

Modificación del Hogar: Como Lograr Hacerlo



La investigación es clara. La gente quiere vivir independientemente en su propio hogar a medida que envejece haciendo cambios simples (modificaciones en el hogar) pueden ayudarlos. Entonce por que mas gente no hace estos cambios? Considere estos mitos comunes... y la realidad.

MITO	REALIDAD
El hogar es el lugar para estar más seguro.	Las casas pueden contener muchos riesgos de seguridad que de no atenderlo, pueden provocar caídas.
Hacer mi hogar más seguro costará demasiado.	Muchos cambios son baratos y fáciles, como cambiar la iluminación y remover tapetes.
Modificaciones en el hogar harán que mi casa se vea como un hospital.	Hay varios productos diseñados para combinar con el estilo y la decoración de su hogar.
Los inquilinos no pueden hacer cambios a sus hogares.	Bajo la enmienda a la ley Vivienda Justa, los propietarios deben permitir peticiones razonables de modificación.

Examine las siguientes áreas en su hogar y utilice estos consejos para hacer su hogar más seguro:

Pisos y Alfombras

- ✓ Acomode sus muebles dejando una área libre para caminar
- ✓ Retire o asegure alfombras o tapetes utilizando almohadillas de agarre para alfombras

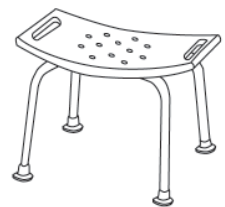
Escaleras Interiores y Exteriores

- ✓ Tome su tiempo! El apresurarse es una de las causas principales de caídas
- ✓ Mantenga las escaleras libres de obstáculos y considere instalar pasamanos a cada lado
- ✓ Mantenga las escaleras bien iluminadas y señale las orillas de los escalones con pintura o cinta adhesiva contrastante



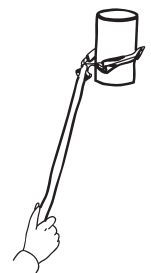
Baños

- ✓ Coloque las tiras antideslizantes en los pisos de las bañeras o duchas y asegure las alfombras del baño
- ✓ Para mayor seguridad, instale pasamanos en la bañera, ducha y al lado del inodoro
- ✓ Instale una regadera de mano ajustable



Cocina

- ✓ Coloque los objetos mas pesados y de uso frecuente a su alcance
- ✓ Si usted tiene que subir para poder alcanzar algunos objetos, utilice una escalera de mano con barra de seguridad o pasamanos
- ✓ Use una agarradera larga para alcanzar artículos ligeros que se encuentren en los gabinetes



Dormitorios

- ✓ Ponga una lámpara a su alcance junto a la cama
- ✓ Utilice una luz de noche para guiar el camino entre su dormitorio y baño
- ✓ Considere sentarse al vestirse y utilice un calzador que le ayude a ponerse el zapato con facilidad

El proyecto Hogar SEGURO se complace en presentar esta hoja de datos como parte de sus esfuerzos para aumentar conciencia de seguridad en el hogar y las actividades en el condado de Los Ángeles.

Si necesita contratar a alguien para hacer algún cambio, tome en cuenta estos pasos:

- ✓ **Obtenga recomendaciones de amigos** que hayan hecho arreglos o contacte cualquiera de los siguientes recursos
- ✓ **Emplee a un contratista con licencia y que cumpla con los requisitos mínimos de afianzamiento.** Asegúrese que en el contrato se especifique sobre el trabajo que efectuara incluya tiempos y costos
- ✓ **Pida un contrato por escrito** con un pequeño pago inicial. Haga el pago final sólo después de que el proyecto se haya terminado
- ✓ **Verifique en el local de Better Business Bureau** para la confianza de un proveedor específico y el historial de rendimiento

RECURSOS

California Department of Consumer Affairs Contractors State License Board

Materiales educativos sobre la contratación de contratistas y el proceso de construcción
Base de datos de contratistas con licencia; puede comprobar el estado de la licencia de un contratista, presente una queja

www.cslb.ca.gov | (800) 321-CSLB (2752)

Eldercare Locator

Referencias gratuitas de recursos a servicios en cada comunidad relacionadas con la edad

www.eldercare.gov | (800) 677-1116

Fall Prevention Center of Excellence, University of Southern California

Información y recursos sobre caídas y como reducir los riesgos

www.stopfalls.org | www.homemods.org

Jewish Family Service-Los Angeles, Home Secure

Modificaciones en el hogar para personas mayores de 62 años o mas en Los Ángeles, Burbank, Culver City, Beverly Hills

www.jfsla.org | (323) 937-5855

Los Angeles Housing Department, Handyworker Program

Servicios de reparación para las personas mayores elegibles basados en sus ingresos y que viven en la ciudad de Los Ángeles

<http://lahd.lacity.org/lahdinternet> | (213) 808-8803

Los Angeles Housing Rights Center

Maneja conflictos entre propietarios / arrendatarios y ofrece información sobre la Ley Vivienda Justa
(213) 387-8400

Mexican American Opportunity Foundation, Home Secure, Handyworker

Dispositivos de seguridad y modificaciones en el hogar gratis para personas mayores de 62 años que viven en la ciudad de Los Ángeles

Reparaciones menores gratis para propietarios de bajos ingresos y de 62 años de edad o mas

www.maof.org | (323) 313-1631 (Home Secure) | (323) 267-4333 (Handyworker)

Rebuilding Together Southern California

Modificaciones y reparaciones en el hogar para crear un hogar más seguro para propietarios de viviendas elegibles basados en sus ingresos

www.RTSoCal.org | (949) 278-2911

Otras fuentes de los artículos de seguridad y suministros:

Farmacias, Proveedores Equipo Médico Duradero y Almacenes de Mejoras para el Hogar

Este producto es traído a usted por Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE) financiado por The Eisner Foundation y administrado por el Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California. FPCE es un proyecto financiado por Archstone Foundation. Para obtener más información, visite www.stopfalls.org.

