

Καρέκλα/Σκαμνί Ντουζιέρας

Shower Chair/Stool

Τι είναι η καρέκλα ντουζιέρας ή το σκαμνί ντουζιέρας;

What is a shower chair or a shower stool?

Η καρέκλα ή το σκαμνί ντουζιέρας είναι μια καρέκλα ή σκαμνάκι που τοποθετείται μέσα στο χώρο της ντουζιέρας. Χρησιμοποιείται για να κάνει κάποιος ντους με ασφάλεια ενώ κάθεται μέσα στην ντουζιέρα.

Πότε πρέπει να χρησιμοποιώ καρέκλα ή σκαμνί ντουζιέρας;

When should I use a shower chair or stool?

Μια καρέκλα ή σκαμνί ντουζιέρας χρησιμοποιείται όταν δεν είστε σε θέση να σταθείτε με ασφάλεια μέσα στην ντουζιέρα. Αυτό περιλαμβάνει περιπτώσεις που αισθάνεστε έλλειψη ισορροπίας, αδυναμία ή ανασφάλεια ενώ στέκεστε μέσα στην ντουζιέρα. Παρακαλείστε να καλέσετε την ομάδα της τοπικής σας κοινοτικής υπηρεσίας ή να μιλήσετε με το γιατρό σας για να σας παραπέμψουν σε έναν Εργοθεραπευτή. Ο Εργοθεραπευτής θα σας συστήσει να χρησιμοποιήσετε καρέκλα ή σκαμνί ντουζιέρας αν είναι απαραίτητο.

Πώς θα πρέπει να ρυθμίσετε μια καρέκλα ή σκαμνί ντουζιέρας;

How should I adjust a shower chair or stool?

Η καρέκλα ή το σκαμνί θα πρέπει να ρυθμιστούν για να διευκολύνουν την ασφαλή μετακίνηση και σωστή στάση του σώματος.

1. Όταν κάθεστε, οι γοφοί σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς πιο ψηλά από ό,τι τα γόνατα
2. Πατήστε το ασημί κουμπί στο κάθε πόδι της καρέκλας και ανεβοκατεβάστε τα πόδια για να βρείτε το σωστό ύψος
3. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια είναι καλά στερεωμένα στη θέση τους
4. Ορισμένες καρέκλες και σκαμνιά ντουζιέρας έχουν τρύπες αποστράγγισης που μπορεί να παγιδεύσουν τα γεννητικά όργανα του χρήστη. Μια ιδέα είναι να χρησιμοποιήσετε μια πετσουέλα ή παρόμοιο αντικείμενο ως προστατευτικό φράγμα μεταξύ του χρήστη και της καρέκλας.

Μην χρησιμοποιείτε την καρέκλα ή το σκαμνί ντουζιέρας αν είναι ανισόπεδα ή ασταθή



**Τμήματα Εργοθεραπείας (Occupational Therapy Departments)
(Νοσοκομεία St George, Sutherland και Calvary) Locked Bag 21, Taren Point NSW 2229**

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την υπηρεσία TIS National στον αριθμό 131 450

Καρέκλα/Σκαμνί Ντουζιέρας

Shower Chair/Stool

Πώς θα πρέπει να χρησιμοποιώ την καρέκλα ή το σκαμνί ντουζιέρας;

How should I use the shower chair or stool?

1. Τοποθετήστε την καρέκλα σε θέση που θα σας επιτρέπει ασφαλή πρόσβαση στις βρύσες και τις χειρολαβές
2. Εξασφαλίστε αρκετό χώρο για να επιτρέψει την ασφαλή μετακίνηση μέσα και έξω από την ντουζιέρα
3. Πριν καθίσετε, κάνετε λίγα βήματα προς τα πίσω μέχρι να νιώσετε την καρέκλα ν' ακουμπά στο πίσω μέρος των ποδιών σας
4. Βάλτε τα χέρια σας πίσω για να στηριχτείτε πάνω στα πλαϊνά στηρίγματα χεριών της καρέκλας
5. Καθίστε κάτω αργά
6. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας πατούν στο πάτωμα όταν κάθεστε
7. Για να σηκωθείτε, χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές για να σπρώξετε τον εαυτό σας και να σταθείτε



Πώς θα πρέπει να φροντίζω την καρέκλα ή το σκαμνί ντουζιέρας

How should I care for the shower chair or stool

1. Ελέγχετε τακτικά τα ελαστικά πώματα στο κάτω μέρος των ποδιών της καρέκλας και αντικαταστήστε τα αν είναι ραγισμένα ή φθαρμένα
2. Καθαρίστε την καρέκλα με μαλακό σαπούνι και νερό
3. Αφήστε την καρέκλα ντουζιέρας να στεγνώσει
4. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε τακτικά συντήρηση. Αναφέρετε αμέσως τυχόν ελαττώματα ή φθορές στο γραφείο δανεισμού εξοπλισμού

Ο εξοπλισμός σας σας έχει παραχωρηθεί με δάνειο από τον/την:

Your equipment has been issued to you by:

Παρακαλείστε να μιλήσετε με τον Εργοθεραπευτή σας αν έχετε τυχόν απορίες σχετικά με τη χρήση της καρέκλας ή του σκαμνιού ντουζιέρας.

Ο/Η Εργοθεραπευτής/Εργοθεραπεύτριά σας:

Your Occupational Therapist: _____

Τηλέφωνο:

Phone: _____

Υπηρεσίες Διερμηνέων

Interpreter Services

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά.

Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφερθεί η υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει ραντεβού με τον διερμηνέα για σας. Αν χρειάζεστε διερμηνέα για να μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας, καλέστε την τηλεφωνική Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.

Αυτό το φυλλάδιο έχει συνταχθεί για να σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον σκοπό, την ασφαλή χρήση και την εγκατάσταση του εξοπλισμού που συστήθηκε για σας. Οι πληροφορίες αυτές χρησιμεύουν μόνο ως οδηγός και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με εκπαίδευση από τον Εργοθεραπευτή σας.

Αυτή η έκδοση είναι αποτέλεσμα συγγραφικής συνεργασίας των Τμημάτων Εργοθεραπείας των νοσοκομείων Sutherland Hospital, St George Hospital και Calvary Hospital 2015.

Η χρηματοδότηση για τις μεταφράσεις παρέχεται από την Υπηρεσία Πολυπολιτισμικής Υγείας, της Τοπικής Υγειονομικής Περιφέρειας Νοτιοανατολικού Σίδνεϋ.