

如何判斷衰弱



65歲以上長者，
沒有刻意減重的情況下

1

和一年前相比
體重下降超過3公斤

2

無法在不支撐情形下
從椅子上站起來5次

3

最近常對事情感到
提不起勁

有一項疑似為衰弱前期
兩項則為衰弱



如何預防

熱量要充足

主食建議以雜糧類為主
若牙口不好，可以糙米或其他
全穀類，混入白米一起烹調

蛋白質要足夠

多攝取優良蛋白質食物
如：雞蛋、牛奶

適當運動

多做有氧運動、柔軟度、
肌耐力、維持平衡等訓練

老年衰弱



何謂老人衰弱

老人衰弱不是疾病
而是一種狀態

是一種容易受到外來事物影響健康的狀態，導致不良健康結果的產生

如失能、住院、
骨折、跌倒等



六大警訊

- 👉 胃口不好、體重下降
- 👉 疲倦無力、精神較差
- 👉 走路變慢、容易跌倒
- 👉 出門次數、活動減少
- 👉 腦內記憶、心情變差
- 👉 無法自理生活起居



高風險族群

- 👤 糖尿病
- 👤 高血壓
- 👤 慢性腎臟病
- 👤 慢性阻塞性肺病
- 👤 心臟疾病
- 👤 貧血
- 👤 營養不良
- 👤 失智症

