Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт

Сургалтын материал

～Асаргааны ур чадвар
ба асаргааны япон хэл～

Монгол хувилбар

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ
2024 он 3 сар

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

Энэхүү номыг ашиглах заавар

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт” Сургалтын материал ~Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл~” нь асаргааны ур чадварын үнэлгээний шалгалт болон асаргааны япон хэлний ур салбарын тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтад зориулсан сургалтын материал юм.

- Энэ ном нь асаргааны салбар дахь тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын шалгуур үзүүлэлтэд нийцүүлэн “Асаргааны ур чадвар” болон “Асаргааны япон хэл”-с бүрдсэн.
- Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалтыг япон хэлээр авах тул “Асаргааны япон хэл” хэсгийг орчуулан хөрвүүлэхгүй ба, зөвхөн япон хэл ашиглах болно.

“Асаргааны ур чадвар” нь шалгалтын асуултуудад тааруулсан дараах 4 хэсгээс бүрдэнэ.

БҮЛЭГ 1 Асаргааны үндэс
БҮЛЭГ 2 Бие ба сэтгэлийн бүтэц
БҮЛЭГ 3 Харилцааны арга техник
БҮЛЭГ 4 Амьдралыг тэтгэх арга техник

⦿ Асаргааны талбар дээр ажиллаж байсан туршлага байхгүй байсан ч төсөөлөл авахад хялбар болгож зураг дүрслэл олноор оруулсан.

⦿ Ялангуяа гол чухал зүйлсийг дүрслэлтэйгээр харуулсан.

⦿ Хүндэвтэр мэргэжлийн хэллэгүүдэд тайлбар оруулж өгсөн.

Бүх биеэ ашиглавал хялбархан хөдлөх боломжтой.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

Биеийг тулж өргөж байх үүднээс шалтай тулж байгаа хэсгүүдийг холбосон зурвас талбай. Хоёр хөлөө салган зогсож байх үед хоёр хөлийн улны гадна хэсгээр хүрээлсэн талбай.

“Асаргааны япон хэл” нь даалгавруудыг ажиллах замаар япон хэлний мэдлэгийг гүнзгийрүүлэх боломжтой болсон.

Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалт нь жинхэнэ асаргааны талбар дээр ашиглагдах япон хэлийг сурч эзэмшсэн эсэхийг шалгах агуулгатай байдаг. Асаргааны талбар дээр ажиллахын тулд шаардлагатай япон хэлийг сурч эзэмшихийн тулд Японы олон улсын хамтын ажиллагааны сангийн япон хэлний суурь шалгалт (JFT-Basic) болон япон хэлний ур чадварын шалгалтын сургалттай хамтатгасны нөлөөгөөр асаргааны япон хэлний сургалт нь илүү үр дүнтэй болдог.

- Шалгалтын асуултуудад тааруулан асаргааны ажилд ихээр ашиглагдах “Үг” (үгсийн сан), “Харилцан яриа, дуудлага” (даалгавар), “Текст” (даалгавар)-с бүрдсэн байдаг.

- “Харилцан яриа, дуудлага” “Текст” нь асаргааны талбар дээр илүү их ашиглагдах илэрхийллийг ашиглан даалгавар асуулт боловсруулж байна.

Гарчиг

はじめに 1

Энэхүү номыг ашиглах заавар 2

Асаргааны ур чадвар

бүлэг 1 Асаргааны үндэс

хэсэг 1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал 10

хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй 16

хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага 24

бүлэг 2 Бие ба сэтгэлийн бүтэц

хэсэг 1 Бие болон сэтгэлийн бүтцийн ойлголт 42

хэсэг 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт 68

—— Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт

—— Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт

—— Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

бүлэг 3 Харилцааны ур чадвар

хэсэг 1 Харилцааны үндэс 98
хэсэг 2 Асруулагчтай харилцах харилцаа 102
хэсэг 3 Багийн харилцаа 114

бүлэг 4 Амьдралыг тэтгэх арга техник

хэсэг 1 Хөдөлгөөний асаргаа 120
хэсэг 2 Хооллох асаргаа 144
хэсэг 3 Бие засах асаргаа 152
хэсэг 4 Бие арчлах асаргаа 170
хэсэг 5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа 186
хэсэг 6 Гэрийн ажлын асаргаа 198

Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

Бие 204

Биеийн байрлал 206

Өвчин, зовиур 207

Хөдөлгөөний асаргаа

Үг 208

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 209

Хооллох асаргаа

Үг 213

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 215

Бие засах асаргаа

Үг 219

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 220

Бие арчлах асаргаа

Үг 224

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 225

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Үг 230

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 231

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг 238

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 239

Текст

Үг 245

Даалгавар (Текст) 247

Хариулт хэсэг

Даалгаврын хариулт “Харилцан яриа, дуудлага” “Текст” 271

Хариултын хуудас 272

Япон хэл сурах цахим контент

“Nihongo o Manabou” танилцуулга

БҮЛЭГ 1

Асаргааны үндэс

хэсэг 1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

1 Хүндлэлийг дэмжих асаргаа

1) Хүн хоорондын хүндлэл болон хүний эрхийг дээдлэх

- Асрагч нь өндөр нас болон хөгжлийн бэрхшээлийн улмаас өдөр тутмын амьдралд нь саад бэрхшээл тулгарсан хүн, түүний хүн ёсны амьдралыг үргэлжлүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх мэргэжлийн ажилтан юм.
- Дэмжлэг үзүүлэх суурь ойлголт бол хүн хоорондын хүндлэл юм.
- Хүн хоорондын хүндлэл гэдэг нь хүн нэг бүрчлэн хувь хүн гэх үүднээс хандан дээдлэх явдал юм.
- Асаргаа шаардлагатай болсон ч хүн төрөлхтний нэг гэх үүднээс хүндлэгдэн, хүний эрх хамгаалагдана.

2) Амьдралыг асруулагч төвтэйгээр

- Амьдрал нь амьдарч буй хүний ухамсар, дадал зэргээр, хүн нэг бүрчлэн өөр өөр байдаг. Асаргаа шаардлагатай ч амьдралын эзэн нь асруулагч өөрөө.
- Яаж амьдармаар байгаа, амьдрах арга хэлбэр болон үзэл бодлыг хүндэтгэж, түүний хүн ёсны амьдралаар амьдарч чадах хэмжээнд дэмжлэг үзүүлэх нь асаргааны үндсэн ойлголт.

Төрөл бүрийн амьдралын хэв маяг

3) QOL (Quality of life: Амьдралын чанар)

- Амьдралын чанар нь хүний амьдралын чанар болон амь насны чанар ч гэж яригддаг. QOL нь хүний амьдрал дахь сэтгэл ханамж болон аз жаргал, амьдралын утга учир зэрэг сэтгэлийн баян чинээлэг байдлыг багтаах амьдралын тухай ойлголт юм.

4) Хэвийн байдал (Эрх тэгш байдал)

- Хэвийн байдал (Эрх тэгш байдал) гэдэг нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн ч гэсэн хөгжлийн бэрхшээлгүй хүнтэй адилаар өөр өнцгөөс харагдалгүйгээр хүний эрхээ хамгаалуулж, энгийнээр амьдрах боломжтой байх гэсэн ухагдахуун юм.
- Нийгэм болон бүс нутаг дунд тэрхүү хүн ёсны бөгөөд тэсэн тэвчих зүйлгүйгээр, энгийнээр амьдрах явдал юм.

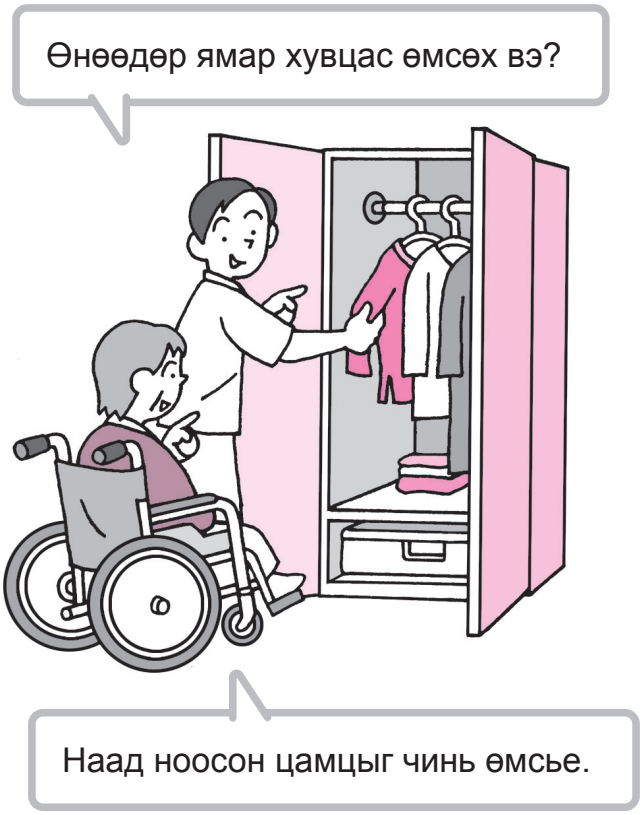
2 Бие даах дэмжлэг

1) Бие даахыг дэмжих

- Бие даах дэмжлэг гэдэг нь асруулагч өөрөө хэрхэн амьдрахаа сонгож, өөрөө шийдвэр гаргаж, өөрийн дураар амьдрахыг дэмжих дэмжлэг юм.
  Хөдөлгөөн болон хувцас солих зэрэг бие эрхтний үйлдэл хөдөлгөөн төдийгүй, тухайн хүнд байгаа чадварт нийцсэн дэмжлэгийг үзүүлдэг.
- Асруулагчийн үнэт зүйл болон өвөрмөц байдлыг чухалчлан, хувь хүний санал болон өөрийн хүчээр хийж чадах зүйлийг нэмэгдүүлж, амжилтын мэдрэмж төрүүлэхийн төлөө дэмжлэг үзүүлнэ.

2) Өөрийн сонголт ба өөрийн шийдвэр

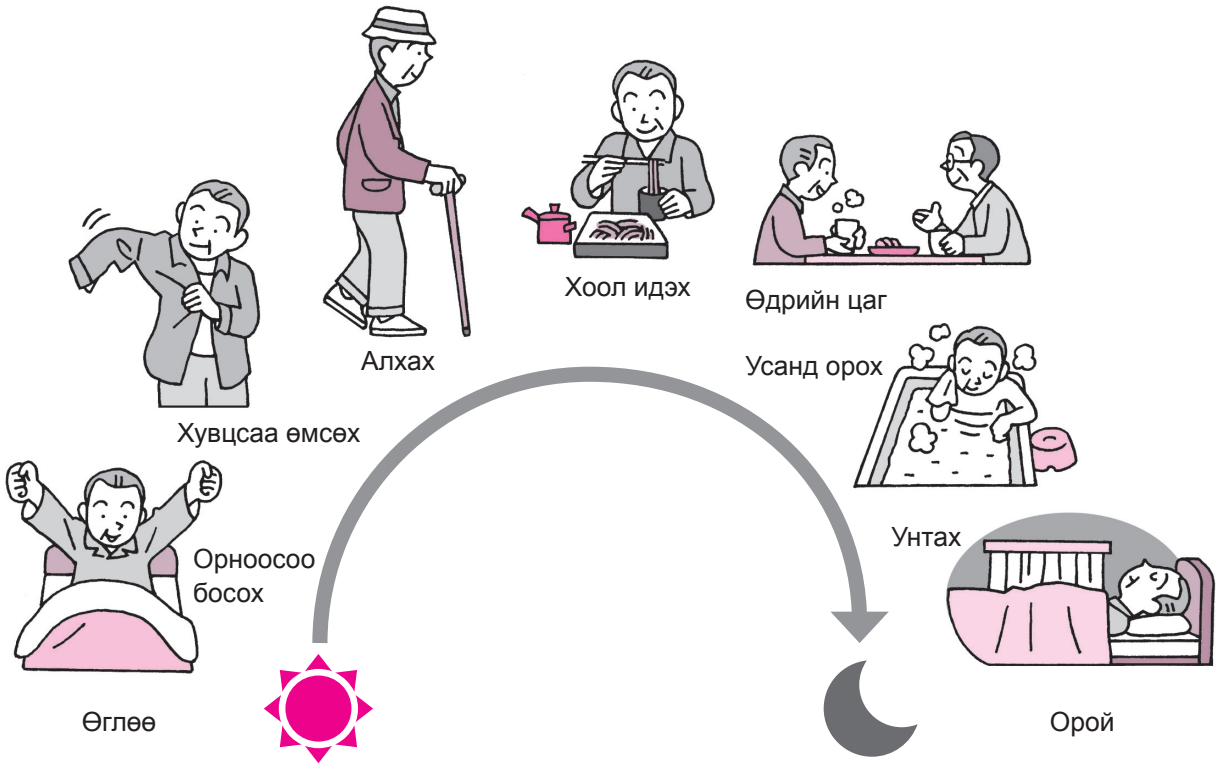
- Амьдралын эзэн нь асруулагч өөрөө. Өнөөг хүртэлх амьдарч ирсэн арга болон үнэт зүйлд нь тулгуурлан өөрөө хэрхэх тухайгаа шийдэж явах.
- Бие даахад бие эрхтний бие даалт болон сэтгэлийн бие даалт гэж байдаг. Асаргаа хэрэгтэй байсан ч өөрийн дураар амьдрах боломжтой байхаар амьдрах хэв маяг болон аргыг өөрөө сонгон шийдвэрлэнэ.



3 Амьдралын ойлголт

1) Амьдрал гэдэг нь

- Амьдралд тухайн улсаас хамааран соёл болон зан заншлын ялгаа байдаг. Хувь хүний бодол, үнэт зүйл болон онцлогоос хамааран төрөл бүрийн амьдралын хэлбэр байдаг.
- Өглөө орноосоо босох, хувцсаа өмсөх, нүүрээ угаах, цайгаа уух, бие засах, усанд орох, чөлөөт цаг, орой унтах гэх амьдралын хэмнэл байдаг.



- Амьдрахын тулд хувь хүний эрүүл мэндийн байдал болон орон байр, гэрийн ажил хийх чадвар, гэр бүл, бүс нутаг, нийгэм зэрэг ч холбогдоно.

2) Асаргааны ажлаар хийх амьдралын дэмжлэг

- Асруулагчийн амьдрах аргыг бүрэн дүүрэн ойлгож асаргаа хийх нь тухайн хүний хүн ёсны амьдралыг дэмжинэ.
- Асаргаа шаардлагатай болоход бодол санаа болон үйл хөдлөл нь идэвхгүй болохдоо хялбар байдаг. Асаргааны ажил нь асруулагчийн хүсэл сонирхлыг идэвхжүүлнэ.

2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

1 Асаргааны ажлын ажил мэргэжлийн ёс зүй

1) Хувийн нууцад тавих анхаарал

- Усанд оруулах болон бие засуулах тохиолдолд асруулагчийн нүцгэлэх болдог. Асрагч нь асруулагчийг ичээхгүйн тулд хувийн нууцад анхаарал тавих нь чухал юм.

2) Нууцыг хадгалах

- Асрагч нь асруулагчид зохих асаргааг үзүүлэхийн тулд асруулагчтай холбоотой мэдээллийг мэдэх шаардлага гардаг. Гэвч, асрагч нь асруулагчтай холбоотой хувийн мэдээлэл (хувь хүний мэдээлэл) (нас, гэрийн хаяг, өвчний түүх зэрэг)-г дурааараа бусдад ярьж болохгүй.
- Интернет болон сошиал сүлжээ зэргээр асруулагчийн зөвшөөрлийг авалгүйгээр асруулагчтай холбоотой мэдээллийг илгээж болохгүй.

3) Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахыг хориглох

- Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах гэдэг нь асруулагчийн биеийн чөлөөт байдлыг хориглох явдал юм.

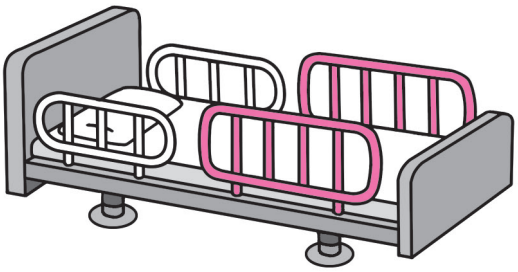
⦿ Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахын хор нөлөө

Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах нь асруулагчийн биеийн чадавхыг бууруулж, тэнэгрэлд муугаар нөлөөлөх зэрэг хорт нөлөө бий болгодог.

● Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах үйлдлийн жишээ

(1) Бие болон гар хөлийг уяагаар хүлж, хөдөлгөөнгүй болгох.

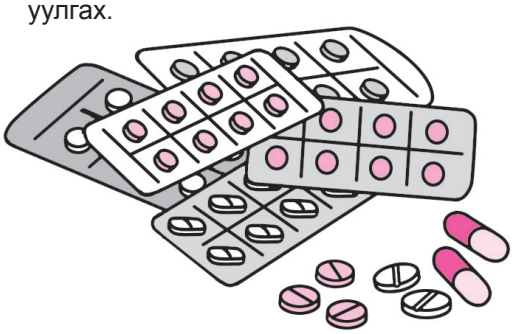
(2) Орыг хашлагаар хүрээлж, өөрөө орноосоо бууж чадахгүй болгох.



(3) Өрөөг цоожлон түгжих.

(4) Хязгаарлах бүс зүүж босох боломжгүй болгох.

(5) Сэтгэцэд нөлөөлөх эм их хэмжээгээр уулгах.



4) Хүчирхийлэл

- Хүчирхийлэл гэдэг нь асруулагчийн хүний эрхийг зөрчих явдал юм.

Хүчирхийллийн 5 төрөл

(1) Биеийн хүчний хүчирхийлэл
Асруулагчийн биед халдан довтлохыг хэлнэ.

(2) Сэтгэл санааны хүчирхийлэл
Асруулагчид сэтгэл санааны шарх сорви үүсгэх үйл хөдлөлийг хэлнэ.

(3) Асаргаа зэргээс татгалзах (үл хайхрах)
Асаргаа шаардлагатай хүнийг үл тоохыг хэлнэ.

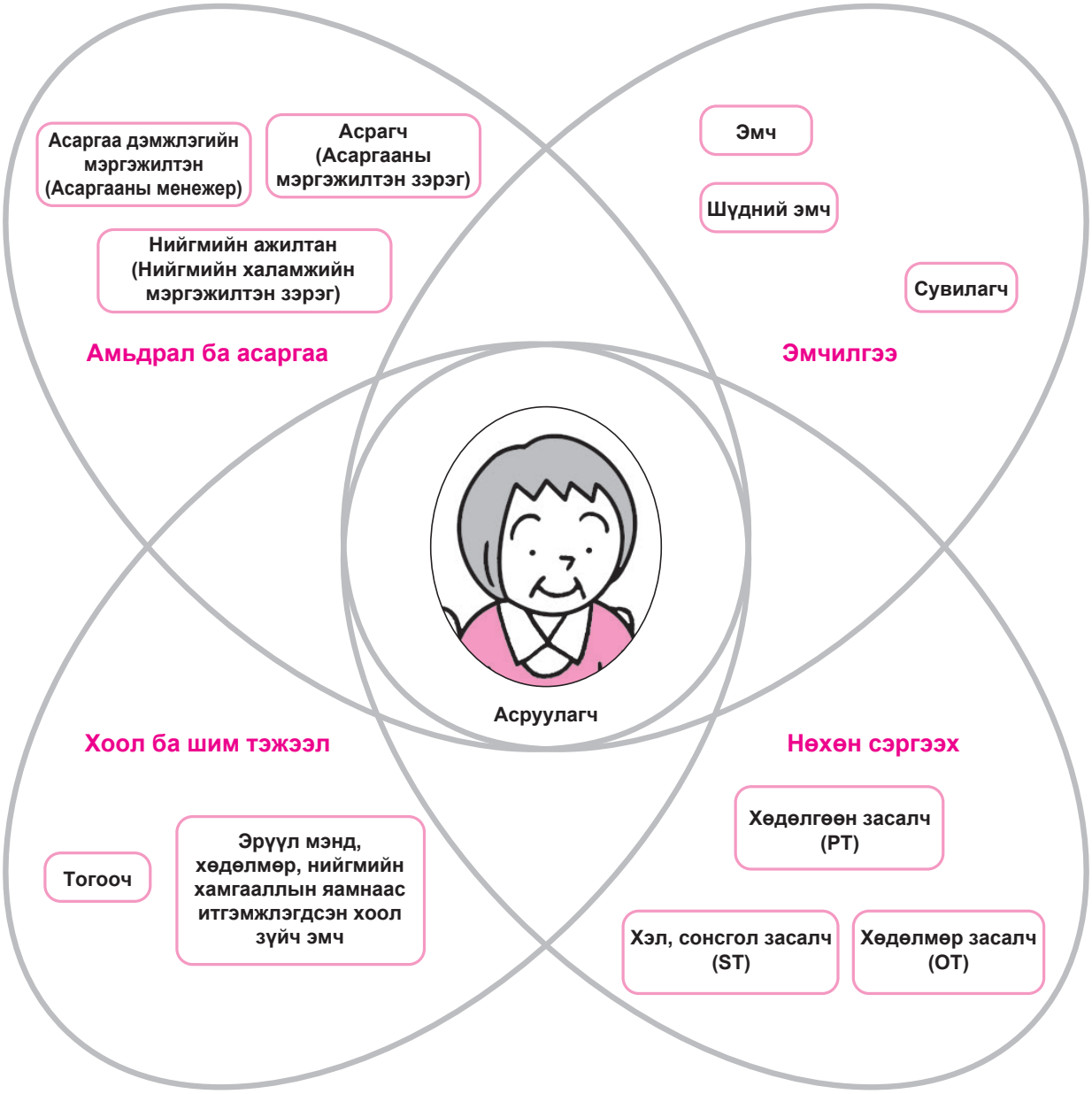
(4) Эдийн засгийн хүчирхийлэл
Асруулагчийн өмч хөрөнгийг шударга бус аргаар олж авахыг хэлнэ.

(5) Бэлгийн хүчирхийлэл
Асруулагчид ёс зүйгүй үйлдэл хийхийг хэлнэ.

2 Мэргэжлийн олон талт хамтын ажиллагаа

1) Багийн хандлага

- Асрагчаас гадна төрөл бүрийн мэргэжилтнүүд нь тус бүрийн мэргэжлийн онцлогийг гарган, асруулагчид багаар үйлчилдэг.



2) Бусад төрлийн мэргэжилтний гүйцэтгэх үүрэг ба үйл ажиллагаа

(Эмчилгээний үйл ажиллагаа эрхлэх мэргэжилтэн)

Эмчилгээний үйл ажиллагаа нь анагаах ухааны мэдлэг, технологид тулгуурлан хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа юм. Асрагч нь зарчмын хувьд эмчилгээний үйл ажиллагаа явуулж болохгүй. Эмчилгээний үйл ажиллагаа эрхлэх мэргэжилтэн нь эмч болон сувилагч юм.

● Эмч

Өвчний оношилгоо болон эмчилгээг хийдэг.

● Сувилагч

Эмчийн зааврын дагуу сувилахуйн асаргаа болон эмчилгээний тусламжийг хийдэг.

(Нөхөн сэргээлт хийх мэргэжилтэн)

Үйл ажиллагааг сэргээн засах дасгал зэргийг хийлгэдэг мэргэжилтнээр хөдөлгөөн засалч, хөдөлмөр засалч, хэл, сонсгол засалч ажилладаг.

● Хөдөлгөөн засалч (PT)

Алхах зэргийн хөдөлгөөний чадварыг сайжруулах дасгал хийлгэдэг.

● Хөдөлмөр засалч (OT)

Өдөр тутмын амьдралд шаардлагатай үйл ажиллагааны дасгал хийлгэдэг.

● Хэл, сонсгол засалч (ST)

Ярих болон залгих (залгин гулгуулах) нь хүндрэлтэй асруулагчид дасгал хийлгэдэг.

(Хооллохтой холбоотой мэргэжилтэн)

Өвчний улмаас хооллох хэлбэр болон илчлэг зэргийг анхаарахгүй болон болохгүй асруулагч байдаг. Хооллохтой холбоотой мэргэжилтнээр эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамнаас итгэмжлэгдсэн хоол зүйч байдаг.

- **Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамнаас итгэмжлэгдсэн хоол зүйч эмч**

Шим тэжээлийн тэнцвэрийг бодолцсон цэс боловсруулна.

(Халамжийн үйлчилгээний тухай зөвлөгөө, тохируулга гүйцэтгэх мэргэжилтэн)

Асруулагч нь халамжийн үйлчилгээ зэргийг ашиглахтай холбоотойгоор үйлчилгээний зөвлөгөө, тохируулга хэрэгжүүлэх мэргэжилтнээр асаргаа дэмжлэгийн мэргэжилтэн болон нийгмийн ажилтан нь дэмжлэг үзүүлэх төлөвлөгөө боловсруулдаг.

- **Асаргаа дэмжлэгийн мэргэжилтэн (Асаргааны менежер)**
- **Нийгмийн ажилтан (Нийгмийн халамжийн мэргэжилтэн зэрэг)**

Асруулагчаас зөвлөгөө болон гэр бүлтэй нь холбоо барих, зохицуулалт хийдэг.

3 Асаргааны үйлчилгээ

1) Асаргааны үйлчилгээний тойм

Асаргааны үйлчилгээнд олон янзын төрөл байдаг.

(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ

- Асруулагчийн гэрт нь зочлон, асруулагчид үйлчилдэг.
- Гэрийн асаргаа (гэрийн туслах үйлчилгээ) зэргийн үйлчилгээ байдаг

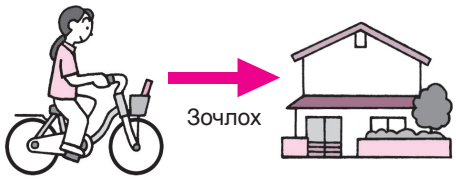
(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ

- Өдрийн цагаар, асрамжийн газар асруулагчид үйлчлэх үйлчилгээ байдаг.
- Өдөр өнжүүлэх асаргаа (өдрийн үйлчилгээ) зэрэг үйлчилгээ байдаг.

(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ

- Асрамжийн газарт асруулагчид үйлчилгээ үзүүлдэг.
- Өндөр настны асрамж халамжийн газар (Ахмадын тусгай асрамжийн газар) зэргийн үйлчилгээ байдаг.

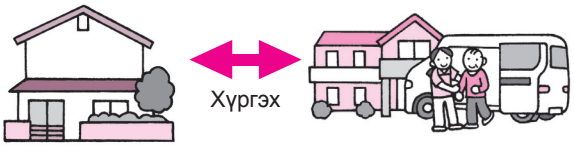
(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ



Гэрийн туслах үйлчилгээ зэрэг

Гэр

(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ



Гэр

Өдрийн үйлчилгээ зэрэг

(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ

Ахмадын тусгай асрамжийн газар зэрэг

2) Асаргааны шат дараалал

- Асрагч нь асруулагчийн бие даахад нь дэмжихийг зорилго болгон төлөвлөгөөний дагуу асаргаа хийнэ.
- Асаргааны шат дараалалд асруулагч нэг бүрчлэн асаргааны төлөвлөгөө боловсруулна.

Асаргааны шат дараллын үндсэн урсгал

(1) Асуулга

Асруулагчтай холбоотой мэдээлэл цуглуулан, амьдралын асуудал зэрэгт шинжилгээ хийнэ.

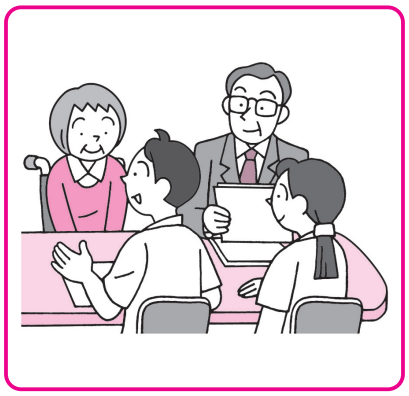
(2) Төлөвлөгөө боловсруулах

Асруулагчид үзүүлэх асаргааны төлөвлөгөөний агуулгыг боловсруулна.

(3) Хэрэгжүүлэх

Асруулагчид асаргааны төлөвлөгөөнд тулгуурласан асаргааг хийнэ.

(4) Үнэлэх



Асаргааны төлөвлөгөөний агуулга нь асруулагчид тохирч байгаа эсэхийг үнэлнэ.

3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт

1) Ажиглалтын ач холбогдол

⦿ Ажиглалт гэдэг нь

Асруулагчийн байр байдлыг мэдэхийн тулд маш анхааралтайгаар харах явдал юм.

⦿ Ажиглахын ач холбогдол

Асрагч нь ажигласан байх нь асруулагчийн амьдрал сайжрахад нөлөөлнө.

Ажигласан зүйлээ тэмдэглэж, бүх ажилчдад мэдэгдэнэ.

⦿ Ажиглах арга

(1) Асруулагчтай харьцсанаар олж авах боломжтой мэдээлэл байдаг.

(2) Хэмжилт зэргээр олж авах боломжтой мэдээлэл байдаг.

2) Асрагчийн өөрийн эрүүл мэндийн хяналт

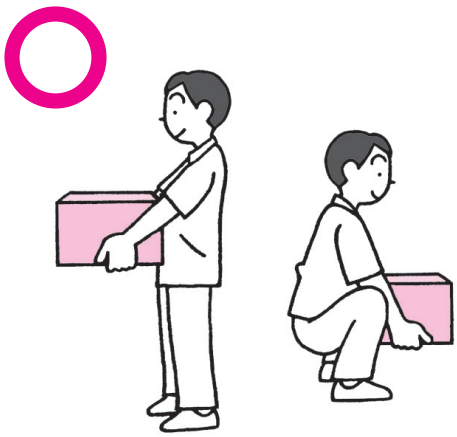
⦿ Асрагчийн эрүүл мэндийн хяналтын ач холбогдол

Асрагч нь өөрийн эрүүл мэндийг хамгаалж байх хэрэгтэй. Асрагч нь өөрөө эрүүл биш байвал илүү сайн асаргаа үзүүлж чадахгүй.

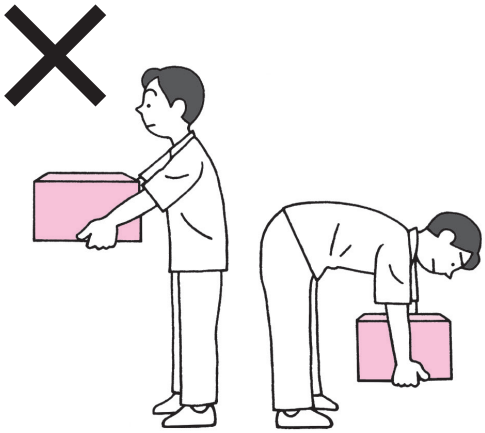
⦿ Эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд шаардлагатай зүйлс (Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх)

Асрагч нурууны өвдөлт болох нь амархан байдаг тул анхаарах хэрэгтэй. Нурууны өвдөлтөөс зөв мэдлэг болон дадлаар сэргийлэх боломжтой.

Байрлал болон нурууны өвдөлт



Биеийн механикийн хэрэглээ нь нурууны өвдөлтөөс сэргийлнэ.

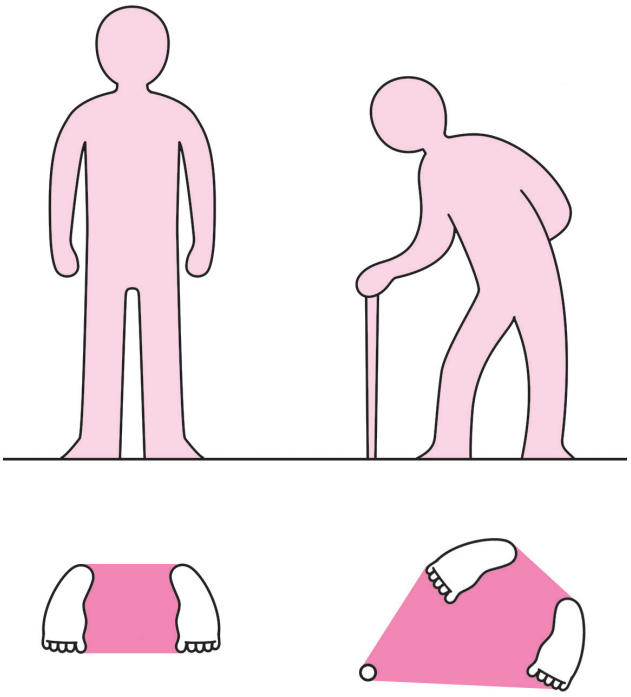


Ууц нуруунд ачаалал өгөхөд амархан болдог.

3) Биеийн механикийн үндсэн зарчмын хэрэглээ

- Хөдөлгөөний асаргаа хийх тохиолдолд асруулагчийн аюулгүй байдал болон асрагчид ирэх ачааллыг багасгах шаардлагатай болдог.
- Биеийн механик гэдэг нь араг яс болон булчингийн харилцан хамаарлаар бий болох биеийн хөдөлгөөний бүтцийг хэлнэ. Биеийн механикийн үндсэн зарчмын хэрэглээгээр бага хүчээр аюулгүй асаргаа хийх боломжтой.

(1) Дэмжлэгийн суурь талбайг томсгож, хүндийн төвийг доошлуулна.



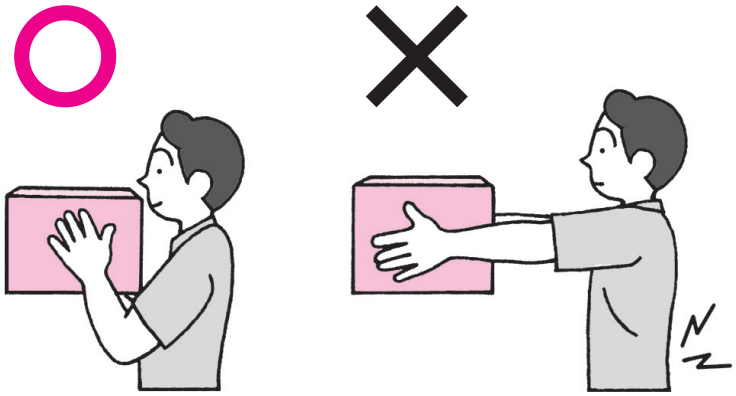
Таяг тулснаар дэмжлэгийн суурь талбай томорч, илүү тогтвортой болно.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

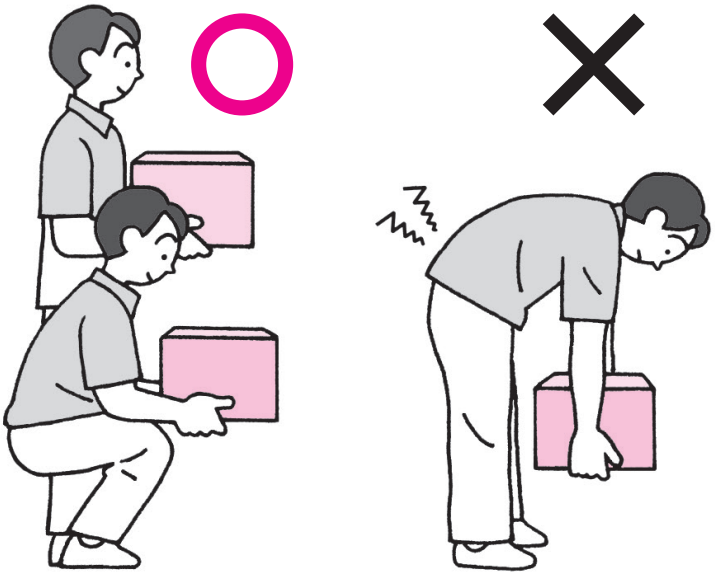
Биеийг тулж өргөж байх үүднээс шалтай тулж байгаа хэсгүүдийг холбосон зурвас талбай. Хоёр хөлөө салган зогсож байх үед хоёр хөлийн улны гадна хэсгээр хүрээлсэн талбай болно.

(2) Асаргаа хийх талын талд хүндийн төвийг ойртуулна.



Ойрхон байх тусам бага хүчээр асаргаа хийх боломжтой.

(3) Бүдүүн гуя зэрэг илүү том булчинг ашиглана.

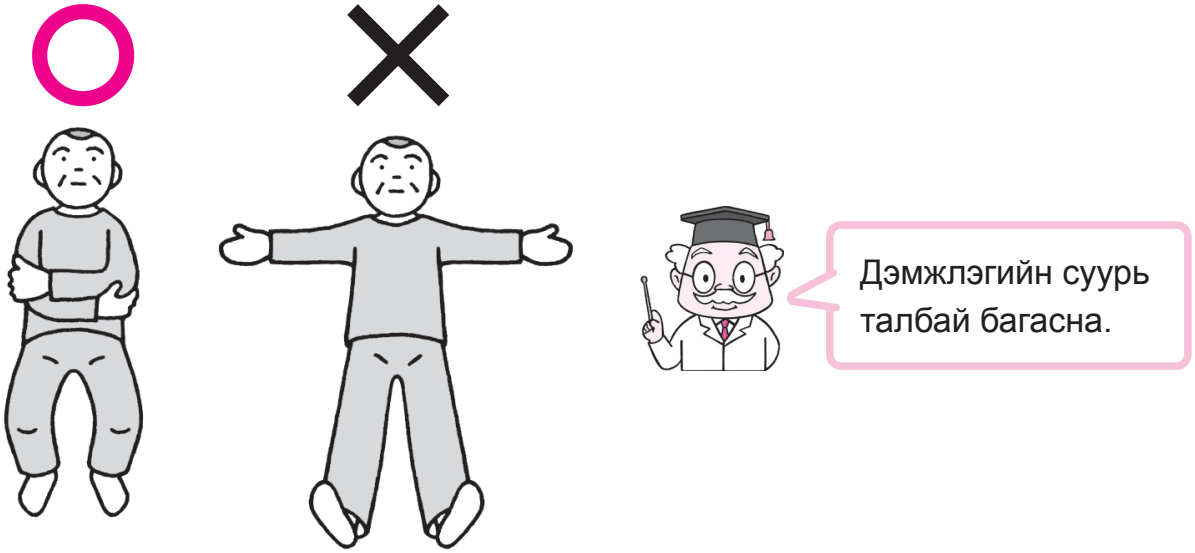


Шилбэ болон хонгоны том булчинг ашиглаж байна.

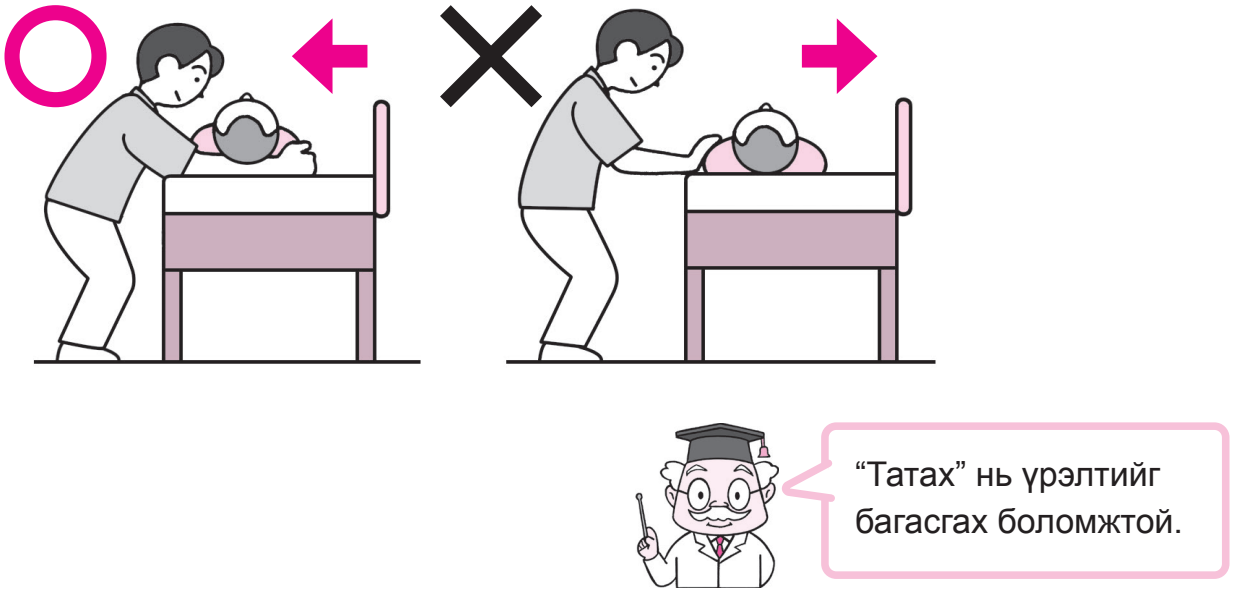
Өвдөгний үе тэнийсэн хэвээр зөвхөн нурууны булчингаар өргөж байна.

Том булчин ашигласнаар хялбархнаар асаргаа хийх боломжтой.

(4) Асруулагчийн биеийг хумьж багасгана.

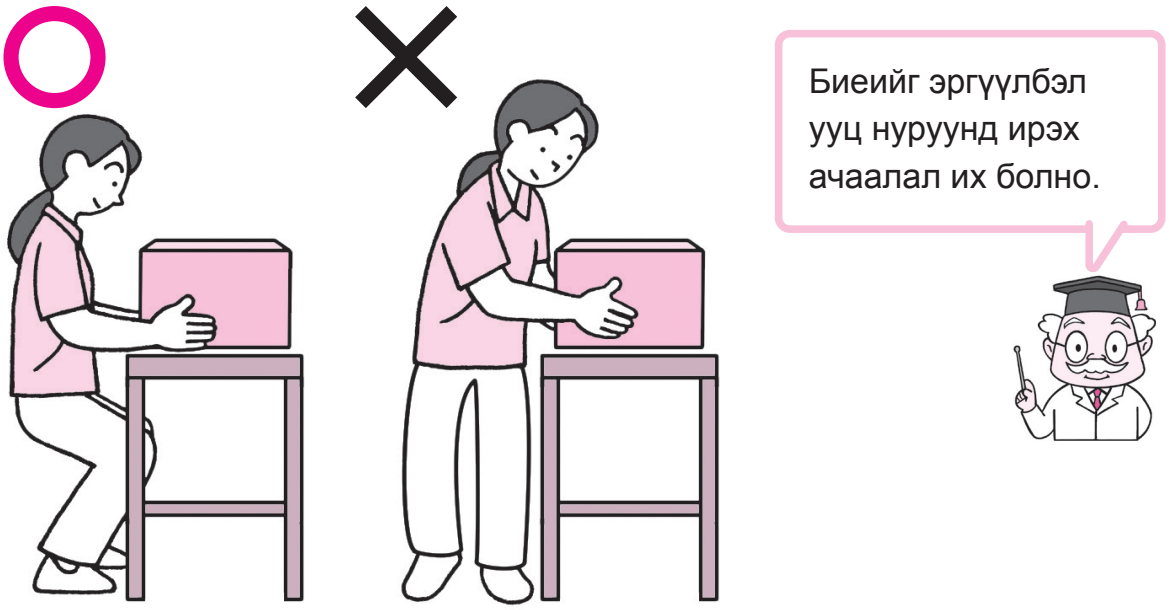


(5) “Түлхэх”-с илүү “Өөр лүүгээ” татна.

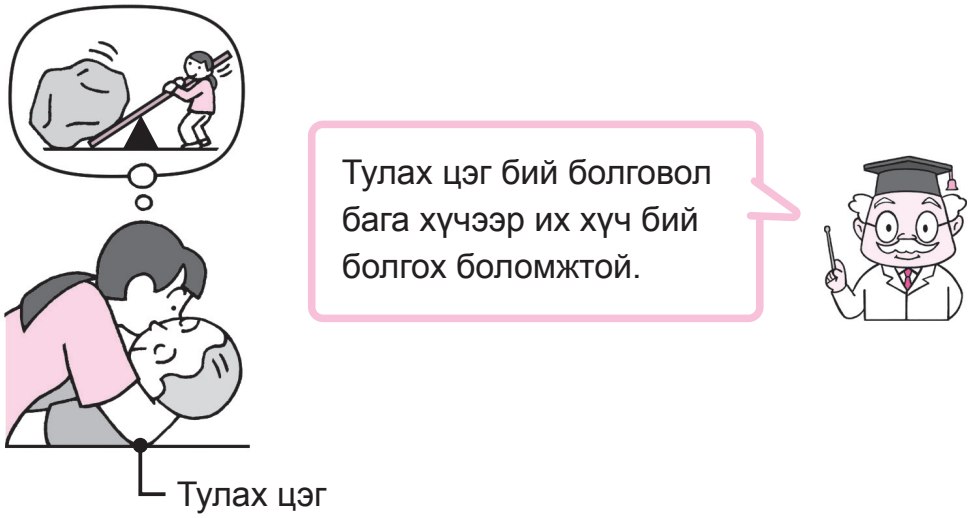


(6) Хүндийн төвийн шилжилтийг аль болох хэвтээ чигт хийх.

(7) Биеийг эргүүлэлгүйгээр хөлийн үзүүрийг хөдөлгөх чигт чиглүүлнэ.

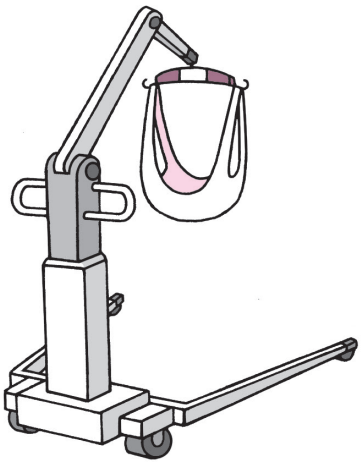


(8) Хөшүүргийн дүрмийг ашиглана.



⦿ Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх гол санаанууд

- Асруулагчийн чадавхыг ашиглах: Асруулагчийн байр байдлыг шалгаж, асруулагчийн хүчийг ашиглана.
- Асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах: Өргөгч болон гулсдаг тавцан зэргийг ашиглана.
- Биеийн механикийн хэрэглээ
- Амьдралын хэв маягийг өөрчлөх: Тохирох хэмжээний хөдөлгөөн, шим тэжээл, амралт нь маш чухал.



Өргөх төхөөрөмж

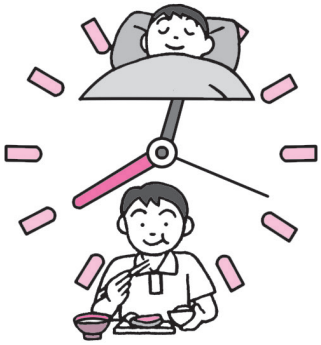
Гулсдаг тавцан

⦿ Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хяналт

Асаргааны ажлыг тогтвортой хийхийн тулд асрагч нь өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах шаардлагатай. Түгшүүр болон санаа зовоох зүйлийг ганцаараа тээж явахгүй байх хэрэгтэй.

Зарчимч амьдралаар амьдрах нь сэтгэц болон биеийн эрүүл мэндэд хэрэгтэй.

● Сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах арга



Хооллох цаг болон унтах цагийг баримтлах.

Өөрт тохирсон стресс тайлах аргыг олж мэдэх.

Ахмад ажилтан болон найзтайгаа ярилцах, зөвлөх.

4) Халдварт өвчин болон авах арга хэмжээ

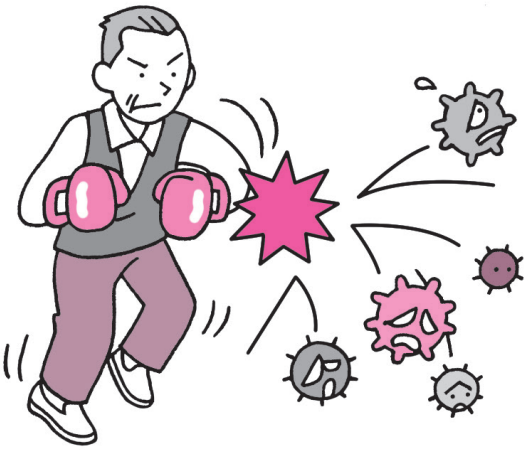
⦿ Халдварт өвчний тухай үндсэн мэдлэг

Халдварт өвчин гэдэг нь өвчин үүсгэгч зэрэг нь биед орж, төрөл бүрийн шинж тэмдэг бий болгох өвчнийг хэлнэ.

Асруулагч нь эсэргүүцэл муу байдаг. Нийтээр амьдарч байхад халдварт өвчин амархан тусдаг.

Асрагч бүр халдварт өвчний тухай мэдлэгтэй байх шаардлагатай.

Эсэргүүцэл муудвал халдварт өвчин тусахдаа амархан.



Эрүүл үед халдварт өвчин амархан тусдаггүй.

⦿ Өвчин үүсгэгчийн төрөл

Өвчний учир шалтгаан болох зүйл нь вирус, нян, мөөгөнцөр, паразит зэрэг байдаг.

⦿ Ажиглан харах зүйл

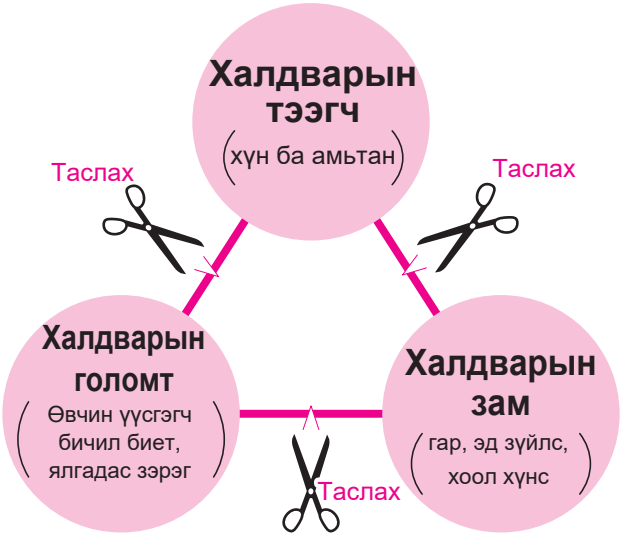
Халдварт өвчнөөс сэргийлэхэд асруулагчийг ажиглах нь маш чухал. Ажиглах зүйлсийн хувьд, халуурах, бөөлжих, гүйлгэх, гэдэс өвдөх, туурах, цонхийх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл, эмчид мэдэгдэх нь чухал.

⦿ Халдварт өвчний 3 элемент, арга хэмжээний зарчим

Халдварт өвчний 3 элемент нь халдварын голомт, халдварын зам, халдварын тээгч юм. Халдварт өвчин нь 3 элемент холбогдон бүрэлдсэн цагт тусдаг.

Халдвараас сэргийлэх зарчим нь гинжин хэлхээг таслах явдал юм. Халдварын гинжин хэлхээг таслах нь (1) халдварын голомтыг арилгах, (2) халдварын замыг таслах, (3) халдварын тээгч (хүн)-ийн биеийн дархлааг дээшлүүлэх юм.

● Халдварт өвчний 3 элемент, таслах зарчим



Халдварыг зогсоох үндсэн зарчим болох дараах 3 зүйл байдаг.

(1) Оруулахгүй

(2) Гаргахгүй

(3) Тархаахгүй

● Халдварын замын төрөл

Халдварын голомтын төрөл

Цус

Биеийн шингэн (Шүлс, нус зэрэг)

Ялгадас (бөөлжис, шээс, өтгөн зэрэг)

⦿ Стандарт сэргийлэх арга хэмжээ (Standard, Precaution)

Үндсэн ойлголт нь “Бүх өвчтөний цус, биеийн шингэн, даавар, ялгадас, шарх, арьс, салст бүрхэвч зэрэг нь халдвар авах эрсдэлтэй зүйл гэж авч үзэхгүй бол болохгүй” гэх зүйл.

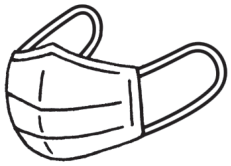
Цус, биеийн шингэн, ялгадас зэрэгт нүцгэн гараар хүрч болохгүй. Заавал бээлий өмсөж асаргаа хийнэ.

Ашиглах зүйлсийн жишээ

Бээлий

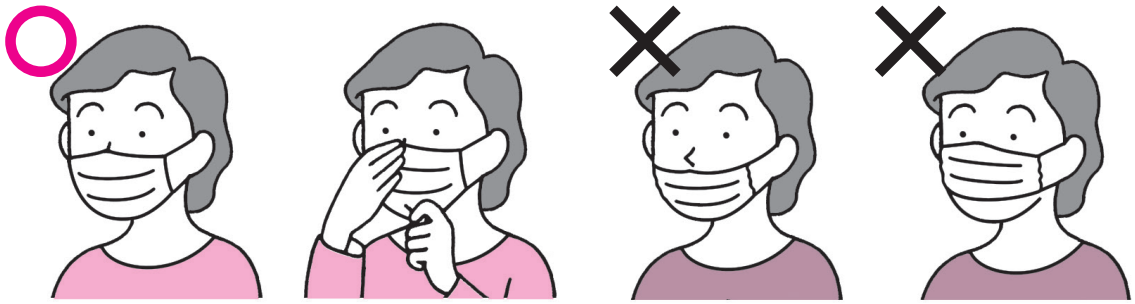
Гялгар хормогч

Маск



Бээлий өмссөн байсан ч гарыг угаах.

Маск зөв зүүх арга



Хамарнаас эрүү хүртэл бүрхэнэ.

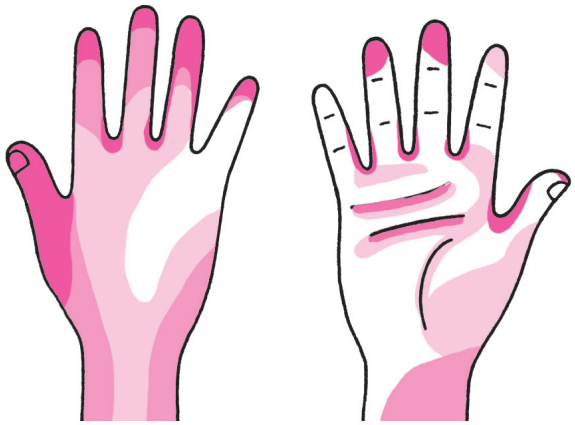
⦿ Нэг удаагийн бээлийг солих арга

- Бохирдсон хэсгийг дотор талд нь оруулж хаяна.
- Заасан газар хаяна.
- Удаа дараа солино.

⦿ Гар угаах арга болон анхаарах зүйл

Гар угаах нь гоожуурын ус болон шингэн савангаас бүрдэх ба спирттэй гар ариутгах шингэн байх тохиолдол бий.

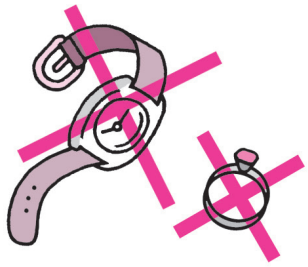
Амархан бохирддог хэсэг



■ Гар угаахад хамгийн их орхигддог хэсэг
■ Гар угаахад сайтар угаагдахгүй үлдэх магадлал өндөр хэсэг

Амархан бохирддог хэсэг нь хурууны үзүүр, хурууны салаа, гарын ар тал, эрхий хурууны бүдүүн үе, бугуй байдаг.

Гоожуурын ус болон шингэн савангаар гар угаах



(1) Бөгж болон бугуйн цагийг авна.

(2) Гарын хурууг гоожуурын усаар норгоно.

(3) Шингэн савангаас тохирох хэмжээгээр гарын алганд авна.

(4) Хоёр гарын алгыг хавсарч сайтар хөөсөртөл нь үрж угаана.

(5) Гарын ар талыг нөгөө гарын алгаар базлан угаана (хоёр гар).

(6) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг үрж угаана.

(7) Эрхий хурууг нөгөө гараар атгаж, эргүүлэн зүлгэж угаана (хоёр гар).

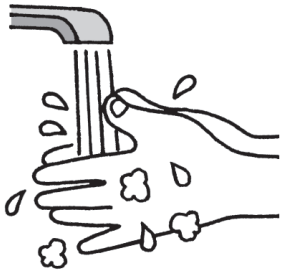
(8) Хурууны үзүүрүүдийг нөгөө гарын алганд үрж угаана (хоёр гар).

(9) Хоёр гарын бугуй хүртэл зөөлөн үрж угаана.

(10) Гоожуурын усаар сайтар зайлна.

(11) Цаасан алчуураар сайтар арчин бүрэн хатаана.

Спирттэй гар ариутгал



(1) Нүдэнд үзэгдэхүйц бохирдол байгаа үед юуны өмнө шингэн савангаар өмнөх хуудсанд заасан дараалаар гараа бүрэн угаана.

(2) Шүршигчтэй гарын ариутгалын шингэнийг алгаа хотойлгон гарандаа тохирох хэмжээгээр авна.

(3) Хоёр гарын алгыг хооронд хавсарч үрнэ.

(4) Хурууны үзүүр болон хурууны ар хэсгийг нөгөө гарын алганд үрнэ (Хоёр гар).

(5) Гарын ар талыг нөгөө гарын алгаар үрнэ (Хоёр гар).

(6) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг үрнэ.

(7) Эрхий хуруунуг нөгөө гараар атгаж, эргүүлэн үрнэ (хоёр гар).

(8) Хоёр гарын бугуй хүртэл зөөлөн үрнэ.

(9) Хаттал нь үрж зүлгэнэ.

5) Ослоос сэргийлэх болон аюулгүй байдлын арга хэмжээ

Асруулагч нь өндөр настай бөгөөд хөгжлийн бэрхшээлтэй байх нь осол гарахад хялбар байдаг.

[Таварцаглах, унахаас сэргийлэх]

Асруулагч амьдрах орчинд явах, шилжин суух үйлдэл байнга хийгддэг. Тиймээс осол гарахад хялбар болдог.

● Асруулагчийн байр байдлыг сайтар ажиглана.

Байнга чаддаг байсан ч чадахгүй байх тохиолдол байдаг.

● Асруулагчийн хувцас, гутал нь тохиромжтой эсэхийг шалгана.

Углааш нь сугарахдаа амархан бөгөөд гулсахад хялбар байдаг. Өмдний түрий нь уртдах юм бол хөлд тээглэхэд хялбар болдог.

● Асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах тохиолдолд урьдчилан шалгана.

Асрамжийн багаж хэрэгсэл нь эвдэрсэн байх нь ослын шалтгаан болдог.

Ойр орчмоо шалгана.

Шал нойтон байвал амархан халтирдаг.

Утсанд тээглэх юм бол таварцаглаж унахад хялбар болно.

⦿ Эрсдэлийн удирдлага

Эрсдэлийн удирдлага гэдэг нь үүсэн бий болж болзошгүй аюул заналыг урьдчилан тооцоолж, бүтэц зохион байгуулалттайгаар ослоос урьдчилан сэргийлэх ажиллагааг хийх явдал юм. Аюул заналыг урьдчилан тооцоолж, сэргийлэх боломжтой зүйлээс сэргийлэх гэх ойлголт нь чухалд тооцогддог.

Аюул заналыг мэдэхийн тулд тэмдэглэлийг зөв бичиж үлдээх явдал юм. Ослоос сэргийлэхийн тулд тэмдэглэл нь маш чухал байдаг.

Эрсдэлийн удирдлагын дэлгэрэнгүй жишээ

(1) Орноос тэргэнцэр рүү шилжих үед асруулагч нь унах шахсан.

(2) Яагаад ингэснийг бодож тунгаах
⇒ Тормоз түгжихээ мартсан байсан.
⇒ Тэмдэглэлд үлдээх.

(3) Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ
⇒ Дараагийн удаагаас, тормоз түгжсэн эсэхийг заавал шалгана.
⇒ Мэдээллийг бүх хүмүүст хүргэнэ.

⦿ Гамшгаас сэргийлэх арга хэмжээ

Гамшиг гэдэг нь газар хөдлөлт, хар салхи, гал түймэр зэргээс үүдэх хохирлыг хэлнэ. Асрамжийн газар болон орон нутагт өдөр тутмын гамшгийн онцгой үеийн хамтран туулах тогтолцоог бүрдүүлсэн байдаг. Гамшиг нь хэзээ ч бий болсон сандарч тэвдэхгүй байх нь маш чухал.

● Шаардлагатай эд зүйлсийг базаана.

● Гамшгаас сэргийлэх сургуулилтыг хэрэгжүүлнэ.

БҮЛЭГ 2

Бие ба сэтгэлийн бүтэц

ХЭСЭГ 1 Бие болон сэтгэлийн бүтцийн ойлголт

ХЭСЭГ 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

- Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт
- Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт
- Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

1 Бие болон сэтгэлийн бүтцийн ойлголт

1 Сэтгэлийн бүтцийн тухай ойлголт

1) Сэтгэлийн ойлголт

Хүнд өөрийн сэтгэл санаа болон бодол байдаг. Сэтгэл санаа болон бодол, илэрхийлэх арга нь хүн тус бүрт өөр өөр байдаг.

Тэрхүү ялгаатай байдал нь тухайн хүний зан ааш, өнөөг хүртэл туулж ирсэн амьдрал, боловсрол зэрэгтэй холбоотой байдаг. Сэтгэл санаа болон бодол нь наснаас хамааран өөрчлөгдөж, сэтгэл хөдлөл болон хүсэл сонирхол болон илэрхийлэгддэг.

Асрагч нь харилцагчийнхаа сэтгэлийг ойлгох шаардлагатай байдаг.

Сэтгэл хөдлөл

Сэтгэлийн үйл хөдлөл нь зүс царай болон хандлагаар илэрхийлэгддэг.

(Хүсэл сонирхол)

Хүсэл сонирхол нь урагш давшин ямар нэг зүйл хийе гэх сэтгэл санаа. Асрагч нь асруулагч хүсэл сонирхолтойгоор амьдралыг туулахад нь дэмжинэ.

●Хүсэл сонирхол

(Стресс)

Стресс гэдэг нь бие сэтгэлд үүсэх сандралын байдлыг хэлдэг. Стресс үүсгэгч хүчин зүйлсэд чимээ шуугиан болон халуун зэрэг биет хүчин зүйл, ядаргаа, нойргүйдэл, өлсөх зэрэг бие эрхтний нөлөөтэй хүчин зүйл, түгшүүр, уурлах, хөөрөл, харилцаа зэрэг сэтгэц, нийгмийн гаралтай хүчин зүйлс байдаг.

●Стрессийн хүчин зүйл

(Ой санамж)

Ой санамж гэдэг нь аливаа зүйлийг марталгүй санаж байх явдлыг хэлнэ.

Ой санамжийн процесс

Тогтоох
(Шинэ зүйлийг цээжлэх)

→

Хадгалах
(Мэдээллийг тууштайгаар хадгалах)

→

Эргэн санах
(Мэдээллийг гаргаж ирэх)

Ой санамжийн төрөл

Богино хугацааны ой санамж **Түр зуурын ой санамж**		
Урт хугацааны ой санамж **Урт хугацаагаар хадгалагдах ой санамж**	Тохиолдлын ой санамж	Тохиолдол болон дурсамжтай холбоотой ой санамж
	Семантик ой санамж	Мэдлэгтэй холбоотой ой санамж
	Цээжлэх ой санамж	Анхаарч бодолгүйгээр цээжлэх ой санамж
	Дараалын ой санамж	Биеэр цээжлэх ой санамж

(Хэрэгцээ)

Ямар нэг зүйлийг хүсэх байдлыг хэлнэ.

Сэтгэл судлаач Маслоу (Maslow, A. H.) нь хүний хэрэгцээ нь 5 шатлалаас тогтдог гэж зарласан. (Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол)

Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол

2 Биеийн бүтцийн ойлголт

1) Амьд байлгах, тогтвортой байдлын бүтэц (биеийн халуун, амьсгал, судасны цохилт, цусны даралт гэх мэт)

⦿ Гомеостаз (homeostasis: Тогтвортой байдал)

Гомеостаз гэдэг нь орчин нөхцөл өөрчлөгдсөн ч биеийн байдал нэгэн хэмд тогтвортой байхыг эрмэлзэх эрхтэн системийг хэлнэ.

Жишээлбэл: Халуун болж биеийн халуун нэмэгдэхэд хөлс ялгарч биеийн халууныг зайлуулан, хэвийн хэмд нь буцаах үйлдэл хийдэг.

● Гомеостазын ажиллагаа

(Амин шинж тэмдэг)

Амин шинж тэмдэг гэдэг нь, биеийн халуун, амьсгал, судасны цохилт, цусны даралт гэх мэт амьд байгаа шинж тэмдгийг илэрхийлэх зүйл юм. Эрүүл мэндийн байдал болон өөрчлөлт үзүүлэх үзүүлэлт болдог.

(1) Биеийн дулаан

- Биеийн дулаанд 1 өдрийн хэмнэл байдаг ба, өдрийн турш өндөр болж, унтах үеийн шөнө бага болдог.
- Хувь хүний онцлог их байдаг тул дундаж дулаан нь тухайн хүнээс хамааралд өөр байдаг.

Биеийн дулааныг хэмжих газар болон анхаарах зүйлс

Суга

Халуун хэмжигчийн үзүүрийг суганд тулгана.

Хэмжиж байх явцад гараараа сугаа сайтар хавчина.

Бусад арга

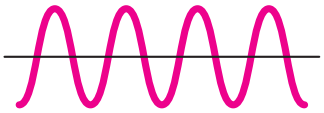
Дух болон чихэнд хэмждэг халуун хэмжигч байдаг.

Саажилттай байх тохиолдолд саажилт байхгүй талд нь хэмжинэ.

(2) Амьсгал

- Биед хүчилтөрөгч оруулж, нүүрстөрөгчийн давхар исэл ялгаруулах явдал юм.
- Амьсгал нь тогтмол бөгөөд ухамсаргүйгээр хийгддэг.
- Амьсгалын тоо нь нас болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал, биеийн байдал, өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Амьсгалахад саадтай эсэх, цэртэй байгаа эсэх, хэржигнэж байгаа эсэхийг шалгана.
- Амьсгалахад хүндрэлтэй байгаа тохиолдолд уруул болон хумсны өнгө нь хөх ягаан туяатай болдог. Энэ байдлыг хөхрөлт гэдэг.

Амьсгалын хэмнэлийн долгион



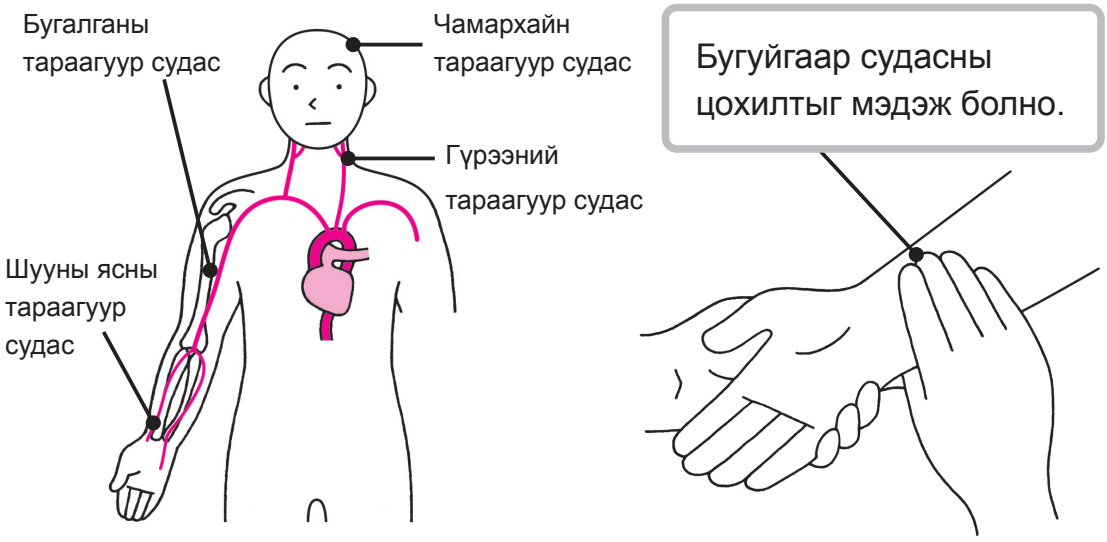
Хэвийн

Насанд хүрсэн хүн 12 - 18 удаа/мин
Амьсгал авах болон
гаргах нь нэгэн жигд

(3) Судасны цохилт

- Судасны цохилт гэдэг нь зүрхний агшилтаар тараагуур судсанд дамжин ирсэн зүйл юм.
- Ихэнхдээ нас залуу байх тусам судасны цохилтын тоо олон, өндөр настай болоход тоо нь цөөн болдог.
- Судасны цохилтын тоо нь нас болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал, биеийн байдал болон өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Судасны цохилтын тоо, хэмнэл, хүчтэй сул байдлыг ажиглана.

Судасны цохилтыг хэмжих боломжтой гол хэсэг

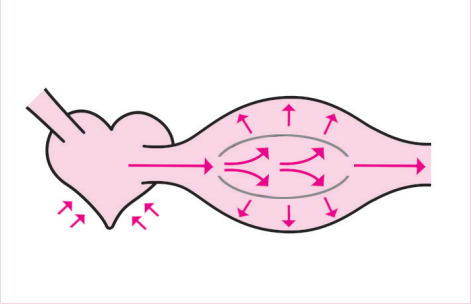
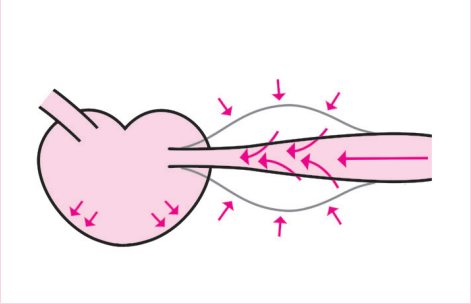


Судасны цохилтыг толгой хэсэг, хүзүү, тохойноос гадна бугуйны дотор тал, хөлийн тавхай, тавхайн дээд хэсэг зэрэгт хүрснээр мэдэж болно.

(4) Цусны даралт

- Цусны даралт гэж зүрхнээс шахагдах цус судсыг (тараагуур судас) шахах хүчийг хэлнэ.
- 1 өдрийн дотор цусны даралт үргэлж өөрчлөгдөж байдаг.
- Цусны даралт нь төрх байдал болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал болон өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Даралт ихсэх үргэлжилбэл тархины судасны өвчин болон зүрхний өвчин зэрэг өвчлөл бий болох эрсдэл ихэсдэг.

Зүрхний нөхцөл байдал болон цусны даралтын хамаарал

Агших үе	Тэлэх үе
Цусны даралт: Өндөр	Цусны даралт: Бага
	
Агших үеийн цусны даралт (Дээд даралт) Зүрх агшиж байх үеийн (агших үе) даралт	**Тэлэх үеийн цусны даралт: (Доод даралт)** Зүрх суларч байх үеийн (тэлэх үе) даралт

Цусны даралт өндөр болох үе

Сэтгэл хөөрсөн үед

Нойр дутагдлын үед

Өтгөн хатах үед

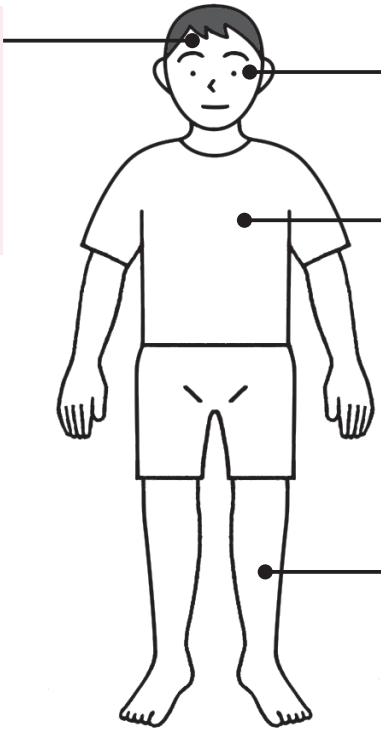
Сандарсан үед

Температурын огцом өөрчлөлтийн үед

Огцом хөдөлгөөний үед

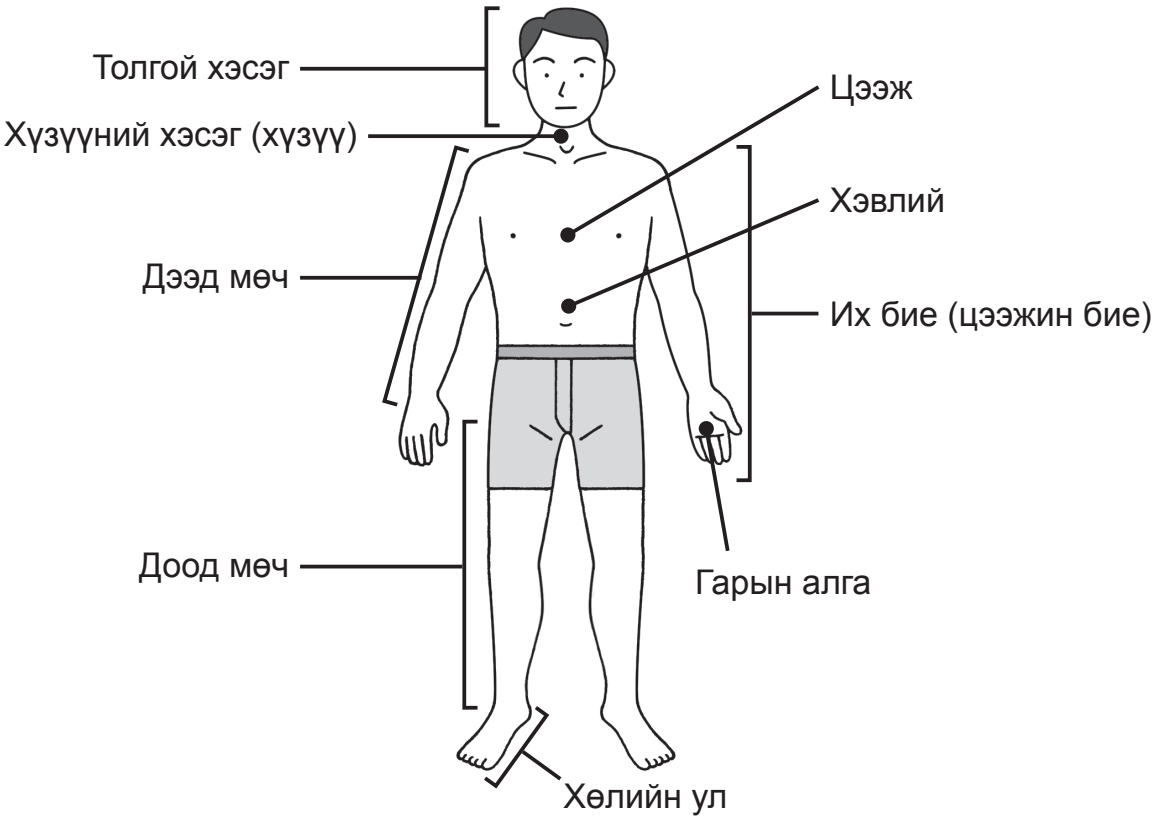
Шээс (өтгөн) барьж тэвчиж байх үед

Даралт ихсэхээр үүсэх өвчлөлүүд



2) Биеийн үндсэн бүтэц

- Биеийг толгой хэсэг болон хүзүүний хэсэг (хүзүү), их бие (цээжин бие), дээд мөч (хоёр гар) ба доод мөч (хоёр хөл) гэж хуваажболно.



[Мэдрэлийн систем]

Мэдрэлийн системийг төв мэдрэлийн систем ба захын мэдрэлийн систем гэж томоохон хоёр хуваараж болно.

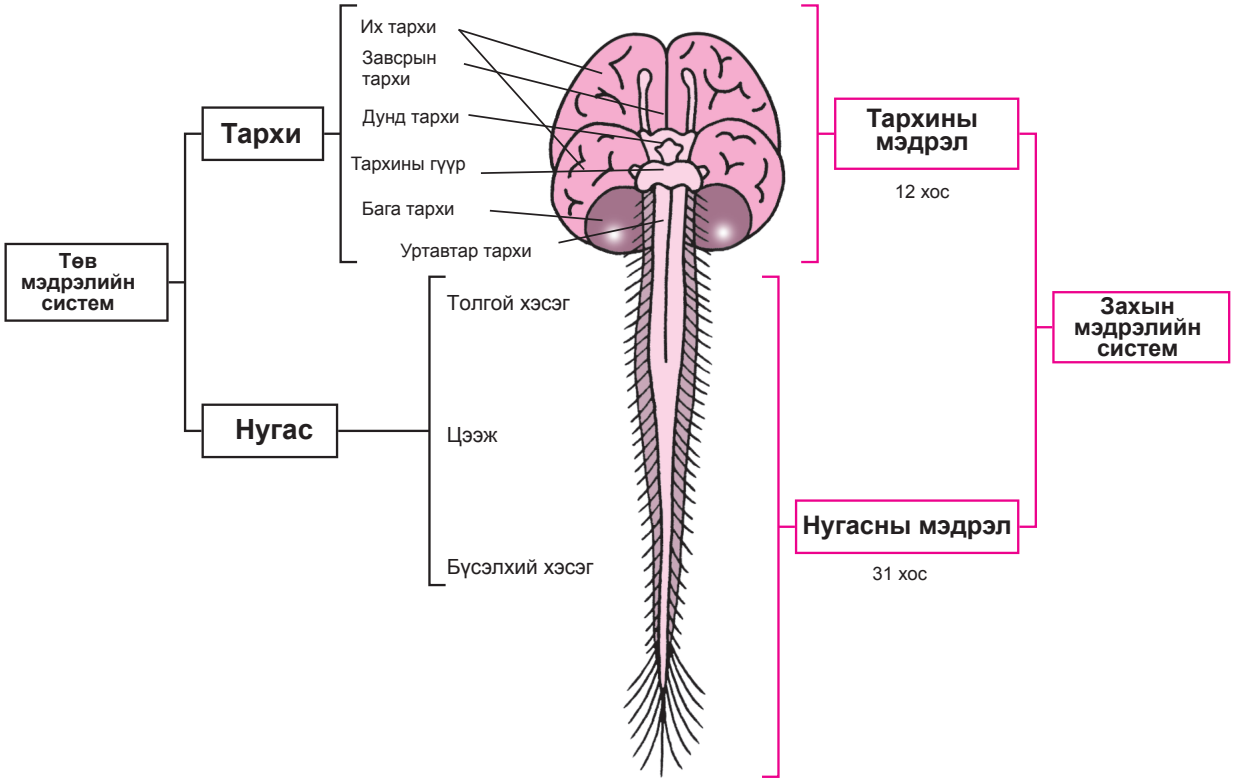
⦿ Төв мэдрэлийн систем (тархи ба нугас)

- Тархи нь бүх биеэс мэдээлэл цуглуулж, задлан шинжилгээ, шалгалт хийж бүх биед команд түгээдэг.
- Нугас нь тархитай холбогдон бүх биеэс тархинд, тархинаас бүх биед мэдээлэл дамжуулах үүрэг гүйцэтгэхээс гадна, бие даан мэдээлэл шалгах болон команд ч гаргадаг.

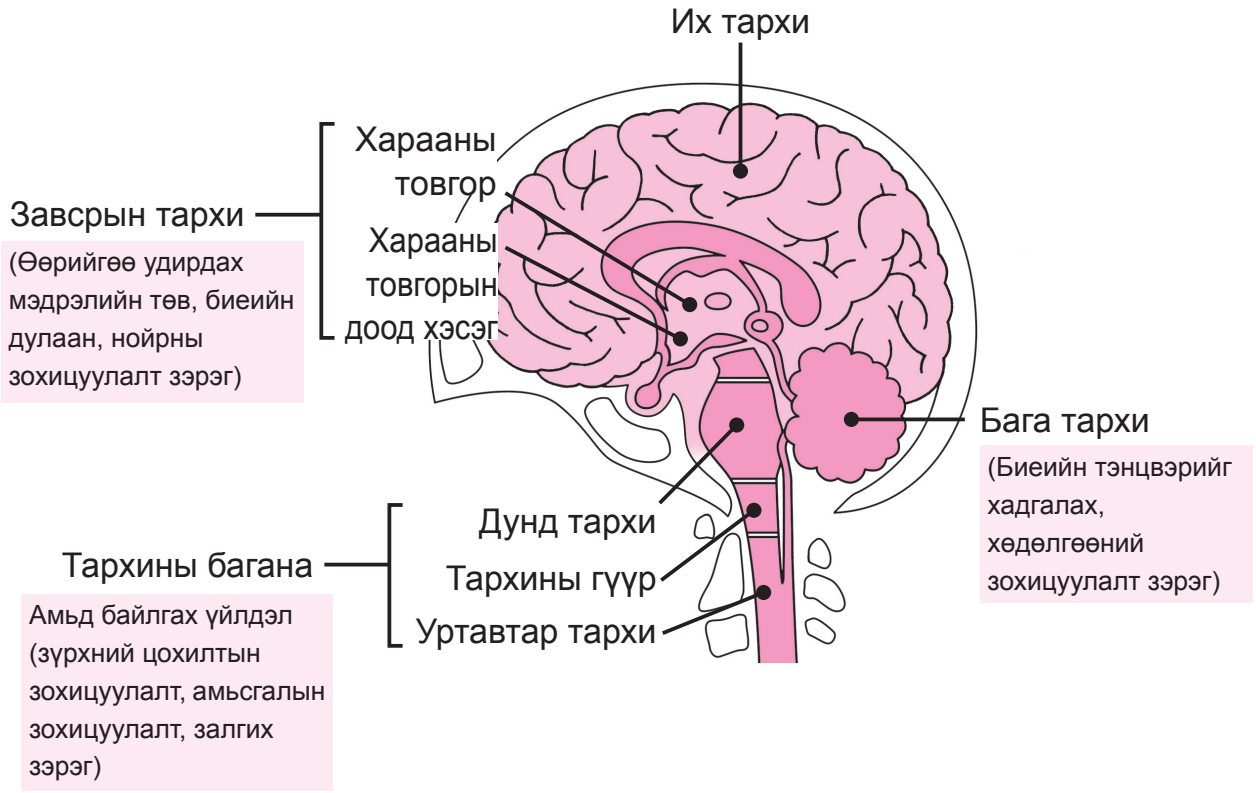
⦿ Захын мэдрэлийн систем (тархины мэдрэл ба нугасны мэдрэл)

- Төв мэдрэлийн системтэй биеийн бүх эрхтэнд мэдээлэл дамжуулах үүрэг гүйцэтгэнэ.

● Мэдрэлийн судлын тархалт



Тархины байрлал болон гол ажиллагаа



⦿ Өөрийгөө удирдах мэдрэл

- Өөрийгөө удирдах мэдрэл нь дотор эрхтний ажиллагааг ухамсаргүйгээр хянаж байдаг мэдрэл бөгөөд, симпатик мэдрэл болон парасимпатик мэдрэл гэж хуваагдана.
- Симпатик мэдрэл гэдэг нь үйл ажиллагаатай байхад түгшүүртэй болох, уурлах, стрессдэх зэргийг мэдрэх зэрэг сандралтай үед ажиллах мэдрэл юм.
- Парасимпатик мэдрэл гэдэг нь унтах болон амрах зэрэг тайвширсан байдалтай байх үед ажиллах мэдрэл юм.

Өөрийгөө удирдах мэдрэлийн (симпатик мэдрэл ба парасимпатик мэдрэл) ажиллагаа

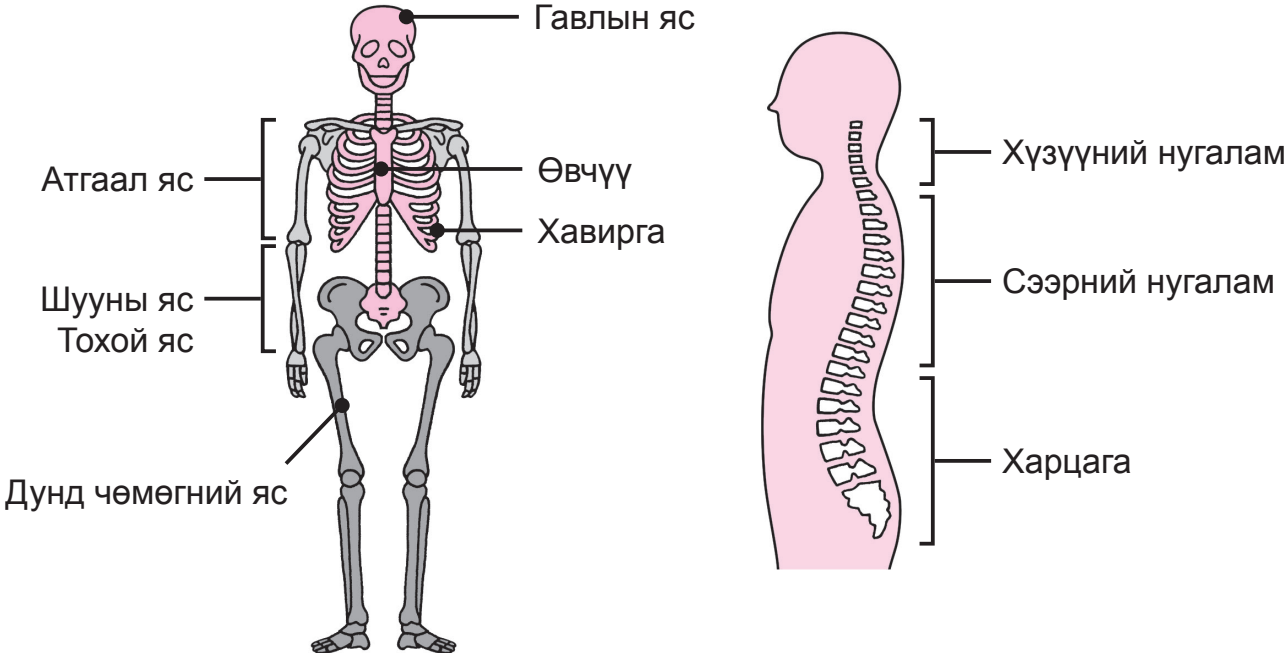
Симпатик мэдрэл (Идэвхтэй үйл ажиллагаатай)		Парасимпатик мэдрэл (Амралт)
Судасны цохилт хурдан болно.	Зүрх	Судасны цохилт удаашрах
Агших	Захын судас	Өргөсөх
Дээшлэх	Цусны даралт	Буурах
Томрох	Хүүхэн хараа	Багасах
Хөдөлгөөнийг хязгаарлах	Гэдэс	Хөдөлгөөн эрчимжих
Гуурсан хоолой сулрах	Амьсгалын зам	Гуурсан хоолой агших
Эрчимжих	Хөлрөх	Буурах

Өөрийгөө удирдах мэдрэл нь дотор эрхтний ажиллагаа зэргийг зохицуулж байдаг.
Өөрийгөө удирдах мэдрэл алдагдвал сэтгэл болон биед янз бүрийн өөрчлөлтүүд гарч ирнэ.

[Араг ясны тогтолцоо]

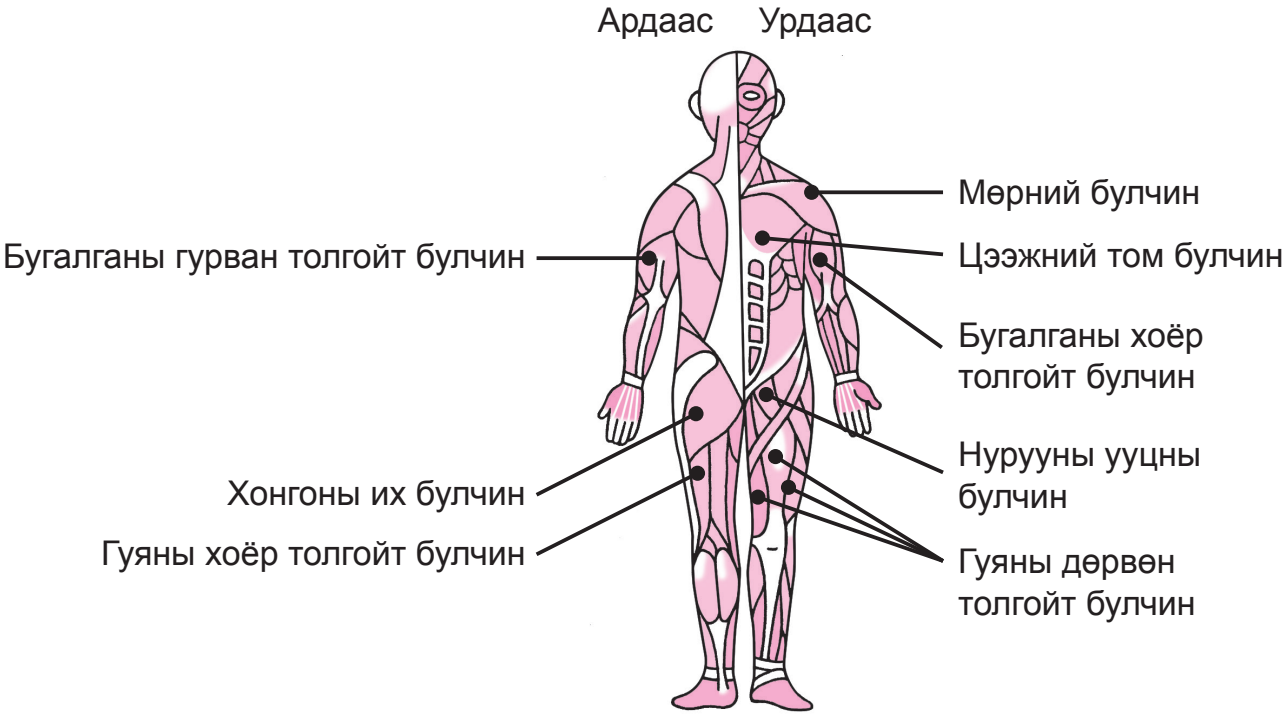
- Бүх биед их бага хэмжээтэй яс байдаг ба, тэдгээр нь бүгд нийлээд араг ясыг бүрдүүлдэг.
- Ясны гол үүрэг нь (1) Хүний биеийг тулж байх үүрэгтэй, (2) Хөдлөх эрхтэн болох үүрэг (3) Эрхтнийг хамгаалах, (4) Кальцийг хадгалах (5) Цус төлжүүлэх үйлчилгээтэй байдаг.
- Хүний нуруу нь физиологийн хувь S үсэг хэлбэрийн муруй байдаг.

Хүний биеийн араг ясны зураг



[Булчингийн тогтолцоо]

- Төрх байдлыг бүрдүүлж, хөдөлгөөн болон дотор эрхтний үүрэгт оролцдог.

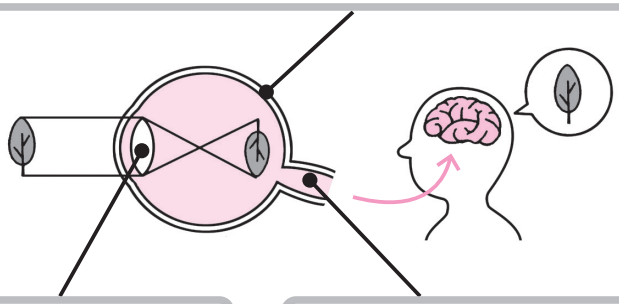


[Мэдрэхүйн эрхтэн тогтолцоо]

- Юмыг харах (хараа), сонсох (сонсгол), үнэр мэдрэх (үнэртэх мэдрэмж), амт мэдрэх (амтлах мэдрэмж), хүрсэн зүйлийг мэдрэх (хүрэх мэдрэмж) гэдэг нь мэдрэхүйн эрхтэн нь тус бүр цочрол хүлээн авч, мэдрэхүйн мэдрэлээр дамжин тархинд мэдээлнэ.

Юмыг харах бүтэц

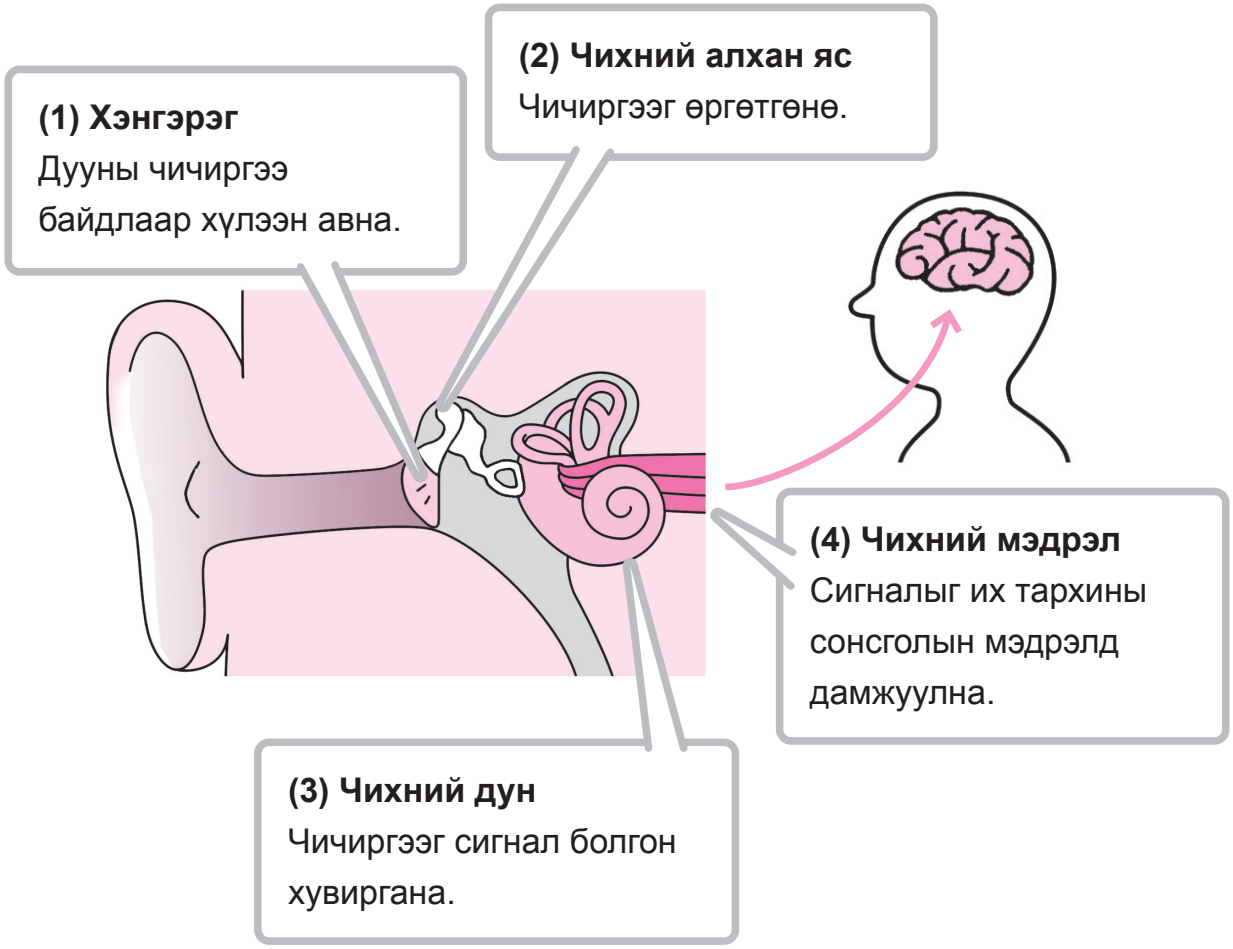
(2) Торлог бүрхэвч
Нүдний угийн нэг талыг томсгох нимгэн хальсан бүтэц. Дүрсийг тусгана.



(1) Нүдний болор
Тунгалаг бөгөөд зууван хэлбэртэй. Фокусын цэгийг тохируулна.

(3) Харааны мэдрэл
Торлог бүрхэвчид ирсэн цочрол тархинд хүрнэ.

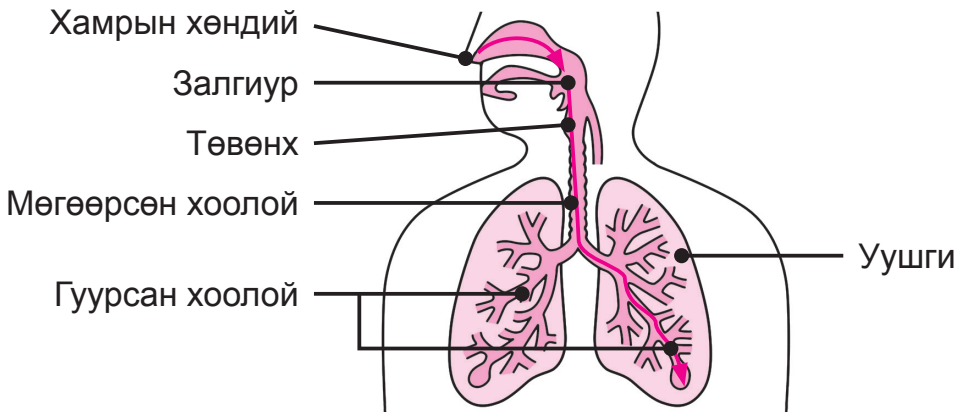
Дуу авиа сонсогдох бүтэц



[Амьсгалын эрхтэн систем]

Амьсгал авахад орж ирсэн агаар нь амьсгалын замаар дамжина. Уушгинд хүчилтөрөгч дамжуулж, нүүрстөрөгчийн давхар ислийг амьсгалын замаар дамжин гадагшлуулдаг.

Амьсгалтай холбоотой эрхтэн



⦿ Ханиалга ба цэр

- Нян болон гэрийн шороо тоос зэрэг гадны биет амьсгалын замд орж ирэхэд ханиалга болон цэр байдлаар биеэс гадагшлуулахаар оролддог.

Удаан ханиалгах, цэрний өнгө өөрчлөгдөх зэрэг нь хэвийн бус байгаагийн тэмдэг.

[Цусны эргэлтийн эрхтэн тогтолцоо]

- Хүчилтөрөгч болон шим тэжээл, хаягдал зүйл зэргийг цус болон тунгалагийн урсгалаар дамжуулан, бүх биед зөөвөрлөж эргэлдүүлэх үүрэгтэй.

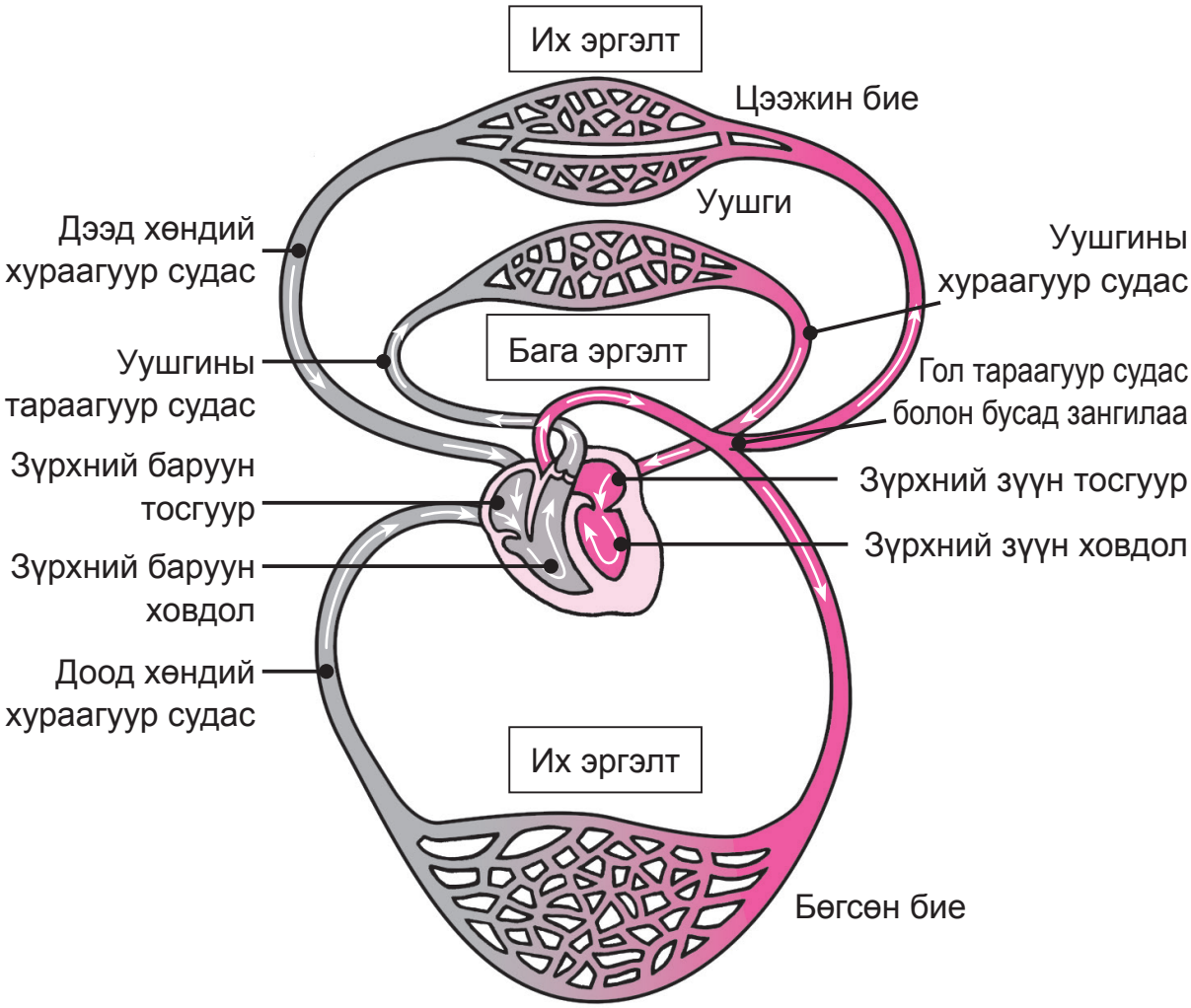
⦿ Зүрх

- Зүрх нь 4 тасалгаанд хуваагддаг.
- Тэлэх болон агшихыг ээлжилж хийн, шахуурга мэт цусыг шахан гаргадаг.

⦿ Судас болон цус

- Тараагуур судас гэдэг нь зүрхнээс бүх биед хүчилтөрөгч ихээр агуулах цусыг зөөн хүргэх судас юм.
- Хураагуур судас гэдэг нь нүүрстөрөгчийн давхар исэл болон хаягдал зүйлсийг ихээр агуулсан цусыг биеийн өнцөг булан бүрээс хураан татаж, зүрх болон уушгинд буцаан нийлүүлнэ.
- Хялгасан судас гэдэг нь тараагуур судаснаас хураагуур судсанд шилжих хэсгийг хэлнэ.

Бага эргэлт болон их эргэлт



Бага эргэлт дунд хүчилтөрөгчгүй цус нь хүчилтөрөгчөөр баялаг цус болон хувирдаг.

⦿ Их эргэлт болон бага эргэлт

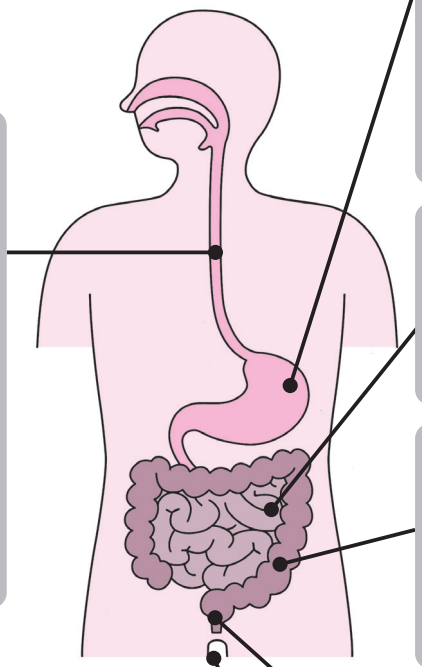
Тараагуур судсанд тараагуур судасны цус, хураагуур судсанд хураагуур судасны цус урсаж, биеэр эргэлдэнэ. Үүнийг их эргэлт гэдэг.

Цус нь зүрхнээс уушги хүрэн зүрхэнд буцан ирэх эргэлтийг бага эргэлт гэдэг. Зүрхний баруун ховдлоос хураагуур судасны цус уушгины тараагуур судсаар дамжин уушгинд хүрэн, хийн солилцоо явагдаж тараагуур судасны цус болж, уушгины хураагуур судсаар дамжин зүрхний зүүн тосгуурт буцаж ирдэг.

[Хоол боловсруулах систем]

- Амны хөндийгөөс анус хүртэл хоол боловсруулах зам (улаан хоолой, ходоод, нарийн гэдэс, бүдүүн гэдэс) болон хоол боловсруулах ферментийг ялгаруулах эрхтэн байдаг.
- Хоол хүнс боловсруулалт, шимэгдүүлэлт явагдаж, хэрэгцээт шим тэжээлийг шингээн аван, боловсруулж, шимэгдүүлсний дараах үлдэгдлийг өтгөнөөр гадагшлуулах ажиллагаатай.

Хоол хүнсний боловсруулагдах дараалал болон эд эрхтний ажиллагаа



(1) Улаан хоолой
Залгиураар орж ирсэн хоол хүнс нь улаан хоолойгоос ходоод уруу явна.

(2) Ходоод
Ходоодонд хоол хүнс ирэхэд гүрвэлзэх хөдөлгөөн эхэлнэ. Ходоодны хүчлийн нөлөөгөөр хоол хүнсийг боловсруулна.

(3) Нарийн гэдэс
Хоол хүнсний шим тэжээлийг шингээнэ.

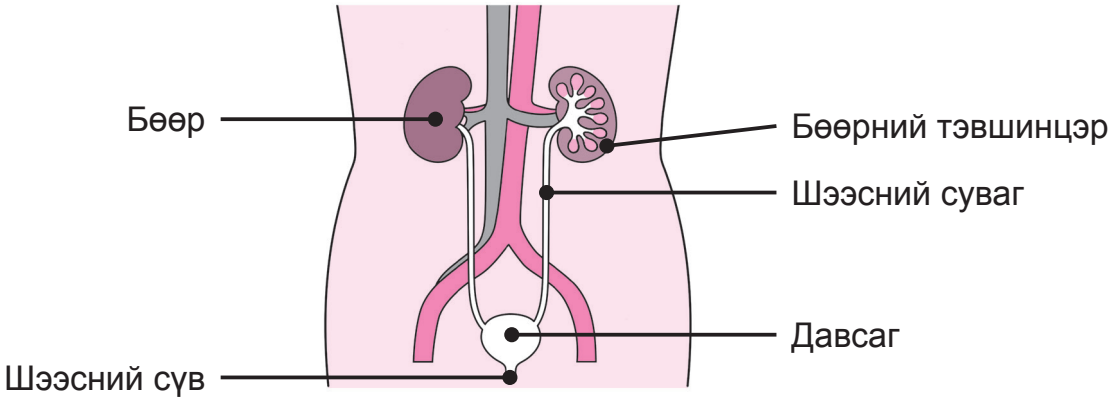
(4) Бүдүүн гэдэс
Шим тэжээл болон усны шингээлтийг илүү сайн хийж, өтгөн бүрэлдэнэ.

(5) Шулуун гэдэс
Өтгөн хуримтлагдахад шулуун гэдэсний хананд цочрол өгч, өтгөн гадагшлуулах хүсэл төрнө.

(6) Анус
Анусны хуниас булчин суларч, өтгөн гадагшилна.

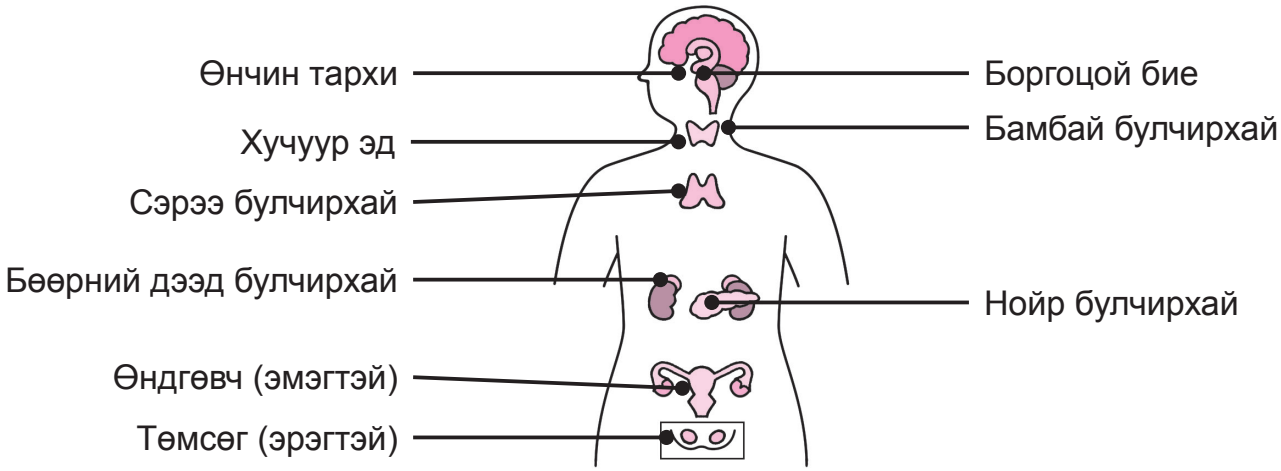
[Шээс ялгаруулах тогтолцоо]

- Биеэс хаягдал зүйлсийг шээсээр гадагшлуулах үүрэгтэй.
- Шээс нь бөөрөнд бий болж, шээсний сувгаар дамжин давсагт түр зуур хуримтлагдсаны дараа шээсний сүвээр биеэс гадагшилна.



[Дотоод шүүрлийн тогтолцоо]

- Биеийн төрөл бүрийн ажиллагааг зохицуулах даавар ялгаруулах булчирхай бүхий эрхтэн юм.



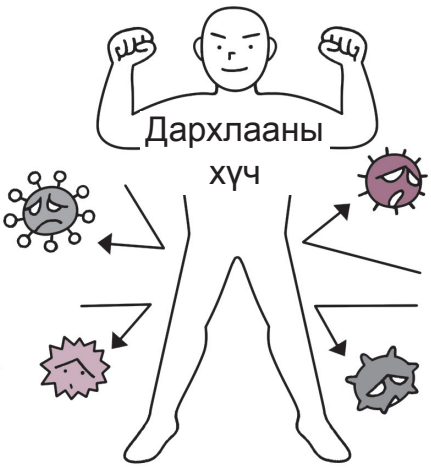
[Дархлааны тогтолцоо]

- Дархлаа гэдэг нь гадаад орчинд байгаа төрөл бүрийн нян болон вирус зэрэг өвчин үүсгэгч нь биед нэвтрэн орсон үед эсэргүүцэл үзүүлж биеийг хамгаалах явдал юм.
- Амьдралын хэв маяг болон сэтгэл санааны байдал нь дархлааны хүчийг сулруулж, чангаруулдаг.

Дархлааны хүч чангарах амьдралын хэв маяг болон сэтгэл санааны байдал

Дархлааны хүчийг нэмэгдүүлэх явдал

- Тохиромжтой хөдөлгөөн
- Сайн инээмсэглэх
- Биеийг дулаан байлгах
- Шим тэжээлийн тэнцвэртэй хооллолт



Дархлааны хүчийг бууруулах явдал

- Наслалт
- Нойргүйдэл
- Ядаргаа
- Огцом их хөдөлгөөн
- Сэтгэл санааны стресс

3) Амралт, нойрсолттой холбоотой биеийн бүтэц

1. Амралт, нойрсолтын хэрэгцээ

- Амралт гэдэг нь үйл ажиллагаагаа завсарлаж бие сэтгэлээ тайвшруулан амраах явдлыг хэлнэ.
- Зохих хэмжээний амралт нь ядаргаа тайлах болон идэвхтэй амьдралын эх үндэс болдог.
- Нойрсолт нь тархийг тогтмол хугацаагаар амраадаг. Бие сэтгэлийн эрүүл мэндийг орхигдуулж болшгүй зүйл юм.

Сайн чанартай нойрсолтоос гарах үр дүн

2. Нойрсолтын бүтэц

- Хүний биед 1 өдрийн турш хийгдэх хэмнэлд хуваагдах тогтоох биеийн дотоод цаг байдаг.
- Биеийн дотоод цаг нь өглөөний гэрэл биед туссанаар ажиллаж эхлэх ба тогтоогдсон хэмнэлээр хуваагдан ажиллана.

3. Нойрсолтын цикл

- Нойр нь REM бус нойр (гүн нойр) болон, REM нойрыг (өнгөц нойр) нэг шөнийн дотор ээлжилж байдаг.
- REM бус нойрны үед тархи нь амарч байдаг. REM нойрны үед тархи нь сэрвэлзэхтэй ойролцоо төвшинд байдаг. Зүүдийг REM нойрны үед зүүдэлдэг гэгддэг.

REM бус нойр

REM нойр

4. Өндөр настны нойрсолтын онцлог

- Нойрсох хугацаа нь богино болдог.
- REM бус нойрны (гүн нойр) цаг багасдаг. Тиймээс шээс хүрэх болон аливаа юмны жаахан ч гэсэн дуунд хэдэн ч удаа сэрэх байдалтай болдог.

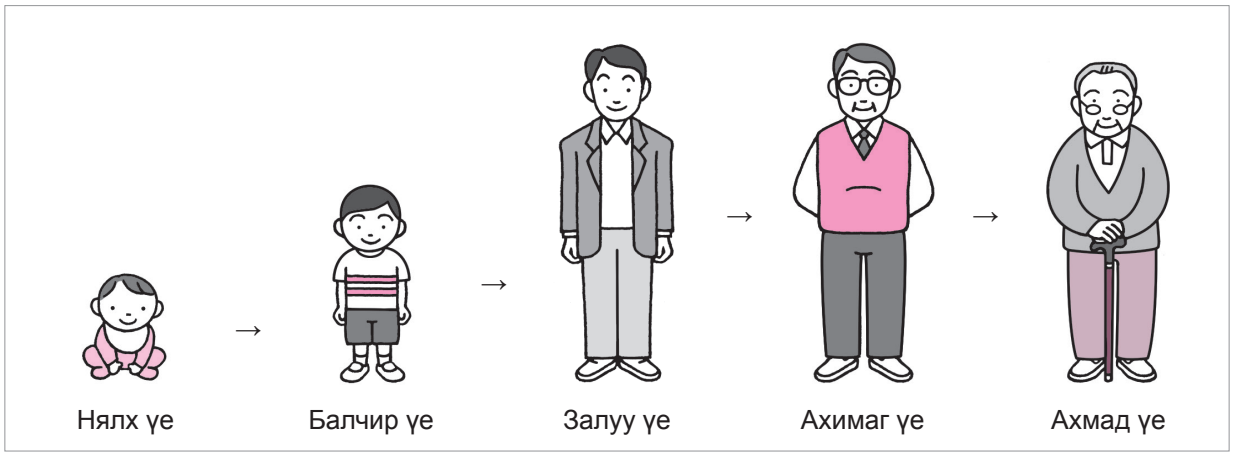
2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

1 Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгшрөлөөс үүдэх бие сэтгэлийн өөрчлөлтийн тухай ойлголт

1. Хөгшрөл гэдэг нь

Хүн нас нэмэх тусам бие сэтгэлийн үйл ажиллагаа буурдаг. Үүнийг хөгшрөл гэдэг. Хөгшрөл нь бүх хүнд үүсдэг.



(Хөгшрөлийн онцлог)

- Хувь хүний онцлог байдаг.
- Өвчин тусахдаа амархан болно.
- Амьдралын хэв маягийн нөлөөнд автана.

2. Хөгшрөлөөс үүдэх сэтгэл санааны өөрчлөлт

Сэтгэл санааны өөрчлөлт нь өндөр настны туулж өнгөрүүлсэн түүх, цаг үеийн нөхцөл байдал, амьдрах орчин зэргийн нөлөөнд автсаны улмаас хувь хүний онцлог ялгаатай байдаг. Тиймээс асаргаа хийх үед хүн нэг бүр өөр байхыг сайн ойлгох хэрэгтэй.

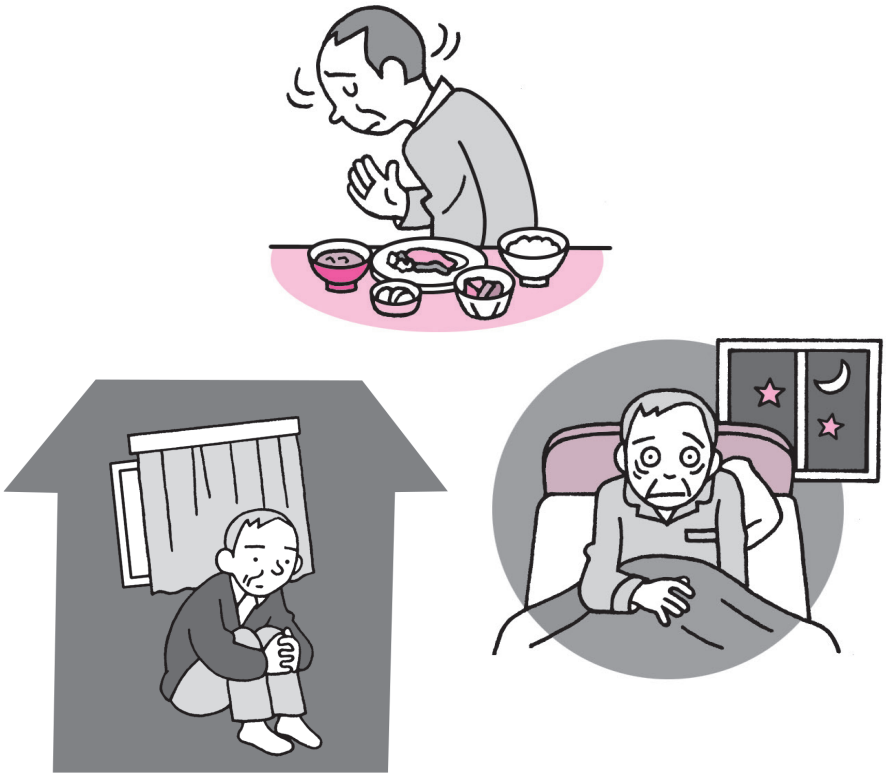
(Сэтгэл санааны өөрчлөлт)

- **Түгшүүртэй тайван бус, Бухимдалтай**

  Өнөөг хүртэл чадаж байсан зүйлээ чадахгүй байх зэрэг нь голлох шалтгаан болдог.

- **Гутарсан, Сул дорой**

  Нөхөр болон эхнэр, хамаатан садан, найз нөхдөөсөө хагацах болон өөрийн гүйцэтгэж ирсэн үүргийн өөрчлөлт зэрэг нь голлох шалтгаан болдог. Сэтгэл санааны өөрчлөлтөөс үүдэлтэйгээр сэтгэлийн хямралд орохдоо амархан байдаг.



3. Хөгшрөлөөс үүдэх биеийн өөрчлөлт

Хөгшрөлөөс үүдэлтэйгээр гадаад дүр төрх болон биеийн дотоод хэсэгт өөрчлөлт бий болдог.

Ганц биед олон төрлийн өвчтэй болж, архагшиж ужиграхдаа амархан болж, хүндрэл үүсэхэд хялбар болно.

2) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдэг болон өвчний онцлог

Өндөр настнуудад түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдгүүд нь шингэн алдалт, халуурах, өтгөн хатах, хаван (хавагнах), нойргүйдэх, хатангирших, цооролт (орны холголт) зэрэг байдаг.

⦿ Өндөр настны өвчний онцлог

- Олон өвчинтэй болдог.
- Өвчний шинж тэмдэг зэрэг хувь хүний онцлог ихэсдэг.
- Өвчин тусахдаа амархан болж архагшихдаа хялбар болдог.
- Өвчний шинж тэмдэг гарахдаа хялбар болно. (Өвчний шинж тэмдэг нь нийтлэг бус)

3) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдэг

Шингэн алдах

... Бие дэх усны хэмжээ нь хэвийн хэмжээнээс буурсан байдал

Биеийн дотор хэсэгт байх ёстой усны хэмжээ байсан ч шингэн уух хэмжээ болон гадагшлуулах хэмжээний тэнцвэр алдагдсанаас үүснэ.

Шалтгаан: Гүйлгэх, бөөлжих, халуурах, хөлрөх, шингэн авах хэмжээ буурах зэрэг.

Шинж тэмдэг: Уруул, амны хөндийн дотор тал, арьс хуурайшиж, шээсний давтамж болон шээсний хэмжээ нь цөөрч, цусны даралт багасан, судасны цохилох хурд нэмэгдэн, биеийн дулаан дээшлэх зэрэг.

Гол асаргаа

- Шингэн нөхнө.
- Тасалгааны температурын хяналтыг хийнэ.
- Усанд оруулсны өмнө болон дараа нь хөдөлгөөн хийлгэхэд шингэн уулгана.
- Хүндэрсэн шингэн алдалт нь үхэлд хүргэх аюултай. Эмнэлгийн байгууллагад үзүүлнэ.

⦿ Шингэний хэмжээний тэнцвэр

Хоол болон ундны усыг амаар нь уулгаж, гадагшлах шингэн болон орох шингэний тэнцвэрийг хадгалах нь эрүүл амьдралын хэв маягтай холбогдоно.

Халуурах

... Биеийн дулаан нь ердийн үеийнхээс өндөр байх байдал

Биеийн дулааны зохицуулалт нь их тархи болон харааны товгорын доод хэсэгт хийгддэг.

Шалтгаан: Халдварт өвчин, үрэвсэл, шингэн алдалт зэрэг.

Шинж тэмдэг: Халуун өндөр байх, нүүр улаан, нурмайх, хоолны дуршил муу байх зэрэг.

Гол асаргаа

- Шингэн нөхнө.
- Биеийн дулааныг хэмжинэ.
- Өндөр настны халуурах үеийн шинж тэмдгийг мэдэхэд хэцүү байх үе байдаг.
- Бусад шинж тэмдэг байгаа эсэхийг ч үзэж шалгана.

Өтгөн хаталт

... Бүдүүн гэдэс дотор урт хугацаагаар өтгөн хуримтлагдсан байдал

Хэвийн үед, идсэн зүйл нь 24 - 72 цаг орчим хугацаанд өтгөн болж гадагшилна.

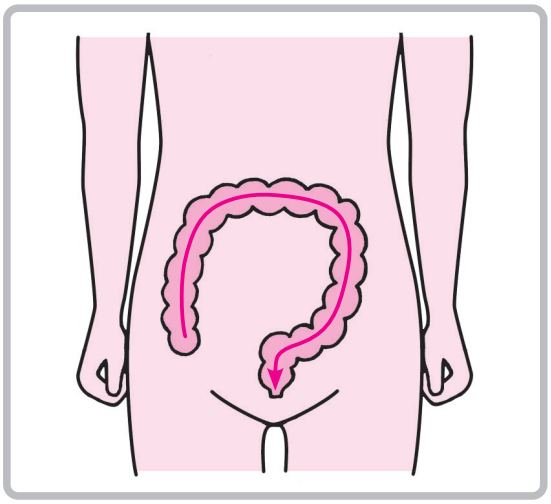
Шалтгаан: Гэдэсний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах, хүндрэх хүслээ дарах зэрэг.

Шинж тэмдэг: Хоолны дуршил алдагдах, гэдэс өвдөх, дотор муухайрах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хүнсний эслэг авах болон тохирох хөдөлгөөн хийлгэнэ.
- Хоолны дараа суултуурт суулгах дадал хэвшүүлнэ.
- Гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу иллэг хийх.

Гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу хийх иллэг



Хаван (Хавагнах)

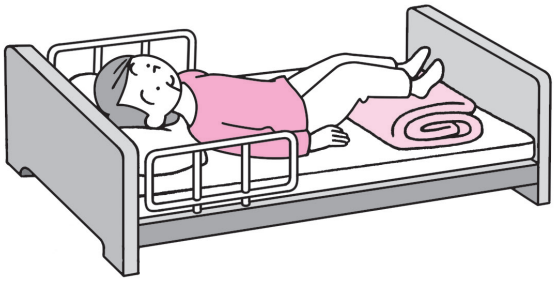
... Эрхтний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах зэргээс үүдэн цусны эргэлт муудах, хэрэгцээгүй биеийн шингэн нь биед хуримтлагдах байдал.

Шалтгаан: Доод мөчний булчингийн хүч буурах, зүрх болон бөөрний үйл ажиллагаа буурах, өндөр настны шим тэжээл буурах, урт хугацаагаар суугаа байрлалд байх зэрэг.

Шинж тэмдэг: Жин нэмэгдэх зэрэг.

Гол асаргаа

- Хавангийн байрлал болон хэмжээг ажиглана.
- Саажилттай хүний өвчтэй талд хавагнахдаа амархан байдаг.
- Тохирох хөдөлгөөнийг хийх болон доод мөчийг дээш өргөх.
- Шалтгаан нь өвчин байх тохиолдолд эмчилгээ хийлгэнэ.



Загатнаа (Загатналт)

... Арьсанд загатнаа үүссэн байдал.

Шалтгаан: Хөгшрөлөөс үүдэн арьс хуурайших болон температур, чийгшлийн өөрчлөлт, хувцасны төрөл зэргээс үүсэх зэрэг

Шинж тэмдэг: Улайх, туурах, бухимдалтай болох зэрэг.

Гол асаргаа

- Арьсыг чийгшүүлнэ.
- Арьсанд шархлаа үүсгэхгүй байх болон нойргүйдэл үүсгэхгүй байхад анхаарна. Халдварлах тохиолдол ч байх учир эмчтэй хамтарна.

Нойргүйдэл

... Унтсан болохгүй, үүрэглэхдээ муу, гэнэт сэрэх зэрэг нойрсолт хангалтгүй байх байдал

Шалтгаан: Нойрсолтын байдал өөрчлөгдөх зэрэг

Шинж тэмдэг: Бухимдалтай болох, ядрах, сульдах зэрэг.

Гол асаргаа

- Амьдралын хэмнэлийг залруулах.
- Өглөө босоод наранд гарах.
- Тохиромжтой хөдөлгөөн хийх.
- Өдөр урт хугацаанд унтахаас зайлсхийх.
- Өрөөний доторх орчинг цэгцлэх
- Амьдрахад хүндрэлтэй зүйл байгаа бол эмчтэй хамтрах.

Даралт ихсэх

... Цусны даралт өндөр байх байдал.

Шалтгаан: Зүрх болон бөөрний өвчин, насжихтай холбоотой судасны өөрчлөлт, хоол болон хөдөлгөөн зэрэг амьдралын хэв маяг зэрэг

Шинж тэмдэг: Толгой өвдөх, амьсгаадах зэрэг.

Гол асаргаа

- Амьдралын хэв маягийг сайжруулна. Хэт идэхгүй, давсны хэрэглээг бууруулах зэрэг хоолонд анхаарна. Тохиромжтой хөдөлгөөн хийх.
- Эмчилгээнд хоолоор анагаах арга, хөдөлгөөнөөр анагаах арга, эмээр анагаах арга байдаг.
- Даралт ихсэх байдал үргэлжилбэл тараагуур судасны хатуурал үүснэ. Тараагуур судасны хатуурал нь тархины судасны өвчин болон зүрхний өвчин үүсгэх шалтгаан болно.

4) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчин

Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчинд тархины судасны өвчин, зүрхний өвчин, уушгины үрэвсэл, буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл, чихрийн шижин, ясны сийрэгжилт, тэнэгрэл гэх мэт байдаг.

Асаргаа хийх үед эмчийн заавар хэрэгтэй байх хүн байдаг.

Тархины судасны өвчин

... Тархины судсанд үүсэх өвчин юм. Судас хагарах, бөглөрөх зэргээс үүдэлтэй байдаг. Гэмтэл авсан тархины хэсгээс үүдэн төрөл бүрийн эмгэг үлдэх тохиолдол байдаг.

Шалтгаан: Томоохон 2 төрөлд хуваагдана.

1 Тархины доторх судас бөглөрч үүсэх (тархины үхжил).

2 Тархины доторх судас хагарч үүсэх (тархины цус харвалт зэрэг).

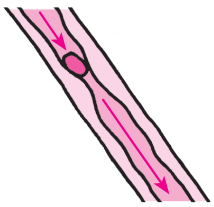
Шинж тэмдэг: Толгой өвдөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, бөөлжих, ухаан балартах, амьсгал доголдох, мэдрэхүйн өөрчлөлт зэрэг.

Гол асаргаа

- Асруулагчийн өвчний шинж тэмдэгт тохирсон асаргааг хийнэ.
- Амьдралын хэв маягтай хамааралтай тул хооллох хэмжээ болон орц, хөдөлгөөн зэрэгт анхаарна.

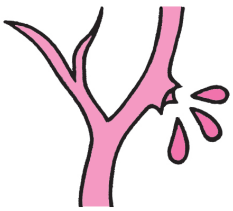
Тархины үхжил

(Судас бөглөрнө)



Тархины цус харвалт

(Судас хагарах зэрэг)



Зүрхний өвчин

... Зүрхний өвчлөл юм. Зүрхний судас бөглөрөх зэргээс үүдэлтэй байдаг.

Шалтгаан: Даралт ихсэх, чихрийн шижин, титэм судасны өөрчлөлт зэрэг.

- Зүрхний судас нарийссанаар үүснэ (зүрхний бах).
- Зүрхний судас бөглөрснөөр үүснэ (зүрхний шигдээс).
- Зүрхний үйл ажиллагаа буурснаас үүснэ (зүрхний дутагдал).

Шинж тэмдэг: Зүрхний бах байх тохиолдолд түр хугацаагаар хүчилтөрөгч дутагдаж цээжээр өвдөх зэрэг.

Зүрхний шигдээс байх тохиолдолд зүрхний булчин нь үхжих тул цээжээр хүчтэй өвдөлт үүсэх зэрэг.

Зүрхний дутагдал байх тохиолдолд амьсгалахад хүнд болох, амьсгаадах, амьсгал тасалдах, сульдах, хавагнах, жин нэмэгдэх, шээсний хэмжээ буурах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хавагнах болон жин нэмэгдэх бол давс болон шингэний хэмжээг багасгах шаардлагатай.
- Амьсгал хүндрэлтэй байгаа үед хөдөлгөөнгүй тайван байдалд оруулж зүрхэнд ирэх ачааллыг бууруулах байрлалтай болгоно.

Зүрхэнд ирэх ачааллыг бууруулах байрлалд оруулах

Уушгины үрэвсэл

... Өвчин үүсгэгч нь уушгинд орсноор үүснэ.

Шалтгаан: Нян болон вирус зэрэг өвчин үүсгэгчийн халдвар зэрэг.

Шинж тэмдэг: Халуурах, сульдах, хоолны дуршил буурах зэргээр бүх биед өвчний шинж тэмдэг илэрнэ.
Ханиалга болон цэр зэргийн амьсгалын эрхтний өвчний шинж тэмдэг

Гол асаргаа

- Шингэн нөхөх болон идэхэд хялбар хоол өгөх зэрэг санаачилга гаргана.
- Өндөр настан байх тохиолдолд өвчний шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг тул анхааралтай байх шаардлагатай.

Буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл

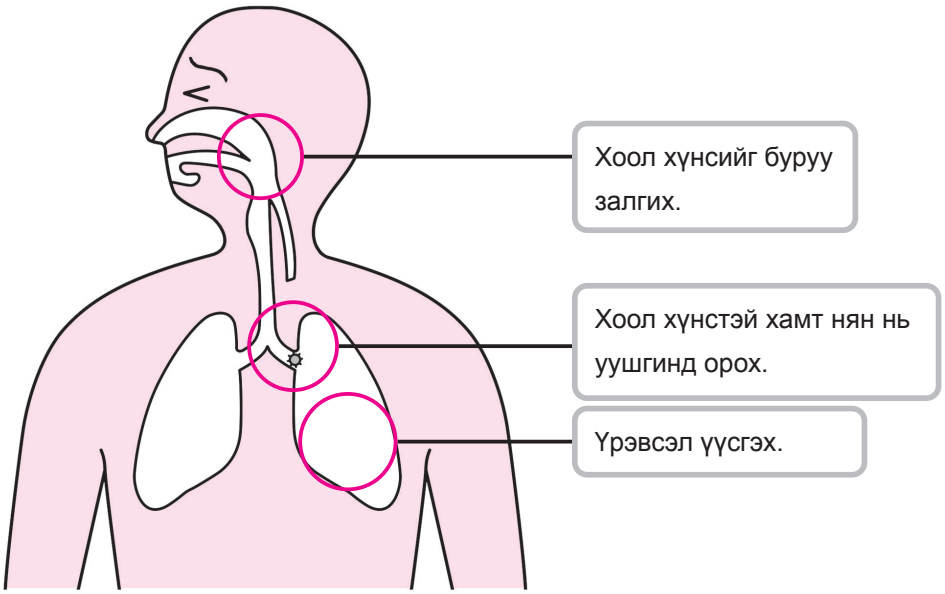
... Нян нь хоол хүнс болон шүлстэй хамт буруу залгигдан мөгөөрсөн хоолой болон гуурсан хоолойд орох замаар үүснэ.

Шалтгаан: Хоол хүнс болон ус нь улаан хоолой бус мөгөөрсөн хоолойд орсноор үүснэ.

Шинж тэмдэг: Халуурах, ханиалга болон цэр гарах, хоолны дуршил буурах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хооллох үеийн байрлалд анхаарна. Хооллосны дараа хэвтүүлэлгүй суугаа байрлалд байлгана.
- Амны хөндийн арчилгааг хийнэ.
- Өвчний шинж тэмдэг байгаа тохиолдолд эмчтэй хамтрах.



Чихрийн шижин

... Цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр болох бодисын солилцооны эмгэг өвчин юм.

Шалтгаан: Чихрийн шижин хоёр хэлбэртэй байдаг.

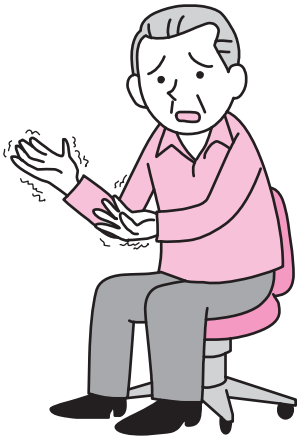
- 1-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал алдагдсан. Залуу хүмүүст ихэвчлэн илэрнэ.
- 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал буурсан. Өндөр настанд ихэвчлэн илэрнэ. Хэт их хооллолт, хөдөлгөөний дутагдал, стресс зэргээс үүдэлтэй амьдралын хэв маягийн өвчин гэж үздэг.

Шинж тэмдэг: Ам цангах, их ууж их шээх, жин буурах, сульдах зэрэг.

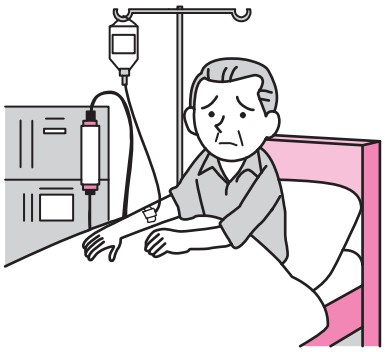
Гол асаргаа

- Эмчилгээнд хоолоор анагаах арга, хөдөлгөөнөөр анагаах арга, эмээр анагаах арга байдаг.
- Хоолоор анагаах аргад хоолноос авах илчлэгийг хязгаарлах.
- Хоолноос таашаал авах мэдрэмжийг бууруулахгүй байхаар анхаарна.
- Цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр байснаар гэмтэж бэртэхэд эдгэхдээ удаан болно.
- Хүндрэлд торлог бүрхэвчийн өвчин, бөөрний эмгэг, мэдрэлийн эмгэг байдаг. Эмчтэй хамтран хүндрэлээс сэргийлэх шаардлагатай.

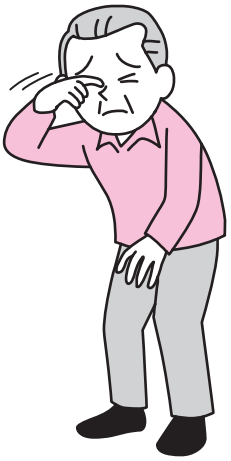
Чихрийн шижингийн хүндрэл



Мэдрэлийн эмгэг



Бөөрний эмгэг



Торлог бүрхэвчийн эмгэг

Ясны сийрэгжилт

... Ясны жин буурах зэргээр яс нь хэврэг болох өвчин юм.

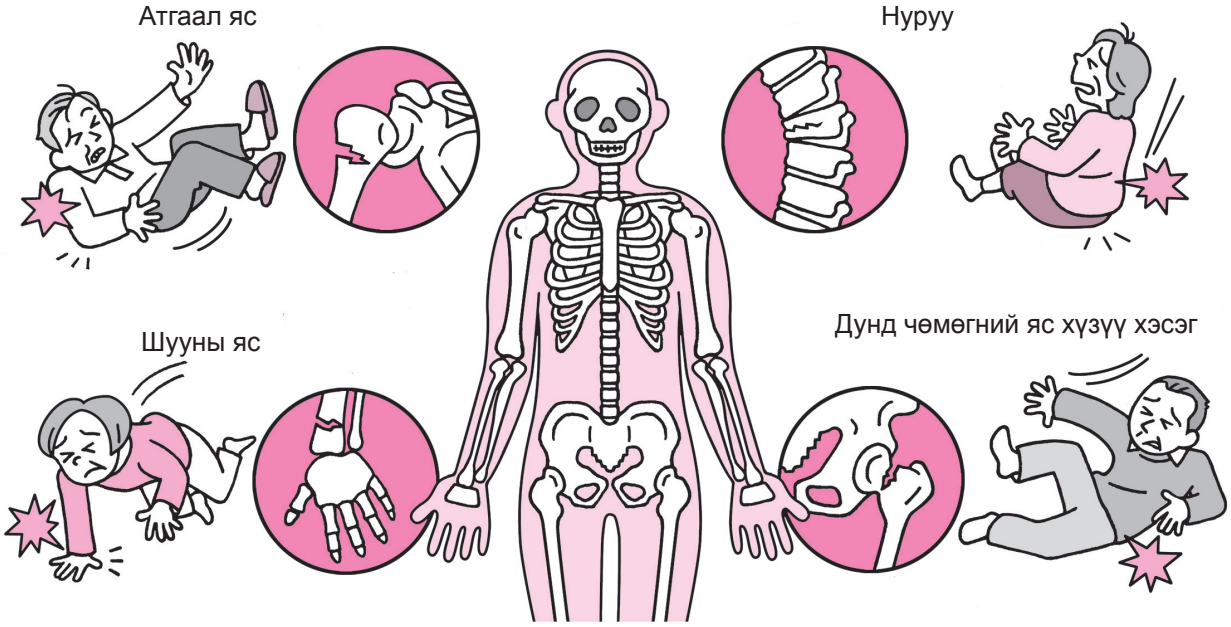
Шалтгаан: Удаан хугацаагаар хэвтэн эмчлүүлэх, кальцийн дутагдал зэрэг.
Эмэгтэйчүүдэд эмэгтэй даавар буурснаар амархан үүсдэг.

Шинж тэмдэг: Нуруу бөгтийх, биеийн өндөр намсах, ууцаар өвдөх зэрэг.
Яс хэврэг болсон тул бүдэрч унахад яс хугарахад амархан болно.

Гол асаргаа

- Кальцийг агуулсан хоол хүнс өгөх.
- Хөдөлгөөн болон наранд шарах зэргийг хийнэ.
- Бүдэрч унахаас сэргийлэн амьдрах орчинг сайжруулна.

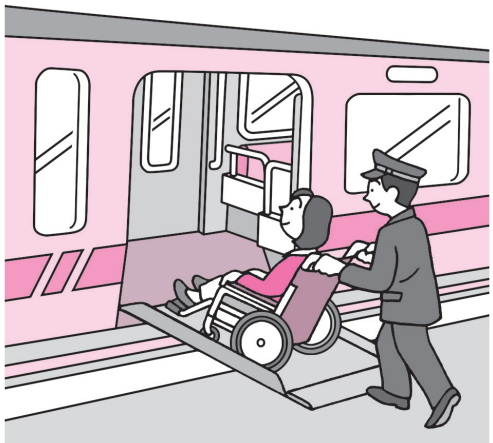
Өндөр настанд ихэвчлэн тохиох ясны хугарлын байрлал



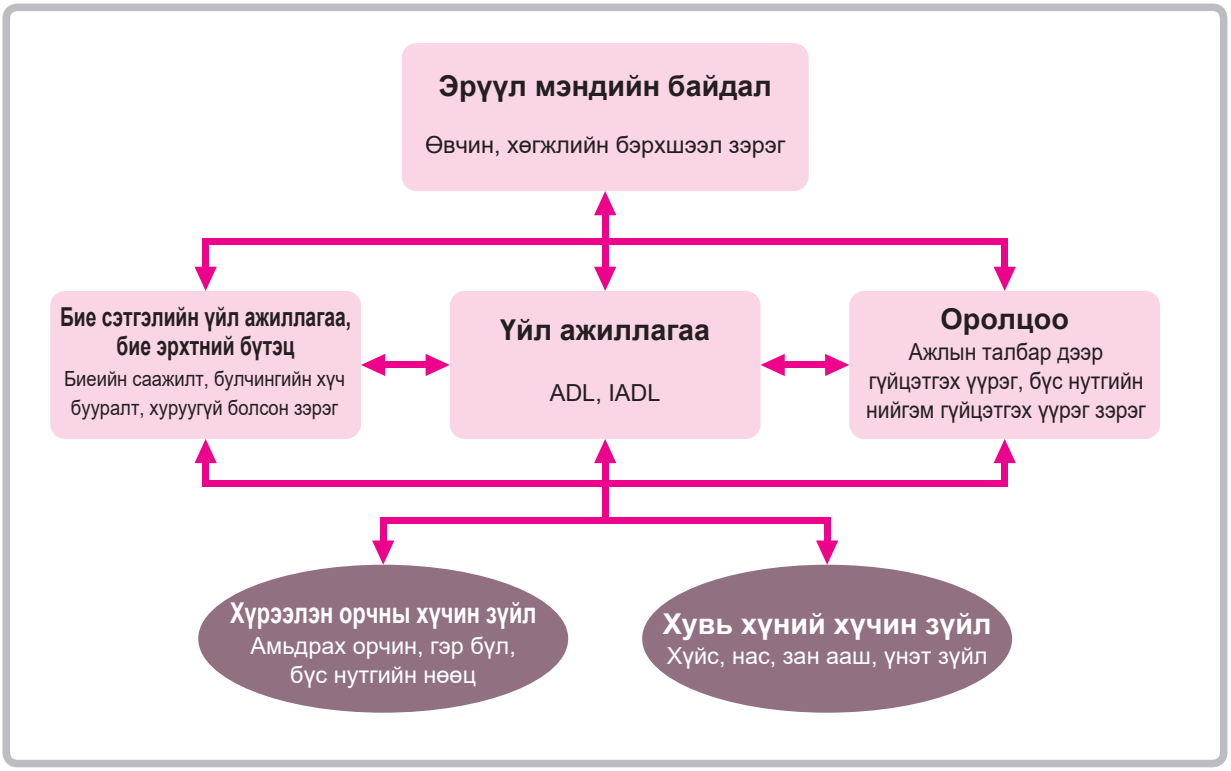
2 Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгжлийн бэрхшээл гэдэг нь

Хөгжлийн бэрхшээл гэдгийг Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн эрхийн тухай конвенцид “Төрөл бүрийн саад хүндрэлтэй харилцан үйлчлэлийн замаар үүсэн бий болох зүйл” гэж тодорхойлсон байдаг. ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал)-д хөгжлийн бэрхшээлийг сөрөг утгаар харах бус хүнийн хувийн шинж чанарын нэг гэж ойлгохоор тогтсон байдаг.



ICF: Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал



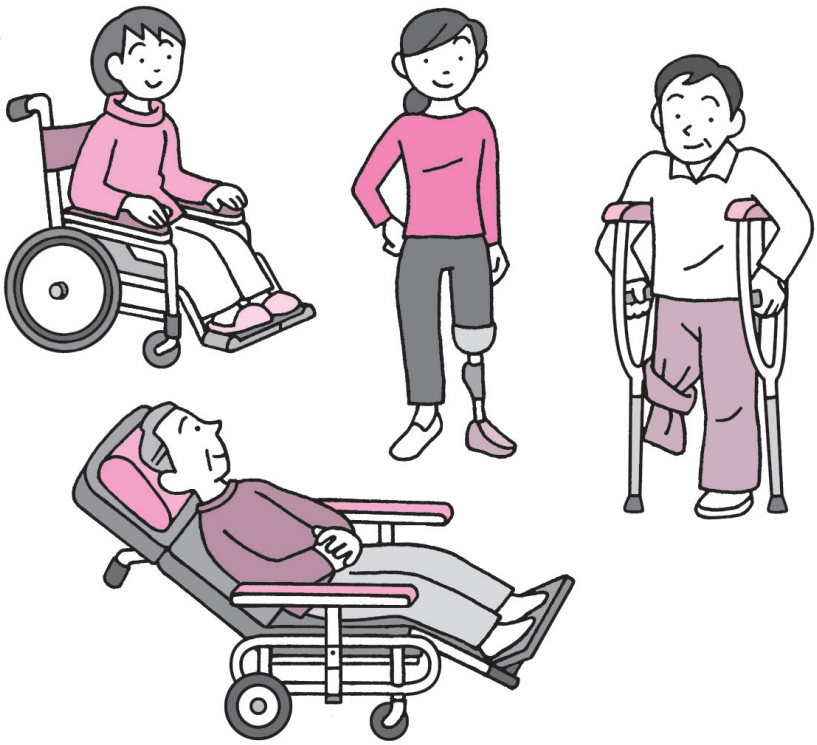
2) Хөгжлийн бэрхшээлийн төрөл, учир шалтгаан болон онцлог

[Тулгуур эрхтний бэрхшээл]

Тулгуур эрхтний бэрхшээл гэдэг нь өвчин болон осол гэмтлээр хөдлөх тулах эрхтэн болон их биед гэмтэл аван, өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд оролцоход хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.

Өвчин болон осол гэмтлээс үүдэх гар хөлийн гэмтэл, тархи болон нугасны мэдрэлийн гэмтэл, өвчин болон түүний дараах ужиг үлдэц зэргээс үүдэх үе мөч болон нугасны өөрчлөлт, өрөөл татанхай байдлаас үүсэх зүйлс байдаг.

Амьдрахад хүндрэлтэй байдал нь хөгжлийн бэрхшээлийн байрлал болон хэм хэмжээнээс хамааран хувь хүн тус бүр өөр өөр байдаг. Хөдөлгөөний эрхтэнд үүссэн бэрхшээлээс үүдэн оюуны бэрхшээл зэрэг нь хавсран үүсэх тохиолдол байдаг. Таяг болон тэргэнцэр, хиймэл хөл зэрэг асруулагчид тохирсон асрамжийн багаж хэрэгслийг ашиглана.



Тайлбар

ICF (Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал)

ICF гэдэг нь хүний амьдралын үйл ажиллагааг ангилж, тэдгээрт хамаарал бүхий этгээдүүдийг бүхэлд нь төсөөлөн харж ойлгохын төлөө хийгдсэн зүйл юм. Хүний амьдралын үйл ажиллагаа гэдэг нь бие сэтгэлийн үйл ажиллагаа, бие эрхтний бүтэц, үйл ажиллагаа, оролцоо гэсэн өдөр тутмын үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж амьдрахад шаардагдах ур чадвар болон ажиллагаа, орчин зэргийн зүйлийг хэлнэ

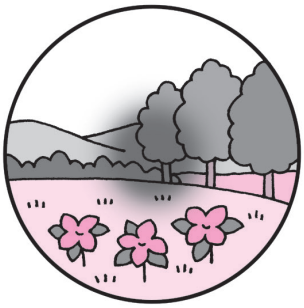
[Харааны бэрхшээл]

Харааны бэрхшээл гэдэг нь хараа болон харах талбар зэрэг эд зүйлийг харах ажиллагаанд бэрхшээл байх бөгөөд, өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.

Шалтгаан нь олдмол бус байх тохиолдолд (төрөлхийн) болон өвчин, осол гэмтэл, хөгшрөл зэргээс байж болно. Чихрийн шижингийн шалтгаанаар харааны бэрхшээлтэй болох жишээ өсөн нэмэгдэж байна.

Огт хардаггүй хүн, гэрэл мэдрэх хүн, бага хүрээгээр хардаг хүн зэрэг харааны бэрхшээлийн илрэх хэлбэр нь янз бүр байдаг.

Харааны бэрхшээлийн харагдах хэлбэр



Төвийн бараан толбо ба харах талбарын алдагдал

Харах талбарын хумигдал

Нэг талын орон зайг орхиж харах

[Сонсголын бэрхшээл]

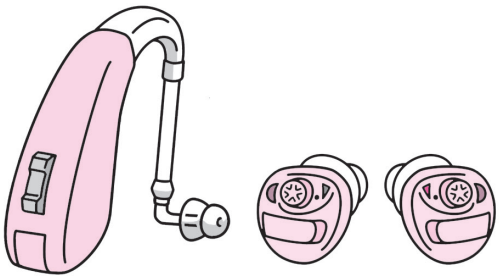
Сонсголын бэрхшээл гэдэг нь чихнээс сонсголын төв мэдрэлд дамжуулах зам нь гэмтэл авч, сонсогдохгүй байх эсвэл сонсоход хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ. Сонсголын хэм болон бэрхшээлийн байрлал, шинж тэмдэг илэрсэн үед нийцүүлэн ангилна.

Муу сонсох гэдэг нь дуу чимээ сонсогдоход хүндрэлтэй байхыг хэлнэ. Харилцааны арга хэрэгслээр сонсголын аппарат ашиглах, бичгээр ярилцах, дохионы хэл, уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших) зэрэг байдаг.

Бичгээр ярилцах

Дохионы хэл

Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших)



Сонсголын аппарат

[Хэл ярианы бэрхшээл]

- Хэл ярианы бэрхшээл гэдэг нь их тархины хэл ярианы төв мэдрэл болон авиа гаргахад оролцдог эрхтэн нь гэмтсэнээс болж хэл яриа ашигласан харилцаанд бэрхшээл тулгарсан байдлыг хэлнэ.
- Их тархины хэл ярианы төв мэдрэл нь олдмолоор гэмтэл авч, “сонсох”, “ярих”, “унших”, “бичих” зэрэг үйлдэл нь хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.
- Харилцааны арга хэрэгсэл нь бичгээр ярилцах болон зурагт карт ашиглах зэргээр бэрхшээлээс хамааран өөр өөр байдаг.

Хэлгүй болох эмгэгтэй асруулагчийн төлөв байдал

Ярихыг хүсэж байгаа боловч үг үргэлжлэн гарахгүй байх байдал

[Зүрхний үйл ажиллагаа буурах]

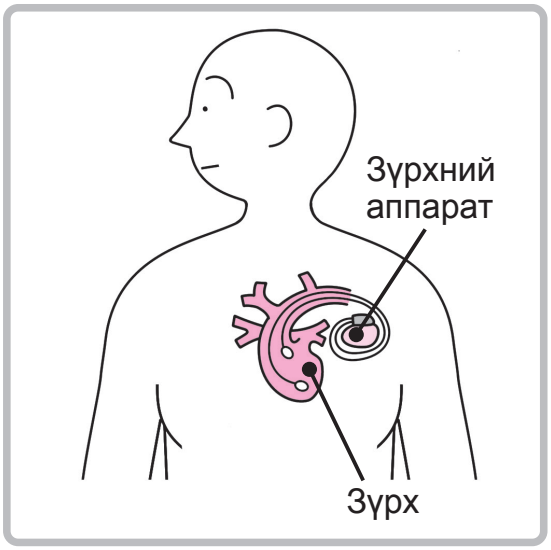
Бүх биед цусыг шахахад хүндрэлтэй болох байдал.

Судасны цохилт асуудалтай болсон асруулагчид дунд зүрхний аппаратыг цээжиндээ суулгуулсан хүн ч байдаг.

Гол асаргаа

- Цээжинд суулгасан хэсэгт цохилт өгөх хөдөлгөөн зэргээс зайлсхийнэ.

Хиймэл зүрхний аппарат

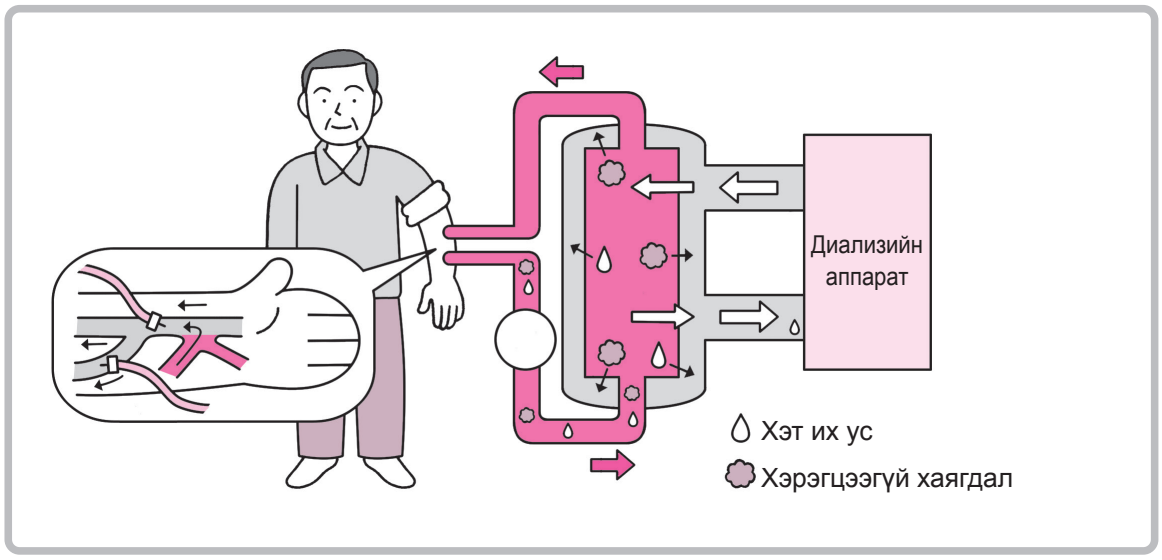


[Бөөрний үйл ажиллагаа буурах]

Цусыг цэвэрлэхэд хүндрэлтэй болох байдал.

Бөөрний үйл ажиллагаа буурсан асруулагчид хиймэл диализ хийх замаар цусыг цэвэрлэдэг.

Хиймэл диализийн бүтэц



Гол асаргаа

- Диализэд орсон өдөр усанд оруулахаас зайлсхийнэ.
- Шилжүүлэг хийсэн талын гараар хүнд юм өргүүлэхгүй байх.
- Давс болон усны хэрэглээг хязгаарлана.

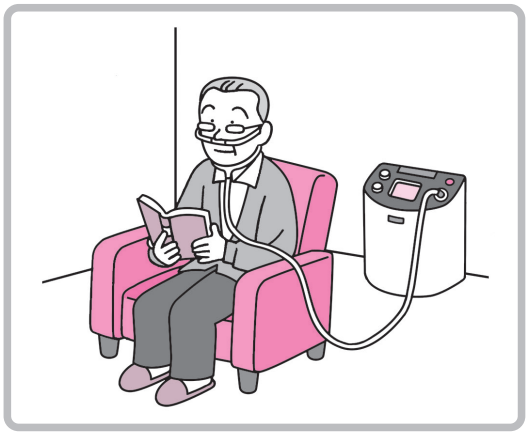
[Амьсгалын эрхтний үйл ажиллагаа буурах]

Амьсгалахад хүндрэлтэй болох байдал.

Хангалттай сайн амьсгалж чадахгүй болсон асруулагчид хүчилтөрөгчийн эмчилгээний аргыг ашиглана.

Зөөврийн хүчилтөрөгчийн аппарат

Хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч



Гол асаргаа

- Хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч ашиглах үед гал гаргахаас зайлсхийнэ.
- Халдварт өвчнөөс сэргийлэх нь чухал.
- Цахилгаан тасарсан үед зориулан нөөц батарей зэргийг базаах.

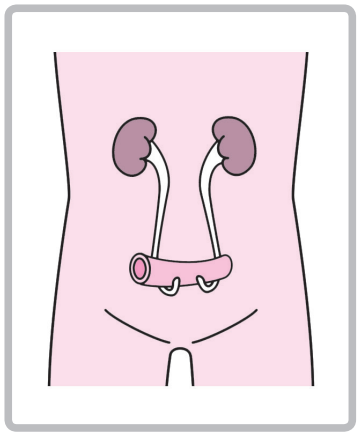
[Давсаг, шулуун гэдэсний үйл ажиллагаа буурах]

Давсаг болон шулуун гэдэсний өвчнөөр шээс болон өтгөн нь гарч чадахгүй болох байдал.

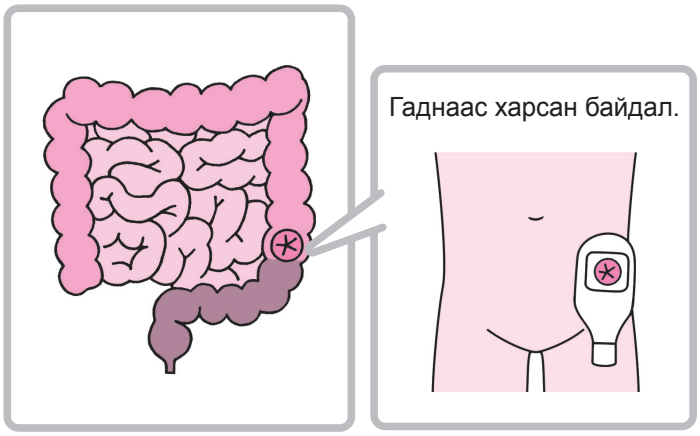
Хэвлийд мэс засал хийн ялгадас гаргахын тулд ам (стом) гаргана.

Хиймэл давсаг болон хиймэл анус байдаг. Байрлал н өвчнөөс хамааран ялгаатай байна.

Хиймэл давсаг



Хиймэл анус



Гол асаргаа

- Асаргаа нь стомыг далдлах сав (уут) дотор ялгадсыг боловсруулна.
- Стом орчмоор улайлт үүсвэл эмчид мэдэгдэнэ.

[Оюуны бэрхшээл]

Оюуны бэрхшээл гэдэг нь оюун санааны торнил хөгжил нь бүхэлдээ хоцорсон хүнийг хэлнэ. Өдөр тутмын амьдралд саад бий болсон бол ямар нэгэн тусгай халамж асаргаа хэрэгтэй болно.

Гол асаргаа

- Амьдралын үе шатанд нь таарсан ажиллагаа хийнэ.
- Асруулагчийн байдлыг мэдэж, асруулагчид тохирсон асаргаа хийнэ.

[Сэтгэцийн бэрхшээл]

Сэтгэцийн бэрхшээл гэдэг нь сэтгэцийн өвчлөлийн улмаас сэтгэцийн үйл ажиллагаанд бэрхшээл үүсэн, өдөр тутмын амьдрал болон нийгэм дэх оролцоод хүндрэл үүссэн байгаа байдлыг хэлнэ. Өвчний байдал нь хүндрэхэд дүгнэх чадвар болон үйлдлээ хянах хяналт нь огцом буурах тохиолдол байдаг. Сэтгэцийн өвчлөлд шизофрени болон сэтгэлийн эмгэг зэрэг байдаг.

Сэтгэцийн бэрхшээлтэй хүний өвчний шинж тэмдэг нь сонсголын хий үзэгдэл болон дэмийрэл, сэтгэлийн хямрал зэрэг байдаг.

Сэтгэцийн бэрхшээлийн өвчний шинж тэмдэг

Дэмийрэл

Сонсголын хий үзэгдэл болон дэмийрэл үүсэх.

Сэтгэлийн хямрал

Сэтгэл санаа нь хямарч, үг цөөрөн, сэтгэлээр унасан байдал

Хөөрөл

Энгийн үетэй харьцуулахад сэтгэл санаа нь огцом хөөрлийн байдалтай болж сул задгай болсон байдал.

3 Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

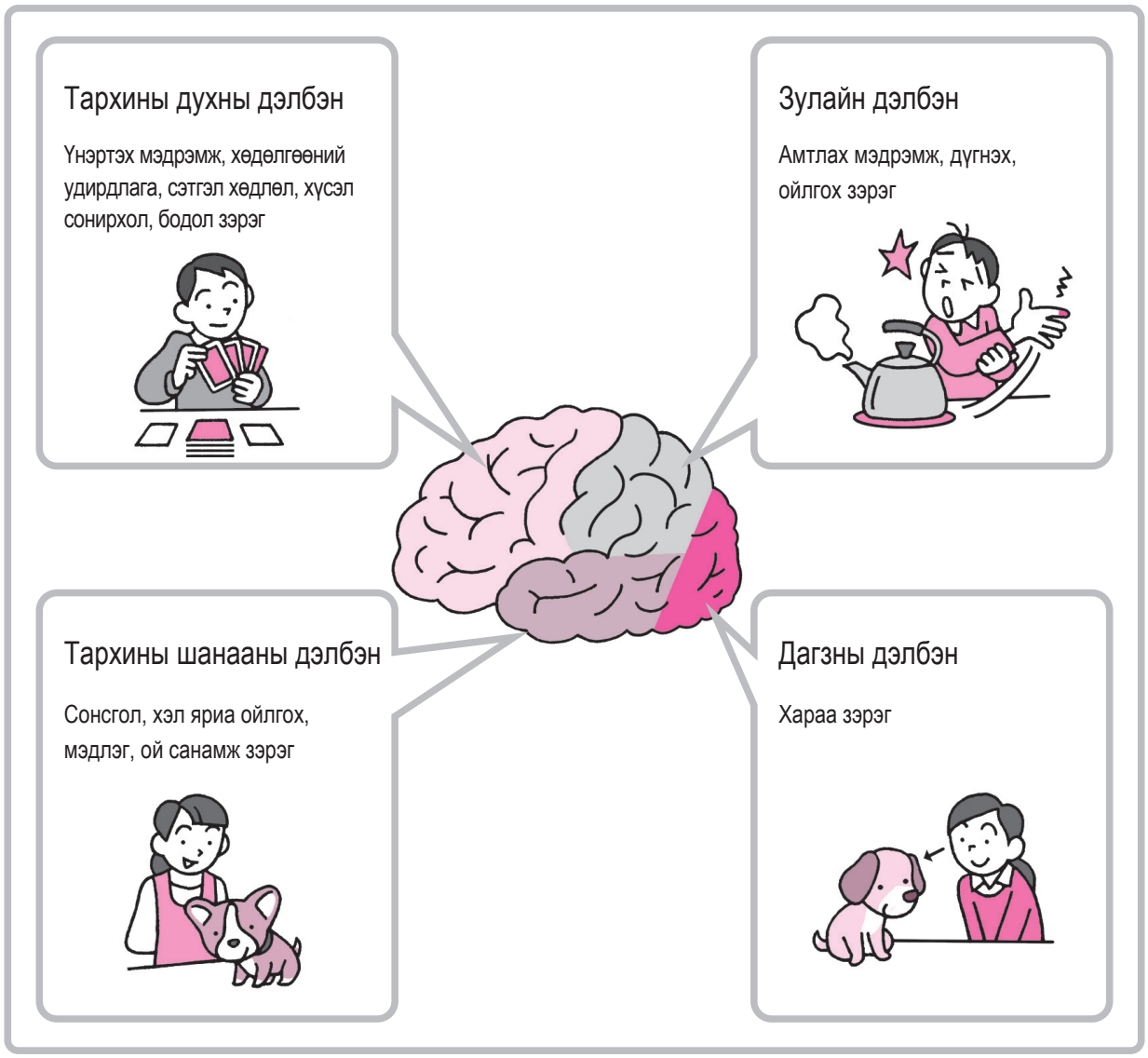
1) Тэнэгрэлийн тухай ойлголт

Тархи нь хүний үйл ажиллагааг хянаж байдаг хэсэг юм. Тэнэгрэл нь тархины мэдрэх үйл ажиллагаа нь ямар нэгэн шалтгаанаар бууран өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд саад үүсэх өвчнийг хэлнэ.

Тархины ажиллагаа

Тэнэгрэлийг ойлгохын тулд тархины ажиллагааг мэдэх шаардлагатай. Тархины ажиллагаа буурвал амьдралд саад бэрхшээл бий болгоно.

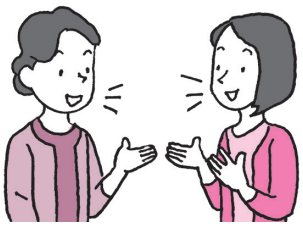
Их тархины 4 талбар болон үйл ажиллагаа



Тэнэгрэлийн тодорхойлолт

Мэдрэх үйл ажиллагаа гэдэг нь

Ой санамж
(Тогтоох, санах)



Хэл яриа
(Ярих, ойлгох)

Үйл хөдлөл
(Өдөр тутмын амьдрал дээрх үйл хөдлөл)

Таних
(Юмыг таних)

Төлөвлөгөө, дараалал тогтоох зэрэг

Марталт болон тэнэгрэлийн ялгаа

Тэнэгрэлийн голлох өвчний шинж тэмдэгт марталт нь байдаг. Марталт нь нас нэмэгдэхээс хамааран илрэх өвчний шинж тэмдэг боловч, тэнэгрэлийн марталт гэдэг нь өөр байдаг.

Марталтын ялгаа

Нас нэмэгдэхээс үүдэлтэй марталт	Тэнэгрэлийн марталт
Туршлагаас нэг хэсгийг нь мартах	Туршлагыг бүхлээр нь мартах
Ахиц байхгүй	Ахицтай
Марталтыг өөрөө мэдэж байх	Мартсанаа өөрөө мэдэхгүй
Амьдралд саад бэрхшээл байхгүй	Амьдралд саад бэрхшээлтэй.

2) Тэнэгрэлийн асаргааны гол санаа

Тэнэгрэлтэй хүнд асаргаа хийхдээ,

(1) Асруулагчийн байр суурьиас бодох
Тухайн хүн төвтэй асаргаа хийх шаардлагатай.

(2) Асруулагчийн амьдралыг ойлгох
Тогтвортой амьдралын дэмжлэг шаардлагатай.

(3) Асруулагчийн чадах зүйлийг харж дэмжлэг үзүүлнэ.
Тухайн хүний ур чадвар хүсэл сонирхлыг өдөөн гаргаж дэмжлэг үзүүлнэ.

3) Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

Тэнэгрэлийн шалтгаан болох эмгэгт, (1) Альцгеймер хэлбэрийн тэнэгрэл, (2) Судасны гаралтай тэнэгрэл, (3) Лею биенцэрт тэнэгрэл, (4) Дух шанааны дэлбэнгийн хэлбэрийн тэнэгрэл байдаг.

Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

Ангилал	Тархины байдал	Голлох шинж тэмдгүүд
(1) Альцгеймер хэлбэрийн тэнэгрэл	Тархи нь хатангиршина. Хөгшрөлтийн толбо бий болно.	• Шинж тэмдэг илрэх, Ахиц нь удаан. • Ой санамжийн эмгэгээс эхэлнэ. • Сэтгэл санааны байдал нь сайн байх нь олон. • Ахицыг удаашруулах эм байдаг.
(2) Судасны гаралтай тэнэгрэл	Тархины судасны өвчнөөр судас нь бөглөрөн зарим хэсэгт тархины эс үхнэ.	• Үе шаттайгаар ахина. • Тал саажилт болон хэл ярианы бэрхшээл зэрэг. • Чаддаг зүйл болон чадахгүй зүйл байна.
(3) Лею биенцэрт тэнэгрэл	Дагзны дэлбэн нь хатангиршиж лею биенцэр бий болно.	• Харагдахгүй зүйлийг харна (Харааны хий үзэгдэл). • Бага багаар алхах зэрэг (Паркинсоны шинж тэмдэг) • Зүүдэндээ ярих зэрэг (Нойрсолтын эмгэг).
(4) Дух шанааны дэлбэнгийн хэлбэрийн тэнэгрэл	Тархины духны дэлбэн ба шанааны дэлбэн нь хатангиршина.	• Шалтгаан болон хоригийг хүлээн авахгүй. • Зан ааш өөрчлөгдөх. • Тогтсон загварын үйлдэл. • Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгийлэлтэй.

4) Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг

Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг нь дараах төрлүүдэд ангилагдана.

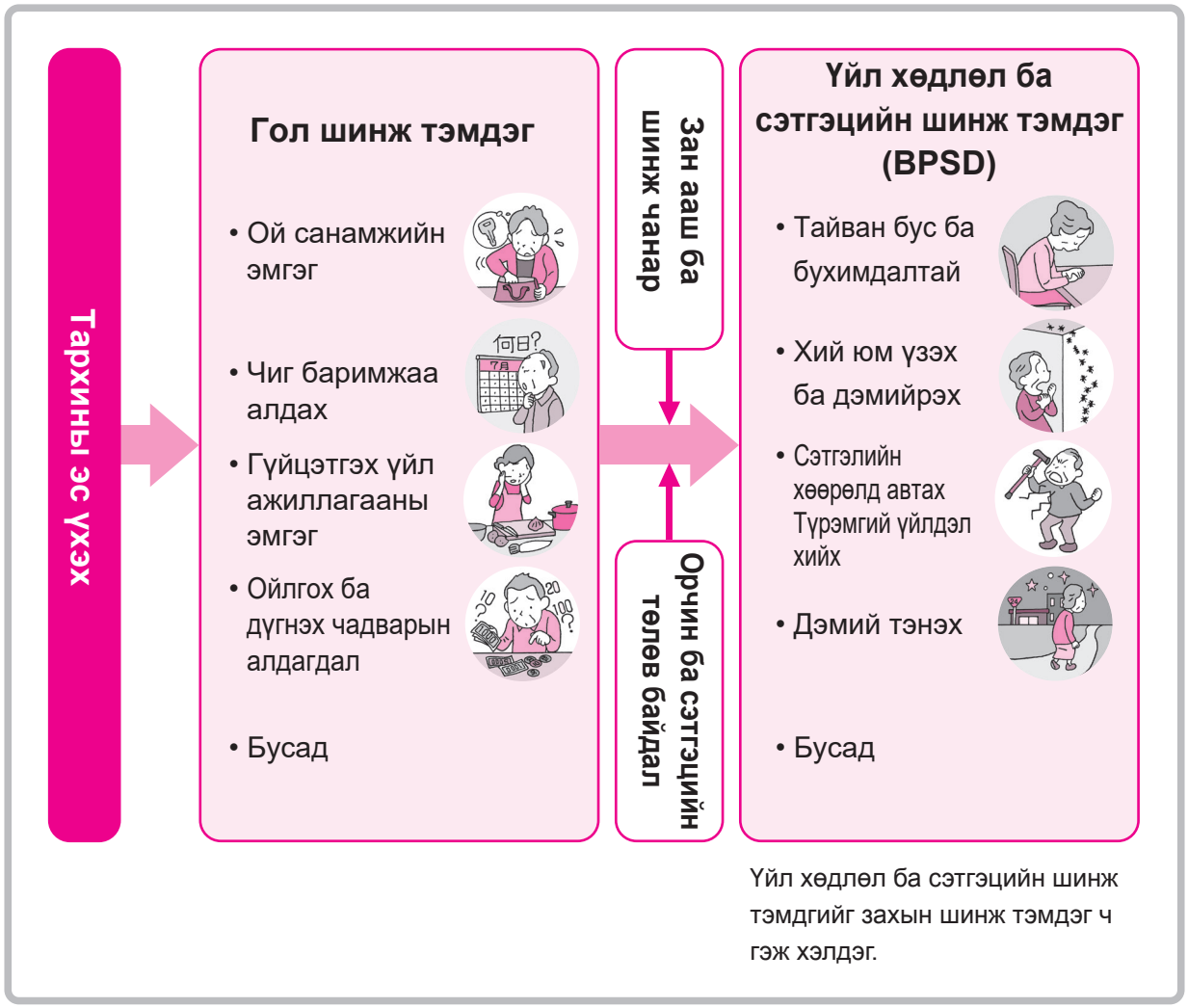
Гол шинж тэмдэг: Тархины эмгэг үүснэ.

Ой санамжийн эмгэг, чиг баримжаа алдах, гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг, ойлгох ба дүгнэх чадварын алдагдал зэрэг.

Үйл хөдлөл ба сэтгэцийн эмгэг (BPSD): Орчин, асруулагчийн зан ааш болон шинж чанар, хүнтэй харилцах харилцаа зэрэгт үүснэ.

Тайван бус ба бухимдах, хий юм үзэх, дэмийрэх, сэтгэл хөөрөлд автах ба түрэмгий үйлдэл хийх, дэмий тэнэх зэрэг.

Тэнэгрэлийн гол шинж тэмдэг болон үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг



[Гол шинж тэмдэг]

(1) Ой санамжийн эмгэг

Ой санамжийн эмгэг нь шинэ баримт болон мэдээллийг тогтоож чадахгүй болох эмгэг юм. Тэнэгрэлийн гол цөм болох шинж тэмдэг.

(2) Чиг баримжаа алдах

Чиг баримжаа алдах нь цаг хугацаа, газар, хүнийг мэдэрч чадахгүй болох эмгэг юм.

- Шөнө дунд босон гадагш гарахаар оролдох зэрэг үйлдэл хийнэ.
- Гэр бүлийн хүнээ гадны хүн мэтээр бодох зэрэг.

(3) Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг

Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг нь дараалыг ойлгохоо больж, үйлдэл хийх боломжгүй болно.

- Хоол хийх дараалыг мэдэхээ болино.

(4) Ойлгох ба дүгнэх чадварын алдагдал

- Ойлгох ба дүгнэх чадварын буурснаар эд зүйлийг дүгнэх чадваргүй болно.
- Мөнгөний тооцоо хүндрэлтэй болно.

[Үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг (BPSD)]

⦿ Үйл хөдлөлийг шинж тэмдэг

(1) Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл

Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл нь юу хийж байгаагаа ойлгохгүй тайван бус сэтгэлээс үүдэлтэй үйлдэл юм. Өвдөлт, бие засах хүсэл, шээх хүсэл зэргийг сайн дамжуулж чадахгүй байх нь ч түрэмгий үйлдэлтэй холбоотой гэж үзэгддэг.

(2) Дэмий тэнэх

Дэмий тэнэх нь ямар нэг зорилго байгаа эсэх болон тэвчээртэйгээр байж чадахгүй учир шалтгааны улмаас эргэн тойрон алхах үйлдлийг хэлнэ.

⦿ Сэтгэцийн шинж тэмдэг

Тэнэгрэлтэй хүн нь тайван бус түгшүүртэй байдал болон хүн төвөгтэй байдалд байдаг.

(1) Хий юм үзэх

Хий юм үзэх нь бодитоор байхгүй зүйлийг байгаа мэтээр мэдрэх явдлыг хэлнэ.

(2) Дэмийрэх

Дэмийрэх нь бодит бус зүйлийг байгаа зүйл мэтээр мэдрэх явдлыг хэлнэ.

⦿ Тэнэгрэлтэй хүнд асаргаа хийхэд анхаарах зүйлс

- Татгалзалгүйгээр үг болон үйл хөдлөлийг хүлээн авна.
- Яриаг сайтар сонсож, тайтгаруулах мэдрэмжийг өгөхөөр оролдох.
- Ойлгох чадвараас нь хамааруулан ойлгомжтойгоор богино үгээр харилцана.
- Өглөө босоод унтах хүртэл амьдралын хэмнэлийг бүрдүүлнэ.
- Түгшүүртэй байдлыг арилгахын тулд хамт бодож үйл хөдлөл хийнэ.
- Өрөө болон ойр орчмыг нь хялбархан өөрчлөгдөхгүй байхаар болгоно.

БҮЛЭГ 3

Харилцааны ур чадвар

ХЭСЭГ 1 Харилцааны үндэс

ХЭСЭГ 2 Асруулагчтай харилцах харилцаа

ХЭСЭГ 3 Багийн харилцаа

1 Харилцааны үндэс

1 Харилцааны ач холбогдол

Харилцаа гэдэг нь харилцан бие биенийхээ санаа бодлыг солилцох, хуваалцах явдал юм.

Харилцагчтайгаа итгэлтэй харилцаа бий болгох аргаар харилцааны арга техникийг суралцах шаардлагатай байдаг.

Харилцааны дүр зураг

2 Мэдээлэл хүргэх арга

Мэдээлэл хүргэх аргад хэл яриа ашигласан хэл ярианы харилцаа болон биеийн хөдлөл болон нүүр царайны илэрхийлэл зэргээр хэл ярианы бус зүйл ашигласан хэл ярианы бус харилцаа гэж байдаг.

1) Хэл ярианы харилцаа

Хэл ярианы харилцаанд хэлний авиа болон дохионы хэл зэргээс үүдэх харилцан яриа, үсгээр мэдээлэх арга байдаг.

Хэл ярианы харилцааны жишээ

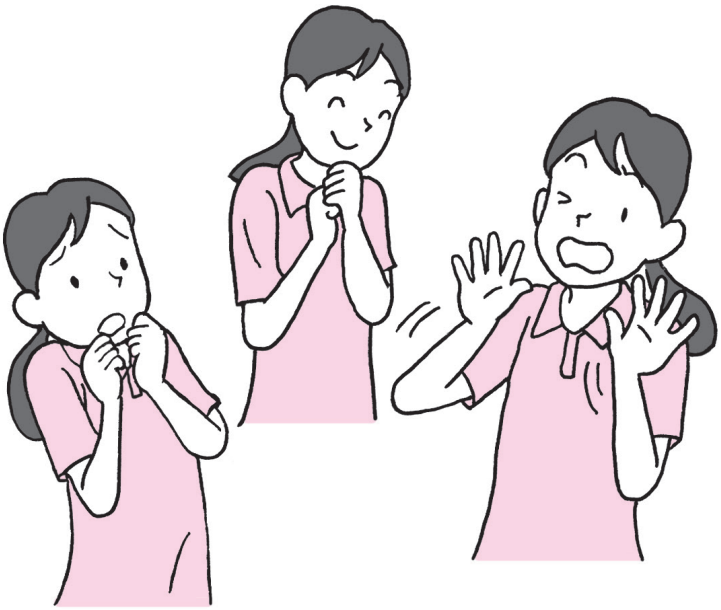
Хэлний авиа

Дохионы хэл

Үсэг

2) Хэл ярианы бус харилцаа

Хэл ярианаас бусад харилцааны аргад биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг дохио зангааны илэрхийлэл байдаг.



3 Харилцааны арга техник

Харилцааг бий болгохын тулд дараах зүйлсийг ухамсарлаж харилцана.

Сонсох

- Сонсох гэдэг нь үнэн сэтгэлээсээ яриаг сонсох хандлагатайгаар анхааралтай, үнэн бодитоор яриаг сонсох явдал юм.

Хуваалцах

- Хуваалцах гэдэг нь харилцагчийн санал болон санаа бодол зэргийг өөрөө дээрээ ижилтгэн хүлээн авч мэдрэх явдал юм.
- Харилцагчийн байр суурь дээрээс ойлгохыг эрмэлзэх нь чухал юм.

Хүлээн зөвшөөрөх

- Хүлээн зөвшөөрөх гэдэг нь харилцагчийн санаа бодол, саналыг татгалзалгүйгээр зөвшөөрөлгүйгээр хүлээн авах явдал юм.

2 Асруулагчтай харилцах харилцаа

1 Яриаг сонсох техник (Тууштайгаар сонсох техник)

Асрагч нь асруулагчид илүү сайн амьдралын дэмжлэг үзүүлэхийн тулд асруулагч болон түүний гэр бүл бусад мэргэжилтэнтэй харилцдаг.

1) Асруулагчийн үнэт зүйлийг хүндэтгэх

Асруулагч нь төрж өссөн үе болон амьдран сууж ирсэн орчин зэргээс хамааран өөр өөрийн үнэт зүйлтэй байдаг. Асрагч нь асруулагчийн сэтгэл хөдлөл, бодол санаа, үнэт зүйлийг хүндэтгэж асаргаа үзүүлнэ.

2) Хэл ярианы харилцаанд анхаарах зүйлс

[Үгийн хэрэглээ]

Асрагч нь эелдэг үгийн хэрэглээнд анхаарна.

[Асуух техник]

Асрагч нь мэдэхийг хүссэн зүйлээ асруулагчаас зөвхөн асуугаад байх бус, асруулагчтай харилцах хоёр талт харилцаанд анхаарна.

Асуултад, (1) хаагдмал асуулт болон (2) нээгдмэл асуулт гэж байдаг.

(1) Хаагдмал асуулт

Хаагдмал асуултад “Тийм” эсвэл “Үгүй”, “А” эсвэл “Б” гэх зэрэг, харилцагч нь ганц үгээр төвөггүй хариулах боломжтой асуулт юм. Хаагдмал асуулт л асуугаад байвал, нэг талыг барьсан харилцаа болж хувирна.

(2) Нээгдмэл асуулт

Нээгдмэл асуултад “Юу гэж бодож байна вэ?” “Яамаар байна вэ?” зэрэг харилцагч нь чөлөөтэй хариулж болохуйц асуулт байдаг. Гэхдээ, “Яагаад” гэх учир шалтгаан асуух нээгдмэл асуулт асуугаад байвал буруутгаад байна гэж бодогдох тохиолдол байдаг тул анхаарах хэрэгтэй.

Асуултын жишээ

[Давталт]

Асруулагчаас гарсан үгийг асрагч нь давтан хэлэх замаар “яриаг сонсож байгаа” гэх мэдээг дамжуулах боломжтой байдаг.

Давталтын жишээ

3) Хэл ярианы бус харилцаанд анхаарах зүйлс

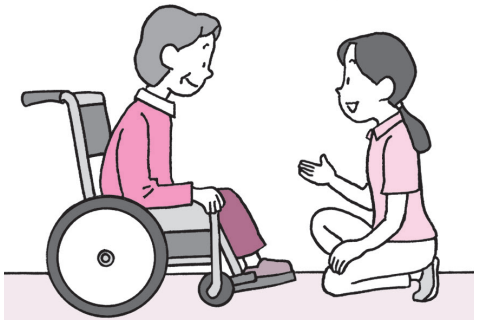
[Дохио зангаа ба болон зүс царай]

Асрагч нь асруулагчийн дохио зангаа болон зүс царайг ажиглан, түүнд тохирсон харилцаагаар харилцана.

[Харааны түвшин]

Асрагч нь харааны түвшингээ тааруулж асруулагчтай харилцана. Асруулагчтай харааны түвшингээ тааруулахгүй бол яриаг нь сонсож байгаа эсэх нь дамжигдахад төвөгтэй болдог.

Харааны түвшин тааруулах арга



Харааны түвшин тааруулах

Асрагч нь асруулагчийг дээрээс харахад айдас дарамт төрүүлдэг.

[Ярианы хурд]

Тайван удаан ярианы хурдаар, дөлгөөнөөр, зохих хэмнэлийг авч ярина.

[Толгой дохих болон уулганч байдал]

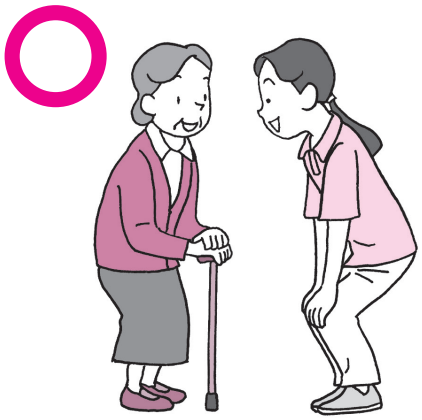
Хүзүүний босоо чигт толгой дохих болон асруулагчийн ярианд “Тийм шүү” гэх уулганч байдлыг илэрхийлэх нь асруулагчийн ярьж буй ярианд сайн сонсож ойлгохыг хичээж байгаа харилцааг илэрхийлнэ.

[Төрх байдал ба биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн]

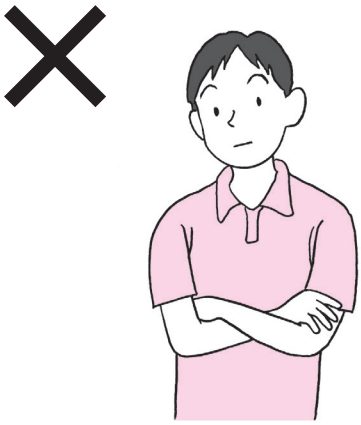
Асрагч нь асруулагчийн өөдөөс эгцлэн харан харилцана.

- Хүний ярианд сонсох үед гар хөлөө хөлөө жийж суух нь харилцагчид сөрөг төсөөлөл өгнө.
- Биеийн хөдөлгөөн болон гарын хөдөлгөөн хийх утга нь улс болон соёлоос хамааран ихээхэн ялгаатай байдаг.

Төрх байдалд анхаарах зүйлс

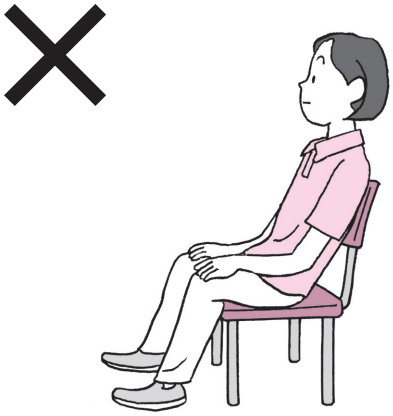


Эгцлэн харж ярих.



Гар ачих.

Хөл ачих.



Хөлөө жийж суух.

[Зай болон биед хүрэх]

Улс орноос хамааран ойр зайнаас ярилцах болон биед хүрэх нь элгэмсэг сэтгэгдлийг төрүүлэх явдал байдаг.

Япон улсад эелдэг дотно байсан ч тодорхой хэмжээгээр зайнаас харьцах нь сэтгэлд таатай байдаг гэх хүн олон байдаг.

Харилцагчийн биед хүрэх нь цаг үе болон хүч, хэмнэл зэргээс үүдэн харилцагчид хүргэх мэдээллээс хамаарна.

Биед хүрэх жишээ

Гарыг нь атгаж харилцах.

2 Тайлбар болон зөвшөөрөл (мэдээлсэн зөвшөөрөл)

Асруулагч нь өөрийн тааваар амьдрахын тулд асрагч нь асруулагчийн шийдвэрийг дэмжинэ. Асрагч нь асруулагчийн шийдвэрийг дэмжихтэй холбоотой дараах зүйлсийг анхаарна.

(1) Сонголтыг санал болгоно.
(2) Тус бүрийн сонголтын давуу тал болон сул талын тухай ойлгомжтойгоор тайлбарлана.
(3) Асруулагчийн өөрийн бодлоор сонгуулж, шийдүүлнэ.

Асруулагчийн шийдсэн зүйлийг биелүүлэхийн тулд асрагч нь түүний сонголтыг хүндэтгэн дэмжинэ.

3 Асруулагчийн төлөв байдалд тохирсон харилцаа

Асруулагч нь өвчин болон эмгэгээс үүдэлтэйгээр харилцахад хүндрэлтэй болох тохиолдол байдаг. Асрагч нь асруулагчийн өвчин болон эмгэгт нийцүүлэн тохирох харилцааны аргыг сонгох нь чухал.

1) Төрөл бүрийн эмгэгийн онцлог шинжид тохирсон харилцааны аргын ач холбогдол

Өвчин болон эмгэгийн үүднээс харилцаанд бэрхшээл бий болох тохиолдол байдаг. Асрагч нь асруулагчийн харилцаанд ямар бэрхшээл байгаа эсэхийг таньж мэдэн, тухайн хүнд тохирсон харилцаагаар харилцана.

Сүүлийн жилүүдэд харилцааны арга хэрэгслээр ICT (мэдээлэл харилцаа холбооны технологи) ашиглах нь эрчимжиж байна.

2) Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Харааны бэрхшээл гэдэг нь, нүд нь харахгүй, мөн нүд нь юм харахад хүндрэлтэй болох эмгэг юм. Хараанаас нь мэдээллийг хангалттай сайн авч чадахгүй тул эд зүйл хүртэлх зай болон байрлалыг мэдэхгүй байх үе байдаг.

2. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

⦿ Хараанаас бусад мэдээллийг ашиглана.

Эд зүйлийн байрлал болон онцлог зэргийг дэлгэрэнгүйгээр нарийвчлан тайлбарлана. Мөн дуу хоолойн өнгө болон ярих арга зэргийг ухамсарлах нь чухал.

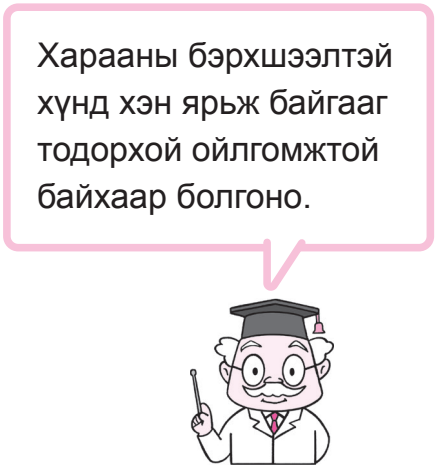
Шууд хүргэж үзүүлэх аргаар ч мэдээлэл дамжуулж болно.

⦿ Нэрийг нь хэлж харилцах

Асрагч нь юу ч хэлэлгүйгээр асруулагчийн биед хүрвэл сандаргадаг тул заавал эхлээд хэлнэ. Хэлэх үед асруулагчийн нэрийг хэлсний дараа ярина.

Мөн, асрагч нь өөрийн нэрийг хэлж байх нь ч чухал юм.

● Нэрийг нь хэлж, дуудна.



⦿ Газар болон чигийг дэлгэрэнгүй тайлбарлана.

Газрын тайлбар хийх үед “Таны баруун талд” “Миний дуу гарч байгаа талд” зэрэг дэлгэрэнгүйгээр тайлбарлана. Хооллох үед хоолны байрлалыг дамжуулах тохиолдолд цагийн хуваарьт тааруулан байрлалыг тайлбарлах цагийн байрлал гэх арга байдаг.

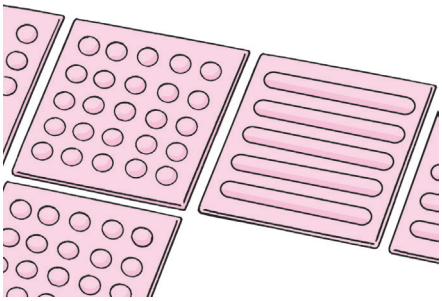
3. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

Асруулагчийн харааны бэрхшээлийн байдалд тохируулан дэмжих хэрэгсэл ашиглах замаар харилцааг хялбаршуулж болно.

(Брайль үсэг)

Нүд нь харахгүй хүний мэдээлэл дамжуулах хэрэгсэл нь брайль үсэг болон хөтөч хавтан байдаг.

Брайль үсэг



Хөтөч хавтан

3) Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Дуу чимээ сайтар сонсогдохгүй тул ганцаардаж, гутарсан байх нь их бөгөөд сэтгэлийн дэмжлэг ч хэрэгтэй.

2. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

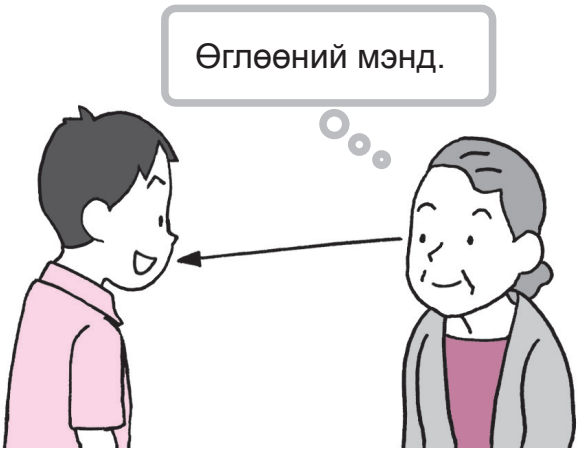
- Харилцан зүс царай болон амны хөдөлгөөнөөр ойлгогдохоор өөдөөс нь харж ярина.
- Сонсож чадах тал байвал тэр чихэнд нь тэнд нь ярина.
- Удаан бөгөөд тодорхой дуу авиа гаргана.
- Хэт ихээр чанга дуу авиа гаргаж болохгүй.
- Болж өгвөл чимээ шуугиангүй газар харилцан ярилцана.

3. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

(Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших))

Амны хөдөлгөөнийг уншиж харилцаж болно.

Амны хөдөлгөөний уншиж ярилцах



(Бичгээр ярилцах)

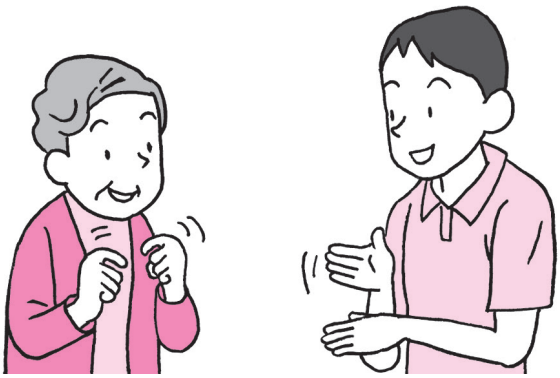
Цаас, бичгээр ярилцах төхөөрөмж ашиглан харилцаж болно. ICT зэргийг ч ашиглаж байгаа.

Бичгээр ярилцах харилцан яриа

(Дохионы хэл)

Гарын хурууны хөдөлгөөн болон нүүр хүзүү зэргийн үйлдлийг эвлүүлэн утга гарган дамжуулна.

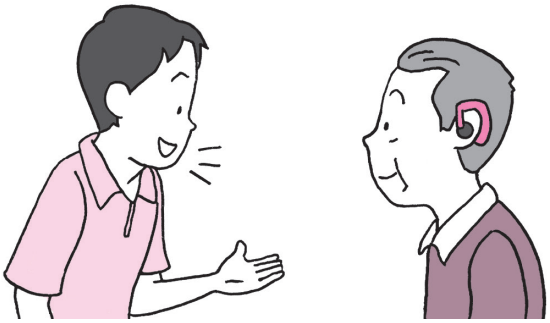
Дохионы хэл ашигласан харилцан яриа



(Сонсголын аппарат)

Сонсголын аппарат нь микрофоноор дуу чимээг хурааж чангаруулан чихэнд хүргэх төхөөрөмж юм.

Сонсголын аппарат ашигласан харилцан яриа



4) Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах

1. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах онцлог

Хэлгүй болох эмгэг нь их тархины хэл яриатай холбоотой хэсэгт гэмтэл авах замаар “Яриа сонсоод ойлгох” “Бичсэн юмыг хараад ойлгох” “Ярих” “Үсэг бичих” зэрэг чадвар буурч алдагдахыг хэлнэ.

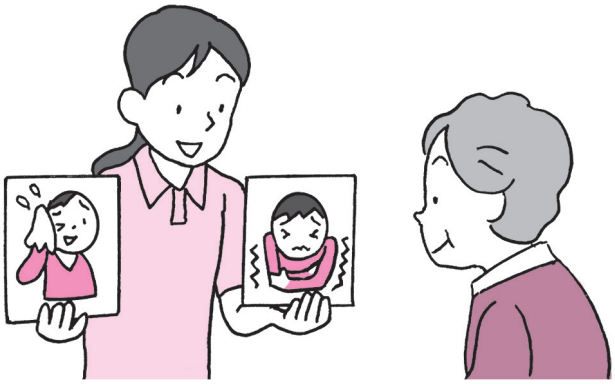
2. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

- Богино ойлгомжтой үгээр тайван тодорхой ярих.
- Зураг болон фото зураг, биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг хэл ярианаас бусад харилцааг ашиглана.
- Дэлгэрэнгүй андуурч хэлэхэд нь зэмлэхгүй байх.

Хаагдмал асуулт асууж, “Тийм” “Үгүй” зэрэг хариулахад хялбар байдлыг ашиглана.

3. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

- Ярианаас гадна биеийн хөдөлгөө, гарын хөдөлгөөн зэргийг ашиглана.
- Зураг, дүрс зэргийг ашиглана.



5) Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах

1. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Мэдрэхүйн үйл ажиллагаа алдагдах замаар ижил төрлийн харилцан яриаг хэдэн ч удаа давтах болон асрагч, асруулагч хооронд харилцаа үүсэхгүй байх тохиолдол үүснэ.

2. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

- Удаан ярина
- Ойлгомжтой үгээр, богино өгүүлбэрээр илэрхийлнэ.
- Тухайн хүний яриа нь бодит байдлаас өөр байсан ч түүнийг тоолгүйгээр тэр чигээр нь хүлээн зөвшөөрч авч хуваалцана.

Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах жишээ

Тэнэгрэлтэй хүний тайван бус байдлыг хүлээн зөвшөөрнө.

3 Багийн харилцаа

1 Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах үндсэн ойлголт

1) Мэдээлэл хуваалцах зорилго

Асаргааг зөвхөн асрагч бус, эмч болон бусад төрлийн ажилтнуудтай хамтран багаар гүйцэтгэдэг. Асруулагчид илүү сайн асаргааны үйлчилгээ үзүүлэхийн тулд асаргааны агуулаг болон эмчилгээтэй холбоотой мэдээллийг багаар хуваалцдаг.

⦿ Мэдээлэл хуваалцах арга

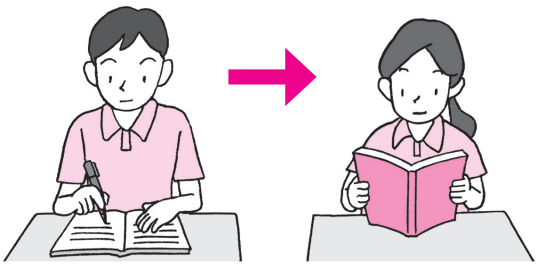
Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах

Асаргааны төлөвлөгөө, тохиолдлын тэмдэглэл, хүлээлцэх тэмдэглэл зэрэг байдаг.

Хурал (яриа) хийх замаар мэдээллийг хуваалцах

Асруулагчийн тухай мэдээллийг ажилчдад хүргэх хүлээлцэх ажил болон асаргааны холбогдолтой агуулгыг шалгах хурал зэрэг байдаг.

Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах



Хүлээлцэх байдал

2) Асаргаа дахь тэмдэглэлийн ач холбогдол

Өндөр чанартай асаргаа үзүүлэхийн тулд асрагч нь асруулагчийн мэдээлэлтэй танилцах шаардлага байдаг. Асрагч нь асруулагчийн төлөв байдал болон асруулагчид хийсэн ажиллагаа болон түүний хариу үйлдлийг тэмдэглэнэ.

Тэмдэглэлийн ач холбогдолд илүү сайн асаргааны үйлчилгээ үзүүлэх болон багаар асрах ажиллагааг хийх 2 гол ач холбогдол байдаг.

3) Асаргааны тэмдэглэлийг бичих үндэс

(1) Ой санамж бүрэн гүйцэд байхад бичнэ.

(2) Огноо болон цагийг үнэн зөвөөр нь тэмдэглэнэ.

Бичсэн зүйл нь хэзээ болсон зүйл болохыг хожим ойлгох боломжтой байхаар огноог тэмдэглэнэ.

(3) Бодит байдлыг тэмдэглэнэ.

Бодит байдалд “Субъектив баримт” болон “Объектив баримт” байдаг.

Бодит байдал	Агуулга
Субъектив баримт	• Асруулагч нь харсан зүйлээ болон тухайн хүний туршлага, тухайн хүний гомдол зэрэг • Асруулагчийн үг яриа зэрэг
Объектив баримт	• Асрагчийн харж ажигласан зүйл • Цусны даралт болон биеийн дулааны хэмжээ, шинжилгээний өгөгдөл зэрэг.

Тэмдэглэлийн жишээ

Объектив баримт

Субъектив баримт

Огноо	Агуулга
2019/7/20	Өглөөний 8 цагийн бие засуулах асаргаа, ○○ гуайн ахар сүүлд 1см орчим улайлт ажиглагдсан. Өөрөөс нь асуухад, “Өвдөлт байхгүй” гэж байсан. Сувилагчид мэдэгдэж, цооролтын эхний шат болохыг тогтоосон.

(4) Нэг удаа уншаад ойлгох агуулгыг тэмдэглэх.

Тэмдэглэлийг дараах 6 зүйл тодорхой байхаар бичнэ.

(1) When	⇒	Хэзээ
(2) Where	⇒	Хаана
(3) Who	⇒	Хэн
(4) What	⇒	Юуг
(5) Why	⇒	Яагаад
(6) How	⇒	Хэрхэн

Ойлгомжтой бичвэрийн жишээ

(1) Хэзээ (2) Хаана (3) Хэн

○ сарын ○ өдөр Токио өртөө дотор А гуай

түрийвчээ гээгдүүлсэн тул цагдаагийн пост хамт

явсан.

(4) Юуг (5) Яагаад (6) Хэрхэн

4) Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалах болон нууцыг хадгалах

Асрагч нь мэдээлэлтэй ажиллах тухай хангалттай сайтар анхаарахгүй бол болохгүй. Ялангуяа хувийн мэдээллийн (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалалт болон нууцыг хадгалах нь мэргэжилтэй ажилтны ажил мэргэжлийн ёс зүйн хувьд хатуу чанга шаардагддаг.

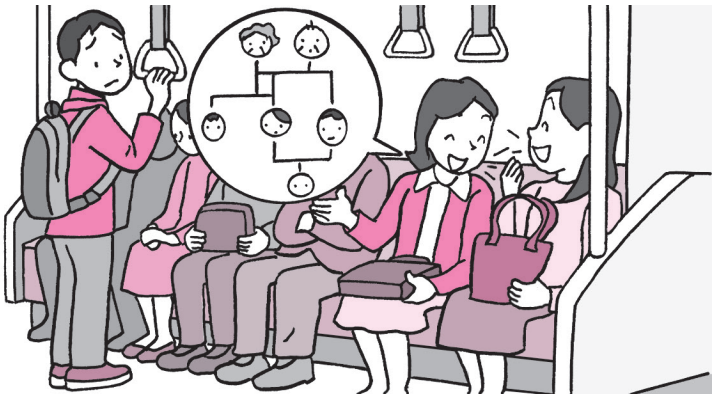
Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хуваалцах тохиолдолд хувийн мэдээлэл ашиглах зэргийн тухай асруулагч хувь хүнээс зөвшөөрөл авах шаардлагатай.

(Хувийн мэдээллийн (хувь хүний мэдээлэл) төрөл)

Овог нэр, гэрийн хаяг, утасны дугаар, хувь хүний царай орсон зураг зэрэг

Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалахын тулд дараах зүйлсэд анхаарна.

- Ажлын байрнаас гадуур асруулагч болон ажлын ириаг ярихгүй.
- Интернет болон SNS зэргээр асруулагч болон ажил олгогчийн тухай мэдээлэл бичихгүй.



2 Мэдээлэх ба Холбогдох ба Зөвлөлдөх

1) Мэдээлэх ба холбогдох

Асрагч нь багаар асаргааг үзүүлдэг. Тиймээс өөрийн асруулагчтай холбоотой анхаарсан зүйл болон өөрийн ажлын явц байдал зэргийг багийн дотор мэдээлж холбогдож, хуваалцана.

Мэдээлэх ба холбогдох цаг үе нь агуулгаас хамаараад өөр өөр байна. Осол гарсан тохиолдол зэрэг яаралтай байх тохиолдолд нэн даруй мэдээлнэ.

Мэдээлэл илгээх жишээ

- Товчхон дамжуулна.
- Бодит байдал болон дүгнэлтийг ялгаж салган дамжуулна.
- Газар болон цаг хугацааг бодолцож мэдээлнэ.

Мэдээлэл хүлээн авах тал

- Тэмдэглэж авна.
- Бодит байдал болон дүгнэлтийг ялгаж салган сонсоно.
- Давтан асуух

2) Зөвлөлдөх

Зөвлөлдөх нь тулгамдсан зүйл болон ойлгохгүй зүйл байгаа тохиолдолд бусад ажилчид болно мэргэжилтэн зэргээс зөвлөгөө авах явдал юм. Шаналгаатай үед өөрөө ганцаараа шийдвэр гаргалгүй зөвлөгөө хүснэ.

БҮЛЭГ 4

Амьдралыг тэтгэх арга техник

хэсэг 1 Хөдөлгөөний асаргаа

хэсэг 2 Хооллох асаргаа

хэсэг 3 Бие засах асаргаа

хэсэг 4 Бие арчлах асаргаа

хэсэг 5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

хэсэг 6 Гэрийн ажлын асаргаа

1 Хөдөлгөөний асаргаа

1 Хөдөлгөөний ач холбогдол

1) Асаргаа дахь хөдөлгөөний ач холбогдол

Хүн хөдөлгөөн хийх замаар үйл хөдлөлийн цар хүрээг өргөжүүлдэг. Үйл хөдлөлийн цар хүрээ өргөнтэй амьдрал нь бие эрхтэн болон сэтгэл мэдрэлийн үйл ажиллагааг сайжруулахад нөлөөлдөг. Өдөрт тутмын амьдралын талбарт хоолны газар хоол идэх, ариун цэврийн өрөөнд бие засах, халуун усанд усанд орох гэх мэтээр тухайн үйлдлийг хийх газар хүртэл шилжин хөдөлж байдаг. Хөдөлгөөн нь бүгдээрээ амьдралын үйлдэлтэй холбогдож байдаг.

ADL, IADL-н хамаарал

Тайлбар

ADL (Өдөр тутмын үйл ажиллагаа) ба IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа)

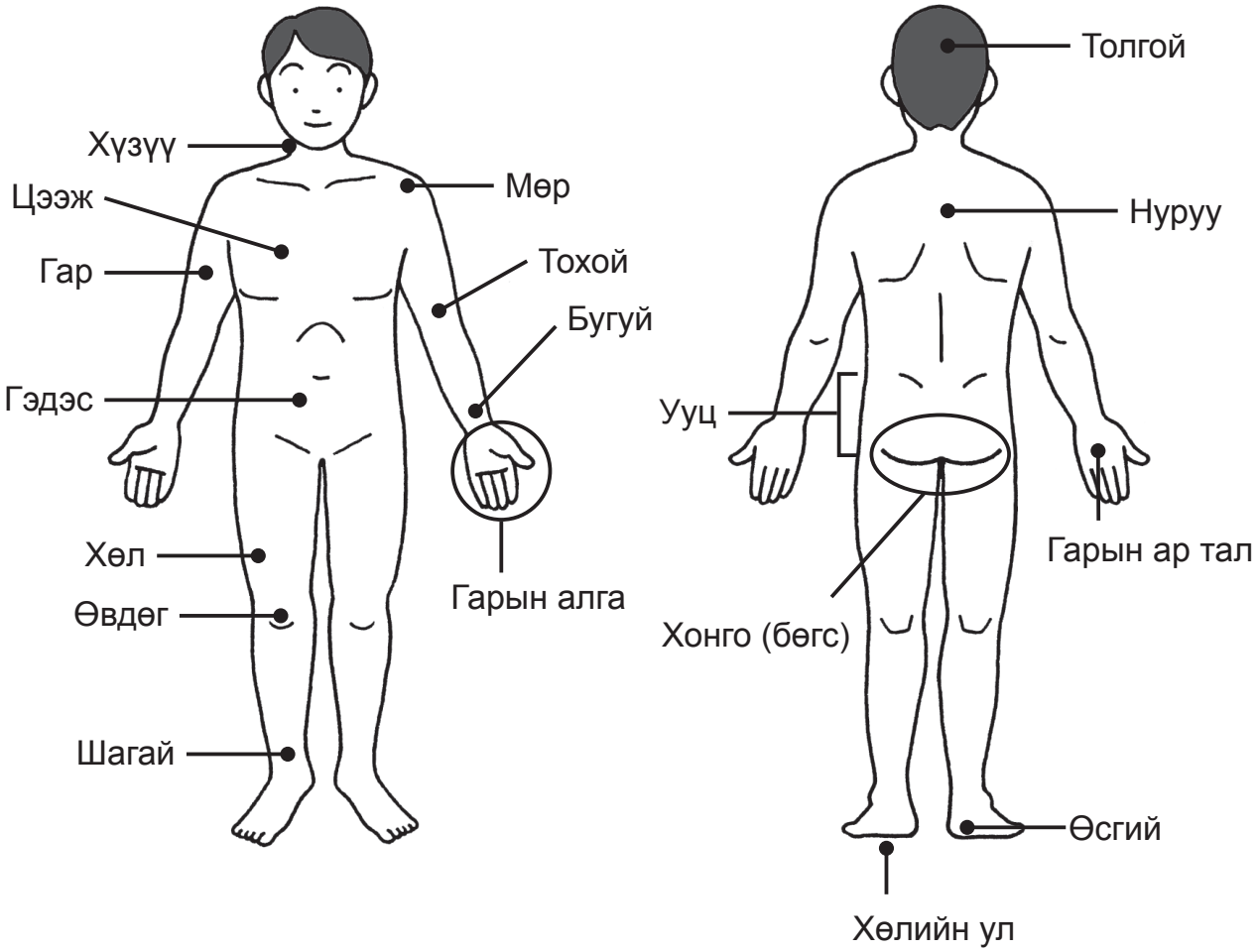
ADL нь нэг хүн бие даан амьдрахын тулд хэрэгжүүлэх нэгэн цогц биеийн үйл ажиллагааны үндсэн нэгдлийг хэлнэ. ADL-д хөдөлгөөн, хооллолт, хувцаслалт, бие засах, усанд орох зэрэг багтана. IADL нь гэр орон болон бүс нутагт амьдрахын тулд шаардагдах ур чадвар юм. IADL-д мөнгөний удирдлага, худалдан авалт, угаалга, унаа тэрэг ашиглах, харилцаа холбооны төхөөрөмж ашиглах зэрэг багтана.

2 Хөдөлгөөнтэй холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

1) Хөдөлгөөнд оролцох биеийн хэсэг

Хөдөлгөөнд төрөл бүрийн булчин болон үе оролцож байдаг.

Хөдөлгөөнд оролцох биеийн гол хэсэг

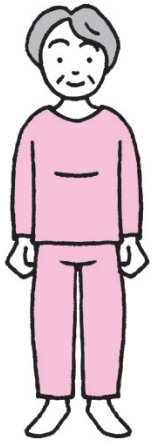


2) Биеийн байрлал

Биеийн байрлал нь босож байгаа байрлал (босоо байрлал), сууж байгаа байрлал (суугаа байрлал), хэвтэж байгаа байрлал (хэвтэх байрлал) гэж хуваагдана.

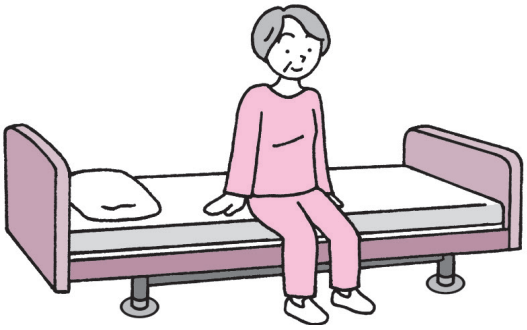
(1) Босоо байрлал

Босоо байрлал

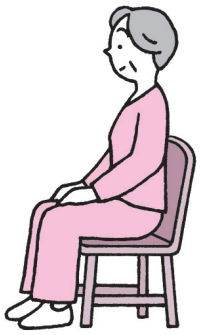


(2) Суугаа байрлал

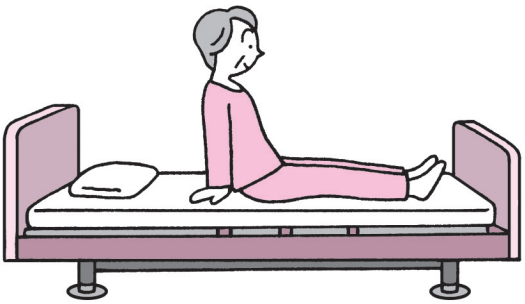
Орон дээр хөлөө унжуулж суух



Сандал дээр суух (суугаа байрлал)



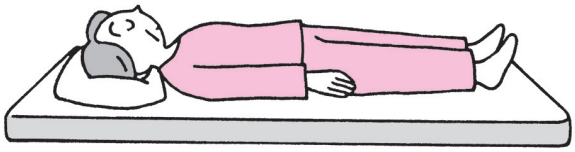
Хөлөө жийж суух



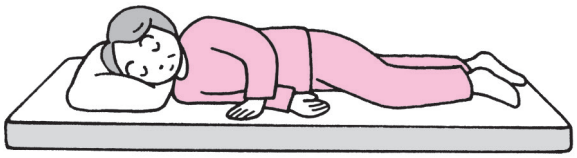
Хагас хэвтээ (Өндийлгөсөн байрлал)

(3) Хэвтэх байрлал

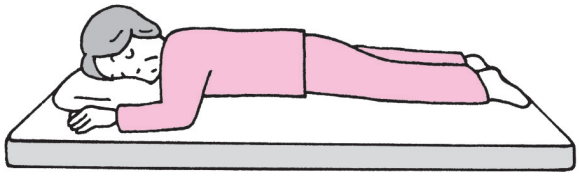
Дээш харж хэвтэх байрлал



Хажуугаар хэвтэх байрлал



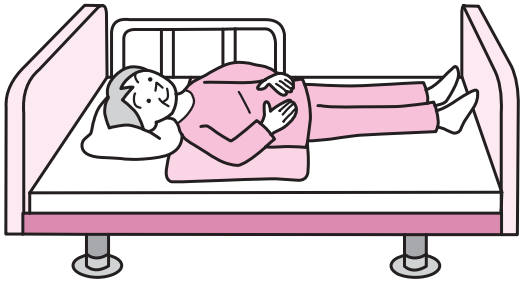
Доош харж хэвтэх байрлал



3) Биеийн таатай байрлал

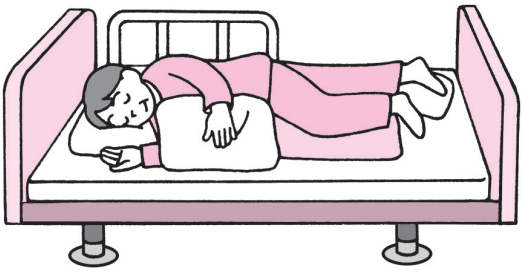
Дээш харж хэвтэх таатай байрлал

Илүү тогтвортой болсон байдал.



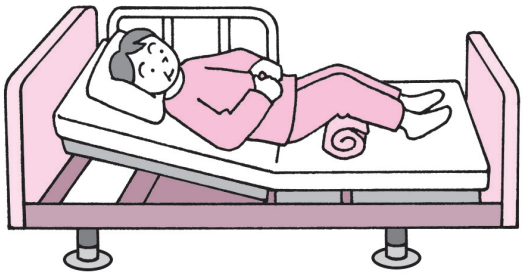
Хажуугаар хэвтэх (баруун) таатай байрлал

Цээжний хэсгийн өмнө дэр тавина. Хоёр доод мөчний хооронд, баруун хөлийн доор дэр ивнэ.



Хагас хэвтээ (Өндийлгөсөн байрлал) таатай байрлал

Хоёр доод мөчийг доороос өргөнө. Доороос өргөх боломжгүй тохиолдолд хоёр өвдөгний доор дэр ивнэ.



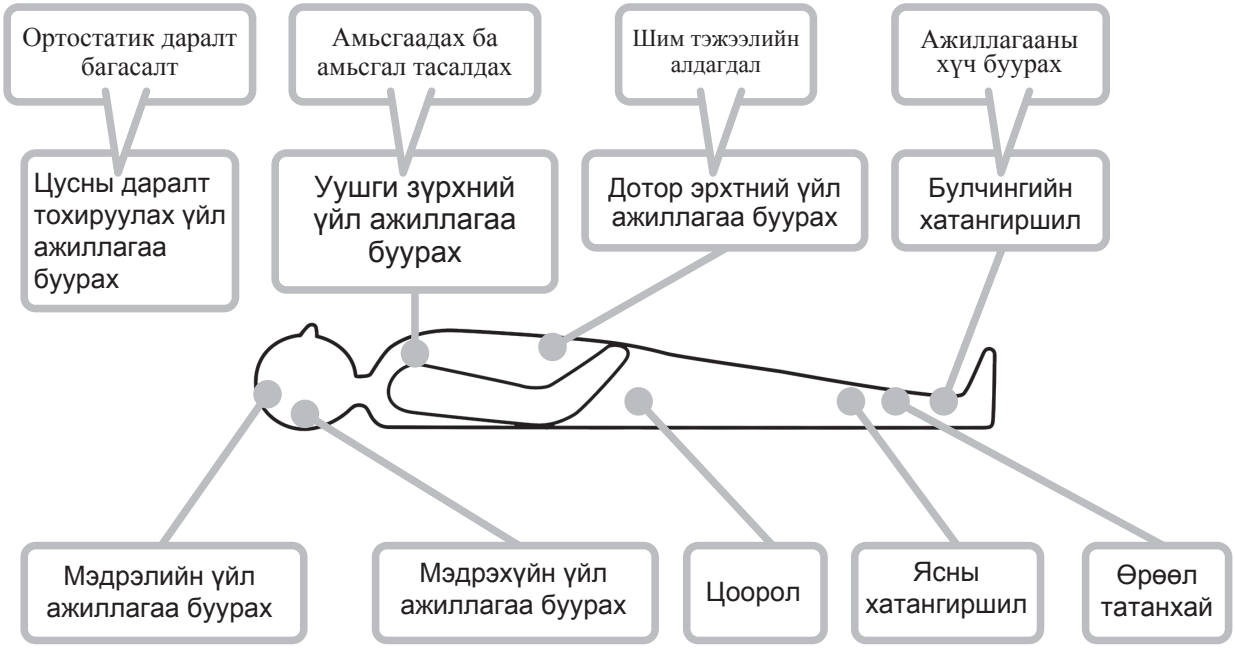
Тайлбар

Нуруу амраах

Биеийн дээд хэсгийг өндийлгөж, асруулагчийн нурууг орноос нэг удаа холдуулна. Үүнийг нуруу амраах гэж хэлдэг. Нуруу амраахыг хийснээр цооролтоос сэргийлнэ.

4) Хатангирших

Хатангирших нь урт хугацаанд хөдөлгөөнгүй болон үйл ажиллагаа буурсны тохиолдолд бий болох бие сэтгэлийн төрөл бүрийн нөхцөл байдлыг хэлнэ.



5) Цоорол

Цоорол нь хэвтэх хугацаа урт байснаас үүдэн, яс нь арьсаа цоолон гарч ирсэн хэсэгт цусны эргэлтийн эмгэг үүсгэн, арьс үхжих явдал юм. Орны даавууны үрчлээ болон биеийн байрлал өөрчлөх үрэлт ч цооролтын шалтгаан болдог.

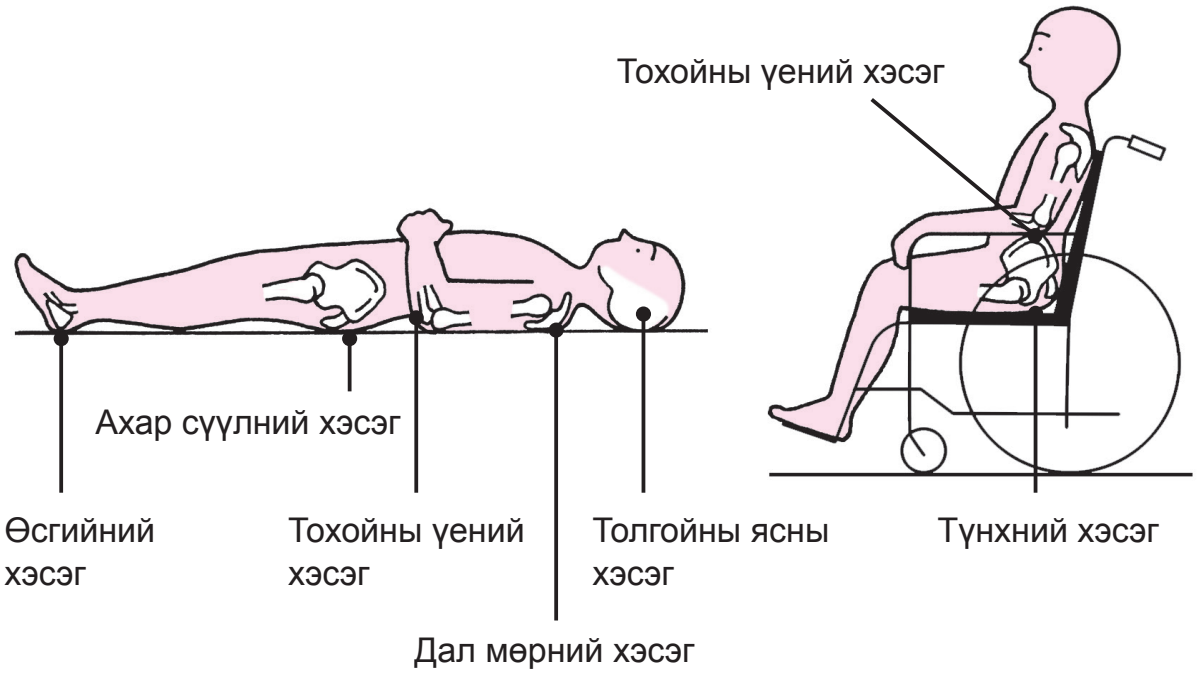
⦿ Цооролтоос сэргийлэх арга

(1) Боломжтой бол орноос хөндийрүүлэх.

(2) Тогтмол хугацаанд биеийн байрлалыг солих

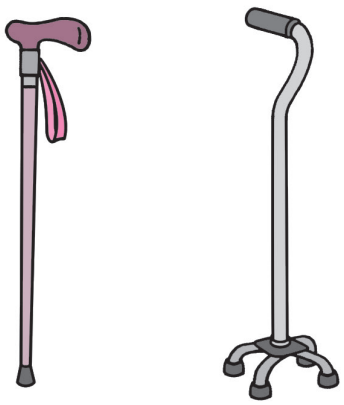
(3) Шим тэжээл сайтар авахуулах.

● Цоорол хялбархан үүсдэг хэсэг

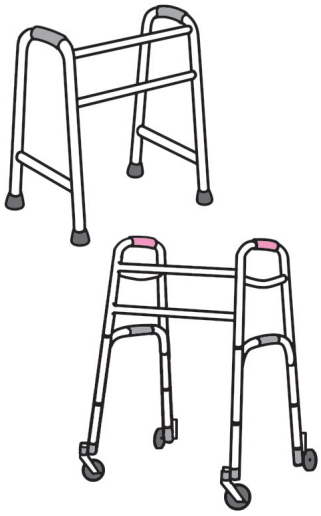


6) Хөдөлгөөнд холбогдох асрамжийн багаж хэрэгсэл

Тэргэнцрээс бусад хөдөлгөөнд холбогдох асрамжийн багаж хэрэгсэлд таяг, алхуулагч, өргөгч зэрэг байдаг.



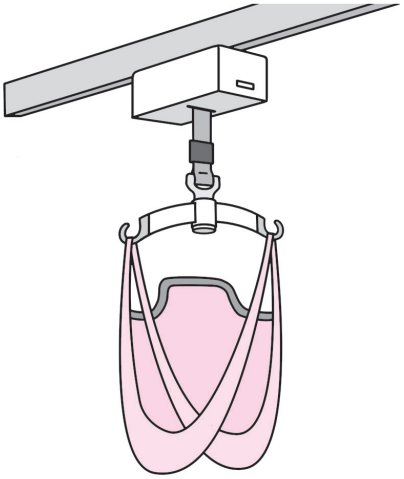
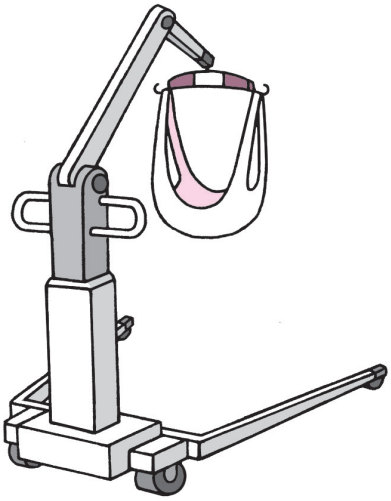
Т хэлбэрийн таяг Салаа хөлт таяг



Т хэлбэрийн таяг: Хөнгөн бөгөөд эвтэй байдлаараа шалгарсан.
Салаа хөлт таяг: Т хэлбэрийн таягаас дэмжлэгийн талбай өргөн бөгөөд, өвчтэй талд биеийн жинг тулах хүч нь хангалтгүй тохиолдолд ашиглана.

Алхуулагч: Таягтай харьцуулахад дэмжлэгийн талбай нь өргөн тул тогтвортой байна.

Өргөгч нь асрагчийн асаргааны ачааллыг хөнгөвчлөх үр дүнтэй юм.

(1) Таазны гүйдэг өргөгч	(2) Дугуйтай өргөгч
	

3 Шилжин суух ба хөдөлгөөний асаргааны үед

1) Биеийн асаргааны үндэс

Бүх асаргааны ажилбарт ижил байдаг.

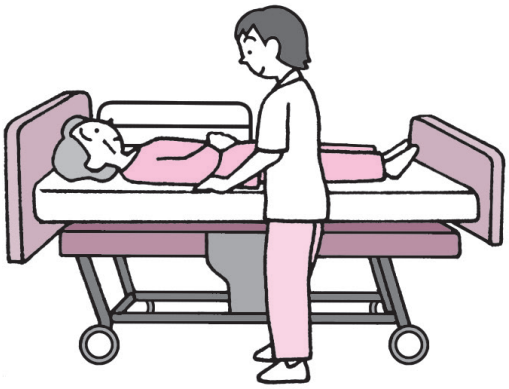
(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгах.

Асаргаа хийх үед заавал урьдчилан асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана. Биеийн байдал сайнгүй байвал хүчлэн үргэлжлүүлэлгүйгээр эмчид мэдэгдэнэ.

(2) Асруулагчид одоо хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон агуулгыг тайлбарлан зөвшөөрөл авна.

Асаргаа хийх үед асруулагчийн өөрийн шийдвэрийг хүндэтгэн үзэхгүй бол болохгүй. Мөн урьдчилан асаргааны тухай мэдэх нь асруулагчийг тайван болгож, сэтгэлд хүрсэн дэмжлэгийг авах боломжтой болдог.

(3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар байхаар өндөрт тохируулна.



Орны өндрийг тохируулж, асрагчийн нуруунд үзүүлэх ачааллыг бууруулна.

Тайлбар

Бие даах дэмжлэг

Чадахгүй зүйлд нь дэмжинэ. Тиймээс асруулагчийн байдлыг сайн шалгах шаардлагатай.

Номонд асрагчийн ажиллагааг тайлбарласан боловч, үнэндээ бол асруулагчийн чадах зүйлийг асруулагч өөрөөр нь хийлгэнэ.

2) Оронд нь хөрвөөлгөх асаргаа

Энд зүүн тал саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

(1) Биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн талаар тайлбарлаж зөвшөөрөл авна.

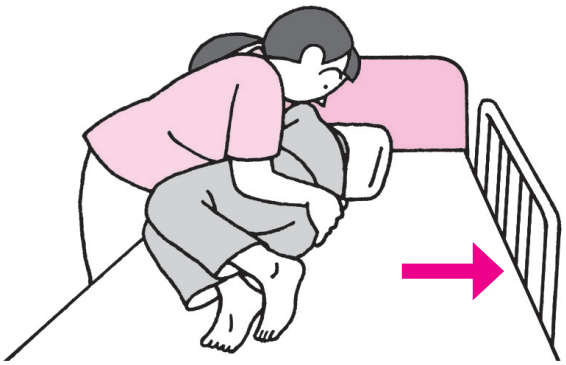
(3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар болгож өндрийг тохируулна.

(4) Асруулагчийн өвдгийг нугална.

(5) Өвчтэй талыг дээш харуулж, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.

Биеийг эвхрүүлэн жижигсгэвэл дэмжлэгийн суурь талбай багасна.

(6) Асруулагчийн ууцыг хойш нь татна.



Хажуугаар хэвтэх байрлал нь тогтвортой байлгана.

(7) Асруулагчийн хөлийг таатай байрлалд нь шилжүүлнэ.

Дэмжлэгийн суурь талбай томорвол бие тогтвортой болно.

3) Дээш босгох асаргаа (Баруун хажуугаар хэвтэх байрлалаас орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал)

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

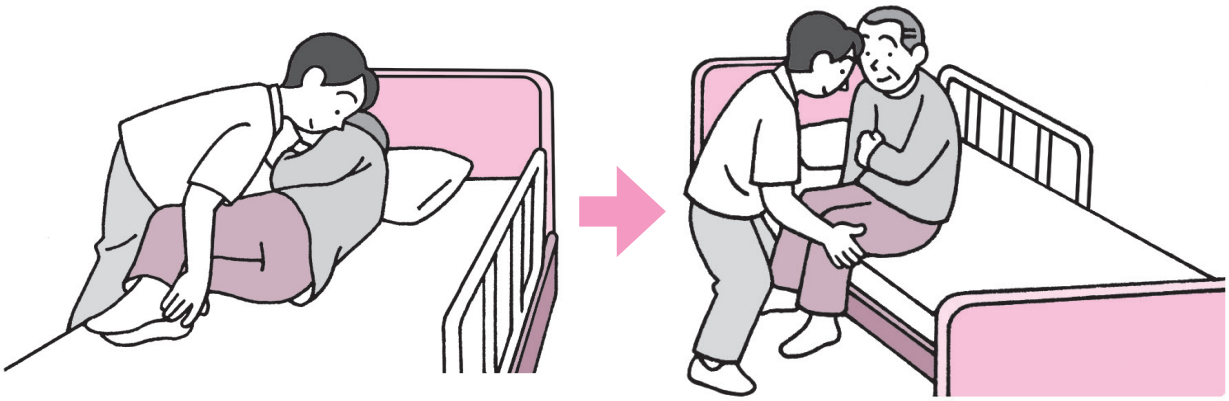
(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Орны өндрийг асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суусан үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц өндрөөр тохируулна.

(4) Өвчтэй талыг дээш харуулж, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.

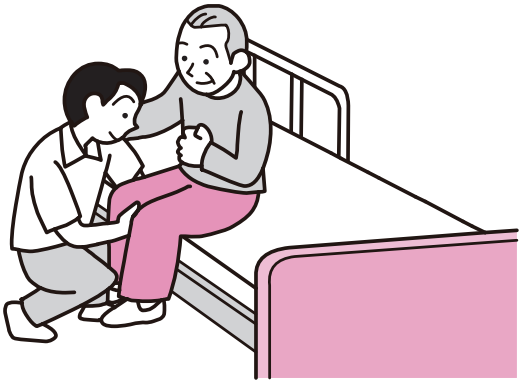
(5) Асруулагчийн хоёр хөлийг орны ирмэг хүртэл зөөнө.

(6) Асруулагчийн хоёр хөлийг орноос унжуулан баруун тохойг чангалуулна. Дараа нь цээжин биеийг нь дээшлүүлнэ.



(7) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.

(8) Хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрч байгаа эсэхийг шалгана.



Суугаа байрлал нь тогтвортой болно.

4) Босгох асаргаа (Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлалаас босоо байрлалд)

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

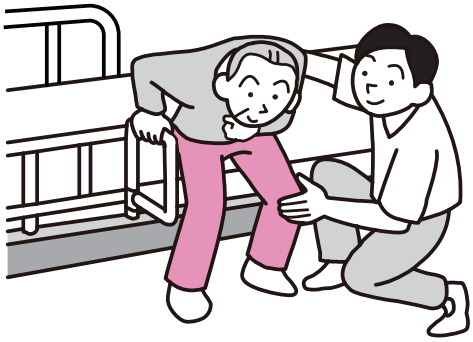
(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Ирмэгдэж суулган суудлыг засна.

(4) Асруулагчийн эрүүл талын хөлийг арагш нь шилжүүлнэ. Энэ үед асрагч нь өвчтэй талд байрлана.

Эрүүл талын хөл нь хангалттай ачаалал авч босгохын тулд ингэж байна.

(5) Өвчтэй талын өвдөг нугалрахаас сэргийлэн асрагч нь гараараа тулна. Цээжин биеийг сайн бөхийлгөнгөө босгоно.



Асруулагч нь өвчтэй тал уруу унахаас сэргийлэхийн тулд ингэж байна.

(6) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.

Тайлбар

Өвдөг нугалрах

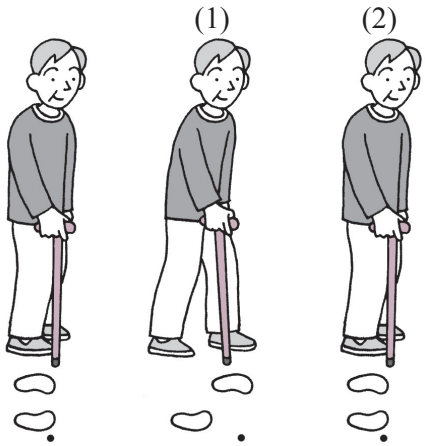
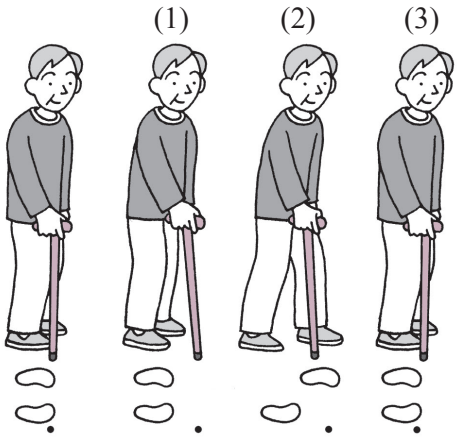
Өвдөг нугалрах гэдэг нь босоо байрлал болон алхаж байх үед өвдөг чангаралгүй, “намсхийн” нугалран махийхыг хэлнэ. Унах шалтгаан болно.

5) Тал саажилттай асруулагчийг алхуулах асаргаа

(Таягтай алхах)

Таягтай алхахад 2 үйлдэлт алхаа болон 3 үйлдэлт алхаа гэж байдаг.

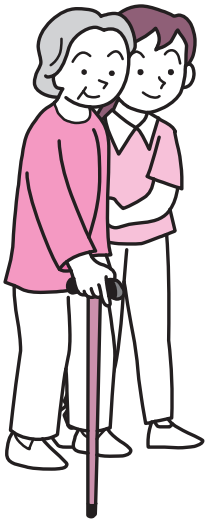
●2 үйлдэлт алхаа болон 3 үйлдэлт алхааны харьцуулалт

Алхаа	2 үйлдэлт алхаа	3 үйлдэлт алхаа
Хөлөө гишгэх дараалал	(1) Таяг болон өвчтэй тал → (2) Эрүүл тал 	(1) Таяг → (2) Өвчтэй тал → (3) Эрүүл тал 
Тогтвортой байдал	Нам	Өндөр

Өвчтэй талын хөлөөс эхэлж алхах шалтгаан нь алхаж эхлэхэд тулах чадвар өндөртэй эрүүл талд биеийн жинг хуваарилах шаардлагатай байдаг учраас юм.

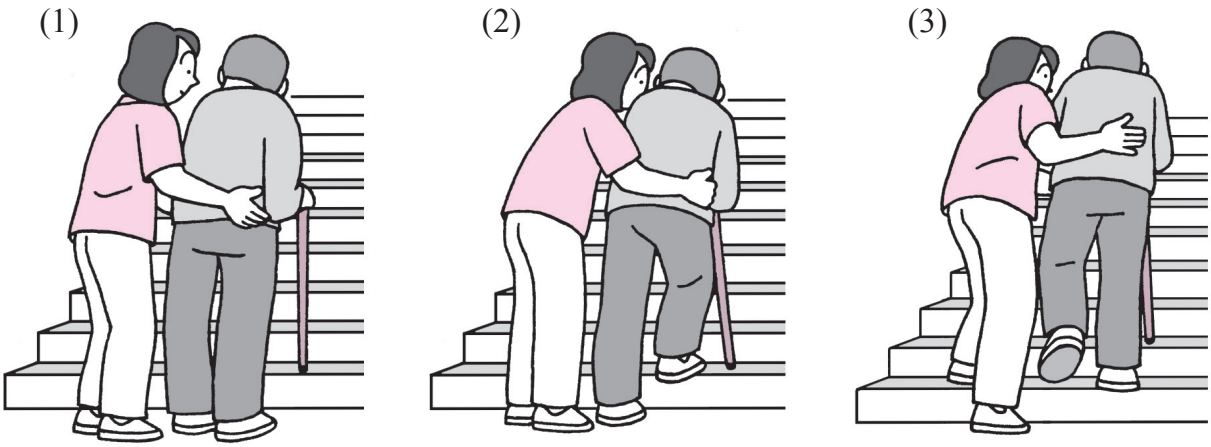
Таягтай алхуулах асаргаа

Асрагч нь асруулагчийн өвчтэй талын ард байрлана. Шаардлагаас хамааран цээжин бие болон уцыг тулна.



(Шатаар өгсөх)

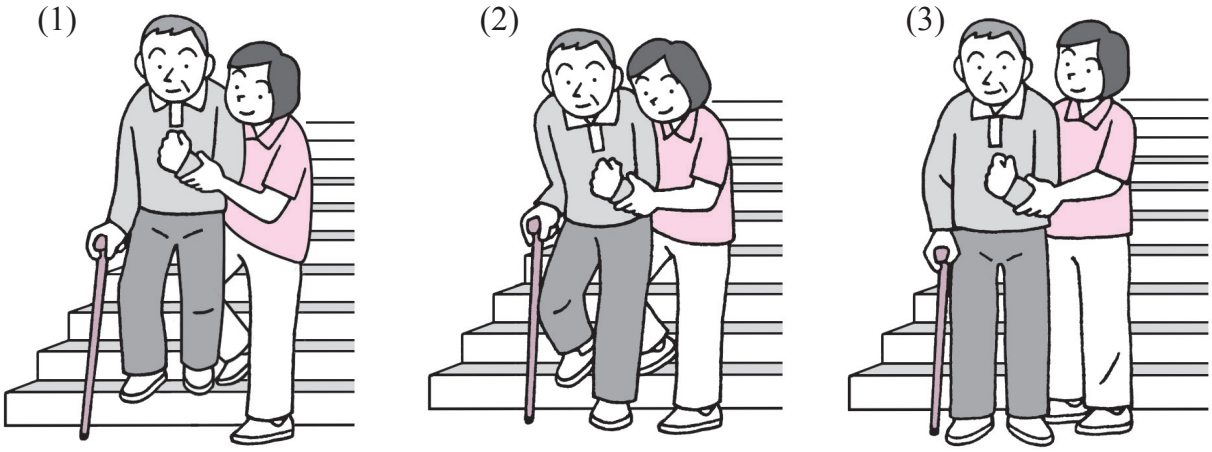
Асрагч нь аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асруулагчийн 1 гишгүүрийн доор (ард) байрлана. Асруулагч нь (1) таяг → (2) эрүүл талын хөл → (3) өвчтэй талын хөл гэх дараалаар гишгэн тулж шатаар өгсөнө.



Шатны бариул байгаа бол шатны бариулаас барьсан тал нь тогтвортой байна.

(Шатаар буух)

Асрагч нь аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асруулагчийн 1 гишгүүрийн доор (урд) байрлана. Асруулагч нь (1) таяг → (2) өвчтэй талын хөл → (3) эрүүл талын хөл гэх дараалаар гишгэн тулж шатаар бууна.



Шатны бариул байгаа бол шатны бариулаас барьсан тал нь тогтвортой байна.

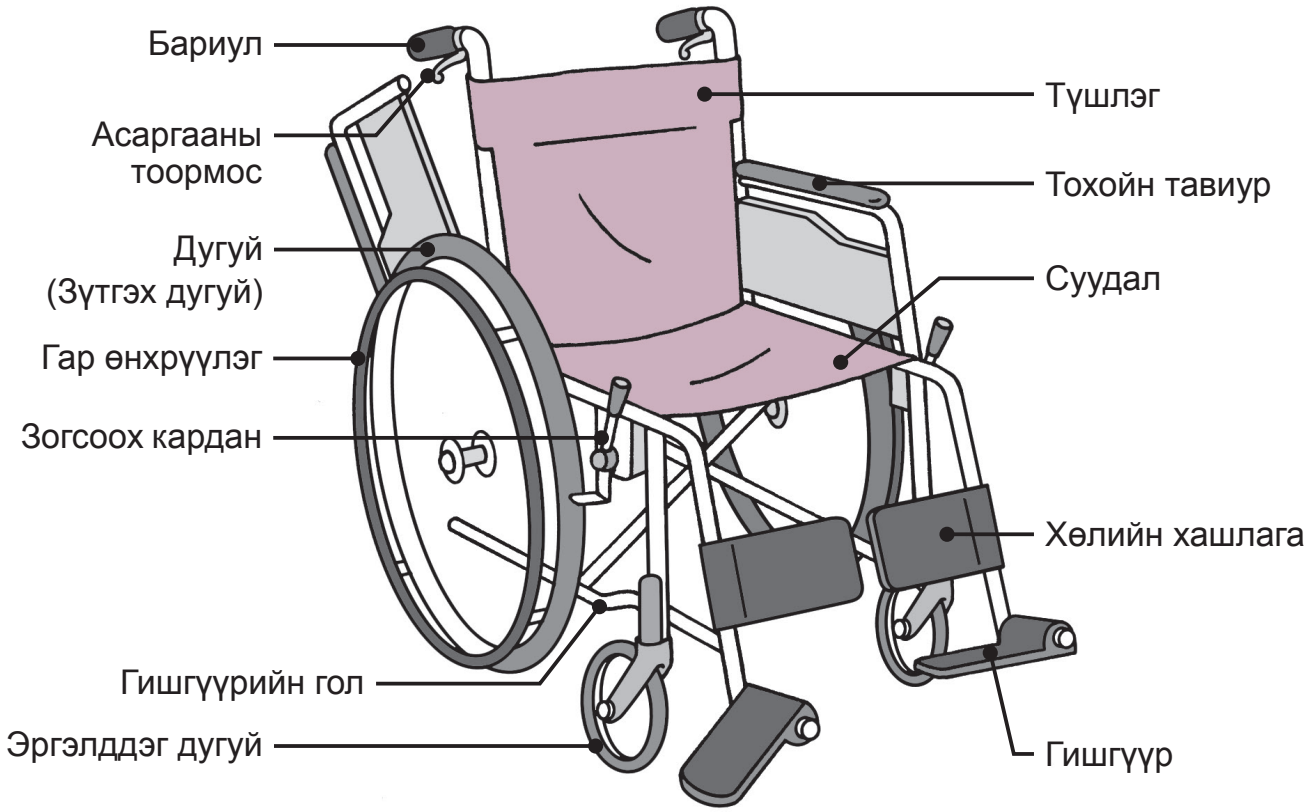
6) Харааны бэрхшээлтэй асруулагчийг алхуулах асаргаа

Алхах хурдыг асруулагчийн түвшин тааруулна. Догол болон эргэх булан зэрэг, нөхцөл байдал өөрчлөгдөх үед урьдчилан амаар тайлбар хийнэ.

Чиглүүлэх үеийн үндсэн байдал

7) Тэргэнцрийн асаргаа

Тэргэнцрийн бүтэц болон эд ангийн нэршил



(Тэргэнцрийн талаар анхаарах зүйлс)

- Тэргэнцэр ашиглах үед дугуйн хий болон тоормосны ажиллагаа зэргийг урьдчилан шалгана. Дугуйн хий бага болон тормоз нь хангалттай ажиллахгүй байх нь аюултай.
- Зогсоож байхдаа заавал тоормос залгана. Хүн суугаагүй байх үедээ ч хөдлөх нь аюултай тул зогсоож байхдаа тоормос залгана.

8) Орноос тэргэнцэрт шилжин суух

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Орны өндрийг асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлалд байгаа үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц өндрөөр тохируулна.

(4) Тэргэнцрийг асруулагчийн эрүүл талд нь байрлуулан, тоормос залгана.

(5) Асруулагчид эрүүл талын гараар хол талын тохойн тавиураас бариулна. Асрагч нь өвчтэй талын өвдөг нугалрахаас сэргийлнэ.

Өвчтэй талын өвдгийг тулна.

Саажилттай хүнийг шилжүүлэхдээ эрүүл талаас нь эхэлж хөдөлгөх нь үндсэн зарчим болно.

(6) Асруулагчид толгойгоо бөхийлгөнгөө аажуухан босон, тэргэнцэр рүү биеийг эргүүлнэ.

(7) Асруулагчийг лав суулгана. Гишгүүрт хөлийг нь тавина.

(8) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.

9) Тэргэнцэртэй хөдөлгөөний асаргаа

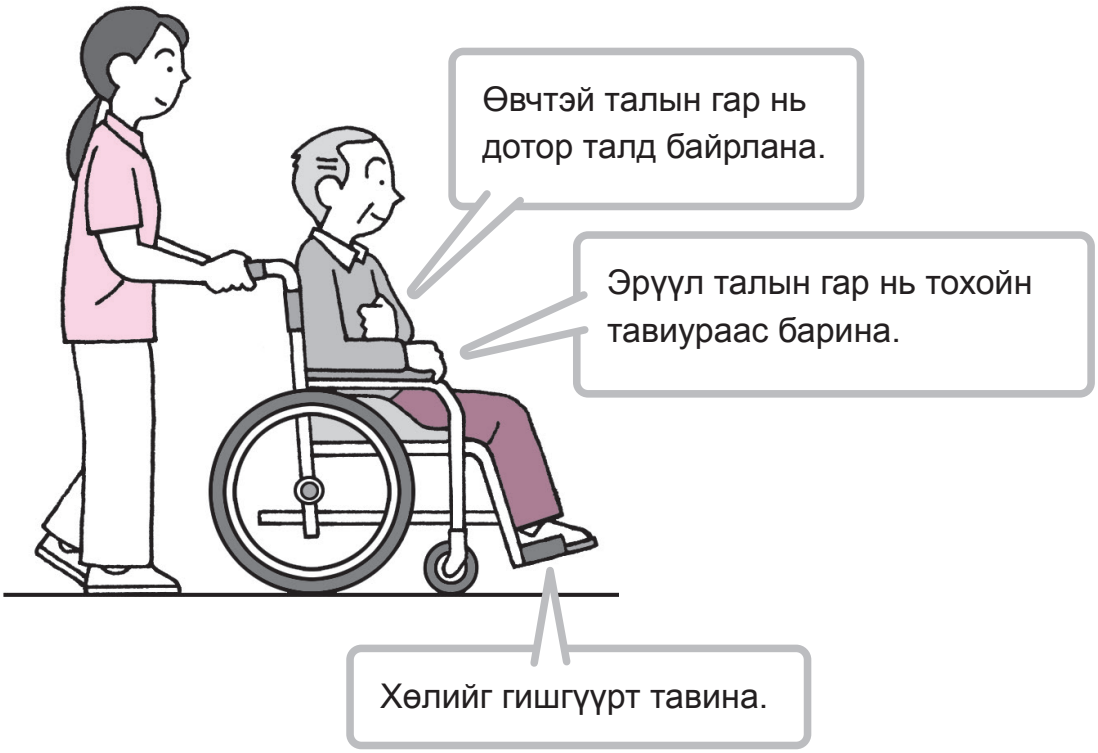
(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Асруулагчийн хөлийг гишгүүрт тавина.

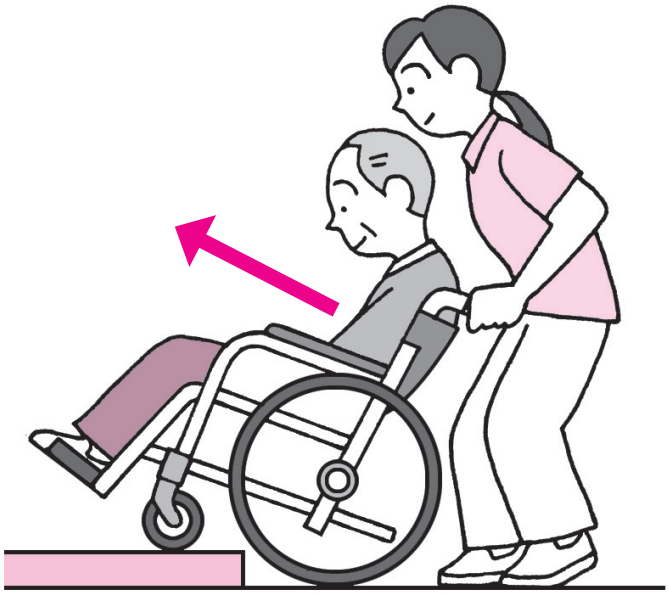
(4) Асруулагчийн гар зүтгэх дугуйнд хавчуулагдахаас сайтар сэргийлнэ.

(5) Тоормосыг салган хөдлөх тухай мэдэгдэж, тэргэнцрийг хөдөлгөнө.



(Догол дээгүүр гарах)

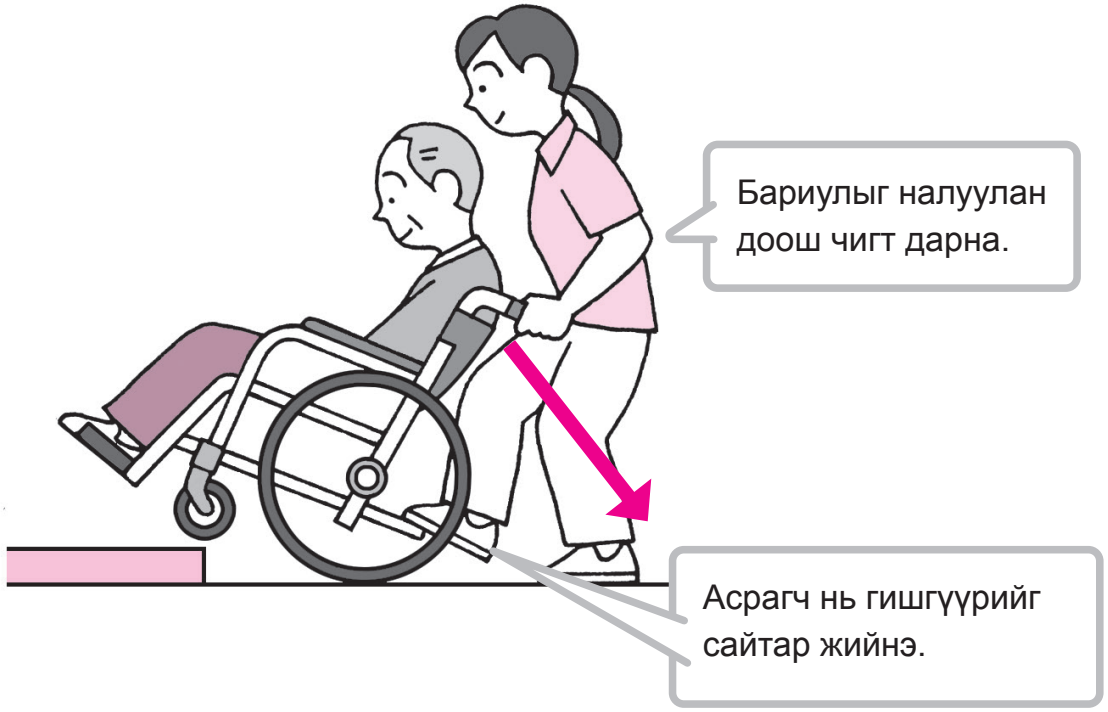
Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана.

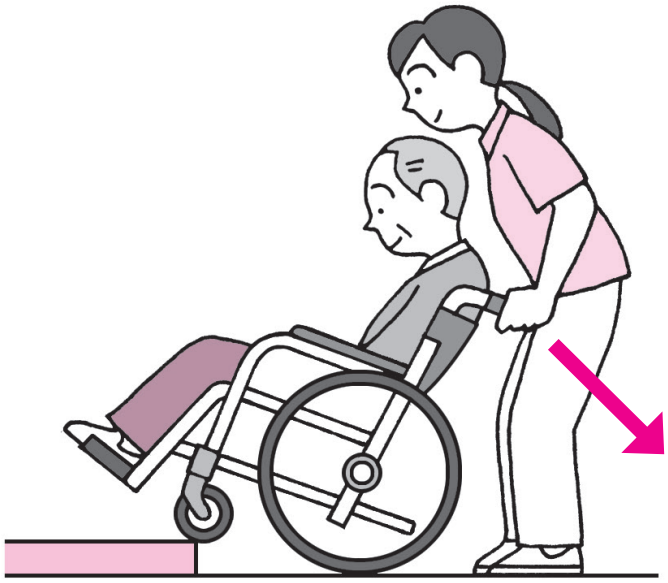


Эргэлддэг дугуйг доголын дээгүүр аажуухан гаргаж, дараа нь зүтгэх дугуйг өргөнө.

(Доголоор буух)

Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана. Арагш харан зүтгэх дугуйг алгуур буулгана.





Зүтгэх дугуйг сайтар татан эргэлддэг дугуйг зөөлөн буулгана.

(Өгсүүр зам уруудах)

Огцом өгсүүр буух тохиолдолд асруулагчийг арагш харуулах тухай тайлбарлана.

Тэргэнцрийг арагш харуулан уруудна.

Арагш харан уруудах нь асруулагч тэргэнцрээс гулсан унахаас сэргийлж буй хэрэг юм.

2 Хооллох асаргаа

1 Хооллохын ач холбогдол

Хооллолт нь амаараа идэх явдлыг хэлэх бөгөөд биед хэрэгцээт шим тэжээлийг авч, үйл ажиллагаа болон амьдралыг залгуулах зүйл юм.

Амаараа идэх, амтлах нь их тархинд цочрол өгч, амьдралын хэмнэлийг бий болгоход тусална.

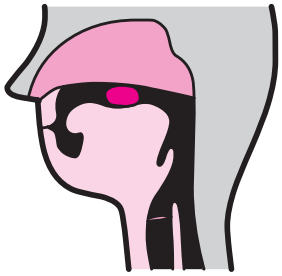
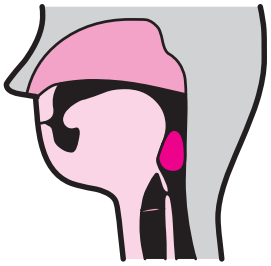
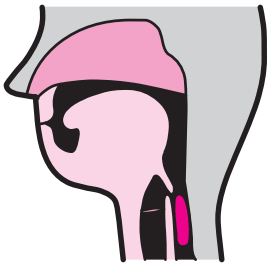
Идэх нь амьдралаас авах таашаал бөгөөд, хүн хоорондын харилцааг үүсгэх боломж болж байдаг.

2 Хооллолттой холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Хүн нь өлссөн байгааг тархиндаа мэдэрч, идэх хүсэл төрдөг.

- Хоолны ширээ хүртэл явж, төрх байдлаа бэлдэнэ. Дараа нь хоол хүнсийг нүдээрээ нягтална. Савх болон халбага зэргийг ашиглан хоолыг амандаа хийнэ. Зажлаад залгина.
- Хооллолт нь хараа болон үнэртэх мэдрэмжээр идэх зүйлийг нягталж, амтлах мэдрэмж болон хүрэх мэдрэмжээр амь болон зажлуур мэдэрдэг.
- Хооллолттой олон үйл ажиллагаа холбогддог.

⦿ Идэх болон зажлах дараалал

Өмнөх үе		• Хоолны өнгө хэлбэр, үнэр зэргийг мэдрэх. • Шүлс ялгарна.
Бэлтгэл үе		• Аманд орсон хоолыг зажлан буталж, шүлстэй холилдож хоолны бөөн (болус) бий болно.
Аманд байх үе		• Болусыг амны хөндийгөөс төвөнх рүү илгээнэ. • Илгээхэд ихэвчлэн хэл оролцдог.
Залгиур үе		• Залгих рефлекс үүсэн, болус нь залгиураар дамждаг. • Төвөнхийн халхавч нь хааж, болус нь мөгөөрсөн хоолойд орохоос сэргийлнэ.
Улаан хоолойд байх үе		• Болус нь улаан хоолойноос ходоод уруу явна.

Энэ дараалал дотор аль нэг газар н эмгэг байх юм бол аюулгүйгээр хоол идэхэд хүндрэлтэй болдог. Үүнийг идэх ба залгих эмгэг гэдэг.

3 Хооллох асаргааны үед

⦿ Хооллох асаргаанд анхаарах зүйлс

- Хоолны дуртай дургүйг шалгана.
- Өвчний эмчилгээ болон харшил зэргийн улмаас идэж болохгүй зүйл байгаа эсэхийг анхаарна.
- Асруулагчийн зажлах болон залгах чадварт тохируулан зөөлөн болгох, жижиглэн идэхэд хялбар болгоно.
- Халуун юмыг халуунаар нь хүйтэн юмыг хүйтнээр нь идэж байхаар анхаарна.

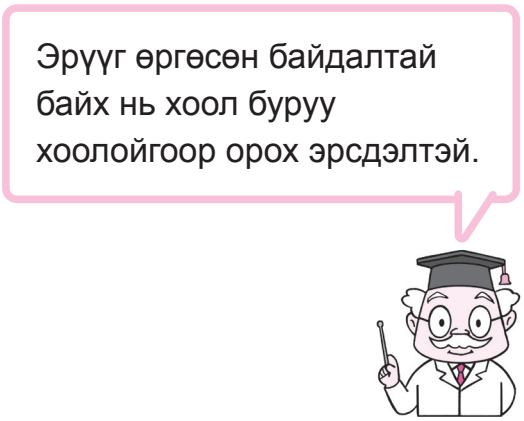
(Зажлах болон залгих чадварт тохирсон хоолны байдал)

"Жижиглэж хэрчсэн хоол: Хүнсийг идэхэд хялбархан байдлаар жижиглэсэн зүйл
Нухсан хоол: Хүнсийг нухаж боловсруулсан зүйл"
Зөөлөн хоол: Хүнсний хэлбэр дүрсийг хэвээр нь зөөлрүүлсэн зүйл
Зутан хоол: Зажлах чадвар алдагдсан хүн усанд хийж хахахгүй байхаар зутагнаж хийсэн зүйл

1) Хооллох байдал

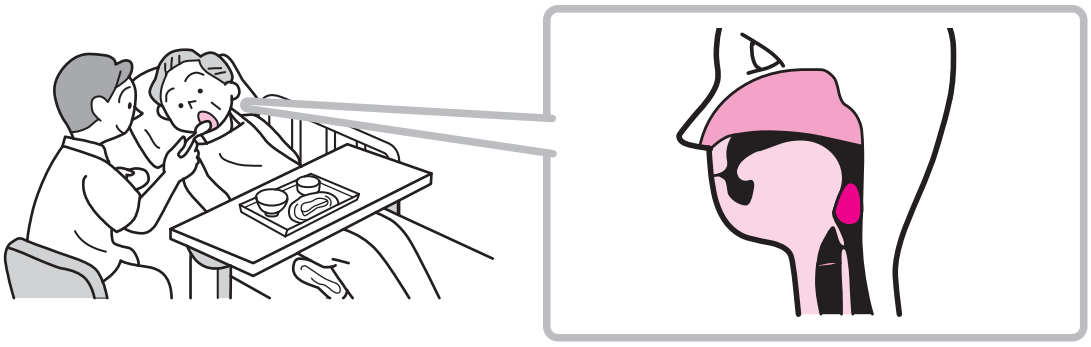
⦿ Зөв хооллох байдал

Сандалд бөгсөө гүн суулгаж, хөлийн улыг шаланд хүргэнэ. Бага зэрэг урагш түрж суун, эрүүг бага зэрэг доошлуулсан байдалтай болгоно.

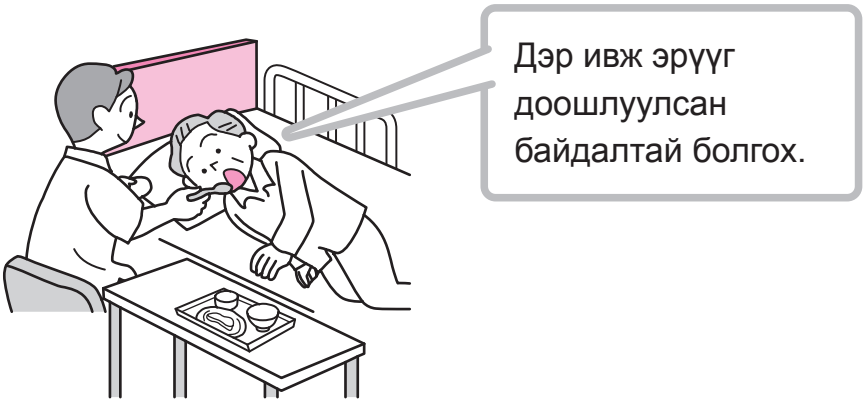


Орон дээр хооллох байдал

Суугаа байрлалд хооллох нь хүндрэлтэй байх тохиолдолд орон дээр хоол идэх тохиолдол байдаг.

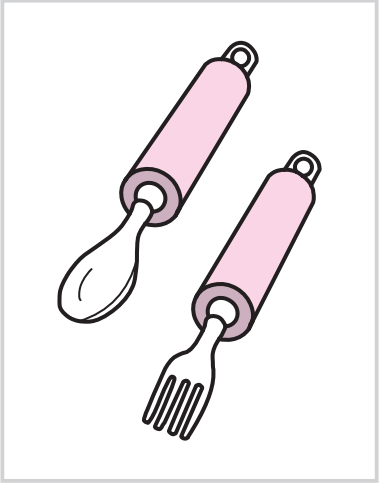


- Орны түшлэгийг өргөж, цээжин биеийг босгосон байдалтай болгоно.
- Босгож дээшлүүлсний дараагаар биеийг матрааснаас хөндийрүүлж буцаан нуруу амраана.
- Цээжин биеийг босгосон байдалтай болгох нь хүндрэлтэй байвал хажуугаар хэвтэх байрлалтай болгоно.

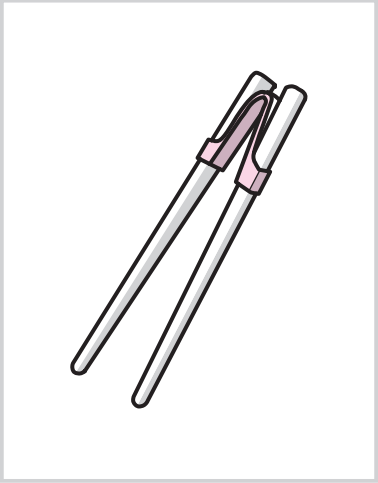


Тал саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талыг доод талд нь оруулна.

Хооллоход ашиглах хэрэгсэл

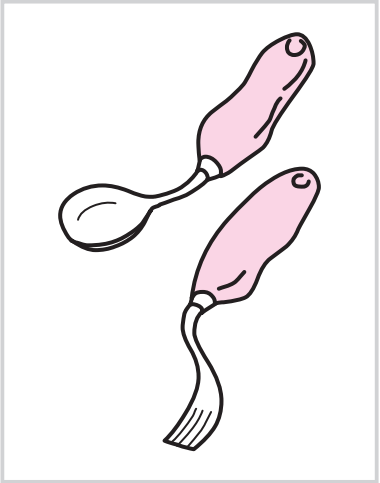


Барихад хялбар халбага, сэрээ

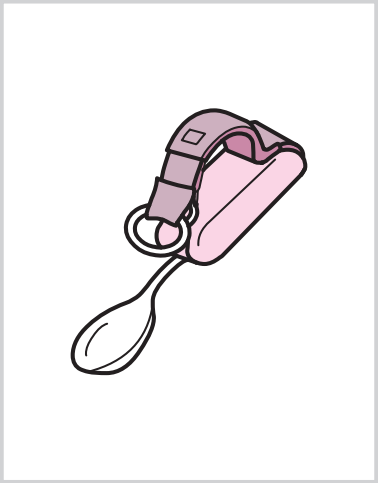


Холбогчтой савх

Барихад хялбар аяга

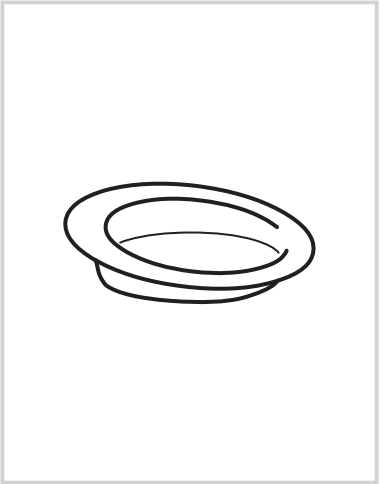


Тахир халбага, сэрээ

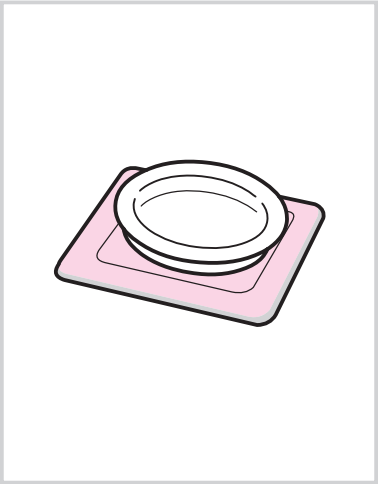


Ханцуйн бүстэй халбаганы гэр

Суурьтай сэнжтэй аяга



Утгахад хялбар таваг



Гулсахаас сэргийлсэн зөөлөвч

2) Хооллох асаргааны үед

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Асруулагчийн гарыг цэвэрлэнэ.

(4) Хоолны ширээнд очиж, сандалд сууна.

Асрагч нь өвчний эмчилгээ болон харшил зэргийн улмаас идэж болохгүй зүйл байгаа эсэхийг урьдчилан шалгана.

(5) Хоолыг асруулагчийн өөдөөс, харагдах байрлалтайгаар тавина.

(6) Асрагч нь асруулагчийн зөв гар талд, эсвэл эрүүл талын хажууд асруулагч уруу харж сууна.

Асрагчийн байрлал

(7) Цэсийг (меню) тайлбарлана.

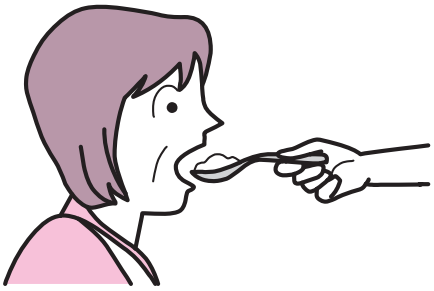
(8) Хоолны хамгийн эхэнд цай, шөл зэрэг шингэн зүйл уулгана.

Амны хөндийг чийгшүүлнэ.

(9) Асруулагчийн хоолны түвшинд тааруулан хооллох асаргааг хийнэ.

- Асрагч нь асруулагчтай ижил харааны түвшинд байхаар сууж асаргааг хийнэ.
- Нэг удаагийн халбагадах хэмжээний хоолыг зажлах хурдыг асруулагчаас асууж, ажиглангаа тохируулна.
- Саажилттай байх тохиолдолд амны эрүүл талаас хоол өгөх байдлаар хооллоно.
- Буруу хоолойгоор орохоос сэргийлэн зажилж байгаа үед нь ярихгүй байна.
- Эрүүг доошлуулсан байдлаар зажилж байгаа эсэхийг шалгана.
- Халбагаар асаргаа хийх үед халбагыг хэвтээ байрлалд байхаар хооллоно.

Зогсоогоор асаргаа хийвэл асруулагчийн эрүү нь дээшилж хоолоо буруу хоолойгоор оруулах эрсдэлтэй.



Халбагыг дээш эргүүлбэл хүзүү нь дээшлэх учраас тэр.

(10) Хоол нь дууссан эсэхийг асруулагчаас тодруулна.

(11) Аманд нь хоол үлдсэн эсэхийг шалгана.

(12) Амны хөндийн арчилгаа (зайлах, шүд угаах, хиймэл шүд цэвэрлэх) хийнэ.

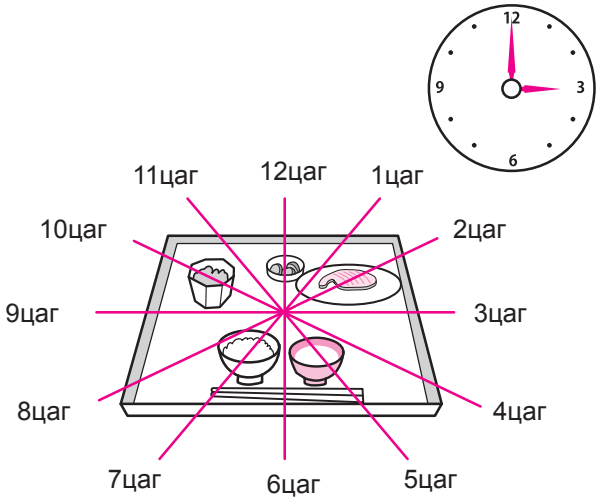
(13) Хоол идсэний дараа 30 минут орчим буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл үүсэхээс сэргийлэн суугаа байрлалд байлгана.

3) Хооллох асаргааны анхаарах зүйлс

- Хооллох түвшин, байдал, хоол идэхэд асуудал байгаа эсэх, зажлах болон залгих байдал зэргийг ажиглана.
- Асруулагчийн хүсэлтэд нийцүүлэн хоолыг аманд байхаар тооцно.
- Харааны бэрхшээлтэй хүн байгаа тохиолдолд цагийн байршил (цагийн зүүний байршлаар мэдээлэх арга) ашиглана.

  Хоолны халуун хүйтэн, амталгаа зэргийг ч тайлбарлана.

Цагийн байршлын жишээ



6 цагийн байрлалд савх байна.

3 Бие засах асаргаа

1 Бие засахын ач холбогдол

Бие засах нь биеийн доторх хэрэгцээгүй зүйлийг биеэс гадагшлуулах явдал юм. Хэрэгцээгүй болсон зүйлд шээс, өтгөн, хөлс, нүүрстөрөгчийн давхар исэл зэрэг байдаг.

Бие засах нь эрүүл байхын тулд хүний биед шаардлагатай бүтэц юм. Мөн ялгаруулсан шээс, өтгөн нь эрүүл мэндийн байдлыг илэрхийлж байдаг. Бие засах асаргаа нь шаардлагатай учир шалтгаанд нийцүүлэн асрах нь чухал юм.

Бие засах нь ичих сэдэл төрүүлэх үйлдэл юм. Бие засах асаргаанд асруулагчийн сэтгэлийг ойлгож дэмжлэг үзүүлэх нь чухал.

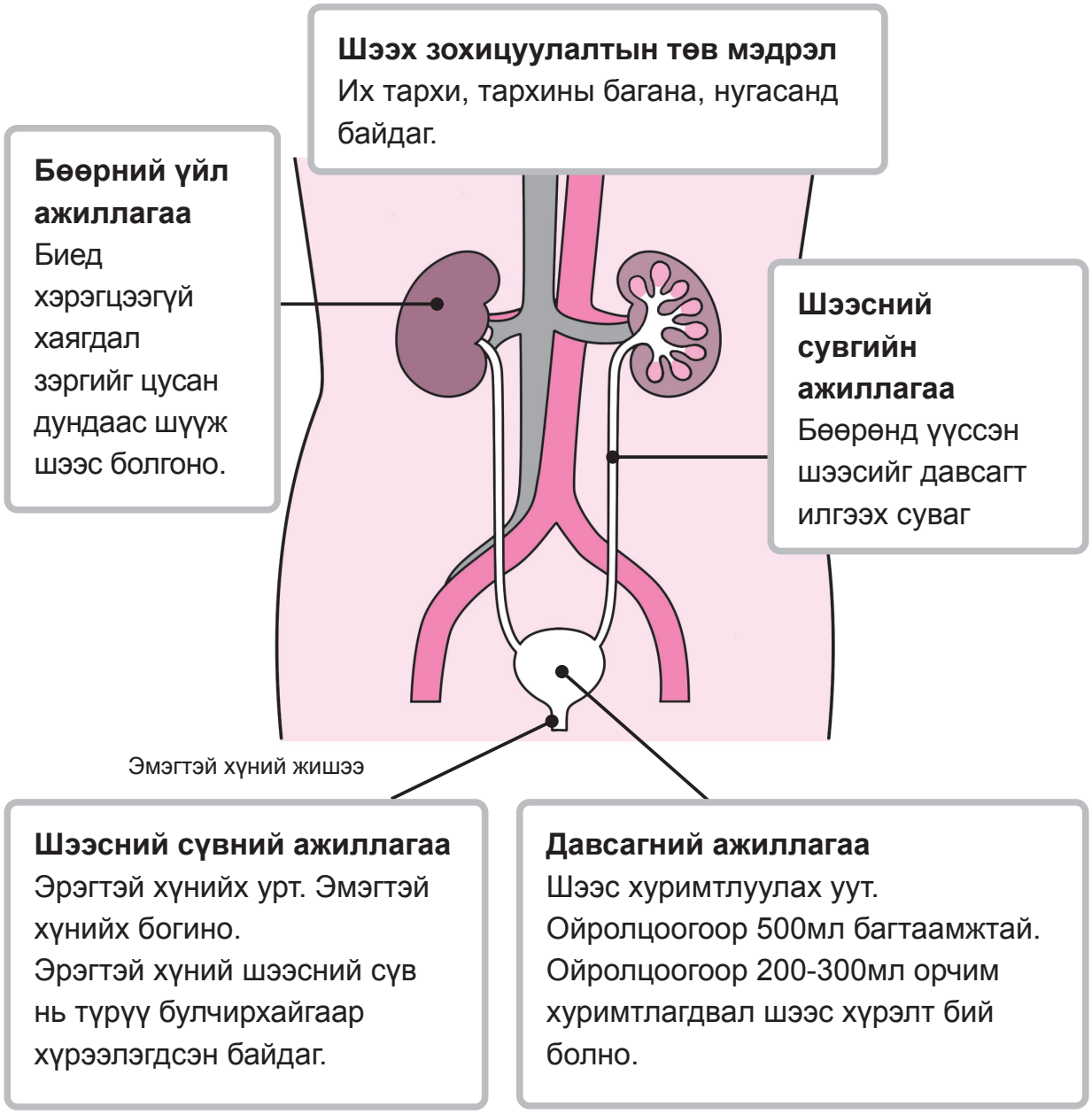
2 Бие засах бүтэц

1) Шээх бүтэц

Шээс нь бөөрөнд бий болж, давсагт хуримтлагдсаны дараа шээсний сүвээр гадагшилдаг. Үүнийг шээх гэж хэлнэ.

Давсагт шээс нь 200-300мл хуримтлагдахад “Ариун цэврийн өрөө ормоор” санагддаг. Үүнийг шээс хүрэлт гэнэ.

Шээс бий болохтой холбоотой биеийн эрхтэн

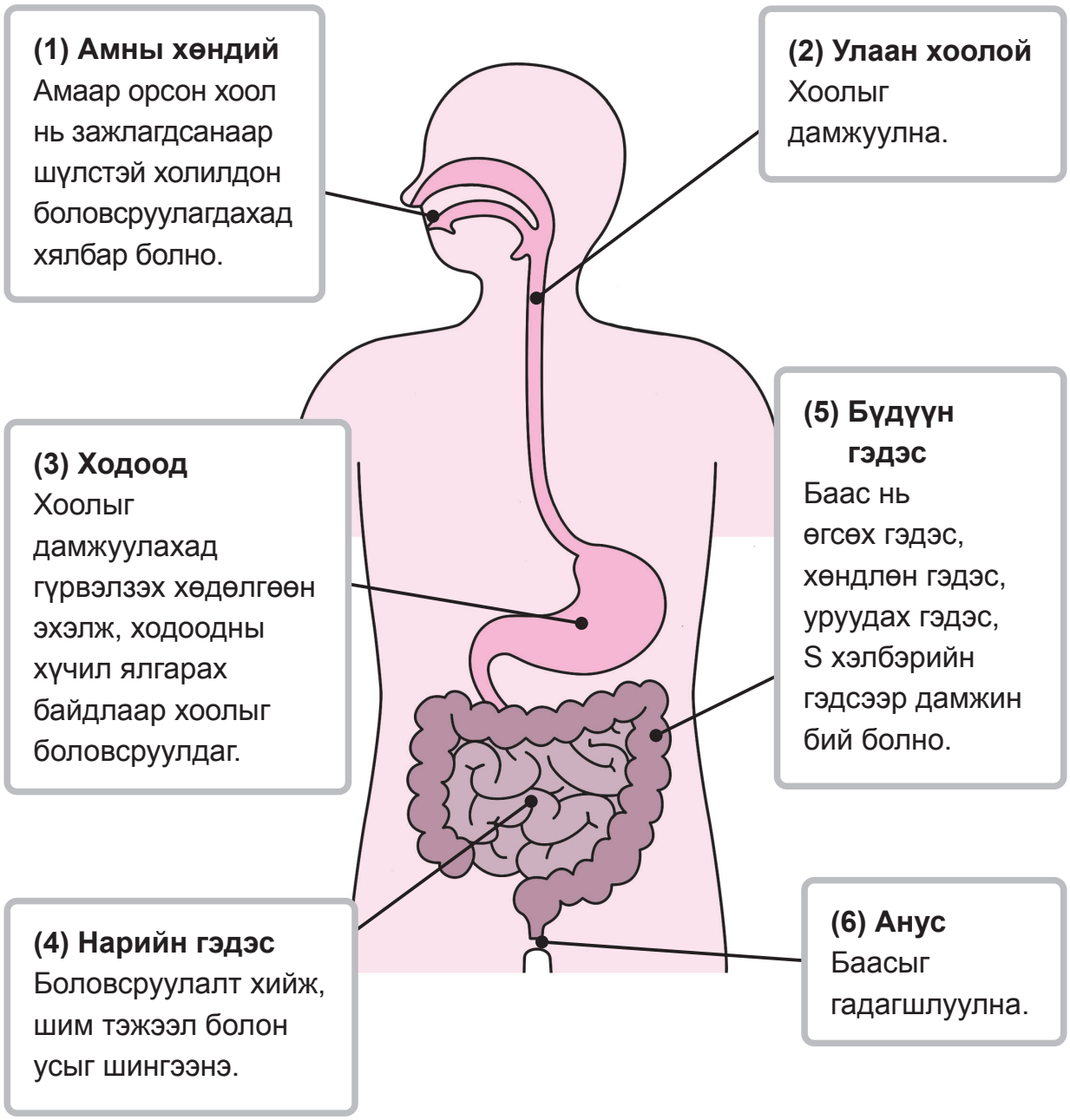


2) Баах бүтэц

Амаар идсэн хоол болон ус нь ходоодонд очиж, боловсруулалт эхэлдэг. Хоол болон усыг нарийн гэдсэнд хүргэж, шим тэжээл болон усыг шингээж авдаг. Шингээсний дараах зүйл нь баас болж биеэс гадагшилдаг. Үүнийг баах гэж хэлнэ. Гэдсэнд баас хуримтлагдвал “Ариун цэврийн өрөө ормоор” санагдана. Үүнийг баас хүрэх гэнэ.

Баас хүрэх нь цаг хугацаа өнгөрөхөөр байхгүй болдог.

Баас бий болохтой холбоотой биеийн эрхтэн



Баах байдал

Урагш тонгойсон байдалтай болж, өсгийг өргөхөд баасны гарах нүх болон шулуун гэдэснээс анус хүртэл эгц шулуун болж, баас гарахдаа хялбар болно.

3 Шээс болон баасны хэлбэр, хэмжээ

1) Шээсний байдал

Шээсний хэмжээ болон давтамж нь орчин болон өвчний нөлөөнөөс өөрчлөгддөг.

Хэвийн шээс болон хэвийн бус шээс

		Хэвийн шээс	Хэвийн бус шээс
Шээс	Хэмжээ	1 өдөрт 1000-1500мл	1 өдөрт 2000-3000мл-с их (шээс ихсэх) 300-500мл хүртэл (шээс багасах)
	Давтамж	1 өдөрт 4-6 удаа	10 олон удаа (шээс ойртох)
	Үнэр	Үнэргүй	Аммиакийн хүчтэй үнэр
	Өнгө	Бүдэг шараас өнгөгүй	Тунадастай, өтгөн хүрэн, улаан өнгөтэй байх зэрэг

2) Баасны байдал

Баас нь идсэн зүйл болон өвчин зэргийн нөлөөнөөс өөрчлөгддөг. Тиймээс тухайн үеийн байдлаас хамааран хэлбэр болон өнгө, давтамж нь өөрчлөгддөг.

Асаргаа хийх үеийн хэвийн баасны байдлыг мэдэж авцгаая.

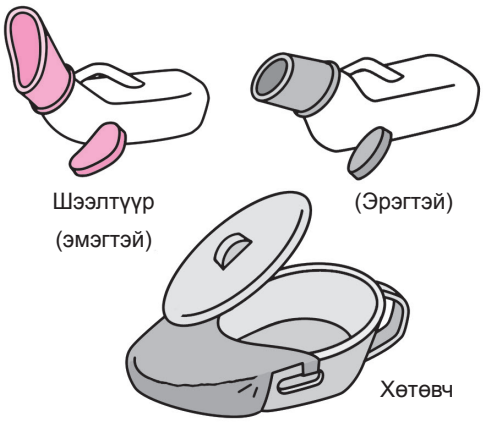
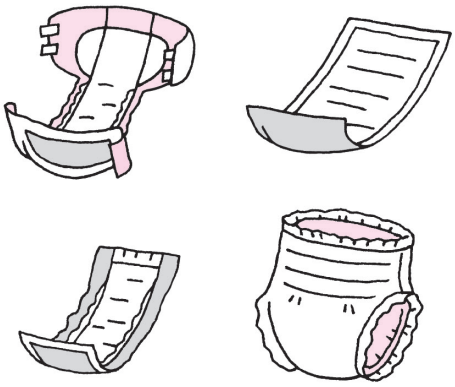
Хэвийн баас болон хэвийн бус баас

		Хэвийн баас	Хэвийн бус баас
Баас	Давтамж	1 өдөр 1-2 удаа	Бага бол (өтгөн хатах)
	Өнгө	Бор хүрэн өнгөтэй	Улаан, хар, цагаан зэрэг

4 Бие засах асаргааны хэрэглэл

Бие засахад төрөл бүрийн хэрэглэл байдаг. Багаж хэрэглэлийг нь тухайн хүний төлөв байдалд нь тохируулан ашиглана.

Төрөл бүрийн бие засах хэрэглэл

Багаж хэрэглэл	Хэлбэр төрх	Ашиглах хүн
Зөөврийн суултуур		Шээс ба баас хүрч байгаа ариун цэврийн өрөө хүртэл явж чадахгүй хүн болон шөнө дунд бие засах зэрэгт ашиглана.
Шээлтүүр ба хөтөвч		Шээс ба баас хүрч байгаа боловч хэвтэрт байгаа хүн болон биеийн байдал муу байгаа, суугаа байрлалд байх боломжгүй хүн ашиглана.
Живх, дэвсдэг живх		Шээс болон баас гарч байгааг мэдэхгүй тохиолдолд (шээс задгайрах ба мэдээгүй баах) болон ариун цэврийн өрөө, зөөврийн суултуур зэрэгт бие засах хүндрэлтэй хүн ашиглана.

5 Үйл ажиллагааны алдагдал, эмгэг нь бие засахад нөлөөлөх нь (шээс задгайрах, өтгөн хатах, гүйлгэх)

1) Шээс задгайрах

Шээс задгайрах гэдэг нь шээс өөрийн санаа бодлоос үл хамааран ялгаран алдах явдлыг хэлнэ.

●Шээс задгайрлын төрөл

	Нөхцөл байдал
Даралтат шээс задгайрал	Ханиалга, найтаах зэрэг гэдсэнд даралт үүссэн үед шээс гоожуулна.
Гэнэтийн шээс задгайрал	Шээс хүрэх боловч ариун цэврийн өрөө хүртэл тэсэж чадалгүй гоожуулна.
Ургент шинж тэмдгээр илрэх шээс задгайрал	Түрүү булчирхайн томролт зэрэг шээс дамжих суваг хаагдаж, шээс бага багаар алдана.
Рефлексийн шинжийн шээс задгайрал	Нугасны гэмтэл зэргээр шээс хүрэхгүйгээр шээс гоожуулна.
Үйл ажиллагааны шээс задгайрал	Шээж амжилгүй гоожуулна. Тэнэгрэл зэргийн улмаас ариун цэврийн өрөө мэдэлгүй амжилгүй гоожуулна.

2) Өтгөн хаталт

Өтгөн хаталт гэдэг нь энгийн үетэй харьцуулахад баах тоо болон хэмжээ нь буурсан байдалтай үргэлжлэхийг хэлнэ.

●Өтгөн хаталтын төрөл

	Нөхцөл байдал
Үйл ажиллагааны өтгөн хаталт	Биеийн үйл ажиллагааны улмаас бий болох өтгөн хаталт
Эмгэг жамын өтгөн хаталт	Хавдар болон үрэвсэл зэрэгтэй бөгөөд баас дамжих зам нь хаагдсанаас үүдэх өтгөн хаталт

Гол асаргаа

- Тогтмол бие засах дадал хэвшүүлэх.
- Шингэн авах хэмжээг сайтар хангах.
- Хоолонд хүнсний эслэг ихээр оруулах.
- Амьдралын явцад дасгал хөдөлгөөн хийх.

Өтгөн хаталт сайжрахгүй бол эмчид мэдэгдэнэ.

3) Гүйлгэх

Гүйлгэх гэдэг нь баасан дунд шингэн ихээр агуулагдах шингэн баасыг хэлнэ.

Гол асаргаа

- Шингэн ихээр гарах тул шингэн алдагдлаас сэргийлнэ.
- Амаар уух боломжтой бол буцалсан ус болон тасалгааны температурын хросол уулгана.
- Чацга нь анусны ойр орчмын арьсыг цочроох тул угаах зэргээр цэвэрлэнэ.

Цочмог гүйлгэлт нь халдварт өвчин байх сэжигтэй тул эмчид мэдэгдэнэ.

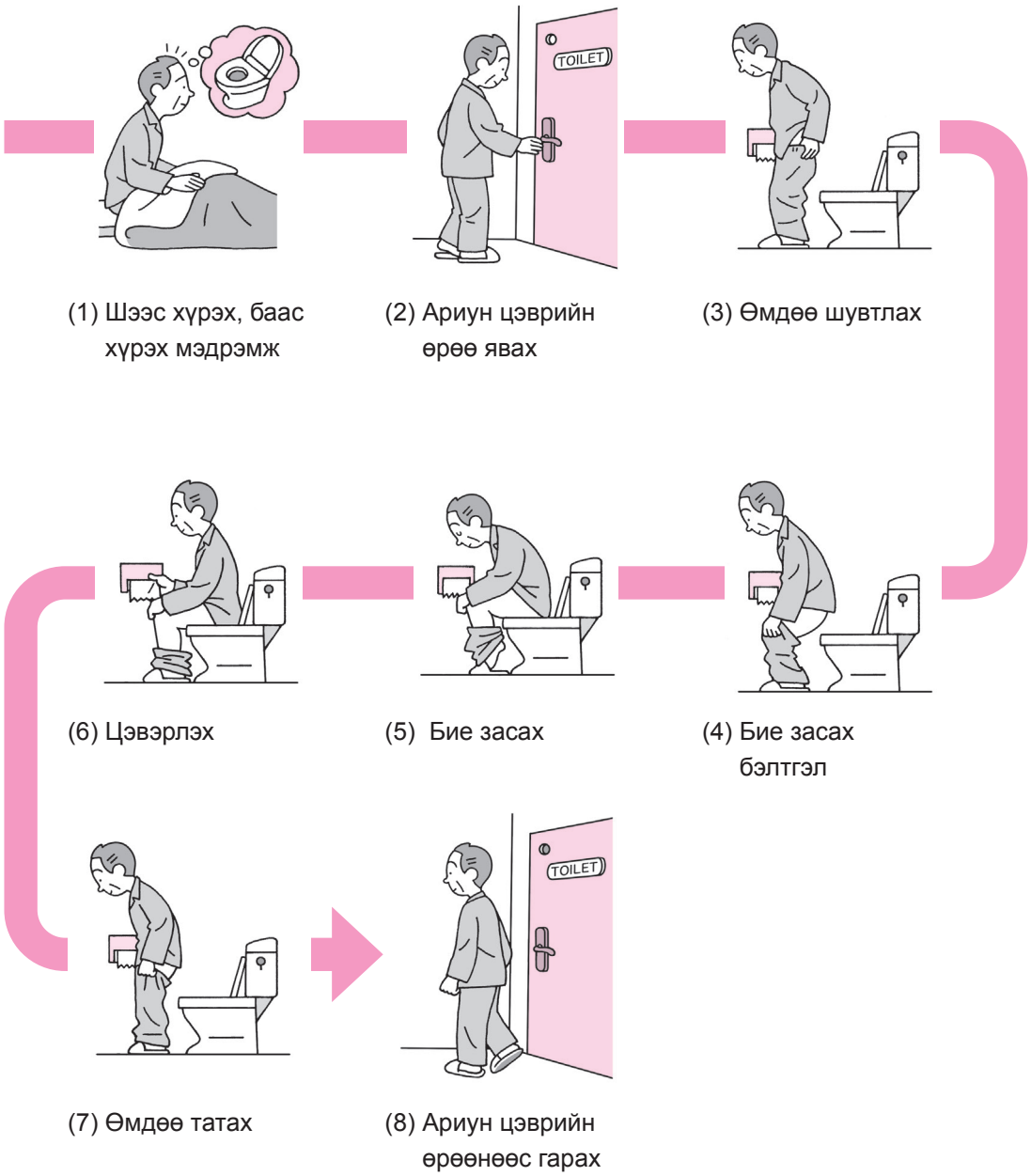
Бие засахад сэтгэл санааны стресс нөлөөлдөг тул асруулагчийн байдал болон гомдлыг сайн сонсоно. Асрагч нь бие зассаны дараах шээс болон баасны байдлыг сайтар ажиглана.

Бие хэвийн бус байгаа мэт ажиглагдвал шууд эмчид мэдэгдэнэ. Энэ нь асруулагчийн эрүүл мэндийг хамгаалж буй хэрэг юм.

6 Бие засах үйлдлийн процесс

Энгийн бие засах үйлдэлд олон үйлдэл агуулагдаж байдаг. Бие засах үйлдэл нь хүнд төвөгтэй мэдрэлийн ажиллагаа болон биеийн хөдөлгөөнтэй холбоотой байдаг.

Бие засах үйлдлийн процесс



(1) Шээс хүрэх, баас хүрэх мэдрэмж

(2) Ариун цэврийн өрөө явах

(3) Өмдөө шувтлах

(4) Бие засах бэлтгэл

(5) Бие засах

(6) Цэвэрлэх

(7) Өмдөө татах

(8) Ариун цэврийн өрөөнөөс гарах

Бие засахад асаргаа шаардлагатай асруулагч нь сэтгэлийн дарамт ихтэй байдаг. Хүндэтгэн хамгаалж байгаа эсэхийг шалгаж асаргаа хийх шаардлагатай.

7 Бие засах асаргааны үед

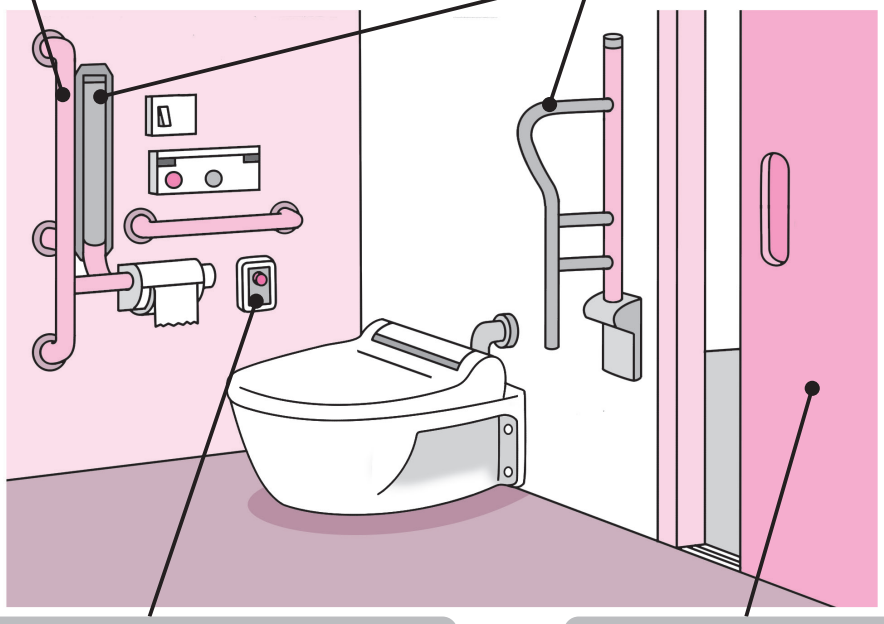
⦿ Бие засах асаргаанд анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн бие засах дадлыг хамгаалах.
- Ичих сэдэл үүсэхэд анхаарах.
- Үнэрт анхаарах
- Тохирох бие засах арга, багаж хэрэглэл сонгоно.
- Асрагч нэг удаагийн бээлийн болон хормогч ашиглан халдвараас сэргийлнэ.

Бие засах орчны жишээ

L хэлбэрийн бариул
Босох үед ашиглана.

Хөдөлгөөнт бариул
Дээш доош хөдлөх тул асруулагчийн байдалд тааруулан ашиглана.



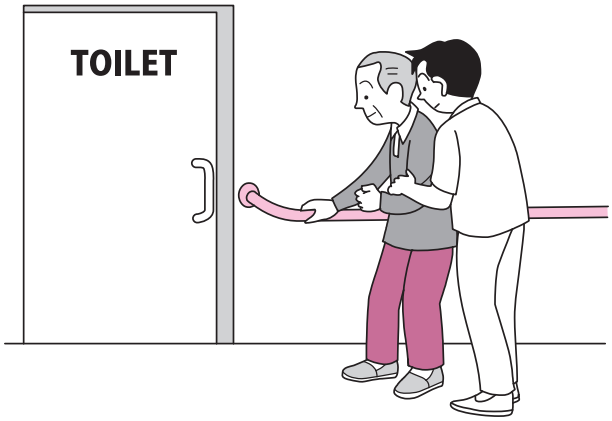
Дуудах товч
Хүнд байдалд орсон үед болон бие засаад дууссан үед асрагчийг дуудах боломжтой.

Гүйдэг хаалга
Тэргэнцэртэй асруулагч ч өөрөө нээж хааж болно.

1) Бие засах асаргааны үед ариун цэврийн өрөөний асаргаа

Энд зүүн тал саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

(1) Асруулагчийг ариун цэврийн өрөө хүртэл чиглүүлнэ.



(2) Асруулагчийн эрүүл талаар нь бариулаас бариулна.

(3) Асрагч нь өвтэй талд байрлаж, өмд болон дотуур хувцсыг нь шувтална.

(4) Асруулагч нь бариулаас барингаа суултуурт сууна.

Тогтвортой суугаа байрлалд орсон эсэхийг шалгана.

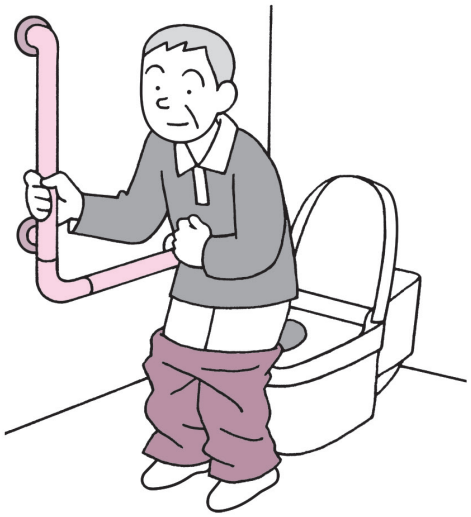
(5) Асрагч нь ариун цэврийн өрөөнөөс гарч хаалгыг хаана.

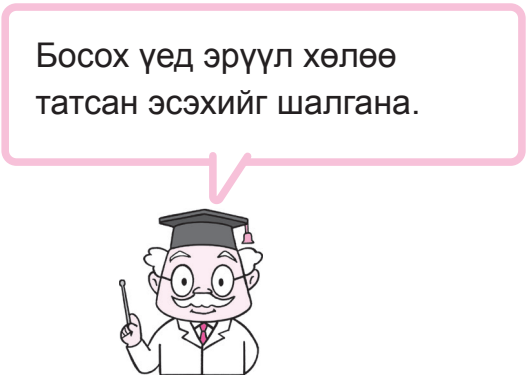
(6) Асруулагчаас дууссан гэх дохио ирвэл ариун цэврийн өрөөнд орно.

(7) Асруулагчийн дотуур хувцас болон өмдийг татах хэмжээнд хүртэл нь татна.

Суугаа байрлалаас татвал босоо байрлалд орсон үеийн ачаалал буурна.

(8) Асруулагч бариулаас барингаа дээш босно.





(9) Асруулагчийн босоо байрлал нь тогтвортой байдалд байгаа мэт бол өөрөөр нь дотуур хувцас болон өмдийг нь татуулна.

(10) Дотуур хувцас болон өмдийг хангалттай татсан эсэхийг шалгана.

2) Шээлтүүр ба хөтөвчийн асаргаа

(1) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.

(2) Хөшиг хийж, нууцлалыг хамгаална.

(3) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгоно. Ус нэвтрүүлдэггүй дэвсгэр дэвсэнэ.

(4) Асруулагчийн өвгийг өргөж, бөгсийг өргөн өмд, дотуур хувцсыг шувтална.

(5) Бөгсийг өргөн анус нь хөтөвчийн яг голд байхаар тааруулан, тогтвортой байгаа эсэхийг шалгана.

Хэвлийд алчуур нөмөргөж нууцлалыг хамгаална.

Орны түшлэгийг өргөхөд гэдсэнд даралт үзүүлэх нь сайжирна.

(6) Бөгсийг өргөж бохирдсон хэсгийг цэвэрлэж, хөтөвчийг авна.

(7) Арьсыг ажиглана.

(8) Асруулагчийг хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, ус нэвтэрдэггүй дэвсгэрийг авна.

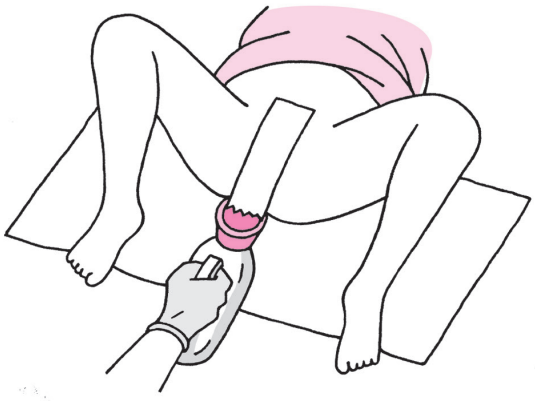
(9) Дотуур хувцас болон өмдийг татаж, хувцсыг янзална.

(10) Орны өндрийг буцаана.

(11) Биеийн байдлыг шалгана.

(12) Эд зүйлийг цэвэрлэнэ.

Шээлтүүр ашиглаж бие засах

Эрэгтэй	Эмэгтэй
Хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, нуруунд дэр зэргийг ивж, шээлтүүрийг углана.	Шээс үсэрч асгарахгүй байхаар сальфетка зэрэгт шээсийг арчина.
	

3) Живх солих асаргаа

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.

(4) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгоно.

(5) Асруулагчийг хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, ус нэвтэрдэггүй дэвсгэрийг дэвсэнэ.

(6) Дээш харж хэвтэх байрлалд буцааж, бөгсийг өргөн өмдийг шувтална.

(7) Живхний наалтыг салгана.

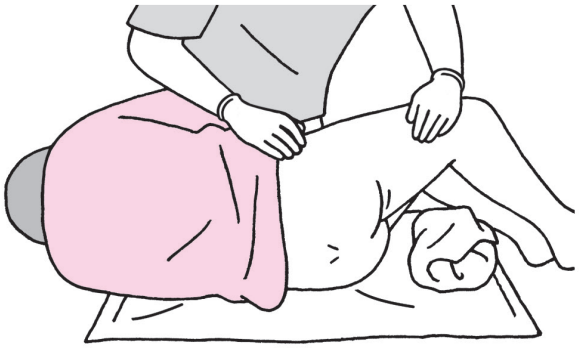
(8) Шүршигч саванд хийсэн бүлээн усаар хярзан хавийг угаана.

Эмэгтэй хүн байх тохиолдолд шээсний сүвнээс анус чиглэлд (өөрөөр хэлбэл урдаас арагш чигт) угааж арчина (халдвараас сэргийлэх). Арьс давхардсан хэсгийг ч сайтар угаана.

Бүлээн ус нь биеийн дулаантай ойролцоо байх (Хярзан нь температурт мэдрэмтгий байдаг.).

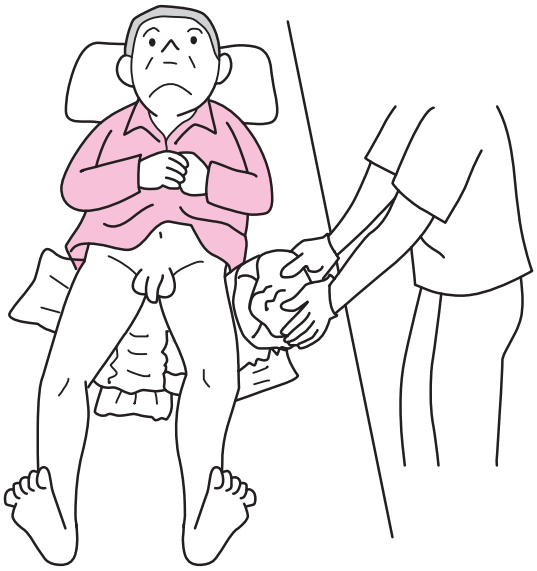
(9) Хуурай алчуураар усыг арчина.

(10) Бохирдсон живхийг бөөрөнхийлөн, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.



Бохирдсон хэсгийг
дотор талд нь оруулна.

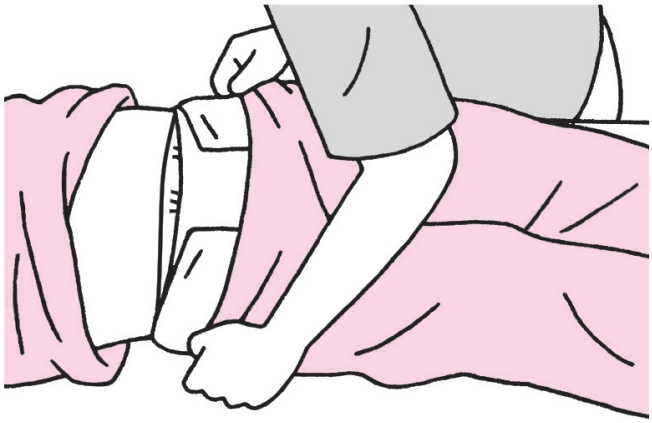
(11) Шинэ живхийг бохирдсон живхний доор хийнэ. Дээш харж хэвтэх байрлалд буцаан эсрэг талаас бохирдсон живхийг авна. Бохирдсон живхийг хаясны дараа бээлийг тайлна.



(12) Хэвлий ба гуяны хэсэгт 2 - 3 хуруу чөлөөтэй орж байхаар наалтыг наана.

Чанга бариу байх нь загатнуулах шалтгаан болдог.

(13) Бөгсийг өргөн өмдийг татна. Хувцас болон дэвсгэрийг янзална.



Хувцас болон дэвсгэр нь үрчлээтэй байвал тухгүй бөгөөд цооролтыг бий болгоно.

(14) Өрөөний агаарыг сэлгэнэ.

(15) Биеийн байдлыг шалгана.

(16) Эд зүйлийг цэвэрлэнэ.

4 Бие арчлах асаргаа

1 Бие арчлахын ач холбогдол

Бие арчлах нь нүүрээ угаах, үсээ самнах, хувцас солих зэрэг биеэ цэгцлэх явдал юм. Бие арчлах нь биеийн ариун цэврийг хангах төдий бус өөрийгөө илэрхийлэх зүйл бөгөөд сэтгэл санааны бие даахтай холбоотой. Мөн нийгэм дэх бусад хүнтэй харилцах харилцааг бий болгох чухал үйлдэл юм.

2 Бие арчлахтай холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Бие арчлах нь өөрийгөө илэрхийлэх аргын нэг юм. Тухайн хүний амьдралын дадал хэвшил болон үнэт зүйлийг хүндэтгэн асрах шаардлагатай. Бие арчлах дэмжлэг гэдэг нь амьдрах хүсэл эрмэлзлийг өдөөн гаргах явдал байдаг.

(Бие арчлахын үр дүн)

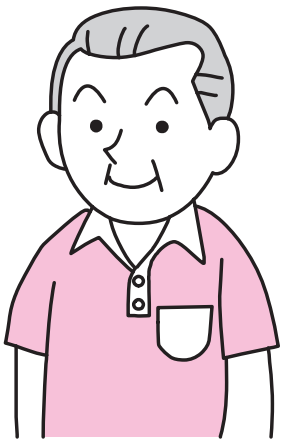
(1) Биеийн дулааныг тохируулах, арьсыг хамгаална.
(2) Сэтгэл зүрхний үйл ажиллагааг хангах, сайжруулна.
(3) Аюулгүй бөгөөд тухтай амьдрах боломжтой болно.
(4) Амьдралыг баян болгоно.
(5) Өөрийгөө илэрхийлэх боломжтой болно.

⦿ Бие арчлах асаргаанд анхаарах зүйлс

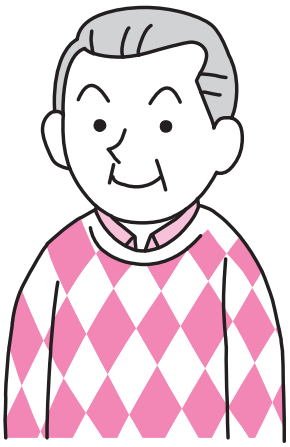
- Амьдралын дадал хэвшил болон дуртай зүйл зэргийг тухайн хүний өөрийн сонголтыг хүндэлнэ.
- Улирал болон тухайн өдрийн үйл ажиллагаа зэрэгт тохирсон дэмжлэг үзүүлнэ.
- Бие сэтгэлийн нөхцөл байдалд тааруулна.

● Улиралд тохирсон хувцаслалт

Зун



Өвөл



3 Хувцас өмсөж тайлах асаргааны үед

⦿ Хувцас өмсөх тайлах асаргааны анхаарах зүйлс

- Биеийг нүцгэлэхээс зайлсхийж ичих сэдэл үүсэхэд анхаарна.
- Саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсгөнө.

1) Суугаа байрлалд гадуур хувцас өмсгөж тайлах асаргаа

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана.

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх
Өрөөний температурын тохиргоог хийнэ.

(4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.
Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.

Хувцас нь дуртай дургүй зүйл байдаг ба өөрийгөө илэрхийлэх зүйл болно. Харааны бэрхшээлтэй хүн байх тохиолдолд материалд нь хүргэж үзүүлэн хэлбэрийг тайлбарлана.

(5) Гадуур хувцсыг тайлна.

- Суугаа байрлалд төрх байдал нь тогтвортой байгаа эсэхийг шалгаж, асрагч нь өвчтэй талд зогсоно.

Өвчтэй талыг чангалахад төвөгтэй бөгөөд, өвчтэй талд уруу унахдаа хялбар учраас тэр.

- Хувцсыг тайлах үед эрүүл талаас тайлна.

Хөдлөх хязгаар сайтай эрүүл талаас тайлах замаар өвчтэй талд ирэх ачааллыг бууруулна.

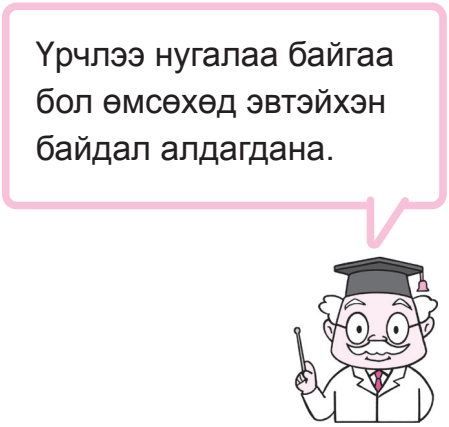
- Асрагч нь гараа хөдөлгөхөд хүндрэлтэй хэсэг болон гар хүрэхгүй газар зэрэгт дэмжлэг үзүүлнэ.

(6) Гадуур хувцас өмсгөнө.

- Өвчтэй талын ханцуйны үзүүр хүртэл өмсгөнө.

(7) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

- Доторх хувцас нь үрчлээтэж байгаа эсэхийг шалгана.



(8) Биеийн байдлын өөрчлөлт байгаа эсэх, өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

2) Суугаа байрлалаас өмд өмсөх тайлах асаргаа

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана. (1)-с (4) хүртэл суугаа байрлалд гадуур хувцас өмсөж тайлах асаргаатай ижил.

(5) Өмдийг тайлна.

Хөдөлгөөнгүй газраас барьж боломжтой бол босоо байрлалд зогсооно.

Өмдийг эрүүл талаас тайлна.

Хөлөө өргөхөд тэнцвэрээ алдахад хялбар болно.

Босоо байрлалд тогтворгүй байгаа тохиолдолд суугаа байрлалд эрүүл талын бөгсийг хөндийрүүлж болох хэмжээнд хүртэл шувтална.

Биеийн чадварт нь тохирсон асаргаа нь унахаас сэргийлнэ.

(6) Өмд өмсөнө

- Суугаа байрлалд өвчтэй тал, эрүүл талын дарааллаар хөлд углана. Өмдийг татах боломжтой газар хүртэл татсаны дараа босоо байрлалд шилжин өмдийг татна.

(7) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

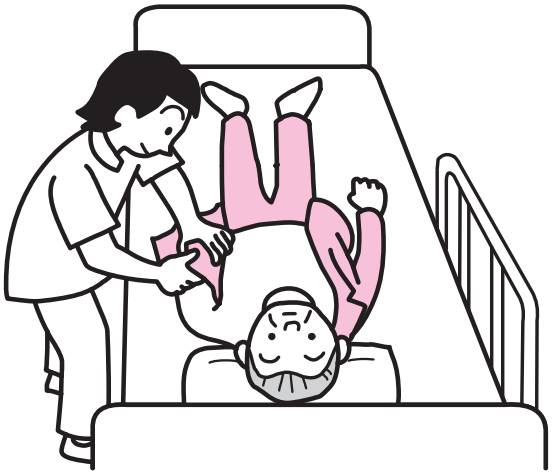
(8) Биеийн байдал өөрчлөгдөх болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

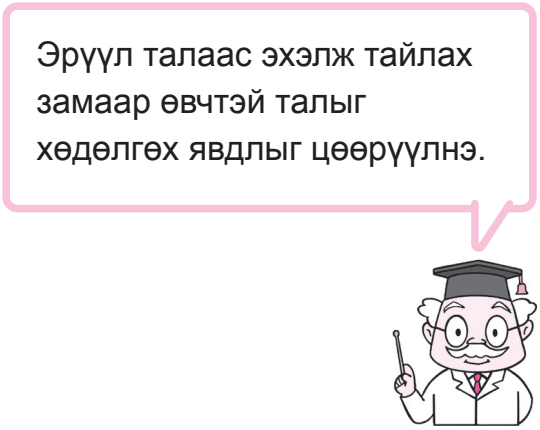
⦿ Дээш харж хэвтэх байрлалд (орон дээр) өмсөх тайлах асаргаа

(1)-с (4) хүртэл суугаа байрлалд гадуур хувцас солих асаргаатай ижил.

(5) Гадуур хувцсыг тайлна.

- Асрагч нь эрүүл талд зогсоно.
- Товчийг тайлж эрүүл талаас тайлна. Тайлсан хувцсыг дотор талд нь бөөрөнхийлөх байдалтайгаар биеийн доор ивнэ.

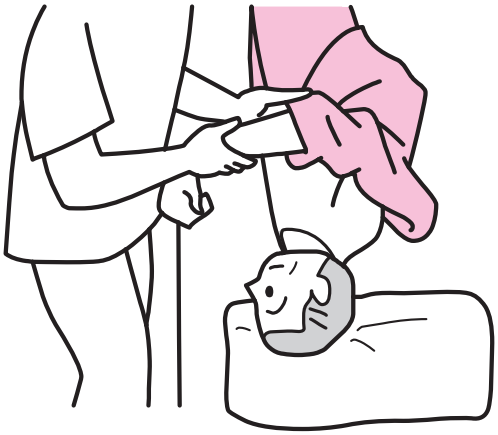




- Эрүүл талыг доод талд нь оруулсан хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, биеийн доод хэсэгт хийсэн хувцсыг татаж гаргана.

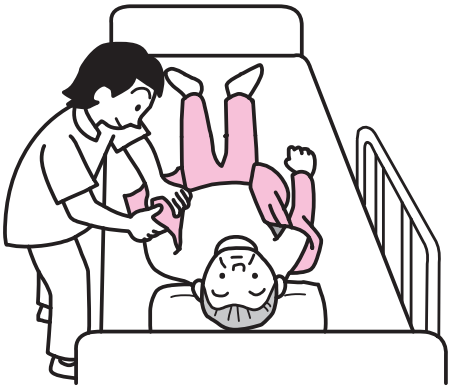
Саажилттай байх тохиолдолд саажилттай талыг доод талд нь оруулахгүй байхаар анхаарна.

- Хамгийн сүүлд өвчтэй талын ханцуйг сугална.



(6) Гадуур хувцас өмсгөнө.

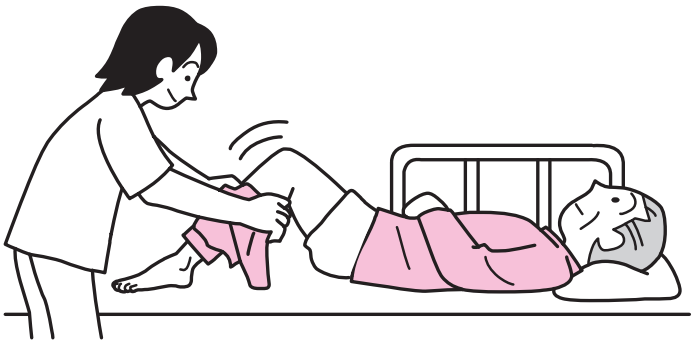
- Өвчтэй талын ханцуйнаас эхэлж өмсгөнө.
- Хувцсыг биеийн доор хийнэ.
- Дээш харж хэвтэх байрлалд оруулан хувцсыг татаж гаргана.
- Хувцсыг нуруу болон суганы шугам нь биеийг дагаж байгаа эсэхийг шалгана.



- Эрүүл талын ханцуйд гарыг хийж, товчийг товчлон хувцсыг янзална.

(7) Өмд тайлна.

- Тайлах үед эрүүл талаас тайлна.
- Бөгсөө өргөж дийлэх чадалтай хүнд бол бөгсийг өргүүлнэ.



(8) Өмд өмсөнө.

- Өмсөх үед өвчтэй талаас нь өмсгөнө.
- Бөгсөө өргөж дийлэх чадалтай хүнд бол бөгсийг өргүүлнэ.

(9) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

(10) Биеийн байдлын өөрчлөлт болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

4 Нүүр угаах, үс самнах, сахал хусах, хумс авах, нүүр будах асаргаа

⦿ Нүүр угаах асаргааны анхаарах зүйлс

Өглөө боссон үед нүүр угаах нь арьсны бохирыг унагаж сэргээх үйлчилгээтэй байдаг.

- Нүүр угаасны дараа арьс хуурайшихаас сэргийлэхийн тулд чийгшүүлнэ.
- Нүүрээ угааж чадахгүй асруулагчид бүлээн алчуураар нүүрийг нь арчиж дэмжинэ.

⦿ Үс самнах асаргаанд анхаарах зүйлс

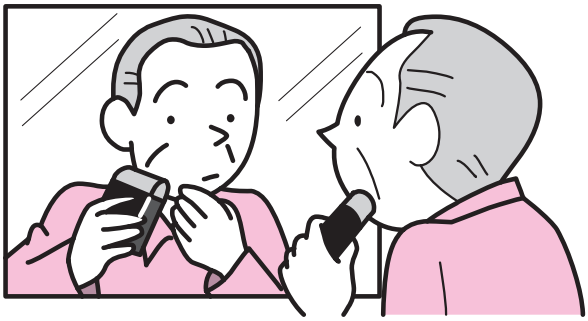
Үсний хэлбэрт хүн дуртай байдаг.

- Үс болон толгойны арьсны байдлыг шалгана.
- Толгойны арьсыг сойздох замаар цусны эргэлтийг сайжруулна.
- Асруулагчийн төлөв байдалд тааруулан багаж хэрэгслийг сонгон авна.

⦿ Сахал хусах асаргаанд анхаарах зүйлс

Сахлаа янзлах нь хувь хүний дурын хэрэг байдаг.

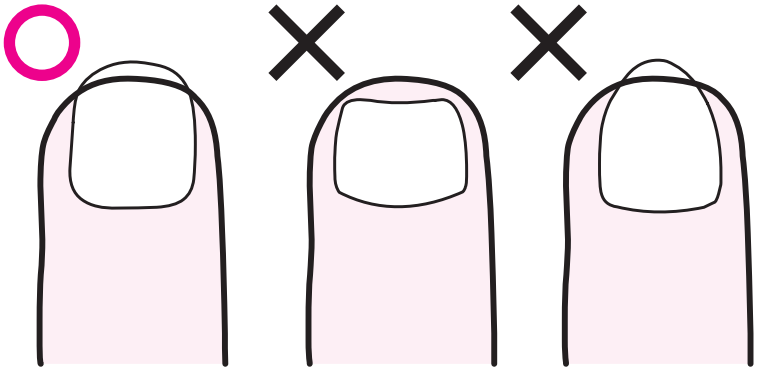
- Цахилгаан сахлын машин ашиглахдаа арьсанд эгц босоо байдлаар хүргэнэ.
- Сахал хусахдаа үрчлээг тэнийлгэж байгаад хусна.
- Хуссан газар үс үлдэхгүй байхаар хусна.
- Сахал хусах үед чийгшүүлэгч зэргээр арьсыг хамгаална.



⦿ Хумс авах асаргаанд анхаарах зүйлс

Хумсыг янзалж байхгүй бол бохирдол хуримтлагдаж бохирддог. Урт ургасан хумс нь арьсыг урж шалбалах шалтгаан болдог. Хумс нь эрүүл мэндийн байдлын нөхцөл байдалд өртдөг.

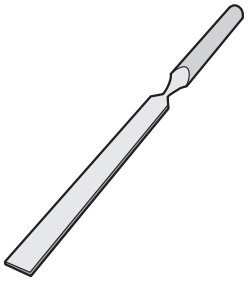
- Хумсыг усанд орсны дараа зөөлөрсөн байхад нь авна.
- Хумс болон ойр орчмын арьсны байдлыг шалгана.



Дугуйруулж авах　　Ухаж авах　　Үзүүрлэж авах

● Хумсны хутга

● Хумсны хуурай



⦿ Нүүр будалтын асаргаанд анхаарах зүйлс

Нүүр будах нь өөрийгөө илэрхийлэх нэг арга юм.

- Асруулагчийн дур сонирхлыг нь шингээж өгнө.
- Унтахын өмнө нүүрний будгийг цэвэрлэж, арьсанд арчилгаа хийнэ.

5 Амны хөндийн арчилгаа

1) Амны хөндийн арчилгааны ач холбогдол

- Амны хөндийг цэвэрлэж, хорхойтой шүд болон шүдний өвчин, амны эвгүй үнэрээс сэргийлнэ.
- Амны хөндийн нянг устгаж, буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл үүсэхээс сэргийлнэ.
- Шүлс ялгарахыг дэмжиж, амны хөндийг хуурайшихаас сэргийлнэ.
- Амтлах мэдрэмжийг хангаж, хоолны дуршлыг идэвхжүүлнэ.

⦿ Шүд угаах асаргаанд анхаарах зүйлс

- Эхлээд амыг зайлуулна.
- Угаагдаагүй газар шүд үлдээхгүйн тулд бага багаар нэг бүрчлэн угаана.
- Амны хөндийн дотор талын байдлыг ажиглана.
- Саажилттай асруулагч байх тохиолдолд өвчтэй талд хоолны үлдэгдэл үлдэх магадлал өндөр байдаг тул анхаарна.

  Цус гарах болон буйлны үрэвсэл байгаа тохиолдолд эмчид мэдэгдэнэ.

● Шүд угаах асаргаа (урд талаас нь)

Харааны түвшин тааруулан асаргаа хийх замаар буруу хоолойгоор орохоос сэргийлнэ.

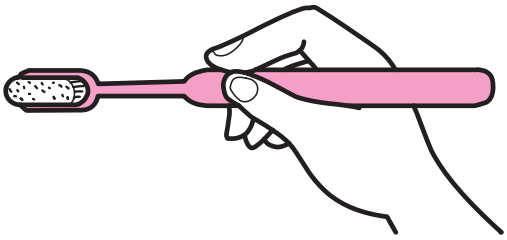
Шүд угаах асаргаа (ар талаас)

Буруу хоолойгоор орох аюултай тул асруулагчийн эрүүг дээш өргөхгүй.

Асруулагчийн толгойг хөдөлгөөнгүй барьж тогтвортой байдалтай болгоно.

Шүдний сойз барих арга

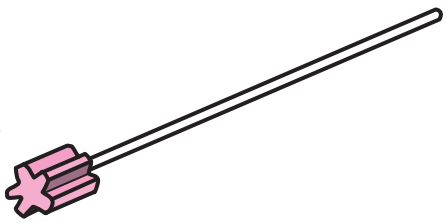
Шүдний сойзыг балын харандаа барих мэтээр барина.



Хүчлэлгүйгээр буйл болон шүдийг гэмтээхээс сэргийлэх боломжтой болно.

Порлон болон сойз ашиглах жишээ

Шүдний сойзоор шүд угаах боломжгүй тохиолдолд порлон сойз зэргийг ашиглана.



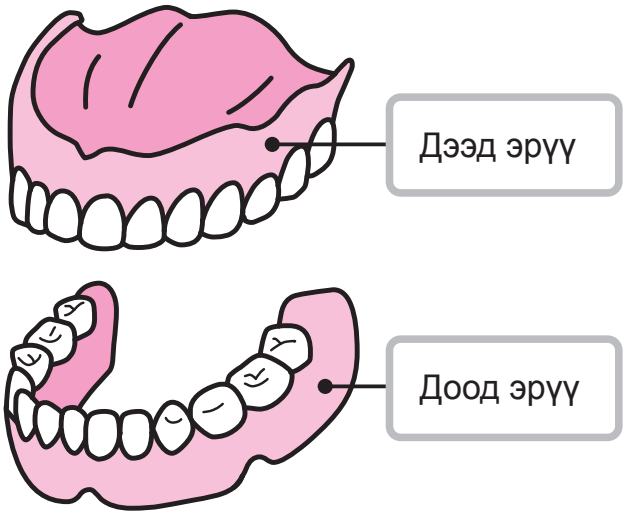
Хараанаы түвшин тааруулан асаргаа хийх замаар буруу хоолойгоор орохоос сэргийлнэ.

⦿ Хиймэл шүдний цэвэрлэгээ хийх болон хадгалах

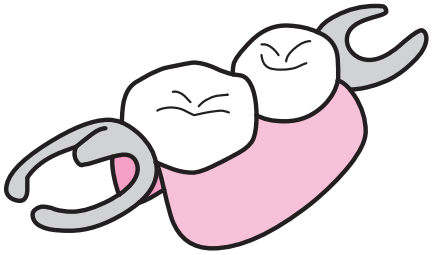
Хиймэл шүд нь унасан шүдийг орлох үүрэгтэй зүйл юм. Тагнайтай шүд болон шүдэлбэр гэж байдаг.

- Нян үржихэд хялбар байх тул хоол бүрийн дараа авч цэвэрлэнэ.
- Сойз ашиглан гоожуурын усаар угааж зайлна.
- Хиймэл шүд нь хатахаараа хагарах тохиолдол байдаг. Саванд ус болон хиймэл шүд цэвэрлэх бодис хийж хадгална.
- Хиймэл шүдийг авсны дараа жинхэнэ шүдийг угаана.

Тагнайтай шүд



Шүдэлбэр



5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

1 Усанд орох, ариун цэвэр сахихын ач холбогдол

Усанд орохын ач холбогдол нь бохирдлыг арилгаж, биеийн ариун цэврийг сахих явдал юм. Цэвэр цэмцгэр болон сэтгэл ханамжтай байдлыг мэдэрч, амрах боломжтой болгодог. Амьдралын хэмнэлийг цэгцтэй болгох зэрэг үр дүнтэй байдаг.

2 Усанд орох, ариун цэвэр сахихтай холбоотой сэтгэл болон биеийн бүтэц

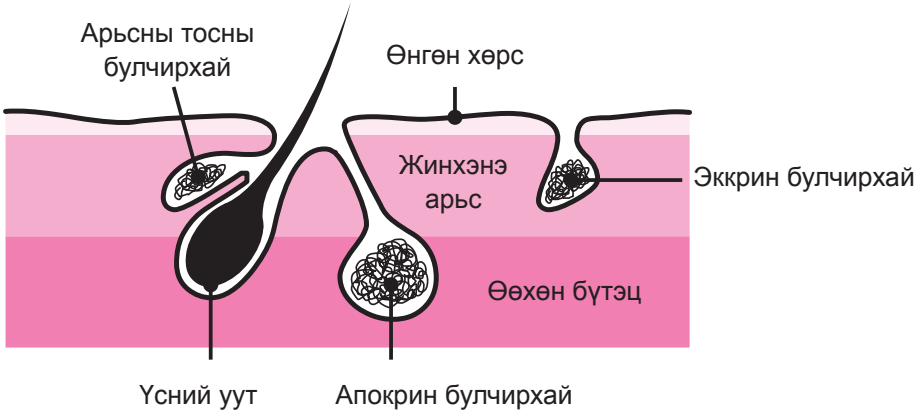
⦿ Усанд орох, ариун цэвэр сахихын үр дүн

- Судас тэлж цусны эргэлт сайжирна.
- Бодисын солилцоо сайжирна.
- Үений өвдөлт болон булчингийн өвдөлтийг бууруулж, үеийн хөдөлгөөнийг сайжруулна.
- Ходоод гэдэсний хөдөлгөөн сайжирч, хоолны дуршил нэмэгдэнэ.
- Арьс цэвэршиж, халдвараас сэргийлнэ.
- Стресс буурч, цэвэр цэмцгэр, сэтгэл ханамжтай мэдрэмжийг авна.

1) Арьсны үйл ажиллагаа

- Гадны цочролыг шингээж, биеийн дотор эрхтнийг хамгаална.
- Хорт бодисоос ирэх цочролоос сэргийлнэ.
- Арьсны өөх болон хөлсөөр арьсны чийгшлийг хадгална.
- Дулаан хадгалах болон хөлрөхөөр биеийн дулааныг зохицуулна.

Арьс болон хөлсний булчирхайн бүтэц



⦿ Хөлсний булчирхайн төрөл

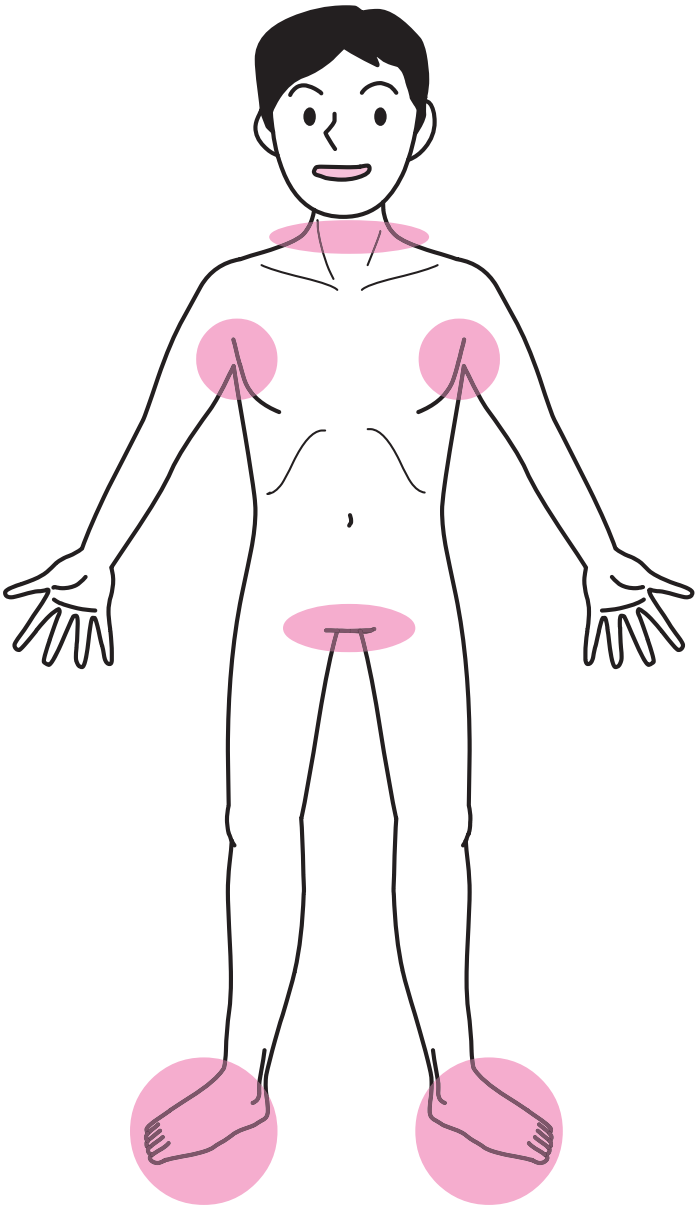
Эккрин булчирхай: Бүх биед тархсан байдаг ба үнэргүй.

Апокрин булчирхай: Суга зэрэгт тархан байрлах ба үнэртэй байдаг.

⦿ Арьсны бохирдоход хялбар хэсгүүд

Арьс бохирдох нь хөлс болон арьсны тосны булчирхайн шүүрлээс болдог.

● Бохирдоход хялбар хэсэг



Бохирдоход хялбар байх нь арьс давхардах хэсэг юм.

3 Усанд орох болон ариун цэвэр сахих үед

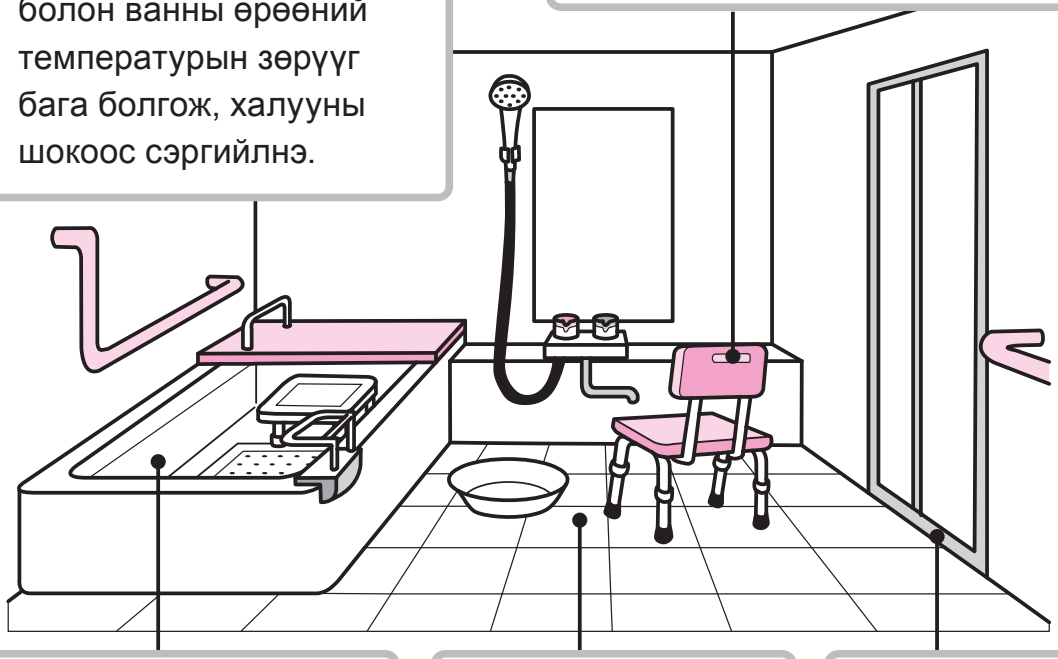
⦿ Усанд орох, ариун цэвэр сахихад анхаарах зүйлс

- Ичих сэдэл үүсэхэд анхаарах.
- Биеийн байдлыг хянана. Арьсны байдлыг ажиглаж, хэвийн бус зүйл байвал эмчид мэдэгдэнэ.
- Орчин нөхцөлийг тохируулж, бүдэрч унах болон халууны шоконд орохоос сэргийлнэ.

● Усанд орох орчныг тохируулах

Өрөөний температур
Хувцас солих өрөө болон ванны өрөөний температурын зөрүүг бага болгож, халууны шокоос сэргийлнэ.

Асрамжийн багаж хэрэгсэл
Ашиглахаас өмнө үзлэг хийх.



Усны температурыг тохируулах
Усны температур нь өндөр бол биед ирэх ачаалал нэмэгдэх.

Шал
Ванны өрөөний шал халтирахад хялбар байдаг тул унах эрсдэл байдаг.

Догол
Хувцас солих өрөө болон ванны өрөөний доголд бүдэрч унах эрсдэл байдаг.

Тайлбар

Халууны шок

Температурын зөрүүнд огцом орсноор биед үүсэх муу нөлөөг хэлнэ.

1) Усанд оруулах асаргаа

(Усанд орохын өмнө)

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

(2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.

(3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх

- Өрөөний температурын тохиргоог хийнэ.

(4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.

- Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.

(5) Бие засуулна.

- Усанд орж байхдаа шээс хүрэлт мэдрэх тохиолдол байдаг.

Боловсруулж шингээх үйл ажиллагааг бууруулах тул хоолны өмнө хойно 1 цагийн дотор усанд оруулж болохгүй. Шингэн алдахаас сэргийлэхийн тулд усанд оруулахаас өмнө шингэн зүйл уулгана.

(Хувцас тайлах)

Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс сандар дээр суулган хувцсыг тайлна.

- Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсгөнө.

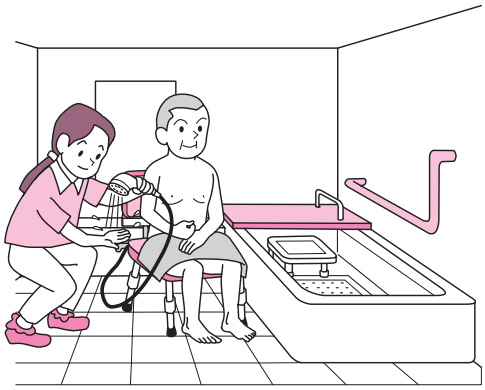
(Усанд орох явц)

(1) Явахад нь даган явж, унахаас сэргийлнэ.

- Саажилттай хүн байх тохиолдолд асрагч өвчтэй талд зогсоно.

(2) Шүршүүрээр угаана.

- Эхлээд асрагч гараараа усны халууныг шалгана.
- Асруулагчид ч усны халууныг шалгуулна.



Бөгсөн биеэр нь алчуур нөмөргөж нууцлалыг хамгаална.

- Шүршүүрийг асруулагчийн хурууны үзүүрээс эхлэн шүршиж, бага багаар биеийн гол уруу шүршинэ.
- Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас нь шүршинэ.

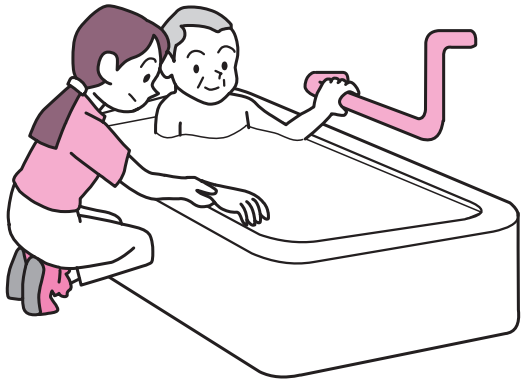
(3) Биеийг угаана.

- Шингэн савангаар сайтар хөөсрүүлж, арьсыг хүчтэй үрэлгүйгээр угаана.
- Бохирдоход хялбар хэсгийг шалгана.

Дээд доод мөчийг хурууны үзүүрээс эхлэн зүрхний чигтэй угаана. Цусны эргэлтийг сайжруулна.

(4) Ваннанд орно.

Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас эхэлж орно.



- Төрх байдал нь тогтвортой байгаа эсэхийг шалгана.
- Өвчтэй тал нь хөвдөг тул дарж өгнө.
- Зүс царайнаас нь биеийн байдлыг шалгана.

(5) Ваннаас гарна.

- Ваннаас огцом боссоноос үүдэх ортостатик даралт багасалтыг анхаарна.

(6) Усаар зайлна.

(Үс угаах)

- Үсийг шүршүүрээр норгоно.
- Шампунийг хөөсрүүлсний дараа хэрэглэнэ.
- Хурууны өндгөөр толгойг угаана. Хумсаа гаргаж угаавал арьсыг гэмтээнэ.

(Усанд орсны дараа)

(1) Биеийг арчина.

- Биеийн дулаан буурахаас сэргийлэн хуурай алчуураар арчина.
- Үрэх юм бол арьсыг гэмтээх тул алчуурын дээрээс дарах маягтай арчина.
- Арьс давхардах хэсгийг ч марталгүйгээр арчина.
- Чийгшүүлэгч крем зэргээр арьс хуурайшихаас сэргийлнэ.

(2) Хувцас өмсөнө.

(3) Үсний сэнсээр үсээ хатаана.

Асруулагчийг түлэхээс сэргийлэн асрагч нь халуун сэнсийг өөрийн гартаа тааруулан барих.

(4) Шингэн зүйл уулгаж, амраана.

Хэсэгчлэн угаах (гараа угаах ба хөлөө угаах)

Гараа угаах

Угаалгын тосгуур зэрэгт бүлээн ус хийж гараа угаана. Хамгийн сүүлд халуун усаар зайлна.

Хөлөө угаах

Түмпэн зэрэгт халуун ус хийж хөлөө угаана. Хамгийн сүүлд халуун усаар зайлна.

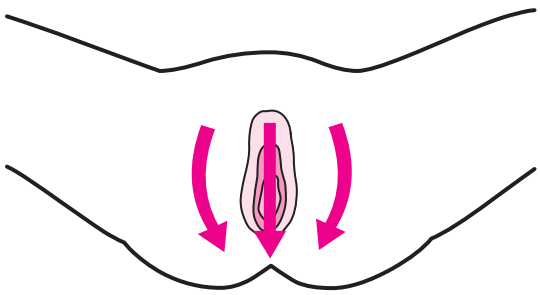
Гар болон хөлөө угаасны дараа хумс зөөлрөх тул хумс авахад хялбар болно.

⦿ Хярзан орчмын цэвэрлэгээ

Хярзан орчим нь ялгадас болон хөлрөх зэргээр амархан бохирддог газар юм. Бохирдсон хэвээр нь орхивол үнэр орох болон нян халдварлах шалтгаан болно.

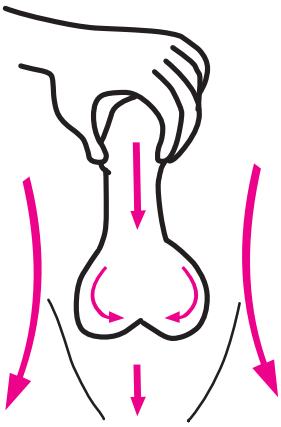
⦿ Дараалал боон анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн нууцлалыг хамгаална.
- Бэлтгэх усны дулааныг биеийн арьсны дулаантай ижил болгоно. Хярзан нь температурт мэдрэмтгий байдаг.
- Халдвараас сэргийлэхийн тулд нэг удаагийн бээлий ашиглана.
- Угаасны дараа хуурай алчуураар хөнгөн дарах маягтай арчина.
  Арьсыг ажиглан улайлт зэрэг байвал эмчид мэдэгдэнэ.



Эмэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Халдвараас сэргийлэхийн тулд шээсний сүвээс анус чиглэлд (өөрөөр хэлбэл урдаас арагш чигт) арчина. Нэг газар дахин давтан арчихгүй байхаар арчина.



Эрэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Эрэгтэй хүн байх тохиолдолд төмсөгний арыг сунгаж арчина.

⦿ Арчиж цэвэрлэх

Арчиж цэвэрлэх нь ямар нэг шалтгаанаар усанд орох болон шүршүүрт орох боломжгүй тохиолдолд халуун ус болон шингэн саван, алчуур ашиглан хийх цэвэрлэгээний арга юм. Арьсны цэвэр байдлыг хамгаалан цусны эргэлтийг сайжруулахад дэмжин, булчинг цочроох үр дүнтэй байдаг.

(Арчиж цэвэрлэх төрөл)

Бүх биеийг арчиж цэвэрлэх: Орон дээр бүх биеийг арчих явдал.

Хэсэгчлэн арчиж цэвэрлэх: Биеийн аль нэг хэсгийг арчиж цэвэрлэх явдал. Бүх биеийг арчиж цэвэрлэх нь хүндрэлтэй байх зэрэгт гүйцэтгэнэ.

(Арчиж цэвэрлэх дараалал)

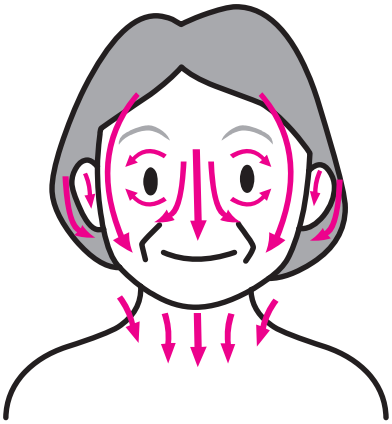
Бүх биеийг арчиж цэвэрлэхдээ (1) нүүр, (2) гар, (3) цээж (хэвлий) (4) нуруу, (5) хөл, (6) хярзан орчим гэх дараалаар гүйцэтгэнэ.

(Хэрэгцээт зүйлс)

Ванны алчуур, алчуур, шингэн саван, солих хувцас зэрэг

- Бэлтгэх усны халуун нь усанд оруулах үеийнхээс бага зэрэг халуун байхаар тооцно.
- Халуун ус нь шууд хөрөх тул халуундуу усыг ч гэсэн бэлтгэнэ.

● Нүүр арчих арга

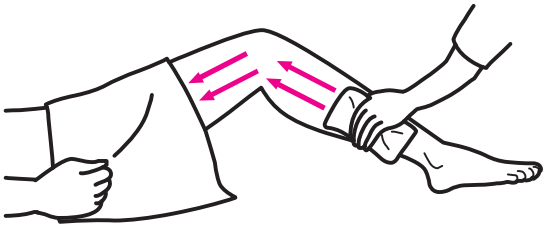


- Нүдний эргэн тойрноос эхэлж арчина.
- Чихний ар, хүзүүг нямбайлан арчина.

- Гар болон хөлийг хурууны үзүүрээс зүрх чигтэй арчина.

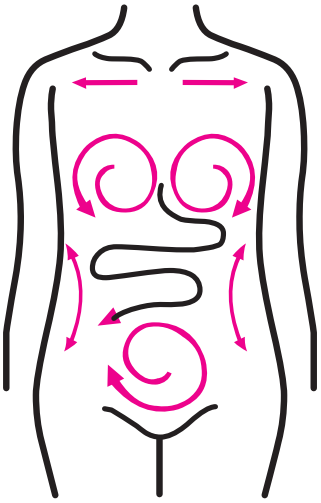
Захаас төв хэсэгт арчих замаар цусны урсгалыг сайжруулна.

Ванны алчуурыг нөмөргөж арчигдахгүй хэсгийг нүцгэн байлгахаас зайлсхийх.

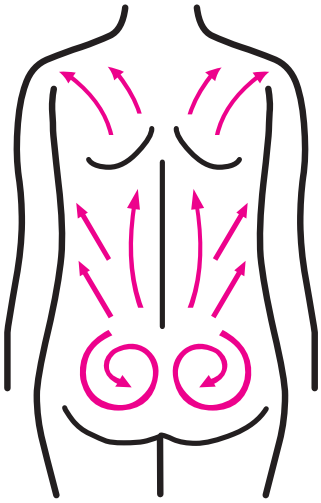


1 Үеийг төлөвлөгөөтэйгөөр сайтар арчина.

Цээж, хэвлийн хэсгийг арчих арга

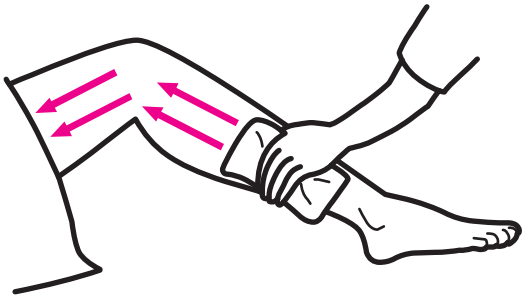


Нурууг арчих арга



- Эмэгтэй хүний хөхийг дугуйруулан арчина.
- Нурууг булчинг дагуулан томоор нь арчина.

- Шингэн саванг ашигласан үед сайтар арчиж цэвэрлэнэ. Дутуу арчсан хэсэг нь загатнуулах шалтгаан болно.
- Арчсаны дараа шууд хуурай алчуураар усыг нь авна. Ус үлдвэл биеийн дулаан алдагдана.



Захаас төв рүү тогтмол даралтаар арчина.

6 Гэрийн ажлын асаргаа

1 Гэрийн ажлын ач холбогдол

IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа) нь гэрийн ажилд хоол хийх, цэвэрлэгээ, угаалга, хувцас эвхэх, худалдаа хийх зэрэг үйлдлийг багтаадаг. Гэрийн ажил нь амьдралын үндэс болж байдаг. Амьдралыг үргэлжлүүлэхэд IADL байх шаардлагатай.

Гэрийн ажил нь амьдралын хэв маяг болон онцлогтой байдаг ба, хувийн чанар өндөр агуулах зүйл болно.

IADL-н жишээ

2 Гэрийн ажлын асаргааны үед

1) Хоол хийх

- Хүн амьд байх, эрүүл амьдрахын тулд хоол идэх шаардлагатай.
- Хоол хийх нь хүнсний зүйлийг идэхэд хялбар болгож, шим тэжээлийг үр дүнтэйгээр биедээ авах боломжтой болгоно.
- Хоол хийх нь цэсийг шийдэх, хоолны материалаа бэлдэх, хоол хийх, таваглах, түгээх, цэгцлэх дараалаар хийгдэнэ.
- Асруулагчийн биеийн байдалд нийцсэн хоол хийх хэрэгтэй байдаг. Өвчин болон харшилд анхаарсан хоолны материал болон хооллох аргыг сонгоно.

Японы цагаан сарын арга хэмжээний хоол “Шинэ жилийн хоол”

⦿ Хоолоор үйлчлэх

Хоолны соёл болон идэж буй зүйл нь улс, бүс нутаг зэргээс хамааран ялгаатай байдаг. Тухайн хүний идэж дассан амталгаа болон дуртай зүйл нь ч хүн тус бүр дээр өөр байдаг.

Мөн Японд уламжлалт арга хэмжээ болон улиралд нийцүүлсэн хоол болон хоолны материал байдаг.

2) Цэвэрлэгээ

- Цэвэрлэгээ нь тав тухтай амьдрах боломжийг хангахын тулд хог тоос шороо, бохирдол зэргийг арчиж цэвэрлэж эрүүл аюулгүй амьдрах орчинг бүрдүүлэх явдал юм.
- Амьдралын талбарт асруулагчийн амьдралын эд зүйлс маш их байдаг. Өнгөц харахад, хэрэггүй зүйл харагдсан ч, асруулагчийн хувь чухал зүйл байдаг. Цэгцэх болон хаях зэрэг үед заавал асруулагчаас асууж зөвшөөрөл авсны дараа гүйцэтгэнэ.

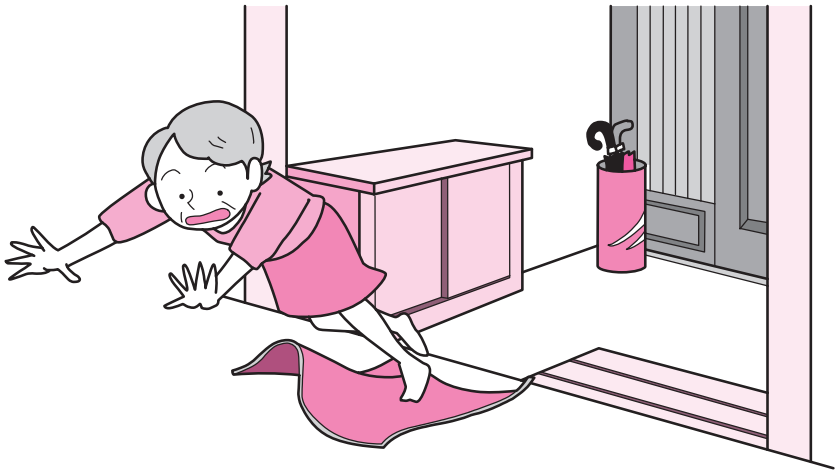
3) Угаалга

- Угаалга нь хувцас болон гэрийн эд зүйлийн цэвэр байдлыг хадгалж, эрүүл байхтай холбоотой үйл ажиллагаа юм.
- Материалд нь тохирсон аргаар угаалга хийнэ.
- Халдварт өвчтэй асруулагчийн баас болон бөөлжис, цус наалдсан хувцас зэргийн угаалгыг тусад нь угаана.

3 Амьдрах орчныг тохируулах

Тав тухтай амьдралаар амьдруулахын тулд амьдрах орчныг тохируулах шаардлагатай. Амьдрах орчин нь цэвэр цэмцгэр байх тал болон осол гэмтлээс сэргийлэх төдийгүй, хувийн нууцыг хамгаалах, сэтгэлийн амар амгалан, аюулгүй амьдрах боломжтой байхаар тохируулна.

- Асруулагчийн бие сэтгэлийн нөхцөл байдалд нийцсэн амьдрах орчныг тохируулах шаардлагатай. Коридор болон шатанд зуурамтгай материалаар хийсэн бариул тогтооно. Ванны өрөө, ариун цэврийн өрөө зэргийг ашиглахад хялбаршуулсан орчин бүрдүүлэхэд анхаарна.
- Өрөөний температур, агаар сэлгэлт зэргийг анхаарах шаардлагатай.
- Бие эрхтний нөхцөл байдалд нийцүүлсэн асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах замаар амьдралын идэвхийг хангана.



Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

Хөдөлгөөний асаргаа

Хооллох асаргаа

Бие засах асаргаа

Бие арчлах асаргаа

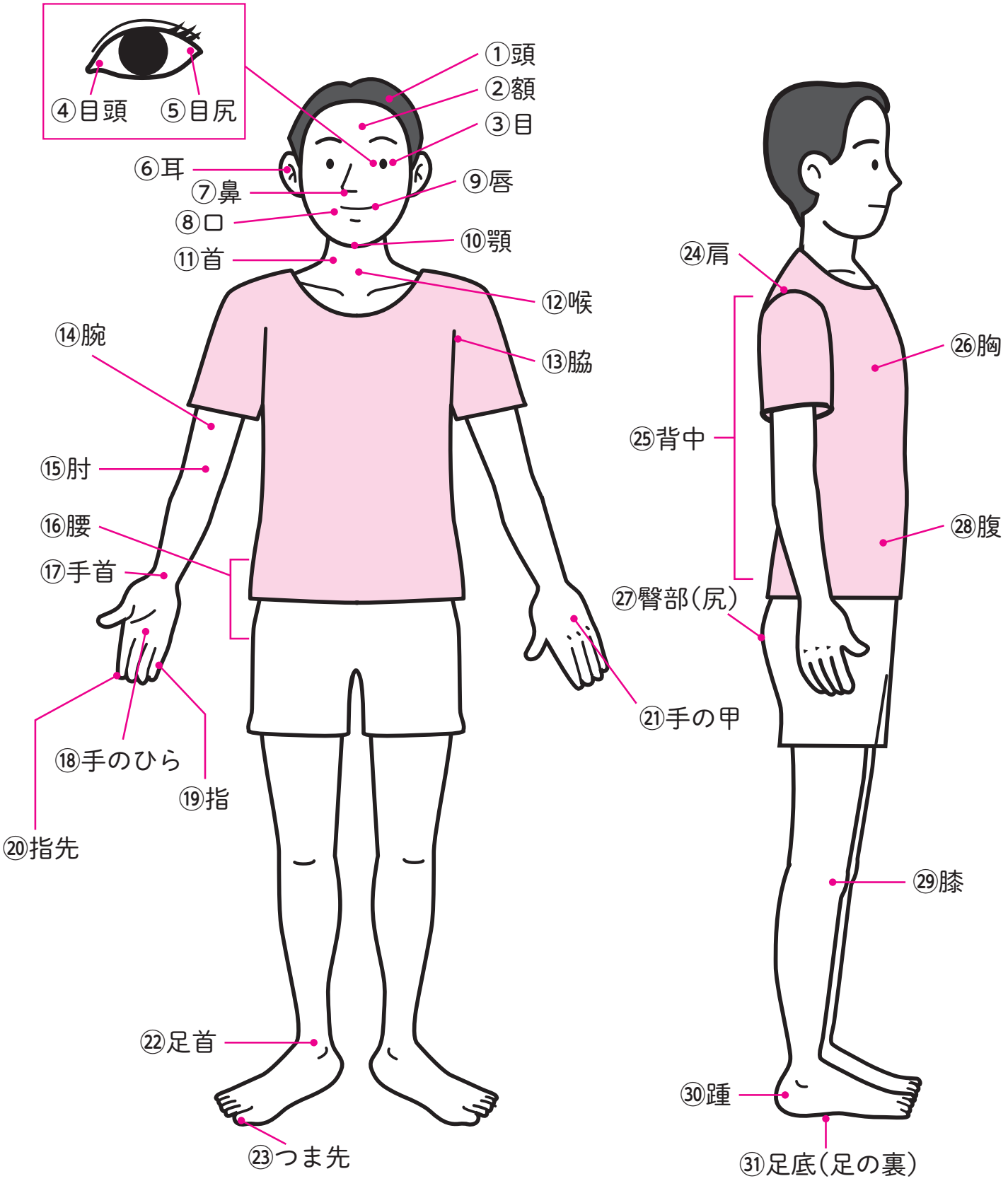
Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Гэрийн ажлын асаргаа

Текст

Хариулт хэсэг

Үг цээжилье! Бие Эрхтэн Өвчин ба Шинж тэмдэг

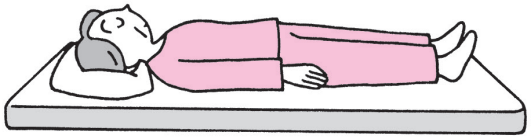


● からだのことば

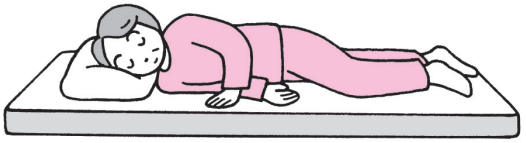
番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	Толгой
②	額	ひたい	Дух

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	Нүд
④	目頭	めがしら	Нүдний дотор булан
⑤	目尻	めじり	Нүдний гадна булан
⑥	耳	みみ	Чих
⑦	鼻	はな	Хамар
⑧	口	くち	Ам
⑨	唇	くちびる	Уруул
⑩	顎	あご	Эрүү
⑪	首	くび	Хүзүү
⑫	喉	のど	Хоолой
⑬	脇	わき	Суга
⑭	腕	うで	Гар
⑮	肘	ひじ	Тохой
⑯	腰	こし	Ууц
⑰	手首	てくび	Бугуй
⑱	手のひら	てのひら	Гарын алга
⑲	指	ゆび	Хуруу
⑳	指先	ゆびさき	Хурууны үзүүр
㉑	手の甲	てのこう	Гарын ар тал
㉒	足首	あしくび	Шагай
㉓	つま先	つまさき	Хөлийн хуруу
㉔	肩	かた	Мөр
㉕	背中	せなか	Нуруу
㉖	胸	むね	Цээж
㉗	臀部（尻）	でんぶ（しり）	Хонго (бөгс)
㉘	腹	はら	Гэдэс
㉙	膝	ひざ	Өвдөг
㉚	踵	かかと	Өсгий
㉛	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	Хөлийн ул (Хөлийн алга)
㉜	顔色	かおいろ	Нүүрний өнгө
㉝	患側	かんそく	Өвчтэй тал
㉞	健側	けんそく	Эрүүл тал
㉟	健康	けんこう	Эрүүл мэнд
㊱	体調	たいちょう	Биеийн байдал
㊲	バイタルサイン	―――	Амин шинж тэмдэг

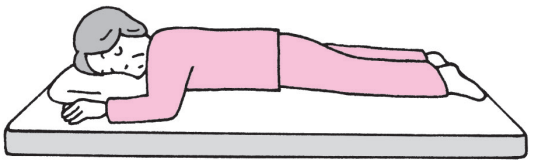
①仰臥位（あおむけ）



②側臥位（よこむき）

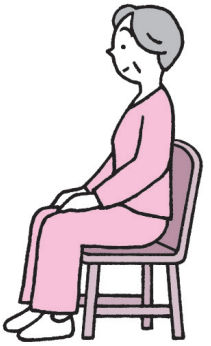


③腹臥位（うつぶせ）

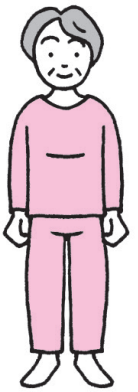


④端座位

⑤椅座位



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	Дээш харж хэвтэх байрлал (Дээшээ харах)
②	側臥位（よこむき）	そくがい	Хажуугаар хэвтэх байрлал (Хажуулдах)
③	腹臥位（うつぶせ）	ふくがい	Доош харж хэвтэх байрлал (Түрүүлгээ харах)
④	端座位	たんざい	Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал
⑤	椅座位	いざい	Сандал дээр суух байрлал
⑥	立位	りつい	Босоо байрлал
⑦	体位	たいい	Биеийн байрлал
⑧	体位変換	たいいへんかん	Биеийн байрлал өөрчлөх
⑨	姿勢	しせい	Төрх байдал

⑪嘔吐

㉛発汗

病気（びょうき）

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	疥癬	かいせん	Хамуу
②	風邪	かぜ	Ханиад
③	高血圧症	こうけつあつしょう	Даралт ихсэх өвчин
④	食中毒	しょくちゅうどく	Хоолны хордлого
⑤	認知症	にんちしょう	Тэнэгрэл
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	Халуунд цохиулах
⑦	肺炎	はいえん	Хатгалгаа
⑧	白内障	はくないしょう	Нүдний болор цайх эмгэг

症状（しょうじょう）

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。
⑨	アレルギー	―――	Харшил
⑩	痛い	いたい	Өвдөлт
⑪	嘔吐	おうと	Бөөлжих
⑫	片麻痺	かたまひ	Тал саажилт
⑬	かゆい	―――	Загатнаа
⑭	傷	きず	Шарх
⑮	苦しい	くるしい	Хүнд хэцүү
⑯	下痢	げり	Гүйлгэх
⑰	拘縮	こうしゅく	Өрөөл татанхай
⑱	骨折	こっせつ	Яс хугарах
⑲	しびれる	―――	Жирвэгнэх
⑳	出血	しゅっけつ	Цус гарах
㉑	症状	しょうじょう	Өвчний шинж тэмдэг
㉒	褥瘡	じょくそう	Цоорол
㉓	咳	せき	Ханиалга
㉔	脱水	だっすい	Шингэн алдах
㉕	吐き気	はきけ	Дотор муухайрах
㉖	発熱	はつねつ	Халуурах
㉗	発汗	はっかん	Хөлрөх
㉘	はれる	―――	Хавдах
㉙	便秘	べんぴ	Өтгөн хаталт
㉚	発作	ほっさ	Таталт
㉛	発汗	はっかん	Хөлрөх
㉜	むくむ	―――	Хавагнах
㉝	めまい	―――	Толгой эргэх

Хөдөлгөөний асаргаа

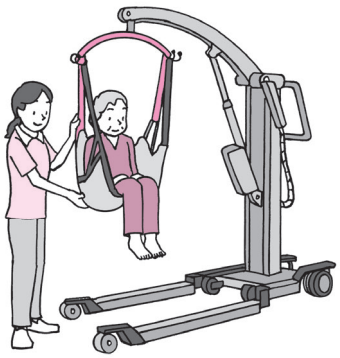
Yг

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	Шилжин суух
②	移動	いどう	Хөдөлгөөн, явах, шилжих
③	移動用リフト	いどうようリフト	Хөдөлгөөнт өргөгч
④	起き上がる	おきあがる	Босгож дээшлүүлэх
⑤	（ブレーキを）かける	―――	(тоормос) түгжих
⑥	臥床	がしょう	Хэвтрийн байдал
⑦	車いす	くるまいす	Тэргэнцэр
⑧	声かけ	こえかけ	Дуудлага
⑨	支える	ささえる	Тулах
⑩	シルバーカー （高齢者用手押し車）	シルバーカー （こうれいしゃようておしぐるま）	Силвер кар (хөгшин настнуудад зориулсан түрдэг тэрэг)
⑪	すべる	―――	Гулсах
⑫	スライディングシート	―――	Гулсдаг дэвсгэр
⑬	杖	つえ	Таяг
⑭	（杖を）つく	（つえを）つく	(Таяг) тулах
⑮	つかまる	―――	Барих, зуурах
⑯	手すり	てすり	Бариул
⑰	握る	にぎる	Атгах
⑱	寝返り	ねがえり	Хөрвөөх
⑲	白杖	はくじょう	Цагаан таяг
⑳	ブレーキ	―――	Тоормос
㉑	歩行器	ほこうき	Алхуулагч
㉒	前屈み	まえかがみ	Урагш бөгтийх
㉓	誘導	ゆうどう	Чиглүүлэх
㉔	床	ゆか	Шал
㉕	離床	りしょう	Хэвтрээс гарах

● 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	Асрагч

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

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

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

佐藤（さとう）さん：悪（わる）くないです。

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

佐藤（さとう）さん：そうですね。

介護職（かいごしょく）：杖（つえ）を使（つか）いますか。

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

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

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

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

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

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

❹ 佐藤（さとう）さんは、手（て）すりにつかまって待（ま）ちます。

Ⅱ

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。

❶ 鈴木さんは、一人で起き上がりました。

❷ 鈴木さんは、一人で靴を履きました。

❸ 鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。

❹ 鈴木さんは、一人でトイレに行きました。

III

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

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

佐藤(さとう)さん：いいですね。

介護職(かいごしょく)　：シルバーカーを使(つか)いますか。

佐藤(さとう)さん：はい。疲(つか)れたら、座(すわ)れますから。

介護職(かいごしょく)　：じゃ、玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

佐藤(さとう)さん：お願(ねが)いします。

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

❶ 佐藤(さとう)さんは、昼(ひる)ご飯(はん)の後(あと)で散歩(さんぽ)に行(い)きます。

❷ 佐藤(さとう)さんは、一人(ひとり)で公園(こうえん)へ行(い)きます。

❸ 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーに座(すわ)って公園(こうえん)へ行(い)きます。

❹ 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーを玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

IV

介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

介護職：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

鈴木さん：ありがとう。

介護職：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

鈴木さん：左、杖、右だね。

介護職：いいえ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

[問題] ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ 杖、右足、左足ですよ。

❷ 右足、杖、左足ですよ。

❸ 左足、右足、杖ですよ。

❹ 杖、左足、右足ですよ。

Yг

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	Халаах
②	エプロン	―――	Хормогч
③	嚥下	えんげ	Залгих
④	きざむ	―――	Жижиглэх
⑤	誤嚥	ごえん	Буруу хоолойгоор орох
⑥	こぼす	―――	Асгах
⑦	（食器を）下げる	（しょっきを）さげる	(Аяга таваг) хураах
⑧	冷ます	さます	Хөргөх
⑨	食品	しょくひん	Хүнс, хоол
⑩	食欲	しょくよく	Хоолны дуршил
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	Шингэн нөхөх
⑫	咳込む	せきこむ	Уртаар ханиалгах
⑬	とろみ	―――	Зутан
⑭	（とろみを）つける	―――	(Зутан) зутагнах
⑮	飲み込む	のみこむ	Залгих
⑯	一口大	ひとくちだい	Нэг том үмхэх хэмжээ
⑰	むせる	―――	Хахах
⑱	量	りょう	Хэмжээ

● 問題のことば

⑲	リーダー	―――	Манлайлагч
⑳	記録	きろく	Тэмдэглэх

Үг (Цэс)

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	―――	Тосонд чанасан зүйл
②	いためもの	―――	Хуурсан зүйл
③	おやつ	―――	Хачир
④	（お）粥	（お）かゆ	Будааны зутан
⑤	カレーライス	―――	Карритай цагаан будаа
⑥	献立	こんだて	Цэс
⑦	献立表	こんだてひょう	Цэсийн хүснэгт
⑧	主食	しゅしょく	Гол хүнс (будаа)
⑨	汁物	しるもの	Шөл
⑩	ゼリー	―――	Цэлцэгнүүр
⑪	たまご焼き	たまごやき	Өндөгний ороомог
⑫	漬物	つけもの	Даршилсан ногоо
⑬	天ぷら	てんぷら	Тэнпүра
⑭	豆腐	とうふ	Дүфү
⑮	丼	どんぶり	Том аяга
⑯	煮付け	につけ	Шөлөнд нь ширгээж болгосон хоол
⑰	煮物	にもの	Чанаж болгосон хоол
⑱	ハンバーグ	―――	Бургер
⑲	副食	ふくしょく	Зууш
⑳	プリン	―――	Пудинг
㉑	麦茶	むぎちゃ	Арвайн цай
㉒	メニュー	―――	Меню
㉓	焼き魚	やきざかな	Шарсан загас
㉔	ヨーグルト	―――	Тараг

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

介護職：あまり食べていませんね。

佐藤さん：右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職：右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん：大丈夫です。スプーンで食べますから、持って来てください。

介護職：わかりました。スプーンを持って来ますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、ご飯を全部食べました。

❷ 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。

❸ 佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。

❹ 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。

❶ 鈴木さんは、食事を残しました。

❷ 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。

❸ 鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。

❹ 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。

❶ 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。

❷ 佐藤（さとう）さんは、あしたハンバーグを食（た）べます。

❸ 佐藤（さとう）さんは、プリンが好（す）きです。

❹ 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。

❶ 冷たい麦茶を持って来ますね。

❷ 温かい麦茶を持って来ますね。

❸ 温かい紅茶を持って来ますね。

❹ 冷たい紅茶を持って来ますね。

Үг

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	（ズボンを）上げる	（ズボンを）あげる	(Өмдөө) татах
②	足元	あしもと	Хөл доорх
③	陰部	いんぶ	Хярзан хэсэг
④	おむつ	―――	Живх
⑤	浣腸	かんちょう	Бургуй
⑥	着替える	きがえる	Хувцас солих
⑦	（ズボンを）下げる	（ズボンを）さげる	(Өмдөө) шувтлах
⑧	失禁	しっきん	Шээс задгайрах
⑨	羞恥心	しゅうちしん	Ичих сэдэл
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	Нэг удаагийн бээлий
⑪	尿	にょう	Шээс
⑫	尿器	にょうき	Хөтөвч
⑬	尿意	にょうい	Шээс хүрэх
⑭	排泄	はいせつ	Бие засах
⑮	便	べん	Баас
⑯	便意	べんい	Баас хүрэх
⑰	便座	べんざ	Суултуур
⑱	ポータブルトイレ	―――	Зөөврийн суултуур

●問題のことば

⑲	看護師	かんごし	Сувилагч
⑳	職員	しょくいん	Ажилтан
㉑	パジャマ	―――	Унтлагын хувцас
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	Дуудах товч

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

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。

❶ 佐藤さんは、パジャマに着替えました。

❷ 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。

❸ 佐藤さんは、お尻が痛いです。

❹ 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。

❶ 鈴木さんは、これから散歩に行きます。

❷ 鈴木さんは、これからご飯を食べに行きます。

❸ 鈴木さんは、これから食堂へ行きます。

❹ 鈴木さんは、これからトイレに行きます。

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。

❶ 鈴木さんは、起き上がることができます。

❷ 鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。

❸ 鈴木さんは、トイレで排泄をします。

❹ 鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

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

佐藤（さとう）さん：はい、大丈夫（だいじょうぶ）です。

このボタンは何（なん）ですか。

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

私（わたし）は外（そと）にいますから、排泄（はいせつ）が終（お）わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

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

❶ ボタンを押（お）して、ドアを開（あ）けてください。

❷ ボタンを押（お）して、ドアを閉（し）めてください。

❸ ボタンを押（お）して、水（みず）を出（だ）してください。

❹ ボタンを押（お）して、知（し）らせてください。

Бие арчлах асаргаа

Үг

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	Хувцас
②	入れ歯	いれば	Салгадаг хиймэл шүд
③	うがい	―――	Зайлах
④	上着	うわぎ	Гадуур хувцас
⑤	着替え	きがえ	Хувцас солих
⑥	義歯	ぎし	Хиймэл шүд
⑦	起床	きしょう	Орноосоо босох
⑧	くし	―――	Сам
⑨	更衣	こうい	Хувцас солих
⑩	口腔ケア	こうくうケア	Амны хөндийн арчилгаа
⑪	下着	したぎ	Дотуур хувцас
⑫	スカート	―――	Юбка
⑬	爪きり	つめきり	Хумсны хутга
⑭	（髪を）とかす	（かみを）とかす	(Үс) самнах
⑮	ドライヤー	―――	Үс хатаагч
⑯	ねまき	―――	Унтлагын халад
⑰	歯医者	はいしゃ	Шүдний эмч
⑱	歯ブラシ	はブラシ	Шүдний сойз
⑲	歯磨き	はみがき	Шүд угаах
⑳	パンツ	―――	Турсик
㉑	ひげ剃り	ひげそり	Сахал хусагч
㉒	みじたく	―――	Бие арчлах
㉓	（口を）ゆすぐ	（くちを）ゆすぐ	(Ам) зайлах

● 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	Эмчийн үзлэг
㉕	左側	ひだりがわ	Зүүн тал
㉖	右側	みぎがわ	Баруун тал
㉗	診る	みる	Эмч үзэх
㉘	夜中	よなか	Шөнө

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

鈴木(すずき)さん：きょうは寒(さむ)いから、セーターを着(き)るよ。

介護職(かいごしょく)　：わかりました。どのセーターを着(き)ますか。

鈴木(すずき)さん：その黒(くろ)いセーターがいいね。

介護職(かいごしょく)　：きのう奥(おく)さんが持(も)って来(き)たセーターですね。

鈴木(すずき)さん：うん、誕生日(たんじょうび)に娘(むすめ)がくれたんだよ。

介護職(かいごしょく)　：そうですか。いいですね。

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

❶ 鈴木(すずき)さんは、きょう黒(くろ)いセーターを着(き)ます。

❷ 介護職(かいごしょく)は、鈴木(すずき)さんがきょう着(き)るセーターを選(えら)びました。

❸ 鈴木(すずき)さんは、奥(おく)さんにセーターをもらいました。

❹ 娘(むすめ)さんは、きのうセーターを持(も)って来(き)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、うがいをしましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、朝から歯が痛いです。

❷ 佐藤さんは、よく眠れました。

❸ 佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。

❹ 佐藤さんは、自分で歯医者を予約します。

III

介護職：鈴木さん、おはようございます。

鈴木さん：おはようございます。

介護職：ねまきを着替えましょうか。

鈴木さん：はい。

介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

鈴木さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってください。

介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

鈴木さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、ねまきに着替えます。

❷ 鈴木さんは、寒いのでコートを着ます。

❸ 鈴木さんは、引き出しからセーターを出しました。

❹ 鈴木さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

介護職　：髪が少しぬれていますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職　：終わりました。くしでとかしましょうか。

佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

介護職　：わかりました。

［問題］会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、自分で髪を拭きました。

❷ 佐藤さんは、自分で髪を乾かしました。

❸ 佐藤さんは、自分でくしを取りました。

❹ 佐藤さんは、自分で髪をとかしました。

V

介護職：佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

介護職：はい、わかりました。

口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

佐藤さん：やってみます。

難しいです。

介護職：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ じゃ、歯磨きをしましょう。

❷ じゃ、自分で取ってください。

❸ じゃ、私が取りますね。

❹ じゃ、うがいをしましょう。

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Yг

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	Температур
②	（お湯を）かける	（おゆを）かける	(Халуун ус) хийх
③	（汗を）かく	（あせを）かく	(Хөлс) ялгарах
④	シャンプー	―――	Шампунь
⑤	消毒	しょうどく	Ариутгал
⑥	消毒液	しょうどくえき	Ариутгах шингэн
⑦	清潔保持	せいけつほじ	Ариун цэвэр сахих
⑧	清拭	せいしき	Арчиж цэвэрлэх
⑨	洗髪	せんぱつ	Үс угаах
⑩	洗面	せんめん	Угаалгын тавиур
⑪	洗面器	せんめんき	Угаалтуур
⑫	脱衣室	だついしつ	Хувцас тайлах өрөө
⑬	入浴	にゅうよく	Усанд орох
⑭	ぬるい	―――	Бүлээн
⑮	拭く	ふく	Арчих
⑯	浴室	よくしつ	Ванны өрөө
⑰	浴槽	よくそう	Ванн
⑱	リンス	―――	Ангижруулагч

● 問題のことば

⑲	確認	かくにん	Шалгах

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

介護職（かいごしょく）：鈴木（すずき）さん、体調（たいちょう）はいかがですか。

鈴木さん（すずき）：まだ、背中（せなか）がかゆいよ。

介護職（かいごしょく）：ちょっと見（み）てもいいですか。きのうより赤（あか）いですね。

あとで、看護師（かんごし）に見（み）てもらいましょう。

きょうも、からだを拭（ふ）きましょうか。

鈴木さん（すずき）：嫌（いや）だよ。お風呂（ふろ）に入（はい）りたいよ。

介護職（かいごしょく）：そうですか。看護師（かんごし）に聞（き）いてみますね。

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

❶ 鈴木（すずき）さんは、背中（せなか）が痛（いた）いです。

❷ 鈴木（すずき）さんの背中（せなか）は、きのうより、きょうのほうが、赤（あか）いです。

❸ 鈴木（すずき）さんは、お風呂（ふろ）に入（はい）れないので、からだを拭（ふ）きます。

❹ 鈴木（すずき）さんは、きょう、お風呂（ふろ）に入（はい）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。

❶ 佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
❷ 佐藤さんは、きょう咳が出ています。
❸ 佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
❹ 佐藤さんは、きょう髪を洗います。

III

介護職：お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

佐藤さん：いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

介護職：佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

佐藤さん：ええ。そうですね。

介護職：床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

佐藤さん：わかりました。気をつけます。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. お湯の温度はぬるいです。
2. 佐藤さんは、気持ちが悪いです。
3. 床は滑りにくいです。
4. 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：今から洗面の介護をします。

介護職：わかりました。

リーダー：顔を拭くときは、温かいタオルを使います。

介護職：はい。目の周りはどうやって拭きますか。

リーダー：目頭から目尻に向かって拭きます。

介護職：最初に目尻を拭くんですね。

リーダー：いいえ、ちがいます。先に目頭を拭きます。

介護職：すみません。わかりました。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 冷たいタオルで拭きます。

❷ 目の下を拭きます。

❸ 目尻から目頭まで拭きます。

❹ 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。

❶ ちょうどいい温度でよかったです。

❷ 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね。

❸ もう少しお風呂に入りたいですか。

❹ 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。

❶ エアコンをつけますね。

❷ 窓を開けますね。

❸ エアコンの温度を少し下げますね。

❹ 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。

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	おしぼり	―――	Алчуур
②	カーテン	―――	Хөшиг
③	家事	かじ	Гэрийн ажил
④	片付ける	かたづける	Цэгцлэх
⑤	乾かす	かわかす	Хатаах
⑥	乾く	かわく	Хатах
⑦	換気	かんき	Агааржуулалт, агаар сэлгэх
⑧	シーツ	―――	Дэвсгэр
⑨	洗濯物	せんたくもの	Угаах зүйл
⑩	掃除機	そうじき	Тоос сорогч
⑪	たたむ	―――	Эвхэх
⑫	調理	ちょうり	Хоол хийх
⑬	掃く	はく	Шүүрдэх
⑭	布団	ふとん	Гудас, хөнжил
⑮	ほうき	―――	Шүүр
⑯	干す	ほす	Өлгөх, тохох
⑰	枕	まくら	Дэр
⑱	毛布	もうふ	Ноосон хөнжил
⑲	モップ	―――	Шал арчигч

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)

I

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。

❶ 佐藤(さとう)さんは、洗濯物(せんたくもの)を干(ほ)します。

❷ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルを干(ほ)します。

❸ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルをたたみます。

❹ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりをたたみます。

Ⅱ

介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

佐藤さん：おいしくないんです。

介護職：そうですか。

佐藤さんは、料理が上手でしたね。

あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

佐藤さん：うれしいわ。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。

❶ あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。

❷ あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。

❸ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。

❹ 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。

❶ じゃ、今窓を開けますね。

❷ じゃ、今換気をしますね。

❸ 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。

❹ 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。

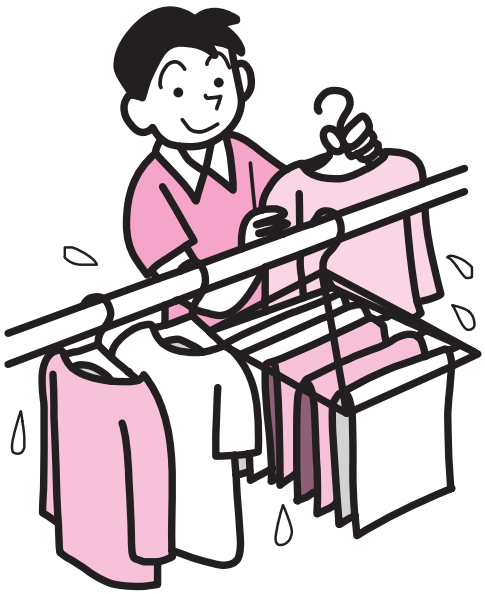
IV

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。

❶ じゃ、お手伝いしましょうか。

❷ じゃ、あしたパジャマを洗濯しましょう。

❸ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか。

❹ 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。

❶ テーブルを拭(ふ)いてください。

❷ テーブルが汚(よご)れていますよ。

❸ テーブルをきれいにしましょう。

❹ テーブルがきれいになりましたね。

Текст

Yг

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	Ажиглах, харах
②	行事	ぎょうじ	Арга хэмжээ
③	禁止	きんし	Хориотой
④	計画	けいかく	Төлөвлөгөө
⑤	掲示	けいじ	Нийтлэх, мэдээлэх
⑥	ケース	―――	Кэйс, тохиолдол
⑦	玄関	げんかん	Үүд
⑧	参加者	さんかしゃ	Оролцогч
⑨	事故	じこ	Осол, гэмтэл
⑩	施設	しせつ	Байгууламж, газар
⑪	就寝	しゅうしん	Орондоо орох
⑫	出勤	しゅっきん	Ажилдаа орох
⑬	巡視	じゅんし	Эргүүл
⑭	使用	しよう	Ашиглах
⑮	状況	じょうきょう	Нөхцөл байдал
⑯	ショートステイ	―――	Богино хугацаагаар байх
⑰	自立	じりつ	Бие даах
⑱	送迎車	そうげいしゃ	Угтах үдэх машин
⑲	退勤	たいきん	Ажлаасаа буух
⑳	タイヤ	―――	Дугуй
㉑	建物	たてもの	Барилга

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	Хариуцагч
㉓	調理員	ちょうりいん	Тогооч
㉔	転倒	てんとう	Бүдэрч унах
㉕	ナースコール	―――	Тусламж дуудах хонх
㉖	日勤	にっきん	Өдрийн ээлж
㉗	濡れる	ぬれる	Гоожих, шүүрэх
㉘	吐く	はく	Нулимах, бөөлжих
㉙	外す	はずす	Салгах
㉚	非常口	ひじょうぐち	Аврах гарц
㉛	非常ベル	ひじょうベル	Тусламжийн хонх
㉜	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 дугаар
㉝	服薬	ふくやく	Эм уух
㉞	変更	へんこう	Өөрчлөх
㉟	報告	ほうこく	Мэдээлэх
㊱	ホール	―――	Танхим
㊲	まつり	―――	Баяр
㊳	ミーティング	―――	Уулзалт
㊴	見守り	みまもり	Харж хамгаалах
㊵	面会	めんかい	Уулзаж ярилцах
㊶	申し送り	もうしおくり	Хүлээлцэх
㊷	夜勤	やきん	Шөнийн ээлж
㊸	流行	りゅうこう	Дэгдэх, тархах
㊹	利用者	りようしゃ	Асруулагч

利用者の状況 I

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

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、排泄が自立しています。

❷ 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。

❸ 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。

❹ 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。

❶ 鈴木さんは、今入院しています。

❷ 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。

❸ 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。

❹ 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。

❶ 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
❷ 佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
❸ 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
❹ 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。

❶ 鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。

❷ 鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。

❸ 鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。

❹ 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。

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

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。

❶「車いすを押しますよ」

❷「車いすのブレーキをかけますよ」

❸「危ないですよ」

❹「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。

＜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。

❶ 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。
❷ 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。
❸ 火事が起きたら、まず119番に電話します。
❹ 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

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。

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

仕事のやり方 VI

立って食事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。

❶ 立って食事の介護をします。
❷ 食後にメニューの説明をします。
❸ 食後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
❹ 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。

❶ 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。

❷ 施設では、庭でたばこを吸うことができます。

❸ 施設では、建物の中で携帯電話を使うことができます。

❹ 施設では、庭で携帯電話を使うことができます。

掲示 II

ご家族のみなさまへ

6月になりました。これから食中毒が多くなります。

6月1日から8月31日まで、施設に食品を持って来ないようにしてください。

玄関に、消毒液が置いてあります。施設に入るとき、手の消毒をしてください。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 6月になると、食中毒が減ります。

❷ 6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。

❸ 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。

❹ 手の消毒をしてから、施設に入ります。

掲示 III

手の洗い方

① はじめに、水で手を洗います。

↓

② せっけん液をつけて、手のひら、手の甲をよく洗います。

↓

③ 指先をしっかり洗って、きれいにします。

↓

④ 手首や指と指の間を洗います。

↓

⑤ 水でよく洗います。

↓

⑥ 手を乾かします。

[問題] 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

❶ はじめに、せっけん液で洗います。

❷ せっけん液をつけたら、手を乾かします。

❸ 指先をよく洗って、きれいにします。

❹ せっけん液で手首を洗ったら、乾かします。

5月の献立表

		5月1日	5月2日	5月3日
朝食	主食	パン	ご飯	パン
	副食	たまご焼き スープ	焼き魚 みそ汁	野菜のいためもの 牛乳
昼食	主食	肉うどん	カレーライス	たまご丼
	副食	豆腐	野菜サラダ	漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	魚の煮付け みそ汁

[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

❶ 副食は、いつもご飯です。
❷ 副食は、果物やヨーグルトです。
❸ 副食は、毎日サラダがあります。
❹ 副食は、毎日みそ汁があります。

行事の計画Ⅰ

誕生日会の計画

日　時	２０２３年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。

夏まつりの計画

日　時	２０２３年７月８日（土曜日）13：00～15：40
場　所	２階ホール
参加者	利用者：２０人 ご家族：15人 職員：介護職　５人　看護師　１人　調理員　１人
担当者	介護職、看護師：ホールの準備をします。 調理員：飲み物の準備をします。 介護職：家族をホールに案内します。 介護職：利用者をホールに誘導します。

[問題] 夏まつりについて、正しいものを選んでください。

❶ 夏まつりは、午前に行います。

❷ 夏まつりは、１階のホールでします。

❸ 介護職が家族をホールに案内します。

❹ 看護師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定 1

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。

❶ 水分補給の介護は、1回します。

❷ 食事の介護は、11時からです。

❸ 休憩は、12時30分から14時までです。

❹ 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。

❶ 出勤して、まず就寝の介護をします。

❷ 巡視は、１時間に１回します。

❸ 起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。

❹ 朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日　時	2023年7月5日（水曜日）　19:10
場　所	洗面所
内　容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原　因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これからどうするか	入れ歯は、鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は、介護職が洗ってケースにしまいます。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
❷ 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
❸ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
❹ 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。

❶ あした入る利用者は、３人です。

❷ 鈴木さんは、午後３時に送迎車で帰ります。

❸ 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。

❹ 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。

❶ 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。

❷ 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。

❸ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。

❹ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

申し送り Ⅲ

鈴木様

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

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

03:10　嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。
バイタルサインを確認したら、問題はありませんでした。
看護師に報告しました。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

Хариулт хэсэг

[Харилцан яриа, дуудлага]

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

[Текст]

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

[Харилцан яриа, дуудлага]

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	

[Текст]

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	

Японы асаргаанд суралцаж, тухайн талбарт ажиллах гадаад иргэдэд
болон Японы асаргааг өвлөн сурах хүмүүст зориулсан цахим хуудас

“Nihongo o Manabou”

Агуулж буй контент

- **Япон хэлний сургалт**
  ~ Зорилго болго! N3-т тэнцэх түвшин ~
  Үгийн карт Богино эх Загвар тест
  Сургалтын явцыг шалгах Сургалтын зорилгоо чиглүүлэх
  Улирлын чанартай цэцэг тарих туршилт
- **Асаргааны сургалтын материал**
  ~ Олон төхөөрөмж болон олон хэлд нийцүүлсэн ~
  “Асаргааны япон хэл” цахим контент
  “Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын сургалтын материал”
  “Гадаад иргэдэд зориулсан асаргаа халамжийн мэргэжлийн үг хэллэгийн хураангуй”
  “Гадаад иргэдэд зориулсан асаргаа халамжийн мэргэжилтний улсын шалгалтын асуулт хариулт” болон бусад
- **Япон асаргааг түгээх ~Гарын авлага, удирдамж~**
- **Асаргаа халамжийн мэргэжлийн үг хэллэгийн орчуулгын функц ~Дуудлага, олон хэлийг дэмжих~**
- **SNS мэдээлэл түгээх ~ Хэрэглэгчтэй харилцах талбар ~**

YouTube facebook

“Nihongo o Manabou” гэдэг нь

Японы асаргаанд суралцаж, тухайн талбарт ажиллах гадаад иргэд болон японы асаргааг өвлөн сурах хүмүүст зориулсан цогц платформ болох үүднээс япон хэлний чадварыг дээшлүүлэх, асаргааны талбарт шаардлагатай ур чадварыг сурч эзэмшихэд сайтар дэмжиж байх болно. Япон хэлний сургалтаар өндөр үр дүн гаргахын тулд юу юунаас илүүтэйгээр суралцагчдын бие даан сурах сургалт хэрэгжүүлэх нь зайлшгүй зүйл юм. Тэрхүү орчинг бүрдүүлж өгөх нь “Nihongo o Manabou” юм. Энэхүү сургалтын зорилго нь асаргааны талбарт шаардлагатай япон хэлний мэдлэг, асаргааны үндсэн ур чадварыг эзэмшүүлэхэд оршино. Мөн Асаргаа халамжийн мэргэжилтний улсын шалгалт, тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын бэлтгэл болон суралцагч өөр хоорондоо харилцах (холбоо тогтоох) боломжийг олгодог.

< 5 + 1 -ийн онцлог >

Үнэ төлбөргүй

Япон хэлний сургалт, японы асаргааны ажилд сонирхолтой л бол хэн боловч үнэ төлбөргүйгээр ашиглах боломжтой

Шалгалтад тэнцэх

Япон хэлний түвшин тогтоох шалгалт, тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт зэрэгт тэнцэхэд чиглэсэн сургалтыг дэмжих

Бие даан суралцах

Бие даан сургалтын явц байдлыг хянах боломжтой бие даан сурах сургалтын системийг сонгон авч ашигласан

Идэвхжүүлэлт

Тасралтгүй суралцах явцад сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх функц нэмсэн

Японы асаргаа + **Нэгдэл**

Японы асаргааны талбарт шаардагдах асаргааны ур чадварсурах контентоор хангагдсан

SNS ашигласан мэдээлэл түгээлт, хэрэглэгч хоорондын харилцаа, мэдээлэл хуваалцах талбараар хангах

SHOT!!

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

にほんごをまなぼう

CLICK!!

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ

Эрүүл мэнд хөдөлмөрийн яам Асаргааны япон хэлний сургалтыг дэмжих хөтөлбөр

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын сургалтын материал
~Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл~”
(2023 оны Асаргааны япон хэлний сургалтыг дэмжих хөтөлбөр)
2024 оны 3-р сард хэвлэв
Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ