

## 台灣中文版 跌倒自覺風險量表

### Falls Efficacy Scale International – FES-I

現在我們想詢問您一些問題，是關於您留心可能跌倒的程度。填寫時，請回想您通常如何做這些活動，如果目前沒有在做這項活動（譬如有人幫您購物），請您假想若是做這項活動時，會留心可能跌倒的程度。

對於以下每項活動，請勾選最接近您覺得做這項活動時，會留心可能跌倒的程度。

	一點都不會 留心	稍微會 留心	相當 留心	極度 留心
1 清理房子(譬如掃地、吸地板或搨灰塵)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2 穿脫衣服	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3 準備簡單餐點	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4 泡澡或淋浴	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 去商店購物	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6 從椅子站起來或坐下	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7 上下樓梯	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8 在家附近走動	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9 拿高於頭頂或放在地上的東西	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10 趕在鈴聲結束前去接聽電話	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11 走在易滑的地面（譬如潮濕或結冰）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12 拜訪親友	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13 走在人潮擁擠的地方	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14 走在不平的地面(譬如碎石路或維修不良的人行道)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15 上下斜坡	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16 外出參加社交活動（譬如宗教活動、家族團聚或社團集會）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>