

# 找到我們的平衡

## 防止滑倒和絆倒

跌倒可造成創傷性腦損傷。  
發現並消除家中增大跌倒風險之因素。

### 鞋子

- 穿上舒適、防滑、緊趾、低跟、支撐性好，可牢固繫緊的鞋子。

### 地板

- 移除地墊並固定鬆散的地毯。
- 保持走道整潔。
- 將電線貼在牆上。

### 照明

- 於整個房屋內安裝活動燈和/或夜燈，以充分照亮所有走道、大廳和樓梯。
- 燈具和照明開關應易於觸及。

### 台階和樓梯

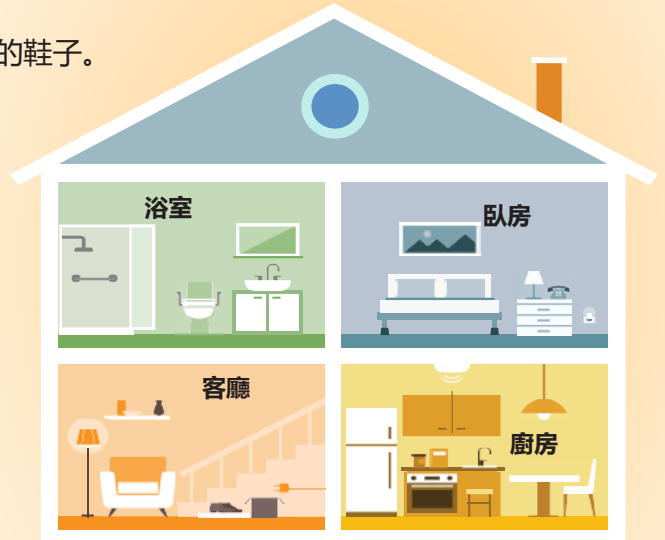
- 固定鬆動的扶手或於樓梯兩側安裝新扶手。
- 固定鬆動或不平的台階。
- 確保樓梯有良好的照明。
- 於樓梯的頂部和底部安裝照明開關。
- 保持樓梯整潔。
- 將台階頂部邊緣塗上對比色，使其更容易看到。

### 客廳/臥房/廚房

- 使用易於進出的傢俱（膝蓋高度或更高）。
- 重新整理房間，創造出暢通的步行空間。
- 將常用物品放置在易於觸及的位置。
- 將手機和手電筒/燈具放在床頭櫃上，便於取用。
- 床褥四周未拖到地板上。

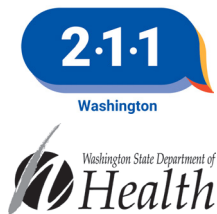
### 浴室

- 於浴缸或淋浴前放置防滑墊。
- 於淋浴或浴缸內及馬桶旁安裝扶杆。
- 使用淋浴椅和手持式花灑。
- 於浴缸或淋浴間使用防滑浴墊或貼上膠帶。
- 安裝夜燈。



掃一掃該二維碼以

詳細瞭解。↓



詳細資訊：

- [華盛頓州創傷性腦損傷資源](#)
- [社區生活聯繫](#)
- [老年人跌倒 | WA DOH](#)
- [Stand Strong WA | 老年人跌倒預防](#)

DSHS 22-1901 CH (11/22) Chinese