# 加州退休房产规划与适老化自测表

—— 基于 AARP HomeFit Guide & USC Homemods 框架编译

**使用说明：**请带着“如果明天身体状态下降到 80 分，这套房子还好不好用”的视角，拿上笔沿着您每天在家的真实步行路线进行逐项勾选。

## 第一部分：每日通行与入口（Entryways & Pathways）

重点：不要看最好看的正门，看您每天真正走 3 次以上的入口（如车库进厨房）。

| 检查区域 | 评估项目 | 现状核查 | 风险等级 / 改进建议 |
|---|---|---|---|
| **主进出通道** | 最常走的入口是否有台阶或高门槛？ | ☐ 无台阶/平坦<br>☐ 1–2 级台阶<br>☐ 3 级以上 | ⚠ 1–2 级需加装双侧扶手；3 级以上考虑坡道 |
| **车库入户** | 从 Garage 进入 Kitchen 的路线是否有扶手？ | ☐ 有打入墙骨架的扶手<br>☐ 无扶手 | ⚠ 车库入户台阶是最易跌倒点，必须加装硬质扶手 |
| **通道灯光** | 夜间从车库/门口到客厅的照明是否足够？ | ☐ 感应灯光充足<br>☐ 光线暗淡/需手动找开关 | 建议安装感应小夜灯，避免黑夜摸索 |
| **地面材质** | 门口及雨天容易打湿的地面是否防滑？ | ☐ 防滑防摔地砖/地垫<br>☐ 湿水后易滑 | ⚠ 换用高摩擦力防滑地垫，清除起角的地毯 |

## 第二部分：一层生活圈（First-Floor Living Area）

重点：一楼有房间 ≠ 一楼可以生活。需满足“吃、睡、洗、行走、出门”五大要素。

| 评估项目 | 达标标准 | 现状核查 | 决策建议 |
|---|---|---|---|
| **吃** (Dining) | 一楼是否有完整的厨房与用餐空间？ | ☐ 满足 ☐ 不满足 | 若无完整厨房，需评估餐饮解决方案 |
| **睡** (Sleeping) | 一楼是否有独立的 Bedroom 或可作为卧室的 Office？ | ☐ 独立卧室<br>☐ Office/改建空间<br>☐ 无 | 若无一楼卧室，需评估改建成本或装电梯 |
| **洗** (Bathing) | 一楼洗手间是否有 Shower（冲凉房）？ | ☐ 有 Full Bath<br>☐ 仅 Powder Room（半卫） | ⚠ 仅半卫需评估旁边是否有空间改建 Shower |
| **行走** (Moving) | 一楼主要走廊及门洞宽度是否 ≥ 32 英寸（轮椅通过标准）？ | ☐ 通畅（≥32”）<br>☐ 偏窄（<32”） | 偏窄门洞需在后期装修中做拓宽处理 |
| **出门** (Exiting) | 从一楼生活区到户外/车库是否畅通无阻？ | ☐ 畅通 ☐ 有高差障碍 | 消除一楼所有室内外高差门槛 |

# 加州退休房产规划与适老化自测表

基于 AARP HomeFit Guide & USC Homemods 框架编译

## 第三部分：浴室与卫浴安全（Bathroom Safety）

**重点：豪宅的大浴缸往往是最大的障碍；切勿盲目相信吸盘扶手！**

| 检查项目 | 安全标准 | 现状核查 | 改造与升级建议 |
|---|---|---|---|
|  **淋浴间门槛** | 淋浴间是否有高门槛（Step-in threshold）？ | ☐ 无门槛（Curbless）<br>☐ 低门槛（<3”）<br>☐ 高门槛/需跨入浴缸 | 建议将高门槛或大 Jacuzzi 浴缸改为无障碍平入式 Shower |
|  **支撑扶手** | 马桶及淋浴间旁是否有固定扶手？ | ☐ 无<br>☐ 吸盘式扶手（危险）<br>☐ 固定在墙骨架（Stud）上的 Grab Bar | 严禁把安全寄托在吸盘扶手上！必须固定在墙体木骨架（Blocking）上。 |
|  **地面防滑** | 淋浴间及浴室砖面湿水后是否防滑？ | ☐ 高防滑系数地砖<br>☐ 光滑瓷砖 |  铺设专业防滑垫或做防滑涂层处理。 |
|  **水龙头与开关** | 浴室及厨房水龙头是否容易拧动？ | ☐ 杠杆式（Lever handle）<br>☐ 旧式旋转拧动式 |  换为轻松推拉的杠杆式水龙头。 |

## 第四部分：外部生活圈与社区支撑（Community & Transport）

**重点：原地养老“原”的是整个生活系统，而非仅仅四面墙。**

| 评估维度 | 距离与便利度评估 | 评分 / 现状 | 远期风险提示 |
|---|---|---|---|
|  **医疗资源** | 驾车前往常用医院 / 专科诊所的车程： | ☐ <15分钟 _____<br>☐ 15–30分钟 _____<br>☐ >30分钟 _____ | >30 分钟在无法驾车时将面临巨大就医困难。 |
|  **亲友距离** | 主要照顾者 / 子女居住地车程： | ☐ <20分钟 _____<br>☐ 20–40分钟 _____<br>☐ >40分钟 / 外州 _____ | 子女较远时，需提前建立社区辅助或居家照护网络。 |
|  **非驾车出行** | 如果不再开高速，周边日常买菜 / 药房便利度： | ☐ 步行可达 / 有老年巴士 _____<br>☐ 需依赖他人接送 _____ | 加州部分坡地独立屋为“陆地孤岛”，需警惕出行隔离。 |

**提醒：** 原地养老，不只是看房子本身是否安全，更要看房子外面的生活圈，能不能在未来继续支持你的医疗、购物、交通与照护需求。

如需更完整的退休住房体检与原地养老评估，欢迎联系我。

**Tina小玉米** | 南加州退休房产规划师

咨询电话：626-698-5053 | 50plushome.com

# 原地养老改造：专业资源去哪里找？

**先评估，再设计，后施工。少走弯路，也少花冤枉钱。**

适合 50+ 家庭收藏使用

## 1 | 先找 OT（Occupational Therapist，职业治疗师）

先评估人的身体使用需求，再决定房子要改什么。

### 去哪里找

- 家庭医生 / PCP 转介
- 医院复健科 / Outpatient Rehab / Home Health
- 医疗保险目录（Medicare Advantage / PPO / HMO）
- AOTA 官网了解职业治疗：aota.org

### 你要问什么

- [ ] 上下楼是否安全？
- [ ] 洗澡 / 如厕 / 厨房动线有哪些风险？
- [ ] 是否需要助行器、扶手、转移椅等辅助？
- [ ] 如果身体状态降到 80 分，家里最先卡住的是哪里？

**实用提醒：**很多家庭可以先从家庭医生开转介开始。

## 2 | 再找 CAPS（Certified Aging-in-Place Specialist）适老化建筑专家

先出方案，再谈装修，避免花钱改错方向。

### 去哪里找

- NAHB 官方 CAPS 资料：nahb.org
- 搜索关键词：CAPS + 你的城市名
- 本地设计师 / Remodeler / Builder 中有 CAPS 认证者

### 筛选重点

- [ ] 是否楼过 Aging in Place 项目？
- [ ] 是否懂无门槛 Shower、门洞加宽、墙内扶手预埋？
- [ ] 是否能把“安全、好看、未来可用”一起考虑？
- [ ] 是否愿意先看生活方式，再画图？

**别只问“会不会做”，要问“做过多少类似案例”。**

## 3 | 最后再找有执照的 Contractor（施工队）

设计明确后，再找施工队落地。

### 去哪里找

- 加州 Contractor State License Board：cslb.ca.gov
- 先做 2–3 家估价与范围比较
- 优先找做过浴室、无障碍动线、门洞改造经验者

### 签约前必查

- [ ] License 是否 Active？
- [ ] 分类是否匹配工程内容？
- [ ] Bond / Workers’ Comp 是否在册？
- [ ] 是否有书面报价、工期、付款节点与变更条款？

**一定先查执照，再签合同。**

## 4 | 补充资源（非常实用）

### AARP HomeFit Guide

适合先做居家自查，帮助你发现入口、浴室、楼梯、照明问题。

aarp.org

### California Department of Aging / AAA

查所在县的长者服务、交通、照护与转介资源。

aging.ca.gov

热线：1-800-510-2020

### Tina 建议顺序

1 OT 评估 → 2 CAPS 方案 → 3 Contractor 施工

**最怕的不是没改，而是还没评估清楚，就急着花几万甚至十几万美元去改一套不值得改的房子。**

Tina小玉米 | 南加州退休房产规划师 | 咨询电话：626-698-5053 | 50plushome.com