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
অক্টোবর, 2019 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।

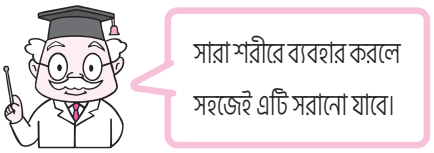
- এই বইটি নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট দক্ষতার জন্য মূল্যায়ন পরীক্ষায় পরীক্ষার মানদণ্ড অনুসারে "নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা" এবং "নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা" নিয়ে গঠিত।

- 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।



- 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।

সূচীপত্র

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

- বার্ধক্য 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 212

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 214

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 217

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 218

সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 221

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 222

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 226

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 227

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 233

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 234

বাক্য

শব্দ 240

প্রশ্ন (বাক্য) 242

উত্তর

প্রশ্নের উত্তর "কথোপকথন / সম্ভাষণ" "বাক্য" 267

উত্তরপত্র 268

জাপানি ভাষা শেখার ওয়েব সামগ্রী **"আসুন জাপানি ভাষা শিখি"** উপস্থাপন

····· 269

পর্ব 1

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 QOLবলা 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 ব্যক্তিরা 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।

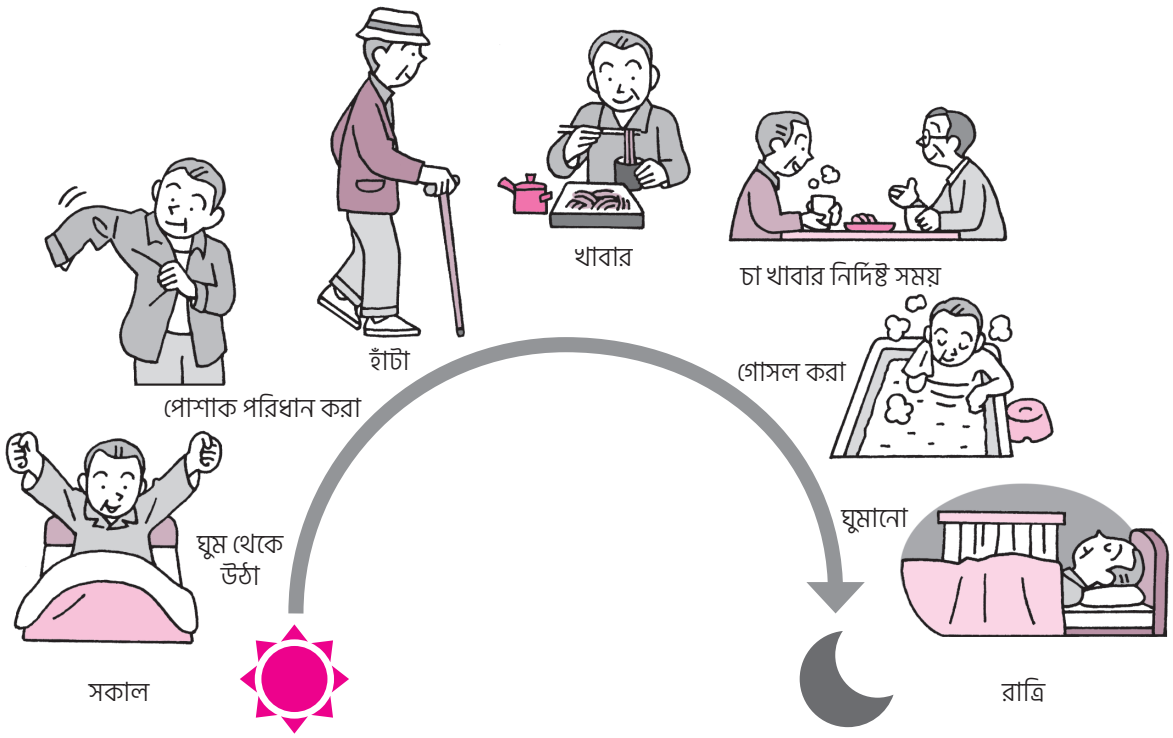
2) নিজে পছন্দ করা/ নিজে সিদ্ধান্ত নেয়া

- ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজেই হল জীবনের কেন্দ্রবিন্দু। এ পর্যন্তকার জীবনধারা এবং মূল্য-বোধের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ করতে চাওয়ার বিষয় নিজে নির্ধারণ করা।
- আত্মনির্ভরতার মধ্যে শারীরিক আত্মনির্ভরতা এবং মানসিক আত্মনির্ভরতা রয়েছে। নার্সিং 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। ব্যক্তি-গত ইচ্ছা, মূল্যবোধ এবং আবেগের উপর নির্ভর করে জীবনযাপনের বিভিন্ন উপায় রয়েছে।
- সকালে ঘুম থেকে উঠে, পোশাক পরিধান করে, হাত পা ধৌত করে, আহার করে , মলমূত্র ত্যাগ করে, গোসল করে, অবসরকালীন কাজ সেরে,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 পরিমানে 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।

3) শারীরিক দমন নিষিদ্ধ

- শারীরিক দমন হল ব্যবহারকারীকে শারীরিক স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করা।

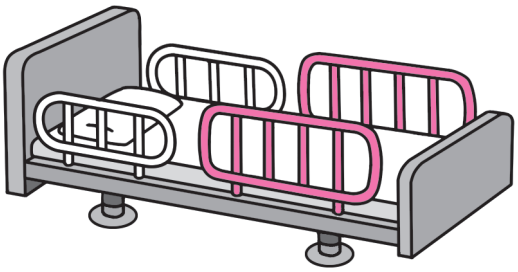
⊙ শারীরিক দমনের ক্ষতিকর প্রভাব

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 **নার্সিং কেয়ার পরিত্যাগ করা (অবহেলা করা)**
নার্সিং কেয়ার প্রয়োজন ব্যক্তিকে একা ফেলে রাখা।

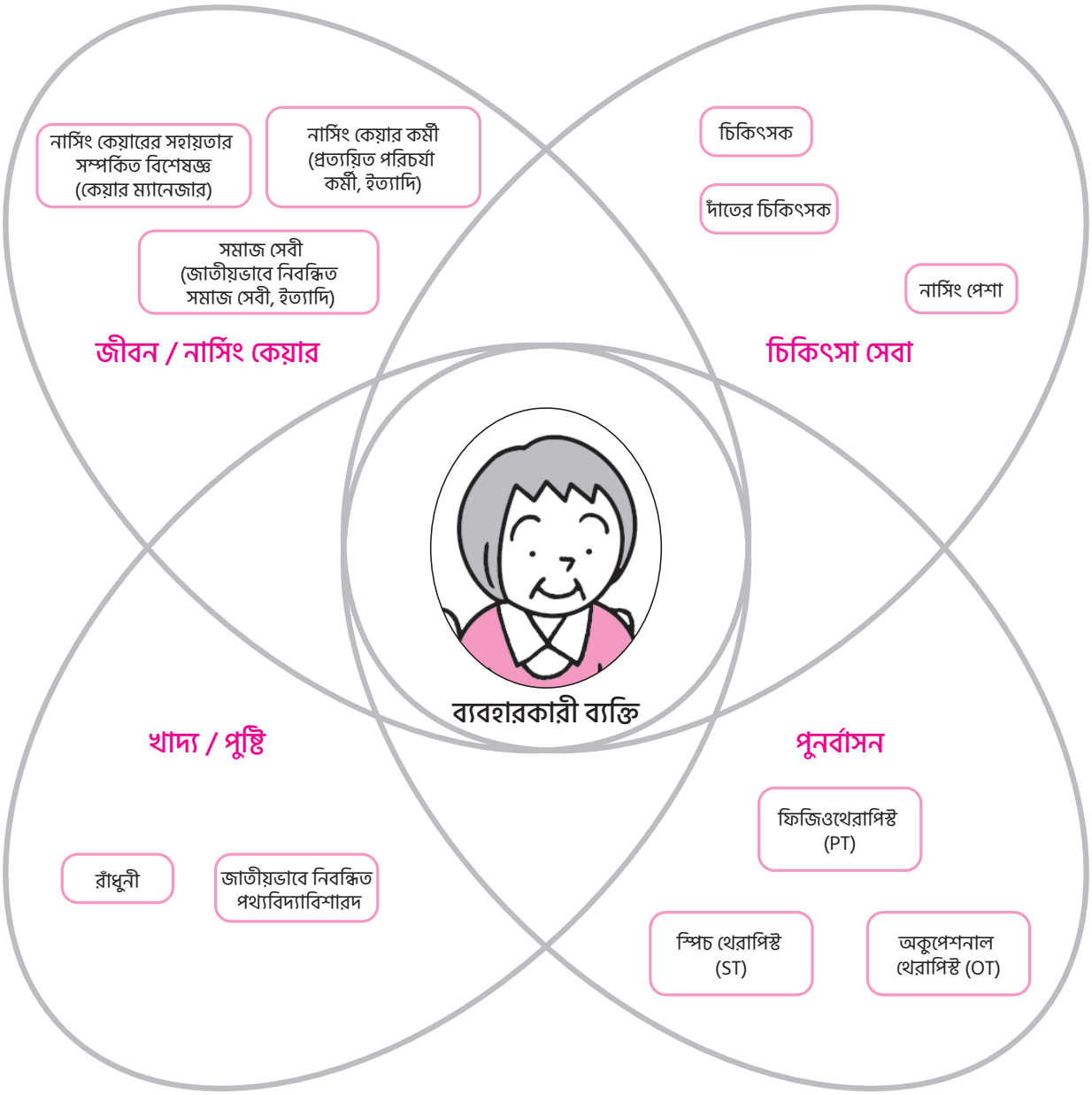
④ **অর্থনৈতিক অপব্যবহার**
অযৌক্তিকভাবে ব্যবহারকারী ব্যক্তির কাছ থেকে সম্পত্তির সুবিধা লাভ করা।

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)

পূনর্বাসন করার বিশেষজ্ঞ কর্মী হিসেবে 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 ক্রিয়া-কলাপের 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 পথ্যবিদ্যাবিশারদ**

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।

①বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা

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

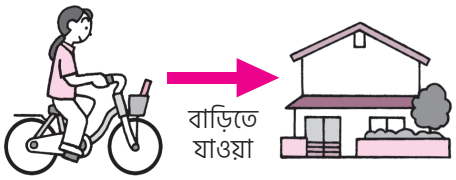
②ভ্রাম্যমান পরিষেবা

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

③এডমিশন 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।

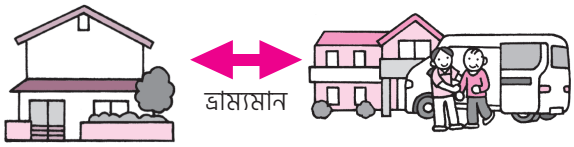
① বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা



হোম হেল্প সার্ভিস ইত্যাদি

নিজের বাড়ি

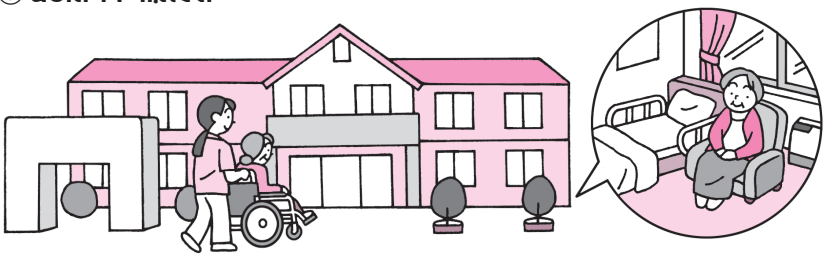
② ভ্রাম্যমান পরিষেবা



নিজের বাড়ি

ডে সার্ভিস ইত্যাদি

③ এডমিশন পরিষেবা



বয়স্কদের জন্য বিশেষ নার্সিং হোম ইত্যাদি।

2) 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

① মূল্যায়ন

ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করে জীবনের সমস্যাগুলি বিশ্লেষণ করা হয়।

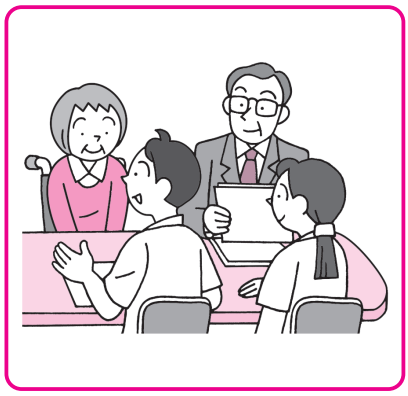
② পরিকল্পনা তৈরী করা

ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে প্রদান করার জন্য নার্সিং কেয়ারের পরিকল্পনার বিষয়বস্তু তৈরি করা।

③ বাস্তবায়ন

নার্সিং কেয়ারের পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা হয়।

④ মূল্যায়ন



নার্সিং কেয়ারের পরিকল্পনার বিষয়বস্তু ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত কিনা তা মূল্যায়ন করা হয়।

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।

⊙ 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

①ব্যবহারকারীদের সাথে যোগাযোগ করে অর্জন করা যেতে পারে এমন তথ্য রয়েছে।

②পরিমাপের দ্বারা অর্জন করা যেতে পারে এমন তথ্য রয়েছে।

2) নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

⦿ নার্সিং কেয়ার কর্মীর স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব

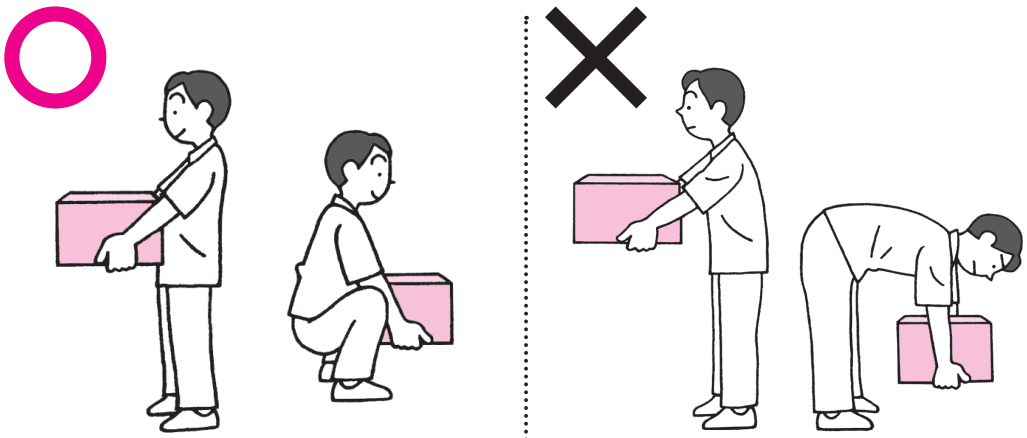
নার্সিং কেয়ার কর্মীর তাদের নিজের স্বাস্থ্য বজায় রাখা প্রয়োজন। নার্সিং কেয়ার কর্মী নিজে সুস্থ না হলে, আরও ভালো নার্সিং কেয়ার অনুশীলন করতে পারবেন না।

⦿ 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



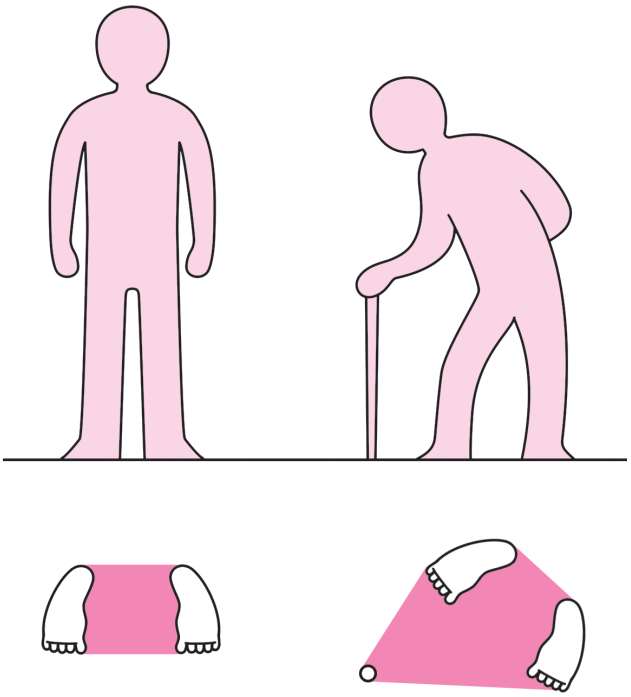
বডি মেকানিক্সের ব্যবহার কোমর ব্যথা প্রতিকারে কাজ কর।

কোমরের উপর বোঝা চাপানো সহজ করে তোলে।

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। বড মেকানিক্সের নীতি ব্যবহার করে, অল্প পরিমাণে বল দিয়ে নিরাপদে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা যায়।

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



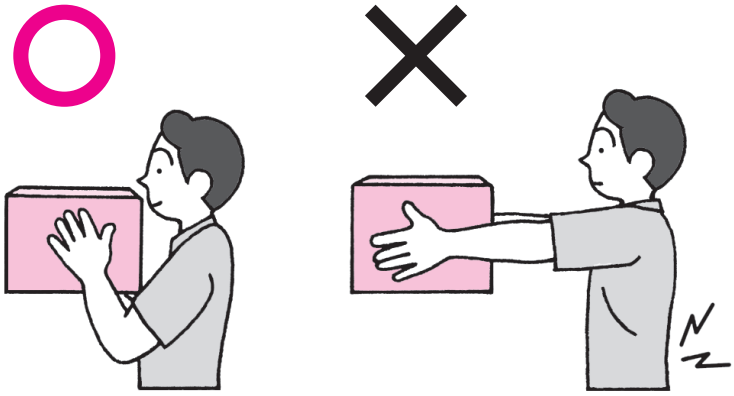
একটি লাঠি সংযুক্ত করে, মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ প্রসারিত হলে আরো স্থিতিশীল হয়ে ওঠে।

ব্যাখ্যা

মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ

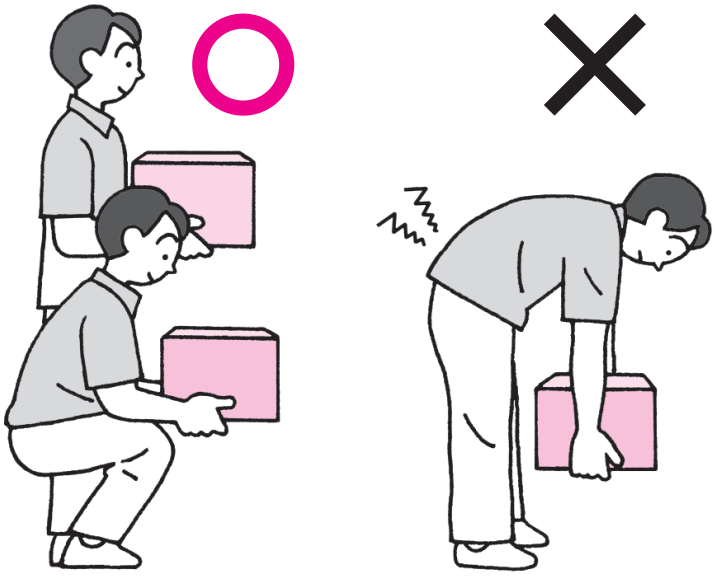
শরীরকে সমর্থন করার জন্য মেঝে স্পর্শ করা অংশটিকে সংযুক্ত করার পরিসীমাকে বুঝায়। দুই পা ছড়িয়ে দাঁড়ানোর সময়, দুই পায়ের তলা বাইরের দিককে পরিবেষ্টন করা পৃষ্ঠ।

②নার্সিং কেয়ার প্রদানকারী এবং গ্রহণকারীর শরীরের কেন্দ্র নিকটতর হবে।



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

③উরুর মতো বড় মাংসপেশী ব্যবহার করা হয়।

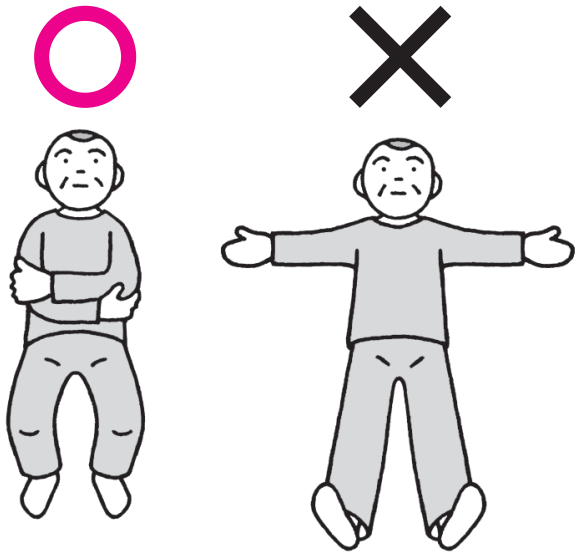


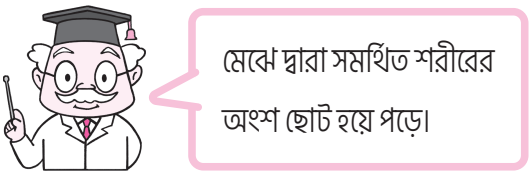
নিচের পা বা নিতম্বের বড় মাংসপেশী ব্যবহার করা হয়।

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

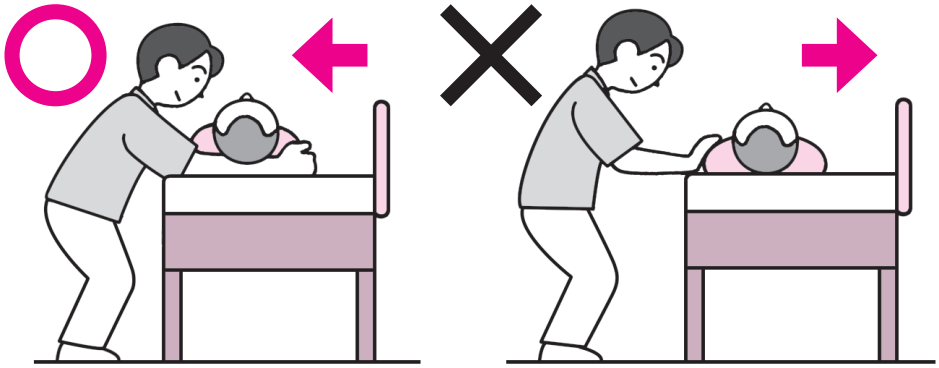
বড় মাংসপেশী ব্যবহার করে, সহজেই নার্সিং কেয়ার প্রদান করা যায়।

④ব্যবহারকারীর শরীর সংক্ষিপ্ত আকারে রাখা।

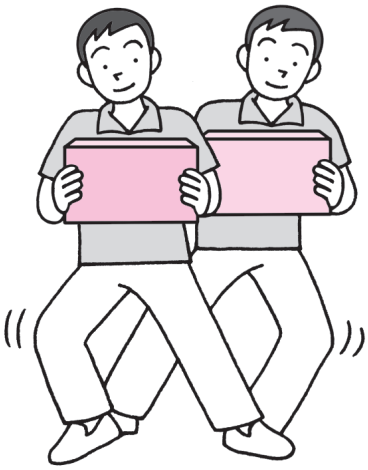


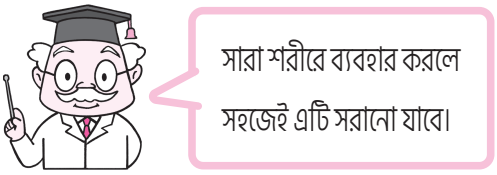


⑤"ধাক্কা" না দিয়ে নিজের দিকে "টানার" চেষ্টা করা।



⑥শরীরের কেন্দ্র যতটা সম্ভব অনুভূমিকভাবে সরানো।



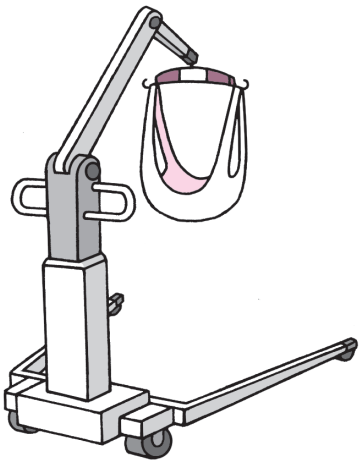


⑦শরীরকে না মোচড়িয়ে নড়াচড়ার দিকে পায়ের আঙ্গুল নির্দেশ করা।

⑧লিভারের নীতি ব্যবহার করা।

⦿ 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

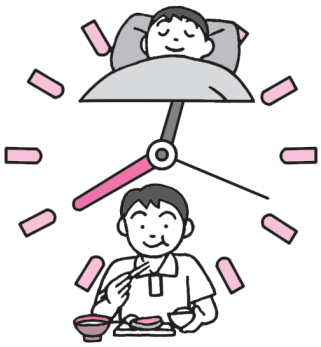
স্লাইডিং বোর্ড

⦿ 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।

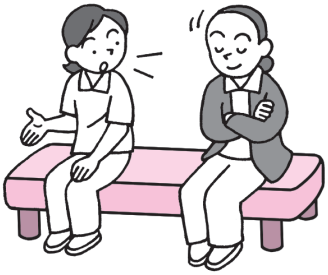
মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার জন্য নিয়মানুগ জীবনযাপন করা প্রয়োজন।

●মন সুস্থ রাখার পদ্ধতি



খাওয়ার সময় এবং ঘুমের সময় নিশ্চিত করা।

মানসিক চাপ দূর করার উপায় খুঁজে বের করা।



জেষ্ঠকর্মী এবং সহকর্মীদের সাথে কথা বলা, পরামর্শ করা।

4) সংক্রামক রোগ এবং প্রতিকার

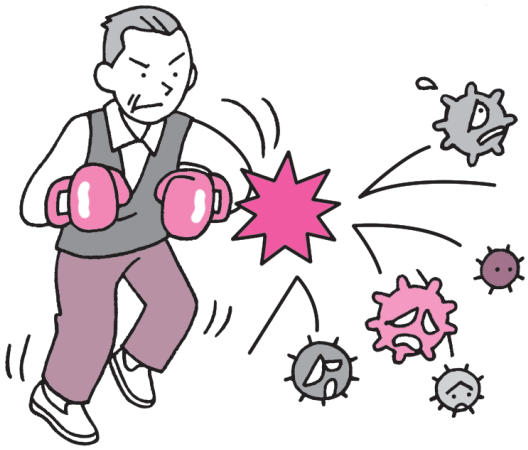
⦿ সংক্রামক রোগ সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান

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।

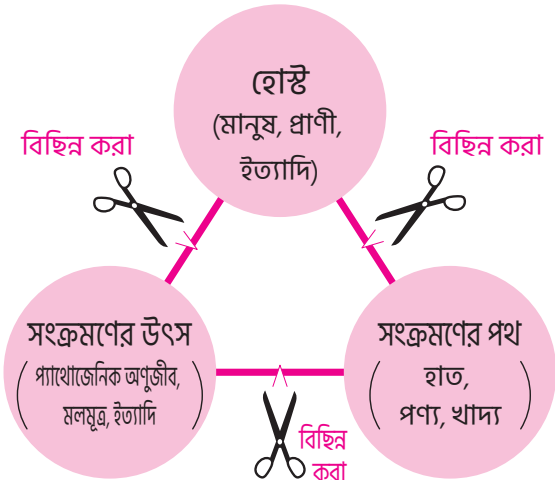
⦿ পর্যবেক্ষণের দৃষ্টিকোণ

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 সৃষ্ট হয়। সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের নীতি হল চেইন বা শৃঙ্খল ভেঙে ফেলা। সংক্রামক রোগের শৃঙ্খল ভাঙা হল ①সংক্রমণের উৎস নির্মূল করা, ②সংক্রমণের পথ ব্লক করা এবং ③হোস্টের (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

ফোঁটার মাধ্যমে সংক্রমণ

ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি

বায়ুবাহিত সংক্রমণ

যক্ষ্মা, হাম ইত্যাদি।

সংস্পর্শের মাধ্যমে সংক্রমণ

নোরোভাইরাস, O-157, ইত্যাদি

সংক্রমণের উৎসের প্রকার

রক্ত

শরীরের তরল (লালা, সর্দি, ইত্যাদি)

মলমূত্র (বমি, প্রস্রাব, মল, ইত্যাদি)

⦿ প্রমিত সতর্কতা (স্ট্যান্ডার্ড প্রিকউশন)

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

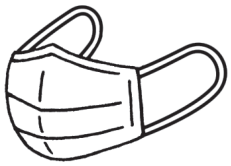
খালি হাতে রক্ত, শরীরের তরল, মলমূত্র ইত্যাদি স্পর্শ না করা। নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় গ্লাভস পরিধান করা।

ব্যবহার করা পণ্যের উদাহরণ

গ্লাভস

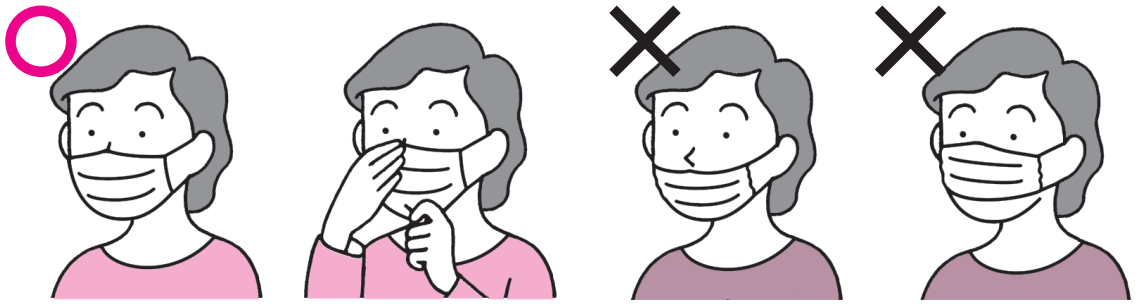
ভিনাইল এপ্রোন

মাস্ক



গ্লাভস পরা থাকলেও হাত ধুয়ে নেওয়া।

মাস্কের সঠিক ব্যবহার পদ্ধতি



নাক থেকে চিবুক পর্যন্ত ঢেকে রাখা।

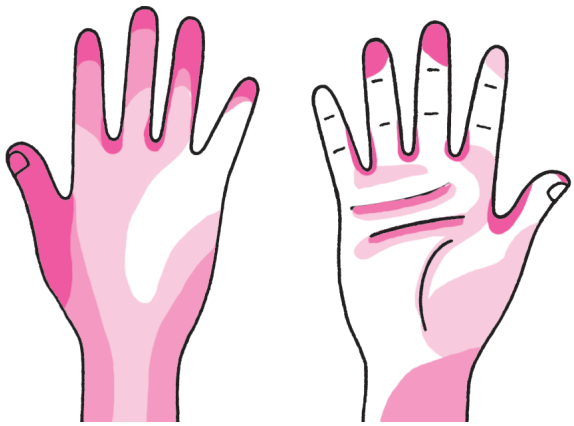
⦿ ডিসপোজেবল গ্লাভস প্রতিস্থাপন করার পদ্ধতি।

- 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

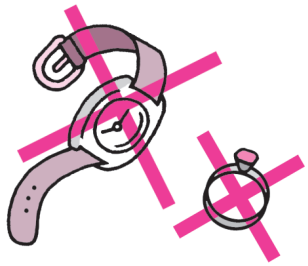


■ হাতের যে অংশ পর্যাপ্তভাবে ধোয়ার সম্ভাবনা সবচাইতে কম

■ হাতের যে অংশ পর্যাপ্তভাবে ধোয়ার সম্ভাবনা কম

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

প্রবাহমান পানি এবং সাবান দ্রবণ দিয়ে হাত ধোয়া



①আংটি এবং ঘড়ি খুলে ফেলা।

②প্রবাহমান পানিতে আঙ্গুল ভিজানো।

③হাতের তালুতে উপযুক্ত পরিমাণে সাবানের দ্রবণ নেওয়া।

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

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

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

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

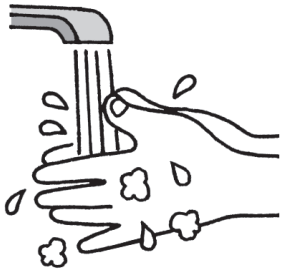
⑧আঙুলের ডগা অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষে ধৌত করা (উভয় হাত)।

⑨উভয় কব্জি পর্যন্ত সাবধানে ঘষে ধৌত করা।

⑩প্রবাহমান পানি দিয়ে আলতোভা-বে ধৌত করা।

⑪কাগজের তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলে পুরোপুরি শুকাতে দেওয়া।

ঘষে ব্যবহার করার অ্যালকোহল হ্যান্ড স্যানিটাইজার



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

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

③হাতের তালু একসাথে ঘষা।

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

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

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

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

⑧উভয় কব্জি পর্যন্ত সাবধানে ঘষা।

⑨শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত ঘষা।

5) দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা

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

[পড়ে যাওয়া / হোঁচট খেয়ে পড়া প্রতিরোধ]

ব্যবহারকারীর জীবনধারণের ক্ষেত্রে, চলাফেরা এবং স্থানান্তরের ক্রিয়া প্রায়শই সম্পাদন করা হয়। তাই দুর্ঘটনা ঘটার 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 হোঁচট খাওয়া সহজ হয়

● কল্যানমুলক সাজসরঞ্জাম ব্যবহার করার সময়, ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করা

কল্যানমুলক সাজসরঞ্জামটি অকেজো হয়ে থাকলে দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে।

●পরিবেশ পরীক্ষা করা।

মেঝে ভিজে থাকলে পিছলে যাওয়া সহজ হয়।

দড়ির উপর হোঁচট 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

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

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

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

⦿ দুর্যোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

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

●প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা

●দুর্যোগকালীন মহড়া পরিচালনা করা

পর্ব 2

মন এবং শরীরের গঠন

অধ্যায় 1 মন এবং শরীরের গঠন বোঝা

অধ্যায় 2 নার্সিং 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

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

মুখস্থ করা (নতুন জিনিস মনে রাখা) → ধরে রাখা (তথ্য ধরে রাখা অব্যাহত রাখা) → স্মরণ করা (তথ্য বের করে আনা)

স্মৃতির প্রকারভেদ

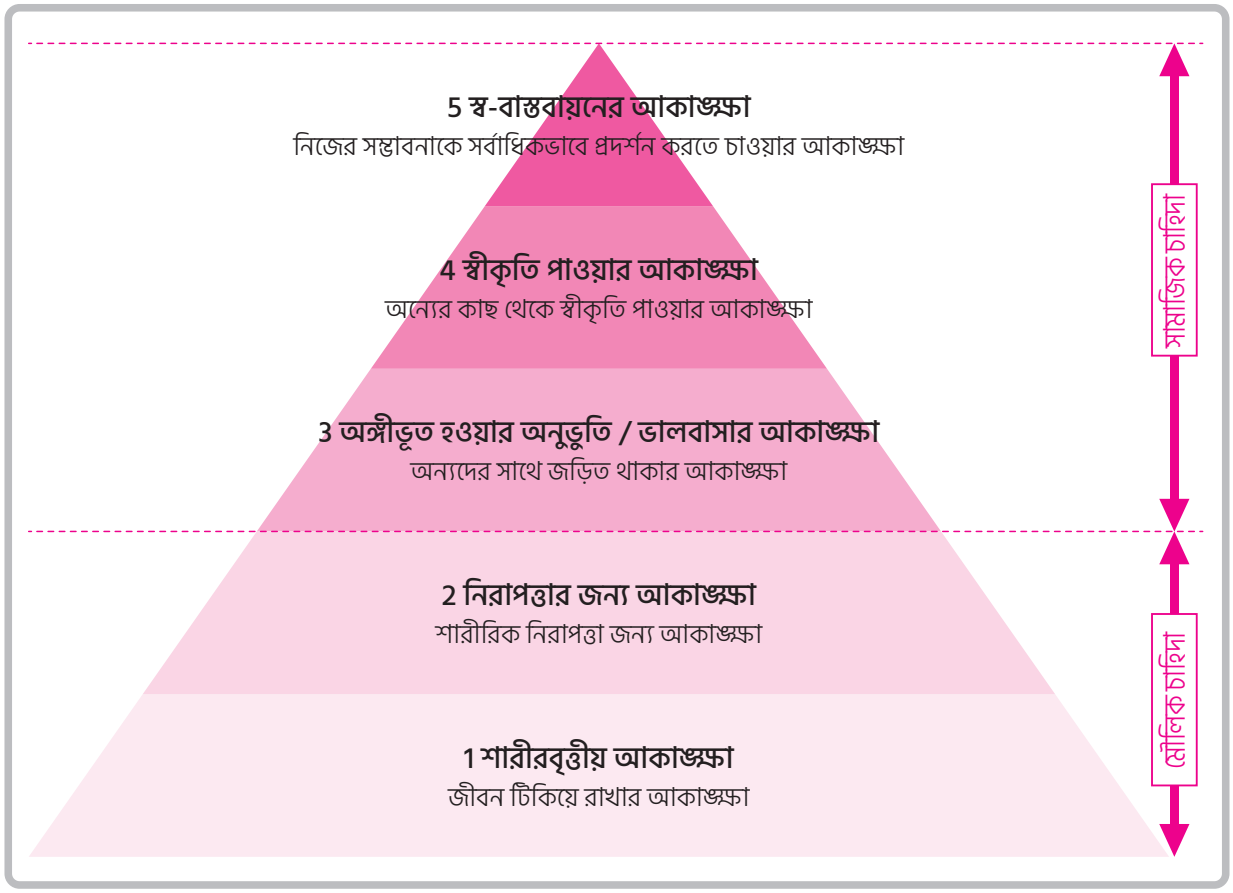
স্বল্পমেয়াদী স্মৃতি অস্থায়ী স্মৃতি		
দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি দীর্ঘ সময়ের জন্য ধরে রাখা ধরে রাখা স্মৃতি	এপিসোডিক মেমরি বা স্মৃতি	অভিজ্ঞতা এবং স্মৃতিচারণের স্মৃতি
	সেমান্টিক বা শাব্দার্থিক মেমরি বা স্মৃতি	জ্ঞান সম্পর্কিত স্মৃতি
	প্রাইমিং মেমরি বা স্মৃতি	অসচেতন ভাবে মনে রাখা স্মৃতি
	প্রসিডিউরাল মেমোরি বা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

হোমিওস্ট্যাসিসহল 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।

①শরীরের 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।

অন্যান্য

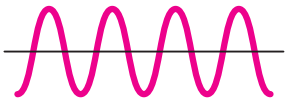
এছাড়া কপাল এবং কান দ্বারা পরিমাপ করা যায় এমন থার্মো-মিটারও রয়েছে।

প্যারালাইসিস রোগ থাকলে রোগ ছাড়া দিয়ে পরিমাপ করা।

②শ্বাসপ্রশ্বাস

- 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 ছন্দের তরঙ্গের প্যাটার্ন

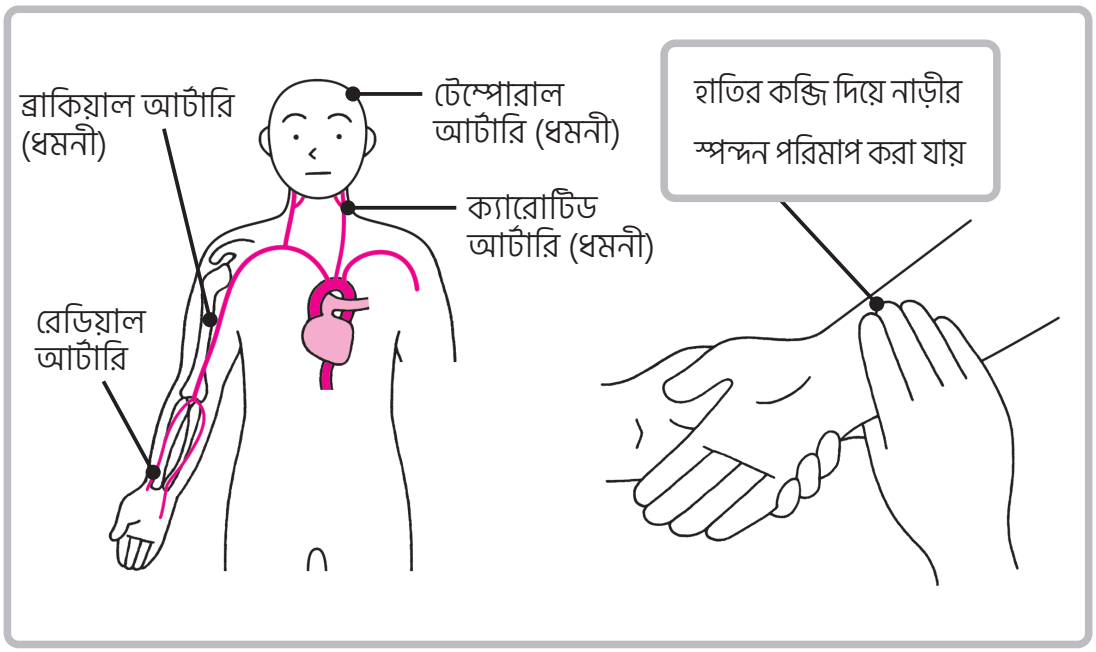


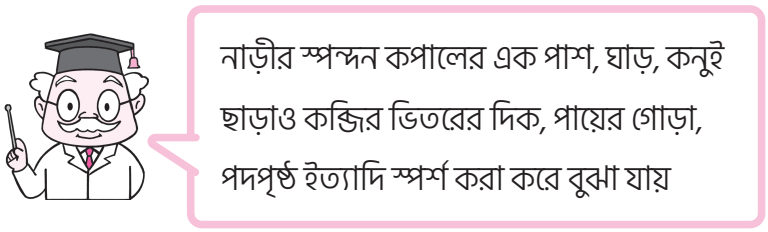
স্বাভাবিক
প্রাপ্তবয়স্ক 12-18 বার /
মিনিটঅপরিবর্তনীয়
শ্বাস নেয়া এবং শ্বাস ছাড়া

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

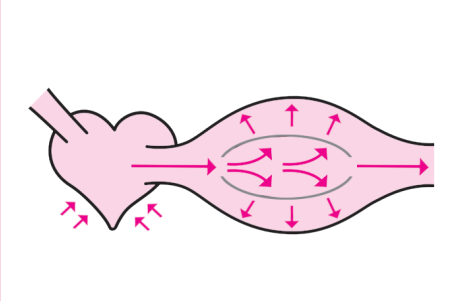
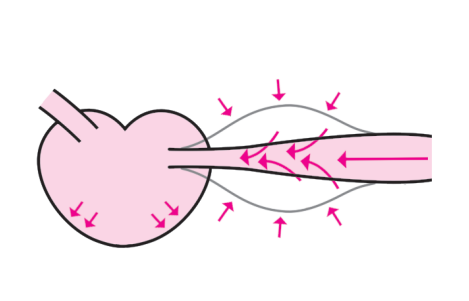




④রক্তচাপ

- 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 সঙ্কোচন (সিস্টোল)	হৃৎপিণ্ডের প্রসারণ (ডায়াস্টল)
রক্তচাপ: উচ্চ	রক্তচাপ: কম
	
সিস্টোলিক রক্তচাপ (সর্বোচ্চ রক্তচাপ) হৃৎপিণ্ড সংকুচিত হওয়ার সময় (সিস্টোল) রক্তচাপ	**ডায়াস্টলিক রক্তচাপ (সর্বনিম্ন রক্তচাপ)** হৃৎপিণ্ড শিথিল হওয়ার সময় (ডায়াস্টল) রক্তচাপ

রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার সময়

উত্তেজিত হলে

ঘুমের অভাব হলে

মলত্যাগের চাপ থাকার সময়

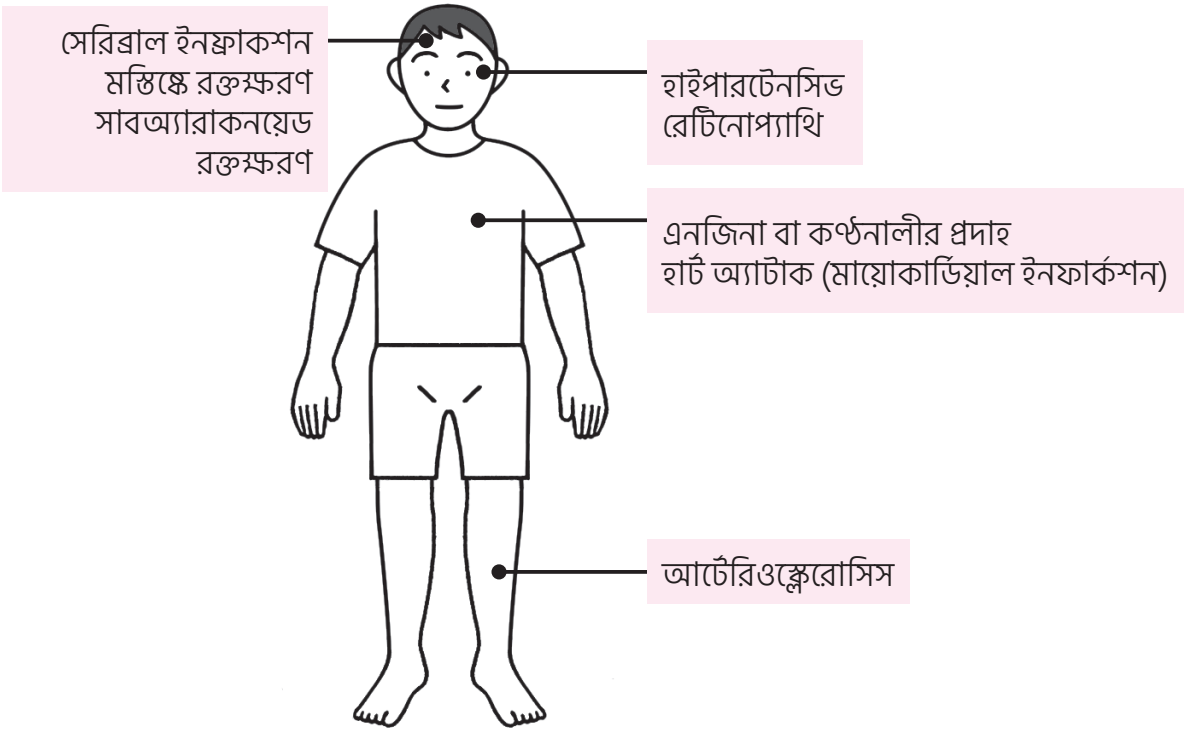
নার্ভাস হলে

হঠাৎ তাপমাত্রার পরিবর্তন হলে

দ্রুত ব্যায়াম করলে

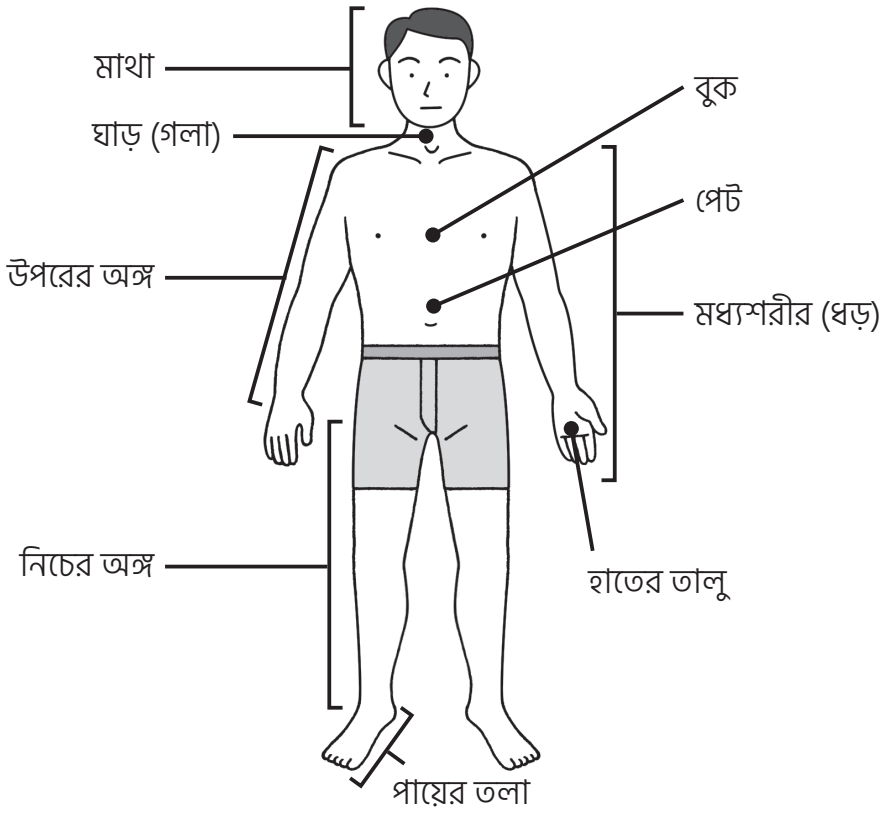
(প্রস্রাব) মল বা পায়খানা চেপে রাখার সময়

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।

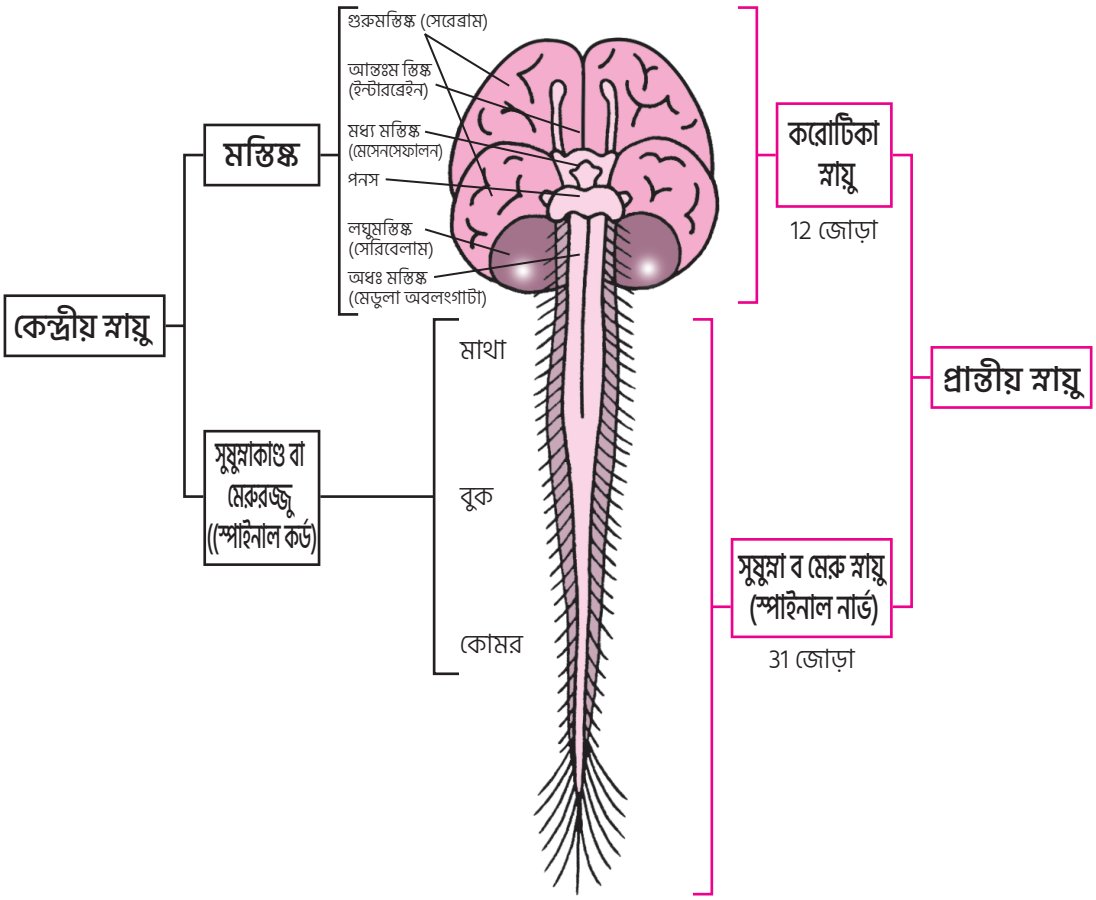
⦿ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (মস্তিষ্ক / সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু (স্পাইনাল কর্ড))

- 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।

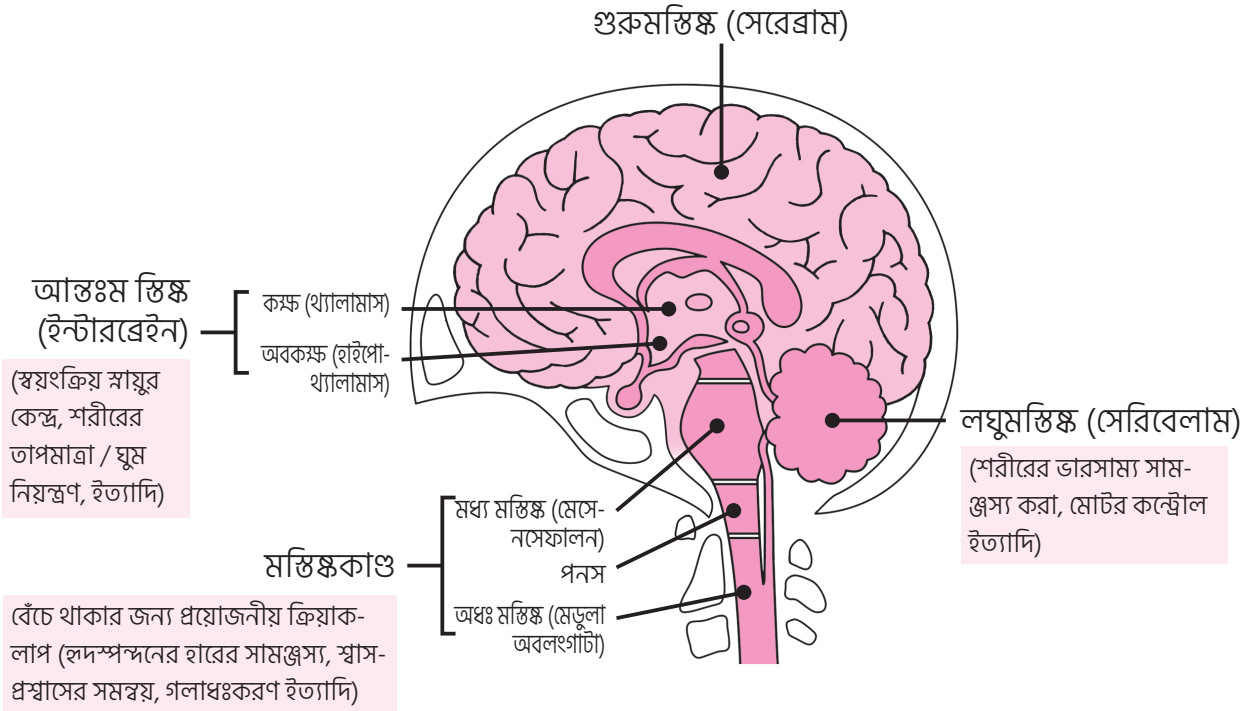
⦿ প্রান্তিক স্নায়ুতন্ত্র (পেরিফেরাল নার্ভ সিস্টেম / করোটিকা স্নায়ু (স্পাইনাল নার্ভ))

- 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

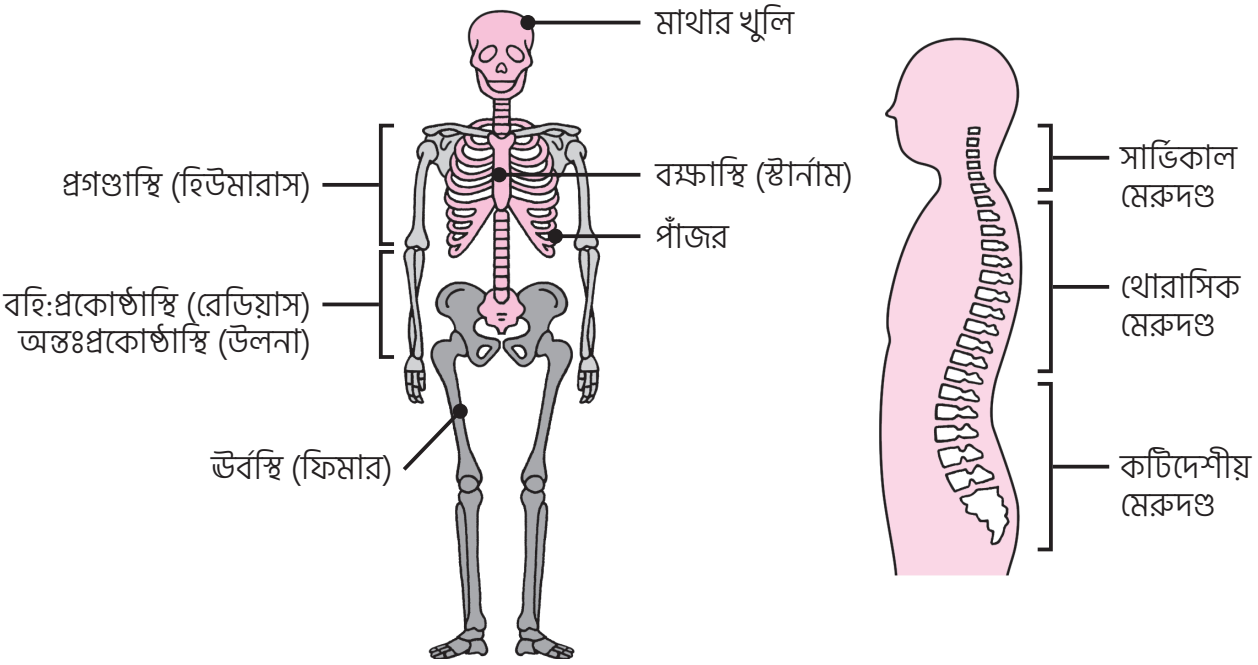
সহানুভূতিশীল স্নায়ু (সিম্প্যাথেটিক নার্ভ) (ক্রিয়াকলাপ)		প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ু (বিশ্রাম)
নাড়ীর স্পন্দন দ্রুত হয়	হৃৎপিন্ড	নাড়ীর স্পন্দন ধীর হয়
সঙ্কুচিত হয়	পেরিফেরাল রক্তনালী	বিস্তৃত করা
ঊর্ধ্বমুখী হয়	রক্তচাপ	নিচে নামা
প্রসারিত হয়	পিউপিল (চোখের মণি)	সঙ্কুচিত হওয়া
নড়াচড়া নিয়ন্ত্রণ করা	অন্ত্রের 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]

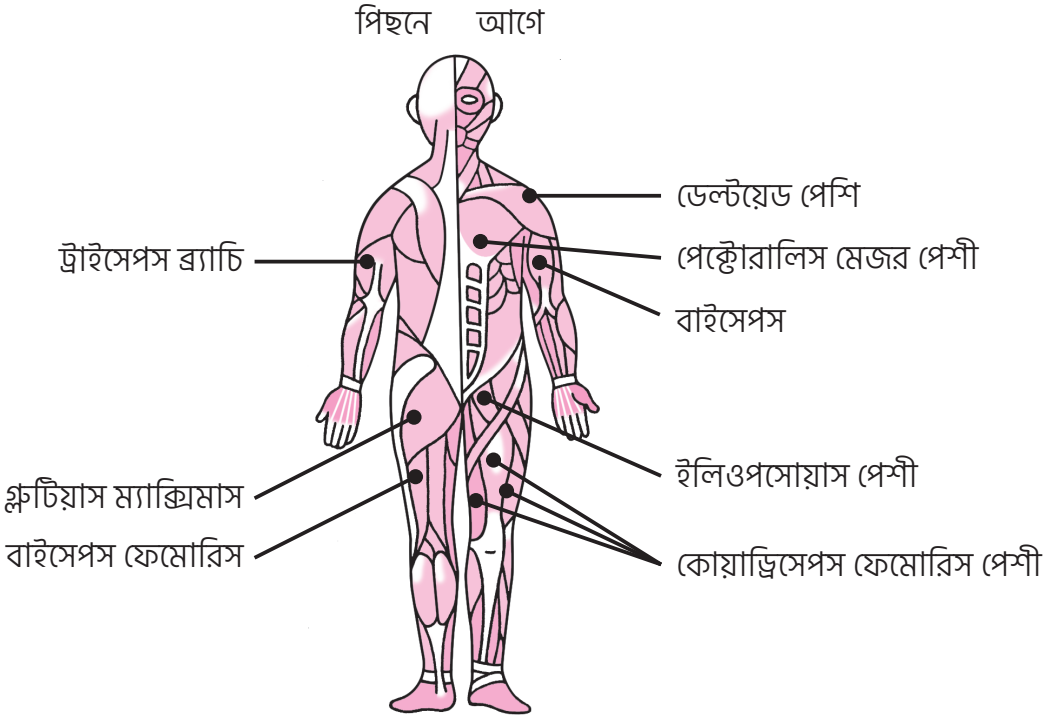
- পুরো শরীরের ছোট ও বড় হাড় আছে এবং সেগুলো একত্রিত হয়ে কঙ্কাল তৈরি করে।
- হাড়ের প্রধান ফাংশন হল ① শরীরের স্তম্ভের ভূমিকা পালন করা ② গতিবিধির অঙ্গের ভূমিকা পালন করা ③ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ রক্ষা করা ④ ক্যালসিয়ামের সঞ্চিত করা এবং ⑤ রক্ত গঠনের কাজ করা।
- মানুষের মেরুদণ্ড শারীরবৃত্তীয়ভাবে S আকারে বাঁকানো।

মানবদেহের কঙ্কাল চিত্র



[পেশীতন্ত্র]

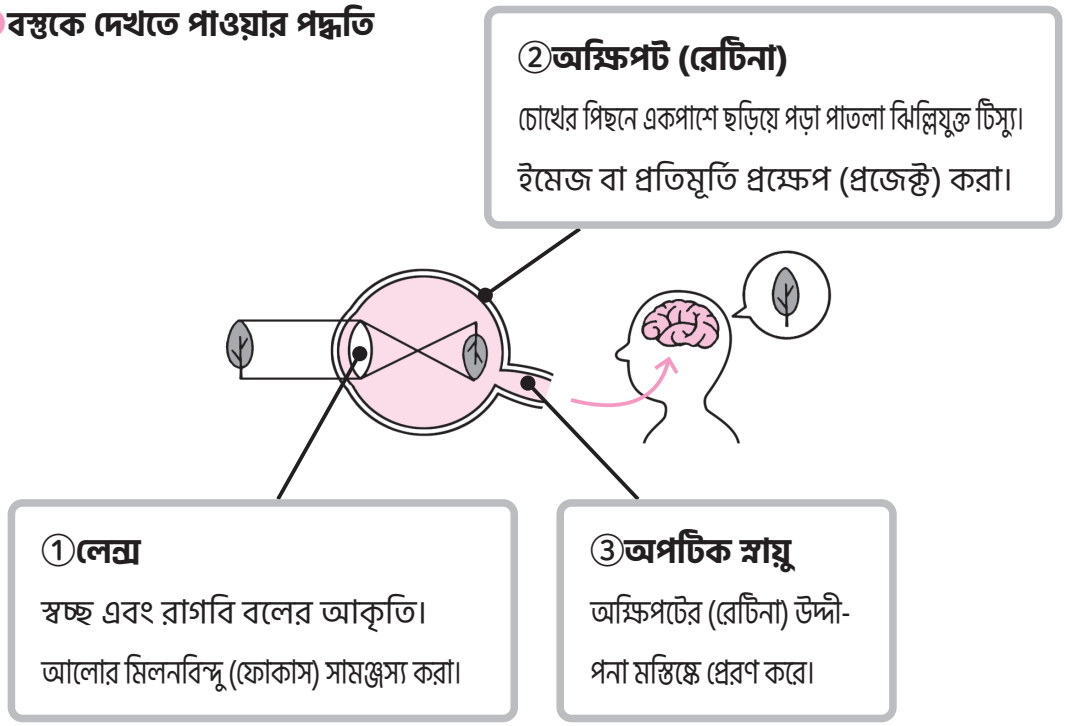
- অঙ্গবিন্যাস বজায় রাখা, নড়াচড়া করা এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গ গঠনের সাথে জড়িত।



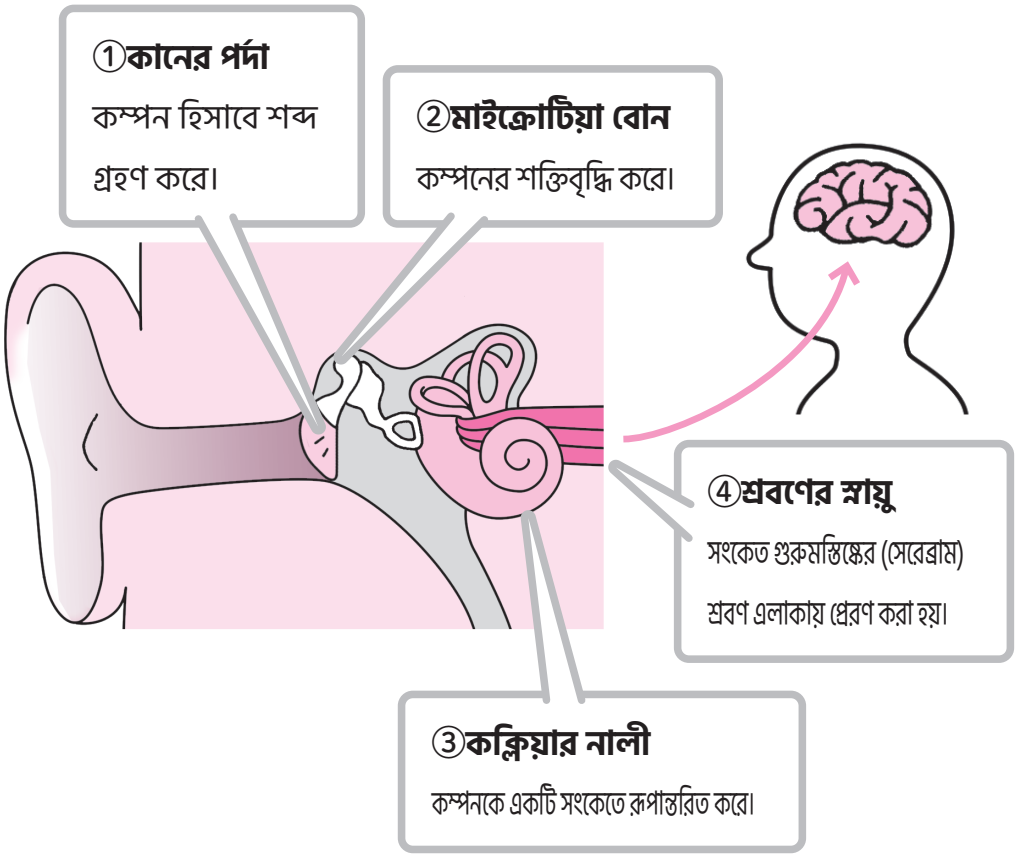
[সংবেদনশীল অঙ্গ ব্যবস্থা]

- বস্তুকে দেখা (দৃশ্যানুভূতি), শ্রবণ করা (শ্রবানুভূতি), ঘ্রাণ নেওয়া (ঘ্রাণের 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

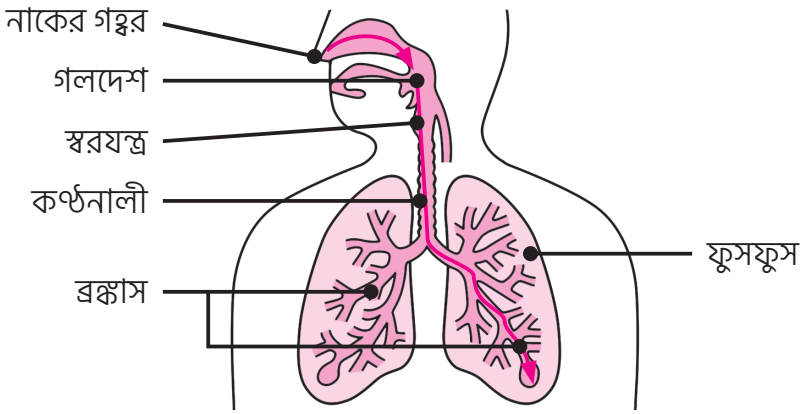


[শ্বসনতন্ত্র]

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 / থুতু

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

দীর্ঘস্থায়ী কাশি, থুতুর 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।

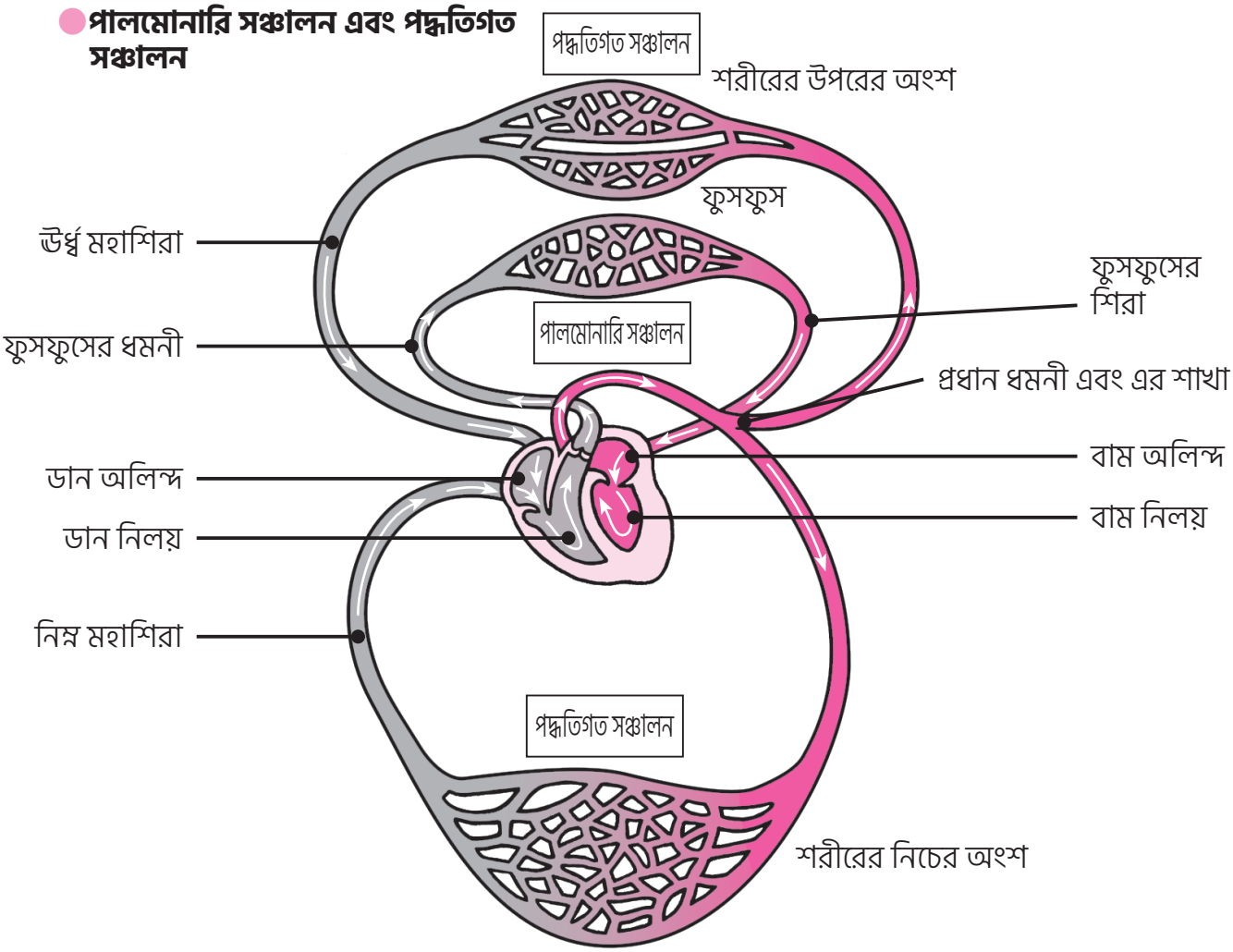
⊙হৃৎপিন্ড

- হৃৎপিন্ড 4টি কক্ষে বিভক্ত।
- সম্প্রসারণ এবং সংকোচনের পুনরাবৃত্তি করে পাম্পের মত রক্ত ঠেলে দেয়।

⊙রক্তনালী এবং রক্ত

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

পালমোনারি সঞ্চালন এবং পদ্ধতিগত সঞ্চালন



পালমোনারি সঞ্চালনর মধ্য দিয়ে অক্সিজেনবিহীন রক্ত অক্সিজেনযুক্ত রক্তে পরিণত হয়

⦿ পদ্ধতিগত সঞ্চালন এবং পালমোনারি সঞ্চালন

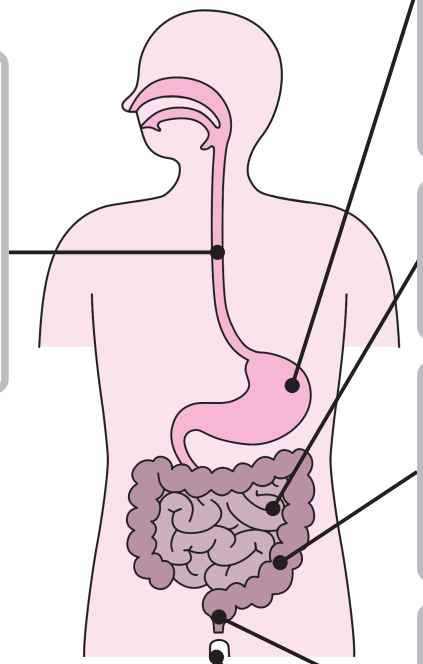
ধমনীতে ধমনীর রক্ত, শিরায় শিরাস্থ রক্ত প্রবাহিত হয়ে শরীরে সঞ্চালিত হয়। একে পদ্ধতিগত সঞ্চালন বলা হয়।

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 (অন্ন-নালী, 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



①খাদ্যনালী
গিলে ফেলা খাবার খাদ্যনালী থেকে পাকস্থলীতে পাঠানো হয়।

②পাকস্থলী
খাবার পাকস্থলীতে প্রেরণ করা হলে পেরিস্টালটিক মুভমেন্ট শুরু হয়। গ্যাস্ট্রিক জুস খাবার হজম করে।

③ক্ষুদ্রান্ত্র
খাদ্যের পুষ্টি শোষিত হয়।

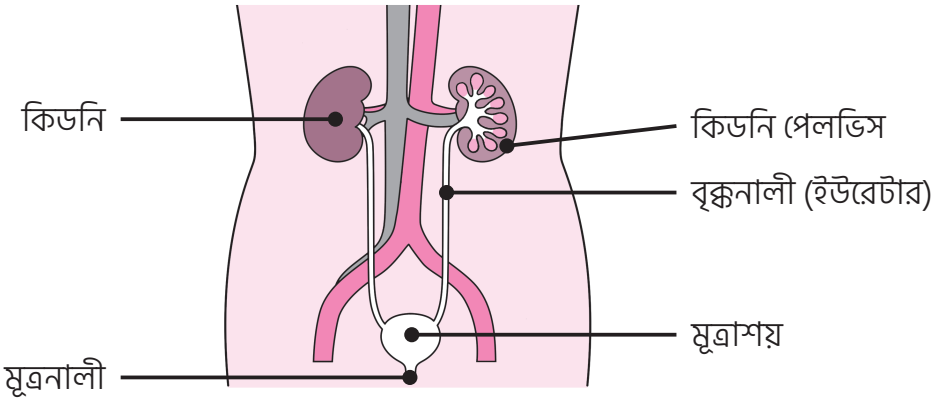
④বৃহদন্ত্র
পুষ্টি এবং পানির শোষণ আরও বৃদ্ধি পেয়ে মল তৈরি হয়।

⑤মলনালী
মল জমা হলে মলনালীর প্রাচীরকে উদ্দী-পিত করে, মলত্যাগ করার ইচ্ছা জাগ্রত হয়।

⑥মলদ্বার
মলদ্বারের স্ফিঙ্কটার পেশী আলগা হয়ে যায় এবং মল নিষ্কাশন হয়।

[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।

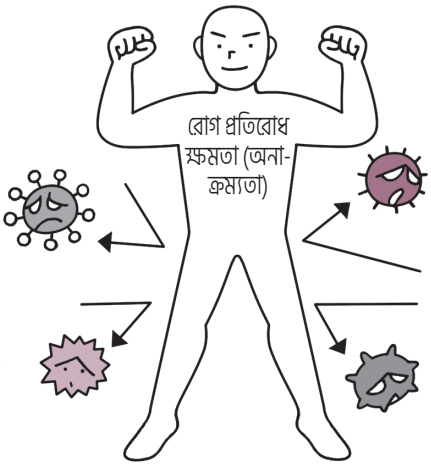
[রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা)]

- 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
- সুষম খাদ্য



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করার বিষয়সমূহ

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

3) বিশ্রাম এবং ঘুমের জন্য শরীরের কাজের পদ্ধতি

1. 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 মস্তিষ্ককে নিয়মিত বিশ্রাম দেয়। এটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

ভাল মানের ঘুমের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব ফলাফল

2. ঘুমের পদ্ধতি

- মানুষ 1 দিনের চক্রে ছন্দ বজায় রাখা একটি দেহ ঘড়ি দিয়ে সজ্জিত।
- দেহ ঘড়িটি সকালে আলোর সংস্পর্শে এসে পুনরায় সেট করা হয় এবং একটি ধ্রুবক 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

REM ঘুম

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।

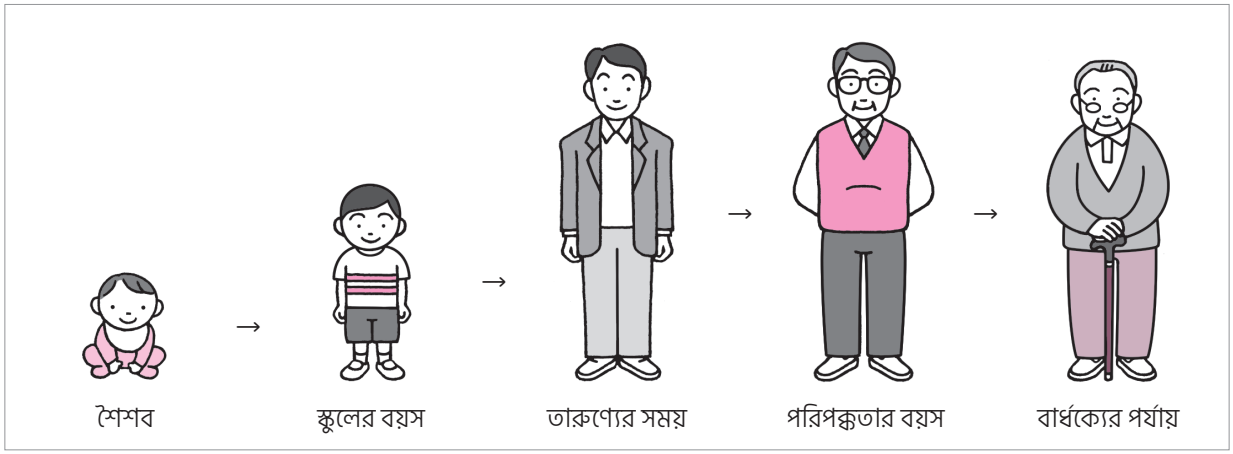
2 নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের বোঝা

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।

2. 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।

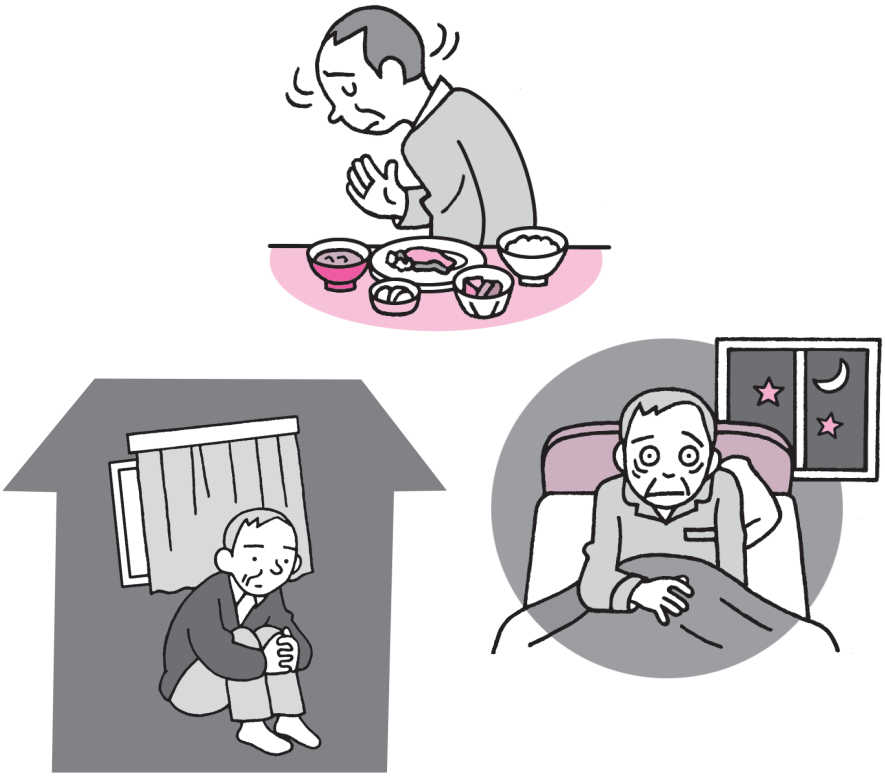
(মনের পরিবর্তন)

- **উদ্বেগ / হতাশা**

  এখন পর্যন্ত করতে পারা বিষয় করতে না পাড়ার জন্য ঘটে।

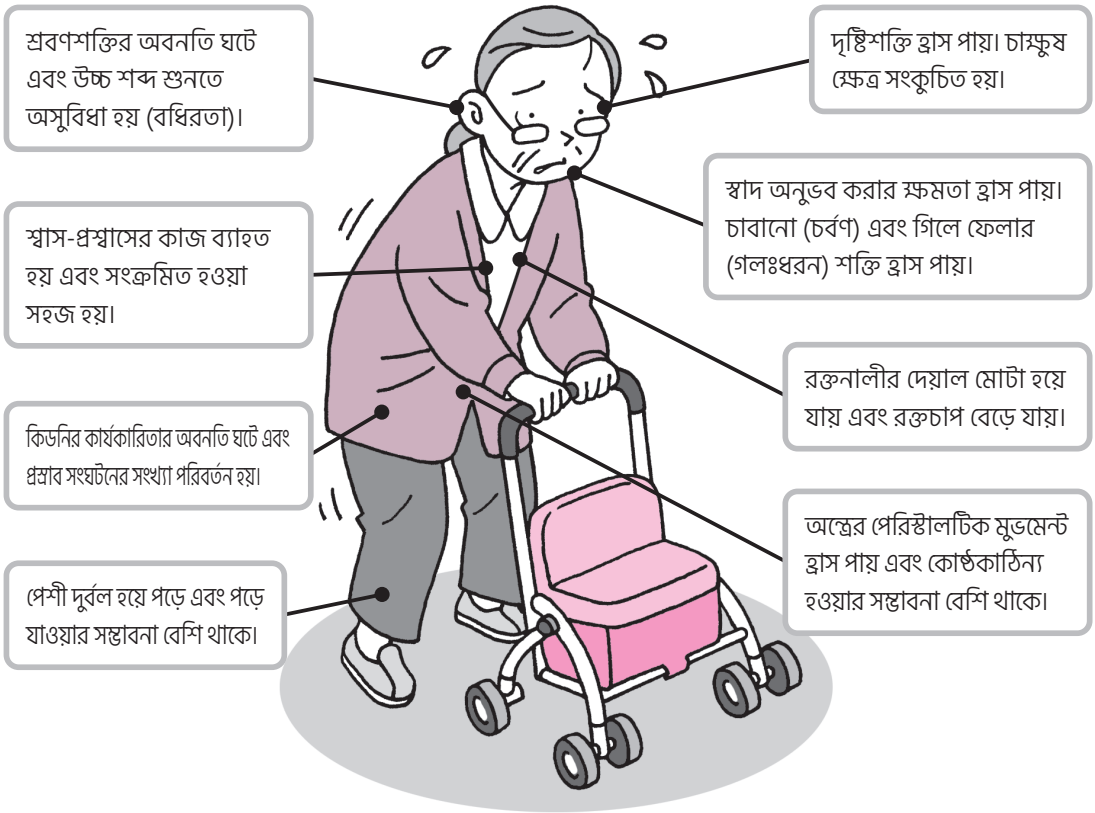
- **হারানো / অসহায়ত্বের অনুভূতি**

  স্বামী বা স্ত্রী, আত্মীয় বা বন্ধু হারানোর শোক বা ভূমিকার পরিবর্তন, ইত্যাদি দ্বারা সৃষ্ট হয়ে। মনের পরিবর্তন বিষণ্নতা 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।

নার্সিং 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) অবকক্ষে (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।

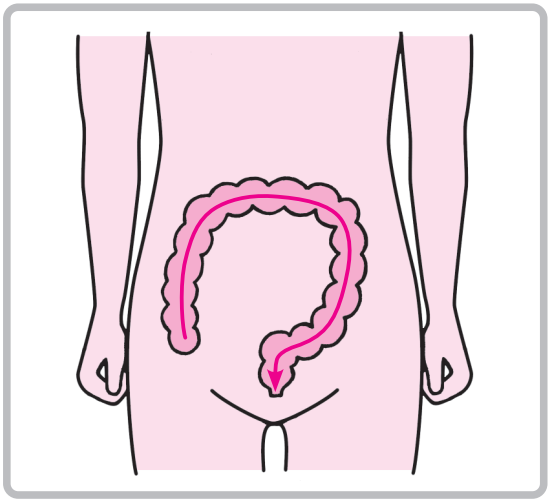
কারণ : অন্ত্রের দুর্বলতা, পেশীর দুর্বলতা, মলত্যাগ করার ইচ্ছা দমন করা ইত্যাদি।

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)

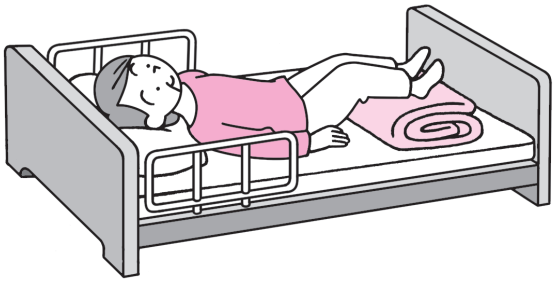
..... অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতার অবনতি ও পেশী দুর্বলতার কারণে রক্ত চলাচল ব্যাহত হয় এবং শরীরে অপ্রয়োজনীয় শরীরের তরল জমা হয়।

কারণ : নিম্নাঙ্গের পেশীর শক্তি হ্রাস পাওয়া, হৃদপিন্ড 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, ক্লান্তির 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 (হৃদপিন্ড) 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 আর্টেরিওস্ক্লেরোসিস এর কারণ হয়। আর্টেরিওস্ক্লেরোসিস সে-রিব্রোভাসকুলার 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।

নার্সিং 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)।

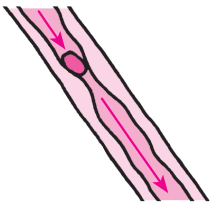
2 মস্তিষ্কের রক্তনালী ছিঁড়ে গেলে ঘটে (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, ইত্যাদি)।

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

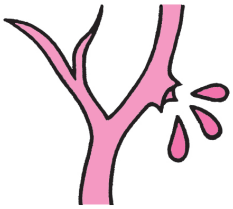
নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারীর উপসর্গ অনুযায়ী নার্সিং 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 (হার্ট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন))।
- হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা হ্রাস পেলে ঘটে (হৃদস্পন্দন বন্ধ হওয়া)।

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

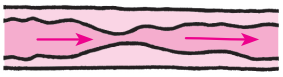
হার্ট অ্যাটাকে (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন), হৃৎপিণ্ডের পেশী নেক্রোটিক হয়, যার ফলে বুকে তীব্র ব্যথা হয়।

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

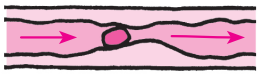
নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- **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)



হার্ট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন)
(রক্তনালী বন্ধ হওয়া)



হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ হ্রাস করার শরীরের অবস্থান

নিউমোনিয়া

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

নার্সিং 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

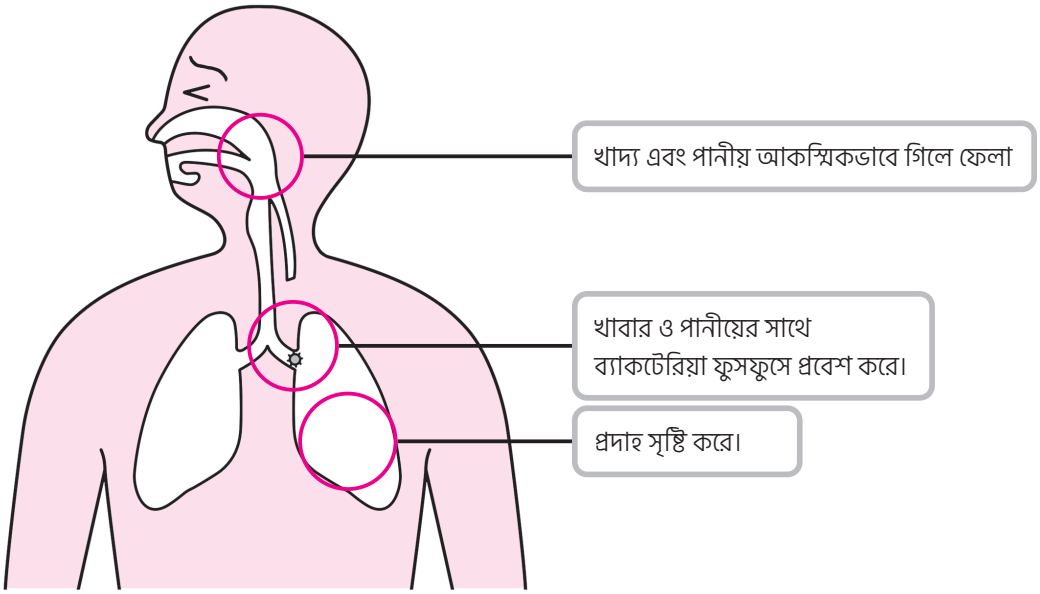
..... এটি খাদ্য এবং লালার সাথে কণ্ঠনালী এবং ব্রঙ্কাসে দুর্ঘটনাক্রমে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশের কারণে ঘটে।

কারণ : খাদ্য ও পানি খাদ্যনালীতে নয় কণ্ঠনালীতে প্রবেশ করে।

উপসর্গ : জ্বর, কাশি ও থুতু, ক্ষুধামন্দা ইত্যাদি।

নার্সিং 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।

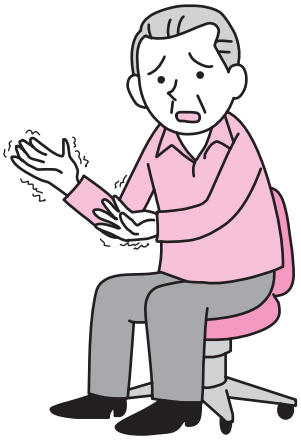
- টাইপ 1 ডায়াবেটিস হল ইনসুলিন নিঃসরণের স্বল্পতা। এটি প্রায়শই তরুণদের মধ্যে দেখা যায়।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস হল ইনসুলিন নিঃসরণ হ্রাস পাওয়া। এটি প্রায়শই বয়স্কদের মধ্যে দেখা যায়। জীবনের অভ্যাস সম্পর্কিত একটি রোগ যা অতিরিক্ত খাওয়া, ব্যায়ামের অভাব এবং মানসিক চাপের কারণে হয়।

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

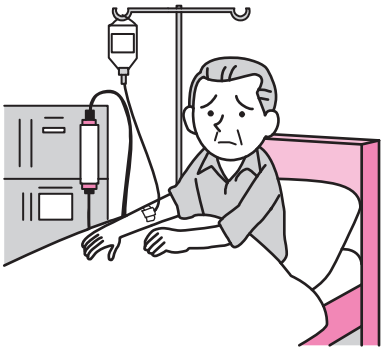
নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- 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 কর্মী-দের সাথে সহযোগিতা করে জটিল রোগ প্রতিরোধ করা প্রয়োজনীয়।

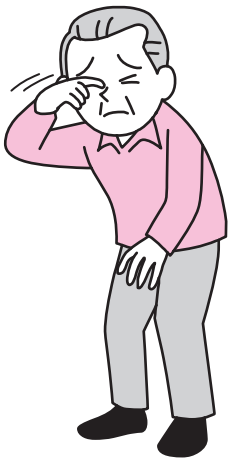
ডায়াবেটিসের জটিলতা



নিউরোসিস



কিডনির রোগ



অক্ষিপটের (রেটিনা) রোগ

অস্টিওপরোসিস

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

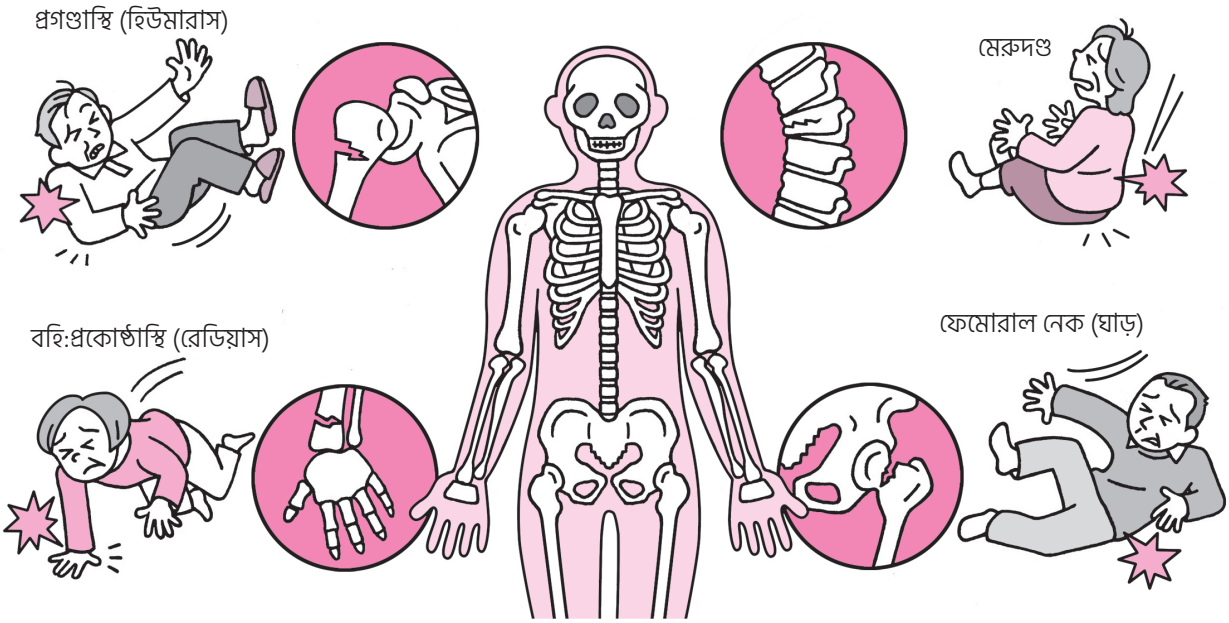
কারণ : দীর্ঘমেয়াদে শয্যাশায়ী হওয়া, ক্যালসিয়ামের ঘাটতি ইত্যাদি।
মহিলাদের মহিলা হরমোন কমে যাওয়ার সহজেই ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

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।

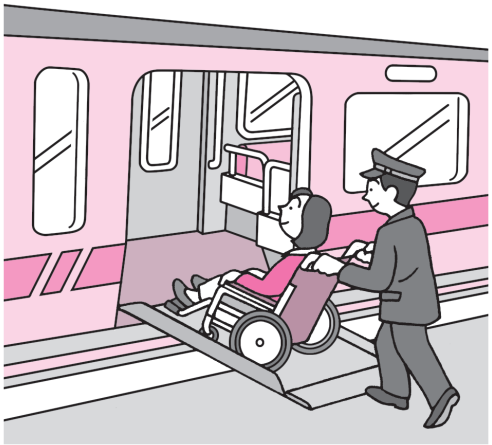
বয়স্কদের মধ্যে সাধারণ হাড় ভাঙ্গার স্থান



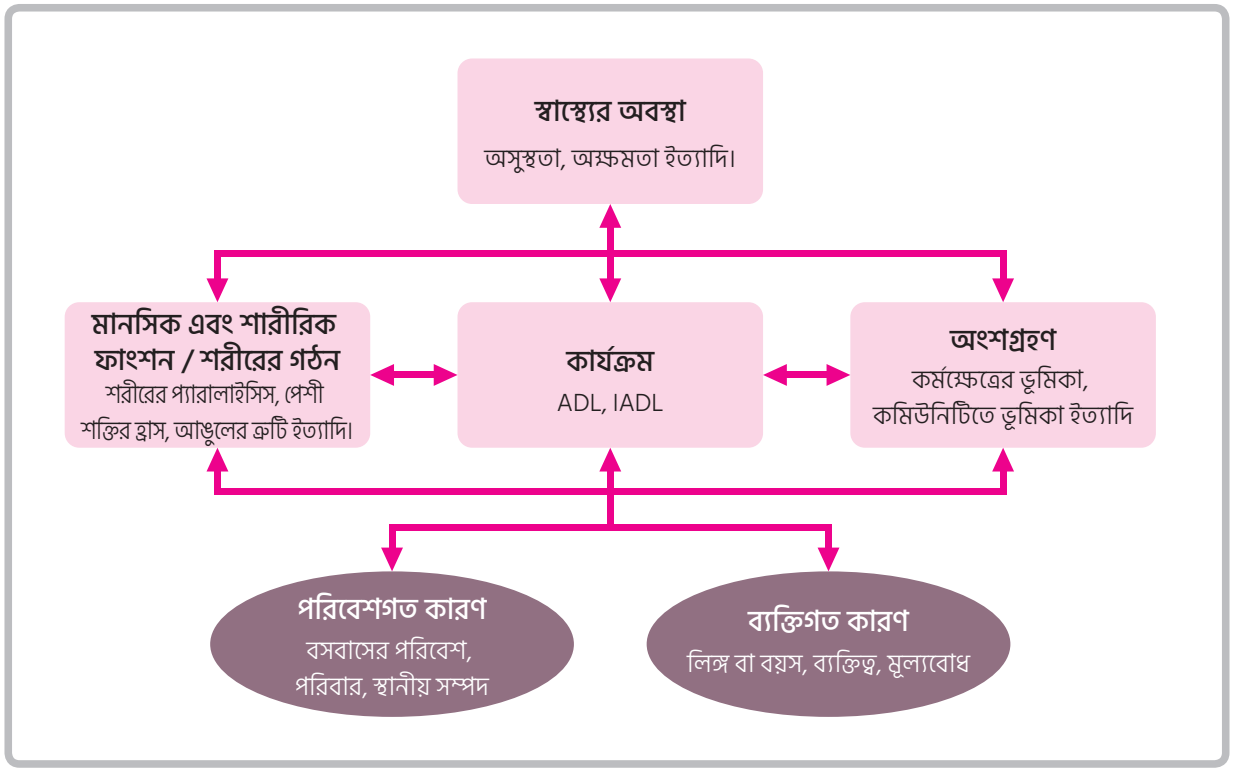
2 প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

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



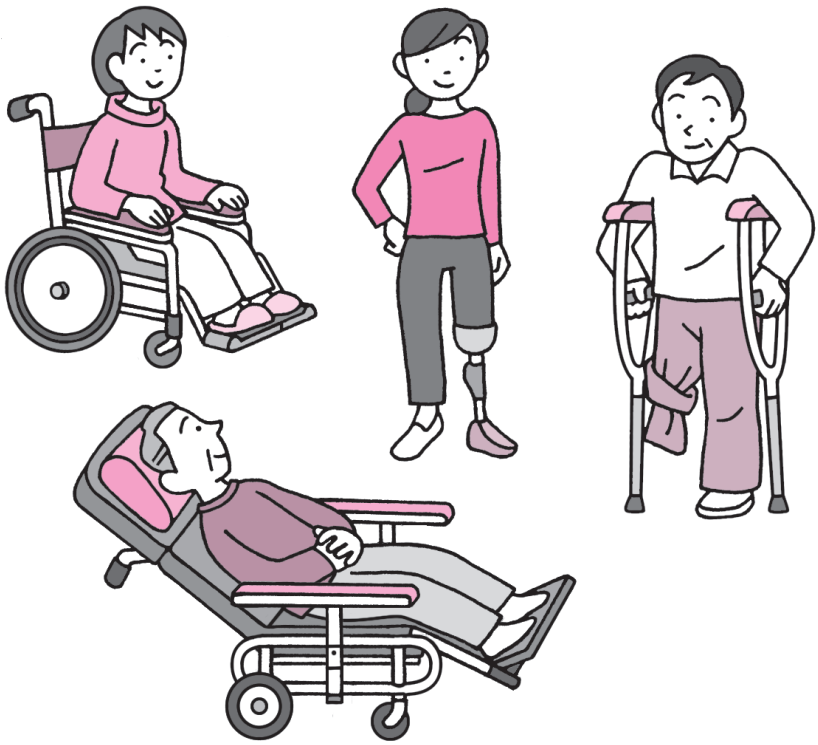
2) প্রতিবন্ধকতার প্রকার, কারণ এবং বৈশিষ্ট্য

[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 উদ্ধিষ্ট 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, চাক্ষুষ ক্ষেত্র ইত্যাদির বস্তু দেখার পদ্ধতিতে প্রতিবন্ধকতা থাকার কারণে দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে কাঠিন্যের সম্মুখীন হওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।

কারণগুলির মধ্যে জন্মগত ত্রুটি, 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 / চাক্ষুষ ক্ষেত্রের সংকোচন

চাক্ষুষ ক্ষেত্রের সংকোচন

হেমিস্পেশিয়াল নেগলেক্ট

[শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা]

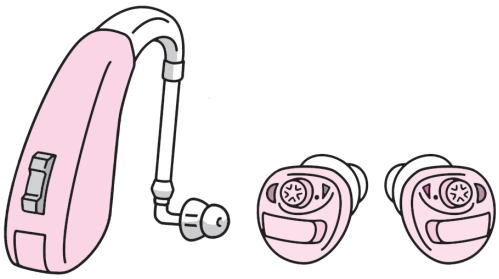
শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা বলতে কান থেকে শ্রবণ কেন্দ্রের যোগাযোগ প্রক্রিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় শুনতে না পাওয়া, শুনতে অসুবিধা হওয়ার অবস্থাকে বোঝায়। শ্রবানুভূতির মাত্রা বা প্রতিবন্ধকতার স্থান, রোগের আক্রমণ শুরু হওয়ার সময় অনুসারে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়।

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।

লিখিত বার্তা

ইশারা বা আঙুলের ভাষা

উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা)



শ্রবণের যন্ত্র

[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

[হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতার অবনতি]

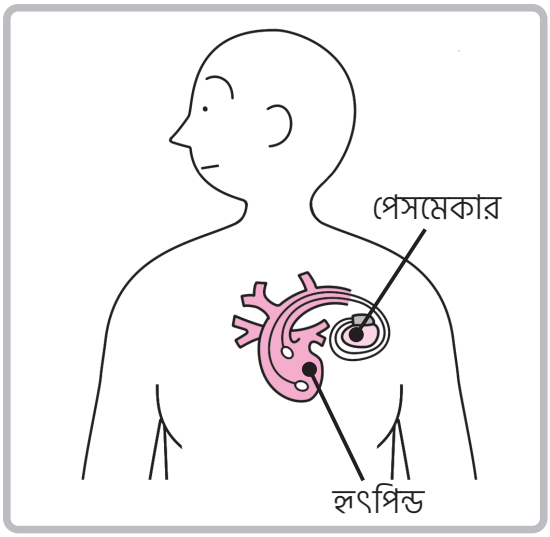
সারা শরীরে রক্ত পাঠানো কঠিন হওয়ার অবস্থা।

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

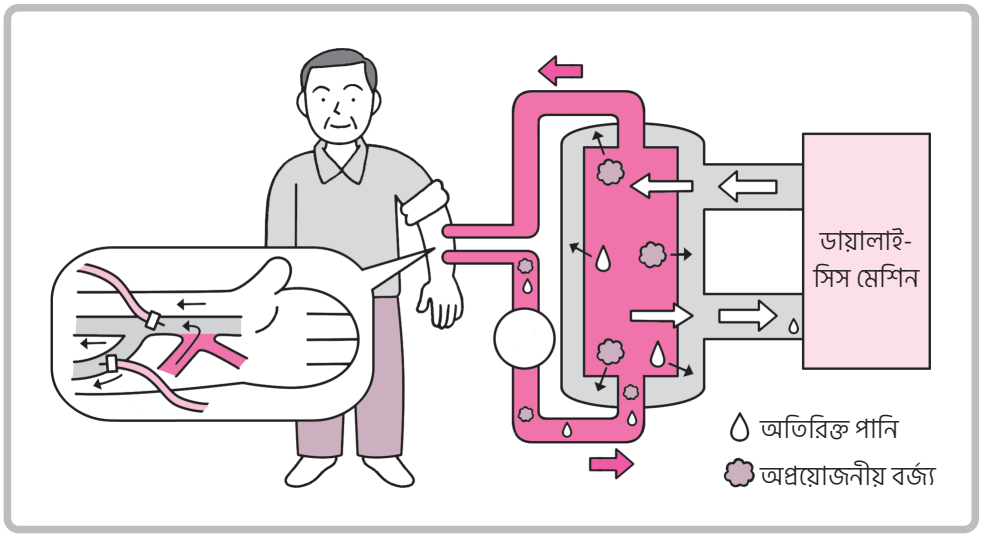


[কিডনির কার্যক্ষমতার অবনতি]

রক্ত পরিষ্কার করা কঠিন হওয়ার অবস্থা।

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

ডায়ালিসিস



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।

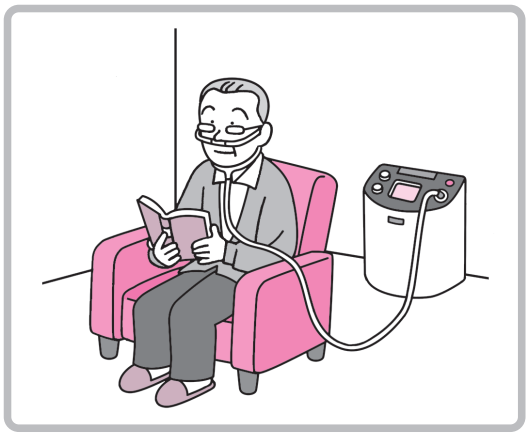
[শ্বসনতন্ত্রের কার্যক্ষমতার অবনতি]

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।

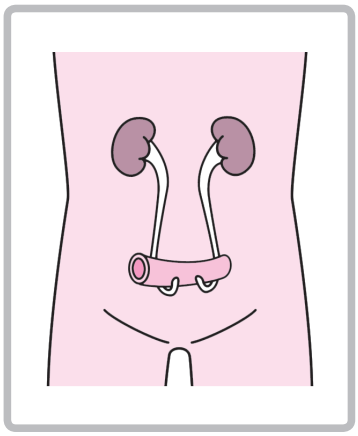
[মূত্রাশয় / মলনালীর কার্যক্ষমতার অবনতি]

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

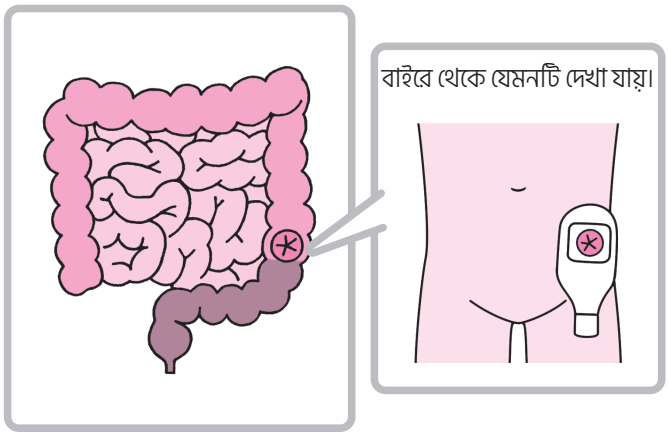
পেটের অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে মলমূত্রের ত্যাগের জন্য ফাঁক বা ছিদ্র (স্টোমা) তৈরি করা হয়।

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 ঢেকে রাখে এমন থলিতে (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 কাঠিন্যের 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, বিষণ্নতা ইত্যাদি রয়েছে।

মানসিক রোগের উপসর্গ

বিভ্রম

হ্যালোসিনেশন বা মতিভ্রম ঘটে।

বিষণ্নতা

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

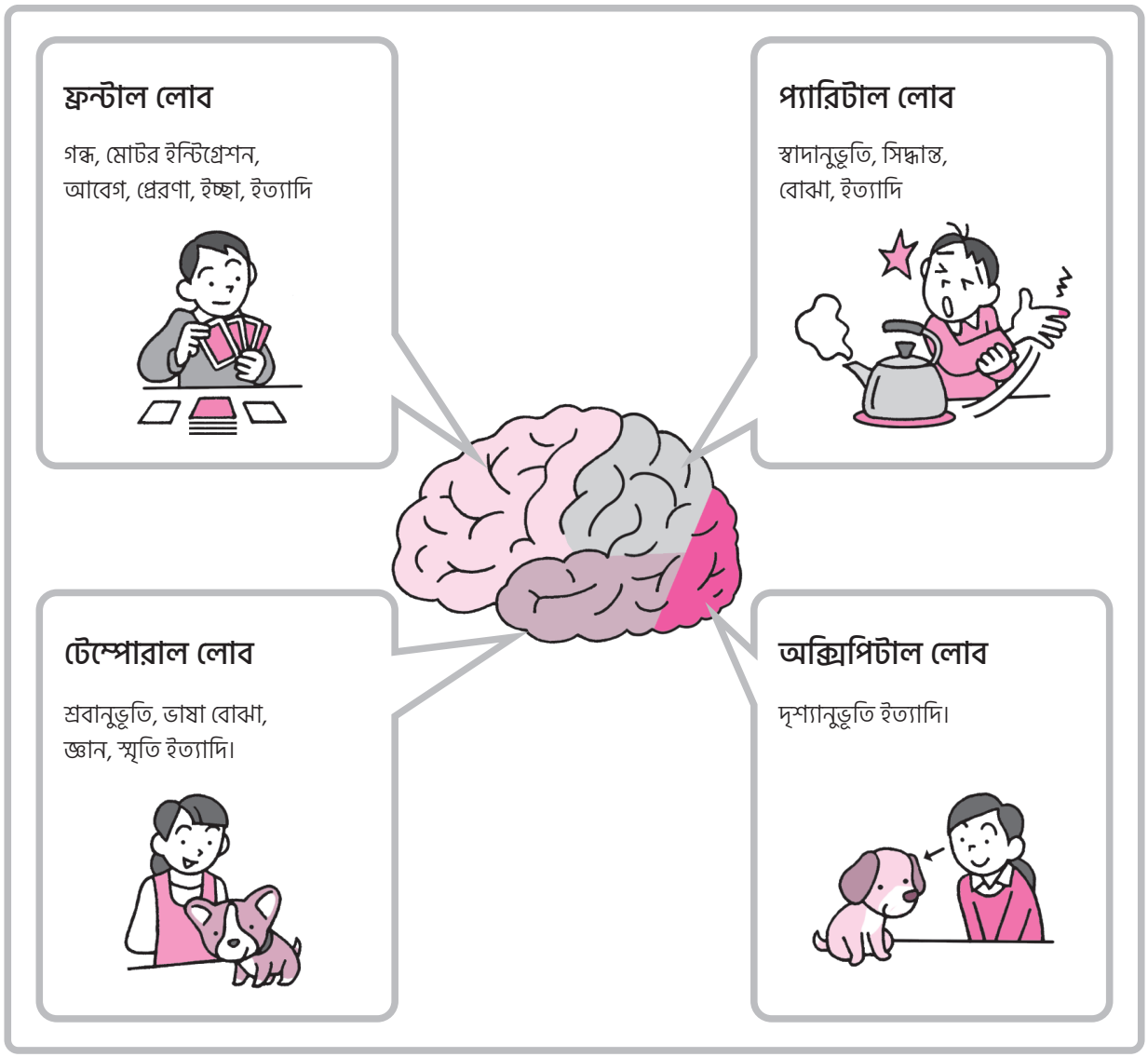
1) স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) বোঝা

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।

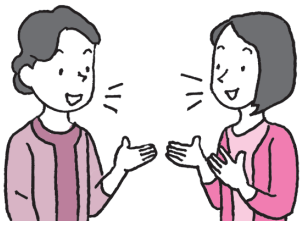
● গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) চারটি ক্ষেত্র এবং ক্রিয়া



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 বার্ধক্যজনিত লক্ষণ হিসাবে ধরে নিলেও এটি ডিমেনশিয়ার ভুলে যাওয়া থেকে আলাদা।

●কোন কিছু ভুলে যাওয়ার পার্থক্য

বার্ধক্যের 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

①ব্যবহারকারীর দৃষ্টিকোণ থেকে চিন্তা করা

সেই ব্যক্তিকে কেন্দ্র করে যত্ন প্রদান করা প্রয়োজন।

②ব্যবহারকারীর জীবনকে বোঝা

একটি স্থিতিশীল জীবন সহায়তা করার প্রয়োজন রয়েছে।

③ব্যবহারকারী 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 আলঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতি-ভ্রংশ), ② ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনালীর স্মৃতিভ্রংশ), ③ লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতি-ভ্রংশ), ④ ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ) ইত্যাদি রয়েছে।

● ডিমেনশিয়ার প্রধান অন্তর্নিহিত রোগ এবং উপসর্গ।

শ্রেণীবিভাগ	মস্তিষ্কের অবস্থা	প্রধান লক্ষণ ইত্যাদি
①আলঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ)	মস্তিষ্ক ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। বাধ্যর্কের ফলক (সেনাইল প্লাক) প্রদর্শিত হয়।	• রোগের আক্রমণ / অগ্রগতি শিথিল হয়ে থাকে। • স্মৃতিশক্তির হ্রাস দিয়ে শুরু হয়। • মেজাজ প্রায়শঃই ভালো থাকে। • অগ্রগতি বিলম্বিত করার জন্য ওষুধ রয়েছে।
②ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনা-লীর স্মৃতিভ্রংশ)	সেরিব্রোভাসকুলার রোগে রক্তনালী বন্ধ হয়ে গেলে মস্তিষ্কের কিছু কোষ মারা যায়।	• পর্যায়ক্রমে অগ্রগতি ঘটে। • হেমিপ্লেজিয়া এবং ভাষার প্রতিব-ন্ধকতা। • করতে পারা এবং করতে না পারার বিষয় রয়েছে।
③লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতি-ভ্রংশ)	অক্সিপিটাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হলে লুই বডি (Lewy body) আবির্ভুত হয়।	• দেখতে না পাওয়ার বস্তু দেখতে পাওয়া (ভিজ্যুয়াল হ্যালুসিনেশন)। • ছোট পদক্ষেপের সাথে পা টেনে হেঁচড়ে হাঁটা ইত্যাদি (পারকিনসন রোগ)। • স্বপ্ন অনুযায়ী কথা বলা (ঘুমের আচরণের ব্যাধি)।
④ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ)	ফ্রন্টাল লোব এবং টেম্পোরাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।	• যুক্তি এবং সংযম কাজ না করা। • ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন। • নির্দিষ্ট প্যাটার্নের আচরণ। • উত্তেজনা এবং আগ্রাসন।

4) ডিমেনশিয়ার লক্ষণ

ডিমেনশিয়ার লক্ষণকে নিম্নরূপ শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে।

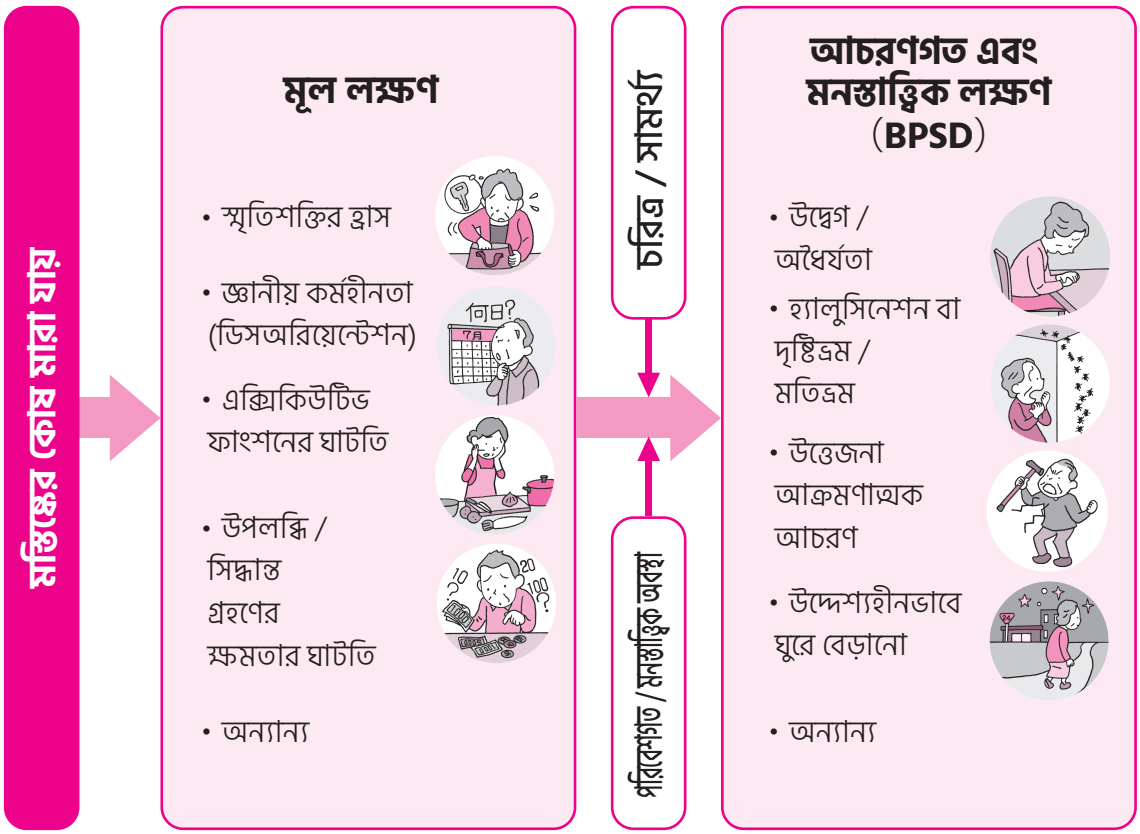
মূল লক্ষণ: মস্তিষ্কের প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে।

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, উদ্দেশ্য-হীনভাবে ঘুরে বেড়ানো ইত্যাদি।

ডিমেনশিয়ার মূল লক্ষণ এবং আচরণগত / মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ



আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণকে পে-রিফেরাল লক্ষণও বলা হয়।

[মূল লক্ষণ]

①স্মৃতিশক্তির হ্রাস

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

②জ্ঞানীয় 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।

③এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি

এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি পদ্ধতি বুঝে কাজ করাকে অসম্ভব করে তোলে।

- রান্না করার প্রক্রিয়া বুঝতে না পারা।

④উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটত

- 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

①উত্তেজনা / আক্রমনাত্মক আচরণ

উত্তেজিত/আক্রমনাত্মক 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।

②উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো

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

⦿ মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের উদ্বেগ এবং বিভ্রান্তি রয়েছে।

①হ্যালুসিনেশন

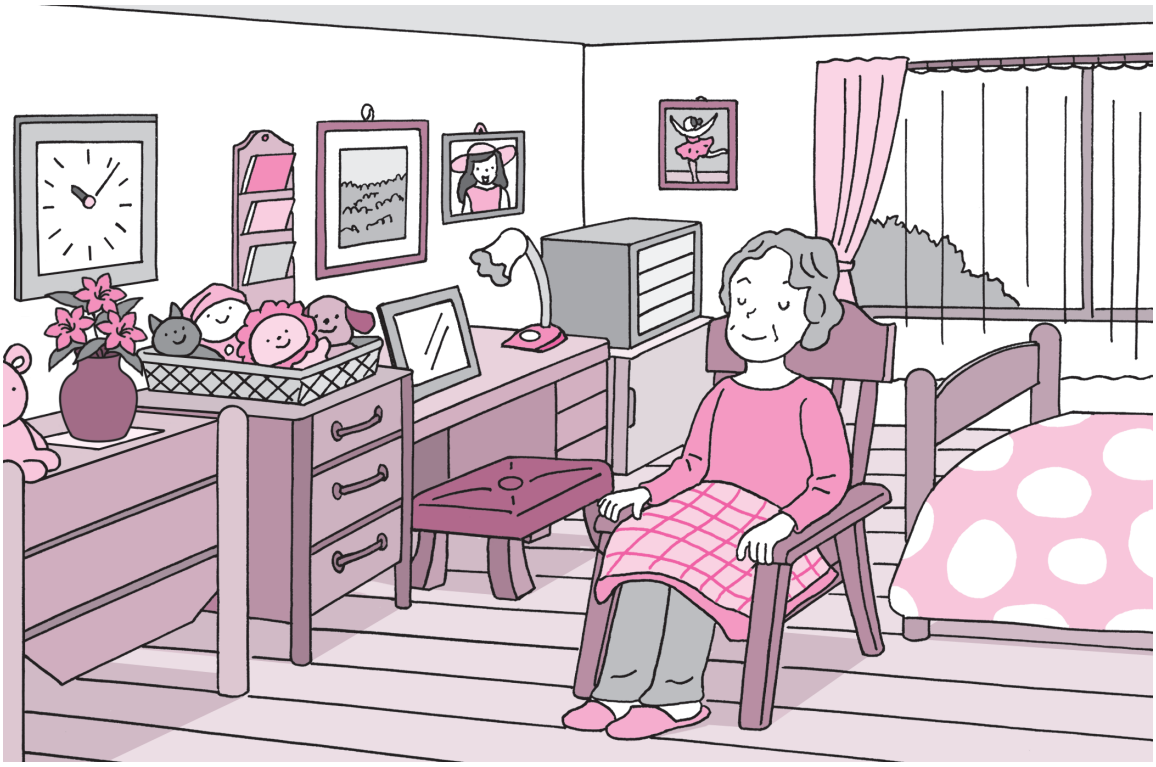
হ্যালুসিনেশন হল সত্যিকার অর্থে নেই বস্তু আছে বলে অনুভূত হওয়া।

②মতিভ্রম

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।



পর্ব 3

যোগাযোগ প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

অধ্যায় 2 ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

অধ্যায় 3 দলের যোগাযোগ

অধ্যায়

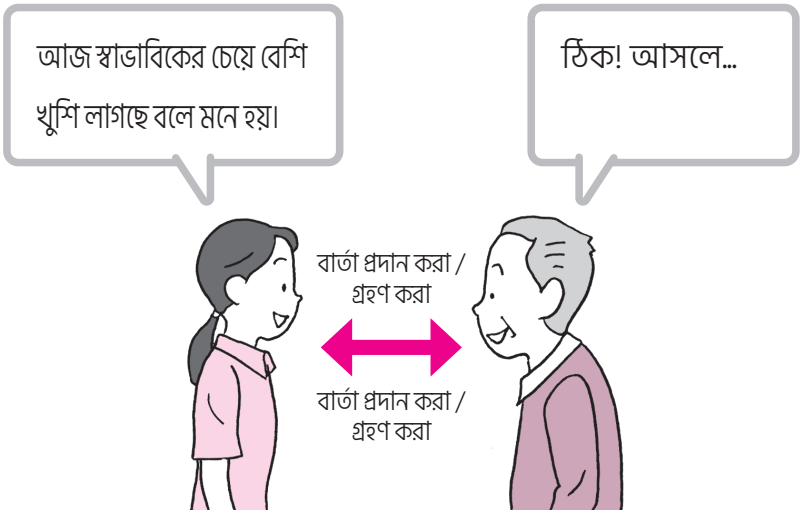
1 যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

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 কথোপকথন, অক্ষরের মাধ্যমে যোগাযোগ করা রয়েছে।

ভাষাগত যোগাযোগের উদাহরণ

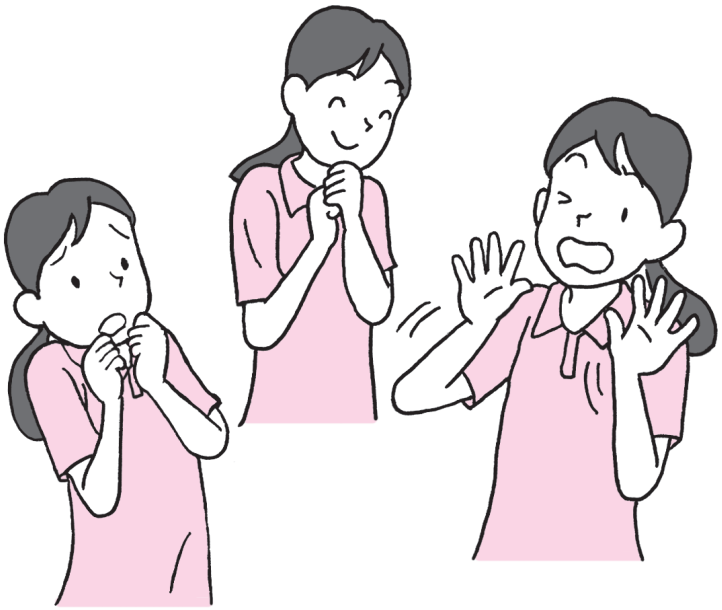
ভাষার উচ্চারণ

ইশারা বা আঙুলের ভাষা

অক্ষর

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 সঠিক-ভাবে শুনা।

সহানুভূতি

- সহানুভূতি হল অন্য ব্যক্তির মতামত এবং অনু-ভূতিকে 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)

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

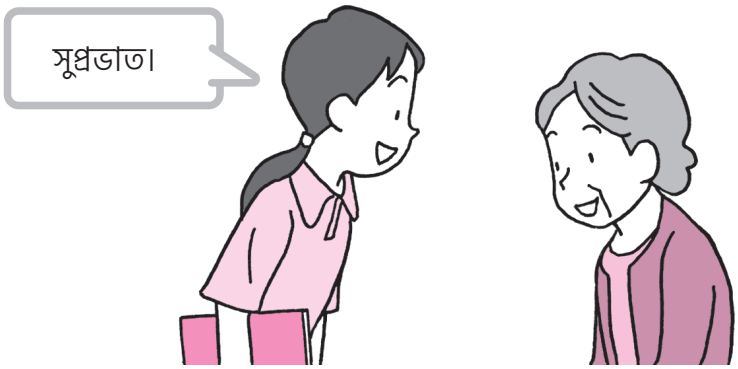
1) ব্যবহারকারীর মূল্যবোধের প্রতি শ্রদ্ধা

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

2) ভাষাগত যোগাযোগের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

[শব্দচয়ন]

নার্সিং 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 উন্মুক্ত প্রশ্ন।

①বন্ধ 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 এক-তরফা হবে।

②খোলা প্রশ্ন

খোলা প্রশ্ন বলতে, অন্য পক্ষ "আপনি কি মনে করেন?" "আপনি কি করতে চান?" ইত্যা-দির মতো নির্দ্বিধায় 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

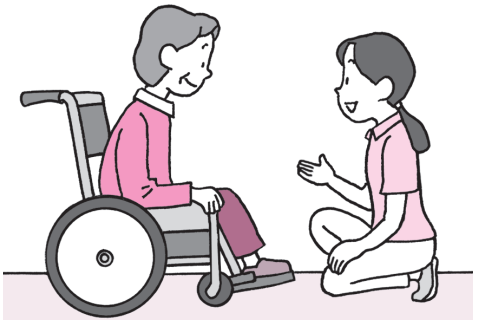
[ইশারা বা অভিব্যক্তি]

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]

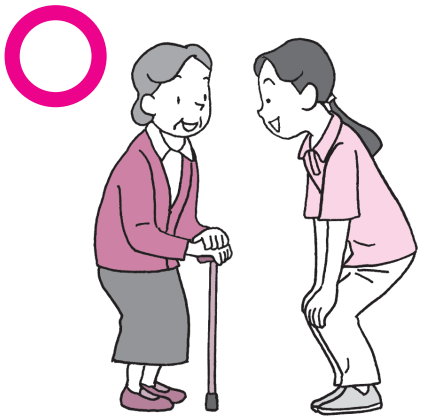
মাথা উল্লম্বভাবে নেড়ে সম্মতি জানানো বা ব্যবহারকারীর কথায় "হ্যাঁ ঠিক তাই" বলে সায় প্রদান করা, ব্যবহারকারী যা বলছে তা মনোযোগ সহকারে শোনা ও বোঝার চেষ্টা করার মনোভাব প্রকাশ করে।

[ভঙ্গি / অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারা]

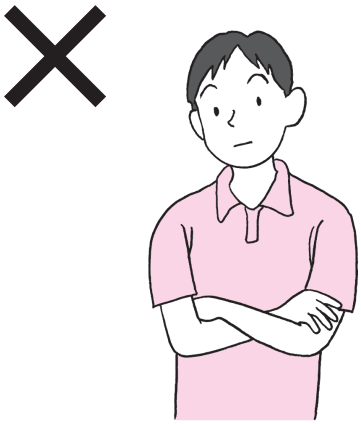
নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর সাথে মুখোমুখি যোগাযোগ করা।

- একজন ব্যক্তির কথা শোনার সময়, আড়াআড়িভাবে 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

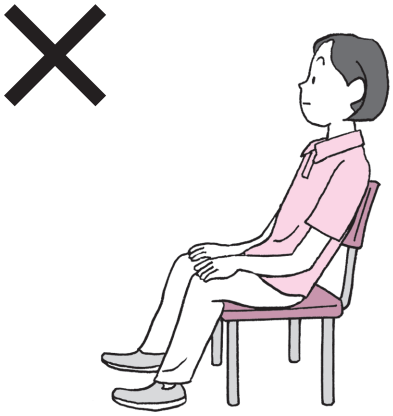


মুখোমুখি কথা বলা।



হাত আড়াআড়িভাবে রাখা।

পা আড়াআড়িভাবে রাখা।



পিছনে হেলান দেয়া

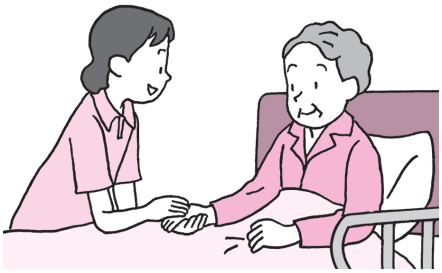
[দূরত্ব / শরীরের স্পর্শ]

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, ফ্রিকোয়েন্সি 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।

①পছন্দের বিকল্প উপস্থাপন করা।
②প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি যত্ন সহকারে ব্যাখ্যা করা।
③ব্যবহারকারীকে 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। দৃশ্যানুভূতি 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, কণ্ঠস্বর এবং কথা বলার পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন হওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

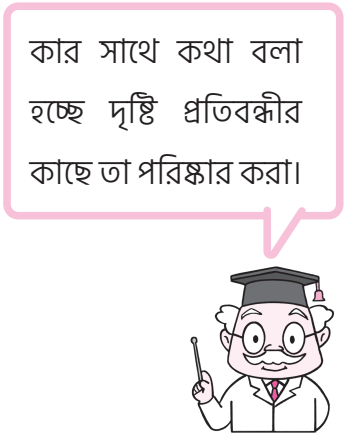
সরাসরি স্পর্শ করেও তথ্য প্রদান করা যেতে পারে।

⊙ নাম ধরে ডেকে কথা বলা

নার্সিং 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, নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের নাম বলাটাও গুরুত্বপূর্ণ।

● নাম ধরে ডেকে কথা বলা



⦿ 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।

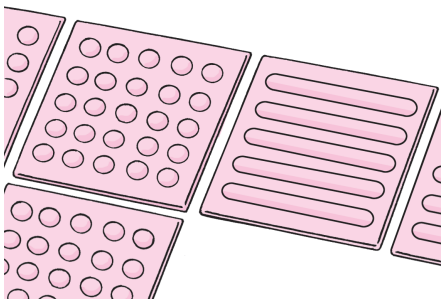
3. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি এবং সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জামের উদাহরণ

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

(ব্রেইল (অন্ধদের স্পর্ষ দ্বারা পড়ার জন্য মুদ্রন পদ্ধতি))

অন্ধ ব্যক্তিদের কাছে তথ্য প্রদানের সরঞ্জাম হিসাবে ব্রেইল এবং ব্রেইল ব্লক রয়েছে।

ব্রেইল (অন্ধদের স্পর্ষ 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)

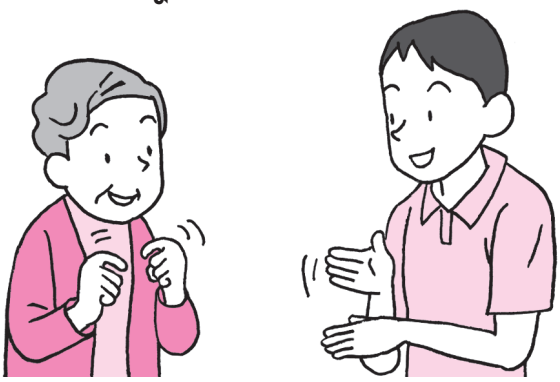
কাগজ, লেখার যন্ত্র ইত্যাদি ব্যবহার করে যোগাযোগ করা। আইসিটি ইত্যাদিও ব্যবহার করা হয়।

লিখিত বার্তার মাধ্যমে কথোপকথন

(ইশারা বা আঙুলের ভাষা)

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

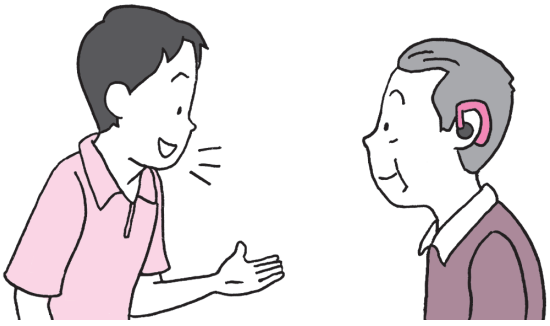
ইশারা বা আঙুলের ভাষা ব্যবহার করে কথোপকথন



(শ্রবণের যন্ত্র)

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

শ্রবণের যন্ত্রর 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।

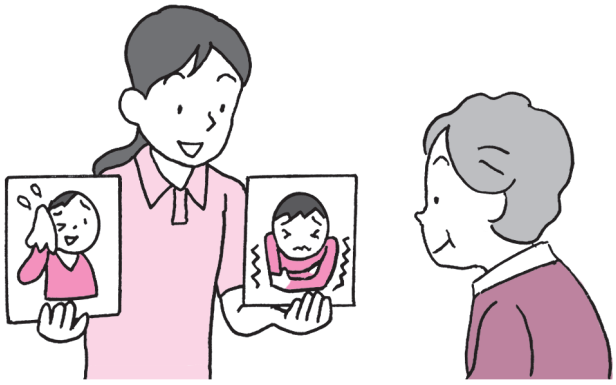
2. বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- 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 নার্সিং 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

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের উদ্বেগকে গ্রহণ করা।

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।

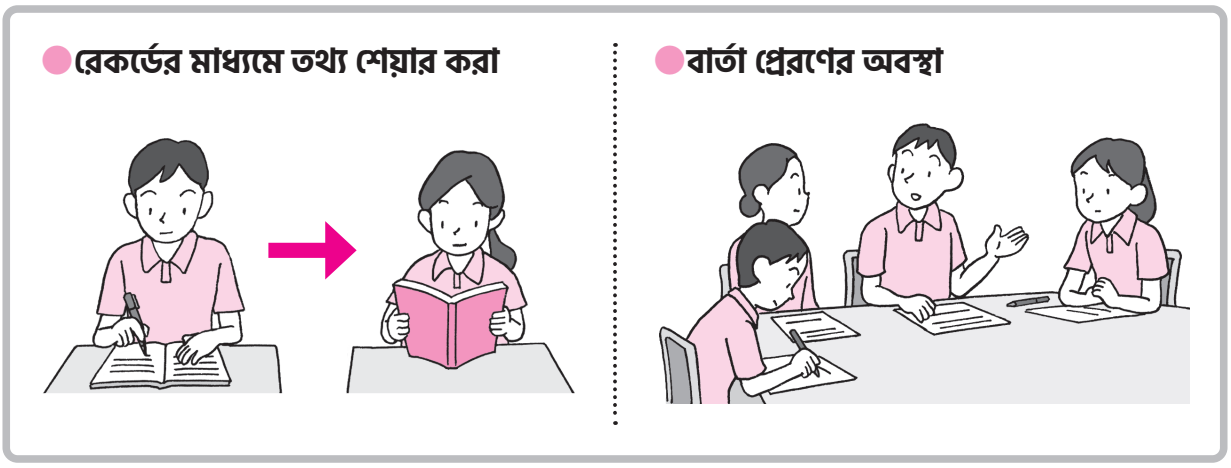
⊙ তথ্য শেয়ার করার পদ্ধতি

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।



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 প্রদানএবং-দলের যত্ন অনুশীলন করা।

3) নার্সিং কেয়ারের রেকর্ড লেখার জন্য মৌলিক বিষয়

①স্মৃতি সম্পর্কে নিশ্চিত থাকাকালীন সময়ে রেকর্ড করা।

②তারিখ এবং সময় সঠিকভাবে রেকর্ড করা।

ঘটনার সময় সম্পর্কে জানার জন্য তারিখ রেকর্ড করা।

③সত্য ঘটনা রেকর্ড করা।

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

সত্য ঘটনা	বিষয়বস্তু
সাবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (বিষয়গত সত্য)	• ব্যবহারকারীর দেখার বিষয়, ঐ ব্যক্তির অভিজ্ঞতা, ঐ ব্যক্তির অভিযোগ ইত্যাদি। • ব্যবহারকারীর বক্তব্য, ইত্যাদি
অবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (উদ্দেশ্যগত সত্য)	• নার্সিং কেয়ার কর্মীর পর্যবেক্ষণ করা বিষয় • রক্তচাপ, শরীরের তাপমাত্রার মান, পরীক্ষার ডেটা, ইত্যাদি।

●রেকর্ডিংয়ের উদাহরণ

অবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (উদ্দেশ্যগত সত্য)

সাবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (বিষয়গত সত্য)

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

④একবার পড়ে বুঝতেপারা বিষয় রেকর্ড করা।
রেকর্ডে নিচের ছয়টি বিষয় স্পষ্টভাবে লেখা।

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

●সহজে বোঝা যায় এমন বাক্যের উদাহরণ

① কখন ③ কে ② কোথায় ④ কি

○ মাস ○ দিন, মিঃ A টোকিও স্টেশনে মানিব্যাগ কুড়িয়ে পেয়েছিলেন বিধায় সকলে মিলে পুলিশ বক্সে গিয়েছিলেন।

⑤ কেন ⑥ কিভাবে

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।

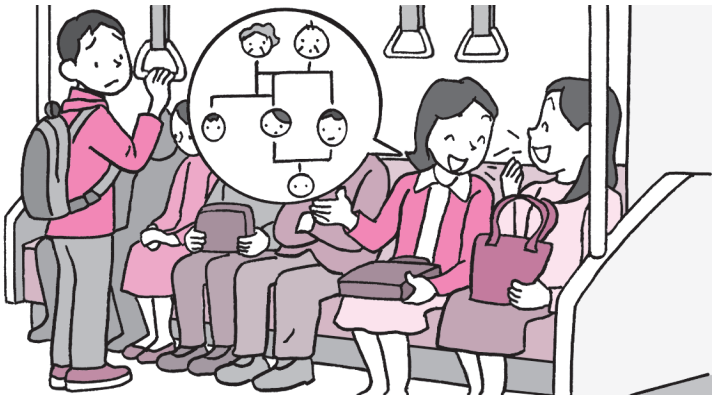
ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার সময়, ব্যক্তিগত তথ্য পরিচালনার বিষয়ে ব্যবহারকারীর কাছ থেকে সম্মতি নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

(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।

পর্ব 4

জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 2 খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 3 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 4 সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 5 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 6 বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

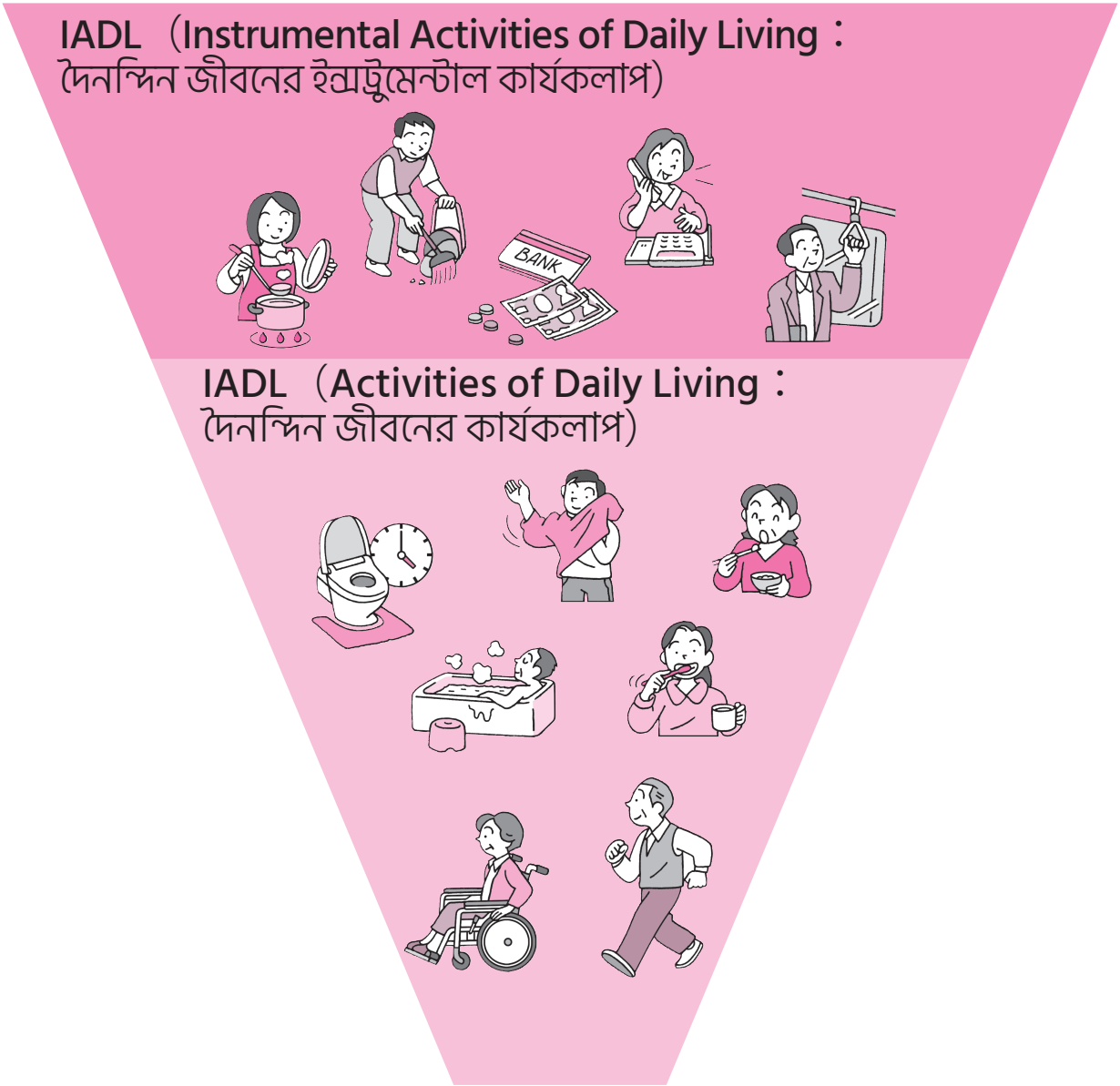
1 নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

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



ব্যাখ্যা

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

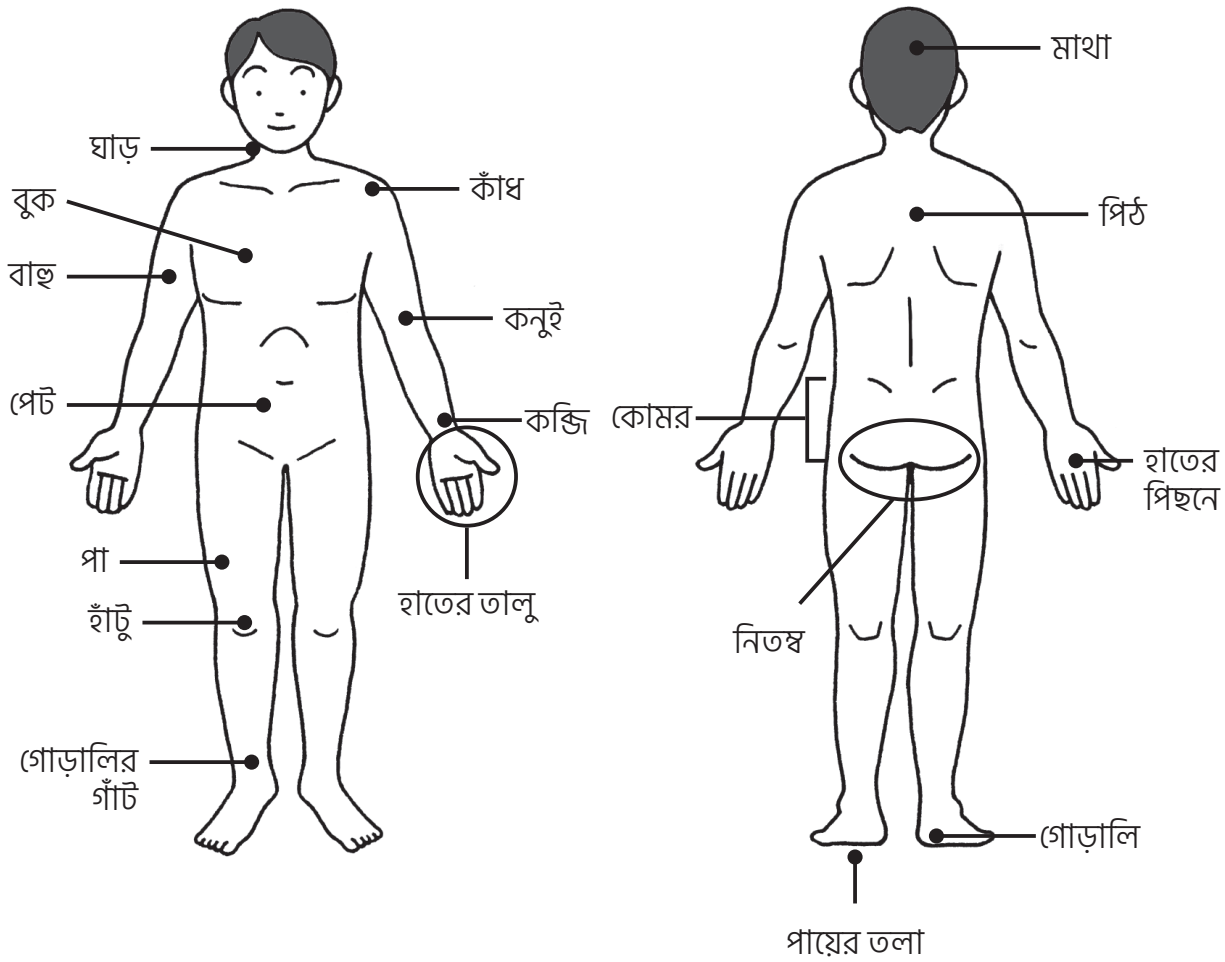
ADL হল একজন ব্যক্তির স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকার জন্য সম্পাদিত এক গুচ্ছ মৌলিক শরীরের নড়াচড়া করার বিষয়। ADL এর মধ্যে নড়াচড়া, খাওয়া, কাপড় পরিবর্তন, মলমূত্রাদি ত্যাগ, গোসল ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। IADL হল বাড়িতে বা কমিউনিটির মধ্যে জীবন যাপন বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ক্ষমতা। IADL এর মধ্যে অর্থ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

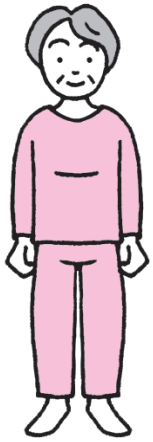


2) শরীরের অবস্থান

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

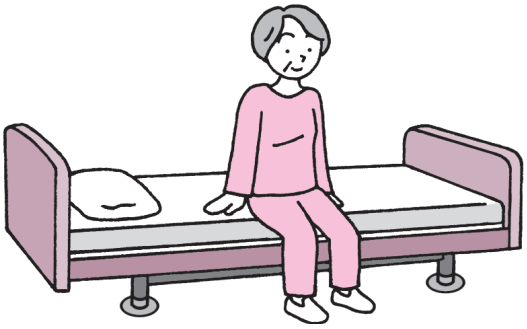
①দাঁড়ানো অবস্থান

●দাঁড়ানো অবস্থান



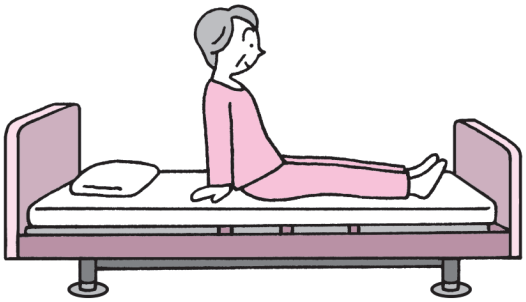
②বসার অবস্থান

●বিছানার প্রান্তে বসা



●চেয়ারে বসা (বসার অবস্থান)

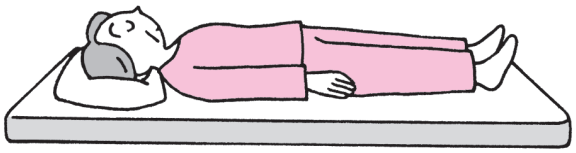
●লম্বা বসার অবস্থান



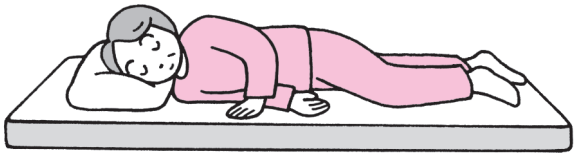
●অর্ধেক বসা (ফাউলারের অবস্থান)

③শুয়ে থাকার ভঙ্গি

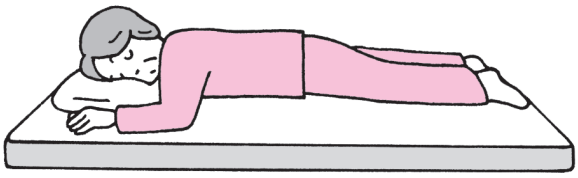
●চিৎ হয়ে শোয়া



●পাশে শোয়া



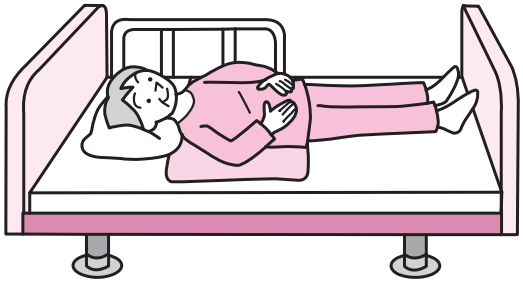
●পেটের উপর শোয়া



3) আরামদায়ক অবস্থান

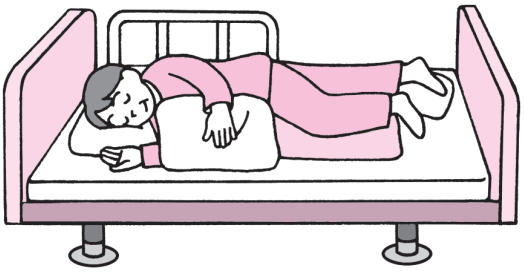
● চিৎ হয়ে শোয়ার আরামদায়ক অবস্থান

সবচেয়ে স্থিতিশীল ভঙ্গি।



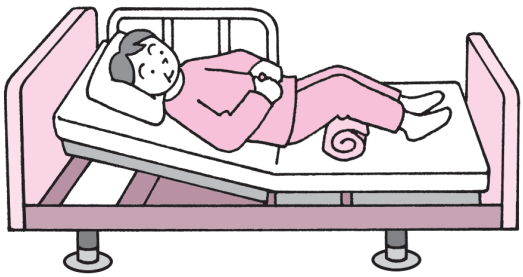
● পাশে শোয়ার (ডানদিকে) আরামদায়ক অবস্থান

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।



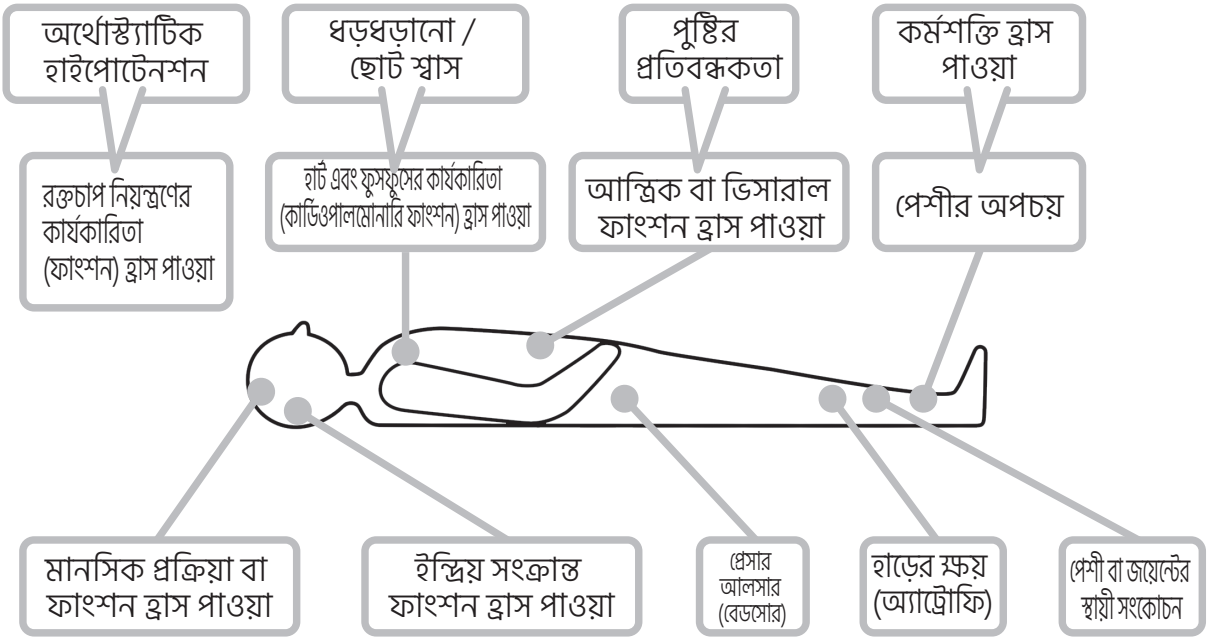
ব্যাখ্যা

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 ডিসউজ সিন্ড্রোম বলে।



5) প্রেসার আলসার

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

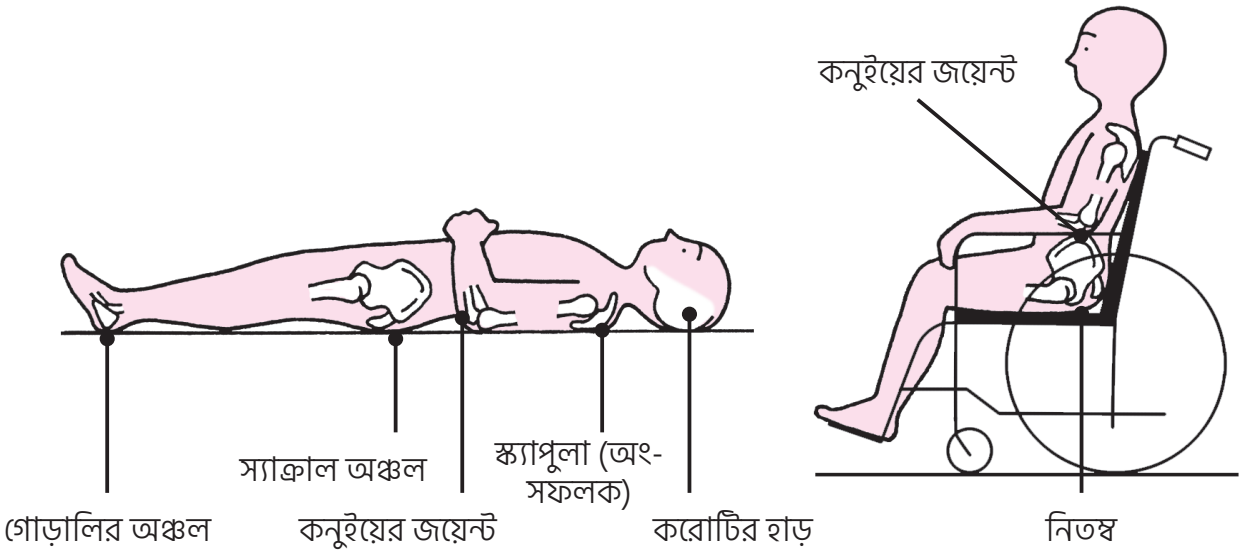
⊙ প্রেসার আলসার (বেডসোর) প্রতিরোধের পদ্ধতি

①সম্ভব হলে বিছানা ছেড়ে উঠা।

②নিয়মিত শরীরের অবস্থান পরিবর্তন করা।

③পর্যাপ্ত পুষ্টি গ্রহণ করা।

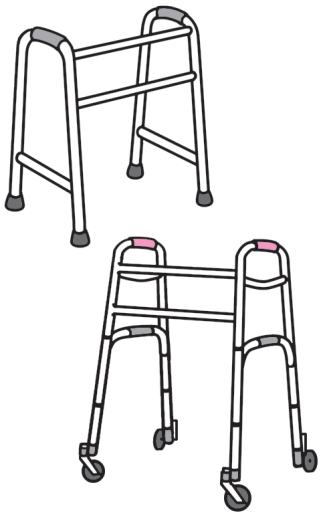
● যেসব এলাকায় সহজে প্রেসার আলসার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে



6) চলাচলের সাথে সম্পর্কিত কল্যাণমূলক সরঞ্জাম

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

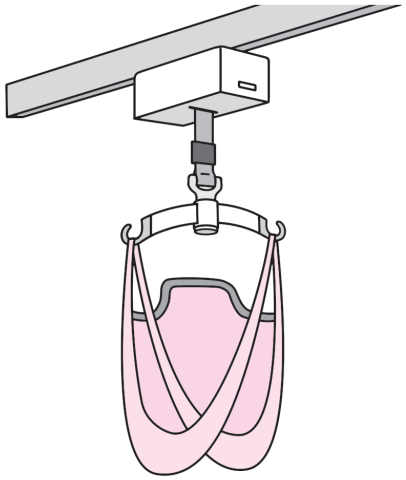
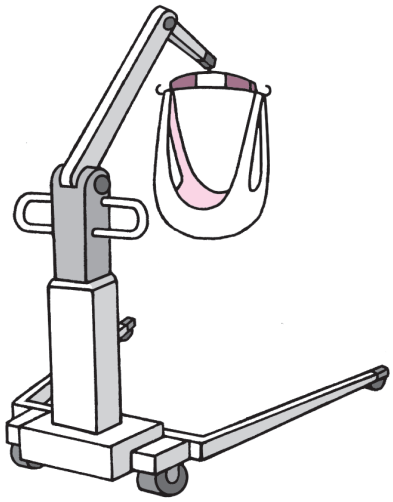
টি-আকৃতির লাঠি মাল্টিপয়েন্ট ওয়ান্ড (লাঠি)



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 অপর্যাপ্ত হলে এটি ব্যবহার করা হয়।

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

নার্সিং কেয়ার কর্মীর নার্সিং কেয়ারের বোঝা কমাতে লিফট কার্যকর।

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

3 স্থানান্তর / নড়াচড়া বা চলাচলের নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

1) শারীরিক নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

সমস্ত নার্সিং কেয়ার অনুশীলনের জন্য সাধারণ নিয়ম।

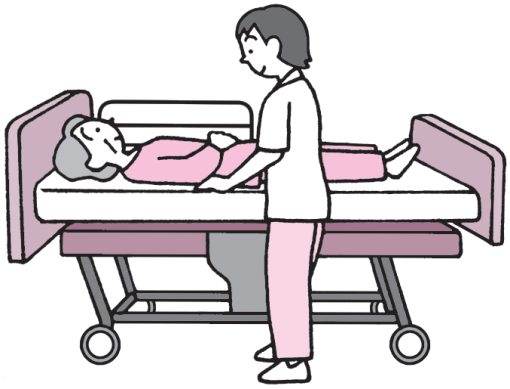
①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

②ব্যবহারকারীর 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।

③যত্ন 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।

①শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

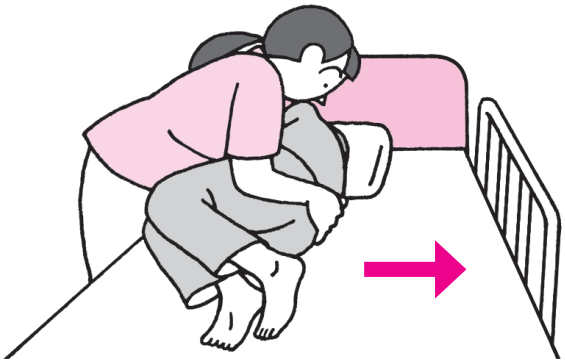
③যত্ন নেওয়া বা নার্সিং কেয়ার প্রদান করা সহজ হয় এমন উচ্চতায় বিছানাটি সমন্বয় করা।

④ব্যবহারকারীর হাঁটু উত্তোলন করা।

⑤আক্রান্ত দিকটি উপরে এবং পাশে শোয়া অবস্থায় রাখা।

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

⑥ব্যবহারকারীর কোমর পিছনের দিকে টানা।



পাশে শোয়ার অবস্থান স্থিতিশীল।

⑦ব্যবহারকারীর পা একটি আরামদায়ক অবস্থানে সরানো।

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

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

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

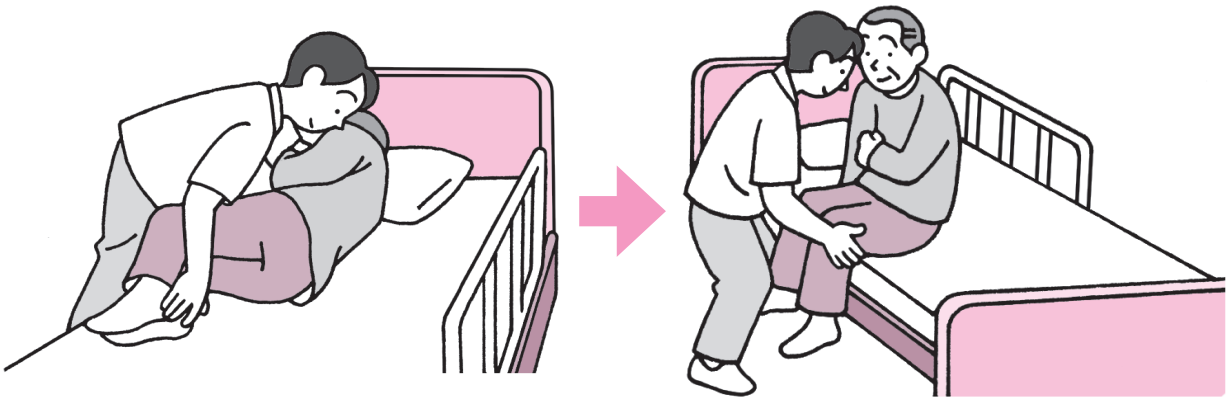
②ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।

③বিছানার উচ্চতা এমনভাবে সমন্বয় করা যাতে ব্যবহারকারী বিছানার প্রান্তে বসা অবস্থানে বসলে দুই পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করে।

④আক্রান্ত দিকটি উপরে এবং পাশে শোয়া অবস্থায় রাখা।

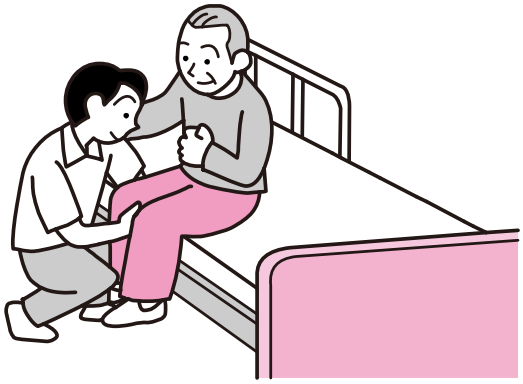
⑤ব্যবহারকারীর উভয় পা বিছানার প্রান্তে নিয়ে যাওয়া।

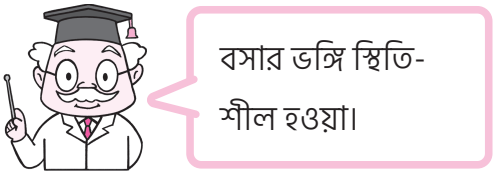
⑥ব্যবহারকারীর উভয় পা বিছানা থেকে নামিয়ে ডান কনুইয়ের উপরে শক্তি প্রয়োগ করা। তারপর শরীরের উপরের অংশ উত্তোলন করা।



⑦মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

⑧দুই পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করেছে কিনা তা নিশ্চিত করা।





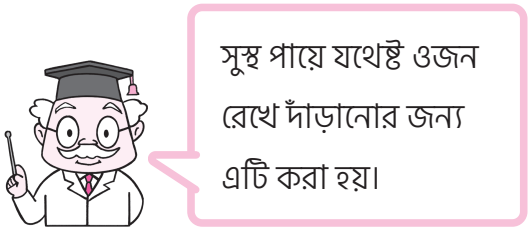
4) উঠে দাঁড়ানোর জন্য নার্সিং কেয়ার (বিছানার প্রান্তে বসা থেকে দাঁড়ানো)

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

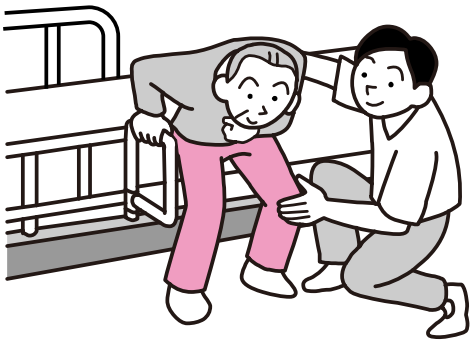
②ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।

③হালকাভাবে বসার অবস্থানে পরিবর্তন করা।

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



⑤নার্সিং 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।

⑥মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

ব্যাখ্যা

হাঁটু গাড়া

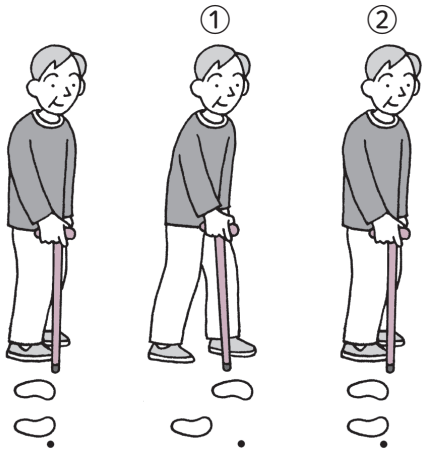
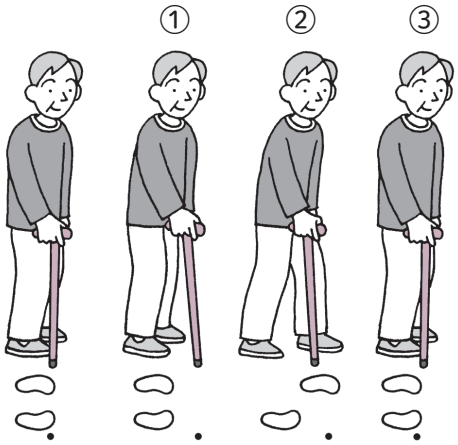
হাঁটু গাড়ার অর্থ হল দাঁড়ানো বা হাঁটার সময় হাঁটুতে কোন শক্তি প্রয়োগ না করে "আচমকা" বাঁকানো। এটি পতনের কারণও হতে পারে।

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।

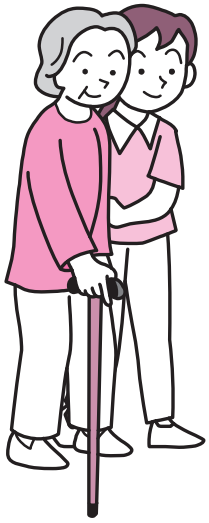
●2 মোশনে হাঁটা এবং 3 মোশনে হাঁটার তুলনা

হাঁটা	2 মোশনে হাঁটা	3 মোশনে হাঁটা
পা সামনে ফেলার ক্রম	① লাঠি এবং আক্রান্ত দিক → ② স্বাস্থ্যকর দিক 	① লাঠি →② আক্রান্ত দিক → ③ স্বাস্থ্যকর দিক 
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।

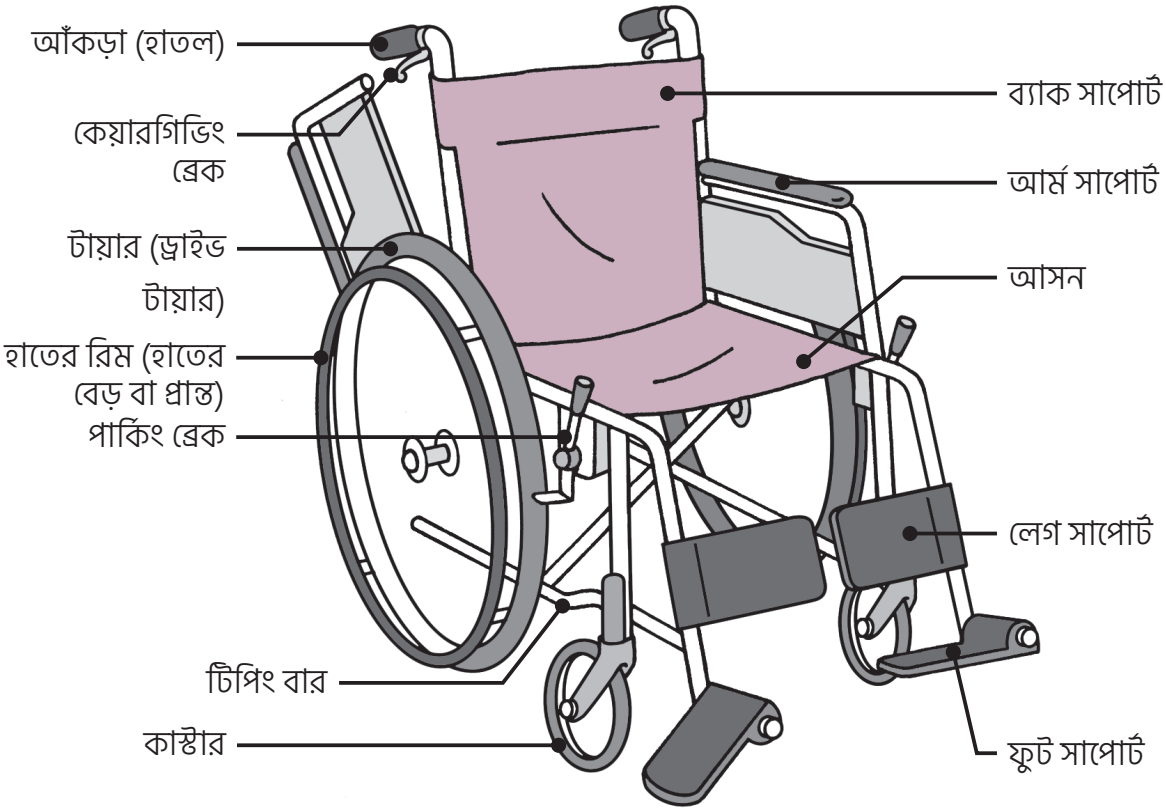
6) দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যবহারকারীদের হাঁটার জন্য নার্সিং কেয়ার

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) হুইলচেয়ারের জন্য নার্সিং কেয়ার

হুইলচেয়ারের গঠন এবং বিভিন্ন অংশের নাম



(হুইলচেয়ার সম্পর্কিত মনে রাখার বিষয়)

- হুইলচেয়ার 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 হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করা

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③বিছানার উচ্চতা এমনভাবে সমন্বয় করা যাতে ব্যবহারকারী বিছানার প্রান্তে বসা অবস্থানে বসলে উভয় পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করে।

④ব্যবহারকারীর সুস্থ পাশে হুইলচেয়ার রেখে ব্রেক প্রয়োগ করা।

⑤ব্যবহারকারীকে সুস্থ হাত দিয়ে দূরবর্তী আর্ম সাপোর্ট ধরার জন্য বলা। নার্সিং কেয়ার কর্মী আক্রান্ত দিকের হাঁটু গাড়া প্রতিরোধ 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

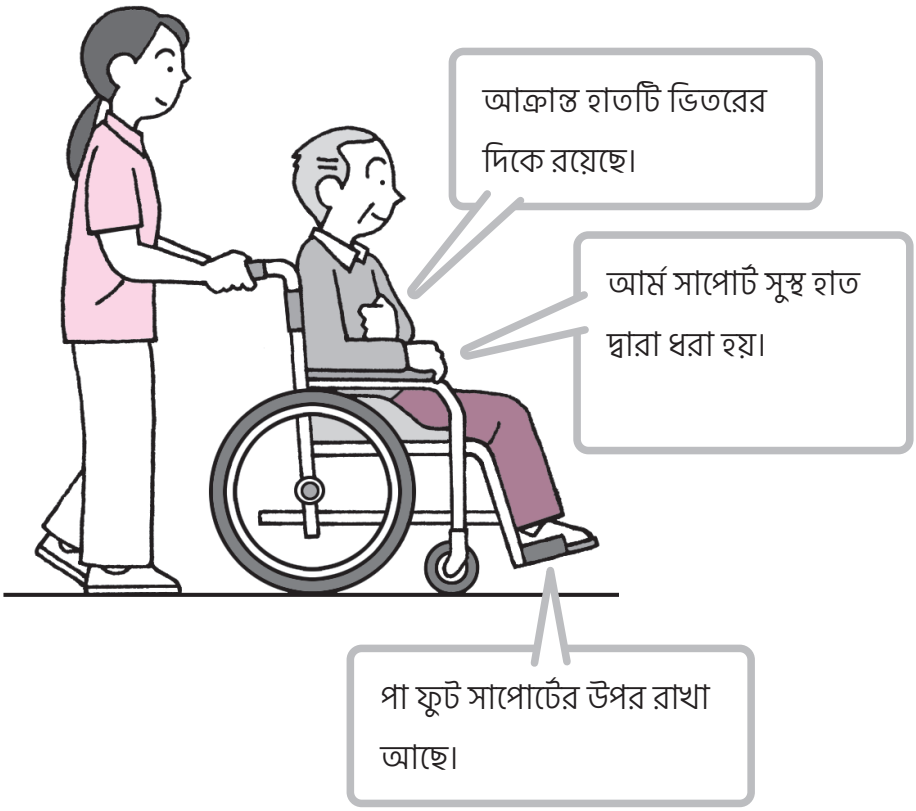
①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③ব্যবহারকারীর পা ফুট সাপোর্টের উপর উঠানো।

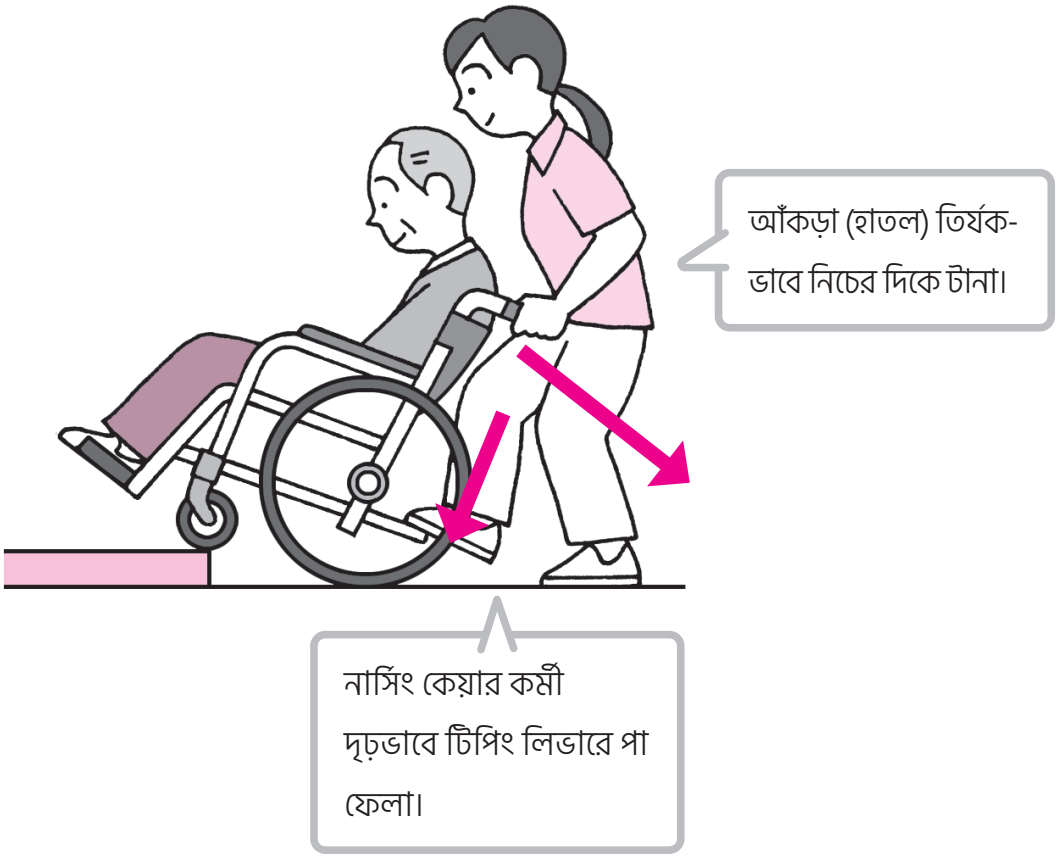
④ড্রাইভ টায়ারে ব্যবহারকারী হাত জড়িয়ে না যাওয়ার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করা।

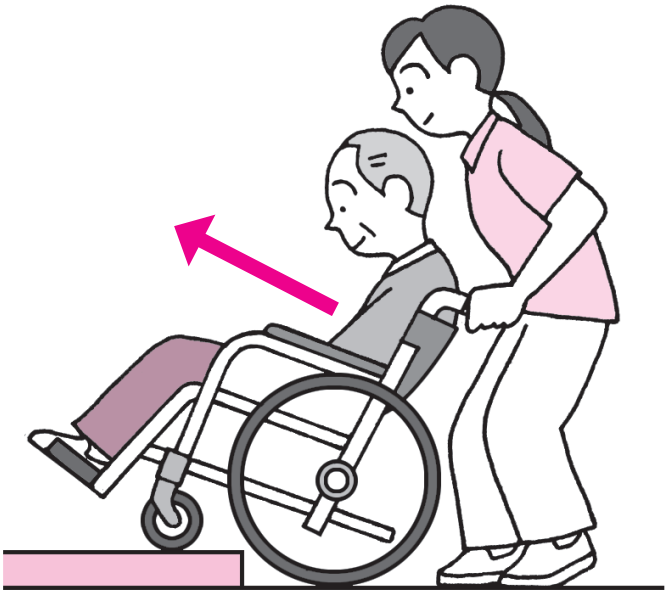
⑤ব্রেক ছেড়ে দিয়ে নড়ার কথা জানানর পর হুইলচেয়ার নড়াচড়া করা।



(ধাপে আরোহণ করা)

ধাপের সামনে একবার থেমে ব্যবহারকারীকে ধাপে উঠার কথা ব্যাখ্যা করা।

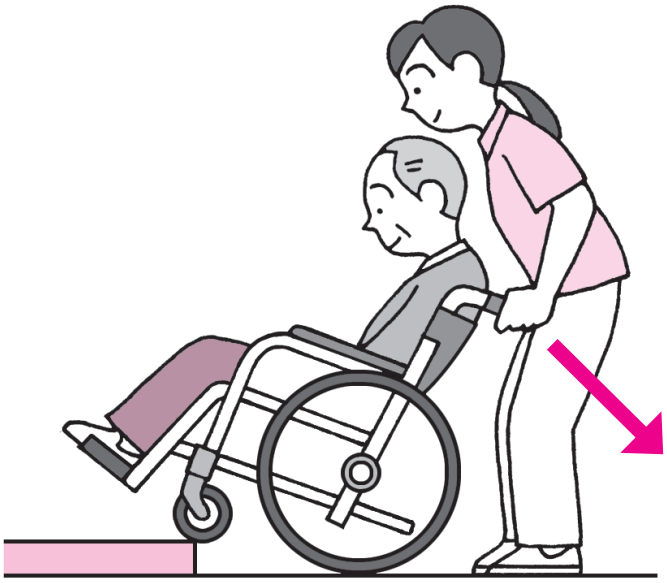




কাস্টার ধাপের উপর ধীর রেখে ড্রাইভ এক্সেল টায়ার উত্তোলন করা।

(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।

হুইলচেয়ারটি পিছনের দিকে ঘুরিয়ে নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।

ব্যবহারকারীর হুইলচেয়ার 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।

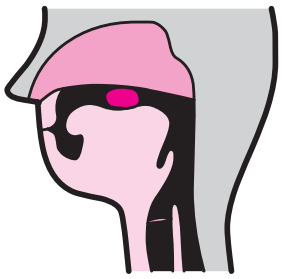
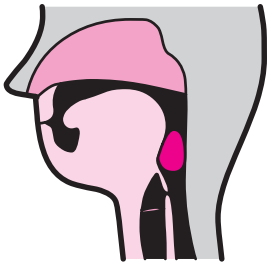
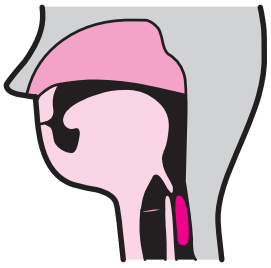
খাওয়াও জীবনের একটি আনন্দ এবং মানুষের মধ্যে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য যোগাযোগের একটি সুযোগ তৈরী করে।

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

পূর্বপ্রস্তুতি পর্যায়		• খাবারের রঙ, আকৃতি এবং গন্ধ চিনতে পারা। • লালা নিঃসৃত হয়।
প্রস্তুতির পর্যায়		• মুখের মধ্যে প্রবেশ করানো খাবার চিবিয়ে নিয়ে, লালার সাথে মিশিয়ে সুসংহত খাবার (খাদ্যের পিন্ড) তৈরি করা।
মুখ গহ্বরের পর্যায়		• খাদ্যের পিন্ড মুখ গহ্বর থেকে স্বরযন্ত্রে প্রেরণ করা হয়। • প্রেরণ করার জন্য প্রধানত জিহ্বা ব্যবহৃত হয়।
গলদেশের পর্যায় (অরিফ্যারিংক্স স্তরে)		• গলাধঃকরণের প্রতিবর্তী ক্রিয়া (ডিগ্লুটিশন রিফ্লেক্স) ঘটার ফলে খাদ্যের পিন্ড গলদেশের মধ্য দিয়ে যায়। • এপিগ্লোটিস (আলজিভ) বন্ধ হয়ে যায় এবং খাদ্যের পিন্ডকে কণ্ঠনালীতে প্রবেশ করতে বাধা দেয়।
খাদ্যনালীর পর্যায়		• খাদ্যের পিন্ড খাদ্যনালী থেকে পাকস্থলীতে পাঠানো হয়।

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

3 খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

⊙ 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 খাওয়ারে ক্ষমতা অনুযায়ী খাবারের ধরণ)

কাটা খাবার: সহজে খাওয়ার জন্য কাটা খাবার

পেস্ট ফুড: পেস্ট করা খাবার

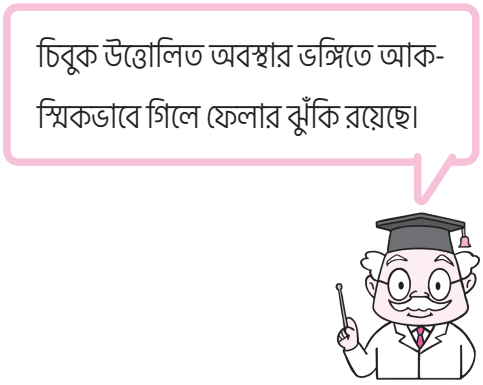
নরম খাবার: একই আকৃতিতে রেখে নরম করা খাবার

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

1) খাওয়ার ভঙ্গি

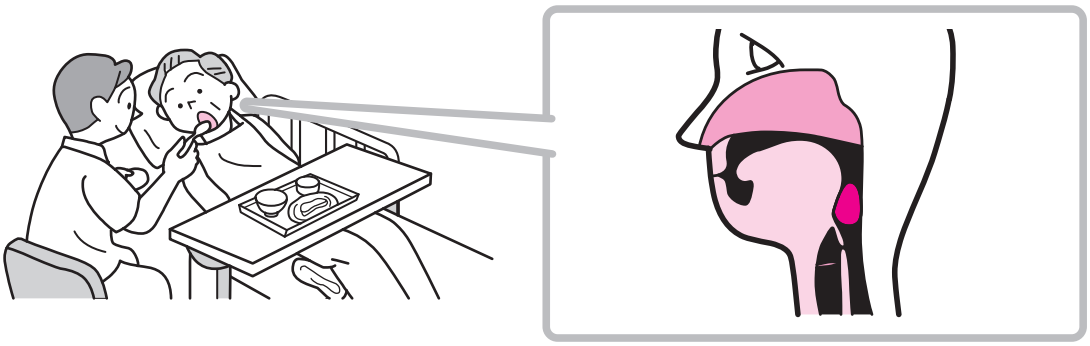
⊙ সঠিক খাওয়ার ভঙ্গি

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



বিছানার উপরে খাওয়ার ভঙ্গি

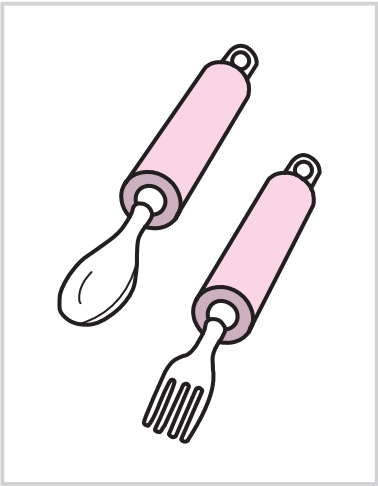
বসে থাকা অবস্থায় খেতে অসুবিধা হলে বিছানার উপর খাওয়া যেতে পারে।



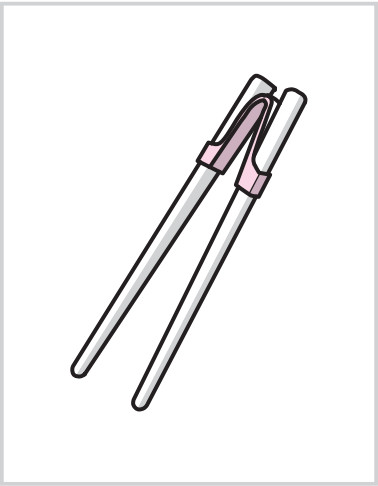
- বিছানার গেচটি (Gatch) উঁচু করে শরীরের উপরের অংশ উত্তোলিত অবস্থান বা ভঙ্গিতে রাখা।।
- উঠার পর বিছানা থেকে শরীরের পিছনের অংশটি সরিয়ে ফেলে শিথিল করা।
- শরীরের উপরের অংশ উপরে তোলার ভঙ্গি নিতে অসুবিধা হলে পাশে শোয়ার ভঙ্গি গ্রহণ করা।

হেমিপ্লেজিয়া থাকলে সুস্থ দিকটি নিচে রাখা।

খাবারের জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম

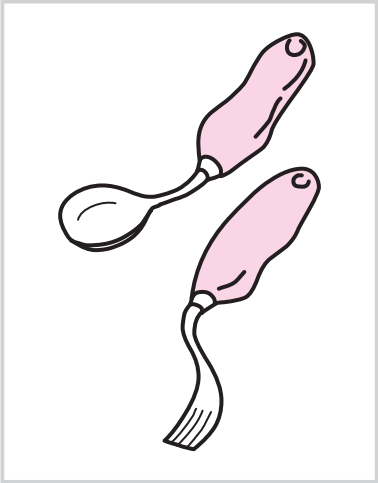


সহজে ধরার চামচ এবং কাঁটা চামচ

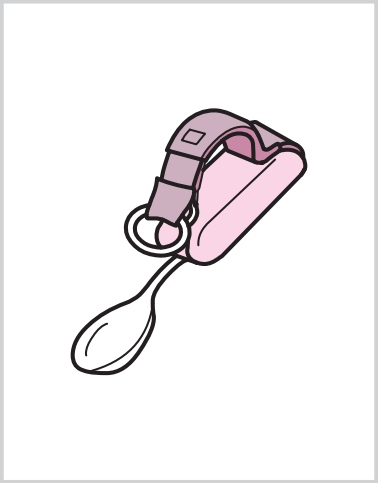


সঁজাত ফিক্সিং চপস্টিকস

সহজে ধরার থালাবাসন

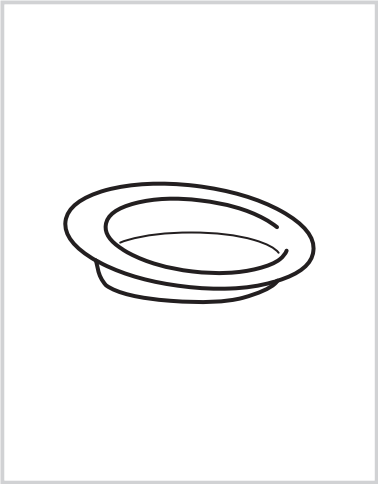


বাঁকানো চামচ / কাঁটা চামচ

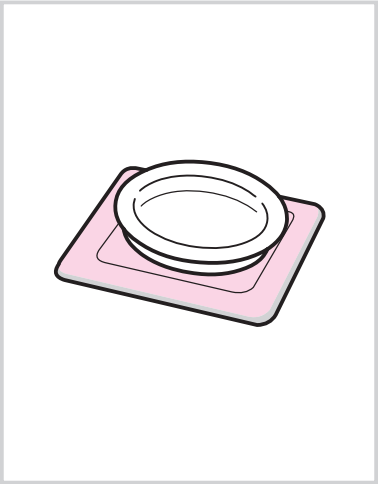


কাফ বেল্ট সংযুক্ত চামচের ফোল্ডার

হোল্ডার সংযুক্ত কাপ



হাতা দিয়ে তোলা সহজ এমন থালা



নন-স্লিপ মাদুর

2) খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③ব্যবহারকারীর হাত পরিষ্কার করা।

④টেবিলে গিয়ে চেয়ারে বসা।

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

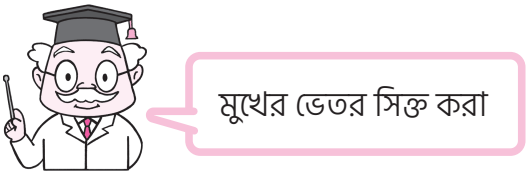
⑤ব্যবহারকারীর সামনে এবং দৃশ্যমান অবস্থানে খাবার রাখা।

⑥নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর প্রধান হাতের দিক বা সুস্থ দিকের কোনাকুনি সামনে বসা।

●নার্সিং কেয়ার কর্মীর অবস্থান

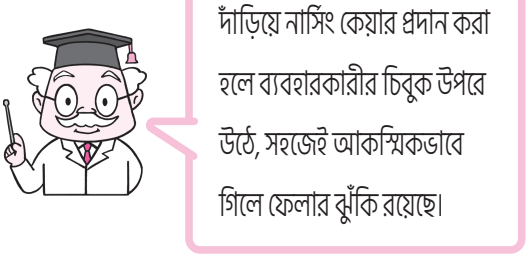
⑦খাবারের মেনু ব্যাখ্যা করা।

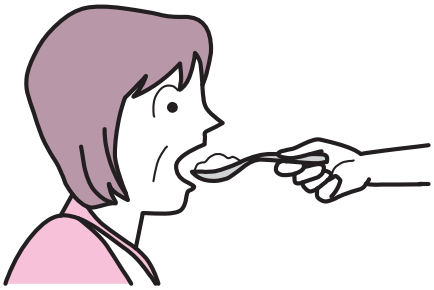
⑧খাবারের শুরুতে চা এবং স্যুপ ইত্যাদির মতো পানীয় পান করানো।

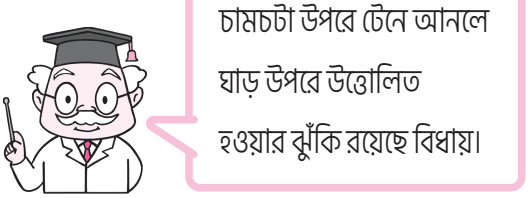


⑨ব্যবহারকারীর খাবারের গতি অনুসারে খাবারের নার্সিং কেয়ার প্রদান করা।

- নার্সিং কেয়ার কর্মীরা, ব্যবহারকারী ব্যক্তি চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে, বসে থেকে নার্সিং 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 নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, চামচটি অনুভূমিকভাবে টেনে বের করে আনা।







⑩খাবার শেষ হয়েছে কিনা ব্যবহারকারীর সাথে তা নিশ্চিত করা।

⑪মুখে কোনো খাবার অবশিষ্ট আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

⑫মুখের যত্ন (গড়গড়া করা, দাঁত মাজা, নকল দাঁত পরিষ্কার করা)।

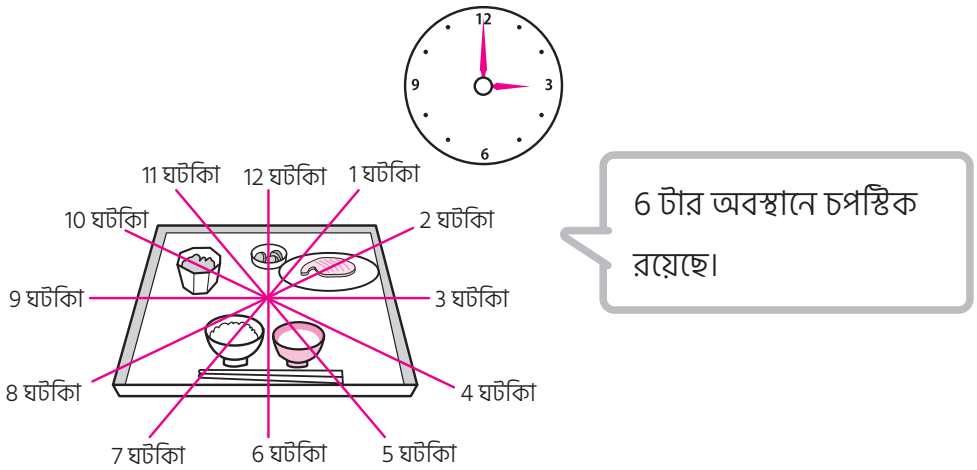
⑬অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া রোধ করার জন্য খাওয়ার পরে প্রায় 30 মিনিটের জন্য বসার অবস্থান বজায় রাখতে বলা।

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 হওয়া। একে প্রস্রাব করার ইচ্ছা বলা হয়।

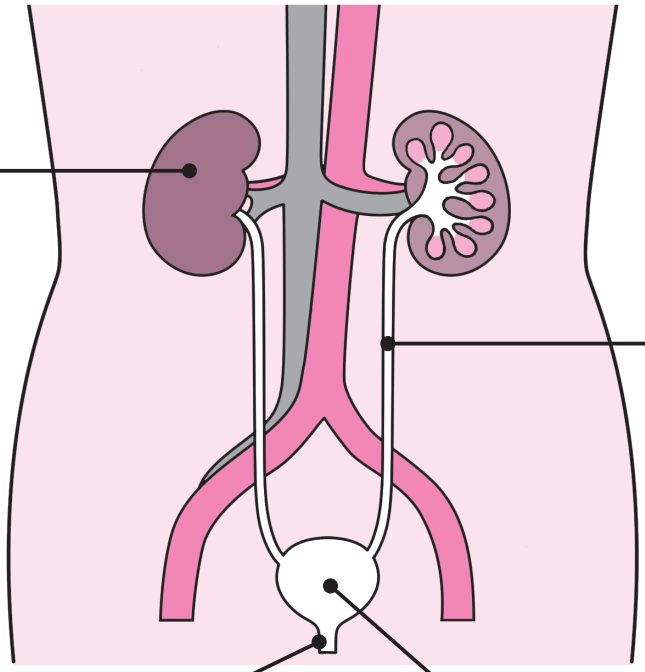
প্রস্রাব তৈরির সাথে সম্পর্কিত শরীরের অংশ

প্রস্রাব নির্গত নিয়ন্ত্রণের কেন্দ্র

গুরুমস্তিষ্ক (সেরেব্রাম), মস্তিষ্ককাণ্ড, সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জুতে ((স্পাইনাল কর্ড) রয়েছে।

কিডনির কাজ করার পদ্ধতি

এটি রক্ত থেকে অপ্রয়োজনীয় বর্জ্য পদার্থ বিশোধন (ফিল্টার) করে প্রস্রাব তৈরি করে।



নারীদের উদাহরণ

বৃক্কনালীর (ইউরেটার) কাজ করার পদ্ধতি

কিডনিতে তৈরি প্রস্রাব মূত্রাশয় পর্যন্ত প্রেরণ করার নল।

মূত্রনালীর কাজ করার পদ্ধতি

পুরুষের লম্বা হয়। নারীদের খাটো হয়। পুরুষের মূত্রনালী প্রোস্টেট (মূত্রস্থলীর গ্রীবা সংলগ্ন গ্রন্থিবিশেষ) দ্বারা বেষ্টিত।

মূত্রাশয়ের কাজ করার পদ্ধতি

প্রস্রাব সঞ্চয় করার জন্য একটি থলে। এটির ধারণ ক্ষমতা প্রায় 500 মিলি।

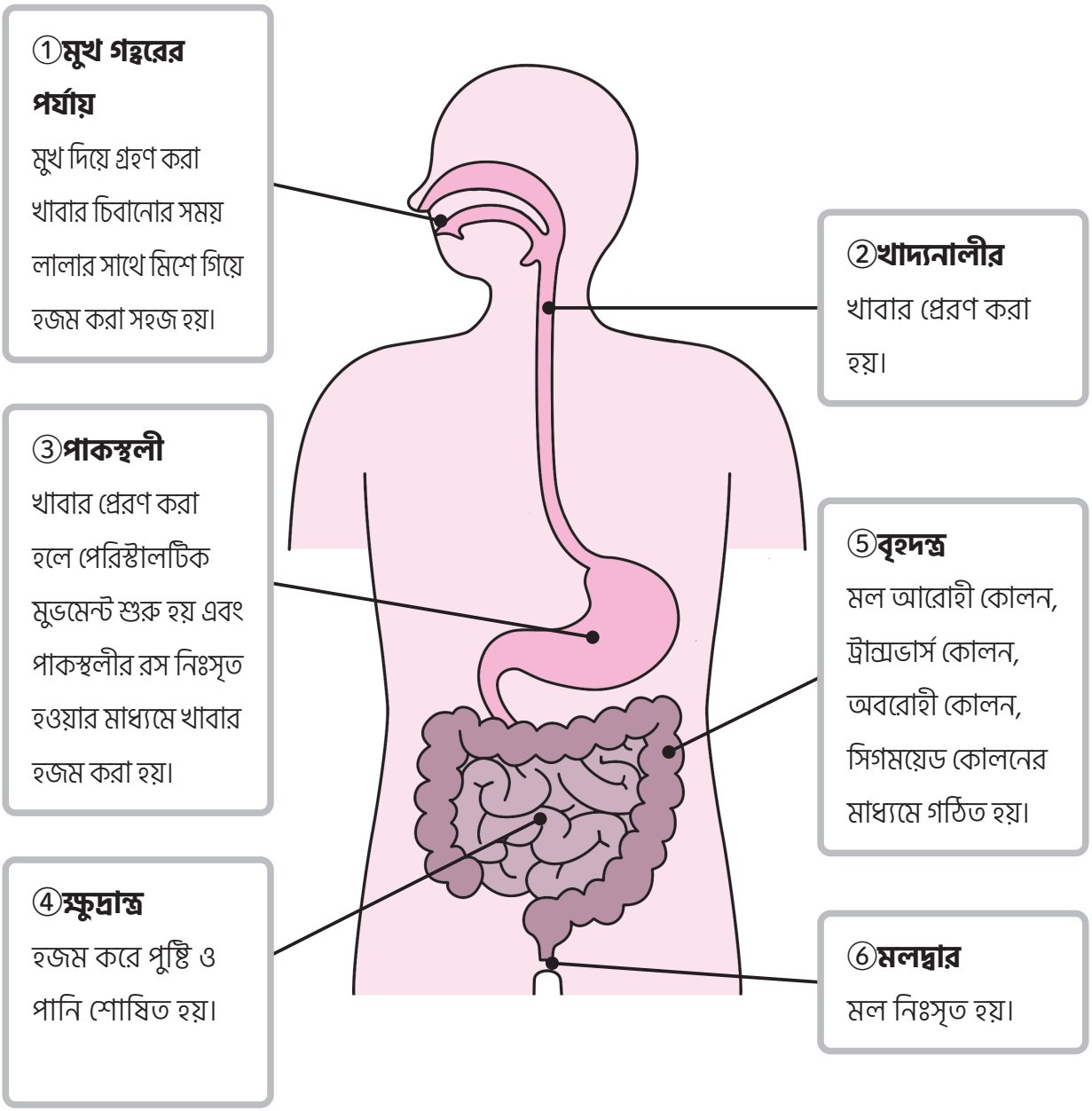
প্রায় 200 থেকে 300 মিলি জমা হলে, প্রস্রাব করার ইচ্ছা জাগ্রত হয়।

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

		স্বাভাবিক প্রস্রাব	অস্বাভাবিক প্রস্রাব
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।

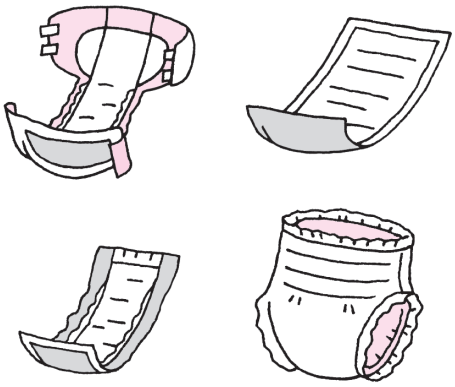
●স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক মল

		স্বাভাবিক মল	অস্বাভাবিক মল
মল	সংঘটনের সংখ্যা	দিনে 1 ~ 2 বার	কম হলে (কোষ্ঠকাঠিন্য)
	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		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
অনুপ্রণিত 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)	সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু ((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	টিউমার বা প্রদাহের কারণে মল পথের বাধার কারণে সৃষ্ট কোষ্ঠ-কাঠিন্য

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- নিয়মিত মলমূত্রাদি ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তোলা।
- পানি গ্রহণের পরিমাণ বজায় রাখা।
- খাবারের মধ্যে প্রচুর ফাইবার গ্রহণ করা।
- জীবনে ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা।

কোষ্ঠকাঠিন্যের 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।

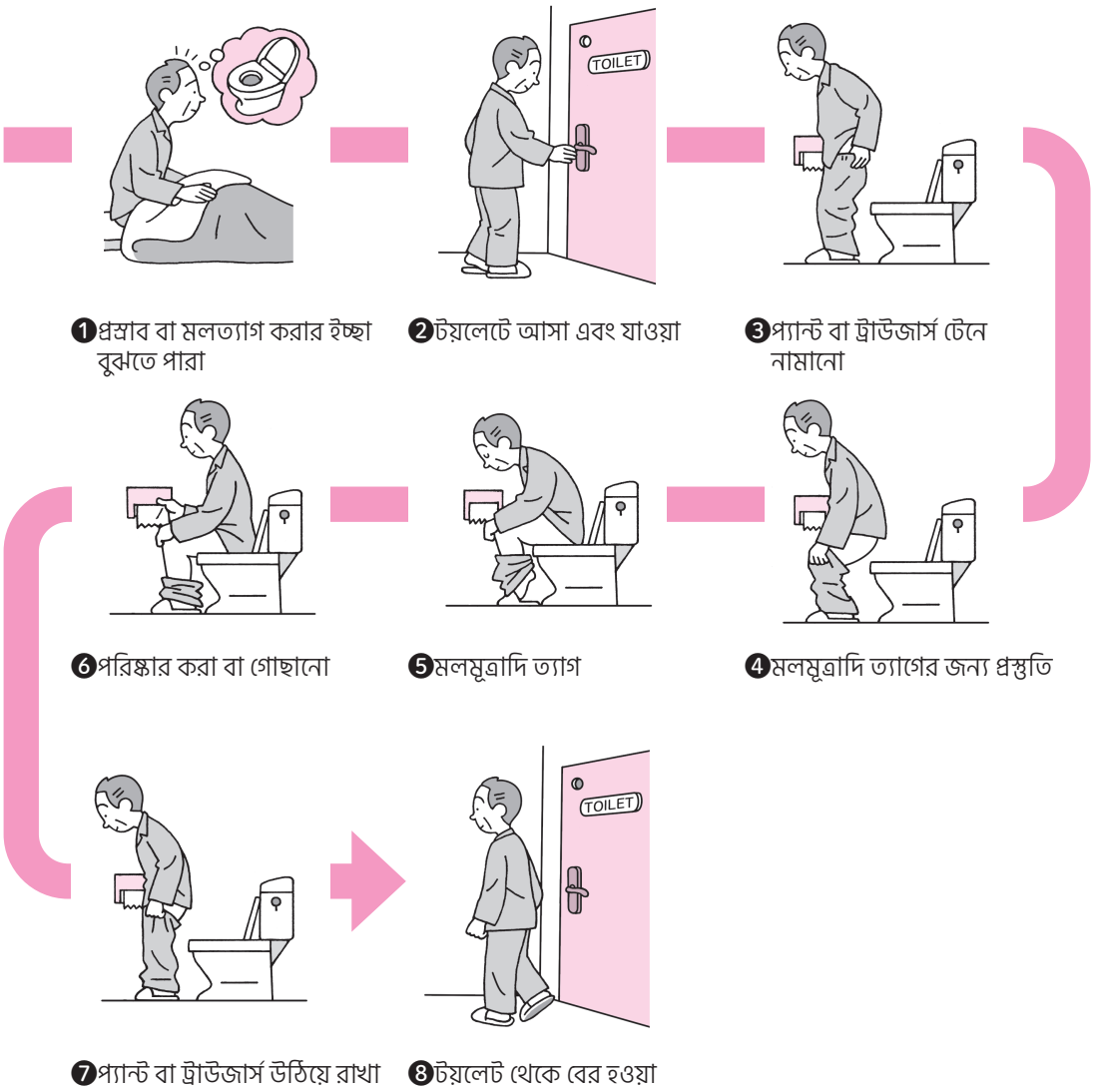
মানসিক চাপ মলমূত্রাদি ত্যাগকে প্রভাবিত করে, তাই প্রায়শই ব্যবহার-কারীর অবস্থা এবং অভিযোগ শুনা। নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিঃসৃত প্রস্রাব এবং মলের অবস্থা নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা।

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 স্নায়ুর ক্রিয়া এবং শরীরের গতিবিধির সাথে জড়িত।

মলমূত্রাদি ত্যাগের আচরণের প্রক্রিয়া



❶প্রস্রাব বা মলত্যাগ করার ইচ্ছা বুঝতে পারা
❷টয়লেটে আসা এবং যাওয়া
❸প্যান্ট বা ট্রাউজার্স টেনে নামানো
❹মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য প্রস্তুতি
❺মলমূত্রাদি ত্যাগ
❻পরিষ্কার করা বা গোছানো
❼প্যান্ট বা ট্রাউজার্স উঠিয়ে রাখা
❽টয়লেট থেকে বের হওয়া

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

7 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

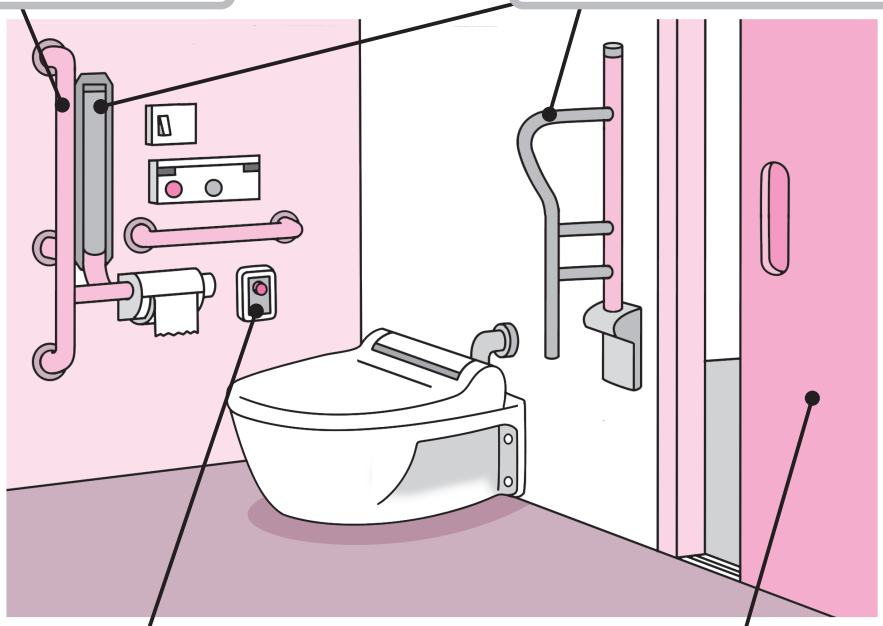
⦿ মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- 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 ব্যবহার-কারীর অবস্থা অনুযায়ী ব্যবহার করা।



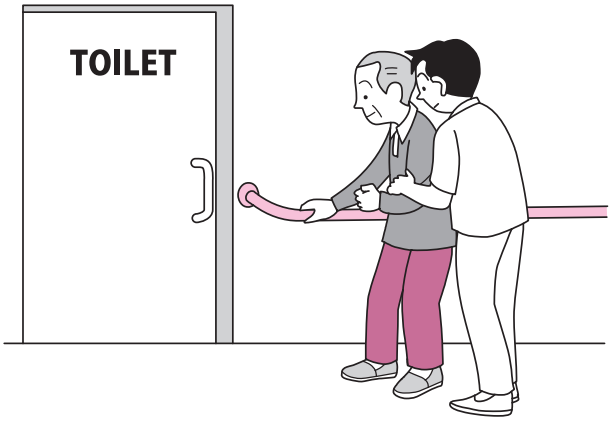
কলিং বেল
সমস্যায় পড়লে বা মলমূত্রাদি ত্যাগ করা শেষ হলে নার্সিং কেয়ার কর্মীকে ডাক দেয়া সম্ভবপর হওয়া।

স্লাইডিং দরজা
হুইলচেয়ার ব্যবহারকারী নিজেরাই খুলতে পারেন।

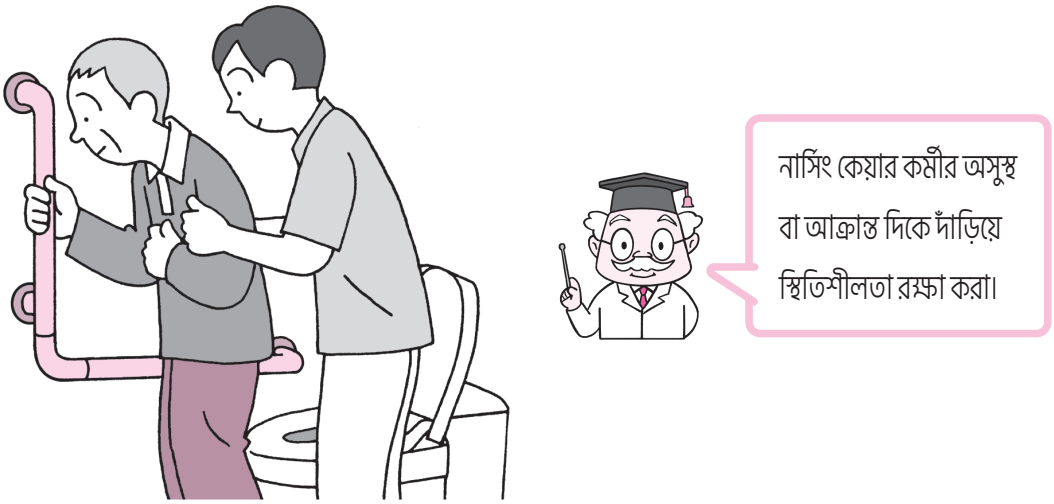
1) মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা টয়লেটের নার্সিং কেয়ার

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

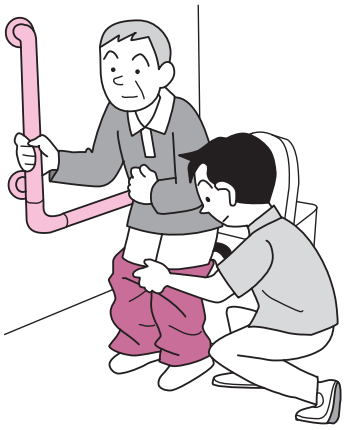
①ব্যবহারকারীকে টয়লেটে পথনির্দেশ করা।



②ব্যবহারকারীকে সুস্থ দিক দিয়ে হ্যান্ড রেল ধরতে বলা।



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



④ব্যবহারকারীর হ্যান্ড রেল আঁকড়ে ধরে টয়লেট সিটে বসা।

স্থিতিশীল বসার অবস্থানে থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করা।

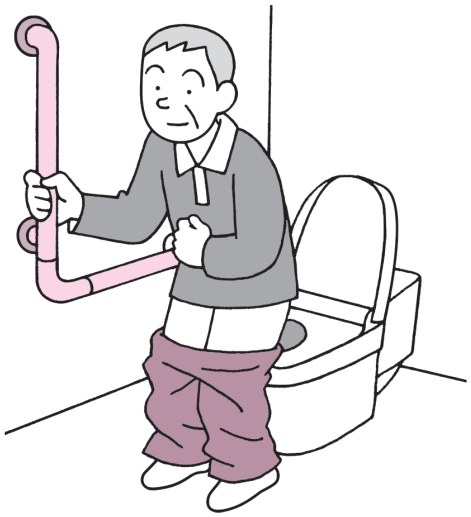
⑤নার্সিং কেয়ার কর্মীর টয়লেট থেকে বেরিয়ে দরজা বন্ধ করে দেয়া।

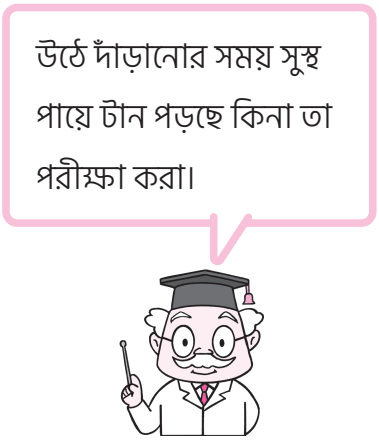
⑥ব্যবহারকারী শেষ হওয়ার সংকেত দিলে টয়লেটে প্রবেশ করা।

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।





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

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

2) মূত্রাধার / পায়খানার পাত্রের জন্য নার্সিং কেয়ার

①প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।

②পর্দার ব্যবস্থা করে রক্ষা গোপনীয়তা রক্ষা করা।

③বিছানার উচ্চতা নার্সিং কেয়ার কর্মীর জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় সমন্বয় করা। পানিরোধী চাদর বিছানো।

④ব্যবহারকারীর হাঁটু টেনে উঠিয়ে, কোমর উঁচু করে প্যান্ট বা ট্রাউজার্স ও অন্তর্বাস টেনে নামানো।

⑤কোমর উঁচু করে মলদ্বার পায়খানার পাত্রের কেন্দ্রে অবস্থান করার মতো করে মলের পাত্র ঢুকিয়ে স্থিতিশীল কিনা তা পরীক্ষা করা।

পেটে একটি তোয়ালে রেখে গোপনীয়তা রক্ষা করা।

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

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

⑦ত্বক পর্যবেক্ষণ করা।

⑤ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী চাদর অপসারণ করা।

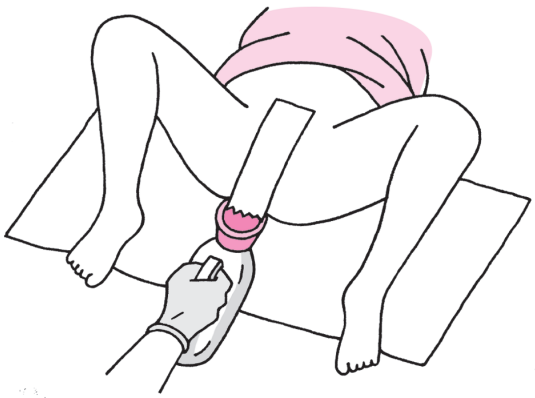
⑨আপনার অন্তর্বাস এবং ট্রাউজার্স উঁচু করে কাপড় গুছিয়ে নেওয়া।

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 টিস্যু পেপার ইত্যাদি দিয়ে প্রস্রাবকে মূত্রাধারে চালনা করা।
	

3) ডায়াপার পরিবর্তনের জন্য নার্সিং কেয়ার

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।

④বিছানার উচ্চতা নার্সিং কেয়ার কর্মীর জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় সমন্বয় করা।

⑤ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী চাদর বিছানো।

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

⑦ডায়াপারের টেপ অপসারণ করা।

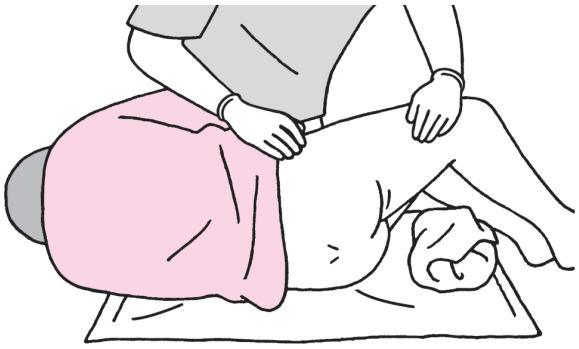
⑧শাওয়ারের বোতলের গরম পানি দিয়ে গোপনাঙ্গ ধুয়ে ফেলা।

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

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

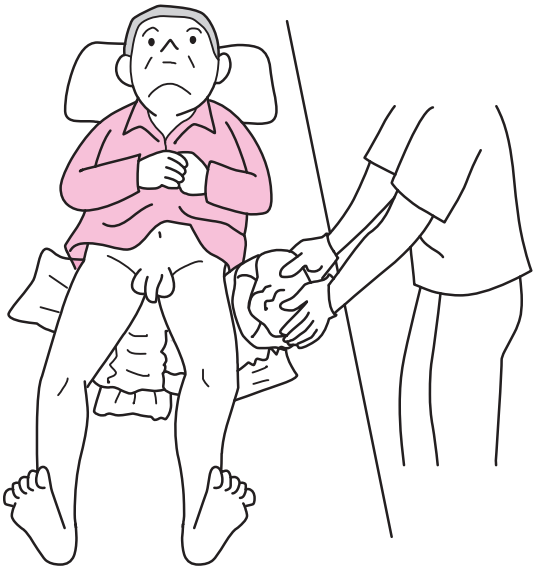
⑨শুকনো তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলা।

⑩নোংরা ডায়াপারটিকে গুটিয়ে নিয়ে পাশে শোয়ানো।



নোংরা দিকটি ভিতরের ঘুরিয়ে দেওয়া।

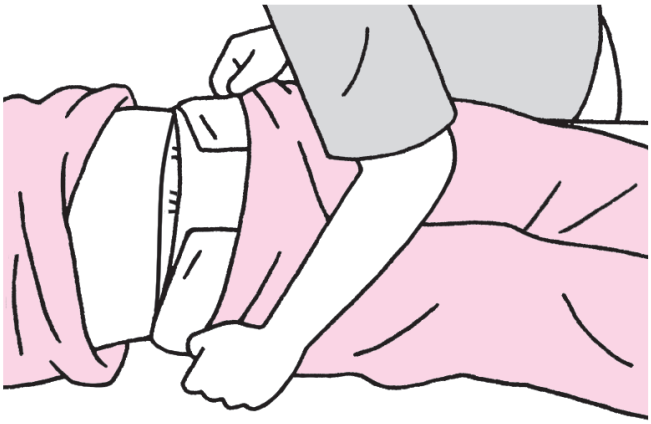
⑪একটি নতুন ডায়াপার নোংরা ডায়াপারের নিচে রাখা। চিৎ হয়ে শোয়া অবস্থানে ফিরিয়ে নিয়ে অন্য দিক থেকে নোংরা ডায়াপারটি সরানো। নোংরা ডায়াপার নিষ্পত্তি করার পরে, গ্লাভস অপসারণ করা।



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।

2 সাজগোজের সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

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।**

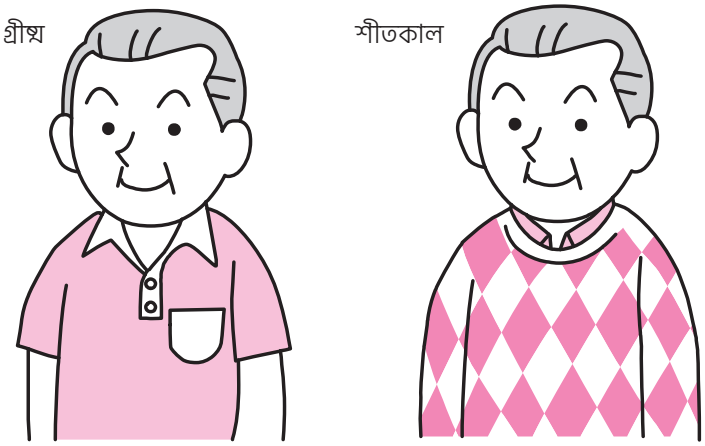
④**জীবন শাণিত হবে।**

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



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।

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③আশেপাশের পরিবেশ সমন্বয় করা।
ঘরের তাপমাত্রা সমন্বয় করা।

④কাপড় 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।

⑤জ্যাকেট 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।

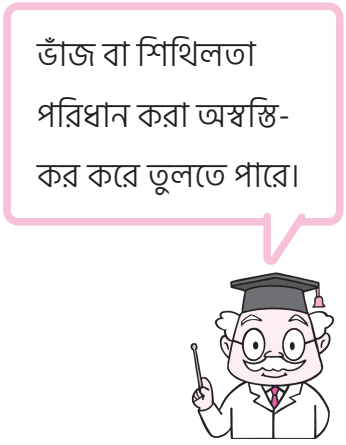
- বাহু নড়াচড়া করা কঠিন বা নাগাল পাওয়া কঠিন এমন জায়গার জন্য নার্সিং কেয়ার কর্মীর সহায়তা প্রদান করা।

⑥জ্যাকেট পরিধান করানো।

- প্রথমে অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।

⑦পরিধানের আরাম পরীক্ষা করা।

- ভিতরের কাপড়ের কোনো ভাঁজ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।



⑧শারীরিক 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 ভারসা-
ম্য 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।

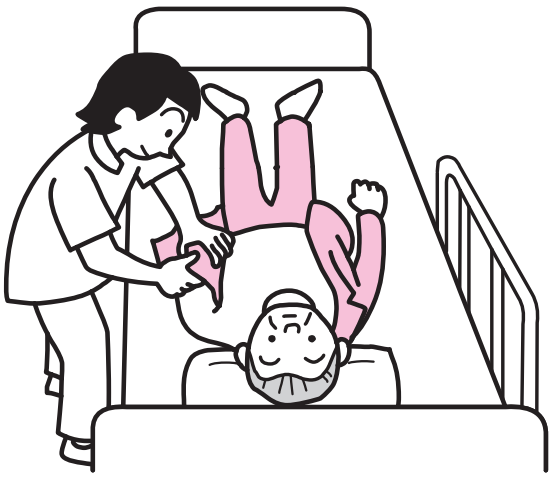
⑧শারীরিক অবস্থার কোন পরিবর্তন বা কোন ব্যথা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

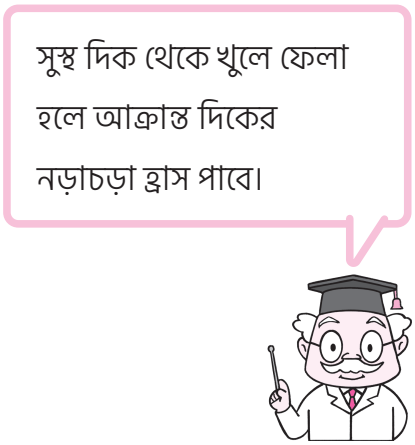
⊙ চিৎহয়ে শোয়া অবস্থানে (বিছানায়) জামা কাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার

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

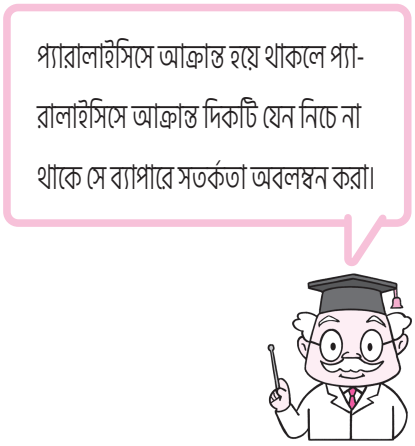
⑤জ্যাকেট খুলে ফেলা।

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

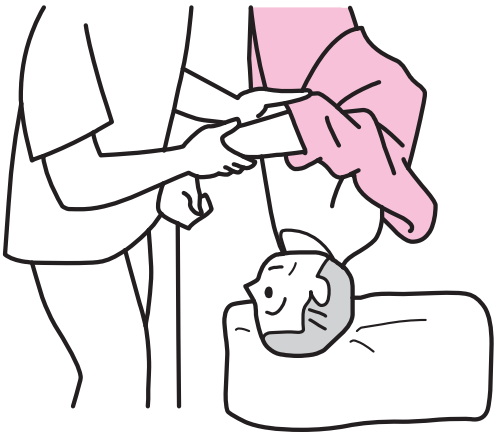




- সুস্থ দিকটি নিচে রেখে পাশে শোয়ানো অবস্থানে, শরীরের নিচে কাপড় রাখা কাপড় বের করে আনা

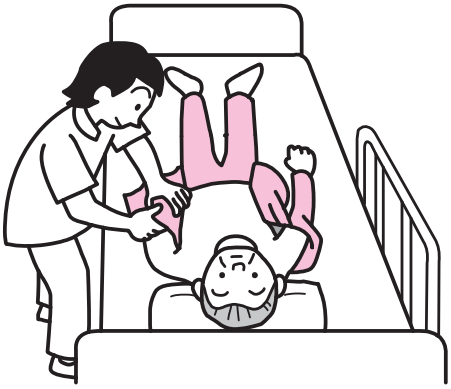


- অবশেষে, আক্রান্ত দিকের হাতা খুলে ফেলা।



⑥জ্যাকেট পরিধান করানো।

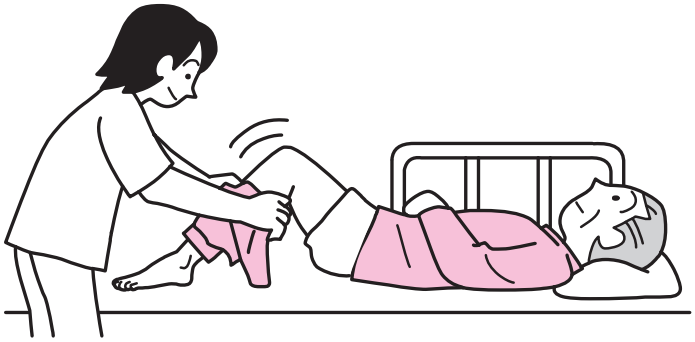
- প্রথমে অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।
- কাপড় শরীরের নিচের দিকে দিয়ে ঢুকানো।
- চিৎ হয়ে শোয়ানো অবস্থায় কাপড় টেনে বের করে আনা।
- পোশাকের পেছন এবং পাশের লাইন শরীর বরাবর রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা।



- 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

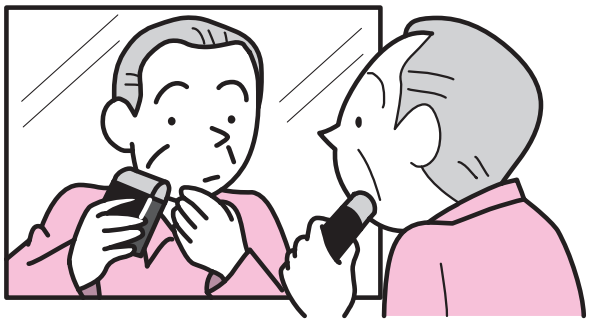
চুলের স্টাইলের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ইচ্ছা বা পছন্দ রয়েছে।

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

⦿ দাড়ি কামানোর নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

দাড়ি পরিপাটি করার ক্ষেত্রেও ব্যক্তিগত পছন্দ রয়েছে।

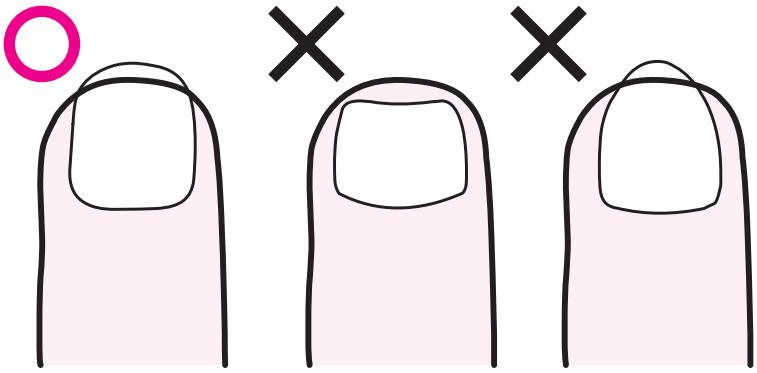
- বৈদ্যুতিক ক্ষুর ব্যবহার করার সময় উল্লম্বভাবে ত্বকে লাগানো।
- দাঁড়ি কমানোর সময় বলিরেখা প্রসারিত করে দাঁড়ি কামানো।
- দাড়ির অবশিষ্ট না থাকা নিশ্চিত করা।
- দাঁড়ি কামানোর সময় লোশন দিয়ে ত্বককে রক্ষা করা।



⦿ 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।

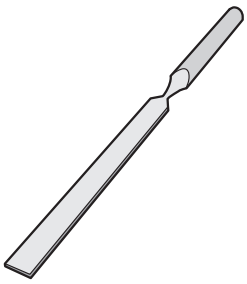
- গোসলের পর নখ নরম হলে নখ কেটে ফেলা।
- নখ এবং আশেপাশের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা



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।

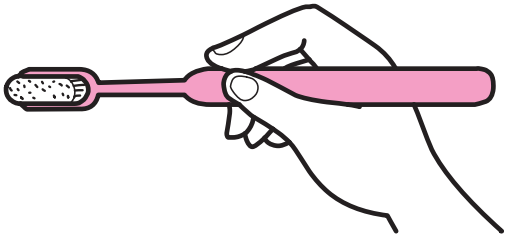
দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার (পিছন থেকে)

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

ব্যবহারকারীর মাথা স্থির করার মাধমে অবস্থা স্থিতিশীল হয়।

একটি টুথব্রাশ ধরে রাখার পদ্ধতি

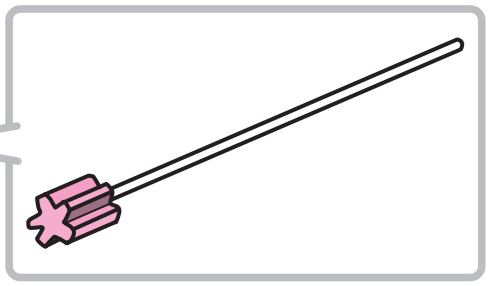
পেন্সিল ধরে রাখার মতো করে টুথব্রাশ ধরে রাখা।



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।



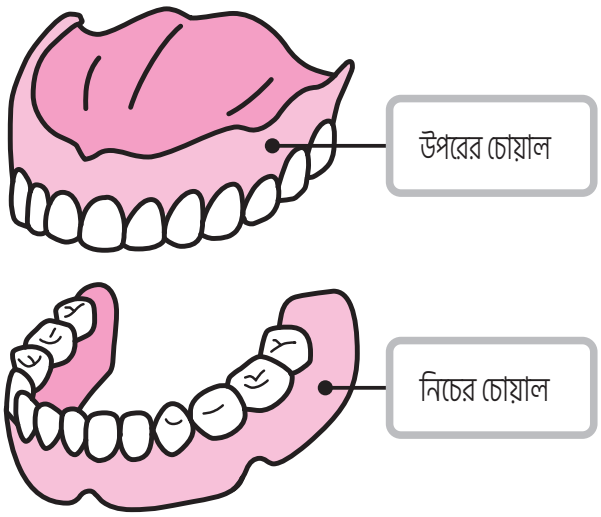
চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে নার্সিং কেয়ার প্রদান করার মাধ্যমে আকস্মি-কভাবে গিলে ফেলা প্রতিরোধ করা হয়।

⦿ নকল দাঁত পরিষ্কার রাখা ও সংরক্ষণ করা

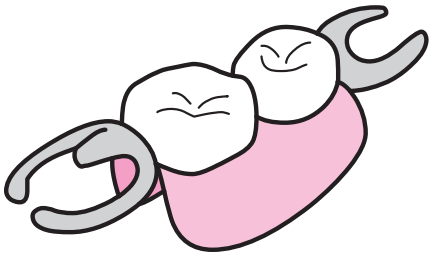
নকল দাঁত হারিয়ে যাওয়া দাঁতের পরিবর্তে ব্যবহার করা হয়। সম্পূর্ণ নকল দাঁতের পাটি এবং অপসারণযোগ্য আংশিক নকল দাঁতের পাটি রয়েছে।

- 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

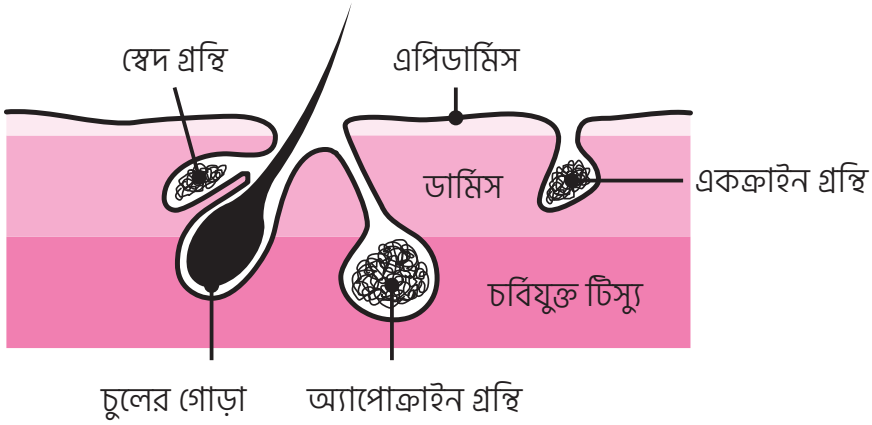
⦿ গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রভাব

- 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

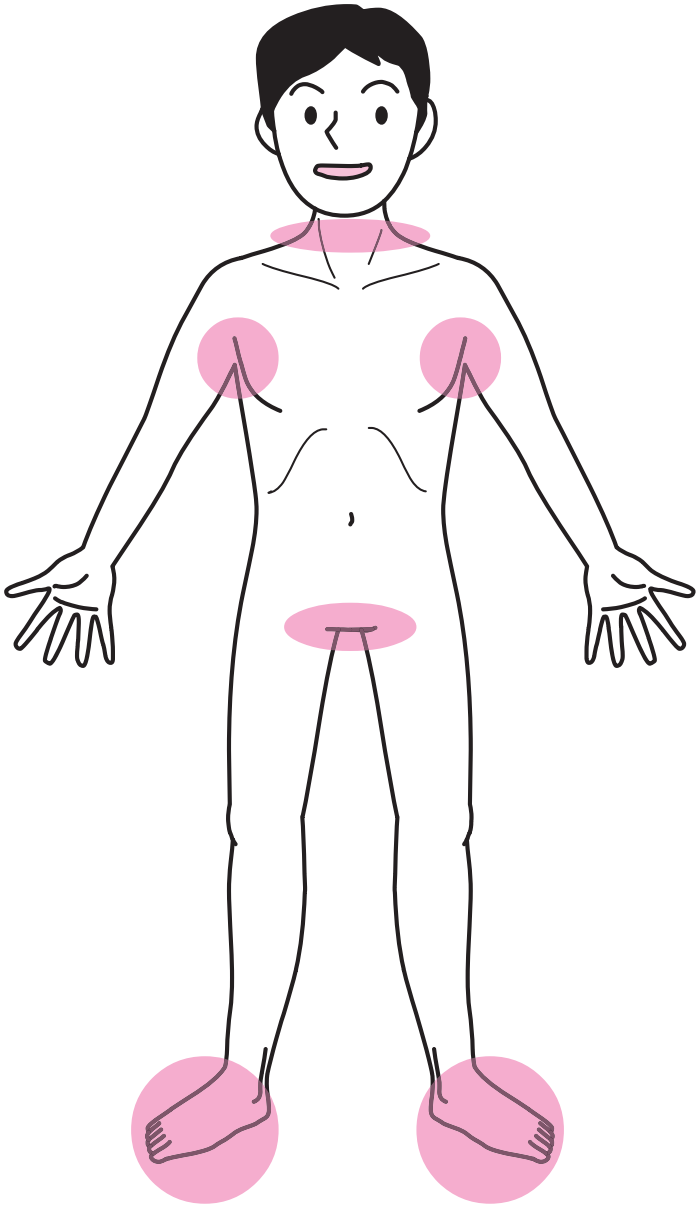
একক্রাইন গ্রন্থি: সারা শরীর জুড়ে বিরাজ করে, কোন গন্ধ নেই।

অ্যাপোক্রাইন গ্রন্থি: অক্ষের মধ্যে বিরাজ করে, গন্ধ রয়েছে।

⦿ ত্বকের সহজে নোংরা হওয়ার স্থান

ত্বকের প্রাকৃতিক তেল এবং ঘাম নিঃসৃত হয় বলে ত্বক নোংরা হয়ে যায়।

সহজে নোংরা হওয়ার স্থান



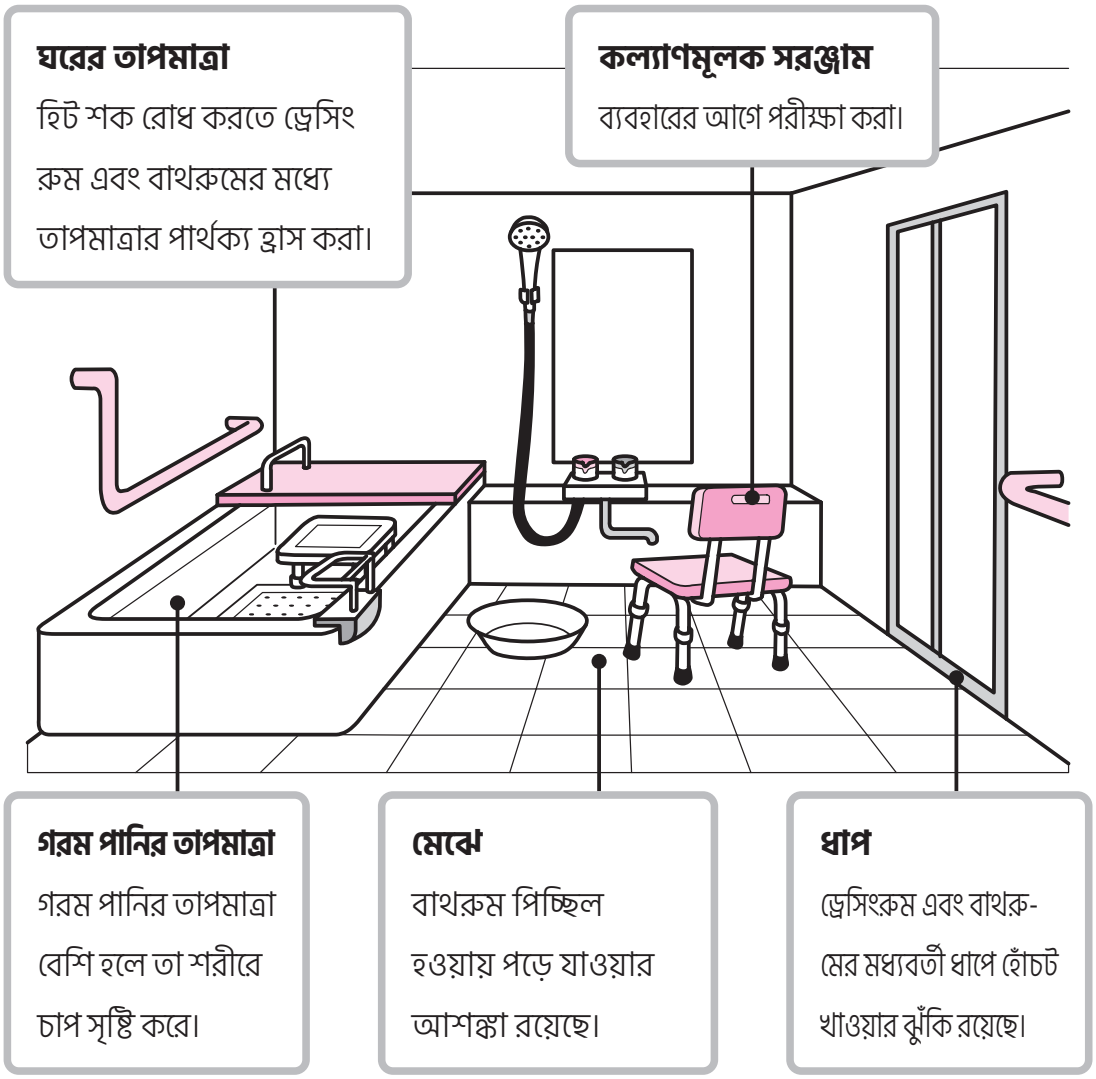
ত্বকের ওভারল্যাপিং এর স্থান সহজে নোংরা হয়।

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)

①ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

③আশেপাশের পরিবেশ সমন্বয় করা।

- ঘরের তাপমাত্রা সমন্বয় করা।

④কাপড় পরিবর্তনের জন্য কাপড় প্রস্তুত করা।

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির পছন্দ অনুযায়ী পোশাক বেছে নিতে বলা।

⑤মলমূত্রাদি 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।

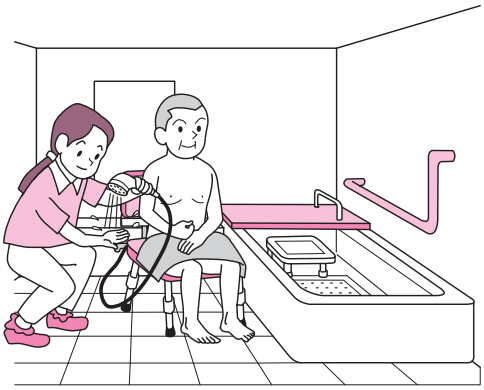
(গোসলের সময়)

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।



গোপনাঙ্গে একটি তোয়ালে রেখে গোপনীয়তা রক্ষা করা।

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

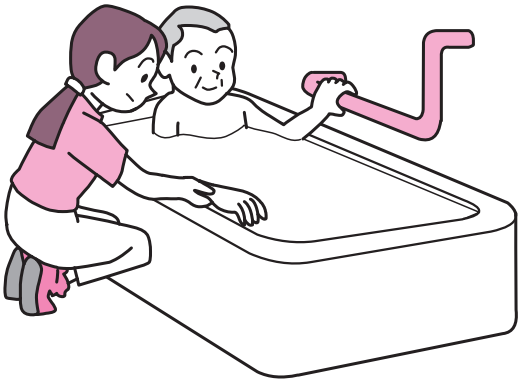
③শরীর ধুয়ে ফেলা।

- 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।

⑤বাথটাব থেকে বের করে আনা।

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

⑥চলমান 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)

①শরীর 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।

②কাপড় পরিধান করানো।

③হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নেওয়া।

④পানি 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।

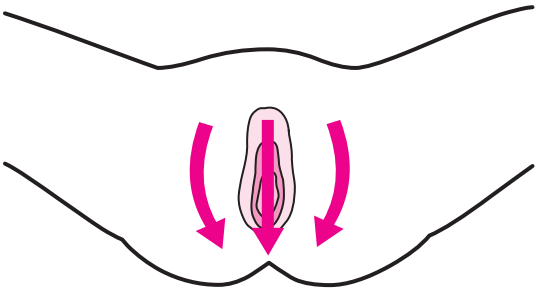
হাত বা পায়ের গোসলের পর নখ নরম হয়ে গেলে, নখ কাটা সহজ হয়।

⦿গোপনাঙ্গের পরিচ্ছন্নতা

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

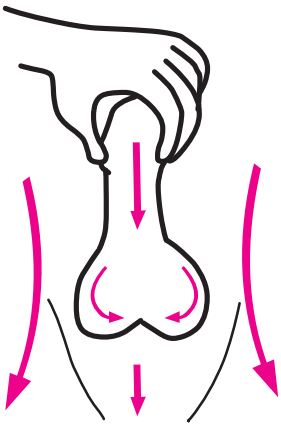
⦿পদ্ধতি এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির গোপনীয়তা রক্ষা করা।
- প্রস্তুত করা গরম পানির তাপমাত্রা মানুষের ত্বকের মতোই হওয়া উচিত। গোপনাঙ্গ 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।



নারীর গোপনাঙ্গ মোছার পদ্ধতি

সংক্রমণ রোধ করার জন্য , মূত্রনালী থেকে মলদ্বার পর্যন্ত (অর্থাৎ, সামনে থেকে পিছনে) মোছা। একই পৃষ্ঠ বারবার না মোছা।



পুরুষের গোপনাঙ্গ মোছার পদ্ধতি

পুরুষদের জন্য, অণ্ডকোষের পিছনে প্রসারিত করে মোছা।

⦿ 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)

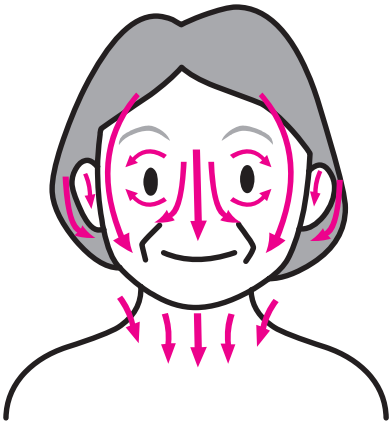
সম্পূর্ণ বেড বাথ ① মুখ, ② বাহু, ③ বুক (পেট), ④ পিঠ, ⑤ পা, ⑥ গোপনাঙ্গের ক্রমানুসারে সম্পাদন করা।

(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

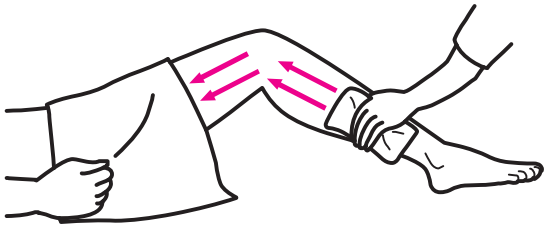


- চোখের চারপাশ থেকে মোছা।
- কানের পিছনে এবং ঘাড় যত্ন সহকারে মোছা।

- বাহু বা পায়ের আঙ্গুলের ডগা থেকে হৃদপিণ্ডের দিকে মোছা।

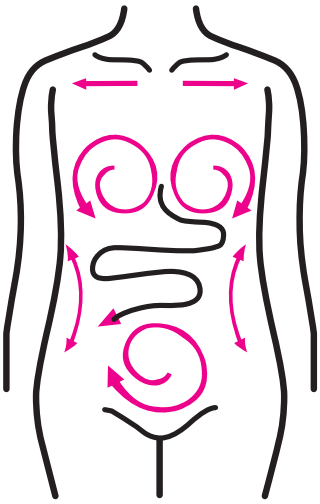
গোসলের তোয়ালে দিয়ে অপ্রয়োজনীয় অনাবৃতকরণ এড়ানো।

প্রান্ত থেকে কেন্দ্রে মোছার মাধ্যমে রক্ত প্রবাহের উন্নতি হবে।

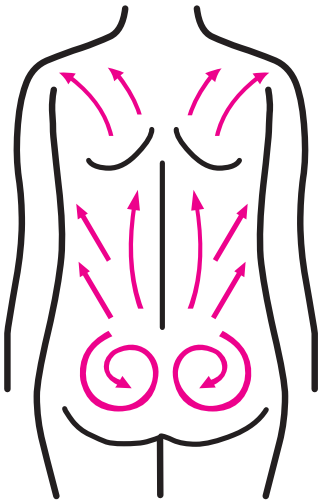


এক জয়েন্ট থেকে আরেক জয়েন্ট পর্যন্ত মোটামুটিভাবে বড় করে মোছা।

বুক এবং পেট মোছার পদ্ধতি

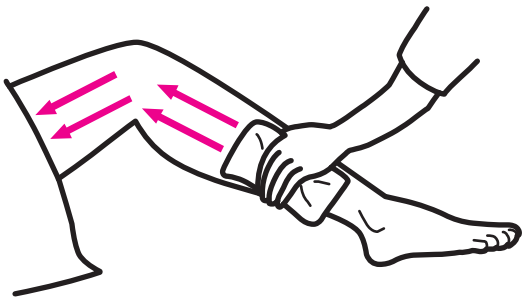


পিঠ মোছার পদ্ধতি



- 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

রান্না করা　পরিষ্কার করা　অর্থ পরিচালনা করা　টেলিফোন করা　ট্রেনে চড়া

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।

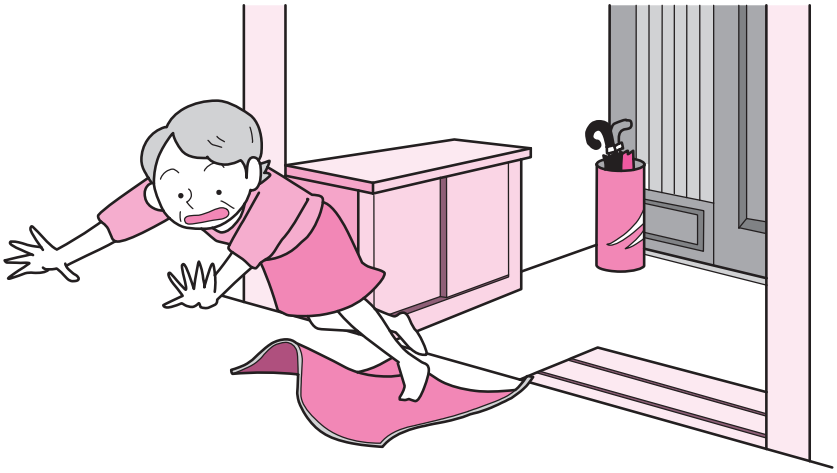
3) কাপড় ধোয়া

- 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।



নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা

আসুন শব্দ শিখি!

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

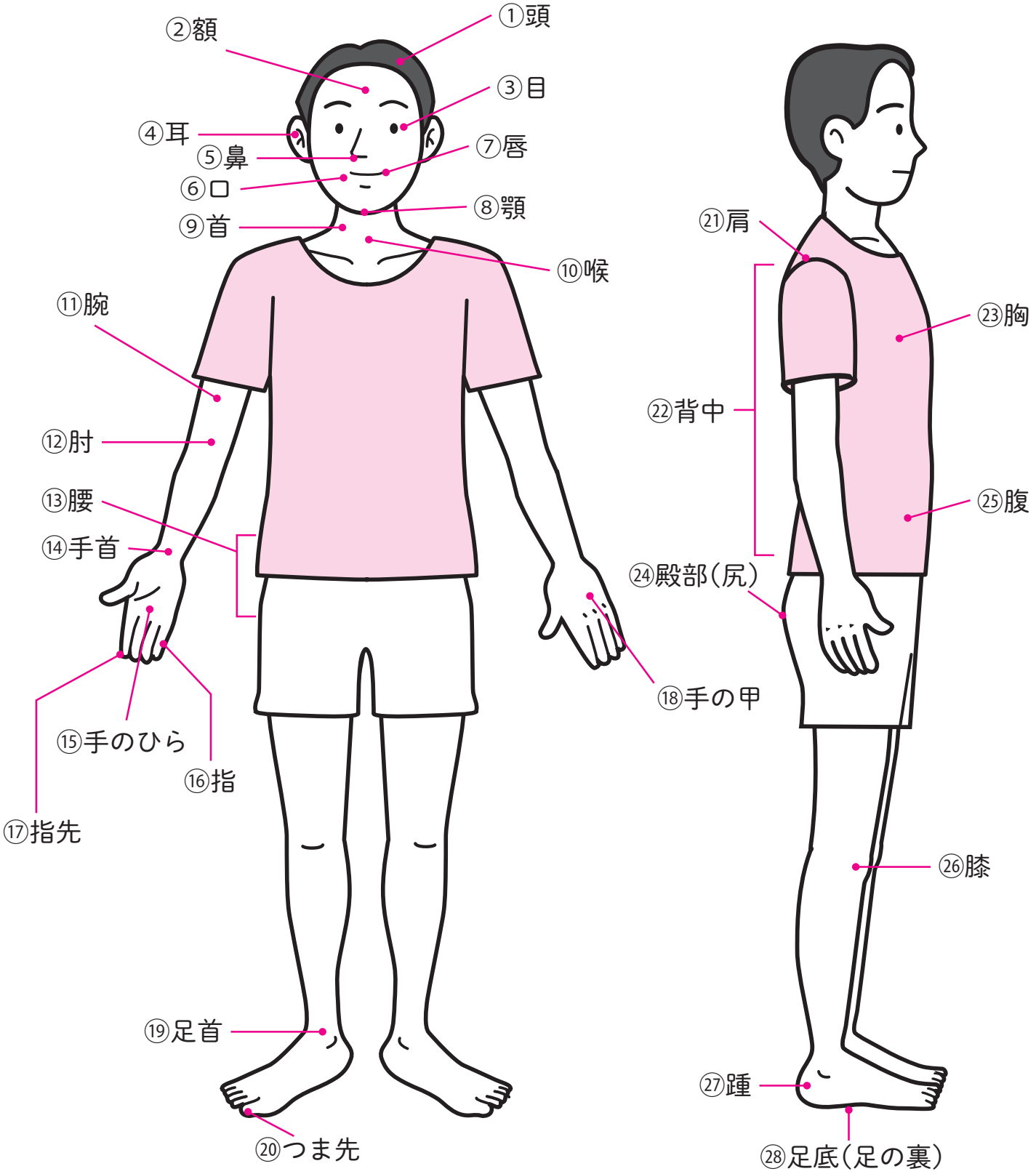
সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

বাক্য

উত্তর

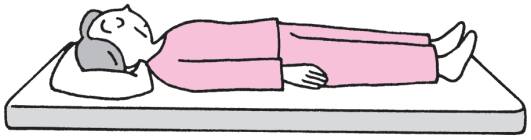


からだのことば

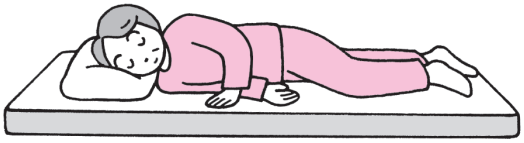
番号	ことば	読み方	বাংলা
①	頭	あたま	মাথা
②	額	ひたい	কপাল

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

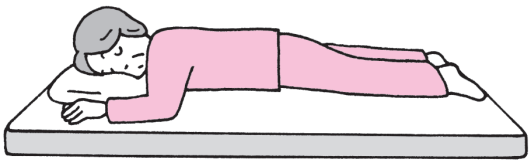
①仰臥位



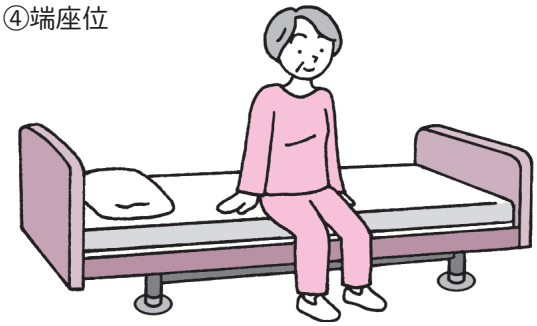
②側臥位



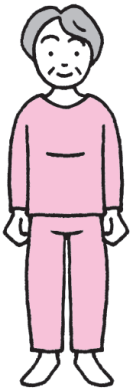
③腹臥位



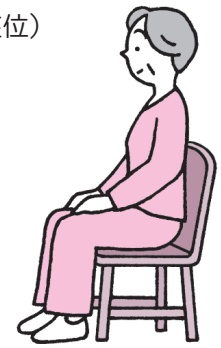
④端座位



⑤立位



⑥椅座位（座位）



体位（たいい）

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	বাংলা
①	仰臥位	ぎょうがい	চিৎ হয়ে শোয়া
②	側臥位	そくがい	পাশে শোয়া
③	腹臥位	ふくがい	পেটের উপর শোয়া
④	端座位	たんざい	বিছানার প্রান্তে বসা
⑤	立位	りつい	দাঁড়ানো
⑥	椅座位（座位）	いざい（ざい）	চেয়ারে বসা (বসার অবস্থান)
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

⑩嘔吐

㉑発汗

病気（びょうき）

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	বাংলা
①	インフルエンザ	いんふるえんざ	ইনফ্লুয়েঞ্জা
②	疥癬	かいせん	খোস পাঁচড়া
③	風邪	かぜ	সর্দি
④	高血圧症	こうけつあつしょう	উচ্চ রক্তচাপ
⑤	食中毒	しょくちゅうどく	খাদ্যে বিষক্রিয়া
⑥	認知症	にんちしょう	ডিমেনশিয়া
⑦	ノロウイルス	のろういるす	নোরোভাইরাস
⑧	白内障	はくないしょう	চোখের ছানি

症状（しょうじょう）

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	বাংলা
⑨	痛い	いたい	ব্যথা
⑩	嘔吐	おうと	বমি
⑪	片麻痺	かたまひ	হেমিপ্লেজিয়া
⑫	かゆい	かゆい	চুলকানি
⑬	苦しい	くるしい	বেদনাদায়ক
⑭	下痢	げり	ডায়রিয়া
⑮	拘縮	こうしゅく	পেশী বা জয়েন্টের স্থায়ী সংকোচন
⑯	骨折	こっせつ	হাড় ভাঙা (ফ্র্যাকচার)
⑰	症状	しょうじょう	উপসর্গ
⑱	褥瘡	じょくそう	প্রেসার আলসার (বেডসোর)
⑲	咳	せき	কাশি
⑳	吐き気	はきけ	বমি বমি ভাব
㉑	発汗	はっかん	ঘাম
㉒	発疹	ほっしん	ফুসকুড়ি
㉓	発熱	はつねつ	জ্বর
㉔	便秘	べんぴ	কোষ্ঠকাঠিন্য
㉕	めまい	めまい	মাথা ঘোরা

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

番号	ことば	読み方	বাংলা
①	移乗	いじょう	স্থানান্তর
②	移動	いどう	নড়াচড়া করা
③	起き上がる	おきあがる	উঠে দাঁড়ানো
④	（ブレーキを）かける	（ぶれーきを）かける	(ব্রেক) প্রয়োগ করা
⑤	臥床	がしょう	বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া
⑥	車いす	くるまいす	হুইলচেয়ার
⑦	声かけ	こえかけ	সম্ভাষণ
⑧	支える	ささえる	সমর্থন
⑨	杖	つえ	লাঠি
⑩	つかまる	つかまる	আঁকড়ে ধরা
⑪	手すり	てすり	হ্যান্ড রেল
⑫	ブレーキ	ぶれーき	ব্রেক
⑬	歩行器	ほこうき	ওয়াকার
⑭	誘導	ゆうどう	পথনির্দেশ করা
⑮	離床	りしょう	বিছানা ছেড়ে উঠা

問題のことば

⑯	介護職	かいごしょく	নার্সিং কেয়ার কর্মী

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

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

佐藤(さとう)さん：悪(わる)くないです。

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

佐藤(さとう)さん：そうですね。

介護職(かいごしょく)　：杖(つえ)と歩行器(ほこうき)と、どちらを持(も)ってきましょうか。

佐藤(さとう)さん：杖(つえ)の方(ほう)がいいです。

介護職(かいごしょく)　：わかりました。今(いま)、杖(つえ)を持(も)ってきますから、手(て)すりにつかまってお待(ま)ちくださいね。

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

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

❷ 佐藤(さとう)さんは、歩行器(ほこうき)で歩(ある)く練習(れんしゅう)をします。

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

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

Ⅱ

鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

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

鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

介護職　：あ、できましたね。くつをはきましょう。お手伝いしましょうか。

鈴木さん：お願い。

介護職　：私につかまってください。車いすに乗りましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、自分でトイレに行きました。

❷ 鈴木さんは、自分で車いすに乗りました。

❸ 鈴木さんは、自分で起き上がりました。

❹ 鈴木さんは、自分でくつをはきました。

III

介護職　：鈴木さん、右足はどうですか。

鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

介護職　：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

鈴木さん：ありがとう。

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

鈴木さん：左、杖、右だね。

介護職　：いいえ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

[問題] ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ 杖、右足、左足ですよ

❷ 右足、杖、左足ですよ

❸ 左 足、右足、杖ですよ

❹ 杖、左足、右足ですよ

শব্দ

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	বাংলা
①	エプロン	えぷろん	এপ্রোন
②	嚥下	えんげ	গলঃধরন
③	誤嚥	ごえん	আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা
④	食品	しょくひん	খাদ্য
⑤	水分補給	すいぶんほきゅう	পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)
⑥	咳込む	せきこむ	কাশি
⑦	とろみ	とろみ	ঘন
⑧	飲み込み	のみこみ	গিলে ফেলা
⑨	むせる	むせる	শ্বাসরুদ্ধ হওয়া
⑩	量	りょう	পরিমাণ

問題(もんだい)のことば

⑪	リーダー	りーだー	লিডার

শব্দ (খাবারের মেনু)

番号	ことば	読み方	বাংলা
①	あげもの	あげもの	ভাজা খাবার
②	いためもの	いためもの	নাড়িয়ে ভাজা খাবার
③	お茶	おちゃ	চা
④	カレーライス	かれーらいす	তরকারি আর ভাত
⑤	ご飯	ごはん	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	স্যুপ
⑩	漬物	つけもの	আচার
⑪	豆腐	とうふ	তোফু
⑫	丼	どんぶり	চালের বাটি
⑬	煮付け	につけ	সেদ্ধ
⑭	煮物	にもの	সিদ্ধ খাবার
⑮	副食	ふくしょく	অন্যান্য খাবার (সাইড ডিশ)
⑯	麦茶	むぎちゃ	বার্লি চা
⑰	メニュー	めにゅー	মেনু
⑱	焼き魚	やきざかな	ভাজা মাছ
⑲	ヨーグルト	よーぐると	দই

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

介護職　：あまり食べていませんね。

佐藤さん：右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職　：右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん：大丈夫です。スプーンで食べます。持って来てください。

介護職　：わかりました。スプーンを持って来ますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、ご飯を全部食べました。

❷ 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。

❸ 佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。

❹ 佐藤さんは、自分で、ご飯を食べます。

Ⅱ

介護職　：鈴木さんの食事介護が終わりました。

リーダー：お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

介護職　：はい、全部食べました。

鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。誤嚥に気をつけてください。

食べた量は、必ず記録してくださいね。

介護職　：はい、記録します。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、食事を残しました。

❷ 鈴木さんは、みそ汁を飲むとき、いつもむせています。

❸ 鈴木さんは、食べた量を記録します。

❹ 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。

III

介護職　：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

佐藤さん：はい、いただきます。

介護職　：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

介護職　：わかりました。じゃ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

佐藤さん：ありがとう。

［問題］　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ 冷たい麦茶を持って来ますね

❷ 温かい麦茶を持って来ますね

❸ 温かい紅茶を持って来ますね

❹ 冷たい紅茶を持って来ますね

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	বাংলা
①	足元	あしもと	পা
②	陰部	いんぶ	গোপনাঙ্গ
③	浣腸	かんちょう	এনিমা
④	着替える	きがえる	কাপড় পরিবর্তন করা
⑤	下げる	さげる	নিচে নামানো
⑥	失禁	しっきん	অসংযম
⑦	羞恥心	しゅうちしん	লজ্জার অনুভূতি
⑧	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	ডিসপোজেবল (ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া) গ্লাভস
⑨	尿	にょう	প্রস্রাব
⑩	尿意	にょうい	প্রস্রাব করার ইচ্ছা
⑪	排泄	はいせつ	মলমূত্রাদি ত্যাগ
⑫	便	べん	মল
⑬	便意	べんい	মলত্যাগ করার ইচ্ছা
⑭	便座	べんざ	টয়লেটের আসন
⑮	ポータブルトイレ	ぽーたぶるといれ	বহনযোগ্য টয়লেট

● 問題(もんだい)のことば

⑯	看護職	かんごしょく	নার্সিং পেশা
⑰	職員	しょくいん	কর্মী
⑱	パジャマ	ぱじゃま	পায়জামা
⑲	呼び出しボタン	よびだしぼたん	কলিং বেল

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

介護職　：佐藤さん、パジャマに着替える前にお尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん：そうですね。

介護職　：じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職　：お尻がちょっと赤くなっていますね。痛くないですか。

佐藤さん：はい。少し痛いです。

介護職　：そうですか。看護職に連絡しておきますね。

［問題］会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、パジャマに着替えました。

❷ 佐藤さんは、お尻が痛いです。

❸ 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。

❹ 佐藤さんは、自分でお尻を拭きました。

II

介護職：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

介護職：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きませんか。

鈴木さん：今はまだ行きたくないよ。

介護職：そうですか。でも、食事の前に行けば安心ですよ。

鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

介護職：はい。わかりました。

[問題] 鈴木さんは、この後すぐに何をしますか。

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

III

介護職　：一人で便座に座れますか。

佐藤さん：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

私は外にいます。

排泄が終わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ ボタンを押して、ドアを開けてください

❷ ボタンを押して、ドアを閉めてください

❸ ボタンを押して、水を出してください

❹ ボタンを押して、知らせてください

শব্দ

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	বাংলা
①	衣類	いるい	পোশাক
②	入れ歯	いれば	নকল দাঁতের পাটি
③	うがい	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	くし	চিরুনি
⑨	更衣	こうい	জামাকাপড় পরিবর্তন
⑩	口腔ケア	こうくうけあ	মুখের যত্ন
⑪	下着	したぎ	অন্তর্বাস
⑫	スカート	すかーと	স্কার্ট
⑬	歯医者	はいしゃ	দাঁতের ডাক্তার
⑭	歯ブラシ	はぶらし	টুথব্রাশ
⑮	歯磨き	はみがき	দাঁত ব্রাশ করা
⑯	パンツ	ぱんつ	প্যান্ট
⑰	ひげ剃り	ひげそり	দাড়ি কামানো
⑱	みじたく	みじたく	সাজগোজ করা
⑲	洋服	ようふく	বস্ত্র

問題(もんだい)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)

1

鈴木さん：きょうは寒いね。セーターを着よう。

介護職　：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職　：きのう、奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職　：そうですか。いいですね。

［問題］会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。

❷ 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。

❸ 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。

❹ きのう、娘さんがセーターを持って来ました。

II

佐藤(さとう)さん：歯(は)を磨(みが)いたけれど、きちんとできたか見(み)てください。

介護職(かいごしょく)　：はい、わかりました。口(くち)を開(あ)けてください。左側(ひだりがわ)に食(た)べ物(もの)が残(のこ)っていますよ。

佐藤(さとう)さん：すみませんが、取(と)ってください。

介護職(かいごしょく)　：はい、じゃ、取(と)りますね。きれいになりましたよ。

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

❶ 佐藤(さとう)さんは、歯磨(はみが)きをしませんでした。

❷ 佐藤(さとう)さんは、きちんと歯磨(はみが)きができました。

❸ 佐藤(さとう)さんが、自分(じぶん)で口(くち)の中(なか)に残(のこ)った食(た)べ物(もの)を取(と)りました。

❹ 介護職(かいごしょく)が、佐藤(さとう)さんの口(くち)の中(なか)に残(のこ)った食(た)べ物(もの)を取(と)りました。

III

佐藤さん：きょうは、歯磨きを止めておきます。歯が痛いんです。

介護職　：歯が痛いんですか。いつからですか。

佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

介護職　：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

佐藤さん：はい。

介護職　：じゃ、予約しますね。看護職に連絡します。

佐藤さん：お願いします。

[問題] 佐藤さんは、どうして歯磨きをしませんか。

❶ 歯医者に診てもらうから。

❷ 歯医者を予約するから。

❸ 歯が痛いから。

❹ よく眠れなかったから。

IV

介護職　：佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

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

佐藤さん：すみません。取ってください。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ はい、わかりました

❷ うがいをしましょう

❸ 歯ブラシを取り替えましょうか

❹ 右側はきれいですよ

শব্দ

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

問題(もんだい)のことば

⑰	確認	かくにん	নিশ্চিতকরণ

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

介護職　：佐藤さん、お風呂に入りましょうか。

佐藤さん：きょうは、お風呂に入りたくないです。

介護職　：どうしましたか。ご気分が悪いですか。

佐藤さん：気分は悪くないけど、ちょっと腰が痛いです。服を脱ぐのが大変です。

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

佐藤さん：そうですね。じゃ、入ります。

介護職　：あしたも腰が痛かったら、病院を予約しましょうか。

佐藤さん：そうですね。

［問題］会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんは、きょうは気分が悪いです。

❷ 佐藤さんは、これから病院へ行きます。

❸ 佐藤さんは、これからお風呂に入ります。

❹ 佐藤さんは、自分で服を脱ぎます。

Ⅱ

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

介護職　：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護職に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

介護職　：そうですか。看護職に聞いてみますね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、背中が痛いです。

❷ 鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。

❸ 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。

❹ 鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。

III

介護職　：佐藤さん、きょうは入浴の日です。
体調はいかがですか。

佐藤さん：きのうは、少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

介護職　：わかりました。きょうは、髪をしっかり洗いましょう。
じゃ、行きましょう。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

介護職　：お湯の温度はいかがですか。

鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

鈴木さん：ちょうどいい温度になったよ。ありがとう。

［問題］　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ ちょうどいい温度でよかったです

❷ 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね

❸ もう少しお風呂に入りたいですか

❹ 少し熱くしますね

V

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

介護職　：そうですか。からだを拭きましょうか。

鈴木さん：お願いするよ。

介護職　：わかりました。部屋の温度はどうですか。

鈴木さん：ちょっと寒いよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ クーラーをつけますね

❷ 窓を開けますね

❸ エアコンの温度を少し上げますね

❹ カーテンを開けますね

VI

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

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

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

介護職　：はい、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ 看護職に確認します

❷ リーダーに確認します

❸ 鈴木さんに確認します

❹ 介護職に確認します

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

番号	ことば	読み方	বাংলা
①	おしぼり	おしぼり	ভিজা তোয়ালে
②	カーテン	かーてん	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	ごみ箱	ごみばこ	ডাস্টবিন
⑨	清掃	せいそう	পরিষ্কার করা
⑩	洗濯	せんたく	কাপড় ধোয়া
⑪	洗濯物	せんたくもの	লন্ড্রি
⑫	掃除	そうじ	পরিষ্কার করা
⑬	たたむ	たたむ	ভাঁজ করা
⑭	調理	ちょうり	রান্না করা
⑮	布団	ふとん	বিছানাপত্র
⑯	干す	ほす	ঝুলিয়ে শুকানো
⑰	枕	まくら	বালিশ

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

佐藤(さとう)さん：きょうは、いい天気(てんき)でしたね。

介護職(かいごしょく)　：はい、洗濯物(せんたくもの)をたくさん干(ほ)しました。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤(さとう)さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤(さとう)さん：ええ、おしぼりは、小(ちい)さくたためばいいですか。

介護職(かいごしょく)　：はい、そうです。

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

❶ 佐藤(さとう)さんは、洗濯物(せんたくもの)を干(ほ)します。

❷ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルを干(ほ)します。

❸ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルをたたみます。

❹ 佐藤(さとう)さんは、おしぼりをたたみます。

II

介護職　：佐藤さん、あまり食べていませんね。

佐藤さん：おいしくないんです。

介護職　：そうですか。

佐藤さんは、料理が上手でしたね。

あしたの昼ご飯を、いっしょに作りましょうか。

佐藤さん：うれしい。私は野菜の煮物がとても上手です。焼き魚も作りましょう。

介護職　：そうですね。私も楽しみです。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

❶ あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。

❷ あしたの昼ご飯は、介護職が作ります。

❸ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。

❹ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。

III

介護職　：佐藤さん、おはようございます。

佐藤さん：おはようございます。

介護職　：ご気分はいかがですか。

佐藤さん：悪くないですよ。

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

佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ じゃ、今窓を開けますね

❷ じゃ、今換気しますね

❸ じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね

❹ じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね

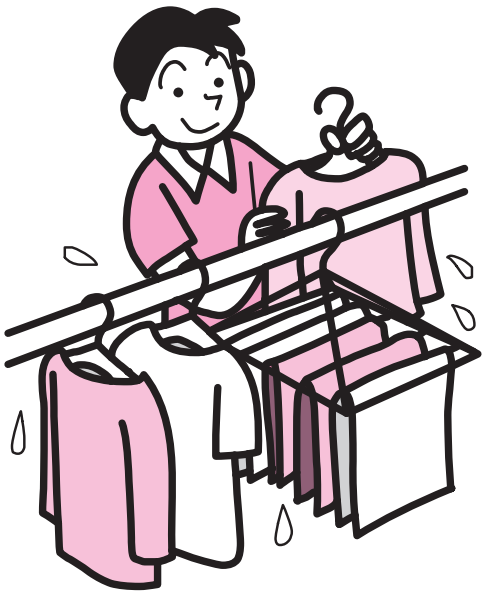
IV

鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

介護職　：はい。きょうは、パジャマを洗濯する日なんです。

鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ じゃ、お手伝いしましょうか

❷ じゃ、あした、パジャマを洗濯しましょう

❸ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか

❹ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか

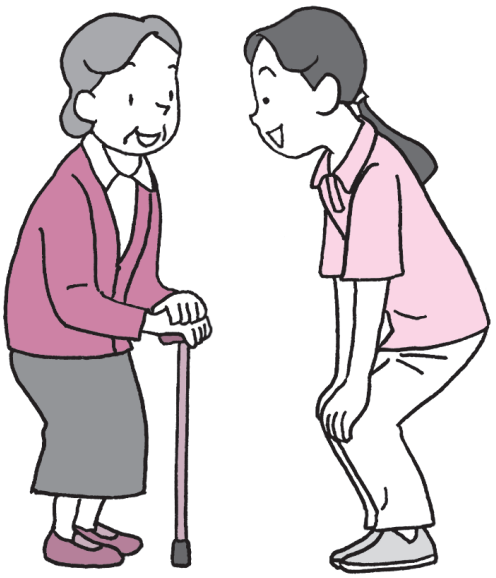
V

佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

介護職　：お手伝いありがとうございます。

佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

介護職　：そうですね。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

❶ テーブルを拭いてください

❷ テーブルが汚れていますよ

❸ テーブルをきれいにしましょう

❹ テーブルがきれいになりましたね

বাক্য

শব্দ

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	বাংলা
①	アルコール	あるこーる	অ্যালকোহল
②	確認	かくにん	নিশ্চিতকরণ
③	観察	かんさつ	পর্যবেক্ষণ
④	行事	ぎょうじ	ঘটনা
⑤	記録	きろく	রেকর্ড
⑥	禁煙	きんえん	ধূমপান নিষেধ
⑦	禁止	きんし	নিষেধাজ্ঞা
⑧	計画	けいかく	পরিকল্পনা
⑨	掲示	けいじ	বুলেটিন
⑩	ケース	けーす	কেস
⑪	県	けん	প্রিফেকচার
⑫	玄関	げんかん	প্রবেশদ্বার
⑬	参加者	さんかしゃ	অংশগ্রহণকারী
⑭	参加	さんか	অংশগ্রহণ
⑮	事故	じこ	দুর্ঘটনা
⑯	施設	しせつ	প্রতিষ্ঠান
⑰	就寝	しゅうしん	ঘুমাতে যাওয়া
⑱	出勤	しゅっきん	কর্মস্থলে উপস্থিতি
⑲	巡視	じゅんし	টহল
⑳	使用	しよう	ব্যবহার
㉑	状況	じょうきょう	অবস্থা
㉒	ショートステイ	しょーとすてい	সল্পকালীন অবস্থান
㉓	自立	じりつ	আত্মনির্ভরতা

番号	ことば	読み方	বাংলা
㉔	スケジュール	すけじゅーる	সময়সূচী
㉕	送迎車	そうげいしゃ	শাটল গাড়ী
㉖	退勤	たいきん	কাজ ত্যাগ করে যাওয়া
㉗	タイヤ	たいや	টায়ার
㉘	建物	たてもの	ভবন
㉙	担当者	たんとうしゃ	দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি
㉚	調理員	ちょうりいん	রাঁধুনী
㉛	転倒	てんとう	পড়ে যাওয়া
㉜	ナースコール	なーすこーる	নার্স কল
㉝	日勤	にっきん	দিনের শিফট
㉞	濡れる	ぬれる	ভিজে যাওয়া
㉟	吐く	はく	বমি
㊱	外す	はずす	অপসারণ
㊲	非常ベル	ひじょうべる	জরুরী ঘণ্টা
㊳	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	119
㊴	服薬	ふくやく	ওষুধ খাওয়া
㊵	報告	ほうこく	রিপোর্ট
㊶	ホール	ほーる	হল
㊷	まつり	まつり	উৎসব
㊸	ミーティング	みーてぃんぐ	মিটিং
㊹	見守り	みまもり	পাহারা
㊺	面会	めんかい	ভিজিট করা
㊻	申し送り	もうしおくり	বার্তা প্রেরণ
㊼	夜勤	やきん	নাইট শিফট
㊽	流行	りゅうこう	প্রবণতা
㊾	利用者	りようしゃ	ব্যবহারকারী ব্যক্তি

利用者の状況Ⅰ

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

［問題］佐藤さんの排泄について、正しいものを選んでください。

❶ 自立しています。

❷ いつもトイレへ行って排泄しています。

❸ 失禁があります。

❹ 夜は、ポータブルトイレで排泄しています。

利用者の状況 II

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

[問題] 文の内容で正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 III

名　前	佐藤さん
見　る	右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
聞　く	左 耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
話　す	問題がありません。

[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 Ⅳ

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

［問題］次の中から、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 V

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

[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

❶ 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。

❷ 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。

❸ 佐藤さんの息子さんは、働いています。

❹ 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

利用者の記録

鈴木様

18:00	朝、気分が悪いと言っていました。
	夕食は全部食べました。お茶を２００ｃｃ飲みました。
	吐き気や嘔吐はありません。
02:45	ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と言って、少し嘔吐しました。
03:10	嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。
	バイタルサインは、いつもと同じでした。
	リーダーに報告しました。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。

❷ 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を２００cc飲みました。

❸ 鈴木さんは、夜中に熱がありました。

❹ 鈴木さんは、夜中に吐きました。

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

[問題] 車いすを押す前に何と言いますか。一番よいものはどれですか。

❶「車いすを押しますよ」

❷「車いすのブレーキをかけますよ」

❸「危ないですよ」

❹「介護しますよ」

仕事のやり方 II

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

[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

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

＜火事が起きた場合＞

① 大きい声で、周りの人に知らせます。

↓

② 非常ベルのボタンを押します。

↓

③ 119 番に電話します。

↓

④ 利用者を安全な場所に誘導します。

[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

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

仕事のやり方 Ⅳ

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

[問題] 文と同じ順番の排泄介護を選んでください。

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

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

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

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

仕事のやり方 V

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

[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

❶ 入浴の前に利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

❷ 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

❸ 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

❹ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

仕事のやり方 VI

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

[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

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

掲示 1

面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこも禁煙です。
携帯電話は建物の中では使用禁止です。
携帯電話を使用する時は、建物の外でお願いします。

[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

❶ 施設では建物の中で、たばこを吸うことができます。
❷ 施設では庭で、たばこを吸うことができます。
❸ 施設では建物の中で、携帯電話を使うことができます。
❹ 施設では庭で、携帯電話を使うことができます。

掲示 II

ご家族のみなさまへ

6月になりました。これから食中毒が多くなります。

6月1日から8月31日まで、施設に食品を持って来ないようにしてください。

玄関に、消毒液が置いてあります。施設に入るとき、手を消毒してください。

[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

❶ 6月になると、食中毒になります。

❷ 6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。

❸ 9月から、食品を持って来ることができます。

❹ 玄関で消毒すれば、食品を持って来ることができます。

掲示 III

手の洗い方

① はじめに、水で手を洗います。

↓

② せっけん液をつけて、手のひら、手の甲をよく洗います。

↓

③ 指先をしっかり洗って、きれいにします。

↓

④ 手首や指と指の間を洗います。

↓

⑤ 水でよく洗います。

↓

⑥ 手を乾かします。

[問題] 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

❶ はじめにせっけん液で洗います。

❷ せっけん液をつけたら乾かします。

❸ 指先をよく洗ってきれいにします。

❹ 手首を洗ったら、手を乾かします。

掲示 IV

面会についてのお願い

11月になりました。

これから寒くなって、インフルエンザが流行します。

ノロウィルスも多くなります。

熱、せき、吐き気などの症状がある人は、面会ができません。

玄関の入り口に、アルコール消毒液が置いてありますのでご使用ください。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

献立

5月献立表

		5月1日	5月2日	5月3日
朝食	主食	パン	ご飯	パン
	副食	たまご料理 スープ	焼き魚 みそ汁	野菜のいためもの 牛乳
昼食	主食	肉うどん	カレーライス	たまご丼
	副食	豆腐	野菜サラダ	漬物
	デザート	ヨーグルト	りんご	バナナ
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	魚のあげもの みそ汁	肉のいためもの スープ	魚の煮付け みそ汁

[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

❶ 朝食の主食は、いつもご飯です。

❷ 副食は、果物やヨーグルトです。

❸ 副食は、毎日サラダがあります。

❹ 副食は、毎日みそ汁があります。

誕生日会の計画

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

［問題］ 誕生日会について、正しいものを選んでください。

❶ 誕生日会で、昼ご飯を食べます。

❷ 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。

❸ 利用者が、テーブルといすを並べます。

❹ 利用者と職員は、歌の練習をします。

夏まつりの計画

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

[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

❶ 夏まつりは、午前に行います。

❷ 夏まつりは、利用者だけ参加します。

❸ 介護職が家族をホールに案内します。

❹ 看護職が利用者をホールに誘導します。

仕事のスケジュール I

日勤（9:00-18:00）

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

［問題］文の内容について正しいものを選んでください。

❶ 食事介護は　11時00分からです。

❷ 休けいは　12時30分から14時00分までです。

❸ 記録を書いてから、退勤します。

❹ 水分補給の介護は1回します。

仕事のスケジュール II

夜勤（17:00 ― 10:00）

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

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

❶ 出勤して、まず就寝介護をします。

❷ 巡視は 1 回だけします。

❸ 起床介護で、利用者の洗面や歯みがきを手伝います。

❹ 朝の食事介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

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

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

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

申し送り１

あした、14日（木曜日）のショートステイの予定です。

2階は、入る利用者が２人、帰る利用者が１人です。

4階は、入る利用者が２人、帰る利用者が２人です。

帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

4階の帰る利用者は鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願いします。

［問題］ 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

❶ あした、入る利用者は３人です。

❷ 鈴木さんは、午後３時の送迎車で帰ります。

❸ 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。

❹ 佐藤さんは、午後３時に帰ります。

申し送り II

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10 時半に、施設の車で病院に行きますから、

10 分前に鈴木さんといっしょに玄関に来てください。

看護職がいっしょに病院へ行きます。

[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

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

উত্তর

নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা প্রশ্নের উত্তর

〔কথোপকথন / সম্ভাষণ〕

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

[বাক্য]

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

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

[বাক্য]

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

"নার্সিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট
~ নার্সিং কেয়ারের দক্ষতা / নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা ~"
(2019 সাল নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা শেখার সহায়তা প্রকল্প)
অক্টোবর 2019 সালে প্রকাশিত
জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কার্স