

老人衰弱症

向衰弱 SAY NO!

容易摔倒?

抱不動孫?

手沒力?

經費來源：菸品健康福利捐之社福基金及長照基金業務經費

一 什麼是衰弱?

衰弱不是一種疾病，而是身體功能逐漸衰退的症候群。



二 六大危險訊號!



減輕
胃口不好
體重減輕



疲倦無力
提不起精神



走路變慢
容易跌倒



出門次數減少
活動量減少



記憶力變差
心情變差



生活自理變差
需要他人協助

三 那些疾病容易造成衰弱症?



心臟病



高血壓



糖尿病



慢性腎臟病



慢性阻塞性肺病



貧血



失智症、中風
帕金森氏症等



憂鬱症



營養不良

請依黑線剪下，並對齊刻度將兩條紙尺點成一條。

18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18

黏貼處

四 我有衰弱症嗎？

衰弱症簡易自我評估表

項目	問題	答案
體重減輕	沒有刻意減重的狀況下，與1年前相比，您體重是否減少超過3公斤或5%以上？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
下肢功能	您是否無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起5次？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
精力降低	你最近是否感到意興闌珊或對事情提不起勁？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

以上三個問題，有一項答案為「是」，表示可能處於衰弱前期，二項以上則為衰弱症。

五 衰弱怎麼辦？

「衰弱前期、衰弱症」

- 1 尋求社區診所或醫院的家庭醫學科、老年醫學科，做進一步評估
- 2 衛生局、所也可提供民眾有關健康促進的社區資源

「嚴重衰弱日常生活無法自理」

轉介各縣市長照管理中心
尋求長照服務資源

☎ 長照服務專線：1966



★ 小腿圍太細表示肌肉量可能不足 ★

男性 < 34公分

女性 < 32公分

六 如何預防衰弱症

1 (運動)

- A 增進肌耐力柔軟度，例如：拉筋運動
- B 有氧運動，例如：慢跑快走爬山
- C 加強平衡感，例如：太極拳

2 (營養)

- A 足夠的維生素及礦物質
- B 攝取高品質蛋白質

備註 腎臟異常者可和醫護人員討論蛋白質的食用量。



資料來源：衛生福利部國民健康署

結論

老年衰弱症不容忽視
期待未來老人不只活得長壽，更能過得健康有品質。

連絡電話

03-5326151分機4005

台大醫院
新竹分院