

CHECKLIST

Zo bent u klaar voor uw knieoperatie

Hieronder ziet u een lijst met zaken die u vóór uw opname in het ziekenhuis kan regelen. Misschien zijn niet alle items voor u van toepassing. De verpleegkundige en/of fysiotherapeut neemt de checklist met u door. Zo weet u zeker dat u niets vergeet.

Traplopen

Trapleuning met voldoende houvast.

Bedhoogte

Bij een erg laag bed overwegen deze te verhogen.

Zitten

Bij voorkeur een wat hogere stoel met armleuningen.

Vloeren

- Haal losliggende snoeren, kleden en matjes weg
- Zorg voor voldoende loopruimte

Toilet

- Po-stoel/urinaal op slaapverdieping
- Handgrepen, deurkruk/ fonteintje

Douche

- Antisliptegels of -matje
- Handgrepen/douchestang
- Plastic tuinstoel met leuning

Verlichting

Zorg voor goede verlichting 's nachts, dat vermindert het valrisico.

Maaltijden

Denk aan een (tijdelijke) maaltijdvoorziening.

Mantelzorg

Hulp voor huishouden/boodschappen.

Thuiszorg/buurtzorg

Als u het alleen met hulp van familie, vrienden en/of kennissen niet denkt te redden, regel thuiszorg of buurtzorg.

Fysiotherapie

- Fysiotherapeut operatiedatum meedelen
- Vóór de operatie lopen en traplopen met krukken, oefeningen