

Somo la 1: Utangulizi

- Mahitaji ya viti saidizi vya bafuni na msalani hutokea pale watu wanapokuwa wanapata taabu kwenda msalani au kwenda kuoga kwa sababu ya vikwazo vya kimazingira au mapungufu walio nayo kwenye maumbile yao.
- **Viti saidizi vya msalani** vinaweza kuwekwa kwenye choo cha aina yoyote ile ili kumsaidia mtu kuweza kukitumia kwa urahisi.
Wakati mwingine, kiti saidizi cha msalani kinaweza kutumiwa kwenye maeneo ya faragha ambapo kinawekwa juu ya ndoo ambayo inaweza kuhamishika. Ndoo hii husababishwa kila baada ya kutumiwa.
- **Viti na vistuli saidizi vya bafuni** vinawapa watu uwezo wa kuoga wakiwa wamekaa.
- **Viti ambavyo vinaweza kutumika msalani na bafuni** vinaweza kufaa kwa mtu ambaye anahitaji kiti kwenda msalani au kuoga.

Sifa za Viti saidizi vya msalani na bafuni.	Sifa nyingine ambazo zaweza kusaidia.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kinapaswa kuwa imara na kinachoweza kudumu muda mrefu. ✓ Kisipate kutu kiurahisi wala kuharibiwa na maji ✓ Kiwe kimetengenezwa kwa ustadi ili kisiweze kumuumiza mtumiaji. ✓ Kinapaswa kuwa na vizibo vya mpira kwenye miguu (kama kina miguu na sio matairi) ✓ Kiwe na breki (iwapo kina matari,na sio miguu) ✓ Kiweze kuruhusu urefu kupunguzwa na kuongezwa ✓ Kiwe kimetengenezwa ili kuweza kubeba uzito wa mtumiaji. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kiwe na sehemu za kuegamia na sehemu za kuweka mikono kwa watu ambao wanapata taabu kukaa au kusimama ✓ Kiti kiwe na magurudumu kama itahitajika kusogezwa. ✓ Sehemu ya kukalia, kuweka mikono na kuegamia iliyo na kitu juu yake kuzuia kuwepo kwa vidonda mgandamizo. ✓ Kiti chenye sehemu ya kuweka miguu yenye urefu unaoweza kuongezwa au kupunguzwa kama mtu atakaa juu ya kiti saidizi cha msalani au bafuni.

Somo la 2: Kuchagua

- inakusaidia na mgonjwa kujadili kuhusu:
 - Sababu inayowafanya kupata taabu wakati wanaenda msalani au kujiogesaha.
 - Kama kiti saidizi cha msalani au Kiti saidizi cha bafuni vyaweza kusaidia.
 - Wapi na kwa namna gani mtu anaweza kutumia kiti chake cha msalani na bafuni.
 - Ni sifa zipi za kiti saidizi cha msalani na bafuni ni muhimu kwa mtumiaji.
- Unawezapia kuainisha umuhimu wa kifaa saidizi au kutoa rufaa kwa mgonjwa kwenda kwenye watoaji huduma za afya au utengamo.
- Tahadhari! Mtu anapaswa kupewa rufaa mara moja kwenda kumuona mtaalam wa tiba ya macho iwapo atatoa taarifa ya kuwa anapata maumivu wakati wa kukojoa au kujisaidia au kama ana kidonda mgandamizo.

Somo la3: Kipimo sahihi

- Kila mara hakikisha kuwa kiti saidizi cha msalani au cha bafuni kinaendana na uzito stahili wa mtu anayekitumia.
- Weka kipimo sahihi cha urefu wa kiti saidizi cha msalani au bafuni ili kiendane na mahali ambapo kitawekwa na namna mtu atakavyoweza kukikalia na kuinuka. **Baada ya urefu kuwekwa katika kipimo stahili, hakikisha kuwa kiti kinakaa vizuri kwenye sakafu.**
- Jadili kuhusu sehemu ambapo mtumiaji atatutumia kiti saidizi cha msalani au bafuni. Hakikisha kwamba:
 - ✓ Ni faragha
 - ✓ Ni rahisi kukifikia na kuweza kukikalia
 - ✓ Kuna mwanga wa kutosha
 - ✓ Ni rahisi kuweza kufikia kwenye sehemu za kuosha mikono.

Somo la 4: Matumizi

Toa ushauri kuhusu namna ya kutumia kwa usalama na kutunza kifaa saidizi. Hii inajumuisha na:

- **Namna mtu atakavyoweza kupanda na kutoka juu ya kiti cha msalani/bafuni (kuhama):** mtu anaweza kujihamisha au kuhitaji msaada. Kumbukuka kuwa ni muhimu ku:
 - ✓ Kuangalia utimamu wa breki kabla ya kuhama kutoka sehemu moja kwenda sehemu nyingine.
 - ✓ Kuhakikisha kuwa kuna eneo la kutosha kwa mtumiaji na wasaidizi wake kuweza kusogea kutoka sehemu moja hadi nyingine kwa usalama.
 - ✓ Kausha maji yaliyo juu ya sakafu na/ au tumia mikeka isiyoteleza ili kuepuka kuteleza.
- **Namna ya kutumia kiti saidizi cha msalani kwa mafanikio:** Kuna watu wanaopata taabu kufika chooni na kusababisha mkojo kuvuja: Jadili namna tofauti ambazo zinaweza kusaidia kama vile:
 - ✓ Hakikisha kuwa choo kiko sehemu ya karibu ni rahisi kukifikia
 - ✓ Boresha uwezo wa kuweza kusogea kutoka sehemu nyingine kwa kutumia vifaa saidizi sahihi.
 - ✓ Tafuta msaada kutoka kwa mwanafamilia au mtoa huduma ili uweze kufika kwenye choo kwa wakati.
 - ✓ Chagua nguo ambazo unaweza kuvaa na kuvua kwa urahisi.
 - ✓ Kama mtu anachanganya kujua mahali ambapo choo kipo; weka alama kweye mlango wa choo.
 - ✓ Tumia choo baada ya kunywa na kula na/au weka muda maalum baada ya kipindi Fulani.
 - ✓ Ili uweze kuruhusu kujisadia vizuri; tenga muda wa kutosha utakaoutumia juu ya choo ili uweze kutulia bila wasiwasi.
 - ✓ Tumia nguo zizonyonya maji kama kitu cha kukusaidia endapo utashindwa kuwahi chooni.
- Kusafisha na kutunza kiti saidizi cha msalani na chooni.
 - ✓ Toa uchafu na safisha ndoo ya msalani kila baada ya matumizi.
 - ✓ Osha Viti saidizi vya msalani na chooni kwa kutumia sabuni na maji- anza na sehemu ya miguu na malizia sehemu ya kiti
 - ✓ Vitunze viti ya msalani na bafuni ndani ya nyumba- na usviache nje kwenye mvua.
 - ✓ Hakikisha kila mara unaangalia dalili za sehemu za kiti zilizoharibika au kulegea

- ✓ Tahadhali! Badilisha kiti iwapo kuna mipasuko au kutu kwenye fremu.

Somo la 5: Ufuatiliaji

Wakati wa ufuatiliaji, hakikisha kwamba:

- Kiti saidizi cha bafuni au cha msalani kinakidhi mahitaji ya mtumiaji, na kiko katika hali nzuri na ni salama kwa matumizi.
- Mtumiaji anatumia kiti saidizi cha msalani au bafuni kwa mafanikio kabisa. Kama sio kweli basi, kitakuwa kinahitaji kurekebishwa, kiendane na eneo ambalo kinatumika na kujua namna kinavyotumika.
- Toa rufaa kila mara kwenda kumuona mtaalam wa tiba kama kuna mambo yanayohitaji kuangaliwa.