

Lección 1: Introducción

- Algunas personas necesitan utilizar una silla de ducha o una silla de inodoro porque tienen dificultades para ir al baño o asearse debido a barreras del entorno o limitaciones en su capacidad física.
- **Las sillas de inodoro** pueden colocarse sobre cualquier tipo de inodoro para facilitar su uso. En algunas situaciones, puede usarse en otro lugar (privado) con un recipiente extraíble que puede vaciarse en el inodoro después de su uso.
- **Las sillas y los bancos de ducha** permiten a las personas sentarse mientras se asean.
- **Las sillas combinadas de ducha e inodoro** pueden resultar cómodas para una persona que necesita una silla para ir al baño y asearse.

Características de todas las sillas de ducha y las sillas de inodoro	Otras funciones que pueden ser útiles
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Resistente y duradera ✓ Resistente al óxido y al agua ✓ Acabado sin irregularidades ni asperezas para evitar lastimaduras ✓ Topes de goma en las patas (si tiene patas en lugar de ruedas) ✓ Frenos (si tiene ruedas en lugar de patas) ✓ Altura regulable ✓ Fabricada para soportar el peso del usuario 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respaldo y reposabrazos para personas con dificultades para sentarse o levantarse ✓ Ruedas giratorias, si es necesario desplazar la silla ✓ Asientos, respaldo y reposabrazos acolchados para personas con riesgo de desarrollar lesiones por presión ✓ Reposapiés abatibles y de altura regulable si la persona va a estar sentada en la silla mientras esta se desplaza

Lección 2: Selección

- La evaluación ayuda a abordar con la persona:
 - Por qué tiene dificultades para ir al baño o asearse
 - Si una silla de inodoro o una silla de ducha podrían ayudarla
 - Dónde y cómo utilizar la silla
 - Qué características de una silla son importantes para esa persona en particular
- Usted también podría determinar que la persona necesita otros productos de apoyo o que debe derivarla a otros proveedores de servicios de salud o de rehabilitación.
- ¡Advertencia! Si alguien afirma sentir dolor al evacuar o intentar evacuar la vejiga o los intestinos, o si tiene una lesión por presión, es necesario derivarla de inmediato a un profesional de la salud.

Lección 3: Prueba y ajuste

- Compruebe siempre que el peso de la persona que va a usar la silla de inodoro o la silla de ducha está dentro de los límites del producto.
- Ajuste la altura de la silla para el lugar en el que se va a utilizar y la forma en que la persona va a subirse y bajarse de ella. **Una vez ajustada la altura, compruebe que la silla esté firme sobre el suelo.**

- Hable con la persona sobre el lugar donde utilizará la silla. Asegúrese de que dicho lugar:
 - ✓ Es privado.
 - ✓ Es de fácil acceso y no entorpece la movilidad.
 - ✓ Tiene suficiente luz.
 - ✓ Tiene un lugar para lavarse las manos que es de fácil acceso.

Lección 4: Uso

Ofrezca consejos sobre cómo utilizar el producto de forma segura y cómo cuidarlo. Esto incluye:

- **Cómo transferirse a la silla de ducha y la silla de inodoro:** Las personas pueden realizar la transferencia solas o con ayuda. Recuerde que es importante:
 - ✓ Poner los frenos antes de iniciar la transferencia.
 - ✓ Asegurarse de que hay espacio suficiente para que la persona y sus ayudantes puedan moverse con seguridad.
 - ✓ Secar el suelo si está mojado y utilizar tapetes antideslizantes para evitar resbalones.
- **Cómo utilizar una silla de inodoro:** Algunas personas tienen dificultades para ir al baño a tiempo, por lo que tienen pérdidas o fugas. Aborden diferentes maneras de mejorar la situación:
 - ✓ Asegurarse de que la silla de inodoro está cerca y es de fácil acceso.
 - ✓ Mejorar la movilidad con los productos de apoyo para movilidad adecuados.
 - ✓ Obtener ayuda de familiares y personas a cargo del cuidado para llegar al inodoro a tiempo.
 - ✓ Elegir ropa fácil de poner y quitar.
 - ✓ Si la persona se confunde sobre dónde está el inodoro, coloque un cartel en la puerta.
 - ✓ Ir al baño después de comer o tomar líquidos o bien programar una alarma para ir al baño en intervalos regulares.
 - ✓ Para evacuar los intestinos, disponer de suficiente tiempo para sentarse sin apuros en el inodoro.
 - ✓ Utilizar paños absorbentes como respaldo.
- Limpieza y cuidado de la silla de ducha y la silla de inodoro:
 - ✓ Vaciar y limpiar el cubo de la silla de inodoro después de cada uso.
 - ✓ Lavar la silla de ducha y la silla de inodoro con agua y jabón suave, comenzando por las patas y finalizando en el asiento.
 - ✓ Almacenar la silla de ducha y la silla de inodoro adentro, nunca afuera, expuestas a la lluvia.
 - ✓ Comprobar regularmente si hay signos de daños o piezas sueltas.
 - ✓ ¡Advertencia! Reemplace la silla si presenta grietas u óxido.

Lección 5: Seguimiento

Durante el seguimiento, compruebe que:

- La silla de ducha o la silla de inodoro satisface las necesidades de la persona, está en buen estado y su uso es seguro.
- La persona utiliza la silla de ducha o la silla de inodoro como está previsto. Si no es así, es posible que sea necesario realizar algún ajuste en el producto, en el lugar donde se usa o en la forma de usarlo.
- Si tiene alguna preocupación, derive siempre a un profesional de la salud.