











Liệu Trình Phục Hồi Gãy Xương Hông: Ngày thứ 8 đến 28 Sau Phẫu Thuật

Hip Fracture Recovery Pathway: Day 8 to 28 After Surgery

Chăm sóc (Care)	Việc Cần Làm (Things to do)	Ngày thứ 8 đến 28 Sau Phẫu Thuật (Day 8 to 28 After Surgery)	Suy Nghĩ Về (Things to Think About)	Mục Tiêu (Goals)
Nước Uống và Dinh Dưỡng (Fluid and Nutrition)	→ Ăn đầy đủ các bữa bằng cách ngồi tại bàn hoặc trong phòng ăn 	→ Chế độ ăn chứa nhiều chất đạm/calô hơn • yêu cầu nếu quý vị cần bổ sung dinh dưỡng → Uống nhiều nước  → Đi tiêu thường xuyên	Nếu quý vị cần trợ giúp tại nhà: → gia đình/bạn bè → đồ ăn đông lạnh → Meals on Wheels®	→ Tự ăn → Các bữa ăn cân bằng và lành mạnh giúp quý vị phục hồi sớm hơn → Thêm sức mạnh và năng lượng 
Hoạt Động Hàng Ngày (Daily Activities)	→ Tự chăm sóc bản thân mỗi ngày 	→ Sử dụng các thiết bị để giữ an toàn cho quý vị (ví dụ: thanh vịn, bệ đặt bàn cầu, ghế tắm) → Mặc quần áo → Sử dụng dụng cụ hỗ trợ mặc quần áo (ví dụ, cây mặc đồ, dụng cụ xỏ tất, cây xỏ giày)	Nếu quý vị cần trợ giúp tại nhà: → Chăm Sóc Tại Nhà có thể được sắp xếp (có thể tự tham khảo)	→ Tự chăm sóc bản thân
Di Chuyển (Mobility)	→ Hãy làm theo những lưu ý đối với phần hông cho đến khi bác sĩ hoặc chuyên gia trị liệu yêu cầu dừng 	→ Đi bộ ít nhất 3 lần một ngày, mỗi lần lại đi thêm một quãng ngắn → Tập thể dục cho phần hông từ 2 đến 4 lần một ngày → Sử dụng dụng cụ hỗ trợ đi lại cho đến khi chuyên gia trị liệu có yêu cầu khác 	Nếu cần thiết, chuyên gia trị liệu sẽ hướng dẫn quý vị: → đi lên và xuống cầu thang → vào và ra khỏi xe ô tô 	→ Đi bộ 10 đến 30 m, 3 lần một ngày trong tuần đầu tiên → Tiến hành đi bộ 50 đến 100 m, 3 lần một ngày từ tuần thứ 4 → Tự di chuyển → Tập thể dục thường xuyên với tổng thời gian 150 phút một tuần
Thuốc (Medications)	→ Biết loại thuốc và mục đích của thuốc → Trao đổi với bác sĩ của quý vị về thuốc và việc điều trị chứng loãng xương 	→ Phòng tránh hoặc điều trị chứng loãng xương: • sử dụng canxi và vitamin D (đảm bảo cho bác sĩ của quý vị biết) • sử dụng thuốc điều trị chứng loãng xương nếu được kê đơn → Sử dụng thuốc giảm đau nếu cần; nói với bác sĩ nếu quý vị thấy đau nhức không thuyên giảm → Tiếp tục sử dụng thuốc chống đông máu theo chỉ dẫn	Nếu quý vị cần trợ giúp khi tự tiêm thuốc chống đông máu: → gia đình/bạn bè → Chăm Sóc Tại Nhà	→ Điều trị chống loãng xương → Kiểm soát và làm dịu cơn đau
Chống Rơi Ngã & An Toàn (Fall Prevention & Safety)	→ Loại bỏ nguy cơ gây vấp ngã như những tấm thảm rời 	→ Sử dụng kính và thiết bị trợ thính → Đi giày dép chống trượt → Bước đi chậm rãi và không vội vàng → Báo với bác sĩ nếu quý vị có chứng chóng mặt → Sử dụng đèn ngủ	Nếu quý vị cần trợ giúp để được an toàn tại nhà: → Đánh giá Chăm Sóc Tại Nhà → hệ thống cảnh báo y tế	→ Được an toàn tại nhà → Phòng tránh rơi ngã và chấn thương
Chăm Sóc Theo Dõi (Follow-Up Care)	→ Trao đổi với bác sĩ của gia đình về chăm sóc đang diễn ra 	→ Tháo nẹp xương vào Ngày thứ 14 → Tiến hành xét nghiệm theo yêu cầu của bác sĩ → Chụp x quang theo dõi và hẹn gặp bác sĩ phẫu thuật nếu được yêu cầu	Nếu quý vị cần trợ giúp tại nhà về những đường rạch phẫu thuật: → gia đình/bạn bè → Chăm Sóc Tại Nhà	Trao đổi với bác sĩ về: → việc rơi ngã, phẫu thuật và phục hồi của quý vị → tránh rơi ngã và gãy xương trong tương lai → điều trị y tế đang diễn ra