



居家跌倒事故筛选工具 专业人士 (HOME FAST-HP)

提示：请在三个选择-有，没有，不适合中圈出你的选择，每个没有是一分。得分是从25分里面得多少分

1. 过道上是否没有电线或是其他的堆积物？

有 没有

注解：过道上没有电线或是其他的堆积物，包括：家具或是其他的东西挡在门口过道或是厅过道门后用东西挡住而无法完全开门，门口有抬高门槛

评论：.....
.....
.....

2. 地板覆盖是否完好无损？

有 没有

注解：地毯，地板垫平整，没有破损，地面覆盖没有磨光露底，没有破损或是缺少瓷砖--包括台阶覆盖

评论：.....
.....
.....

3. 地面是否不滑？

有 没有

注解：选择没有，如果有“铺砖”/瓷砖铺的地板或者反光的地板在厨房，冲凉房或是洗衣房，或是其他的没有任何抛光的地板或其他地方的光滑/有光泽的瓷砖。选择没有，如果有“铺砖”/瓷砖铺的地板或者反光的地板在厨房，冲凉房或是洗衣房，或是其他的没有任何抛光的地板或其他地方的光滑/有光泽的瓷砖。

评论：.....
.....
.....

4. 松的地板垫是否固定在地板上？

有 没有

不适合（家里没有地板垫）

注解：地板垫有：下面有有效的防滑及粘着或是钉在地面

评论：.....
.....
.....

5. 这个人是否容易并且安全的上床或是起床？

有 没有

注解：床有足够高和硬。不需扶着床旁边的家具等拉自己起床。

评论：.....
.....
.....

6. 这个人容易从休闲椅上站起来吗？

有 没有

不适合（这个人一直需要用轮椅）

注解：椅子高度合适，椅子有扶手可以帮忙站起来，坐垫不是太软或是太深。

评论：.....
.....
.....

7. 所有的灯都足够亮让这个人可以看清楚吗？

有 没有

注解：一个房间所有灯泡或是白炽灯加起来超过75瓦；房间没有阴影（灯光照不到的地方）；或者没有太过刺眼。

评论：.....
.....
.....

8. 这个人可否可以很容易在床上就可以打开灯？

有 没有

注解：晚上这个人可否可以不需起床就可以开灯，有手电筒或是床头灯，或是去厕所有足够的夜灯。

评论：.....
.....
.....

9. 晚上外面的小径，台阶和入口是否都有点亮？

有 没有

不适合（没有户外台阶，小路，入口，比如说门直接打开到人行道上）

注解：后门和前门都有灯；灯泡至少是75瓦；使用的走道有灯光-包括公共大厅。

评论：.....
.....
.....

10. 这个人可以安全简单的从便椅上起来或是坐下去吗？

有 没有

不适合（这个人一直用座椅式便椅）

注解：厕所高度合适；这个人不需要借助洗手盆或其他地方来帮忙从坐厕站起；如果需要，厕所旁边有扶手

评论：.....
.....
.....

11. 这个人可以很容易和简单的进出浴缸吗？

有 没有

不适合（家中没有浴缸或是不用浴缸）

注解：这个人可以没有任何危险的跨过浴缸，和不需要扶住任何家具可以坐到浴缸低或是站起来，或是没有危险的在浴缸上使用冲凉椅或是冲凉板。

评论：.....
.....
.....

12. 这个人可以从安全并且容易的进入淋浴间吗？

有 没有

不适合（家里没有淋浴间）

注解：这个人没有危险的跨過淋浴间（进入淋浴间的小梯级或是门轨道），并且这个人不需要扶住任何东西来帮忙

评论：.....
.....
.....

13. 在浴缸旁边或是淋浴间有安装牢固的扶手？

有 没有

注解：扶手牢固的固定在墙上，不是毛巾杆，并且触摸扶手时不需要过分倾斜或是失去平衡。

评论：.....
.....
.....

14. 在浴缸/冲凉房/淋浴间是否有用防滑垫或是防滑条？

有 没有

注解：保持良好的防滑橡胶地板垫；要么防滑条固定在浴缸或淋浴间的底部。

评论：.....
.....
.....

15. 厕所靠近卧室？

有 没有

注解：卫生间距卧室不超过两个门口（或3米）；不涉及户外或开锁开门到厕所。

评论：.....
.....
.....

16. 这个人是否可以不用弯腰或扰乱他或她的平衡轻易地到达厨房中经常使用的物品？

有 没有

注解：橱柜的高度在肩膀和膝盖之间；不需要椅子或梯子来接触东西。

评论：.....
.....
.....

17. 这个人可以轻松安全地从厨房到用餐区进餐吗？

有 没有

注解：饭菜可以安全携带；用手推车将食物运送到这个人通常吃的地方。

评论：.....
.....
.....

18. 是不是全部室内楼梯/楼梯都有延伸到楼梯/楼梯全长的可触及/坚固的扶手？

有 没有

不适合（房子内没有台阶/楼梯）

注解：扶手必须是很容易抓住；牢牢固定；足够健壮；全长的台阶或楼梯都有。

评论：.....
.....
.....

19. 在室内或室外散步时，您是否总是穿着支撑鞋？*

有 没有

不适合（房子外没有台阶/楼梯）

注解：台阶=超过两个连续（楼层的变化）。台阶扶手必须是：很容易抓住；牢牢固定；足够健壮；可用于全长的台阶或楼梯。

评论：.....
.....
.....

20. 这个人可以轻松安全地在房子内外的台阶/楼梯上下移动吗？

有 没有

不适合 (没有台阶/楼梯)

注解: 台阶不是太高, 太窄或太不均匀, 脚不能牢固地放在台阶上 (室内和室外) ; 使用台阶/楼梯, 人不太会变得疲倦或气喘吁吁; 人没有可能影响楼梯安全的医疗因素, 例如: 脚下垂, 脚部感觉丧失, 运动控制受损等。

评论:.....

.....

.....

21. 台阶/楼梯的边缘 (房屋内外) 是否容易识别？

有 没有

不适合 (没有台阶/楼梯)

注解: 没有图案的地板覆盖物, 瓷砖或涂漆区域, 可能会遮挡台阶的边缘; 和 ; 台阶/楼梯有足够的照明。

评论:.....

.....

.....

22. 这个人能安全轻松地使用大门吗？

有 没有

注解: 可以使用锁和螺栓而不会弯曲或过度伸展。有一块空地, 所以这个人不需要在台阶上平衡自己来打开门和/或纱门。

评论:.....

.....

.....

23. 房子周围的路径是否修好, 没有杂乱？

有 没有

不适合 (没有花园, 小路或院子)

注解: 没有破裂/松散的路径; 没有过度生长的植物/杂草; 没有悬垂的树木; 没有花园软管侵占走道。

评论:.....

.....

.....

24. 这个人目前穿着合身的拖鞋还是鞋子？

有 没有

注解: 支撑性, 合脚, 低跟鞋和防滑鞋底; 拖鞋必须支撑脚部处于好的姿势。没有鞋子选答案“不”

评论:.....

.....

.....

25. 如果有宠物 - 这个人可以照顾它们而不必弯腰或不会有跌倒的危险吗？

有 没有

不适合 (没有宠物/动物)

注解: 宠物=需要人负责的任何动物。选“是”的人不需要在宠物跳跃或在脚下时喂养宠物; 和人不必弯曲到地板上以重新装满碗/碟或清洁宠物; 和宠物不需要大量运动。

评论:.....

.....

.....

Author: A/Prof Lynette Mackenzie, Discipline of Occupational Therapy, Faculty of Health Sciences, The University of Sydney, PO Box 170, Lidcombe NSW 1825, Australia.

Tel: +61 2 9351 9832

Email: Lynette.Mackenzie@sydney.edu.au