

การคัดกรองภาวะเปราะบาง (FRAIL scale)

คำถาม	0 คะแนน	1 คะแนน
1 ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอ่อนเพลียบ่อยมากแค่ไหน 1 = ตลอดเวลา 2 = เกือบตลอดเวลา 3 = บางเวลา 4 = ส่วนน้อย 5 = ไม่เคยเลย	☐ บางเวลาหรือ ส่วนน้อยหรือ ไม่เคยเลย	☐ ตลอดเวลา หรือเกือบ ตลอดเวลา
2 เวลาท่านเดินขึ้นบันได 10 ขั้นด้วยตัวเองโดยไม่หยุดพัก และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย ท่านมีปัญหาหรือไม่	☐ ไม่มี	☐ มี
3 เวลาท่านเดิน 300-400 เมตรด้วยตัวเองโดยไม่หยุดพัก และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย ท่านมีปัญหาหรือไม่	☐ ไม่มี	☐ มี
4 แพทย์เคยแจ้งว่าท่านมีโรคต่างๆ เหล่านี้หรือไม่ ☐ โรคความดันโลหิตสูง ☐ โรคเบาหวาน ☐ โรคมะเร็ง (ไม่รวมมะเร็งผิวหนัง) ☐ โรคปอดเรื้อรัง ☐ โรคหลอดเลือดหัวใจกำเริบ ☐ ภาวะหัวใจวาย ☐ โรคหอบหืด ☐ อาการแน่นหน้าอกจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ☐ ภาวะข้ออักเสบ ☐ โรคหลอดเลือดสมอง ☐ โรคไต	☐ 0-4 โรค	☐ 5-11 โรค
5 ปัจจุบันท่านหนักเท่าไร (ชั่งน้ำหนักโดยไม่สวมรองเท้า) = กิโลกรัม 1 ปีก่อนหน้านี้ท่านหนักเท่าไร (ชั่งน้ำหนักโดยไม่สวมรองเท้า) = กิโลกรัม	☐ น้ำหนักลด <5%	☐ น้ำหนักลด ≥5%

เกณฑ์การประเมิน ถ้ามีตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป ถือว่า มีภาวะเปราะบาง

ที่มา : Sriwong WT, Mahavisessin W, Srinonprasert V, Aekplakorn W, Limpawattana P, Ramree R, Wongwiriyawong T.
Validity and Reliability of Simple Frailty Questionnaire Thai version for diagnosing frailty in older people.
Siriraj Medical Student Research Award; Bangkok Thailand 2019.