



| 照護 (Care) | 需要繼續堅持的事項 (Things to Keep Doing) | 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) | → 在餐桌或餐廳正常進食三餐  | → 高蛋白/卡路里飲食 • 視需要補充營養品 → 攝取大量水分 → 定期排便  | 是否需要居家協助： → 家人/朋友 → 冷凍飲食 → 送餐服務® | → 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) | → 每日自我照護  | → 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) | 是否需要居家協助： → 可安排居家照護 (可自行評估決定) | → 獨立自我照護 |
| 行動 (Mobility) | → 按照醫生或治療師的指示，繼續您的活動和鍛煉。  | → 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  | 如有需要，治療師會教導您： → 上下樓梯 → 進出車輛  | → 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) | → 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  | → 預防或治療骨質疏鬆症： • 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 | 是否需要協助注射血液稀釋劑： → 家人/朋友 → 居家照護 | → 實行骨骼健康治療計畫 → 疼痛可以應付且得到緩解 |
| 預防跌倒與安全問題 (Fall Prevention & Safety) | → 消除導致跌倒的隱患，如小地毯 | → 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 | 是否需要協助確保居家安全： → 居家照護評估 → 醫療警報系統 | → 在家安全無虞 → 防止跌倒和受傷 |
| 後續照護 (Follow-Up Care) | → 與家庭醫師討論後續的照護  | → 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 | 您的骨折聯絡服務 (FLS) 團隊將繼續就您的骨骼健康事宜與您聯絡。 在家是否需要協助處理手術切口： → 家人/朋友 → 居家照護 | 與醫師討論下列事宜： → 跌倒、手術和復原情況 → 防止再跌倒和骨折 → 持續醫療 |