

Danh sách kiểm tra an toàn tại nhà

Danh sách kiểm tra và hướng dẫn an toàn

Đây là danh sách kiểm tra những việc cần làm để đảm bảo nhà bạn an toàn và hỗ trợ trong khi bạn hồi phục sau khi phẫu thuật thay khớp toàn phần.

Gia Đình Tổng Quan

- Đảm bảo có đủ ánh sáng
- Dọn dẹp đồ đạc bừa bộn trong phòng, hành lang, sàn nhà và cầu thang
- Giữ dây điện và dây điện thoại cách xa đường đi
- Thu dọn đồ đạc để có chỗ rộng rãi và thông thoáng để đi lại
- Tháo bỏ những tấm thảm nhỏ hoặc thảm chống trượt
- Đảm bảo lan can để tay vịn và cây sắt rap vào tường để tay nắm hiện tại phải an toàn
- Dùng ghế vững chắc có tay vịn và vừa độ cao
- KHÔNG Dùng ghế có bánh xe
- Luôn mang giày vừa vặn hoặc dép có đế chống trượt
- KHÔNG đánh bóng sàn nhà vì chúng có thể trở nên trơn trượt

Phòng bếp

- Đặt những vật dụng thường xuyên sử dụng ở nơi dễ lấy để bạn không phải cúi xuống
- Dùng xe đẩy tiện ích hoặc dùng cái mâm có bánh xe đẩy để vận chuyển đồ đạc

Phòng tắm

- Đặt cái bệ để nâng cao bồn cầu hoặc khóa bệ bồn cầu
- Ráp cây vịn trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen
- Ráp cái ghế tắm hoặc ghế dài trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen

- Ráp đầu vòi hoa sen cầm tay
- Dẫn miếng an toàn chống trượt hoặc đế miếng cao su dưới đáy bồn tắm hoặc vòi hoa sen

Phòng ngủ

- Đảm bảo mặt trên của nệm cao ít nhất đến đầu gối
- Sử dụng nệm cứng
- Đảm bảo khung giường vững chắc và KHÔNG có bánh xe
- Thường xuyên để những vật dụng như là giày dép và quần áo ở nơi dễ lấy

Bên ngoài

- Đảm bảo tất cả cầu thang, cửa ra vào và lối đi có tình trạng tốt
- Ráp tay vịn ở cầu thang
- Ráp chống trượt ở các bậc cầu thang
- Đảm bảo có đủ ánh sáng

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Trung tâm Hông & Đầu gối tại
Y Viên Meridian: gọi
206.668.6360

Cần cấp khi phòng khám đóng
cửa: Gọi 206.598.6190 và yêu
cầu nhắn tin cho Khoa Xương
Hình resident on call.

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.