

# 衰弱評估(SOF 法)

指標	衰弱評估詢問內容	評分
體重減輕	1. 未刻意減重狀況下，過去一年體重減少了3公斤或5%以上?  (先問個案體重和一年相較差不多還是減少?如果減少再問大約減少幾公斤?)	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
下肢功能	2. 無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起來五次	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
精力降低	3. 過去一週內，是否覺得提不起勁來做事?  (一個禮拜三天以上有這個感覺)	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
<b>總分</b>		

\*SOF (Study of Osteoporotic Fractures)

## 一、說明評分與轉介:

- 任1項「是」者為衰弱前期(**Pre-Frailty**)，若第2及第3部分評估為否，則轉介預防長者衰弱前期健康促進服務計畫。
- 任2項以上「是」者為衰弱期(**Frailty**)，請轉介至地方政府之長期照顧管理中心，進一步評估與安排至特約單位接受衛生福利部長期照顧十年計畫2.0之「預防及延緩失能照護服務」。

## 二、衰弱評估(SOF 法)第2題之注意事項:

- 設施:**約40公分高之直靠背椅子，並建議將椅子靠牆擺放。
- 施測者指引:**先詢問受試者對於進行此題是否有困難，若有困難者則該題由施測者直接選「是」，另，讓受測者靠著椅背坐下，並請受測者站起，施測期間站起算一次，並請數出聲音來。當受試者於第5次起立時結束測試。
- 受測者指引:**請盡你所能連續、不間斷的五次起立並站直、坐下，期間請保持兩手抱胸之姿勢。
- 施測過程應隨時注意受試者之狀況。
- 建議5次起坐時間15秒內完成，如超過15秒未完成者，則該題為異常，請勾選「是」。

## 三、參考文獻:

(英文) Ensrud, K.E., Ewing, S.K., Cawthon, P.M. et al., (2009). A comparison of frailty indexes for the prediction of falls, disability, fractures, and mortality in older men. *J Am Geriatr Soc*, 57(3):492-8. doi: 10.1111/j.1532-5415.2009.02137.x.

(中文)長期照顧十年計畫 2.0 (106~115 年)