

درس اول: مقدمه

- افرادی باید از توالت و صندلی‌های دوش استفاده کنند که به دلیل موانع محیطی یا محدودیت در توانایی‌های فیزیکی خود برای رفتن به توالت یا شستشوی خود دچار مشکل هستند.
- **صندلی‌های توالت** را می‌توان روی هر مدلی از توالت قرار داد تا افراد راحت‌تر از آن استفاده کنند. در برخی شرایط می‌توان یک صندلی توالت را در مکان دیگر (خصوصی) یا روی یک سطل متحرک قرار داد. سطل را می‌توان پس از استفاده در توالت خالی کرد.
- **صندلی‌های حمام و چهارپایه** به افراد این امکان را می‌دهد که هنگام شستن خود بنشینند.
- **صندلی‌های ترکیبی توالت و حمام** می‌توانند برای فردی که هنگام رفتن به توالت و شستن خود به صندلی نیاز دارند، مناسب باشند.

ویژگی‌های تمام صندلی‌های توالت و حمام	ویژگی‌های اضافی که می‌توانند مفید باشند
✓ قوی و بادوام باشند.	✓ تکیه‌گاه و بازوبند برای افرادی که در نشستن یا ایستادن مشکل دارند.
✓ در برابر زنگزدگی و آب مقاوم باشند.	✓ در صورتی که صندلی نیاز به جابجایی دارد، چرخ‌های گردان داشته باشند.
✓ روکش نرم برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی داشته باشند.	✓ صندلی‌های پادری، بازوبند و پشتی برای افرادی که در معرض خطر ابتلا به زخم بستر هستند.
✓ روی پاها بند لاستیکی داشته باشند (اگر دارای پایه هستند نه چرخ).	✓ در صورتی که فرد در حین حرکت روی صندلی توالت و حمام بنشینند، پایه‌های قابل تنظیم در ارتفاع مناسب قرار می‌گیرند.
✓ ترمز داشته باشند (اگر دارای پایه هستند نه چرخ).	
✓ قابلیت تنظیم ارتفاع را داشته باشند.	
✓ برای تحمل وزن کاربر مشخص‌شده باشند.	

درس دوم: ارزیابی و انتخاب

- ارزیابی به شما کمک می‌کند تا با فرد موردنظر صحبت کنید:
 - چرا برای رفتن به توالت یا شستن خود دچار مشکل می‌شوید
 - آیا یک صندلی توالت یا حمام می‌تواند به آن‌ها کمک کند
 - فرد کجا و چگونه از صندلی توالت یا حمام خود استفاده خواهد کرد
 - کدام ویژگی یک صندلی توالت یا حمام برای آن فرد مهم است
- همچنین ممکن است نیاز به سایر محصولات کمکی یا ارجاع به سایر ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی یا توان‌بخشی را شناسایی کنید.
- اگر کسی هنگام خالی کردن یا تلاش برای تخلیه مثانه یا روده خود احساس درد کند یا اگر فرد زخم بستر دارد، باید فوراً وی را به یک متخصص بهداشت ارجاع داد.

درس سوم: نصب و متناسب‌سازی

- همیشه بررسی کنید که یک صندلی توالت یا حمام دارای محدودیت وزنی مناسب برای فرد باشد.
- ارتفاع صندلی توالت یا حمام را متناسب با محل استفاده و نحوه نشستن و برخاستن فرد روی آن تنظیم کنید. پس از تنظیم ارتفاع، سطح قرارگیری صندلی بر روی زمین را بررسی کنید.

- در مورد مکانی که فرد از صندلی توالیت یا حمام استفاده می‌کند صحبت کنید. مطمئن شوید که:
 - ✓ خصوصی است.
 - ✓ رسیدن به آن و حرکت دادنش آسان است.
 - ✓ نور کافی دارد.
 - ✓ دسترسی آسان به امکانات شستشوی دست‌ها دارد.

درس چهارم: استفاده

در مورد نحوه استفاده صحیح و مراقبت از محصول مشاوره دهید. ای مشاوره شامل موارد زیر می‌باشد:

- **نحوه نشستن و برخاستن فرد از صندلی توالیت و حمام (انتقال):** افراد ممکن است به‌تنهایی یا با کمک فردی دیگر منتقل شوند. به یاد داشته باشید که رعایت این نکات مهم است:
 - ✓ قبل از شروع انتقال، ترمزها را قفل کنید.
 - ✓ از فضای کافی برای حرکت ایمن فرد و دستیاران اطمینان حاصل کنید.
 - ✓ کف زمین خیس و مرطوب را خشک کنید و از تشک‌های ضد لغزش برای جلوگیری از لیز خوردن استفاده کنید.
- **نحوه استفاده موفقیت‌آمیز از صندلی توالیت:** برخی از افراد در رسیدن به‌موقع به توالیت مشکل دارند که باعث نشت ادرار یا مدفوع می‌شود. در مورد روش‌های مختلفی که ممکن است به شما کمک کند، گفتگو کنید مثل:
 - ✓ مطمئن شوید که توالیت نزدیک و دسترسی به آن آسان است.
 - ✓ حرکت کردن را با محصولات کمکی حرکتی مناسب بهبود دهید.
 - ✓ برای رسیدن به‌موقع به توالیت از اعضای خانواده و مراقبان کمک بگیرید.
 - ✓ لباس‌هایی را انتخاب کنید که پوشیدن و درآوردن آن‌ها آسان باشد.
 - ✓ اگر فردی در مورد محل توالیت گیج شد، علامتی را بر روی درب توالیت قرار دهید.
 - ✓ بعد از نوشیدن و غذا خوردن از توالیت استفاده کنید و یا یک تایمر تنظیم کنید تا در فواصل زمانی معینی به شما هشدار دهد.
 - ✓ برای اجابت مزاج موفق، زمان کافی را در توالیت بمانید.
 - ✓ از پدهای جاذب به‌عنوان محافظ استفاده کنید.
- **تمیز و مراقبت کردن از صندلی توالیت و حمام:**
 - ✓ سطل صندلی توالیت را بعد از هر بار استفاده خالی و تمیز کنید.
 - ✓ صندلی‌های توالیت و حمام را با آب ولرم و صابون بشویید، شست‌وشو را از پایه‌ها شروع کنید و با صندلی به پایان برسانید.
 - ✓ صندلی‌های توالیت و حمام را در داخل نگهداری کنید، هرگز آن‌ها را بیرون و زیر باران قرار ندهید.
 - ✓ به‌طور منظم آسیب‌دیدگی یا شل بودن قطعات را بررسی کنید.
 - ✓ هشدار! در صورت وجود ترک یا زنگ‌زدگی در قاب، آن را تعویض کنید.

درس پنجم: پیگیری

در طول پیگیری، بررسی کنید که:

- صندلی توالیت و یا حمام نیازهای فرد را برآورده می‌کند، به‌خوبی تعمیر شده و استفاده از آن بی‌خطر است.
- فرد با موفقیت از صندلی توالیت و حمام استفاده می‌کند. در غیر این صورت، ممکن است به تنظیم محصول، موقعیت مکانی یا نحوه استفاده از آن نیاز باشد.
- در صورت وجود هرگونه نگرانی، همیشه به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.