

See What's Next

**습성 연령관련
황반변성 환자들을 위한
가정생활 가이드입니다.**

습성 연령관련 황반변성 환자가
가정생활을 할 때, 적합한 공간
활용 방안을 제안합니다.



환자에게 적합한 집을 만드세요.

습성 연령관련 황반변성 환자로 산다는 것은 변화된 시력에 적응해야 한다는 것을 의미합니다. 이에 적합한 생활은 가정 즉, 가장 편안함을 느끼고 통제가 가능한 곳에서 시작됩니다. 이 가이드는 습성 연령관련 황반변성 환자들이 편안한 방법들을 잘 유지할 수 있는 방법을 제안합니다. 제공되는 여러 지침들 중에 여러분의 생활방식에 적합하고 도움이 되는 것을 찾아보세요.

목차

4 페이지	집 적응하기
6 페이지	주방
10 페이지	욕실
14 페이지	침실
18 페이지	거실
22 페이지	복도 및 계단
26 페이지	제품 체크리스트

집 적응하기

우선 집이 편안하고 통제가 가능해야 합니다. 따라서 생활 공간을 습성 연령 관련 황반변성 환자에게 적합하게 만들 수 있는 **5가지 주요 원칙**들을 이해해야 합니다. 각각의 원칙은 습성 연령 관련 황반변성 환자를 위해, 집이 더 좋은 장소가 되도록 하는 필수사항입니다. 본 가이드에는 해당 원칙들을 사용해, 방마다 각각 어떻게 활용해야 하는지에 대해 도움을 주는 지침들을 포함하고 있습니다.

안전



습성 연령 관련 황반변성 환자에게는 작은 변화도 안전에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 가정 내에서 시각 능력을 향상시키는데 도움이 될 수 있도록 작은 변화를 포함한 모든 변화들을 확인하세요.

색채 대비



뚜렷한 색을 사용하세요. 색을 선택할 때는 파스텔 톤의 색상보다는 밝은 색상이 좋습니다. 빛을 활용하는 것도 동일합니다. 집안 전체를 특정 색상과 이에 대비되는 색상을 활용하세요.

정리



정리가 잘 이루어져야 합니다.

물건을 정리할 때는 크기가 큰 이름표를 물건에 붙이고 동일한 장소에 다시 정리하는 습관을 만들어야 합니다. 그러면 모든 물건을 쉽게 찾을 수 있습니다.

조명



주변을 보다 밝은 조명을 사용하세요!

올바른 조명과 전구를 사용하는 것만으로도 집 전체가 크게 바뀔 수 있습니다

저시력 용품



습성 연령관련 황반변성 환자는 이미 가정 내에서 더 안전하고 쉽게 생활할 수 있는 물건들을 사용하고 있을 것입니다.

색깔 테이프, 달걀 상자, 스티커 메모지만으로도 큰 변화를 줄 수 있습니다. 어떻게 활용하는지 확인하세요

주방

주방은 집의 중심 공간입니다.

요리를 할 수 있고 많은 사람들이 모이는 공간이기 때문입니다. 따라서 주방에서도 안전이 필수적이며, 작은 변화가 큰 차이를 만들 수 있는 공간입니다. 새로운 접시나 조리 도구들을 추가해, 차이를 만들 수 있습니다.



주방에서 자신감을 가지세요.

“

변화된 시력에도 요리할 수 있습니다.
작은 변화와 몇 가지 새로운 조리 도구 등을 추가하면,
주방에서 더욱 쉽고 안전하게 행동할 수 있습니다.
더 큰 개량 컵과 타이머, 컬러 도마 등을 사용해 보세요.
습성 연령관련 황반변성 환자들도 요리의
즐거움을 느낄 수 있습니다.

- 황반변성 협회

”

안전



- 미끄럼 방지용 매트를 사용하세요:**
 주방에 미끄럼 방지용 매트를 사용하고 양면 테이프를 사용하여 매트를 고정합니다.
- 복잡한 패턴은 사용하지 마세요:**
 단색 바닥재가 구별하기 쉽고 인식하기 빨라, 미끄러짐을 방지할 수 있습니다.
- 자주 사용하는 물건에는 라벨을 붙이세요:**
 자주 사용하는 물건이나 요리 도구에 색상 스티커 또는 테이프를 붙입니다.
- 무언가를 자를 때는 손가락 보호대나 장갑을 사용하세요:**
 칼로 자르거나 채 썰기를 할 때 손가락 보호대 또는 절단 방지용 장갑을 사용해 손을 보호할 수 있습니다.

색채 대비



- 단색 식기를 사용하세요:**
 투명한 유리의 사용이나 무늬가 있는 접시는 사용하지 않도록 합니다. 대신 밝은 단색의 식기를 사용하세요.
- 색상 대비가 강한 도마를 사용하세요:**
 작업공간이 명확히 구분되도록 하는 색상 대비가 강한 도마를 사용하세요.
- 색상 대비가 강한 테이프로 영역을 표시하세요:**
 장식장의 모서리 부위에 밝은 색의 테이프를 붙여서 장식장 문이 열렸을 때 쉽게 구분하도록 하세요.
- 색상 대비가 강한 단색의 식탁 매트를 사용하세요:**
 여러분이 사용하는 식기류의 색상과 구분이 잘 되는 단색의 식탁매트를 사용합니다.

정리



- **사물을 구분할 수 있도록 표기 해주세요:**
큰 스티커나 손으로 쓴 색인 카드로 주방 도구들을 쉽게 구분하세요.
- **물건은 동일한 장소에 보관하세요:**
주방용품 등은 항상 같은 장소에 두어, 쉽게 찾을 수 있는 일관성 있는 시스템과 습관을 만들어야 합니다.
- **음성 메모로 대체해보세요:**
종이에 적는 대신 음성 녹음기를 사용하여 쇼핑 목록을 만들어보세요.

조명

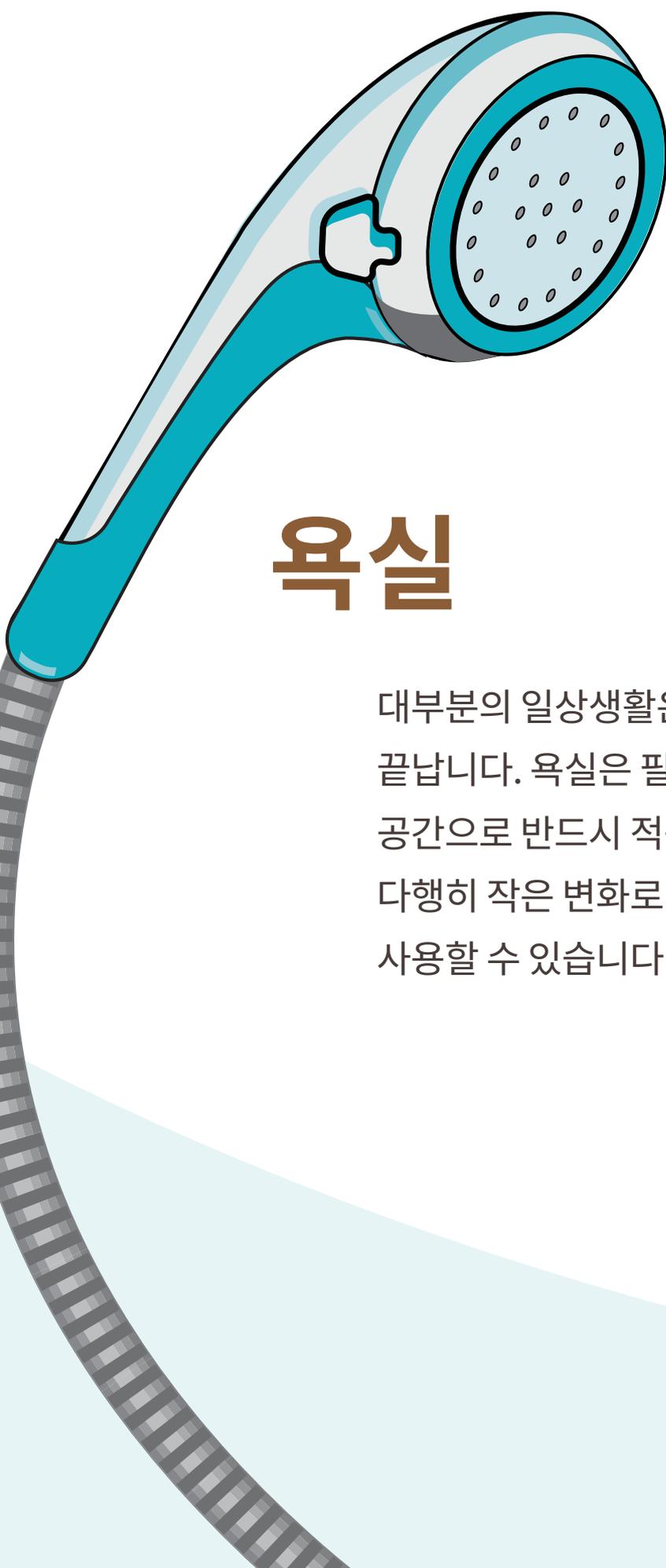


- **작업용 조명을 설치해 보세요:**
요리하는 모든 곳에 작업용 조명을 설치하고 장식장 하부에도 조명을 설치해 더 밝게 만드세요.
- **창문을 통해 들어오는 직사광선을 줄이세요:**
창문에서 들어오는 태양광을 피할 수 있도록 조절 가능한 블라인드나, 차양 또는 커튼을 설치합니다.
- **조명이 들어오는 확대경을 사용하세요:**
조명이 들어오는 돋보기를 사용하면 글자를 더 크고 밝게 볼 수 있습니다.

저시력 용품



- **음향 수위 측정기를 사용해 보세요:**
배터리 작동식 주방기기는 접시나 컵에 음식물이 가득 차면 소리로 알려줍니다.
- **음성 작동 주방 기기를 사용하세요:**
온도계나 타이머를 읽을 필요 없이 음성으로 알려주는 주방 기기들이 많이 있습니다.



욕실

대부분의 일상생활은 욕실에서 시작하고 끝납니다. 욕실은 필수적이고 개인적인 공간으로 반드시 적응이 필요한 공간입니다. 다행히 작은 변화로 욕실을 더욱 쉽게 사용할 수 있습니다.

먼저 자신을 사랑하세요.

“

각별한 주의를 기울이지 않으면 할 수 있는 것에 집중하지 않고, 시력 손실에만 집중하게 됩니다. 우리는 자기 자신을 충분히 사랑하고 스스로의 가치를 시력이 아닌 다른 것에 두어야 합니다

”

- 샤론, MD 지원자

안전



- 미끄럼 방지 매트를 사용하세요:**
 고무로 되어 있는 욕실 매트는 미끄럼을 방지합니다.
 기존에 있던 매트는 테이프로 양쪽을 고정하여 사용할 수 있습니다.
- 안전 손잡이를 설치하세요:**
 안전 손잡이는 샤워기와 변기 근처에 설치해두면
 균형을 잃었을 때 도움이 됩니다.
- 전기 면도기로 교체하세요:**
 일반적인 날 면도기는 더 잘 베일 수 있기 때문에
 전기 면도기로 교체해야 합니다.
- 야간 조명등을 설치하세요:**
 자동으로 켜지는 야간조명등을 욕실에 설치하여
 당신이 쉽게 필요한 것들을 할 수 있도록 해주세요.

색채 대비



- 욕조의 가장자리를 확실하게 표시해 두세요:**
 대비되는 색상의 테이프를 욕조의 가장자리를 따라
 부착하여 욕조의 시작부분과 끝부분이 어디인지
 쉽게 파악할 수 있도록 합니다.
- 색상 대비가 강한 밝은 색 부속품을 사용하세요:**
 욕실 매트, 수건, 비누 받침, 미끄럼 방지 샤워기 및 변기
 커버 등도 색상 대비가 강한 것으로 사용하면 사물을
 더 선명하게 알아볼 수 있습니다.
- 밝은 색상의 스펀지를 사용하여 물의 높이를 측정하세요:**
 목욕을 자주 하거나 욕실 세면대에서 손 씻기를 자주 할 경우,
 밝은 색상의 스펀지를 사용하면 물의 높이를 측정할 수 있습니다.

정리



- **샤워용 작은 가방을 사용해보세요:**
사용하는 샤워 용품들을 모아 작은 가방에 보관하세요.
그러면 주로 사용하는 물품들을 한 곳에서 쉽게 찾을 수 있습니다.
- **다른 모양의 병을 사용하세요:**
샴푸와 컨디셔너 등을 각각 다른 모양의
병에 담아 쉽게 구분하여 사용하세요.

조명



- **욕조 또는 샤워기 위에 추가 조명을 설치하세요:**
샤워기 주변은 어두울 수 있기 때문에 욕조나 샤워기 위 편에
조명 (배터리형 조명 포함)을 추가 설치하세요.
- **조명이 있는 확대경을 사용하세요:**
화장을 하거나 면도를 할 때, 조명이 켜지고 확대 기능을
제공하는 거울이 도움이 됩니다.

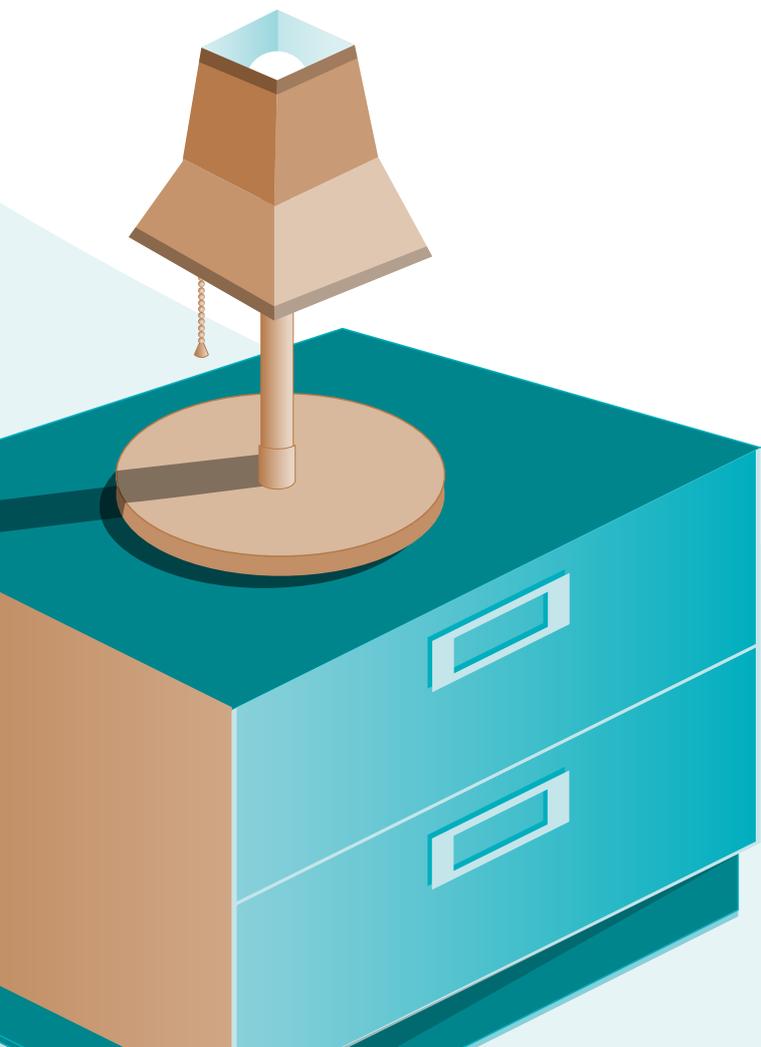
저시력 용품



- **변기 시트 프레임을 사용하세요:**
양쪽에 손잡이가 있는 변기 시트를
설치하면 화장실 사용이 편리합니다.
- **음성 지원 측정기를 구입하세요:**
음성으로 알려주는 화장실용 측정기를 구입하세요.

침실

침실은 가장 개인적이고 편안한 공간입니다.
아주 작은 변화만으로도 침실을 집 안 가장
편안한 공간으로 변화시킬 수 있습니다.



You can do this

“

낮은 시력으로 습성 연령관련 황반변성 환자들은
다른 어떤 것보다 이 일에 집중해야 합니다.
이 일은 지금 가장 중요한 일이며, 여러분이 원하는
삶을 유지하게 해줄 것입니다

- 데이브, MD 지원자

”

안전



- 침실 내 통로를 깨끗하게 유지하세요:**
 침실 가구를 정리하여 모든 가구나 물건에 쉽게 접근할 수 있도록 통로를 깨끗하고 넓게 만드세요.
- 곳곳에 매트를 없애거나 고정해 두세요:**
 곳곳에 놓인 매트가 위험할 수 있기 때문에 단단히 고정하거나 완전히 치워두세요.
- 미끄럼 방지 슬리퍼를 신으세요:**
 집에서 신는 실내화가 마모되면 미끄러질 수 있으니, 이 부분을 꼭 확인하세요.

색채 대비



- 색상대비가 있는 침구류를 사용하세요:**
 색상 대비가 클수록 쉽게 구분할 수 있습니다.
 침대 커버나 이불을 살 때, 색상 대비 있는 것으로 선택하세요.
- 물건을 선명하게 보기 위해서는 색상 대비가 강한 테이프를 사용하세요:**
 색상 대비가 강한 테이프를 블라인드 조절 손잡이나 서랍 손잡이, 그리고 조명 스위치와 콘센트의 가장자리 등에 붙여두면 쉽게 구분할 수 있습니다.
- 밝은 단색을 함께 사용하세요:**
 빨간색과 노란색처럼 밝은 단일 색상을 사용하면 파스텔 색상보다 더 쉽게 눈에 띕니다.

정리



- **서랍 칸막이 사용:**
서랍에 칸막이(마분지나 딱딱한 종이로 직접 만들어도 됩니다)를 사용하면 쉽게 물건을 찾을 수 있습니다.
- **옷은 따로따로 정리하세요:**
옷걸이 하나에 여러 옷을 함께 걸어두면, 나중에 찾기 번거롭습니다.
- **작은 가방을 사용하여 액세서리를 정리하세요:**
선명한 이름표를 붙인 비닐봉지에 보관해두면 보석이나 액세서리를 쉽게 찾을 수 있습니다.
- **옷은 색상 별로 분류하세요:**
옷장을 정리하는 방법 중 하나는 특정한 종류의 옷을 함께 분류한 후, 이를 색상에 따라 정리하는 것입니다.

조명



- **눈부심 방지:** 조절 가능한 블라인드나 차양, 커튼을 침실에 설치해두면 눈부심을 줄일 수 있습니다.
- **침대 옆 작업 조명등 사용:**
침대에서 책 읽는 것을 좋아한다면 침대 옆 탁자 또는 헤드 보드에 밝은 조명등을 설치하세요
- **침대 옆에 손전등 놓기:**
손전등을 사용하면 화장실을 가거나 할 때 도움이 됩니다.
- **야간 조명등 사용:**
자동으로 켜지는 야간 조명등을 침실에 설치하여 많이 사용하는 공간을 밝게 유지하세요.

저시력 용품



- **음성지원 시계를 사용하세요:**
일반 시계는 읽기가 힘들 수 있으므로 음성 시계나 대형 시계를 사용하세요.
- **버튼이 큰 전화기를 사용하세요:**
버튼이 큰 전화기를 침대 옆에 두어 긴급 상황 발생 시에 쉽게 사용할 수 있도록 해야 합니다.

거실

거실은 여러 활동을 즐기거나 쉴 수도 있고 일을 할 수도 있는 공간입니다. 습성 연령관련 황반변성 환자는 큰 TV를 새로 사는 것을 고민할 수 있지만 그렇게 하지 않아도 됩니다. 몇 가지만 변화시키면 거실을 좀 더 편하게 사용할 수 있습니다.



여러 도구를 사용해, 도움을 받아보세요.

“

저는 저시력용 도구 사용법을 꽤 잘 배웠습니다.
아직도 가끔 좌절할 때가 있긴 하지만 독립적인
생활까지 하지 못했을 경우를 생각하면 지금의
축복들을 생각하곤 합니다

- 프랜스, MD 지원자

”

안전



- **낮은 높이의 물체를 피하도록 노력하세요:**
커피 테이블 등은 위험할 수 있습니다.
꼭 필요하다면 모서리가 둥근 것을 사용하세요.
- **전기 코드와 케이블 등을 주의하세요:**
전원이 꽂혀 있는 램프나 선풍기를 주의하세요.
끈은 단단하게 묶어둡니다.
- **바닥에 매트를 없애거나 고정해 두세요:**
만약 러그 등이 깔려있다면, 이것을 아예 없애거나 테이프로 확실하게 고정해야 합니다.

색채 대비



- **색상 대비가 잘 되는 가구를 사용하세요:**
바닥의 색상과 대비되는 단색의 무늬가 없는 가구를 사용해야 합니다.
- **밝은 색의 테이프나 접착식 메모지, 이름표 등을 사용하세요:**
밝은 색의 테이프를 사용해, 뾰족한 모서리를 표시합니다.
형광색의 접착식 메모지나 라벨은 파일을 식별하는데 도움이 됩니다.

정리



- **물건 보관 방식을 만드세요:**
리모컨이나 열쇠, 핸드폰 등 자주 사용하는 물건은 같은 장소에 보관하세요.
- **통로를 확보하세요:** 방 주변에 90cm 정도의 다닐 공간은 마련해두고 가구를 배치합니다.

조명



- **표적 조명을 사용해 보세요:**
밝은 천장 조명뿐만 아니라 독서 등 필요에 따른 표적 조명으로 목대를 자유자재로 구부릴 수 있는 램프를 사용해 보세요.
- **눈부심 방지:** 커튼이나 블라인드로 빛을 조절하거나, TV를 창문이나 밝은 조명으로부터 떨어진 곳에 두면 눈부심을 방지할 수 있습니다.

저시력 용품



- **저시력용 소프트웨어를 설치하세요:**
글자를 확대시켜주거나, 색상대비를 조절해주거나, 글자를 음성으로 변환하여 읽어주는 등의 당신에게 도움이 될만한 프로그램들이 많이 있습니다.
- **크기가 큰 부속품들을 사용하세요:** 단추 키가 큰 키보드와 대형 사이즈 모니터는 당신이 글자를 입력하거나 볼 때 도움이 됩니다.
- **스마트 홈 기기를 구입하는 것을 고려해보세요:**
스마트 홈 기기의 음성 작동 장치는 가사 활동 및 책 읽기, 연구하기 등 더 많은 활동에 도움을 줍니다.
- **휴대용 돋보기를 준비해 두세요:** 다양한 도수의 돋보기를 주변에 놓아두면 독서나 TV 시청 등의 다양한 활동들에 도움이 됩니다.

복도와 계단

쉽게 지나칠 수 있지만 복도와 계단을 최적화하여 더 안전하고 쉽게 이동할 수 있게 해주는 몇 가지 간단한 방법이 있습니다.



여기에서 항상 도움을 받고 있습니다.

“

다행히, 습성 연령관련 황반변성 환자들은 각각의 단계가 있어 집이 안전한지 확인하며 변화시킬 수 있습니다. 여기에서 제공되는 여러 지침들을 따르고, 안과 전문의나 시각장애 예방 단체와 같은 기관에 도움을 청하고 상담을 받아보세요

- 실명 예방 지지자

”

안전



- **계단의 가장자리에 밝은 색의 테이프를 붙이세요:**
색상 대비가 강한 미끄럼 방지 테이프로 가장자리를 표시합니다.
- **최소한의 가구만 배치 하세요:**
통로 쪽에는 가구를 배치하지 않아야 합니다.
습성 연령관련 황반변성 환자가 다니는 통로에는
가급적 물건을 적게 두어야 합니다.
- **손잡이를 양쪽에 설치해 주세요:**
계단의 양쪽에 손잡이를 설치하면 균형과
안정감을 유지할 수 있습니다.

색채 대비



- **색상 대비가 강한 조명 스위치 커버를 설치하세요:**
벽의 색깔과 대비되는 색상의 조명 스위치 커버를 사용하면
조명 전원의 위치를 쉽게 파악할 수 있습니다.
- **난간, 계단 또는 벽에 페인트를 칠하세요:**
색상 대비가 강한 페인트를 칠하면 계단과 난간이
하나의 안전 신호 역할을 할 수 있습니다.

정리



- **물건들을 치워주세요:** 복도 등 지나다니는 공간에는 놓아져
있는 우산이나 신발 등의 물건이 없도록 해야 합니다.
- **자주 사용하는 물건은 동일한 위치에 놓아주세요:**
만약 당신이 열쇠를 보통 서랍장 맨 위에 보관해두고 있다면,
항상 같은 장소에 두어야 합니다.

조명



- **손전등과 야광등을 마련해두세요:**
자동전원 야간등을 여러 곳에 설치해두고, 손전등도 가까운 곳에 비치해 둡니다.
- **조명을 밝게 유지하세요:**
통로 및 계단에는 반드시 천장 조명등이 여러 개 설치합니다.

저시력 용품



- **자석 문 버팀쇠를 설치하세요:**
계단과 통로들로 연결된 문들이 열린 상태로 유지될 수 있도록 자석 문 버팀쇠를 설치합니다.
- **동작 감지 계단 조명을 사용하세요:**
움직임을 감지하거나 계단의 특정 위치에 있을 때 자동으로 켜지는 동작 감지 조명을 설치합니다.

제품 체크리스트

특정 제품 및 장치, 심지어 일상 용품도 변화된 시력에 따라 집 안 공간을 최적화 하는데 많은 도움이 될 수 있습니다. 각각의 방에서 사용할 수 있는 유용한 도구를 찾아보세요.

주방

이미 가지고 있을 수 있는 물건:



가정기기 다이얼과 설정에 표시할 수 있는 색깔 스티커나 매니큐어



장식장 모서리, 문, 스위치 등에 붙일 색상 대비가 강한 테이프



흰색 커피 머그잔



어두운 단색의 매트



플래시 조명



주방 추천 제품:



색상 구분이 잘 되는 개량컵과 도마 등 식기류



장식장 아래의 LED 작업등



액체 수위 음성안내 측정기



대형 주방 타이머와 온도 음성안내 측정기



손가락 보호대 또는 절단 방지용 장갑



고광속 전구

욕실

이미 가지고 있을 수 있는 물건:



물의 수위를 측정할 수 있는 밝은 색상의 스펀지



약물표기용 흰색 라벨



샴푸와 컨디셔너 구분을 위한 다른 모양의 용기들



자동 센서 야간 등

욕실

추천 제품:



미끄러짐 방지 욕조 매트 및 샤워 스티커



색상 대비가 강한 변기 시트



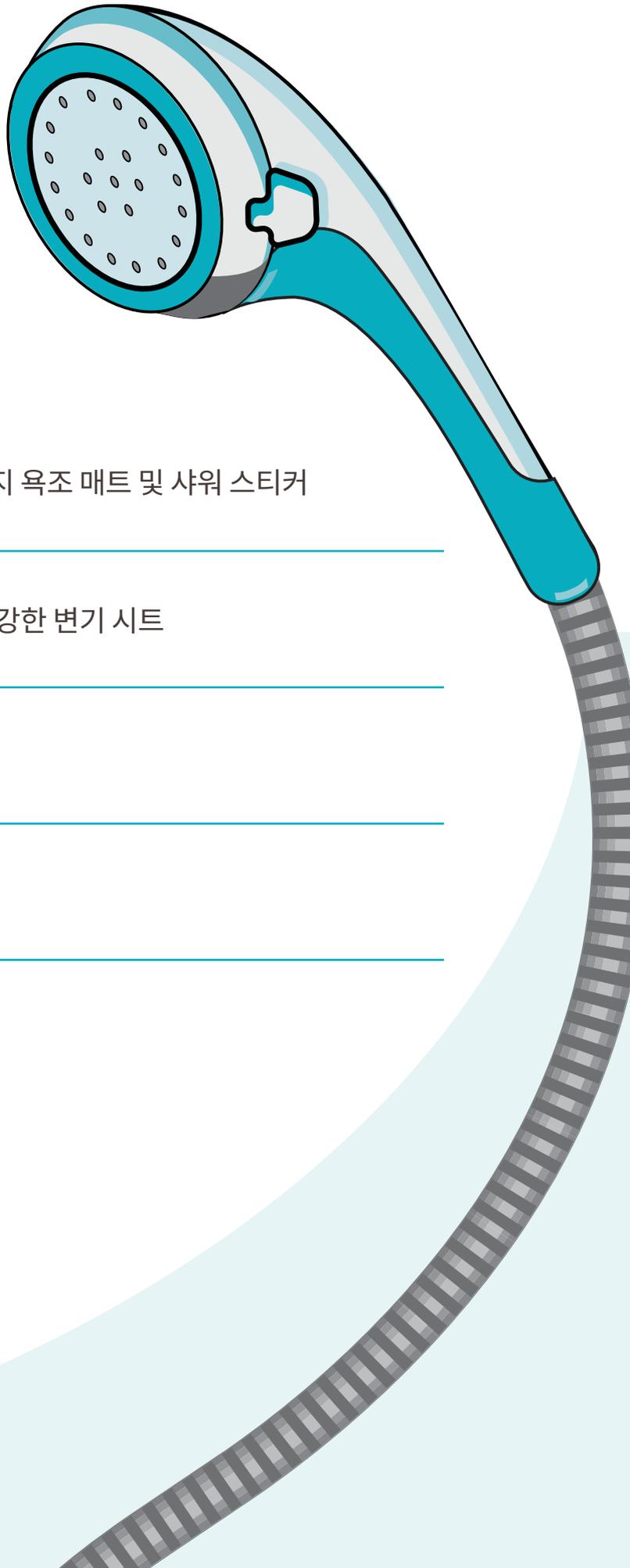
부분 확대경



고광속 전구



음성 측정기



침실

이미 가지고 있을 수 있는 물건:



양말을 묶음정리 하거나 옷에 표식을
할 수 있는 안전핀



보석류 보관을 위한 달걀판이나 샌드위치 상자



서랍 분리를 위한 두꺼운 종이판자 혹은 신발 상자



손잡이나 당김 장치, 스위치, 문 등의 구분을 위한
색상 대비가 강한 테이프



플래쉬 조명



자동 센서 야간 등

침실

추천 제품:



색상 대비가 강한 전등 스위치 플레이트



고도출력 전구



밝은 작업 등 또는 똑딱이형 램프



미끌거림이 없는 슬리퍼



거실

이미 가지고 있을 수 있는 물건:



밝은 색의 스티커 메모지 및 저장용 쟁반



물건 표기를 위한 구분이 잘되는 색상의 테이프



플래시 조명



조명이나 소형 돋보기



소파나 의자에 걸쳐둘 구분이 잘되는 색상의 편한 담요



거실

추천 제품:



고광속 전구



자유자재로 구부릴 수 있는 램프 등



스마트 홈 장치



큰 버튼의 전화



저시력용 컴퓨터 소프트웨어



색상 구분이 뚜렷한 검은색 펜



금속 또는 플라스틱 필기도구

복도와 계단

이미 가지고 있을 수 있는 물건:



자동 센서 야간등



계단 가장자리용 밝은 색 미끄럼 방지 테이프



난간과 계단을 위한 색상 대비가
강한 페인트 또는 테이프



플래시 조명

복도와 계단

추천 제품:



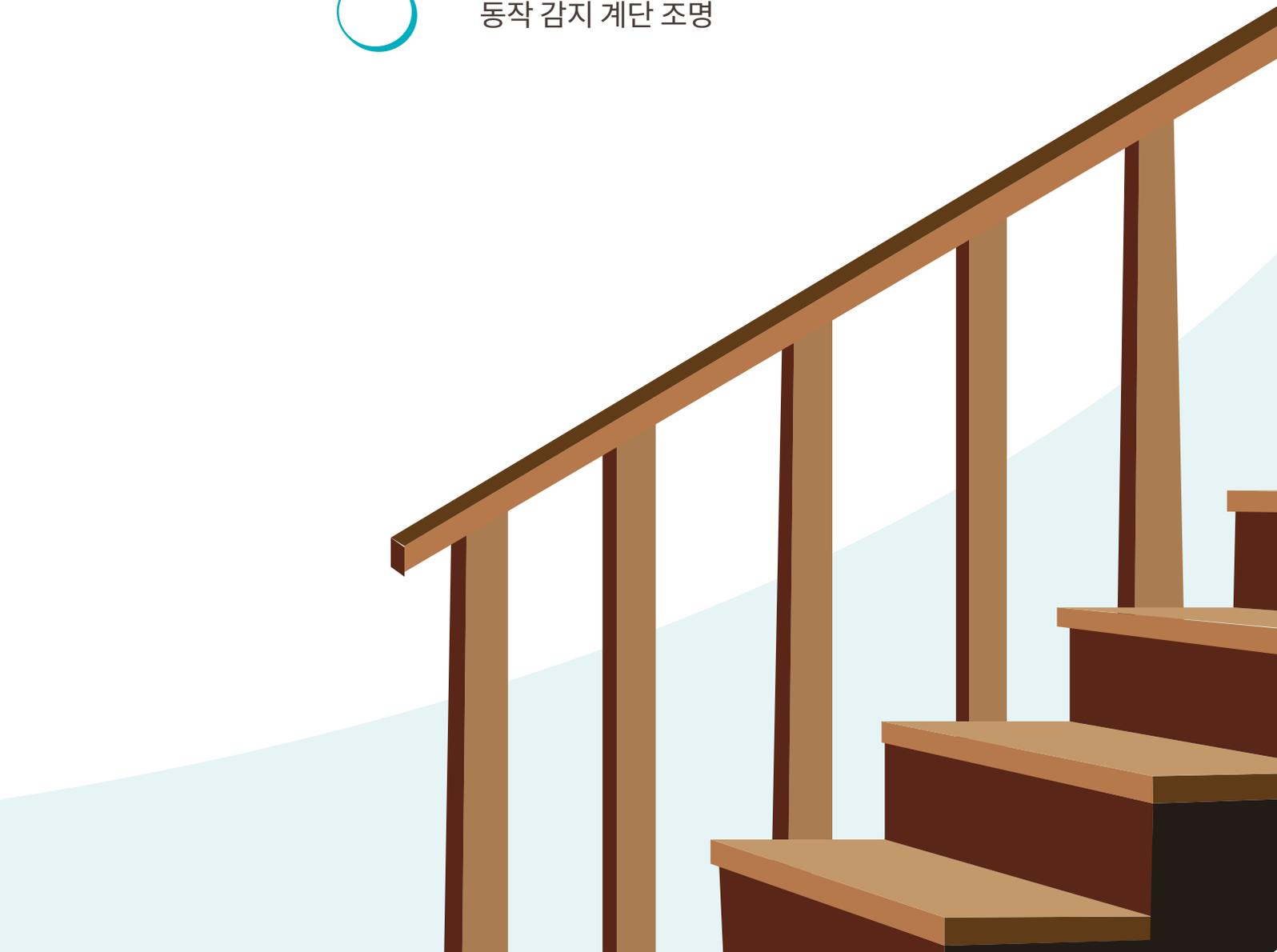
자석 문 버팀쇠



고도 밝기 조절용 조명 스위치



동작 감지 계단 조명



습성 연령관련 황반변성 환자를 위한
가이드 제작에 도움을 준 파트너들의
헌신과 노고에 감사를 표합니다.

BrightFocus Foundation:
www.brightfocus.org

Lighthouse Guild:
www.lighthouseguild.org

Support Sight Foundation:
www.supportsight.org

MD Support:
www.mdsupport.org

Macular Degeneration Association:
www.macularhope.org

Prevent Blindness:
www.preventblindness.org

모든 상표 및 브랜드는 노바티스의 자산입니다