

الدرس الأول: مقدمة

- يحتاج الناس إلى استخدام كراسي المراض وكراسي الاستحمام؛ لأنهم يجدون صعوبة في الذهاب إلى المراض أو الاغتسال بسبب العقبات المتعلقة بالبيئة، أو القيود التي يواجهونها فيما يتعلق بقدراتهم البدنية.
- يمكن وضع كراسي المراض على أي نوع من أنواع المراحيض لمساعدة الناس على استخدام المراض بسهولة أكبر.
- وفي بعض الحالات، يمكن وضع كرسي المراض في مكان آخر (خاص) مع دلو قابل للإزالة. ويمكن إفراغ الدلو في المراض بعد الاستخدام.
- تتيح كراسي الاستحمام ومقاعد الاستحمام التي ليس لها ظهر للناس الجلوس أثناء الاغتسال.
- يمكن أن تكون كراسي الاستخدام المزدوج للمراض والاستحمام مناسبة للشخص الذي يحتاج إلى كرسي للذهاب إلى المراض والاعتسال.

سمات إضافية قد تكون مفيدة	سمات لجميع كراسي المراض وكراسي الاستحمام
✓ مسند الظهر ومسندا الذراعين للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في الجلوس أو الوقوف	✓ قوي ومتين
✓ عجلات في حالة الحاجة إلى تحريك الكرسي	✓ مقاوم للصدأ والماء
✓ مقاعد مبطنّة، ومسندا ذراعين، ومسند ظهر للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بجروح ناجمة عن ضغط الوضعية	✓ ملمس نهائي أملس للوقاية من الإصابة
✓ مسندا قدمين يمكن ضبط ارتفاعهما وإبعادهما إلى الجانبين إذا كان الشخص سيجلس على كرسي المراض أو كرسي الاستحمام أثناء تحريكه.	✓ تركيب أطراف مطاطية للأرجل (إذا كان الكرسي له أرجل، وليس عجلات)
	✓ مزوّد بمكابح (إذا كان الكرسي له عجلات، وليس أرجلاً)
	✓ قابل لضبط الارتفاع
	✓ مُصمّم بما يناسب حمل وزن المستخدم

الدرس الثاني: الاختيار

- يساعدك التقييم على مناقشة الأمور التالية مع الشخص:
 - لماذا يواجه صعوبة في الذهاب إلى المراض أو الاغتسال
 - ما إذا كان من المفيد للشخص استخدام كرسي المراض أو كرسي الاستحمام
 - الحالات التي سيستخدم فيها الشخص كرسي المراض أو كرسي الاستحمام وكيفية الاستخدام
 - سمات كرسي المراض أو كرسي الاستحمام المهمة لهذا الشخص
- ويمكنكم أيضًا تحديد الحاجة إلى منتجات مُساعدة أخرى، أو الإحالة إلى مقدمي الخدمات الصحية أو مقدمي خدمات إعادة التأهيل الآخرين.
- تنبيه: إذا أفاد أي شخص بشعوره بالألم عند إفراغ مثانته أو أمعائه أو محاولة إفراغهما، أو كان مصابًا بجرح ناجم عن ضغط الوضعية، فينبغي إحالته فورًا إلى أحد المهنيين الصحيين.

الدرس الثالث: التهيئة

- تأكد دائمًا من أن حد الوزن لكرسي المراض أو كرسي الاستحمام مناسب للشخص.
- اضبط ارتفاع كرسي المراض أو كرسي الاستحمام ليتناسب مع مكان استخدامه وطريقة جلوس الشخص على الكرسي ونهوضه منه. وبعد ضبط الارتفاع، تأكد من أن الكرسي مستوٍ على الأرض.
- ناقش المكان الذي سيستخدم فيه الشخص كرسي المراض أو كرسي الاستحمام، وتأكد من أنه:
 - ✓ مكان خاص
 - ✓ من السهل الوصول إليه والتنقل فيه

- ✓ مزود بإضاءة كافية
- ✓ يتضمن مرافق لغسل اليدين يسهل الوصول إليها

الدرس الرابع: الاستخدام

قدّم المشورة بشأن كيفية استخدام المنتج بأمان والاعتناء به. ويشمل ذلك:

- كيفية جلوس الشخص على كرسي المراض و/ أو كرسي الاستحمام والهبوض منه (الانتقال): وقد يتمكن الأشخاص من الانتقال بأنفسهم أو بمساعدة الآخرين. وتذكّر أن من الأهمية مراعاة الآتي:
 - ✓ قفل المكابح قبل بدء الانتقال
 - ✓ التأكد من وجود مساحة كافية لتحرك الشخص وأي مساعدين له بأمان
 - ✓ تجفيف الأرضية المبللة و/ أو استخدام حصائر غير قابلة للانزلاق لتجنب الانزلاق
- كيفية استخدام كرسي المراض بنجاح: يجد بعض الناس صعوبة في الوصول إلى المراض في الوقت المناسب، وينجم عن ذلك تسريبات. ناقش مختلف الطرق التي قد تساعد على حل هذه المشكلة، مثل:
 - ✓ تأكد من قرب المراض وسهولة الوصول إليه.
 - ✓ احرص على تحسين التنقل باستخدام المنتجات المناسبة المُساعدة على التنقل.
 - ✓ احصل على المساعدة من أفراد الأسرة والقائمين على الرعاية للوصول إلى المراض في الوقت المناسب.
 - ✓ اختر الملابس التي يسهل ارتداؤها وخلعها.
 - ✓ إذا كان الشخص يلتبس عليه مكان المراض، فضع لافتة على باب المراض.
 - ✓ استخدم المراض بعد الشرب والأكل، و/ أو اضبط مؤقتًا للذهاب إلى المراض على فترات منتظمة.
 - ✓ احرص على قضاء وقت كافٍ في المراض مع الشعور بالاسترخاء؛ من أجل ضبط حركة الأمعاء.
 - ✓ استخدم المواد القماشية الماصّة كوسيلة احتياطية.
- تنظيف كرسي المراض/ كرسي الاستحمام والاعتناء به:
 - ✓ أفرغ دلو كرسي المراض بعد كل استخدام ونظّفه.
 - ✓ اغسل كراسي المراض وكراسي الاستحمام بماء وصابون لطيف - ابدأ بأرجل الكرسي انتهاءً بالمقعد.
 - ✓ احرص على تخزين كراسي المراض وكراسي الاستحمام بالداخل - ولا ينبغي أبدًا تركها في الخارج عُرضة للمطر.
 - ✓ افحص الكراسي بانتظام بحثًا عن أي علامات تلف أو أجزاء غير مربوطة بإحكام.
 - ✓ تنبيه: استبدل الكرسي في حالة تعرّض الإطار لتشققات أو صدأ.

الدرس الخامس: المتابعة

تحقّق من الآتي أثناء المتابعة:

- يلي كرسي الاستحمام أو كرسي المراض احتياجات الشخص، وهو في حالة جيدة، ويمكن استخدامه بأمان.
- يستخدم الشخص كرسي المراض أو كرسي الاستحمام بنجاح. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تكون هناك حاجة إلى إدخال بعض التعديلات على المنتج أو الموقع أو كيفية استخدامه.
- الإحالة دائمًا إلى أحد مهنيي الرعاية الصحية إذا كانت هناك أي شواغل.