

衰弱照護

一、衰弱的定義

一種身體功能衰退的臨床表徵，被認為是失能前的徵兆，容易衍生出許多問題，例如：日常活動功能下降、跌倒、肌少症、認知障礙、憂鬱等，進而降低生活品質，增加再入院或入住機構的危機；唯有早期發現，及早介入，藉由調整飲食、運動及生活型態，仍有功能回復的機會，預防及延緩失能。

二、適用對象

經專業評估，符合衰弱症者。

三、衰弱的表現

◆ 行走速度變慢	◆ 肌力下降、握力下降
◆ 非刻意的體重減輕	◆ 食慾變差
◆ 頻繁跌倒	◆ 自覺疲憊無力、提不起勁
◆ 活動度下降、日常生活功能需他人協助	◆ 認知功能下降

四、衰弱的篩檢工具：

衰弱篩檢(Study of Osteoporotic Fractures, SOF)，若符合1項為衰弱前期；若符合2項(含)以上則定義為衰弱。篩檢指標如下：

1.體重減輕	過去一年，在未刻意減重下， <u>體重減輕</u> 3公斤或5%以上？
2.肌力下降	<u>無法</u> 從椅子站起來5次(在不用手支撐的情況下)？
3.精力降低	過去一週內，覺得 <u>提不起勁</u> 來做事(一週3天以上有這個感覺)？

★當有衰弱問題時

可至義大醫療門診「老人醫學周全性門診」或「復健科」進一步評估

五、衰弱照護的注意事項

(一)、加強營養攝取



建議採用均衡飲食，確保熱量攝取足夠，若長者需進行體重控制，切記不可過度限制熱量，避免營養不良增加衰弱風險。攝取優質蛋白質達每日1.0~1.2克/公斤體重，避免肌肉質量的流失，例如：牛奶、優格、雞蛋、雞肉和魚肉，素食者可攝取豆漿、豆腐、豆干及黃豆製品等。

(二)、規律運動訓練

每日適度的運動有助於衰弱者增加肌力及骨密度、平穩步態、降低跌倒風險，以肌耐力訓練、抗阻力運動、伸展運動為佳，建議每日30-60分鐘，每週3次，例如：使用彈力帶或啞鈴阻力訓練、爬山、太極拳等。



(三)、生活型態改變

定期健康檢查及疫苗預防注射，定期回診並加強現有慢性病的控制，維持良好生活型態，白天多外出日曬，增加社交活動、社區活動(例如：社區照顧關懷據點、C級巷弄長照站)，培養休閒嗜好，保持愉悅心情。

國健署資源
認識老人衰弱懶人包



義大復健科
肌力訓練影片



國健署資源
「我的餐盤」



聯絡資訊

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話:07-6150011 分機: _____

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話:07-6150022 分機: _____

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號

電話:07-5599123 分機: _____