

預防及延緩失能照護服務方案 長者健康評估問卷

【一、基本資料】 ☐前測 ☐後測

填寫日期：民國 年 月 日

姓 名	☐ 長輩自行填寫問卷請勾選		
性 別	☐ 1.男 ☐ 2.女	生 日	民國 年 月 日
身分證字號		是否為原住民	☐ 0.否 ☐ 1.平地 ☐ 2.山地
居住情況	☐ 1.獨居 ☐ 2.與他人同住		
教育程度	☐ 1.不識字 ☐ 2.識字，未受正規教育（含私塾） ☐ 3.國小 ☐ 4.國中 ☐ 5.高中（職） ☐ 6.專科大學 ☐ 7.碩博士		
病 史	◎曾被醫師<u>診斷</u>患下列疾病 ☐ 1.無 ☐ 2.高血壓 ☐ 3.心臟疾病 ☐ 4.中風 ☐ 5.肺部/呼吸疾病 ☐ 6.糖尿病 ☐ 7.關節炎/風濕 ☐ 8.骨折 ☐ 9.癌症 ☐ 10.身心科相關疾病 ☐ 其他：_____		
	◎<u>自覺</u>有下列健康問題： ☐ 11.無 ☐ 12.憂鬱/焦慮/情緒問題 ☐ 13.頸背問題(如痠痛) ☐ 14.行走問題 ☐ 15.睡眠問題 ☐ 16.視力問題 ☐ 17.聽力問題 ☐ 其他：_____		
	◎<u>自覺</u>健康狀況：☐1.良好 ☐2.普通 ☐3.不佳		

工作人員填寫	評估人員姓名		職 稱	☐ 1.授課老師 ☐ 2.社區負責人 ☐ 3.行政人員 ☐ 4.志工 ☐ 5.其他：_____
	縣 市		社區單位名稱	
	功 能 狀 況	☐ 1.健康 ☐ 2.衰弱 ☐ 3.輕度失能 ☐ 4.中度失能 ☐ 5.輕度認知障礙 ☐ 6.輕度失智 ☐ 7.中度失智 ☐ 8.其他：_____		
	方案面向(複選)	☐ 1.認知 ☐ 2.肌力 ☐ 3.生活功能 ☐ 4.營養口牙 ☐ 5.心理社會 ☐ 6.健康自我管理 ☐ 7.其他：_____		
	方案編號/名稱			

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

答項

1

*記憶 重述5個字詞

請先圈選施測時使用的題組(3選1)，回答正確請在格子打✓

題目 詞語	類別				
	A	B	C	D	E
(一)	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色
(二)	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色
(三)	手	塑膠	公園	大方	綠色
第①次					
第②次					
【第③次】					
【第④次】					

#若第1次即全對，仍須重述第2次

- ① _____個/共5個
 ② _____個/共5個
 ③【_____個/共5個】
 ④【_____個/共5個】

①+②

- ☐ 3:10個
☐ 2:8-9個
☐ 1:4-7個
☐ 0:0-3個

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

2

*時間定向

請問您今天是「民國/西元幾年？」、「幾月？」、「幾日？」、「星期幾？」

民國 / 西元 _____年
 _____月 _____日
 星期 _____

正確項目 _____項/共4項

- ☐ 3:4項
☐ 2:3項
☐ 1:1-2項
☐ 0:0項

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

答項

3

*語言流暢

任選下列1題：

一.1分鐘內盡可能說出4隻腳行走的動物
(現實不存在的動物不算)

二.1分鐘內盡可能說出需要用電的器具
(要插電或用電池都可)

請記錄長輩的回答

_____種動物(器具)

☐ 3:11個及更多

☐ 2:8-10個

☐ 1:4-7個

☐ 0:0-3個

☐ 無法施測

原因:_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號

題目

*延遲記憶 重述記得的5個字詞

請先圈選第1題施測時使用的題組，並依照長輩回答狀況圈選該詞語的得分

題目 詞語	類別				
	A	B	C	D	E
(一)	鼻子	石頭	學校	可愛	紅色
(二)	臉孔	玻璃	醫院	善良	藍色
(三)	手	塑膠	公園	大方	綠色
提示	身體的一部分	一種材料	一種場所	一種個性	一種顏色
未提示	3	3	3	3	3
類別提示	2	2	2	2	2
選擇提示	1	1	1	1	1
未回答	0	0	0	0	0

4

答項

未提示3分

類別提示2分

選擇提示1分

未回答0分

A+B+C+D+E計分

☐ 3:15分

☐ 2:10-14分

☐ 1:5-9分

☐ 0:0-4分

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

次

*下肢肌力

30秒椅子坐立

【設備器材】約膝蓋高度穩固的椅子、計時器

【施測方式】椅子靠牆面設置，請長輩坐於椅子中間背挺直，雙手交叉於胸前開始後請長輩起立坐下，計算30秒內完成的起立坐下次數

☐ 4:很好

☐ 3:尚好

☐ 2:普通

☐ 1:稍差

☐ 0:不好

☐ 無法施測

原因: _____

#此題僅需登打灰底處

#建議試做練習3下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	14	14	15	17	18	20	21	22	25	28
70-74歲	8	10	12	12	13	14	16	17	19	20	21	24	27
75-79歲	8	10	11	12	12	14	15	16	18	18	19	21.8	24
80-84歲	8	9	10	11	12	12	13	15	16	17	18	20	22
84-89歲	0	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	21
90歲以上	0	0	6	7	8	10	11	12	14	14	15	17	20

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	13	14	15	16	18	19	20	21	24	26
70-74歲	9	10	12	12	13	14	15	17	18	19	20	22	24
75-79歲	8	9	11	11	12	13	14	16	17	18	19	21	23
80-84歲	6	8	10	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21
84-89歲	0	3	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	20
90歲以上	0	0	5	6	8	9	11	12	14	14	15	17	20

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

*上肢肌力

肱二頭肌手臂屈舉

【設備器材】約膝蓋高度無扶手的椅子、5磅（約2.3公斤）和8磅（約3.6公斤）的啞鈴、計時器

【施測方式】請先確認長輩的慣用手；只測慣用手，給女性長輩5磅的啞鈴，男性長輩8磅的啞鈴。檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測30秒內，手肘彎曲、伸直的次數

次

☐ 4:很好

☐ 3:尚好

☐ 2:普通

☐ 1:稍差

☐ 0:不好

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

#建議試做練習3下，若長輩因生理狀況無法操作時，不須勉強進行測試

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	16	16	17	18	20	21	23	24	25	28	30
70-74歲	11	12	15	15	16	18	19	20	22	23	24	26	29
75-79歲	10	12	14	15	15	17	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10	13	13	14	15	17	18	20	20	21	24	26
84-89歲	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	25
90歲以上	0	5	8	10	10	13	14	15	17	18	18	21	24

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	26	29
70-74歲	10	12	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	28
75-79歲	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10.2	13	13	14	16	17	18	19	20	21	24	26
84-89歲	5	8	11	12	13	14	16	17	19	20	20	24	25
90歲以上	0	5	9	10	12	13	15	16	18	19	20	22	25

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

說明：*為操作題；秒數請記錄至小數點後第1位。/準備啞鈴、4公尺行走場地、椅子、計時器。

編號

題目

答項

3

*行走速度

4公尺行走速度

【設備器材】4公尺距離標記貼紙、計時器

【施測方式】請長輩站在起點線前，以平常走路速度行走4公尺距離

秒

使用輔具：☐ 否

☐ 是，_____

☐ 3:<3.5秒

☐ 2:3.5-4.9秒

☐ 1:5.0-8.0秒

☐ 0:>8.0秒

☐ 無法施測

原因：_____

#此題僅需登打灰底處

#可允許使用平常行走時用的步行輔具

4

*運動健康行為 每週累計時間

最近1個月，您每週平均運動幾天呢？每天運動幾分鐘呢？（如：散步、騎腳踏車、游泳、爬山、球類、舞蹈、氣功等）

請記錄長輩的回答

每 週 _____ 天

每 天 _____ 分鐘

一週共 _____ 分鐘

☐ 3:≥360分鐘

☐ 2:180分鐘≤時間<360分鐘

☐ 1:60分鐘≤時間<180分鐘

☐ 0:<60分鐘

☐ 無法施測

原因：_____

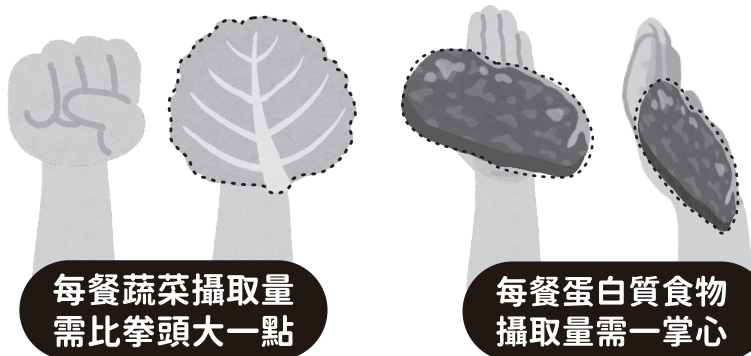
#此題僅需登打灰底處

說明：以「最近1個月」的能力為主。

編號	題目	答項
1	穿脫衣物	☐ 2 可自行穿脫衣褲鞋襪，必要時使用輔具 ☐ 1 在別人幫助下可自行完成一半以上的動作 ☐ 0 需別人完全協助 ☐ 無法施測，原因：_____
2	服藥	#若長輩目前未服用藥物，則需詢問：「若需服藥，您是否（可做的程度）...」 ☐ 3 能自己負責在正確的時間服用正確的藥物（包含種類及劑量） ☐ 2 需要提醒，才會記得服藥 ☐ 1 如果他人協助事先準備好服用的藥物份量，可自行服用 ☐ 0 不能自己服用藥物 ☐ 無法施測，原因：_____
3	財務處理	☐ 2 可獨立處理財務 ☐ 1 可以處理日常生活的購買，但需要別人的協助與銀行/郵局的往來或大宗買賣 ☐ 0 不能處理錢財 ☐ 無法施測，原因：_____
4	室內外行走	請問您在住家附近或家中行走15分鐘不休息是否會有困難？ ☐ 3 完全無困難 ☐ 2 有點困難（中間要休息1次）困難原因：_____ ☐ 1 很困難（需要休息2次以上）困難原因：_____ ☐ 0 無法行走困難原因：_____ ☐ 無法施測，原因：_____

說明：*為操作題；建議評估者簡要記錄回答內容。

編號	題目	答項
1	蔬菜攝取 最近1個月，您1週內有幾天會吃到足夠份量的蔬菜呢？ #每天建議攝取量若以煮熟蔬菜計算，1天大約2個拳頭大再多一點的份量	☐ 3 每天 ☐ 2 4-6天/週 ☐ 1 1-3天/週 ☐ 0 沒有 ☐ 無法施測，原因：_____
2	蛋白質攝取 最近1個月，您1週內有幾天會吃到足夠份量富含蛋白質的健康食物呢？ #每餐建議攝取量約1掌心的蛋白質，食物來源有豬肉、魚肉或雞肉、豆腐、豆漿、脫脂牛奶、豆類等(每天要有3掌心大小量的蛋白質)	☐ 3 每天 ☐ 2 4-6天/週 ☐ 1 1-3天/週 ☐ 0 沒有 ☐ 無法施測，原因：_____
3	嗆咳問題 最近1個月，喝水、喝茶或喝湯時是否容易嗆到？	☐ 2 完全不會 ☐ 1 有時會 ☐ 0 經常（總是）會 ☐ 無法施測，原因：_____
4	身體質量指數（BMI） 身高_____公分 體重_____公斤 BMI 值_____ 公式：體重（公斤）/身高 ² （公尺 ² ） #無法站立的長輩之身高量測替代方式：請以皮尺測量雙手平舉，中指到中指長度	☐ 1 標準 (18.5 ≤ BMI < 24.0) ☐ 0 體重過輕/過重 ☐ 無法施測，原因：_____



資料來源：衛生福利部國民健康署

說明：★為反向題。

編號	題目	答項
1	親友互動 最近1個月，1週內與家人、朋友、鄰居或親戚碰面互動，亦或以電話或3C (例如：Line、Facebook)聯繫的天數	☐ 3 5-7天/週 ☐ 2 1-4天/週 ☐ 1 1-2天/月 ☐ 0 沒有 ☐ 無法施測，原因：_____
2	工作 最近1個月，平均1週內從事有薪工作及無薪工作(志工、家中工作，或助人活動)的天數？	☐ 3 5-7天/週 ☐ 2 1-4天/週 ☐ 1 1-2天/月 ☐ 0 沒有 ☐ 無法施測，原因：_____
3	睡眠 ★最近1個月，您1個星期的睡眠出現還沒睡飽便清醒，而無法再入睡的困擾情形，平均約有幾次？	☐ 3 從未發生★ ☐ 2 每週不到1次(每個月1-3次) ☐ 1 每週約1-2次(每個月4-8次) ☐ 0 每週3次或3次以上 ☐ 無法施測，原因：_____
4	孤獨感 ★最近1個月，您是否常有孤單寂寞的感覺？	☐ 3 從不★(<1天/週) ☐ 2 偶爾(1-2天/週) ☐ 1 常常(3-4天/週) ☐ 0 總是(5-7天/週) ☐ 無法施測，原因：_____

長者健康評估 | 計分表

步驟1、計算各面向分數

- 若該面向每題皆可以施測，請在 中填寫0
- 若該面向僅1題勾選「無法施測」，請在 中填寫該題的最高分
- 若該面向有2題以上勾選「無法施測」，請在面向分數欄位填寫「不計分」

面向	原始得分	面向總分	百分比 (%)	X100	面向分數
認知	_____	÷ (12 -)	= _____	X100	= _____
肌力	_____	÷ (14 -)	= _____	X100	= _____
生活功能	_____	÷ (10 -)	= _____	X100	= _____
營養口牙	_____	÷ (9 -)	= _____	X100	= _____
心理社會	_____	÷ (12 -)	= _____	X100	= _____

步驟2、取得總分

- 若有一面向分數「不計分」，則無法計算總分，請在總分欄位填寫「不計分」，不過仍可關注其他面向之成效

認 知 面向分數	X0.2 +	肌 力 面向分數	X0.2 +	生活功能 面向分數	X0.2 +	營養口牙 面向分數	X0.2 +	心理社會 面向分數	X0.2 =	總 分
_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 +	_____	X0.2 =	_____

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐之長照服務發展基金支應 **廣告**