

पाठ १: परिचय

- मानिसहरूलाई वातावरणीय अवरोधहरू वा शारीरिक क्षमताहरूमा सीमितताको कारणले शौचालय जान वा नुहाउनको लागि शौच र स्नान गर्ने कुर्सीहरू प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ ।
- मानिसहरूलाई शौचालय प्रयोग गर्न सजिलो बनाउन कुनै पनि प्रकारका शौचालयमाथि **शौच गर्ने कुर्सी** राख्न सकिन्छ।
कुनैकुनै अवस्थामा, शौचालयको माथि बाहेक अन्य (गोप्य) स्थानमा निकाल्न मिल्ने बाल्टिन सहितको शौच गर्ने कुर्सी प्रयोग गर्न सकिन्छ । बाल्टिन प्रयोग पछि यसलाई शौचालयमा खन्याउन सकिन्छ।
- स्नान गर्ने कुर्सी वा स्टूलहरूले** मानिसहरू आफै नुहाउने क्रममा बस्न सहयोग गर्छ।।
- संयुक्त स्नान गर्ने र शौच गर्ने कुर्सीहरू** दुवैको लागि कुर्सी चाहिने व्यक्तिको लागि उपयोगी हुन सक्छ ।

सबै शौच र स्नान गर्ने कुर्सीहरूमा हुनुपर्ने सुबिधा	थप सुविधाहरू उपयोगी हुन सक्छ
✓ बलियो र टिकाउ हुनुपर्छ ✓ खिया नलाग्ने र पानी प्रतिरोधी (वाटर प्रूफ) हुनुपर्छ ✓ चोटपटक बाट बच्न को लागी चिल्लो राम्रो फिनिशिङ्ग हुनुपर्छ ✓ खुट्टामा रबर स्टपरहरू भएको (यदि पाङ्गाहरू छैनन् भने) ✓ ब्रेकहरू भएको (यदि पाङ्गाहरू छन् भने) ✓ उचाइ समायोज्य खुट्टाहरू भएको ✓ प्रयोगकर्ताको वजन बोक्न सक्नेमा निर्दिष्ट हुनुपर्ने।	✓ बस्न वा माथि उभिन गाह्रो भएका व्यक्तिहरूको लागि ब्याकरेस्ट पछाडि (अडेस लगाउने भाग र आर्मरेस्ट ✓ यदि कुर्सी सार्न आवश्यक छ भने क्यास्टर व्हीलहरू ✓ दबाबको कारण घाउ हुने जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको लागि प्याड गरिएको सिट, आर्मरेस्ट र पछाडि अडेस लगाउने भाग ✓ यदि यो गुडाएको समयमा नै ब्यक्तिलाई यसको प्रयोग गर्नु छ भने उचाई समायोज्य र फोल्ड वा सार्न मिल्ने फुटरेस्टहरू भएको

पाठ २: चयन गर्ने

- मूल्याङ्कनले तपाईंलाई व्यक्तिसँग छलफल गर्न मद्दत गर्दछ:
 - किन उनीहरूलाई शौचालय जान वा नुहाउन गाह्रो भइरहेको छ
 - कहाँ र कसरी व्यक्तिले आफ्नो शौच वा स्नान गर्ने कुर्सी प्रयोग गर्नेछ
 - त्यस व्यक्तिका लागि शौच वा स्नान गर्ने कुर्सीको महत्वपूर्ण विशेषताहरू के हुन सक्छ
- तपाईंले अन्य सहायक सामाग्रीहरूको लागि मूल्याङ्कन गरी आवश्यकता पनि पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ वा अन्य स्वास्थ्य वा पुरनास्पाना प्रदायकहरूको मा प्रेषण गर्न साक्नु हुन्छ।

- चेतावनी! यदि कसैले आफ्नो मूत्राशय वा आन्द्रा खाली गर्ने प्रयास गर्दा वा खाली हुँदा दुखाई को गनासो गर्छन् वा दबावको कारण घाऊ हुने जोखिम छ भने, उनीहरूलाई तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्न जरुरी हुन्छ।

पाठ ३: फिट गर्ने

- सधैं शौचालय वा स्नान गर्ने कुर्सीमा व्यक्तिको लागि सही वजनको सीमा जाँच गर्नुहोस् ।
- यो प्रयोग गर्ने स्थान र व्यक्ति यसमा कसरि बस्छ र उठ्छ भन्ने हेरेर शौचालय वा स्नान गर्ने कुर्सीको उचाई समायोजन गर्नुहोस् । **एकपटक उचाई समायोजन भएपछि, कुर्सी भुईँमा समतल बसेको यकिन गर्नुहोस्।**
- उनीहरूसँग आफ्नो शौच वा स्नान गर्ने कुर्सी कहाँ राख्न चाहनुहुन्छ भनेर व्यक्ति संग छलफल गर्नुहोस्। यो सुनिश्चित गर्नुहोस्:
 - ✓ स्थान गोप्य हो ।
 - ✓ आउन / जान र वरपर सार्न सजिलो स्थान ।
 - ✓ पर्याप्त प्रकाश भएको स्थान ।
 - ✓ हात धुने ठाउँमा पुग्न सहिलो पहुँच भएको ।

पाठ ४: प्रयोग

कसरी सुरक्षित रूपमा सामाग्री को प्रयोग गर्ने र हेरचाह गर्ने बारे सल्लाह दिनुहोस्। यसमा निम्न कुराहरु समावेश हुन्छ:

- कुनै व्यक्ति कसरी शौच वा स्नान गर्ने कुर्सीमा सुरक्षित रूपमा बस्ने र उठ्ने (स्थानान्तरण) गर्छ: मानिसहरु आफैं वा सहयोगमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्। याद गर्नुहोस् यो महत्वपूर्ण छ:
 - ✓ स्थानान्तरण शुरू गर्नु अघि ब्रेकहरु लगाइएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
 - ✓ व्यक्ति र उनीहरूको हेरचाहकर्ताको लागि सुरक्षित रूपमा हिँड्डुल गर्न पर्याप्त ठाउँको सुनिश्चित गर्नुहोस्
 - ✓ भिजेको छ भने भुईँ सुकाउनुहोस् र भुईँ चिप्लो छ भने नचिप्लिने नन-स्लिप म्याट प्रयोग गर्नुहोस्।
- शौच गर्ने कुर्सी सफलतापूर्वक कसरी प्रयोग गर्ने: कतिपयलाई समयमै चर्पीमा पुग्न समस्या हुन्छ, जसका कारण चुहावट हुन्छ । मद्दत हुन सक्ने विभिन्न तरिकाहरु छलफल गर्नुहोस्, जस्तै:
 - ✓ शौचालय नजिकै छ र सजिलो पुग्न सकिने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
 - ✓ सही गतिशीलता सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरूको साथ गतिशीलतामा सुधार गर्नुहोस् ।
 - ✓ समयमै शौचालय पुग्न परिवारका सदस्य र हेरचाह कर्ताहरूको सहयोग लिनुहोस् ।

- ✓ खोल्न र लगाउन सजिलो लुगाहरु छनौट गर्नुहोस् ।
- ✓ यदि कुनै व्यक्ति शौचालय कहाँ छ भनेर अन्योलमा छ भने, शौचालयको ढोकामा चित्रसहितको साइन बोर्ड राख्नुहोस् ।
- ✓ खानपिन पछि नियमित रूपमा शौचालय प्रयोग गर्ने । वा नियमित अन्तरालमा जान सम्झने समय मिलाउनुहोस् ।
- ✓ आँद्राको सफल चालको लागि, शौचालयमा पर्याप्त आरामदायी समय दिनुहोस् ।
- ✓ आवश्यकताको रूपमा अवशेषक कपडाहरु प्रयोग गर्नुहोस्।
- शौच वा स्नान गर्ने कुर्सी सफा गर्ने र हेरचाह गर्ने:
 - ✓ शौच गर्ने कुर्सीको हटाउन मिल्ने बाल्टिनलाई प्रत्येक प्रयोग पछि खाली र साबुनले सफा गर्ने।
 - ✓ शौच र स्नान गर्ने कुर्सीहरु हल्का साबुन र पानीले धुनुहोस् - खुट्टाबाट शुरु गर्नुहोस् र पछि मात्र सिट धुनुहोस् ।
 - ✓ शौचालय र नुहाउने कुर्सीहरु भित्र राख्नुहोस् - वर्षामा बाहिर कहिल्यै नराख्नुहोस् ।
 - ✓ क्षति वा कुनै भागहरु खुकुलो भएको संकेतहरुको लागि नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस् ।
 - ✓ चेतावनी! यदि फ्रेममा चर्केको वा खिया लागेको छ भने फेर्नुहोस् ।

पाठ ५: पुनः जाँच

पुनः जाँचको क्रममा, जाँच गर्नुहोस् कि:

- शौच वा स्नान गर्ने कुर्सीले अझै पनि व्यक्तिको आवश्यकताहरु पूरा गरिरहेको छ, , राम्रो अवस्थामा छ, र प्रयोग गर्न सुरक्षित छ।
- व्यक्तिले शौचालय वा नुहाउने कुर्सी सफलतापूर्वक प्रयोग गरिरहेको छ। यदि होइन भने, उत्पादन, स्थान, वा यसलाई कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् त्यसमा केही समायोजन आवश्यक हुन सक्छ।
- यदि कुनै चिन्ता छ भने सधैं एक स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस्।