

# Столица/столче за туширање

## Shower Chair/Stool

### Што е столица или столче за туширање?

#### What is a shower chair or a shower stool?

Тоа е столица или столче што се поставува во туш кабината. Се користи за безбедно туширање во седечка положба.

### Кога треба да користам столица или столче за туширање?

#### When should I use a shower chair or stool?

Столицата или столчето за туширање се користи кога не сте во состојба безбедно да стоите во туш кабината. Тоа вклучува ситуации кога се чувствувате несигурни, губите рамнотежа или се чувствувате слаби додека стоите во туш кабината. Ве молиме, јавете им се на тимот од службата во локалната заедница или замолете го вашиот доктор да ви даде упат за ерготерапевт. Ако е потребно, ерготерапевтот ќе ви препорача да користите столица или столче за туширање.



### Како да ја/го дотерам столицата или столчето за туширање?

#### How should I adjust a shower chair or stool?

Столицата или столчето треба да се дотера за да може да ви овозможи лесно да седнувате и станувате, како и да го одржувате телото во правилна положба.

1. Кога седите, колковите треба да ви бидат во малку повисока положба од колената
2. Притиснете го сребреното копче на секоја ногарка од столицата и движете ги ногарките нагоре и надолу додека не ја постигнете потребната висина
3. Осигурете се дека ногалките се прицврстени на подот од туш кабината
4. Некои столици или столчиња за туширање имаат дупчиња за цедење на водата во кои може да се заглави половиот орган на корисникот. Ставете крпа или нешто слично како заштита меѓу корисникот и столицата.

Не ги користете столицата или столчето за туширање ако тие се нерамни или несигурни.



Occupational Therapy Departments (St George, Sutherland and Calvary Hospitals)  
Locked Bag 21, Taren Point NSW 2229

Ако ви треба преведувач, ве молиме телефонирајте во TIS National на 131 450

# Столица/столче за туширање

## Shower Chair/Stool

### Како треба да ја/го користам столицата или столчето за туширање?

#### How should I use the shower chair or stool?

1. Ставете ја столицата така што ќе можете слободно да ги користите славините за вода и држачите
2. Осигурете се да имате доволно простор во туш кабината за да можете безбедно да влегувате и излегувате
3. Пред да седнете, движете се наназад во столицата се додека не почувствувате дека ја допирате со задниот дел од нозете
4. Поставете ги рацете наназад за да се придржувате на потпирачите за раце
5. Седнете полека
6. Осигурете се стапалата да ви бидат на подот кога седите
7. За да станите, користете ги потпирачите за раце за да се турнете и исправите



### Како треба да се грижам за столицата или столчето за туширање

#### How should I care for the shower chair or stool?

1. Редовно проверувајте ги гумените капачиња на дното од ногалките на столицата. Ако тие се испукани или истрошени, веднаш заменете ги со нови
2. Мијте ја столицата со мек сапун и вода
3. Оставете ја столицата за туширање да се исуши
4. Погрижете се редовно да ја одржувате. Веднаш пријавете било каков дефект или оштетување на опремата во канцеларијата за позајмување на опрема

### Опремата ви ја издаде:

#### Your equipment has been issued to you by:

Ве молиме, разговарајте со вашиот ерготерапевт ако имате било какви прашања во врска со користењето на столица или столче за туширање.

Вашиот ерготерапевт:

Your Occupational Therapist: \_\_\_\_\_

Телефон:

Phone: \_\_\_\_\_

### Преведувачки услуги

#### Interpreter Services

Ако ви треба помош при разбирање и зборување на англиски јазик, тогаш може да користите професионални преведувачи.

Преведувачките услуги се бесплатни и доверливи. Можете да побарате да ви обезбедат преведувач, ако не ви го понудат тоа. Персоналот ќе ангажира преведувач за вас. Ако ви треба преведувач за да можете да не контактирате, ве молиме јавете се во Translating and Interpreting Service (Служба за писмено и усмено преведување) на 131 450.

Оваа брошура е подготвена за да ви даде информации во врска со целта, безбедното користење и поставувањето на опремата што ви е препишана. Информациите се наменети само како водич и мора да се користат заедно со упатствата што ќе ви ги даде вашиот ерготерапевт.

Оваа брошура заедно ја подготвија Одделите за ерготерапија од Sutherland Hospital, St George Hospital и Calvary Hospital во 2015.

Финансиските средства за преведување ги овозможи Multicultural Health Service (Мултикултурна здравствена служба), South Eastern Sydney Local Health District (Служба на локалната здравствена единица на југоисточниот дел на Сиднеј).