

# 衛生福利部國民健康署 - 長者功能自評量表

## 家屬評估版

### ◆ 量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以了解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

若您家中有 65 歲以上長輩(原住民提早至 55 歲)，請利用背面量表，評估長輩的身心狀況。

### 長者基本資料

姓名：\_\_\_\_\_ 出生年：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

手機：\_\_\_\_\_ 無，聯絡電話：\_\_\_\_\_

現居地址：\_\_\_\_\_縣(市) \_\_\_\_\_鄉鎮市區 具原住民身分：是 否

第 1 次使用本量表評估：是

否，前次評估日期：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月

本量表回收後，相關資料將作為衛生單位政策評估及查詢或個案追蹤健康管理使用。

長者同意請簽名或蓋章(手印)：\_\_\_\_\_

# 長者功能自評量表-家屬評估版

評估日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

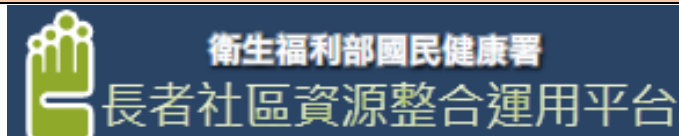
項目	題目	評估結果
認知功能	1. 您是否覺得長輩近一年來有記憶減退現象?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
行動功能	2. 椅子起身測試：長輩雙手抱胸，完成連續起立坐下 5 次。 • 需要幾秒? • 是否大於 12 秒?	_____秒 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
營養不良	3. 詢問長輩在非刻意減重的情況下，過去三個月，體重是否減輕 3 公斤或以上?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 詢問長輩過去三個月，是否曾經食慾不好?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
視力障礙	5. 詢問長輩眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難? (此題回答「是」，請答題目 5-1.; 此題回答「否」，請跳答題目 6.)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5-1. 詢問長輩過去 1 年是否"曾"接受眼睛檢查?	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
聽力障礙	6. 詢問長輩聽力是否出現以下"任一種"情況? • 電話或手機交談時聽不清楚，或因為沒聽到鈴聲常漏接電話? • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲? • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次? • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
憂鬱	7. 詢問長輩過去兩週，是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 詢問長輩過去兩週，是否減少很多的活動和原本感興趣的事?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

- 以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於長輩回診時請教醫師，若暫時沒有尋求相關協助，可參考以下健康資訊，或查找以下住家附近可利用的社區資源及課程。

# 健康資訊 QRcode 連結

認知	<p>失智並不可怕，可怕的是您不知道</p> 	行動	<p>高齡者健康操</p> 
	<p>失智友善的一天</p> 		<p>長者活力體能訓練手冊(vivifrail)</p> 
營養	<p>「我的餐盤」均衡飲食口訣歌帶動跳</p> 	視力	<p>高齡友善的居家環境-顏色的使用</p> 
	<p>營養棒棒堂</p> 		<p>糖尿病是視力的小偷</p> 
聽力	<p>聽覺輔具系列單張(社家署)</p> 	憂鬱	<p>無憂老化-認識老年憂鬱症</p> 
	<p>台灣聽力語言學會 衛教專欄</p> 		<p>社區關懷據點查詢(社家署)</p> 

哪裡有適合長者使用的社區資源及課程?



(<https://healthhub.hpa.gov.tw/>)