नर्सिङ

केयरको निर्दिष्ट सीप

मूल्याङ्कन परीक्षा

अध्ययन पाठ्यपुस्तक

~नर्सिङ केयरको सीप तथा
नर्सिङ केयरको जापानी भाषा~

नेपाली भाषा संस्करण

जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ
रेइवा प्रथम साल अक्टोबर

はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能１号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019 年４月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得しておいていただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

यो पुस्तक प्रयोग गर्ने तरिका

यो नर्सिङ केयरको सीप मूल्याङ्कन परीक्षा र नर्सिङ केयरको जापानी भाषा मूल्याङ्कन परीक्षाको लागि अध्ययन गर्ने "नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा अध्ययन पाठ्यपुस्तक~नर्सिङ केयरको सीप तथा नर्सिङ केयरको जापानी भाषा~" पाठ्यपुस्तक हो।

- यो पुस्तक नर्सिङ केयर क्षेत्रको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षाको परीक्षा मापदण्ड अनुसार "नर्सिङ केयरको सीप" र "नर्सिङ केयरको जापानी भाषा" समावेश गरी तयार गरिएको छ।
- नर्सिङ केयरको जापानी भाषा मूल्याङ्कन परीक्षामा भने जापानी भाषामा प्रश्नहरू सोधिने हुनाले "नर्सिङ केयरको जापानी भाषा" को अंश अनुवाद गरिएको छैन। सो अंशमा जापानी भाषा मात्र प्रयोग गरिएको छ।

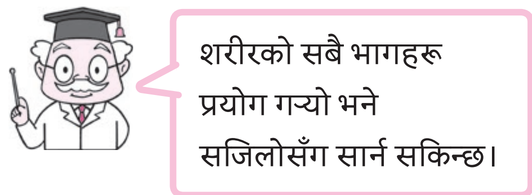
"नर्सिङ केयरको सीप" को अंश परीक्षाको प्रश्नहरू अनुसार निम्न ४ भागमा विभाजन गरिएको छ।

भाग १ नर्सिङ केयरको आधार
भाग २ मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना
भाग ३ कम्युनिकेसन सीप
भाग ४ दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

⦿ पहिले कहिल्यै नर्सिङ केयरको काम नगरेको व्यक्तिले पनि सजिलै बुझ्न सक्ने गरी धेरै चित्रहरू राखिएको छ।

⦿ विशेष महत्त्वपूर्ण बुँदाहरूलाई आइकनद्वारा (दायाँ पट्टिको उदाहरण जसरी) देखाइएको छ।

⦿ गाह्रो शब्दको व्याख्या गरिएको छ।



व्याख्या **सपोर्ट बेस**

भनेको शरीरलाई थाम्नको लागि भुईँमा सम्पर्क भएको भागहरू जोडिएको क्षेत्र हो।
खुट्टाहरू फराकिलो पारेर उभिएको बेला दुबै खुट्टाको पैतालाहरूको बाहिर पट्टिको भागहरू जोड्दा बन्ने क्षेत्र हो।

प्रश्नको उत्तर दिँदै गएमा समय सँगसँगै राम्रोसँग जापानी भाषा बुझ्न सक्ने गरी "नर्सिङ केयरको जापानी भाषा" बनाइएको छ।

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा मूल्याङ्कन परीक्षाको प्रश्नहरू परीक्षार्थीले नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा सेवा प्रदान गर्दा प्रयोग गरिने जापानी भाषाको पर्याप्त ज्ञान हासिल गरेको छ वा छैन भन्ने कुरा निश्चय गर्न सकिने गरी बनाइएको छ। नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा काम गर्न आवश्यक जापानी भाषाको राम्रो ज्ञान हासिल गर्नको लागि जापान फाउन्डेशनको आधारभूत जापानी भाषा जाँच (JFT-Basic) अथवा जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा (JLPT) को अध्ययनका साथसाथै नर्सिङ केयरको जापानी भाषाको अध्ययन गर्नु प्रभावकारी हुन्छ।

- परीक्षाको प्रश्नहरू अनुसार नर्सिङ केयरको काम गर्दा धेरै प्रयोग गरिने "शब्द" (शब्दावली), "कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू" (प्रश्न) र "वाक्य" (प्रश्न) समावेश गरी तयार गरिएको छ।

- "कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू" र "वाक्य" को प्रश्नहरूमा नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा काम गर्दा धेरै प्रयोग गरिने अभिव्यक्ति प्रयोग गरी प्रश्नहरू बनाइएको छ।

विषयसूची

はじめに 1

यो पुस्तक प्रयोग गर्ने तरिका 2

नर्सिङ केयरको सीप

भाग १ नर्सिङ केयरको आधार

परिच्छेद १ नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र स्वतन्त्रता 10

परिच्छेद २ नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता 16

परिच्छेद ३ नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन 24

भाग २ मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

परिच्छेद १ मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं 42

परिच्छेद २ नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं 68

— बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

भाग ३ कम्युनिकेसन सीप

परिच्छेद १ कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू......... 98

परिच्छेद २ प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन......... 102

परिच्छेद ३ टिमको कम्युनिकेसन......... 114

भाग ४ दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

परिच्छेद १ एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर......... 120

परिच्छेद २ खानाको नर्सिङ केयर......... 144

परिच्छेद ३ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर......... 152

परिच्छेद ४ पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर......... 170

परिच्छेद ५ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर......... 186

परिच्छेद ६ घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर......... 198

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा

शब्द याद गरौं!

शरीर 204
शरीरको पोजिसन 206
रोग तथा लक्षणहरू 207

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

शब्द 208
प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 209

खानाको नर्सिङ केयर

शब्द 212
प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 214

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

शब्द 217
प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 218

पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

शब्द 221
प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 222

बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

शब्द 226

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 227

खानाको नर्सिङ केयर

शब्द 233

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 234

वाक्य

शब्द 240

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 242

उत्तर संग्रह

प्रश्नको उत्तरहरू "कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू" र "वाक्य" 267

उत्तर लेख्ने पृष्ठ 268

जापानी भाषा अध्ययन Web सामग्री **"जापानी भाषा सिकौं"** को परिचय 269

भाग १

नर्सिङ केयरको आधार

परिच्छेद १ नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र स्वतन्त्रता

परिच्छेद २ नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता

परिच्छेद ३ नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन

परिच्छेद

१ नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र स्वतन्त्रता

१ मर्यादा जोगाउने नर्सिङ केयर

१) मानवीय मर्यादा र मानव अधिकारको सम्मान

- नर्सिङ केयर वर्कर भनेको वृद्धवृद्धा वा अपाङ्गताको कारण दैनिक जीवनयापनमा समस्या भएका व्यक्तिहरूले निरन्तर उनीहरूले चाहे जस्तो दैनिक जीवन बिताउन सक्ने गरी सहयोगसम्बन्धी विशेष ज्ञान भएको विशेषज्ञले गर्ने काम हो।
- सहयोग गर्नको लागि नभईकन नहुने विचार भनेको मानवीय मर्यादा हो।
- मानवीय मर्यादा भनेको प्रत्येक व्यक्तिलाई एक व्यक्तिको रूपमा सम्मान गर्नु हो।
- नर्सिङ केयर आवश्यक भए तापनि एक मानवको रूपमा सम्मान तथा मानव अधिकारको संरक्षण गरिनुपर्छ।

२) प्रयोगकर्तामा केन्द्रित दैनिक जीवन

- जीवनयापन गर्ने व्यक्तिको विचार र रहनसहन आदि अनुसार हरेक व्यक्तिले जिउने जीवन फरक हुन्छ। नर्सिङ केयर आवश्यक भए तापनि दैनिक जीवन प्रयोगकर्तामा केन्द्रित हुनुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई कसरी दैनिक जीवन बिताउने इच्छा छ, उनीहरूको दैनिक जीवन बिताउने तरिका वा विचारलाई सम्मान गरी, सो व्यक्तिले चाहे जस्तो दैनिक जीवन बिताउन सक्ने गरी सहयोग गर्दै जाने कुरा नै नर्सिङ केयरको आधार हो।

● **विविध जीवनयापनका शैलीहरू**

३) QOL (Quality of life: जीवनको गुणस्तर)

- QOL लाई जीवनको गुण र प्राणको गुण पनि भनिन्छ। QOL जीवन प्रतिको सन्तुष्टि र खुसीको भावना, बाच्नुको अर्थ जस्ता मानसिक सम्पन्नतालाई समावेश गरिएको दैनिक जीवनबारे विचार गर्ने तरिका हो।

४) नर्मलाइजेसन

- नर्मलाइजेसन भनेको अपाङ्गता भएको व्यक्तिले पनि कुनै पूर्वाग्रह बिना अपाङ्गता नभएको व्यक्ति जसरी नै मानव अधिकार संरक्षण गरिएको सामान्य जीवन जिउन सक्छ भन्ने विचार हो।
- समाज र समुदायमा कुनै कुरा नसहीकन आफूले चाहे जस्तो आफ्नो सामान्य दैनिक जीवनलाई निरन्तरता दिनु हो।

२ आत्मनिर्भरता सहयोग

१) आत्मनिर्भर हुन सहयोग गर्ने

- आत्मनिर्भरता सहयोग भनेको प्रयोगकर्ता आफैले कस्तो दैनिक जीवन बिताउने इच्छा छ चयन गरी, आफैले निर्णय लिई प्रयोगकर्ताले चाहे जस्तो दैनिक जीवन बिताउनको लागि गरिने सहयोग हो।
  एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने वा लुगा फेर्ने जस्ता शरीर चलाएर गर्नुपर्ने कुराहरूमा मात्र सीमित नभईकन सो व्यक्तिको क्षमता अनुसार सहयोग गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको मूल्य र मान्यता र विशेष महत्त्व दिने विषयलाई महत्त्व दिई, सो व्यक्तिको सोचाइ र सो व्यक्ति आफैले गर्न सक्ने कुराहरू बढाई, आफूले उपलब्धीमूलक काम गरेको महसुस हुने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

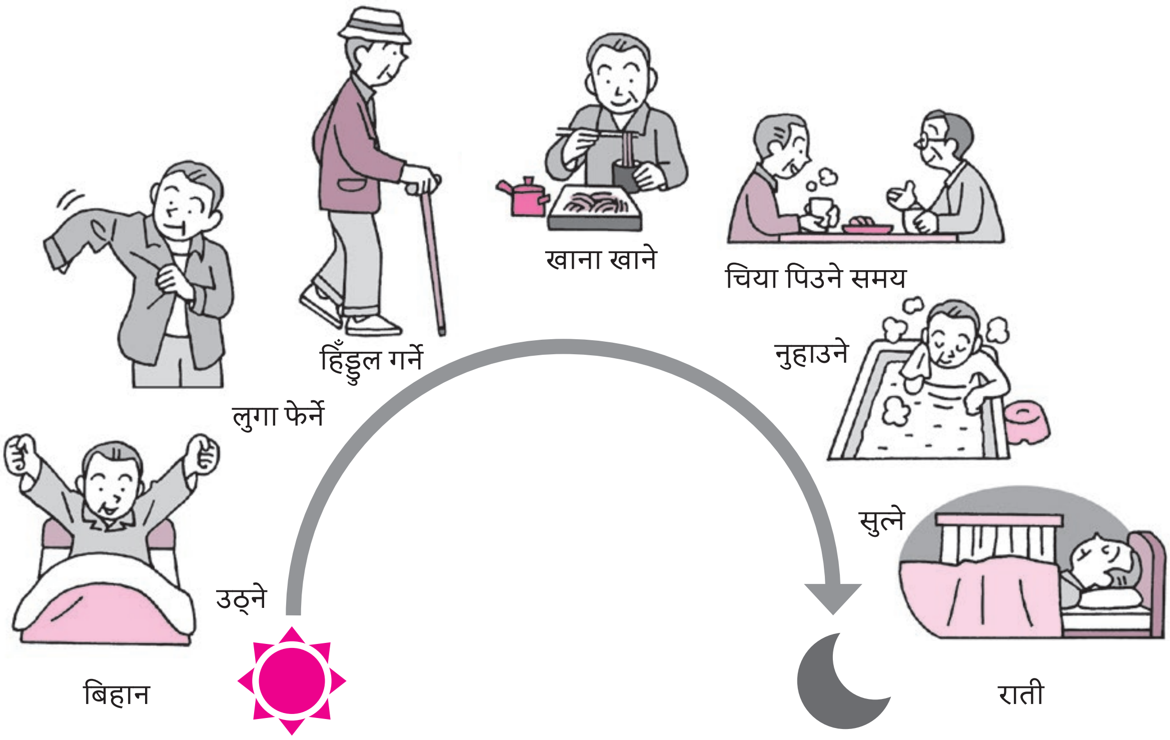
२) आफ्नो रोजाइ तथा आफ्नो निर्णय

- दैनिक जीवन प्रयोगकर्तामा केन्द्रित हुनुपर्छ। हालसम्मको जीवनशैली र मूल्य र मान्यतालाई आधार बनाई, आफूलाई के गर्ने इच्छा छ, निर्णय गर्दै जानुपर्छ।
- शारीरिक आत्मनिर्भरता र मानसिक आत्मनिर्भरता गरी, आत्मनिर्भरता दुई प्रकारका हुन्छन्। नर्सिङ केयर आवश्यक भए तापनि प्रयोगकर्ताले चाहे जस्तो दैनिक जीवन जिउन सक्ने गरी दैनिक जीवन बिताउने तरिका वा शैली प्रयोगकर्तालाई निर्णय गर्न लगाउनुपर्छ।

३ दैनिक जीवन बुझौं

१) दैनिक जीवनको अर्थ

- हरेक देशको संस्कृति र चलन अनुसार दैनिक जीवन फरक हुन्छ। व्यक्तिगत सोचाइ, मूल्य र मान्यता र विशेष महत्त्व दिने विषय अनुसार मान्छेहरू विभिन्न शैलीमा दैनिक जीवन जिउने गर्दछन्।
- बिहान उठेर लुगा फेर्ने, मुख धुने, खाना खाने, दिसा/पिसाब गर्ने, नुहाउने, फुर्सदको समयमा रुचि भएका गतिविधिहरू गर्ने र राती सुत्ने दैनिक जीवनको दिनचर्या हो।



- दैनिक जीवन जिउने कुरासँग सो व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थिति, आवास, घरेलु कामकाज गर्ने क्षमता, परिवार, समुदाय, समाज आदि पनि सम्बन्ध हुन्छ।

२) नर्सिङ केयर वर्करले गर्ने दैनिक जीवनको सहयोग

- प्रयोगकर्ताको जीवनशैलीलाई राम्रोसँग बुझेर नर्सिङ केयर गरेमा सो व्यक्तिले चाहे जस्तो जीवन बिताउन सहयोग पुग्दछ।
- नर्सिङ केयर आवश्यक परेपछि सोच र व्यवहार नकारात्मक हुने सम्भावना बढी हुन्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तामा जोस र जाँगर जगाउनुपर्छ।

परिच्छेद

२ नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता

१ नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता

१) गोपनीयता प्रतिको संवेदनशीलता

- नुहाइदिने बेला वा दिसा/पिसाब गर्ने बेला प्रयोगकर्ताको नाङ्गो शरीर देखिन्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई अप्ठ्यारो (लाज) महसुस नहुने गरी प्रयोगकर्ताको गोपनीयतालाई संवेदनशीलतापूर्वक लिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

२) गोपनीयताको सुनिश्चितता

- नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई उपयुक्त नर्सिङ केयर प्रदान गर्नको लागि प्रयोगकर्ताको जानकारी थाहा पाउनुपर्छ। तर नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको व्यक्तिगत जानकारी (उमेर, ठेगाना, विगतमा लागेका रोगहरू आदि) प्रयोगकर्ताको स्वीकृति बिना अरूलाई भन्नु हुँदैन।
- प्रयोगकर्ताको मन्जुरी बिना प्रयोगकर्ताको जानकारी इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल (SNS) आदिमा लेख्ने आदि गर्नु हुँदैन।

३) शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रण निषेध

- शारीरिक स्वतन्त्रताको नियन्त्रण भनेको प्रयोगकर्ताको शारीरिक स्वतन्त्रता हनन गर्नु हो।

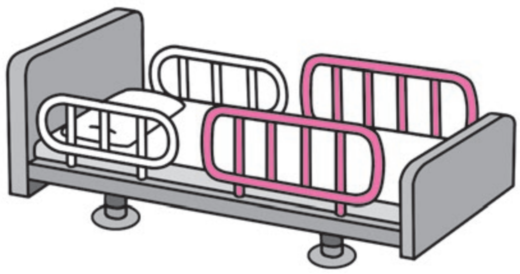
⦿ शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रणको नकारात्मक असरहरू

शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रण गरेमा प्रयोगकर्ताको शारीरिक क्षमता घट्ने, डिमेन्सिया पहिले भन्दा खराब हुने जस्ता नकारात्मक असरहरू देखिन्छन्।

● शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रणमा पर्ने उदाहरणहरू

① शरीर वा हातखुट्टा डोरीले बाँधेर चल्न नसक्ने गर्नु।

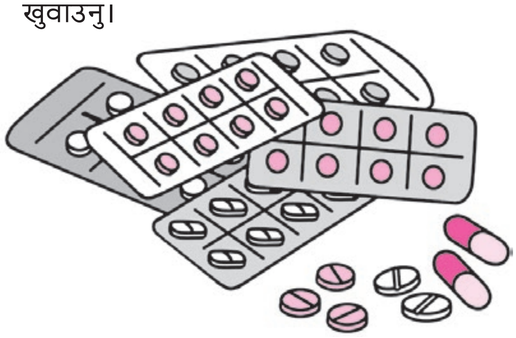
② बेडको चारैतिर बार लगाई, आफै बेडबाट ओर्लन नसक्ने गर्नु।



③ कोठा लक गरी थुन्नु।

④ बेल्ट आदिले बाँधेर उभिन नसक्ने गर्नु।

⑤ आवश्यकता भन्दा बढी साइकोट्रोपिक औषधि खुवाउनु।



४) दुर्व्यवहार

- दुर्व्यवहार भनेको प्रयोगकर्ताको मानव अधिकार हनन गर्नु हो।

५ प्रकारका दुर्व्यवहारहरू

① **शारीरिक दुर्व्यवहार**
प्रयोगकर्तालाई कुटपिट गर्नु।

② **मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार**
प्रयोगकर्तालाई मानसिक आघात (चोट) पुग्ने कुरा भन्नु र व्यवहार गर्नु।

③ **नर्सिङ केयर आदि गर्न छोड्नु (नेग्लेक्ट)**
नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई गर्नुपर्ने केयर गर्न छोड्नु।

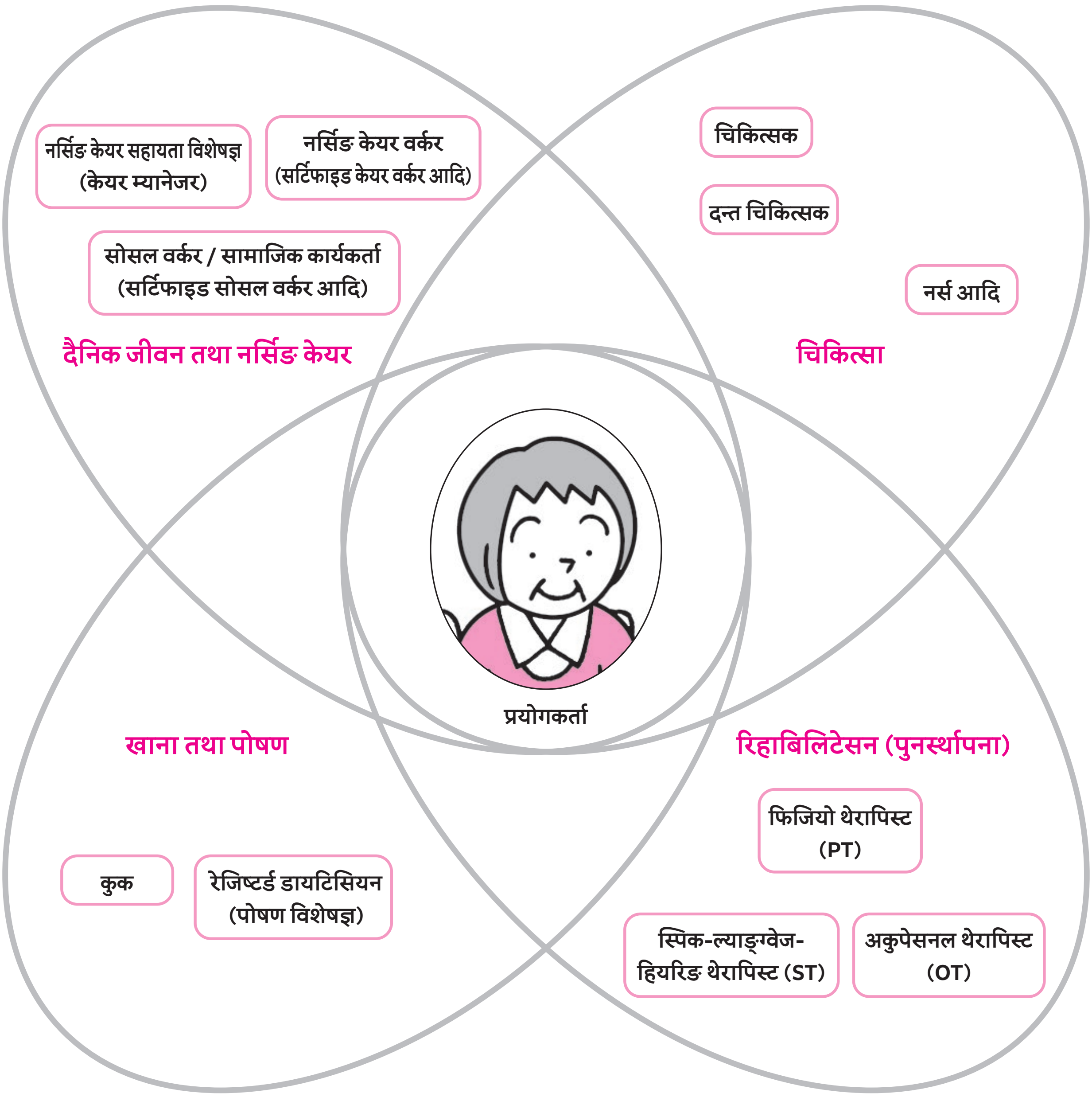
④ **आर्थिक दुर्व्यवहार**
प्रयोगकर्ताबाट अनुचित सम्पत्ति लाभ उठाउनु।

⑤ **यौन दुर्व्यवहार**
प्रयोगकर्तालाई यौन दुर्व्यवहार गर्नु।

२ मल्टी प्रोफेसनल कोलाबरेसन

१) टिम अप्रोच

- नर्सिङ केयर वर्करका साथसाथै अन्य विभिन्न क्षेत्रका विशेषज्ञहरू पनि आ-आफ्नो क्षेत्रमा सक्रिय भई एक टिमको रूपमा प्रयोगकर्तासँग संलग्न हुन्छन्।



२) अन्य कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी र कामहरू

(चिकित्सा अभ्यास गर्ने विशेषज्ञले गर्ने काम)

चिकित्सा अभ्यास चिकित्सासम्बन्धी ज्ञान र प्रविधिमा आधारित हुन्छ। सामान्यतया नर्सिङ केयर वर्करले चिकित्सा अभ्यास गर्न सक्दैन। चिकित्सा अभ्यास गर्ने विशेषज्ञको रूपमा चिकित्सक र नर्स आदि हुन्छन्।

● **चिकित्सक**

रोगको जाँच र उपचार गर्छन्।

● **नर्स आदि**

चिकित्सकको निर्देशन अनुसार चिकित्सा सेवा, जाँच र उपचारमा सहायता गर्छन्।

(पुनर्स्थापनाको विशेषज्ञले गर्ने काम)

पुनर्स्थापना तालिम (रिहाबिलिटेसन) आदि गराउने विशेषज्ञको रूपमा फिजियो थेरापिस्ट(PT), अकुपेस्नल थेरापिस्ट (OT) र स्पिक-ल्याङ्ग्वेज-हियरिङ थेरापिस्ट (ST) हुन्छन्।

● **फिजियो थेरापिस्ट (PT)**

हिँड्ने जस्ता चालसम्बन्धी क्षमताको तालिम गराउँछन्।

● **अकुपेसनल थेरापिस्ट (OT)**

दैनिक जीवनमा आवश्यक कार्यहरूको तालिम गराउँछन्।

● **स्पिक-ल्याङ्ग्वेज-हियरिङ थेरापिस्ट (ST)**

बोल्न वा निल्न कठिनाइ भएका प्रयोगकर्ताहरूलाई तालिम गराउँछन्।

(खानाको विशेषज्ञले गर्ने काम)

रोगको कारण खानाको किसिम वा क्यालोरी आदिमा ध्यान दिनुपर्ने प्रयोगकर्ता हुन्छन्। खानासँग सम्बन्धित कुराहरूको विशेषज्ञको रूपमा रेजिष्टर्ड डायटिसियन हुन्छन्।

● **रेजिष्टर्ड डायटिसियन (पोषण विशेषज्ञ)**

पोषण सन्तुलनबारे विचार गरी खानाको परिकारसूची बनाउँछन्।

(कल्याण सेवासम्बन्धी परामर्श तथा समायोजन गर्ने विशेषज्ञले गर्ने काम)

प्रयोगकर्ताले कल्याण सेवा आदि प्रयोग गर्ने बेला सेवासम्बन्धी परामर्श तथा समायोजनको विशेषज्ञको रूपमा नर्सिङ केयर सहायता विशेषज्ञ र सोसल वर्कर (सामाजिक कार्यकर्ता) ले सहायताको योजना बनाउँछन्।

● **नर्सिङ केयर सहायता विशेषज्ञ (केयर म्यानेजर)**

● **सोसल वर्कर / सामाजिक कार्यकर्ता (सर्टिफाइड सोसल वर्कर आदि)**

प्रयोगकर्तालाई परामर्श, परिवारलाई सम्पर्क र समायोजन गर्छन्।

३ नर्सिङ केयर सेवा

१) नर्सिङ केयर सेवाको रूपरेखा

नर्सिङ केयरका सेवाहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्।

① होम भिजिट सर्भिस

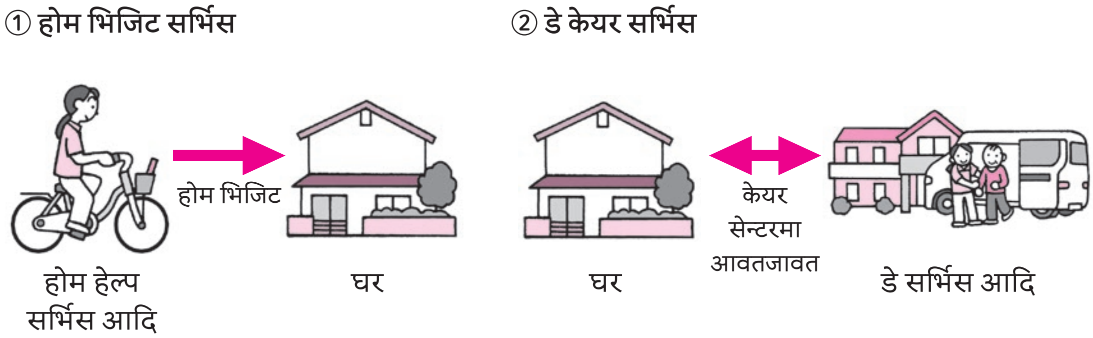
- प्रयोगकर्ताको घरमा गई प्रयोगकर्तालाई सेवा प्रदान गरिन्छ।
- होम भिजिट नर्सिङ केयर (होम हेल्प सर्भिस) जस्ता सेवाहरू छन्।

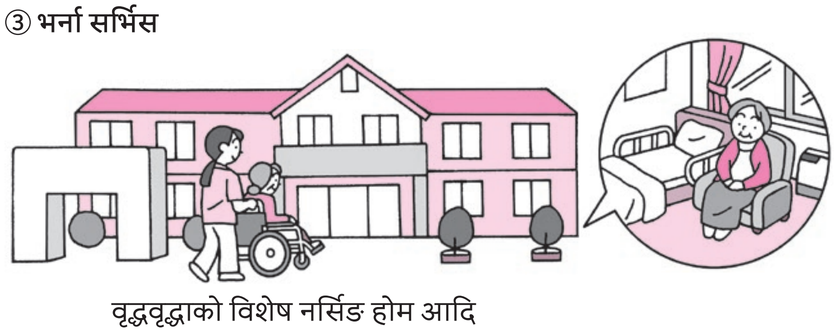
② डे केयर सर्भिस

- प्रयोगकर्तालाई दिनको समयमा नर्सिङ केयर सेन्टरमा सेवा प्रदान गरिन्छ।
- डे नर्सिङ केयर (डे सर्भिस) जस्ता सेवाहरू छन्।

③ भर्ना सर्भिस

- प्रयोगकर्ताको घरमा गई प्रयोगकर्तालाई सेवा प्रदान गरिन्छ।
- होम भिजिट नर्सिङ केयर (होम हेल्प सर्भिस) जस्ता सेवाहरू छन्।





२) नर्सिङ केयर प्रक्रियाहरू

- नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको आत्मनिर्भरता सहयोगलाई लक्षित गरी योजना अनुसार नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।
- नर्सिङ केयर प्रक्रियामा हरेक प्रयोगकर्ताको नर्सिङ केयर योजना बनाइन्छ।

नर्सिङ केयर प्रक्रियाका आधारभूत चरणहरू

① असेसमेन्ट

प्रयोगकर्ताको बारेमा जानकारी जम्मा गरी दैनिक जीवनका समस्याहरू आदि विश्लेषण गरिन्छ।

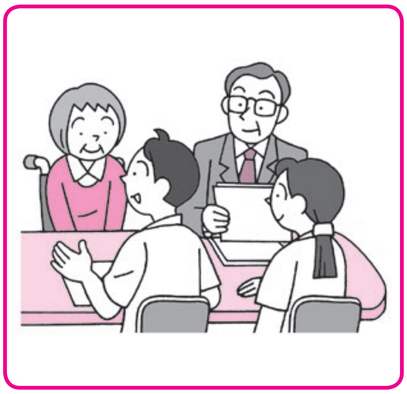
② प्लानिङ

प्रयोगकर्तालाई प्रदान गरिने नर्सिङ केयर योजनाको विवरण तयार गरिन्छ।

③ कार्यान्वयन

प्रयोगकर्तालाई नर्सिङ केयर योजना अनुसारको नर्सिङ केयर गरिन्छ।

④ मूल्याङ्कन



नर्सिङ केयर योजनाको विवरण प्रयोगकर्तालाई उपयुक्त छ वा छैन, मूल्याङ्कन गरिन्छ।

परिच्छेद

३ नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन

१ नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता

१) अवलोकनको महत्त्व

⦿ अवलोकन भनेको

प्रयोगकर्ताको स्थिति थाहा पाउनको लागि सावधानीपूर्वक हेर्नु हो।

⦿ अवलोकनको सार्थकता

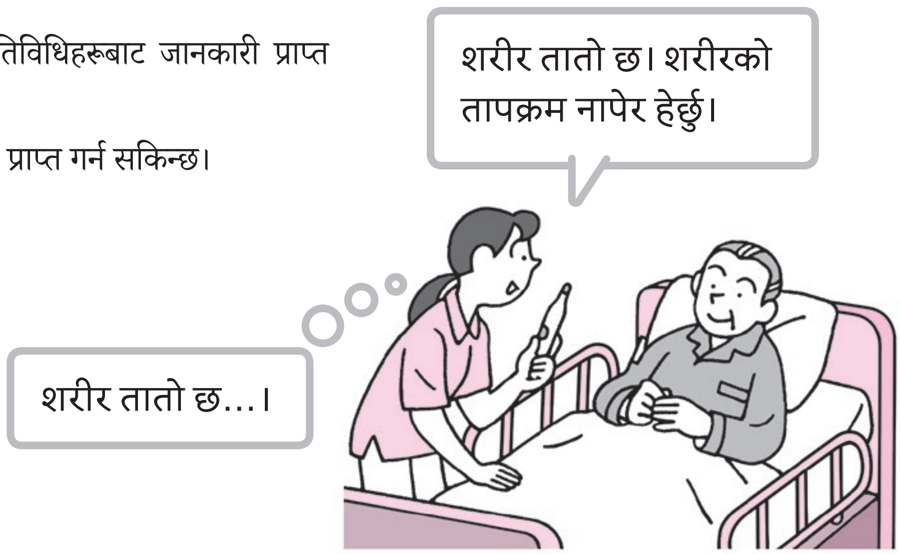
नर्सिङ केयर वर्करले अवलोकन गरेका कुराहरू प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनलाई सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

अवलोकन गरिएका कुराहरू रेकर्ड गरी सम्पूर्ण कर्मचारीहरूसँग सियर गर्नुपर्छ।

⦿ अवलोकन विधिहरू

① प्रयोगकर्ताहरूसँग गर्ने गतिविधिहरूबाट जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

② मापन आदिबाट जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।



२) नर्सिङ केयर वर्कर स्वयम्को स्वास्थ्य व्यवस्थापन

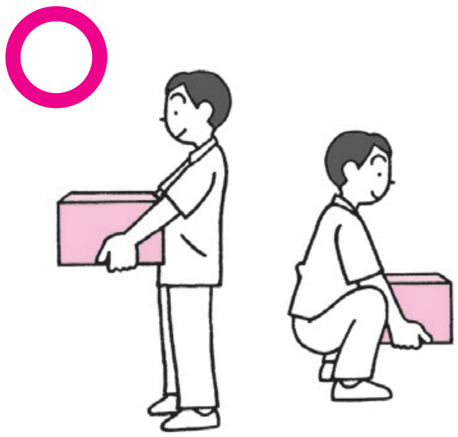
⊙ नर्सिङ केयर वर्करको स्वास्थ्य व्यवस्थापनको महत्त्व

नर्सिङ केयर वर्करले सधैं आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो अवस्थामा राख्नुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्कर आफै स्वस्थ नभएमा राम्रो नर्सिङ केयर गर्न सक्दैन।

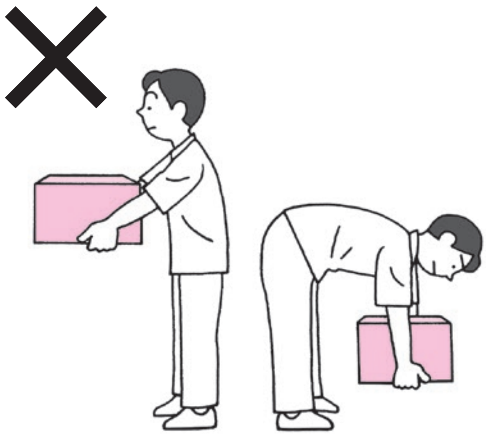
⊙ स्वास्थ्यलाई राम्रो अवस्थामा राख्नको लागि आवश्यक कुराहरू (कम्मर दुखाइ रोकथाम)

नर्सिङ केयर वर्करको कम्मर दुख्ने सम्भावना बढी हुने हुनाले ध्यान दिनुपर्छ। सही ज्ञान र त्यसको उपयोगद्वारा कम्मर दुखाइको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

● **शरीरको पोजिसन र कम्मर दुखाइ**



बडी मेकानिक्सको उपयोग गरेमा कम्मर दुखाइको रोकथाम हुन्छ।

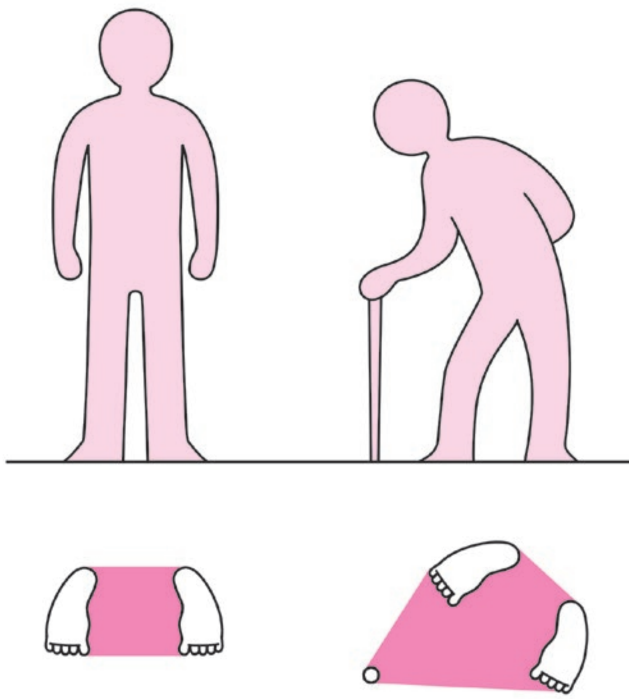


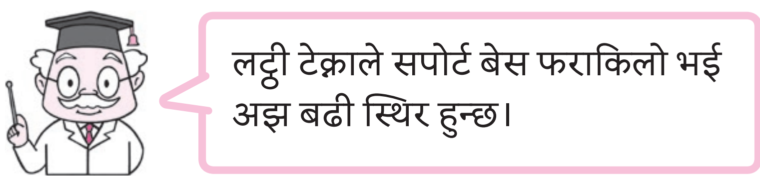
प्रायःकम्मरमा भार पर्ने गर्दछ।

३) बडी मेकानिक्सको सिद्धान्तको उपयोग

- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर गर्दा प्रयोगकर्ताको सुरक्षा र नर्सिङ केयर वर्करको भार कम गर्ने कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।
- बडी मेकानिक्स भनेको शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचना, जोर्नी र मांसपेशीको आपसी सम्बन्धद्वारा शरीर चल्ने संरचना हो। बडी मेकानिक्सको सिद्धान्तको उपयोग गरेमा सानो शक्तिले सुरक्षित नर्सिङ केयर गर्न सकिन्छ।

① सपोर्ट बेस फराकिलो पारी सेन्टर अफ ग्रेभिटी (गुरुत्व केन्द्र) लाई होचो पार्नुपर्छ।



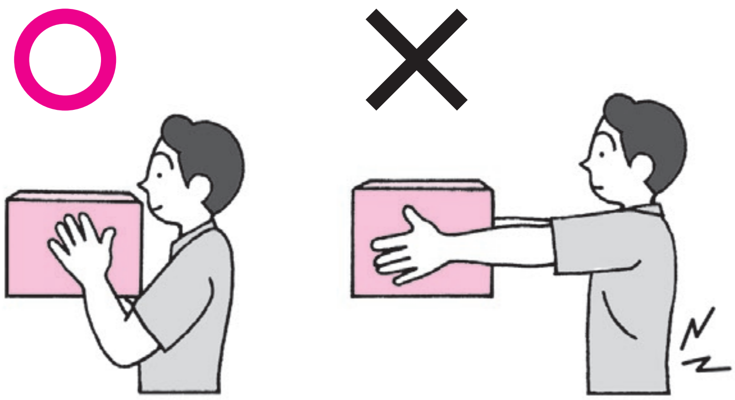


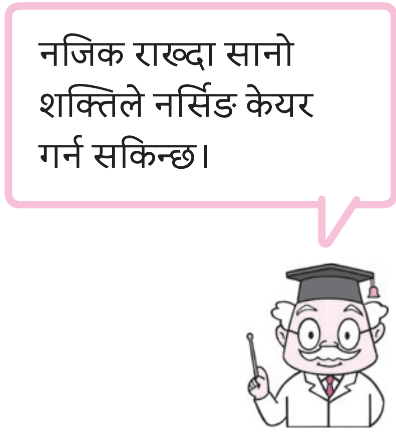
व्याख्या

सपोर्ट बेस

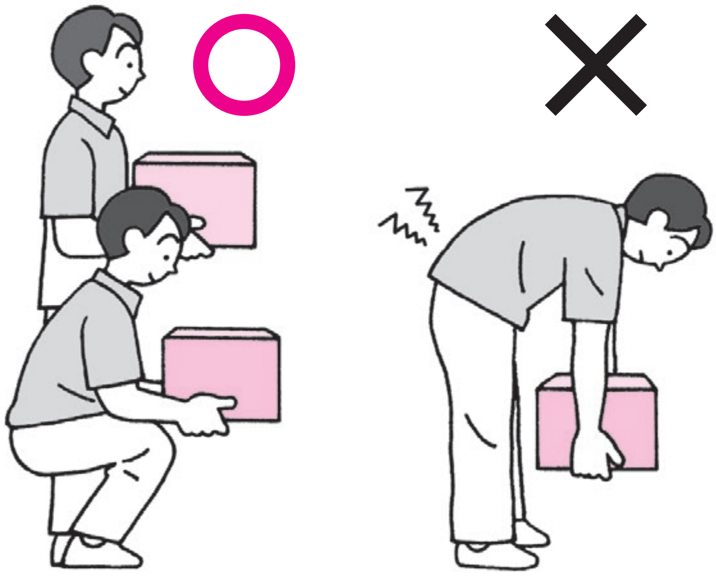
भनेको शरीरलाई धान्नको लागि भुईँमा सम्पर्क भएको भागहरू जोडिएको क्षेत्र हो। खुट्टाहरू फराकिलो पारेर उभिएको बेला दुबै खुट्टाको पैतालाहरूको बाहिर पट्टि भागहरू जोड्दा बन्ने क्षेत्र हो।

② नर्सिङ केयर गर्ने भाग र गरिने भागको सेन्टर अफ ग्रेभिटी (गुरुत्व केन्द्र) लाई नजिक बनाउनुपर्छ।





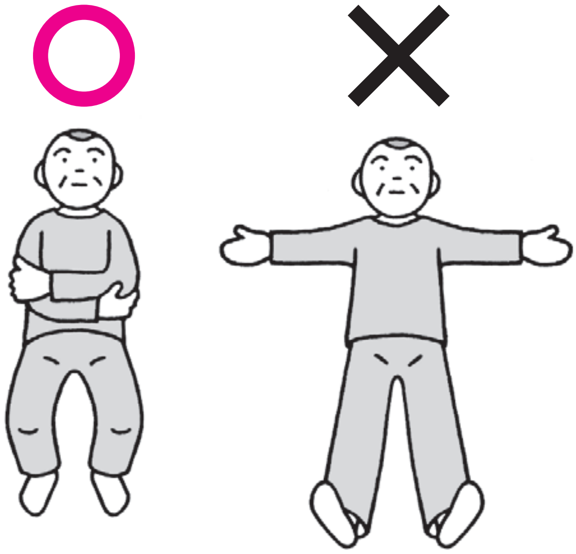
③ तिघ्रा आदि ठूलो मांसपेशी समूहको प्रयोग गर्नुपर्छ।

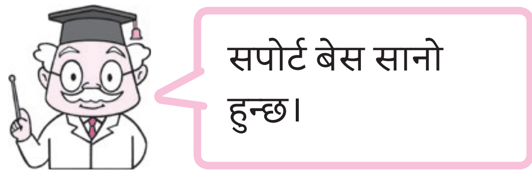


पिँडुला र फिलाको ठूलो मांसपेशी समूहरूको प्रयोग गरिन्छ।

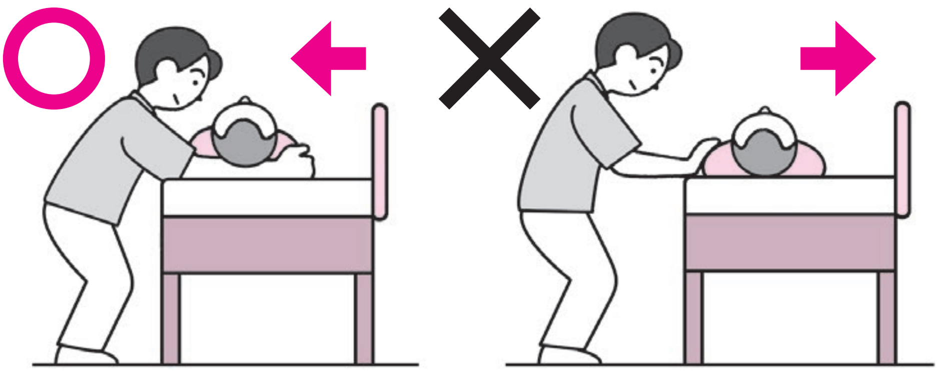
घुँडाको जोर्नीहरू लम्बिएकै स्थितिमा कम्मर र कम्मरको भागको मांसपेशीले मात्र बोकेको छ।

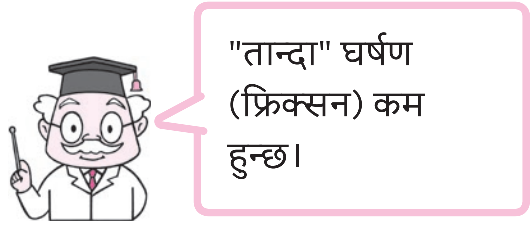
④ प्रयोगकर्ताको शरीरलाई सानो पार्नुपर्छ।



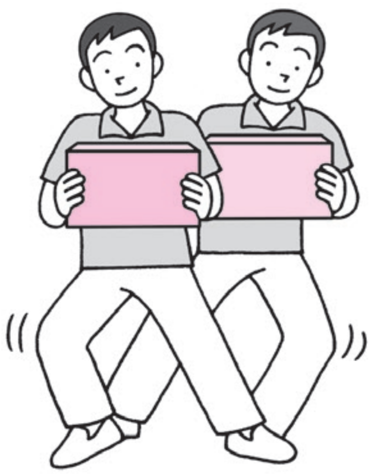


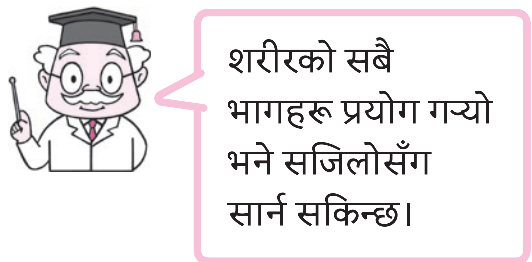
⑤ "ठेल्नु" भन्दा पनि आफू तिर "तान्नु" पर्छ।



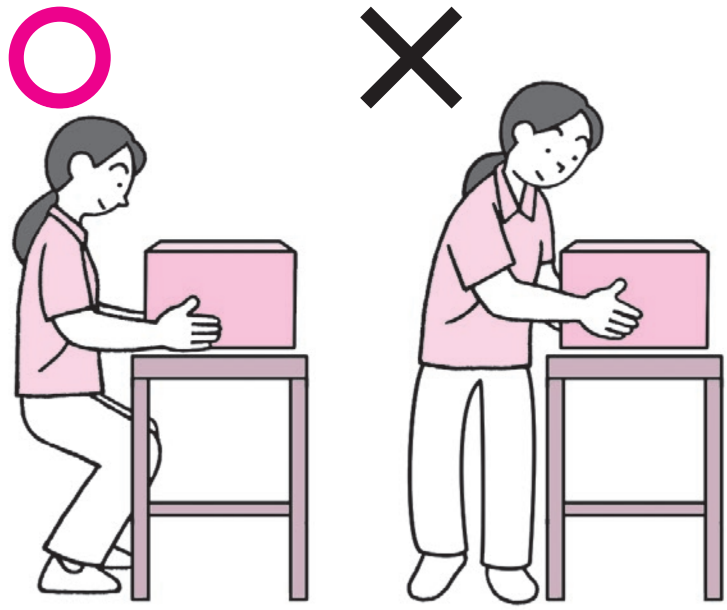


⑥ सेन्टर अफ ग्रेभिटी (गुरुत्व केन्द्र) लाई सकेसम्म एकै लेबलमा राखेर सार्नुपर्छ।

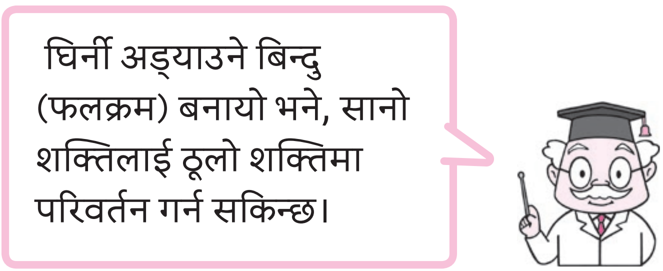




⑦ शरीर बाङ्गो नगरीकन आफू जाने दिशातर्फ खुट्टा फर्काउनुपर्छ।

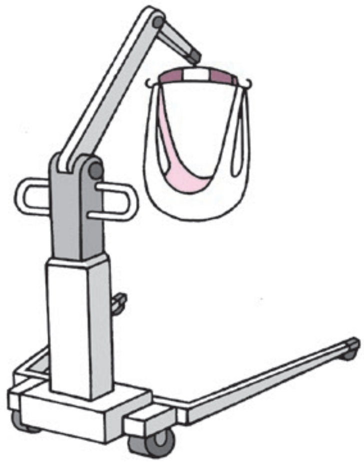


⑧ लिभर (उत्तोलक) को सिद्धान्तको उपयोग गर्नुपर्छ।



⦿ कम्मर दुखाइ रोकथामको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको क्षमताको उपयोग: प्रयोगकर्ताको स्थिति निश्चय गरी प्रयोगकर्ताको शक्तिको उपयोग गर्नुपर्छ।
- कल्याण उपकरणहरूको उपयोग: लिफ्ट वा स्लाइडिङ बोर्ड आदिको उपयोग गर्नुपर्छ।
- बडी मेकानिक्सको उपयोग
- जीवनशैलीको समीक्षा: उचित मात्राको व्यायाम, पोषण र विश्राम महत्त्वपूर्ण हुन्छ।


ट्रान्सफर लिफ्ट

स्लाइडिङ बोर्ड

⦿ मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन

निरन्तर नर्सिङ केयर वर्करको काम गर्नको लागि नर्सिङ केयर वर्कर स्वयम् मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु आवश्यक हुन्छ। एक्लै पीर र चिन्ता लिएर नबसौं।

मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहनको लागि अनुशासित ढङ्गमा दैनिक जीवन जिउनु आवश्यक हुन्छ।

● मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्ने तरिका

खाने समय र सुत्ने समय सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

आफूलाई सुहाउँदो स्ट्रेस मुक्त हुने तरिका थाहा पाउनुपर्छ।

अग्रज र सहकर्मीहरूसँग कुरा गर्ने, परामर्श लिने गर्नुपर्छ।

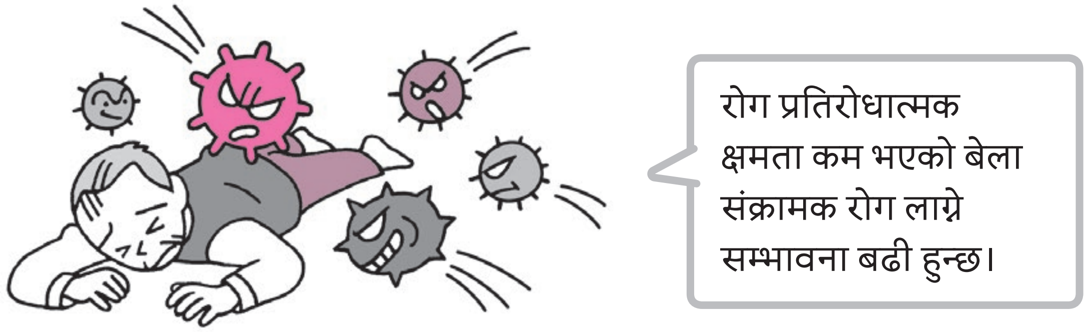
४) संक्रामक रोगहरू र तीबाट बच्ने उपायहरू

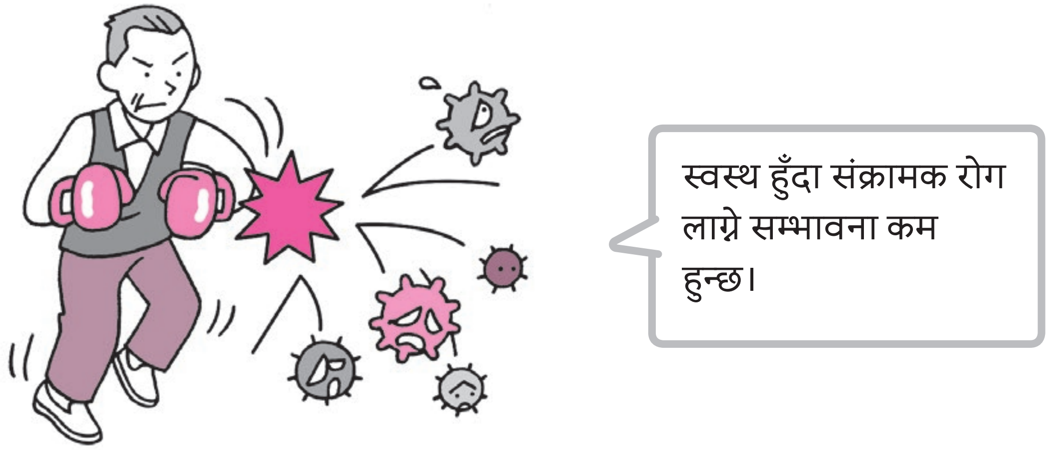
⦿ संक्रामक रोगको आधारभूत ज्ञान

रोगाणु आदि शरीर भित्र पसेको कारण विभिन्न लक्षणहरू देखिने रोगलाई संक्रामक रोग भनिन्छ।

प्रयोगकर्ताहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ। समूहमा जीवनयापन गर्दा संक्रामक रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

हरेक नर्सिङ केयर वर्करलाई संक्रामक रोगहरूको ज्ञान हुनुपर्छ।





⦿ रोगाणुका प्रकारहरू

भाइरस, ब्याक्टेरिया, फन्गी, साना परजीवी आदिका कारण रोगहरू लाग्छन्।

⦿ अवलोकन गर्नुपर्ने कुराहरू

संक्रामक रोगहरूबाट बच्नको लागि प्रयोगकर्ताको अवलोकन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अवलोकन गर्दा, ज्वरो आउने, बान्ता र पखाला हुने, पेट दुख्ने, डाबर आउने, बिसञ्चो देखिने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

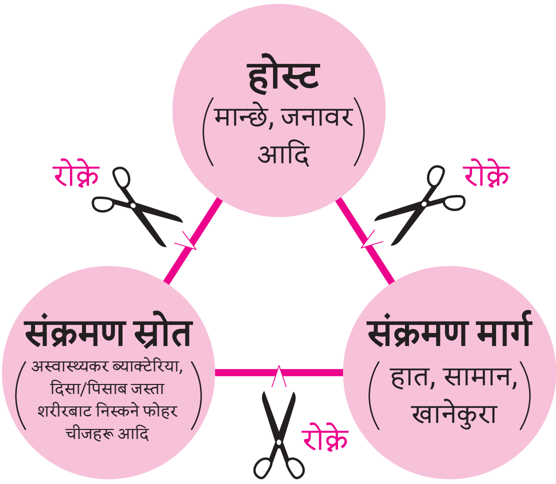
⦿ संक्रामक रोगका ३ तत्त्वहरू तथा तीबाट बच्नको लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुराहरू

संक्रामक रोगका ३ तत्त्वहरू संक्रमण स्रोत, संक्रमण मार्ग र होस्ट (मान्छे, जनावर आदि) हुन्। यी ३ तत्त्वहरू जोडिएमा संक्रामक रोग लाग्दछ।

संक्रामक रोगहरूबाट बच्नको लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुरा भनेको संक्रमणको श्रृंखलालाई रोक्नु हो।

संक्रमणको श्रृंखलालाई रोक्नुमा ①संक्रमण स्रोत निर्मूल हुन्छ ②संक्रमण मार्ग बन्द हुन्छ र ③होस्ट (मान्छे) को रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि समावेश हुन्छ।

● संक्रामक रोगका ३ तत्त्वहरू तथा मार्ग बन्द गर्ने सिद्धान्तहरू



संक्रमण नियन्त्रणको लागि मुख्यतया निम्न ३ कुराहरू गर्नुपर्छ।

① कुनै ठाउँमा लिएर नजाने

② कुनै ठाउँबाट लिएर नजाने

③ नफैलाउने

● संक्रमण मार्गका प्रकारहरू

ड्रपलेट इन्फेक्शन

इन्फ्लुएन्जा आदि

एयर इन्फेक्शन (श्वासप्रश्वासको माध्यमद्वारा सर्ने)

क्षयरोग, दादुरा आदि

कन्ट्याक इन्फेक्शन

नोरोभाइरस, O-१५७ आदि

● संक्रमण स्रोतका प्रकारहरू

रगत

शरीरमा हुने तरल पदार्थ (र्‍याल, सिँगान आदि)

शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू (बान्ता, पिसाब, दिसा आदि)

⊙ रोकथामका मानक उपायहरू (स्ट्याण्डर्ड प्रिकसन)

सामान्य विचार भनेको "सबै बिरामीहरूको रगत, शरीरमा हुने तरल पदार्थ, ग्रन्थिबाट निस्कने तरल पदार्थ, दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू, घाउ, छाला, श्लेष्म झिल्ली आदिलाई संक्रमणको खतरा भएका चीजहरूको रूपमा लिनु पर्छ" भन्ने हो।

रगत, शरीरमा हुने तरल पदार्थ, दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरूलाई केही पनि नलगाएको हातले सिधै छुनु हुँदैन। अनिवार्य रूपमा पन्जा लगाएर नर्सिङ केयर गरौं।

● प्रयोग गर्ने चीजहरूको उदाहरण

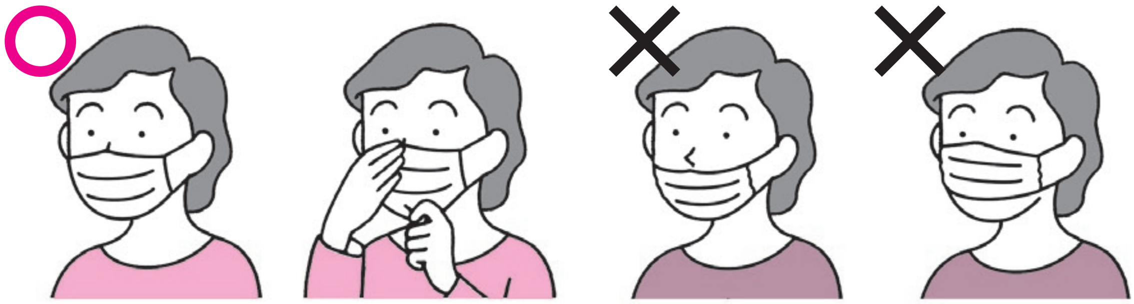
पन्जा

प्लास्टिकको एप्रोन

मास्क

पन्जा लगाएको भए तापनि हात धुनुपर्छ।

● **मास्क लगाउने सही तरिका**



नाकदेखि च्यापुसम्म छोप्नुपर्छ।

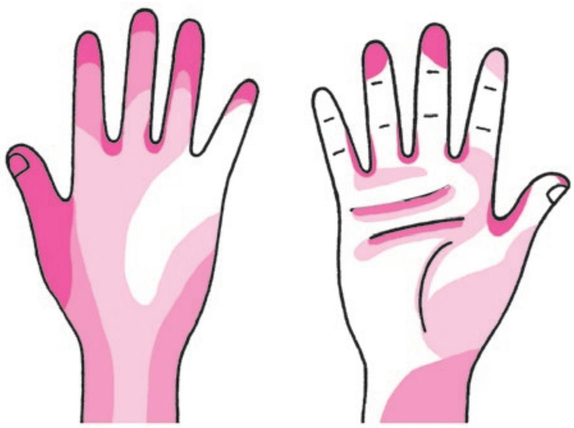
⦿ युज एण्ड थ्रो पन्जा (एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा) फेर्ने तरिका

- फोहोर भाग भित्र पट्टि पारेर फाल्नुपर्छ।
- तोकिएको ठाउँमा फाल्नुपर्छ।
- एउटा काम सिद्धिएपछि फेर्नुपर्छ।

⦿ हात धुने तरिका र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

बगिरहेको पानीमा लिकुइड साबुन प्रयोग गरेर वा अल्कोहल ह्याण्ड स्यानेटाइजरद्वारा हात सफा गरिन्छ।

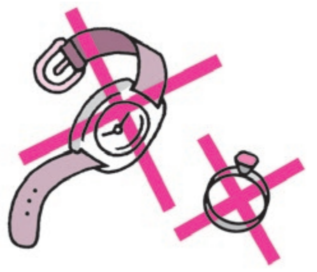
● **प्रायःफोहोर हुने ठाउँहरू**



■ सबैभन्दा बढी राम्रोसँग हात नधोइने ठाउँहरू
■ प्रायः राम्रोसँग हात नधोइने ठाउँहरू

औँलाको टुप्पो, औँलाको बीचको भाग, हत्केलाको पछाडिको भाग, बुढी औँलाको तलको भाग र नाडी प्रायः फोहोर हुने ठाउँहरू हुन्।

● **बगिरहेको पानीमा लिकुइड साबुन प्रयोग गरेर हात धुने**



① औंठी र घडी फुकाल्नुहोस्।

② हातका औँलाहरू बगिरहेको पानीमा भिजाउनुहोस्।

③ आवश्यकता अनुसार लिकुइड साबुन हत्केलामा राख्नुहोस्।

④ हत्केलाहरू जोडी हल्का घोटेर पर्याप्त मात्रामा गाँज निकाली राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्।

⑤ हत्केलाले अर्को हातको हत्केलाको पछाडिको भाग मिचेर सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑥ औँलाहरूको बीचमा औँलाहरू पसाई दुबै हातको औँलाहरूको बीचको भाग हल्का घोटेर सफा गर्नुहोस्।

⑦ अर्को हातको बुढी औँला समाती मिचेर सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑧ अर्को हातको हत्केलामा औँलाहरूको टुप्पो हल्का घोटेर सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑨ दुबै हातको नाडीसम्म ध्यानपूर्वक मिचेर सफा गर्नुहोस्।

⑩ बगिरहेको पानीमा राम्रोसँग पखाल्नुहोस्।

⑪ सबै पानीका कणहरू सुक्ने गरी पेपर टावलले पुछेर पूर्ण रूपमा सुक्खा बनाउनुहोस्।

रबिङ अल्कोहल ह्याण्ड स्यानेटाइजर

① आँखाले देखिने फोहोर भएको खण्डमा सुरुमा लिकुइड साबुनले अगाडिको पृष्ठमा लेखिए अनुसार हात धुनुहोस्।

② औँलाहरू बङ्गाएर आवश्यकता अनुसार स्प्रे हुने ह्याण्ड स्यानेटाइजर हातमा लिनुहोस्।

③ हत्केलाहरू जोडी हल्का घोट्नुहोस्।

④ अर्को हातको हत्केलामा औँलाका टुप्पाहरू र औँलाको पछाडिको भाग हल्का घोट्नुहोस् (दुबै हात)।

⑤ हत्केलाको पछाडिको भाग अर्को हातको हत्केलामा हल्का घोट्नुहोस् (दुबै हात)।

⑥ औँलाहरूको बीचमा औँलाहरू पसाई दुबै हातको औँलाहरूको बीचको भाग हल्का घोट्नुहोस्।

⑦ अर्को हातको बुढी औँला समाती मिचेर हल्का घोट्नुहोस् (दुबै हात)।

⑧ दुबै हातको नाडीसम्म ध्यानपूर्वक हल्का घोट्नुहोस्।

⑨ नसुकेसम्म घोट्नुहोस्।

५) दुर्घटना रोकथाम तथा सुरक्षाका उपायहरू

प्रयोगकर्ताहरू वृद्धवृद्धा वा अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुने हुनाले दुर्घटना हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

[लड्ने तथा खस्ने रोकथाम]

प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनमा प्रयोगकर्तालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लिएर जाने र बेडबाट व्हीलचेयर वा व्हीलचेयरबाट बेडमा सार्ने कामहरू गरिरहनुपर्छ। त्यसकारण दुर्घटना हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

- **प्रयोगकर्ताको स्थितिलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस्।**

सधैं गर्न सक्ने कुरा कहिलेकाहीँ गर्न सक्दैनन्।

- **प्रयोगकर्ताको पोसाक, जुत्ता वा स्लिपर आदि उचित छ वा छैन, निश्चय गर्नुहोस्।**

स्लिपर सजिलै फुस्किन्छ र चिप्लने सम्भावना बढी हुन्छ।
पाइन्ट लामो भएमा अल्झन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

- **कल्याण उपकरणहरू प्रयोग गर्नु अगाडि निरीक्षण गर्नुपर्छ।**

कल्याण उपकरणहरू बिग्रिएको भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

● **वातावरण निश्चय गर्ने।**

भुइँ भिजेको भएमा चिप्लने सम्भावना बढी हुन्छ।

तारमा अल्झियो भने लड्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

⦿ जोखिम व्यवस्थापन

जोखिम व्यवस्थापन भनेको सम्भावित खतराहरूको अनुमान गरी संगठित रूपमा संलग्न भई दुर्घटनाको रोकथाम गर्नु हो। खतराहरूको अनुमान गरी रोक्न सक्ने खतराहरूलाई रोक्नुपर्छ भन्ने सोचाइ महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

खतरा थाहा पाउनको लागि सही ढङ्गमा रेकर्ड राख्नुपर्छ। दुर्घटना रोकथामको लागि रेकर्ड महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● **जोखिम व्यवस्थापनका ठोस उदाहरणहरू**

① बेडबाट ह्वीलचेयरमा सार्दा प्रयोगकर्ता झण्डै लड्नुभएको थियो।

② किन त्यस्तो भयो विचार गर्ने
⇒ ब्रेक लगाउन बिर्सेको रहेछ।
⇒ रेकर्ड राख्ने।

③ रोकथामका उपायहरू
⇒ अर्को पटकदेखि ब्रेक लगाएको छ वा छैन, निश्चय गर्ने।
⇒ त्यो कुरा सबैसँग सियर गर्ने।

⊙ विपदबाट बच्ने आपतकालीन प्रतिकार्यका उपायहरू

भुकम्प, ताइफुन, आगलागी आदिबाट हुने क्षतिलाई विपद् क्षति भनिन्छ। नर्सिङ केयर सेन्टर र नर्सिङ केयर सेन्टर भएको क्षेत्रमा पहिलेदेखि नै आपत्कालिन अवस्थाको लागि सहकार्य प्रणालीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। जुनसुकै बेला विपद् आए तापनि आत्तिनु नपर्ने गरी तयारी गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● **आवश्यक चीजहरू तयार गर्ने**

● **आपत्कालिन प्रतिकार्य तालिम गर्ने**

भाग २

मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

परिच्छेद १ मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं

परिच्छेद २ नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं

— बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

परिच्छेद

१ मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं

१ मन र मस्तिष्कको संरचना बुझौं

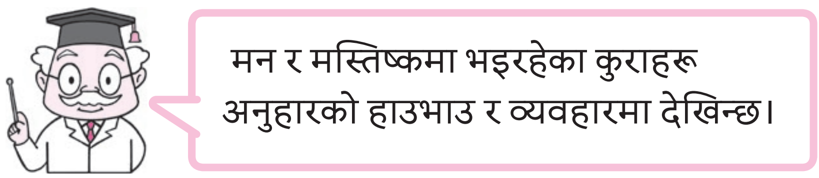
१) मन र मस्तिष्क बुझौं

मान्छेको आफ्नो भावना र विचार गर्ने तरिका हुन्छ। भावना, विचार गर्ने तरिका र व्यक्त गर्ने तरिका मान्छे अनुसार फरक हुन्छ।

त्यस्ता भिन्नताहरू त्यो व्यक्तिको स्वभाव, हालसम्मको दैनिक जीवनयापन, शिक्षा आदिसँग सम्बन्धित हुन्छ। महसुस गर्ने कुरा र विचार गर्ने तरिका उमेर सँगसँगै परिवर्तन भई भावना वा जोस र जाँगरको रूपमा देखिन्छ।

नर्सिङ केयर वर्करले अरू मान्छेको भावनालाई बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● भावना



(जो3स र जाँगर)

जोस र जाँगर भनेको केही गरूँ भनी उत्साहित हुने भावना हो। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई जोस र जाँगरका साथ दैनिक जीवन बिताउन सक्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

● जोस र जाँगर

(स्ट्रेस)

स्ट्रेस भनेको मन, मस्तिष्क र शरीरमा हुने तनाव हो। हल्लाखल्ला र तापक्रम जस्ता भौतिक कुराहरू, थकान, निन्द्राको कमी, भोक जस्ता शारीरिक कुराहरू, चिन्ता, डर, उत्तेजना, अरू मान्छेहरूसँगको सम्बन्ध जस्ता मानसिक तथा सामाजिक कुराहरूको कारणहरूले गर्दा स्ट्रेस हुन्छ।

● स्ट्रेसका करणहरू

(याद)

नबिर्सीकन स्मरणमा रहिरहने कुरालाई याद भनिन्छ।

याद गर्ने तरिका

मेमोराइजेसन (नयाँ कुरा याद गर्ने) →	**रिटेन्सन** (जानकारी सञ्चय गर्ने) →	**रिमेम्बर** (याद राखेको जानकारी निकाल्ने)

यादका प्रकारहरू

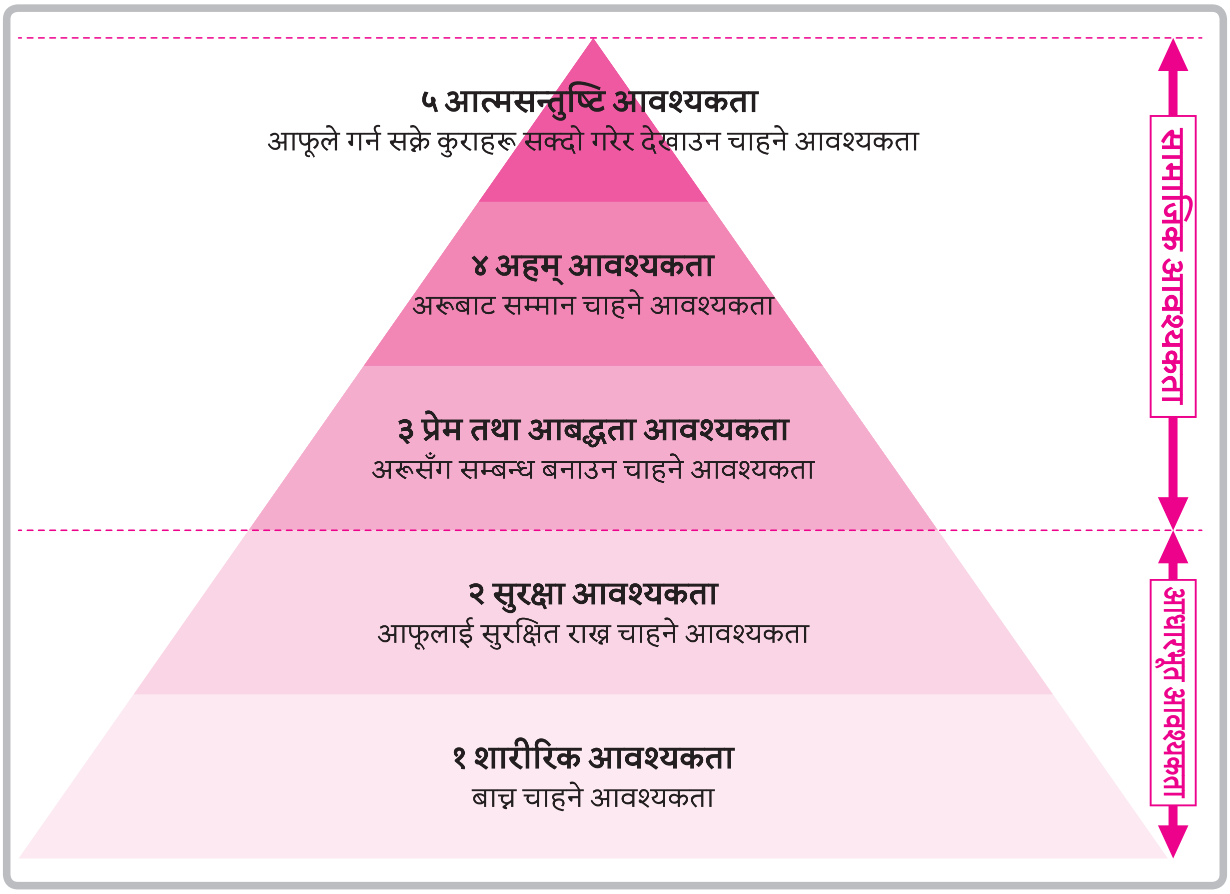
छोटो अवधिको याद अस्थायी याद		
छोटो अवधिको याद अस्थायी याद	प्रासङ्गिक याद	अनुभव वा सम्झनासम्बन्धी याद
	अर्थगत याद	ज्ञानसम्बन्धी याद
	प्राइमिङ याद	चालै नपाईकन याद भएको कुरा
	प्रक्रियात्मक याद	शरीरले याद गरेको कुरा

(आवश्यकता)

केही कुरा चाहने स्थितिलाई आवश्यकता भनिन्छ।

मनोवैज्ञानिक मासलो (Maslow, A. H.) ले मानव आवश्यकताहरू ५ तहबाट बनेको हुन्छ भनेर भनेका छन् (मास्लोको आवश्यकता शृंखला सिद्धान्त)।

● **मास्लोको आवश्यकता शृंखला सिद्धान्त**



२ शरीरको संरचना बुझौं

१) लाइफ सपोर्ट तथा स्थिरताको संरचना (शरीरको तापक्रम, सास, पल्स, रक्तचाप आदि)

⦿ होमियोस्टेसिस (homeostasis: स्थिर स्थिति)

होमियोस्टेसिस भनेको वातावरण परिवर्तन भए पनि शरीरको स्थितिलाई एक निश्चित स्थरमा कायम राख्न खोज्ने जैविक प्रणाली हो।

उदाहरणको लागि गर्मी भएर शरीरको तापक्रम बढेको बेला, पसिना निस्किएर शरीरको तातोपनलाई शरीर बाहिर निकाली सामान्य अवस्थामा फर्काउन खोज्ने कार्य हो।

● **होमियोस्टेसिसको काम**

(भाइटल साइन)

भाइटल साइन भनेको शरीरको तापक्रम, सास, पल्स, रक्तचाप आदि जिवित रहेको कुरा दर्साउने साइनहरू हुन्। यो स्वास्थ्य अवस्था र असामान्यताको प्रतिबिम्ब गर्ने सूचक हो।

① शरीरको तापक्रम

- शरीरको तापक्रममा रिदम हुन्छ। यो दिनको समयमा उच्च र राती सुतेको बेला कम हुन्छ।
- व्यक्तिगत भिन्नतामा ठूलो अन्तर हुने हुनाले शरीरको सामान्य तापक्रम मान्छे अनुसार फरक हुन्छ।

● शरीरको तापक्रम नाप्ने ठाउँ र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

काखी मुनी

थर्मोमिटरको टुप्पोलाई काखीमा छुवाउने।

नापिरहेको बेला काखीलाई पूर्णरूपमा बन्द गर्ने।

अन्य

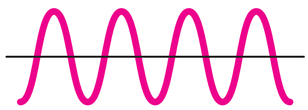
निधार र कानमा छुवाएर शरीरको तापक्रम नाप्न सकिने थर्मोमिटर पनि हुन्छन्।

पक्षाघात भएमा पक्षाघात नभएको पट्टि नाप्नुपर्छ।

② सास

- सास फेर्दा अक्सिजनलाई शरीर भित्र तानेर कार्बनडाइअक्साइडलाई शरीर बाहिर निकालिन्छ।
- हामी आफूलाई थाहा नै नभएको अवस्थामा लगातार सास फेरिरहेका हुन्छौं।
- उमेर, गतिविधि स्थिति, मानसिक स्थिति, स्वास्थ्य स्थिति, रोग लागेको छ वा छैन जस्ता तत्त्वहरू अनुसार सास दर परिवर्तन हुन्छ।
- सास फेर्न गाह्रो भएको छ वा छैन, घाँटीमा खकार अड्किएको छ वा छैन, आवाज आएको छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।
- निकै नै सास फेर्न कठिनाइ भएको खण्डमा, ओठ र नङको रङ्ग निलो बैजनी हुन्छ। यो स्थितिलाई सायनोसिस भनिन्छ।

सास रिदम वेबफर्म

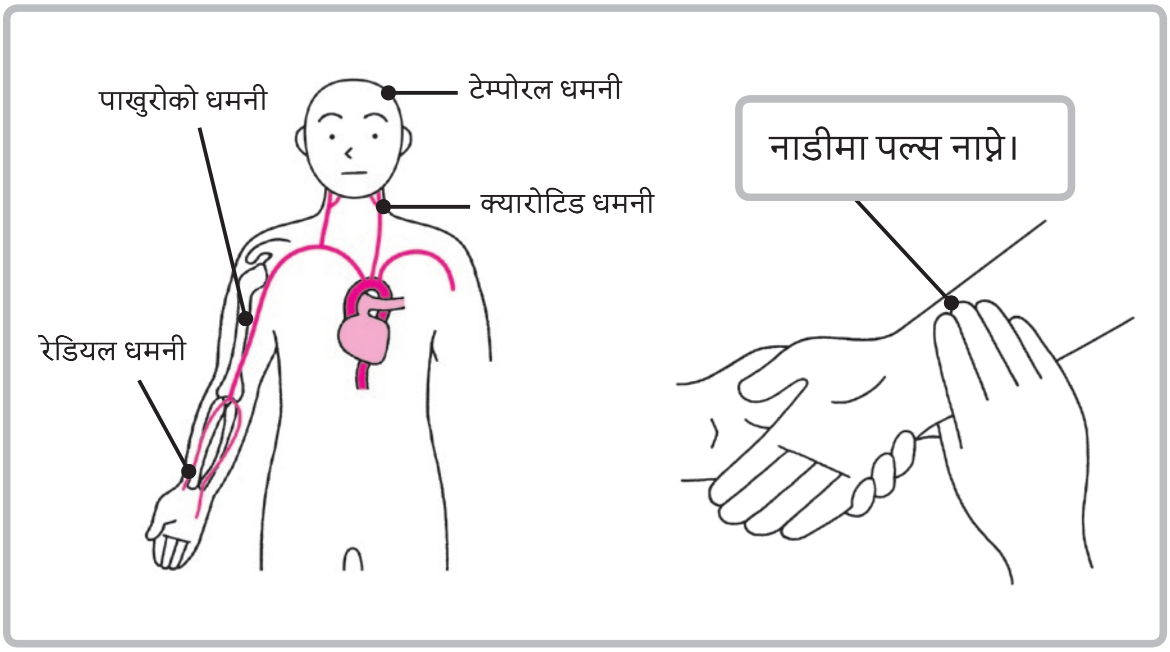


सामान्य
वयस्क १२~१८/मिनेट
सास तान्ने र सास फाल्ने स्थिर हुन्छ

③ पल्स

- मुटुको धड्कन धमनीमा सर्ने कुरालाई पल्स भनिन्छ।
- सामान्यतया उमेर जति कम हुन्छ त्यति नै पल्सको सङ्ख्या बढी हुने हुनाले वृद्धवृद्धा भएपछि पल्स कम हुन्छ।
- उमेर, गतिविधि स्थिति, मानसिक स्थिति, स्वास्थ्य स्थिति, रोग लागेको छ वा छैन जस्ता तत्त्वहरू अनुसार पल्स दर परिवर्तन हुन्छ।
- पल्सको सङ्ख्या, रिदम र शक्ति अवलोकन गर्नुपर्छ।

● पल्स नाप्न सकिने मुख्य ठाउँहरू

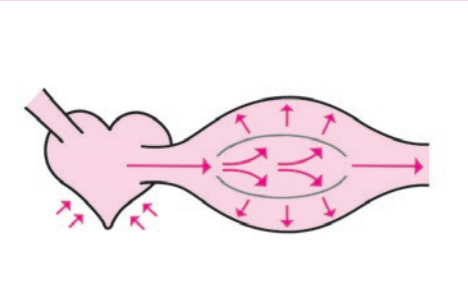
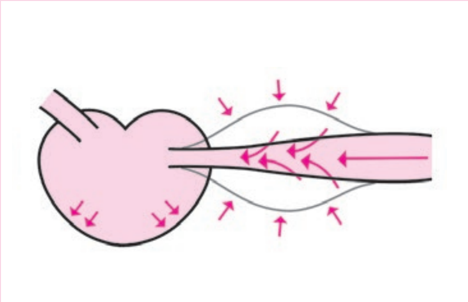


टेम्पोरल भाग, घाँटी, कुहिनो लगायतका नाडीको भित्र पट्टिको भाग, खुट्टाको जोर्नीहरू, गोलीगाँठोदेखि औंलाहरूसम्मको भाग आदिमा छोएर पल्स थाहा पाउन सकिन्छ।

④ रक्तचाप

- रक्तचाप भनेको मुटुबाट पठाइने रगतले रक्तनली (धमनी) लाई ठेल्ने शक्ति हो।
- एकै दिनमा पनि रक्तचाप निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ।
- शरीरको पोजिसन, गतिविधि स्थिति, मानसिक स्थिति, रोग लागेको छ वा छैन जस्ता तत्त्वहरूको कारण रक्तचाप परिवर्तन हुन्छ।
- निरन्तर हाइपरटेन्सिभ भइरहेमा सेरिब्रोभास्कुलर रोग, मुटु रोग आदिको विकास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

● मुटुको स्थिति र रक्तचापको सम्बन्ध

खुम्चिने फेज	फुल्ने फेज
रक्तचापः उच्च	रक्तचापः कम
	
खुम्चिने फेजको रक्तचाप (अधिकतम रक्तचाप) मुटु खुम्चिएको बेला (खुम्चिने फेज) को रक्तचाप	**फुल्ने फेजको रक्तचाप (न्यूनतम रक्तचाप)** मुटु फुलेको बेला (फुल्ने फेज) को रक्तचाप

● **रक्तचाप बढ्ने अवस्थाहरू**

उत्तेजित भएको बेला

निन्द्रा नपुगेको बेला

दिसा आदि गर्दा कन्ने बेला

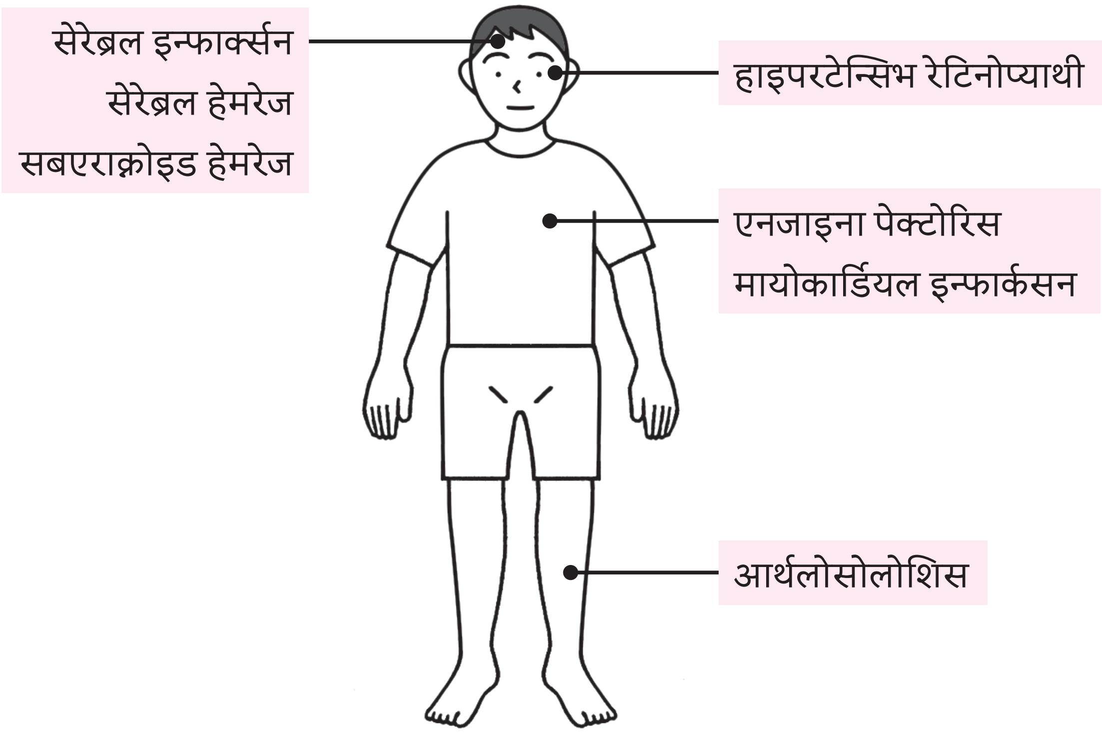
नर्भस भएको बेला

तापक्रममा एक्कासि
ठूलो परिवर्तन आउँदा

एक्कासि कडा व्यायाम
गर्दा

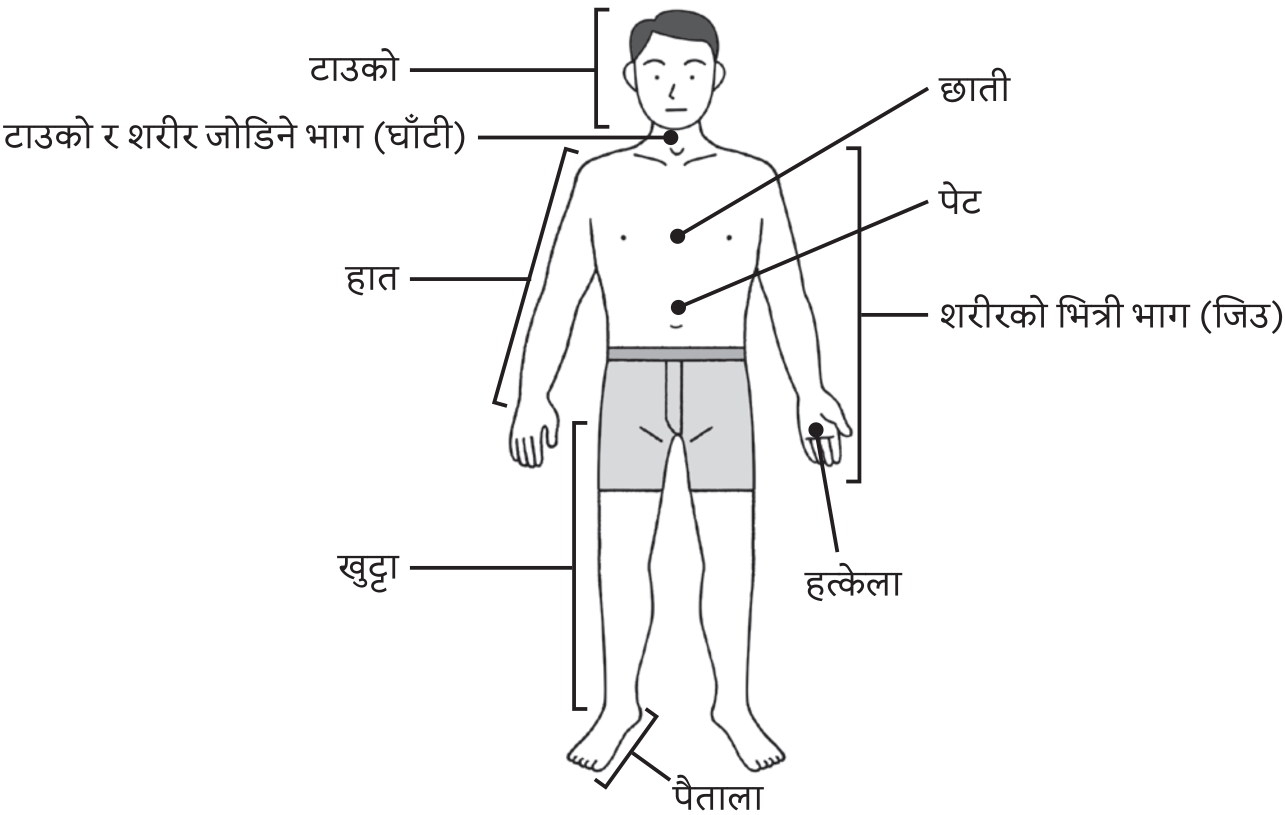
(पिसाब) दिसा रोकेको बेला

● **हाइपरटेन्सिभको कारण लाग्न सक्ने रोगहरू**



२) शरीरको आधारभूत संरचना

- शरीरलाई टाउको र "टाउको र शरीर जोडिने भाग" (घाँटी), शरीरको मुख्य भाग (जिउ), हात (दुबै पाखुराहरू) र खुट्टा (दुबै खुट्टाहरू) मा विभाजन गर्न सकिन्छ।



[स्नायु प्रणाली]

स्नायु प्रणालीलाई केन्द्रीय स्नायु र परिधीय स्नायुमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

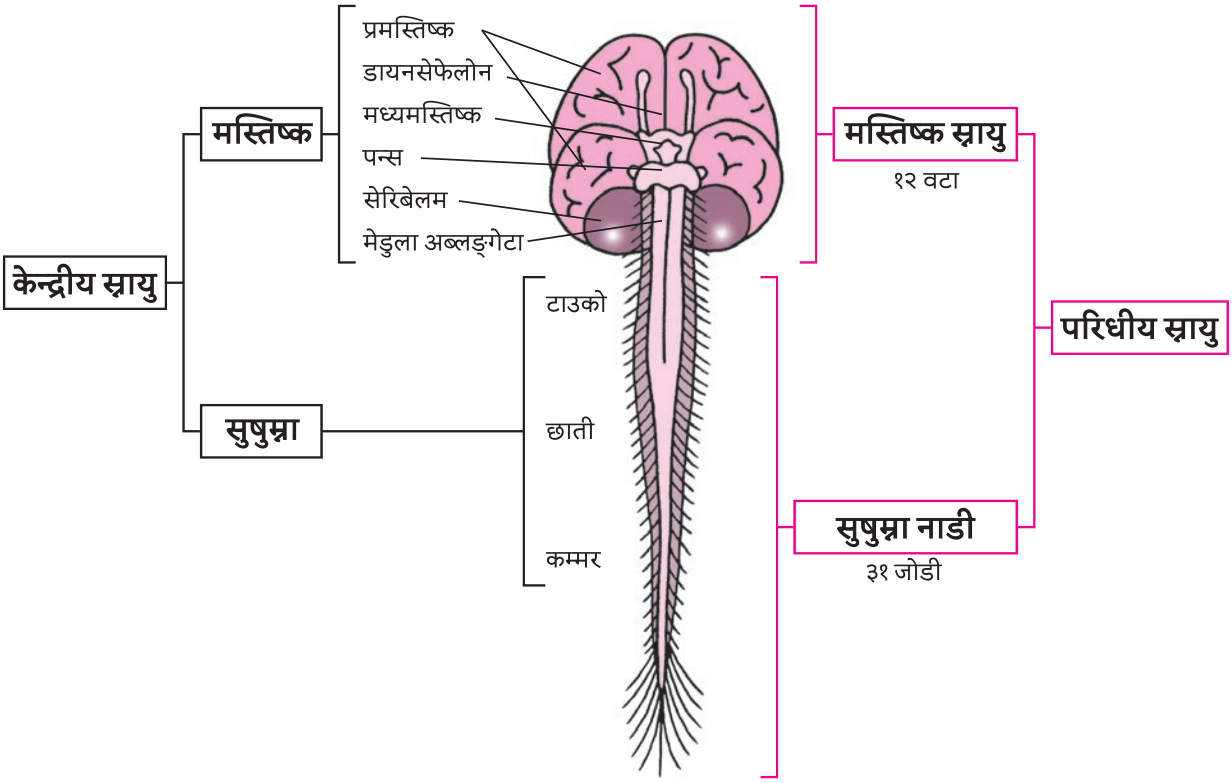
⦿ केन्द्रीय स्नायु (मस्तिष्क र सुषुम्ना)

- मस्तिष्कले शरीरको सम्पूर्ण भागबाट जानकारी जम्मा गरी, विश्लेषण र निर्णय गरी शरीरको सम्पूर्ण भागमा आदेश पुऱ्याउँछ।
- सुषुम्ना मस्तिष्कसँग जोडिएको हुन्छ। यसले शरीरको सम्पूर्ण भागबाट मस्तिष्कमा र मस्तिष्कबाट शरीरको सम्पूर्ण भागमा जानकारी पठाउने कामको साथसाथै आफै जानकारीसम्बन्धी निर्णय गर्ने र आदेश दिने काम पनि गर्दछ।

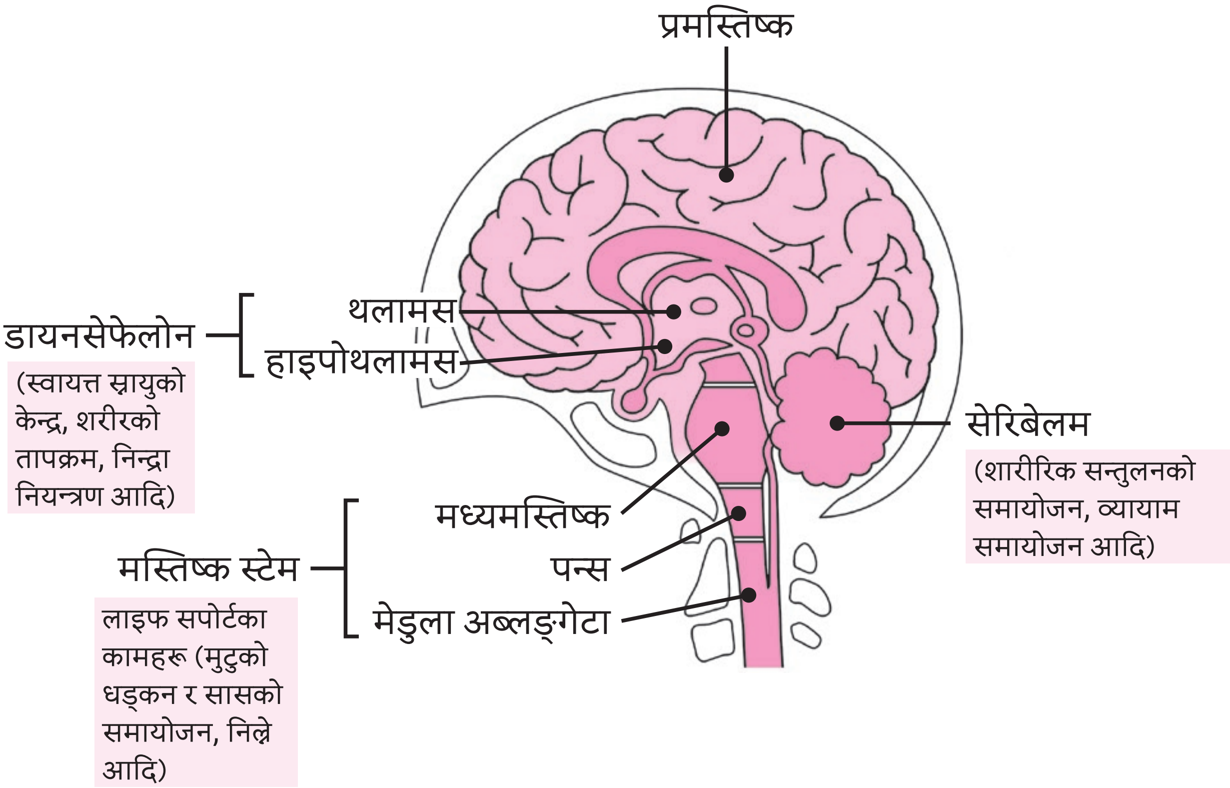
⦿ परिधीय स्नायु (मस्तिष्क स्नायु र सुषुम्ना नाडी)

- केन्द्रीय स्नायु र शरीरको सम्पूर्ण अङ्गहरूबीच जानकारी संचार गर्छ।

● स्नायुको संरचना



● **मस्तिष्कका भागहरू र मुख्य कामहरू**



⦿ स्वायत्त स्नायु

- स्वायत्त स्नायुले अचेत अवस्थामा छाती र पेटमा रहेका भित्री अङ्गहरूको कार्यलाई नियन्त्रण गर्दछ र यसलाई सिम्पाथेटिक स्नायु र पारासिम्पाथेटिक स्नायुमा विभाजन गरिन्छ।
- सिम्पाथेटिक स्नायुले काम (गतिविधि) गरिरहेको बेला वा चिन्ता, रीस, स्ट्रेस आदि महसुस गरेको बेला जस्ता नर्भस स्थीतिमा काम गर्छ।
- पारासिम्पाथेटिक स्नायुले सुतेको समय वा विश्रामको समय जस्ता आनन्द लिइरहेको बेला काम गर्छ।

● **स्वायत्त स्नायु (सिम्पाथेटिक स्नायु र पारासिम्पाथेटिक स्नायु) ले गर्ने कामहरू**

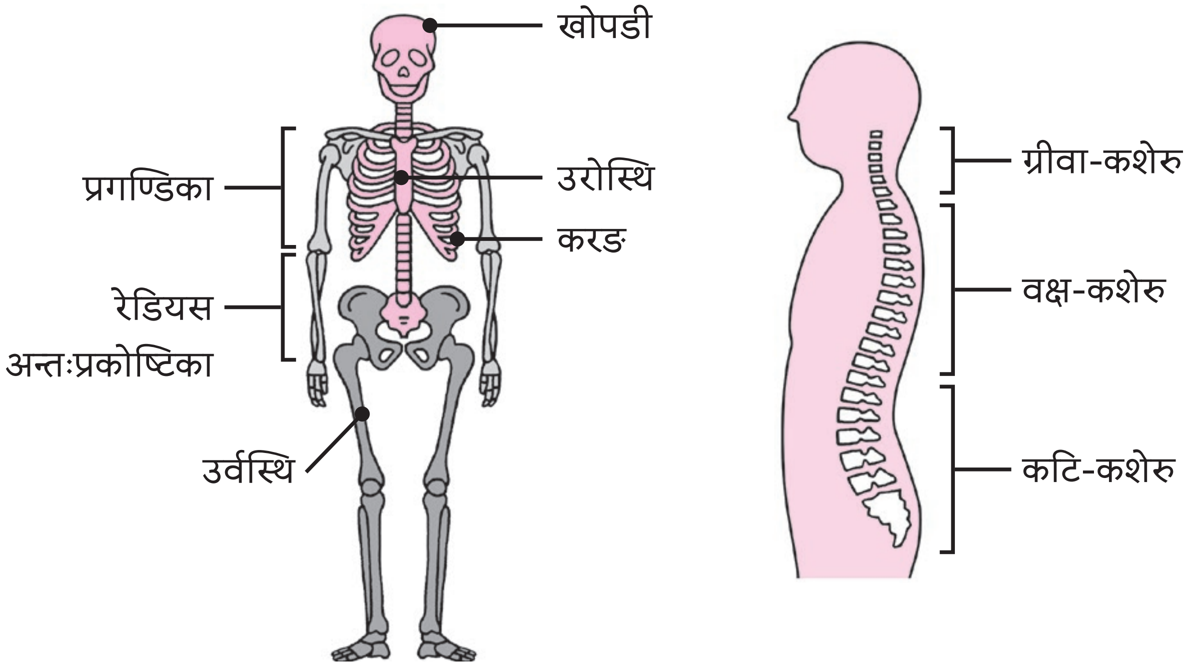
सिम्पाथेटिक स्नायु (गतिविधि)		पारासिम्पाथेटिक स्नायु (विश्राम)
पल्सको गति बढ्छ	मुटु	पल्सको गति घट्छ
खुम्चिन्छ	पेरिफेरल रक्तनली	फुल्छ
बढ्छ	रक्तचाप	घट्छ
ठूलो हुन्छ	आँखाको नानी	सानो बन्छ
मोसन कम बनाउँछ	आन्द्राको नली	मोसन बढाउँछ
श्वसनीलाई खुकुलो बनाउँछ	श्वासनली	श्वसनी खुम्चिन्छ
बढाउँछ	पसिना आउने	घट्छ

स्वायत्त स्नायुले छाती र पेटमा रहेका भित्री अङ्गहरूको कार्य आदिलाई समायोजन गर्दछ।
स्वायत्त स्नायु अव्यवस्थित भएमा मन र मस्तिष्क वा शरीरमा विभिन्न असरहरू देखिन्छन्।

[शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचनाको प्रणाली]

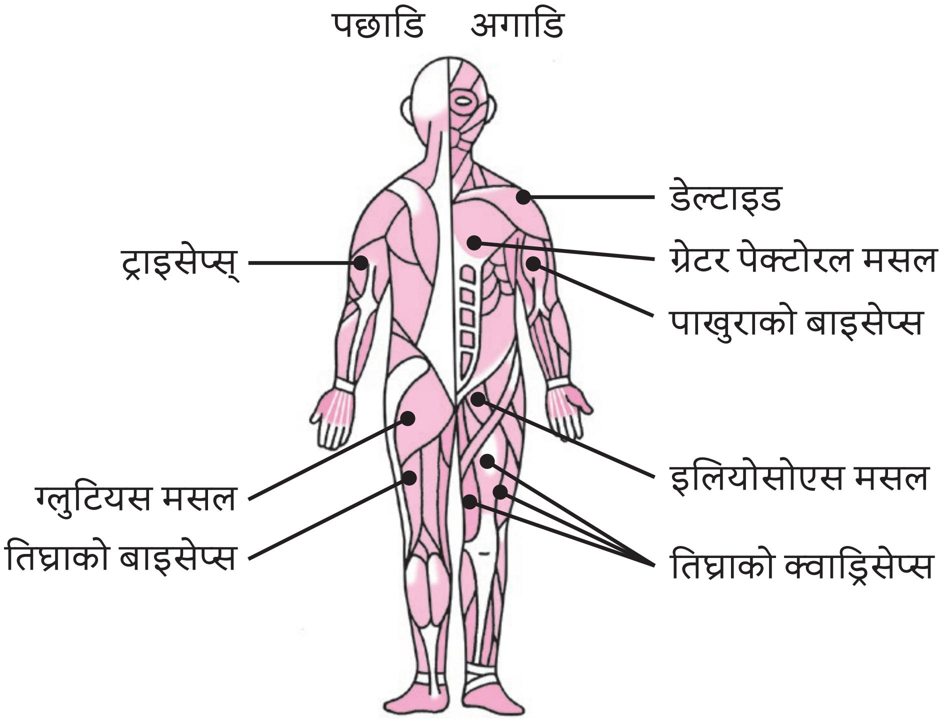
- शरीरमा साना र ठूला हड्डीहरू हुन्छन् र ती सबै हड्डीहरू मिलेर शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचना बनेको हुन्छ।
- हड्डीको मुख्य काम भनेको ①शरीरलाई आड दिने खम्बा जस्तो काम गर्ने ②शरीरको चल्ने यन्त्रको रूपमा काम गर्ने ③शारीरिक अङ्गहरूको रक्षा गर्ने ④क्याल्सियम भण्डारण गर्ने र ⑤रगत वा रक्त कोषहरूको निर्माण गर्ने हो।
- मानव मेरुदण्ड शरीरको कार्यात्मक क्षमतालाई कायम गर्नको लागि S आकारमा बाङ्गिएको हुन्छ।

मानव स्केलेटन (शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचना) डायग्राम



[मांसपेशी प्रणाली]

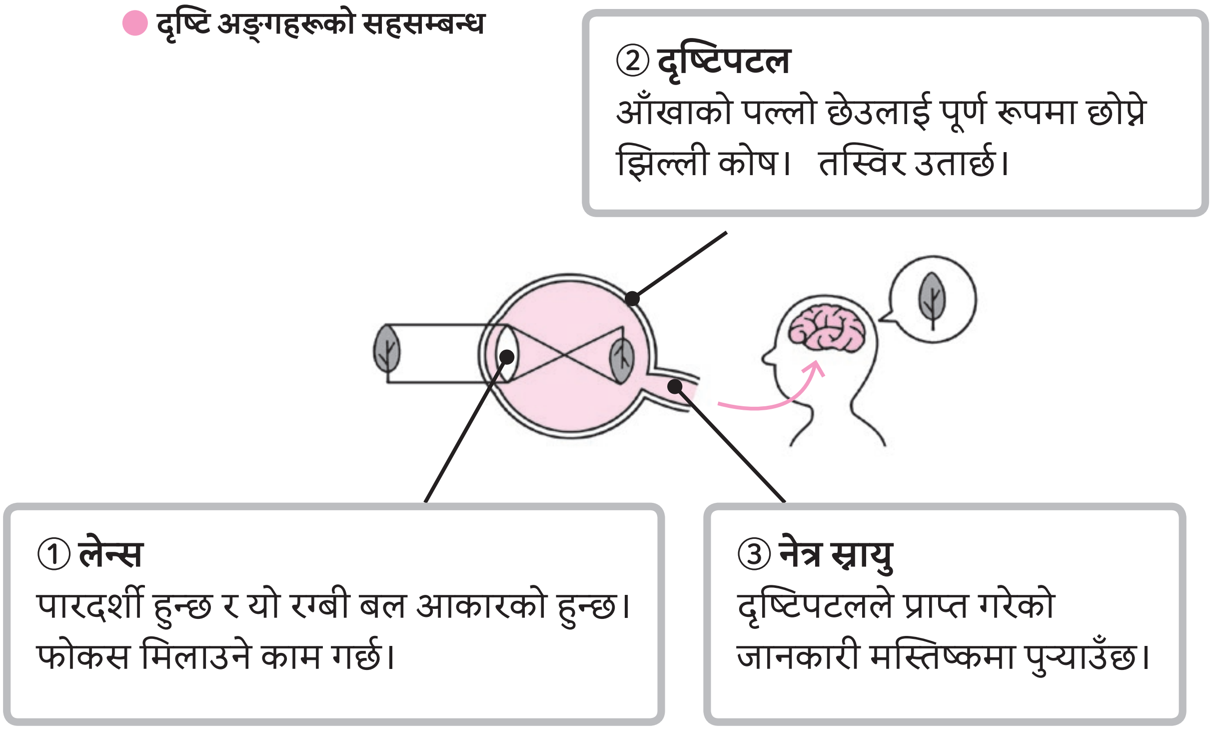
- यो शरीरको पोजिसन कायम राख्ने कार्य, शरीरको मोसन र छाती र पेटमा रहेका भित्री अङ्गहरूको निर्माण कार्यमा संलग्न हुन्छ।



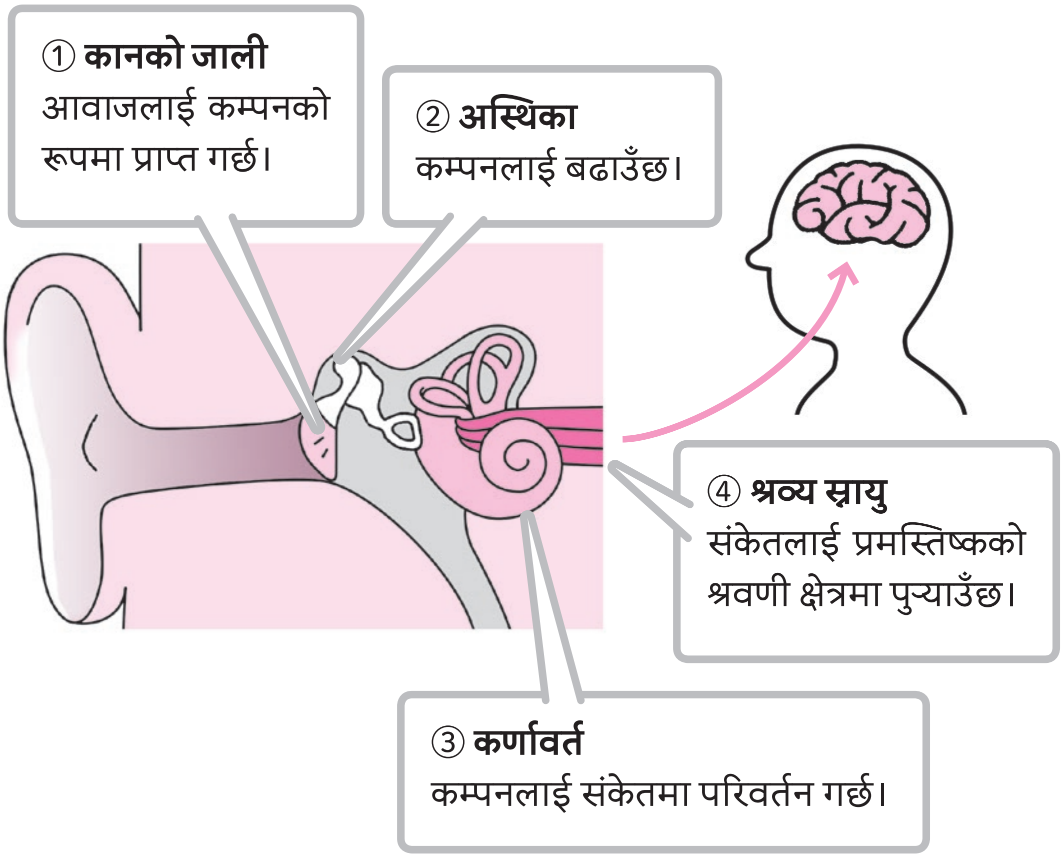
[ज्ञानेन्द्रिय प्रणाली]

- ज्ञानेन्द्रिय अङ्गहरूले वस्तु हेर्ने (दृष्टि), सुन्ने (श्रवण), गन्ध महसुस गर्ने (गन्ध), स्वाद महसुस गर्ने (स्वाद पाउने), छोएको वस्तु महसुस गर्ने (स्पर्श गर्ने) आदि गरी प्राप्त भएको जानकारीहरू ज्ञानेन्द्रियसम्बन्धी स्नायुमार्फत मस्तिष्कमा पुऱ्याइन्छ।

दृष्टि अङ्गहरूको सहसम्बन्ध



● **श्रवण अङ्गहरूको सहसम्बन्ध**

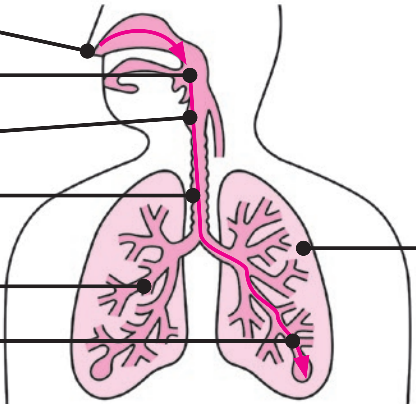


[श्वासप्रश्वास प्रणाली]

शरीर भित्र तानेको हावा श्वासनली भएर फोक्सोमा जान्छ। फोक्सोले अक्सिजन लिन्छ र कार्बनडाइअक्साइड श्वासनलीबाट शरीर बाहिर निस्कन्छ।

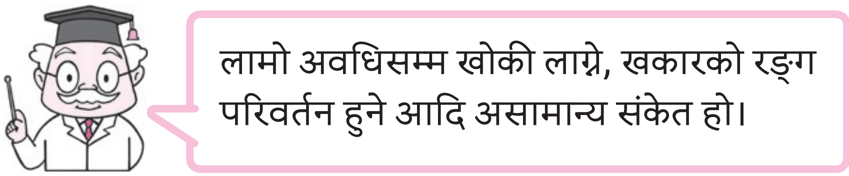
नाकदेखि फोक्सोसम्मको हावा जाने बाटो श्वासनली हो।

● **श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित अङ्गहरू**



⦿ खोकी र खकार

- ब्याक्टेरिया वा हाउस डस्ट जस्ता असामान्य कुराहरू श्वासनलीमा पस्यो भने खोकी वा खकारको रूपमा शरीर बाहिर निकाल्न खोज्छ।



[रक्तसञ्चार प्रणाली]

- यसले अक्सिजन, पोषक तत्त्व, काम नलाग्ने तत्त्वहरू आदि रगत र प्रवाहद्वारा शरीरभरि पुऱ्याई, सर्कुलेसन गराउने काम गर्छ।

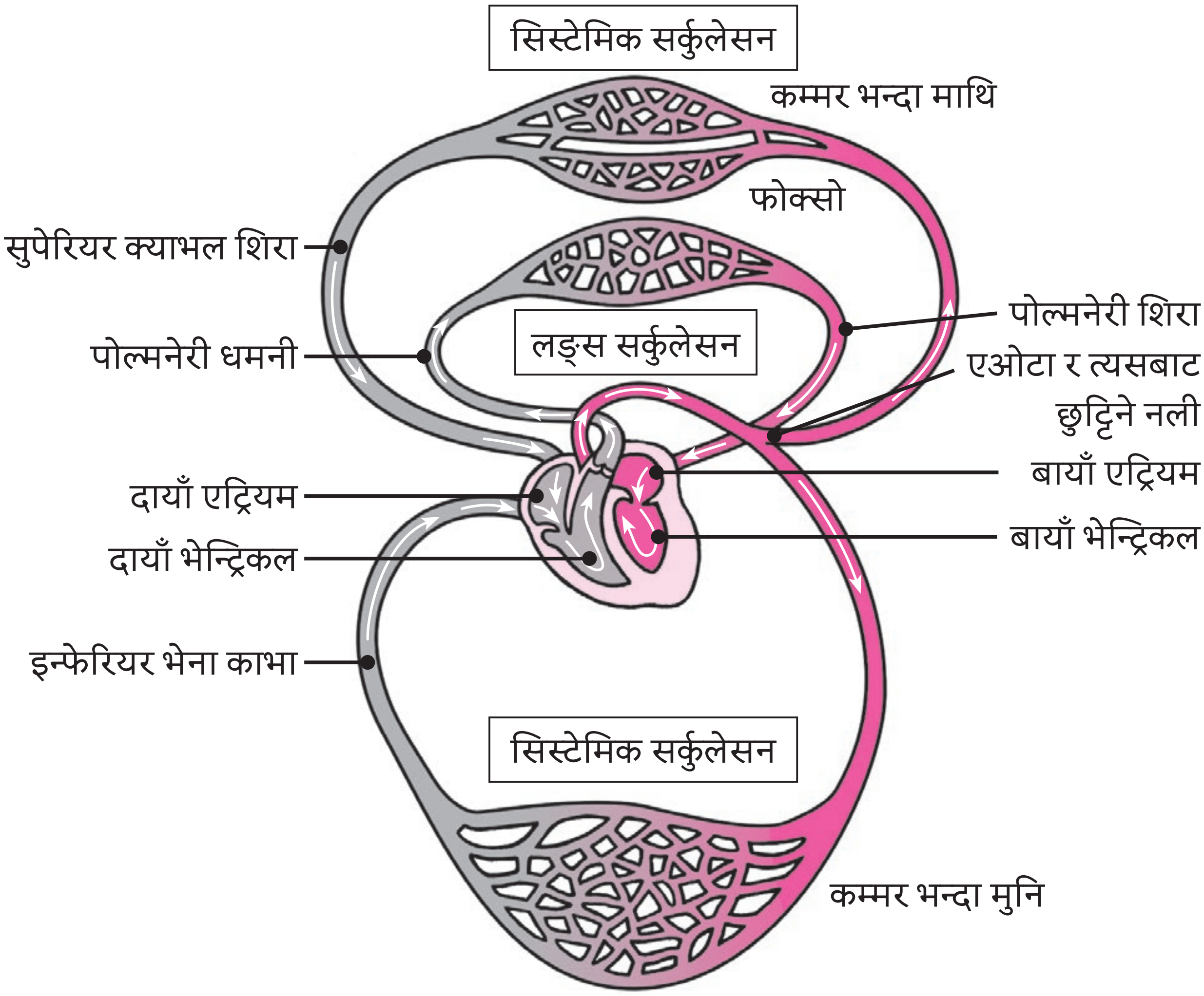
⦿ मुटु

- मुटु ४ वटा कोठामा विभाजन भएको हुन्छ।
- निरन्तर फुल्ने र खुम्चने गरी पम्प जसरी रगतलाई बाहिर पठाउँछ।

⦿ रक्तनली र रगत

- धमनी भनेको मुटुबाट शरीरको सम्पूर्ण भागतर्फ पर्याप्त अक्सिजन भएको रगत लिएर जाने रक्तनली हो।
- शिराले शरीरको कुनाकुनाबाट कार्बनडाइअक्साइड र काम नलाग्ने तत्त्वहरू भएका अशुद्ध रगत संकलन गरी, मुटु र फोक्सोमा फर्काउँछ।
- धमनीबाट शिरामा परिवर्तन हुने भागलाई केपेलरी ब्लड भेसल भनिन्छ।

● लङ्स सर्कुलेसन र सिस्टेमिक सर्कुलेसन



"अक्सिजन नभएको रगत" लङ्स सर्कुलेसनको क्रममा" "अक्सिजन भएको रगत"" मा परिवर्तन हुन्छ।

⦿ सिस्टेमिक सर्कुलेसन र लङ्स सर्कुलेसन

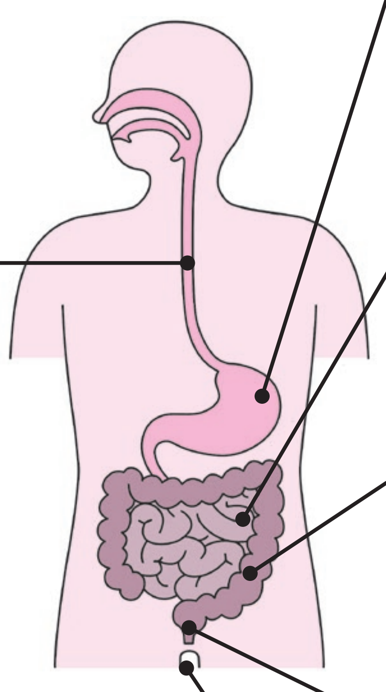
धमनीमा धमनी रगत र शिरामा शिरा रगत बगी, शरीरमा सर्कुलेसन हुन्छ। यसलाई सिस्टेमिक सर्कुलेसन भनिन्छ।

रगत मुटुबाट फोक्सो भई मुटुमा फर्कने सर्कुलेसनलाई लङ्स सर्कुलेसन भनिन्छ। मुटुको दायाँ भेन्ट्रिकलबाट शिरा रगत पोल्मनेरी धमनी भएर फोक्सोमा पुग्छ। त्यहाँ ग्यास परिवर्तन गरी, धमनी रगत भएपछि पोल्मनेरी शिरा भएर बायाँ एट्रियममा फर्कन्छ।

[पाचन प्रणाली]

- यो मुखगुहादेखि मलद्वारसम्मको पाचन नली (खाना नली, भुँडी, सानो आन्द्रा, ठूलो आन्द्रा) तथा पाचक एन्जाइम निकाल्ने अङ्ग हो।
- यसले खानेकुरा पाचन तथा सोस्ने कार्य गरी, आवश्यक पोषक तत्त्वहरू लिई, पाचन तथा सोस्ने कार्य गरेपछि बाँकी भएको कुरा दिसाको रूपमा शरीर बाहिर निकाल्ने काम गर्छ।

खानेकुराको फ्लो र प्रत्येक अङ्गको काम



① खाना नली
निलेको खानेकुरा खाना नलीबाट भुँडीमा पठाइन्छ।

② भुँडी
भुँडीमा खानेकुरा पठाइएपछि पेरिस्टाल्सीस (मांसपेशीको भित्ताले गर्ने नियमित चल्ने प्रक्रिया) सुरु हुन्छ। ग्यास्ट्रिक जुसद्वारा खानेकुरा पाचन गरिन्छ।

③ सानो आन्द्रा
शरीरले खानाको पोषक तत्त्वहरू सोस्छ।

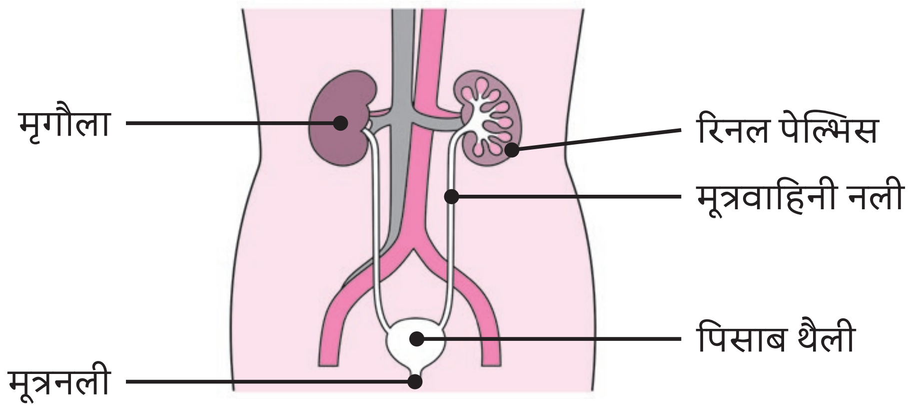
④ ठूलो आन्द्रा
पोषण तथा पानी सोस्ने काम अझ अघि बढ्छ र दिसा बन्छ।

⑤ मलाशय
दिसा भरिएपछि मलाशयको भित्तामा संकेत पठाइन्छ र दिसा गर्न मन लाग्छ।

⑥ मलद्वार
मलद्वारको स्फिन्कटर खुकुलो भई दिसा निस्कन्छ।

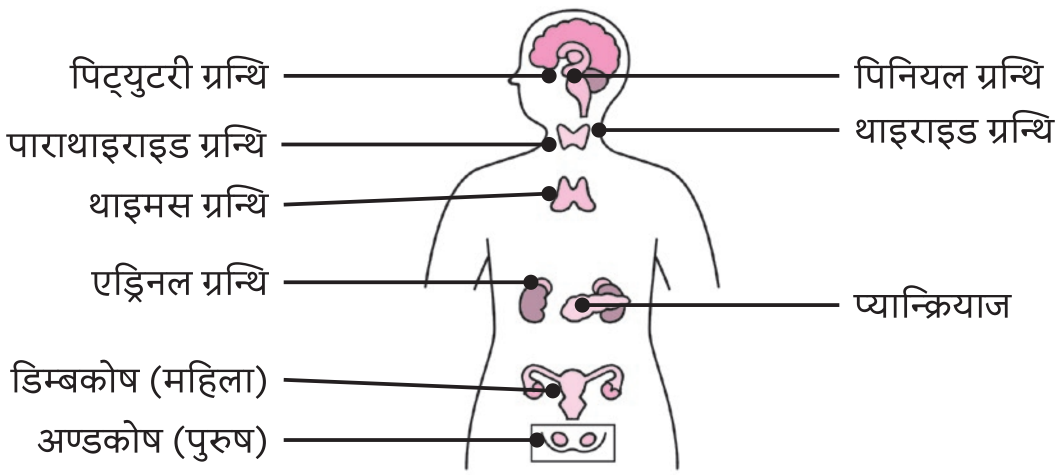
[मूत्रिय अङ्ग प्रणाली]

- यसले शरीरको काम नलाग्ने तत्त्वहरू पिसाबको रूपमा शरीर बाहिर निकाल्ने काम गर्छ।
- पिसाब मृगौलामा बन्छ र मूत्रवाहिनी नली भएर पिसाब थैलीमा पुऱ्याइन्छ। अस्थायी रूपमा त्यहाँ जम्मा गरेपछि मूत्रनलीबाट शरीर बाहिर निकालिन्छ।



[ग्रन्थि प्रणालि]

- यो शरीरको विभिन्न कामहरूको समायोजन गर्ने हर्मोन निकाल्ने ग्रन्थि भएको अङ्ग हो।



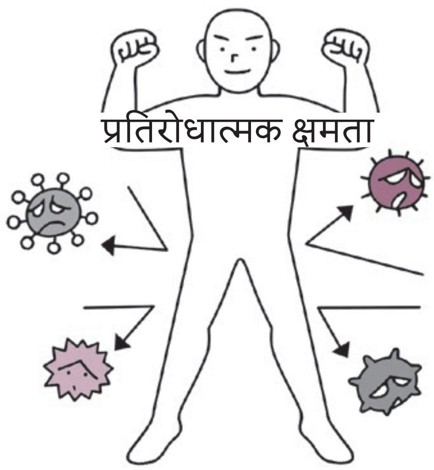
[प्रतिरोधात्मक प्रणाली]

- बाहिरी वातावरणमा हुने ब्याक्टेरिया र भाइरस जस्ता रोगाणु शरीर भित्र पसेको बेला ती रोगाणुको सामना गरी शरीरलाई जोगाउन प्रतिक्रिया देखाउने कार्यलाई प्रतिरोध भनिन्छ।
- जीवनशैली तथा मन र मस्तिष्कको स्थिति अनुसार प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने र घट्ने गर्दछ।

प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने जीवनशैली तथा मन र मस्तिष्कको स्थिति

प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कुराहरू

- पर्याप्त व्यायाम
- धेरै हाँस्ने
- शरीरलाई न्यानो राख्ने
- सन्तुलित खाना



प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने कुराहरू

- उमेर वृद्धि
- अपुग निन्द्रा
- थकान
- कडा व्यायाम
- मानसिक स्ट्रेस

३) विश्राम र निन्द्रासँग सम्बन्धित शरीरको संरचना

१. विश्राम र निन्द्राको आवश्यकता

- विश्राम भनेको काम रोकेर शरीरलाई आराम दिनु हो।
- उचित मात्रामा विश्राम लिएमा थकान मेटिन्छ र आरामदायी जीवन बिताउन सकिन्छ।
- निन्द्राले मस्तिष्कलाई नियमित रूपमा आराम दिन्छ। यो हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यको लागी अपरिहार्य कुरा हो।

गुणस्तरीय निन्द्राबाट हुने फाइदाहरू

२. हामी कसरी निदाउँछौ ?

- हाम्रो शरीरमा दैनिक जीवन चक्रको रिदम बनाउने जैविक घडी हुन्छ।
- बिहानको प्रकाश परेमा जैविक घडी रिसेट हुन्छ र त्यसले एक निश्चित रिदम बनाउँछ।

३. निन्द्रा चक्र

- हामी राती सुतेको बेला नन्-रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा) र रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा नपरेको स्थिति) बारम्बार दोहोरिरहन्छ।
- नन्-रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा) को बेला मस्तिष्क आरामको स्थितिमा हुन्छ। रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा नपरेको स्थिति) को बेला मस्तिष्क नसुतेको बेलाको स्थिति जस्तै स्थितिमा हुन्छ। हामी रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा नपरेको स्थिति) को बेला सपना देख्छौं भनेर भनिन्छ।

● नन्-रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा)

● रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा नपरेको स्थिति)

४. वृद्धवृद्धाको निन्द्राका विशेषताहरू

- निदाउने समय छोटो हुन्छ।
- नन्-रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा) को समय घट्छ। त्यसकारण पिसाब गर्न मन लागेर वा सानो आवाज आदिको कारण धेरै पटक बिउँझिने गर्छन्।

परिच्छेद

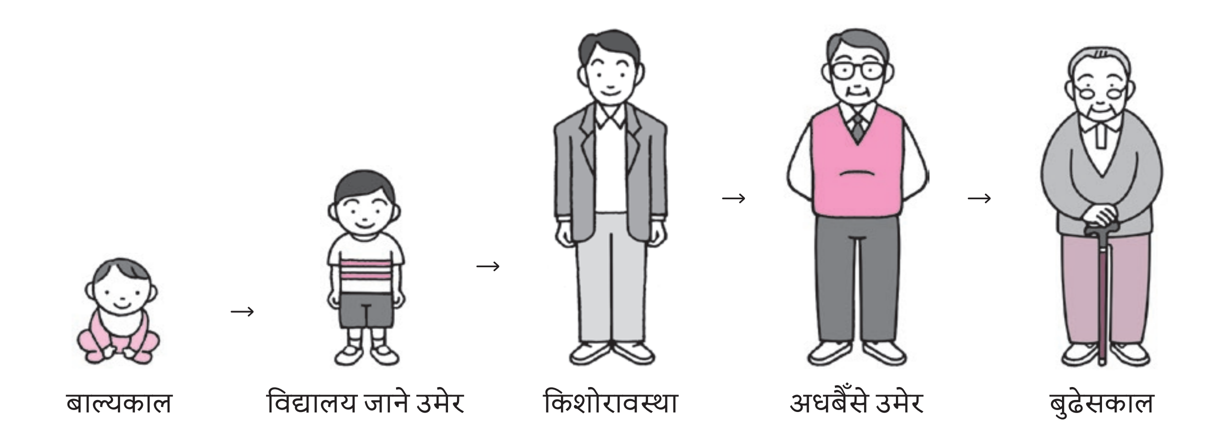
२ नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं

१ बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

१) बुढ्यौलीको कारण हुने मानसिक तथा शारीरिक परिवर्तनहरू बुझौं

१. बुढ्यौली भनेको

मान्छेको उमेर बढ्दै गएपछि मस्तिष्क र शरीरको काम गर्ने क्षमता घट्दै जान्छ। यसलाई बुढ्यौली भनिन्छ। सबैको बुढ्यौली आउँछ।



(बुढ्यौलीका विशेषताहरू)

- व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन्छन्।
- सजिलै रोग लाग्ने गर्छ।
- जीवनशैलीको असर पर्छ।

२. बुढ्यौलीको कारण मन र मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरू

वृद्धवृद्धाले बिताएको जीवन इतिहास, त्यस युगको पृष्ठभूमि, दैनिक जीवन बिताएको वातावरण आदिले असर पार्ने हुनाले मन र मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरू मान्छे अनुसार फरकफरक हुन्छन्। त्यसकारण नर्सिङ केयर गर्ने बेला हरेक मान्छे फरक हुन्छन् भन्ने कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

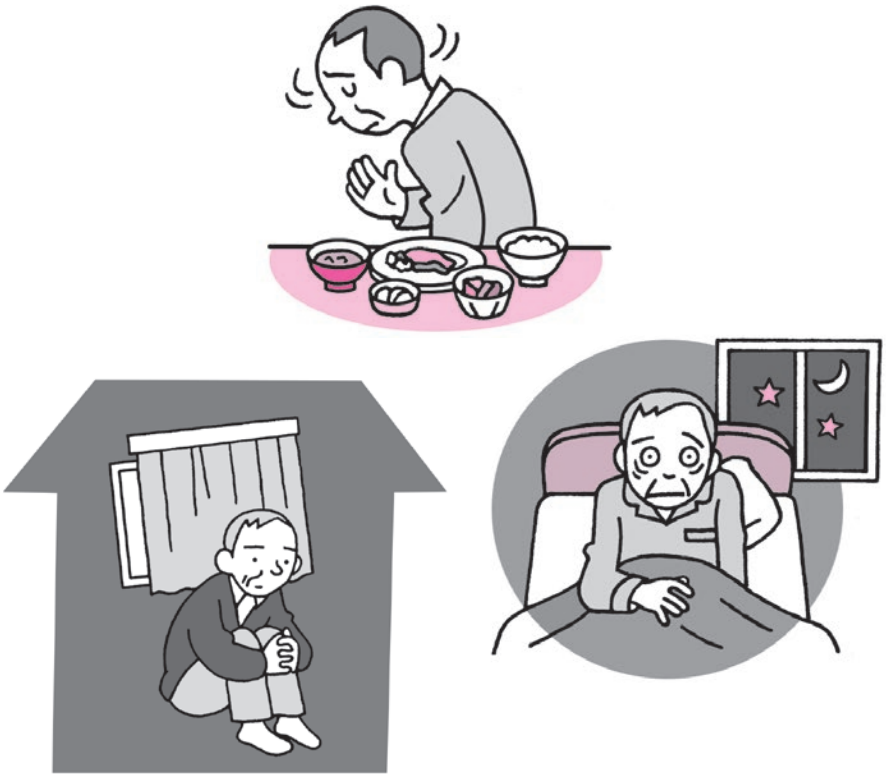
(मन र मस्तिष्कका परिवर्तनहरू)

- **चिन्ता लाग्ने•चिढिने, आतुर हुने भाव**

  पहिले गर्न सकेको कुरा गर्न नसक्ने आदि हुँदा यस्तो हुने गर्छ।

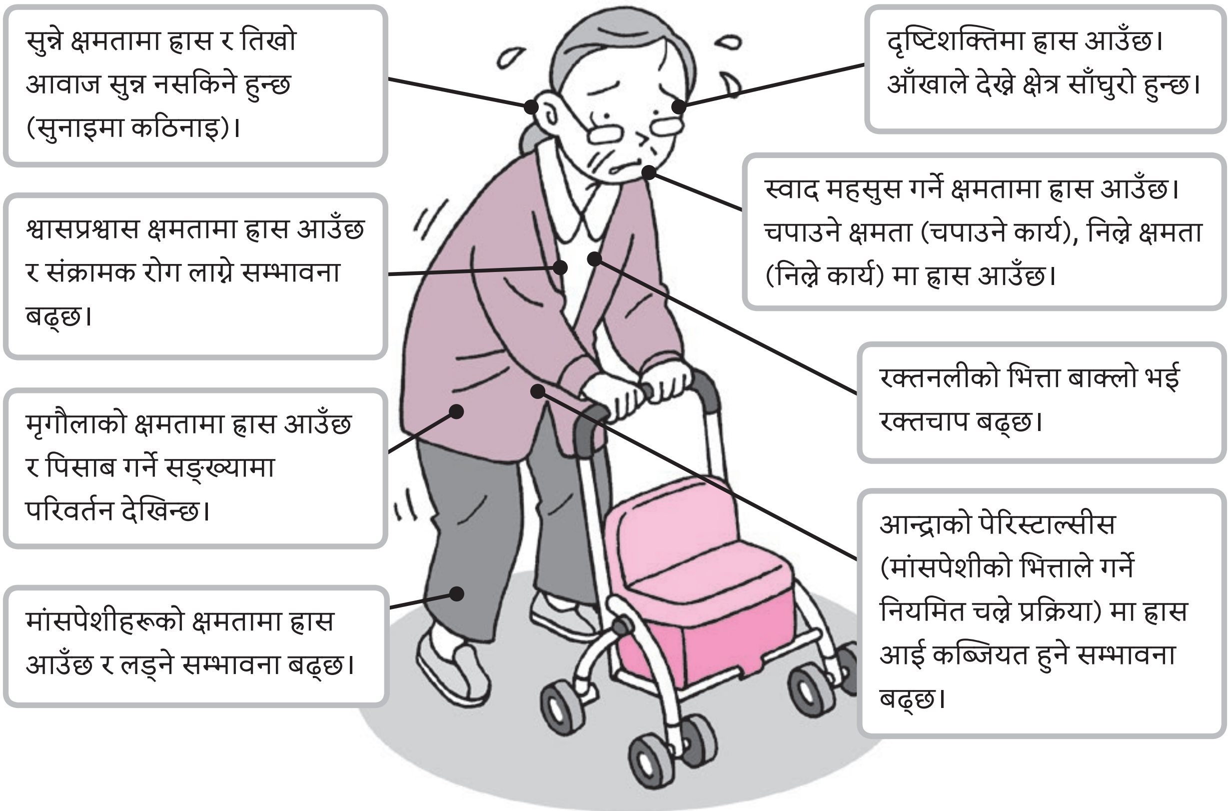
- **रित्तोपन•लाचार महसुस**

  पति वा पत्नी, आफन्त वा साथीको मृत्युको कारण वा जिम्मेवारीमा परिवर्तन आउनुको कारण यस्तो हुने गर्छ।
  मन र मस्तिष्कमा परिवर्तन आउनाले डिप्रेसनमा जाने सम्भावना बढी हुन्छ।



३. बुढ्यौलीको कारण शरीरमा हुने परिवर्तनहरू

बुढ्यौलीमा शरीरको बाहिरी भाग र भित्री अङ्गहरूमा परिवर्तन देखिन्छन्।



विभिन्न रोग लागेको स्थिति दीर्घकालीन रूपमा लम्बिई जटिल रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

२) वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने लक्षण र रोगका विशेषताहरू

वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने लक्षणहरूको रूपमा पानीको कमी, ज्वरो, कब्जियत, सुजन, अनिद्रा, डिस्युज सिन्ड्रोम, बेडसोर आदिलाई लिन सकिन्छ।

⊙ वृद्धवृद्धाको रोगका विशेषताहरू

- धेरै रोगहरू लागेको हुन्छ।
- लक्षण जस्ता कुराहरूमा व्यक्तिगत भिन्नताहरू धेरै हुन्छन्।
- सजिलै रोग लाग्छ र दीर्घकालीन हुने सम्भावना बढ्छ।
- लक्षणहरू नदेखिने सम्भावना हुन्छ (सामान्य भन्दा फरक लक्षण देखिने प्रकार)।

३)वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने लक्षणहरू

पानीको कमी

…… सामान्य अवस्थामा शरीरमा हुनुपर्ने भन्दा कम पानीको परिमाण भएको स्थिति

शरीरमा एक निश्चित पानीको परिमाण कायम गरिएको हुन्छ। तर पानी पिउने (लिने) परिमाण र पानी शरीर बाहिर जाने परिमाणको सन्तुलन नभएमा शरीरमा पानीको कमी हुने गर्दछ।

कारणहरू: पखाला, बान्ता, ज्वरो, पसिना, पानी पिउने (लिने) परिमाण घट्नु आदि।

लक्षणहरू: ओठ, मुखगुहा र छाला सुक्का हुनु, पिसाबको सङ्ख्या र परिमाण घट्नु, रक्तचाप घटी पल्सको गति बढ्नु, शरीरको तापक्रम बढ्नु आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- रिहाइड्रेसन (पानी पिउनु) गर्नुपर्छ।
- कोठा भित्रको तापक्रम व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।
- नुहाउनु अघि र पछि र व्यायाम गरेपछि पानी पिउनुपर्छ।
- ठूलो मात्रामा पानीको कमी भएमा मृत्यु हुने खतरा हुन्छ। स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउनुपर्छ।

⊙ पानीको परिमाणको सन्तुलन

मुखबाट खाना र पानी लिई शरीर बाहिर जाने पानी र लिने पानीको सन्तुलनलाई कायम राखेमा निरन्तर स्वस्थ जीवन बिताउन सकिन्छ।

ज्वरो

...... सामान्य अवस्था भन्दा शरीरको तापक्रम बढी भएको स्थिति

प्रमस्तिष्कको हाइपोथलामसमा शरीरको तापक्रमलाई समायोजन गरिन्छ।

कारणहरू: संक्रामक रोग, जलन, पानीको कमी आदि।

लक्षणहरू: उच्च ज्वरो, रातो अनुहार, जाँगर नचल्नु, खान मन नहुनु आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- रिहाइड्रेसन (पानी पिउनु) गर्नुपर्छ।
- शरीरको तापक्रम नाप्नुपर्छ।
- वृद्धवृद्धामा ज्वरो आएको बेलाको लक्षण बुझ्न गाह्रो हुनसक्छ।
- अरू लक्षणहरू छ वा छैन पनि अवलोकन गर्नुपर्छ।

कब्जियत

...... ठूलो आन्द्रामा लामो समय दिसा रहेको स्थिति

सामान्यतया खाएको चीज २४ देखि ७२ घण्टा जतिमा दिसाको रूपमा शरीर बाहिर निकालिन्छ।

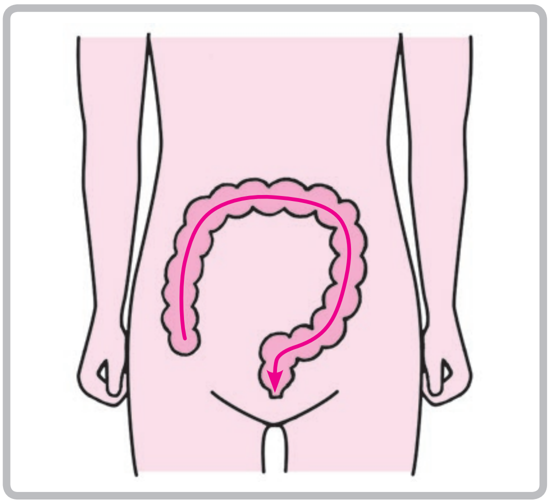
कारणहरू: आन्द्राको क्षमतामा ह्रास वा मांसपेशीहरूको क्षमतामा ह्रास, दिसा सहनु आदि।

लक्षणहरू: खाना नरुच्ने, पेट दुख्ने, वाकवाक लाग्ने आदि

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- डाएटरी फाइबर लिने र पर्याप्त व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ।
- खाना पछि ट्वाइलेटको सिटमा दिसा गर्न बस्ने बानी बसाल्नुपर्छ।
- आन्द्रा भएको ठाउँलाई पछ्याउँदै मसाज गर्नुपर्छ।

आन्द्रा भएको ठाउँलाई पछ्याउँदै मसाज



सुजन

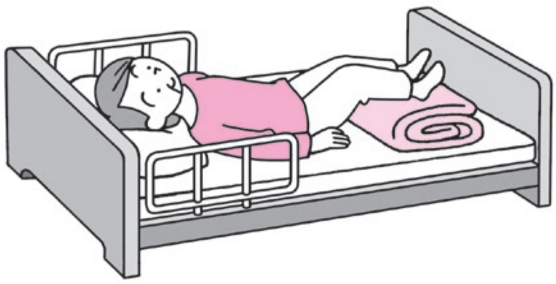
...... शारीरिक भित्री अङ्गहरूको क्षमतामा ह्रास आएको वा मांसपेशीहरूको क्षमतामा ह्रास आएको कारण रगत सर्कुलेसन खराब भई अनावश्यक तरल पदार्थ शरीरमा जम्मा भएको स्थिति

कारणहरू: खुट्टाको क्षमतामा ह्रास, मुटु र मृगौलाको क्षमतामा ह्रास, वृद्धवृद्धामा पोषण तत्त्व अपुग, लामो समय सिटिङ पोजिसनमा बसिरहने आदि।

लक्षणहरू: शरीरको तौल वृद्धि आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुजन भएको भाग र सुजन स्तर, अवलोकन गर्नुपर्छ।
- पक्षाघात भएको व्यक्तिको खण्डमा, पक्षाघात भएको भाग पट्टि हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
- पर्याप्त व्यायाम गर्ने र खुट्टा उचाल्नुपर्छ।
- पछि विकसित हुन सक्ने रोग भएमा उपचार गर्नुपर्छ।



चिलाउने

...... छाला चिलाएको स्थिति

कारणहरू: बुढ्यौलीको कारण छाला सुक्खा हुनु, तापक्रम र आद्रता परिवर्तन हुनु, लुगाको कपडाको कारण हुने आदि।

लक्षणहरू: रातो हुने, डाबर आउने, अधैर्य वा हल्का रीस उठेको भावना आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छालाको आर्द्रतालाई एक निश्चित स्तरमा कायम राख्नुपर्छ।
- छालामा घाउ नबनाउने, निदाउन नसक्ने अवस्था हुन दिनु हुँदैन। संक्रमण हुन सक्ने अवस्थाहरू पनि हुने हुनाले चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गर्नुपर्छ।

अनिद्रा

...... निदाएको महसुस नहुने, हतपत निदाउन नसक्ने, बीचमै बिउँझने जस्ता पर्याप्त नानिदाएको स्थिति

कारणहरू: सुत्ने कुरासँग सम्बन्धित विवरणहरू परिवर्तन आदि।

लक्षणहरू: अधैर्य वा हल्का रीस उठेको भावना, थकानको भावना, कमजोर र अल्छि हुने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- दैनिक जीवनको रिदमलाई मिलाउनुपर्छ। उठेपछि सूर्यको प्रकाशमा बस्नुपर्छ।
- पर्याप्त व्यायाम गर्नुपर्छ।
- दिनको समयमा लामो समय सुत्नु हुँदैन।
- कोठा भित्रको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।
- दैनिक जीवनमा समस्या देखिएमा चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गर्नुपर्छ।

हाइपरटेन्सिभ

...... रक्तचाप बढेको स्थिति

कारणहरू: मुटु र मृगौलाको रोग, उमेरको वृद्धिको कारण हुने रक्तनलीमा परिवर्तन, खाना र व्यायाम जस्ता जीवनशैली आदि।

लक्षणहरू: टाउको दुख्ने, मुटु ढुकढुक हुने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- जीवनशैली सुधार गर्नुपर्छ। चाहिने भन्दा बढी नखाने, नुन कम लिने जस्ता खानामा ध्यान दिनुपर्छ। पर्याप्त व्यायाम गर्नुपर्छ।
- निको पार्नको लागि खाना उपचार विधि, व्यायाम उपचार विधि र औषधि उपचार विधि छन्।
- हाइपरटेन्सिभको स्थिति निरन्तर भइरहेमा आर्थलोसोलोशिस हुन्छ । आर्थलोसोलोशिसको कारण सेरेब्रोभास्कुलर रोग र मुटु रोग लाग्न सक्छ।

४) वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने रोगहरू

वृदधवृद्धामा धेरै देखिने रोगहरूमा सेरेब्रोभास्कुलर रोग, मुटु रोग, निमोनियाँ, एस्पिरेसन निमोनाइटिज, मधुमेह, ओस्टियोपोरोसिस, डिमेन्सिया आदि पर्दछन्।

नर्सिङ केयर गर्नको लागि चिकित्सकको निर्देशन आवश्यक पर्ने व्यक्ति पनि हुन्छन्।

सेरेब्रोभास्कुलर रोग

...... यो मस्तिष्कको रक्तनलीको रोग हो। रक्तनली फुटेमा वा टालिंदा हुन्छ। चोट वा क्षति पुग्न गएको मस्तिष्कको भाग अनुसार विभिन्न विकारहरू रहिरहन सक्छ।

कारणहरू: मुख्य रूपमा २ वटामा विभाजन गरिन्छ।

१ मस्तिष्कको रक्तनली टालिएर यस्तो हुन्छ (सेरेब्रल इन्फार्क्सन)।

२ मस्तिष्कको रक्तनली फुटेर यस्तो हुन्छ (सेरेब्रल हेमरेज आदि)।

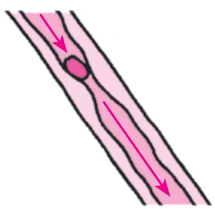
लक्षणहरू: टाउको दुख्ने, रिँगटा, वाकवाक र बान्ता, कन्सियसनेस डिसअडर, रेस्पिरेसन डिसअडर, परसेप्शन डिसअडर आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको लक्षण अनुसारको नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।
- जीवनशैलीको सम्बन्ध हुने हुनाले खानेकुराको परिमाण र विवरण, व्यायाममा ध्यान दिनुपर्छ।

सेरेब्रल इन्फार्क्सन

(रक्तनली टालिने)



सेरेब्रल हेमरेज

(रक्तनली फुट्ने आदि)

मुटु रोग

...... यो मुटुको रोग हो। मुटुको रक्तनली टालिने आदिको कारण हुन्छ।

कारणहरू: हाइपरटेन्सिभ, मधुमेह, कोरोनरी आर्टरीमा परिवर्तन आदि।

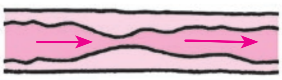
- मुटुको रक्तनली साँघुरो हुँदा हुन्छ (एन्जाइना पेक्टोरिस)।
- मुटुको रक्तनली टालिंदा हुन्छ (मायोकार्डियल इन्फार्कसन)।
- मुटुको कार्य क्षमतामा ह्रास आउँदा यस्तो हुन्छ (हर्ट फेल)।

लक्षणहरू: एन्जाइना पेक्टोरिस हुँदा केही क्षण अक्सिजन नपुग्दा छाती दुख्ने आदि।
मायोकार्डियल इन्फार्कसन हुँदा मुटुको मांसपेशीको कोषहरू मर्ने हुनाले छातीमा तिव्र दुखाइ आदि।
हर्ट फेल हुँदा निसासिने, मुटु ढुकढुक हुने, श्वाश्वा आउने, कम्जोर महसुस हुने, सुजन, शरीरको तौल बढ्ने, पिसाबको परिमाण घट्ने आदि

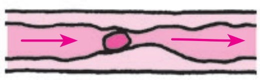
नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुजन वा शरीरको तौल बढेमा नुन र पानीको मात्रा कम गर्नु आवश्यक हुन्छ।
- सास फेर्न गाह्रो भएको बेला बेडरेस्ट गरी मुटुको भार कम हुने पोजिसन बनाउनुपर्छ।

एनजाइना पेक्टोरिस
(रक्तनली साँघुरो हुने)



मायोकार्डियल इन्फार्कसन
(रक्तनली टालिने)



मुटुको भार कम हुने पोजिसन

निमोनियाँ

...... यो फोक्सो भित्र रोगाणु पस्दा हुन्छ।

कारणहरू: ब्याक्टेरिया, भाइरस जस्ता रोगाणुको संक्रमण आदि।
लक्षणहरू: ज्वरो, कम्जोर महसुस हुने वा खाना नरुच्ने जस्ता प्रणालीगत लक्षणहरू।
खोकी र खकार जस्ता श्वासप्रश्वास अङ्ग सम्बन्धित लक्षणहरू।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- रिहाइड्रेसन (पानी पिउने) र खाना बनाउँदा खान सजिलो हुने उपायहरू लगाउनुपर्छ।
- वृद्धवृद्धाको खण्डमा लक्षणहरू नदेखिन पनि सक्ने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

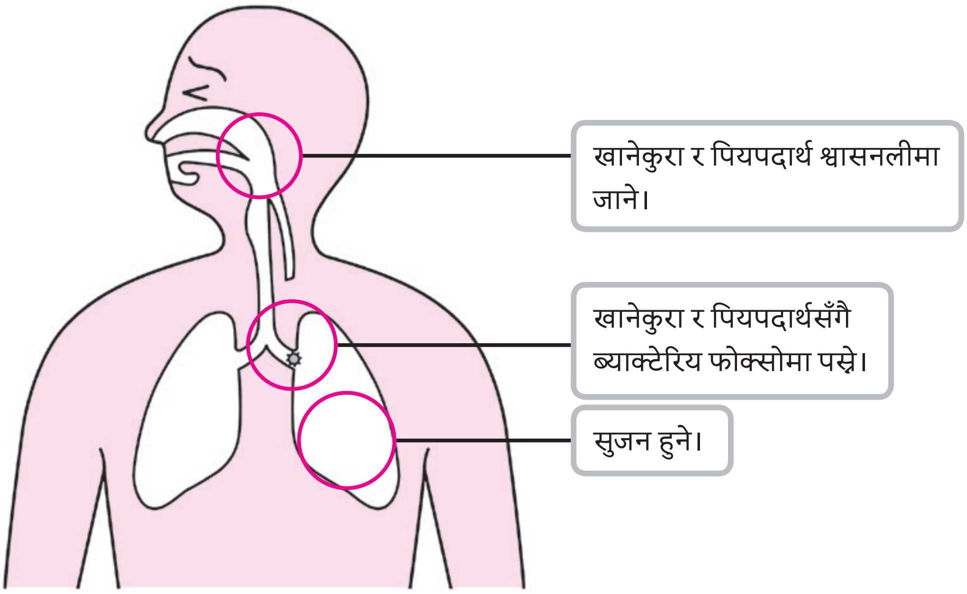
एस्पिरेसन निमोनाइटिज

...... गल्ती भएर खानेकुरा वा र्‍यालसँगै ब्याक्टेरिया श्वास नली वा श्वसनीमा पसेमा हुन्छ।

कारणहरू: खानेकुरा र पियपदार्थ खाना नलीमा नभई श्वास नलीमा पसेमा हुन्छ।
लक्षणहरू: ज्वरो, खोकी वा खकार, खाना नरुच्ने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- खाने बेलाको शरीरको पोजिसनमा ध्यान दिनुपर्छ। खाना पछि तुरुन्तै नसुती, केही समय बस्नुपर्छ।
- ओरल केयर गर्नुपर्छ।
- लक्षणहरू देखिएमा चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गर्नुपर्छ।



मधुमेह

...... यो रगतमा चिनीको मात्रा बढी भइरहने मेटाबोलिक डिसअडरको रोग हो।

कारणहरू: मधुमेह २ प्रकारका हुन्छन्।

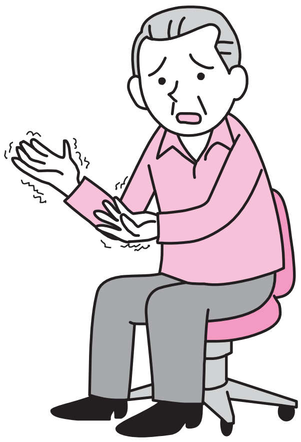
- टाइप १ मधुमेह रोग भनेको इन्सुलिन सेक्रिसन पर्याप्त नभएको मधुमेह हो। युवाहरूमा धेरै देखिन्छ।
- टाइप २ मधुमेह रोग भनेको इन्सुलिन सेक्रिसनको कमी भएको मधुमेह हो। वृद्धवृद्धामा धेरै देखिन्छ। बढी खाने, पर्याप्त व्यायाम नगर्ने, स्ट्रेस जस्ता कारणले हुने जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोग मानिन्छ।

लक्षणहरू: मुख सुक्ने, धेरै पिउने र धेरै पिसाब गर्ने, शरीरको तौल घट्ने, कम्जोर र अल्छि महसुस हुने आदि।

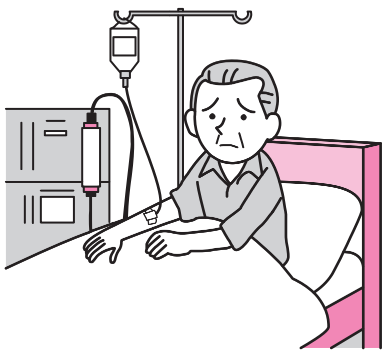
नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- निको पार्नको लागि खाना उपचार विधि, व्यायाम उपचार विधि र औषधि उपचार विधि छन्।
- खाना उपचार विधिमा खानेकुराको क्यालोरी कम गर्नुपर्छ।
- खानाको सन्तुष्टि कम नहुने उपायहरू अपनाउनुपर्छ।
- रगतमा उच्च चिनीको मात्रा भइरहेमा घाउ भएको बेला निको हुन गाह्रो हुन्छ।
- जटिल रोगहरूमा रेटिनोप्याथी, रिनल डिसअडर, न्युरोटिक डिसअडर पर्छन्। चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गरी, जटिल रोगहरूको रोकथाम गर्नु आवश्यक हुन्छ।

● **मधुमेहको जटिल रोगहरू**



न्युरोटिक डिसअडर



रिनल डिसअडर

रेटिनोप्याथी

ओस्टियोपोरोसिस

…… हड्डीको परिमाण घट्नाले हड्डी कमसल हुने रोग हो।

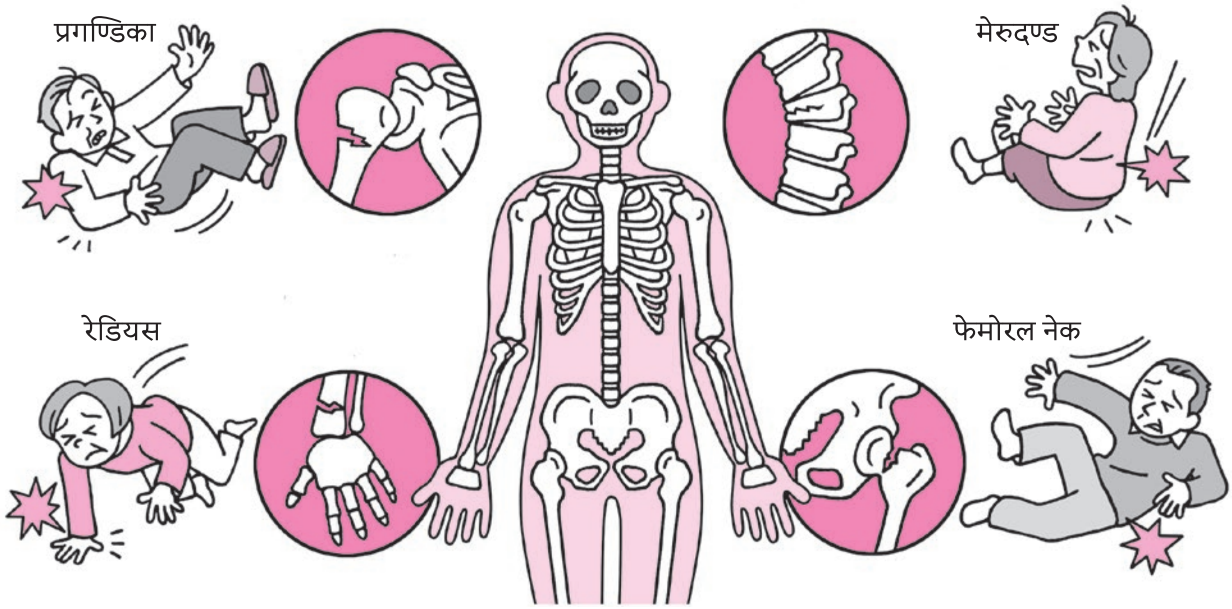
कारणहरू: लामो अवधि सुत्नु, क्याल्सियम नपुग्नु आदि।
महिलाको खण्डमा, महिला हर्मोनमा ह्रास आएमा हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

लक्षणहरू: कुप्रो हुनु, उचाइ खुम्चिनु, कम्मर दुख्नु आदि।
हड्डी कमसल भइसकेकोले लडेमा हड्डी फ्याक्चर हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- क्याल्सियम भएको खानेकुरा खानुपर्छ।
- व्यायाम गर्ने, सूर्यको प्रकाशमा बस्ने आदि गर्नुपर्छ।
- लड्ने आदिको रोकथामको लागि बसोबास वातावरण व्यवस्थित गर्नुपर्छ।

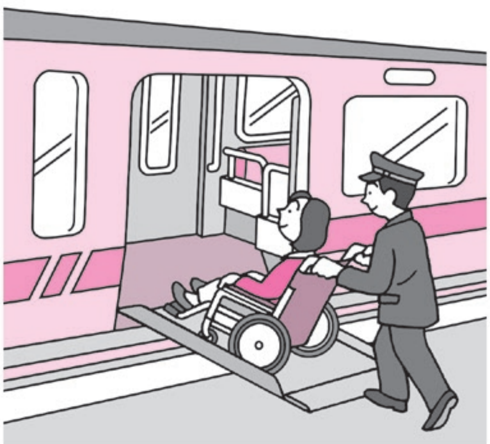
● वृद्धवृद्धामा धेरै हुने हड्डी फ्याक्चरहरू



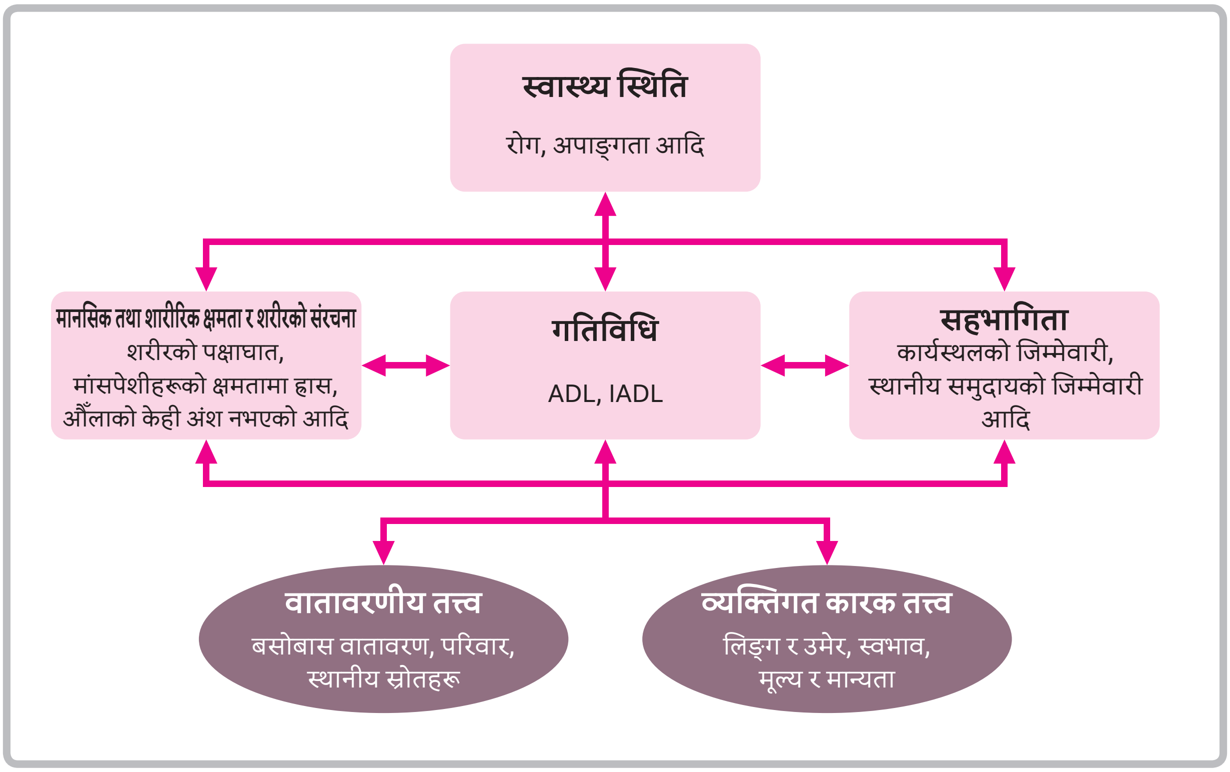
२ अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

१) अपाङ्गता भनेको

अपाङ्गता अधिकार सन्धिमा अपाङ्गता भनेको " विभिन्न बाधाहरूसँगको परस्पर सम्बन्धको कारण सृजना हुने कुरा" भनेर व्याख्या गरिएको छ। ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: शरीरको कार्यात्मक गतिविधि, अपाङ्गता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण) मा अपाङ्गतालाई नकारात्मक रूपमा नहेरीकन मान्छेको एक व्यक्तित्वको रूपमा लिनुपर्छ भनिएको छ।



● **ICF: कार्यक्षमता, अपाङ्गता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण**



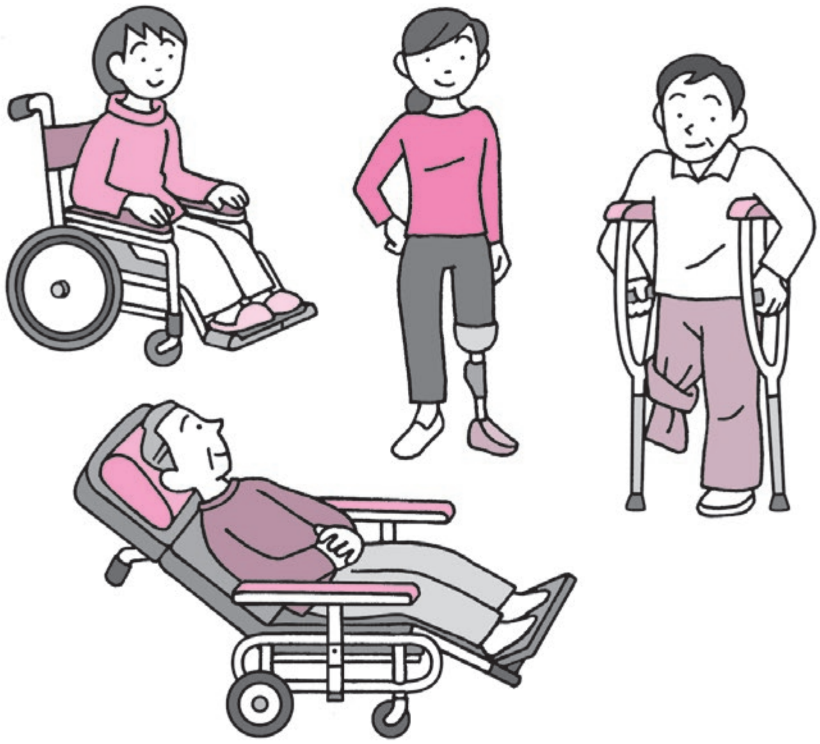
२) अपाङ्गताको प्रकारहरू, कारण र विशेषताहरू

[स्वतन्त्र रूपमा हातखुट्टा चलाउन नसक्ने अपाङ्गता]

रोग वा दुर्घटनाको कारण हातखुट्टा वा शरीर अपाङ्ग भई दैनिक जीवन वा सामाजिक जीवन कठिन भएको स्थितिलाई स्वतन्त्र रूपमा हातखुट्टा चलाउन नसक्ने अपाङ्गता भनिन्छ।

रोग वा दुर्घटनामा परेर हातखुट्टा, मस्तिष्क वा सुषुम्नामा चोट, रोग वा त्यो रोगको आफ्टर इफेक्टको कारण जोर्नी वा मेरुदण्डको आकार परिवर्तन, कन्ट्याक्चर (तन्काउन र खुम्च्याउन नसकिने) आदिका कारण यस्तो अपाङ्गता हुन्छ।

दैनिक जीवनको कठिनाइमा, अपाङ्गता भएको भाग वा अपाङ्गताको स्तर अनुसार व्यक्तिगत भिन्नता हुन्छ। मुभमेन्ट डिसअडर अपाङ्गताको नतिजाको रूपमा एकैसाथ बौद्धिक अपाङ्गता हुन पनि सक्छ। लट्ठी वा व्हीलचेयर, कृत्रिम खुट्टा आदि प्रयोगकर्ताको आवश्यकतासँग मिल्ने कल्याण उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।



व्याख्या

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: शरीरको कार्यात्मक गतिविधि, अपाङ्गता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण)

मान्छेको जीवनको भाइटल फङ्सनहरूलाई वर्गीकरण गरी, सम्बन्धित व्यक्तिको हरेक पक्षहरू बुझ्नको लागि ICF बनाइएको हो। मान्छेको जीवनको भाइटल फङ्सनहरूले मानसिक तथा शारीरिक क्षमता र शरीरको संरचना, गतिविधि, सहभागिता जस्ता दैनिक जीवन जिउनको लागि आवश्यक क्षमता वा काम, वातावरण आदिलाई जनाउँदछ।

[दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता]

दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भनेको दृष्टिशक्ति वा आँखाले देख्ने क्षेत्र जस्ता देखिने कुरासँग सम्बन्धित अपाङ्गता भई दैनिक जीवन वा सामाजिक जीवन कठिन भएको स्थिति हो।

कारणहरूको रूपमा, जन्मेको बेलादेखि नै भएको (जन्मजात) वा रोग, दुर्घटना, बुढ्यौली आदिलाई लिन सकिन्छ। मधुमेहको कारण दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता हुने उदाहरणहरू बढिरहेका छन्।

पटक्कै नदेख्ने व्यक्ति, प्रकाश महसुस गर्न सक्ने व्यक्ति, सानो क्षेत्र मात्र देख्ने व्यक्ति आदि दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता विभिन्न प्रकारका हुन्छन्।

● **दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिले देख्ने दृश्यहरू**

केन्द्रमा कालो बिन्दु/पूर्ण क्षेत्र नदेखिने

देखिने क्षेत्र सानो

आधा क्षेत्र नदेखिने

[सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता]

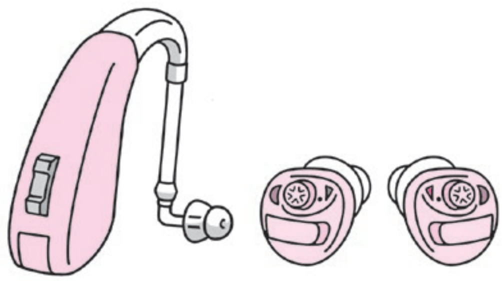
सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भनेको कानको अडिटोरी सेन्टरको ट्रान्सफर प्रोसेसमा क्षति भई, नसुनिने अथवा सुन्न गाह्रो भएको स्थिति हो। सुनाइको स्तर वा अपाङ्गता भएको भाग र लक्षण देखिएको समय अनुसार वर्गीकरण गरिएको छ।

आवाज सुन्न कठिन स्थितिलाई सुनाइमा कठिनाइ भनेर भनिन्छ। हियरिङ मेसिनको प्रयोग, लेखेर विचारको आदानप्रदान, साङ्केतिक भाषा, स्पिच रिडिङ (साइलेन्ट माउथिङ) आदिद्वारा कम्युनिकेसन गरिन्छ।

लेखेर विचारको आदानप्रदान

साङ्केतिक भाषा

स्पिच रिडिङ (साइलेन्ट माउथिङ)



हियरिङ मेसिन

[स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता]

- स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भनेको प्रमस्तिष्कको स्पिच सेन्टर वा उच्चारणसँग सम्बन्धित अङ्गमा क्षति भई, भाषाको प्रयोगद्वारा गरिने कम्युनिकेसनमा समस्या आएको स्थिति हो।
- यो जन्मजात नभईकन जन्मेपछि प्रमस्तिष्कको स्पिच सेन्टरमा क्षति भई, "सुन्ने", "बोल्ने", "पढ्ने" र "लेख्ने" गर्न कठिन भएको स्थिति हो।
- लेखेर विचारको आदानप्रदान गर्ने, चित्र कार्ड प्रयोग गर्ने आदि कम्युनिकेसन गर्ने तरिका अपाङ्गताको स्थिति अनुसार फरक हुन्छ।

अफेजिया भएको प्रयोगकर्ताको स्थिति

बोल्न चाहनुहुन्छ तर लगातार शब्द भन्न नसक्ने स्थिति

[मुटुको क्षमतामा ह्रास]

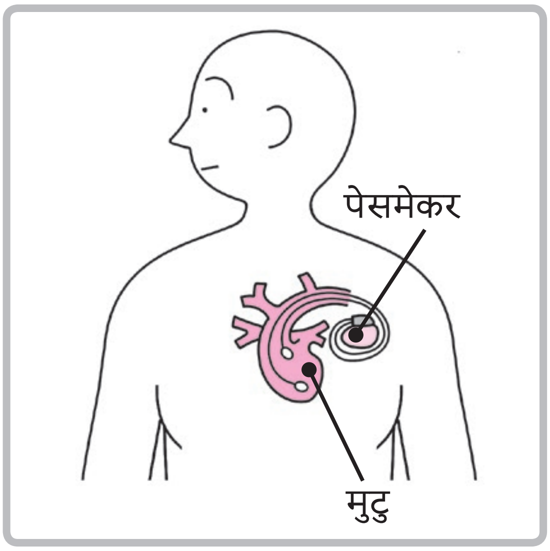
यो शरीरको सबै भागहरूमा रगत पठाउन कठिन स्थिति हो।

केही पल्समा समस्या भएको प्रयोगकर्ताको छाती भित्र पेसमेकर जडान गरिएको हुन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छाती भित्र जडान गरिएको भागमा ठूलो दबाब पर्ने व्यायाम आदि गर्नु हुँदैन।

● **कृत्रिम पेसमेकर**

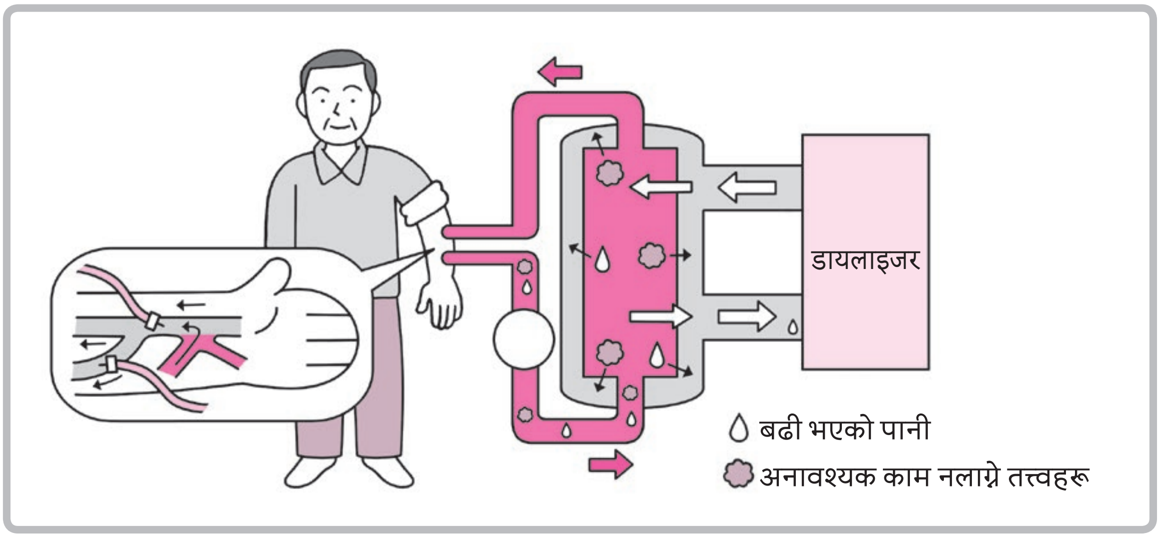


[मृगौलाको क्षमतामा ह्रास]

यो रगतलाई सफा गर्न कठिन स्थिति हो।

मृगौलाको क्षमतामा ह्रास आएको प्रयोगकर्ताको रगत कृत्रिम डायलिसिसद्वारा सफा गर्नुपर्छ।

● **कृत्रिम डायलिसिस कसरी गरिन्छ?**



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- डायलिसिस गरेको दिन नुहाउनु हुँदैन।
- सन्ट गरिएको भागको पाखुरोले गरुङ्गो चिज बोक्नु हुँदैन।
- सीमित नुन र पानीको मात्रा मात्र लिनुपर्छ।

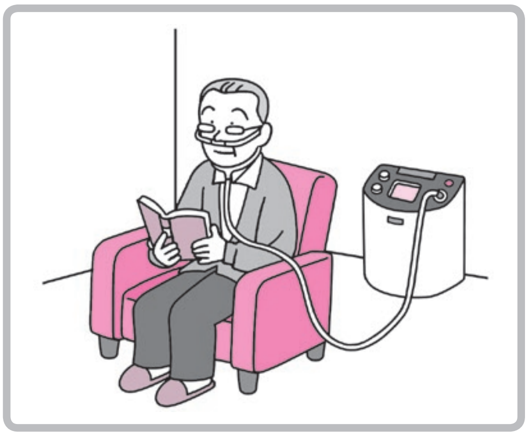
[श्वासप्रश्वास अङ्गको क्षमतामा ह्रास]

यो सास फेर्न कठिन स्थिति हो।

पर्याप्त मात्रामा सास फेर्न नसक्ने भएको प्रयोगकर्तालाई अक्सिजन थेरापी गराइन्छ।

● **पोर्टेबल अक्सिजन इनहेलर मेसिन**

● **अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर मेसिन**



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आगो भएको ठाउँमा अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर मेसिन प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- संक्रामक रोगहरूको रोकथाम महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- बिजुली नभएको बेलाको लागि जगेडा ब्याट्री तयार गरेर राख्नुपर्छ।

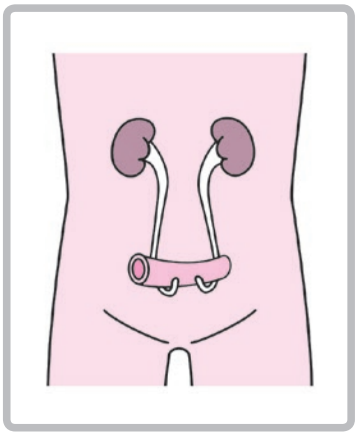
[पिसाब थैली तथा मलाशयको क्षमतामा ह्रास]

यो पिसाब थैली तथा मलाशयको रोगले गर्दा पिसाब र दिसा निकाल्न नसक्ने स्थिति हो।

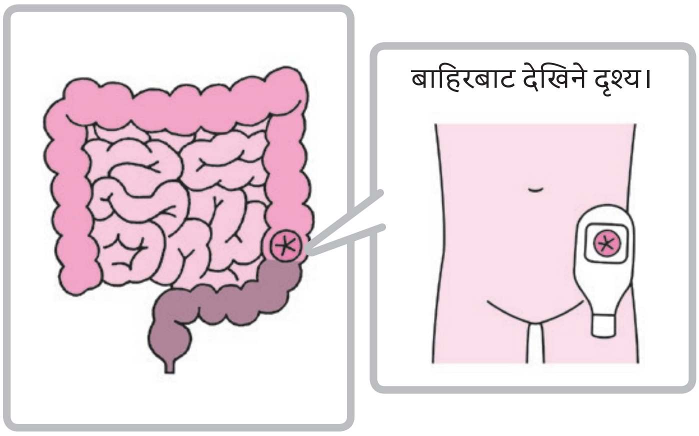
दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू निकाल्नको लागि पेटमा शल्यक्रिया गरी प्वाल (स्टोमा) बनाइन्छ।

कृत्रिम पिसाब थैली र कृत्रिम मलद्वार हुन्छन्। रोग अनुसार प्वाल बनाउने ठाउँ फरक हुन्छ।

● **कृत्रिम पिसाब थैली**



● **कृत्रिम मलद्वार**



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- नर्सिङ केयर वर्करले स्टोमालाई छोप्ने पाउच (झोला) भित्रको दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू सफा गर्नुपर्छ।
- स्टोमा वरिपरिको छाला रातो हुने, सुन्निने आदि भएमा चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

[बौद्धिक अपाङ्गता]

बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति भनेको समग्र रूपमा बौद्धिक विकासमा ढिलाइ भएको व्यक्ति हो। दैनिक जीवनमा जिउन समस्या भएको खण्डमा कुनै प्रकारको विशेष सहयोग आवश्यक हुन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- लाइभ स्टेजसँग मिल्ने कुराहरू गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको स्थिति थाहा पाई प्रयोगकर्तालाई मिल्दो नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।

[मानसिक अपाङ्गता]

मानसिक अपाङ्गता भनेको मानसिक रोगको कारण मानसिक क्षमतामा अपाङ्गता भई, दैनिक जीवन वा सामाजिक सहभागितामा कठिनाइ भइरहेको स्थिति हो। रोग गम्भीर स्थितिमा पुग्यो भने निर्णय शक्ति वा गतिविधि नियन्त्रणमा असाधारण ह्रास आउन सक्छ। मानसिक रोगमा स्किजोफ्रेनिया, मुड डिसअडर आदि पर्छन्।

मानसिक अपाङ्गता भएको व्यक्तिको लक्षणहरूको रूपमा आवाजको आभासभ्रम वा डिलुजन, डिप्रेसन आदिलाई लिन सकिन्छ।

● मानसिक अपाङ्गताको लक्षणहरू

● डिलुजन

आवाजको आभासभ्रम वा डिलुजन हुन्छ।

● डिप्रेसन

दिक्दार हुने, कम बोल्ने, जोस जाँगर नभएको स्थिति

● मेनिया

अरू बेला भन्दा असामान्य रूपमा उत्साहित भई, स्वतन्त्र भएको स्थिति।

३ डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

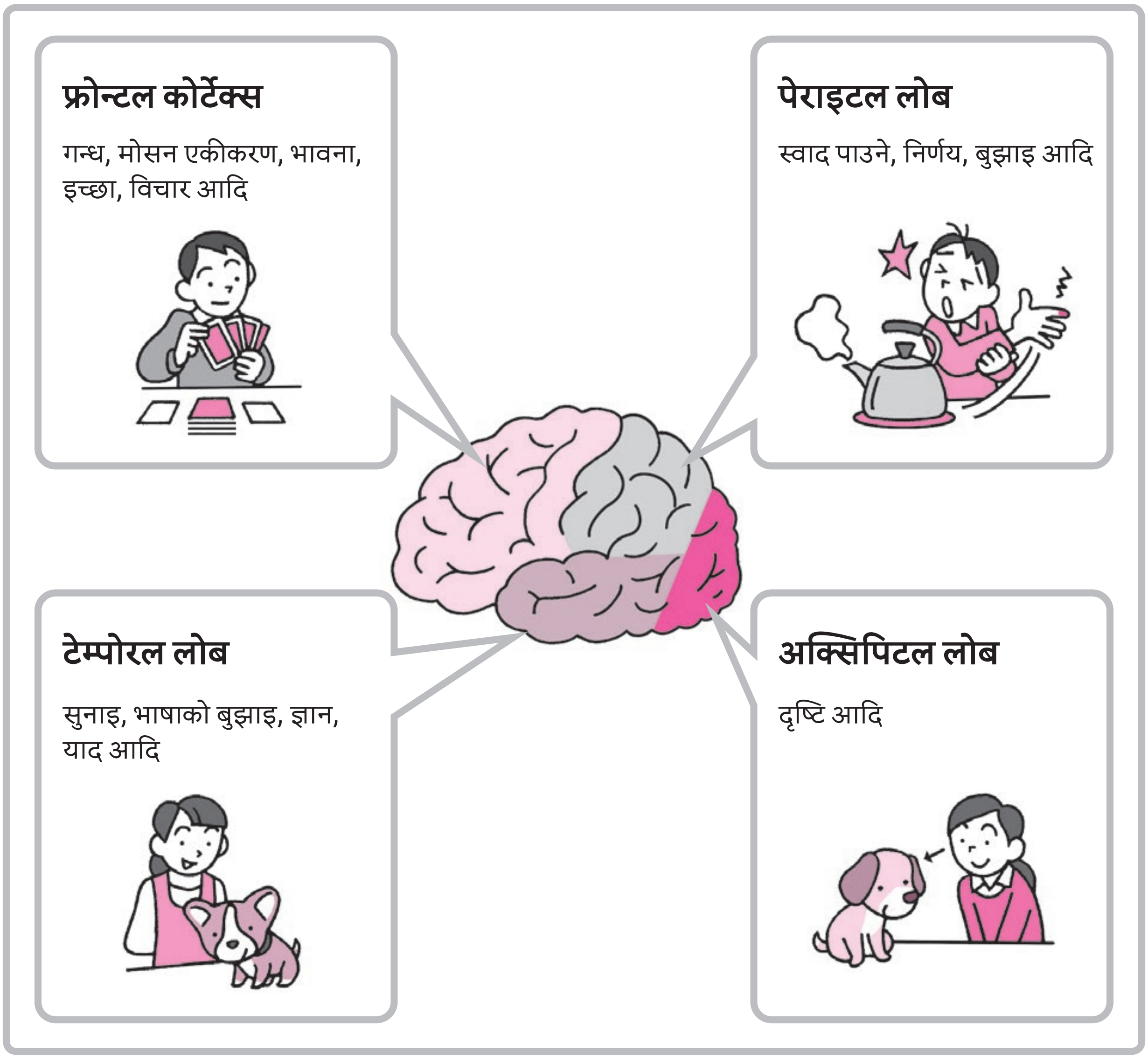
१) डिमेन्सियालाई बुझौं

मस्तिष्क भनेको मान्छेले गर्ने गतिविधिहरूलाई नियन्त्रण गर्ने अङ्ग हो। कुनै कारणले मस्तिष्कको संज्ञानात्मक क्षमतामा ह्रास आई दैनिक जीवन वा सामाजिक जीवनमा समस्या देखिने रोगलाई डिमेन्सिया भनिन्छ।

मस्तिष्कको काम

डिमेन्सिया बुझ्नको लागि मस्तिष्कको काम थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ। मस्तिष्कको काम कार्यक्षमतामा ह्रास आयो भने दैनिक जीवनमा समस्या देखिन्छ।

● प्रमस्तिष्कको ४ भाग र कार्यहरू



डिमेन्सियाको अर्थ

● संज्ञानात्मक क्षमता भनेको

याद
(नयाँ कुरा याद गर्ने, पहिलेको कुरा सम्झने)

भाषा (शब्द)
(कुरा गर्ने, बुझ्ने आदि)

कार्य
(दैनिक जीवनमा गर्ने गतिविधि)

पहिचान
(चीज वा कुराहरू पहिचान गर्नु)

योजना वा क्रम मिलाएर गर्नु आदि

बिर्सने बानी र डिमेन्सिया को भिन्नता

डिमेन्सियाको मुख्य लक्षणहरूमा बिर्सने बानी पनि पर्छ। बिर्सने बानी उमेरको वृद्धिको कारण देखिने लक्षण हो तर डिमेन्सिया र बिर्सने बानी एकै होइन।

● **बिर्सने बानीको भिन्नता**

उमेरको वृद्धिको कारण देखिने बिर्सने बानी	डिमेन्सियाको बिर्सने बानी
अनुभवको केही अंश बिर्सने	अनुभव पूरै बिर्सने
खराब हुँदै जाने छैन	खराब हुँदै जान्छ
बिर्सने बानी भएको कुरा आफूलाई थाहा हुन्छ	बिर्सने बानी भएको कुरा आफूलाई थाहा हुँदैन
दैनिक जीवनमा समस्या हुँदैन	दैनिक जीवनमा समस्या हुन्छ

२) डिमेन्सिया केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको नर्सिङ केयर गर्दा

① प्रयोगकर्ताको ठाउँमा उभिएर विचार गर्ने

त्यो व्यक्तिमा केन्द्रित नर्सिङ केयर गर्नु आवश्यक हुन्छ।

② प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवन बुझ्ने

स्थिर रूपमा दैनिक जीवनमा सहयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ।

③ प्रयोगकर्ताले गर्न सक्ने कुरा हेरेर सहयोग गर्ने

त्यो व्यक्तिको क्षमता र त्यो व्यक्तिमा जोस र जाँगर जाग्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

३) डिमेन्सियाको कारण हुने मुख्य रोग र लक्षणहरू आदि

डिमेन्सियाको कारण बन्न सक्ने रोगहरूमा ①अल्जाइमर डिमेन्सिया ②भास्कुलर डिमेन्सिया ③लेवी बडी डिमेन्सिया ④फ्रन्टोटेम्पोरल डिमेन्सिया आदि पर्छन्।

● **डिमेन्सियाको कारण हुने मुख्य रोग र लक्षणहरू आदि**

वर्गीकरण	मस्तिष्कको स्थिति	मुख्य लक्षणहरू आदि
①अल्जाइमर डिमेन्सिया	मस्तिष्क खुम्चन्छ। अनुमस्तिष्कको छालामा दाग देखिन्छ।	• लक्षण देखिन्छ•सुस्त गतिमा खराब हुँदै जान्छ। • मेमोरी डिसअडरबाट सुरु हुन्छ। • प्रायःप्रफुल्लित मुद्रामा हुन्छन्। • खराब हुने गतिलाई ढिला गर्ने औषधि हुन्छ।
②भास्कुलर डिमेन्सिया	सेरेब्रोभास्कुलर रोगको कारण रक्तनली टालिएर मस्तिष्कको केही कोषहरू मर्छन्।	• क्रमिक रूपमा खराब हुँदै जान्छ। • हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात) वा स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता आदि। • गर्न सक्ने कुरा र गर्न नसक्ने कुरा हुन्छ।
③लेवी बडी डिमेन्सिया	अक्सिपिटल लोब खुम्चने लेवी बडी देखिन्छ।	• नभएको कुरा देखिन्छ (भ्रम)। • साना पाइलाहरू चालेर हिँड्ने आदि (पार्किन्सन सिन्ड्रोम)। • सुतेको बेला देखेको सपनासँग मिलाएर स्वर निकाल्ने आदि (स्लिप बिहेबियर डिसअडर)।
④फ्रन्टोटेम्पोरल डिमेन्सिया	फ्रोन्टल कोर्टेक्स र टेम्पोरल लोब खुम्चन्छ।	• सोचविचार गर्ने क्षमता र भावना आदि नियन्त्रण हुँदैन। • स्वभाव परिवर्तन। • निर्धारित प्याट्रनका गतिविधिहरू। • उत्तेजना•आक्रामक प्रवृत्ति।

४) डिमेन्सियाको लक्षणहरू

डिमेन्सियाको लक्षणहरूलाई निम्न अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

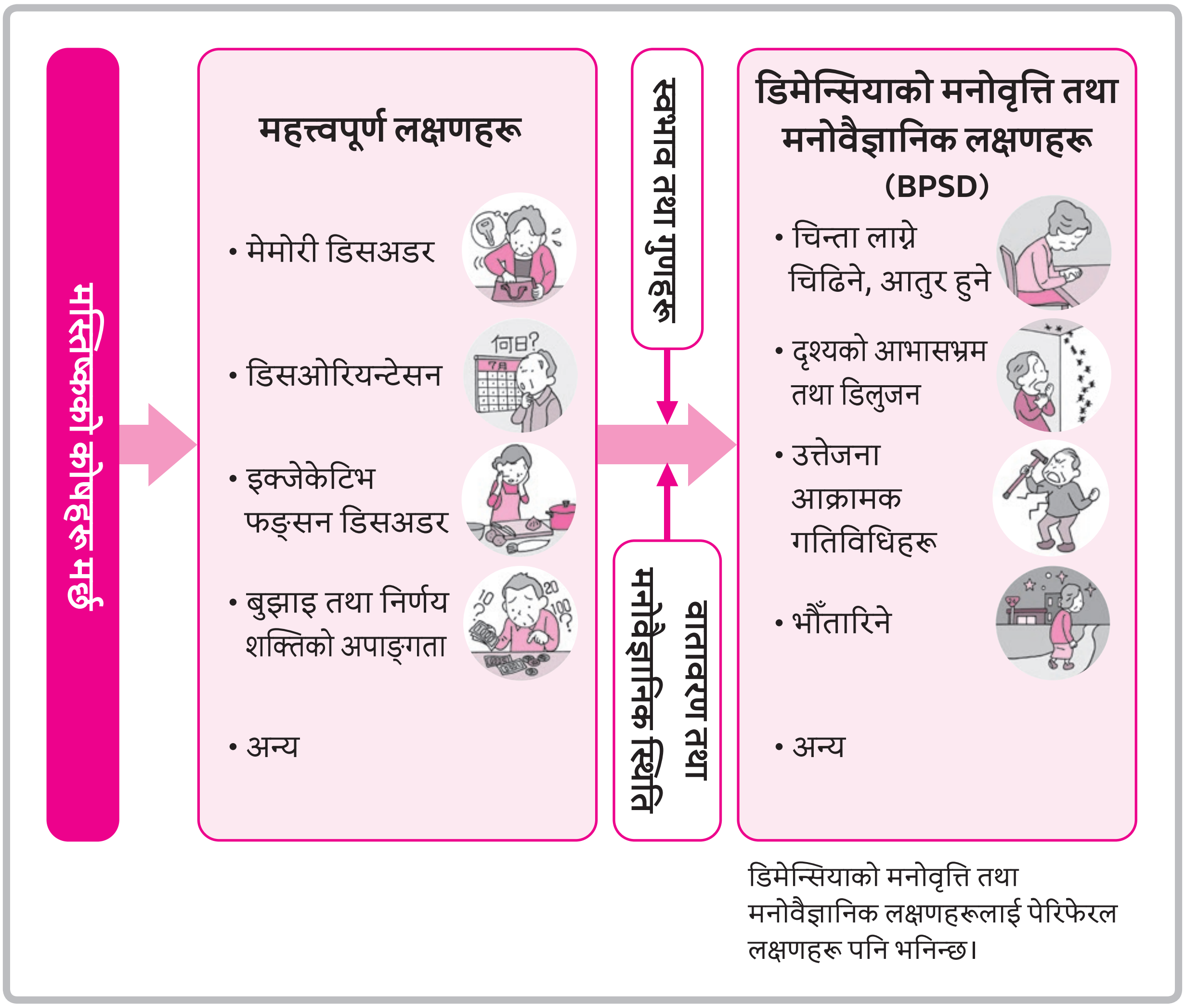
महत्त्वपूर्ण लक्षणहरू: मस्तिष्कमा क्षति हुन्छ।

मेमोरी डिसअडर, डिसओरियन्टेसन, इक्जेकेटिभ फङ्सन डिसअडर, बुझाइ तथा निर्णय शक्तिको अपाङ्गता आदि।

डिमेन्सियाको मनोवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू (BPSD): यो वातावरण, प्रयोगकर्ताको स्वभाव तथा गुणहरू, मानव सम्बन्ध आदिको कारण हुन्छ।

चिन्ता, चिढिने वा आतुर हुने, दृश्यको आभासभ्रम, डिलुजन, उत्तेजना तथा आक्रामक गतिविधिहरू, भौंतारिने आदि।

● **डिमेन्सियाको महत्त्वपूर्ण लक्षण र मनोवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू**



[महत्त्वपूर्ण लक्षणहरू]

① मेमोरी डिसअडर

मेमोरी डिसअडर भनेको नयाँ कुरा वा जानकारी याद गर्न असमर्थ हुने अपाङ्गता हो। डिमेन्सियाको प्रमुख लक्षण हो।

② डिसओरियन्टेसन

डिसओरियन्टेसन भनेको समय, ठाउँ, व्यक्तिको पहिचान गर्न असमर्थ हुने अपाङ्गता हो।

- राती उठेर बाहिर जान खोज्छन्।
- आफ्नो परिवारलाई अरू कोही भन्ठान्छन्।

③ इक्जेकेटिभ फङ्सन डिसअडर

इक्जेकेटिभ फङ्सन डिसअडर भएपछि केही कुरा गर्ने क्रम थाहा नहुने, कामकुरा गर्न नसक्ने हुन्छ।

- खाना बनाउने तरिका (क्रम) बिर्सन्छन्।

④ बुझाइ तथा निर्णय शक्तिको अपाङ्गता

- बुझाइ तथा निर्णय शक्ति कमजोर भएको कारण कुनै कुराबारे निर्णय गर्न नसक्ने हुन्छन्।
- पैसाको हिसाब गर्न गाह्रो हुन्छ।

[डिमेन्सियाको मनोवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू (BPSD)]

⊙ मनोवृत्तिसम्बन्धी लक्षणहरू

① उत्तेजना तथा आक्रामक गतिविधिहरू

उत्तेजना तथा आक्रामक गतिविधिहरू भनेको के गर्छन् भन्ने कुरा नबुझेर चिन्ता लागेको अवस्थामा देखिने गतिविधिहरू हुन्। दुखाइ, दिसा वा पिसाब गर्न मन भएको कुरा आदि भन्न अप्ठ्यारो हुने कुराहरूले पनि आक्रामक गतिविधिहरू गराउँछ भनेर विचार गरिन्छ।

② भौँतारिने

भौँतारिने भनेको कुनै लक्ष्य बिना वा केही नगरीकन एकै ठाउँमा बसिरहन नसकेर यताउता हिँड्ने गतिविधि हो।

⊙ मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई चिन्ता लाग्ने वा उनीहरू अलमल्ल हुने गर्छन्।

① दृश्यको आभासभ्रम

आफू अगाडि नभएको कुरा भएको जस्तो महसुस हुनेलाई दृश्यको आभासभ्रम भनिन्छ।

② डिलुजन

यथार्थमा नभएको कुरा भएको जस्तो महसुस हुनेलाई डिलुजन भनिन्छ।

⦿ डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- असहमति नजनाईकन केही भनेर वा गरेर स्वीकार गर्नुपर्छ।
- राम्रोसँग कुरा सुनेर ढुक्क महसुस गराउनुपर्छ।
- बुझाइ शक्ति अनुसार सजिलो र छोटो वाक्यमा भन्नुपर्छ।
- बिहान उठेपछि नसुत्ने बेलासम्मको दैनिक जीवनको रिदमलाई मिलाउनुपर्छ।
- चिन्ता मेटाउनको लागि सँगै विचार गरी कामकुरा गर्नुपर्छ।
- कोठा र वरिपरिको वातावरण अनावश्यक रूपमा फेर्नु हुँदैन।

भाग ३

कम्युनिकेसन सीप

परिच्छेद १ कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू

परिच्छेद २ प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन

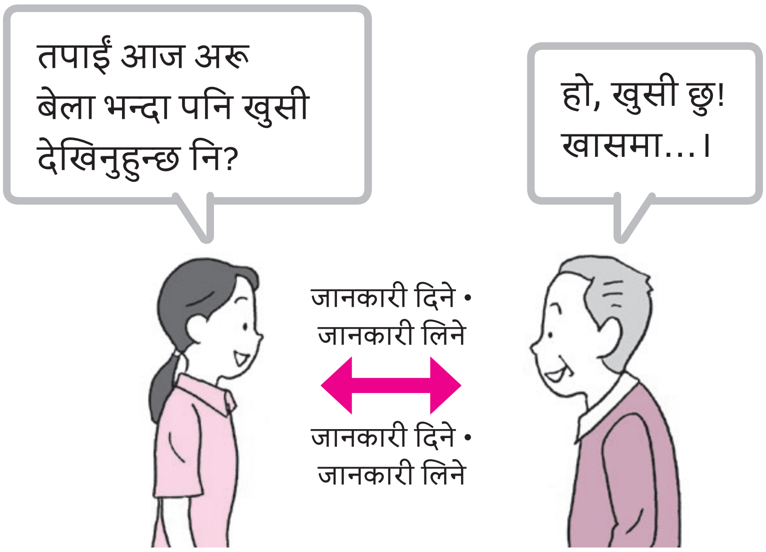
परिच्छेद ३ टिमको कम्युनिकेसन

१ कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू

१ कम्युनिकेसनको सार्थकता

कम्युनिकेसन भनेको भावना, विचार आदि एकअर्कालाई भन्नु, जानकारी आदानप्रदान (सियर) गर्नु हो। अरूको विश्वास जित्ने एक माध्यमको रूपमा कम्युनिकेसन सीप जान्नु आवश्यक हुन्छ।

कम्युनिकेसनको इमेज



२ जानकारी सञ्चार गर्ने माध्यम

जानकारी सञ्चार गर्ने दुई माध्यमहरू छन्: भाषा (शब्द) प्रयोग गरेर गरिने भर्बल कम्युनिकेसन र शरीरको हाउभाउ र अनुहारको भाव जस्ता भाषा (शब्द) बाहेकका कुराहरू प्रयोग गरी गरिने ननभर्बल कम्युनिकेसन।

१) भर्बल कम्युनिकेसन

भाषा (शब्द) को उच्चारण गरी वा साङ्केतिक भाषाद्वारा गरिने कुराकानी र अक्षरद्वारा गरिने सञ्चारलाई भर्बल कम्युनिकेसन भनिन्छ।

● भर्बल कम्युनिकेसनका उदाहरणहरू

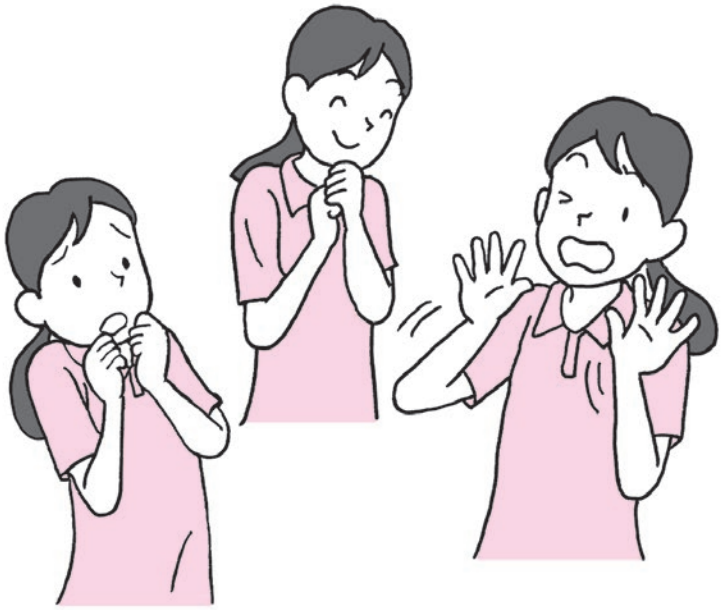
भाषा (शब्द) को उच्चारण

साङ्केतिक भाषा

अक्षर

२) ननभर्बल कम्युनिकेसन

भाषा (शब्द) बाहेकका कम्युनिकेसन माध्यमहरूमा शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने जस्ता इशारा र अनुहारको भाव आदि पर्दछन्।



३ कम्युनिकेसन सीप

सम्बन्ध बनाउनको लागि निम्न कुराहरूबारे सचेत भएर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

● राम्रोसँग सुन्ने

- यहाँ भनिएको "राम्रोसँग सुन्ने" को अर्थ चासो देखाउँदै ध्यान दिएर, भनिएको कुरा सावधानीपूर्वक सही रूपमा सुन्ने हो।

● सहानुभूति

- सहानुभूति भनेको अरूको विचार वा भावना आदि प्रति आफ्नो मनमा हुने समान भावना हो।
- अरू (बोलिरहेको मान्छे) को ठाउँमा उभिएर बुझ्ने कोसिस गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● स्वीकार

- यसको अर्थ अरूको भावना र विचारलाई सही हो वा गलत हो, नभनी स्वीकार्नु हो।

परिच्छेद

२ प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन

१ कुरा सुन्ने कौशल (सक्रिय तरिकामा राम्रोसँग सुन्ने कौशल)

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई उत्तम दैनिक जीवनको सहयोग गर्नको लागि प्रयोगकर्ता र प्रयोगकर्ताको परिवारका साथसाथै अन्य विशेषज्ञहरूसँग कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

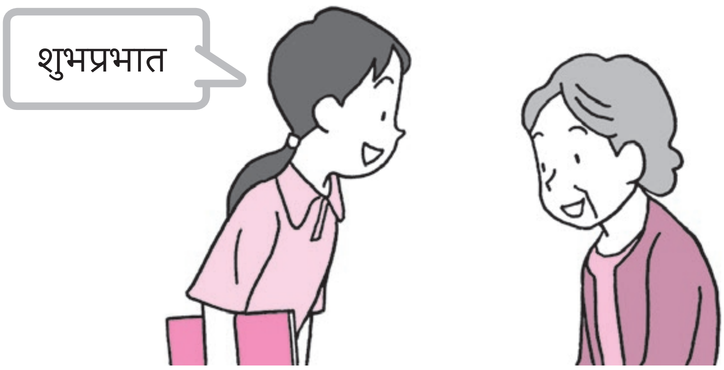
१) प्रयोगकर्ताको मूल्य र मान्यताको सम्मान

प्रयोगकर्ता जन्मेको र हुर्केको युग, दैनिक जीवन बिताएको वातावरण आदि अनुसार प्रत्येक व्यक्तिको फरक मूल्य र मान्यता हुन्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको भावना, विचार वा सोच, मूल्यमान्यताहरूलाई सम्मान गरी नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।

२) भर्बल कम्युनिकेसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

[भाषा (शब्द) को प्रयोग]

नर्सिङ केयर वर्करले सदैव भद्र भाषा (शब्द) प्रयोग गर्नुपर्छ।



[प्रश्नको कौशल]

नर्सिङ केयर वर्करले थाहा पाउन चाहेको कुरा प्रयोगकर्तालाई एकतर्फी रूपमा सोध्ने मात्र नगरीकन, सदैव प्रयोगकर्तासँग दुईतर्फी कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

प्रश्नहरू दुई प्रकारका हुन्छन्: ①बन्द प्रश्न र ②खुला प्रश्न।

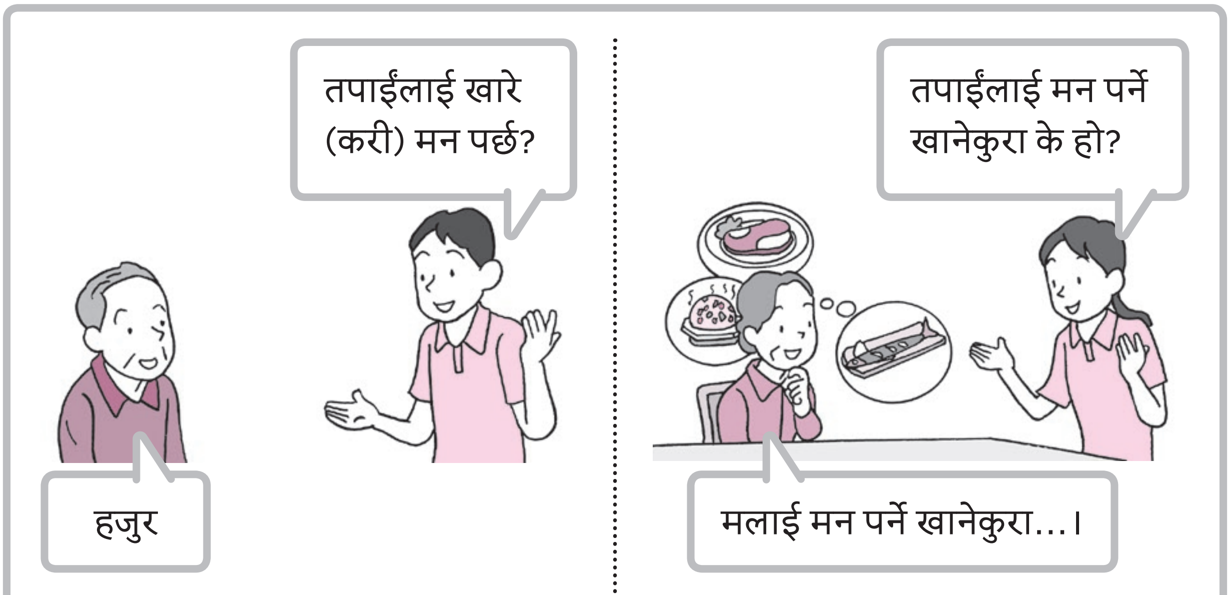
① बन्द प्रश्न

"हो" वा "होइन", "A" वा "B" जस्ता जवाफ दिने व्यक्तिले एक शब्दमा सजिलै जवाफ दिन सक्ने प्रश्नलाई बन्द प्रश्न भनिन्छ। निरन्तर बन्द प्रश्न मात्र गरिरह्यो भने एकतर्फी कम्युनिकेसन हुन्छ।

② खुला प्रश्न

"तपाईंलाई कस्तो लाग्छ?", "के गर्न चाहनुहुन्छ?" जस्ता जवाफ दिने व्यक्तिले स्वतन्त्र रूपमा जवाफ दिन सक्ने प्रश्नलाई खुला प्रश्न भनिन्छ। तर लगातार "किन" "किन" भन्दै कारण सोध्ने खुला प्रश्नहरू सोधिरहेमा जवाफ दिने व्यक्तिले दबाब महसुस गर्ने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

● **प्रश्नका उदाहरणहरू**



बन्द प्रश्न

खुला प्रश्न

[दोहोऱ्याएर भन्ने]

प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा (शब्द वा वाक्य) नर्सिङ केयर वर्करले दोहोऱ्याएर भनेमा "तापाईंले भनेको कुरा मैले सुनिरहेको छु" भन्ने मेसेज दिन सकिन्छ।

● **दोहोराएर भन्ने उदाहरण**

३) ननभर्बल कम्युनिकेसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

[हाउभाउ र अनुहारको भाव]

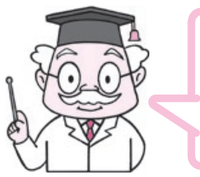
नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको हाउभाउ र अनुहारको भाव अवलोकन गरी, त्यस अनुसार कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

[हेर्ने दिशा]

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको **आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेरेर कुराकानी गर्नुपर्छ।** प्रयोगकर्ताको आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेरेन भने तपाईंले सुनिरहनुभएको छ भन्ने कुरा प्रयोगकर्तालाई थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ।

● हेर्ने दिशा मिलाउने तरिका

आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेर्ने



[बोल्ने शैली]

नरम स्वरले बिस्तारै शान्त स्वभावमा बोल्नुपर्छ। साथै केही कुरा भनेपछि केही क्षण रोकिँदै बोल्नुपर्छ।

[सहमति जनाउने तथा छोटो प्रतिक्रिया]

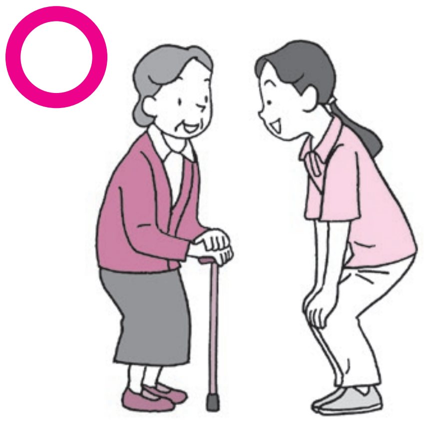
टाउको तलमाथि हल्लाएर सहमति जनाउने र प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा प्रति "त्यही त है" जस्ता छोटो प्रतिक्रिया जनाउने गरेमा प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा राम्रोसँग सुनेर बुझ्न खोजेको कुरा दर्साउँछ।

[शरीरको पोजिसन तथा शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने]

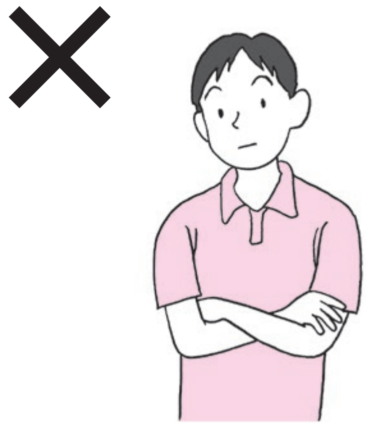
नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई सिधा हेरेर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

- अरूको कुरा सुन्दा हात बाँध्ने, उपरखुट्टी लगाएर बस्ने, खुट्टा तेर्साएर बस्ने गरेमा बोल्ने मान्छेमा नकारात्मक असर पर्छ।
- शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउनुको अर्थ देश र संस्कृति अनुसार धेरै नै फरक हुन्छ।

● शरीरको पोजिसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

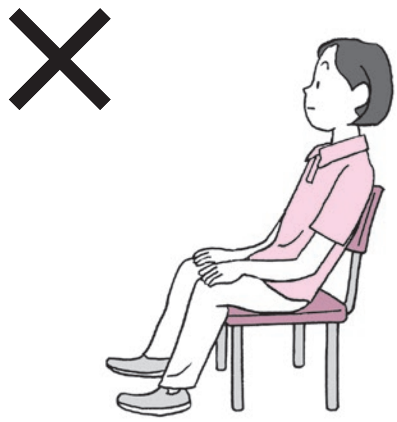


सिधा हेरेर बोल्ने।



हात बाधेर बस्ने।

उपरखुट्टी लगाएर बस्ने।



खुट्टा तेर्साएर बस्ने।

[दूरी तथा बडिटच]

कुनैकुनै देशमा एकअर्काको नजिकै बसेर कुरा गर्ने वा बडिटच गर्ने गर्नाले आत्मीयता भएको कुरा देखाउँछ।

जापानमा भने धेरै मान्छेहरूले, नजिकैको सम्बन्ध भए तापनि एकअर्का बीच केही दूरी राखेमा सहज महसुस गर्छन् भनेर भनिन्छ।

अरूको शरीरमा छुँदा, छुने टाइमिङ, छुने बेला लगाएको शक्ति, छुने काम दोहोरिने दर आदि अनुसार छोइएको व्यक्तिले बुझ्ने अर्थ फरक हुन्छ।

● बडीटचका उदाहरणहरू

हल्कासँग अरूको हात माथि आफ्नो हात राखेर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

२ व्याख्या र मन्जुरी (इनफर्म्ड कन्सेन्ट)

प्रयोगकर्ताले चाहे जस्तो दैनिक जीवन बिताउनको लागि नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई निर्णय गर्न सहयोग गर्नुपर्छ। प्रयोगकर्ताले आफ्नो इच्छा अनुसार निर्णय गर्न प्रयोगकर्तालाई नर्सिङ केयर वर्करले सहयोग गर्दा, निम्न बुँदाहरू ध्यानमा राख्नुपर्छ।

① विकल्पहरू दिने।
② ती विकल्पहरूका राम्रा पक्षहरू र नराम्रा पक्षहरूबारे प्रयोगकर्ताले बुझ्ने गरी व्याख्या गर्ने।
③ प्रयोगकर्ता आफैलाई विकल्पहरूबाट चयन तथा निर्णय गर्न लगाउने।

प्रयोगकर्ताले आफैले निर्णय गरेको कुरा पूरा गर्न सक्ने गरी नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताले चयन गरेको कुरालाई सम्मान गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

३ प्रयोगकर्ताको स्थितिसँग मिल्ने कम्युनिकेसन

केही प्रयोगकर्तालाई रोग वा अपाङ्गताको कारण कम्युनिकेसन गर्न गाह्रो हुन्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको रोग वा अपाङ्गतासँग मिल्ने उचित कम्युनिकेसन विधि चयन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

१) विभिन्न अपाङ्गताहरूका विशेषता अनुसारको कम्युनिकेसनको महत्त्व

रोग वा अपाङ्गताको कारण कम्युनिकेसनमा समस्या हुने सम्भावना हुन्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई कम्युनिकेसन गर्न के कस्ता समस्याहरू छन् भन्ने कुरा बुझी, सो प्रयोगकर्तालाई मिल्ने कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

हालैका वर्षहरूमा कम्युनिकेसनको माध्यमको रूपमा ICT (जानकारी संचार प्रविधि) को प्रयोग बढिरहेको छ।

२) दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

१. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भनेको आँखा नदेख्ने अथवा देख्न गाह्रो हुने अपाङ्गता हो। आँखाबाट पर्याप्त जानकारी प्राप्त गर्न नसक्ने हुनाले, कुनै सामानसम्मको दूरी वा ठाउँ थाहा नहुन सक्छ।

२. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

⊙ आँखाबाट प्राप्त हुने जानकारी बाहेकका जानकारीको प्रयोग गर्ने

सामान भएको ठाउँ वा सामानको विशेषताहरू जस्ता ठोस जानकारी विस्तृत रूपमा बोलेर व्याख्या गर्नुपर्छ। साथै स्वरको टोन वा बोल्ने शैली आदिबारे ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

प्रत्यक्ष छुन लगाएर पनि जानकारी प्रदान गर्न सकिन्छ।

⊙ पहिले प्रयोगकर्तालाई नाम भनेर बोलाउने अनि अरू कुरा भन्ने

नर्सिङ केयर वर्करले केही पनि नभनीकन प्रयोगकर्ताको शरीरमा छोयो भने प्रयोगकर्ता तर्सिने हुनाले नबिर्सीकन सुरुमा प्रयोगकर्तालाई केही भन्नुहोस्। प्रयोगकर्तालाई केही भन्ने बेला, प्रयोगकर्ताको नाम लिएर बोलाएपछि भन्न चाहेको कुरा भन्नुहोस्।

साथै नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई आफ्नो नाम भन्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● नाम लिएर बोलाउने अनि अरू कुरा भन्ने

दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिको खण्डमा कोसँग कुरा गरिरहेको हो भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुपर्छ।

⊙ ठाउँ र दिशाबारे विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्ने

ठाउँको व्याख्या गर्ने बेला "तपाईंको दायाँ पट्टि", "मेरो स्वर आइरहेको दिशामा" जस्ता कुराहरू विस्तृत रूपमा भन्नुपर्छ। खानाको समयमा खानेकुरा भएको ठाउँ भन्नको लागि घढीको डायलमा हुने नम्बरको ठाउँसित तुलना गरेर व्याख्या गर्ने क्लक पोजिसन नामक विधि छ।

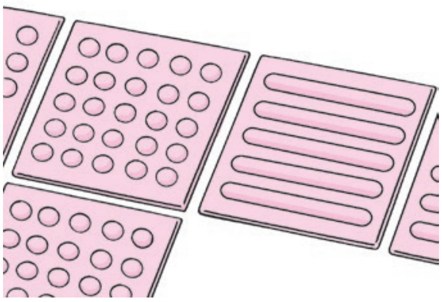
३. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको तरिका र सपोर्ट टुल्सका उदाहरणहरू

प्रयोगकर्ताको दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गताको स्थितिसँग मिल्ने सपोर्ट टुल्सको उपयोग गरेमा कम्युनिकेसन गर्न सजिलो हुन्छ।

(ब्रेल)

आँखा नदेख्ने व्यक्तिको जानकारी सञ्चार टुल्सको रूपमा ब्रेल र ब्रेल बल्क हुन्छन्।

ब्रेल



ब्रेल बल्क

३) सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

१. सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

पर्याप्त आवाज नसुनिने हुनाले एक्लोपन र रित्तोपनको भावना ठूलो हुने हुनाले मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि सहयोग गर्नुपर्छ।

२. सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- एकअर्काको अनुहारको भाव र ओठको चाल बुझिने गरी अगाडि पट्टिबाट बोल्नुपर्छ।
- अलि राम्रोसँग सुनिने कान भएमा त्यस कान पट्टिबाट बोल्नुपर्छ।
- बिस्तारै अनि स्पष्ट स्वर निकाल्नुपर्छ।
- आवश्यकता भन्दा ठूलो स्वर निकाल्नु हुँदैन।
- सकेसम्म शान्त ठाउँमा कुराकानी गर्नुपर्छ।

३. सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको तरिका र सपोर्ट टुल्सका उदाहरणहरू

(स्पिच रिडिङ (साइलेन्ट माउथिङ))

ओठको चाल रिडिङ गरेर कम्युनिकेसन गरिन्छ।

● **ओठको चाल रिडिङ गर्ने कुराकानी**

(लेखेर विचारको आदानप्रदान)

कागज, लेख्ने उपकरण आदि प्रयोग गरी कम्युनिकेसन गरिन्छ। ICT आदिको पनि प्रयोग भइरहेको छ।

● लेखेर विचारको आदानप्रदानद्वारा कुराकानी

(साङ्केतिक भाषा)

हात र औँलाको चाल र अनुहार, घाँटी आदिको मुभमेन्ट मिलाई अर्थ व्यक्त गरिन्छ।

● साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गरिएको कुराकानी

(हियरिङ मेसिन)

हियरिङ मेसिन भनेको माइकले आवाजलाई जम्मा गरेर ठूलो बनाई कानमा पुऱ्याउने मेसिन हो।

● हियरिङ मेसिन प्रयोग गरिएको कुराकानी

४) अफेजिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

१. अफेजिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषता

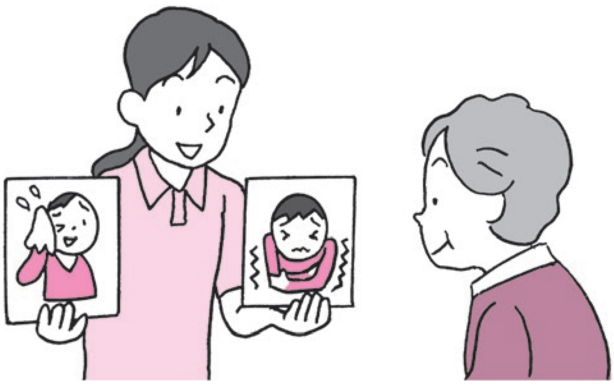
अफेजियामा भएको व्यक्तिको प्रमस्तिष्कको भाषा सम्बन्धित क्षेत्रमा क्षति हुने हुनाले "कुरा सुनेर बुझ्ने", "लेखेको कुरा पढेर बुझ्ने", "कुरा गर्ने", "लेख्ने" जस्ता क्षमतामा ह्रास आउने देखिन्छ।

२. अफेजिया भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छोटो र बुझ्न सजिलो भाषा (शब्द) मा बिस्तारै अनि स्पष्टसँग बोल्नुपर्छ।
- चित्र र फोटो, शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने जस्ता भाषा बाहेकका कम्युनिकेसन विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।
- बोल्दा हुने साना गल्तीहरू औंल्याउनु हुँदैन।
  "हो" वा "होइन" आदिमा जवाफ दिन सजिलो बन्द प्रश्न गर्ने जस्ता उपायहरू लगाउनुपर्छ।

३. अफेजिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको तरिका र सपोर्ट टुल्सका उदाहरणहरू

- उच्चारण गर्नुपर्ने बाहेकका शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने आदिको उपयोग
- चित्र र इलस्ट्रेसन आदिको उपयोग



५) डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

१. डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

संज्ञानात्मक क्षमतामा ह्रास आएको कारण एकै कुरा धेरै पटक दोहोऱ्याइरहने वा नर्सिङ केयर वर्कर र प्रयोगकर्ता बीचको कम्युनिकेस राम्रोसँग हुन नसक्ने स्थिति आउँछ।

२. डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बिस्तारै बोल्नुपर्छ।
- सजिलै बुझ्न सकिने भाषा (शब्द) प्रयोग गरेर छोटो वाक्यमा भन्नुपर्छ।
- बोल्ने मान्छेले भनेको कुरा सत्य भन्दा फरक भए तापनि त्यसलाई गलत नभनीकन, त्यसलाई त्यतिकै स्वीकार गरी सहानुभूति देखाउनुपर्छ।

● डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको उदाहरणहरू

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको चिन्तालाई स्वीकार्नुपर्छ।

परिच्छेद

३ टिमको कम्युनिकेसन

१ रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङका आधारभूत कुराहरू बुझौं

१) इन्फरमेसन सेरिङको उद्देश्य

नर्सिङ केयर भनेको नर्सिङ केयर वर्करले मात्र नभईकन चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारी जस्ता अन्य काम गर्ने कर्मचारीहरूसँग समन्वय गरी समूहगत रूपमा गर्ने काम हो। प्रयोगकर्तालाई उत्तम नर्सिङ केयर सेवा प्रदान गर्नको लागि नर्सिङ केयरको विवरण र चिकित्सासम्बन्धी जानकारी टिम बीच सियर गर्नुपर्छ।

⦿ इन्फरमेसन सेरिङका विधिहरू

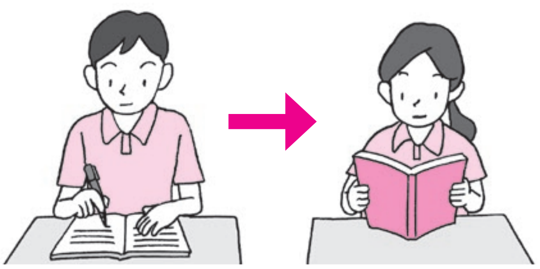
रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ

नर्सिङ आदिको योजना लेखिएको पत्र, केस रेकर्ड, मेसेज नोटबुक आदि हुन्छन्।

मिटिङ (कुराकानी) द्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ

प्रयोगकर्ता सम्बन्धित जानकारी कर्मचारीहरू बीच आदानप्रदान गर्ने मेसेज, नर्सिङसित सम्बन्धित विवरणबारे समीक्षा गर्ने मिटिङ आदि हुन्छन्।

● रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ



● मेसेज दिइरहेको दृश्य

२) नर्सिङ केयरमा रेकर्डको सार्थकता

राम्रो गुणस्तरको नर्सिङ केयर गर्नको लागि नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको जानकारी थाहा पाउनुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको स्थिति र प्रयोगकर्तालाई गरेको आग्रह वा भनेको कुरा र त्यस प्रतिको प्रयोगकर्ताको प्रतिक्रियाको रेकर्ड गर्नुपर्छ।

रेकर्डको सार्थकतामा उत्तम नर्सिङ केयर सेवा प्रदान र टिम केयरको कार्यान्वयन गरी २ दृष्टिकोणहरू छन्।

३) नर्सिङ केयर रेकर्ड राख्नको लागि आधारभूत कुराहरू

① सही जानकारी याद भएको समय भित्रै रेकर्ड गर्नुपर्छ।

② सही मिति र समय रेकर्ड गर्नुपर्छ।

लेखेको कुरा कहिलेको हो थाहा हुने गरी मिति रेकर्ड गर्नुपर्छ।

③ सत्यतथ्य रेकर्ड गर्नुपर्छ।

सत्यतथ्य दुई प्रकारका हुन्छन्। "आत्मगत सत्यतथ्य" र "वस्तुगत सत्यतथ्य"।

सत्यतथ्य	विवरण
आत्मगत सत्यतथ्य	• प्रयोगकर्ताले देखेको कुरा, स्वयम्को अनुभव, स्वयम्को गुनासो वा गुहार आदि • प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा आदि
वस्तुगत सत्यतथ्य	• नर्सिङ केयर वर्कर आदिले अवलोकन गरेको कुरा • रक्तचाप र शरीरको तापक्रमको सङ्ख्या र जाँचको डाटा आदि

● **रेकर्डका उदाहरणहरू**

वस्तुगत सत्यतथ्य

आत्मगत सत्यतथ्य

मिति	विवरण
२०१९/७/२०	बिहानको ८ बजे दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गरेको बेला ○○ जीको मेरुदण्डको टुप्पोको सानो हड्डी (स्याक्रम) मा १ cm को डाबर देखिएको थियो। डाबर आएको व्यक्ति स्वयम्लाई सोध्दा "दुखेको छैन" भन्नुभयो। नर्स आदिलाई रिपोर्ट गरी बेडसोरको प्राथमिक चरण भएको कुरा थाहा भयो।

④ एक पटक पढेमा बुझिने विवरण रेकर्ड गर्नुपर्छ।
रेकर्ड गर्दा निम्न ६ वटा कुराहरू स्पष्ट पारेर लेख्नुपर्छ।

①When	⇒	कहिले
②Where	⇒	कहाँ
③Who	⇒	कसले
④What	⇒	के
⑤Why	⇒	किन
⑥How	⇒	कसरी

● **बुझ्न सजिला वाक्यका उदाहरणहरू**

① कहिले　② कहाँ　③ कसले

○ महिना ○ तारिख, टोक्यो स्टेसनमा A जीले पर्स भेटाउनुभएकोले उहाँहरू प्रहरी चौकीमा जानुभयो।

⑤ किन　⑥ कसरी　④ के

४) व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षा तथा गोपनीयताको सुनिश्चितता

नर्सिङ केयर वर्करले जानकारी व्यवस्थापनबारे पर्याप्त सावधानी नपुऱ्याईकन हुँदैन। विशेष गरी विशेषज्ञहरूको व्यावसायिक नैतिकताको हिसाबमा **व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षा** र **गोपनीयताको सुनिश्चितता**मा कडाइका साथ ध्यान दिनुपर्छ।

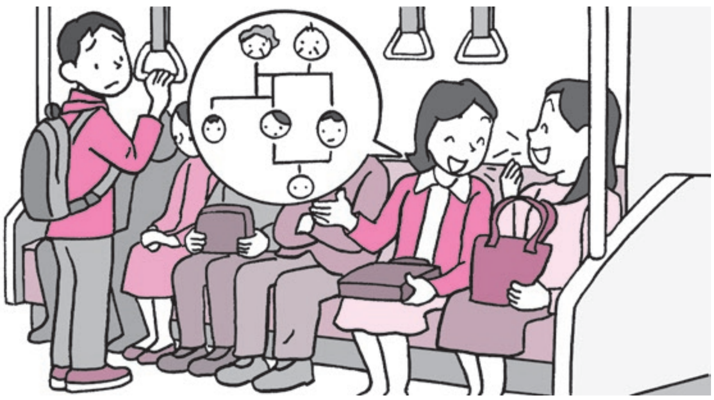
व्यक्तिगत जानकारी सियर गर्ने खण्डमा व्यक्तिगत जानकारीको प्रयोग आदिबारे प्रयोगकर्ता स्वयम्बाट मन्जुरी लिनु आवश्यक हुन्छ।

(व्यक्तिगत जानकारीको प्रकार)

नाम•ठेगाना•फोन नम्बर•प्रयोगकर्ता भएको फोटो आदि

व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षाको लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- काम गर्ने ठाउँमा बाहेक अन्य ठाउँमा प्रयोगकर्ता र काम गर्ने ठाउँको कुरा नगर्ने।
- इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल (SNS) आदिमा प्रयोगकर्ता र कार्यस्थलसँग सम्बन्धित कुराहरू नलेख्ने।



२ रिपोर्ट, सम्पर्क र परामर्श

१) रिपोर्ट र सम्पर्क

नर्सिङ केयर वर्करले एक टिमको रूपमा नर्सिङ केयर प्रदान गर्नुपर्छ। त्यसको लागि आफूले प्रयोगकर्तासँग कुराकानी वा काम आदि गर्दा चाल पाएको कुरा र आफ्नो कामको प्रगति स्थिति आदि टिमलाई रिपोर्ट र सम्पर्क गरी सियर गर्नुपर्छ।

विवरण अनुसार रिपोर्ट र सम्पर्क गर्ने टाइमिङ फरक हुन्छ। दुर्घटना भएको बेला जस्ता आक्समिक स्थितिमा तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

जानकारी दिने पक्ष

- सजिलै बुझिने गरी संक्षिप्तमा भन्ने
- सत्यतथ्य र निर्णयलाई छुट्याएर भन्ने
- ठाउँ र टाइमिङ विचार गरेर रिपोर्ट गर्ने

जानकारी लिने पक्ष

- मेमो टिप्ने
- सत्यतथ्य र निर्णयलाई छुट्याएर सुन्ने
- जानकारी दिने पक्षले भनेको कुरा दोहोऱ्याएर भन्ने

२) परामर्श

परामर्श भनेको समस्या परेको कुरा वा नबुझेको कुरा भएको बेला अन्य कर्मचारी वा विशेषज्ञ आदिबाट सुझाव लिनु हो। अलमल्लमा परेको बेला आफू एक्लैले निर्णय नगरीकन परामर्श लिनुपर्छ।

भाग ४

दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

परिच्छेद १ एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

परिच्छेद २ खानाको नर्सिङ केयर

परिच्छेद ३ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

परिच्छेद ४ पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

परिच्छेद ५ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

परिच्छेद ६ घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

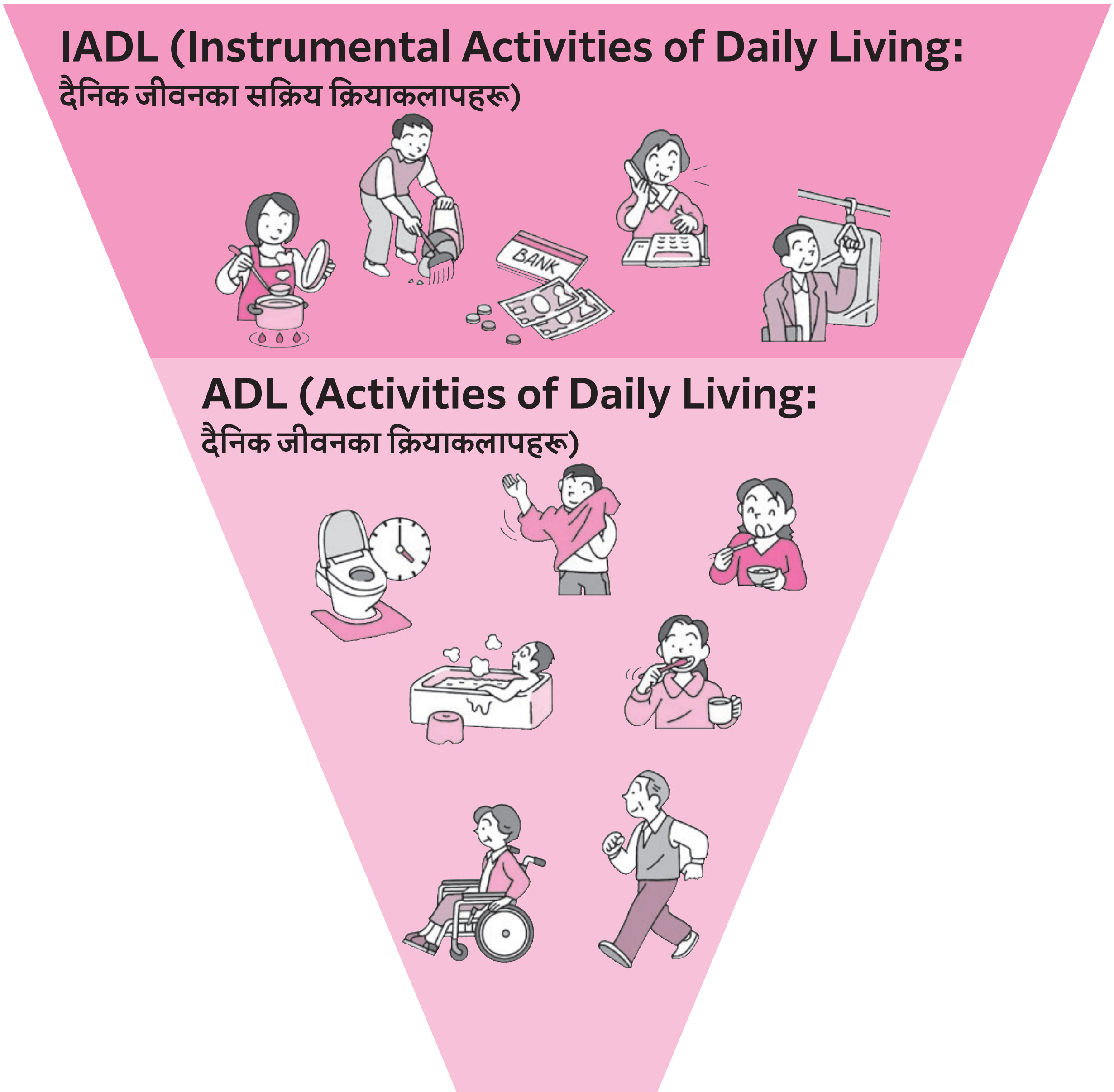
१ | एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

१ एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेको सार्थकता

१) नर्सिङ केयरमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेको सार्थकता

मान्छे एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा गएमा गतिविधि क्षेत्र फराकिलो हुन्छ। दैनिक जीवनमा गतिविधि गर्ने क्षेत्र फराकिलो भएमा शारीरिक स्थिति र मानसिक क्षमतालाई कायम राख्न र ती कुराहरूको प्रगतिमा राम्रो असर पर्छ। दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू गर्दा, खाना खाने ठाउँमा खाना खाने, शौचालयमा दिसा/पिसाब गर्ने, बाथरुममा नुहाउने जस्ता ती कुराहरू गर्नको लागि ती कुरा गर्ने ठाउँमा जानुपर्छ। एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने कार्य दैनिक जीवनको सम्पूर्ण गतिविधिहरूसँग जोडिएको छ।

ADL, IADL को सम्बन्ध



व्याख्या

ADL (Activities of Daily Living: दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू) र IADL (Instrumental Activities of Daily Living: दैनिक जीवनका सक्रिय क्रियाकलापहरू)

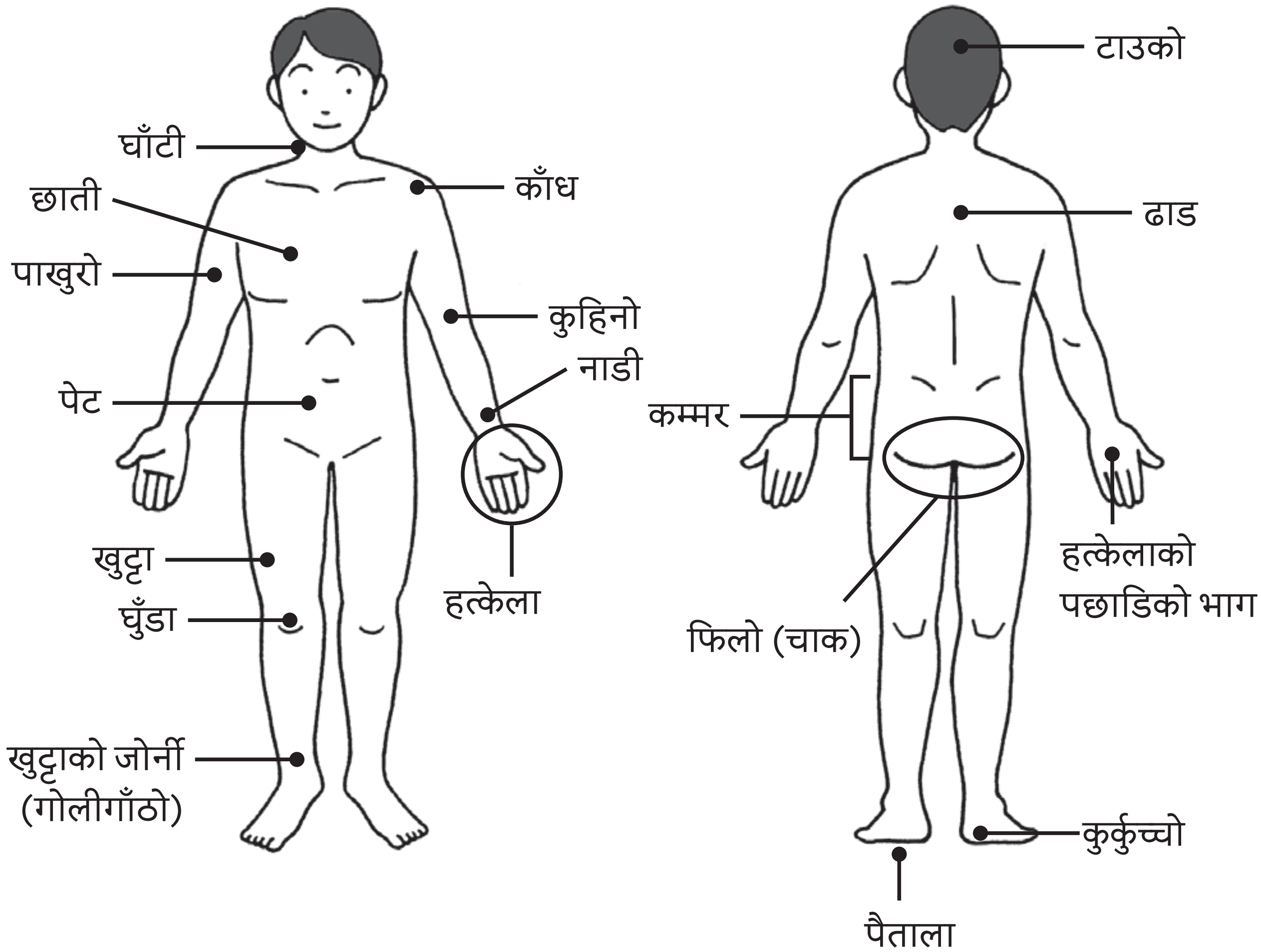
ADL भनेको एक व्यक्तिले आत्मनिर्भर भएर दैनिक जीवन जिउनको लागि गर्ने आधारभूत शारीरिक कार्यहरूको एक श्रृंखला हो। ADL मा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने, खाना खाने, लुगा फेर्ने, दिसा/पिसाब गर्ने, नुहाउने जस्ता कार्यहरू पर्दछन्। IADL भनेको दैनिक जीवनलाई कायम राख्नको लागि घरमा वा स्थानीय समुदायमा आवश्यक क्षमताहरू हुन्। IADL मा आर्थिक व्यवस्थापन, किनमेल, लुगा र कपडा धुने, सवारी साधन र संञ्चारयन्त्रको प्रयोग आदि पर्दछन्।

२ एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

१) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेको लागि विभिन्न मांसपेशी र जोर्नीको प्रयोग हुन्छ।

● **एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित शरीरका मुख्य अङ्गहरू**

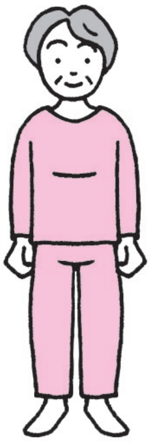


२) शरीरको पोजिसन

शरीरको पोजिसनलाई ३ पोजिसनहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ। उभिएको बेलाको शरीरको पोजिसन (सिधा उभिएको पोजिसन), बसेको बेलाको शरीरको पोजिसन (बसेको पोजिसन) र सुतेको बेलाको शरीरको पोजिसन (सुतेको पोजिसन)।

① सिधा उभिएको पोजिसन

● **सिधा उभिएको पोजिसन**



② बसेको पोजिसन

● **खुट्टा भुइँमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसन**

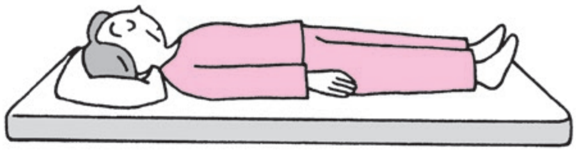
● **खुट्टा भुइँमा राखेर मेचमा बसेको पोजिसन (बसेको पोजिसन)**

● **खुट्टा तन्काएर बसेको पोजिसन**

● **फोलर पोजिसन**

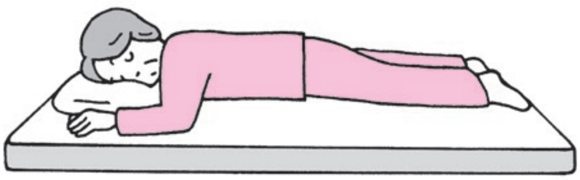
③ सुतेको पोजिसन

● **टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन**



● **कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन**

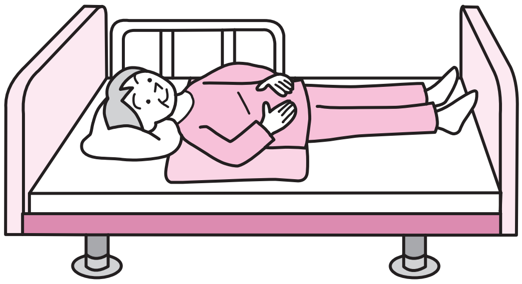
● **टाउको तल फर्काएर पेटमा सुतेको पोजिसन**



३) आरामदायी शरीरको पोजिसन

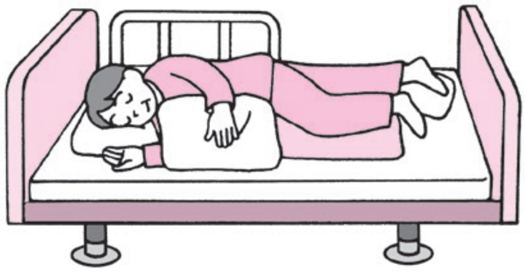
● **आरामदायी टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन**

यो सबैभन्दा स्थिर पोजिसन हो।



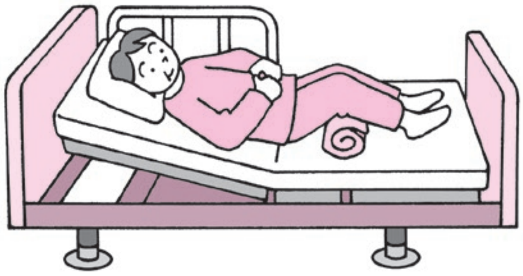
● **आरामदायी कोल्टे परेर सुतेको (दायाँ) पोजिसन**

छाती अगाडि कुसन राख्नुपर्छ। खुट्टाहरू बीच, दायाँ खुट्टा मुनि कुसन राख्नुपर्छ।



● **आरामदायी फोलर पोजिसन**

दुबै खुट्टाहरू ग्याच-अप गर्नुपर्छ। ग्याच-अप गर्न नसक्ने खण्डमा दुबै घुँडाहरू मुनि कुसन राख्नुपर्छ।



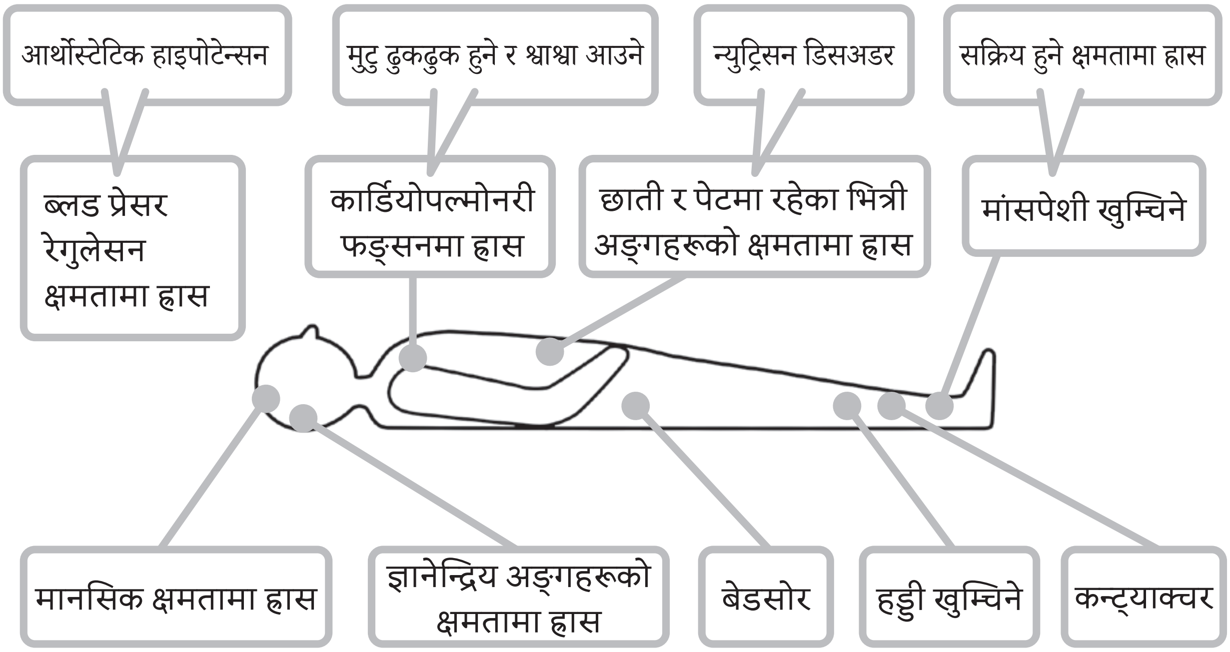
व्याख्या

ढाड उचाल्ने

कम्मर भन्दा माथिको भागलाई उठाएपछि एक पटक प्रयोगकर्ताको ढाड बेडबाट उचाल्नुपर्छ। यसलाई "ढाड उचाल्ने " भनिन्छ। यसो गरेमा बेडसोरको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

४) डिस्युज सिन्ड्रोम

लामो अवधि बेडरेस्ट वा सक्रिय हुने क्षमतामा ह्रास आएको कारण मानसिक तथा शारीरिक रूपमा देखिने विभिन्न स्थितिहरूलाई डिस्युज सिन्ड्रोम भनिन्छ।



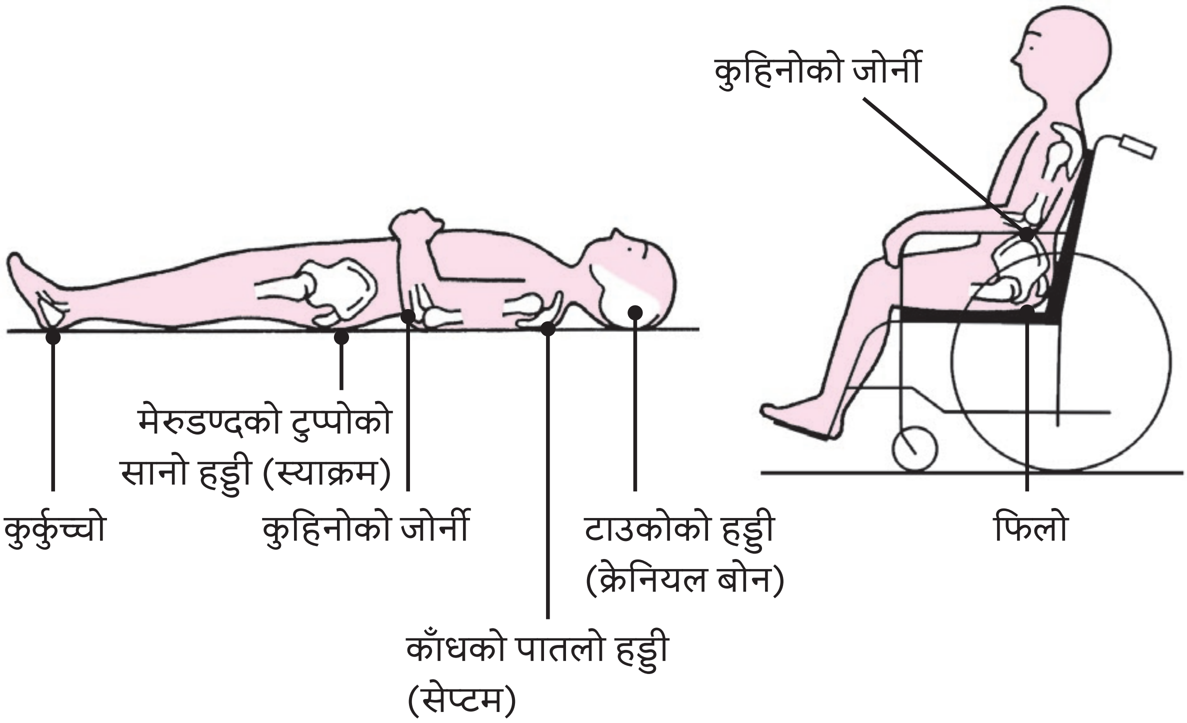
५) बेडसोर

बेडसोर भनेको लामो समय सुतेर बसेको (खाट आदिमा पल्टेको) कारण चुच्चो परेको हड्डीमा सर्कुलेटरी डिसअडर भई छालाको कोषहरू मर्नु हो। तन्ना खुम्चेको ठाउँ वा शरीरको पोजिसन फेर्ने बेला घर्षण (फ्रिक्सन) हुनाले बेडसोर हुन्छ।

⦿ बेडसोर रोकथामका उपायहरू

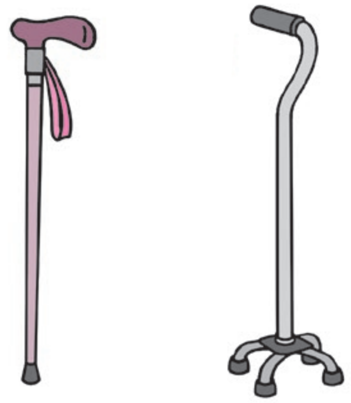
① सम्भव भएमा सुतेको ठाउँबाट उठाउनुपर्छ।
② नियमित रूपमा शरीरको पोजिसन फेर्नुपर्छ।
③ पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्त्व लिनुपर्छ।

● **प्रायःबेडसोर हुने ठाउँहरू**



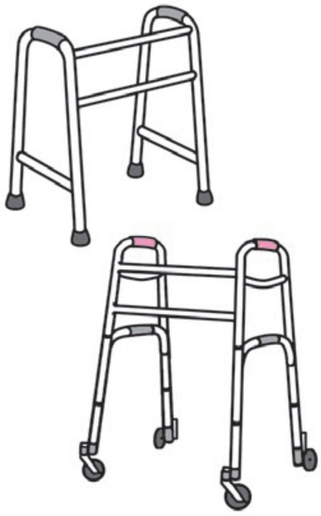
६) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित कल्याण उपकरणहरू

व्हीलचेयर बाहेकका एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित कल्याण उपकरणहरूमा लट्ठी, वाकर, लिफ्ट आदि पर्छन्।



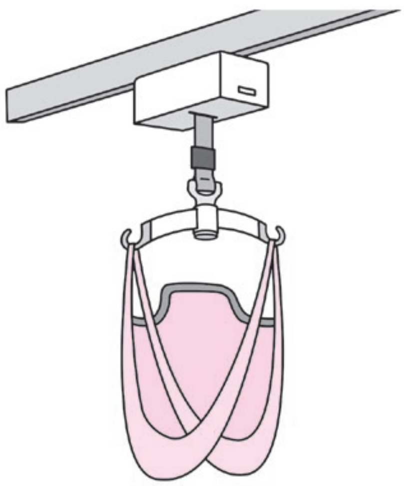
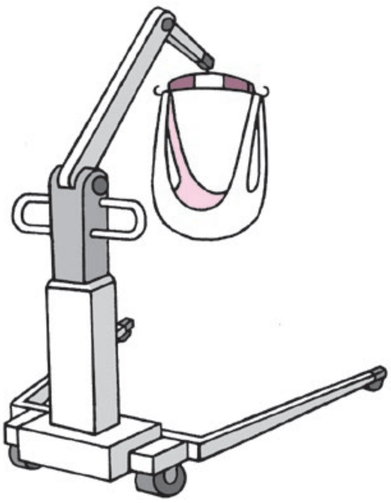
T आकारको लट्ठी　　मल्टिपल-पोइन्ट स्टिक

T आकारको लट्ठी: हलुका र प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ।
मल्टिपल-पोइन्ट स्टिकः T आकारको लट्ठीको भन्दा यो लठ्ठीले भुईँमा ओगट्ने क्षेत्रफल ठूलो भएकोले रोग भएको भागले शरीरको तौललाई पर्याप्त धान्न नसक्ने अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ।



वाकर: लट्ठीको भन्दा यसले भुईँमा ओगट्ने क्षेत्रफल ठूलो भएकोले स्थिर हुन्छ।

नर्सिङ केयर वर्करको नर्सिङ भार कम गर्न लिफ्ट प्रभावकारी हुन्छ।

① ओभोरहेड लिफ्ट	② फ्लोर लिफ्ट
	

३ बेडबाट व्हीलचेयर वा व्हीलचेयरबाट बेडमा सार्ने र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लिएर जाने नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

१) शारीरिक नर्सिङ केयरको आधार

सम्पूर्ण नर्सिङ केयरको गतिविधिहरूमा लागू हुन्छ।

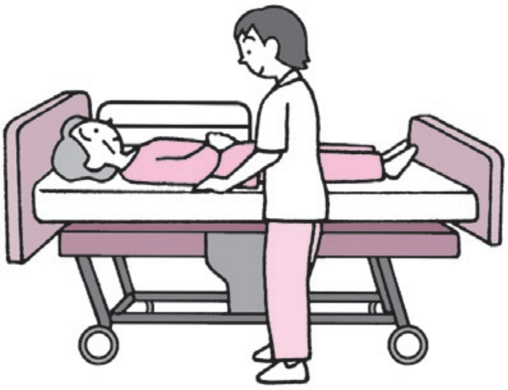
① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

नर्सिङ केयर गर्ने बेला अनिवार्य रूपमा पहिले नै प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य स्थिति राम्रो नभएमा जबरजस्ती नगरी, चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

नर्सिङ केयर गर्ने बेला प्रयोगकर्ताको निर्णयलाई सम्मान नगरीकन हुँदैन। साथै प्रयोगकर्ताले पहिले नै नर्सिङ केयर विवरण थाहा पाएमा, ढुक्क भई चित्त बुझाएर सहयोग लिन सक्छन्।

③ नर्सिङ केयर गर्न सजिलो हुने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।



बेडको उचाइ मिलाई नर्सिङ केयर वर्करको कम्मरमा पर्ने भारन कम गर्नुपर्छ।

व्याख्या

आत्मनिर्भरता सहयोग

गर्न नसक्ने कुराको सहयोग गर्नुपर्छ। त्यसको लागि प्रयोगकर्ताको स्थितिलाई ध्यानपूर्वक निश्चय गर्नु आवश्यक हुन्छ।

यो पाठ्यपुस्तकमा नर्सिङ केयर वर्करले गर्ने कामहरूको व्याख्या गरिएको छ तर वास्तविक रूपमा काम गर्ने बेला भने प्रयोगकर्ताले गर्न सक्ने कुरा प्रयोगकर्तालाई नै गर्न दिनुपर्छ।

२) कोल्टे फेर्ने नर्सिङ केयर

यहाँ बायाँ हेमिप्लेजिया (बायाँ पट्टि पक्षाघात) भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिई व्याख्या गरिएको छ।

① स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

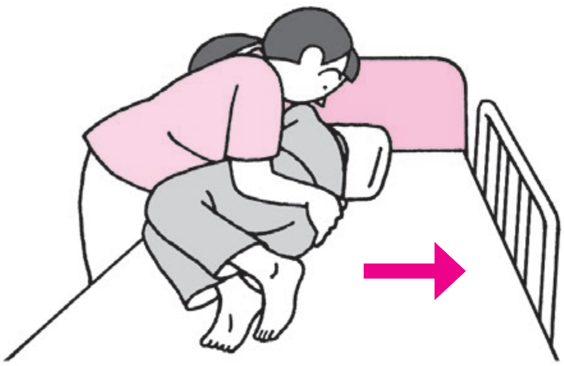
② कुनै कुरा गर्नु अगाडि प्रयोगकर्तालाई त्यो कुराको विवरण भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

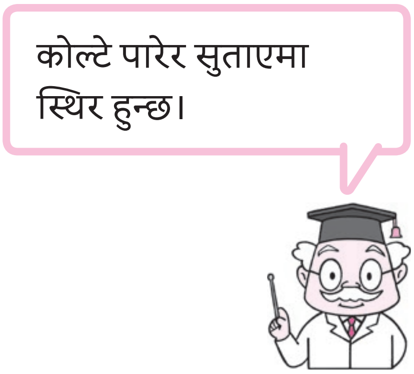
③ नर्सिङ केयर गर्न सजिलो हुने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

④ प्रयोगकर्ताको घुँडालाई उठाउनुपर्छ।

⑤ रोग भएको भाग माथि पर्ने गरी कोल्टे पारेर सुताउनुपर्छ।

⑥ प्रयोगकर्ताको कम्मरलाई पछाडि पट्टि तान्नुपर्छ।





⑦ प्रयोगकर्ताको खुट्टालाई आरामदायी ठाउँमा सार्नुपर्छ।

३) उठाउने नर्सिङ केयर (दायाँपट्टि कोल्टे परेर सुतेको पोजिसनबाट खुट्टा भुँईमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसन)

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③ प्रयोगकर्ताले खुट्टा भुईँमा राखेर बेडमा बस्ने बेला दुबै खुट्टाको पैतालाहरू भुईँमा पुग्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

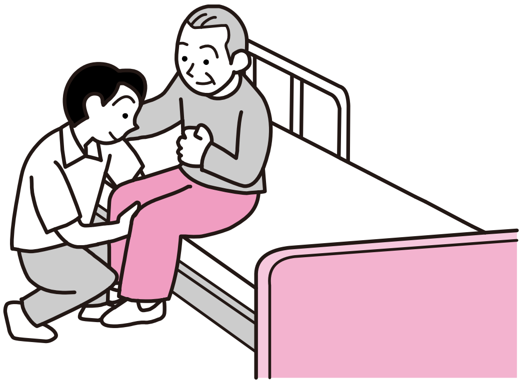
④ रोग भएको भाग माथि पर्ने गरी कोल्टे पारेर सुताउनुपर्छ।

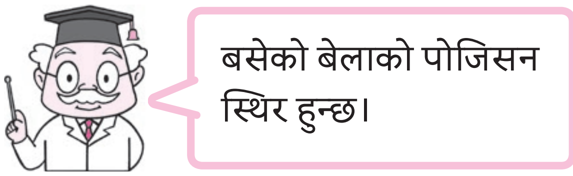
⑤ प्रयोगकर्ताको दुबै खुट्टालाई बेडको छेउमा सार्नुपर्छ।

⑥ प्रयोगकर्ताको दुबै खुट्टालाई बेडबाट तल झारी, दायाँ कुहिनोमा बल लगाउन भन्नुपर्छ। त्यसपछि शरीरको माथिल्लो भागलाई उठाउनुपर्छ।

⑦ मनस्थिति र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

⑧ दुबै खुट्टाको पैतालाहरूले भुईँमा टेकेको निश्चय गर्नुपर्छ।





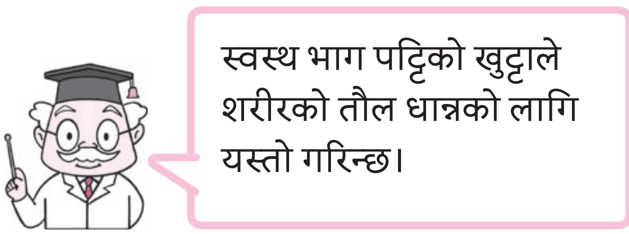
४) उभिने नर्सिङ केयर (खुट्टा भुईँमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसनबाट सिधा उभिएको पोजिसन)

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

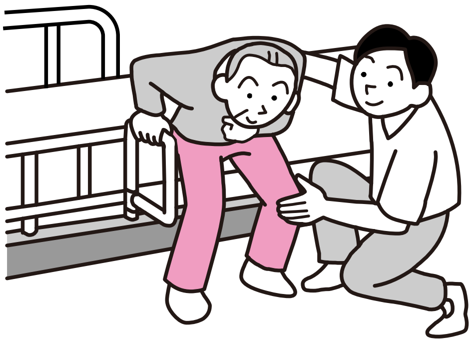
② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

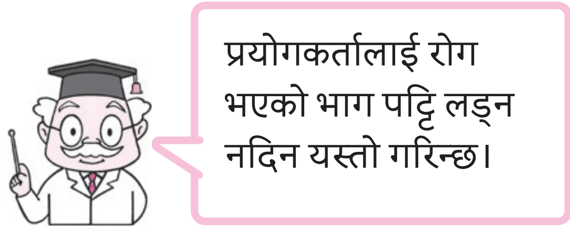
③ हल्कासँग बस्न लगाउनुपर्छ।

④ प्रयोगकर्ताको स्वस्थ भाग पट्टिको खुट्टालाई पछाडि तान्नुपर्छ। यो बेला नर्सिङ केयर वर्कर स्वस्थ भाग पट्टि हुनुपर्छ।



⑤ रोग भएको भाग पट्टिको घुँडा नदोब्रिने गरी नर्सिङ केयर वर्करले हातले आड दिनुपर्छ। आवश्यकता अनुसार घोप्टो परेर उठ्न लगाउनुपर्छ।





⑥ मनस्थिति र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

व्याख्या

घुँडा दोब्रिने

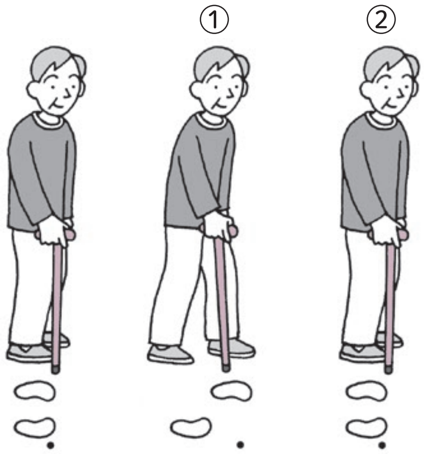
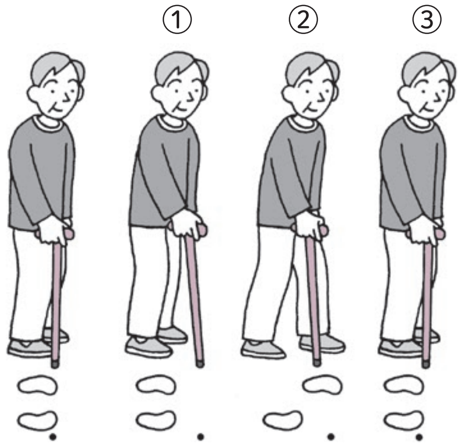
घुँडा दोब्रिने भनेको सिधा उभिएको बेला वा हिँडिरहेको बेला, घुँडामा बल लगाउन नसकेर, घुँडा "स्वाट्ट" (एकै पटकमा) दोब्रिनु हो। यस्तो भएमा लड्न पनि सकिन्छ।

५) हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात) भएको प्रयोगकर्ता हिँड्दा गर्ने नर्सिङ केयर

(लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने)

लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने तरिकाहरू २ वटा छन्। टु-याक्सन वाकिङ र थ्री-याक्सन वाकिङ हुन्।

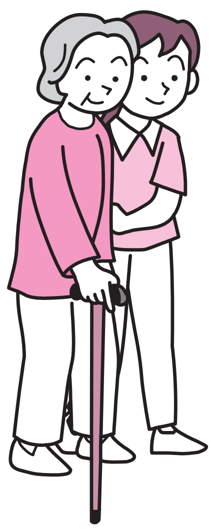
● **टु-याक्सन वाकिङ र थ्री-याक्सन वाकिङको तुलना**

हिँड्ने	टु-याक्सन वाकिङ	थ्री-याक्सन वाकिङ
पाइला चाल्ने क्रम	① लट्ठी र रोग भएको भाग → ② स्वस्थ भाग  	① लट्ठी → ② रोग भएको भाग → ③ स्वस्थ भाग 
स्थिरता	न्यून	उच्च

हिँड्न सुरु गरेको बेला शरीरको स्वस्थ भागले शरीरलाई थाम्नु पर्ने हुनाले, सुरुमा रोग भएको भाग पट्टिको खुट्टा अगाडि बढाइन्छ।

लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने नर्सिङ केयर

नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ताको रोग भएको भागको पछाडि उभिनुपर्छ। आवश्यकता अनुसार शरीरको माथिल्लो भाग वा कम्मरलाई आड दिनुपर्छ।



(भर्‍याङ चढ्ने)

सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ता भन्दा एक खुड्किलो तल (पछाडि पट्टि) हुनुपर्छ। प्रयोगकर्ताले ① लट्ठी → ② स्वस्थ भाग पट्टिको खुट्टा → ③ रोग भएको भाग पट्टिको खुट्टाको क्रममा खुड्किलो चढ्नुपर्छ।

ह्याण्डरेल भएमा ह्याण्डरेलमा समात्दा शरीर स्थिर हुन्छ।

(भर्‍याङ ओर्लने)

सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ता भन्दा एक खुड्किलो तल (अगाडि पट्टि) हुनुपर्छ। प्रयोगकर्ताले ① लट्ठी → ② रोग भएको भाग पट्टिको खुट्टा → ③ स्वस्थ भाग पट्टिको खुट्टाको क्रममा खुड्किलो ओर्लिनुपर्छ।

ह्याण्डरेल भएमा ह्याण्डरेलमा समात्दा शरीर स्थिर हुन्छ।

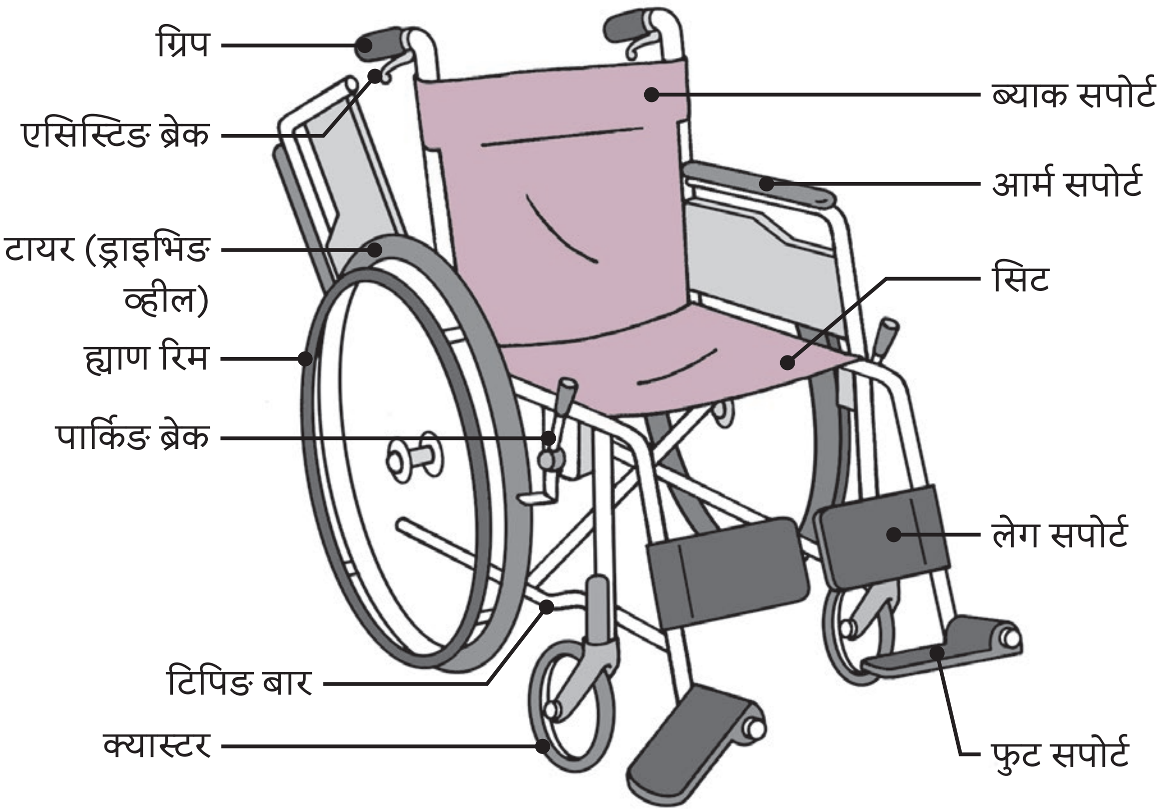
६) दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको प्रयोगकर्ता हिँड्दा गर्ने नर्सिङ केयर

नर्सिङ केयर वर्करले आफ्नो हिँड्ने गति प्रयोगकर्ताको गतिसँग मिलाउनुपर्छ। खुड्किलो र घुम्ती जस्ता स्थिति फेरिने बेला, त्यस्तो ठाउँ आउनु ठीक अगाडि मौखिक रूपमा प्रयोगकर्तालाई भन्नुपर्छ।

● कतै लिएर जाने बेलाको आधारभूत पोजिसन

७) व्हीलचेयर प्रयोग गर्दाको नर्सिङ केयर

● व्हीलचेयरको बनावट र हरेक पार्टपुर्जाका नामहरू



(व्हीलचेयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू)

- व्हीलचेयर प्रयोग गर्नु भन्दा अगाडि टायरको एअर प्रेसर, ब्रेकको स्थिति आदि निरीक्षण गर्नुपर्छ। टायरको एअर प्रेसर कम भएको बेला राम्रोसँग ब्रेक नलाग्ने हुनाले खतरा हुन्छ।
- रोकेको बेला अनिवार्य रूपमा ब्रेक लगाउनुपर्छ। मान्छे नचढेको बेला पनि व्हीलचेयर गुड्यो भने खतरा हुने हुनाले रोकेको बेला ब्रेक लगाउनुपर्छ।

८) बेडबाट व्हीलचेयरमा सार्ने

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।
③ प्रयोगकर्ता खुट्टा भुईँमा राखेर बेडमा बस्ने बेला दुबै खुट्टाको पैतालाहरू भुईँमा पुग्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।
④ व्हीलचेयरलाई प्रयोगकर्ताको स्वस्थ भाग पट्टि राखी ब्रेक लगाउनुपर्छ।
⑤ प्रयोगकर्तालाई स्वस्थ भाग पट्टिको हातले पर पट्टिको आर्म सपोर्ट समात्न लगाउनुपर्छ।
नर्सिङ केयर वर्करले रोग भएको भाग पट्टिको घुँडा दोब्रिन दिनु हुँदैन।

पक्षाघात भएको व्यक्तिलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने बेला,
सधैं स्वस्थ भागलाई पहिले सार्नुपर्छ भन्ने सिद्धान्तको पालना गर्नुहोस्।

⑥ प्रयोगकर्तालाई टाउको निहुराएर बिस्तारै उभिन लगाई, व्हीलचेयर भएको ठाउँ तिर शरीर घुमाउन लगाउनुपर्छ।

⑦ प्रयोगकर्तालाई सिटको पछाडिसम्म गई थचक्क बस्न लगाउनुपर्छ। फुट सपोर्टमा खुट्टा राख्न लगाउनुपर्छ।

⑧ मनस्थिति र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

९) व्हीलचेयरमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

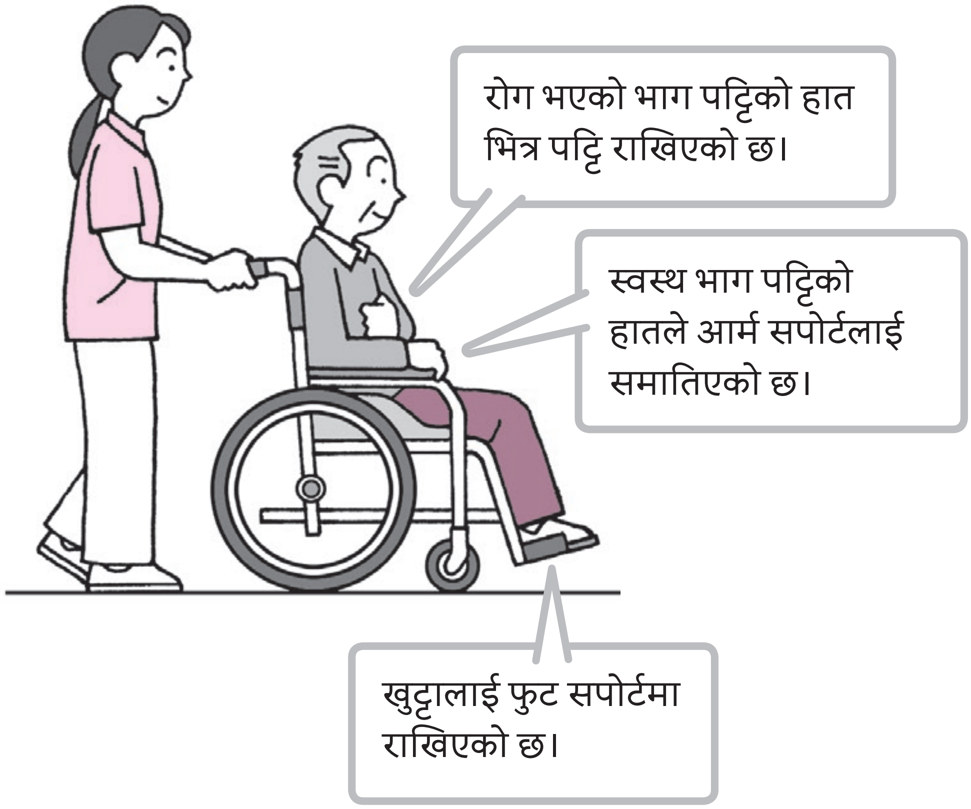
① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③ प्रयोगकर्ताको खुट्टा फुट सपोर्टमा चढाउनुपर्छ।

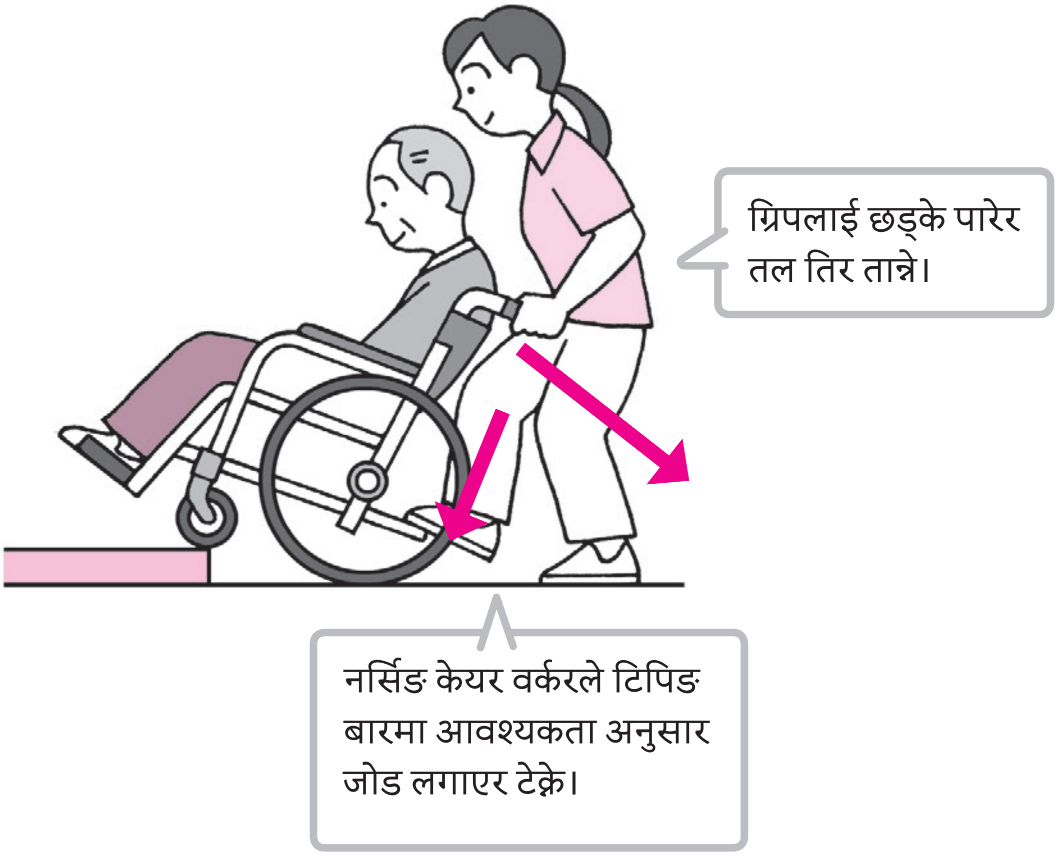
④ ड्राइभिङ व्हीलमा प्रयोगकर्ताको हात च्यापिन सक्ने हुनाले सावधान हुनुपर्छ।

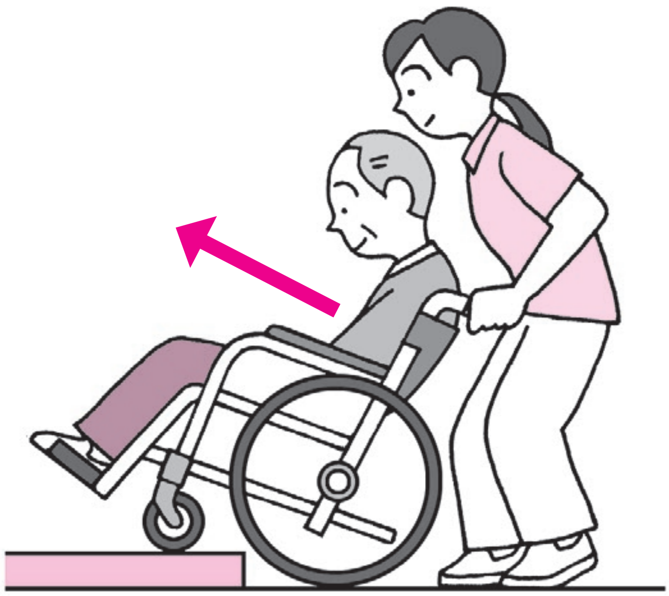
⑤ ब्रेक छोडेर व्हीलचेयर गुड्न सुरु गर्ने कुरा प्रयोगकर्तालाई भनी, व्हीलचेयर गुडाउनुपर्छ।



(खुड्किलो चढ्ने)

खुड्किलो अगाडि एक पटक रोकेर प्रयोगकर्तालाई खुड्किलो चढ्ने कुरा भन्नुहोस्।

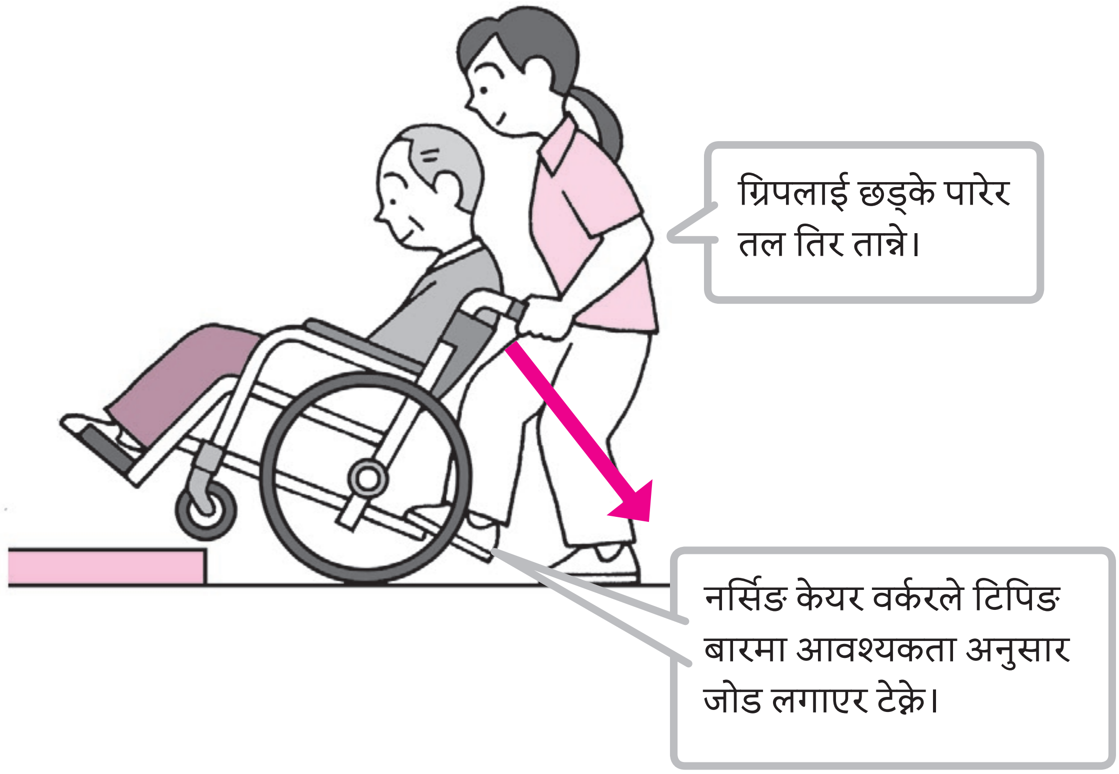


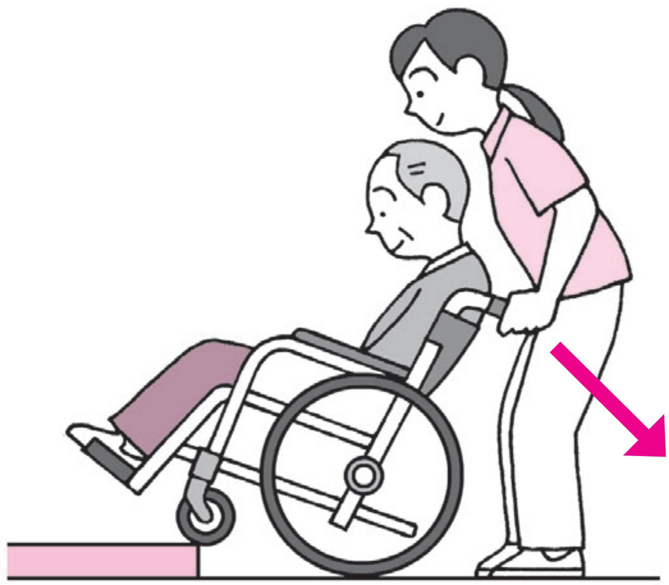


क्यास्टरलाई बिस्तारै खुड्किलो माथि चढाएपछि ड्राइभिङ व्हीललाई माथि चढाउनुपर्छ।

(खुड्किलो ओर्लिने)

खुड्किलो अगाडि एक पटक रोकेर प्रयोगकर्तालाई खुड्किलो ओर्लने कुरा भन्नुहोस्। व्हीलचेयरलाई पछाडि पट्टिबाट ड्राइभिङ व्हीललाई बिस्तारै तल झार्नुपर्छ।

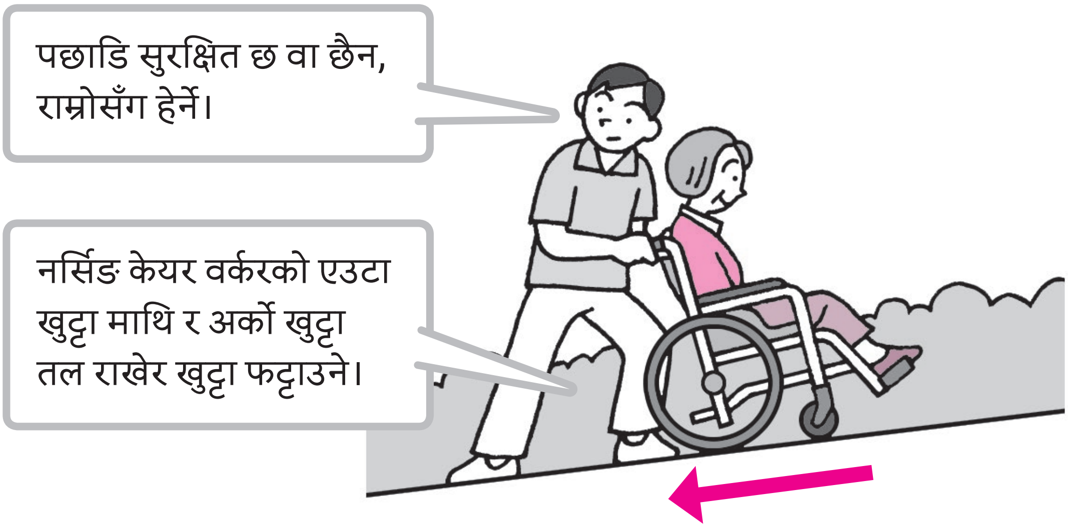




आवश्यकता अनुसार ड्राइभिङ व्हीललाई तानेर क्यास्टरलाई बिस्तारै खुड्किलोबाट झार्नुपर्छ।

(ओरालो ओर्लने)

ठाडो ओरालो ओर्लने बेला व्हीलचेयरको पछाडि पट्टिबाट ओरालो ओर्लने कुरा प्रयोगकर्तालाई भन्नुपर्छ।



व्हीलचेयरको पछाडि पट्टिबाट ओरालो ओर्लनुपर्छ।

पछाडि पट्टिबाट ओरालो ओर्लनुको कारण प्रयोगकर्तालाई व्हीलचेयरबाट खस्न नदिनको लागि हो।

परिच्छेद

२ खानाको नर्सिङ केयर

१ खानाको सार्थकता

मुखबाट खाने कुरालाई खाना भनिन्छ। शरीरमा आवश्यक पोषक तत्त्व लिई, काम गर्न र बाँच्नको लागि हामी खाना खान्छौं।

मुखबाट खाई स्वाद लिने कार्यले प्रमस्तिष्कलाई सचेत गराउँछ र त्यसले दैनिक जीवनको रिदम बनाउन मद्दत गर्दछ।

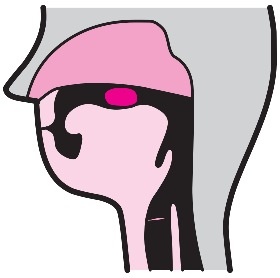
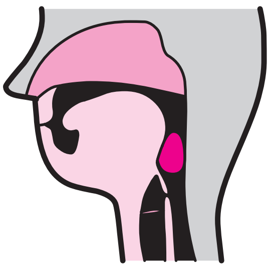
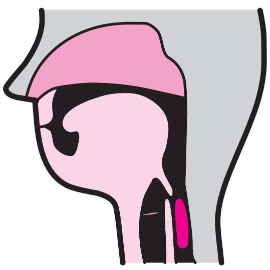
खाने कार्य भनेको दैनिक जीवनमा गरिने विभिन्न कुराहरू मध्येको एउटा खुसीको क्षण हो। यो अरू मान्छेहरूसँग सम्बन्ध बनाउने अवसर पनि हो।

२ खानासँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

भोक लागेको कुरा मस्तिष्कले महसुस गरेपछि मान्छेमा खान चाहने भावना पलाउँछ।

- डाइनिङ टेबुलमा गई सही पोजिसनमा बस्नुपर्छ। त्यसपछि आँखाले हेरेर निश्चय गर्नुपर्छ। चपस्टिक वा चम्चा आदि प्रयोग गरेर खानेकुरा मुखमा हाल्नुपर्छ। चपाएर निल्नुपर्छ।
- आँखाले हेरेर र नाकले सुँघेर खानेकुरा निश्चय गर्नुपर्छ। चाखेर, छोएर वा टोकेर खानाको स्वाद, कडाइ वा नरमपन आदि महसुस गर्नुपर्छ।
- खानासँग विभिन्न क्षमताहरू सम्बन्धित हुन्छन्।

⦿ खाना खाने तथा निल्ने क्रमहरू

पहिलो चरण		• खानाको रङ्ग र आकार, सुगन्ध आदि थाहा पाइन्छ। • र्‍याल निस्कन्छ।
तयारी चरण		• मुखमा हालेको खानेकुरा चपाएपछि र्‍यालसँग मिसिएर खानेकुरा जोडिएर डल्लो बन्छ।
मुखगुहा चरण		• खानेकुराको डल्लो मुखगुहाबाट फ्यारिङ्क्समा पठाइन्छ। • पठाउनको लागि मुख्य रूपमा जिब्रो प्रयोग गरिन्छ।
फ्यारिङ्क्स चरण		• स्वालोइङ रिफ्लेक्सन भई खानेकुराको डल्लो फ्यारिङ्क्सबाट तल जान्छ। • एपिग्लटिस बन्द भई खानेकुराको डल्लो श्वास नलीमा पस्नबाट रोक्छ।
खाना नली चरण		• खानेकुराको डल्लो खाना नलीबाट भुँडीमा पठाइन्छ।

यी चरणहरूमध्ये कुनै ठाउँमा बाधा भएमा सुरक्षित तरिकामा खाना खान गाह्रो हुन्छ। त्यसलाई डिस्फेजिया भनिन्छ।

३ नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा खानाको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

⦿ खानाको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मन पर्ने खाना र मन नपर्ने खाना निश्चय गर्नुपर्छ।
- रोगको उपचार वा एलर्जीको कारण खान नहुने कुरा छ वा छैन ध्यान दिनुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको चपाउने र निल्ने क्षमता अनुसार खानेकुरालाई नरम बनाउने, स-साना टुक्रा पारेर खान सजिलो बनाउने आदि गर्नुपर्छ।
- तातो खानेकुरा तातै छँदा र चिसो खानेकुरा चिसै छँदा खान सक्ने गरी ध्यान दिनुपर्छ।

(चपाउने र निल्ने क्षमता अनुसार बनाइने खाना)

काटेर टुक्रा टुक्रा पारेको खाना: खान सजिलो हुने गरी टुक्रा टुक्रा पारिएको खानेकुरा

पेस्ट खाना: पेस्ट बनाइएको खानेकुरा

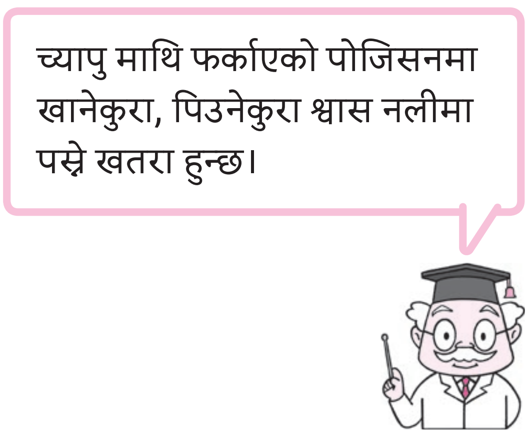
नरम खाना: आकार त्यतिकै राखेर नरम बनाइएको खानेकुरा

बाक्लो खाना: निल्ने क्षमतामा ह्रास आएको व्यक्तिलाई पियपदार्थ नसर्किने गरी बनाइएको बाक्लो खानेकुरा

१) खाना खाने पोजिसन

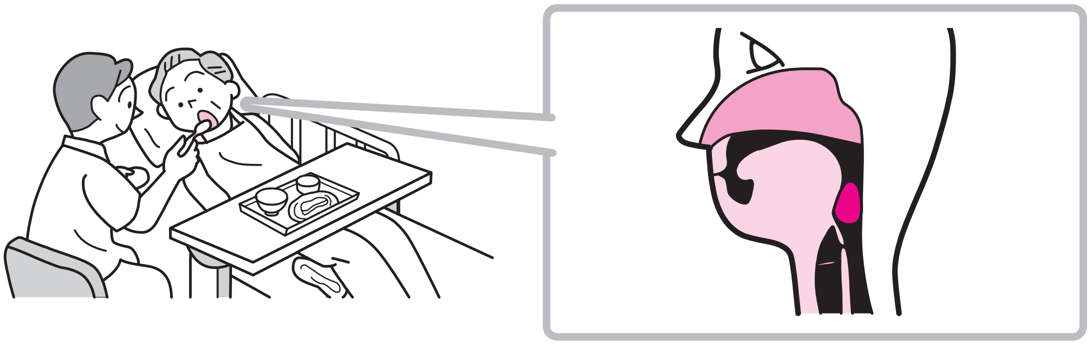
⦿ खाना खाने सही पोजिसन

मेचको पछाडिसम्म गई थचक्क बसी, पैतालाले भुइँमा टेक्नुपर्छ। अलिकति अगाडि झुकेर च्यापु तल फर्काएर खाने पोजिसन बनाउनुपर्छ।

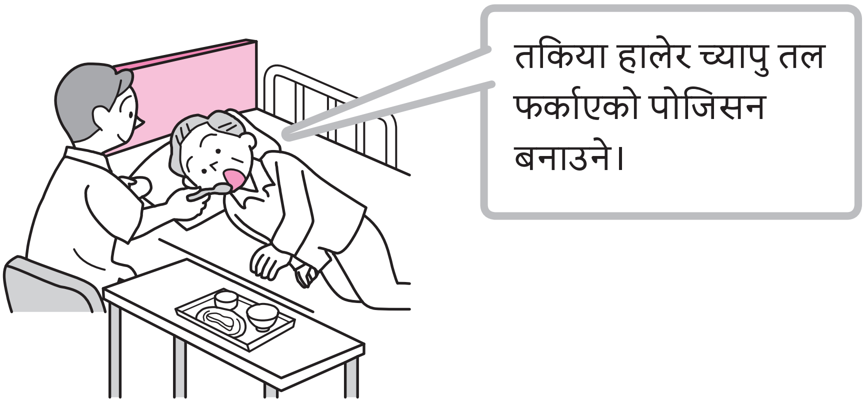


बेडमा खाना खाने पोजिसन

बसेको पोजिसनमा खाना खान गाह्रो खण्डमा, बेडमा नै खान पनि सक्छन्।

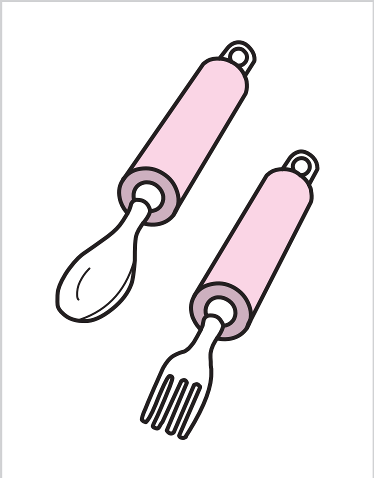


- बेडको ग्याच उचालेर शरीरको माथिल्लो भाग उठाएको पोजिसन बनाउनुपर्छ।
- उठेपछि बेडको म्याट्रेसबाट एक पटक ढाड उचाल्नुपर्छ।
- शरीरको माथिल्लो भाग उठाएको पोजिसन बनाउन गाह्रो अवस्थामा कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन बनाउनुपर्छ।

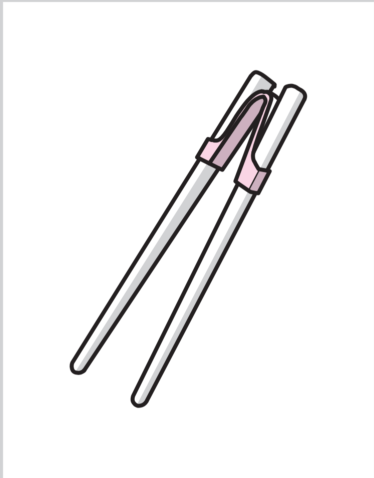


यदि हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात) छ भने स्वस्थ भाग तल पार्नुपर्छ।

खाना खाँदा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू

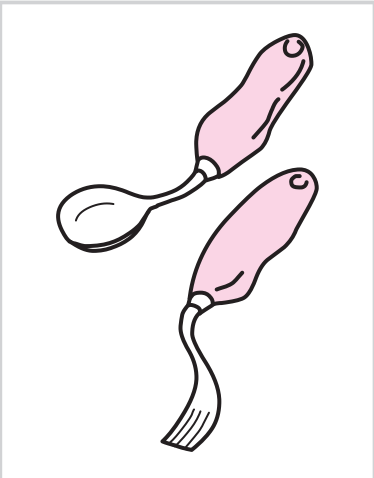


सजिलै समाल्न सकिने चम्चा र काँटा

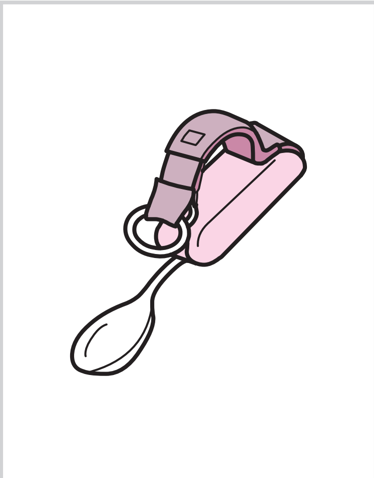


नछुट्टिने चपस्टिक

सजिलै समाल्न सकिने खाने/पिउने भाँडाहरू



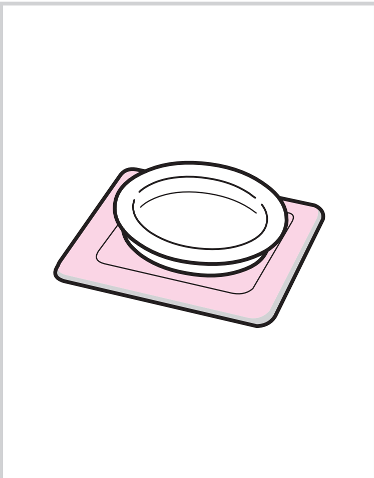
सजिलै बाङ्गाउन सकिने चम्चा र काँटा



कफबेल्ट भएको चम्चा होल्डर

होल्डर भएको कप

सजिलै खाना झिक्न सकिने प्लेट



नचिप्लिने म्याट

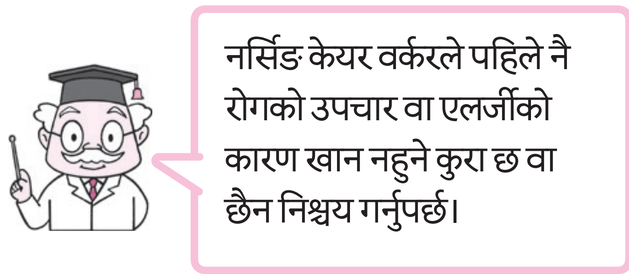
२) नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा खानाको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③ प्रयोगकर्ताको हात सफा गर्नुपर्छ।

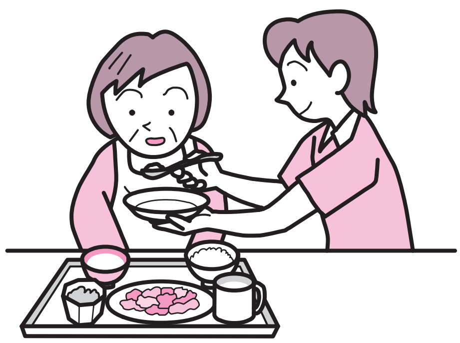
④ डाइनिङ टेबुलमा गई मेचमा बस्नुपर्छ।



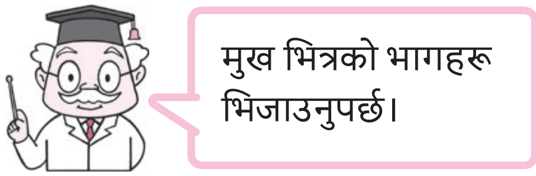
⑤ खानालाई प्रयोगकर्ताको ठीक अगाडि, देखिने ठाउँमा राख्नुपर्छ।

⑥ नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ताको चल्ने हात पट्टि अथवा स्वस्थ भाग अगाडि छड्के तिर बस्नुपर्छ।

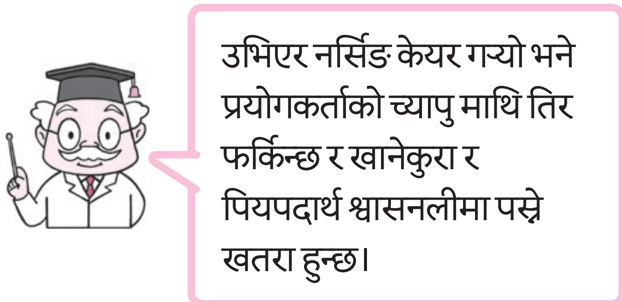
● नर्सिङ केयर वर्करको ठाउँ

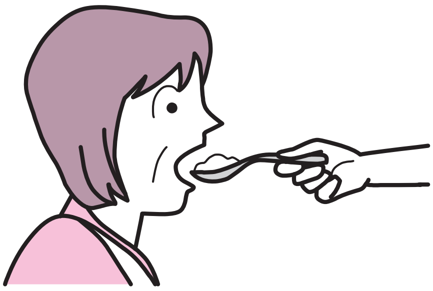


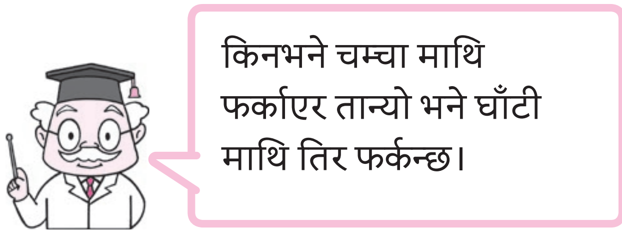
⑦ परिकारसूची (मेन्यु) भन्नुपर्छ।
⑧ खाना खाने बेला सुरुमा जापानी चिया वा सुप जस्ता तरल पदार्थ पिउन लगाउनुपर्छ।



⑨ प्रयोगकर्ताको खाना खाने गतिसँग मिलाएर खानाको नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।
- नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको आँखा (अनुहार) मा हेर्न सक्ने गरी बसेर नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।
- एक गाँसको खानेकुराको परिमाण मुखमा हाल्ने गति प्रयोगकर्तालाई सोध्ने, अवलोकन गर्ने आदि गरी मिलाउनुपर्छ।
- पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिको मुखको चेपबाट खानेकुरा मुखमा हाल्नुपर्छ।
- खानेकुरा र पियपदार्थ श्वासनलीमा जान नदिनको लागि चपाइरहेको बेला प्रश्न सोध्ने आदि गर्नु हुँदैन।
- च्यापु तल फर्काएको स्थितिमा चपाइरहेको छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।
- चम्चाले नर्सिङ केयर गर्ने बेला, चम्चा सिधा पारेर निकाल्नुपर्छ।





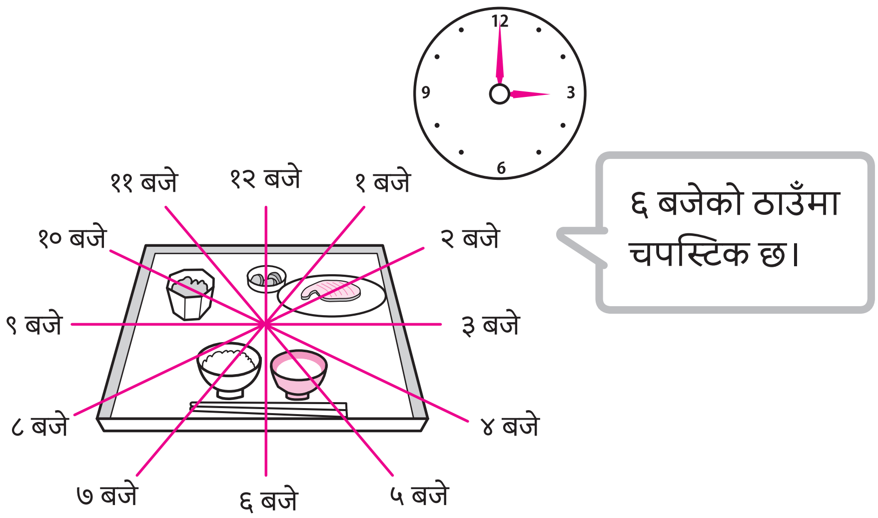


⑩ खाना पुग्यो वा पुगेन प्रयोगकर्तासँग निश्चय गर्नुपर्छ।
⑪ मुखमा खाना बाँकी रहेको छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।
⑫ ओरल केयर (कुल्ला गर्ने, दाँत माझ्ने, नक्कली दाँत सफा गर्ने) गर्नुपर्छ।
⑬ एस्पिरेसन निमोनाइटिजको रोकथामको लागि खाना खाएको ३० मिनेट जति बस्न लगाउनुपर्छ।

३) खानाको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- खाना खाने गति, शरीरको पोजिसन, खाने बेला गरिने कुराहरूमा समस्या छ वा छैन, चपाएको र निलेको बेलाको स्थिति आदि अवलोकन गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताले चाहे अनुसार खानेकुरा मुखमा पुऱ्याउनुपर्छ।
- दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिको खण्डमा, क्लक पोजिसन (घडीको सुईको स्थान भन्ने विधि) प्रयोग गर्नुपर्छ।
  खानेकुरा कत्तिको तातो छ वा कत्तिको चिसो छ, खानामा हालिएको स्वाद आदि पनि भन्नुपर्छ।

क्लक पोजिसनको उदाहरण



३ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

१ दिसा/पिसाब गर्नुको सार्थकता

दिसा/पिसाब गर्नु भनेको शरीर भित्रको काम नलाग्ने भएका कुराहरूलाई शरीर बाहिर निकाल्नु हो। काम नलाग्ने भएका कुराहरूमा दिसा र पिसाब, पसिना, कार्बनडाइअक्साइड आदि पर्दछन्।

दिसा/पिसाब गर्नु भनेको स्वस्थ रहनको लागि आवश्यक मानव शरीरको एउटा प्रक्रिया हो। साथै शरीरबाट बाहिर निस्किएको पिसाब र दिसाले स्वास्थ्य स्थिति जनाउँदछ। दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर आवश्यक परेको कारण अनुसार नर्सिङ केयर गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मान्छेलाई दिसा/पिसाब गर्दा लाज लाग्छ। दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गर्दा प्रयोगकर्ताको भावनालाई बुझेर सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

२ दिसा/पिसाबको प्रक्रियाबारे बुझौं

१) पिसाब कसरी निस्कन्छ?

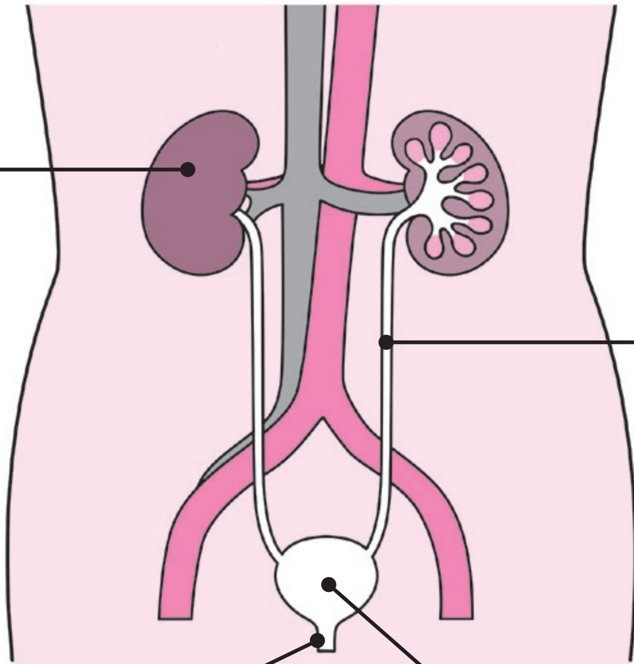
पिसाब मृगौलामा बन्छ र एक पटक पिसाब थैलीमा जम्मा भएपछि मूत्रनलीबाट शरीर बाहिर निकालिन्छ। यसलाई पिसाब गर्नु भनिन्छ।

पिसाब थैलीमा २००ml देखि ३००ml जति पिसाब जम्मा भएपछि "शौचालयमा जान मन भएको" कुरा महसुस हुन्छ। यसलाई "पिसाब फेर्न मन लाग्नु" भनिन्छ।

● **पिसाब बनाउने कार्यसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू**

पिसाब कन्ट्रोल स्नायु
प्रमस्तिष्क, मस्तिष्क स्टेम र सुषुम्नामा हुन्छ।

मृगौलाको काम
यसको काम शरीरलाई अनावश्यक काम नलाग्ने तत्वहरू आदि रगतबाट फिल्टर गरी पिसाब बनाउनु हो।



महिलाका उदाहरण

मूत्रवाहिनी नलीको काम
मृगौलामा बनेको पिसाबलाई पिसाब थैलीमा पठाउने नली।

मूत्रनलीको काम
पुरुषको लामो हुन्छ। महिलाको छोटो हुन्छ।
पुरुषको मूत्रनलीलाई प्रोस्टेट ग्रन्थिले छोपेको हुन्छ।

पिसाब थैलीको काम
पिसाब जम्मा गर्ने झोला। लगभग ५००ml अट्छ।
लगभग २००ml देखि ३००ml जति जम्मा भएपछि पिसाब फेर्ने मन लाग्छ।

२) दिसा कसरी निस्कन्छ?

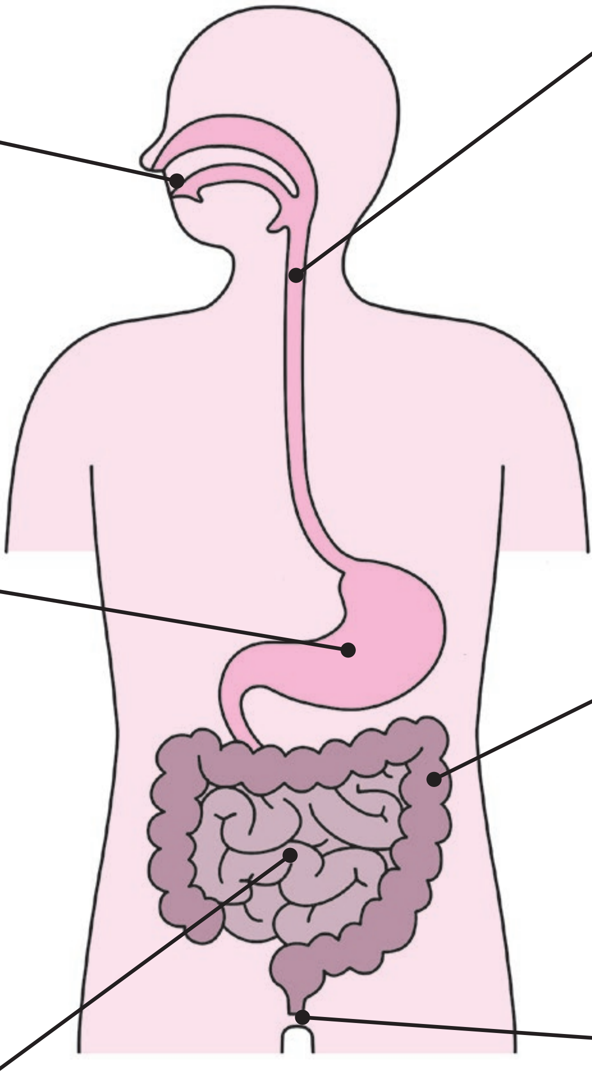
मुखबाट खाएको खानेकुरा र पियपदार्थ भुँडीमा पठाई पाचन प्रक्रिया सुरु हुन्छ। खानेकुरा र पियपदार्थ सानो आन्द्रामा पठाई र पोषक तत्त्वहरू र पानी सोसिन्छ। सोसेपछि बाँकी रहेको चीज दिसाको रूपमा शरीर बाहिर निस्कन्छ। यसलाई दिसा गर्नु भनिन्छ। आन्द्रामा दिसा जम्मा भएपछि "शौचालयमा जान मन भएको" कुरा महसुस हुन्छ। यसलाई "दिसा गर्न मन लाग्नु" भनिन्छ।

समय बित्यो भने दिसा गर्न मन लागेको कुरा हराएर जान्छ।

● **दिसा बनाउने कार्यसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू**

① **मुखगुहा**
मुखमा हालिएको खानेकुरा चपाएपछि र्‍यालसँग मिसिएर पचाउन सजिलो हुने हुन्छ।

② **खाना नली**
खानेकुरा पठाइन्छ।



③ **भुँडी**
खाना पठाइएपछि पेरिस्टाल्सीस (मांसपेशीको भित्ताले गर्ने नियमित चल्ने प्रक्रिया) सुरु हुन्छ र ग्यास्ट्रिक जुस निस्किएर खानेकुरा पाचन गरिन्छ।

⑤ **ठूलो आन्द्रा**
पाचन गरिएका कुराहरू दिसा असेन्डिङ कोलन, ट्रान्सभर्स कोलन, डिसेन्डिङ कोलन र सिग्मोइड कोलन भएर जान्छ र दिसा बन्छ।

④ **सानो आन्द्रा**
पाचन गरी पोषक तत्त्वहरू र पानी सोस्ने कार्य हुन्छ।

⑥ **मलद्वार**
दिसालाई शरीर बाहिर निकाल्ने।

दिसा गर्दाको शरीरको पोजिसन

थौरै अगाडि तर्फ झुकेर कुर्कुच्चाहरू उचाल्यो भने दिसा निस्कने बाटो अर्थात मलाशयदेखि मलद्वारको भाग सिधा हुन्छ र सजिलै दिसा निस्कन्छ।

३ पिसाब र दिसाको रूप, आकार र परिमाण

१) पिसाबको स्थिति

पिसाबको परिमाण र पिसाब गर्ने सङ्ख्यामा वातावरण र रोगको असर पर्छ।

सामान्य अवस्थाको पिसाब र असामान्य पिसाब

		सामान्य अवस्थाको पिसाब	असामान्य पिसाब
पिसाब	परिमाण	१ दिनमा १००० देखि १५००ml	१ दिनमा २००० देखि ३०००ml वा सोभन्दा बढी (धेरै पिसाब) ३०० देखि ५००ml वा सोभन्दा कम (थोरै पिसाब)
	सङ्ख्या	१ दिनमा ४ देखि ६ पटक	१० पटक वा सोभन्दा बढी (धेरै पिसाब आइरहने)
	गन्ध	गन्ध हुँदैन	कडा अमोनियाको गन्ध
	रङ्ग	हल्का पहेंलोदेखि कुनै रङ्ग नभएको (सफा)	धमिलो, कडा खैरो, रातो आदि

२) दिसाको स्थिति

दिसामा खाएको कुरा र रोग आदिको असर पर्छ। त्यसकारण त्यस बेलाको स्थिति अनुसार आकार र रङ्ग, सङ्ख्या फरक हुन्छ।

नर्सिङ केयर गर्ने बेला सामान्य अवस्थामा हुने दिसा कस्तो हुन्छ, थाहा पाइराखौं।

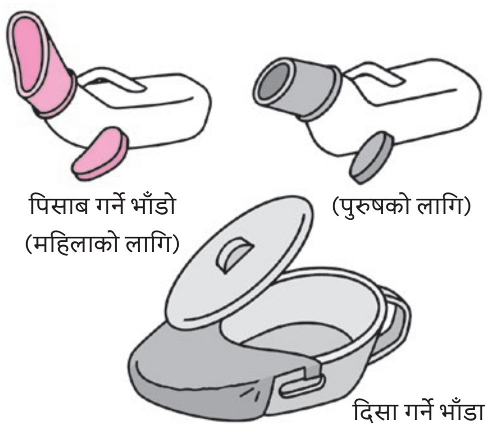
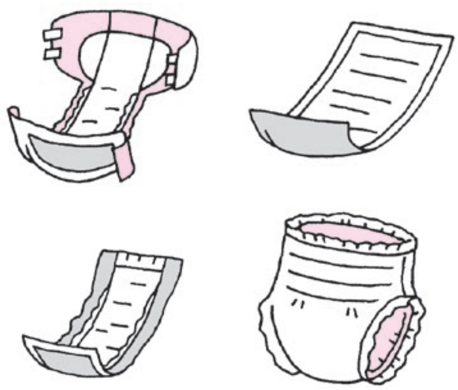
● सामान्य अवस्थाको दिसा र असामान्य दिसा

		सामान्य अवस्थाको दिसा	असामान्य दिसा
दिसा	सङ्ख्या	१ दिनमा १ देखि २ पटक	कम भएमा (कब्जियत)
	रङ्ग	हल्का रातो मिसिएको खैरो रङ्ग	रातो, कालो, सेतो आदि

४ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयरका उपकरणहरू

दिसा/पिसाबका विभिन्न उपकरणहरू छन्। उपकरणहरू त्यो बेलाको स्थिति अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ।

● विविध दिसा/पिसाबका उपकरणहरू

उपकरणहरू	आकार	प्रयोग गर्ने व्यक्ति
पोर्टेबल ट्वाइलेट		पिसाब फेर्न र दिसा गर्न मन भएको तर शौचालयसम्म जान नसक्ने व्यक्ति र राती पिसाब/दिसा गर्ने बेला आदि प्रयोग गरिन्छ।
दिसा/पिसाब गर्ने भाँडो		पिसाब फेर्न र दिसा गर्न मन भएको तर ओछ्यानमै थला परेको स्थिति भएको व्यक्ति, सञ्चो नभएको व्यक्ति र बसिरहन गाह्रो हुने व्यक्तिले प्रयोग गर्छन्।
डाइपर र पिसाब सोस्ने प्याड		पिसाब वा दिसा निस्केको कुरा थाहा नपाउने अवस्थामा, (पिसाब चुहिने र दिसा चुहिने) र शौचालय वा पोर्टेबल ट्वाइलेट आदिमा दिसा/पिसाब गर्न गाह्रो हुने व्यक्तिले प्रयोग गर्छन्।

५ क्षमतामा ह्रास, क्षतिले दिसा/पिसाबमा पार्ने असरहरू (चुहिने, कब्जियत, पखाला)

१) पिसाब चुहिने

पिसाब चुहिने भनेको आफूलाई पिसाब फेर्न मन भएको वा नभएकोसँग कुनै मतलब बिना नै पिसाब निस्कनु हो।

- **पिसाब चुहिने प्रकारहरू**

	स्थिति
स्ट्रेस इन्कन्टिनेन्स (पेटको चापको कारण पिसाब चुहावट)	खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा पेटमा प्रेसर परेर पिसाब चुहिने
इम्पेन्डिङ इन्कन्टिनेन्स (आकस्मिक आएको पिसाब थाम्न नसक्ने पिसाब चुहावट)	पिसाब फेर्न मन भएको तर शौचालयसम्म जान नभ्याएकोले पिसाब चुहिने
ओभरफ्लो इन्कन्टिनेन्स (ओभरफ्लो पिसाब चुहावट)	बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया आदिले गर्दा पिसाबको बाटो बन्द हुने आदिले गर्दा अलिअलि गर्दै पिसाब चुहिने
रिफ्लेक्स इन्कन्टिनेन्स	सुषुम्नामा चोट आदिको कारण पिसाब गर्न मन लागेको थाहा नभएर पिसाब चुहिने
फङ्सनल इन्कन्टिनेन्स (कार्यात्मक पिसाब चुहावट)	पिसाब फेर्न गर्नुपर्ने कुराहरू गर्न नभ्याएकोले पिसाब चुहिने डिमेन्सिया जस्ता रोगहरूको कारण शौचालय भएको ठाउँ थाहा नभई, शौचालयमा जान नभ्याएकोले पिसाब चुहिने

२) कब्जियत

कब्जियत भनेको सामान्य अवस्थामा भन्दा दिसा गर्ने सङ्ख्या र परिमाण घटेको स्थिति कायम रहनु हो।

- **कब्जियतको प्रकारहरू**

	स्थिति
फङ्सनल कब्जियत	शारीरिक क्षमताको कारण हुने कब्जियत
अर्ग्यानिक कब्जियत	ट्यूमर वा जलन आदि भई, दिसाको बाटो बन्द भएको कारण हुने कब्जियत

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- नियमित रूपमा दिसा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिइरहनुपर्छ।
- प्रशस्त डाएटरी फाइबर भएको खाना खानुपर्छ।
- दैनिक जीवनका गतिविधिहरूमा व्यायामलाई समावेश गर्नुपर्छ।

कब्जियतमा सुधार नदेखिएमा, चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

३) पखाला

थेरै पानी भई नरम दिसालाई पखाला भनिन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- शरीरको पानी बाहिर निस्कने हुनाले शरीरमा पानीको कमी हुन दिनु हुँदैन।
- मुखबाट पिउन सकिने अवस्थामा तताएको पानी वा कोठाको तापक्रममा राखिएको स्पोर्टस् ड्रिन्क पिउनुपर्छ।
- पातलो दिसाले मलद्वार वरिपरिको छालामा असर गर्ने हुनाले धोइपखाली आदि गरी सफा बनाउनुपर्छ।

उग्र पखाला भएमा संक्रामक रोगको पनि आशङ्का हुने हुनाले चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

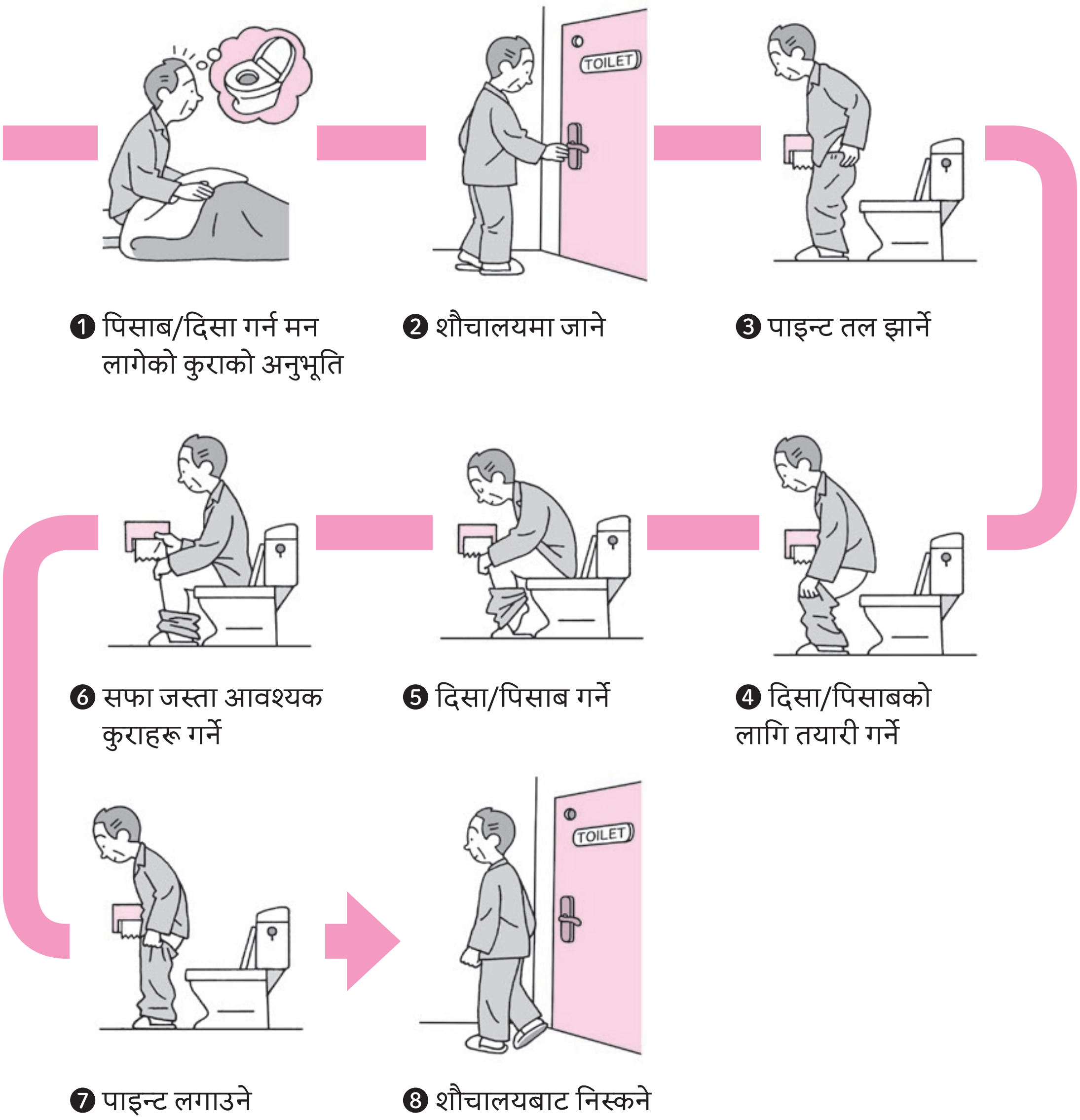
दिसा/पिसाबले मानसिक रूपमा स्ट्रेस पुर्‍याउन सक्ने हुनाले प्रयोगकर्ताको स्थिति र प्रयोगकर्ताले भन्ने कुराहरू राम्रोसँग सुन्नुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताले गरेको पिसाब/दिसाको स्थितिलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुपर्छ।

शरीरमा असामान्यता महसुस हुन थालेको खण्डमा तुरुन्तै चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ। यसो गर्नाले प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न सकिन्छ।

६ दिसा/पिसाब गर्ने प्रक्रियाहरू

सामान्यतया दिसा/पिसाब गर्ने कार्यमा धेरै कुराहरू पर्छन्। दिसा/पिसाब गर्ने कार्यसँग जटिल स्नायुको कार्य र शारीरिक कार्यहरू सम्बन्धित हुन्छ।

● **दिसा/पिसाब गर्ने प्रक्रियाहरू**



दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर आवश्यक परेको प्रयोगकर्तालाई ठूलो मानसिक भार पर्छ। मर्यादा कायम राखिएको छ वा छैन, निश्चय गरी नर्सिङ केयर गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

७ नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

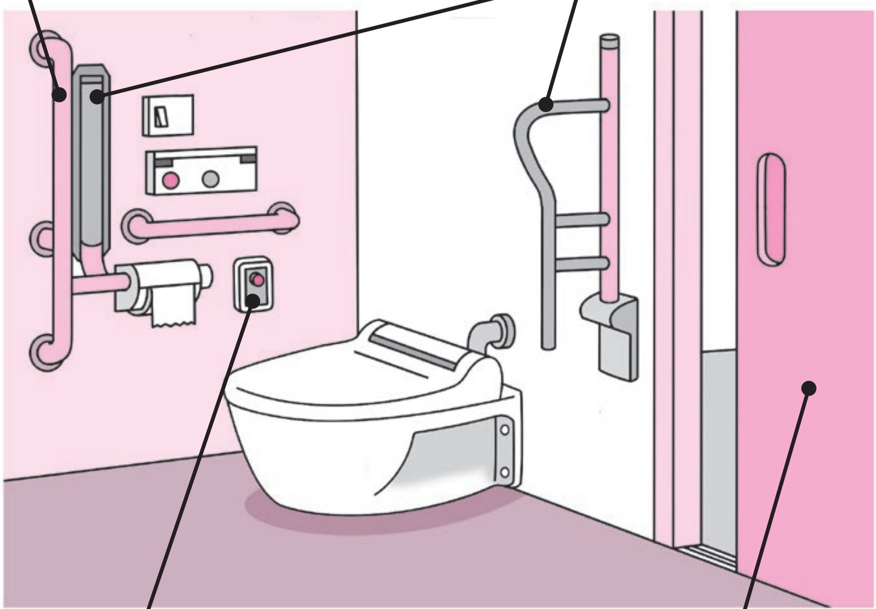
⦿ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको दिसा/पिसाबको बानीको अनुसार सहयोग गर्नुपर्छ।
- लाजको भावना प्रति संवेदनशील हुनुपर्छ।
- गन्ध प्रति संवेदनशील हुनुपर्छ।
- उचित दिसा/पिसाबको विधि र उपकरणहरू चयन गर्नुपर्छ।
- नर्सिङ केयर वर्करले युज एण्ड थ्रो पन्जा (एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा) र एप्रोन प्रयोग गरी संक्रमण रोकथाम गर्नुपर्छ।

● दिसा/पिसाब वातावरणको उदाहरण

L आकारको ह्याण्डरेल
उभिने बेला प्रयोग गर्ने।

मुभएबल ह्याण्डरेल
तल माथि चल्ने हुनाले प्रयोगकर्ताको स्थितिसँग मिलाएर प्रयोग गर्ने।



बोलाउने बटन
समस्या परेको बेला दिसा/पिसाब सिद्धिएपछि नर्सिङ केयर वर्करलाई बोलाउन सकिने।

तान्ने ढोका
व्हीलचेयरको प्रयोगकर्ताहरूले पनि आफै खोल्न सकिने।

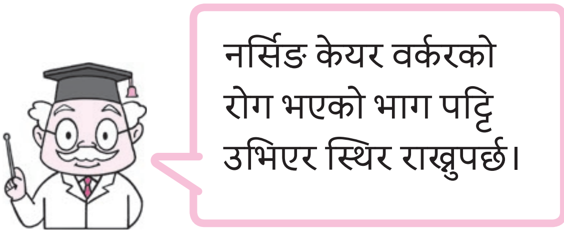
१) नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

शौचालयमा गर्ने नर्सिङ केयर

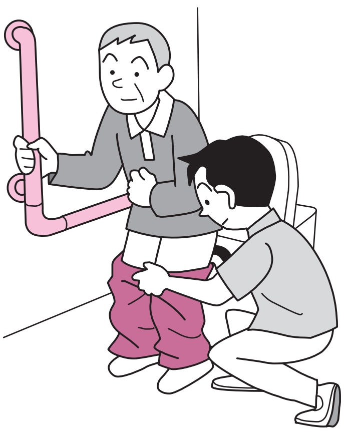
यहाँ बायाँ हेमिप्लेजिया (बायाँ पट्टि पक्षाघात) भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिई व्याख्या गरिएको छ।

① प्रयोगकर्तालाई शौचालयसम्म लिएर जानुपर्छ।

② प्रयोगकर्ताको स्वस्थ भाग पट्टिको ह्याण्डरेल समात्न लगाउनुपर्छ।



③ नर्सिङ केयर वर्कर रोग भएको भाग पट्टि बसी, पाइन्ट र अन्डरवेर फुकाल्नुपर्छ।



④ प्रयोगकर्ताले ह्याण्डरेलमा समातेर दिसा गर्ने ठाउँमा बस्नुपर्छ।

बसेको पोजिसन
स्थिर छ वा छैन,
निश्चय गर्नुपर्छ।

⑤ नर्सिङ केयर वर्कर शौचालयबाट निस्केर ढोका लगाउनुपर्छ।
⑥ प्रयोगकर्ताले सिद्धिएको संकेत दिएपछि शौचालयमा पस्नुपर्छ।

⑦ प्रयोगकर्ताको अन्डरवेर र पाइन्ट माथि सर्ने ठाउँसम्म सार्नुपर्छ।

बसेकै पोजिसनमा माथि सारेर
राख्यो भने सिधा उभिएपछि
लगाइदिने बेलाको भाग कम हुन्छ।

⑧ प्रयोगकर्ताहरू ह्याण्डरेलमा समातेर उभिन्छन्।

⑨ प्रयोगकर्ता सिधा उभिएको पोजिसनमा स्थिर भएमा आफैलाई अन्डरवेर र पाइन्ट लगाउन लगाउनुपर्छ।

⑩ अन्डरवेर र पाइन्ट पर्याप्त माथि पुगेको निश्चय गर्नुपर्छ।

२) बेड र शरीरको बीचमा छिराउने दिसा/पिसाब गर्ने भाँडोको नर्सिङ केयर

① आवश्यक चीजहरू तयार गर्नुपर्छ।
② पर्दा लगाई गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।
③ नर्सिङ केयर वर्करलाई मिल्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ। बेडमा वाटरप्रुफ सिट राख्नुपर्छ।
④ प्रयोगकर्ताको घुँडा उठाई कम्मर उचालेर पाइन्ट र अन्डरवेर तल झार्नुपर्छ।
⑤ कम्मर उचालेर, दिसा गर्ने भाँडोको बीचमा मलद्वारको भाग पर्ने गरी दिसा गर्ने भाँडो छिराई, स्थिर भएको कुरा निश्चय गर्नुपर्छ।

पेटलाई टावलले छोपेर गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।

बेडलाई ग्याच-अप गर्‍यो भने सजिलै पेटमा प्रेसर पर्छ।

⑥ कम्मर उचालेर फोहोर ठाउँहरू सफा गरी, दिसा गर्ने भाँडो निकाल्नुपर्छ।

⑦ छालाको अवलोकन गर्नुपर्छ।

⑧ प्रयोगकर्तालाई कोल्टे परेर सुताई, वाटरप्रुफ सिट निकाल्नुपर्छ।

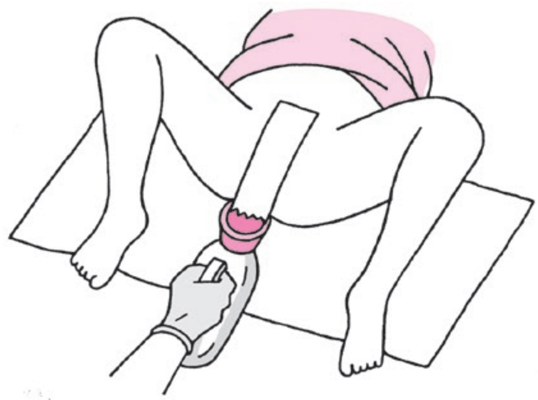
⑨ अन्डरवेर र पाइन्ट माथि सारेर लुगा मिलाउनुपर्छ।

⑩ बेडको उचाइ पहिले जति थियो त्यति नै बनाउनुपर्छ।

⑪ स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

⑫ सामग्रीहरू सफा गर्ने जस्ता आवश्यक कुराहरू गर्नुपर्छ।

● पिसाब गर्ने भाँडो प्रयोग गर्ने पिसाब नर्सिङ केयर

पुरुष	महिला
कोल्टे पारेर सुताई, ढाडमा कुसन आदि राखेर पिसाब गर्ने भाँडो बेड र शरीरको बीचमा छिराउनुपर्छ।	पिसाबको छिटा नछरिने गरी टिस्यु पेपर आदि प्रयोग गरी पिसाबलाई पिसाब गर्ने भाँडोमा पठाउनुपर्छ।
	

३) डाइपर फेर्ने नर्सिङ केयर

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③ आवश्यक चीजहरू तयार गर्नुपर्छ।

④ नर्सिङ केयर वर्करलाई मिल्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

⑤ प्रयोगकर्तालाई कोल्टे पारेर सुताई, वेडमा वाटरप्रुफ सिट राख्नुपर्छ।

⑥ टाउको माथि फर्काएर सुत्ने पोजिसनमा फर्काई कम्मर उचालेर पाइन्ट तल झार्नुपर्छ।

⑦ डाइपरको टेप निकाल्नुपर्छ।

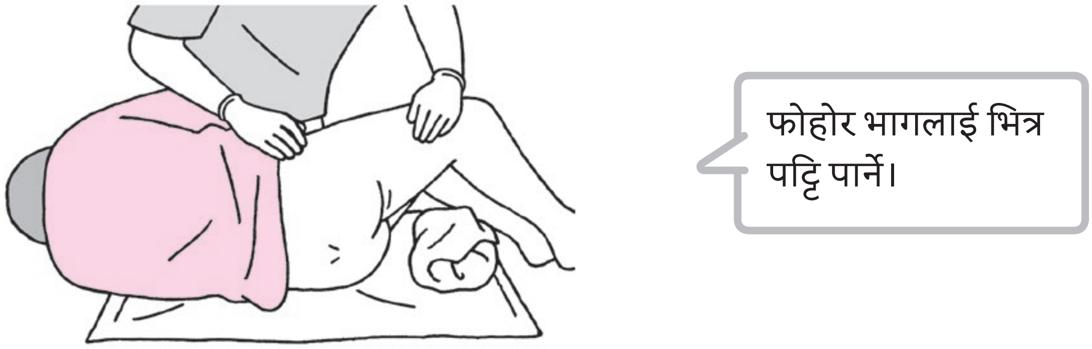
⑧ सावर बोतलमा हालेको तातो पानीले गुप्ताङ्ग धुनुपर्छ।

महिलाको खण्डमा, मूत्रनलीबाट मलद्वार (अर्थात अगाडिबाट पछाडि) तिर धुने र पुछ्ने गर्नु पर्छ (संक्रमण रोकथाम)। छालाको तह भएको ठाउँमा पनि राम्रोसँग धुनुपर्छ।

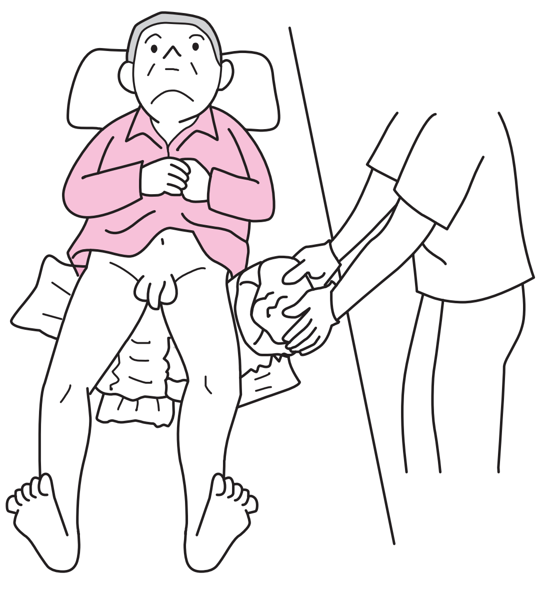
तातो पानिको तापक्रम शरीरको तापक्रम जति नै बनाउने। (गुप्ताङ्ग तापक्रम प्रति संवेदनशील हुन्छ।)

⑨ सुक्का टावलले पानीको कणहरू पुछ्नुपर्छ।

⑩ फोहोर डाइपर डल्लो पारी, कोल्टे पारेर सुताउनुपर्छ।

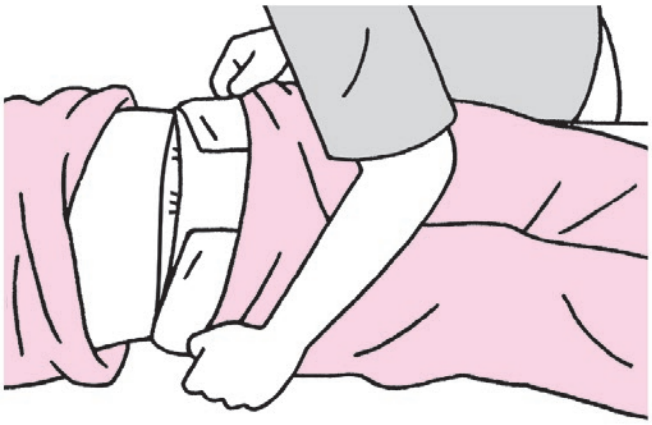


⑪ नयाँ डाइपरलाई फोहोर डाइपरको तल छिराउनुपर्छ। टाउको माथि फर्काएर सुत्ने पोजिसनमा फर्काई, अर्को पट्टिबाट फोहोर डाइपर निकाल्नुपर्छ। फोहोर डाइपरलाई तोकिएको ठाउँमा फाल्ने आदि गरेपछि पन्जा फुकाल्नुपर्छ।



⑫ पेटको भाग र तिघ्राको भागमा २ वा ३ वटा औँलाहरू छिर्ने गरी खुकुलो पारेर टेप लगाउनुपर्छ।

⑬ कम्मर उचालेर पाइन्ट माथि सार्नुपर्छ। लुगा र तन्ना मिलाउनुपर्छ।



⑭ कोठामा हावाको आवत जावत गराउनुपर्छ।

⑮ स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

⑯ सामग्रीहरू सफा गर्ने जस्ता आवश्यक कुराहरू गर्नुपर्छ।

४ पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

१ पहिरन तथा कोरीबाटीको सार्थकता

पहिरन तथा कोरीबाटी भनेको मुख धुने, कपाल कोर्ने, लुगा फेर्ने जस्ता चिटिक्क देखिनको लागि गर्ने कुराहरू गर्नु हो। पहिरन तथा कोरीबाटीले शारीरिक रूपमा सरसफाइ कायम राख्ने मात्र नभईकन, आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्ने हुनाले मानसिक रूपमा आत्मनिर्भर हुन पनि मद्दत गर्छ। साथै समाजमा अरूसँगको सम्बन्धलाई कायम राख्नको लागि महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

२ पहिरन तथा कोरीबाटीसँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

पहिरन तथा कोरीबाटी भनेको आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्ने एउटा माध्यम हो। त्यो व्यक्तिको जीवनशैली तथा मूल्य र मान्यतालाई सम्मान गरी नर्सिङ केयर गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पहिरन तथा कोरीबाटीको सहयोगले प्रयोगकर्तामा दैनिक जीवन जीउने जोस र जाँगर जगाउँछ।

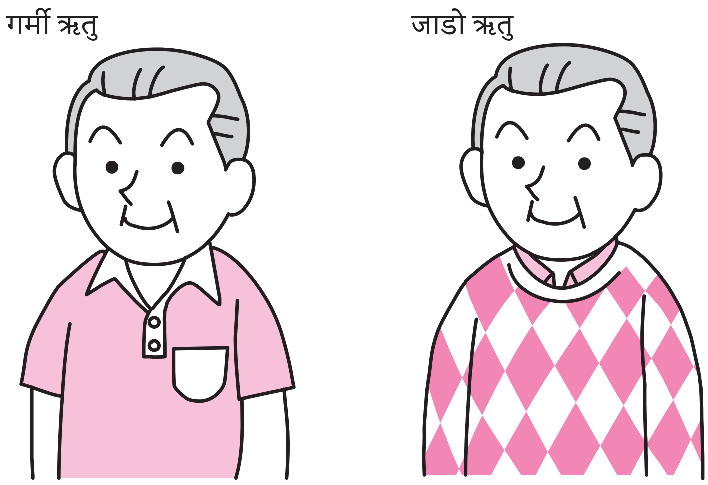
(पहिरन तथा कोरीबाटीका फाइदाहरू)

① शरीरको तापक्रम समायोजन र छालाको रक्षा गर्छ।
② मानसिक तथा शारीरिक क्षमतालाई कायम राख्छ र वृद्धि गर्छ।
③ सुरक्षित तथा आरामदायी दैनिक जीवन बिताउन सकिन्छ।
④ दैनिक जीवनमा विभिद्धता ल्याउन सकिन्छ।
⑤ आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

⦿ पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- जीवनशैली र रुचि जस्ता त्यो व्यक्तिको व्यक्तित्व झल्कने कुराको सम्मान गर्नुपर्छ।
- ऋतु, त्यो दिनको क्रियाकलाप आदिसँग मिल्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।
- मानसिक तथा शारीरिक अवस्थासँग मिलाउनुपर्छ।

● ऋतु सुहाउँदो लुगाहरू



३ नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

⊙ कपडा फेर्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- शारीरिक अङ्गहरू नदेखिने गरी, लाजको भावना प्रति संवेदनशील हुनुपर्छ।
- पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकालेर, रोग भएको भाग पट्टिबाट लगाउनुपर्छ।

१) बसेको पोजिसनमा कोट/ज्याकेट जस्ता लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर

यहाँ पक्षाघात भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिएर व्याख्या गरिएको छ।

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

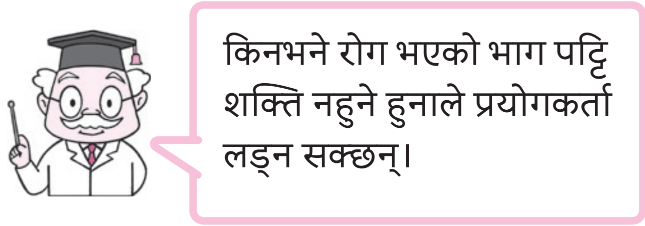
③ वरिपरिको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।
कोठाको तापक्रम समायोजन गर्नुपर्छ।

④ फेर्ने लुगा तयार गर्नुपर्छ।
प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने वा मन नपर्ने कुरा सोधेर, त्यस अनुसार लुगा चयन गर्न लगाउनुपर्छ।

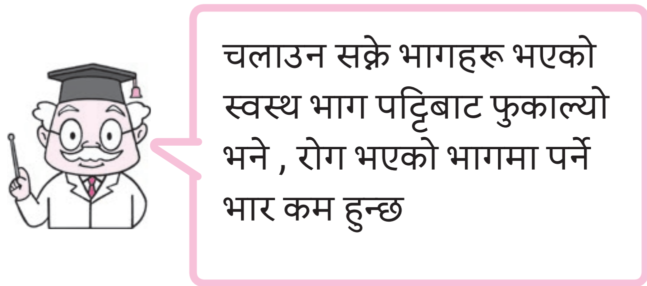
लुगा मन पर्ने र मन नपर्ने हुन्छ र लुगा भनेको आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्ने चीज हो। दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिको खण्डमा, कपडामा छाम्न लगाई आकार व्याख्या गर्नुपर्छ।

⑤ कोट/ज्याकेट फुकाल्नुपर्छ।

- बसेको पोजिसन स्थिर छ वा छैन निश्चय गरी, रोग भएको भाग पट्टि नर्सिङ केयर वर्कर उभिनुपर्छ।



- लुगा फुकाल्ने बेला स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकाल्नुपर्छ।



- पाखुरो चलाउन गाह्रो ठाउँ र हात नपुग्ने ठाउँ आदिमा नर्सिङ केयर वर्करले सहयोग गर्नुपर्छ।

⑥ कोट/ज्याकेट लगाउनुपर्छ।

- रोग भएको भाग पट्टिको हात छिराउनुपर्छ।

⑦ लुगा लगाएपछि कस्तो (सजिलो, अप्ठ्यारो आदि) महसुस भएको छ, निश्चय गर्नुपर्छ।

- भित्रको लुगाहरू खुम्चेको छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

खुम्चेमा वा राम्रोसँग तन्केको नभएमा, लुगा लगाएपछि अप्ठ्यारो महसुस हुन्छ।

⑧ स्वास्थ्य स्थिति परिवर्तन भएको छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

२) बसेको पोजिसनमा पाइन्ट लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर

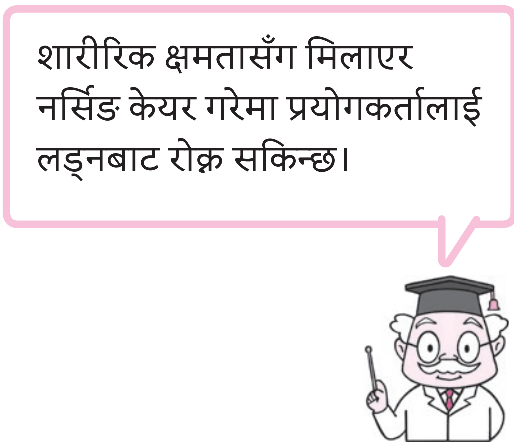
यहाँ पक्षाघात भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिएर व्याख्या गरिएको छ। यसको ① देखि ④ र बसेको पोजिसनमा कोट/ज्याकेट जस्ता लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयरको ① देखि ④ एकै हो।

⑤ पाइन्ट फुकाल्नुपर्छ।

स्थिर ठाउँमा समातेर, सम्भव भएमा सिधा उभिन लगाउनुपर्छ।

स्वस्थ भाग पट्टिबाट पाइन्ट फुकाल्नुपर्छ।

सिधा उभिदा स्थिर नहुने खण्डमा बसेको पोजिसनमा स्वस्थ भाग पट्टिको कम्मर उचालेर तल सार्न सक्ने ठाउँसम्म तल सार्नुपर्छ।



⑥ पाइन्ट लगाउनुपर्छ।

- बसेको पोजिसनमा (बसेर), सुरुमा रोग भएको भाग पट्टि र त्यसपछि स्वस्थ भाग पट्टि लगाउनुपर्छ। माथि सार्न सक्ने ठाउँसम्म माथि सारेपछि उभिन लगाई, पाइन्ट माथि सार्नुपर्छ।

⑦ लुगा लगाएपछि कस्तो (सजिलो, अप्ठ्यारो आदि) महसुस भएको छ, निश्चय गर्नुपर्छ।

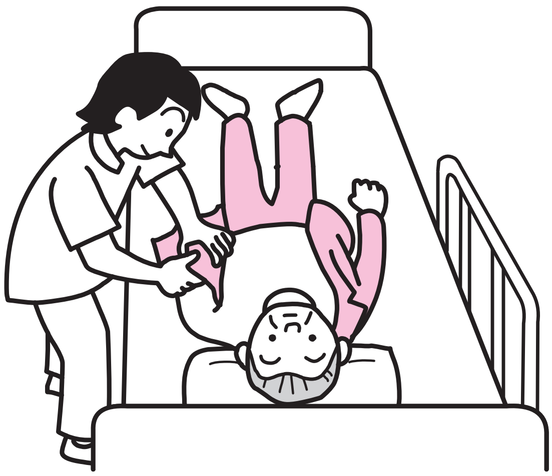
⑧ स्वास्थ्य स्थिति परिवर्तन भएको छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

⦿ टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन (बेड) मा लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर

यसको ① देखि ④ र बसेको पोजिसनमा कोट/ज्याकेट जस्ता लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयरको ① देखि ④ एकै हो।

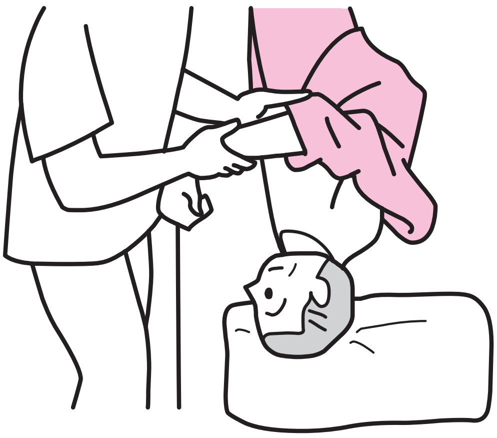
⑤ कोट/ज्याकेट फुकाल्नुपर्छ।

- नर्सिङ केयर वर्कर स्वस्थ भाग पट्टि उभिनुपर्छ।
- टाँक फुकालेर, स्वस्थ भाग पट्टिबाट लुगा फुकाल्नुपर्छ। फुकालेको लुगालाई उल्टो पट्टिबाट डल्लो बनाई, शरीर मुनि छिराउनुपर्छ।



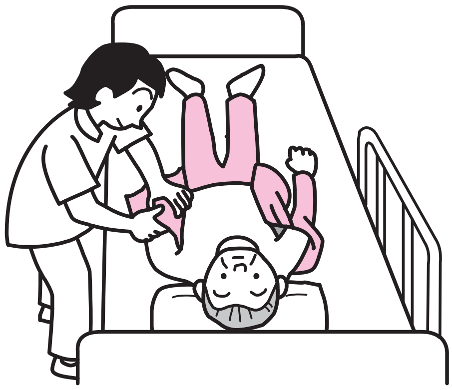
• स्वस्थ भागलाई तल पारेर कोल्टे पारी, शरीर मुनि छिराएको लुगा तान्नुपर्छ।

• अन्तिममा रोग भएको भाग पट्टिको बाहुला फुकाल्नुपर्छ।

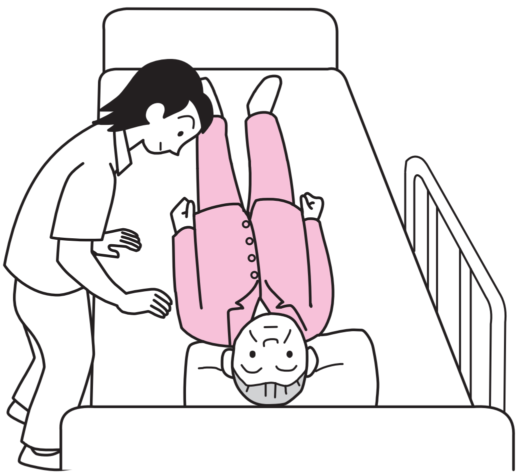


⑥ कोट/ज्याकेट लगाउनुपर्छ।

- रोग भएको भाग पट्टिको हातबाट लगाउनुपर्छ।
- लुगालाई शरीर मुनि छिराउनुपर्छ।
- टाउको माथि फर्काएर सुताई लुगा तान्नुपर्छ।
- लुगाको ढाड वा काखिको लाइन शरीरमा मिलेको छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

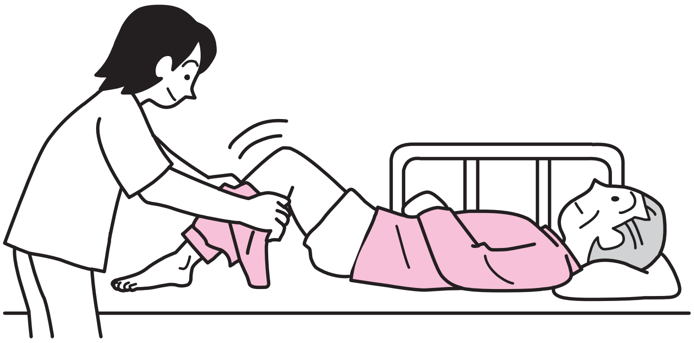


- स्वस्थ भाग पट्टिको हात छिराएर टाँक लगाई लुगा मिलाउनुपर्छ।



⑦ पाइन्ट फुकाल्नुपर्छ।

- फुकाल्ने बेला स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकाल्नुपर्छ।
- कम्मर उचाल्न सक्ने व्यक्ति भएमा, कम्मर उचाल्न लगाउनुपर्छ।



⑧ पाइन्ट लगाउनुपर्छ।

- लगाउने बेला रोग भएको भाग पट्टिबाट लगाउनुपर्छ।
- कम्मर उचाल्न सक्ने व्यक्ति भएमा कम्मर उचाल्न लगाउनुपर्छ।

⑨ लुगा लगाएपछि कस्तो (सजिलो, अप्ठ्यारो आदि) महसुस भएको छ, निश्चय गर्नुपर्छ।

⑩ स्वास्थ्य स्थिति परिवर्तन भएको छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

४ मुख धुने, कपाल कोर्ने, दाह्री र नङ काट्ने र श्रृङ्गार गर्ने नर्सिङ केयर

⊙ मुख धुने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

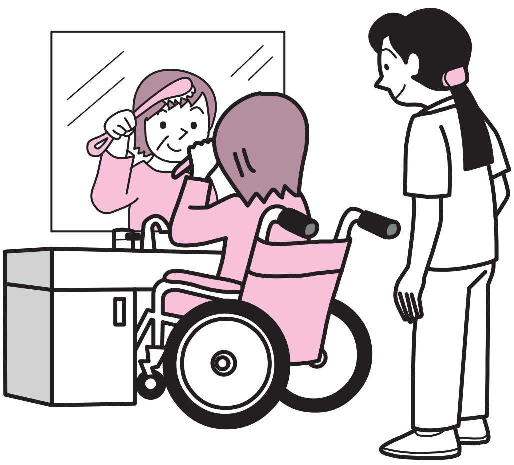
बिहान उठेपछि मुख धोएमा छालाको फोहोर पखालेर रिफ्रेस हुन सकिन्छ।

- मुख धोएपछि छालालाई सुक्का हुन नदिनको लागि मोइस्चराइजर लगाउनुपर्छ।
- मुख धुन नसक्ने प्रयोगकर्ताको मुख न्यानो टावलले पुछेर सहयोग गर्नुपर्छ।

⊙ कपाल मिलाउने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

हेयर स्टाइलबारे मान्छे अनुसार व्यक्तिगत रुचि हुन्छ।

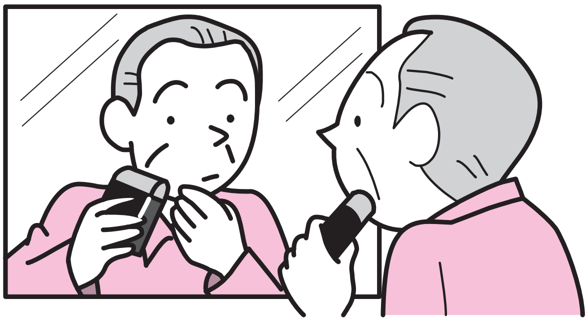
- कपाल र टाउकोको छालाको स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
- टाउकोको छालामा छुवाएर ब्रसिङ गर्‍यो भने रगत सञ्चार राम्रो हुन्छ।
- प्रयोगकर्ताको स्थितिसँग मिल्ने कोरीबाटीका उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।



⊙ दाह्री काट्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

दाह्रीको काँटछाँटबारे मान्छे अनुसार व्यक्तिगत रुचि हुन्छ।

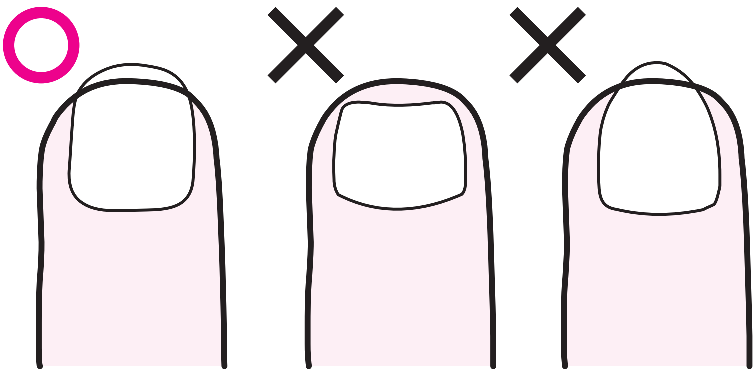
- इलेक्ट्रिक रेजर प्रयोग गर्ने बेला रेजर र काट्ने ठाउँ सिधा हुनुपर्छ।
- दाह्री काट्दा चाउरीलाई तन्काउँदै काँट्नुपर्छ।
- कतै पनि काट्न बाँकी छोड्नु हुँदैन्।
- दाह्री काटेको बेला लोसन आदिले छालाको रक्षा गर्नुपर्छ।



⊙ नङ काट्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

नङलाई मिलाएन भने मैला अड्कने आदि भई फोहोर हुन्छ। लामो नङले छालामा घाउ बनाउन सक्छ। नङमा स्वास्थ्य स्थितिको असर पर्छ।

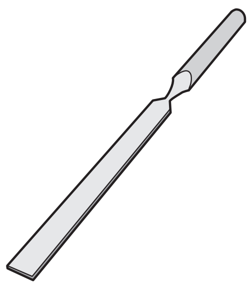
- नुहाएपछि नङ नरम भएको स्थितिमा नङ काट्नुपर्छ।
- नङ र नङ वरिपरिको छालाको स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।



स्कोएर-अफ | भित्रसम्म काटेको नङ | चुच्चो पारेर काटेको नङ

● **नेलकटर**

● **नङ घोट्ने**



⊙ श्रृङ्गार गर्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

श्रृङ्गार गर्नु भनेको आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्ने एउटा माध्यम हो।

- प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने कुरा र प्रयोगकर्ताले भनेको कुरालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- सुत्नु अगाडि श्रृङ्गार निकाली, छालामा मोइस्चराइजर आदी लगाउनुपर्छ।

५ ओरल केयर

१) मुखगुहाको सार्थकता

- मुखगुहा सफा गर्नुपर्छ र कीराले खाएको दाँत वा दाँतसम्बन्धीका रोगहरू, सास गनाउने जस्ता कुराहरूको रोकथाम गर्नुपर्छ।
- मुखगुहाको ब्याक्टेरिया नियन्त्रण गरी एस्पिरेसन निमोनाइटिजको रोकथाम गर्नुपर्छ।
- पर्याप्त र्‍याल निकाली, मुखगुहा सुक्का हुन दिँदैन।
- स्वाद पाउने शक्तिलाई कायम राखी, खानाको रुचि वृद्धि गराउँछ।

⊙ दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुरुमा कुल्ला गर्नुपर्छ।
- कतै पनि नछुटाईकन एउटा एउटा गरी राम्रोसँग माझ्नुपर्छ।
- मुखगुहाको स्थिति अवलोकन गर्नुपर्छ।
- पक्षाघात भएको प्रयोगकर्ता भएमा रोग भएको भाग पट्टि प्रायः जस्तो खानेकुरा बाँकी रहने हुनाले ध्यान दिनुपर्छ। रगत निस्केको वा गिजा सुन्निएको भएमा, चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

● दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर (अगाडिबाट)

प्रयोगकर्ताको आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेरेर नर्सिङ केयर गरेमा पानी आदि श्वासनलीमा पस्नबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ।

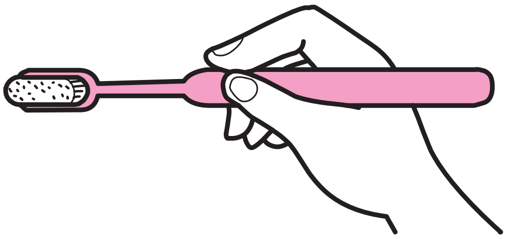
● दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर (पछाडिबाट)

पानी आदि श्वासनलीमा पस्ने खतरा हुनाले प्रयोगकर्ताको च्यापु माथि तिर फर्काउनु हुँदैन।

प्रयोगकर्ताको टाउकोलाई नहल्लिने गरी राख्न सकिन्छ र शरीरको पोजिसन स्थिर हुन्छ।

● दाँत माझ्ने ब्रस समाल्ने तरिका

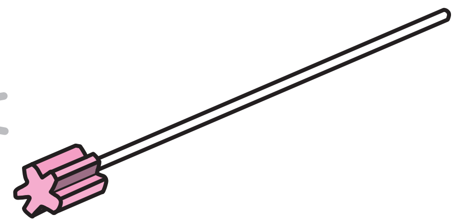
सिसाकलम समाते जस्तै गरी दाँत माझ्ने ब्रस समाल्नुपर्छ।



अनावश्यक बल प्रयोग नगरेमा गिजा र दाँतमा हुने हानिको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

● स्पोन्ज ब्रसको प्रयोगको उदाहरण

दाँत माझ्ने ब्रसले दाँत माझ्न नसकिने खण्डमा, स्पोन्ज ब्रस आदि प्रयोग गर्नुपर्छ।



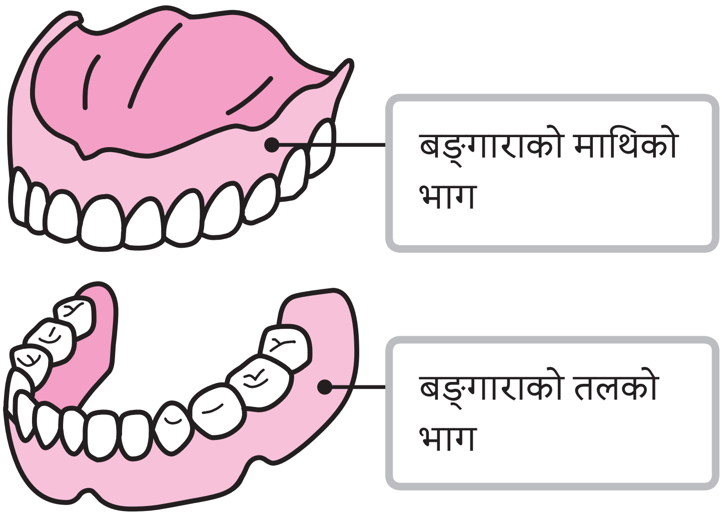
प्रयोगकर्ताको आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेरेर नर्सिङ केयर गरेमा पानी आदि श्वासनलीमा पस्नबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ।

⦿ नक्कली दाँतको सफाइ कायम तथा सुरक्षितसँग राख्ने

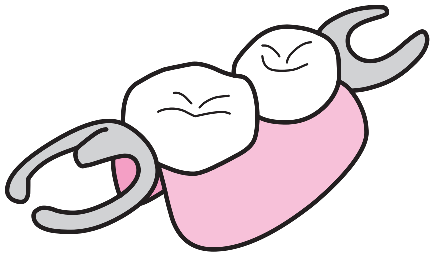
गुमाएको (झरेको) दाँतको सट्टामा हालिएको दाँतलाई नक्कली दाँत भनिन्छ। सम्पूर्ण भागमा हाल्ने कृत्रिम दाँत र केही अंशमा हाल्ने कृत्रिम दाँत हुन्छ।

- सजिलै ब्याक्टेरिया वृद्धि हुन सक्ने हुनाले खाना खाएपछि निकालेर सफा गर्नुपर्छ।
- ब्रस प्रयोग गरी, बगिरहेको पानीले पखालेर सफा गर्नुपर्छ।
- नक्कली दाँत सुक्का भयो भने फुट्ने आदि हुन्छ। कन्टेनरमा पानी वा नक्कली दाँत सफा गर्ने क्लिनर हालेर सुरक्षितसँग राख्नुपर्छ।
- नक्कली दाँत निकालेपछि बाँकी दाँत माझ्नुपर्छ।

● सम्पूर्ण भागमा हाल्ने कृत्रिम दाँत



● केही अंशमा हाल्ने कृत्रिम दाँत



५ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

१ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नुको सार्थकता

बाथटबमा नुहाउनुको सार्थकता फोहोरमैला सफा गरी शरीरलाई सफा स्थितिमा राख्ने हो। सफासुग्घर भएर ताजापन र सन्तुष्टिको भावना महसुस हुने हुनाले आनन्द लाग्छ। दैनिक जीवनको रिदम मिल्ने जस्ता फाइदाहरू हुन्छन्।

२ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

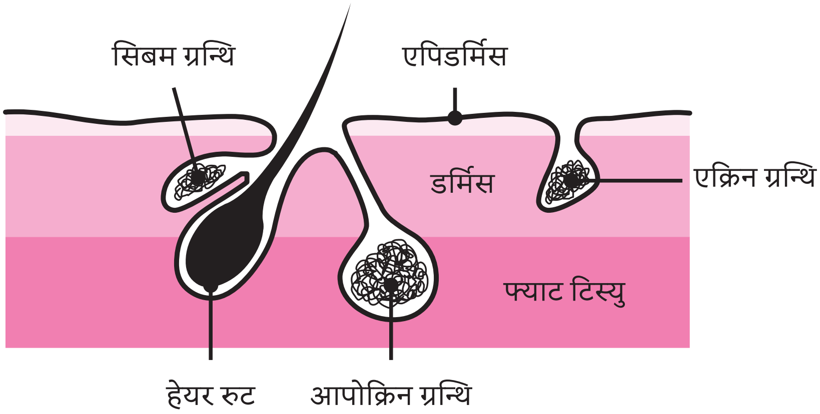
⦿ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नुका फाइदाहरू

- रक्तनली फराकिलो भई, रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ।
- मेटाबोलिजम राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ।
- जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ कम भई जोर्नी राम्रोसँग चल्ने हुन्छ।
- आन्द्राभुँडीले राम्रोसँग काम गर्छ र खानाको रुची बढ्छ।
- छाला सफा हुनाले संक्रमण रोकथाम हुन्छ।
- स्ट्रेस कम भई ताजापन र सन्तुष्टिको भावना मसहुस हुन्छ।

१) छालाले गर्ने कामहरू

- बाहिरी चीजहरूसँग ठोक्किंदा शरीरमा पर्ने शक्ति अब्जर्ब गरी, शरीरको भित्री अङ्गहरूको रक्षा गर्छ।
- हानिकारक तत्त्वहरूबाट हुने हानिबाट बचाउँछ।
- सिबम (छालाले निकाल्ने तेल) र पसिनाले छालालाई मोइस्चराइज गर्छ।
- तातो राख्ने र पसिना निकाल्ने गरेर शरीरको तापक्रमको समायोजन गर्छ।

● **छाला तथा पसिना ग्रन्थिको संरचना**



⦿ पसिना ग्रन्थिको प्रकारहरू

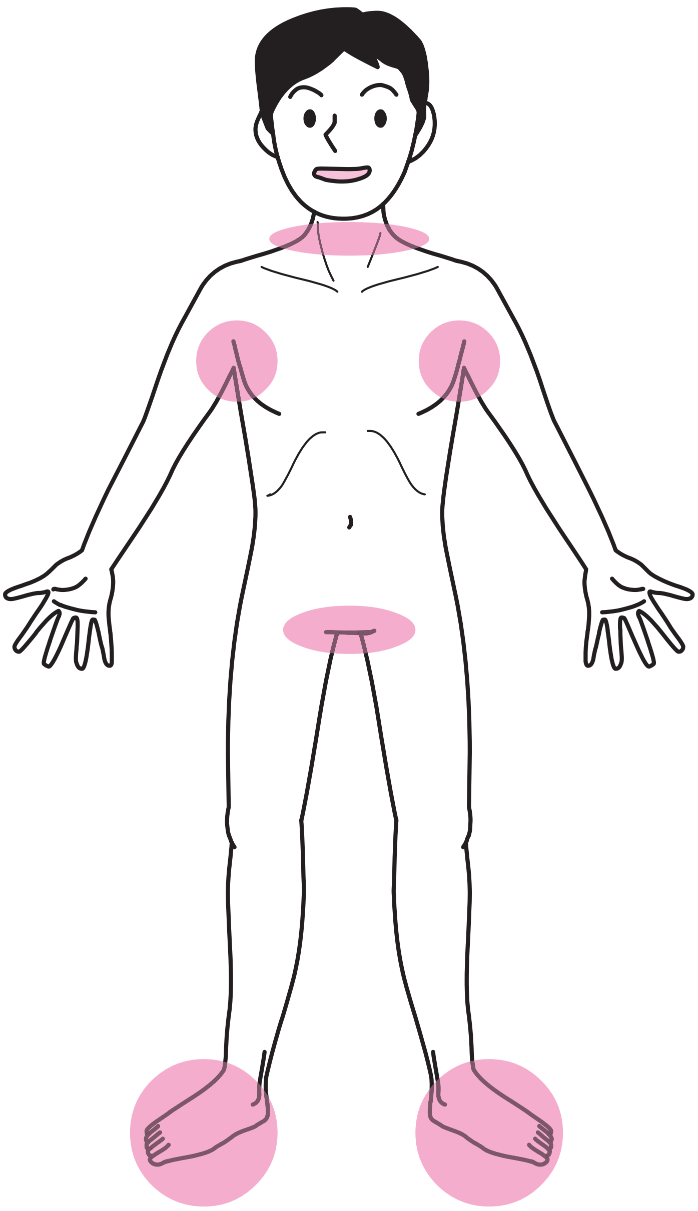
एक्रिन ग्रन्थि: यो शरीरभरि हुन्छ र गन्ध आउँदैन।

आपोक्रिन ग्रन्थि: यो काखीमुनि आदि हुन्छ र गन्ध आउँछ।

⦿ प्रायःछाला फोहोर हुने ठाउँहरू

छाला फोहोर हुनुको कारण सिबम (छालाले निकाल्ने तेल) र पसिना निस्कने भएकोले हो।

● प्रायःफोहोर हुने ठाउँहरू



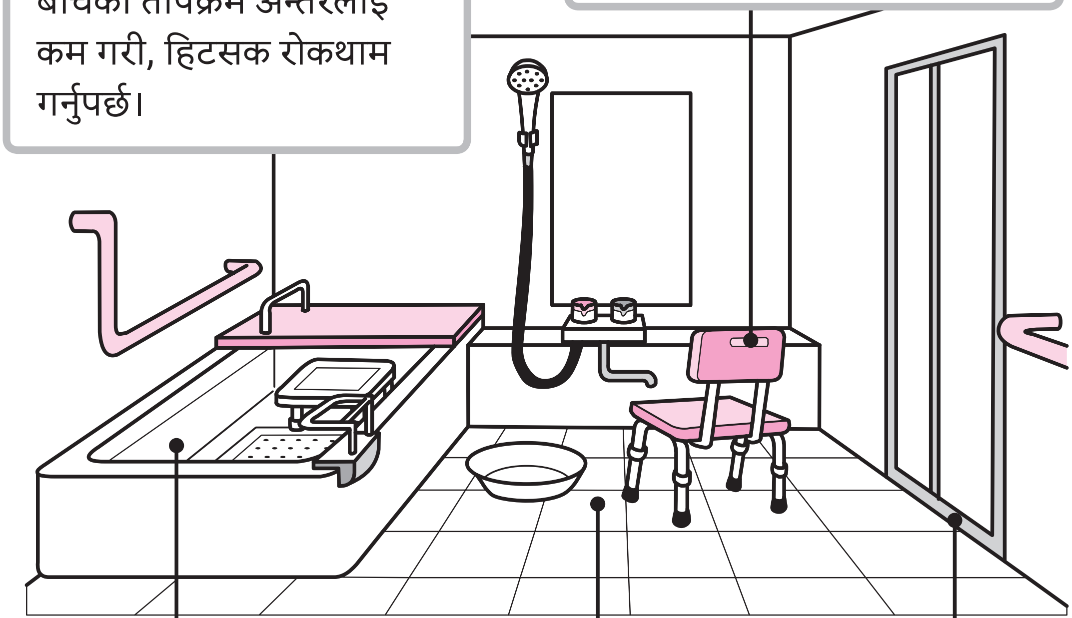
छालाको तह भएको ठाउँ प्रायः फोहोर हुन्छ।

३ नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

⦿ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- लाजको भावना प्रति संवेदनशील हुनुपर्छ।
- स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। छालाको अवस्था अवलोकन गरी, असामान्यता भएमा चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।
- वातावरण व्यवस्थापन गरेर, लड्ने र हिटसक आदिको रोकथाम गर्नुपर्छ।

● बाथटबमा नुहाउने वातावरण व्यवस्थित गर्ने



व्याख्या

हिटसक

अचानक हुने तापक्रम परिवर्तनको कारण शरीरमा पर्ने नराम्रो असर हो।

१) बाथटबमा नुहाउने नर्सिङ केयर

(नुहाउनु अगाडि)

① प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

② कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③ वरिपरिको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।

- कोठाको तापक्रम समायोजन गर्नुपर्छ।

④ फेर्ने लुगा तयार गर्नुपर्छ।

- प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने वा मन नपर्ने कुरा सोधेर, त्यस अनुसार लुगा चयन गर्न लगाउनुपर्छ।

⑤ दिसा/पिसाब गराएर राख्नुपर्छ।

- कहिलेकाहीँ नुहाइरहेको बेला पिसाब फेर्न मन लाग्ने गर्छ।

डाइजेसन अब्जोब्सन क्षमतामा ह्रास आउने हुनाले खाना खानु १ घण्टा अगाडिदेखि खाना खाएको १ घण्टा पछिसम्म नुहाउनु हुँदैन। शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनको लागि नुहाउनु अगाडि नै पानी पिइराख्नुपर्छ।

(लुगा फुकाल्ने)

सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि मेचमा बसाएर लुगा फुकाल्न लगाउनुपर्छ।

- पक्षाघात भएमा सुरुमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकाली, रोग भएको भाग पट्टिबाट लगाउनुपर्छ।

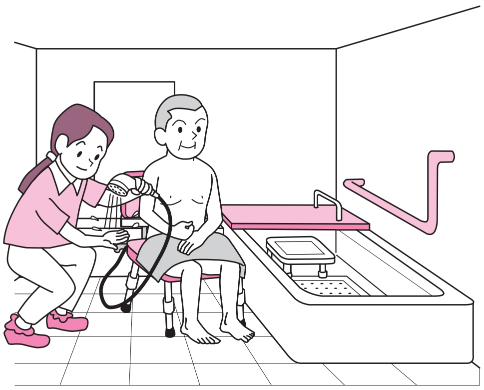
(नुहाइरहेको बेला)

① हिँड्ने बेला सँगै हिँडेर लड्नबाट बचाउनुपर्छ।

- पक्षाघात भएमा नर्सिङ केयर वर्कर रोग भएको भाग पट्टि उभिनुपर्छ।

② सावरबाट पानी हाल्नुपर्छ।

- सुरुमा नर्सिङ केयर वर्करले हातले तातो पानीको तापक्रम निश्चय गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई पनि तातो पानीको तापक्रम निश्चय गर्न लगाउनुपर्छ।



गुप्ताङ्गलाई टावलले छोपेर गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।

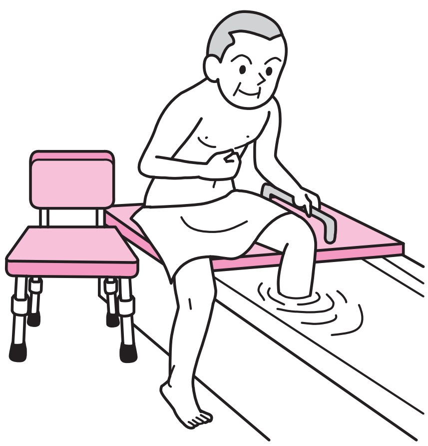
- सावरबाट पानी हाल्दा, प्रयोगकर्ताको औंलाको टुप्पाहरूबाट पानी हाल्न सुरु गरी, बिस्तारै शरीरको बीच भागमा हाल्नुपर्छ।
- पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट पानी हाल्नुपर्छ।

③ शरीर सफा गर्नुपर्छ।

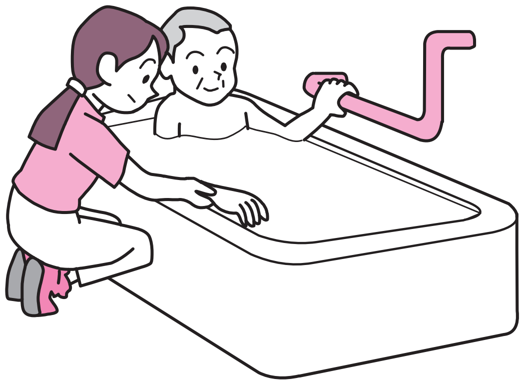
- लिकुइड साबुन प्रयोग गरेर पर्याप्त गाज निकाली, छालालाई बेस्कन नमाडीकन सफा गर्नुपर्छ।
- प्रायः फोहोर हुने ठाउँहरू निश्चय गर्नुपर्छ।

हात र खुट्टा सफा गर्ने बेला औँलाको टुप्पाहरूबाट मुटु तर्फ सफा गर्नुपर्छ। रक्त सञ्चार राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ।

④ बाथटबमा पस्नुपर्छ।



पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट पस्नुपर्छ।



- शरीर स्थिर छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।
- रोग भएको भाग उत्रिने हुनाले आड दिनुपर्छ।
- अनुहारको भाव आदिबाट स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

⑤ बाथटबबाट निस्कनुपर्छ।
- बाथटबबाट एक्कासि उठेमा हुने आर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्सनबारे ध्यान दिनुपर्छ।

⑥ तातो पानी शरीरमा हाल्नुपर्छ।

(कपाल सफा गर्ने)

- सावरले कपाल भिजाउनुपर्छ।
- स्याम्पुको गाज निकालेपछि प्रयोग गर्नुपर्छ।
- औँलामा मासु भएको नरम भागले सफा गर्नुपर्छ। नङ ठाडो पारेर सफा गऱ्यो भने छालामा घाउ हुन्छ।

(नुहाएपछि)

① शरीर पुछ्नुपर्छ।

- शरीरको तापक्रम घट्न नदिनको लागि सुकेको टावलले पुछ्नुपर्छ।
- घोट्यो भने घाउ हुने हुनाले टावल माथि हल्का थिचेर पुछ्नुपर्छ।
- छालाको तह भएको ठाउँ पनि नबिर्सीकन पुछ्नुपर्छ।
- मोइस्चराइजिङ क्रिम आदिले छाला सुक्का हुन दिँदैन।

② लुगा लगाउनुपर्छ।

③ ड्रायरले कपाल सुकाउनुपर्छ।

④ पानी पिएर आराम गर्नुपर्छ।

शरीरको भागहरू धुने (हात र खुट्टा धुने)

हात धुने
नुहाउन प्रयोग गर्ने बाटा आदिमा तातो पानी भरेर हात धुनुपर्छ। अन्त्यमा तातो पानी हालेर पखाल्नुपर्छ।

खुट्टा धुने
बाल्टी आदिमा तातो पानी भरेर खुट्टा धुनुपर्छ। अन्त्यमा तातो पानी हालेर पखाल्नुपर्छ।

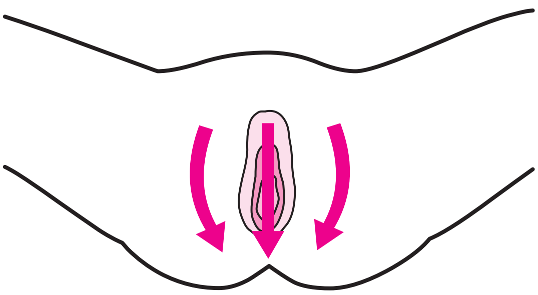
हात र खुट्टा धोएपछि नङ नरम हुने हुनाले सजिलै नङ काट्न सकिने हुन्छ।

⊙ गुप्ताङ्गको सफाइ

गुप्ताङ्ग दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू र पसिना आउने आदिले गर्दा सजिलै फोहोर हुने अङ्ग हो। फोहोर स्थितिमा राख्यो भने गन्ध आउने र ब्याक्टेरिया संक्रमण हुन्छ।

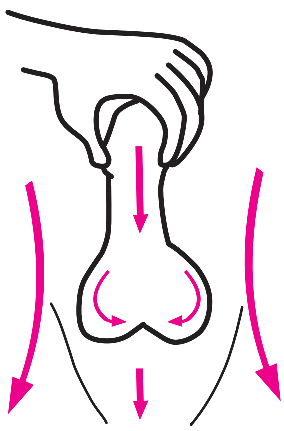
⊙ क्रमहरू र ध्यान दिने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।
- तयार गर्ने तातो पानीको तापक्रम मान्छेको छालाको तापक्रम जति नै हुनुपर्छ। (गुप्ताङ्ग तापक्रम प्रति संवेदनशील हुन्छ।)
- संक्रमण रोकथामको लागि युज एण्ड थ्रो पन्जा (एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा) प्रयोग गर्नुपर्छ।
- धोएपछि सुकेको टावलले हल्का थिचेर पुछ्नुपर्छ।
  छाला अवलोकन गरी रातो हुने आदि भएमा, चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।



महिलाको गुप्ताङ्ग पुछ्ने तरिका

संक्रमण रोकथामको लागि मूत्रनलीबाट मलद्वार (अर्थात अगाडिबाट पछाडि) तिर पुछ्नुपर्छ। एकै भागले दोहोराएर पुछ्नु हुँदैन।



पुरुषको गुप्ताङ्ग पुछ्ने तरिका

पुरुषको खण्डमा अण्डकोश पछाडि तन्काएर पुछ्नुपर्छ।

⦿ सफा हुने गरी पुछ्ने

सफा हुने गरी पुछ्ने भनेको कुनै कारणवश बाथटबमा नुहाउन वा सावर लिन नसकेको खण्डमा, तातो पानी, लिकुइड साबुन र टावल प्रयोग गरी सफा गर्ने तरिका हो। छालाको सफाइ कायम राखी, रक्त सञ्चार सुधार गरी, मांसपेशीलाई उत्तेजित गर्ने फाइदाहरू छन्।

(सफा हुने गरी पुछ्ने प्रकारहरू)

शरीरको सबै भागहरू सफा हुने गरी पुछ्ने: बेडमा शरीरको सबै भागहरू पुछ्ने।

केही भागहरू सफा हुने गरी पुछ्ने: शरीरको केही भागहरू पुछ्ने। शरीरको सबै भागहरू पुछ्न गाह्रो अवस्था आदिमा गर्नुपर्छ।

(सफा हुने गरी पुछ्ने क्रमहरू)

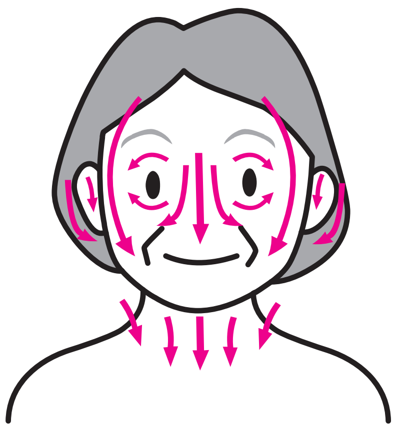
शरीरको सबै भागहरू सफा हुने गरी पुछ्ने बेला, ①अनुहार, ②पाखुरा, ③छाती (पेटको भाग), ④ढाड, ⑤खुट्टा र ⑥गुप्ताङ्गको क्रममा पुछ्नुपर्छ।

(आवश्यक चीजहरू)

बाथ टावल, टावल, लिकुइड साबुन, फेर्ने लुगा आदि।

- तयार गर्ने तातो पानीको तापक्रम बाथटबमा नुहाउने बेलाको पानीको तापक्रम भन्दा अलि तातो हुनुपर्छ।
- तातो पानी छिटै चिसो हुने हुनाले त्यो भन्दा तातो पानी पनि तयार गरेर राख्नुपर्छ।

● अनुहार पुछ्ने तरिका

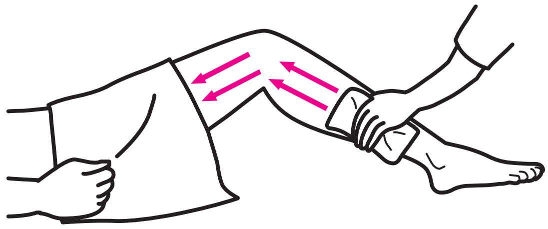


- आँखाको वरिपरिबाट पुछ्नुपर्छ।
- कान पछाडि र घाँटी राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ।

- पाखुरा र खुट्टा पुछ्ने बेला, औँलाको टुप्पाहरूबाट मुटु तर्फ पुछ्नुपर्छ।

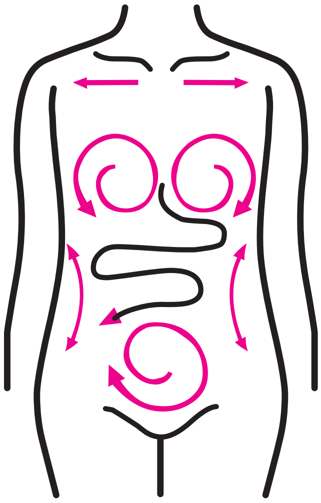
औँलाको टुप्पाहरूबाट मुटु तर्फ पुछ्यो भने रगत सञ्चार राम्रो हुन्छ।

बाथ टावलले आवश्यक नपर्ने ठाउँ छोप्ने।

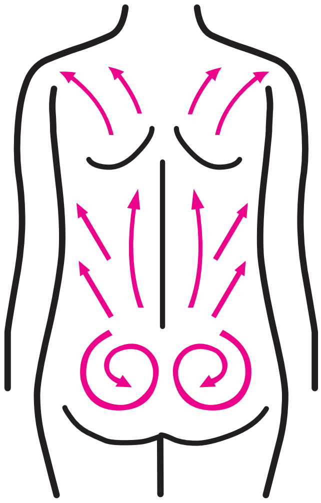


जोर्नी र जोर्नीको बीचको भागमा दायाँबायाँ सबैतिर राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ।

● छाती र पेटको भाग पुछ्ने तरिका

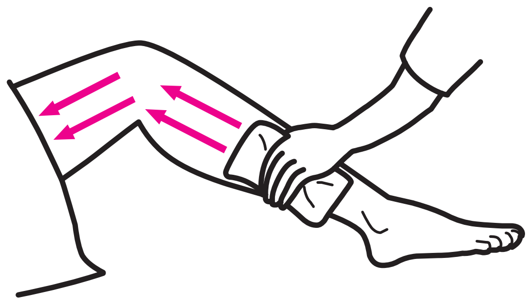


● ढाड पुछ्ने तरिका



- महिलाको स्तन गोलो आकारमा पुछ्नुपर्छ।
- ढाडको मांसपेशी अनुसार एक पटकमा मांसपेशीको एक छेउबाट अर्को छेउसम्म पुग्ने गरी पुछ्नुपर्छ।

- लिकुइड साबुन प्रयोग गरेको बेला राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ। कतै पुछ्न बाँकी रह्यो भने चिलाउन सक्छ।
- पुछेपछि तुरुन्तै सुकेको टावलले पानीको कणहरू पुछ्नुपर्छ। पानीको कणहरू बाँकी रह्यो भने शरीर चिसो हुन्छ।



परिधीयदेखि केन्द्रीयअङ्गसम्म एक निश्चित प्रेसर लगाएर पुछ्नुपर्छ।

परिच्छेद

६ घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

१ घरेलु कामकाजको सार्थकता

IADL (Instrumental Activities of Daily Living: दैनिक जीवनका सक्रिय क्रियाकलापहरू) मध्येका खाना पकाउने, सफा गर्ने, लुगा र कपडा धुने, लुगा व्यवस्थापन गर्ने, किनमेल जस्ता क्रियाकलापहरूलाई घरेलु कामकाज भनिन्छ। घरेलु कामकाज दैनिक जीवनको आधार हो। दैनिक जीवनलाई निरन्तरता दिन IADL आवश्यक हुन्छ।

जीवनशैली र विशेष महत्त्व दिएर गर्ने कुराहरू हुने हुनाले घरेलु कामकाजमा मान्छे अनुसार धेरै भिन्नताहरू हुन्छ।

● **IADLका उदाहरणहरू**

२ घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

१) खाना पकाउने

- मान्छेलाई जीवित रहन र स्वस्थकर जीवन जिउनको लागि नखाईकन हुँदैन।
- खाना पकाउँदा खानेकुरालाई खान सजिलो बनाई, प्रभावकारी ढङ्गमा पोषक तत्त्व लिन सम्भव बनाइन्छ।
- खाना पकाउँदा क्रमबद्ध रूपमा, सुरुमा परिकारसूची निर्धारण गर्ने, त्यसपछि खाद्य सामग्री तयार गर्ने, खाना पकाउने, प्लेटमा हाल्ने, वितरण गर्ने अनि अन्तमा पकाउनको लागि प्रयोग गरेका सबै चीजहरू सफा गरेर सुरुको ठाउँमा राख्ने कार्य गरिन्छ।
- प्रयोगकर्ताको शारीरिक अवस्था अनुसार खाना पकाउनु आवश्यक हुन्छ। रोग र एलर्जीबारे सोचविचार गरेर खाद्य सामग्री र पकाउने विधि चयन गर्नुपर्छ।

जापानको नयाँ वर्षको पर्वको खाना "ओसेची ञ्योरी"

⦿ खाना प्रदान गर्ने

खाने बानी र खाइरहेको कुरा देश र क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ। त्यो व्यक्तिले खाँदै आइरहेको स्वाद वा मन पर्ने र मन नपर्ने कुराहरू पनि व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ।

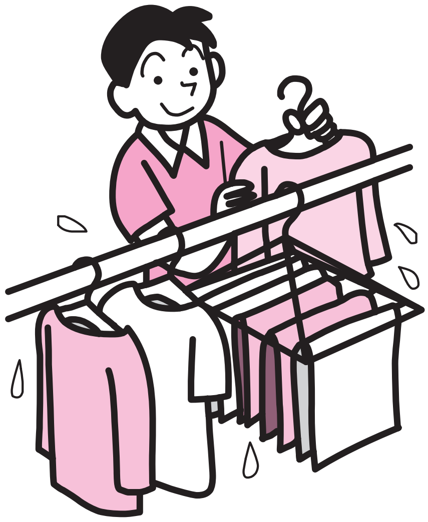
साथै जापानमा परम्परागत चाडपर्व/इभेन्ट र ऋतु अनुसारका खाना र खाद्य सामग्रीहरू छन्।

२) सरसफाइ गर्ने

- सरसफाइ भनेको दैनिक रूपमा आरामदायी जीवन बिताउन सक्ने गरी, धुलोमैला, फोहोर आदि सफा गर्ने, पुछ्ने आदि गरी सफा र ढुक्कसाथ दैनिक जीवन बिताउन सक्ने वातावरण बनाउने कार्य हो।
- बसोबास गर्ने ठाउँमा प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनका सामानहरू धेरै हुन्छन्। झट्ट हेर्दा नचाहिने सामान जस्तो देखिए तापनि प्रयोगकर्ताको लागि महत्त्वपूर्ण हुने गर्छ। व्यवस्थापन र नष्ट गर्ने (फाल्ने) बेला अनिवार्य रूपमा प्रयोगकर्तासँग निश्चय गरी, मन्जुरी लिएर मात्र गर्नुपर्छ।

३) लुगा धुने

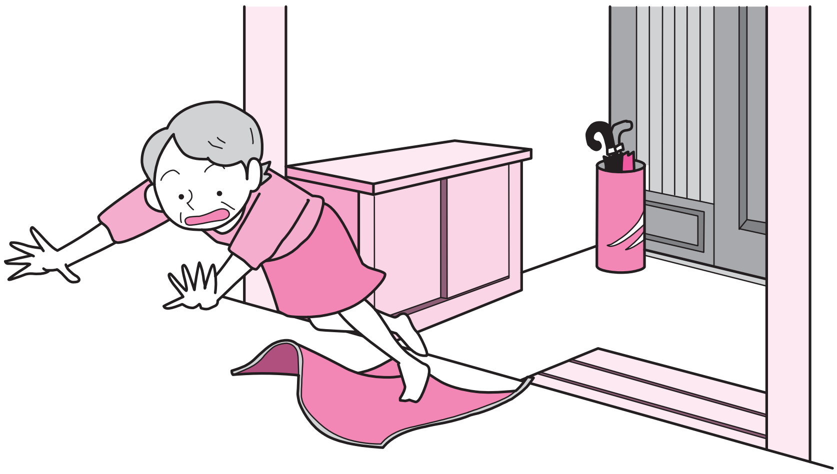
- लुगा धुने कार्य भनेको लुगा र सुत्ने बेला प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको सफाइ कायम राखी, हाम्रो स्वस्थ स्थितिलाई कायम राख्न मद्दत पुर्‍याउने कार्य हो।
- कपडासँग मिल्ने तरिकामा लुगा धुनुपर्छ।
- संक्रामक रोग भएको प्रयोगकर्ताको दिसा, बान्ता वा रगत लागेको लुगा छुट्टै धुनुपर्छ।



३ बसोबास वातावरण व्यवस्थित गर्ने

आरामदायी दैनिक जीवन बिताउनको लागि बसोबास वातावरण व्यवस्थित गर्नु आवश्यक हुन्छ। सरसफाइको पक्ष र दुर्घटना रोकथाम मात्र नभईकन, गोपनीयताको सुरक्षा गरी, आनन्ददायी, ढुक्क र सुरक्षित भएर बसोबास गर्न सकिने गरी बसोबास वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।

- प्रयोगकर्ताको मानसिक तथा शारीरिक स्थितिसँग मिल्ने गरी बसोबास वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ। कोरिडोर र भऱ्याङमा हतपत नचिप्लने सामग्री प्रयोग गरी ह्याण्डरेल जडान गर्नुपर्छ। बाथरुम, शौचालय आदिमा सजिलै प्रयोग गर्न सकिने वातावरण बनाउन ध्यान दिनुपर्छ।
- कोठाको तापक्रम, आद्रता, हावाको आवत जावत आदिमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।
- शारीरिक स्थितिसँग मिल्ने कल्याण उपकरणहरूको उपयोग गरेमा, दैनिक जीवनलाई सक्रिय बनाउन मद्दत पुग्छ।



नर्सिङ केयरको जापानी भाषा

शब्द याद गरौं!

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

खानाको नर्सिङ केयर

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

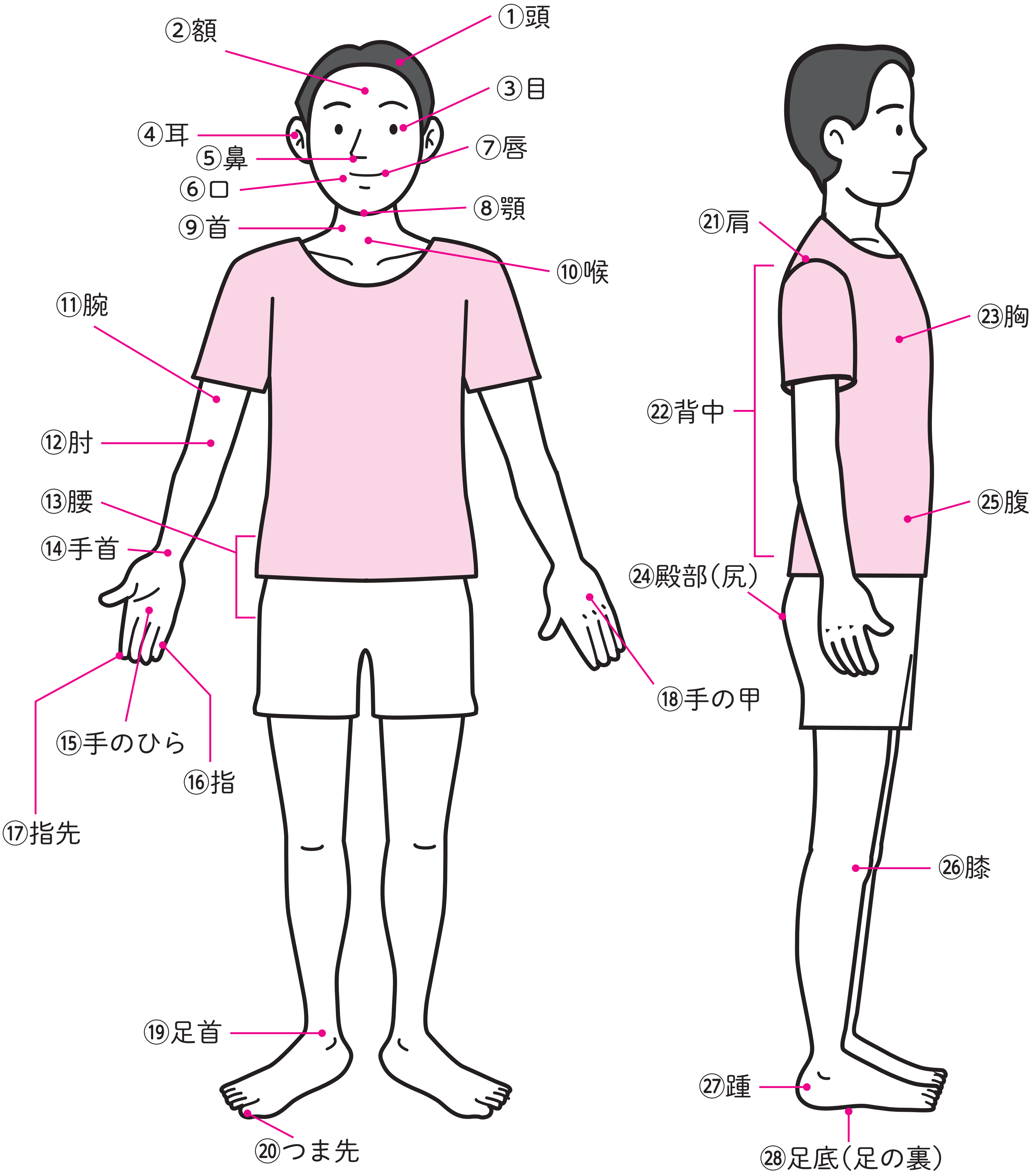
पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

वाक्य

उत्तर संग्रह

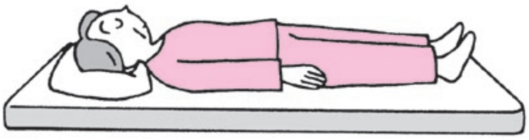


● からだのことば

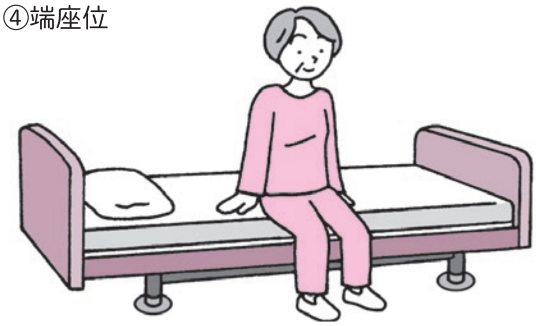
番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	टाउको
②	額	ひたい	निधार

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	आँखा
④	耳	みみ	कान
⑤	鼻	はな	नाक
⑥	口	くち	मुख
⑦	唇	くちびる	ओठ
⑧	顎	あご	च्यापु/चिउँडो
⑨	首	くび	घाँटी
⑩	喉	のど	गला
⑪	腕	うで	पाखुरो
⑫	肘	ひじ	कुहिनो
⑬	腰	こし	कम्मर
⑭	手首	てくび	नाडी
⑮	手のひら	てのひら	हत्केला
⑯	指	ゆび	औँला
⑰	指先	ゆびさき	औँलाको टुप्पो
⑱	手の甲	てのこう	हत्केलाको पछाडिको भाग
⑲	足首	あしくび	खुट्टाको जोर्नी (गोलीगाँठो)
⑳	つま先	つまさき	खुट्टाको औँलाको टुप्पो
㉑	肩	かた	काँध
㉒	背中	せなか	ढाड
㉓	胸	むね	छाती
㉔	殿部（尻）	でんぶ（しり）	फिलो (चाक)
㉕	腹	はら	पेट
㉖	膝	ひざ	घुँडा
㉗	踵	かかと	कुर्कुच्चो
㉘	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	पैताला
㉙	顔色	かおいろ	अनुहारको रङ्ग
㉚	患側	かんそく	रोग भएको भाग (पक्षाघात भएको भाग)
㉛	健側	けんそく	स्वस्थ भाग
㉜	健康	けんこう	स्वस्थ
㉝	体調	たいちょう	स्वास्थ्य स्थिति
㉞	バイタルサイン	ばいたるさいん	भाइटल साइन

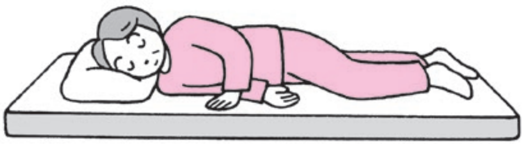
①仰臥位



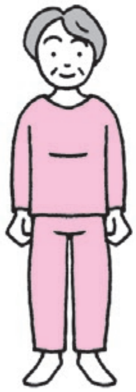
④端座位



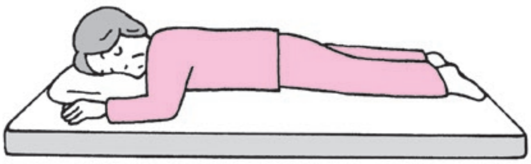
②側臥位



⑤立位



③腹臥位



⑥椅座位（座位）

● 体位

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位	ぎょうがい	टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन
②	側臥位	そくがい	कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन
③	腹臥位	ふくがい	टाउको तल फर्काएर पेटमा सुतेको पोजिसन
④	端座位	たんざい	खुट्टा भुँईमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसन
⑤	立位	りつい	सिधा उभिएको पोजिसन
⑥	椅座位（座位）	いざい（ざい）	खुट्टा भुँईमा राखेर मेचमा बसेको पोजिसन (सिटिङ पोजिसन/बसेको स्थिति)
⑦	体位	たいい	शरीरको पोजिसन
⑧	体位変換	たいいへんかん	शरीरको पोजिसन फेर्ने
⑨	姿勢	しせい	शरीरको पोजिसन (शरीरको अवस्था)

⑩嘔吐

㉑発汗

病気

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	インフルエンザ	いんふるえんざ	इन्फ्लुएन्जा
②	疥癬	かいせん	लुतो
③	風邪	かぜ	रुघा
④	高血圧症	こうけつあつしょう	हाइपरटेन्सिभ रोग
⑤	食中毒	しょくちゅうどく	खाद्य विषाक्तता (फुड प्वाइजनिङ)
⑥	認知症	にんちしょう	डिमेन्सिया
⑦	ノロウイルス	のろういるす	नोरोभाइरस
⑧	白内障	はくないしょう	मोतिबिन्दु

症状

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
⑨	痛い	いたい	दुखु
⑩	嘔吐	おうと	बान्ता
⑪	片麻痺	かたまひ	हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात)
⑫	かゆい	かゆい	चिलाउनु
⑬	苦しい	くるしい	शारीरिक रूपमा गाह्रो हुनु
⑭	下痢	げり	पखाला
⑮	拘縮	こうしゅく	कन्ट्याक्चर
⑯	骨折	こっせつ	हड्डी फ्रयाक्चर
⑰	症状	しょうじょう	लक्षणहरू
⑱	褥瘡	じょくそう	बेडसोर
⑲	咳	せき	खोकी
⑳	吐き気	はきけ	वाकवाक
㉑	発汗	はっかん	पसिना आउने
㉒	発疹	ほっしん	डाबर
㉓	発熱	はつねつ	ज्वरो
㉔	便秘	べんぴ	कब्जियत
㉕	めまい	めまい	रिँगटा

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

शब्द

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	移乗	いじょう	बेडबाट व्हीलचेयर वा व्हीलचेयरबाट बेडमा सर्ने
②	移動	いどう	एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने
③	起き上がる	おきあがる	बसेको वा सुतेको अवस्थाबाट उठ्नु
④	（ブレーキを）かける	（ぶれーきを）かける	(ब्रेक) लगाउनु
⑤	臥床	がしょう	सुत्नु
⑥	車いす	くるまいす	व्हीलचेयर
⑦	声かけ	こえかけ	बोलाएर कुरा गर्नु
⑧	支える	ささえる	आड दिनु
⑨	杖	つえ	लट्ठी
⑩	つかまる	つかまる	समात्नु
⑪	手すり	てすり	ह्याण्डरेल
⑫	ブレーキ	ぶれーき	ब्रेक
⑬	歩行器	ほこうき	वाकर
⑭	誘導	ゆうどう	कतै लिएर जाने
⑮	離床	りしょう	उठ्नु

● 問題(もんだい)のことば

⑯	介護職	かいごしょく	नर्सिङ केयर वर्कर

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

I

介護職　：佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん：悪くないです。

介護職　：これから歩く練習をしましょうか。

佐藤さん：そうですね。

介護職　：杖と歩行器と、どちらを持ってきましょうか。

佐藤さん：杖の方がいいです。

介護職　：わかりました。今、杖を持ってきますから、手すりにつかまってお待ちくださいね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
2. 佐藤さんは、歩行器で歩く練習をします。
3. 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
4. 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。

11

鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

介護職　：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

介護職　：あ、できましたね。くつをはきましょう。お手伝いしましょうか。

鈴木さん：お願い。

介護職　：私につかまってください。車いすに乗りましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、自分でトイレに行きました。
2. 鈴木さんは、自分で車いすに乗りました。
3. 鈴木さんは、自分で起き上がりました。
4. 鈴木さんは、自分でくつをはきました。

III

介護職　：鈴木さん、右足はどうですか。

鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

介護職　：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

鈴木さん：ありがとう。

介護職　：私が声かけしますから、ゆっくり歩きましょう。
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

鈴木さん：左、杖、右だね。

介護職　：いいえ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 杖、右足、左足ですよ
2. 右足、杖、左足ですよ
3. 左 足、右足、杖ですよ
4. 杖、左足、右足ですよ

खानाको नर्सिङ केयर

शब्द

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	エプロン	えぷろん	एप्रोन
②	嚥下	えんげ	डिस्फेजिया
③	誤嚥	ごえん	खानेकुरा र पियपदार्थ श्वासनलीमा पस्नु (श्वासनलीमा छिर्न)
④	食品	しょくひん	खाद्य पदार्थ
⑤	水分補給	すいぶんほきゅう	रिहाइड्रेसन (पानी पिउनु)
⑥	咳込む	せきこむ	खोक्नु
⑦	とろみ	とろみ	बाक्लोपन
⑧	飲み込み	のみこみ	निल्नु
⑨	むせる	むせる	सर्किनु
⑩	量	りょう	परिमाण

● 問題(もんだい)のことば

⑪	リーダー	りーだー	लिडर

शब्द (परिकारसूची)

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	あげもの	तेलमा तारेको खानेकुरा
②	いためもの	いためもの	फ्राइ गरेको खानेकुरा
③	お茶	おちゃ	जापानी चिया
④	カレーライス	かれーらいす	खारे राइस (करी राइस)
⑤	ご飯	ごはん	भात
⑥	献立	こんだて	परिकारसूची
⑦	献立表	こんだてひょう	परिकारसूची
⑧	主食	しゅしょく	मुख्य खाना
⑨	汁物	しるもの	सुप
⑩	漬物	つけもの	जापानी अचार
⑪	豆腐	とうふ	तोउफु
⑫	丼	どんぶり	दोन्बुरी
⑬	煮付け	につけ	उसिनेको खाना (निचुके)
⑭	煮物	にもの	उसिनेर पकाएको खाना (निमोनो)
⑮	副食	ふくしょく	साइड डिस
⑯	麦茶	むぎちゃ	जौको चिया
⑰	メニュー	めにゅー	मेन्यु
⑱	焼き魚	やきざかな	पोलेको माछा (याकिजाकाना)
⑲	ヨーグルト	よーぐると	दही

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職　：あまり食べていませんね。

佐藤さん：右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職　：右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん：大丈夫です。スプーンで食べます。持って来てください。

介護職　：わかりました。スプーンを持って来ますね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、ご飯を全部食べました。
2. 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。
3. 佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。
4. 佐藤さんは、自分で、ご飯を食べます。

II

介護職　：鈴木さんの食事介護が終わりました。

リーダー：お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

介護職　：はい、全部食べました。

鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。誤嚥に気をつけてください。

食べた量は、必ず記録してくださいね。

介護職　：はい、記録します。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、食事を残しました。
2. 鈴木さんは、みそ汁を飲むとき、いつもむせています。
3. 鈴木さんは、食べた量を記録します。
4. 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。

Ⅲ

介護職　：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

佐藤さん：はい、いただきます。

介護職　：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

介護職　：わかりました。じゃ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

佐藤さん：ありがとう。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 冷たい麦茶を持って来ますね
2. 温かい麦茶を持って来ますね
3. 温かい紅茶を持って来ますね
4. 冷たい紅茶を持って来ますね

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	足元	あしもと	टेक्ने ठाउँको वरिपरि
②	陰部	いんぶ	गुप्ताङ्ग
③	浣腸	かんちょう	एनेमा (दिसा खुल्ने उपचार र औषधि)
④	着替える	きがえる	लुगा फेर्नु
⑤	下げる	さげる	तल झार्नु
⑥	失禁	しっきん	पिसाब चुहिनु
⑦	羞恥心	しゅうちしん	लाजको भावना
⑧	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	युज एण्ड थ्रो पन्जा / एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा
⑨	尿	にょう	पिसाब
⑩	尿意	にょうい	पिसाब फेर्न मन लाग्नु
⑪	排泄	はいせつ	दिसा गर्नु/पिसाब फेर्नु
⑫	便	べん	दिसा
⑬	便意	べんい	दिसा गर्न मन लाग्नु
⑭	便座	べんざ	ट्वाइलेटको सिट
⑮	ポータブルトイレ	ぽーたぶるといれ	पोर्टेबल ट्वाइलेट

● 問題のことば

⑯	看護職	かんごしょく	नर्स
⑰	職員	しょくいん	कर्मचारी
⑱	パジャマ	ぱじゃま	सुत्दा लगाउने लुगा (पजामा)
⑲	呼び出しボタン	よびだしぼたん	बोलाउने बटन

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職　：佐藤さん、パジャマに着替える前にお尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん：そうですね。

介護職　：じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職　：お尻がちょっと赤くなっていますね。痛くないですか。

佐藤さん：はい。少し痛いです。

介護職　：そうですか。看護職に連絡しておきますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、パジャマに着替えました。
2. 佐藤さんは、お尻が痛いです。
3. 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
4. 佐藤さんは、自分でお尻を拭きました。

II

介護職　：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

介護職　：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きませんか。

鈴木さん：今はまだ行きたくないよ。

介護職　：そうですか。でも、食事の前に行けば安心ですよ。

鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

介護職　：はい。わかりました。

［問題］鈴木さんは、この後すぐに何をしますか。

1. 手を洗います。
2. ご飯を食べます。
3. トイレに行きます。
4. 散歩に行きます。

Ⅲ

介護職　：一人で便座に座れますか。

佐藤さん：はい、大丈夫です。

　　　　　このボタンは何ですか。

介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

　　　　　私は外にいます。

　　　　　排泄が終わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. ボタンを押して、ドアを開けてください
2. ボタンを押して、ドアを閉めてください
3. ボタンを押して、水を出してください
4. ボタンを押して、知らせてください

पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	लुगा
②	入れ歯	いれば	कृत्रिम दाँत
③	うがい	うがい	कुल्ला गर्नु
④	上着	うわぎ	कोट/ज्याकेट
⑤	着替え	きがえ	फेर्ने लुगा
⑥	義歯	ぎし	नक्कली दाँत
⑦	起床	きしょう	उठ्ने
⑧	くし	くし	काँइयो
⑨	更衣	こうい	लुगा फेर्ने
⑩	口腔ケア	こうくうけあ	ओरल केयर
⑪	下着	したぎ	भित्री लुगा
⑫	スカート	すかーと	स्कर्ट
⑬	歯医者	はいしゃ	दन्त चिकित्सक
⑭	歯ブラシ	はぶらし	दाँत माझ्ने ब्रस
⑮	歯磨き	はみがき	दाँत माझ्ने
⑯	パンツ	ぱんつ	कट्टु
⑰	ひげ剃り	ひげそり	दाह्री काट्ने
⑱	みじたく	みじたく	पहिरन तथा कोरीबाटी
⑲	洋服	ようふく	लुगा

● 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	स्वास्थ्य जाँच
㉑	左側	ひだりがわ	बायाँ पट्टि
㉒	右側	みぎがわ	दायाँ पट्टि
㉓	診る	みる	स्वास्थ्य जाँच गर्नु
㉔	夜中	よなか	राती

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

I

鈴木さん：きょうは寒いね。セーターを着よう。

介護職　：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職　：きのう、奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職　：そうですか。いいですね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
2. 鈴木さんは、きょう黒いセータ—を着ます。
3. 介護職は、鈴木さんがきょう着るセータ—を選びました。
4. きのう、娘さんがセーターを持って来ました。

II

佐藤さん：歯を磨いたけれど、きちんとできたか見てください。

介護職　：はい、わかりました。口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。

佐藤さん：すみませんが、取ってください。

介護職　：はい、じゃ、取りますね。
きれいになりましたよ。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、歯磨きをしませんでした。
2. 佐藤さんは、きちんと歯磨きができました。
3. 佐藤さんが、自分で口の中に残った食べ物を取りました。
4. 介護職が、佐藤さんの口の中に残った食べ物を取りました。

III

佐藤さん：きょうは、歯磨きを止めておきます。歯が痛いんです。

介護職　：歯が痛いんですか。いつからですか。

佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

介護職　：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

佐藤さん：はい。

介護職　：じゃ、予約しますね。看護職に連絡します。

佐藤さん：お願いします。

［問題］ 佐藤さんは、どうして歯磨きをしませんか。

1. 歯医者に診てもらうから。
2. 歯医者を予約するから。
3. 歯が痛いから。
4. よく眠れなかったから。

IV

介護職(かいごしょく)　：佐藤(さとう)さん、歯磨(はみが)きは終(お)わりましたか。

佐藤(さとう)さん：磨(みが)いたけれど、きれいになったかどうか見(み)てほしいです。

介護職(かいごしょく)　：はい、わかりました。

口(くち)をあけてください。左側(ひだりがわ)に食(た)べ物(もの)が残(のこ)っていますよ。

佐藤(さとう)さん：すみません。取(と)ってください。

介護職(かいごしょく)　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題(もんだい)］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中(なか)に入(はい)ることばを選(えら)んでください。

1. はい、わかりました
2. うがいをしましょう
3. 歯(は)ブラシを取(と)り替(か)えましょうか
4. 右側(みぎがわ)はきれいですよ

बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温度	おんど	तापक्रम
②	（汗を）かく	（あせを）かく	(पसिना) आउनु
③	シャンプー	しゃんぷー	स्याम्पु
④	消毒	しょうどく	कीटाणुशोधन
⑤	消毒液	しょうどくえき	स्यानेटाइजर
⑥	清潔保持	せいけつほじ	सरसफाइ कायम
⑦	清拭	せいしき	सफा हुने गरी पुछ्ने
⑧	洗髪	せんぱつ	कपाल सफा गर्ने (धुने)
⑨	洗面	せんめん	मुख धुने
⑩	洗面器	せんめんき	हातमुख धुने बाटा
⑪	脱衣室	だついしつ	लुगा फुकाल्ने कोठा
⑫	入浴	にゅうよく	नुहाउने
⑬	拭く	ふく	पुछ्नु
⑭	浴室	よくしつ	बाथरुम
⑮	浴槽	よくそう	बाथटब
⑯	リンス	りんす	रिन्स

問題のことば

⑰	確認	かくにん	निश्चय

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職　：佐藤さん、お風呂に入りましょうか。

佐藤さん：きょうは、お風呂に入りたくないです。

介護職　：どうしましたか。ご気分が悪いですか。

佐藤さん：気分は悪くないけど、ちょっと腰が痛いです。服を脱ぐのが大変です。

介護職　：着替えをお手伝いしますから、お風呂に入りませんか。気持ちがいいですよ。

佐藤さん：そうですね。じゃ、入ります。

介護職　：あしたも腰が痛かったら、病院を予約しましょうか。

佐藤さん：そうですね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、きょうは気分が悪いです。
2. 佐藤さんは、これから病院へ行きます。
3. 佐藤さんは、これからお風呂に入ります。
4. 佐藤さんは、自分で服を脱ぎます。

11

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

介護職　：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護職に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

介護職　：そうですか。看護職に聞いてみますね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、背中が痛いです。
2. 鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
3. 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
4. 鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。

III

介護職(かいごしょく)：佐藤(さとう)さん、きょうは入浴(にゅうよく)の日(ひ)です。
体調(たいちょう)はいかがですか。

佐藤(さとう)さん：きのうは、少(すこ)し咳(せき)が出(で)ました。でも、きょうは大丈夫(だいじょうぶ)です。
先週(せんしゅう)から、髪(かみ)を洗(あら)っていないので、頭(あたま)がかゆいです。

介護職(かいごしょく)：わかりました。きょうは、髪(かみ)をしっかり洗(あら)いましょう。
じゃ、行(い)きましょう。

［問題(もんだい)］ 会話(かいわ)の内容(ないよう)で、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

1. 佐藤(さとう)さんは、きょう、体調(たいちょう)が悪(わる)いです。
2. 佐藤(さとう)さんは、きょう、咳(せき)が出(で)ています。
3. 佐藤(さとう)さんは、きのう、髪(かみ)を洗(あら)いました。
4. 佐藤(さとう)さんは、きょう、髪(かみ)を洗(あら)います。

Ⅳ

介護職　：お湯の温度はいかがですか。

鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

鈴木さん：ちょうどいい温度になったよ。ありがとう。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. ちょうどいい温度でよかったです
2. 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね
3. もう少しお風呂に入りたいですか
4. 少し熱くしますね

V

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

介護職　：そうですか。からだを拭きましょうか。

鈴木さん：お願いするよ。

介護職　：わかりました。部屋の温度はどうですか。

鈴木さん：ちょっと寒いよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. クーラーをつけますね
2. 窓を開けますね
3. エアコンの温度を少し上げますね
4. カーテンを開けますね

VI

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職　：はい。でも、鈴木さんは、きのう、少し咳が出ると言いました。大丈夫ですか。

リーダー：看護職に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに体調を聞いてください。

介護職　：はい、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 看護職に確認します
2. リーダーに確認します
3. 鈴木さんに確認します
4. 介護職に確認します

घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	おしぼり	おしぼり	वेट पेपर वा टावल
②	カーテン	かーてん	पर्दा
③	家事	かじ	घरेलु कामकाज
④	片付ける	かたづける	काम सिद्धिएपछि पहिले कै ठाउँमा राख्ने
⑤	乾かす	かわかす	सुकाउनु
⑥	乾く	かわく	सुक्नु
⑦	換気	かんき	कोठा भित्रको हावा फेर्ने
⑧	ごみ箱	ごみばこ	फोहोर फाल्ने भाँडो
⑨	清掃	せいそう	सरसफाइ
⑩	洗濯	せんたく	लुगा धुने
⑪	洗濯物	せんたくもの	धुनुपर्ने लत्ताकपडा
⑫	掃除	そうじ	सरसफाइ गर्ने
⑬	たたむ	たたむ	पट्ट्याउनु
⑭	調理	ちょうり	खाना पकाउने
⑮	布団	ふとん	ओछ्यान (फुतोन)
⑯	干す	ほす	सुकाउनु
⑰	枕	まくら	तकिया

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

介護職　：はい、洗濯物をたくさん干しました。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

介護職　：はい、そうです。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、洗濯物を干します。
2. 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。
3. 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
4. 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。

II

介護職　：佐藤さん、あまり食べていませんね。

佐藤さん：おいしくないんです。

介護職　：そうですか。
佐藤さんは、料理が上手でしたね。
あしたの昼ご飯を、いっしょに作りましょうか。

佐藤さん：うれしい。私は野菜の煮物がとても上手です。焼き魚も作りましょう。

介護職　：そうですね。私も楽しみです。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
2. あしたの昼ご飯は、介護職が作ります。
3. あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
4. あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。

III

介護職　：佐藤さん、おはようございます。

佐藤さん：おはようございます。

介護職　：ご気分はいかがですか。

佐藤さん：悪くないですよ。

介護職　：よかったです。いいお天気ですね。
窓を開けて、換気をしましょうか。

佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、今窓を開けますね
2. じゃ、今換気しますね
3. じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね
4. じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね

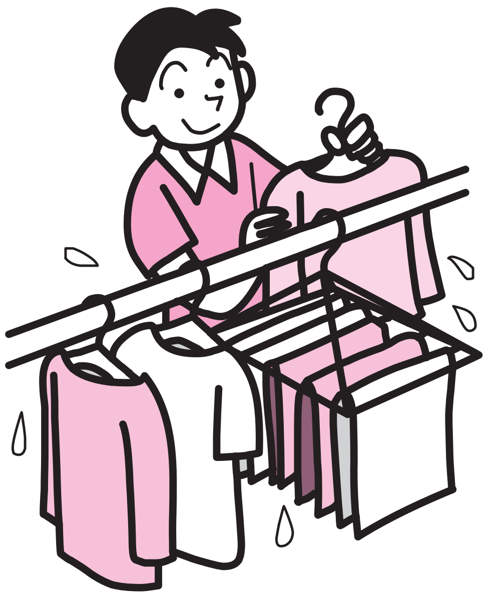
Ⅳ

鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

介護職　：はい。きょうは、パジャマを洗濯する日なんです。

鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、お手伝いしましょうか
2. じゃ、あした、パジャマを洗濯しましょう
3. じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか
4. じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか

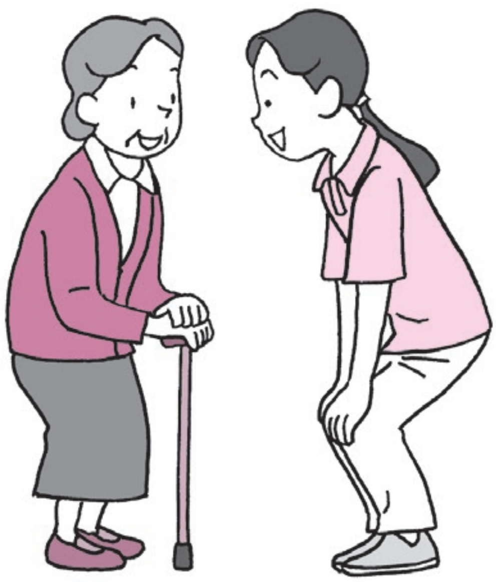
V

佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

介護職　：お手伝いありがとうございます。

佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

介護職　：そうですね。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. テーブルを拭いてください
2. テーブルが汚れていますよ
3. テーブルをきれいにしましょう
4. テーブルがきれいになりましたね

वाक्य

शब्द

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳（かっこくぼこくごやく）が入（はい）ります。
①	アルコール	あるこーる	अल्कोहल
②	確認	かくにん	निश्चय
③	観察	かんさつ	अवलोकन
④	行事	ぎょうじ	चाडपर्व वा इभेन्ट
⑤	記録	きろく	रेकर्ड
⑥	禁煙	きんえん	धुम्रपान निषेध
⑦	禁止	きんし	निषेध
⑧	計画	けいかく	योजना
⑨	掲示	けいじ	सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने
⑩	ケース	けーす	केस
⑪	県	けん	जिल्ला
⑫	玄関	げんかん	मूल ढोका
⑬	参加者	さんかしゃ	सहभागी
⑭	参加	さんか	सहभागिता
⑮	事故	じこ	दुर्घटना
⑯	施設	しせつ	सुविधा (सेन्टर)
⑰	就寝	しゅうしん	निदाउनको लागि ओछ्यानमा सुत्ने
⑱	出勤	しゅっきん	काममा जाने
⑲	巡視	じゅんし	गस्ती (प्याट्रोल)
⑳	使用	しよう	प्रयोग
㉑	状況	じょうきょう	स्थिति
㉒	ショートステイ	しょーとすてい	सर्ट स्टेइ
㉓	自立	じりつ	आत्मनिर्भरता (स्वतन्त्रता)

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
㉔	スケジュール	すけじゅーる	तालिका
㉕	送迎車	そうげいしゃ	लिन र पुर्‍याउन जाने गाडी
㉖	退勤	たいきん	कामबाट फर्कने
㉗	タイヤ	たいや	टायर
㉘	建物	たてもの	भवन
㉙	担当者	たんとうしゃ	जिम्मेवार कर्मचारी
㉚	調理員	ちょうりいん	कुक
㉛	転倒	てんとう	लड्ने
㉜	ナースコール	なーすこーる	नर्स कल
㉝	日勤	にっきん	दिउँसोको काम
㉞	濡れる	ぬれる	भिज्नु
㉟	吐く	はく	बान्ता गर्नु
㊱	外す	はずす	हटाउनु
㊲	非常ベル	ひじょうべる	एमर्जेन्सी बेल
㊳	119番	ひゃくじゅうきゅうばん	११९ नम्बर
㊴	服薬	ふくやく	औषधि खाने
㊵	報告	ほうこく	रिपोर्ट
㊶	ホール	ほーる	हल
㊷	まつり	まつり	पर्व (माचुरी)
㊸	ミーティング	みーてぃんぐ	मिटिङ
㊹	見守り	みまもり	हेरचाह
㊺	面会	めんかい	भेटघाट
㊻	申し送り	もうしおくり	मेसेज (आफूपछि काम लिने वयक्तिलाई दिने जानकारी)
㊼	夜勤	やきん	रातीको काम
㊽	流行	りゅうこう	फैलिने
㊾	利用者	りようしゃ	प्रयोगकर्ता

利用者の状況 1

佐藤さんは、トイレへ行って排泄していますが、夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

[問題] 佐藤さんの排泄について、正しいものを選んでください。

1. 自立しています。
2. いつもトイレへ行って排泄しています。
3. 失禁があります。
4. 夜は、ポータブルトイレで排泄しています。

利用者の状況 II

鈴木さんは、胸が痛くて、入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

［問題］ 文の内容で正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、今入院しています。
2. 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
3. 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
4. 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴しています。

利用者の状況 III

名前	佐藤さん
見る	右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
聞く	左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
話す	問題がありません。

［問題］ 次の中から、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、左耳も右耳もよく聞こえます。
2. 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
3. 佐藤さんは、大きい声で話します。
4. 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。

利用者の状況 IV

名　前	鈴木さん
移　動	車いすで移動しています。
排　泄	少し介護が必要です。
食　事	自立しています。
入　浴	少し介護が必要です。

［問題］ 次の中から、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
2. 鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
3. 鈴木さんは、自分でトイレへ行くことができます。
4. 鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

利用者の状況 V

名　前	佐藤さん
家　族	娘さんが一人と息子さんが一人います。 娘さんの家は施設の近くにあります。 娘さんは、働いています。 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。 息子さんは、他の県に住んでいます。 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。

［問題］ 次の中から、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
2. 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
3. 佐藤さんの息子さんは、働いています。
4. 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

利用者の記録

鈴木様

18:00　朝、気分が悪いと言っていました。
夕食は全部食べました。お茶を200ｃｃ飲みました。
吐き気や嘔吐はありません。

02:45　ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と言って、少し嘔吐しました。

03:10　嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。
バイタルサインは、いつもと同じでした。
リーダーに報告しました。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
2. 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を２００cc飲みました。
3. 鈴木さんは、夜中に熱がありました。
4. 鈴木さんは、夜中に吐きました。

仕事のやり方 I

介護する前には、必ず声かけをしましょう。例えば、車いすを押す前に利用者さんに押すことを伝えましょう。利用者さんの安全、安心をいつも考えて介護しましょう。

［問題］ 車いすを押す前に何と言いますか。一番よいものはどれですか。

1. 「車いすを押しますよ」
2. 「車いすのブレーキをかけますよ」
3. 「危ないですよ」
4. 「介護しますよ」

仕事のやり方 II

車いすを使う前にはブレーキとタイヤを確認します。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけなければなりません。危ないからです。車いすが止まっているときは、いつもブレーキをかけましょう。車いすを押す前に利用者に押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心をいつも考えて介護しましょう。

［問題］ 文の内容と同じものはどれですか。

1. 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
2. 車いすを止めるときだけ、ブレーキをかけます。
3. 車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
4. 利用者の安全だけを考えて介護します。

仕事のやり方 Ⅲ

＜火事が起きた場合＞

① 大きい声で、周りの人に知らせます。

↓

② 非常ベルのボタンを押します。

↓

③ 119 番に電話します。

↓

④ 利用者を安全な場所に誘導します。

［問題］ 次の中から、正しいものを選んでください。

❶ 火事が起きたら、まず 119 番に電話します。
❷ 火事が起きたら、まず利用者の部屋に知らせに行きます。
❸ 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。
❹ 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

仕事のやり方 Ⅳ

排泄の介護では、まず、利用者ができることを確
認します。できることは利用者にやってもらいま
す。次に、トイレへいっしょに行きます。利用者
が安全に便座に座ったことを確認します。それか
ら「介護職を呼ぶときは、ボタンを押してくださ
い」と説明します。説明が終わったら、トイレの
外に出ます。

［問題］文と同じ順番の排泄介護を選んでください。

1. 利用者ができることを確認する→トイレへいっしょに行く→安全を確認する→ボタンについて説明する→トイレの外に出る
2. 利用者ができることを確認する→トイレへいっしょに行く→安全を確認する→トイレの外に出る→ボタンについて説明する
3. トイレへいっしょに行く→ボタンについて説明する→トイレの外に出る→安全を確認する→利用者ができることを確認する
4. トイレへいっしょに行く→利用者ができることを確認する→ボタンについて説明する→安全を確認する→トイレの外に出る

仕事のやり方Ⅴ

入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。そして、トイレに行ってもらいましょう。食事の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で水分補給を忘れないでください。

［問題］文の内容と同じものはどれですか。

❶ 入浴の前に利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。
❷ 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
❸ 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。
❹ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

仕事のやり方 VI

立って食事介護をしてはいけません。座って介護しましょう。利用者にメニューの説明をしてから、食べてもらいます。食後に口腔ケアをします。食後は 30 分くらい座っていてもらいましょう。

［問題］ 文の内容と同じものはどれですか。

1. 立って食事介護をします。
2. 食後にメニューの説明をします。
3. 食後にすぐ寝てもらいます。
4. 食後にうがい、歯みがきなどをしてもらいます。

掲示 I

面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこも禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用する時は、建物の外でお願いします。

[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

1. 施設では建物の中で、たばこを吸うことができます。
2. 施設では庭で、たばこを吸うことができます。
3. 施設では建物の中で、携帯電話を使うことができます。
4. 施設では庭で、携帯電話を使うことができます。

掲示 II

ご家族のみなさまへ

６月になりました。これから食中毒が多くなります。

６月１日から８月31日まで、施設に食品を持って来ないようにしてください。

玄関に、消毒液が置いてあります。施設に入るとき、手を消毒してください。

［問題］次の中から正しいものを選んでください。

1. ６月になると、食中毒になります。
2. ６月、７月、８月は、食品を持って来ることができます。
3. ９月から、食品を持って来ることができます。
4. 玄関で消毒すれば、食品を持って来ることができます。

掲示 III

手の洗い方

① はじめに、水で手を洗います。

↓

② せっけん液をつけて、手のひら、手の甲をよく洗います。

↓

③ 指先をしっかり洗って、きれいにします。

↓

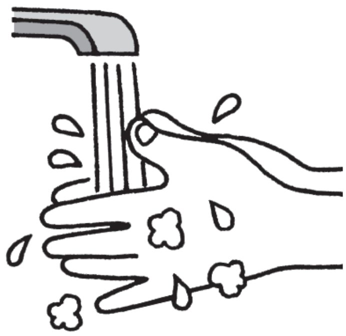
④ 手首や指と指の間を洗います。

↓

⑤ 水でよく洗います。

↓

⑥ 手を乾かします。



［問題］ 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

1. はじめにせっけん液で洗います。
2. せっけん液をつけたら乾かします。
3. 指先をよく洗ってきれいにします。
4. 手首を洗ったら、手を乾かします。

掲示 IV

面会についてのお願い

11月になりました。
これから寒くなって、インフルエンザが流行します。
ノロウィルスも多くなります。
熱、せき、吐き気などの症状がある人は、面会ができません。
玄関の入り口に、アルコール消毒液が置いてありますのでご使用ください。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. インフルエンザが流行しているので、面会ができません。
2. ノロウィルスが多いので、面会ができません。
3. 熱、せき、吐き気の症状があるときは、面会ができません。
4. 玄関にアルコール消毒液がないときは、面会ができません。

5月献立表

		5月1日	5月2日	5月3日
朝 食	主 食	パン	ご飯	パン
	副 食	たまご料理 スープ	焼き魚 みそ汁	野菜のいためもの 牛 乳
昼 食	主 食	肉うどん	カレーライス	たまご 丼
	副 食	豆腐	野菜サラダ	漬物
	デザート	ヨーグルト	りんご	バナナ
夕 食	主 食	ご飯	ご飯	ご飯
	副 食	魚のあげもの みそ汁	肉のいためもの スープ	魚の煮付け みそ汁

[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

1. 朝食の主食は、いつもご飯です。
2. 副食は、果物やヨーグルトです。
3. 副食は、毎日サラダがあります。
4. 副食は、毎日みそ汁があります。

行事の計画 I

誕生日会の計画

日　時	２０１９年 12 月 10 日（火曜日）13:00 ～ 15:30
場　所	３階　ホール
参加者	利用者：20 人 職　員：介護職　10 人　看護職　１ 人
準　備 （担当者）	・誕生日が 12 月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護職）。 ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 ・歌の練習をします（利用者・職員）。 ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

［問題］誕生日会について、正しいものを選んでください。

1. 誕生日会で、昼ご飯を食べます。
2. 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
3. 利用者が、テーブルといすを並べます。
4. 利用者と職員は、歌の練習をします。

行事の計画 II

夏まつりの計画

日　時	2018年７月７日（土曜日）13：00～15：40
場　所	２階ホール
参加者	利用者：20人 ご家族：15人 職　員：介護職　５人　看護職　１人　調理員　１人
担当者	介護職、看護職：ホールの準備をします。 調 理員：飲み物の準備をします。 介護職：家族をホールに案内します。 介護職：利用者をホールに誘導します。

［問題］次の中から、正しいものを選んでください。

1. 夏まつりは、午前に行います。
2. 夏まつりは、利用者だけ参加します。
3. 介護職が家族をホールに案内します。
4. 看護職が利用者をホールに誘導します。

仕事のスケジュール I

日勤（9:00-18:00）

9:00（午前９時）	出勤　朝のミーティング
10:00	水分補給の介護
11:00	昼食準備
11:30	食事介護・服薬介護
13:00（午後１時）	休けい（60 分）
14:00	入浴介護
16:00	水分補給の介護
17:00	夕方のミーティング
17:30	記録
18:00	退勤

［問題］ 文の内容について正しいものを選んでください。

1. 食事介護は　11 時 0 0 分からです。
2. 休けいは　12 時 30 分から 14 時 00 分までです。
3. 記録を書いてから、退勤します。
4. 水分補給の介護は 1 回します。

仕事のスケジュール II

夜勤（17:00 – 10:00）

17:00（午後５時）	出勤
18:00	食事介護・服薬介護
	申し送り（日勤→夜勤）
20:00	就寝介護（洗面・口腔ケア・着替え）
23:00	巡視（２時間に１回）
6:00（午前６時）	起床介護（洗面・口腔ケア・着替え）
8:00	食事介護・服薬介護
9:00	朝のミーティング
9:30	記録
10:00	退勤

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

❶ 出勤して、まず就寝介護をします。

❷ 巡視は１回だけします。

❸ 起床介護で、利用者の洗面や歯みがきを手伝います。

❹ 朝の食事介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日　時	2019年7月5日（金曜日）　19:10
場　所	洗面所
内　容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原　因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これからどうするか	入れ歯は鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は介護職が洗ってケースにしまいます。 次の日の起床介護の時、鈴木さんに渡します。

［問題］文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

1. 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
2. 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
3. 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
4. 鈴木さんは、あした、自分で入れ歯を洗います。

申し送り１

あした、14日（木曜日）のショートステイの予定です。
２階は、入る利用者が２人、帰る利用者が１人です。
４階は、入る利用者が２人、帰る利用者が２人です。
帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。
４階の帰る利用者は鈴木さんと佐藤さんです。
佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。
よろしくお願いします。

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

1. あした、入る利用者は３人です。
2. 鈴木さんは、午後３時の送迎車で帰ります。
3. 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
4. 佐藤さんは、午後３時に帰ります。

鈴木さんは、あした病院へ行きます。
10時半に、施設の車で病院に行きますから、
10分前に鈴木さんといっしょに玄関に来てください。
看護職がいっしょに病院へ行きます。

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

1. 鈴木さんは、あしたタクシーで、病院へ行きます。
2. 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
3. 鈴木さんは、あした看護職と病院へ行きます。
4. 鈴木さんは、あした10時30分に、玄関へ行きます。

उत्तर संग्रह

प्रश्नको उत्तरहरू

[कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू]

P.209	移動の介護 I	3
P.210	移動の介護 II	3
P.211	移動の介護 III	1
P.214	食事の介護 I	4
P.215	食事の介護 II	4
P.216	食事の介護 III	3
P.218	排泄の介護 I	2
P.219	排泄の介護 II	3
P.220	排泄の介護 III	4
P.222	みじたくの介護 I	2
P.223	みじたくの介護 II	4
P.224	みじたくの介護 III	3
P.225	みじたくの介護 IV	1
P.227	入浴・清潔保持の介護 I	3
P.228	入浴・清潔保持の介護 II	2
P.229	入浴・清潔保持の介護 III	4
P.230	入浴・清潔保持の介護 IV	4
P.231	入浴・清潔保持の介護 V	3
P.232	入浴・清潔保持の介護 VI	3
P.234	家事の介護 I	4
P.235	家事の介護 II	3
P.236	家事の介護 III	4
P.237	家事の介護 IV	3
P.238	家事の介護 V	4

[वाक्य]

P.242	利用者の状況 I	4
P.243	利用者の状況 II	4
P.244	利用者の状況 III	2
P.245	利用者の状況 IV	2
P.246	利用者の状況 V	3
P.247	利用者の記録	4
P.248	仕事のやり方 I	1
P.249	仕事のやり方 II	1
P.250	仕事のやり方 III	4
P.251	仕事のやり方 IV	1
P.252	仕事のやり方 V	3
P.253	仕事のやり方 VI	4
P.254	掲示 I	4
P.255	掲示 II	3
P.256	掲示 III	3
P.257	掲示 IV	3
P.258	献立	4
P.259	行事の計画 I	4
P.260	行事の計画 II	3
P.261	仕事のスケジュール I	3
P.262	仕事のスケジュール II	3
P.263	事故の報告	3
P.264	申し送り I	2
P.265	申し送り II	3

[कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू]

P.209	移動の介護 I	
P.210	移動の介護 II	
P.211	移動の介護 III	
P.214	食事の介護 I	
P.215	食事の介護 II	
P.216	食事の介護 III	
P.218	排泄の介護 I	
P.219	排泄の介護 II	
P.220	排泄の介護 III	
P.222	みじたくの介護 I	
P.223	みじたくの介護 II	
P.224	みじたくの介護 III	
P.225	みじたくの介護 IV	
P.227	入浴・清潔保持の介護 I	
P.228	入浴・清潔保持の介護 II	
P.229	入浴・清潔保持の介護 III	
P.230	入浴・清潔保持の介護 IV	
P.231	入浴・清潔保持の介護 V	
P.232	入浴・清潔保持の介護 VI	
P.234	家事の介護 I	
P.235	家事の介護 II	
P.236	家事の介護 III	
P.237	家事の介護 IV	
P.238	家事の介護 V	

[वाक्य]

P.242	利用者の状況 I	
P.243	利用者の状況 II	
P.244	利用者の状況 III	
P.245	利用者の状況 IV	
P.246	利用者の状況 V	
P.247	利用者の記録	
P.248	仕事のやり方 I	
P.249	仕事のやり方 II	
P.250	仕事のやり方 III	
P.251	仕事のやり方 IV	
P.252	仕事のやり方 V	
P.253	仕事のやり方 VI	
P.254	掲示 I	
P.255	掲示 II	
P.256	掲示 III	
P.257	掲示 IV	
P.258	献立	
P.259	行事の計画 I	
P.260	行事の計画 II	
P.261	仕事のスケジュール I	
P.262	仕事のスケジュール II	
P.263	事故の報告	
P.264	申し送り I	
P.265	申し送り II	

जापानको नर्सिङ केयर अध्ययन गरी, नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा काम गर्ने विदेशी नागरिकहरूको लागि बनाइएको वेबसाइट

जापानी भाषा सिकौं

समावेश सामग्रीहरू

- **जापानी भाषा अध्ययन**
  ~ लक्ष्य! N3 स्तर उत्तीर्ण ~
  अभ्यास प्रश्नहरू　छोटो जाँच　अभ्यास जाँच
  अध्ययन स्थिति निश्चय　अध्ययन लक्ष्य व्यवस्थापन
- **नर्सिङ केयर अध्ययन पाठ्यपुस्तक**
  ~ विभिन्न डिभाइसहरू तथा विभिन्न भाषाहरूमा प्रयोग गर्न सकिने ~
  "नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा अध्ययन पाठ्यपुस्तक"
  "नर्सिङ केयरको जापानी भाषा"
  अरू पनि आउँदैछ…
- **SNS मार्फत जानकारी प्रदान गरिनेछ**
  ~ प्रयोगकर्ता जानकारी आदानप्रदान स्थान~
  YouTube　facebook
  अरू पनि तयार गरिँदैछ…

जापानी भाषा सिकौं

जापानको नर्सिङ केयर अध्ययन गरी, नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा काम गर्ने विदेशी नागरिकहरूको लागि "जापानी भाषा सिकौं" एक समग्र प्ल्याटफर्म हो। हामी यस प्ल्याटफर्म मार्फत तपाईंहरूको जापानी भाषाको क्षमता वृद्धि गर्न र नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा आवश्यक सीप हासिल गर्नको लागि पूर्ण रूपमा सहयोग गर्दै जानेछौं। जापानी भाषा अध्ययन गरेर राम्रो प्रतिफल प्राप्त गर्नको लागि जुनसुकै कुरा भन्दा पनि अध्ययन गर्ने व्यक्ति स्वयम्ले मेहनतका साथ अध्ययन गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंहरूलाई त्यस्तो वातावरण "जापानी भाषा सिकौं" ले प्रदान गरेको छ। हाम्रो लक्ष्य जापानी भाषा क्षमता (N3 स्तर जति) वृद्धि गर्न र आधारभूत नर्सिङ केयरको सीप हासिल गर्न तपाईंहरूलाई मद्दत गर्नु हो। साथै नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षामा राम्रो परीक्षाफल हासिल गर्ने तरिका तथा प्रयोगकर्ताहरू बीच कम्युनिकेस गर्ने (सम्बन्ध बनाउने) स्थान पनि प्रदान गरिन्छ।

< ५ विशेषताहरू >

निशुल्क
जापानी भाषाको अध्ययन र जापानको नर्सिङ केयरबारे जान्न चाहने जोसुकैले पनि निःशुल्क प्रयोग गर्न सक्ने

परीक्षा उत्तीर्ण
जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा (JLPT) N3 उत्तीर्ण र निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा आदिमा सफलता प्राप्तिलाई लक्षित अध्ययन सहयोग

आत्मनियन्त्रित अध्ययन
आफैले अध्ययन स्थिति व्यवस्थापन गर्न सकिने आत्मनियन्त्रित अध्ययन सहयोग प्रणालीको प्रयोग

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा
जापानको नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा आवश्यक पर्ने नर्सिङ केयरको सीप सामग्री उपलब्ध

कम्युनिटी
SNS को उपयोग गरी जानकारी प्रदान गरिनुका साथसाथै प्रयोगकर्ता बीच जानकारी आदानप्रदान र जानकारी साटासाट गर्ने स्थान उपलब्ध

SHOT!!

URL: https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/

にほんごをまなぼう

CLICK!!

जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ
स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय　नर्सिङ केयरको जापानी भाषा अध्ययन सहायता आदि परियोजना>

"नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा अध्ययन पाठ्यपुस्तक
~नर्सिङ केयरको सीप तथा नर्सिङ केयरको जापानी भाषा~"
(आर्थिक वर्ष रेइवा प्रथम साल नर्सिङ केयरको जापानी भाषा अध्ययन सहायता आदि कार्यक्रम)
रेइवा प्रथम (२०१९) साल अक्टोबर प्रकाशन
जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ