

中風回診提問清單

作伙來復健 17rehab.com

姓名 _____ 填寫日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日 距離上次回診 _____

填寫人 ☐ 本人 ☐ 配偶 ☐ 子女 ☐ 其他 _____

怎麼用：回診前一晚花十分鐘勾一遍 → 圈出最想解決的三項 → 帶著（或拍照存手機）去回診。每次都用同一份，三次之後回頭看，會看到用「感覺」量不出來的趨勢。若本人能表達，也讓他自己勾一份——家屬看到的和本人感受到的常常不一樣。

△ 這些狀況不要等回診，立刻打 119 或就近送醫

- | | |
|--|--|
| ☐ 突然單側手腳無力、臉歪、嘴角流口水 | ☐ 突然視力模糊、看東西有兩個影子 |
| ☐ 突然口齒不清、聽不懂別人說話 | ☐ 意識混亂、叫不太醒 |
| ☐ 突然劇烈頭痛、噴射狀嘔吐 | ☐ 發燒合併呼吸急促、咳很多痰 |

勾選區：自從上次回診到現在……

A. 身體與動作

- ☐ 走路或起身變得更不穩、更費力
- ☐ 跌倒過 → _____ 次，地點 _____
- ☐ 手腳更僵硬、更難拉開，影響穿衣 / 洗澡 / 剪指甲
- ☐ 出現新的疼痛（特別留意**肩膀**）→ 部位 _____
- ☐ 患側的手或腳出現腫脹
- ☐ 能走的距離變短 → 約 _____ 公尺

B. 吃與喝

- ☐ 吃東西或喝水會**噎到、咳嗽**，或吃完聲音變「咕嚕咕嚕」
- ☐ 吃一餐的時間變長，或食量明顯變少
- ☐ 體重下降 → 掉了 _____ 公斤（目前 _____ 公斤）
- ☐ 吃藥會卡住、需要配很多水

C. 說話與理解

- ☐ 表達更卡、更找不到字
- ☐ 聽別人說話更難懂
- ☐ 因為講不出來，開始不想開口、不想見人
- ☐ 講話變含糊、別人聽不清楚

E. 生活與自理

- ☐ 穿衣、洗澡、上廁所需要幫忙的程度增加
- ☐ 大小便控制變差
- ☐ 變得不太出門、不太跟人來往
- ☐ 原本會做的家事或活動做不動了
- ☐ 家裡環境讓人擔心（門檻 / 樓梯 / 浴室濕滑）

D. 腦袋與情緒

- ☐ 記性、專注力、處理事物的能力變差
- ☐ 情緒低落、提不起勁（**持續超過兩週**）
- ☐ 容易緊張、擔心、坐立難安
- ☐ **莫名其妙大哭或大笑，自己也停不下來**
- ☐ 晚上睡不好 → 一天約睡 _____ 小時
- ☐ 白天怎麼休息都覺得累
- ☐ 個性、脾氣和以前差很多

關於「莫名其妙大哭大笑」：醫學上叫**情緒失禁**（病理性哭笑），是腦部受損造成的，**不是性格變了，也不是想不開**，而且有藥可以處理。這一項很值得特別提。

F. 你自己（請不要跳過）

- ☐ 睡不好或長期睡眠不足
- ☐ 情緒低落、喘不過氣（**持續超過兩週**）
- ☐ 沒有人可以換手，幾乎全年無休
- ☐ 因為照顧，**停掉了自己的回診或健康檢查**
- ☐ 身體開始出狀況（腰痛、肩頸痛最常見）

2026 年國際中風復健指引第一次為照顧者開了專章，建議照顧者自己的身心也要被評估與支持。這一區勾到的項目，**一樣可以在回診時提出來**——這不是佔用病人的時間，這是照顧計畫的一部分。

這次回診，順便確認

如果.....	可以確認的事	已問
出院還不到一年	有沒有安排定期追蹤？下次什麼時候？	☐
出院約 3 個月、6 個月	有沒有做過情緒（憂鬱、焦慮）篩檢？	☐
住院時曾有吞嚥困難	出院後 3 個月內有沒有重新評估吞嚥？	☐
距上次跌倒風險評估超過一年	可不可以重新評估一次？	☐
正在考慮回去工作或開車	需要做哪些評估？可以轉介給誰？	☐

時程為國際指引的一般性建議，台灣各院追蹤方式不同，實際安排請與醫療團隊討論。

把勾到的，變成問得出口的話

挑**最想解決的三項**就好——回診時間有限，貪多反而每一項都講不清楚。

勾到的	可以這樣問
跌倒	「這三個月他跌倒了兩次，都在浴室。要不要評估跌倒風險？家裡需要改哪裡？」
嗆咳	「他最近喝水會嗆。需要重新評估吞嚥嗎？現在的飲食質地還適合嗎？」
手腳僵硬	「他的手越來越難拉開，穿衣服很吃力。這個僵硬有需要處理嗎？有哪些方式？」
肩膀痛	「他的肩膀開始會痛，晚上翻身會醒。可以看一下是什麼原因嗎？」
情緒低落	「他這兩個月都提不起勁，話也變少。這算是中風後的憂鬱嗎？需要評估嗎？」
大哭大笑停不下來	「他常常一點小事就哭到停不下來，事後自己也覺得莫名其妙。這是情緒還是腦部的問題？」
照顧者撐不住	「我最近睡不好、也快撐不住了。有沒有喘息服務或照顧者支持資源可以申請？」
不知道還要不要繼續復健	「以他現在的狀況，接下來復健的目標放在哪裡？多久該再評估一次？」

我這次最想解決的三件事

1

2

3

醫療團隊的回覆／下次要做的事

下次回診：_____ 年 _____ 月 _____ 日 科別 / 醫師：_____

作伙來，我們一起。

本清單為「作伙來復健」原創整理，架構參考國際上「中風後檢核表」（Post-Stroke Checklist，由 Global Stroke Community Advisory Panel 發展、世界
中風組織背書）的精神，內容依據美國心臟協會 / 美國中風協會（AHA/ASA）2026 年《成人中風復健與恢復指引》（*Stroke*, 2026）中的評估與追蹤建議編寫，**並非該檢核表的翻譯版本**。本清單為衛教用途，不能取代醫療專業評估；個別狀況請以主治醫師與復健團隊的判斷為準。 | 17rehab.com/blog/stroke-follow-up-checklist