

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!

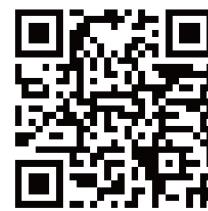
接下來，醫療團隊會問幾個問題，
找出最困擾您、對您最重要的事情，
讓您的醫療照護更加完整。😊



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



什麼是

長者健康整合式評估?



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