



자택 안전 확인 목록

확인 목록 및 안전 팁

이것은 인공관절 치환술 후 회복에 안전하고 도움이 되는 집을 만들기 위해 해야 할 일의 확인 리스트입니다.

일반적인 집안

- 밝은 조명이 충분한지 확인
- 방, 복도, 바닥, 및 계단에서 어수선한 물건들 제거
- 전기선 및 전화선을 보행 공간에서 치울 것
- 개방적이고 깨끗한 보행 공간을 만들기 위해서 가구를 배치
- 작은 깔개를 치우거나 미끄럼 방지 깔개를 밑에 깔기
- 현재 있는 손잡이 및 손잡이 바가 견고해서 안전한지 확인
- 팔걸이가 적당한 높이에 있는 튼튼한 의자 사용하기
- 바퀴가 달린 의자는 사용하기 마십시오
- 항상 잘 맞는 신발 또는 미끄럼 방지 밑창이 있는 슬리퍼를 신으십시오
- 미끄러워질 수도 있으므로 바닥을 광을 내지 마십시오

부엌

- 허리를 구부리지 않도록 자주 사용하는 물건들을 손이 닿는 곳에 두십시오
- 물건을 옮길 때는 다용도 카트나 워커 트레이를 사용하십시오

욕실

- 변기 위에 변기용 의자나 잠금용 변기 의자 설치
- 욕조나 샤워 손잡이 바 설치
- 욕조나 샤워실 의자나 벤치 설치
- 손잡이용 샤워기 설치
- 욕조나 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 안전 스트립이나 고무 매트 설치

침실

- 매트리스 상단이 적어도 무릎 높이가 되도록하십시오.
- 단단한 매트리스를 사용하십시오.
- 침대 프레임이 바퀴가 없고 견고한지 확인하십시오.
- 신발 및 의류와 같은 자주 사용하는 물품은 손이 닿는 곳에 두십시오.

외부

- 모든 계단, 현관, 및 보도가 양호한 상태인지 확인하십시오.
- 계단에 난간을 설치하십시오.
- 계단에 미끄럼 방지용 발판을 까십시오.
- 조명이 밝은지를 확인하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 우려사항이 있는 경우
담당 의사나 의료 제공자에게
전화하십시오.

머리디안 파빌리온 고관절 및
무릎 센터: 전화 206.668.6360

클리닉 업무 종료 후 긴급한
도움이 필요할 경우
206.598.6190 으로 전화해서
정형외과 당직 전공의 호출을
요청하십시오.