

⚠️ 衰弱六警訊 🚨



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



不想出門
活動量減少



記憶力變差
心情變差



生活自理
變差

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱。



衰弱該看哪一科？



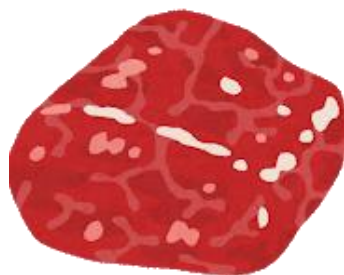
老人醫學
整合門診

復健科

家醫科



如何預防衰弱？



攝取足夠熱量與優質蛋白質



攝取營養
補充品



養成運動習慣
增進肌耐力

圖片引自google

若有任何疑問，請洽 (02) 28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康

MacKay Memorial Hospital