

Skala Efikasi Jatuh Pelbagai Dimensi (MdFES)

MdFES merupakan kaedah yang cepat dan mudah untuk mengukur keyakinan seseorang terhadap keupayaan mereka dalam mencegah dan menguruskan jatuh.

Arahan:

Kami ingin bertanya beberapa soalan mengenai keyakinan anda terhadap keupayaan untuk mencegah dan menguruskan ancaman jatuh. Bagi setiap soalan berikut, sila nilaikan tahap keyakinan anda dengan memilih satu nombor dari 0 hingga 4 berdasarkan skala di bawah.

Tahap Keyakinan yang boleh dipilih adalah:

0 = tidak yakin langsung; 1 = sedikit yakin; 2 = agak yakin; 3 = cukup yakin; 4 = sangat yakin

Sila berikan skor berdasarkan penilaian sendiri terhadap keupayaan semasa anda bagi setiap soalan.

Item	Tidak yakin langsung	Sedikit Yakin	Agak Yakin	Cukup Yakin	Sangat Yakin
Sejauh mana keyakinan anda untuk berjalan dengan stabil?					
Sejauh mana keyakinan anda untuk mengelakkan diri daripada jatuh apabila anda hilang keseimbangan?					
Sejauh mana anda yakin dapat melindungi diri anda jika jatuh?					
Sejauh mana anda yakin dapat bangun semula dari lantai selepas jatuh?					

Arahan Pemarkahan:

Pemarkahan dibuat berdasarkan konstruk sasaran yang dinilai. Setiap item mewakili satu domain domain efikasi jatuh:

- Item 1: Keyakinan keseimbangan;
- Item 2: Keyakinan pemulihan keseimbangan;
- Item 3: Keyakinan mendarat dengan selamat semasa jatuh;
- Item 4: Keyakinan pemulihan selepas jatuh.

Tafsiran Skor:

- Skor setiap item boleh digunakan untuk mengenal pasti pengurangan keyakinan dalam domain tertentu.
- Gabungan skor Item 1 dan Item 2 menunjukkan keupayaan yang dirasakan untuk mencegah jatuh atau anggapan mereka terhadap kawalan keseimbangan.
- Gabungan skor Item 3 dan Item 4 mencerminkan keyakinan dalam menguruskan situasi jatuh.
- Skor keseluruhan (jumlah keempat-empat item) menunjukkan tahap keseluruhan efikasi jatuh (falls efficacy) individu.

Pengguna digalakkan untuk meneliti skor setiap item dengan teliti. Skor keseluruhan yang memuaskan mungkin menyembunyikan (masking) tahap keyakinan yang sangat rendah pada domain tertentu.