

~ 衰弱症 ~

➤ 何謂衰弱症

衰弱不是疾病，而是一個的狀態，因為老年人體能下滑或罹患糖尿病、高血壓等疾病，從而有衰弱無力、胃口不好、走路變慢、活動量減少等現象。而在這個狀態下的老年人比正常老人更易受到外來事物的影響，導致後續的不良健康結果的發生，像是失能、跌倒、骨折等。

➤ 衰弱評估表

1 個「是」則為「衰弱症前期」；

2 個「是」 即為「衰弱症」。

體重減輕



未刻意減重狀況下，過去一年體重減少了3公斤或5%以上？

是(1分) 否(0分)

下肢功能



無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起來五次。

是(1分) 否(0分)

精力降低



過去一週內，是否覺得提不起勁來做事？（一個禮拜三天以上有這個感覺）

是(1分) 否(0分)

➤ 衰弱的六大警訊

逆轉衰弱系列主題1

青春不老 樂活防疫 i 健康 新竹市衛生局

長者衰弱的六大警訊 !!

- 1 胃口不好、體重減輕
- 2 走路變慢、容易跌倒
- 3 記憶力變差
- 4 疲倦無力、精神與心情變差
- 5 出門次數及活動量減少
- 6 生活自理能力變差，需他人協助

➤ 衰弱照護

1. 攝取足夠營養及熱量

(1) 適時攝取高品質蛋白質及足夠熱量飲食：能幫助維持肌肉量，需要將蛋白質攝取提高至 1.2-1.5 公克/公斤/天，熱量需求為 30-40 大卡/公斤體重，適時給予高蛋白、高熱量點心，可有效地改善老年人的營養狀況。。

(2) 均衡飲食，攝取足夠的維生素及礦物質攝取。

2. 規律的運動習慣，不僅可改善衰弱肌少症也有助增加肌力

(1) 增進肌耐力柔軟度，例如：拉筋運動。

(2) 有氧運動，例如：慢跑、快走、爬山。

(3) 加強平衡感，例如：太極拳。

3. 改善情緒，維持正向的心理狀態，若有疑似憂鬱症或其他精神科疾病應盡早就診給予適當治療。

4. 每日清晨或黃昏時刻享受陽光 15 分鐘，促進身體自行合成活性維生素 D3 可改善肌肉功能與質量、預防骨質疏鬆症及跌倒風險。

參考資料：

衛生福利部國民健康署

<https://health99.hpa.gov.tw/material/6670>

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=8754>

<https://www.nant.mohw.gov.tw/public/hygiene/0dd1e5ed936a5e8e472665bdc47677c8.pdf>

<https://about.care724.com/blog/9181/weak-care-skill/>

臺中仁愛之家附設靜和醫院
出院準備服務 關心您
電話 04-23711129