五、衰弱症引起的後遺症？

1. 認知功能混亂、記憶力減退、日夜顛倒



2. 容易跌倒、受傷、失能或殘障



3. 身體活動力下降



4. 反覆住院、提高死亡率



六、老人衰弱怎麼辦？

1. 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、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。

2. 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。

七、如何預防衰弱症？

1. 規律運動
   - ①增進肌耐力柔軟度，例如拉筋運動、拉彈力帶。
   - ②有氧運動，例如慢跑、快走、爬山。
   - ③加強平衡感，例如太極拳。



2. 營養充足
   - ①均衡攝取六大類食物
   - ②足夠熱量及纖維
   - ③攝取優質蛋白質，如魚、肉、蛋、豆製品等



自我評量(是非題)

(　)1. 衰弱等於失能，需早期發現及介入治療。

(　)2. 衰弱症會引起跌倒、受傷、失能或殘障等後遺症。

(　)3. 老人衰弱，可前往老年醫學科、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。

(　)4. 規律運動、攝取優質蛋白質，可預防衰弱症。

請寫下您的問題：

老人衰弱症不容忽視
期待未來老人不只活得長壽，
更能過得健康有品質。

參考資料：
衛生福利部國民健康署　健康九九網站　取自:https://health99.hpa.gov.tw/

制定日期：2022年5月（第一版）
編碼：5736-單張-中文-471-01

題號	1	2	3	4
解答	X	O	O	O

認識衰弱症



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652
諮詢專線服務時間：
週一到週六 上午8：00-12：00
週一到週五 下午1：30- 5：30
讚美專線：(04)7238595轉3920
抱怨專線：(04)7238595轉3925
網址：https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1

衛教單張

彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

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。



愛的小叮嚀

衰弱不等於失能，也不是年老必經的過程。唯有早期發現及介入治療，才有機會讓衰弱老人功能恢復，避免後續衍生出的不良預後。

二、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



失智症、
中風、帕
金森氏症
等



貧血



憂鬱症



營養不良

四、如何知道自己或家人有衰弱症？

65歲以上長者，在沒有刻意減重情況下

1. 與一年前相比，您體重是否減少超過3公斤？(體重減輕)



2. 您是否無法在沒有扶手的椅子，起立坐下連續5次？(下肢功能)



3. 您是否感到疲憊或對事情提不起勁3天以上？(精力降低)



有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱症。