

ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਮੇਡ ਚੇਅਰ ਜਿਸ ਦੀ ਸੀਟ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੇਅਰ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਫਤਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਯੋਗ ਬਾਲਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੀ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਣਚਿਤਵੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾ ਸਕਣ।

### ਬੈੱਡਰੂਮ

ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਲਾਈਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ (ਬੈਟਰੀ) ਰੱਖੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਦੀ ਸਵਿੱਚ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਰਾਹ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟੋਆਇਲਿਟ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੇ ਪਾਉਣੇ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋਣ। ਬਟਨਾਂ, ਜਿੱਪਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੈਲਕਰੇ ਫਾਸਟਨਰ (ਜੁੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ) ਜਾਂ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਯੰਤਰ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਰੀਚਰ, ਬਟਨ ਹੁੱਕ, ਸੌਕ ਏਡ, ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਸ਼ੂਅ ਹੋਰਨ।

ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਮੇਡ ਚੇਅਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਪੈਡ ਰੱਖੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



STROKE RECOVERY ASSOCIATION  
OF BRITISH COLUMBIA

ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ

2013

## ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ



ਇਹ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?  
ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਜੋਂ ਫੇਰੀ ਮਾਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (ਓ ਟੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਓ ਟੀ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।**

## ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ

ਇਹ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨ, ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਓ ਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।

## ਟੈਲੀਫੋਨ

ਇਕ ਫੋਨ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੌਖ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਵੱਡੇ ਬਟਨਾਂ ਵਾਲਾ ਫੋਨ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਟੱਚ ਨਾਲ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ

ਘਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਚੱਕਵਾਂ ਰੈਂਪ ਇਕ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਂਘਿਆਂ, ਹਾਲਵੇਅਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀਲਚੇਅਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ। ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹਿ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਟੇਅਰ ਲਿਫਟ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ

ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ। ਤੁਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਸਾਈਡਾਂ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਾ ਕੇ ਥੱਲੇ ਜੋੜੀ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੋਡਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਲਾਈਟ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਈਟ ਜਗਾ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਜ ਕੇ ਡਿਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਰਸੋਈ

ਉੱਚੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੌਡੇ ਵਾਲਾ ਸਟੂਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ ਯੰਤਰ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਅਪਲਾਇੰਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਵਰਤਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋਣ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵਿੱਚ ਵਾਲੀ ਕੋਤਲੀ। ਓਵਨ ਗਲੋਵ ਸੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੂਟੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੀਵਰ ਹੈਂਡਲ ਵਰਤਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਫਰਿੱਜ, ਫਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਲਾਉ। ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੱਟਣ ਲਈ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਡਜਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ

ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਿਲਵਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਗਰਿੱਪ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਲ ਫੜਨੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਪਲੇਟ ਗਾਰਡ, ਇਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟ ਹੇਠ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਪੈਡ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਸਟਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਡਾਇਨਿੰਗ ਚੇਅਰਾਂ 'ਤੇ ਗੱਦੀਆਂ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਬੈਕ ਸੁਪੋਰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੀਲਚੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਡਾਇਨਿੰਗ ਟੇਬਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਬਾਥਰੂਮ

ਟੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਬਾਥਮੈਟ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।

ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੌਖੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫੜਨ ਲਈ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹੀ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਓ ਟੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਟੱਬ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਟੱਬ ਬੈਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥਟੱਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰਹੈੱਡ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਹਾਅ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਸਪੰਜ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਵਰਤਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੌਲੀਏ ਨੇੜੇ ਟੰਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਕਸ਼ਨ ਪੈਡ ਵਰਤੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਾਊਂਟਰ ਟੌਪ 'ਤੇ ਟੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੱਥ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਫੇਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਫੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਲਈ ਝਟਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਘੁੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਬਲੇਡ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਟੋਆਇਲਿਟ

ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ, ਜਾਂ ਫੜਨ ਲਈ ਡੰਡੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਚੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਟੋਆਇਲਿਟ ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਬਹਿਣ ਲਈ ਸੌਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।