



Bellevue Fire Department



防跌倒 资源指南

目录

欢迎信	3
常见风险因素	4
防范风险	6
居家安全评估	7
跌倒风险自我评估	10
当地资源	11
冰箱贴卡	15





尊敬的社区成员：

保障每个人安全、健康地生活需要大家齐心协力，而预防跌倒正是我们维护整个社区福祉最简单有效的方式之一。无论您是 30 多岁、50 多岁、70 多岁还是更年长，滑倒和绊倒都可能发生在任何人身上，但采取一些切实可行的措施就能产生显着效果。本信息指南提供了简单易行的日常建议，帮助您降低居家跌倒风险。这将为各个年龄段的人创造更安全的环境，让他们能够保持活跃、充满自信并保持联系。

请仔细阅读本指南，并将其分享给朋友、邻居或任何可能从中受益的人。让我们携手合作，共同打造一个对每个人都更安全的社区。

常见风险因素

身体和健康相关风险

- 药物—同时服用四种或更多药物会显着增加跌倒风险。苯二氮草类药物会使夜间跌倒和髌部骨折的风险增加 44%。
- 医疗状况—血管疾病、关节炎、甲状腺功能异常、糖尿病、抑郁症和慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 均会增加跌倒风险
- 步态和行动能力受损—30 岁以后, 力量和耐力每十年下降 10%
- 视力障碍—视力不佳会使人更难发现障碍物
- 足部问题—一般性疼痛、胼胝、长趾畸形、溃疡和趾甲畸形会加剧平衡困难并增加跌倒风险





家庭环境隐患

- 照明不足—光线昏暗或不足会使人更难以看清行进方向
- 绊倒隐患—松动的地毯、电线、杂物以及地面不平整都是常见的绊倒隐患
- 缺乏安全设施—扶手和抓握杆可降低跌倒风险
- 地面湿滑—潮湿或打磨光亮的地面会增加跌倒风险

行为与生活方式因素

- 对跌倒的恐惧—在近期跌倒的患者中, 70% 表示害怕跌倒, 其中 50% 的人可能会因这种恐惧而限制或避免某些活动, 从而增加了跌倒风险
- 营养不良—维生素 D 缺乏会导致肌肉无力、骨质疏松以及步态异常
- 匆忙或同时处理多项任务—行事匆忙会增加踩空、绊倒和跌倒的几率
- 不使用辅助器具—不使用拐杖、助行器、其他辅助工具或合适的鞋履会导致身体不稳

防范风险

跌倒虽常见,但并非不可避免。只要提高警惕并采取一些简单措施,您就能在家中更安全、更有自信地生活。

1. 保持活跃,增强体力和平衡能力
2. 定期检查视力和听力
3. 与医生一起审查用药情况,以识别可能导致跌倒的副作用
4. 通过清理杂物、消除绊倒隐患、改善照明以及安装抓握杆,让您的家更安全
5. 穿鞋底防滑的合适鞋履
6. 必要时使用辅助器具
7. 与医生或护理人员讨论跌倒风险



居家安全评估

室外

前门台阶上是否有扶手?扶手是否牢固?

☐ 是 ☐ 否

侧门和后门台阶上是否有扶手?

扶手是否牢固?

☐ 是 ☐ 否

台阶是否平整,走起来是否方便,没有破损的或破碎的碎块?

☐ 是 ☐ 否

房屋周围的人行道是否平整且足够宽敞,以便使用助行器或拐杖行走?

☐ 是 ☐ 否

人行道周围是否已清除长得过高的树木和灌木?

☐ 是 ☐ 否

每个入口处的门槛是否与门廊或第一级台阶齐平,以便您进出房屋时无需上下迈步?

☐ 是 ☐ 否

入口处和门厅

台阶和人行道是否维护良好且没有杂物?

☐ 是 ☐ 否

入口处的照明是否充足?

☐ 是 ☐ 否

是否有可能会滑动或起皱的小地毯或门垫?

☐ 是 ☐ 否

电灯开关是否触手可及?

☐ 是 ☐ 否

起居区

通道是否畅通且足够宽敞,便于通行?

☐ 是 ☐ 否

电源线和电线是否已固定好,且未位于行走路径上?

☐ 是 ☐ 否

所有地毯和小地毯是否都用胶带固定、钉牢,或铺有防滑背衬?

☐ 是 ☐ 否

家具是否稳固,且便于收纳和取用物品?

☐ 是 ☐ 否

椅子是否有扶手,以便站立或坐下时提供支撑?

☐ 是 ☐ 否

照明是否充足?电灯开关是否触手可及?

☐ 是 ☐ 否

卧室

床边是否有触手可及的台灯或电灯开关？ ☐ 是 ☐ 否

是否安装了夜灯，以便照亮通往浴室的路径？ ☐ 是 ☐ 否

床的高度是否安全且便于上下床？ ☐ 是 ☐ 否

您是否在床边放置了电话或紧急报警装置？ ☐ 是 ☐ 否

地板和走道上是否已清除杂物、电源线和松动的地毯，尤其是床边？ ☐ 是 ☐ 否

浴室

浴室入口是否足够宽敞，以便使用助行器或拐杖通行？ ☐ 是 ☐ 否

马桶旁以及浴缸或淋浴间内是否安装了抓握杆？ ☐ 是 ☐ 否

马桶座的高度是否舒适？如有需要，是否配有抬高装置？ ☐ 是 ☐ 否

浴缸的高度是否足够低，便于轻松进出？ ☐ 是 ☐ 否

浴缸或淋浴间内是否铺设了防滑垫或防滑条？ ☐ 是 ☐ 否

是否有淋浴椅或浴凳以及手持花洒？ ☐ 是 ☐ 否

浴缸或淋浴间外的浴垫是否带有防滑背衬？ ☐ 是 ☐ 否

照明是否充足，包括夜间？ ☐ 是 ☐ 否

厨房和餐厅

架子上和橱柜里的常用物品是否无需使用梯凳就能轻松取用？ ☐ 是 ☐ 否

是否有带坚固扶手的踏脚凳，以便取放高处物品时无需使用椅子或不稳固的梯子？ ☐ 是 ☐ 否

地板上是否保持干净，没有溢出的液体和绊倒隐患？ ☐ 是 ☐ 否

烹饪和食物准备区域上方是否有明亮的照明？ ☐ 是 ☐ 否

餐椅是否配有结实的扶手且没有轮子？ ☐ 是 ☐ 否

冰箱是否稳固且易于开启？ ☐ 是 ☐ 否

是否已填写好用药卡，并在急救人员需要时能够随时取用？ ☐ 是 ☐ 否

楼梯和台阶

楼梯两侧的扶手是否已牢固安装？扶手是否从楼梯顶端一直延伸到底端？ ☐ 是 ☐ 否

台阶是否平整，走起来是否方便？ ☐ 是 ☐ 否

台阶和楼梯上是否没有物品？ ☐ 是 ☐ 否

台阶照明是否充足，且楼梯上下两端是否设有照明开关？ ☐ 是 ☐ 否

宠物

如果您有宠物，食物和水碗是否放置在走道之外？ ☐ 是 ☐ 否

您的宠物项圈上是否系有铃铛，以便您知道它的位置并避免被绊倒？ ☐ 是 ☐ 否

宠物玩具是否放在远离走道和台阶的地方？ ☐ 是 ☐ 否

跌倒风险自我评估

请花几分钟时间回答以下问题。这项自查可帮助您了解自己的跌倒风险以及接下来该怎么做。勾选的项目越多，跌倒的风险就越大。

- ☐ **您在过去一年中跌倒过吗？**
曾经跌倒过的人再次跌倒的可能性更大。
- ☐ **您是否曾感到站立不稳，或者被建议使用拐杖或助行器以确保行走安全？**
感到站立不稳或被建议使用拐杖或助行器的人，可能已经更有可能跌倒。
- ☐ **您是否担心过跌倒？**
对跌倒的恐惧可能会导致抑郁，并引发健康状况和自立能力不断恶化的恶性循环。
- ☐ **您是否在不借助手臂支撑的情况下难以从椅子上站起来，或者难以踏上路缘？**
腿部力量减弱会降低我们从险些跌倒中恢复的能力。
- ☐ **您的脚部是否出现麻木的感觉？**
脚部麻木可能会导致踉跄和跌倒。
- ☐ **您是否经常需要匆忙去洗手间？**
匆忙去洗手间，尤其是夜间，会增加跌倒的风险。
- ☐ **您是否每天服用四种或更多药物？**
药物相互作用往往会加剧头晕并降低肌肉力量。
- ☐ **您是否每周锻炼少于三次？**
身体活动能保持腿部力量，并大大降低跌倒风险。
- ☐ **您上次进行眼科检查至今是否已超过一年？**
正确的眼镜处方对于将跌倒风险降至最低至关重要。
- ☐ **面对有难度的活动时，您是否不愿寻求帮助？**
寻求帮助是聪明的表现，而非软弱的标志。

当地资源

预防跌倒的运动与健身

SilverSneakers

这是一项专为 65 岁及以上成年人设计的健康与健身计划，已包含在许多 Medicare Advantage 计划中。该计划旨在帮助您保持身体、头脑和精神的强健。定期进行身体活动有助于保持心脏、大脑、骨骼、肌肉和关节的健康。

您可以在健身中心参加该计划，也可以通过在线直播健身课程和点播视频库观看预先录制的锻炼视频。

请访问 tools.silversneakers.com 或致电 866-584-7389，了解您的参与资格并查找课程。

地点

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144



预防跌倒的运动与健身

Shape Up!

在 King County 的六个参与计划的社区和老年人中心,找到属于您的健康社区。塑身 (Shape Up) 计划为 50 岁以上成年人提供参与团体体育活动课程的折扣,让您能够积极运动并保持活跃。每周参加三到五次体育活动有助于降低跌倒的风险。

如需了解有关 Shape Up 的更多信息,请访问 kingcounty.gov/shapeup, 或致电 206-684-4240 或 206-233-7138。

地点

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



预防跌倒的运动与健身

EnhanceFitness (EF)

增强体质 (EnhanceFitness, EF) 是一项低成本、基于证据的团体锻炼及防跌倒计划, 旨在帮助不同健身水平的老年人变得更加活跃、充满活力并增强自主能力。

地点

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

家庭安全评估与改造

One Step Ahead (领先一步) - King County 紧急医疗服务 (Emergency Medical Services, EMS)

面向以下人群的家庭安全评估：

- 不住在辅助生活设施、养老院、成人家庭护理机构中，也未接受临终关怀服务
- 是 King County (不包括 Seattle) 的居民
- 年满 50 周岁
- 能够不借助辅助器具行走
- 在过去 6 个月内曾因跌倒拨打过 911

请发送电子邮件至 fallprevention.ems@kingcounty.gov
或致电 206-263-8544

行动与辅助器具

MSHH Donor Closet—低价、翻新的医疗设备

409 Howell Way, Edmonds
425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma
253-327-1033

Bellevue Healthcare—可租赁或购买的行动及
医疗设备

2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment
Center 按力所能及原则捐赠的行动设备

15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751



Bellevue Fire Department

请将此信息保持最新,并存放在易于取用的位置,以备急救人员需要时使用。

冰箱贴卡

卡片填写或更新日期:_____ 出生日期 _____

姓名 _____ 电话 _____

地址 _____

紧急联系人

1.姓名 _____ 电话 _____

2.姓名 _____ 电话 _____

主治医生 _____ 电话 _____

首选医院 _____

药物过敏 _____

是否进行复苏? ☐ 是 ☐ 否 若选择“否”,您的“不实施复苏”

(Do Not Resuscitate, DNR) 指示书存放于何处?_____

当前用药情况	服用原因
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-CHS



如需其他格式、口译服务或有合理调整申请, 请至少提前 48 小时致电 425-452-6892 (语音) 或发送电子邮件至 fire_prevention@bellevuewa.gov。如对调整有任何投诉, 请联系 City of Bellevue《美国残疾人法案》(Americans with Disabilities Act, ADA)、《民权法案》第六章 (Title VI) 及平等机会事务专员, 邮箱: ADATitleVI@bellevuewa.gov。

