

ICOPE整合式評估

文 家庭醫學科
黃煥智 主任



70歲的李先生因在家跌倒幾次，來到醫院時接受ICOPE評估，發現除行動功能異常外，同時也有營養及視力問題。後續接受眼科門診檢查治療及飲食運動衛教，並每日至鄰近的長照據點與其他長者一起運動。一段時間後，李先生的視力、營養及體力狀況均改善，跌倒情形也沒再發生過了。

65歲以上的長者有17.5%具有衰弱風險。衰弱的長者未來進展至失能，甚至死亡的風險均較上升。為達健康老化的目標，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)推動針對各個面向的簡易篩檢方式，包括：認知功能、行動功能、營養、視力、聽力、憂鬱等面向。

以下簡單說明初步評估的問題：

- 1 認知功能：**分為記憶力、及對時間、地點的定向力。首先說出三項物品請長者重複，並記住。接著詢問今天的日期及詢問現在在哪裡。最後測試長者是否仍記得一開始說的三項物品。
- 2 行動功能：**藉由椅子起身測試，測量是否可在12秒內雙手抱胸，連續起立坐下5次。
- 3 營養部分：**三個月內體重是否減輕3公斤以上，或三個月內是否曾經食慾不振。
- 4 視力部分：**看遠、看近或閱讀是否有困難；過去一年是否曾經接受眼睛檢查。
- 5 聽力部分：**藉由氣音，測試6、1、9；再測2、5、7是否兩耳都可聽到。
- 6 憂鬱部分：**視過去兩周，是否常感到厭煩（心煩或台語阿雜），或沒有希望？是否減少很多活動和興趣的事情？

以上量表中任一有問題的民眾，建議盡速至附近醫療機構接受複評檢查，以確定是否有疾病，可進一步治療處理。或是藉由鄰近社區資源，長照據點等，增進活動及社交互動以延緩衰弱失能，避免記憶、體力等的退化。

另外也可藉由加入LINE群組：「長者量六力」了解更多資源。

長者量六力是由國民健康署所建立的LINE帳號，所謂的六力也就是上述的六個面向，透過加入LINE帳號，可直接用問卷自我量測是否有潛在的問題，另外也可透過官方帳號不定時接收到健康資訊，及保養注意事項。也可自行點選，搜尋相關照護方式，及社區資源。

透過簡易量表篩檢出潛在問題，並積極進行介入，除可預防及減緩衰弱失能的情形，也能提升生活品質。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00		●			●	
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)