

Lista de control de seguridad en casa

Lista de control y consejos de seguridad

Aquí hay una lista de cosas que debe hacer para asegurarse de que su hogar sea un lugar seguro y útil durante su recuperación de la cirugía de reemplazo total de articulaciones.

Hogar general

- ☐ Asegúrese de que haya bastante iluminación.
- ☐ Elimine el desorden en las habitaciones, pasillos, pisos y escaleras
- ☐ Mantenga los alambres eléctricos y cables telefónicos alejados de los paseos.
- ☐ Organice los muebles para crear zonas abiertas y despejadas para caminar.
- ☐ Retire las alfombras pequeñas o colóqueles un respaldo antideslizante.
- ☐ Asegúrese de que los pasamanos y las barras de agarre en casa estén seguros.
- ☐ Utilice sillas resistentes con reposabrazos a la altura adecuada.
- ☐ NO utilice sillas que tienen ruedas.
- ☐ Siempre utilice zapatos o zapatillas bien ajustados con suela antideslizante.
- ☐ EVITE pulir los suelos, ya que pueden volverse resbaladizos.

Cocina

- ☐ Ponga los artículos de uso frecuente al alcance fácil para que no tenga que doblarse.
- ☐ Use un carrito, o la bandeja del andador, para transportar artículos.

Baño

- ☐ Instale un asiento que se coloca sobre el inodoro o un asiento elevado sujetable.
- ☐ Instale barras de agarre para bañera o ducha.
- ☐ Instale un asiento o banco para la bañera o ducha.
- ☐ Instale un cabezal de ducha de mano.
- ☐ Coloque tiras de seguridad antideslizantes o una alfombra de goma en el piso de la bañera o ducha.

Dormitorio

- ☐ Asegúrese de que la parte superior del colchón esté al menos a la altura de su rodilla.
- ☐ Utilice un colchón firme.
- ☐ Asegúrese de que el bastidor de la cama sea resistente y que NO tenga ruedas.
- ☐ Ponga los artículos de uso frecuente, como zapatos y ropa, al alcance.

Exterior

- ☐ Asegúrese de que todas las escaleras, verandas, entradas y aceras estén en buenas condiciones.
- ☐ Instale pasamanos en las escaleras.
- ☐ Ponga peldaños antideslizantes en las escaleras.
- ☐ Asegúrese de que haya iluminación.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.
Si tiene dudas consulte con su
médico o proveedor de atención.

Hip & Knee Center en Meridian
Pavilion: Llame al 206.668.6360

Para necesidades urgentes
cuando la clínica está cerrada:
llame al 206.598.6190 y pida
comunicarse con el doctor
residente ortopédico de guardia.

Home Safety Checklist

Checklist and safety tips

This is a checklist of things to do to make sure your home is a safe and helpful place for you to recover from total joint replacement surgery.

General Household

- ☐ Make sure there is plenty of bright lighting
- ☐ Remove clutter from rooms, hallways, floors, and stairs
- ☐ Keep electrical and telephone cords away from walking paths
- ☐ Arrange furniture to create open and clear walking areas
- ☐ Remove small rugs or put non-skid backing on them
- ☐ Make sure handrails and grab bars are secure
- ☐ Use sturdy chairs with arm rests at the right height
- ☐ Do NOT use chairs with wheels
- ☐ Always wear well-fitting shoes or slippers with a non-skid sole
- ☐ Do NOT polish floors, as they may become slippery

Kitchen

- ☐ Put frequently used items within easy reach so you don't have to bend
- ☐ Use a utility cart or walker tray for transporting items

Bathroom

- ☐ Install an over-the-toilet commode or locking raised toilet seat
- ☐ Install tub or shower grab bars
- ☐ Install tub or shower seat or bench
- ☐ Install a handheld shower head
- ☐ Put non-skid safety strips or rubber mat on the bottom of the tub or shower

Bedroom

- ☐ Make sure the top of the mattress is at least knee height
- ☐ Use a firm mattress
- ☐ Make sure the bed frame is sturdy and does NOT have wheels
- ☐ Put frequently used items such as shoes and clothing within easy reach

Exterior

- ☐ Make sure all stairs, porches, and sidewalks are in good condition
- ☐ Install handrails on stairs
- ☐ Put non-skid treads on stairs
- ☐ Make sure there is bright lighting

Questions?

Your questions are important.
Call your doctor or healthcare
provider if you have questions or
concerns.

Hip & Knee Center at Meridian
Pavilion: Call 206.668.6360

For urgent needs when the clinic
is closed: Call 206.598.6190 and
ask to page the Orthopedic
resident on call.