



Ühe minuti
õppimine
Nr 3

KAS SUL ON KUKKUMISRISK?

Vasta igale
küsimusele
JAH või **EI** ja liida
punktid kokku

	JAH	EI
Kas oled viimase 6 kuu jooksul kukkunud? Loe lisateavet kukkumise ennetamise kohta www.regionaalhaigla.ee -> patsiendile	2	0
Kas kasutad või Sulle on soovitatud kasutada jalutuskeppi või käimisraami? Räägi probleemist pereõele, et saada oma vajadustele sobiv liikumisabivahend.	2	0
Kas tunned kõndides mõnikord ebakindlust? Liigu või võimle vähemalt 30 minutit iga päev.	1	0
Kas pead kodus kõndides hoidma tasakaalu mööbli abil? Räägi probleemist pereõele.	1	0
Kas muretsed või Sul on hirm, et võid kukkuda? Jaga oma muret pereõega, eriti kui see takistab Sul olemast aktiivne.	1	0
Kas vajad toolilt tõusmisel käte abi? Füüsiline aktiivsus tugevdab lihaseid ja vähendab kukkumisrisiki.	1	0
Kas Sul on raskusi trepist üles minemisega? Tee harjutust: tõuse toolilt käte abita 10 korda päevas.	1	0
Kas pead sagedasti tualetti kasutama? Räägi probleemist pereõele.	1	0
Kas Su jalgade tundlikkus on vähenenud? Räägi probleemist pereõele, sest jalgade tuimus võib põhjustada kukkumist.	1	0
Kas võtad ravimeid, mis aitavad magada või parandada meeleolu? Vaata perearstiga oma ravimid/vitamiinid üle kord aastas või kui retsept muutub	1	0
Kas Sul esineb pearinglust või tavapärasest suuremat väsimust? Räägi probleemist pereõele, see võib olla põhjustatud ravimitest.	1	0
Kas Sa tunned end sageli kurva või masendununa? Räägi oma enesetundest perearstiga.	1	0
Kas Sul on raskusi teele jäävate ohtude vältimisega, kuna nägemine on halvenenud? Käi kord aastas nägemiskontrollis.	1	0

KOKKU:

! Punktisumma 4 ja rohkem näitab, et Sul võib olla suurem oht kukkuda.