

# 長者定期量六力 享健康 不退流行

## 65 歲以上長輩量六力結果出爐

### 視力 聽力都要特別注意

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署

您瞭解自己的「身體年齡」與「實際年齡」的差異嗎？超級比一比，以健康的 70 歲長者為例，有些人需要攙扶行走，生活提不起勁，但有些人卻能健步如飛，思緒清晰，充滿活力。年老是人生必經旅程，但老年人身心衰弱的速度，每個人

不一樣，有些長輩能延緩，甚至避免失能發生。為了能夠早期發現長者功能衰退的徵兆，國民健康署參考世界衛生組織（WHO）長者整合性照護指引（Integrated care for older people, ICOPE），推動長者功能評估－「量六力」服務，含括延緩失能的關鍵六大指標「認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱」，發展量六力 Line APP，可由長者居家定期自我檢視，也能透過家屬的協助，幫家中

長輩進行初步評估，提早介入，強化六力！

### 長者關鍵六力 提早介入防失能

世界衛生組織（WHO）提出科學理論，說明延緩身體功能衰退的原因，關鍵在於維持六項內在

能力「認知力、行動力、營養力、視力、聽力及憂鬱（情緒力）」。國民健康署參考上述延緩失能的關鍵六大指標，推動「量六力」服務，透過醫事人員評估，早期發現長輩功能衰退的徵兆，及早衛教與介入運動、營養飲食及社交互動等活動，預防及延緩失能的發生。

國民健康署吳昭軍署長表示：「為了方便使用手機的民衆能評估功能衰退與否，發展量六力 Line APP，並整



合健康及服務據點的資訊，以及透過定期推播，讓民眾認識六力的重要，將『量六力』融入成為生活的一部分，成為一股健康助力。」

QR code 加入好友，操作影片與衛教資訊之連結網址如下：

## 長者的視力與聽力衰退影響甚遠 千萬別忽視

截至 2023 年 8 月底止，醫事人員協助 65 歲以上長者量六力之結果顯示，服務約 19.2 萬名長者，其中以視力約占 17.4% 與聽力約佔 8.7% 異常率較高。人隨著年齡增長，視力與聽力自然會退化，例如：看遠、看近或閱讀有困難，與人交談時聽不清楚等現象，尤其發生在長者身上，千萬不可輕忽，因為視力健康有助於長輩察覺周遭環境的人、事、物，降低長者跌倒風險；聽力健康有助於人與人的正常溝通，避免自卑或孤獨感，降低社會孤立的風險，而長者跌倒與社會孤立都是加速失能的風險因子。

國民健康署建議，可以透過輔具或環境改善，提升視力與聽力，例如：配戴老花眼鏡、強化環境照明與顏色對比；家人與朋友對話時，可以放慢講話速度，一字字說清楚，同理長輩聽力的困難，不因溝通麻煩而放棄溝通。此外，高血壓、糖尿病人的視力衰退風險高，建議定期做眼睛檢查。

## 量六力更多資訊 請加入 LINE 好友

國民健康署吳昭軍署長呼籲，長者、家屬及主要照顧者都可以加入「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號，自己在家評估，並點選「健康資訊」進行自我健康管理，或點選「資源地圖」查詢功能評估及社區課程（活動）之服務據點主動參與。

「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號，可透過 LINE ID 搜尋「@hpaicope」或掃描下方



- ★ 加入長者量六力 讓健康不退流行：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7518>
- ★ 長者量六力 LINE@ 操作教學：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7519>
- ★ 六大能力之健康資訊：<https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/1163>



立即加入 輕鬆上手掌握健康  
@hpaicope



或掃描加入