

职能治疗部门

# 手术前的家居准备



手术后，您有可能在回复往常生活习惯途中遇到困难。因此，手术前预备合适您的家居环境非常重要，以确保您能安全回家。

在入院前，您准备好以下所列的事项了吗？

## 客厅和饭厅

- 1) 准备适当高度的椅子，以方便起立。  
(参阅第6页，了解什么是‘适当高度’)
- 2) 清理走道的杂物，以方便使用助行器行走。
- 3) 将松散的电线固定在墙的侧面远离走道。
- 4) 确保地板垫有防滑背衬或牢固地钉/紧贴在地板上。
- 5) 如有可能，请移走多余的家具和地毯。

## 卧室

- 1) 确保床的高度适当，以方便您上下床。  
(参阅第6页，了解什么是‘适当高度’)
- 2) 若您需要其他支撑，可以考虑安装便携式床栏来帮助您起身。
- 3) 清理走道的杂物，以方便使用助行器行走。
- 4) 如果您房灯的开关不在床的附近，请考虑安装感应灯/床头灯或把手电筒放在床边。
- 5) 如果家中设有楼梯，请考虑将卧室暂时移到楼下。

## 推荐在客厅和卧室中可进行的家庭设置



将松散的电线固定在墙的侧面。



安装感应灯/床头灯或把手电筒放在床边。



清理走道的杂物，以方便使用助行器行走。

## 厕所

- 1) 安装和利用扶手/稳固的支撑来帮助您站立或坐在马桶上。
- 2) 避免在扶手上挂上任何物品，例如毛巾。
- 3) 确保您使用的地板垫具维持良好状态和具有防滑背衬。
- 4) 如果您的厕所不靠近卧室，请考虑夜晚使用便携小便壶或马桶椅。

## 冲凉房

- 1) 手术后，您需要坐着冲凉。 事先准备好一张稳固，以及适当高度的淋浴椅子。
- 2) 建议把椅子靠着墙放置。
- 3) 确保洗护用品触手可及。确保淋浴头和水龙头在您坐着淋浴椅的范围之内。
- 4) 上下淋浴椅时，请使用扶手或稳定的支撑物。
- 5) 如果您淋浴区域的地板砖不防滑，请考虑使用防滑垫或进行防滑处理。
- 6) 确保您的地板没有杂物如水桶，水管等。

## 其他注意事项

- 1) 如有必要，安排他人帮助您接管家务事或您目前执行的任何护理职责。
- 2) 在执行日常任务时要保持步调，避免仓促。
- 3) 将您经常使用的物品放在您方便取用的地方。



## 建议在厕所和淋浴区可进行的设置

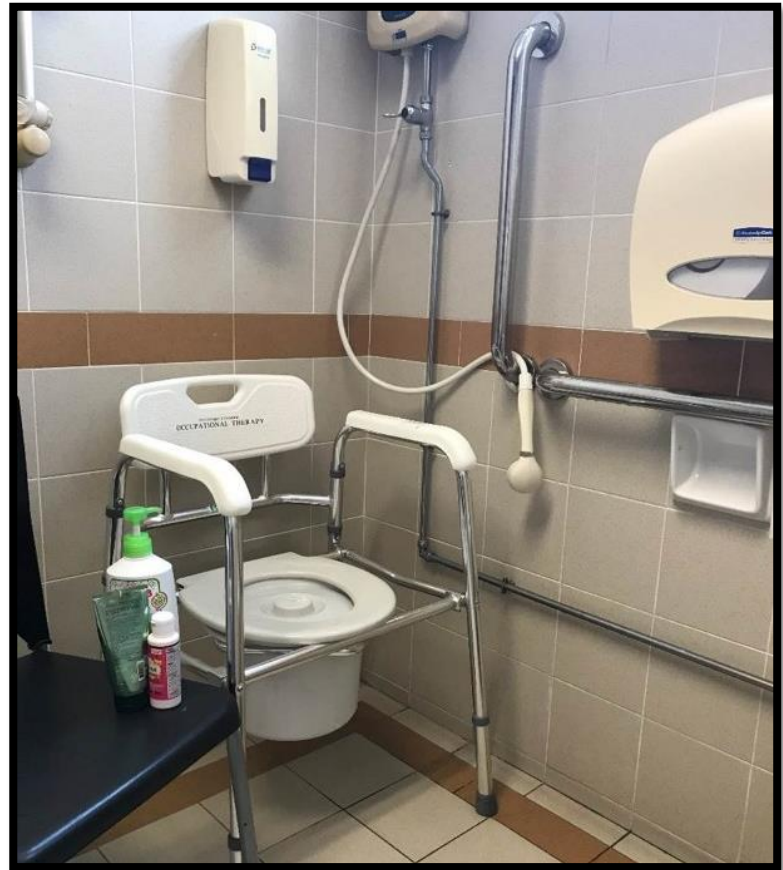
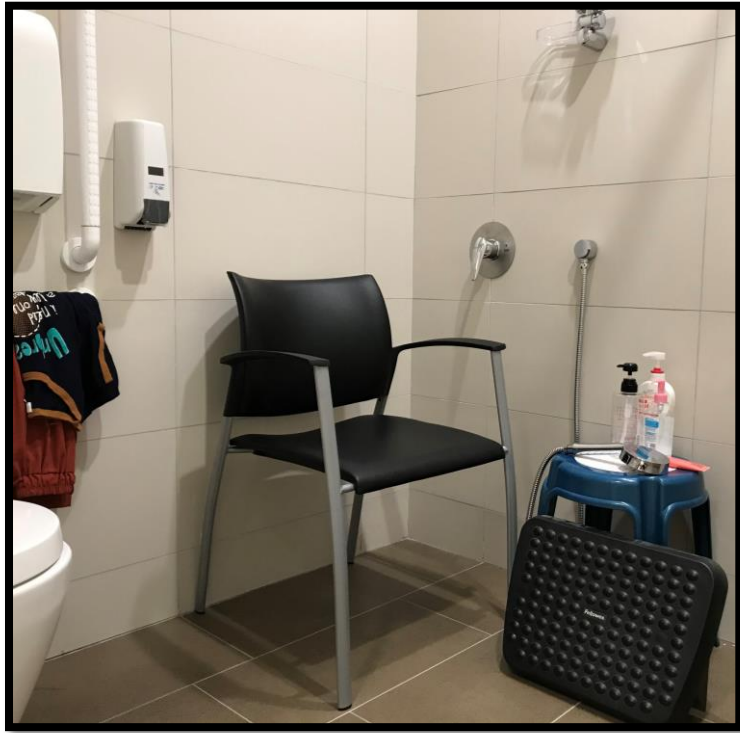


厕所里的扶手。



使用防滑垫。

## 建议在厕所和淋浴区可进行的设置



将洗浴用品放在淋浴椅附近。

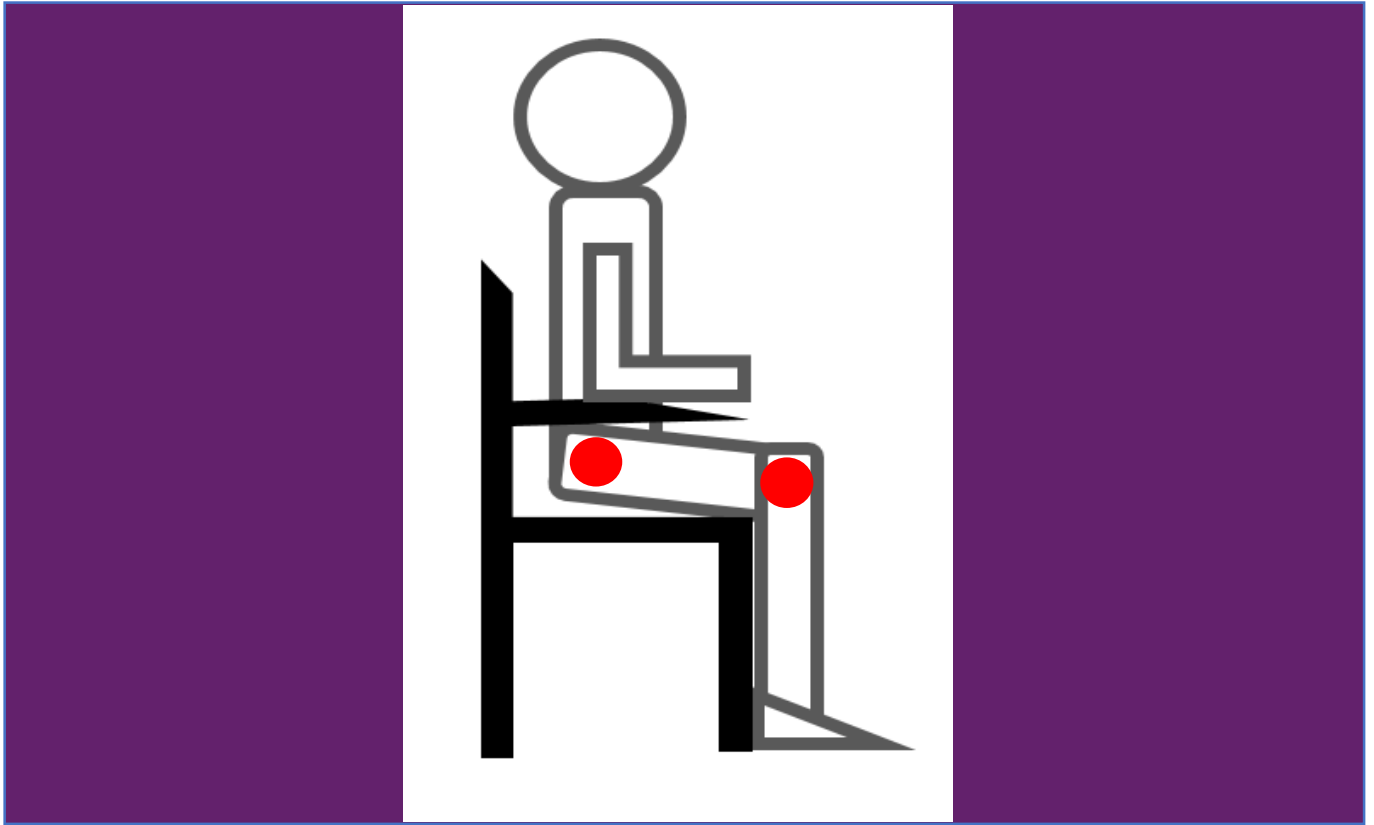
## 建议在其他地区可进行的设置



保持常用区域整洁。将常用物品放置在可以到达的高度范围内。该高度范围从您的肩膀到膝盖之间。

## 什么是适当的高度？

当您坐在床上或椅子上时，您的臀部应稍微高过膝盖。同时，您的双脚也应该触碰到地面上。



我们建议在厕所和冲凉房内安装扶手。

- ✓ 如果您是新加坡公民屋主，家中有一名成员年龄高达65岁或以上，您可以通过HDB EASE (Enhancement for Active Seniors) Direct Application 网站申请‘乐龄易计划’安装家中扶手。
- ✓ 如果您需要其他居家环境改造或辅助设备有关的建议，请在手术后询问您的医生或职能治疗师。



**B1C 诊所**  
**职能治疗部门**  
陈笃生医疗中心, B1C 层

**联络热线:**  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读  
的内容有任何意见或疑问, 请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院, 2020年版权所有。截至2020年 12月, 所有信息均属正确无误。未经本医院  
许可, 不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途,  
不得以任何形式将任何内容, 存储于数 据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档  
中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱