

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

19.05



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？



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



新北市政府

New Taipei City Government

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)

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

