

髖部骨折護理指南

(My Hip Fracture Care Guide)

TRADITIONAL CHINESE

本手冊為髖部骨折患者及其家人和護理者提供重要資訊

包括一份個人護理計畫，為您的康復提供路線圖

患者姓名:

粘貼患者標籤

患者指定連絡人:

外科醫生:

內科醫生 / 老年病醫生:

全科醫生:

護士:


物理治療師:

職業治療師:

營養師:

社工:

有問題時最佳連絡人:



歡迎閱讀澳大利亞和 紐西蘭髖部骨折 護理指南

這份髖部骨折護理指南面向患者、家屬和護理者。提供這本小冊子，是因為您的腿傷被診斷為髖部骨折。髖部骨折也稱為“髖關節斷裂”。這兩個術語本手冊中均予以使用，並且含義相同。

手冊為您講解住院期間的注意事項，以及如何降低再次骨折的發生。

本手冊的目的在於說明患者找到所需的資訊，以便就自己的護理做出決定。

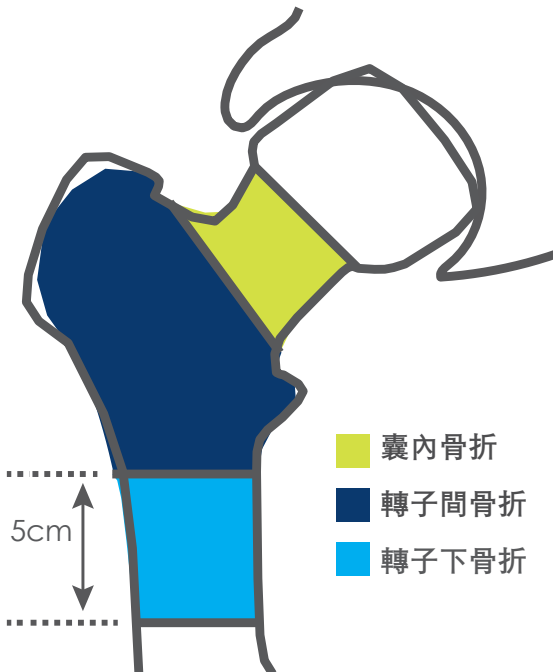
在手冊後部第31至35頁，有空白頁面可供患者及護理者記錄患者出院之後的恢復計畫。

什麼是髖部骨折 (What is a hip fracture)?

造成髖部骨折 (髖關節斷裂) 最常見的原因是跌倒。隨著年齡的增長，我們的力量和平衡能力都會下降，骨骼也會變薄。這就增加了跌倒和發生骨折的風險。

髖關節是一個球窩關節，骨盆和大腿骨 (股骨) 在這裡相接。當大腿骨在球與關節窩的結合處發生斷裂時，就稱為髖部骨折或髖骨斷裂。

骨頭斷裂與骨折相同。你會聽到這兩個詞都在使用，它們的意思是一樣的。

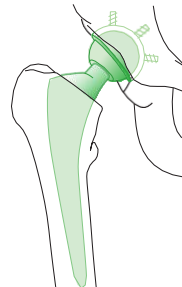
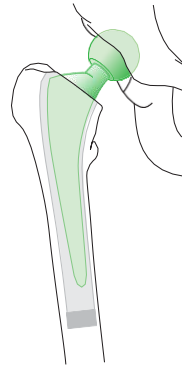


如何治療髖部骨折 (What is the treatment for a hip fracture)?

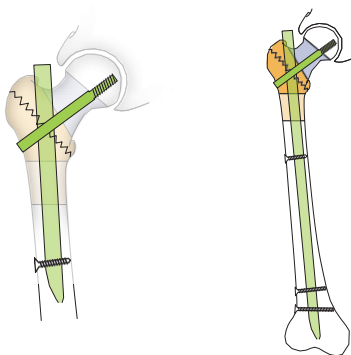
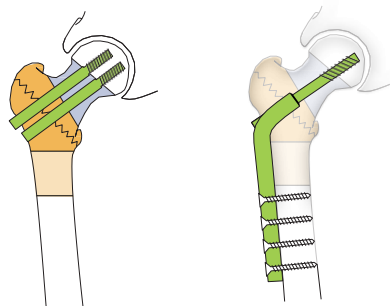
大多數人需要通過手術來固定斷裂的骨頭。進行手術的主要目的是為了減輕疼痛，並幫助患者儘快站立。對於某些人，手術並非最佳選擇，會做出不實施手術的決定。

手術類型取決於髖部斷裂的部位。最常見的髖部骨折手術類型包括：

- 部分髖關節置換術，替換構成球窩關節球的斷裂骨頭
- 全髖關節置換術：置換構成球窩關節球的斷裂骨頭，同時置換球窩



- 用螺釘或另加鋼板固定骨折處
- 將金屬棒穿過大腿骨(稱為髓內釘)以固定骨折部位



我想要醫療護理人員回答什麼問題 (What questions do I need answered)?

我們鼓勵患者向提供醫療服務的專業人員提問。歡迎多多提問，直到您明白他們在做什麼，以及為什麼。例如可以提問：我的髖關節骨折如何治療？住院期間誰會向我通報最新情況？

我們在下面留出空白讓您寫下問題。當醫生、護士和任何其他工作人員來與您交談時，可以用此作為提醒。

我的問題：

這份護理指南的內容 (CONTENTS OF THIS CARE GUIDE)

這份髌部骨折護理指南包含如下話題

第 10 頁

到達醫院時的護理 (CARE AT PRESENTATION)

救護車已經將我送至醫院。初到時會發生什麼情況？

第 13 頁

疼痛管理 (PAIN MANAGEMENT)

移動身體就會感到疼痛。如何管理疼痛？

第 16 頁

老年骨科護理模式 (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

有這麼多人照顧我。他們都是誰？他們做什麼？

第 20 頁

手術時間的安排 (TIMING OF SURGERY)

我需要做手術修復髌部骨折。需要等多久才能進行手術？

活動和承重 (MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

我不知道手術後會發生什麼。
我什麼時候能夠起來重新走路？

儘量減少再次發生骨折 (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

我不想再摔倒，再發生骨折。怎樣才能降低再次發生骨折的可能性？

從醫院護理過渡 (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

多久之後我能回家？出院回家時我將需要什麼？

我的護理計畫 (MY CARE PLAN)

什麼是澳大利亞和紐西蘭髖部骨折登記處 (ANZHFR)?



如果您想瞭解有關這些方面的更多資訊，請使用智慧手機鏡頭掃描此二維碼前往瞭解髖部骨折臨床護理標準 (Hip Fracture Clinical Care Standard)。

到達醫院時的護理 (CARE AT PRESENTATION)

救護車已經將我送至醫院。初到時會發生什麼情況？

救護車護理人員將您的護理工作移交給醫院工作人員後，急診部會發生很多事情。

藥物和注射可以會為您緩解疼痛。通過掃描和 X 光檢查，外科醫生可以為您的腕部骨折制定最佳治療方案。

醫療檢查和醫生提問以確保在計畫治療腕部骨折時考慮到您的任何其他健康情況。

整個情形可能有些令人不知所措。下面的資訊將說明您瞭解正在採取的措施和原因。

診斷 (Diagnosis)

- 大多數腕部骨折都可以通過 X 光片診斷出來。有時，X 光片不是很清晰，需要進行額外的掃描。
- 如果 X 光片不清晰，醫生會與您討論可以進行的其他掃描，以便確診。

記憶、思維和交流 (認知)

[Memory, thinking and communication (cognition)]

- 許多腕部骨折的人在記憶和思維方面都存在一些問題。這可能會影響溝通能力，而且已被證明會增加腕部骨折後出現併發症的概率。
- 因此，例行程式會向您提問，以瞭解您是否存在記憶問題。提問可能在急診室進行，也可能稍後在病房進行。
- 手術前將會問一些測試記憶力、思維和溝通能力的特殊問題，這樣就可以根據您的回答來發現您在住院期間的任何變化。

如果我出現記憶問題或思維混亂 應該怎麼辦 (What happens if I have memory problems or become confused)?



有時，髖部骨折後您可能會暫時感到困惑。“譫妄”一詞經常被用來描述這種混亂。

導致譫妄的原因有很多，但髖骨骨折後常見的原因是疼痛、服用新藥、便秘、脫水或感染。譫妄更常見於已經出現記憶或思維問題的人。

如果您或家人發現您在行為、思維或交流方式發生了變化，一定要讓醫護人員知道。這可能是譫妄的早期徵兆。越早發現，醫護人員就能越早處理。

預防譫妄的發生有助於您更快地從髖部骨折中恢復過來。



如果您想瞭解有關記憶和思維的更多資訊，請使用智慧手機的鏡頭掃描二維碼。

疼痛管理 (PAIN MANAGEMENT)

移動身體就感到疼痛。 如何管理疼痛？

在住院期間，一定要確保疼痛得到很好的控制。醫護人員每天都會多次向您詢問疼痛情況。

髖部骨折引起的疼痛會在腹股溝和大腿處感覺到，移動身體時疼痛會加劇。將骨折處予以固定通常是控制疼痛的最佳方法，但大多數人在手術前後都需要服用止痛藥。

什麼時候評估我的疼痛 (When will my pain be assessed)?

在到達醫院之前，救護車護理人員將對您的疼痛進行首次評估。當您到達急診科後，醫護專業人員會在 30 分鐘內向您詢問疼痛情況。

如果您感到不舒服，一定要讓護士和醫生知道。如果移動身體時不舒服，會引起其他併發症，如壓瘡 (褥瘡) 或被稱為“譫妄”的暫時性困惑。

語言 (Language)

如果英語不是您的第一語言，我們在下面留出空白，讓您用自己的語言寫下“疼痛”的字樣。這樣會幫助醫護人員使用您所熟悉的詞語。

請在此處用您自己的語言寫下
疼痛的字樣

Pain

管理疼痛 (Managing pain)

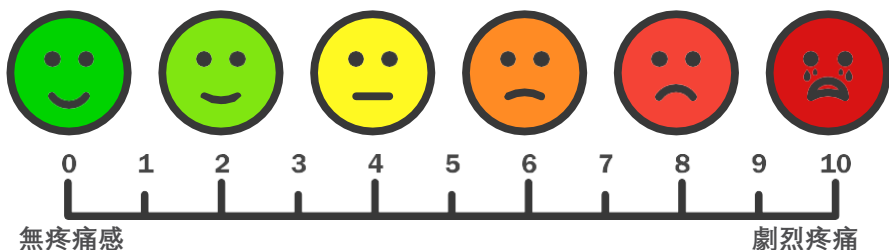
如果腕部骨折讓您感到不舒服，醫院會提供止痛藥。撲熱息痛是常用的止痛藥，但通常還需要更強力的止痛藥。強效止痛藥的常見副作用是便秘，因此也會提供瀉藥。在腹股溝進行局部注射，稱為“神經阻滯”，可使腿部麻木數小時，從而大大減輕疼痛。

如何判斷止痛藥已經足夠 (How to know if the pain relief is enough)

任何藥物或神經阻滯劑都應能夠減輕疼痛，以便在拍攝 X 光片或接受護理時可以舒適地移動。

我們在下面提供了一個評分表，您可以對腕部骨折造成的疼痛程度進行評分。0 分 (零分) 表示沒有疼痛感，10 分 (十分) 表示有劇烈疼痛，很難受。

我們鼓勵您經常與醫護人員分享疼痛資訊，尤其是當您的疼痛沒有得到很好的控制時。



骨科老年護理模式 (ORTHOGERIATRIC MODEL OF CARE)

有這麼多人照顧我。他們都是誰？他們做什麼工作？

在本手冊封面的內頁，可以寫下照顧您的不同醫療專業人員的姓名。這是因為您會遇到很多人，很難知道該向誰詢問關於護理方面的問題。

如果在填寫姓名時需要幫助，可以詢問任何一位照顧您的醫療專業人員。

什麼是骨科老年護理模式 (What is the Orthogeriatric Model of Care)?

這是醫院為腕部骨折患者組織護理的方式。它代表著“多學科團隊”，由不同的醫療專業人員負責不同方面的治療。

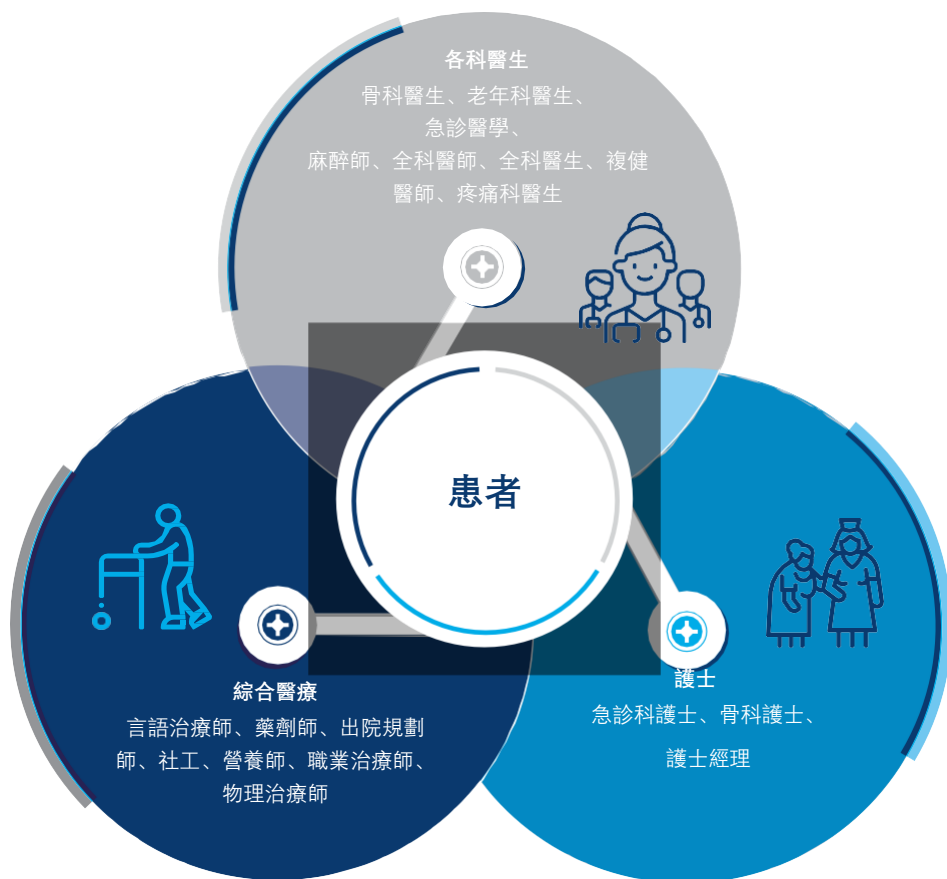
骨科醫生和內科醫生 (通常是老年病學專家) 共同負責承擔您所有的手術和醫療需求。外科醫生負責治療腕部骨折，內科醫生 / 老年病學專家負責治療其他病症。這樣的共同治療可以為您提供良好康復的最佳機會。

住院期間，您可能會遇到許多其他醫療專業人員。其中包括急診科工作人員、麻醉師、護士、理療師和營養師。還可能遇到職業治療師、藥劑師、疼痛專家、社會工作者或康復專家、社工或康復專家。



各家醫院的多學科團隊由不同的醫療專業人員組成。本圖中列出了您會遇到的一些人。他們屬於一個工作團隊。儘管您可能不會同時見到他們，但他們會互相討論為您提供所需護理的最佳方式。

多學科護理團隊 (MULTIDISCIPLINARY CARE TEAM)



什麼是對我重要的事情 (What is important to me)?

告訴照顧您的醫護人員，哪些活動對您很重要。我們在下面提供了空白處，讓您寫下這些活動。

想一想您希望在出院時和出院後的 3-6 個月內能夠做些什麼。為您制定最佳治療計畫時，這將為您與醫護人員的談話提供指導。

出院時我希望能夠做的活動是：

出院後3-6個月我希望能夠做的活動是：

手術時間的安排 (TIMING OF SURGERY)

我需要等待多久才能進行手術？

“髖部骨折臨床護理標準”建議應在到達醫院後 36 小時內進行手術。這是因為髖部骨折會讓人難受，而且髖部骨折臥床時間過長會讓人感到不體面和痛苦。

對於某些人來說，所建議的 36 小時可能無法實現。例如，如果您在手術前有需要治療的疾病。



36 小時



行動與承重

(MOBILISATION AND WEIGHT BEARING)

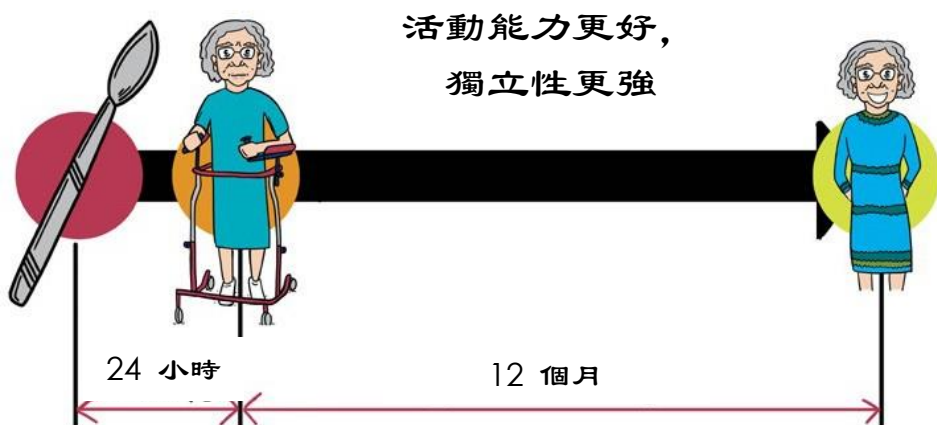
我什麼時候可以起來 開始再次行走？

手術的目的是讓您能夠站立起來，並通過受傷的腿直接承受重量。外科醫生會確保固定包紮足夠牢固，讓您在術後第二天就能站立和邁步。手術可能會很可怕，您可能會感到有些虛弱或不適。這很常見。



起床、站立和走動被稱為“行動”。術後儘快行動有助於避免出現壓瘡、肺炎或腿部血栓等併發症。

雖然術後第二天就起床可能聽起來太快，但術後第二天就能站立和邁步的人往往在髌部骨折後一年內都能更好地行走和獨立。



儘量減少再次 發生骨折 (MINIMISING RISK OF ANOTHER FRACTURE)

可以做什麼來降低再次發生骨折的概率？

在您康復的過程中，多學科團隊將對您個人的跌倒風險進行特別評估。評估將在您髖部骨折住院期間，或者出院後，作為康復治療的一部分進行。



對跌倒風險進行評估 (Assessment of the risk of a fall)

任何跌倒的歷史 (History of any falls)

以前是否發生過跌倒	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
過去12個月跌倒的次數			
跌倒的地方	<input type="checkbox"/> 室內	<input type="checkbox"/> 室外	<input type="checkbox"/> 都有
以前跌倒之後能夠起來	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 有些
其他情況			

這次跌倒的歷史 (History of this fall)

跌倒的原因	
室內 / 室外	
其他情況	

再次發生跌倒或受傷的風險 (My risk factors for another fall or injury)

風險因素	所採取的行動包括轉介到其它專科
<input type="checkbox"/> 藥物已審查	
<input type="checkbox"/> 肌肉虛弱	
<input type="checkbox"/> 平衡能力差	
<input type="checkbox"/> 行動困難	
<input type="checkbox"/> 日常生活事情的困難	
<input type="checkbox"/> 記憶或思維困難	
<input type="checkbox"/> 視覺障礙	
<input type="checkbox"/> 姿勢性頭暈/ 姿勢性低血壓	
<input type="checkbox"/> 足部或鞋類問題	

風險因素

所採取的行動包括轉介到其它專科

居家環境

失禁 (膀胱或腸道)

營養狀況

骨質疏鬆 / 骨骼
健康

其他

預防將來發生跌倒和受傷的
我的個人計畫

如果年齡超過 50 歲，髖部發生骨折就是骨骼變薄、變弱的強烈信號。這就是所謂的骨質疏鬆症，意味著將來再次摔倒造成骨折發生的概率更高。有一些方法可以幫助您的康復。

1 吃得好才能獲得良好的營養

鈣和維生素 D 是構成骨骼的基本要素。儘管陽光是維生素 D 的主要來源，但以下食物的鈣和維生素 D 含量較高。蛋白質對保持肌肉強健也很重要，喝足夠的水可以避免脫水。脫水是造成跌倒的常見原因。

良好營養的範例 (EXAMPLES OF GOOD NUTRITION)



2 藥物

目前有多種強化骨骼的治療方法，可以用藥片或注射的形式提供。住院期間，醫生和護士會介紹這些藥物。這些藥物需要持續使用數年，以防止將來發生骨折，這些藥物可以將再次骨折的風險降低 50%。

3 健身

增強力量和平衡有助於防止跌倒。這需要進行特定的鍛煉，而不是一般的活動。跳舞、健身、草地保齡球和太極拳等運動有助於預防跌倒。這意味著減少發生骨折的機會。

4 與全科醫生交談

您的全科醫生 (GP) 可以提供有關預防再次骨折的重要資訊。向他們諮詢哪些骨骼健康和跌倒預防干預措施最適合您的情況。為了說明開始對話，我們在此提供了五個關鍵問題：

- 我發生跌倒的風險因素有哪些？
- 哪種類型的運動可以降低我跌倒的風險？
- 什麼是骨質疏鬆症？
- 如何改善我的骨骼健康？
- 骨質疏鬆有哪些治療方法？

從醫院護理過渡 (TRANSITION FROM HOSPITAL CARE)

多久後我才能回家，出院時我需要什麼？

每個人的情況不同，因此很難預測需要住院多長時間。這在很大程度上取決於您在髌部骨折前的情況。

有些人可以出院回家，在家裡進行康復治療。有些人則需要更長的時間，可能需要轉到其他病房或其他醫院進行康復治療。還有一些人可能會決定搬到有更多支援的地方，需要做好計畫。

有些人無法恢復到受傷前的功能水準，這就需要就出院後在哪裡生活展開很重要的討論。

最好與多學科團隊討論您對康復和複健的期望。這樣你們就可以一起為出院和持續康復制定計劃。



我的護理計畫

(MY CARE PLAN)

接下來的幾頁就是你的康復路線圖。這些資訊應由醫護人員與您本人和您的指定人員討論後填寫。



姓名：

粘貼患者標籤

誰應該參與制訂這項計畫？

姓名：

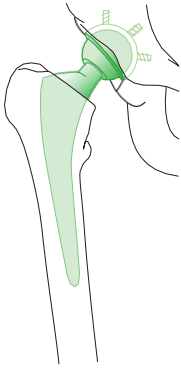
關係：

急症護理出院目的地：

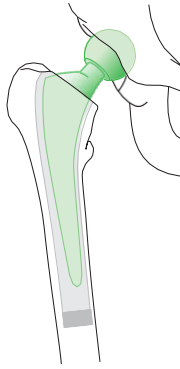
- 私人居家 康復醫院
- 養老護理院 (RACF)
- 其他

我的手術日期是： / /

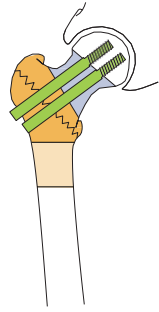
手術類型：



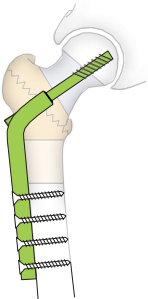
全髖關節置換



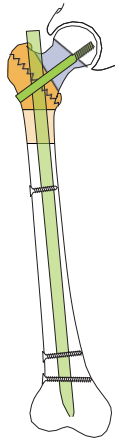
部分髖關節置換



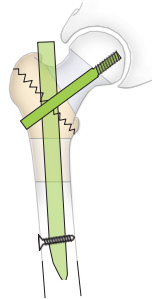
套管螺絲



滑動髖部螺釘(SHS)



髓內長釘



髓內短釘

術後護理 (My post surgery care)

傷口護理:

是 否

縫線:

可溶解:

是 否

如果不可溶解:

應拆線日期 / /

實際拆線日期 / /

哪裡:

門診

病房 全科

醫生

社區

養老護理院 (RACF)

我回家後需要安全設備：

- 是 否 不適用
-

我會使用什麼工具幫助行走？

- 手杖
 腋下拐杖
 滾輪助行架
 四輪助行器
 其他，如輪椅
-

出院後還有哪些設備可以說明我？

- 馬桶上方輔助裝置
 淋浴椅或凳
 浴盆轉移搭板
 長柄輔助工具
 抓取器 長柄鞋拔 穿衣杖
 可調節高度的椅子
 減壓床墊或其他床墊 / 靠墊
 床杆
-

後續預約 (My follow up appointments)

	日期	時間	地點
全科醫生			
骨科門診			
社區健康中心			
物理治療師			
跌倒與平衡診所			
骨質疏鬆診所			
其他			

我的骨骼健康藥物

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 維生素 D | <input type="checkbox"/> 利塞膦酸鹽 / Actonel |
| <input type="checkbox"/> 鈣 | <input type="checkbox"/> 雷洛昔芬 / Evista |
| <input type="checkbox"/> 地諾單抗 / Prolia | <input type="checkbox"/> 特立帕利肽 / Forteo |
| <input type="checkbox"/> 唑來膦酸 / Aclasta | <input type="checkbox"/> 洛莫索珠單抗 / Evenity |
| <input type="checkbox"/> 阿侖膦酸鹽 / Fosamax | |

地方服務

服務機構	聯絡人	電話 / 網站 / 電郵

什麼是澳大利亞和紐西蘭 髖部骨折登記處 (ANZHFR)?

髖部骨折登記處 (ANZHFR) 建立於2015年，其目的是為了改善醫院對因髖部骨折住院的老年人的護理。

如果您收到了這份小冊子，很有可能已經發生髖部骨折，便有資格登記在冊入ANZHFR。醫院的員工會把您的資料登記在 ANZHFR，除非您向他們明確表示不願意。這就是所謂的選擇退出程序。

接下來的五頁會有關於登記處的更多資訊。您也可以通過下面的二維碼前往 ANZHFR 網站查看更多資料。

ANZHFR PATIENT
INFORMATION



ANZHFR
WEBSITE



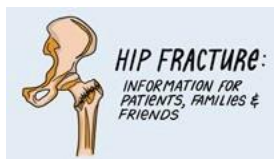


登記處 ANZHFR 通過使用資料資料來改善對髖部骨折的護理。
下面的資訊由 ANZHFR 為患者及其家人和朋友制訂。



使用智慧手機的鏡頭掃描上面的二維碼，瞭解有關髖部骨折及其治療方面的資訊。

關於髖部骨折



髖部骨折的疼痛管理



髖部骨折的手術



手術之後的行走



降低發生骨折的風險



查看紐西蘭關於髖部骨折恢復方面的小冊子



從“澳大利亞骨骼健康組織”查看其他關於骨骼健康方面的介紹單張和資源



瞭解紐西蘭“身體強壯，生命長久”(Live Stronger for Longer) 預防跌倒方面的計畫





ANZIFR
Australian & New Zealand Hip Fracture Registry



**澳大利亞和紐西蘭髖部骨折登記處
(Australian and New Zealand
Hip Fracture Registry)**

提高老年人的生活品質
(ENHANCING OUTCOMES FOR OLDER PEOPLE)

資訊簡介 (Information sheet)

目的 (Purpose)

ANZHFR 的宗旨是提高為 50 歲及以上髖部骨折住院患者提供的醫療服務的品質、安全性和有效性。為此，ANZHFR 將對照澳大利亞和紐西蘭髖部骨折治療指南，對治療方法和治療效果進行監測並提供報告。

收集什麼資訊 (What information will be collected)?

- 您的姓名、出生日期、聯繫方式、國家健保號碼、及居住狀況。
- 您入院前的獨立生活程度和病史詳情。
- 有關入院、治療和出院的詳細資訊。

資訊的隱私 (Privacy of Information)

- ANZHFR 將遵守隱私法規。
- 資訊將被安全存儲、保密，並僅提供給經批准的登記處或研究人員。
- 只有經獨立的倫理委員會批准同意，方可將資訊用於研究目的。
- 資訊將用於編寫報告、演示文稿或出版物，但不會透露患者的身份。
- 除非法律要求，否則只有在征得患者同意後才會披露其資訊。
- 您的資訊將被連結到其他資料資料。

資訊簡介 (Information sheet)

入院 120 天的隨訪 (Follow-up at 120-days from admission)

- 您接受治療的醫院的工作人員將通過電話與您聯繫，通話時間為 5-15 分鐘。
- 他們會在電話中詢問您的康復情況、活動能力、自理能力、受傷髖部的其他手術情況以及正在服用的藥物。

風險、益處、費用 (Risks, Benefits, Costs)

- 參與 ANZHFR 沒有任何風險，但電話隨訪可能會帶來不便。
- 參與這項活動現在並不會帶來益處，但會有助於改善未來髖部骨折患者的群體治療效果。
- 參與 ANZHFR 不會產生任何額外費用或獲得任何報酬。

**澳大利亞和紐西蘭髖部骨折登記處：改善老年人的生活品質
(Australian and New Zealand Hip Fracture Registry:
enhancing outcomes for older people)**

選擇退出 ANZHFR:

- 電話: 1300 ANZHFR (269 437)
- 電郵: optout@anzhfr.org
- 網站: www.anzhfr.org

如果不採取任何行動，即表示您同意將有關自己的資訊納入 ANZHFR，並在出院後與您聯繫進行隨訪。

如欲聯絡 ANZHFR 以瞭解更多資訊或聯繫主要研究人員，請使用以下詳細資訊：

- 電話：**1300 ANZHFR (269 437)**
- 電郵：**clinical@anzhfr.org**
- 網站：**www.anzhfr.org**

由下列機構聯合倡議：

澳大利亞骨質疏鬆症機構

紐西蘭骨質疏鬆症機構

澳大利亞和紐西蘭老年醫學學會

澳大利亞骨科協會

紐西蘭骨科協會

澳大利亞和紐西蘭骨與礦物質學會

澳大拉西亞急診醫學會

澳大利亞複健醫學會

皇家外科醫生學會

澳大利亞和紐西蘭骨科護士協會

Australian and New Zealand Hip Fracture Registry (ANZHFR)

NeuRA

139 Barker Street

Randwick NSW 2031

www.anzhfr.org



ANZHFR Project Information Pamphlet_v5_07November2018

鳴謝

本出版物由

澳大利亞衛生及老年護理部

出資



ANZHFR 想要瞭解您發生髖部骨折之後 所得到的護理經歷。

請掃描二維碼，進入並回答 12 個多項選擇問題。

回答是匿名的，將用於改善對將來發生髖部骨折患者的護理。



歡迎在社交媒體關注我們



澳大利亞和紐西蘭髖部骨折登記處
(Australian and New Zealand Hip Fracture Registry)

139 Barker Street or PO Box 1165
Randwick, Sydney NSW 2031, Australia

✉ info@anzhfr.org  www.anzhfr.org

