

პირველი გაკვეთილი: შესავალი

სითხის შემწოვი საშუალებები აკავებს შარდის ან/და განავლის გამონაჟონს და გამოსადეგია ადამიანებისთვის, რომელთაც აღენიშნებათ შეუკავებლობა. სითხის შემწოვი საშუალებები:

- ეხმარება ადამიანს, რომელსაც აღენიშნება შეუკავებლობა; იცავს მის ტანსაცმელსა და ზედაპირებს;
- უნარჩუნებს ადამიანს ღირსების შეგრძნებას, კომფორტსა და ცხოვრების ხარისხს;
- გამოიყენება ხანმოკლე ან ხანგრძლივი პერიოდით.

რეცხვადი შემწოვი საშუალებები - ირეცხება და შრება ყოველი გამოყენების შემდეგ	ერთჯერადი შემწოვი საშუალებები - იკეთებენ ერთხელ, შემდეგ აგდებენ
რეცხვადი სითხის შემწოვი საშუალებების გამოსაყენებლად ადამიანებს სჭირდებათ: ✓ წყალი და საპონი დასაბანად და სითხის შემწოვი ქსოვილების გასარეცხად; ✓ ადგილი სარეცხის გასარეცხად და გასაშრობად; ✓ დრო შემწოვი საშუალებების გასარეცხად; ✓ გამოყენებული შემწოვი საშუალებებისთვის თავსახურიანი კონტეინერი სახლში, წყალგაუმტარი ჩანთა კი სახლიდან გასვლის შემთხვევაში.	ერთჯერადი სითხის შემწოვი საშუალებების გამოსაყენებლად ადამიანებს სჭირდებათ: ✓ წყალი და საპონი დასაბანად; ✓ ერთჯერადი შემწოვი საშუალებების მუდმივი მარაგი; ✓ მშრალი ადგილი ერთჯერადი შემწოვი საშუალებების მარაგის შესანახად; ✓ ნაგვის უტილიზაციისა და შეგროვების საიმედო სისტემა.

არსებობს სხვადასხვა ტიპის რეცხვადი და ერთჯერადი სითხის შემწოვი საშუალებები, თუმცა ყველა შემწოვი საშუალებას სამი ფენა აქვს, ესენია:

1. **ზედა ფენა:** ატარებს სითხეს შემწოვი შრისაკენ და იცავს კანს, ინარჩუნებს სიმშრალეს;
2. **სითხის შემწოვი ფენა:** იწოვს და აკავებს შარდსა და განავლის თხევად ნაწილს;
3. **წყალგაუმტარი ფენა:** იცავს პირის ტანსაცმელსა და ზედაპირებს გაჟონვისაგან.

სითხის შემწოვი საშუალებები ერგება მსუბუქი, საშუალო და მძიმე გაჟონვის მქონე პირებს. TAP ყურადღებას ამახვილებს საშუალო და მძიმე გაჟონვაზე მორგებულ სითხის შემწოვ საშუალებებზე.

სხვადასხვა ტიპის სითხის შემწოვ საშუალებას განსხვავებული უპირატესობა და ნაკლი აქვს. ადამიანის არჩევანი დამოკიდებულია:

- მის ყოველდღიურ აქტივობებზე;
- მის სახლზე, სამსახურსა და სხვა გარემოზე;
- იმაზე, თუ რომელი შემწოვი საშუალებები მუშაობს ყველაზე კარგად მისთვის გაჟონვის შემთხვევაში;
- სხვადასხვა შემწოვი საშუალების ღირებულებასა და ხელმისაწვდომობაზე;
- პირად/საკუთარ არჩევანზე.

მეორე გაკვეთილი: შერჩევა

ადამიანებს შესაძლებელია უმწესობით გაჟონვების შემთხვევებთან დაკავშირებით საუბარი. ყოველთვის იფიქრეთ, თუ რა შეგიძლიათ გააკეთოთ მათთვის ამის გასაიოლებლად. სასაუბროდ მნიშვნელოვანია კონფიდენციალური გარემო.

ყოველთვის დარწმუნდით, რომ პირი, რომელსაც გაჟონვასთან დაკავშირებული სირთულეები აქვს, ნახულობს ჯანდაცვის პროფესიონალს მიზეზის დასადგენად, ასევე მკურნალობასთან ან მართვასთან დაკავშირებული რჩევებისთვის.

შეფასების დროს:

- შეამოწმეთ ადამიანის ნაწლავის, შარდის ბუშტისა და კანის მდგომარეობა. დაუსვით კითხვები, რათა გამოარკვიოთ, აქვს თუ არა ადამიანს ჯანმრთელობის ისეთი მდგომარეობა, რომელიც საჭიროებს გადაუდებელ გადამისამართებას ჯანდაცვის პროფესიონალთან ან/და თუ იქნებოდა მისთვის გამოსადეგი რჩევები შარდის ბუშტის, ნაწლავისა და კანის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით;
- გაარკვიეთ რა ტიპის შეუკავებლობა აღენიშნება ადამიანს. სთხოვეთ, აღწერონ:
 - როდის აღენიშნებათ გაჟონვა (დღისით / ღამით)?
 - რა სიხშირით ემართებათ გაჟონვა (ზოგჯერ / ხშირად / მუდმივად)?
 - რამდენად მძიმეა გაჟონვა? განავალი უმეტესად მყარია თუ თხევადი?
- შეიტყვეთ ადამიანის გარემოს, დაბანის ან/და ნარჩენების უტილიზაციის შესაძლებლობის შესახებ. ჰკითხეთ:
 - მათი ყოველდღიური აქტივობების შესახებ - იმყოფებიან შინ, გარეთ, თუ ორივეგან?
 - თუ შეძლებენ რეცხვადი შემწოვი საშუალებების გარეცხვასა და გაშრობას?
 - როგორ შეინახავენ და როგორ გაუკეთებენ უტილიზაციას ერთჯერად შემწოვ საშუალებებს?
- შეამოწმეთ, როგორ იკეთებს და იხსნის შემწოვ საშუალებას;
- აუღეთ ზომები იმის დასადგენად, რა ზომის შემწოვი საშუალება დასჭირდება კარგად მორგებისთვის.

ზემოთ მოცემული შეფასების ინფორმაციის შეგროვების შემდეგ ამ პირთან ერთად შეადგინეთ გეგმა, რომელიც მოიცავს:

- ჩამონათვალს პროდუქტებისა, რომლებიც შეიძლება დასჭირდეს. ეს შესაძლოა იყოს სხვადასხვა ტიპის შემწოვი საშუალება დღის, ღამის ან/და ამა თუ იმ აქტივობის შესაბამისად;
- თითოეული შემწოვი საშუალების რაოდენობას იმის მიხედვით, თუ ყოველდღიურად რამდენად ხშირად დასჭირდება გამოცვლა;
- არის თუ არა საჭირო გადამისამართება;
- ინფორმაციას, რომლის სწავლებაც შესაძლებელია დაგჭირდეთ ადამიანისთვის (იხილეთ მე-4 ეტაპი).

მესამე გაკვეთილი: მორგება

- მნიშვნელოვანია, შევამოწმოთ, როგორ ერგება სითხის შემწოვი საშუალება. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ კარგად მორგებულმა შემწოვმა საშუალებამ გაჟონოს;
- სითხის შემწოვი საშუალებების მორგების შემოწმებისას გამოიყენეთ იზოლირებული სივრცე. ადამიანს უნდა ეცვას საცვალი;
- შეამოწმეთ:
 - ერგება თუ არა წელზე, თეძოებსა და ბარძაყებზე;
 - სითხის შემწოვი საშუალების კომფორტულობა;
 - როდესაც ამატებთ დამატებითი შეწოვის უნარის მქონე საფენს, მოათავსეთ საფენი იქ, სადაც დამატებითი შეწოვის უნარია ყველაზე მეტად საჭირო. ეს განსხვავდება მამაკაცებისა და ქალების შემთხვევაში.

მეოთხე გაკვეთილი: გამოყენება

პირი უფრო თავდაჯერებული იქნება სითხის შემწოვი საშუალებების გამოყენებისას, როდესაც ასწავლიან:

- როგორ გაიკეთოს, მოიხსნას და დაგეგმოს სახლიდან გასვლისას გამოყენება;
- როგორ მოუაროს სითხის შემწოვ საშუალებებს;
- როგორ შეინარჩუნოს ჯანმრთელი შარდის ბუშტი, ნაწლავი და კანი.

მეხუთე გაკვეთილი: გადაფასება

ადამიანისთვის სითხის შემწოვი საშუალების სწორად განსაზღვრა დროს საჭიროებს. ადრეული მიდევნება მნიშვნელოვანია იმის შესამოწმებლად, რომ შემწოვი საშუალება კარგად მუშაობს. ამის გაკეთება შესაძლებელია ტელეფონით.

- დარწმუნდით, რომ შემწოვი ქსოვილი კვლავ აკმაყოფილებს ამ ადამიანის საჭიროებებს;
- შეამოწმეთ შემწოვი საშუალების მდგომარეობა.