

## 若及早辨识衰弱征兆，我们能做些什么？

亚历山大医院的 **EMBRACE** 护理团队可以：



进行老年保健综合评估以对抗潜在的风险因素。



通过量身定制的疗程应对跌倒、骨折风险、跌倒恐惧症、看护者的负担，以及改进或保持机能。



探讨未来护理的期望和偏好。



审查药物，主要筛除不必要的药品。



进行营养评估，提倡均衡饮食和蛋白质的摄入以增强体质。



与社区伙伴联系，参与健康老龄化的活动。

我们将与护理团队和社区伙伴合作，策划您的护理安排。  
马上与我们预约，让我们的专科医生与您一起讨论适合的护理安排。



## 银接乐龄



 [AH\\_GSH@nuhs.edu.sg](mailto:AH_GSH@nuhs.edu.sg)

 如需了解更多详情，  
请拨打我们的客服专线  
1800-CALL GSH (1800 225 5474).

服务时间：  
星期一至星期五（公共假日除外），  
上午8.30时至傍晚5.30时。

 **Queenstown Polyclinic**  
580 Stirling Rd, Singapore 148958.

**Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC)**  
@Ghim Moh  
Blk 18 Ghim Moh Rd, #01-115 Singapore 270018.

**Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC)**  
@Clementi  
Blk 420A, Clementi Ave 1, #02-03, S121420.

您是否已年满或已逾65岁？您可到亚历山大医院  
**EMBRACE** 团队进行一站式评估，助您自信，  
健康、积极地走向高龄岁月。

记得携带您的 **CHAS** 社保援助卡、建国一代卡或立国一代卡，还有身份证以及预约信（若有）。  
符合资格者将可获得津贴。



## EMBRACE

计划旨在通过老年服务站为65岁或以上、且符合资格的年长者提供一站式的检查。

### 何谓衰弱?

衰弱症是一种身体机能退化的过程。其导致人们，在应付生理或心理健康和状态所呈变化的能力下降。

在症状完全浮现前，每个人都有可能经历不同程度的衰弱。衰弱的人在面对日常压力时有可能或不可能康复。因此，我们有必要尽早发现虚弱的症状，并及时进行适当的干涉，以便长者能享受健康的生活。

### 我们可为您提供



记忆测试



跌倒/脆弱性骨折风险/功能性评估



营养评估



看护支持



社会心理评估



药物审查



预先护理计划

### 我要如何知道自己是否衰弱?

#### 帮您辨识自己是否衰弱的几道问题



#### 疲惫

过去四个星期，您是否经常或一直感觉疲惫?



#### 阻力

您在爬楼梯时是否面对困难?



#### 行走

您从一座组屋行走至另一座组屋时是否面对困难?



#### 疾病

您是否患有五种或更多疾病?



#### 体重下降

在过去的6个月，您的体重有没有无故下降?

衰弱前期 1-2

若您对上述一道或两道问题的答案为“是”，您属于衰弱前期。

衰弱 3-5

若您对上述三道或更多道问题的答案为“是”，这显示您已衰弱。