

國民健康署提供

長者健康 整合式評估

早期發現長者功能衰退
維持及改善老年人
身體功能與心理健康

長者健康整合式評估



示範教學影片(國語版)



示範教學影片(台語版)

為了能夠提供**適合您的照護**，
我們希望了解您對於
健康與健康照護所看重的事！

接下來，醫療團隊會問幾個問題，
找出最困擾您、對您最重要的事情，
讓您的醫療照護更加完整。😊



長者社區資源
整合運用平台



社家署-社區照顧關懷
據點服務入口網



營養棒棒堂



長者活力體能訓練方案
(Vivifrail)

長者健康 整合式評估



衛生福利部 國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

中華民國110年04月製

什麼是

長者健康整合式評估?



記得起



走得動



吃得下



看得見



聽得清



心情好



藥安全



活得好

長者健康整合式評估

- ☐ **認知功能** 無法想起今天是幾月幾號或是現在在哪裡
- ☐ **行動能力** 無法在12秒內完成5次雙手抱胸連續起立坐下
- ☐ **營養狀況** 過去三個月體重突然減少3公斤以上或食慾不振
- ☐ **視力** 觀看或閱讀有困難
- ☐ **聽力** 無法聽得清正常音量的聲音
- ☐ **憂鬱** 過去2週覺得心情低落沮喪、沒有希望
- ☐ **用藥**
 - ☐ 有吃10種以上的藥物
 - ☐ 有吃止痛藥或助眠藥
 - ☐ 吃藥後有發生眩暈或低血壓等症狀
- ☐ **生活目標** 有健康方面的問題與困擾，擔心會影響日常生活

來做個簡單的測驗吧!

Q & A

為什麼要評估8大面向風險?

透過8大面向功能評估，可以了解長者是否有較高風險：

跌倒

骨折

失能

住院

若能早期發現長者健康的異常狀態，盡快尋求社區資源的幫助，就能及早預防及延緩衰弱情形的發生。

Q & A

若評估發現異常，我該怎麼做？

1. 自我健康管理

均衡飲食、增加肌耐力與柔軟度

足夠能量

優質蛋白質

運動

2. 至社區診所或醫院相關科別

進一步評估與長期追蹤

老年醫學科

家醫科

復健科

3. 善用社區資源

縣市衛生局營養推廣中心：營養評估

各類社區據點：餐飲、運動、文康

福利補助：1957諮詢專線