

预防和应对跌倒自信量表 (MdFES)

Yù fáng hé yìng duì diē dǎo zì xìn liáng biǎo

MdFES 是一种快速、简易的评估方法，用于测量个人对预防和应对跌倒能力的信心水平。

MdFES shì yì zhǒng kuài sù, jiǎn yì de píng gū fāng fǎ, yòng yú cè liáng gè rén duì yù fáng hé yìng duì diē dǎo néng lì de xìn xīn shuǐ píng.

指示:

Zhǐ shì:

我们想询问一些关于您对自身预防和应对跌倒危机能力的自我信心水平的问题。

Wǒ men xiǎng xún wèn yì xiē guān yú nín duì zì shēn yù fáng hé yìng duì diē dǎo wēi jī néng lì de zì wǒ xìn xīn shuǐ píng de wèn tí.

针对下列每一个问题，根据以下的量表，请选择 0 到 4 来评估您的信心水平。

Zhēn duì xià liè měi yí gè wèn tí, gēn jù yǐ xià de liàng biǎo, qǐng xuǎn zé 0 dào 4 lái píng gū nín de xìn xīn shuǐ píng.

0 = 完全没有信心 (Wán quán méi yǒu xìn xīn)

1 = 有一点信心 (Yǒu yì diǎn xìn xīn)

2 = 有些信心 (Yǒu xiē xìn xīn)

3 = 挺有信心 (Tǐng yǒu xìn xīn)

4 = 完全有信心 (Wán quán yǒu xìn xīn)

项目 Xiàng mù	完全没 有信心 (0)	有一点 信心 (1)	有些信 心 (2)	挺有信 心 (3)	完全有 信心 (4)
1) 您觉得自己走路稳不稳？ Nín jué de zì jǐ zǒu lù wěn bù wěn?					
2) 当您失去平衡时，您能防止自己跌倒吗？ Dāng nín shī qù píng héng shí, nín néng fáng zhǐ zì jǐ diē dǎo ma?					
3) 如果不小心跌倒，您能不能保护好自己？ Rú guǒ bù xiǎo xīn diē dǎo, nín néng bù néng bǎo hù hǎo zì jǐ?					
4) 如果跌倒在地上，您能自己站起来吗？ Rú guǒ diē dǎo zài dì shàng, nín néng zì jǐ zhàn qǐ lái ma?					

评分说明：

评分将依照所关注的领域进行。MdFES 的每个项目代表预防和应对跌倒的不同领域：项目 1 评估平衡信心水平；项目 2 评估平衡恢复信心水平；项目 3 评估安全着地信心水平；项目 4 评估跌倒后恢复信心水平。

评分解读：

- 可以通过单项评分，来辨认特定领域的不足信心水平。
- 项目 1 和 2 的总分反映个人对预防跌倒或平衡控制能力的信心水平。项目 3 和 4 的总分反映个人对应对跌倒的信心水平。
- 总分（四项总分）反映个人对预防和应对跌倒的信心水平。

以避免掩盖不足信心的特定方面, 建议使用者仔细地参考总分及各领域特定评分。

Please contact Dr Shawn Soh for more information: shawn.soh@singaporetech.edu.sg