



Tip Sheet: Suriin ang Iyong Panganib na Mabuwal

Kahit sino ay maaaring mabuwal at masaktan. Pero, may ilang bagay na makakadagdag sa tsansang mabuwal ka. Tignan ang listahang ito ng mga karaniwang panganib sa pagkabuwal. Bilugan ang **OO** o **HINDI** sa mga tanong ito:

1. Ikaw ba ay nabuwal na minsan o higit pa nitong nakaraang taon? OO HINDI
2. Umiinom ka ba ng 4 o higit pang gamot sa isang araw? OO HINDI
3. Kailangan mo bang humawak sa mga muwebles, tungkod o walker para mmakalakad ng maayos? OO HINDI
4. Nahihilo ka ba minsan kapag tatayo mula sa upuan o kama? OO HINDI
5. Malabo ba ang mata mo? OO HINDI
6. Mahina ba ang pandinig mo? OO HINDI
7. Namamanhid ba ang mga paa mo? OO HINDI
8. Sumasakit ba ang paa mo? Mali ba ang sukat ng sapatos mo? OO HINDI
9. May nakakalat bang basahan, kulang sa liwanang, o kalat sa iyong bahay? OO HINDI
10. Pakiramdam mo ba'y kailangan mong mag-ehersisyo? OO HINDI
11. May takot ka ba sa pagkabuwal? OO HINDI
12. Minsan ba ay nagmamadali kang pumunta sa banyo? OO HINDI
13. Umiinom ka ba ng mahigit sa isang alak araw-araw? OO HINDI

Mas maraming “OO” na binilugan, mas mataas ang panganib na mabuwal ka. Ang mabuting balita ay na pwedeng maiwasan ang pagkabuwal. Para sa higit pang impormasyon para maiwasan ang pagkabuwal, panoorin ang video na **Maiwasan Mong Mabuwal** (<http://ddssafety.net/node/983>) o **Tip Sheet: Anim na Hakbang Para Maiwasang Mabuwal** (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>).

Hango mula sa Fall Prevention, StopFalls, Napa Valley Fall Risk Screening.