



Bellevue Fire Department



防跌倒 資源指南

目錄

歡迎信	3
常見風險因素	4
防範風險	6
居家安全評估	7
跌倒風險自我評估	10
當地資源	11
冰箱貼卡	15





尊敬的社區成員：

保障每個人安全、健康地生活需要大家齊心協力，而預防跌倒正是我們維護整個社區福祉最簡單有效的方式之一。無論您是 30 多歲、50 多歲、70 多歲還是更年長，滑倒和絆倒都可能發生在任何人身上，但採取一些切實可行的措施就能產生顯著效果。本資訊指南提供了簡單易行的日常建議，幫助您降低居家跌倒風險。這將為各個年齡段的人創造更安全的環境，讓他們能夠保持活躍、充滿自信並保持聯繫。

請仔細閱讀本指南，並將其分享給朋友、鄰居或任何可能從中受益的人。讓我們攜手合作，共同打造一個對每個人都更安全的社區。

常見風險因素

身體和健康相關風險

- 藥物—同時服用四種或更多藥物會顯著增加跌倒風險。苯二氮草類藥物會使夜間跌倒和髖部骨折的風險增加 44%。
- 醫療狀況—血管疾病、關節炎、甲狀腺功能異常、糖尿病、抑鬱症和慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 均會增加跌倒風險
- 步態和行動能力受損—30 歲以後，力量和耐力每十年下降 10%
- 視力障礙—視力不佳會使人更難發現障礙物
- 足部問題—一般性疼痛、胼胝、長趾畸形、潰瘍和趾甲畸形會加劇平衡困難並增加跌倒風險





家庭環境隱患

- 照明不足—光線昏暗或不足會使看清行進方向變得更加困難
- 絆倒隱患—鬆動的地毯、電線、雜物以及地面不平整都是常見的絆倒隱患
- 缺乏安全設施—扶手和抓握杆可降低跌倒風險
- 地面濕滑—潮濕或打磨光亮的地面會增加跌倒風險

行為與生活方式因素

- 對跌倒的恐懼—在近期跌倒的患者中，70% 表示害怕跌倒，其中 50% 的人可能會因這種恐懼而限制或避免某些活動，進而增加了跌倒風險
- 營養不良—維生素 D 缺乏會導致肌肉無力、骨質疏鬆以及步態異常
- 匆忙或同時處理多項任務—行事匆忙會增加踩空、絆倒和跌倒的幾率
- 不使用輔助器具—不使用拐杖、助行器、其他輔助工具或合適的鞋履會導致身體不穩

防範風險

跌倒雖常見，但並非不可避免。只要提高警惕並採取一些簡單措施，您就能在家中更安全、更有自信地生活。

1. 保持活躍，增強體力和平衡能力
2. 定期檢查視力和聽力
3. 與醫生一起審查用藥情況，以識別可能導致跌倒的副作用
4. 透過清理雜物、消除絆倒隱患、改善照明以及安裝抓握杆，讓您的家更安全
5. 穿鞋底防滑的合適鞋履
6. 必要時使用輔助器具
7. 與醫生或護理人員討論跌倒風險



居家安全評估

室外

前門臺階上是否有扶手？扶手是否牢固？

☐ 是 ☐ 否

側門和後門臺階上是否有扶手？

☐ 是 ☐ 否

扶手是否牢固？

臺階是否平整，走起來是否方便，沒有破損的或破碎的碎塊？

☐ 是 ☐ 否

房屋周圍的人行道是否平整且足夠寬敞，以便使用助行器或拐杖行走？

☐ 是 ☐ 否

人行道周圍是否沒有長得過高的樹木和灌木？

☐ 是 ☐ 否

每個入口處的門檻是否與門廊或第一級臺階齊平，以便您進出房屋時無需上下邁步？

☐ 是 ☐ 否

入口處和門廳

臺階和人行道是否維護良好且沒有雜物？

☐ 是 ☐ 否

入口處的照明是否充足？

☐ 是 ☐ 否

是否有可能會滑動或起皺的小地毯或門墊？

☐ 是 ☐ 否

電燈開關是否觸手可及？

☐ 是 ☐ 否

起居區

通道是否暢通且足夠寬敞，便於通行？

☐ 是 ☐ 否

電源線和電線是否已固定好，且未位於行走路徑上？

☐ 是 ☐ 否

所有地毯和小地毯是否都用膠帶固定、釘牢，或鋪有防滑背襯？

☐ 是 ☐ 否

傢俱是否穩固，且便於收納和取用物品？

☐ 是 ☐ 否

椅子是否有扶手，以便站立或坐下時提供支撐？

☐ 是 ☐ 否

照明是否充足？電燈開關是否觸手可及？

☐ 是 ☐ 否

臥室

床邊是否有觸手可及的檯燈或電燈開關？

☐ 是 ☐ 否

是否安裝了夜燈，以便照亮通往浴室的路徑？

☐ 是 ☐ 否

床的高度是否安全且便於上下床？

☐ 是 ☐ 否

您是否在床邊放置了電話或緊急報警裝置？

☐ 是 ☐ 否

地板和走道上是否沒有雜物、電源線和鬆動的地毯，尤其是床邊？

☐ 是 ☐ 否

浴室

浴室入口是否足夠寬敞，以便使用助行器或拐杖通行？

☐ 是 ☐ 否

馬桶旁以及浴缸或淋浴間內是否安裝了抓握杆？

☐ 是 ☐ 否

馬桶座的高度是否舒適？如有需要，是否配有抬高裝置？

☐ 是 ☐ 否

浴缸的高度是否足夠低，便於輕鬆進出？

☐ 是 ☐ 否

浴缸或淋浴間內是否鋪設了防滑墊或防滑條？

☐ 是 ☐ 否

是否有淋浴椅或浴凳以及手持花灑？

☐ 是 ☐ 否

浴缸或淋浴間外的浴墊是否帶有防滑背襯？

☐ 是 ☐ 否

照明是否充足，包括夜間？

☐ 是 ☐ 否

廚房和餐廳

架子上和櫥櫃裡的常用物品是否無需使用梯凳就能輕鬆取用？ ☐ 是 ☐ 否

是否有帶堅固扶手的踏腳凳，以便取放高處物品時無需使用椅子或不穩固的梯子？ ☐ 是 ☐ 否

地板上是否保持乾淨，沒有溢出的液體和絆倒隱患？ ☐ 是 ☐ 否

烹飪和食物準備區域上方是否有明亮的照明？ ☐ 是 ☐ 否

餐椅是否配有結實的扶手且沒有輪子？ ☐ 是 ☐ 否

冰箱是否穩固且易於開啟？ ☐ 是 ☐ 否

是否已填寫好用藥卡，並在急救人員需要時能夠隨時取用？ ☐ 是 ☐ 否

樓梯和臺階

樓梯兩側的扶手是否已牢固安裝？扶手是否從樓梯頂端一直延伸到底端？ ☐ 是 ☐ 否

臺階是否平整，走起來是否方便？ ☐ 是 ☐ 否

臺階和樓梯上是否沒有物品？ ☐ 是 ☐ 否

臺階照明是否充足，且樓梯上下兩端是否設有照明開關？ ☐ 是 ☐ 否

寵物

如果您有寵物，食物和水碗是否放置在走道之外？ ☐ 是 ☐ 否

您的寵物項圈上是否系有鈴鐺，以便您知道它的位置並避免被絆倒？ ☐ 是 ☐ 否

寵物玩具是否放在遠離走道和臺階的地方？ ☐ 是 ☐ 否

跌倒風險自我評估

請花幾分鐘時間回答以下問題。這項自查可幫助您瞭解自己的跌倒風險以及接下來該怎麼做。勾選的項目越多，跌倒的風險就越大。

- ☐ **您在過去一年中跌倒過嗎？**
曾經跌倒過的人再次跌倒的可能性更大。
- ☐ **您是否曾感到站立不穩，或者被建議使用拐杖或助行器以確保行走安全？**
感到站立不穩或被建議使用拐杖或助行器的人，可能已經更有可能跌倒。
- ☐ **您是否擔心過跌倒？**
對跌倒的恐懼可能會導致抑鬱，並引發健康狀況和自立能力不斷惡化的惡性循環。
- ☐ **您是否在不借助手臂支撐的情況下難以從椅子上站起來，或者難以踏上路緣？**
腿部力量減弱會降低我們從險些跌倒中恢復的能力。
- ☐ **您的腳部是否出現麻木的感覺？**
腳部麻木可能會導致踉蹌和跌倒。
- ☐ **您是否經常需要匆忙去洗手間？**
匆忙去洗手間，尤其是夜間，會增加跌倒的風險。
- ☐ **您是否每天服用四種或更多藥物？**
藥物相互作用往往會加劇頭暈並降低肌肉力量。
- ☐ **您是否每週鍛煉少於三次？**
身體活動能保持腿部力量，並大大降低跌倒風險。
- ☐ **您上次進行眼科檢查至今是否已超過一年？**
正確的眼鏡處方對於將跌倒風險降至最低至關重要。
- ☐ **面對有難度的活動時，您是否不願尋求幫助？**
尋求幫助是聰明的表現，而非軟弱的標誌。

當地資源

預防跌倒的運動與健身

SilverSneakers

這是一項專為 65 歲及以上成年人設計的健康與健身計劃，已包含在許多 Medicare Advantage 計劃中。該計劃旨在幫助您保持身體、頭腦和精神的強健。定期進行身體活動有助於保持心臟、大腦、骨骼、肌肉和關節的健康。

您可以在健身中心參加該計劃，也可以透過線上直播健身課程和點播影片庫觀看預先錄製的鍛煉影片。

請造訪 tools.silversneakers.com 或致電 866-584-7389，瞭解您的參與資格並查找課程。

地點

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



預防跌倒的運動與健身

Shape Up!

在 King County 的六個參與計劃的社區和老年人中心，找到屬於您的健康社區。塑身 (Shape Up) 計劃為 50 歲以上成年人提供參與團體體育活動課程的折扣，讓您能夠積極運動並保持活躍。每週參加三到五次體育活動有助於降低跌倒的風險。

如需瞭解有關 Shape Up 的更多資訊，請造訪 kingcounty.gov/shapeup，或致電 206-684-4240 或 206-233-7138。

地點

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



預防跌倒的運動與健身

EnhanceFitness (EF)

增強體質 (EnhanceFitness, EF) 是一項低成本、基於證據的團體鍛煉及防跌倒計劃，旨在幫助不同健身水準的老年人變得更加活躍、充滿活力並增強自主能力。

地點

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

家庭安全評估與改造

One Step Ahead (領先一步) - King County 緊急醫療服務 (Emergency Medical Services, EMS)

面向以下人群的家庭安全評估：

- 不住在輔助生活設施、養老院、成人家庭護理機構中，也未接受臨終關懷服務
- 是 King County (不包括 Seattle) 的居民
- 年滿 50 歲
- 能夠不借助輔助器具行走
- 在過去 6 個月內曾因跌倒撥打過 911

請傳送電子郵件至 fallprevention.ems@kingcounty.gov
或致電 206-263-8544

行動與輔助器具

MSHH Donor Closet—低價、翻新的醫療設備

409 Howell Way, Edmonds

425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma

253-327-1033

Bellevue Healthcare—可租賃或購買的行動及
醫療設備

2015 152nd Ave NE, Redmond

425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment

Center 按力所能及原則捐贈的行動設備

15411 NE 95th St, Redmond

425-628-1751



Bellevue Fire Department

請將此資訊保持最新，並存放在易於取用的位置，以備急救人員需要時使用。

冰箱貼卡

卡片填寫或更新日期：_____ 出生日期 _____

姓名 _____ 電話 _____

地址 _____

緊急連絡人

1. 姓名 _____ 電話 _____

2. 姓名 _____ 電話 _____

主治醫生 _____ 電話 _____

首選醫院 _____

藥物過敏 _____

是否進行復蘇？ ☐ 是 ☐ 否 若選擇「否」，您的「不實施復蘇」

(Do Not Resuscitate, DNR) 指示書存放於何處？_____

當前用藥情況	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-CHT



如需其他格式、口譯服務或有合理調整申請，請至少提前 48 小時致電 425-452-6892 (語音) 或傳送電子郵件至 fire_prevention@bellevuewa.gov。如對調整有任何投訴，請聯絡 City of Bellevue 之美國身心障礙者法案 (Americans with Disabilities Act, ADA)、《民權法案》第六章 (Title VI) 及平等機會事務專員，郵箱：ADATitleVI@bellevuewa.gov。

