

# जोर्नी प्रतिस्थापन: दैनिक क्रियाकलापमा उपकरण प्रयोग गर्ने

## ओछ्यानमा उठ्ने र भित्र पस्ने

- तपाईंको शल्यक्रिया भएको बेला तपाईं ओछ्यानबाट उठ्ने र बाहिरआउने दुवै पक्ष एउटै हुनुपर्छ।
- घरमा अस्पतालको बेड चाहिन सक्छ। आवश्यक परेमा तपाईंको हेरचाह टोलीको एक सदस्यले यस बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।
- कतिपय मानिसहरूलाई रेशमी कपडाको पजामा लगाउनु उपयोगी लाग्छ जसले गर्दा उनीहरूलाई चादरमा सजिलै चिप्लन मद्दत मिल्छ।
- ओछ्यानबाट बाहिर निस्कनु र भित्र पस्नु हात र अर्को खुट्टा प्रयोग गर्दा, तपाईंलाई आफ्नो शल्यक्रिया गरिएको खुट्टा उठाउन र सार्न कसैको आवश्यकता पर्नेछ।

## शौचालयको प्रयोग

- माथि उठाइएको शौचालय सिटले तपाईंलाई बस्दा वा उभ्दा धेरै टाढा झुक्नुबाट जोगाउँछ। अग्लो सिटले शौचालयबाट उठ्न पनि सहज बनाउँछ।
- **यदि तपाईंको कम्मप प्रतिस्थापन भएको छ भने:** संधैजस्तो आफूलाई सामान्यतया सफा गर्नुहोस्, कम्मरमा धेरै नमोडिन सावधान रहनुहोस्।

## नुहाउने तरिका

6 देखि 12 हप्तासम्म बाथटब, पोखरी वा हट टबमा नबस्नुहोस्।

- घरमा पहिलो पटक नुहाउँदा कसैलाई मद्दत गर्न लगाउनुहोस्।
- तपाईंलाई सजिलो नभएसम्म वा नुहाउन मद्दत नपाएसम्म तपाईं सिङ्कमा स्पन्ज बाथ गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंसँग वाक-इन सावर वा टब सावर छ भने, तपाईं स्थिर अनि सन्तुलित महसुस गर्नुभएसम्म उभिएर नुहाउन सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंलाई नुहाउन बस्नु पर्छ भने, तपाईंलाई एउटा **नुहाउने बेन्च चाहिन्छ**। नुहाउने बेन्च टबमा बलियोसँग राखिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। कसैलाई नुहाउने बेन्चको उचाइ समायोजन गर्न लगाउनुहोस्, ताकि यो सकेसम्म अग्लो होस् र तपाईं बसिरहेको बेला टबको भुइँमा आफ्नो खुट्टा राख्न सकियोस्।
- आफूलाई जलाउनबाट बच्न सधैं पहिले चिसो पानी खोल्नुहोस्।
- साबुन नखसाउनका लागि सुरक्षित ठाउँ राख्नुहोस्। डोरी वा गहिरो साबुनको भाँडोमा साबुन प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।
- सजिलै पुग्नका लागि, लामो ह्यान्डल स्पन्ज वा बाथ ब्रस, अनि पोर्टेबल सावर होज प्रयोग गर्नु उपयोगी हुन सक्छ।



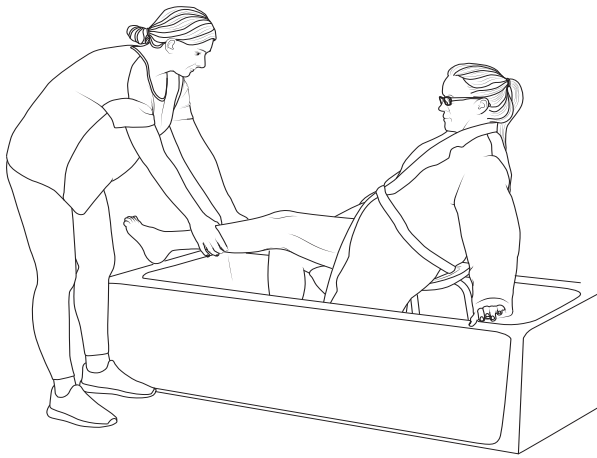
## नुहाउने बेन्च प्रयोग गराई



1. नुहाउने बेन्चलाई टबमा बलियोसँग राख्नुहोस्। टबतिर आफ्नो ढाड फर्काएर उभिनुहोस्। आवश्यक परेमा, तपाईंलाई मद्दत गर्न र बेन्चलाई स्थिर राख्नका लागि कसैलाई साथमा राख्नुहोस्।



2. आरामले आफूलाई नुहाउने बेन्चमा तल झार्नुहोस्, बस्दा आफ्नो अपरेटिभ खुट्टा अगाडि सार्नुहोस्, नुहाउने सिट समात्न पछाडि पुग्नुहोस्।

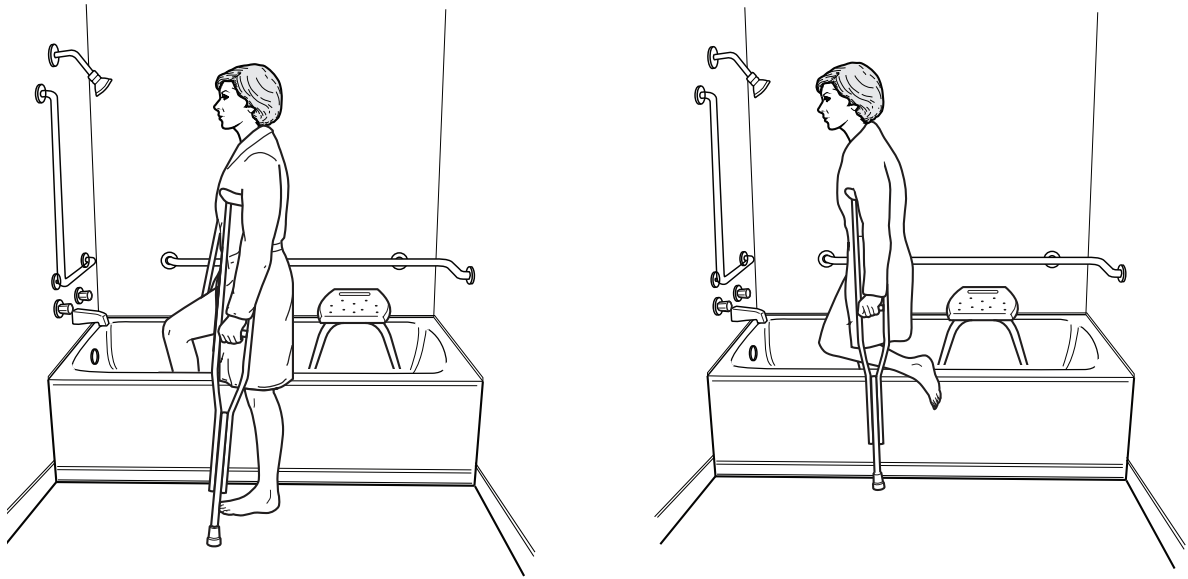


3. कसैले तपाईंको शल्यक्रिया गर्ने खुट्टालाई टबको किनारामाथि उठाउन मद्दत गर्दा आफ्नो सुँड पछाडि झुकाउनुहोस्।
4. पछाडि सर्नुहोस् र सुरक्षित बस्ने स्थितिमा हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो सहयोगीलाई आफ्नो खुट्टा टबको भुइँमा राख्न लगाउनुहोस्।

टबबाट बाहिर निस्कन, कसैलाई तपाईंको शल्यक्रिया गरिएको खुट्टा उठाउन लगाउनुहोस् र तपाईं उभिनु अघि भुइँमा खुट्टा समतल राख्नुहोस्।

## उभिने टब स्थानान्तरण

1. तपाईंलाई चाँडै थाक्नुभयो र बस्नु पर्‍यो भने टबमा नुहाउने बेन्च राख्नुहोस्।
2. टबको छेउमा आफ्नो राम्रो खुट्टा राखेर उभिनुहोस्।
3. पहिले आफ्नो छडी वा बैसाखी टबमा राख्नुहोस्, वा उपलब्ध भएमा ग्याब बारहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
4. तपाईंको तौल ग्याब बार, छडी वा बैसाखीमा राख्नुहोस् र तपाईंको राम्रो खुट्टाले टबमा पस्नुहोस्। शल्यक्रियाको तर्फबाट, टबमा पस्न आफ्नो घुँडा पछाडि झुकाउनुहोस्। तपाईंको घुँडालाई टबभन्दा माथि नउठानुहोस् किनभने यसले तपाईंको कम्मरलाई हानि पुर्याउँछ।
5. अर्को बैसाखी टबमा ल्याउनुहोस्। भिजेको टब सतहमा उभिँदा सावधान रहनुहोस्।



तपाईंको शल्यक्रियाको आधारमा यसका लागि फरक निर्देशनहरू प्राप्त हुन सक्छन्।

बाहिर निस्कनका लागि, घुमाउनुहोस् र उही प्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्। पहिले राम्रो भागमा रहेको डन्ठा वा बैसाखीलाई बाहिर निकाल्नुहोस्, अनि त्यसपछि राम्रो खुट्टालाई निकाल्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो शल्यक्रिया गरिएको खुट्टा बाहिर निकाल्नुहोस्, र बैसाखीलाई शल्यक्रिया गरिएको छेउमा राख्नुहोस्।

## कारमा चढ्दा

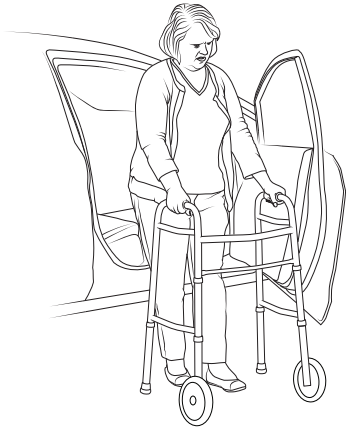
कारमा कसरी सुरक्षित रूपमा चढ्ने भनी जान्नुहोस्। बकेट सिटको सट्टा सामान्य बेन्च सिट भएको मध्यम आकारको वा ठूलो कारमा यात्रा गर्नु राम्रो हुन्छ। **सिटमा बाक्लो सिररनी वा कुसन प्रयोग गर्नुहोस्।**

- हरेक 60 मिनेटमा रोकिएर बाहिर निस्कन र हिँड्न निश्चित गर्नुहोस्, वा कम्तिमा आफ्नो तौल एउटा खुट्टाबाट अर्को खुट्टामा सार्नुहोस्।
- जोर्नी प्रतिस्थापन गरेपछिको उत्तम विकल्प भनेको पछाडिको सिटमा सवारी गर्नु हो।
  - यदि तपाईंको **दाहिने कम्मर वा घुँडा** बदलिएको छ भने, **यात्रुको छेउको** पछाडिको सिटमा बस्नुहोस्।
  - यदि तपाईंको **कम्मर वा घुँडा** बदलिएको छ भने, **चालकको छेउको पछाडिको** सिटमा बस्नुहोस्।

## पछाडिको सिटमा जानुहोस्:

1. पहिला आफ्नो तल्लो भागलाई आधा ढल्केको स्थितिमा सिटको कुसनमा राख्नुहोस्।
2. सिटबाट टाढा पछाडि सर्दा अर्को खुट्टा प्रयोग गर्दा कसैलाई आफ्नो शल्यक्रिया गरिएको खुट्टालाई टेवा दिन लगाउनुहोस्। तपाईं आफ्नो ढाड पछाडि राखेर ढल्कनका लागि तकिया राख्न चाहनुहुन्छ होला।
3. तपाईंको शल्यक्रिया गरेको खुट्टालाई सिटको पछाडिको भागमा अड्याउनुहोस्। तपाईंको सिट बेल्ट लगाउन निश्चित हुनुहोस्।

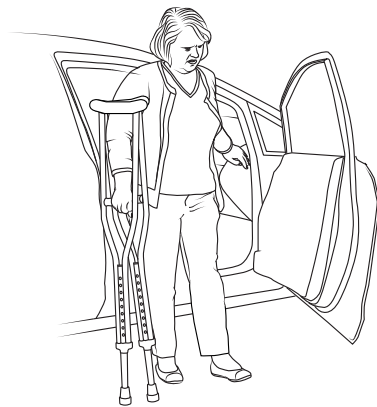
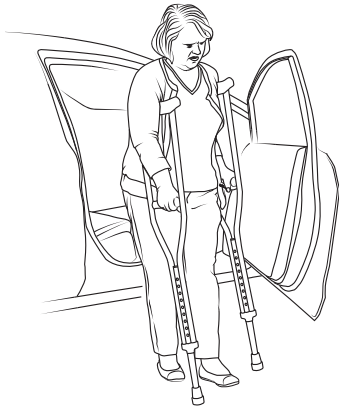


**अगाडिको सिटमा जानका लागि:**

1. यात्रीको भएकोबाट कारमा पस्नुहोस् अनि सिट सकेसम्म पछाडि राख्नुहोस्। सिटलाई जतिसक्दो पछाडि झुकाउनुहोस्, जसले गर्दा तपाईं सिटको पछाडिको भागलाई माथि उठाउन सक्नुहुन्छ। गाडीतिर आफ्नो ढाड टसाएर उभिनुहोस्।
2. तपाईंको शल्य गरिएको खुट्टा तपाईंको अगाडि राख्नुहोस् अनि बिस्तारै बस्नुहोस्। आवश्यक पन्यो भने, सिट पछाडिबाट माथि उठाउँदै गर्दा कसैलाई तपाईंको अपरेटिभ खुट्टा कारमा उठाउन लगाउनुहोस्।
3. तपाईंको अपरेटिभ खुट्टा कारको भुइँमा हुँदा, सिटमा फर्कनुहोस् र सिटलाई अलिकति मिलाउनुहोस्। तपाईंको सिट बेल्ट लगाउन निश्चित हुनुहोस्।

**कारबाट बाहिर निस्कदा:**

सिटलाई फेरि पछि सार्नुहोस्। कसैले तपाईंको शल्यक्रिया गरेको खुट्टालाई कारबाट बाहिर निकालेर भुइँमा राख्दा तपाईंले सिट पछाडिबाट स्कूट गर्नुपर्नेछ।

**यदि तपाईंले क्रचेसहरू प्रयोग गर्नुहुँदैछ भने:**

1. यात्रु सिटमा जानुहोस्।
2. दुवै बैसाखीलाई तपाईंको राम्रो खुट्टाको छेउमा राख्नुहोस् र अर्को हातले ड्यासबोर्ड, कारको फ्रेम वा सिट समान्त पछाडि पुग्नुहोस्।
3. सिटबाट माथि उक्लँदै गर्दा बिस्तारै बस्नुहोस् अनि कसैलाई आफ्नो शल्यक्रिया गरिएको खुट्टा उठाउन मद्दत गर्न भन्नुहोस्। तपाईंको सिट बेल्ट लगाउन निश्चित हुनुहोस्।

यो जानकारीमूलक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहको बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

# Joint Replacement: Using Equipment in Daily Activities

## Getting in and out of bed

- You should get in and out of bed on the same side as you had surgery.
- A hospital bed may be needed at home. A member of your care team will talk with you about this if needed.
- Some people find it helpful to wear silky material pajamas to help them slide more easily on the sheets.
- You will need someone to lift and move your operative leg as you use your arms and your other leg to scoot yourself in and out of bed.

## Using the toilet

- A raised toilet seat will keep you from bending too far when sitting or standing. The higher seat also makes it easier to stand up from the toilet.
- **If you had a hip replacement:** Clean yourself as you usually do, being careful not to twist too much at the hip.

## Bathing

**Do not sit down into a bathtub, pool, or hot tub for 6 to 12 weeks.**

- Have someone help you the first time you bathe at home.
- You may sponge bathe at the sink until you are comfortable or have help to shower.
- If you have a walk-in shower or tub shower, you may stand and shower as long as you feel steady and balanced.
- If you need to sit to bathe, you will need a **shower bench**. Make sure the shower bench is placed firmly in the tub. Have someone adjust the height of the shower bench, so it is as tall as it can be to allow you to rest your feet on the floor of the tub when you are sitting.
- Always be sure to turn on the cold water first to avoid burning yourself.
- Have a secure place to put your soap to avoid dropping it. Try soap on a rope or a deep soap dish.
- For easier reaching, it may be helpful to use a long-handled sponge or bath brush, and a portable shower hose.



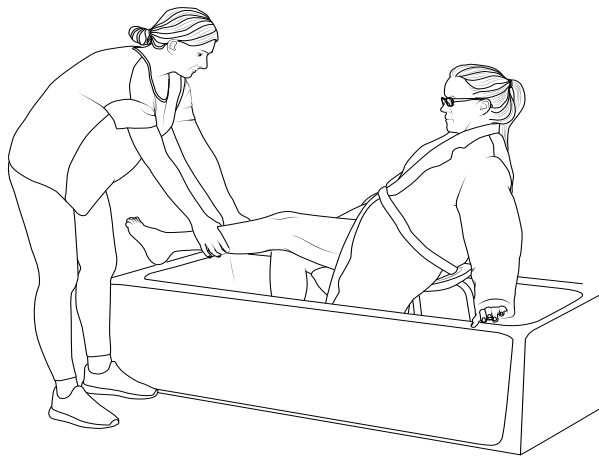
## Using a shower bench



1. Place the shower bench firmly in the tub. Stand with your back toward the tub. Have someone with you to help you and to hold the bench steady, if needed.



2. Slowly lower yourself onto the shower bench, sliding your operative leg forward as you sit, reaching back to grasp the shower seat.

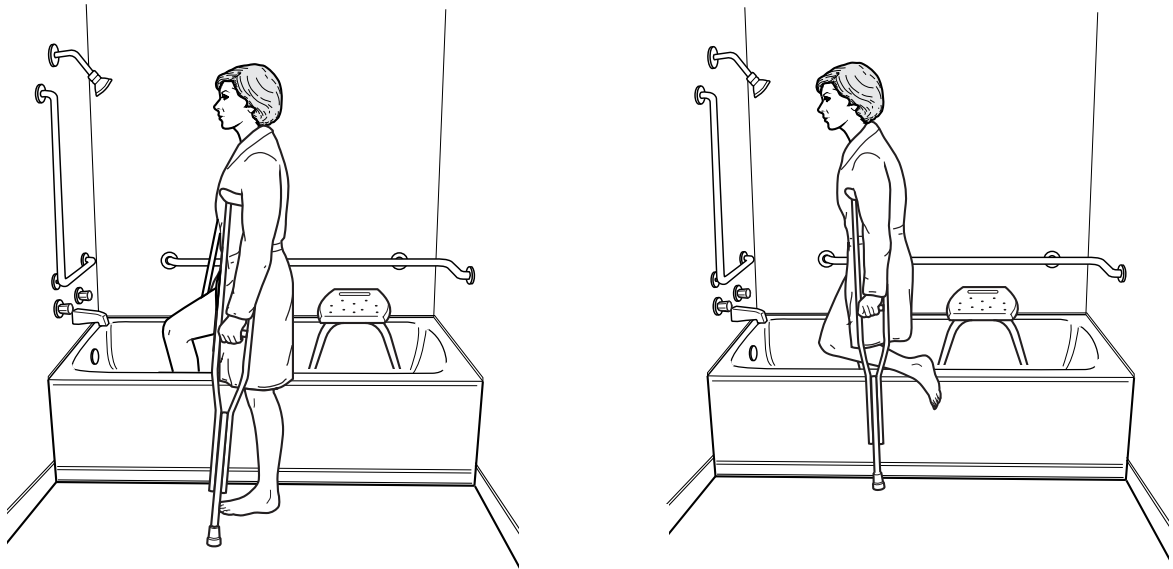


3. Lean your trunk back as someone helps lift your operative leg over the edge of the tub.
4. Slide back and make sure you are in a safe sitting position. Have your helper lower your foot to the floor of the tub.

To get out of the tub, have someone lift your operative leg out and place your feet flat on the floor before you stand.

## Standing tub transfer

1. Place the shower bench in the tub in case you tire quickly and need to sit.
2. Stand with your good leg next to the tub.
3. Place your cane or crutches into the tub first, or use grab bars, if they are available.
4. Put your weight on the grab bar, cane, or crutch and step into the tub with your good leg. On the operative side, bend your knee back to step into the tub. Do not lift your knee up and over the tub because it will harm your hip.
5. Bring the other crutch into the tub. Be careful standing on the wet tub surface.



You may get different instructions for this based on your surgery.

To get out, turn around and repeat the same procedure. Put the cane or crutch on the good side out first, and then the good leg. Then bring your operative leg out, and put the crutch on the operative side.

## Getting into a car

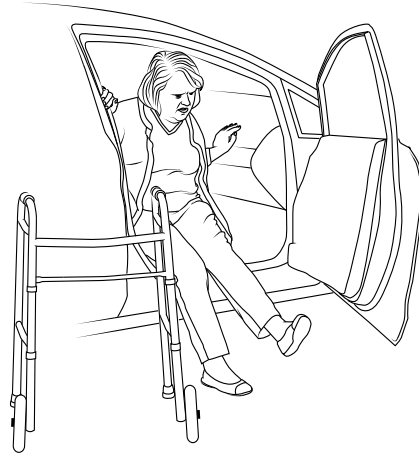
Know how to safely get into the car. It is better to ride in a mid-size or large car with regular bench seats rather than bucket seats. **Use a thick pillow or cushion on the seat.**

- Make sure you stop about every 60 minutes to get out and walk around, or at least shift your weight from one leg to another.
- The best choice after joint replacement is to ride in the back seat.
  - If your **right hip or knee** was replaced, get in on the **passenger's side** back seat.
  - If your **left hip or knee** was replaced, get in on the **driver's side** back seat.

### To get into the back seat:

1. First lower your bottom onto the cushion on the seat in a semi-reclining position.
2. Have someone support your operative leg as you use your other leg to scoot yourself farther back across the seat. You may want to have a pillow to put behind your back to lean on.
3. Rest your operative leg against the seat back. Be sure to wear your seat belt.

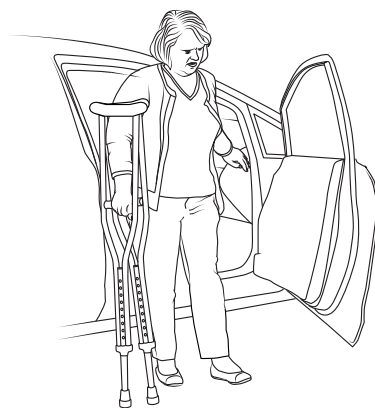
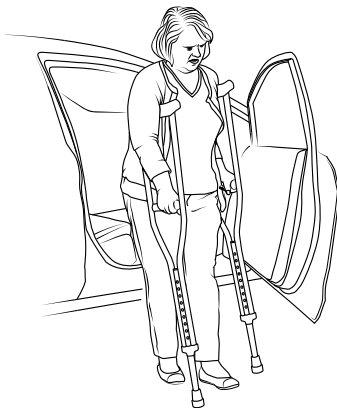


**To get into the front seat:**

1. Enter the car on the passenger side and make sure the seat is as far back as possible. Recline the seat back as much as you can, so you can scoot up the back of the seat. Stand with your back toward the car.
2. Put your operative leg out ahead of you and slowly sit. If needed, have someone lift your operative leg into the car as you scoot up the seat back.
3. When your operative leg is on the floor of the car, scoot back down to the seat and adjust the seat back up a small amount. Be sure to wear your seat belt.

**To get out of the car:**

Recline the seat back. You will need to scoot back up the seat back while someone lifts your operative leg out of the car and onto the ground.

**If you are using crutches:**

1. Back up to the passenger seat.
2. Put both crutches on your good leg side and reach back with the other hand to hold the dash, car frame, or seat.
3. Slowly sit and have someone help you lift your operative leg as you scoot up the seat. Be sure to wear your seat belt.

**This is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.**