

1. Documentos: lista de verificación

- Lista de palabras clave
- Mensajes clave
- Formulario de evaluación de sillas de ducha y sillas de inodoro

2. Materiales: lista de verificación

- Tabletas o computadoras
- Auriculares
- Cuaderno y bolígrafo
- Selección de sillas de inodoro, sillas de ducha y bancos de ducha.

3. Oportunidades de debate en grupo y actividades para las que prepararse

Temas con secciones interactivas		Sugerencias de instrucción y notas para la planificación
Lección 1: Introducción		
Tema 1: Sillas de inodoro	Debate Donde usted vive, ¿son más comunes los inodoros que se usan estando la persona sentada o de cuclillas?	Debate en grupo. Los facilitadores pueden preguntar a los participantes la diferencia que esto supondría al proveer una silla de inodoro.
	Actividad Examine las sillas de inodoro disponibles en su servicio o en su localidad. • ¿Cuántas de las "características importantes" mencionadas antes tiene cada silla? • ¿Cuántas de las "otras características" tiene cada silla? • ¿Tienen otras características no señaladas antes?	Asegúrese de que las sillas de inodoro estén preparadas para que los participantes realicen esta actividad.
Tema 2: Sillas de ducha	Actividad Examine las sillas o taburetes de ducha disponibles en su servicio o en su localidad. • ¿Cuántas de las "características importantes" tiene cada silla o taburete? • ¿Cuántas de las "otras características" tiene cada silla o taburete? • ¿Tienen otras características no señaladas antes?	Asegúrese de que las sillas de ducha estén preparadas para que los participantes realicen esta actividad.
Lección 2: Primer paso: Selección		
Tema 2: Planificación	Actividad Le presentamos a Dai Dai tiene 65 años y hace poco sufrió un accidente de tránsito. Hubo que amputarlo por debajo de la rodilla y, además, sufrió lesiones en la pelvis. Aún no tiene una prótesis de pierna y usa muletas axilares para desplazarse. Durante una entrevista de evaluación, Dai le dice que no tiene problemas para entrar en el cuarto de baño de su casa. Pero tienen un inodoro de cuclillas, y él no puede ponerse en cuclillas. También le resulta doloroso y difícil estar de pie.	Las actividades "Le presentamos a Dai" y "Le presentamos a Lola" se encuentran al final de la segunda lección. Esta es una buena oportunidad para que los facilitadores comprueben con todos los participantes que han podido completar la actividad y les pregunten si tienen alguna duda.

Temas con secciones interactivas	Sugerencias de instrucción y notas para la planificación
Dai no presenta signos de lesión por presión ni corre riesgos a este respecto. 1. ¿Dai podría beneficiarse de una silla de inodoro? ☐ Sí ☐ No Haga clic para ver la respuesta: Sí, una silla de inodoro colocada sobre el inodoro para usar en cuclillas sería de gran ayuda para que Dai pueda sentarse, levantarse y mantener el equilibrio en el inodoro. 2. ¿Dai podría beneficiarse de una silla de ducha? ☐ Sí ☐ No Haga clic para ver la respuesta: Sí, porque Dai estaría más seguro y le dolería menos sentarse para asearse. 3. Marque las características de las sillas de ducha e inodoro que serían útiles para Dai. ☐ Recipiente extraíble (para la silla de inodoro) ☐ Respaldo ☐ Reposabrazos ☐ Ruedas ☐ Reposapiés abatibles y de altura regulable ☐ Superficies acolchadas Haga clic para ver la respuesta. Respaldo y reposabrazos son las respuestas correctas. Dai dice que no tiene problemas para llegar al baño familiar. Por lo tanto, no necesita un recipiente extraíble para la silla de inodoro. Tampoco necesita ruedas ni reposapiés para ninguna de las dos sillas. Dai no corre riesgo de desarrollar lesiones por presión, por lo que no necesita superficies acolchadas.	En el caso de Lola, los facilitadores pueden explicar a qué profesionales de su zona se puede derivar a Lola.
Actividad Le presentamos a Lola Lola tiene 30 años y está con problemas para evacuar. No siente cuándo tiene que ir al baño, y ha empezado a evacuar la vejiga y los intestinos de forma involuntaria. Estos problemas empezaron hace una semana. Antes no tenía ninguna dificultad y gozaba de buena salud. ¿Qué medidas debe tomar? ☐ Proveerle una silla de inodoro ☐ Proveerle una silla de ducha ☐ Derivar a Lola para una consulta sobre incontinencia ☐ Derivar a Lola inmediatamente a un profesional de la salud Haga clic para ver la respuesta. Es necesario derivar inmediatamente a Lola a un profesional de la salud, ya que puede tener un problema de salud.	

Temas con secciones interactivas		Sugerencias de instrucción y notas para la planificación
Lección 3: Segundo paso: Prueba y ajuste		
Tema 1: Examinar el producto y realizar ajustes	Actividad Comprobar el límite de peso y practicar ajustando la altura de las sillas de inodoro y ducha disponibles.	Asegúrese de que las sillas de ducha e inodoro estén preparadas para que los participantes comprueben el límite de peso y practiquen el ajuste.
Tema 2: Instalación de la silla de ducha o inodoro en el lugar donde se usará	Actividad ¿Recuerda a Sofía? Sofía utiliza un andador de cuatro ruedas para desplazarse. Examine el baño de Sofía. 1. ¿Es adecuado para ella? ☐ Sí ☐ No 2. ¿Qué lo hace adecuado? Haga clic para ver la respuesta. Sí, el baño de Sofía parece adecuado. ✓ El trayecto es plano y está despejado. ✓ Tiene privacidad. ✓ Hay espacio suficiente. ✓ Las cuatro patas de la silla de inodoro están niveladas de forma uniforme en el suelo. ✓ Hay un lugar para que Sofía se lave las manos. ✓ Hay buena iluminación.	Después de realizar las actividades de evaluación de los espacios donde Sofía y Cali se asean, los facilitadores pueden abrir un debate con los participantes sobre: - Los tipos de espacios para el inodoro y la ducha que pueden tener las personas que acuden a sus servicios. - Cómo pueden ayudar a las personas a acondicionar los espacios para el inodoro y la ducha de manera que sean lo más adecuados posible.
	Actividad ¿Recuerda a Cali? Cali tiene artritis y siente dolor al caminar. Examine su baño. 1. ¿Es adecuado el baño de Cali? ☐ Sí ☐ No 2. ¿Qué lo hace adecuado? Haga clic para ver la respuesta. Sí, el baño de Cali parece adecuado. ✓ Tiene privacidad. ✓ Hay espacio suficiente. ✓ Las cuatro patas de la silla del inodoro y de la silla de la ducha están niveladas en el suelo. ✓ Hay un lugar para que Cali se lave las manos. ✓ Hay buena iluminación.	

Temas con secciones interactivas		Sugerencias de instrucción y notas para la planificación
	Reflexión Las personas con discapacidad expresaron sus preocupaciones sobre el refugio local para situaciones de emergencia. Afirmaron que preferían quedarse en casa antes que utilizar el refugio, a pesar de correr peligro en caso de inundaciones y ciclones. Sus preocupaciones incluían: • Caminos embarrados e irregulares. • Para acceder al edificio hay que subir unos escalones, y no hay rampas ni pasamanos. • Las puertas de los baños y los espacios para asearse son demasiado estrechas para las personas que usan sillas de ruedas. • No hay barras de apoyo en el inodoro. • Solo hay inodoros para usarse en cuclillas. Con base en la información proporcionada, las autoridades trabajaron con la comunidad local, incluidas las personas con discapacidad, para garantizar que el refugio fuera accesible para todas las personas. Algunas de las acciones clave emprendidas incluyeron: • Se construyeron caminos permanentes libres de obstáculos y adecuados para sillas de ruedas. • Como el edificio tenía cierta elevación, se instaló una rampa con pasamanos junto a los escalones • Se ensancharon las puertas de los baños y los espacios para asearse. • En varios de los baños se instalaron sillas de inodoro y barras de apoyo para ayudar a los usuarios a transferirse con seguridad.	Los facilitadores pueden abordar esta sección como debate en grupo.
Una vez completado este módulo, los participantes deben practicar la provisión de sillas de ducha e inodoro, aplicando los cuatro pasos: 1. Escenificación de papeles (<i>role playing</i>) con colegas, bajo supervisión 2. Escenificación de papeles (<i>role playing</i>) con usuarios, bajo supervisión Se recomienda encarecidamente realizar visitas a las viviendas, si es posible, para que los usuarios comprendan mejor cómo pueden utilizar de forma apropiada las sillas de ducha e inodoro en distintos entornos en el hogar y para detectar la necesidad de más apoyo. Los facilitadores pueden utilizar la lista de verificación de habilidades para dar seguimiento al progreso de los participantes en la adquisición de habilidades (práctica segura y eficiente) y hacer comentarios al respecto.		