

居家環境檢核表

跌倒是可以預防的，透過一些小改變，就能降低跌倒風險。多利用以下檢查表，自我檢視家中的環境，可以防跌保平安。

檢視項目	狀況	是	否
【地板】 	1. 平放在地上的地毯或踏墊是否沒有邊緣捲起或皺摺？		
	2. 腳踏墊底下是否有加上防滑墊？		
	3. 地板上是否沒有散落雜亂的東西或物品？		
	4. 所有的電線是否與走道維持一定的安全距離且收納好？		
【燈光】 	1. 室內燈光是否明亮？		
	2. 樓梯是否有足夠的照明？		
	3. 電梯的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？		
	4. 是否能從床上輕易的切換燈的開關？		
【樓梯與踏階】 	1. 樓梯的上方和底部是否都各有一個電燈開關？		
	2. 階梯的邊緣是否都有加裝止滑條？		
	3. 樓梯旁邊是否有堅固的扶手？		
【浴室和淋浴間】	1. 浴室是否放置防滑墊？		
	2. 肥皂、洗髮精和毛巾是否放在離您較近的地方，以防走太遠或需要彎腰？		



3. 在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？

【廚房】



1. 流理台上和其他工作的地方是否有充足的照明？
2. 是否有將灑出來的水立刻擦乾？

【客廳】



1. 所有的傢俱、電線或繩子是否都遠離走道且收納整齊？
2. 電話/手機擺放的位置是否方便取得？




【臥房】



1. 您是否容易上下床？
2. 電燈開關是否從床上就能輕易控制？
3. 如果您有使用助行器或拐杖，是否放置在床邊？

【服裝和鞋子】

1. 您穿的鞋子是否為防滑鞋底呢？
2. 寬大的衣物或過長的褲管容易絆倒自己，請檢視您的衣物是

	<p>否合身?</p>		
<p>【助行器或拐杖】</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您能在行走時，輕鬆的保持平衡嗎? 2. 您的助行器或拐杖是否能讓您感到舒適且易使用? 3. 您家具擺放的方式，是否不至於造成您使用助行器或拐杖的困難? 		
<p>【戶外環境】</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 階梯邊緣是否有清楚標示? 2. 階梯邊緣是否有防滑膠條? 3. 樓梯旁邊是否有堅固且易於握的扶手? 4. 居家附近的道路是否有良好的修繕狀況? 5. 道路以及進出口的地方是否有良好的照明? 		