

Tên: \_\_\_\_\_

**Quá trình của những lần bị té ngã**

- Trong 6 tháng vừa qua, quý vị bị té ngã ít nhất một lần  
 Đúng  Sai  Không chắc

**Về thuốc men đang sử dụng**

- Quý vị thường xuyên dùng thuốc ngủ hoặc thuốc an thần hoặc thuốc giảm đau  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Quý vị dùng từ 4 loại thuốc khác nhau trở lên  
 Đúng  Sai  Không chắc

**Về mức độ tập thể dục**

- Hầu như suốt tuần, mỗi ngày quý vị vận động thể chất ít hơn nửa tiếng đồng hồ (như đi bộ, làm việc nhà, làm vườn hay chơi bowl)  
 Đúng  Sai  Không chắc

**Về tình trạng sức khỏe của quý vị**

Quý vị đang bị, hoặc trước đây đã từng bị các chứng sau đây:

- Các bệnh về tim, huyết áp hay về hệ thống tuần hoàn  
 Đúng  Sai  Không chắc
- Tai biến mạch máu não  
 Đúng  Sai  Không chắc
- Bệnh tiểu đường  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Bệnh Parkinson  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Bị chóng mặt hay xây xẩm mặt mày  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Phải chạy gấp rút vào phòng vệ sinh vì không kiểm chế được việc tiêu tiểu  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Sức khỏe rất nhiều trong thời gian vừa qua  
 Đúng  Sai  Không chắc

**Về việc giữ thăng bằng và đi đứng**

- Quý vị bị khó khăn khi đứng dậy từ vị thế ngồi trên ghế  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Khi đi đứng, quý vị dễ dàng bị mất thăng bằng  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Khi đi đứng, quý vị hay bị hoặc đau chân và/hoặc bàn chân bị biến dạng  
 Đúng  Sai  Không chắc

**Về thị lực**

- Quý vị có thị lực kém  
 Đúng  Sai  Không chắc

- Tính từ lần quý vị được thử mắt vừa rồi tới giờ đã hơn 12 tháng  
 Đúng  Sai  Không chắc

Trong các câu hỏi vừa rồi, nếu quý vị trả lời “**Đúng**” hoặc “**Không chắc**” hơn một lần, xác suất quý vị bị té ngã rất cao.

Để biết thêm chi tiết, xin quý vị thảo luận các câu hỏi này trong lần hẹn gần nhất với các người điều trị cho quý vị như sau đây:

- Bác sĩ
- Chuyên viên chữa trị bệnh nghề nghiệp
- Chuyên viên về vật lý trị liệu
- Dược sĩ
- Chuyên viên điều trị tật bệnh liên quan đến bàn chân
- Y tá

Những người chuyên môn lãnh vực y tế nói trên có thể cố vấn cho quý vị về những cách giúp giảm thiểu những trường hợp bị té ngã và thương tật.

Xin quý vị lưu ý rằng nếu quý vị bị chứng xương thoái hóa (osteoporosis), khi bị té ngã, thương tật có thể bị trầm trọng nhiều hơn.

Mặt sau của mẫu giấy này, có nhiều địa chỉ hữu ích cho quý vị.