112 上 「中老年疾病與保健」 第一次作業題目

• 問答題

- 一、試說明皮膚保健與護理的原則？又，當皮膚出現甚麼狀況時需要特別留意（25分）
- 二、請說明白內障與青光眼的原因與預防之道。（25分）
- 三、有關老年人「化學性保護」的項目，使用蔓越莓、鈣片與維骨力時有何效益與風險？（25分）
- 四、呼應國民健康署推動「長者量六力」，運用「長者功能自評量表」進行一位長者的功能評估。（25分）

<本題說明>

1. 本題為補充教材，請閱讀說明後，完成A或B之一即可：
 - A. 65歲以上學習者請進行自我評估~「長者功能自評量表：長者自評版(p.2 附件一)」；
 - B. 未達65歲的學習者請尋找身邊的一位長輩，練習操作並完成「長者功能自評量表：家屬評估版(p.3 附件二)」
2. 量表說明：國民健康署參考世界衛生組織(WHO)長者整合性照護指引(Integrated care for older people, ICOPE)，推動「長者功能評估」工作，幫助長者及早發現可能導致失能的風險因子，及早介入運動與營養等處置，以預防及延緩失能的發生。「長者功能評估」含括「認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱」，可由長者居家定期自我檢視，也能透過家屬幫家中長輩進行初步評估。國健署建議，年滿65歲以上長者，每三個月或自覺身心功能狀況衰退時，運用「長者功能自評量表：長者自評版(p.2 附件一)」進行自我檢測，或是由家人協助評估「長者功能自評量表：家屬評估版(p.3 附件二)」，維護長輩健康。
資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/news/18925>
3. 如果受限於生活場域，無法找到長者可評估的學習者，只需謄抄寫兩份「長者功能自評量表」即可。

附件一、長者功能自評量表～長者自評版

評估日期： 年 月 日

評估項目	評估內容	評估結果
認知功能	1. 您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形?	☒ 是 ☐ 否
行動功能	2. 您是否出現以下"任一種"情況? ● 非常擔心自己會跌倒? ● 過去一年內曾跌倒過? ● 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來?	☒ 是 ☐ 否
營養不良	3. 在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕3公斤或以上?	☒ 是 ☐ 否
	4. 過去三個月，您是否曾經食慾不好?	☒ 是 ☐ 否
視力障礙	5. 您的眼睛看遠、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.)	☐ 是 ☐ 否
	5-1. 您過去 1 年是否"曾"接受眼睛檢查?	☐ 是 ☒ 否
聽力障礙	6. 您的聽力是否出現以下"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?	☒ 是 ☐ 否
憂鬱	7. 過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望?	☒ 是 ☐ 否
	8. 過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事?	☒ 是 ☐ 否

以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於回診時請教醫師

附件二、長者功能自評量表～家屬評估版

評估日期： 年 月 日

評估項目	評估內容	評估結果
認知功能	1. 您是否覺得長輩近一年來有記憶明顯減退現象?	☒ 是 ☐ 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 ☒ 是 ☐ 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，您的體重是否減輕 3 公斤或以上?	☒ 是 ☐ 否
	4. 詢問長輩過去三個月，您是否曾經食慾不好?	☒ 是 ☐ 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.)	☐ 是 ☐ 否
	5-1. 詢問長輩過去 1 年是否"曾"接受眼睛檢查?	☐ 是 ☒ 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?	☒ 是 ☐ 否
憂鬱	7. 詢問長輩過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望?	☒ 是 ☐ 否
	8. 詢問長輩過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事?	☒ 是 ☐ 否

以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處)，可於回診時請教醫師