



衰弱照護之護理指導

2023.04 制訂

2024.10 審閱 2026.01 審閱

一、預防衰弱注意事項：

- (一) 蛋白質補充：老年人每日蛋白質攝入量建議 1.0-1.2 g/kg，每餐蛋白質攝取量以自己的手掌心為一餐量，另可與醫師或營養師討論蛋白質攝取情形。
- (二) 肌力訓練：阻抗型運動可以增加病人肌力(如：後抬腿、蹲站、坐姿抬腿、抬手等運動)，欲進行訓練前可至復健科諮詢。
 1. 後抬腿：手扶支撐物(如椅背)以維持身體平衡，單腳伸直往後抬起，10 次後換另一隻腳，再抬 10 次。
 2. 蹲站：手扶支撐物，半蹲後再站起，重複 10 次。
 3. 坐姿抬腿：坐穩於椅子上，單腳往前抬高使腳踝與膝蓋同高，10 次後換另一隻腳，再抬 10 次；順利完成後，可漸進式地在腳踝綁上沙包增加負重。
 4. 抬手：手持水瓶(如 350-600cc 寶特瓶裝滿水)，往上舉起，伸高過頭即可放下，重複 10 次。
- (三) 預防跌倒：可挑選適當輔具使用(防滑拖鞋、拐杖、助行器、輪椅等)，規劃無障礙空間(防滑地板、扶手、減少活動路線障礙物)，避免跌倒發生。
- (四) 鼓勵每天曬太陽至少 15 分鐘(須避開正午時段，且不可直視太陽)，促進身體合成維生素 D，以改善肌肉量及預防骨質疏鬆。

二、返家照護注意事項：

- (一) 返家如有照護及輔具使用之需求，可請護理師出院前照會出院準備服務小組，評估病人病況及出院返家照護需求，

行長照資源整合，聯繫相關資源單位，返家後銜接長照服務或轉介社區健康管理專員進行收案，讓病人於住家附近的長照據點接受照護服務。

- (二) 足夠的營養補充：攝取足夠熱量、優質蛋白質及維生素與礦物質，可使用香味加強劑促進食慾，以提升營養攝取量。
- (三) 定時回診及疾病控制：加強血壓、血糖控制，維持整體健康情形。
- (四) 注意用藥安全：確實遵照醫囑服藥，避免出現忘記服藥或重複服藥，應避免服用未經政府核可之藥物或保健食品。
- (五) 須注意預防跌倒及需加強警覺以下之情況，如活動力降低、體重減輕、步態與平衡功能異常、瞻妄等。

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您