

回家先看看常走的地方。

和父母一起看看，每项选一个答案。现在没发现问题，不代表以后一定安全。需要处理的事写在第6页。



日期：_____ 一起看的人：_____

01 地面和常走的路

常走的路上，有没有鞋、袋子或电线？

先问平时走哪条路。要挪东西，先商量放在哪里，别让本人找不到。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

地垫有没有翘边，地面有没有高低差？

看看门口、卫生间和阳台交界处。怎么调整，一起商量，既要好走，也要好用。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

地上有水或油时，谁来处理？

和家人、保洁人员说好怎么提醒。地面没干时，不要催老人走过去。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

玩具、宠物用品有没有挡路？

一起找个不挡路的位置。客人走后，再把临时物品收好。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

父母希望保留的习惯 / 这次先做什么：

洗澡、上厕所，哪里不方便？

和父母一起看看，每项选一个答案。现在没发现问题，不代表以后一定安全。需要处理的事写在第6页。

02 卫生间

卫生间有没有积水、松动地垫或破损？

记下具体位置。不要让老人踩湿地来试滑不滑。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

需要扶手的地方，问过专业人员了吗？

毛巾架不能当扶手。位置、墙面和安装方法，请专业人员到现场确认。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

纸巾、毛巾和洗浴用品好拿吗？

按本人平时的用法安排。挪好以后，别挡住门和通道。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

上厕所、进出淋浴区或起身，有没有困难？

先听本人描述，不用演示危险动作。可以向社区卫生服务中心或医院康复医学科咨询。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

哪里不方便 / 什么时候遇到 / 想问什么：

听父母说，不用冒险演示

父母说哪一步费劲，听他们说就好，不要让他们再做一遍。身体问题问医护人员，用品怎么选、怎么装，请专业人员指导。

夜里起床，灯好开、路好走吗？

和父母一起看看，每项选一个答案。现在没发现问题，不代表以后一定安全。需要处理的事写在第6页。

03 卧室和起夜的路

从床边到卫生间，能看清路吗？

门口和转角也要看。请家人留意感应灯会不会亮得太晚、灭得太早，不用摸黑去试。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

床边有没有堆鞋、被角或电线挡路？

先问夜里怎么走。收拾后，常用东西还要放在熟悉的位置。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

起床前，能方便地把灯打开吗？

够不到开关、灯光刺眼或灯坏了，都记下来。改电线、开关，请专业人员处理。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

需要帮忙时，能联系到谁？

电话要够得到、会使用。说好谁接听，没人接时再找谁，以及家人怎么进门。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

哪里不方便 / 什么时候遇到 / 想问什么：

听父母说，不用冒险演示

父母说哪一步费劲，听他们说就好，不要让他们再做一遍。身体问题问医护人员，用品怎么选、怎么装，请专业人员指导。

台阶和楼道，哪里要修？

和父母一起看看，每项选一个答案。现在没发现问题，不代表以后一定安全。需要处理的事写在第6页。

04 门口、台阶和楼道

门口、台阶和楼道有没有堆东西？

公共区域的问题联系物业或管理方。鞋柜、纸箱不要堵住通道。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

扶手、台阶或地面有没有松动、破损？

不要靠松动的扶手测试。说清具体位置，联系负责维修的人。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

平时上下楼时，台阶和平台看得清吗？

灯不亮、声控不灵、转角太暗，可以向物业报修。之后再问是否修好。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

家门外常走的路，有没有积水、坑洼或施工？

不用让老人去试走。联系管理方，也商量一下暂时怎么出门。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

哪里要修，找谁修，对方说哪天来？

还没修好前怎么办 / 过几天谁再问问：

厨房和客厅，用着顺手吗？

和父母一起看看，每项选一个答案。现在没发现问题，不代表以后一定安全。需要处理的事写在第6页。

05 厨房和客厅

常用东西好拿吗，需要踩凳或费劲伸手吗？

锅、碗、水杯放在哪儿，先问本人。不要只按帮忙的人习惯重排。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

常用房间的灯好开吗，有没有太暗或刺眼？

留意家具挡出的阴影。修好或调整后，在平时使用的时段再看看。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

从常坐的椅子或沙发起身，会不会费劲？

说清哪里困难，必要时请康复专业人员评估。不要自己拼装或垫高椅子。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

06 谁来帮忙，之后再看看

本人最想先解决什么？

也问问想保留哪些习惯。不要由家人单方面决定所有改动。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

最近有没有跌倒、差点跌倒或走路不稳？

把情况记下来，告诉医生。别只觉得是年纪大了，用药有疑问也问医生。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

没处理完的事，谁负责，哪天再问？

已联系、已预约、已完成，分开记。买回来或装好了，也要看看实际是否好用。

☐ 暂未发现问题

☐ 需要处理

☐ 不适用

还有什么没办好 / 谁接着办：

说好谁来做、哪天做。

先写最近要办的几件事。对方说哪天来，谁在家等，写清楚就好。地方不够，还可以用两页的“家里要办的事”表。

哪里有问题 / 准备怎么做 / 谁来做 / 哪天做：

过几天再问：用着怎么样，还有哪里不方便？

这些事要找人帮忙

跌倒、差点跌倒或最近走不稳，要告诉医生。不要自己停药、改药量，也不要让老人演示危险动作。安装施工请专业人员到家里看。

家庭观察不是医学风险评分、能力等级评定或住房安全认证；分工与模板由本站原创编写。核查日期：2026年10月13日。

WS/T 887—2026《社区老年人跌倒预防控制技术标准》

2026年9月1日起实施，用于指导社区开展老年人跌倒预防服务。家庭清单不能给出其中的专业风险分级。

GB/T 42195—2022《老年人能力评估规范》

用于老年人能力评估，不是房屋安全认证。本站的家庭清单不能代替这项专业评估。

住房和城乡建设部《城市居家适老化改造指导手册》

介绍居家适老化改造的方向。具体怎么装、怎么改，要由专业人员看过房屋现场后确认。

国家卫生健康委《老年失能预防核心信息》

介绍预防失能、跌倒评估和使用辅具的健康知识。具体诊疗或训练，需要专业人员结合本人情况安排。