

노인을 위한 낙상 행동 (FaB) 척도

FaB 척도는 일상적으로 하는 일들을 열거한 30개 진술 목록입니다. 각 진술을 주의 깊게 읽어주십시오.

각 진술이 일상적으로 당신이 하는 일들을 얼마나 많이 나타내는지 동그라미 표시를 하십시오. 예:

전혀 없음	가끔	자주	항상
----------	----	-----------	----

귀하에게 해당되지 않는 경우에만 ‘해당되지 않음’에 동그라미 표시를 하십시오 (예: 전화기가 없는 경우).

이 진술이 귀하가 일상적으로 하는 일을 표현합니까?	해당난에 동그라미 표시				
1. 일어 설 때 균형을 잡기 위해 잠시 멈춘다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
2. 느린 동작으로 움직인다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
3. 낙상을 방지하는데 도움이 될 수 있는 (내가 하고 있는) 것들에 대해 지인과 대화를 한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
4. 튼튼한 손잡이가 있을 경우에만 무엇인가를 집기 위해 구부린다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
5. 필요할 때 지팡이 혹은 보행 보조기구를 사용한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
6. 몸이 안 좋을 때에는 일상생활을 하는데 있어 특별히 조심 한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
7. 뭔가를 할 때 서두른다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
8. 빠르게 돌아 선다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	

이 진술이 귀하가 일상적으로 하는 일을 표현합니까?	해당난에 동그라미 표시
------------------------------	--------------

이제 아래 사항들은 실내에서 하시는 것들입니다

9. 높은 곳에 놓여진 것들을 집기 위해서는 올라 서기 위해 가까이 있는 의자를 사용하거나 근처에 놓여있는 가구를 사용한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
10. 전화를 받기 위해 서둘러 움직인다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
11. 전구를 갈아야 할 때 도움을 받는다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
12. 아주 높은 곳에 있는 것을 집어야 할 때는 도움을 받는다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
13. 몸이 안 좋을 때는 의자에서 일어 나거나 움직일 때 특별히 조심 한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
14. 사다리나 계단 도구에서 내려 올 때 바닥 가로대/계단을 생각한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음

이제 아래 사항들은 조명 및 시력에 관한 것입니다

15. 바닥에 엎질러진 것들을 본다..	전혀 없음	가끔	자주	항상	
16. 밤 중에 일어날 경우, 조명등을 사용한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
17. 조명을 더 밝게 하기 위해 바꾸었다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
18. 안경을 닦는다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
19. 이중 혹은 삼중 초점 안경을 낄 때 계단을 잘못 판단하거나 바닥의 변화를 보지 못한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음

이제 아래 항목들은 신발에 관한 것입니다

20. 신발을 살 때 신발 바닥면이 미끄럽지 않은지 살핀다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
-----------------------------------	----------	----	----	----	--

이제 아래 항목들은 실외에 관한 것입니다

21. 실외에서 걸을 때 잠재적 위험물에 대비하여 앞을 살핀다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
-------------------------------------	----------	----	----	----	--

이 진술이 귀하가 일상적으로 하는 일을 표현합니까?	해당난에 동그라미 표시				
22. 경사로를 피한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
23. 바람이 불거나 추운 날 혹은 비오는 날에는 외출을 삼간다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
24. 외출을 할 때는 어떻게 조심스럽게 움직여야 할지를 생각한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
25. 가능한 한 신호등 혹은 횡단보도를 건넌다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
26. 계단을 오를 때 계단난간을 잡는다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
27. 붐비는 장소에서 걷는 것을 피한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	
28. 정문/뒷문의 진입로에 있는 잡목 및 식물을 계속 잘라 준다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
29. 식료품을 계단으로 운반할 때는 조금씩 운반한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음

마지막으로 아래 사항은 의약품에 관한 것입니다.

30. 약사나 의사에게 의약품의 부작용에 관해 질문 한다.	전혀 없음	가끔	자주	항상	해당되 지 않음
----------------------------------	----------	----	----	----	-------------

노인을 위한 낙상 행동 (FaB) 척도를 작성해 주셔서 감사합니다