

چک لیست مستقل ماندن

لطفاً برای هر بیانیه زیر، دور «بله» یا «خیر» خط بکشید

<p>بله (2) خیر (0)</p>	<p>من در 6 ماه گذشته به زمین افتاده‌ام توصیه: در مورد چگونگی کاهش خطر زمین خوردن خود بیشتر بیاموزید، زیرا افرادی که در گذشته زمین خورده‌اند بیشتر احتمال دارد دوباره زمین بخورند.</p>
<p>بله (2) خیر (0)</p>	<p>من از عصا یا واکر استفاده می‌کنم و یا به من توصیه شده است تا از آن استفاده کنم تا با خیال راحت تحرک داشته باشم. توصیه: با یک فیزیوتراپیست در مورد مناسبترین وسیله راه رفتن برای خود صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>گاهی اوقات، من در هنگام راه رفتن احساس می‌کنم تعادل و توازن خود را از دست می‌دهم. توصیه: برای تقویت قدرت و بهبود تعادل خود ورزش کنید، زیرا این تمرین‌ها تجربه شده است که خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهد.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>وقتی در خانه راه می‌روم، با محکم گرفتن میل و اثابه، خودم را استوار نگه می‌دارم. توصیه: تمرینات تعادلی روزانه را انجام داده و خطرات خانه را که ممکن است باعث لغزیدن یا افتادن شود، کاهش دهید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من نگران زمین خوردن هستم. توصیه: دانستن چگونگی جلوگیری از زمین خوردن می‌تواند ترس را کاهش دهد و به داشتن یک زندگی فعال کمک کنند.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>باید با دستانم فشار بیاورم تا از روی صندلی بلند شوم. توصیه: تقویت عضلات می‌تواند خطر افتادن و آسیب دیدگی را کاهش دهد.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من برای بالا رفتن از جدول پیاده رو مشکل دارم. توصیه: ورزش روزانه می‌تواند به بهبود قدرت و تعادل شما کمک کند.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من اغلب مجبورم با عجله به توالت بروم. توصیه: با پزشک یا متخصص بی‌اختیاری ادراری در مورد راه‌هایی برای کاهش نیاز به باعجله رفتن به توالت خود صحبت کنید.</p>

لطفاً برای هر بیانیه زیر، دور «بله» یا «خیر» خط بکشید

<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>در پاهایم احساس بی‌حسی می‌کنم توصیه: با پزشک یا متخصص پا صحبت کنید، زیرا بی‌حسی در پاها می‌تواند باعث لغزیدن و زمین خوردن شود.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من دارویی مصرف می‌کنم که گاهی باعث می‌شود احساس سر گیجه یا خستگی بیش از حد معمول داشته باشم. توصیه: با پزشک یا داروساز خود در مورد عوارض جانبی دارویی که ممکن است خطر زمین خوردن را افزایش دهد، صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من برای کمک به خواب یا بهبود خلق و خوی خود دارو مصرف می‌کنم. توصیه: با پزشک یا دارو خانه خود در مورد جایگزین‌های مطمئن‌تر برای خواب راحت صحبت کنید.</p>
<p>بله (1) خیر (0)</p>	<p>من اغلب احساس غمگینی یا افسردگی می‌کنم. توصیه: با پزشک خود در مورد علائم افسردگی صحبت کنید تا به یافتن راه حل‌های مثبت به شما کمک نمایند.</p>
<p>مجموع:</p>	<p>برای هر پاسخ "بله" تعداد امتیازهای داخل پرانتز را جمع کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◀ اگر امتیاز 3 یا کمتر گرفته‌اید و زمین نخورده‌اید، در خطر پایین زمین خوردن هستید. ◀ اگر امتیاز 3 یا کمتر گرفته‌اید و در سال گذشته زمین خورده‌اید، ممکن است در خطر زمین خوردن قرار داشته باشید. ◀ اگر 4 امتیاز یا بیشتر به دست آورده‌اید، ممکن است در خطر زمین خوردن قرار داشته باشید. ◀ این چک لیست را با پزشک خود در میان بگذارید تا راه‌هایی برای کاهش خطر خود بیابید.

چک لیست فوق توسط مرکز آموزشی بالینی تحقیقات سالمندان لس آنجلس VA و زیرمجموعه‌های آن تهیه شده است و یک ابزار خود ارزیابی خطر زمین خوردن است (ویبورت، روبنشتاین، مارتین، جوزفسون و کرامر، 2011).