**പാഠം 1: ആമുഖം**

- പാരിസ്ഥിതികതടസ്സങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ശാരീരികമായ കഴിവുകളിലുള്ള പരിമിതികൾ എന്നിവ കാരണം ആളുകൾക്ക് ശുചിമുറിയിൽ പോകാനോ വൃത്തിയാക്കാനോ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ ശുചിമുറിക്കസേരകളോ കുളിമുറിക്കസേരകളോ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതായി വരും.
- ആളുകൾക്ക് ശുചിമുറിയുടെ ഉപയോഗം കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിലാക്കുന്നതിനായി **ശുചിമുറിക്കസേരകൾ** ഏത് തരം ടോയിലെറ്റിന് മുകളിലും സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ, നീക്കം ചെയ്യാവുന്ന ഒരു ബക്കറ്റോട്കൂടെ മറ്റൊരു (സ്വകാര്യ) സ്ഥലത്തും ശുചിമുറിക്കസേര സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്. ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം ബക്കറ്റ് ശുചിമുറിയിൽ വൃത്തിയാക്കാവുന്നതാണ്.
- വൃത്തിയാക്കുന്ന സമയത്ത് **ശുചിമുറിക്കസേരകളും പീഠങ്ങളും** ആളുകൾക്ക് ഇരിക്കുവാൻ സഹായകമാകുന്നു.
- ശുചിമുറിയിൽ പോകുന്നതിനും വൃത്തിയാക്കുന്നതിനുമായി കസേര ആവശ്യമുള്ള ആളുകൾക്ക് **സംയോജിത ശുചിമുറി, കുളിമുറിക്കസേരകൾ** സൗകര്യപ്രദമായിരിക്കും.

| ശുചിമുറി കുളിമുറി ക്കസേരകൾക്കുള്ള സവിശേഷതകൾ | സഹായകമായേക്കാവുന്ന അധിക സവിശേഷതകൾ |
| --- | --- |
| ✓ ബലമുള്ളതും ഈട് നിൽക്കുന്നതുമായിരിക്കണം<br>✓ തുരുമ്പിനെയും ഈർപ്പത്തേയും പ്രതിരോധിക്കണം<br>✓ മുറിവുകൾ തടയുന്നതിനായി പരുക്കനല്ലാത്ത പ്രതലമായിരിക്കണം<br>✓ കാലുകളിൽ റബ്ബർ അഗ്രങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം (ചക്രങ്ങൾക്ക് പകരം കാലുകൾ ആണെങ്കിൽ)<br>✓ ബ്രേയ്ക്കുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം (കാലുകൾക്ക് പകരം ചക്രങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ)<br>✓ ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാകണം<br>✓ ഉപയോക്താവിന്റെ ശരീരഭാരം താങ്ങുവാൻ ശേഷിയുള്ളതായിരിക്കണം. | ✓ ഇരിക്കുവാനും എഴുന്നേൽക്കുവാനും പ്രയാസമുള്ളവർക്കായി മുതുക് താങ്ങിയും കൈതാങ്ങികളും<br>✓ കസേര ചലിപ്പിക്കുന്നതിനായി തിരിയുന്ന ചെറിയ ചക്രങ്ങൾ<br>✓ സമ്മർദ മുറിവിന് സാധ്യതയുള്ളവർക്കായി കുഷ്യനുള്ള ഇരിപ്പിടങ്ങളും, കൈതാങ്ങികളും, പിൻഭാഗവും<br>✓ ഒരു ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി ചലിക്കുമ്പോൾ, നീട്ടി വയ്ക്കാവുന്ന, ഉയരം |

| | |
|---|---|
| | ക്രമീകരിക്കാവുന്ന ചവിട്ടുപടികൾ. |

**പാഠം 2: തിരഞ്ഞെടുക്കുക**

- വ്യക്തിയുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ വിലയിരുത്തൽ പ്രക്രിയ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു:
  - ശുചിമുറിയിൽ പോകുവാനും വൃത്തിയാക്കുവാനും പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്
  - ഒരു ശുചിമുറിക്കസേരയോ കുളിമുറിക്കസേരയോ അവർക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാകുമോ
  - ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരകൾ അവർ എവിടെ, എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു
  - ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരകളുടെ ഏതൊക്കെ സവിശേഷതകളാണ് ആ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് പ്രധാനപ്പെട്ടത്.
- മറ്റു സഹായക ഉത്പന്നങ്ങളിലേയ്ക്കോ, ആരോഗ്യ അല്ലെങ്കിൽ പുനരധിവാസ സേവന ദാതാക്കൾക്കളിലേയ്ക്കോ ഉള്ള റഫറലും നിങ്ങൾക്ക് ഇതിലൂടെ കണ്ടെത്തിയേക്കാം.
- മുന്നറിയിപ്പ്! മല മൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തുമ്പോൾ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നോ, സമ്മർദ മുറിവുണ്ടെന്നോ ആരെങ്കിലും അറിയിച്ചാൽ, അവരെ ഉടനെ തന്നെ ഒരു ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക.

**പാഠം 3: ഘടിപ്പിക്കൽ**

- ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരയ്ക്ക് ആ വ്യക്തിയെ താങ്ങുവാൻ വേണ്ടത്ര ഭാരപരിധി ഉണ്ടോ എന്ന് എല്ലായ്പ്പോഴും പരിശോധിക്കുക
- ഒരു ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരയുടെ ഉയരം അത് ഇവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നതും, ആ വ്യക്തി എങ്ങനെ അതിൽ കയറുന്നുവെന്നും ഇറങ്ങുന്നുവെന്നതും അനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക. **ഉയരം ക്രമീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, കസേര തറയിൽ ശരിയായി യോജിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നും പരിശോധിക്കുക.**
- ആ വ്യക്തി അവരുടെ ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേര

എവിടെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. ഇവ ഉറപ്പാക്കുക:

- ✓ സ്വകാര്യത
- ✓ എളുപ്പത്തിൽ കടക്കുവാനും പെരുമാറാനുമുള്ള സൗകര്യം
- ✓ ആവശ്യമായ വെളിച്ചം
- ✓ എളുപ്പത്തിൽ കൈ കഴുകുവാനുള്ള സൗകര്യം.

### പാഠം 4: ഉപയോഗം

ഉൽപന്നം എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാമെന്നും പരിപാലിക്കാമെന്നുമുള്ള ഉപദേശം നൽകുക. ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- **ആ വ്യക്തി എങ്ങനെയാണ് ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേരയിലേയ്ക്ക് കയറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക (സ്ഥാന മാറ്റം):** ആളുകൾ തനിയെ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെ സഹായത്തോടെയോ സ്ഥാന മാറ്റം ചെയ്യാം. ഇത് പ്രധാനമാണെന്ന് ഓർക്കുക:
  - ✓ സ്ഥാനം മാറുന്നതിന് മുൻപായി ബ്രേക്കുകൾ ഇടുക
  - ✓ വ്യക്തിക്കും അവരുടെ സഹായിക്കും സുരക്ഷിതമായി പെരുമാറുവാനുള്ള സൗകര്യമുണ്ടെന്നത് ഉറപ്പാക്കുക
  - ✓ വഴുതി വീഴുന്നത് തടയുന്നതിനായി തറ നനവില്ലാതേയും കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ തെന്നിവീഴാത്ത തരം ചവിട്ടികളും ഉപയോഗിക്കുക.
- **ഒരു ശുചിമുറിക്കസേര എങ്ങനെ വിജയകരമായി ഉപയോഗിക്കാം**: ചിലർക്ക് കൃത്യസമയത്ത് ശുചിമുറിയിൽ എത്തുവാൻ പ്രയാസമുണ്ട്, അറിയാതെ മല മൂത്ര വിസർജ്ജനം സംഭവിക്കുവാൻ ഇത് കാരണമാകുന്നു. ഇനിപ്പറയുന്നവപോലുള്ള ഇതിനെ സഹായിക്കുന്ന വിവിധ മാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക:
  - ✓ ശുചിമുറി അടുത്താണെന്നും എളുപ്പത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനാകുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക
  - ✓ അനുയോജ്യമായ ചലന സഹായക ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചലനശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുക
  - ✓ ശുചിമുറിയിൽ കൃത്യമായ സമയത്ത് എത്തുവാനായി കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ പരിചരിക്കുന്നവരുടെയോ സഹായം തേടുക.
  - ✓ എളുപ്പത്തിൽ ഊരാനും ഇടാനും കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
  - ✓ ശുചിമുറി എവിടെയാണെന്ന് വ്യക്തിയ്ക്ക് ആശയകുഴപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ, ശുചിമുറിയുടെ വാതിലിൽ ഒരു അടയാളം പതിക്കുക.
  - ✓ ഭക്ഷണത്തിനും ജലപാനത്തിനും ശേഷം ശുചിമുറിയിൽ പോവുന്നത് പതിവാക്കുക കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ശുചിമുറിയിൽ പോകുന്നതിനായി ഒരു സമയം നിശ്ചയിക്കുക.
  - ✓ വിജയകരമായ ശുചിമുറി ഉപയോഗത്തിന്, മതിയായ സമയം കണ്ടെത്തുക.
  - ✓ കരുതൽ എന്ന നിലയിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന തരം തുണികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ശുചിമുറി / കുളിമുറിക്കസേരയുടെ വൃത്തിയാക്കലും പരിപാലനവും:

- ✓ ഓരോ ഉപയോഗത്തിനും ശേഷം ശുചിമുറിക്കസേരയുടെ ബക്കറ്റ് കാലിയാക്കി വൃത്തിയാക്കുക
- ✓ ശുചിമുറി കുളിമുറിക്കസേരകൾ വീര്യം കുറഞ്ഞ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക - കാലുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി ഇരിപ്പിടത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കുക
- ✓ ശുചിമുറിക്കസേരകളും കുളിമുറിക്കസേരകളും വീടിനകത്ത് സൂക്ഷിക്കുക - മഴ നനയാൻ ഇടയാകരുത്
- ✓ കേടുപാടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഇളകിയ ഭാഗങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് പതിവായി പരിശോധിക്കുക
- ✓ മുന്നറിയിപ്പ്! ഫ്രെയിമിൽ വിള്ളലുകളോ തുരുമ്പോ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുക.

## പാഠം 5: തുടർ നടപടി

തുടർ നടപടി വേളയിൽ, ഇവ പരിശോധിക്കുക:

- ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേര ആ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ, തകരാർ പരിഹരിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുമോ, സുരക്ഷിതമാണോ.
- വ്യക്തി അവരുടെ ശുചിമുറി അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറിക്കസേര വിജയകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇല്ലെങ്കിൽ, ഉത്പന്നം, ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇടം, അവർ ഇത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നിവയിൽ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.
- ഇത് സംബന്ധിച്ച് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകളോ സംശയങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് റഫർ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.