

独立生活指南 – 您是否面临摔倒的风险？

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

每年，三分之一的长者会发生一次或多次摔倒，且大部分都发生于在家里进行日常活动的时候。

以下信息，您了解吗？

- 对长者而言，摔倒是导致受伤的最普遍的原因，也是第六大导致死亡的原因。
- 因摔倒而髌骨骨折的人，每 10 个就有 2 个在伤后一年内死亡。
- 每 10 个髌骨骨折的人当中有 5 个在受伤后无法象以前一样料理自己的日常生活。
- 女士因摔倒而住院的风险是男士的三倍。
- 在长者护理中心居住的老人，每 10 位中有 4 位因为摔倒而接受长期护理服务。

完成“摔倒风险调查”

请完成下面的“摔倒风险调查”，测算一下您的摔倒风险指数。

请按下面的说明完成调查：

1. 如果您符合表中描述的情况，请在方格中打勾。
2. 与您情况相符的描述有相对应的分值，把它们加起来，计算出总分。

摔倒风险调查

- 2 过去六个月我曾经摔倒过。
- 2 我平时使用或已经被建议使用手杖或助行器。
- 1 走路时，我有时觉得不稳。
- 1 在家里走动时，我要扶着家具。
- 1 我担心自己会摔倒。
- 1 我需要用手助力才能从椅子上站起来。
- 1 我觉得抬脚跨上人行道时比较费力。
- 1 我经常要急着上洗手间。
- 1 我的脚失去了部分知觉。
- 1 我日常服用一些药物，有时令我感觉头晕，或者比平常更容易觉得疲乏。
- 1 我服用药物帮助睡眠或者改善情绪。
- 1 我经常感觉伤心或沮丧。

	总分
--	-----------

如果您的总分为 4 分或以上，请带上这份调查表去见您的医生，与医生讨论该如何降低您摔倒的风险。