

花蓮縣

長者預防及 延緩失能

轉介資源手冊



目錄

關於這本手冊	02
整合式預防及延緩失能服務流程	03
長者功能評估(ICOPE)	04
社區營養推廣中心	09
銀髮健身俱樂部	12
公園就是我的健身房	15
失智友善社區	18
身心健康及成癮防治所守護你我心靈	21
長者社區資源整合運用平台	22



關於這本手冊

花蓮縣衛生局整合了本縣各項長者預防及延緩失能資源，方便您查詢就近的相關資源。

主要提供給我們社區據點的夥伴，在協助長者執行ICOPE自評，發現異常個案的時候，能夠找到適合的轉介服務資源，幫助長者預防及延緩失能、及早控制慢性病，維持良好的健康狀態。

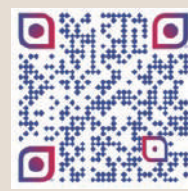
現在就來閱讀這本手冊，一起幫助你我身邊需要的長輩。



本手冊每年最新版本可至下方網站查詢下載使用



花蓮縣衛生局網站

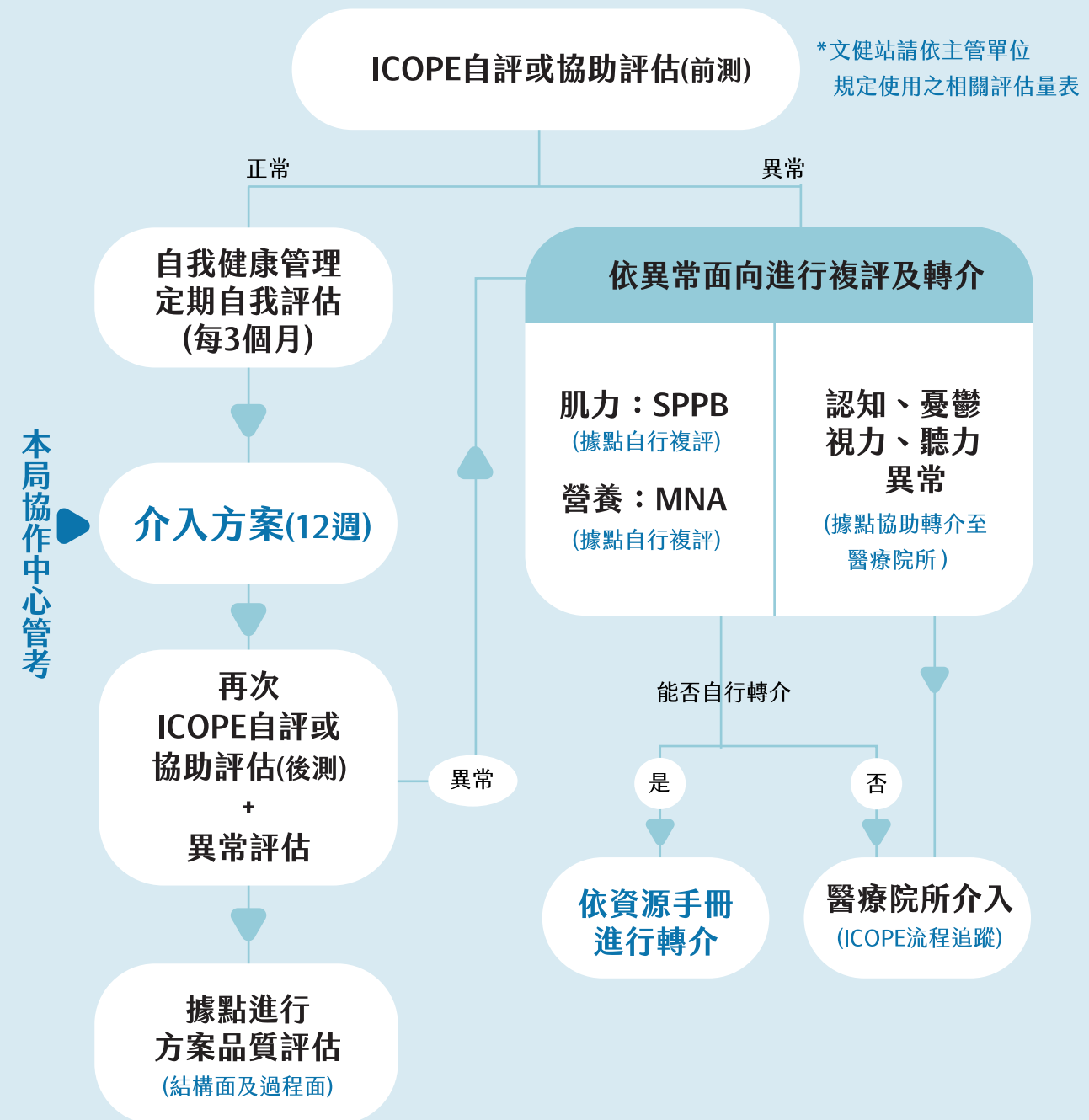


花蓮動吃動吃生活GO網站

花蓮縣整合式預防及延緩失能服務流程

適用對象：

巷弄長照站(C據點)、失智據點、
*文健站、銀髮健身俱樂部



長者功能評估

(Integrated Care for Older People, ICOPE)

長者功能評估(ICOPE)，全名為Integrated Care for Older People，其內容包含「**認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱**」六大功能評估。為了能夠早期發現長者功能衰退的徵兆，衛生福利部國民健康署極力推動長者功能性之整合評估工作，幫助長者及早發現可能導致失能的風險因子，及早介入運動與營養等處置，以預防及延緩失能的發生。

如果發現六大功能評估-長者自評版結果**有任何1項異常**，可依據手冊資訊或就近尋求附近診所/醫院進一步評估喔！

六大功能評估

認知 ▶ 記得起

行動 ▶ 走得動

營養 ▶ 吃得下

視力 ▶ 看得見

聽力 ▶ 聽得見

憂鬱 ▶ 心情好

長者功能評估-長者功能自評量表

項目	題目	評估結果
認知功能	1.您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？	☐ 是 ☐ 否
行動功能	2.您是否出現以下“任一種”情況？ • 非常擔心自己會跌倒？ • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？	☐ 是 ☐ 否
營養不良	3.在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕 3 公斤或以上？	☐ 是 ☐ 否
	4.過去三個月，您是否曾經食慾不好？	☐ 是 ☐ 否
視力障礙	5.您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難？ (此題回答「是」，請答題目 5-1.；此題回答「否」，請跳答題目 6.)	☐ 是 ☐ 否
	5-1.詢問長輩過去 1 年是否“曾”接受眼睛檢查？	☐ 是 ☐ 否
聽力障礙	6.您的聽力是否出現以下“任一種”情況？ • 電話或手機交談時聽不清楚，或沒聽到鈴聲常漏接電話？ • 看電視/聽收音機時，常被家人或朋友說音量開太大聲？ • 與人交談時，常需要對方提高說話音量或再說一次？ • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動？	☐ 是 ☐ 否
憂鬱	7.過去兩週，您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」)，或覺得生活沒有希望？	☐ 是 ☐ 否
	8.過去兩週，您是否減少很多的活動和原本您感興趣的事？	☐ 是 ☐ 否

溫馨
小提醒

以上功能評估結果如有**任一異常(也就是您有勾選橘底處)**，可於回診時請教醫師，若您暫時沒有尋求相關協助，可依據手冊健康資訊，或查找住家附近可利用的社區資源及課程。

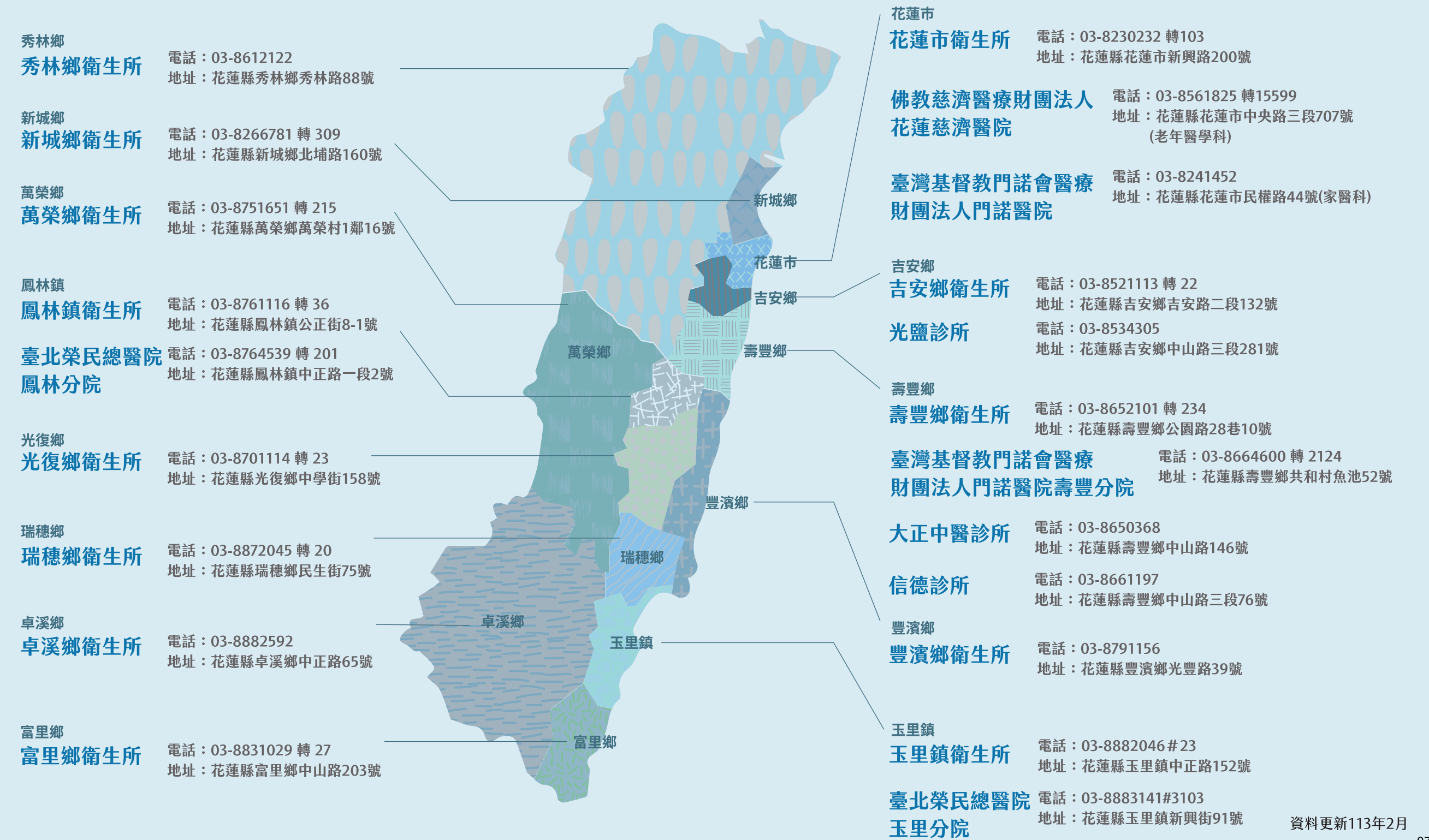
113年花蓮縣ICOPE篩檢醫療院所如下

評估對象

65歲以上長者 (原住民55歲以上)
※ 不適合評估對象：長期臥床者

評估辦法

請長者至本縣13鄉鎮市衛生所及合約醫療院所，將由專業人員免費評估。



長者功能評估

(Integrated Care for Older People, ICOPE)

長者量六力LINE@介紹

人老了一定會失能嗎? 衛生福利部國民健康署為減少長者衰弱及失能風險，積極推動**長者功能評估**並建置**線上簡易量表**，長輩可以透過簡單的測驗，隨時了解自我功能的狀況。長者及家屬可以透過手機掃描HPA長者量六力Line@的QR code並加入好友即可進行評估(1人至多可註冊5人)，平台除了提供4種不同語言(國語、台語、客語及英語)，另外也包含遠距教學課程、健康資訊及資源地圖等相關服務。若篩檢出來結果有異常，可就近至醫療院所檢查和治療，讓長輩的樂齡生活健康又有力。



新朋友加入

註冊條款、新朋友註冊及修改會員資料

六力測驗站

簡易六大功能自我評估

六力轉運站

集合所有您的附近有哪些合適資源可使用



六力說明書

可以了解六力內容喔!

六力記錄站

自我評估和院所評估結果都在這，如有異常可提醒您至合作院所進一步評估

六力讀書會

快速瞭解六力內容

社區營養推廣中心



據點夥伴們好~是否對於社區營養推廣中心既熟悉又帶點陌生? 自106年開始衛生局一直在花蓮社區努力執行營養推動計畫，我們於花蓮縣內針對社區據點的服務項目如下：



盤點據點內 營養資源



發掘營養問題

長者營養認知問卷調查
營養不良風險篩檢與轉介



團體營養衛教課程



共餐及廚房衛生安全輔導



教育訓練

據點人員/醫事人員/志工/學生培訓

在據點不知道如何照顧長輩的營養嗎?充滿服務熱忱卻苦無營養師資源嗎?

我們有專業營養師群提供完善的『包裹式營養服務』，讓您一次擁有上述各項營養服務與工具！守護長輩營養的路上，有你也有我！歡迎來電詢問花蓮社區營養相關的服務！！

聯絡資訊

花蓮縣社區營養推廣中心

地址：花蓮市新興路200號

聯絡方式：03-8227141#554 陳耀陽 技正



花蓮縣社區營養推廣中心為服務社區長者、守護偏鄉健康，112年11月起於瑞穗、鳳林、富里衛生所開辦營養門診，歡迎社區據點及中南區醫療院所轉介營養不良長輩來做營養諮詢哦！



預約營養諮詢
請由此填寫表單

身旁的阿公阿嬤有以下這些情形嗎？



食慾不好，
吃得比以前少



越來越瘦
褲頭變鬆



覺得衰弱
沒有力氣



吃東西不好咬
不好吞



被醫生說
可能營養不良

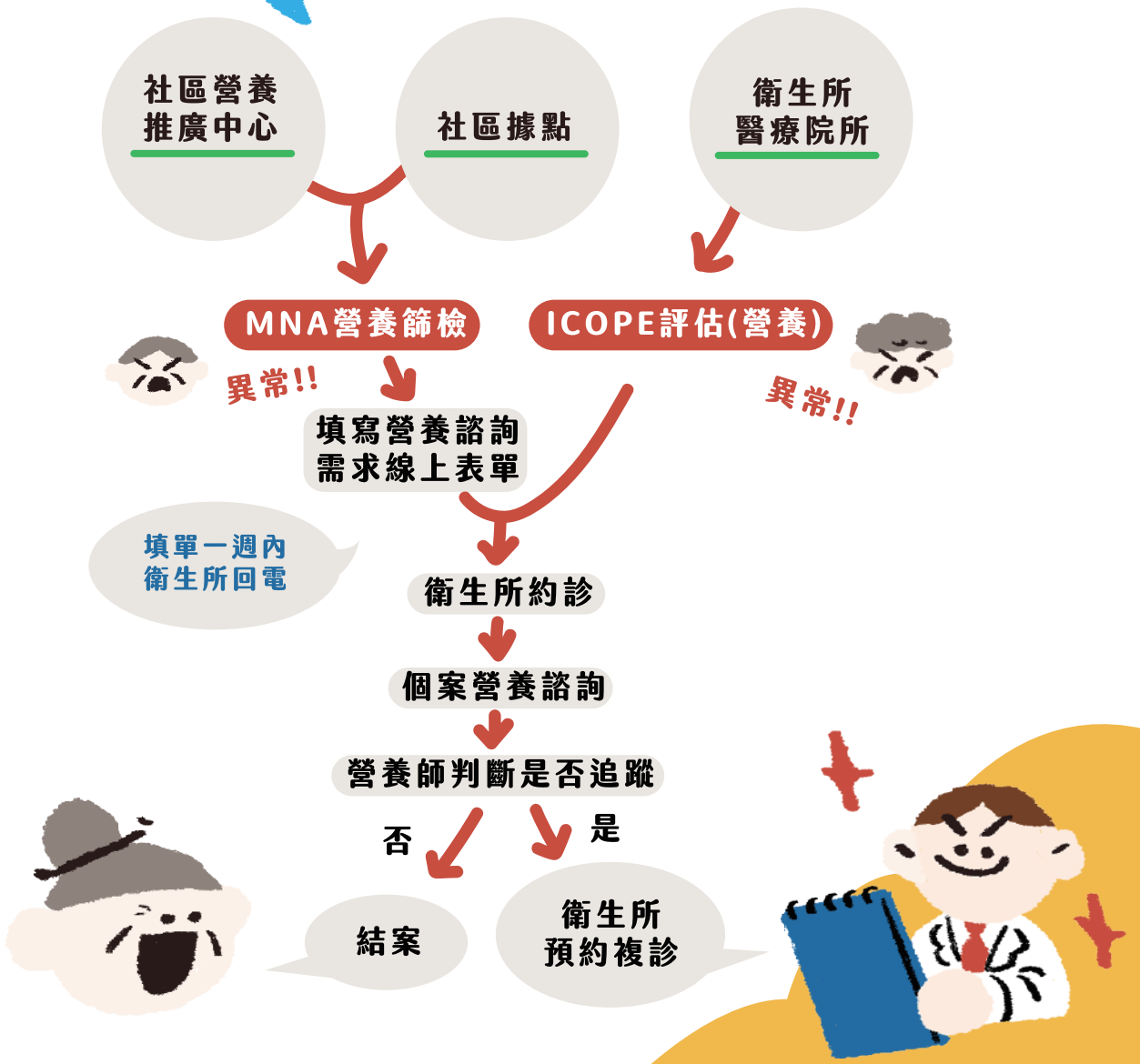
服務對象

65歲以上長者
(原民55歲以上) 且
迷你營養評估(MNA)異常
或ICOPE(營養項目)異常

服務內容

長者一對一營養諮詢

營養門診服務流程



固定門診地點及時間

1. 鳳林鎮衛生所

(門診時間: 每月第2周星期五
早上8點-12點) 03-8761116

2. 瑞穗鄉衛生所

(門診時間: 每月第2周星期四
早上8點-12點) 03-8872045

3. 富里鄉衛生所

(門診時間: 每月第4周星期四
下午1點30分-5點30分)
03- 8831029

更多營養
相關資訊



花蓮動吃動吃
生活GO網站



營養棒棒堂
營養篩檢

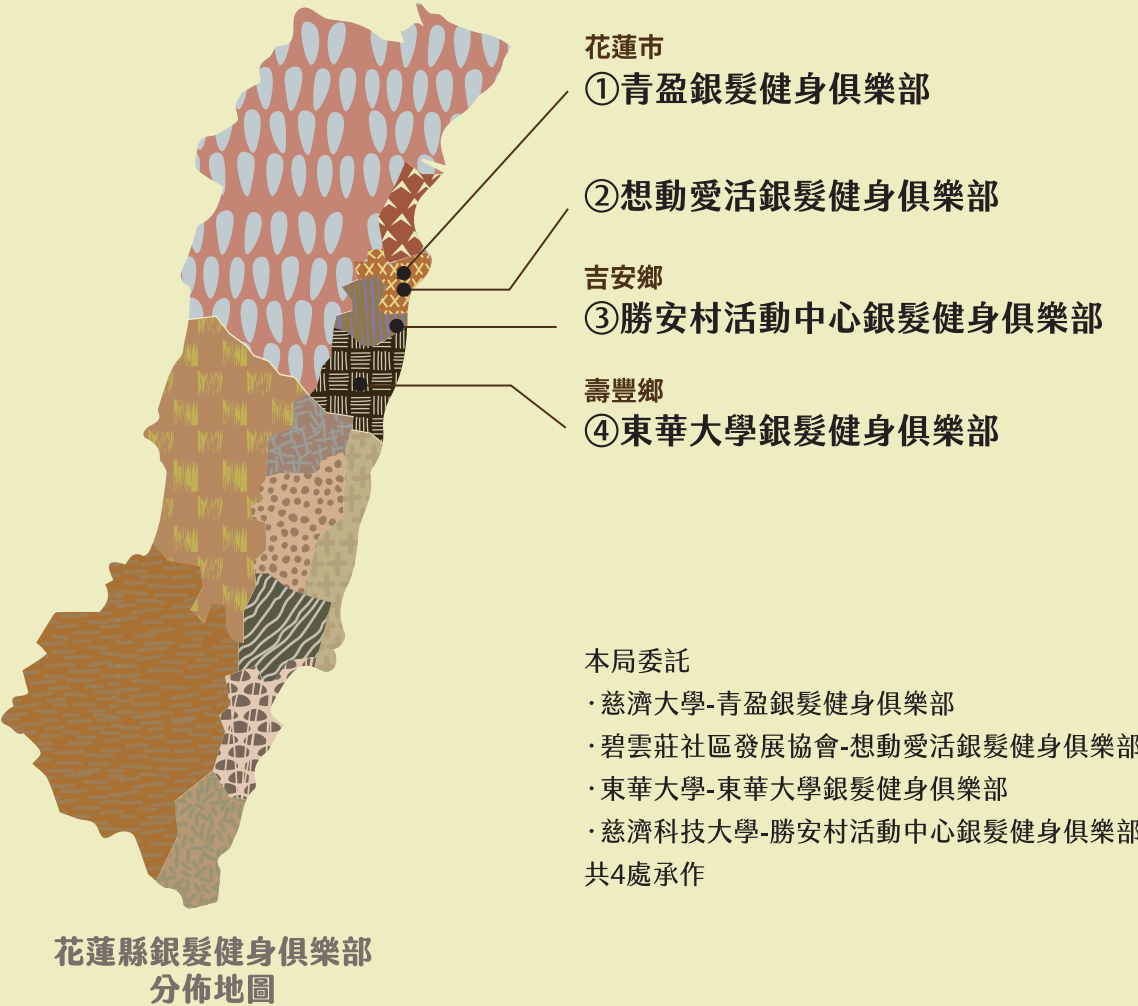


花蓮縣社區營養推廣中心
FACEBOOK

銀髮健身俱樂部

銀髮健身俱樂部是專為長者設置的，專業教練團隊會為每位學員量身定制適合年齡及健康狀況的健身方案，透過適合長者之環狀健身器材、智慧化健身設備、機械式阻力訓練器材等，提供肌力、肌耐力、有氧、伸展及平衡等功能性運動訓練，讓訓練模式更全方位。現場更有專業運動指導員指導，每位長者皆可以在安全的環境中，進行有效的肌力運動。

衛生局於110年起，積極爭取衛生福利部經費，目前已於全縣建置了4處銀髮健身俱樂部，服務對象為65歲以上及55歲以上原住民長者，讓長者可以在舒適友善的環境中透過健身設備運動，創造自己的健康銀髮生活。



1.青盈銀髮健身俱樂部

慈濟大學



開課時段 星期一、三、五9:00-10:00，
36小時，共4,000元
星期二、四 9:00-10:00、14:30-15:30
9小時，共1,400元

諮詢專線 03-8565-301#1702、#1703

地址 花蓮市中央路三段701號(大喜館2樓)

報名網址 <https://cec.tcu.edu.tw/>
(慈濟大學花蓮社會教育推廣中心)

為花蓮縣第一個成立之銀髮健身俱樂部，有縣內公車進入校園，交通便利。具豐富運動資源及專業教練團隊，有油壓阻力式器械進行阻力訓練，並以TRX強化核心肌群，矯正與強化姿勢，同時以階梯踏板強化心肺與下肢肌力、強化銀髮族心肺耐力與肌肉適能，採團體肌力結合有氧運動之循環訓練課程進行。

2.想動愛活銀髮健身俱樂部

碧雲莊社區發展協會



開課資訊 年費1,000元 (含機台磁扣設定及前後評估/TANITA身體組成分析檢測)

- ◆長者(65歲以上及55歲以上原住民)
12週24堂課共4,800元
- ◆非長者12週24堂課共7,200元
(開課時段及收費，以實際情況調整)

諮詢專線 0983-408335、03-8577539

地址 花蓮市介禮街46號2樓

提供具有醫療等級認證(TFDA)智能醫療及活化機健身器材6台(包括上肢肩胛、臀腿強化、腰背平衡、骨盆活化、骨盆底訓練、全身動作協調)；可以提供肌力、肌耐力、有氧、伸展、平衡等功能性運動訓練，所採用的電磁控制阻力設計，提供穩定安全的等速運動模式。

3.勝安村活動中心銀髮健身俱樂部

慈濟科技大學



開課時段 上午10:45-11:45 (星期一、三、四、五)
下午15:45-16:45 (星期一、三)
12週24堂課共2,400元

諮詢專線 王銳堯老師 0911-724245

地址 花蓮縣吉安鄉慈惠一街30號2樓

俱樂部擁有多項設備，包括腿部推蹬訓練機、伸張訓練機、屈曲訓練機、外展/內收訓練機等四台下肢肌力訓練器材，可針對高齡者肌力與肌耐力訓練；划船機針對高齡者手臂、背部、核心肌群進行有氧及無氧的訓練。另有飛輪訓練車、彈力帶、壺鈴、藥球與戰繩等供高齡者進行動態熱身、放鬆與其它徒手訓練之用。

4.東華大學銀髮健身俱樂部

東華大學



開放時段 星期一～四，09:00-11:00

諮詢專線 譚小姐 0902-200768

地址 花蓮縣壽豐鄉大學路二段1號
(體育中心-體育室)

俱樂部位於學校體能訓練室(體育館一樓平面)，約有100坪的室內空間，室內設備空間依功能性分為四大區域，設有「心肺訓練區」、「機械式重量訓練區」、「自由重量訓練區」、「啞鈴區」與「伸展區」，並結合壽豐鄉公所的幸福巴士，提供壽豐鄉多處社區據點之運動交通接駁，提高長者運動意願及鼓勵長者達到規律運動的習慣。

公園就是我的健身房

規律運動好習慣，維持生活好品質；簡單易學不困難，呼朋引伴一起來。花蓮縣衛生局邀請鄉親走出戶外，在空曠的公園綠地健走、踏青，呼吸清新的空氣、遠看綠色的中央山脈，配合使用公園內體健設施來健身，增進身體抵抗力、延緩肌肉退化，維持肌力與肌耐力，永保青春體態及健康！

花蓮縣體健設施分布



一拉一伸好簡單，雙手靈活不打結

影片網址：<https://reurl.cc/M4GO8p>



上肢牽引器
影片連結

影片來源：健康九九

如果遇到下雨怎麼辦？不用擔心～ 在家及室內也可用彈力帶隨時動起來！

影片網址：<https://reurl.cc/4jGjm3>



全齡彈力So Fun操
影片連結

輕鬆漫步、下肢靈活腳骨勇！

影片網址：<https://reurl.cc/QeORnb>



公園體健設施
太空漫步機使用

影片來源：健康九九





失智友善社區 Dementia Friends

失智友善社區
包含四大元素

友善參與

友善居民

友善環境

友善組織

花蓮縣失善友善社區委辦單位提供服務如下：

- 1.辦理預防失智症等相關宣導及大型活動。
- 2.製作失智友善相關之宣導教材，提供不同場域之推廣。
- 3.辦理社區人員充能活動或課程，增加工作人員之交流與學習。
- 4.招募失智友善天使及組織，提供失智者短暫休息飲水、陪伴及協助通報轉介服務。

打造失智友善社區生活環境、憶起找回失智者笑容

你我都能成為天使及組織，關懷失智陪伴支持



發現異狀

觀察是否配戴
防走失手環



適當協助

給予安撫
提供座椅及溫開水



關心需求

主動關心身心狀況



110、當地警局

通報110
等待員警到場處理

失善友善社區委辦單位

花蓮市、吉安鄉(門諾壽豐分院)

03-8664600#2205

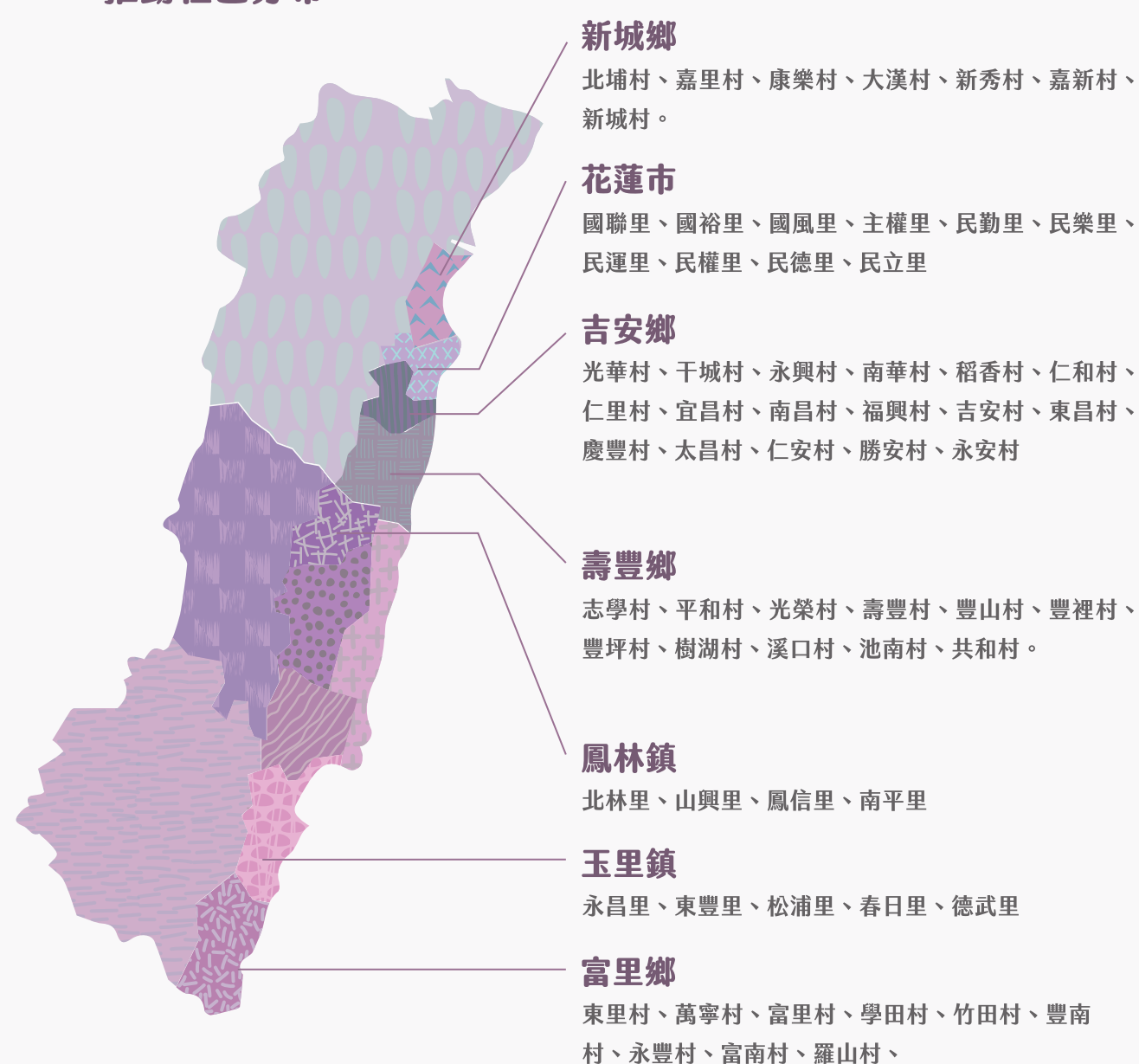
新城鄉、壽豐鄉、鳳林鎮(門諾壽豐分院)

03-8664600#2209

玉里鎮、富里鄉(衛生福利部玉里醫院)

03-8861310#175

推動社區分布：



花蓮縣失智共同照護中心

花蓮縣失智共同照護中心可提供服務如下：



1. 評估失智者身心狀況，轉介社區提供個案管理服務。
2. 協調個案及照顧者需要之照顧服務使用、諮詢、轉介。
3. 陪伴照顧者所需要之生活照顧與醫療照護之諮詢、服務、協調、轉介。



花蓮縣失智共同照護中心
分佈地圖

花蓮市
花蓮慈濟醫院
03-8465157(專線) 陳小姐

花蓮門諾醫院
03-8702639(專線) 詹小姐

壽豐鄉
門諾醫院壽豐分院
03-8664600#2246 賴小姐

玉里鎮
臺北榮民總醫院玉里分院
03-8886883(專線) 廖小姐

玉里慈濟醫院
03-8880722(專線) 胡小姐



失智症社區服務
據點哪裡找？

花蓮縣身心健康及成癮防治所

守護心靈 你說我聽

1. 心情溫度計自我檢測：

<https://reurl.cc/97ajRV>



快速了解自我心情，釐清情緒困擾程度，亦可根據得分結果獲得相關建議。

2. 長者憂鬱症量表：

<https://reurl.cc/DjvWLd>



專為長輩設計的篩檢量表，藉此多了解當下的身心狀況，評估是否具有憂鬱傾向。

3. 心理諮詢諮商預約：

<https://reurl.cc/M4gRbk>
03-8351885 轉403



面臨創傷、情緒、壓力、生活調適、家庭關係、職場問題等心理議題，皆可預約本服務。

4. 身心科門診：

<https://reurl.cc/D47AzR>



星期一、五上午09:00~12:00
採現場掛號制
電話：03-8351885轉101
地址：花蓮市林森路391號

5. 其它資源：

想找人談談，抒發情緒，也可洽：

- 1925(依舊愛我)安心專線
- 1995生命線協談專線
- 0800-228585老人諮詢服務中心
老朋友專線(免付費專線)



長者社區資源整合運用平台



網址 <https://healthhub.hpa.gov.tw/>

如果在前述的內容都沒有找到適合的資源，也可以運用衛生福利部國民健康署的長者社區資源整合運用平台尋找。平台內容是依據長者需求，進行運動、居家安全與防跌、高齡營養、失智及高齡友善、慢性疾病管理、醫療保健、交通、社會參與、福利補助及個人資源等10類資源盤點與彙整，以提供有需求的民眾搜尋附近可利用的社區資源。



若您不方便自行查詢可以找誰協助呢？
請洽詢13鄉鎮衛生所（聯絡資訊在最末頁）

NOTE

NOTE

花蓮縣預防及延緩失能服務資源聯絡資訊

ICOPE
篩檢醫療院所
(共21家)花蓮慈濟醫院 (老年醫學科)
03-8561825 #15599花蓮門諾醫院
03-8241452門諾醫院壽豐分院
03-8664600 #2124臺北榮民總醫院玉里分院
03-8883141 #3103臺北榮民總醫院鳳林分院
03-8764539 #201光鹽診所 (吉安鄉)
03-8534305大正中醫師診所 (壽豐鄉)
03-8650368信德診所 (壽豐鄉)
03-8661197新城鄉衛生所
03-8266781 #309花蓮市衛生所
03-8230232 #103吉安鄉衛生所
03-8521113 #22壽豐鄉衛生所
03-8652101 #234鳳林鎮衛生所
03-8761116 #36光復鄉衛生所
03-8701114 #23豐濱鄉衛生所
03-8791156瑞穗鄉衛生所
03-8872045 #20玉里鎮衛生所
03-8882046 #23富里鄉衛生所
03-8831029 #27秀林鄉衛生所
03-8612122萬榮鄉衛生所
03-8751651 #215卓溪鄉衛生所
03-8882592花蓮縣社區營養
推廣中心業務窗口：陳耀陽技正
03-8227141#554銀髮健身
俱樂部青盈銀髮健身俱樂部 (慈濟大學)
03-565301#1702、#1703想動愛活銀髮健身俱樂部
(碧雲莊社區發展協會)
0983-408335、03-8577539東華大學銀髮健身俱樂部 (東華大學)
0902-200768 譚小姐勝安村活動中心
銀髮健身俱樂部 (慈濟科技大學)
0911-724245 王錠堯老師失智友善社區
委辦單位新城鄉、壽豐鄉、鳳林鎮
(門諾壽豐分院)
03-8664600#2209花蓮市、吉安鄉
(門諾壽豐分院)
03-8664600#2205玉里鎮、富里鄉
(衛生福利部玉里醫院)
03-8861310#175花蓮縣失智
共同照護中心花蓮慈濟醫院 (老年醫學科)
03-8465157(專線) 陳小姐臺北榮民總醫院玉里分院
03-8886883(專線) 廖小姐花蓮門諾醫院
03-8702639(專線) 詹小姐玉里慈濟醫院
03-8880722(專線) 胡小姐門諾醫院壽豐分院
03-8664600#2246
賴小姐身心健康及
成癮防治所身心科門診
03-8351885#101老人諮詢服務中心
老朋友專線(免付費專線)
0800-228585依舊愛我安心專線
1925心理諮詢諮商預約
03-351885 #403生命線協談專線
1995



花蓮縣衛生局

發行人：朱家祥

召集人：詹瑞慧

企劃編輯：健康促進科社區小組

花蓮縣身心健康及成癮防治所

美術設計：Lasa Studio

發行印製：113年5月

本經費由長照基金支應

廣告