

2022/10/05 製訂

一、何謂老年人衰弱症

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，導致往後不良健康結果的發生如失能、跌倒、骨折、住院、入住機構等。

二、老年人衰弱症的六大危險警訊

衰弱是一種慢性的身體功能衰退表現，症狀包括



1. 胃口不好、體重減輕 2. 疲倦無力、沒有精神 3. 記憶力差、心情差



4. 活動量減少 5. 走路慢、容易跌倒 6. 生活無法自理需他人協助

6B 制圖

三、老年人衰弱症的診斷工具

65 歲以上長者，在沒有刻意減重的情況下出現以下



圖：衛生福利部

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱期

四、老年人衰弱症的預防

1. 早期預防勝於治療

健康的老人應著重於保持活動的生活型態，控制好慢性疾病，並定期預防篩檢，如有出現衰弱症狀應盡早就醫。

2. 運動

不論是衰弱或衰弱前期的老人，透過抗阻力訓練、伸展運動、單純散步、或維持日常生活活動都能從中有所助益，建議每週至少運動 3 次以上。

3. 補充充足熱量及營養

- (1). 體重減輕是衰弱老人的重要表現，必須評估飲食習慣、營養狀態，盡可能維持適當均衡營養攝取，每天應攝取足夠建議熱量(體重正常者:30 大卡*目前體重；體重過輕者:35*目前體重)，降低體重下降的機會。
- (2). 正常人每日蛋白質攝取建議量為 0.8-1.2 g/kg，營養不良的老人蛋白質可增加至 1.2-1.5g/kg/day。維持充足的蛋白質攝取可以降低老年肌肉量下降，以延緩衰弱症更嚴重。

叮嚀小語

1. 衰弱警訊：體重減輕、疲倦、走路緩慢、活動減少、心情低落、記憶力差、無法自理。
2. 1 年內體重減輕 3 公斤以上、15 秒內無法完成 5 次坐起、一周內提不起勁做事 3 天以上，一項為衰弱前期、二項為衰弱症。
3. 預防及介入
 - (1)攝取足夠熱量及優質蛋白質。
 - (2)每週至少三次伸展運動、平衡運動、阻力運動、有氧運動等。
 - (3)每次運動至少 30 分鐘。

參考資料：林純聿、周怡君(2019)。衰弱高齡患者的急性後期照護。內科學誌，30，7-13。

製作單位：護理部 6B 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2673