

跌倒风险自测表

请为以下每项陈述圈选“是”或“否”

我在过去 6 个月内跌倒过。 建议:了解更多关于减少跌倒风险的信息,因为跌倒过的人更有可能再次跌倒。	是 (2) 否 (0)
我正在使用或已被建议使用手杖或助行器来确保出行安全。 建议:与物理治疗师讨论最适合您需求的助行器。	是 (2) 否 (0)
我有时走路会感到不稳。 建议:加强锻炼,以增强力量和改善平衡,因为这已被证明可以减少跌倒的风险。	是 (1) 否 (0)
在家里时,我要扶着家具才能走稳。 建议:每天进行平衡练习,减少可能导致绊倒或滑倒的居家危险。	是 (1) 否 (0)
我担心自己会跌倒。 建议:知道如何预防跌倒,就能减少恐惧并有助于保持积极的生活。	是 (1) 否 (0)
我需要用手撑住才能从椅子上站起来。 建议:增强肌肉力量可以降低跌倒和受伤的风险。	是 (1) 否 (0)
我连走上马路牙子都有些困难。 建议:日常锻炼可以帮助提高力量和平衡力。	是 (1) 否 (0)
我经常要急着上厕所。 建议:与您的医生或失禁专家讨论如何减少急着上厕所的问题。	是 (1) 否 (0)
我的脚丧失了一些知觉 建议:与您的医生或足科医生谈谈,因为腿脚麻木容易导致绊倒和跌倒。	是 (1) 否 (0)

请为以下每项陈述圈选“是”或“否”

服用的药物有时会让感到头晕目眩或比平时更疲倦。 建议:与您的医生或药剂师讨论哪些药物副作用可能会增大跌倒的风险。	是 (1) 否 (0)
我要靠吃药才能入睡或改善情绪。 建议:与您的医生或药剂师讨论要想晚上睡好觉有什么更安全的替代方案。	是 (1) 否 (0)
我经常感到悲伤或沮丧。 建议:与您的医生讨论抑郁症的症状,让他们帮您找到积极的解决方案。	是 (1) 否 (0)
将每个回答“是”所对应的括号中的分数相加。 <ul style="list-style-type: none">如果您得分为 3 分或更低,且没有跌倒过,那么您跌倒的风险很低。*如果您得分为3分或以下,但在去年有跌倒过,那么您可能存在跌倒的风险。如果您得分为 4 分或以上,那么您可能存在跌倒的风险。与您的医生讨论此清单,以便找到降低风险的方法。	总分:

上述清单由大洛杉矶退伍军人事务部老年研究教育临床中心及其附属机构开发,是一个经过验证的跌倒风险自我评估工具 (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson&Kramer, 2011)。