

# Κάθισμα/Σανίδα Μπανιέρας

## Bathboard/Bath Seat

### Τι είναι το κάθισμα ή η σανίδα μπανιέρας;

#### What is a bathboard or bath seat?

Το κάθισμα είναι μια 'σανίδα' που τοποθετείται κατά πλάτος πάνω σε μια μπανιέρα. Χρησιμοποιείται για την ασφαλή μεταφορά ενός ατόμου μέσα και έξω από την μπανιέρα. Το άτομο μπορεί να παραμείνει καθισμένο ενώ κάνει ντους. Το κάθισμα είναι γνωστό και ως σανίδα μπανιέρας.

### Πότε πρέπει να χρησιμοποιήσω ένα κάθισμα μπανιέρας;

#### When should I use a bathboard?

Ένα κάθισμα μπανιέρας χρησιμοποιείται αν αισθάνεστε ανασφάλεια, αδυναμία ή έλλειψη ισορροπίας καθώς μπαίνετε και βγαίνετε από την μπανιέρα σας. Καλέστε την ομάδα της τοπικής σας κοινοτικής υπηρεσίας ή μιλήστε με το γιατρό σας για να σας παραπέμψουν σε έναν Εργοθεραπευτή. Ο Εργοθεραπευτής θα σας συστήσει να χρησιμοποιήσετε ένα κάθισμα μπανιέρας αν είναι απαραίτητο.

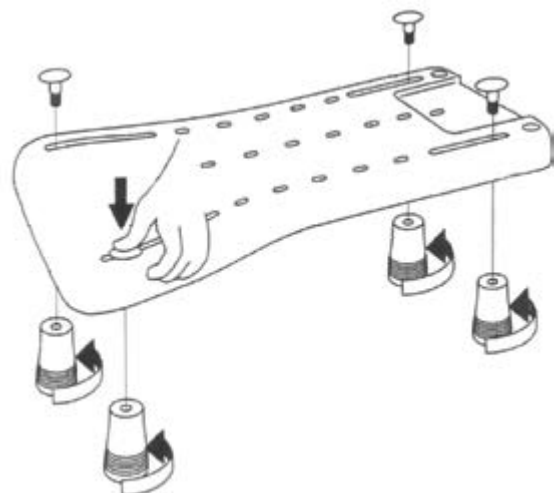


### Πώς θα πρέπει να ρυθμίζω το κάθισμα για να εφαρμόζει στο μπάνιο μου;

#### How should I adjust the bathboard to fit my bath?

Είναι σημαντικό για την ασφάλειά σας να τοποθετείτε σωστά το κάθισμα πάνω στην μπανιέρα.

1. Τοποθετήστε το κάθισμα πάνω από την μπανιέρα με τη χειρολαβή κοντά στον τοίχο.
2. Γυρίστε κάθε ρυθμιστικό πείρο (βίδα) κάτω από το κάθισμα αριστερόστροφα για να χαλαρώσει.
3. Μετακινήστε τον καθένα από τους τέσσερις πείρους που βρίσκονται κάτω από το κάθισμα έτσι ώστε να εφαρμόζουν σφιχτά στα εσωτερικά τοιχώματα της μπανιέρας.
4. Καθώς ρυθμίζεται ο κάθε πείρος στη σωστή του θέση, σφίγγετε τον γυρίζοντάς τον δεξιόστροφα. Βεβαιωθείτε ότι ο κάθε πείρος είναι σφιχτά βιδωμένος και δεν μπορεί να κινηθεί.
5. Αφήνετε χώρο για ασφαλή πρόσβαση στις βρύσες και τις χειρολαβές.
6. Μερικά καθίσματα μπάνιου 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 του καθίσματος.



**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

# Κάθισμα/Σανίδα Μπανιέρας

Bathboard/Bath Seat

## Πώς θα πρέπει να χρησιμοποιώ το κάθισμα μπανιέρας;

How should I use the bathboard?

### Για να μπειτε στην μπανιέρα

1. Καθίστε στο κάθισμα ενώ είστε έξω από την μπανιέρα
2. Κρατάτε γερά τη χειρολαβή του καθίσματος
3. Γυρίστε τα πόδια σας και μπειτε μέσα στην μπανιέρα

### Για να βγείτε από την μπανιέρα

1. Μείνετε καθισμένος/η
2. Κρατάτε τη χειρολαβή του καθίσματος
3. Γυρίστε τα πόδια σας για να βγείτε έξω από την μπανιέρα
4. Τοποθετήστε σταθερά τα πόδια σας στο πάτωμα και σταθείτε όρθιος/α



## Πώς θα πρέπει να φροντίζω το κάθισμα της μπανιέρας;

1. Σε τακτικά διαστήματα ελέγχετε τους ρυθμιστικούς πέρους να είναι σε καλή κατάσταση και να εφαρμόζουν αρκετά σφιχτά στα εσωτερικά τοιχώματα της μπανιέρας
2. Καθαρίστε το κάθισμα μπανιέρας χρησιμοποιώντας μαλακό σαπούνι και νερό ή μη διαβρωτικό καθαριστικό
3. Αφήστε το κάθισμα να στεγνώσει
4. Ελέγχετε τακτικά για να δείτε αν η χειρολαβή παραμένει στερεά συνδεδεμένη. Σφίξτε την αν είναι απαραίτητο
5. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε τακτικά συντήρηση. Αναφέρετε τυχόν ελαττώματα ή φθορές στο γραφείο δανεισμού εξοπλισμού αμέσως

## Ο εξοπλισμός σας σάς 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 του καθίσματος μπανιέρας.

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 Σύδνεϋ.