







# 健康愛功評 長者量六力



## 長者功能評估 對象及方式

對象	方式 自評&協評
 <p>55歲以上 原住民</p>  <p>65歲以上</p>	 <p>自行評估 (自評)</p>  <p>家人協助評估 (協評)</p>



 衛福部國健署  
長者量六力  
Line@

## 相揪測六力 延緩及預防失能



認知

1. 腦力訓練
2. 交際互動



聽力

1. 定期聽力檢查
2. 交際互動



行動

1. 伸展運動
2. 平衡運動



視力

1. 不過度用眼
2. 定期視力檢查



營養

1. 補充蛋白質
2. 吃得好  
吃得巧



憂鬱

1. 興趣培養
2. 規律運動



臺北市政府衛生局

ICOPE 愛記得做哦

經費由  
菸品健康福利捐 支應

廣告