

رانندگی بی خطر برای سالمندان  
تست- خود ارزیابی

**دستور العمل:** برای هر یک از ۱۵ سؤال زیر، گزینه ای که شخصیت شما را به بهترین حالت توصیف می کند انتخاب کنید.

هرگز یا تقریباً هیچ وقت



بعضی وقتها



همیشه یا اغلب وقتها



من هنگام تغییر خط/ چراغ راهنما میزنم و خط بغل را چک می کنم.



من هنگام رانندگی کمربند ایمنی ماشین را میبندم.



من تلاش میکنم که از تغییرات در قوانین رانندگی در شهرها و بزرگراهها آگاه باشم.



من در تقاطعها بدلیل اینکه باید تمامی جهات را نگاه کنم/ احساس نگرانی میکنم.






برای من انتخاب کردن بهترین خط سرعت هنگام ورود به بزرگراهها ی پر ترد دشوار است.



فکر می کنم هنگام رانندگی در شرایط خطرناک من نسبت به قبل کند تر واکنش نشان می دهم.

**دستور العمل:** برای هر یک از ۱۵ سؤال زیر، گزینه ایکه شخصیت شما را به بهترین حالت توصیف می کند انتخاب کنید.

همیشه یا اغلب وقتها	بعضی وقتها	هرگز یا تقریباً هیچ وقت
		



احساس ناراحتی در رانندگی من تاثیر می گذارد.



براحتی در هنگام رانندگی حواسم پرت می شود.



در هنگام رانندگی احساس استرس و اضطراب می کنم.



بطور مداوم و منظم قدرت بینائی خود را با دکتروم چک میکنم.



من تأثیر داروهای را که در هنگام رانندگی استفاده میکنم/ با پزشکم یا دارو ساز مرتبته چک میکنم.



من سعی میکنم اطلاعات پزشکی و سلامت خود را به روز نگه دارم.



خانواده ام و دوستانم در مورد رانندگی من ابراز نگرانی می کنند



بیشتر از دوبار یکبار هیچوقت

آیا در دو سال گذشته برای سرعت بالا و یا ایجاد ترافیک جریمه شده اید؟



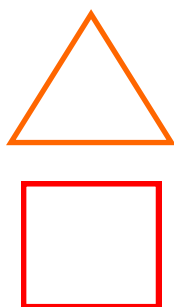
بیشتر از دوبار یکبار بیشتر هیچوقت

چه تعداد تصادف و یا حادثه در سال گذشته داشته اید؟

## چگونه نمره خود را محاسبه کنید؟

### نمره گذاری

تعداد مربعها و مثلثها را بشمارید و در قسمت مقابل هر کدام یادداشت کنید (علامت دایره شمردن نمی شود)



تعداد این علامت را ضرب در عدد ۲ بکنید = \_\_\_\_\_

تعداد این علامت را ضرب در عدد ۵ بکنید = \_\_\_\_\_

تعداد اعداد را با هم جمع کنید = \_\_\_\_\_

### تفسیر نمره ها

هر اندازه که تعداد نمرات شما پایین تر باشد 'رانندگی برای شما امنیت بیشتری دارد.  
هر اندازه که تعداد نمرات شما بیشتر باشد 'رانندگی برای شما و دیگران خطرناک تر است.

#### معنای آنها

#### نمرات

شما از امنیت در رانندگی مطلع هستی و عادات خوب را تکرار می کنید.



۰ تا ۱۵

شما در حال تکمیل کردن اطلاعات بیشتر در مورد رانندگی با امنیت بیشتر هستید.



۱۶ تا ۳۴

روش رانندگی شما برای شما و دیگران خطرناک است.



۳۵ و بیشتر