

跌倒風險自我評估

	是	否	
1 我最近一年曾經跌倒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 研究指出最近曾經跌倒會大大增加再跌倒的風險
2 外出走路時，我需要或被建議使用拐杖或助行器具輔助平衡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 若醫護人員建議使用拐杖或助行器具輔助平衡，亦即代表你有較高的跌倒風險
3 在走路時，有時我會感到腳步不穩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 走路時腳步不穩或需要扶著傢俱是平衡力差的徵兆
4 我在家裡走路時，需要扶著傢俱以平衡自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5 我擔心會跌倒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 擔心跌倒的人會無形中減少活動，這會容易造成肌力下跌而增加跌倒風險
6 我從座椅站起來時，我需要雙手輔助用力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 這是下肢肌力弱的徵兆；而下肢肌力弱是其中一項導致跌倒的主要原因
7 我踏上石級時感到困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 我時常匆忙去廁所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 匆忙去廁所（特別在夜間）會增加跌倒風險
9 我的腳掌感覺麻木	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 腳掌感覺麻木會較易導致絆腳而跌倒
10 我服食的藥物有時會令我感到頭昏眼花或比平常疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 藥物的副作用有時會增加跌倒風險
11 我有服食幫助睡眠或改善情緒的藥物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 我時常感到情緒低落或抑鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	● 抑鬱的徵狀（例如時常感到疲倦及行動遲緩）會增加跌倒風險

4 個「是」或以上代表你有跌倒風險！

請及早正視問題，如有需要建議諮詢專業人士意見

參考資料

跌倒風險自我評估

- 香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

Available on <http://www.jococ.org/zh-hk/fall-risk.php>

Retrieved date: 17 June 2021