

髖關節骨折復原過程：手術後第 8 到 28 天

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

照護 (Care)	要做的事 (Things to do)	手術後第 8 到 28 天 (Day 8 to 28 After Surgery)	考量事項 (Things to Think About)	目標 (Goals)
水分和營養 (Fluid and Nutrition)	<ul style="list-style-type: none"> → 在餐桌或餐廳正常進食三餐 	<ul style="list-style-type: none"> → 高蛋白/卡路里飲食 <ul style="list-style-type: none"> • 視需要補充營養品 → 攝取大量水分 → 定期排便 	<ul style="list-style-type: none"> 是否需要居家協助： <ul style="list-style-type: none"> → 家人/朋友 → 冷凍飲食 → 送餐服務® 	<ul style="list-style-type: none"> → 獨立用餐 → 均衡和健康的飲食，協助您更快復原 → 更強健，更有活力 
日常活動 (Daily Activities)	<ul style="list-style-type: none"> → 每日自我照護 	<ul style="list-style-type: none"> → 使用輔助設備來保證安全 (例如，扶手、馬桶增高器、浴椅) → 自己穿衣服 → 使用穿衣輔助器 (例如，助臂夾、穿襪輔助器、長柄鞋拔) 	<ul style="list-style-type: none"> 是否需要居家協助： <ul style="list-style-type: none"> → 可安排居家照護 (可自行評估決定) 	<ul style="list-style-type: none"> → 獨立自我照護
行動 (Mobility)	<ul style="list-style-type: none"> → 如有髖關節防護動作，請照著做，直到醫師或治療師指示可停止時 	<ul style="list-style-type: none"> → 每天至少步行 3 次，每次稍微加長距離 → 每天做髖關節運動 2 到 4 次 → 使用行走輔助工具，直到治療師另有指示 	<ul style="list-style-type: none"> 如有需要，治療師會教導您： <ul style="list-style-type: none"> → 上下樓梯 → 進出車輛 	<ul style="list-style-type: none"> → 第一週每天步行 3 次，每次 10 到 30 米 → 逐漸加強步行能力 → 第 4 週時每天步行 3 次，每次 50 到 100 米 → 獨立行動 → 定期運動，每週總計達 150 分鐘
藥物 (Medications)	<ul style="list-style-type: none"> → 了解服用的藥物及服用的原因 → 向醫師諮詢骨質疏鬆症的藥物和治療 	<ul style="list-style-type: none"> → 預防或治療骨質疏鬆症： <ul style="list-style-type: none"> • 攝取鈣和維他命 D (確保醫師知情) • 如醫師開了骨質疏鬆症藥物，則按醫囑服用 → 視需要服用止痛藥；若疼痛未緩解，告訴醫師 → 按醫師指示注射血液稀釋劑 	<ul style="list-style-type: none"> 是否需要協助注射血液稀釋劑： <ul style="list-style-type: none"> → 家人/朋友 → 居家照護 	<ul style="list-style-type: none"> → 骨質疏鬆症治療 → 疼痛可以應付且得到緩解
預防跌倒與安全問題 (Fall Prevention & Safety)	<ul style="list-style-type: none"> → 消除導致跌倒的隱患，如小地毯 	<ul style="list-style-type: none"> → 使用眼鏡和助聽設備 → 穿防滑鞋襪 → 注意腳下，不要急行 → 如有陣發性眩暈，請告訴醫師 → 使用夜燈 	<ul style="list-style-type: none"> 是否需要協助確保居家安全： <ul style="list-style-type: none"> → 居家照護評估 → 醫療警報系統 	<ul style="list-style-type: none"> → 在家安全無虞 → 防止跌倒和受傷
後續照護 (Follow-Up Care)	<ul style="list-style-type: none"> → 與家庭醫師討論後續的照護 	<ul style="list-style-type: none"> → 第 14 天時可外出就餐 → 按醫師指示進行化驗檢查 → 如有醫囑，進行後續的 X 光檢查，並約見外科醫師 	<ul style="list-style-type: none"> 在家是否需要協助處理手術切口： <ul style="list-style-type: none"> → 家人/朋友 → 居家照護 	<ul style="list-style-type: none"> 與醫師討論下列事宜： <ul style="list-style-type: none"> → 跌倒、手術和復原情況 → 防止再跌倒和骨折 → 持續醫療