

友善視聽環境



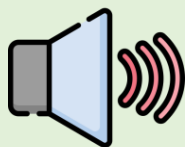
放大鏡



助聽器



保持整潔
勿堆雜物



電話、門鈴
音量調大



高對比物品或貼條



良好照明



語速放慢
嘴型放大



鼓勵維持社交

出處：衛福部國民健康署

諮詢資訊

長者健康整合式評估(ICOPE)

視力篇
(微電影)



聽力篇
(微電影)



出處：衛福部國民健康署

鼓勵至醫療院所進行ICOPE檢測

高雄榮民總醫院

諮詢專線：(07)3422121#72177



視聽衛教相關資訊

視力保健



聽力保健



出處：臺灣防盲基金會、中華民國社區重聽福利協會

視聽輔具諮詢

1. 高雄市南區輔具資源中心

前鎮區翠亨北路392號

(07)8416336



2. 高雄市北區輔具資源中心

高雄市岡山區公園東路131號

(07)6226730



高雄榮民總醫院 關心您

經費由國軍退除役官兵輔導委員會補助 訂製日期:111年11月

廣告

視不宜遲 洗耳恭聽

預防及延緩失能照護
視力與聽力篇



視聽不良影響



失智



憂鬱



頭暈



耳鳴



跌倒



交通事故



自我照顧
能力下降



孤獨

出處：衛福部國民健康署

視力退化與保養



長者的視力問題

1. 眩光、複視
2. 眼睛乾澀、視力模糊
3. 色彩及對比度下降
4. 夜間視力下降
5. 眼睛疾病(如黃斑部病變、白內障或青光眼等)



長者的視力保健

- ❑ 閱讀、看電視或使用3C產品時，定期讓眼睛休息
- ❑ 環境光線要充足
- ❑ 居家環境使用高對比顏色
- ❑ 做眼睛健康操、攝取護眼食物
- ❑ 紫外線強時，戴太陽眼鏡
- ❑ 定期眼睛檢查，配戴眼鏡

出處：衛福部國民健康署

聽力退化與保養



長者的聽力問題

1. 老化造成高頻聽力損失
2. 噪音環境引起聽力損失
3. 外傷或感染後，耳膜破損
4. 耳垢堵塞，引起重聽
5. 其他(抽菸、心血管疾病、糖尿病、藥物等)



長者的聽力保健

- ❑ 避免暴露噪音環境
- ❑ 調整音量(電話、門鈴、電視等)
- ❑ 保持外耳道乾燥(進水後)
- ❑ 避免過度清潔耳垢
- ❑ 定期耳鼻喉科檢查，配戴助聽器
- ❑ 維持社交，避免認知退化
- ❑ 戒菸、慢性病控制

出處：衛福部國民健康署