

线上手术前的教育课程 (ZOOM)

您必须在手术前至少2周参加线上手术前的教育课程。这个教育课程将有助于提高你的信心与减少手术前的焦虑。

在课程上，您将会了解更多有关膝关节置换手术的信息、手术后康复过程、必备过程和一些简单的运动。

请致电+65 8790 9089
向我们的协调员注册日期。



线上膝关节置换手术资源

我们鼓励您和您的看护人参考线上的资源，以便能做好自我准备。

了解手术后将会发生的事项，能帮助您更好的做好准备工作。同时，您也可以开始做一些简单的运动。

请扫描右边的二维码
以参考为您准备的
线上资源。



求助热线

手术前

膝关节置换手术协调员:Joelle

联络热线

+65 8790 9089

周日: 9AM – 5PM

电子邮件: joelle_x_yong@ttsh.com.sg

手术后

二十四小时 膝关节置换手术热线

联络热线

+65 9159 8305

您可以拨打热线，发短信
或使用 WhatsApp



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



©新加坡陈笃生医院，2021年版权所有。截至2021年 8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



护理部门
骨科部门
职能治疗部门
物理治疗部门

膝关节置换手术前的自我 准备和护理计划



您的膝关节置换手术已确定

膝关节置换手术是一种常见的外科手术。

您必须在手术前做适当的护理计划和安排，以便顺利地出院回家。



手术前的护理计划和安排

您将在手术后入住病房。您应该能够在手术后24小时内开始用助行拐杖。您的治疗师会尽量协助您在出院前独立与安全的行走和进行日常生活活动。

大多数的病人在手术后的2-3天内可以出院回家，并将继续回来门诊诊所见我们医疗团队复诊，以确保您的康复。



您的治疗师将提供培训予您的看护人，以确保您的看护人有能力在家中协助您。

我的看护人是：_____

看护人能协助时期是：_____

看护人的安排

出院后，您应该可以独立地用拐杖，在家执行大多数的简单活动。

我们鼓励您确认并安排一位看护人，以协助您的日常活动，如准备膳食，做繁重家务或协助您的卫生。

或者，您的亲戚朋友也可以考虑让您暂时和他们同居，为您预备膳食，或叫外卖和陪您复诊。

居家护理服务

如果您独自居住或没有看护人，您可以向各个社区服务中心寻求帮助，以协助您能在家中应付。

- 互联中心的登门送餐/居家护理配套*
- 私人居家护理服务
- 私人外卖服务

* 请前往 AIC Link @ TTSH 位于 Centre for Health Activation, 陈笃生医院第一楼, 土司工坊隔壁, 询问更多消息。以上服务是需要通过家庭经济调查。



乐龄易计划

[HDB's Enhancement for Active Seniors (EASE)]

以确保您的安全，鼓励您家中安装扶手和使用防滑处理。这些改善策略可以降低您在家中跌倒的机率，并允许您在家独立完成日常活动。

您可以扫描右边的二维码或寻求您的职能治疗师为您申请乐龄易计划。



手术前居家准备

请扫描右边的二维码，以参考线上膝关节置换手术资源里的家中安全信息与建议。



手术前复建运动

您可以在手术前做些简单的运动以强化您腿部，以让您在手术前后可更方便行走。

请参考线上膝关节置换资源里的“手术前后下肢锻炼运动”和“膝关节置换手术坐姿运动”以提高您的下肢力度。

