

獨立生活指南 – 您是否面臨摔倒的風險？

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

每年，三分之一的長者會發生一次或多次摔倒，且大部分都發生於在家裡進行日常活動的時候。

以下信息，您瞭解嗎？

- 對長者而言，摔倒是導致受傷的最普遍的原因，也是第六大導致死亡的原因。
- 因摔倒而髖骨骨折的人，每 10 個就有 2 個在傷後一年內死亡。
- 每 10 個髖骨骨折的人當中有 5 個在受傷後無法像以前一樣料理自己的日常生活。
- 女士因摔倒而住院的風險是男士的三倍。
- 在長者護理中心居住的老人，每 10 位中有 4 位因為摔倒而接受長期護理服務。

完成“摔倒風險調查”

請完成下面的“摔倒風險調查”，測算一下您的摔倒風險指數。

請按下面的說明完成調查：

1. 如果您符合表中描述的情況，請在方格中打勾。
2. 與您情況相符的描述有相對應的分值，把它們加起來，計算出總分。

摔倒風險調查

- | | | |
|--------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 2 | 過去六個月我曾經摔倒過。 |
| <input type="checkbox"/> | 2 | 我平時使用或已經被建議使用手杖或助行器。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 走路時，我有時覺得不穩。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 在家裡走動時，我要扶著傢俬。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我擔心自己會摔倒。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我需要用手助力才能從椅子上站起來。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我覺得抬腳跨上人行道時比較費力。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我經常要急著上洗手間。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我的腳失去了部分知覺。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我日常服用一些藥物，有時令我感覺頭暈，或者比平常更容易覺得疲乏。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我服用藥物幫助睡眠或者改善情緒。 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | 我經常感覺傷心或沮喪。 |

	總分
--	-----------

如果您的總分為 4 分或以上，請帶上這份調查表去見您的醫生，與醫生討論該如何降低您摔倒的風險。