健康老龄化

健康老龄化的核心管理

实现健康老龄化需要多方面的综合管理，涵盖身心社多维度，确保老年生活的质量和幸福感。

Made with GAMMA

健康老龄化的综合框架

年龄增长会带来多系统渐进性变化：肌肉量与力量下降、骨密度降低、代谢效率下降、睡眠结构改变、视听功能减退、反应速度变慢等。这些变化通常属于正常老化过程，但其对生活能力的影响程度，取决于是否采取系统性健康管理措施。

健康老龄化不仅仅是延长寿命，更注重维持**功能能力**，使个体能够长期保持独立生活、社会参与和良好的生活质量。这包括身体活动、认知、情绪稳定和应对健康风险的能力。

风险识别与早期干预

及时发现并处理潜在健康风险。

慢性病规范管理

稳定控制慢性疾病，减少并发症。

营养结构优化

科学膳食，满足身体营养需求。

身体活动与肌肉维持

通过锻炼保持肌肉量和活动能力。

睡眠健康维护

优化睡眠结构，提升身心修复。

防跌倒系统管理

采取措施预防跌倒，保障安全。

这六个核心要素相互影响，构成功能维护的闭环，共同促进老年期的全面健康。

本章按“识别—管理—强化—支持—整合”的逻辑展开，各节既可独立阅读，也可作为综合干预方案的一部分。

Made with GAMMA

正常老化与风险识别

正常变化 vs 异常信号（判断原则）

区分的关键在于：这些变化是否**突然发生**、是否**快速加重**、是否**影响日常功能**，以及是否伴随**疼痛、出血、意识改变**等危险信号。

正常老化与异常对比

正常老化特征

- 视力：近距离视物困难、夜间视力下降
- 听力：嘈杂环境中听不清、需要别人重复
- 平衡与反应：起身转身更谨慎、反应速度减慢
- 肌肉与骨骼：肌肉量减少、力量下降、骨密度降低
- 睡眠：深睡眠减少、夜间醒来次数增加
- 认知：信息处理速度变慢、偶发想不起名字但可回忆

需要及时评估的警示信号（Red Flags）

- 视力或听力突然明显下降
- 单侧无力、口齿不清、脸歪
- 反复跌倒
- 持续胸痛
- 体重短期内无原因明显下降
- 意识改变、明显嗜睡

Made with GAMMA

健康风险自评与分级：实施步骤与工具

实施步骤

1

完成自我筛查

耗时约10-15分钟，全面评估各项健康指标。

2

进行风险分级

根据筛查结果将风险分为低、中、高三个等级。

3

就医准备

如需就医，请填写就医准备卡并备好药物清单。

4

定期复查

建议每年完成一次筛查，或在身体有明显变化时提前进行。

标准化工具

以下是**“正常老化与风险识别自评表”**的部分内容，您可参照此表进行自我评估。请勾选过去3个月内出现的以下情况：

- **视力**
  - 需要更强光照
  - 夜间更看不清
  - 视力突然下降
- **听力**
  - 餐馆听不清
  - 电视音量变大
  - 单侧突然听不清
- **平衡**
  - 起身头晕
  - 转身不稳
  - 过去一年跌倒过
- **认知**
  - 偶尔忘记名字
  - 重复问同样问题
  - 迷路/财务或用药混乱

低风险

仅轻度渐进变化，一般为正常老化。

中风险

出现“突然变化”或“功能影响”，建议咨询专业人士。

高风险

出现单侧症状/反复跌倒/意识改变，需尽快评估。

Made with GAMMA

健康风险自评与分级：实践案例

实践案例

自我评估结果：王女士 (72岁)

- **症状勾选：**夜间视力下降、起身头晕、过去一年跌倒1次
- **风险分级：**中风险
- **建议行动：**预约家庭医生评估血压与平衡能力；家庭夜灯改造

这份案例展示了如何根据自评结果，明确风险等级并制定个性化的干预计划，以有效预防潜在健康问题。

重要资源

机构资源联系方式

请根据您的需求填写或查询以下关键机构的联系信息，以便及时获取帮助和支持。

- **家庭医生/诊所：**_____
- **社区健康中心 (CHC)：**_____
- **视光/听力评估服务：**_____
- **紧急情况：**911 (或本地急救电话)

Made with GAMMA

慢性病自我管理

慢性病多为长期健康问题，早期症状不明显，但控制不当会显著增加并发症风险并加速功能下降。自我管理是长期、稳定、可持续控制慢性病的关键。

四大核心原则

规律服药

药物用于维持稳定，不建议自行停药。副作用或与其他药物相互作用需及时咨询医生。

定期监测

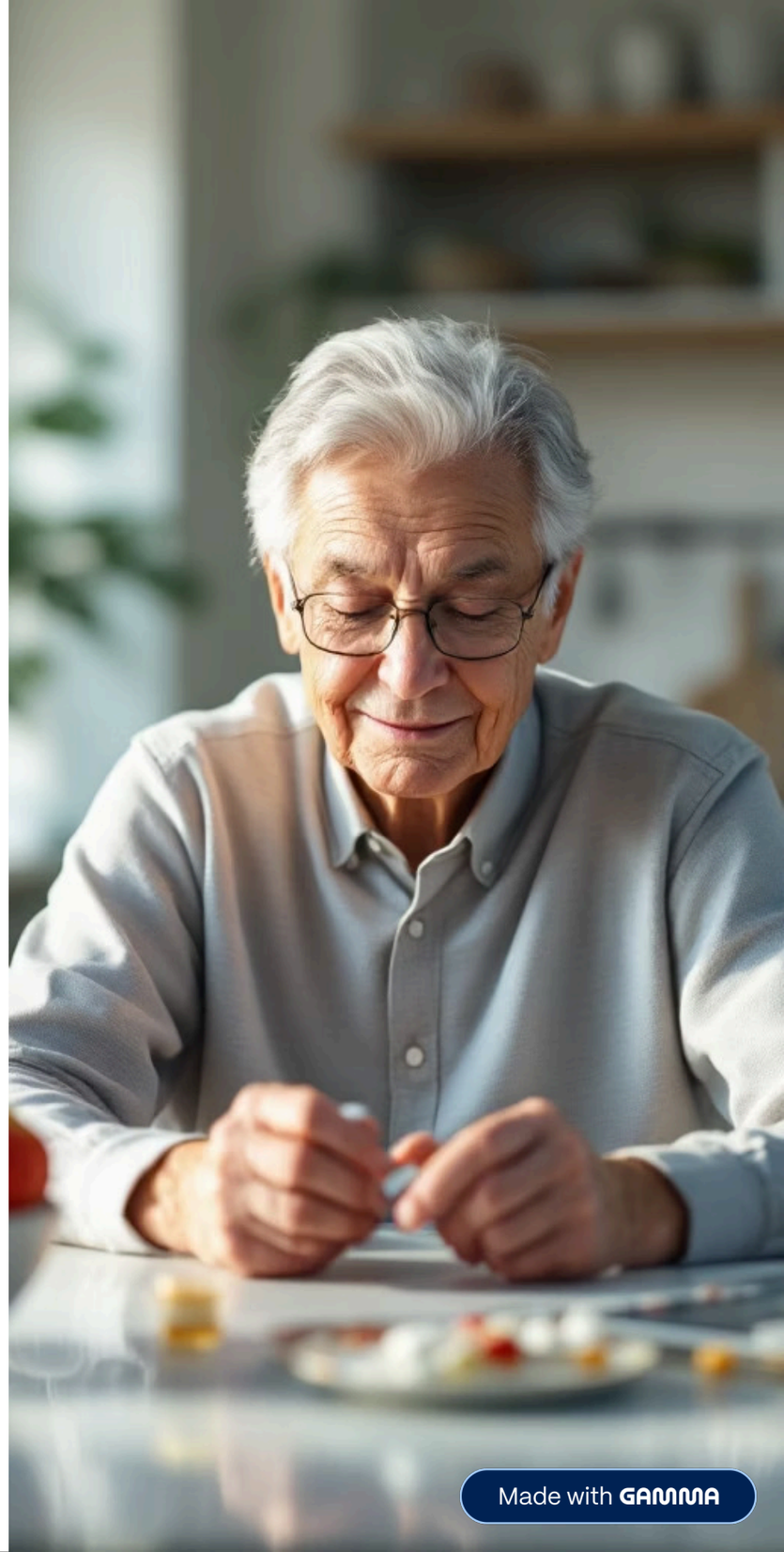
依赖客观数据（如血压、血糖），连续记录以观察趋势，避免仅凭主观感受判断。

生活方式管理

饮食、运动、睡眠和压力管理是基础，目标是形成可持续的结构性改变，而非短期激进措施。

定期随访

随访评估治疗效果、调整方案、预防并发症。即使“感觉良好”，也应按计划复查。



Made with GAMMA

慢性病自我管理：重点与紧急处理

常见慢性病日常重点

高血压

重视规律监测血压与限盐摄入。高血压常无明显症状，但其对心血管的风险真实存在，需长期坚持管理。

糖尿病

关注规律进餐，避免血糖剧烈波动。掌握低血糖的识别与处理。每日进行足部检查，警惕破皮、红肿、麻木等异常情况。

骨质疏松

早期常无明显症状，但易导致骨折。需同时重视充足的钙和维生素D摄入、适当的负重运动，并积极采取防跌倒措施。

需要紧急处理的情形

出现胸痛、明显呼吸困难、单侧肢体无力或意识改变、严重低血糖反应等症状时，**应立即寻求急救支持，切勿延误！**

Made with GAMMA

慢性病自我管理：实施细则与记录

实施步骤

1. **建立药物清单**
   整理所有处方药、非处方药，包括保健品与中草药，记录名称、用途与剂量，确保信息的完整性与准确性。
2. **设定监测习惯**
   根据医嘱选择关键监测指标（如血压、血糖），并建立规律的监测频率（如早晚各一次）与记录习惯。
3. **每月复盘评估**
   定期分析监测数据趋势，识别任何可能的触发因素或管理难点，并根据评估结果调整自我管理策略。
4. **就诊前准备**
   每次复诊时携带最新的监测记录、完整的药物清单以及您的问题列表，以便与医生进行高效沟通。

标准化工具页

以下提供两种常用记录表格范例，方便您进行日常健康管理：

药物清单与服用记录（这张清单能帮助您清晰记录所有用药情况，并及时发现药物不良反应）

药物名称	用途	剂量	时间	是否漏服	不适/备注

血压/血糖监测表（这张清单能帮助您更好地了解自身血压/血糖的波动规律，为医生提供更全面的诊疗依据）

日期	早晨	晚间	心率/症状	备注（睡眠/饮食/活动）

Made with GAMMA

慢性病自我管理：实例与资源

实践案例

高血压自我管理计划示例

> **王先生 (65岁) 的月度健康目标与计划**
>
> - **慢性病：** 高血压
> - **本月目标：** 按医嘱稳定控制血压，保持在理想范围；积极减少盐和腌制食品的摄入。
> - **执行计划：**
> - 每天早晚固定时间测量血压并详细记录。
> - 每周坚持快走5天，每次30分钟以上。
> - 复诊时携带完整的血压记录表与医生沟通。

通过制定清晰的月度目标和执行计划，患者能够更有效地管理高血压，与医生协作，实现更好的健康结果。

重要资源

拓展机构资源

以下是您可以寻求帮助的额外机构资源，请根据需要填写联系方式：

- **慢性病教育课程/讲座：** _____
- **糖尿病教育中心：** _____
- **药物评估/药师咨询：** _____
- **社区康复中心：** _____

Made with GAMMA

身体活动与肌肉流失预防

随着年龄增长，肌肉量与力量下降、反应速度变慢、平衡调节能力降低。尤其在70岁以后，力量下降对行走、起身、上楼等功能影响更明显。肌肉流失不仅影响体力，也会增加跌倒风险，并影响血糖与代谢健康。

肌肉流失的分阶段表现

1

轻度下降 / 可逆期

上楼费力、走路变慢、提物吃力。

2

功能受限期

起身需扶物、久站困难、开始减少外出。

3

明显受损期

频繁跌倒、活动范围显著缩小、需要他人协助。

运动处方思路

频率

每周几次

强度

“说话测试”——能说话但不宜唱歌为中等强度

时间

每次时长与每周总量

类型

必须包含有氧 + 力量 + 平衡（单纯走路不等于完整方案）

Made with GAMMA

身体活动与肌肉流失预防：具体建议

核心锻炼动作示例

以下是针对下肢力量和平衡能力的推荐动作，可根据自身情况进行调整：

椅子起立（下肢力量）

- **目标：**10–12次/组，2–3组，每周2–3次
- **进阶：**双手抱胸或手持轻重量
- **退阶：**扶椅扶手、减少到5–8次/组

单脚站立（平衡）

- **目标：**每侧10秒×3次，每周3–5天
- **进阶：**不扶椅、延长至20秒
- **退阶：**双脚并拢站立训练

这些动作有助于维持和提升老年人的独立生活能力，但开始前请务必进行风险评估。

开始运动前的风险分层提示

低风险

可独立行走、无近期跌倒 → 可直接开展中等强度并循序渐进。

中风险

偶尔不稳/头晕/慢性病但稳定 → 从低强度开始，优先平衡与下肢力量。

高风险

近期跌倒、明显步态异常、疾病未稳定 → 建议先医学/物理治疗评估。

Made with GAMMA

身体活动与肌肉流失预防：执行与资源

实施步骤

完成力量/平衡自测

了解自身现状是制定计划的第一步。

制定每周计划

结合有氧、力量、平衡，定制专属运动方案。

记录执行与不适

追踪运动效果，及时调整计划。

每月评估与调整

定期复盘，确保运动方案适合当前身体状况。

标准化工具页

每周运动计划表（可打印）

此表格旨在帮助您系统规划与记录日常运动，以便更有效地达成健康目标。

星期	有氧（分钟）	力量（动作/组×次）	平衡（动作/分钟）	完成情况	备注
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

Made with GAMMA

身体活动与肌肉流失预防：实例与资源

实践案例

张阿姨 (70岁) 的每周运动计划

星期	有氧（分钟）	力量（动作/组×次）	平衡（动作/分钟）	完成情况	备注
周一	快走30分钟	椅子起立2组×10次	单脚站立10秒×3次（每侧）		
周二	轻度活动或休息				
周三	太极30分钟	弹力带训练15分钟	平衡练习10分钟		
周四	轻度活动或休息				
周五	轻度活动或休息				
周六	户外散步				
周日	户外散步				

这份计划结合了有氧、力量与平衡训练，旨在全面提升身体功能，并允许灵活安排，以适应日常生活节奏。

重要资源

拓展机构资源

以下是一些可供您寻求专业指导和支持的机构，请根据需要填写联系方式：

- **社区健身/太极/平衡课程：_____**
- **物理治疗评估：_____**
- **老年人运动指导中心：_____**
- **线上健康平台/App推荐：_____**

Made with GAMMA

防跌倒系统管理

跌倒通常由“身体功能下降 + 环境风险 + 行为诱因 + 药物影响”叠加导致。防跌倒应以系统管理为原则，优先控制可干预因素。

跌倒的身体因素拆解

下肢力量不足

如起立困难、上楼费力，影响行动能力。

平衡下降

表现为转身不稳、站立摇晃，增加失衡风险。

视力问题

夜间视力下降、眩光，使辨别障碍物更难。

反应变慢

恢复平衡能力下降，无法及时应对突发情况。

慢性病影响

某些慢性病会影响步态与稳定性（如糖尿病足、帕金森）。

多重用药

同时服用≥4种药物会增加跌倒风险，特别是镇静剂、降压药。

环境风险拆解（分区具体建议）

卧室

- 床边夜灯
- 通道清晰
- 电话易触达

浴室

- 防滑垫
- 安装扶手
- 必要时淋浴椅

客厅

- 地毯固定
- 电线收纳
- 走道无杂物

楼梯

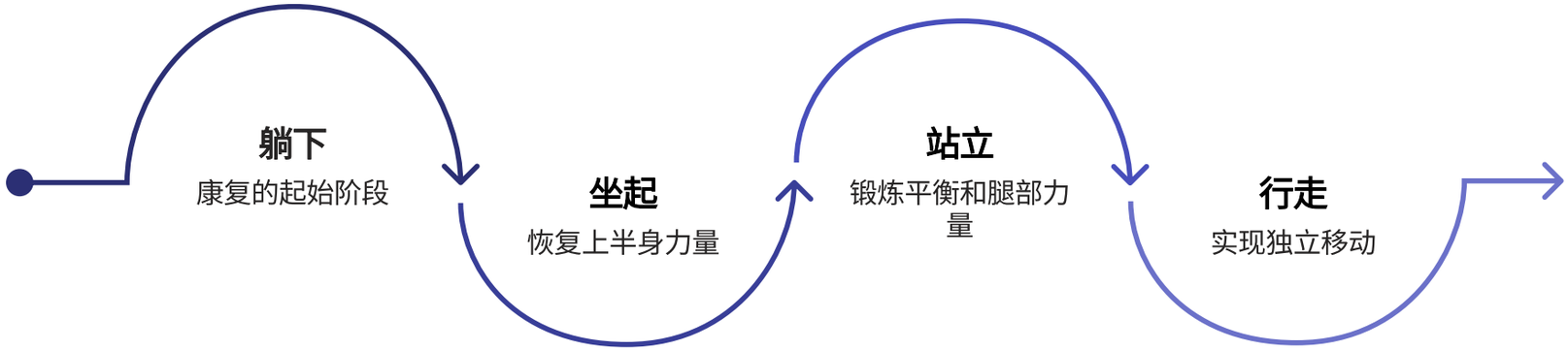
- 照明充足
- 扶手牢固
- 台阶边缘清晰

Made with GAMMA

防跌倒系统管理

行为因素与“起身三步法”

很多跌倒发生在“突然起身”，这通常是由于体位性低血压或平衡系统未能及时调整所致。



建议： 躺姿到坐姿时，请停留10-15秒；从坐姿到站姿时，再停留片刻。如果出现头晕，应立即坐下，避免跌倒。

跌倒风险分层

了解自身的跌倒风险等级，有助于制定更精准的预防策略和干预措施。

一级：低风险

无跌倒史，步态稳定，日常生活活动不受限。建议保持适度运动，强化身体功能。

二级：中风险

偶发性不稳、有轻微跌倒史（一年内1次）、或起身时常感到头晕。建议进行平衡训练并评估环境风险。

三级：高风险

一年内多次跌倒、步态明显异常、或需要辅助器具（如拐杖、助行器）才能行走。强烈建议寻求专业医学或物理治疗评估。

Made with GAMMA

防跌倒系统管理：实施与工具

实施步骤

完成跌倒风险自评
了解自身现状是制定个性化预防策略的基础。

完成家庭安全检查并制定改造清单
识别并消除居家环境中的潜在跌倒隐患。

与医生/药师复核药物
审视所有药物，排查可能增加跌倒风险的品类并进行调整。

将力量+平衡训练纳入每周计划
持续强化身体机能，提升稳定性和反应能力。

跌倒事件记录与复盘
详细记录每次跌倒的细节，分析诱因以避免再次发生。

标准化工具页

家庭安全检查清单（可打印）

请仔细检查家中各区域，并勾选已完成或需要改进的项目，确保您的居住环境安全无虞。

客厅
- ▌地毯固定牢固，边缘不卷曲
- ▌电线规整，无杂乱绊脚
- ▌通道畅通，无障碍物阻挡

卧室
- ▌床边设置夜灯，照明充足
- ▌床到卫生间的通道清晰无阻
- ▌电话或紧急呼叫器易于触达

浴室
- ▌淋浴区和马桶旁安装扶手
- ▌使用防滑地垫或防滑地砖
- ▌地面保持干燥，无积水

楼梯
- ▌扶手坚固且易于抓握
- ▌照明充足，无阴影区域
- ▌台阶边缘清晰可见，防滑

Made with GAMMA

防跌倒系统管理：实例与资源

实践案例

家庭安全检查示例：李奶奶 (80岁)

> **发现问题与计划**
>
> - **问题：**浴室无防滑垫；夜间卧室到卫生间的通道无夜灯。
> - **计划：**本月内安装浴室防滑垫和感应夜灯。
> - **责任人：**家属/本人
> - **完成日期：**（待填写）

通过具体案例，我们可以看到如何将家庭安全检查的结果转化为可执行的改善计划，从而有效降低跌倒风险。

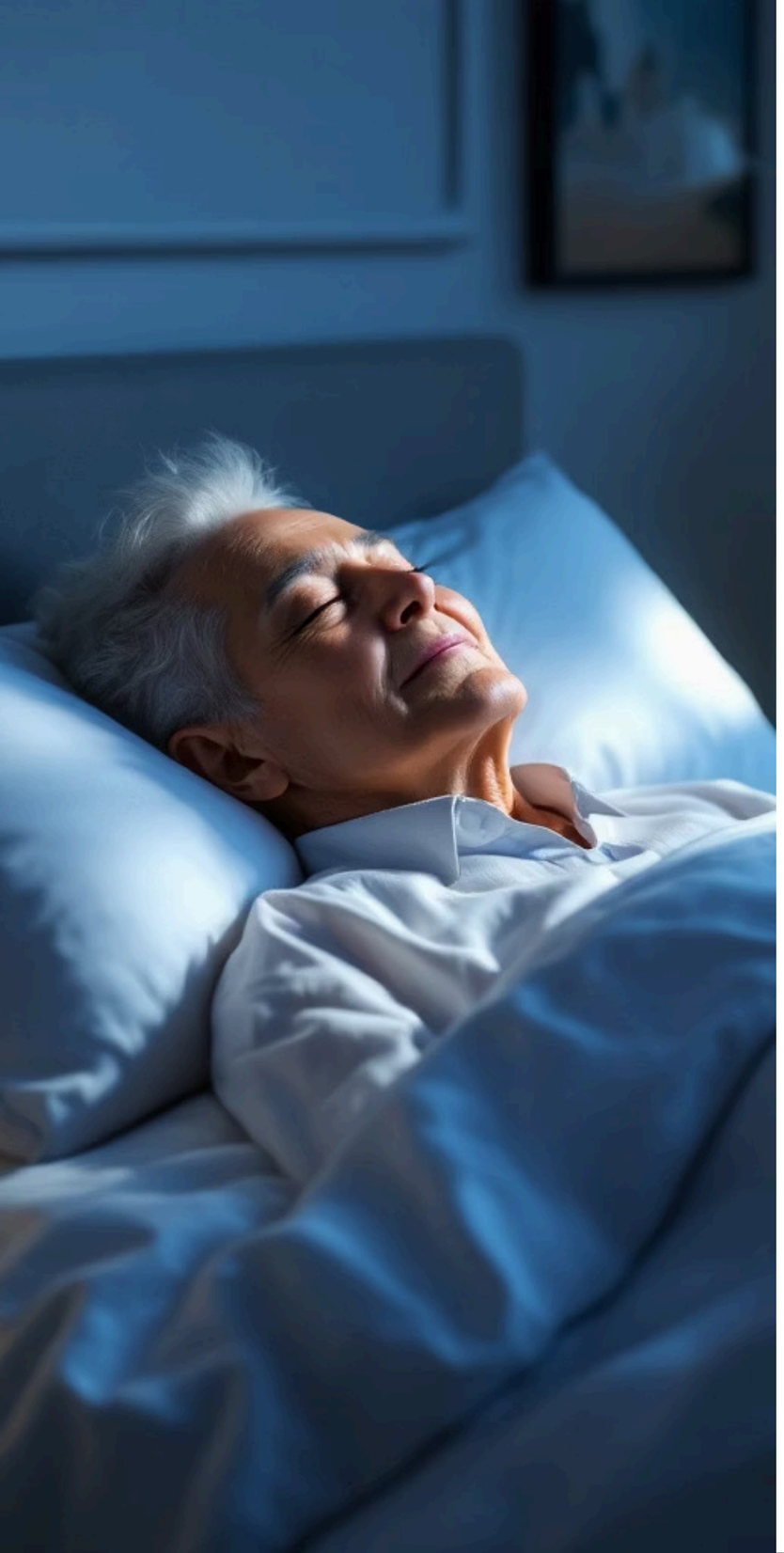
重要资源

拓展机构资源

以下是一些可供您寻求专业指导和支持的机构，请根据需要填写联系方式：

- **家庭安全评估服务：**_____
- **居家改造支持/补助信息：**_____
- **老年用品商店/租赁服务：**_____
- **社区志愿者服务：**_____

Made with GAMMA



睡眠健康

年龄相关睡眠变化

老年阶段深睡眠减少、夜醒增多较常见。睡眠质量的评估需关注是否影响日间功能（疲劳、注意力下降、情绪波动、跌倒风险增加）。

常见睡眠问题与可能原因

入睡困难

压力、晚间刺激、屏幕暴露、咖啡因

夜间频繁醒来

夜尿、疼痛、环境噪音

早醒

生物钟提前、情绪因素

白天嗜睡

睡眠质量差或潜在呼吸问题

Made with GAMMA

睡眠健康

风险分层与就医提示

何时需要寻求专业帮助?

轻度

偶发性睡眠问题，对日间功能影响较小。**建议：**优先调整睡眠卫生习惯。

中度

每周多次出现睡眠问题，并开始影响精神情绪、注意力或工作生活。**建议：**考虑系统性干预，如认知行为疗法（CBT-I）。

重度

睡眠问题持续超过3个月，出现严重打鼾并伴有呼吸暂停迹象，或白天嗜睡严重影响安全（如驾驶）。**建议：**必须立即进行医学评估，排查睡眠障碍。

睡眠卫生

日常睡眠卫生关键措施

固定作息

包括周末在内，每天固定时间上床睡觉和起床，尤其要固定起床时间，以稳定生物钟。

控制午睡

如果午睡，时间应控制在30分钟以内，并尽量避免在傍晚午睡，以免影响夜间睡眠。

减少刺激

睡前1小时避免使用电子屏幕、剧烈运动、大量饮酒或摄入咖啡因，让身体和大脑放松下来。

适度运动

白天进行适度有规律的体育锻炼，有助于改善睡眠质量，但应避免在睡前进行高强度运动。

优化环境

确保卧室环境黑暗、安静、凉爽（最佳温度18-22°C），并配备舒适的床垫和枕头。

Made with GAMMA

睡眠健康：实施细则与工具

实施步骤

完成两周睡眠自评

了解自身睡眠现状，记录入睡时间、夜醒次数、清醒时间以及日间感受。

选择1–2项最可行措施优先执行

从固定作息、控制午睡、减少睡前屏幕时间中，选择最容易坚持并执行的1-2项。

记录一周变化并调整

持续记录睡眠情况，评估所选措施的效果，并根据实际反馈进行调整。

若持续>3个月或出现呼吸暂停疑似症状，建议评估

如果睡眠问题长期得不到改善，或出现严重症状，应及时寻求专业医学评估。

标准化工具页

睡眠自评表（可打印）

请回顾您过去两周的睡眠情况，勾选符合您症状的选项：

- ▢ 入睡时间超过30分钟
- ▢ 夜间醒来次数≥3次
- ▢ 早晨醒来后难以再次入睡
- ▢ 白天感到持续疲劳或嗜睡
- ▢ 睡眠问题对情绪、注意力或日常生活造成影响

若您勾选≥3项，建议您考虑系统性干预；若勾选≥4项，建议寻求专业医学评估。

Made with GAMMA

睡眠健康：实例与资源

实践案例

自我睡眠管理计划示例：陈女士 (68岁)

陈女士的睡眠改善记录

- **初期问题：** 夜间频繁醒来（约3次），导致白天精神疲劳，注意力不集中。
- **采取措施：**
  - 严格固定每日起床时间（即使周末也保持一致）。
  - 午睡时间控制在20分钟以内，避免过长。
  - 睡前1小时坚决不看手机或其他电子屏幕。
- **复盘与效果：** 坚持一周后，夜间醒来次数明显减少至1–2次，白天疲劳感减轻，精神状态改善。

陈女士的案例表明，即使是简单的睡眠卫生调整，也能显著改善睡眠质量和日间功能。

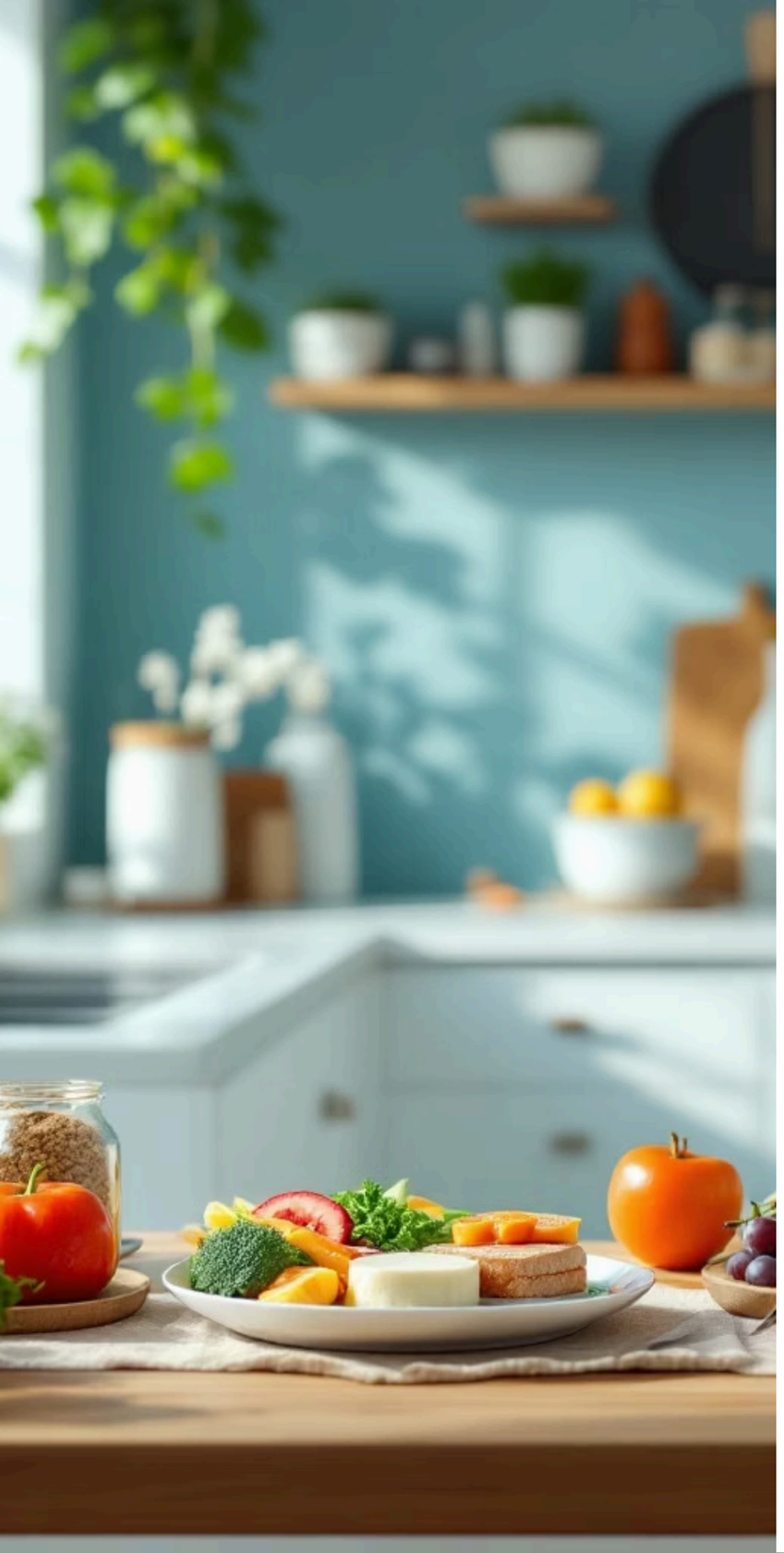
重要资源

拓展机构资源

当自我管理效果不佳或出现严重睡眠障碍迹象时，寻求专业帮助至关重要：

- **睡眠门诊/评估服务：** _____
- **认知行为睡眠管理资源（如适用）：** _____
- **心理咨询服务：** _____
- **健康教育讲座：** _____

Made with GAMMA



营养与健康饮食

营养是健康老龄化的重要基础。老年阶段常见的营养问题并非仅为“吃得少”，而更多表现为饮食结构失衡与隐性营养不足（总热量尚可但关键营养素不足）。本节重点在于提高营养密度、优化结构，并将营养管理与肌肉维持、骨骼健康及慢性病控制相结合。

老年阶段更易营养不足的原因

蛋白质利用效率下降

肌肉合成效率减弱，蛋白质不足会加速肌肉流失并增加跌倒风险。

钙与维生素D吸收下降

骨骼更新能力下降，摄入不足增加骨质疏松与骨折风险。

味觉嗅觉减弱

导致食欲下降或偏重口味（高盐高糖），进而影响血压和血糖水平。

口腔/咀嚼能力变化

限制了蛋白质与蔬菜的摄入，导致饮食结构单一且不均衡。

现实饮食结构失衡

常见表现为主食偏多、蛋白质及蔬菜不足、腌制/加工食品偏多以及水分摄入不足。

Made with GAMMA

营养与健康饮食：具体建议与风险评估

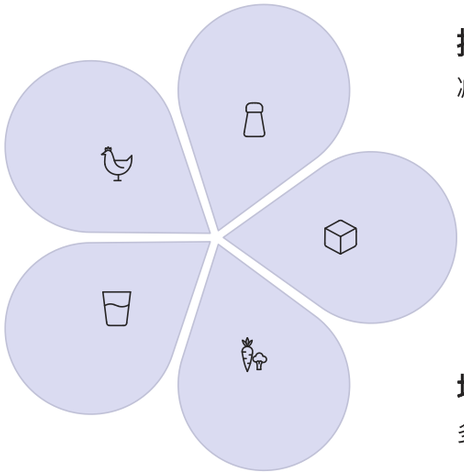
五大核心原则

每餐优质蛋白

鱼、禽肉、蛋、豆制品、奶，确保肌肉不流失。

控制盐摄入

减少腌制品、加工食品及酱油用量，保护心血管。



控制精制糖

限制含糖饮料、甜点频率，稳定血糖。

主动补水

少量多次饮水，不等口渴再喝。

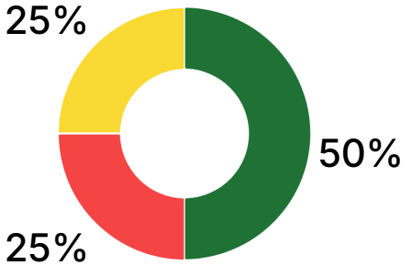
增加膳食纤维

多吃蔬菜、全谷、豆类，改善便秘与血糖波动。

饮食结构模型

理想餐盘结构模型

蔬菜　优质蛋白　+1



营养风险分层

需要营养评估的情况

01

低风险

体重稳定、饮食多样、每餐有优质蛋白，无明显消化问题。

02

中风险

早餐缺蛋白、蔬菜摄入少、体力下降或便秘明显，需调整饮食习惯。

03

高风险

体重快速下降、食欲持续差、吞咽困难或明显虚弱，建议立即进行专业营养评估。

Made with GAMMA

营养与健康饮食：实施细则与工具

实施步骤

记录一周饮食结构

关注蛋白质、蔬菜、水果、全谷物及加工食品的摄入，而非卡路里。

优先改造早餐蛋白

增加早餐中鸡蛋、牛奶、豆浆等优质蛋白，填补最常见的营养缺口。

蛋白分配到三餐

避免将大量蛋白质集中在晚餐，将其均匀分配到一日三餐，提升吸收效率。

每周复盘一次

关注便秘、体重（增减）、体力（疲劳感）变化，并据此调整饮食策略。

标准化工具页

一周饮食结构记录（可打印）

此表格将帮助您直观了解并优化膳食结构，为健康饮食提供数据支撑。

日期	早餐蛋白	午餐蛋白	晚餐蛋白	蔬菜（份）	水分（杯）	加工/腌制（是/否）
周一						
周二						
周三						
周四						
周五						
周六						
周日						

Made with GAMMA

营养与健康饮食：实例与资源

实践案例

一周饮食结构记录示例

通过详细记录每日饮食，张爷爷（75岁）直观地发现并改善了自己的膳食结构。

日期	早餐蛋白	午餐蛋白	晚餐蛋白	蔬菜（份）	水分（杯）	加工/腌制（是/否）
周一	鸡蛋+牛奶	鱼	豆腐	2	6	否
周二	豆浆	鸡肉	蛋	2	5	是（咸菜）
周三						
周四						
周五						
周六						
周日						

通过记录，张爷爷发现周二午餐咸菜摄入过多，并决定从下周开始用新鲜蔬菜替代，同时增加早餐蛋白质摄入的种类。

重要资源

拓展机构资源

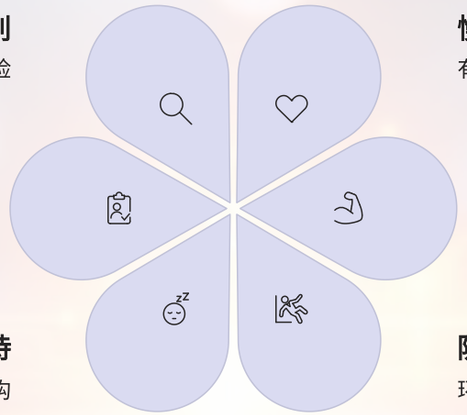
以下是一些可供您寻求专业营养指导和支持的机构，请根据需要填写联系方式：

- **社区营养咨询/讲座：_____**
- **食物银行/支持资源（如适用）：_____**
- **适老餐食服务（如适用）：_____**
- **专业营养师咨询：_____**

Made with GAMMA

关键干预路径整合

闭环模型



风险识别
评估个人健康状况与潜在风险

慢性病管理
有效控制慢性病，稳定健康指标

再评估与调整
定期复查，根据反馈持续优化

肌肉/平衡强化
通过运动提升力量和平衡能力

睡眠与营养支持
优化睡眠习惯与膳食结构

防跌倒
环境改造、药物复核、行为调整

通过闭环管理，功能衰退可被显著延缓，生活独立性得到支持，从而实现更积极健康的晚年生活。

优先干预顺序

长期支持
睡眠管理、营养优化、慢病监测与随访。

功能强化
抗阻训练、平衡训练及有氧运动支持。

安全优先
跌倒风险评估、环境优化、药物复核。

长期维护策略

年度综合评估
建议建立视听、跌倒风险、慢病指标、睡眠与营养的年度评估机制。

工具页支持
充分利用本指南提供的工具页，进行记录、复盘与自我管理。

小步持续改进
强调循序渐进，从小处着手，持之以恒，实现健康状况的持续提升。

Made with GAMMA

安大略省长者社区支持资源

以下是部分安大略省为长者提供的社区支持资源列表。请根据您的需求选择合适的机构。具体可及性、等待时间及资格要求因机构而异，建议在使用前直接联系相关机构确认最新信息。

机构名称	特色服务	联系方法
Advocacy Centre for the Elderly (ACE) 长者促进中心	低收入长者法律服务 老人虐待支持 长期护理、退休及收入问题咨询	📞 416-598-2656 🌐 advocacycentreelderly.org/
Seniors Crisis Access Line 长者危机热线	老年心理与成瘾危机干预 自杀风险评估 记忆问题（如走失） 老人虐待	📞 416-619-5001（中文） 🌐 pointinc.org/senior-service/seniors-crisis-access-line-scal/
长期护理机构（Long-Term Care）	为需要护理的长者提供： 医疗/生活照护/住宿	📞 310-2222 🌐 ontario.ca/page/about-long-term-care
Family Service Toronto	家庭咨询 长者及照顾者支持项目	📞 416-595-9618 🌐 familyservicetoronto.org/
Access Alliance Multicultural Community Health Centre	社区健康服务 老年人社区项目 家庭医生	📞 416-324-2731（中文） 🌐 accessalliance.ca/
Black Creek Community Health Centre	社区医疗服务 老年人项目	📞 416-246-2388 🌐 bcchc.com/
老人中心（多个机构）	包括：Harmony Hall Centre for Seniors, Downsview Services to Seniors, St. Paul's L'Amoreaux Seniors' Centre 服务：长者社区活动，健康教育，慢病支持项目	📞 416-461-1925 📞 416-398-5510 📞 416-493-3333（中文服务）
华人长者健康卫生中心（Mount Sinai相关）	中文健康评估 长者护理支持/临终关怀	📞 416-321-5785

Made with GAMMA