

ADL 日常生活活動量表

項目	分數	內容
進食	10	○自己在合理時間內（約 10 秒鐘吃一口飯）可用筷子取食眼前的食物，若需使用進食輔具時，應會自行穿脫。
	5	○需別人幫忙穿脫輔具或只會用湯匙進食。
	0	○無法自行取食或耗費時間過長。
洗澡	5	○可獨立完成，不需別人在旁（不論是盆浴或淋浴）。
	0	○需別人協助。
個人衛生	5	○可獨立完成洗臉、洗手、刷牙及梳頭髮。
	0	○需別人協助。
穿脫衣服	10	○可自行穿脫衣服、褲子、鞋子、及輔具等。
	5	○在別人協助下，可自行完成一半的動作。
	0	○需別人協助。
排便控制	10	○不會失禁，並可自行使用塞劑。
	5	○偶而會失禁（每週不超過一次）或使用塞劑時需別人協助。
	0	○完全依賴。
排尿控制	10	○日夜皆不會尿失禁，或可自行使用並清理尿套。
	5	○偶而會尿失禁（每週不超過一次）或尿急（無法等待便盆或無法及時敢到廁所）或需別人幫忙處理尿套。
	0	○完全依賴。
如廁	10	○可自行進出廁所，不會弄髒衣服並能穿好衣服使用便盆者，可自行清理便盆，
	5	○需幫忙保持姿勢的平衡、整理以物或使用衛生紙，使用便盆者，可自行取放便盆但須仰賴他人清理。
	0	○需別人協助。
移位 （輪椅與床位 間的移動）	15	○可獨立完成，包括輪椅的煞車及移開腳踏板。
	10	○需要稍微的協助（例如：予以輕扶以保持平衡）或需要口頭指導。
	5	○可自行從床上坐起來，但移位時仍需要人幫忙。
	0	○需別人協助可坐起來或需要兩人幫忙方可移位。
步行	15	○使用或不使用輔具皆可獨立行走 50 公尺以上。
	10	○需要稍微扶持或口頭指導方可行走 50 公尺以上。
	5	○雖無法行走，但可獨自操縱輪椅（包括轉彎、進門、及接近桌子、床沿）並可推行輪椅 50 公尺以上。
	0	○需別人協助推輪椅。
上下樓梯	10	○可自行上下樓梯（允許抓扶手、用拐杖）。
	5	○需稍微協助或口頭指導。
	0	○無法上下樓梯。
中度依賴 ADL65 分以上 重度依賴 ADL35-60 分 極重度依賴 ADL30 分以下		