

Όνοματεπώνυμο:**Η Ιστορία μου στο πέσιμο**

- Έχω πέσει τουλάχιστον μία φορά τους τελευταίους 6 μήνες
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Σχετικά με τα φάρμακά μου

- Παίρνω κανονικά υπνωτικά ή ηρεμιστικά ή χάπια για κατάθλιψη
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η
- Παίρνω τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Σχετικά με το επίπεδο άσκησής μου

- Κάνω λιγότερο από 30 λεπτά φυσική δραστηριότητα μέσα σ' όλη τη μέρα (όπως είναι το περπάτημα, το νοικοκυριό, η κηπουρική, ή το σκύψιμο) τις περισσότερες μέρες της βδομάδας
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Σχετικά με την κατάσταση της υγείας μου

Έχω ή είχα παλιότερα τα παρακάτω:

- Προβλήματα με την καρδιά μου, την πίεση ή το κυκλοφορικό
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η
- Εγκεφαλικό
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η
- Διαβήτη
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Πάρκινσον
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Ζαλάδες ή Αστάθεια
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Πρέπει να τρέξω για να πάω στην τουαλέτα ή έχω ακράτεια
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Τελευταία έχω μεγάλη αλλαγή στην υγεία μου
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Σχετικά με την ισορροπία και το περπάτημά μου

- Δυσκολεύομαι να σηκωθώ από την καρέκλα
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Δεν έχω καλή ισορροπία όταν περπατάω
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Όταν περπατάω τα πόδια μου είτε με πονούν, είτε/και πρήζονται είτε/και παραμορφώνονται
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Σχετικά με την όρασή μου

- Δεν βλέπω καλά
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

- Πέρασαν πάνω από 12 μήνες που δεν έχω ελέγξει τα μάτια μου
 Ναι Όχι Δεν είμαι σίγουρος/η

Αν έχετε απαντήσει **Ναι** ή δεν είσασαν **Σίγουρος/η** για περισσότερες από μία από τις παραπάνω ερωτήσεις, μπορεί να κινδυνεύετε να πέσετε.

Για να βρείτε περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε να συζητήσετε αυτό το ερωτηματολόγιο κατά την επόμενη επισκεπή σας με τον

- Γιατρό σας
- Τον Εργασιοθεραπευτή σας
- Τον Φυσιοθεραπευτή σας
- Τον Φαρμακοποιό σας
- Τον Ποδίατρό σας
- Τη νοσοκόμα σας

Αυτοί οι επαγγελματίες στο τομέα της υγείας μπορούν να σας συμβουλευθούν για τα βήματα που πρέπει να κάνετε, για να μειώσετε το κίνδυνο να πέσετε ή να τραυματιστείτε.

Θυμηθείτε ότι, αν έχετε οστεοπόρωση, ο κίνδυνος να τραυματιστείτε από ένα πέσιμο, είναι ακόμα μεγαλύτερος. Παρακαλούμε κοιτάξτε στην πίσω πλευρά για άλλες χρήσιμες επαφές.