

小心腳步！

個人跌倒危機評估

冒險

約百分之三十老人跌倒是與冒險有關。你冒險可能會有不同原因：

- 你重視自立而不願意請求別人幫忙。
- 你認為自己與年青時沒有分別。你無需考慮年齡增長所帶來的身體變化。
- 你非常活躍，處事急速。你不曾想過做事慢一點。

- | | | |
|----------------------------------|---|---|
| 1. 當需要伸手拿東西時，我會攀上傢俱。 | 是 | 否 |
| 2. 我知道家裏有危險的地方，但未曾修好。 | 是 | 否 |
| 3. 如果要搬動重物，我會自己動手，不靠別人。 | 是 | 否 |
| 4. 即使生病，我會繼續做日常的事務。 | 是 | 否 |
| 5. 我經常會穿著實用的鞋子。 | 是 | 否 |
| 6. 我時常穿著有開放式鞋跟的拖鞋，或祇穿襪子或長襪在家裏走動。 | 是 | 否 |

集中注意

察覺事物而做出反應所需的時間叫作反應時間。年齡增長是會影響反應時間的。年紀大了，我們需要多一點時間把注意力集中在我們所做的事情上。

曾經跌倒的人表示，當時他們是邊走邊談或者是在思量某些事情。由於沒有注意，以致他們未能看見有危險或有足夠時間去避開它。

約有百分之三十老人跌倒是由注意力分散所導致。

- | | | |
|---------------------|---|---|
| 1. 當四處走動時，我常常會一心二用。 | 是 | 否 |
| 2. 我慣於趕快完成工作。 | 是 | 否 |
| 3. 我認為求人不如求己。 | 是 | 否 |
| 4. 即使疲累，我亦會繼續工作。 | 是 | 否 |

藥物

- 每日要定時吃四種或以上藥物的人會比較容易跌倒，即使祇是服用成藥。
- 服用傷風感冒藥、安眠藥、血壓藥、抑鬱或焦慮藥會影響你的平衡。
- 老年人較易受藥物和酒精的影響。

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 1. 我有向醫生查詢應否繼續服食使用中的藥物。 | 是 | 否 |
| 2. 我每日服用超過四種藥物。 | 是 | 否 |
| 3. 我雖然吃藥，但有時會飲酒。 | 是 | 否 |
| 4. 我每日飲用多過一種含酒精的飲料。 | 是 | 否 |

視力

- 眼睛需要較長時間來調整由近至遠移動的焦距。
- 眼睛需要較多時間來反應光線的轉變，例如從光亮房間走到黑暗走廊。
- 要看見物件的邊緣是比較困難的。
- 定期檢查眼睛對於及早發現和治療眼疾是非常重要的。

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| 1. 我有定期檢查眼睛和眼鏡。 | 是 | 否 |
| 2. 我會給眼睛一些時間以適應光度的轉變。 | 是 | 否 |
| 3. 入屋時，家裏有足夠燈光照明。 | 是 | 否 |
| 4. 如果視力不好，我不會在晚上單獨外出。 | 是 | 否 |

