

Dərs 1: Giriş

- İnsanlar ətraf mühitdəki maneələrə və ya fiziki qabiliyyətlərindəki məhdudiyyətlərə görə tualetə getməkdə və ya yuyunmaqda çətinlik çəkdiqləri üçün tualet və duş kreslolarından istifadə etməyə ehtiyac duyurlar.
- **Tualet kresloları** şəxsin tualetdən daha asan istifadə etməsinə kömək etmək üçün istənilən növ tualetin üzərinə yerləşdirilə bilər.
Bəzi hallarda tualet kreslosu çıxarıla bilən vedrəsi olan başqa bir yerə (xüsusi yer) yerləşdirilə bilər. İstifadədən sonra vedrə tualetin içinə boşaldıla bilər.
- **Duş kresloları və stulları** insanların müstəqil şəkildə yuyunarkən oturmasına imkan yaradır.
- **Kombinə tualet və duş kresloları** tualetə getmək və sərbəst şəkildə yuyunmaq üçün kresloya ehtiyacı olan şəxslər üçün münasib ola bilər.

Bütün tualet və duş kresloları üçün tələb olunan xüsusiyyətlər	Faydalı ola biləcək əlavə xüsusiyyətlər
✓ Güclü və dözümlü olması; ✓ Korroziyaya və suya davamlı olması; ✓ Zədələnmənin qarşısını almaq üçün hamar boya; ✓ Ayaqlarında rezin tıxacların olması (təkərləri yox, ayaqları varsa); ✓ Əyləcclərinin olması (ayaqları yox, təkərləri varsa); ✓ Hündürlüyünün tənzimləne bilən olması; ✓ İstifadəçinin ağırlığını daşımaq üçün müəyyənəşdirilmiş olması.	✓ Oturmaqda və ya ayaq üstə durmaqda və aşağı əyilməkdə çətinlik çəkən şəxslər üçün bel dəstəkləri və qol dəstəkləri; ✓ Kreslonun hərəkət etdirilməsinə ehtiyac olduqda özünü tənzimləyən təkərlər; ✓ Təzyiq nəticəsində yara əmələ gəlmə riski olan şəxslər üçün yastıqlı oturacaqlar, qol dəstəyi və bel dəstəyi; ✓ Şəxs hərəkət edən vəziyyətdə tualet və ya duş kreslosunda oturacaqsa, özünü tənzimləyən, hündürlüyü tənzimləne bilən ayaq yerləri.

Dərs 2: Seçmək

- Qiymətləndirmə şəxslə birlikdə aşağıdakıları müzakirə etməyinizə kömək edir:
 - Onun nə üçün tualetə getməkdə və ya yuyunmaqda çətinlik çəkməsini;
 - Tualet kreslosunun və ya duş kreslosunun kömək edib-etməyəcəyini;
 - Şəxsin tualet və ya duş kreslosundan harada və necə istifadə edəcəyini;
 - Tualet və ya duş kreslosunun hansı xüsusiyyətlərinin həmin şəxs üçün vacib olduğunu.
- Siz digər köməkçi məhsullara və ya digər bir səhiyyə və ya reabilitasiya xidməti təminatçısına yönləndirilməyə ehtiyac olub-olmadığını da müəyyənəşdirə bilərsiniz.
- Diqqət! Sidik kisəsinə və ya bağırsaqlarını boşaldarkən və ya boşaltmağa çalışarkən ağrıdığını deyən şəxsləri dərhal səhiyyə işçisinə yönləndirmək lazımdır.

Dərs 3: Uyğunlaşdırmaq

- Tualet və ya duş kreslosunun şəxs üçün münasib çəki limitinin olub-olmadığını hər zaman yoxlayın.
- Tualet və ya duş kreslosunun hündürlüyünü onun istifadə ediləcəyi yerə və şəxsin çıxıb-düşməsinə uyğunlaşdırın. **Hündürlüyü uyğunlaşdırdıqdan sonra döşəmədəki kreslo oturacaqlarının**

səviyyəsini yoxlayın.

- Şəxsin öz tualet və ya duş kreslosundan istifadə edəcəyi yeri müzakirə edin. Aşağıdakılardan əmin olun:
 - ✓ Sadəcə şəxsin istifadəsi üçün olduğundan;
 - ✓ Onun üzərində oturmağın və hərəkət etməyin asan olduğundan;
 - ✓ Onun kifayət qədər işıqlandırmasının olduğundan;
 - ✓ Onun əl yuma yerlərinə asanlıqla daxil ola bildiyindən.

Dərs 4: İstifadə etmək

Məhsuldan təhlükəsiz şəkildə istifadə etməyə və ona qulluq etməyə dair məsləhətlər verin. Bura daxildir:

- **Şəxsin tualet və (və ya) duş kreslosunda necə oturub-duracağı (transfer edəcəyi):** İnsanlar özləri və ya kömək vasitəsilə transfer edə bilirlər. Aşağıdakıları etməyin vacib olduğunu unutmayın:
 - ✓ Transferə başlamazdan əvvəl əyləcləri söndürmək;
 - ✓ Şəxs üçün kifayət qədər yer və təhlükəsiz şəkildə hərəkət etmək üçün köməkçilərin olmasını təmin etmək;
 - ✓ Sürüşmənin qarşısını almaq üçün yaş döşəməni qurutmaq və (və ya) sürüşkən olmayan matlardan istifadə etmək.
- **Tualet kreslosundan uğurlu şəkildə necə istifadə etməli:** Bəzi insanlar tualetə vaxtında getməkdə çətinlik çəkir ki, bu da axıntı ilə nəticələnir. Kömək edə biləcək müxtəlif üsulları müzakirə edin, məsələn:
 - ✓ Tualetin yaxında olduğundan və ora asanlıqla getməyin mümkün olduğundan əmin olmaq;
 - ✓ Hərəkətliliyə kömək edən düzgün məhsullar vasitəsilə hərəkətliliyi artırmaq;
 - ✓ Tualetə vaxtında getmək üçün ailə üzvlərindən və qulluq edən şəxslərdən yardım almaq;
 - ✓ Asan geyinilib-soyunulan geyimlər seçmək;
 - ✓ Şəxs tualetin harada olduğu ilə bağlı çaşqınlıq yaşayarsa, tualetin qapısına işarə qoymaq;
 - ✓ Tualetdən yemək yeyib-içdikdən sonra istifadə etmək və (və ya) müntəzəm aralıqlarla tualetə getmək üçün vaxt tənzimləyicisi qurmaq;
 - ✓ Bağırsaq hərəkətlərinin rəvan olması üçün tualetdə kifayət qədər istirahət vaxtına imkan vermək;
 - ✓ Ehtiyat üçün hopdurucu parçalardan istifadə etmək.
- **Tualet/duş kreslosunu təmizləmə və ona qulluq etmə:**
 - ✓ Hər istifadədən sonra tualet kreslosunun çanağını boşaldın və təmizləyin.
 - ✓ Tualet və duş kreslolarını yumşaq sabunla və su ilə yuyun – ayaqlardan başlayın və oturacaqda başa çatdırın.
 - ✓ Tualet və duş kreslolarını içəridə saxlayın – heç vaxt bayırda yağışda saxlamayın.
 - ✓ Zədələnmiş yerlərin və ya itmiş hissələrin olub-olmadığını müntəzəm olaraq yoxlayın.
 - ✓ Diqqət! Çərçivədə çatlaqlar və ya pas olarsa, dəyişdirin.

Dərs 5: İzləmək

İzləmə zamanı aşağıdakıları yoxlayın:

- Duş və ya tualet kreslosunun şəxsin ehtiyaclarını təmin edib-etmədiyini, saz vəziyyətdə olub-olmadığını və istifadə üçün təhlükəsiz olub-olmadığını.
- Şəxsin tualet və ya duş kreslosundan müvəffəqiyyətlə istifadə edib-etmədiyini. Əgər etmirsə, məhsulda, yerdə və şəxsin ondan istifadə şəklinə müəyyən tənzimləmələr aparılmasına ehtiyac ola bilər.
- Hər hansı narahatlıqlar olarsa, bütün hallarda səhiyyə işçisinə yönləndirin.