

您今天「量六力」了嗎？

南投縣持續推動長者內在能力檢測（ICOPE）

邀請長者踴躍檢測及早發現、及早介入守護健康

隨著高齡人口持續增加，長者健康照護已不再僅著重疾病治療，而是更重視「功能維持」與「健康老化」。世界衛生組織(WHO)提出「長者內在能力(Intrinsic Capacity)」概念，透過六大面向進行檢測，包括認知、行動、營養、視力、聽力及心理（憂鬱）等功能評估，又稱為「量六力」。南投縣政府衛生局持續推動長者內在能力檢測（ICOPE）服務，邀請符合資格長者踴躍接受檢測，透過前端免費篩檢服務，達到早期發現、早期介入，共同守護長者健康與生活品質。

南投縣政府衛生局陳南松局長表示：「許多長者在功能退化初期，往往因變化不明顯而容易被忽略，等到出現跌倒、營養不良、記憶力下降或情緒低落等狀況時，往往已影響日常生活功能。因此，建議 65 歲以上長者（原住民 55 歲以上）每年接受一次長者內在能力檢測，及早掌握身體變化，透過運動、營養、醫療介入及社區支持等方式，達到預防及延緩失能的目標。」局長也強調，目前縣內提供之 ICOPE「量六力」檢測，多由衛生所、合作醫療院所及社區據點提供前端免費篩檢服務，鼓勵長者與家屬主動參與，讓健康管理向前延伸。

南投縣政府衛生局提醒民眾，可先透過「量六力」進行簡易自我檢測，若家中長輩出現以下任一情形，建議儘速至合作醫療院所、衛生所或社區據點接受專業評估：

- ◆ 認知力：是否曾出現記憶力明顯衰退，或不清楚時間、地點的情形？
- ◆ 行動力：過去 1 年內是否曾跌倒，或從椅子起身時需扶手協助？
- ◆ 營養力：過去 3 個月是否食慾不佳，或無故體重減輕超過 3 公斤？
- ◆ 視力：閱讀、看近或看遠時是否感到模糊，且過去 1 年未接受視力檢查？
- ◆ 聽力：是否經常聽不清楚他人說話、漏接電話，或覺得電視音量需開很大？
- ◆ 心理力：過去 2 週是否經常感到心情低落，或對生活失去興趣與動力？

南投縣自 111 年推動長者內在能力檢測（ICOPE）計畫迄今，已累計 26,406 人次接受檢測，並協助 6,170 位長者完成後續介入與追蹤服務。目前全縣已有 35 家醫事機構及衛生所共同加入服務行列，提供在地、便利且友善的檢測服務，讓

長者能在住家附近即獲得完整健康評估與後續協助。

衛生局也誠摯邀請縣內醫療院所、診所、復健科、家醫科及相關醫事機構共同加入「長者內在能力檢測推動計畫」，攜手擴大服務量能，讓山區、平地及偏鄉長者皆能獲得即時且完善的健康照護服務。有意願加入之醫事機構，可洽南投縣政府衛生局保健科李小姐（電話：049-2222473 分機 681）。

南投縣政府衛生局表示，長者健康是家庭幸福與社會永續的重要基石，未來將持續整合醫療、社區與長照資源，建構更完整的照護網絡，透過前端免費篩檢、後端專業介入及跨域照護服務，讓「健康老化」不只是理念，而是每位長者都能實際享有的生活方式。

「您今天量六力了嗎？」別讓健康悄悄流失，及早檢測、及早介入，一起守護長者健康。

南投縣政府衛生局關心您