

老年人活力综合评估量表

您好！我们是南昌大学的调研员，正在开展“老年人活力综合评估”项目的调研，旨在了解我国老年人的活力现况，为进一步改善老年人的健康状况提供建议。我们承诺本调查内容仅用于研究，并严格保密，希望您根据真实情况准确填写，非常感谢您的合作！

第一部分（基本信息）

- 1 姓名：_____ 性别：①男 ②女
- 2 出生日期：_____年____月____日 民族：①汉 ②少数民族
- 3 文化程度：①小学及以下 ②初中 ③高中/中专 ④大专及以上
- 4 婚姻状况：①未婚 ②已婚 ③离异/分居 ④丧偶
- 5 现职或退休前职业：①普通职员 ②工人 ③事业单位人员 ④个体户 ⑤农民 ⑥其他_____
- 6 人均月收入：①<1000元 ②1000-1999元 ③2000-2999元 ④≥3000元
- 7 您目前是否吸烟：①是 ②否
- 8 您目前是否饮酒：①是 ②否
- 9 您目前的睡眠状况：①非常好 ②比较好 ③一般 ④不太好 ⑤很不好
- 10 您是否患有慢性病？①是 ②否（直接跳转11题）
- 11 您目前患有哪些疾病：①无 ②有（多选）
a. 高血压 b. 糖尿病 c. 骨质疏松 d. 心脏病 e. 关节炎 f. 慢性支气管炎
g. 风湿病 h. 眼部疾病 i. 腰椎病 j. 贫血 k. 足部疾病 l. 颈椎病 o. 其他_____
- 12 您目前长期服药总数（保健品除外）：
①不常服药 ②1种 ③2种 ④3种 ⑤3种以上
- 13 您觉得您的总体健康状况如何：①非常好 ②很好 ③好 ④一般 ⑤差
- 14 调查员认为与受试者交流起来会有困难吗？（主要指听力状况）（ ）
①没有问题，可与其轻松悄声谈话
②有时候会有些困难，安静环境下没有问题
③有困难，特别是在嘈杂环境中/受试者平时说话较大声
④仅能听到近距离声音和较大声响/受试者经常要借助助听器
⑤只能听到巨响/感到声音震动/受试者一直用助听器

第二部分 （自评部分）

1 过去一个月，您做事情的时候能够集中注意力吗？（____）

- ①完全不能 ②很少 ③有时 ④大部分时间 ⑤一直

2 您能够清楚记得过去一周发生的重要的事情吗？（____）

- ①完全不记得 ②大部分不记得 ③有些不记得
④大部分记得 ⑤完全记得

3 过去一个月，您有充沛的精力应对日常生活、工作和学习吗？（____）

- ①完全没有 ②小部分时间 ③比较多时间 ④大部分时间 ⑤一直有

4 过去一个月，您觉得自己的头脑是清醒和警觉的吗？（____）

- ①完全没有 ②小部分时间 ③比较多时间 ④大部分时间 ⑤一直是

5 您会经常感到孤单吗？

- ①从未觉得 ②很少觉得 ③有时觉得 ④常常觉得 ⑤总是觉得

6 过去一个月，您是否觉得生活空虚，没有意思？（____）

- ①从未觉得 ②很少觉得 ③有时觉得 ④常常觉得 ⑤总是觉得

7 过去一个月，您是否会经常感到焦虑、忧愁或情绪低落？（____）

- ①从未觉得 ②常常觉得 ③有时觉得 ④很少觉得 ⑤总是觉得

8 过去一年，您是自己一个人居住吗？

- ①完全不是 ②小部分时间 ③比较多时间 ④大部分时间 ⑤一直是

9 您会积极参与家庭、单位或者社区组织的各种集体活动吗？

- ①从来不会 ②很少会 ③有时会 ④多数会 ⑤总是会

10 需要帮助时，家人、同事或朋友会给予您物质或情感上的支持或帮助吗？

- ①从来不会 ②很少会 ③有时会 ④多数会 ⑤总是会

11 遇到困难时，您会主动寻求他人的支持和帮助吗？

- ①从来不会 ②很少会 ③有时会 ④多数会 ⑤总是会

12 您能自己完成吃饭、穿衣、上厕所、行走等活动而不需要他人帮助吗？（____）

- ①可全部独立完成，无困难 ②可大部分独立完成，但偶尔有些困难
③可部分独立完成，但常有困难 ④大部分不能独立完成，需要帮助
⑤无法独立完成

13 过去一个月，您是否感到身体疼痛（如手臂/腰/膝）？（____）

- ①完全没有 ②有一点疼痛 ③中等疼痛 ④严重疼痛 ⑤很严重疼痛

14 您每天静坐（如看电视、玩手机、看书、做手工，但不包括睡觉）时间为（____）

- ①<4 小时 ②4-8 小时 ③8-12 小时 ④12-16 小时 ⑤16 小时以上

15 您每周，参加家务活动（如做饭、洗碗、拖地、养花浇水、照看小孩等）的情况？（____）

- (1) ①每天 ②5-6 天 ③3-4 天 ④1-2 天 ⑤从不参加

16 过去一周，您参加体育锻炼（如散步、遛狗、太极拳、钓鱼、跳舞、打乒乓球、羽毛球等）的情况？（____）

- (1) ①每天 ②5-6 天 ③3-4 天 ④1-2 天 ⑤从不参加

17 过去三个月，您是否因为食欲不振、消化问题、咀嚼或吞咽困难而减少进食？（胃口好不好，饭量有无变化）（____）

- ①完全没有，进食量增加 ②正常进食
③进食量轻微减少 ④进食量中度减少
⑤进食量严重减少

18 过去三个月您的体重有减轻吗（非疾病、主动减重）？（____）

- ①没有 ②少于 1kg ③1-2kg ④2-3kg ⑤3kg 以上

19 您每周肉、蛋、蔬菜、水果的摄入情况

a 肉（鱼、鸡、猪肉等）：①每天 ②5~6 天 ③3~4 天 ④1~2 天 ⑤从不吃

b 蛋、牛奶、豆制品：①每天 ②5~6 天 ③3~4 天 ④1~2 天 ⑤从不吃

c 新鲜果蔬：①每天 ②5~6 天 ③3~4 天 ④1~2 天 ⑤从不吃

第三部分（测量评估）

20 身高 _____ cm 体重 _____ kg

21 握力测量结果 (N)： 第一次： _____ 第二次 _____

22 6m 步行时间测量结果 (s)： 第一次： _____ 第二次： _____

老年人活力综合评估量表评分细则

一级指标	二级指标	组合权重	赋分
运动活力		-	
	握力*	0.062	“<P10”=20分、“P10~”=40分、“P25~”=60分、“P75~”=80分、“P90~”=100分
	步速	0.062	“<0.6m/s”=20分、“0.6 m/s~”=40分、“0.8 m/s~”=60分、“1 m/s~”=80分、“1.4 m/s~”=100分
	自理能力	0.034	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	身体疼痛	0.018	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	静坐时间	0.018	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	家务活动	0.034	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	体力活动	0.034	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
营养活力		-	
	BMI	0.032	“<18.5”=20分、“18.5~”=100分、“24~”=60分、“27.0~”=20分
	食欲	0.032	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	体重下降	0.032	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	鱼肉	0.017	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	蛋奶	0.017	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	蔬果	0.010	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
心理活力		-	
	注意力	0.072	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	记忆力	0.072	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	精力	0.127	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	清醒和警觉	0.072	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	孤单	0.037	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分

一级指标	二级指标	组合权重	赋分
社会活力	空虚	0.037	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	负面情绪	0.037	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
		-	
	独居	0.040	“1”=100分、“2”=80分、“3”=60分、“4”=40分、“5”=20分
	集体活动参与	0.020	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	主动寻求帮助	0.040	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分
	社会支持	0.040	“1”=20分、“2”=40分、“3”=60分、“4”=80分、“5”=100分

注*“P10、P25、P75、P90”为连续性指标的百分位数

计分规则：

运动活力得分 = \sum (运动维度各条目得分×组合权重)

营养活力得分 = \sum (营养维度各条目得分×组合权重)

心理活力得分 = \sum (心理维度各条目得分×组合权重)

社会活力得分 = \sum (社会维度各条目得分×组合权重)

活力综合得分 = 运动活力得分 + 营养活力得分 + 心理活力得分 + 社会活力得分