

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА

### Чек-лист подготовки жилья к операции по эндопротезированию сустава

*Подготовьте дом заранее — за 1–2 недели до операции*

После операции первые недели вам будет сложно наклоняться, приседать, подниматься по лестнице и долго стоять на ногах. Чтобы вернуться домой было безопасно и комфортно, подготовьте жильё заранее — до госпитализации. Отмечайте пункты по мере выполнения.

#### 1. Спальня

##### Проверяю и готовлю

- ☐ Кровать не слишком низкая — высота сиденья примерно на уровне колена или чуть выше (при необходимости подложить дополнительный матрас или использовать подставки под ножки)
- ☐ Рядом с кроватью есть свободный проход не менее 90 см для ходьбы с костылями/ходунками
- ☐ Ночник или бра в пределах досягаемости, чтобы не искать выключатель в темноте
- ☐ Телефон, зарядное устройство, вода и лекарства кладу на прикроватную тумбочку — всё в пределах вытянутой руки
- ☐ Если спальня на втором этаже — на первое время перенести кровать на первый этаж

#### 2. Ванная комната и туалет

##### Проверяю и готовлю

- ☐ Установлены поручни у унитаза и в душе/ванне (можно взять напрокат или купить заранее)
- ☐ Есть насадка на унитаз, приподнимающая сиденье (особенно важно после операции на тазобедренном суставе)
- ☐ В душе или ванне есть нескользящий коврик и стул/скамья для душа
- ☐ Убраны коврики на полу, о которые можно споткнуться при выходе из ванной
- ☐ Полотенце, мыло, зубная щётка и другие предметы гигиены лежат на уровне пояса, а не в нижних шкафчиках

*Если операция на тазобедренном суставе — уточните у врача про запрет глубоко сгибать бедро: сиденье унитаза и стул для душа должны быть достаточно высокими.*

#### 3. Кухня и общие комнаты

##### Проверяю и готовлю

- ☐ Часто используемая посуда, продукты и техника переставлены на уровень между поясом и плечами — не нужно наклоняться или тянуться вверх

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> На кухне или рядом есть высокий стул/табурет, чтобы готовить сидя                                        |
| <input type="checkbox"/> Убраны провода, шнуры и мелкие предметы с пола по всем маршрутам передвижения по квартире                |
| <input type="checkbox"/> Ковры с загнутыми краями и скользящие коврики убраны или закреплены двусторонним скотчем                 |
| <input type="checkbox"/> На пути от спальни до кухни и туалета нет порогов и препятствий, либо они помечены и обходятся безопасно |
| <input type="checkbox"/> Домашние животные приучены не путаться под ногами, либо на время организован присмотр за ними            |

#### 4. Лестницы и входная зона

| Проверяю и готовлю                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> На лестнице есть надёжные поручни с обеих сторон, при необходимости — укреплены                          |
| <input type="checkbox"/> Ступени хорошо освещены, нескользящее покрытие в порядке                                                 |
| <input type="checkbox"/> Обсудил(а) с врачом или инструктором ЛФК, как безопасно подниматься и спускаться по лестнице на костылях |
| <input type="checkbox"/> Есть план: кто встретит и поможет донести вещи после выписки из клиники                                  |
| <input type="checkbox"/> Продумано место для парковки или высадки из машины максимально близко ко входу                           |

#### 5. Вспомогательные средства и оборудование

| Подготовлено заранее                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Костыли, ходунки или трость подобраны по росту и опробованы до операции               |
| <input type="checkbox"/> Захват-палка для поднятия предметов с пола без наклона                                |
| <input type="checkbox"/> Обувной рожок с длинной ручкой и приспособление для надевания носков                  |
| <input type="checkbox"/> Сумка или рюкзак для переноски вещей на ходунках/костылях (руки должны быть свободны) |
| <input type="checkbox"/> Подушка для сна между коленями (актуально после операции на тазобедренном суставе)    |
| <input type="checkbox"/> Устойчивое кресло с подлокотниками и достаточно высоким сиденьем для дневного отдыха  |

#### 6. Запасы и бытовые дела

| Сделано заранее                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Куплены продукты на первые 1–2 недели, включая готовые или легко разогреваемые блюда              |
| <input type="checkbox"/> Куплены и разложены по дозам все назначенные лекарства                                            |
| <input type="checkbox"/> Оплачены счета и заранее решены неотложные бытовые вопросы (коммунальные платежи, важные встречи) |

☐ Постирано и приготовлено свободное, удобное белье и одежда, которую легко надевать без наклонов

☐ Убраны из зоны передвижения лишняя мебель, низкие столики и другие препятствия

## 7. Помощь и поддержка

### Заранее договоритесь

- Кто из близких сможет побыть с вами хотя бы первые 3–7 дней после выписки
- Кто поможет с готовкой, уборкой, покупками в первые недели
- Кто отвезёт вас домой из клиники — самостоятельно за руль в первые недели садиться нельзя
- С кем можно связаться, если понадобится срочная помощь ночью

*Эта памятка носит общий информационный характер и не заменяет рекомендации вашего лечащего врача. При любых сомнениях — обращайтесь в клинику.*