

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