

Yaşlı Kişi için Düşme Davranışları (FaB) Ölçeği

FaB Ölçeği günlük yaşamımızda yaptığımız şeyleri anlatan 30 ifadeyi içeren bir listedir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyun.

Günlük yaşamınızda yaptığınız şeyleri her ifadenin ne ölçüde tarif ettiğini daire içine alın. Örneğin:

Asla	Bazen	Sıkça	Daima
------	-------	--------------	-------

'*Bana uymuyor*' ifadesini sadece, durum sizin karşı karşıya kalmadığınız bir şeyse daire içine alın (örneğin, telefonunuz yoksa).

Bu, günlük yaşamınızda yaptığımız şeyleri tarif eder mi?	Size uyanı daire içine alın				
1. Ayağa kalktığımda, dengemi sağlamak için kısa bir süre duraklıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
2. Yaptıklarımı daha yavaş yapıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
3. Tanıdığım bir kişiyle, düşmeyi önlemeye yardımcı olacak şeyler hakkında konuşuyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
4. Bir şeyi almak için, sadece bir yere sağlam bir şekilde tutunuyorsam eğiliyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
5. İhtiyaç duyduğumda bir baston veya yürüme desteği kullanıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
6. Kendimi iyi hissetmediğimde günlük şeyleri özel bir dikkatle yapıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
7. İş yaparken acele ediyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
8. Çabuk dönüyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	

Bu, günlük yaşamınızda yaptığınız şeyleri tarif eder mi?	Size uyanı daire içine alın
---	------------------------------------

imdi bunlar, ev içinde yaptığınız şeylerdir

9. Yüksek bir şeye erişmek amacıyla, üzerine çıkmak için en yakın sandalyeyi veya en uygun mobilyayı kullanıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
10. Telefonu yanıtlamak için acele ediyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
11. Bir elektrik lambasını değiştirmek için yardım alıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
12. Çok yüksek bir şeye ulaşmak için yardım alıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
13. Kendimi hasta hissettiğimde, bir sandalyeden kalkıp dolanmak için özel dikkat gösteriyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
14. Bir merdivenden veya basamaklı tabureden inerken son basamağı düşünüyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor

imdi bunlar, aydınlatma ve görme hakkındadır

15. Yere dökülmüş olan şeylerin farkına varıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
16. Gece kalkarsam bir ışık kullanıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
17. Evin daha iyi aydınlatılması için değişiklikler yaptım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
18. Gözlüklerimi temizliyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
19. Çift odaklı veya üç odaklı gözlük kullanırken, atacağım adım hakkında yanlış hüküm veriyorum veya yerdeki düzey değişikliğini görmüyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor

imdi bunlar, ayakkabılar hakkındadır

20. Ayakkabı satın aldığımda, kaygan olup olmadığını anlamak için tabanlarını kontrol ediyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
---	------	-------	-------	-------	--

imdi bunlar, açık havadaki şeylerdir

21. Açık havada yürürken, olası tehlikeler için ileri bakarım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
22. Meyillerden ve diğer yokuşlardan kaçınıyorum.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	

Bu, günlük yaşamınızda yaptığınız şeyleri tarif eder mi?	Size uyanı daire içine alın				
23. Rüzgarlı, soğuk ve yağmurlu günlerde dışarı çıkmaktan kaçınırım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
24. Dışarı çıktığımda, nasıl dikkatli hareket edeceğim konusunda düşünürüm.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
25. Mümkün olduğunca trafik lambalarında ya da yaya geçitlerinde karşıya geçerim.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
26. Merdivenlerden çıkarken tırabzanı tutarım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
27. Kalabalık yerlerde dolaşmaktan kaçınırım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	
28. Ön/arka kapılarıma giden bahçe yollarımda fundalıkları ve bitkileri budanmış halde tutarım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
29. Çarşıdan aldıklarımı üst kata ufak ufak çıkarırım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor

Ve son olarak, bunlar ilaçlar hakkındadır

30. İlaçlarımın yan etkilerini eczacıma veya doktoruma sorarım.	Asla	Bazen	Sıkça	Daima	Bana uymuyor
---	------	-------	-------	-------	--------------

Yaşlı Kişi için Düşme Davranışları Ölçeği'ni doldurduğunuz için teşekkürler