

Listahan ng Panganib na Matumba

Puwedeng gamitin ang tool na ito ng mga direct support professional (DSP) na kukumpletohin para sa bawat indibidwal na sinusupportahan nila. Pakibilugan ang "Oo" o "Hindi" para sa pahayag sa ibaba. **Bawat "oo" ay maaring kasing-halaga ng isa o dalawang puntos.** At pagkatapos ay idagdag ang bilang ng mga puntos para sa bawat sagot na "oo" sa blangkong "KABUUAN".

#	Pahayag	Oo (✓)	Hindi (✓)	Mga Puntos ng Oo	Bakit Ito Mahalaga
1	Natumba na ba siya nitong nakalipas na taon.			2	Ang mga taong minsan nang natumba ay malamang na matumba muli.
2	Gumagamit sila o pinayuhan na gumamit ng tungkod o walkser para ligtas na makapaglakad-lakad sa palibot.			2	Ang mga taong pinayuhan nang gumamit ng tungkod o walker ay malamang na matumba.
3	Kung minsan nararamdaman nilang hindi sila matatag kapag naglalakad.			1	Ang kawalan ng katatagan o nangangailangan ng suporta habang naglalakad ay mga sinyales ng hindi maayos na balanse.
4	Pinatatatag nila ang sarili nila sa pamamagitan ng paghawak sa muwebles kapag naglalakad sa bahay.			1	Ito rin ay sinyales ng hindi maayos na balanse.
5	Nag-aalala sila na baka matumba.			1	Ang mga taong nag-aalala na matumba ay mas malamang na matumba.
6	Kailangan nilang itulak ng kanilang mga kamay para makatayo mula sa upuan.			1	Sinyales ito ng mahinang mga kalamnan ng binti, isang malaking dahilan ng pagkatumba.
7	Mayroon silang problema sa paghakbang sa gilid ng bangketa.			1	Ito rin ay sinyales ng mahinang mga kalamnan ng binti.
8	Kadalasang nagmamadali silang pumunta sa kubeta.			1	Ang pagmamadaling pumunta sa banyo, lalo na sa gabi, ay nagpapataas ng kanilang tsansang matumba.
9	Nawalan na sila ng pakiramdam sa kanilang mga paa.			1	Ang pamamanhid ng kanilang mga paa ay posibleng maging dahilan ng mga pagkapatid na umaakay sa mga pagkatumba.

Tool

#	Pahayag	Oo (✓)	Hindi (✓)	Mga Puntos ng Oo	Bakit Ito Mahalaga
10	Imiinom sila ng gamot na kung minsan nagbibigay sa kanila ng pakiramdam ng pagkalula o mas pagod kaysa karaniwan.			1	Minsan, ang mga side effect ng mga gamot ay puwedeng magpataas ng kanilang tsansang matumba.
11	Umiinom sila ng gamot na makakatulong sa kanilang pagtulog o magpapabuti ng kanilang emosyon.			1	Minsan, ang mga gamot na ito ay puwedeng magpataas ng kanilang tsansang matumba.
12	Madalas na malungkot sila o nasisiphayo.			1	Inuugnay sa mga pagkatumba ang mga sintomas ng depresyon, tulad ng hindi magandang pakiramdam o mabagal, ay inuugnay sa mga pagkatumba.

KABUUAN: _____

Kung ang iskor ng indibidwal ay **4 na puntos o higit pa**, malamang na sila ay nanganganib na matumba. Ipakipag-usap ito sa kanilang doktor.

Una nang ginamit ang listahang ito mula sa Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center at mga kaanib at ng isang validated fall risk self-assessment tool (Rubenstein et al. *J Safety Res*; 2011:42(6) 493-499). Ginamit na may pahintulot ng mga may-akda. Available rin sa website ng CDC.