

Skala zachowa osób starszych przy upadku (FaB)

Skala FaB jest to lista 30 stwierdzeń, która określa czynności wykonywane w naszym codziennym życiu. Prosimy o uważne przeczytanie każdego stwierdzenia.

Prosimy zakreślić to stwierdzenie, które najlepiej określa czynności wykonywane przez siebie w codziennym życiu. Na przykład:

Nigdy Czasem **Często** Zawsze

“*Nie dotyczy*” należy zakreślić jedynie, jeśli nigdy nie znajdujesz się w danej sytuacji (na przykład, jeśli nie masz telefonu).

Czy poniższy spis dobrze określa czynności, które wykonujesz w swoim codziennym życiu?	Zakreśl jedno odpowiednie określenie				
1. Kiedy wstaję, muszę odczekać, żeby złapać równowagę.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
2. Czynności wykonuję w wolniejszym tempie.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
3. Rozmawiam ze znajomą osobą na temat tego, co mogę zrobić, żeby uniknąć upadku.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
4. Schylam się, by po coś sięgnąć, jedynie wówczas, gdy mogę się czegoś pewnie przytrzymać.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
5. Używam laski lub balkonika, kiedy potrzebuję.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
6. Kiedy nie czuję się dobrze, uważam szczególnie przy wykonywaniu codziennych zajęć..	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
7. Robię rzeczy w pośpiechu.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
8. Szybko się odwracam.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	

Czy poniższy spis dobrze określa czynności, które wykonujesz w swoim codziennym życiu?	Zakreśl jedno odpowiednie określenie
---	---

Rzeczy, które robisz wewn□trz domu

9. Aby sięgnąć po coś wysoko, wchodzę na najbliższe krzesło lub jakikolwiek inny mebel, żeby się wspiąć.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
10. Spieszę się, żeby odebrać telefon.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
11. Korzystam z pomocy, kiedy muszę zmienić żarówkę.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
12. Korzystam z pomocy, kiedy muszę sięgnąć po coś bardzo wysoko.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
13. Kiedy czuję się chory, uważam bardzo przy wstawaniu z krzesła i poruszaniu się po domu.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
14. Przy schodzeniu z drabiny lub schodków, myślę o najniższym szczeblu/stopniu.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy

Na temat o□wietlenia i wzroku

15. Zauważam rozlane płyny na podłodze.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
16. Zapalam światło, kiedy wstaję w nocy.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
17. Wprowadziłem w domu zmiany, żeby poprawić oświetlenie.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
18. swoje okulary.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
19. Kiedy noszę okulary z soczewkami dwu- lub trzyogniskowymi, błędnie oceniam schodek lub nie widzę zmiany w poziomie podłogi.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy

Na temat butów

20. Kiedy kupuję buty, sprawdzam podeszwy, czy nie są śliskie.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
--	-------	--------	--------	--------	--

Rzeczy, które robisz na zewn□trz

21. Kiedy chodzę na zewnątrz, uważam, czy nie ma przede mną potencjalnych zagrożeń.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
22. Unikam pochylni i innych pochyłości.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
23. Unikam wychodzenia z domu w wietrzne, mroźne lub mokre dni.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	

Czy poniższy spis dobrze określa czynności, które wykonujesz w swoim codziennym życiu?	Zakreśl jedno odpowiednie określenie				
24. Kiedy wychodzę z domu, myślę o tym, jak się ostrożnie poruszać.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
25. Kiedykolwiek to możliwe, przechodzę na światłach lub przejściach dla pieszych.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
26. Kiedy wchodzę po schodach, trzymam się poręczy.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
27. Unikam chodzenia w zatłoczonych miejscach.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	
28. Pilnuję przycinania krzaków i roślin przy ścieżkach prowadzących do moich przednich i tylnych drzwi.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
29. Wnoszę po schodach zakupy tylko w niewielkich ilościach.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy

I na koniec – o lekarstwach

30. Pytam swojego aptekarza lub doktora o skutki uboczne moich leków.	Nigdy	Czasem	Często	Zawsze	Nie dotyczy
---	-------	--------	--------	--------	-------------

Dziękujemy za wypełnienie skali zachowań osób starszych przy upadku