

卧室

意外可能发生在光线较暗的地方，所以，应确保光线良好，并将手电筒放在床边。

把电话和电灯开关置于离床边可轻易够着的地方。保持过道畅通，特别是通往洗手间的过道。

整理好衣物和个人物品，以便在需要的时候可轻易拿到。要穿易于穿脱的衣服。纽扣、拉链和鞋带要用尼龙搭扣或松紧带来代替，使衣服鞋子的穿戴更方便。

有一些小工具可使穿衣更容易，例如挟物器、纽扣钩、穿脱袜辅助器、长把的鞋拔。

如果夜晚如厕困难，可在床附近放置坐便椅，以便使用。

在床单下面可放上防水垫。

04 | Adjusting the home after a Stroke [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息，请浏览我们的网站
strokerecoverybc.ca



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

中风之后居家生活的调整



这份指南将帮助您了解：

怎样才能确保居家安全？
家里怎样布置才有助于康复？

卧室

意外可能发生在光线较暗的地方, 所以, 应确保光线良好, 并将手电筒放在床边。

把电话和电灯开关置于离床边可轻易够着的地方。保持过道畅通, 特别是通往洗手间的过道。

整理好衣物和个人物品, 以便在需要的时候可轻易拿到。要穿易于穿脱的衣服。纽扣、拉链和鞋带要用尼龙搭扣或松紧带来代替, 使衣服鞋子的穿戴更方便。

有一些小工具可使穿衣更容易, 例如挟物器、纽扣钩、穿脱袜辅助器、长把的鞋拔。

如果夜晚如厕困难, 可在床附近放置坐便椅, 以便使用。

在床单下面可放上防水垫。

04 | Adjusting the home after a Stroke [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息, 请浏览我们的网站
strokerecoverybc.ca



STROKE RECOVERY ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA

中风后的康复指南

2013

中风之后居家生活的调整



这份指南将帮助您了解:

怎样才能确保居家安全?
家里怎样布置才有助于康复?

最好在出院之前对您的家做一个试行访问，这样可在回家之前就对家里的布置做出改动。您可以与一位专业职业治疗师（OT）谈谈有关中风后居家布置的各种问题。职业治疗师也许可以在您出院之后到家里探访您，在中风后的居家布置方面为您提供协助。

有些事情可能需要他人的帮助。请在需要时找人帮忙。

辅助性设备

辅助性设备就是那些可使日常活动（如走路、洗澡、穿衣、吃饭）更方便的设备。您可以跟职业治疗师谈谈，看看可能会需要什么以及在社区什么地方可以得到这样的设备。

电话

电话应放在您家每个房间内容易拿到的位置。所有的重要号码要存储在家里的每台电话里。将紧急电话号码张贴在显而易见的地方。大号键码的电话更易看清楚也更易使用。电话可设置为一键直拨。

活动能力

进入家门的这段路可能是个难题，安装可拆卸式坡道是个比较经济的办法。

可能需要对家门的入口、走廊、房间的入口进行调整，以方便进出，特别是对于轮椅使用者来说。安装在墙上的扶手或把手可能有助于您活动。可安装电梯座椅，在您坐着的情况下，运送您上下楼。

地板和楼梯

清除杂物，行走的区域不要有电线。要使用背面有防滑层的小地毯，或用双面胶将其固定住。地板上不要留有可能绊倒人的边角。要确保楼梯处光线充足。先开灯再进入房间，这样可以便于您看见会将您绊倒的障碍物。

地板和楼梯

取高处碗橱中的东西时，脚凳很有用。要确保灭火器放在方便拿到的地方。要选择使用更安全的电器，例如带自动断电功能的水壶。烤箱手套会降低烫伤的风险。

水龙头使用杆式手柄较为方便。要让冰箱、冷柜或餐厨里的东西方便拿取。在容器上贴上标签会更方便识别食物。大手柄会使餐具和烹饪工具工更容易拿。

带有支脚或防滑层的砧板会较有帮助。使用搅拌机或食物处理机会使食物更易食。可以将吧台调整到适合轮椅使用者的高度。

就餐区

有较大手柄或橡胶把手的银器更易持握。一只手使用餐碟时，使用护罩可防止食物撒落。在餐碟下使用防滑垫或棉湿巾可防止餐碟滑动。

使用带盖子和吸管的杯子喝水会方便些。餐椅可能需要添加靠垫或背部支撑，以便保持良好的进食姿势。

使用轮椅的人需要高度合适的餐桌。

浴室

在浴池内或淋浴室要使用防滑垫。要确保浴池中心的水温不过热。在洗浴之前应先试试水温。如果需要，可使用温度计。

易于操作的水龙头会有助于确保水温不过高也过低。用彩色胶带做标记，以帮助将温度控制合适的程度。

由专业人士安装的把手或合适的扶手会有帮助。专业的职业治疗师可为您提供建议。浴凳可用于坐浴，也可以借助它滑入浴池。

也可以在淋浴室或浴池中使用淋浴椅。可调节式莲蓬头或手持式莲蓬头可调节水流大小。要将洗浴用品放在容易拿到和使用的地方。长柄海绵擦会很有用。

与香皂块相比，软管装沐浴液和可压取的沐浴露可能更便于使用。浴巾架应安装在方便拿取的地方。对于只能用一只手的人来说，可以使用吸盘来持握放在台面上的工具和容器。

电动牙刷或大手柄牙刷比较易于持握。使用翻盖牙膏和牙膏挤取器可能也会有帮助。电动剃须刀要比手动剃须刀更方便，也更安全。

厕所

扶手或把手会很有用。

抬高坐便器会更便于起坐。带有加高座位、双侧把手和活动马桶的三合一坐便椅也非常有帮助。

意外可能会发生，因此，应将替换的衣物放在洗手间内方便的地方，或就带在身边，以备不时之需。

最好在出院之前对您的家做一个试行访问，这样可在回家之前就对家里的布置做出改动。您可以与一位专业职业治疗师（OT）谈谈有关中风后居家布置的各种问题。职业治疗师也许可以在您出院之后到家里探访您，在中风后的居家布置方面为您提供协助。

有些事情可能需要他人的帮助。请在需要时找人帮忙。

辅助性设备

辅助性设备就是那些可使日常活动（如走路、洗澡、穿衣、吃饭）更方便的设备。您可以跟职业治疗师谈谈，看看可能会需要什么以及在社区什么地方可以得到这样的设备。

电话

电话应放在您家每个房间内容易拿到的位置。所有的重要号码要存储在家里的每台电话里。将紧急电话号码张贴在显而易见的地方。大号键码的电话更易看清楚也更易使用。电话可设置为一键直拨。

活动能力

进入家门的这段路可能是个难题，安装可拆卸式坡道是个比较经济的办法。

可能需要对家门的入口、走廊、房间的入口进行调整，以方便进出，特别是对于轮椅使用者来说。安装在墙上的扶手或把手可能有助于您活动。可安装电梯座椅，在您坐着的情况下，运送您上下楼。

地板和楼梯

清除杂物，行走的区域不要有电线。要使用背面有防滑层的小地毯，或用双面胶将其固定住。地板上不要留有可能绊倒人的边角。要确保楼梯处光线充足。先开灯再进入房间，这样可以便于您看见会将您绊倒的障碍物。

地板和楼梯

取高处碗橱中的东西时，脚凳很有用。要确保灭火器放在方便拿到的地方。要选择使用更安全的电器，例如带自动断电功能的水壶。烤箱手套会降低烫伤的风险。

水龙头使用杆式手柄较为方便。要让冰箱、冷柜或餐厨里的东西方便拿取。在容器上贴上标签会更方便识别食物。大手柄会使餐具和烹饪工具工更容易拿。

带有支脚或防滑层的砧板会较有帮助。使用搅拌机或食物处理机会使食物更易食。可以将吧台调整到适合轮椅使用者的高度。

就餐区

有较大手柄或橡胶把手的银器更易持握。一只手使用餐碟时，使用护罩可防止食物撒落。在餐碟下使用防滑垫或棉湿巾可防止餐碟滑动。

使用带盖子和吸管的杯子喝水会方便些。餐椅可能需要添加靠垫或背部支撑，以便保持良好的进食姿势。

使用轮椅的人需要高度合适的餐桌。

浴室

在浴池内或淋浴室要使用防滑垫。要确保浴池中心的水温不过热。在洗浴之前应先试试水温。如果需要，可使用温度计。

易于操作的水龙头会有助于确保水温不过高也过低。用彩色胶带做标记，以帮助将温度控制合适的程度。

由专业人士安装的把手或合适的扶手会有帮助。专业的职业治疗师可为您提供建议。浴凳可用于坐浴，也可以借助它滑入浴池。

也可以在淋浴室或浴池中使用淋浴椅。可调节式莲蓬头或手持式莲蓬头可调节水流大小。要将洗浴用品放在容易拿到和使用的地方。长柄海绵擦会很有用。

与香皂块相比，软管装沐浴液和可压取的沐浴露可能更便于使用。浴巾架应安装在方便拿取的地方。对于只能用一只手的人来说，可以使用吸盘来持握放在台面上的工具和容器。

电动牙刷或大手柄牙刷比较易于持握。使用翻盖牙膏和牙膏挤取器可能也会有帮助。电动剃须刀要比手动剃须刀更方便，也更安全。

厕所

扶手或把手会很有用。

抬高坐便器会更便于起坐。带有加高座位、双侧把手和活动马桶的三合一坐便椅也非常有帮助。

意外可能会发生，因此，应将替换的衣物放在洗手间内方便的地方，或就带在身边，以备不时之需。