

衰弱與失能人口 逐年增加

17.5%長者
衰弱風險

12.7%
長者失能

邀您一起關心家中長輩的健康
透過**6大面向功能指標**

瞭解身心狀況



想隨時追蹤長輩身體功能評估 用LINE嘛ㄟ通

六功能搭配五亮點 輕鬆上手

- ✓ 介面簡單 便利易操作
- ✓ 多元語音 評估好貼心
- ✓ 健康資訊 分類易瀏覽
- ✓ 資源地圖 運用真方便
- ✓ 健康資料 連結利管理



長者量六力LINE@



了解更多這裡看



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)

我的健康 不退流行

長者身體功能評估 加LINE立即測



六力檢測 長者功能評估



認知功能

無法想起今天是幾月
幾號或是現在在哪裡



視力

觀看或閱讀有困難



行動能力

無法在12秒內完成5次
雙手抱胸連續起立坐下



聽力

無法聽得清正常
音量的聲音



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



憂鬱

過去2週覺得心情低落
沮喪、沒有希望

立即加入 長者量六力LINE@自我檢測

簡單好操作
e起顧健康

在家自我評量 延緩長者失能

國健署 長者量六力



@hpaicope



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 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

3 尋求醫療協助

老年醫學科

家醫科

復健科

耳鼻喉科

精神科

眼科

加入長者量六力
透過手機一站式服務
與您健康到老！

