

防止跌倒的檢查表

安全檢查：家中防止跌倒的檢查表

每年，許多人在家跌倒。多數人會因此受重傷或造成肢體殘疾。跌倒經常是由居家環境中一些容易糾正的危險物放置而引發。下面的檢查表評估您家中是否有危險物。如果有，請遵循以下建議糾正問題所在。您可能需要請求家人或朋友幫助您將居家環境安排的更安全且方便通行。

地面 — 尋視每個房間的地面。

問題：當您走進房間時，是否需要繞過傢俱？

請人幫忙移走傢俱，清楚路徑使通行無障礙。

問題：您是否在地上鋪有裝飾的地毯？

移掉地毯或用雙面膠帶或防滑背面使地毯不會移動。

問題：您是否將報紙，書籍，毛巾，鞋子，盒子，毛毯，或其它物品放在地上？

撿起地上的東西。永遠保持不丟棄物品在地面。

問題：您是否需要跨越或繞過電線(如燈，電話，或其他線路)？

盤繞或用膠帶將線路固定在牆上以防止絆倒。

樓梯和階梯 — 檢查家和門外您使用的樓梯。

問題：是否有報紙，鞋子，書籍，或其他物品在樓梯上？

撿起樓梯上的東西。永遠保持物品不留在樓梯上。

問題：階梯是否破損或不穩？

修復鬆動或不穩的階梯。

問題：樓梯邊的燈泡是否燒壞？

請朋友或家人協助換燈泡。

問題：階梯上鋪置的地毯是否鬆動或破裂？

確保地毯牢固附在每個階梯或除掉地毯並加入防滑橡膠在地毯下。

問題：樓梯扶手是否鬆動或損壞？樓梯是否只有一邊有扶手？

修復鬆動扶手或換新的。確保樓梯兩旁都有和樓梯長度一樣長的扶手。



廚房 — 檢查廚房和飯廳。

問題：您常用的東西是否在高的架子上？

規整廚櫃內的所有物品。將常用的東西放在低的架子上(約齊腰的高度)。

問題：您的腳踏凳是否不穩？

如果您必須要用腳踏凳，找有欄杆並可以扶住的。絕對不要用椅子當做腳踏凳。

浴室 — 檢查您的浴室。

問題：您的浴缸或淋浴的地面是否會打滑？

在浴缸或淋浴的地面上鋪放一個防止打滑的橡膠墊或自黏條帶。

問題：當您進出浴缸或馬桶起身時，您是否需要支撐？

請木匠在浴缸裡或馬桶邊裝置可握的木條。

臥室 — 檢查您的臥室。

問題：您的床頭燈是否放在自己觸手可及的地方？

在床的近邊放一盞床頭燈方便自己伸手使用。

問題：從您的床去浴室的走道是否黑暗？

放一盞夜燈使您可以看請自己行走的方向。有些夜燈在夜晚會自動亮起。

其它您可以為防止跌倒而做的事有

- 定期運動。運動可以使您更強壯並改善您的平衡和協調能力。
- 請您的醫生或藥劑師檢查您所服用的所有處方和非處方藥物。有些藥物可能會讓您易暈或頭暈。
- 請眼科醫生每年至少為您檢查一次視力。弱視會增加跌倒的風險。
- 坐下或躺下後緩慢起身。
- 在室內和室外都穿鞋子。避免光腳或穿拖鞋。
- 增強室內的光亮度。使用較亮的燈泡。
- 最安全的方法是在一個房間內保持一致的光亮度。在黑暗的地方填置照明設備。
- 在每個電話旁使用大體字準備好緊急電話號碼。
- 在地上放置一個電話在萬一跌倒無法起身時使用。

