نرسنگ کیئر

سکلز ایویلیوایشن

ٹیسٹ

تعلیمی ٹیکسٹ

نرسنگ کیئر کی مہارتیں/
نرسنگ کیئر جاپانی زبان

اردو ورژن

جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز
مارچ 2024

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

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ

”نرسنگ کیئر سکلز ایویلیوایشن ٹیسٹ تعلیمی ٹیکسٹ — نرسنگ کیئر سکلز/نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج —“ یہ نرسنگ کیئر سکلز ایویلیوایشن ٹیسٹ اور نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویلیوایشن ٹیسٹ کی تیاری کے لیے مطالعہ کرنے کا ٹیکسٹ ہے۔

- یہ کتاب ”نرسنگ کیئر سکلز“ اور ”نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج“ پر مشتمل ہے جو نرسنگ کیئر کے شعبے میں خصوصی مہارتوں کے ایویلیوایشن ٹیسٹ کے معیارات کے مطابق ہے۔
- چونکہ نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویلیوایشن ٹیسٹ جاپانی میں دیا جائے گا، اس لیے ”نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج“ سیکشن میں صرف جاپانی زبان استعمال کی جاتی ہے۔

”نرسنگ کیئر سکلز“ سیکشن کو ٹیسٹ کے سوالات کے مطابق 4 حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

حصہ 1 نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں
حصہ 2 دماغ اور جسم کا میکانزم
حصہ 3 کمیونیکیشن یا گفت و شنید کی مہارتیں۔
حصہ 4 روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

⦿ اگر آپ نے کبھی کسی نگہداشت کی جگہ پر کام نہ بھی کیا ہو تو بھی یہ کتاب آپ کے لیے جائے کار کا تصور کرنا آسان بنانے کے لیے کئی تصویری مثالوں پر مشتمل ہے۔

⦿ وہ نکات جو خاص طور پر اہم ہیں وہ ایک آئیکن سے نشان زد ہوتے ہیں۔

⦿ مشکل اصطلاحات کے لیے وضاحتیں فراہم کی گئی ہیں۔

آسانی سے جگہ تبدیل کرنے کے لیے اپنے پورے جسم کو استعمال کریں۔

اصطلاحات کی وضاحت

سپورٹ کی بنیاد

سپورٹ کی بنیاد سے مراد وہ ایریا ہے جو کسی شخص کے رابطے کے ہر حصے کو فرش کے ساتھ جوڑ کر اس کے جسم کو سہارا دینے کے لیے بنایا گیا ہے۔ اگر کوئی فرد اپنے پیروں کو کھول کر کھڑا/کھڑی ہے، تو سپورٹ کی بنیاد اس کے تلووں کے باہر کے ارد گرد کا ایریا ہے۔

” نرسنگ کیئر جاپانی زبان“ جب آپ سوالات کے جواب دیتے ہیں تو آپ کو قدرتی طور پر جاپانی زبان کی بہتر سمجھ فراہم کرتی ہے۔

نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویلیوایشن ٹیسٹ اس بات کی تصدیق کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے کہ آیا آپ کو نگہداشت کی جائے کار پر استعمال ہونے والی ضروری جاپانی زبان کا مناسب حد تک علم ہے۔ نگہداشت کی جگہ پر کام کرنے کے لیے ضروری جاپانی زبان کا علم حاصل کرنے کے لیے، جاپان فاؤنڈیشن ٹیسٹ برائے بنیادی جاپانی یا جاپانی زبان کی مہارت کے ٹیسٹ کے مندرجات کا مطالعہ کرنے کے ساتھ ساتھ نرسنگ کیئر جاپانی زبان کا مطالعہ کرنا زیادہ موثر ہوگا۔

- یہ سیکشن ”الفاظ“ (فرہنگ)، ”خطاب کرنا اور گفتگو کرنا“ (سوالات)، اور ”جملے“ (سوالات) پر مشتمل ہوتا ہے جو اکثر نگہداشت کی جگہ پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

- ”خطاب کرنا اور گفتگو کرنا“ اور ”جملے“ کے لیے، نگہداشت کی جائے کار پر کثرت سے استعمال ہونے والے الفاظ استعمال کرتے ہوئے سوالات تیار کیے گئے ہیں۔

مندرجات

はじめに 1

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ......... 2

نرسنگ کیئر کی مہارتیں۔

حصہ 1 نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں

باب نمبر 1 نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی......... 10

باب نمبر 2 کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات......... 16

باب نمبر 3 نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رِسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا 24

حصہ 2 دماغ اور جسم کا میکانزم

باب نمبر 1 دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا 42

باب نمبر 2 نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا 68

—— عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ

—— خرابی/معذوری/نقصانیت کی بنیادی سمجھ بوجھ

—— ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

حصہ 3 تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں

باب نمبر 1 بات چیت کی بنیادی باتیں 98
باب نمبر 2 صارفین کے ساتھ بات چیت 102
باب نمبر 3 ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلۂ خیال 114

حصہ 4 روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

باب نمبر 1 چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر 120
باب نمبر 2 کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر 144
باب نمبر 3 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر 152
باب نمبر 4 گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر 170
باب نمبر 5 نہانے / صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر 186
باب نمبر 6 گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر 198

نرسنگ کیئر جاپانی زبان

الفاظ اور جملے سیکھیں!

انسانی جسم 204

پوزیشن 206

بیماریاں/علامات 207

چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 208

سوالات (خطاب اور گفتگو) 209

کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

الفاظ 213

سوالات (خطاب اور گفتگو) 215

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 219

سوالات (خطاب اور گفتگو) 220

گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 224

سوالات (خطاب اور گفتگو) 225

نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 230
سوالات (خطاب اور گفتگو) 231

گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 238
سوالات (خطاب اور گفتگو) 239

جملے

الفاظ 245
سوالات (جملے) 247

جوابات

سوالات کے جوابات دیں: "خطاب اور گفتگو" "جملے" 271
جوابی صفحہ......... 272

جاپانی زبان کے مطالعہ کے لیے ویب سائٹ **"Nihongo o Manabou"** کی پریزینٹیشن

حصہ 1

نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں

باب نمبر 1 نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی

باب نمبر 2 کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات

باب نمبر 3 نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رِسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا

1 نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی

1 انسان کی عظمت کی سپورٹ کے لیے نرسنگ کیئر

1) انسان کی عظمت اور انسانی حقوق کا احترام

- نرسنگ کیئر کا پیشہ ایک ماہرانہ پیشہ ہے جو ان لوگوں کو مدد فراہم کرتا ہے جنہیں عمر اور/ یا معذوری کی وجہ سے روزمرہ زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے اور ان کو اس قابل بناتا کہ وہ اپنے معمول کے طرز زندگی کو جاری رکھ سکیں۔
- امداد یا سپورٹ کی فراہمی میں انسان کی عظمت بنیادی تصور ہے۔
- انسان کی عظمت کا مطلب ہے کہ ہر فرد کا انفرادی طور پر احترام کیا جائے۔
- ایک شخص کا احترام کرنا اور اس کے انسانی حقوق کا تحفظ کرنا چاہے اسے نرسنگ کیئر کی ضرورت ہو۔

2) صارف پر مرکوز روزمرہ کا طرز زندگی

- ہر شخص کا روزمرہ کا طرز زندگی سوچ کا انداز اور عادات ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر کسی شخص کو نرسنگ کیئر کی ضرورت ہے، تو یہ صارف بذات خود روزمرہ کی زندگی بسر کرتا ہے۔
- یہ سوچ کر کہ صارف کس طرح زندگی گزارنا چاہتا ہے، ان کی طرز زندگی اور سوچ کا احترام کرنا، اور انہیں اپنی معمول کی زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرنا نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں ہیں۔

● **مختلف اقسام کے طرز زندگی**

3) QOL (زندگی کا معیار)

- QOL سے مراد کسی شخص کی روز مرہ زندگی اور اس کی زندگی کا معیار ہے۔ QOL ایک تصور ہے جس میں ذہنی فراوانی شامل ہے جیسا کہ زندگی کی خوشی اور اطمینان اور زندگی کا مقصد۔

4) نارملائزیشن

- نارملائزیشن کا تصور معذور افراد کی طرف اشارہ کرتا ہے، یعنی تعصب کا شکار ہوئے بغیر معمول کے مطابق زندگی بسر کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے انسانی حقوق کا احترام کرنا، جیسے کہ بغیر معذوری والے لوگ زندگی بسر کرتے ہیں۔
- یہ ان کے معمول کے طرز زندگی کو جاری رکھنے، مقامی معاشرے/کمیونٹی میں تحمل کے بغیر اپنے معمول کے طریقے کو برقرار رکھنے کی طرف بھی اشارہ کرتا ہے۔

2 خود مختاری کی سپورٹ

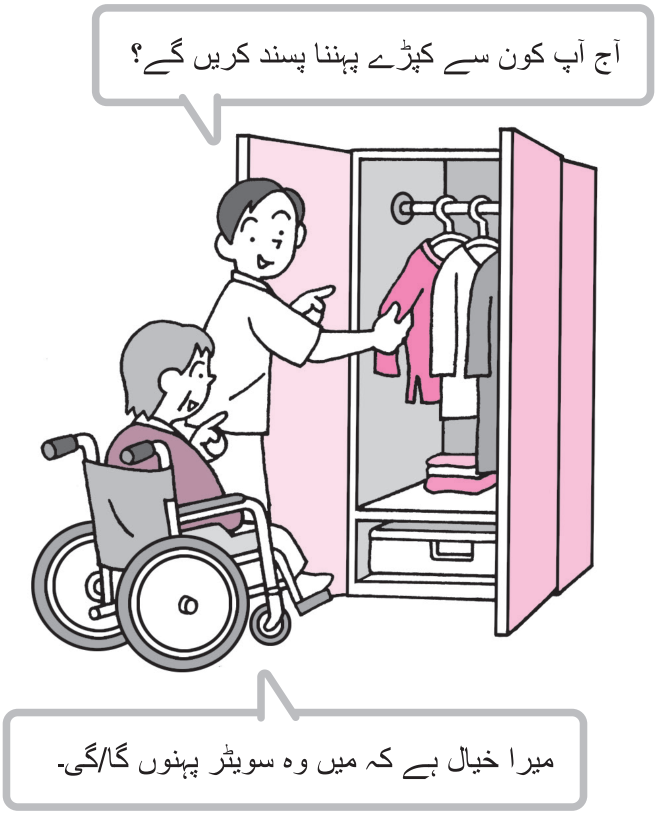
1) خود مختاری کو فروغ دینے کے لیے معاونت فراہم کرنا

- خود مختاری کی معاونت سے مراد صارف کو مدد فراہم کرنا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کو کس طرح گزارنا چاہتا / چاہتی ہے کا انتخاب اور تعین کرے اور اسے اپنی معمول کی زندگی گزارنے کے قابل بنایا جا سکے۔

  نہ صرف چلنے پھرنے، لباس پہننے اور دیگر جسمانی حرکات سے متعلق بلکہ اس کی صلاحیتوں کے عین مطابق معاونت بھی فراہم کی جاتی ہے۔
- صارف کے اقدار کے تصور جو اس کی خاص خوبی ہے، ان کا احترام کرتے ہوئے ، مدد فراہم کی جاتی ہے تاکہ ان چیزوں کی تعداد میں اضافہ کیا جا سکے جو وہ اپنی مرضی سے اور اپنی صلاحیت سے کر سکتا /سکتی ہے تا کہ اسے خود تکمیل کا احساس دلایا جا سکے۔

2) خود پسندی اور خود ارادیت

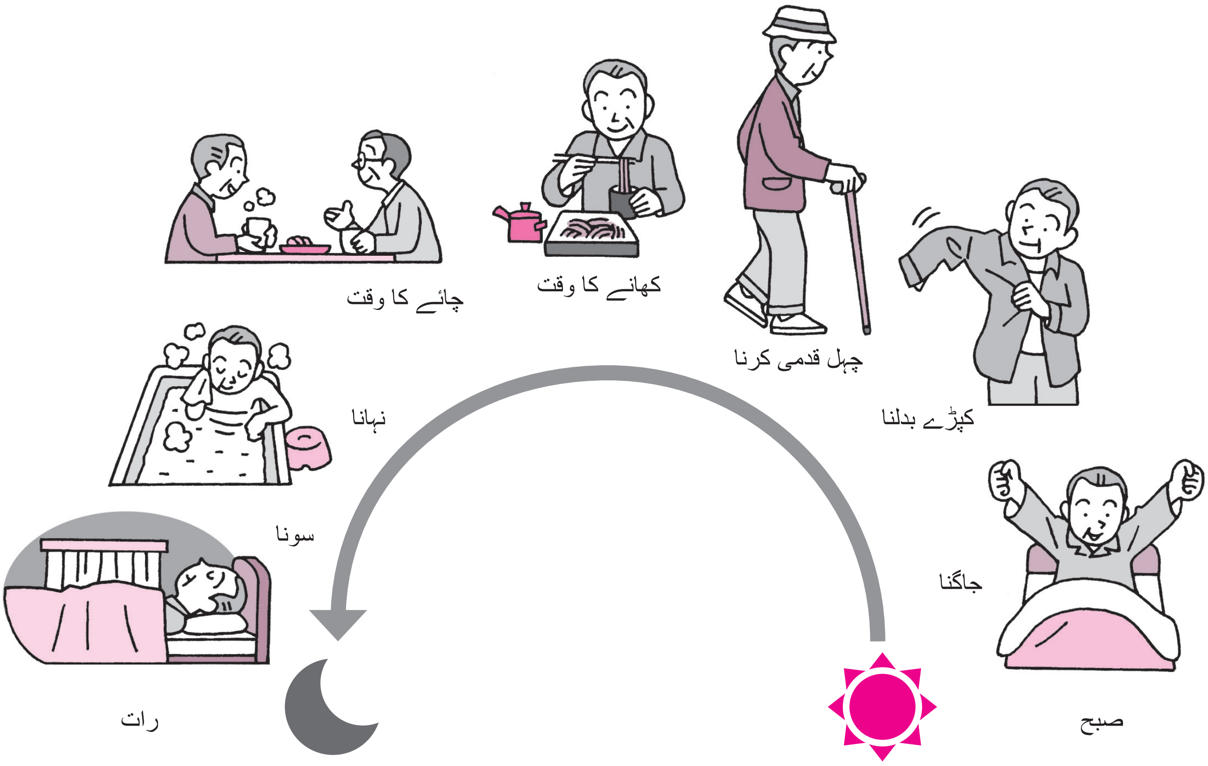
- یہ صارف خود اپنی روزمرہ کی زندگی بسر کرتا ہے۔ وہ خود فیصلہ کرے گا / گی کہ وہ اپنی اقدار کے مطابق کیا کرنا چاہتا/چاہتی ہے اور کس طرح سے اس نے اب تک زندگی گزاری ہے۔
- آزادی کی دو قسمیں ہیں: جسمانی اور ذہنی یہاں تک کہ جب اسے نرسنگ کیئر کی ضرورت ہو، وہ آزادانہ طور پر روز مرہ زندگی گزارنے کے انداز اور طریقہ کا انتخاب اور تعین کرے گا/ گی تاکہ وہ اپنے طریقے سے معمول کی زندگی گزار سکے۔



3 روزمرہ کی زندگی کی سمجھ بوجھ

1) روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں کیا ہیں؟

- روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیاں ملک کی، ثقافت، رسم و رواج کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ کئی طرح کے طرز زندگی ہوتے ہیں، جن کا انحصار لوگوں کی چاہت اقدار اور وہ کس چیز کے بارے میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں پر ہوتا ہے۔
- زندگی کے سائیکل میں، لوگ صبح اٹھتے ہیں، کپڑے تبدیل کرتے ہیں، منہ دھوتے ہیں، کھانا کھاتے ہیں، باتھ روم جاتے ہیں، نہاتے ہیں، تفریحی سرگرمیوں میں مشغول ہوتے ہیں، اور بستر میں سو جاتے ہیں۔



- انسان کی کیفیت صحت، گھر، گھر کے کام کرنے کی صلاحیت، خاندان، کمیونٹی اور معاشرہ سب اس کی زندگی سے وابستہ ہوتے ہیں۔

2) کیئر ورکرز روزمرہ کی زندگی کی معاونت فراہم کرتے ہیں

- ایک کیئر ورکر صارف کے زندگی بسر کرنے کے طریقے کو مکمل سمجھ کر، صارف کو اس کی معمول کی زندگی گزارنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔
- جب ایک شخص نرسنگ کیئر کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز میں غیر فعال یا جامد ہونے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ کیئر ورکر صارف کی قوت ارادی کو اجاگر کرنے کے لیے کام کرتا ہے۔

2 کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات

1 کیئر ورکر کی پیشہ ورانہ اخلاقیات

1) رازداری کا خیال

- نہانے اور بیت الخلا کے استعمال کے دوران صارف کا جسم برہنہ ہو جاتا ہے۔ کیئر ورکر کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ وہ صارف کی رازداری کا خیال رکھے تاکہ وہ شرمندہ نہ ہو۔

2) رازداری کو برقرار رکھنا

- مناسب دیکھ بھال مہیا کرنے کے لیے کیئر ورکر کو صارف کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تاہم، اسے صارف کی ذاتی معلومات (عمر، پتہ، کلینکل ہسٹری، وغیرہ) کو صارف کی اجازت کے بغیر کسی تیسرے فریق کو ظاہر نہیں کرنا چاہیے۔
- کیئر ورکر کو صارف کی ذاتی معلومات انٹرنیٹ، SNS، وغیرہ پر صارف کی رضامندی کے بغیر ہرگز نہیں پھیلانا چاہیے۔

3) جسمانی جبر کی ممانعت

- جسمانی جبر سے مُراد ہے صارف کی جسمانی حرکت پر پابندی۔

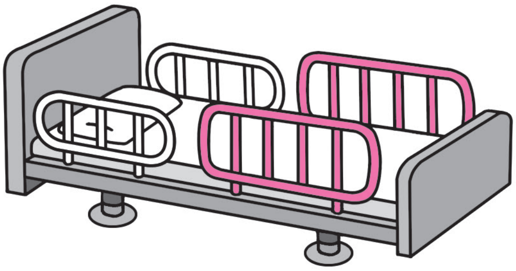
⦿ جسمانی جبر کے منفی اثرات

جسمانی جبر کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جیسے کہ جسمانی صلاحیتوں میں کمی اور صارف کی ڈیمنشیا کی علامات کا بگڑ جانا۔

ایسے علاج کی مثالیں جو جسمانی جبر کے مترادف ہیں۔

(1) جسم، ہاتھ اور پاؤں باندھ کر نقل و حرکت کو محدود کرنا۔

(2) بستر کے ارد گرد حفاظتی ریل لگانا تاکہ صارف خود بستر سے نہ اتر سکے۔



(3) صارف کو اندر رکھنے کے لیے کمرے کا دروازہ بند کر دینا۔

(4) صارف کو ایک ریسٹرینٹ بیلٹ پہنانا تاکہ اسے کھڑا ہونے سے روکا جا سکے۔

(5) منقلب نفسی یا دماغی سکون کی ادویات کی اضافی مقدار دینا۔

4) بدسلوکی/ زیادتی

- بدسلوکی کا مطلب صارف کے انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہوتا ہے۔

● پانچ اقسام کی بدسلوکی

(1) جسمانی بدسلوکی
صارف پر جسمانی تشدد کا استعمال کرنا۔

(2) نفسیاتی بدسلوکی
اس انداز میں بات کرنا اور برتاؤ کرنا جس سے صارف کو ذہنی صدمہ پہنچے۔

(3) نرسنگ کیئر وغیرہ چھوڑ دینا۔ (نظر انداز کرنا)
جس شخص کو نرسنگ کیئر کی ضرورت ہو اس کی دیکھ بھال نہ کرنا۔

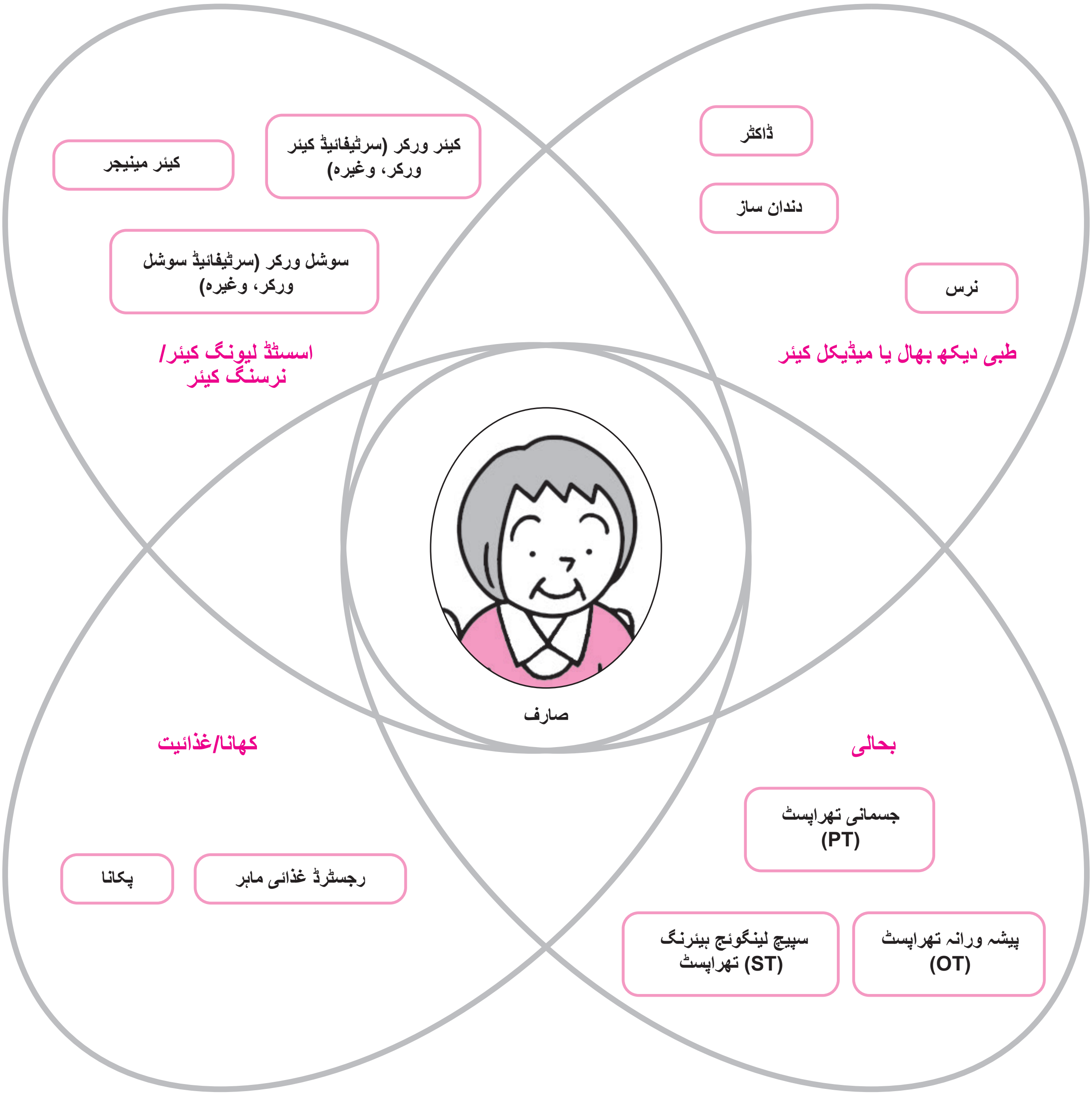
(4) معاشی بدسلوکی
صارف سے ناجائز طریقے سے معاشی فائدہ حاصل کرنا۔

(5) جنسی بدسلوکی
صارف کے ساتھ ناشائستہ حرکتیں کرنا۔

2 بین پیشہ ورانہ تعاون

1) ٹیم کا نقطہ نظر

- کیئر ورکر کے علاوہ مختلف پیشہ ورانہ ماہرین اپنی متعلقہ مہارت کا استعمال کرتے ہوئے صارف کے لیے ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہیں۔



2) دیگر پیشوں کا کردار اور فنکشن

(میڈیکل سرگرمیاں انجام دینے والے پیشہ ور افراد)

میڈیکل سرگرمیاں طبی علم اور مہارت کی بنیاد پر سرانجام دی جاتی ہیں۔ بنیادی طور پر، کیئر ورکرز میڈیکل سرگرمیوں سرانجام نہیں دے سکتے ہیں۔ ڈاکٹر اور نرسیں پیشہ ور افراد ہوتے ہیں جو میڈیکل سرگرمیاں سرانجام دیتے ہیں۔

- نرس

نرس، ڈاکٹر کی طرف سے دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے، بحالی صحت کی کیئر فراہم کرنے کے ساتھ ڈاکٹر کو میڈیکل کیئر مہیا کرنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔

- ڈاکٹر

ڈاکٹر بیماریوں کی تشخیص اور علاج کرتا ہے۔

(بحالی صحت کے پروفیشنل ماہرین)

بحالی صحت کا ماہر، فعال بحالی صحت کی تربیت فراہم کرتا/کرتی ہے، جیسا کہ فزیکل تھراپسٹ، پیشہ ورانہ تھراپسٹ، اور لسانی سماعت کے تھراپسٹ پر مشتمل ہوتے ہیں۔

- سپیچ لینگوئج ہیئرنگ تھراپسٹ (ST)

بولنے اور نگلنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے صارفین کو بولنے اور زبان سننے کی ٹریننگ فراہم کرتا ہے۔

- پیشہ ورانہ تھراپسٹ (OT)

پیشہ ورانہ تھراپسٹ روزمرہ کی زندگی میں ضروری سرگرمیوں کی ٹریننگ دیتا ہے۔

- جسمانی تھراپسٹ (PT)

ایک فزیکل تھراپسٹ جسمانی صلاحیتوں کی ٹریننگ دیتا ہے جیسے کہ چلنا۔

● رجسٹرڈ غذائی ماہر

ایک رجسٹرڈ غذائی ماہر غذائیت کے لحاظ سے متوازن مینو تیار کرتا/کرتی ہے۔

(غذائی ماہرین)

ایسے صارفین بھی ہوتے ہیں جن کو بیماریوں کی وجہ سے کھانے، کیلوریز وغیرہ کے بارے میں خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔ ایک رجسٹرڈ غذائی ماہر خوراک اور کھانے کا پروفیشنل ماہر ہوتا/ہوتی ہے۔

● کیئر مینیجر

● سوشل ورکر (سرٹیفائیڈ سوشل ورکر، وغیرہ)

ایک کیئر مینیجر/سماجی کارکن صارفین کو مشاورت فراہم کرتا/کرتی ہے، صارف کی فیملی سے رابطہ کرتا/کرتی ہے، اور ایڈجسٹمنٹ کرتا ہے۔

(پیشہ ور افراد جو ویلفیئر سروسز کے حوالے سے مشاورت اور ایڈجسٹمنٹ کرتے ہیں)

کیئر مینجرز اور سماجی کارکن وہ پروفشینل ہوتے ہیں جو معاونت کا پلان تیار کرتے ہیں، مشاورت فراہم کرتے ہیں، اور جب صارفین ویلفیئر یا دیگر سروسز استعمال کرتے ہیں تو فراہم کی جانے والی سروسز کی ایڈجسٹمنٹ کرتے ہیں۔

3 کیئر سروسز

1) کیئر سروسز کا جائزہ

کیئر سروسز مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔

(1) گھر جا کر کیئر سروسز کی فراہمی

- کیئر ورکرز، وغیرہ نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے کے لیے صارف کے گھر جاتے ہیں۔
- ہوم وزٹ کیئر (ہوم ہیلپ سروس) اور دیگر خدمات دستیاب ہیں۔

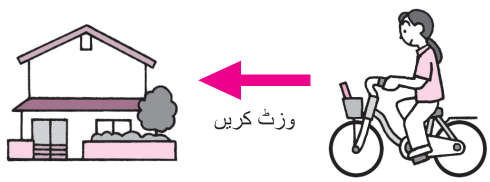
(2) کیئر سروسز جو دیکھ بھال کے مستحق افراد کو کیئر کے اداروں میں آ کر فراہم کی جاتی ہیں

- یہ کیئر کے اداروں میں صارف کو دن کے اوقات میں مہیا کی جانے والی سروس ہوتی ہے۔
- ڈے کیئر (دن کی سروس) اور دیگر خدمات دستیاب ہوتی ہیں۔

(3) کیئر کے اداروں میں مقیم صارفین کو مہیا کی جانے والی نگہداشت کی خدمات

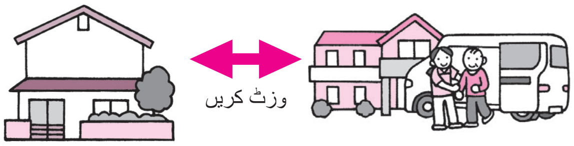
- یہ سروس کیئر اداروں میں صارفین کو فراہم کی جاتی ہے
- طویل مدتی نگہداشت (بوڑھوں کے لیے انتہائی نگہداشت ہوم) جن عمر رسیدہ افراد کو ضرورت ہوتی ہے ان کے لیے عوامی امداد کے ذریعے مہیا کی جانے والے سروس، وغیرہ، دستیاب ہوتی ہے۔

(1) گھر جا کر کیئر سروسز کی فراہمی



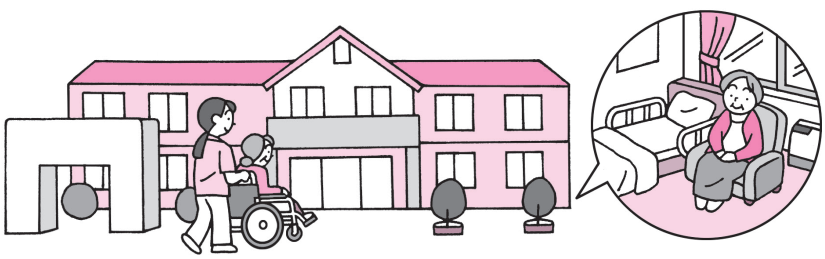
ہوم ہیلپ سروسز، وغیرہ۔ — صارف ہوم

(2) کیئر سروسز جو دیکھ بھال کے مستحق افراد کو کیئر کے اداروں میں آ کر فراہم کی جاتی ہیں



ڈے سروس، وغیرہ — صارف ہوم

(3) کیئر کے اداروں میں مقیم صارفین کو مہیا کی جانے والی نگہداشت کی خدمات



عمر رسیدہ افراد کے لیے انتہائی نگہداشت ہوم، وغیرہ

2) دیکھ بھال کا عمل

- کیئر ورکرز کیئر پلان کے مطابق دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں، جس کا مقصد صارف کی خود مختاری کی معاونت کرنا ہوتا ہے۔
- دیکھ بھال کے عمل میں، ہر صارف کے لیے کیئر پلان تیار کیا جاتا ہے۔

دیکھ بھال کے عمل کا بنیادی فلو

(1) تشخیص

صارف کے بارے میں معلومات اکٹھا کریں اور روزمرہ کی زندگی کے مسائل کا تجزیہ کریں۔

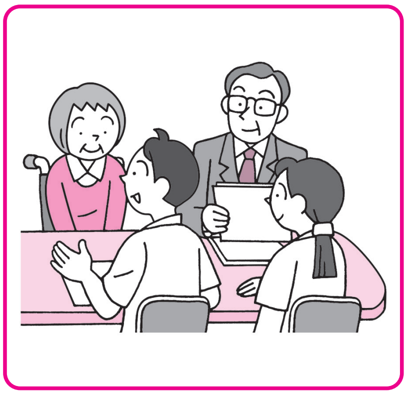
(2) کیئر پلان تیار کرنا

صارف کو پیش کرنے کے لیے کیئر پلان کے مندرجات تیار کریں۔

(3) کیئر پلان پر عمل درآمد

کیئر پلان کی بنیاد پر صارف کو دیکھ بھال فراہم کریں۔

(4) ایویلیوایشن

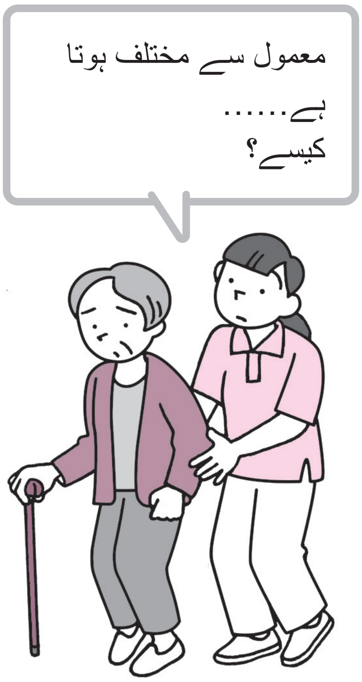


جائزہ لیں کہ آیا کیئر پلان کے مندرجات صارف کے لیے موزوں ہیں۔

3 نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رِسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا

1 نرسنگ کیئر میں حفاظت کو یقینی بنانا

1) مشاہدے کی اہمیت



⦿ مشاہدے سے کیا مُراد ہے؟

مشاہدے سے مُراد صارف کی حالت کو بغور دیکھنا اور کیفیت معلوم کرنا ہوتا ہے۔

⦿ مشاہدے کی اہمیت

کیئر ورکر جو مشاہدہ کرتا ہے اسے صارف کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

مشاہدے میں آئے نکات ریکارڈ کیے جاتے ہیں اور تمام عملے سے شیئر کیے جاتے ہیں۔

⦿ مشاہدہ کا طریقہ کار

(1) صارف کے ساتھ مِل کر معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔

(2) کچھ معلومات پیمائش، وغیرہ کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں۔

2) کیئر ورکر کی ہیلتھ مینیجمنٹ

⦿ کیئر ورکر کی ذاتی ہیلتھ مینیجمنٹ کی اہمیت

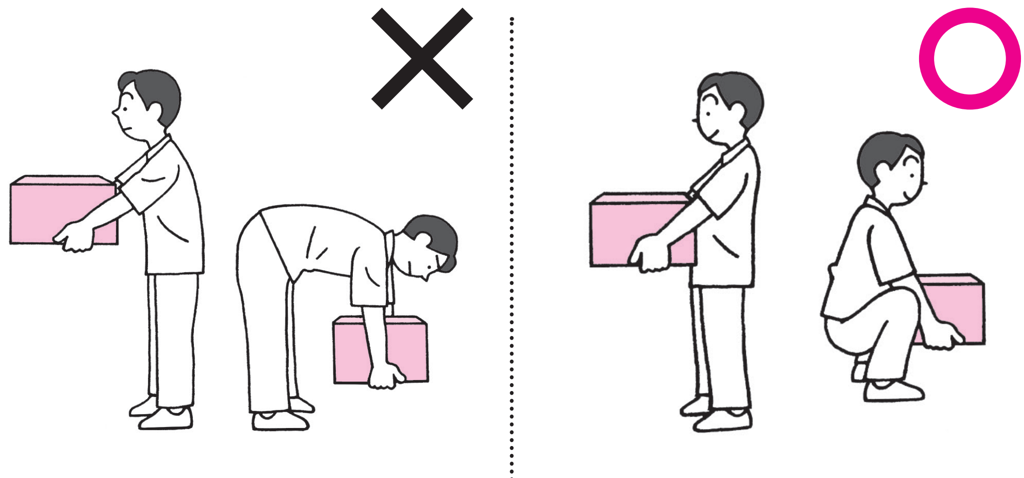
کیئر ورکر کے لیے اپنی صحت کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر کیئر ورکر خود صحت مند نہیں ہے تو اس کے لیے نرسنگ کی بہتر دیکھ بھال فراہم کرنا ممکن نہیں ہوتا ہے۔

⦿ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے

(کمر کے نچلے حصے کے درد سے بچاؤ)

کیئر ورکر کے لیے کمر کے نچلے حصے میں درد کا شکار ہونا آسان ہے۔ لہذا، براہ کرم محتاط رہیں۔ درست مہارت اور اس پر درست عملدرآمد سے کمر کے نچلے حصے میں درد سے بچاؤ ممکن ہے۔

● **جسمانی حالت اور کمر کے نچلے حصے میں درد**



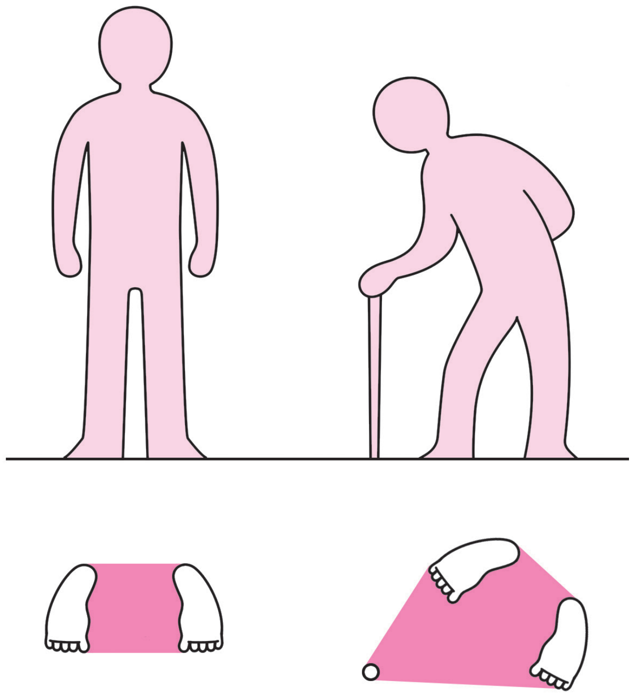
باڈی میکانکس کا استعمال کمر کے نچلے حصے کے درد سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

چیزوں کو اٹھانے کا یہ طریقہ آپ کی کمر کے نچلے حصے پر بوجھ ڈالتا ہے۔

3) باڈی میکانکس کے اصولوں کا استعمال

- پیدل چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں معاونت کرتے وقت، صارف کی حفاظت کو یقینی بنانا اور کیئر ورکر کے بوجھ کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- باڈی میکانکس سے مراد ہڈیوں اور پٹھوں کے درمیان تعلق کی بنیاد پر ہمارے جسم کی حرکت کا طریقہ ہوتا ہے۔ باڈی میکانکس کے اصولوں کے استعمال کے ذریعے، آپ کم طاقت سے باحفاظت نرسنگ کیئر فراہم کر سکتے ہیں۔

(1) وسیع بنیاد کی سپورٹ کو برقرار رکھتے ہوئے کشش ثقل کے مرکز کو نیچے لائیں۔



چھڑی کا استعمال سپورٹ کی بنیاد کو وسیع کر سکتا ہے اور استحکام میں اضافہ کر سکتا ہے۔

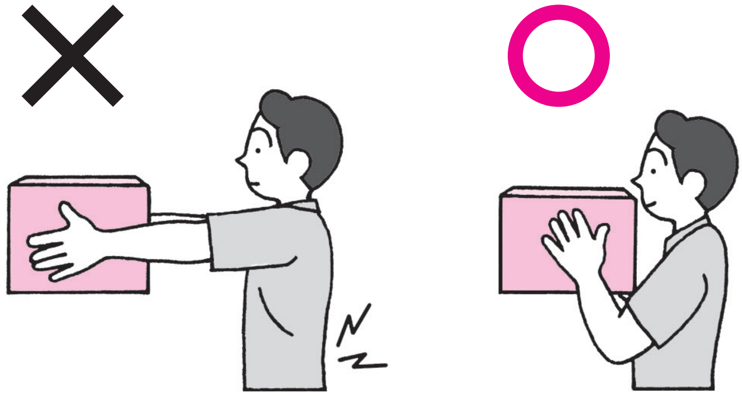
اصطلاحات کی وضاحت

سپورٹ کی بنیاد

سپورٹ کی بنیاد سے مراد وہ ایریا ہے جو کسی شخص کے رابطے کے ہر حصے کو فرش کے ساتھ جوڑ کر اس کے جسم کو سہارا دینے کے لیے بنایا گیا ہے۔ اگر کوئی فرد اپنے پیروں کو کھول کر کھڑا/کھڑی ہے، تو سپورٹ کی بنیاد اس کے تلووں کے باہر کے ارد گرد کا ایریا ہے۔

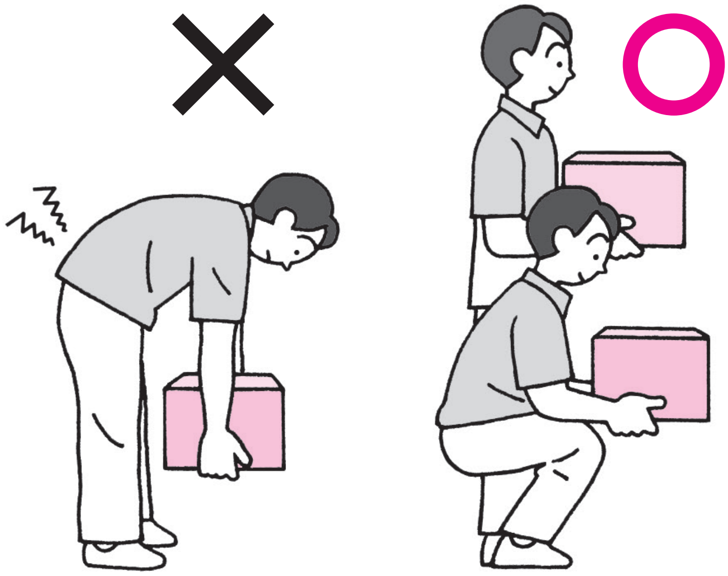
(2) کیئر ورکر اور نگہداشت کے حامل فرد کے مرکز کشش ثقل کو ایک دوسرے کے قریب لائیں۔

اگر آپ نگہداشت کے حامل شخص کے قریب ہوں تو آپ کم طاقت سے کیئر فراہم کر سکتے ہیں۔



(3) بڑے پٹھوں جیسا کہ رانوں کو استعمال کریں۔

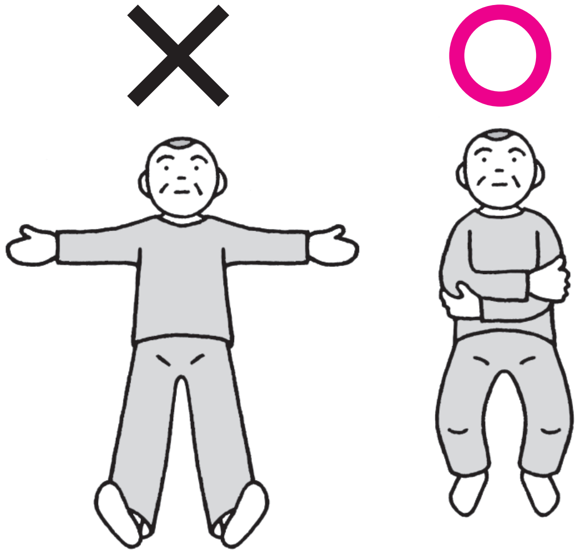
آپ اپنے بڑے پٹھوں کا استعمال کرکے بہ آسانی نرسنگ کیئر فراہم کرسکتے ہیں۔

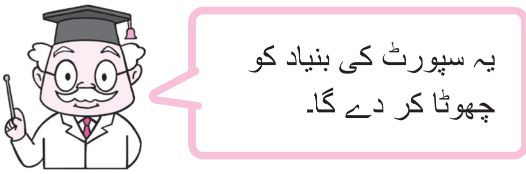


یہ شخص اپنے گھٹنے کے جوڑ کو سیدھا رکھتے ہوئے، صرف کمر کے نچلے حصے کے پٹھوں کا استعمال کرتے ہوئے ڈبے کو اٹھا رہا ہے۔

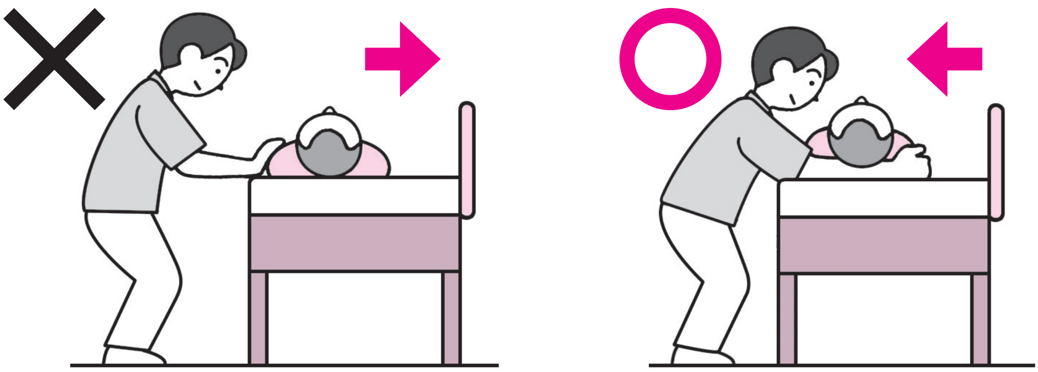
نچلی رانوں اور کولہوں کے بڑے پٹھے استعمال کیے جاتے ہیں۔

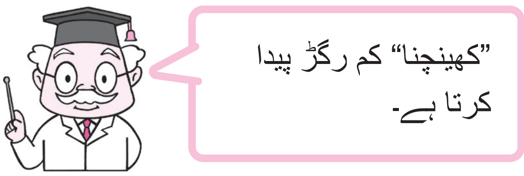
(4) صارف کے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس کے جسم کے سینٹر کے قریب رکھیں جیسا کہ مثال میں دکھایا گیا ہے۔



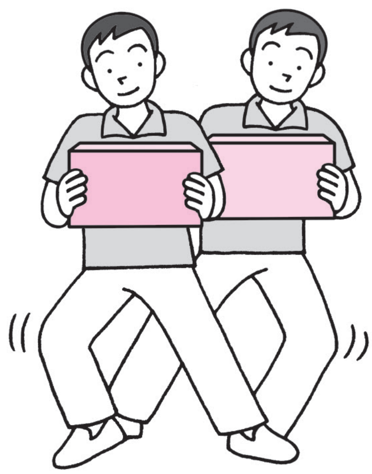


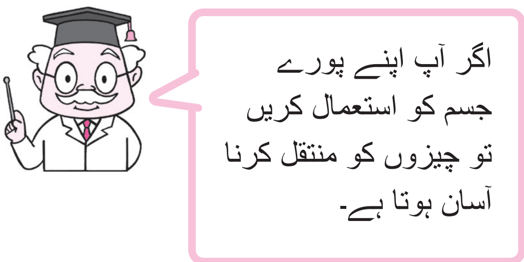
(5) صارف کو ”دھکیلنے“ کی بجائے اسے اپنی طرف ”کھینچیں“۔





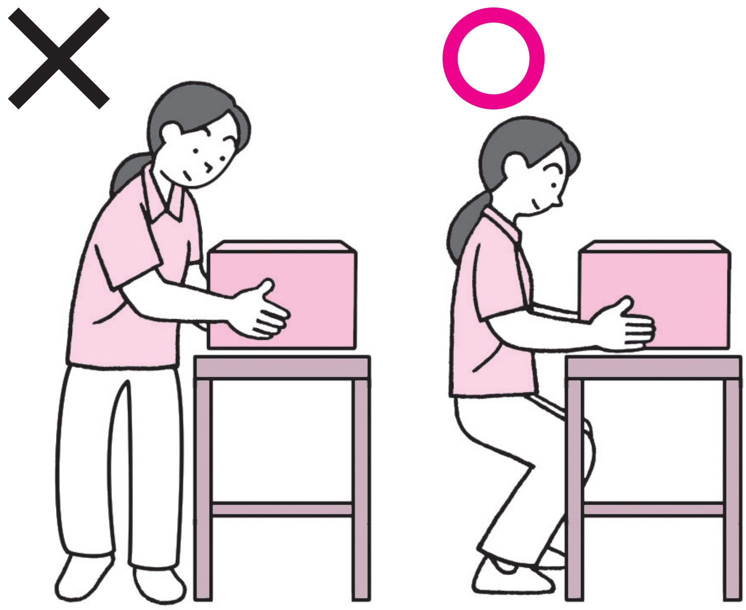
(6) اپنی کشش ثقل کے مرکز کو ممکنہ حد تک افقی طور پر حرکت دیں۔





(7) اپنے جسم کو بل نہ دیں۔ اپنی پیروں کے پنجوں کو اس سمت میں سیٹ کریں جس طرف آپ چیز کو دھکیل رہے ہوں۔

اگر آپ اپنے جسم کو گھماتے یا بل دیتے ہیں تو آپ کی پیٹھ کے نچلے حصے پر زیادہ وزن پڑے گا۔

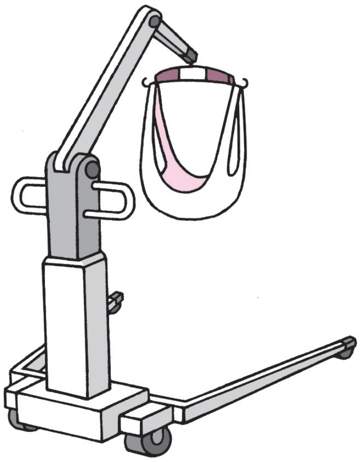


(8) لیوریج کے اصول کا استعمال کریں۔

ایک فلکرم بنا کر آپ تھوڑی مقدار میں طاقت کو زیادہ میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

⦿ کمر کے نچلے حصے میں درد سے بچاؤ کے نکات

- صارف کی صلاحیتوں کا استعمال کریں: صارف کی حالت کی تصدیق کریں اور اس کی صلاحیتوں کو استعمال کریں۔
- معاون آلات کا استعمال: لفٹ، سلائیڈنگ بورڈ وغیرہ کا استعمال۔
- باڈی میکانکس کا استعمال کریں۔
- اپنے طرز زندگی کا جائزہ لیں: مناسب ورزش میں مشغول ہونے اور موزوں خوراک اور آرام کرنا ضروری ہے۔



لفٹ

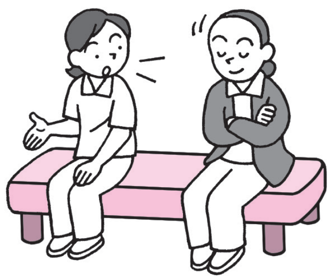
سلائیڈنگ بورڈ

⦿ مینٹل ہیلتھ مینجمنٹ

کیئر ورکر کو کیئر کے کام میں مصروف رکھنے کے لیے، ان کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے ۔ آپ کو پریشانیاں اور ذہنی الجھاؤ ہو سکتا ہے، لیکن ان کو اپنے اوپر حاوی نہ کریں۔

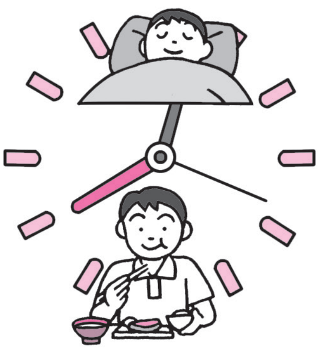
دماغ اور جسم کی صحت کے لیے روز مرہ زندگی میں باقاعدگی ضروری ہے۔

● دماغی صحت کو کیسے برقرار رکھا جائے؟



اپنے سینئرز اور ساتھیوں کے ساتھ بات چیت اور مشاورت کریں۔

ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کا طریقہ تلاش کریں جو آپ کے لئے موزوں ہو۔



کھانے اور سونے کے اوقات کو یقینی بنائیں۔

4) متعدی امراض اور کنٹرول کے اقدامات

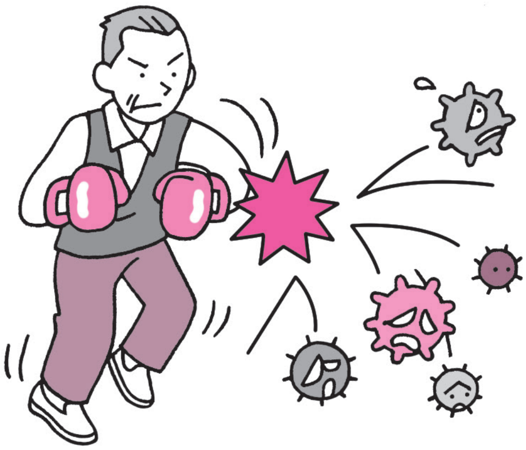
⦿ متعدی امراض کے بارے میں بنیادی معلومات

ایک متعدی بیماری وہ بیماری ہوتی ہے جس میں پیتھوجن، وغیرہ جسم میں داخل ہو کر مختلف علامات کا باعث بنتا ہے۔

صارفین کی بیماری کے خلاف مزاحمت کم ہوتی ہے۔ مزید برآں، جب لوگ ایک گروپ میں رہ رہے ہوتے ہیں تو ان میں انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

لہذا، ہر کیئر ورکر کو متعدی امراض کا علم ہونا ضروری ہے۔

بیماری کے خلاف کم مزاحمت رکھنے والا شخص متعدی امراض کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔



ایک صحت مند شخص کو متعدی امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

⦿ پیتھوجینز کی اقسام

پیتھوجینز میں وائرس، بیکٹیریا، فنگی، پیراسائیٹ اور دیگر شامل ہیں۔

⦿ مشاہدے کا نقطہ نظر

متعدی امراض کے کنٹرول کے اقدام کے طور پر صارفین کا مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔ مشاہدے کے نقطہ نظر کے مطابق، اگر آپ کو بخار، الٹی، اسہال، پیٹ میں درد، خارش، یا پیلا رنگ جیسی علامات نظر آئیں، تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دینا ضروری ہے۔

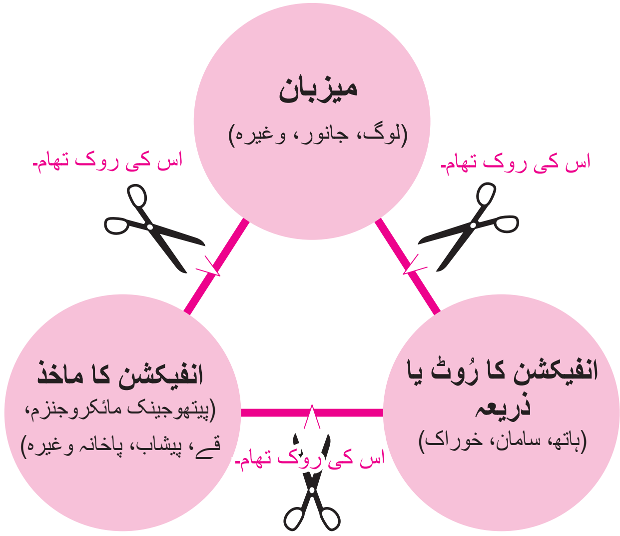
⦿ متعدی امراض کے تین عوامل/ کنٹرول کے اقدامات کا اصول

متعدی امراض کے تین عوامل انفیکشن کا ذریعہ، انفیکشن کا راستہ اور ہوسٹ ہوتے ہیں۔ ایک متعدی مرض اس وقت پھیلتا ہے جب تین عوامل میں آپس میں ربط پیدا ہوتا ہے۔

انفیکشن کنٹرول کا بنیادی اصول چین یا تسلسل کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

تسلسل کو اس طرح کاٹا جا سکتا ہے: (1) انفیکشن کے ماخذ کو ہٹانا؛ (2) انفیکشن کے راستے کو بلاک کرنا؛ اور (3) میزبان یا ہوسٹ (شخص) کی بیماری کے خلاف مزاحمت کو بہتر بنانا۔

● متعدی امراض کے تین عوامل/ان کو ختم کرنے کے بنیادی اصول



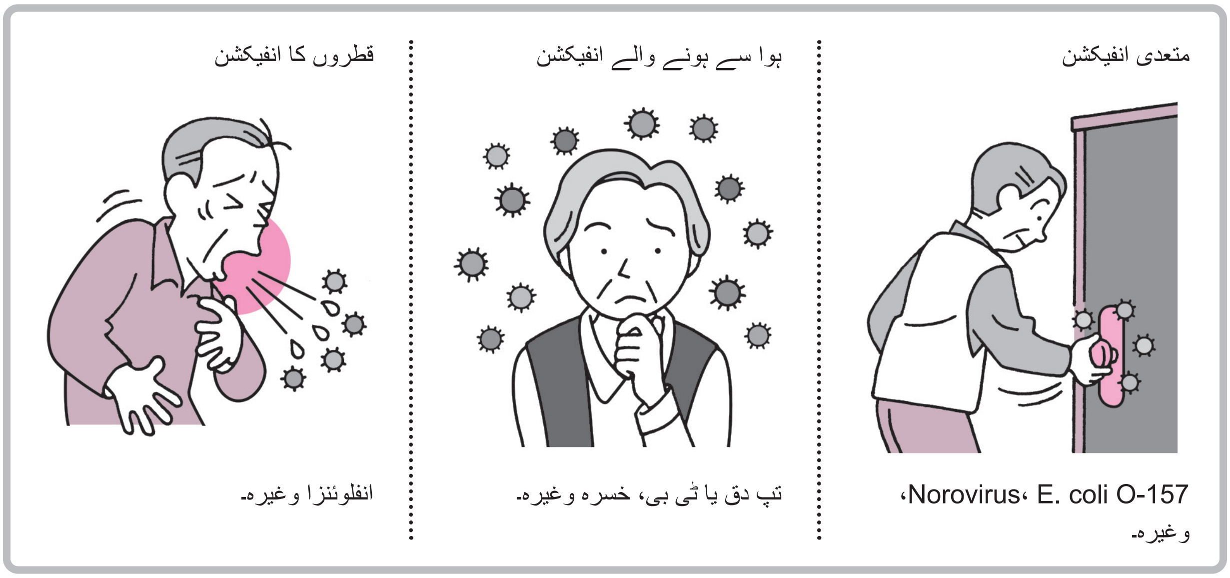
انفیکشن کو کنٹرول کرنے کے تین بنیادی اصول ہیں۔

(1) انفیکشن کو اندر نہ لائیں۔

(2) انفیکشن کو باہر نہ لے جائیں۔

(3) انفیکشن نہ پھیلائیں۔

● انفیکشن کے رُوٹ یا راستوں کی اقسام



انفیکشن کے ذرائع کی اقسام

قے، پیشاب، پاخانہ، وغیرہ

جسمانی رطوبتیں (تھوک، ناک کی بلغم وغیرہ)

خون

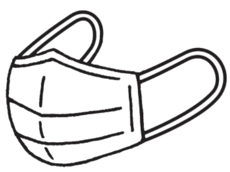
⦿ اسٹینڈرڈ احتیاطی تدابیر

بنیادی تصور یہ ہے کہ ”ہر مریض کا خون، جسمانی رطوبتیں، غدودوں میں بننے والی رطوبت، قے، پیشاب، پاخانہ، زخم، جلد، لعابی جھلی وغیرہ کا اس طرح خیال کرنا چاہیے جیسا کہ ان سے انفیکشن کا خطرہ ہو۔“

خون، جسمانی رطوبت، قے، پیشاب، پاخانہ وغیرہ کو کبھی بھی کُھلے ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے وقت دستانے پہننا یقینی بنائیں۔

استعمال شدہ اشیاء کی مثال

ماسک

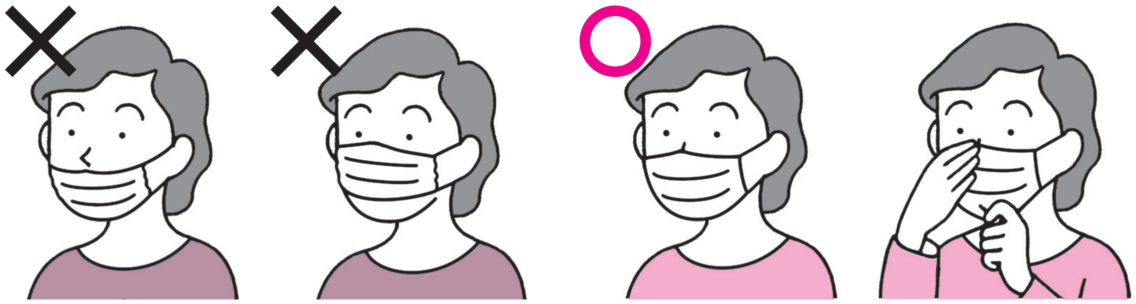


وینائل ایپرن

دستانے

چاہے آپ دستانے پہنے ہوں تو بھی آپ کو اپنے ہاتھ دھونا چاہئیں۔

● ماسک پہننے کا صحیح طریقہ



اپنے چہرے کو ناک سے لے کر ٹھوڑی کے نیچے تک ڈھانپیں۔

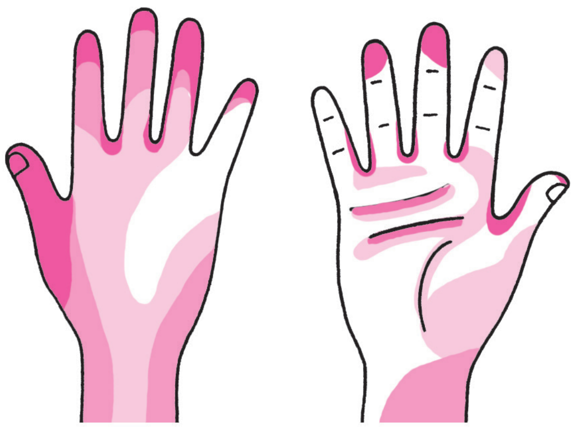
⦿ ڈسپوزایبل دستانے کیسے تبدیل کریں۔

- آلودہ حصے کو اندر کی طرف لپیٹ کر انہیں پھینک دیں۔
- انہیں مقررہ جگہ پر تلف کر دیں۔
- ہر استعمال کے بعد انہیں تبدیل کریں۔

⦿ ہاتھ دھونے کا طریقہ اور یاد رکھنے کے نکات

آپ کو اپنے ہاتھ یا تو بہتے ہوئے پانی اور لیکوئیڈ صابن سے دھونے چاہئیں یا الکحل بیس اینٹی سیپٹک ہینڈ رب سے دھونا چاہئیں۔

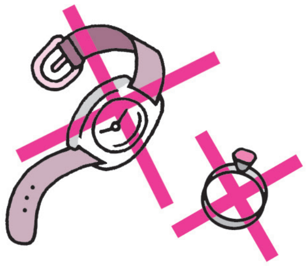
● وہ حصے جو آسانی سے آلودہ ہو جاتے ہیں۔



■ وہ حصے جو ہاتھ کم دھونے سے سب سے زیادہ غیر محفوظ ہوتے ہیں۔
■ وہ حصے جو اکثر ہاتھ کم دھونے غیر محفوظ ہوتے ہیں۔

وہ حصے جو آسانی سے آلودہ ہو جاتے ہیں، ان میں انگلیوں کے سرے، انگلیوں کے درمیان کا حصہ، ہاتھوں کی پشت، انگوٹھوں کی بنیاد اور کلائی۔

بہتے ہوئے پانی اور لیکوئیڈ صابن سے ہاتھ دھونا



(1) انگوٹھیاں اور گھڑی اُتار دیں۔

(2) اپنی انگلیوں کو بہتے ہوئے پانی سے گیلا کریں۔

(3) اپنی ہتھیلی پر مناسب مقدار میں لیکوئیڈ صابن ڈالیں۔

(4) اپنی ہتھیلیوں کو ایک دوسرے پر رگڑ کر ایک گاڑھا جھاگ بنائیں اور اچھی طرح سے دھو لیں۔

(5) اپنے ہاتھ کے پچھلے حصے کو اپنے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی (دونوں ہاتھوں) سے رگڑ کر دھوئیے۔

(6) دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان والے حصے کو رگڑ کر دھونے کے لیے اپنی انگلیوں کو ایک دوسرے سے کراس کرکے پاس کریں۔

(7) ایک ہاتھ کے انگوٹھے کو دوسرے ہاتھ سے لپیٹتے ہوئے رگڑ کر (دونوں ہاتھ) دھو لیں۔

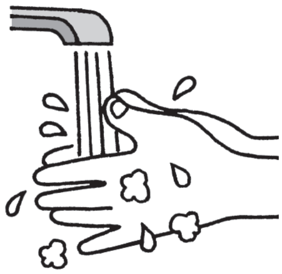
(8) ایک ہاتھ کی انگلیوں کے سروں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر دھوئیں (دونوں ہاتھ)۔

(9) دونوں کلائیوں کو احتیاط سے رگڑ کر اور دھوئیں۔

(10) بہتے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔

(11) اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کرنے کے لیے کاغذ کے تولیے سے نمی کو پونچھ لیں۔

الکحل بیس اینٹی سیپٹک ہینڈ رب



(1) اگر آپ کے ہاتھ واضح طور پر آلودہ ہیں، تو پچھلے صفحہ پر بیان کردہ تجویز کردہ طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے پہلے انہیں لیکوئیڈ صابن سے دھو لیں۔

(2) اپنی انگلیوں کو تھوڑا سا موڑیں اور مناسب مقدار میں سپرے شدہ اینٹی سیپٹک ہینڈ رب کو اپنے ہاتھوں پر نکالیں۔

(3) ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ سے رگڑیں۔

(4) ایک ہاتھ کی انگلیوں اور انگلیوں کی پشت کو دوسرے ہاتھ (دونوں ہاتھ) سے رگڑیں۔

(5) ایک ہاتھ کی پشت کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی (دونوں ہاتھوں) سے رگڑیں۔

(6) دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان والے حصے کو رگڑنے کے لیے اپنی انگلیوں کو آپس میں کراس کریں۔

(7) ایک ہاتھ کے انگوٹھے کو دوسرے ہاتھ سے لپیٹ کر گھماتے ہوئے (دونوں ہاتھ) رگڑیں۔

(8) دونوں کلائیوں کو احتیاط سے رگڑیں۔

(9) خشک ہونے تک رگڑیں۔

5) حادثات کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

صارفین بڑھاپے یا معذوری کی وجہ سے آسانی سے حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

[گرنے اور لُڑھکنے کی روک تھام]

پیدل چلنے/اٹھانے/منتقل کرنے کی سرگرمیاں صارف کی زندگی میں اکثر رونما ہوتی رہتی ہیں، جس کی وجہ سے حادثات ہونا آسان ہو جاتے ہیں۔

- **تصدیق کریں کہ آیا صارف کے کپڑے اور جوتے موزوں ہیں۔**

چپل آسانی سے اتر سکتی ہے اور پہننے والا آسانی سے پھسل سکتا/سکتی ہے۔ اگر پتلون کی ٹانگوں کی لمبائی بہت زیادہ ہے، تو وہ نچلے حصے سے آسانی سے پھسلنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

- **صارف کی حالت کا بغور مشاہدہ کریں۔**

ایسے اوقات ہوتے ہیں جب صارف وہ سب کچھ نہیں کر سکتا جو وہ عام طور پر کر سکتا ہے۔

- **استعمال کرنے سے پہلے معاون آلات کا معائنہ کریں۔**

خراب آلات حادثات کا سبب بن سکتے ہے۔

● ماحول کی چیک کریں۔

کسی بھی ڈوری سے اُلجھ کر آسانی سے گر سکتے ہیں۔

گیلے فرش پر پھسلنا آسان ہے

⦿ رِسک مینجمنٹ

رسک مینجمنٹ سے مراد ممکنہ خطرات کی پیشین گوئی کرنا، ایک ادارے کے طور پر شامل ہو کر حادثات کی روک تھام کے لیے کام کرنا ہے۔ خطرات کی پیشین گوئی کرتے ہوئے جہاں تک بچنا ممکن ہو سکے روک تھام کے بارے میں سوچنے کا طریقہ اہم ہے۔

ریکارڈ درست رکھنے سے خطرات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ حادثات کو روکنے کے لیے ریکارڈ رکھنا ناگزیر ہوتا ہے۔

● رِسک مینجمنٹ کی حقیقی مثالیں

(1) بستر سے وہیل چیئر پر منتقل کرتے وقت، صارف تقریباً گرنے لگا/لگی۔

(2) غور کریں کہ ایسا کیوں ہوا؟
← بریک نہیں لگی ہوئی تھی۔
← وقوعہ کو ریکارڈ کریں۔

(3) احتیاطی تدابیر
← یقینی بنائیں کہ اگلی بار آپ تصدیق کر لیں کہ بریک لگی ہوئی ہے۔
← معلومات سب کے ساتھ شیئر کریں۔

⊙ آفات کی تیاری کے اقدامات

آفات سے مراد ہے زلزلہ، طوفان، اور آگ، وغیرہ سے ہونے والے نقصانات۔ اداروں اور کمیونٹیز میں آفات اور ہنگامی حالات کے لیے با قاعدگی سے تعاون کا نظام ہوتا ہے۔ ناگہانی آفات کی صورت میں بھی خوف زدہ ہونے سے بچنے کے لیے آفات کے لیے تیار ہونا ضروری ہے۔

● **ضروری اشیاء تیار کریں۔**

● **ہنگامی مشقیں منعقد کریں۔**

حصہ 2

دماغ اور جسم کا میکانزم

باب نمبر 1 دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا

باب نمبر 2 نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا

— عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ

— خرابی/معذوری/نقصانیت کی بنیادی سمجھ بوجھ

— ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

1 دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا

1 دماغ کے میکانزم کو سمجھنا

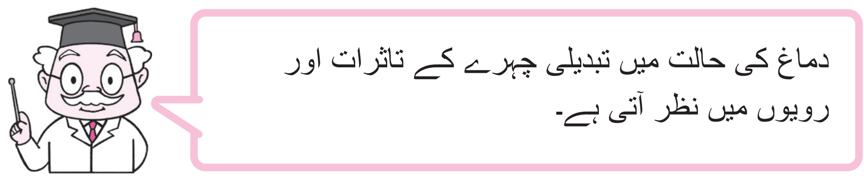
1) دماغ کو سمجھنا

ہر شخص کے اپنے جذبات اور خیالات ہوتے ہیں۔ ہر شخص کے احساسات، خیالات اور اظہار کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔

یہ فرق اس شخص کے کردار، اس کی گزری ہوئی زندگی، اور اس کی حاصل کردہ تعلیم سے تعلق رکھتا ہے۔ عمر بڑھنے کی وجہ سے احساسات اور خیالات میں تبدیلی آ جاتی ہے اور ان کا اظہار جذبات اور خواہش کی شکل میں ہوتا ہے۔

کیئر ورکر کے لیے دوسروں کے احساسات کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔

● جذبات



(مرضی/خواہش/ارادہ)

خواہش یا قوت ارادی سے مراد کسی چیز کو مثبت انداز میں کرنے کی دماغی حالت ہے۔ کیئر ورکر صارفین کو اپنی مرضی سے زندگی گزارنے میں معاونت کرتے ہیں۔

● **مرضی/خواہش/ارادہ**

(ذہنی دباؤ)

ذہنی دباؤ، جسم میں تناؤ کی حالت کو ظاہر کرتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجوہات میں شور، درجۂ حرارت اور دیگر جسمانی عوامل، جیسا کہ تھکاوٹ، نیند کی کمی، بھوک اور دیگر جسمانی عوامل، اضطراب، خوف، جوش اور انسانی تعلقات اور دیگر نفسیاتی/سماجی عوامل شامل ہیں۔

● **ذہنی دباؤ کی وجوہات**

(یادداشت)

یادداشت کا مطلب ہے چیزوں کو بھولے بغیر یاد رکھنے کی صلاحیت۔

یادداشت کا پروسیس

ذہن نشین کرنا
(نئی چیزیں یاد یا ذہن نشین کرنا)

←

برقرار رکھنا
(معلومات کو ذہن میں قائم کرنا)

←

یاد کرنا
(معلومات کو ذہن میں واپس لانا)

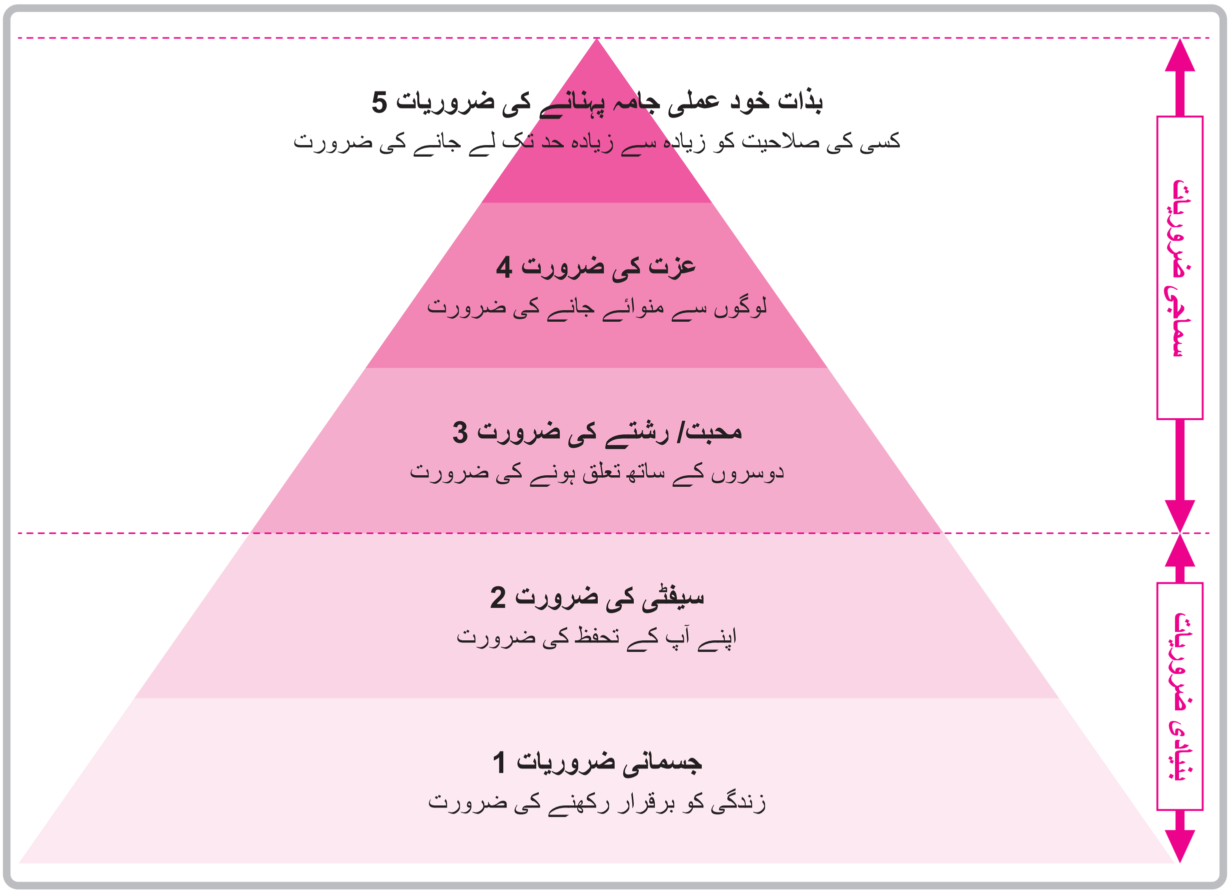
میموری یا یادداشت کی اقسام

قلیل مدتی یا محدود میموری عارضی میموری		
طویل مدتی میموری میموری طویل عرصے تک برقرار رہتی ہے۔	ایپیسوڈک میموری	تجربات اور خصوصی واقعات کی یاد
	سیمنٹک میموری	علم کی میموری
	پرائمنگ میموری	یادداشت جو لاشعوری طور پر یاد رہتی ہے
	پروسیجرل میموری	یادداشت جو کسی کا جسم کو یاد کر لیتا ہے

(ضروریات)

ضرورت دماغ کی ایسی حالت کو ظاہر کرتی ہے جس میں ایک شخص کچھ طلب کرنا چاہتا ہے۔
A. H. Maslow، ایک ماہر نفسیات نے انسانی ضروریات کے پانچ سطحی درجہ بندی (Maslow's Hierarchy of Needs) تجویز کی ہیں۔

میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی



2 جسم کے میکانزم کو سمجھنا

1) زندگی کو جاری رکھنے کا میکانزم / ہومیوسٹاسس (جسم کا درجۂ حرارت، سانس لینا، نبض، اور بلڈ پریشر، وغیرہ)

⦿ ہومیوسٹاسس

ہومیوسٹاسس جسم میں ایک حیاتیاتی نظام ہے جو کہ ماحول میں تبدیلی کے باوجود مستقل حالت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

اس کی ایک مثال یہ ہے کہ جب گرم ہوا کی وجہ سے جسم کا درجۂ حرارت بڑھتا ہے، تو یہ فنکشن جسم کے درجۂ حرارت کو پسینہ بہا کر معمول پر لانے کا کام کرتا ہے۔

● ہومیوسٹاسس کے افعال

(اہم علامات)

اہم علامات جسم کا درجۂ حرارت، سانس، نبض، بلڈ پریشر وغیرہ کو کہتے ہیں جو زندہ ہونے کی علامات کو ظاہر کرتی ہیں۔ یہ وہ اشاریے ہیں جو صحت کی حالت اور کسی بھی غیر معمولی تبدیلی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

(1) جسم کا درجۂ حرارت

- جسم کے درجۂ حرارت کی روزمرہ کا توازن ہوتا ہے۔ یہ دن کے اوقات میں زیادہ اور رات کے وقت کم ہوتا ہے جب آپ سو رہے ہوتے ہیں۔
- جیسا کہ مختلف افراد میں ایک بڑا فرق ہوتا ہے، نارمل درجۂ حرارت ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

● جسمانی درجۂ حرارت کی پیمائش کرنے والے جسم کے حصے اور یاد رکھنے کے نکات

بغل

درجۂ حرارت لیتے وقت اپنے بازو کو اپنے جسم کے ساتھ مضبوطی سے دبائے رکھیں۔

تھرمامیٹر کی سِرے کو اپنی بغل میں رکھیں۔

اگر کوئی شخص فالج کا شکار ہو تو اس کے جسم کا درجۂ حرارت غیر فالج والی سائیڈ سے لیں۔

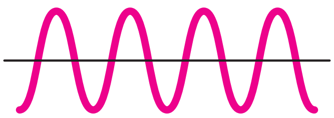
دیگر

ایسے تھرمامیٹر موجود ہیں جن سے پیشانی یا کان میں جسم کے درجۂ حرارت کی پیمائش کی جاتی ہے۔

(2) سانس لینا

- سانس کا مطلب جسم میں آکسیجن کھینچنا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔
- سانس با قاعدگی سے اور لاشعوری طور پر لیا جاتا ہے۔
- تنفس کی شرح مختلف عوامل کی وجہ سے بدلتی ہے جیسے کہ عمر، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، جسمانی حالت، اور آیا اس شخص کو کوئی بیماری ہے یا نہیں۔
- چیک کریں کہ آیا اس شخص کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے اور/یا بلغم آ رہا ہے، اور کیا اسے عجیب آوازیں سنائی دے رہی ہیں یا نہیں۔
- اگر کسی شخص کو سانس لینے میں شدید دشواری ہو تو اس کے ہونٹ اور ناخن نیلے جامنی ہو جاتے ہیں۔ اس حالت کو سائانوسس کہا جاتا ہے۔

سانس کے سائیکل کی لہر



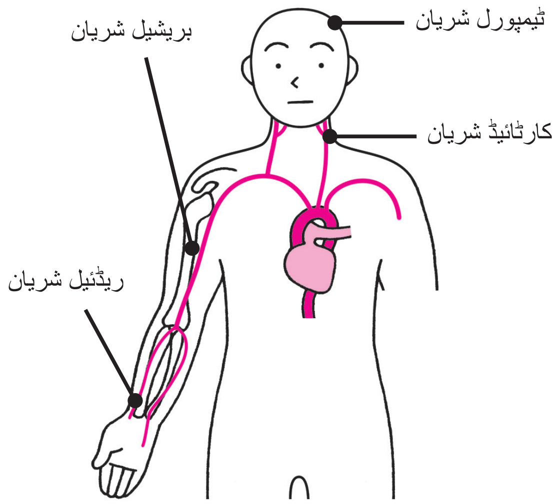
نارمل

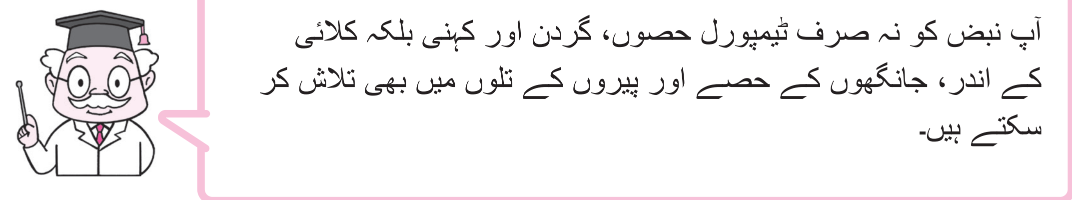
بالغ 12-18 بار فی منٹیہ شخص با قاعدگی سے سانس لے رہا ہے اور سانس چھوڑ رہا ہے۔

(3) نبض

- نبض دل کی دھڑکنوں کی وجہ سے شریانوں کے ذریعے خون کی حرکت ہے۔
- عام طور پر، عمر جتنی کم ہوتی ہے، نبض کی شرح اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔ جب آپ کی عمر بڑھ جاتی ہے تو نبض کی شرح کم ہوجاتی ہے۔
- نبض کی شرح مختلف عوامل کی وجہ سے تبدیل ہوتی ہے جیسے عمر، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، جسمانی حالت، اور کیا اس شخص کو کوئی بیماری تو نہیں ہے؟
- نبض کی تعداد اور ردھم کا مشاہدہ کریں اور آیا یہ تیز ہے یا ہلکی؟

نبض کی شرح کی پیمائش کے حصے

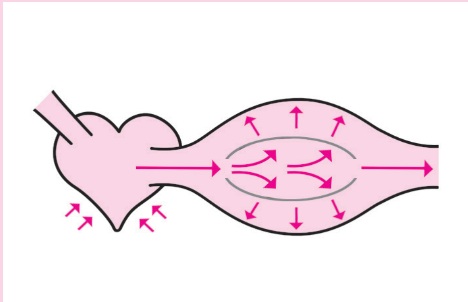
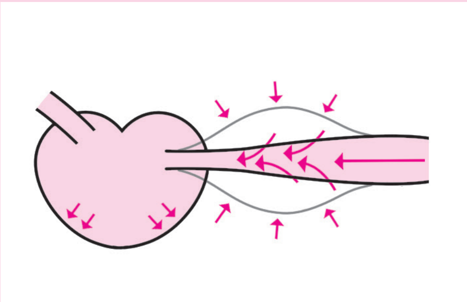




(4) بلڈ پریشر

- بلڈ پریشر دل سے بھیجے جانے والے خون کی قوت ہے جو خون کو شریانوں (شریانوں) کی دیواروں کے خلاف دھکیلتی ہے۔
- بلڈ پریشر دن بھر بدلتا رہتا ہے۔
- بلڈ پریشر میں، جسم کی حالت، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، اور آیا اس شخص کو کوئی بیماری تو نہیں ہے جیسے عوامل کی وجہ سے تبدیلی آتی ہے۔
- مسلسل ہائی بلڈ پریشر دماغی امراض اور/یا دل کی بیماری میں تبدیل ہونے کے امکانات میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

دل اور بلڈ پریشر کی حالت کا تعلق

دل کا سیسٹول یا انقباض قلب	دل کا ڈائیسٹول
بلڈ پریشر: ہائی	بلڈ پریشر: کم
	
سسٹولک بلڈ پریشر (بلند ترین بلڈ پریشر) بلڈ پریشر جب دل سکڑ رہا ہو (سسٹول)	**ڈائیسٹولک بلڈ پریشر (کم ترین بلڈ پریشر)** بلڈ پریشر جب دل آرام کر رہا ہو (ڈائیسٹول)

بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جب کوئی شخص

بے چین ہوتا ہے

بیت الخلا میں زور لگتا ہے

نیند کی کمی ہوتی ہے

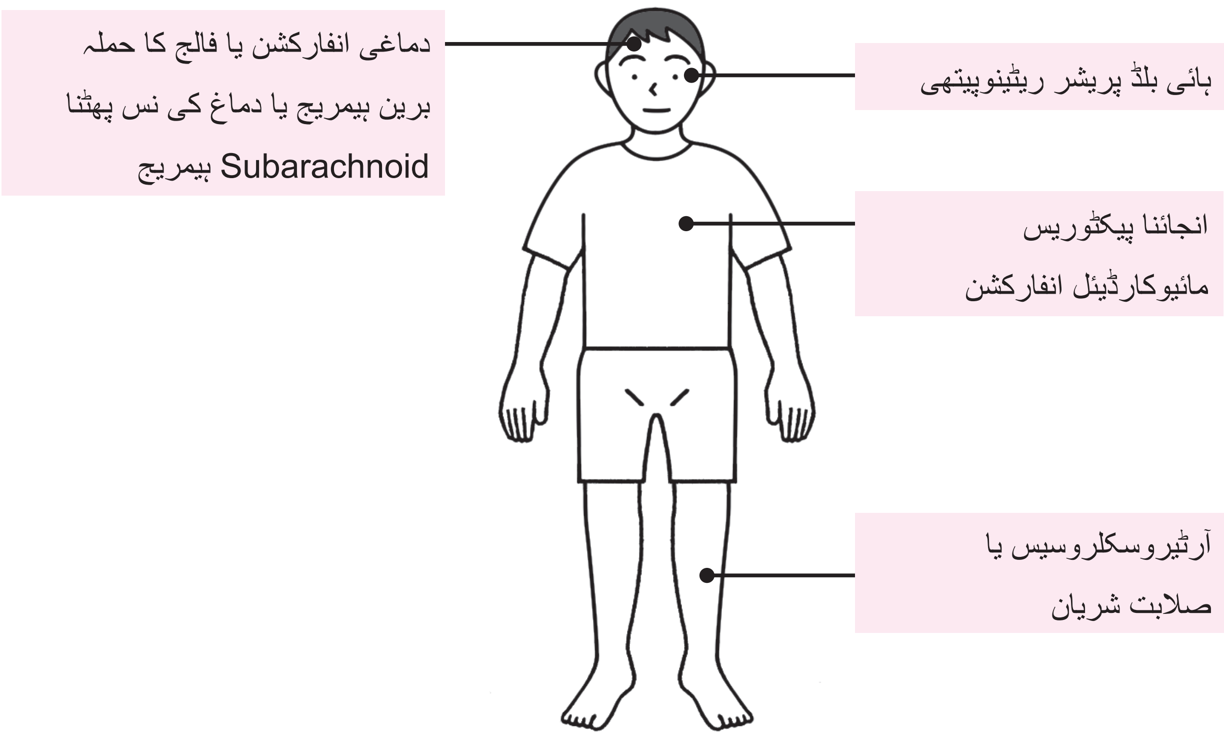
پُرجوش ہوتا ہے

پاخانے (یا پیشاب کرنے) کی حاجت کو دبانا

اچانک ورزش میں مشغول

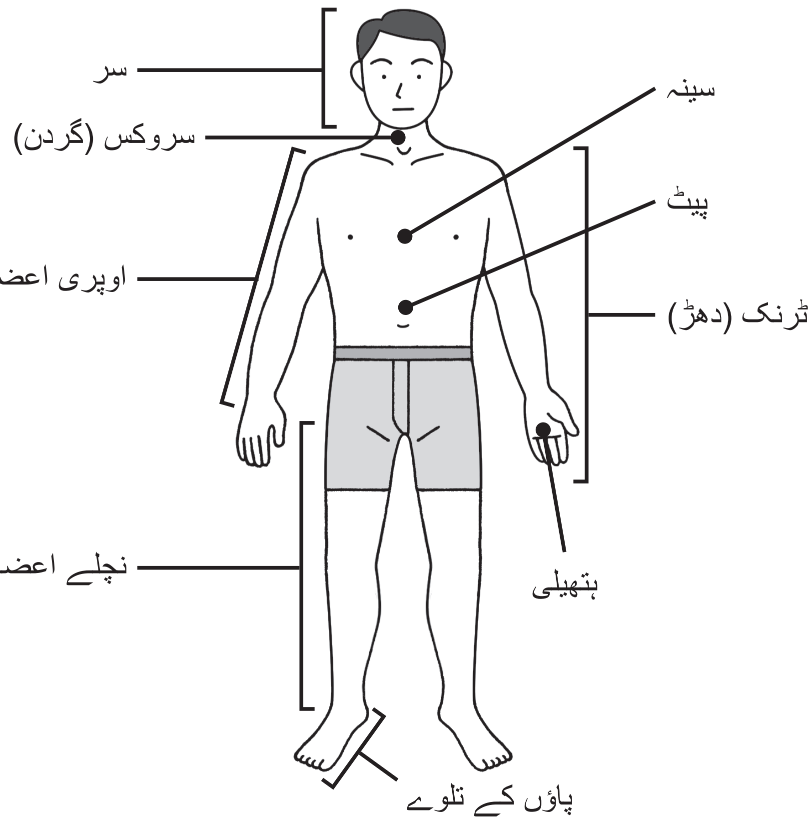
درجۂ حرارت کی اچانک تبدیلی کا سامنا کرتا ہے

بیماریاں بوجہ ہائی بلڈ پریشر



2) انسانی جسم کی بنیادی ساخت

- انسانی جسم کو سر، سروکس (گردن)، ٹرنک (دھڑ)، اوپری اعضاء (بازو) اور نچلے اعضاء (ٹانگیں) میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔



[نظام اعصاب]

نظام اعصاب کو بڑی حد تک مرکزی اعصابی نظام اور پیریفیریل یا بیرونی اعصابی نظام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

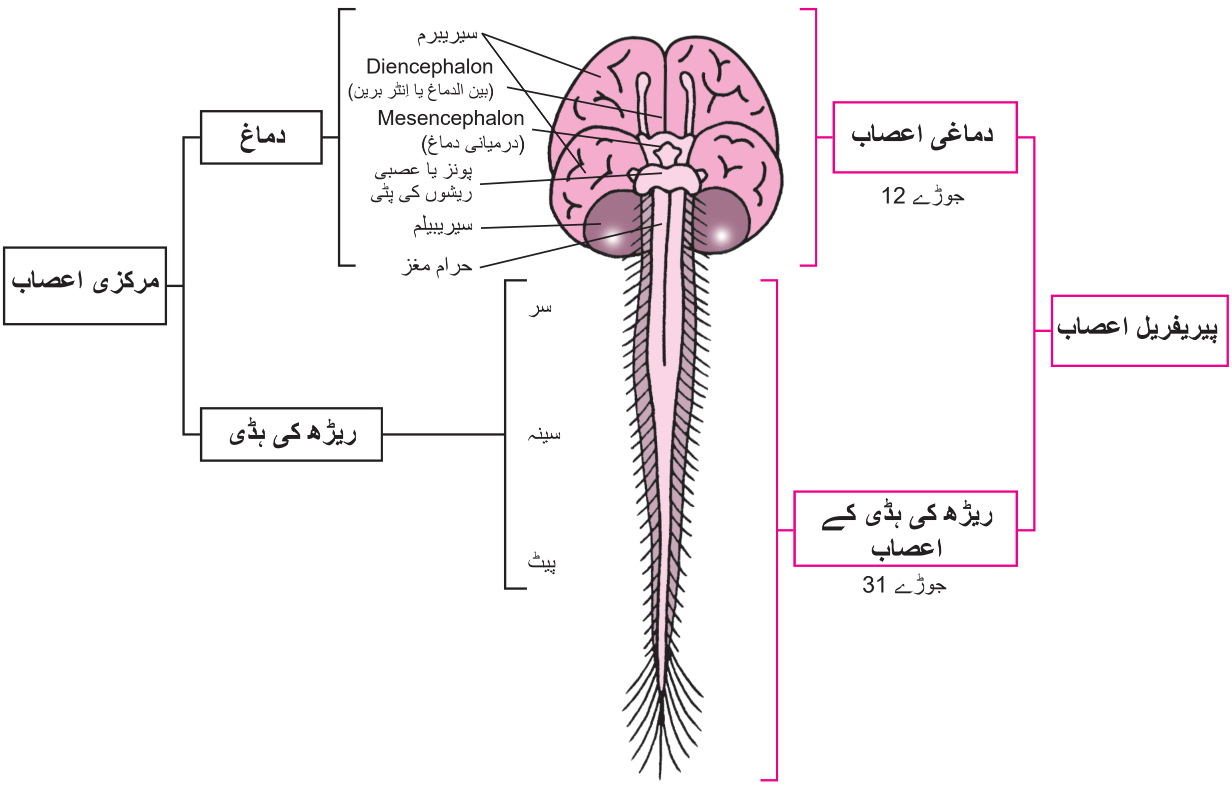
⦿ مرکزی اعصاب (دماغ/ ریڑھ کی ہڈی)

- دماغ باقی جسم سے معلومات اکٹھا کرتا ہے، تجزیہ کرتا ہے اور فیصلے کرتا ہے، اور باقی جسم کو حکم دیتا ہے۔
- ریڑھ کی ہڈی دماغ سے جڑی ہوئی ہے اور معلومات پر اپنا فیصلہ کرتی ہے اور دماغ سے باقی جسم تک معلومات پہنچانے کے کام کی بنیاد پر احکامات دیتی ہے دو طرفہ۔

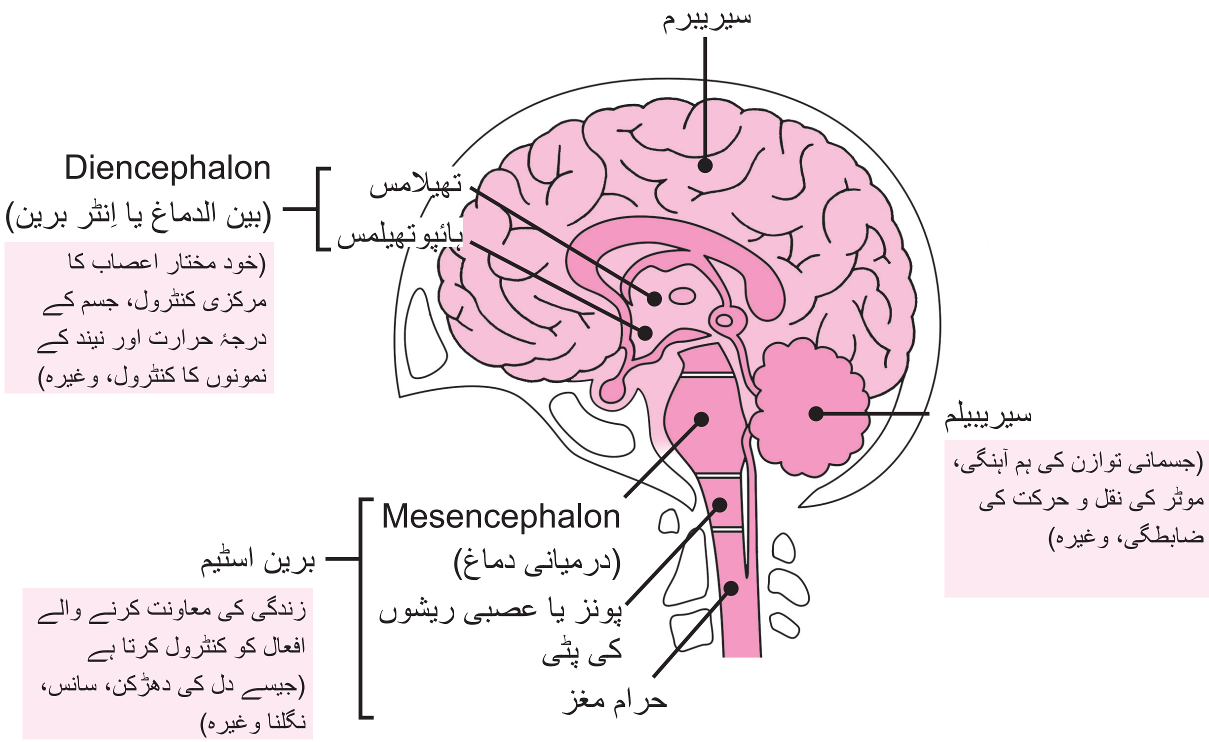
⦿ پیریفرل اعصاب (دماغی اعصاب/ ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب)

- پیریفرل اعصاب مرکزی اعصابی نظام اور جسم کے اعضاء کے درمیان معلومات کو نشر کرتے ہیں۔

● اعصاب کی تقسیم



● دماغ کے حصے اور ان کے کام



⦿ خود مختار اعصاب

- خود مختار اعصاب لاشعوری طور پر کام کرتے ہیں اور اندرونی اعضاء کے افعال کو منظم کرتے ہیں۔ وہ ہمدرد اور پیراسیمپیتھیٹک اعصاب پر مشتمل ہوتے ہیں۔
- سیمپیتھیٹک یا ہمدرد اعصاب اس وقت کام کرتے ہیں جب کوئی شخص تناؤ میں ہوتا ہے جیسے کہ جب وہ شخص متحرک ہو یا بے چینی، غصہ، ذہنی دباؤ وغیرہ محسوس کر رہا / رہی ہو۔
- پیراسیمپیتھٹک اعصاب اس وقت کام کرتے ہیں جب انسان آرام کر رہا ہو جیسے سوتے وقت اور آرام کرتے وقت۔

● خود مختار اعصاب کی سرگرمیاں (ہمدرد اور پیراسیمپیتھٹک اعصاب)

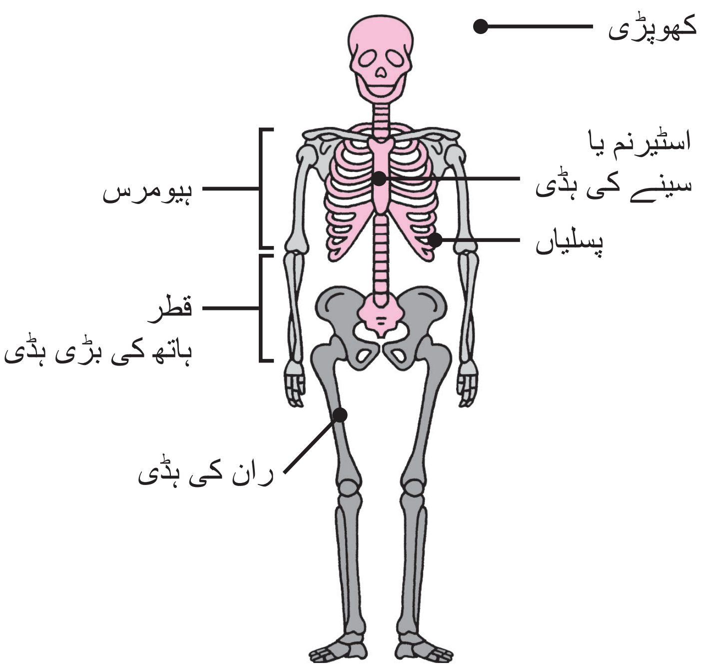
سیمپیتھیٹک اعصاب (اداکاری)		پیراسیمپیتھیٹک اعصاب (آرام)
نبض کی شرح بڑھ جاتی ہے	دل	نبض کی شرح کم ہوجاتی ہے
سکیڑنا	پیریفیرل خون کی نالیاں	پھیلانا
اوپر جانا	بلڈ پریشر	نیچے جانا
پھیلانا	آنکھ کی پتلیاں	سکیڑنا
حرکت کو کم کرنا	بڑی آنت کی نالی	تحریک کو فروغ دینا
برونچی پھیلانا	سانس کی نالی	برونچی کنسٹریکٹ
بڑھانا	پسینہ آنا	گھٹاتا ہے

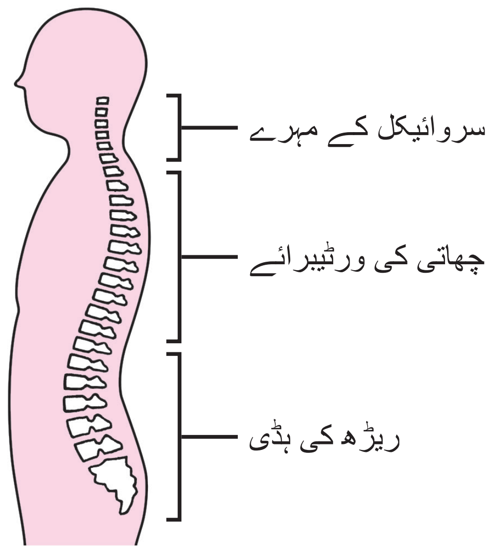
خود مختار اعصاب اندرونی اعضاء وغیرہ کے افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔
جب خود مختار اعصاب ٹھیک سے کام نہیں کر رہے ہوتے، تو آپ کا دل اور آپ کے جسم کے دیگر حصے مختلف طریقوں سے متاثر ہوتے ہیں۔

[سکیلیٹل یا ڈھانچے کا نظام]

- انسانی جسم کا ڈھانچے کا نظام بڑی اور چھوٹی ہڈیوں کے مجموعہ پر مشتمل ہوتا ہے۔
- ہڈیوں کے اہم افعال میں شامل ہیں: (1) جسم کو سہارا دینا؛ (2) لوکوموٹر سسٹم کا کردار ادا کرنا؛ (3) اندرونی اعضاء کی حفاظت؛ (4) کیلشیم کا ذخیرہ کرنا؛ اور (5) ہیماٹوپوائٹک فنکشن۔
- جسمانی طور پر، انسانی ریڑھ کی ہڈی S شکل میں خمیدہ ہوتی ہے۔

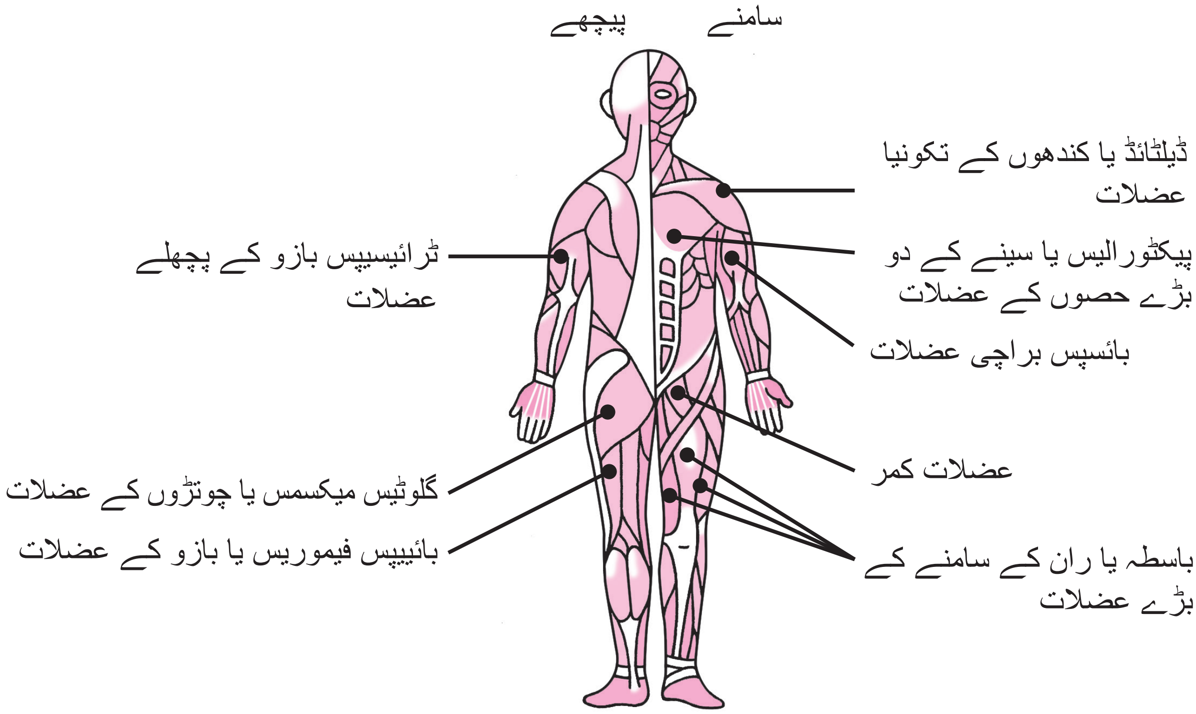
انسان کا سکیلیٹل چارٹ





[عضلات یا پٹھوں کا نظام]

- عضلاتی نظام کا تعلق جسم کی حالت کی دیکھ بھال، حرکت اور اندرونی اعضاء کی تشکیل سے ہے۔

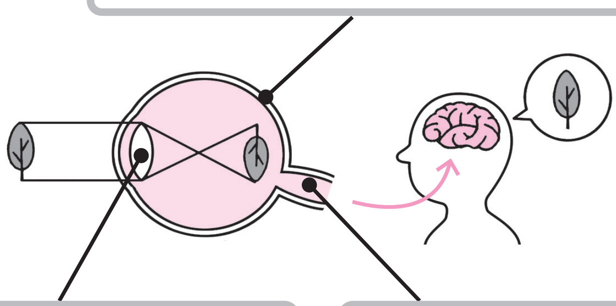


[حسی اعضاء کا نظام]

- جب ہم دیکھتے ہیں (حس بصارت)؛ سنتے ہیں (حس سماعت)؛ سونگھتے ہیں (سونگھنے کی حس)؛ چکھتے ہیں (ذائقہ کی حس)؛ اور جوڑوں کو چھوتے ہیں (چھونے کی حس) سے، ہمارے حسی اعضاء کو مختلف طرح سے تحریک ملتی ہے اور وہ حسی اعصاب کے ذریعے دماغ کو معلومات بھیجتے ہیں۔

نظر کا میکانزم

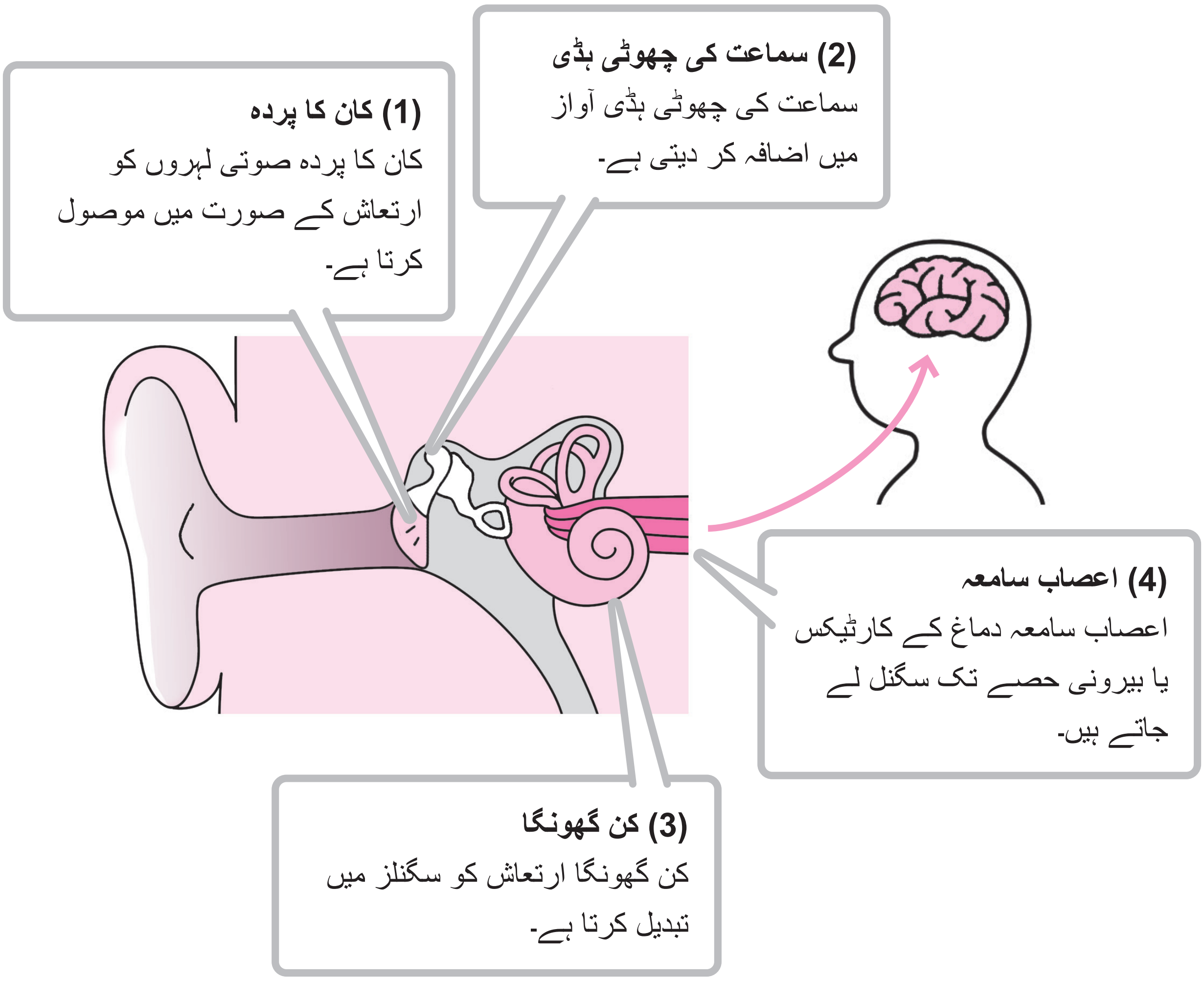
(2) ریٹینا
ریٹنا بافتوں یا ٹشوز کی ایک پتلی پرت ہے جو آنکھ کے عقب کے اندرونی حصے کو جوڑتی ہے۔ یہ عکس ڈالتی ہے۔



(1) کرسٹلائن لینس
کرسٹلائن لینس شفاف اور رگبی گیند کی شکل کا ہوتا ہے۔ یہ کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ایڈجسٹ کرتا ہے۔

(3) آپٹک اعصاب
آپٹک اعصاب ریٹینا سے دماغ تک تحریک بھیجتے ہیں۔

سماعت کا میکانزم

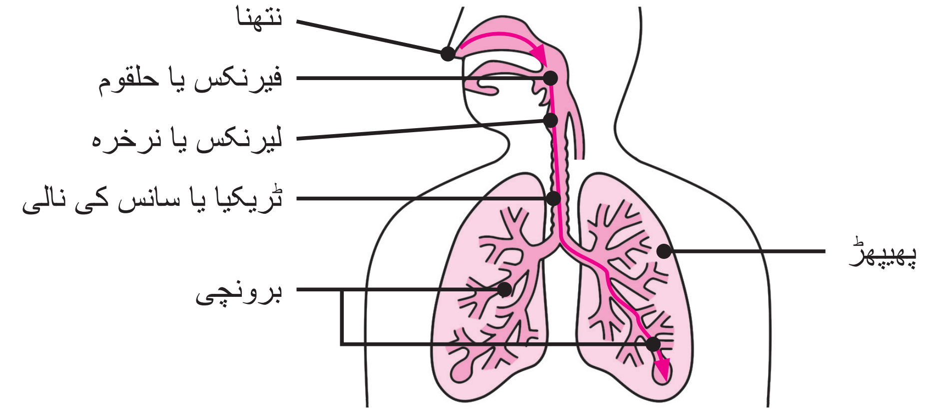


[نظام تنفس]

سانس لینے والی ہوا سانس کی نالی سے گزرتی ہے۔ آکسیجن پھیپھڑوں میں موصول کی جاتی ہے، اور کاربن ڈائی آکسائیڈ نالی کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔

سانس کی نالی وہ راستہ ہے جس سے ہوا ناک سے پھیپھڑوں تک لے جائی جاتی ہے۔

اعضاء تنفس



⦿ کھانسی اور بلغم

- جب بیکٹیریا، گھریلو مٹی اور دیگر بیرونی مادے سانس کی نالی میں داخل ہوتے ہیں تو انسانی جسم کھانسی اور بلغم کے ذریعے ان سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا ہے۔

طویل کھانسی اور بلغم کی رنگت میں تبدیلی کسی خرابی کی علامات ہوتی ہیں۔

[نظام قلب]

- نظام قلب آکسیجن، غذائی اجزاء، فاضل مادے وغیرہ لے جاتا ہے، جو کہ خون اور لمف کی نالیوں کے ذریعے پورے جسم میں گردش کرتا ہے۔

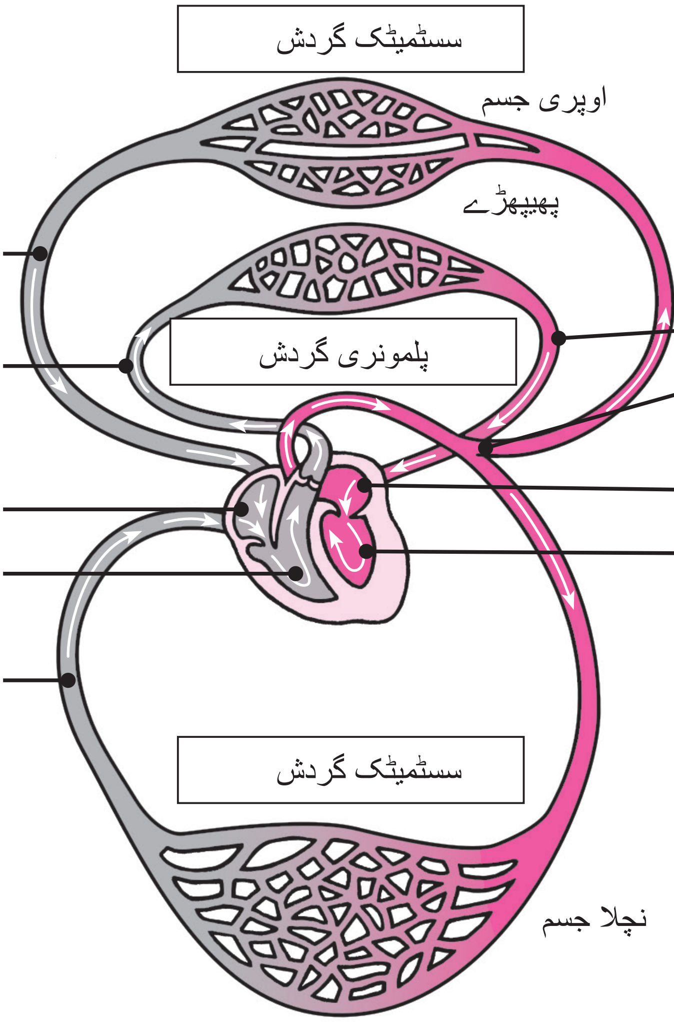
⦿ دل

- انسانی دل چار چیمبرز میں تقسیم جاتا ہے۔
- یہ سکڑتا اور رُکتا رہتا ہے اور خون کو پمپ کی طرح مسلسل دھکیلتا ہے۔

⦿ خون کی نالیاں اور خون

- شریانیں خون کی نالیاں ہوتی ہیں جو زیادہ مقدار میں آکسیجن پر مشتمل خون دل سے باقی جسم تک بہت لے جاتی ہیں۔
- رگیں جسم کے ہر حصے سے خون جمع کرتی ہیں جس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فاضل مادوں کی بہتات ہوتی ہے اور اسے واپس دل اور پھیپھڑوں تک لے جاتی ہے۔
- کیپلیریاں شریانوں اور رگوں کے درمیان خون کی نالیوں کی شاخیں ہوتی ہیں۔

پلمونری گردش اور سسٹمیٹک گردش



پلمونری گردش کے نظام میں، آکسیجن ربود شدہ خون آکسیجن آمیز خون میں بدل جاتا ہے۔

⦿ سسٹمیٹک گردش اور پلمونری گردش

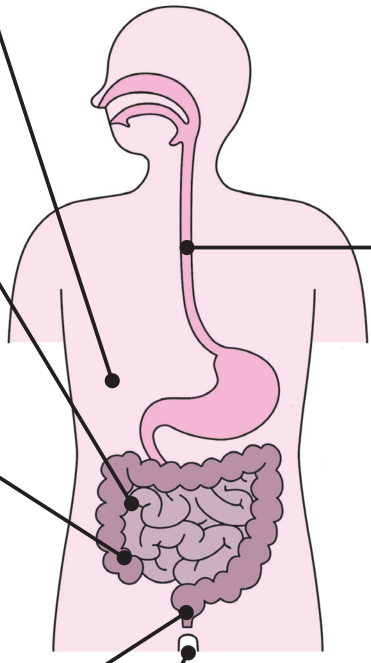
شریانی خون شریانوں میں بہتا ہے اور وریدوں کا خون رگوں میں بہتا ہے اور جسم میں گردش کرتا ہے، جسے سیسٹمیٹک گردش کہتے ہیں۔

دل سے پھیپھڑوں اور واپس دل کی طرف خون کی گردش کو پلمونری سرکولیشن کہتے ہیں۔ دل کے دائیں وینٹرکل سے وریدوں کا خون گیس کے تبادلے کے دوران پلمونری شریانوں کے ذریعے پھیپھڑوں میں بہتا ہے، جب یہ شریانی خون بن جاتا ہے اور پلمونری رگوں کے ذریعے بائیں ایٹریئم میں واپس آ جاتا ہے۔

[نظام انہضام]

- انسان کا نظام انہضام جوف دہن سے مقعد تک معدے کی نالی پر مشتمل ہوتا ہے (غذائی نالی، معدہ، چھوٹی آنت، بڑی آنت) اور ان اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے جو ہاضمے کے اینزائمز کو خارج کرتے ہیں۔
- یہ نظام خوراک کو ہضم اور جذب کرتا ہے، ضروری غذائی اجزاء لیتا ہے، اور ہاضمے کی فاضل اشیاء کو فضلے کے طور پر خارج کرتا ہے۔

خوراک کا بہاؤ اور اعضاء کے افعال



(1) غذا کی نالی
چبایا ہوا اور نگلا ہوا کھانا غذائی نالی کے ذریعے معدے میں جاتا ہے۔

(2) معدہ
جب کھانا پیٹ میں بھیجا جاتا ہے، تو پیریسٹلسس یعنی عضلات کا سکڑنا یا پھیلنا شروع ہوتا ہے ۔ کھانا معدہ کے سیال سے ہضم ہوتا ہے۔

(3) چھوٹی آنت
کھانے کے غذائی اجزاء جذب ہو جاتے ہیں۔

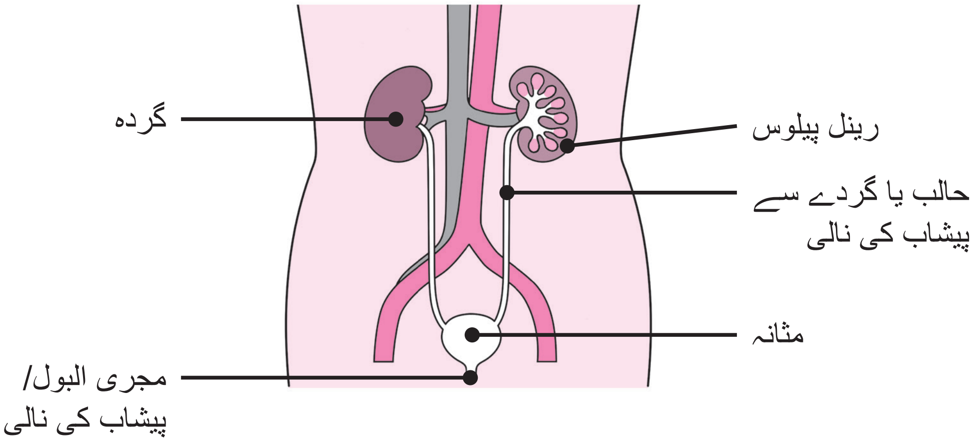
(4) بڑی آنت
غذائی اجزاء اور مائع مزید جذب ہوتے ہیں اور فضلہ بنتے ہیں۔

(5) ریکٹم
جمع شدہ فضلہ ریکٹم یعنی بڑی آنت کے آخری حصے کی دیواروں کو متحرک کرتا ہے اور پاخانے کی حاجت پیدا ہوتی ہے۔

(6) مقعد
مقعد کا اسفنکٹر یا عاصرہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور پاخانہ خارج ہو جاتا ہے۔

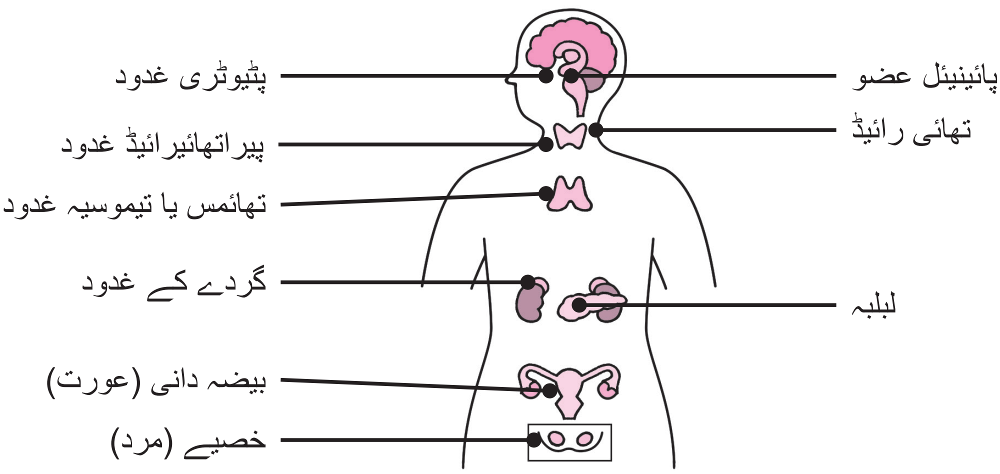
[پیشاب کے نظام]

- پیشاب کا نظام جسم سے فاضل مادوں کو نکالنے کا ذمہ دار ہے۔
- پیشاب گردوں میں بنتا ہے اور پیشاب کی نالی کے ذریعے مثانے تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ عارضی طور پر مثانے میں جمع ہوتا ہے اور پھر پیشاب کی نالی کے ذریعے جسم سے باہر نکل جاتا ہے۔



[اینڈوکرائن سسٹم]

- اینڈوکرائن سسٹم غدود کا ایک نظام ہے جو جسم کے مختلف افعال کو منظم کرنے والے ہارمونز خارج کرتا ہے۔

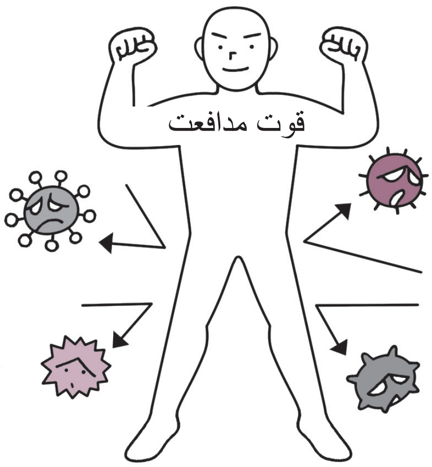


[مدافعتی سسٹم]

- قوت مدافعت سے مراد جسم کو حملہ آور جراثیم، وائرس اور بیرونی ماحول میں موجود دیگر پیتھوجینز کے خلاف مزاحمت اور تحفظ فراہم کرنے کا ردعمل ہے۔
- طرز زندگی اور ذہنی کیفیت یا تو قوت مدافعت میں اضافہ یا کم کرتا ہے۔

● قوت مدافعت بڑھانے کے لیے طرز زندگی اور ذہنی حالت

ایسی سرگرمیاں جو قوت مدافعت کو بڑھاتی ہیں:
• معتدل ورزش
• خوب ہنسنا
• جسم کو گرم رکھنا
• خوب اچھی اور متوازن غذا



قوت مدافعت کو کم کرنے والے عوامل:
• عمر بڑھنا
• نیند کی کمی
• تھکاوٹ
• سخت ورزش
• نفسیاتی دباؤ

3) آرام اور نیند سے متعلق انسانی جسم کا میکانزم

1. آرام اور نیند کی طلب

- آرام کرنے کا مطلب ہے مستعد رہنا چھوڑ کر دماغ اور جسم کو آرام دینا۔
- مناسب آرام کرنے سے آپ کو تھکاوٹ سے صحت یابی میں مدد ملتی ہے اور یہ خوشگوار زندگی کا ذریعہ بنتا ہے۔
- نیند دماغ کو با قاعدگی سے وقفہ مہیا کرتی ہے۔ یہ آپ کے دماغ اور جسم کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اچھے معیار کی نیند کے مثبت اثرات

2. نیند کا میکانزم

- ہر ایک کے پاس ایک اندرونی باڈی کلاک ہوتی ہے جو ردھم کو برقرار رکھتے ہوئے 24 گھنٹے کے سائیکل پر چلتی ہے۔
- اندرونی باڈی کلاک صبح کی سورج کی روشنی سے ری سیٹ ہو جاتی ہے اور باقاعدہ ردھم برقرار رکھنا شروع کر دیتی ہے۔

3. نیند کا سائیکل

- رات کی نیند بغیر تیز حرکتِ چشم نیند (گہری نیند) اور تیز حرکتِ چشم نیند (کم گہری) کی تکرار پر مشتمل ہوتی ہے۔
- بغیر تیز حرکتِ چشم نیند کے دوران دماغ آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ تیز حرکتِ چشم نیند کے دوران، دماغ بیداری کی حالت کے قریب تر ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ کو تیز حرکتِ چشم نیند کے دوران خواب آتے ہیں۔

تیز حرکتِ چشم نیند

- دماغ نہیں سو رہا ہے۔
- آپ خواب دیکھتے ہیں

بغیر تیز حرکتِ چشم نیند

- دماغ سو رہا ہے۔
- آپ کے خواب نہیں ہیں

4. عمر رسیدہ افراد کی نیند کی خصوصیات

- سونے کے اوقات کم ہوجاتے ہیں۔
- بغیر تیز حرکتِ چشم نیند (گہری نیند) کی طوالت کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے انہیں پیشاب کی حاجت کی وجہ سے بار بار اُٹھنا پڑتا ہے، ہلکی آواز وغیرہ۔

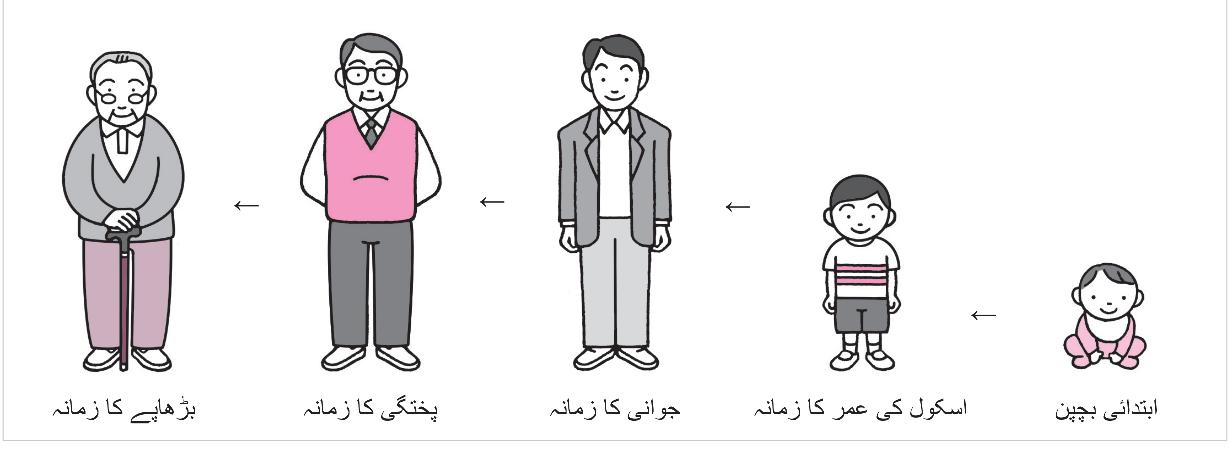
2 نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا

1 عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ

1) جسمانی اور ذہنی تبدیلیوں کی سمجھ کا تعلق عمر رسیدگی کے عمل سے ہوتا ہے

1۔ بڑھاپا یا عمر رسیدگی کیا ہے؟

عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسمانی اور دماغی افعال کم ہوتے جاتے ہیں۔ اسے بڑھاپا کہتے ہیں۔ بڑھاپا ہر ایک پر آتا ہے۔



(عمر بڑھنے کی خصوصیات)

- انفرادی فرق موجود ہوتا ہے۔
- بوڑھے افراد زیادہ بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔
- طرز زندگی کا اثر دیکھا جا سکتا ہے۔

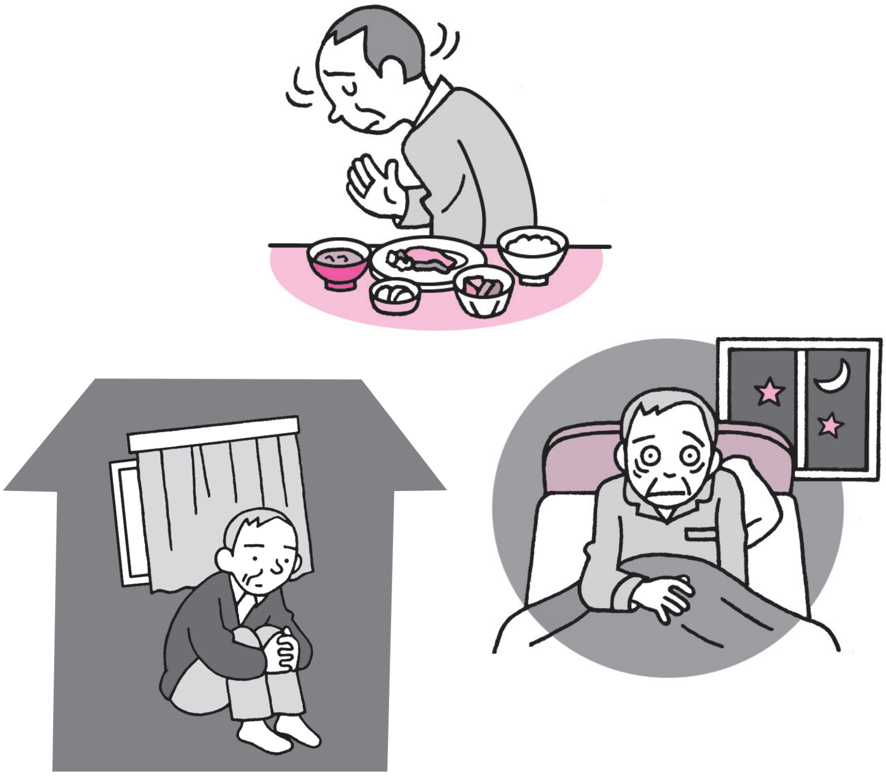
2. عمر بڑھنے کی وجہ سے ذہنی تبدیلیاں

ذہنی تبدیلیاں عمر رسیدہ افراد کی تاریخ، وقت، پس منظر اور رہن سہن کے ماحول سے متاثر ہوتی ہیں، جو انفرادی فرق کا باعث بنتی ہیں۔ لہذا، جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں تو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ تو ہر فرد مختلف ہوتا ہے۔

(ذہنی تبدیلیاں)

- **بے چینی اور مایوسی،** دوسری بہت سی وجوہات کے ساتھ، ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ اب وہ سب کرنے کے قابل نہیں رہے جو وہ پہلے کر سکتے تھے۔
- **نقصان کا احساس اور بے بسی کا احساس**

دوسری بہت سی وجوہات کے ساتھ، ایک وجہ شوہر، بیوی، رشتہ دار، یا دوست کی موت کی وجہ سے علیحدگی اور کردار میں تبدیلی کی وجہ بھی ہوتی ہے۔ ذہنی تبدیلی بوڑھے لوگوں کو ڈپریشن کا شکار ہونے کا باعث بنتی ہے۔



3. عمر بڑھنے کی وجہ سے جسمانی تبدیلیاں

عمر بڑھنے سے جسم کے ظاہری خدوخال اور اندرونی حصوں میں تبدیلیاں آتی ہیں۔

ایک عمر رسیدہ فرد متعدد بیماریوں کا شکار ہوتا/ ہوتی ہے جو دائمی ہوتی ہیں اور پیچیدگیوں کے قوی امکان کے ساتھ ٹھیک ہونے میں طویل وقت لگتا ہے۔

2) عمر رسیدہ افراد میں کثرت سے پائی جانے والی علامات اور بیماریوں کی خصوصیات

بوڑھے لوگوں میں کثرت سے پائی جانے والی علامات میں پانی کی کمی، بخار، قبض، ورم (سوجن)، بے خوابی، ڈسیوز سنڈروم، اور پریشر السر (بیڈسورز) شامل ہیں۔

⦿ عمر رسیدہ افراد کی بیماریوں کی خصوصیات

- ہر شخص متعدد بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔
- علامات وغیرہ کے حوالے سے انفرادی فرق وسیع تر ہوتے ہیں۔
- عمر رسیدہ افراد ایسی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں جو دائمی شکل اختیار کر جاتی ہیں۔
- علامات بہت زیادہ مشاہدے میں نہیں آتیں (علامات کی غیر معمولی نوعیت)۔

3) عمر رسیدہ افراد میں کثرت سے پائی جانے والی علامات

پانی کی کمی

پانی کی کمی سے مراد ایسی حالت ہے جس سے جسم میں سیال کی مقدار معمول سے کم ہو جاتی ہے۔

جسم میں سیال کی ایک مستقل مقدار برقرار رہتی ہے، لیکن جب پینے اور اخراج کے درمیان توازن نہ رہے تو پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے -

وجوہات : اسہال، قے، بخار، پسینہ، پانی پینے کی مقدار میں کمی، وغیرہ۔

علامات : خشک ہونٹ، جوف دہن، اور جلد؛ پیشاب کی تعداد تکرار اور پیشاب کی مقدار میں کمی؛ کم بلڈ پریشر؛ نبض کی شرح کی زیادتی؛ جسم کے درجۂ حرارت میں اضافہ؛ وغیرہ

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو ہائیڈریٹ کریں۔
- کمرے کے درجۂ حرارت کو کنٹرول کریں۔
- صارف کو نہانے سے پہلے اور بعد میں اور ورزش کے دوران مشروبات پینے کو کہیں۔
- پانی کی شدید کمی موت کا باعث بن سکتی ہے۔ صارف کو طبی ادارے میں جانے کو کہیں۔

⦿ توازنِ سیال

صحت مند زندگی کی دیکھ بھال کے لیے، منہ سے کھانے اور مشروبات کے استعمال سے سیال کی مقدار اور اخراج کے درمیان توازن برقرار رکھیں۔

بخار

جب آپ کو بخار ہوتا ہے تو آپ کے جسم کا درجۂ حرارت معمول سے زیادہ ہوتا ہے۔

دماغ کا ہائپوتھیلمس جسم کے درجۂ حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔

وجوہات : متعدی بیماریاں، سوزش، پانی کی کمی، وغیرہ۔

علامات : تیز بخار، سرخ چہرہ، طاقت کی کمی، بھوک کی کمی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو ہائیڈریٹ کریں۔
- جسم کا درجۂ حرارت چیک کریں۔
- بعض اوقات عمر رسیدہ افراد میں بخار کی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں۔
- مشاہدہ کریں کہ آیا کوئی اور علامات ہیں۔

قبض

قبض ایک ایسی حالت ہے جس میں پاخانہ بڑی آنت میں زیادہ دیر تک رُکا رہتا ہے۔

عام طور پر، کھایا گیا کھانا تقریباً 24 سے 72 گھنٹوں میں فضلہ کے طور پر خارج ہو جاتا ہے۔

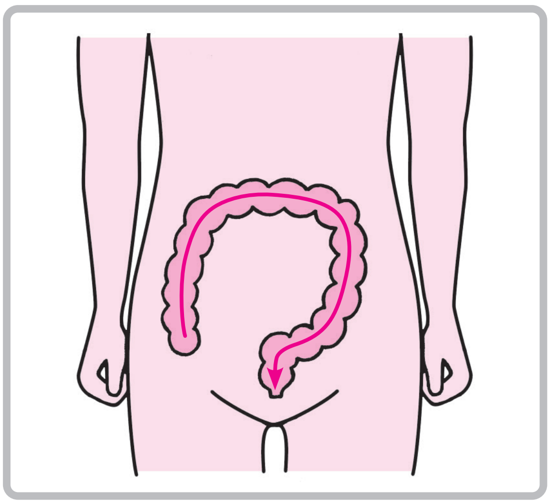
وجوہات : آنتوں کے افعال میں کمی، پٹھوں کی طاقت میں کمی، رفع حاجت کی خواہش کو دبانا، وغیرہ۔

علامات : بھوک کی کمی، پیٹ کا درد، متلی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو فائبر یا ریشوں والی غذائیں کھانے اور ہلکی ورزش کرنے کو کہیں۔
- صارف کو عادی بنائیں کہ وہ ہر کھانے کے بعد ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھے۔
- بڑی آنت کے راستے پر دھکیلنے والے انداز میں پیٹ کی مالش کریں۔

● **بڑی آنت کے راستے پر دھکیلنے والے انداز میں پیٹ کی مالش کریں۔**



ورم (سوجن)

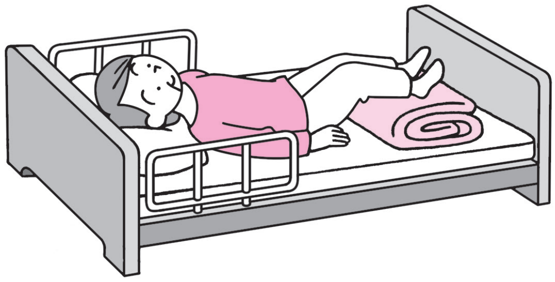
ورم سے مُراد اندرونی اعضاء کے کام میں کمی اور پٹھوں کی طاقت میں کمی کی وجہ سے جسم میں اضافی سیال کا جمع ہو جانا ہوتا ہے۔

وجوہات : نچلے اعضاء کے پٹھوں کی طاقت میں کمی، دل اور گردے کے افعال میں کمی، عمر رسیدہ افراد میں غذائیت کی کمی، طویل وقت تک بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنا، وغیرہ۔

علامات : وزن بڑھنا، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- ورم والے حصے اور درجہ کا مشاہدہ کریں۔
- فالج کے شکار شخص کو متاثرہ سائیڈ پر ورم ہو جاتا ہے۔
- صارف کو ہلکی ورزش کرنے اور ٹانگوں کو اونچا رکھنے کے لیے کہیں۔
- اگر صارف کو کسی بیماری کی وجہ سے ورم ہوتا ہے، تو اس کا میڈیکل علاج کروائیں۔



خارش (کُھجلی)

خارش ایسی کیفیت ہے جس میں جِلد پر کُھجلی ہوتی ہے۔

وجوہات : عمر بڑھنے کی وجہ سے جلد کا خشک ہونے کی وجہ سے، درجۂ حرارت اور نمی، کپڑوں کی قسم میں تبدیلی، وغیرہ۔

علامات : بھڑکنا، اُجلت، مایوسی، وغیرہ

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی جلد کو نمی مہیا کریں۔
- ہوشیار رہیں کہ جلد کو نقصان نہ پہنچے اور دیکھیں کہ انہیں بے خوابی نہ ہو۔ چونکہ انفیکشن کا امکان ہے، اس لیے میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون کریں۔

بے خوابی

بے خوابی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں انسان کو خوب سونے کے باوجود اطمینان کی کمی کا سامنا ہوتا ہے، نیند آنے میں دشواری اور درمیانی نیند بیدار ہونے کی وجہ سے، نیند کی کمی کا سبب بنتی ہے۔

وجوہات : نیند کے مواد میں تبدیلی وغیرہ۔

علامات : مایوسی، تھکاوٹ، بے چینی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- سرکیڈین ردھم یا یومیہ تبدیلی کو کنٹرول کریں۔
- جب صارف سو کر اُٹھے تو اسے سورج کی روشنی میں بیٹھنے دیں۔
- اسے ہلکی ورزش کی طرف مائل کریں۔
- انہیں دن کے اوقات میں لمبی نیند لینے سے روکیں۔
- کمرے کے ماحول کو اچھی طرح سے منظم رکھیں۔
- اگر صارف کو روز مرہ زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر اس وقت ہوتا ہے جب بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو۔

وجوہات : دل کی بیماری، گردے کی بیماری، اور عمر بڑھنے، خوراک، ورزش، اور طرز زندگی جیسے دیگر عوامل سے وابستہ خون سے خون کی نالیوں میں تبدیلیاں۔

علامات : سر درد، دل کا زور سے دھڑکنا، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- طرز زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کریں: صارف کو زیادہ کھانے سے محتاط رہنے کی ترغیب دیں، زیادہ نمک نہ استعمال کریں، اور ہلکی ورزش کی طرف مائل کریں۔
- علاج کے طریقوں میں ڈائیٹ تھراپی، ورزش تھراپی، اور ڈرگ تھراپی، شامل ہیں۔
- طویل ہائی بلڈ پریشر صلابتِ شریان یا شریانوں کے سکڑنے کا سبب بنتا ہے، جس کے نتیجے میں دماغ کی رگوں میں خون کی رکاوٹ اور دل کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

4) عمر رسیدہ افراد میں اکثر پائی جانے والی بیماریاں

عمر رسیدہ افراد میں اکثر پائی جانے والی بیماریوں میں دماغی امراض، دل کی بیماری، نمونیا، ایسپائریشن نمونیا، ذیابیطس شکری، آسٹیوپوروسس اور ڈیمنشیا شامل ہیں۔

ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جن کو نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات کی ضرورت ہوتی ہے۔

دماغ کی شریانوں کی بیماری

سیریبرووسکولر بیماری سے مراد دماغی خون کی نالیوں کی خرابی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کے بند ہونے یا پھٹ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے، اور اس کے نتیجے میں دماغ کے متاثرہ حصے کے لحاظ سے مختلف قسم کی معذوری ہو سکتی ہے۔

وجوہات : اس کی وجوہات بڑی حد تک دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1 دماغ میں خون کی نالیوں کا بند ہونا (سیریبرل انفارکشن)۔

2 دماغ میں خون کی نالیوں کا ٹوٹ جانا (سیریبرل ہیمرج، وغیرہ)۔

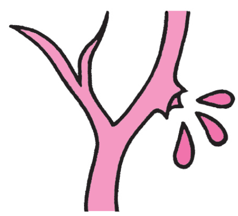
علامات : سر درد، چکر آنا، متلی/اُلٹی، ہوش کھو بیٹھنا، عمل تنفس کی خرابی، شعور میں خلل، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی علامات کی بنیاد پر نرسنگ کیئر فراہم کریں۔
- چونکہ یہ طرز زندگی سے متعلق ہے، اس لیے خوراک اور ورزش کی مقدار اور مشمولات پر توجہ دیں۔

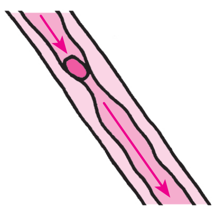
برین ہیمریج یا دماغ کی نس پھٹنا

(ٹوٹی ہوئی خون کی شریانیں)



دماغی انفارکشن یا فالج کا حملہ

(خون کی نالیوں کا بند ہونا)



دل کی بیماری

دل کی بیماری خون کی نالیاں بند ہونے اور دیگر کی وجوہات کی بنا پر لاحق ہوتی ہے۔

وجوہات : ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس شکری، کورونری شریانوں میں تبدیلیاں، وغیرہ

- دل کی خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں (انجائنا پیکٹورس)۔
- دل کی خون کی شریانیں بند ہو جاتی ہیں (مایوکارڈیل انفارکشن)۔
- دل کے افعال کم ہو جاتے ہیں (ہارٹ فیل)۔

علامات : انجائنا پیکٹوریس کی صورت میں، ایک لمحے کے لیے آکسیجن کی کمی سینے کے درد، وغیرہ کا سبب بنتی ہے۔

مایوکارڈیل انفارکشن کی صورت میں، دل کے پٹھوں کا نیکروسس یا بے جان ہونا سینے میں شدید درد کا سبب بنتا ہے۔

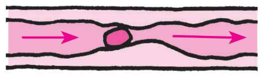
ہارٹ فیل کی صورت میں، علامات میں گلا گُھٹنے کا احساس، تیز دھڑکن، سانس لینے میں دشواری، بے چینی، ورم، وزن میں اضافہ، پیشاب کی مقدار میں کمی، وغیرہ شامل ہیں۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- ورم اور/ یا وزن بڑھنے کی صورت میں نمک اور سیال کھانے پینے سے پرہیز کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- اگر صارف کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے، تو اسے بستر پر لٹا دیں اور ایسی پوزیشن میں لٹائیں جس سے دل پر بوجھ کم کرنے میں مدد ملے۔

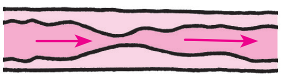
مائیوکارڈیئل انفارکشن

(دل کی شریانوں کا بند ہو جانا)



انجائنا پیکٹوریس

(دل کی خون کی نالیاں تنگ ہو جانا)



پوزیشن جو دل پر بوجھ کم کرنے میں مدد دے

نمونیا

نمونیا پھیپھڑوں میں پیتھوجینز کے داخل ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

وجوہات : جراثیم اور وائرس جیسے پیتھوجینز سے انفیکشن
علامات : عام علامات جیسے بخار، بے چینی، بھوک کی کمی
سانس کے اعضاء کی علامات جیسے کھانسی اور بلغم

نرسنگ کیئر کے نکات

- تخلیقی بنیں اور صارف کو ہائیڈریٹ ہونے اور آسانی سے پکائے جانے والے کھانے بنانے میں مدد کریں۔
- محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بعض اوقات عمر رسیدہ افراد میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

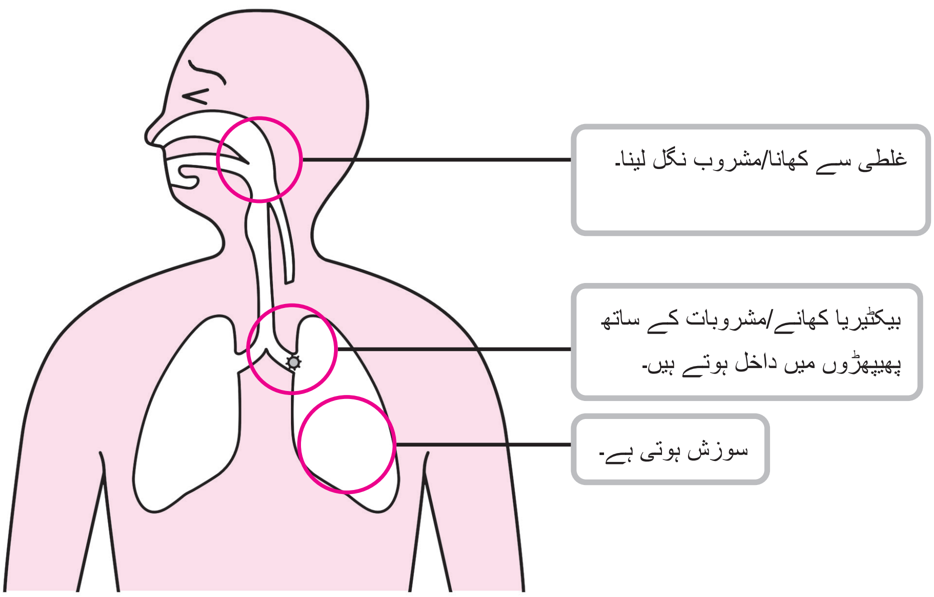
دمے والا نمونیا

ایسپائریشن نمونیا بیکٹیریا کا ٹریچیا اور/ یا برونکیل ٹیوب میں غلطی سے کھانے اور لعاب کے ساتھ داخل ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

وجوہات : خوراک اور لیکوئیڈ کا ایسوفیگس یعنی غذا کی نالی کی بجائے ٹریکیا یعنی سانس کی نالی میں داخل ہونا
علامات : بخار، کھانسی، بلغم، بھوک کی کمی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- کھانے کھاتے وقت صارف کی اختیار کردہ جسمانی حالت پر توجہ دیں۔ کھانے کے فوراً بعد اسے لیٹنے نہ دیں۔ اس کی بجائے، اسے بیٹھنے کی پوزیشن برقرار رکھنے کے لیے کہیں۔
- صارف کے جوف دہن کا خیال رکھیں۔
- اگر علامات نظر آئیں تو میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون کریں۔



ذیابیطس شکری

ذیابیطس شکری میٹابولک خرابی کی ایک بیماری ہے، جس کی وجہ سے خون میں شوگر لیول بڑھ جاتا ہے۔

وجوہات : ذیابیطس شکری کی دو قسمیں ہیں۔

- ٹائپ 1 ذیابیطس میں، انسولین کی مقدار میں کمی ہوتی ہے۔ مریض اکثر جوان ہوتے ہیں۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس شکری میں، انسولین کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ مریض اکثر بوڑھے لوگ ہوتے ہیں۔ یہ ایک لائف اسٹائل کی بیماری سمجھی جاتی ہے جو زیادہ کھانے، ورزش کی کمی، ذہنی دباؤ، وغیرہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علامات : خشک منہ، ضرورت سے زیادہ پینا/پیشاب آنا، وزن میں کمی، اور بے چینی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- علاج کے طریقوں میں ڈائیٹ تھراپی، ورزش تھراپی، اور ڈرگ تھراپی، شامل ہیں۔
- ڈائیٹ تھراپی میں کیلوریز کی مقدار کو کم رکھیں۔
- تخلیقی بنیں کچھ ایسا کریں کہ کم مقدار میں کھانے سے بھی تشفی میں کمی نہ ہو۔
- مسلسل ہائیپر گلائی کیمیا کسی بھی زخم کو بھرنے میں سست کر دے گا۔
- پیچیدگیوں میں ریٹینوپیتھی، گردے کی خرابی، اور اعصابی خلل، شامل ہیں۔ میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون سے پیچیدگیوں کو روکنا ضروری ہوتا ہے۔

ذیابیطس شکری کی پیچیدگیاں

ریٹینوپیتھی یا پردہ چشم کی بیماری — گردے کی خرابی — اعصابی خرابی

آسٹیوپوروسس یا تصلب العظام

آسٹیوپوروسس ایک ایسی بیماری ہے جس میں ہڈیوں کے حجم میں کمی وغیرہ کی وجہ سے ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

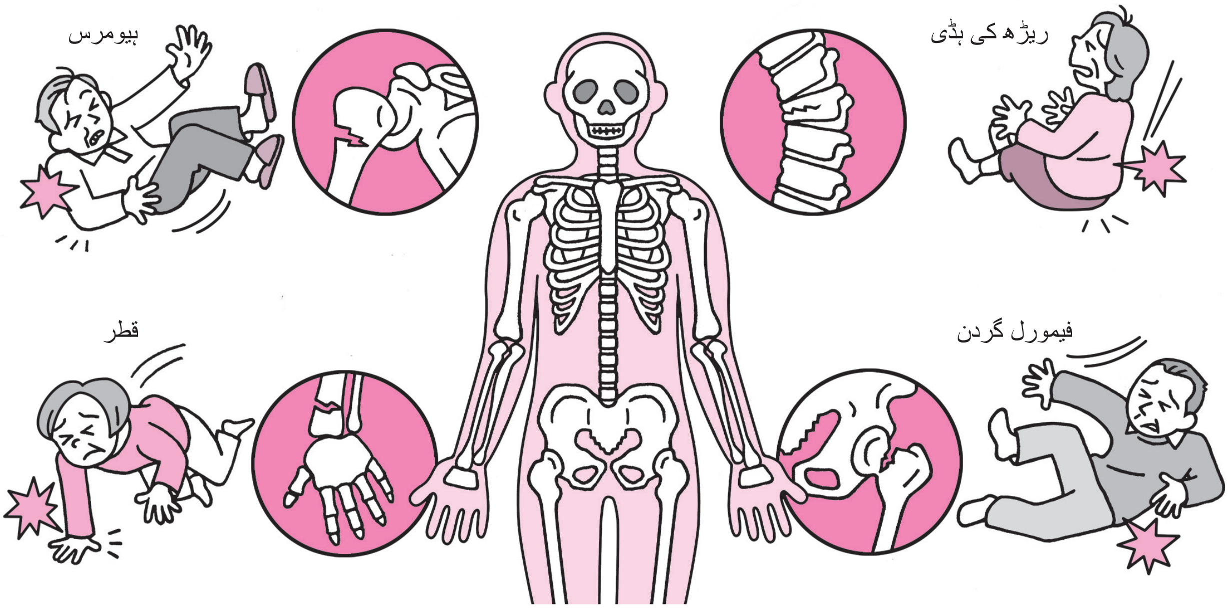
وجوہات : زیادہ دیر تک بستر پر پڑے رہنا، کیلشیم کی کمی، وغیرہ۔
خواتین کے ہارمون کا لیول کم ہونے پر خواتین اس کا زیادہ شکار ہوجاتی ہیں۔

علامات : جھکی ہوئی کمر، چھوٹا ہونا، کمر کے نچلے حصے میں درد ہونا، وغیرہ۔
کیونکہ ہڈیاں نازک ہو چکی ہوتی ہیں اس لیے جب بھی وہ گرتا/گرتی ہے، تو متاثرہ شخص کے گرنے سے ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو کیلشیم سے بھرپور غذائیں کھلائیں۔
- اسے ورزش میں مشغول رکھیں اور دھوپ سیکنے دیں۔
- گرنے سے بچنے کے لیے اس کی رہائش کے ماحول کو بہتر بنائیں۔

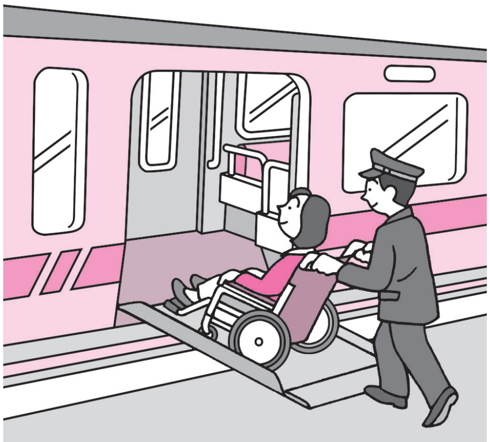
● **ہڈیوں کے ٹوٹنے کے حصے اکثر عمر رسیدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔**



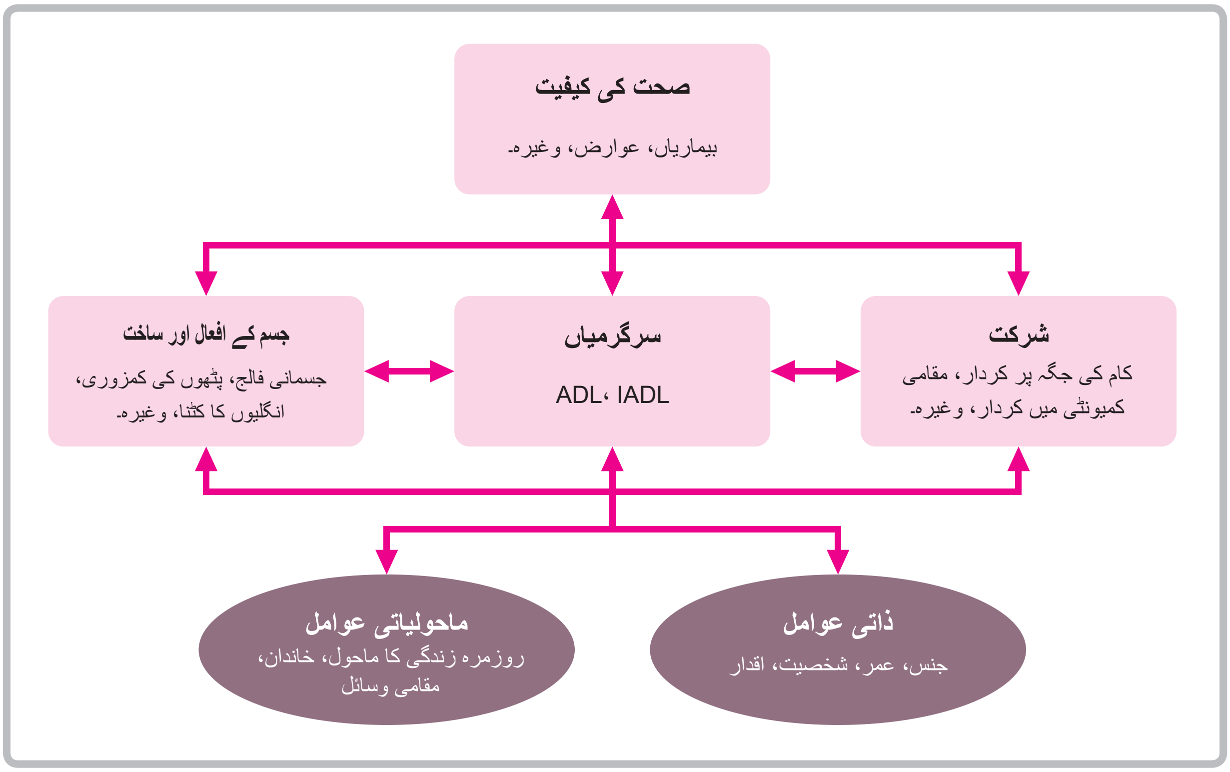
2 خرابی/معذوری/نقصانیت کی بنیادی سمجھ بوجھ

1) خرابی/معذوری/نقص کیا ہے؟

معذور افراد کے حقوق پر اقوام متحدہ کا قومی کنونشن (UNCRPD) میں بیان کیا گیا ہے: معذور افراد میں وہ لوگ شامل ہوتے ہیں، جن میں طویل مدتی جسمانی، ذہنی، فکری یا حسی خرابیاں ہوتی ہیں، جو مختلف رکاوٹوں کے ساتھ تعامل کر کے ان کو معاشرے میں دوسروں کے ساتھ برابری کی بنیاد پر مکمل اور مؤثر شرکت میں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ، معذوری اور ہیلتھ (ICF) معذوری کو منفی عوامل پر توجہ دینے کے بجائے معذوری کو لوگوں کی صحت کی خصوصیات کے طور پر دیکھتی ہے۔



● ICF: انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ، معذوری اور ہیلتھ



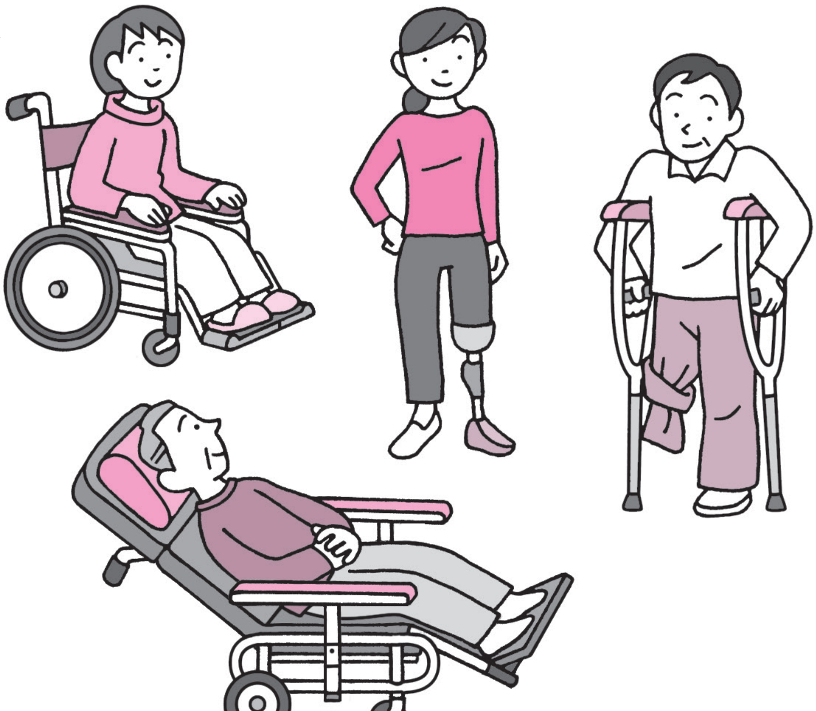
2) معذوری کی اقسام، اسباب اور خصوصیات

[جسمانی معذوری]

جسمانی معذوری ایک ایسی حالت ہے جس میں کسی شخص کے اعضاء/ دھڑ کو کسی بیماری/ حادثے کی وجہ سے نقصان پہنچا ہو اور اسے روزمرہ کی زندگی اور سماجی زندگی میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

یہ دیگر وجوہات کے علاوہ، بیماریوں/حادثات اور بیماریوں اور ان کے اثرات کی وجہ سے جوڑوں/ریڑھ کی ہڈی کا بگاڑ/فالج کی وجہ سے ہاتھوں، پیروں، دماغ یا ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے ہوتا ہے۔

حصے اور معذوری کے لیول کے لحاظ سے روزانہ کی سرگرمیوں کی دشواری کا درجہ ایک شخص سے دوسرے میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض اوقات، ذہنی معذوری موٹر کی خرابی ایک ساتھ ہوتی ہے۔ صارف کے لیے موزوں ترین آلات معاونت استعمال کریں جیسا کہ، چھڑی، وہیل چیئر، مصنوعی ٹانگ، اور دیگر۔



اصطلاحات کی وضاحت

ICF (انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ، معذوری اور ہیلتھ)

ICF کسی شخص کی مجموعی کیفیت کو سمجھنے کے لیے انسانی کام کاج اور معذوری کی درجہ بندی ہے۔ انسانی افعال روزمرہ کی زندگی میں درکار صلاحیت، کام اور ماحول کی نشاندہی کرتا ہے جیسا کہ جسمانی افعال اور ساخت، سرگرمیاں، اور شرکت۔

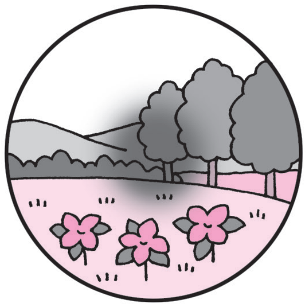
[بصارت کی خرابی]

بصارت کی خرابی ایک ایسی حالت ہے جس میں وہ چیزوں کو کس طرح دیکھتا ہے جیسے کہ بینائی اور نظر کا میدان کی معذوری کی وجہ کسی شخص کو روزمرہ اور سماجی زندگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اسباب میں پیدائشی عوامل (وہ لوگ جو پیدائشی طور پر اس میں مبتلا ہوتے ہیں)، بیماریاں، حادثات اور بڑھاپا شامل ہیں۔ ذیابیطس شکری کی وجہ سے بصارت کی خرابی کے کیسز کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔

بصارت کی خرابی کی ڈگری ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے، بشمول وہ لوگ جو مکمل طور پر نابینا ہوتے ہیں، یا وہ جو روشنی کو محسوس کرنے کے قابل ہیں، اور وہ جو ایک محدود بصری فیلڈ کا شکار ہوتے ہیں۔

● بصارت کی خرابی کی علامات



آنکھ کے وسط میں سیاہ دھبہ / بصری فیلڈ کی خرابی

تنگ یا محدود بصری فیلڈ

ہیمیسپیٹیل نیگلیکٹ

[سماعت کی خرابی]

سماعت کی خرابی ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص سننے سے قاصر ہوتا ہے یا اسے سننے میں دشواری ہوتی ہے کیونکہ کانوں سے سمعی مرکز تک منتقلی کا راستے میں خرابی ہوجاتی ہے۔ سماعت کی خرابی کی درجہ بندی سماعت کی سطح، خرابی کے حصے، اور آغاز کے وقت کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔

ہائیپاکاسیا یا ثقل سماعت سننے کی جزوی معذوری ہے۔ کمیونیکیشن کے ذرائع میں سماعت کے لیے، ہیئرنگ ایڈ کا استعمال، گفتگو بذریعہ تحریر، اشاروں کی زبان کا استعمال، اور گویائی (ہونٹ) پڑھ کر گفتگو کرنا، شامل ہیں۔

اشاروں کی زبان

گفتگو بذریعہ تحریر

ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت

گویائی (ہونٹ) پڑھنا

[زبان کی خرابی]

- زبان کی خرابی ایک ایسی حالت ہے جس میں دماغ کے لینگویج سینٹر اور/یا گویائی کے اعضاء کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے کسی شخص کو گویائی کے ذریعے بات چیت کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں دماغ کے لینگوئج سینٹر کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے کسی شخص کو "سننے،" بولنے،" "پڑھنے" اور/یا "لکھنے" میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔
- بات چیت کے ذرائع، بشمول گفتگو بذریعہ تحریر اور تصویری کارڈ کے استعمال کے، خرابی کی کیفیت کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔

فتور نطق یا فتور گویائی والے صارف

ایسا شخص کچھ کہنا چاہتا ہے، لیکن الفاظ مکمل نہیں کر سکتا/سکتی۔

[دل کی خرابی]

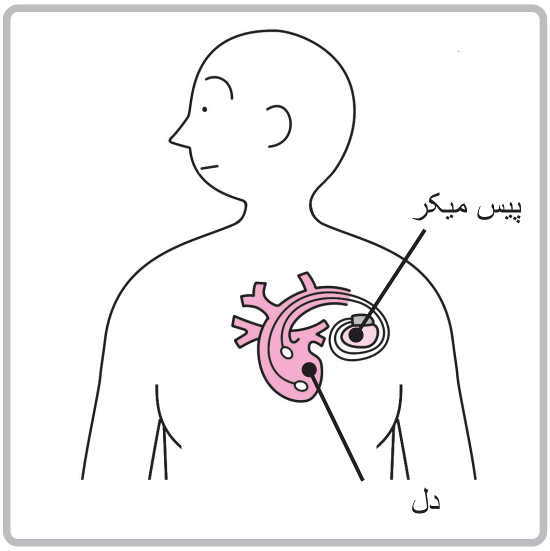
دل کا پورے جسم میں خون پمپ کرنے سے قاصر ہونا۔

نبض کی بے ضابطگی کی وجہ سے کچھ صارفین کے سینے میں پیس میکر لگا ہوا ہو سکتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ جہاں پیس میکر لگایا گیا ہو وہاں سینے پر شدید دھچکا لگنے کا امکان ہونے کی صورت میں صارف ورزش کرنے سے گریز کرے۔

● **مصنوعی پیس میکر**

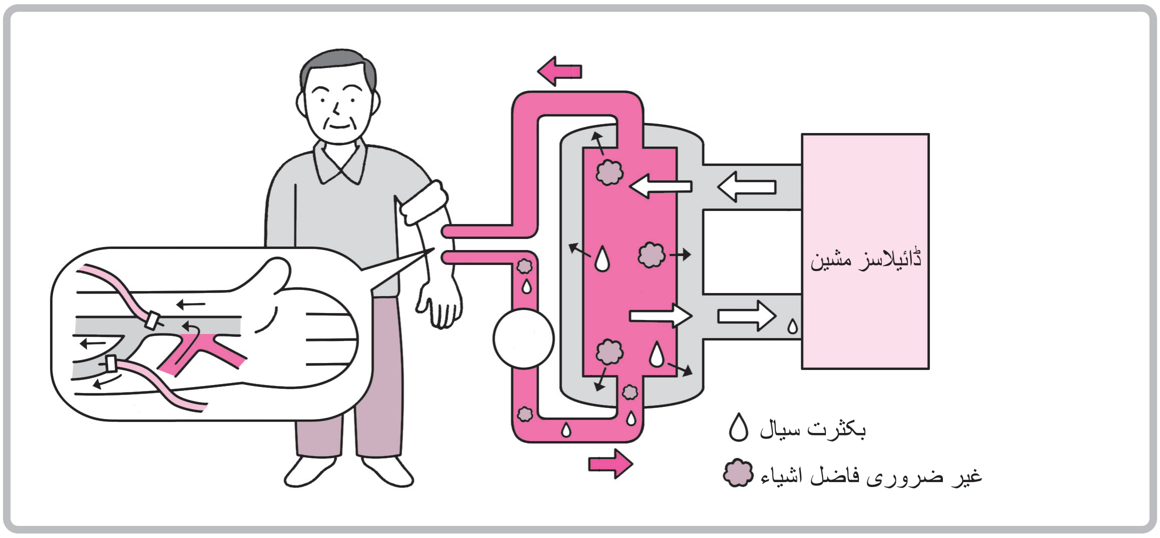


[گردے کی خرابی]

گردے کا خون کو فلٹر اور صاف کرنے سے قاصر ہونا۔

صارف کے گردے کی خرابی کی صورت میں خون صاف کرنے کے لیے مصنوعی ڈائیلاسز کروانا پڑتا ہے۔

● **مصنوعی ڈائیلاسز کا طریقہ کار**



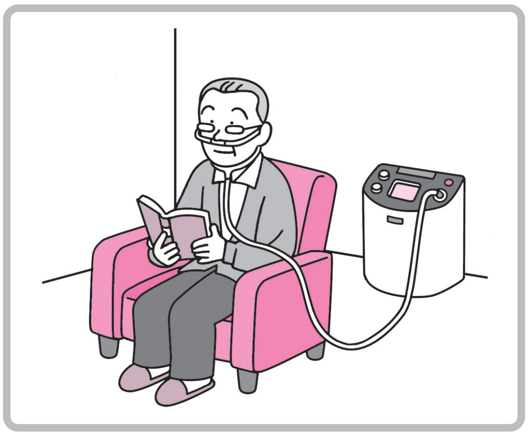
نرسنگ کیئر کے نکات

- جس دن صارف کو ڈائیلاسز کروانا ہوں اس دن نہانے سے گریز کرنا چاہیے۔
- صارف کو جہاں ڈائیلاسز شنٹ لگانا ہو اس بازو کو استعمال کرتے ہوئے کوئی بھاری چیز نہیں اٹھانا چاہیے۔
- صارف کو صرف محدود مقدار میں نمک اور مائع لینا چاہیے۔

[اعضاء تنفس کی خرابی]

یہ سانس لینے میں دشواری کی حالت ہے۔
جو صارف موزوں حد تک سانس لینے سے قاصر ہو اس کا علاج آکسیجن تھراپی سے کیا جاتا ہے۔

● آکسیجن کنسنٹریٹر



● پورٹیبل آکسیجن انہیلر

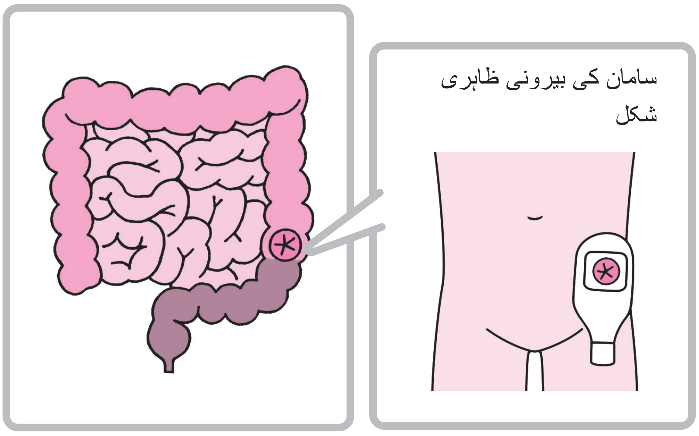
نرسنگ کیئر کے نکات

- آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کرتے وقت کھلی آگ سے اجتناب کریں۔
- متعدی امراض سے بچنا ضروری ہے۔
- بجلی بند ہونے سے بچنے کی احتیاط کے طور پر اضافی بیٹریاں، وغیرہ کا انتظام رکھیں۔

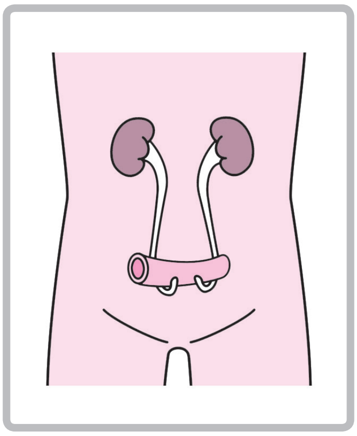
[مثانے/ ریکٹم کی خرابی]

یہ مثانے / ریکٹم کی بیماریوں کی وجہ سے پیشاب / پاخانہ کے اخراج میں ناکامی کی حالت ہوتی ہے۔
جسم سے فضلہ کے بہاؤکا رُخ بدلنے کے لیے پیٹ پر سرجری کے ذریعے ایک سوراخ (سٹوما) بنایا جاتا ہے۔
مصنوعی پیشاب کا مثانے اور مصنوعی مقعد دستیاب ہوتے ہیں۔ جگہ کا تعین بیماری کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔

● مصنوعی مقعد



● مصنوعی پیشاب کا مثانہ



نرسنگ کیئر کے نکات

- ایک کیئر ورکر سوراخ (سٹوما) کے اوپر لگی ہوئی تھیلی یا پاؤچ (بیگ) میں موجود فضلے کو تلف کرتا ہے۔
- اگر سٹوما کے ارد گرد جِلد سرخ ہو تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

[فکری یا عقلی معذوری]

ذہنی معذوری کا شکار شخص عام طور پر عقلی نشوونما میں سست ہوتا ہے۔ اگر اسے روزمرہ زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہو، تو اسے کچھ خاص مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- زندگی کے مرحلے کے مطابق خصوصی رسپانس فراہم کیا جانا چاہیے۔
- صارف کی حالت کو جانتے ہوئے اس کے مطابق کیئر فراہم کریں۔

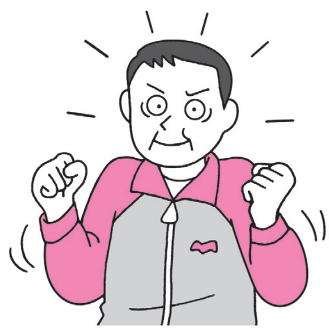
[دماغی معذوری]

دماغی معذوری ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص دماغی امراض کی وجہ سے دماغی افعال کی خرابی کا شکار ہوتا ہے اور اسے روزمرہ کے کام سر انجام دینے اور معاشرے میں حصہ لینے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر حالت سنگین ہو جاتی ہے، تو وہ نمایاں طور پر اپنی فیصلے کرنے کی صلاحیت اور رویے پر کنٹرول کھو دیتا/دیتی ہے۔ دماغی معذوری میں شیزوفرینیا اور موڈ کی خرابی شامل ہیں۔

دماغی معذوری والے شخص کی کچھ علامات سمعی واہمے، وہم اور ڈپریشن شامل ہیں۔

دماغی معذوری کی علامات

جنونی حالت



غیر معمولی طور پر پُرجوش اور کھلے ذہن کی حالت۔

افسردگی کی کیفیت

مایوسی، کم بولنا اور انتہائی افسردہ رہنے کی حالت۔

وسوسے

سمعی واہمے اور وسوسے پیدا ہوتے ہیں۔

3 ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

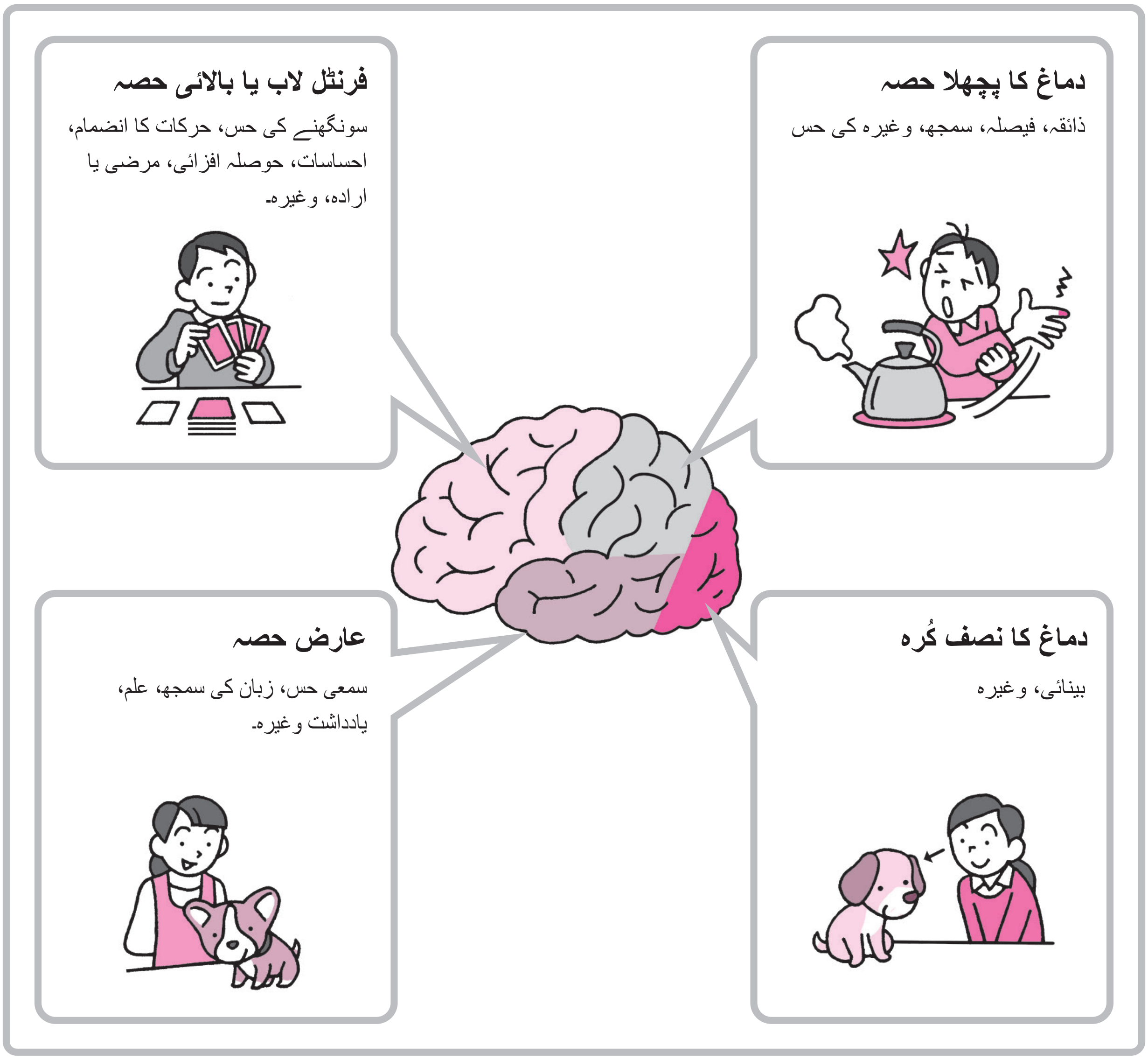
1) ڈیمنشیا کو سمجھنا

دماغ انسان کی کاموں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ڈیمنشیا سے مُراد ایک ایسی بیماری ہے جس میں دماغ کا علمی فعل بعض وجوہات کی بنا پر زوال پذیر ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں روزمرہ اور سماجی زندگی میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

دماغ کے افعال

ڈیمنشیا کو سمجھنے کے لیے دماغ کے افعال کو جاننا ضروری ہے۔ دماغ کے افعال میں کمی زندگی میں پریشانی کا باعث بنتی ہے۔

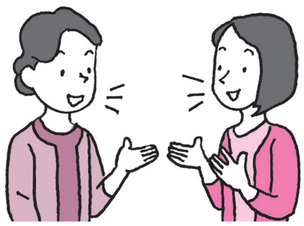
● **دماغ کے چار بڑے لابس یا فصوص اور ان کے فنکشن**



ڈیمنشیا کی تعریف

علمی فنکشن کیا ہوتا ہے؟

عمل
(روز مرہ زندگی کی سرگرمیاں)



زبان
(بولنا/سمجھنا)

یادداشت
(ذہن نشین کرنا/ یاد رکھنا)

ایک پلان تیار کریں / چیزوں کا
بندوبست کریں، وغیرہ۔

شعور یا سمجھ
(چیزوں کو پہچاننا)

بھولنے اور ڈیمنشیا کے درمیان فرق

بھولنا ڈیمنشیا کی اہم علامات میں سے ایک ہے۔ بھولنا عمر کے ساتھ آ جاتا ہے، لیکن یہ بھولنا ڈیمنشیا والے لوگوں کی بھولنے سے مختلف ہوتا ہے۔

● **بھولنے کی مختلف اقسام**

بھولنے کا تعلق ڈیمنشیا سے ہوتا ہے۔	عمر بڑھنے سے منسلک بھول جانا
مکمل تجربہ بھول جانا۔	اپنے تجربے کا حصہ بھول جانا۔
بھولنا بڑھتا ہے۔	بھول جانا بڑھتا نہیں ہے۔
بھول جانے سے آگاہی نہ ہونا۔	بھول جانے کی آگاہی۔
بھول جانا زندگی میں مشکلات کا باعث بنتا ہے۔	بھولنا زندگی میں کسی مشکل کا سبب نہیں بنتا۔

2) ڈیمنشیا میں مبتلا لوگوں کی دیکھ بھال کے نکات

ڈیمنشیا والے شخص کی دیکھ بھال کرتے وقت:

(1) صارف کے نقطۂ نظر سے سوچیں۔صارف پر مرکوز نرسنگ کیئر مہیا کرنا ضروری ہوتا ہے۔

(2) صارف کی زندگی کو سمجھیں ایک مستحکم زندگی کے لیے مدد فراہم کرنا ضروری ہے۔

(3) یہ جاننے کے بعد کہ صارف کیا کرنے کے قابل ہے معاونت فراہم کریں
معاونت فراہم کریں اور صارف کی صلاحیت اور حوصلہ اُجاگر کریں۔

3) ڈیمنشیا کی وجہ بننے والی اہم بیماریاں، اور علامات، وغیرہ

ڈیمنشیا کی وجوہات میں شامل ہیں: (1) الزائمر کی قسم کا ڈیمینشیا، (2) ویسکولر ڈیمنشیا، (3) لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا اور (4) فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا۔

● **ڈیمنشیا کی وجہ بننے والی اہم بیماریاں، اور علامات، وغیرہ**

درجہ بندی	دماغ کی حالت	اہم علامات، وغیرہ
(1) الزائمر کی قسم کا ڈیمنشیا	دماغ سکڑ جاتا ہے۔ ضعیفی کی تختیاں نمودار ہوتی ہیں۔	• آغاز سست ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ • یادداشت کی خرابی کے ساتھ آغاز ہوتا ہے۔ • اکثر اچھے موڈ میں ہونا۔ • بیماری کی بڑھنے کو سست کرنے والی دوا دستیاب ہے۔
(2) ویسکولر ڈیمنشیا	دماغی بیماری کی وجہ سے خون کی شریانیں بند ہو جاتی ہیں اور دماغی خلیات کا کچھ حصہ مر جاتا ہے۔	• مراحل میں بڑھتی ہے۔ • ہیمی پلیگیا یا جسم کے ایک حصے کا فالج، زبان کی خرابی، وغیرہ • کچھ کام مریض کر سکتا ہے اور کچھ نہیں کر سکتا۔
(3) لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمنشیا	لیوی باڈیز نمودار ہوتی ہیں اور دماغ کا نصف کُرہ سکڑ جاتا ہے۔	• ایسی چیزوں کو دیکھتا ہے جن کا کوئی وجود نہیں ہوتا۔ (ہیلوسینیشن یا واہمے)۔ • برانکی بیسیا یعنی چھوٹے چھوٹے قدم لے کر چلنا، وغیرہ (پارکنسن کی بیماری جیسی علامت) • سوتے ہوئے اور خواب دیکھتے ہوئے چیخنا (نیند کے رویے کی خرابی)، وغیرہ۔
(4) فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا	فرنٹل اور ٹمپورل لابس سکڑ جاتے ہیں۔	• فیصلے کی کمی اور مزاحمت کی کمی • شخصیت میں تبدیلی • مخصوص طرز کی سرگرمیاں • جوش/جارحیت

4) ڈیمنشیا کی علامات

ڈیمنشیا کی علامات کی درج ذیل درجہ بندی کی جا سکتی ہے:

بنیادی علامات: دماغی نقصان کی وجہ سے۔

یادداشت کی خرابی، علمی عارضہ، ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر، عارضہ فہم / عارضہ فیصلہ، وغیرہ۔

ڈیمنشیا (BPSD) کی رویے کی اور نفسیاتی علامات: یہ علامات صارف کے ماحول، شخصیت اور فطرت ؛ انسانی تعلقات؛ وغیرہ کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

اضطراب/مایوسی، واہمے/ فریب، جوش/جارحانہ رویہ، آوارہ گردی، وغیرہ۔

بنیادی علامات اور BPSD

دماغی خلیات مر جاتے ہیں۔

بنیادی علامات

- یادداشت کی خرابی

- علمی خرابی

- ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر

- عارضہ فہم / عارضہ فیصلہ

- دیگر

شخصیت/فطرت

ماحول/ذہنی کیفیت

ڈیمنشیا کی رویے اور نفسیاتی علامات (BPSD)

- بے چینی/ مایوسی

- واہمے/ فریب

- جوش/جارحانہ رویہ

- آوارگی

- دیگر

BPSD کو بعض اوقات محیطی یا پیریفرل علامات بھی کہا جاتا ہے۔

[بنیادی علامات]

(1) یادداشت کی خرابی

یادداشت کی خرابی سے مُراد ایسا عارضہ ہے جو نئے حقائق اور معلومات کو یاد رکھنا ناممکن بناتی ہے۔ یہ ڈیمنشیا کی بنیادی علامات میں سے ایک ہے۔

(2) علمی خرابی

علمی خرابی سے مراد ایسا عارضہ ہے جس کی وجہ سے وقت، جگہ اور لوگوں کو پہچاننا ناممکن ہو جاتا ہے۔

- ایسا شخص آدھی رات کو جاگ کر باہر جانے کی کوشش کرتا/ کرتی ہے۔
- ایسا شخص گھر والوں کو نہیں پہچان سکتا اور انہیں اجنبی کے طور پر دیکھتا/دیکھتی ہے۔

(3) ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر

ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر کا شکار شخص طریقہ کار یاد نہیں رکھ سکتا اور مختلف سرگرمیاں سرانجام دینے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

- کھانا پکانے کے طریقہ کار پر عملدرآمد سے قاصر ہوتا ہے۔

(4) عارضہ فہم / عارضہ فیصلہ

- کم فہمی/فیصلے کی صلاحیت کی کمی کی وجہ سے فیصلہ کرنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔
- پیسے گننا ایک مشکل کام بن جاتا ہے۔

[ڈیمینشیا کی رویے اور نفسیاتی علامات (BPSD)]

⦿ رویے یا کردار کی علامات

(1) جوش/جارحانہ رویہ

جوش یا ہیجان انگیز اور جارحانہ رویہ اس شخص کے بے چین احساسات کی وجہ سے ہوتا ہے، کیونکہ وہ نہیں سمجھتا کہ دوسرے لوگ اس کے ساتھ کیا کرتے ہیں۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس کا جارحانہ رویہ دوسروں کو اپنی تکلیف کے بارے میں بتانے میں ناکامی، رفع حاجت کی طلب، پیشاب کی حاجت، وغیرہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(2) آوارہ گردی

با مقصد آوارہ گردی اور/یا کسی ایسی وجہ سے گھومنے کا رویہ ہے جو اس شخص کو پرسکون نہیں رہنے دیتا۔

⦿ نفسیاتی علامات

ڈیمنشیا میں مبتلا شخص کو پریشانی اور الجھن ہوتی ہے۔

(1) ہیلوسینیشن یا واہمے

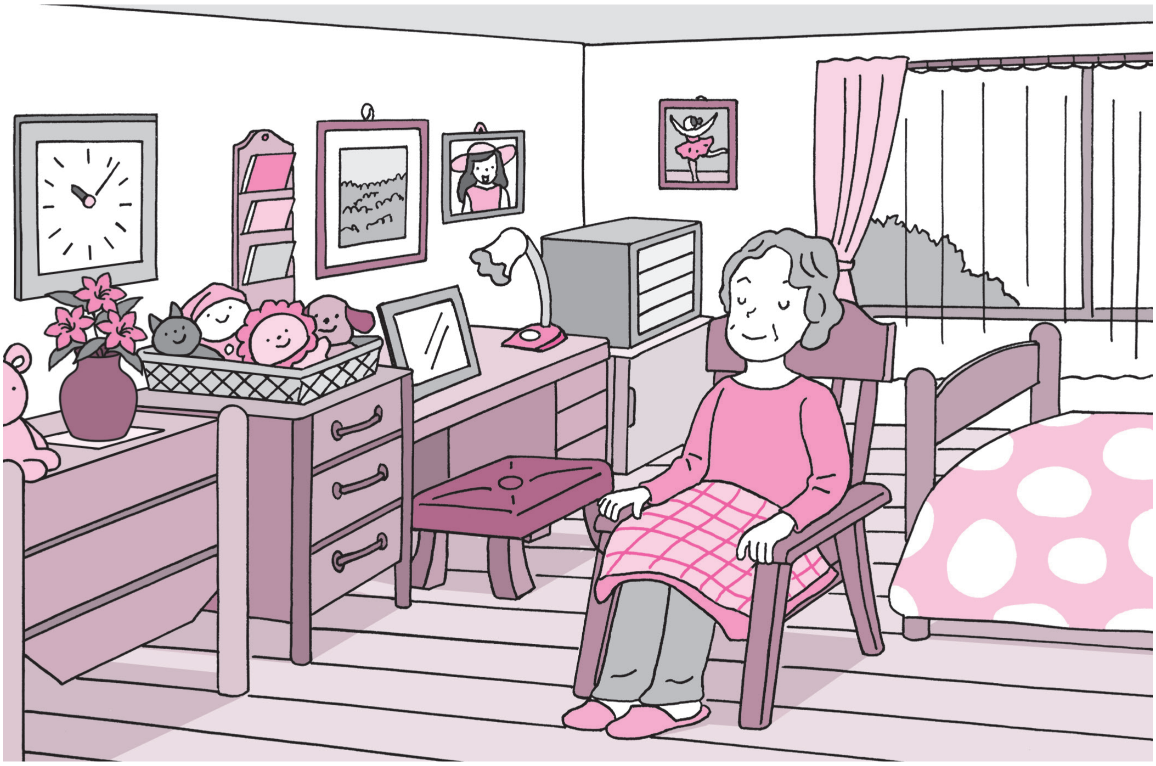
ہیلوسینیشن سے مُراد ایسی کیفیت ہے جس میں ایک شخص کسی ایسی چیز کو محسوس کرتا ہے جو حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی ہے۔

(2) وہم یا فریب

فریب سے مُراد ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص کسی ایسی چیز پر یقین کر لیتا ہے جو حقیقی نہیں ہوتی ہے۔

⦿ ڈیمنشیا میں مبتلا شخص کی نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- اس کے الفاظ اور رویے سے انکار نہ کریں۔ بس انہیں قبول کرلیں۔
- انہیں تحفظ کا احساس دلانے کے لیے ان کی بات غور سے سنیں۔
- ان کے سمجھنے کی صلاحیت کے مطابق آسان فہم الفاظ کے ساتھ بات کریں۔
- ان کی روزمرہ زندگی کے ردھم کو برقرار رکھتے ہوئے صبح سے سونے کے وقت تک کو منظم کریں۔
- ان کی پریشانی سے چھٹکارا پانے کے لیے مل کر سوچیں اور عمل کریں۔
- کمرے اور ارد گرد کے ماحول کو اکثر آسانی سے تبدیل نہ کریں۔



حصہ 3

تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں

باب نمبر 1 بات چیت کی بنیادی باتیں

باب نمبر 2 صارفین کے ساتھ بات چیت

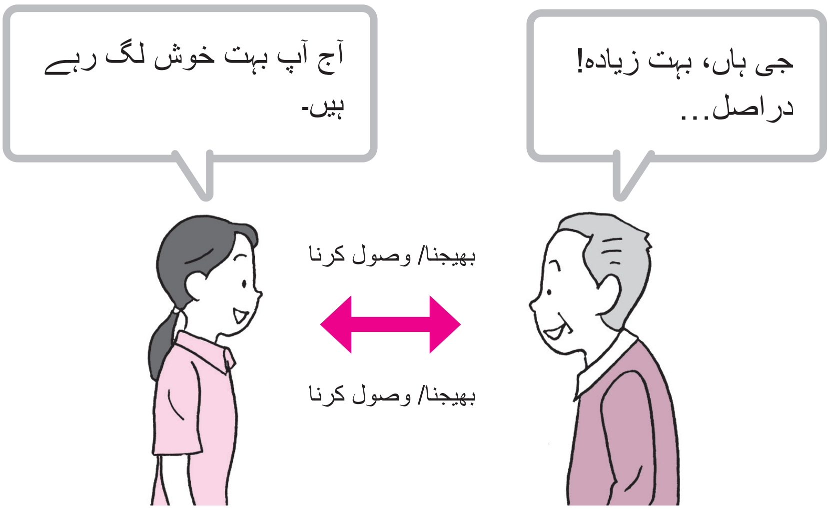
باب نمبر 3 ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلۂ خیال

1 بات چیت کی بنیادی باتیں

1 تبادلہ خیال کی اہمیت

تبادلہ خیال ایک دوسرے کے ساتھ خیالات، اور احساسات وغیرہ کو شیئر کرنا ہوتا ہے.
دوسرے فریق کے ساتھ اچھا با اعتماد تعلق قائم کرنے کے لیے ایک طریقہ کے کمیونیکیشن یا بات چیت کی مہارتیں سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔

بات چیت کیسے کی جاتی ہے



2 کمیونیکیشن کے طریقے

کمیونیکیشن کے طریقے زبانی بات چیت پر مشتمل ہوتے ہیں، جس میں زبان کا مثبت استعمال کیا جاتا ہے، اور غیر لسانی کمیونیکیشن، جس میں زبان کے علاوہ اشاروں اور چہرے کے تاثرات بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

1) زبانی بات چیت

زبانی بات چیت میں گفتگو اور اشاروں کی زبان کے علاوہ حروف اور کیریکٹرز کے ذریعے گفتگو کی جاتی ہے۔

● زبانی کمیونیکیشن کی مثالیں

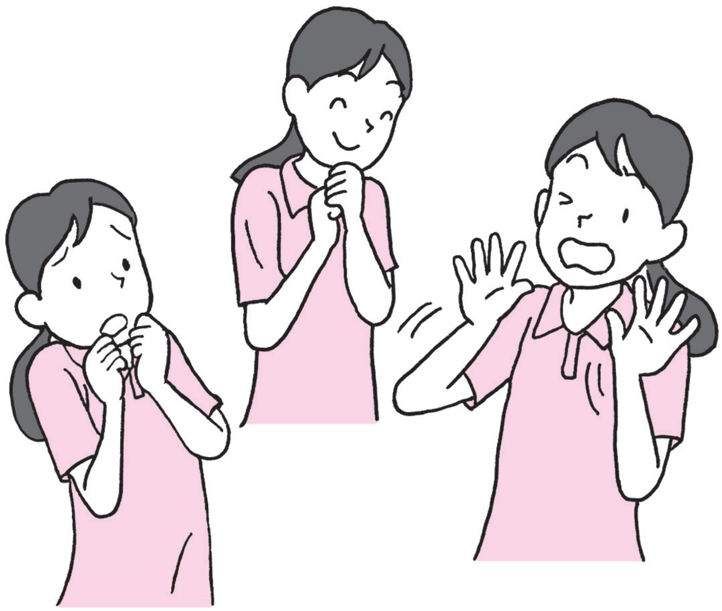
حروف اور کیریکٹرز

اشاروں کی زبان

گفتگو

2) غیر لسانی کمیونیکیشن

غیر لسانی کمیونیکیشن ہاتھوں اور جسم کے اشاروں اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے کی جاتی ہے۔



3 تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں

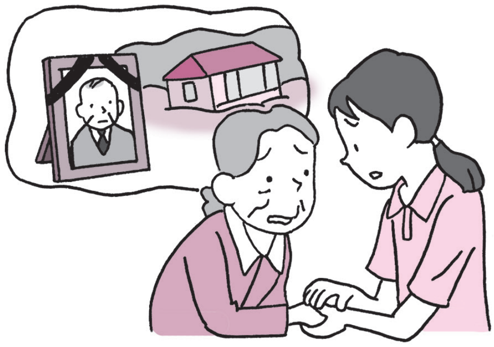
تعلق قائم کرنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

توجہ سے سنیں۔

- توجہ سے سننے کا مطلب ہے کہ بولنے والے کو غور سے، درست طریقے سے اور اشتیاق سے سننا۔ اسے اپنے رویے سے اس کا اظہار کریں۔

ہمدرد بنیں۔

- ہمدردی کا مطلب دوسروں کی رائے اور احساسات کو بانٹنا ہوتا ہے۔
- دوسرے فریق کے نقطۂ نظر سے معاملات کو سمجھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔



قبولیت

- قبولیت کا مطلب دوسرے فریق کی رائے اور احساسات کو انکار یا تسلیم کیے بغیر قبول کر لینا ہوتا ہے۔

2 صارفین کے ساتھ بات چیت

1 سننے کی ٹیکنیک (مثبت سننے کی ٹیکنیک)

کیئر ورکر صارفین، ان کے گھر والوں اور دیگر ماہرین کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں تاکہ صارفین کی بہتر زندگی میں معاونت کر سکیں۔

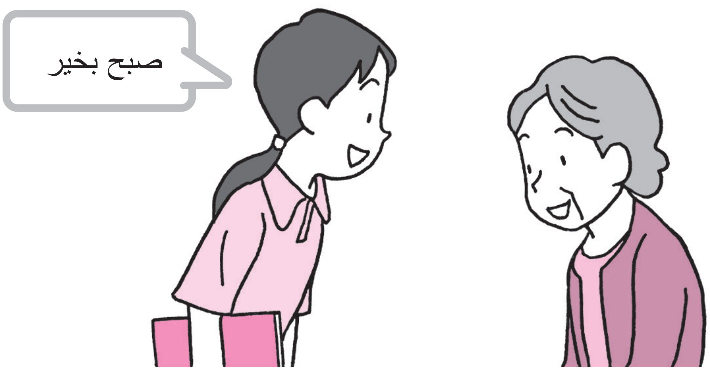
1) صارفین کی اقدار کا احترام

جس وقت اور ماحول میں اس نے زندگی گزاری ہوتی ہے اس کی بنیاد پر ہر صارف کی اپنی اقدار ہوتی ہیں۔ کیئر ورکرز، صارفین کے جذبات، سوچ، خیالات اور اقدار کا احترام کرتے ہوئے نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں۔

2) زبانی بات چیت کے حوالے سے یاد رکھنے کے لیے نکات

[الفاظ]

کیئر ورکر شائستہ الفاظ استعمال کرنے کا خیال رکھیں۔



[سوال پوچھنے کی تکنیک]

کیئر ورکرز کو تمام ضروری معلومات حاصل کرنے کے لیے صارفین سے مسلسل سوالات نہیں کرنا چاہئیں۔ اس کے بجائے، انہیں صارفین کے ساتھ باہمی تبادلہ خیال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

یہاں : (1) بند سوالات اور (2) کھلے سوالات، ہوتے ہیں

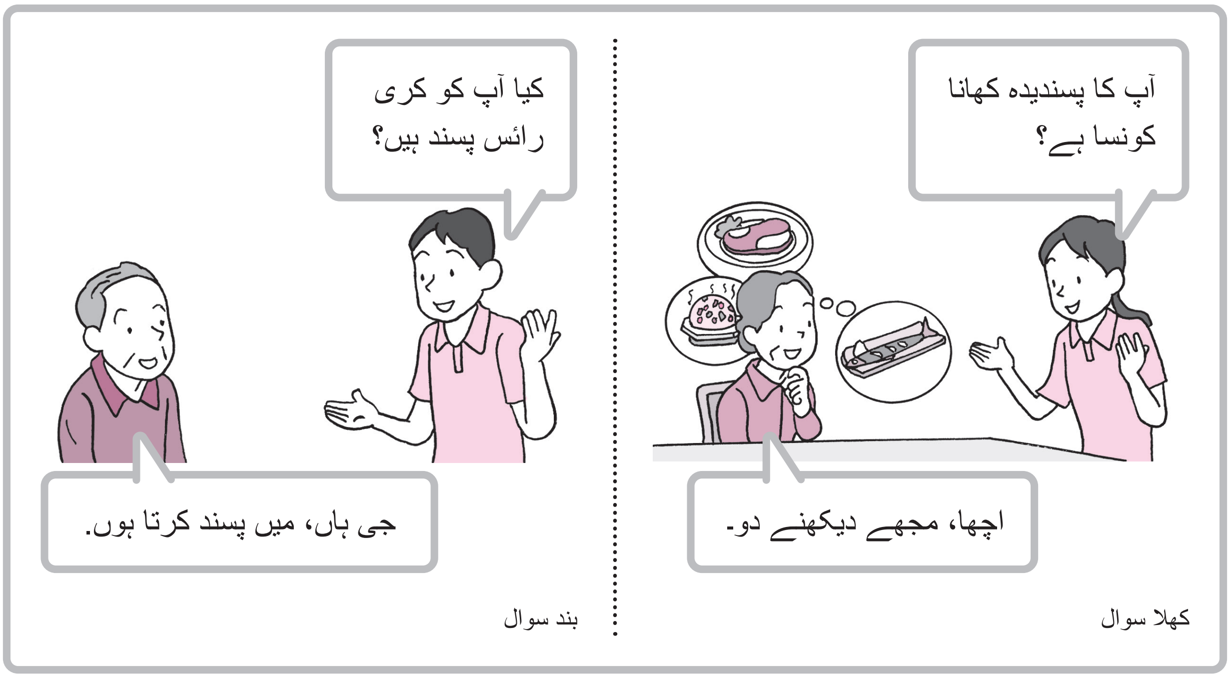
(1) بند سوال

ایک بند سوال سے مُراد وہ سوال ہے جو دوسرے فریق کی طرف سے "ہاں" یا "نہیں" یا "A" یا "B" جیسے ایک لفظی جواب نکلواتا ہے۔ اگر آپ بند سوالات پوچھتے رہتے ہیں تو بات چیت یکطرفہ ہوجاتی ہے۔

(2) کھلا سوال

کھلے سوال سے مُراد وہ سوال ہے جو دوسرے فریق کو آزادانہ طور پر جواب دینے کا موقع دیتا ہے جیسے کہ "آپ کا کیا خیال ہے؟" اور "آپ اسے کیسے کرنا چاہتے ہیں؟" تاہم، نوٹ فرما لیں کہ اگر آپ وجوہات کا تعین کرنے کے لیے "کیوں" پوچھتے رہتے ہیں تو دوسرا فریق یہ سوچ سکتا ہے کہ اس پر الزام لگایا جا رہا ہے۔

● **سوالات کی مثالیں**



[دہرانا]

کیئر ورکر صارف کے کہے ہوئے الفاظ کو دہرا کر صارف کو پیغام دے سکتا ہے کہ ”میں سن رہا ہوں“۔

دہرانے کی مثال

3) غیر لسانی مواصلات کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

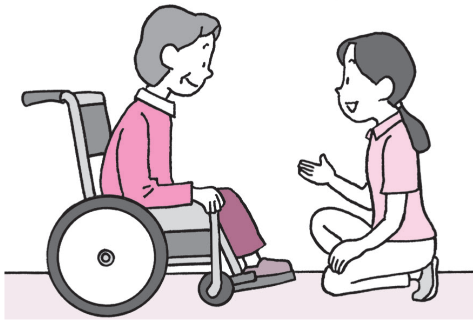
[اشارے اور چہرے کے تاثرات]

کیئر ورکر صارف کے اشاروں اور چہرے کے تاثرات کا مشاہدہ کرتا/کرتی ہے اور مشاہدے کی بنیاد پر اس کے ساتھ بات چیت کرتا/کرتی ہے۔

[نظریں ملانا]

کیئر ورکر صارف کے ساتھ اسی لیول پر آئی کانٹیکٹ قائم کرتا ہے۔ اس لیے کہ اگر آئی کانٹیکٹ نہ ہو تو صارف کے لیے یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ کیئر ورکر اس کی بات سُن رہا ہے۔

● **اسی لیول پر آئی کانٹیکٹ کیسے قائم کیا جائے؟**



اسی لیول پر آئی کانٹیکٹ

اگر کیئر ورکر صارف کو نیچا دیکھتا ہے تو
صارف اس سے خوفزدہ محسوس کرے گا۔

[آواز کا اتار چڑھاؤ یا ٹون]

صارف سے درمیان میں مناسب توقف کے ساتھ، دھیمے، اور نرم لہجے میں بات کریں۔

[سر ہلانا اور اتفاق کرنا]

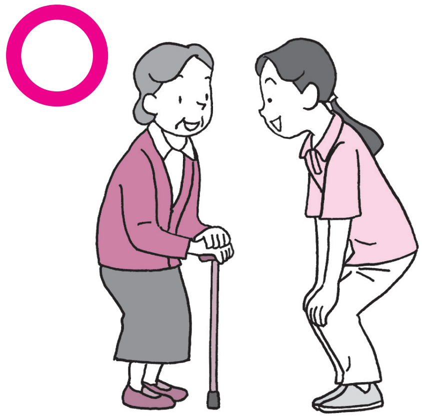
سر کو اوپر نیچے اثبات میں ہلا کر صارف سے اتفاق کرنا، یہ کہتے ہوئے کہ ”میں بالکل متفق ہوں“ کہنے سے جو صارف نے کہا ہے اسے غور سے سننے کے رویے کا اظہار ہوتا ہے۔

[حالت جسم، ہاتھ اور جسم کے اشارے]

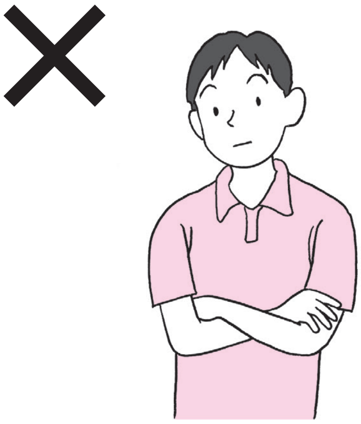
کیئر ورکر صارف کے ساتھ آمنے سامنے بات چیت کرتا ہے۔

- اگر آپ کسی کی بات سنتے ہوئے اپنے بازوؤں یا ٹانگوں کو کراس کرتے ہیں یا کرسی پر پیچھے ٹیک لگاتے ہیں، تو اس شخص پر برا تاثر پڑے گا۔
- ممالک اور ثقافتوں کے لحاظ سے ہاتھوں اور جسم کے اشاروں کا مطلب واضح طور پر مختلف ہے۔

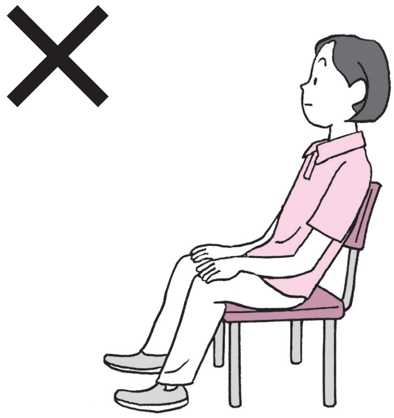
جسم کی حالت سے متعلق یاد رکھنے کے نکات



آمنے سامنے بات کریں



کراس بازو



کرسی پر پیچھے کی طرف ٹیک لگانا

کراس ٹانگیں

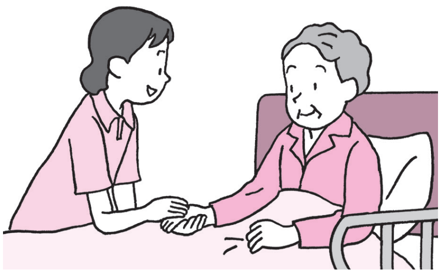
[فاصلہ/چھونا]

کچھ ممالک میں، ایک دوسرے کے ساتھ بات کرتے وقت درمیان میں تھوڑا فاصلہ برقرار رکھنے اور ایک دوسرے کو چھونے سے اُنسیت کا احساس پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تاہم کہا جاتا ہے کہ جاپان میں، بہت سے لوگ قریبی دوستوں کے درمیان بھی ایک خاص فاصلہ برقرار رکھنے پر زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

کسی کو چھو کر پہنچائے گئے پیغام کے مندرجات، کی تشریح وصول کنندہ پیغام کے وقت، شدت اور تعداد کی بنیاد پر مختلف طریقوں سے تشریح کرتا ہے۔

چھونے کی مثال



ہاتھ کو نرمی سے پکڑ کر بات کرنا۔

2 وضاحت اور رضامندی (باخبر رضامندی)

کیئر ورکر صارف کو فیصلہ کرنے میں معاونت کرتا ہے تاکہ وہ اپنی معمول کی زندگی گزار سکے۔ اس طرح کی مدد فراہم کرتے وقت، کیئر ورکر کو درج ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے:

(1) موجود آپشنز یا اختیارِ انتخاب
(2) ہر آپشن کے فوائد اور نقصانات کو احتیاط سے بیان کریں۔
(3) صارف کو اپنی مرضی سے منتخب/فیصلہ کرنے دیں۔

صارف کے فیصلے پر عملدرآمد کے لیے، کیئر ورکر کو انتخاب کا احترام کرتے ہوئے معاونت فراہم کرنی چاہیے۔

3 صارف کی کیفیت سے مطابقت والی کمیونیکیشن

ایسے اوقات بھی ہوتے ہیں جب بیماریوں اور معذوری کی وجہ سے صارف کا دوسروں سے بات چیت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ کیئر ورکر صارف کی بیماری اور معذوری کے مطابق گفت و شنید کے مناسب طریقے کا انتخاب کرے۔

1) مختلف معذوریوں کی خصوصیات کے لیے موزوں کمیونیکیشن کی اہمیت

بعض اوقات بیماریوں اور معذوری کی وجہ سے کمیونیکیشن میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ کیئر ورکر صارف کے لیے موزوں کمیونیکیشن قائم کرنے والی رکاوٹ کی نشاندہی کرنے کے لیے کام کرتا ہے۔
حالیہ برسوں میں، کمیونیکیشن کے طریقے کے طور پر ICT (انفارمیشن کمیونیکیشن ٹیکنالوجی) کا استعمال بہت تیزی سے مقبول ہوا ہے۔

2) بصارت سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت

1. نظر کی خرابی والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

بصارت کی خرابی ایک بیماری ہے جس میں انسان چیزوں کو دیکھنے سے قاصر ہوتا ہے یا اسے چیزوں کو دیکھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ شخص بصری ادراک سے کافی معلومات حاصل نہیں کر سکتا/ سکتی، اس لیے بسا اوقات جہاں وہ موجود ہوتے ہیں وہاں ان کو اپنے اور مختلف اشیاء کے درمیان فاصلے کا پتہ نہیں چلتا۔

2. بصارت سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

⦿ وہ معلومات استعمال کریں جو نظر سے دیکھے بغیر حاصل کی جا سکتی ہوں۔

چیزوں کی لوکیشن اور خصوصیات وغیرہ کو بالخصوص اور تفصیل سے بیان کریں۔ مزید یہ کہ آپ کی اپنی آواز کے لہجے اور بات کرنے کے طریقے سے آگاہی ہونا ضروری ہے۔

آپ اس شخص کو چیزوں کو براہ راست چھونے دے کر بھی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

⦿ اس شخص کو نام سے پکاریں اور پھر اس سے بات کریں۔

اگر کیئر ورکر بغیر کچھ بولے صارف کو چھوتا ہے، تو وہ حیران ہو کر گھبرا جائے گا۔ اس لیے پہلے اس سے بات کرنا یقینی بنائیں۔ جب آپ صارف سے بات کریں تو سب سے پہلے اس شخص کو اس کے نام سے پکاریں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ کیئر ورکر خود اس کو اپنی اطلاع دے۔

● **اس شخص کو نام سے پکاریں اور پھر اس سے بات کریں۔**

⦿ **خاص طور پر، مقام اور سمت کی وضاحت کریں۔**

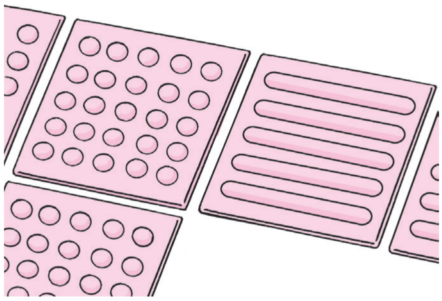
جب آپ لوکیشن کی وضاحت کریں، تو ٹھیک ٹھیک بتائیں۔ مثال کے طور پر، اس شخص سے کہیں: "آپ کے دائیں طرف" اور "جہاں سے میری آواز آ رہی ہے۔" جب وہ شخص کھانا کھا رہا ہو اور آپ کو اسے بتانا چاہیں کہ ایک مخصوص ڈش کہاں ہے، تو آپ دن کے ایک مخصوص وقت پر گھڑی کے گھنٹے کی طرف اشارہ کر کے اس کی سمت کی وضاحت کر سکتے ہیں۔ اس طریقہ کو "گھڑی کی پوزیشن" کہا جاتا ہے۔

3. بصارت کی خرابی والے شخص کے ساتھ بات چیت کرنے میں معاون طریقوں اور آلات کی مثالیں

بصارت سے محروم صارف کی کیفیت کے مطابق معاونت کے آلے کا استعمال ان کے ساتھ بات چیت کرنا آسان بنا دے گا۔

(بریل)

بریل اور بریل بلاکس نابینا افراد کے ساتھ معلومات کی کمیونیکیشن کے اوزار کے طور پر دستیاب ہوتے ہیں۔



بریل بلاکس

بریل

3) سماعت کی خرابی کا شکار شخص کے ساتھ کمیونیکیشن یا بات چیت

1. سماعت کی خرابی کے ساتھ ایک شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

چونکہ ایسا شخص آوازیں ٹھیک سے نہیں سن سکتا، اس لیے اسے ضرر اور تنہائی کا احساس ہوتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اسے نفسیاتی مدد بھی فراہم کی جائے۔

2. سماعت کی خرابی میں مبتلا شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

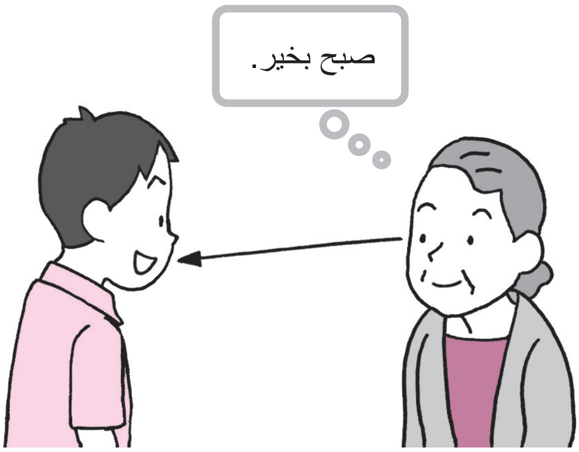
- اس سے آمنے سامنے ہو کر بات کریں تاکہ ایک دوسرے کے چہرے کے تاثرات اور منہ کی حرکات نظر آئیں۔
- اگر اس کے کانوں میں سے کوئی ایک کان کم خراب ہو تو اس کان کی سائیڈ سے بات کریں۔
- آہستہ اور صاف بات کریں۔
- غیر ضروری طور پر اونچی آواز میں بات نہ کریں۔
- اس کے ساتھ ہر ممکن حد تک پرسکون یا خاموشی والی جگہ پر بات کریں۔

3. سماعت کی خرابی کے شکار شخص کے ساتھ بات چیت کرنے میں مدد کے طریقوں اور آلات کی مثالیں۔

(گفتگو (ہونٹ) پڑھنا)

گفتگو (ہونٹ) پڑھنے سے مراد کمیونیکیشن کے لیے ہونٹوں کی حرکت کو دیکھنا اور اس کی ترجمانی کرنا ہوتا ہے۔

● لِپ ریڈنگ کے ذریعے بات چیت



(گفتگو بذریعہ تحریر)

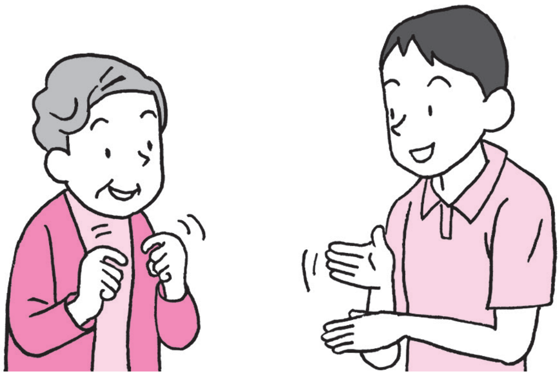
کاغذ، لکھنے اور مٹانے والا بورڈ، وغیرہ استعمال کرتے ہوئے کسی شخص سے بات چیت کریں- ICT اور دیگر ذرائع بھی اس طرح کی کمیونیکیشن کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں-

● **گفتگو بذریعہ تحریر**

(اشاروں کی زبان)

اشاروں کی زبان سے مُراد انگلیوں اور ہاتھ کے اشاروں اور چہرے اور گردن کی حرکات کو ملا کر استعمال کرتے ہوئے معنی کا اظہار کرنا ہوتا ہے-

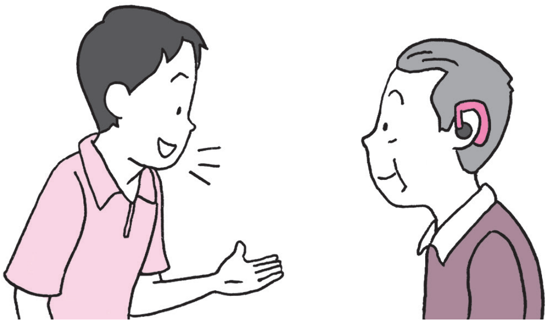
● **اشاروں کی زبان کے استعمال سے گفتگو**



(ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت)

ہیئرنگ ایڈ ایک ایسا آلہ ہے جو مائیکروفون کے ذریعے آوازیں اکٹھا کرتا ہے اور انہیں بڑھا کر کانوں تک پہنچاتا ہے-

● **گفتگو بذریعہ استعمال ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت**



4) قوت گویائی سے محروم شخص کے ساتھ کمیونیکیشن

1. قوت گویائی سے محروم شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

قوت گویائی سے محرومی ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص کا فنکشن جیسا کہ ”دوسروں کو سننا اور سمجھنا،“ ”دستاویزات کو پڑھنا اور سمجھنا،“ ”بولنا،“ اور ”حروف اور کیریکٹر لکھنا“ دماغ کے گفتگو کو کنٹرول کرنے والے حصے کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے کم ہو جاتا۔

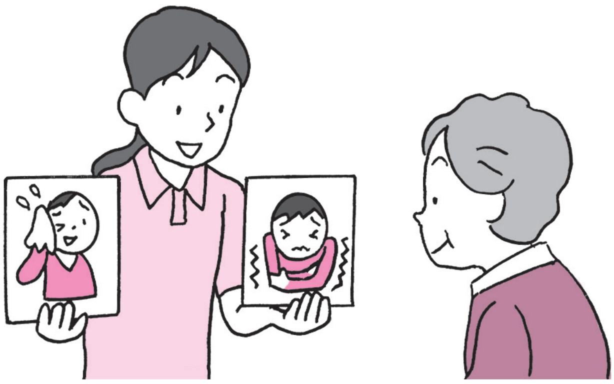
2. قوت گویائی سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

- اس شخص سے مختصر، سمجھنے میں آسان الفاظ استعمال کرتے ہوئے آہستہ اور واضح طور پر بات کریں۔
- گفتگو کے علاوہ دیگر کمیونیکیشن طریقوں کا استعمال کریں، بشمول تصاویر، فوٹو، اور ہاتھ اور جسم کے اشارے۔
- گفتگو کی معمولی غلطیوں کی نشاندہی نہ کریں۔

بند سوالات پوچھیں تاکہ وہ آسانی سے ”ہاں“ یا ”نہیں“ میں جواب دے سکیں۔

3. گویائی سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت میں استعمال کرنے کے لیے معاون طریقوں اور آلات کی مثالیں

- گفتگو کی بجائے ہاتھوں اور جسم کے اشاروں کا استعمال
- تصاویر اور خاکوں کا استعمال



5) ڈیمنشیا والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن

1. ڈیمنشیا والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

دماغ کے شعوری فعل میں کمی کی وجہ سے، ایسے کئی مواقع ہوتے ہیں جب ایک ہی گفتگو کو بار بار دہرانا پڑتا ہے اور/یا کیئر ورکر اور صارف کے درمیان گفتگو بالکل بے معنی ہوتی ہے۔

2. ڈیمنشیا کے شکار شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

- آہستہ بات کریں۔
- آسانی سے سمجھنے والے الفاظ اور مختصر جملوں کے ساتھ بات چیت کریں۔
- یہاں تک کہ جو بات وہ کرتا/کرتی ہے وہ حقیقت میں غلط ہے، پھر بھی اس سے انکار نہ کریں۔ بس اسے قبول کر لیں اور اس کے ساتھ ہمدردی کریں۔

● ڈیمنشیا کے شکار شخص کے ساتھ بات چیت کی مثالیں۔

ڈیمنشیا والے شخص کی پریشانی کو قبول کریں۔

3 ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلۂ خیال

1 ریکارڈ رکھ کر معلومات شیئر کرنے کی بنیادی سمجھ

1) معلومات شیئر کرنے کا مقصد

نرسنگ کیئر صرف کیئر ورکرز کے ذریعے نہیں بلکہ ایک ٹیم کی شکل میں میڈیکل اور دیگر عملے کے تعاون سے فراہم کی جاتی ہے۔ ٹیم کے اراکین نرسنگ کیئر کے مواد اور طبی معلومات شیئر کرتے ہیں تاکہ صارف کو نرسنگ کیئر کی بہتر خدمات فراہم کی جا سکیں۔

⦿ معلومات شیئر کرنے کے طریقے

ریکارڈ رکھ کر معلومات کا تبادلہ

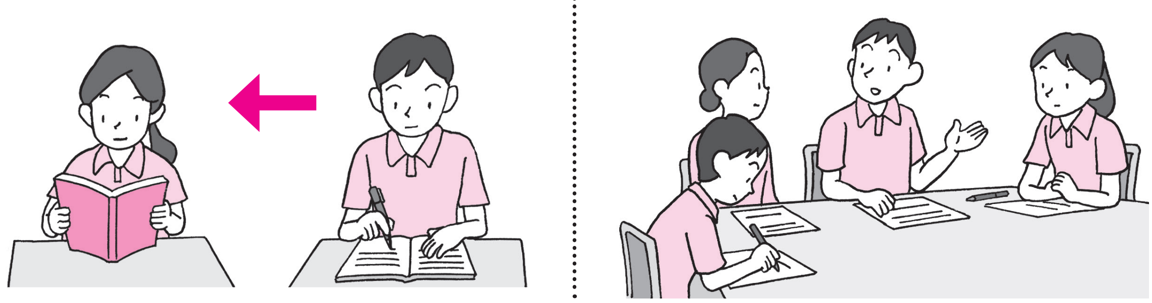
کیئر پلان، کیس ریکارڈ، ہینڈ اوور نوٹ بُک وغیرہ۔

میٹنگ منعقد کرکے معلومات کا تبادلہ (بات چیت)

میٹنگز ہوتی ہیں، بشمول ایک ہینڈ اوور میٹنگ جہاں صارفین کے بارے میں معلومات اگلی شفٹ کے حوالے کی جاتی ہیں اور ایک میٹنگ جہاں عملہ نرسنگ کیئر سے متعلق موضوعات پر تبادلہ خیال کرتا ہے۔

● اگلی شفٹ کے ساتھ معلومات شیئر کرنا

● ریکارڈ رکھ کر معلومات شیئر کرنا



2) نرسنگ کیئر میں ریکارڈ رکھنے کی اہمیت

اچھی کوالٹی کی نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے لیے، کیئر ورکر کو صارف کی معلومات کو سمجھنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ کیئر ورکر صارف کی کیفیت، صارف کو دی گئی کیئر، اور اس کے جوابی رویے کو ریکارڈ کرتا ہے۔

ریکارڈ رکھنا دو تناظر میں اہم ہے: بہتر نگہداشت کی سروسز کی فراہمی اور ٹیم کیئر پر عملدرآمد۔

3) نرسنگ کیئر کا ریکارڈ رکھنے کی بنیادی باتیں

(1) جب آپ کی یادداشت تازہ اور واضح ہو ریکارڈ رکھیں۔

(2) تاریخ اور وقت کو درست طریقے سے ریکارڈ کریں۔

تاریخ کو ریکارڈ کریں تاکہ یہ جاننا ممکن ہو سکے کہ ریکارڈ شدہ واقعہ کب پیش آیا۔

(3) حقائق ریکارڈ کریں۔

حقائق کو ”موضوعی“ اور ”معروضی“ حقائق میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

حقائق	تفصیلات
موضوعی حقائق	• صارف نے کیا دیکھا، اس نے کیا تجربہ کیا، اس نے کس بارے میں شکایت کی، وغیرہ۔ • صارف کے ریمارکس، وغیرہ۔
معروضی حقائق	• کیئر ورکر، وغیرہ نے کیا مشاہدہ کیا؟ • بلڈ پریشر کی قدر، جسم کا درجۂ حرارت، چیکنگ کا ڈیٹا، وغیرہ۔

● ریکارڈ کی مثال

معروضی حقائق — موضوعی حقائق

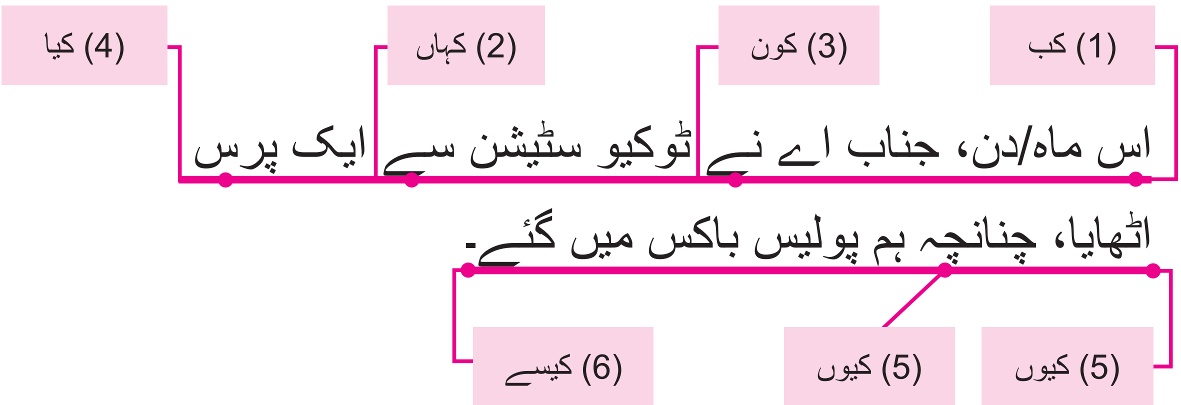
تاریخ	تفصیلات
2019/07/20	جناب XX صاحب کے سیکرم ایریا پر 1 سینٹی میٹر قطر کی سرخی پائی گئی، جب میں نے صبح 8 بجے بیت الخلا میں مدد فراہم کی ۔ میں نے اس سے پوچھا اور اس نے کہا کہ وہ ”کوئی درد محسوس نہیں کر رہا/رہی ہے۔“ میں نے نرس کو اس حقیقت کی اطلاع دی اور اس کی شناخت پریشر السر کے ابتدائی مرحلے کے طور پر ہوئی۔

(4) معلومات کو اس طرح سے ریکارڈ کریں کہ پڑھنے والے کو صرف ایک بار پڑھ کر تفصیل سمجھ میں آ جائے۔

مندرجہ ذیل چھ نکات کو ریکارڈ کریں:

(1) کب	⇐	いつ
(2) کہاں	⇐	どこで
(3) کون	⇐	だれが
(4) کیا	⇐	何を
(5) کیوں	⇐	なぜ
(6) کیسے	⇐	どのように

● آسانی سے سمجھ میں آنے والے جملوں کی مثال



4) ذاتی معلومات کا تحفظ اور رازداری کو برقرار رکھنا

کیئر ورکر کو معلومات کے انتظام پر احتیاط سے توجہ دینی چاہیے۔ ذاتی معلومات کا تحفظ اور رازداری کو برقرار رکھنا، بالخصوص، ماہرین کی پیشہ ورانہ اخلاقیات کے حصے کے طور سختی سے ضروری ہے۔

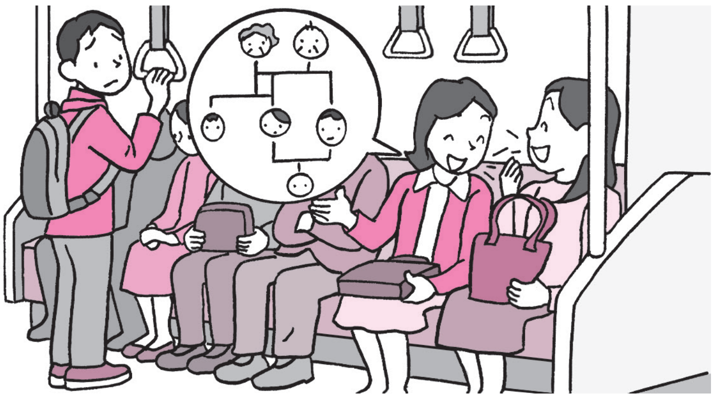
ذاتی معلومات کے شیئر کرنے کے لیے، ذاتی معلومات وغیرہ کے استعمال کے بارے میں صارف کی رضامندی حاصل کرنا ضروری ہے۔

(ذاتی معلومات کی اقسام)

نام، پتہ، فون نمبر، متعلقہ فرد کی تصویر، وغیرہ۔

ذاتی معلومات کے تحفظ کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے:

- صارفین اور اپنے کام کی جگہ کے بارے میں اپنے کام کی جگہ سے باہر بات نہ کریں۔
- انٹرنیٹ اور SNS پر صارفین اور اپنے کام کی جگہ کے بارے میں کمنٹ پوسٹ نہ کریں۔



2 رپورٹنگ/کمیونیکیٹنگ/مشاورت

1) رپورٹنگ/کمیونیکیٹنگ

کیئر ورکرز ٹیم کی شکل میں نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں۔ اس لیے، انھوں نے صارفین کے ساتھ باہمی رابطے اور اپنے کاموں کی پیش رفت اور دوسروں کے ساتھ معلومات کے تبادلہ کے دوران کیا نوٹ کیا، انہیں یہ سب ٹیم کے دیگر اراکین کو رپورٹ کرنا اور مطلع کرنا ہوتا ہے۔

رپورٹنگ اور مطلع کرنے کے اوقات مندرجات کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ اگر مشمولات کے فوری جواب کی ضرورت ہے جیسا کہ حادثہ، اس کی اطلاع بلا تاخیر فوری طور پر کریں۔

معلومات وصول کرنے والا شخص

- نوٹس لیں
- سُن کر حقائق کو آراء سے الگ کریں
- دوسرے فریق نے جو کہا ہے اسے دہرائیں

معلومات فراہم کرنے والا شخص

- اسے اختصار کے ساتھ رپورٹ کریں
- حقائق اور آراء کو الگ الگ رپورٹ کریں
- جگہ اور وقت کو مد نظر رکھتے ہوئے معلومات کی اطلاع دیں

2) مشاورت

جب آپ کو مشکل درپیش ہو یا کوئی چیز سمجھ میں نہ آ رہی ہو، تو اپنے ساتھیوں، اور ماہرین، وغیرہ سے مشورہ کریں۔ جب آپ کو پریشانی لاحق ہو تو خود سے فیصلہ نہ کریں۔ صلاح لینے کے لیے دوسروں سے مشورہ کریں۔

حصہ 4

روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

باب نمبر 1 چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

باب نمبر 2 کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

باب نمبر 3 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

باب نمبر 4 گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

باب نمبر 5 نہانے / صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

باب نمبر 6 گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

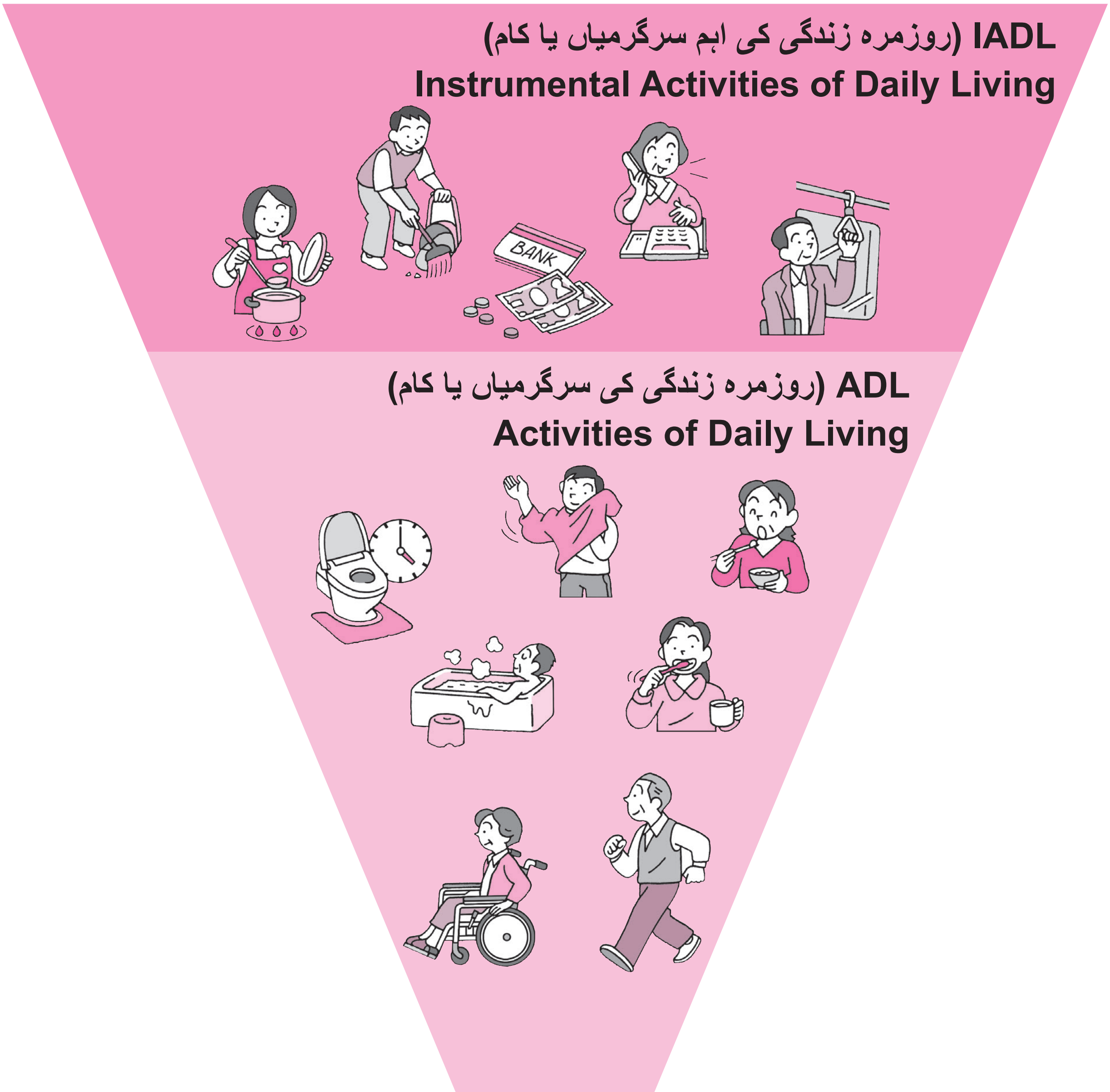
1 چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

1 پیدل چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے کی اہمیت

1) نرسنگ کیئر میں چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے کی اہمیت

ادھر اُدھر پھرنے سے انسان کی سرگرمیوں کا میدان وسیع ہو جاتا ہے۔ کسی بھی فرد کی وسیع سرگرمیوں والی زندگی جسمانی کیفیت اور نفسیاتی افعال کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔ روزمرہ زندگی کے مناظر میں، لوگ اس جگہ منتقل ہوتے ہیں جہاں وہ کچھ کام کرتے ہیں، جیسے کہ کھانے کے کمرے میں کھانا کھانا، پیٹ خالی کرنے کے لیے بیت الخلا جانا، اور نہانے کے لیے باتھ روم جانا۔ اس طرح ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کا تعلق روزمرہ کی زندگی کے کاموں سے ہوتا ہے۔

● ADL اور IADL کا تعلق



اصطلاحات کی وضاحت

ADL (Activities of Daily Living: روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں یا کام) اور IADL (Instrumental Activities of Daily Living: روزمرہ زندگی کی اہم سرگرمیاں یا کام)

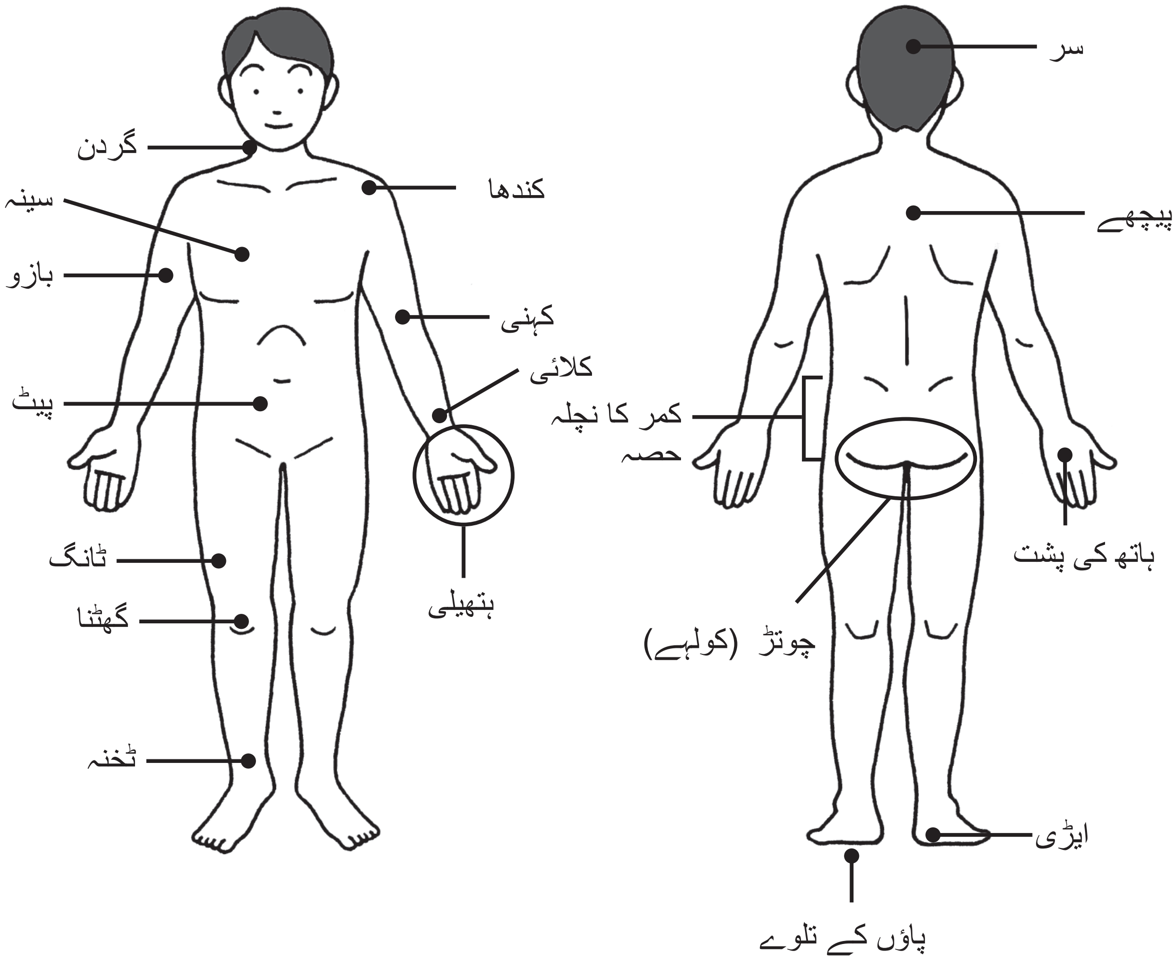
ADL جسمانی سرگرمیوں کا ایک سلسلہ ہے جو ایک شخص آزادانہ طور پر زندگی گزارنے کے لیے کرتا ہے۔ ADL میں چہل قدمی، کھانا، کپڑے پہننا، رفع حاجت، اور نہانا شامل ہیں۔ IADL کسی شخص کی گھر اور کمیونٹی میں زندگی گزارنے کے لیے ضروری قابلیت ہوتی ہے۔ IADL میں مالیات کا انتظام، خریداری، کپڑے دھونا، نقل و حمل کی سروسز کا استعمال، اور کمیونیکیشن آلات کا استعمال شامل ہیں۔

2 چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم۔

1) جسم کے وہ حصے جو چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے سے متعلق ہیں۔

چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے کے لیے مختلف عضلات اور جوڑ کام کرتے ہیں۔

- جسم کے اہم حصے چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے سے متعلق ہوتے ہیں۔

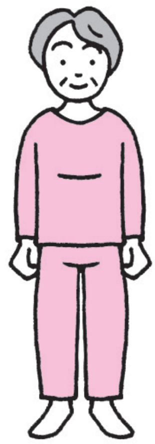


2) پوزیشن

پوزیشنوں کو سیدھی پوزیشن (کھڑی پوزیشن)، بیٹھنے کی پوزیشن (بیٹھنے کی پوزیشن)، اور لیٹنے کی پوزیشن (ڈیکیوبیٹس پوزیشن) میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

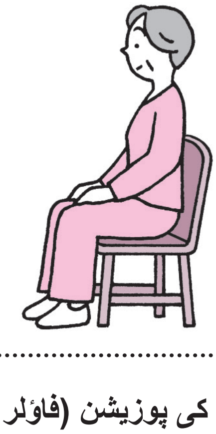
(1) کھڑی پوزیشن

● **کھڑے ہونے کی پوزیشن**

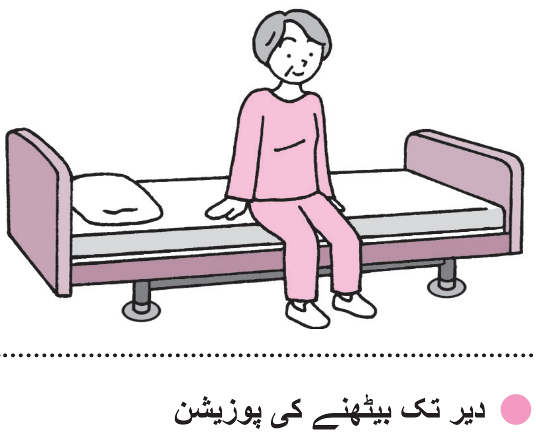


(2) بیٹھنے کی پوزیشن

● **کرسی پر بیٹھنے کی پوزیشن (بیٹھنے کی پوزیشن)**

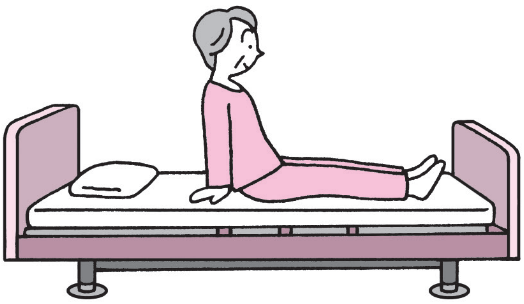


● **وہ پوزیشن جس میں شخص بیٹھتا ہے بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کرنا**



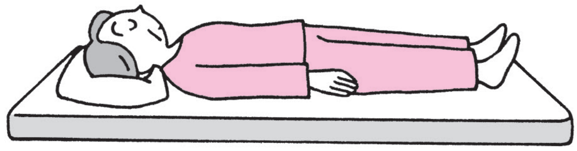
● **نیم بیٹھنے کی پوزیشن (فاؤلر کی پوزیشن)**

● **دیر تک بیٹھنے کی پوزیشن**

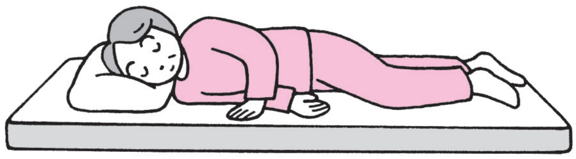


(3) ڈیکوبیٹس یا لیٹنے کی پوزیشن

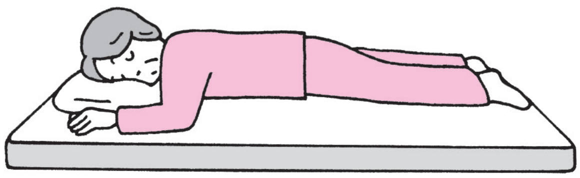
سوپائن پوزیشن/ڈورسل پوزیشن



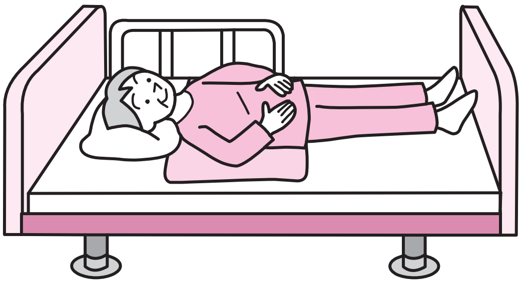
پہلو کی پوزیشن



اوندھے لیٹنے کی پوزیشن

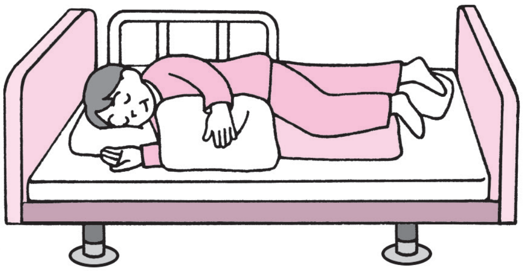


3) آرام دہ پوزیشن



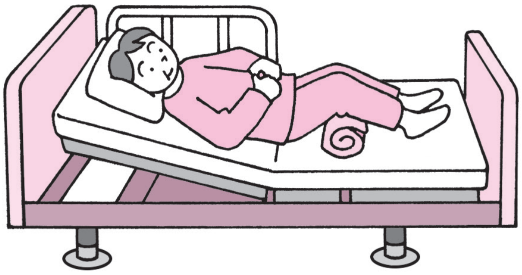
- **آرام دہ سوپائن پوزیشن**

یہ سب سے زیادہ مستحکم جسمانی حالت ہوتی ہے۔



- **آرام دہ (دائیں) پہلو پوزیشن**

سینے کے سامنے تکیہ رکھ دیں۔ دائیں پاؤں کے نیچے نچلے اعضاء کے درمیان ایک اور تکیہ رکھیں۔



- **آرام دہ نیم بیٹھنے کی پوزیشن (فاؤلر پوزیشن)**

دونوں نچلے اعضاء کو بلند کرنے کے لیے گیچ بیڈ کو چلائیں۔ اگر یہ ایڈجسٹ ایبل بیڈ نہیں ہے تو دونوں گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھیں۔

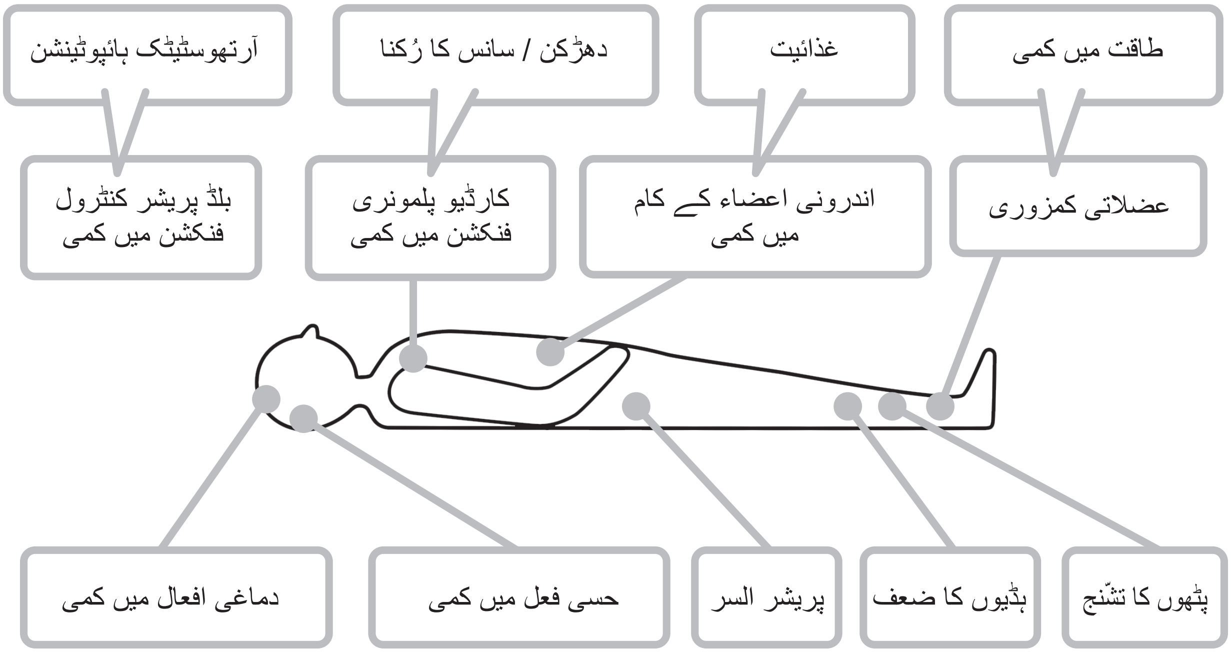
اصطلاحات کی وضاحت

سینُوکی

صارف کے جسم کے اوپری حصے کو اٹھانے کے بعد ایک بار اس کی کمر کو بستر سے اتاریں۔ اس طریقہ کار کو سینُوکی کہا جاتا ہے، جو پریشر السر کا شکار ہونے سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

4) ترکِ استعمال سنڈروم

ترکِ استعمال سنڈروم سے مراد وہ مختلف جسمانی اور نفسیاتی حالتیں ہیں جو طویل عرصے تک بستر پر رہنے اور طویل مدتی غیر فعالیت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔



5) پریشر السر

پریشر السر ایک طویل عرصے تک بستر پر رہنے کی وجہ سے جلد کا نیکروسس یا خلیوں کا مر جانا ہوتا ہے، جو ہڈیوں کے باہر نکلنے والے حصوں میں گردش کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔ چادروں کی جھریاں اور جسمانی ہیئت کی تبدیلی کے وقت ہونے والی رگڑ اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔

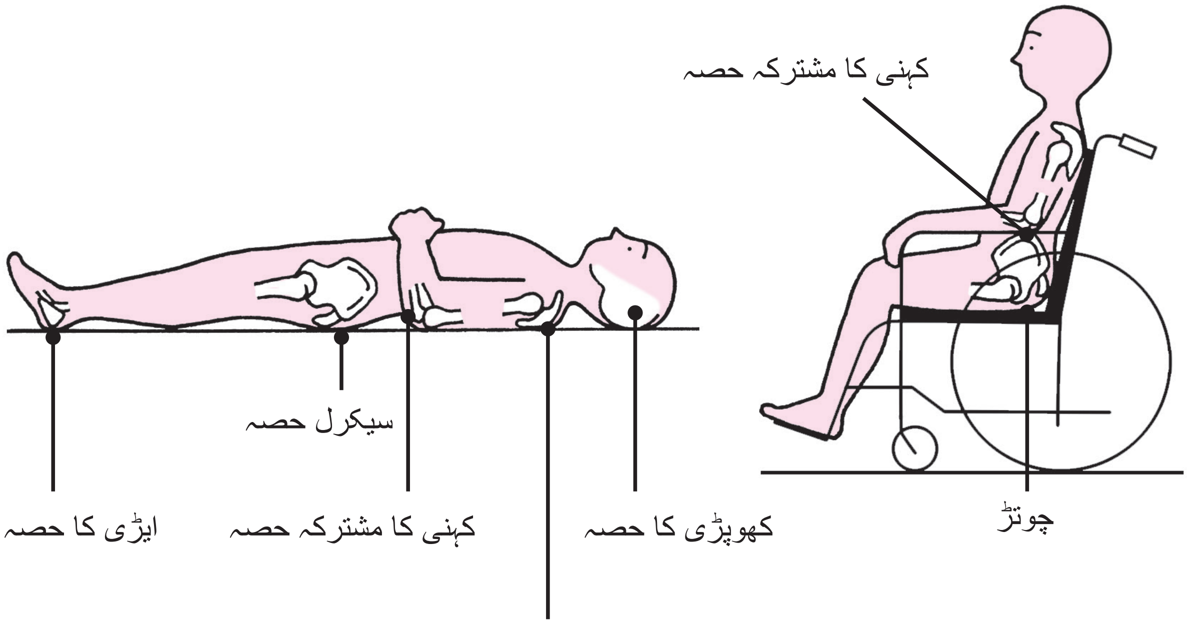
⦿ پریشر السر کی روک تھام کے طریقے

(1) اگر ممکن ہو تو صارف کو بستر سے اٹھنے کو کہیں۔

(2) صارف کی پوزیشن کو با قاعدگی سے تبدیل کروائیں۔

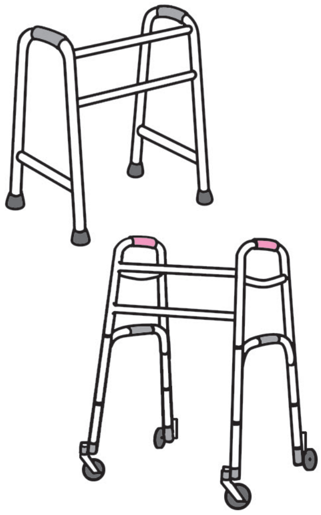
(3) صارف کو کافی مقدار میں غذائیت لینے دیں۔

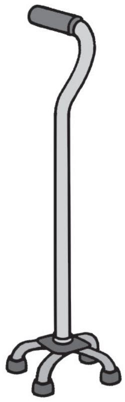
● جسم کے وہ حصے جہاں پریشر السر انتہائی آسانی سے حملہ آور ہوتا ہے۔



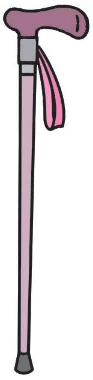
6) چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے سے متعلق معاون آلات

وہیل چیئر کے علاوہ دیگر معاون آلات میں چھڑی، واکر اور لفٹیں شامل ہیں۔





کواڈ کین یا چار پایوں والی چھڑی



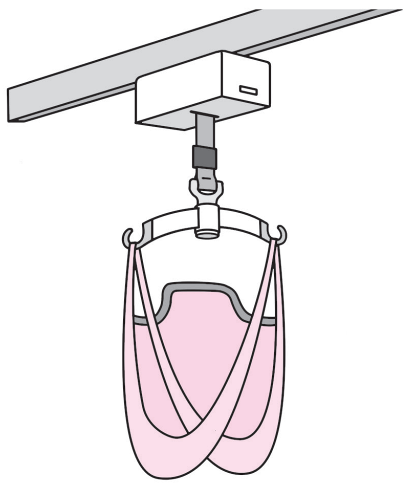
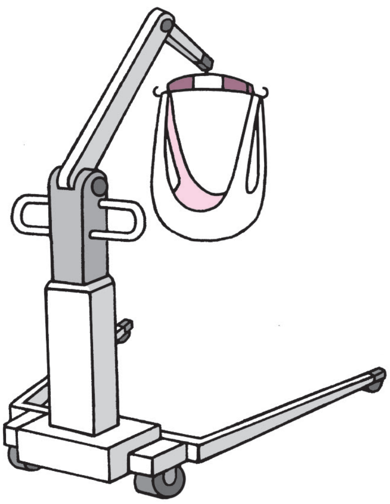
ٹی کین یا ٹی کی شکل کی چھڑی

واکر: واکر زیادہ مستحکم ہوتا ہے، کیونکہ سپورٹنگ ایریا چھڑی سے زیادہ ہوتا ہے۔

ٹی کین: ٹی کین ہلکی پھلکی اور بہت صارف دوست ہوتی ہے۔

کواڈ کین: چونکہ سپورٹنگ ایریا ٹی کین سے زیادہ چوڑا ہوتا ہے، اس لیے اس کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب متاثرہ سائیڈ پر جسمانی وزن کو کافی حد تک سہارا نہ دیا جا سکے۔

نرسنگ کیئر کرنے والوں کے لیے بوجھ کو کم کرنے کے لیے لفٹ موثر ہوتی ہے۔

(1) چھت کی لفٹ	(2) فرشی لفٹ
	

3 منتقلی/حرکت دینے کے حوالے سے نرسنگ کیئر کا عملی پہلو

1) جسمانی نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں

یہ نرسنگ کیئر کی تمام سرگرمیوں میں مشترک ہے۔

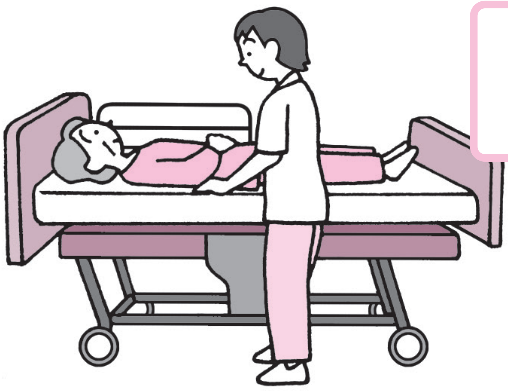
(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔

نرسنگ کیئر فراہم کرنے سے پہلے صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق ضرور کریں۔ خراب جسمانی حالت کی صورت میں، حرکت کرنے پر مجبور نہ کریں۔ میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

(2) آپ جو کرنے جا رہے ہیں صارف کو اس کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔

جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں، تو آپ کو صارف کے خود ارادیت کا احترام کرنا چاہیے۔ مزید برآں، صارف نرسنگ کیئر کی تفصیلات پہلے سے جان کر اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرے گا اور معاونت حاصل کرنے کے لیے قائل ہو گا۔

(3) کیئر فراہم کرنا آسان بنانے کے لیے بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔



کیئر ورکر کی کمر کے نچلے حصے پر بوجھ کو کم کرنے کے لیے بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔

اصطلاحات کی وضاحت

خود مختاری کی سپورٹ

صرف اس وقت مدد فراہم کریں جب صارف خود کچھ کرنے کے قابل نہ ہو۔ ایسا کرنے کے لیے، صارف کی حالت کا بغور مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔

یہ ٹیکسٹ کیئر ورکرز کے کاموں کی وضاحت کرتا ہے، لیکن دراصل، صارف کو وہ کام خود کرنے دیں جو وہ خود کرنے کے قابل ہے۔

2) بستر پر پلٹنے سے متعلق نرسنگ کیئر

یہاں تشریح بائیں سائیڈ پر فالج والے ایک صارف کو مثال کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔

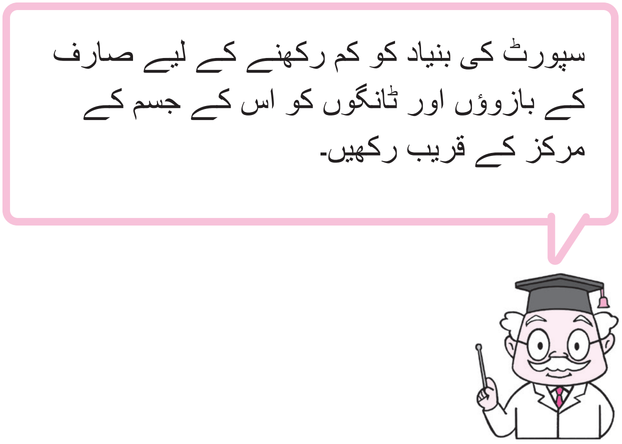
(1) صارف کی جسمانی حالت چیک کریں۔

(2) صارف کو اپنے کام کی تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی لیں۔

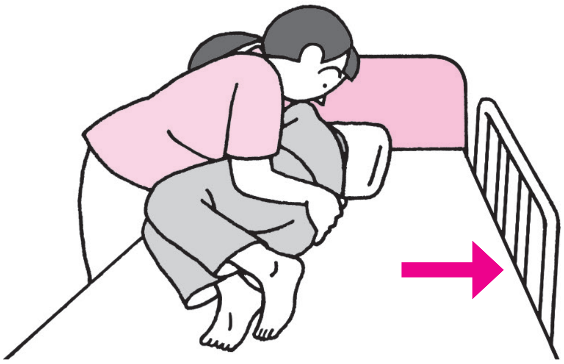
(3) بستر کو اس اونچائی پر ایڈجسٹ کریں جہاں نرسنگ کیئر فراہم کرنا آسان ہو۔

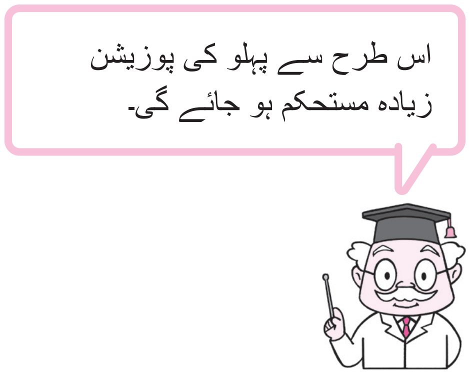
(4) صارف کے گھٹنوں کو اوپر کریں۔

(5) اسے متاثرہ سائیڈ پر پہلو کے بل لیٹرل پوزیشن پر لیٹنے کو کہیں۔

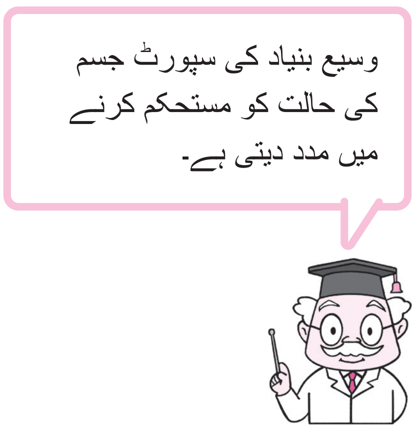


(6) صارف کے جسم کے نچلے حصے کو بستر کے دوسری طرف لے جائیں۔





(7) صارف کی ٹانگوں کو زیادہ آرام دہ پوزیشن پر لے جائیں۔



3) اُٹھنے سے متعلق نرسنگ کیئر (دائیں پہلو کی پوزیشن سے لے کر بستر کے کنارے پر اس کی ٹانگیں نیچے لٹکا کر بیٹھنے تک)

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔

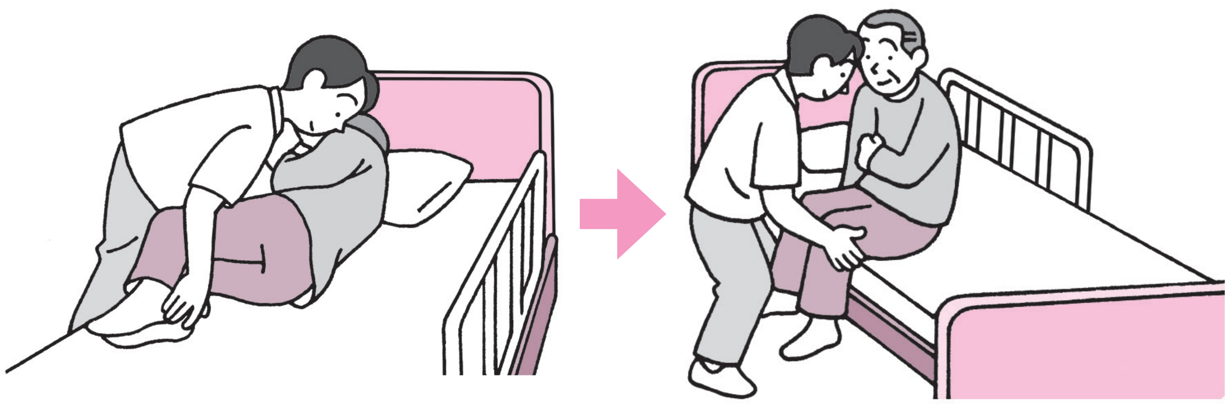
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔

(3) بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں تاکہ جب صارف بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کر کے بیٹھے تو اس کے پیروں کے تلوے کمرے کے فرش پر لگے ہوئے ہوں۔

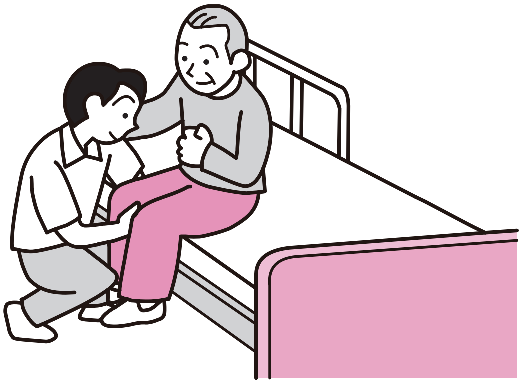
(4) متاثرہ سائیڈ اوپر کی طرف کر کے لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن میں صارف کی مدد کریں۔

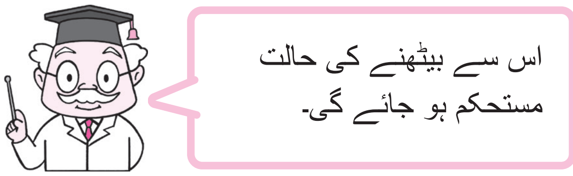
(5) صارف کی ٹانگوں کو بستر کے کنارے پر لے جائیں۔

(6) صارف کی ٹانگیں بستر سے اتار کر فرش پر لائیں اور اسے اپنی دائیں کہنی سے دھکیلنے کو کہیں۔ اوپری جسم کو اٹھانے میں اس کی مدد کریں۔



(7) تصدیق کریں کہ صارف کیسا محسوس کر رہا ہے اور اس کی جسمانی حالت کیسی ہے۔
(8) تصدیق کریں کہ اس کے دونوں تلوے فرش سے لگے ہوئے ہیں۔

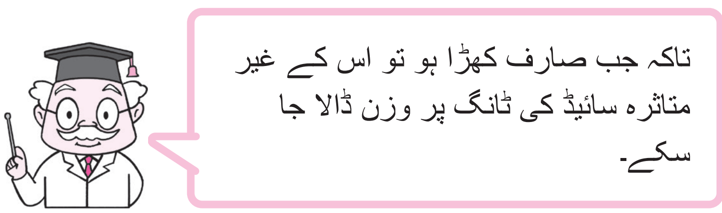




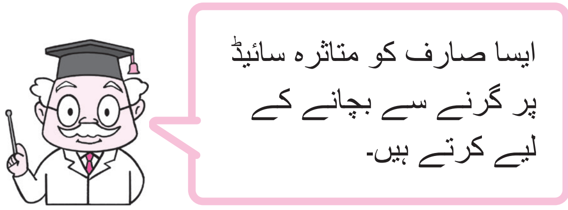
4) کھڑے ہونے کے لیے نرسنگ کیئر (بستر کے کنارے پر بیٹھنے کی پوزیشن میں اس کی ٹانگیں نیچے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں ہوں)

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) اس سے کہیں کہ وہ بستر کے کنارے کے قریب ہی بیٹھا/ بیٹھی رہے۔

(4) کیئر ورکر، خود صارف کے متاثرہ پہلو کی طرف کھڑا ہو کر، غیر متاثرہ سائیڈ کے پاؤں کو بستر کے قریب لے جائے۔



(5) کیئر ورکر مدد فراہم کرتا ہے تاکہ متاثرہ سائیڈ کا گھٹنا پیٹی میں نہ بندھ جائے۔ اسہال سے مراد نرم یا پانی سے بھرا پاخانہ ہوتا ہے۔



(6) تصدیق کریں کہ صارف کیسا محسوس کر رہا ہے اور اس کی جسمانی حالت کیسی ہے۔

اصطلاحات کی وضاحت

گھٹنے کا باندھنا

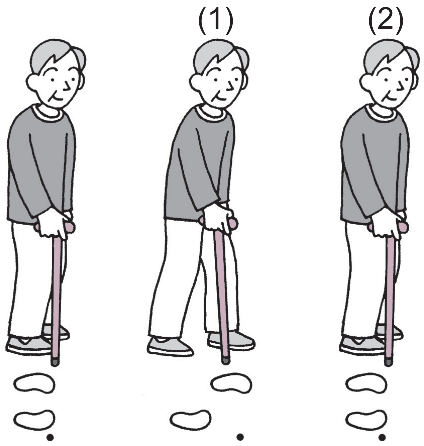
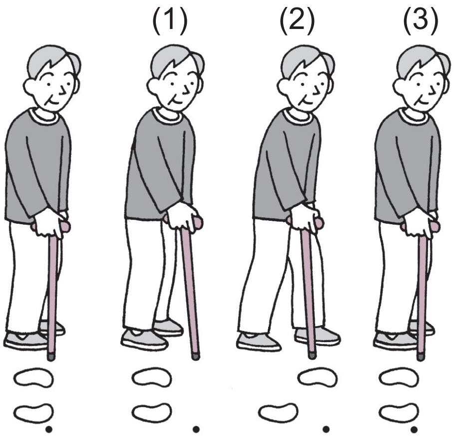
گھٹنے کو باندھنا یا بکل کرنے سے مُراد کھڑے ہونے یا چلنے کے دوران گھٹنے کا اچانک نکل جانا ہوتا ہے، جو گرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

5) ہیمپلیجیا یا ایک سائیڈ پر فالج والے صارف کے لیے چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

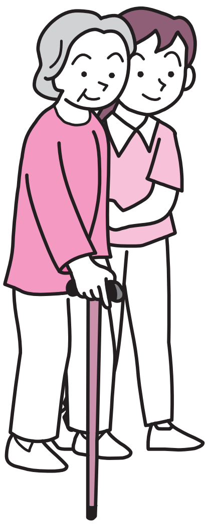
(چھڑی کے ساتھ چلنا)

چھڑی کے ساتھ چلنے کے دو طریقے ہیں: دو نکاتی چال اور تین نکاتی چال۔

● دو نکاتی چال اور تین نکاتی چال کا موازنہ

چلنا	دو نکاتی چال	تین نکاتی چال
ایک پاؤں آگے رکھنے کی ترتیب	(1) کین اور متاثرہ سائیڈ ← (2) غیر متاثرہ سائیڈ 	(1) کین ← (2) متاثرہ سائیڈ ← (3) غیر متاثرہ سائیڈ 
استحکام	نیچا	اونچا

انسان پہلے متاثرہ سائیڈ کے پاؤں کے ساتھ کیوں آگے بڑھتا ہے، اس کے لیے کہ یہ ضروری ہے کہ جسم کو غیر متاثرہ سائیڈ کو سہارا دیا جائے، اور اس طرح بہتر سہارا ملتا ہے۔

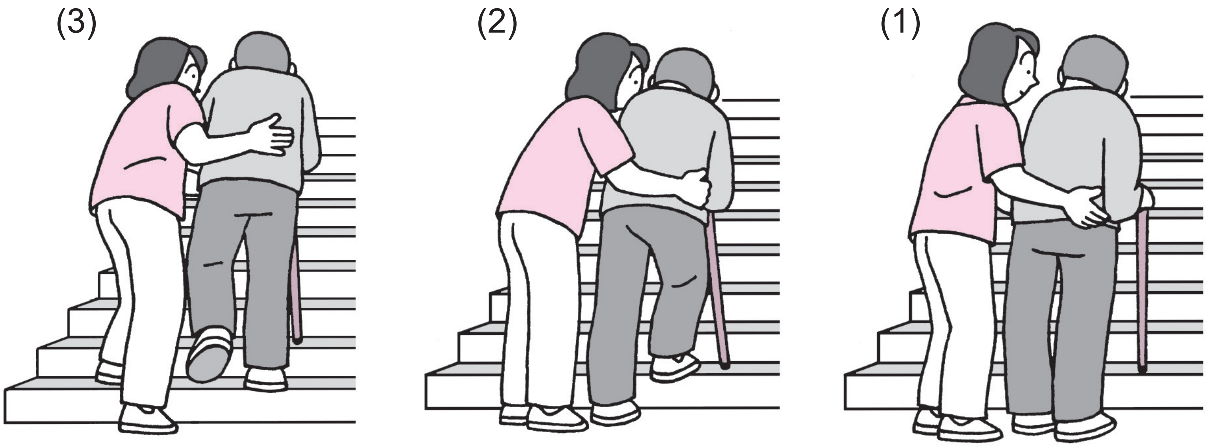


چھڑی کے ساتھ چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

کیئر ورکر صارف کی متاثرہ سائیڈ کے ساتھ اس کی پشت کی طرف کھڑا ہوتا/ہوتی ہے اور ضرورت کے مطابق صارف کے اوپری جسم اور/یا پشت کے نچلے حصے کو سہارا دیتا ہے۔

(سیڑھیاں چڑھنا)

سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، کیئر ورکر صارف سے ایک قدم نیچے (پیچھے) کھڑا ہوتا/ہوتی ہے۔
صارف درج ذیل ترتیب میں سیڑھیوں سے اوپر جاتا ہے: (1) چھڑی ← (2) غیر متاثرہ سائیڈ کا پاؤں ← (3) متاثرہ سائیڈ کا پاؤں۔



اگر سیڑھیوں میں ہینڈریل لگی ہوئی ہے، تو اسے صارف پکڑلے تو اُسے مستحکم کرنے میں مدد ملے گی۔

(سیڑھیاں اترنا)

سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، کیئر ورکر صارف سے ایک قدم نیچے (سامنے) کھڑا ہوتا/ہوتی ہے۔
صارف مندرجہ ذیل ترتیب وار مراحل سے نیچے اترتا ہے: (1) چھڑی ← (2) متاثرہ سائیڈ کا پاؤں ← (3) غیر متاثرہ سائیڈ کا پاؤں۔

اگر سیڑھیوں میں ہینڈریل لگی ہوئی ہے، تو اسے صارف پکڑلے تو اُسے مستحکم کرنے میں مدد ملے گی۔

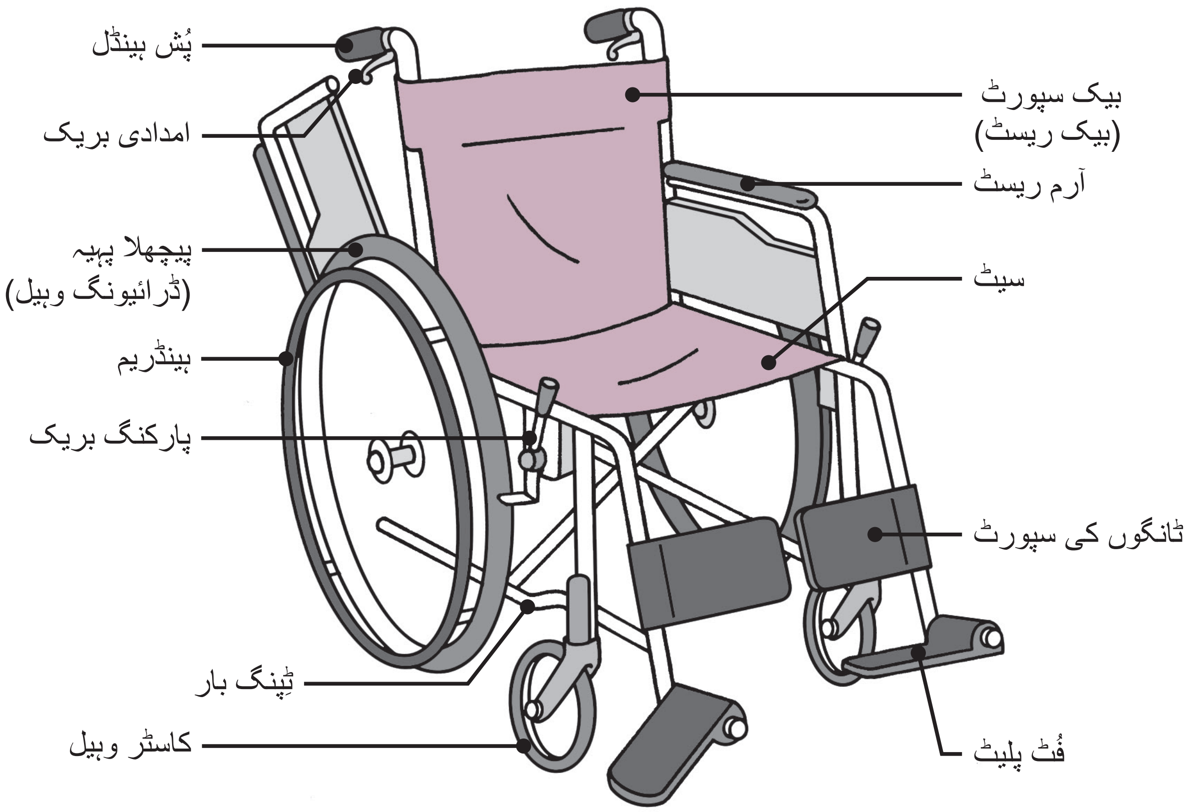
6) بصارت سے محروم صارف کے چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

چلنے کی رفتار کو صارف کی رفتار کے مطابق ڈھالنا چاہیے۔ جب سیڑھیوں کی وجہ سے صورتحال بدل جاتی ہے، تو آپ کو لیول کا فرق، کنارے، وغیرہ ان کو پہلے ہی اس کی وضاحت کر دیں۔

● صارف کی رہنمائی کے دوران آپ کے جسم کی بنیادی حالت

7) وہیل چیئر کا استعمال کرتے ہوئے نرسنگ کیئر

● وہیل چیئر کی ساخت اور حصوں کے نام



(وہیل چیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات)

- وہیل چیئر استعمال کرنے سے پہلے، ٹائر میں ہوا کا پریشر اور بریک کی حالت چیک کریں۔ اگر ٹائر میں ہوا کا پریشر کم ہو تو اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ بریک ٹھیک سے کام نہیں کرے گی۔
- جب وہیل چیئر رُکی ہوئی ہو تو بریک لگا کر رکھنا یقینی بنائیں۔ بریک ہمیشہ لگا کر رکھنا یقینی بنائیں، چاہے اس میں کوئی بھی نہ بیٹھا ہو، کیونکہ اگر یہ حرکت کرنا شروع کر دے تو خطرناک ہو سکتی ہے۔

8) بستر سے وہیل چیئر پر منتقل کرنا۔

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں تاکہ جب صارف بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کر کے بیٹھے تو اس کے پیروں کے تلوے کمرے کے فرش پر لگے ہوئے ہوں۔
(4) وہیل چیئر کو صارف کے غیر متاثرہ سائیڈ کے پاس رکھیں اور بریک لگا دیں۔
(5) صارف کو اپنی غیر متاثرہ سائیڈ کے ہاتھ سے آرم ریسٹ کو دور کی طرف پکڑنے کو کہیں۔ کیئر ورکر کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ صارف کے متاثرہ سائیڈ کا گھٹنا باندھا نہیں جا سکے گا۔

فالج زدہ شخص کو منتقل کرنے کا یہ ایک بنیادی اصول ہے کہ پہلے غیر متاثرہ سائیڈ کو منتقل کیا جائے۔

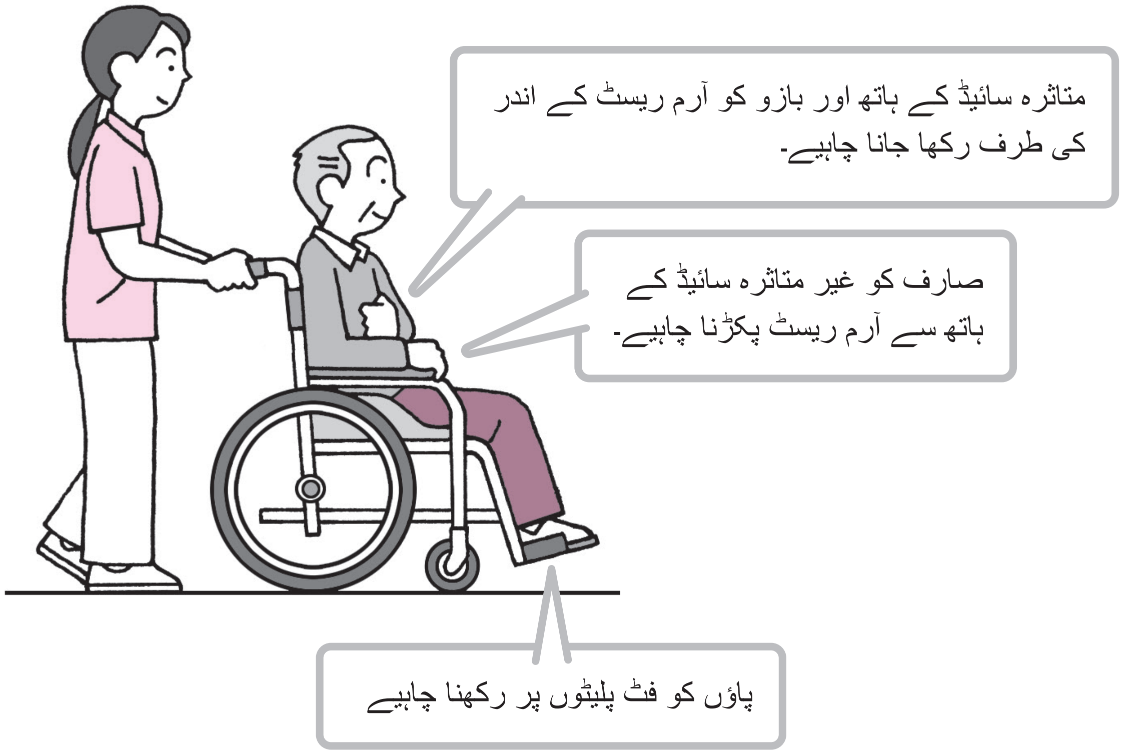
(6) صارف کو سر کو نیچے کر کے آہستہ سے کھڑا ہونے کو کہیں اور اسے وہیل چیئر کی طرف موڑ دیں۔

(7) صارف کو وہیل چیئر پر بیٹھنے دیں۔ اس کے پاؤں فٹ پلیٹوں پر رکھیں۔

(8) تصدیق کریں کہ صارف کیسا محسوس کر رہا/رہی ہے اور اس کی جسمانی حالت کیسی ہے۔

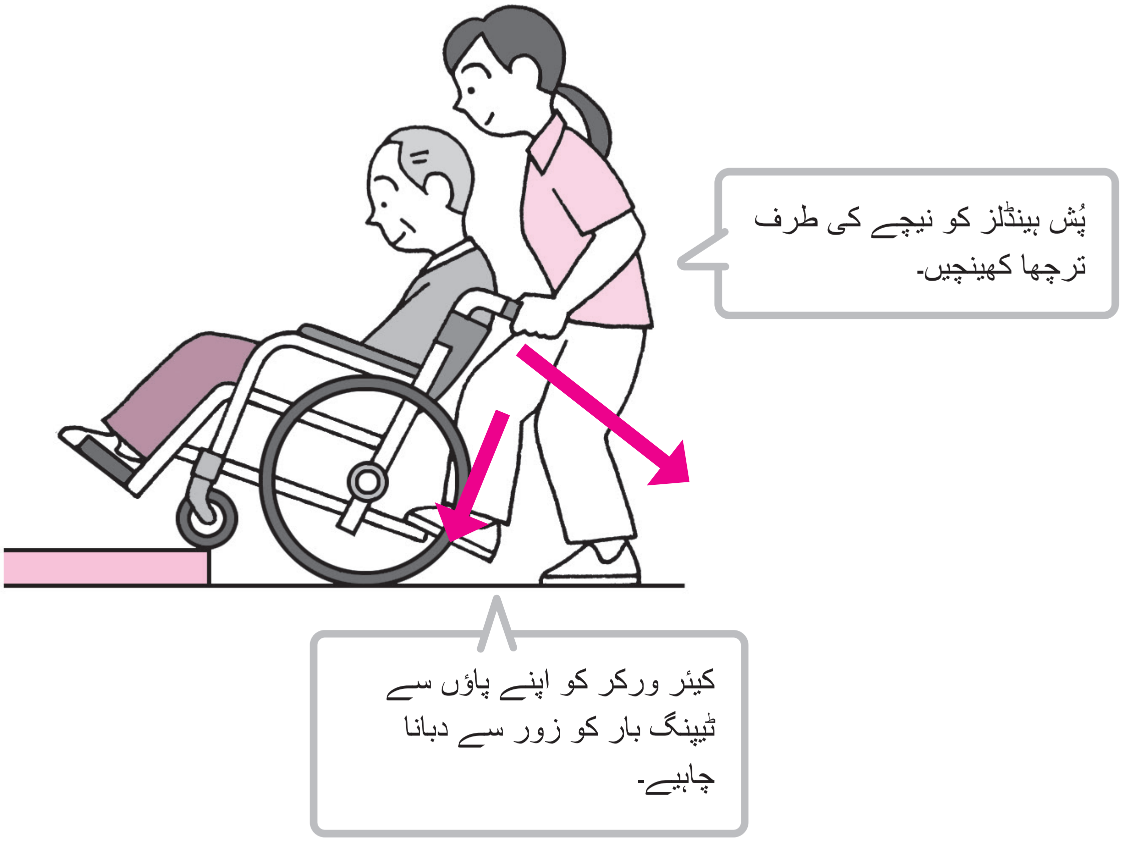
9) وہیل چیئر کو چلانے سے متعلق نرسنگ کیئر

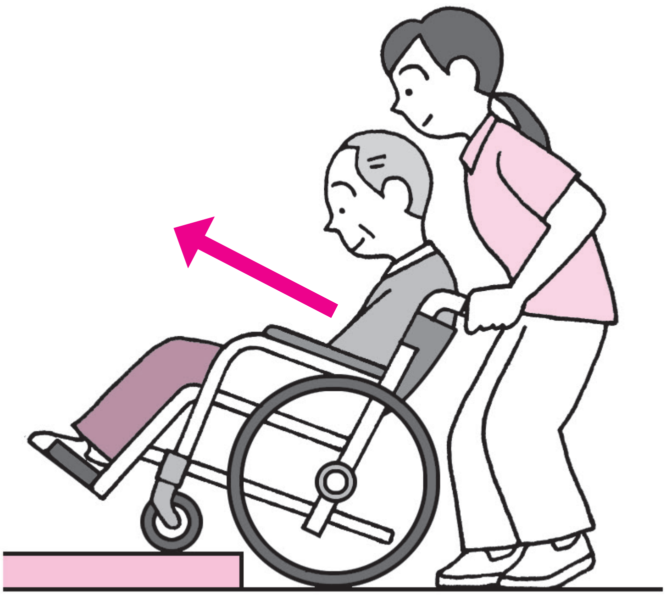
(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) صارف کے پاؤں کو فٹ پلیٹوں پر رکھیں۔
(4) یہ یقینی بنانے کے لیے کہ صارف کے ہاتھ ڈرائیونگ کے پہیوں میں نہ پھنسیں، محتاط رہیں۔
(5) بریک کو غیر فعال کریں، صارف کو بتائیں کہ وہیل چیئر چلے گی، اور پھر وہیل چیئر کو دھکیل کر چلانا شروع کریں



(ایک سیڑھی اوپر جانا)

سیڑھی سے پہلے رکیں اور صارف کو بتائیں کہ وہ ایک سیڑھی اوپر جائے گا/گی۔

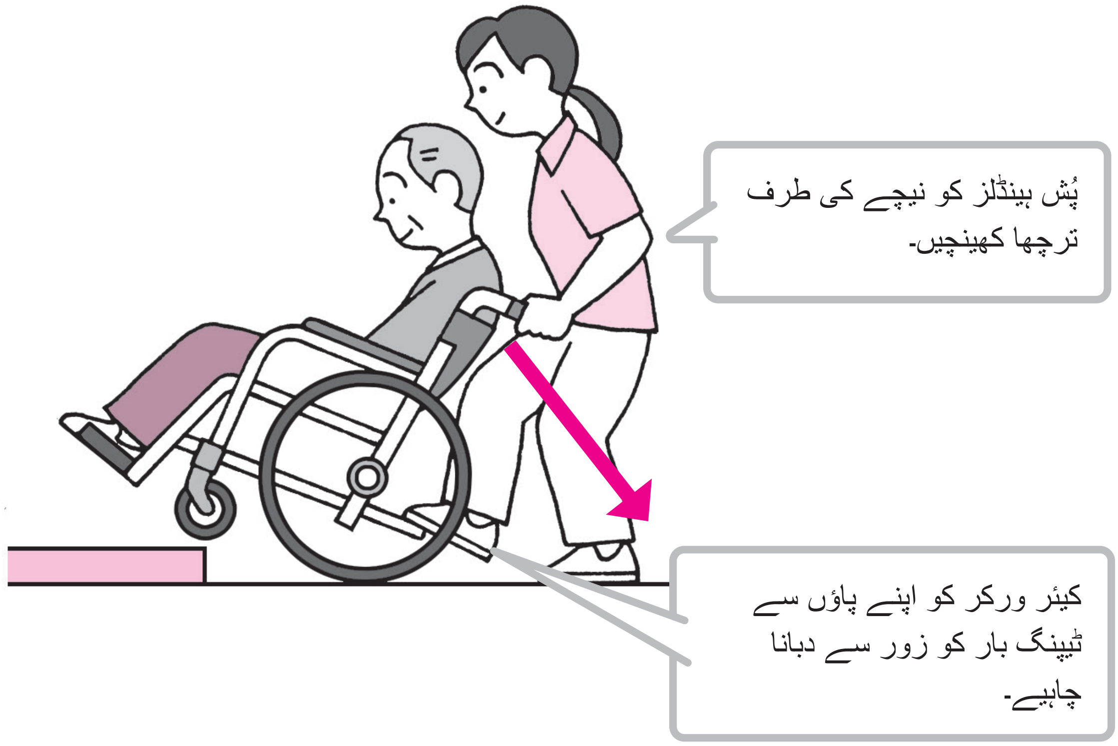


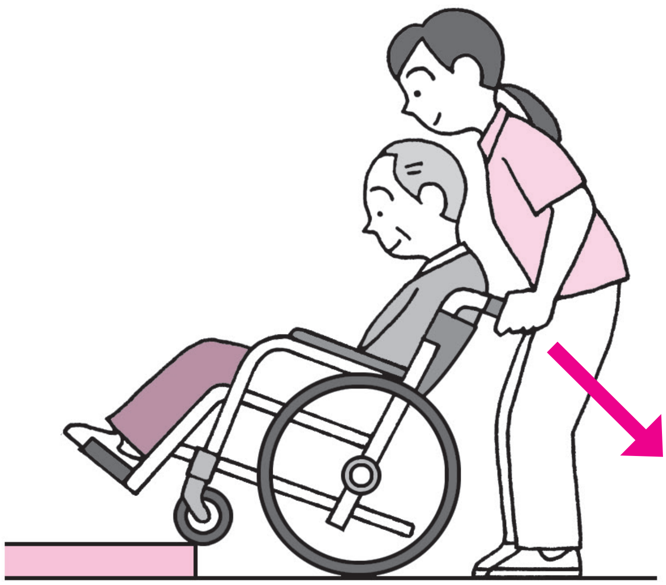


کاسٹر وہیلز کو آہستہ آہستہ سیڑھی پر رکھیں اور اس کے بعد ڈرائیونگ وہیلز کو رکھیں۔

(ایک سیڑھی نیچے جانا)

سیڑھی سے پہلے رکیں اور صارف کو بتائیں کہ وہ ایک سیڑھی نیچے جائے گا/گی۔ وہیل چیئر کا رُخ پیچھے کی طرف رکھیں اور ڈرائیونگ وہیلز کو آہستہ سے نیچے رکھیں۔

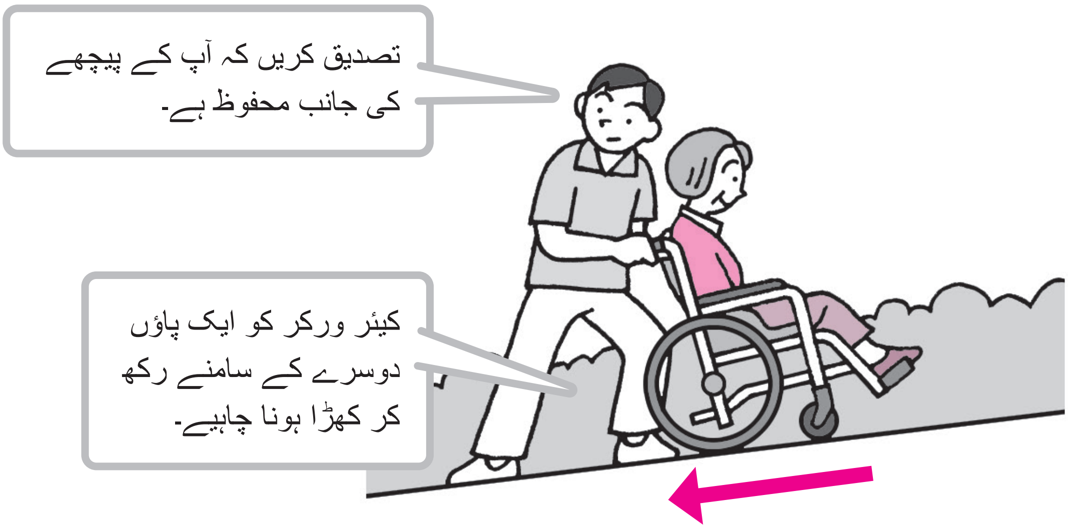




ڈرائیونگ وہیلز کو ضروری حد تک کھینچیں اور کاسٹر وہیلز کو آہستہ آہستہ نیچے رکھیں۔

(ڈھلوان سے نیچے جانا)

عمودی ڈھلوان سے نیچے اُترتے وقت صارف کو بتائیں کہ آپ وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف سے کھینچیں گے۔



وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف لے کر آگے بڑھیں۔

وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف کرکے ڈھلوان سے نیچے جانا صارف کو وہیل چیئر سے پھسل کر باہر گرنے سے بچانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

2 کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

1 کھانے کی اہمیت

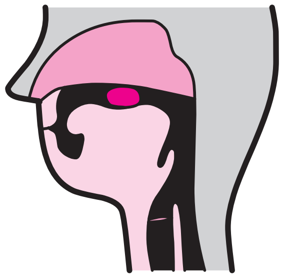
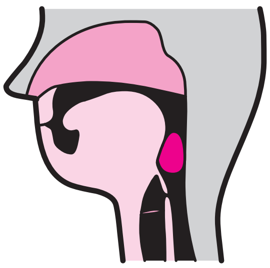
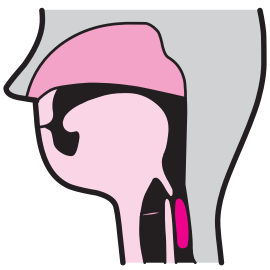
کھانا ایک ایسا موقع ہوتا ہے جب ہم اپنے منہ سے غذا کھاتے ہیں۔ ہم فعال رہنے اور اپنی زندگیوں کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے جسم کو غذائی قوت دیتے ہیں۔
منہ سے کھانا کھانے اور اسے منہ میں چکھنے سے دماغ کو تحریک ملتی ہے اور زندگی کا سائیکل قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
کھانا زندگی کی مُسرتوں میں سے ایک ہے۔ یہ انسانی تعلقات استوار کرنے کے لیے رابطے کا ایک موقع ہوتا ہے۔

2 کھانے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

جب آپ کا دماغ یہ محسوس کرتا ہے کہ آپ کو بھوک لگی ہے، تو آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں۔

- آپ جا کر کھانے کی میز پر بیٹھتے ہیں، اپنی حالت کو ایڈجسٹ کرتے ہیں، اور اپنی آنکھوں سے کھانے کا جائزہ لیتے ہیں۔ چاپ اسٹکس یا چمچ کا استعمال کرتے ہوئے، آپ خوراک کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں۔ آپ کھانا چبا کر نگل لیتے ہیں۔
- جب آپ کھانا کھاتے ہیں، تو آپ اپنی بصارت اور سونگھنے کے حس سے کھانے کو چیک کرتے ہیں اور ذائقہ اور لمس کے حس سے ذائقہ اور چبانے والی ساخت کو محسوس کرتے ہیں۔
- بہت سے جسمانی افعال کھانے سے متعلق ہوتے ہیں۔

⦿ کھانے اور نگلنے کا فلو

متوقع مرحلہ		• کھانے کا رنگ، شکل اور بو پہچانی جاتی ہے۔ • لعاب خارج ہوتا ہے۔
تیاری کا مرحلہ		• منہ میں رکھے ہوئے کھانے کو چبا کر لعاب کے ساتھ ملا کر کھانے کی گیند (چبائی ہوئی خوراک کا لقمہ) بنتی ہے۔
دہن داخلی کا مرحلہ		• جوف دھن سے حلقوم میں منتقل ہوتا ہے۔ • زبان بنیادی طور پر ترسیل کے لیے استعمال ہوتی ہے۔
فارینجیل یا حلق کا مرحلہ		• نگلنے کی اضطراری حرکت ہوتی ہے اور بولس فیرنکس یا گلے سے گزرتا ہے۔ • ایپی گلوٹس یا کوا بولس کو سانس کی نالی میں داخل ہونے سے روکنے کے لیے بند ہو جاتا ہے۔
غذائی نالی کا مرحلہ		• بولس غذائی نالی کے ذریعے معدے میں منتقل ہوتا ہے۔

اگر اس فلو میں کہیں خرابی پیدا ہو جائے تو خوراک کھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسے عموماً کھانے اور نگلنے کی خرابی کے طور پر جانا جاتا ہے۔

3 کھانے کے وقت معاونت کی حقیقت

⦿ کھانے کے وقت معاونت سے متعلق یاد رکھنے کے نکات

- صارف کے کھانے کی پسند اور ناپسند کی تصدیق کریں۔
- محتاط رہیں. ایسی چیزیں بھی ہو سکتی ہیں جو صارف کو اپنی بیماری کے علاج کے دوران یا الرجی کی وجہ سے نہیں کھانی چاہئیں۔
- کھانے کو کافی نرم پکائیں یا اسے اتنا چھوٹا ہو کہ باآسانی کھایا جا سکے اور جو صارف کی چبانے اور نگلنے کی صلاحیت کے مطابق ہو۔
- گرم کھانا گرم اور ٹھنڈا کھانا ٹھنڈا پیش کرنے کا خیال رکھیں۔

(کھانے کی ایسی شکلیں جو صارف کی چبانے اور نگلنے کی صلاحیت کے مطابق ہوں)

پِسا ہوا یا باریک کیا ہوا کھانا: آسانی سے کھانے کے لیے اسے باریک کاٹا جاتا ہے۔

پری شوربہ یا پیوریڈ کھانا: پیسٹ کی شکل میں بنا ہوا کھانا

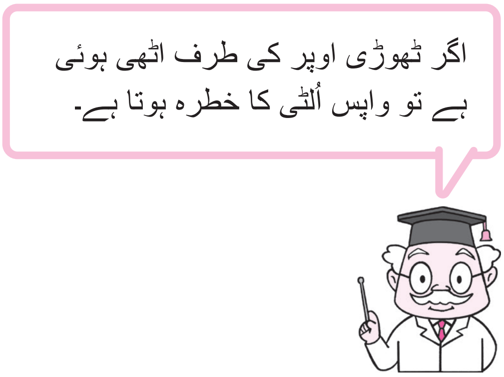
نرم پکا ہوا کھانا: وہ کھانا جو نرم پکایا جاتا ہے لیکن اپنی اصلی شکل برقرار رکھتا ہے۔

گاڑھا کھانا: جن لوگوں میں نگلنے کے کام میں کمی یا دشواری ہوتی ہے ان کو لیکوئیڈ سے گلا بند ہونے سے بچانے کے لیے کھانا گاڑھا کیا جاتا ہے۔

1) کھانے کے وقت جسمانی حالت

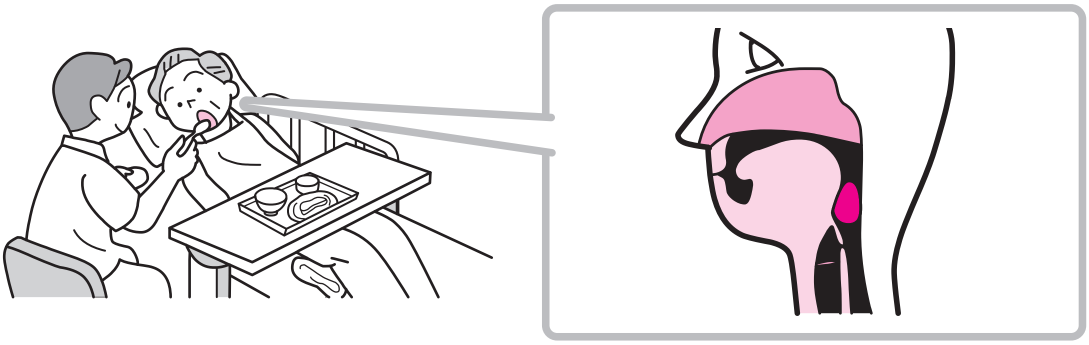
⦿ کھانے کے وقت درست جسمانی حالت

فرش پر تلوے لگا کر کرسی پر پیچھے بیٹھیں۔ تھوڑا سا آگے جھکیں اور ٹھوڑی میں کھینچیں۔



بستر پر کھانا کھاتے وقت کی جسمانی حالت

جب صارف کے لیے بیٹھ کر کھانا کھانا مشکل ہو تو وہ بستر پر کھانا کھا سکتا/سکتی ہے۔

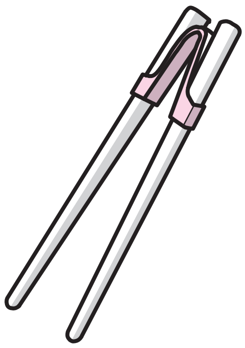


- گیچ بیڈ کو چلائیں تاکہ صارف کو آدھے بیٹھنے کی پوزیشن پر اٹھایا جا سکے۔
- صارف کے اٹھائے جانے کے بعد، ایک بار صارف کی کمر کو بستر سے اتارتے ہوئے سینُوکی کریں۔
- اگر صارف کے لیے آدھی بیٹھنے کی پوزیشن میں آنا مشکل ہو، تو اسے لیٹرل پوزیشن میں آنے کو کہیں۔

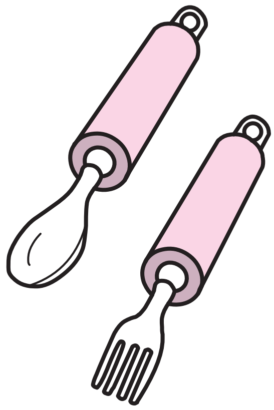
اگر صارف کو ایک سائیڈ کا فالج ہے، تو اس کی غیر متاثرہ سائیڈ نیچے کی پوزیشن میں رکھیں۔

کھانے کے وقت کے اوزار

پکڑنے میں آسان ٹیبل کا سامان

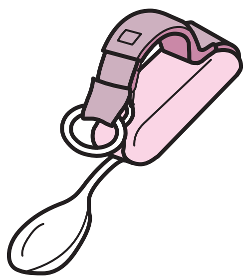


اسپرنگ والی چاپ اسٹکس

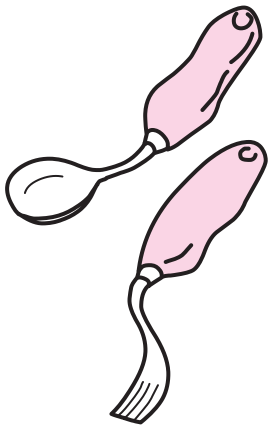


آسانی سے پکڑنے والا کانٹا اور چمچ

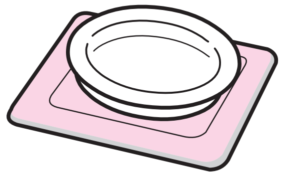
ہینڈل والا کپ



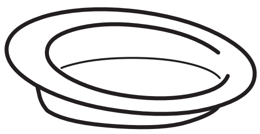
اسٹریپ والا چمچ ہولڈر



موڑنے کے قابل کانٹا اور چمچ



غیر پھسلنے والا میٹ

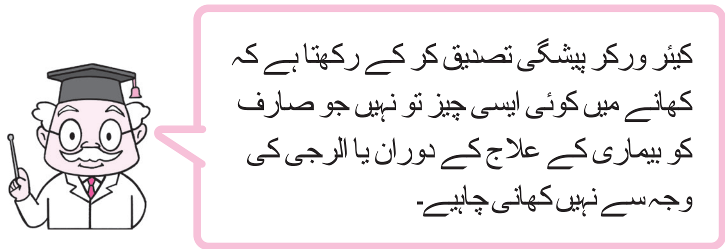


ڈش جس سے آسانی سے کھانا نکالا جا
سکے

2) کھانے کے وقت معاونت کی حقیقت

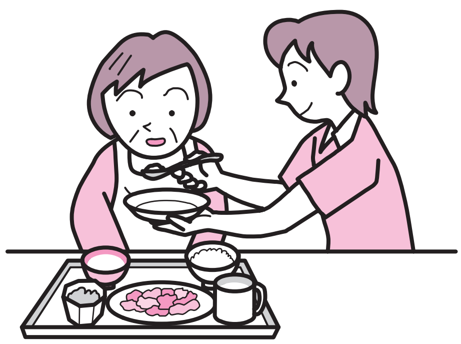
(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) صارف کے ہاتھ صاف کریں۔

(4) صارف کو میز پر لائیں اور اسے کرسی پر بٹھا دیں۔



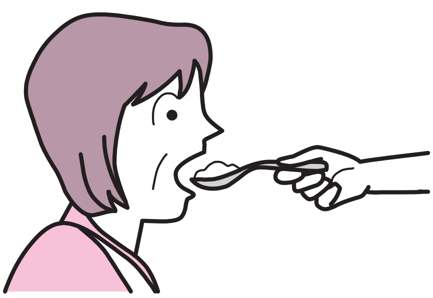
(5) کھانے کو صارف کے سامنے رکھیں تاکہ وہ اسے دیکھ سکے۔
(6) کیئر ورکر کو صارف کے کام کرنے والے بازو کی سائیڈ یا غیر متاثرہ سائیڈ کے سامنے ترچھی طور پر بیٹھنا چاہیے۔

● **کیئر ورکر کی پوزیشن**



(7) مینو کی وضاحت کریں۔
(8) صارف کو سب سے پہلے چائے یا سوپ جیسا مائع پینے دیں۔

(9) صارف کی رفتار کے مطابق کھانا کھانے میں صارف کی مدد کریں۔
- کیئر ورکر کو صارف سے آئی کانٹیکٹ قائم کر کے اسی سطح پر بیٹھ کر اس کی کھانے میں مدد کرنا چاہیے۔
- صارف سے پوچھ کر یا اس کا مشاہدہ کر کے اس کے منہ میں ایک منہ بھر نوالہ بنا کر کھانا ڈالنے کی رفتار کو ایڈجسٹ کریں۔
- اگر صارف کو فالج ہے، تو کھانے کو اس کے منہ کے کونے میں غیر متاثرہ طرف سے رکھیں۔
- صارف سے بات نہ کریں جب وہ ایسپائریشن کو روکنے کے لیے کھانا چبا رہا ہو۔
- تصدیق کریں کہ وہ اپنی ٹھوڑی کو اندر کھینچ کر چبا رہا ہے۔
- جب آپ چمچ استعمال کرنے میں مدد کریں، تو چمچ کو منہ سے افقی طور پر باہر نکالیں۔

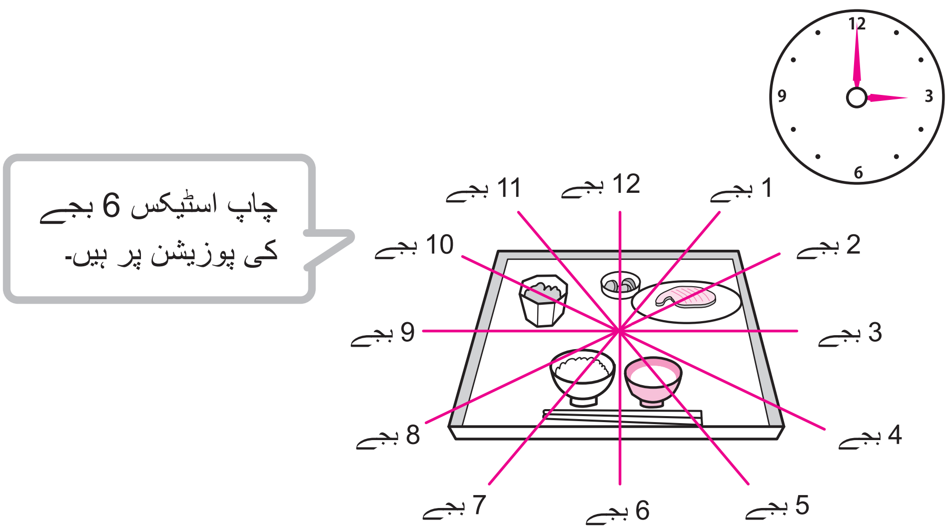


(10) صارف سے اس بات کی تصدیق کرنے کو کہے کہ اس نے کھانا کھا لیا ہے۔
(11) اس بات کی تصدیق کریں کہ منہ میں کچھ کھانا باقی تو نہیں ہے۔
(12) اس بات کو یقینی بنائیں کہ صارف جوف دہن کا خیال رکھتا ہے (گلے میں گارگل کرنا/ دانت صاف کرنا/ دانتوں کی صفائی)۔
(13) ایسپائریشن نمونیا سے بچنے کے لیے صارف کو کھانے کے بعد تقریباً 30 منٹ تک بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنے کے لیے کہیں۔

3) کھانے کے وقت معاونت کے متعلق یاد رکھنے کے نکات

- مشاہدہ کریں کہ آیا صارف کو کھانے کی رفتار، جسمانی حالت، کھانے کا طریقہ، اور اس کو چبانے اور نگلنے سے متعلق کوئی مشکل تو نہیں ہے۔
- صارف کی خواہش کے مطابق کھانا صارف کے منہ تک پہنچائیں۔
- بصارت سے محروم صارفین کے لیے، گھڑی کی پوزیشن کا طریقہ استعمال کریں (کسی چیز کی پوزیشن کو اس سمت کی بنیاد پر بیان کرنے کا طریقہ جس میں گھڑی کی گھنٹے والی سوئی دن کے مخصوص وقت پر اشارہ کرتی ہے)۔
مزید برآں، وضاحت کریں کہ کھانا گرم ہے یا ٹھنڈا اور یہ کیسے پکایا جاتا ہے۔

گھڑی کی پوزیشنوں کی مثالیں۔



3 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

1 اخراج فضلہ کی اہمیت

اخراجِ فضلہ جسم سے فاضل مادوں کو نکالنے کا کام کرتا ہے۔ فاضل مادوں میں پیشاب، پاخانہ، پسینہ، کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ شامل ہیں۔

صحت مند رہنے کے لیے اخراج فضلہ انسانی جسم کا ایک ضروری میکانزم ہے۔ مزید برآں، خارج ہونے والا پیشاب اور پاخانہ فرد کی صحت کی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ نرسنگ کیئر فراہم کرنا نہایت اہم ہے جس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ کیوں کر چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر ضروری ہے۔

اخراج فضلہ ایک ایسا کام ہے جس سے لوگوں کو شرمندگی ہوتی ہے۔ یہ سمجھ کر صارف کی معاونت کرنا ضروری ہے کہ جب آپ چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق کیئر فراہم کرتے ہیں تو وہ کیسا محسوس کرتا/کرتی ہے۔

2 اخراج فضلہ کا میکانزم

1) پیشاب کا میکانزم

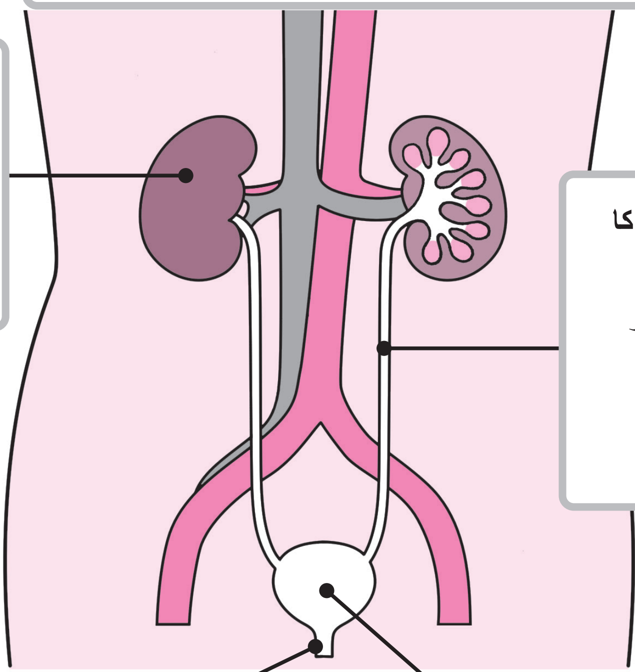
پیشاب گردے میں بنتا ہے، پھر پیشاب کے مثانے میں جمع ہوتا ہے، اور آخر میں پیشاب کی نالی کے ذریعے خارج ہوتا ہے، جسے اخراجِ پیشاب کہا جاتا ہے۔

کسی بھی فرد کو اس وقت بیت الخلا جانے کی حاجت محسوس ہوتی ہے جب مثانے میں پیشاب کا حجم 200 سے 300 ملی لیٹر ہو جاتا ہے، جسے رفع حاجت پیشاب کہا جاتا ہے۔

● **جسم کے وہ حصے جو پیشاب بنانے سے تعلق رکھتے ہیں۔**

پیشاب کے کنٹرول میں شامل مراکز
یہ دماغ، دماغی خلیے اور ریڑھ کی ہڈی میں واقع ہوتے ہیں۔

گردے کے افعال
گردے خون سے فاضل مادوں کو فلٹر کرکے پیشاب بناتے ہیں۔



یوریٹر پیشاب کی نالی کا کام
یوریٹر وہ ٹیوب ہے جو گردے میں بننے والے پیشاب کو مثانے تک پہنچاتی ہے۔

مثال ایک خاتون کی ہے۔

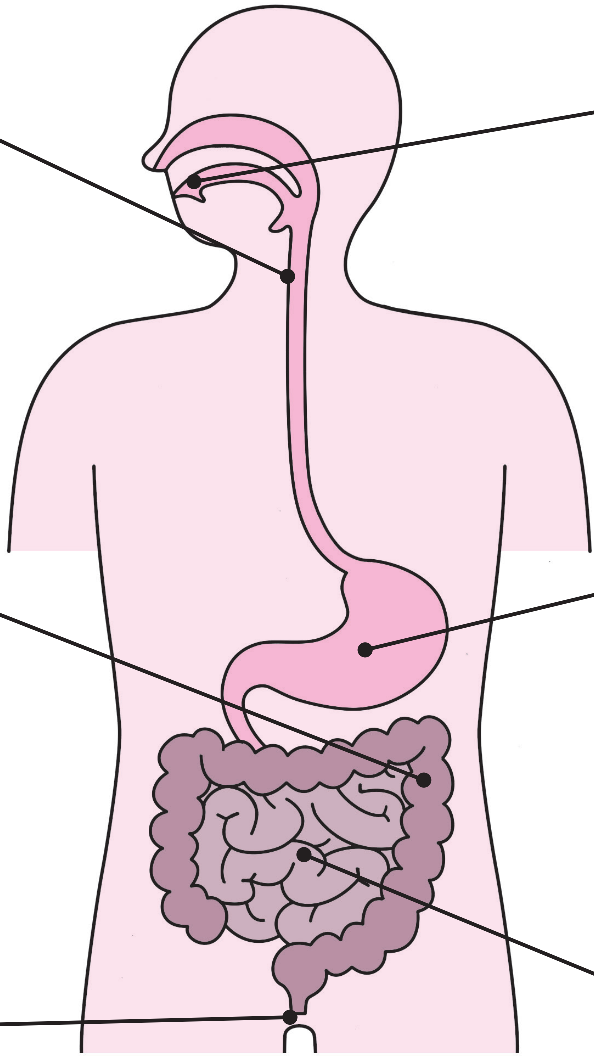
یوریٹرا پیشاب کی نالی کا کام
مرد کی پیشاب کی نالی لمبی اور مادہ کی نالی چھوٹی ہوتی ہے۔
مردانہ پیشاب کی نالی پروسٹیٹ سے گھری ہوئی ہوتی ہے۔

مثانے کا کام
مثانہ ایک تھیلی ہے جو پیشاب کو ذخیرہ کرتی ہے۔
اس کی گنجائش تقریباً 500 ملی لیٹر ہے۔ ایک فرد اس وقت پیشاب کرنے کی حاجت محسوس کرتا/کرتی ہے جب اس کے مثانے میں تقریباً 200 سے 300 ملی لیٹر پیشاب ہوتا ہے۔

2) ڈیفی کیشن یا عمل براز کا میکانزم

منہ سے کھایا جانے والا کھانا اور مائع، منہ سے معدے میں منتقل ہوتا ہے جہاں ہاضمہ شروع ہو جاتا ہے۔ پھر خوراک اور مائع چھوٹی آنت میں چلا جاتا ہے جہاں غذائی اجزاء اور پانی جذب ہوتے ہیں۔ جذب ہونے کے بعد باقی رہ جانے والے مادے پاخانہ بن جاتے ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اسے ڈیفی کیشن یا اخراج فضلہ کہتے ہیں۔ جب کسی فرد کی آنت میں پاخانہ جمع ہو جاتا ہے، تو اسے بیت الخلا جانے کی حاجت محسوس ہوتی ہے، جسے ڈیفی کیشن یا رفع حاجت کی طلب کہا جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ حاجت غائب ہو جاتی ہے۔

- **جسم کے وہ حصے جو پاخانے بننے سے تعلق رکھتے ہیں۔**



(1) جوف دہن
آسان ہاضمے کے لیے منہ سے کھائی گئی خوراک کو چبا کر لعاب کے ساتھ ملتی ہے۔

(2) غذائی نالی
خوراک غذا کی نالی سے گزرتی ہے۔

(3) معدہ
پرسٹالسس اس وقت شروع ہوتا ہے جب کھانا معدے میں بھیجا جاتا ہے اور گیسٹرک جوس کے ذریعے کھانا ہضم ہوتا ہے۔

(4) چھوٹی آنت
کھانا ہضم ہو جاتا ہے اور کھانے میں موجود غذائی اجزاء اور پانی جذب ہو جاتے ہیں۔

(5) بڑی آنت
فضلہ اوپر جانے والی بڑی آنت، ٹرانسورس کولن، نیچے جانے والی بڑی آنت اور سگمائی بڑی آنت سے گزرتے ہوئے بنتا ہے۔

(6) مقعد
پاخانہ مقعد سے خارج ہوتا ہے۔

● رفع حاجت کے دوران جسمانی حالت

ایڑیوں کو اُٹھا کر آگے کی طرف جھکی ہوئی حالت میں بیٹھیں۔ اس جسمانی حالت سے پاخانے کا نکلنا آسان ہو جاتا ہے، کیونکہ ریکٹم سے مقعد تک کا راستہ، پاخانے کا اخراج بالکل سیدھا ہوتا ہے۔

3 پیشاب اور پاخانہ کی ظاہری شکل اور مقدار

1) پیشاب کی حالت

حجم اور تعداد تکرار پیشاب، ماحول اور بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں۔

● نارمل اور غیر معمولی اخراج پیشاب

		نارمل پیشاب	غیر معمولی پیشاب
پیشاب	حجم	1000 سے 1500 ملی لیٹر فی یوم	2000 سے 3000 ملی لیٹر فی یوم یا اس سے زیادہ (پولیوریا/کثرت بول) 300 سے 500 ملی لیٹر فی یوم یا اس سے کم (اولیگوریا/ قلت بول)
	تعداد تکرار	دن میں4 تا 6 بار	10 بار یا اس سے زیادہ (پولاکیوریا/بوال)
	بو	کوئی بو نہیں	امونیا کی تیز بو
	رنگ	ہلکے پیلے سے شفاف	کیچڑ، گہرا بھورا، سرخ، وغیرہ۔

2) رفع حاجت کی حالت

ڈیفی کیشن یا اخراج فضلہ کھائی گئی غذا، اور بیماریوں، وغیرہ سے متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے صورت حال کے لحاظ سے شکل، رنگ اور تعداد تکرار میں تبدیلی آتی ہے۔

جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں، تو آپ کو صارف کے نارمل اخراج فضلہ کی کیفیت جاننے کی ضرورت ہوتی ہے۔

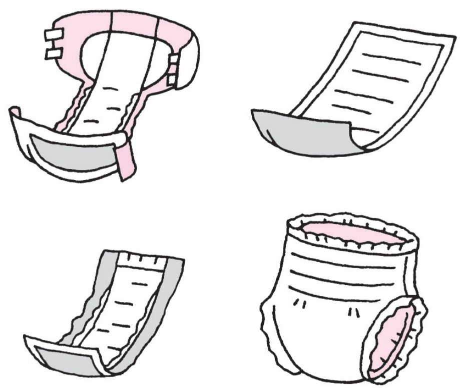
● نارمل اور غیر معمولی اخراج فضلہ

ڈیفی کیشن یا اخراج فضلہ		نارمل اخراج فضلہ	غیر معمولی اخراج فضلہ
	تعداد تکرار	1 سے 2 بار فی یوم	کبھی کبھار (قبض)
	رنگ	(گہرا) براؤن	سرخ، سیاہ، سفید، وغیرہ

4 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر فراہم کرنے میں استعمال ہونے والے اوزار۔

چھٹکارا پانے والی ضروریات کو ختم کرنے کے لیے مختلف اوزار موجود ہیں۔ وہ اوزار استعمال کریں جو صارف کی کیفیت کے مطابق ہو۔

● ضروریات کو ختم کرنے کے لیے مختلف اوزار

اوزار	شکل	اوزاروں کا استعمال کرنے والا
پورٹیبل ٹوائلٹ		ایک پورٹیبل ٹوائلٹ وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو پیشاب کرنے / رفع حاجت کی طلب محسوس کرتے ہیں لیکن باتھ روم جانے سے قاصر ہوتے ہیں اور رات کے وقت ٹوائلٹ کے استعمال کے لیے۔
پورٹیبل پیشاب کی بوتل / پاخانے کا بیڈ پین		یہ اوزار یا ٹولز وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو رفع حاجت محسوس کرتے ہیں لیکن بستر پر ہیں، خراب جسمانی حالت میں ہیں، اور/ یا بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنے میں مشکلات کا شکار ہیں۔
ڈایپر / غیر ارادی طور پر پیشاب نکل جانے کا پیڈ		ان لوگوں کے لیے جن کو پیشاب / رفع حاجت کا پتہ نہیں چلتا (پیشاب کی بے ضابطگی / پاخانہ کی بے ضابطگی) اور جن کو پورٹیبل ٹوائلٹ، وغیرہ استعمال کرنے میں مشکلات درپیش ہوتی ہیں۔

5 افعال میں کمی اور اخراج فضلہ کی خرابی کا اثر (پیشاب کی بے ضابطگی / قبض / اسہال)

1) پیشاب کی بے ضابطگی

پیشاب کی بے ضابطگی سے مراد پیشاب کا غیر ارادی طور پر خارج ہونا ہوتا ہے۔

پیشاب کی بے ضابطگی کی اقسام

	حالت
ذہنی دباؤ سے پیشاب کی بے ضابطگی	کھانسی، اور چھینک، وغیرہ کی وجہ سے پیشاب کا خارج ہونا جس سے پیٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔
رفع حاجت کی بے ضابطگی	کسی فرد کو پیشاب کی حاجت کا احساس ہوتا ہے لیکن وہ اسے روکنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے بیت الخلا تک پہنچنے سے پہلے پیشاب لیک ہونے کا شکار ہو جاتا ہے۔
اوور فلو کی بے ضابطگی	پیشاب کا معمولی لیکیج اس لیے ہوتا ہے کہ پیشاب کی نالی پروسٹیٹک ہائپرپلسیا وغیرہ کی وجہ سے بند ہو جاتی ہے۔
اضطراری بے ضابطگی	ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ وغیرہ کی وجہ سے پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔
فنکشنل بے ضابطگی	لیکیج اس وجہ سے ہوتا ہے کہ فرد وقت پر پیشاب سے متعلق تمام حرکات کو مکمل نہیں کر سکتا۔ لیکیج اس لیے ہوتا ہے کیونکہ فرد وقت پر بیت الخلا نہیں جا سکتا کیونکہ اسے ڈیمنشیا، وغیرہ کی وجہ سے باتھ روم کی جگہ کا علم نہیں ہوتا۔

2) قبض

قبض سے مراد ایسی حالت ہے جس میں آنتوں کی حرکت کی فریکوئنسی اور/یا پاخانہ کا حجم معمول سے مسلسل کم ہوتا ہے۔

قبض کی اقسام

	حالت
فنکشنل قبض	جسمانی افعال کی وجہ سے قبض۔
نامیاتی قبض	قبض جو اس وقت ہوتی ہے جب ٹیومر اور/یا سوزش کی وجہ سے پاخانے کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی با قاعدگی سے باتھ روم جانے کی عادت بنائیں۔
- صارف کو با قاعدگی سے مناسب مقدار میں پانی پلائیں۔
- صارف کی خوراک میں غذائی فائبر کی اچھی مقدار شامل کریں۔
- صارف کی روزمرہ کی زندگی میں ورزش شامل کریں۔

اگر صارف کی قبض بہتر نہ ہو تو میڈیکل سٹاف کو اطلاع دیں۔

3) اسہال

اسہال سے مراد نرم یا پانی سے بھرا پاخانہ ہوتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- پانی کی کمی سے بچائیں، کیونکہ جسم سے پانی ختم ہو جاتا ہے۔
- اگر منہ سے پانی پینا ممکن ہو، تو صارف کو گرم پانی اور/یا عام درجۂ حرارت والے کھیلوں کے مشروبات پلائیں۔
- چونکہ پانی والا فضلہ مقعد کے ارد گرد کی جلد پر خارش کر سکتا ہے، اس جگہ کو صاف رکھنے کے لیے ہر قسم کی گندگی صاف کریں یا دھو لیں۔

شدید اسہال کسی متعدی بیماری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

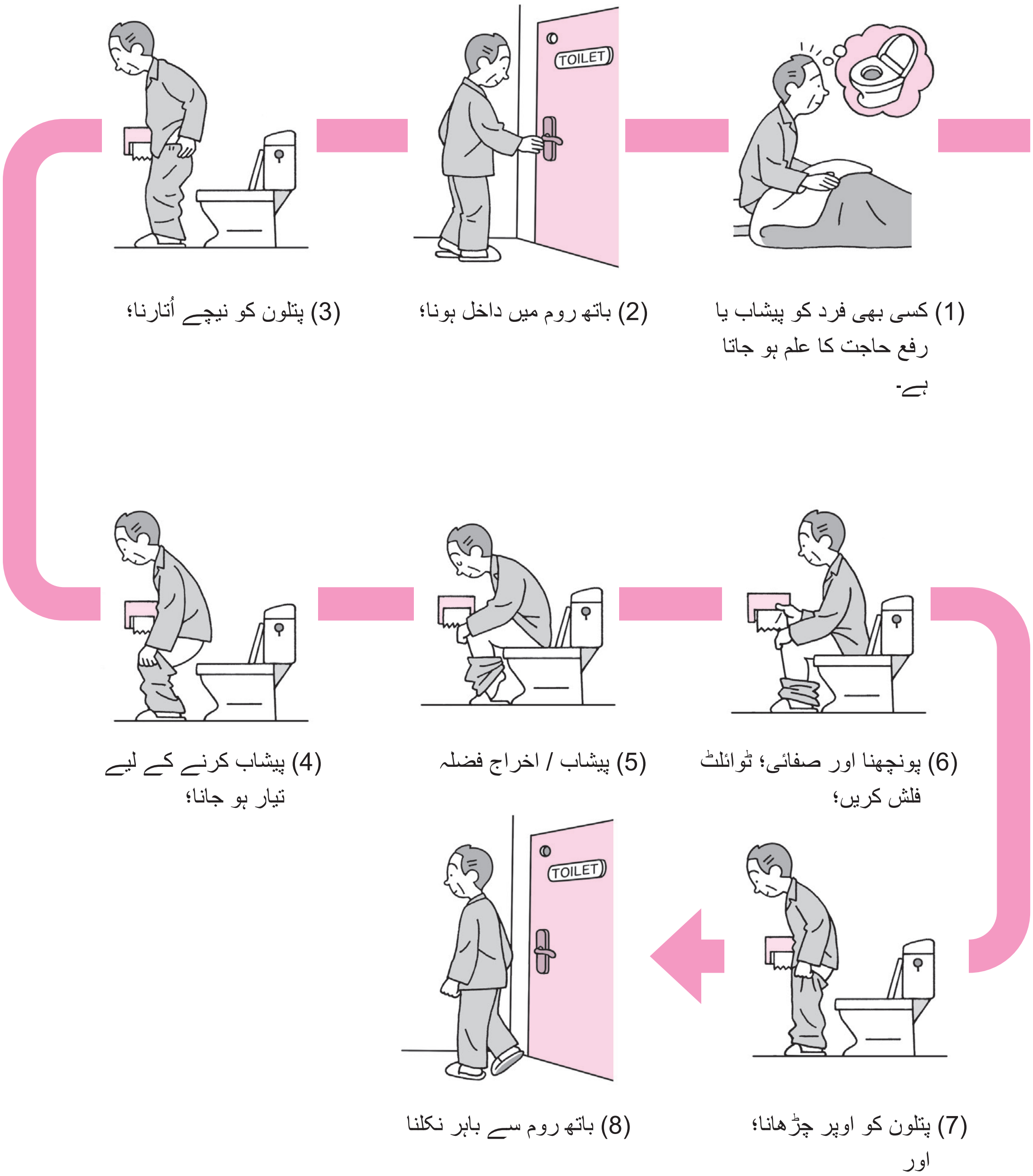
اخراج فضلہ نفسیاتی دباؤ سے متاثر ہوتا ہے۔ صارف کی حالت کا بغور جائزہ لیں اور صارف کی شکایات سنیں۔ خارج ہونے والے پیشاب اور پاخانے کی کیفیت کو دھیان سے دیکھیں۔

اگر آپ کو کسی جسمانی پریشانی کا شبہ ہے تو فوری طور پر میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔ اس سے صارف کی صحت کی حفاظت میں مدد ملے گی۔

6 اخراج فضلہ میں شامل کاموں کا پروسیس

معمول کے اخراج فضلہ میں بہت سے کام شامل ہیں۔ اخراج فضلہ کا تعلق جسم میں اعصاب اور حرکات کے پیچیدہ افعال سے ہے۔

● اخراج فضلہ میں شامل کاموں کا پروسیس



وہ صارف جسے بیت الخلا میں مدد کی ضرورت ہے وہ بھاری نفسیاتی بوجھ سے دوچار ہے۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہوئے ضروری ہے، کہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ان کا وقار برقرار ہے۔

7 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر کے حقائق

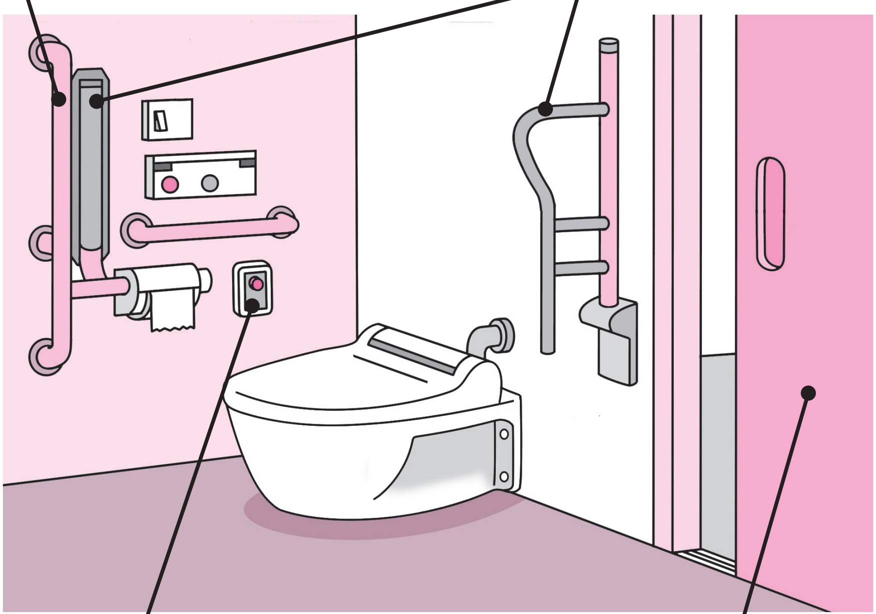
⦿ چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر کے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کے اخراج فضلہ کے معمولات پر پابند رہیں۔
- صارف کو محسوس ہونے والی شرمندگی کا خیال رکھیں۔
- بدبو پر غور کریں۔
- اخراج فضلہ کے لیے مناسب طریقہ اور اوزار کا انتخاب کریں۔
- دیکھ بھال کرنے والے کارکن کو متعدی امراض سے بچاؤ کے لیے ڈسپوزایبل دستانے اور ایپرن استعمال کرنا چاہیے۔

● اخراج فضلہ کے لیے ماحول کی مثال

ایڈجسٹ ایبل ہینڈریل
ہینڈریل صارف کی حالت کے مطابق اوپر اور نیچے کی جاتی ہے۔

L کی شکل کا ہینڈریل
یہ کھڑے ہوتے وقت استعمال کے لیے ہے۔



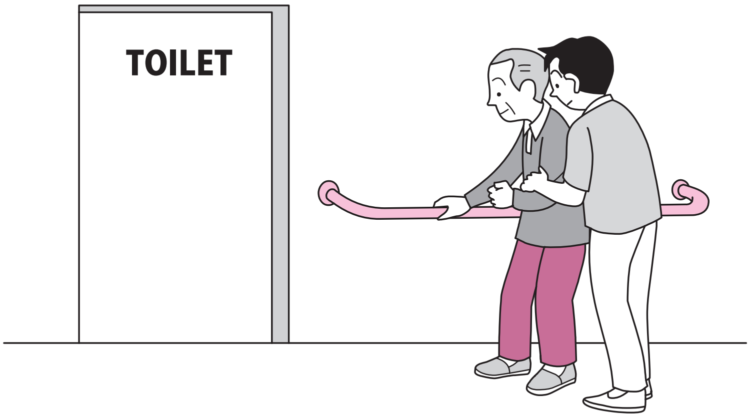
سلائیڈنگ دروازہ
وہیل چیئر استعمال کرنے والے کے لیے بھی سلائیڈنگ دروازہ کھولنا آسان ہوتا ہے۔

کال بٹن
صارف کیئر ورکر کو اس وقت کال کر سکتا ہے جب وہ مصیبت میں ہو یا رفع حاجت سے فارغ ہو جائے۔

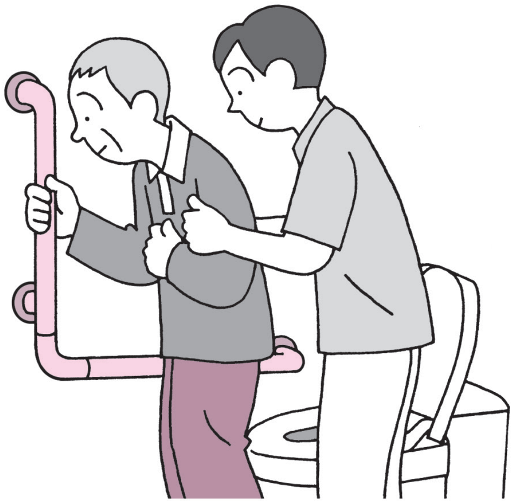
1) چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر کے حقائق: بیت الخلا میں نرسنگ کیئر

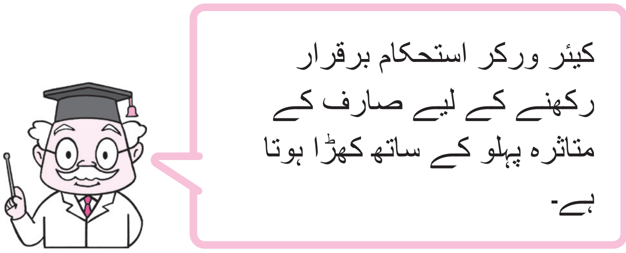
یہاں تشریح بائیں سائیڈ پر فالج والے ایک صارف کو مثال کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔

(1) صارف کو بیت الخلا کی طرف رہنمائی کریں۔

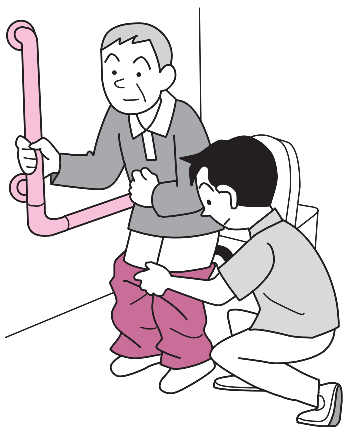


(2) صارف کو غیر متاثرہ سائیڈ کے ہاتھ سے ریلنگ پکڑنے دیں۔





(3) کیئر ورکر صارف کے متاثرہ پہلو کے ساتھ کھڑا ہوتا/ہوتی ہے اور صارف کی پتلون اور انڈرویئر کو نیچے کھینچتا/کھنچتی ہے۔

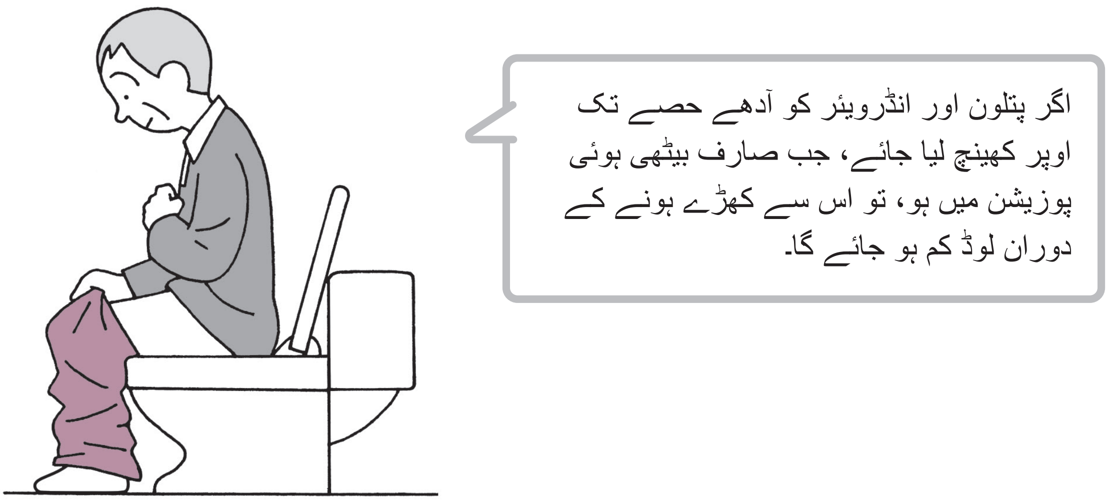


(4) صارف، ہینڈریل پکڑ کر، ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھتا/بیٹھتی ہے۔

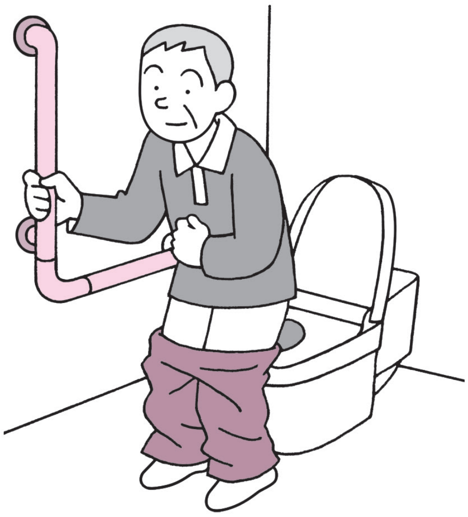
(5) کیئر ورکر باتھ روم کے اسٹال سے باہر جاتا/جاتی ہے اور دروازہ بند کر دیتا/دیتی ہے۔

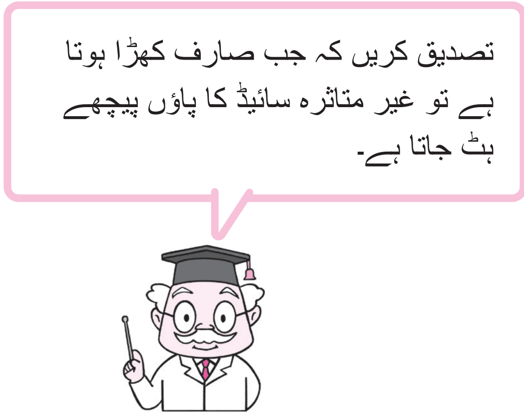
(6) جب صارف اشارہ کرتا ہے کہ وہ فارغ ہو گیا/گئی ہے، تو کیئر ورکر باتھ روم کے اسٹال میں جاتا/جاتی ہے۔

(7) کیئر ورکر صارف کی پتلون اور انڈرویئر جہاں تک وہ جا سکتا ہے کھینچتا/کھینچتی ہے۔



(8) صارف، ہینڈریل کو پکڑ کر کھڑا ہوتا/ہوتی ہے۔





(9) اگر صارف کی کھڑے ہونے کی پوزیشن مستحکم ہے، تو اسے پتلون اور انڈرویئر کو خود سے کھینچ کر اوپر کرنے دیں۔

(10) چیک کریں کہ پتلون اور انڈرویئر پوری طرح سے اوپر کھینچ لیا گیا ہے۔

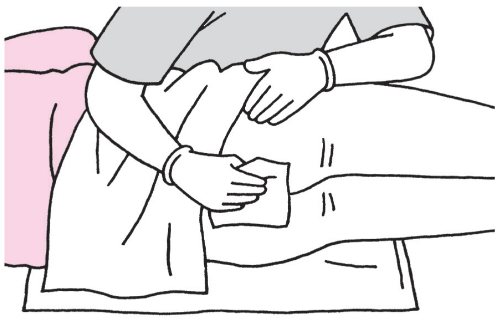
2) نرسنگ کیئر لگانے والی قسم کے پیشاب کا یڈپین/ پاخانے کا بیڈ پین کا استعمال کرتے ہوئے

(1) ضروری اوزار اور سامان تیار رکھیں۔
(2) رازداری کے لیے پردے آگے کر دیں۔
(3) کیئر ورکر کی مناسبت سے بیڈ کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔ بستر پر واٹر پروف شیٹ رکھیں۔
(4) صارف کے گھٹنوں کو اٹھائیں، اس کی پیٹھ کے نچلے حصے کو اوپر کریں، اور پتلون اور انڈرویئر کو نیچے کھینچیں۔
(5) صارف کی کمر کے نچلے حصے کو اٹھائیں اور بیڈ پین کو اس طرح رکھیں کہ مقعد کا حصہ پین کے بیچ میں ہو۔ تصدیق کریں کہ بیڈ پین مستحکم طور پر سیٹ ہے۔

رازداری کے لیے صارف کے پیٹ کے اوپر تولیہ رکھیں۔

اگر گیچ بیڈ کے سر کے سرے کو اونچا کیا جائے تو اس سے پیٹ کے دباؤ کو بڑھانا آسان ہو جائے گا۔

(6) صارف کی کمر کو اٹھائیں، اسے صاف کریں، اور بیڈپین کو ہٹا دیں۔



(7) جلد کا مشاہدہ کریں۔

(8) صارف کو لیٹرل پوزیشن میں رکھیں اور واٹر پروف شیٹ کو ہٹا دیں۔

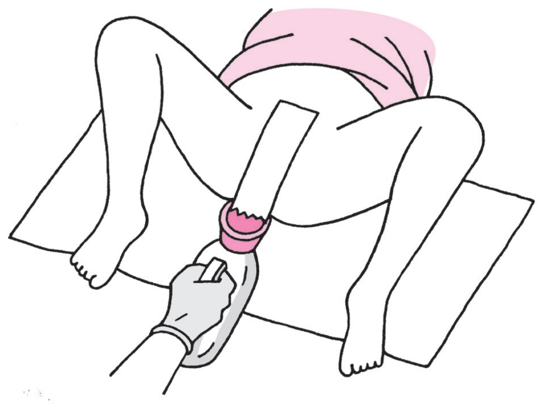
(9) انڈرویئر اور پتلون کو اوپر کھینچیں اور لباس درست کر دیں۔

(10) بستر کی اونچائی کو اس کی ابتدائی اونچائی پر واپس ایڈجسٹ کریں۔

(11) صارف کی جسمانی حالت کو چیک کریں۔

(12) صاف کریں، اوزار وغیرہ کو صاف کرکے ذخیرہ کریں اور فضلہ کو ٹھکانے لگائیں۔

● **پیشاب کی بوتل کا استعمال کرتے ہوئے رفع حاجت کرنا**

عورت	مرد
ٹشو پیپر وغیرہ کی مدد سے پیشاب کی بوتل میں پیشاب کی رہنمائی کریں تاکہ پیشاب کے چھینٹے نہ اُڑیں۔	صارف کو لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن پر رکھیں، ایک تکیہ وغیرہ کو پیچھے رکھ دیں، اور پیشاب کی بوتل کو اس کی جگہ پر لگا دیں۔
	

3) ڈائپر کی تبدیلی سے متعلق نرسنگ کیئر

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) ضروری سامان تیار رکھیں۔
(4) کیئر ورکر کی مناسبت سے بیڈ کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔
(5) صارف کو لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن میں رکھیں اور واٹر پروف شیٹ کو بستر پر پھیلائیں۔

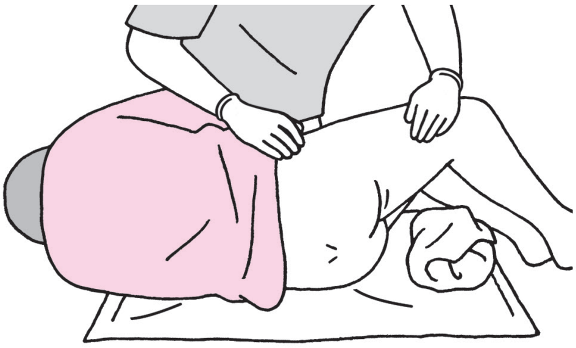
(6) اسے واپس سپائن پوزیشن کی طرف موڑیں، کمر کے نچلے حصے کو اٹھائیں، اور پتلون کو نیچے کھینچیں۔

(7) ڈائپر کے ٹیپس کو اُتار لیں۔
(8) بوتل کے شاور کا استعمال کرتے ہوئے گرم پانی سے شرم گاہ کے ارد گرد صاف کریں۔
اگر صارف خاتون ہے تو پیشاب کی جگہ سے مقعد تک یعنی آگے سے پیچھے تک (انفیکشن سے بچنے کے لیے) دھو کر صاف کریں۔ ان جگہوں کو اچھی طرح صاف کریں، یہاں تک کہ جہاں جلد فولڈ ہوئی ہوتی ہے۔

پانی کا درجۂ حرارت جسم کے درجۂ حرارت کے برابر ہونا چاہیے۔ (شرم گاہ کا علاقہ درجۂ حرارت سے حساس ہوتا ہے۔)

(9) خشک تولیے سے نمی صاف کریں۔

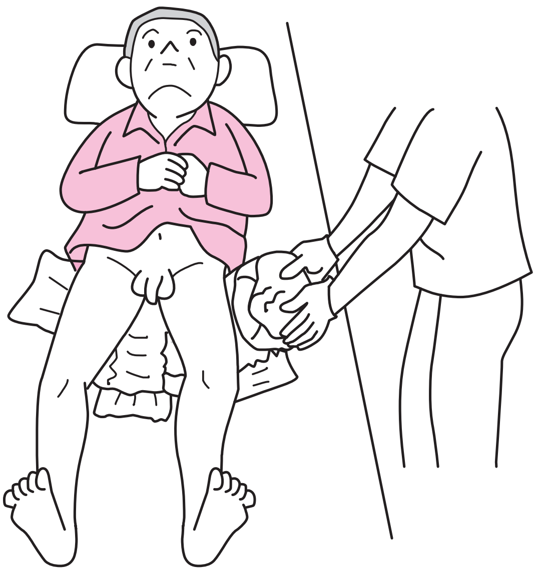
(10) گندے ڈاپیر کو رول کریں۔ صارف کو لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن کی طرف موڑ دیں۔



(11) گندے ڈائپر کے نیچے نیا ڈائپر رکھیں۔

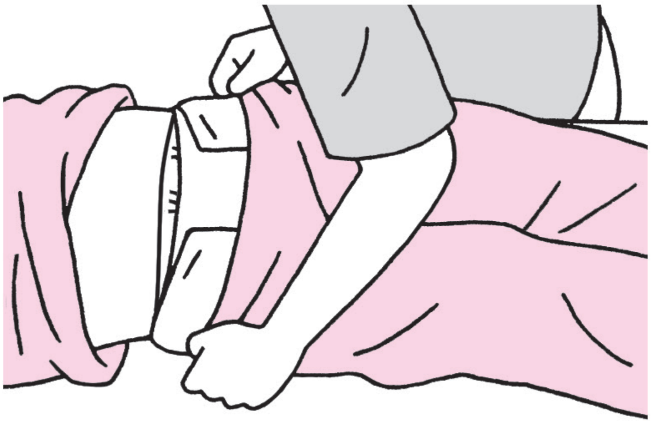
صارف کو واپس سپائن پوزیشن کی طرف موڑیں اور گندے ڈائپر کو مخالف سمت سے باہر نکالیں۔

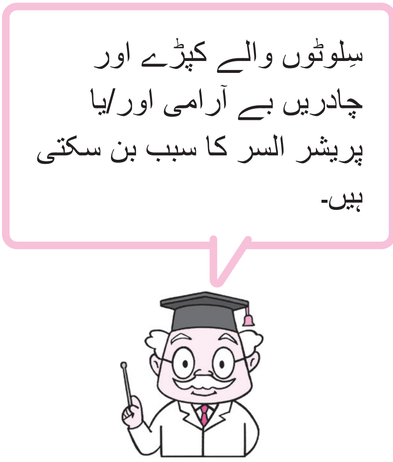
گندے ڈاپیر کو تلف کرنے کے بعد دستانے اتار دیں۔



(12) ٹیپس کو کافی حصے کے ساتھ چپکا دیں تاکہ پیٹ اور نسوانی حصوں میں چند انگلیاں رکھنے کا فاصلہ ہو۔

(13) کمر کے نچلے حصے کو اٹھائیں اور پتلون کو اوپر کھینچیں۔ کپڑے اور چادر صاف کریں۔





(14) کمرے کو ہوا دار بنائیں۔
(15) جسمانی حالت کو چیک کریں۔
(16) اوزار اور سامان وغیرہ کو صاف کریں اور گندے ڈائپر کو مناسب طریقے سے تلف کر دیں۔

4 گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

1 سنوارنے یا سنگھار کی اہمیت

گرومنگ سے مراد وہ سرگرمیاں ہیں جو ہم خود کو صاف ستھرا بنانے کے لیے کرتے ہیں جیسے کہ اپنا چہرہ دھونا، اپنے بالوں کو برش کرنا، اور کپڑے بدلنا۔ گرومنگ صرف جسمانی طور پر صاف ہونا نہیں ہے۔ اس میں ہماری انفرادیت کا اظہار شامل ہوتا ہے اور اس کا تعلق نفسیاتی آزادی سے ہے۔ معاشرے میں دوسروں کے ساتھ تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے گرومنگ ضروری ہے۔

2 گرومنگ سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم۔

گرومنگ آپ کی انفرادیت کے اظہار کا ایک طریقہ ہے۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے وقت، صارف کے طرز زندگی اور اقدار کا احترام کرنا ضروری ہے۔ صارف کی اسے تیار کرنے کی سرگرمیوں میں معاونت کرنا صارف کی زندگی گزارنے کی خواہش کو بہتر بناتا ہے۔

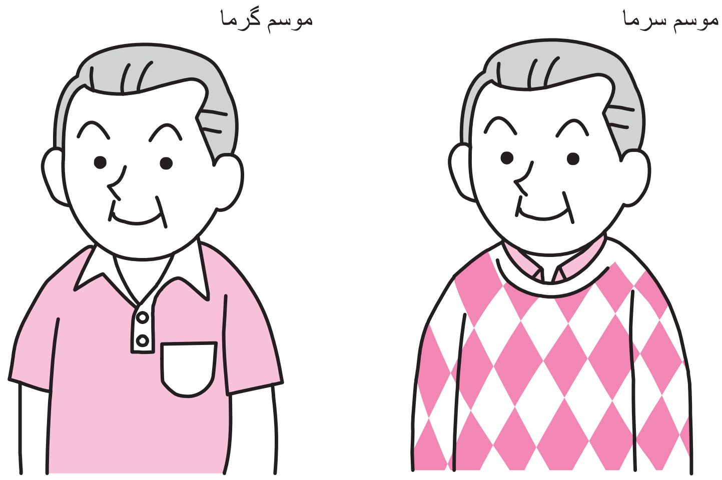
(گرومنگ کے مثبت اثرات)

(1) جسم کے درجۂ حرارت کو ایڈجسٹ کرنے میں مدد ملتی ہے اور جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔
(2) دماغ اور جسم کے افعال کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
(3) ایک محفوظ اور آرام دہ زندگی کو فروغ دیتا ہے۔
(4) روزمرہ کی زندگی میں تبدیلی لانے میں مدد ملتی ہے۔
(5) آپ کی انفرادیت کے اظہار میں مدد ملتی ہے۔

⦿ گرومنگ سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کی انفرادیت جیسے طرز زندگی اور ترجیحات کا احترام کریں۔
- موسم، اور دن کے کاموں، وغیرہ کے لیے موزوں معاونت فراہم کریں۔
- صارف کے دماغی اور جسمانی کیفیت کے لیے موزوں معاونت فراہم کریں۔

● موسم کے لحاظ سے موزوں کپڑے



3 لباس تبدیل کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کی حقیقت

⦿ کپڑے تبدیل کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے متعلق یاد رکھنے کے نکات

- جلد کو بے لباس کرنے سے گریز کریں اور صارف کو محسوس ہونے والی شرمساری کا خیال رکھیں۔
- اگر صارف کو فالج ہے، تو اس کے غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اتاریں اور متاثرہ سائیڈ سے کپڑے پہنائیں۔

1) نرسنگ کیئر بیٹھنے کی پوزیشن والے صارف کے لیے اوپری لباس پہننے/ اتارنے سے متعلق

یہاں وضاحت کے لیے فالج والے صارف کی مثال استعمال کی گئی ہے۔

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
(3) اردگرد کے ماحول کو سیٹ کریں۔ کمرے کے درجۂ حرارت کو ایڈجسٹ کریں۔
(4) کپڑے تبدیل کرنے کے بعد پہننے کے کپڑے تیار رکھیں۔
صارف کو اس کی پسند کے مطابق کپڑے منتخب کرنے دیں۔

لباس کے بارے میں لوگوں کی اپنی ترجیحات ہوتی ہیں۔ کپڑے پہننے والے کی انفرادیت کا اظہار کرتے ہیں۔ بصارت سے محروم صارف کو، اس کے کپڑے کو چھونے کو کہیں اور ڈیزائن کی وضاحت کریں۔

(5) اوپری لباس اتار دیں۔

- چیک کریں کہ صارف کی بیٹھنے کی حالت مستحکم ہے۔ کیئر ورکر کو صارف کے متاثرہ سائیڈ کے ساتھ کھڑا ہونا چاہیے۔

اس لیے کہ متاثرہ سائیڈ کمزور ہے اور صارف کا متاثرہ سائیڈ کی طرف گرنے کا رجحان ہے۔

- غیر متاثرہ سائیڈ سے شروع کرتے ہوئے کپڑے اتاریں۔

غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اتار کر متاثرہ سائیڈ پر بوجھ کم کیا جاتا ہے، جس میں حرکت کی ایک وسیع رینج ہوتی ہے۔

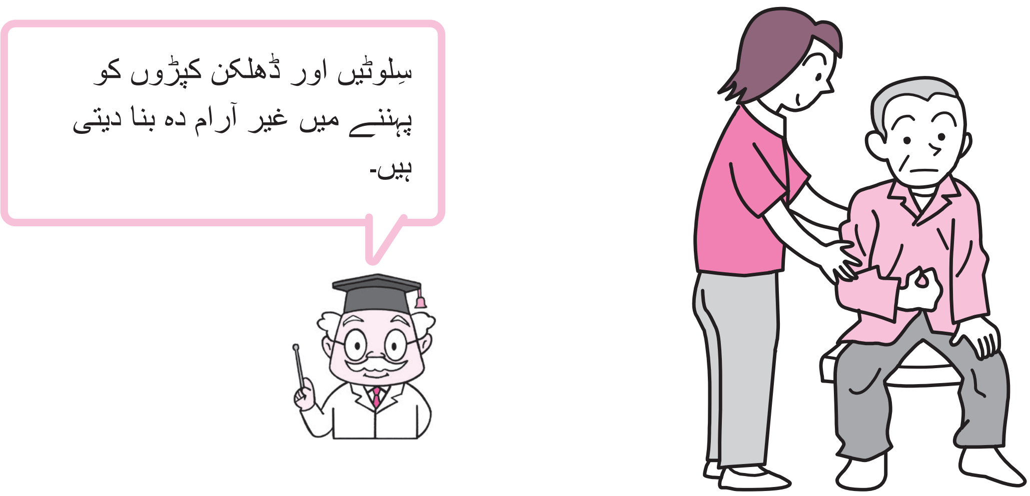
- کیئر ورکر معاونت فراہم کرتا ہے جہاں صارف کو اپنے بازو کو حرکت دینے اور/یا اپنے ہاتھ سے پہنچنے میں دشواری ہوتی ہے۔

(6) اوپری لباس پہنانا

- سب سے پہلے، صارف کے متاثرہ سائیڈ کے بازو کو آستین میں ڈالیں۔

(7) تصدیق کریں کہ آیا صارف اوپری لباس کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔

- چیک کریں کہ کپڑوں کے اندر کی طرف زیادہ سلوٹیں تو نہیں ہیں۔



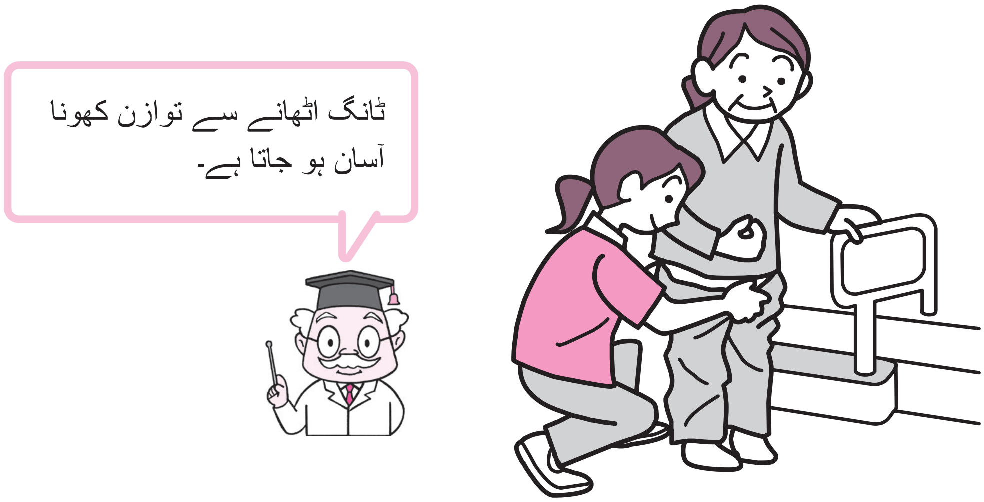
(8) تصدیق کریں کہ صارف کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

2) بیٹھی ہوئی پوزیشن والے صارف کو پتلون پہنانے/ اُتارنے سے متعلق نرسنگ کیئر

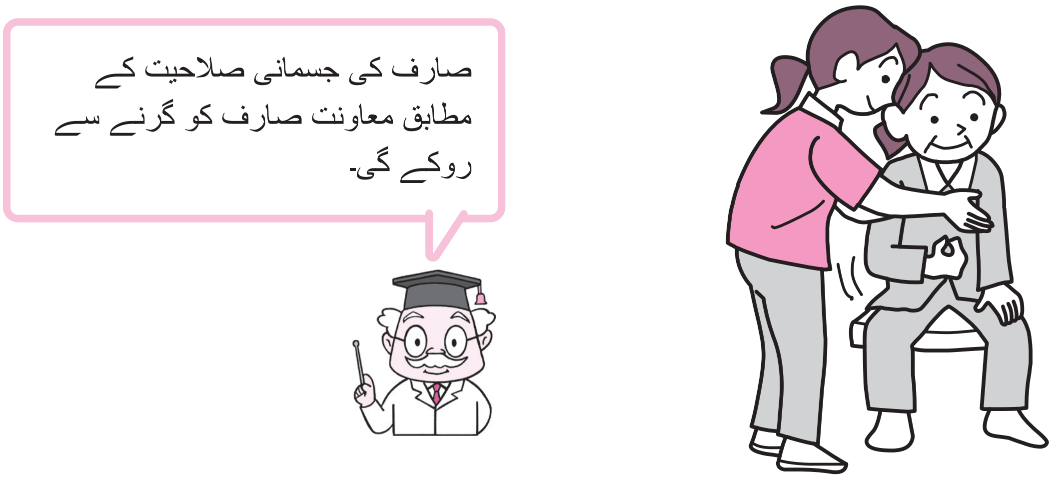
یہاں وضاحت کے لیے فالج والے صارف کی مثال استعمال کی گئی ہے۔ (1) سے (4) تک کا طریقہ کار وہی ہے جو نرسنگ کیئر کے بیٹھی پوزیشن والے صارف کے لیے اوپری لباس پہننے/ اتارنے سے متعلق ہے۔

(5) پتلون اتارنا۔

صارف سے کہیں کہ وہ کسی مضبوط چیز کو پکڑے رکھے اور اگر ممکن ہو تو کھڑی پوزیشن میں آجائیں۔ غیر متاثرہ سائیڈ سے شروع کرتے ہوئے پتلون اتار دیں۔ (دکن چکن)



اگر صارف کھڑے ہونے کی حالت میں غیر مستحکم ہے، تو اسے بیٹھنے کی حالت میں رکھیں اور جہاں تک ممکن ہو پتلون اتار کر غیر متاثرہ سائیڈ کے اوپری جسم کے حصے کو اوپر جھکا دیں۔



(6) پتلون پہنانا۔

- صارف بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھتے ہوئے اور پہلے متاثرہ سائیڈ کی ٹانگ پتلون میں ڈالتا/ ڈالتی ہے اور پھر غیر متاثرہ سائیڈ کی اپنی ٹانگ کے ساتھ بھی ایسا ہی کرتا/کرتی ہے۔ وہ جہاں تک ممکن ہو پتلون کو اوپر کھینچتا/کھینچتی ہے، اور پھر، کھڑا ہو کر پتلون کو کمر کے لیول تک کھینچتا/ کھینچتی ہے۔

(7) تصدیق کریں کہ آیا صارف پتلون کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔

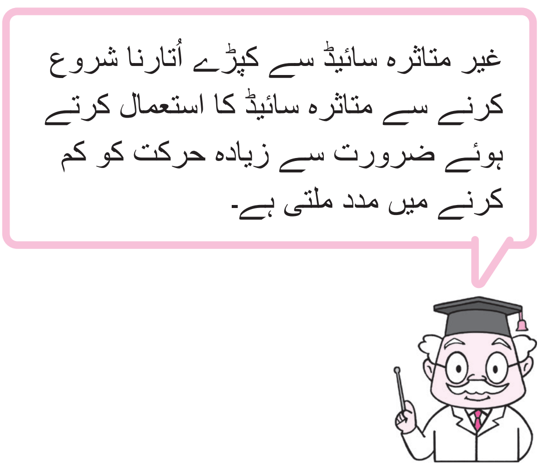
(8) تصدیق کریں کہ صارف کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

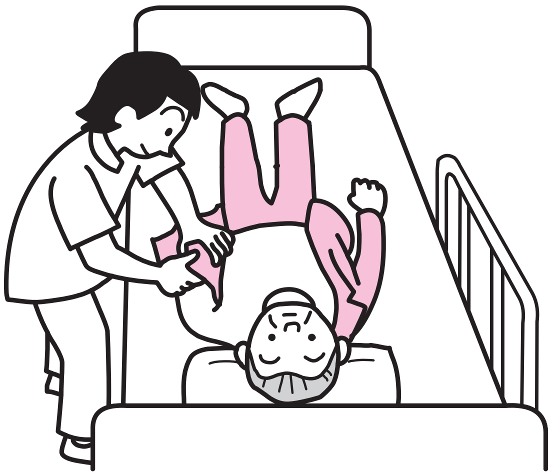
⦿ سپائن والے صارف کے کپڑے تبدیل کرنے کی نرسنگ کیئر پوزیشن (بستر پر)

(1) سے (4) تک کا طریقہ کار وہی ہے جو نرسنگ کیئر کے بیٹھی پوزیشن والے صارف کے لیے اوپری لباس پہننے/ اتارنے سے متعلق ہے۔

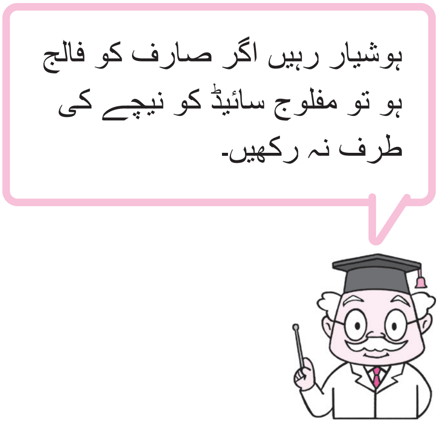
(5) اوپری لباس اتار دیں۔

- کیئر ورکر صارف کے غیر متاثرہ سائیڈ کے ساتھ کھڑا ہوتا /ہوتی ہے۔
- بٹنوں کو کھول کر اوپری لباس اتار دیں، غیر متاثرہ طرف سے شروع کریں۔ کپڑوں کے اتارے ہوئے حصے کو رول کر کے انہیں صارف کے جسم کے نیچے رکھیں۔





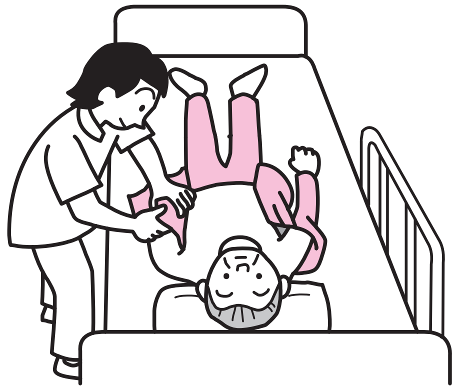
- صارف کو غیر متاثرہ سائیڈ نیچے کرتے ہوئے لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن پر رکھیں۔ صارف کے جسم کے نیچے رکھے ہوئے کپڑوں کا حصہ نکالیں۔



- آخر میں، متاثرہ سائیڈ کی آستین اتار دیں۔

(6) اوپری لباس پہنانا

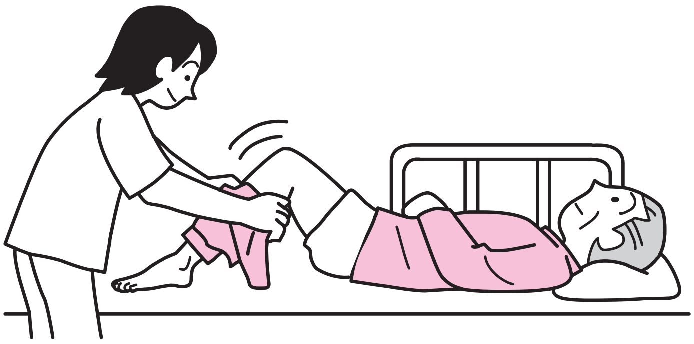
- پہلے متاثرہ سائیڈ کی آستین پہنائیں۔
- کپڑوں کے دوسرے حصے کو صارف کے جسم کے نیچے رکھیں۔
- صارف کو سپائن پوزیشن کی طرف موڑ دیں اور کپڑوں کا حصہ جسم کے نیچے سے باہر نکالیں۔
- اس بات کی تصدیق کر لیں کہ کپڑوں کے پیچھے اور سائیڈیں جسم کے ساتھ ٹھیک طرح سے لگی ہوئی ہیں۔



- غیر متاثرہ سائیڈ کے بازو کو آستین میں ڈالیں، بٹنوں کو بند کریں، اور آخر میں لباس کو سیدھا کردیں۔

(7) پتلون اُتارنا۔

- پہلے غیر متاثرہ سائیڈ سے پتلون اتار دیں۔
- اگر صارف کمر کے نچلے حصے کو اٹھانے کے قابل ہے، تو اس سے ایسا کرنے کو کہیں۔



(8) پتلون پہنانا۔

- پہلے متاثرہ سائیڈ کی پینٹ پہنائیں۔
- اگر صارف کمر کے نچلے حصے کو اٹھانے کے قابل ہے، تو اس سے ایسا کرنے کو کہیں۔

(9) تصدیق کریں کہ آیا صارف پتلون کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔

(10) تصدیق کریں کہ صارف کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

4 منہ دھونے، ہیئر ڈریسنگ، شیونگ، ناخن تراشنے، اور میک اپ کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر

⦿ منہ دھونے سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

صبح اٹھتے ہی منہ دھونے سے آپ جِلد پر موجود میل سے چھٹکارا پاتے ہیں اور تروتازہ محسوس کرتے ہیں۔

- ڈرائی اسکِن سے بچانے کے لیے صارف کو منہ دھونے کے بعد جلد کو موئسچرائز کرنے دیں۔
- گرم تولیے سے، صارف کے منہ کو پونچھیں جو خود سے اپنا منہ نہیں دھو سکتا/سکتی۔

⦿ ہیئر ڈریسنگ سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

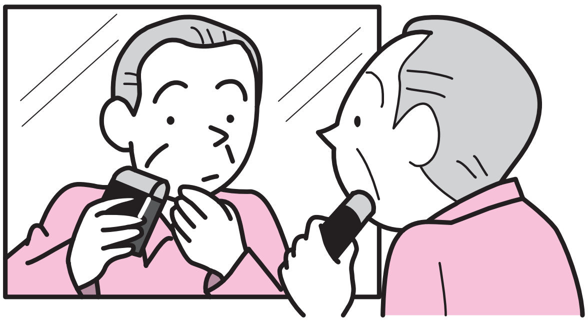
بالوں کی ترجیح ہر شخص کی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

- بالوں اور سرکی کیفیت چیک کریں۔
- سر پر برش کرنے سے خون کا بہاؤ بڑھتا ہے۔
- صارف کی حالت کے مطابق آلات استعمال کریں۔

⦿ شیونگ سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

داڑھی کو کیسے بنانا ہے اس کی ترجیح ہر شخص کی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

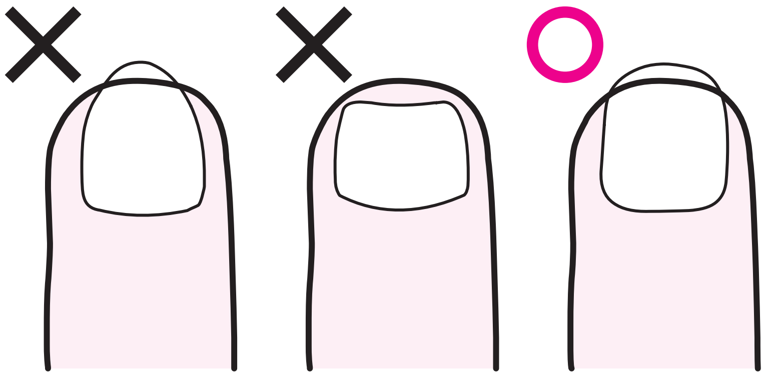
- جب آپ الیکٹرک ریزر استعمال کرتے ہیں، تو اسے جِلد کے زاویہ قائمہ یعنی بالکل سیدھا پکڑ کر رکھیں۔
- شیو کریں، ہلکا ہلکا جھریوں کو کھینچ کر سیدھا کرتے ہوئے۔
- چیک کریں کہ آیا کہیں ہلکے بال شیو کرنے سے رہ تو نہیں گئے۔
- شیونگ لوشن، وغیرہ سے جلد کی حفاظت کریں۔



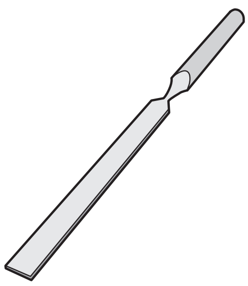
⦿ ناخن تراشنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

اگر آپ اپنے ناخنوں کا خیال نہیں رکھتے تو ناخن اور جلد کے درمیان میل جمع ہو جاتا ہے اور اس جگہ کو گندا کر دیتا ہے۔ مزید برآں، لمبے ناخن جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ناخن صحت کی حالت سے متاثر ہوتے ہیں۔

- ناخنوں کو صارف کے نہانے کے بعد اس وقت تراشیں جب وہ نرم ہوں۔
- ناخن اور آس پاس کی جلد کی کیفیت چیک کریں۔



● نیل فائل



● نیل کلپر

⦿ **میک اپ کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات**

میک اپ کرنا انفرادیت کا اظہار ہوتا ہے۔

- صارف کی ترجیحات اور خواہشات کے مطابق عمل کریں.
- سونے سے پہلے صارف کا میک اپ صاف کر دیں اور اسکن کنڈیشننگ کریں۔

5 اورل کیئر یا منہ کی دیکھ بھال

1) اورل کیئر کی اہمیت

- یہ جوف دہن کو صاف رکھنے اور دانتوں کو خراب ہونے سے بچانے، دانتوں کے امراض، اور ہیلیٹوسس (سانس کی بدبو) کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔
- یہ جوف دہن میں جراثیم کی تعداد کو کم کرنے اور ایسپریشن نمونیا کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔
- تھوک کے اخراج کو بڑھا کر جوف دہن کی خشکی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔
- ذائقہ کے احساس کو برقرار رکھنے اور بھوک بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔

⦿ **دانت صاف کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات**

- سب سے پہلے، صارف کو گارگل یا غرارے کروائیں۔
- ہر ایک دانت کو ایک مختصر اور تیز حرکت کے ساتھ برش کریں، کسی دانت کو برش کیے بغیر نہ چھوڑیں۔
- جوف دہن کی حالت کا مشاہدہ کریں۔
- فالج کے شکار صارف کے متاثرہ حصے کے جوف دہن والے حصے پر توجہ دیں، کیونکہ کھانے کے ٹکڑے اس طرف رہ جاتے ہیں۔

اگر آپ کو خون بہتا اور/یا مسوڑھوں میں سوجن نظر آئے تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

● **دانتوں کی صفائی سے متعلق نرسنگ کیئر (سامنے سے)**

نرسنگ کیئر فراہم کر کے ایسپائریشن کو روکیں اور صارف کے لیول پر آئی کانٹیکٹ قائم کریں۔

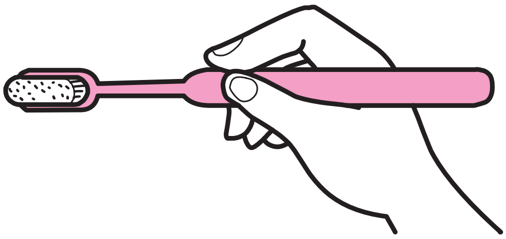
● دانتوں کی صفائی سے متعلق نرسنگ کیئر (پیچھے سے)

صارف کی ٹھوڑی کو نہ اٹھائیں، کیونکہ اس سے ایسپائریشن کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

اپنے بازو کو اس طرح رکھنے سے
صارف کے سر کو اس پوزیشن میں
رکھنے اور مستحکم حالت برقرار
رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

● ٹوتھ برش کو کیسے پکڑا جائے؟

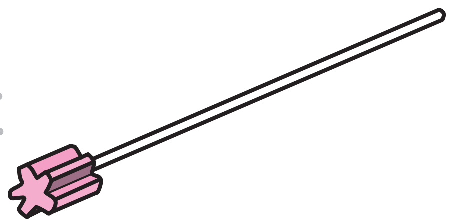
ٹوتھ برش کو اس طرح پکڑیں جیسے آپ پنسل پکڑتے ہیں۔



یہ دانتوں اور/یا مسوڑھوں کو نقصان
پہنچانے سے روکے گا، کیونکہ یہ نا
مناسب طاقت لگانے سے روکتا ہے۔

● اسفنج برش کا استعمال

اگر دانتوں کی صفائی کے لیے ٹوتھ برش کا استعمال ممکن نہ ہو تو اسفنج برش وغیرہ استعمال کریں۔



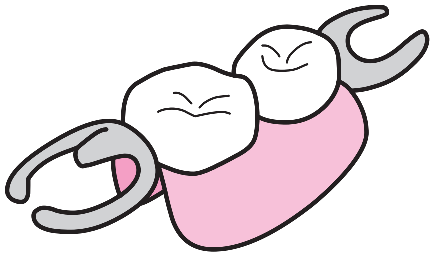
کیئر فراہم کر کے اور صارف کی سطح
پر آئی کانٹیکٹ قائم کرکے ایسپائریشن کی
روک تھام۔

⦿ مصنوعی دانتوں کو صاف رکھنا اور اسٹوریج

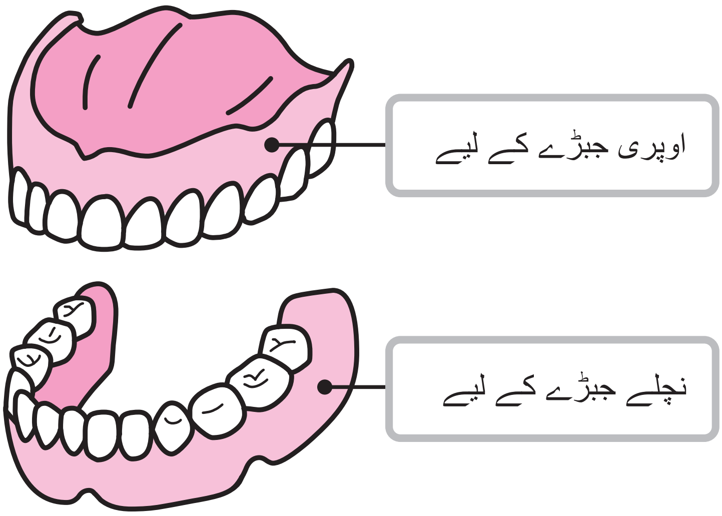
مصنوعی دانت نکالے ہوئے دانتوں کا متبادل ہوتے ہیں۔ مکمل اور جزوی دانت ہیں۔

- انہیں ہر کھانے کے بعد ہٹانے اور صاف کرنے کی ضرورت ہے، کیونکہ یہ بیکٹیریا کے پھیلاؤ کا سبب بنتے ہیں۔
- برش استعمال کریں اور بہتے پانی سے صاف کریں۔
- دراڑیں پڑنے سے بچانے کے لیے مصنوعی دانتوں کو نم رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دانتوں کو پانی میں ڈبو کر رکھیں یا ڈینچر سلوشن کے کنٹینر میں رکھیں۔
- مصنوعی دانتوں کو نکالنے کے بعد، باقی دانتوں کو برش سے صاف کریں.

جزوی ڈینچر



مکمل ڈینچر



5 نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

1 نہانے/صاف رکھنے کی اہمیت

میل کو دور کرنے اور خود کو صاف رکھنے کے لیے ہمارے پاس غسل موجود ہے۔ نہانے سے ہمیں سکون، تازگی اور اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ مزید برآں، یہ زندگی کے سائیکل کو منظم کرنے کے لیے مؤثر ہوتا ہے۔

2 نہانے/صاف رکھنے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

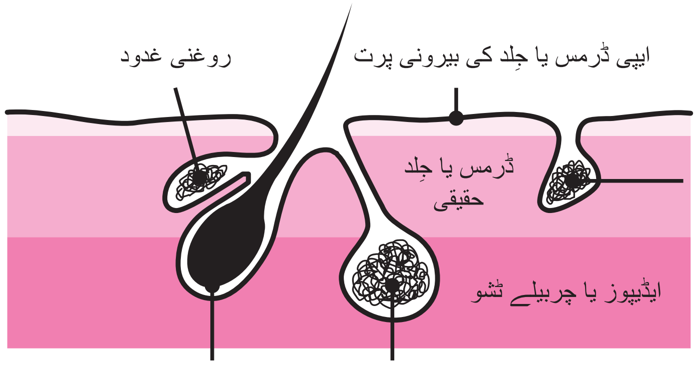
⦿ نہانے/صاف رہنے کے مثبت اثرات سے

- خون کی شریانیں کھلتی ہیں اور خون کی گردش بہتر ہوتی ہے۔
- میٹابولزم متحرک ہو جاتا ہے۔
- جوڑوں اور پٹھوں کے درد میں کمی اور جوڑوں کی حرکت کو بہتر ہو جاتی ہے۔
- معدے کے افعال کو بہتر بناتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔
- جلد کو صاف کرتا ہے اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔
- ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے اور ہمیں تروتازہ اور اطمینان بخشتا ہے۔

1) جلد کے افعال

- اندرونی اعضاء کی حفاظت کے لیے باہر سے تصادم کو جذب کرتی ہے۔
- خطرناک مادوں کے اثر سے تحریک کو روکتی ہے۔
- پسینے اور سیبم یعنی روغنی غدودوں سے جِلد کو نمی ملتی ہے۔
- جسم کی حرارت کو پسینہ بہا کر / برقرار رکھ کر جسم کے درجۂ حرارت کو کنٹرول کرتی ہے۔

جِلد اور پسینے کے غدود کی ساخت



⊙ پسینے کے غدود کی اقسام

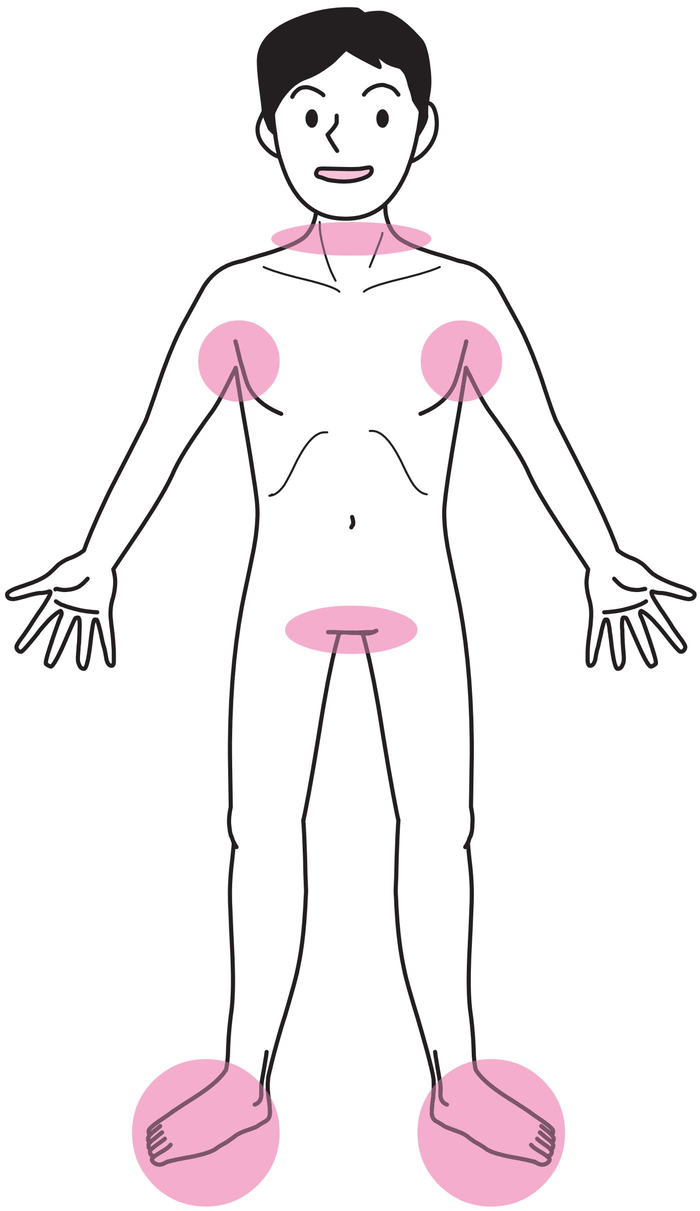
ایککرائن یا افرازی غدود: پورے جسم میں تقسیم ہوئے ہوتے ہیں؛ یہ بو نہیں کرتے۔

اپوکرائن یا جسمانی بو والے غدود: بغلوں وغیرہ میں تقسیم شدہ؛ یہ بو پیدا کرتے ہیں.

⦿ جلد کے وہ حصے جو آسانی سے گندے ہوتے ہیں۔

پسینے اور سیبم کے اخراج کی وجہ سے جلد گندی ہو جاتی ہے۔

● وہ حصے جو آسانی سے گندے ہوتے ہیں۔



وہ حصے جن کو گندا کرنا آسان ہے یہ وہ حصے ہیں جہاں جلد فولڈ ہو رہی ہوتی ہے۔

3 نہانے/صاف رہنے کی حقیقت

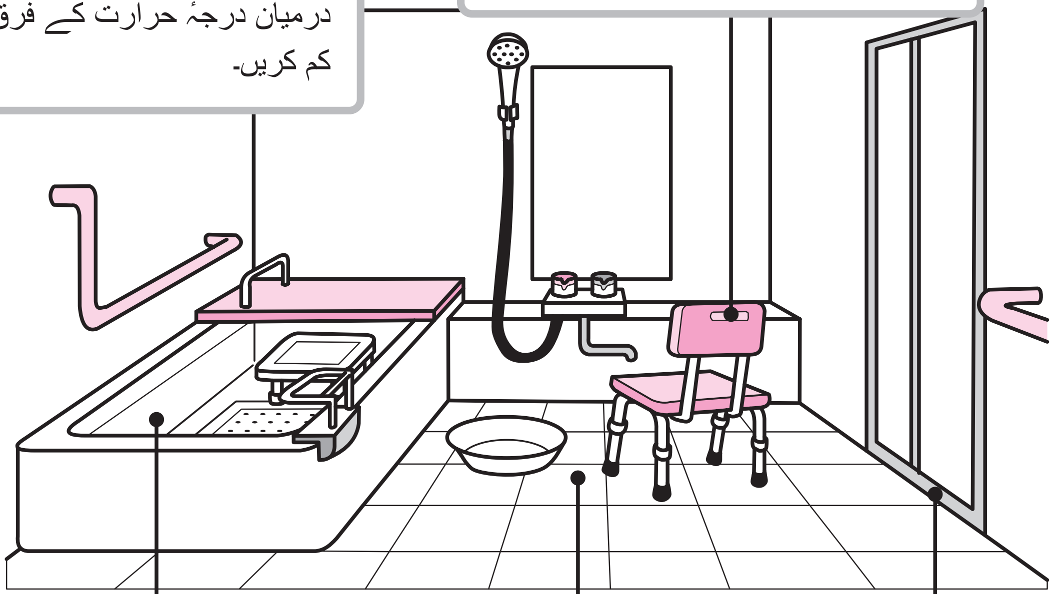
⦿ نہانے/صاف رکھنے کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کے احساس شرمندگی کا خیال رکھیں۔
- صارف کی جسمانی حالت کا انتظام کریں۔ صارف کی جلد کی کیفیت کا مشاہدہ کریں۔ اگر آپ کو کوئی پریشانی محسوس ہوتی ہے تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔
- گرنے، لُو لگنے سے بچنے کے لیے روزمرہ زندگی کے ماحول کو بہتر بنائیں۔

● غسل کے ماحول میں بہتری

کمرے کا درجۂ حرارت
لُو لگنے سے بچنے کے لیے ڈریسنگ روم اور باتھ روم کے درمیان درجۂ حرارت کے فرق کو کم کریں۔

معاون آلات
استعمال کرنے سے پہلے معاون آلات کا معائنہ کریں۔



نہانے کے پانی کا درجۂ حرارت
نہانے کا گرم پانی جسم پر بوجھ بن سکتا ہے۔

فرش
کیونکہ باتھ روم کے فرش پر پھسلن ہوتی ہے اس لیے گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

لیول کا فرق
ڈریسنگ روم اور باتھ روم کے درمیان لیول کا فرق گرنے کا خطرہ پیدا کر سکتا ہے۔

اصطلاحات کی وضاحت

لُو لگنا

بعض اوقات درجۂ حرارت کی اچانک تبدیلی پر جان لیوا ردعمل ہوتا ہے۔ ہیٹ شاک کا لفظ جاپان میں دو انگریزی الفاظ کو ملا کر بنایا گیا ہے۔

1) غسل سے متعلق نرسنگ کیئر

(غسل سے پہلے)

(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔

(2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔

(3) ارد گرد کے ماحول کو بہتر بنائیں۔

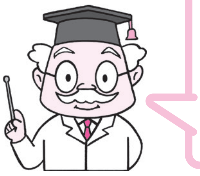
- کمرے کے درجۂ حرارت کو ایڈجسٹ کریں۔

(4) صارف کے نہانے کے بعد پہننے والے کپڑے تیار کریں۔

- صارف کو صارف کی پسند کے مطابق کپڑوں کا انتخاب کرنے دیں۔

(5) نہانے سے پہلے صارف کو ٹوائلٹ پر بیٹھنے کو کہیں۔

- کیونکہ وہ نہانے کے دوران پیشاب کرنے کی حاجت محسوس کر سکتا ہے۔



صارفین کو کھانے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے یا بعد میں نہانے سے گریز کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے ہاضمہ اور غذا کو جذب کرنے کے افعال میں کمی آتی ہے۔ پانی کی کمی سے بچانے کے لیے نہانے سے پہلے صارف کو مائع مشروبات دیں۔

(کپڑے اتارتے ہوئے)

سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، صارف کرسی پر بیٹھ کر کپڑے اتارتا ہے۔

- اگر صارف کو فالج ہے، تو اسے غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اتار کر متاثرہ سائیڈ سے شروع کر کے کپڑے پہننے کو کہیں۔

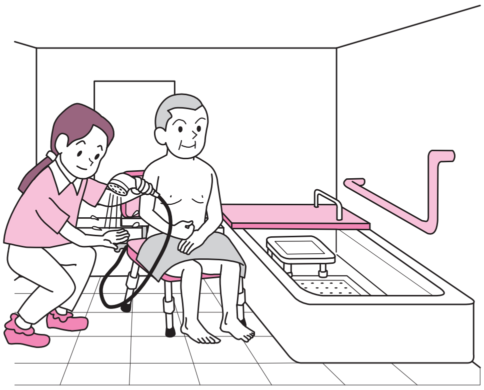
(دوران غسل)

(1) جب صارف ایک جگہ سے دوسری جگہ جائے، تو گرنے سے بچانے کے لیے اس کے ساتھ چلیں۔

- اگر صارف کو فالج ہو تو کیئر ورکر کو متاثرہ پہلو کے ساتھ کھڑا ہونا چاہیے۔

(2) غسل دینا

- اوّل، اپنے ہاتھ پر تھوڑا سا پانی ڈال کر پانی کا درجۂ حرارت چیک کریں۔
- دوئم، صارف سے پانی کا درجۂ حرارت چیک کرنے کے لیے کہیں۔



پرائیویسی کے تحفظ کے لیے، شرم گاہ کے حصے پر تولیہ رکھیں۔

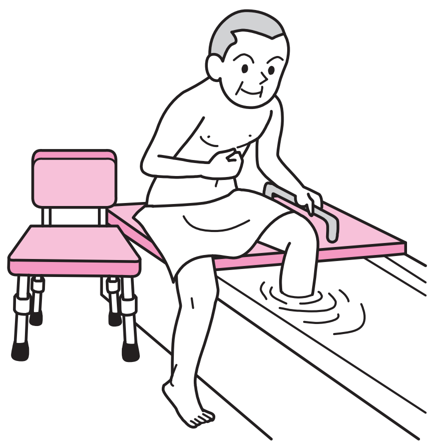
- شاور کرتے وقت، پہلے صارف کی انگلیوں پر پانی ڈالنا شروع کریں اور آہستہ آہستہ جسم کے بیچ کی طرف جائیں۔
- اگر صارف کو فالج ہے تو پانی غیر متاثرہ سائیڈ سے ڈالیں۔

(3) بدن کو دھونا۔

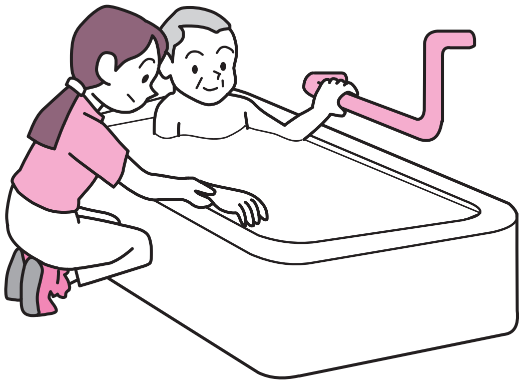
- مائع صابن کے ساتھ اچھی طرح جھاگ بنائیں اور جِلد کو سختی سے رگڑے بغیر دھو لیں۔
- چیک کریں کہ وہ حصے جو آسانی سے میلے ہو جاتے ہیں، انہیں صاف کر دیا گیا ہے۔

جہاں تک اوپر اور نچلے اعضاء کا تعلق ہے، انگلیوں کے سروں اور پیروں کے پنجوں سے شروع ہو کر دل تک دھوئیں۔ ایسا خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

(4) صارف کا باتھ ٹب میں داخل ہونا۔



اگر صارف کو فالج ہے، تو اسے غیر متاثرہ سائیڈ سے ابتداء کر کے اندر جانے دیں۔



- چیک کریں کہ جسم کی حالت مستحکم ہے۔
- صارف کی مدد کریں، کیونکہ متاثرہ سائیڈ پانی کی سطح کی طرف اوپر اُٹھتی ہے۔
- صارف کی جسمانی حالت کی چیک کرنے کے لیے اس کے چہرے کے تاثرات چیک کریں۔

(5) صارف کا باتھ ٹب سے باہر نکلنا۔

- محتاط رہیں کیونکہ ٹب میں اچانک کھڑے ہونے پر آرتھوسٹیٹک ہائپوٹینشن کا امکان ہوتا ہے۔

(6) اس کے بدن پر تھوڑا سا پانی ڈالیں۔

(بال دھونا)

- شاور کے پانی سے بالوں کو گیلا کریں۔
- شیمپو استعمال کرتے ہوئے اچھی طرح سے جھاگ بنائیں۔
- اپنی انگلیوں کی پوروں سے سر کو دھوئیں۔ ناخنوں سے نوچنے سے جلد کو نقصان پہنچے سکتا ہے۔

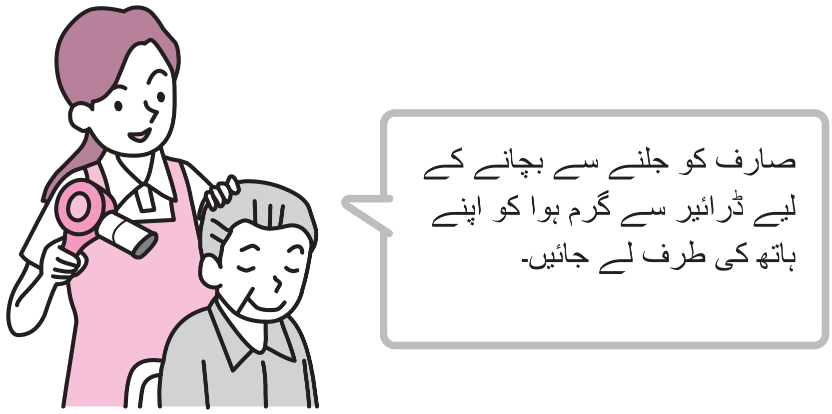
(غسل کے بعد)

(1) بدن کو پونچھیں۔

- جسم کے درجۂ حرارت کو کم ہونے سے روکنے کے لیے خشک تولیے سے پونچھیں۔
- تولیے سے ہلکے سا دبا کر جسم کو صاف کریں، کیونکہ رگڑنے سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- ان جگہوں کو پونچھنا نہ بھولیں جہاں جلد فولڈ ہو رہی ہے۔
- موئسچرائزنگ کریم، وغیرہ سے جلد کو خشک ہونے سے روکیں۔

(2) صارف کا کپڑے پہننا۔

(3) اس کے بالوں کو خشک کرنے کے لیے ڈرائیر استعمال کریں۔



(4) صارف کو لیکوئیڈ پینے اور آرام کرنے دیں۔

جزوی غسل (ہاتھ کا غسل/پاؤں کا غسل)

پاؤں کا غسل

صارف کے پاؤں دھونے کے لیے بالٹی، وغیرہ میں گرم پانی ڈالیں۔ آخر میں، دھلائی مکمل کرنے کے لیے پاؤں پر صاف گرم پانی ڈالیں۔

ہاتھ کا غسل

صارف کے ہاتھ دھونے کے لیے گرم پانی کو واش باؤل وغیرہ میں رکھیں۔ آخر میں، دھلائی مکمل کرنے کے لیے ہاتھوں پر صاف گرم پانی ڈالیں۔

ہاتھ/پاؤں دھونے کے بعد، ہاتھوں/پیروں کے ناخن نرم ہو جاتے ہیں، جس سے انہیں تراشنا آسان ہو جاتا ہے۔

⦿ شرم گاہ کے حصے کی صفائی

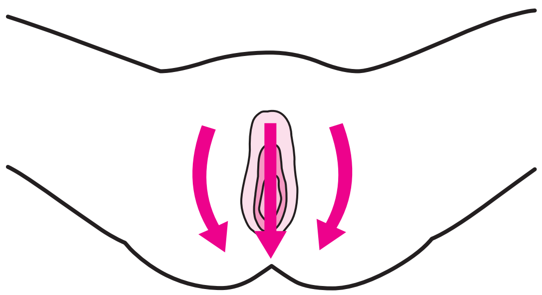
پسینے اور جسمانی فضلے کی وجہ سے شرم گاہ کا حصہ آسانی سے گندا ہو جاتا ہے۔ اگر اس حصے کو صاف نہ رکھا جائے تو بدبو اور بیکٹیریل انفیکشن ہو جاتا ہے۔

⦿ طریقہ کار اور یاد رکھنے کے نکات

- صارف کی پرائیویسی یا رازداری کی حفاظت کریں۔
- ان حصوں کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے گرم پانی کا درجۂ حرارت عموماً جسم کے درجۂ حرارت کے برابر ہونا چاہیے۔ شرم گاہ کا حصہ درجۂ حرارت کے لحاظ سے حساس ہوتا ہے۔
- انفیکشن سے بچنے کے لیے ڈسپوزایبل گلوز استعمال کریں۔
- دھونے کے بعد، خشک تولیے سے ہلکے ہلکے دبا کر اس حصے کو صاف کریں۔ جِلد کا مشاہدہ کریں اور اگر آپ کو سرخی محسوس ہو تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

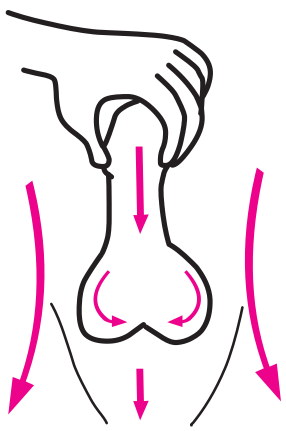
خواتین کی شرم گاہ کو صاف کرنے کا طریقہ

انفیکشن سے بچنے کے لیے ہمیشہ پیشاب کی نالی سے مقعد تک یعنی آگے سے پیچھے تک پونچھیں۔ تولیہ کی ایک ہی حصے کا استعمال کرتے ہوئے، بار بار نہ پونچھیں۔



مرد کی شرم گاہ کو صاف کرنے کا طریقہ

اگر مرد ہو، تو خصیوں کے پچھلے حصے کو پونچھیں، اس حصے کی جلد کو پھیلا کر صاف کریں۔



⦿ بیڈ باتھ

بیڈ باتھ گرم پانی، لیکوئیڈ صابن اور تولیہ استعمال کر کے صاف کرنے کا طریقہ ہے، یہ ان لوگوں کے لیے ہے جو کسی وجہ سے باتھ ٹب یا شاور میں نہیں نہا سکتے۔ بستر پر نہانے سے جسم کو صاف رکھنے میں مدد ملتی ہے، خون کی گردش میں بہتری آتی ہے، اور پٹھوں کو تحریک ملتی ہے۔

(بستر پر غسل کی اقسام)

مکمل بیڈ باتھ: بستر پر پورے جسم کو پونچھنا۔

بستر کا جزوی غسل: بستر پر جسم کے کسی حصے کا پونچھنا۔ جب مکمل بیڈ باتھ دینا مشکل ہو، تو جزوی بیڈ باتھ دیا جاتا ہے ۔

(بیڈ باتھ کا طریقہ کار)

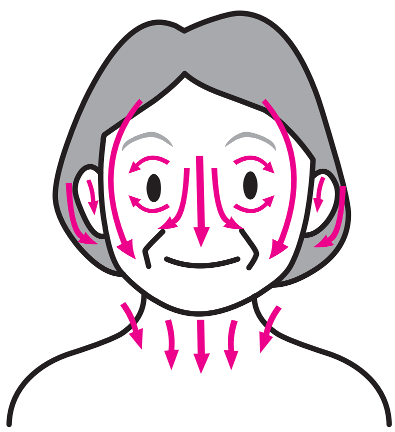
مکمل بیڈ باتھ مندرجہ ذیل ترتیب سے دیا جاتا ہے: (1) چہرہ؛ (2) بازو؛ (3) سینہ (پیٹ)؛ (4) پشت؛ (5) ٹانگیں اور (6) شرم گاہ کا حصہ۔

(ضروری سامان)

غسل کا تولیہ، تولیہ، لیکوئیڈ صابن، نہانے کے بعد پہننے کے لیے کپڑے، وغیرہ۔

- پانی کو عام باتھ ٹب کے پانی کے درجۂ حرارت سے زیادہ درجۂ حرارت پر گرم کر کے تیار کریں۔
- کیونکہ پانی کا درجۂ حرارت تیزی سے کم ہوتا ہے، اس لیے گرم پانی بھی تیار کر کے رکھیں۔

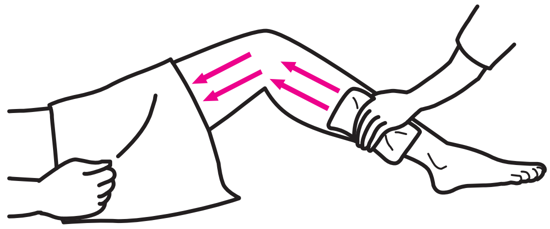
● منہ دھونا



- آنکھوں کے ارد گرد سے پونچھنا شروع کریں۔
- کانوں اور گردن کے پیچھے احتیاط سے صفائی کریں۔

- بازوؤں اور ٹانگوں کا پونچھیں، ہاتھوں اور پیروں سے شروع ہو کر دل تک۔

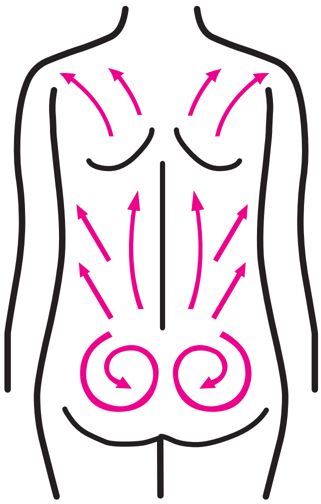
غیر ضروری طور پر دکھائی دینے سے بچنے کے لیے غسل کا تولیہ جسم پر رکھ دیں۔



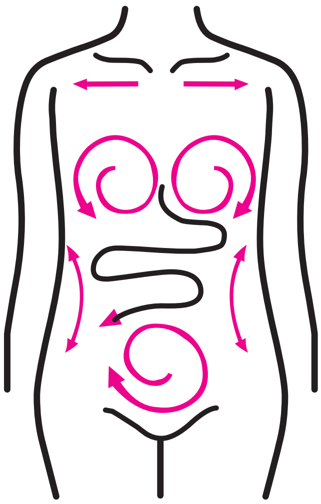
لمبا ہاتھ چلاتے ہوئے جیسے کہ ایک جوڑ سے دوسرے جوڑ تک کسی کھردرے معیار کے طور پر پونچھیں۔

بیرونی حصے سے مرکزی حصے تک پونچھنا خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔

● پیٹھ کو پونچھنے کا طریقہ کیا ہے؟

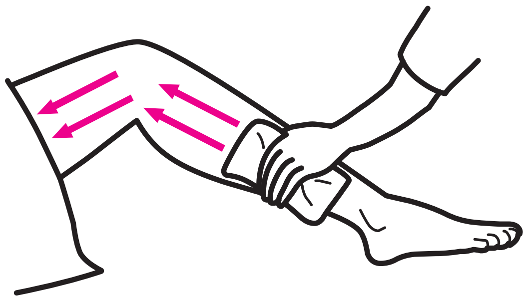


● سینے اور پیٹ کے حصوں کو صاف کرنے کا طریقہ۔



- خواتین کی چھاتیوں کو سرکلر حرکت میں صاف کریں۔
- لمبا ہاتھ چلاتے ہوئے پٹھوں کے ساتھ ساتھ پیٹھ کو پونچھیں۔

- اگر لیکوئیڈ صابن استعمال کیا جائے، تو اسے اچھی طرح صاف کریں۔ اگر صابن کو صاف کیے بغیر چھوڑ دیا جائے تو اس سے خارش ہو جاتی ہے۔
- صاف کرنے کے فوراً بعد خشک تولیہ سے نمی کو دور کریں۔ اگر جلد پر نمی برقرار رہے تو جسم کی حرارت ختم ہو جائے گی۔



متواتر زور لگاتے ہوئے، بیرونی حصوں سے جسم کے مرکزی حصے تک پونچھیں۔

6 گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

1 گھر کے کام کاج کی اہمیت

IADL (Instrumental Activities of Daily Living: روزمرہ زندگی کی اہم سرگرمیاں یا کام) میں گھریلو کام کاج میں کھانا پکانا، صفائی، کپڑے دھونا، کپڑے سمیٹنا، اور خریداری، وغیرہ شامل ہیں۔ گھر کا کام روزمرہ زندگی کی بنیاد ہوتا ہے۔ IADL روزمرہ کی زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

گھر کا کام انتہائی داخلی نوعیت کا ہوتا ہے اور ہر شخص کا اپنا طرز زندگی اور پسند ہوتا ہے۔

● IADL کی مثالیں

2 گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر کی حقیقت

1) کھانا پکانا

- لوگوں کو زندگی کو برقرار رکھنے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کھانا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- کھانا پکانا آسانی سے کھانا کھانے کو مل جاتا ہے اور مؤثر طریقے سے غذائی اجزاء کو حاصل کرنا ممکن بناتا ہے۔
- کھانا پکانے کا عمل درج ذیل ترتیب میں کیا جاتا ہے: مینو کا تعین کرنا؛ اجزاء کی تیاری؛ کھانا پکانا؛ پکا ہوا کھانا پلیٹ میں رکھنا؛ ٹیبل پر کھانا لگانا؛ اور برتن دھو کر الگ رکھ دینا۔
- صارف کی جسمانی حالت کے مطابق کھانا پکانا ضروری ہوتا ہے۔ بیماریوں اور الرجی کو مدنظر رکھتے ہوئے کھانے کی اشیاء اور کھانا پکانے کے طریقے کا انتخاب کریں۔

⦿ کھانا پیش کرنا

غذائی عادات اور عام طور پر کھائے جانے والے کھانے مختلف ممالک اور مختلف خطوں کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ جانے پہچانے مصالحے اور ترجیحات ہر شخص کی مختلف ہوتی ہیں۔

مزید برآں، جاپان میں، ہر موسم اور روایتی تقریبات کے لیے موزوں کھانے اور کھانے کا سامان موجود ہے۔

جاپان میں نئے سال کے آغاز کا جشن منانے کے لیے "اوسیچی ریوری" کا خصوصی پکوان ہوتا ہے۔

2) صفائی

- صفائی کا مطلب دھول، میل کچیل اور کچرے، کو جھاڑو لگانے اور پونچھ کر صاف اور محفوظ ماحول بنانا ہوتا ہے۔
- صارف کے رہائش کی جگہ پر اس کے رہائش کا بہت سا سامان موجود ہوتا ہے۔ ایسی چیزیں ہیں جو ایک نظر میں غیر ضروری لگتی ہیں، لیکن صارف کے لیے نہایت اہم ہوتی ہیں۔ چیزوں کو ہٹانے یا تلف کرنے سے پہلے صارف سے تصدیق کرنا اور اس کی رضامندی حاصل کرنے کو یقینی بنائیں۔

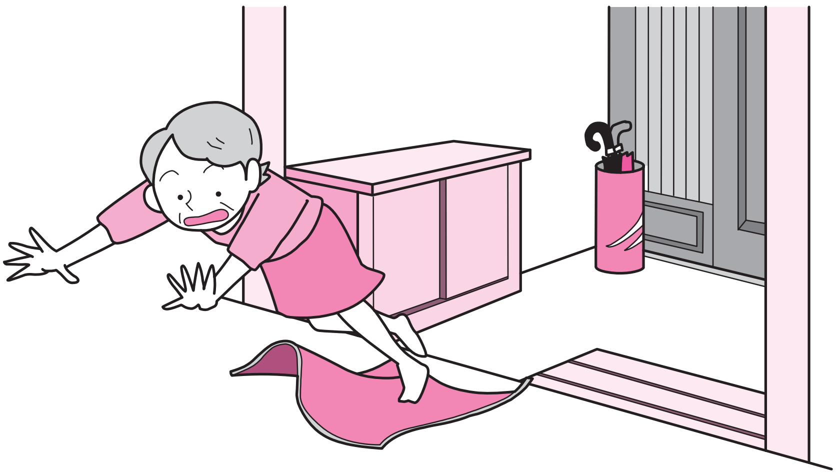
3) لانڈری

- لانڈری ایک ایسا کام ہے جس کے ذریعے کپڑوں اور بستر کی چادروں کو صاف رکھا جاتا ہے، جو صحت کی برقرار رکھنے کا باعث ہوتا ہے۔
- دھلائی اشیاء کے لیے مناسب طریقہ کار ہوتا ہے۔
- متعدی امراض میں مبتلا صارف کے پاخانے، خون اور الٹی کے داغ والے کپڑوں کو دیگر لانڈری سے الگ کریں۔

3 رہن سہن کے ماحول کو منظم کرنا

آرام دہ زندگی گزارنے کے لیے رہن سہن کے ماحول کو منظم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ رہن سہن کے ماحول کو نہ صرف صاف رکھنے اور حادثات سے بچنے کے لیے بلکہ پرائیویسی کی حفاظت کرنے کے لیے اور محفوظ، بے خطر اور آرام دہ زندگی گزارنے کے لیے بھی منظم کریں۔

- صارف کی جسمانی اور نفسیاتی حالت کے مطابق رہائش کے ماحول کو منظم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ راہداریوں اور سیڑھیوں کے لیے اینٹی سلِپ میٹریل استعمال کیا جانا چاہیے اور ہینڈریل نصب کی جانی چاہئیں۔ باتھ روم اور ٹوائلٹ کو صارف دوست بنانے کے لیے ماحول کو مدنظر رکھنا چاہیے۔
- مزید برآں، کمرے کے درجۂ حرارت، نمی اور وینٹیلیشن پر توجہ دینا ضروری ہوتا ہے۔
- صارف کی نئی زندگی بحال کرنے کے لیے اس کی جسمانی حالت کے لیے موزوں معاون آلات استعمال کریں۔



نرسنگ کیئر جاپانی زبان

الفاظ اور جملے سیکھیں!

چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

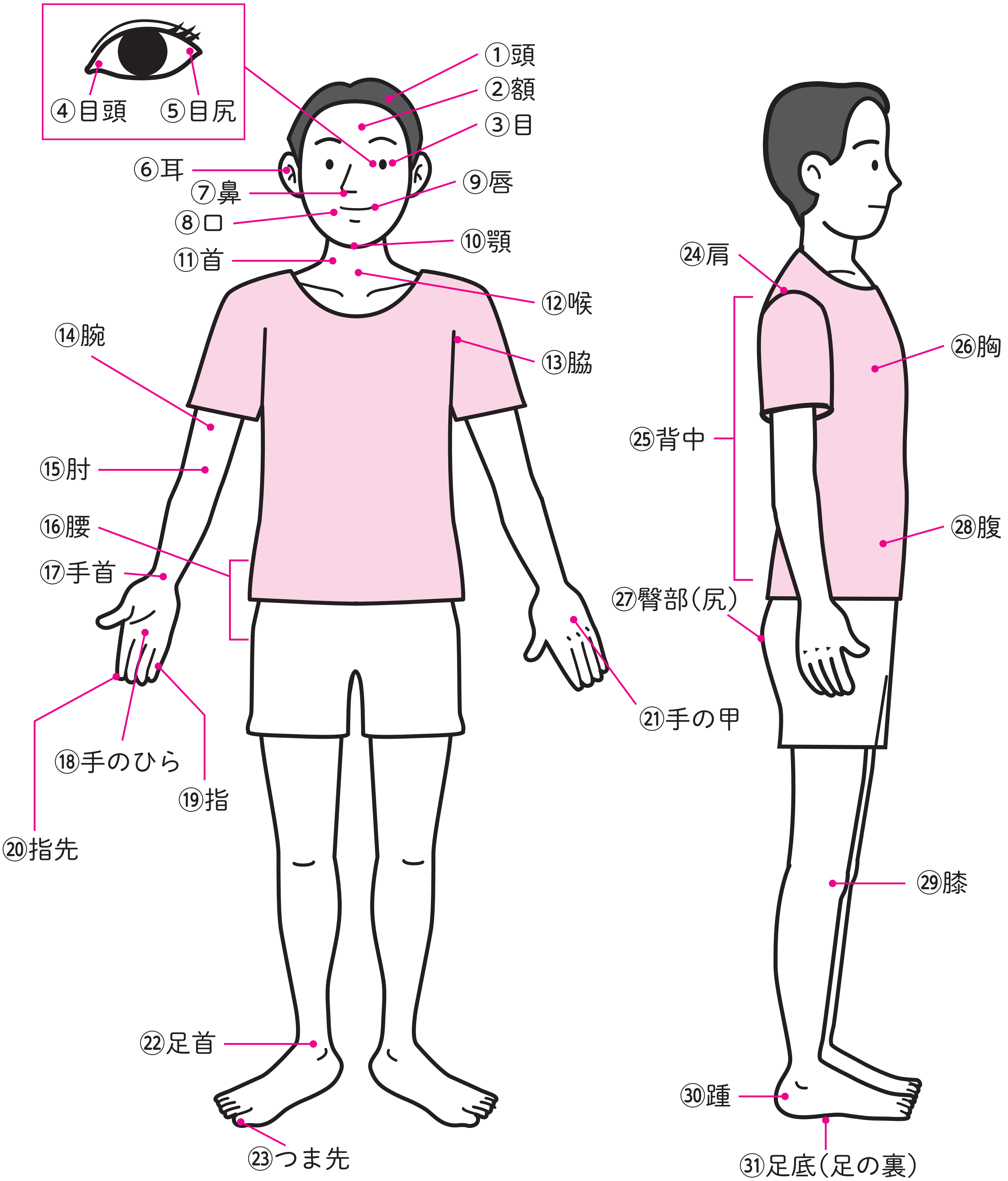
گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

جملے

جوابات

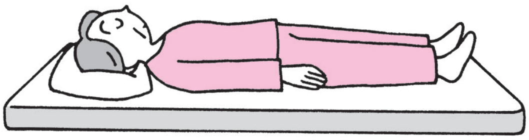


からだのことば

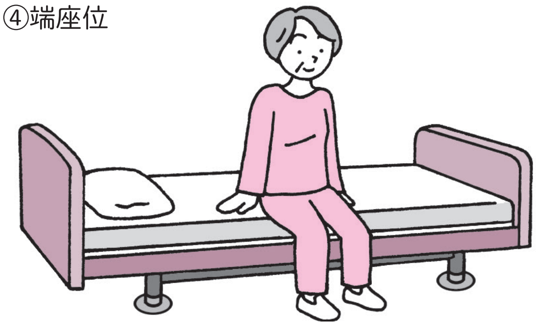
※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
سر	あたま	頭	①
پیشانی	ひたい	額	②

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
آنکھ	め	目	③
آنکھ کا اندرونی کونا	めがしら	目頭	④
آنکھ کا بیرونی کونا	めじり	目尻	⑤
کان	みみ	耳	⑥
ناک	はな	鼻	⑦
منہ	くち	口	⑧
ہونٹ	くちびる	唇	⑨
ٹھوڑی	あご	顎	⑩
گردن	くび	首	⑪
حلق	のど	喉	⑫
بغل	わき	脇	⑬
بازو	うで	腕	⑭
کہنی	ひじ	肘	⑮
کمر کا نچلہ حصہ	こし	腰	⑯
کلائی	てくび	手首	⑰
ہتھیلی	てのひら	手のひら	⑱
انگلی	ゆび	指	⑲
انگلی کا سِرا / پیر کا پنجہ	ゆびさき	指先	⑳
ہاتھ کی پشت	てのこう	手の甲	㉑
ٹخنہ	あしくび	足首	㉒
پیر	つまさき	つま先	㉓
کندھا	かた	肩	㉔
پشت یا پیٹھ	せなか	背中	㉕
سینہ	むね	胸	㉖
چوتڑ (کولہے)	でんぶ（しり）	臀部（尻）	㉗
پیٹ؛ پیڑو	はら	腹	㉘
گھٹنا	ひざ	膝	㉙
ایڑی	かかと	踵	㉚
تلا (پاؤں کا نیچے کا حصہ)	そくてい（あしのうら）	足底（足の裏）	㉛
رنگت	かおいろ	顔色	㉜
متاثرہ سائیڈ	かんそく	患側	㉝
غیر متاثرہ سائیڈ	けんそく	健側	㉞
صحت	けんこう	健康	㉟
جسمانی حالت یا کیفیت	たいちょう	体調	㊱
اہم نشانی	———	バイタルサイン	㊲

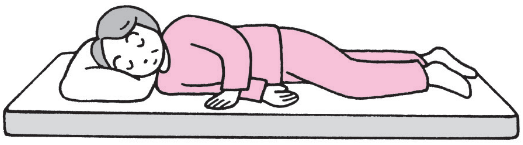
①仰臥位（あおむけ）



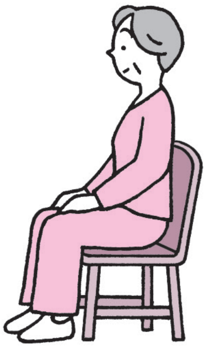
④端座位



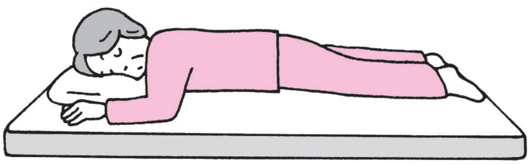
②側臥位（よこむき）



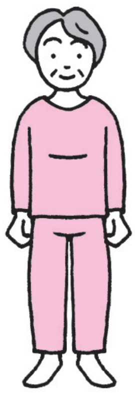
⑤椅座位



③腹臥位（うつぶせ）



⑥立位



● 体位（たいい）

※各国母国語訳が入ります。	読み方（よみかた）	ことば	番号（ばんごう）
سپائن پوزیشن؛ ڈورسل پوزیشن (کمر کے بل لیٹنا)	ぎょうがい	仰臥位（あおむけ）	①
لیٹرل پوزیشن (پہلو کے بل لیٹنا)	そくがい	側臥位（よこむき）	②
اوندھے لیٹنے کی پوزیشن (پیٹ پر لیٹنا)	ふくがい	腹臥位（うつぶせ）	③
وہ پوزیشن جس میں شخص بیٹھتا ہے بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کرنا	たんざい	端座位	④
کرسی پر بیٹھنے کی پوزیشن	いざい	椅座位	⑤
کھڑی پوزیشن	りつい	立位	⑥
پوزیشن	たいい	体位	⑦
ریپوزیشن	たいいへんかん	体位変換	⑧
جسمانی حالت	しせい	姿勢	⑨

⑪嘔吐

㉛発汗

病気（びょうき）

※各国母国語訳が入ります。（かっこくぼこくごやくがはいります）	読み方（よみかた）	ことば	番号（ばんごう）
سکیبیزخارش	かいせん	疥癬	①
ٹھنڈ	かぜ	風邪	②
ہائی بلڈ پریشر	こうけつあつしょう	高血圧症	③
فوڈ پوائزننگ	しょくちゅうどく	食中毒	④
ڈیمنشیا	にんちしょう	認知症	⑤
لُو لگنا	ねっちゅうしょう	熱中症	⑥
نمونیا	はいえん	肺炎	⑦
موتیا	はくないしょう	白内障	⑧

症状（しょうじょう）

※各国母国語訳が入ります。（かっこくぼこくごやくがはいります）	読み方（よみかた）	ことば	番号（ばんごう）
الرجی	———	アレルギー	⑨
درد ہونا؛ درد؛ تکلیف یا چوٹ	いたい	痛い	⑩
قے	おうと	嘔吐	⑪
ایک سائیڈ کا فالج	かたまひ	片麻痺	⑫
خارش	———	かゆい	⑬
چوٹ	きず	傷	⑭
درد بھرا؛ تکلیف دہ	くるしい	苦しい	⑮
اسہال	げり	下痢	⑯
پٹھوں کا تشّنج	こうしゅく	拘縮	⑰
ہڈی ٹوٹنا؛ فریکچر	こっせつ	骨折	⑱
سُن محسوس کرنا	———	しびれる	⑲
خون بہنا	しゅっけつ	出血	⑳
علامت	しょうじょう	症状	㉑
پریشر السر؛ بیڈ سورز	じょくそう	褥瘡	㉒
کھانسی	せき	咳	㉓
پانی کی کمی	だっすい	脱水	㉔
متلی	はきけ	吐き気	㉕
بخار	はつねつ	発熱	㉖
پسینہ؛ پسینہ آنا	はっかん	発汗	㉗
ورم ہونا	———	はれる	㉘
قبض	べんぴ	便秘	㉙
دورہ	ほっさ	発作	㉚
پسینہ؛ پسینہ آنا	はっかん	発汗	㉛
ورم؛ سوجن ہونا	———	むくむ	㉜
چکر آنا	———	めまい	㉝

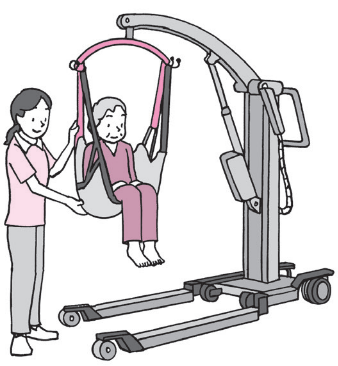
الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
منتقلی	いじょう	移乗	①
حرکت کرنا؛ چلنا/ اٹھانا/ منتقل کرنا	いどう	移動	②
دوسری جگہ لے جانے کی لفٹ	いどうようリフト	移動用リフト	③
بستر پر بیٹھنا	おきあがる	起き上がる	④
بریک لگانا	―――	（ブレーキを）かける	⑤
ضعف یا بیماری کی وجہ سے بستر سے لگا ہوا	がしょう	臥床	⑥
وہیل چیئر	くるまいす	車いす	⑦
خطاب؛ مخاطب کرنا ؛ آواز دینا	こえかけ	声かけ	⑧
سپورٹ ؛ سہارا دینا	ささえる	支える	⑨
رولیٹر	シルバーカー （こうれいしゃようておしぐるま）	シルバーカー （高齢者用手押し車）	⑩
پھسلنا	―――	すべる	⑪
سلائیڈ شیٹ	―――	スライディングシート	⑫
چھڑی	つえ	杖	⑬
چھڑی استعمال کرنا	（つえを）つく	（杖を）つく	⑭
پکڑنا	―――	つかまる	⑮
ہینڈریل	てすり	手すり	⑯
گرفت میں لینا	にぎる	握る	⑰
رولنگ اوور؛ کروٹ بدلنا	ねがえり	寝返り	⑱
سفید چھڑی	はくじょう	白杖	⑲
بریک	―――	ブレーキ	⑳
واکر	ほこうき	歩行器	㉑
آگے جھکنا	まえかがみ	前屈み	㉒
رہنمائی کرنا	ゆうどう	誘導	㉓
فرش	ゆか	床	㉔
اپنا بستر چھوڑنا	りしょう	離床	㉕

● 問題のことば

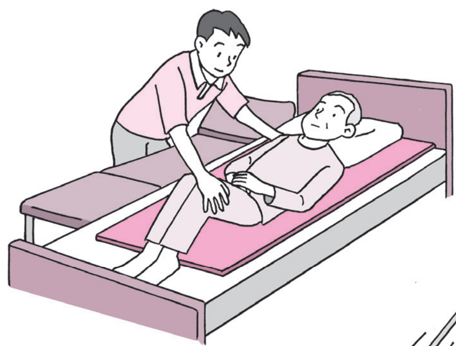
کیئر ورکر	かいごしょく	介護職	㉖

③移動用リフト



⑩シルバーカー（高齢者用手押し車）

⑫スライディングシート



⑲白杖

سوالات (خطاب اور گفتگو)

1

介護職(かいごしょく)：佐藤(さとう)さん、体調(たいちょう)はどうですか。

佐藤(さとう)さん：悪(わる)くないです。

介護職(かいごしょく)：これから歩(ある)く練習(れんしゅう)をしましょうか。

佐藤(さとう)さん：そうですね。

介護職(かいごしょく)：杖(つえ)を使(つか)いますか。

佐藤(さとう)さん：いいえ。きょうは手(て)すりにつかまって歩(ある)いてみます。

介護職(かいごしょく)：わかりました。今(いま)、杖(つえ)を持(も)って来(き)ますから、いすに座(すわ)ってお待(ま)ちくださいね。

［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。

❶ 佐藤(さとう)さんは、体調(たいちょう)がとてもよいので、歩(ある)く練習(れんしゅう)をします。

❷ 佐藤(さとう)さんは、杖(つえ)で歩(ある)く練習(れんしゅう)をします。

❸ 佐藤(さとう)さんは、手(て)すりにつかまって歩(ある)く練習(れんしゅう)をします。

❹ 佐藤(さとう)さんは、手(て)すりにつかまって待(ま)ちます。

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。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

鈴木さん：お願い。

介護職　：きちんと履けましたね。

鈴木さん：はい。

介護職　：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

［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、一人で起き上がりました。
2. 鈴木さんは、一人で靴を履きました。
3. 鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
4. 鈴木さんは、一人でトイレに行きました。

III

佐藤(さとう)さん：きょうはお天気(てんき)がいいから、散歩(さんぽ)に行(い)きたいわ。

介護職(かいごしょく)：公園(こうえん)の花(はな)がきれいですから、昼(ひる)ご飯(はん)を食(た)べたら、いっしょに行(い)きましょう。

佐藤(さとう)さん：いいですね。

介護職(かいごしょく)：シルバーカーを使(つか)いますか。

佐藤(さとう)さん：はい。疲(つか)れたら、座(すわ)れますから。

介護職(かいごしょく)：じゃ、玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

佐藤(さとう)さん：お願(ねが)いします。

［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、昼(ひる)ご飯(はん)の後(あと)で散歩(さんぽ)に行(い)きます。
2. 佐藤(さとう)さんは、一人(ひとり)で公園(こうえん)へ行(い)きます。
3. 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーに座(すわ)って公園(こうえん)へ行(い)きます。
4. 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーを玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

IV

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：私が声かけをしますから、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。

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
گرم کرنا	あたためる	温める	①
ایپرن	———	エプロン	②
نگلنا؛ حلق سے نیچے اُتارنا	えんげ	嚥下	③
کاٹنا	———	きざむ	④
ایسپائریشن؛ حادثاتی طور پر نگلنا	ごえん	誤嚥	⑤
چھلک جانا	———	こぼす	⑥
(پلیٹیں) لے جانا	（しょっきを）さげる	（食器を）下げる	⑦
ٹھنڈے ہو جانا	さます	冷ます	⑧
کھانا	しょくひん	食品	⑨
بھوک	しょくよく	食欲	⑩
ری ہائیڈریشن	すいぶんほきゅう	水分補給	⑪
کھانسنا	せきこむ	咳込む	⑫
گاڑھا شوربہ (کھانے کا گاڑھا ہونا)	———	とろみ	⑬
گاڑھا شوربہ بنانا	———	（とろみを）つける	⑭
نِگل لینا	のみこむ	飲み込む	⑮
بائیٹ سائز	ひとくちだい	一口大	⑯
گلا گھٹنا ؛ حلق میں اٹک جانا	———	むせる	⑰
حجم؛ مقدار	りょう	量	⑱

● 問題のことば

لیڈر	———	リーダー	⑲
ریکارڈ	きろく	記録	⑳

الفاظ (مینو)

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
ڈیپ فرائیڈ کھانا	———	あげもの	①
توے پر فرائی کیا ہوا یا تلا ہوا کھانا	———	いためもの	②
اسنیکس	———	おやつ	③
چاول کا دلیہ	（お）かゆ	（お）粥	④
کری رائس	———	カレーライス	⑤
مینو	こんだて	献立	⑥
مینو (ڈشز کی فہرست)	こんだてひょう	献立表	⑦
بنیادی خوراک	しゅしょく	主食	⑧
سُوپ	しるもの	汁物	⑨
جیلیٹن میٹھا	———	ゼリー	⑩
رولڈ آملیٹ	たまごやき	たまご焼き	⑪
اچار	つけもの	漬物	⑫
ٹیمپورا	てんぷら	天ぷら	⑬
توفُو	とうふ	豆腐	⑭
چینی مٹی کے برتن	どんぶり	丼	⑮
اُبلا ہوا اور پکا ہوا کھانا	につけ	煮付け	⑯
اُبلی ہوئی ڈش	にもの	煮物	⑰
ہیمبرگر سٹیک	———	ハンバーグ	⑱
سائیڈ ڈش	ふくしょく	副食	⑲
کسٹرڈ پڈنگ	———	プリン	⑳
مُوگیچا (جو کی چائے)	むぎちゃ	麦茶	㉑
مینو	———	メニュー	㉒
گرِیلڈ یا بُھنی ہوئی مچھلی	やきざかな	焼き魚	㉓
دہی	———	ヨーグルト	㉔

I

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から、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　：鈴木さんの食事の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。とろみをつけたほうがいいですね。

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、お茶を飲むと、ときどきむせます。
3. 鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
4. 鈴木さんは、食べた量を記録します。

III

介護職：佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもっとうれしいですね。

介護職：１か月に１回だけで、申し訳ありません。
おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

介護職：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

介護職：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

佐藤さん：ええ。よろしくお願いします。楽しみにしています。

［**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、毎日メニューを選ぶことができます。
2. 佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
3. 佐藤さんは、プリンが好きです。
4. 佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

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。

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
اوپر کھینچنا (کسی کی پتلون)	（ズボンを）あげる	（ズボンを）上げる	①
کسی کے پاؤں	あしもと	足元	②
اعضاء جنسیہ یا شرم گاہ	いんぶ	陰部	③
ڈائپر	―――	おむつ	④
انیما	かんちょう	浣腸	⑤
لباس تبدیل کرنا	きがえる	着替える	⑥
نیچے کھینچنا؛ (کسی کی پتلون) نیچے کرنا	（ズボンを）さげる	（ズボンを）下げる	⑦
بے ضابطگی	しっきん	失禁	⑧
شرمندگی؛ شرم کا احساس	しゅうちしん	羞恥心	⑨
ڈسپوزایبل دستانے	つかいすててぶくろ	使い捨て手袋	⑩
پیشاب	にょう	尿	⑪
پیشاب کی بوتل	にょうき	尿器	⑫
پیشاب کی حاجت	にょうい	尿意	⑬
اخراج فضلہ	はいせつ	排泄	⑭
پاخانہ	べん	便	⑮
ڈیفی کیٹ یا رفع حاجت کی طلب	べんい	便意	⑯
ٹوائلٹ سیٹ	べんざ	便座	⑰
پورٹیبل ٹوائلٹ	―――	ポータブルトイレ	⑱

● 問題のことば

نرس	かんごし	看護師	⑲
عملہ یا سٹاف؛ سٹاف کے اراکین	しょくいん	職員	⑳
پاجامہ	―――	パジャマ	㉑
کال بٹن	よびだしボタン	呼び出しボタン	㉒

سوالات (خطاب اور گفتگو)

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：はい、お願いします。

介護職　：じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん：はい。

介護職　：お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん：はい。少し痛いです。

介護職　：そうですか。看護師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、自分でズボンを下げました。
3. 佐藤さんは、お尻が痛いです。
4. 佐藤さんは、看護師に連絡します。

II

介護職(かいごしょく)：鈴木(すずき)さん、おかえりなさい。散歩(さんぽ)はどうでしたか。

鈴木(すずき)さん：うん。外(そと)は涼(すず)しくて気持(きも)ちがよかったよ。

介護職(かいごしょく)：それはよかったですね。これから昼(ひる)ご飯(はん)ですからトイレに行(い)きませんか。

鈴木(すずき)さん：今(いま)はまだ行(い)きたくないから、先(さき)に食堂(しょくどう)へ行(い)くよ。

介護職(かいごしょく)：そうですか。でも、食事(しょくじ)の前(まえ)にトイレに行(い)ったほうが安心(あんしん)ですよ。

鈴木(すずき)さん：そうか。じゃ、行(い)っておこう。

介護職(かいごしょく)：はい。わかりました。

［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. 鈴木(すずき)さんは、これから散歩(さんぽ)に行(い)きます。
2. 鈴木(すずき)さんは、これからご飯(はん)を食(た)べに行(い)きます。
3. 鈴木(すずき)さんは、これから食堂(しょくどう)へ行(い)きます。
4. 鈴木(すずき)さんは、これからトイレに行(い)きます。

III

介護職　：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

介護職　：そうですか。　じゃ、尿器を使いますか。

鈴木さん：そうだね。

介護職　：わかりました。　今、持って来ます。

［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、起き上がることができます。
2. 鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
3. 鈴木さんは、トイレで排泄をします。
4. 鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

介護職（かいごしょく）：自分（じぶん）で便座（べんざ）に座（すわ）れますか。

佐藤（さとう）**さん**：はい、大丈夫（だいじょうぶ）です。

このボタンは何（なん）ですか。

介護職（かいごしょく）：呼（よ）び出（だ）しボタンです。職員（しょくいん）を呼（よ）ぶとき、使（つか）います。

私（わたし）は外（そと）にいますから、排泄（はいせつ）が終（お）わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［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. ボタンを押（お）して、ドアを開（あ）けてください。
2. ボタンを押（お）して、ドアを閉（し）めてください。
3. ボタンを押（お）して、水（みず）を出（だ）してください。
4. ボタンを押（お）して、知（し）らせてください。

گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
کپڑے	いるい	衣類	①
ڈینچر؛ مصنوعی دانت	いれば	入れ歯	②
گارگل یا غرارے کرنا	―――	うがい	③
اوپری لباس	うわぎ	上着	④
کپڑے تبدیل کرنا	きがえ	着替え	⑤
ڈینچر؛ مصنوعی دانت	ぎし	義歯	⑥
بستر سے اُٹھنا	きしょう	起床	⑦
کنگھی	―――	くし	⑧
کپڑے تبدیل کرنا؛ موسم کے لحاظ سے ملبوسات بدلنا	こうい	更衣	⑨
اورل کیئر یا منہ کی دیکھ بھال	こうくうケア	口腔ケア	⑩
انڈرویئر	したぎ	下着	⑪
سکرٹ	―――	スカート	⑫
ناخن تراش	つめきり	爪きり	⑬
(کسی کے بالوں میں) کنگھا کرنا	（かみを）とかす	（髪を）とかす	⑭
ہیئر ڈرائیر	―――	ドライヤー	⑮
سونے کا لباس	―――	ねまき	⑯
دانتوں کا ڈاکٹر	はいしゃ	歯医者	⑰
دانتوں کا برش	はブラシ	歯ブラシ	⑱
دانت صاف کرنا	はみがき	歯磨き	⑲
انڈرویئر؛ زیر جامہ؛ جانگھیا یا پینٹی	―――	パンツ	⑳
شیو کرنا	ひげそり	ひげ剃り	㉑
گرومنگ یا سنگھار و آرائش	―――	みじたく	㉒
منہ دھونا	（くちを）ゆすぐ	（口を）ゆすぐ	㉓

● 問題のことば

طبی معائنہ	しんさつ	診察	㉔
بائیں سائیڈ	ひだりがわ	左側	㉕
دائیں سائیڈ	みぎがわ	右側	㉖
جانچنا	みる	診る	㉗
آدھی رات	よなか	夜中	㉘

سوالات (خطاب اور گفتگو)

1

鈴木(すずき)さん：きょうは寒(さむ)いから、セーターを着(き)るよ。

介護職(かいごしょく)：わかりました。どのセーターを着(き)ますか。

鈴木(すずき)さん：その黒(くろ)いセーターがいいね。

介護職(かいごしょく)：きのう奥(おく)さんが持(も)って来(き)たセーターですね。

鈴木(すずき)さん：うん、誕生日(たんじょうび)に娘(むすめ)がくれたんだよ。

介護職(かいごしょく)：そうですか。いいですね。

［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. 鈴木(すずき)さんは、きょう黒(くろ)いセーターを着(き)ます。
2. 介護職(かいごしょく)は、鈴木(すずき)さんがきょう着(き)るセーターを選(えら)びました。
3. 鈴木(すずき)さんは、奥(おく)さんにセーターをもらいました。
4. 娘(むすめ)さんは、きのうセーターを持(も)って来(き)ました。

11

佐藤(さとう)さん：きょうは歯磨(はみが)きをしたくないです。

介護職(かいごしょく)：どうしましたか。

佐藤(さとう)さん：歯(は)が痛(いた)いんです。

介護職(かいごしょく)：いつからですか。

佐藤(さとう)さん：夜中(よなか)から痛(いた)くて、よく眠(ねむ)れませんでした。

介護職(かいごしょく)：それはいけませんね。歯医者(はいしゃ)に診察(しんさつ)してもらいますか。

佐藤(さとう)さん：はい。

介護職(かいごしょく)：じゃ、予約(よやく)しますね。看護師(かんごし)に連絡(れんらく)します。

佐藤(さとう)さん：お願(ねが)いします。

介護職(かいごしょく)：きょうは、うがいをしましょう。

［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、朝(あさ)から歯(は)が痛(いた)いです。
2. 佐藤(さとう)さんは、よく眠(ねむ)れました。
3. 佐藤(さとう)さんは、歯医者(はいしゃ)に診(み)てもらいます。
4. 佐藤(さとう)さんは、自分(じぶん)で歯医者(はいしゃ)を予約(よやく)します。

III

介護職　：鈴木さん、おはようございます。

鈴木さん：おはようございます。

介護職　：ねまきを着替えましょうか。

鈴木さん：はい。

介護職　：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

鈴木さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってください。

介護職　：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

鈴木さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

［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、ねまきに着替えます。
2. 鈴木さんは、寒いのでコートを着ます。
3. 鈴木さんは、引き出しからセーターを出しました。
4. 鈴木さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

介護職　：髪が少しぬれていますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職　：終わりました。くしでとかしましょうか。

佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

介護職　：わかりました。

［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、自分で髪を拭きました。
2. 佐藤さんは、自分で髪を乾かしました。
3. 佐藤さんは、自分でくしを取りました。
4. 佐藤さんは、自分で髪をとかしました。

V

介護職　：佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

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。自分で取れますか。

佐藤さん：やってみます。

難しいです。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、歯磨きをしましょう。
2. じゃ、自分で取ってください。
3. じゃ、私が取りますね。
4. じゃ、うがいをしましょう。

نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
درجۂ حرارت	おんど	温度	①
انڈیلنا (گرم پانی)	（おゆを）かける	（お湯を）かける	②
پسینہ آنا	（あせを）かく	（汗を）かく	③
شیمپو	―――	シャンプー	④
جراثیم کش محلول	しょうどく	消毒	⑤
اینٹی سیپٹیک سلوشن	しょうどくえき	消毒液	⑥
صاف رکھنا	せいけつほじ	清潔保持	⑦
بیڈ باتھ	せいしき	清拭	⑧
شیمپو کرنا؛ بال دھونا	せんぱつ	洗髪	⑨
اپنا منہ دھونا	せんめん	洗面	⑩
دھونے کا پیالہ	せんめんき	洗面器	⑪
ڈریسنگ روم یا کپڑے بدلنے کا کمرہ	だついしつ	脱衣室	⑫
نہاتے وقت باتھ ٹب میں بیٹھنا	にゅうよく	入浴	⑬
نیم گرم	―――	ぬるい	⑭
پونچھنا	ふく	拭く	⑮
باتھ روم	よくしつ	浴室	⑯
باتھ ٹب	よくそう	浴槽	⑰
کنڈیشنر	―――	リンス	⑱

● 問題のことば

تصدیق	かくにん	確認	⑲

1

介護職(かいごしょく)：鈴木(すずき)さん、体調(たいちょう)はいかがですか。

鈴木(すずき)さん：まだ、背中(せなか)がかゆいよ。

介護職(かいごしょく)：ちょっと見(み)てもいいですか。きのうより赤(あか)いですね。

あとで、看護師(かんごし)に見(み)てもらいましょう。

きょうも、からだを拭(ふ)きましょうか。

鈴木(すずき)さん：嫌(いや)だよ。お風呂(ふろ)に入(はい)りたいよ。

介護職(かいごしょく)：そうですか。看護師(かんごし)に聞(き)いてみますね。

［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. 鈴木(すずき)さんは、背中(せなか)が痛(いた)いです。
2. 鈴木(すずき)さんの背中(せなか)は、きのうより、きょうのほうが、赤(あか)いです。
3. 鈴木(すずき)さんは、お風呂(ふろ)に入(はい)れないので、からだを拭(ふ)きます。
4. 鈴木(すずき)さんは、きょう、お風呂(ふろ)に入(はい)ります。

11

介護職　：佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは

お風呂に入れますよ。

体調はいかがですか。

佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

介護職　：わかりました。きょうは髪をしっかり洗いましょう。

じゃ、行きましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
2. 佐藤さんは、きょう咳が出ています。
3. 佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
4. 佐藤さんは、きょう髪を洗います。

III

介護職　：お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

佐藤さん：いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

介護職　：佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

佐藤さん：ええ。そうですね。

介護職　：床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

佐藤さん：わかりました。気をつけます。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. お湯の温度はぬるいです。
2. 佐藤さんは、気持ちが悪いです。
3. 床は滑りにくいです。
4. 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：今から洗面の介護をします。

介護職　：わかりました。

リーダー：顔を拭くときは、温かいタオルを使います。

介護職　：はい。目の周りはどうやって拭きますか。

リーダー：目頭から目尻に向かって拭きます。

介護職　：最初に目尻を拭くんですね。

リーダー：いいえ、ちがいます。先に目頭を拭きます。

介護職　：すみません。わかりました。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 冷たいタオルで拭きます。
2. 目の下を拭きます。
3. 目尻から目頭まで拭きます。
4. 目頭から目尻まで拭きます。

V

介護職（かいごしょく）：お湯（ゆ）の温度（おんど）はいかがですか。

鈴木さん（すずき）：ちょっとぬるいよ。もっと熱（あつ）いお湯（ゆ）のほうがいいよ。

介護職（かいごしょく）：わかりました。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

鈴木さん（すずき）：ありがとう。ちょうどいい温度（おんど）になったよ。

［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. ちょうどいい温度（おんど）でよかったです。
2. 少（すこ）し熱（あつ）いですか。ちょっとぬるくしますね。
3. もう少（すこ）しお風呂（ふろ）に入（はい）りたいですか。
4. 少（すこ）し熱（あつ）くしますね。

VI

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：お願いします。

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. エアコンをつけますね。
2. 窓を開けますね。
3. エアコンの温度を少し下げますね。
4. カーテンを開けますね。

VII

リーダー：きょうは鈴木(すずき)さんの入浴(にゅうよく)の日(ひ)です。鈴木(すずき)さんの入浴介護(にゅうよくかいご)をお願(ねが)いします。

介護職(かいごしょく)：はい。でも、鈴木(すずき)さんは、きのう少(すこ)し咳(せき)が出(で)ると言(い)いました。大丈夫(だいじょうぶ)ですか。

リーダー：看護師(かんごし)に確認(かくにん)してもらいましたから大丈夫(だいじょうぶ)です。でも、鈴木(すずき)さんに体調(たいちょう)を聞(き)いてください。

介護職(かいごしょく)：はい、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［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. 看護師(かんごし)に確認(かくにん)します。
2. リーダーに確認(かくにん)します。
3. 鈴木(すずき)さんに確認(かくにん)します。
4. 介護職(かいごしょく)に確認(かくにん)します。

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
گیلا تولیہ	———	おしぼり	①
پردہ	———	カーテン	②
گھر کا کام	かじ	家事	③
دور رکھنا؛ صاف کرنا	かたづける	片付ける	④
خشک کرنا	かわかす	乾かす	⑤
خشک ہونا	かわく	乾く	⑥
وینٹیلیشن	かんき	換気	⑦
شیٹ	———	シーツ	⑧
لانڈری یا کپڑے دھونا	せんたくもの	洗濯物	⑨
ویکیوم کلینر	そうじき	掃除機	⑩
فولڈ کرنا ؛ تہہ کرنا	———	たたむ	⑪
کھانا پکانا	ちょうり	調理	⑫
جھاڑو لگانا	はく	掃く	⑬
فُوتون یا گدا؛ بستر	ふとん	布団	⑭
جھاڑو	———	ほうき	⑮
دھوپ میں خشک کرنا	ほす	干す	⑯
تکیہ	まくら	枕	⑰
کمبل	もうふ	毛布	⑱
موپ	———	モップ	⑲

سوالات (خطاب اور گفتگو)

1

佐藤(さとう)さん：きょうは、いい天気(てんき)でしたね。

介護職(かいごしょく)：はい、洗濯物(せんたくもの)をたくさん干(ほ)しました。でも、もう乾(かわ)きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤(さとう)さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤(さとう)さん：ええ、おしぼりは、小(ちい)さくたためばいいですか。

介護職(かいごしょく)：はい、そうです。

［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、洗濯物(せんたくもの)を干(ほ)します。
2. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルを干(ほ)します。
3. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
4. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりをたたみます。

11

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：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

介護職　：いいですね。私も楽しみにしています。

［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、介護職が一人で作ります。
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(かいごしょく)：佐藤(さとう)さん、おはようございます。

佐藤(さとう)さん：おはようございます。

介護職(かいごしょく)：ご気分(きぶん)はいかがですか。

佐藤(さとう)さん：悪(わる)くないですよ。

介護職(かいごしょく)：よかったです。いいお天気(てんき)ですね。
窓(まど)を開(あ)けて、換気(かんき)をしましょうか。

佐藤(さとう)さん：そうですねえ。でも、今(いま)ちょっと寒(さむ)いです。

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. じゃ、今窓(いままど)を開(あ)けますね。
2. じゃ、今換気(いまかんき)をしますね。
3. じゃ、佐藤(さとう)さんが食堂(しょくどう)に行(い)っているときに、窓(まど)を閉(し)めますね。
4. じゃ、佐藤(さとう)さんが食堂(しょくどう)に行(い)っているときに、換気(かんき)をしますね。

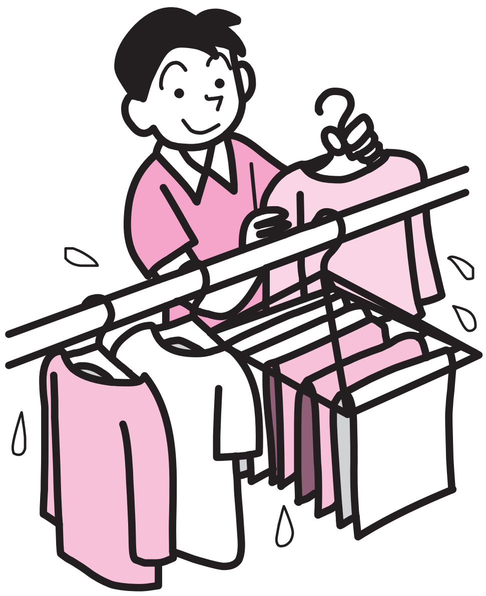
Ⅳ

鈴木(すずき)さん：きょうは洗濯物(せんたくもの)がたくさんあるね。

介護職(かいごしょく)：はい。きょうはパジャマを洗濯(せんたく)する日(ひ)なんです。

鈴木(すずき)さん：大変(たいへん)だね。私(わたし)は洗濯物(せんたくもの)をたたむのが上手(じょうず)だよ。

介護職(かいごしょく)：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［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. じゃ、お手伝(てつだ)いしましょうか。
2. じゃ、あしたパジャマを洗濯(せんたく)しましょう。
3. じゃ、洗濯物(せんたくもの)のたたみ方(かた)を教(おし)えてもらえませんか。
4. じゃ、洗濯(せんたく)のやり方(かた)を教(おし)えてもらえませんか。

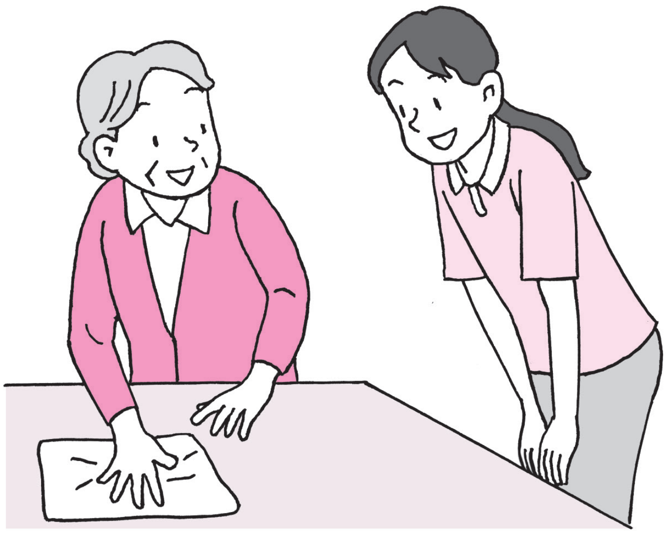
V

佐藤(さとう)さん：テーブルを拭(ふ)きましたよ。

介護職(かいごしょく)　：ありがとうございます。

佐藤(さとう)さん：どういたしまして。きれいになると、気持(きも)ちがいいですから。

介護職(かいごしょく)　：そうですね。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［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. テーブルを拭(ふ)いてください。
2. テーブルが汚(よご)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。

جملے

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
مشاہدہ	かんさつ	観察	①
تقریب؛ تہوار	ぎょうじ	行事	②
ممانعت؛ پابندی	きんし	禁止	③
منصوبہ	けいかく	計画	④
نوٹس	けいじ	掲示	⑤
کیس	———	ケース	⑥
دروازہ؛ داخلی راستہ	げんかん	玄関	⑦
شرکت کرنے والا/ والی	さんかしゃ	参加者	⑧
حادثہ	じこ	事故	⑨
سہولت/ ادارہ	しせつ	施設	⑩
سونے جانا	しゅうしん	就寝	⑪
کام پر جانا	しゅっきん	出勤	⑫
دورہ معائنہ ؛ گشت	じゅんし	巡視	⑬
استعمال کرنا	しよう	使用	⑭
صورت حال؛ حالت	じょうきょう	状況	⑮
مختصر قیام	———	ショートステイ	⑯
آزادی؛ خود مختاری؛ خود انحصاری	じりつ	自立	⑰
مراعاتی کار؛ لانے لے جانے والی گاڑی	そうげいしゃ	送迎車	⑱
کام چھوڑنا	たいきん	退勤	⑲
ٹائر/ تھکنا	———	タイヤ	⑳
عمارت	たてもの	建物	㉑

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	番号
انچارج شخص	たんとうしゃ	担当者	㉒
کھانا پکانا؛ کھانا پکانے کا عمل	ちょうりいん	調理員	㉓
گرنا	てんとう	転倒	㉔
نرس کال	―――	ナースコール	㉕
دن کی شفٹ	にっきん	日勤	㉖
گیلا ہونا	ぬれる	濡れる	㉗
قے	はく	吐く	㉘
اُتارنا; کھولنا	はずす	外す	㉙
ہنگامی راستہ	ひじょうぐち	非常口	㉚
ہنگامی الارم	ひじょうベル	非常ベル	㉛
119 (ایمرجنسی ٹیلی فون نمبر)	ひゃくじゅうきゅうばん	119 番	㉜
دوا لینا	ふくやく	服薬	㉝
تبدیل کرنا	へんこう	変更	㉞
رپورٹ کرنا	ほうこく	報告	㉟
ہال	―――	ホール	㊱
ماتسُوری یا مذہبی تہوار	―――	まつり	㊲
ملاقات	―――	ミーティング	㊳
دیکھنا	みまもり	見守り	㊴
رسمی دورہ ؛ ملاقات	めんかい	面会	㊵
درخواست کرنا	もうしおくり	申し送り	㊶
رات کی ڈیوٹی	やきん	夜勤	㊷
فیشن	りゅうこう	流行	㊸
صارف	りようしゃ	利用者	㊹

利用者の状況Ⅰ

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしていますが、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］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、排泄が自立しています。
2. 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
3. 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
4. 佐藤さんは、失禁があります。

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、入浴をしています。

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］文の内容で、正しいものを選んでください。

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

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］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
2. 鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
3. 鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
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］文の内容で、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。

仕事のやり方 I

介護をする前に、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をしましょう。

［問題］ 車いすを押す前に何と言いますか。正しいものを選んでください。

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. 「介護をしますよ」

車いすを使う前に、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をしましょう。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
2. 車いすを使うときは、いつも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. 介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

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］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。
2. 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。
3. 火事が起きたら、まず 119 番に電話します。
4. 火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

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、いっしょにトイレに行きます。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の介護を選んでください。

❶ 利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→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

❷ 利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→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

❸ いっしょにトイレに行く→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

❹ いっしょにトイレに行く→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］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 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。
2. 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
3. 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。
4. 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

立って食事の介護をしてはいけません。座って介護をしましょう。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分くらい座って休んでもらいましょう。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 立って食事の介護をします。
2. 食後にメニューの説明をします。
3. 食後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
4. 食後に寝てもらいます。

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ときは、建物の外でお願いします。

［問題］文の内容で、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、手の消毒をしてください。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ ６月になると、食中毒が減ります。

❷ ６月、７月、８月は、食品を持って来ることができます。

❸ 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。

❹ 手の消毒をしてから、施設に入ります。

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。

↓

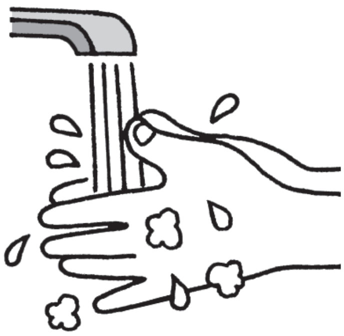
④ 手首や指と指の 間 を洗います。

↓

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、手を乾かします。
3. 指先をよく洗って、きれいにします。
4. せっけん液で手首を洗ったら、乾かします。

献立

5月の献立表

		5月1日	5月2日	5月3日
朝食	主食	パン	ご飯	パン
	副食	たまご焼き 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	プリン	バナナ
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	天ぷら みそ汁	ハンバーグ 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. 副食は、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。

誕生日会(たんじょうびかい)の計画(けいかく)

日時(にちじ)	２０２３年(ねん) 12月5日(がつついつか)（火曜日(かようび)）13:00 ～ 15:30
場所(ばしょ)	３階(かい)　ホール
参加者(さんかしゃ)	利用者(りようしゃ)：20人(にん) 職員(しょくいん)：介護職(かいごしょく)　10人(にん)　看護師(かんごし) １人(ひとり)
準備(じゅんび) （担当者(たんとうしゃ)）	・誕生日(たんじょうび)が 12月(がつ)の利用者(りようしゃ)にプレゼントを買(か)っておきます（看護師(かんごし)）。 ・おかしと飲(の)み物(もの)を買(か)っておきます（介護職(かいごしょく)）。 ・歌(うた)の練習(れんしゅう)をします（利用者(りようしゃ)・職員(しょくいん)）。 ・ホールにテーブルといすを並(なら)べます。花(はな)を置(お)きます（職員(しょくいん)）。

［問題(もんだい)］誕生日会(たんじょうびかい)について、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

❶ 誕生日会(たんじょうびかい)で、昼(ひる)ご飯(はん)を食(た)べます。

❷ 利用者(りようしゃ)は、みんなプレゼントをもらいます。

❸ 利用者(りようしゃ)と職員(しょくいん)は、歌(うた)の練習(れんしゅう)をします。

❹ 利用者(りようしゃ)は、テーブルといすを並(なら)べます。

行事の計画 II

夏まつりの計画

日　時	２０２３年７月８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　看護師　１人　調理員　１人
担当者	介護職、看護師：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］夏まつりについて、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、１階のホールでします。
3. 介護職が家族をホールに案内します。
4. 看護師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定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	昼食の準備
11:30	食事の介護・服薬の介護
13:00（午後1時）	休憩（60分）
14:00	入浴の介護
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］ 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

1. 水分補給の介護は、1回します。
2. 食事の介護は、11時からです。
3. 休憩は、12時30分から14時までです。
4. 記録を書いてから、退勤します。

仕事の予定 II

夜勤（17:00 – 10:00）

17:00（午後５時）出勤	
18:00	食事の介護・服薬の介護
	申し送り（日勤→夜勤）
20:00	就寝の介護（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）	起床の介護（洗面・口腔ケア・着替え）
8:00	食事の介護・服薬の介護
9:00	朝のミーティング
9:30	記録
10:00	退勤

［問題］仕事の予定について、正しいものを選んでください。

1. 出勤して、まず就寝の介護をします。
2. 巡視は、１時間に１回します。
3. 起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
4. 朝食の介護の前に、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	2023年7月5日（水曜日）　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。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

［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、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、正しいものを選んでください。

1. あした入る利用者は、３人です。
2. 鈴木さんは、午後３時に送迎車で帰ります。
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。

申し送り II

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

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

申し送り III

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、少し嘔吐をしました。
03:10	嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。
	バイタルサインを確認したら、問題はありませんでした。
	看護師に報告しました。

[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、夜中に吐きました。
4. 鈴木さんは、夜中に熱がありました。

جوابات

[خطاب اور گفتگو]

③	移動の介護 I	P.209
①	移動の介護 II	P.210
①	移動の介護III	P.211
①	移動の介護IV	P.212
④	食事の介護 I	P.215
②	食事の介護 II	P.216
④	食事の介護III	P.217
③	食事の介護IV	P.218
③	排泄の介護 I	P.220
④	排泄の介護 II	P.221
④	排泄の介護III	P.222
④	排泄の介護IV	P.223
①	みじたくの介護 I	P.225
③	みじたくの介護 II	P.226
④	みじたくの介護III	P.227
④	みじたくの介護IV	P.228
③	みじたくの介護 V	P.229
②	入浴・清潔保持の介護 I	P.231
④	入浴・清潔保持の介護 II	P.232
④	入浴・清潔保持の介護III	P.233
④	入浴・清潔保持の介護IV	P.234
④	入浴・清潔保持の介護 V	P.235
①	入浴・清潔保持の介護VI	P.236
③	入浴・清潔保持の介護VII	P.237
④	家事の介護 I	P.239
③	家事の介護 II	P.240
④	家事の介護III	P.241
③	家事の介護IV	P.242
④	家事の介護 V	P.243

[جملے]

③	利用者の状況 I	P.247
④	利用者の状況 II	P.248
③	利用者の状況III	P.249
③	利用者の状況IV	P.250
③	利用者の状況 V	P.251
①	仕事のやり方 I	P.252
①	仕事のやり方 II	P.253
①	仕事のやり方III	P.254
①	仕事のやり方IV	P.255
③	仕事のやり方 V	P.256
③	仕事のやり方VI	P.257
④	掲示 I	P.258
④	掲示 II	P.259
③	掲示III	P.260
④	献立	P.261
③	行事の計画 I	P.262
③	行事の計画 II	P.263
④	仕事の予定 I	P.264
③	仕事の予定 II	P.265
③	事故の報告	P.266
②	申し送り I	P.267
④	申し送り II	P.268
③	申し送り III	P.269

[خطاب اور گفتگو]

	移動の介護 I	P.209
	移動の介護 II	P.210
	移動の介護 III	P.211
	移動の介護 IV	P.212
	食事の介護 I	P.215
	食事の介護 II	P.216
	食事の介護 III	P.217
	食事の介護 IV	P.218
	排泄の介護 I	P.220
	排泄の介護 II	P.221
	排泄の介護 III	P.222
	排泄の介護 IV	P.223
	みじたくの介護 I	P.225
	みじたくの介護 II	P.226
	みじたくの介護 III	P.227
	みじたくの介護 IV	P.228
	みじたくの介護 V	P.229
	入浴・清潔保持の介護 I	P.231
	入浴・清潔保持の介護 II	P.232
	入浴・清潔保持の介護 III	P.233
	入浴・清潔保持の介護 IV	P.234
	入浴・清潔保持の介護 V	P.235
	入浴・清潔保持の介護 VI	P.236
	入浴・清潔保持の介護 VII	P.237
	家事の介護 I	P.239
	家事の介護 II	P.240
	家事の介護 III	P.241
	家事の介護 IV	P.242
	家事の介護 V	P.243

[جملے]

	利用者の状況 I	P.247
	利用者の状況 II	P.248
	利用者の状況 III	P.249
	利用者の状況 IV	P.250
	利用者の状況 V	P.251
	仕事のやり方 I	P.252
	仕事のやり方 II	P.253
	仕事のやり方 III	P.254
	仕事のやり方 IV	P.255
	仕事のやり方 V	P.256
	仕事のやり方 VI	P.257
	掲示 I	P.258
	掲示 II	P.259
	掲示 III	P.260
	献立	P.261
	行事の計画 I	P.262
	行事の計画 II	P.263
	仕事の予定 I	P.264
	仕事の予定 II	P.265
	事故の報告	P.266
	申し送り I	P.267
	申し送り II	P.268
	申し送り III	P.269

ایسے غیر جاپانیوں کے لیے ویب سائٹ جو نرسنگ کیئر سیکھ رہے ہوں اور جاپان میں نگہداشت کی جگہوں پر کام کرنے والوں کے لیے جو جاپانی نرسنگ کیئر کے علم اور مہارتیں فراہم کرتے ہیں۔

“Nihongo o Manabou”

شامل مندرجات

- جاپانی زبان کا مطالعہ — جاپانی زبان کی مہارت کا امتحان پاس کرنے کے مقصد سے!
  ،مشقیں، چھوٹے ٹیسٹ، پریکٹس ٹیسٹ
  لرننگ سیچوایشن مینجمنٹ اور لرننگ گولز مینجمنٹ
  سیکھنے کی حوصلہ افزائی کے لیے موسمی پھول اگانے کی خصوصیت شامل ہے۔
- جاپان کی نرسنگ کیئر کا مطالعہ —کثیر آلات اور کثیر لسانی
  ویب سائٹ کا مواد "(نرسنگ کیئر جاپانی زبان Kaigo no Nihongo"
  "نرسنگ کیئر سکلز ایویلیویشن ٹیسٹ کا سٹڈی ٹیکسٹ"
  "غیر جاپانی لوگوں کی دیکھ بھال کی فلاح و بہبود - اصطلاحات"
  "غیر جاپانی افراد کے لیے سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز کا مقابلے کا قومی امتحان — سوالات اور جوابات" اور مزید ...
- جاپانی نرسنگ کیئر کے علم اور ہنر کو پہنچانا — رہنمائی اور رہنما اصول
- نرسنگ کیئر اینڈ ویلفیئر اصطلاحات کا ترجمہ فنکشن - تلفظ اور کثیر لسانی
- سوشل میڈیا کے ذریعے معلومات شئیر کرنا - صارفین کو بات چیت کے مواقع فراہم کرنا

YouTube facebook

“Nihongo o Manabou”

جاپانی زبان کی مہارت میں بہتری کو سپورٹ کرتی ہے اور کیئر سائیٹس پر ضروری مہارتوں کے حصول میں ایک جامع پلیٹ فارم کے طور پر غیر جاپانی لوگوں کے لیے جو نرسنگ کیئر سیکھ رہے ہیں اور جاپان میں کیئر سائیٹس پر کام کر رہے ہیں اور ان لوگوں کے لیے جو جاپانی زبان بولتے ہیں نرسنگ کیئر کا علم اور مہارتیں۔ جاپانی زبان کا مطالعہ کرتے وقت، سب سے پہلے اور سب سے زیادہ یہ ضروری ہے کہ سیکھنے والا اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے خود اختیاری طور پر پڑھائی کرے "Nihongo o Manabou" مطالعہ: کے لیے مناسب ماحول فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد سیکھنے والوں کو نگہداشت کی جگہوں پر درکار جاپانی زبان کی مہارت اور نرسنگ کیئر کی بنیادی مہارتوں کو حاصل کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ مزید براں، اس سے طالب علموں کو دیگر چیزوں کے علاوہ، قومی امتحان برائے سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز اور نرسنگ کیئر سکلز ایویلوایشن ٹیسٹ کی تیاری میں مدد ملتی ہے اور صارفین کو بات چیت کرنے کے مواقع ملتا ہے (باہمی رابطہ)۔

<پانچ + ایک خصوصیات>

جاپان میں نرسنگ کیئر

یہ ویب سائٹ جاپان میں نگہداشت کی جگہوں پر درکار نرسنگ کیئر کی مہارتوں کے مطالعہ کے لیے ٹیکسٹ فراہم کرتی ہے ۔

مراعات

مسلسل مطالعہ کے دوران تفریح فراہم کرنے کا فنکشن شامل کیا گیا ہے۔

خود مختار آزاد مطالعہ

اس ویب سائٹ نے ایک آزادانہ اسٹڈی سپورٹ سسٹم اپنایا ہے جو سیکھنے والوں کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اپنی سیکھنے کی صورتحال کو خود ہی منظم کر سکیں۔

امتحان پاس کرنا

یہ ویب سائٹ جاپانی زبان کی مہارت کے امتحان، نرسنگ کیئر سکلز ایویلیوایشن ٹیسٹ، وغیرہ کو پاس کرنے کے لیے حصول تعلیم کی اعانت کرتی ہے۔

بلا معاوضہ

یہ ویب سائٹ ہر اس شخص کے لیے مفت دستیاب ہے جو جاپان میں جاپانی زبان اور نرسنگ کیئر کے مطالعہ میں دلچسپی رکھتا/رکھتی ہے۔

+ کمیونٹی

سوشل میڈیا پلیٹ فارمز سے فائدہ اٹھاتے ہوئے، مفید معلومات اور صارفین سے رابطے اور معلومات کے تبادلے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔

SHOT!!

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

にほんごをまなぼう

CLICK!!

جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز
وزارت صحت، محنت اور بہبود: نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج اسٹڈی سپورٹ پروجیکٹ

”نرسنگ کیئر سکلز ایویلیویشن ٹیسٹ کا اسٹڈی ٹیکسٹ ―― نرسنگ کیئر سکلز/نرسنگ کیئر جاپانی زبان ――“
(مالی سال2023 نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج اسٹڈی سپورٹ پروجیکٹ)
مارچ 2024 میں شائع شدہ
جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز