

**Falls Efficacy Scale-International (Myanmar Version) လဲကျခြင်းဖြစ်နိုင်ချေ ဆန်းစစ်လွှာ(မြန်မာဘာသာပြန်)**

အောက်ပါမေးခွန်းများသည် လဲကျခြင်းဖြစ်နိုင်ချေအတွက် သင့်အနေ နှင့် မည်မျှစိုးရိမ် ရသည်ကို မေးမြန်းထားသော မေးခွန်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအလုပ်များအား သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြောင်း စဉ်းစားပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဈေးသွားဝယ်ခြင်း ကဲ့သို့ သောအလုပ်များကိုလက်ရှိအချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိတော့ ပါက အကယ်၍ သင်သာ ထိုအလုပ်မျိုးကို လုပ်ဆောင်ရပါက လဲကျမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကို စဉ်းစားပြီး ဖြေကြားပေးပါ။ အောက်တွင်ပါရှိသော အလုပ်များနှင့်ပတ်သတ်၍ အကယ်၍ယင်းအလုပ်ကို သင်လုပ်ဆောင်ပါက လဲကျမည်ကို မည်မျှစိုးရိမ် ရကြောင်း ဖော်ပြရန်အတွက် သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး အကွက်ထဲတွင် အမှတ်ဖြစ်ပေးပါ။

		လုံးဝမစိုးရိမ် ၁	အနည်းငယ်စိုးရိမ် ၂	အတော်လေးစိုးရိမ် ၃	အလွန်စိုးရိမ် ၄
၁	အိမ်သန့်ရှင်းလုပ်ခြင်း (ဥပမာ- တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (သို့) ဖုန်သုတ်ခြင်း)	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၂	အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း (သို့) ချွတ်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၃	လွယ်ကူသော အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၄	ရေချိုးခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၅	ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၆	ထိုင်ခုံပေါ်သို့ ထိုင်ခြင်း (သို့) ထိုင်ခုံပေါ်မှထခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၇	လှေကားတက်ခြင်း (သို့) လှေကားဆင်းခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၈	အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၉	သင့်ခေါင်းအထက်တွင်ရှိသောအရာ တစ်ခုခုအား လှမ်းယူခြင်း (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ရှိသောအရာ တစ်ခု ခုအား ကောက်ယူခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၀	တယ်လီဖုန်းမြည်နေစဉ် (မြည်သံမရပ်မီ) တွင်ဖြေကြားရန် သွားရောက်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၁	ချော်နေသောကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (ဥပမာ- ရေစိုနေသော ကြမ်းပြင်)	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>

၁၂	သူငယ်ချင်း(သို့) ဆွေမျိုးများထံ အလည်အပတ် သွားခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၃	လူအုပ်(လူစုလူဝေး) ရှိသောနေရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၄	မညီညာသောနေရာတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (ဥပမာ- ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများရှိသော မြေပေါ်၊ ပျက်စီးနေသော ပလက်ဖောင်းပေါ်)	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၅	စောင်းနေသောကြမ်းပြင် (ကုန်းလျှော) ပေါ်တွင် လျှောက်၍ တက်ခြင်း (သို့) လျှောက်၍ဆင်းခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၁၆	လူမှုရေးကိစ္စရပ်များ အတွက် အပြင်သို့ သွားရောက်ခြင်း (ဥပမာ- ဘာသာရေးကိစ္စများ၊ မိသားစုဝင်များ ဆုံတွေ့ခြင်း (သို့) အသင်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေးများ)	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
	စုစုပေါင်း အမှတ်	အမှတ်ဖြစ်ထားသော ၁ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ဖြစ်ထားသော ၂ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ဖြစ်ထားသော ၃ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ဖြစ်ထားသော ၄ အားလုံးပေါင်း

အမှတ်ပေးစနစ် - သိပ်မစိုးရိမ်ရပါ = ၁၆-၁၉ ၊ အထိုက်အလျောက်စိုးရိမ်ရသည် = ၂၀-၂၇  
 အလွန်စိုးရိမ်ရသည် = ၂၈-၆၄

FES-I translated to Myanmar Language by Thwe Zar Chi Htut and Vimonwan Hiengkaew, Faculty of Physical Therapy, Mahidol University from Yardley L, Todd C, et al. 2005;  
 doi:https://doi.org/10.1093/ageing/afi196