

# 國健署長者功能 自評量表



千萬別將功能退化視為自然老化而置之不理，世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」，國民健康署據以發展「長者功能自評量表」(請點選下方主題文章連結)，透過簡易的問題檢測，了解六大能力的狀況，及早介入處理，以預防及延緩失能，提升老年生活品質。

國民健康署同步推出電子版功能自評工具「國健署HPA長者量六力」LINE官方帳號，可以透過LINE ID搜尋「@hpaicope」，加入好友並註冊後，進行自我檢測。其他功能還包括：瀏覽六大能力健康資訊，也可以搜尋居家附近據點，主動參與社區活動。

