

吃得下、走得動、看得見、聽得到、記得起、心情好

衛生福利部

您過去一年是否曾跌倒、體重突然減少 3 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，才能夠預防及延緩衰弱情形的發生。

85 歲以上長者每 4 人有 1 人可能衰弱

依據國民健康署 108 年「長者衰弱評估」篩檢結果，20 萬名 65 歲以上社區長者中，65-74 歲長者有 8.2% 出現衰弱前期，1.3% 為衰弱狀態；75-84 歲長者有 15% 出現衰弱前期，3% 為衰弱狀態；85 歲以上長者有 26.9% 出現衰弱前期，6.9% 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、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 108 年公布新版的高齡整合照護指南(Integrated Care for Older People Guidlines, 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 6 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 14 秒內，雙手抱胸連續起立坐下 5 次；營養狀況如過去三個月體重突然減少 3 公斤以上；憂鬱情形如過去 2 週覺得心情低落沮喪、沒有希望等。民眾在家中可以透過這 6 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 1 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。