

Danh Sách Kiểm Tra về Sống Độc Lập

Vui lòng khoanh vào “Có” hoặc “Không” cho mỗi câu dưới đây

<p>Tôi đã bị té ngã trong 6 tháng vừa qua</p> <p>Đề nghị: Tìm hiểu thêm về cách giảm bớt rủi ro bị té ngã, vì người ngã dễ có thể lại ngã nữa.</p>	Có (2)	Không (0)
<p>Tôi dùng hoặc đã được khuyến cáo nên dùng gậy chống hoặc khung tập đi để đi lại an toàn.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với một chuyên viên trị liệu vật lý về dụng cụ hỗ trợ đi lại thích hợp nhất cho các nhu cầu của quý vị.</p>	Có (2)	Không (0)
<p>Đôi khi tôi cảm thấy không vững vàng khi tôi đi bộ.</p> <p>Đề nghị: Tập thể dục để tăng cường sức mạnh và cải thiện khả năng giữ thăng bằng của quý vị, bởi cách này được biết sẽ giúp giảm bớt rủi ro té ngã.</p>	Có (1)	Không (0)
<p>Tôi giữ thăng bằng bằng cách vịn bàn ghế khi đi lại ở nhà.</p> <p>Đề nghị: Kết hợp các bài tập giữ thăng bằng và giảm bớt những mối nguy hiểm ở nhà có thể làm vấp chân hoặc trượt chân.</p>	Có (1)	Không (0)
<p>Tôi lo ngại về chuyện té ngã.</p> <p>Đề nghị: Biết cách ngăn ngừa té ngã có thể giảm bớt sợ hãi và thúc đẩy lối sống năng động.</p>	Có (1)	Không (0)
<p>Tôi cần chống tay để đứng dậy khi đang ngồi ghế.</p> <p>Đề nghị: Tăng cường sức mạnh cơ bắp có thể giảm bớt rủi ro bị té ngã và bị thương.</p>	Có (1)	Không (0)
<p>Tôi có phần nào khó khăn khi bước lên lề đường.</p> <p>Đề nghị: Tập thể dục hằng ngày có thể giúp cải thiện sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng.</p>	Có (1)	Không (0)

Vui lòng khoanh vào “Có” hoặc “Không” cho mỗi câu dưới đây

<p>Tôi thường phải chạy vội vào phòng vệ sinh.</p> <p>Đề nghị: Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên viên về tình trạng mất tự chủ về vấn đề vệ sinh để tìm giải pháp giảm bớt nhu cầu phải vội vào phòng vệ sinh.</p>	Có (1) Không (0)
<p>Tôi đã mất đi một phần cảm giác ở bàn chân.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên về bàn chân, vì tình trạng bàn chân tê bại có thể làm vấp và té ngã.</p>	Có (1) Không (0)
<p>Tôi dùng loại thuốc đôi khi làm cho tôi bị váng vất đầu hoặc mệt mỏi hơn bình thường.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về các tác dụng phụ của thuốc khiến có thể gia tăng rủi ro bị té ngã.</p>	Có (1) Không (0)
<p>Tôi dùng thuốc để giúp tôi ngủ hoặc cải thiện tâm trạng của tôi.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về những cách khác để có thể ngủ ngon ban đêm.</p>	Có (1) Không (0)
<p>Tôi thường cảm thấy buồn bã hoặc trầm cảm.</p> <p>Đề nghị: Nói chuyện với bác sĩ về các triệu chứng trầm cảm và nhờ giúp tìm các giải pháp tích cực.</p>	Có (1) Không (0)
<p>Cộng số điểm trong ngoặc đơn cho mỗi câu trả lời “có”.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Nếu có từ 3 điểm trở xuống và CHƯA té ngã, quý vị ít bị rủi ro bị té ngã.➤ *Nếu có từ 3 điểm trở xuống và ĐÃ té ngã trong năm ngoái, quý vị có thể có rủi ro bị té ngã.➤ Nếu có từ 4 điểm trở lên, quý vị có thể có rủi ro bị té ngã.➤ Thảo luận với bác sĩ về danh sách kiểm tra này để tìm những cách giảm bớt rủi ro của quý vị.	Tổng Cộng:

Danh sách kiểm tra ở trên do Trung Tâm Lâm Sàng Giáo Dục Khảo Cứu Tuổi Già VA Vùng Greater Los Angeles và các cơ quan liên kết soạn thảo và là một công cụ tự thẩm định mức rủi ro bị té ngã được chứng nhận (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).