



Kenali penyakit Kelemahan Berumur



1、Apakah penyakit kelemahan akan Berumur itu?

Kelemahan Berumur merupakan suatu sindrom penyakit pikun, dimana keseimbangan tubuh terganggu atau dirawat di rumah sakit akibat infeksi tertentu maka status kesehatan dan fungsional berada di ambang kemunduran, dan aktivitas fisik anggota tubuh berkurang yang berdampak pada kualitas hidup. Manifestasi klinis antara lain: penurunan berat badan, kesibukan dalam melakukan apa pun, aktivitas fisik yang kurang, kecepatan berjalan yang lebih lambat, dan cengkeraman otot yang lebih lemah.

(1)Kelemahan Berumur Pemeriksaan diri

Tiga pertanyaan berikut memberikan pemeriksaan diri: jika Anda menjawab "ya" untuk satu pertanyaan, itu "Pra-melemahkan"; jika Anda menjawab "ya" untuk dua pertanyaan, itu Kelemahan Berumur.

✓ **Penurunan berat badan**

Apakah berat badan Anda turun lebih dari 3 kg dalam setahun?

✓ **Kekuatan otot**

Apakah Anda sering duduk di kursi dan membutuhkan bantuan tangan atau bantuan orang lain Untuk berdiri?

✓ **Lelah**

Apakah Anda sering merasa tidak bisa mengangkat sesuatu belakangan ini?

(2)Kelemahan Berumur mungkin membuatmu terjadi?

1.Gangguan kognitif-hilang ingatan, pembalikan siang dan malam

- 2. Mudah jatuh
- 3. Penurunan aktivitas fisik
- 4. Menyebabkan kematian

(3) Apa yang terjadi dengan Kelemahan Berumur?

1. Mengobati atau mengendalikan penyebab penyakit yang melemahkan, seperti diabetes, infeksi kronis, kanker, depresi atau demensia, dll. Cari bantuan profesional dari klinik rawat jalan departemen medis senior, melalui evaluasi menyeluruh terhadap orang tua, temukan penyakit yang dapat diobati, deteksi dini dan pengobatan dini, dan promosikan pemulihan kesehatan.

- ✓ **Mencari bantuan dari klinik terpadu untuk manual.**
- ✓ **Menerima evaluasi lansia secara komprehensif untuk mengetahui masalah yang dapat diperbaiki.**

2. Apa yang harus saya lakukan jika saya tidak bisa menjaga diri dalam kehidupan sehari-hari?

- ✓ **Rujukan ke pusat manajemen walikota di setiap kabupaten dan kota.**
- ✓ **Carilah sumber daya layanan perawatan jangka panjang.**

Hotline layanan jangka panjang: 1966

(4) Bagaimana mencegah Kelemahan Berumur?

1. Meningkatkan kekuatan otot dan memperkuat fungsi anggota tubuh

- ✓ **Meningkatkan ketahanan dan kelembutan otot, seperti latihan peregangan.**
- ✓ **Latihan aerobik, seperti jogging, jalan cepat, panjat tebing.**
- ✓ **Memperkuat rasa keseimbangan, contoh: Tai Chi.**

2. Dapatkan nutrisi dan kalori yang cukup

- ✓ **Vitamin dan mineral yang cukup Misal: sayuran hijau tua, tahu tradisional, ikan kering, dll.**
- ✓ **Konsumsi protein berkualitas tinggi Misal: ikan, daging sapi, kedelai, beras merah, dll.**

2. Kesimpulan

Tahun 2018, Taiwan resmi memasuki masyarakat usia lanjut. Kita harus bekerja keras untuk mengurangi waktu cacat bagi para lansia. Oleh karena itu, penyakit usia lanjut Kelemahan Berumur tidak dapat diabaikan. Jika penyakit Kelemahan Berumur dapat dideteksi sejak dini, perubahan pola makan, Olahraga dan gaya hidup dapat mencegah kecacatan, dan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur di masa tua, berharap bahwa para lansia tidak hanya akan berumur panjang, tetapi juga menjalani hidup yang sehat dan berkualitas.