नर्सिङ

केयरको निर्दिष्ट सीप

मूल्याङ्कन परीक्षा

अध्ययन पाठ्यपुस्तक **संशोधित दोस्रो संस्करण**

~नर्सिङ केयरको सीप तथा नर्सिङ केयरको जापानी भाषा~

नेपाली भाषा संस्करण

जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ

रेइवा 7 साल मार्च

はじめに

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

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

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

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

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

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

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

यो पुस्तक प्रयोग गर्ने तरिका

यो नर्सिङ केयर क्षेत्रको निर्दिष्ट सीप नं. 1 मूल्याङ्कन परीक्षाको लागि अध्ययन गर्ने "नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा अध्ययन पाठ्यपुस्तक~नर्सिङ केयरको सीप तथा नर्सिङ केयरको जापानी भाषा~" पाठ्यपुस्तक हो।

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

"नर्सिङ केयरको सीप" को अंश परीक्षाको प्रश्नहरू अनुसार निम्न 4 भागमा विभाजन गरिएको छ।

भाग 1 नर्सिङ केयरको आधार

भाग 2 मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

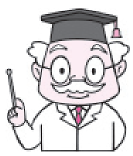
भाग 3 कम्युनिकेसन सीप

भाग 4 दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

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

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

⦿ गाह्रो शब्दको व्याख्या गरिएको छ।



शरीरको सबै भागहरू प्रयोग गऱ्यो भने सजिलोसँग सार्न सकिन्छ।

व्याख्या **सपोर्ट बेस**

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

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

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

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

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

विषयवस्तुहरू

はじめに ……… 1

यो पुस्तक प्रयोग गर्ने तरिका ……… 2

नर्सिङ केयरको सीप

भाग 1 नर्सिङ केयरको आधार

परिच्छेद 1 नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र आत्मनिर्भरता ……… 10

परिच्छेद 2 नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता ……… 16

परिच्छेद 3 नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन ……… 24

भाग 2 मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

परिच्छेद 1 मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं ……… 42

परिच्छेद 2 नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं ……… 68

—— बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

—— अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

—— डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

भाग 3 कम्युनिकेसन सीप

परिच्छेद 1 कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू 98

परिच्छेद 2 प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन 102

परिच्छेद 3 टिमको कम्युनिकेसन 114

भाग 4 दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

परिच्छेद 1 एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर 120

परिच्छेद 2 खानाको नर्सिङ केयर 144

परिच्छेद 3 दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर 152

परिच्छेद 4 पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर 170

परिच्छेद 5 बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्ने सम्बन्धी नर्सिङ केयर 186

परिच्छेद 6 घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर 198

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा

शब्द याद गरौं!

शरीर 204

शरीरको पोजिसन 206

रोग तथा लक्षणहरू......... 207

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

शब्द 208

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 209

खानाको नर्सिङ केयर

शब्द 213

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 215

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

शब्द 219

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 220

पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

शब्द 224

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 225

बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

शब्द 230

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 231

घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

शब्द 238

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू) 239

वाक्य

शब्द 245

प्रश्न (वाक्य) 247

उत्तर संग्रह

प्रश्नको उत्तरहरू "कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू" र "वाक्य" 271

उत्तर लेख्ने पृष्ठ 272

जापानी भाषा अध्ययन Web सामग्री **"Nihongo o Manabou"** को परिचय

भाग 1

नर्सिङ केयरको आधार

परिच्छेद 1 नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र आत्मनिर्भरता

परिच्छेद 2 नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता

परिच्छेद 3 नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन

1 नर्सिङ केयरमा मानवीय मर्यादा र आत्मनिर्भरता

1 मर्यादा जोगाउने नर्सिङ केयर

1) मानवीय मर्यादा र मानव अधिकारको सम्मान

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

2) प्रयोगकर्तामा केन्द्रित दैनिक जीवन

- जीवनयापन गर्ने व्यक्तिको विचार र रहनसहन आदि अनुसार हरेक व्यक्तिले जिउने जीवन फरक हुन्छ। नर्सिङ केयर आवश्यक भए तापनि दैनिक जीवन प्रयोगकर्तामा केन्द्रित हुनुपर्छ।
- नर्सिङ केयर वर्करको मूल्य र मान्यतामा आधारित नर्सिङ केयर सेवा प्रदान गर्नु हुँदैन।
- प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवन शैली र विचारको सम्मान गरी, सो व्यक्तिले चाहे जस्तो दैनिक जीवन बिताउन सक्ने गरी सहयोग गर्दै जाने कुरा नै नर्सिङ केयरको आधार हो।

● विविध जीवनयापनका शैलीहरू

3) QOL (Quality of life: जीवनको गुणस्तर)

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

4) नर्मलाइजेसन

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

2 आत्मनिर्भरता सहयोग

1) नर्सिङ केयरमा आत्मनिर्भरताको अर्थ

- आत्मनिर्भरता भनेको प्रयोगकर्ता आफैले कस्तो दैनिक जीवन बिताउने इच्छा छ चयन गरी, आफैले निर्णय गर्नु हो।
- आत्मनिर्भरतामा शारीरिक आत्मनिर्भरता र मानसिक आत्मनिर्भरता पर्छन्। हालसम्मको जीवनशैली र मूल्य र मान्यतालाई आधार बनाई, आफूलाई के गर्ने इच्छा छ, निर्णय गर्दै जानुपर्छ।

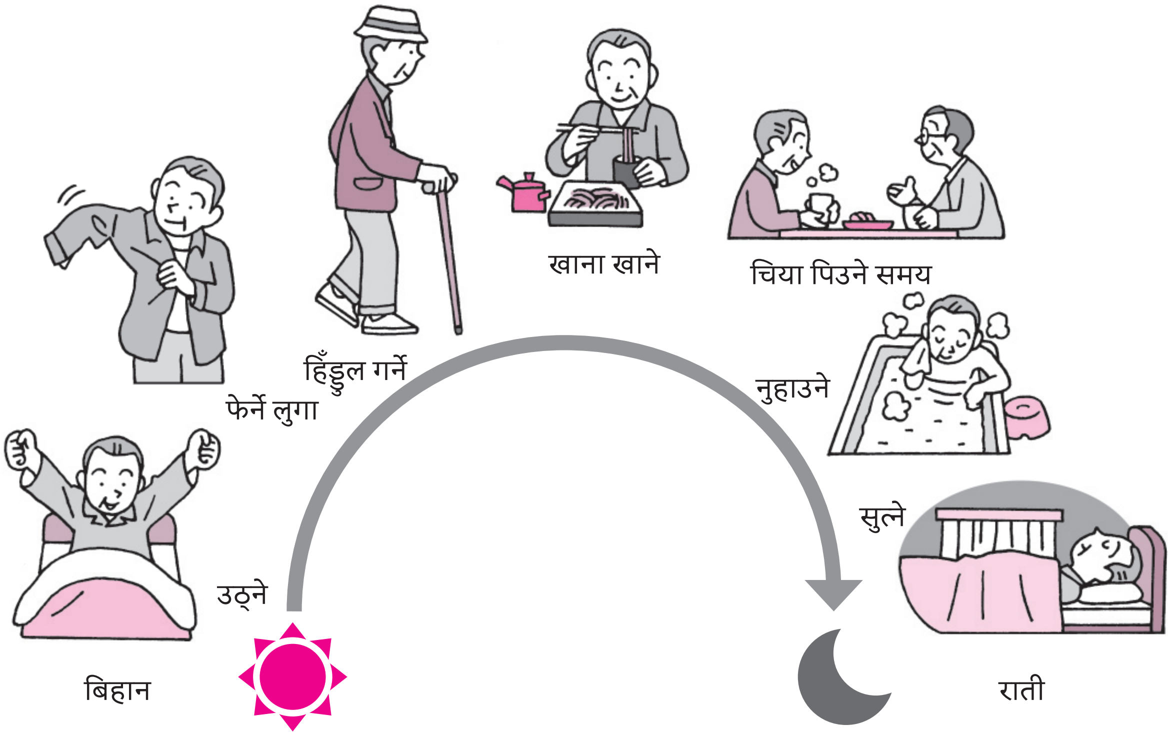
2) आत्मनिर्भर हुन सहयोग गर्ने

- एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने वा लुगा फेर्ने जस्ता शरीर चलाएर गर्नुपर्ने कुराहरूमा मात्र सीमित नभईकन प्रयोगकर्ताको क्षमता अनुसार सहयोग गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको मूल्य र मान्यता र विशेष महत्त्व दिएर गर्ने कुराहरूलाई महत्त्व दिनुपर्छ। प्रयोगकर्ताको इच्छा र शक्तिले गर्न सक्ने कुराहरू बढाउनुपर्छ।

3 दैनिक जीवन बुझौं

1) दैनिक जीवनको अर्थ

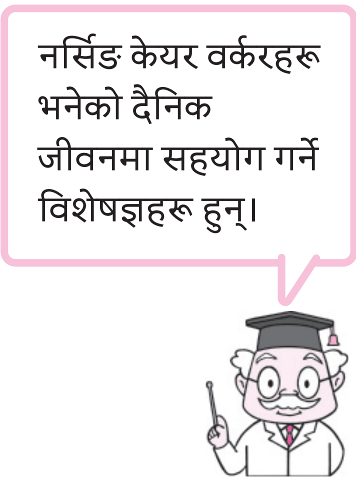
- हरेक देशको संस्कृति र चलन अनुसार दैनिक जीवन फरक हुन्छ। व्यक्तिगत सोचाइ, मूल्य र मान्यता र विशेष महत्त्व दिने विषय अनुसार मान्छेहरू विभिन्न शैलीमा दैनिक जीवन बिताउँछन्।
- दैनिक जीवनमा बिहान उठ्ने, लुगा फेर्ने, मुख धुने, खाना खाने, दिसा/पिसाब गर्ने, नुहाउने, फुर्सदको समयमा रुचि भएका गतिविधिहरू गर्ने र सुत्ने जस्ता कुराहरू पर्छन्। हरेक व्यक्तिको दैनिक जीवनको रिदम फरक हुन्छ।



- दैनिक जीवनसँग सो व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थिति, घरेलु कामकाज गर्ने क्षमता, आवास, परिवार, समुदाय, समाज आदिको पनि सम्बन्ध हुन्छ।

2) नर्सिङ केयर वर्करले गर्ने दैनिक जीवनको सहयोग

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



परिच्छेद

2 नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका व्यावसायिक नैतिकता

1 नर्सिङ केयर वर्करको भूमिका

- प्रयोगकर्ताको नर्सिङ केयर आवश्यकता खराब नहुने गरी हरेक दिनको दैनिक जीवनमा सहयोग गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्तामा देखिने परिवर्तनहरू चाल पाउने गरी राम्रोसँग अवलोकन गर्नुपर्छ।
- अन्य पेशाका विशेषज्ञहरूसँग समन्वय गरी प्रयोगकर्ताले चाहे अनुसारको दैनिक जीवन जिउन सक्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

2 नर्सिङ केयर वर्करको व्यावसायिक नैतिकता

1) गोपनीयता प्रतिको संवेदनशीलता

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

2) गोपनीयताको सुनिश्चितता

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

3) शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रण निषेध

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

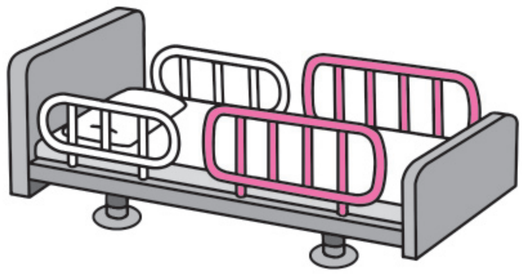
⦿ शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रणको नकारात्मक असरहरू

शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रणले प्रयोगकर्ताको शारीरिक क्षमता घट्ने, डिमेन्सिया पहिले भन्दा खराब हुने जस्ता नकारात्मक असरहरू पर्छन्।

● शारीरिक स्वतन्त्रता नियन्त्रणमा पर्ने उदाहरणहरू

①शरीर वा हातखुट्टा डोरीले बाँधेर चल्न नसक्ने गर्नु।

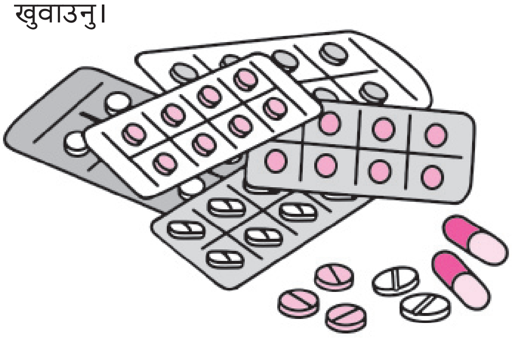
②बेडको चारैतिर बार लगाई, आफै बेडबाट ओर्लन नसक्ने गर्नु।



③कोठा लक गरी थुन्नु।

④बेल्ट आदिले बाँधेर उभिन नसक्ने गर्नु।

⑤आवश्यकता भन्दा बढी साइकोट्रोपिक औषधि खुवाउनु।



4) दुर्व्यवहार

- दुर्व्यवहार भनेको प्रयोगकर्ताको मानव अधिकार हनन गर्नु हो।

5 प्रकारका दुर्व्यवहारहरू

①शारीरिक दुर्व्यवहार
प्रयोगकर्तालाई कुटपिट गर्नु।

②मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार
प्रयोगकर्तालाई चोट पुग्ने व्यवहार र डर पैदा हुने व्यवहारमा संलग्न हुने।

③नर्सिङ केयर आदि गर्न छोड्नु (नेग्लेक्ट)
खाना नखुवाउने, नर्सिङ केयर नगर्ने जस्ता नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बेवास्ता गर्ने।

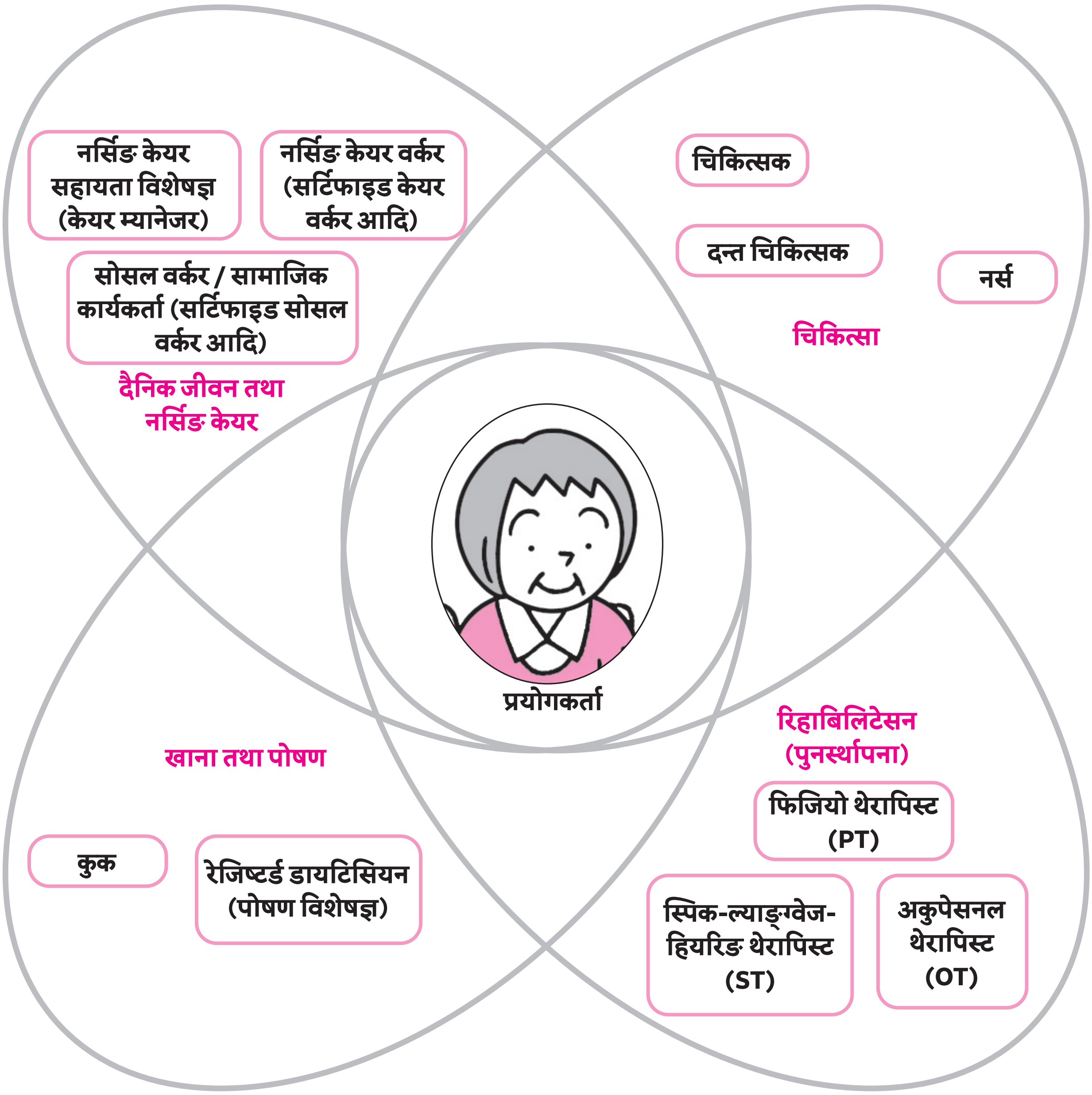
④आर्थिक दुर्व्यवहार
प्रयोगकर्ताबाट अनुचित सम्पत्ति लाभ उठाउनु।

⑤यौन दुर्व्यवहार
प्रयोगकर्तालाई यौन दुर्व्यवहार गर्नु।

2 मल्टी प्रोफेसनल कोलाबरेसन

1) टिम अप्रोच

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



2) अन्य कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी र कामहरू

(चिकित्सा अभ्यास गर्ने विशेषज्ञले गर्ने काम)

चिकित्सक र नर्स भनेको चिकित्सा अभ्यास गर्ने विशेषज्ञहरू हुन्। चिकित्सा अभ्यास चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान र प्रविधिमा आधारित हुन्छ। सामान्यतया नर्सिङ केयर वर्करले चिकित्सा अभ्यास गर्न सक्दैन।

● **चिकित्सक**

रोगको जाँच र उपचार गर्छन्।

● **नर्स**

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

(पुनर्स्थापनाको विशेषज्ञले गर्ने काम)

फिजियो थेरापिस्ट, अकुपेसनल थेरापिस्ट, स्पिक-ल्याङ्ग्वेज-हियरिङ थेरापिस्ट आदि भनेको पुनर्स्थापना तालिम (रिहाबिलिटेसन) आदि गराउने विशेषज्ञहरू

● **फिजियो थेरापिस्ट (PT)**

हिँड्ने जस्ता चालसम्बन्धी क्षमताको तालिम गराउँछन्।

● **अकुपेसनल थेरापिस्ट (OT)**

दैनिक जीवनमा आवश्यक कार्यहरूको तालिम गराउँछन्।

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

बोल्न वा निल्न कठिनाइ भएका प्रयोगकर्ताहरूलाई तालिम गराउँछन्।

(खानाको विशेषज्ञले गर्ने काम)

रेजिष्टर्ड डायटिसियन (पोषण विशेषज्ञ) भनेको पोषण र खानासँग सम्बन्धित विशेषज्ञहरू हुन्। खानाको ढाँचा, क्यालोरी आदिमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने प्रयोगकर्तालाई मिल्ने परिकारसूची (मेन्यु) बनाउँछन्।

- **रेजिष्टर्ड डायटिसियन (पोषण विशेषज्ञ)**

पोषण सन्तुलनबारे विचार गरी खानाको परिकारसूची बनाउँछन्।

(कल्याण सेवासम्बन्धी परामर्श तथा समायोजन गर्ने विशेषज्ञले गर्ने काम)

नर्सिङ केयर सहायता विशेषज्ञ र सोसल वर्कर भनेको कल्याण सेवाको परामर्श र समायोजन गर्ने विशेषज्ञहरू हुन्। प्रयोगकर्ताले कल्याण सेवा आदि प्रयोग गर्ने बेला सहयोग योजना बनाउँछन्।

- **नर्सिङ केयर सहायता विशेषज्ञ (केयर म्यानेजर)**
- **सोसल वर्कर / सामाजिक कार्यकर्ता (सर्टिफाइड सोसल वर्कर आदि)**

प्रयोगकर्तालाई परामर्श, परिवारलाई सम्पर्क र समायोजन गर्छन्।

3 नर्सिङ केयर सेवा

1) नर्सिङ केयर सेवाको रूपरेखा

नर्सिङ केयरका सेवाहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्।

① होम भिजिट सर्भिस

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

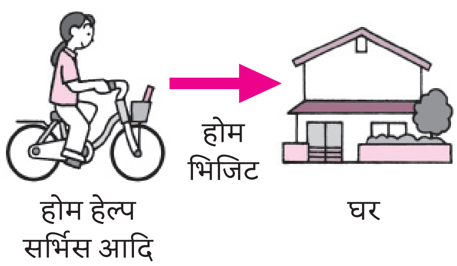
② डे केयर सर्भिस

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

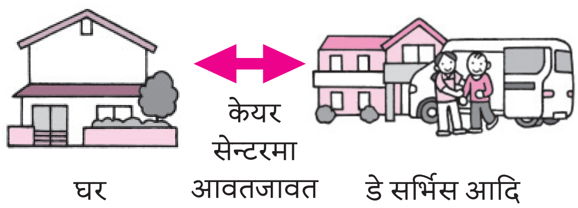
③भर्ना सर्भिस

- प्रयोगकर्तालाई नर्सिङ केयर सेन्टरमा सेवा प्रदान गरिन्छ।
- वृद्धवृद्धाको नर्सिङ केयर सुविधा (वृद्धवृद्धाको विशेष नर्सिङ होम) जस्ता सेवाहरू छन्।

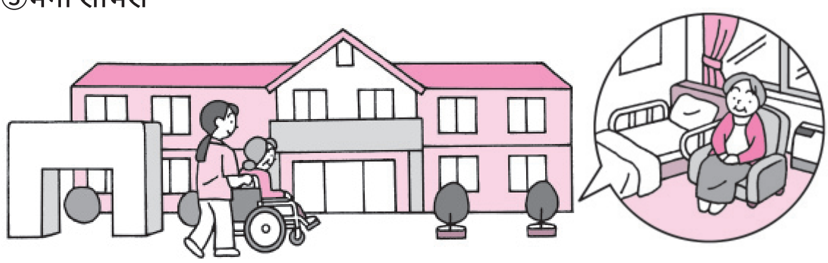
① होम भिजिट सर्भिस



② डे केयर सर्भिस



③भर्ना सर्भिस



वृद्धवृद्धाको विशेष नर्सिङ होम आदि

2) नर्सिङ केयर प्रक्रियाहरू

- नर्सिङ केयर प्रक्रिया भनेको नर्सिङ केयर गर्ने बेलाको विचार गर्ने तरिकाको प्रक्रिया हो।
- नर्सिङ केयर प्रक्रिया गर्नुको उद्देश्य हरेक प्रयोगकर्ताले चाहे अनुसारको दैनिक जीवन जिउन मद्दत गर्नु हो।
- नर्सिङ केयर प्रक्रियामा हरेक प्रयोगकर्ताको नर्सिङ केयर योजना बनाई, उक्त योजना अनुसार नर्सिङ केयर गरिन्छ।

नर्सिङ केयर प्रक्रियाका आधारभूत चरणहरू

①असेसमेन्ट

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

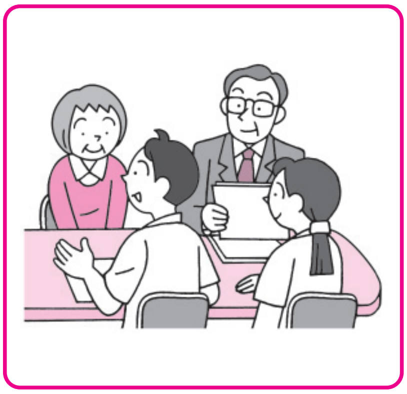
②प्लानिङ

प्रयोगकर्तालाई प्रदान गरिने नर्सिङ केयर योजना तयार गरिन्छ।
नर्सिङ केयर योजनामा लक्ष्य र ठोस सहयोग विवरण लेखिन्छ।

③कार्यान्वयन

प्रयोगकर्तालाई नर्सिङ केयर योजना अनुसारको नर्सिङ केयर गरिन्छ।

④मूल्याङ्कन



नर्सिङ केयर योजनाको विवरण प्रयोगकर्तासँग मिलेको छ वा छैन, लक्ष्य हासिल भयो वा भएन, मूल्याङ्कन गरिन्छ।

परिच्छेद

3 नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता तथा जोखिम व्यवस्थापन

1 नर्सिङ केयरमा सुरक्षाको सुनिश्चितता

1) अवलोकनको महत्त्व

1 अवलोकन भनेको प्रयोगकर्ताको स्थिति थाहा पाउनको लागि सावधानीपूर्वक हेर्नु हो।
2 नर्सिङ केयर वर्करले अवलोकन गरेका कुराहरू प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनलाई सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ।
3 अवलोकन गरिएका कुराहरू रेकर्ड गरी सम्पूर्ण कर्मचारीहरूसँग सियर गर्नुपर्छ।

⦿ अवलोकनबाट थाहा हुने कुराहरू

①प्रयोगकर्ताहरूसँग गर्ने गतिविधिहरूबाट थाहा पाउन सक्ने जानकारीहरू हुन्छन्।
②शरीरको तापक्रम, रक्तचाप आदिको मापनबाट थाहा पाउन सक्ने जानकारीहरू हुन्छन्।

अवलोकनमा प्रयोगकर्ताहरूसँग अन्तरक्रिया महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
प्रयोगकर्ताले भन्ने कुरा र प्रयोगकर्ताको क्रियाकलापहरू अवलोकन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

2) दुर्घटना रोकथाम तथा सुरक्षाका उपायहरू

प्रयोगकर्ताहरू वृद्धवृद्धा वा अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुने हुनाले दुर्घटनामा पर्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

〔लड्ने तथा खस्ने रोकथाम〕

दैनिक जीवन बिताउने क्रममा प्रयोगकर्ताहरूले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने र बेडबाट व्हीलचेयर वा व्हीलचेयरबाट बेडमा सर्ने क्रियाकलापहरू बारम्बार गर्छन्। त्यसैले दुर्घटना घट्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

● **प्रयोगकर्ताको स्थितिलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस्।**

सधैं गर्न सकेको कुरा पनि नसक्ने अवस्थाहरू हुन्छन्।

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

चप्पल सजिलै खुट्टाबाट निस्किन्छ अनि सजिलै चिप्लिन्छ। पाइन्टको मोता लामो भयो भने अल्झेर लड्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

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

कल्याण उपकरणहरू बिग्रिएको भएमा दुर्घटना हुन सक्छ।

● वातावरण निश्चय गर्ने।

भुइँ भिजेको भएमा चिप्लने सम्भावना बढी हुन्छ।

तारमा अल्झेर लड्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

⦿ जोखिम व्यवस्थापन

जोखिम व्यवस्थापन भनेको खतरा हुने कुराहरूको पूर्वानुमान गरी दुर्घटना रोकथाम गर्नु हो।
खतरा हुने कुराहरूको पूर्वानुमान गरी, दुर्घटना रोकथाम गर्नको लागि सही रेकर्ड राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● जोखिम व्यवस्थापनका ठोस उदाहरणहरू

①बेडबाट व्हीलचेयरमा सर्ने बेला प्रयोगकर्ता झण्डै लड्नुभएको थियो।

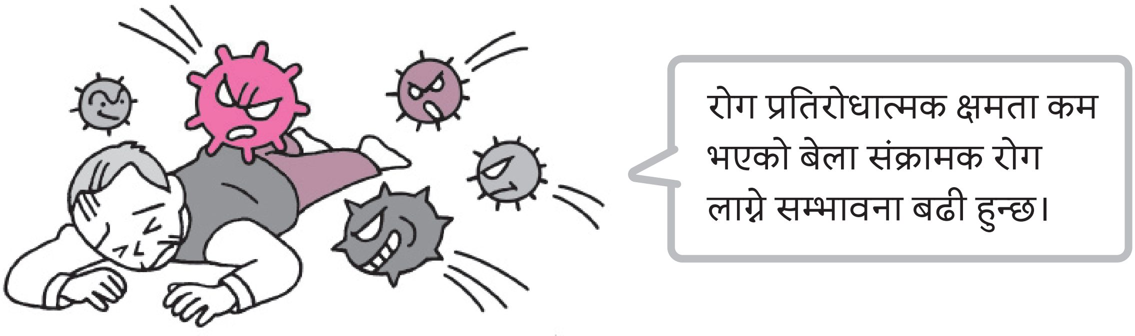
②किन झण्डै त्यस्तो भयो विचार गर्ने
⇒ब्रेक लगाउन बिर्सेको रहेछ।
⇒रेकर्ड राख्ने।

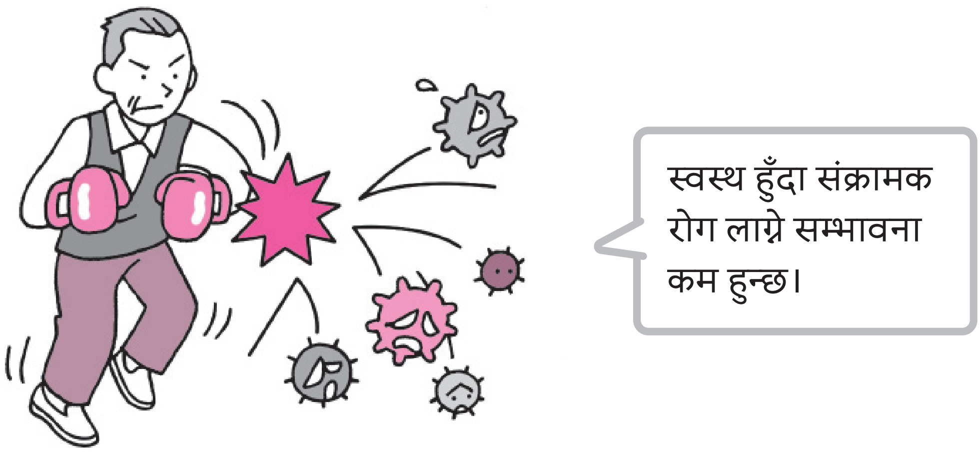
③रोकथामका उपायहरू
⇒अर्को पटकदेखि ब्रेक लगाएको छ वा छैन, निश्चय गर्ने।
⇒त्यो कुरा सबैसँग सियर गर्ने।

3) संक्रामक रोगहरू र तीबाट बच्ने उपायहरू

⊙ संक्रामक रोगहरू सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान

रोगाणु आदि शरीर भित्र पसेको कारण विभिन्न लक्षणहरू देखिने रोगलाई संक्रामक रोग भनिन्छ। समूहमा दैनिक जीवन बिताइरहेका प्रयोगकर्ताहरूलाई संक्रामक रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। हरेक नर्सिङ केयर वर्करलाई संक्रामक रोगहरूको ज्ञान हुनुपर्छ।





⊙रोगाणुका प्रकारहरू

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

⊙ अवलोकन गर्नुपर्ने कुराहरू

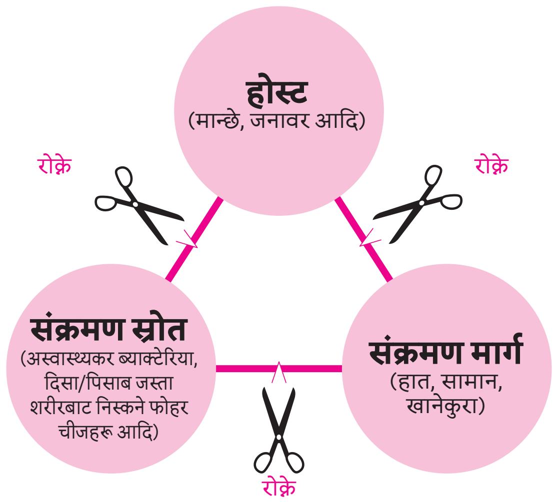
संक्रामक रोगका रोकथामका उपायहरूमा प्रयोगकर्तालाई अवलोकन गर्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। ज्वरो, बान्ता, पखाला, पेट दुखाइ, डाबर, अनुहारको रङ्ग खराब (बिसन्चो) जस्ता लक्षणहरू देखिएको खण्डमा चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

⦿ संक्रामक रोगका 3 तत्त्वहरू तथा तीबाट बच्नको लागि गर्नुपर्ने मुख्य कुराहरू

संक्रामक रोगहरूका 3 तत्त्वहरू संक्रमण स्रोत, संक्रमण मार्ग र होस्ट हुन्। यी 3 तत्त्वहरू जोडिएमा संक्रामक रोग लाग्छ।

संक्रामक रोगका रोकथामका उपायहरूमा भनेको ①संक्रमण स्रोतलाई हटाउने, ②संक्रमण मार्ग बन्द गर्ने र ③होस्ट (संक्रमण भएको व्यक्ति, जनावर आदि) पर्छन्। संक्रामक रोगका रोकथामका उपायहरूको सिद्धान्त भनेको प्रसारण चक्रलाई रोक्नु हो।

● संक्रामक रोगका 3 तत्त्वहरू तथा मार्ग बन्द गर्ने सिद्धान्तहरू



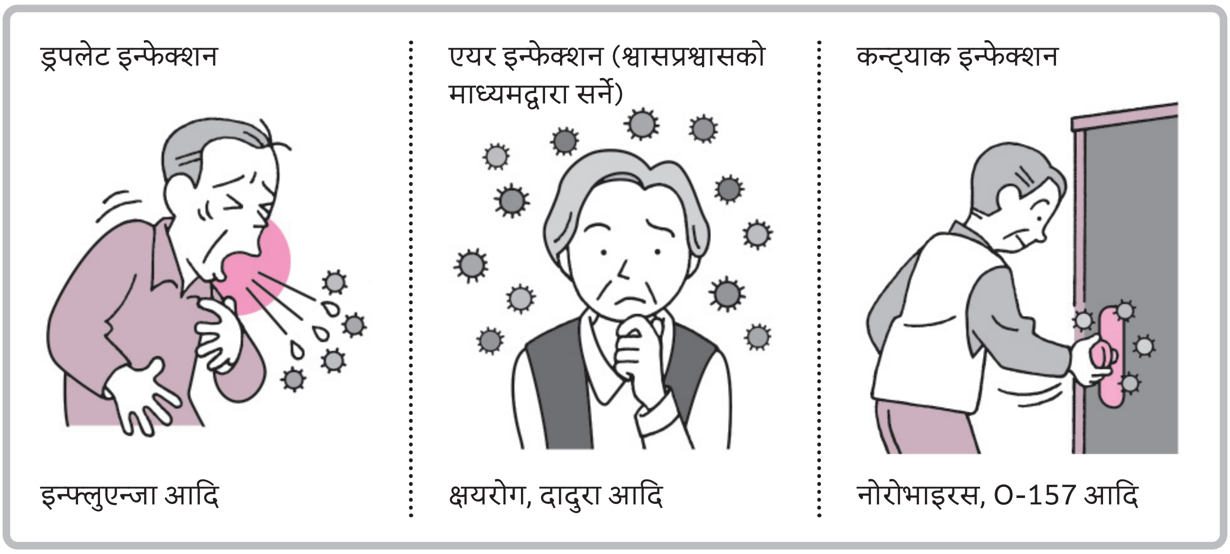
संक्रामक रोकथामका उपायहरूको लागि मुख्यतया निम्न 3 कुराहरू गर्नुपर्छ।

①कुनै ठाउँमा लिएर नजाने

②कुनै ठाउँबाट लिएर नजाने

③नफैलाउने

● संक्रमण मार्गका प्रकारहरू



● **संक्रमण स्रोतका प्रकारहरू**

रगत

शरीरमा हुने तरल पदार्थ (र्याल, सिँगान आदि)

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

⊙ रोकथामका मानक उपायहरू (स्ट्याण्डर्ड प्रिकसन)

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

रगत, शरीरमा हुने तरल पदार्थ, दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू आदिलाई पन्जा आदि नलगाएको हातले सिधै छुनु हुँदैन। अनिवार्य रूपमा पन्जा प्रयोग गरेर नर्सिङ केयर गर्नुहोस्। नर्सिङ केयर गरेपछि हात धुनुहोस्।

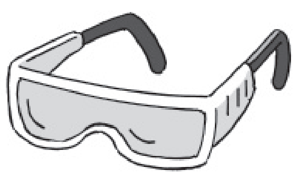
● **प्रयोग गर्ने चीजहरूको उदाहरण**

पन्जा

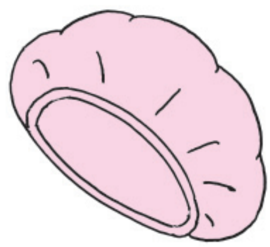
प्लास्टिकको एप्रोन

मास्क

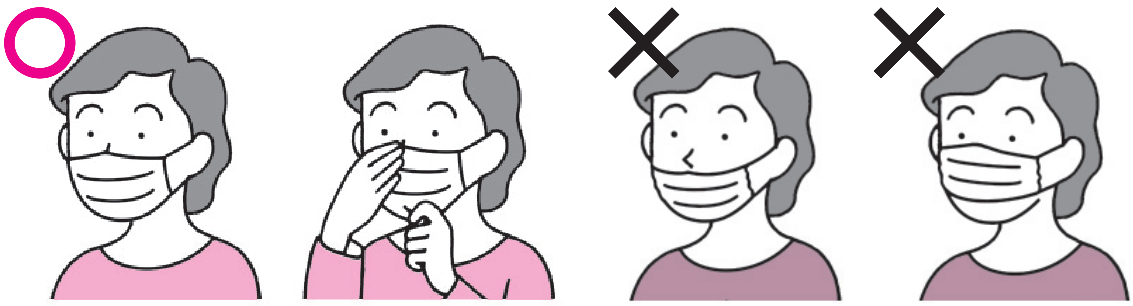
सुरक्षा चश्मा



क्याप



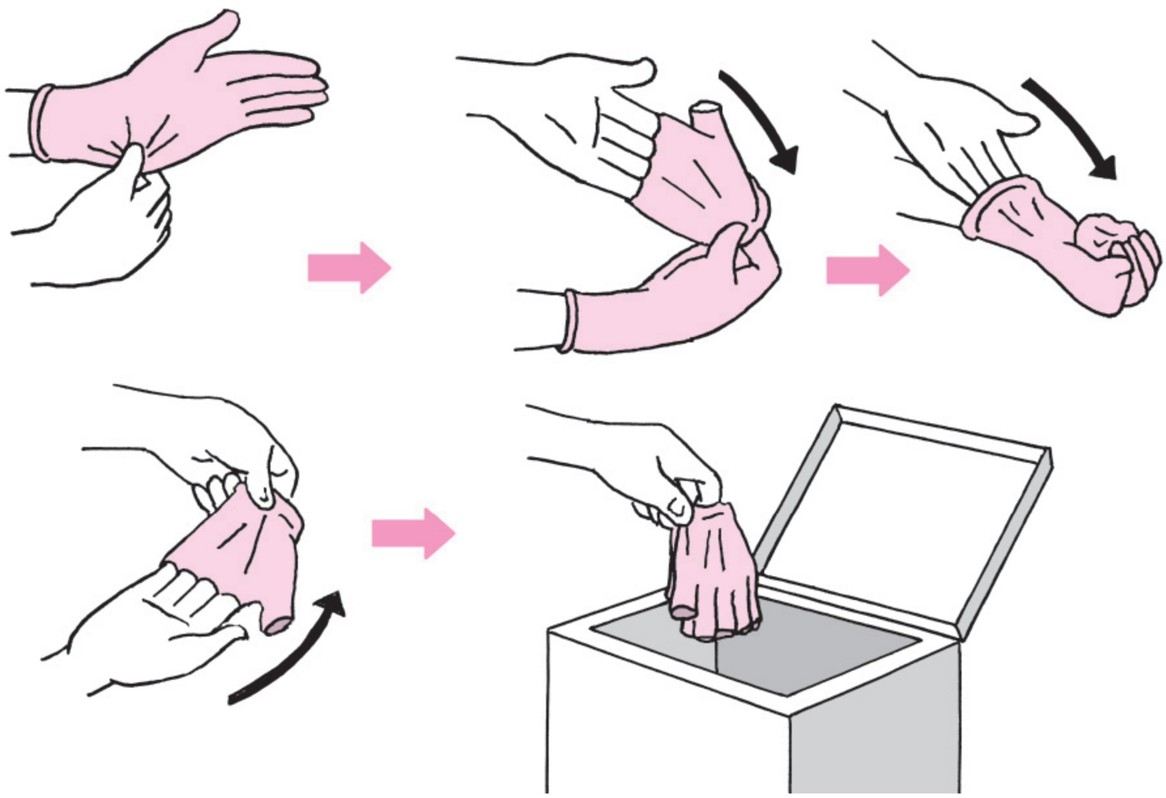
● मास्क लगाउने सही तरिका



नाकदेखि च्यापुसम्म छोप्नुहोस्।

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

- फोहोर भाग भित्र पट्टि पारेर फाल्नुपर्छ।
- तोकिएको ठाउँमा फाल्नुपर्छ।
- एक जनाको केयर गरेपछि फेर्नुपर्छ।



⦿ हात धुने तरिका र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

● प्रायःफोहोर हुने ठाउँहरू

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

बगिरहेको पानीमा लिकुइड साबुन प्रयोग गरेर हात धुने

①हातका औँलाहरू बगिरहेको पानीमा भिजाउनुहोस्।

②आवश्यकता अनुसार लिकुइड साबुन हत्केलामा राख्नुहोस्।

③हत्केलाहरू जोडी हल्का घोटेर पर्याप्त मात्रामा गाँज निकाली राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्।

④हत्केलाले अर्को हातको हत्केलाको पछाडिको भाग मिचेर पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑤औँलाहरूको बीचमा औँलाहरू पसाई दुबै हातको औँलाहरूको बीचको भाग हल्का घोटेर पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस्।

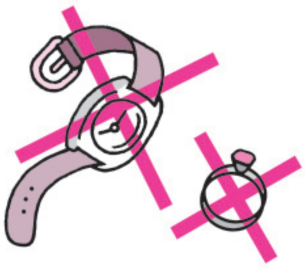
⑥अर्को हातको बुढी औँला समातेर मिची, पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑦हत्केलाले अर्को हातको औँलाका टुप्पाहरू पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस् (दुबै हात)।

⑧दुबै हातको नाडीसम्म ध्यानपूर्वक पूर्ण रूपमा सफा गर्नुहोस्।

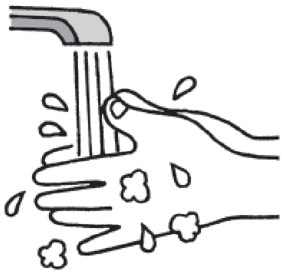
⑨बगिरहेको पानीमा राम्रोसँग पखाल्नुहोस्।

⑩सबै पानीका कणहरू सुक्ने गरी पेपर टावलले पुछेर पूर्ण रूपमा सुक्खा बनाउनुहोस्।



औँठी वा घडी लगाएको खण्डमा, फोहोर बाँकी रहने सम्भावना बढी हुने हुनाले राम्रोसँग धुनुहोस्।

● **रबिङ अल्कोहल ह्याण्ड स्यानेटाइजर**



①आँखाले देखिने फोहोर भएको खण्डमा सुरुमा लिकुइड साबुनले पूर्ण प्रक्रिया अनुसार हात धुनुहोस्।

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

③हत्केलाहरू जोडी हल्का घोट्नुहोस्।

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

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

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

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

⑧दुबै हातको नाडीसम्म ध्यानपूर्वक हल्का घोट्नुहोस्।

⑨नसुकेसम्म घोट्नुहोस्।

4) नर्सिङ केयर वर्कर स्वयम्‌को स्वास्थ्य व्यवस्थापन

⦿ नर्सिङ केयर वर्करको स्वास्थ्य व्यवस्थापनको महत्त्व

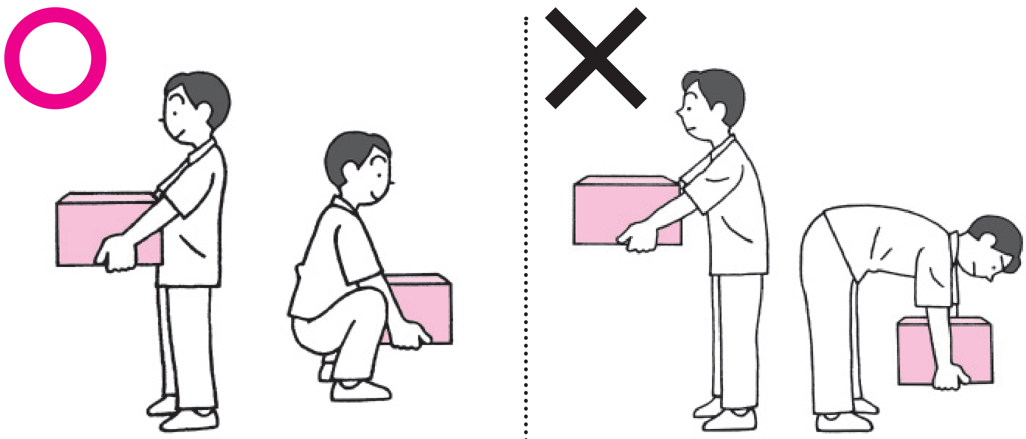
नर्सिङ केयर वर्करले सधैं आफ्नो स्वास्थ्यलाई राम्रो अवस्थामा राख्नुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्कर आफै स्वस्थ नभएमा राम्रो नर्सिङ केयर गर्न सक्दैन।

⦿ स्वास्थ्यलाई राम्रो अवस्थामा राख्नको लागि आवश्यक कुराहरू

(कम्मर दुखाइ रोकथाम)

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

● **शरीरको पोजिसन र कम्मर दुखाइ**



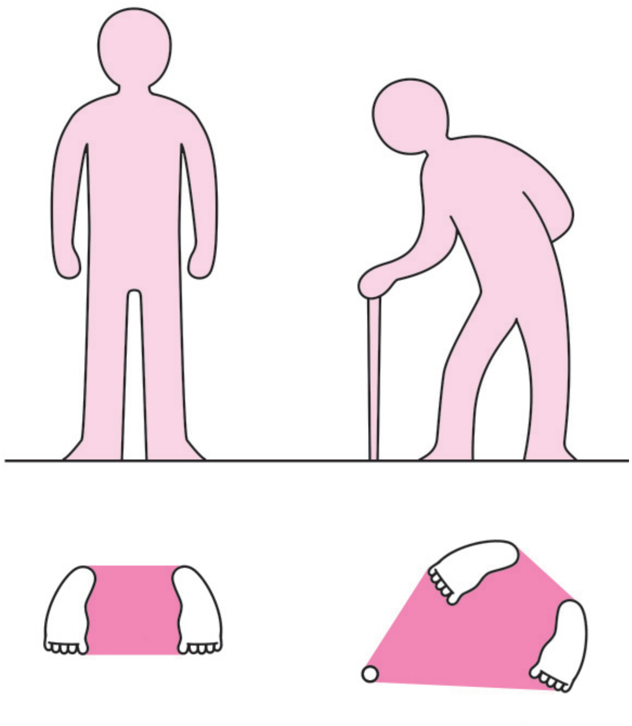
बडी मेकानिक्सको उपयोग गरेमा कम्मर दुखाइको रोकथाम हुन्छ।

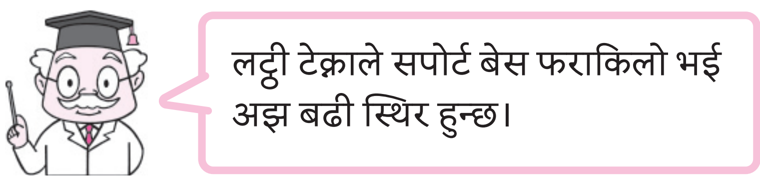
प्रायःकम्मरमा भार पर्ने गर्दछ।

⊙ बडी मेकानिक्सको सिद्धान्तको उपयोग

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

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



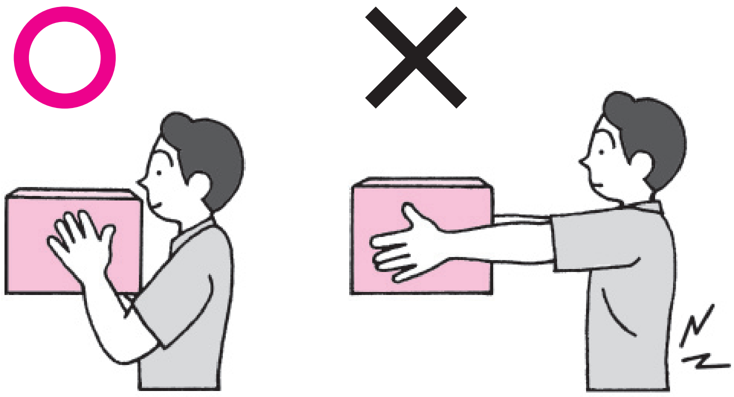


व्याख्या

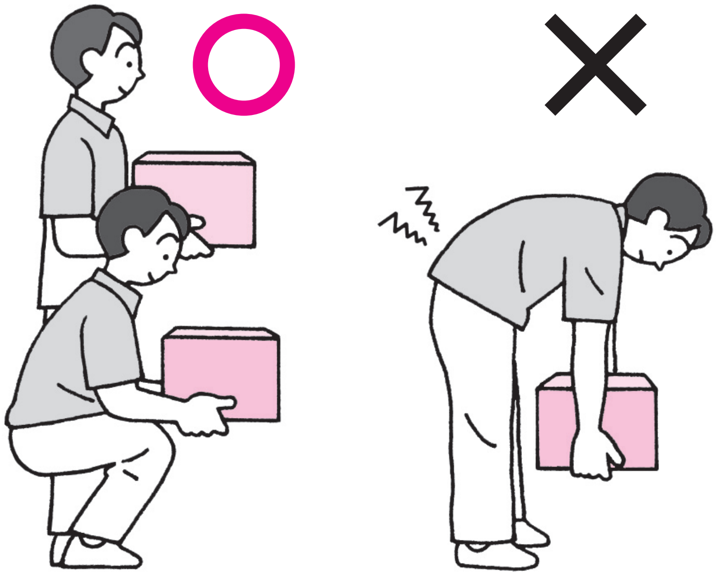
सपोर्ट बेस

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

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



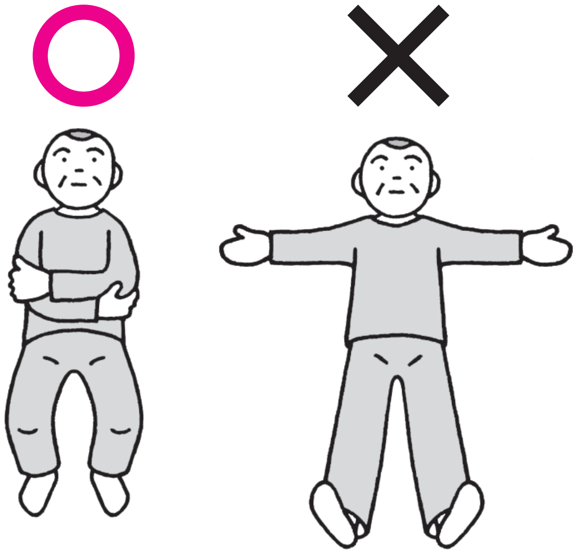
③तिघ्रा आदि ठूलो मांसपेशी समूहको प्रयोग गर्नुपर्छ।

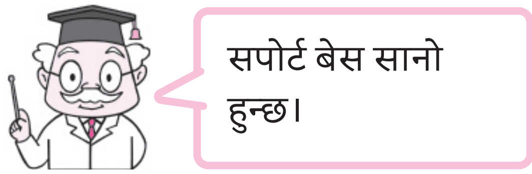


तिघ्रा, फिला जस्ता ठूलो मांसपेशी समूहहरूको प्रयोग गरिन्छ।

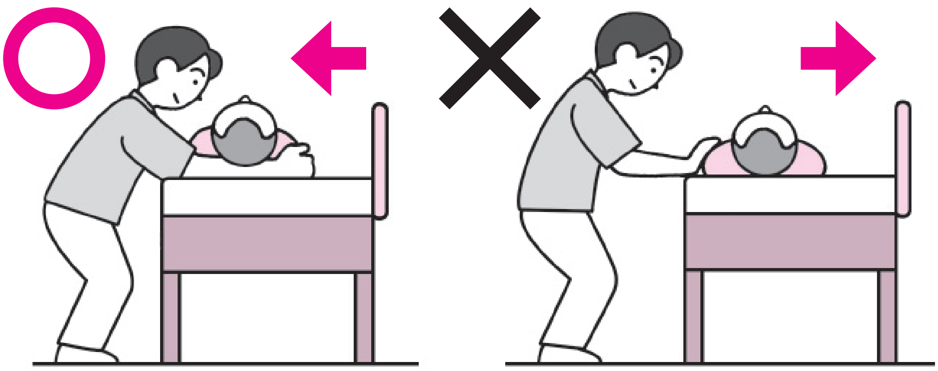
घुँडाको जोर्नीहरू लम्बिएकै स्थितिमा कम्मर र कम्मरको भागको मांसपेशीले मात्र बोकेको छ।

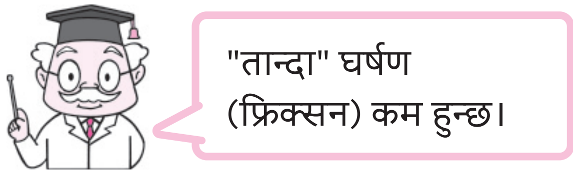
④प्रयोगकर्ताको शरीरलाई सानो पार्नुपर्छ।



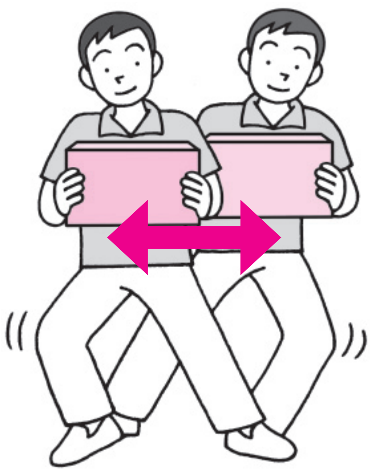


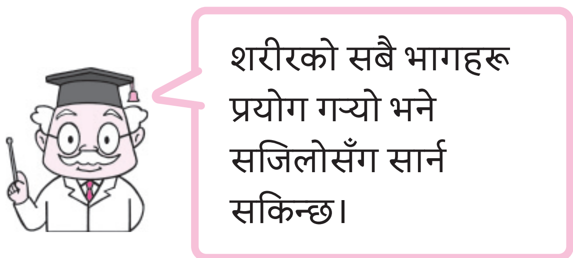
⑤"ठेल्नु" भन्दा पनि आफू तिर "तान्नु" पर्छ।



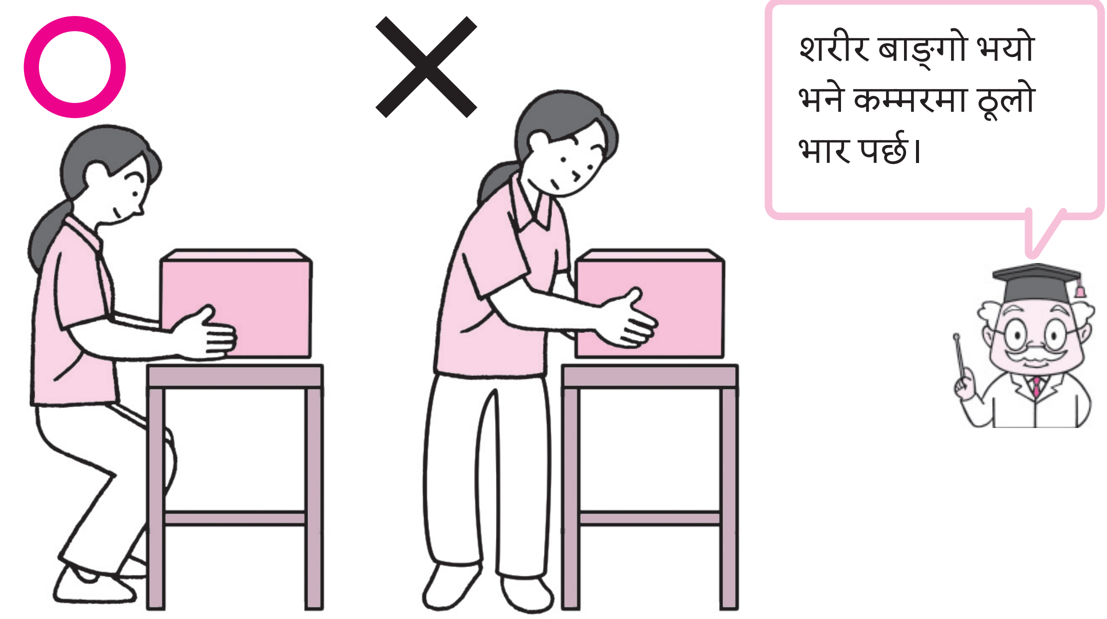


⑥सेन्टर अफ ग्रेभिटी (गुरुत्व केन्द्र) लाई सकेसम्म एकै लेबलमा राखेर सार्नुपर्छ।

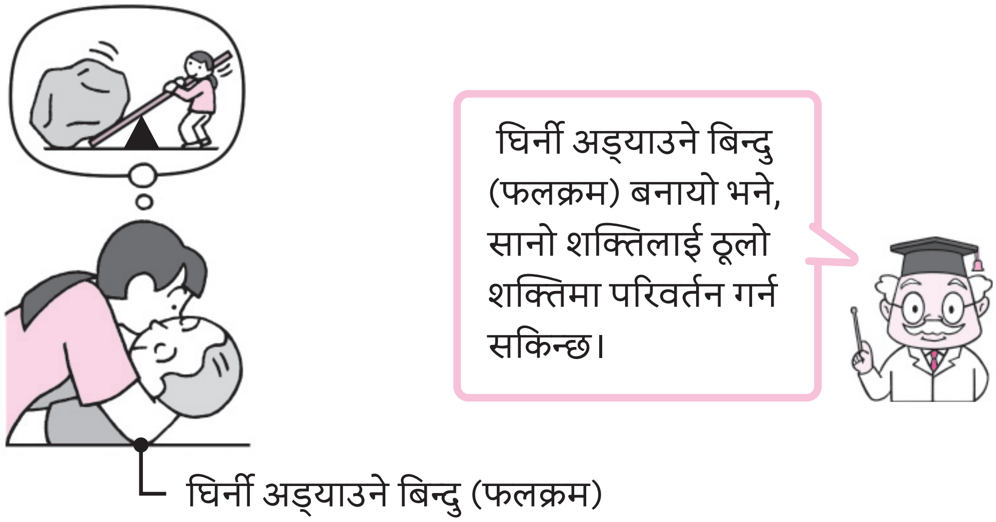




⑦शरीर बाङ्गो नगरीकन आफू जाने दिशातर्फ खुट्टा फर्काउनुपर्छ।

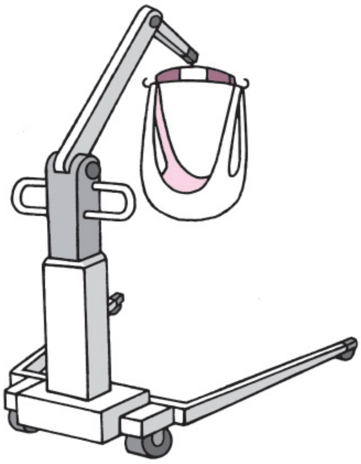


⑧लिभर (उत्तोलक) को सिद्धान्तको उपयोग गर्नुपर्छ।



⦿ कम्मर दुखाइ रोकथामको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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


ट्रान्सफर लिफ्ट

स्लाइडिङ बोर्ड

⦿ मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन

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

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

● मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्ने तरिका

खाने समय र सुत्ने समय सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

आफूलाई सुहाउँदो स्ट्रेस मुक्त हुने तरिका थाहा पाउनुपर्छ।

अग्रज र सहकर्मीहरूसँग कुरा गर्ने, परामर्श लिने गर्नुपर्छ।

⊙ विपदबाट बच्ने आपतकालीन प्रतिकार्यका उपायहरू

भुकम्प, ताइफुन, आगलागी आदिबाट हुने क्षतिलाई विपद् क्षति भनिन्छ।

नर्सिङ केयर सेन्टर र नर्सिङ केयर सेन्टर भएका क्षेत्रमा पहिलेदेखि नै आपत्कालीन अवस्थाको लागि सहकार्य प्रणालीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

जुनसुकै बेला विपद् आए तापनि आत्तिनु नपर्ने गरी तयारी गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● आवश्यक चीजहरू तयार गर्ने

● आपत्कालिन प्रतिकार्य तालिम गर्ने

भाग 2

मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

परिच्छेद 1 मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं

परिच्छेद 2 नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं

— बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

— डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

परिच्छेद

1 मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना बुझौं

1 मन र मस्तिष्कको संरचना बुझौं

1) मन र मस्तिष्क बुझौं

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

मान्छेको स्वभाव हालसम्मको दैनिक जीवनयापन, शिक्षा आदिसँग सम्बन्धित हुन्छ। महसुस गर्ने कुरा र विचार गर्ने तरिका उमेरसँगै परिवर्तन भई भावना वा जोस र जाँगरको रूपमा देखिन्छ।

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको भावनालाई बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● **भावना**

मन र मस्तिष्कको परिवर्तनहरू अनुहारको हाउभाउ र व्यवहारमा देखिन्छन्।

(जोस र जाँगर)

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

● **जोस र जाँगर**

(स्ट्रेस)

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

● **स्ट्रेसका करणहरू**

(याद)

नबिर्सीकन गरी स्मरणमा रहेको कुरालाई याद भनिन्छ।

● याद गर्ने तरिका

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

● यादका प्रकारहरू

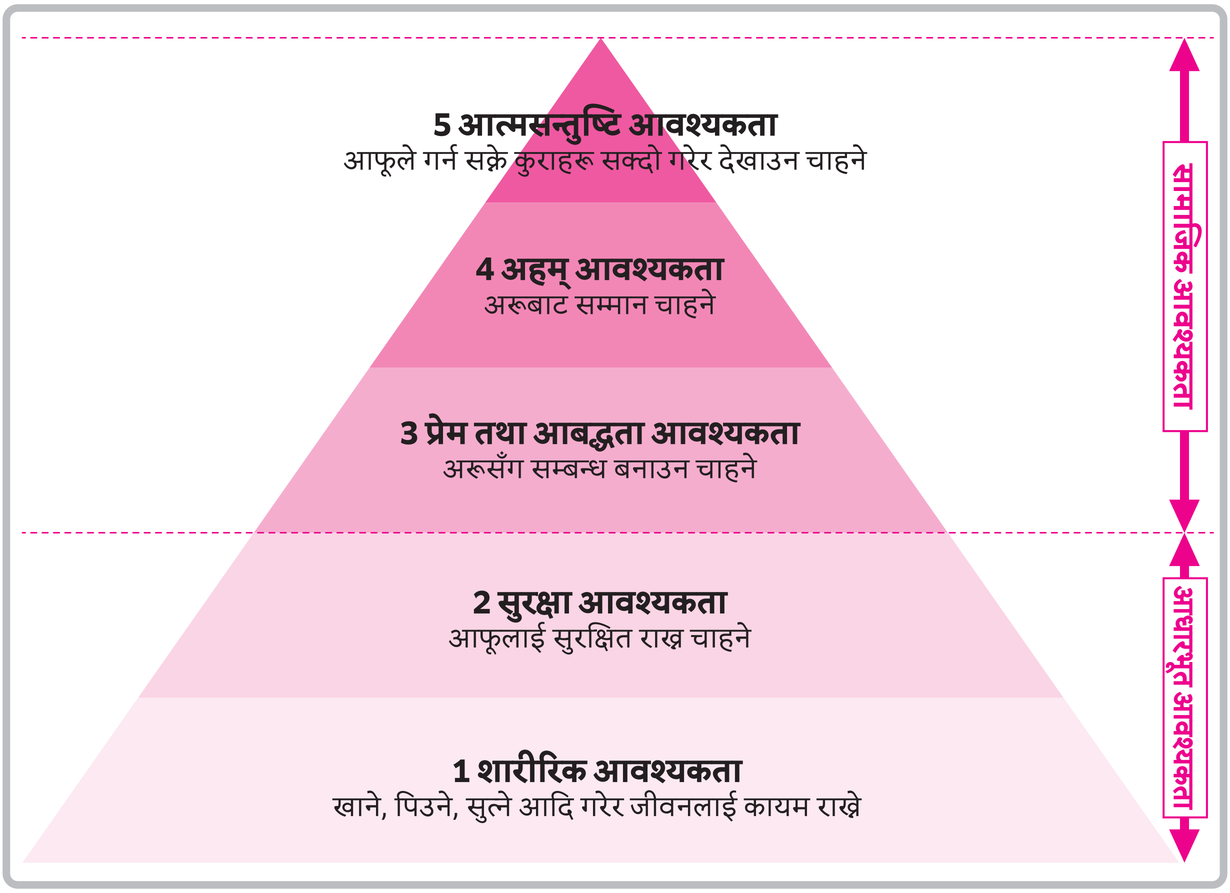
छोटो अवधिको याद अस्थायी याद		
लामो अवधिको याद लामो समय कायम राखिने याद	प्रासङ्गिक याद	अनुभव वा सम्झनासम्बन्धी याद
	अर्थगत याद	ज्ञानसम्बन्धी याद
	प्राइमिङ याद	चालै नपाईकन याद भएको कुरा
	प्रक्रियात्मक याद	शरीरले याद गरेको कुरा

(आवश्यकता)

केही कुरा चाहने स्थितिलाई आवश्यकता भनिन्छ।

मनोवैज्ञानिक मासलो (Maslow, A. H.) ले मानव आवश्यकताहरू 5 तहबाट बनेको हुन्छ भनेर विचार गरेका छन् (मास्लोको आवश्यकता शृंखला सिद्धान्त)।

मास्लोको आवश्यकता शृंखला सिद्धान्त



2 शरीरको संरचना बुझौं

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

⦿ होमियोस्टेसिस (homeostasis: स्थिर स्थिति)

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

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

● **होमियोस्टेसिसको काम**

⦿ भाइटल साइन

भाइटल साइन भनेको शरीरको तापक्रम, सास, पल्स, रक्तचाप आदि जीवित रहेको कुरा दर्साउने साइनहरू हुन्। यसले स्वास्थ्य अवस्था र शरीरको परिवर्तनहरू दर्साउने सूचकको काम गर्छ।

①शरीरको तापक्रम

- शरीरको तापक्रममा 1 दिनको रिदम हुन्छ। यो दिनको समयमा उच्च र राती सुतेको बेला कम हुन्छ।
- व्यक्तिगत भिन्नतामा ठूलो अन्तर हुने हुनाले शरीरको सामान्य तापक्रम मान्छे अनुसार फरक हुन्छ।

● शरीरको तापक्रम नाप्ने ठाउँ र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

काखी मुनी

थर्मोमिटरको टुप्पोलाई काखीमा छुवाउने।

नापिरहेको बेला काखीलाई पूर्णरूपमा बन्द गर्ने।

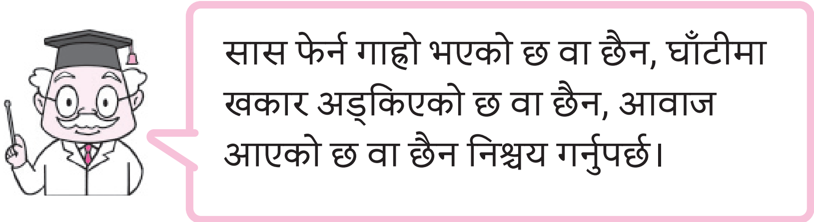
अन्य

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

पक्षाघात भएमा पक्षाघात नभएको पट्टि नाप्नुपर्छ।

②सास

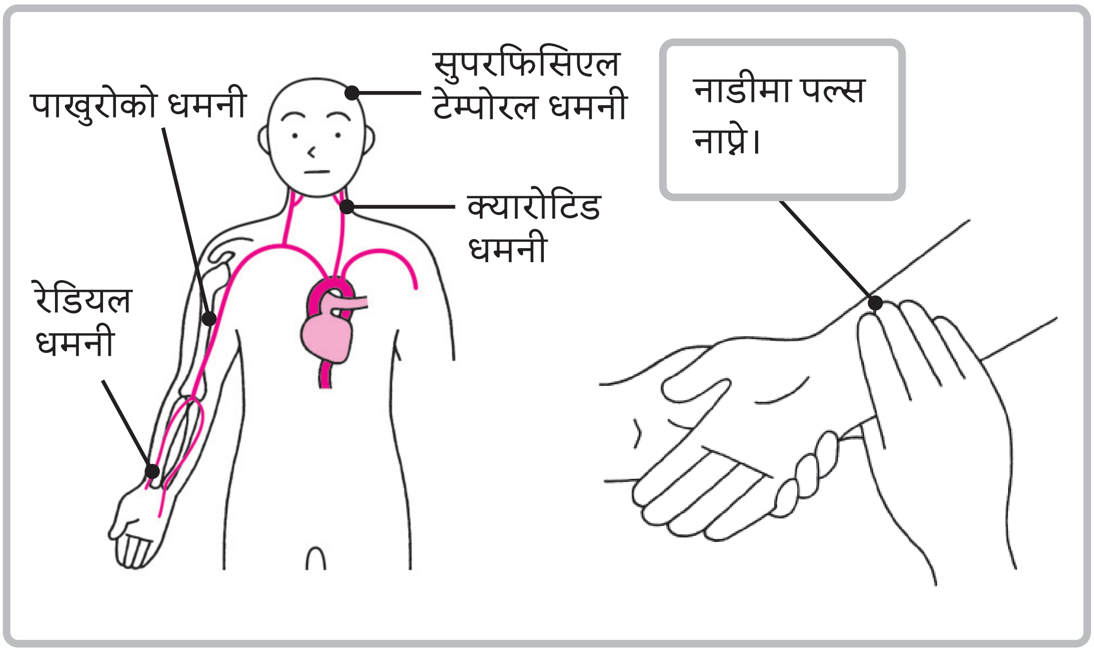
- सास फेर्दा अक्सिजनलाई शरीर भित्र तानेर कार्बनडाइअक्साइडलाई शरीर बाहिर निकालिन्छ।
- हामी आफूलाई थाहा नै नभएको अवस्थामा लगातार सास फेरिरहेका हुन्छौं।
- उमेर, गतिविधि स्थिति, मानसिक स्थिति, स्वास्थ्य स्थिति, रोग लागेको छ वा छैन जस्ता तत्त्वहरू अनुसार सास दर परिवर्तन हुन्छ।
- निकै नै सास फेर्न कठिनाइ भएको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



③पल्स

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

पल्स नाप्न सकिने मुख्य ठाउँहरू

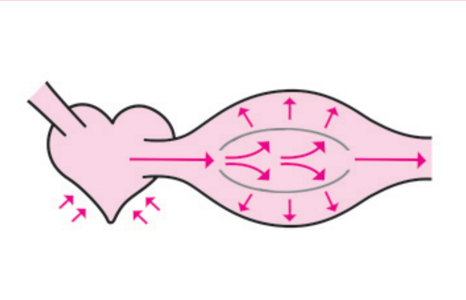
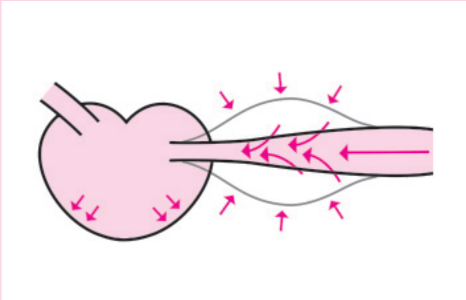


टेम्पोरल भाग, घाँटी, कुहिनो लगायतका नाडीको भित्र पट्टिको भाग, काछ (तिघ्रा र भुँडीको जोर्नीस्थल), गोलीगाँठोदेखि औंलाहरूसम्मको भाग आदिमा छोएर पल्स थाहा पाउन सकिन्छ।

④रक्तचाप

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

मुटुको स्थिति र रक्तचापको सम्बन्ध

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

● रक्तचाप बढ्ने अवस्थाहरू

उत्तेजित भएको बेला

निन्द्रा नपुगेको बेला

दिसा आदि गर्दा कन्ने बेला

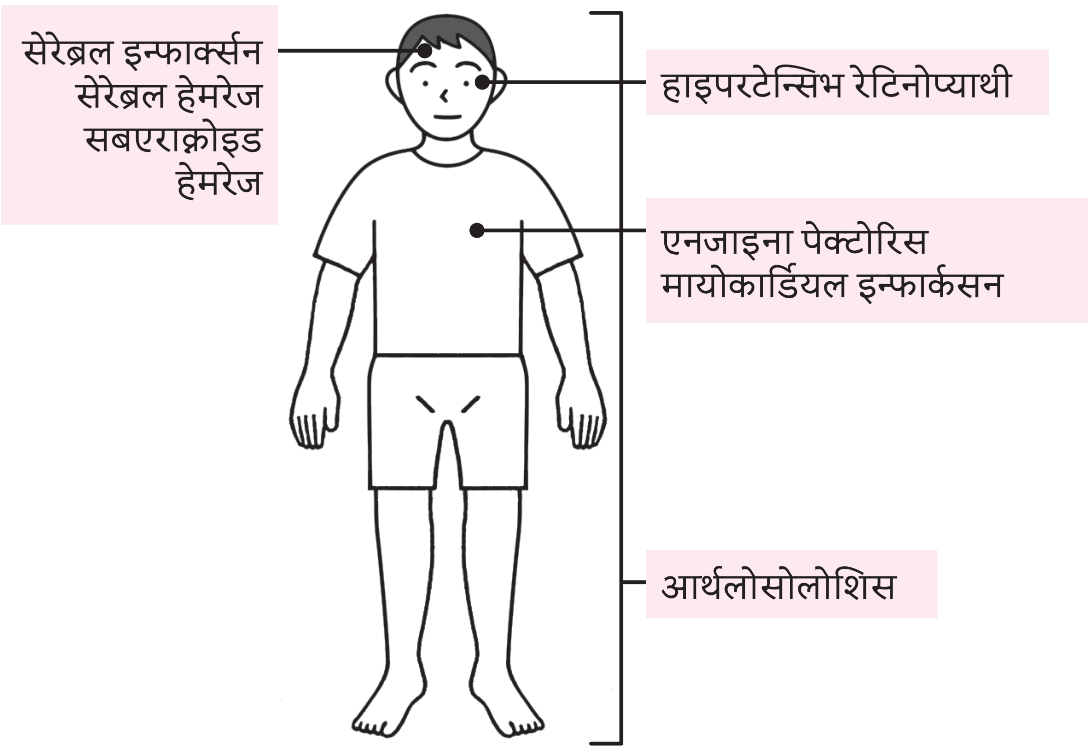
नर्भस भएको बेला

तापक्रममा एक्कासि
ठूलो परिवर्तन आउँदा

एक्कासि कडा व्यायाम गर्दा

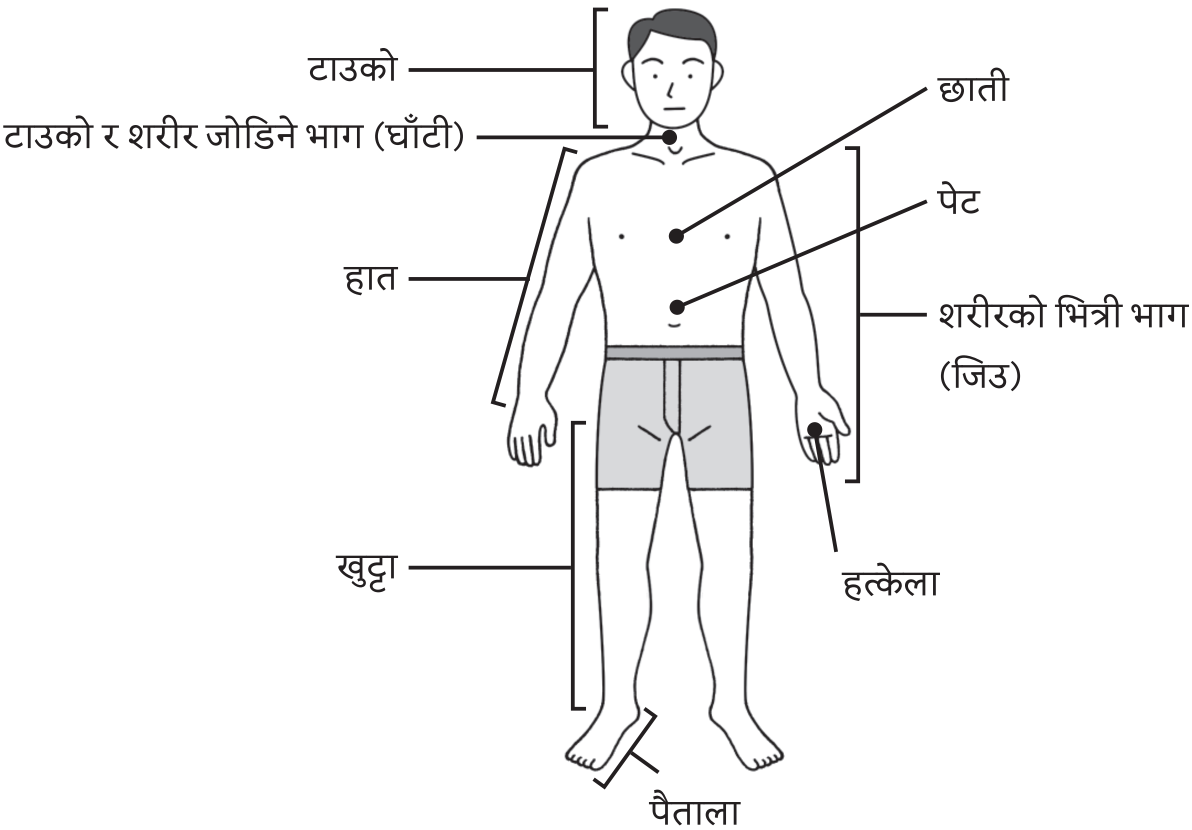
पिसाब (दिसा) रोकेको बेला

● हाइपरटेन्सिभको कारण लाग्न सक्ने रोगहरू



2) शरीरको आधारभूत संरचना

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



〔स्नायु प्रणाली〕

स्नायु प्रणालीलाई केन्द्रीय स्नायु र परिधीय स्नायुमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

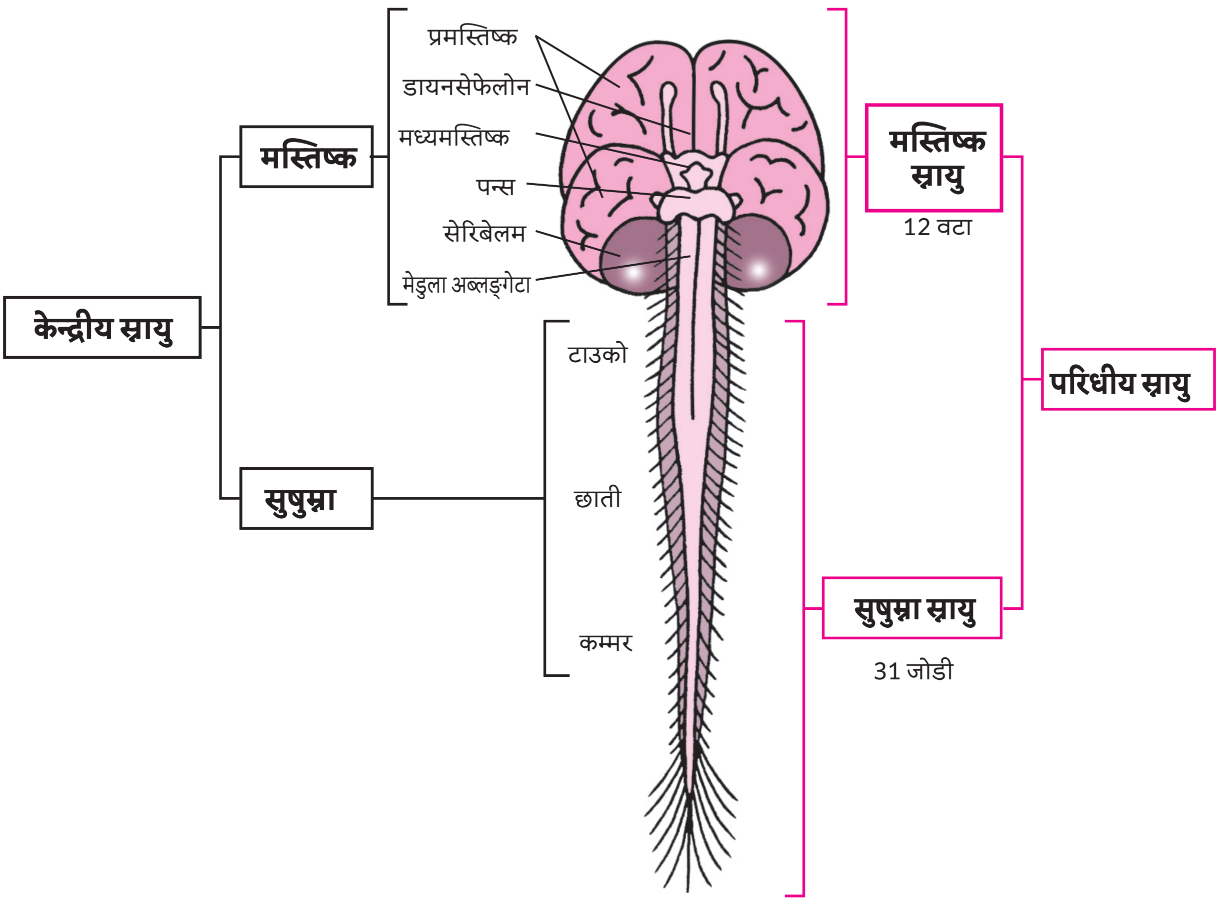
⦿ केन्द्रीय स्नायु (मस्तिष्क र सुषुम्ना)

- मस्तिष्कले शरीरको सम्पूर्ण भागबाट जानकारी जम्मा गरी, विश्लेषण र निर्णय गरी जीवित रहनको लागि शरीरको सम्पूर्ण भागमा आदेश पुऱ्याउँछ।
- सुषुम्नाले शरीरको सम्पूर्ण भागबाट मस्तिष्कमा र मस्तिष्कबाट शरीरको सम्पूर्ण भागमा जानकारी पुऱ्याउँछ।

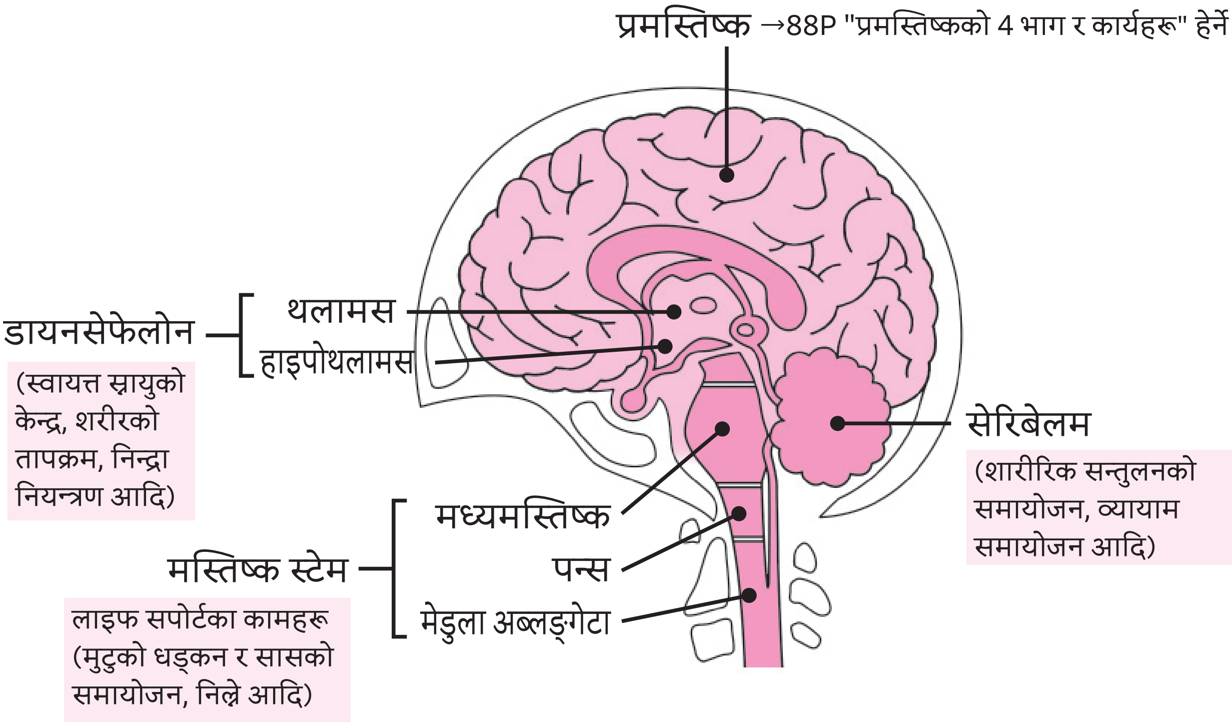
⦿ परिधीय स्नायु (मस्तिष्क स्नायु र सुषुम्ना स्नायु)

- केन्द्रीय स्नायु र शरीरको सम्पूर्ण अङ्गहरूबीच जानकारी संचार गर्छ।

● स्नायुको संरचना



मस्तिष्कका भागहरू र मुख्य कामहरू

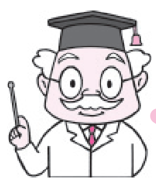


⦿ स्वायत्त स्नायु

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

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

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

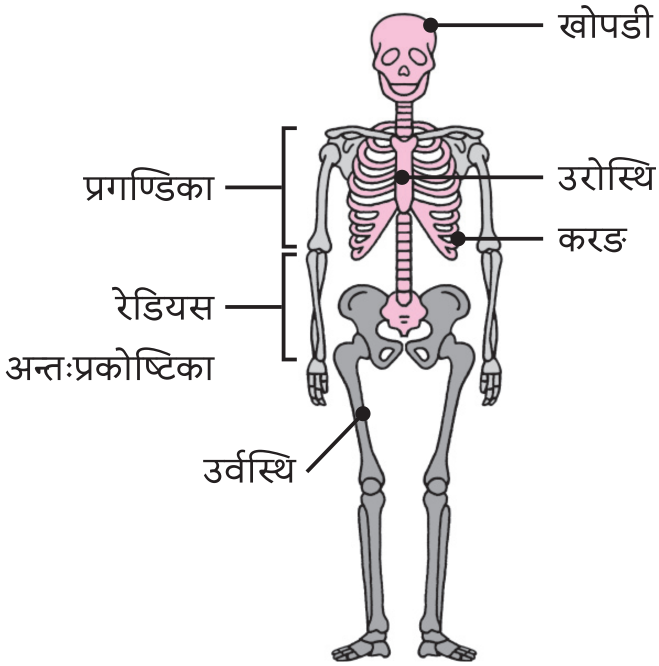


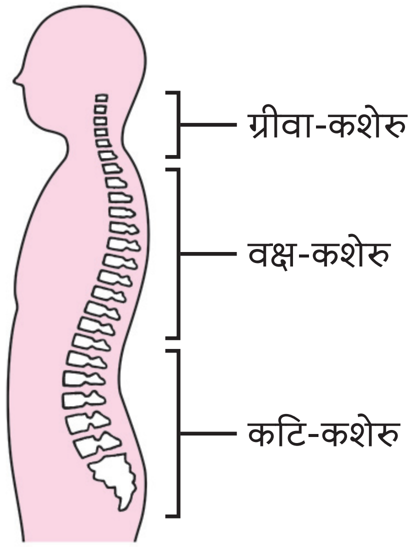
स्वायत्त स्नायुले छाती र पेटमा रहेका भित्री अङ्गहरूको कार्य आदिलाई समायोजन गर्दछ।
स्वायत्त स्नायु अव्यवस्थित भएमा मन र मस्तिष्क वा शरीरमा विभिन्न असरहरू देखिन्छन्।

〔शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचनाको प्रणाली〕

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

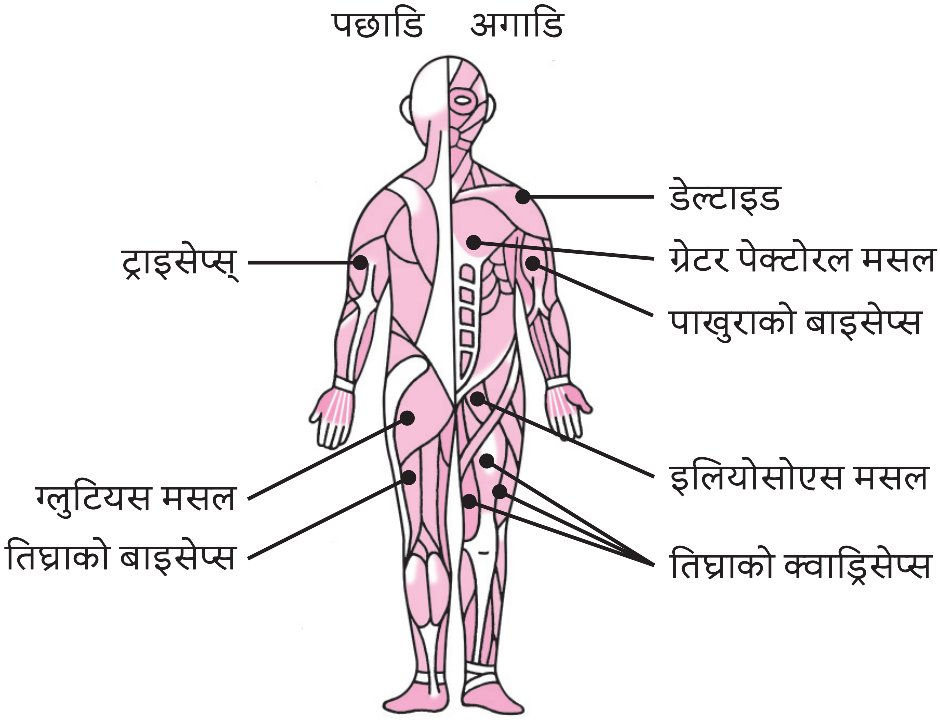
● मानव स्केलेटन (शरीरलाई आकार दिन हड्डीहरू जोडिएको संरचना) डायग्राम





〔मांसपेशी प्रणाली〕

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

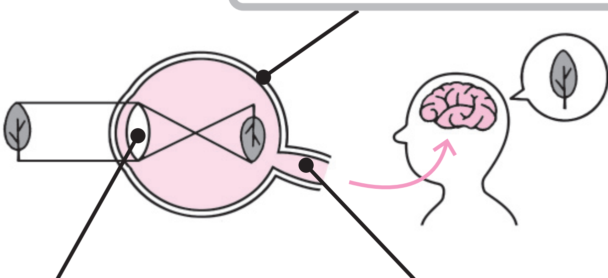


〔ज्ञानेन्द्रिय प्रणाली〕

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

● **दृष्टि अङ्गहरूको सहसम्बन्ध**

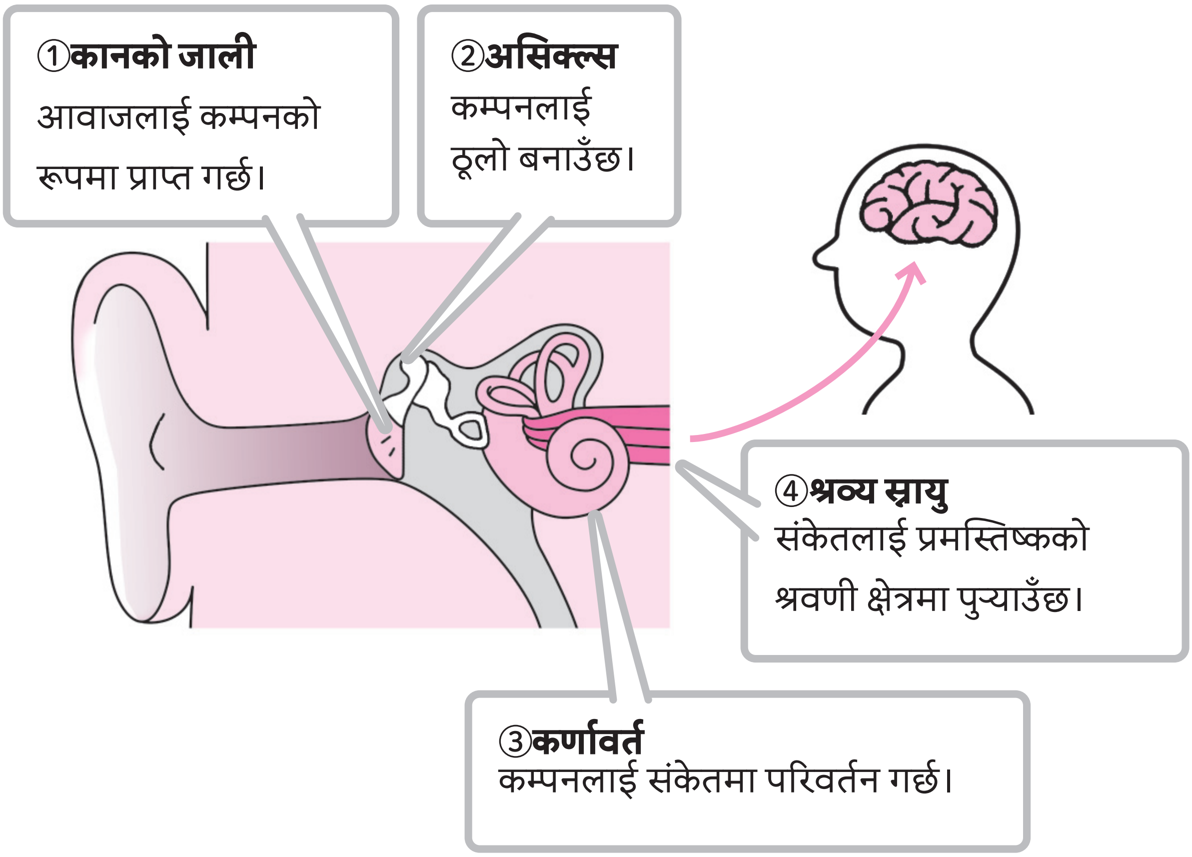
②दृष्टिपटल
आँखाको पल्लो छेउलाई पूर्ण रूपमा छोप्ने झिल्ली कोष। तस्विर उतार्छ।



①लेन्स
पारदर्शी हुन्छ र यो रग्बी बल आकारको हुन्छ। फोकस मिलाउने काम गर्छ।

③नेत्र स्नायु
दृष्टिपटलले प्राप्त गरेको जानकारी मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ।

● **श्रवण अङ्गहरूको सहसम्बन्ध**

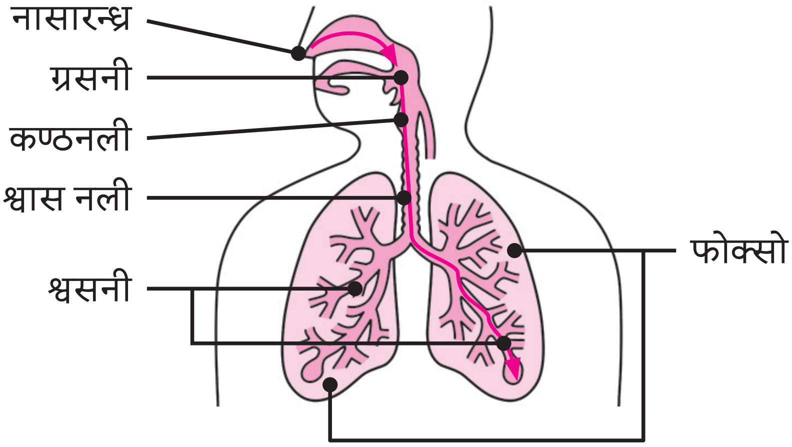


〔**श्वासप्रश्वास प्रणाली**〕

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

नाकदेखि फोक्सोसम्मको हावा जाने बाटो श्वासनली हो।

● **श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित अङ्गहरू**



⊙ खोकी र खकार

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

लामो अवधिसम्म खोकी लाग्ने, खकारको रङ्ग परिवर्तन हुने आदि असामान्य संकेत हो।

〔रक्तसञ्चार प्रणाली〕

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

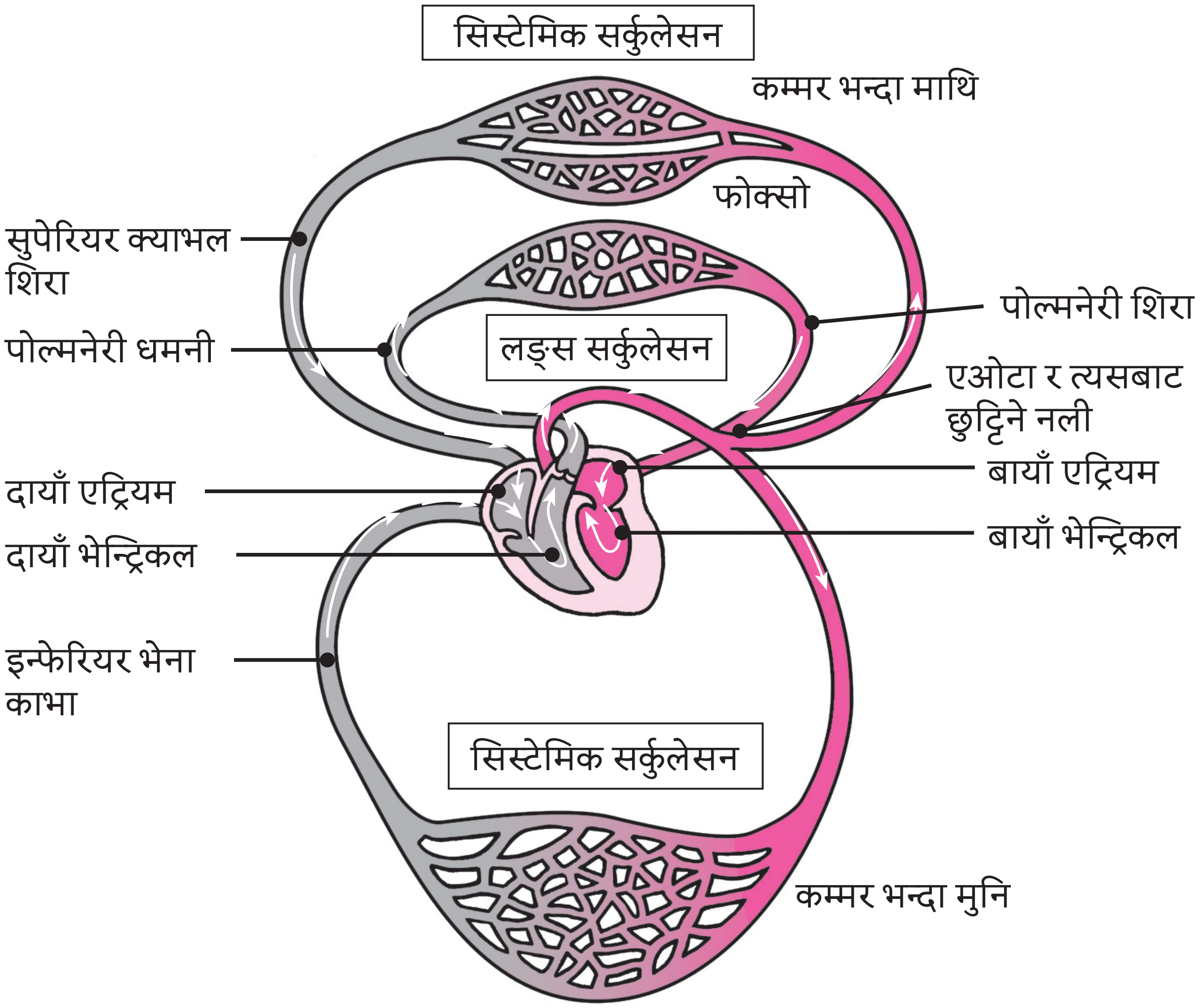
⊙ मुटु

- मुटु 4 वटा कोठामा विभाजन भएको हुन्छ।
- निरन्तर फुल्ने र खुम्चने गरी पम्प जसरी रगतलाई बाहिर पठाउँछ।

⊙ रक्तनली र रगत

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

● लङ्स सर्कुलेसन र सिस्टेमिक सर्कुलेसन



⊙ सिस्टेमिक सर्कुलेसन र लङ्स सर्कुलेसन

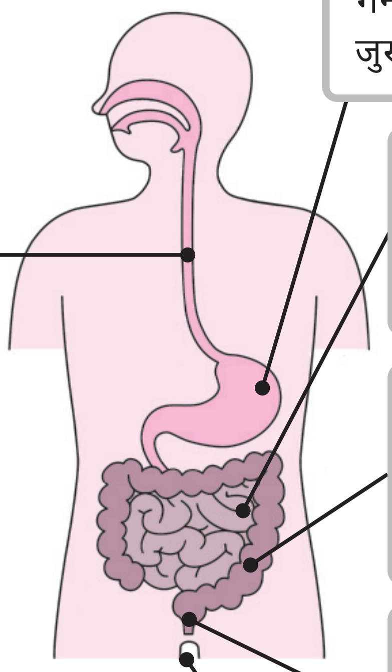
धमनीमा धमनी रगत र शिरामा शिरा रगत बगी, शरीरमा सर्कुलेसन हुन्छ। यसलाई सिस्टेमिक सर्कुलेसन भनिन्छ।

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

〔पाचन प्रणाली〕

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

● **खानेकुराको फ्लो र प्रत्येक अङ्गको काम**



①खाना नली
निलेको खानेकुरा खाना नलीबाट भुँडीमा पठाइन्छ।

②भुँडी
भुँडीमा खानेकुरा पठाएपछि पेरिस्टाल्सीस (मांसपेशीको भित्ताले गर्ने नियमित चल्ने प्रक्रिया) र ग्यास्ट्रिक जुसद्वारा खानेकुरा पाचन गरिन्छ।

③सानो आन्द्रा
शरीरले खानाको पोषक तत्त्वहरू र पानी सोस्छ।

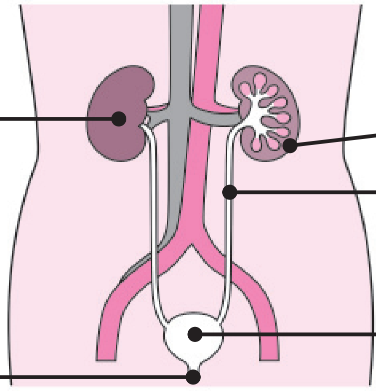
④ठूलो आन्द्रा
पोषण तथा पानी सोस्ने काम अझ अघि बढ्छ र दिसा बन्छ।

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

⑥मलद्वार
मलद्वारको स्फिन्कटर खुकुलो भई दिसा निस्कन्छ।

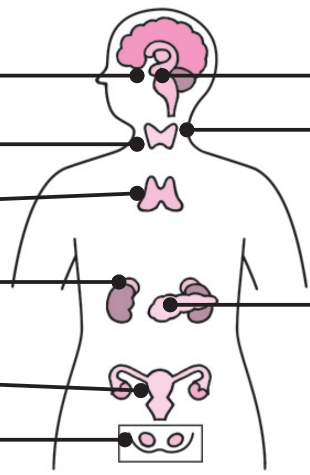
मूत्रिय अङ्ग प्रणाली

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



ग्रन्थि प्रणालि

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



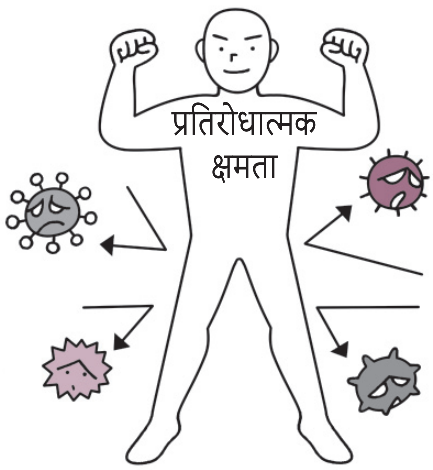
〔प्रतिरोधात्मक प्रणाली〕

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

● प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने जीवनशैली तथा मन र मस्तिष्कको स्थिति

प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कुराहरू

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



प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने कुराहरू

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

3) विश्राम र निन्द्रासँग सम्बन्धित शरीरको संरचना

1. विश्राम र निन्द्राको आवश्यकता

- विश्राम भनेको काम रोकेर मस्तिष्क र शरीरलाई आराम दिनु हो।
- उचित मात्रामा विश्राम लिएमा थकान मेटिन्छ र यो आरामदायी जीवनको आधार हो।
- निन्द्राले मस्तिष्कलाई नियमित रूपमा आराम दिन्छ। यो हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यको लागि अपरिहार्य कुरा हो।

● **गुणस्तरीय निन्द्राबाट हुने फाइदाहरू**

2. हामी कसरी निदाउँछौं ?

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

3. निन्द्रा चक्र

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

● नन्-रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा)

・मस्तिष्क निदाएको हुन्छ।
・हामीलाई सपना याद हुँदैन।

● रेम स्लिप (गहिरो निन्द्रा नपरेको स्थिति)

・मस्तिष्क निदाएको हुँदैन।
・हामी सपना देख्छौं।

4. वृद्धवृद्धाको निन्द्राका विशेषताहरू

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

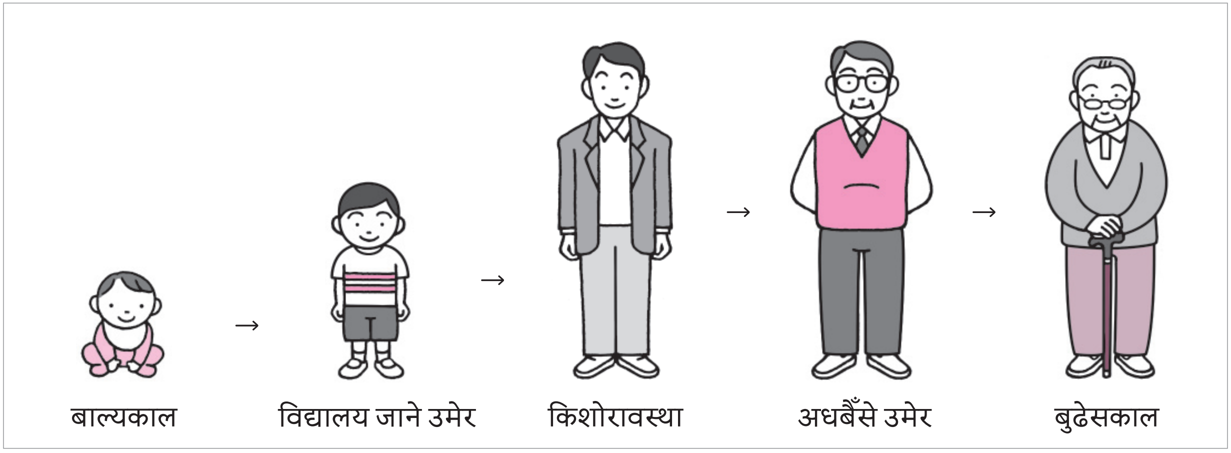
2 नर्सिङ केयर आवश्यक व्यक्तिलाई बुझौं

1 बुढ्यौलीका आधारभूत कुराहरू बुझौं

1) बुढ्यौलीको कारण हुने मानसिक तथा शारीरिक परिवर्तनहरू बुझौं

1. बुढ्यौली भनेको

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



(बुढ्यौलीका विशेषताहरू)

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

2. बुढ्यौलीको कारण मन र मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरू

वृद्धवृद्धाले बिताएको जीवन इतिहास, त्यस युगको पृष्ठभूमि, दैनिक जीवन बिताएको वातावरण आदिले असर पार्ने हुनाले मन र मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरू मान्छे अनुसार फरक फरक हुन्छन्। त्यसकारण नर्सिङ केयर गर्ने बेला हरेक मान्छे फरक हुने कुरालाई बुझेर नर्सिङ केयर गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

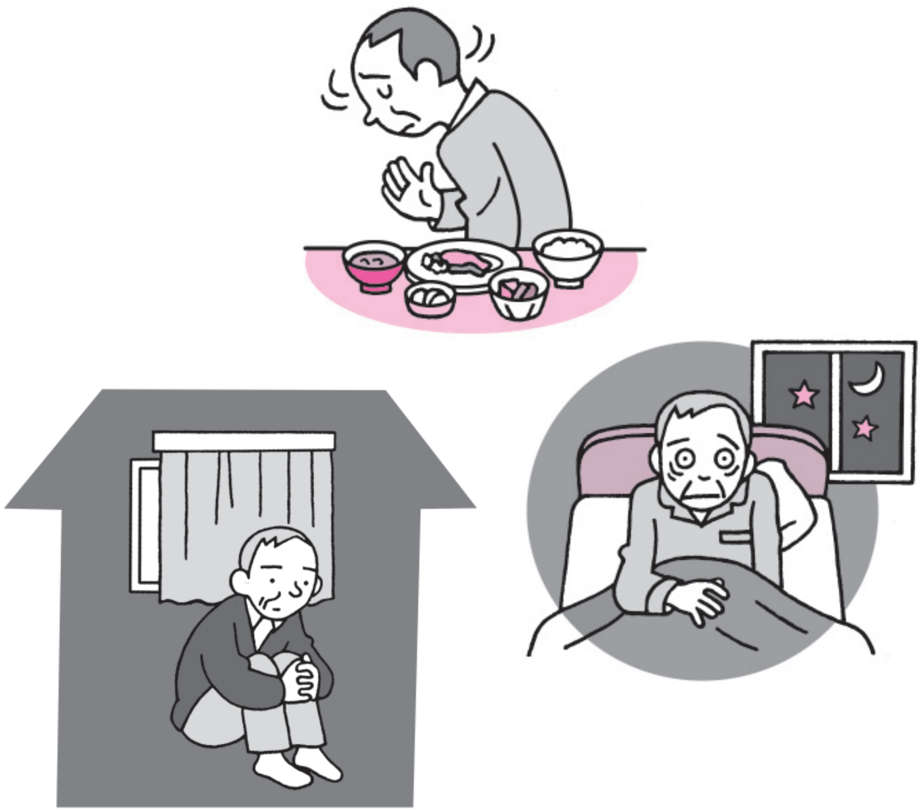
(मन र मस्तिष्कका परिवर्तनहरू)

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

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

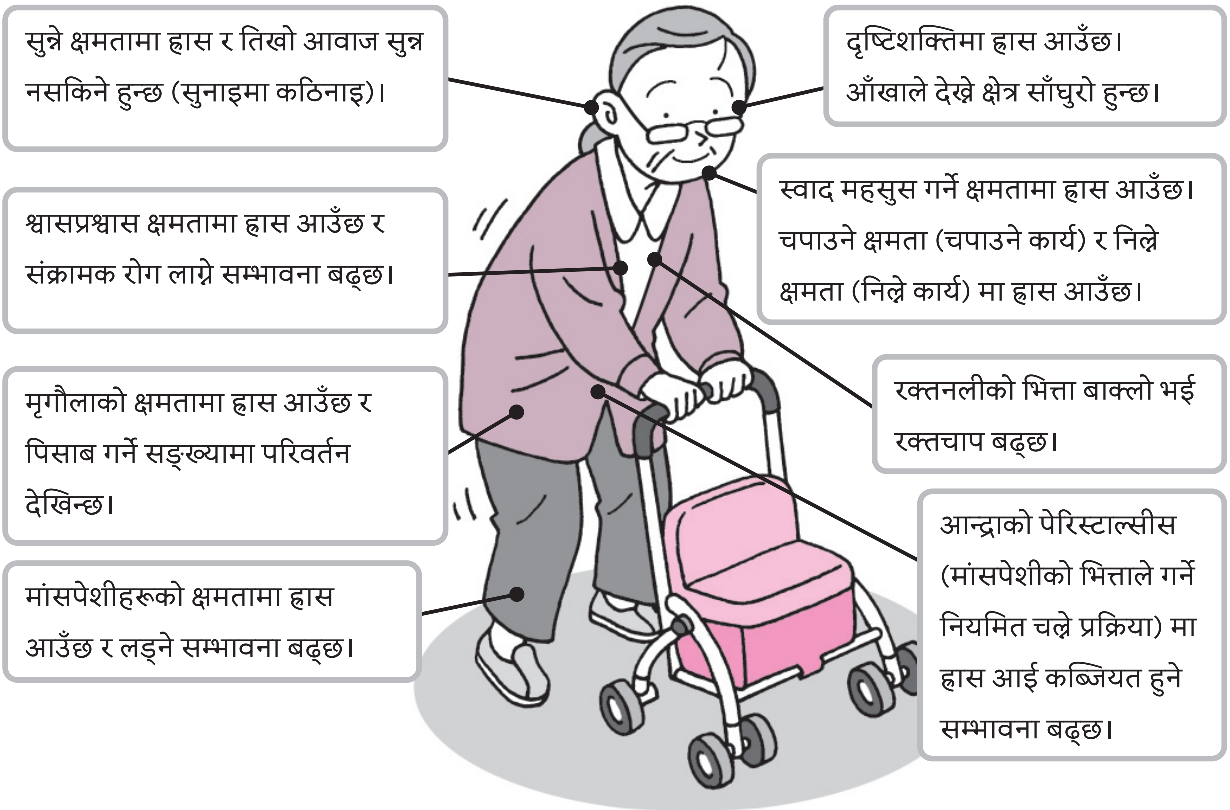
- **रित्तोपन·लाचार महसुस**

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



3. बुढ्यौलीको कारण शरीरमा हुने परिवर्तनहरू

बुढ्यौलीमा शरीरको बाहिरी भाग र भित्री अङ्गहरूमा परिवर्तन देखिन्छन्।



विभिन्न रोगहरू लागेको स्थितिले दीर्घकालीन रूप लिई जटिल रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

2) वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने लक्षण र रोगका विशेषताहरू

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

→डिस्युज सिन्ड्रोम, बेडसोरको लागि दैनिक जीवनयापन सहायता सीप 1 एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर 126p～127p हेर्नुहोस्।

⦿ वृद्धवृद्धाको रोगका विशेषताहरू

- धेरै रोगहरू लागेको हुन्छ।
- लक्षण जस्ता कुराहरूमा व्यक्तिगतरूपमा धेरै भिन्नता हुन्छन्।
- सजिलै रोग लाग्छ र दीर्घकालीन हुने सम्भावना बढ्छ।
- हतपत लक्षणहरू देखिँदैनन् (सामान्य भन्दा फरक लक्षण देखिने प्रकार)।

3)वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने लक्षणहरू

पानीको कमी

यो सामान्य अवस्थामा शरीरमा हुनुपर्ने भन्दा कम पानीको परिमाण भएको स्थिति हो।

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

लक्षणहरू: ओठ, मुखगुहा र छाला सुक्खा हुनु, पिसाबको सङ्ख्या र परिमाण घट्नु, रक्तचाप घटीको गति बढ्नु, शरीरको तापक्रम बढ्नु आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

⊙ पानीको परिमाणको सन्तुलन

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

ज्वरो

यो सामान्य अवस्था भन्दा शरीरको तापक्रम बढी भएको स्थिति हो। प्रमस्तिष्कको हाइपोथलामसमा शरीरको तापक्रमलाई समायोजन गरिन्छ।

कारणहरू: संक्रामक रोग, जलन, पानीको कमी आदि।

लक्षणहरू: उच्च ज्वरो, रातो अनुहार, जाँगर नचल्नु, खाने इच्छा नहुनु आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- शरीरको तापक्रम नाप्नुपर्छ।
- रिहाइड्रेसन (पानी पिउनु) गर्नुपर्छ।
- वृद्धवृद्धामा ज्वरो आएको बेलाको हतपत थाहा नहुने अवस्थाहरू पनि हुने हुनाले ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुपर्छ।

कब्जियत

यो ठूलो आन्द्रामा लामो समय दिसा रहेको स्थिति हो। सामान्यतया खाएको चीज 24 देखि 72 घण्टा जतिमा दिसाको रूपमा शरीर बाहिर निकालिन्छ।

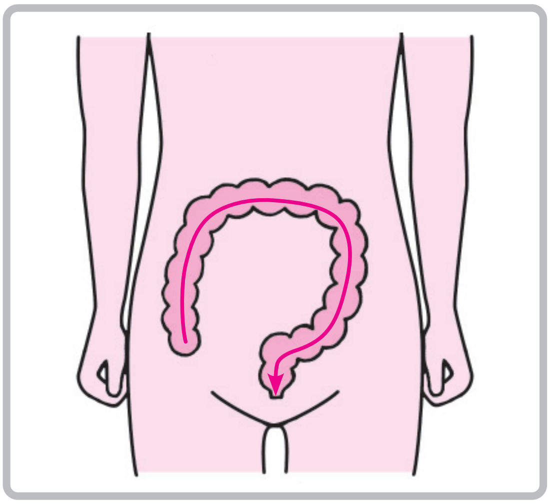
कारणहरू: आन्द्राको क्षमतामा ह्रास वा मांसपेशीहरूको क्षमतामा ह्रास, दिसा सहनु आदि।

लक्षणहरू: खाना नरुच्ने, पेट दुख्ने, वाकवाक लाग्ने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- डाएटरी फाइबर लिने र पर्याप्त व्यायाम गराउनुपर्छ।
- खाना पछि ट्वाइलेटको सिटमा बस्ने बानी पर्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको आन्द्रा भएको ठाउँलाई पछ्याउँदै मसाज गर्नुपर्छ।

आन्द्रा भएको ठाउँलाई पछ्याउँदै मसाज



सुजन

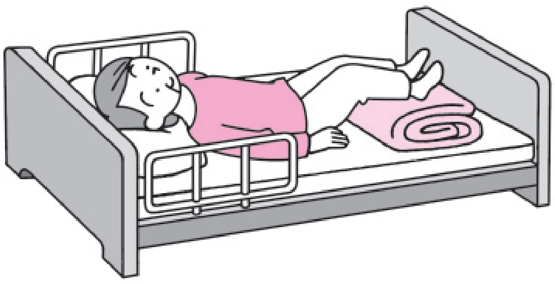
यो शारीरिक भित्री अङ्गहरूको क्षमतामा ह्रास आएको वा मांसपेशीहरूको क्षमतामा ह्रास आएको कारण रगत सर्कुलेसन खराब भई अनावश्यक तरल पदार्थ शरीरमा जम्मा भएको स्थिति हो। पक्षाघात भएको व्यक्तिको खण्डमा, पक्षाघात भएको भाग पट्टि हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

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

लक्षणहरू: शरीरको तौल वृद्धि आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुजन भएको भाग र सुजन स्तर, अवलोकन गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई पर्याप्त व्यायाम गराउनुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको खुट्टाहरू उचाल्नुपर्छ।



चिलाउने

यो छाला चिलाएको स्थिति हो।

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

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

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- कत्तिको चिलाएको छ भन्ने कुरा र त्यसको दायरा अवलोकन गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको छालाको आर्द्रतालाई एक निश्चित स्तरमा कायम राख्नुपर्छ।
- संक्रमण हुने अवस्था पनि हुने हुनाले चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गर्नुपर्छ।

अनिद्रा

यो निदाएको महसुस नहुने, हतपत निदाउन नसक्ने, बीचमै बिउँझने जस्ता पर्याप्त ननिदाएको स्थिति हो।

कारणहरू: दिनको समयको जीवनशैली, मन र मस्तिष्कको चाल आदि।

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

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनको रिदमलाई मिलाउनुपर्छ।
- उठेपछि सूर्यको प्रकाशमा बस्नुपर्छ।
- पर्याप्त व्यायाम गराउनुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई दिउँसो लामो समय सुत्न दिनु हुँदैन।
- कोठा भित्रको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनमा समस्या देखिएमा चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीसँग समन्वय गर्नुपर्छ।

हाइपरटेन्सिभ

यो रक्तचाप बढेको स्थिति हो। निरन्तर उच्च रक्तचापको अवस्था भइरह्यो भने आर्थलोसोलोशिस हुन्छ। आर्थलोसोलोशिसको कारण सेरिब्रोभास्कुलर रोग र मुटु रोग हुन सक्छ।

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

लक्षणहरू: टाउको दुख्ने, मुटु ढुकढुक हुने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आवश्यकता भन्दा बढी नखाने, नुनको मात्रा कम गर्ने जस्ता खानामा ध्यान पुर्याउनुपर्छ।
- पर्याप्त व्यायाम गराउनुपर्छ।

4) वृद्धवृद्धामा धेरै देखिने रोगहरू

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

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

सेरेब्रोभास्कुलर रोग

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

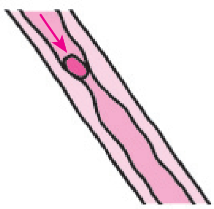
कारण: सेरेब्रल इन्फार्क्सन मस्तिष्कको रक्तनली टालिएको कारण हुन्छ।
सेरेब्रल हेमरेज आदि मस्तिष्कको रक्तनली फुटेको कारण हुन्छ।

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

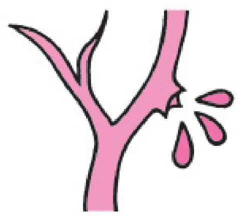
नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताको खानाको परिमाण र खाने सामग्रीमा ध्यान पुर्याउनुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई पर्याप्त व्यायाम गर्न सुझाव दिनुपर्छ।

सेरेब्रल इन्फार्क्सन
(रक्तनली टालिने)



सेरेब्रल हेमरेज
(रक्तनली फुट्ने आदि)



मुटु रोग

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

कारणहरू: हाइपरटेन्सिभ, मधुमेह, कोरोनरी आर्टरीमा परिवर्तन आदि।

- एनजाइना पेक्टोरिस मुटुको रक्तनली साँघुरो हुँदा हुन्छ।
- मायोकार्डियल इन्फार्कसन मुटुको रक्तनली टालिँदा हुन्छ।
- हर्ट फेल मुटुको कार्य क्षमतामा ह्रास आउँदा हुन्छ।

लक्षणहरू: एनजाइना पेक्टोरिस हुँदा केही क्षण अक्सिजन नपुग्दा छाती दुख्ने आदि हुन्छ।

मायोकार्डियल इन्फार्कसन हुँदा मुटुको मांसपेशीको कोषहरू मर्ने हुनाले छातीमा तीव्र दुखाइ आदि हुन्छ।

हर्ट फेल हुँदा निसासिने, मुटु ढुकढुक हुने, श्वाश्वा आउने, कमजोर महसुस हुने, सुजन, शरीरको तौल बढ्ने, पिसाबको परिमाण घट्ने आदि हुन्छ।

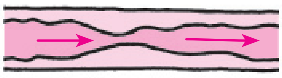
कोष वा तन्तुहरूको केही भाग मरेको स्थितिलाई नेक्रोसिस भनिन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

एनजाइना पेक्टोरिस

(रक्तनली साँघुरो हुन्छ)



मायोकार्डियल इन्फार्कसन

(रक्तनली टालिने)

● मुटुको भार कम हुने पोजिसन

निमोनियाँ

यो फोक्सो भित्र रोगाणु पस्दा हुन्छ।

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

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

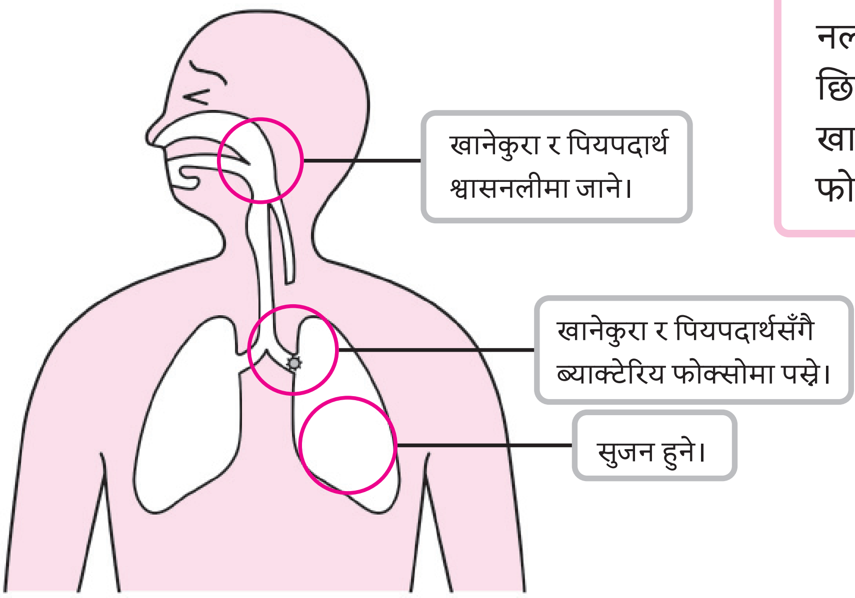
एस्पिरेसन निमोनाइटिज

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

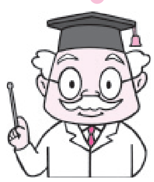
कारण: खाना र पानी अन्ननलीको सट्टा श्वास नलीमा प्रवेश गर्नु।
लक्षणहरू: ज्वरो, खोकी वा खकार, खाना नरुच्ने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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



खानेकुरा र पियपदार्थ श्वास नलीमा पस्नु (श्वास नलीमा छिर्न): गल्ती भएर खानेकुरा वा पियपदार्थ फोक्सोमा पस्ने।



मधुमेह

यो रगतमा चिनीको मात्रा बढी भइरहने मेटाबोलिक डिसअडरको रोग हो।

कारणहरू: मधुमेह 2 प्रकारका हुन्छन्।

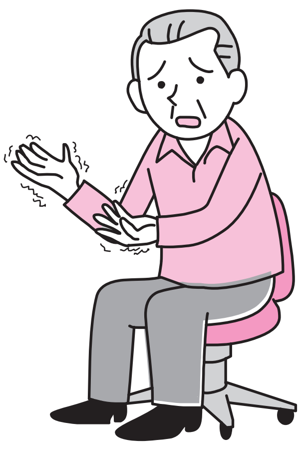
- टाइप 1 मधुमेह रोग भनेको इन्सुलिन सेक्रिसन पर्याप्त नभएको मधुमेह हो। युवाहरूमा धेरै देखिन्छ।
- टाइप 2 मधुमेह रोग भनेको इन्सुलिन सेक्रिसन पर्याप्त नभएको मधुमेह हो। वृद्धवृद्धामा धेरै देखिन्छ। यसलाई बढी खाने, पर्याप्त व्यायाम नगर्ने, स्ट्रेस जस्ता कारणले हुने जीवनशैली रोग मानिन्छ।

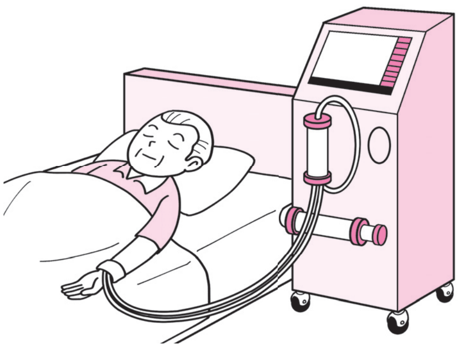
लक्षणहरू: मुख सुक्ने, धेरै पिउने र धेरै पिसाब गर्ने, शरीरको तौल घट्ने, कमजोर र अल्छी महसुस हुने आदि।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

● **मधुमेहको जटिल रोगहरू**


न्युरोटिक डिसअडर


रिनल डिसअडर

रेटिनोप्याथी

ओस्टियोपोरोसिस

यो हड्डीको परिमाण घट्ने आदिको कारणले हड्डी कमजोर हुने रोग हो।

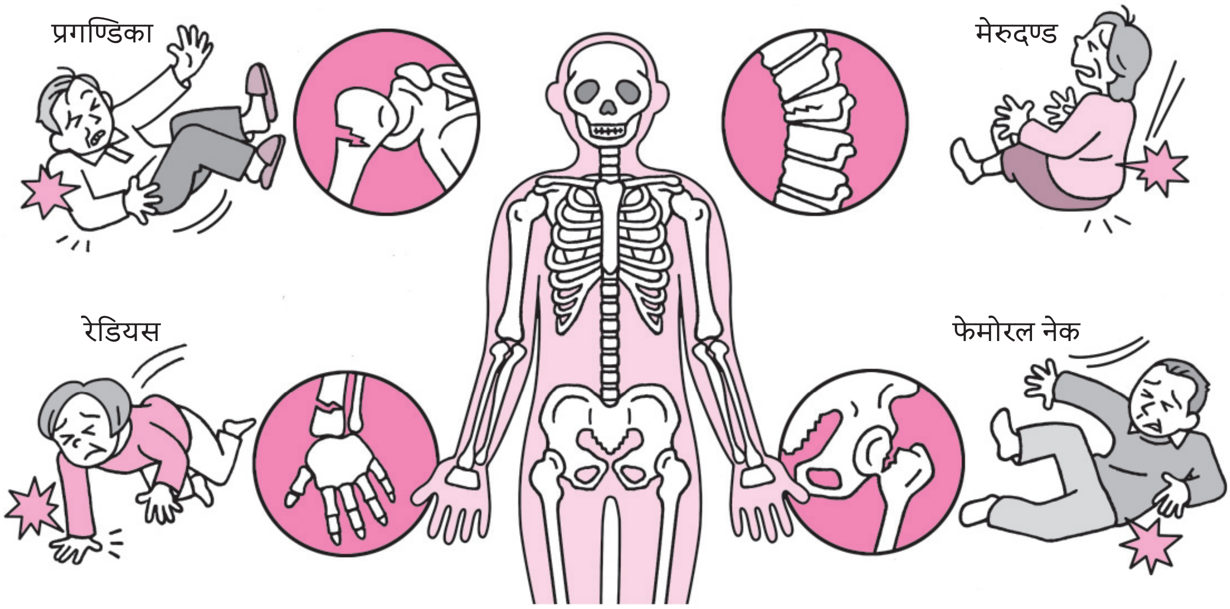
कारणहरू: लामो अवधि सुत्नु, क्याल्सियम नपुग्नु आदि।
महिलाको खण्डमा, महिला हर्मोनमा ह्रास आएमा हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

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

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- क्याल्सियम भएको खानेकुरा खान लगाउनुपर्छ।
- व्यायाम गर्न र सूर्यको प्रकाशमा बस्न सुझाव दिनुपर्छ।
- लड्ने आदिको रोकथामको लागि प्रयोगकर्ताको बसोबास वातावरण व्यवस्थित गर्नुपर्छ।

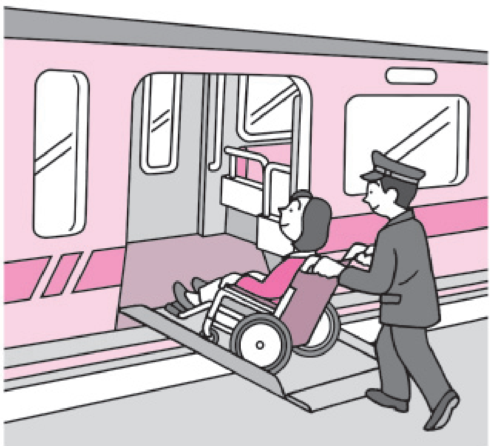
● वृद्धवृद्धामा धेरै हुने हड्डी फ्याक्चरहरू



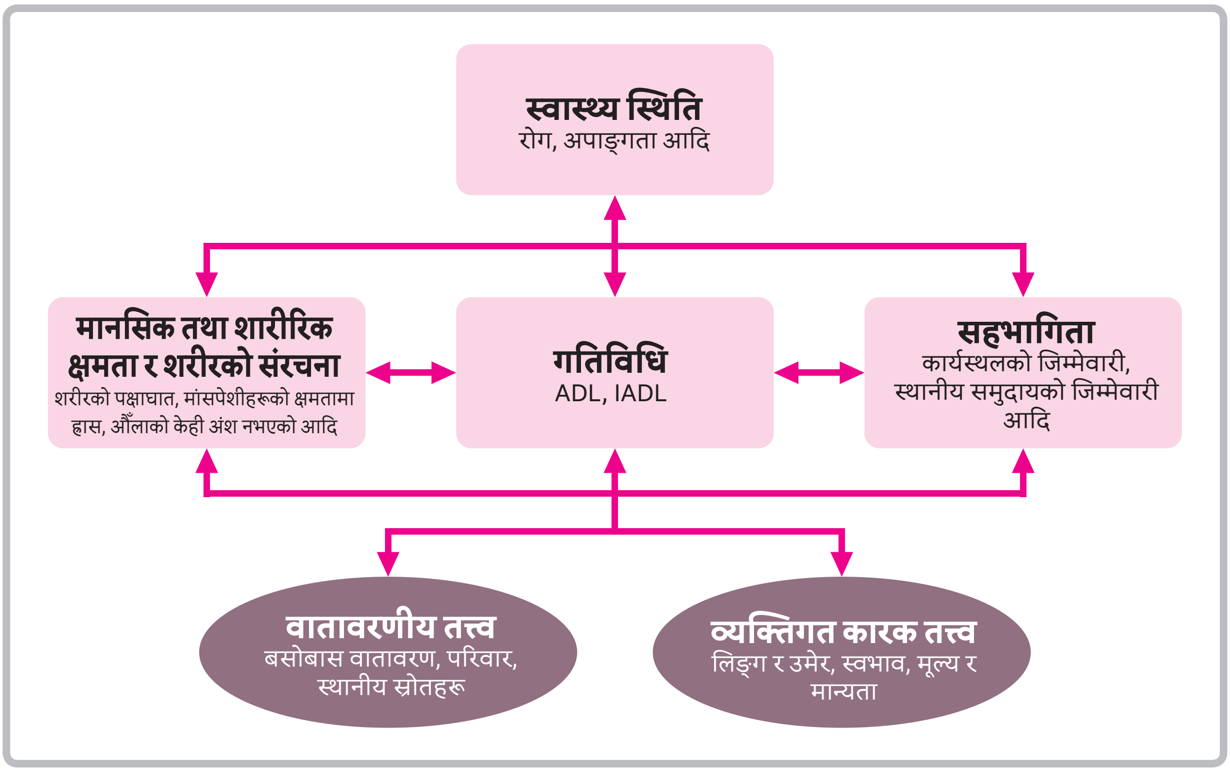
2 अपाङ्गताका आधारभूत कुराहरू बुझौं

1) अपाङ्गता भनेको

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



● ICF: शरीरको कार्यात्मक गतिविधि, अपाङ्गता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण



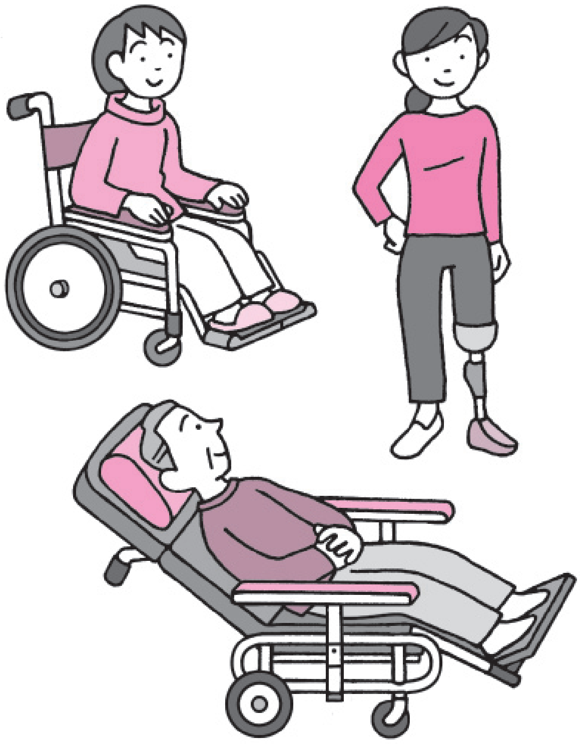
2) अपाङ्गताको प्रकारहरू, कारण र विशेषताहरू

〔स्वतन्त्र रूपमा हातखुट्टा चलाउन नसक्ने अपाङ्गता〕

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

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

दैनिक जीवनका कठिनाइहरूमा, अपाङ्गता भएको भाग वा अपाङ्गताको स्तर अनुसार व्यक्तिगत भिन्नता हुन्छ। मुभमेन्ट डिसअर्डर अपाङ्गताको परिणाम, एकैसाथ बौद्धिक अपाङ्गता पनि हुन सक्छ। लट्ठी, व्हीलचेयर, कृत्रिम खुट्टा आदि जस्ता प्रयोगकर्ताको आवश्यकता अनुसार मिल्ने कल्याण उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।



व्याख्या

ICF (शरीरको कार्यात्मक गतिविधि, अपाङ्गता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण)

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

〔दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता〕

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

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

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

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

केन्द्रमा कालो बिन्दु/पूर्ण क्षेत्र नदेखिने

यो आँखाले देख्ने क्षेत्रको बीचको भागमा कालो देखिने स्थिति हो।

देखिने क्षेत्र सानो

यो देखिने क्षेत्र साँघुरो भएको स्थिति हो।

आधा क्षेत्र नदेखिने

यो देखिइरहेको ठाउँको आधा भाग पहिचान गर्न नसकिने स्थिति हो।

〔सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता〕

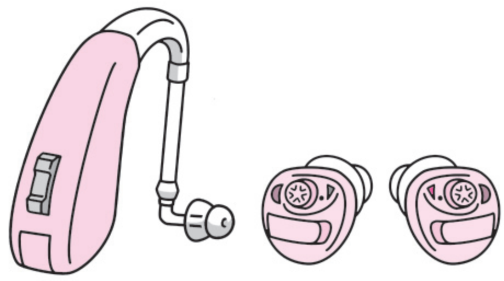
सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भनेको कानको अडिटोरी सेन्टरसम्मको आवाज पुऱ्याउने भागमा क्षति भई नसुन्ने अथवा सुन्न गाह्रो भएको स्थिति हो। यसलाई सुनाइको स्तर, अपाङ्गता भएको भाग र लक्षण देखिएको समय अनुसार वर्गीकरण गरिएको छ।

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

लेखेर विचारको आदानप्रदान

साङ्केतिक भाषा

स्पिच रिडिङ (साइलेन्ट माउथिङ)



हियरिङ मेसिन

→कम्युनिकेसनको विधि, कम्युनिकेसन सीप, सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँगको कम्युनिकेसनको तरिका र सपोर्ट टुल्सका उदाहरणहरूको लागि 110p～111p हेर्नुहोस्।

〔स्वर र बोलाइ सम्बन्धी अपाङ्गता〕

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

● अफेजिया भएको प्रयोगकर्ताको स्थिति

बोल्न चाहनुहुन्छ तर लगातार शब्द भन्न नसक्ने स्थिति

〔मुटुको क्षमतामा ह्रास〕

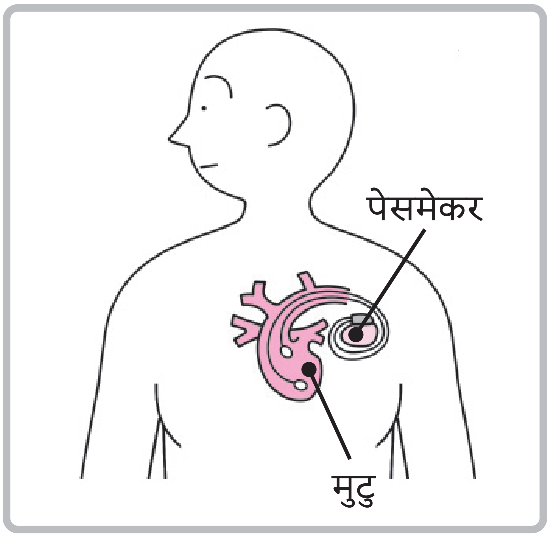
यो शरीरको सबै भागहरूमा रगत पठाउन कठिन स्थिति हो।

पल्समा समस्या भएको प्रयोगकर्ताको छाती भित्र पेसमेकर जडान गरिएको हुन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

● कृत्रिम पेसमेकर

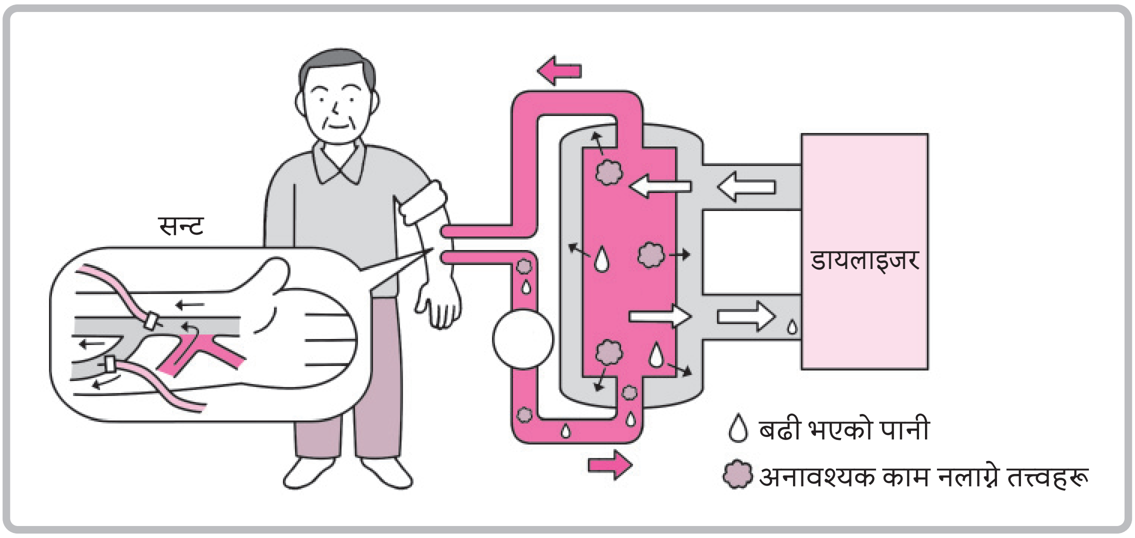


〔मृगौलाको क्षमतामा ह्रास〕

यो रगतलाई सफा गर्न कठिन स्थिति हो।

मृगौलाको क्षमतामा ह्रास आएको प्रयोगकर्ताको रगत कृत्रिम डायलिसिसद्वारा सफा गर्नुपर्छ।

● कृत्रिम डायलिसिस कसरी गरिन्छ?



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- डायलिसिस गरेको दिन नुहाउन दिनु हुँदैन।
- सन्ट गरिएको भागको पाखुरोले गह्रुङ्गो चीज नबोक्ने गरी ध्यान दिनुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको नुन र पानीको मात्रा सीमित गर्नुपर्छ।

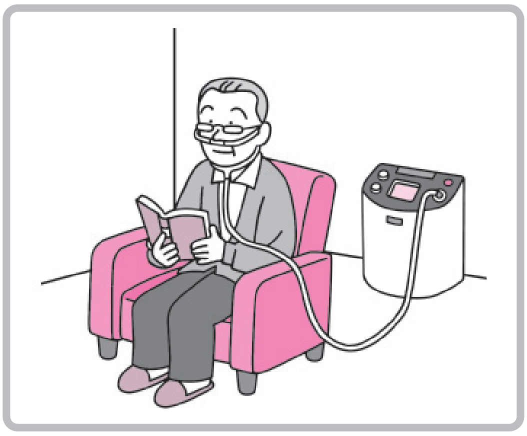
〔श्वासप्रश्वास अङ्गको क्षमतामा ह्रास〕

यो सास फेर्न कठिन स्थिति हो।

पर्याप्त मात्रामा सास फेर्न नसक्ने भएको प्रयोगकर्तालाई अक्सिजन थेरापी गराइन्छ।

● **पोर्टेबल अक्सिजन इनहेलर मेसिन**

● **अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर मेसिन**



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताले अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर मेसिन प्रयोग गर्ने बेला आगो बाल्नु हुँदैन।
- प्रयोगकर्ताको संक्रामक रोगहरू रोकथाम महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- बिजुली नभएको बेलाको लागि जगेडा ब्याट्री तयार गरेर राख्नुपर्छ।

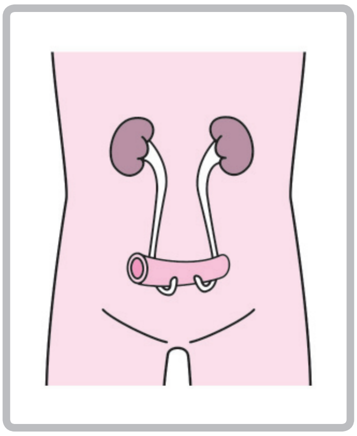
〔पिसाब थैली तथा मलाशयको क्षमतामा ह्रास〕

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

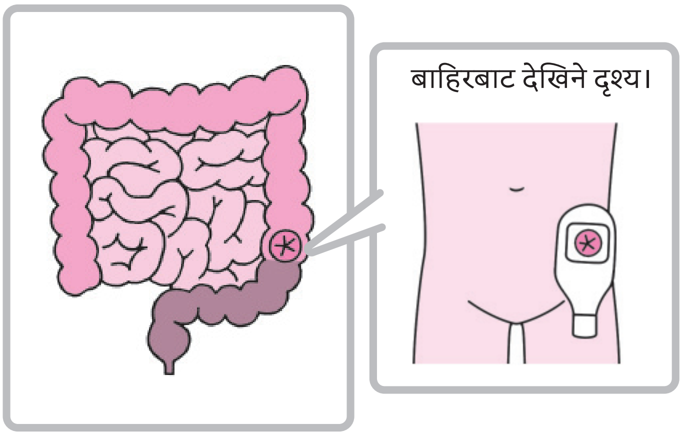
दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू निकाल्नको लागि पेटमा शल्यक्रिया गरी प्वाल (स्टोमा) बनाइन्छ।

कृत्रिम पिसाब थैली र कृत्रिम मलद्वार हुन्छन्। रोग अनुसार स्थान फरक हुन्छ।

● **कृत्रिम पिसाब थैली**



● **कृत्रिम मलद्वार**



नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

〔बौद्धिक अपाङ्गता〕

बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति भनेको समग्र रूपमा बौद्धिक विकासमा ढिलाइ भएको व्यक्ति हो। त्यसले दैनिक जीवनयापनमा समस्या पुऱ्याएको बेला प्रयोगकर्तालाई मिल्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

〔मानसिक अपाङ्गता〕

मानसिक अपाङ्गता भनेको मानसिक रोगको कारण मानसिक क्षमतामा अपाङ्गता भई, दैनिकी जीवन वा सामाजिक सहभागितामा कठिनाइ भइरहेको स्थिति हो। रोग बिग्रन गयो भने निर्णय शक्ति वा गतिविधि नियन्त्रणमा असाधारण ह्रास आउन सक्छ। मानसिक रोगमा स्किजोफ्रेनिया, मूड डिसअर्डर आदि पर्छन्।

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

● मानसिक अपाङ्गताको लक्षणहरू

● **डिलुजन**

आवाजको आभासभ्रम वा डिलुजन हुन्छ।

● **डिप्रेसन**

यो दिक्दार हुने, कम बोल्ने, जोस जाँगर नभएको स्थिति हो।

● **मेनिया**

यो अरू बेला भन्दा असामान्य रूपमा उत्साहित भई, सक्रिय भएको स्थिति हो।

3 डिमेन्सियाका आधारभूत कुराहरू बुझौं

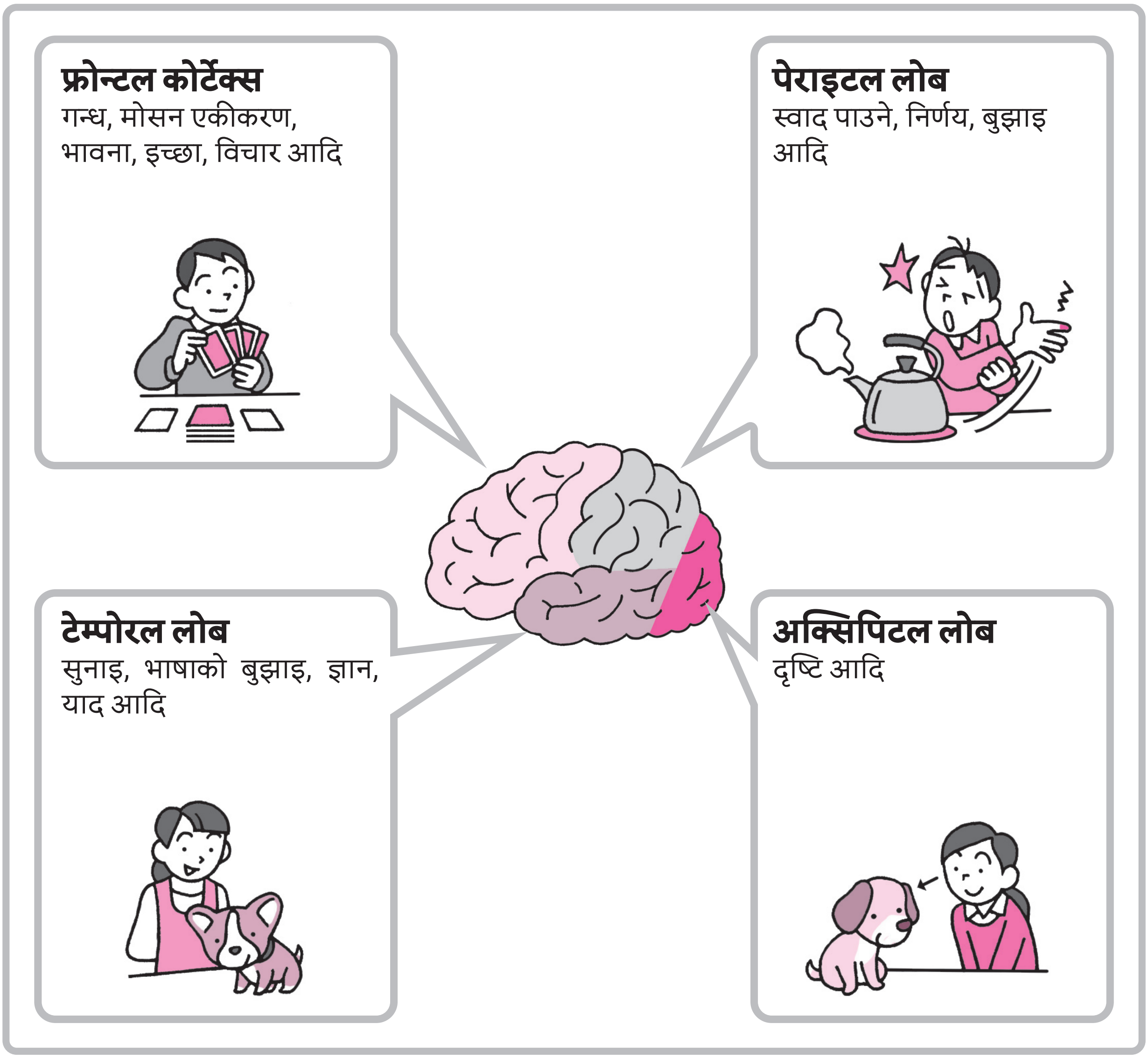
1) डिमेन्सियाको अर्थ

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

मस्तिष्कको काम

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

● प्रमस्तिष्कको 4 भाग र कार्यहरू



डिमेन्सियाको अर्थ

● संज्ञानात्मक क्षमता भनेको

याद
(नयाँ कुरा याद गर्ने, पहिलेको कुरा सम्झने)

भाषा (शब्द)
(कुरा गर्ने, बुझ्ने आदि)

कार्य
(दैनिक जीवनमा गर्ने गतिविधि)

पहिचान
(चीज वा कुराहरू पहिचान गर्नु)

योजना वा क्रम मिलाएर गर्नु आदि

बिर्सने बानी र डिमेन्सिया को भिन्नता

डिमेन्सियाको मुख्य लक्षणहरूमा बिर्सने बानी पनि पर्छ। बिर्सने बानी उमेरको वृद्धिको कारण देखिने लक्षण हो तर यो डिमेन्सियाको बिर्सने बानी भन्दा फरक हुन्छ।

● **बिर्सने बानीको भिन्नता**

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

2) डिमेन्सिया केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

①प्रयोगकर्ताको ठाउँमा उभिएर विचार गर्ने
त्यो व्यक्तिमा केन्द्रित नर्सिङ केयर गर्नु आवश्यक हुन्छ।
②प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवन बुझ्ने
स्थिर रूपमा दैनिक जीवनमा सहयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ।
③प्रयोगकर्ताले गर्न सक्ने कुरा हेरेर सहयोग गर्ने।
त्यो व्यक्तिको क्षमता र त्यो व्यक्तिमा जोस र जाँगर जाग्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।

⦿ डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रयोगकर्ताले भनेको वा गरेको कुराहरूप्रति असहमति नजनाईकन स्वीकार गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा राम्रोसँग सुनेर ढुक्क महसुस गराउनुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको बुझाइ शक्ति अनुसार सजिलो र छोटो वाक्यमा भन्नुपर्छ।
- बिहान उठेपछि नसुत्ने बेलासम्मको प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनको रिदमलाई मिलाउनुपर्छ।
- चिन्ता मेटाउनको लागि प्रयोगकर्तासँगै विचार गरी कामकुरा गर्नुपर्छ।
- नर्सिङ केयर वर्करको विचार अनुसार कोठा र वरिपरिको वातावरण फेर्नु हुँदैन।

3) डिमेन्सियाको कारण हुने मुख्य रोग र लक्षणहरू आदि

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

● डिमेन्सियाको कारण हुने मुख्य रोग र लक्षणहरू आदि

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

4) डिमेन्सियाको लक्षणहरू

डिमेन्सियाको लक्षणहरूलाई निम्न अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

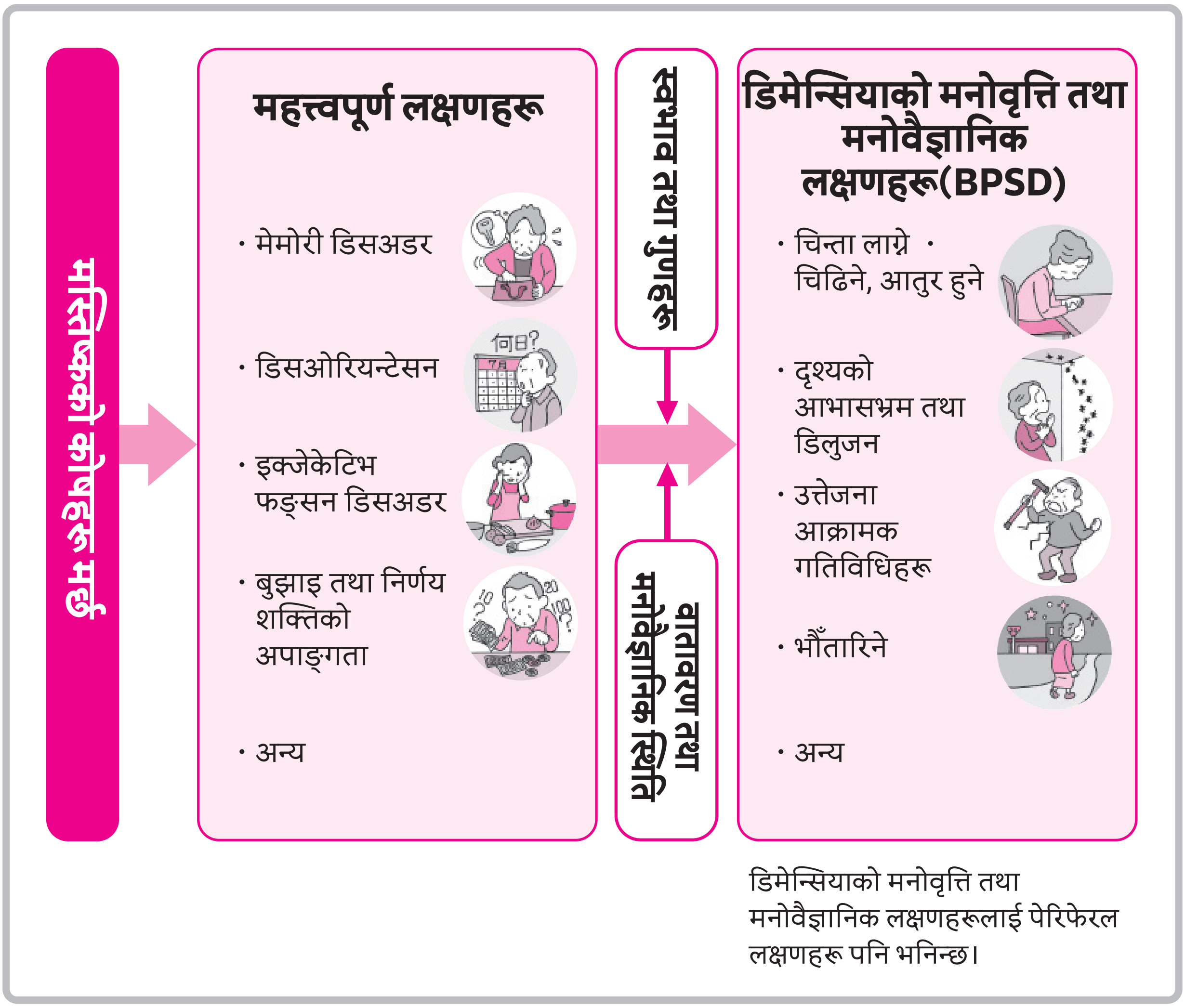
महत्त्वपूर्ण लक्षणहरू: मस्तिष्कमा क्षति हुन्छ।

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

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

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

● डिमेन्सियाको महत्त्वपूर्ण लक्षण र मनोवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू



〔महत्त्वपूर्ण लक्षणहरू〕

①मेमोरी डिसअडर

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

②डिसओरियन्टेसन

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

- राती उठेर बाहिर जान खोज्छन्।
- परिवारको सदस्यलाई अरू कोही भन्ठान्छन्।

③इक्जेकेटिभ फङ्सन डिसअडर

यो इक्जेकेटिभ फङ्सन डिसअडर भएपछि केही कुरा गर्ने क्रम थाहा नहुने, कामकुरा गर्न नसक्ने अपाङ्गता हो।

- खाना बनाउने तरिका (क्रम) बिर्सन्छन्।

④बुझाइ तथा निर्णय शक्तिको अपाङ्गता

बुझाइ तथा निर्णय शक्ति कमजोर भएको कारण कुनै कुराबारे निर्णय गर्न नसक्ने हुन्छन्।

- पैसाको हिसाब गर्न गाह्रो हुन्छ।

〔डिमेन्सियाको मनोवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू (BPSD)〕

⊙ मनोवृत्ति सम्बन्धी लक्षणहरू

①उत्तेजना तथा आक्रामक गतिविधिहरू

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

②भौँतारिने

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

⦿ मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई चिन्ता लाग्ने वा उनीहरू अलमल्ल हुने गर्छन्।

①दृश्यको आभासभ्रम

दृश्यको आभासभ्रम भनेको वास्तविक रूपमा नभएको कुरालाई वास्तविकता भनेर महसुस गर्नु हो।

②डिलुजन

यथार्थमा नभएको कुरालाई वास्तविकतामा भएको जस्तो महसुस हुनेलाई डिलुजन भनिन्छ।

भाग 3

कम्युनिकेसन सीप

परिच्छेद 1 कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू

परिच्छेद 2 प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन

परिच्छेद 3 टिमको कम्युनिकेसन

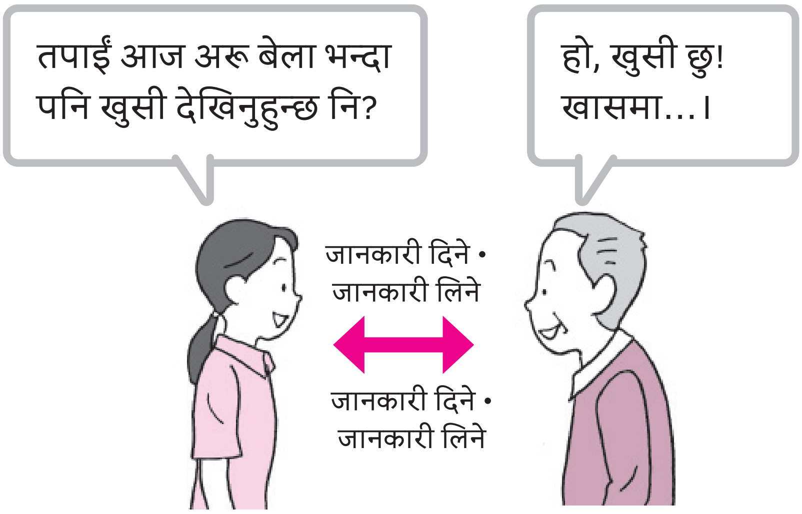
परिच्छेद

1 कम्युनिकेसनका आधारभूत कुराहरू

1 कम्युनिकेसनको सार्थकता

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

● **कम्युनिकेसनको इमेज**



2 जानकारी सञ्चार गर्ने माध्यम

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

1) भर्बल कम्युनिकेसन

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

● **भर्बल कम्युनिकेसनका उदाहरणहरू**

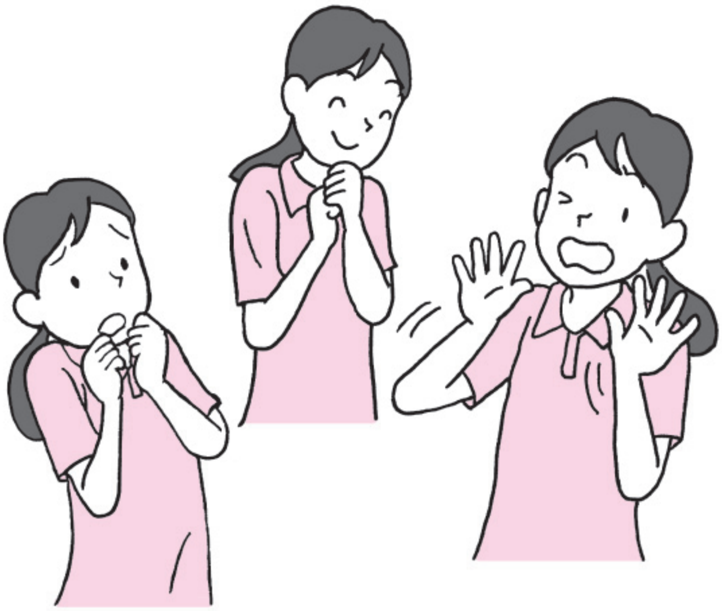
भाषा (शब्द) को उच्चारण

साङ्केतिक भाषा

अक्षर

2) ननभर्बल कम्युनिकेसन

भाषा बाहेकको कम्युनिकेसनको माध्यमहरूलाई ननभर्बल कम्युनिकेसन भनेर भनिन्छ। भाषा (शब्द) बाहेकका कम्युनिकेसन माध्यमहरूमा शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने जस्ता इशारा र अनुहारको भाव आदि पर्दछन्।



3 कम्युनिकेसन सीप

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तासँग सम्बन्ध बनाउनको लागि निम्न कुराहरूबारे सचेत भएर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

● राम्रोसँग सुन्ने

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

● सहानुभूति

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

● स्वीकार

- यसको अर्थ अरूको भावना र विचारलाई जस्ताको त्यस्तै स्वीकार्नु हो।

2 प्रयोगकर्तासँगको कम्युनिकेसन

1 कुरा सुन्ने कौशल (सक्रिय तरिकामा राम्रोसँग सुन्नेकौशल)

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

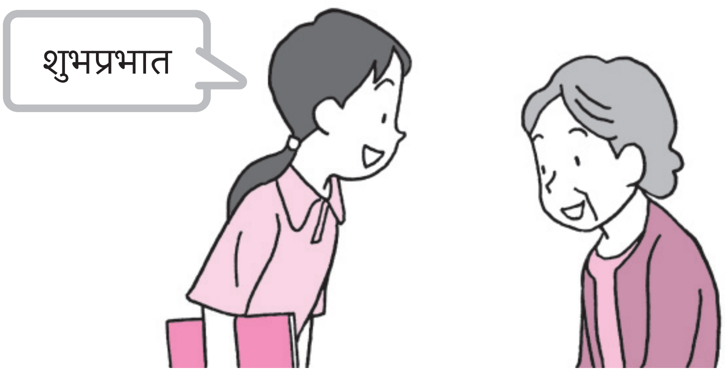
1) प्रयोगकर्ताको मूल्य र मान्यताको सम्मान

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

2) भर्बल कम्युनिकेसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

〔भाषा (शब्द) को प्रयोग〕

नर्सिङ केयर वर्करले भद्र शब्दहरू प्रयोग गरेर कुराकानी गर्नुपर्छ।



〔प्रश्नको कौशल〕

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

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

①बन्द प्रश्न

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

②खुला प्रश्न

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

● **प्रश्नका उदाहरणहरू**

बन्द प्रश्न

खुला प्रश्न

〔दोहोऱ्याएर भन्ने〕

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

● **दोहोऱ्याएर भन्ने उदाहरण**

3) ननभर्बल कम्युनिकेसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

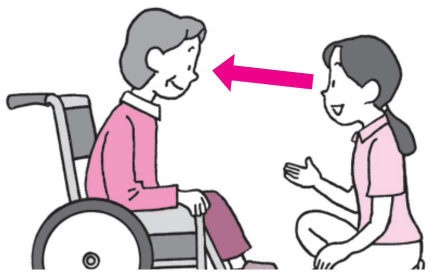
〔हाउभाउ र अनुहारको भाव〕

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

〔हेर्ने दिशा〕

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

● **हेर्ने दिशा मिलाउने तरिका**



आँखामा (वा अनुहार तर्फ) हेर्ने।

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई माथिबाट हेर्‍यो भने दबाब पर्न जान्छ।

〔बोल्ने शैली〕

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

〔सहमति जनाउने तथा छोटो प्रतिक्रिया〕

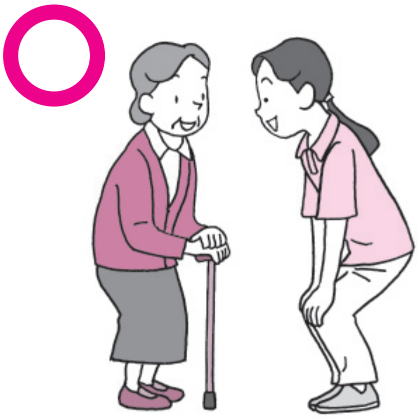
टाउको तलमाथि हल्लाएर सहमति जनाउने र प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा प्रति "त्यही त है" जस्ता छोटो प्रतिक्रिया जनाउने गरेमा प्रयोगकर्ताले भनेको कुरा राम्रोसँग सुनेर बुझ्न खोजेको कुरा दर्साउँछ।

〔शरीरको पोजिसन तथा शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने〕

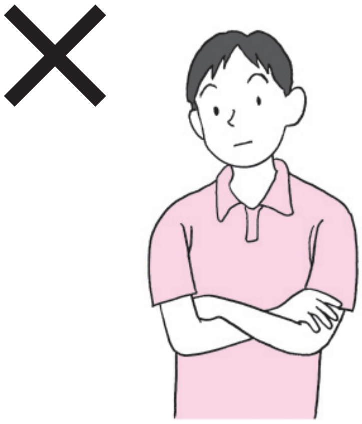
नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई सिधा हेरेर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

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

● शरीरको पोजिसनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

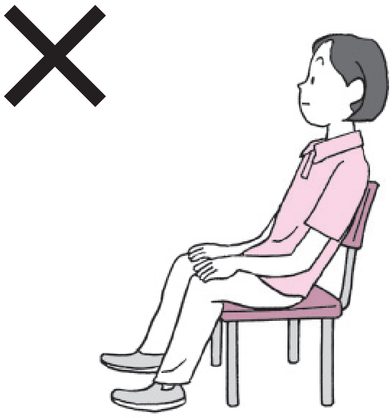


सिधा हेरेर बोल्ने।



हात बाधेर बस्ने।

उपरखुट्टी लगाएर बस्ने।



खुट्टा तेर्साएर बस्ने।

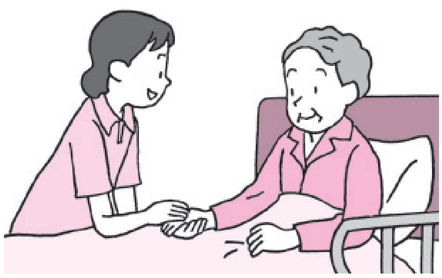
〔दूरी तथा बडिटच〕

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

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

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

● बडीटचका उदाहरणहरू



हल्कासँग अरूको हात माथि आफ्नो हात राखेर कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

2 व्याख्या र मन्जुरी (इनफम्ड कन्सेन्ट)

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

①विकल्पहरू दिने।
②प्रत्येक विकल्पको राम्रो पक्ष र नराम्रो पक्षबारे राम्रोसँग व्याख्या गर्ने।
③प्रयोगकर्ता आफैलाई विकल्पहरूबाट चयन तथा निर्णय गर्न लगाउने।

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

3 प्रयोगकर्ताको स्थितिसँग मिल्ने कम्युनिकेसन

केही प्रयोगकर्तालाई रोग वा अपाङ्गताको कारण कम्युनिकेसन गर्न गाह्रो हुने अवस्थाहरू हुन सक्छन्। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको रोग वा अपाङ्गतासँग मेल खाने उचित कम्युनिकेसन विधि चयन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

1) विभिन्न अपाङ्गताहरूका विशेषता अनुसारको कम्युनिकेसनको महत्त्व

नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तालाई कम्युनिकेसन गर्न के कस्ता समस्याहरू छन् भन्ने कुरा बुझी, सो प्रयोगकर्तालाई मिल्ने कम्युनिकेसन गर्नुपर्छ।

हालका वर्षहरूमा कम्युनिकेसनको माध्यमको रूपमा ICT (Information and Communication Technology: जानकारी संचार प्रविधि) को प्रयोग बढिरहेको छ।

2) दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

1. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

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

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

⦿ आँखाबाट प्राप्त हुने जानकारी बाहेकका जानकारीको प्रयोग गर्ने

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

मान्छे र सामानलाई प्रत्यक्ष छुन लगाएर पनि जानकारी प्रदान गर्न सकिन्छ।

⦿ पहिले प्रयोगकर्तालाई नाम भनेर बोलाउने अनि अरू कुरा भन्ने

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

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

● नाम लिएर बोलाउने अनि अरू कुरा भन्ने

⊙ ठाउँ र दिशाबारे विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्ने

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

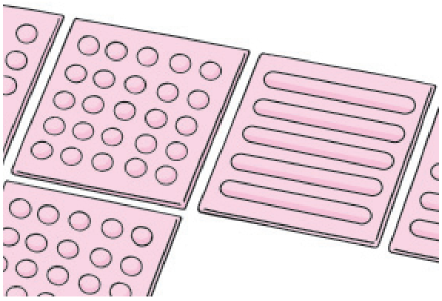
3. दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको तरिका र सपोर्ट टुल्सका उदाहरणहरू

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

(ब्रेल)

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

ब्रेल



ब्रेल बल्क

3) सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

1. सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

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

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

- एकअर्काको अनुहारको भाव र ओठको चाल बुझिने गरी अगाडि पट्टिबाट बोल्नुपर्छ।
- अलि राम्रोसँग सुनिने कान भएमा, त्यतापट्टिको कानमा भन्नुपर्छ।
- बिस्तारै अनि स्पष्ट स्वरमा बोल्नुपर्छ।
- स्वरलाई आवश्यकता भन्दा ठूलो पार्नु हुँदैन।
- सकेसम्म शान्त ठाउँमा कुराकानी गर्नुपर्छ।

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

(स्पिच रिडिङ (साइलेन्ट माउथिङ))

ओठको चाल रिडिङ गरेर कम्युनिकेसन गरिन्छ।

ओठको चाल रिडिङ गर्ने कुराकानी

(लेखेर विचारको आदानप्रदान)

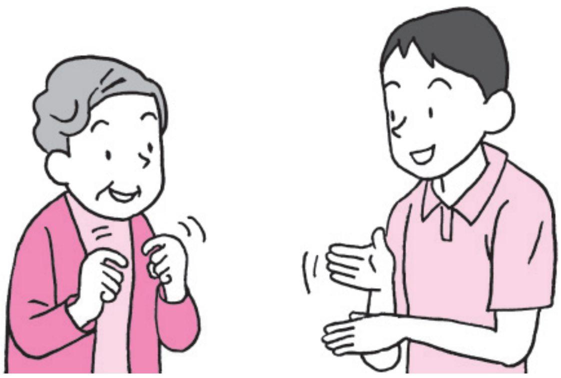
कागज, लेखन सामग्री आदि प्रयोग गरेर कम्युनिकेसन गरिन्छ। ICT पनि प्रयोग गरिन्छ।

● **लेखेर विचारको आदानप्रदानद्वारा कुराकानी**

(साङ्केतिक भाषा)

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

● **साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गरिएको कुराकानी**



(हियरिङ मेसिन)

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

● **हियरिङ मेसिन प्रयोग गरिएको कुराकानी**

4) अफेजिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

1. अफेजिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषता

अफेजियामा मान्छेको प्रमस्तिष्कको भाषा सम्बन्धित क्षेत्रमा क्षति हुनाले हुन्छ। यस्ता व्यक्तिहरूमा "कुरा सुनेर बुझ्ने", "लेखिएको कुरा पढेर बुझ्ने", "कुरा गर्ने", "लेख्ने" जस्ता क्षमतामा ह्रास आउने देखिन्छ।

2. अफेजिया भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- छोटो र बुझ्न सजिलो भाषा (शब्द) मा बिस्तारै अनि स्पष्टसँग कुरा गर्नुपर्छ।
- चित्र र फोटो, शरीरको हाउभाउ र हात हल्लाउने जस्ता भाषा बाहेकका कम्युनिकेसन विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।
- बोल्दा हुने साना गल्तीहरू औँल्याउनु हुँदैन।
- "हो" वा "होइन" आदिमा जवाफ दिन सकिने बन्द प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ।

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

- उच्चारण गर्नुपर्ने बाहेकका शरीरको हाउभाउ, हात हल्लाउने जस्ता इशारा प्रयोग गर्नुपर्छ।
- चित्र र इलस्ट्रेसन आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ।

5)डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसन

1. डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको विशेषताहरू

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

2. डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग कम्युनिकेसन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

● डिमेन्सिया भएको व्यक्तिसँग गर्ने कम्युनिकेसनको उदाहरणहरू

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको चिन्तालाई स्वीकार्नुपर्छ।

3 टिमको कम्युनिकेसन

1 रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङका आधारभूत कुराहरू बुझौं

1) इन्फरमेसन सेरिङको उद्देश्य

नर्सिङ केयर भनेको नर्सिङ केयर वर्करले मात्र नभईकन, चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारी जस्ता अन्य काम गर्ने कर्मचारीहरूसँग समन्वय गरेर एक टिमको रूपमा गर्ने काम हो। प्रयोगकर्तालाई उत्तम नर्सिङ केयर सेवा प्रदान गर्नको लागि नर्सिङ केयरको विवरण र चिकित्सा सम्बन्धी जानकारी टिम बीच सियर गर्नुपर्छ।

◉ इन्फरमेसन सेरिङका विधिहरू

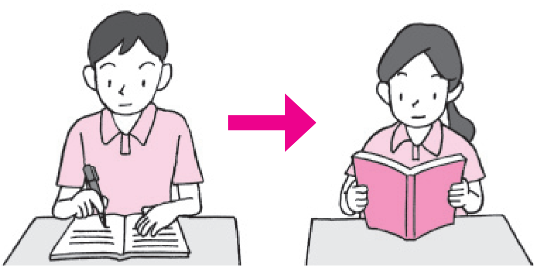
रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ

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

मिटिङ (कुराकानी) द्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ

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

● रेकर्डद्वारा गरिने इन्फरमेसन सेरिङ



● मेसेज दिइरहेको दृश्य

2)नर्सिङ केयरमा रेकर्डको सार्थकता

उच्च गुणस्तरको नर्सिङ केयर प्रदान गर्नको लागि नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्तासँग सम्बन्धित जानकारी थाहा पाउनुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्करले प्रयोगकर्ताको स्थिति र प्रयोगकर्तालाई गरेको आग्रह वा भनेको कुरा र त्यस प्रतिको प्रतिक्रियाको रेकर्ड राख्नुपर्छ।

रेकर्डको सार्थकतामा उत्तम नर्सिङ केयर सेवा प्रदान र टिम केयरको कार्यान्वयन गरी 2 दृष्टिकोणहरू छन्।

3) नर्सिङ केयर रेकर्ड राख्नको लागि आधाभूत कुराहरू

①सोही दिन भित्र रेकर्ड बनाउनुपर्छ।
②सही मिति र समय रेकर्ड गर्नुपर्छ।
लेखेको कुरा कहिलेको हो थाहा हुने गरी मिति रेकर्ड गर्नुपर्छ।
③सत्यतथ्य रेकर्ड गर्नुपर्छ।
सत्यतथ्य दुई प्रकारका हुन्छन्। "आत्मगत सत्यतथ्य" र "वस्तुगत सत्यतथ्य"।

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

● **रेकर्डका उदाहरणहरू**

वस्तुगत सत्यतथ्य
आत्मगत सत्यतथ्य

मिति	विवरण
2019/7/20	बिहानको 8 बजे दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गरेको बेला, ◯◯ जीको मेरुदण्डको टुप्पोको सानो हड्डी (स्याक्रम) मा 1 cm को डाबर देखिएको थियो। डाबर आएको व्यक्ति स्वयम्लाई सोध्दा, "दुखेको छैन" भन्नुभयो। नर्सलाई रिपोर्ट गरी बेडसोरको प्राथमिक चरण भएको कुरा थाहा भयो।

④रेकर्ड गर्दा निम्न 6 वटा कुराहरू स्पष्ट पारेर लेख्नुपर्छ।

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

● **बुझ्न सजिला वाक्यका उदाहरणहरू**

① कहिले ② कहाँ ③ कसले

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

⑤ किन ⑥ कसरी ④ के

4) व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षा तथा गोपनीयताको सुनिश्चितता

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

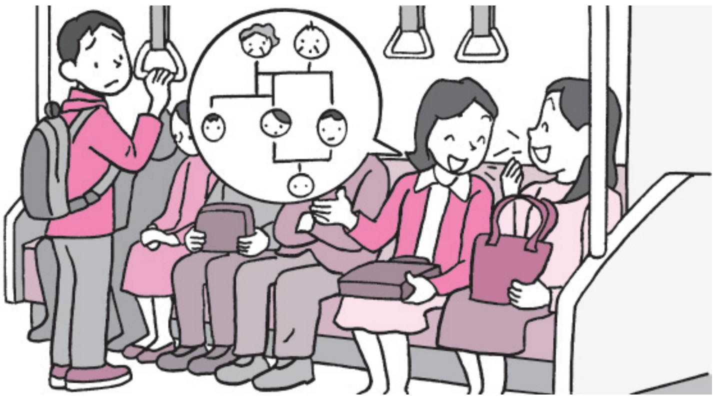
व्यक्तिगत जानकारी सियर गर्ने खण्डमा व्यक्तिगत जानकारीको प्रयोग आदिबारे प्रयोगकर्ता स्वयम्बाट मन्जुरी लिनु आवश्यक हुन्छ।

(व्यक्तिगत जानकारीको प्रकार)

नाम•ठेगाना•फोन नम्बर•प्रयोगकर्ता भएको फोटो आदि

व्यक्तिगत जानकारीको सुरक्षाको लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

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



2 रिपोर्ट, सम्पर्क र परामर्श

1) रिपोर्ट र सम्पर्क

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

विवरण अनुसार र रिपोर्ट र सम्पर्कको टाइमिङ फरक हुन्छ। दुर्घटना भएको बेला जस्तै आकस्मिक स्थितिमा तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

● जानकारी दिने पक्ष

- सजिलै बुझिने गरी संक्षिप्त रूपमा भन्ने।
- सत्यतथ्य र आफ्नो निर्णयलाई छुट्याएर भन्ने।
- समय र ठाउँ विचार गरेर रिपोर्ट गर्ने।

● जानकारी लिने पक्ष

- मेमो टिप्ने
- सत्यतथ्य र कर्मचारीको निर्णयलाई छुट्याएर सुन्ने।
- विवरण दोहोऱ्याएर भन्ने।

2) परामर्श

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

भाग 4

दैनिक जीवनयापन सहायता सीप

परिच्छेद 1 एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

परिच्छेद 2 खानाको नर्सिङ केयर

परिच्छेद 3 दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

परिच्छेद 4 पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

परिच्छेद 5 बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्ने सम्बन्धी नर्सिङ केयर

परिच्छेद 6 घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

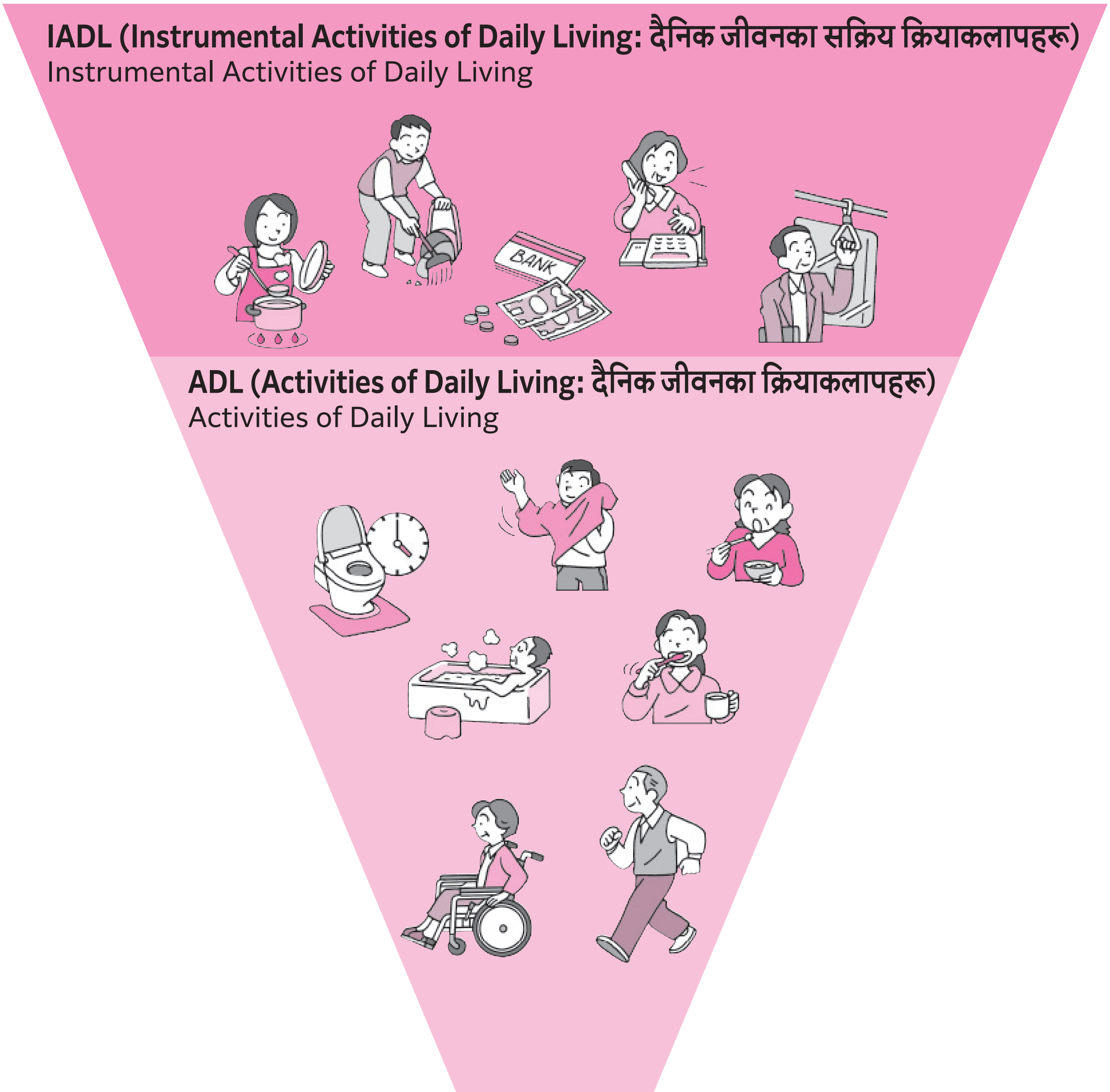
1 एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

1 एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेको सार्थकता

1) नर्सिङ केयरमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेको सार्थकता

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

● **ADL, IADL को सम्बन्ध**



व्याख्या

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

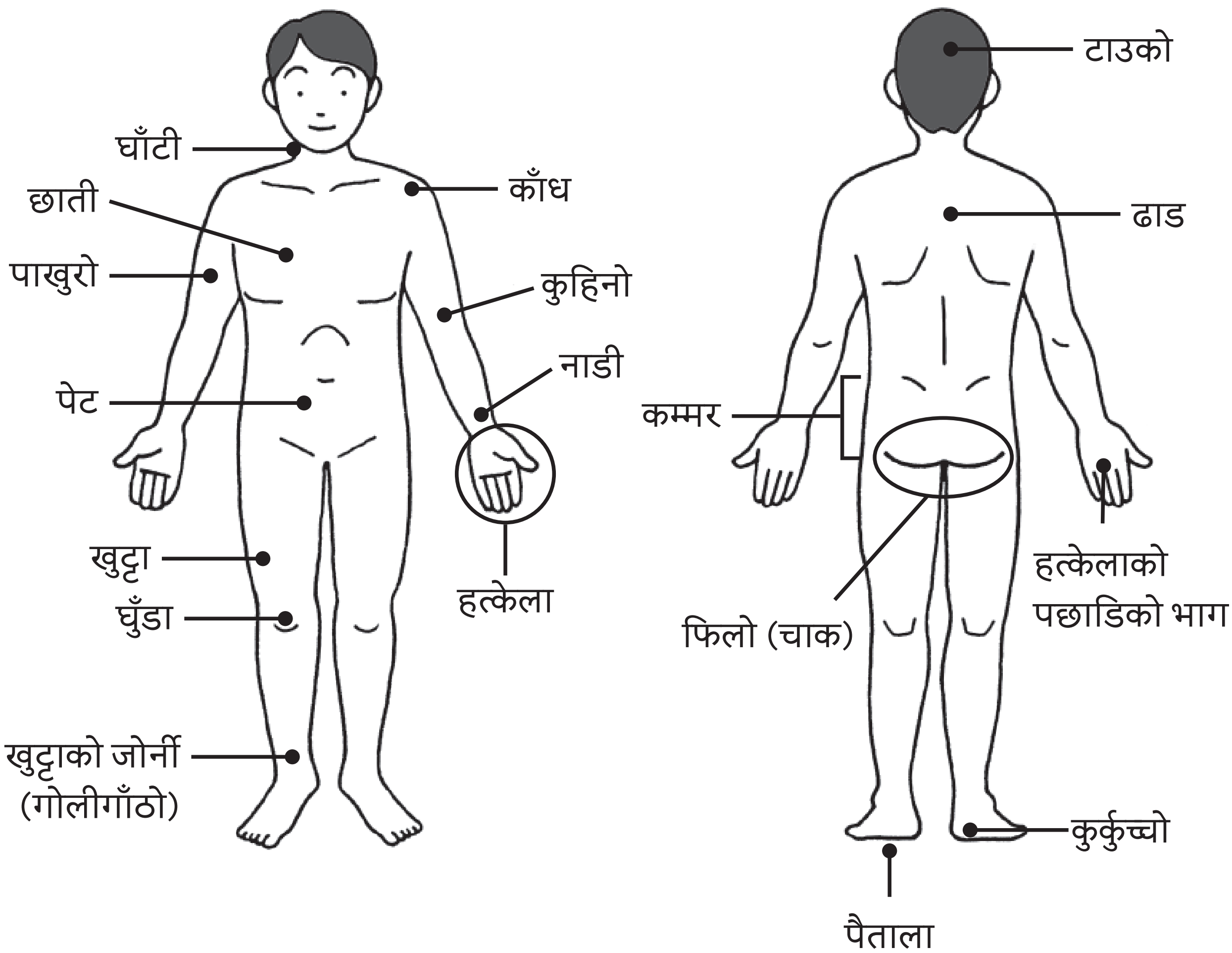
ADL भनेको एक व्यक्तिले आत्मनिर्भर भएर दैनिक जीवन जीउनको लागि गर्ने आधारभूत शारीरिक कार्यहरूको एक श्रृंखला हो। ADL मा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानु, खाना खानु, लुगा फेर्नु, दिसा/पिसाब गर्नु, नुहाउनु जस्ता कार्यहरू पर्दछन्। IADL भनेको दैनिक जीवनलाई कायम राख्नको लागि घरमा वा स्थायी समुदायमा आवश्यक क्षमताहरू हुन्। IADL मा आर्थिक व्यवस्था, किनमेल, लुगा र कपडा धुने, सवारी साधन र सञ्चारयन्त्रको प्रयोग आदि पर्दछन्।

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

1) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू

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

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

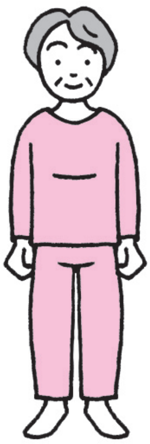


2) शरीरको पोजिसन

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

①सिधा उभिएको पोजिसन

● **सिधा उभिएको पोजिसन**



②बसेको पोजिसन

● **खुट्टा भुँईमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसन**

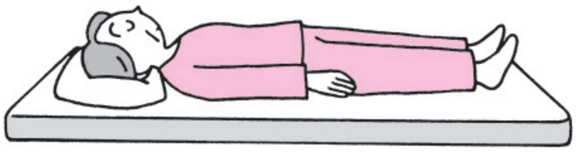
● **खुट्टा भुईंमा राखेर मेचमा बसेको पोजिसन**

● **खुट्टा तन्काएर बसेको पोजिसन**

● **फोलर पोजिसन/सेमी फोलर पोजिसन**

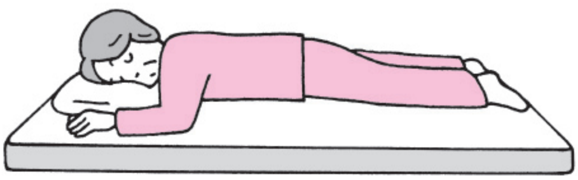
③सुतेको पोजिसन

- **टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन**



- **कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन**

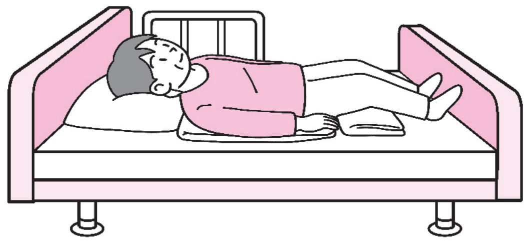
- **टाउको तल फर्काएर पेटमा सुतेको पोजिसन**



3) आरामदायी शरीरको पोजिसन

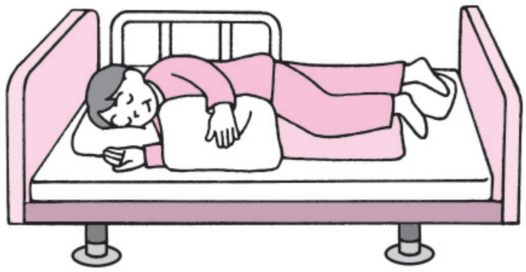
● **आरामदायी टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन**

यो सबैभन्दा स्थिर पोजिसन हो।



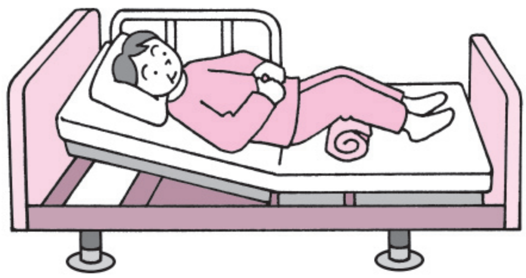
● **आरामदायी कोल्टे परेर सुतेको (दायाँ) पोजिसन**

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



● **आरामदायी फोलर पोजिसन/सेमी फोलर पोजिसन**

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



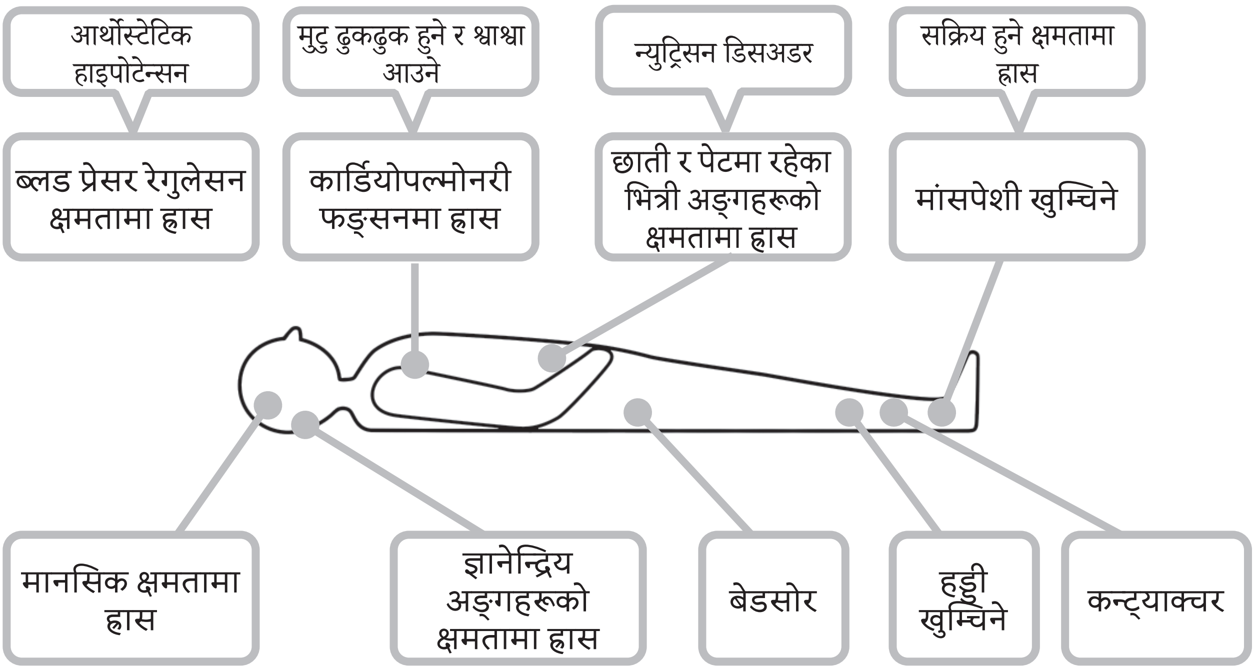
व्याख्या

ढाड उचाल्ने

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

4) डिस्युज सिन्ड्रोम

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



5) बेडसोर

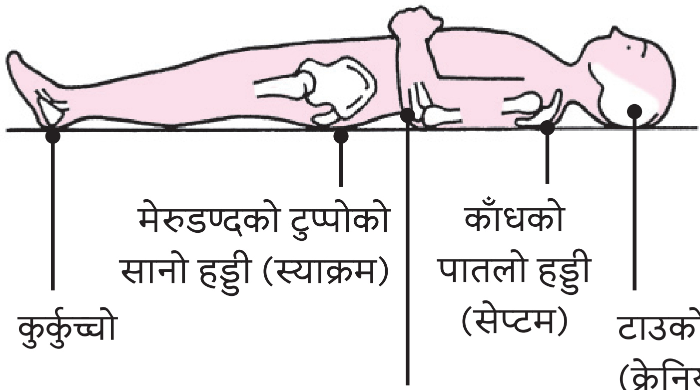
बेडसोर भनेको लामो समय सुतेर बसेको (खाट आदिमा पल्टेको) कारण चुच्चो परेको हड्डीमा सर्कुलर डिसअर्डर भएको स्थिति हो। तन्ना खुम्चिएको ठाउँ वा शरीरको पोजिसन फेर्ने बेला घर्षण (फ्रिक्शन) हुनाले बेडसोर हुन्छ।

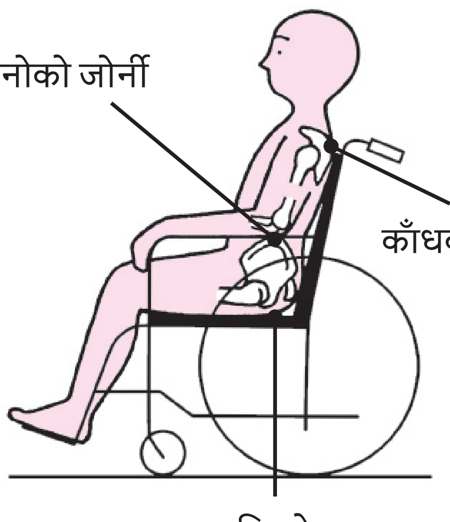
⊙ बेडसोर रोकथामका उपायहरू

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

लुगा फेर्ने र नुहाउने जस्ता समयमा छालाको स्थिति राम्रोसँग अवलोकन गर्नुपर्छ। छालामा रातोपन आदि देखिएको अवस्थामा चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

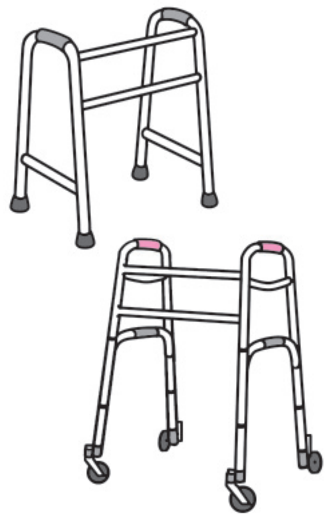
● प्रायः बेडसोर हुने ठाउँहरू





6) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित कल्याण उपकरणहरू

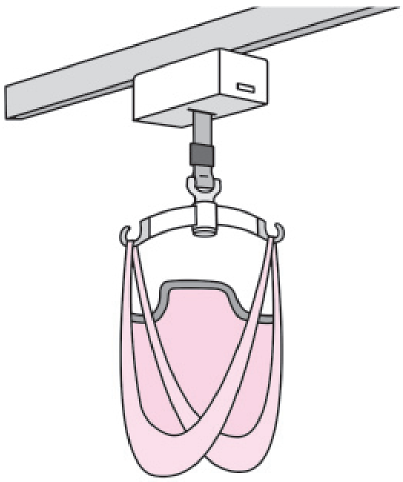
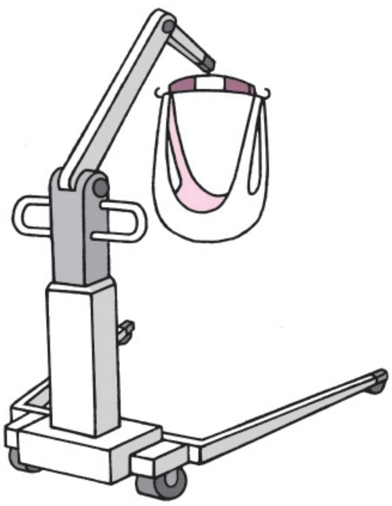
व्हीलचेयर बाहेकका एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानेसँग सम्बन्धित कल्याण उपकरणहरूमा लट्ठी, वाकर, लिफ्ट आदि पर्छन्।



T आकारको लट्ठी: यो हलुका र प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ।
मल्टिपल-पोइन्ट स्टिक: यसले भुइँमा ओगट्ने क्षेत्रफल T आकारको लट्ठीको भन्दा फराकिलो हुने हुनाले, अस्थिर टेक्ने ठाउँ र खुट्टाको क्षमतामा ह्रास आएको अवस्थामा यो स्टिक प्रयोग गर्नुपर्छ।

वाकर: लट्ठीको भन्दा यसले भुइँमा ओग्टने क्षेत्रफल ठूलो भएकोले स्थिर हुन्छ।

नर्सिङ केयर वर्करको नर्सिङ भार कम गर्न लिफ्ट प्रभावकारी हुन्छ।

①ओभोरहेड लिफ्ट	②फ्लोर लिफ्ट
	

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

1)शारीरिक नर्सिङ केयरको आधार

सम्पूर्ण नर्सिङ केयरको गतिविधिहरूमा लागू हुन्छ।

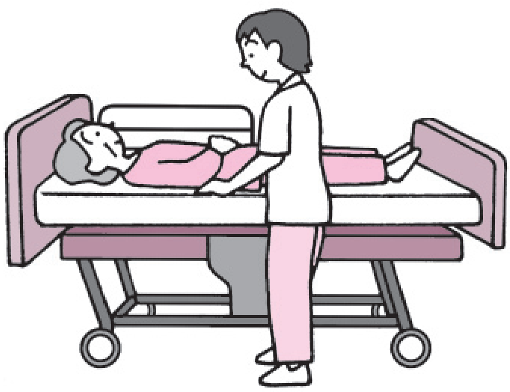
①प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

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

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

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

③नर्सिङ केयर गर्न सजिलो हुने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।



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

व्याख्या

आत्मनिर्भरता सहयोग

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

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

2) कोल्टे फेर्ने नर्सिङ केयर

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

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

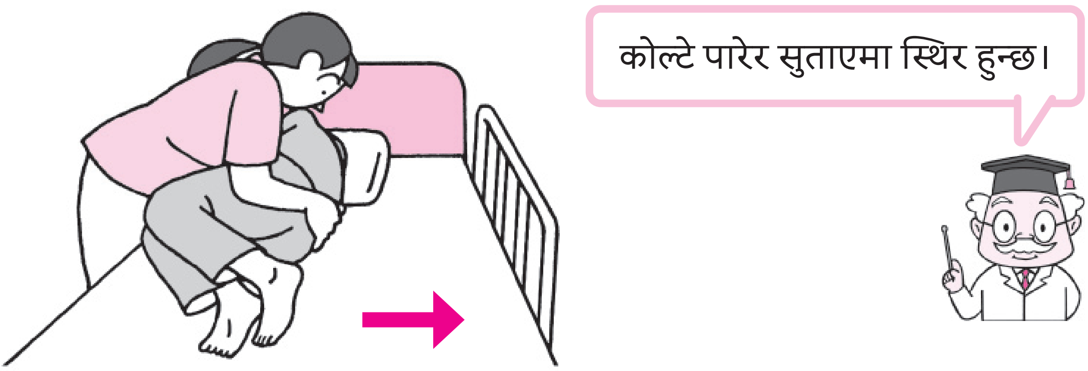
②कुनै कुरा गर्नु अगाडि प्रयोगकर्तालाई त्यो कुराको विवरण भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③नर्सिङ केयर गर्न सजिलो हुने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

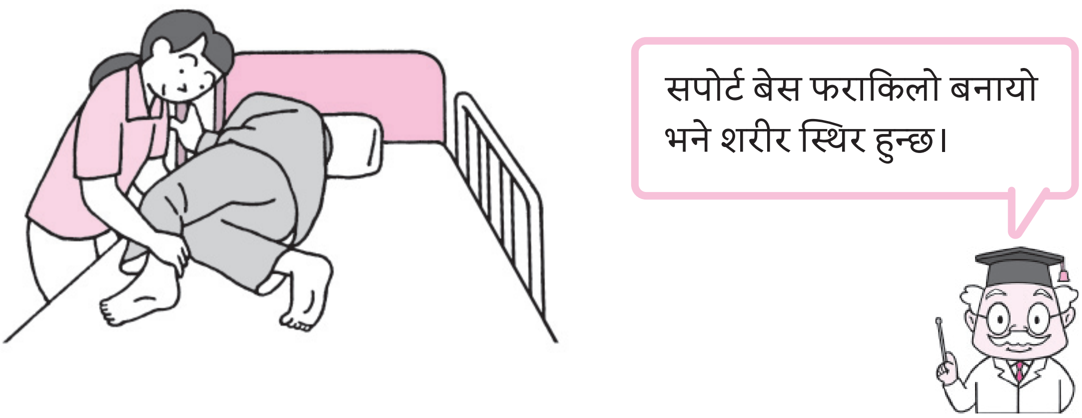
④प्रयोगकर्ताको घुँडालाई उठाउनुपर्छ।

⑤प्रयोगकर्ताको पक्षाघात भएको भागलाई माथि पारी, कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाउनुपर्छ।

⑥प्रयोगकर्ताको कम्मरलाई पछाडि पट्टि तान्नुपर्छ।



⑦प्रयोगकर्ताको खुट्टालाई आरामदायी ठाउँमा सार्नुपर्छ।



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

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

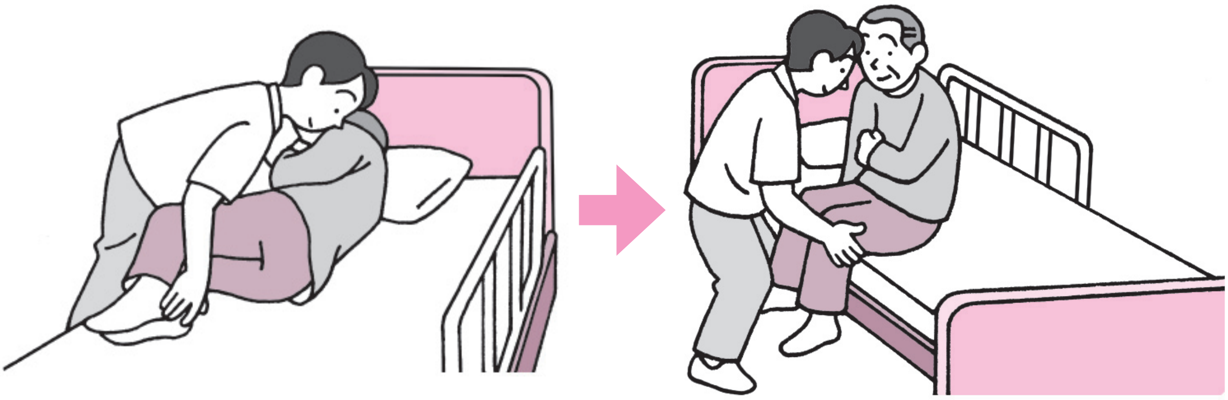
②कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

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

④प्रयोगकर्ताको पक्षाघात भएको भागलाई माथि पारी, कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाउनुपर्छ।

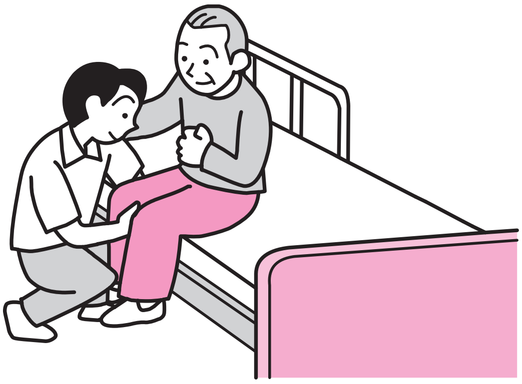
⑤प्रयोगकर्ताको दुबै खुट्टालाई बेडको छेउमा सार्नुपर्छ।

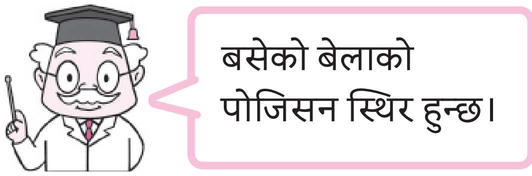
⑥प्रयोगकर्ताको दुबै खुट्टालाई बेडबाट तल झारी, प्रयोगकर्तालाई दायाँ कुहिनोमा बल लगाउन भन्नुपर्छ। त्यसपछि शरीरको माथिल्लो भागलाई उठाउनुपर्छ।



⑦प्रयोगकर्तासँग उहाँको मन स्थिति र स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ भनेर निश्चय गर्नुपर्छ।

⑧प्रयोगकर्ताको दुबै खुट्टाको पैतालाहरूले भुइँमा टेकेको निश्चय गर्नुपर्छ।





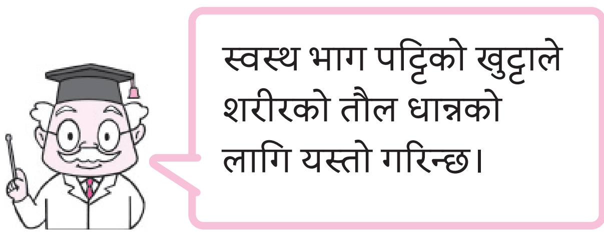
4) उभिने नर्सिङ केयर (खुट्टा भुइँमा राखेर बेडमा बसेको पोजिसनबाट सिधा उभिएको पोजिसन)

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

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

③प्रयोगकर्तालाई हल्कासँग बस्न लगाउनुपर्छ।

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



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

प्रयोगकर्तालाई रोग भएको भाग पट्टि लड्न नदिन यस्तो गरिन्छ।

⑥प्रयोगकर्तासँग उहाँको मन स्थिति र स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ भनेर निश्चय गर्नुपर्छ।

व्याख्या

घुँडा दोब्रिने

घुँडा दोब्रिने भनेको सिधा उभिएको बेला वा हिँडिरहेको बेला, घुँडामा बल लगाउन नसकेर अचानक बेस्कन अगाडिपट्टि फर्किनु हो। यस्तो भएमा लड्न पनि सकिन्छ।

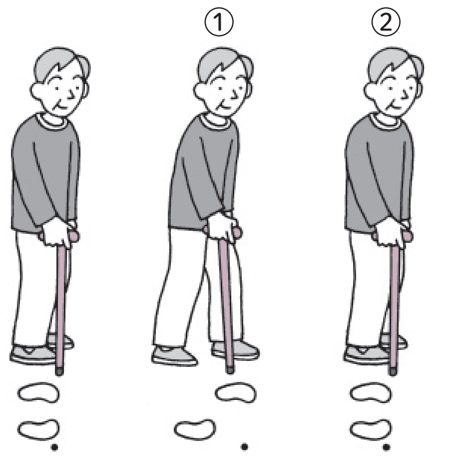
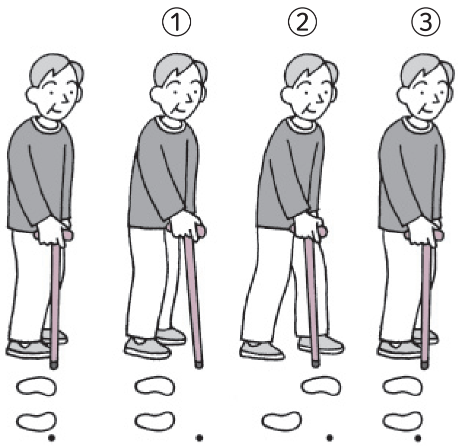
प्रयोगकर्ताको टाउको भाग वा शरीर बेस्कन चलेको बेला रिँगटा लागेको छ वा छैन जस्ता कुराहरू निश्चय गर्नुपर्छ।

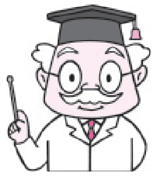
5) हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात) भएको प्रयोगकर्ता हिँड्दा गर्ने नर्सिङ केयर

(लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने)

लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने तरिकाहरू 2 वटा छन्। टु-याक्सन वाकिङ र थ्री-याक्सन वाकिङ हुन्।

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

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



शरीरको स्थिर स्वस्थ भागले शरीरलाई थाम्नु पर्ने हुनाले, सुरुमा रोग भएको भाग पट्टिको खुट्टा अगाडि बढाइन्छ।

लट्ठी प्रयोग गरेर हिँड्ने नर्सिङ केयर

नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ताको रोग भएको भागको पछाडि पट्टि हुनुपर्छ। आवश्यकता अनुसार शरीरको माथिल्लो भाग र कम्मरमा आड दिनुपर्छ।

(भऱ्याङ चढ्ने)

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

ह्याण्डरेल भएमा ह्याण्डरेलमा समात्दा शरीर स्थिर हुन्छ।

(भऱ्याङ ओर्लने)

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

ह्याण्डरेल भएमा ह्याण्डरेलमा समात्दा शरीर स्थिर हुन्छ।

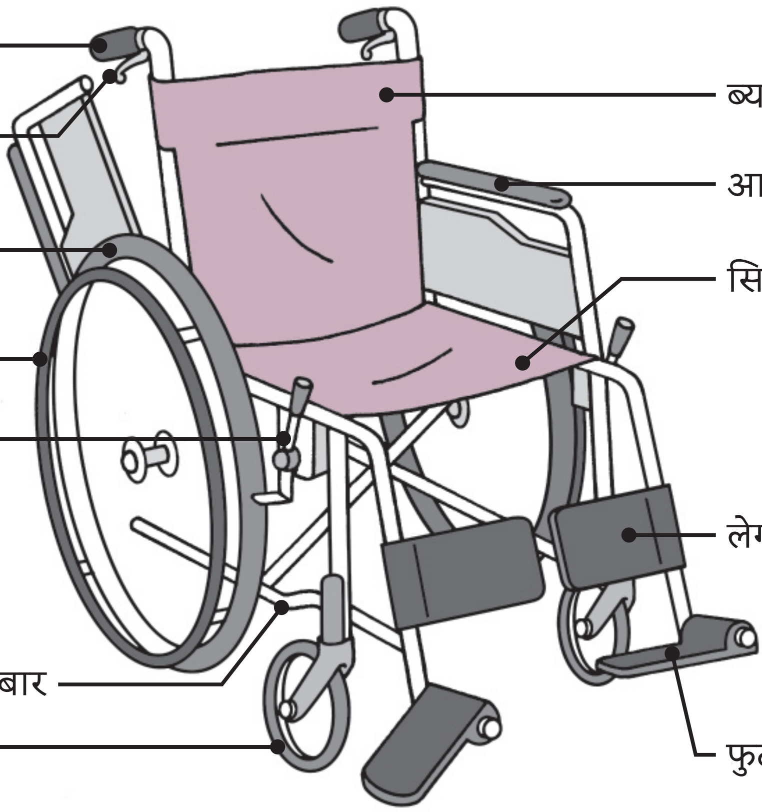
6) दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको प्रयोगकर्ता हिँड्दा गर्ने नर्सिङ केयर

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

● **कतै लिएर जाने बेलाको आधारभूत पोजिसन**

7) व्हीलचेयर प्रयोग गर्दाको नर्सिङ केयर

● **व्हीलचेयरको बनावट र हरेक पार्टपुर्जाका नामहरू**



(व्हीलचेयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू)

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

8) बेडबाट व्हीलचेयरमा सार्ने

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

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

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

④व्हीलचेयरलाई प्रयोगकर्ताको स्वस्थ भाग पट्टि राखी ब्रेक लगाउनुपर्छ।

⑤प्रयोगकर्तालाई स्वस्थ भाग पट्टिको हातले पर पट्टिको आर्म सपोर्ट समात्न लगाउनुपर्छ। नर्सिङ केयर वर्करले रोग भएको भाग पट्टिको घुँडा दोब्रिन दिनु हुँदैन।

रोग भएको भाग पट्टिको घुँडालाई आड दिने।

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

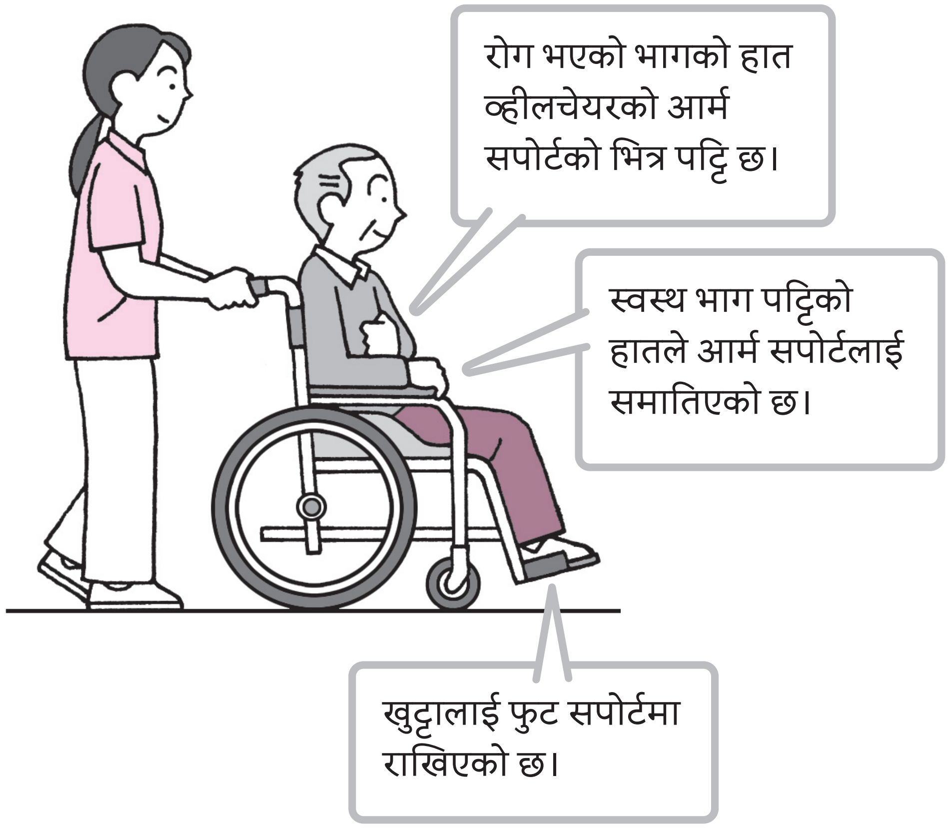
⑥प्रयोगकर्तालाई थोरै अगाडि तर्फ झुकेर बिस्तारै उभिन लगाई, व्हीलचेयर भएको ठाउँ तिर शरीर घुमाउन लगाउनुपर्छ।

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

⑧प्रयोगकर्तासँग उहाँको मन स्थिति र स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ भनेर निश्चय गर्नुपर्छ।

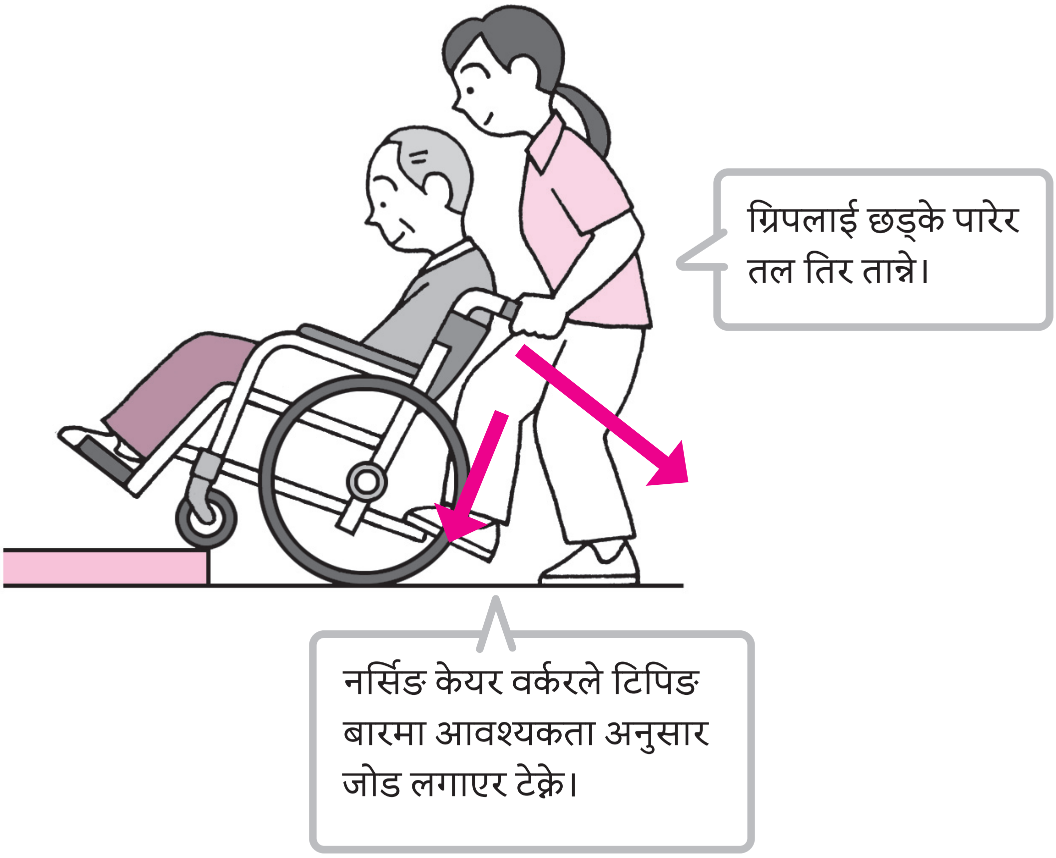
9) व्हीलचेयरमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

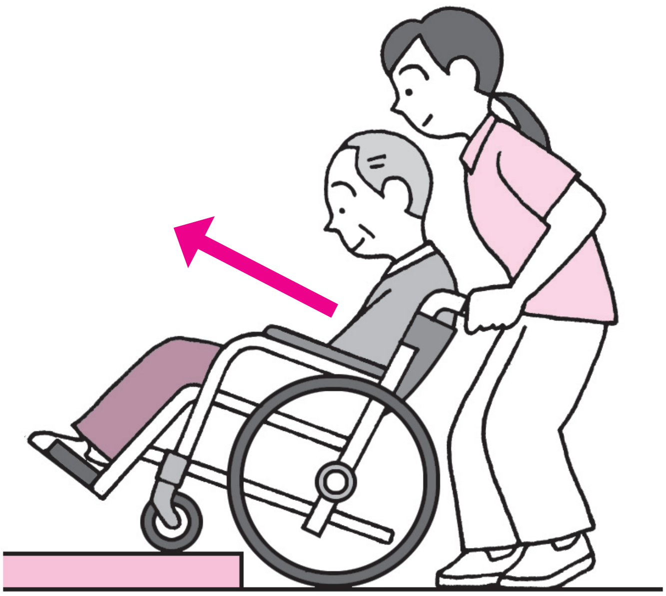
①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
②कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।
③प्रयोगकर्ताको खुट्टा फुट सपोर्टमा चढाउनुपर्छ।
④ड्राइभिङ व्हीलमा प्रयोगकर्ताको हात च्यापिन सक्ने हुनाले सावधान हुनुपर्छ।
⑤ब्रेक छोडेर व्हीलचेयर गुड्न सुरु गर्ने कुरा प्रयोगकर्तालाई भनी, व्हीलचेयर गुडाउनुपर्छ।



(खुड्किलो चढ्ने)

खुड्किलो अगाडि एक पटक रोकेर प्रयोगकर्तालाई खुड्किलो चढ्ने कुरा भन्नुहोस्।

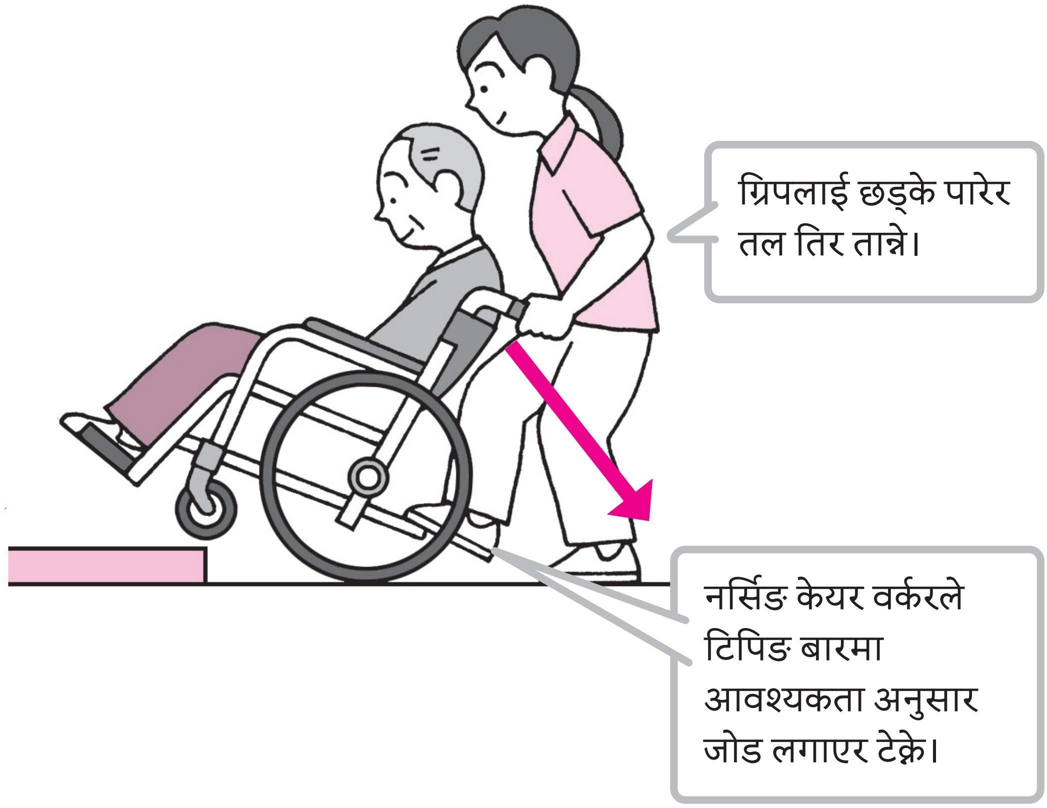


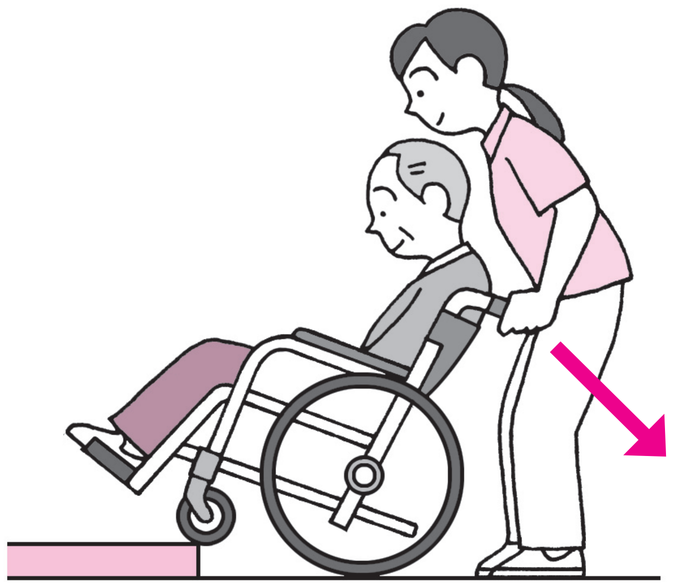


क्यास्टरलाई बिस्तारै खुड्किलो माथि चढाएपछि ड्राइभिङ व्हीललाई माथि चढाउनुपर्छ।

(खुड्किलो ओर्लिने)

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

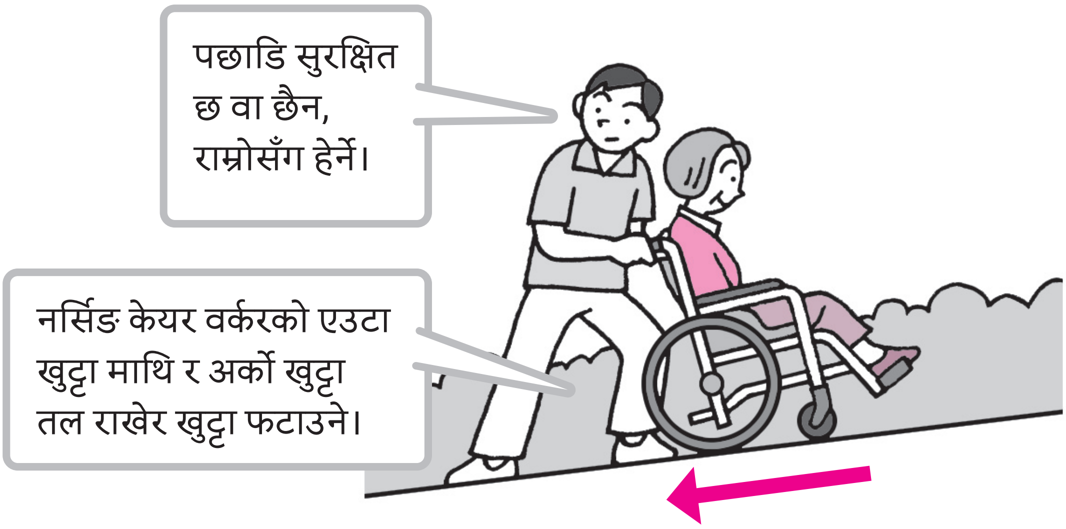




आवश्यकता अनुसार ड्राइभिङ व्हीललाई तानेर क्यास्टरलाई बिस्तारै खुड्किलोबाट झार्नुपर्छ।

(ओरालो ओर्लने)

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



व्हीलचेयरको पछाडि पट्टिबाट ओरालो ओर्लनुपर्छ।

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

परिच्छेद

2 खानाको नर्सिङ केयर

1 खानाको सार्थकता

हामी शरीरमा आवश्यक पोषक तत्त्व लिई, काम गर्न र बाँच्नको लागि खाना खान्छौं।

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

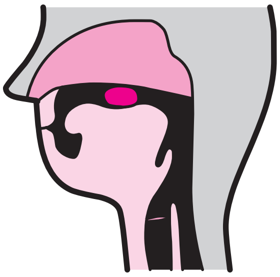
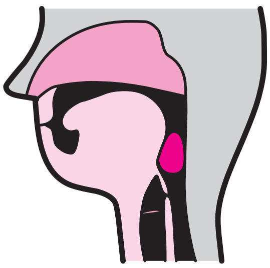
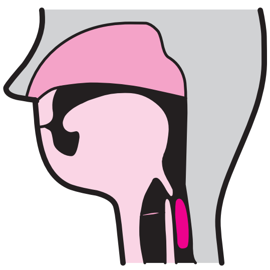
खाने कार्य भनेको दैनिक जीवनमा गरिने विभिन्न कुराहरू मध्येको एउटा खुसीको क्षण हो। यो अरू मान्छेहरूसँग सम्बन्ध बनाउने अवसर पनि हो।

2 खानासँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

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

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

⦿ खाना खाने तथा निल्ने क्रमहरू

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

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

3 नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा खानाको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

⦿ खानाको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

(चपाउने र निल्ने क्षमता अनुसार बनाइने खाना)

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

पेस्ट खाना: पेस्ट बनाइएको खानेकुरा

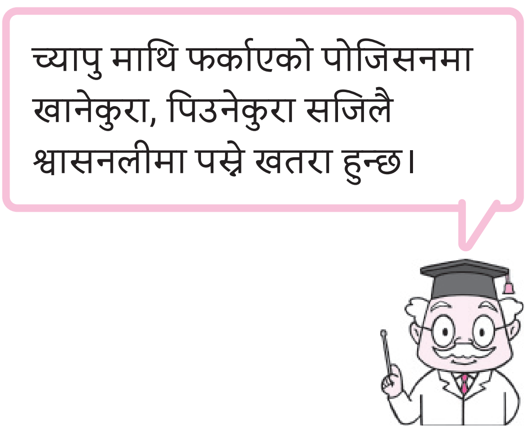
नरम खाना: आकार त्यतिकै राखेर नरम बनाइएको खानेकुरा

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

1) खाना खाने पोजिसन

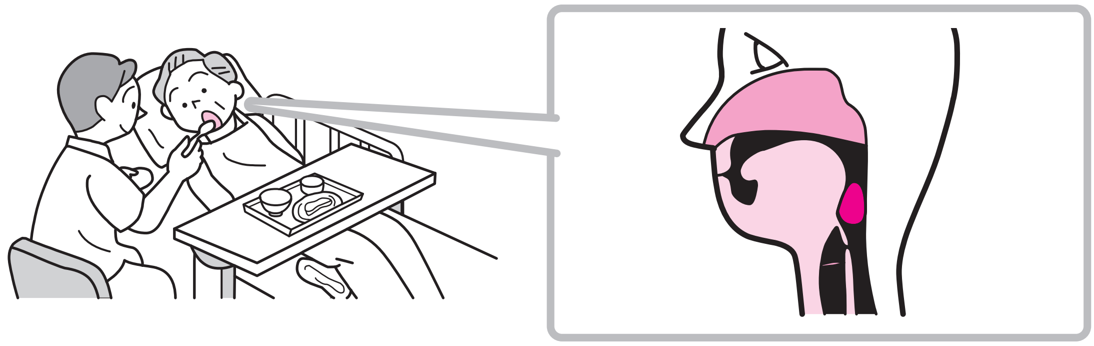
⦿ खाना खाँदाको सही पोजिसन

मेचमा पछाडिसम्म गई थचक्क बसी पैतालाले भुइँमा टेक्नुपर्छ। अलिकति अगाडि झुकेर च्यापुलाई तल फर्काउनुपर्छ।



बेडमा खाना खाँदाको पोजिसन

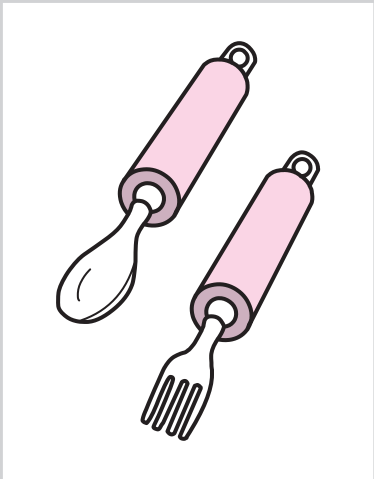
बसेको पोजिसनमा खाना खान गाह्रो खण्डमा, बेडमा नै खान पनि सक्छन्।



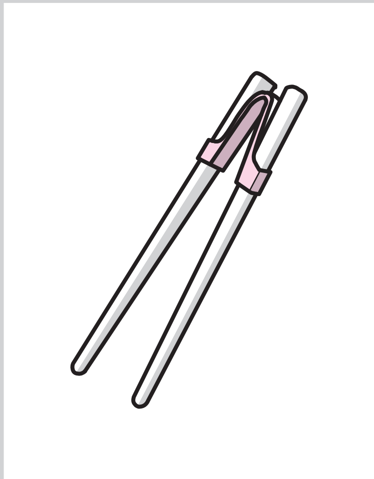
- बेडको ग्याच उचालेर शरीरको माथिल्लो भाग उठाएको पोजिसन बनाउनुपर्छ।
- उठाए पछि बेडको म्याट्रेसबाट एक पटक ढाड उचाल्नुपर्छ।
- शरीरको माथिल्लो भाग उठाएको पोजिसन बनाउन गाह्रो अवस्थामा कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन बनाउनुपर्छ।

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

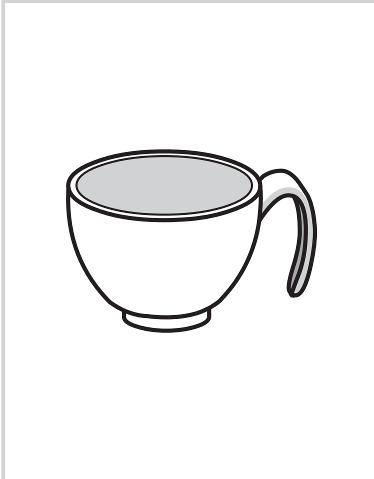
● **खाना खाँदा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू**



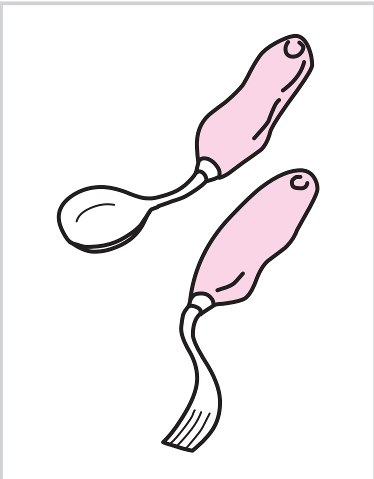
सजिलै समात्न सकिने चम्चा र काँटा



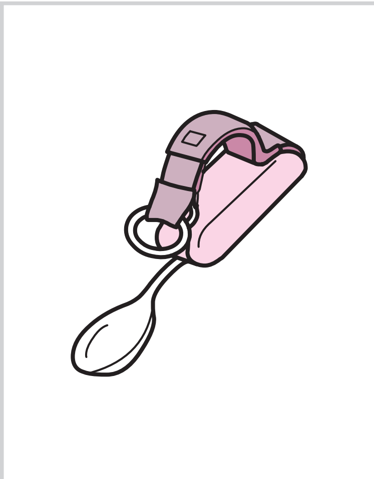
स्प्रिङ भएको नछुट्टिने चपस्टिक



सजिलै समात्न सकिने खाने/पिउने भाँडाहरू

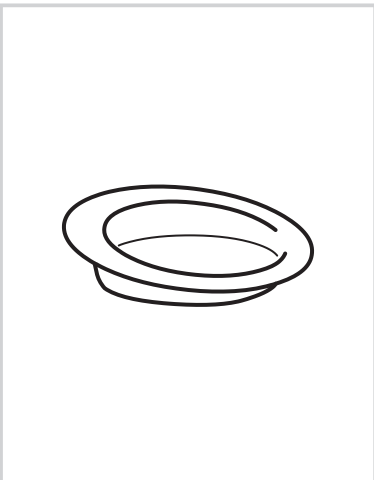


सजिलै बाङ्गाउन सकिने चम्चा र काँटा

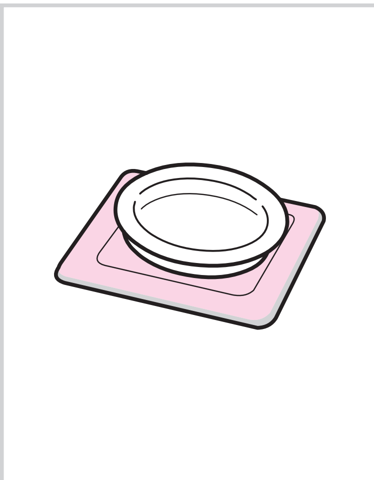


कफबेल्ट भएको चम्चा होल्डर

होल्डर भएको कप



सजिलै खाना झिक्न सकिने प्लेट



नचिप्लिने म्याट

2) नर्सिङ केयर सुविधाहरूमा खानाको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
②कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।
③प्रयोगकर्ताको हात सफा गर्न लगाउनुपर्छ।

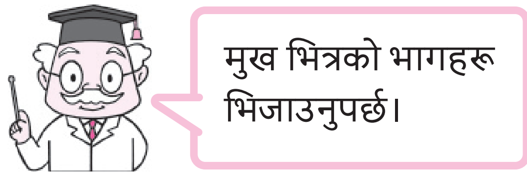
④डाइनिङ टेबुलमा गई मेचमा बस्न लगाउनुपर्छ।

नर्सिङ केयर वर्करले पहिले नै रोगको उपचार वा एलर्जीको कारण खान नहुने कुरा छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।

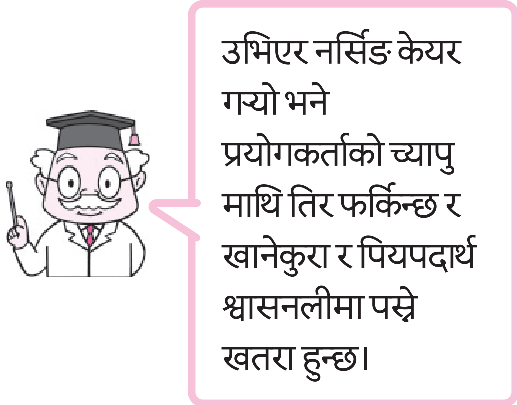
⑤खानालाई प्रयोगकर्ताको ठीक अगाडि, प्रयोगकर्ताले देख्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ।
⑥नर्सिङ केयर वर्कर प्रयोगकर्ताको चल्ने हात पट्टि अथवा स्वस्थ भाग अगाडि छड्के तिर बस्नुपर्छ।

● **नर्सिङ केयर वर्करको ठाउँ (नर्सिङ केयर आवश्यक प्रयोगकर्ताको खण्डमा)**

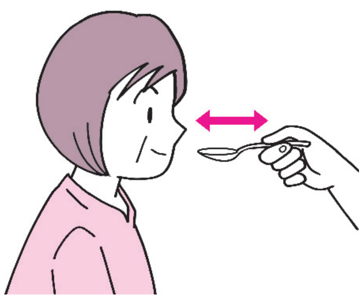
⑦परिकारसूची (मेन्यु) भन्नुपर्छ।
⑧खाना खाने बेला, सुरुमा, जापानी चिया, सुप जस्ता तरल पदार्थ पिउन लगाउनुपर्छ।



⑨प्रयोगकर्ताको खाना खाने गतिसँग मिलाएर खानाको नर्सिङ केयर गर्नुपर्छ।



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

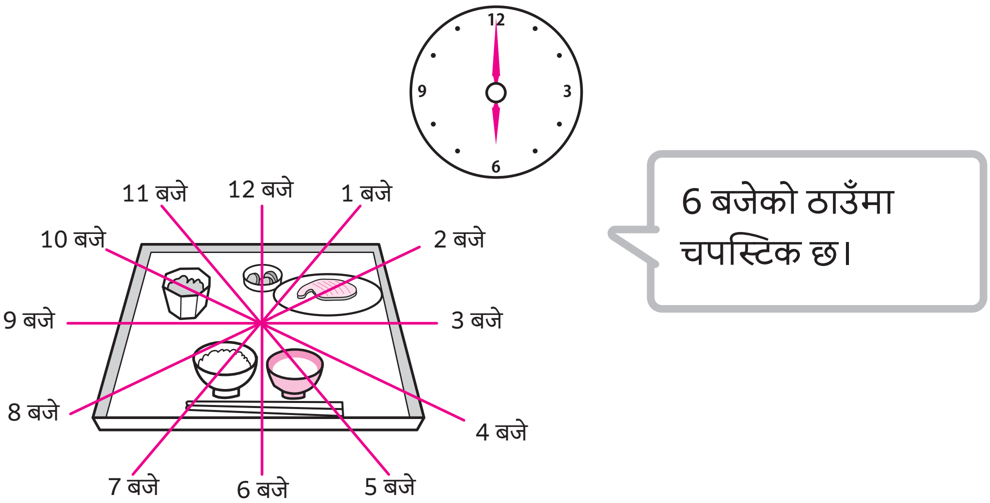


⑩खाना पुग्यो वा पुगेको छैन भन्ने कुरा प्रयोगकर्तासँग निश्चय गर्नुपर्छ।
⑪मुखमा खाना बाँकी रहेको छ वा छैन निश्चय गर्नुपर्छ।
⑫ओरल केयर (कुल्ला गर्ने, दाँत माझ्ने, नक्कली दाँत सफा गर्ने) गर्नुपर्छ।
⑬एस्पिरेसन निमोनाइटिजको रोकथामको लागि खाना खाएको 30 मिनेट जति बस्न लगाउनुपर्छ।

3) खानाको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

क्लक पोजिसनको उदाहरण

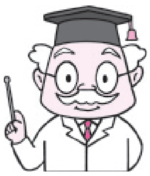


3 दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

1 दिसा/पिसाब गर्नुको सार्थकता

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

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



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

2 दिसा/पिसाबको प्रक्रियाबारे बुझौं

1) पिसाब कसरी निस्कन्छ?

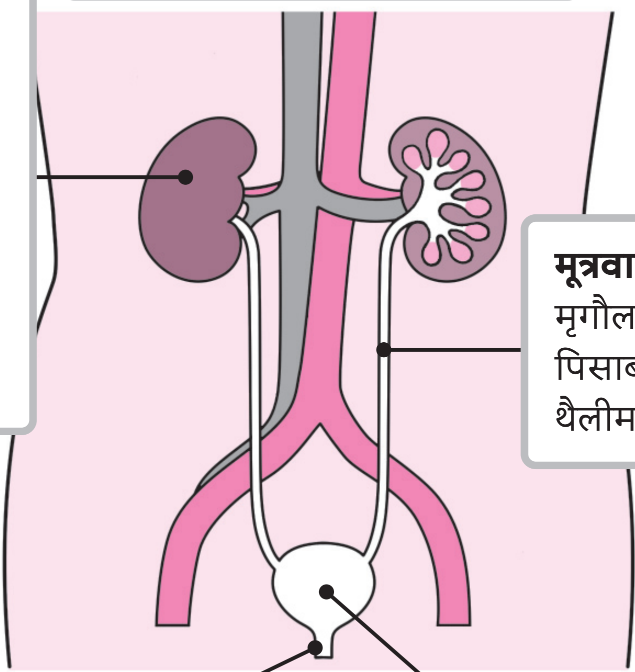
पिसाब मृगौलामा बन्छ र एक पटक पिसाब थैलीमा जम्मा भएपछि मूत्रनलीबाट शरीर बाहिर निकालिन्छ। यसलाई पिसाब गर्नु भनिन्छ।

पिसाब थैलीमा 200 ml देखि 300 ml जति पिसाब जम्मा भएपछि "शौचालयमा जान मन भएको" कुरा महसुस हुन्छ। यसलाई "पिसाब फेर्न मन लाग्नु" भनिन्छ।

● **पिसाब बनाउने कार्यसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू**

पिसाब कन्ट्रोल स्नायु
प्रमस्तिष्क, मस्तिष्क स्टेम र सुषुम्नामा हुन्छ।

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



मूत्रवाहिनी नलीको काम
मृगौलामा बनेको पिसाबलाई पिसाब थैलीमा पठाउने नली।

महिलाका उदाहरण

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

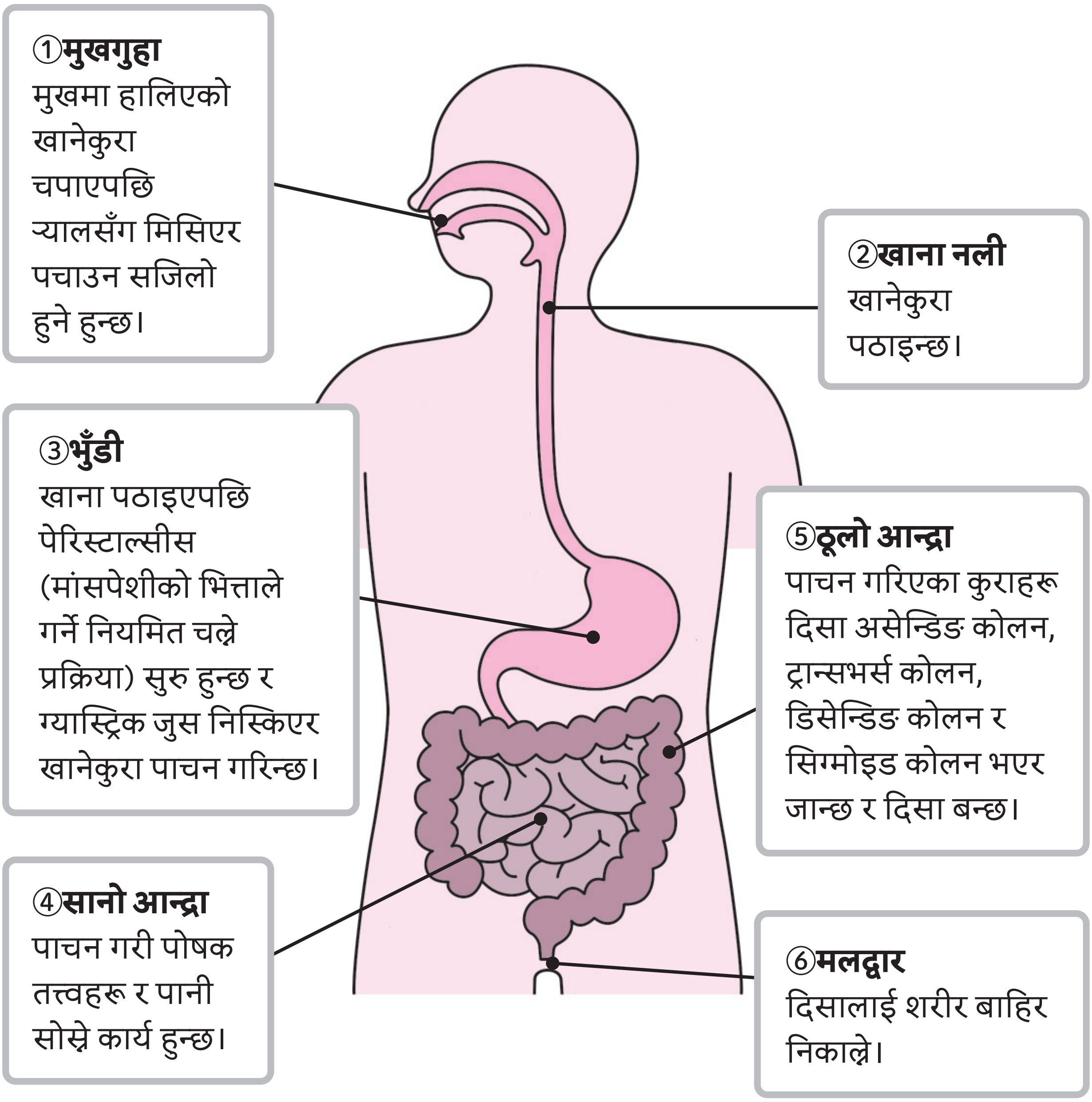
पिसाब थैलीको काम
पिसाब जम्मा गर्ने झोला। यो लगभग 500ml को परिमाण अट्ने हुन्छ। लगभग 200 ml देखि 300 ml जति जम्मा भएपछि पिसाब फेर्ने मन लाग्छ।

2) दिसा कसरी निस्कन्छ?

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

समय बित्यो भने दिसा गर्न मन लागेको कुरा हराएर जान्छ।

● **दिसा बनाउने कार्यसँग सम्बन्धित शरीरका अङ्गहरू**



● **दिसा गर्दाको शरीरको पोजिसन**

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

3 पिसाब र दिसाको रूप, आकार र परिमाण

1) पिसाबको स्थिति

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

● **सामान्य अवस्थाको पिसाब र असामान्य पिसाब**

		सामान्य अवस्थाको पिसाब	असामान्य पिसाब
पिसाब	परिमाण	1 दिनमा 1000 देखि 1500ml	1 दिनमा 2000 देखि 3000ml वा सोभन्दा बढी (धेरै पिसाब) 300 देखि 500ml वा सोभन्दा कम (थोरै पिसाब)
	सङ्ख्या	1 दिनमा 4 देखि 6 पटक	दिउँसो 8 पटक वा सोभन्दा बढी, राती 2 पटक वा सोभन्दा बढी (धेरै पिसाब आइरहने)
	गन्ध	गन्ध हुँदैन	कडा अमोनियाको गन्ध
	रङ्ग	हल्का पहेंलोदेखि कुनै रङ्ग नभएको (सफा)	धमिलो, कडा खैरो, रातो आदि

2) दिसाको स्थिति

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

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

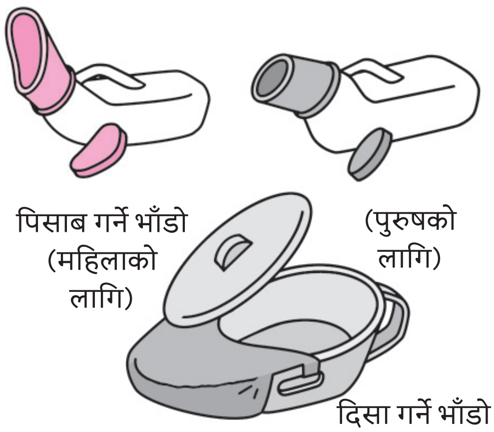
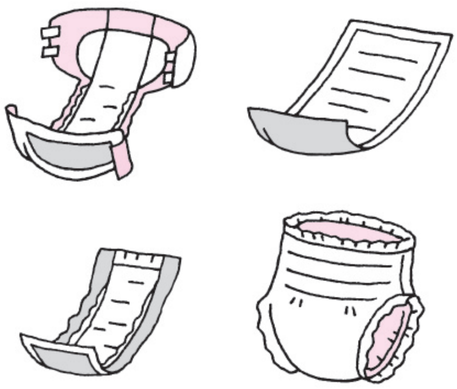
● **सामान्य अवस्थाको दिसा र असामान्य दिसा**

		सामान्य अवस्थाको दिसा	असामान्य दिसा
दिसा	सङ्ख्या	1 दिनमा 1 देखि 2 पटक	कम भएमा (कब्जियत)
दिसा	रङ्ग	हल्का रातो मिसिएको खैरो रङ्ग	रातो, कालो, सेतो आदि

4 दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयरका उपकरणहरू

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

● **विविध दिसा/पिसाबका उपकरणहरू**

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

5 क्षमतामा ह्रास, क्षतिले दिसा/पिसाबमा पार्ने असरहरू (चुहुने, कब्जियत, पखाला)

1) पिसाब चुहिने

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

● **पिसाब चुहिने प्रकारहरू**

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

2) कब्जियत

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

● **कब्जियतको प्रकारहरू**

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

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- नियमित रूपमा दिसा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताले पिउने पानीको मात्रा कायम राख्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको खानामा प्रशस्त डाएटरी फाइबर हुनुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको दैनिक जीवनका गतिविधिहरूमा व्यायामलाई समावेश गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको कब्जियतमा सुधार नदेखिएमा, चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

3) पखाला

धेरै पानी भई नरम दिसा निस्कने कुरालाई पखाला भनिन्छ।

नर्सिङ केयरका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- शरीरको पानी बाहिर निस्कने हुनाले, प्रयोगकर्ताको शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन दिनु हुँदैन।
- मुखबाट पिउन सक्ने भए, उमालेर सेलाएको पानी वा कोठाको तापक्रममा राखिएको स्पोर्टस् ड्रिन्क पिउनुपर्छ।
- पातलो दिसाले छालामा असर गर्ने हुनाले प्रयोगकर्ताको मलद्वार वरिपरिको भाग धोइपखाली आदि गरी सफा बनाउनुपर्छ।

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

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

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

6 दिसा/पिसाब गर्ने प्रक्रियाहरू

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

● **दिसा/पिसाब गर्ने प्रक्रियाहरू**

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

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

⦿ दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

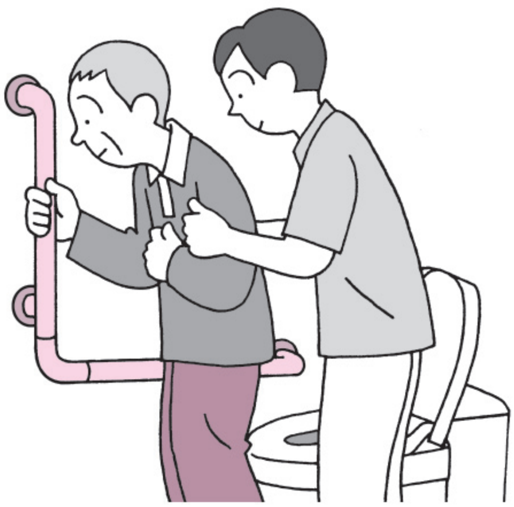
● दिसा/पिसाब वातावरणको उदाहरण

1)शौचालयको नर्सिङ केयर

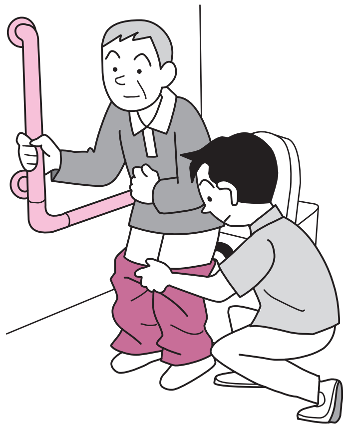
यहाँ बायाँ हेमिप्लेजिया (बायाँ पट्टि पक्षाघात) भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिई व्याख्या गरिएको छ।

①प्रयोगकर्तालाई शौचालयमा लिएर जानुपर्छ।

②प्रयोगकर्तालाई आफ्नो स्वस्थ भाग पट्टिको ह्याण्डरेल समात्न लगाउनुपर्छ।



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



④प्रयोगकर्तालाई ह्याण्डरेलमा समातेर ट्वाइलेटको सिटमा बस्न लगाउनुपर्छ।

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

⑦प्रयोगकर्तालाई अन्डरवेर र पाइन्ट माथि सार्ने ठाउँसम्म सार्न लगाउनुपर्छ।

⑧प्रयोगकर्तालाई ह्याण्डरेलमा समातेर उभिन लगाउनुपर्छ।

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

⑩अन्डरवेर र पाइन्ट पर्याप्त माथि पुगेको निश्चय गर्नुपर्छ।

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

①आवश्यक चीजहरू तयार गर्नुपर्छ।

②पर्दा लगाई गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।

③नर्सिङ केयर वर्करलाई मिल्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

④वाटरप्रुफ सिट ओछ्याउनुपर्छ।

⑤प्रयोगकर्ताको घुँडा उठाई कम्मर उचाल्न लगाई पाइन्ट र अन्डरवेर तल सार्नुपर्छ।

⑥प्रयोगकर्तालाई कम्मर उचाल्न लगाई, दिसा गर्ने भाँडोको बीचमा मलद्वारको भाग पर्ने गरी दिसा गर्ने भाँडो छिराई, स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

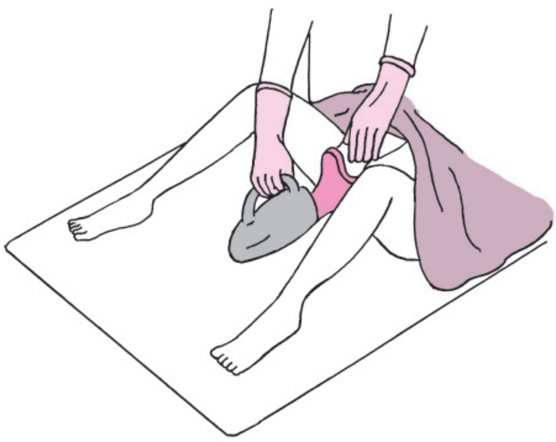
पेटलाई टावलले छोपेर गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।

बेडलाई ग्याच-अप गऱ्यो भने सजिलै पेटमा प्रेसर पर्छ।

⑦प्रयोगकर्तालाई कम्मर उचाल्न लगाई फोहोर ठाउँहरू सफा गरी, दिसा गर्ने भाँडो निकाल्नुपर्छ।

⑧प्रयोगकर्ताको छाला अवलोकन गर्नुपर्छ।
⑨प्रयोगकर्तालाई कोल्टे परेर सुत्न लगाई, वाटरप्रुफ सिट निकाल्नुपर्छ।
⑩प्रयोगकर्ताको अन्डरवेर र पाइन्ट माथि सारेर लुगा मिलाउनुपर्छ।
⑪बेडको उचाइ पहिले जति थियो त्यति नै बनाउनुपर्छ।
⑫प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
⑬सामग्रीहरू सफा गर्ने जस्ता आवश्यक कुराहरू गर्नुपर्छ।

● पिसाब गर्ने भाँडो प्रयोग गर्ने पिसाब नर्सिङ केयर

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

3) डाइपर फेर्ने नर्सिङ केयर

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

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

③आवश्यक चीजहरू तयार गर्नुपर्छ।

④नर्सिङ केयर वर्करलाई मिल्ने गरी बेडको उचाइ मिलाउनुपर्छ।

⑤प्रयोगकर्तालाई कोल्टे परेर सुत्न लगाई, वाटरप्रुफ सिट निकाल्नुपर्छ।

⑥प्रयोगकर्तालाई टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाई पाइन्ट फुकाल्नुपर्छ।

⑦डाइपरको टेप निकाल्नुपर्छ।

⑧सावर बोतलमा हालेको तातो पानीले प्रयोगकर्ताको गुप्ताङ्ग धुनुपर्छ।
महिनाको खण्डमा, मूत्रनलीबाट मलद्वार तिर धोएर पुछ्नुपर्छ (संक्रमण रोकथाम)।
छालाको तह भएको ठाउँमा पनि ध्यानपूर्वक धुनुपर्छ।

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

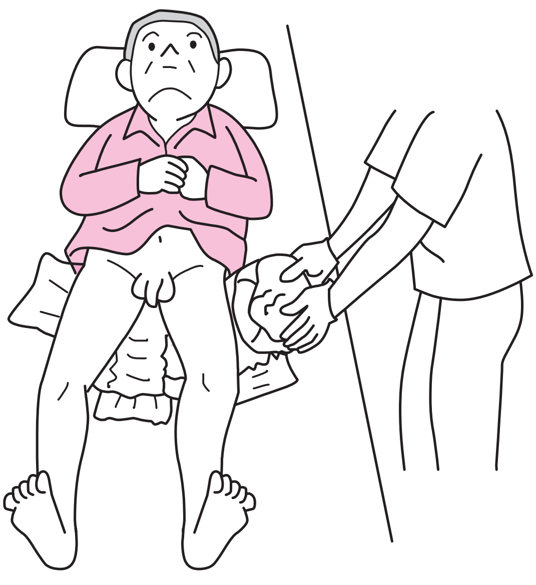
⑨सुक्का टावलले पानीको कणहरू पुछ्नुपर्छ।

⑩प्रयोगकर्तालाई कोल्टे परेर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाई फोहोर भएको डाइपरलाई डल्लो बनाउनुपर्छ।

⑪नयाँ डाइपरलाई डल्लो पारेको डाइपर तल छिराउनुपर्छ।

प्रयोगकर्तालाई टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाई फोहोर भएको डाइपरलाई त्यहाँबाट हटाउनुपर्छ।

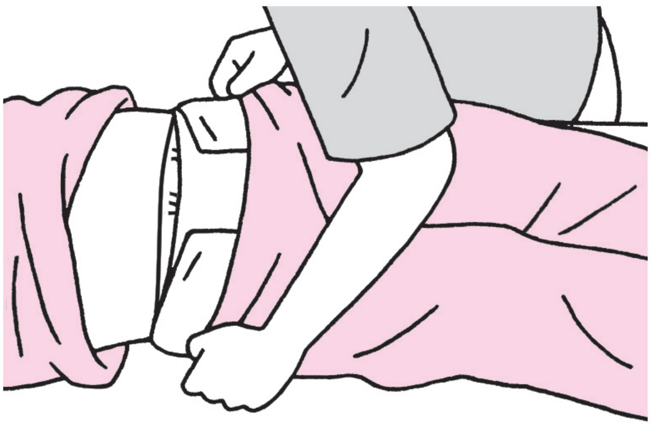
फोहोर भएको डाइपरलाई तोकिएको ठाउँमा फाल्ने आदि गरेपछि पन्जा फुकाल्नुपर्छ।

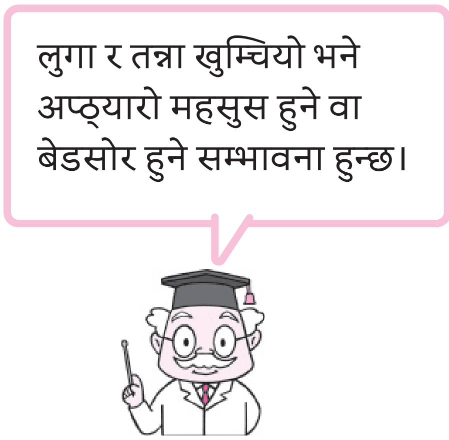


・अध्ययन पाठ्यपुस्तक हुनाले सजिलै बुझिने गरी लेखिएको छ।

⑫पेटको भाग र तिघ्राको भागमा 2 वा 3 वटा औँलाहरू छिर्ने गरी खुकुलो पारेर टेप लगाउनुपर्छ।

⑬प्रयोगकर्तालाई कम्मर उचाल्न लगाई पाइन्ट माथि सार्नुपर्छ।
लुगा र तन्ना मिलाउनुपर्छ।





⑭कोठामा हावाको आवत जावत गराउनुपर्छ।
⑮स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
⑯सामग्रीहरू सफा गर्ने जस्ता आवश्यक कुराहरू गर्नुपर्छ।

4 पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

1 पहिरन तथा कोरीबाटीको सार्थकता

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

2 पहिरन तथा कोरीबाटीसँग सम्बन्धित मन, मस्तिष्क र शरीरको संरचना

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

(पहिरन तथा कोरीबाटीका फाइदाहरू)

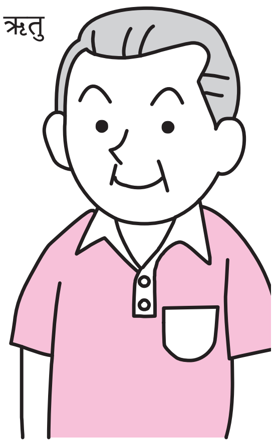
①शरीरको तापक्रम समायोजन र छालाको रक्षा गर्छ।
②मानसिक तथा शारीरिक क्षमतालाई कायम राखी सुधार गर्छ।
③सुरक्षित तथा आरामदायी दैनिक जीवन बिताउन सकिन्छ।
④दैनिक जीवनको रिदम राम्रो हुन्छ।
⑤आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

⦿ पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

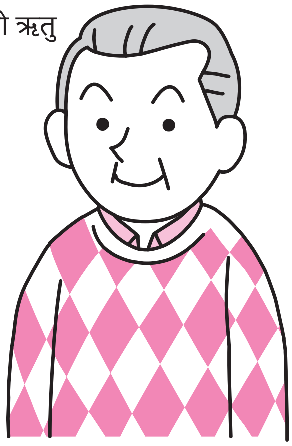
- जीवनशैली र रुचि जस्ता त्यो व्यक्तिको व्यक्तित्व झल्कने कुराको सम्मान गर्नुपर्छ।
- ऋतु, त्यो दिनको क्रियाकलाप आदिसँग मिल्ने गरी सहयोग गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको मानसिक तथा शारीरिक अवस्थासँग मिलाउनुपर्छ।

● ऋतु सुहाउँदो लुगाहरू

गर्मी ऋतु



जाडो ऋतु



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

⊙ लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- शारीरिक अङ्गहरू नदेखिने गरी, लाजको भावना प्रति संवेदनशील हुनुपर्छ।
- पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकालेर, रोग भएको भाग पट्टिबाट लगाउनुपर्छ। (स्वस्थ भागबाट फुकाली, रोग भएकोबाट लगाउने)

1) बसेको पोजिसनमा लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयर

⊙ कोट/ज्याकेट आदि

यहाँ पक्षाघात भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिएर व्याख्या गरिएको छ।

①प्रयोगकर्तासँग उहाँको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

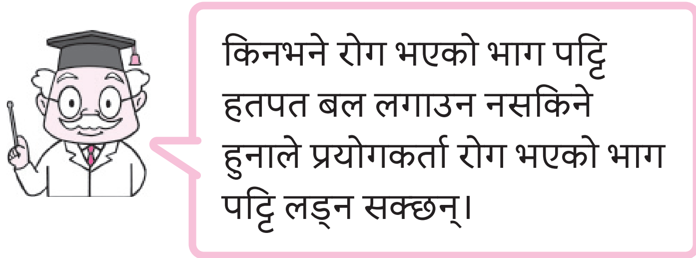
②कुनै कुरा गर्नु अगाडि त्यो कुरा गर्नुको उद्देश्य र गर्ने कुराको विवरण प्रयोगकर्तालाई भनी, प्रयोगकर्ताको मन्जुरी लिनुपर्छ।

③वरिपरिको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।
कोठाको तापमान समायोजन गर्नुपर्छ।

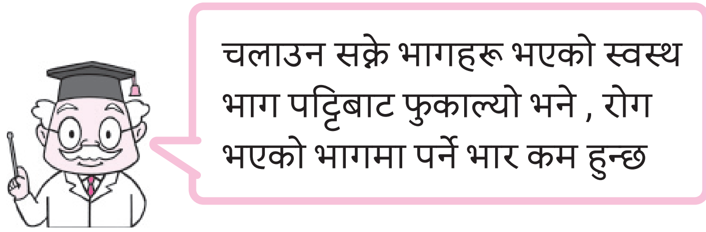
④फेर्ने लुगा तयार गर्नुपर्छ।
प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने वा मन नपर्ने कुरा सोधेर, त्यस अनुसार लुगा चयन गर्न लगाउनुपर्छ।

⑤कोट/ज्याकेट आदि फुकाल्न लगाउनुपर्छ।

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



- लुगा फुकाल्ने बेला स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकाल्न लगाउनुपर्छ। (स्वस्थ भागबाट फुकाली, रोग भएकोबाट लगाउने)



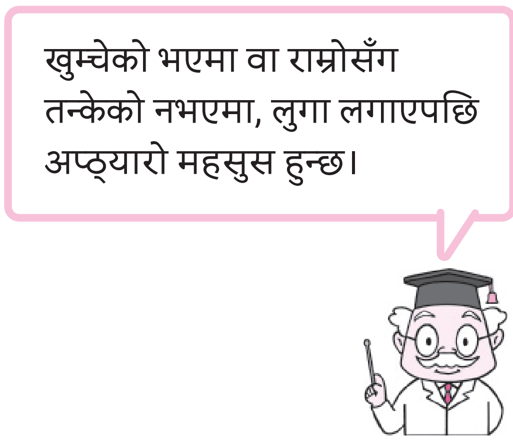
- पाखुरो चलाउन गाह्रो ठाउँ र हात नपुग्ने ठाउँ आदिमा नर्सिङ केयर वर्करले सहयोग गर्नुपर्छ।

⑥कोट/ज्याकेट आदि लगाउन लगाउनुपर्छ।

- पहिले रोग भएको भाग पट्टिको हात छिराउनुपर्छ।

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

- भित्री लुगा खुम्चेको छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।



⑧प्रयोगकर्तासँग स्वास्थ्य स्थितिमा परिवर्तन छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

⦿ पाइन्ट

यहाँ पक्षाघात भएको प्रयोगकर्तालाई उदाहरणको रूपमा लिएर व्याख्या गरिएको छ।

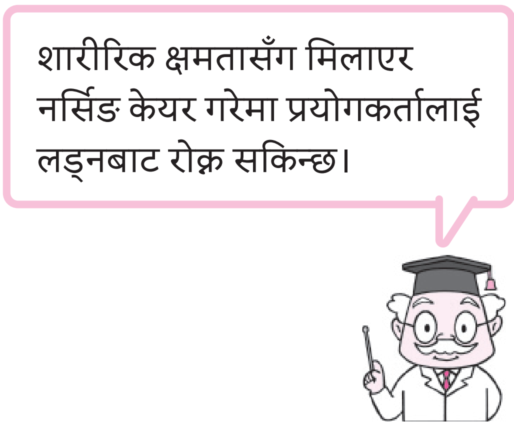
यसको ① देखि ④ र बसेको पोजिसनमा कोट/ज्याकेट जस्ता लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयरको ① देखि ④ एकै हो।

⑤पाइन्ट फुकाल्न लगाउनुपर्छ।

स्थिर ठाउँमा समातेर, सम्भव भएमा सिधा उभिन लगाउनुपर्छ।

स्वस्थ भाग पट्टिबाट पाइन्ट फुकाल्न लगाउनुपर्छ (स्वस्थ भागबाट फुकाली, रोग भएकोबाट लगाउने)।

सिधा उभिँदा स्थित नहुने खण्डमा, बसेकै अवस्थामा स्वस्थ भाग पट्टिको कम्मर उचाल्न लगाई पाइन्टलाई तल सार्न सक्ने ठाउँसम्म तल सार्नुपर्छ।



⑥पाइन्ट लगाउन लगाउनुपर्छ।

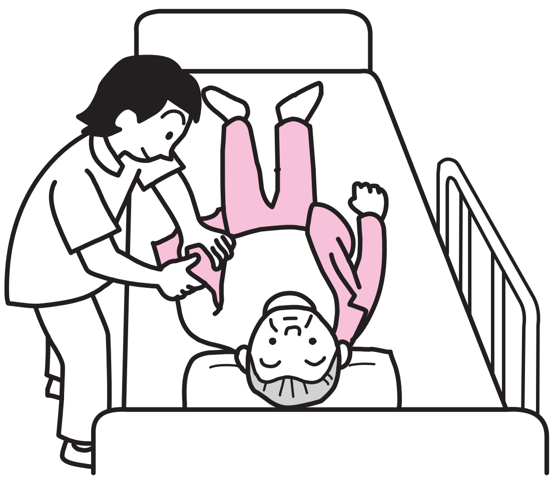
- बसेकै अवस्थामा, सुरुमा रोग भएको भागपट्टि र त्यसपछि स्वस्थ भाग पट्टि लगाउन लगाउनुपर्छ। पाइन्टलाई माथि सार्न सक्ने ठाउँसम्म माथि सार्न लगाउनुपर्छ। सिधा उभिन लगाई पाइन्टलाई माथि सार्न लगाउनुपर्छ।

⑦लुगा लगाएपछि प्रयोगकर्तालाई कस्तो (सजिलो, अप्ठ्यारो आदि) महसुस भएको छ, निश्चय गर्नुपर्छ।
⑧प्रयोगकर्तासँग स्वास्थ्य स्थितिमा परिवर्तन छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

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

यसको ① देखि ④ र बसेको पोजिसनमा कोट/ज्याकेट जस्ता लुगा लगाउने र फुकाल्ने नर्सिङ केयरको ① देखि ④ एकै हो।
⑤कोट/ज्याकेट आदि फुकाल्न लगाउनुपर्छ।

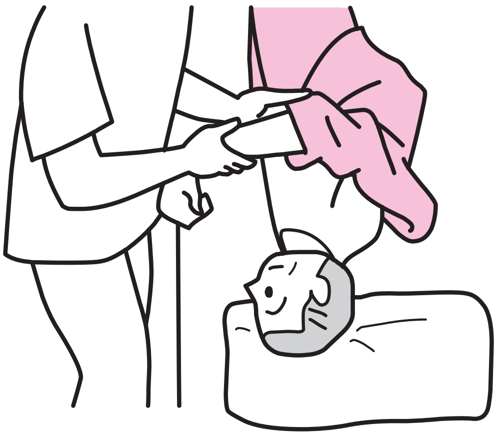
- नर्सिङ केयर वर्कर स्वस्थ भाग पट्टि हुनुपर्छ।
- टाँक फुकालेर स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकाल्नुपर्छ। फुकालेको लुगालाई उल्टो पट्टिबाट डल्लो बनाई, शरीर मुनि छिराउनुपर्छ।



- स्वस्थ भागलाई तल पारेर कोल्टे पारी, प्रयोगकर्ताको शरीर मुनि भएको लुगा निकाल्नुपर्छ।

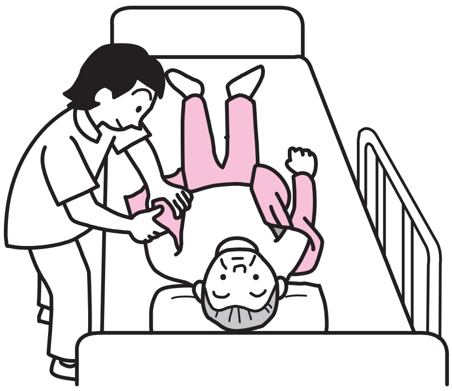
पक्षाघात भएमा पक्षाघात भएको भाग तल नपर्ने गरी ध्यान दिनुपर्छ।

- अन्त्यमा रोग भएको भागको बाहुला फुकाल्नुपर्छ।

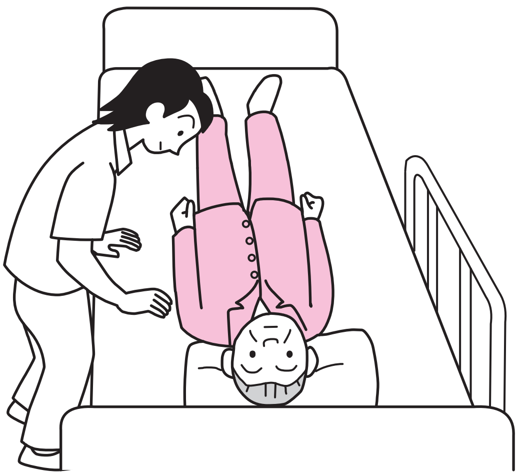


⑥कोट/ज्याकेट आदि लगाउन लगाउनुपर्छ।

- रोग भएको भाग पट्टिको हातबाट लगाउनुपर्छ।
- लुगालाई शरीर मुनि छिराउनुपर्छ।
- प्रयोगकर्तालाई टाउको माथि फर्काएर सुतेको पोजिसन बनाउन लगाई लुगा निकाल्नुपर्छ।
- लुगाको ढाड वा काखीको लाइन शरीरमा मिलेको छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

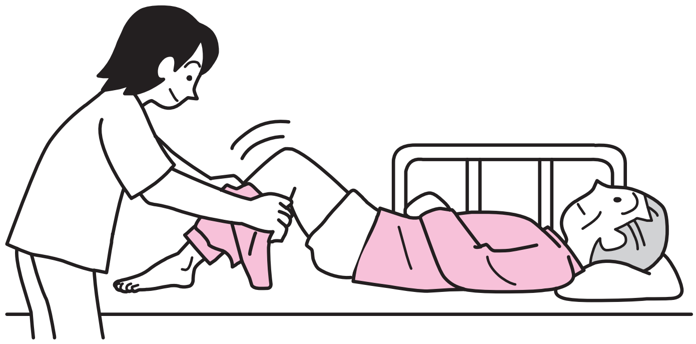


- प्रयोगकर्ताको स्वस्थ भाग पट्टिको हातबाट लगाउनुपर्छ।



⑦पाइन्ट फुकाल्नुपर्छ।

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



⑧पाइन्ट लगाउनुपर्छ।

- पाइन्ट लगाउने बेला रोग भएको भागबाट लगाउनुपर्छ।
- कम्मर उचाल्न सक्ने व्यक्ति भएमा, कम्मर उचाल्न लगाउनुपर्छ।

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

⑩प्रयोगकर्तासँग स्वास्थ्य स्थितिमा परिवर्तन छ वा छैन र दुखाइ छ वा छैन, निश्चय गर्नुपर्छ।

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

⊙ मुख धुने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

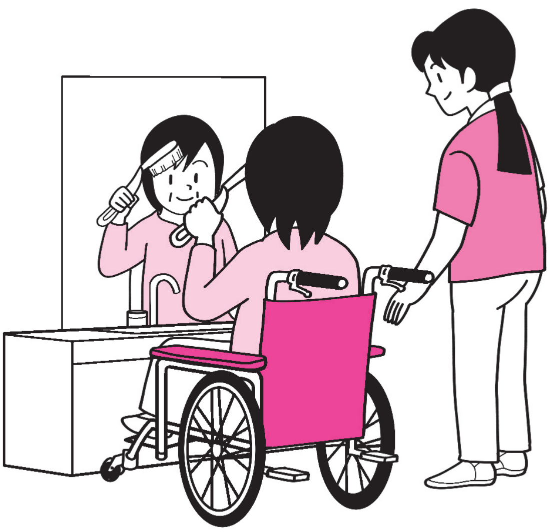
बिहान उठेपछि मुख धोएमा छालाको फोहोर पखालेर रिफ्रेस हुन सकिन्छ।

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

⊙ कपाल मिलाउने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

हेयर स्टाइलबारे मान्छे अनुसार व्यक्तिगत रुचि हुन्छ।

- प्रयोगकर्ताको कपाल र टाउकोको छालाको स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
- प्रयोगकर्ताको स्थितिसँग मिल्ने कोरीबाटीका उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।



⊙ दाह्री काट्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

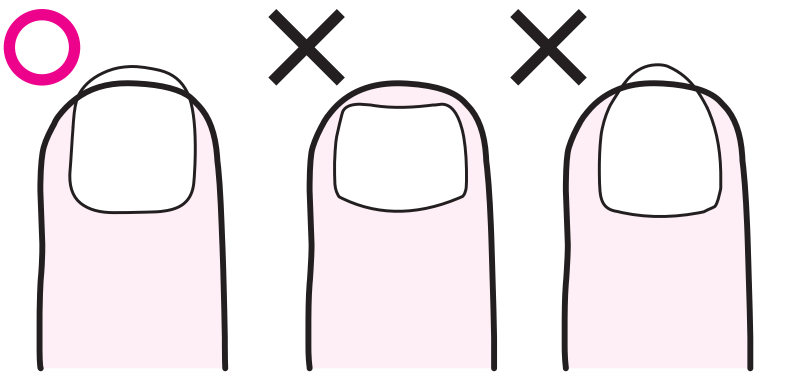
दाह्रीको काँटछाँटबारे मान्छे अनुसार व्यक्तिगत रुचि हुन्छ।

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

⊙ नङ काट्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

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

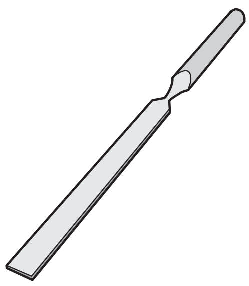
- नुहाएपछि नङ नरम भएको स्थितिमा नङ काट्नुपर्छ।
- नङ र नङ वरिपरिको छालाको स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।
- नङमा असामान्यता देखिएको खण्डमा, चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।



स्कोएर-अफ　　भित्रसम्म काटेको नङ　　चुच्चो पारेर काटेको नङ

● **नेलकटर**

● **नङ घोट्ने**



⊙ श्रृङ्गार गर्नेनर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

श्रृङ्गार गर्नु भनेको आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्तुत गर्ने एउटा माध्यम हो।

- प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने कुरा र प्रयोगकर्ताले भनेको कुरालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- सुत्नु अगाडि प्रयोगकर्तालाई श्रृङ्गार निकाली, छालामा मोइस्चराइजर आदि लगाउन लगाउनुपर्छ। नसक्ने खण्डमा नर्सिङ केयर वर्करले लगाइदिनुपर्छ।

5 ओरल केयर

1) मुखगुहाको सार्थकता

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

⊙ दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुरुमा कुल्ला गर्न लगाउनुपर्छ।
- कतै पनि नछुटाईकन एउटा एउटा गरी राम्रोसँग माझ्नुपर्छ।
- मुखगुहाको स्थिति अवलोकन गर्नुपर्छ।
- पक्षाघात भएको प्रयोगकर्ताको खण्डमा, पक्षाघात भएको भाग पट्टि प्रायः जस्तो खानेकुरा बाँकी रहने हुनाले ध्यान दिनुपर्छ।

रगत निस्केको वा गिजा सुन्निएको भएमा, चिकित्सा सम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

● दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर (अगाडिबाट)

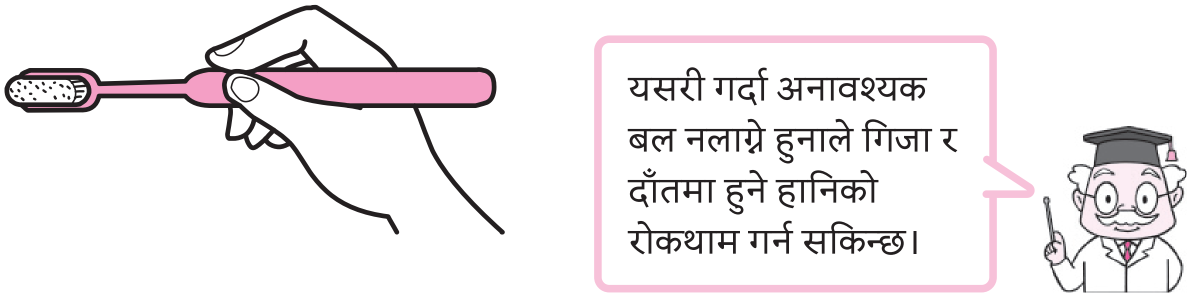
प्रयोगकर्ता र आफ्नो आँखाको उचाइ मिलाएर नर्सिङ केयर गरेमा पानी आदि श्वासनलीमा पस्नबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ।

● **दाँत माझ्ने नर्सिङ केयर (पछाडिबाट)**

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

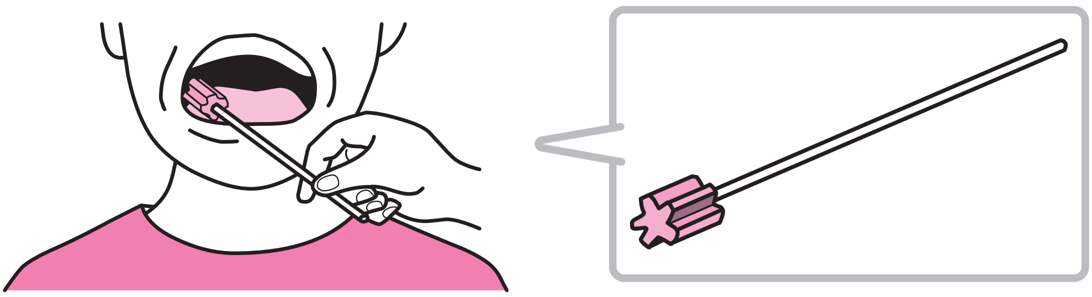
● **दाँत माझ्ने ब्रस समात्ने तरिका**

सिसाकलम समाते जस्तै गरी दाँत माझ्ने ब्रस समात्नुपर्छ।



● **स्पोन्ज ब्रसको प्रयोगको उदाहरण**

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

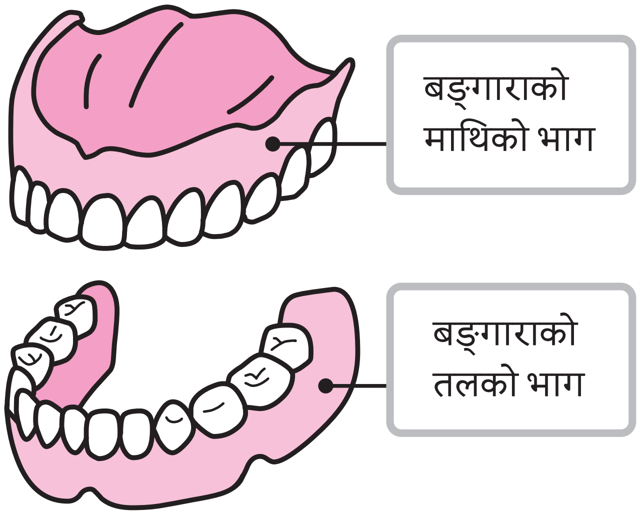


⦿ नक्कली दाँतको सफाइ कायम तथा सुरक्षितसँग राख्ने

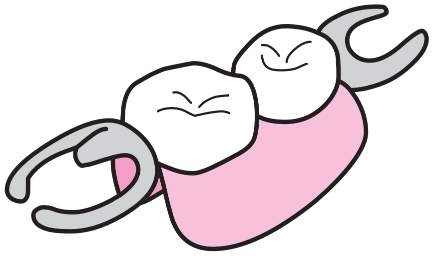
गुमाएको (झरेको) दाँतको सट्टामा हालिएको दाँतलाई नक्कली दाँत भनिन्छ। सम्पूर्ण भागमा हाल्ने कृत्रिम दाँत र केही अंशमा हाल्ने कृत्रिम दाँत हुन्छ।

- सजिलै ब्याक्टेरिया वृद्धि हुन सक्ने हुनाले खाना खाएपछि निकालेर सफा गर्नुपर्छ।
- ब्रस प्रयोग गरी, बगिरहेको पानीले पखालेर सफा गर्नुपर्छ।
- सुक्खा भएमा नक्कली दाँत फुट्न सक्छ। त्यसैले, कन्टेनरमा पानी वा नक्कली दाँत सफा गर्ने क्लिनर हालेर सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्छ।
- नक्कली दाँत निकालेपछि बाँकी दाँत माझ्नुपर्छ।

सम्पूर्ण भागमा हाल्ने कृत्रिम दाँत



केही अंशमा हाल्ने कृत्रिम दाँत



5 बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

1 बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नुको सार्थकता

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

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

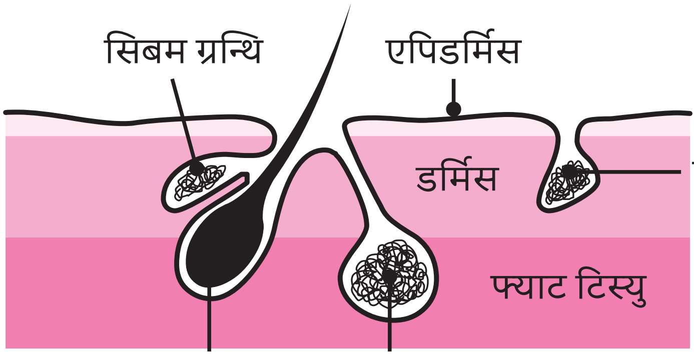
⦿ बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नुका फाइदाहरू

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

1) छालाले गर्ने कामहरू

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

छाला तथा पसिना ग्रन्थिको संरचना



⊙ पसिना ग्रन्थिको प्रकारहरू

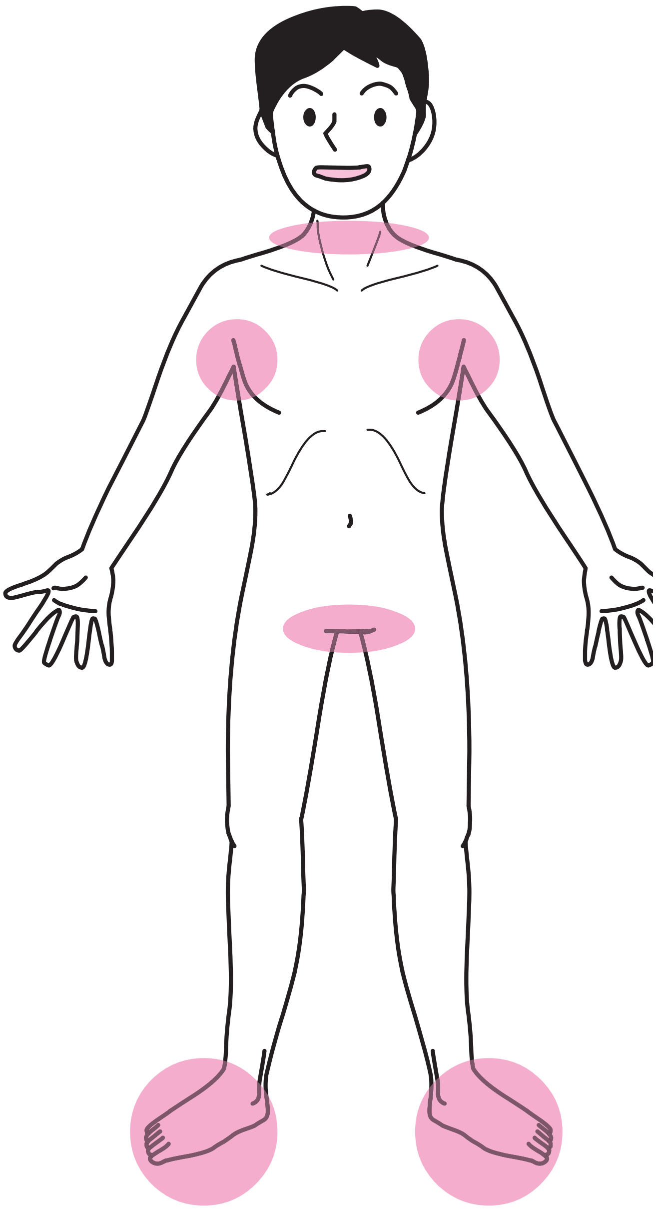
एक्रिन ग्रन्थि: यो शरीरभरि हुन्छ र गन्ध आउँदैन।

आपोक्रिन ग्रन्थि: यो काखीमुनि आदि हुन्छ र गन्ध आउँछ।

⊙ प्रायःछाला फोहोर हुने ठाउँहरू

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

● प्रायःफोहोर हुने ठाउँहरू



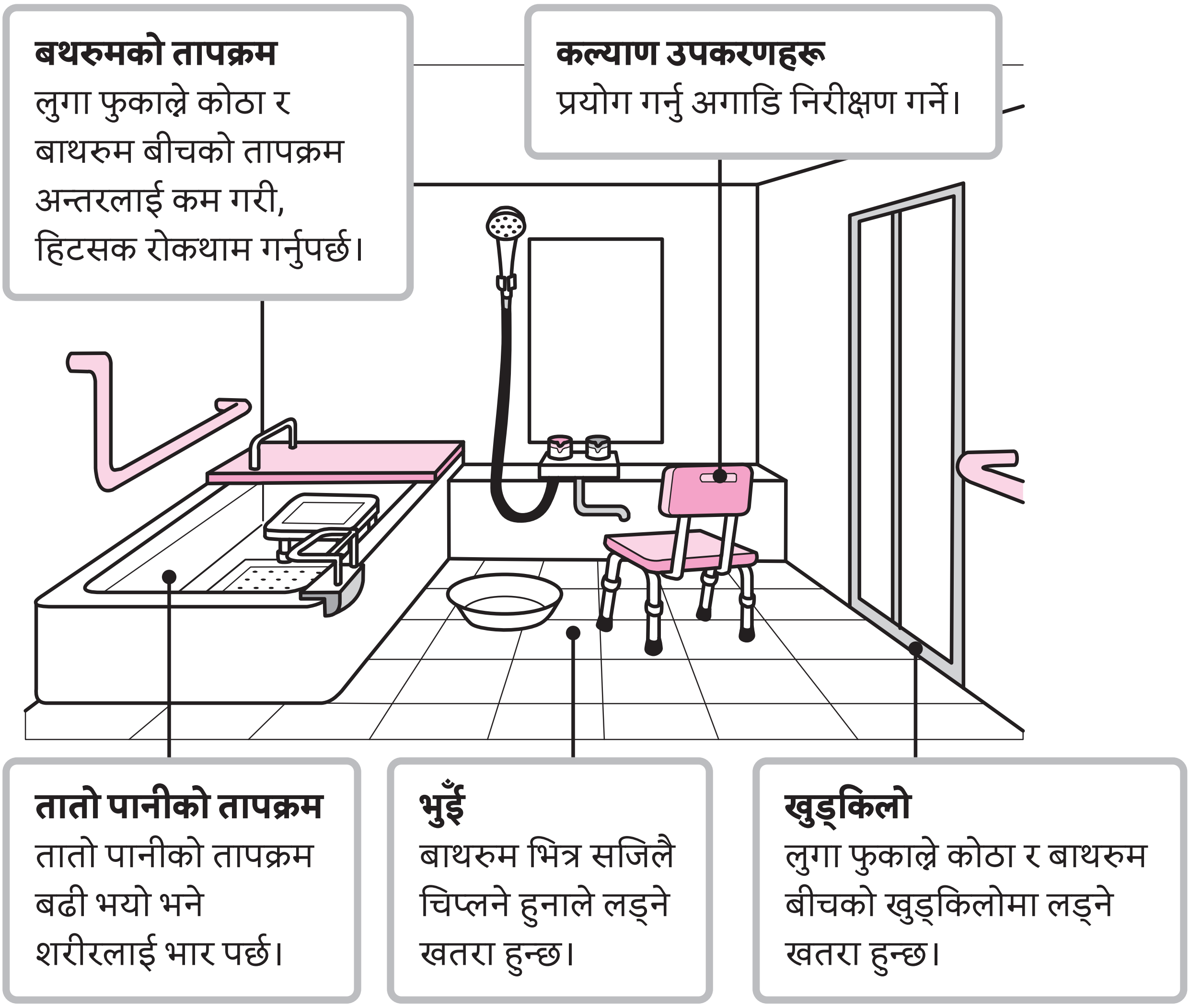
छालाको तह भएको ठाउँ प्रायः फोहोर हुने गर्छ।

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

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

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

● बाथटबमा नुहाउने वातावरण व्यवस्थित गर्ने



व्याख्या

हिटसक

अचानक हुने तापक्रम परिवर्तनको कारण शरीरमा पर्ने नराम्रो असर हो।

1) बाथटबमा नुहाउने नर्सिङ केयर

(नुहाउनु अगाडि)

①प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुपर्छ।

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

③वरिपरिको वातावरणलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ।

- कोठाको तापक्रम समायोजन गर्नुपर्छ।

④फेर्ने लुगा तयार गर्नुपर्छ।

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

⑤दिसा गर्न/पिसाब फेर्न लगाउनुपर्छ।

- कहिलेकाहीँ नुहाइरहेको बेला पिसाब गर्न मन लाग्ने गर्छ।

डाइजेसन अब्जोब्सन क्षमतामा ह्रास आउने हुनाले खाली पेटमा र खाना खाने बित्तिकै नुहाउनु हुँदैन। शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनका लागि नुहाउनु अघि नै पानी पिउनुपर्छ।

(लुगा फुकाल्ने)

सुरक्षाको सुनिश्चितताको लागि मेचमा बसाएर लुगा फुकाल्न लगाउनुपर्छ।

- प्रयोगकर्तालाई पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट फुकालेर, रोग भएको भाग पट्टिबाट लगाउनुपर्छ।

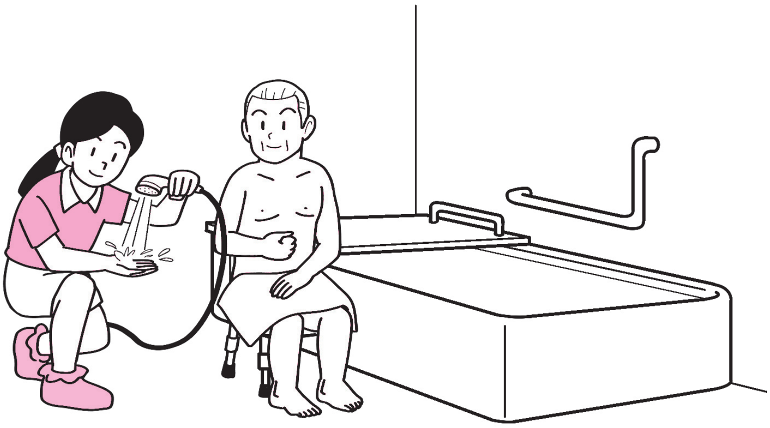
(नुहाइरहेको बेला)

①हिँड्ने बेला प्रयोगकर्तासँगै हिँडेर लड्नबाट बचाउनुपर्छ।

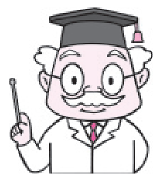
- पक्षाघात भएमा नर्सिङ केयर वर्कर रोग भएको भाग पट्टि हुनुपर्छ।

②सावरबाट पानी हाल्नुपर्छ।

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



गुप्ताङ्गलाई टावलले छोपेर गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।

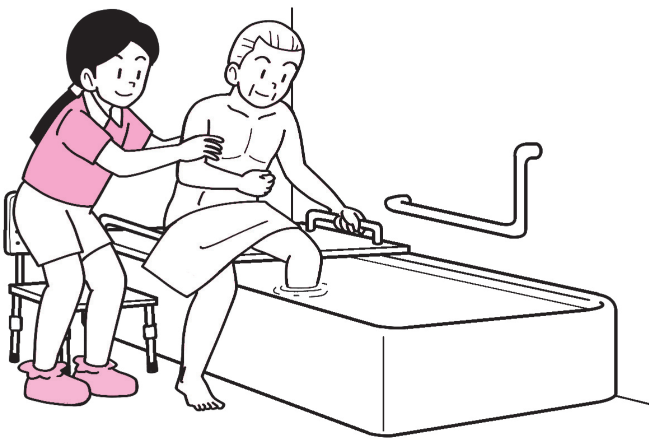


- सावरबाट पानी हाल्दा, प्रयोगकर्ताको औंलाको टुप्पाहरूबाट पानी हाल्न सुरु गरी, बिस्तारै शरीरको बीच भागमा हाल्नुपर्छ।
- पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट पानी हाल्नुपर्छ।

③प्रयोगकर्ताको शरीर सफा गर्नुपर्छ।

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

④बाथटबमा पस्नुपर्छ।



• प्रयोगकर्तालाई पक्षाघात भएमा स्वस्थ भाग पट्टिबाट पस्न लगाउनुपर्छ।

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

⑤बाथटबबाट निस्कनुपर्छ।

- बाथटबबाट एक्कासि उठेमा हुने आर्थोस्टेटिक हाइपोटेन्सनबारे ध्यान दिनुपर्छ।

⑥शरीरमा तातो पानी हाल्नुपर्छ।

(कपाल सफा गर्ने)

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

(नुहाएपछि)

①प्रयोगकर्ताको शरीर पुछ्नुपर्छ।

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

②लुगा लगाउन लगाउनुपर्छ।

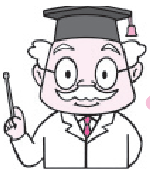
③ड्रायरले प्रयोगकर्ताको कपाल सुकाउनुपर्छ।

④पानी पिउन लगाई, आराम गराउनुपर्छ।

● शरीरको भागहरू धुने (हात र खुट्टा धुने)

हात धुने
हातमुख धुने बाटा आदिमा तातो पानी भरेर खुट्टा धुनुपर्छ। अन्त्यमा तातो पानी हालेर पखाल्नुपर्छ।

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



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

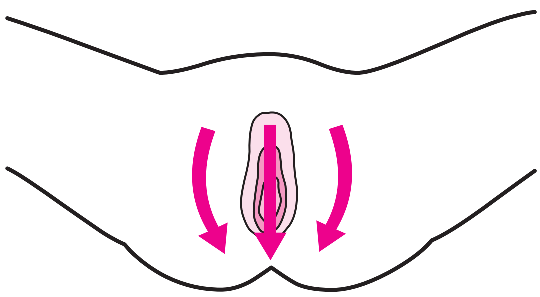
⦿ गुप्ताङ्गको सफाइ

गुप्ताङ्ग दिसा/पिसाब जस्ता शरीरबाट निस्कने फोहर चीजहरू र पसिना आउने कारणले सजिलै फोहोर हुने अङ्ग हो। फोहोर स्थितिमै छोड्यो भने गन्ध आउने र ब्याक्टेरिया संक्रमण हुन्छ।

⦿ क्रमहरू र ध्यान दिने कुराहरू

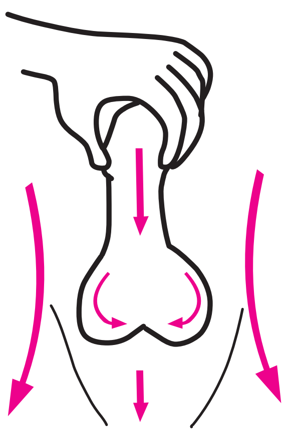
- प्रयोगकर्ताको गोपनीयताको सुरक्षा गर्नुपर्छ।
- तयार गर्ने तातो पानीको तापक्रमलाई शरीरको तापक्रम जति नै बनाउनुपर्छ। गुप्ताङ्ग तापक्रम प्रति संवेदनशील हुन्छ।
- संक्रमण रोकथामको लागि युज एण्ड थ्रो पन्जा (एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा) प्रयोग गर्नुपर्छ।
- धोएपछि सुकेको टावलले हल्का थिचेर पुछ्नुपर्छ।

छाला अवलोकन गरी रातो हुने आदि भएमा, चिकित्सासम्बन्धी काम गर्ने कर्मचारीलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।



महिलाको गुप्ताङ्ग पुछ्ने तरिका

संक्रमण रोकथामको लागि मूत्रनलीबाट मलद्वार तिर पुछ्नुपर्छ। एकै भागले दोहोऱ्याएर पुछ्नु हुँदैन।



पुरुषको गुप्ताङ्ग पुछ्ने तरिका

पुरुषको खण्डमा अण्डकोश पछाडि तन्काएर पुछ्नुपर्छ।

⦿ सफा हुने गरी पुछ्ने

सफा हुने गरी पुछ्ने भनेको कुनै कारणवश बाथटबमा नुहाउन वा सावर लिन नसकेको खण्डमा, तातो पानी, साबुन र टावल प्रयोग गरी शरीर सफा गर्ने तरिका हो। यसले छालाको सफाइलाई कायम राखी, रक्तसञ्चारलाई बढावा दिन्छ र मांसपेशीहरूलाई सक्रिय बनाउँछ।

(सफा हुने गरी पुछ्ने प्रकारहरू)

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

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

(सफा हुने गरी पुछ्ने क्रमहरू)

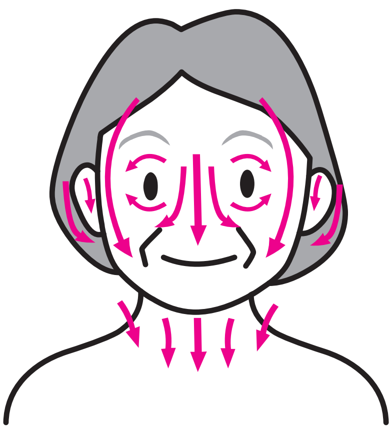
शरीरको सबै भागहरू सफा हुने गरी पुछ्ने बेला, ①अनुहार, ②पाखुरा, ③छाती (पेटको भाग), ④ढाड, ⑤खुट्टा र ⑥गुप्ताङ्गको क्रममा पुछ्नुपर्छ।

(आवश्यक चीजहरू)

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

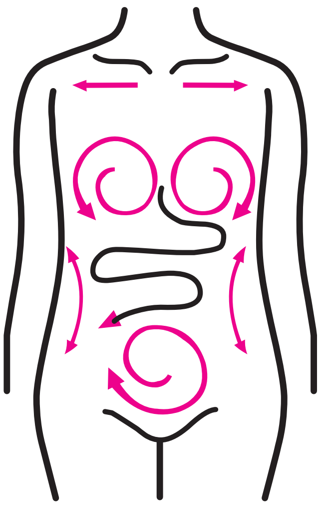
- तयार गर्ने तातो पानीको तापक्रम बाथटबमा नुहाउने बेलाको पानीको तापक्रम भन्दा अलि तातो हुनुपर्छ।
- तातो पानी छिटै चिसो हुने हुनाले त्यो भन्दा तातो पानी पनि तयार गरेर राख्नुपर्छ।

● अनुहार पुछ्ने तरिका

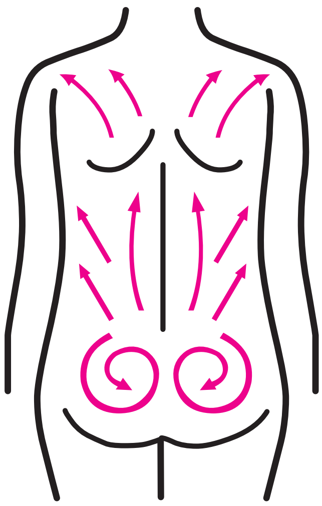


- आँखाको वरिपरिबाट पुछ्नुपर्छ।
- कान पछाडि र घाँटी राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ।

● **छाती र पेटको भाग पुछ्ने तरिका**

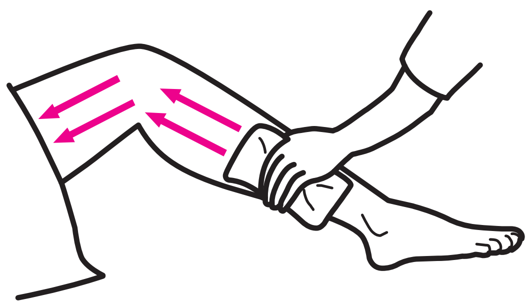


● **ढाड पुछ्ने तरिका**



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

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



जोर्नी र जोर्नीको बीचको भागमा दायाँबायाँ सबैतिर राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ। एक निश्चित प्रेसर लगाएर पुछ्नुपर्छ।

परिच्छेद

6 घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

1 घरेलु कामकाजको सार्थकता

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

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

IADLका उदाहरणहरू

खाना पकाउने

सरसफाइ गर्ने

आर्थिक व्यवस्थापन

फोन गर्ने

ट्रेनमा चढ्ने

2 घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर गर्दा गर्ने कुराहरू

1) खाना पकाउने

मान्छेलाई जीवित रहन र स्वस्थकर जीवन जिउनको लागि नखाईकन हुँदैन।

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

जापानको नयाँ वर्षको पर्वको खाना "ओसेची र्‍योरी"

⦿ खाना प्रदान गर्ने

खाने बानी र खाइरहेको कुरा देश र क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ। स्वाद र मन पर्ने र मन नपर्ने कुराहरू पनि व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ।

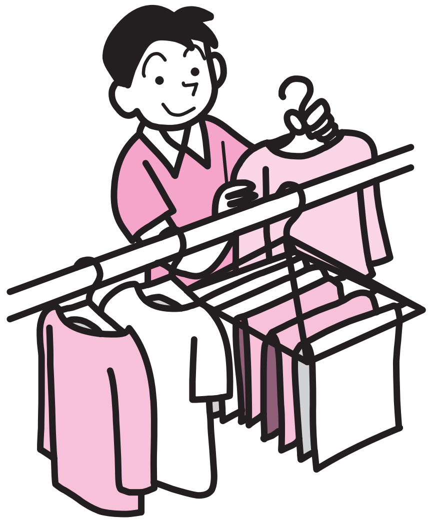
साथै जापानमा परम्परागत चाडपर्व/इभेन्ट र ऋतु अनुसारका खाना र खाद्य सामग्रीहरू छन्।

2) सरसफाइ गर्ने

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

3) लुगा धुने

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



3 बसोबास वातावरणव्यवस्थित गर्ने

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

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

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा

शब्द याद गरौं!

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

खानाको नर्सिङ केयर

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

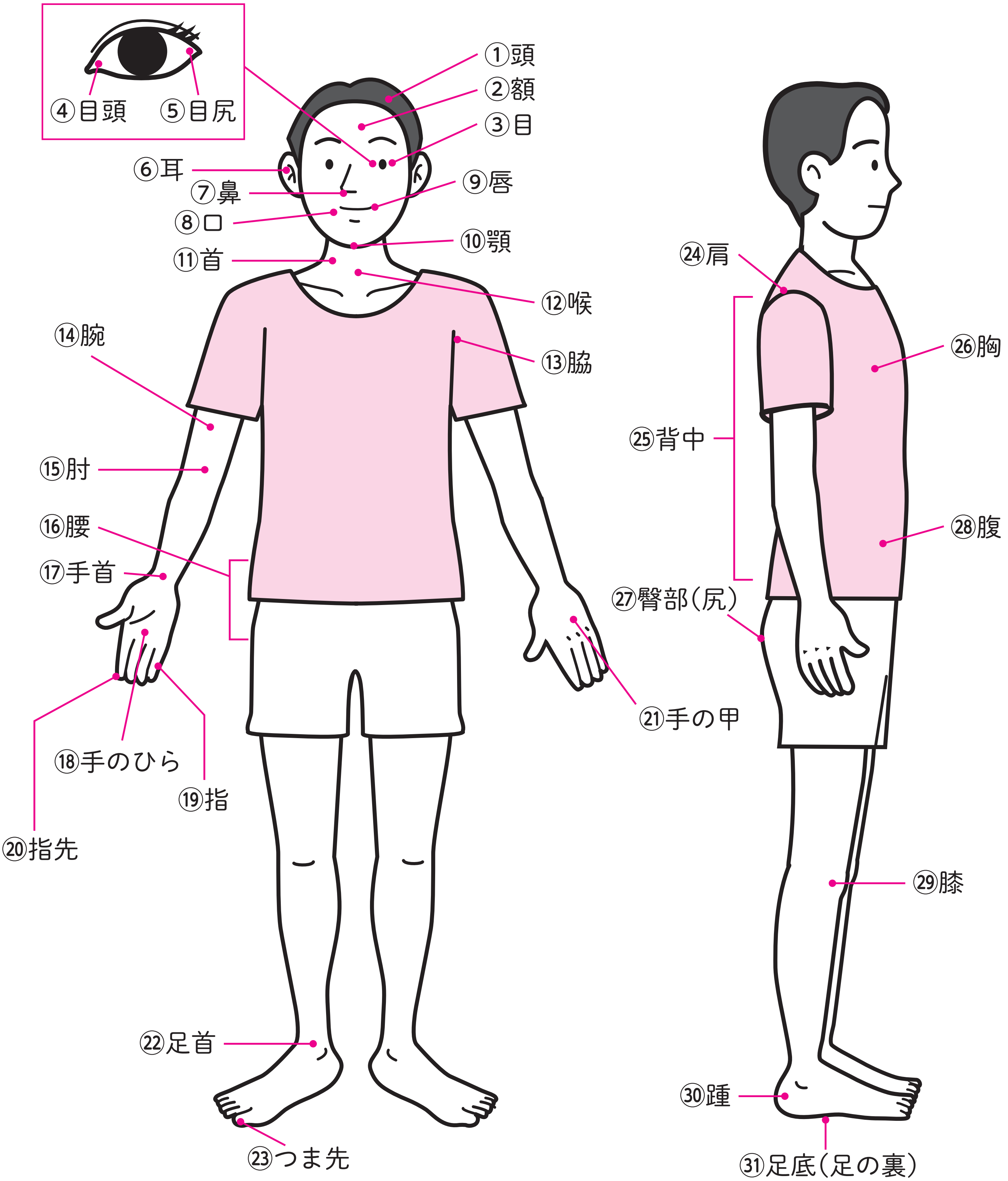
बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

वाक्य

उत्तर संग्रह

शब्द याद गरौं! शरीर शरीरको पोजिसन रोग र लक्षणहरू

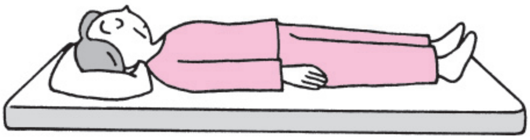


● からだのことば

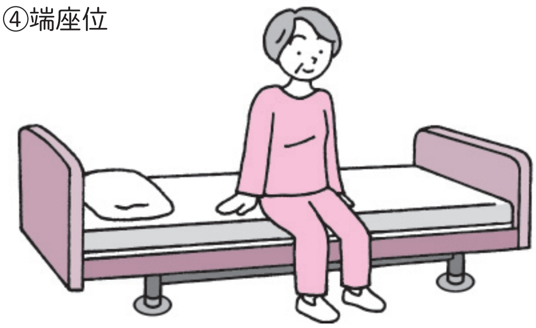
番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	टाउको
②	額	ひたい	निधार

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	आँखा
④	目頭	めがしら	आँखाको भित्री कुना
⑤	目尻	めじり	आँखाको छेउको कुना
⑥	耳	みみ	कान
⑦	鼻	はな	नाक
⑧	口	くち	मुख
⑨	唇	くちびる	ओठ
⑩	顎	あご	च्यापु/चिउँडो
⑪	首	くび	घाँटी
⑫	喉	のど	गला
⑬	脇	わき	काखी
⑭	腕	うで	पाखुरो
⑮	肘	ひじ	कुहिनो
⑯	腰	こし	कम्मर
⑰	手首	てくび	नाडी
⑱	手のひら	てのひら	हत्केला
⑲	指	ゆび	औँला
⑳	指先	ゆびさき	औँलाको टुप्पो
㉑	手の甲	てのこう	हत्केलाको पछाडिको भाग
㉒	足首	あしくび	खुट्टाको जोर्नी (गोलीगाँठो)
㉓	つま先	つまさき	खुट्टाको औँलाको टुप्पो
㉔	肩	かた	काँध
㉕	背中	せなか	ढाड
㉖	胸	むね	छाती
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	चाकको भाग (हिप)
㉘	腹	はら	पेट
㉙	膝	ひざ	घुँडा
㉚	踵	かかと	कुर्कुच्चो
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	पैताला
㉜	顔色	かおいろ	अनुहारको रङ्ग
㉝	患側	かんそく	रोग भएको भाग (पक्षाघात भएको भाग)
㉞	健側	けんそく	स्वस्थ भाग
㉟	健康	けんこう	स्वस्थ
㊱	体調	たいちょう	स्वास्थ्य स्थिति
㊲	バイタルサイン	———	भाइटल साइन

①仰臥位／あおむけ



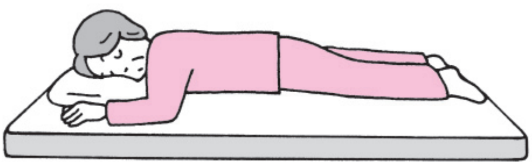
④端座位



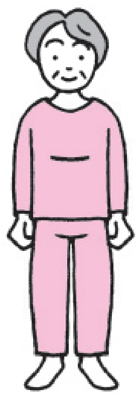
②側臥位／よこむき

⑤椅座位

③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

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

⑪嘔吐

㉗発汗

● 病気

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	लुतो
②	風邪	かぜ	रुघा
③	高血圧症	こうけつあつしょう	हाइपरटेन्सिभ रोग
④	食中毒	しょくちゅうどく	खाद्य विषाक्तता (फुड प्वाइजनिङ)
⑤	認知症	にんちしょう	डिमेन्सिया
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	हिटस्ट्रोक
⑦	肺炎	はいえん	निमोनियाँ
⑧	白内障	はくないしょう	मोतिबिन्दु

● 症状

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	―――	एलर्जी
⑩	痛い	いたい	दुख्नु
⑪	嘔吐	おうと	बान्ता
⑫	片麻痺	かたまひ	हेमिप्लेजिया (शरीरको एक पट्टि पक्षाघात)
⑬	かゆい	―――	चिलाउनु
⑭	傷	きず	घाउ/चोट
⑮	苦しい	くるしい	शारीरिक रूपमा गाह्रो हुनु
⑯	下痢	げり	पखाला
⑰	拘縮	こうしゅく	कन्ट्याक्चर
⑱	骨折	こっせつ	हड्डी फ्र्याक्चर
⑲	しびれる	―――	निदाउनु (चेतना शून्य हुनु)
⑳	出血	しゅっけつ	रक्तस्राव (रगत निस्कनु)
㉑	症状	しょうじょう	लक्षणहरू
㉒	褥瘡	じょくそう	बेडसोर
㉓	咳	せき	खोकी
㉔	脱水	だっすい	पानीको कमी
㉕	吐き気	はきけ	वाकवाक
㉖	発熱	はつねつ	ज्वरो
㉗	発汗	はっかん	पसिना आउने
㉘	はれる	―――	सुन्निनु
㉙	便秘	べんぴ	कब्जियत
㉚	発作	ほっさ	घात (अट्याक)
㉛	むくむ	―――	फुल्नु
㉜	めまい	―――	रिंगटा

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	बेडबाट व्हीलचेयर वा व्हीलचेयरबाट बेडमा सर्ने
②	移動	いどう	एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने
③	移動用リフト	いどうようリフト	ट्रान्सफर लिफ्ट
④	起き上がる	おきあがる	बसेको वा सुतेको अवस्थाबाट उठ्नु
⑤	（ブレーキを）かける	―――	(ब्रेक) लगाउनु
⑥	臥床	がしょう	सुत्नु
⑦	車いす	くるまいす	व्हीलचेयर
⑧	声かけ	こえかけ	बोलाएर कुरा गर्नु
⑨	支える	ささえる	आड दिनु
⑩	シルバーカー／高齢者用手押し車	―――／こうれいしゃようておしぐるま	सिल्भर कार (वृद्धवृद्धाको व्हीलबारो)
⑪	すべる	―――	चिप्लनु
⑫	スライディングシート	―――	स्लाइडिङ सीट
⑬	杖	つえ	लट्ठी
⑭	（杖を）つく	（つえを）つく	(लट्ठी) टेक्नु
⑮	つかまる	―――	समात्नु
⑯	手すり	てすり	ह्याण्डरेल
⑰	握る	にぎる	समात्नु
⑱	寝返り	ねがえり	कोल्टे फेर्नु
⑲	白杖	はくじょう	सेतो लट्ठी (दृष्टिविहीन प्रयोजन)
⑳	ブレーキ	―――	ब्रेक
㉑	歩行器	ほこうき	वाकर
㉒	前屈み	まえかがみ	झुक्नु
㉓	誘導	ゆうどう	कतै लिएर जाने
㉔	床	ゆか	भुईं
㉕	離床	りしょう	उठ्नु

● 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	नर्सिङ केयर वर्कर

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

प्रश्न(कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職：佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん：悪くないです。

介護職：これから歩く練習をしましょうか。

佐藤さん：そうですね。

介護職：杖を使いますか。

佐藤さん：いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

介護職：わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちくださいね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

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

佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

介護職：公園の花がきれいですから、昼ご飯を食べたら、いっしょに行きましょう。

佐藤さん：いいですね。

介護職：シルバーカーを使いますか。

佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

佐藤さん：お願いします。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、昼ご飯の後で散歩に行きます。
2. 佐藤さんは、一人で公園へ行きます。
3. 佐藤さんは、シルバーカーに座って公園へ行きます。
4. 佐藤さんは、シルバーカーを玄関に出しておきます。

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。

खानाको नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	तताउनु
②	エプロン	———	एप्रोन
③	嚥下	えんげ	डिस्फेजिया
④	きざむ	———	टुक्रा पार्नु
⑤	誤嚥	ごえん	खानेकुरा र पियपदार्थ श्वासनलीमा पस्नु (श्वासनलीमा छिर्नु)
⑥	こぼす	———	पोख्नु
⑦	（食器を）下げる	（しょっきを）さげる	(खाना खाएको भाँडाहरू) हटाउनु
⑧	冷ます	さます	सेलाउनु
⑨	食品	しょくひん	खाद्य पदार्थ
⑩	食欲	しょくよく	खाने इच्छा
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	रिहाइड्रेसन (पानी पिउनु)
⑫	咳込む	せきこむ	खोक्नु
⑬	とろみ（粉）	———（こ）	बाक्लोपन
⑭	（とろみを）つける	———	(बाक्लो) बनाउनु
⑮	飲み込む	のみこむ	निल्नु
⑯	一口大	ひとくちだい	एक गाँसमा खान सक्ने साइज
⑰	むせる	———	सर्किनु
⑱	量	りょう	परिमाण

● 問題のことば

⑲	リーダー	———	लिडर
⑳	記録	きろく	रेकर्ड

शब्द (परिकारसूची)

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	―――	तेलमा तारेको खानेकुरा
②	いためもの	―――	फ्राइ गरेको खानेकुरा
③	おやつ	―――	स्न्याक
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	दलिया / चावल दलिया
⑤	カレーライス	―――	खारे राइस (करी राइस)
⑥	献立	こんだて	परिकारसूची
⑦	献立表	こんだてひょう	परिकारसूची तालिका
⑧	主食	しゅしょく	मुख्य खाना
⑨	汁物	しるもの	सुप
⑩	ゼリー	―――	जेली
⑪	たまご焼き	たまごやき	तामागोयाकी
⑫	漬物	つけもの	जापानी अचार
⑬	天ぷら	てんぷら	टेम्पुरा
⑭	豆腐	とうふ	तोउफु
⑮	丼	どんぶり	दोन्बुरी
⑯	煮付け	につけ	उसिनेको खाना (निचुके)
⑰	煮物	にもの	उसिनेर पकाएको खाना (निमोनो)
⑱	ハンバーグ	―――	ह्याम्बर्गर स्टेक
⑲	副食	ふくしょく	साइड डिस
⑳	プリン	―――	पुडिङ
㉑	麦茶	むぎちゃ	जौको चिया
㉒	メニュー	―――	मेन्यु
㉓	焼き魚	やきざかな	पोलेको माछा (याकिजाकाना)
㉔	ヨーグルト	―――	दही

प्रश्न(कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職　：あまり食べていませんね。

佐藤さん：右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職　：右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん：大丈夫です。スプーンで食べますから、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（かいごしょく）：佐藤（さとう）さん、あしたの昼（ひる）ご飯（はん）は、メニューが選（えら）べますよ。

佐藤（さとう）さん：そうですか。うれしいです。毎日（まいにち）選（えら）べたらもっとうれしいですね。

介護職（かいごしょく）：１か月（げつ）に１回（かい）だけで、申（もう）し訳（わけ）ありません。

おかずは、天（てん）ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

佐藤（さとう）さん：私（わたし）は天（てん）ぷらが食（た）べたいです。

介護職（かいごしょく）：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選（えら）べます。

佐藤（さとう）さん：プリンはあまり好（す）きじゃありません。

介護職（かいごしょく）：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

佐藤（さとう）さん：ええ。よろしくお願（ねが）いします。楽（たの）しみにしています。

［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、毎日（まいにち）メニューを選（えら）ぶことができます。
2. 佐藤（さとう）さんは、あしたハンバーグを食（た）べます。
3. 佐藤（さとう）さんは、プリンが好（す）きです。
4. 佐藤（さとう）さんは、あしたゼリーを食（た）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。

दिसा/पिसाबको नर्सिङ केयर

शब्द

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳が入ります。(かっこくぼこくごやくはい)
①	（ズボンを）上げる	（ズボンを）あげる	(पाइन्ट) माथि तान्नु
②	足元	あしもと	टेक्ने ठाउँको वरिपरि
③	陰部	いんぶ	गुप्ताङ्ग
④	おむつ	―――	डाइपर
⑤	浣腸	かんちょう	एनेमा (दिसा खुल्ने उपचार र औषधि)
⑥	着替える	きがえる	लुगा फेर्नु
⑦	（ズボンを）下げる	（ズボンを）さげる	(पाइन्ट) तल झार्नु
⑧	失禁	しっきん	पिसाब चुहिनु
⑨	羞恥心	しゅうちしん	लाजको भावना
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	युज एण्ड थ्रो पन्जा / एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्ने पन्जा
⑪	尿	にょう	पिसाब
⑫	尿器	にょうき	पिसाब फेर्ने भाँडो
⑬	尿意	にょうい	पिसाब फेर्न मन लाग्नु
⑭	排泄	はいせつ	दिसा गर्नु/पिसाब फेर्नु
⑮	便	べん	दिसा
⑯	便意	べんい	दिसा गर्न मन लाग्नु
⑰	便座	べんざ	ट्वाइलेटको सिट
⑱	ポータブルトイレ	―――	पोर्टेबल ट्वाइलेट

● 問題(もんだい)のことば

⑲	看護師	かんごし	नर्स
⑳	職員	しょくいん	कर्मचारी
㉑	パジャマ	―――	सुत्दा लगाउने लुगा (पजामा)
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	बोलाउने बटन

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職：佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん：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　：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

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

鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

介護職　：そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

介護職　：はい。わかりました。

［問題］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、まず散歩に行きます。
2. 鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
3. 鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
4. 鈴木さんは、まずトイレに行きます。

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　：自分で便座に座れますか。

佐藤さん：はい、大丈夫です。

　　　　　　このボタンは何ですか。

介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

　　　　　　私は外にいますから、排泄が終わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

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

पहिरन तथा कोरीबाटीको नर्सिङ केयर

शब्द

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	衣類	いるい	लुगा
②	入れ歯	いれば	कृत्रिम दाँत
③	うがい	———	कुल्ला गर्नु
④	上着	うわぎ	कोट/ज्याकेट
⑤	着替え	きがえ	फेर्ने लुगा
⑥	義歯	ぎし	नक्कली दाँत
⑦	起床	きしょう	उठ्ने
⑧	くし	———	काँइयो
⑨	更衣	こうい	लुगा फेर्ने
⑩	口腔ケア	こうくうケア	ओरल केयर
⑪	下着	したぎ	भित्री लुगा
⑫	スカート	———	स्कर्ट
⑬	爪きり	つめきり	नेलकटर
⑭	（髪を）とかす	（かみを）とかす	(कपाल) कोर्नु
⑮	ドライヤー	———	ड्रायर
⑯	ねまき	———	सुत्ने बेला लगाउने लुगा
⑰	歯医者	はいしゃ	दन्त चिकित्सक
⑱	歯ブラシ	はブラシ	दाँत माझ्ने ब्रस
⑲	歯磨き	はみがき	दाँत माझ्ने
⑳	パンツ	———	कट्टु
㉑	ひげ剃り	ひげそり	दाह्री काट्ने
㉒	みじたく	———	पहिरन तथा कोरीबाटी
㉓	（口を）ゆすぐ	（くちを）ゆすぐ	(मुख) कुल्ला गर्नु

問題(もんだい)のことば

㉔	診察	しんさつ	स्वास्थ्य जाँच
㉕	左側	ひだりがわ	बायाँ पट्टि
㉖	右側	みぎがわ	दायाँ पट्टि
㉗	診る	みる	स्वास्थ्य जाँच गर्नु
㉘	夜中	よなか	राती

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

Ⅰ

鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

介護職　：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職　：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職　：そうですか。いいですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

II

佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

介護職　：どうしましたか。

佐藤さん：歯が痛いんです。

介護職　：いつからですか。

佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

介護職　：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

佐藤さん：はい。

介護職　：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

佐藤さん：お願いします。

介護職　：きょうは、口をゆすぎましょう。

[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、朝から歯が痛いです。
2. 佐藤さんは、よく眠れました。
3. 佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。
4. 佐藤さんは、自分で歯医者を予約します。

Ⅲ

介護職　：佐藤さん、おはようございます。

佐藤さん：おはようございます。

介護職　：ねまきを着替えましょうか。

佐藤さん：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。

佐藤さん：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。

佐藤さん：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. 佐藤さんは、ねまきに着替えます。
2. 佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
3. 佐藤さんは、引き出しからセーターを出しました。
4. 佐藤さんは、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、自分で髪を拭きます。
2. 佐藤さんは、自分で髪を乾かします。
3. 佐藤さんは、自分でくしを取ります。
4. 佐藤さんは、自分で髪をとかします。

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。

बाथटबमा नुहाउने तथा सरसफाइ कायम राख्नेसम्बन्धी नर्सिङ केयर

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温度	おんど	तापक्रम
②	（お湯を）かける	（おゆを）かける	(तातो पानी) हाल्नु
③	（汗を）かく	（あせを）かく	(पसिना) आउनु
④	シャンプー	———	स्याम्पु
⑤	消毒	しょうどく	कीटाणुशोधन
⑥	消毒液	しょうどくえき	स्यानेटाइजर
⑦	清潔保持	せいけつほじ	सरसफाइ कायम
⑧	清拭	せいしき	सफा हुने गरी पुछ्ने
⑨	洗髪	せんぱつ	कपाल सफा गर्ने (धुने)
⑩	洗面	せんめん	मुख धुने
⑪	洗面器	せんめんき	हातमुख धुने बाटा
⑫	脱衣室	だついしつ	लुगा फुकाल्ने कोठा
⑬	入浴	にゅうよく	नुहाउने
⑭	ぬるい	———	मनतातो
⑮	拭く	ふく	पुछ्नु
⑯	浴室	よくしつ	बाथरुम
⑰	浴槽	よくそう	बाथटब
⑱	リンス	———	रिन्स

● 問題のことば

⑲	確認	かくにん	निश्चय

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

1

介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

介護職：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。
あとで、看護師に見てもらいましょう。
きょうも、からだを拭きましょうか。

鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

介護職：そうですか。看護師に聞いてみますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

Ⅱ

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(かいごしょく)：お湯(ゆ)の温度(おんど)はいかがですか。少(すこ)しぬるいですか。

佐藤(さとう)さん：いいえ。ちょうどいいです。とても気持(きも)ちがいいです。

介護職(かいごしょく)：佐藤(さとう)さん、そろそろお風呂(ふろ)から出(で)ましょうか。

佐藤(さとう)さん：ええ。そうですね。

介護職(かいごしょく)：床(ゆか)が滑(すべ)りやすいですから、ゆっくり歩(ある)いてくださいね。

佐藤(さとう)さん：わかりました。気(き)をつけます。

［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. お湯(ゆ)の温度(おんど)はぬるいです。
2. 佐藤(さとう)さんは、気持(きも)ちが悪(わる)いです。
3. 床(ゆか)は滑(すべ)りにくいです。
4. 佐藤(さとう)さんは、滑(すべ)らないように気(き)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　：お湯の温度はいかがですか。

鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

介護職　：わかりました。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

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

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：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

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

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

介護職：はい、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

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

घरेलु कामकाजको नर्सिङ केयर

शब्द

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	おしぼり	———	वेट पेपर वा टावल
②	カーテン	———	पर्दा
③	家事	かじ	घरेलु कामकाज
④	片付ける	かたづける	काम सिद्धिएपछि पहिले कै ठाउँमा राख्ने
⑤	乾かす	かわかす	सुकाउनु
⑥	乾く	かわく	सुक्नु
⑦	換気	かんき	कोठा भित्रको हावा फेर्ने
⑧	シーツ	———	तन्ना
⑨	洗濯物	せんたくもの	धुनुपर्ने लत्ताकपडा
⑩	掃除機	そうじき	भ्याकुम क्लिनर
⑪	たたむ	———	पट्ट्याउनु
⑫	調理	ちょうり	खाना पकाउने
⑬	掃く	はく	कुचो आदिले सफा गर्नु
⑭	布団	ふとん	ओछ्यान (फुतोन)
⑮	ほうき	———	कुचो
⑯	干す	ほす	सुकाउनु
⑰	枕	まくら	तकिया
⑱	毛布	もうふ	कम्बल
⑲	モップ	———	मप

प्रश्न (कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू)

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：佐藤さん、おはようございます。

佐藤さん：おはようございます。

介護職：ご気分はいかがですか。

佐藤さん：悪くないですよ。

介護職：よかったです。いいお天気ですね。
窓を開けて、換気をしましょうか。

佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

介護職：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

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

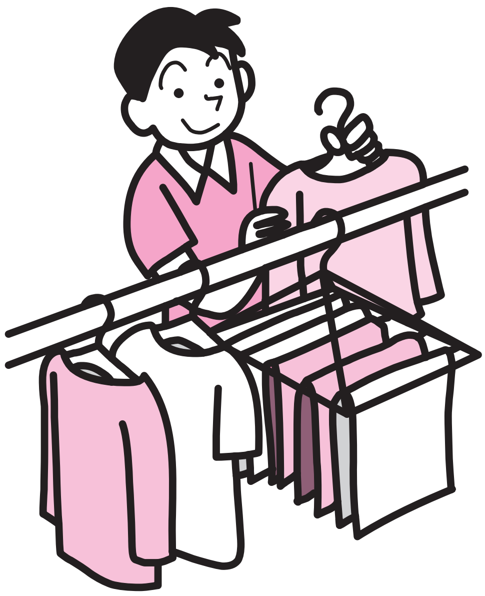
IV

鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

介護職　：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

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

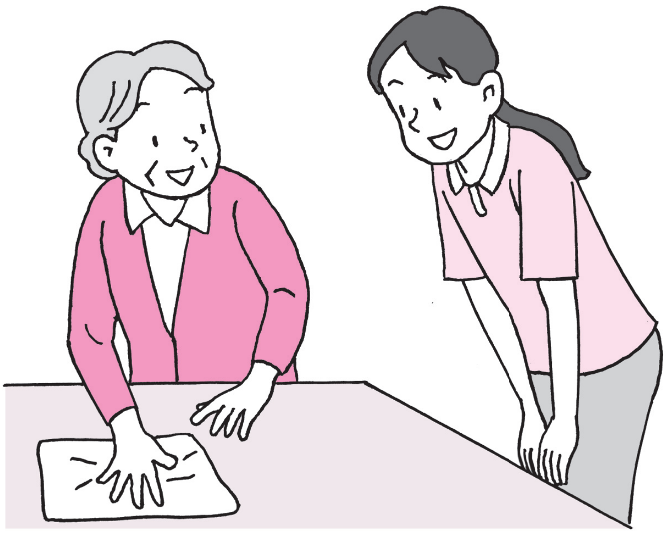
V

佐藤(さとう)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。

वाक्य

शब्द

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	अवलोकन
②	行事	ぎょうじ	चाडपर्व वा इभेन्ट
③	禁止	きんし	निषेध
④	計画	けいかく	योजना
⑤	掲示	けいじ	सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने
⑥	ケース	———	केस
⑦	玄関	げんかん	मूल ढोका
⑧	参加者	さんかしゃ	सहभागी
⑨	事故	じこ	दुर्घटना
⑩	施設	しせつ	सुविधा (सेन्टर)
⑪	就寝	しゅうしん	निदाउनको लागि ओछ्यानमा सुत्ने
⑫	出勤	しゅっきん	काममा जाने
⑬	巡視	じゅんし	गस्ती (प्याट्रोल)
⑭	使用	しよう	प्रयोग
⑮	状況	じょうきょう	स्थिति
⑯	ショートステイ	———	सर्ट स्टेइ
⑰	自立	じりつ	आत्मनिर्भरता (स्वतन्त्रता)
⑱	送迎車	そうげいしゃ	लिन र पुऱ्याउन जाने गाडी
⑲	退勤	たいきん	कामबाट फर्कने
⑳	タイヤ	———	टायर
㉑	建物	たてもの	भवन

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
㉒	担当者	たんとうしゃ	जिम्मेवार कर्मचारी
㉓	調理員	ちょうりいん	कुक
㉔	転倒	てんとう	लड्ने
㉕	ナースコール	———	नर्स कल
㉖	日勤	にっきん	दिउँसोको काम
㉗	濡れる	ぬれる	भिज्नु
㉘	吐く	はく	बान्ता गर्नु
㉙	外す	はずす	हटाउनु
㉚	非常口	ひじょうぐち	आपत्कालीन ढोका
㉛	非常ベル	ひじょうベル	एमर्जेन्सी बेल
㉜	119番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 नम्बर
㉝	服薬	ふくやく	औषधि खाने
㉞	変更	へんこう	परिवर्तन
㉟	報告	ほうこく	रिपोर्ट
㊱	ホール	———	हल
㊲	まつり	———	पर्व (माचुरी)
㊳	ミーティング	———	मिटिङ
㊴	見守り	みまもり	हेरचाह
㊵	面会	めんかい	भेटघाट
㊶	申し送り	もうしおくり	मेसेज (आफूपछि काम लिने वयक्तिलाई दिने जानकारी)
㊷	夜勤	やきん	रातीको काम
㊸	流行	りゅうこう	फैलिने
㊹	利用者	りようしゃ	प्रयोगकर्ता

利用者の状況 1

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」

仕事のやり方 II

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。

仕事のやり方 Ⅳ

排泄の介護では、まず、利用者ができることを確認します。できることは利用者にやってもらいます。次に、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 1

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。

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

↓

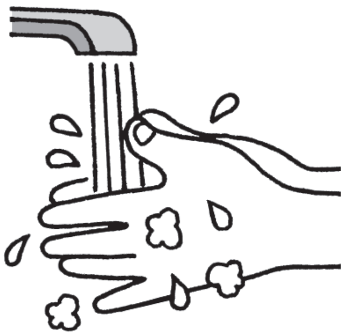
④ 手首や指と指の 間 を洗います。

↓

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。

5月（がつ）の献立表（こんだてひょう）

		5月1日（がつついたち）	5月2日（がつふつか）	5月3日（がつみっか）
朝食（ちょうしょく）	主食（しゅしょく）	パン	ご飯（はん）	パン
	副食（ふくしょく）	たまご焼（や）き スープ	焼（や）き魚（ざかな） みそ汁（しる）	野菜（やさい）のいためもの 牛乳（ぎゅうにゅう）
昼食（ちゅうしょく）	主食（しゅしょく）	肉（にく）うどん	カレーライス	たまご丼（どんぶり）
	副食（ふくしょく）	豆腐（とうふ）	野菜（やさい）サラダ	漬物（つけもの）
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
夕食（ゆうしょく）	主食（しゅしょく）	ご飯（はん）	ご飯（はん）	ご飯（はん）
	副食（ふくしょく）	天（てん）ぷら みそ汁（しる）	ハンバーグ スープ	魚（さかな）の煮付（につ）け みそ汁（しる）

[問題（もんだい）] 上（うえ）の献立表（こんだてひょう）を見（み）て、正（ただ）しいものを選（えら）んでください。

1. 副食（ふくしょく）は、いつもご飯（はん）です。
2. 副食（ふくしょく）は、果物（くだもの）やヨーグルトです。
3. 副食（ふくしょく）は、毎日（まいにち）サラダがあります。
4. 副食（ふくしょく）は、毎日（まいにち）みそ汁（しる）があります。

誕生日会の計画

日時	12月5日（火曜日）13:00 ～ 15:30
場所	３階　ホール
参加者	利用者：20人 職員：介護職　10人　看護師 １ 人
準備 （担当者）	・誕生日が 12 月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 ・歌の練習をします（利用者・職員）。 ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

［問題］誕生日会について、正しいものを選んでください。

❶ 誕生日会で、昼ご飯を食べます。

❷ 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。

❸ 利用者と職員は、歌の練習をします。

❹ 利用者は、テーブルといすを並べます。

行事の計画 II

夏まつりの計画

日　時	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	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200ml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て、看護師に報告しました。
	バイタルサインは問題がありませんでした。

［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200ml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。

उत्तर संग्रह

प्रश्नको उत्तरहरू

〔कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू〕

P.209	移動の介護 I	③
P.210	移動の介護 II	①
P.211	移動の介護 III	①
P.212	移動の介護 IV	①
P.215	食事の介護 I	④
P.216	食事の介護 II	②
P.217	食事の介護 III	④
P.218	食事の介護 IV	③
P.220	排泄の介護 I	③
P.221	排泄の介護 II	④
P.222	排泄の介護 III	④
P.223	排泄の介護 IV	④
P.225	みじたくの介護 I	①
P.226	みじたくの介護 II	③
P.227	みじたくの介護 III	④
P.228	みじたくの介護 IV	④
P.229	みじたくの介護 V	③
P.231	入浴・清潔保持の介護 I	②
P.232	入浴・清潔保持の介護 II	④
P.233	入浴・清潔保持の介護 III	④
P.234	入浴・清潔保持の介護 IV	④
P.235	入浴・清潔保持の介護 V	④
P.236	入浴・清潔保持の介護 VI	①
P.237	入浴・清潔保持の介護 VII	③
P.239	家事の介護 I	④
P.240	家事の介護 II	③
P.241	家事の介護 III	④
P.242	家事の介護 IV	③
P.243	家事の介護 V	④

〔वाक्य〕

P.247	利用者の状況 I	③
P.248	利用者の状況 II	④
P.249	利用者の状況 III	③
P.250	利用者の状況 IV	③
P.251	利用者の状況 V	③
P.252	仕事のやり方 I	①
P.253	仕事のやり方 II	①
P.254	仕事のやり方 III	①
P.255	仕事のやり方 IV	①
P.256	仕事のやり方 V	③
P.257	仕事のやり方 VI	③
P.258	掲示 I	④
P.259	掲示 II	④
P.260	掲示 III	③
P.261	献立	④
P.262	行事の計画 I	③
P.263	行事の計画 II	③
P.264	仕事の予定 I	④
P.265	仕事の予定 II	③
P.266	事故の報告	③
P.267	申し送り I	②
P.268	申し送り II	④
P.269	申し送り III	③

उत्तर लेख्ने पृष्ठ

〔कुराकानी तथा भन्ने कुराहरू〕

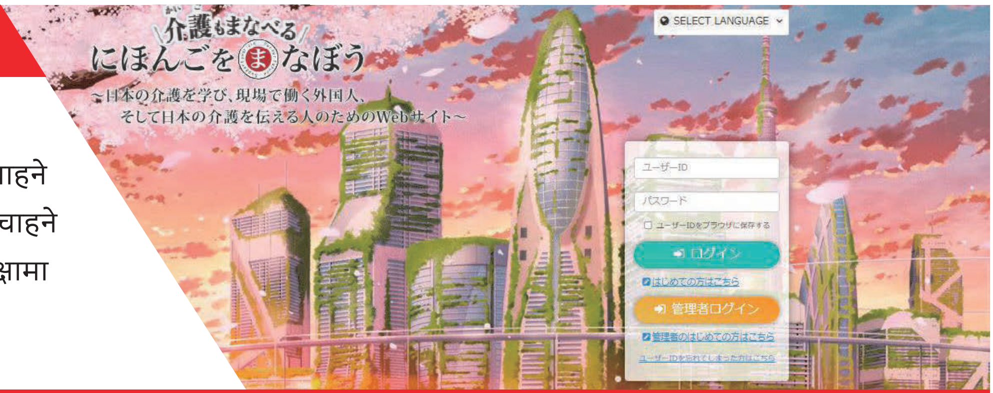
P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

〔वाक्य〕

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	

नर्सिङ केयरको जापानी भाषा अध्ययन सहायता आदि कार्यक्रम

- ✓जापानी भाषा अध्ययन गर्न चाहने
- ✓जापानको नर्सिङ केयर अध्ययन गर्न चाहने
- ✓जापानी भाषाको परीक्षामा उत्तीर्ण हुन चाहने
- ✓सर्टिफाइड केयर वर्करको राष्ट्रिय परीक्षामा उत्तीर्ण हुन चाहने व्यक्तिहरूको लागि



निशुल्क जापानी भाषा र जापानको नर्सिङ केयर अध्ययन गर्न सकिने वेबसाइट

POINT 1 विभिन्न डिभाइसहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

इन्टरनेट मार्फत सजिलो पहुँच

POINT 2 विभिन्न भाषाहरूमा डिजिटल शिक्षण सामग्री उपलब्ध

(12 राष्ट्रका भाषाहरू)

लक्ष्य अनुरूप जापानको नर्सिङ केयर अध्ययन

POINT 3 अनुवाद तथा जापानी भाषाको अडियो फङ्सन

जापानी भाषा अडियो सुनेर प्राविधिक शब्दावलीको उच्चारण निश्चय

POINT 4 विभिन्न परीक्षाहरूको लागि तयारी गर्ने उपायहरू (अभ्यास पुस्तक तथा जाँच)

जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा (N3/N2) तथा नर्सिङ केयरको सीप मूल्याङ्कन परीक्षा
नर्सिङ केयरको जापानी भाषा मूल्याङ्कन परीक्षा तथा सर्टिफाइड केयर वर्करको राष्ट्रिय परीक्षा

POINT 5 आत्मनिर्भर भएर अध्ययन गर्न सहयोग

लक्ष्य निर्धारण, अध्ययन स्थिति निश्चय र मौसमी फूल हुर्काउने गेम

Japanese

English

FREE

[स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालयद्वारा अनुदान प्राप्त परियोजना] जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघद्वारा द्वारा सञ्चालित पूर्ण रूपमा निशुल्क वेबसाइट

नर्सिङ केयर पनि अध्ययन गर्न सकिन्छ।

Nihongo o Manabou

Login

शीर्ष पृष्ठ

ログイン
はじめての方はこちら

पहिलो पटक प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूको लागि

くわしい

[सम्पर्क] जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ अन्तर्राष्ट्रिय नर्सिङ केयर मानव संसाधन सहयोग समूह Intel-support@jaccw.or.jp

"नर्सिङ केयरको निर्दिष्ट सीप मूल्याङ्कन परीक्षा अध्ययन पाठ्यपुस्तक～नर्सिङ केयरको सीप तथा नर्सिङ केयरको जापानी भाषा～"
(आर्थिक वर्ष रेइवा 6 साल　नर्सिङ केयरको जापानी भाषा अध्ययन सहायता आदि कार्यक्रम)
रेइवा 7 (2025) साल मार्च प्रकाशन
जापान सर्टिफाइड केयर वर्कर संघ