長者住院之後冇晒力、行唔到：五方行動清單

西醫 ・ 中醫 ・ 護士 ・ 物理治療 ・ 職業治療一般會提醒嘅事。逐項剔，睇吓有冇方面你未必知道；一切以主診醫生、註冊中醫師、護士、物理治療師、職業治療師指示為準。

輪椅王整理

	西醫	中醫	護士	物理治療	職業治療
你未必知道嘅位	主軸；新加嘅藥可能令人頭暈、渴睡，要問清楚	「久臥傷氣」；冇力、怕凍、渴睡可能同體質有關；食緊西藥，用中藥湯水先問	皮膚紅印唔退、幾日冇大便、突然混亂，都同瞓床有關	瞓床 10 日力量可以跌一成幾；行 10 米超過 10 秒係警號	雜物、照明、地氈影響跌倒風險；起身要慢；坐低做嘢
住院期間	☐ 問清楚入院原因同新加咗乜藥 ☐ 問有冇轉介物理治療、職業治療	☐ 想睇中醫，等出院、問清楚西藥先	☐ 日間坐椅，唔好成日瞓床 ☐ 著返自己衫 ☐ 高蛋白質食物，兩餐之間加小食 ☐ 每日飲 6 至 8 杯水（如冇限制）	☐ 盡早落床，同屋企人一齊行 ☐ 有需要用助行器	☐ 出院前睇吓屋企有冇要改
出院頭 2 星期	☐ 按時覆診，帶齊藥物 ☐ 頭暈加劇要搵醫生	☐ 講清楚入院原因同所有西藥 ☐ 唔好自己執藥或者煲藥材湯	☐ 每日睇皮膚有冇紅印唔退 ☐ 留意大便同小便 ☐ 留意胃口同吞嚥	☐ 每日逐步加活動，唔好一下做太多 ☐ 起身要慢	☐ 清走雜物、加強照明 ☐ 浴椅、扶手、防滑鞋 ☐ 常用嘢放近手
之後幾星期至幾個月	☐ 覆診時講體重、胃口同跌倒情況	☐ 按體質調理，問註冊中醫師	☐ 繼續留意體重同飲食	☐ 留意少肌症警號：行 10 米超過 10 秒、上 10 級樓梯有困難、經常跌親、體重下降 ☐ 有警號搵物理治療師評估	☐ 家務分開幾步做，坐低做

● 紅燈：即刻求醫

跌親撞到頭、跌親後郁唔到；突然神志唔清；呼吸困難或者心口痛

● 黃燈：盡快聯絡醫生或者覆診時講

越嚟越冇胃口；幾日冇大便；皮膚有紅印唔退；頭暈企唔穩

● 綠燈：繼續留意

好劫但逐日好轉；行路一日比一日進步

由床到椅、由椅到行（按醫生同物理治療師指示）

床上坐起身 → 坐床邊 → 坐椅 → 扶住企 → 扶住行

撞位先問兩邊：

中藥補品湯水 vs 多種西藥（包括薄血藥）｜進補湯水 vs 胃口差、吞嚥困難｜艾灸熱敷 vs 皮膚感覺差、有紅印

資料來源：英國 University Hospitals Sussex NHS（2025-05）、Northern Care Alliance NHS（2025-07）；醫管局 HASLink（2022-05）；Kortebein 等（2008）；香港理工大學復康治療診所《少肌症》；香港電台《養生研究所》；浙江大學醫學院附屬第一醫院等（2025-08）；衞生署中醫藥規管辦公室《體質與相關養生》、《中醫診斷》（2025）、《揀選服務提供者》（2025）；樂善堂醫訊；醫管局華法林病人資料（2025-10）。海外資料只作參考。查註冊中醫：香港中醫藥管理委員會 www.cmchk.org.hk／2121 1888。

本清單只供一般參考，唔構成醫療意見。更新：2026 年 11 月 ・ www.wheelchair.com.hk