

Контрольный лист по безопасности в доме

Контрольный список и советы по технике безопасности

Это список тех рекомендаций, которые необходимо выполнить для того, чтобы гарантировать, что ваш дом является безопасным и благоприятным местом для восстановления после операции по замене сустава.

Общие рекомендации по ведению домашнего хозяйства

- Убедитесь, что в комнатах достаточно яркое освещение
- Уберите мусор из комнат, коридоров, с пола и лестниц
- Держите электрические и телефонные шнуры подальше от проходов и путей для прогулок
- Расставьте мебель так, чтобы создать открытые и расчищенные зоны для прогулок
- Уберите небольшие коврики или постелите на них специальные нескользящие подкладки
- Убедитесь, что имеющиеся перила и поручни надежно закреплены
- Используйте прочные стулья с подлокотниками нужной высоты
- НЕ используйте стулья на колесиках
- Всегда надевайте удобную обувь или тапочки на нескользящей подошве
- НЕ полируйте полы, так как они могут стать скользкими

Кухня

- Размещайте часто используемые предметы в пределах легкой досягаемости, чтобы вам не приходилось наклоняться.
- Используйте для транспортировки предметов хозяйственную тележку или лоток-столик для установки на ходунки.

Ванная/Туалетная комната

- Установите над унитазом поручни или фиксируемое приподнятое сиденье для унитаза
- Установите поручни для ванны или душа

- Установите сиденье или скамеечку для ванны или душа
- Установите ручную насадку для душа
- Постелите на дно ванны или душа нескользящие защитные самоклеящиеся полоски или резиновый коврик

Спальня

- Убедитесь, что верх матраса находится как минимум на уровне ваших коленей
- Используйте жёсткий матрас
- Убедитесь, что каркас кровати прочный и НЕ имеет колесиков
- Держите часто используемые предметы, такие как обувь и одежда, в пределах лёгкой досягаемости

Придомовая территория/

- Убедитесь, что все лестницы, крыльцо, веранды и тротуары находятся в хорошем состоянии
- Установите на лестницах перила
- Установите противоскользкие накладки на ступенях лестницы
- Убедитесь в том, освещение снаружи дома достаточно яркое

Есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

Центр лечения тазобедренных и коленных суставов в павильоне Меридиан: звоните по телефону 206.668.6360

В экстренных случаях и в часы, когда клиника закрыта: позвоните по номеру 206.598.6190 и попросите вызвать по пейджинговой связи дежурногоординатора отделения ортопедии.

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.