













髖關節骨折復原過程：手術前到第 7 天

Hip Fracture Recovery Pathway: Before Surgery to Day 7

照護 (Care)	手術前 (Before Surgery)	手術日 (Day of Surgery)	第 1 天 (Day 1)	第 2 天 (Day 2)	第 3 天 (Day 3)	第 4–7 天 (Day 4–7)	出院目標 (Discharge Goals)
流體及 營養 (Fluid and Nutrition)	<ul style="list-style-type: none"> → 不可飲食 → 若手術延遲則可進食 → 進行靜脈注射 (IV) 以提供流體及藥物 → 可置入膀胱導管 	<ul style="list-style-type: none"> → 手術後可正常飲食 → 腸道護理 	<ul style="list-style-type: none"> → 慢慢恢復正常飲食 → 視需要進行靜脈注射 → 坐在椅子上進食 → 取出膀胱導尿管 	<ul style="list-style-type: none"> → 飲食中開始增加蛋白質和卡路里 → 視需要進行靜脈注射 → 視需要進行腸道例行運動 			
活動 (Activity)	<ul style="list-style-type: none"> → 臥床休息 → 需要他人攙扶 → 視需要提供口部及皮膚照護 → 每小時進行深呼吸練習 (每小時 10 次) 	<ul style="list-style-type: none"> → 視需要請他人攙扶行動 → 深呼吸練習 	<ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸練習 → 由他人協助下床 → 開始進行物理治療，以恢復體力和走路能力 	<ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸練習 → 物理治療 → 可清潔身體 → 檢查轉移、安全移動、設備及鞋款等事項 	<ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸練習 → 走路和運動 → 可更衣和自行清潔身體 → 視需要進行職能治療 	<ul style="list-style-type: none"> → 深呼吸練習 → 增加走路和獨立自理能力 	
治療 (Treatment)	<ul style="list-style-type: none"> → 視需要尋求專業人士協助 → 血液檢查、X 光掃描、心電圖 	<ul style="list-style-type: none"> → 手術 	<ul style="list-style-type: none"> → 血液檢查 → 視需要由專科醫師進行後續追蹤 → 視需要冰敷開刀切口 	<ul style="list-style-type: none"> → 可更換/拿掉敷裹物料 			<ul style="list-style-type: none"> → 檢查後續追蹤和門診安排 → 複習如何照護開刀切口
藥物 (Medication)	<ul style="list-style-type: none"> → 靜脈注射 → 止痛藥 → 開始施打抗生素 	<ul style="list-style-type: none"> → 靜脈注射 → 止痛藥 → 抗生素 → 薄血劑 → 開始服用非處方藥 	<ul style="list-style-type: none"> → 靜脈注射和非處方藥 → 薄血劑 → 抗生素 → 視需要服用止痛藥 → 補充鈣質和維他命 D 	<ul style="list-style-type: none"> → 非處方藥 → 視需要服用止痛藥 → 薄血劑 → 補充鈣質和維他命 D 		<ul style="list-style-type: none"> → 視需要服用骨質疏鬆症藥物和接受指導 	
出院計畫 (Discharge Plan)	<ul style="list-style-type: none"> → 討論您的出院需求 (例如，設備及資源) → 討論個人指示 → 討論調養身體地點的最佳選擇 (例如，住家、當地醫院、療養院) → 與您的骨折聯絡服務 (FLS) 團隊討論您的骨骼健康事宜 	<ul style="list-style-type: none"> → 手術後更新家人/連絡人資訊 	<ul style="list-style-type: none"> → 瞭解薄血劑 → 瞭解如何： <ul style="list-style-type: none"> • 安全行動 • 防止跌倒 → 檢查出院目標及各種選項 	<ul style="list-style-type: none"> → 和您的醫療團隊一起審查評估出院計畫，包含所需要的場所或服務 	<ul style="list-style-type: none"> → 檢查： <ul style="list-style-type: none"> • 出院計畫及目標 • 設備 • 所需服務 	<ul style="list-style-type: none"> → 前往計畫安排的地點調養身體 	<ul style="list-style-type: none"> → 視需要提供居家照護支援及監控服務 → 您需瞭解自己的出院指示 → 您需知道 <ul style="list-style-type: none"> • 如何做運動 • 需要哪些設備 • 感染的跡象 • 何時要連絡家庭醫生或外科醫師