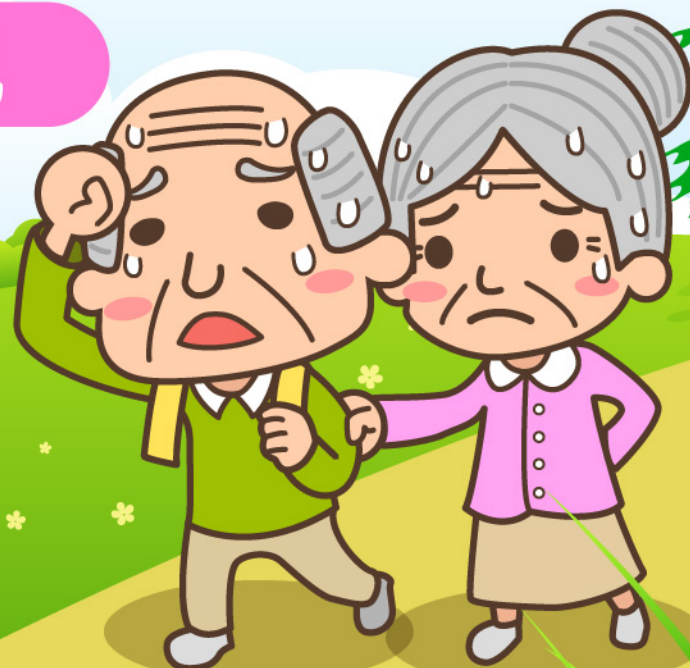


# 你不只是**累**了

## 了解老人衰弱評估與處置

認識老人衰弱懶人包



# 何謂老人衰弱？

老人衰弱不是疾病，  
而是一個狀態。

處於容易受到外來事物影響健康的狀態。

導致往後不良健康結果的發生。

(例如失能、入住機構、跌倒、骨折、住院等。)



你或是你的家人  
真的承受得起這樣的風險嗎？





# 六大危險訊號！



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、需他人協助

# 哪些疾病

## 容易造成老人衰弱症？



糖尿病



高血壓



慢性腎臟病



慢性阻塞性  
肺病



心臟疾病

# 哪些疾病

## 容易造成老人衰弱症？



貧血



失智症、中風  
帕金森氏症等



憂鬱症

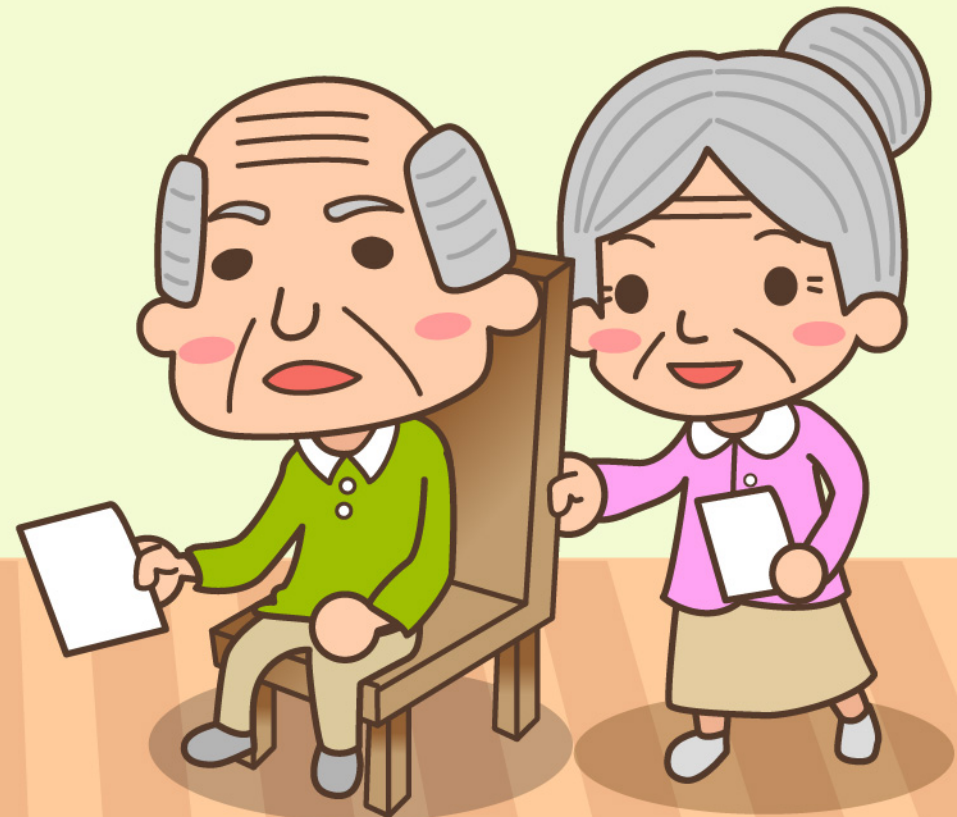


營養不良



# 如何知道自己或家人 是否正面臨老人衰弱？

---



# 65歲以上長者， 在沒有刻意減重的情況下。



與一年前相比，您體重  
是否減少超過3公斤？



您是否無法在不用手支撐的情況  
下，從椅子上站起來五次？



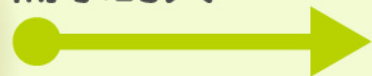
您最近是否常常感到  
對事情提不起勁？

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱。

# 衰弱怎麼辦？



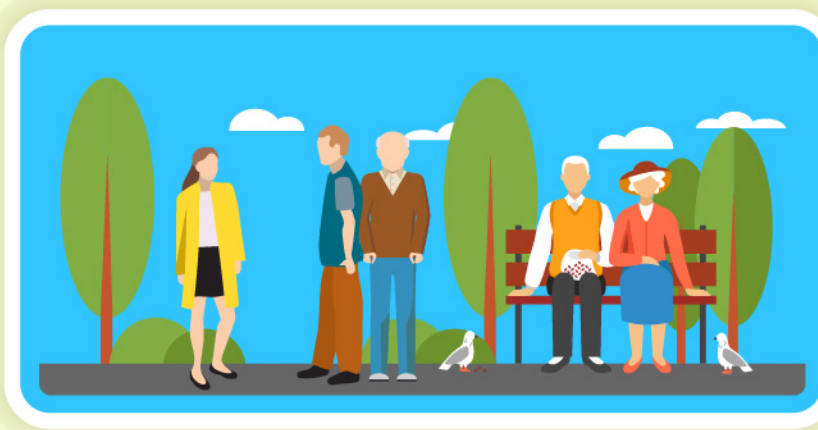
平時有**定期就醫**  
需求的人



建議與自己家庭醫師諮詢並前往**老年醫學科、復健科、家醫科**等就診檢查。



平時**沒有定期**  
**就醫**需求的人



建議尋找有**整合醫療與老人衰弱**介入能力的**醫療機構與醫師**協助，並前往上述科別就診。



# 衰弱日常生活部分

## 無法自理怎麼辦？

除了去上述科別就醫，接受檢查與治療，  
以及轉介各縣市**長期照顧管理中心**。



# 老人衰弱的預防與介入



攝取足夠的熱量  
與優質蛋白質



營養補充品  
的攝取



運動  
(增進肌耐力、柔軟度  
維持平衡、有氧運動等)

回顧一下~

# 老人衰弱怎麼辦？

透過老年醫學科、復健科與家醫科醫師長期追蹤，掌握老年症候群，進行評估與處置。

老年醫學科

復健科

家醫科

