

本核查表是疾病防治中心的國家傷害防治中心的出版物。本核查表係基於疾病防治中心印刷的原版。本版本由MetLife Foundation資助。

2005

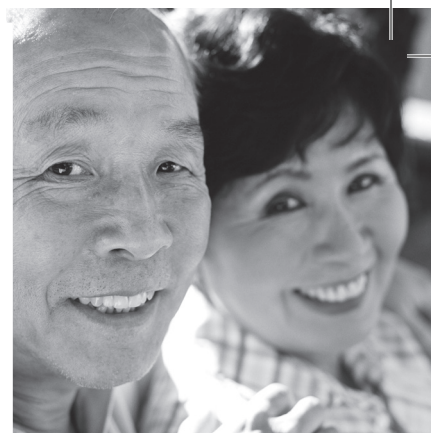


CDC FOUNDATION

**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



**檢查安全情況**



**耆老家中  
摔倒預防  
核查表**



欲知詳情,請洽:  
Centers for Disease Control and Prevention  
770-488-1506  
[www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)





## 在家中摔倒

每年,成千上萬的美國耆老在家中摔倒。他們有許多人嚴重受傷,有些人因而殘疾。2002年,由於摔倒,有12,800以上超過65歲的人死亡,有160萬人到急診室求治。

摔倒經常是由於各種隱患引起,這些隱患容易受到忽視,但也容易消除。本核查表將幫助您尋找並消除家中的隱患。

核查表詢問有關在您的家中的每個房間發現的隱患。針對每個隱患,核查表告知您如何消除問題。在核查表末尾,您將找到有關防止摔倒的其他訣竅。

「為了預防摔倒,改建我們的住宅無論是對我們,還是對來訪的孫女都有好處。」





「上星期六,我們的兒子幫助我們搬動家俱。現在所有的房間都有暢通的通道。」

## 地板: 請查看每個房間的地板。

**問:** 您在走過房間時,是否必須繞過家俱?

- 請求他人幫您搬開家俱,以便保持通道暢通。

**問:** 您的地板上是否有小塊地毯?

- 將地毯取走,或使用雙面膠帶或防滑襯里,以防地毯滑動。

**問:** 地板上是否有紙張、書籍、毛巾、鞋子、雜誌、盒子、毯子或其他物品?

- 將地板上的東西撿起。務必不要將東西放在地板上。

**問:** 您是否必須從電線(如電燈線、電話線或延長線)走過或繞過電線?

- 將電線捲起或用膠帶貼牢,然後放在牆邊,以避免被電線絆倒。如果需要,請電工加裝一個插頭。

## 樓梯和梯板： 請查看您在屋內外使用的 的樓梯。

問：樓梯上是否有紙張、鞋子、書籍或其他物品？

將樓梯上的東西撿起。務必不要將東西放在樓梯上。

問：是否有某些梯板破裂或不平？

修好鬆動或不平的梯板。

問：樓梯上方是否沒有裝電燈？

請電工在樓梯頂端及底部上方空安裝電燈。

問：您是否僅有一個樓梯電燈開關  
(僅在樓梯頂端或底部)？

請電工在樓梯頂端及底部各安裝一個電燈開關。您可安裝一個發光的電燈開關。

問：樓梯電燈是否已燒壞？

請親友更換燈泡。

問：梯板上的地毯是否已鬆動或磨損？

確保地毯貼緊每個梯板,或將地毯取下,在樓梯上貼上防滑橡膠踏板。

問：欄桿是否鬆動或破裂?樓梯是否只有一側設有欄桿？

修理鬆動的欄桿或安裝新欄桿。確保兩側都有欄桿,而且整個樓梯都設有欄桿。



照片由 Jake Paulis 提供

## 廚房：請查看您的廚房及用餐區。

問：您經常使用的東西是否放在高層架板上？

- 移動櫥櫃中的物品。將您經常使用的東西放在低層架板上(大約在腰部高度)。

問：您的梯凳是否不穩？

- 如果您必須使用梯凳,請使用配備扶手桿的梯凳。千萬不要將椅子作為梯凳使用。



## 衛生間：請查看您的所有衛生間。

問：浴缸或淋浴區地板是否很滑？

- 在浴缸或淋浴區地板上安設防滑橡膠墊或自粘防滑條。

問：您在進出浴缸或從馬桶上站起來時是否需要支撐？

- 請木匠在浴缸中及馬桶旁安裝扶手桿。





## 臥房:請查看您的所有臥房。

問: 床邊的燈是否不容易伸手摸到?

- 將燈安放在床邊容易伸手摸到的地方。



「我在床的兩側各安放了一盞燈。現在,如果我在夜間醒來,就很容易找到燈了。」

問: 床到衛生間的通道是否黑暗?

- 安放一盞夜間用小燈,以便看清通道。某些夜間用小燈在天黑以後自己會亮起。

## 您為了防止摔倒而能夠做的其他事情

- 定期鍛煉。鍛煉使您更加強壯,並改善您的平衡及協調能力。



- 請您的醫生或藥劑師檢查您服用的所有藥物,甚至檢查非處方藥物。某些藥物可能會使您瞌睡或頭暈。
- 每年至少由眼科醫生檢查一次您的視力。視力不佳可能會增加您摔倒的風險。
- 坐下或躺下後要緩慢地起身。
- 在屋內外都要穿鞋。避免光腳或穿拖鞋。
- 改善家中照明。使用比較亮的燈泡。熒光燈比較明亮,用起來費用也較低。
- 在房間中採用統一的照明最為安全。在黑暗的地方增加照明。懸掛質地較輕的窗簾,以減少反光。
- 在所有梯板上邊緣漆上具有對比的顏色,以便您能夠更好地看到樓梯。例如,在深色木料上使用淺色油漆。



「自從我開始每天散步以來,我感到更加強壯,自我感覺也更好。」

## 其他安全訣竅

- 將緊急求援電話號碼用大字存放在每台電話旁。
- 將一台電話放在地板附近,以防您摔倒後無法站起。
- 考慮隨身佩戴一個警報裝置,以備您摔倒後無法站起時可用來發出求救信號。