

请检查自己的生活机能!

根据“基本自我检查表”检查自身的生活及健康状况,有助于护理预防。通过回答有关腿脚肌肉力量的运动器官机能、营养状况、咀嚼和吞咽等口腔机能等的问题,来检查自己的身心健康状态。请在“是”或“否”上画圆圈,并在右侧项目栏里填写绿色方框中圆圈的个数。

完成“基本自我检查表”之后,请阅读下一页。

基本自我检查表

No.	问题项目	回答		绿色方框中圆圈的个数
1	经常一个人坐公共汽车或电车出门吗?	是	否	个
2	经常购买日常用品吗?	是	否	
3	经常从存款中存款和取款吗?	是	否	
4	经常拜访朋友家吗?	是	否	
5	经常和家人、朋友一起商量事情吗?	是	否	
6	上楼梯时总是不用借助扶手或墙壁吗?	是	否	个
7	从座椅中站起身时总是不用借助任何东西吗?	是	否	
8	经常会持续步行15分钟左右吗?	是	否	
9	近一年内跌倒过吗?	否	是	
10	非常担心自己会跌倒吗?	否	是	
11	有半年内体重减少2~3kg的情况吗?	否	是	个
12	身高() 体重() [BMI=] BMI=体重(kg)÷身高(m)÷身高(m)	18.5 以上	未滿18.5	
13	与半年前相比,吃硬的东西感觉更加困难了吗?	否	是	
14	有喝茶或喝汤时被呛着的情况吗?	否	是	
15	经常感觉口干吗?	否	是	
16	每周出门1次以上吗?	是	否	个
17	跟去年相比,出门次数减少了吗?	否	是	
18	被身边的人说“总是问同样的事情”,有如此类的健忘症状吗?	否	是	
19	经常自己查询电话号码并拨打电话吗?	是	否	
20	有时会不清楚当天是几月几号?	否	是	
21	每天的生活没有充实感。	否	是	个
22	(近两周内) 不再能享受以前的兴趣爱好。	否	是	
23	以前做起来很轻松的事情现在感觉麻烦了。	否	是	
24	想不出自己有什么用。	否	是	
25	无缘无故感觉疲惫。	否	是	

◆对提问的解释◆

- 问题1 如果您经常开私家车出门也请回答“是”。
- 问题3 如果您依照自己的意愿管理财产也请回答“是”。
- 问题4 不包括拜访家属或亲戚的家。
- 问题6 如果您可以不借助扶手而独自爬楼梯,却习惯性的使用扶手,也请回答“否”。
- 问题10 无论室内还是室外。
- 问题12 请填写您的身高和体重。身高可以写以前测量的数值,但体重请尽量填写最近的数值。
- 问题16 这里所指的出门也包括到附近购物、看医生、散步等。
每周出门频率不同的话,请按照过去一个月内的平均值回答。
- 问题21~25 无需深思熟虑,请按照直觉回答。