

PRILOGA 7: VPRAŠALNIK OCENA TVEGANJA ZA PADCE

1. Ocena dejavnikov tveganja preiskovane osebe za padce

Obkrožite "DA" ali "NE" za vsako od naštetih trditev			Zakaj je to pomembno?
DA (2)	NE (0)	Preiskovana oseba je padla v zadnjem letu dni.	Ljudje, ki so že enkrat padli, bodo verjeno ponovno padli.
DA (2)	NE (0)	Uporablja ali ji je bila svetovana uporaba pripomočka za hojo (palice, bergle, hodulje) za varno gibanje.	Ljudje, ki jim je bila svetovana uporaba pripomočka za hojo, imajo že tako večjo verjetnost, da bodo padli.
DA (1)	NE (0)	Včasih ima občutek nestabilnosti pri hoji.	Nestabilnost ali potreba po opori med hojo sta znaka slabega ravnotežja.
DA (1)	NE (0)	Pri hoji doma se opira na pohištvo, da je bolj stabilna.	Tudi to je znak slabega ravnotežja.
DA (1)	NE (0)	Strah jo je, da bi padla.	Ljudje, ki imajo strah pred padci, imajo večjo verjetnost, da bodo padli.
DA (1)	NE (0)	Pri vstajanju s stola si mora pomagati z rokami.	To je znak zmanjšane mišične zmogljivosti, kar je pomemben dejavnik tveganja za padce.
DA (1)	NE (0)	Ima nekaj težav pri stopanju na robnik.	Tudi to je znak zmanjšane mišične zmogljivosti.
DA (1)	NE (0)	Pogosto mora hiteti na stranišče.	Hitenje na stranišče, še posebej ponoči, povečuje tveganje za padce.
DA (1)	NE (0)	Ima nekoliko zmanjšan občutek v stopalih.	Otopelost stopal lahko povzroči opotekanje in posledično padce.
DA (1)	NE (0)	Jemlje zdravila, ob katerih se včasih počuti omotično ali bolj utrujeno kot sicer.	Stranski učinki zdravil lahko včasih povečajo tveganje za padce.
DA (1)	NE (0)	Jemlje zdravila za spanje ali izboljšanje razpoloženja.	Tovrstna zdravila lahko včasih povečajo tveganje za padce.
DA (1)	NE (0)	Pogosto se počuti žalostno ali depresivno.	Simptomi depresije, kot so slabo počutje ali občutek upočasnjenosti, so povezani s padci.
Seštejte število točk vseh odgovorov »DA«.			Skupaj: _____ točk

2. Časovno merjeni test vstani in pojdi

Če je seštevek točk 4 ali več, naredite še ČASOVNO MERJENI »VSTANI IN POJDI« TEST (Priloga 1: Navodila za izpolnjevanje)

<p>Izmerjen čas: _____ sekund</p> <p>Uporaba pripomočka za gibanje (obkrožite): DA (kateri): _____ NE</p>	<p>Opažanja preiskovalca (označite):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Počasna, neodločna hoja <input type="checkbox"/> Izguba ravnotežja <input type="checkbox"/> Kratki koraki <input type="checkbox"/> Malo ali brez gibanja rok <input type="checkbox"/> Opiranje na stene <input type="checkbox"/> Podrsavanje z nogami <input type="checkbox"/> Nepravilna uporaba pripomočkov za gibanje
---	---

3. Ocenjeno tveganje za padce:

(obkrožite)

nizko	<ul style="list-style-type: none"> ✓ seštevek točk je manj kot 4 ✓ čas testa »Vstani in pojdi« je manj kot 12 sekund
srednje	<ul style="list-style-type: none"> ✓ seštevek točk je 4 ali več ✓ čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več ✓ preiskovanec v zadnjem letu dni ni padel
visoko	<ul style="list-style-type: none"> ✓ seštevek točk je 4 ali več ✓ čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več ✓ preiskovanec je v zadnjem letu dni enkrat padel, vendar se ni poškodoval
napotitev k osebemu zdravniku	<ul style="list-style-type: none"> ✓ seštevek točk je 4 ali več ✓ čas testa »Vstani in pojdi« je 12 sekund ali več ✓ preiskovanec je v zadnjem letu dni enkrat padel in se je poškodoval, ali je padel dvakrat ali večkrat

Starost preiskovane osebe (v letih):	Spol:	Št. padcev v zadnjem letu dni: Poškodbe ob padcu: DA NE
--------------------------------------	-------	--

Datum ocenjevanja: