

নার্সিং কেয়ারের জন্য

নির্দিষ্ট দক্ষতা

মূল্যায়ন পরীক্ষা

অধ্যয়নের জন্য টেক্সট

~নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা / নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা~

বাংলা সংস্করণ

জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কার্স  
মার্চ, 2024 সাল



---

## 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、今後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頂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、ご活用頂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

---

## এই বইটি ব্যবহারের পদ্ধতি

"নার্সিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট ~ নার্সিং কেয়ারের দক্ষতা / নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা ~" হল নার্সিং কেয়ারের দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা এবং নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট।

- এই বইটি নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট দক্ষতার জন্য মূল্যায়ন পরীক্ষায় পরীক্ষার মানদণ্ড অনুসারে "নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা" এবং "নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা" নিয়ে গঠিত।
- নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা মূল্যায়ন পরীক্ষায় জাপানি ভাষায় প্রশ্ন করা হবে বিধায় "নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা" অংশটি অনুবাদ করা হয় নি এবং শুধুমাত্র জাপানি ভাষা ব্যবহার করা হয়েছে।

"নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা" পরীক্ষার প্রশ্ন অনুসারে নিম্নলিখিত চারটি অংশে বিভক্ত করা হয়েছে।

পর্ব 1 নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

পর্ব 2 মন এবং শরীরের গঠন

পর্ব 3 যোগাযোগ প্রযুক্তি

পর্ব 4 জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

- নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্র বা সাইটে কাজ না করলেও, সহজেই কল্পনা করতে সক্ষম হওয়ার জন্য অনেক ব্যাখ্যামূলক চিত্র প্রদান করা হয়েছে।



সারা শরীরে ব্যবহার করলে  
সহজেই এটি সরানো যাবে।

- বিশেষ করে, গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট আইকন দ্বারা নির্দেশ করা হয়েছে।

- কঠিন শব্দ বা পরিভাষার জন্য ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে।

ব্যাখ্যা

**মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ**

শরীরকে সমর্থন করার জন্য মেঝে স্পর্শ করা অংশটিকে সংযুক্ত করার পরিসীমাকে বুঝায়। দুই পা ছড়িয়ে দাঁড়ানোর সময়, দুই পায়ের তলা বাইরের দিককে পরিবেষ্টন করা পৃষ্ঠ।

**"নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা"** প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার মাধ্যমে প্রকৃতিগতভাবে জাপানি ভাষা সম্পর্কে বোঝাপড়াকে সমৃদ্ধ করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত জাপানি ভাষা শেখা হয়েছে কিনা, তা পরীক্ষা করে দেখার বিষয়বস্তুই হল নার্সিং কেয়ারের জাপানি ভাষার মূল্যায়ন পরীক্ষা। নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় জাপানি ভাষা শেখার জন্য, মৌলিক জাপানি ভাষার জন্য জাপান ফাউন্ডেশনের পরীক্ষা বা জাপানি ভাষার দক্ষতা পরীক্ষার অধ্যয়নের পাশাপাশি নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা অধ্যয়ন করা বেশি কার্যকর।

- পরীক্ষার প্রশ্ন অনুযায়ী নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে প্রায়শই ব্যবহৃত "শব্দ" (শব্দভান্ডার), "কথোপকথন / সম্ভাষণ" (প্রশ্ন), এবং "বাক্য" (প্রশ্ন) দিয়ে গঠন করা হয়েছে।
- "কথোপকথন / সম্ভাষণ" "বাক্য" প্রায়শই নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত অভিব্যক্তি ব্যবহার করে প্রশ্ন তৈরি করা হয়।

はじめに ..... 1

এই বইটি ব্যবহারের পদ্ধতি ..... 2

## নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা

পর্ব 1

### নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

- অধ্যায় 1 নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে মানুষের মর্যাদা এবং আত্ম-নির্ভরতা ..... 10
- অধ্যায় 2 নার্সিং কেয়ার কর্মীর ভূমিকা পেশাগত নৈতিকতা ..... 16
- অধ্যায় 3 নার্সিং কেয়ারে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা ..... 24

পর্ব 2

### মন এবং শরীরের গঠন

- অধ্যায় 1 মন এবং শরীরের গঠন বোঝা ..... 42
- অধ্যায় 2 নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের বোঝা ..... 68
- বার্ষিক্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা
  - প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা
  - স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

পর্ব 3

## যোগাযোগ প্রযুক্তি

- অধ্যায় 1 যোগাযোগের মৌলিক বিষয় ..... 98
- অধ্যায় 2 ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ ..... 102
- অধ্যায় 3 দলের যোগাযোগ ..... 114

পর্ব 4

## জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

- অধ্যায় 1 নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার  
..... 120
- অধ্যায় 2 খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার ..... 144
- অধ্যায় 3 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার ..... 152
- অধ্যায় 4 সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার ..... 170
- অধ্যায় 5 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার  
..... 186
- অধ্যায় 6 বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার ..... 198

## নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা

### আসুন শব্দ শিখি!

শরীর ..... 204

শরীরের অবস্থান ..... 206

রোগ / লক্ষণ ..... 207

### নড়াচড়া ( চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 208

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 209

### খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 213

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 215

### মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 219

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 220

### সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 224

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 225

## গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 230

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 231

## বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ ..... 238

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) ..... 239

## বাক্য

শব্দ ..... 245

প্রশ্ন (বাক্য) ..... 247

## উত্তর

প্রশ্নের উত্তর "কথোপকথন / সম্ভাষণ" "বাক্য" ..... 271

উত্তরপত্র ..... 272

জাপানি ভাষা শেখার ওয়েব সামগ্রী "**Nihongo o Manabou**" উপস্থাপন



# নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

- অধ্যায় 1 নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে মানুষের মর্যাদা এবং আত্মনির্ভরতা
- অধ্যায় 2 নার্সিং কেয়ার কর্মীর ভূমিকা পেশাগত নৈতিকতা
- অধ্যায় 3 নার্সিং কেয়ারে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

## 1

নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে মানুষের  
মর্যাদা এবং আত্মনির্ভরতা**1 মর্যাদাকে সহায়তা প্রদানকারী নার্সিং কেয়ার****1) মানুষের মর্যাদা এবং মানবাধিকারের প্রতি সম্মান প্রদর্শন**

- নার্সিং কেয়ারের জন্য কর্মী হল বার্ধক্য বা প্রতিবন্ধকতার (অক্ষমতার) কারণে দৈনন্দিন জীবনে সমস্যার সম্মুখীন হওয়া ব্যক্তিদের দৈনন্দিন জীবন চালিয়ে যেতে সহায়তাকারী বিশেষজ্ঞ কর্মী।
- সহায়তা প্রদানের ভিত্তিতে পরিণত হওয়ার চিন্তাধারাই হল মানুষের মর্যাদা।
- মানুষের মর্যাদা হল প্রতিটি ব্যক্তিকে স্বতন্ত্র ব্যক্তি হিসেবে সম্মান করা।
- নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন হলেও একজন মানুষ হিসাবে সম্মান করে মানবাধিকার সুরক্ষিত করা।

**2) ব্যবহারকারী ব্যক্তি কেন্দ্রিক জীবনযাপন**

- জীবনযাপন করা মানুষের চিন্তাধারা এবং অভ্যাসের উপর নির্ভর করে প্রতিটি ব্যক্তির জন্য জীবন ভিন্নতর হয়ে থাকে। নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন হলেও, ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজেই জীবনের কেন্দ্রবিন্দু।
- ব্যক্তির করতে চাওয়া জীবনযাপন, ব্যক্তির জীবনধারা এবং চিন্তাধারাকে সম্মান করে, ঐ ব্যক্তির মতো করেই জীবনযাপন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য সহায়তা প্রদান করাই হল নার্সিং কেয়ারের ভিত্তি।

## ● বিভিন্ন জীবনধারা



### 3) QOL (Quality of life : জীবনের গুণগত মান)

- একজন ব্যক্তির জীবনযাত্রা এবং জীবনের মানকেও QOL বলা হয়। QOL হল জীবন সম্পর্কে চিন্তা করার একটি উপায় যার মধ্যে জীবনের প্রতি সন্তুষ্টির অনুভূতি, সুখের অনুভূতি, জীবনের উদ্দেশ্য ইত্যাদির মতো মানসিক সমৃদ্ধি অন্তর্ভুক্ত থাকে।



#### 4) নরমালাইজেশন

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির স্বাভাবিক ব্যক্তিদের মতোই কোনো পক্ষপাত ছাড়াই, মানবাধিকার অক্ষুন্ন রেখে স্বাভাবিকভাবে বাঁচতে পারার ধারণাটি হল নরমালাইজেশন।
- সমাজ এবং নিজের এলাকার মধ্যে ঐ ব্যক্তির মতো করেই কোন কষ্ট ভোগ না করে স্বাভাবিক জীবন চালিয়ে যেতে সক্ষম হওয়ার বিষয়।

## 2 আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

### 1) আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

- আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা হল ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজে যেভাবে জীবনযাপন চান সেটিকে নির্বাচন করে, নিজে সিদ্ধান্ত নিয়ে নিজের মতো করে জীবনযাপন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য সহায়তা যোগানো।  
শুধুমাত্র নড়াচড়া করা এবং পোশাক পরিধান করার মতো শারীরিক নড়াচড়াই নয়, ব্যক্তির ক্ষমতা অনুযায়ী সহায়তা প্রদান করা হয়।
- ব্যবহারকারীর মূল্যবোধ এবং আবেগকে গুরুত্ব দিয়ে, ব্যক্তির ইচ্ছা বা নিজের শক্তি দিয়ে করতে পারার বিষয়কে বৃদ্ধি করে, অর্জনের অনুভূতি পেতে সহায়তা প্রদান করা।



## ২) নিজে পছন্দ করা/ নিজে সিদ্ধান্ত নেয়া

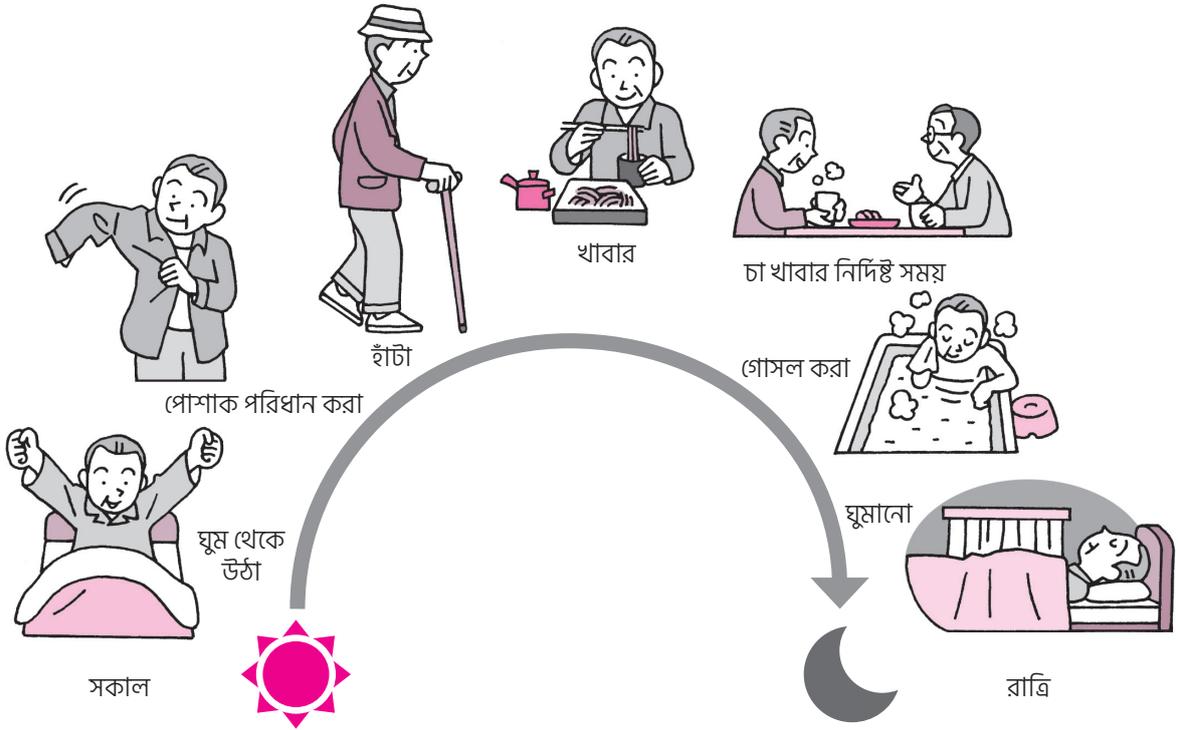
- ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজেই হল জীবনের কেন্দ্রবিন্দু। এ পর্যন্তকার জীবনধারা এবং মূল্যবোধের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ করতে চাওয়ার বিষয় নিজে নির্ধারণ করা।
- আত্মনির্ভরতার মধ্যে শারীরিক আত্মনির্ভরতা এবং মানসিক আত্মনির্ভরতা রয়েছে। নাসিং কেয়ারের প্রয়োজন হলেও নিজের মতো করে জীবনযাপনের করতে সক্ষম হওয়ার জন্য জীবনযাপন করার পদ্ধতি নিজে নির্বাচন করে নিজে সিদ্ধান্ত নেওয়া।



### 3 জীবনের উপলব্ধি

#### 1) জীবন কি?

- জীবনের ক্ষেত্রে, দেশের উপর নির্ভর করে সংস্কৃতি ও রীতিনীতিতে পার্থক্য রয়েছে। ব্যক্তিগত ইচ্ছা, মূল্যবোধ এবং আবেগের উপর নির্ভর করে জীবনযাপনের বিভিন্ন উপায় রয়েছে।
- সকালে ঘুম থেকে উঠে, পোশাক পরিধান করে, হাত পা ধোত করে, আহার করে, মলমূত্র ত্যাগ করে, গোসল করে, অবসরকালীন কাজ সেবে, রাতে ঘুমানোর জীবনের একটা ছন্দ রয়েছে।



- বেঁচে থাকার জন্য ব্যক্তির স্বাস্থ্যের অবস্থা, বাসস্থান ও গৃহস্থালির কাজের ক্ষমতা, পরিবার, অঞ্চল, সমাজ ইত্যাদির সঙ্গেও সম্পর্ক রয়েছে।

#### 2) নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক প্রদান করা জীবনযাপনের জন্য সহায়তা

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনধারা পর্যাপ্ত পরিমাণে বুঝে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা হলে, ঐ ব্যক্তির মতো করে জীবনযাত্রার জন্য সহায়তা প্রদান করা সম্ভবপর হবে।
- নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন হলে, চিন্তা এবং কাজ করার ব্যাপারে নেতিবাচক হওয়া সহজ হয়ে উঠে। নার্সিং কেয়ার কর্মী ব্যবহারকারী ব্যক্তি অনুপ্রাণিত করে।



## 2

# নার্সিং কেয়ার কর্মীর ভূমিকা পেশাগত নৈতিকতা

## 1 নার্সিং কেয়ার কর্মীর পেশাগত নৈতিকতা

### 1) গোপনীয়তার জন্য বিবেচনা

- গোসল বা মলমূত্রাদি ত্যাগ করার সময়, ব্যবহারকারী ব্যক্তি তাদের ত্বক অনাবৃত করতে হয়। ব্যবহারকারী ব্যক্তি যাতে লজ্জাবোধ না করেন, সেজন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর গোপনীয়তা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

### 2) গোপনীয়তা রক্ষা

- নার্সিং কেয়ার কর্মী, ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে যথাযথ নার্সিং কেয়ার প্রদানের জন্য ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কে তথ্য জানতে হবে। তবে, নার্সিং কেয়ার কর্মীর, ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কিত তথ্য (বয়স, ঠিকানা, চিকিৎসার ইতিহাস, ইত্যাদি) অন্যদের সাথে শেয়ার করা উচিত নয়।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির সম্মতি ছাড়া ইন্টারনেট বা SNS-এ ব্যবহারকারীদের সম্পর্কে তথ্য প্রেরণ করা উচিত নয়।



### ৩) শারীরিক দমন নিষিদ্ধ

- শারীরিক দমন হল ব্যবহারকারীকে শারীরিক স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করা।

#### ⊙ শারীরিক দমনের ক্ষতিকর প্রভাব

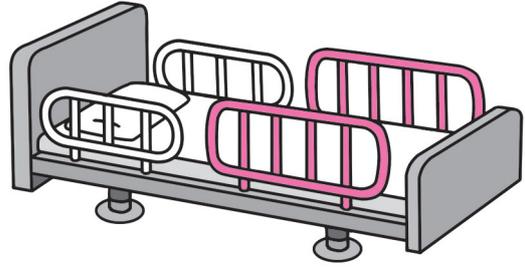
ব্যবহারকারীর শারীরিক ক্ষমতার অবনতি এবং ডিমেনশিয়ার অবনতির মতো শারীরিক দমনের বিরূপ প্রভাব রয়েছে।

#### ● শারীরিক দমন বলে বিবেচিত কাজের উদাহরণ

- ① নড়াচড়া করতে না দেওয়ার জন্য শরীর বা হাত পা দড়ি দিয়ে বেঁধে রাখা।



- ② নিজে যাতে নামতে না পারে সেজন্য বিছানা বেড়া দিয়ে পরিবেষ্টিত করা।



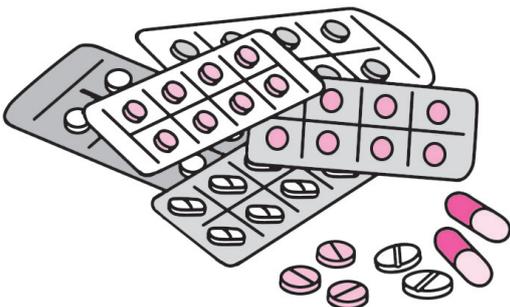
- ③ রুমে তালা লাগিয়ে অবরুদ্ধ করা।



- ④ দাঁড়ানো থেকে বিরত রাখতে একটি বেঁধে রাখা বেল্ট সংযুক্ত করা।



- ⑤ অতিরিক্ত সাইকোট্রপিক ঔষধ প্রদান করা।



## 4) নির্যাতন

- নির্যাতন হল ব্যবহারকারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন।

### ● 5 ধরনের অপব্যবহার

#### ① শারীরিক নির্যাতন

ব্যবহারকারী ব্যক্তির দেহে আঘাত করা।



#### ② মানসিক নির্যাতন

ভাষা বা আচরণের মাধ্যমে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে মানসিকভাবে আঘাত করা।



#### ③ নাসিং কেয়ার পরিত্যাগ করা (অবহেলা করা)

নাসিং কেয়ার প্রয়োজন ব্যক্তিকে একা ফেলে রাখা।



#### ④ অর্থনৈতিক অপব্যবহার

অযৌক্তিকভাবে ব্যবহারকারী ব্যক্তির কাছ থেকে সম্পত্তির সুবিধা লাভ করা।



#### ⑤ যৌন নির্যাতন

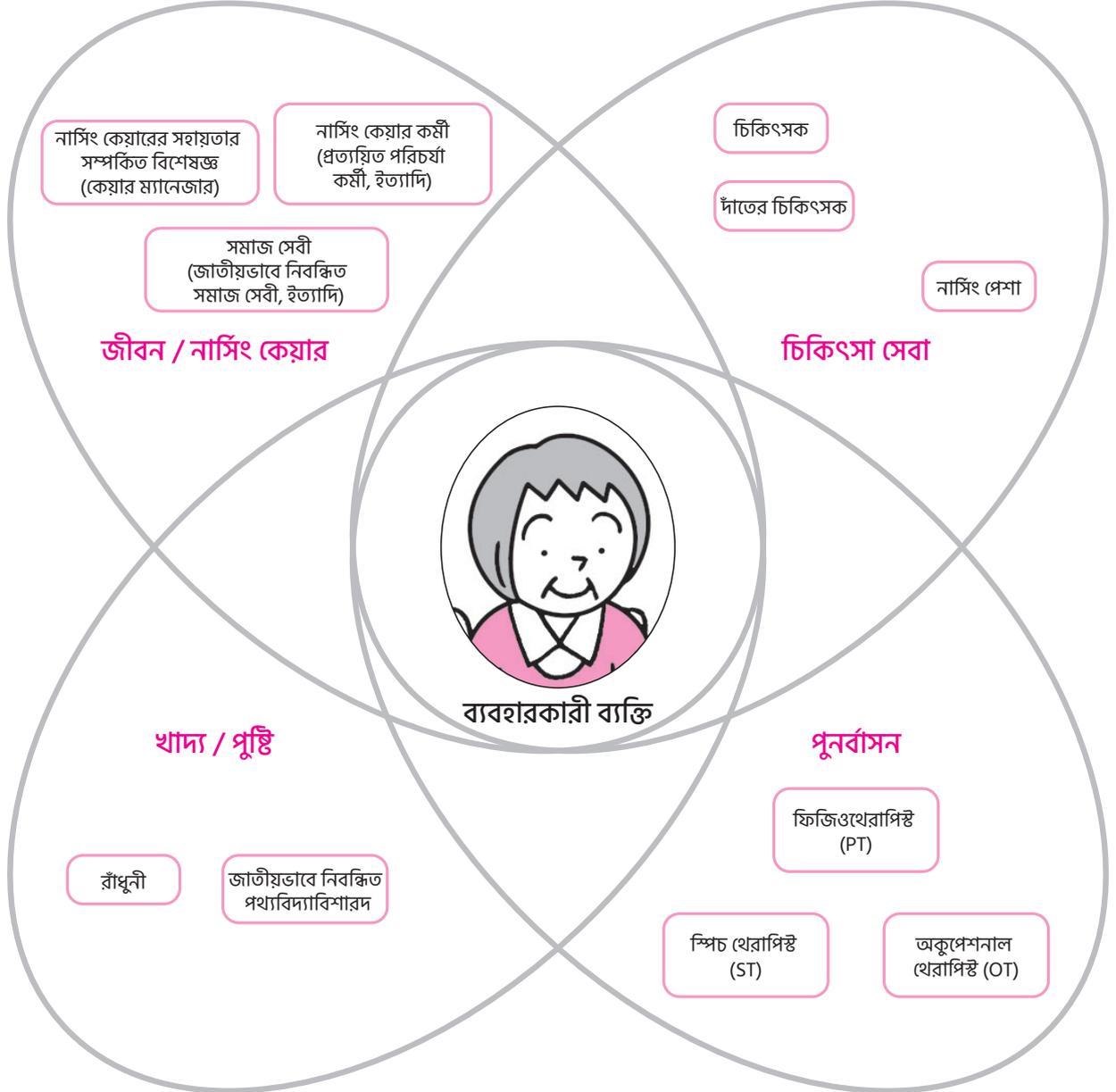
ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে অশ্লীল কাজ করা।



## 2 একাধিক পেশায় সহযোগিতা করা

### 1) দলগত দৃষ্টিভঙ্গি

- সিং কেয়ার কর্মী ছাড়াও বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ কর্মী তাদের নিজ নিজ বিশেষত্বের সর্বোত্তম ব্যবহার করে ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে একটি দল হিসাবে সম্পৃক্ত রয়েছে।



## 2) অন্যান্য পেশার ভূমিকা এবং কার্যাবলী

### (চিকিৎসা সেবা প্রদানকারী বিশেষজ্ঞ কর্মী)

চিকিৎসাবিদ্যার অনুশীলন হল চিকিৎসা জ্ঞান / প্রযুক্তির উপর ভিত্তি করে পরিচালনা করা কাজ। একটি সাধারণ নিয়ম হিসাবে, নার্সিং কেয়ার কর্মীরা চিকিৎসা প্রদান করতে পারে না। চিকিৎসা প্রদানের বিশেষজ্ঞ কর্মী হিসাবে চিকিৎসক ও নার্স রয়েছেন।

#### ● চিকিৎসক



রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা প্রদান করে

#### ● নার্সিং পেশা



ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে আরোগ্যের জন্য যত্ন এবং চিকিৎসায় সহায়তা করা।

### (পুনর্বাসনের জন্য বিশেষজ্ঞ কর্মী)

পুনর্বাসন করার বিশেষজ্ঞ কর্মী হিসাবে ফিজিওথেরাপিস্ট, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এবং স্পিচ থেরাপিস্ট রয়েছেন।

#### ● ফিজিওথেরাপিস্ট (PT)



হাঁটাচলা করা ইত্যাদির মতো নড়াচড়া করার ক্ষমতার প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

#### ● অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT)



দৈনন্দিন জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় ক্রিয়াকলাপের প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

#### ● স্পিচ থেরাপিস্ট (ST)



কথা বলতে এবং গিলতে (গিলে ফেলা) অসুবিধা হয় এমন ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

**(খাবার সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ কর্মী)**

অসুস্থতার কারণে, কিছু ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে অবশ্যই তাদের খাদ্য এবং ক্যালোরির কথা বিবেচনা করতে হবে। খাদ্যাভ্যাসের বিশেষজ্ঞ কর্মী হিসাবে জাতীয়ভাবে নিবন্ধিত পথ্যবিদ্যা-বিশারদ রয়েছেন।

**● জাতীয়ভাবে নিবন্ধিত পথ্যবিদ্যা-বিশারদ**

পুষ্টির ভারসাম্য বিবেচনা করে এমন একটি খাবারের মেনু তৈরি করা।

**(কল্যাণমূলক পরিষেবার পরামর্শ প্রদান, সমন্বয় সাধনের বিশেষজ্ঞ কর্মী)**

ব্যবহারকারী ব্যক্তি কল্যাণমূলক পরিষেবা ইত্যাদি ব্যবহার করার ক্ষেত্রে, সেবার পরামর্শ প্রদান, সমন্বয় সাধনের বিশেষজ্ঞ কর্মী হিসেবে নার্সিং কেয়ারের সহায়তা সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ এবং সমাজ সেবী সহায়তা পরিকল্পনা প্রণয়ন করে।

**● নার্সিং কেয়ারের সহায়তা সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ (কেয়ার ম্যানেজার)****● সমাজ সেবী (জাতীয়ভাবে নিবন্ধিত সমাজ সেবী)**

ব্যবহারকারী ব্যক্তির কাছ থেকে পরামর্শ গ্রহণ করা, পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করে সমন্বয় করা।

### 3 নার্সিং কেয়ার পরিষেবা

#### 1) নার্সিং কেয়ার পরিষেবার সংক্ষিপ্ত বিবরণ

বিভিন্ন ধরণের নার্সিং কেয়ার পরিষেবা রয়েছে।

##### ① বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির বাড়িতে গিয়ে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পরিষেবা প্রদান করা।
- বাড়িতে গৃহীত নার্সিং কেয়ার (হোম হেল্প সার্ভিস) ইত্যাদির মতো সেবা রয়েছে।

##### ② ভ্রাম্যমান পরিষেবা

- দিনের বেলা, নার্সিং কেয়ার সুবিধা ফ্যাসিলিটিতে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পরিষেবা প্রদান করা।
- হাসপাতালের বাইরে নার্সিং কেয়ার (ডে সার্ভিস) ইত্যাদির মতো সেবা রয়েছে।

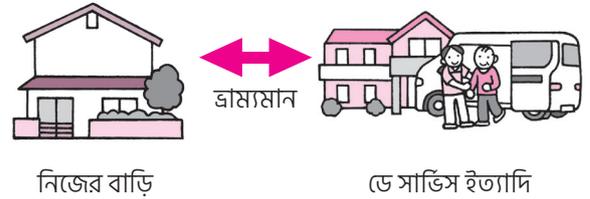
##### ③ এডমিশন পরিষেবা

- নার্সিং কেয়ার সুবিধা বা ফ্যাসিলিটিতে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পরিষেবা প্রদান করা।
- বয়স্কদের জন্য নার্সিং কেয়ার কল্যাণ সুবিধা (বয়স্কদের জন্য বিশেষ নার্সিং হোম) ইত্যাদির মতো সেবা রয়েছে।

##### ① বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা



##### ② ভ্রাম্যমান পরিষেবা



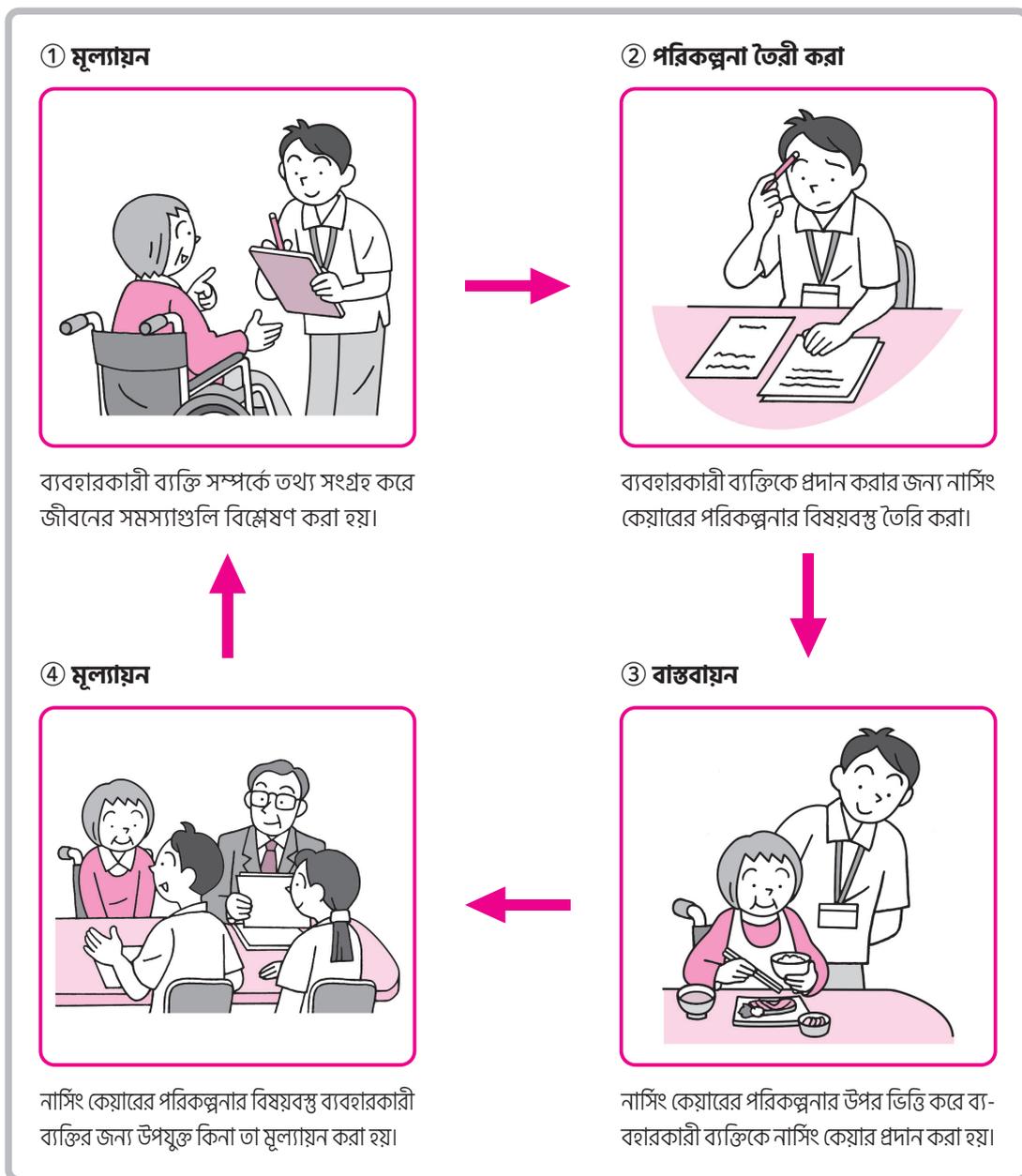
##### ③ এডমিশন পরিষেবা



## ২) নার্সিং কেয়ার প্রক্রিয়া

- নার্সিং কেয়ার কর্মী ব্যবহারকারী ব্যক্তির আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করার লক্ষ্যে পরিকল্পনা অনুযায়ী নার্সিং কেয়ার প্রদান করে।
- নার্সিং কেয়ার প্রক্রিয়ায়, প্রতিটি ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য একটি নার্সিং কেয়ারের পরিকল্পনা তৈরি করা হয়।

### ● নার্সিং কেয়ার প্রক্রিয়ার মৌলিক প্রবাহ



# 3

## নার্সিং কেয়ারে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

### 1 নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

#### 1) পর্যবেক্ষণের গুরুত্ব

##### ⊙ পর্যবেক্ষণ কি?

ব্যবহারকারীর অবস্থা জানতে মনোযোগ সহকারে দেখা।

স্বাভাবিকের থেকে  
আলাদা.....কেন?

##### ⊙ পর্যবেক্ষণ সচেতনতা

নার্সিং কেয়ার কর্মীর পর্যবেক্ষণ করা বিষয় ব্যবহারকারীদের জীবন উন্নত করতে ব্যবহার করা হবে।

পর্যবেক্ষণ করা বিষয় রেকর্ড করে সমস্ত কর্মীদের সাথে শেয়ার করা হয়।



##### ⊙ পর্যবেক্ষণ পদ্ধতি

##### ① ব্যবহারকারীদের সাথে যোগাযোগ করে

অর্জন করা যেতে পারে এমন তথ্য রয়েছে।

##### ② পরিমাপের দ্বারা অর্জন করা যেতে পারে

এমন তথ্য রয়েছে।

শরীর গরম বিধায় শরীরের  
তাপমাত্রা পরিমাপ করা যাক।

শরীর গরম হয়ে গেছে...



## 2) নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

### ⊙ নার্সিং কেয়ার কর্মীর স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব

নার্সিং কেয়ার কর্মীর তাদের নিজের স্বাস্থ্য বজায় রাখা প্রয়োজন। নার্সিং কেয়ার কর্মী নিজে সুস্থ না হলে, আরও ভালো নার্সিং কেয়ার অনুশীলন করতে পারবেন না।



### ⊙ স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়

#### (কোমর ব্যথা প্রতিরোধ)

নার্সিং কেয়ার কর্মীর কোমর ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, তাই সতর্কতা অবলম্বন করা। সঠিক জ্ঞান ও অনুশীলনের মাধ্যমে কোমর ব্যথা প্রতিরোধ করা যায়।

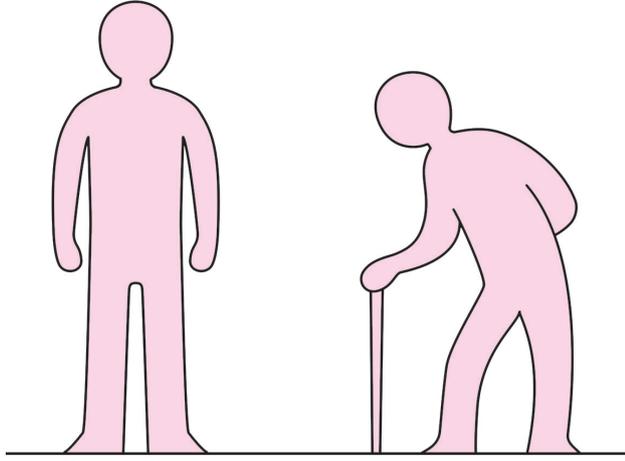
#### ● ভঙ্গি এবং কোমর ব্যথা



### 3) বডি মেকানিক্সের নীতির ব্যবহার

- নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে, ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তা এবং নার্সিং কেয়ার কর্মীর উপর বোঝা কমানো প্রয়োজন।
- বডি মেকানিক্স হল কঙ্কাল এবং পেশীর আন্তঃসম্পর্কের কারণে ঘটা শরীরের নড়াচড়ার মেকানিজম। বডি মেকানিক্সের নীতি ব্যবহার করে, অল্প পরিমাণে বল দিয়ে নিরাপদে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা যায়।

① মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশকে প্রশস্ত করে শরীরের ভার-কেন্দ্রকে নিচু করা।



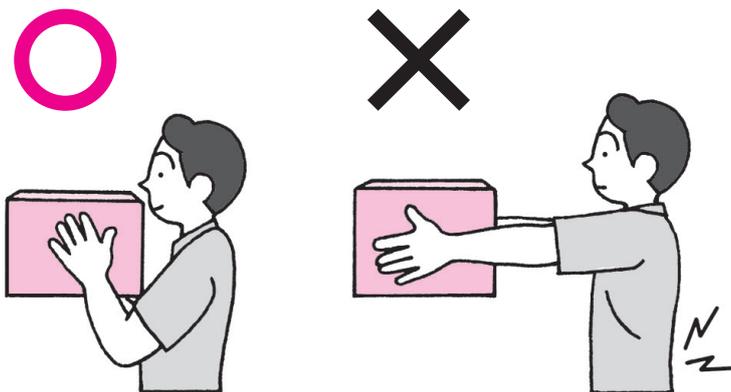
একটি লাঠি সংযুক্ত করে, মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ প্রশস্ত হলে আরো স্থিতিশীল হয়ে ওঠে।

#### ব্যাখ্যা

### মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ

শরীরকে সমর্থন করার জন্য মেঝে স্পর্শ করা অংশটিকে সংযুক্ত করার পরিসীমাকে বুঝায়। দুই পা ছড়িয়ে দাঁড়ানোর সময়, দুই পায়ের তলা বাইরের দিককে পরিবেষ্টন করা পৃষ্ঠ।

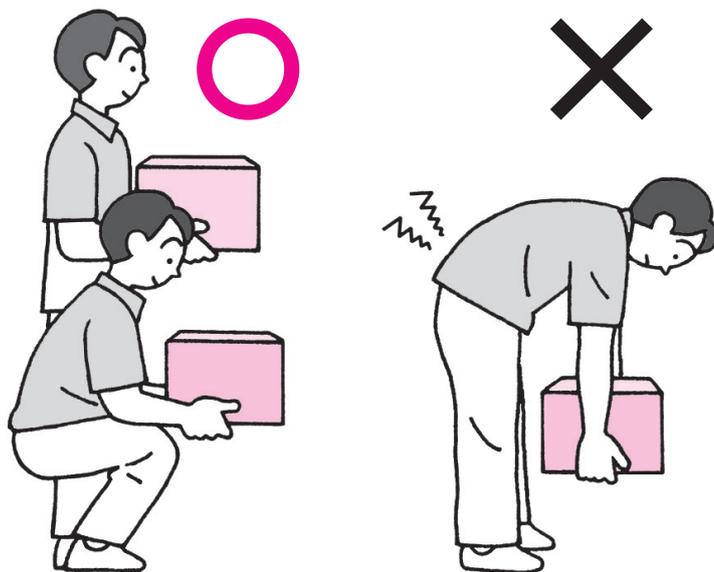
② নার্সিং কেয়ার প্রদানকারী এবং গ্রহণকারীর শরীরের কেন্দ্র নিকটতর হবে।



যত কাছাকাছি থাকা যাবে,  
তত কম শক্তি দিয়ে নার্সিং  
কেয়ার প্রদান করা যাবে।



③ উরুর মতো বড় মাংসপেশী ব্যবহার করা হয়।



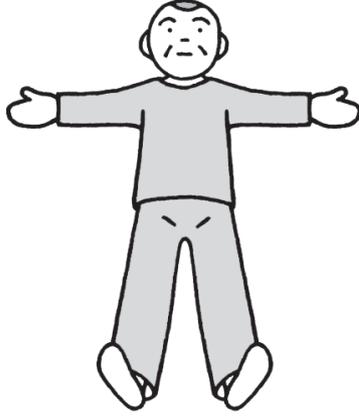
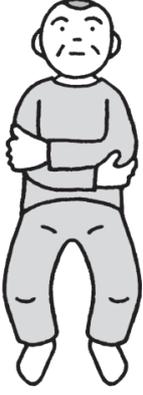
বড় মাংসপেশী ব্য-  
বহার করে, সহজেই  
নার্সিং কেয়ার  
প্রদান করা যায়।



নিচের পা বা নিতম্বের বড়  
মাংসপেশী ব্যবহার করা হয়।

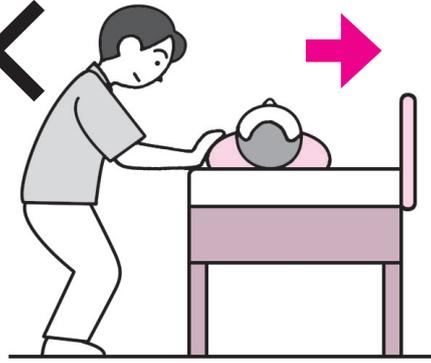
হাঁটু জয়েন্ট প্রসারিত অবস্থায়  
শুধুমাত্র পিঠের নিচের মাংসপেশী  
দ্বারা উত্তোলন করা হয়।

④ ব্যবহারকারীর শরীর সংক্ষিপ্ত আকারে রাখা।



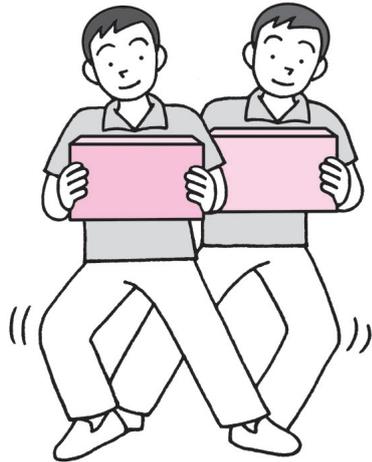
মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ ছোট হয়ে পড়ে।

⑤ "ধাক্কা" না দিয়ে নিজের দিকে "টানার" চেষ্টা করা।



"টানা" ঘর্ষণ কমাতে পারে।

⑥ শরীরের কেন্দ্র যতটা সম্ভব অনুভূমিকভাবে সরানো।



সারা শরীরে ব্যবহার করলে সহজেই এটি সরানো যাবে।

৭ শরীরকে না মোচড়িয়ে নড়াচড়ার দিকে পায়ের আগুল নির্দেশ করা।



শরীর মোচড়ালে  
কোমরের উপর চাপ  
বৃদ্ধি পাবে।



৮ লিভারের নীতি ব্যবহার করা।



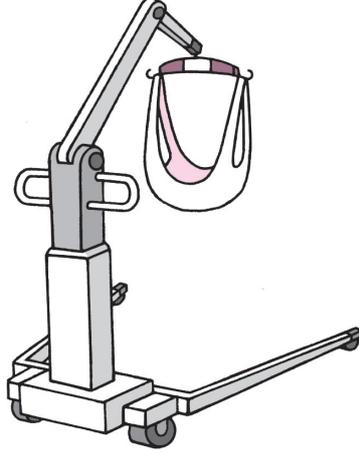
ফুলক্রাম

ফুলক্রাম তৈরি  
করে একটি ছোট  
শক্তিকে বড়  
শক্তিতে পরিণত  
করা যায়।



## ⊙ কোমর ব্যথা প্রতিরোধ করার জন্য পয়েন্টসমূহ

- ব্যবহারকারীর ক্ষমতার ব্যবহার: ব্যবহারকারীর অবস্থা পরীক্ষা করে, ব্যবহারকারীর ক্ষমতার ব্যবহার করা।
- যত্ন নেয়ার সরঞ্জামের ব্যবহার: লিফট এবং স্লাইডিং বোর্ড ব্যবহার করা।
- বডি মেকানিক্সের ব্যবহার
- জীবনের অভ্যাস পর্যালোচনা: মাঝারি মাপের শারীরিক ব্যায়াম, পুষ্টি, এবং বিশ্রাম গুরুত্বপূর্ণ।



নড়াচড়া করার জন্য লিফট



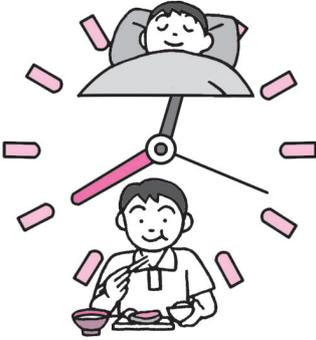
স্লাইডিং বোর্ড

## ⊙ মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

নার্সিং কেয়ারের কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা প্রয়োজন রয়েছে। উদ্বেগ বা চিন্তার বিষয় একা বহন না করা।

মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার জন্য নিয়মানুগ জীবনযাপন করা প্রয়োজন।

## ● মন সুস্থ রাখার পদ্ধতি



খাওয়ার সময় এবং ঘুমের সময় নিশ্চিত করা।



মানসিক চাপ দূর করার উপায় খুঁজে বের করা।



জের্সকর্মী এবং সহকর্মীদের সাথে কথা বলা, পরামর্শ করা।

#### 4) সংক্রামক রোগ এবং প্রতিকার

##### ⊙ সংক্রামক রোগ সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান

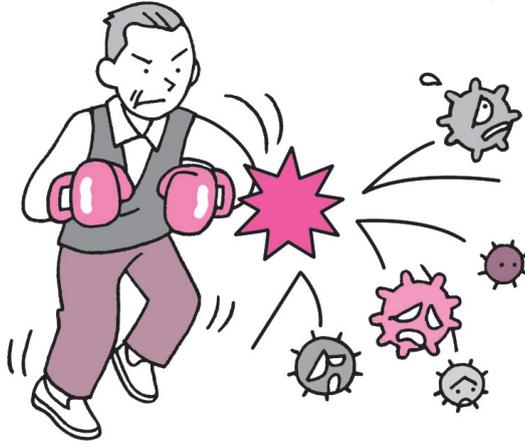
রোগ সংক্রামক জীবাণু (প্যাথোজেন) ইত্যাদি শরীরে প্রবেশ করে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ সৃষ্টি করা রোগকে সংক্রামক রোগ বলা হয়।

ব্যবহারকারীর আপোস করা বা ছাড় দেয়া ইমিউন সিস্টেম রয়েছে। দলগতভাবে বসবাস করা হলে সংক্রামক রোগে সহজে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

প্রতিটি নার্সিং কেয়ার কর্মীর সংক্রামক রোগ সম্পর্কে জ্ঞান থাকা উচিত।



প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হলে,  
সংক্রামক রোগে আক্রান্ত  
হওয়া সহজ হয়ে পড়ে।



সুস্থ থাকলে সংক্র-  
মিত হওয়ার সম্ভাব-  
না কম থাকে।

##### ⊙ রোগ সংক্রামক জীবাণুর (প্যাথোজেন) প্রকারভেদ

অসুস্থতার কারণগুলির মধ্যে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক এবং পরজীবী ইত্যাদি রয়েছে।

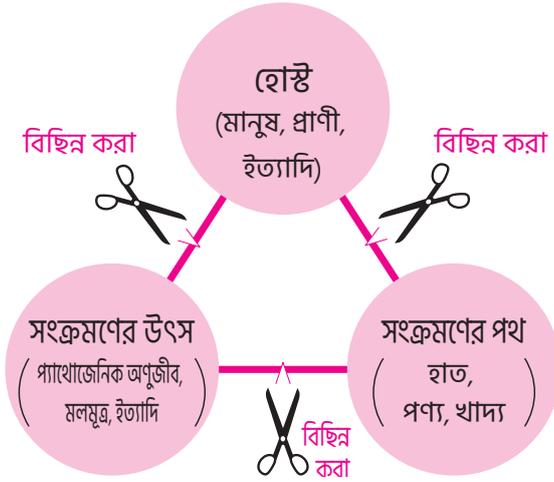
##### ⊙ পর্যবেক্ষণের দৃষ্টিকোণ

সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহারকারীদের পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। পর্যবেক্ষণের দৃষ্টিকোণ থেকে, যদি জ্বর, বমি, ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, ফুসকুড়ি এবং ফ্যাকাশে বর্ণের মতো লক্ষণ দেখা যায় তবে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে রিপোর্ট করা গুরুত্বপূর্ণ।

## ⊙ সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান / প্রতিরোধের নীতি

সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান হল সংক্রমণের উৎস, সংক্রমণের পথ এবং পোষক (হোস্ট)। সংক্রামক রোগ তিনটি কারণ সংযুক্ত হলে সৃষ্টি হয়। সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের নীতি হল চেইন বা শৃঙ্খল ভেঙে ফেলা। সংক্রামক রোগের শৃঙ্খল ভাঙা হল ① সংক্রমণের উৎস নির্মূল করা, ② সংক্রমণের পথ ব্লক করা এবং ③ হোস্টের (মানুষ) প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করা।

## ● সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান / প্রতিরোধ করার নীতি



সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের তিনটি মৌলিক বিষয় রয়েছে:

- ① ভিতরে বয়ে না আনা
- ② বের না করা
- ③ ছড়িয়ে না দেওয়া

## ● সংক্রমণের পথের প্রকার



## ● সংক্রমণের উৎসের প্রকার

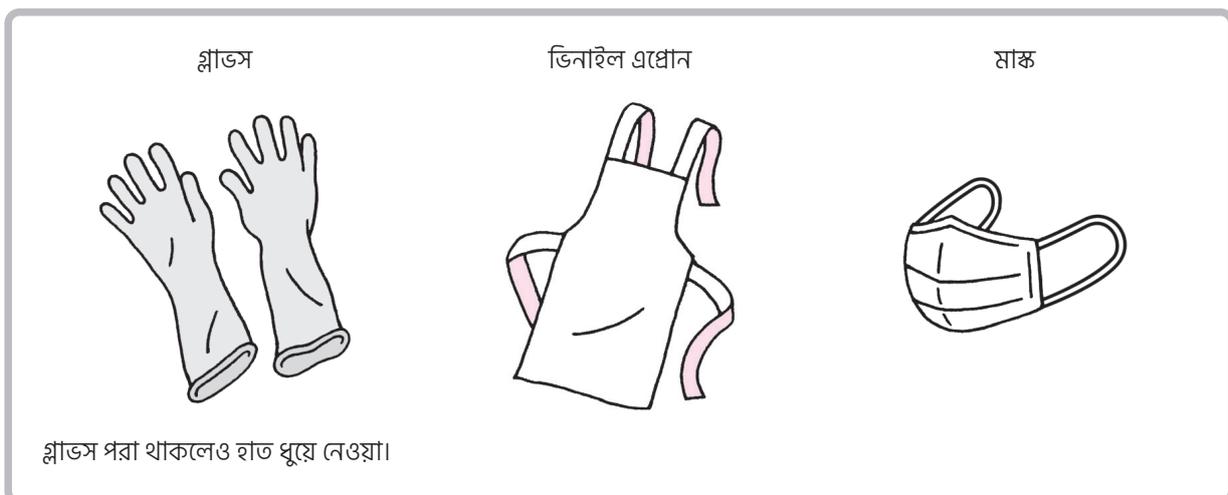


### ◎ প্রমিত সতর্কতা (স্ট্যান্ডার্ড প্রিকেশন)

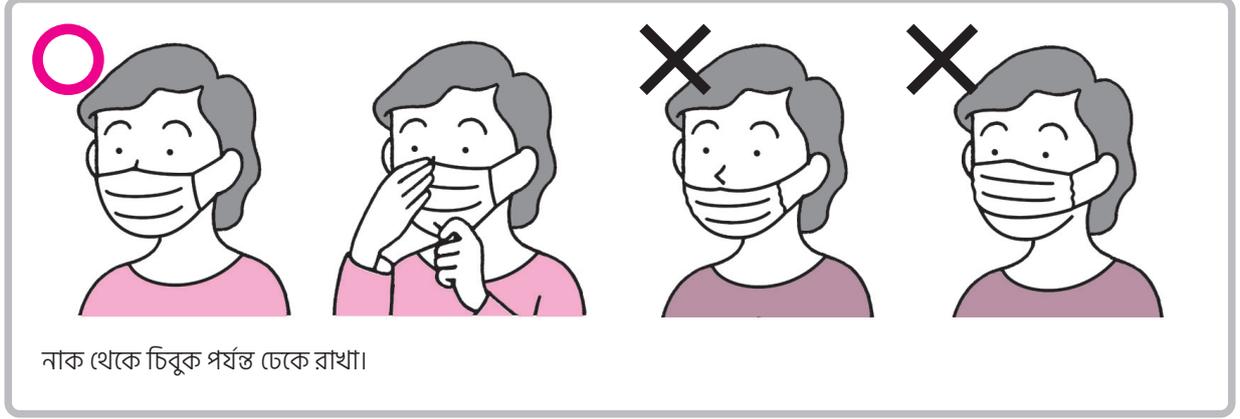
মূল ধারণাটি হল "সকল রোগীর রক্ত, শরীরের তরল, সিক্রেশন, মলমূত্র, ক্ষত, চামড়া, শৈথিল্যিক ঝিল্লি ইত্যাদিকে সংক্রমণের ঝুঁকি হিসাবে বিবেচনা করা উচিত"।

খালি হাতে রক্ত, শরীরের তরল, মলমূত্র ইত্যাদি স্পর্শ না করা। নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় গ্লাভস পরিধান করা।

## ● ব্যবহার করা পণ্যের উদাহরণ



## ● মাস্কের সঠিক ব্যবহার পদ্ধতি



### ⊙ ডিসপোজেবল গ্লাভস প্রতিস্থাপন করার পদ্ধতি

- নোংরা দিকটি ভিতরের দিক দিয়ে ফেলে দেওয়া।
- নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলে দেওয়া।
- প্রতিটি কাজের জন্য প্রতিস্থাপন করা।

### ⊙ হাত ধোয়ার পদ্ধতি এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

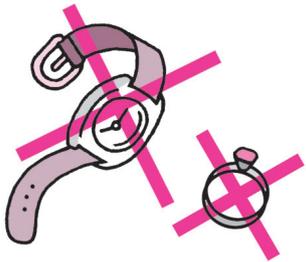
প্রবাহমান পানি ও সাবানের দ্রবণ এবং অ্যালকোহলের হাতের স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধোয়ার কাজ করা যায়।

### ● যে অংশগুলি সহজে নোংরা হয়



আঙুলের ডগা, আঙুলের মাঝখানে, হাতের পেছনে, বুড়ো আঙুলের গোড়া এবং কঙ্কির মতো অংশগুলো সহজে নোংরা হয়ে যায়।

● প্রবাহমান পানি এবং সাবান দ্রবণ দিয়ে হাত ধোয়া



① আংটি এবং ঘড়ি খুলে ফেলা।



② প্রবাহমান পানিতে আঙ্গুল ভিজানো।



③ হাতের তালুতে উপযুক্ত পরিমাণে সাবানের দ্রবণ নেওয়া।



④ হাতের তালু এক সাথে ঘষে, ভালোভাবে ফেনা তুলে পর্যাপ্ত পরিমাণে ধোয়ে নেওয়া।



⑤ এক হাতের তালুর দিয়ে অন্য হাতের পিছনে ধৌত করা (উভয় হাত)।



⑥ আঙ্গুল আড়াআড়িভাবে (ক্রস) রেখে দুই হাতের আঙ্গুলের মাঝে ঘষে ধৌত করা।



⑦ হাতের বুড়ো আঙ্গুল অন্য হাত দিয়ে মোড়িয়ে ঘষে ধৌত করা (উভয় হাত)।



⑧ আঙুলের ডগা অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষে ধৌত করা (উভয় হাত)।



⑨ উভয় কব্জি পর্যন্ত সাবধানে ঘষে ধৌত করা।



⑩ প্রবাহমান পানি দিয়ে আলতোভাবে ধৌত করা।



⑪ কাগজের তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলে পুরোপুরি শুকাতে দেওয়া।

● ঘষে ব্যবহার করার অ্যালকোহল হ্যান্ড স্যানিটাইজার



① যদি কোন দৃশ্যমান দাগ থাকে প্রথমে সাবান দ্রবণ দিয়ে আগের পৃষ্ঠার অনুক্রমে হাত ধোত করা।



② আঙুল বাঁকিয়ে স্প্রে করার হ্যান্ড স্যানিটাইজার হাতে উপযুক্ত পরিমাণ গ্রহণ করা।



③ হাতের তালু একসাথে ঘষা।



④ আঙুলের ডগা, আঙুলের পিছনে অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষা (উভয় হাত)।



⑤ হাতের পিছনে অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষা (উভয় হাত)।



⑥ আঙ্গুল আড়াআড়িভাবে (ক্রস) রেখে দুই হাতের আঙ্গুলের মাঝে ঘষা।



⑦ হাতের বুড়ো আঙ্গুল অন্য হাত দিয়ে মোড়িয়ে মোচড়িয়ে ঘষা (উভয় হাত)।



⑧ উভয় কঙ্গি পর্যন্ত সাবধানে ঘষা।



⑨ শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত ঘষা।

## 5) দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা

ব্যবহারকারীরা তাদের বয়স বা অক্ষমতার (প্রতিবন্ধকতা) কারণে সহজেই দুর্ঘটনার শিকার হন।

### [পড়ে যাওয়া / হাঁচট খেয়ে পড়া প্রতিরোধ]

ব্যবহারকারীর জীবনধারণের ক্ষেত্রে, চলাফেরা এবং স্থানান্তরের ক্রিয়া প্রায়শই সম্পাদন করা হয়। তাই দুর্ঘটনা ঘটানোর সম্ভাবনা বেশি।

#### ● ব্যবহারকারীর অবস্থা নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা



সব সময় করতে পারার বিষয়, কিছু সময় করতে না পারার ক্ষেত্রও রয়েছে।

#### ● ব্যবহারকারীর জামাকাপড় এবং জুতা উপযুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করা



চপ্পল খুলে ফেলা এবং পিছলে যাওয়া সহজ ট্রাউজার্সের পাড় লম্বা হলে হাঁচট খাওয়া সহজ হয়

#### ● কল্যানমূলক সাজসরঞ্জাম ব্যবহার করার সময়, ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করা



কল্যানমূলক সাজসরঞ্জামটি অকেজো হয়ে থাকলে দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে।

## ● পরিবেশ পরীক্ষা করা।



মেঝে ভিজে থাকলে পিছলে যাওয়া সহজ হয়।



দড়ির উপর হাঁচট খেলে নিচে পড়ে যাওয়া সহজ হয়।

## ◎ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা হল সম্ভাব্য বিপদ অনুমান করে নিয়মতান্ত্রিকভাবে দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা। বিপদ অনুমান করে প্রতিরোধ করার বিষয়টি প্রতিরোধ করার ধারণাটি গুরুত্বপূর্ণ।

বিপদ জানতে, সঠিকভাবে রেকর্ড রাখা। দুর্ঘটনা প্রতিরোধে রেকর্ড গুরুত্বপূর্ণ।

## ● ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার নির্দিষ্ট উদাহরণ



① বিছানা থেকে তুলে চেয়ারে গমন করার সময়, ব্যবহারকারীর পড়ে যাওয়ার মতো অবস্থা হয়েছিল।



② এটা কেন ঘটেছে তা ভেবে দেখা  
⇒ ব্রেক প্রয়োগ করতে ভুলে যাওয়া।  
⇒ একটি রেকর্ড রাখা।



③ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা  
⇒ এখন থেকে, ব্রেক প্রয়োগ করা হয়েছে কিনা তা অবশ্যই নিশ্চিত করা।  
⇒ সবার সাথে তথ্য শেয়ার করা।

### ◎ দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ব্যবস্থা

ভূমিকম্প, টাইফুন, অগ্নিকাণ্ড ইত্যাদির কারণে সৃষ্ট ক্ষতিকে দুর্ঘটনা বলা হয়। সুবিধা (ফ্যাসিলিটি) এবং এলাকায়, দৈনিক ভিত্তিতে জরুরী পরিস্থিতির জন্য সমন্বিত ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে। দুর্ঘটনা ঘটার ক্ষেত্রে তাড়াহুড়ো না করার মানসিকতা প্রস্তুত করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

### ● প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা



### ● দুর্ঘটনাকালীন মহড়া পরিচালনা করা





# মন এবং শরীরের গঠন

অধ্যায় 1 মন এবং শরীরের গঠন বোঝা

অধ্যায় 2 নাসিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের বোঝা

- বার্ধক্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

- প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

- স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

## 1

## মন এবং শরীরের গঠন বোঝা

## 1 মনের গঠন বোঝা

## 1) মন বোঝা

মানুষের নিজস্ব অনুভূতি এবং চিন্তা করার পদ্ধতি রয়েছে। প্রতিটি ব্যক্তির অনুভূতি, চিন্তা করার পদ্ধতি, প্রকাশের পদ্ধতির পার্থক্য রয়েছে।

পার্থক্যটি ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, এ পর্যন্তকার জীবনযাপন এবং শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত। অনুভূতি এবং চিন্তা করার পদ্ধতি বয়সের সাথে পরিবর্তিত হয় এবং আবেগ এবং ইচ্ছা হিসাবে প্রদর্শিত হয়।

নার্সিং কেয়ার কর্মীকে অন্য ব্যক্তির অনুভূতি বোঝার প্রয়োজন রয়েছে।

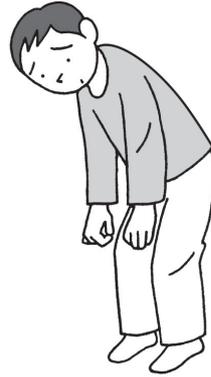
## ● আবেগ



উৎফুল্ল হওয়া



রাগ করা



দুঃখ করা



উপভোগ করা



মনের গতিবিধি মুখের অভিব্যক্তি  
এবং মনোভাবে প্রতিফলিত হয়।

**(ইচ্ছা)**

ইচ্ছা হল কিছু একটা করতে চাওয়ার অনুভূতি। নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীকে আকাঙ্ক্ষার সাথে বাঁচার জন্য সহায়তা করা।

● ইচ্ছা



**(চাপ)**

চাপ বা স্ট্রেস হল একটি উত্তেজনার অবস্থা যা মন এবং শরীরে ঘটে। মানসিক চাপের কারণ হিসাবে শব্দ এবং তাপমাত্রার মতো বিষয়, ক্লান্তি, ঘুমের অভাব, ক্ষুধার মতো শারীরিক বিষয়, উদ্বেগ, ভয়, উত্তেজনা, মানব সম্পর্কের অন্তর্নিহিত নীতি, সামাজিক বিষয় ইত্যাদি রয়েছে।

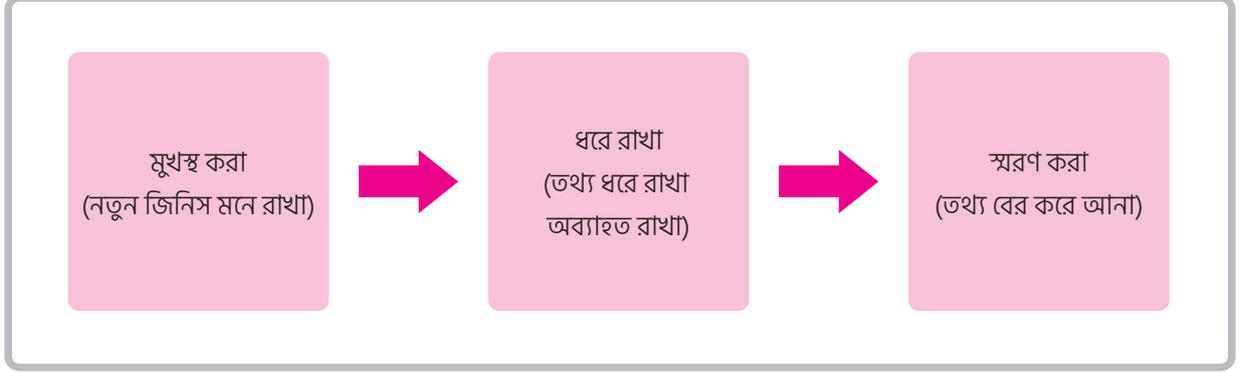
● মানসিক চাপের কারণ



## (স্মৃতি)

কোনো বিষয় ভুলে না গিয়ে মনে রাখাকে স্মৃতি বলা হয়।

### ● স্মৃতির প্রক্রিয়া



### ● স্মৃতির প্রকারভেদ

স্বল্পমেয়াদী স্মৃতি অস্থায়ী স্মৃতি		
দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি দীর্ঘ সময়ের জন্য ধরে রাখা ধরে রাখা স্মৃতি	এপিসোডিক মেমরি বা স্মৃতি	অভিজ্ঞতা এবং স্মৃতিচারণের স্মৃতি
	সেমাটিক বা শাব্দার্থিক মেমরি বা স্মৃতি	জ্ঞান সম্পর্কিত স্মৃতি
	প্রাইমিং মেমরি বা স্মৃতি	অসচেতন ভাবে মনে রাখা স্মৃতি
	প্রসিডিউরাল মেমোরি বা স্মৃতি	শরীর দিয়ে মনে রাখা স্মৃতি

## (আকাঙ্ক্ষা)

কিছু চাওয়ার অবস্থাকে বলা হয়।

মনোবিজ্ঞানী মাসলো (Maslow, A. H.) যুক্তি দিয়েছিলেন যে, মানুষের আকাঙ্ক্ষা পাঁচটি স্তর নিয়ে গঠিত (মাসলোর আকাঙ্ক্ষা তত্ত্বের শ্রেণিবিন্যাস)।

### ● মাসলোর আকাঙ্ক্ষার স্তরের তত্ত্ব



## 2 শরীরের গঠন বোঝা

### 1) জীবন ধারণ করা, স্থিরতার প্রক্রিয়া (শরীরের তাপমাত্রা, শ্বাসপ্রশ্বাস, নাড়ীর স্পন্দন, রক্তচাপ, ইত্যাদি)

#### হোমিওস্টেসিস (homeostasis : হোমিওস্টেসিস)

হোমিওস্টেসিসহল পরিবেশের পরিবর্তন হলেও শরীর অবস্থাকে অপরিবর্তনীয় রাখার একটি জৈবিক ব্যবস্থা।

উদাহরণস্বরূপ, গরমের কারণে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে ঘামের মাধ্যমে শরীরের তাপ ছেড়ে দিয়ে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার ক্রিয়া।

#### ● হোমিওস্টেসিসের কাজ



#### (গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ)

গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হল, শরীরের তাপমাত্রা, শ্বাসপ্রশ্বাস, নাড়ীর স্পন্দন, রক্তচাপ ইত্যাদির মতো বেঁচে থাকার লক্ষণ। স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং অস্বাভাবিকতা প্রতিফলিত করার একটি সূচক।

#### ① শরীরের তাপমাত্রা

- দেহের তাপমাত্রার দৈনিক ছন্দ থাকে, যা দিনে বেশি থাকে এবং রাতে রাতে ঘুমানোর সময় কম থাকে।
- ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য বড় বিধায় শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ব্যক্তির উপর নির্ভর করে ভিন্নতর হয়ে থাকে।

● শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপের স্থান এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

বগল



থার্মোমিটারের ডগাটি  
বগলে লাগানো।



পরিমাপের সময় বাহু  
দৃঢ়ভাবে বন্ধ রাখা।

প্যারালাইসিস রোগ  
থাকলে রোগ ছাড়া  
দিয়ে পরিমাপ করা।



অন্যান্য



এছাড়া কপাল এবং কান দ্বারা পরিমাপ করা যায় এমন থার্মো-  
মিটারও রয়েছে।

## ② শ্বাসপ্রশ্বাস

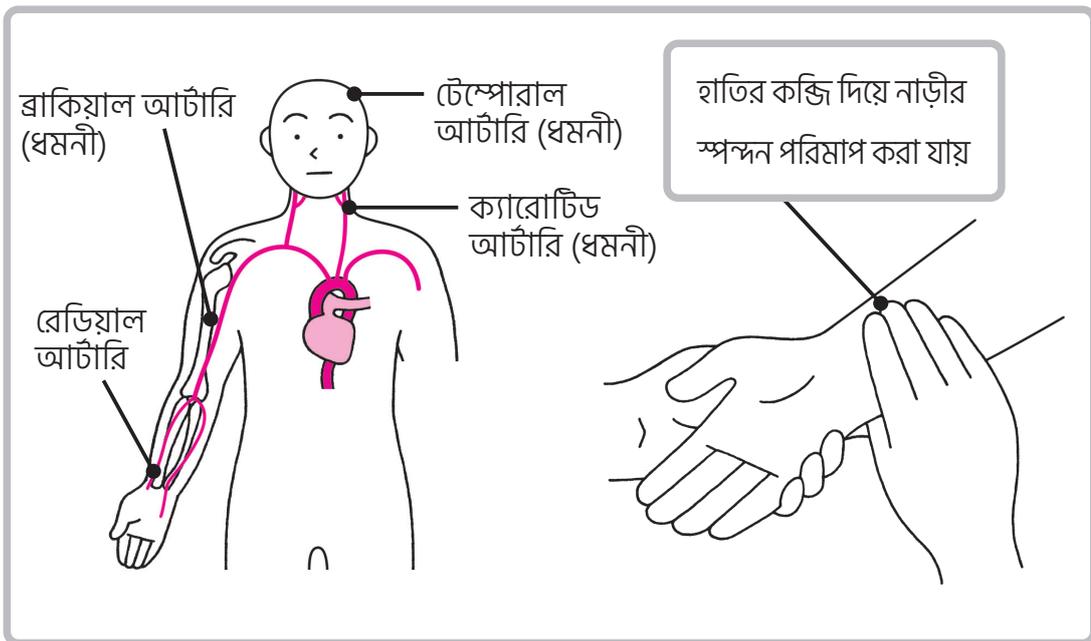
- এটি হল শরীরে অক্সিজেন গ্রহণ করা এবং কার্বন ডাই অক্সাইড নিঃসরণ করা।
- শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়মিত এবং অচেতনভাবে সঞ্চালিত হয়।
- শ্বাসপ্রশ্বাসের হার বয়স, কার্যকলাপের পরিস্থিতি, মানসিক অবস্থা, শারীরিক অবস্থা এবং অসুস্থতা থাকা বা না থাকা ইত্যাদির মতো কারণের জন্য পরিবর্তিত হয়।
- শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে কিনা, গলার কফ আটকে আছে কিনা বা কোন শব্দ হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করা।
- শ্বাস নিতে বেশি কষ্ট হলে ঠোঁট ও নখের রং বেগুনি-নীলে পরিণত হবে। এই অবস্থাকে সাইয়্যানসিস বলা হয়।

## ● শ্বাসপ্রশ্বাসের হৃদয়ের তরঙ্গের প্যাটার্ন



### ③নাড়ির স্পন্দন (পালস)

- নাড়ি হল হৃদস্পন্দন যা ধমনীতে সঞ্চারিত হয়।
- সাধারণত, বয়স যত কম হয় , নাড়ীর স্পন্দনের হার তত বেশি হবে এবং বয়স বৃদ্ধি পেলে নাড়ীর স্পন্দনের হার হ্রাস পায়।
- নাড়ীর স্পন্দনের হার বয়স, কার্যকলাপের পরিস্থিতি, মানসিক অবস্থা, শারীরিক অবস্থা এবং অসুস্থতা থাকা বা না থাকা ইত্যাদির মতো কারণের জন্য পরিবর্তিত হয়।
- নাড়ীর স্পন্দনের জন্য, স্পন্দনের হার, ছন্দ এবং শক্তিশালী / দুর্বল পর্যবেক্ষণ করা।
- **যে সকল প্রধান অঙ্গে নাড়ীর স্পন্দন পরিমাপ করা যেতে পারে**

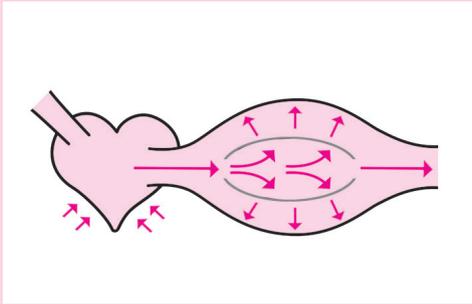
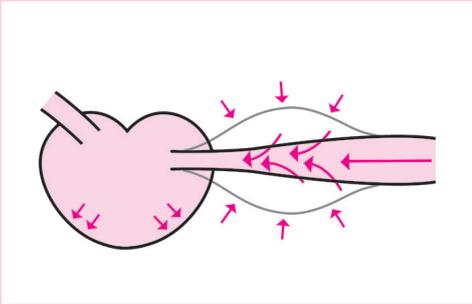


নাড়ীর স্পন্দন কপালের এক পাশ, ঘাড়, কনুই ছাড়াও কঙ্গির ভিতরের দিক, পায়ের গোড়া, পদপৃষ্ঠ ইত্যাদি স্পর্শ করা করে বুঝা যায়

#### ④ রক্তচাপ

- হৃৎপিণ্ড থেকে বের হওয়া রক্তের রক্তনালীকে (ধমনী) চাপ দেয়ার শক্তিকে রক্তচাপ বলে।
- সারা দিনের মধ্যে রক্তচাপ সর্বদা পরিবর্তিত হয়।
- রক্তচাপ অঙ্গবিন্যাস, কার্যকলাপের পরিস্থিতি, মানসিক অবস্থা, শারীরিক অবস্থা এবং অসুস্থতা থাকা বা না থাকা ইত্যাদির মতো কারণের জন্য পরিবর্তিত হয়।
- উচ্চ রক্তচাপ অব্যাহত থাকলে, সেরিব্রোভাসকুলার রোগ বা হৃদরোগে পরিণত হওয়ার একটি উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে।

#### ● হৃৎপিণ্ডের অবস্থা এবং রক্তচাপের মধ্যে সম্পর্ক

হৃৎপিণ্ডের সংকোচন (সিস্টোল)	হৃৎপিণ্ডের প্রসারণ (ডায়াস্টোল)
রক্তচাপ: উচ্চ	রক্তচাপ: কম
	
<b>সিস্টোলিক রক্তচাপ (সর্বোচ্চ রক্তচাপ)</b> হৃৎপিণ্ড সংকুচিত হওয়ার সময় (সিস্টোল) রক্তচাপ	<b>ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ (সর্বনিম্ন রক্তচাপ)</b> হৃৎপিণ্ড শিথিল হওয়ার সময় (ডায়াস্টোল) রক্তচাপ

● রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার সময়



উত্তেজিত হলে



ঘুমের অভাব হলে



মলত্যাগের চাপ থাকার সময়



নার্ভাস হলে



হঠাৎ তাপমাত্রার পরিবর্তন হলে

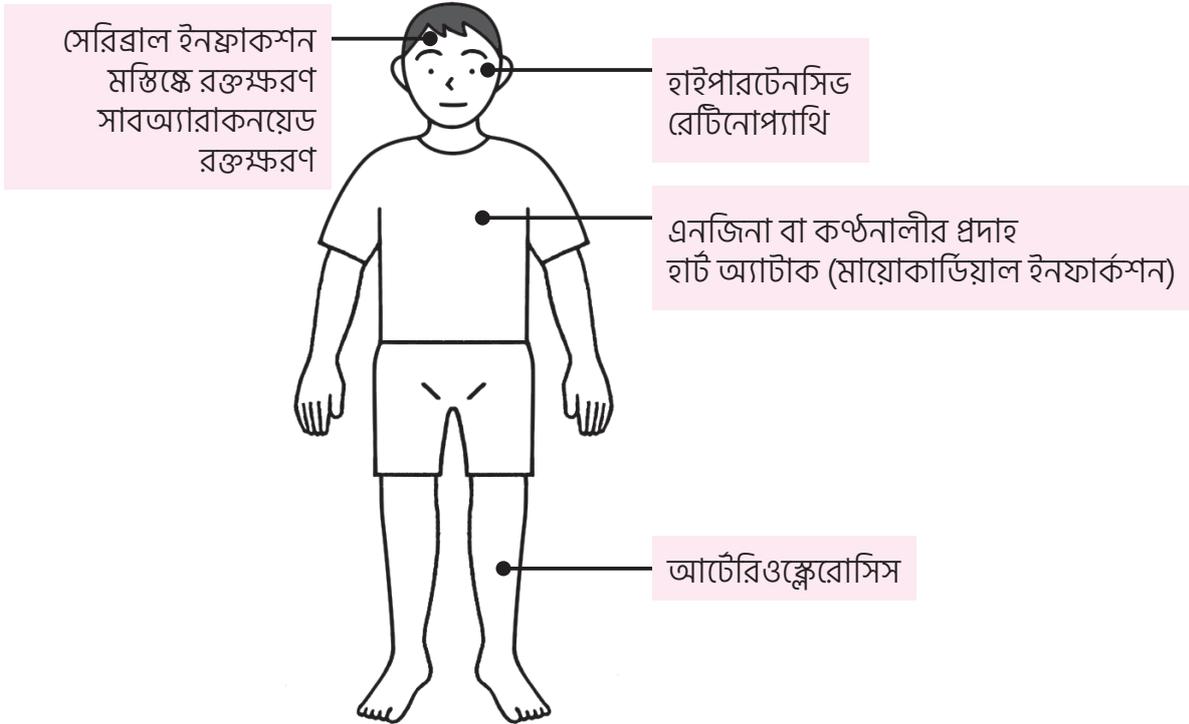


দ্রুত ব্যায়াম করলে



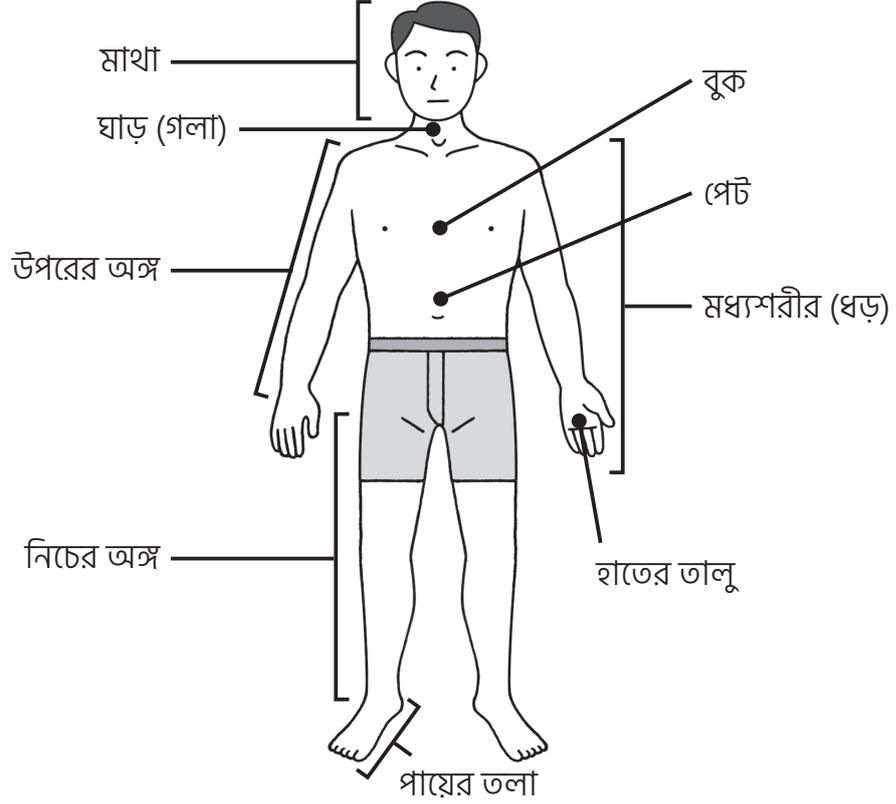
(প্রস্রাব) মল বা পায়খানা চেপে রাখার সময়

● উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগ



## 2) শরীরের মৌলিক গঠন

- শরীরকে মাথা এবং ঘাড় (গলা), মধ্যশরীর (ধড়), উপরের অঙ্গ (উভয় বাহু) এবং নীচের অঙ্গে (উভয় পা) ভাগ করা যেতে পারে।



**[স্নায়ুতন্ত্র]**

স্নায়ুতন্ত্র বিস্তৃতভাবে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র এবং প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্রে বিভক্ত।

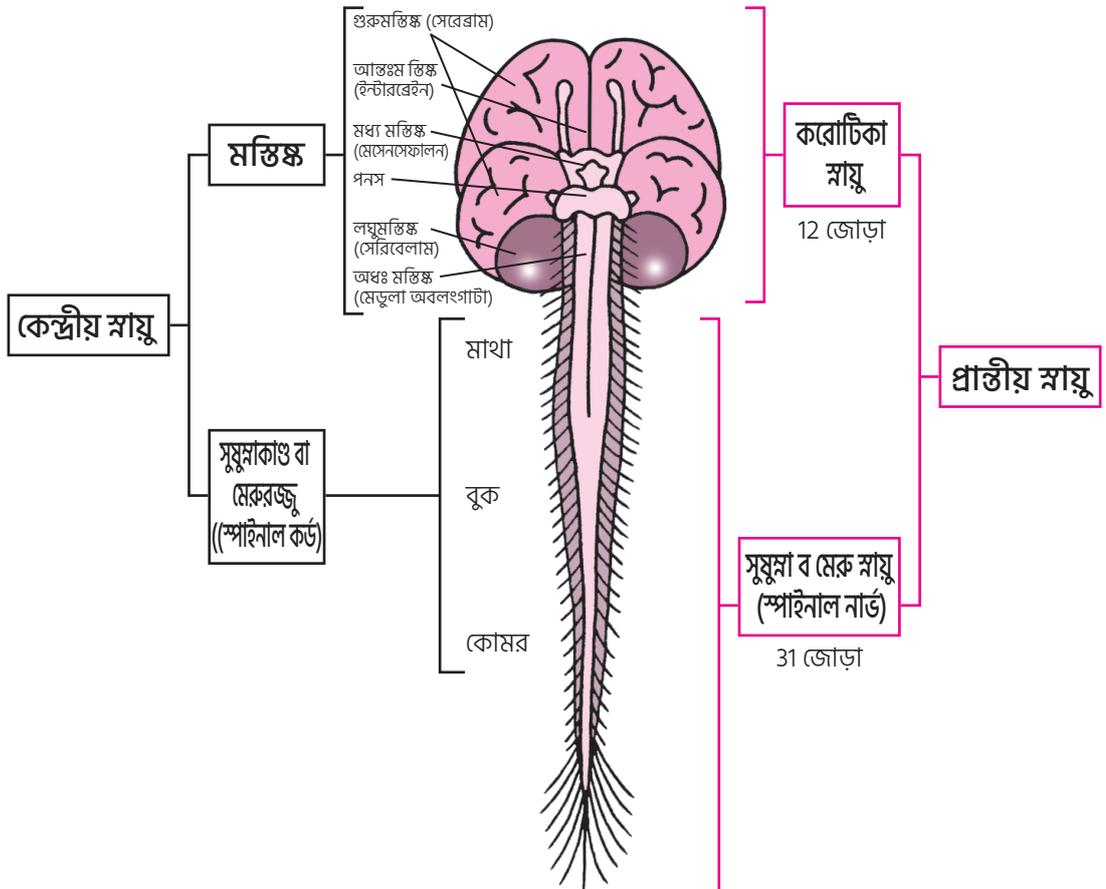
⊙ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (মস্তিষ্ক / সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু (স্পাইনাল কর্ড))

- মস্তিষ্ক পুরো শরীর থেকে তথ্য সংগ্রহ করে, বিশ্লেষণ করে এবং সিদ্ধান্ত নিয়ে পুরো শরীরকে নির্দেশ প্রদান করে।
- সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু মস্তিষ্কের (স্পাইনাল নার্ভ) সাথে সংযুক্ত এবং পুরো শরীর থেকে মস্তিষ্কে এবং মস্তিষ্ক থেকে পুরো শরীরে তথ্য প্রেরণ করার কাজটির মাধ্যমে অনন্যভাবে তথ্যের সিদ্ধান্ত গ্রহণ বা নির্দেশ প্রদান করে।

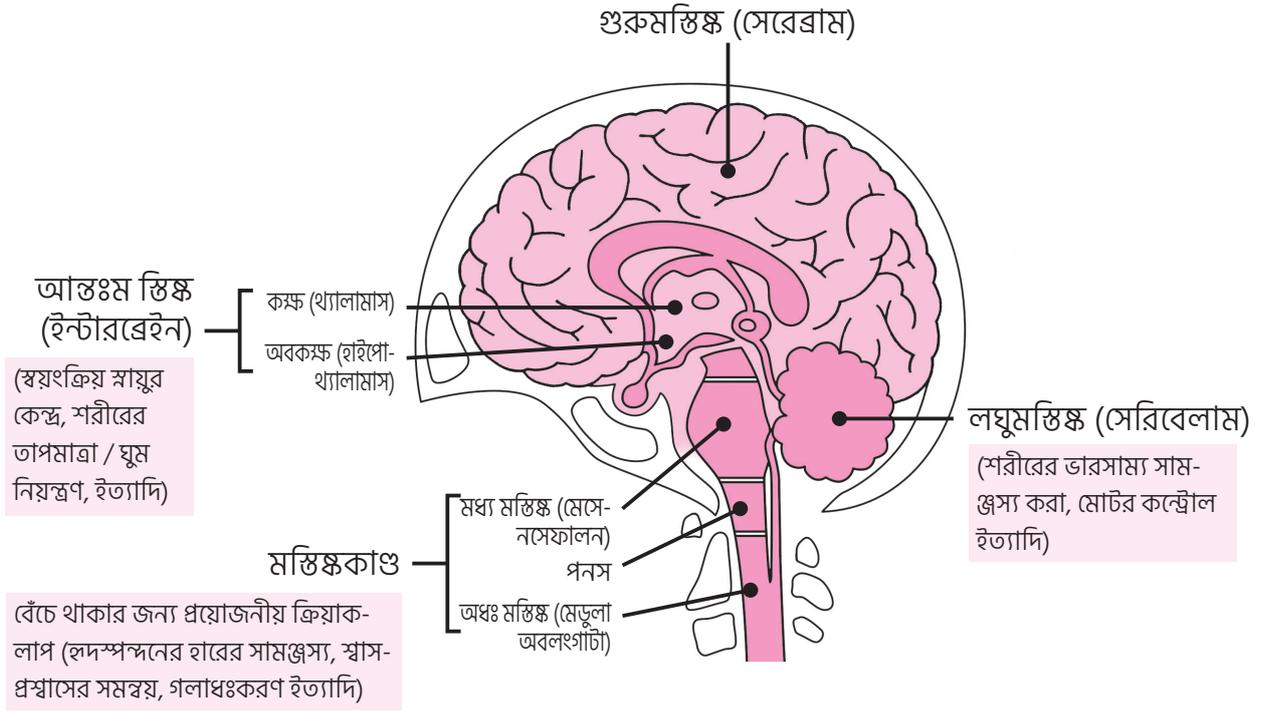
⊙ প্রান্তিক স্নায়ুতন্ত্র (পেরিফেরাল নার্ভ সিস্টেম / করোটিকা স্নায়ু (স্পাইনাল নার্ভ))

- কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র এবং সারা শরীর জুড়ে অঙ্গগুলির মধ্যে তথ্য বিতরণ করে।

● স্নায়ুর বিতরণ



● মস্তিষ্কের অঞ্চল এবং প্রধান ফাংশন



⦿ স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু

- স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্র হল অচেতনভাবে অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির কাজ নিয়ন্ত্রণকারী স্নায়ুতন্ত্র যা সহানুভূতিশীল স্নায়ু (সিম্প্যাথেটিক নার্ভ) এবং প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ুতে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।
- সক্রিয় থাকার সময় বা উদ্বেগ, রাগ, মানসিক চাপ ইত্যাদি অনুভব করার মতো উত্তেজনার সময় কাজ করা স্নায়ুতন্ত্র।
- প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ুতন্ত্র হল ঘুমানো বা বিশ্রাম করা ইত্যাদির মতো আরাম করার সময় কাজ করা স্নায়ুতন্ত্র।

● স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের (সহানুভূতিশীল স্নায়ু এবং প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ু) কাজ

সহানুভূতিশীল স্নায়ু (সিম্প্যাথেটিক নার্ভ) (ক্রিয়াকলাপ)		প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ু (বিশ্রাম)
নাড়ীর স্পন্দন দ্রুত হয়	হৃৎপিণ্ড	নাড়ীর স্পন্দন ধীর হয়
সঙ্কুচিত হয়	পেরিফেরাল রক্তনালী	বিস্তৃত করা
উর্ধ্বমুখী হয়	রক্তচাপ	নিচে নামা
প্রসারিত হয়	পিউপিল (চোখের মণি)	সঙ্কুচিত হওয়া
নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ করা	অস্ত্রের নালী (ইন্টেস্টিনাল ট্রাক্ট)	নড়াচড়া বৃদ্ধি পাওয়া
ব্রঙ্কাস শিথিল হওয়া	শ্বাসযন্ত্রের পথ	ব্রঙ্কাস সঙ্কুচিত হওয়া
উত্তেজিত করা	ঘাম	নিচে নামা

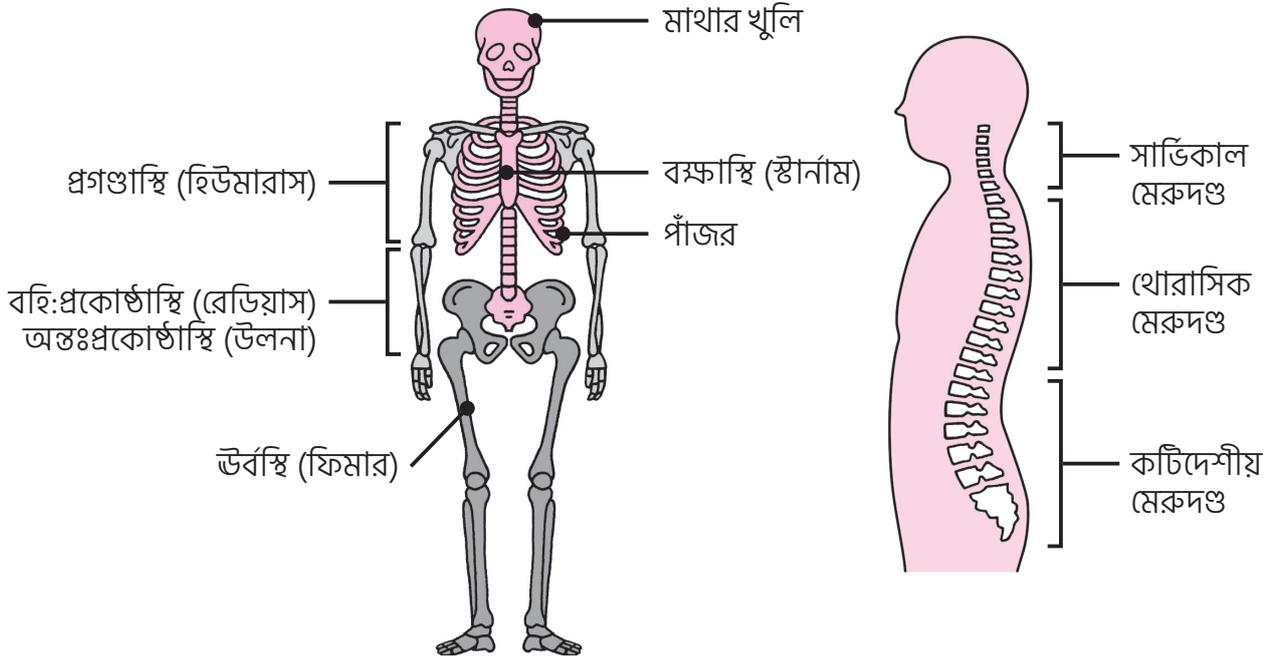


স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির কার্যগুলি সমন্বয় করে।  
স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুর বিশৃঙ্খলতা দেখা দিলে মন এবং শরীরের উপর বিভিন্ন প্রভাব ফেলে।

## [কঙ্কালতন্ত্র]

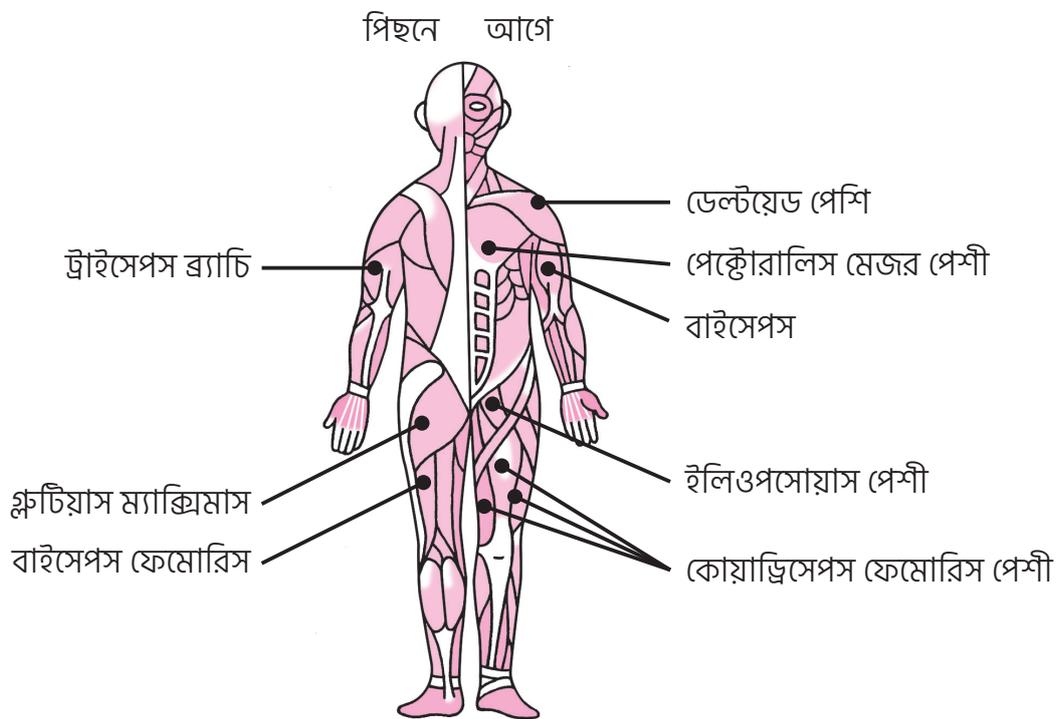
- পুরো শরীরের ছোট ও বড় হাড় আছে এবং সেগুলো একত্রিত হয়ে কঙ্কাল তৈরি করে।
- হাড়ের প্রধান ফাংশন হল ① শরীরের স্তম্ভের ভূমিকা পালন করা ② গতিবিধির অঙ্গের ভূমিকা পালন করা ③ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ রক্ষা করা ④ ক্যালসিয়ামের সঞ্চিত করা এবং ⑤ রক্ত গঠনের কাজ করা।
- মানুষের মেরুদণ্ড শারীরবৃত্তীয়ভাবে S আকারে বাঁকানো।

## ● মানবদেহের কঙ্কাল চিত্র



[পেশীতন্ত্র]

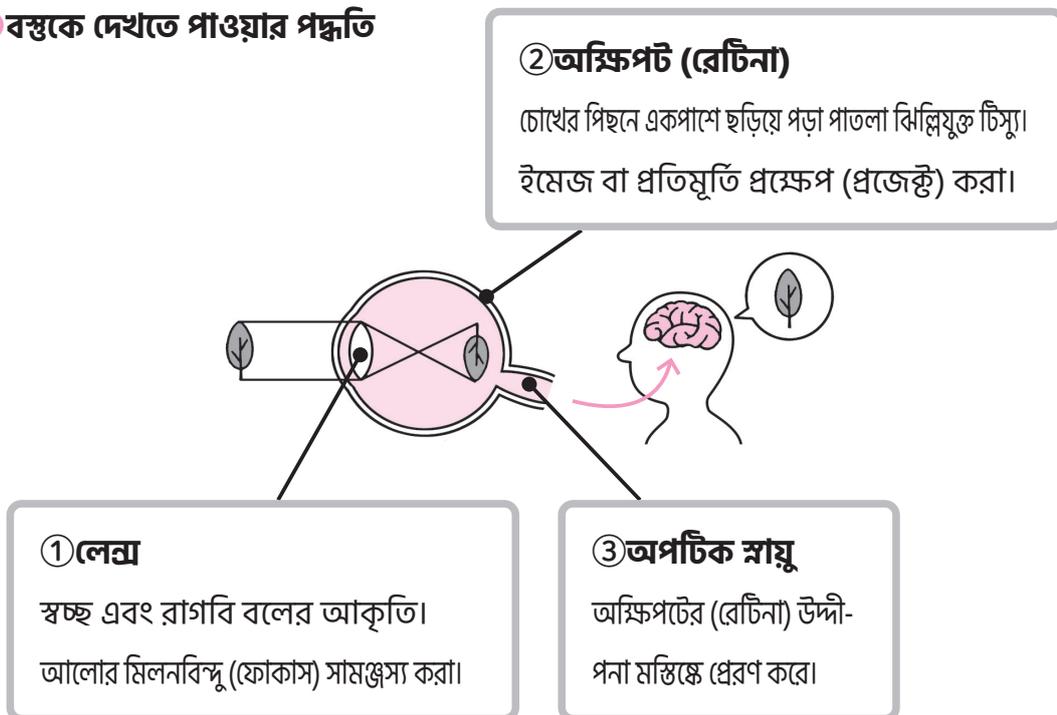
- অঙ্গবিন্যাস বজায় রাখা, নড়াচড়া করা এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গ গঠনের সাথে জড়িত।



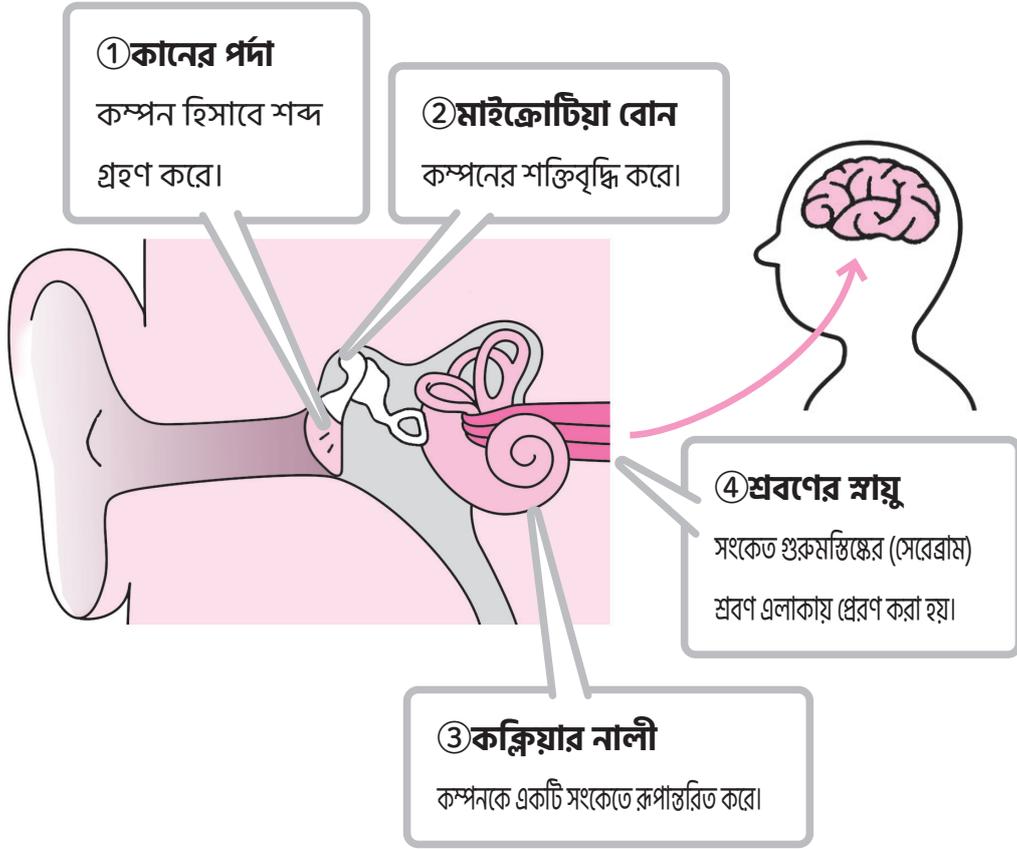
[সংবেদনশীল অঙ্গ ব্যবস্থা]

- বস্তুকে দেখা (দৃশ্যানুভূতি), শ্রবণ করা (শ্রবানুভূতি), স্পর্শ নেওয়া (স্পর্শের অনুভূতি), স্বাদ নেওয়া (স্বাদানুভূতি) এবং স্পর্শ করা বস্তু অনুভব করা (স্পর্শানুভূতি), অনুভূতির অঙ্গ দ্বারা উদ্দীপিত হয় এবং সংজ্ঞাবহ স্নায়ুর মাধ্যমে মস্তিষ্কে প্রেরণ করা হয়।

● বস্তুকে দেখতে পাওয়ার পদ্ধতি



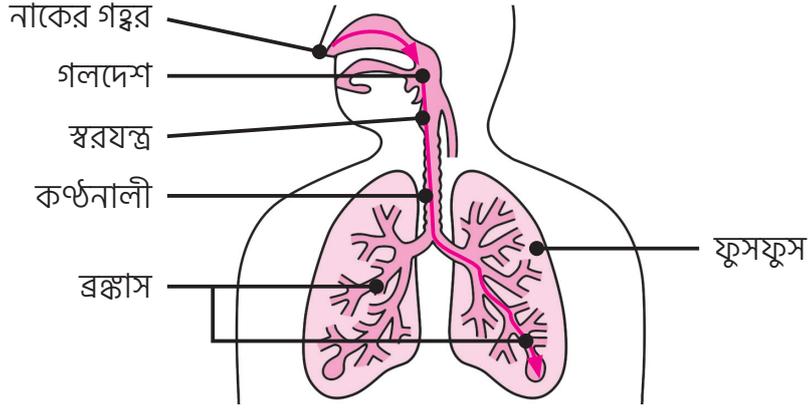
● শব্দ শুনতে পাওয়ার পদ্ধতি



## [শ্বসনতন্ত্র]

নিঃশ্বাস নেওয়া বাতাস শ্বাসনালীর মধ্যে দিয়ে গমন করে। অক্সিজেন ফুসফুস দ্বারা গ্রহণ করা হয় এবং কার্বন ডাই অক্সাইড শ্বাসনালী দ্বারা বের করে দেওয়া হয়।  
শ্বাসনালী হল নাক থেকে ফুসফুসে বাতাসের পথ।

### ● শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত অঙ্গ



## ○কাশি / খুতু

- ব্যাকটেরিয়া এবং ঘরের ধূলিকণার মতো বাইরের পদার্থ শ্বাসনালীর পথে প্রবেশ করলে কাশি এবং খুতু হিসাবে তাদের বের করে দেয়ার চেষ্টা করা হয়



দীর্ঘস্থায়ী কাশি, খুতুর রঙের পরিবর্তন ইত্যাদি অস্বাভাবিকতার লক্ষণ।

## [সংবহনতন্ত্র]

- অক্সিজেন বা পুষ্টি উপাদান, বর্জ্য পদার্থ ইত্যাদি রক্ত বা লসিকার (লিম্ফ) উপর রেখে সারা শরীরে বহন ও সঞ্চালনের কাজ করে।

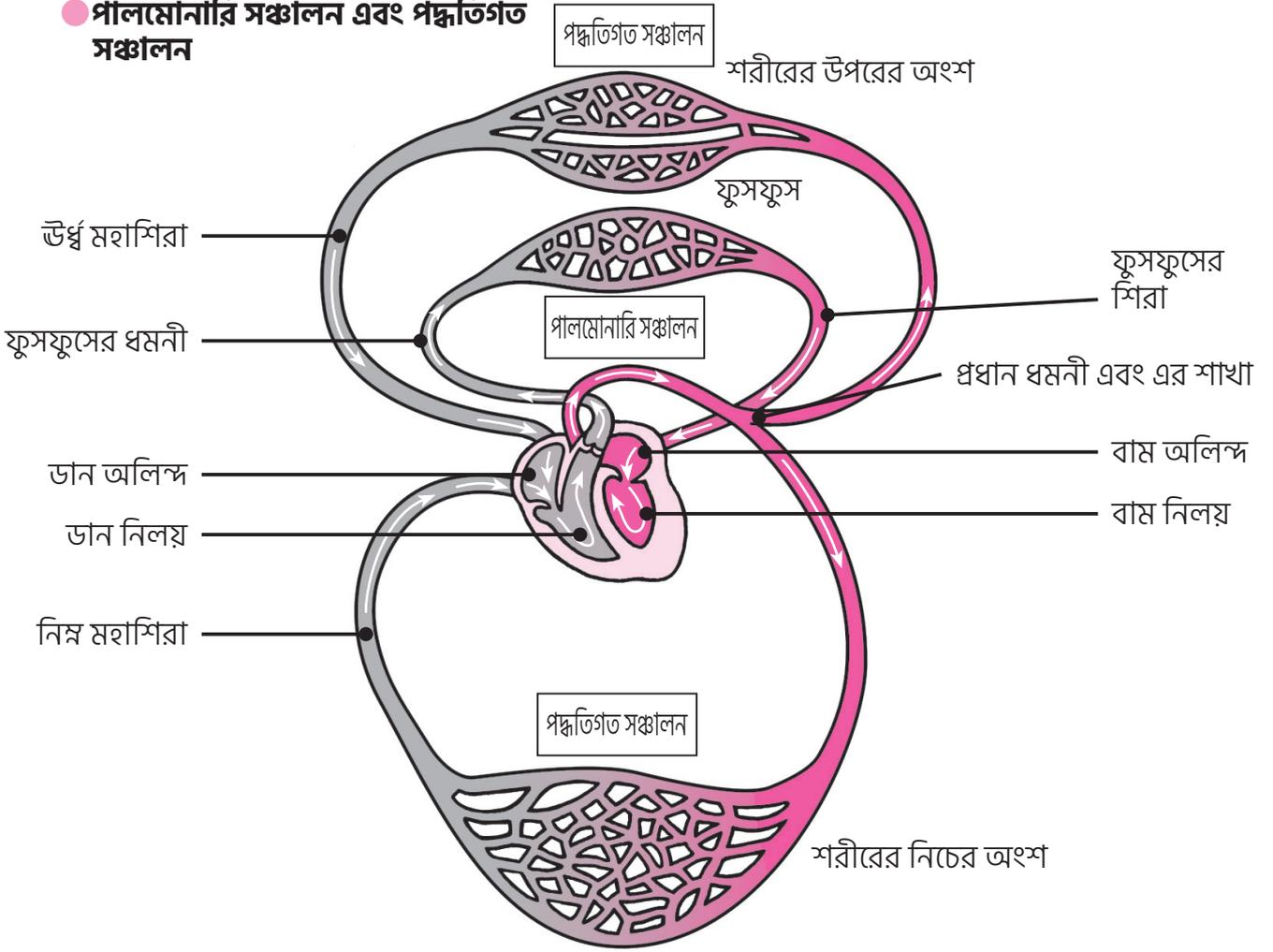
## ○হৃৎপিণ্ড

- হৃৎপিণ্ড 4টি কক্ষ বিভক্ত।
- সম্প্রসারণ এবং সংকোচনের পুনরাবৃত্তি করে পাম্পের মত রক্ত ঠেলে দেয়।

## ○রক্তনালী এবং রক্ত

- ধমনী হল রক্তনালী যা হৃৎপিণ্ড থেকে পুরো শরীরে অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত বহন করে।
- শিরা কার্বন ডাই অক্সাইড এবং বর্জ্য পদার্থ সমৃদ্ধ রক্ত শরীরের প্রতিটি কোণ থেকে সংগ্রহ করে হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসে ফেরত প্রদান করে
- ধমনী থেকে শিরায় স্থানান্তরিত করার অংশ হল কৈশিক নালী।

● পালমোনারি সঞ্চালন এবং পদ্ধতিগত সঞ্চালন



পালমোনারি সঞ্চালনের মধ্য দিয়ে অক্সিজেনবিহীন রক্ত অক্সিজেনযুক্ত রক্তে পরিণত হয়

⊙ পদ্ধতিগত সঞ্চালন এবং পালমোনারি সঞ্চালন

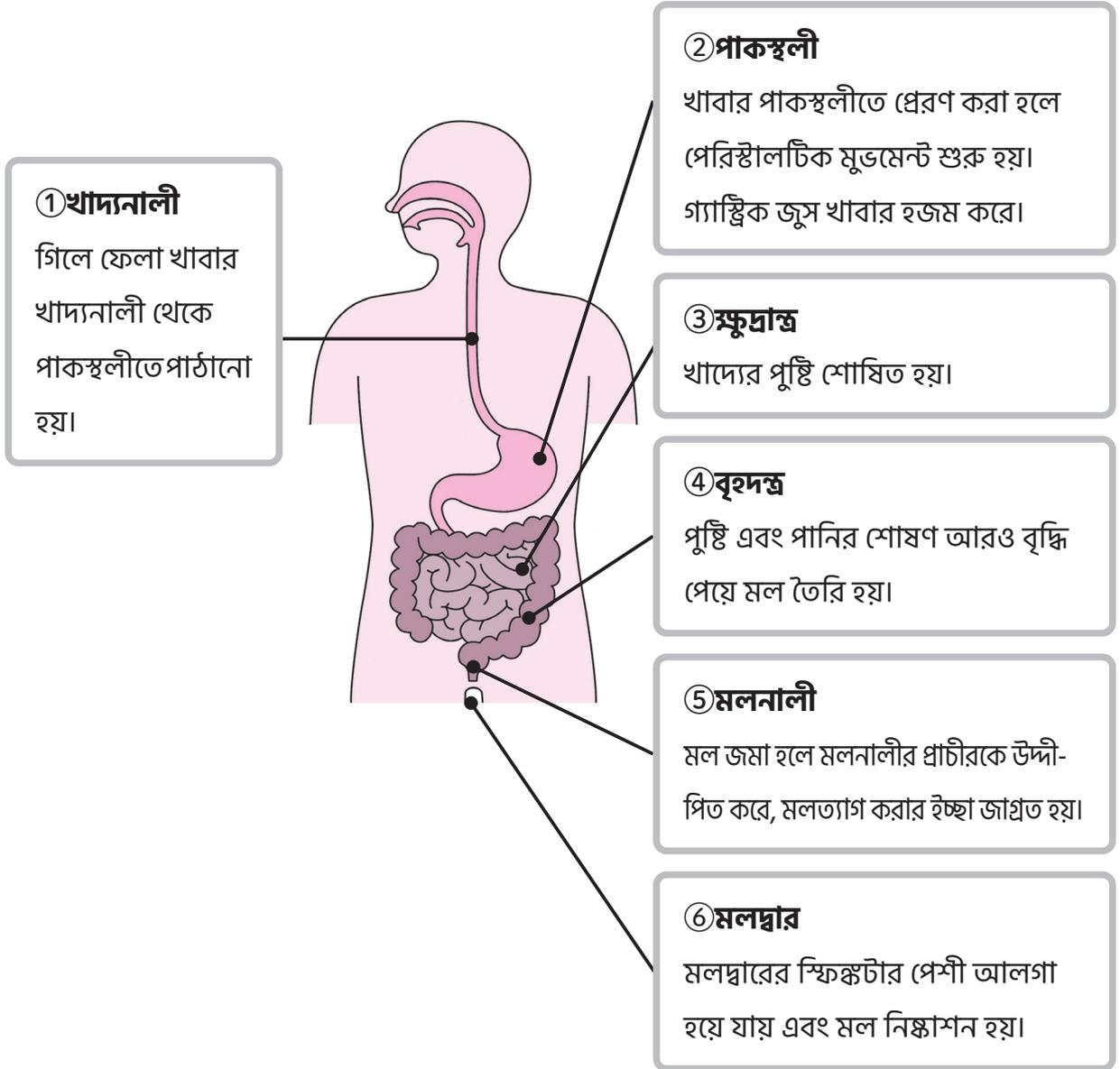
ধমনীতে ধমনীর রক্ত, শিরায় শিরাস্থ রক্ত প্রবাহিত হয়ে শরীরে সঞ্চালিত হয়। একে পদ্ধতিগত সঞ্চালন বলা হয়।

হৃৎপিণ্ড থেকে ফুসফুসের মাধ্যমে হৃৎপিণ্ডে রক্ত সঞ্চালনকে পালমোনারি সঞ্চালন বলে। হৃৎপিণ্ডের ডান নিলয় থেকে, শিরাস্থ রক্ত পালমোনারি (ফুসফুস) ধমনী দিয়ে ফুসফুসে প্রভাবিত হলে, গ্যাস বিনিময়ের মাধ্যমে ধমনী রক্ত তৈরি হয় এবং পালমোনারি শিরাগুলির মাধ্যমে বাম অলিন্দে ফিরে আসে।

## [পাচনতন্ত্র]

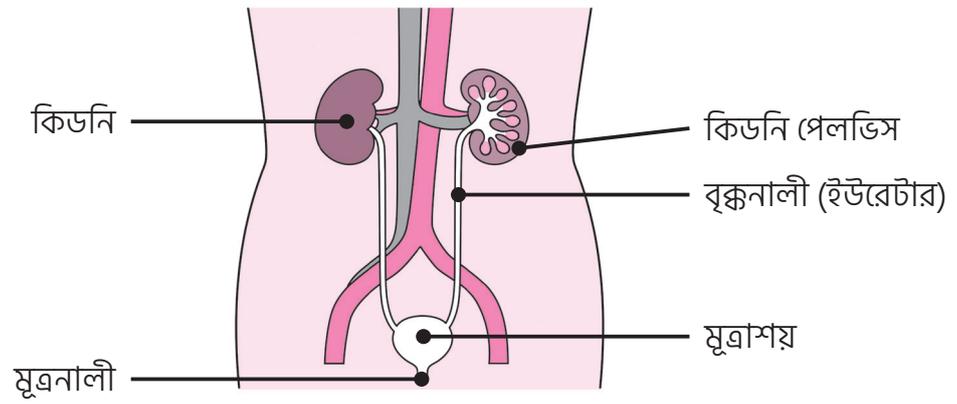
- একটি শরীরের অঙ্গ যা মৌখিক গহ্বর থেকে শুরু করে মলদ্বার পর্যন্ত পরিপাকতন্ত্র (অন্ননালী, পাকস্থলী, ছোট অন্ত্র, বৃহদন্ত্র) এবং পাচক এনজাইম নিঃসরণ করে।
- খাদ্য হজম এবং শোষণ করে, প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ করে, হজম ও শোষণের পরে মল হিসাবে বাকি অংশ ত্যাগ করার কাজ সম্পাদন করে।

## ● খাদ্য প্রবাহ এবং প্রতিটি অঙ্গের কাজ



**[মূত্রতন্ত্র]**

- শরীরের বর্জ্য পদার্থ প্রস্রাবের মাধ্যমে শরীর থেকে নিঃসৃত করার কাজ করে।
- প্রস্রাব কিডনি দ্বারা উৎপন্ন হয়ে বৃক্কনালী (ইউরেটার) দিয়ে মূত্রাশয়ে বহন করে নিয়ে গিয়ে অস্থায়ীভাবে সংরক্ষণ করার পর মূত্রনালীর মাধ্যমে শরীর থেকে নির্গত করা হয়।



**[অন্তঃস্রাবী সিস্টেম]**

- একটি গ্রন্থি সম্পন্ন অঙ্গ যা হরমোন নিঃসরণ করে শরীরের বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ সমন্বয় করে।



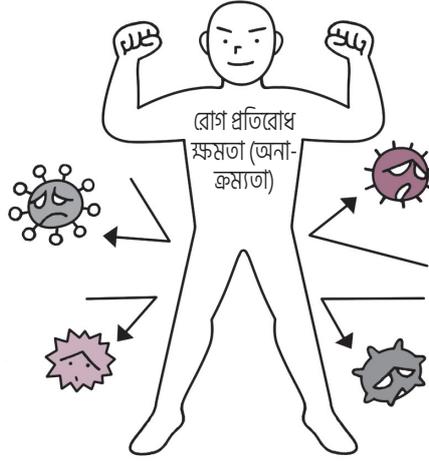
## [রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা)]

- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা) হল একটি প্রতিক্রিয়া যা বাহ্যিক পরিবেশে বিদ্যমান বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের মতো রোগজীবাণু শরীরে আক্রমণ করলে প্রতিরোধ করে শরীরকে রক্ষা করে।
- জীবনের অভ্যাস এবং মানসিক অবস্থা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় বা হ্রাস করে।

## ● রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী জীবনের অভ্যাস এবং মানসিক অবস্থা

### রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা) বৃদ্ধি করা

- উপযুক্ত ব্যায়াম
- অনেক হাসা
- শরীর গরম করা
- সুস্বাদু খাদ্য



### রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করার বিষয়সমূহ

- বার্ধক্য
- ঘুমের অভাব
- ক্লান্তি
- তীব্র ব্যায়াম
- মানসিক চাপ

### ৩) বিশ্রাম এবং ঘুমের জন্য শরীরের কাজের পদ্ধতি

#### ১. বিশ্রাম / ঘুমের প্রয়োজনীয়তা

- বিশ্রাম হল কার্যকলাপ বন্ধ করে মন ও শরীরকে আরামে বিশ্রাম দেওয়া।
- যথাযথ বিশ্রাম হল ক্লান্তি থেকে পুনরুদ্ধার বা প্রফুল্ল জীবনের উৎস হবে।
- ঘুম মস্তিষ্কে নিয়মিত বিশ্রাম দেয়। এটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

#### ● ভাল মানের ঘুমের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব ফলাফল



#### ২. ঘুমের পদ্ধতি

- মানুষ ১ দিনের চক্রে ছন্দ বজায় রাখা একটি দেহ ঘড়ি দিয়ে সজ্জিত।
- দেহ ঘড়িটি সকালে আলোর সংস্পর্শে এসে পুনরায় সেট করা হয় এবং একটি ফ্লুবক ছন্দ বজায় রাখে।

### 3. ঘুমের চক্র

- ঘুমের জন্য, অ-REM ঘুম (গভীর ঘুম) এবং REM ঘুমে (হালকা ঘুম) এক রাতের মধ্যে পুনরাবৃত্তি হয়।
- অ-REM ঘুমের সময়, মস্তিষ্ক বিশ্রামের অবস্থায় থাকে। REM ঘুমের সময়, মস্তিষ্ক জাগ্রত অবস্থার কাছাকাছি থাকে। বলা হয়ে থাকে যে REM ঘুমের সময় স্বপ্ন দেখা যায়।

#### ● অ-REM ঘুম



- মস্তিষ্ক ঘুমায়
- স্বপ্ন দেখে না

#### ● REM ঘুম



- মস্তিষ্ক ঘুমায় না
- স্বপ্ন দেখে

### 4. বয়স্কদের ঘুমের বৈশিষ্ট্য

- ঘুমের সময় হ্রাস পায়।
- অ-REM ঘুমের (গভীর ঘুম) সময় হ্রাস পায়। তাই প্রস্রাবের উদ্দেশ্যে বা সামান্য শব্দের কারণে অনেকবার জেগে উঠে।



## 2

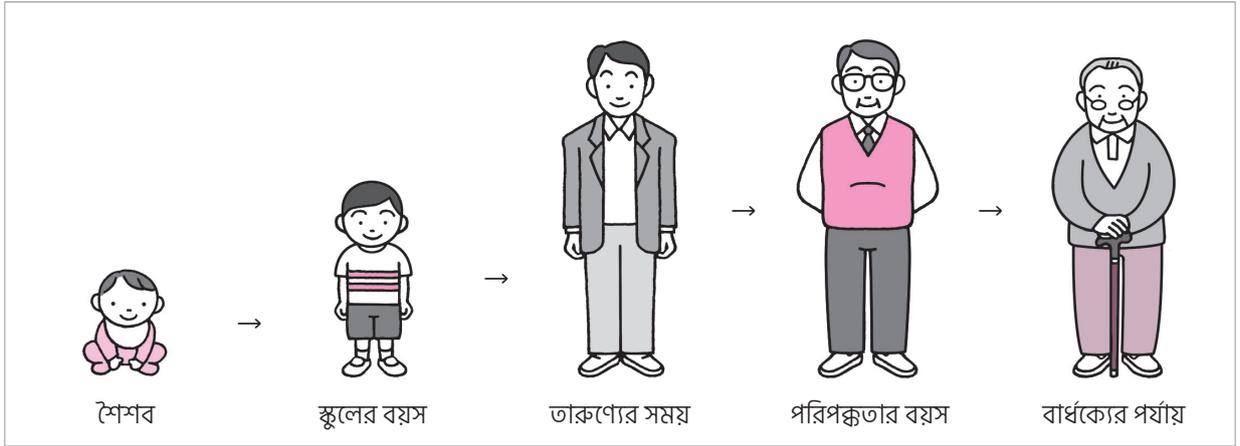
নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন  
ব্যক্তিদের বোঝা

## 1 বার্ধক্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

## 1) বার্ধক্যজনিত কারণে মন এবং শরীরের পরিবর্তনকে বোঝা

## 1. বার্ধক্য কি?

মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের শারীরিক ও মানসিক কার্যকারিতা হ্রাস পায়। একে বার্ধক্য বলা হয়। বার্ধক্য সবারই ক্ষেত্রেই ঘটে।



## (বার্ধক্যের বৈশিষ্ট্য)

- ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে।
- অসুস্থ হওয়া সহজ হয়ে উঠে।
- জীবনের অভ্যাস দ্বারা প্রভাবিত হয়।

## ২. বার্ধক্যজনিত কারণে মনের পরিবর্তন

মনের পরিবর্তন প্রবীণদের জীবনের ইতিহাস, সময়ের পটভূমি, বসবাসের পরিবেশ, ইত্যাদি দ্বারা প্রভাবিত হয় বলে ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। তাই নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময় প্রতিটি ব্যক্তির ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্যকে বোঝা দরকার।

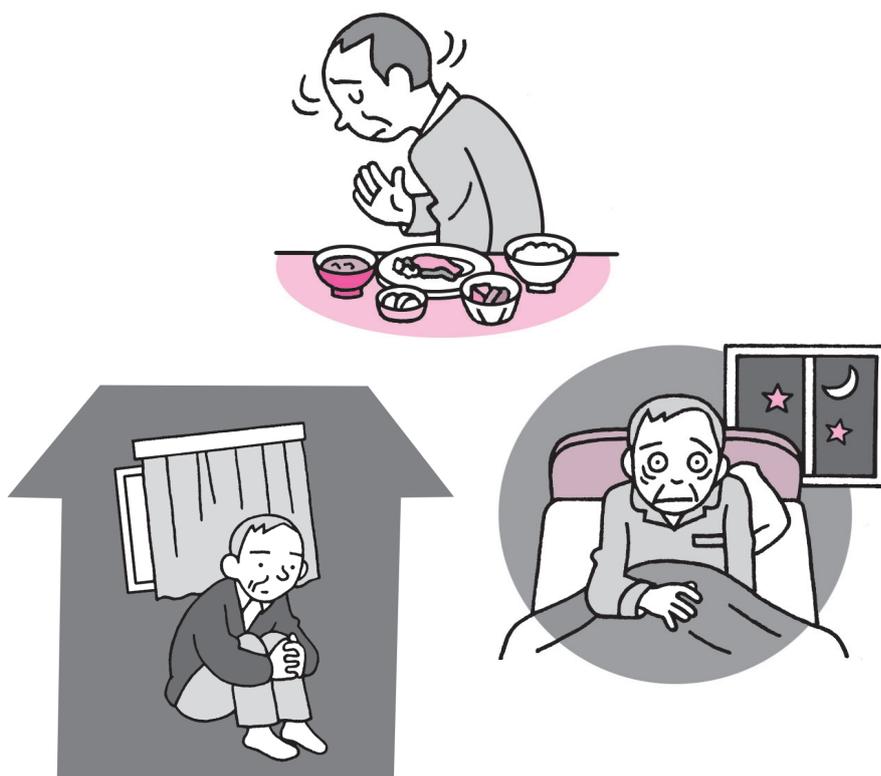
### (মনের পরিবর্তন)

- উদ্বেগ / হতাশা

এখন পর্যন্ত করতে পারা বিষয় করতে না পাড়ার জন্য ঘটে।

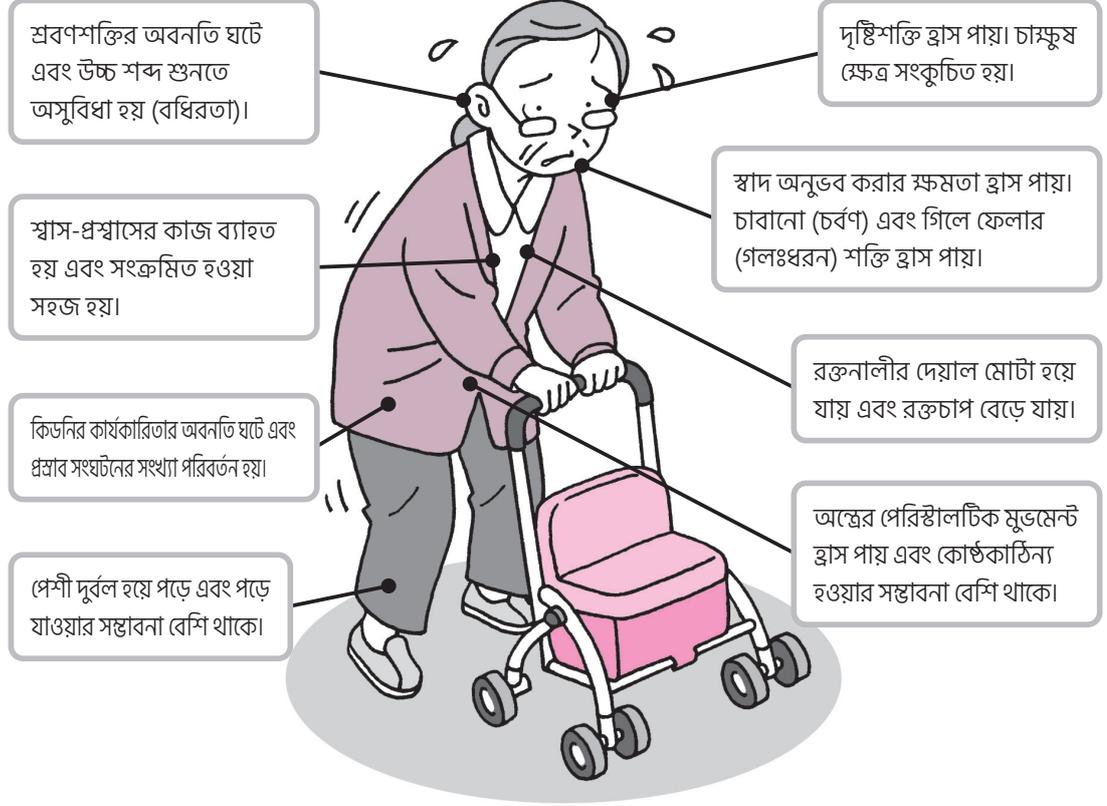
- হারানো / অসহায়ত্বের অনুভূতি

স্বামী বা স্ত্রী, আত্মীয় বা বন্ধু হারানোর শোক বা ভূমিকার পরিবর্তন, ইত্যাদি দ্বারা সৃষ্ট হয়ে। মনের পরিবর্তন বিষণ্ণতা রোগে আক্রান্ত হওয়া আরও সহজ করে তোলে।



### 3. বার্ধক্যজনিত কারণে শরীরের পরিবর্তন

বার্ধক্যজনিত কারণে শরীরের বাইরের চেহারা এবং ভিতরে পরিবর্তন দেখা যায়।



একা অনেক রোগ বহন করে, ক্রমাগতভাবে দীর্ঘায়িত হওয়া সহজতর হয়ে উঠলে জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়া সহজ হয়ে পড়ে।

## 2) বয়স্কদের সাধারণ উপসর্গ এবং রোগের বৈশিষ্ট্য

বয়স্কদের মধ্যে সাধারণ লক্ষণগুলির মধ্যে পানিশূন্যতা, জ্বর, কোষ্ঠকাঠিন্য, শোথ (ফুলা), অনিদ্রা, ডিসইউজ সিনড্রোম, প্রেসার আলসার (বেডসোর) ইত্যাদি রয়েছে।

### ⊙ বয়স্কদের রোগের বৈশিষ্ট্য

- অনেক অসুখ রয়েছে।
- উপসর্গের মতো ব্যক্তিদের মধ্যকার পার্থক্য বৃদ্ধি পাবে।
- অসুস্থ হওয়া এবং দীর্ঘস্থায়ী হওয়া সহজ।
- উপসর্গ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কম হয়ে পড়ে (উপসর্গ বিরল দৃষ্ট হওয়া)।

### 3) বয়স্কদের সাধারণ উপসর্গ

#### পানিশূন্যতা

..... এমন একটি অবস্থা যেখানে শরীরে পানির পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে কম থাকে

শরীরের অভ্যন্তরে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ পানি বজায় থাকে তবে গ্রহণ এবং মলমূত্রাদি ত্যাগের মধ্যে ভারসাম্যহীনতার কারণে ঘটে।

**কারণ :** ডায়রিয়া, বমি, জ্বর, ঘাম, পানি গ্রহণ করা হ্রাস পাওয়া ইত্যাদি।

**উপসর্গ :** শুষ্ক ঠোঁট / মৌখিক গহ্বর / ত্বক, প্রস্রাব সংঘটনের সংখ্যা এবং প্রস্রাবের পরিমাণ হ্রাস পাওয়া, নিম্ন রক্তচাপ এবং দ্রুত স্পন্দন, শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাওয়া ইত্যাদি।

#### নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)।
- ঘরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা।
- গোসলের আগে ও পরে এবং ব্যায়াম করার সময় পানি পান করা।
- গুরুতর পানিশূন্যতায় (ডিহাইড্রেশন) মৃত্যুর ঝুঁকি থাকে। চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের সাথে পরামর্শ করা।



#### ⊙ পানির পরিমাণের ভারসাম্য

মুখ দিয়ে খাবার ও পানীয় পানি গ্রহণ করে বেরিয়ে যাওয়া পানি ও গ্রহণ করা পানির মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা স্বাস্থ্যকর জীবন বজায় রাখতে সহায়তা করে।

## জ্বর

..... শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকা

শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ মস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) অবক্ষয় (হাইপোথ্যালামাস) সম্পাদিত হয়।

**কারণ :** সংক্রমণ, প্রদাহ, পানিশূন্যতা ইত্যাদি।

**উপসর্গ :** বেশি জ্বর, মুখ লাল হওয়া, শক্তির অভাব, ক্ষুধা না লাগা ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)।
- শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা।
- বয়স্ক ব্যক্তিদের জ্বরের লক্ষণ বোঝা কঠিন হতে পারে।
- অন্য কোন উপসর্গ আছে কিনা তা লক্ষ্য করা।



## কোষ্ঠকাঠিন্য

..... বৃহদন্ত্রে দীর্ঘ সময় ধরে মল জমা হয়ে থাকার অবস্থা

সাধারণত, গ্রহণ করা খাদ্য প্রায় 24 থেকে 72 ঘন্টার মধ্যে মল হিসাবে নিঃসৃত হয়।

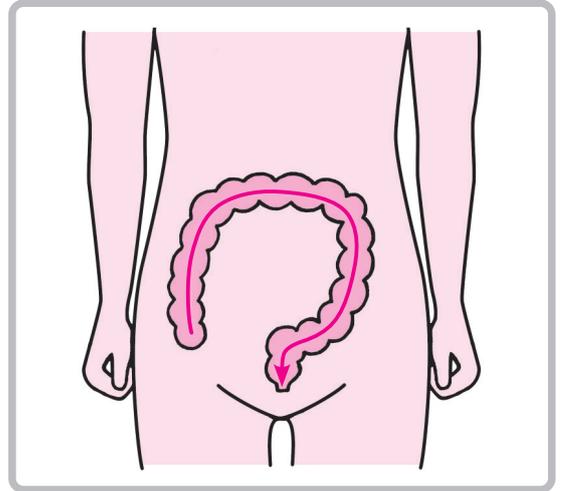
**কারণ :** অন্ত্রের দুর্বলতা, পেশীর দুর্বলতা, মলত্যাগ করার ইচ্ছা দমন করা ইত্যাদি।

**উপসর্গ :** ক্ষুধামন্দা, পেটে ব্যথা, বমি বমি ভাব ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ডায়েটারি ফাইবার গ্রহণ করা এবং পরিমিত ব্যায়াম করা।
- খাওয়ার পর টয়লেট সিটে বসার অভ্যাস গড়ে তোলা।
- অন্ত্র বরাবর ম্যাসেজ করা।

● অন্ত্র বরাবর ম্যাসেজ



## শোথ (ফোলা)

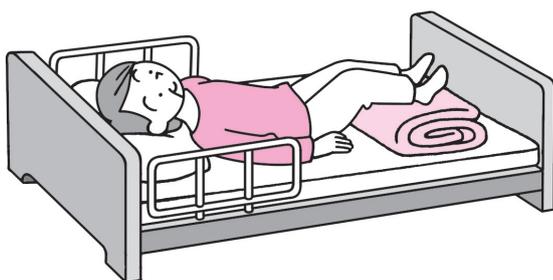
..... অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতার অবনতি ও পেশী দুর্বলতার কারণে রক্ত চলাচল ব্যাহত হয় এবং শরীরে অপ্রয়োজনীয় শরীরের তরল জমা হয়।

**কারণ :** নিম্নাঙ্গের পেশীর শক্তি হ্রাস পাওয়া, হৃদপিণ্ড ও কিডনির কার্যকারিতা হ্রাস পাওয়া, বয়স্কদের অপুষ্টি, দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকা ইত্যাদি।

**উপসর্গ :** ওজন বৃদ্ধি ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- শোথের স্থান এবং মাত্রা পর্যবেক্ষণ করা।
- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আক্রান্ত হওয়া দিকে হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- পরিমিতভাবে ব্যায়াম করা এবং নীচের অঙ্গ উপরে উঠানো।
- অন্তর্নিহিত রোগ থাকলে চিকিৎসা গ্রহণ করা।



## চুলকানির সংবেদন (চুলকানি)

..... ত্বকে চুলকানোর অবস্থা

**কারণ :** বার্ধক্যজনিত কারণে ত্বকের শুষ্কতা, তাপমাত্রা ও আর্দ্রতার পরিবর্তন, পোশাকের ধরণ ইত্যাদির কারণে ঘটে।

**উপসর্গ :** লালভাব, ফুসকুড়ি, অস্থিরতার অনুভূতি ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- চামড়া বা ত্বক আদ্র করা।
- চামড়া বা ত্বকে আঁচড় না লাগা বা অনিদ্রার কারণ না হওয়া। সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে বিধায় চিকিৎসা সেবা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করা।

## অনিদ্রা

..... ঘুম না আসা, ঘুমাতে সমস্যা হওয়া, মাঝখানে জেগে উঠা ইত্যাদির মতো পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব।

**কারণ :** ঘুমের বিষয়বস্তুর পরিবর্তন, ইত্যাদি।

**লক্ষণ :** অস্থিরতা, ক্লাস্তির অনুভূতি, অস্বস্তির অনুভূতি ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- জীবনের ছন্দ সমন্বয় করা।
- জেগে উঠলে সূর্যালোকের অবগাহন করা।
- পরিমিত ব্যায়াম করা।
- দিনের বেলা দীর্ঘ ঘুম এড়িয়ে চলা।
- ঘরের ভিতরের পরিবেশ সমন্বয় করা।
- জীবনে কোনো ধরণের সমস্যা থাকলে, চিকিৎসা সেবা কর্মীদের সাথে সহযোগিতা করা।



## উচ্চ রক্তচাপ

..... রক্তচাপ বেশি থাকা অবস্থা

**কারণ :** হার্ট (হৃদপিণ্ড) ও কিডনি রোগ, বার্ধক্যের সাথে রক্তনালীর পরিবর্তন, খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়ামের মতো জীবনযাত্রার সাথে সম্পর্কিত অভ্যাস।

**উপসর্গ :** মাথা ব্যাথা, ধড়ধড়ানো ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- জীবনের অভ্যাস উন্নত করে। অতিরিক্ত না খাওয়া, লবন বেশি না খাওয়ার মতো খাদ্যের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা। পরিমিত ব্যায়াম করা।
- চিকিৎসার মধ্যে , ডায়েট থেরাপি, ব্যায়াম নিরাময় এবং ড্রাগ থেরাপি রয়েছে।
- উচ্চ রক্তচাপ চলতে থাকলে আর্টেরিওস্কেলোসিস এর কারণ হয়। আর্টেরিওস্কেলোসিস সেরিব্রোভাসকুলার রোগ বা হৃদরোগের কারণ হয়।

#### 4) বয়স্কদের সাধারণ রোগ

বয়স্কদের মধ্যে সাধারণ রোগের মধ্যে সেরিব্রোভাসকুলার রোগ, হৃদরোগ, নিউমোনিয়া, অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া, ডায়াবেটিস, অস্টিওপোরোসিস এবং ডিমেনশিয়া ইত্যাদি রয়েছে।  
নাসিং কেয়ার প্রদানের সময় কিছু লোকের জন্য ডাক্তারের নির্দেশের প্রয়োজন হয়।

#### সেরিব্রোভাসকুলার রোগ

..... এটি মস্তিষ্কের রক্তনালীর একটি রোগ। রক্তনালী ছিঁড়ে যাওয়া বা জমাট বাঁধার কারণে ঘটে মস্তিষ্কের ক্ষতিগ্রস্ত অংশের উপর নির্ভর করে বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা থেকে যেতে পারে।

**কারণ :** দুটি প্রধান বিভাগ রয়েছে।

- 1 মস্তিষ্কের রক্তনালী অবরুদ্ধ হলে বা জমাট বাধলে ঘটে (সেরিব্রাল ইনফ্রাকশন)।
- 2 মস্তিষ্কের রক্তনালী ছিঁড়ে গেলে ঘটে (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, ইত্যাদি)।

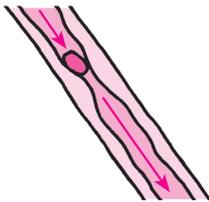
**উপসর্গ :** মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব / বমি, চেতনায় ব্যাঘাত, শ্বাসকষ্ট, সংবেদনশীলতার ব্যাঘাত ইত্যাদি।

#### নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারীর উপসর্গ অনুযায়ী নাসিং কেয়ার প্রদান করা।
- জীবনের অভ্যাস সম্পর্কিত বিধায় খাবারের পরিমাণ, বিষয়বস্তু এবং ব্যায়ামের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা।

#### সেরিব্রাল ইনফ্রাকশন

(রক্তনালী বন্ধ হওয়া)



#### মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ

(রক্তনালী ছিঁড়ে যাওয়া, ইত্যাদি)



## হৃদরোগ

..... একটি হৃদরোগ। হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে।

**কারণ :** উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি ধমনীর পরিবর্তন ইত্যাদি।

- হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীতে সংকুচিত হলে ঘটে (এনজিনা বা কণ্ঠনালীর প্রদাহ)।
- হৃৎপিণ্ডের রক্তনালী বন্ধ হলে ঘটে (হাট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন))।
- হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা হ্রাস পেলে ঘটে (হৃদস্পন্দন বন্ধ হওয়া)।

**উপসর্গ :** এনজিনা বা কণ্ঠনালীর প্রদাহে সাময়িকভাবে অক্সিজেনের অভাবের কারণে বুকে ব্যথা ইত্যাদি হওয়া।

হাট অ্যাটাকে (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন), হৃৎপিণ্ডের পেশী নেক্রোটিক হয়, যার ফলে বুকে তীব্র ব্যথা হয়।

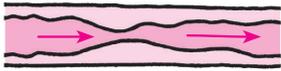
হাট ফেইলিউর বা হৃদস্পন্দন বন্ধ হওয়ার ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, ধড়ধড়ানো, ছোট শ্বাস, অস্বস্তি, শোথ, ওজন বৃদ্ধি এবং প্রস্রাব কমে যাওয়া ইত্যাদি রয়েছে।

### নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- শোথ বা ওজন বৃদ্ধি পেলে লবণ এবং পানি গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- শ্বাস নিতে অসুবিধা হলে বিশ্রাম নেওয়া এবং হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ হ্রাস করার অবস্থান গ্রহণ করা।

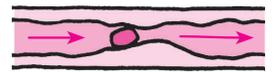
### এনজিনা বা কণ্ঠনালীর প্রদাহ

(রক্তনালী সংকীর্ণ হওয়া)



### হাট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন)

(রক্তনালী বন্ধ হওয়া)



### ● হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ হ্রাস করার শরীরের অবস্থান



### নিউমোনিয়া

..... এটি ফুসফুসে প্রবেশকারী রোগ সংক্রামক জীবাণু (প্যাথোজেন) দ্বারা সৃষ্টি হয়।

**কারণ :** ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের মতো রোগ সংক্রামক জীবাণু (প্যাথোজেন) দ্বারা সংক্রমণ।

**উপসর্গ :** জ্বর, অস্বস্তি এবং ক্ষুধামন্দার মতো সাধারণ লক্ষণ।

কাশি বা থুতু ইত্যাদির শ্বাসপ্রশ্বাসের উপসর্গ।

#### নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি সরবরাহ করে এবং সহজে খাওয়া যায় এমন খাবার তৈরি করা।
- বয়স্ক ব্যক্তি হলে কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে বিধায় সতর্কতা অবলম্বন করা।

### অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া

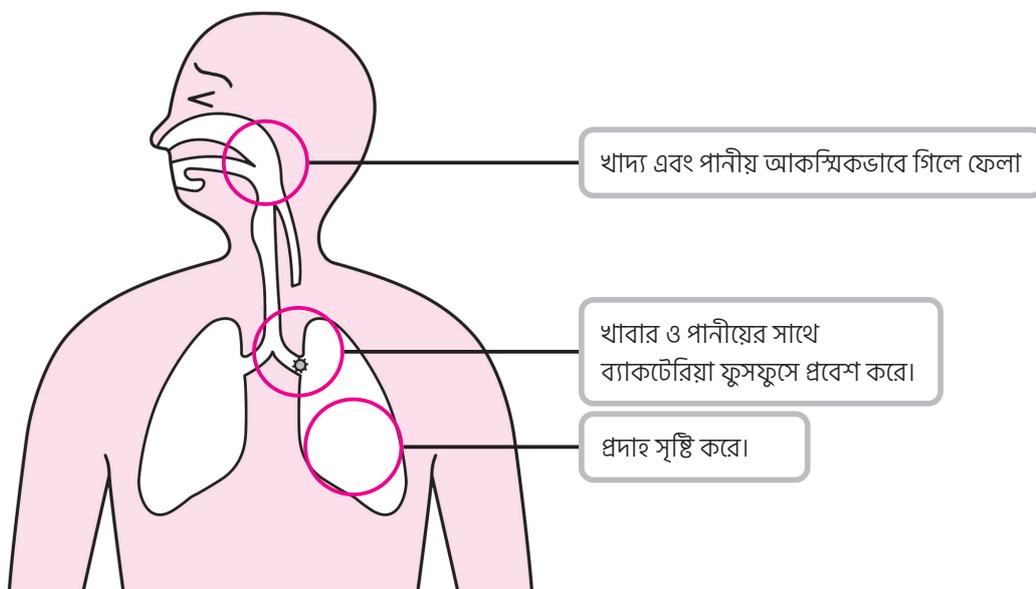
..... এটি খাদ্য এবং লালার সাথে কণ্ঠনালী এবং ব্রঙ্কায়ে দুর্ঘটনাক্রমে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশের কারণে ঘটে।

**কারণ :** খাদ্য ও পানি খাদ্যনালীতে নয় কণ্ঠনালীতে প্রবেশ করে।

**উপসর্গ :** জ্বর, কাশি ও থুতু, ক্ষুধামন্দা ইত্যাদি।

#### নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- খাওয়ার সময় দেহের ভঙ্গি সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করা। খাওয়ার পরপরই শুয়ে না পড়ে বসার অবস্থান বজায় রাখা।
- মুখের যত্ন নেওয়া।
- উপসর্গ থাকলে, চিকিৎসা সেবা কর্মীদের সাথে সহযোগিতা করা।



## ডায়াবেটিস

..... একটি বিপাকীয় ব্যাধি যাতে রক্তে চিনির পরিমাণ বেড়ে যায়।

**কারণ :** দুই ধরনের ডায়াবেটিস রয়েছে।

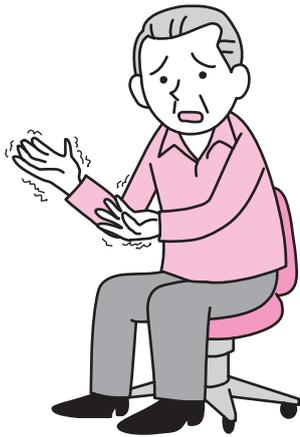
- টাইপ 1 ডায়াবেটিস হল ইনসুলিন নিঃসরণের স্বল্পতা। এটি প্রায়শই তরুণদের মধ্যে দেখা যায়।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস হল ইনসুলিন নিঃসরণ হ্রাস পাওয়া। এটি প্রায়শই বয়স্কদের মধ্যে দেখা যায়। জীবনের অভ্যাস সম্পর্কিত একটি রোগ যা অতিরিক্ত খাওয়া, ব্যায়ামের অভাব এবং মানসিক চাপের কারণে হয়।

**উপসর্গ :** শুষ্ক মুখ, পলিউরিয়া / পলিডিপসিয়া, ওজন হ্রাস পাওয়া, অস্বস্তির অনুভূতি ইত্যাদি।

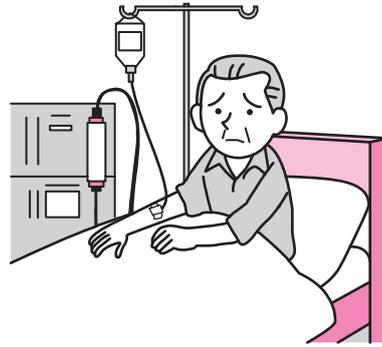
**নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট**

- চিকিৎসার মধ্যে ডায়েট থেরাপি, ব্যায়াম নিরাময় এবং ড্রাগ থেরাপি রয়েছে।
- ডায়েট থেরাপিতে, খাবারের ক্যালোরি গ্রহণ কমিয়ে দেয়া।
- এমনভাবে পরিকল্পনা করা যাতে খাবারের তৃপ্তি না কমে।
- রক্তে শর্করার উচ্চ মাত্রা অব্যাহত থাকলে আঘাত প্রাপ্ত হলে নিরাময় করা কঠিন হবে।
- জটিল রোগের মধ্যে রেটিনোপ্যাথি, কিডনির রোগ, স্নায়ু রোগ রয়েছে। চিকিৎসা সেবা কর্মীদের সাথে সহযোগিতা করে জটিল রোগ প্রতিরোধ করা প্রয়োজনীয়।

## ● ডায়াবেটিসের জটিলতা



নিউরোসিস



কিডনির রোগ



অক্ষিপটের (রেটিনা) রোগ

## অস্টিওপরোসিস

..... হাড়ের ভর হ্রাস পাওয়ায় হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়ার রোগ।

**কারণ :** দীর্ঘমেয়াদে শয্যাশায়ী হওয়া, ক্যালসিয়ামের ঘাটতি ইত্যাদি।

মহিলাদের মহিলা হরমোন কমে যাওয়ার সহজেই ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

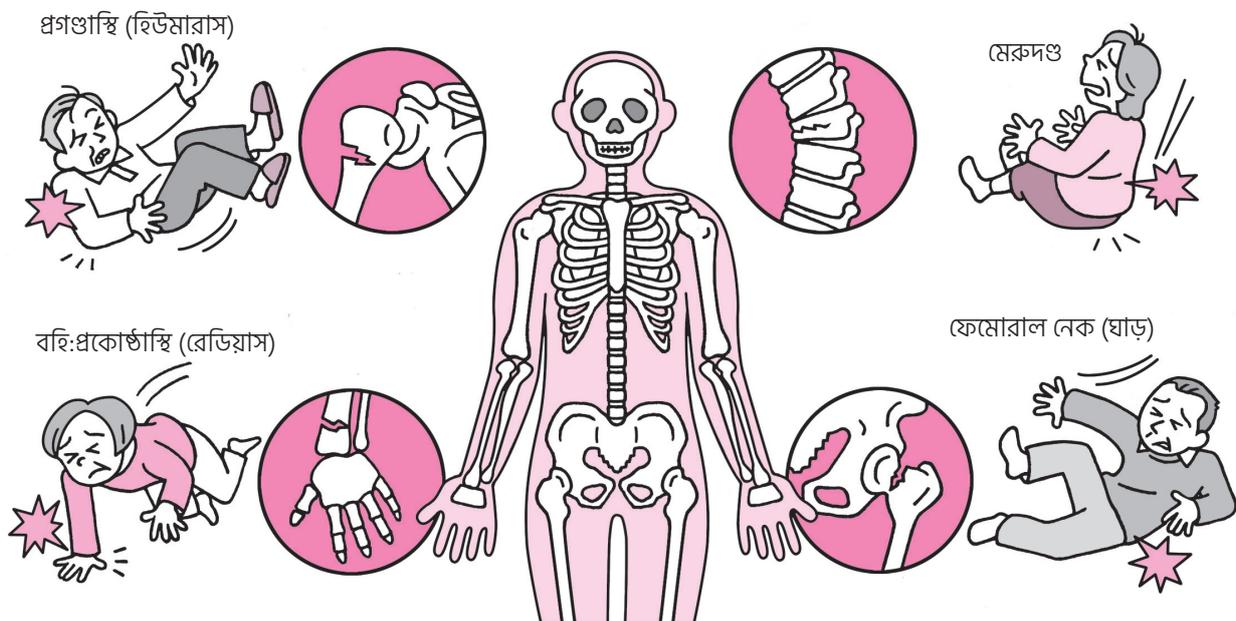
**উপসর্গ :** পিঠ বৃত্তাকার হওয়া, উচ্চতা সঙ্কুচিত হওয়া, কোমরে ব্যথা ইত্যাদি।

হাড় ভঙ্গুর হওয়ার কারণে পড়ে গেলে সহজেই হাড় ভাঙ্গার সম্ভাবনা থাকে।

### নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাওয়া।
- ব্যায়াম করা বা সূর্যালোকের অবগাহন করা।
- পতন রোধ করতে জীবনযাত্রার পরিবেশ উন্নত করা।

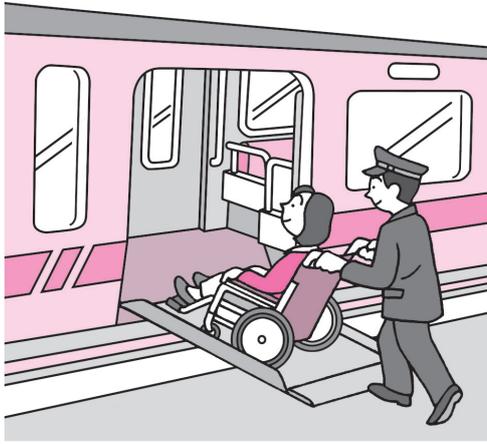
### বয়স্কদের মধ্যে সাধারণ হাড় ভাঙ্গার স্থান



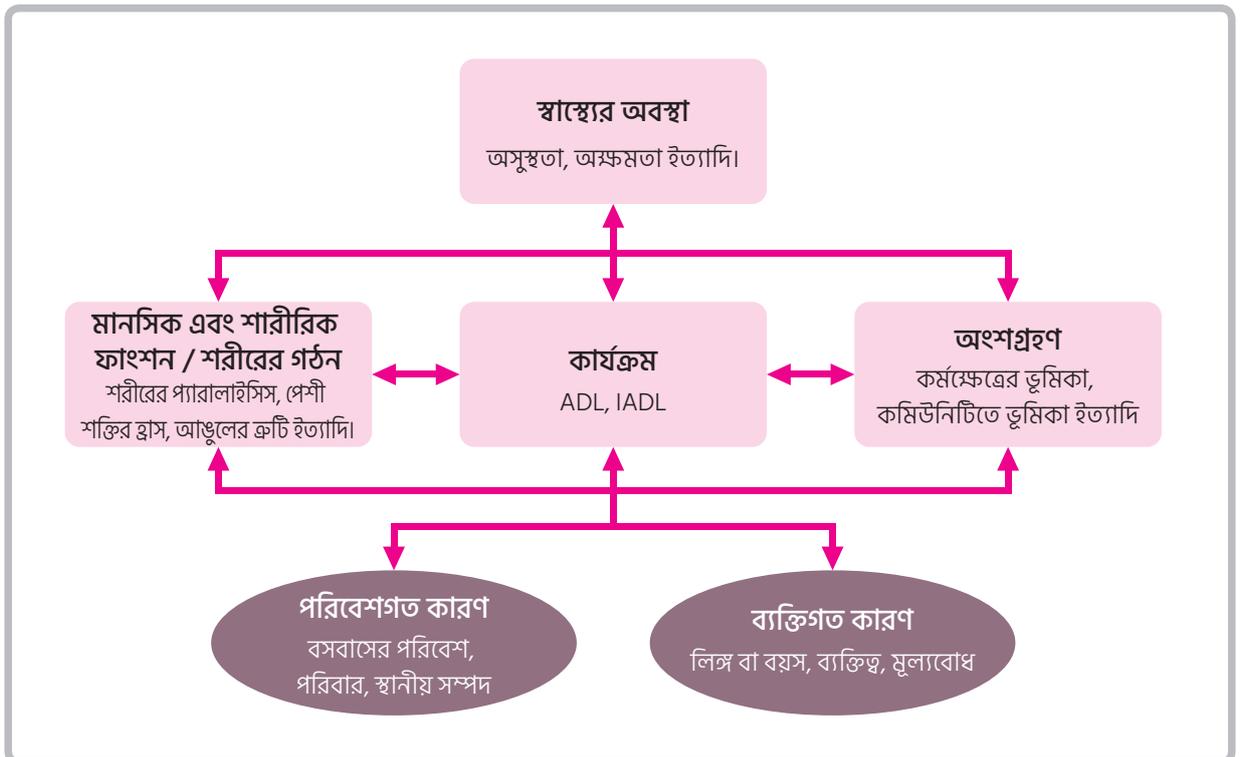
## 2 প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

### 1) প্রতিবন্ধকতা কি?

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অধিকার সংক্রান্ত কনভেনশনে প্রতিবন্ধকতাকে "বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতার সাথে পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়া দ্বারা সৃষ্ট বিষয়।" হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ফাংশনিং, ডিসেবিলিটি এন্ড হেলথ) এ, প্রতিবন্ধকতাকে নেতিবাচক ইমেজ হিসাবে না দেখে, মানুষের ব্যক্তিত্বের একটি হিসাবে বিবেচনা করার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়েছে।



### ● ICF : ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ফাংশনিং, ডিসেবিলিটি এন্ড হেলথ



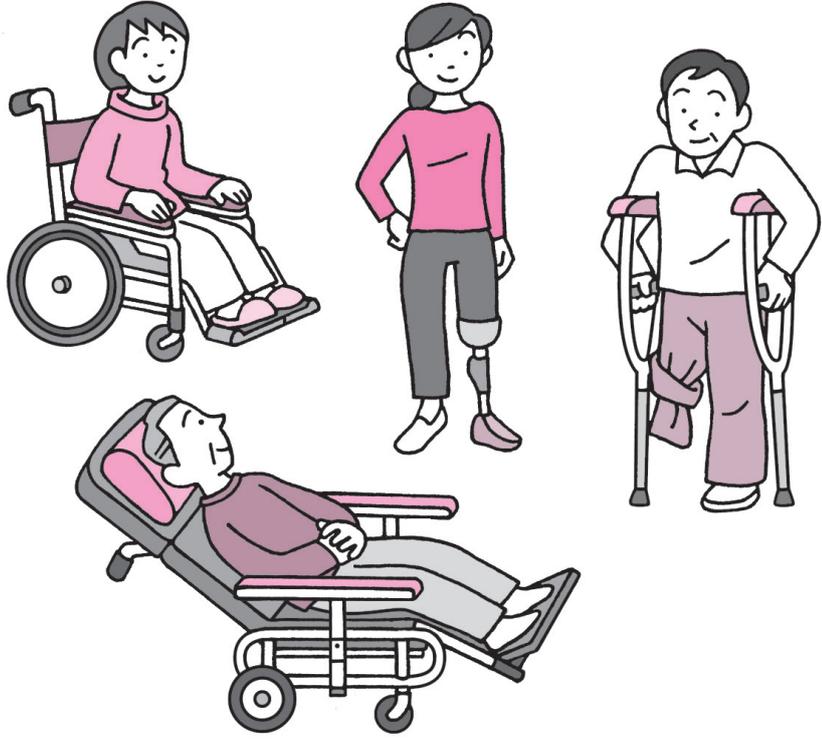
## 2) প্রতিবন্ধকতার প্রকার, কারণ এবং বৈশিষ্ট্য

### [শারীরিক অক্ষমতা]

শারীরিক অক্ষমতা বলতে অসুস্থতা বা দুর্ঘটনার কারণে অঙ্গ বা মধ্যশরীর ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে কাঠিন্যের সম্মুখীন হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।

অসুস্থতা বা দুর্ঘটনার কারণে অঙ্গ, প্রত্যঙ্গের ক্ষতি, মস্তিষ্ক বা মেরু স্নায়ুর (স্পাইনাল নার্ভ) ক্ষতি, অসুস্থতা বা তার পরবর্তী প্রভাবে জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডের বিকৃতি, পেশী বা জয়েন্টের স্থায়ী সংকোচন ইত্যাদি রয়েছে।

জীবনের কাঠিন্য, প্রতিবন্ধকতার স্থান বা মাত্রার উপর নির্ভর করে ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা ব্যায়াম ফাংশনের বৈকল্যের সাথে একই সময়ে ঘটতে পারে। ব্যবহারকারীর জন্য লাঠি, হুইলচেয়ার এবং কৃত্রিম পা ইত্যাদির মতো উপযোগী কল্যাণমূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করা।



### ব্যাখ্যা

### ICF (ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ফাংশনিং, ডিসেবিলিটি এন্ড হেলথ)

ICF হল মানুষের জীবনের ক্রিয়াকলাপকে শ্রেণীবদ্ধ করে উদ্ভিষ্ট ব্যক্তির সম্পূর্ণ চিত্র বোঝার জন্য একটি বিষয়। মানুষের জীবনের ফাংশন বলতে মানসিক এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ / শরীরের গঠন, কর্মকাণ্ড, অংশগ্রহণের মতো দৈনন্দিন জীবনযাপনের জন্য ক্ষমতা, কাজ, পরিবেশ ইত্যাদি বোঝায়।

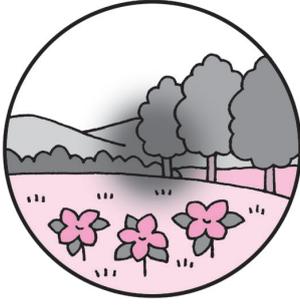
## [দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা]

দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা বলতে দৃষ্টিশক্তি, চাম্ফুষ ক্ষেত্র ইত্যাদির বস্তু দেখার পদ্ধতিতে প্রতিবন্ধকতা থাকার কারণে দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে কাঠিন্যের সম্মুখীন হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।

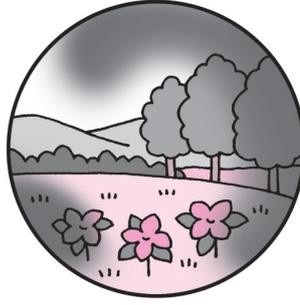
কারণগুলির মধ্যে জন্মগত ক্রটি, অসুস্থতা, দুর্ঘটনা এবং বার্ধক্য ইত্যাদি রয়েছে। দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার কারণ হিসাবে ডায়াবেটিসের উদাহরণ বৃদ্ধি পাচ্ছে।

একেবারেই দেখতে না পাওয়া ব্যক্তি, আলোর প্রতি সংবেদনশীল ব্যক্তি, সংকীর্ণ দৃশ্য পরিসরের ব্যক্তির মতো বিভিন্ন ধরণের দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা রয়েছে।

### ● দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার দৃষ্টিগোচরতা



সেন্ট্রাল স্কোটোমা /  
চাম্ফুষ ক্ষেত্রের সংকোচন



চাম্ফুষ ক্ষেত্রের সংকোচন

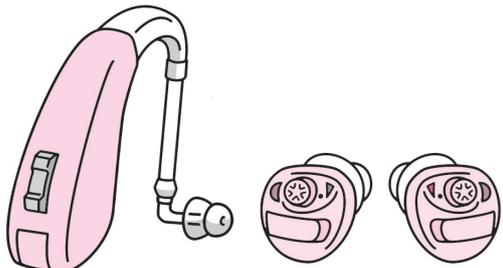


হেমিস্পেশিয়াল নেগলেক্ট

**[শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা]**

শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা বলতে কান থেকে শ্রবণ কেন্দ্রের যোগাযোগ প্রক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় শুনতে না পাওয়া, শুনতে অসুবিধা হওয়ার অবস্থাকে বোঝায়। শ্রবানুভূতির মাত্রা বা প্রতিবন্ধকতার স্থান, রোগের আক্রমণ শুরু হওয়ার সময় অনুসারে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়।

শ্রবণশক্তির হ্রাস এমন একটি অবস্থা যেখানে শব্দ শুনতে অসুবিধা হয়। যোগাযোগের মাধ্যমগুলির মধ্যে শ্রবণ যন্ত্রের ব্যবহার, লিখিত বার্তা, ইশারা বা আঙুলের ভাষা এবং উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা) ইত্যাদি রয়েছে।

	
<p>লিখিত বার্তা</p>	<p>ইশারা বা আঙুলের ভাষা</p>
	
<p>উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা)</p>	<p>শ্রবণের যন্ত্র</p>

### [ভাষার প্রতিবন্ধকতা]

- ভাষার প্রতিবন্ধকতা বলতে গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) ভাষা কেন্দ্র বা উচ্চারণের সাথে জড়িত অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় ভাষা ব্যবহার করে যোগাযোগের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।
- গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) ভাষা কেন্দ্রটি অর্জিতভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে "শোনা", "কথা বলা," "পড়া" এবং "লিখতে" অসুবিধা হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।
- অক্ষমতার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে লিখিত বার্তা, ছবির কার্ড ইত্যাদি ব্যবহার করার মতো যোগাযোগের মাধ্যম ভিন্নতর হয়ে থাকে।

### ● বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থা



কথা বলতে চায় বলে মনে হলেও শব্দ অব্যাহত না থাকার অবস্থা

### [লুৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতার অবনতি]

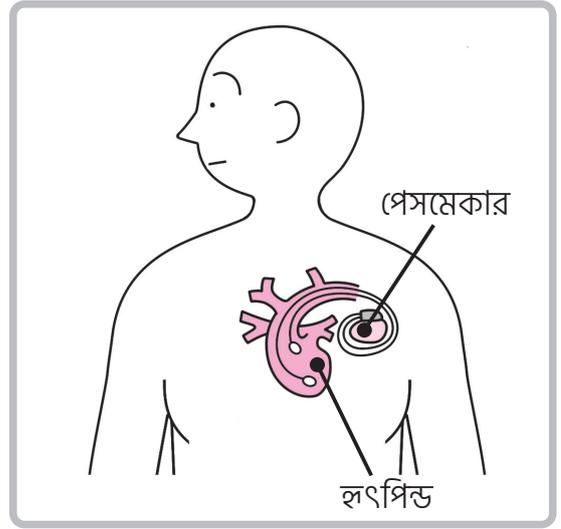
সারা শরীরে রক্ত পাঠানো কঠিন হওয়ার অবস্থা।

নাড়ীর স্পন্দনের ক্ষেত্রে সমস্যা আছে এমন ব্যবহারকারী ব্যক্তির ক্ষেত্রে বুকে পেসমেকার লাগানো ব্যক্তিও রয়েছে।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- বুকের স্থাপিত অংশে জোরে আঘাত করা এমন ব্যায়াম ইত্যাদি এড়িয়ে চলা।

### ● কৃত্রিম পেসমেকার

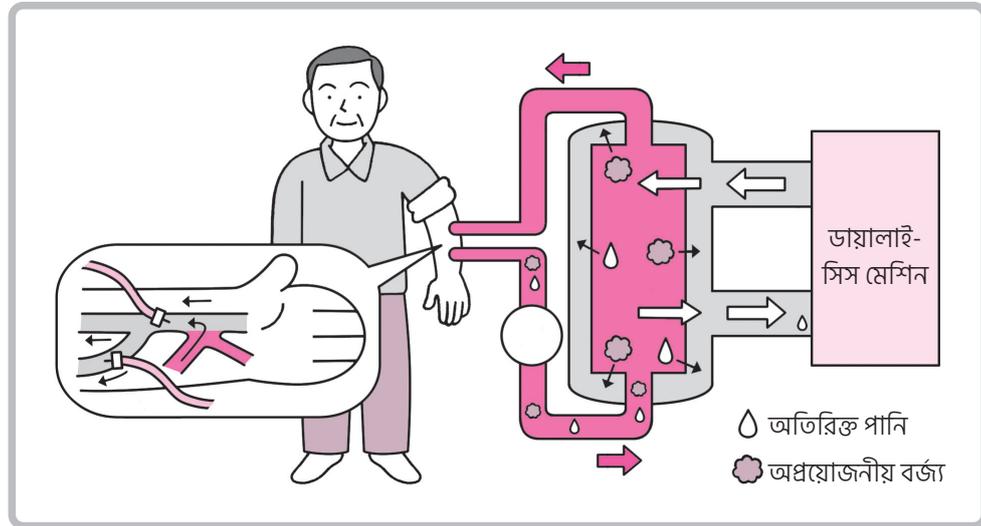


### [কিডনির কার্যক্ষমতার অবনতি]

রক্ত পরিষ্কার করা কঠিন হওয়ার অবস্থা।

কিডনির কার্যক্ষমতা হ্রাস পাওয়া ব্যবহারকারীদের জন্য ডায়ালাইসিস করে রক্ত পরিষ্কার করা হয়।

### ● ডায়ালাইসিস



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ডায়ালাইসিস করার দিনে গোসল করা এড়িয়ে চলা।
- শান্টিং (shunt) করা দিকের বাহু দিয়ে ভারী জিনিস বহন করা এড়িয়ে চলা।
- লবণ এবং পানি সীমিত করা।

## [শ্বসনতন্ত্রের কার্যক্ষমতার অবনতি]

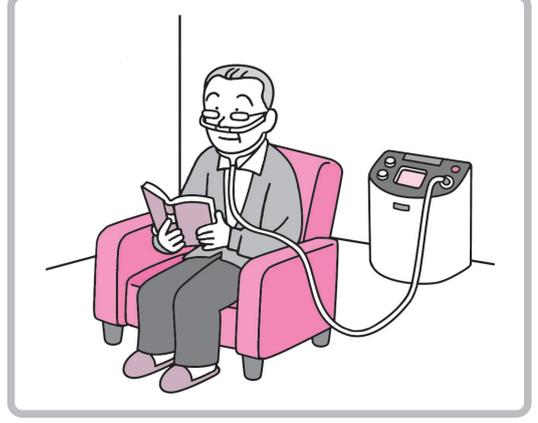
শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এমন অবস্থা।

পর্যাপ্ত পরিমাণে শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে অক্ষম ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য অক্সিজেন থেরাপি প্রদান করা হয়।

### ● পোর্টেবল অক্সিজেন ইনহেলার



### ● অক্সিজেন ঘনীভূতকারী



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- অক্সিজেন ঘনীভূতকারী ব্যবহার করার সময় আগুন এড়িয়ে চলা।
- সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ।
- বিদ্যুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে একটি অতিরিক্ত ব্যাটারি প্রস্তুত রাখা।

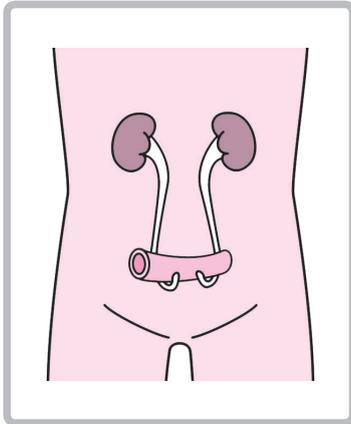
## [মূত্রাশয় / মলনালীর কার্যক্ষমতার অবনতি]

মূত্রাশয় বা মলনালীর অসুস্থতার কারণে প্রস্রাব বা মলত্যাগ করতে না পারার অবস্থা।

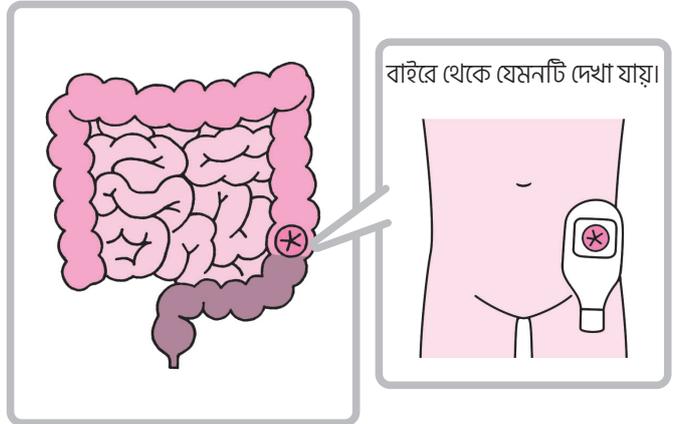
পেটের অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে মলমূত্রের ত্যাগের জন্য ফাঁক বা ছিদ্র (স্টোমা) তৈরি করা হয়।

কৃত্রিম মূত্রাশয় এবং কৃত্রিম মলদ্বার রয়েছে। অবস্থান রোগের উপর নির্ভর করে ভিন্নতর হয়ে থাকে।

### ● কৃত্রিম মূত্রাশয়



### ● কৃত্রিম মলদ্বার



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- নার্সিং কেয়ার কর্মী স্টোমাকে চেকে রাখে এমন খলিতে (ব্যাগ) মলমূত্র পরিত্যাগ করে।
- স্টোমার আশেপাশের জায়গাটি লাল হয়ে থাকলে চিকিৎসা সেবা কর্মীদের অবহিত করা।

### [বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা]

বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা বলতে সামগ্রিকভাবে বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ বিলম্বিত হওয়া ব্যক্তিকে বুঝায়। দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবন্ধকতা থাকলে, কোনো এক ধরণের বিশেষ সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- জীবনের পর্যায় অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
- ব্যবহারকারীর অবস্থা বুঝে ব্যবহারকারীর জন্য উপযুক্ত নার্সিং কেয়ার প্রদান করা।

### [মানসিক অসুখ]

মানসিক অসুখ বলতে মানসিক সমস্যার কারণে মানসিক ক্রিয়াকলাপের ব্যাঘাত ঘটায় দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে কার্ঠিন্যের সম্মুখীন হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়। রোগের অবস্থা গুরুতর হয়ে উঠলে বিচার করার ক্ষমতা এবং আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেতে পারে। মানসিক সমস্যার কারণে সিজোফ্রেনিয়া এবং মেজাজের ব্যাধি ইত্যাদি রয়েছে।

মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের লক্ষণগুলির মধ্যে হ্যালোসিনেশন, অডিটোরি (শ্রুতি) হ্যালোসিনেশন বা বিভ্রম, বিষণ্ণতা ইত্যাদি রয়েছে।

#### ● মানসিক রোগের উপসর্গ

##### ● বিভ্রম



হ্যালোসিনেশন বা মতিভ্রম ঘটে।

##### ● বিষণ্ণতা



মনের অবনতি ঘটে, কথাবার্তা কমে গিয়ে, হতাশাগ্রস্ত হওয়ার অবস্থা।

##### ● ম্যানিক (খেদোন্মত্ত)



স্বাভাবিকের তুলনায় মেজাজ অস্বাভাবিকভাবে তুঙ্গে উঠে উন্মুক্ত হয়ে পড়ার অবস্থা।

### 3 স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

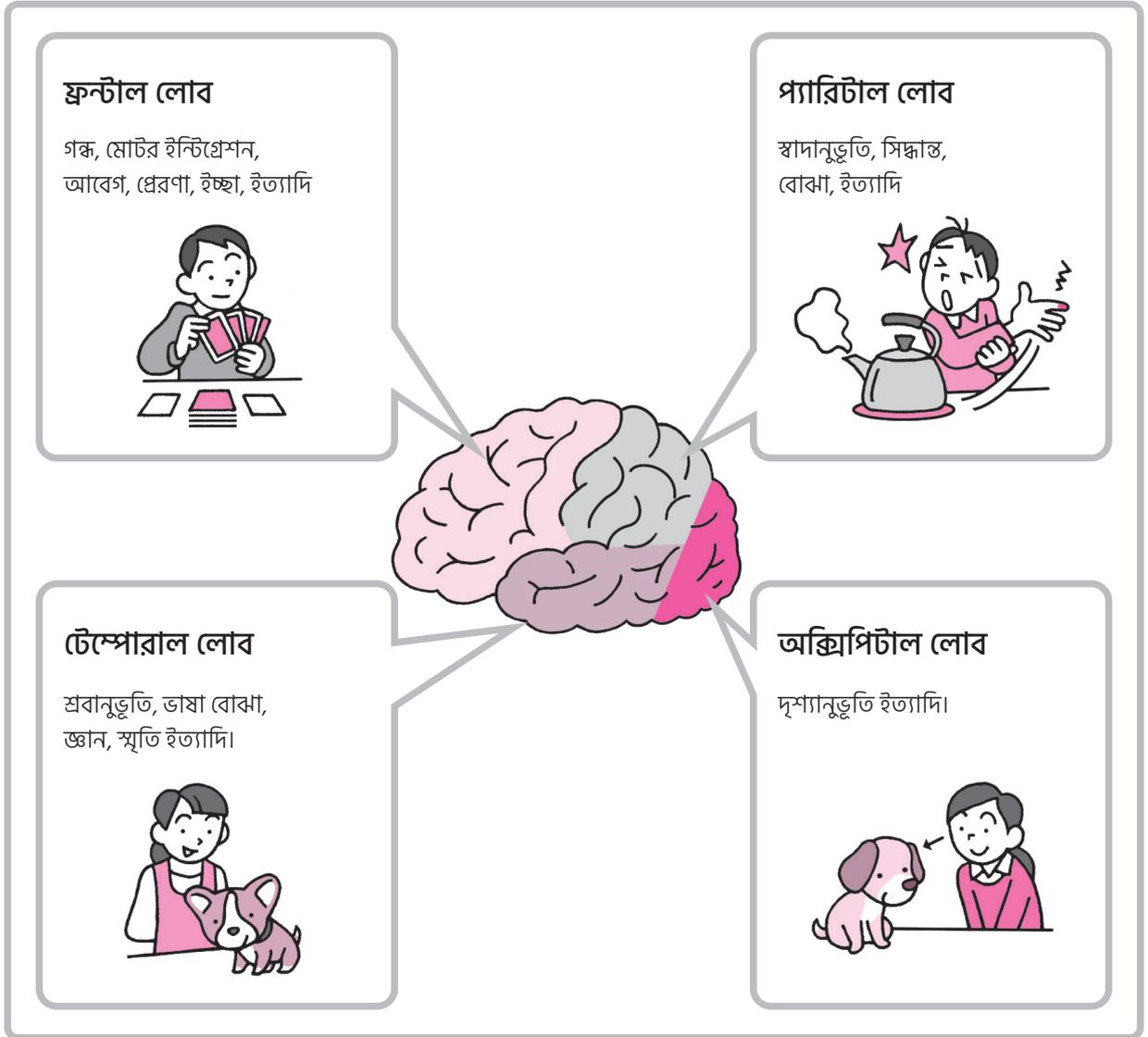
#### 1) স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) বোঝা

মস্তিষ্ক হল মানুষের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণকারী একটি অংশ। মস্তিষ্কের জ্ঞানীয় ফাংশন কোনো কারণে ব্যাহত হলে দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হওয়া রোগকে ডিমেনশিয়া বলে।

#### মস্তিষ্কের কাজ করার পদ্ধতি

ডিমেনশিয়া বোঝার জন্য, মস্তিষ্কের কাজ করার পদ্ধতি জানতে হবে। মস্তিষ্কের কার্যকারিতা হ্রাস পেলে জীবনের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।

#### ● গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) চারটি ক্ষেত্র এবং ক্রিয়া

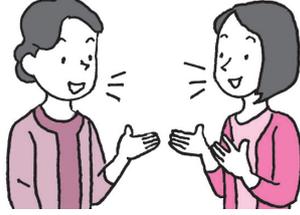


## ডিমেনশিয়ার সংজ্ঞা

### ● জ্ঞানীয় ফাংশন কি?



স্মৃতি  
(মনে রাখা / স্মরণ করা)



ভাষা  
(বলা / বোঝা)



কর্ম  
(দৈনিক জীবনের কাজকর্ম)



স্বীকৃতি  
(বস্তু চিনতে পারা)



পরিকল্পনা, নিয়মাবদ্ধ করা, ইত্যাদি

## কোন কিছু ভুলে যাওয়া এবং ডিমেনশিয়ার মধ্যে পার্থক্য

ডিমেনশিয়ার প্রধান লক্ষণ হল ভুলে যাওয়া। ভুলে যাওয়া বার্ষিক্যজনিত লক্ষণ হিসাবে ধরে নিলেও এটি ডিমেনশিয়ার ভুলে যাওয়া থেকে আলাদা।

### ● কোন কিছু ভুলে যাওয়ার পার্থক্য

বার্ষিক্যের সাথে কোন কিছু ভুলে যাওয়া	ডিমেনশিয়ার কোন কিছু ভুলে যাওয়া
অভিজ্ঞতার একটি অংশ ভুলে যাওয়া	অভিজ্ঞতার সবকিছুই ভুলে যাওয়া
অগ্রগতি হয় না	অগ্রগতি হওয়া
ভুলে যাওয়া সম্পর্কে সচেতনতা রয়েছে	ভুলে যাওয়া সম্পর্কে সচেতনতা নেই
জীবনে কোনো বাধা নেই	জীবনে কোনো বাধা আছে

## 2) ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত যত্নের পয়েন্ট

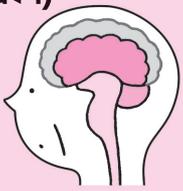
ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়

- ① ব্যবহারকারীর দৃষ্টিকোণ থেকে চিন্তা করা  
সেই ব্যক্তিকে কেন্দ্র করে যত্ন প্রদান করা প্রয়োজন।
- ② ব্যবহারকারীর জীবনকে বোঝা  
একটি স্থিতিশীল জীবন সহায়তা করার প্রয়োজন রয়েছে।
- ③ ব্যবহারকারী কি করতে পারে তা দেখে সহায়তা করা।  
ঐ ব্যক্তির ক্ষমতা এবং ইচ্ছাকে জাগ্রত করে সহায়তা করা।

### 3) ডিমেনশিয়ার প্রধান অন্তর্নিহিত রোগ এবং উপসর্গ

ডিমেনশিয়া সৃষ্টিকারী রোগগুলির মধ্যে রয়েছে ① অ্যালঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতি-দ্বংশ), ② ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনালীর স্মৃতিদ্বংশ), ③ লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতি-দ্বংশ), ④ ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিদ্বংশ) ইত্যাদি রয়েছে।

#### ● ডিমেনশিয়ার প্রধান অন্তর্নিহিত রোগ এবং উপসর্গ

শ্রেণীবিভাগ	মস্তিষ্কের অবস্থা	প্রধান লক্ষণ ইত্যাদি
<b>① অ্যালঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতিদ্বংশ)</b> 	মস্তিষ্ক ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। বাধ্যকর্তার ফলক (সেনাইল প্লাক) প্রদর্শিত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রোগের আক্রমণ / অগ্রগতি শিথিল হয়ে থাকে।</li> <li>• স্মৃতিশক্তির হ্রাস দিয়ে শুরু হয়।</li> <li>• মেজাজ প্রায়শই ভালো থাকে।</li> <li>• অগ্রগতি বিলম্বিত করার জন্য ওষুধ রয়েছে।</li> </ul>
<b>② ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনালীর স্মৃতিদ্বংশ)</b> 	সেরিব্রোভাসকুলার রোগে রক্তনালী বন্ধ হয়ে গেলে মস্তিষ্কের কিছু কোষ মারা যায়।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• পর্যায়ক্রমে অগ্রগতি ঘটে।</li> <li>• হেমিপার্শ্বিকতা এবং ভাষার প্রতিবন্ধকতা।</li> <li>• করতে পারা এবং করতে না পারার বিষয় রয়েছে।</li> </ul>
<b>③ লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতিদ্বংশ)</b> 	অক্সিপিটাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হলে লুই বডি (Lewy body) আবির্ভূত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• দেখতে না পাওয়ার বস্তু দেখতে পাওয়া (ভিজুয়াল হ্যালুসিনেশন)।</li> <li>• ছোট পদক্ষেপের সাথে পা টেনে হেঁচড়ে হাঁটা ইত্যাদি (পারকিনসন রোগ)।</li> <li>• স্বপ্ন অনুযায়ী কথা বলা (ঘুমের আচরণের ব্যাধি)।</li> </ul>
<b>④ ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিদ্বংশ)</b> 	ফ্রন্টাল লোব এবং টেম্পোরাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• যুক্তি এবং সংযম কাজ না করা।</li> <li>• ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন।</li> <li>• নির্দিষ্ট প্যাটার্নের আচরণ।</li> <li>• উত্তেজনা এবং আগ্রাসন।</li> </ul>

#### 4) ডিমেনশিয়ার লক্ষণ

ডিমেনশিয়ার লক্ষণকে নিম্নরূপ শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে।

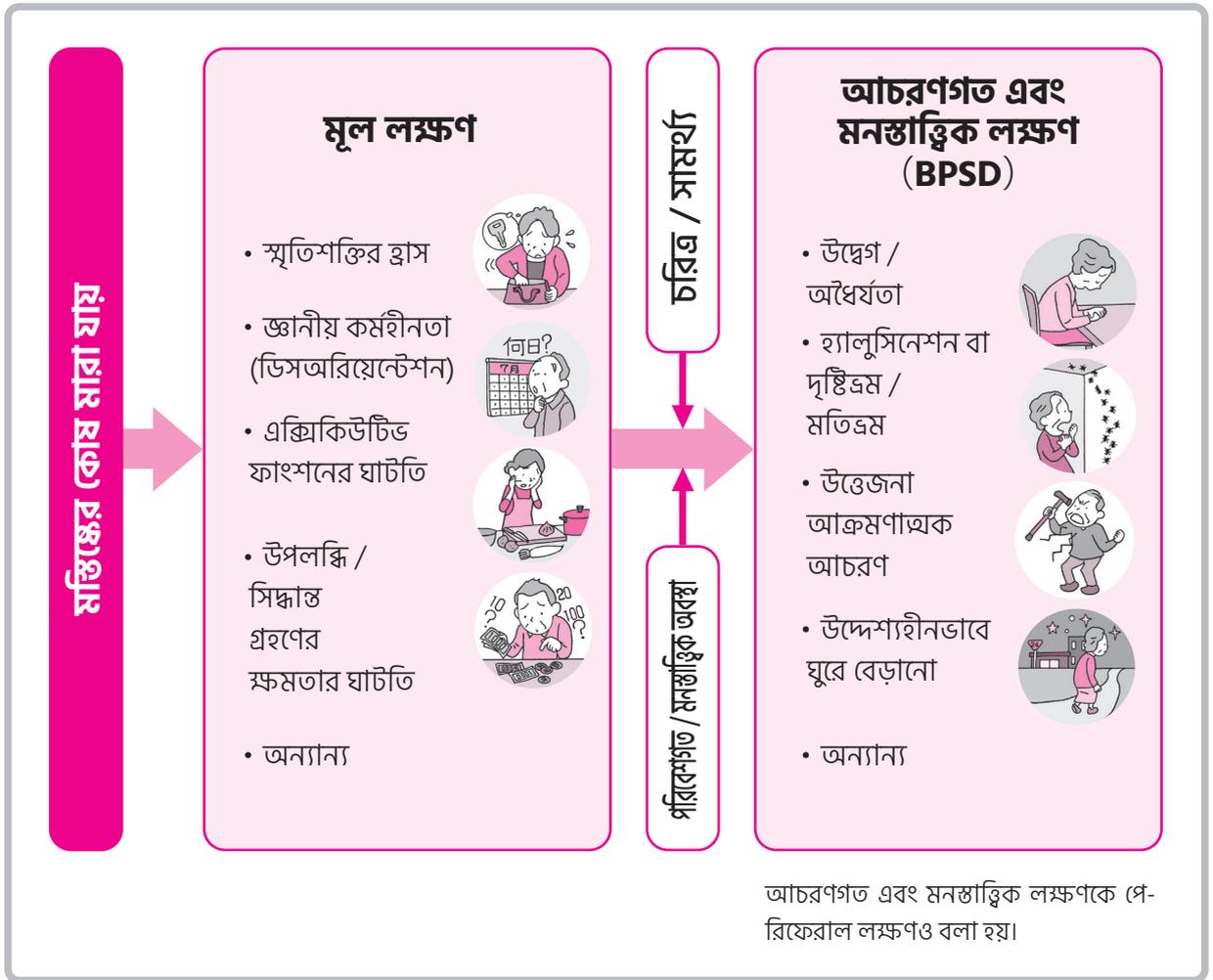
মূল লক্ষণ: মস্তিষ্কের প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে।

স্মৃতিশক্তির হ্রাস, জ্ঞানীয় কর্মহীনতা (ডিসঅরিয়েন্টেশন), এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি, উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটতি ইত্যাদি।

আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ (BPSD) : পরিবেশ, ব্যবহারকারীর চরিত্র বা স্বভাব, মানুষের সাথে সম্পর্ক ইত্যাদির উপর নির্ভর করে।

উদ্বেগ / অধৈর্যতা, হ্যালুসিনেশন / মতিভ্রম, উত্তেজনা / আক্রমণাত্মক আচরণ, উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো ইত্যাদি।

#### ● ডিমেনশিয়ার মূল লক্ষণ এবং আচরণগত / মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ



**[মূল লক্ষণ]****① স্মৃতিশক্তির হ্রাস**

স্মৃতিশক্তির হ্রাস হল নতুন ঘটনা ও তথ্য মনে রাখতে না পারার প্রতিবন্ধকতা। এটি ডিমেনশিয়ার একটি কেন্দ্রীয় উপসর্গ।

**② জ্ঞানীয় কর্মহীনতা (ডিসঅরিয়েন্টেশন)**

জ্ঞানীয় কর্মহীনতা (ডিসঅরিয়েন্টেশন) এমন একটি ব্যাধি যা সময়, স্থান বা ব্যক্তিকে সনাক্ত করা অসম্ভব করে তোলে।

- মাঝরাতে উঠে বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করা।
- পরিবারের সদস্যকে অন্য কেউ বলে মনে করা।

**③ এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি**

এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি পদ্ধতি বুঝে কাজ করাকে অসম্ভব করে তোলে।

- রান্না করার প্রক্রিয়া বুঝতে না পারা।

**④ উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটতি**

- উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটতির কারণে কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা অসম্ভব হয়ে উঠে।
- টাকা গণনা করা কঠিন হয়ে পড়া।

**[আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ (BPSD) ]****⊙ আচরণগত লক্ষণ****① উত্তেজনা / আক্রমণাত্মক আচরণ**

উত্তেজিত/আক্রমণাত্মক আচরণ হল, কি করা উচিত বুঝতে না পেরে নিরাপত্তাহীনতা থেকে উদ্ভূত আচরণ। ব্যথা, মলত্যাগ, প্রস্রাব করার ইচ্ছা ইত্যাদি ভালোভাবে বলতে না পারাও আক্রমণাত্মক আচরণের দিকে পরিচালিত করে বলে মনে করা হয়।

**② উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো**

উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো হল কোন কিছুর উদ্দেশ্য বা স্থির থাকতে না পেরে ঘুরে বেড়ানোর কাজ।

## ⊙ মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের উদ্বেগ এবং বিভ্রান্তি রয়েছে।

### ① হ্যালুসিনেশন

হ্যালুসিনেশন হল সত্যিকার অর্থে নেই বস্তু আছে বলে অনুভূত হওয়া।



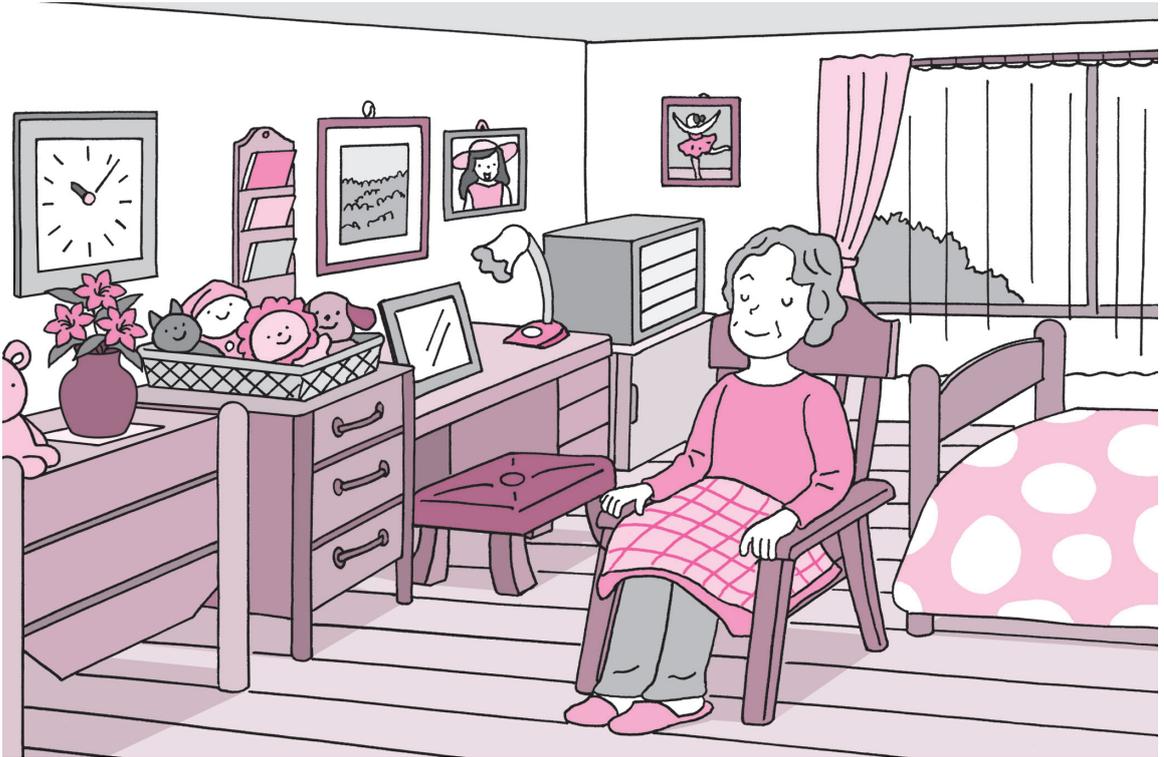
### ② মতিভ্রম

মতিভ্রম হল সত্যিকার অর্থে নেই কোনো বিষয় আছে বলে অনুভূত হওয়া।



⊙ ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির নার্সিং কেয়ারের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- অস্বীকার না করে, কথা এবং আচরণ মেনে নেওয়া।
- কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে নিরাপত্তা বোধ প্রদান করা।
- বুঝার ক্ষমতা অনুযায়ী, সহজে বোঝা যায় এমন সংক্ষিপ্ত শব্দ দিয়ে যোগাযোগ করা।
- সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর ঘুমানো পর্যন্ত জীবনের ছন্দ সমন্বয় করা।
- নিরাপত্তাহীনতা দূর করার জন্য একসাথে চিন্তা ও কাজ করা।
- ঘর এবং আশেপাশের পরিবেশ কোন সতর্ক বিবেচনা ছাড়াই পরিবর্তন না করা।





# যোগাযোগ প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

অধ্যায় 2 ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

অধ্যায় 3 দলের যোগাযোগ

## 1

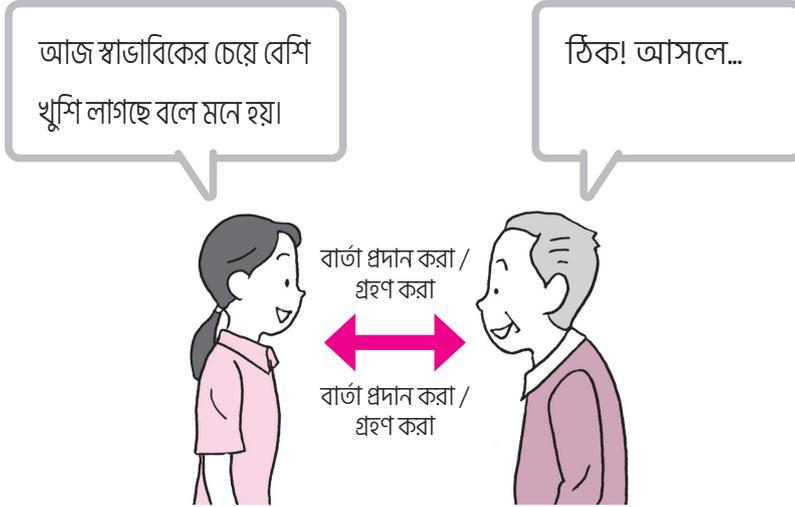
## যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

## 1 যোগাযোগের তাৎপর্য

যোগাযোগ হল একে অপরের অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনা বিনিময় করে শেয়ার করা।

অন্য ব্যক্তির সাথে আস্থার সম্পর্ক গড়ে তোলার উপায় হিসাবে যোগাযোগের দক্ষতা শেখার প্রয়োজন রয়েছে।

## ● যোগাযোগের ইমেজ



## 2 বার্তা প্রেরণের পদ্ধতি

বার্তা প্রেরণের দুটি উপায় রয়েছে: ভাষা ব্যবহার করা ভাষাগত যোগাযোগ এবং অঙ্গভঙ্গি এবং মুখের অভিব্যক্তি ব্যবহার করা অমৌখিক যোগাযোগ।

### 1) ভাষাগত যোগাযোগ

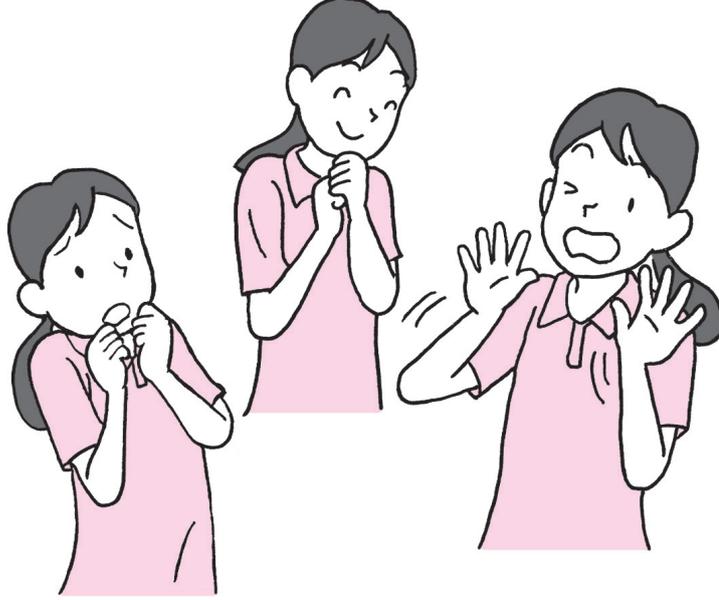
ভাষাগত যোগাযোগের মধ্যে ভাষার উচ্চারণ বা ইশারা বা আঙুলের ভাষার মাধ্যমে কথো-পকথন, অক্ষরের মাধ্যমে যোগাযোগ করা রয়েছে।

#### ● ভাষাগত যোগাযোগের উদাহরণ



## 2) অমৌখিক যোগাযোগের উদাহরণ

ভাষা ব্যতীত যোগাযোগের পদ্ধতির মধ্যে অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারার মতো, ইশারা এবং অভিব্যক্তি রয়েছে।



### 3 যোগাযোগ প্রযুক্তি

সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য নিচের বিষয়গুলো মাথায় রেখে যোগাযোগ করা।

#### ● মনোযোগ দিয়ে শোনা



- মনোযোগ দিয়ে শোনা হল সাগ্রহে কথা শুনার মনোভাব নিয়ে মনোযোগ সহকারে এবং সঠিকভাবে শোনা।

#### ● সহানুভূতি



- সহানুভূতি হল অন্য ব্যক্তির মতামত এবং অনুভূতিকে নিজের একই অনুভূতি হিসাবে অনুভব করা।
- অন্য পক্ষের দৃষ্টিকোণ থেকে বোঝার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

#### ● গ্রহণ করা



- গ্রহণ করার মানে হল অন্য ব্যক্তির অনুভূতি এবং মতামতকে অস্বীকার বা নিশ্চিত না করে গ্রহণ করা।

## 2

ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে  
যোগাযোগ**1** কথা মনোযোগ দিয়ে শুনার কৌশল (সক্রিয়ভাবে  
মনোযোগ দিয়ে শোনার কৌশল)

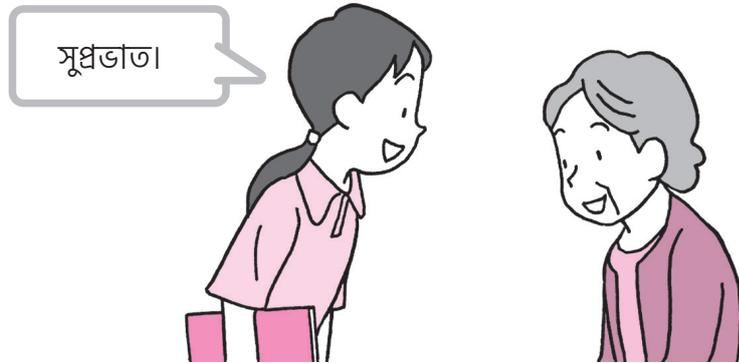
নাসিং কেয়ার কর্মী, ব্যবহারকারীকে আরও ভালভাবে জীবনযাপন করতে সহায়তা করার জন্য ব্যবহারকারী বা তার পরিবার এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞ কর্মীর সাথে যোগাযোগ করা।

**1) ব্যবহারকারীর মূল্যবোধের প্রতি শ্রদ্ধা**

ব্যবহারকারীর জন্মগ্রহণ করা ও বেড়ে উঠা যুগ বা জীবনযাপন করা পরিবেশের উপর নির্ভর করে প্রতিটি ব্যক্তির পৃথক মূল্যবোধ রয়েছে। নাসিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর আবেগ, চিন্তাধারা, চিন্তাভাবনা এবং মূল্যবোধকে সম্মান করে নাসিং কেয়ার প্রদান করা।

**2) ভাষাগত যোগাযোগের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ****[শব্দচয়ন]**

নাসিং কেয়ার কর্মী ভদ্র ভাষা ব্যবহার করার চেষ্টা করা।



[প্রশ্নের কৌশল]

নার্সিং কেয়ার কর্মীর জানতে চাওয়া বিষয় ব্যবহারকারীকে একতরফাভাবে জিজ্ঞাসা না করে, ব্যবহারকারীর সাথে দ্বিমুখী পদ্ধতিতে যোগাযোগ করার চেষ্টা করা।

প্রশ্নগুলির মধ্যে রয়েছে ① বন্ধ প্রশ্ন এবং ② খোলা প্রশ্ন।

① বন্ধ প্রশ্ন

বন্ধ প্রশ্ন বলতে, অন্য পক্ষ "হ্যাঁ বা না", "A" বা "B" ইত্যাদির মতো এক কথায় সহজভাবে উত্তর দিতে সক্ষম প্রশ্নকে বুঝায়। বন্ধ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা অব্যাহত রাখলে যোগাযোগ একতরফা হবে।

② খোলা প্রশ্ন

খোলা প্রশ্ন বলতে, অন্য পক্ষ "আপনি কি মনে করেন?" "আপনি কি করতে চান?" ইত্যাদির মতো নির্দিধায় উত্তর দিতে সক্ষম প্রশ্নকে বুঝায়। তবে, "কেন" এর মতো কারণ জিজ্ঞাসা করার খোলা প্রশ্ন করা অব্যাহত রাখলে, অন্যপক্ষের নিকট দোষারোপ করার মতো অনুভূত হতে পারে বিধায় সতর্কতা অবলম্বন করা।

● প্রশ্নের উদাহরণ



### [পুনরাবৃত্তি]

ব্যবহারকারীর দ্বারা উচ্চারিত শব্দ পুনরাবৃত্তি করে, নার্সিং কেয়ার কর্মী "কথা শুনার" বার্তাটি প্রদান করতে পারে।

### ● পুনরাবৃত্তির উদাহরণ



### 3) অমৌখিক যোগাযোগের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

#### [ইশারা বা অভিব্যক্তি]

নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর ইশারা বা অভিব্যক্তি পর্যবেক্ষণ করে সেই অনুযায়ী যোগাযোগ করা।

#### [চোখের রেখা]

নার্সিং কেয়ার কর্মী চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে ব্যবহারকারীর সাথে জড়িত হওয়া। ব্যবহারকারীর চোখের দিকে সরাসরি না তাকালে কথা শুনার বার্তাটি প্রদান করা কঠিন।

● চোখের দিকে সরাসরি তাকানোর পদ্ধতি



চোখের দিকে সরাসরি তাকানো



নার্সিং কেয়ার কর্মী উপরে থেকে আধিপত্যের দৃষ্টিতে ব্যবহারকারীর দিকে তাকালে ভয়ের অনুভূতি প্রদান করবে।

[কণ্ঠস্বর]

ধীর স্বরে, শান্তভাবে এবং যথাযথ সময় নিয়ে কথা বলা।

[মাথা নেড়ে সম্মতি জানানো]

মাথা উল্লস্বভাবে নেড়ে সম্মতি জানানো বা ব্যবহারকারীর কথায় "হ্যাঁ ঠিক তাই" বলে সাহায্য প্রদান করা, ব্যবহারকারী যা বলছে তা মনোযোগ সহকারে শোনা ও বোঝার চেষ্টা করার মনোভাব প্রকাশ করে।

[ভঙ্গি / অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারা]

নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর সাথে মুখোমুখি যোগাযোগ করা।

- একজন ব্যক্তির কথা শোনার সময়, আড়া-আড়িভাবে রাখা বা পিছনে ফেরা অন্য ব্যক্তির জন্য খারাপ ধারণা তৈরি করে।
- অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারার অর্থ দেশ এবং সংস্কৃতির উপর নির্ভর করে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়।



● ভঙ্গি সম্পর্কে মনে রাখার বিষয়সমূহ



মুখোমুখি কথা বলা।



হাত আড়াআড়িভাবে রাখা।



পা আড়াআড়িভাবে রাখা।



পিছনে হেলান দেয়া

[দূরত্ব / শরীরের স্পর্শ]

দেশে উপর নির্ভর করে কাছাকাছি দূরত্বে কথা বলা বা শরীরের স্পর্শ ঘনিষ্ঠতার অনুভূতিও প্রদান করতে পারে।

বলা হয় থাকে, জাপানে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক থাকলেও নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখতে বেশির ভাগ লোকই স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।

অন্য ব্যক্তির শরীর স্পর্শ করার সময়, শক্তি, ফ্লিকোয়েন্সি ইত্যাদির উপর নির্ভর করে অন্য ব্যক্তির কাছে প্রেরণ করা বার্তার বিষয়বস্তু ভিন্নতর হয়ে থাকে।

● শরীরের স্পর্শের উদাহরণ



আলতোভাবে হাত ধরে যোগাযোগ করা।

## 2 ব্যাখ্যা এবং সম্মতি (ইনফরমড কনসেন্ট)

ব্যবহারকারী নিজের মতো করে জীবন পরিচালনা করতে সক্ষম হওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মী ব্যবহারকারীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। ব্যবহারকারীকে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করার সময় নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিচের বিষয়গুলো মনে রাখা উচিত।

- ① পছন্দের বিকল্প উপস্থাপন করা।
- ② প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি যত্ন সহকারে ব্যাখ্যা করা।
- ③ ব্যবহারকারীকে তার নিজের ইচ্ছায় একটি পছন্দ / সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে বলা।

ব্যবহারকারীর গ্রহণ করা সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মী ব্যবহারকারীর পছন্দকে সম্মান করে সহায়তা প্রদান করা।

## 3 ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী যোগাযোগ করা।

অসুস্থতা বা অক্ষমতার কারণে ব্যবহারকারীদের যোগাযোগ করা কঠিন হতে পারে। নার্সিং কেয়ার কর্মীদের ব্যবহারকারীর অসুস্থতা বা অক্ষমতা অনুযায়ী একটি উপযুক্ত যোগাযোগ পদ্ধতি নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ।

### 1) বিভিন্ন অক্ষমতার (প্রতিবন্ধকতার) বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী যোগাযোগের গুরুত্ব

অসুস্থতা এবং অক্ষমতা যোগাযোগে বাধা প্রদান করতে পারে। নার্সিং কেয়ার কর্মী, যোগাযোগের ক্ষেত্রে ব্যবহারকারীর কী ধরনের বাধা রয়েছে তা আত্মস্থ বা উপলব্ধি করে ঐ ব্যক্তির জন্য মানানসই পদ্ধতিতে যোগাযোগ করা।

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, যোগাযোগের মাধ্যম হিসাবে আইসিটির (তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি) ব্যবহার এগিয়ে চলেছে।

## 2) দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

### 1. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা হল দেখতে না পাওয়া বা দেখতে অসুবিধা হওয়ার প্রতিবন্ধকতা। দৃশ্যা-নুভূতি থেকে পর্যাপ্ত তথ্য না পাওয়া গেলে একটি বস্তুর দূরত্ব বা অবস্থান জানা সম্ভব নাও হতে পারে।

### 2. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

#### ⊙ দৃশ্যানুভূতি ব্যতীত অন্য তথ্য ব্যবহার করা

বস্তুর অবস্থান এবং বৈশিষ্ট্য নির্দিষ্ট ও বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা। এছাড়াও, কর্তৃস্বর এবং কথা বলার পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন হওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।  
সরাসরি স্পর্শ করেও তথ্য প্রদান করা যেতে পারে।

#### ⊙ নাম ধরে ডেকে কথা বলা

নাসিং কেয়ার কর্মী কিছু না বলে ব্যবহারকারীর শরীরে স্পর্শ করলে বিস্মিত হতে পারে।  
বিধায় প্রথমে অবশ্যই তাদের সাথে কথা বলা। কথা বলার সময় ব্যবহারকারীর নাম ধরে ডেকে কথা।

এছাড়াও, নাসিং কেয়ার কর্মীর নিজের নাম বলাটাও গুরুত্বপূর্ণ।

#### ● নাম ধরে ডেকে কথা বলা



কার সাথে কথা বলা  
হচ্ছে দৃষ্টি প্রতিবন্ধীর  
কাছে তা পরিষ্কার করা।



### ⦿ স্থান এবং দিক সুনির্দিষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা

অবস্থান ব্যাখ্যা করার সময়, "আপনার ডানদিকে" "আমার কণ্ঠস্বরের কাছে।" ইত্যাদির মতো নির্দিষ্টভাবে ব্যক্ত করা। খাওয়ার সময় খাবারের অবস্থান বোঝাতে, ঘড়ির ডায়াল প্লেট ব্যবহার করে অনুরূপভাবে অবস্থান ব্যাখ্যা করার পদ্ধতিকে ক্লক পজিশন বলে।

### 3. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি এবং সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জামের উদাহরণ

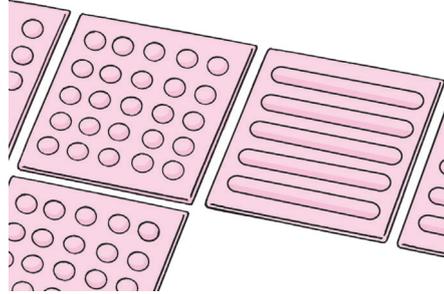
ব্যবহারকারীর দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার পরিস্থিতি অনুযায়ী সহায়তা সরঞ্জাম ব্যবহার করলে যোগাযোগ সহজতর হয়।

(ব্রেইল (অক্ষদের স্পর্শ দ্বারা পড়ার জন্য মুদ্রন পদ্ধতি))

অক্ষ ব্যক্তির কাছে তথ্য প্রদানের সরঞ্জাম হিসাবে ব্রেইল এবং ব্রেইল ব্লক রয়েছে।



ব্রেইল (অক্ষদের স্পর্শ দ্বারা পড়ার জন্য মুদ্রন পদ্ধতি)



ব্রেইল ব্লক

### 3) শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

#### 1. শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

যথেষ্ট শুনতে পায় না বলে একাকীত্ববোধ বা বঞ্চনার অনুভূতি ব্যাপক হওয়ায় মানসিক সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

#### 2. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- একে অপরের মুখের অভিব্যক্তি ও মুখের নড়াচড়া বুঝতে পারার জন্য সামনে থেকে কথা বলা।
- সহজে শুনতে পাওয়া কানের পাশ থেকে কথা বলা।
- ধীরে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলা।
- প্রয়োজনের চেয়ে বেশি জোরে শব্দ না করা।
- যতটা সম্ভব নিরিবিলি জায়গায় কথা বলা।

#### 3. শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি এবং সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জামের উদাহরণ

##### (উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা))

মুখের নড়াচড়া পড়ে যোগাযোগ করা।

##### ● মুখের নড়াচড়া পড়ার কথোপকথন



### (লিখিত বার্তা)

কাগজ, লেখার যন্ত্র ইত্যাদি ব্যবহার করে যোগাযোগ করা। আইসিটি ইত্যাদিও ব্যবহার করা হয়।

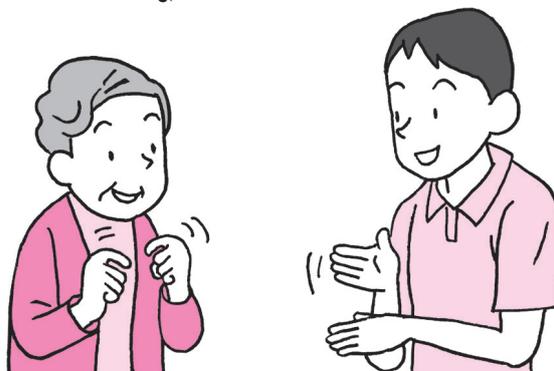
### ● লিখিত বার্তার মাধ্যমে কথোপকথন



### (ইশারা বা আঙুলের ভাষা)

হাত এবং আঙ্গুলের নড়াচড়ার সাথে মুখ এবং ঘাড়ের নড়াচড়া একত্রিত করে অর্থ প্রকাশ করা।

### ● ইশারা বা আঙুলের ভাষা ব্যবহার করে কথোপকথন



### (শ্রবণের যন্ত্র)

শ্রবণের যন্ত্র হল এমন একটি সরঞ্জাম যা মাইক্রোফোনের সাহায্যে শব্দ সংগ্রহ, প্রসারিত করে কানে সরবরাহ করে।

### ● শ্রবণের যন্ত্র ব্যবহার করে কথোপকথন



#### 4) বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

##### 1. বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

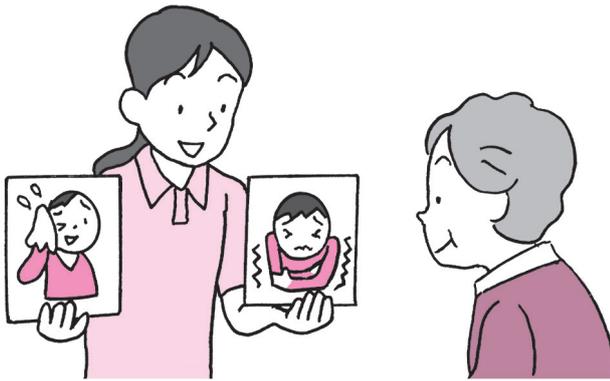
বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) ভাষা-সম্পর্কিত অঞ্চল ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে "শুনে বোঝা", "লিখিত বিষয় পড়ে বোঝা", "কথা বলা" এবং "অক্ষর লেখার" মতো ফাংশনগুলির অবনতি ঘটে।

##### 2. বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- সংক্ষেপে, সহজে বোঝা যায় এমন শব্দ দিয়ে ধীরে এবং স্পষ্টভাবে কথা বলা।
- ছবি বা চিত্র, অঙ্গভঙ্গি বা হাতের ইশারা ইত্যাদির মতো ভাষা ছাড়া যোগাযোগের জন্য অন্য কিছু ব্যবহার করা
- কথা বলার ছোট ভুলকে নির্দেশ না করা।  
বন্ধ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে "হ্যাঁ" এবং "না" এর মতো সহজ উত্তর তৈরি করা।

##### 3. বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি এবং সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জামের উদাহরণ

- উচ্চারণ ব্যতীত অঙ্গভঙ্গি বা হাতের ইশারা ইত্যাদির ব্যবহার
- ছবি এবং চিত্রের ব্যবহার



## 5) ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ

### 1. ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

জ্ঞানীয় ফাংশন হ্রাস পাওয়ার ফলে একই কথোপকথনের বারবার পুনরাবৃত্তি হওয়া বা নাসিং কেয়ার কর্মী এবং ব্যবহারকারীর মধ্যে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হতে পারে।

### 2. ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- ধীরে ধীরে কথা বলা
- সহজে বোঝা যায় এমন শব্দ এবং ছোট বাক্যে বলা।
- ব্যক্তি বলার বিষয়বস্তুটি সত্য থেকে ভিন্ন হলেও সেটিকে অস্বীকার না করে ঠিক তেমনি-ভাবে গ্রহণ করে সহানুভূতি প্রকাশ করা।

### ● ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের উদাহরণ



## 3

## দলের যোগাযোগ

## 1 রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য ভাগ করে নেওয়ার মৌলিক ধারণা

## 1) তথ্য ভাগ করে নেওয়ার উদ্দেশ্য

নার্সিং কেয়ার, শুধুমাত্র নার্সিং কেয়ার কর্মী নয়, চিকিৎসা সেবা কর্মী ইত্যাদির মতো অন্যান্য পেশার সাথে সহযোগিতা করে দল হিসাবে প্রদান করা হয়। ব্যবহারকারীদের আরও ভাল নার্সিং কেয়ার পরিষেবা প্রদান করার জন্য, দলের সাথে নার্সিং কেয়ারের বিষয়বস্তু এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য শেয়ার করা হবে।

## ⊙ তথ্য শেয়ার করার পদ্ধতি

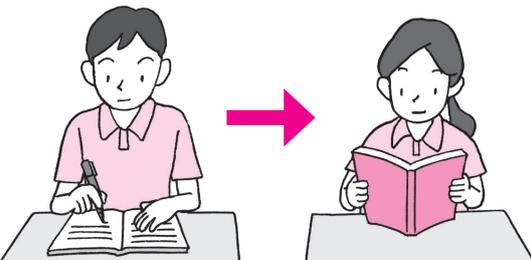
## রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা

নার্সিং কেয়ারের পরিকল্পনা, কেস রেকর্ড এবং বার্তা প্রেরণের নোটবুক ইত্যাদি রয়েছে।

## সভার (কথোপকথন) মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা

ব্যবহারকারী সম্পর্কিত তথ্য কর্মীদের মধ্যে প্রেরণ করার জন্য বার্তা প্রেরণ বা নার্সিং কেয়ার সম্পর্কিত বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করার জন্য সভা রয়েছে।

## ● রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা



## ● বার্তা প্রেরণের অবস্থা



## 2) নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে রেকর্ডের তাৎপর্য

উচ্চ মানের নার্সিং কেয়ার প্রদানের জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মীদের ব্যবহারকারীদের সম্পর্কে তথ্য জানার প্রয়োজন রয়েছে। নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর অবস্থা, ব্যবহারকারীকে উৎসাহিত করা এবং তার প্রতিক্রিয়া রেকর্ড করা।

রেকর্ডের তাৎপর্যের দুটি দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে: আরো উন্নত নার্সিং কেয়ার পরিষেবা প্রদান এবং দলের যত্ন অনুশীলন করা।

## 3) নার্সিং কেয়ারের রেকর্ড লেখার জন্য মৌলিক বিষয়

① স্মৃতি সম্পর্কে নিশ্চিত থাকাকালীন সময়ে রেকর্ড করা।

② তারিখ এবং সময় সঠিকভাবে রেকর্ড করা।

ঘটনার সময় সম্পর্কে জানার জন্য তারিখ রেকর্ড করা।

③ সত্য ঘটনা রেকর্ড করা।

সত্য ঘটনার মধ্যে "সাবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (বিষয়গত সত্য)" এবং "অবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (উদ্দেশ্যগত সত্য)" রয়েছে।

সত্য ঘটনা	বিষয়বস্তু
সাবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (বিষয়গত সত্য)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ব্যবহারকারীর দেখার বিষয়, ঐ ব্যক্তির অভিজ্ঞতা, ঐ ব্যক্তির অভিযোগ ইত্যাদি।</li> <li>ব্যবহারকারীর বক্তব্য, ইত্যাদি</li> </ul>
অবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (উদ্দেশ্যগত সত্য)	<ul style="list-style-type: none"> <li>নার্সিং কেয়ার কর্মীর পর্যবেক্ষণ করা বিষয়</li> <li>রক্তচাপ, শরীরের তাপমাত্রার মান, পরীক্ষার ডেটা, ইত্যাদি।</li> </ul>

## ● রেকর্ডিংয়ের উদাহরণ

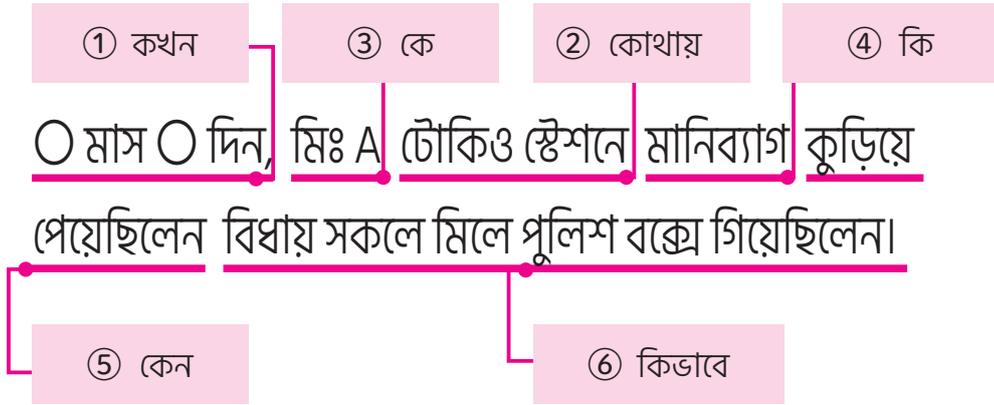
তারিখ	বিষয়বস্তু
2019/7/20	<p>৪ টায় মলমূত্রাদি ত্যাগের নার্সিং কেয়ারের সময়, <b>মিঃ ০০</b> এর স্যাক্রাল অঞ্চলে 1 সেন্টিমিটারের লালভাব দেখা গেছে। ঐ ব্যক্তির সাথে নিশ্চিত করা হলে কোন ব্যাথা ছিল না। <b>আমি নার্সকে রিপোর্ট করেছি এবং বুঝতে পেরেছি যে প্রেসার আলসারের (বেড সোর) প্রাথমিক পর্যায় ছিল।</b></p>

④ একবার পড়ে বুঝতেপারা বিষয় রেকর্ড করা।

রেকর্ডে নিচের ছয়টি বিষয় স্পষ্টভাবে লেখা।

① When	⇒	কখন
② Where	⇒	কোথায়
③ Who	⇒	কে
④ What	⇒	কি
⑤ Why	⇒	কেন
⑥ How	⇒	কিভাবে

● সহজে বোঝা যায় এমন বাক্যের উদাহরণ



#### 4) ব্যক্তিগত তথ্যের সুরক্ষা এবং গোপনীয়তা রক্ষা

নার্সিং কেয়ার কর্মীদের তথ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে খুব সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। বিশেষ করে, ব্যক্তিগত তথ্যের সুরক্ষা এবং গোপনীয়তা রক্ষার, বিশেষজ্ঞ কর্মীর পেশাগত নৈতিকতা হিসাবে কঠোর প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

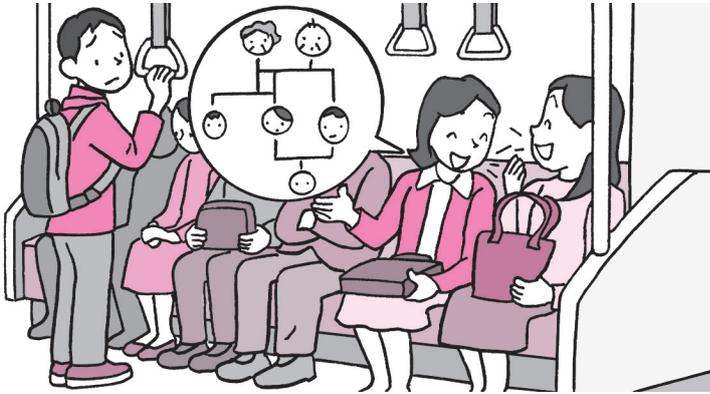
ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার সময়, ব্যক্তিগত তথ্য পরিচালনার বিষয়ে ব্যবহারকারীর কাছ থেকে সম্মতি নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

##### (ব্যক্তিগত তথ্যের ধরন)

নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, ঐ ব্যক্তির ছবি ইত্যাদি।

করার জন্য নিচের বিষয়গুলো সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করা।

- কর্মক্ষেত্রের বাইরে ব্যবহারকারী বা কর্মক্ষেত্র সম্পর্কে কথা না বলা।
- ইন্টারনেট বা SNS-এ ব্যবহারকারী বা কর্মক্ষেত্রের বিষয় সম্পর্কে না লেখা।



## 2 রিপোর্ট / যোগাযোগ / পরামর্শ

### 1) রিপোর্ট / যোগাযোগ

নার্সিং কেয়ার কর্মীরা একটি দল হিসাবে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা। এই কারণে, নিজের ব্যবহারকারীর সাথে জড়িত থাকার সময় লক্ষ্য করা বিষয় বা নিজের কাজের অগ্রগতি ইত্যাদি দলের মধ্যে রিপোর্ট করে, যোগাযোগ করে শেয়ার করা।

রিপোর্ট করা, যোগাযোগ করার সময় বিষয়বস্তুর উপর নির্ভর করে ভিন্নতর হয়ে থাকে। দুর্ঘটনা ঘটা ইত্যাদির মতো অতি জরুরী বিষয়ের ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিকভাবে রিপোর্ট করা।

#### ● তথ্য প্রেরণকারী পক্ষ

- সংক্ষেপে অবহিত করা
- সত্য ঘটনা এবং সিদ্ধান্ত আলাদা করে অবহিত করা
- স্থান এবং সময় বিবেচনা করে রিপোর্ট করা



#### ● তথ্য গ্রহণ করা পক্ষ

- মেমো নেওয়া
- সত্য ঘটনা এবং সিদ্ধান্ত আলাদা করে শোনা
- পুনরাবৃত্তি করা

### 2) পরামর্শ

পরামর্শ হল, সমস্যার সম্মুখীন হলে বা কিছু বুঝতে না পারার পারলে অন্যান্য কর্মী এবং বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে উপদেশ গ্রহণ করা। সমস্যায় পড়লে নিজে থেকে সিদ্ধান্ত না নিয়ে পরামর্শ করা।

# জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নাসিং কেয়ার

অধ্যায় 2 খাবারের জন্য নাসিং কেয়ার

অধ্যায় 3 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নাসিং কেয়ার

অধ্যায় 4 সাজগোজ করার জন্য নাসিং কেয়ার

অধ্যায় 5 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নাসিং কেয়ার

অধ্যায় 6 বাড়ির কাজের জন্য নাসিং কেয়ার

## 1

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য  
নার্সিং কেয়ার

## 1 নড়াচড়া (চলাচল) করার তাৎপর্য

## 1) নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নড়াচড়া (চলাচল) করার তাৎপর্য

চলাচলের সাথে সাথে ব্যক্তির কর্মের পরিসর প্রসারিত হয়। বিস্তৃত কর্মের পরিসর শারীরিক অবস্থা এবং মানসিক ক্রিয়ার রক্ষণাবেক্ষণ এবং উন্নতিকে প্রভাবিত করে। দৈনন্দিন জীবনে, ডাইনিং রুমে খাওয়া, টয়লেটে মলমূত্র ত্যাগ করা এবং বাথরুমে গোসল করার মতো কাজগুলো সম্পাদনের জন্য ঐ জায়গায় চলাচল করতে হয়। নড়াচড়া বা চলাচল করা সকল দৈনন্দিন কাজের সাথে সংযুক্ত।

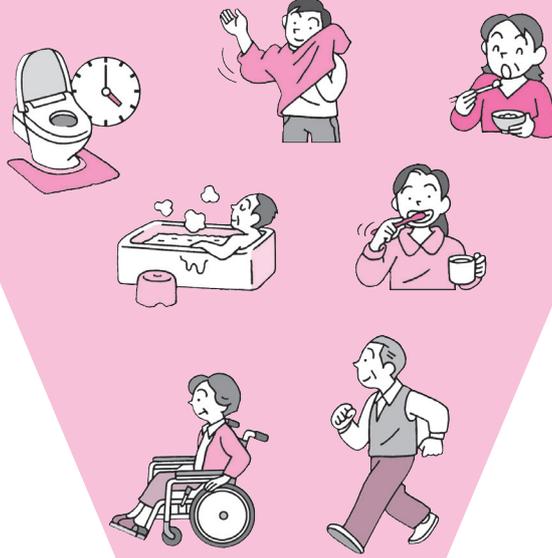


● ADL এবং IADL এর মধ্যে সম্পর্ক

IADL (Instrumental Activities of Daily Living :  
দৈনন্দিন জীবনের ইন্সট্রুমেন্টাল কার্যকলাপ)



IADL (Activities of Daily Living :  
দৈনন্দিন জীবনের কার্যকলাপ)



ব্যাখ্যা

IADL (Activities of Daily Living : দৈনন্দিন জীবনের কার্যকলাপ) এবং IADL (Instrumental Activities of Daily Living : দৈনন্দিন জীবনের ইন্সট্রুমেন্টাল কার্যকলাপ)

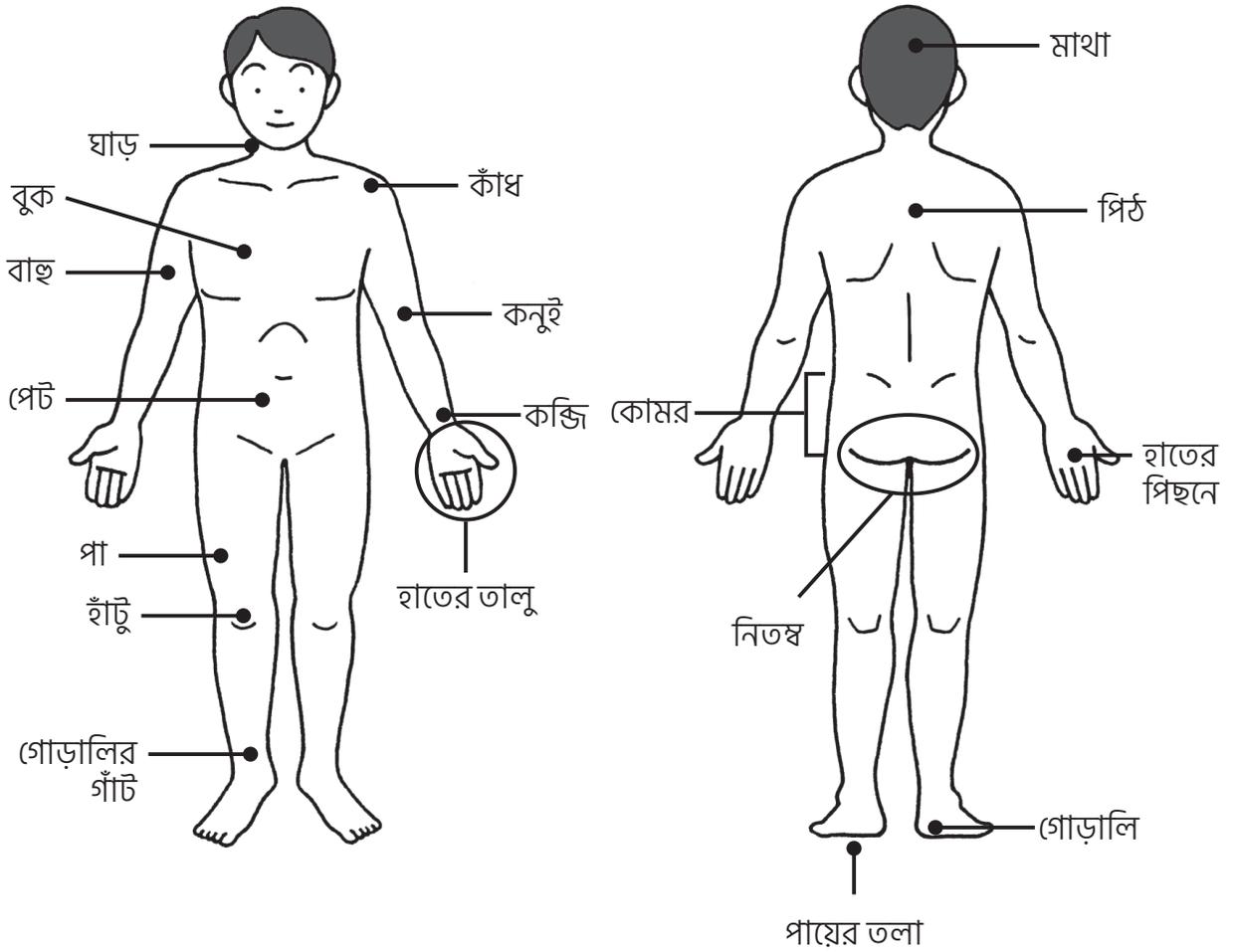
ADL হল একজন ব্যক্তির স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকার জন্য সম্পাদিত এক গুচ্ছ মৌলিক শরীরের নড়াচড়া করার বিষয়। ADL এর মধ্যে নড়াচড়া, খাওয়া, কাপড় পরিবর্তন, মলমূত্রাদি ত্যাগ, গোসল ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। IADL হল বাড়িতে বা কমিউনিটির মধ্যে জীবন যাপন বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ক্ষমতা। IADL এর মধ্যে অর্থ ব্যবস্থাপনা, কেনাকাটা, কাপড় ধোয়া, যানবাহন ব্যবহার, যোগাযোগ সরঞ্জাম ব্যবহার ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## 2 নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

### 1) নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত শরীরের অঙ্গ

বিভিন্ন পেশী এবং জয়েন্ট নড়াচড়ার সাথে জড়িত।

#### ● নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত শরীরের প্রধান অংশ

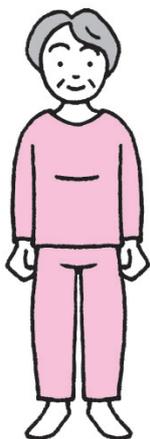


## 2) শরীরের অবস্থান

শরীরের অবস্থান দাঁড়ানো অবস্থান (দাঁড়ানো অবস্থান), বসার অবস্থান (বসা অবস্থান), এবং ঘুমানোর অবস্থান (শুয়ে থাকার ভঙ্গি) এ ভাগ করা যেতে পারে।

### ① দাঁড়ানো অবস্থান

#### ● দাঁড়ানো অবস্থান



### ② বসার অবস্থান

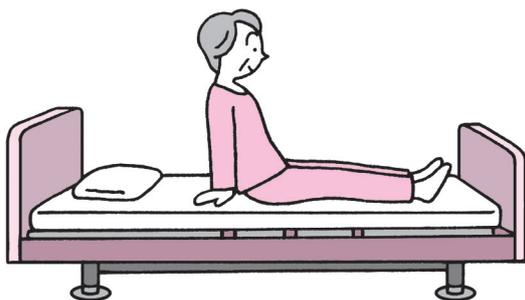
#### ● বিছানার প্রান্তে বসা



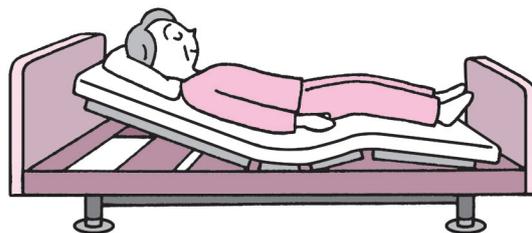
#### ● চেয়ারে বসা (বসার অবস্থান)



#### ● লম্বা বসার অবস্থান

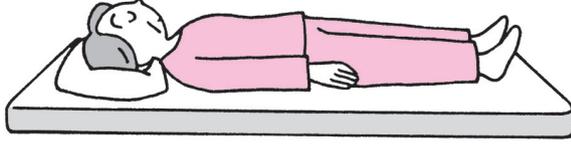


#### ● অর্ধেক বসা (ফাউলারের অবস্থান)



### ③শুয়ে থাকার ভঙ্গি

#### ● চিং হয়ে শোয়া



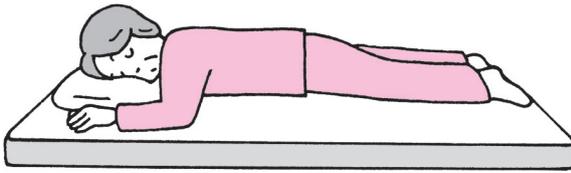
---

#### ● পাশে শোয়া



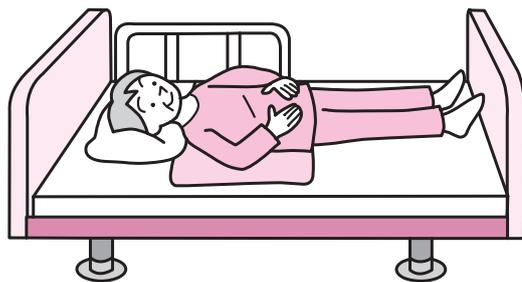
---

#### ● পেটের উপর শোয়া



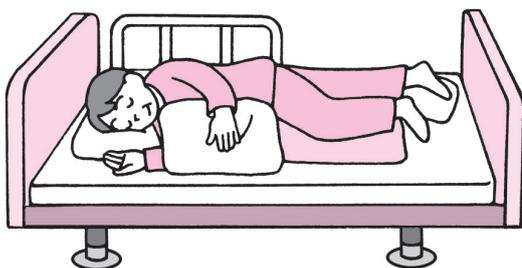
### 3) আরামদায়ক অবস্থান

- চিৎ হয়ে শোয়ার আরামদায়ক অবস্থান সবচেয়ে স্থিতিশীল ভঙ্গি।



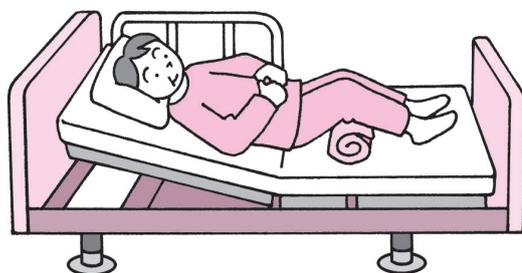
- পাশে শোয়ার (ডানদিকে) আরামদায়ক অবস্থান

বুকের সামনে একটি কুশন রাখা। উভয় নিচের অঙ্গের মধ্যে, ডান পায়ের নীচে একটি কুশন রাখা।



- অর্ধেক বসার (ফাউলারের অবস্থান) আরামদায়ক অবস্থান

উভয় নীচের অঙ্গ গেচ আপ (Gatch up) করা। গেচ আপ (Gatch up) করতে না পারলে উভয় হাঁটুর নীচে একটি কুশন রাখা।



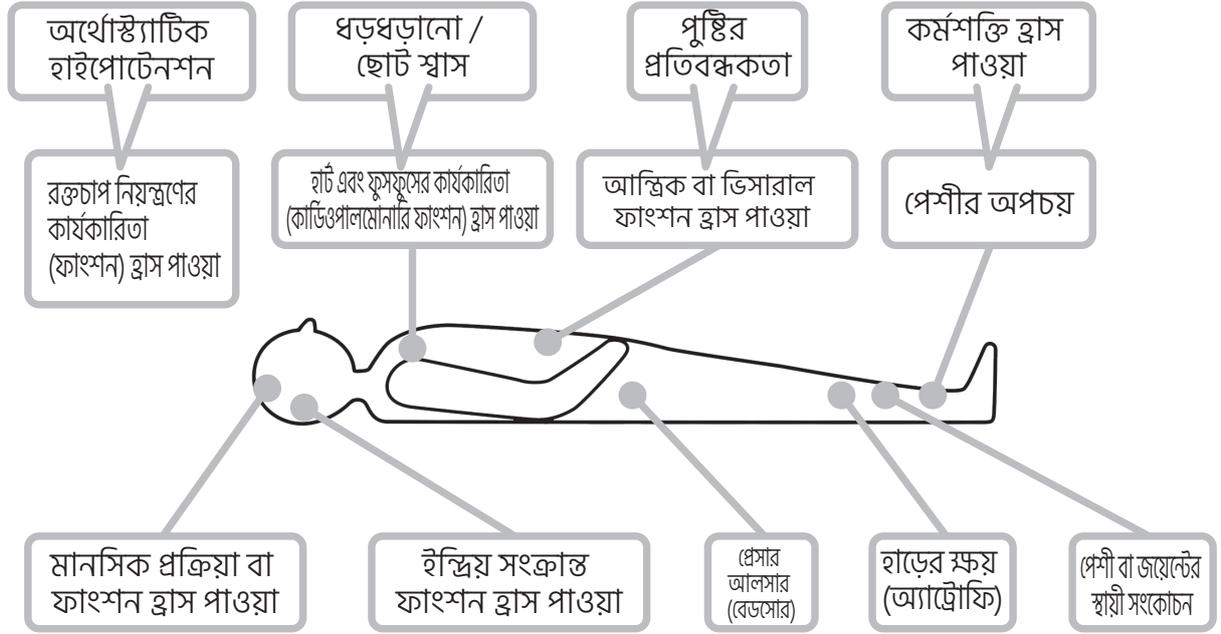
#### ব্যাখ্যা

### পিঠ শিথিল করা

শরীরের উপরের অর্ধেক অংশ উত্থাপন করার পরে, একবার বিছানা থেকে ব্যবহারকারীর পিঠ অপসারণ করা। একে পিঠ শিথিল করা বলা হয়। পিঠ অপসারণ করে, প্রেসার আলসার (বেডসোর) প্রতিরোধ করা যায়।

#### 4) ডিসইউজ সিনড্রোম

দীর্ঘ সময় বিশ্রামে থাকলে বা কর্মশক্তি হ্রাস পাওয়ার ফলে ঘটা বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক অবস্থাকে ডিসইউজ সিনড্রোম বলে।



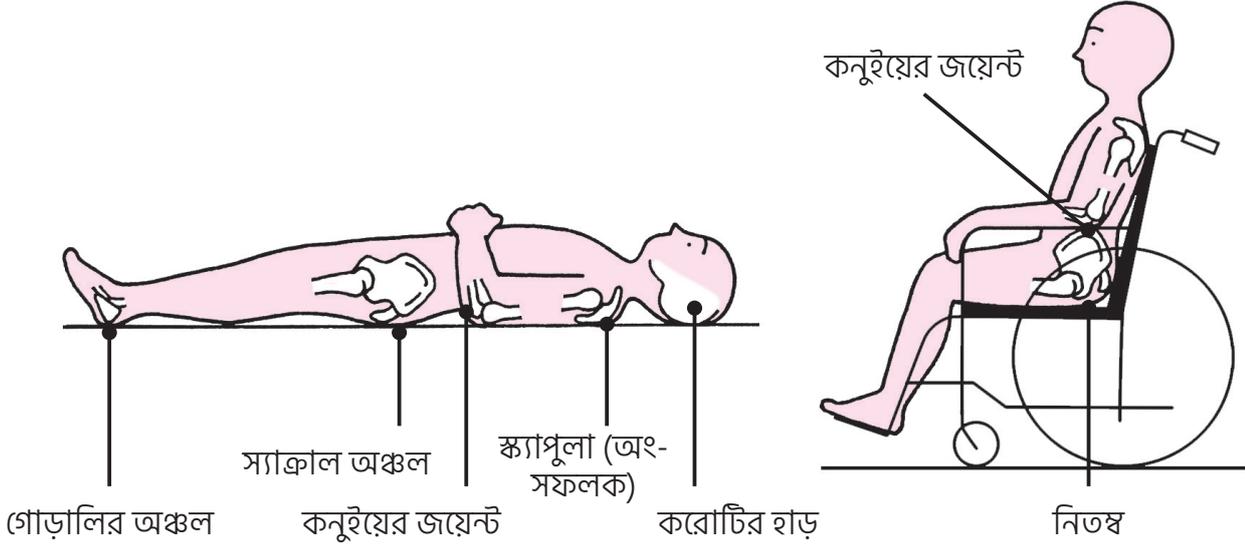
## 5) প্রেসার আলসার

প্রেসার আলসার হল বিছানায় বিশ্রামের সময় বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে হাড়ের প্রসারিত অঞ্চলে রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত এবং ত্বকের নেক্রোটিক হওয়া। চাদরে বলি রেখা এবং স্থান পরিবর্তনের সময় ঘর্ষণও প্রেসার আলসারের (বেডসোর) কারণ হতে পারে।

### ⊙ প্রেসার আলসার (বেডসোর) প্রতিরোধের পদ্ধতি

- ① সম্ভব হলে বিছানা ছেড়ে উঠা।
- ② নিয়মিত শরীরের অবস্থান পরিবর্তন করা।
- ③ পর্যাপ্ত পুষ্টি গ্রহণ করা।

### ● যেসব এলাকায় সহজে প্রেসার আলসার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে



## 6) চলাচলের সাথে সম্পর্কিত কল্যাণমূলক সরঞ্জাম

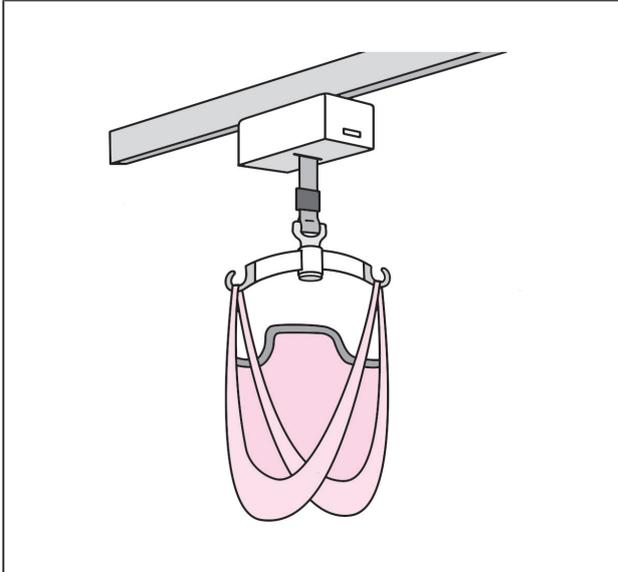
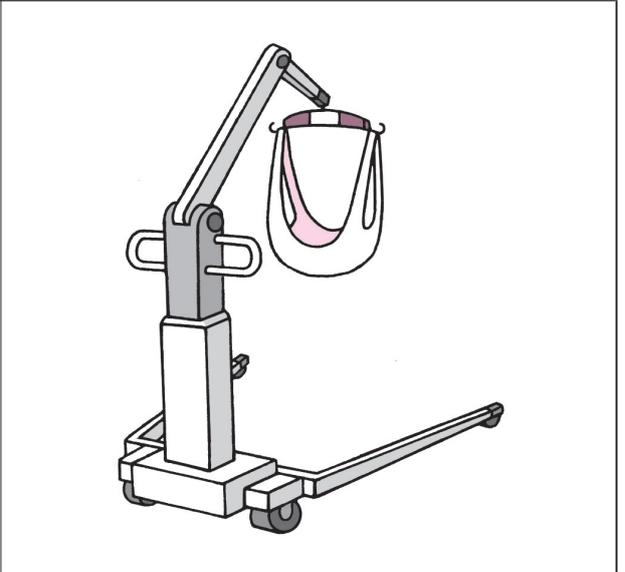
ভূইলচেয়ার ব্যতীত চলাচলের সাথে সম্পর্কিত অন্যান্য কল্যাণমূলক সরঞ্জামের মধ্যে লাঠি, ওয়াকার এবং লিফট ইত্যাদি রয়েছে।



**টি-আকৃতির লাঠি:** হালকা ওজনের এবং পরিচালনা করা সহজ।  
**মাল্টি-পয়েন্ট ওয়ান্ড (লাঠি):** এটির টি-আকৃতির লাঠির চেয়ে একটি বড় সমর্থন এলাকা রয়েছে, তাই রোগাক্রান্ত দিক বা পাশে ওজনের জন্য সমর্থন অপরিহার্য হলে এটি ব্যবহার করা হয়।

**ওয়াকার:** লাঠির তুলনায় একটি বড় সমর্থন এলাকা আছে, তাই এটি স্থিতিশীল।

নাসিং কেয়ার কর্মীর নাসিং কেয়ারের বোঝা কমাতে লিফট কার্যকর।

① মাথার উপর চলমান (ওভারহেড ট্রাভেলিং) লিফট	② মেঝে চলমান লিফট
	

## 1) শারীরিক নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

সমস্ত নার্সিং কেয়ার অনুশীলনের জন্য সাধারণ নিয়ম।

① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।



নার্সিং কেয়ার প্রদানের আগে, ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা অবশ্যই পরীক্ষা করা। ভালো বোধ না করলে কষ্ট না করে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।

② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।



নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, ব্যবহারকারীর সিদ্ধান্তকে অবশ্যই সম্মান করা। উপরন্তু, নার্সিং কেয়ারের বিষয়বস্তু আগে থেকেই জেনে, ব্যবহারকারী স্বস্তি অনুভব করে, আশ্বস্ত হয়ে সহায়তা গ্রহণ করতে পারেন।

③ যত্ন নেওয়া বা নার্সিং কেয়ার প্রদান করা সহজ হয় এমন উচ্চতায় বিছানাটি সমন্বয় করা।



নার্সিং কেয়ার কর্মীর নীচের পিঠে চাপ কমাতে বিছানার উচ্চতা সমন্বয় করা।



## ব্যাখ্যা

## আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

করতে না পারার জায়গায় সহায়তা করা। সেই উদ্দেশ্যে, ব্যবহারকারীর অবস্থা ভালভাবে পরীক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে।

টেক্সট বা পাঠ্যটি নার্সিং কেয়ার কর্মীর গতিবিধি ব্যাখ্যা করলেও বাস্তবে, ব্যবহারকারীকে যা করতে পারে তাই করতে বলা হয়।

## 2) পাশ ফেরানোর জন্য নার্সিং কেয়ার

এখানে, বাম হেমিপ্লেজিয়ার একজন ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

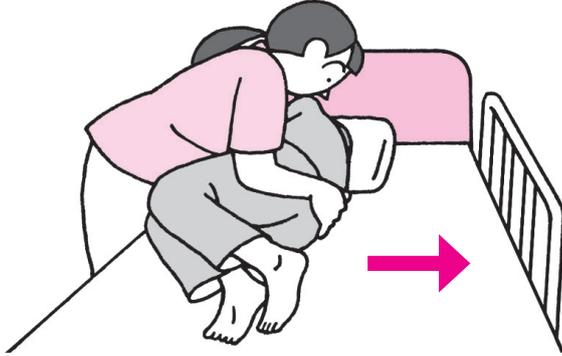
- ① শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে ব্যবহারকারীর সম্মতি নেওয়া।
- ③ যত্ন নেওয়া বা নার্সিং কেয়ার প্রদান করা সহজ হয় এমন উচ্চতায় বিছানাটি সমন্বয় করা।
- ④ ব্যবহারকারীর হাঁটু উত্তোলন করা।
- ⑤ আক্রান্ত দিকটি উপরে এবং পাশে শোয়া অবস্থায় রাখা।



শরীরকে ছোট করে রাখলে মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশটি সংকীর্ণ হয়ে যাবে।



- ⑥ ব্যবহারকারীর কোমর পিছনের দিকে টানা।



পাশে শোয়ার অবস্থান স্থিতিশীল।



- ⑦ ব্যবহারকারীর পা একটি আরামদায়ক অবস্থানে সরানো।



মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ যত প্রশস্ত হবে, ভঙ্গি তত স্থিতিশীল হবে।

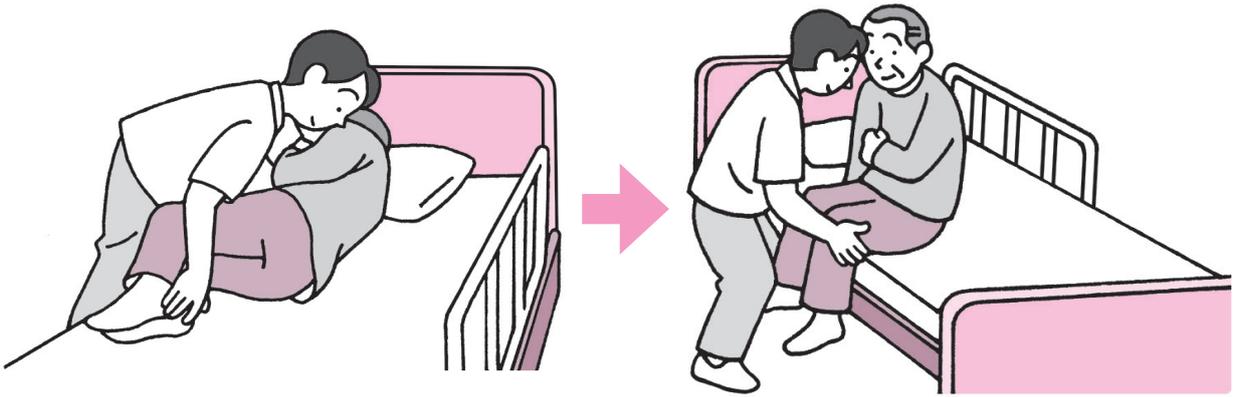


### 3) উঠে দাঁড়ানোর জন্য নাসিং কেয়ার (ডান পাশে শোয়ার অবস্থান থেকে বিছানার প্রান্তে বসা)

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ বিছানার উচ্চতা এমনভাবে সমন্বয় করা যাতে ব্যবহারকারী বিছানার প্রান্তে বসা অবস্থানে বসলে দুই পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করে।
- ④ আক্রান্ত দিকটি উপরে এবং পাশে শোয়া অবস্থায় রাখা।
- ⑤ ব্যবহারকারীর উভয় পা বিছানার প্রান্তে নিয়ে যাওয়া।



- ⑥ ব্যবহারকারীর উভয় পা বিছানা থেকে নামিয়ে ডান কনুইয়ের উপরে শক্তি প্রয়োগ করা। তারপর শরীরের উপরের অংশ উত্তোলন করা।



- ⑦মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ⑧দুই পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করেছে কিনা তা নিশ্চিত করা।



বসার ভঙ্গি স্থিতি-  
শীল হওয়া।

#### 4) উঠে দাঁড়ানোর জন্য নার্সিং কেয়ার (বিছানার প্রান্তে বসা থেকে দাঁড়ানো)

- ①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ②ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③হালকাভাবে বসার অবস্থানে পরিবর্তন করা।



- ④ব্যবহারকারীর সুস্থ দিকের পা পিছনে টানা। এই সময়ে, নার্সিং কেয়ার কর্মী ব্যবহারকারীর আক্রান্ত পাশে দাঁড়ানো।



সুস্থ পায়ে যথেষ্ট ওজন  
রেখে দাঁড়ানোর জন্য  
এটি করা হয়।

৫নাসিং কেয়ার কর্মী হাত দিয়ে আক্রান্ত হাঁটুকে সমর্থন করা যাতে হাঁটু গেড়ে না যায়। শরীরের উপরের অংশটি পর্যাপ্তভাবে বাঁকিয়ে দাঁড়াতে দেয়া।



এটি ব্যবহারকারীকে আক্রান্ত দিকে পতিত হওয়া থেকে রোধ করে।

৬মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

ব্যাখ্যা

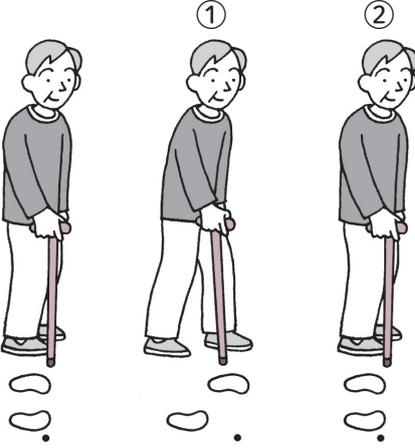
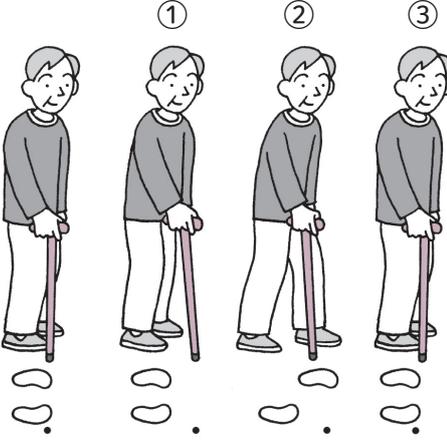
### হাঁটু গাড়া

হাঁটু গাড়ার অর্থ হল দাঁড়ানো বা হাঁটার সময় হাঁটুতে কোন শক্তি প্রয়োগ না করে "আচমকা" বাঁকানো। এটি পতনের কারণও হতে পারে।

## 5) হেমিপ্লেজিয়ায় আক্রান্ত ব্যবহারকারীদের হাঁটার জন্য নার্সিং কেয়ার (লাঠি দিয়ে হাঁটা)

লাঠি দিয়ে হাঁটা দুই ধরনের হয়ে থাকে : 2 মোশনে হাঁটা এবং 3 মোশনে হাঁটা।

### ● 2 মোশনে হাঁটা এবং 3 মোশনে হাঁটার তুলনা

হাঁটা	2 মোশনে হাঁটা	3 মোশনে হাঁটা
পা সামনে ফেলার ক্রম	<p>① লাঠি এবং আক্রান্ত দিক → ② স্বাস্থ্যকর দিক</p> 	<p>① লাঠি → ② আক্রান্ত দিক → ③ স্বাস্থ্যকর দিক</p> 
স্থিতিশীলতা	কম	বেশি



আক্রান্ত পায়ের দিক থেকে পা ফেলার কারণ হল হাঁটার শুরুতে অত্যন্ত সহায়ক স্বাস্থ্যকর দিক থেকে শরীরকে সমর্থন করার প্রয়োজন রয়েছে।

### লাঠি দিয়ে হাঁটার জন্য নার্সিং কেয়ার

নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর আক্রান্ত পাশের পিছনে দাঁড়ানো। প্রয়োজন অনুযায়ী উপরের শরীর এবং কোমর সমর্থন করা।



### (সিঁড়ি দিয়ে উঠা )

নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর এক ধাপ নীচে (পিছনে) অবস্থান করা। ব্যবহারকারীর ① লাঠি → ② সুস্থ পা → ③ আক্রান্ত পায়ের ক্রমে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা।



হ্যান্ডরেইল থাকলে হ্যান্ডরেইল ধরে রাখা আরও স্থিতিশীল।

### (সিঁড়ি দিয়ে নামা )

নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর এক ধাপ নীচে (সামনে) অবস্থান করা। ব্যবহারকারীর ① লাঠি → ② আক্রান্ত পা → ③ সুস্থ পায়ের ক্রমে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা।



হ্যান্ডরেইল থাকলে হ্যান্ডরেইল ধরে রাখা আরও স্থিতিশীল।

## 6) দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যবহারকারীদের হাঁটার জন্য নাসিং কেয়ার

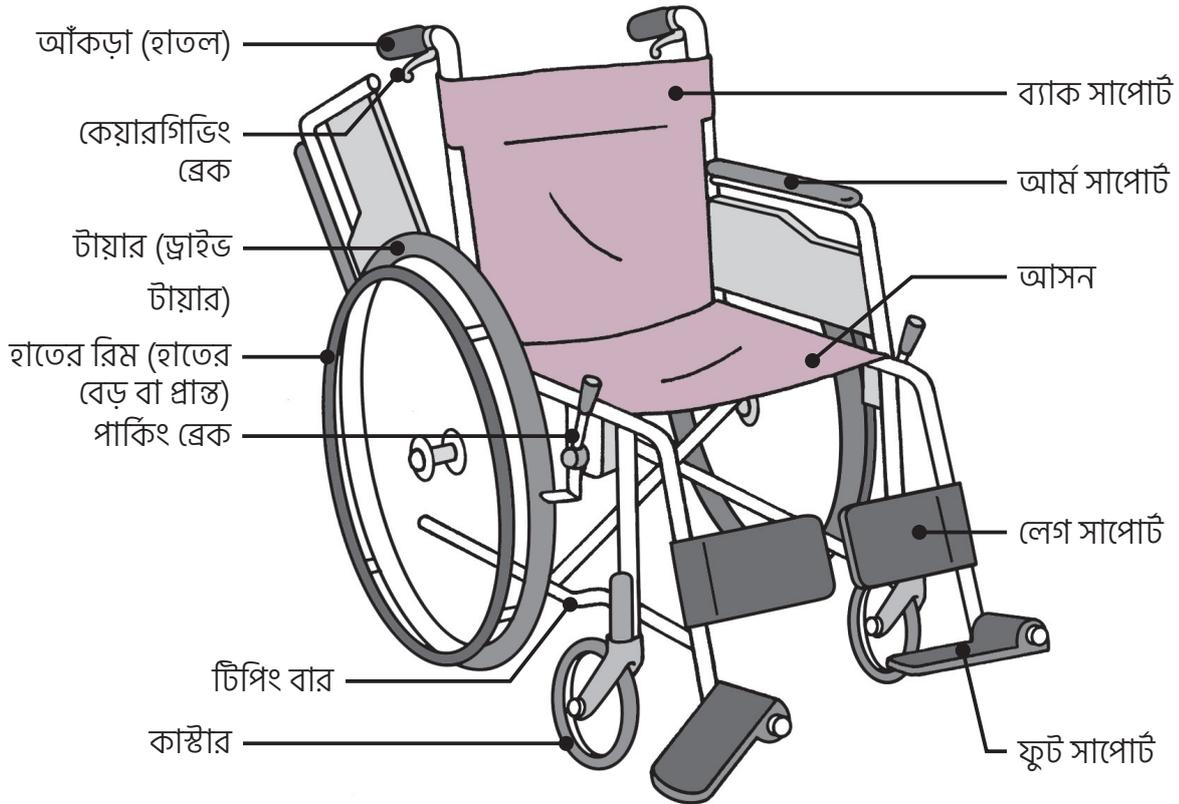
হাঁটার গতি ব্যবহারকারীর গতির সাথে সমন্বয় করা। ধাপ বা বাঁক, ইত্যাদির মতো পরিস্থিতির পরিবর্তন হলে ঠিক তার আগে মৌখিকভাবে এটি ব্যাখ্যা করা।

● পথনির্দেশ করার সময়কার মৌলিক দেহ ভঙ্গি



## 7) ভূইলচেয়ারের জন্য নাসিং কেয়ার

● ভূইলচেয়ারের গঠন এবং বিভিন্ন অংশের নাম



### (ভইলচেয়ার সম্পর্কিত মনে রাখার বিষয়)

- ভইলচেয়ার ব্যবহার করার সময়, টায়ারের চাপ এবং ব্রেক কন্ডিশন আগে থেকেই পরীক্ষা করে নেয়া। টায়ারের চাপ কম হলে, পর্যাপ্তভাবে ব্রেক প্রয়োগ করা যাবে না বিধায় তা বিপদজনক।
- থামার সময় ব্রেক প্রয়োগ করতে না ভুলে না যাওয়া। এমনকি চেয়ারে কেউ বসে না থাকলেও নড়াচড়া করা বিপজ্জনক, তাই থামার সময় ব্রেক প্রয়োগ করা।

### ৪) বিছানা থেকে ভইলচেয়ারে স্থানান্তর করা

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ বিছানার উচ্চতা এমনভাবে সমন্বয় করা যাতে ব্যবহারকারী বিছানার প্রান্তে বসা অবস্থানে বসলে উভয় পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করে।
- ④ ব্যবহারকারীর সুস্থ পাশে ভইলচেয়ার রেখে ব্রেক প্রয়োগ করা।
- ⑤ ব্যবহারকারীকে সুস্থ হাত দিয়ে দূরবর্তী আর্ম সাপোর্ট ধরার জন্য বলা। নার্সিং কেয়ার কর্মী আক্রান্ত দিকের হাঁটু গাড়া প্রতিরোধ করা।



আক্রান্ত হাঁটু  
সমর্থন করা।



একটি সাধারণ নিয়ম হিসাবে, প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রথমে সুস্থ দিক থেকে সরানো উচিত।

⑥ব্যবহারকারীকে মাথা নিচু করে ধীরে ধীরে দাঁড়াতে এবং হুইলচেয়ারের দিকে শরীর ঘুরাতে বলা।



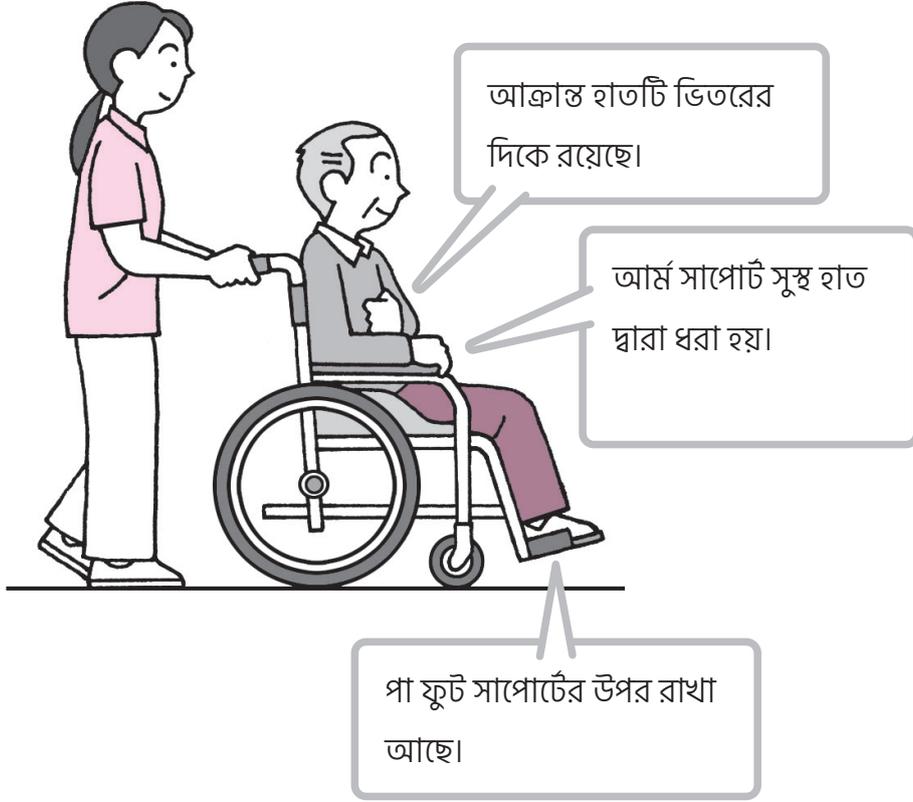
⑦ব্যবহারকারীকে হেলান দিয়ে বসানো। ফুট সাপোর্টে পা উঠাতে বলা।



⑧মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

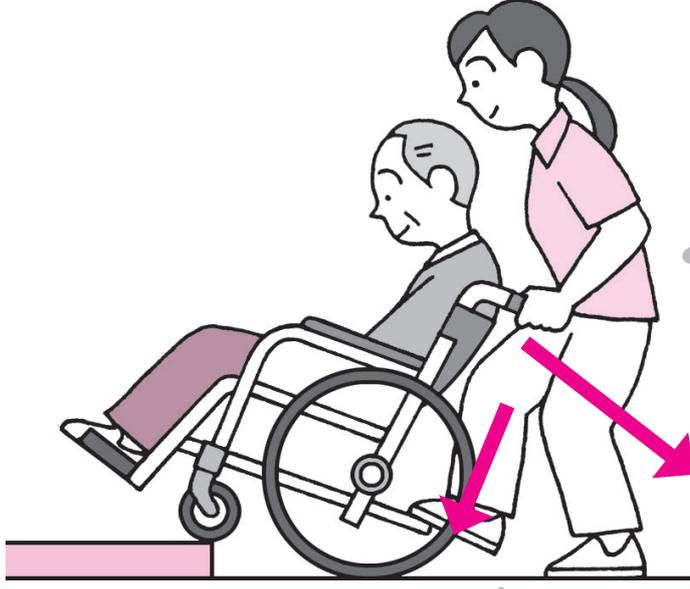
## 9) হুইলচেয়ারের স্থানান্তরের জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ ব্যবহারকারীর পা ফুট সাপোর্টের উপর উঠানো।
- ④ ড্রাইভ টায়ারে ব্যবহারকারী হাত জড়িয়ে না যাওয়ার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।
- ⑤ ব্রেক ছেড়ে দিয়ে নড়ার কথা জানানর পর হুইলচেয়ার নড়াচড়া করা।



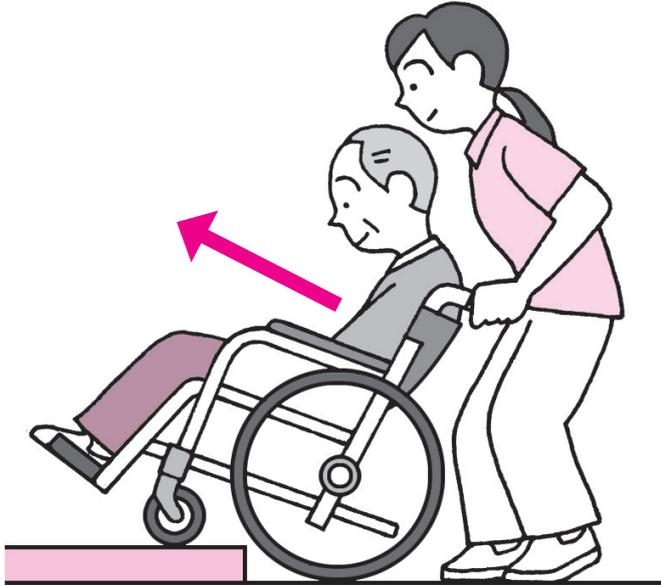
(ধাপে আরোহণ করা)

ধাপের সামনে একবার থেমে ব্যবহারকারীকে ধাপে উঠার কথা ব্যাখ্যা করা।



আঁকড়া (হাতল) তির্যক-  
ভাবে নিচের দিকে টানা।

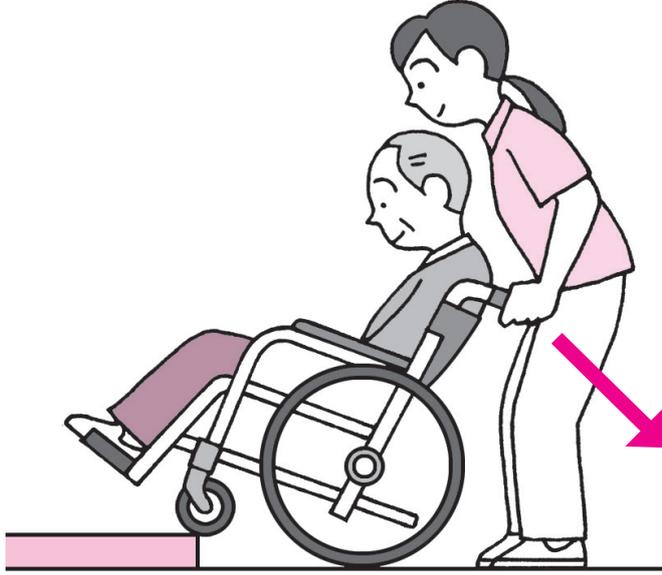
নাসিং কেয়ার কর্মী  
দৃঢ়ভাবে টিপিং লিভারে পা  
ফেলা।



কাস্টার ধাপের উপর ধীর রেখে ড্রাইভ এক্সেল টায়ার উত্তোলন  
করা।

### (ধাপ থেকে নামা)

ধাপের সামনে একবার থেমে ব্যবহারকারীকে ধাপ থেকে নামার কথা ব্যাখ্যা করা। ড্রাইভ টায়ারে আলতো করে পিছনের দিকে নামিয়ে আনা।



ড্রাইভ এক্সেল টায়ার পর্যাপ্তভাবে টেনে কাস্টার  
ধীরে ধীরে ধাপের নীচে নামিয়ে আনা।

## (ঢাল বেয়ে নিচে নামা)

খাড়া ঢাল বেয়ে নিচে নামার সময় পেছনমুখী হওয়ার কথা ব্যবহারকারীকে ব্যাখ্যা করা।



ভুইলচেয়ারটি পিছনের দিকে ঘুরিয়ে নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।



ব্যবহারকারীর ভুইলচেয়ার থেকে পিছলে যাওয়া রোধ  
করার জন্য পিছনে ফিরে নামা।



## 2

## খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

## 1 খাবারের তাৎপর্য

খাওয়া হল মুখ দিয়ে খাওয়া, যা শরীরে পুষ্টি যোগায় এবং কর্মকাণ্ড ও জীবনযাপন বজায় রাখতে সাহায্য করে।

মুখ দিয়ে খাওয়া এবং স্বাদ নেয়া সেরেব্রামকে উদ্দীপিত করে এবং জীবনের একটি ছন্দ তৈরি করতে সহায়তা করে।

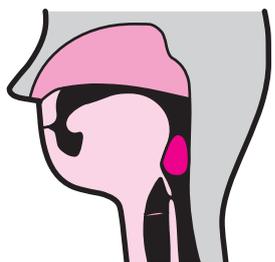
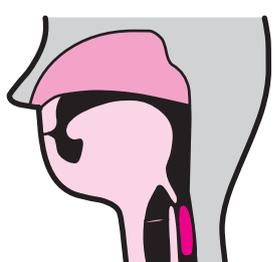
খাওয়াও জীবনের একটি আনন্দ এবং মানুষের মধ্যে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য যোগাযোগের একটি সুযোগ তৈরী করে।

## 2 খাবারের সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

মানুষ মস্তিষ্কে ক্ষুধা অনুভব করলে খাওয়ার ইচ্ছা জাগ্রত হয়।

- টেবিলে পর্যন্ত গিয়ে দেহ ভঙ্গি সমন্বয় করা। এর পরে, আপনার চোখ দিয়ে খাবার পরীক্ষা করা। মুখে খাবার তোলার জন্য একটি চপস্টিক বা চামচ ব্যবহার করা। চর্বণ করে গিলে ফেলা।
- খাবারের জন্য, খাবারটি দৃশ্যানুভূতি ও গন্ধের অনুভূতি দিয়ে পরীক্ষা করে, স্বাদ ও স্পর্শের অনুভূতি দিয়ে স্বাদ এবং চর্বণযোগ্যতা অনুভব করা।
- অনেক ফাংশন খাবারের সাথে সম্পর্কিত।

☉ খাবার গ্রহণ / গলাধঃকরণের প্রবাহ

<p>পূর্ববর্তী পর্যায়</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• খাবারের রঙ, আকৃতি এবং গন্ধ চিনতে পারা।</li> <li>• লালা নিঃসৃত হয়।</li> </ul>
<p>প্রস্থতির পর্যায়</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• মুখের মধ্যে প্রবেশ করানো খাবার চিবিয়ে নিয়ে, লালার সাথে মিশিয়ে সুসংহত খাবার (খাদ্যের পিন্ড) তৈরি করা।</li> </ul>
<p>মুখ গহ্বরের পর্যায়</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• খাদ্যের পিন্ড মুখ গহ্বর থেকে স্বরযন্ত্রে প্রেরণ করা হয়।</li> <li>• প্রেরণ করার জন্য প্রধানত জিহ্বা ব্যবহৃত হয়।</li> </ul>
<p>গলাদেশের পর্যায় (কারিঞ্জিয়াল স্টেজ)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• গলাধঃকরণের প্রতিবর্তী ক্রিয়া (ডিগ্লুটিশন রিফ্লেক্স) ঘটায় ফলে খাদ্যের পিন্ড গলাদেশের মধ্য দিয়ে যায়।</li> <li>• এপিগ্লোটিস (আলজিভ) বন্ধ হয়ে যায় এবং খাদ্যের পিন্ডকে কণ্ঠনালীতে প্রবেশ করতে বাধা দেয়।</li> </ul>
<p>খাদ্যনালীর পর্যায়</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• খাদ্যের পিন্ড খাদ্যনালী থেকে পাকস্থলীতে পাঠানো হয়।</li> </ul>



প্রবাহের কোন একটি জায়গাতে প্রতিবন্ধকতা থাকলে নিরাপদে খাবার গ্রহণ করা কঠিন হবে। একে খাবার গ্রহণ / গলাধঃকরণের ব্যাধি বলে।

### ⊙ খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- খাবারের পছন্দ এবং অপছন্দ পরীক্ষা করা।
- রোগের চিকিৎসা বা অ্যালার্জির কারণে খাওয়া উচিত নয় এমন খাবারের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।
- ব্যবহারকারীর চিবিয়ে বা গিলে খাওয়ার সামর্থ্য অনুযায়ী নরম করে বা কেটে খাওয়ার জন্য সহজ করা।
- গরম খাবার গরম এবং ঠাণ্ডা খাবার ঠান্ডা অবস্থায় খাওয়ার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।

### (চিবিয়ে বা গিলে খাওয়ার ক্ষমতা অনুযায়ী খাবারের ধরণ)

কাটা খাবার: সহজে খাওয়ার জন্য কাটা খাবার

পেস্ট ফুড: পেস্ট করা খাবার

নরম খাবার: একই আকৃতিতে রেখে নরম করা খাবার

ঘন খাবার: গিলে খেতে অসুবিধা হওয়া ব্যক্তির পানিতে শ্বাসরোধ না হওয়ার জন্য ঘন করা খাবার।

### 1) খাওয়ার ভঙ্গি

#### ⊙ সঠিক খাওয়ার ভঙ্গি

চেয়ারে হেলান দিয়ে বসে পায়ে তলা মেঝে স্পর্শ করা। একটু সামনে ঝুঁকে চিবুক টানার ভঙ্গি গ্রহণ করা।



চিবুক উত্তোলিত অবস্থার ভঙ্গিতে আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার ঝুঁকি রয়েছে।



## ● বিছানার উপরে খাওয়ার ভঙ্গি

বসে থাকা অবস্থায় খেতে অসুবিধা হলে বিছানার উপর খাওয়া যেতে পারে।

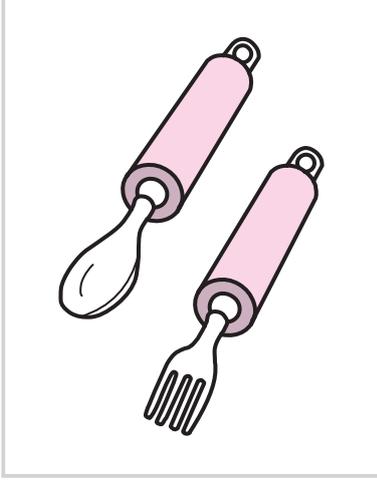


- বিছানার গেচটি (Gatch) উঁচু করে শরীরের উপরের অংশ উত্তোলিত অবস্থান বা ভঙ্গিতে রাখা।।
- উঠার পর বিছানা থেকে শরীরের পিছনের অংশটি সরিয়ে ফেলে শিথিল করা।
- শরীরের উপরের অংশ উপরে তোলার ভঙ্গি নিতে অসুবিধা হলে পাশে শোয়ার ভঙ্গি গ্রহণ করা।

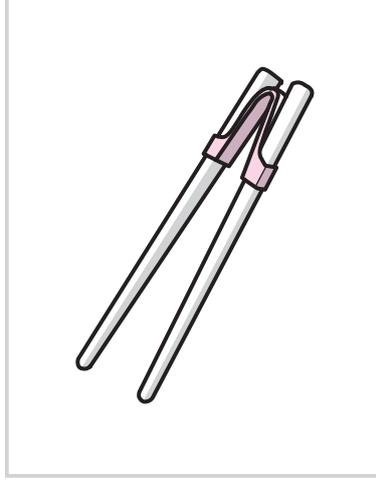


হেমিপ্লেজিয়া থাকলে সুস্থ দিকটি নিচে রাখা।

● খাবারের জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম



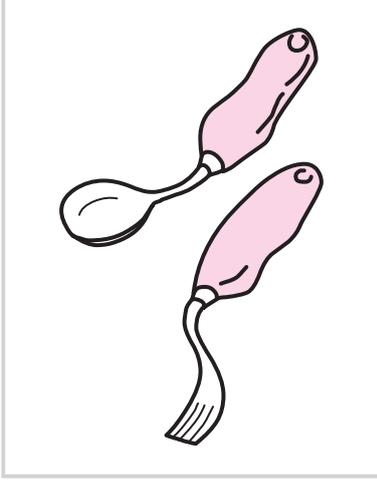
সহজে ধরার চামচ এবং কাঁটা চামচ



সঁজাত ফিক্রিং চপস্টিকস



সহজে ধরার খালাবাসন



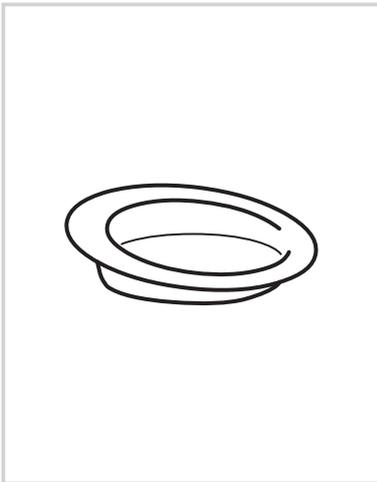
বাঁকানো চামচ / কাঁটা চামচ



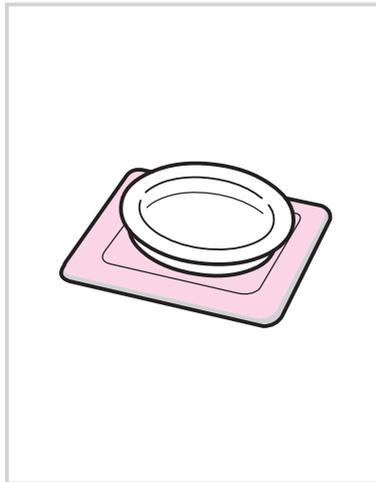
কাফ বেল্ট সংযুক্ত চামচের ফোল্ডার



হোল্ডার সংযুক্ত কাপ



হাতা দিয়ে তোলা সহজ এমন থালা



নন-স্লিপ মাদুর

## 2) খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ ব্যবহারকারীর হাত পরিষ্কার করা।



- ④ টেবিলে গিয়ে চেয়ারে বসা।



নার্সিং কেয়ার কর্মী রোগের চিকিৎসা বা অ্যালার্জির কারণে খাওয়া উচিত নয় এমন খাবার আছে কিনা তা আগে থেকে পরীক্ষা করা।

- ⑤ ব্যবহারকারীর সামনে এবং দৃশ্যমান অবস্থানে খাবার রাখা।
- ⑥ নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর প্রধান হাতের দিক বা সুস্থ দিকের কোনাকুনি সামনে বসা।

### ● নার্সিং কেয়ার কর্মীর অবস্থান



৭খাবারের মেনু ব্যাখ্যা করা।

৮খাবারের শুরুতে চা এবং সুপ ইত্যাদির মতো পানীয় পান করানো।



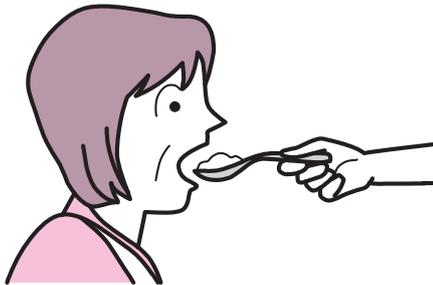
মুখের ভেতর সিজ্ঞ করা

৯ব্যবহারকারীর খাবারের গতি অনুসারে খাবারের নাসিং কেয়ার প্রদান করা।

- নাসিং কেয়ার কর্মীরা, ব্যবহারকারী ব্যক্তি চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে, বসে থেকে নাসিং কেয়ার প্রদান করা।
- এক মুখ পরিমান খাবার মুখে বয়ে আনার গতি ব্যবহারকারীর নিকট শুনে, পর্যবেক্ষণ করে সমন্বয় করা।
- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে সুস্থ মুখের কোণের দিকে খাবার প্রদানের চেষ্টা করা।
- আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার রোধ করতে, চিবানোর সময় কথা না বলা।
- চিবুক টেনে আনা অবস্থায় চিবিয়ে খাচ্ছে কিনা পরীক্ষা করা।
- চামচ দিয়ে নাসিং কেয়ার প্রদান করার সময়, চামচটি অনুভূমিকভাবে টেনে বের করে আনা।



দাঁড়িয়ে নাসিং কেয়ার প্রদান করা হলে ব্যবহারকারীর চিবুক উপরে উঠে, সহজেই আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার ঝুঁকি রয়েছে।



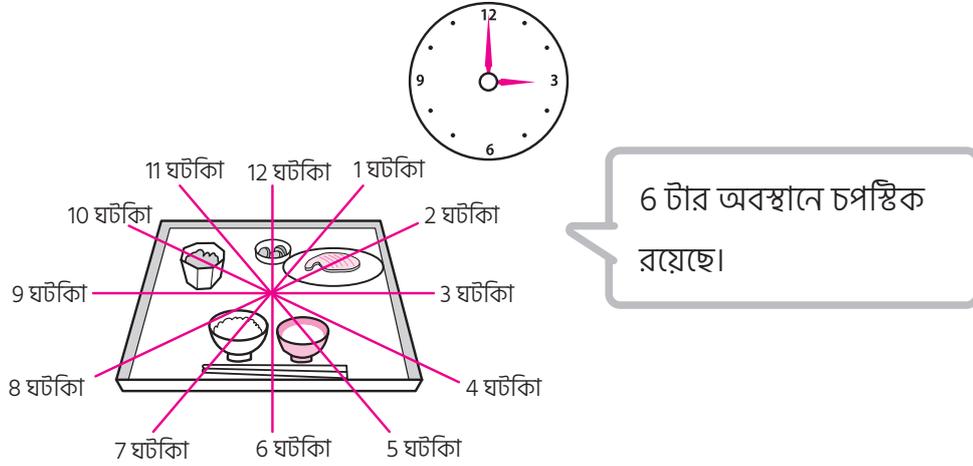
চামচটা উপরে টেনে আনলে ঘাড় উপরে উত্তোলিত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে বিধায়।

- ⑩ খাবার শেষ হয়েছে কিনা ব্যবহারকারীর সাথে তা নিশ্চিত করা।
- ⑪ মুখে কোনো খাবার অবশিষ্ট আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।
- ⑫ মুখের যত্ন (গড়গড়া করা, দাঁত মাজা, নকল দাঁত পরিষ্কার করা)।
- ⑬ অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া রোধ করার জন্য খাওয়ার পরে প্রায় 30 মিনিটের জন্য বসার অবস্থান বজায় রাখতে বলা।

### 3) খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- খাবারের গতি, দেহ ভঙ্গি, খাওয়ার সমস্যা আছে কি না, চিবানো বা গলঃধরণের অবস্থা ইত্যাদি পর্যবেক্ষণ করা।
  - ব্যবহারকারীর ইচ্ছা অনুযায়ী খাবার মুখে তুলে দেওয়া।
  - দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য, ক্লক পজিশন (ঘড়ির কাটার অবস্থান দ্বারা অবহিত করার পদ্ধতি) ব্যবহার করা।
- খাবারের তাপ, শীতলতা, মসলা ইত্যাদিও ব্যাখ্যা করা।

#### ● ক্লক পজিশনের উদাহরণ



## 3

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং  
কেয়ার

## 1 মলমূত্রাদি ত্যাগের তাৎপর্য

মলমূত্রাদি ত্যাগ হল শরীর থেকে অপ্রয়োজনীয় বস্তু শরীরের বাইরে অপসারণ করা। অপ্রয়োজনীয় বস্তুর মধ্যে প্রস্রাব, মল, ঘাম এবং কার্বন ডাই অক্সাইড ইত্যাদি রয়েছে।

মলমূত্রাদি ত্যাগ হল সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় মানবদেহের প্রক্রিয়া। এছাড়াও, নির্গত প্রস্রাব এবং মল স্বাস্থ্যের অবস্থা নির্দেশ করে। মলমূত্রাদি ত্যাগের নার্সিং কেয়ার প্রয়োজনীয় কারণের সাথে মিলিয়ে প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ।



মলমূত্রাদি ত্যাগ লজ্জার সাথে সম্পর্কিত একটি কাজ। মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে, ব্যবহারকারী ব্যক্তির অনুভূতি বোঝার মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ।



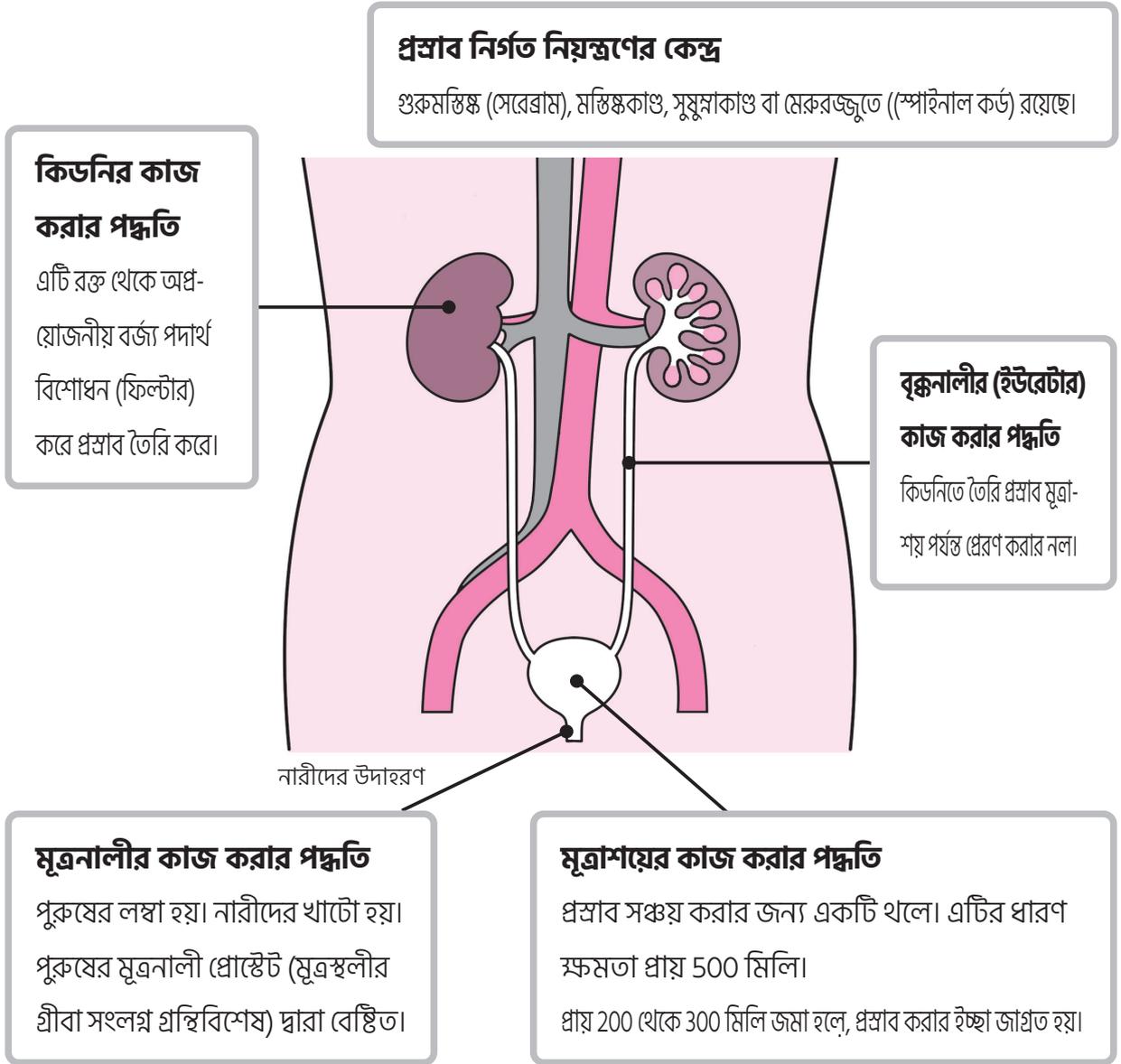
## 2 মলমূত্রাদি ত্যাগের প্রক্রিয়া

### 1) প্রস্রাব করার প্রক্রিয়া

প্রস্রাব কিডনি দ্বারা উৎপাদিত হয়ে, একবার মূত্রাশয়ে সঞ্চিত হওয়ার পর মূত্রনালী দিয়ে নির্গত হয়। একে প্রস্রাব বলা হয়।

মূত্রাশয়ে 200-300 মিলি প্রস্রাব জমা হলে "বাথরুমে যাওয়ার ইচ্ছা" জাগ্রত হয়। একে প্রস্রাব করার ইচ্ছা বলা হয়।

### ● প্রস্রাব তৈরির সাথে সম্পর্কিত শরীরের অংশ

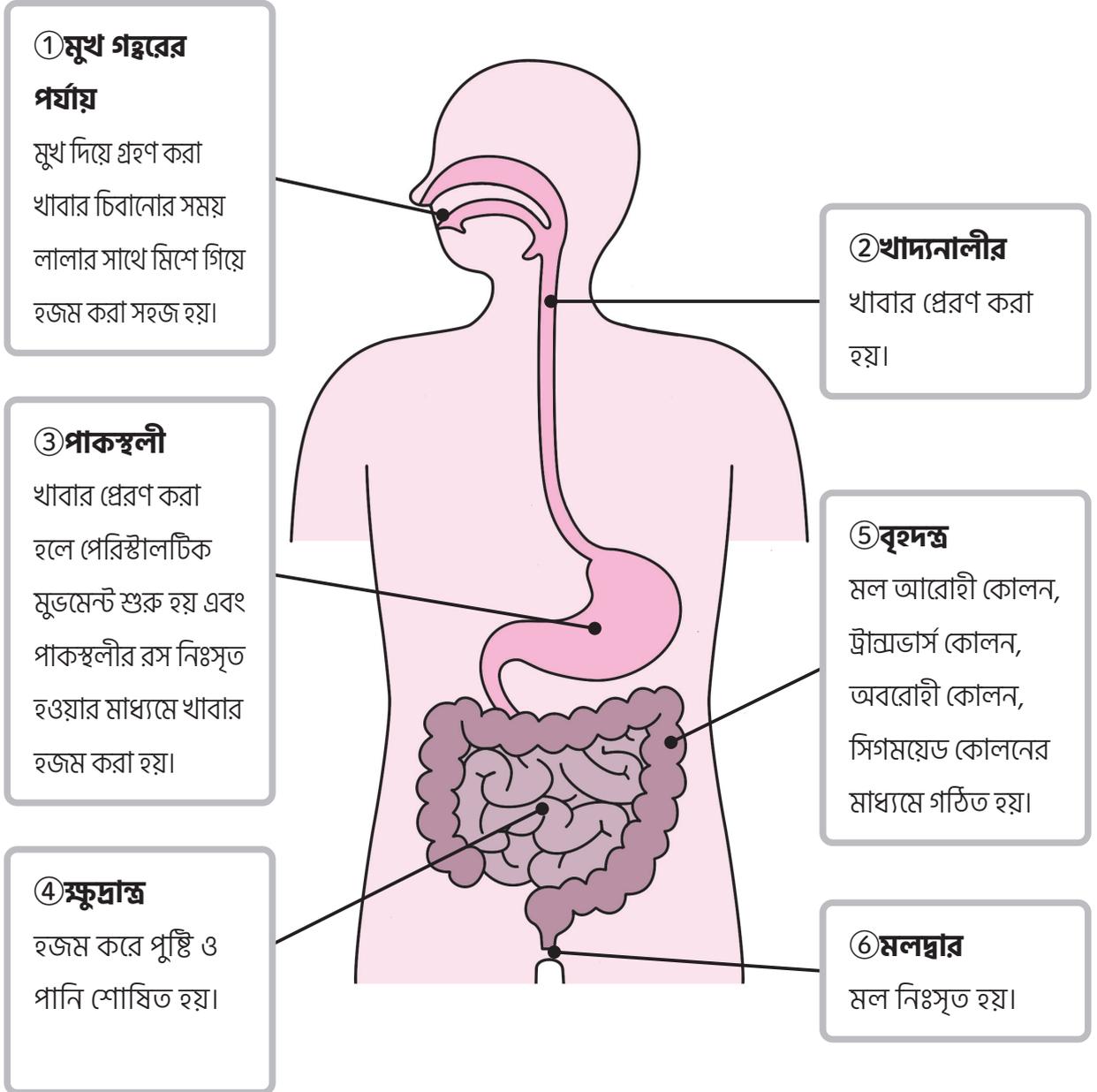


## 2) মলত্যাগ প্রক্রিয়া

মুখে দিয়ে খাওয়া খাবার ও পানি পাকস্থলীতে প্রেরণ করে হজম শুরু হয়। খাবার ও পানি ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রেরণ করে পুষ্টি এবং জল শোষিত হয়। শোষিত হওয়ার পর পর অবশিষ্ট বস্তু মল হয়ে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। একে মলত্যাগ বলা হয়। অন্ত্রে মল জমা হলে “বাথরুমে যেতে চাওয়ার” অনুভূতি জাগে। একে মলত্যাগ করার ইচ্ছা বলা হয়।

মলত্যাগ করার ইচ্ছা সময়ের সাথে সাথে অদৃশ্য হয়ে যায়।

### ● মল তৈরির সাথে সম্পর্কিত শরীরের অংশ



### ● মলত্যাগের ভঙ্গি

সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ার ভঙ্গি গ্রহণ করে, গোড়ালি উঁচু করলে, মল বাইরে যাওয়ার পথ মলনালী থেকে মলদ্বার সোজা হয়ে গিয়ে মল ত্যাগ করা সহজ হবে।



## 3 প্রস্রাব এবং মলের আকৃতি এবং পরিমাণ

### 1) প্রস্রাবের অবস্থা

প্রস্রাবের পরিমাণ এবং সংঘটনের সংখ্যা পরিবেশ এবং অসুস্থতা দ্বারা প্রভাবিত হ

### ● স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক প্রস্রাব

প্রস্রাব		স্বাভাবিক প্রস্রাব	অস্বাভাবিক প্রস্রাব
	পরিমাণ	প্রতিদিন 1000 ~ 1500 মিলি	প্রতিদিন 2000 ~ 3000ml বা তার বেশি (পলিউরিয়া) 300-500 মিলি বা তার কম (অলিগুরিয়া)
	সংঘটনের সংখ্যা	দিনে 4 ~ 6 বার	10 বার বা তার বেশি (পোলাকিউরিয়া)
	গন্ধ	গন্ধহীন	শক্তিশালী অ্যামোনিয়ার গন্ধ
	রঙ	হালকা হলুদ থেকে স্বচ্ছ	কর্দমাক্ত, গাঢ় বাদামী, লাল, ইত্যাদি

## 2) মলের অবস্থা

মল গ্রহণ করা খাবার এবং অসুস্থতা দ্বারা প্রভাবিত হয়। সেই জন্য, সেই সময়ের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আকৃতি, রঙ এবং সংঘটনের সংখ্যা পরিবর্তিত হয়।

নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময় সাধারণ মলের অবস্থা জানার চেষ্টা করা।

### ● স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক মল

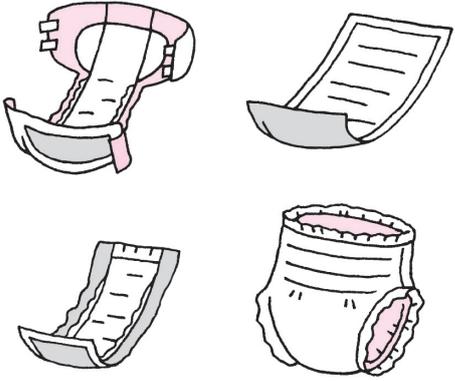
		স্বাভাবিক মল	অস্বাভাবিক মল
মল	সংঘটনের সংখ্যা	দিনে 1 ~ 2 বার	কম হলে (কোর্সকাঠিন্য)
	রঙ	হালকা লালচে হলুদ রঙ	লাল, কালো, সাদা ইত্যাদি।



## 4 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের জন্য সাজসরঞ্জাম

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য বিভিন্ন সরঞ্জাম রয়েছে। ব্যক্তির অবস্থা অনুযায়ী সরঞ্জাম ব্যবহার করা।

### ● বিভিন্ন মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য সরঞ্জাম

সরঞ্জাম	আকৃতি	ব্যবহারকারী ব্যক্তি
বহনযোগ্য টয়লেট		প্রস্রাব বা মল ত্যাগ করার ইচ্ছা থাকলেও টয়লেটে যেতে না পারা ব্যক্তির জন্য বা মাঝরাতে মলমূত্রাদি ত্যাগ করার সময় ব্যবহার করা হয়।
প্রস্রাব / পায়খানার পাত্র	 মূত্রাধার (নারীদের জন্য) (পুরুষদের জন্য) পায়খানার পাত্র	প্রস্রাব করা বা মলত্যাগ করার ইচ্ছা থাকলেও শয্যাশায়ী হওয়া, শারীরিক অবস্থা খারাপ হওয়া, বা বসার অবস্থান বজায় রাখতে অসুবিধা হওয়া ব্যক্তির জন্য ব্যবহার করা হয়।
ডায়াপার / প্রস্রাব সংগ্রহের প্যাড		প্রস্রাব এবং মল বের হওয়ার কথা জানা না থাকা (প্রস্রাবের অসংযম • মলের অসংযম) বা টয়লেট বা বহনযোগ্য টয়লেটে মলত্যাগ করা কঠিন ব্যক্তির ব্যবহার করা।

## 5 কার্যকারিতার অবনতি, মলমূত্রাদি ত্যাগে অক্ষমতার প্রভাব (অসংযম, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া)

### 1) প্রস্রাবের অসংযম

প্রস্রাবের অসংযম হল নিজের ইচ্ছা নির্বিশেষে প্রস্রাব নির্গত হওয়া।

#### ● প্রস্রাবের অসংযমের প্রকার

	অবস্থা
পেট চাপের অসংযম (স্ট্রেস ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্স)	কাশি বা হাঁচির মতো পেটে চাপ প্রয়োগ করা হলে প্রস্রাব বের হয়
অনুপ্রণীত প্রস্রাবে অসংযম (আর্গ ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্স)	প্রস্রাবের ইচ্ছা থাকলেও সময়মতো টয়লেটে যেতে না পারায় প্রস্রাব ঝরে পড়া।
উপচে পড়া প্রস্রাবে অসংযম (ওভারফ্লো ইনকন্টিনেন্স)	বর্ধিত প্রোস্টেট (গ্রন্থি) ইত্যাদির কারণে প্রস্রাবের পথ বন্ধ হয়ে গিয়ে একটু একটু করে প্রস্রাব বের হওয়া।
প্রতিবর্তী প্রস্রাবের অসংযম (ওভারফ্লো ইনকন্টিনেন্স)	সুম্নাকাগু বা মেরুরজু ((স্পাইনাল কর্ড) ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে প্রস্রাবের ইচ্ছা না থেকে প্রস্রাব নির্গত হওয়া।
ক্রিয়ামূলক প্রস্রাব (ফাংশনাল ইউরিনারি ইনকন্টিনেন্স)	সময়মতো প্রস্রাব না করতে পারায় প্রস্রাব ঝরে পড়া ডিমেনশিয়া ইত্যাদি কারণে টয়লেটের অবস্থান না জানার কারণে সময়মতো প্রস্রাব করতে না পারায় প্রস্রাব ঝরে পড়া

### 2) কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য মানে স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় মলত্যাগের সংখ্যা ও পরিমাণ ক্রমাগত কমতে থাকা।

#### ● কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রকারভেদ

	অবস্থা
ফাংশনাল কোষ্ঠকাঠিন্য	শরীরের কার্যকারিতা দ্বারা সৃষ্ট কোষ্ঠকাঠিন্য
অর্গানিক কোষ্ঠকাঠিন্য	চিউমার বা প্রদাহের কারণে মল পথের বাধার কারণে সৃষ্ট কোষ্ঠকাঠিন্য

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- নিয়মিত মলমূত্রাদি ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তোলা।
  - পানি গ্রহণের পরিমাণ বজায় রাখা।
  - খাবারের মধ্যে প্রচুর ফাইবার গ্রহণ করা।
  - জীবনে ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা।
- কোর্সকাঠিন্যের উন্নতি না হলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।

### 3) ডায়রিয়া

মলের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে পানি থাকা নরম মলকে ডায়রিয়া বলে।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি নষ্ট হয়ে যায় বিধায় পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করে।
  - মুখে গ্রহণ করা সম্ভব হলে সাধারণ গরম পানি বা ঘরের তাপমাত্রার স্পোর্টস ড্রিংক পান করা।
  - পানিযুক্ত মল মলদ্বারের চারপাশের ত্বকে জ্বালা সৃষ্টি করে, তাই ধুয়ে পরিষ্কার করা।
- তীব্র ডায়রিয়াও একটি সংক্রমণ বলে সন্দেহ করা হয় বিধায় চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।



মানসিক চাপ মলমূত্রাদি ত্যাগকে প্রভাবিত করে, তাই প্রায়শই ব্যবহারকারীর অবস্থা এবং অভিযোগ শুন। নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিঃসৃত প্রশ্নাব এবং মলের অবস্থা নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা।

শরীরে কোনো অস্বাভাবিকতা অনুভব করলে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা। এটি ব্যবহারকারীর স্বাস্থ্য রক্ষা করবে।

## 6 মলমূত্রাদি ত্যাগের আচরণের প্রক্রিয়া

সাধারণ মলমূত্রাদি ত্যাগের কর্মের মধ্যে অনেক চলাফেরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। মলমূত্রাদি ত্যাগের কাজটি জটিল স্বায়ুর ক্রিয়া এবং শরীরের গতিবিধির সাথে জড়িত।

### ● মলমূত্রাদি ত্যাগের আচরণের প্রক্রিয়া



মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রয়োজন এমন ব্যবহারকারীদের একটি মানসিক চাপ রয়েছে। মর্যাদা বজায় রাখা নিশ্চিত করে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা দরকার।

⊙ মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- ব্যবহারকারীর মলমূত্রাদি ত্যাগের অভ্যাস রক্ষা করা।
- লজ্জার অনুভূতি বিবেচনা করা।
- গন্ধ বিবেচনা করা।
- যথাযথ মলমূত্রাদি ত্যাগের পদ্ধতি ও সরঞ্জাম নির্বাচন করা।
- নার্সিং কেয়ার কর্মীর সংক্রমণ রোধ করার জন্য ডিসপোজেবল (ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া) গ্লাভস এবং এপ্রোন ব্যবহার করা।

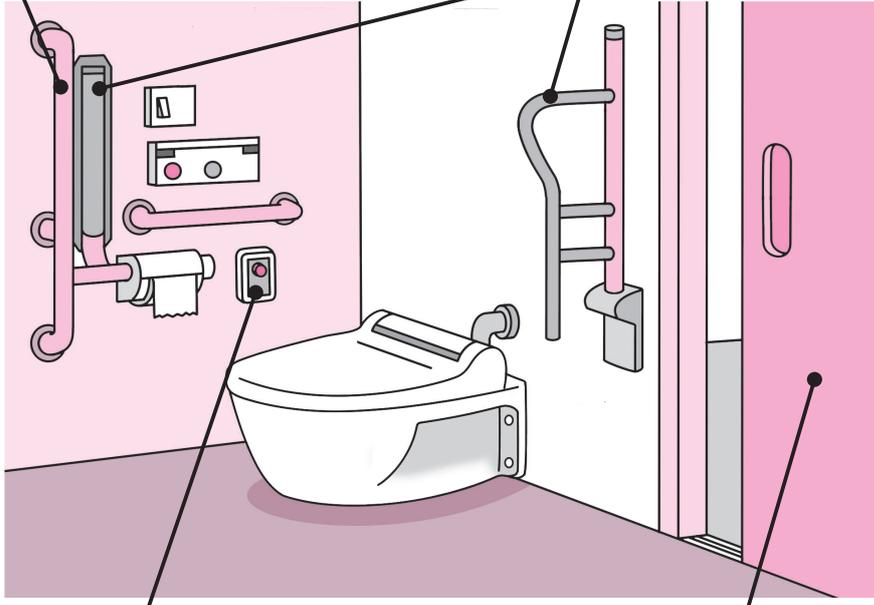
● মলমূত্রাদি ত্যাগের পরিবেশের উদাহরণ

### L আকৃতির হ্যান্ড রেল

উঠে দাঁড়ানোর সময় ব্যবহার করা হয়।

### চলমান হ্যান্ড রেল

উপরে এবং নিচে চলে বিধায় ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী ব্যবহার করা।



### কলিং বেল

সমস্যায় পড়লে বা মলমূত্রাদি ত্যাগ করা শেষ হলে নার্সিং কেয়ার কর্মীকে ডাক দেয়া সম্ভবপর হওয়া।

### স্লাইডিং দরজা

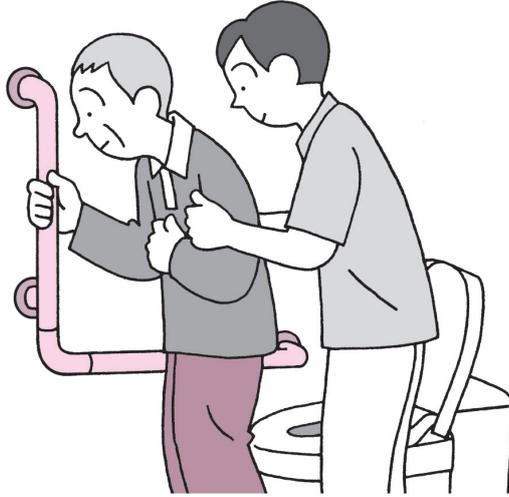
ভুইলচেয়ার ব্যবহারকারী নিজেরাই খুলতে পারেন।

**1) মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নাসিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা টয়লেটের নাসিং কেয়ার এখানে, বাম হেমিপ্লেজিয়ার একজন ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।**

① ব্যবহারকারীকে টয়লেটে পথনির্দেশ করা।



② ব্যবহারকারীকে সুস্থ দিক দিয়ে হ্যান্ড রেল ধরতে বলা।



নাসিং কেয়ার কর্মীর অসুস্থ বা আক্রান্ত দিকে দাঁড়িয়ে স্থিতিশীলতা রক্ষা করা।

③ নাসিং কেয়ার কর্মীর আক্রান্ত দিকে অবস্থান করে প্যান্ট বা ট্রাউজার্স এবং অন্তর্বাস খোলা।



④ব্যবহারকারীর হ্যান্ড রেল আঁকড়ে ধরে টয়লেট সিটে বসা।



স্থিতিশীল বসার অব-  
স্থানে থাকার বিষয়টি  
নিশ্চিত করা।



⑤নার্সিং কেয়ার কর্মীর টয়লেট থেকে বেরিয়ে দরজা বন্ধ করে দেয়া।

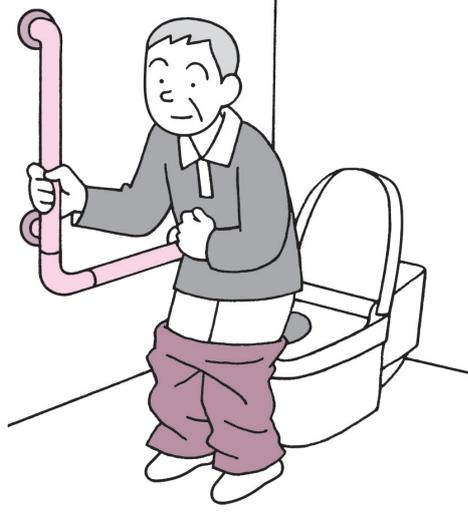
⑥ব্যবহারকারী শেষ হওয়ার সংকেত দিলে টয়লেটে প্রবেশ করা।

⑦ব্যবহারকারীর আন্ডারওয়্যার এবং প্যান্ট বা ট্রাউজার্স উঠিয়ে রাখা সম্ভব জায়গায় উঠিয়ে রাখা।



বসার অবস্থানের ভঙ্গিতে  
উঠালে দাঁড়ানোর চাপ কমে  
যায়।

⑧ব্যবহারকারীর হ্যান্ড রেল ধরে উঠে দাঁড়ানো।



উঠে দাঁড়ানোর সময় সুস্থ  
পায়ে টান পড়ছে কিনা তা  
পরীক্ষা করা।



⑨ব্যবহারকারীর দাঁড়ানো অবস্থান স্থিতিশীল বলে মনে হলে, ব্যবহারকারীকে নিজে অন্ত-  
র্বাস এবং ট্রাউজার্স উপরে তুলতে বলা।



⑩অন্তর্বাস এবং প্যান্ট বা ট্রাউজার্স যথেষ্ট উঁচুতে আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

## 2) মূত্রাধার / পায়খানার পাত্রের জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।
- ② পর্দার ব্যবস্থা করে রক্ষা গোপনীয়তা রক্ষা করা।
- ③ বিছানার উচ্চতা নার্সিং কেয়ার কর্মীর জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় সমন্বয় করা। পানিরোধী চাদর বিছানো।
- ④ ব্যবহারকারীর হাঁটু টেনে উঠিয়ে, কোমর উঁচু করে প্যান্ট বা ট্রাউজার্স ও অন্তর্বাস টেনে নামানো।
- ⑤ কোমর উঁচু করে মলদ্বার পায়খানার পাত্রের কেন্দ্রে অবস্থান করার মতো করে মলের পাত্র চুকিয়ে স্থিতিশীল কিনা তা পরীক্ষা করা।



পেটে একটি তোয়ালে রেখে গোপনীয়তা রক্ষা করা।



বিছানা গেচ আপ (Gatch up) করলে পেটে চাপ পড়া সহজ হয়।

- ⑥ কোমর উঁচু করে, নোংরা জায়গা পরিষ্কার করে কোমর উঁচু করে পায়খানার পাত্রটি সরানো।



- ⑦ত্বক পর্যবেক্ষণ করা।
- ⑤ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী চাদর অপসারণ করা।
- ⑨আপনার অন্তর্বাস এবং ট্রাউজার্স উঁচু করে কাপড় গুছিয়ে নেওয়া।
- ⑩বিছানার উচ্চতা আগের অবস্থানে ফিরিয়ে নেয়া।
- ⑪শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ⑫মালামাল পরিষ্কার করা বা গোছানো।

● মূত্রাধার ব্যবহার করে মলমূত্রাদি ত্যাগ

পুরুষ	মহিলা
পাশে শোয়ানো অবস্থায় পিঠে গদি রেখে মূত্রাধার-টি প্রবেশ করানো।	প্রস্রাবের ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য চিস্যু পেপার ইত্যাদি দিয়ে প্রস্রাবকে মূত্রাধারে চালনা করা।
	

### 3) ডায়াপার পরিবর্তনের জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।
- ④ বিছানার উচ্চতা নার্সিং কেয়ার কর্মীর জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় সমন্বয় করা।
- ⑤ ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী চাদর বিছানো।



- ⑥ চিৎ হয়ে শোয়ার অবস্থানে ফিরে গিয়ে, কোমর উঁচু করে প্যান্ট খুলে ফেলা।



- ⑦ ডায়াপারের টেপ অপসারণ করা।
- ⑧ শাওয়ারের বোতলের গরম পানি দিয়ে গোপনাজ্জ ধুয়ে ফেলা।

নারীর জন্য, মূত্রনালী থেকে মলদ্বার পর্যন্ত (অর্থাৎ, সামনে থেকে পিছনে) মোছা (সংক্রমণ প্রতিরোধ)। ত্বকের ওভারল্যাপিং জায়গা সাবধানে ধুয়ে ফেলা।



পানি শরীরের তাপমাত্রার কাছাকাছি রাখা। (গোপনাজ্জ তাপমাত্রার প্রতি সংবেদনশীল।)

⑨শুকনো তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলা।

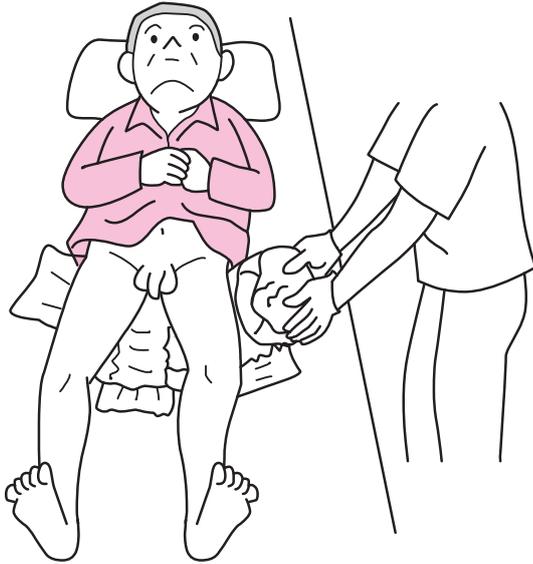


⑩নোংরা ডায়াপারটিকে গুটিয়ে নিয়ে পাশে শোয়ানো।



নোংরা দিকটি ভিতরের  
ঘুরিয়ে দেওয়া।

⑪একটি নতুন ডায়াপার নোংরা ডায়াপারের নিচে রাখা। চিং হয়ে শোয়া অবস্থানে ফিরিয়ে নিয়ে অন্য দিক থেকে নোংরা ডায়াপারটি সরানো। নোংরা ডায়াপার নিষ্পত্তি করার পরে, গ্লাভস অপসারণ করা।



⑫পেট ও উরুতে দুই বা তিনটি আঙ্গুলের জন্য পর্যাপ্ত স্থান রেখে টেপ বন্ধ করা।



প্রবল চাপ চুলকানির কারণ হয়।



⑬কোমর উঁচু করে প্যান্ট বা ট্রাউজার্স উপরে টানা। কাপড় ও চাদর গুছিয়ে রাখা।



পোশাক এবং চাদরের ভাঁজ অস্বস্তি এবং প্রেসার আলসারের (বেডসোর) কারণ হতে পারে।



⑭ঘরে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করা।

⑭শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

⑯মালামাল পরিষ্কার করা বা গোছানো।

## 4

সাজগোজ করার জন্য নার্সিং  
কেয়ার

## 1 সাজগোজ করার তাৎপর্য

সাজগোজ হল, মুখ ধোয়া, চুল আঁচড়ানো, পোশাক পরিবর্তন করা ইত্যাদির মতো সাজগোজ করা। সাজগোজ শুধু শরীর পরিষ্কার রাখে না, ব্যক্তিত্বও প্রকাশ করে বিধায় মানসিক স্বাধীনতার দিকে ধাবিত করে। উপরন্তু, সমাজে অন্যদের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ।



সাজগোজ ব্যক্তিত্ব প্রকাশের একটি উপায়। ব্যক্তির জীবনের অভ্যাস এবং মূল্যবোধকে সম্মান করা এবং তাদের নার্সিং কেয়ার প্রদান করা প্রয়োজন। সাজগোজের সহায়তা করা বেঁচে থাকার ইচ্ছা জাগ্রত করে।

### (সাজগোজের প্রভাব)

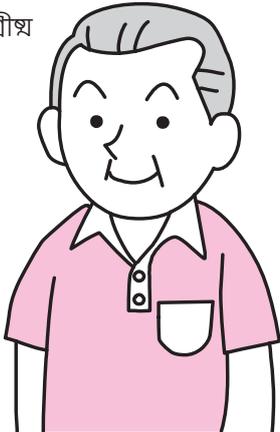
- ① শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে ত্বককে রক্ষা করা।
- ② মানসিক এবং শারীরিক ফাংশন বজায় রাখা এবং উন্নত করা।
- ③ নিরাপদ এবং আরামদায়ক জীবনযাপন করা সম্ভবপর হবে।
- ④ জীবন শাণিত হবে।
- ⑤ নিজের ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করতে সক্ষম হওয়া।

### ⊙ সাজগোজ করার নার্সিং কেয়ারের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

- জীবনের অভ্যাস এবং পছন্দের মতো ব্যক্তির ব্যক্তিত্বকে সম্মান করা।
- ঋতু এবং দিনের কার্যক্রম অনুযায়ী সহায়তা প্রদান করা।
- শারীরিক এবং মানসিক অবস্থার সাথে মিলিয়ে নেওয়া।

### ● ঋতুর সাথে মেলানো পোশাক

গ্রীষ্ম



শীতকাল



### 3 জামা কাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

⊙ জামা কাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- শরীরকে উন্মুক্ত হওয়া এড়িয়ে লজ্জার অনুভূতি বিবেচনা করা।
- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে, সুস্থ দিক থেকে খুলে নিয়ে, আক্রান্ত দিক থেকে পরানো (সুস্থ দিক থেকে খুলে নিয়ে, আক্রান্ত দিক থেকে পরানো)।

#### 1) বসার অবস্থানে জ্যাকেট পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার

এখানে, প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ আশেপাশের পরিবেশ সমন্বয় করা।  
ঘরের তাপমাত্রা সমন্বয় করা।
- ④ কাপড় পরিবর্তনের জন্য কাপড় প্রস্তুত করা।  
ব্যবহারকারী ব্যক্তির পছন্দ অনুযায়ী পোশাক বেছে নিতে বলা।



জামাকাপড়ের পছন্দ আছে এবং ব্যক্তিত্বকে প্রকাশ করে। দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি হলে, উপাদান স্পর্শ করিয়ে আকার ব্যাখ্যা করা।



৫ জ্যাকেট খুলে ফেলা।

- বসার ভঙ্গি স্থিতিশীল কিনা নিশ্চিত করার পর, নার্সিং কেয়ার কর্মীর আক্রান্ত দিকে দাঁড়ানো।



আক্রান্ত দিকে বল প্রয়োগ করা কঠিন এবং আক্রান্ত দিক থেকে পড়ে যাওয়া সহজ।

- জামাকাপড় খুলে ফেলার সময় স্বাস্থ্যকর দিক থেকে (সুস্থ দিক থেকে খুলে নিয়ে, আক্রান্ত দিক থেকে পরানো) খুলে ফেলা।



অঙ্গ সঞ্চালনের পরিসরের প্রশস্ত সুস্থ দিক থেকে খুলে ফেলা হলে আক্রান্ত দিকের বোঝা কমে যায়।

- বাহু নড়াচড়া করা কঠিন বা নাগাল পাওয়া কঠিন এমন জায়গার জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর সহায়তা প্রদান করা।

⑥ জ্যাকেট পরিধান করানো।

- প্রথমে অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।



⑦ পরিধানের আরাম পরীক্ষা করা।

- ভিতরের কাপড়ের কোনো ভাঁজ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।



ভাঁজ বা শিথিলতা  
পরিধান করা অস্বস্তি-  
কর করে তুলতে পারে।



⑧ শারীরিক অবস্থার কোন পরিবর্তন বা কোন ব্যথা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

## 2) বসার অবস্থানে প্যান্ট বা ট্রাউজার্স পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার

এখানে, প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

- ① থেকে ④ পর্যন্ত, বসার অবস্থানে জ্যাকেট বদলানোর মতো একই।
- ⑤ প্যান্ট খুলে ফেলা।

স্থিতিশীল স্থানে ধরে রেখে সম্ভব হলে উঠে দাঁড়াতে বলা।

সুস্থ দিক থেকে ট্রাউজার্স খুলে ফেলা ((সুস্থ দিক থেকে খুলে নিয়ে, আক্রান্ত দিক থেকে পরানো)।



পা উঁচু করলে ভারসাম্য হারানো সহজ হয়।



উঠে দাঁড়ানো স্থানটি অস্থিতিশীল হলে বসার অবস্থানে সুস্থ দিকের কোমর ভাসিয়ে দিয়ে যতদূর সম্ভব নিচে নামানো।



শারীরিক সামর্থ্য অনুযায়ী নার্সিং কেয়ার প্রদান করা পতন রোধ করে।



⑥প্যান্ট পরিধান করানো।

- বসার অবস্থানে আক্রান্ত দিক এবং সুস্থ দিকের ক্রমানুসারে পা প্যান্ট ঢোকানো। ট্রাউজার্স যতদূর উপরে তোলা সম্ভব উপরে তোলে, বসার অবস্থানে ট্রাউজার্স উপরে উঠানো।



⑦পরিধানের আরাম পরীক্ষা করা।

⑧শারীরিক অবস্থার কোন পরিবর্তন বা কোন ব্যথা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

⑩ চিংহয়ে শোয়া অবস্থানে (বিছানায়) জামা কাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নাসিং কেয়ার

① থেকে ④ পর্যন্ত, বসার অবস্থানে জ্যাকেট বদলানোর মতো একই।

⑤জ্যাকেট খুলে ফেলা।

- নাসিং কেয়ার কর্মীর স্বাস্থ্যকর দিকে দাঁড়ানো।
- বোতাম খোলে সুস্থ দিক থেকে খোলে নেওয়া। খোলে ফেলা কাপড় ভিতরের দিকে গুটিয়ে নিয়ে শরীরের নীচে রাখা।



সুস্থ দিক থেকে খুলে ফেলা  
হলে আক্রান্ত দিকের  
নড়াচড়া হ্রাস পাবে।



- সুস্থ দিকটি নিচে রেখে পাশে শোয়ানো অবস্থানে, শরীরের নিচে কাপড় রাখা কাপড় বের করে আনা



প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে প্যারালাইসিসে আক্রান্ত দিকটি যেন নিচে না থাকে সে ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।

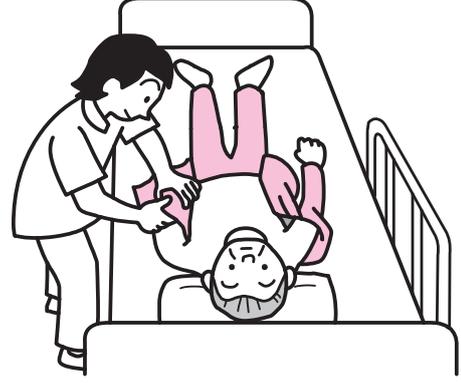


- অবশেষে, আক্রান্ত দিকের হাতা খুলে ফেলা।



⑥ জ্যাকেট পরিধান করানো।

- প্রথমে অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।
- কাপড় শরীরের নিচের দিকে দিয়ে ঢুকানো।
- চিৎ হয়ে শোয়ানো অবস্থায় কাপড় টেনে বের করে আনা।
- পোশাকের পেছন এবং পাশের লাইন শরীর বরাবর রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা।

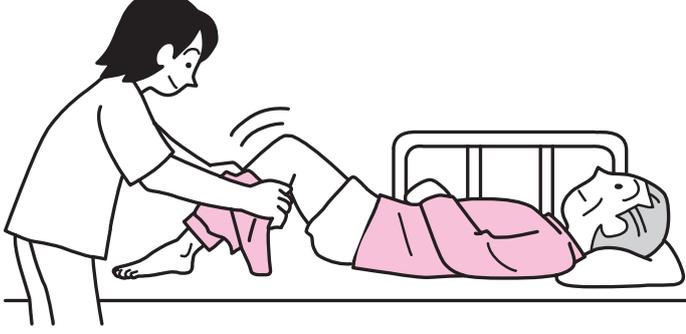


- সুস্থ দিকের হাতার মধ্যে দিয়ে হাত ঢুকিয়ে বোতাম লাগিয়ে কাপড় গুছিয়ে নেওয়া।



⑦প্যান্ট খুলে ফেলা।

- খুলে ফেলার সময় সুস্থ দিক থেকে খুলে ফেলা।
- কোমর উঁচু করতে সক্ষম ব্যক্তিদের কোমর উঁচু করতে বলা।



⑧প্যান্ট পরিধান করানো।

- পরিধান করানোর সময়, আক্রান্ত দিক থেকে পরিধান করানো।
- কোমর উঁচু করতে সক্ষম ব্যক্তিদের কোমর উঁচু করতে বলা।

⑨পরিধানের আরাম পরীক্ষা করা।

⑩শারীরিক অবস্থার কোন পরিবর্তন বা কোন ব্যথা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

4

## মুখ ধোয়া, চুল আঁচড়ানো বা গুছানো, দাঁড়ি কামানো, নখ কাটা, মেকআপের জন্য নার্সিং কেয়ার

### ☉ মুখ ধোয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

সকালে ঘুম থেকে উঠার সময় মুখ ধুয়ে ফেলা হলে ত্বকের ময়লা পরিষ্কার করে সতেজ করা যায়।

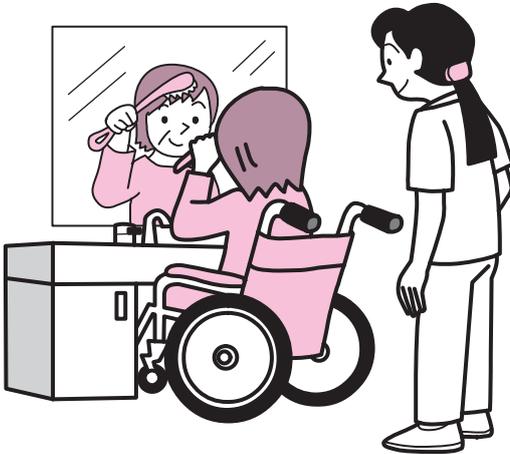
- মুখ ধোয়ার পরে, ত্বককে শুকিয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য ত্বক আদ্র করা।
- মুখ ধুতে অক্ষম ব্যবহারকারীর জন্য উষ্ণ তোয়ালে দিয়ে মুখ মুছতে সহায়তা করা।



### ☉ চুল পরিপাটি করার নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

চুলের স্টাইলের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ইচ্ছা বা পছন্দ রয়েছে।

- চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থার পরীক্ষা করে দেখা।
- মাথার ত্বক ব্রাশ করা হলে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পাবে।
- ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী সরঞ্জাম ব্যবহার করা।



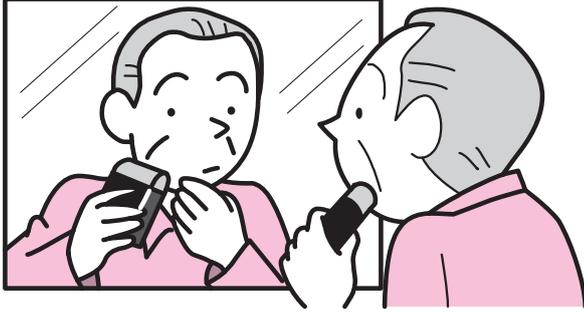
বাঁহ না উঠিয়েও এটি ব্যবহার  
করা যেতে পারে।



⊙ দাঁড়ি কামানোর নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

দাঁড়ি পরিপাটি করার ক্ষেত্রেও ব্যক্তিগত পছন্দ রয়েছে।

- বৈদ্যুতিক ক্ষুর ব্যবহার করার সময় উল্লম্বভাবে ত্বকে লাগানো।
- দাঁড়ি কমানোর সময় বলিরেখা প্রসারিত করে দাঁড়ি কমানো।
- দাঁড়ির অবশিষ্ট না থাকা নিশ্চিত করা।
- দাঁড়ি কামানোর সময় লোশন দিয়ে ত্বককে রক্ষা করা।

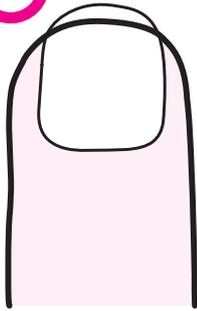


⊙ নখ কাটার জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

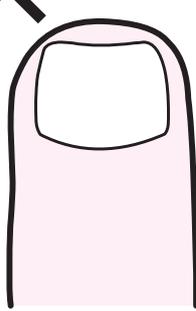
নখের যত্ন না নিলে নখ নোংরা হয়ে যাবে। বড় হয়ে যাওয়া নখ ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।

নখ স্বাস্থ্যের অবস্থা দ্বারা প্রভাবিত হয়।

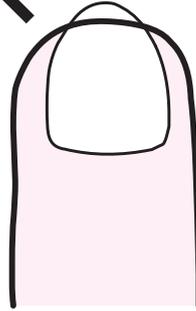
- গোসলের পর নখ নরম হলে নখ কেটে ফেলা।
- নখ এবং আশেপাশের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা



স্কয়ার অফ



নখ খুব ছোট করে কাটা

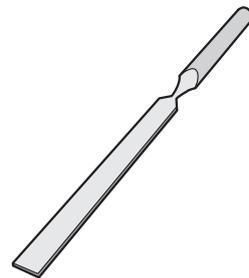


বাঁকা করে কাটা

● নখ কাটার যন্ত্র



● নখ ঘষার রেতি



⊙ মেক আপের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

মেকআপ করা ব্যক্তিত্বের একটি অভিব্যক্তি।

- ব্যবহারকারীর পছন্দ এবং ইচ্ছাকে বিবেচনা করা।
- শুতে যাওয়ার আগে, মেকআপ তুলে ফেলে ত্বককে প্রশমিত করা।

## 5 মুখের যত্ন

### 1) মুখের যত্নের তাৎপর্য

- মৌখিক গহ্বরের ভিতর পরিষ্কার করে দাঁতের ক্ষয়, মাড়ির রোগ এবং নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ রোধ করা।
- মৌখিক গহ্বরের ব্যাকটেরিয়া দমন করে, অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া প্রতিরোধ করে।
- লালা নিঃসরণ বৃদ্ধি করে মুখ শুষ্ক হওয়া রোধ করা।
- রুচি বজায় রাখে এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি করে।

⊙ দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- প্রথমে গড়গড়া করা।
- একটু একটু করে একে একে দাঁত ব্রাশ করা যাতে কোনো অবশিষ্ট না থাকে।
- মৌখিক গহ্বরের ভিতরের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা।
- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যবহারকারীর ক্ষেত্রে, আক্রান্ত দিকে খাদ্য প্রায়শই অবশিষ্ট থাকে বিধায় সতর্কতা অবলম্বন করা।

মাড়ি থেকে রক্তপাত বা মাড়ির ফোলা ভাব থাকলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।

● দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার (সামনে থেকে)

চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে নার্সিং কেয়ার প্রদান করার মাধ্যমে আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা প্রতিরোধ করা হয়।



● দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার (পিছন থেকে)

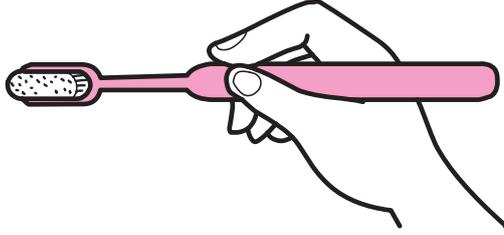
আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার ঝুঁকি আছে বিধায়, ব্যবহারকারীর চিবুক উত্তোলিত না করা।



ব্যবহারকারীর মাথা স্থির করার মাধ্যমে অবস্থা স্থিতিশীল হয়।

● একটি টুথব্রাশ ধরে রাখার পদ্ধতি

পেন্সিল ধরে রাখার মতো করে টুথব্রাশ ধরে রাখা।

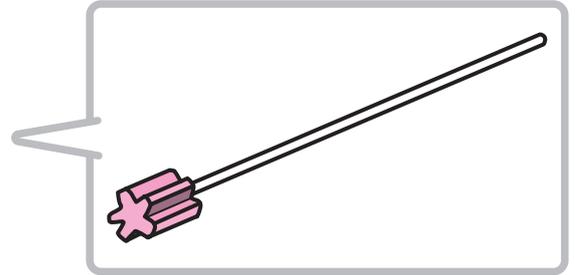
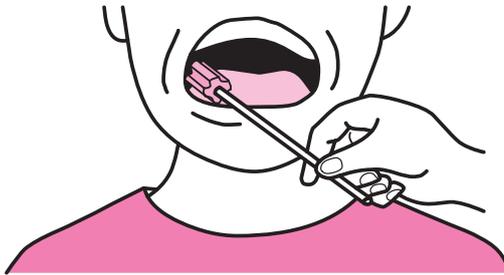


অতিরিক্ত শক্তি প্রয়োগ না হয়ে মাড়ি এবং দাঁতের ক্ষতি রোধ করবে।



● স্পঞ্জ এবং ব্রাশ ব্যবহারের উদাহরণ

টুথব্রাশ দিয়ে দাঁত ব্রাশ করতে না পারলে স্পঞ্জ ব্রাশ ব্যবহার করা।



চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে নার্সিং কেয়ার প্রদান করার মাধ্যমে আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা প্রতিরোধ করা হয়।

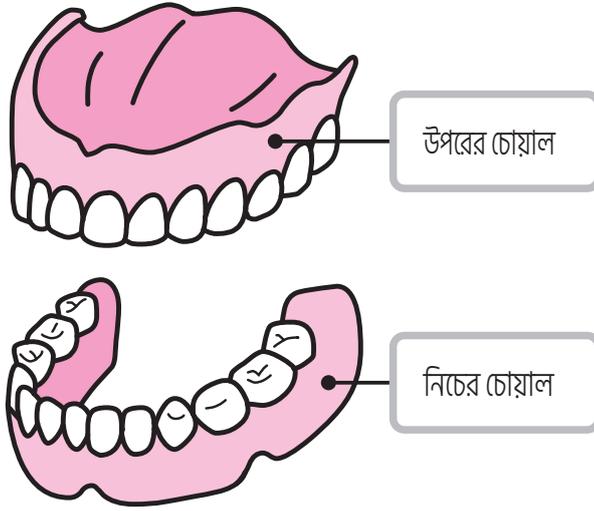


### ⦿ নকল দাঁত পরিষ্কার রাখা ও সংরক্ষণ করা

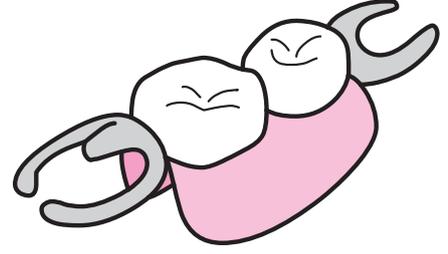
নকল দাঁত হারিয়ে যাওয়া দাঁতের পরিবর্তে ব্যবহার করা হয়। সম্পূর্ণ নকল দাঁতের পাটি এবং অপসারণযোগ্য আংশিক নকল দাঁতের পাটি রয়েছে।

- ব্যাকটেরিয়া সহজে বৃদ্ধি পায় বিধায় প্রতিবার খাওয়ার পর অপসারণ করে পরিষ্কার করা।
- ব্রাশ ব্যবহার করুন এবং চলমান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা।
- নকল দাঁত শুকিয়ে গেলে ফাটল ধরে। একটি পাত্রে পানি বা ডেনচার ক্লিনজার (নকল দাঁত পরিষ্কারক) রেখে সংরক্ষণ করা।
- নকল দাঁত অপসারণের পর অবশিষ্ট দাঁত ব্রাশ করা।

### ● সম্পূর্ণ নকল দাঁতের পাটি



### ● অপসারণযোগ্য আংশিক নকল দাঁতের পাটি





## 5

## গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

**1 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার তাৎপর্য**

গোসলের তাৎপর্য হলো ময়লা অপসারণ করে শরীর পরিষ্কার রাখা। সতেজতা এবং সন্তুষ্ট বোধ অর্জন করে আরাম বোধ করা যায়। এটির জীবনের ছন্দ সমন্বয় করার প্রভাব রয়েছে।

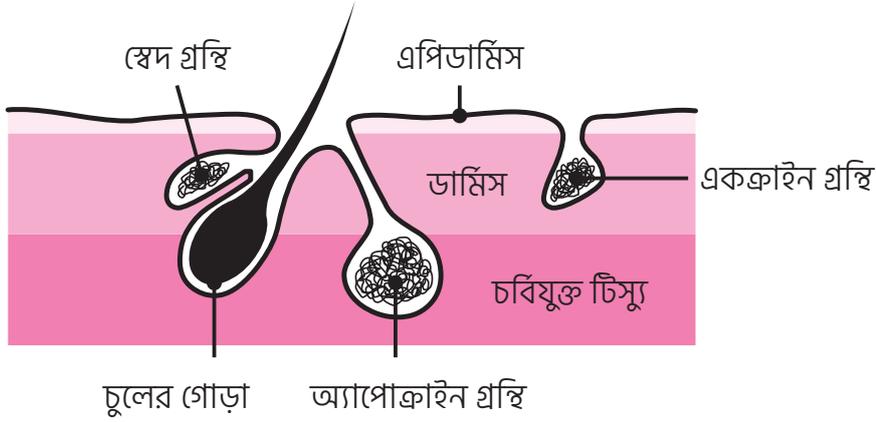
**2 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন****⊙ গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রভাব**

- রক্তনালী প্রসারিত হয়ে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়।
- বিপাক (মেটাবলিজম) ত্বরান্বিত করে।
- জয়েন্টের ব্যথা এবং পেশী ব্যথা হ্রাস করে জয়েন্টের নড়াচড়া উন্নত করে।
- পেট এবং অন্ত্রের ক্রিয়া উন্নত হয়ে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়।
- ত্বক পরিষ্কার করে সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- চাপ কমে গিয়ে উচ্ছ্বাস এবং তৃপ্তির অনুভূতি অর্জন করা যায়।

## 1) ত্বকের ক্রিয়া বা ফাংশন

- বাহ্যিক প্রভাব শোষণ করে অভ্যন্তরীণ অঙ্গকে রক্ষা করে।
- ক্ষতিকারক পদার্থ থেকে সৃষ্ট জ্বালাপোড়া রোধ করে।
- ত্বকের প্রাকৃতিক তেল এবং ঘাম দিয়ে ত্বককে আদ্র করা।
- তাপ ধরে রাখা এবং ঘাম দিয়ে শরীরের তাপমাত্রা সমন্বয় করে।

### ● ত্বক এবং ঘাম গ্রন্থির গঠন



### ◎ ঘাম গ্রন্থির প্রকার

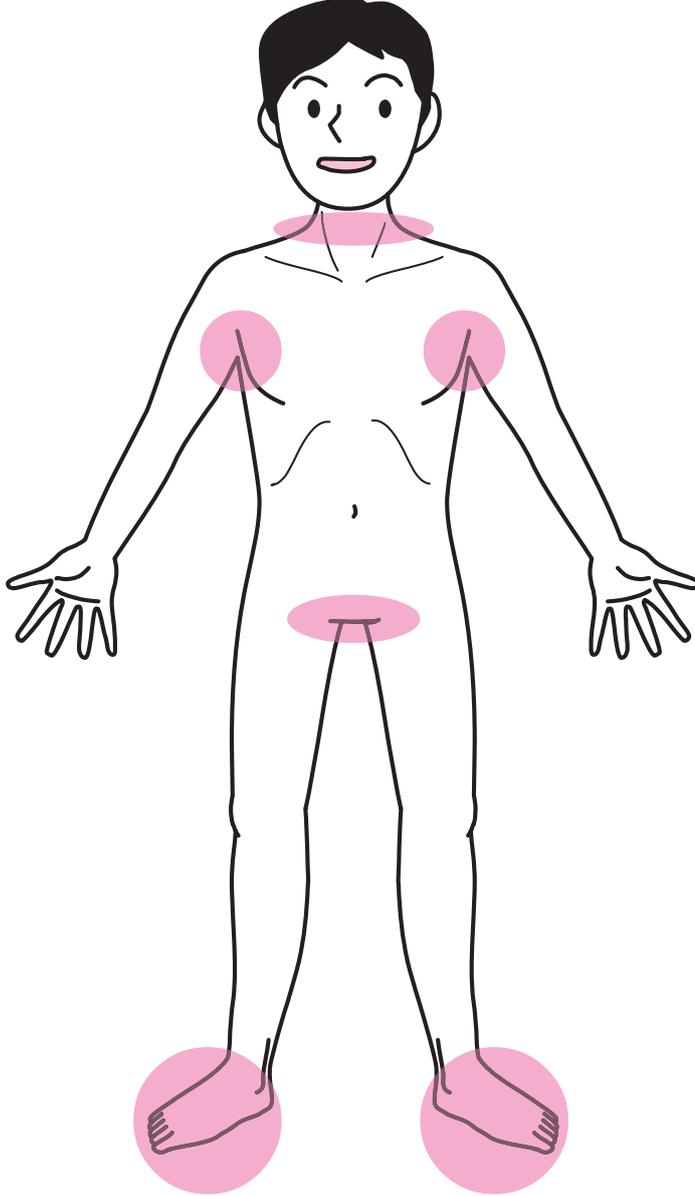
একক্রাইন গ্রন্থি: সারা শরীর জুড়ে বিরাজ করে, কোন গন্ধ নেই।

অ্যাপোক্রাইন গ্রন্থি: অক্ষের মধ্যে বিরাজ করে, গন্ধ রয়েছে।

⦿ **ছকের সহজে নোংরা হওয়ার স্থান**

ছকের প্রাকৃতিক তেল এবং ঘাম নিঃসৃত হয় বলে ছক নোংরা হয়ে যায়।

● **সহজে নোংরা হওয়ার স্থান**



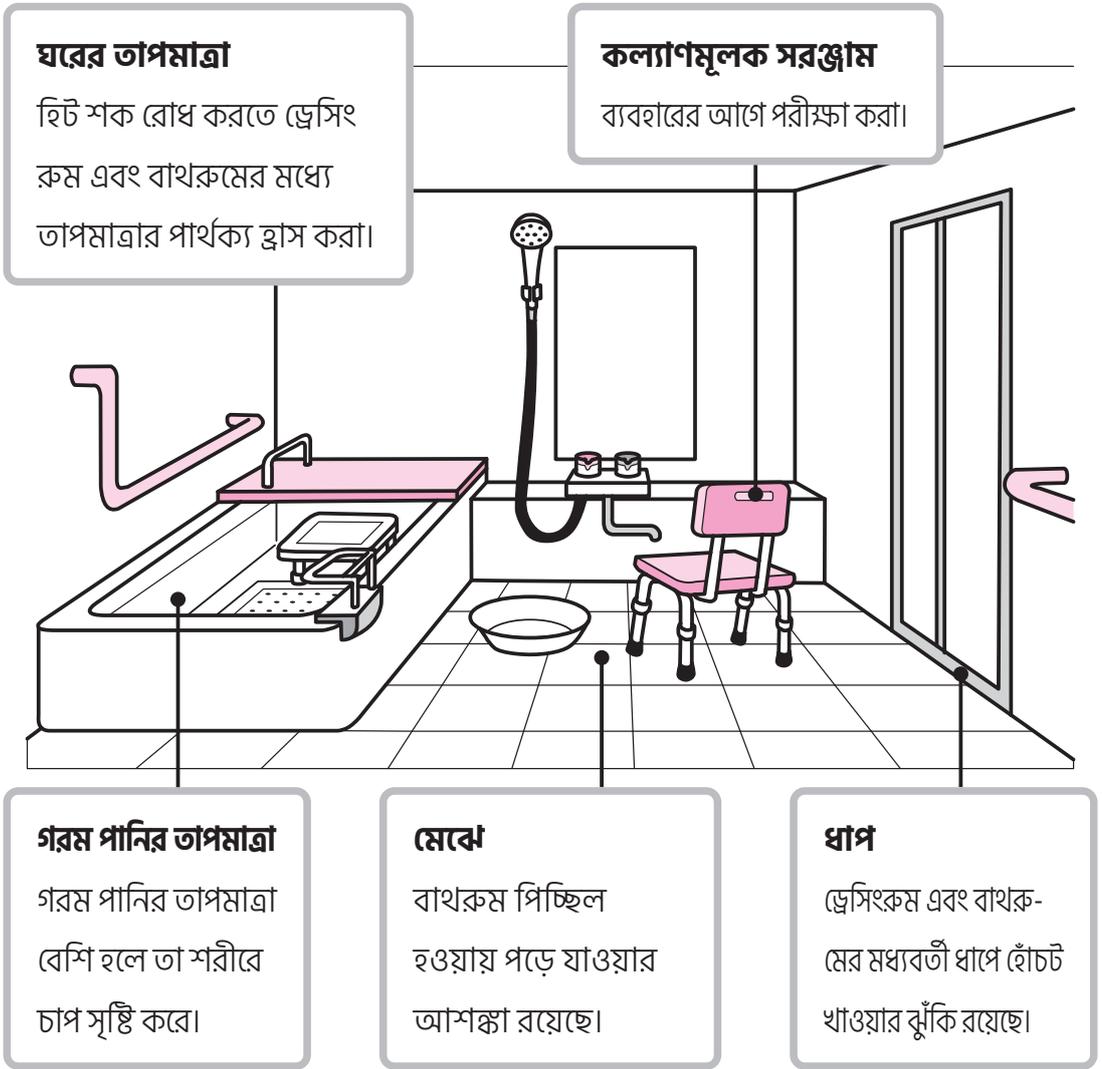
ছকের ওভারল্যাপিং এর স্থান সহজে নোংরা হয়।

### 3 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রকৃত অবস্থা

⊙ গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

- লজ্জার অনুভূতি বিবেচনা করা।
- শরীরের অবস্থার যত্ন নেওয়া। ত্বকের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা এবং কোনো অস্বাভাবিকতা থাকলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।
- পরিবেশের উন্নতি করে পতন এবং হিট শক রোধ করা।

● গোসলের পরিবেশের উন্নতি



ব্যাখ্যা

হিট শক

এটি হল হঠাৎ তাপমাত্রার পার্থক্যের কারণে শরীরের উপর পড়া বিরূপ প্রভাব।

## 1) গোসলের জন্য নার্সিং কেয়ার

### (গোসলের আগে)

- ① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ আশেপাশের পরিবেশ সমন্বয় করা।
  - ঘরের তাপমাত্রা সমন্বয় করা।
- ④ কাপড় পরিবর্তনের জন্য কাপড় প্রস্তুত করা।
  - ব্যবহারকারী ব্যক্তির পছন্দ অনুযায়ী পোশাক বেছে নিতে বলা।
- ⑤ মলমূত্রাদি ত্যাগ শেষ করা।
  - গোসল করার সময় প্রস্রাব করার তাগিদ অনুভব করতে পারে।



খাবারের আগে এবং পরে 1 ঘন্টা গোসল করানো এড়িয়ে চলা কারণ এটি হজম এবং শোষণের কার্যকারিতা হ্রাস করে। পানিশূন্যতা রোধ করতে, গোসলের আগে পানি পান করানো।

### (পোশাক খোলা)

নিরাপত্তার জন্য, চেয়ারে বসিয়ে কাপড় খুলে ফেলা।

- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে, সুস্থ দিক থেকে খুলে নিয়ে, আক্রান্ত দিক থেকে পরানো।



### (গোসলের সময়)

①নড়াচড়া করার সময়, পতন রোধ করতে অনুসরণ করা।

- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে নার্সিং কেয়ার কর্মীর আক্রান্তের পাশে দাঁড়ানো।

②গোসল করানো।

- প্রথমে, নার্সিং কেয়ার কর্মী হাত দিয়ে গরম পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করা।
- ব্যবহারকারীকেও গরম পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে বলা।



গোপন্যে একটি তোয়ালে  
রেখে গোপনীয়তা রক্ষা করা।



- ঝরনা ব্যবহারকারীর আঙ্গুলের ডগা থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে শরীরের কেন্দ্রে প্রয়োগ করা।
- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে সুস্থ দিক থেকে প্রয়োগ করা।

③শরীর ধুয়ে ফেলা।

- সাবানের দ্রবণ দিয়ে পর্যাপ্তভাবে ফেনা তুলে শক্তভাবে না ঘষে ত্বক ধুয়ে ফেলা।
- সহজে নোংরা হওয়া অংশ পরীক্ষা করা।

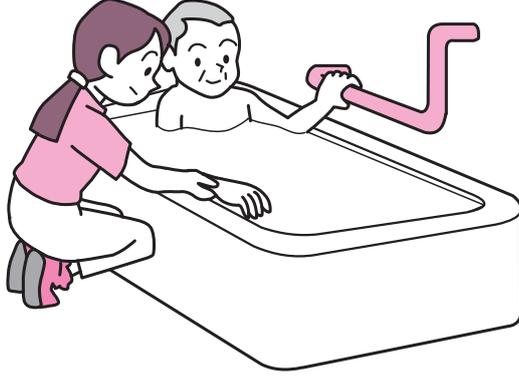


আঙ্গুলের ডগা থেকে হৃদপিণ্ডের দিকে উপরের এবং  
নীচের অঙ্গ ধুয়ে ফেলা। রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে।

④বাথটাবে প্রবেশ করানো।



প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে সুস্থ দিক থেকে প্রবেশ করানো।



- দেহ ভঙ্গি স্থিতিশীল কিনা তা নিশ্চিত করা।
- আক্রান্ত দিকটি ভাসানোর জন্য সহায়তা প্রদান করা।
- মুখের অভিব্যক্তি থেকে শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করে দেখা।

⑤ বাথটাব থেকে বের করে আনা।

- বাথটাব থেকে হঠাৎ করে উঠে দাঁড়ানোর কারণে সৃষ্ট অর্থোস্ট্যাটিক হাইপোটেনশন এর ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।

⑥ চলমান গরম পানি প্রয়োগ করা।

### (চুল ধোয়া)

- শাওয়ারে চুল ভিজিয়ে নেওয়া।
- ফেনা তুলে শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
- আঙুলের প্যাড দিয়ে মাথা ধুয়ে নেওয়া। নখ সোজা করে ধোয়া হলে ত্বকের ক্ষতি হয়।



### (গোসলের পর)

#### ① শরীর মোছা।

- শরীরের তাপমাত্রা হ্রাস পাওয়া রোধ করার জন্য শুষ্ক তোয়ালে দিয়ে মোছা।
- ঘষলে ত্বকের ক্ষতি হবে বিধায় তোয়ালের উপর থেকে চাপ দিয়ে মোছা।
- চামড়ার ওভারল্যাপ হওয়ার স্থান অবশ্যই মুছে ফেলা।
- ময়শ্চারাইজিং ক্রিম দিয়ে ত্বকের শুকিয়ে যাওয়া রোধ করা।

#### ② কাপড় পরিধান করানো।

#### ③ হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নেওয়া।



নার্সিং কেয়ার কর্মীর হাতে  
উষ্ণ বাতাস প্রয়োগ করা, যাতে  
ব্যবহারকারী পুড়ে না যায়।

#### ④ পানি পান করে বিশ্রাম নেওয়া।

● আংশিক গোসল (হাতের গোসল / পায়ের গোসল)



হাতের গোসল

বেসিনে গরম পানি জমিয়ে হাত ধুয়ে নেওয়া।  
সবশেষে চলমান গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নেওয়া।



পায়ের গোসল

বালতি ইত্যাদিতে গরম পানি জমিয়ে পা ধুয়ে নেওয়া।  
সবশেষে চলমান গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নেওয়া।



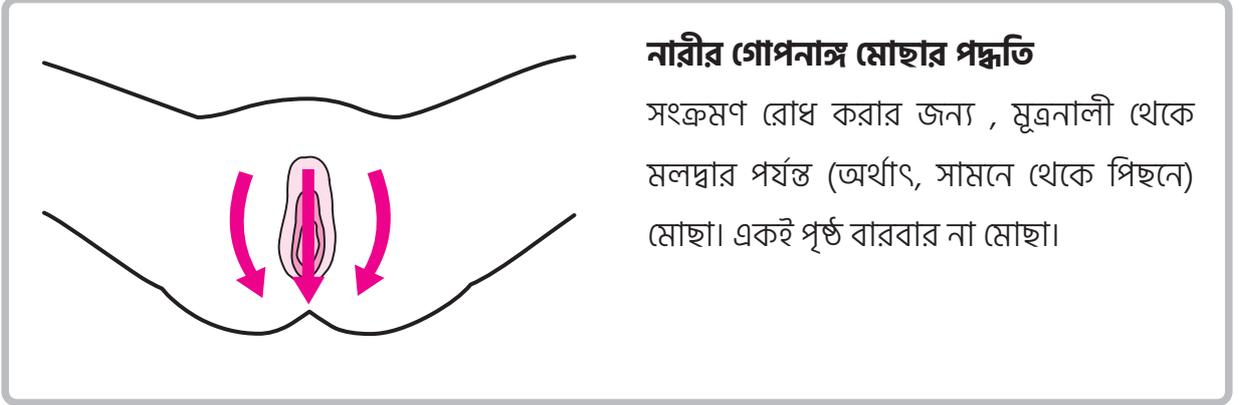
হাত বা পায়ের গোসলের পর নখ নরম হয়ে গেলে, নখ  
কাটা সহজ হয়।

## ⊙গোপনাজের পরিচ্ছন্নতা

গোপনাজ মলমূত্র এবং ঘাম দ্বারা সহজেই নোংরা হয়। অপরিষ্কার অবস্থায় থাকলে তা দুর্গন্ধ এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের কারণ হতে পারে।

## ⊙পদ্ধতি এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির গোপনীয়তা রক্ষা করা।
- প্রস্তুত করা গরম পানির তাপমাত্রা মানুষের ত্বকের মতোই হওয়া উচিত। গোপনাজ তাপমাত্রার প্রতি সংবেদনশীল।
- সংক্রমণ রোধ করতে ডিসপোজেবল (ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া) গ্লাভস ব্যবহার করা।
- পরিষ্কার করার পরে, একটি শুকনো তোয়াল দিয়ে আলতো করে চেপে ধরে মোছা। ত্বক পর্যবেক্ষণ করা এবং কোন লালভাব থাকলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।



## ⊙ বেড বাথ

কোনও কারণে গোসল বা ঝরনা দিয়ে গোসল করতে না পারলে গরম পানি, সাবানের দ্রবণ এবং তোয়ালে ব্যবহার করে পরিষ্কার করার পদ্ধতি হল বেড বাথ। ত্বক পরিষ্কার রেখে, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে পেশী উদ্দীপিত করার প্রভাব রয়েছে।

### (বেড বাথের ধরন)

সম্পূর্ণ বেড বাথ: বিছানার উপর পুরো শরীর মোছা।

আংশিক বেড বাথ: শরীরের একটি অংশ মোছা। পুরো শরীরের বেড বাথ কঠিন হলে এটি করা হয়।

### (বেড বাথের প্রক্রিয়া)

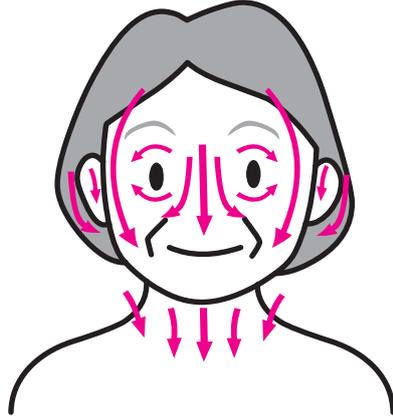
সম্পূর্ণ বেড বাথ ① মুখ, ② বাহু, ③ বুক (পেট), ④ পিঠ, ⑤ পা, ⑥ গোপনাস্থের ক্রমানুসারে সম্পাদন করা।

### (প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র)

গোসলের তোয়ালে, তোয়ালে, সাবানের দ্রবণ, অতিরিক্ত কাপড় ইত্যাদি।

- প্রস্তুত করা গরম পানির তাপমাত্রা গোসলের সময়কার তাপমাত্রার চেয়ে বেশি হওয়া উচিত।
- গরম পানি দ্রুত ঠান্ডা হওয়ার কারণে, বেশী গরম পানিও প্রস্তুত করা।

## ● মুখ মোছার পদ্ধতি



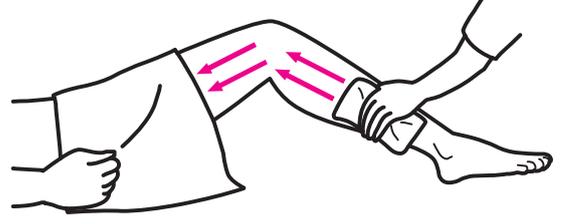
- চোখের চারপাশ থেকে মোছা।
- কানের পিছনে এবং ঘাড় যত্ন সহকারে মোছা।

- বাহু বা পায়ের আঙ্গুলের ডগা থেকে হৃদপিণ্ডের দিকে মোছা।

গোসলের তোয়ালে দিয়ে অপ্রয়োজনীয় অনাবৃতকরণ এড়ানো।

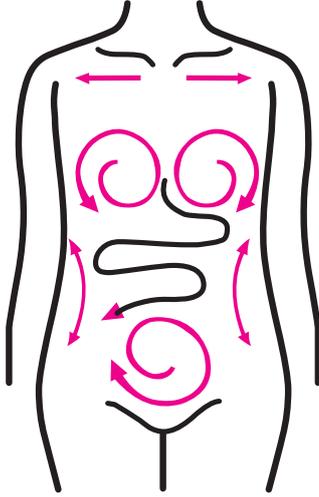


প্রান্ত থেকে কেন্দ্রে মোছার মাধ্যমে রক্ত প্রবাহের উন্নতি হবে।

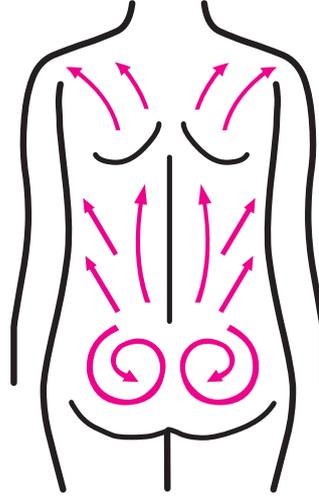


এক জয়েন্ট থেকে আরেক জয়েন্ট পর্যন্ত মোটামুটিভাবে বড় করে মোছা।

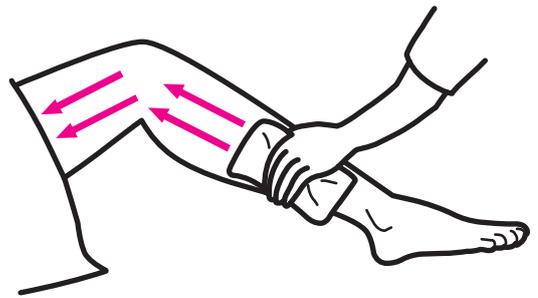
### ● বুক এবং পেট মোছার পদ্ধতি



### ● পিঠ মোছার পদ্ধতি



- নারীদের স্তন গোলাকার করে মোছা।
- পেশী বরাবর বড় করে পিঠ মোছা।
- সাবান দ্রবণ ব্যবহার করার সময়, যথেষ্ট পরিমাণে মোছা। না মোছা অবশিষ্টাংশ চুলকানির কারণ হতে পারে।
- মোছার পরপরই, একটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলা। পানি অবশিষ্ট থাকলে শরীরের তাপ অপসারিত হবে।



প্রান্ত থেকে কেন্দ্রে নির্দিষ্ট পরিমাণ চাপ প্রয়োগ করে মোছা।

## 6

## বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

## 1 বাড়ির কাজের তাৎপর্য

IADL (Instrumental Activities of Daily Living : দৈনন্দিন জীবনের ইন্সট্রুমেন্টাল কার্যকলাপ) এর মধ্যে, বাড়ির কাজ বলতে রান্না করা, পরিষ্কার করা, কাপড় ধোয়া, কাপড় গুছিয়ে রাখা এবং কেনাকাটা করার মতো কাজকে বুঝায়। বাড়ির কাজ হল জীবনের ভিত্তিস্বরূপ। জীবন চালিয়ে নেয়ার জন্য IADL এর প্রয়োজন রয়েছে।

বাড়ির কাজের ক্ষেত্রে জীবনের অভ্যাস এবং আবেগ সম্পৃক্ত হওয়ায় এটি খুবই ব্যক্তিগত বিষয়।

## ● IADL এর উদাহরণ



## 2 বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রকৃত অবস্থা

### 1) রান্না করা

- মানুষের জীবনকে টিকিয়ে রেখে, সুস্থ জীবন যাপনের জন্য খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।
- রান্না খাবার খাওয়া সহজ করে এবং পুষ্টি আরও দক্ষতার সাথে গ্রহণ করা যায়।
- মেনু নির্ধারণ করা, উপাদান প্রস্তুত করা, রান্না করা, উপস্থাপন করা, পরিবেশন করা, পরিষ্কার করার ক্রম অনুসারে রান্না করা হয়।
- ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী রান্না করার প্রয়োজন রয়েছে। অসুস্থতা এবং অ্যালার্জি বিবেচনা করে উপাদান এবং রান্নার পদ্ধতি বেছে নেওয়া।



জাপানি নববর্ষের অনুষ্ঠানের খাবার  
"ঐতিহ্যবাহী নববর্ষের খাবার"

### ⊙ খাবার পরিবেশন

খাদ্যাভ্যাস এবং খাবার বস্তু দেশ বা অঞ্চল অনুসারে ভিন্নতর হয়ে থাকে অভ্যস্ত হয়ে উঠা মসলা ও স্বাদ প্রতিটি ব্যক্তির জন্য ভিন্নতর হয়ে থাকে।

এছাড়াও, জাপানে, ঐতিহ্যবাহী অনুষ্ঠান এবং ঋতু অনুযায়ী খাবার এবং রান্নার উপাদান রয়েছে।

## 2) পরিষ্কার করা

- পরিচ্ছন্নতা হল, আরামদায়ক জীবনযাপন করার জন্য ঝাড়ু দিয়ে বা মুছে ফেলে ধুলো, ময়লা, নোংরা ইত্যাদি পরিষ্কার করে একটি পরিচ্ছন্ন এবং নিরাপদ জীবনযাপনের পরিবেশ তৈরি করা।
- ব্যবহারকারীর দৈনন্দিন জীবনের স্থানে অনেক দৈনন্দিন আইটেম রয়েছে। প্রথম নজরে, অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হলেও ব্যবহারকারীর কাছে গুরুত্বপূর্ণ, এমন অনেক জিনিস রয়েছে। সংগঠিত বা নিষ্পত্তি করার আগে, ব্যবহারকারীর সাথে নিশ্চিত হয়ে তাদের সম্মতি গ্রহণ করতে না ভুলা।



### 3) কাপড় ধোয়া

- কাপড় ধোয়া হল এমন একটি কাজ যা জামাকাপড় এবং বিছানা পরিষ্কার রাখে এবং ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।
- উপাদানের সাথে মানানসই পদ্ধতিতে কাপড় ধোয়া।
- সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যবহারকারীদের মল, বমি এবং রক্ত যুক্ত কাপড় পৃথকভাবে ধোয়া।



### 3 বসবাসের পরিবেশের উন্নতি

আরামদায়ক জীবনযাপনের জন্য বসবাসের পরিবেশ উন্নত করা প্রয়োজন। শুধুমাত্র পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও দুর্ঘটনা-প্রতিরোধ নয়, গোপনীয়তা রক্ষা করে আরামে, নিশ্চিন্তে এবং নিরাপদে বসবাস করতে সক্ষম হওয়ার জন্য বসবাসের পরিবেশ উন্নত করা।

- ব্যবহারকারীর শারীরিক এবং মানসিক অবস্থা অনুযায়ী বসবাসের পরিবেশ উন্নত করার প্রয়োজন রয়েছে। করিডোর এবং সিঁড়ি পিছলে যাওয়া প্রতিরোধ করার উপাদান দিয়ে তৈরী করে হ্যান্ড রেল সংযুক্ত করা। বাথরুম এবং টয়লেট সহজে ব্যবহার করার পরিবেশ বিবেচনা করা।
- ঘরের তাপমাত্রা, আর্দ্রতা, বায়ুচলাচল ইত্যাদি বিবেচনা করার প্রয়োজন রয়েছে।
- শারীরিক অবস্থার সাথে মানানসই কল্যাণমূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করে জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করার চেষ্টা করা।



# নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা

আসুন শব্দ শিখি!

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নাসিং কেয়ার

খাবারের জন্য নাসিং কেয়ার

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নাসিং কেয়ার

সাজগোজ করার জন্য নাসিং কেয়ার

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য

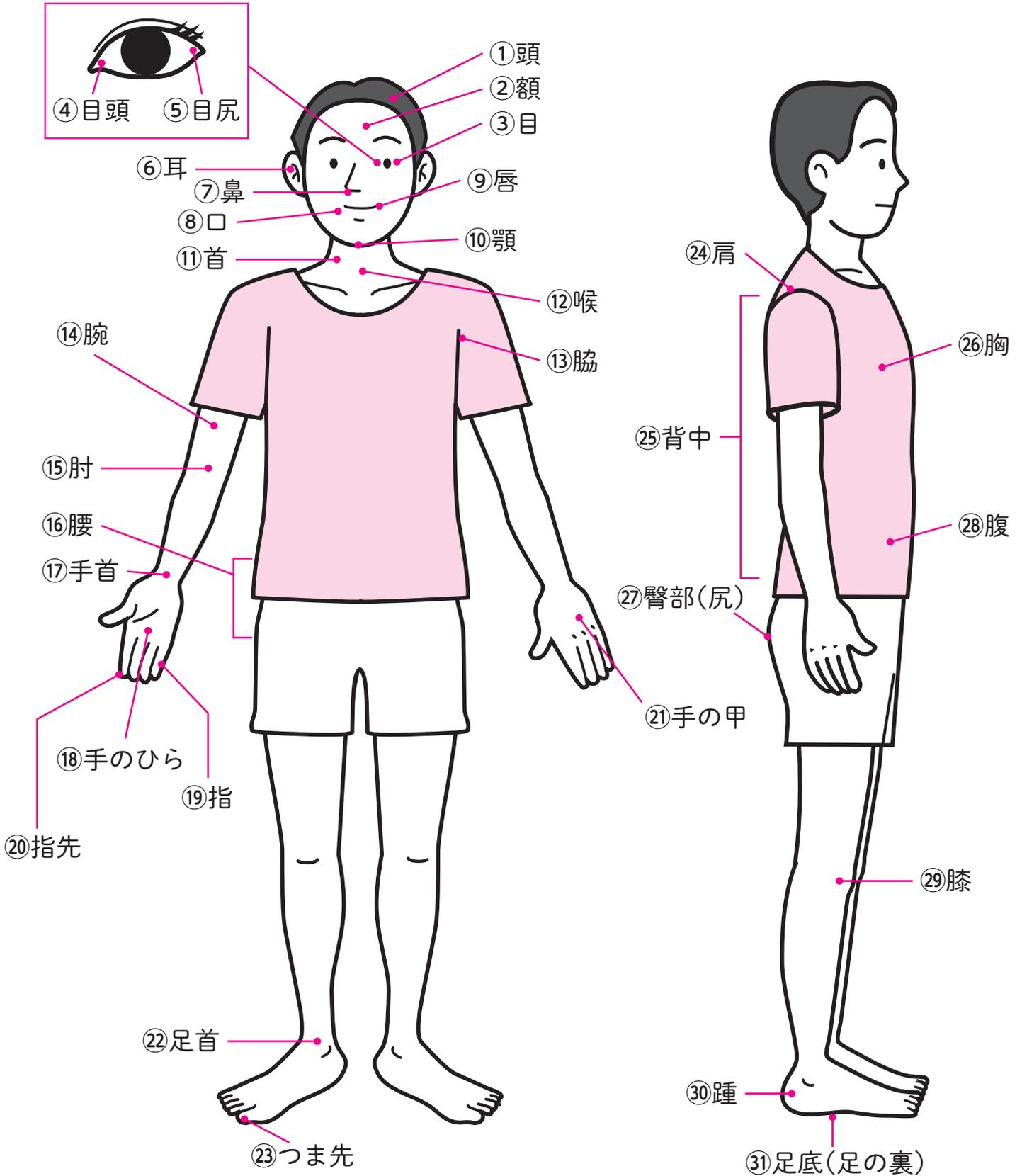
নাসিং কেয়ার

বাড়ির কাজের জন্য নাসিং কেয়ার

বাক্য

উত্তর

# আসুন শব্দ শিখি! শরীর শরীরের অবস্থান রোগ / লক্ষণ



## ● からだのことば

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	বাংলা
①	頭	あたま	মাথা
②	額	ひたい	কপাল

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	বাংলা
③	目	め	চোখ
④	目頭	めがしら	চোখের ভেতরের কোণ
⑤	目尻	めじり	চোখের কোণ
⑥	耳	みみ	কান
⑦	鼻	はな	নাক
⑧	口	くち	মুখ
⑨	唇	くちびる	ঠোঁট
⑩	顎	あご	চোয়াল
⑪	首	くび	ঘাড়
⑫	喉	のど	গলা
⑬	脇	わき	বগল
⑭	腕	うで	বাহু
⑮	肘	ひじ	কনুই
⑯	腰	こし	কোমর
⑰	手首	てくび	কঙ্জি
⑱	手のひら	てのひら	হাতের তালু
⑲	指	ゆび	আঙুল
⑳	指先	ゆびさき	আঙুলের ডগা
㉑	手の甲	てのこう	হাতের পিছনে
㉒	足首	あしくび	গোড়ালির গাঁট
㉓	つま先	つまさき	পায়ের আঙ্গুল
㉔	肩	かた	কাঁধ
㉕	背中	せなか	পিঠ
㉖	胸	むね	বুক
㉗	臀部 (尻)	でんぶ (しり)	নিতম্ব
㉘	腹	はら	পেট
㉙	膝	ひざ	হাঁটু
㉚	踵	かかと	গোড়ালি
㉛	足底 (足の裏)	そくてい (あしのうら)	পায়ের তলা (পদতল)
㉜	顔色	かおいろ	মুখের রঙ
㉝	患側	かんそく	অসুস্থ দিক
㉞	健側	けんそく	সুস্থ দিক
㉟	健康	けんこう	স্বাস্থ্য
㊱	体調	たいちょう	শরীরের অবস্থা
㊲	バイタルサイン	——	গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ

①仰臥位（あおむけ）



④端座位



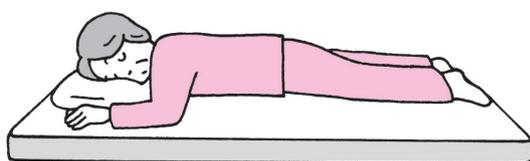
②側臥位（よこむき）



⑤椅座位



③腹臥位（うつぶせ）



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	仰臥位（あおむけ）	ぎょうがい	চিং হয়ে শোয়া
②	側臥位（よこむき）	そくがい	পাশে শোয়া
③	腹臥位（うつぶせ）	ふくがい	পেটের উপর শোয়া
④	端座位	たんざい	বিছানার প্রান্তে বসা
⑤	椅座位	いざい	চেয়ারে বসা
⑥	立位	りつい	দাঁড়ানো
⑦	体位	たいい	শরীরের অবস্থান
⑧	体位変換	たいいへんかん	শরীরের অবস্থান পরিবর্তন
⑨	姿勢	しせい	দেহ ভঙ্গি

⑪嘔吐



⑳発汗



● びょうき  
病気

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	疥癬	かいせん	খোস পাঁচড়া
②	風邪	かぜ	সর্দি
③	高血圧症	こうけつあつしょう	উচ্চ রক্তচাপ
④	食中毒	しょくちゅうどく	খাদ্যে বিষক্রিয়া
⑤	認知症	にんちしょう	ডিমেনশিয়া
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	হিটস্ট্রোক
⑦	肺炎	はいえん	নিউমোনিয়া
⑧	白内障	はくないしょう	চোখের ছানি

● しょうじょう  
症状

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
⑨	アレルギー	——	এলার্জি
⑩	痛い	いたい	ব্যথা
⑪	嘔吐	おうと	বমি
⑫	片麻痺	かたまひ	হেমিপ্লেজিয়া
⑬	かゆい	——	চুলকানি
⑭	傷	きず	ক্ষত
⑮	苦しい	くるしい	বেদনাদায়ক
⑯	下痢	げり	ডায়রিয়া
⑰	拘縮	こうしゆく	পেশী বা জয়েন্টের স্থায়ী সংকোচন
⑱	骨折	こっせつ	হাড় ভাঙা (ফ্র্যাকচার)
⑲	しびれる	——	অসাড় বোধ হওয়া
⑳	出血	しゅっけつ	রক্তপাত
㉑	症状	しょうじょう	উপসর্গ
㉒	褥瘡	じょくそう	প্রেসার আলসার (বেডসোর)
㉓	咳	せき	কাশি
㉔	脱水	だっすい	পানিশূন্যতা
㉕	吐き気	はきけ	বমি বমি ভাব
㉖	発熱	はつねつ	জ্বর
㉗	発汗	はっかん	ঘাম
㉘	はれる	——	ফোলা
㉙	便秘	べんぴ	কোর্সকাঠিন্য
㉚	発作	ほっさ	রোগের আকস্মিক আক্রমণ / খিঁচুনি
㉛	発汗	はっかん	ঘাম
㉜	むくむ	——	ফুলে উঠা
㉝	めまい	——	মাথা ঘোরা

# নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	移乗	いじょう	স্থানান্তর
②	移動	いどう	নড়াচড়া করা
③	移動用リフト	いどうようリフト	মোবাইল লিফট
④	起き上がる	おきあがる	উঠে দাঁড়ানো
⑤	(ブレーキを) かける	——	(ব্রেক) প্রয়োগ করা
⑥	臥床	がしょう	বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া
⑦	車いす	くるまいす	ভুইলচেয়ার
⑧	声かけ	こえかけ	সম্ভাষণ
⑨	支える	ささえる	সমর্থন
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)	সিলভার কার (বয়স্কদের জন্য হাতে ঠেলা গাড়ি)
⑪	すべる	——	পিছলানো
⑫	スライディングシート	——	স্লাইডিং সিট
⑬	杖	つえ	লাঠি
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	(লাঠি) ব্যবহার করা
⑮	つかまる	——	আঁকড়ে ধরা
⑯	手すり	てすり	হ্যান্ড রেল
⑰	握る	にぎる	আঁকড়ে ধরা
⑱	寝返り	ねがえり	উল্টানো
⑲	白杖	はくじょう	সাদা ছড়ি
⑳	ブレーキ	——	ব্রেক
㉑	歩行器	ほこうき	ওয়াকার
㉒	前屈み	まえかがみ	ঝুঁকে পড়া
㉓	誘導	ゆうどう	পথনির্দেশ করা
㉔	床	ゆか	মেঝে
㉕	離床	りしょう	বিছানা ছেড়ে উঠা

## ● もんだい 問題のことば

⑳	介護職	かいごしょく	নার্সিং কেয়ার কর্মী
---	-----	--------	----------------------

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



## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



かい ごしよく さとう たいちよう  
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる  
佐藤さん : 悪くないです。

かい ごしよく ある れんしゅう  
介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

さとう  
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか  
介護職 : 杖を使いますか。

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

かい ごしよく いま つえ も き すわ ま  
介護職 : わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちくだ  
さいね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう たいちよう ある れんしゅう  
佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- 2 さとう つえ ある れんしゅう  
佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- 3 さとう て ある れんしゅう  
佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
- 4 さとう て ま  
佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。



すずき  
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしやく  
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。

すずき  
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしやく  
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。

すずき  
鈴木さん：お願い。

かいごしやく  
介護職：きちんと履けましたね。

すずき  
鈴木さん：はい。

かいごしやく  
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。

もんだい  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき  
鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- ② すずき  
鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- ③ すずき  
鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
- ④ すずき  
鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



さとう  
佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

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

さとう  
佐藤さん：いいですね。

かいごしょく  
介護職：シルバーカーを使いますか。

さとう  
佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

かいごしょく  
介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

さとう  
佐藤さん：お願いします。

もんだい  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

## IV

かいごしょく すずき みぎあし  
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すずき  
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

かいごしょく すこ ある れんしゅう つえ  
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。

すずき  
鈴木さん：ありがとう。

かいごしょく わたし こえ ある  
介護職：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ た つぎ みぎあし ひだりあし  
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すずき ひだり つえ みぎ  
鈴木さん：左、杖、右だね。

かいごしょく  
介護職：いいえ、\_\_\_\_\_。

もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

- ① 杖、右足、左足ですよ。  
つえ みぎあし ひだりあし
- ② 右足、杖、左足ですよ。  
みぎあし つえ ひだりあし
- ③ 左足、右足、杖ですよ。  
ひだりあし みぎあし つえ
- ④ 杖、左足、右足ですよ。  
つえ ひだりあし みぎあし

# খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	温める	あたためる	গরম করা
②	エプロン	——	এপ্রোন
③	嚥下	えんげ	গলঃধরন
④	きざむ	——	কুচি কুচি করে কাটা
⑤	誤嚥	ごえん	আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা
⑥	こぼす	——	ছলকে পড়া
⑦	(食器を) 下げる	(しよつきを) さげる	টেবিল পরিষ্কার করা / প্লেটগুলো নিয়ে যাওয়া
⑧	冷ます	さます	ঠাণ্ডা করা
⑨	食品	しょくひん	খাদ্য
⑩	食欲	しょくよく	ক্ষুধা
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)
⑫	咳込む	せきこむ	কাশি
⑬	とろみ	——	ঘন
⑭	(とろみを) つける	——	(ঘন) করা
⑮	飲み込む	のみこむ	গিলে ফেলা
⑯	一口大	ひとくちだい	এক কামড় পরিমাণ
⑰	むせる	——	শ্বাসরুদ্ধ হওয়া
⑱	量	りょう	পরিমাণ

### ● 問題のことば

⑲	リーダー	——	লিডার
⑳	記録	きろく	রেকর্ড

## শব্দ (খাবারের মেনু)

ばんごう 番号	ことば	よ <sup>かた</sup> 読み方	বাংলা
①	あげもの	——	ভাজা খাবার
②	いためもの	——	নাড়িয়ে ভাজা খাবার
③	おやつ	——	হালকা খাবার
④	(お) 粥	(お) かゆ	পোরিজ
⑤	カレーライス	——	তরকারি আর ভাত
⑥	献立	こんだて	খাবারের মেনু
⑦	献立表	こんだてひょう	খাবারের মেনু তালিকা
⑧	主食	しゅしょく	প্রধান খাদ্য
⑨	汁物	しるもの	সুপ
⑩	ゼリー	——	জেলি
⑪	たまご焼き	たまごやき	তামাগোয়াকি (জাপানি রোলড অমলেট)
⑫	漬物	つけもの	আচার
⑬	天ぷら	てんぷら	টেম্পুরা
⑭	豆腐	とうふ	তোফু
⑮	丼	どんぶり	চালের বাটি
⑯	煮付け	につけ	সেদ্ধ
⑰	煮物	にもの	সিদ্ধ খাবার
⑱	ハンバーグ	——	হ্যামবার্গার
⑲	副食	ふくしょく	অন্যান্য খাবার (সাইড ডিশ)
⑳	プリン	——	পুডিং
㉑	麦茶	むぎちゃ	বালি চা
㉒	メニュー	——	মেনু
㉓	焼き魚	やきざかな	ভাজা মাছ
㉔	ヨーグルト	——	দই

## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

かいごしょく  
介護職 : あまり食<sup>た</sup>べていませんね。

さとう  
佐藤さん : 右手が少し痛<sup>いた</sup>くて、はしがうま<sup>も</sup>く持<sup>も</sup>てません。

かいごしょく  
介護職 : 右手が痛<sup>いた</sup>いんですね。お手伝<sup>てつだ</sup>いしましょうか。

さとう  
佐藤さん : 大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>です。スプーンで食<sup>た</sup>べますから、持<sup>も</sup>って来<sup>き</sup>てください。

かいごしょく  
介護職 : わかりました。スプーンを持<sup>も</sup>って来<sup>き</sup>ますね。



もんだい  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、ご飯<sup>はん</sup>を全部<sup>ぜんぶ</sup>食<sup>た</sup>べました。
- 2 佐藤さんは、左<sup>ひだり</sup>手<sup>て</sup>ではし<sup>も</sup>を持<sup>も</sup>ちます。
- 3 佐藤さんは、介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>職<sup>しょく</sup>に手<sup>て</sup>伝<sup>つだ</sup>ってもら<sup>ら</sup>って、ご飯<sup>はん</sup>を食<sup>た</sup>べます。
- 4 佐藤さんは、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で<sup>で</sup>ご飯<sup>はん</sup>を食<sup>た</sup>べます。



かいごしょく すずき しよくじ かいご お  
介護職：鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダー：つかさま すずき しよくじ ぜんぶ た  
お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かいごしょく ぜんぶ た  
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちゃ する の  
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。ごえん き  
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。

た りょう かなら きろく  
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かいごしょく きろく  
介護職：はい、記録します。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき しよくじ のこ  
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき ちゃ の  
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
- 3 すずき する の  
鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
- 4 すずき た りょう きろく  
鈴木さんは、食べた量を記録します。



かいごしょく さとう ひるはん えら  
介護職：佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

さとう  
佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもううれしいですね。

かいごしょく げつ かい もうわけ  
介護職：1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかずは、てん  
天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た  
佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

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

さとう す  
佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

かいごしょく  
介護職：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの  
佐藤さん：ええ。よろしくお願ひします。楽しみにしています。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう まいち えら  
佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。
- 2 さとう た  
佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
- 3 さとう す  
佐藤さんは、プリンが好きです。
- 4 さとう た  
佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

## IV

かいごしょく さとう しよくじ お すこ の もの  
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。

さとう  
佐藤さん：はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も  
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう あたた こうちゃ の  
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かいごしょく  
介護職：わかりました。じゃ、\_\_\_\_\_。

さとう  
佐藤さん：ありがとう。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

- 1 つめ むぎちゃ も き  
冷たい麦茶を持って来ますね。
- 2 あたた むぎちゃ も き  
温かい麦茶を持って来ますね。
- 3 あたた こうちゃ も き  
温かい紅茶を持って来ますね。
- 4 つめ こうちゃ も き  
冷たい紅茶を持って来ますね。

# মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	বাংলা
①	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	(প্যান্ট) উপরে টানা
②	足元	あしもと	পা
③	陰部	いんぶ	গোপনাস্থ
④	おむつ	——	ডায়াপার
⑤	浣腸	かんちょう	এনিমা
⑥	着替える	きがえる	কাপড় পরিবর্তন করা
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	(প্যান্ট) নিচে নামানো
⑧	失禁	しっकिन	অসংযম
⑨	羞恥心	しゅうちしん	লজ্জার অনুভূতি
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	ডিসপোজেবল (ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া) গ্লাভস
⑪	尿	にょう	প্রস্রাব
⑫	尿器	にょうき	মূত্রাধার
⑬	尿意	にょうい	প্রস্রাব করার ইচ্ছা
⑭	排泄	はいせつ	মলমূত্রাদি ত্যাগ
⑮	便	べん	মল
⑯	便意	べんい	মলত্যাগ করার ইচ্ছা
⑰	便座	べんざ	টয়লেটের আসন
⑱	ポータブルトイレ	——	বহনযোগ্য টয়লেট

もんだい

### ● 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	নার্সিং পেশা
⑳	職員	しょくいん	কর্মী
㉑	パジャマ	——	পায়জামা
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	কলিং বেল

## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん : はい、お願いします。

介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん : はい。

介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん : はい。少し痛いです。

介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- 2 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- 3 佐藤さんは、お尻が痛いです。
- 4 佐藤さんは、看護師に連絡します。



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

すずき  
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かいごしょく  
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。

すずき  
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

かいごしょく  
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。

すずき  
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく  
介護職：はい。わかりました。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき さんぼ い  
鈴木さんは、これから散歩に行きます。
- 2 すずき はん た い  
鈴木さんは、これからご飯を食べに行きます。
- 3 すずき しょくどう い  
鈴木さんは、これから食堂へ行きます。
- 4 すずき い  
鈴木さんは、これからトイレに行きます。



かいごしょく すずき こし ちょうし い  
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。

すずき こし いた お あ ある  
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。

かいごしょく にようき つか  
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すずき  
鈴木さん：そうだね。

かいごしょく いま も き  
介護職：わかりました。今、持って来ます。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき お あ  
鈴木さんは、起き上がることができます。
- ② すずき ある い  
鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
- ③ すずき はいせつ  
鈴木さんは、トイレで排泄をします。
- ④ すずき にようき はいせつ  
鈴木さんは、尿器で排泄をします。

## IV

かいごしょく じぶん べんざ すわ  
介護職：自分で便座に座れますか。

さとう だいじょうぶ  
佐藤さん：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

かいごしょく よ だ しゅくいん よ つか  
介護職：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたし そと はいせつ お  
私は外にいますから、排泄が終わったら\_\_\_\_\_。

もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることを選んでください。

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

# সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	বাংলা
①	衣類	いるい	পোশাক
②	入れ歯	いれば	নকল দাঁতের পাটি
③	うがい	——	গড়গড়া করা
④	上着	うわぎ	জ্যাকেট
⑤	着替え	きがえ	জামাকাপড় পরিবর্তন
⑥	義歯	ぎし	নকল দাঁত
⑦	起床	きしょう	ঘুম থেকে উঠা
⑧	くし	——	চিরুনি
⑨	更衣	こうい	জামাকাপড় পরিবর্তন
⑩	口腔ケア	こうくうケア	মুখের যত্ন
⑪	下着	したぎ	অন্তর্বাস
⑫	スカート	——	স্কার্ট
⑬	爪きり	つめきり	নেইল কাটার
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	(চুল) আঁচড়ানো
⑮	ドライヤー	——	হেয়ার ড্রায়ার (চুল শুকানোর যন্ত্র)
⑯	ねまき	——	ঘুমের পোশাক
⑰	歯医者	はいしゃ	দাঁতের ডাক্তার
⑱	歯ブラシ	はブラシ	টুথব্রাশ
⑲	歯磨き	はみがき	দাঁত ব্রাশ করা
⑳	パンツ	——	প্যান্ট
㉑	ひげ剃り	ひげそり	দাড়ি কামানো
㉒	みじたく	——	সাজগোজ করা
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	(মুখ) ধুয়ে ফেলা

## ● 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	শারীরিক পরীক্ষা
㉑	左側	ひだりがわ	বাম পাশ
㉒	右側	みぎがわ	ডান পাশ
㉓	診る	みる	রোগী দেখা
㉔	夜中	よなか	মধ্যরাত

## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職：そうですか。いいですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう  
佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

かいごしょく  
介護職：どうしましたか。

さとう  
佐藤さん：歯が痛いんです。

かいごしょく  
介護職：いつからですか。

さとう  
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく  
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。

さとう  
佐藤さん：はい。

かいごしょく  
介護職：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

さとう  
佐藤さん：お願いします。

かいごしょく  
介護職：きょうは、うがいをしましょう。

もんだい  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく すずき  
介護職：鈴木さん、おはようございます。

すずき  
鈴木さん：おはようございます。

かいごしょく きが  
介護職：ねまきを着替えましょうか。

すずき  
鈴木さん：はい。

かいごしょく さむ うわぎ いちまいき  
介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

すずき ひだ きいろ と  
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。

かいごしょく いろ  
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

すずき きいろ わたし いちばんす いろ  
鈴木さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき きが  
鈴木さんは、ねまきに着替えます。
- 2 すずき さむ き  
鈴木さんは、寒いのでコートを着ます。
- 3 すずき ひだ だ  
鈴木さんは、引き出しからセーターを出しました。
- 4 すずき いろ きいろ いちばんす  
鈴木さんは、色で黄色が一番好きです。

## IV

さとう 佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

かいごしょく 介護職：髪が少しぬれていきますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、お願いします。

かいごしょく 介護職：終わりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

かいごしょく 介護職：わかりました。

[問題] もんだい 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう 佐藤さんは、自分で髪を拭きました。
- 2 さとう 佐藤さんは、自分で髪を乾かしました。
- 3 さとう 佐藤さんは、自分でくしを取りました。
- 4 さとう 佐藤さんは、自分で髪をとかしました。



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

さとう  
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。

かいごしょく  
介護職 : はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ  
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。

さとう  
佐藤さん : やってみます。

むずか  
難しいです。

かいごしょく  
介護職 : \_\_\_\_\_。

もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、<sup>はみが</sup>歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、<sup>じぶん と</sup>自分で取ってください。
- ③ じゃ、<sup>わたし と</sup>私 が取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

# গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	温度	おんど	তাপমাত্রা
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	(গরম পানি) ঢালা
③	(汗を) かく	(あせを) かく	(ঘাম) ঝরা
④	シャンプー	——	শ্যাম্পু
⑤	消毒	しょうどく	জীবাণুমুক্তকরণ
⑥	消毒液	しょうどくえき	এন্টিসেপটিক দ্রবণ
⑦	清潔保持	せいけつほじ	পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
⑧	清拭	せいしき	বেড বাথ
⑨	洗髪	せんぱつ	চুল ধোয়া
⑩	洗面	せんめん	মুখ ধোয়ার বেসিন
⑪	洗面器	せんめんき	বেসিন
⑫	脱衣室	だついしつ	পোশাক খোলার রুম বা চেঞ্জিং রুম
⑬	入浴	にゅうよく	গোসল করা
⑭	ぬるい	——	কুসুম গরম
⑮	拭く	ふく	মোছা
⑯	浴室	よくしつ	বাথরুম
⑰	浴槽	よくそう	বাথটাব
⑱	リンス	——	হেয়ার কন্ডিশনার

### ● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	নিশ্চিতকরণ
---	----	------	------------

## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



かい ごしょく    すずき    たいちよう  
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき    せなか  
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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

あとで、看護師に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき    いや    ふろ    はい  
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

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

もんだい    かいわ    ないよう    ただ    えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく さとう かんごし にゆうよく い  
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  
ふろ はい  
お風呂に入れますよ。

たいちょう  
体調はいかがですか。

さとう  
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。

せんしゅう かみ あら あたま  
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かいごしょく  
介護職：わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

い  
じゃ、行きましょう。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
【問題】 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう たいちょう わる  
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さとう せき で  
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さとう かみ あら  
佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ さとう かみ あら  
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かいごしょく 介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さとう 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。

かいごしょく 介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さとう 佐藤さん : ええ。そうですね。

かいごしょく 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。

さとう 佐藤さん : わかりました。気をつけます。

[問題] もんだい 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**：<sup>いま</sup>今から洗面の<sup>せんめん</sup>介護を<sup>かいご</sup>します。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup>わかりました。

**リーダー**：<sup>かお</sup>顔を<sup>ふ</sup>拭くときは、<sup>あたた</sup>温かい<sup>つか</sup>タオルを使います。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup>はい。目の<sup>め</sup>周りは<sup>まわ</sup>どうやって<sup>ふ</sup>拭きますか。

**リーダー**：<sup>めがしら</sup>目頭から<sup>めじり</sup>目尻に<sup>む</sup>向かって<sup>ふ</sup>拭きます。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup>最初に<sup>さいしょ</sup>目尻を<sup>めじり</sup>拭く<sup>ふ</sup>んですね。

**リーダー**：<sup>いいえ</sup>いいえ、<sup>ちが</sup>ちがいます。<sup>さき</sup>先に<sup>めがしら</sup>目頭を<sup>ふ</sup>拭きます。

**介護職**：<sup>かいごしょく</sup>すみません。わかりました。

**[問題]** <sup>もんだい</sup>会話の内容で、<sup>かいわ</sup>正しいものを<sup>ないよう</sup>選んで<sup>ただ</sup>ください。<sup>えら</sup>

- ① <sup>つめ</sup>冷たい<sup>ふ</sup>タオルで拭きます。
- ② <sup>め</sup>目の<sup>した</sup>下を<sup>ふ</sup>拭きます。
- ③ <sup>めじり</sup>目尻から<sup>めがしら</sup>目頭まで<sup>ふ</sup>拭きます。
- ④ <sup>めがしら</sup>目頭から<sup>めじり</sup>目尻まで<sup>ふ</sup>拭きます。

V

かいごしょく  
介護職：お湯の温度はいかがですか。

すずき  
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。

かいごしょく  
介護職：わかりました。\_\_\_\_\_。

すずき  
鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることを選んでください。

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

## VI

かいごしょく すずき たいちよう  
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき だいじようぶ あせ  
鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かいごしょく  
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき ねが  
鈴木さん：お願いします。

かいごしょく へや おんど  
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すずき さむ  
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かいごしょく  
介護職：そうですか。\_\_\_\_\_。

もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることを選んでください。

- ① エアコンをつけますね。
- ② 窓を開けますね。  
まど あ
- ③ エアコンの温度を少し下げますね。  
おんど すこ さ
- ④ カーテンを開けますね。  
あ

## 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。

# বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

## শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	বাংলা
①	おしぼり	——	ভিজা তোয়ালে
②	カーテン	——	পর্দা
③	家事	かじ	বাড়ির কাজ
④	片付ける	かたづける	পরিপাটি করা
⑤	乾かす	かわかす	শুকানো
⑥	乾く	かわく	শুকিয়ে যাওয়া
⑦	換気	かんき	বায়ুচলাচল
⑧	シーツ	——	চাদর
⑨	洗濯物	せんたくもの	লব্ধি
⑩	掃除機	そうじき	ভ্যাকুয়াম ক্লিনার
⑪	たたむ	——	ভাঁজ করা
⑫	調理	ちょうり	রান্না করা
⑬	掃く	はく	ঝাঁটা দিয়ে পরিষ্কার করা
⑭	布団	ふとん	বিছানাপত্র
⑮	ほうき	——	ঝাড়ু
⑯	干す	ほす	ঝুলিয়ে শুকানো
⑰	枕	まくら	বালিশ
⑱	毛布	もうふ	কম্বল
⑲	モップ	——	নেকড়ার ঝাড়ু

## প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



さとう  
佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

かいごしょく  
介護職：はい、洗濯物をたくさん干しました。でも、もう乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

さとう  
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

さとう  
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

かいごしょく  
介護職：はい、そうです。

もんだい  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく さとう た  
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう  
佐藤さん：おいしくないんです。

かいごしょく  
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず  
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく  
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもん や さかな つく  
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。

かいごしょく わたし たの  
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

もんだい かいわ ないよう ただ えら  
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく さとう  
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう  
佐藤さん : おはようございます。

かいごしょく きぶん  
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる  
佐藤さん : 悪くないですよ。

かいごしょく てんき  
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき  
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ  
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かいごしょく  
介護職 : \_\_\_\_\_。

もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね。
- ② じゃ、いまかん き 換気をしますね。
- ③ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、まど し 窓を閉めますね。
- ④ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、かん き 換気をしますね。

## IV

すずき  
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく  
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき  
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく  
介護職：そうですか。\_\_\_\_\_。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

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

V

さとう  
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かいごしょく  
介護職：ありがとうございます。

さとう  
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かいごしょく  
介護職：そうですね。\_\_\_\_\_。



もんだい  
[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

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

বাক্য

# শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ <sup>かた</sup> 読み方	বাংলা
①	観察	かんさつ	পর্যবেক্ষণ
②	行事	ぎょうじ	ঘটনা
③	禁止	きんし	নিষেধাজ্ঞা
④	計画	けいかく	পরিকল্পনা
⑤	掲示	けいじ	বুলেটিন
⑥	ケース	——	কেস
⑦	玄関	げんかん	প্রবেশদ্বার
⑧	参加者	さんかしゃ	অংশগ্রহণকারী
⑨	事故	じこ	দুর্ঘটনা
⑩	施設	しせつ	প্রতিষ্ঠান
⑪	就寝	しゅうしん	ঘুমতে যাওয়া
⑫	出勤	しゅっきん	কর্মস্থলে উপস্থিতি
⑬	巡視	じゅんし	টহল
⑭	使用	しょう	ব্যবহার
⑮	状況	じょうきょう	অবস্থা
⑯	ショートステイ	——	সল্পকালীন অবস্থান
⑰	自立	じりつ	আত্মনির্ভরতা
⑱	送迎車	そうげいしゃ	শাটল গাড়ী
⑲	退勤	たいきん	কাজ ত্যাগ করে যাওয়া
⑳	タイヤ	——	টায়ার
㉑	建物	たてもの	ভবন

ばんごう 番号	ことば	よ <sup>かた</sup> 読み方	বাংলা
②②	担当者	たんとうしゃ	দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি
②③	調理員	ちょうりいん	রাঁধুনী
②④	転倒	てんとう	পড়ে যাওয়া
②⑤	ナースコール	——	নার্স কল
②⑥	日勤	にっきん	দিনের শিফট
②⑦	濡れる	ぬれる	ভিজে যাওয়া
②⑧	吐く	はく	বমি
②⑨	外す	はずす	অপসারণ
③⑩	非常口	ひじょうぐち	জরুরী বহির্গমন
③①	非常ベル	ひじょうベル	জরুরী ঘণ্টা
③②	119番	ひゃくじゅうきゅうばん	119
③③	服薬	ふくやく	ওষুধ খাওয়া
③④	変更	へんこう	পরিবর্তন
③⑤	報告	ほうこく	রিপোর্ট
③⑥	ホール	——	হল
③⑦	まつり	——	উৎসব
③⑧	ミーティング	——	মিটিং
③⑨	見守り	みまもり	পাহারা
④⑩	面会	めんかい	ভিজিট করা
④①	申し送り	もうしおくり	বার্তা প্রেরণ
④②	夜勤	やきん	নাইট শিফট
④③	流行	りゅうこう	প্রবণতা
④④	利用者	りようしゃ	ব্যবহারকারী ব্যক্তি

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしています。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。

- 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- 佐藤さんは、失禁があります。

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

問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

り よう しゃ じょう きよう  
**利用者の状況 III**

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 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。
はな 話 す	もんだい 問題がありません。

নাসির কোম্বার  
 জন জাপানি ভাষা  
**বাক্য**

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
**[問題]** 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう 佐藤さんは、みぎめ ひだりめ み 右目も左目も見えにくいです。
- ② さとう 佐藤さんは、みぎみみ ひだりみみ き 右耳も左耳もよく聞こえます。
- ③ さとう 佐藤さんは、ひだりみみ き 左耳が聞こえにくいです。
- ④ さとう 佐藤さんは、おお こえ はな 大きい声で話します。

り よう しゃ じょう きよう  
**利用者の状況 IV**

な まえ 名 前	すずき 鈴木さん
い どう 移 動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はい せつ 排 泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょく じ 食 事	じりつ 自立しています。
にゅう よく 入 浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
**【問題】** 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう  
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はいせつ  
鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ すずき じぶん はん た  
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい  
鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

り よう しゃ じょう きょう  
**利用者の状況 V**

<p>な まえ  <b>名 前</b></p>	<p>さとう          佐藤さん</p>
<p>か ぞく  <b>家 族</b></p>	<p>むすめ ひとり むすこ ひとり          娘さんが一人と息子さんが一人います。</p> <p>むすめ いえ しせつ ちか          娘さんの家は施設の近くに 있습니다。</p> <p>むすめ はたら          娘さんは、働いています。</p> <p>どようび にちようび めんかい く          土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。</p> <p>むすこ ほか けん す          息子さんは、他の県に住んでいます。</p> <p>しごと いそが めんかい く          仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。</p>

নারী কোয়ার্টার  
 জন জাপানি ভাষা  
**বাক্য**

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
**[問題]** 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

かいご まえ かなら こえ たと  
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

くるま お まえ りようしゃ お つた  
えば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

りようしゃ あんぜん あんしん かんが  
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え

かいご  
て介護をしましょう。

もんだい くるま お まえ なに い ただ えら  
【問題】 車いすを押す前に何と言いますか。正しいものを選んでください。

- 1 「くるま お 車いすを押しますよ」
- 2 「くるま 車いすのブレーキをかけますよ」
- 3 「あぶ 危ないですよ」
- 4 「かいご 介護をしますよ」

- くるま つか まえ  
車いすを使う前に、ブレーキとタイヤを確認し
- りようしゃ くるま の  
ます。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキ
- あぶ  
をかけなければなりません。危ないからです。
- くるま と  
車いすが止まっているときは、いつもブレーキ
- くるま お まえ りようしゃ  
をかけましょう。車いすを押す前に、利用者に
- お つた りようしゃ あんぜん あんしん  
押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心を
- かんが かいご  
いつも考えて介護をしましょう。
- 
- 
- 
- 
- 
- 

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① りようしゃ くるま の  
利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② くるま つか  
車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
- ③ くるま つか あと かくにん  
車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- ④ かいごしゃ あんぜん あんしん かんが かいご  
介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

か じ お ば あい  
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し  
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お  
非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん でん わ  
119番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう  
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい ぶん ないよう ただ えら  
【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

① か じ お まわ ひと し  
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お  
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ か じ お ばん でん わ  
火事が起きたら、まず119番に電話します。

④ か じ お り よう しゃ へ や し い  
火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

- はいせつ かいご 利用者 りようしゃ ができることを確  
 認 にん します。できることは利用者 りようしゃ にやってもらいま  
 す。次に、いっしょにトイレ い に行きます。利用者 りようしゃ  
 が安全 あんぜん に便座 べんざ に座 すわ ったことを確認 かくにん します。それか  
 ら「介護職 かいごしよく を呼ぶときは、ボタン よ を押 お してくだ  
 さい」と説明 せつめい します。説明 せつめい が終わ お ったら、トイレ  
 の外 そと に出 で ます。

**[問題]** もんたい ぶん おな じゆんばん はいせつ かいご えら 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

- ① 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→いっしょにトイレ い に行く→安全 あんぜん を確  
 認 にん する→ボタン せつめい について説明 そと する→トイレ で の外 そと に出 で る
- ② 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→いっしょにトイレ い に行く→安全 あんぜん を確  
 認 にん する→トイレ そと の外 そと に出 で る→ボタン せつめい について説明 そと する
- ③ いっしょにトイレ い に行く→ボタン せつめい について説明 そと する→トイレ そと の外 そと に出  
 る→安全 あんぜん を確認 かくにん する→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する
- ④ いっしょにトイレ い に行く→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→ボタン せつめい  
 について説明 そと する→安全 かくにん を確認 そと する→トイレ そと の外 そと に出 で る

にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん  
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

い しょくじ  
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

あと にゆうよく だつ いしつ  
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

よくしつ おんど ちゆうい にゆうよく あと  
や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、  
すいぶん ほきゆう わす  
水分補給を忘れないでください。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

にゆうよく まえ りようしゃ き  
1 入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

にゆうよく あと りようしゃ い  
2 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

だつ いしつ よくしつ おんど き  
3 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

にゆうよく あと りようしゃ た もの た  
4 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

- た しょくじ かいご すわ  
立って食事の介護を**してはいけません**。座って
- かいご りようしゃ せつめい  
介護を**しましょう**。利用者にメニューの説明をし
- た しょくご こうくう  
てから、**食べて**もらいます。食後に口腔ケアを
- しょくご ぶん すわ やす  
します。食後は30分くらい**座って**休んでもらい
- ましょう。
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 た しょくじ かいご  
立って食事の介護を**します**。
- 2 しょくご せつめい  
食後にメニューの説明を**します**。
- 3 しょくご はみが  
食後にうがい、歯磨きなどを**してもらいます**。
- 4 しょくご ね  
食後に**寝て**もらいます。

めんかい  
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、建物の外で願  
いします。

もんたい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

かぞく  
ご家族のみなさまへ

がつ 6月になりました。これから食中毒が多く  
なります。

がつ がつ がつ 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。

げんかん しょうどくえき お 施設に  
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に  
はい て しょうどく  
入るとき、手の消毒をしてください。

もんたい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 6月になると、食中毒が減ります。
- 2 6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。
- 3 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 手の消毒をしてから、施設に入ります。

て あら かた  
手の洗い方

① はじめに、<sup>みず</sup>水で<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗います。



② <sup>えき</sup>せっけん液をつけて、<sup>て</sup>手のひら、<sup>て こう</sup>手の甲をよく<sup>あら</sup>洗います。



③ <sup>ゆびさき</sup>指先を<sup>あら</sup>しっかり洗って、きれいにします。



④ <sup>てくび</sup>手首や<sup>ゆび</sup>指と<sup>ゆび</sup>指の<sup>あいだ</sup>間を<sup>あら</sup>洗います。



⑤ <sup>みず</sup>水でよく<sup>あら</sup>洗います。



⑥ <sup>て</sup>手を<sup>かわ</sup>乾かします。



**[問題]** <sup>もんだい</sup> 手の洗い方について、<sup>ただ</sup>正しいものを<sup>えら</sup>選んでください。

① はじめに、<sup>えき</sup>せっけん液で<sup>あら</sup>洗います。

② <sup>えき</sup>せっけん液をつけたら、<sup>て</sup>手を<sup>かわ</sup>乾かします。

③ <sup>ゆびさき</sup>指先をよく<sup>あら</sup>洗って、きれいにします。

④ <sup>えき</sup>せっけん液で<sup>てくび</sup>手首を<sup>あら</sup>洗ったら、<sup>かわ</sup>乾かします。

がつ こん だてひょう  
5月の献立表

		がつ がつ いたち 5月1日	がつ ふつ か 5月2日	がつ みつ か 5月3日
ちようしよく 朝食	しゅしよく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしよく 副食	たまご焼き スープ	や ざかな 焼き魚 みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうしよく 昼食	しゅしよく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	たまご どんぶり 丼
	ふくしよく 副食	とう ぶ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
ゆうしよく 夕食	しゅしよく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしよく 副食	てん 天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	ざかな に つ 魚の煮付け みそ汁

もん だいい うえ こんだてひょう み ただ えら  
[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

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

たんじょうび けいかく  
**誕生日会の計画**

にちじ 日時	ねん がついつか かようび 2023年12月5日(火曜日) 13:00 ~ 15:30
ばしょ 場所	かい 3階 ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごしひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅんび 準備 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か かんごし ・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 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます(介護職)。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします(利用者・職員)。 はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます(職員)。

もんだい たんじょうび けいかく ただ えら  
**[問題]** 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① たんじょうび けいかく ひる ほん た  
誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② りようしゃ  
利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ りようしゃ しょくいん うた れんしゅう  
利用者と職員は、歌の練習をします。
- ④ りようしゃ なら  
利用者は、テーブルといすを並べます。

なつ けいかく  
夏まっりの計画

にち じ 日 時	ねん がつ よう か どようび 2023年7月8日(土曜日) 13:00~15:40
ば しょ 場 所	かい 2階ホール
さん かしや 参加者	りようしゃ にん 利用者: 20人 かぞく にん ご家族: 15人 しょくいん かいごしょく にん かんごし ひとり ちようりいん ひとり 職員: 介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たんとうしゃ 担当者	かいごしょく かんごし じゅんび 介護職、看護師: ホールの準備をします。 ちようりいん の もの じゅんび 調理員: 飲み物の準備をします。 かいごしょく かぞく あんない 介護職: 家族をホールに案内します。 かいごしょく りようしゃ ゆうどう 介護職: 利用者をホールに誘導します。

もんだい なつ ただ えら  
[問題] 夏まつりについて、正しいものを選んでください。

- ① なつ ごぜん おこな  
夏まつりは、午前に行います。
- ② なつ かい  
夏まつりは、1階のホールでします。
- ③ かいごしょく かぞく あんない  
介護職が家族をホールに案内します。
- ④ かんごし りようしゃ ゆうどう  
看護師が利用者をホールに誘導します。

# しごと よてい 仕事の予定 I

にっきん

## 日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時)	しゅっきん あさ 出勤 朝のミーティング
10:00	すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護
11:00	ちゅうしょく じゅんび 昼食の準備
11:30	しょくじ かいご ふくやく かいご 食事の介護・服薬の介護
13:00 (午後1時)	きゅうけい ぶん 休憩 (60分)
14:00	にゅうよく かいご 入浴の介護
16:00	すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護
17:00	ゆうがた 夕方のミーティング
17:30	きろく 記録
18:00	たいきん 退勤

もんだい しごと よてい ただ えら  
【問題】 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 すいぶん ほきゅう かいご かい  
水分補給の介護は、1回します。
- 2 しょくじ かいご じ  
食事の介護は、11時からです。
- 3 きゅうけい じ ぶん じ  
休憩は、12時30分から14時までです。
- 4 きろく か たいきん  
記録を書いた後、退勤します。

## しごと よてい 仕事の予定 II

や きん  
夜勤 (17:00 – 10:00)

ご ご じ しゅっ きん  
17:00 (午後5時) 出勤

18:00 しょくじ かいご ふくやく かいご  
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっ きん や きん  
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かいご せんめん こうくう きが  
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 じゅんし じかん かい  
巡視 (2時間に1回)

6:00 (午前6時) ごぜん じ きしゅう かいご せんめん こうくう きが  
起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しょくじ かいご ふくやく かいご  
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ  
朝のミーティング

9:30 きろく  
記録

10:00 たいきん  
退勤

もんだい しごと よてい ただ えら  
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 しゅっ きん しゅうしん かいご  
出勤して、まず就寝の介護をします。
- 2 じゅんし じかん かい  
巡視は、1時間に1回します。
- 3 きしゅう かいご りようしゃ せんめん はみが てつだ  
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- 4 ちょうしょく かいご まえ  
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します。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

**【問題】** 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

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。

よろしくお願ひします。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

すずき びょういん い  
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

じゅう じはん しせつ くるま びょういん い  
10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

じゅう ぶんまえ すずき げんかん き  
10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

かんごし びょういん い  
看護師がいっしょに病院へ行きます。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- すずき じ じゅう ぶんまえ びょういん い  
① 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- すずき びょういん い  
② 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- すずき じ ぶん げんかん い  
③ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- すずき かんごし びょういん い  
④ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

すずきさま  
 鈴木様

18:00 <sup>あさ きぶん わる い</sup> 朝、気分が悪くと言っていました。

<sup>ゆうしょく ぜんぶ た</sup> 夕食は全部食べました。<sup>ちゃ の</sup> お茶を200cc飲み  
 ました。

<sup>は け おうと</sup> 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、<sup>すずき</sup> 鈴木さんの<sup>へや</sup> 部屋へ

<sup>い</sup> 行きました。<sup>すずき きも わる</sup> 鈴木さんは「<sup>い</sup> 気持ちが悪く」と  
 言<sup>い</sup>って、<sup>すこ おうと</sup> 少し嘔吐をしました。

03:10 <sup>おうと と</sup> 嘔吐は止まって、「<sup>きぶん</sup> 気分はよくなった」と言いま  
 した。

<sup>かくにん</sup> バイタルサインを確認したら、<sup>もんだい</sup> 問題はありませ  
 んでした。

<sup>かんごし ほうこく</sup> 看護師に報告しました。

**[問題]** <sup>もんだい</sup> 文の内容で、<sup>ぶん</sup> 正しいものを<sup>ないよう</sup> 選んでください。<sup>ただ</sup> <sup>えら</sup>

- ① <sup>すずき</sup> 鈴木さんは、<sup>きぶん わる</sup> 気分が悪くて、<sup>ゆうしょく のこ</sup> 夕食を残しました。
- ② <sup>すずき</sup> 鈴木さんは、<sup>ちようしょく</sup> 朝食のとき、<sup>ちゃ の</sup> お茶を200cc飲みました。
- ③ <sup>すずき</sup> 鈴木さんは、<sup>よなか は</sup> 夜中に吐きました。
- ④ <sup>すずき</sup> 鈴木さんは、<sup>よなか ねつ</sup> 夜中に熱がありました。

উত্তর

# নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা প্রশ্নের উত্তর

[কথোপকথন / সম্ভাষণ]

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

[বাক্য]

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

# নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা উত্তরপত্র

[কথোপকথন / সম্ভাষণ]

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	

[বাক্য]

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	

জাপানের নার্সিং কেয়ার শিখে, কর্মক্ষেত্র বা সাইটে কাজ করা বিদেশী এবং  
জাপানের নার্সিং কেয়ারকে শেয়ার করা ব্যক্তির জন্য ওয়েবসাইট

# “Nihongo o Manabou”



## অন্তর্ভুক্ত করা বিষয়বস্তু

- **জাপানি ভাষা শেখা**  
~ জাপানি ভাষার পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়াতে লক্ষ্য হিসাবে গ্রহণ করুন! ~  
অনুশীলন ছোট পরীক্ষা মক টেস্ট  
শেখার অবস্থা নিশ্চিতকরণ শেখার লক্ষ্য ব্যবস্থাপনা  
শেখাকে উৎসাহিত করার জন্য মৌসুমি ফুল বৃদ্ধির ফাংশন যুক্ত করা হয়েছে
- **নার্সিং কেয়ারের জন্য টেক্সট ~ মাল্টি মিডিয়া / বহু ভাষায় সমন্বিত ~**  
"নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা" ওয়েব কন্টেন্ট  
"নার্সিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য"  
"বিদেশীদের জন্য নার্সিং কেয়ার এবং কল্যাণ প্রযুক্তিগত পরিভাষার শব্দকোষ"  
"বিদেশীদের জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর জাতীয় পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর" অন্যান্য
- **জাপানের নার্সিং কেয়ার সম্পর্কে তথ্য প্রদান ~ নির্দেশিকা / গাইডলাইন~**
- **নার্সিং কেয়ার এবং কল্যাণ প্রযুক্তিগত পরিভাষা অনুবাদ করার ফাংশন**  
~ উচ্চারণ / বহুভাষিক সমর্থন ~
- **SNS এর মাধ্যমে তথ্য প্রেরণ**  
~ ব্যবহারকারীদের মধ্যকার মিথস্ক্রিয়ার জন্য একটি জায়গা ~

YouTube facebook

## “Nihongo o Manabou” হল

"আসুন জাপানি ভাষা শিখি" হল জাপানের নার্সিং কেয়ার সম্পর্কে শিক্ষা গ্রহণ করে, সাইটে কাজ করা বিদেশী এবং জাপানের নার্সিং কেয়ারকে শেয়ার করা ব্যক্তির জন্য একটি ব্যাপক প্ল্যাটফর্ম হিসাবে, জাপানি ভাষার দক্ষতার উন্নতি এবং নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জনকে দৃঢ়ভাবে সহায়তা প্রদান করা হবে। জাপানি ভাষা শেখার ক্ষেত্রে উচ্চ শিক্ষার প্রভাব অর্জনের জন্য, শিক্ষার্থীর স্বাধীনভাবে শেখার জন্য চেষ্টা করা অপরিহার্য। "Nihongo o Manabou" সেই পরিবেশ প্রদান করে। নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় জাপানি ভাষার দক্ষতা এবং মৌলিক নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা অর্জন করাকে লক্ষ্য হিসাবে নেয়া হয়েছে। উপরন্তু, নার্সিং কেয়ার কর্মীর জাতীয় পরীক্ষা, নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা ইত্যাদির মতো পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি, বা ব্যবহারকারীদের মধ্যে যোগাযোগের (সংযোগ) সুযোগ প্রদান করে।

## <5 + 1 এর বৈশিষ্ট্য>

<b>বিনামূল্যে</b>	<b>পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া</b>	<b>স্বায়তশাসিতভাবে শেখা</b>	<b>প্রণোদনা</b>	<b>জাপানের নার্সিং কেয়ার</b>	<b>কমিউনিটি</b>
জাপানি ভাষা শিখতে এবং জাপানের নার্সিং কেয়ারের ব্যাপারে আগ্রহী যে কেউ <u>বিনামূল্যে এটি ব্যবহার করতে পারেন।</u>	জাপানি ভাষা দক্ষতা পরীক্ষা, নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা, ইত্যাদি উত্তীর্ণ হওয়ার লক্ষ্যে শিক্ষার সহায়তা করা	স্বায়তশাসিতভাবে শেখার সমর্থন ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিজে শেখার পরিবেশ প্রদান করে	ক্রমাগত শেখার সময় আনন্দ প্রদানের ফাংশন যুক্ত করা হয়েছে	জাপানের নার্সিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় নার্সিং কেয়ারের দক্ষতার বিষয়বস্তু প্রদান করা	SNS ব্যবহার করে তথ্য প্রেরণ, ব্যবহারকারীদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া, তথ্য আদানের জন্য একটি স্থান প্রদান করে



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

にほんごをまなぼう

CLICK!!



জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কাস

স্বাস্থ্য, শ্রম ও কল্যাণ মন্ত্রণালয় নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা শেখার সহায়তা কার্যক্রম

"নাসিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট  
~ নাসিং কেয়ারের দক্ষতা / নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা ~"  
(2023 সাল নাসিং কেয়ারের জাপানি ভাষা শেখার সহায়তা প্রকল্প)  
মার্চ, 2024 সালে প্রকাশিত  
জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কাস