

The Balance Recovery Confidence (BRC) Scale

แบบประเมินระดับความมั่นใจในการกลับสู่สมดุล (BRC-Thai)

คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมประเมิน:

กรุณาให้คะแนนว่าตอนนี้คุณมั่นใจแค่ไหนว่าจะสามารถกลับสู่สมดุล เพื่อยับยั้งการล้มในแต่ละสถานการณ์ต่อไปนี้ กรุณาตอบคำถามทุกข้อเพื่อแสดงว่าคุณคิดว่าจะสามารถกลับสู่สมดุลได้หรือไม่หลังจากสูญเสียการทรงตัว สะดุดหรือลื่น หากเกิดสถานการณ์ดังกล่าว

ให้คะแนนความมั่นใจของคุณ โดยกรอกตัวเลขตั้งแต่ 0 ถึง 10 ตามระดับที่ระบุด้านล่างนี้

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำไม่ได้เลย

ทำได้ปานกลาง

มั่นใจมากกว่าทำได้

สถานการณ์ scenario		คะแนน score
1.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินขึ้นบันได ที่ไม่มีราวจับ	
2.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินลงบันได ที่ไม่มีราวจับ	
3.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินเข้าห้องน้ำ	
4.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินแล้วลื่นบนพื้นเปียก	
5.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว เชไปด้านหลัง ขณะยานพาหนะ (เช่น รถโดยสารประจำทาง รถไฟ รถราง) เคลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว	
6.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัวไปข้างหน้า เมื่อยานพาหนะ (เช่น รถโดยสารประจำทาง รถไฟ รถราง) หยุดกะทันหัน	
7.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะอาบน้ำ แล้วลื่น	
8.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้หลังจากเสียการทรงตัว ขณะก้าวขึ้นบันไดเลื่อน	
9.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ เมื่อเสียการทรงตัว ขณะก้าวออกจากบันไดเลื่อน	
10.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะออกกำลังกายแบบเบา ๆ (เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)	

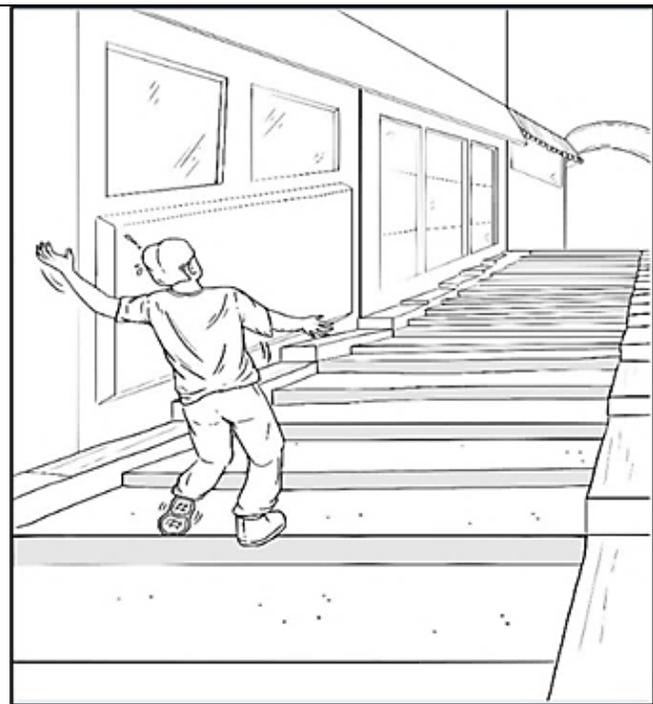
สถานการณ์ scenario		คะแนน score
11.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัวไปข้างหน้า ขณะเดินทางลาด	
12.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ เสียการทรงตัวหลังจาก เดินสะดุดขณะมือทั้งสองข้างถือถุงใส่ของกินของใช้	
13.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะก้าวข้ามวัตถุหรือสิ่งกีดขวาง (เช่น ปากท่อระบายน้ำกว้างประมาณ 1 ไม้บรรทัด (12 นิ้ว))	
14.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะหลีกเลี่ยงการชนกับบุคคลอื่น (เช่น คนวิ่งออกกำลังกาย หรือเด็กขี่จักรยาน)	
15.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเอื้อมหยิบสิ่งของเหนือศีรษะ	
16.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะยืนบนเก้าอี้เตี้ยแบบไม่มีพนักพิง	
17.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะยืนใส่เสื้อผ้า/กางเกง	
18.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะลุกจากที่นอน เติง หรือ แคร่	
19.	ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ ขณะลุกยืนจากเก้าอี้ แล้วเสียการทรงตัวไปทางด้านหลัง	
คะแนนรวม Total score		
คะแนนเฉลี่ย Average score		
คำถามโดยรวม (ระบุหรือไม่ระบุก็ได้)		
หากพิจารณาในทุกแง่มุม คุณจะให้คะแนนความมั่นใจของคุณเป็นเท่าไรในการกลับสู่สมดุ เพื่อหลีกเลี่ยงการล้ม		

ชื่อผู้ป่วย/ผู้รับบริการ/ผู้เข้าร่วมประเมิน: _____

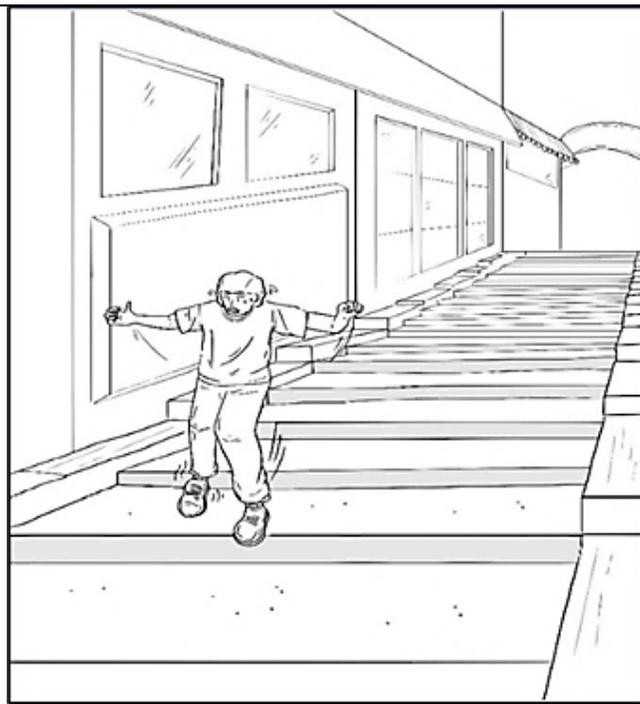
ลายเซ็นผู้ป่วย/ผู้รับบริการ/ผู้เข้าร่วมประเมิน: _____ วันที่: _____

ชื่อนักกายภาพบำบัด/เจ้าหน้าที่ผู้ดูแล: _____

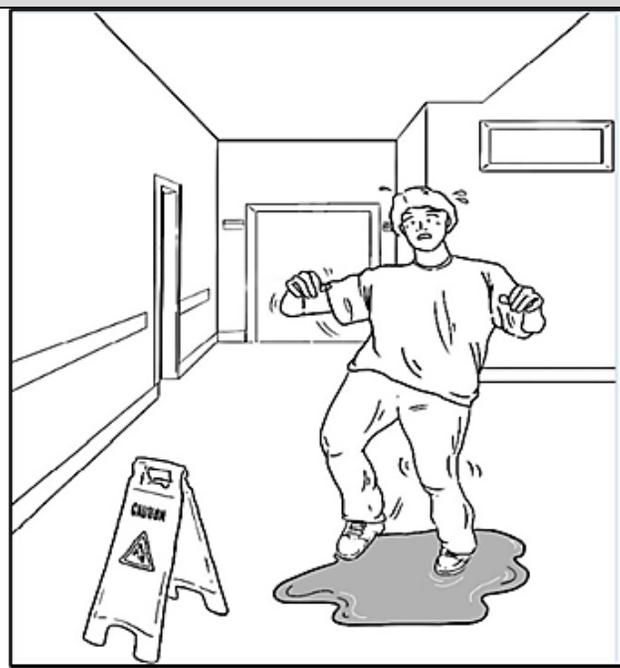
ลายเซ็นนักกายภาพบำบัด/เจ้าหน้าที่ผู้ดูแล: _____ วันที่: _____



หัวข้อที่ 1 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินขึ้นบันได ที่ไม่มีราวจับ

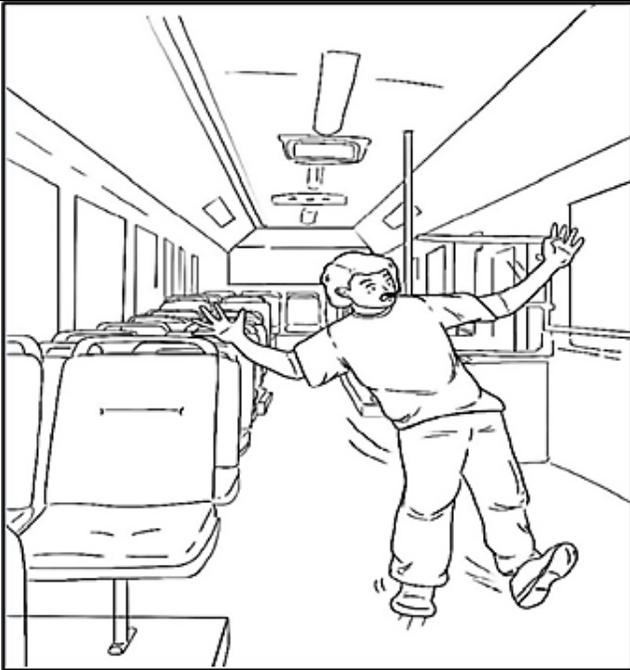


หัวข้อที่ 2 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินลงบันได ที่ไม่มีราวจับ

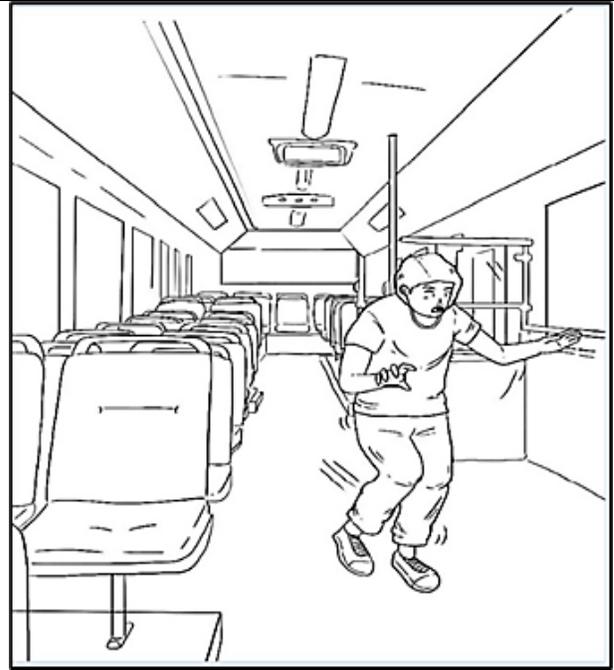


หัวข้อที่ 3 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินเข้าห้องน้ำ

หัวข้อที่ 4 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะเดินแล้วลื่นบนพื้นเปียก



หัวข้อที่ 5 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว เซไปด้านหลัง ขณะยานพาหนะ (เช่น รถโดยสารประจำทาง รถไฟ รถราง) เคลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว



หัวข้อที่ 6 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ไปข้างหน้า เมื่อยานพาหนะ (เช่น รถโดยสารประจำทาง รถไฟ รถราง) หยุดกะทันหัน



หัวข้อที่ 7 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะอาบน้ำ แล้วลื่น



หัวข้อที่ 8 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะก้าวขึ้นบันไดเลื่อน



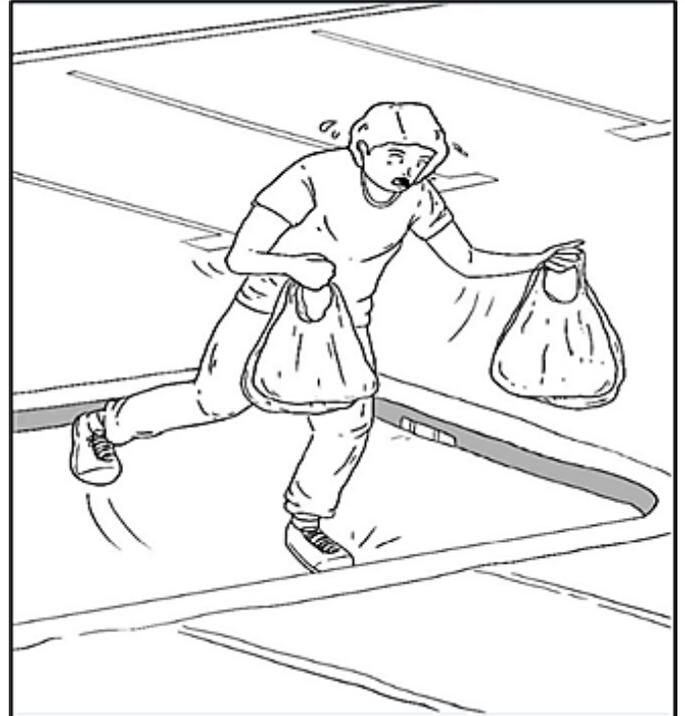
หัวข้อที่ 9 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ เมื่อเสียการทรงตัว ขณะก้าวออกจากบันไดเลื่อน



หัวข้อที่ 10 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะออกกำลังกายแบบเบา ๆ (เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)



หัวข้อที่ 11 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัวไปข้างหน้า ขณะเดินลงทางลาด



หัวข้อที่ 12 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ เสียการทรงตัวหลังจากเดินสะดุดขณะมือทั้งสองข้างถือถุงใส่ของกินของใช้

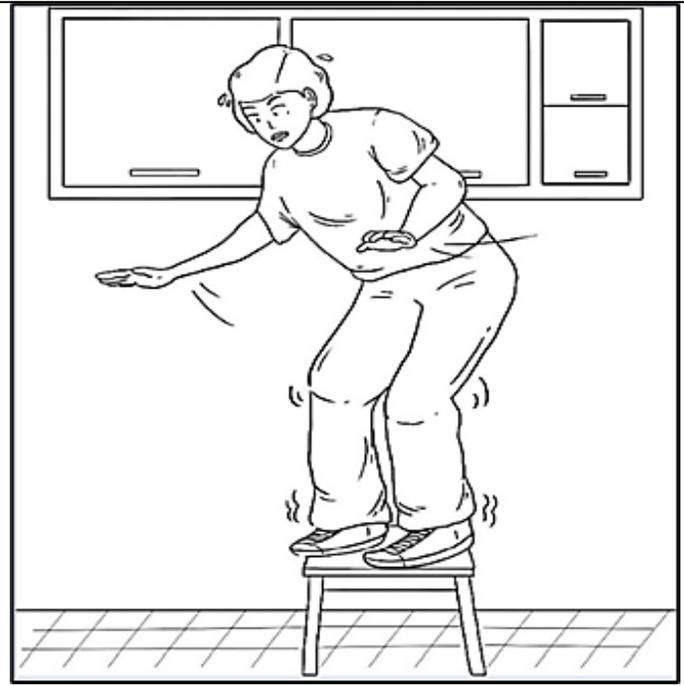


หัวข้อที่ 13 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะก้าวข้ามวัตถุหรือสิ่งกีดขวาง (เช่น ปากท่อระบายน้ำกว้าง ประมาณ 1 ไม้มบรทัด (12 นิ้ว))

หัวข้อที่ 14 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะหลีกเลี่ยงการชนกับบุคคลอื่น (เช่น คนวิ่งออกกำลังกาย หรือเด็กขี่จักรยาน)



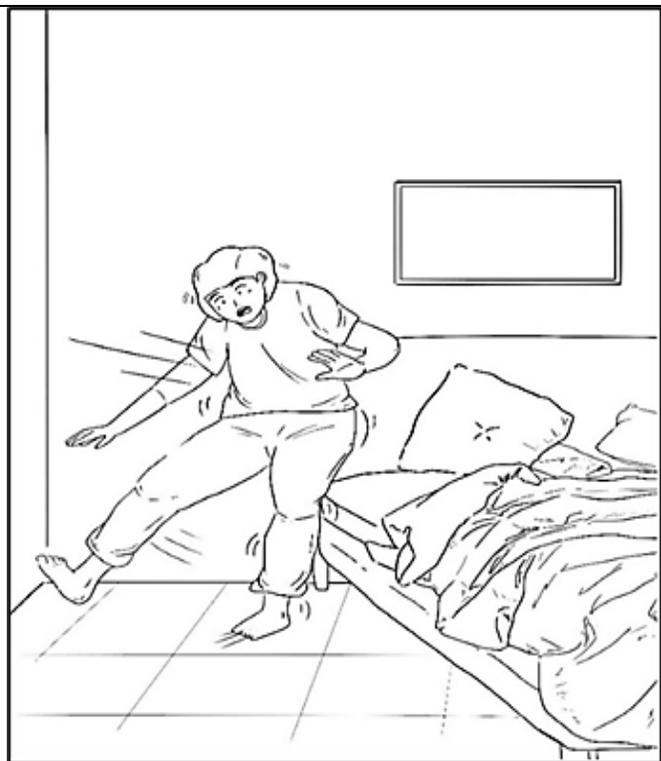
หัวข้อที่ 15 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจาก เสีย การทรงตัว ขณะเอื้อมหยิบสิ่งของเหนือศีรษะ



หัวข้อที่ 16 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะยืนบนเก้าอี้เตี้ยแบบไม่มีพนักพิง



หัวข้อที่ 17 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะยืนใส่เสื้อผ้า/กางเกง



หัวข้อที่ 18 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลังจากเสียการทรงตัว ขณะลุกจากที่นอน เติง หรือ แคร่



หัวข้อที่ 19 ปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้ ขณะลุกจากเก้าอี้ แล้วเสียการทรงตัวไปทางด้านหลัง

