

გაკვეთილი 1: შესავალი

- ადამიანები საჭიროებენ ტუალეტისა და შხაპის სკამების გამოყენებას, რადგან გარემოში არსებული ბარიერების ან ფიზიკური შესაძლებლობების შეზღუდვის გამო ტუალეტში სიარული ან დამოუკიდებლად დაბანა უძნელდებათ;
- ნებისმიერი ტიპის უნიტაზზე შესაძლებელია განთავსდეს **ტუალეტის სკამი**, რომელიც ამ უკანასკნელის მარტივად გამოყენებას უწყობს ხელს. ზოგიერთ სიტუაციაში ტუალეტის სკამი თავისი რეზერვუარით შეიძლება განთავსდეს სხვა (პრივატულ) ადგილას. ტუალეტის სკამის გამოყენების შემდეგ რეზერვუარის დაცლა უნიტაზშია შესაძლებელი;
- **შხაპის სკამი ან ტუმბო** აძლევს ადამიანს დამჯდარ მდგომარეობაში ბანაობის შესაძლებლობას;
- **ტუალეტისა და შხაპის კომბინირებული სკამები** მოსახერხებელია იმ პირთათვის, რომლებიც დამჯდარ მდგომარეობაში საჭიროებენ ტუალეტისა და აბაზანის გამოყენებას.

ყველა ტუალეტისა და შხაპის სკამის მახასიათებლები:	დამატებითი მახასიათებლები, რომლებიც შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს:
✓ მყარი და გამძლე; ✓ უჟანგავი და წყალგამძლე; ✓ გლუვზედაპირიანი (დაზიანების თავიდან ასაცილებლად); ✓ ფეხები რეზინის ძირებით (თუ ფეხებითაა აღჭურვილი და არა — ბორბლებით); ✓ მუხრუჭები (თუ ბორბლებითაა აღჭურვილი და არა — ფეხებით); ✓ სიმაღლის რეგულირებით; ✓ განსაზღვრულია მომხმარებლის წონის ლიმიტი.	✓ საზურგე და სახელური იმ პირთათვის, რომლებსაც უჭირთ აღმართულად ჯდომა, წამოდგომა ან დაჯდომა; ✓ გორგოლაჭები (ბორბლები, რომელიც ბრუნავს/ტრიალებს) იმ შემთხვევისათვის, თუ საჭიროა სკამის გადაადგილება; ✓ რბილზედაპირიანი დასაჯდომი, სახელური და საზურგე იმ პირთათვის, რომლებსაც აქვთ ნაწოლის გაჩენის რისკი; ✓ აკეცვადი და სიმაღლის რეგულირებით სატერფულები იმ შემთხვევაში, თუ ტუალეტის ან შხაპის სკამის გადაადგილებას საჭიროა ჯდომის დროს.

გაკვეთილი 2: შერჩევა

- შეფასება დაგეხმარებათ, პირთან ერთად განიხილოთ შემდეგი საკითხები:
 - დაადგინოთ მიზეზი, თუ რატომ უჭირთ ტუალეტში სიარული ან დამოუკიდებლად დაბანა;
 - დაეხმარება თუ არა მას ტუალეტის ან შხაპის სკამი;
 - განსაზღვრეთ, თუ სად და როგორ გამოიყენებს აღნიშნული პირი ტუალეტის ან შხაპის სკამს;
 - ტუალეტის ან შხაპის სკამის რომელი მახასიათებლებია მნიშვნელოვანი ამ კონკრეტული პირისათვის.
- თქვენ ასევე შეგიძლიათ განსაზღვროთ სხვა დამხმარე საშუალებების საჭიროება ან გადაამისამართოთ ჯანდაცვის ან სარეაბილიტაციო მომსახურების სხვა მიმწოდებლებთან.

- გაფრთხილება! თუ ვინმე აღნიშნავს ტკივილს შარდის ბუშტის ან ნაწლავების დაცლის მცდელობის დროს ან დაცლის პროცესში; ან აღენიშნება ნაწოლი, ის დაუყოვნებლივ გადაამისამართეთ ჯანდაცვის სპეციალისტთან.

გაკვეთილი 3: მორგება

- ყოველთვის შეამოწმეთ, შეესაბამება თუ არა ტუალეტის ან შხაპის სკამისათვის დადგენილი დასაშვები წონის ლიმიტი ამ კონკრეტული პირის წონას;
- დაარეგულირეთ ტუალეტის ან შხაპის სკამის სიმაღლე იმის მიხედვით, თუ სად გამოიყენება ის და როგორ დაჯდება ან ადგება მასზე. **სიმაღლის დარეგულირების შემდეგ დარწმუნდით, რომ სკამი იატაკზე თანაბრად დგას;**
- განიხილეთ ის ადგილი, სადაც ადამიანი ტუალეტის ან შხაპის სკამს გამოიყენებს. დარწმუნდით, რომ ის:
 - ✓ პრივატულია;
 - ✓ ადვილად მისადგომია და გადაადგილება მარტივია;
 - ✓ საკმარისად განათებულია;
 - ✓ ადვილად მისადგომია ხელსაბანთან.

გაკვეთილი 4: გამოყენება

ასწავლეთ დამხმარე საშუალებების უსაფრთხოდ გამოყენება და მათი მოვლა, რაც მოიცავს შემდეგს:

- **როგორ გადავიდეს/გადმოვიდეს (გადაყვანა) ტუალეტის ან/და შხაპის სკამზე:** ადამიანი შესაძლოა გადავიდეს დამოუკიდებლად ან სხვისი დახმარებით. მნიშვნელოვანია, გახსოვდეთ, რომ:
 - ✓ მუხრუჭების ჩაიკეტოს გადასვლის დაწყებამდე;
 - ✓ დარწმუნდით, რომ საკმარისი სივრცეა ადამიანისა და მისი დამხმარე პირის უსაფრთხო გადაადგილებისთვის;
 - ✓ გაამშრალეთ სველი იატაკი ან/და გამოიყენეთ მოცურების საწინააღმდეგო ხალიჩები მოცურების თავიდან აცილების მიზნით.
- **როგორ უნდა გამოიყენოს ტუალეტის სკამი წარმატებით:** ზოგიერთ ადამიანს უჭირს ტუალეტში დროულად მოხვედრა, რაც იწვევს გაჟონვას. განიხილეთ სიტუაციის გამოსწორების სხვადასხვა გზა:
 - ✓ უზრუნველყავით ტუალეტის ახლო მდებარეობა და ადვილად მისადგომობა;
 - ✓ გააუმჯობესეთ პირის მობილობა სათანადო სიარულისათვის დამხმარე საშუალებების გამოყენებით;
 - ✓ ტუალეტში დროულად მოსახვედრად დაიხმარეთ ოჯახის წევრები და მომვლელები;
 - ✓ შეარჩიეთ ადვილად ჩასაცმელი/გასახდელი ტანსაცმელი;
 - ✓ თუ ადამიანი ხშირად იბნევა და უჭირს ტუალეტის მიგნება, მიამაგრეთ ნიშანი ტუალეტის კარზე;
 - ✓ გამოიყენეთ ტუალეტი სითხის მიღებისა და ჭამის შემდეგ ან/და დააყენეთ ტაიმერი, რათა ტუალეტში გავიდეს რეგულარული ინტერვალით;

- ✓ ნაწლავების წარმატებული მოძრაობის ხელშესაწყობად გამოყავით საკმარისი დრო ტუალეტში მშვიდად გასატარებლად;
- ✓ გამოიყენეთ შემწოვი ქსოვილები, როგორც დამზღვევი საშუალება.
- ტუალეტის/შხაპის სკამის დასუფთავება და მოვლა:
 - ✓ ტუალეტის სკამის რეზერვუარი ყოველი გამოყენების შემდეგ დაცალეთ და გაასუფთავეთ;
 - ✓ გარეცხეთ ტუალეტისა და შხაპის სკამები საპნითა და წყლით - დაიწყეთ ფეხებით და დაასრულეთ დასაჯდომი ნაწილით;
 - ✓ შეინახეთ ტუალეტისა და შხაპის სკამები დახურულ სივრცეში - არასოდეს დატოვოთ გარეთ, წვიმაში;
 - ✓ რეგულარულად შეამოწმეთ დაზიანების ან არამყარად მიმაგრებული ნაწილების ნიშნების არსებობაზე;
 - ✓ გაფრთხილება! ჩარჩოში ბზარების ან ჟანგის გაჩენის შემთხვევაში გამოცვალეთ.

გაკვეთილი 5: გადაფასება

გადაფასების დროს დარწმუნდით, რომ:

- შხაპის ან ტუალეტის სკამი აკმაყოფილებს მოცემული პირის საჭიროებებს, კარგ მდგომარეობაშია და გამოსაყენებლად უსაფრთხოა;
- ადამიანი ტუალეტის ან შხაპის სკამს წარმატებით იყენებს. წინააღმდეგ შემთხვევაში შესაძლოა საჭირო გახდეს დამხმარე საშუალების, მისი გამოყენების მეთოდის ან ადგილმდებარეობის კორექტირება;
- ნებისმიერი პრობლემის წარმოქმნისას მიმართეთ ჯანდაცვის სპეციალისტს.