

Nazwisko:

Częstotliwość upadków

- Miałem/am co najmniej jeden upadek w ciągu ostatnich 6 miesięcy

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Przyjmowane leki

- Regularnie biorę tabletki nasenne, uspokajające, lub przeciwko depresji.

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- Przyjmuję co najmniej 4 leki

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Poziom aktywności fizycznej

- Przez większość dni tygodnia uprawiam mniej niż 30 minut aktywności fizycznej (takiej jak chodzenie, prace domowe lub ogrodnicze, gra w kule).

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Stan zdrowia

Mam lub miałem/am następujące:

- problemy z sercem, ciśnieniem krwi i krążeniem

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- wylew krwi

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- cukrzycę

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- chorobę Parkinsona

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- zawroty głowy

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- pośpiech aby zdążyć do ubikacji, lub nieutrzymanie moczu czy stolca

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- niedawne duże zmiany w stanie zdrowia

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Równowaga i chodzenie

- Mam trudności z wstawaniem z krzesła

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- Mam trudności z utrzymaniem równowagi podczas chodzenia

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- Mam bóle stóp podczas chodzenia i/lub puchnięcie i/lub zniekształcenia stóp

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Wzrok

- Mam zły wzrok

Tak Nie Nie jestem pewny/a

- Minęło już ponad 12 miesięcy odkąd miałem badanie oczu

Tak Nie Nie jestem pewny/a

Osoby, które odpowiedziały **Tak**, lub **Nie jestem pewny/a** na więcej niż dwa pytania, mogą być w zwiększonym stopniu narażone na upadki.

Aby otrzymać dalsze informacje proszę omówić ten kwestionariusz w czasie następnej wizyty u:

- lekarza
- terapeuty zajęciowego
- fizykoterapeuty
- aptekarza
- podiatry
- pielęgniarki

Pracownicy służby zdrowia mogą udzielić porad na temat sposobów zmniejszenia zagrożenia upadkami i odniesienia urazów.

Proszę pamiętać że osoby cierpiące na osteoporozę są bardziej narażone na doznanie urazów w czasie upadku.

Na odwrocie znajdują się inne przydatne kontakty.