

بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا

آموزش به مددجو

نحوه استفاده از توالت فرنگی در بیمار با آسیب اندام تحتانی

کمیته آموزش به مددجو

این برگه (خودآموز) مخصوص بیمارانی است که از عصا، واکریا چوب زیر بغل استفاده می کنند.

نشستن روی توالت فرنگی:

- به عصا، واکریا چوب زیر بغل خود تکیه کنید.
- پشت به توالت فرنگی بایستید تا زمانی که پشت زانوی شمالیه توالت را لمس کند و بتوانید بنشینید. تکیه گاه خود را رها نکنید.
- پای ضعیف را مقابل خود دراز کنید.
- با هر دو دست دسته های توالت فرنگی را بگیرید. (به عکس نگاه کنید.)
- آرام خود را روی توالت بکشید.

بلند شدن از روی توالت:

- برای بلند شدن دسته های کنار توالت را بگیرید.
- برای حفظ تعادل بعد از بلند شدن به واکر، عصای چوب زیر بغل تکیه کنید.

نکات ایمنی:

- واکر خود را روی زمین نکشید.
- کشیدن واکر باعث خراب شدن انتهای آن و زمین خوردن شما خواهد شد.
- ارتفاع توالت فرنگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید راحت از آن استفاده کنید.
- تا زمانی که پزشک توصیه می کند از توالت فرنگی استفاده کنید.

- در صورت امکان توالت فرنگی سیار را به دیوار تکیه کنید.
- در صورتی که در نشستن و ایستادن مشکل دارید از انگشتان پا برای تکیه کردن استفاده کنید.
- در صورتی که عمل تعویض مفصل ران انجام داده اید احتیاطات ایمنی مربوط به این عمل را موقع استفاده از توالت بکاربرید.
- موقع بلند شدن پای قوی تر خود را زیر توالت قرار دهید.
- قبل از بلند شدن مطمئن شوید که عصا، واکریا چوب زیر بغل در دسترس شماست.

