

TV版

高齡整合照護指南 整合式評估 了解長者健康警訊

整理／公關部 資料來源／衛福部國民健康署



防及延緩衰弱情形的發生。

八十五歲以上長者

每四人有一人可能衰弱

依據國民健康署二〇一九年「長者衰弱評估」篩檢結果，二〇萬名六五歲以上社區長者中，六五至七四歲長者有八・二％出現衰弱前期，一・三％為衰弱狀態；七五至八四歲長者有十五％出現衰弱前期，三％為衰弱狀態；八五歲以上長者有二六・九％出現衰弱前期，六・九％為衰弱狀態。結果顯示年齡越高衰弱比率越高，有衰弱狀態的長者更容因為視力、聽力、肌力、平衡感變差，或服用鎮定藥物、多種藥物，而增加跌倒的機會，以致骨折、失能、

您家中長輩過去一年是否曾跌倒、體重突然減少三公斤以上，或對任何事情都提不起興趣？如果有的話，

要小心可能是衰弱的徵兆。除此之外，有失智症、憂鬱症、營養不良和慢性疾病的長者，也容易有衰弱的風險。「衰弱」不是疾病，而是一種狀態，如果能夠提早發現家中長者健康異常的狀態，盡快尋求社區資源的幫助，才能夠預

住院。

家中長輩健康出現警訊？國際最新功能評估報您知

為達健康老化的目標，世界衛生組織(WHO)於二〇一九年公布新版的高齡整合照護指南(Integrated Care for Older People Guidelines, ICOPE)，以社區為基礎，發展以人為中心的整合照護服務模式，提出長者健康整合



長者健康整合式評估量表

式評估，早期發現長者功能衰退，以延緩衰弱與失能，維持及改善老年人身體功能



【長者健康整合式評估示範教學短片 QR code 連結】

1. 記憶力：說出 3 項物品，例如：鉛筆、汽車、書，請長者重複，並記住，問完第 2 題後再詢問一次。
2. 定向力：詢問長者「今天的日期？」(含年月日)「您現在在哪裡？」
3. 椅子起身測試：14 秒內，可以雙手抱胸，連續起立坐下五次。
4. 在過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了 3 公斤以上？
5. 您是否曾經食慾不振？
6. 您的眼睛是否有任何問題：看遠方、看近或閱讀上有困難、有眼睛疾病、或有正在治療的疾病 (如高血壓或糖尿病等慢性疾病)？
7. 請跟著我唸 6、1、9，是否兩耳都聽得到
8. 過去兩週，您是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？
過去兩週，您是否感覺做事情失去興趣或樂趣？

與心理健康。

「長者健康整合式評估」包含認知功能、行動能力、營養、視力、聽力、憂鬱等六大項目。認知功能包含記憶力與定向力(如：今天是幾號?)；行動能力如：是否能在十四秒內，雙手抱胸連續起立坐下五次；營養狀況如過去三個月體重突然減少三公斤以上；憂鬱情形如過去一週覺得心情低落沮喪、沒有希望等。民眾在家中可以透過這六項功能評估，了解長者是否有健康警訊。
評估發現異常，可以找哪些資源幫助？

如果發現評估結果有任一項異常，可就近尋求社區診所或醫院的家庭醫學科、老年醫學科，做進一步評估。除此之外，衛生局所也可提供民眾有關健康促進的社區資源，例如：長者運動相關課程、社區照顧關懷據點、營養推廣中心、失智友善社區等，讓長者獲得完整照顧，並預防及延緩長者失能，擁有獨立自主的生活能力。

預防及延緩失能服務

為了讓長者服務網絡更加完善，衛福部聚焦預防及延緩失能，自二〇一七年起整合醫療照護及體育運動等專業師資人才，以預防衰弱及失能為目標，在社區提供服務方案；二〇一九年更結合社區照顧關懷據點、C 級巷弄長照站、原住民文化健康站等全國逾二四〇〇點，共同提供肌力訓練、認知促進等各項服務方案，向前延伸初級預防照護，預防保健及延緩失能等，促進長者健康福祉，實踐在地老化價值。
銀髮運動健康資訊平台

教育部體育署與衛福部國民健康署二〇一九年共同推動長者身體活動計畫「運動『銀』健康」方案，整合兩部的資源，以「據點在地化、人力專業化」的方式，將運動或身體活動專業指導人力送入長者社區通路，協助銀髮族藉正確運動獲得運動健康的效果。

教育部由全民運動著眼；衛福部從預防衰弱及失能著手，讓銀髮族透過各式運動方案，健康久久；遠離失能。為了讓大家方便取得銀髮族運動健康相關資訊，兩部也透過資源整合，在 i 運動資訊 line@ 建置「銀髮運動地圖」及「銀髮運動教材專區」，提供運動健康的資訊。未來，教育部與衛福部將持續積極合作，擴大推展「運動『銀』健康」方案，將運動健康專業人才及資源輸送至全國社區單位，促成活躍老化，提供銀髮族運動健康更完善的照顧，希望達成透過「運動健身」，邁向「快樂人生」的目標。