

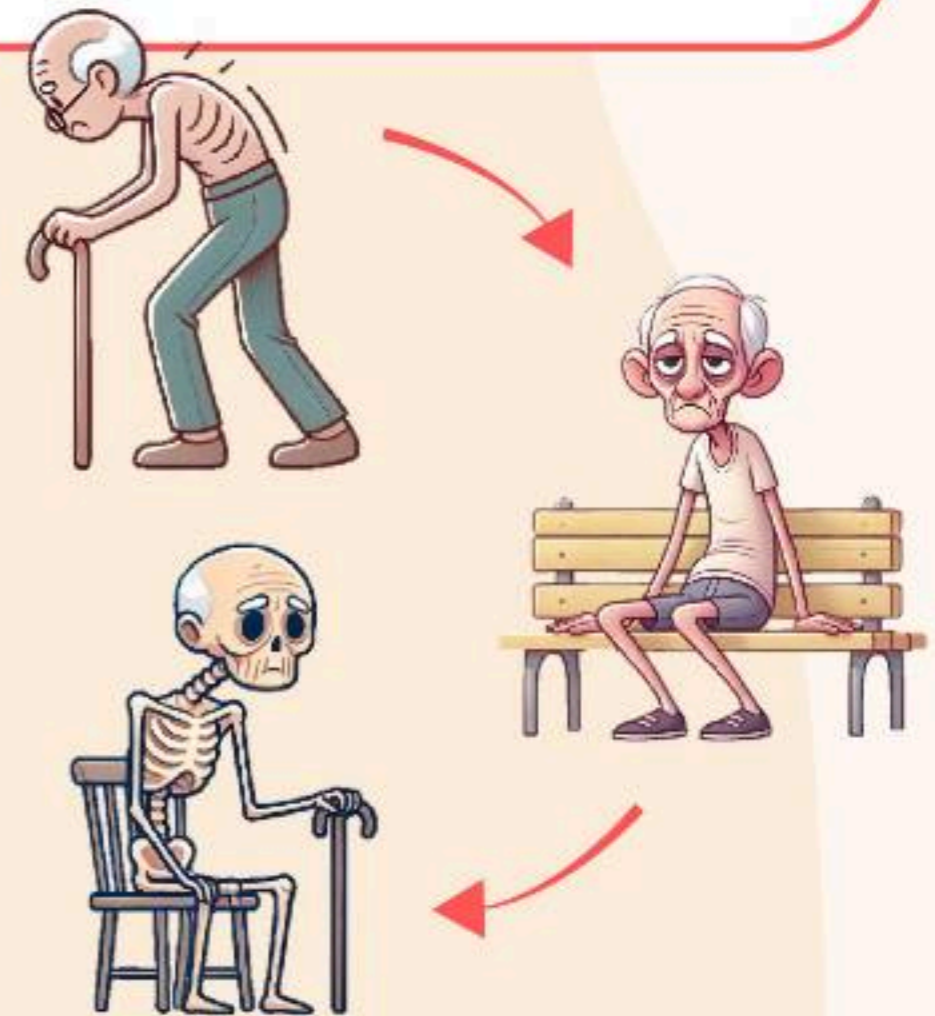
逆轉衰弱 勇健人生



老年衰弱，被視為失能前兆，65歲以上的長輩可能因老化使功能下降，導致日常生活應對能力出現挑戰，衰弱容易陷入惡性循環，一旦身體功能下降，食慾、體重也跟著減少，就可能發生跌倒、失能、臥床等，我們應該對「衰弱」更加警覺，透過早期篩檢，採取適當介入措施，逆轉老年衰弱。

如何自我評估是否衰弱？

- ✓ 一年內體重減輕大於5公斤。
- ✓ 慣用手的最大握力男性 < 28公斤、女性 < 18公斤。
- ✓ 做任何事情都容易疲累。
- ✓ 6公尺直線行走每秒 ≤ 1.0 公尺。
- ✓ 工作時間以外的活動，每週 < 150分鐘身體低活動累積量，如：散步等。



以上若有符合三項，表示有衰弱的風險，需要留意

如何成功逆轉衰弱？

體能訓練

訓練抗阻力運動，並逐漸增加強度，每週1至3次，每次30分鐘以上，至少持續12週至6個月。



攝取足夠的營養

均衡飲食，足夠的蛋白質、熱量、維生素D等，是延緩衰弱最有效的措施之一。



增加社會支持

透過親朋好友一起運動及共餐，例如社區據點，透過社會支持，讓活動更有趣，可減緩認知功能退化。



專業人員的支持

透過高齡醫學科門診服務，包括「周全性的老年病學評估」，了解自我健康狀況，與專業人員及親友等共同制定最適合自己的計劃。



相關問題請諮詢高齡醫學中心或04-23592525轉#60062高齡個案管理護理師

臺中榮總 高齡照護團隊 關心您