



# 南投好樣

YOUNG



# 銀躍健康



預防及延緩失能手冊

長者  
活力體能訓練  
健康者

# 目錄

個人資料	-----	1
銀髮族健康檢查基本項目及檢查頻率	--	2
長者活力一體能訓練篇	-----	3
長者防跌	-----	10
代謝症侯群防治	-----	14
呷好呷百—營養篇	-----	16
南投縣—社會資源篇	-----	27



## 個人資料

姓名：                      年齡：

連絡電話：

病歷號：

經常就診醫院 (診所)：

### 長者簡易體能狀況評估

行動功能	健康	歐盟 VIVIFRAIL 體能訓練方案 D 級
適用對象	最少體能限制或沒有限制的高齡者	
訓練時間	為期 12 週	
完成此方案後，您將可提升 <b>肌力、平衡感、靈活度、心肺功能</b>		

## 銀髮族健康檢查基本項目及 檢查頻率

項目	檢查頻率	檢查時間 (檢查年度打勾)		
		112 年	113 年	114 年
成人健檢	40-64 歲每 3 年 1 次 65 歲以上每年 1 次 55 歲以上原住民每年 1 次 35 歲以上罹患小兒麻痺者每年 1 次	112 年	113 年	114 年
	45-79 歲 BC 型肝炎篩檢終身一次 (原住民 40-79 歲)	115 年	116 年	117 年
糞便潛血 檢查	50-75 歲前每 2 年 1 次	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年
女性乳房 攝影檢查	45-70 歲前每 2 年 1 次	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年
女性子宮 頸抹片檢 查	30 歲以上每年 1 次	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年
□ 腔黏膜 檢查	30 歲以上有嚼檳榔 (含已戒) 或吸菸習慣者每 2 年 1 次 18 歲以上至未滿 30 歲有嚼檳榔 (含已戒) 習慣之原住民每 2 年 1 次	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年
□ 腔保健 洗牙	半年 1 次	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年
胸部低劑 量電腦斷 層攝影檢 查	有下列任一肺癌風險因子之民眾，每 2 年 1 次： 1. 具肺癌家族史：50 至 74 歲男性或 45 至 74 歲女性，且其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。若有吸菸情形，應同意接受戒菸服務。 2. 重度吸菸者：50 至 74 歲吸菸史達 30 包-年以上，有意願戒菸 (若有吸菸情形，應同意接受戒菸服務) 或戒菸未達 15 年之重度吸菸者。	112 年	113 年	114 年
		115 年	116 年	117 年

## 體能訓練 VIVIFRAIL D 級

體能訓練計畫為期 12 週，時間為每週一至週五，總計會進行 60 節體能訓練課程。

您須在間隔 1 日 (如星期一、三、五) 完成 3 天體能訓練，其餘 2 天 (如星期二、四) 您只需要步行訓練即可。

### 開始訓練前

您會需要以下器具：

- ◎ 2 瓶裝有 \_\_\_\_\_ 毫升 (c.c.) 水的水瓶
- ◎ 1 條毛巾、1 顆汽球
- ◎ 1 張堅固有扶手的椅子

#### 諮詢主治醫師

如果不確定自己能進行哪一項訓練，請諮詢您的主治醫師。

#### 立即停止

如果在訓練期間感到任何疼痛或者呼吸困難、暈眩或心悸等症狀，請立即停止。



注意

### 體能訓練影片



#### 練 步行



◎步行的速度是以能夠保持對話，但感到輕微費力

◎自第 7 週起持續走 30 - 45 分鐘

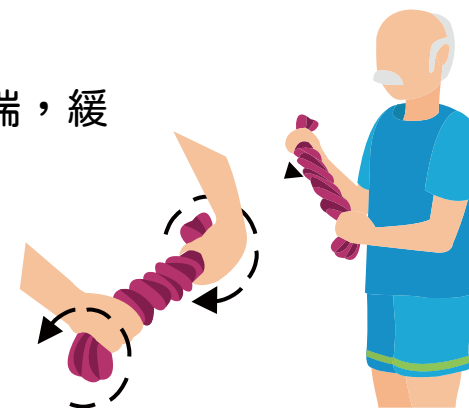
每組步行 20 分鐘，兩組之間休息 1 分鐘，做 2 組，全部做完時，慢走 2 分鐘作為緩和。

#### 練 扭毛巾

◎雙手握住毛巾兩端，緩慢但盡量用力扭

◎持續 2 - 3 秒

每組 12 次，休息 1 分鐘，做 3 組

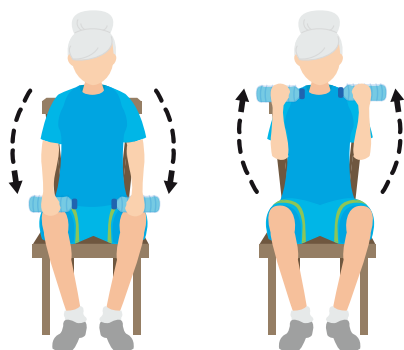


## 練 舉水瓶

拿兩個裝滿 \_\_\_\_\_ 毫升 (c.c.) 水的塑膠瓶

◎坐下時雙手自然垂在身體兩側，兩手各握住一支水瓶。

◎手肘朝胸口的方向彎曲，將瓶子舉到與肩膀齊高。



水瓶舉 12 次，休息 1 分鐘，做 3 組

如果無法做完 3 組，請把瓶內的水倒掉一些。  
如果能夠很輕鬆地完成 3 組，請增加瓶內的水或用更大容量的瓶子

## 練 從椅子起身

每組 12 次，休息 1 分鐘，做 3 組



◎坐在有扶手的穩固椅子上，腳踩著地板，不靠椅子扶手站起來，站起後維持 1 秒再坐下。

◎如果您無法自行完成，可用一隻手臂支撐椅子扶手輔助站起。

◎如果無法僅用一隻手臂輔助，可用兩隻手同時支撐椅子扶手站起。

## 練 上下樓梯

先從扶著扶手上下樓梯開始，如果有信心的話可以不用扶手，或是一次踏兩階。

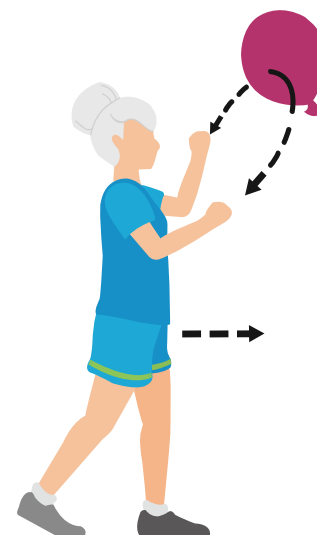
每組 走 20 步，休息 1 分鐘，做 3 組



## 練 邊拍氣球邊走路

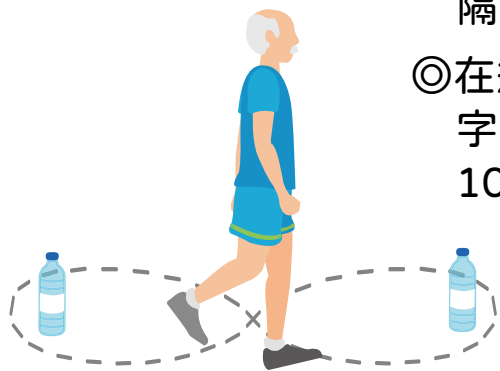
直線向前走，同時氣球在左右兩手間互相拍打

每組 走 10 步，休息 30 秒，做 3 組



## 練 走 8 字步

- ◎將兩瓶水放在地上，間隔至少 1 公尺。
- ◎在瓶子之間走一個「8」字後，停下並站著休息 10 秒。



每組走 2 圈，休息 1 分鐘，做 3 組

## 練 往上伸展手臂

- ◎可以站著或坐著進行。
- ◎雙手互扣並把手臂向上拉直，像要觸摸天花板一樣，維持這個姿勢 10-12 秒，然後暫停並放鬆手臂 5 秒。



每組 3 次，休息 30 秒，做 3 組

## 練 腿部伸展

- ◎坐在椅子上將一隻腿往前伸直，腳跟放在地板上，雙手放在另一隻彎曲腿的膝蓋上
- ◎將抵住地板的腳掌微微往上拉直並往前移動。
- ◎身體會感覺後背和大腿後側有點緊，維持這個姿勢 10-12 秒後休息 5 秒。



兩腿輪流重複 6 次為 1 組，做 3 組，兩組之間休息 30 秒

## 我的運動日記

第 1 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 2 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 3 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 4 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 5 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 6 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 7 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 8 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 9 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 10 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 11 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練
第 12 週	體能訓練	步行	體能訓練	步行	體能訓練

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
體能訓練	整回合	步行訓練	整回合	步行訓練	整回合	休息	休息
時間	45-60分鐘		45-60分鐘		45-60分鐘		

## 長者防跌

### 預防跌倒不困難

跌倒是可以預防的，只要一些小改變，就可以讓長者避免陷入跌倒的危機。

◎定期練習肌力、柔軟度和身體平衡

◎時時注意居住環境的安全

◎選擇合適的鞋子及輔具

◎將藥單或藥袋帶去給醫生看

（使用鎮定藥物或多種藥物一起吃，可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用讓跌倒風險增加）



## 居家環境檢核表

為了降低長者跌倒的風險，請透過檢核表檢查居家環境中是否有需改善的地方，表格可由照服員幫忙解說並填寫，或讓長者及家人用於確認家中環境

### 地板

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. 是否已去除地毯及踏墊的皺褶或捲起的邊緣？       | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 腳踏墊底下是否有加上防滑墊？             | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 所有電線和家具是否都遠離走道且收納整齊，以避免絆倒？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

### 燈光

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. 室內燈光是否明亮？               | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 樓梯是否有充足的照明？             | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 廚房及流理台是否有充足的照明？         | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4. 電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 5. 是否能從床上輕易的開關燈？           | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

## 居家環境檢核表

### 樓梯和踏墊

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. 樓梯的上方和底部是否各有 1 個電燈開關？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 樓梯的邊緣是否都有加裝夜光防滑條？     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 樓梯旁邊是否有堅固的扶手？         | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

### 浴室和廁所

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. 浴室是否有防滑處理？      | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

### 臥房

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. 您是否容易上下床？                         | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 床邊是否加裝床邊扶手以及有放置助行器或拐杖的地方，以便下床時拿取？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |





## 發生跌倒的反應與處理

### 自己跌倒了該怎麼辦？

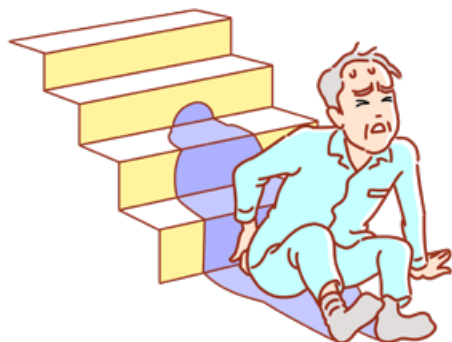


1. 不小心跌倒後應保持冷靜，不要亂動，同時檢查傷勢和高聲呼救。
2. 若受傷部位腫起來或有劇烈疼痛時，可能已發生骨折，應靜候救援。
3. 附近無人可提供幫助時，不要直接站起，應以在地上滑動的方式，到最近的電話求救。

### 發現長者跌倒該怎麼辦？



1. 當發現長者跌倒時，不要慌張，也不要急著將他拉起來，可能會造成長者傷勢加重。
2. 檢查跌倒長者意識狀況，以及受傷或出血等狀況。
3. 若發現長者有意識不清或大量出血情形，應盡快叫救護車並送醫急救。



## 代謝症候群防治

### 代謝症候群定義

符合下列代謝症候群指標任三項者

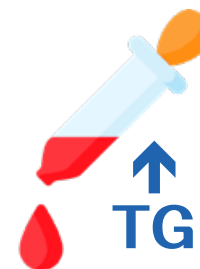
#### 1 腹部肥胖

男性  $\geq 90$  公分  
女性  $\geq 80$  公分 或  
身體質量指數  
( $\text{kg}/\text{m}^2$ )  $\text{BMI} \geq 27$ 。



#### 2 三酸甘油脂 (TG) 偏高

$\geq 150\text{mg}/\text{dL}$   
或已使用藥物治療



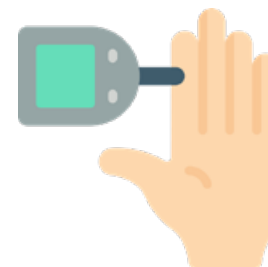
#### 3 高密度脂蛋白膽固醇值 (HDL) 偏低

男性  $< 40\text{mg}/\text{dL}$   
女性  $< 50\text{mg}/\text{dL}$   
或已使用藥物治療



#### 4 飯前血糖值 (AC) 偏高

$\geq 100\text{mg}/\text{dL}$   
或已使用藥物治療。



#### 5 血壓偏高

收縮  $\geq 130\text{mmHg}$   
舒張壓  $\geq 85\text{mmHg}$   
或已使用藥物治療。



## 預防代謝症候群 5 撇步



- 1 聰明選，健康吃：  
運用「三低一高」健康飲食口訣  
(低油、低糖、低鹽、高纖)。



- 2 站起來，動 30：  
減少久坐；一天至少運動 30 分鐘。



- 3 不吸菸，少喝酒



- 4 壓力去，活力來：轉移憂慮，適當發洩。



- 5 做檢查，早發現：善用成人預防保健檢查。

## 呷好呷百一營養篇

### 銀髮族的營養攝取

銀髮族常因生理功能的退化造成腸胃不適、咀嚼功能不佳、沒有食慾、口味變重等問題，其飲食改善方法如下說明：

#### 一、腸胃不適

1. 避免暴飲暴食可採少量多餐。
2. 少吃油炸、油煎的食物。
3. 改善便秘可多吃富含膳食纖維的食物，例如：蔬菜、水果、全穀及未精製雜糧食物。
4. 脹氣引起不適時可少攝取：韭菜、洋蔥、青椒、乾豆類、花菜、番薯，等容易產氣食物。

#### 二、咀嚼功能不佳

1. 定期做口腔檢查及牙齒檢查。
2. 選擇質軟易消化的食物，例如：木瓜、香蕉、火龍果、水果泥、蒸魚、蒸蛋、奶酪。
3. 烹調時將食物切細煮爛，多利用清蒸、水煮、燉、滷等方式烹調使食物柔軟易咀嚼。

#### 三、沒有食慾

1. 家人多陪伴一起進食，增加進食時愉快氣氛。
2. 以勾芡、沾醬或淋上湯汁等方式使食物潤滑順口。
3. 經常變換食譜注意色香味的調配。
4. 飲食著重適量及多變化。
5. 多運動可以幫助消化、增加食慾。

## 三巧一好顧健康

### 吃得下

- ①善用烹飪技巧
- ②讓食物易咬又好吞
- ③食物切丁、切短
- ④電鍋燉煮
- ⑤選擇軟質食物



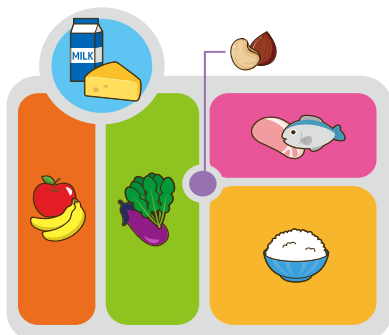
### 吃得夠

- ①運用我的餐盤 6 口訣
- ②少量多餐  
餐間補充點心
- ③營養足



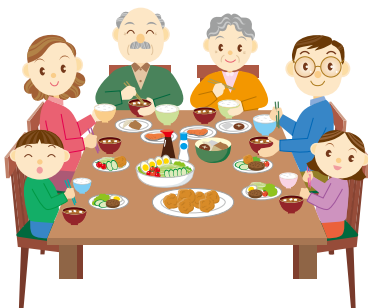
### 吃得對

每天吃足 6 大類食物



### 吃得巧

- ①天然辛香料添美味
- ②大家一起吃、食慾佳



## 銀髮生活 321

### 1 飲食 3 概念

- ◎均衡飲食，食物多樣化。
- ◎三餐定時定量，健康吃。
- ◎隨時補充水分，每天攝取 6-8 杯水及飲品  
每杯 240cc，包括鮮奶、保久奶、優酪乳、湯、果汁、咖啡、茶等



### 2 活動 2 主張

- ◎多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- ◎在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。



### 3 心情 1 點靈

- ◎常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚、打拳、旅遊、唱卡拉 ok、下棋等，生活可以過得多采多姿！



# 每日飲食指南

# 六大類食物

## 高齡版



## 均衡飲食 - 我的餐盤



### 乳品類

每天早晚一杯奶  
每天 1.5-2 杯(1 杯 240 毫升)



### 堅果種子類

堅果種子一茶匙  
每餐 1 茶匙 (相當於大拇指第1指節大小)  
約杏仁果 2 粒或腰果 2 粒



### 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心  
選擇順序 豆>魚>蛋>肉類



### 水果類

每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化



### 蔬菜類

菜比水果多一點  
當季且 1/3 選深色



### 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多  
至少 1/3 為未精緻  
全穀雜糧為主食

## 銀髮族營養素缺乏前五名

### 鈣

#### 功能

#### 可補充食材

1. 維持骨骼與牙齒的正常發育及健康
2. 有助肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性
3. 幫助血液正常的凝固功能

◎乳製品

◎魚類

◎豆干

◎菠菜、芥藍菜、海帶

◎黑芝麻



### 維生素 E

#### 功能

#### 可補充食材

1. 減少不飽和脂肪酸的氧化
2. 增進皮膚與血球的健康
3. 減少自由基的產生

◎堅果種子

◎橄欖油、綠花椰菜、菠菜

◎蛋黃、酪梨



### 維生素 D

#### 功能

#### 可補充食材

1. 增進鈣吸收
2. 幫助骨骼與牙齒生長發育
3. 維持神經、肌肉的正常生理

◎黑木耳、新鮮香菇

◎魚類、雞蛋、豬肝

◎乳製品



### 鋅

#### 功能

#### 可補充食材

1. 有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝
2. 增進皮膚健康
3. 有助於維持正常味覺與食慾

◎小麥、燕麥

◎甲殼類海鮮：牡蠣、蝦子、紅蟳

◎紅肉（牛肉、豬肉）

◎南瓜子、腰果、堅果

◎乳製品（起司、優格、牛乳）、雞蛋



### 鎂

#### 功能

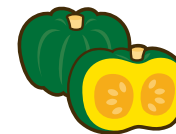
#### 可補充食材

1. 有助於骨骼與牙齒的正常發育
2. 有助於身體正常代謝

◎南瓜

◎紫菜

◎芝麻、杏仁、堅果



## 三低一高飲食

### 低油

建議選擇植物油烹調每日用量 2-3 湯匙  
(一湯匙約三茶匙)

- ◎可以選用**瘦肉**（雞肉、花枝、蝦子、海鮮）等低脂肉品。
- ◎減少攝取香腸、五花肉和油炸物。



### 低糖

攝取過多的糖，容易**蛀牙**，還會增加**肥胖**、**三高**的機會，**加速身體老化**，也可能會增加癌症風險。

市售飲品之糖含量及熱量

品項容量	紅茶 481 毫升	米漿 450 毫升	柳橙果汁 400 毫升	拿鐵咖啡 400 毫升
每瓶糖含量 (公克)	33.6	31.5	34.8	28.8
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)	7	6	7	6

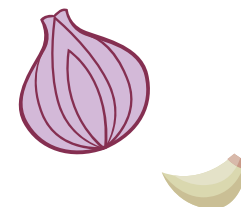
↳ 60 公斤的成人、輕度工作者，建議每日攝取不超過 22.5 公克的糖 (約 4-5 顆方糖)

### 低鹽

購買食品時，建議**閱讀營養標示**了解食品的鈉含量，避免加工食品及攝取過多調味料裡的鈉含量也不可忽視

那食物沒味道怎麼辦？

用**天然辛香料**（九層塔、洋蔥、大蒜、胡椒）增添菜餚香氣



### 高纖

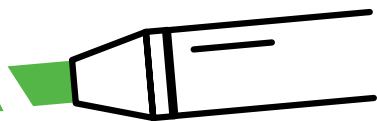
食物的纖維素能**延緩血糖上升**、**穩定血糖**也會吸附食物中的**油脂**和**膽固醇**，促進腸道健康、**改善血脂**

**水溶性纖維**的效果較為明顯

吃起來多有黏黏的感覺，例如：**燕麥**、**菇類**、**木耳**、**海帶**、**山藥**、**秋葵**



## 南投縣 社會資源篇



### 南投縣銀髮健身俱樂部

最新名單請參閱

南投縣政府衛生局網站 / 業務專區 / 長者延緩失能 / 銀髮健身俱樂部



據點名稱	據點地址	連絡電話
南投好厝邊銀髮健身俱樂部	南投縣南投市信義街 5 巷 26 號	049-2248595#2004 (賴小姐)
南投縣竹山鎮中央社區	南投縣竹山鎮中央里集山路一段 1236 巷 6 號	049-2642175#705 (黃小姐)
草療好站 - 健康愛上您	南投縣草屯鎮玉屏路 161 號	049-2550800#2613 (許職能治療師)
草屯銀髮健身俱樂部	南投縣草屯鎮大成街 188 號	049-2009995#15 (林先生)
好厝邊銀髮健身俱樂部	南投縣埔里鎮中山路三段 242 號	049-2915988
好所在銀髮健身俱樂部	集集鎮玉映活動中心 (南投縣集集鎮民生路 63-19 號)	049-2245265
禾安康健身坊	南投縣埔里鎮南昌街 219 號 3 樓之 1(3-4 樓)	049-2900306
安璞社區健康中心	南投縣埔里鎮中山路三段 100 號	049-2980445
東華醫院銀髮健身俱樂部	南投縣鹿谷鄉興農路 50 號之 6	049-2658949#2806

### 南投縣長期照顧管理中心

協助本縣需長期照顧民眾取得有效且適當之醫療及社會服務

服務對象

- ☞ 65 歲以上之失能老人。
- ☞ 55 歲以上之失能原住民。
- ☞ 失能之身心障礙者。
- ☞ 僅工具性日常生活活動功能失能且獨居之老人。
- ☞ 50 歲以上之失智症患者。
- ☞ 65 歲以上之衰弱老人。

照管中心	地址	電話
南投縣政府長期照顧管理中心	南投縣南投市復興路 6 號	049-2209595
仁愛分站	南投縣仁愛鄉大同村五福巷 17 號	049-2803419
信義分站	南投縣信義鄉玉山路 45 號	049-2791148
國姓分站	南投縣國姓鄉民族街 42 號	049-2720523
中寮分站	南投縣中寮鄉永昌街 102 號	049-2693017
魚池分站	南投縣魚池鄉魚池街 194 號	049-2895513



## 南投縣社區營養推廣中心

提供面對面營養諮詢      服務對象：65 歲以上長者  
電話預約營養健康專線：  
049-2222473 轉 690 洪專管師

## 南投縣免費心理諮商站

特聘專業心理師至各鄉鎮市衛生所提供面對面、一對一心理諮商服務，採預約制免付費  
請於上班時間撥打電話至社區心理衛生中心或各地衛生所進行預約

單位名稱	連絡電話	單位名稱	連絡電話
南投縣政府衛生局 社區心理衛生中心	2202662	鹿谷鄉衛生所	2752002
南投市衛生所	2223264	水里鄉衛生所	2770079
埔里鎮衛生所	2982157	魚池鄉衛生所	2895513
竹山鎮衛生所	2642026	國姓鄉衛生所	2721009
草屯鎮衛生所	2362023	信義鄉衛生所	2791148
集集鎮衛生所	2762015	仁愛鄉衛生所	2802341
名間鄉衛生所	2732135	中寮鄉衛生所	2691404

## 巷弄長照站

最新名單請參閱南投縣政府衛生局網站 / 業務專區 / 長照服務 / 長期照顧服務資源 / 巷弄長照站



### 服務對象：

1. 老年人口，以衰弱及輕、中度失能或失智老人為優先，社區健康及亞健康老人亦可一起參與，無須經過照管中心評估。
2. 經照管中心評估失能且符合喘息服務使用資格者，可至南投縣特約服務提供單位之 C 級巷弄長照站使用臨托服務。

### 服務項目：

1. 社會參與。
2. 健康促進。
3. 共餐服務。
4. 結合預防及延緩失能服務方案。
5. 電話問安或關懷訪視服務。
6. 具服務量能單位，可提供巷弄長照站喘息服務。

## 社會福利服務中心

可以提供的各服務大致包含

- 一、家庭經濟陷困：經濟扶助、福利補助扶助、急難救助、實(食)物提供。
- 二、家庭遭逢變故或功能受損：福利 / 法律諮詢、權益宣導 / 法令宣導、協助就醫、協助喪葬、協助居住。
- 三、家庭關係：重要關係人協尋(聯繫)、召開家庭會議、婚姻關係協助、親子 / 屬關係協助。
- 四、兒少發展：育兒指導、特殊照顧(托育)服務、親職教育、個別親職輔導。
- 五、身心障礙或傷病：喘息服務、安置照顧、家庭支持服務方案、家務指導服務。
- 六、個人生活適應：協助連結諮商或心理治療、自殺防治資源

機關單位名稱	服務轄區	地址	電話
南投區社會福利服務中心	南投市、名間鄉	南投縣南投市文化路201號2樓	2242-250
埔里區社會福利服務中心	仁愛鄉、埔里鎮國姓鄉	南投縣埔里鎮八德路17號	2422-851
水里區社會福利服務中心	水里鄉、集集鎮魚池鄉、信義鄉	南投縣水里鄉民生路112號	2773-236
竹鹿區社會福利服務中心	竹山鎮、鹿谷鄉	南投縣竹山鎮大禮路50號3樓	2657-138
草屯區社會福利服務中心	草屯鎮、中寮鄉	南投縣草屯鎮中正路557-17號	2564-549

## 文化健康站

最新名單請參閱原住民族委員會網站 / 業務專區 / 各處業務 / 社會福利 / 長照專區 /



服務對象，優先順序如下：

- ☞ 55歲以上輕度失能原住民族長者
- ☞ 55歲以上獨居原住民族長者
- ☞ 55歲以上亞健康原住民族長者
- ☞ 55歲以上衰弱原住民族長者
- ☞ 55歲以下得自理之原住民族身心障礙者
- ☞ 非原住民族長者

服務項目：

一、辦理老人照顧服務，項目如下：

- ☞ 簡易健康照顧服務：陪伴服務、基本日常照顧、測量生命徵象、健康促進、文康休閒活動等。
- ☞ 延緩老化失能活動：活力健康操、肌力與體能訓練、文化藝術課程、心靈課程等。
- ☞ 營養餐飲服務(共餐或送餐)。
- ☞ 電話問安及居家關懷服務。
- ☞ 生活與照顧諮詢服務。
- ☞ 運用志工及連結、轉介服務(輔具提供、居家護理、社區級居家復健、部落義診)。

- 二、辦理文健站照顧服務座談會及成果發表會。
- 三、推廣健康部落，促進健康。

## MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 預防及延緩失能手冊

資料來源

衛生福利部 | 健康九九網站 | 南投縣社區營養推廣中心  
埔基醫療財團法人埔里基督教醫院 預防及延緩衰弱手冊



viviFrail



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

預防衰弱與跌倒風險之多種類體能訓練方案

© Mikel Izquierdo