

衰弱照顧

衰弱(Frailty)是一種以生理功能喪失為表現的一種症候群，伴隨一系列臨床表現包括：活動力降低、體重減輕、疲倦。

如何診斷衰弱



- ◆ 與一年前相比，你是否在未曾刻意減重下，體重減輕3公斤？
- ◆ 你是否在不用手支撐的情況下，從椅子站起來5次？
- ◆ 過去一周內，你是否有3天以上覺得提不起勁來做事？

衰弱健康促進

適度的運動

定期練習肌力、柔軟度、身體平衡，至少每週5次(每次30分鐘)，有助於增加肌力及骨密度。



日曬

每日清晨或黃昏時刻享受陽光15分鐘，可獲得足夠的維生素D，能有效提升鈣的吸收達60%。



增加營養攝取

1. 適度補充高蛋白攝取如肉類、海鮮、穀物等；補充維生素D含量高的食物如深海魚類、動物肝臟、蛋黃、奶品、魚肝油、酵母、瘦肉等或保健食品。



2. 除了補充鈣質，也要避免造成鈣質流失的因素，如：高鹽飲食、高蛋白飲食、抽菸、飲酒、過量咖啡因…等。

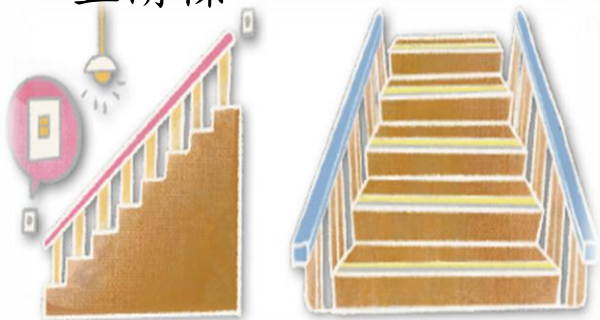
資料來源：照片由網路截取

居家環境安全

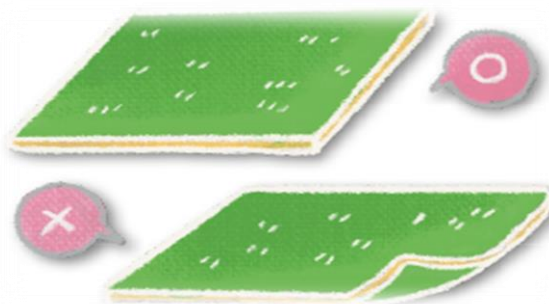
- ◆ 室內應有充足的照明，可加裝小夜燈增加亮度



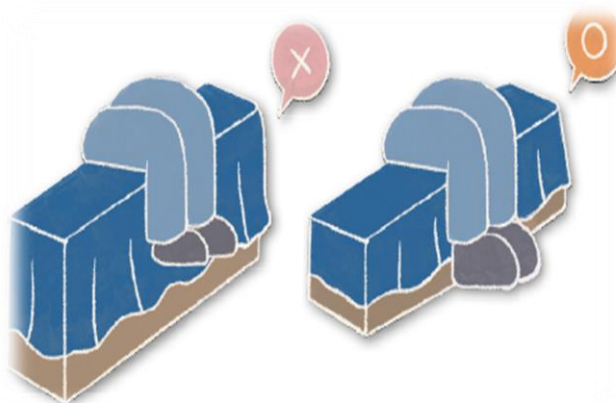
- ◆ 樓梯應有穩固的扶手，樓梯邊緣應加裝止滑條



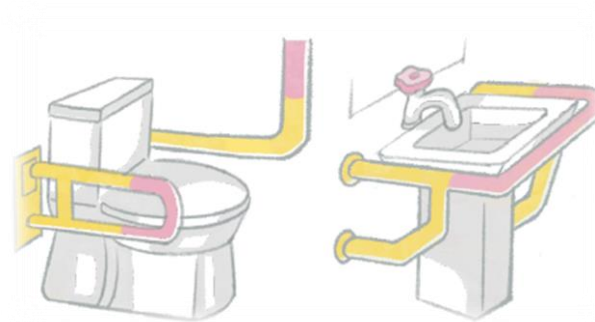
- ◆ 應去除地毯及踏墊邊緣皺摺或捲起



- ◆ 床的高度不宜過高或過低



- ◆ 浴室及馬桶加裝扶手



- ◆ 保持地面乾燥，雜物收乾淨



資料來源：照片由網路及衛生福利部國民健康署截取