

Department of
OCCUPATIONAL THERAPY

Home Safety Advice

居家安全

Keselamatan Dalam Rumah



Contents/目录/Kandungan

Home Safety Advice	
1. Bathroom / Toilet	5
2. Kitchen	8
3. Living Room	10
4. Bedroom	12
居家安全	
1. 浴室 / 厕所	14
2. 厨房	17
3. 客厅	19
4. 卧房	21
Keselamatan Dalam Rumah	
1. Bilik Mandi / Tandas	23
2. Dapur	26
3. Ruang Tamu	28
4. Bilik Tidur	30

Home Safety Advice

居家安全

Keselamatan Dalam Rumah

Accidental falls or injuries can happen even in familiar environments such as our homes. There may be safety hazards in our homes that we are unaware of. This home safety advice booklet is aimed at making our homes safer to minimise risk of accidents while performing our activities of daily living (ADL).

即使我们在熟悉的环境中，也可能会发生意外。我们希望这本“居家安全”手册里的资料可提高大家的安全意识，并采取一些措施以及改善周围的环境。

Keadaan persekitaran dalam rumah boleh meningkatkan risiko kemalangan. Namun, risiko ini boleh dikurangkan jika anda mengikuti langkah-langkah keselamatan berikut semasa menjalankan aktiviti harian dan membuat perubahan yang mudah dalam kawasan rumah.

Bathroom/Toilet

- Install grab bars in the bathroom/toilet and/or at the entrance.



- Keep the floor dry at all times.



- Remove loose rugs.
- Use non-slip mat or apply slip-resistant treatment to prevent slipping.



- Ensure adequate lighting for night toileting.



Bathroom/Toilet

When assisting your loved ones in showering/toileting:

- Gather all necessary items before showering.
- Ensure items are within easy reach.



- Label toiletries of similar appearances clearly.



- Ensure water is at a comfortable temperature before showering your loved ones.



- Do not leave your loved ones unattended.
- Sit down to shower and take off/put on clothes.



Bathroom/Toilet

- When using a commode, adjust it to the right height (if applicable).
- Always apply the brakes of the commode during showering/toileting.



- Hold onto grab bar(s) to stand up.
- Ensure hands are not soapy or wet when using grab bars.



- Do not hang items on the grab bars.
- Do not hold onto towel bar as it is not meant to support your body weight.



Kitchen

- Remove clutter in the kitchen.



- Keep sharp and breakable items away.



- Do not leave electrical appliances near wet areas.



- Wipe away spills immediately.



- Check expiration date of foods regularly.
- Throw out expired or spoiled food.



Kitchen

- Keep commonly-used items within easy reach.



- Sit down to prepare food (e.g. cutting, washing vegetables).
- Prepare a chair to take rest breaks when cooking.



- Turn pot handles inward when cooking on the stove.



- Ensure stove is turned off when not in use.



Living Room

- Remove loose rugs without anti-slip feature.
- Replace with mats with slip-resistant backing.
- Ensure that carpets are secured to the floor.



- Rearrange furniture to ensure adequate space for walking. Keep walkways clear and clutter free.



- Remove electrical cords and wires from walkways. Bundle them up or secure them against the walls.

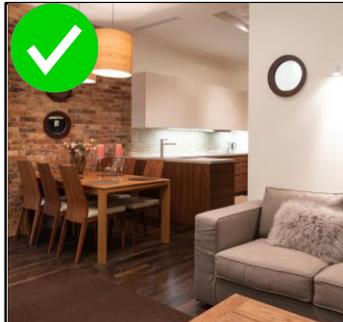


Living Room

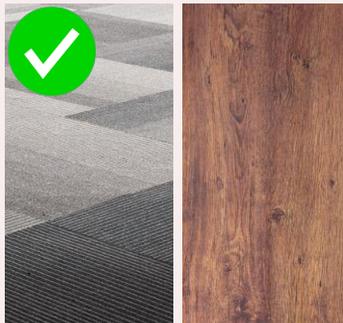
- Ensure adequate lighting for visibility.



- Reduce glare from lamps; use anti-glare lighting.



- Avoid reflective flooring; secure carpet to floor or consider natural wood look.



- Sit on chairs with arm rests and of appropriate height to stand easily.



Bedroom

- Keep your bedroom clutter-free.



- Ensure essential items (such as spectacles or walking aids) are within easy reach.



- Remove socks before getting out of bed.
- Never walk/stand with socks on.



- Install night light at bedside for better vision.



Bedroom

- Always get up slowly after sitting/lying down.



When assisting your loved ones,

1. Place the urinal/bedpan nearby, position and lock the commode next to bed for night toileting.



2. Adjust bed to an appropriate height (if applicable).



3. Install bed rails to prevent falls and as a support for your loved one to get out of bed.



浴室/厕所

- 在浴室/厕所周围和入口处的墙壁上安装扶手。



- 在任何时候都保持地板、地面干净，不湿滑。



- 使用防滑垫或将浴室/厕所的地砖进行防滑处理, 以防滑倒。
- 勿用无防滑功能/松散的地毯。



- 确保厕所里的灯光充足，以方便亲人在夜间上厕所时，周围明亮。



浴室/厕所

在协助您的亲人洗澡或上厕所时，

- 先准备好必备的用品
- 把物品（比如沐浴品）放在随手可取的位置。



- 将类似物品明显地附上标签，以便区分。



- 将水的温度调整到适合的温度。



- 勿让亲人单独在浴室/厕所里，无人看管。
- 让亲人坐下更衣/洗澡。



浴室/厕所

- 将便椅调整到合适的高度。
- 勿必将带轮坐便椅的轮子上锁。



- 用扶手辅助站立。
- 用扶手站立前，记得先把手抹干。



- 不要将物品挂在扶手上。
- 勿用手巾架当扶手。



厨房

- 保持厨房整洁，无杂物/障碍物。



- 将尖锐与轻易破碎的物品收好。



- 将电器收放在安全的地方。勿摆放靠近湿桌面或地面。



- 及时将打翻在桌面或地上的液体抹干。



- 定期检查食品有效期，并将已过有效期的食物扔掉。



厨房

- 将常用品存放在易取的地方。



- 在烹饪或备食时，可预备一张椅子，以便累时，可坐下休息。



- 在烹饪时，请把锅柄向内摆。



- 当不使用灶炉时，请记得把它关上。



客厅

- 清除容易滑动的地毯。
- 使用防滑地毯或将地毯稳固在地上，以防滑倒。



- 重排家具，以方便亲人安全的走动。



- 将电线收好或捆绑整齐，置于墙边，以免阻碍走道。

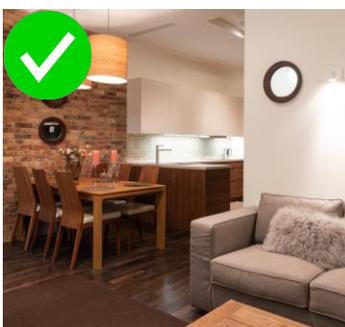


客厅

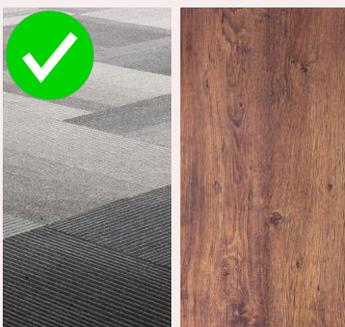
- 确保灯光充足。



- 使用防眩光灯具。



- 避免使用反光地板。
- 将地毯固定在地板上或考虑天然质地板，以便减少反光。



- 使用有扶手，高度适当的椅子，以便站立。



卧房

- 保持房间整洁，无障碍物。



- 将常用的物品（如眼镜，步行辅助工具）放在触手可及的地方。



- 下床前，记得脱袜子。
- 勿穿着袜子站立或走动，以免滑倒。



- 在房里安装夜灯以提高视觉度。



卧房

- 请以缓慢的动作起床和站立。



在协助您的亲人时，

1. 把尿壶或便椅摆放在床边，以方便夜间使用。



2. 确保床的高度适中。
下床时，双脚平在地板上。



3. 在床边安装护栏可避免亲人坠床跌伤。亲人也可以使用护栏支撑自己下床。



Tandas / Bilik Mandi

- Pasang alat pemegang di tandas dan pintu masuk.



- Pastikan lantai sentiasa kering.



- Gunakan tikar getah 'anti-slip' untuk mengelak dari tergelincir.
- Jangan mengguna alas kaki yang tidak beralas getah.



- Pastikan ada cahaya lampu yang cukup bagi kegunaan tandas pada waktu malam.



Tandas / Bilik Mandi

Apabila membantu orang yang anda kasihi mandi,

- Kumpulkan semua barang yang diperlukan sebelum mandi.
- Letakkan barang-barang yang diperlukan di tempat yang senang dicapai.



- Letakkan label pada objek-objek yang sukar untuk dibezakan.



- Sebelum mandi, pastikan air berada di suhu yang selesa.



- Jangan tinggalkan orang yang anda kasihi berseorangan.
- Duduk ketika bermandi dan menanggalkan/ memakai pakaian.



Tandas / Bilik Mandi

- Pastikan komod berada di ketinggian yang sesuai untuk orang yang anda kasihi.
- Pastikan roda komod sentiasa dikunci apabila digunakan.



- Pegang pada alat pemegang untuk berdiri.
- Pastikan tangan tidak bersabun atau basah apabila memegang alat pemegang.



- Jangan menggantung objek-objek di pemegang besi.
- Jangan pegang pada penyangkut tuala.



Dapur

- Pastikan barang-barang tersusun.



- Simpan barang-barang yang tajam dan mudah pecah di tempat berasingan.



- Jauhkan peralatan elektrik daripada air.



- Bersihkan tumpahan dengan segera.



- Sering pantau tarikh luput makanan.
- Buang makanan yang sudah basi atau melebihi tarikh luput.



Dapur

- Letakkan barang yang sering dipakai di tempat yang senang untuk dicapai.



- Duduk ketika menyediakan makanan seperti memotong atau mencuci sayuran.
- Siapkan kerusi atau bangku untuk berehat.



- Pastikan tangkai periuk menunjuk ke arah dinding.



- Pastikan api dipadamkan apabila tidak digunakan.



Ruang Tamu

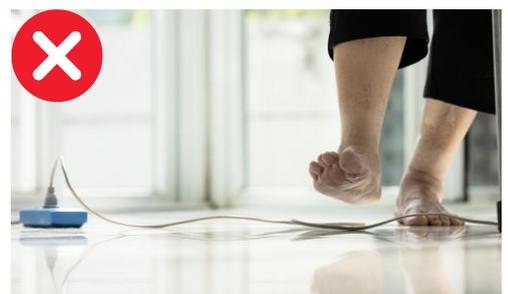
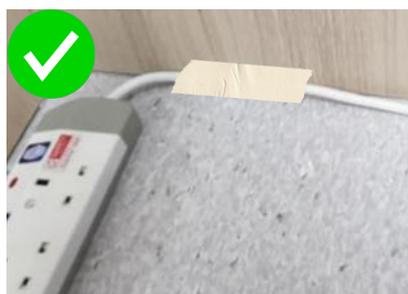
- Pastikan karpet kukuh ke lantai dan gunakan alas-kaki 'anti-slip'.



- Pastikan ada ruang yang cukup agar senang untuk berjalan. Cuba mengemas ruang ini supaya tidak berselerak.



- Susun kord elektrik dengan kemas dan bukan dalam laluan berjalan.

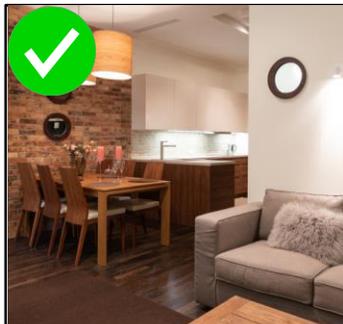


Ruang Tamu

- Pastikan bilik cukup terang.



- Kurangkan pancaran cahaya dari lampu.



- Jangan menggunakan lantai yang reflektif cahaya supaya tidak silau.



- Gunakan kerusi yang tegap dan mempunyai tempat letak tangan.



Bilik Tidur

- Pastikan bilik tidur sentiasa kemas.



- Letakkan barang-barang keperluan di tempat yang senang dicapai.



- Tanggalkan stokin sebelum bangun daripada katil. Jangan jalan atau berdiri apabila memakai stokin.



- Pasangkan lampu di sebelah katil untuk membantu dengan penglihatan.



Bilik Tidur

- Bangun secara perlahan daripada posisi duduk atau baring.



Semasa membantu orang yang dikasihi,

1. Letakkan kerusi komod di tepi katil bagi penggunaan pada waktu malam.



2. Pastikan katil di ketinggian yang selesa dan sederhana.



3. Pasangkan rel katil sebagai alat bantuan untuk mengelakkan orang yang anda kasihi daripada terjatuh keluar.



Clinic B1C (Occupational Therapy)

TTSH Medical Centre, Level B1

Contact:

6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<https://for.sg/ttsh-health-library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you
have any feedback regarding what
you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2024. All rights reserved. All information correct as of February 2024. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.