

Falls Efficacy Scale – International (FES-I)

Ngayon po, nais naming magtanong kung gaano po kayo nababahala sa posibilidad na matumba o mabuwal. Mangyari pong pag-isipan ninyo kung paano ninyo po kadalasang ginagawa ang gawain. Kung hindi ninyo po ginagawa ang gawain sa kasalukuyan (gaya ng kung may ibang namimili para sa inyo), mangyari lang po na sagutan KUNG kayo ay mababahala sa gawain kung kayo mismo ang gagawa nito. Sa bawat isang gawaing nakalista, lagyan ng tsek (✓) ang kahon na pinakamalapit sa inyong opinyon na magpapahiwatig ng inyong pagkabahala na matumba o mabuwal kung gagawin ninyo ang nasabing gawain.

		<i>Hindi nababahala</i> 1	<i>Medyo nababahala</i> 2	<i>Nababahala</i> 3	<i>Lubhang nababahala</i> 4
1	Paglilinis ng bahay (gaya ng pagwawalis, pagbubunot, pagtanggap ng alikabok)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2	Pagbibihis o paghuhubad ng damit	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3	Paghahanda ng simpleng pang-araw-araw na pagkain	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4	Pagligo	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5	Pagpunta sa tindahan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6	Pag-upo o pagtayo sa silya	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7	Pag-akyat o pagbaba ng hagdan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8	Paglalakad-lakad sa kapit-bahayan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9	Pag-abot ng bagay lagpas sa ulo o nasa sahig	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10	Pagsagot ng telepono bago matapos itong tumunog	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11	Paglakad sa madulas na sahig o daan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12	Pagdawal sa kaibigan o kaanak	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13	Paglalakad sa mataong lugar	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14	Paglalakad sa hindi patag na daan (gaya ng mabato, malubak, hindi maayos na daanan o bangketa)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15	Paglakad paahon o palusong	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16	Pagpunta sa mga okasyon (gaya ng pagsisimba/ pagsamba, handaan, pagpupulong)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>