

Pagsusulit para sa

Pagsusuri ng Nursing Care

Specified Skills

Binagong Edisyon ng Aklat-aralin

— Nursing Care Skills /
Wikang Hapon para sa
Nursing Care —

Bersyong Tagalog

The Japan Association of Certified Care Workers

Marso 2024

はじめに

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

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

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

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

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

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

公益社団法人 日本介護福祉士会

特定技能評価試験対応テキスト検討会

The Japan Association of Certified Care Workers

Paraan ng paggamit ng aklat na ito

Ang “Aklat-aralin para sa Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Nursing Care Specified Skills — Nursing Care Skills / Wikang Hapon para sa Nursing Care —” ay isang aklat-aralin na inihanda para sa pagsusulit para sa pagsusuri ng kakayahan ng isang Specified Skilled Worker (i) sa larangan ng nursing care.

- Ang aklat na ito ay binubuo ng “Nursing Care Skills” at “Wikang Hapon para sa Nursing Care” na naaayon sa mga pamantayan ng pagsusulit para sa pagsusuri ng specified skills sa larangan ng nursing care.
- Dahil wikang Hapon ang ginagamit sa mga tanong sa Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Kakayahan sa Wikang Hapon para sa Nursing Care, ang bahagi ng “Wikang Hapon para sa Nursing Care” ay hindi isinalin at ipinamamahagi sa wikang Hapon lamang.

Ang “**Nursing Care Skills**” ay nahahati sa mga sumusunod na apat na bahagi tulad ng mga tanong sa pagsusulit.

BAHAGI 1 Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

BAHAGI 2 Mekanismo ng Isip at Katawan

BAHAGI 3 Mga Kasanayan sa Komunikasyon

BAHAGI 4 Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

- Mayroon itong maraming larawan para madaling magkaroon ng ideya kahit na hindi pa nakapagtrabaho sa mga nursing care site.

- Ang mga partikular na mahahalagang punto ay ipinahihiwatig sa pamamagitan ng mga icon.



Gamitin ang buong katawan para madaling makagalaw.

- Nakalagay ang mga paliwanag para sa mga mahihirap na termino.

Paliwanag

base of support

Tumutukoy ito sa mga bahaging nakang katawan. Kapag nakatayo nang

Sa “**Wikang Hapon para sa Nursing Care**”, natural na lalalim ang iyong pag-unawa sa wikang Hapon sa pamamagitan ng pagsagot sa mga tanong.

Ang Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Kakayahan sa Wikang Hapon para sa Nursing Care ay inihanda upang suriin kung nauunawaan ang wikang Hapon na aktuwal na ginagamit sa mga nursing care sites. Upang matutunan ang wikang Hapon na kinakailangan para magtrabaho sa isang nursing care site, mas epektibong mag-aral ng wikang Hapon para sa nursing care kasabay ng pag-aaral para sa Japan Foundation Test for Basic Japanese o Japanese Language Proficiency Test.

- Ang bahaging ito ay binubuo ng “Mga Salita” (Bokabularyo), “Pag-uusap at Pagsasalita” (Mga Tanong), at “Mga Pangungusap” (Mga Tanong) na kadalasang ginagamit sa mga sitwasyon na nauugnay sa nursing care upang maiayon sa mga tanong sa pagsusulit.
- Para sa “Pag-uusap at Pagsasalita” at “Mga Pangungusap”, nilikha ang mga tanong gamit ang mga ekspresyon na kadalasang ginagamit sa mga nursing care site.

Talaan ng Nilalaman

はじめに 1

Paraan ng paggamit ng aklat na ito 2

Nursing Care Skills

BAHAGI 1

Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

- KABANATA 1** Ang dignidad ng tao at pagsasarili sa nursing care 10
- KABANATA 2** Tungkulin at propesyonal na etika ng mga care worker 16
- KABANATA 3** Pagtiyak ng kaligtasan at risk management sa nursing care 24

BAHAGI 2

Mekanismo ng Isip at Katawan

- KABANATA 1** Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan 42
- KABANATA 2** Pag-unawa sa mga taong nangangailangan ng nursing care 68
- Pangunahing pag-unawa sa pagtanda
 - Pangunahing pag-unawa sa mga kapansanan
 - Pangunahing pag-unawa sa dementia

BAHAGI 3

Mga Kasanayan sa Komunikasyon

- KABANATA **1** Mga pangunahing kaalaman sa komunikasyon 98
- KABANATA **2** Komunikasyon sa mga user 102
- KABANATA **3** Komunikasyon sa mga team member 114

BAHAGI 4

Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

- KABANATA **1** Nursing care para sa paglipat 120
- KABANATA **2** Nursing care para sa pagkain 144
- KABANATA **3** Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi 152
- KABANATA **4** Nursing care para sa pag-aayos ng sarili 170
- KABANATA **5** Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan 186
- KABANATA **6** Nursing care para sa mga gawaing-bahay 198

Wikang Hapon para sa Nursing Care

Tandaan natin ang mga salita!

Katawan 204

Posisyon ng katawan 206

Mga sakit at sintomas 207

Nursing care para sa paglipat

Mga Salita 208

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 209

Nursing care para sa pagkain

Mga Salita 213

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 215

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Mga Salita 219

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 220

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

Mga Salita 224

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 225

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

Mga Salita 230

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 231

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Salita 238

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 239

Mga Pangungusap

Mga Salita 245

Mga Tanong (Mga Pangungusap) 247

Bahagi ng mga Sagot

Mga Sagot sa mga Tanong: “Pag-uusap at Pagsasalita”,

“Mga Pangungusap” 271

Sagutang Papel 272

Pagpapakilala ng **“Nihongo o Manabou”**

na isang website para sa pag-aaral ng wikang Hapon

Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

- KABANATA 1 Ang dignidad ng tao at pagsasarili sa nursing care
- KABANATA 2 Tungkulin at propesyonal na etika ng mga care worker
- KABANATA 3 Pagtiyak ng kaligtasan at risk management sa nursing care

1 | Ang dignidad ng tao at pagsasarili sa nursing care

1 Nursing care na sumusuporta sa dignidad

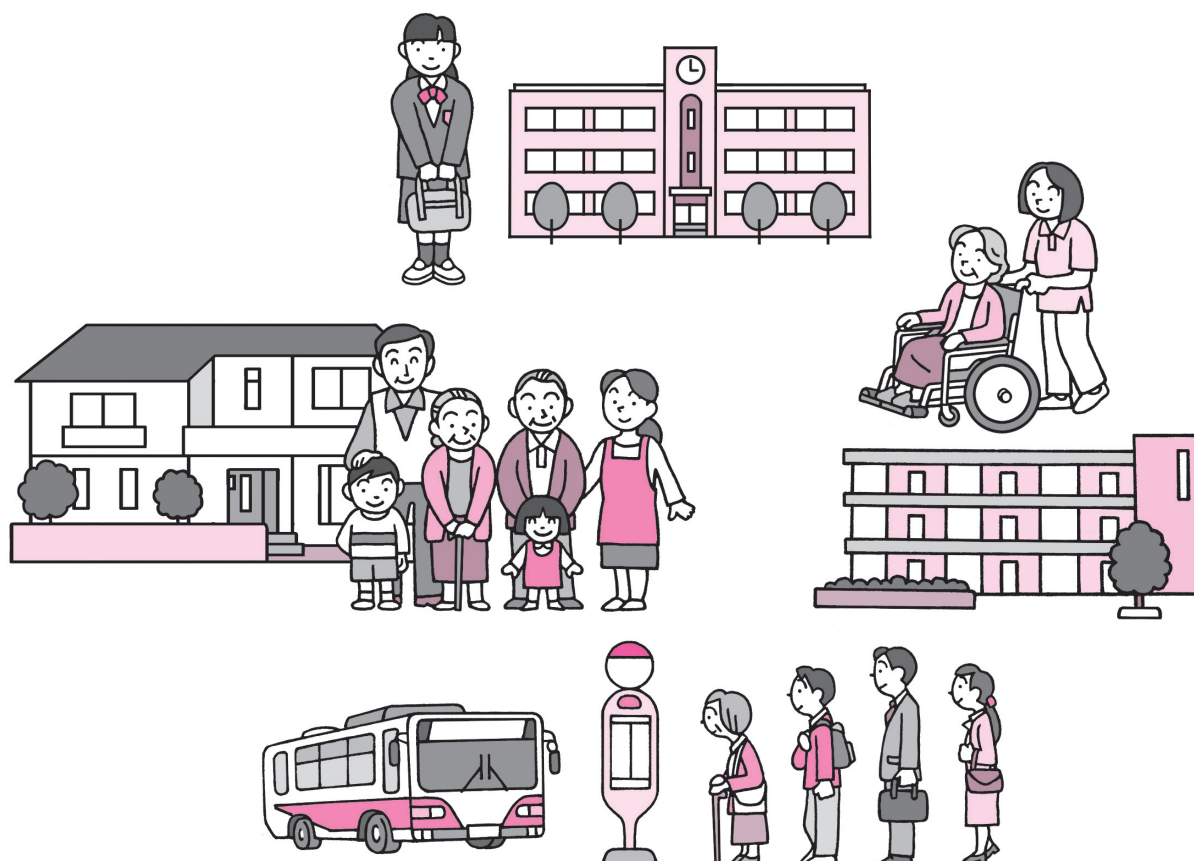
1) Paggalang sa dignidad ng tao at mga karapatang pantao

- Ang propesyon na nursing care ay isang dalubhasang propesyon na sumusuporta sa mga taong nahihirapan sa pang-araw-araw na pamumuhay dahil sa katandaan o kapansanan nang sila ay patuloy na makapamuhay nang naaayon sa kanilang indibidwalidad.
- Ang konsepto na nagsisilbing batayan sa pagbibigay ng suporta ay ang dignidad ng tao.
- Ang dignidad ng tao ay nangangahulugan na ang bawat tao ay igagalang bilang isang indibidwal.
- Kahit na ang isang tao ay mangailangan ng nursing care, igagalang siya bilang isang indibidwal at pangangalagaan ang kanyang mga karapatang pantao.

2) Pamumuhay na naka-focus sa user

- Iba-iba ang pamumuhay ng bawat tao, depende sa kanilang pag-iisip at mga nakagawian. Kahit na nangangailangan ng nursing care, ang pamumuhay ay dapat na naka-focus sa mismong user.
- Ang pangunahing kaalaman sa nursing care ay ang pagsasaalang-alang kung paano gustong mamuhay ng user at paggalang sa kanyang paraan ng pamumuhay at pag-iisip upang masuportahan siyang makapamuhay nang naaayon sa kanyang indibidwalidad.

● Iba't ibang paraan ng pamumuhay



3) QOL (Quality of Life: kalidad ng pamumuhay)

- Ang QOL ay tinutukoy din bilang kalidad ng pamumuhay o kalidad ng buhay. Ang QOL ay isang konsepto tungkol sa pamumuhay kung saan nabibilang ang mental na yaman tulad ng kasiyahan sa buhay, kaligayahan, layunin sa buhay, atbp.



4) Normalisasyon

- Ang normalisasyon ay isang konsepto na ang mga taong may kapansanan ay maaaring mamuhay nang normal nang walang pagtatangi at nang napangangalagaan ang mga karapatang pantao katulad sa mga taong walang kapansanan.
- Tinutukoy din nito ang patuloy na pamumuhay nang normal ayon sa sariling kagustuhan sa loob ng lipunan o komunidad nang hindi nagtiitis.

2 Suporta sa pagsasarili

1) Suportahan ang pagsasarili

- Ang suporta sa pagsasarili ay tumutukoy sa pagsuporta sa mga user upang sila ang mismong pumili at magpasya kung paano nila gustong mamuhay, at makapamuhay sila nang naaayon sa kanilang indibidwalidad.
Ibibigay din ang suportang naaayon sa kakayahan ng bawat user bukod sa suporta sa paglipat, pagbibihis, at iba pang galaw ng katawan.
- Ibibigay ang suporta habang pinahahalagahan ang konsepto ng pagpapahalaga at mga partikular na kagustuhan ng bawat user, nang sa gayon ay makamit nila ang pakiramdam ng tagumpay na nagmumula sa mga bagay na nagagawa nila sa sariling intensyon at lakas.



2) Pagpili at pagpapasya sa sarili

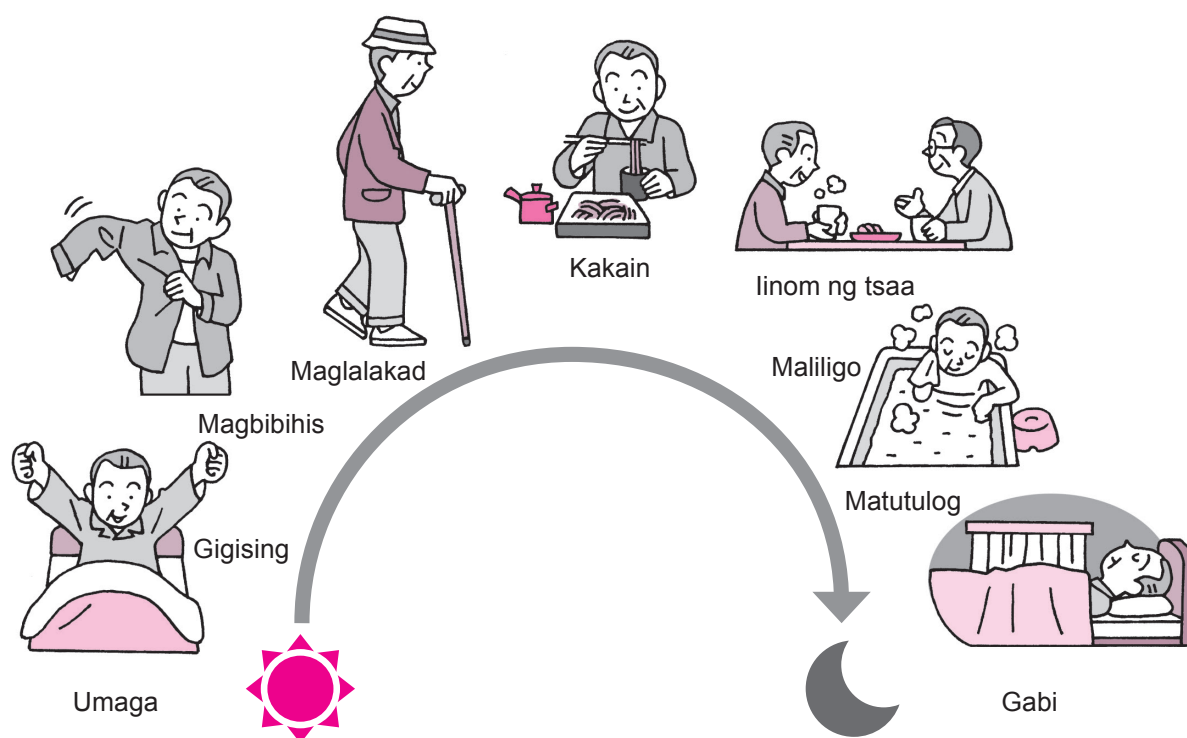
- Ang pamumuhay ay dapat na naka-focus sa mismong user. Magpapasya kung ano ang gustong gawin batay sa paraan ng pamumuhay at konsepto ng pagpapahalaga mula noon hanggang ngayon.
- May dalawang uri ng pagsasarili: pisikal at mental. Kahit na nangangailangan ng nursing care, pipili at magpapasya sa sarili ang user tungkol sa estilo at paraan ng pamumuhay nang siya ay makapamuhay nang naaayon sa kanyang indibidwalidad.



3 Pag-unawa sa pamumuhay

1) Ano ang pamumuhay?

- May mga pagkakaiba sa pamumuhay ayon sa kultura at mga kaugalian sa bawat bansa. May iba't ibang paraan ng pamumuhay depende sa indibidwal na mga intensyon, konsepto ng pagpapahalaga at partikular na kagustuhan.
- Tayo ay gumigising sa umaga, nagbibihis, naghuhugas ng mukha, kumakain, umiihi o dumudumi, naliligo, naglilibang, at natutulog sa gabi ayon sa ritmo ng pamumuhay.



- Sa pamumuhay, nauugnay ang kalagayan ng kalusugan ng mismong tao, ang kanyang tirahan, kakayahan sa mga gawaing-bahay, pamilya, komunidad, lipunan, atbp.

2) Suporta sa pamumuhay na ibinibigay ng mga care worker

- Ang pagbibigay ng nursing care nang may sapat na pag-unawa sa paraan ng pamumuhay ng user ay makakatulong upang makapamuhay ang user nang naaayon sa kanyang indibidwalidad.
- Kapag ang isang tao ay nangailangan ng nursing care, madaling maging negatibo sa kanyang pag-iisip at pagkilos. Ang mga care worker ang hihikayat sa mga user na magkaroon ng pananabik.

2 | Tungkulin at propesyonal na etika ng mga care worker

1 Propesyonal na etika ng mga care worker

1) Pagsasaalang-alang sa privacy

- Mailalantad ang balat ng user kapag naliligo, umiihi o dumudumi. Mahalagang isaalang-alang ng care worker ang privacy upang hindi mahiya ang user.

2) Pagpapanatili ng pagkakumpidensyal

- Kailangang malaman ng care worker ang mga impormasyon tungkol sa user upang makapagbigay ng nursing care na naaangkop sa user. Gayunman, hindi dapat banggitin ng care worker sa ibang tao nang walang pahintulot ang mga personal na impormasyon (edad, tirahan, medikal na kasaysayan, atbp.) tungkol sa user.
- Hindi maaaring maglagay ng impormasyon tungkol sa user sa Internet, social media, atbp. nang walang pahintulot ng user.



3) Pagbabawal ng physical restraint

- Ang physical restraint ay tumutukoy sa paghadlang sa kalayaan ng user na gumalaw.

⊙ Mapanganib na epekto ng physical restraint

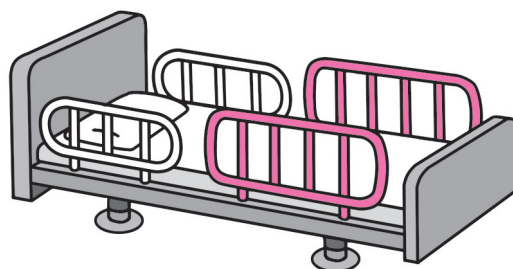
Ang physical restraint ay may mga negatibong epekto tulad ng pagbaba ng pisikal na kakayahan ng user, paglala ng dementia, atbp.

● Mga halimbawa ng mga kilos na maituturing na physical restraint

- (1) Pagtali sa katawan, mga kamay o mga paa para hindi makagalaw



- (2) Paglagay ng bakod sa paligid ng kama para hindi makababa nang mag-isa



- (3) Pagkandado ng pinto ng kuwarto para hindi makalabas



- (4) Paggamit ng restraint belt para hindi makatayo



- (5) Pagpapainom ng labis na dami ng psychotropic drug



4) Pang-aabuso

- Ang pang-aabuso ay tumutukoy sa paglabag sa mga karapatang pantao ng user.

5 uri ng pang-aabuso

(1) Pisikal na pang-aabuso
Paggamit ng dahas sa katawan ng user



(2) Sikolohikal na pang-aabuso
Pagsasabi o paggawa ng isang bagay na makakapagdulot ng sikolohikal na trauma sa user



(3) Pagpapabaya sa nursing care atbp. (neglect)
Pagpapabaya sa taong nangangailangan ng nursing care



(4) Pinansiyal na pang-aabuso
Pagkuha mula sa user ng hindi makatuwirang benepisyo kaugnay ng mga ari-arian

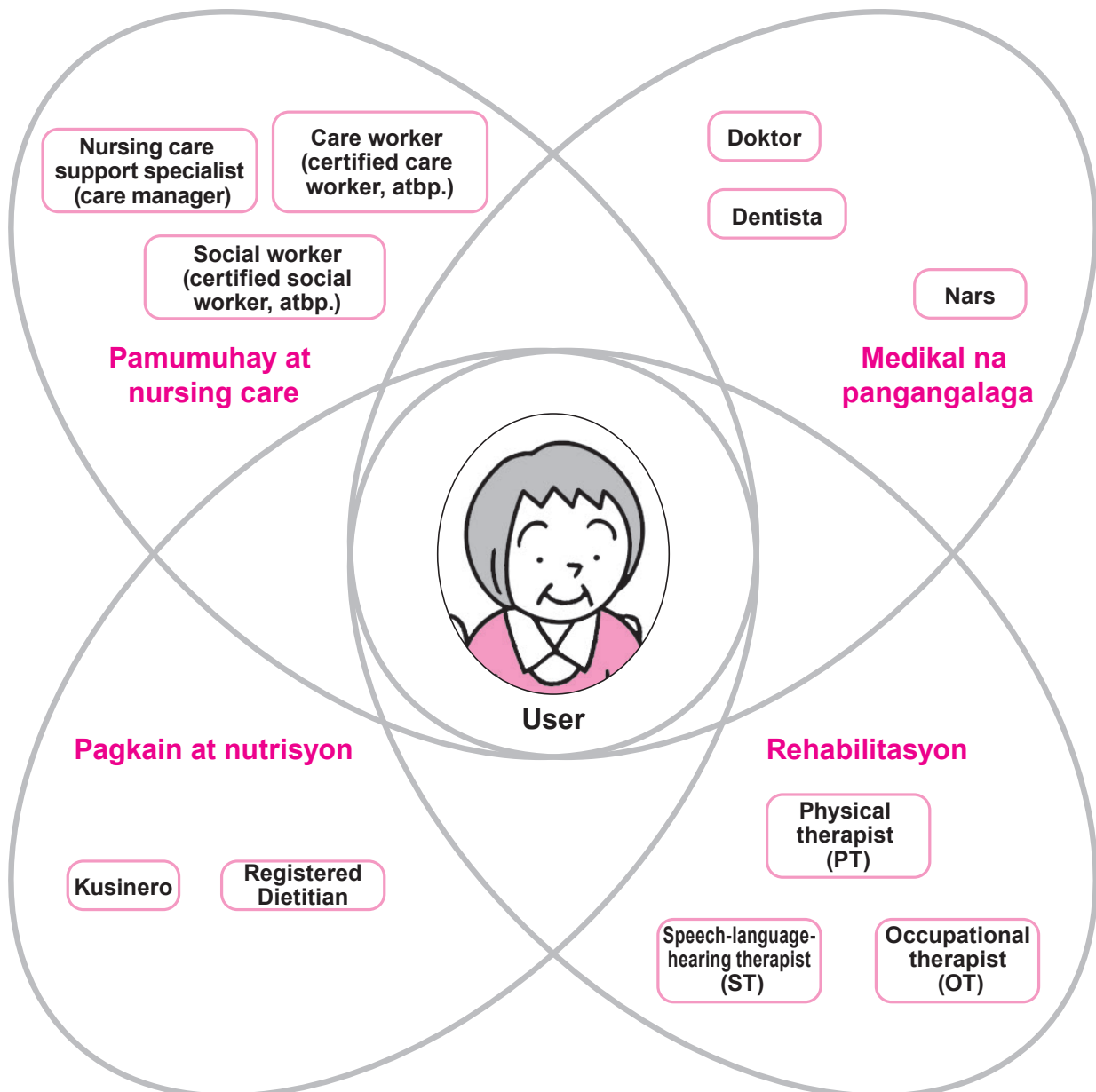


(5) Sekswal na pang-aabuso
Paggawa ng kalaswaan sa user



1) Team approach

- Bukod sa mga care worker, ang iba't ibang propesyonal ay gumagamit ng kani-kanilang kadalubhasaan at nakikipag-ugnayan sa mga user bilang isang team.



2) Mga tungkulin at trabaho ng iba pang propesyonal

(Mga propesyonal na nagsasagawa ng mga gawaing medikal)

Ang gawaing medikal ay tumutukoy sa mga kilos na isinasagawa batay sa mga medikal na kaalaman at kasanayan. Bilang patakaran, ang mga care worker ay hindi maaaring magsagawa ng gawaing medikal. Ang mga propesyonal na maaaring magsagawa ng gawaing medikal ay ang mga doktor at nars.

● Doktor



Isinasagawa ang pag-diagnose at paggamot sa mga sakit.

● Nars



Isinasagawa ang pangangalaga upang gumaling ang sakit at pagtulong sa medikal na paggamot alinsunod sa utos ng doktor.

(Mga propesyonal na nagsasagawa ng rehabilitasyon)

Ang physical therapist, occupational therapist, at speech-language-hearing therapist ang mga propesyonal na nagbibigay ng functional recovery training atbp.

● Physical therapist (PT)



Isinasagawa ang pagsasanay para sa kakayahang gumalaw tulad ng paglalakad atbp.

● Occupational therapist (OT)



Isinasagawa ang pagsasanay sa mga kilos na kinakailangan sa pang-araw-araw na pamumuhay.

● Speech-language-hearing therapist (ST)



Isinasagawa ang pagsasanay para sa mga user na nahihirapang magsalita o lumunok.

(Mga propesyonal na nauugnay sa pagkain)

May mga user na kailangang isaalang-alang ang anyo ng pagkain, calorie, atbp. dahil sa kanilang sakit. Ang registered dietitian ang propesyonal na nauugnay sa larangan ng pagkain.

● Registered dietitian



Ang registered dietitian ang lumilikha ng mga menu na balanse ang nutrisyon.

(Mga propesyonal na nagsasagawa ng mga konsultasyon at koordinasyon para sa welfare service)

Ang mga nursing care support specialist at mga social worker ang mga propesyonal na bumubuo ng plano sa pagsuporta, nagsasagawa ng mga konsultasyon at koordinasyon para makagamit ng welfare service atbp. ang mga user.

- Nursing care support specialist (care manager)
- Social worker (certified social worker, atbp.)



Tumatanggap ng mga konsultasyon mula sa user at isinasagawa ang pakikipag-ugnayan at koordinasyon sa pamilya ng user.

3 Mga serbisyo sa nursing care

1) Pangkalahatang-ideya ng mga serbisyo sa nursing care

May iba't ibang uri ng mga serbisyo sa nursing care.

(1) Mga serbisyo sa pamamagitan ng pagbisita sa bahay

- Ibinibigay ang serbisyo sa mga user sa pamamagitan ng pagbisita sa kanilang bahay.
- May mga home visit care (home help service) at iba pang serbisyo.

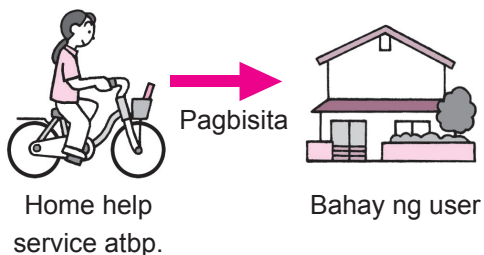
(2) Mga serbisyong ibinibigay sa mga pasilidad para sa nursing care

- Ibinibigay ang serbisyo sa mga user tuwing umaga hanggang hapon sa mga pasilidad para sa nursing care.
- May mga day care (day service) at iba pang serbisyo.

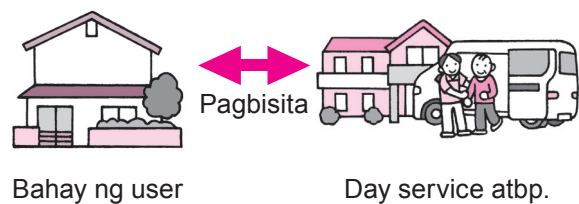
(3) Mga serbisyo sa pamamagitan ng panunuluyan

- Ibinibigay ang serbisyo sa mga user sa mga pasilidad para sa nursing care.
- May mga welfare facility for the elderly requiring long-term care (intensive care home for the elderly) at iba pang serbisyo.

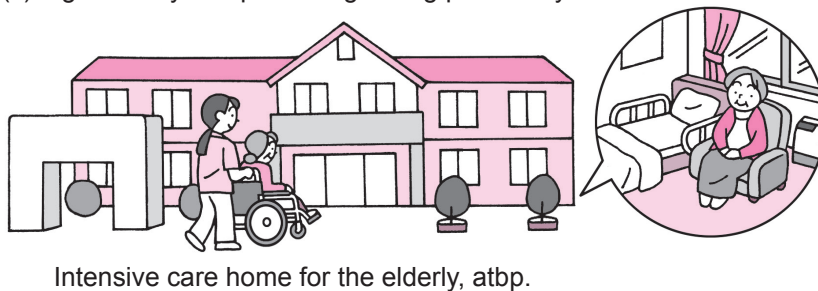
(1) Mga serbisyo sa pamamagitan ng pagbisita sa bahay



(2) Mga serbisyong ibinibigay sa mga pasilidad para sa nursing care



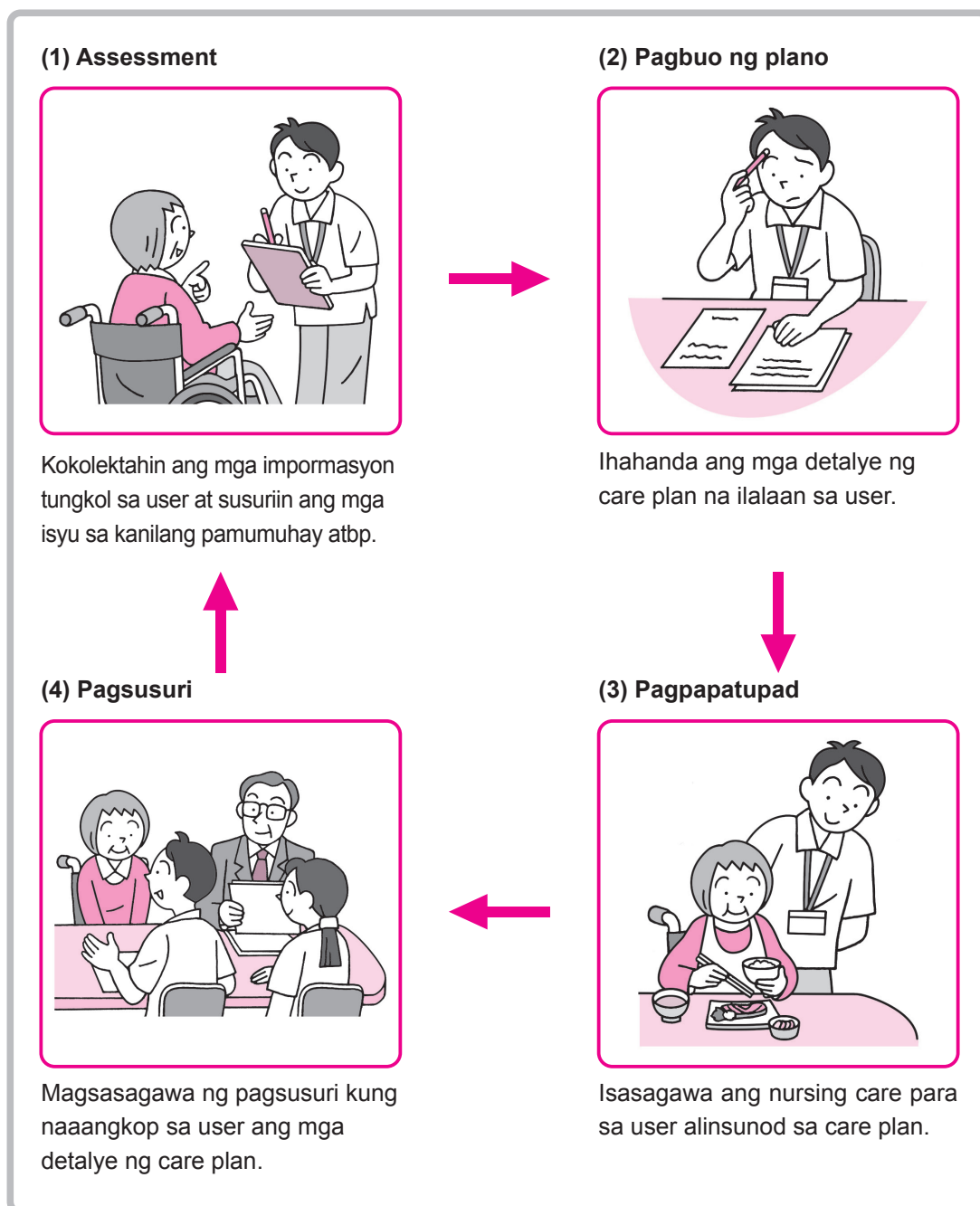
(3) Mga serbisyo sa pamamagitan ng panunuluyan



2) Proseso ng nursing care

- Ang mga care worker ay magsasagawa ng nursing care ayon sa planong naglalayon na suportahan ang pagsasarili ng user.
- Sa proseso ng nursing care, bubuo ng care plan para sa bawat isa sa mga user.

● Pangunahing daloy ng proseso ng nursing care



3 | Pagtiyak ng kaligtasan at risk management sa nursing care

1 Pagtiyak ng kaligtasan sa nursing care

1) Kahalagahan ng pagmamasid

⊙ Ano ang pagmamasid?

Ito ang maingat na pagtingin upang malaman ang kalagayan ng user.

⊙ Kamalayan sa pagmamasid

Ang mga obserbasyon ng care worker ay magagamit para mapabuti ang pamumuhay ng mga user.

Itatala ang mga bagay na napagmasdan at ibabahagi sa lahat ng mga kawani.

Iba sa karaniwan.....
Bakit kaya?



Paraan ng pagmamasid

- (1) May mga impormasyong nakukuha sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga user.
- (2) May mga impormasyong nakukuha sa pamamagitan ng pagsukat atbp.

Mainit ang iyong katawan,
kaya sukatin natin ang
iyong temperatura.



Mainit ang katawan...

2) Pamamahala sa kalusugan ng mga care worker

☉ Kahalagahan ng pamamahala sa kalusugan ng mga care worker

Kailangang panatilihin ng mga care worker ang kanilang sariling kalusugan. Kung hindi malusog ang mismong care worker, hindi nito maibibigay ang mas mahusay na nursing care.

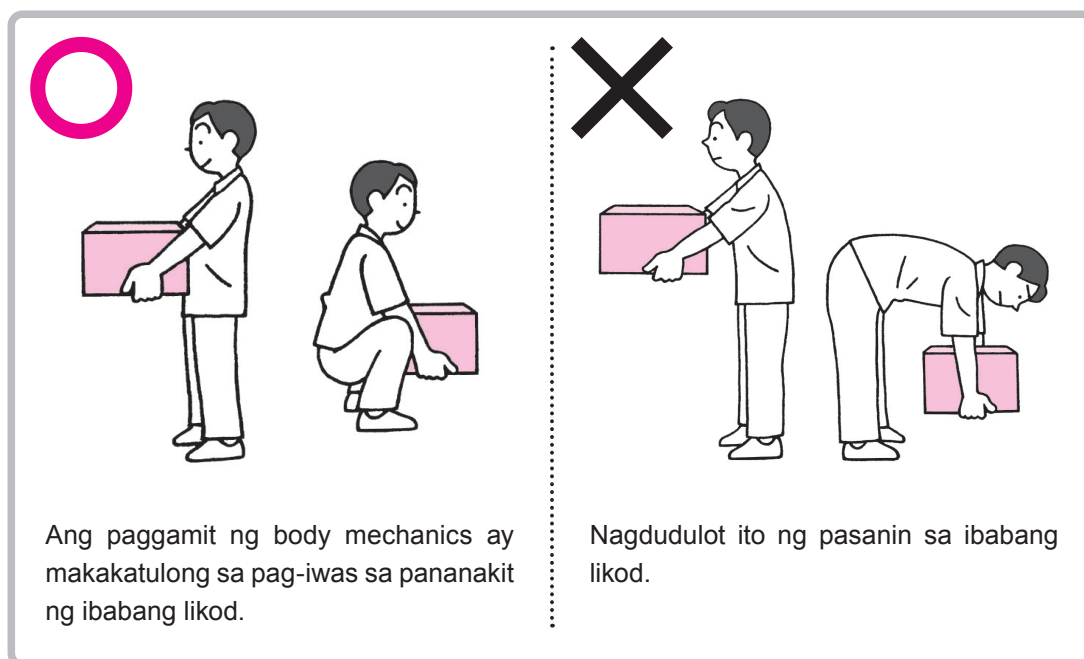


☉ Mga bagay na kailangan para mapanatili ang kalusugan

(Pag-iwas sa pananakit ng ibabang likod)

Dahil madaling makaranas ng pananakit ng ibabang likod ang mga care worker, kailangan nilang mag-ingat. Ang pananakit ng ibabang likod ay maiiwasan sa pamamagitan ng wastong kaalaman at pagpapatupad.

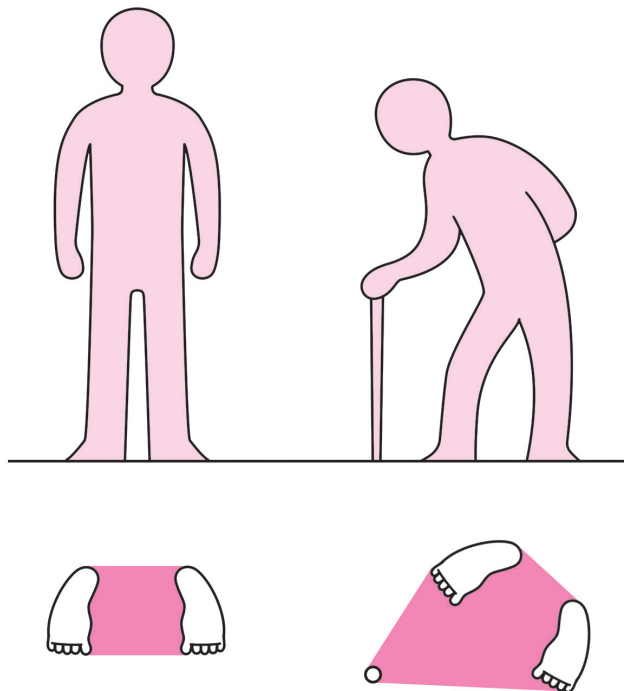
● Postura at pananakit ng ibabang likod



3) Paggamit sa mga prinsipyo ng body mechanics

- Sa mga sitwasyon ng nursing care para sa paglipat, kailangang tiyakin ang kaligtasan ng user at bawasan ang pasanin sa care worker.
- Tinutukoy ng body mechanics ang mekanismo ng paggalaw ng katawan na dulot ng ugnayan sa pagitan ng mga buto at kalamnan. Sa pamamagitan ng paggamit sa mga prinsipyo ng body mechanics, magagawa nang ligtas ang nursing care gamit ang kaunting lakas.

(1) Palawakin ang base of support at ibaba ang center of gravity.



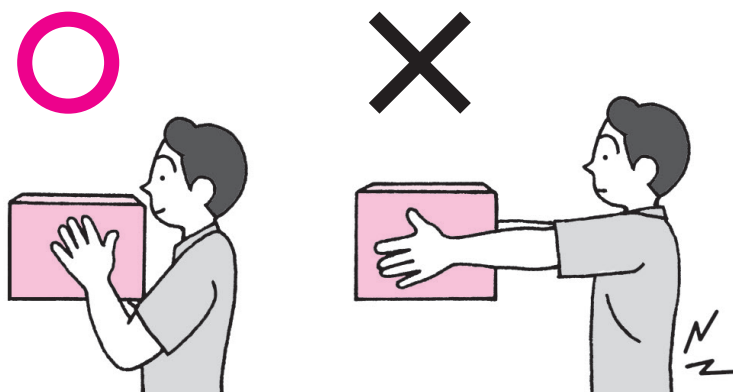
Ang paggamit ng tungkod ay nagpapalawak sa base of support at nagpapabuti sa katatagan.

Paliwanag

base of support

Tumutukoy ito sa mga bahaging nakadikit sa sahig upang masuportahan ang katawan. Kapag nakatayo nang magkahiwalay ang dalawang paa, ang base of support ay ang bahagi ng paligid ng iyong dalawang talampakan.

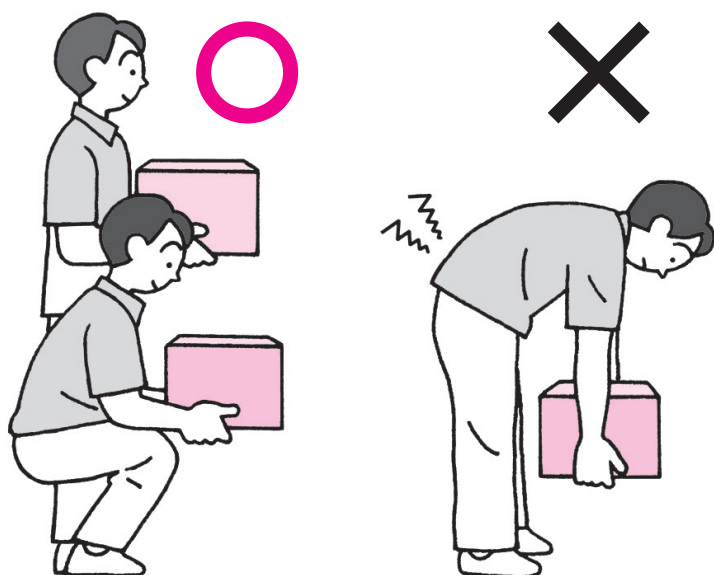
- (2) Ilapit ang center of gravity ng care worker at ng taong inaalagaan.



Kung mas malapit, mas kaunting lakas ang kailangan para sa nursing care.



- (3) Gamitin ang mas malalaking kalamnan tulad ng mga hita atbp.



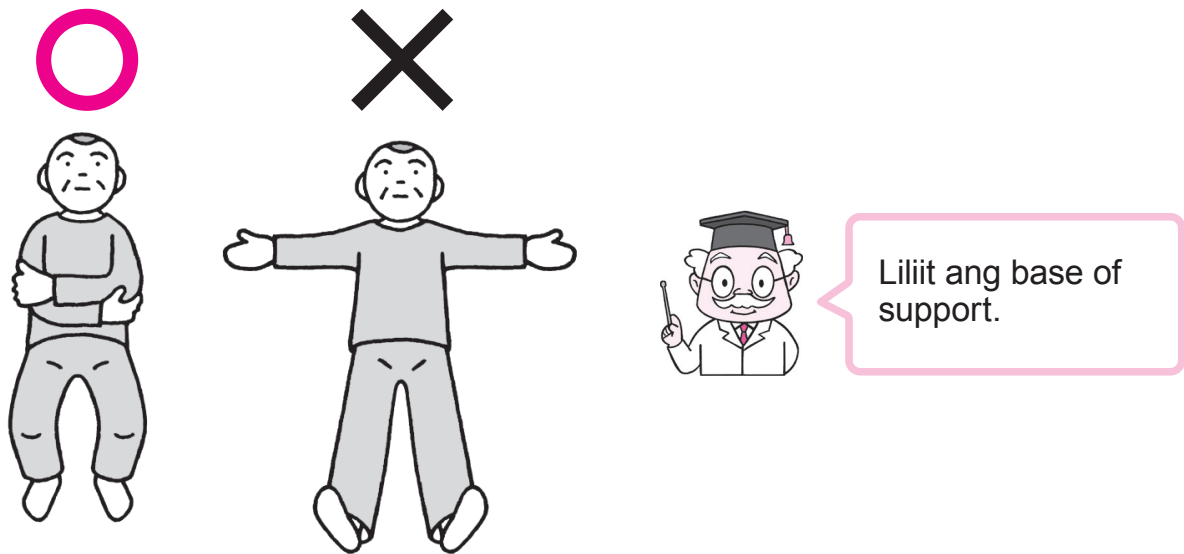
Magiging madali ang nursing care kapag ginamit ang malalaking kalamnan.



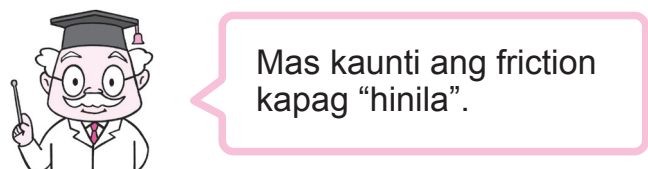
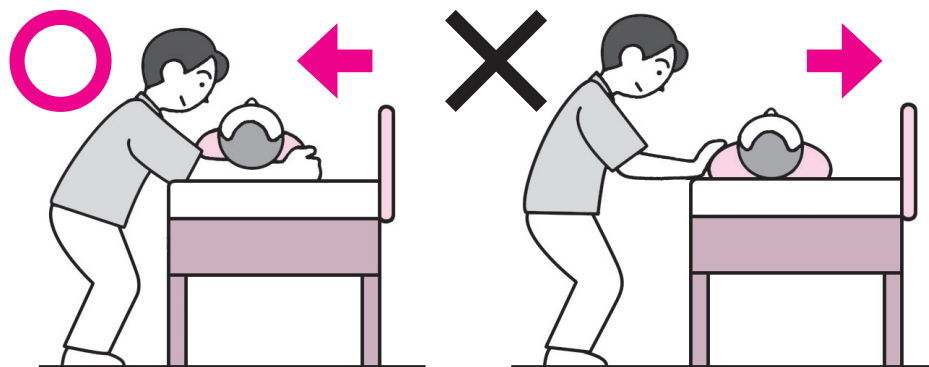
Ginagamit ang malalaking kalamnan sa binti at pigi.

Iniaangat ang kahon nang nakaunat ang mga kasukasuan sa tuhod at mga kalamnan sa ibabang likod lamang ang ginagamit.

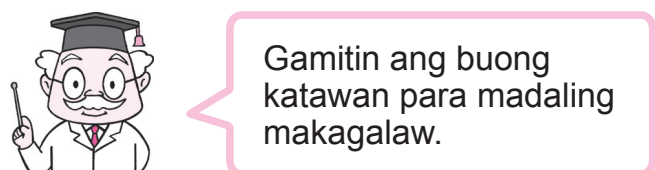
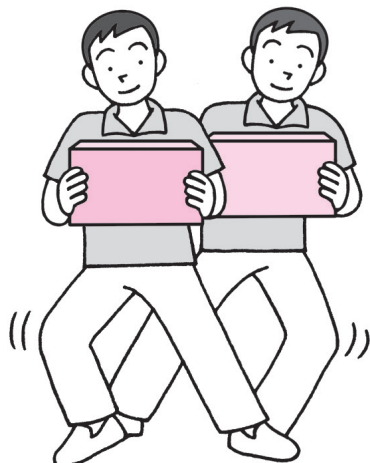
(4) Itupi ang mga kamay at paa palapit sa sentro ng katawan ng user.



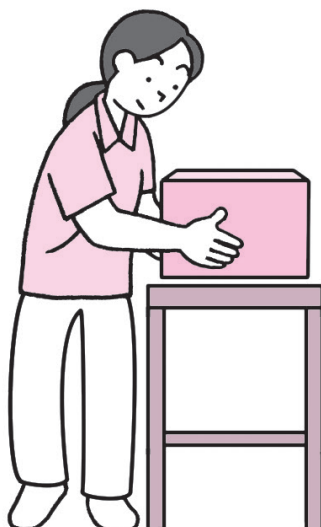
(5) Sa halip na “itulak”, “hilahin” patungo sa iyo.



(6) Hangga’t maaari, ilipat ang iyong center of gravity nang pahalang.



- (7) Huwag pilipitin ang iyong katawan at iharap ang mga paa sa direksyon kung saan maglilipat ng mga bagay.



Ang pagpilipit ng katawan ay nagdudulot ng malaking pasanin sa ibabang likod.



- (8) Gamitin ang prinsipyo ng leverage.



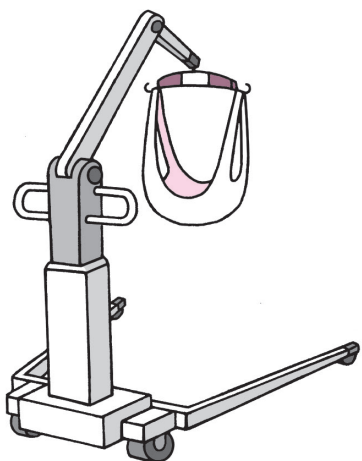
Point of support

Sa pamamagitan ng paglikha ng point of support, maaaring maging malaking puwersa ang maliit na puwersa.



☉ Mga punto para maiwasan ang pananakit ng ibabang likod

- Paggamit ng kakayahan ng user: Suriin ang kalagayan ng user at gamitin ang lakas ng user.
- Paggamit ng mga assistive device: Gumamit ng lift, sliding board, atbp.
- Paggamit ng body mechanics
- Pagsusuri sa mga gawi sa pamumuhay: Mahalagang magkaroon ng katamtamang ehersisyo, nutrisyon at pahinga.



Lift para sa paglipat



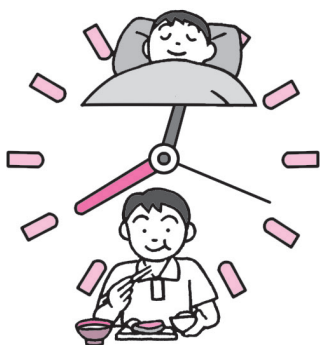
Sliding board

☉ Pamamahala sa mental na kalusugan

Upang patuloy na makapagtrabaho bilang isang care worker, kailangang mapanatili ang mental na kalusugan ng mismong care worker. Huwag sarilinin ang pagkabalisa at mga alalahanin.

Kailangang maging regular ang pamumuhay para magkaroon ng malusog na isip at katawan.

● Paraan ng pagpapanatili ng mental na kalusugan



Siguraduhing may sapat na oras para kumain at matulog.



Alamin ang mga paraan ng pag-alis ng stress na nababagay sa iyo.



Makipag-usap at kumonsulta sa mga naunang empleyado at mga kasamahan.

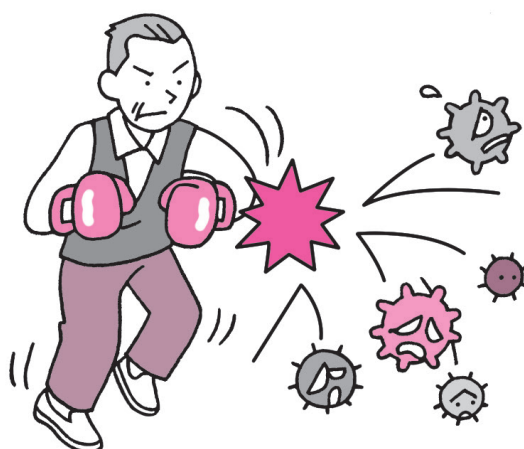
4) Mga nakakahawang sakit at mga hakbang laban dito

☉ Pangunahing kaalaman tungkol sa mga nakakahawang sakit

Ang nakakahawang sakit ay tumutukoy sa mga sakit kung saan ang mga pathogen atbp. ay pumapasok sa katawan at nagdudulot ng iba't ibang sintomas.

Ang mga user ay may mahinang resistensiya sa mga sakit. Kapag namumuhay bilang grupo, madaling kapitan ng mga nakakahawang sakit.

Kailangang magkaroon ng kaalaman tungkol sa mga nakakahawang sakit ang bawat isa sa mga care worker.



☉ Mga uri ng pathogen

Ang mga bagay na nagdudulot ng sakit ay ang mga virus, bakterya, fungi, parasito, atbp.

☉ Perspektibo ng pagmamasid

Mahalaga ang pagmamasid sa mga user bilang hakbang laban sa mga nakakahawang sakit. Bilang perspektibo ng pagmamasid, mahalagang iulat sa mga medikal na kawani kung napansin na may lagnat, pagsusuka, pagtatae, pananakit ng tiyan, pamamantal, pamumutla ng mukha o iba pang sintomas.

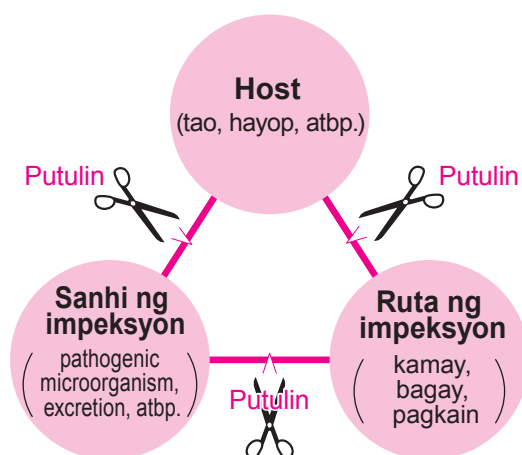
☉ Tatlong elemento ng mga nakakahawang sakit at ang prinsipyo sa pag-iwas

Ang tatlong elemento ng mga nakakahawang sakit ay ang sanhi ng impeksyon, ruta ng impeksyon, at host. Kumakalat ang mga nakakahawang sakit sa pamamagitan ng pagkakaugnay ng tatlong elemento.

Ang prinsipyo sa pag-iwas sa mga nakakahawang sakit ay ang pagputol sa chain reaction.

Mapuputol ang chain reaction ng mga nakakahawang sakit sa pamamagitan ng (1) pagtanggali sa sanhi ng impeksyon, (2) pagharang sa ruta ng impeksyon, at (3) pagpapabuti ng resistensiya ng host (tao).

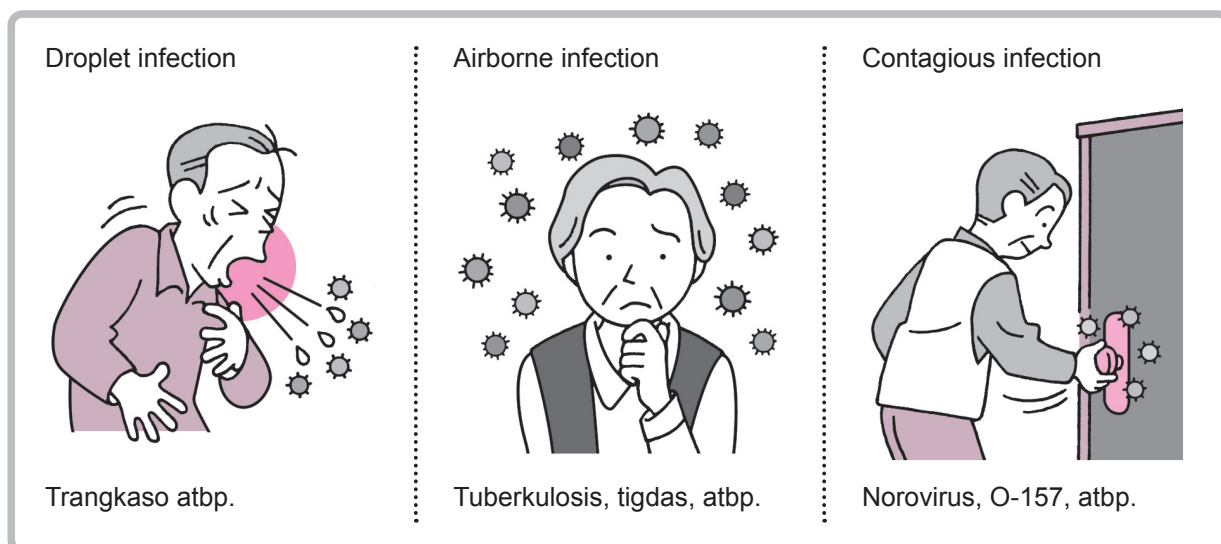
● Tatlong elemento ng mga nakakahawang sakit at ang prinsipyo ng pagharang



May tatlong pangunahing kaalaman sa pagpigil sa impeksyon.

- (1) Huwag dalhin sa loob
- (2) Huwag dalhin sa labas
- (3) Huwag ikalat

● Mga uri ng ruta ng impeksyon



● Mga uri ng sanhi ng impeksyon



◎ Mga pamantayang hakbang (standard precaution)

Ang pangunahing ideya ay “dapat ituring na may panganib ng impeksyon ang dugo, mga likido sa katawan, secretion, excretion, sugat, balat, mucous membranes, atbp. ang bawat pasyente”.

Hindi maaaring direktang hawakan ng mga kamay ang dugo, mga likido sa katawan, excretion, atbp. Palaging gumamit ng guwantes kapag nagsasagawa ng nursing care.

● Mga halimbawa ng mga bagay na gagamitin



● Tamang paraan ng paggamit ng mask



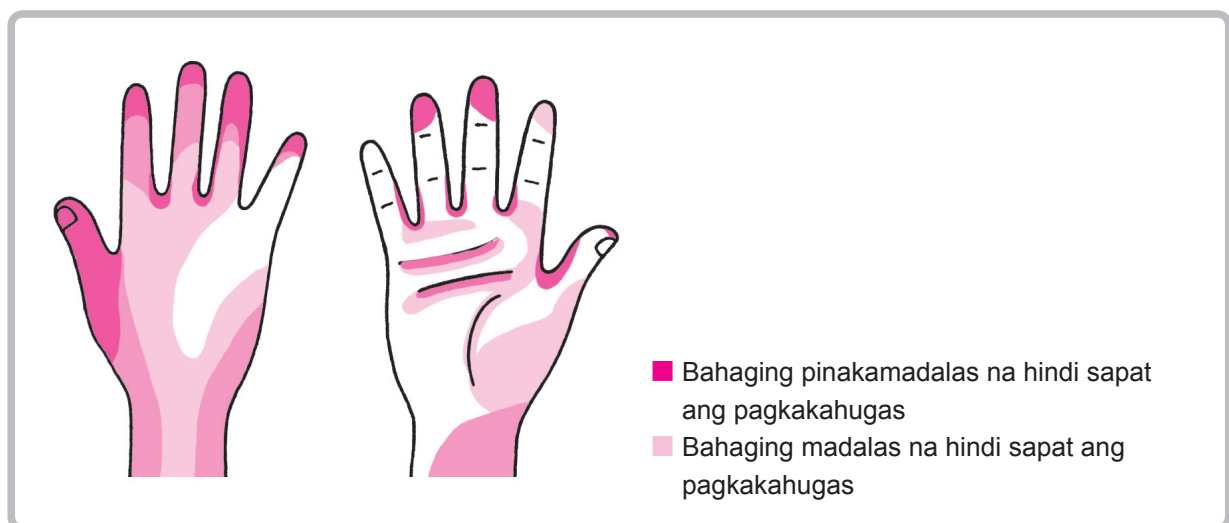
⊙ Paraan ng pagpapalit ng disposable gloves

- Itapon nang nasa loob ang maduming bahagi.
- Itapon ito sa itinakdang lugar.
- Palitan ito sa bawat kilos.

⊙ Paraan ng paghuhugas ng kamay at mga bagay na dapat tandaan

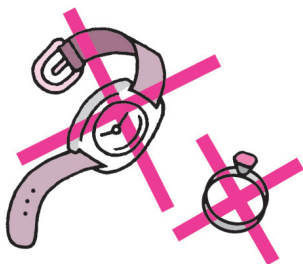
Hugasan ang mga kamay gamit ang umaagos na tubig at likidong sabon, o gamit ang alcohol-based hand sanitizer.

● Mga bahaging madaling madumihan



Ang mga bahaging madaling madumihan ay ang mga dulo ng daliri, pagitan ng mga daliri, likod ng kamay, ibabang bahagi ng hinlalaki, at pupulsuhan.

Paghuhugas ng kamay gamit ang umaagos na tubig at likidong sabon



(1) Alisin ang singsing at relo.



(2) Basain ang mga daliri sa umaagos na tubig.



(3) Ilagay sa palad ang angkop na dami ng likidong sabon.



(4) Ikuskos ang dalawang palad upang pabulain nang mabuti ang sabon at hugasan nang maigi.



(5) Kuskusin at hugasan ang likod ng isang kamay gamit ang palad ng kabilang kamay (magkabilang kamay).



(6) Pagsalikupin ang mga daliri upang kuskusin at hugasan ang pagitan ng mga daliri ng magkabilang kamay.



(7) Balutin ang hinlalaki gamit ang kabilang kamay upang kuskusin at hugasan ito (magkabilang kamay).



(8) Ikuskos ang dulo ng mga daliri sa palad ng kabilang kamay upang hugasan (magkabilang kamay).



(9) Maingat na kuskusin at hugasan hanggang sa pupulsuhan ng magkabilang kamay.



(10) Banlawan nang mabuti gamit ang umaagos na tubig.



(11) Alisin ang sobrang tubig sa pamamagitan ng pagpunas gamit ang paper towel at patuyuin nang lubusan.

● **Alcohol-based antiseptic hand rub**



(1) Kung may nakikitang dumi, una ay isagawa ang buong proseso ng paghuhugas ng kamay gamit ang likidong sabon.



(2) Saluhin ang angkop na dami ng ini-spray na hand sanitizer sa mga kamay habang nakabaluktot ang mga daliri.



(3) Ikuskos ang dalawang palad.



(4) Kuskusin ang dulo at likod ng mga daliri gamit ang palad ng kabilang kamay (magkabilang kamay).



(5) Kuskusin ang likod ng kamay gamit ang palad ng kabilang kamay (magkabilang kamay).



(6) Pagsalikupin ang mga daliri upang kuskusin ang pagitan ng mga daliri ng magkabilang kamay.



(7) Balutin ang hinlalaki gamit ang kabilang kamay upang ipihit at kuskusin (magkabilang kamay).



(8) Maingat na kuskusin hanggang sa pupulsuhan ng magkabilang kamay.



(9) Kuskusin hanggang sa matuyo.

5) Pag-iwas sa aksidente at mga hakbang para sa kaligtasan

Ang mga user ay nasa kalagayang madaling maaksidente dahil sa katandaan o pagkakaroon ng mga kapansanan.

[Pag-iwas sa pagkakatumba at pagkahulog]

Sa pamumuhay ng mga user, madalas na isinasagawa ang mga kilos ng paglipat ng lugar o posisyon. Dahil dito, madaling mangyari ang mga aksidente.

- Maingat na obserbahan ang kalagayan ng user.



May mga pagkakataon na hindi nila kayang gawin ang isang bagay na lagi nilang nakakayang gawin.

- Suriin kung angkop ang mga damit at sapatos ng user.



Ang mga tsinelas ay madaling mahubad kaya madaling madulas. Kung mahaba ang laylayan ng pantalon, madaling madapa.

- Magsagawa ng inspeksyon bago gumamit ng mga assistive device.



Maaaring magdulot ng aksidente ang mga sirang assistive device.

● Suriin ang kapaligiran.



Madaling madulas kapag basa ang sahig.



Madaling matumba kapag natalisod sa kable.

⊙ Risk management

Ang risk management ay tumutukoy sa paghula sa posibleng panganib, pakikipag-ugnayan bilang organisasyon at pagsisikap na maiwasan ang mga aksidente. Mahalaga ang pag-iisip na hulaan ang mga panganib at iwasan ang mga bagay na maaaring iwasan.

Upang malaman ang mga panganib, kailangan ng tumpak na pagtatala. Mahalaga ang pagtatala upang maiwasan ang mga aksidente.

● Mga partikular na halimbawa ng risk management



(1) Muntik nang matumba ang user habang lumilipat mula sa kama patungo sa wheelchair.



(2) Isipin kung bakit nangyari ito.
⇒ Nakalimutang paganahin ang preno.
⇒ Itala ito.



(3) Mga hakbang sa pag-iwas
⇒ Sa susunod, siguraduhing kumpirmahin na gumagana ang preno.
⇒ Ibahagi sa lahat ang mga impormasyon.

☉ Mga hakbang sa pag-iwas sa sakuna

Ang sakuna ay tumutukoy sa mga pinsalang dulot ng lindol, bagyo, sunog, atbp.

Ang mga pasilidad at komunidad ay naghahanda mula sa karaniwang araw ng mga sistema ng pakikipagtulungan kung sakaling magkaroon ng sakuna.

Mahalagang maging handa upang hindi mataranta sa anumang oras na magkaroon ng sakuna.

● Ihanda ang mga kinakailangang bagay.



● Magsagawa ng mga emergency drill.



Mekanismo ng Isip at Katawan

KABANATA 1 Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan

KABANATA 2 Pag-unawa sa mga taong nangangailangan ng nursing care

- Pangunahing pag-unawa sa pagtanda
- Pangunahing pag-unawa sa mga kapansanan
- Pangunahing pag-unawa sa dementia

1 | Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan

1 Pag-unawa sa mekanismo ng isip

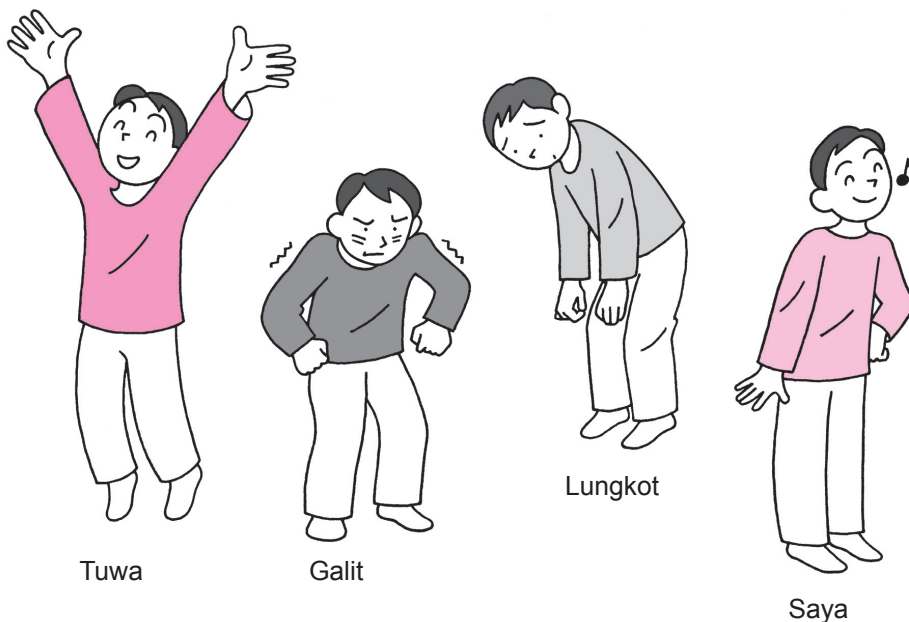
1) Pag-unawa sa isip

Ang mga tao ay may sariling damdamin at paraan ng pag-iisip. Ang bawat tao ay may iba't ibang damdamin, paraan ng pag-iisip, at paraan ng pagpapahayag ng sarili.

Ang pagkakaibang ito ay nauugnay sa personalidad ng tao, dating paraan ng pamumuhay, edukasyon, atbp. Ang mga damdamin at paraan ng pag-iisip ay nagbabago ayon sa edad, at naipapakita bilang emosyon at pagnanais.

Kailangang maunawaan ng mga care worker ang damdamin ng ibang tao.

● Mga emosyon



Ang mga pagbabago sa estado ng isip ay naipapakita sa mga ekspresyon ng mukha at pag-uugali.

(Pagnanais)

Ang pagnanais ay tumutukoy sa damdamin kapag kusang gustong gawin ang isang bagay. Ang mga care worker ay tumutulong sa mga user na makapamuhay nang may pagnanais.

● **Pagnanais****(Stress)**

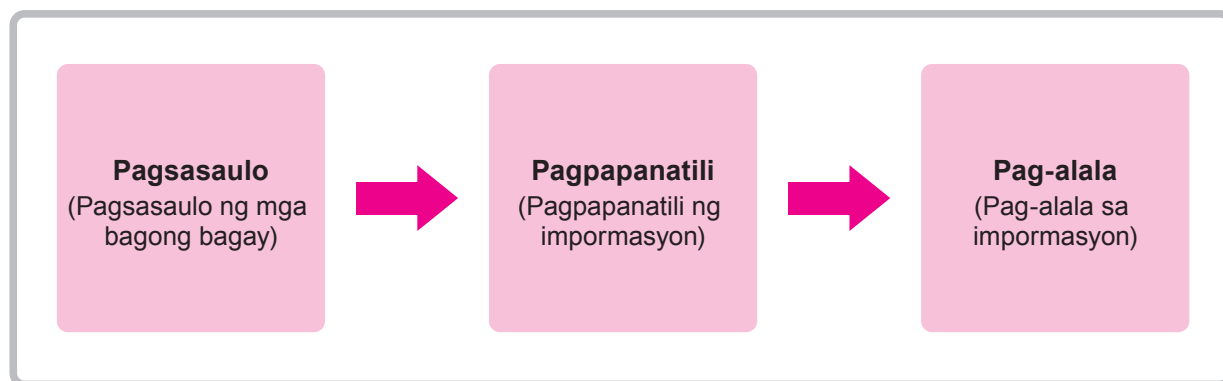
Ang stress ay tumutukoy sa estado ng pagkapuwersa sa isip at katawan. Kabilang sa mga sanhi ng stress ang ingay, temperatura at iba pang pisikal na bagay, kapaguran, kawalan ng tulog, gutom at iba pang bagay na nauugnay sa katawan, pagkabalisa, takot, kasabikan, ugnayan sa ibang tao at iba pang mental o panlipunang bagay.

● **Mga sanhi ng stress**

(Memorya)

Ang memorya ay tumutukoy sa pag-alala sa mga bagay nang hindi nakakalimutan ang mga ito.

● Proseso ng memorya



● Mga uri ng memorya

Panandaliang memorya Pansamantalang memorya		
Pangmatagalang memorya Memoryang napapanatili nang mahabang panahon	Episodic memory	Memorya tungkol sa mga karanasan at alaala
	Semantic memory	Memorya tungkol sa kaalaman
	Priming memory	Memoryang naaalala nang walang-malay
	Procedural memory	Memoryang naaalala ng katawan

(Pangangailangan)

Tinutukoy nito ang estado ng paghangad sa isang bagay.

Ang psychologist na si Maslow (Maslow, A. H.) ay nagpahayag na may 5 antas ng pangangailangan ng tao (Maslow's Hierarchy of Needs).

● Maslow's Hierarchy of Needs



2 Pag-unawa sa mekanismo ng katawan

1) Mekanismo ng pagpapanatili ng buhay at homeostasis (temperatura ng katawan, paghinga, pulso, presyon ng dugo, atbp.)

⊙ Homeostasis

Ang homeostasis ay tumutukoy sa biological system na sumusubok na panatilihin pareho ang estado ng katawan kahit na magbago ang kapaligiran.

Halimbawa, kapag uminit at tumaas ang temperatura ng katawan, pagpapawisan ang iyong katawan upang ilabas ang init ng katawan at ibalik ito sa normal.

● Ang tungkulin ng homeostasis



(Mga vital sign)

Ang vital sign ay tumutukoy sa temperatura ng katawan, paghinga, pulso, presyon ng dugo, at iba pang palatandaan na buhay ang isang tao. Ito ay nagsisilbing index na sumasalamatin sa kalagayan ng kalusugan at mga abnormalidad.

(1) Temperatura ng katawan

- Ang temperatura ng katawan ay may pang-araw-araw na ritmo kung saan ito ay mataas sa araw at mababa sa gabi kapag natutulog.
- Dahil malaki ang pagkakaiba nito sa bawat indibidwal, ang karaniwang temperatura ng katawan ay nag-iiba sa bawat tao.

- Mga bahagi kung saan sinusukat ang temperatura ng katawan at mga bagay na dapat tandaan

Kilikili



Ilapat ang dulo ng thermometer sa kilikili.



Habang nagsusukat, panatilihing mahigpit na nakadikit sa katawan ang braso.

Kung may pagkaparalisa, sukatin sa bahaging hindi naparalisa.



Iba pa

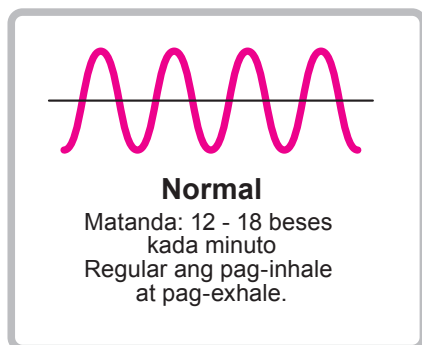


Mayroon ding mga thermometer na maaaring sumukat sa temperatura ng katawan mula sa noo o tainga.

(2) Paghinga

- Tinutukoy nito ang pagpasok ng oxygen sa katawan at paglabas ng carbon dioxide.
- Ang paghinga ay nagagawa nang regular at walang-malay.
- Ang bilis ng paghinga ay nagbabago depende sa edad, isinasagawang mga aktibidad, mental na kondisyon, pisikal na kondisyon, pagkakaroon ng mga sakit, at iba pang salik.
- Suriin kung hindi nahihirapang huminga, walang plema, at walang anumang tunog.
- Kung lubhang nahihirapang huminga, nagiging bluish-purple ang kulay ng mga labi. Ang kondisyong ito ay tinatawag na cyanosis.

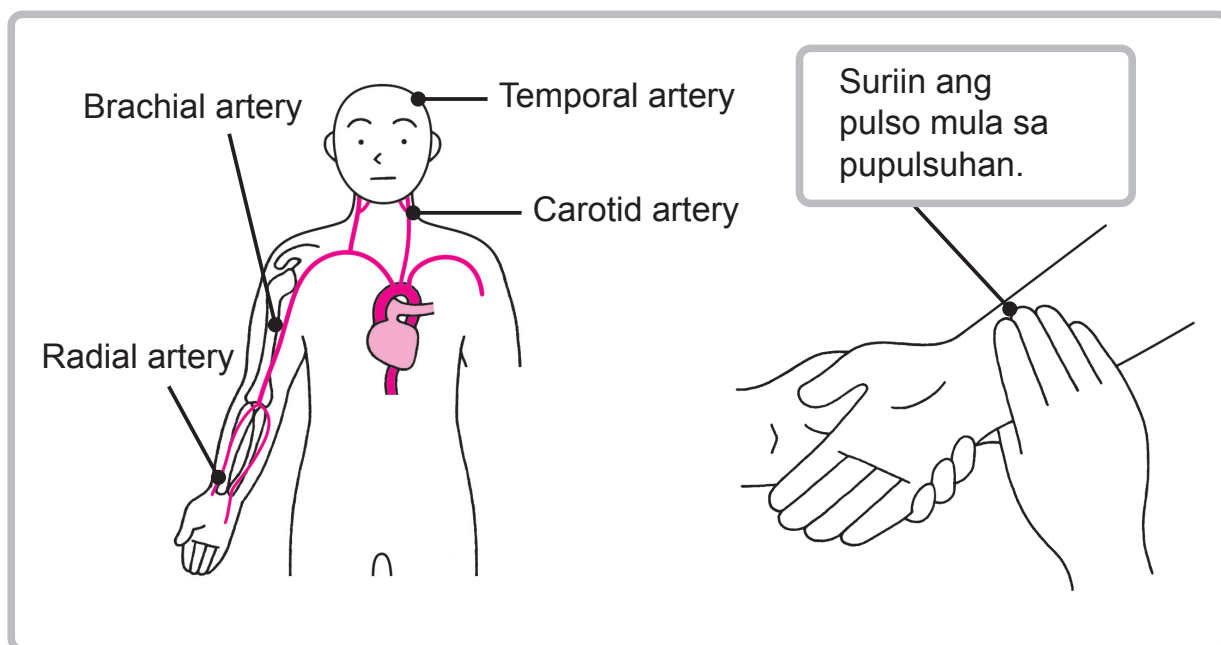
● Respiration rhythm waveform



(3) Pulso

- Ang pulso ay ang pagdaloy ng dugo sa mga artery sa pamamagitan ng pagtibok ng puso.
- Sa karaniwan, mas mabilis ang pulse rate kapag bata pa at mas bumabagal habang tumatanda.
- Ang pulse rate ay nag-iiba depende sa edad, isinasagawang mga aktibidad, mental na kondisyon, pisikal na kondisyon, pagkakaroon ng mga sakit, at iba pang kadahilanan.
- Obserbahan ang bilang, ritmo, at lakas ng pulso.

● Mga pangunahing bahagi kung saan masusukat ang pulso

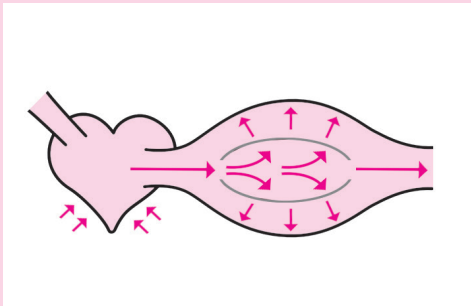
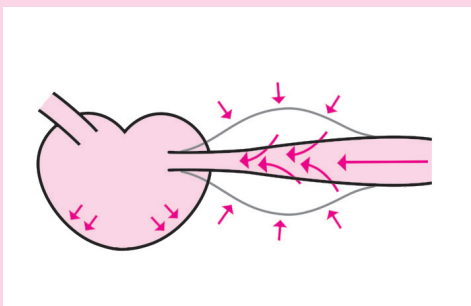


Ang pulso ay mararamdaman hindi lamang sa gilid ng ulo, leeg, at siko, kundi sa panloob na bahagi ng pupulsuhan, singit, at ibabaw ng paa.

(4) Presyon ng dugo

- Ang presyon ng dugo ay tumutukoy sa lakas ng daloy ng dugo na ipinadala ng puso at tumutulak sa mga daluyan ng dugo (mga artery).
- Ang presyon ng dugo ay patuloy na nagbabago sa buong araw.
- Ang presyon ng dugo ay nag-iiba depende sa postura, isinasagawang mga aktibidad, mental na kondisyon, pagkakaroon ng mga sakit, at iba pang salik.
- Kapag nagpatuloy ang hypertension, tataas ang posibilidad na magkaroon ng cerebrovascular disease, cardiovascular disease, atbp.

● Ugnayan ng kondisyon ng puso at presyon ng dugo

Systole	Diastole
Presyon ng dugo: mataas	Presyon ng dugo: mababa
	
Systolic blood pressure (pinakamataas na presyon ng dugo) Ang presyon ng dugo kapag umuurong ang puso (systole)	Diastolic blood pressure (pinakamababang presyon ng dugo) Ang presyon ng dugo kapag naka-relax ang puso (diastole)

● Tataas ang presyon ng dugo kapag:



Nasasabik



Kulang sa tulog



Pinupwersa ang sarili sa pagdumi atbp.



Kinakabahan



Nakaranas ng biglaang pagbabago sa temperatura

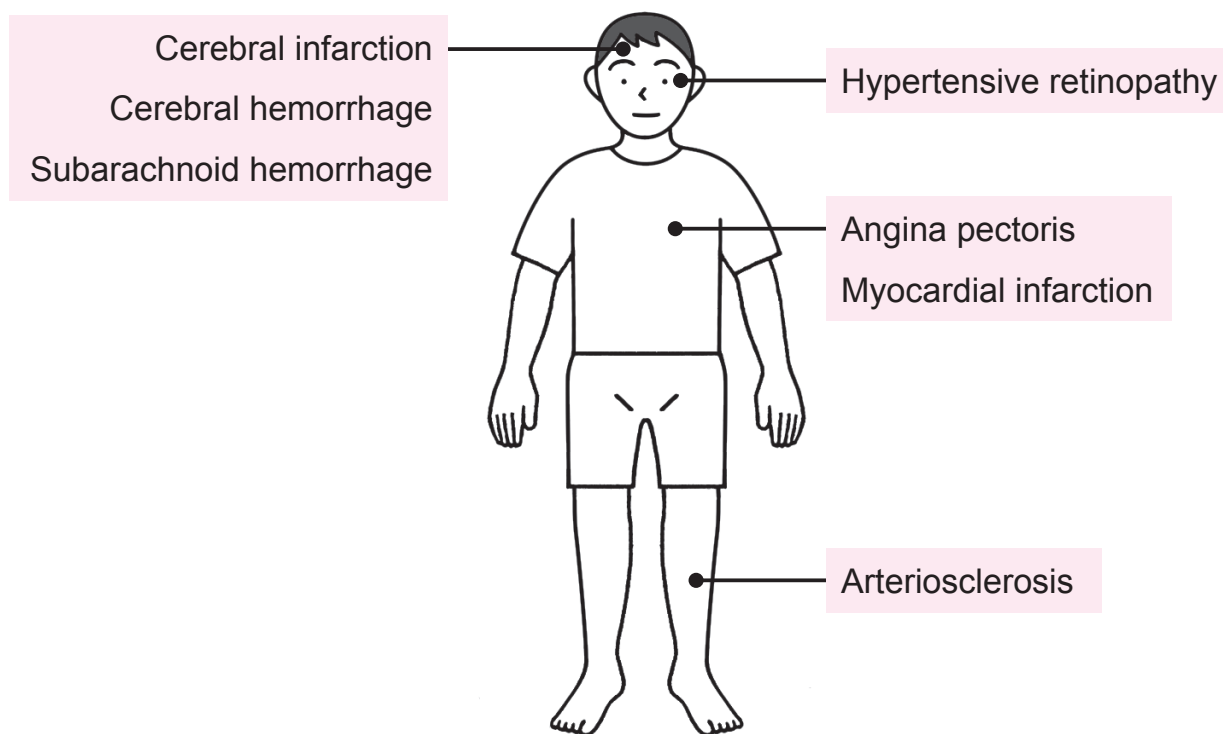


Biglang nag-ehersisyo



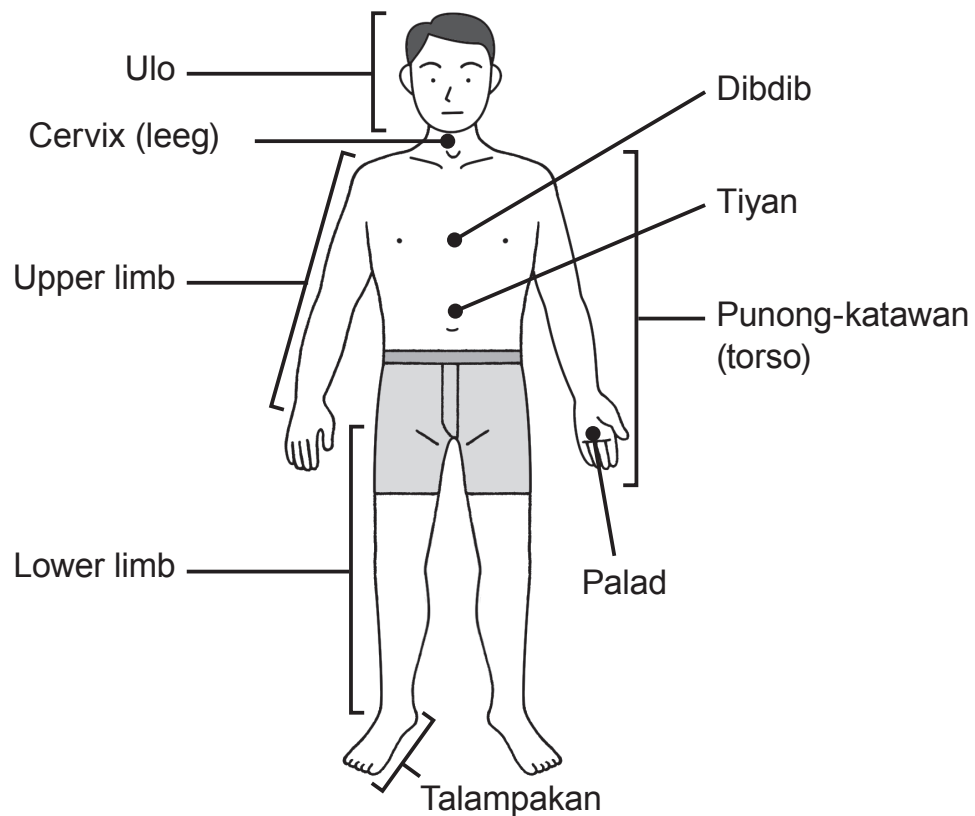
Pinipigilan ang pag-ihi (pagdumi)

● Mga sakit na dulot ng hypertension



2) Pangunahing istraktura ng katawan

- Ang katawan ay nahahati sa ulo, cervix (leeg), punong-katawan (torso), upper limbs (dalawang braso), at lower limbs (dalawang binti).



[Nervous system]

Ang nervous system ay pangunahing nahahati sa central nerves at peripheral nerves.

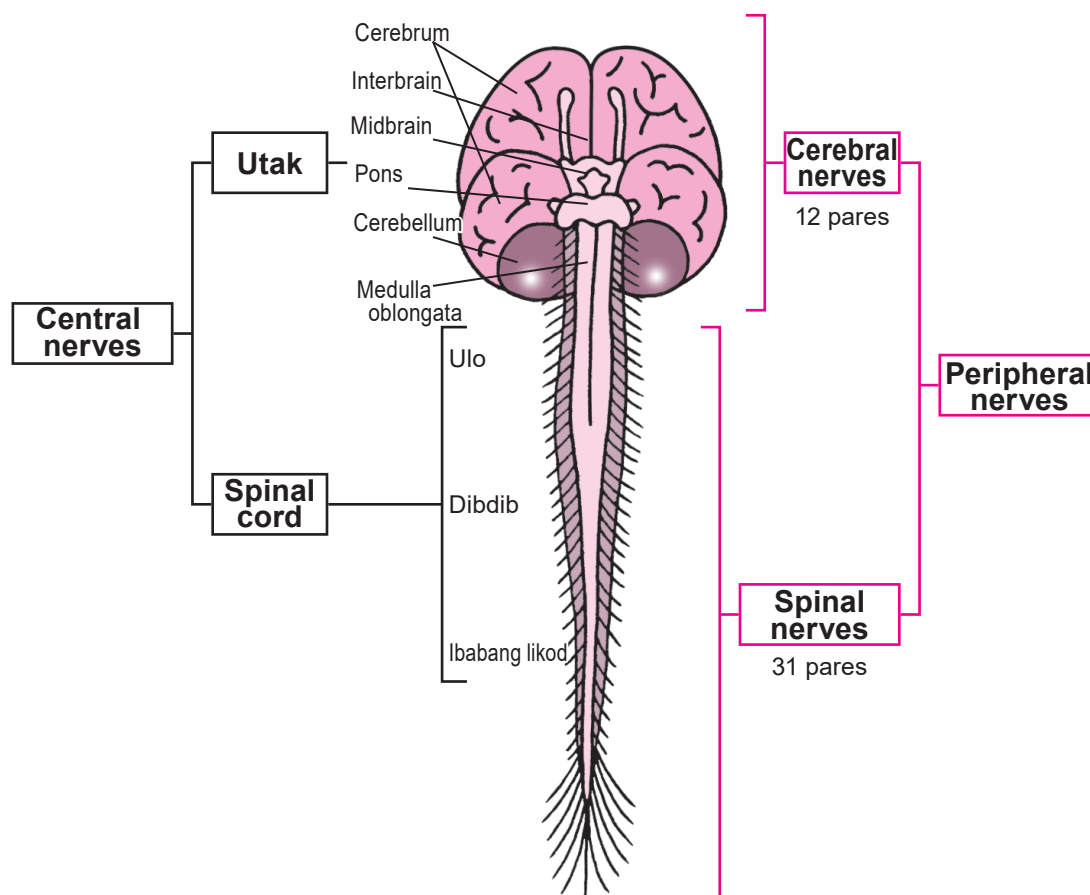
⊙ Central nerves (utak / spinal cord)

- Kinokolekta ng utak ang mga impormasyon mula sa buong katawan, sinusuri ang mga ito at naghuhusga, at nagpapadala ng utos sa buong katawan.
- Ang spinal cord ay konektado sa utak, at naghuhusga ng mga impormasyon at nagbibigay ng utos sa pamamagitan ng tungkulin nito sa paghahatid ng impormasyon mula sa buong katawan patungo sa utak, at mula sa utak patungo sa buong katawan.

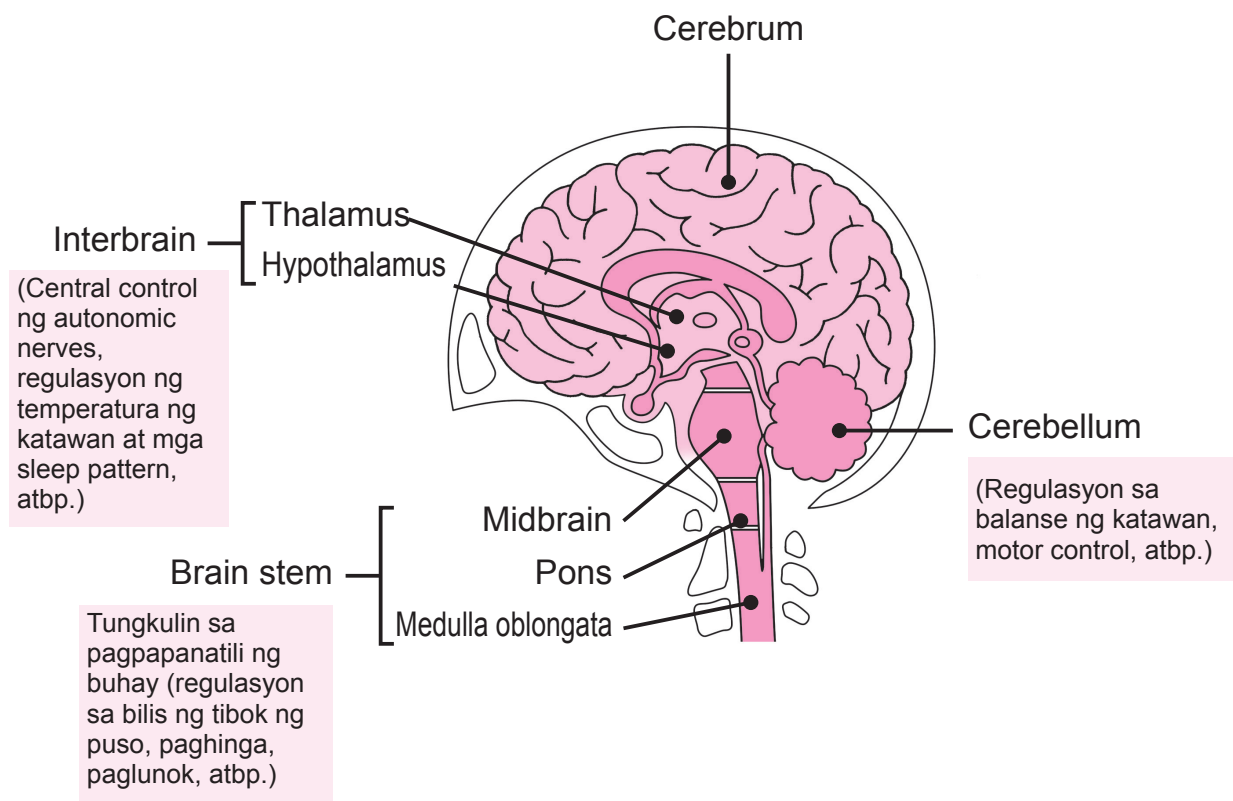
⊙ Peripheral nerves (cerebral nerves / spinal nerves)

- Naghahatid ito ng impormasyon sa pagitan ng central nerves at mga organo sa buong katawan.

● Distribusyon ng mga nerves



● Mga bahagi ng utak at pangunahing tungkulin



Autonomic nerves

- Ang autonomic nerves ay mga nerves na walang-malay na pumipigil sa tungkulin ng mga panloob na organo, at nahahati ang mga ito sa sympathetic nerves at parasympathetic nerves.
- Ang sympathetic nerves ay mga nerves na kumikilos kapag nakakaranas ng tensyon ang isang tao, tulad ng oras na nagsasagawa ng mga aktibidad, nababalisa, nagagalit, nakakaranas ng stress, atbp.
- Ang parasympathetic nerves ay mga nerves na kumikilos kapag naka-relax ang isang tao, tulad ng oras na natutulog, nagpapahinga, atbp.

Tungkulin ng autonomic nerves (sympathetic nerves at parasympathetic nerves)

Sympathetic nerves (Gumagana)		Parasympathetic nerves (Nagpapahinga)
Bibilis ang pulso	Puso	Babagal ang pulso
Uurong	Peripheral blood vessels	Lalawak
Tataas	Presyon ng dugo	Bababa
Lalaki	Pupil	Liliit
Pipigilan ang paggalaw	Intestinal tract	Isusulong ang paggalaw
Lalawak ang bronchi	Respiratory tract	Sisikip ang bronchi
Dadami	Pagpapawis	Bababa

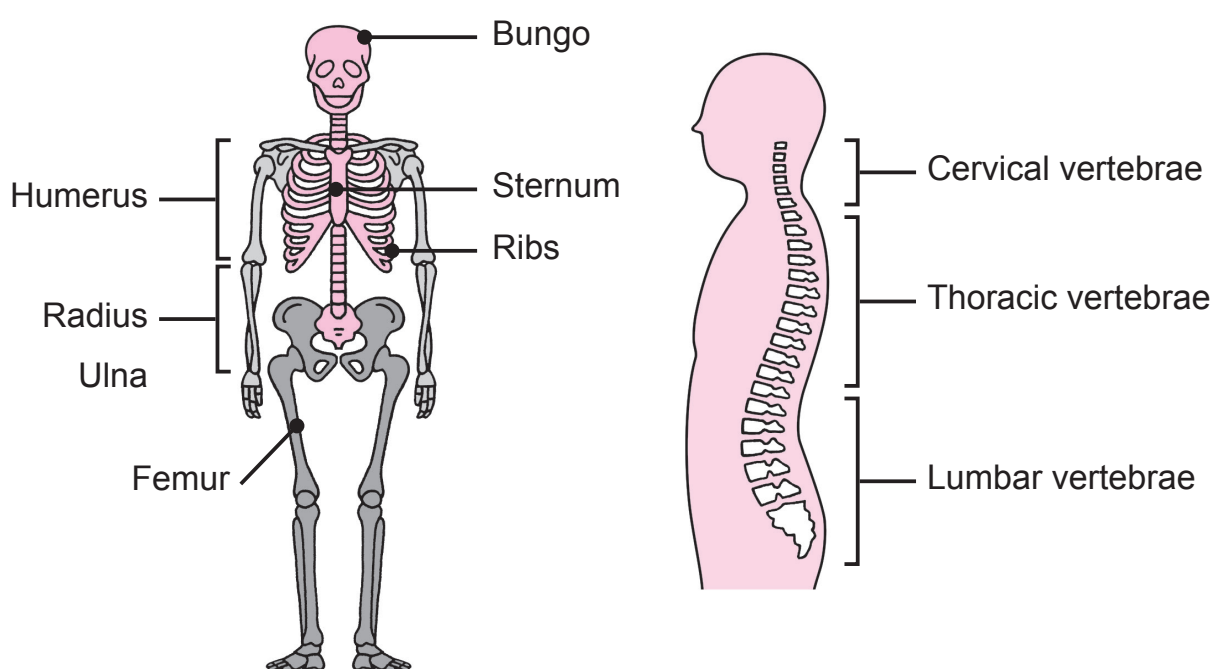


Isinasagawa ng autonomic nerves ang regulasyon sa mga tungkulin ng mga panloob na organo, atbp. Kapag hindi gumagana nang maayos ang autonomic nerves, nagkakaroon ng iba't ibang epekto sa isip at katawan.

[Skeletal system]

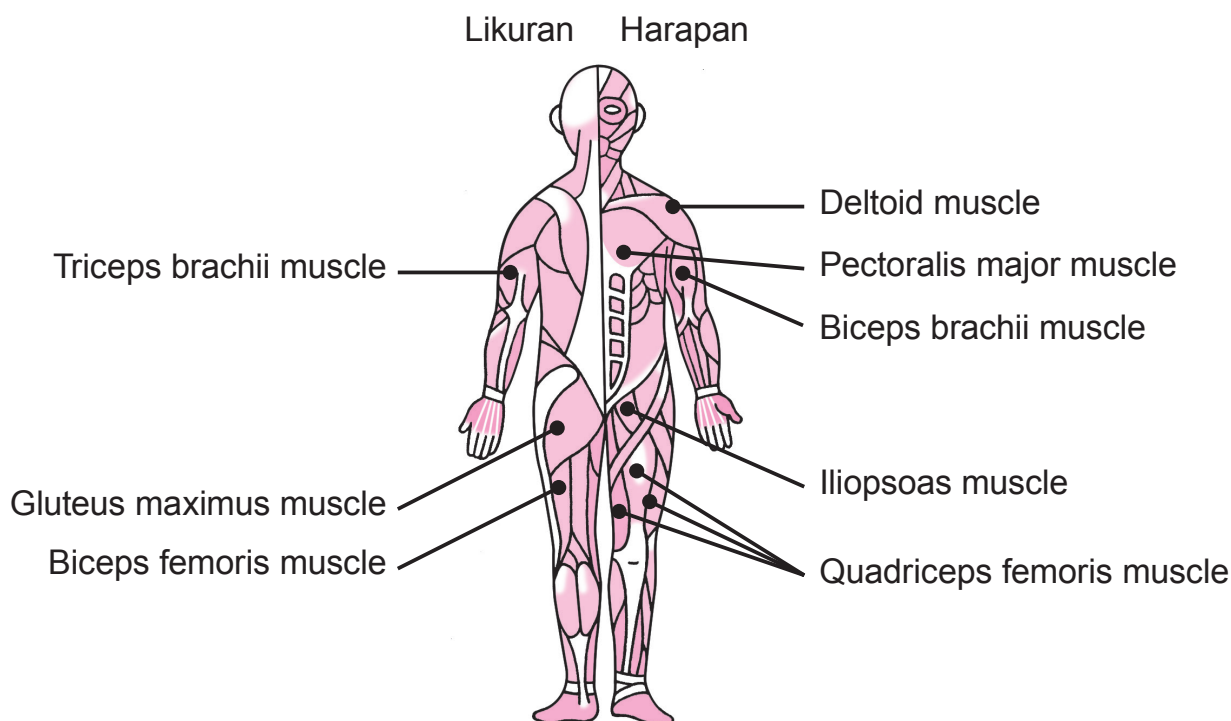
- Ang skeletal system ay binubuo ng kombinasyon ng mga malalaki at maliliit na buto sa buong katawan.
- Ang mga pangunahing tungkulin ng mga buto ay: (1) suportahan ang katawan, (2) kumilos bilang locomotor system, (3) protektahan ang mga organo, (4) magimbak ng calcium, at (5) bumuo ng dugo (hematopoiesis).
- Ang spinal column ng tao ay pisyolohikal na kurbado sa hugis ng letrang S.

● Skeletal chart ng katawan ng tao



[Muscular system]

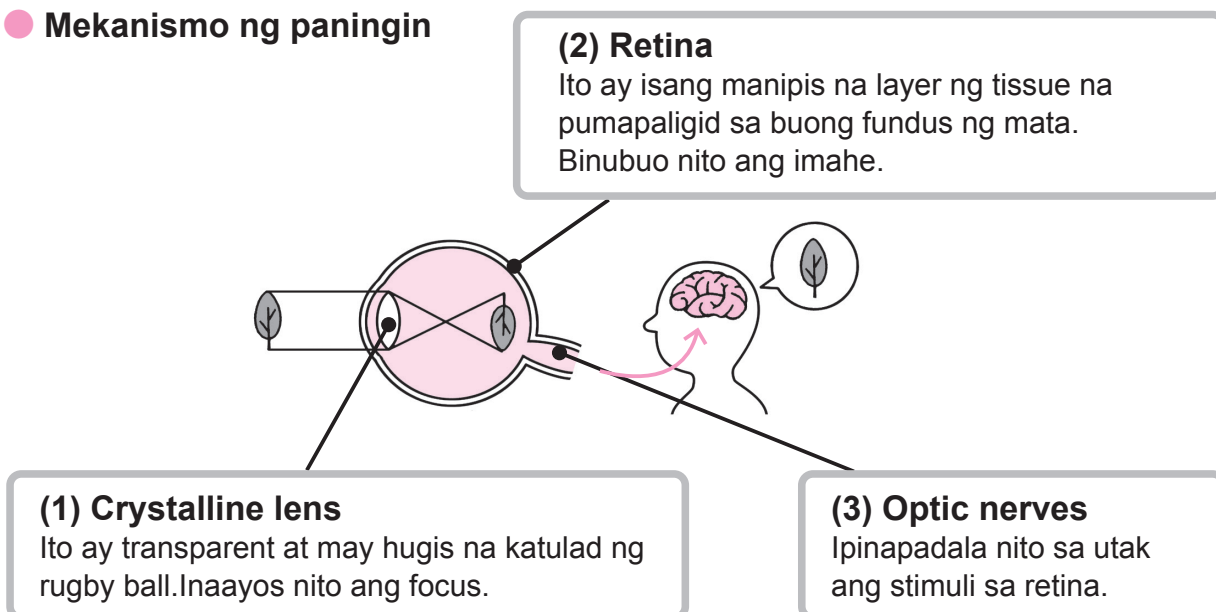
- Nauugnay ito sa pagpapanatili ng postura, paggalaw, at pagbuo ng mga panloob na organo.



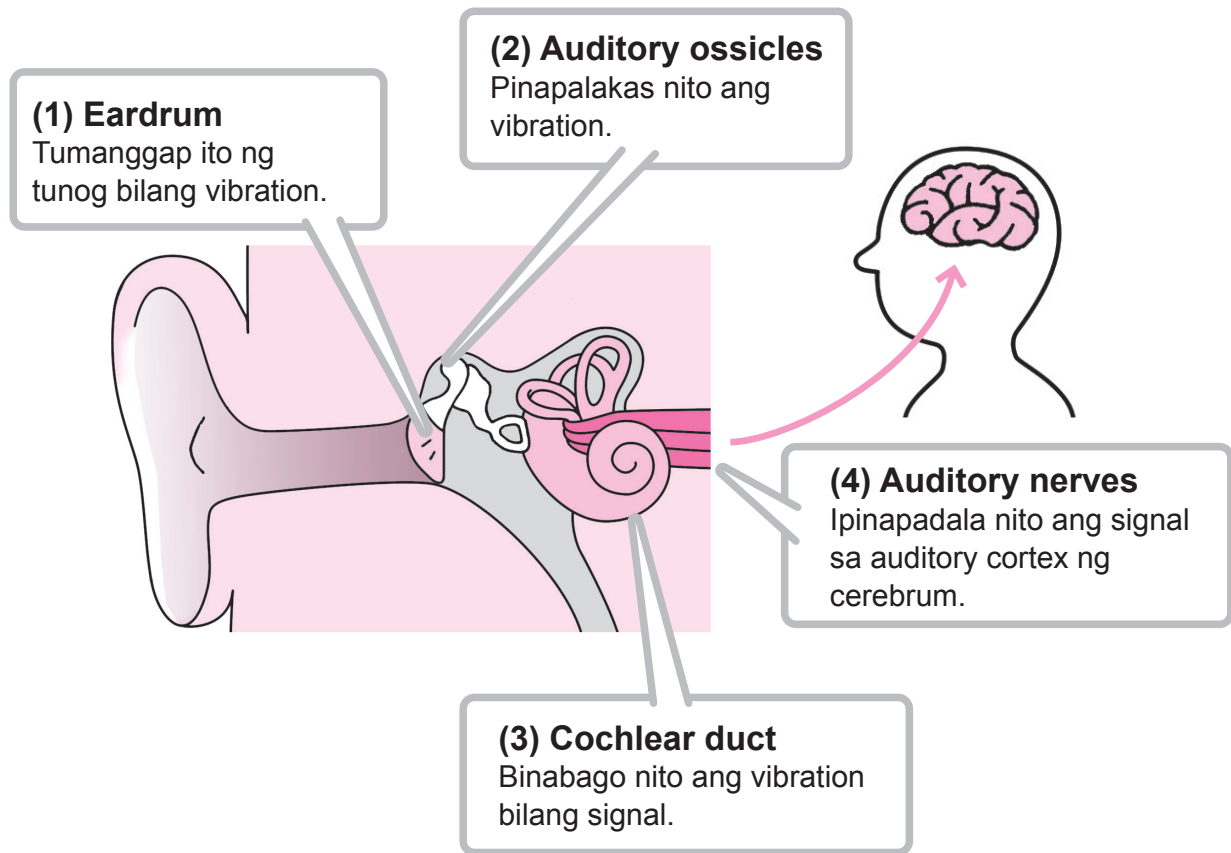
[Sensory organ system]

- Kapag tayo ay may nakita (paningin), narinig (pandinig), naamoy (pang-amoy), nalasahan (panlasa), at naramdaman mula sa bagay na hinawakan (pandama), ang mga sensory organ ay nakakatanggap ng iba't ibang stimuli at nagpapadala ng impormasyon sa utak sa pamamagitan ng sensory nerves.

● Mekanismo ng paningin



● **Mekanismo ng pandinig**

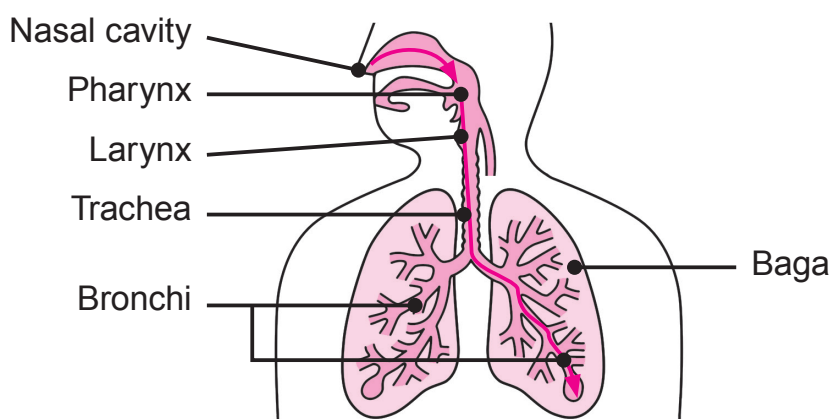


[Respiratory system]

Ang hangin ay dumadaan sa respiratory tract at tumatanggap ng oxygen sa бага, pagkatapos ay lumalabas mula sa respiratory tract bilang carbon dioxide.

Ang respiratory tract ang nagsisilbing daanan ng hangin mula sa ilong patungo sa бага.

● Mga organo na nauugnay sa paghinga



☉ Ubo at plema

- Kapag pumasok sa respiratory tract ang mga bakterya, alikabok ng bahay at iba pang dayuhang sangkap, susubukan ng katawan na palabasin ang mga ito sa pamamagitan ng ubo at plema.



Ang matagalang pag-ubo, pagbabago sa kulay ng plema, atbp. ay mga senyales na may problema.

[Cardiovascular system]

- Tungkulin nito na magdala ng oxygen, mga sustansiya, waste product, atbp. at ikalat ang mga sa buong katawan sa pamamagitan ng daloy ng dugo at lymph.

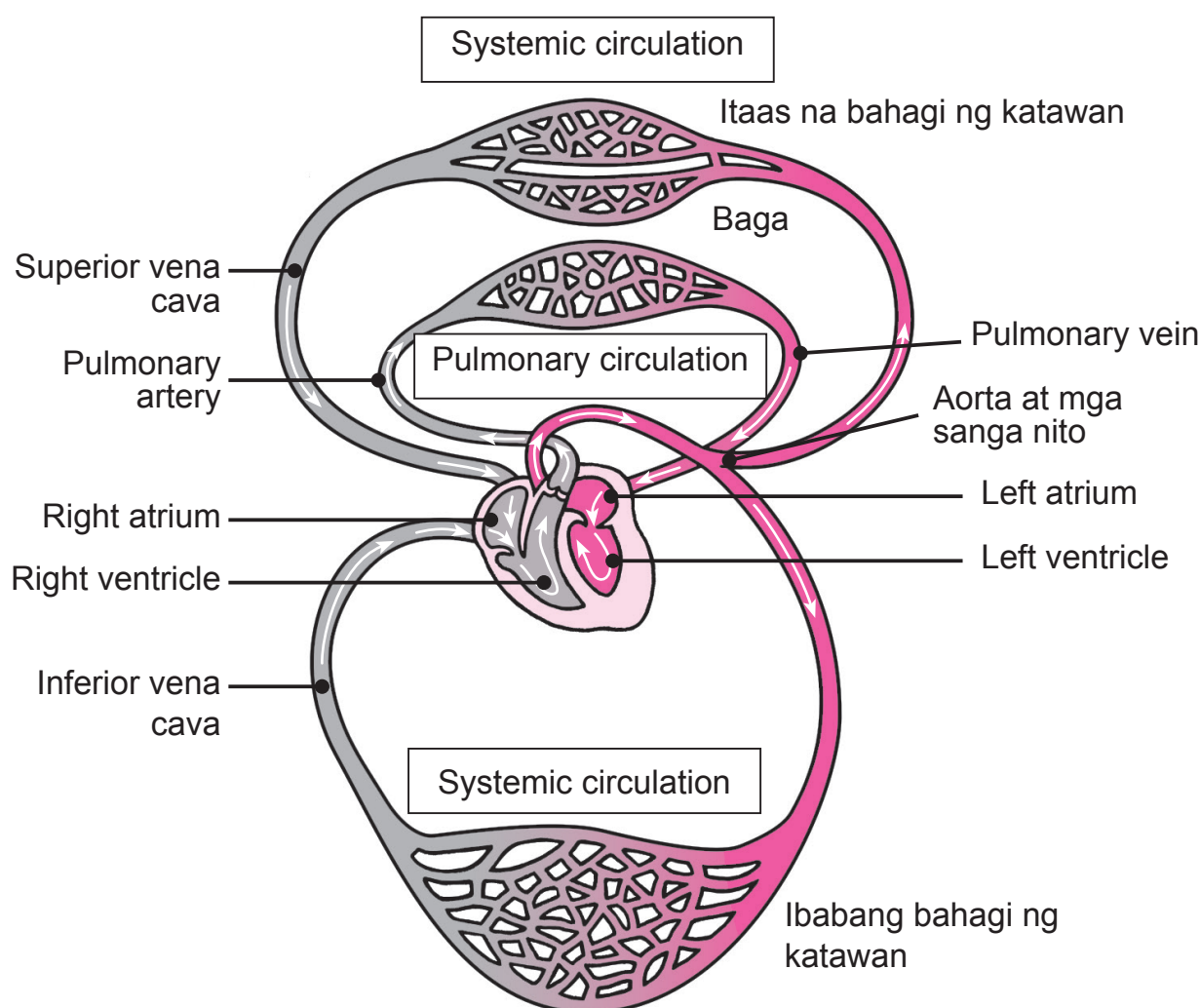
☉ Puso

- Ang puso ay nahahati sa apat na silid.
- Paulit-ulit itong umuurong at nagre-relax, at nagtutulak palabas ng dugo na parang bomba.

☉ Dugo at mga daluyan ng dugo

- Ang mga artery ay mga daluyan ng dugo kung saan dumadaan ang dugong naglalaman ng maraming oxygen mula sa puso patungo sa ibang bahagi ng katawan.
- Kinokolekta ng mga vein ang dugong naglalaman ng maraming carbon dioxide at waste product mula sa lahat ng sulok ng katawan, at ibinabalik ito sa puso at бага.
- Ang capillary ay tumutukoy sa mga bahagi ng daluyan ng dugo sa pagitan ng artery at vein.

● Pulmonary circulation at systemic circulation



Sa pulmonary circulation, nagbabago ang dinadaluyan ng dugo at ang dugong dumadaloy dito.

⊙ Systemic circulation at pulmonary circulation

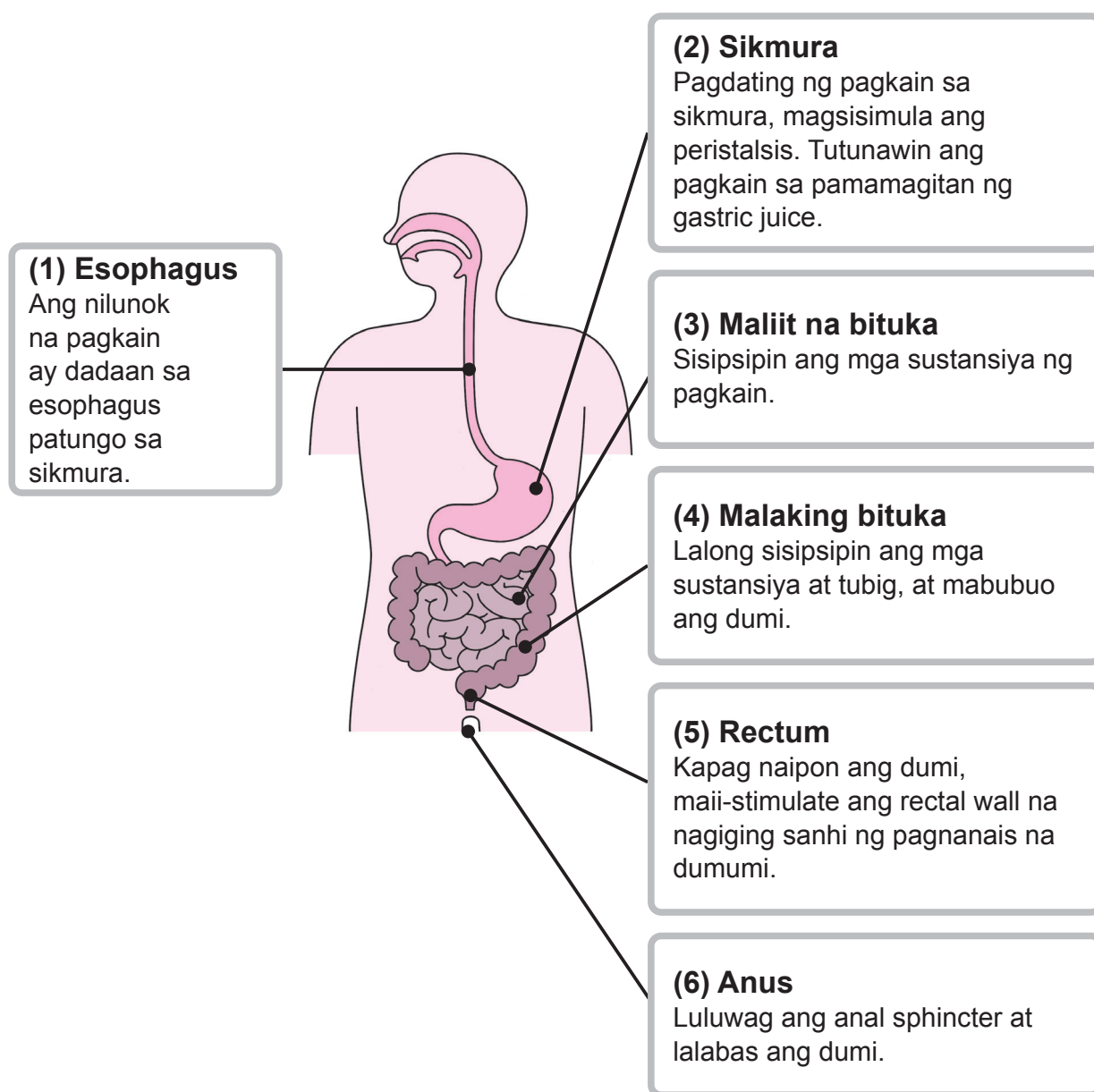
Dumadaloy ang arterial blood sa mga artery at ang venous blood sa mga vein, at kumakalat sa buong katawan. Ito ay tinatawag na systemic circulation.

Ang sirkulasyon ng dugo mula sa puso patungo sa бага at pabalik sa puso ay tinatawag na pulmonary circulation. Ang venous blood mula sa right ventricle ng puso ay dumadaan sa pulmonary artery patungo sa бага kung saan nagaganap ang palitan ng gas, at ang nabuong arterial blood ay dumadaan sa pulmonary vein pabalik sa left atrium.

[Digestive system]

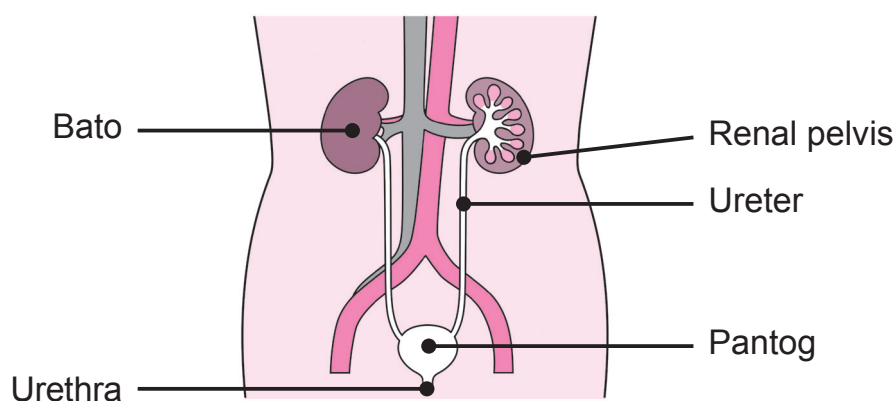
- Ito ay binubuo ng digestive tract mula sa oral cavity hanggang sa anus (esophagus, sikmura, maliit na bituka, malaking bituka) at mga organo na naglalabas ng digestive enzymes.
- Tungkulin nito na tunawin at sipsipin ang mga pagkain, kunin ang mga kinakailangang sustansiya, at ilabas bilang dumi ang mga natira sa pagtunaw at pagsipsip.

● Daloy ng pagkain at tungkulin ng bawat organo



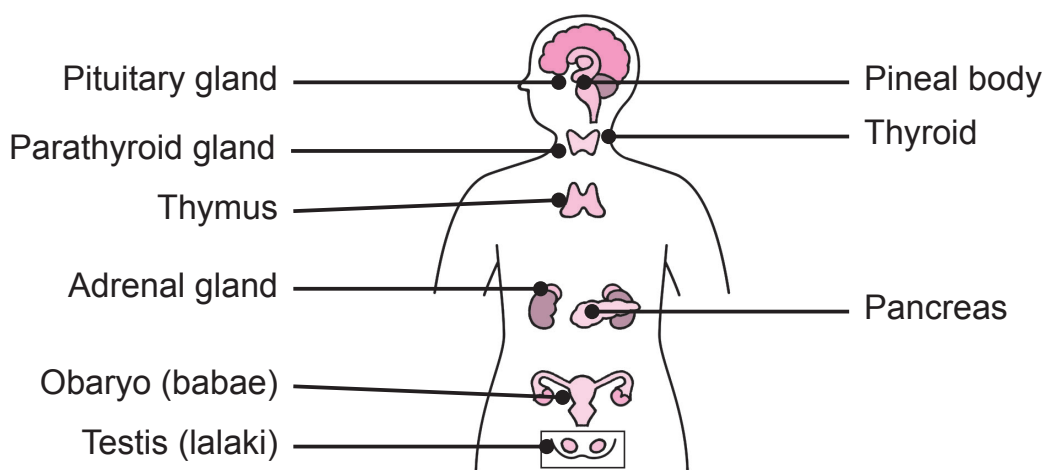
[Urinary system]

- Tungkulin nito na ilabas sa katawan bilang ihi ang mga waste product sa loob ng katawan.
- Ang ihi ay nabubuo sa mga bato at dumadaan sa ureter patungo sa pantog kung saan ito ay pansamantalang iniimbak, at pagkatapos ay dumadaan sa urethra palabas ng katawan.



[Endocrine system]

- Tinutukoy nito ang mga organong may glandula na naglalabas ng mga hormone na nagsasaayos sa iba't ibang tungkulin ng katawan.



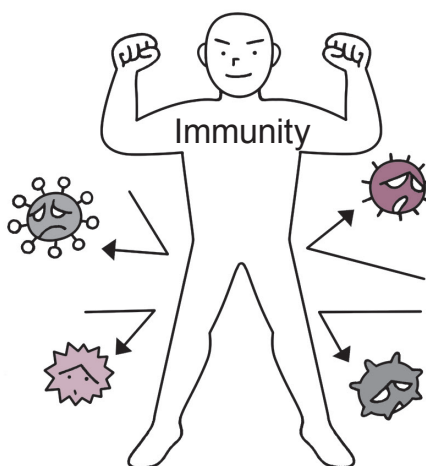
[Immune system]

- Ang immunity ay tumutukoy sa reaksiyon ng paglaban at pagprotekta sa katawan kapag ang mga bakterya, virus at iba pang pathogen na umiiral sa panlabas na kapaligiran ay pumasok sa loob ng katawan.
- Ang mga gawi sa pamumuhay at kondisyon ng isip ay maaaring magpataas o magpababa ng immunity.

● Mga gawi sa pamumuhay at kondisyon ng isip na nagpapataas ng immunity

Mga bagay na nagpapalakas ng immunity

- Katamtamang ehersisyo
- Madalas na pagtawa
- Pagpapainit ng katawan
- Balanseng pagkain



Mga bagay na nagpapahina ng immunity

- Pagtanda
- Kakulangan sa tulog
- Kapaguran
- Matinding ehersisyo
- Mental stress

3) Mekanismo ng katawan na nauugnay sa pahinga at pagtulog

1. Pangangailangan ng pahinga at tulog

- Ang pahinga ay tumutukoy sa pagtigil sa mga aktibidad at pag-relax ng isip at katawan.
- Ang wastong pahinga ay nakakatulong na mapawi ang kapaguran at magkaroon ng sigla ang pamumuhay.
- Ang pagtulog ay nagbibigay ng regular na pahinga sa utak. Ito ay kinakailangan para magkaroon ng malusog na isip at katawan.

● Mabuting epekto ng magandang kalidad na tulog



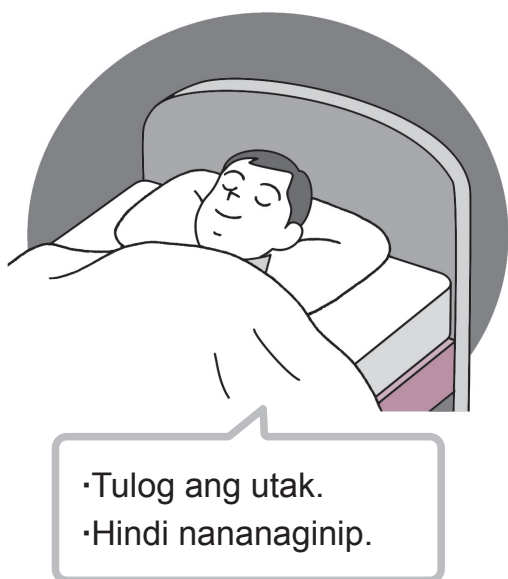
2. Mekanismo ng pagtulog

- Ang mga tao ay may panloob na orasan ng katawan na gumagana sa siklo ng 1 araw at nagpapanatili ng ritmo.
- Ang orasan ng katawan ay nare-reset kapag nalantad sa liwanag sa umaga, at lumilikha ng regular na ritmo.

3. Siklo ng pagtulog

- Kapag natutulog, paulit-ulit na nangyayari sa buong gabi ang non-REM sleep (malalim na pagtulog) at REM sleep (mababaw na pagtulog).
- Sa non-REM sleep, ang utak ay nasa kalagayang nagpapahinga. Sa REM-sleep, ang utak ay nasa kalagayang malapit sa pagiging gising. Sinasabing tayo ay nananaginip sa oras ng REM-sleep.

● Non-REM sleep



● REM sleep



4. Mga katangian ng pagtulog sa mga matatanda

- Ang oras ng pagtulog ay nagiging mas maikli.
- Ang oras ng non-REM sleep (malalim na pagtulog) ay nababawasan. Dahil dito, nagiging madalas ang paggising dahil sa pagnanais na umihi, kaunting ingay, atbp.

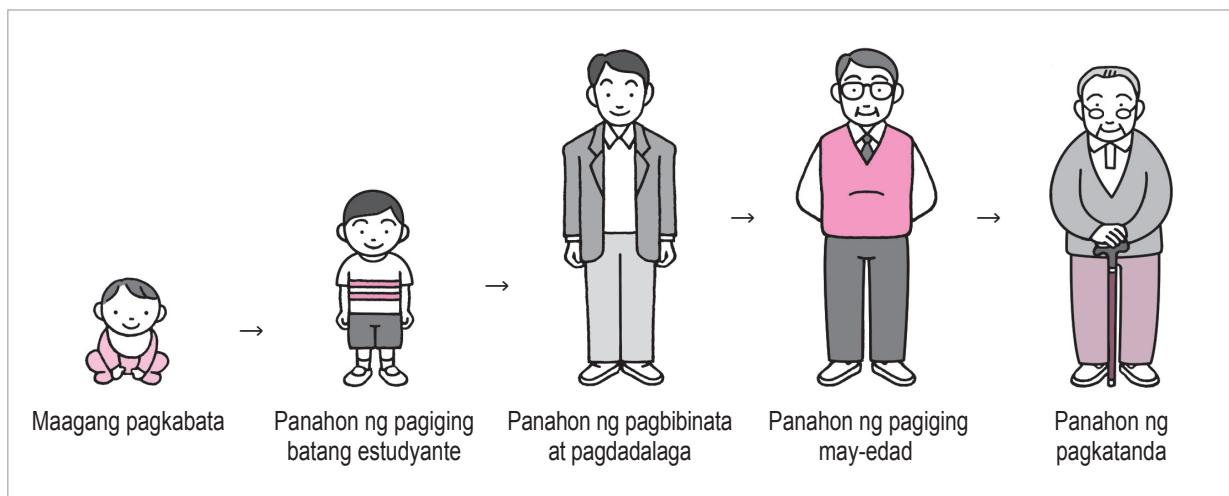
2 | Pag-unawa sa mga taong nangangailangan ng nursing care

1 Pangunahing pag-unawa sa pagtanda

1) Pag-unawa sa mga pagbabago sa isip at katawan dahil sa pagtanda

1. Ano ang pagtanda?

Habang tumatanda ang tao, humihina ang paggana ng isip at katawan. Tinatawag itong pagtanda. Ang pagtanda ay nangyayari sa lahat ng tao.



(Mga katangian ng pagtanda)

- May pagkakaiba sa bawat indibidwal.
- Nagiging mas madaling kapitan ng mga sakit.
- Makikita ang impluwensiya ng mga gawi sa pamumuhay.

2. Mga pagbabago sa isip dahil sa pagtanda

Ang mga pagbabago sa isip ay nag-iiba sa bawat indibidwal dahil sa impluwensiya ng kasaysayan, kapanahunan, kapaligiran, atbp. kung saan namuhay ang mga matatanda. Dahil dito, kailangang maunawaan na may pagkakaiba sa bawat tao kapag magbibigay ng nursing care.

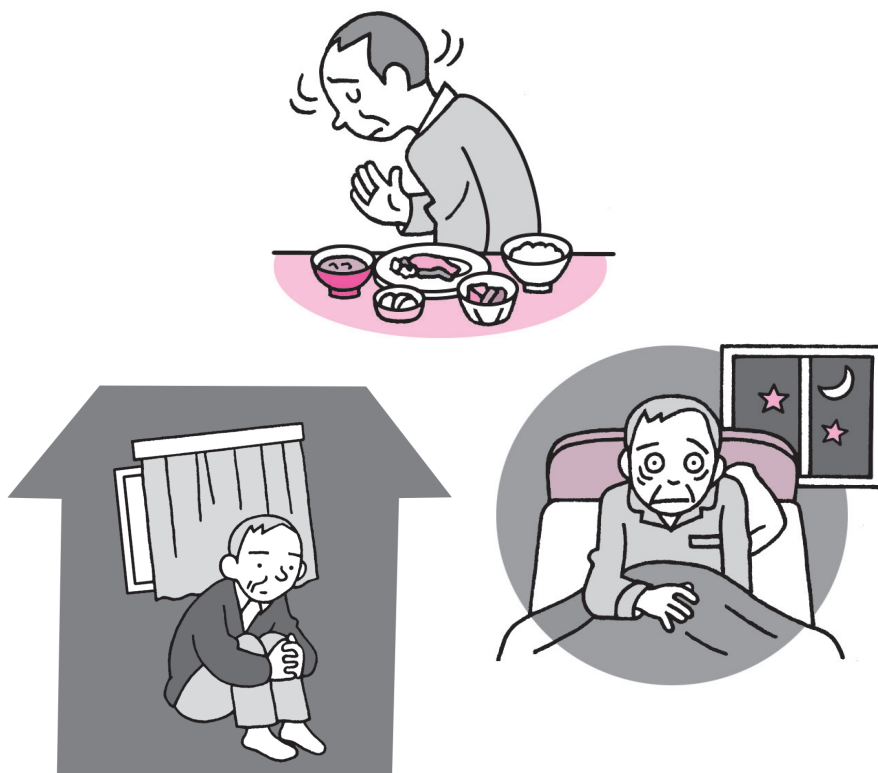
(Pagbabago sa isip)

- **Pakiramdam ng pagkabalisa at kawalan ng tiyaga**

Nangyayari ito dahil hindi na nagagawa ang mga bagay na dati ay nagagawa.

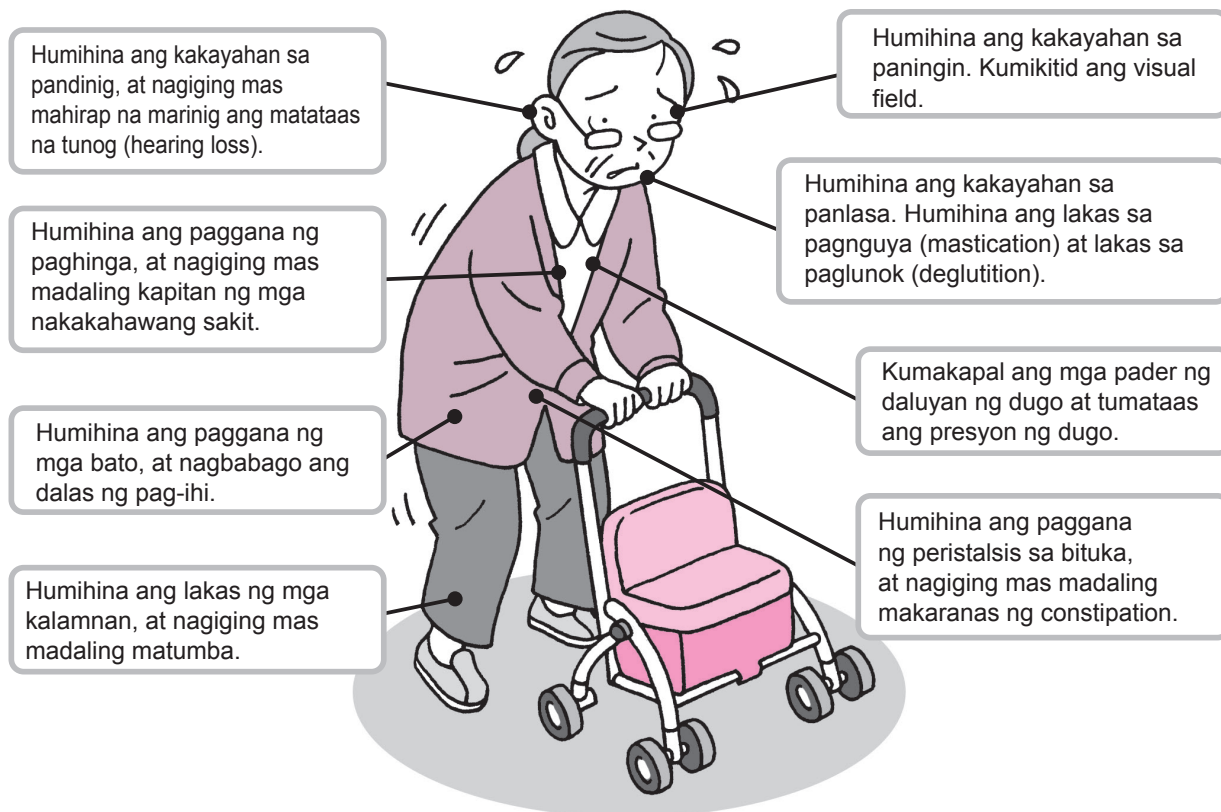
- **Pakiramdam na nawalan at pakiramdam ng kawalan ng kakayahan**

Nangyayari ito dahil sa pagkawalay sa pumanaw na asawa, kapamilya, kamag-anak, o kaibigan, pagbabago sa tungkulin, atbp. Dahil sa mga pagbabago sa isip, nagiging mas madaling makaranas ng depresyon.



3. Mga pagbabago sa katawan dahil sa pagtanda

Ang pagtanda ay nagdudulot ng mga pagbabago sa panlabas na itsura at sa loob ng katawan.



Ang mga matatanda ay madaling magkaroon ng maraming sakit na nagiging talamak at natatagalan ang paggaling, at tumataas ang posibilidad na magkaroon ng komplikasyon.

2) Mga sintomas at katangian ng mga sakit na karaniwan sa mga matatanda

Kabilang sa mga sintomas na karaniwan sa mga matatanda ang dehydration, lagnat, constipation, edema (pamamaga), insomnia, disuse syndrome, at pressure ulcer (bedsore).

☉ Katangian ng mga sakit ng mga matatanda

- Nagkakasabay-sabay ang maraming sakit.
- May malaking pagkakaiba sa mga sintomas atbp. sa bawat indibidwal.
- Mas madaling magkasakit at maging talamak ang sakit.
- Mas mahirap na lumitaw ang mga sintomas (pagkakaroon ng hindi tipikal na sintomas).

3) Mga sintomas na karaniwan sa mga matatanda

Dehydration

Kondisyon kung saan ang dami ng tubig sa katawan ay mas mababa kaysa sa normal na dami

Napapanatili ang partikular na dami ng tubig sa loob ng katawan, ngunit nangyayari ang dehydration kapag nasira ang balanse sa pagitan ng intake at excretion.

Mga sanhi: Pagtatae, pagsusuka, lagnat, pagpapawis, pagbaba ng intake ng tubig, atbp.

Mga sintomas: Tuyong labi, oral cavity, at balat; pagbaba ng dalas ng pag-ihi at pagbawas ng dami ng ihi; pagbaba ng presyon ng dugo at pagbilis ng pulso; pagtaas ng temperatura ng katawan; atbp.

Mga punto sa nursing care

- Panatilihing hydrated ang user.
- Pamahalaan ang temperatura sa loob ng kuwarto.
- Uminom ng tubig bago at pagkatapos maligo at kapag mag-eehersisyo.
- Ang matinding dehydration ay maaaring humantong sa kamatayan. Magpatingin sa medikal na institusyon.



☉ Balanse ng dami ng tubig

Ang pagpapanatili sa balanse ng lumalabas na tubig at pumapasok na tubig sa pamamagitan ng pagkain at pag-inom ng inuming tubig ay makakatulong sa pagpapanatili ng malusog na pamumuhay.

Lagnat

Kondisyon kung saan ang temperatura ng katawan ay mas mataas kaysa sa karaniwang temperatura

Ang regulasyon sa temperatura ng katawan ay isinasagawa sa hypothalamus ng cerebrum.

Mga sanhi: Mga nakakahawang sakit, pamamaga, dehydration, atbp.

Mga sintomas: Mataas na lagnat, pulang mukha, kawalan ng sigla, kawalan ng gana, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Panatiliing hydrated ang user.
- Sukatin ang temperatura ng katawan ng user.
- May mga pagkakataon na mahirap mapansin ang sintomas ng lagnat sa mga matatanda.
- Obserbahan kung may iba pang sintomas.



Constipation

Kondisyon kung saan ang dumi ay matagal na nananatili sa malaking bituka

Karaniwan, ang pagkain ay inilalabas bilang dumi pagkalipas ng mga 24 hanggang 72 oras.

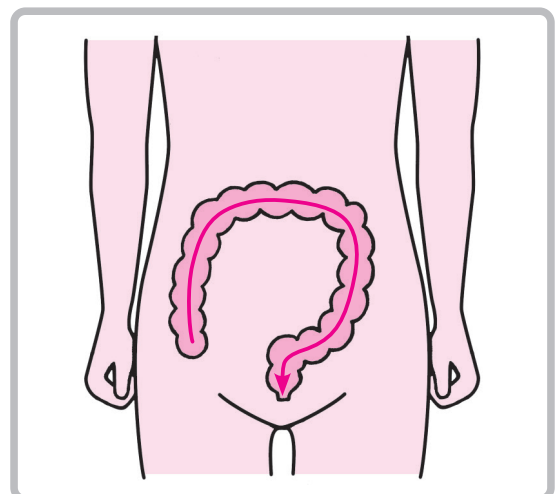
Mga sanhi: Paghina ng paggana ng mga bituka, paghina ng mga kalamnan, pagpigil sa pagnanais na dumumi, atbp.

Mga sintomas: Pagkawalanggana, pananakit ng tiyan, pakiramdam na nasusuka, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Pakainin ang user ng dietary fibers at pag-ehersisyuhin nang katamtaman.
- Paupuin ang user sa inidoro sa tuwing matapos kumain para makagawian ito.
- Masahihin ang tiyan sa direksyon ng daloy ng pagkain sa bituka.

● Pagmamasahang sa direksyon ng daloy ng pagkain sa bituka



Edema (pamamaga)

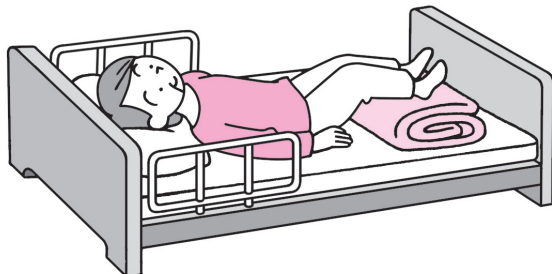
Kondisyon kung saan hindi maayos ang sirkulasyon ng dugo dahil sa paghina ng paggana ng mga organo, paghina ng mga kalamnan, atbp. kaya naiipon sa loob ng katawan ang mga hindi kailangang likido sa katawan

Mga sanhi: Paghina ng mga kalamnan sa lower limbs, paghina ng paggana ng puso at mga bato, malnutrisyon sa mga matatanda, pananatili sa nakaupong posisyon nang matagal, atbp.

Mga sintomas: Pagtaas ng timbang, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Obserbahan ang bahagi at kalubhaan ng edema.
- Kung may pagkaparalisa, madaling makaranas ng pamamaga sa apektadong panig.
- Pag-ehersisyuhin nang katamtaman ang user at iangat ang lower limbs.
- Kung mayroong sakit ang user na nagiging sanhi ng edema, ipagamot siya.



Pruritus (pangangati)

Kondisyon kung saan nakakaranas ng pangangati sa balat

Mga sanhi: Tuyong balat dahil sa pagtanda, mga pagbabago sa temperatura at kahalumigmigan, uri ng pananamit, atbp.

Mga sintomas: Pamumula, pamamantal, pagkayamot, atbp.

Mga punto sa nursing care

- I-moisturize ang balat ng user.
- Tiyaking hindi magkakasugat ang balat ng user at makakatulog siya nang husto. Dahil may posibilidad ng impeksyon, makipagtulungan sa mga medikal na kawani.

Insomnia

Kondisyong kulang sa tulog dahil ang pakiramdam sa paggising ay hindi nakatulog, nahihirapang matulog, nagigising sa kalagitnaan ng gabi, atbp.

Mga sanhi: Pagbabago sa katangian ng pagtulog, atbp.

Mga sintomas: Pagkayamot, kapaguran, kawalan ng lakas, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Isaayos ang ritmo ng pamumuhay ng user.
- Ilantad ang user sa liwanag ng araw pagkagising sa umaga.
- Pag-ehersisyuhin nang katamtaman ang user.
- Iwasan ang pagtulog nang matagal sa araw.
- Isaayos ang kapaligiran sa loob ng kuwarto.
- Kung nakakasagabal sa pamumuhay ng user, makipagtulungan sa mga medikal na kawani.



Hypertension

Kondisyon na mataas ang presyon ng dugo

Mga sanhi: Sakit sa puso, sakit sa bato, pagbabago sa mga daluyan ng dugo na may kaugnayan sa pagtanda, mga gawi sa pamumuhay tulad ng diyeta, pag-eehersisyo, atbp.

Mga sintomas: Pananakit ng ulo, palpitasyon, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Pabutihin ang mga gawi sa pamumuhay ng user. Mag-ingat sa pagkain upang hindi kumain nang labis, limitahan ang intake ng asin, atbp. Pag-ehersisyuhin nang katamtaman ang user.
- Kabilang sa mga paraan ng paggamot ang diet therapy, exercise therapy, at drug therapy.
- Kapag nagpatuloy ang hypertension, magkakaroon ng arteriosclerosis. Ang arteriosclerosis ay nagiging sanhi ng cerebrovascular disease at cardiovascular disease.

4) Mga sakit na karaniwan sa mga matatanda

Kabilang sa mga sakit na karaniwan sa mga matatanda ang cerebrovascular disease, cardiovascular disease, pulmonya, aspiration pneumonia, diabetes mellitus, osteoporosis, dementia, atbp.

May mga matatanda na kailangan ng utos ng doktor para mabigyan ng nursing care.

Cerebrovascular disease

Tinutukoy nito ang sakit sa mga daluyan ng dugo sa utak. Nangyayari ito kapag pumutok o nagbara ang mga daluyan ng dugo. Depende sa bahagi ng utak na napinsala, maaaring magkaroon ng iba't ibang kapansanan.

Mga sanhi: Pangunahing nauuri sa dalawang dahilan.

- 1 Nangyayari ito dahil may nagbarang daluyan ng dugo sa utak (cerebral infarction).
- 2 Nangyayari ito dahil may pumutok na daluyan ng dugo sa utak (cerebral hemorrhage atbp.).

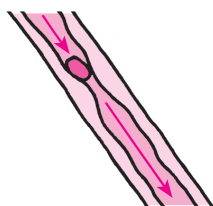
Mga sintomas: Pananakit ng ulo, pagkahilo, pakiramdam na nasusuka at pagsusuka, kapansanan sa kamalayan, kapansanan sa paghinga, kapansanan sa pandama, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Magsagawa ng nursing care na naaayon sa mga sintomas ng user.
- Dahil may kaugnayan ang mga gawi sa pamumuhay ng user, mag-ingat sa dami at nilalaman ng pagkain, pag-eehersisyo, atbp.

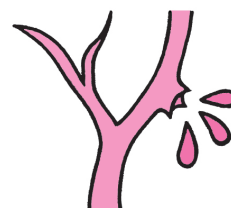
Cerebral infarction

(Pagbabara ng mga daluyan ng dugo)



Cerebral hemorrhage

(Pagputok ng mga daluyan ng dugo atbp.)



Cardiovascular disease

Tinutukoy nito ang sakit sa puso. Nangyayari ito dahil sa pagbara ng mga daluyan ng dugo sa puso atbp.

Mga sanhi: Hypertension, diabetes mellitus, pagbabago sa coronary arteries, atbp.

- Nangyayari ito dahil may kumipot na daluyan ng dugo sa puso (angina pectoris).
- Nangyayari ito dahil may nagbarang daluyan ng dugo sa puso (myocardial infarction).
- Nangyayari ito dahil sa paghina ng paggana ng puso (heart failure).

Mga sintomas: Sa kaso ng angina pectoris, pansamantalang nagkukulang ang oxygen na nagiging sanhi ng pananakit ng dibdib atbp.

Sa kaso ng myocardial infarction, namamatay ang mga kalamnan ng puso na nagiging sanhi ng matinding pananakit ng dibdib atbp.

Sa kaso ng heart failure, kabilang sa mga sintomas ang kahirapang huminga, palpitasyon, pangangapos ng hininga, kapaguran, edema, pagtaas ng timbang, pagbawas ng dami ng ihi, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Kung nakakaranas ng edema o pagtaas ng timbang, kailangang bawasan ang intake ng asin at tubig.
- Kung nahihirapang huminga, panatiliing nagpapahinga ang user sa posisyon ng katawan na nakakapagbawas ng pasanin sa puso.

Angina pectoris

(Pagkipot ng mga daluyan ng dugo)



Myocardial infarction

(Pagbabara ng mga daluyan ng dugo)



- **Mga posisyon ng katawan na nakakapagbawas ng pasanin sa puso**



Pulmonya

Nangyayari ito kapag pumasok sa loob ng бага ang mga pathogen.

Mga sanhi: Impeksyon na dulot ng mga pathogen tulad ng bakterya, virus, atbp.

Mga sintomas: Lagnat, kawalan ng lakas, kawalan ng ganang kumain, at iba pang sintomas sa buong katawan.

Ubo, plema, at iba pang sintomas ng mga organo sa paghinga.

Mga punto sa nursing care

- Panatiliing hydrated ang user at mag-isip ng paraan para madaling kainin ang mga inihandang pagkain.
- Sa kaso ng mga matatanda, kailangang mag-ingat dahil may mga pagkakataon na walang lumilitaw na sintomas.

Aspiration pneumonia

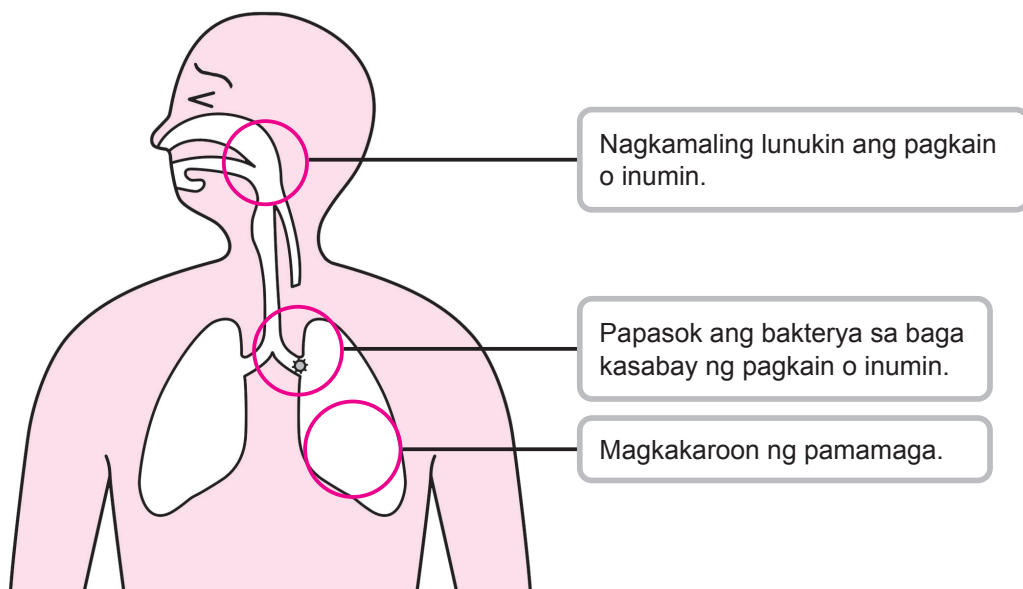
Nangyayari ito kapag ang bakterya ay nagkamaling pumasok sa trachea o bronchi kasabay ng pagkain o laway.

Mga sanhi: Nangyayari ito dahil sa pagpasok ng pagkain o tubig sa trachea sa halip na sa esophagus.

Mga sintomas: Lagnat, ubo, plema, kawalan ng ganang kumain, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Mag-ingat sa postura kapag kumakain. Huwag humiga kaagad pagkatapos kumain, at panatilihin ang user sa nakaupong posisyon.
- Pangalagaan ang oral cavity ng user.
- Kung mayroong mga sintomas, makipagtulungan sa mga medikal na kawani.



Diabetes mellitus

Tintukoy nito ang sakit kung saan may abnormalidad sa metabolismo kaya nagiging mataas ang antas ng asukal sa dugo.

Mga sanhi: May dalawang uri ng diabetes mellitus.

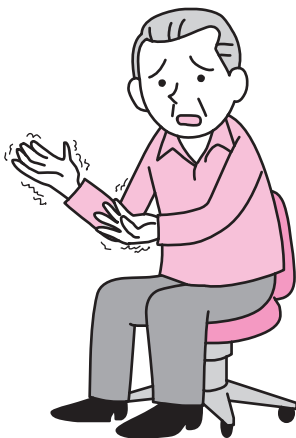
- Sa type 1 diabetes mellitus, nagkukulang ang secretion ng insulin. Madalas itong nakikita sa mga kabataan.
- Sa type 2 diabetes mellitus, nababawasan ang secretion ng insulin. Madalas itong nakikita sa mga matatanda. Itinuturing itong sakit na nauugnay sa mga gawi sa pamumuhay na dulot ng labis na pagkain, kakulangan sa ehersisyo, stress, atbp.

Mga sintomas: Tuyong bibig, labis na pag-inom at pag-ihi, pagbaba ng timbang, kapaguran, atbp.

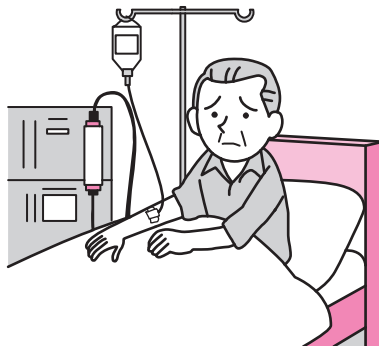
Mga punto sa nursing care

- Kabilang sa mga paraan ng paggamot ang diet therapy, exercise therapy, at drug therapy.
- Sa diet therapy, lilimitahan ang intake ng calories sa pagkain.
- Mag-isip ng paraan upang hindi mabawasan ang kasiyahan sa pagkain.
- Kapag nagpatuloy ang mataas na antas ng asukal sa dugo (hyperglycemia), magiging mahirap gumaling ang mga sugat.
- Kabilang sa mga komplikasyon ang retinopathy, kapansanan sa bato, at neurosis. Kailangang makipagtulungan sa mga medikal na kawani upang maiwasan ang komplikasyon.

● Mga komplikasyon sa diabetes mellitus



Neurosis



Kapansanan sa bato



Retinopathy

Osteoporosis

Tinutukoy nito ang sakit kung saan nagiging marupok ang mga buto dahil sa pagbaba ng mass ng buto atbp.

Mga sanhi: Matagal na pananatili sa kama, kakulangan sa calcium, atbp.

Mas madalas na nakikita ito sa mga babae dahil sa pagbaba ng female hormone level.

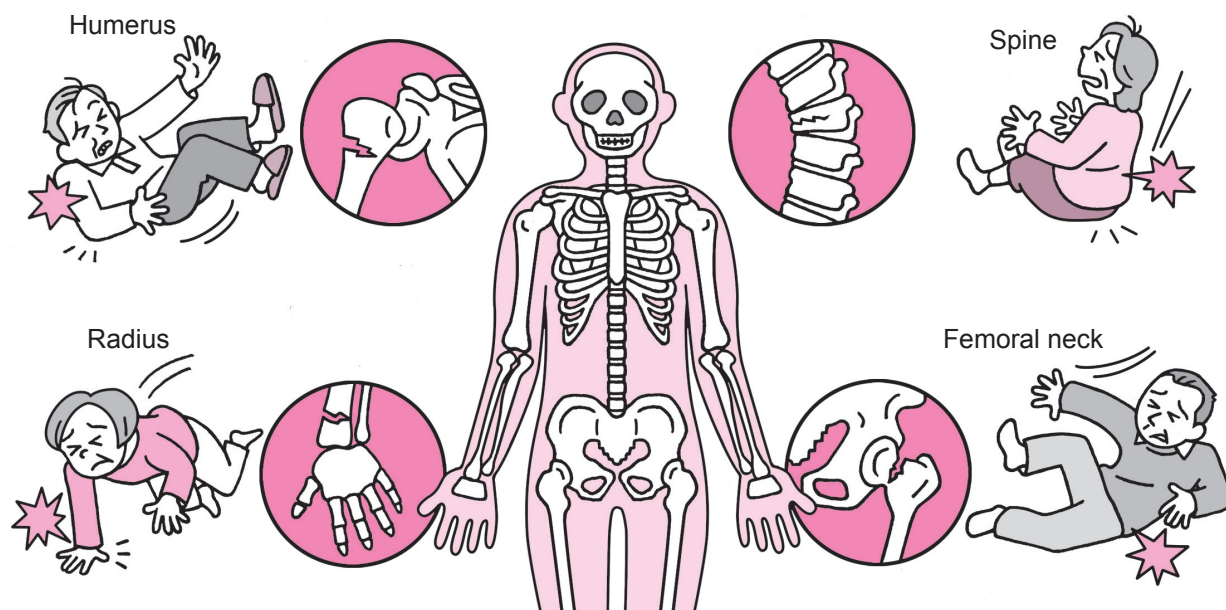
Mga sintomas: Pagbaluktot ng likod, pagbawas ng tangkad, pananakit ng ibabang likod, atbp.

Dahil nagiging marupok ang mga buto, nagiging mas madaling mabali ang buto kapag natumba.

Mga punto sa nursing care

- Pakainin ang user ng mga pagkain na may calcium.
- Pag-ehersisyuhin ang user, ilantad sa liwanag ng araw, atbp.
- Isaayos ang kapaligiran sa pamumuhay upang maiwasan ang pagkatumba.

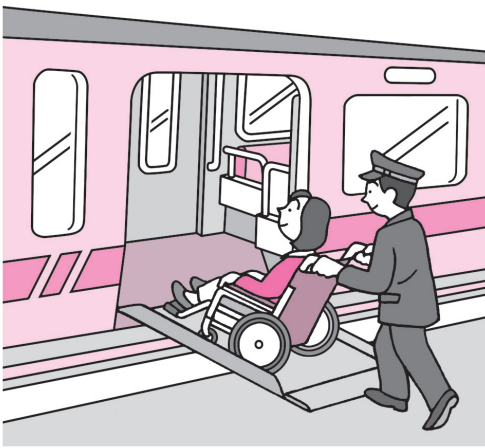
● Mga bahagi na kadalasang nababalian ng buto sa mga matatanda



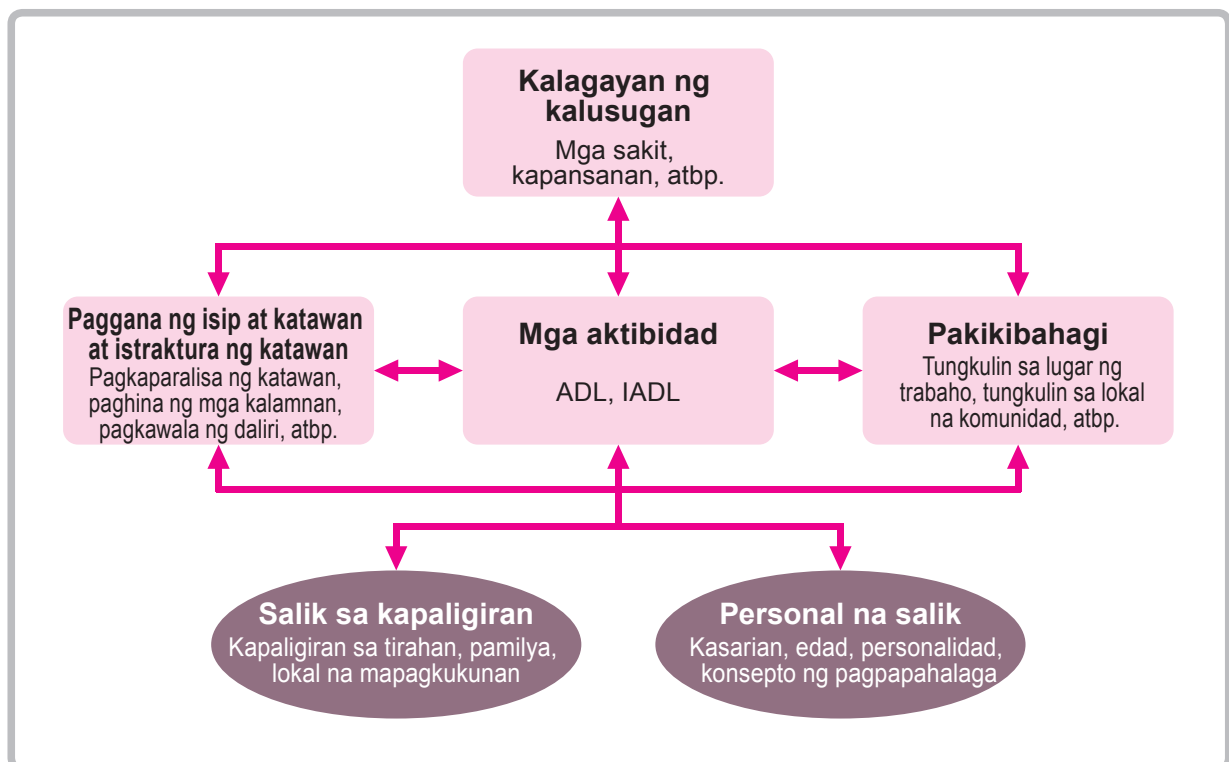
2 Pangunahing pag-unawa sa mga kapansanan

1) Ano ang kapansanan?

Ayon sa United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (UNCRPD), ang kapansanan ay “nabubuo mula sa ugnayan sa isa’t isa ng iba’t ibang balakid”. Ang ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: Internasyonal na Pag-uuri ng Paggana, Kapansanan at Kalusugan) ay nagpasya na ituring ang kapansanan bilang isa sa mga indibidwalidad ng tao, sa halip na tingnan ito sa negatibong pananaw.



● ICF (Internasyonal na Pag-uuri ng Paggana, Kapansanan at Kalusugan)



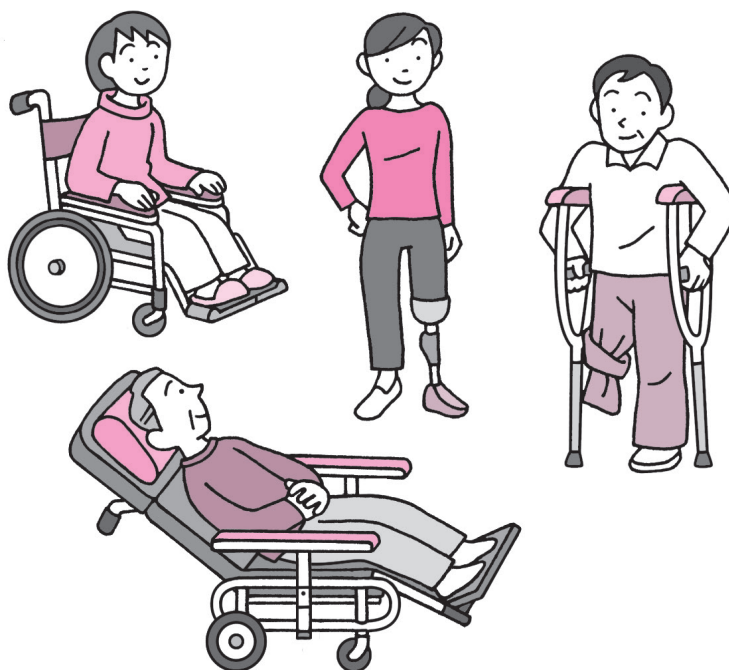
2) Mga uri, sanhi at katangian ng mga kapansanan

[Pisikal na kapansanan]

Ang pisikal na kapansanan ay tumutukoy sa kondisyon kung saan ang mga kamay, paa o punong-katawan ay nagkaroon ng kapansanan dahil sa sakit o aksidente, na nagpapahirap sa pang-araw-araw na pamumuhay at buhay panlipunan.

Kabilang dito ang mga pinsala sa kamay at paa dahil sa sakit o aksidente, pinsala sa utak at spinal nerves, depormasyon o contracture ng mga kasukasuan at spinal column dahil sa sakit o aftereffect ng sakit, atbp.

Nag-iiba sa bawat indibidwal ang kahirapan sa pamumuhay depende sa bahagi at kalubhaan ng kapansanan. Maaaring magkaroon ng intelektwal na kapansanan kasabay ng motor dysfunction. Gumamit ng mga assistive device na naaangkop sa user tulad ng tungkod, wheelchair, artipisyal na paa, atbp.



Paliwanag

ICF (Internasyonal na Pag-uuri ng Paggana, Kapansanan at Kalusugan)

Ang ICF ay nag-uuri sa mga tungkulin sa pamumuhay ng tao upang maunawaan ang pangkalahatang kondisyon ng isang tao. Ang mga tungkulin sa pamumuhay ng tao ay tumutukoy sa mga kakayahan, tungkulin, kapaligiran, atbp. na kailangan sa pang-araw-araw na pamumuhay tulad ng paggana ng isip at katawan, istraktura ng katawan, mga aktibidad, pakikilahok, atbp.

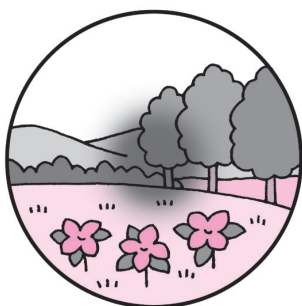
[Kapansanan sa paningin]

Ang kapansanan sa paningin ay tumutukoy sa kondisyon kung saan may problema sa paraan ng pagtingin sa mga bagay tulad ng problema sa linaw ng paningin, visual field, atbp., na nagpapahirap sa pang-araw-araw na pamumuhay at buhay panlipunan.

Kabilang sa mga sanhi ang pagkakaroon nito mula pagkasilang (congenital), sakit, aksidente, pagtanda, atbp. Dumadami ang mga kaso kung saan ang diabetes mellitus ang nagdudulot ng kapansanan sa paningin.

Nag-iiba sa bawat tao ang katangian ng kapansanan sa paningin tulad ng ganap na paglaho ng paningin, pagkaramdam sa liwanag, pagkakipot ng visual field, atbp.

● Paraan ng pagtingin ng taong may kapansanan sa paningin



Scotoma centrale /
depekto sa visual field



Pagkipot ng visual field



Hemispatial neglect

[Kapansanan sa pandinig]

Ang kapansanan sa pandinig ay tumutukoy sa kondisyon kung saan nagkapinsala ang ruta ng paghahatid mula sa tainga patungo sa auditory center kaya hindi makarinig o nahihirapang makarinig. Nauuri ito ayon sa antas ng kakayahan sa pandinig, bahagi ng kapansanan, at panahon ng paglitaw ng mga sintomas.

Ang hearing loss ay tumutukoy sa kondisyon kung saan nahihirapang makarinig ng mga tunog. Kabilang sa mga paraan ng komunikasyon ang paggamit ng hearing aid, pasulat na komunikasyon, sign language, speech reading (lip reading), atbp.



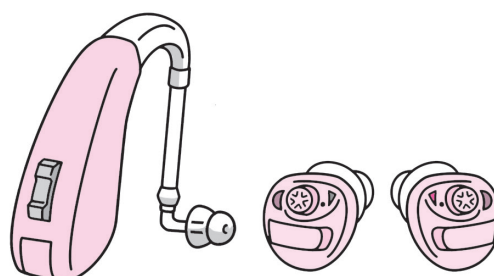
Pasulat na komunikasyon



Sign language



Speech reading (lip reading)

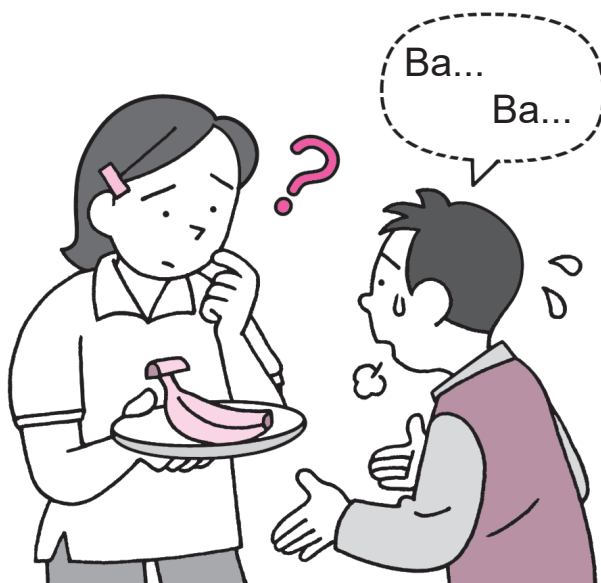


Hearing aid

[Kapansanan sa wika]

- Ang kapansanan sa wika ay tumutukoy sa kondisyon kung saan nagkapinsala ang language center ng cerebrum at mga organong nauugnay sa pagbigkas kaya nahihirapan sa komunikasyon gamit ang wika.
- Tinutukoy nito ang kondisyon kung saan nagkapinsala ang language center ng cerebrum kaya nahihirapang “makarining”, “magsalita”, “magbasa”, at “magsulat”.
- Ang mga paraan ng komunikasyon tulad ng pasulat na komunikasyon, paggamit ng picture card, atbp. ay nag-iiba depende sa sitwasyon ng kapansanan.

● Kondisyon ng mga user na may aphasia



Kondisyon na gustong magsalita pero hindi makumpleto ang mga salita

[Paghina ng paggana ng puso]

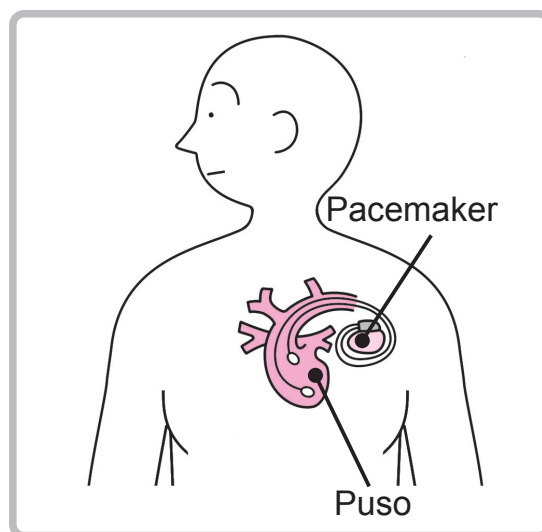
Tinutukoy nito ang kondisyon kung saan nahihirapan ang puso na magpadala ng dugo sa buong katawan.

Ang mga user na may problema sa pulso ay may pacemaker na naka-implant sa kanilang dibdib.

Mga punto sa nursing care

- Iwasan ang mga ehersisyo na may posibilidad ng malakas na pagtama sa bahagi ng implant sa dibdib.

● Artipisyal na pacemaker

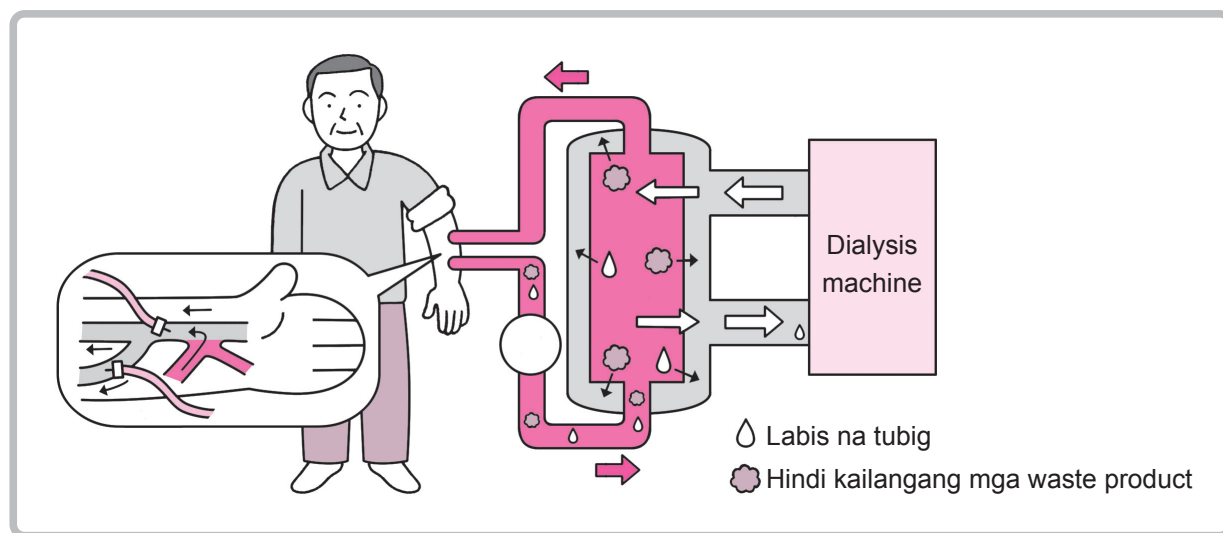


[Paghina ng paggana ng mga bato]

Tinutukoy nito ang kondisyon kung saan nahihirapan ang mga bato na linisin ang dugo.

Ang mga user na humina ang paggana ng mga bato ay gumagamit ng artificial dialysis upang linisin ang kanilang dugo.

● Mekanismo ng artificial dialysis



Mga punto sa nursing care

- Iwasang maligo ang user sa araw ng dialysis.
- Iwasang magbuhat ang user ng mabibigat na bagay gamit ang braso kung saan inilalagay ang dialysis shunt.
- Limitahan ang intake ng asin at tubig.

[Paghina ng paggana ng paghinga]

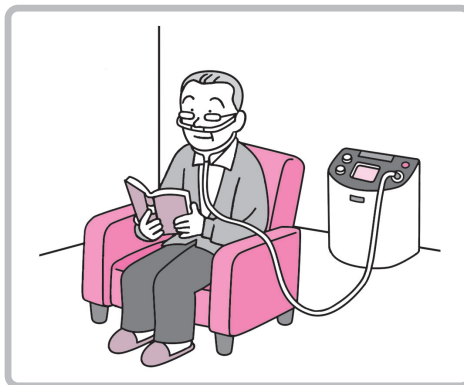
Tinutukoy nito ang kondisyon na nahihirapang huminga.

Ang mga user na hindi sapat ang paghinga ay ginagamot sa pamamagitan ng oxygen therapy.

● Portable oxygen inhaler



● Oxygen concentrator



Mga punto sa nursing care

- Iwasan ang apoy kapag gumagamit ng oxygen concentrator.
- Mahalagang iwasan ang mga nakakahawang sakit.
- Maghanda ng ekstrang baterya atbp. kung sakaling mawalan ng kuryente.

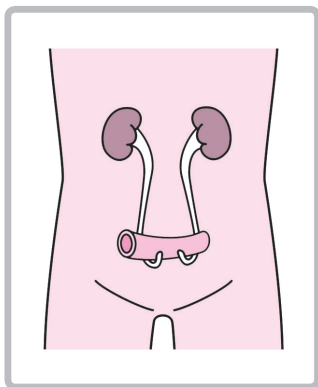
[Paghina ng paggana ng pantog at rectum]

Tinutukoy nito ang sakit sa pantog o rectum kung saan hindi mailabas ang ihi o dumi.

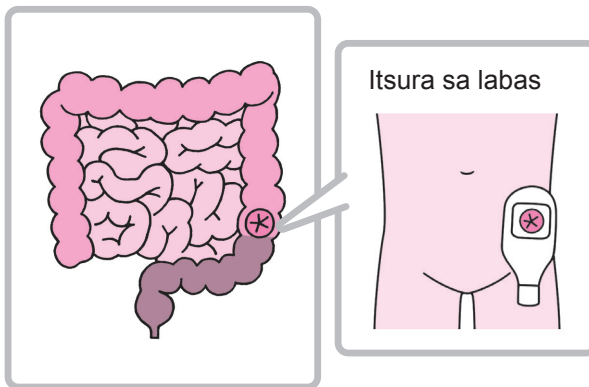
Gagawa ng butas (stoma) sa pamamagitan ng operasyon sa tiyan upang mailabas ang dumi.

May mga artipisyal na pantog at artipisyal na anus. Nag-iiba depende sa sakit ang bahaging paglalagyan ng mga ito.

● Artipisyal na pantog



● Artipisyal na anus



Mga punto sa nursing care

- Itatapon ng mga care worker ang dumi sa loob ng pouch (bag) sa ibabaw ng stoma.
- Kung namumula at namamaga ang paligid ng stoma, iulat ito sa mga medikal na kawani.

[Intelektwal na kapansanan]

Ang taong may intelektwal na kapansanan ay karaniwang may pagkaantala sa intelektwal na pag-unlad. Kung nakakasagabal ito sa mga gawain sa pang-araw-araw na pamumuhay, kailangan sa anumang paraan ng espesyal na tulong.

Mga punto sa nursing care

- Tumugon nang naaayon sa life stage.
- Alamin ang kondisyon ng user at magbigay ng nursing care na naaayon sa pangangailangan ng user.

[Mental na kapansanan]

Ang mental na kapansanan ay tumutukoy sa kondisyon kung saan ang paggana ng pag-iisip ay may kapansanan dahil sa mental na sakit, kaya nahihirapan sa pang-araw-araw na pamumuhay at pakikibahagi sa lipunan. Maaaring lubhang humina ang kakayahang humusga at kakayahang kontrolin ang sariling kilos kapag lumala ang sakit. Kabilang sa mga mental na sakit ang schizophrenia, mood disorder, atbp.

Kabilang sa mga sintomas ng mga taong may mental na kapansanan ang auditory hallucination, delusyon, depresyon, atbp.

● Mga sintomas ng mental na kapansanan

● Delusyon



Nakakaranas ng auditory hallucination at delusyon.

● Depresyon



Kondisyon na nalulungkot, hindi gaanong nagsasalita, at labis na nalulumbay.

● Mania



Kondisyon na hindi karaniwan ang tuwa, kasabikan o sigla at pagiging open-minded kung ikukumpara sa karaniwan.

3 Pangunahing pag-unawa sa dementia

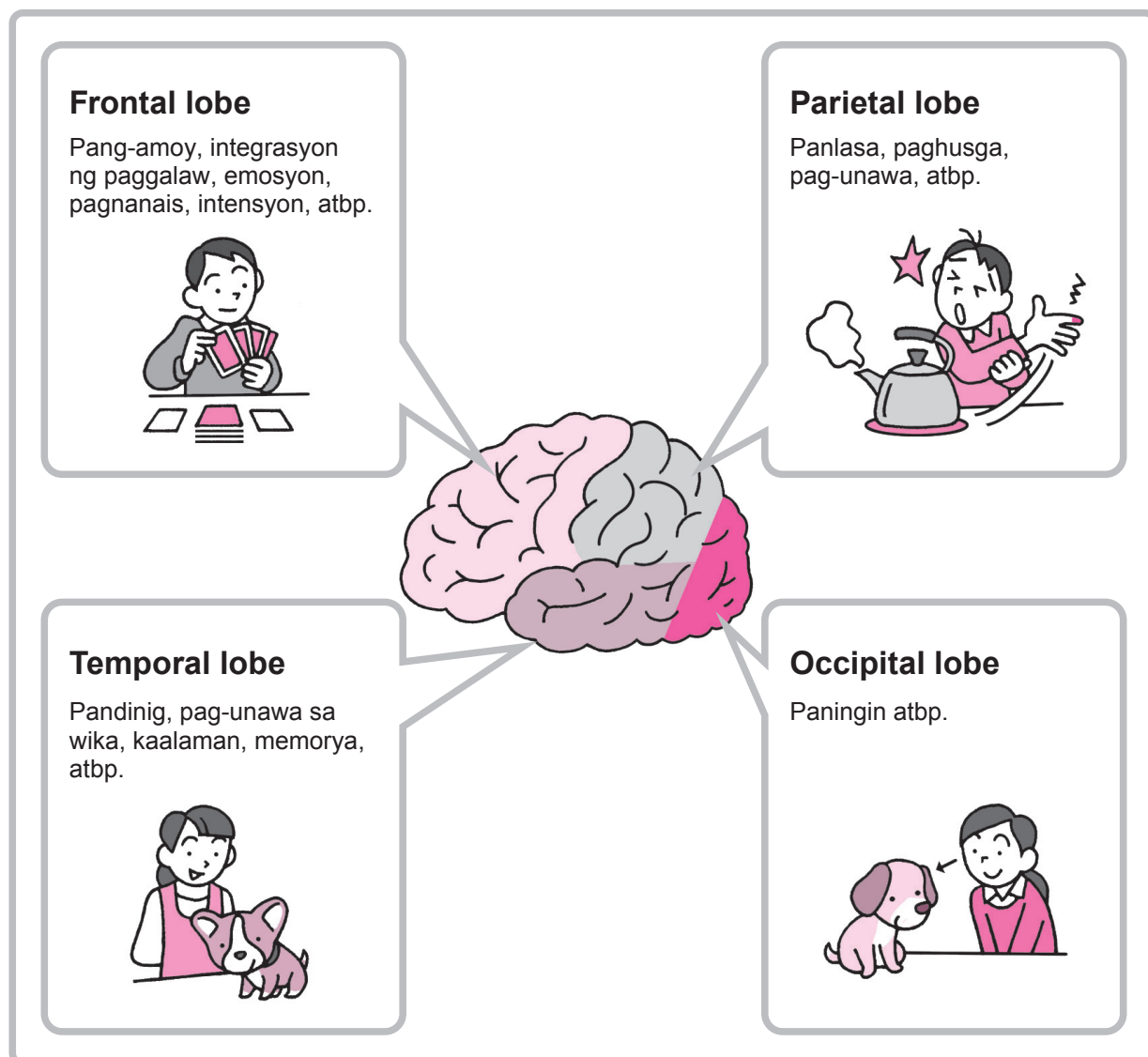
1) Pag-unawa sa dementia

Ang utak ang bahaging kumokontrol sa mga aktibidad ng tao. Ang dementia ay tumutukoy sa sakit kung saan ang cognitive function ng utak ay humina sa ilang kadahilanan, na nakakasagabal sa pang-araw-araw na pamumuhay at buhay panlipunan.

Paggana ng utak

Upang maunawaan ang dementia, kailangang maunawaan kung paano gumagana ang utak. Kapag humina ang paggana ng utak, nakakasagabal ito sa pamumuhay.

● 4 na lugar at tungkulin ng cerebrum



Depinisyon ng dementia

● Ano ang cognitive function?



Memorya
(Pagsasaulo at pag-alala)



Wika
(Pagsasalita at pag-unawa)



Kilos
(Pagkilos sa pang-araw-araw na pamumuhay)



Pagkilala
(Pagkilala sa mga bagay)



Pagpapalano, pagsasaayos,
atbp.

Pagkakaiba sa pagiging malilimutin at dementia

Kabilang sa mga pangunahing sintomas ng dementia ang pagiging malilimutin. Ang pagiging malilimutin ay isa sa mga sintomas na nakikita sa pagtanda, ngunit iba ito sa pagiging malilimutin ng taong may dementia.

● Pagkakaiba sa pagiging malilimutin

Pagiging malilimutin na nauugnay sa pagtanda	Pagiging malilimutin na nauugnay sa dementia
Nakakalimutan ang ilang bahagi ng karanasan	Nakakalimutan ang buong karanasan
Hindi lumalala	Lumalala
Namamalayan ang pagiging malilimutin	Hindi namamalayan ang pagiging malilimutin
Hindi nakakasagabal sa pamumuhay	Nakakasagabal sa pamumuhay

2) Mga punto ng pangangalaga sa taong may dementia

Kapag magbibigay ng nursing care sa isang taong may dementia,

(1) Mag-isip mula sa katayuan ng user

Kailangang magsagawa ng nursing care na nakasentro sa user.

(2) Unawain ang pamumuhay ng user

Kailangan ng suporta upang magkaroon ng regular na pamumuhay.

(3) Suportahan ang user pagkatapos alamin ang mga bagay na kaya niyang gawin

Suportahan ang user sa pamamagitan ng paghikayat sa kanilang mga kakayahan at pagnanais.

3) Mga pangunahing sakit na nagiging sanhi ng dementia, mga sintomas ng dementia, atbp.

Kabilang sa mga sakit na nagiging sanhi ng dementia ang (1) Alzheimer's disease, (2) vascular dementia, (3) dementia with Lewy bodies, at (4) frontotemporal dementia.

● Mga pangunahing sakit na nagiging sanhi ng dementia, mga pangunahing sintomas ng dementia, atbp.

Pag-uuri	Kondisyon ng utak	Pangunahing sintomas atbp.
(1) Alzheimer's dementia 	Lumiliit ang utak. Lumilitaw ang mga senile plaque.	•Dahan-dahan ang pagkakaroon ng sintomas at paglala. •Nagsisimula ito sa kapansanan sa memorya. •Madalas na mabuti ang mood. •May mga gamot na maaaring magpabagal sa paglala.
(2) Vascular dementia 	Nagbabara ang mga daluyan ng dugo dahil sa cerebrovascular disease at namamatay ang ilang mga selula ng utak.	•Ang paglala ay nahahati sa mga yugto. •Hemiplegia, kapansanan sa wika, atbp. •May mga bagay na kayang gawin at bagay na hindi kayang gawin.
(3) Dementia with Lewy bodies 	Lumilitaw ang mga Lewy bodies na nagpapaliit sa occipital lobe.	•Nakakakita ng mga bagay na hindi nakikita (halusinasyon). •Brachybasia, atbp. (sintomas ng Parkinson's disease) •Sumisigaw habang nananaginip, atbp. (sleep behavior disorder).
(4) Frontotemporal dementia 	Lumiliit ang frontal lobe at temporal lobe.	•Hindi makatuwiran at nawawalan ng pagtitimpi. •Pagbabago sa personalidad •Gumagawa ng kilos na may pattern. •Kasabikan at pagkaagresibo

4) Mga sintomas ng dementia

Ang mga sintomas ng dementia ay nauuri sa mga sumusunod.

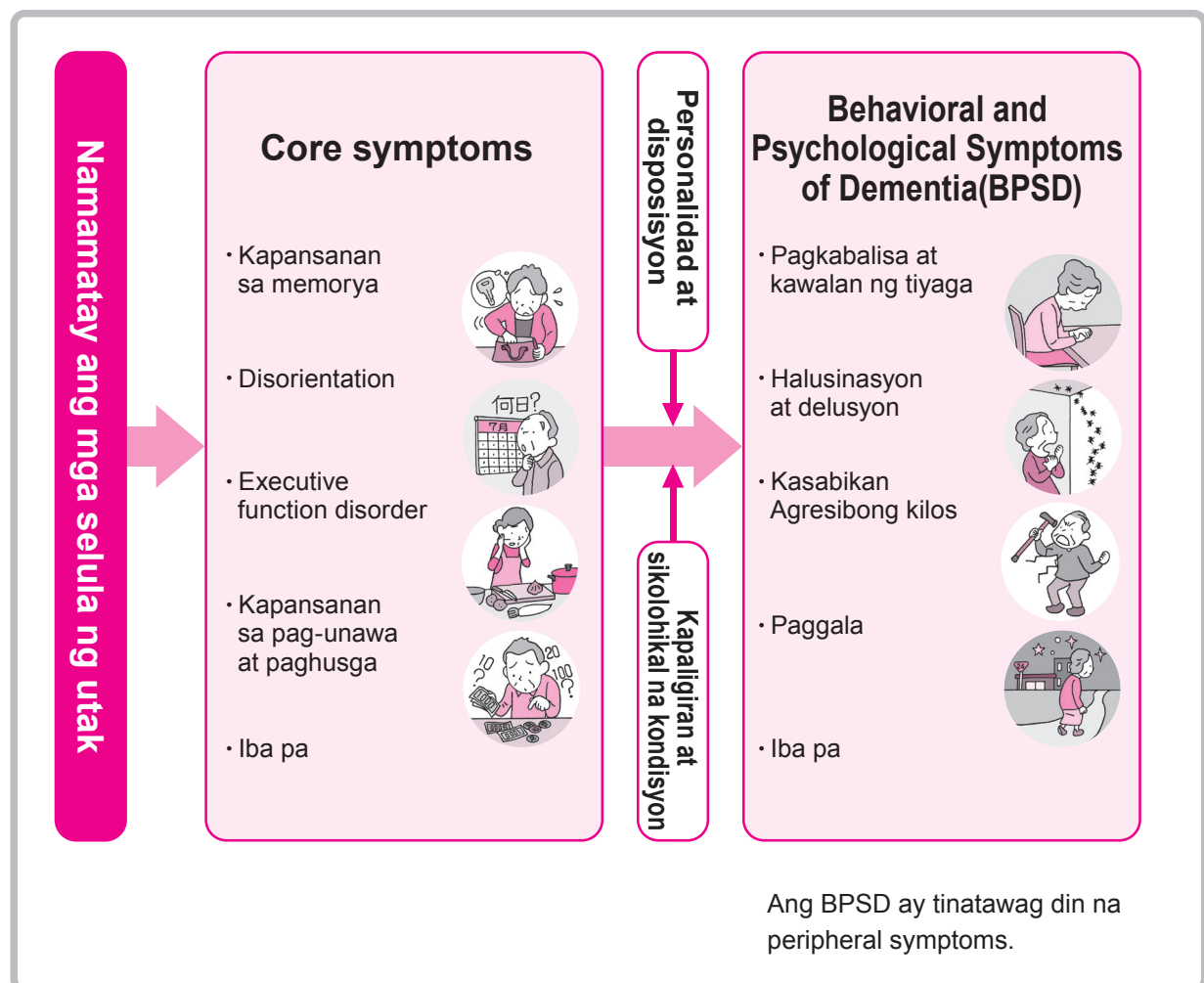
Core symptom: Nangyayari dahil sa kapansanan sa utak.

Kapansanan sa memorya, disorientation, executive function disorder, kapansanan sa pag-unawa at paghusga, atbp.

Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD): Nangyayari ito dahil sa kapaligiran, personalidad at disposisyon ng user, ugnayan sa ibang tao, atbp.

Pagkabalisa at kawalan ng tiyaga, halusinasyon at delusyon, kasabikan at agresibong kilos, paggala-gala, atbp.

● Core symptoms at BPSD



[Core symptoms]

(1) Kapansanan sa memorya

Ang kapansanan sa memorya ay tumutukoy sa kapansanan kung saan hindi kayang magsaulo ng bagong katotohanan o impormasyon. Isa ito sa core symptoms ng dementia.

(2) Disorientation

Ang disorientation ay tumutukoy sa kapansanan kung saan hindi kayang kumilala ng oras, lugar, o tao.

- May mga pagkakataon na nagigising sa kalagitnaan ng gabi at sinubukang lumabas.
- May mga pagkakataon na napagkakamalang ibang tao ang mga miyembro ng pamilya.

(3) Executive function disorder

Ang taong may executive function disorder ay nawawalan ng kakayahang magsagawa ng mga aktibidad dahil hindi naaalala ang mga pamamaraan.

- Hindi maalala ang pamamaraan ng pagluluto.

(4) Kapansanan sa pag-unawa at kakayahang humusga

- Dahil sa paghina ng kakayahan sa pag-unawa at paghusga, nawawalan ng kakayahang husgahan ang mga bagay.
- Nagiging mahirap ang pagkalkula ng pera.

[Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD)]

☉ Behavioral symptoms

(1) Kasabikan at agresibong kilos

Ang kasabikan at agresibong kilos ay dulot ng pagkabalisa dahil hindi maunawaan kung ano ang ginagawa ng ibang tao sa kanya. Itinuturing din na kabilang sa mga sanhi ng agresibong kilos ang kawalan ng kakayahang ipaalam sa iba ang sakit na nararamdaman, pagnanais na dumumi o umihi, atbp.

(2) Paggala

Ang paggala ay tumutukoy sa kilos na pagala-gala nang may anumang layunin o dahilan na pumipigil sa taong iyon na manatili sa iisang lugar.

⊙ Psychological symptoms

Ang mga taong may dementia ay nakakaranas ng pagkabalisa at pagkalito.

(1) Halusinasyon

Ang halusinasyon ay tumutukoy sa pagkadama ng mga bagay na sa katunayan ay hindi umiiral.



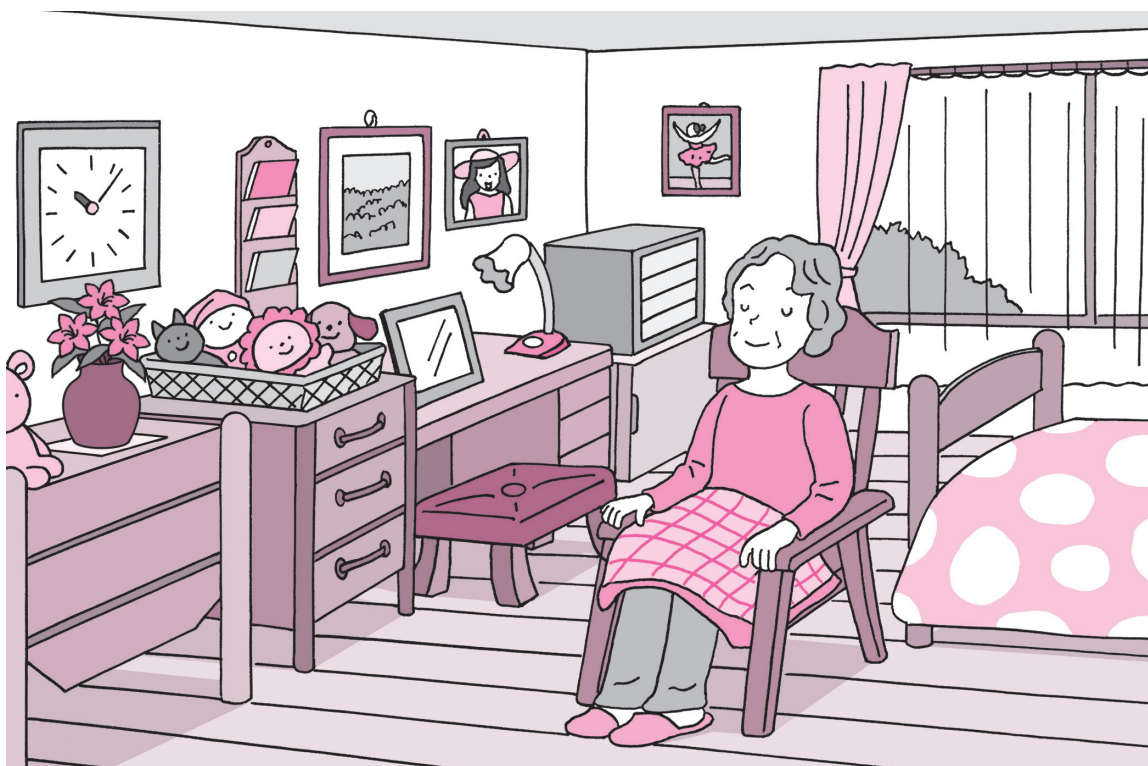
(2) Delusyon

Ang delusyon ay tumutukoy sa paniniwala sa isang bagay na hindi totoo.



☉ **Mga bagay na dapat tandaan kapag nagbibigay ng nursing care sa taong may dementia**

- Huwag itanggi at sa halip ay tanggapin ang kanilang sinasabi at ikinikilos.
- Makinig nang mabuti at subukang bigyan sila ng kasiguruhan.
- Makipag-usap sa kanila gamit ang mga salitang maiikli at madaling maunawaan ayon sa antas ng kanilang pag-unawa.
- Isaayos ang kanilang ritmo sa pamumuhay mula sa paggising sa umaga hanggang sa pagtulog.
- Samahan silang mag-isip at kumilos nang mabawasan ang kanilang pagkabalisa.
- Huwag basta-bastang baguhin ang kapaligiran tulad ng kuwarto at mga bagay sa paligid.



Mga Kasanayan sa Komunikasyon

- KABANATA 1 Mga pangunahing kaalaman sa komunikasyon
- KABANATA 2 Komunikasyon sa mga user
- KABANATA 3 Komunikasyon sa mga team member

1 | Mga kasanayan sa komunikasyon

1 Kabuluhan ng komunikasyon

Ang komunikasyon ay tumutukoy sa pagpaparating at pagbabahagi sa isa't isa ng mga damdamin, opinyon, atbp.

Kailangang matutunan ang mga kasanayan sa komunikasyon bilang isang paraan upang bumuo ng relasyon ng pagtitiwala sa ibang tao.

● Paglalarawan ng komunikasyon



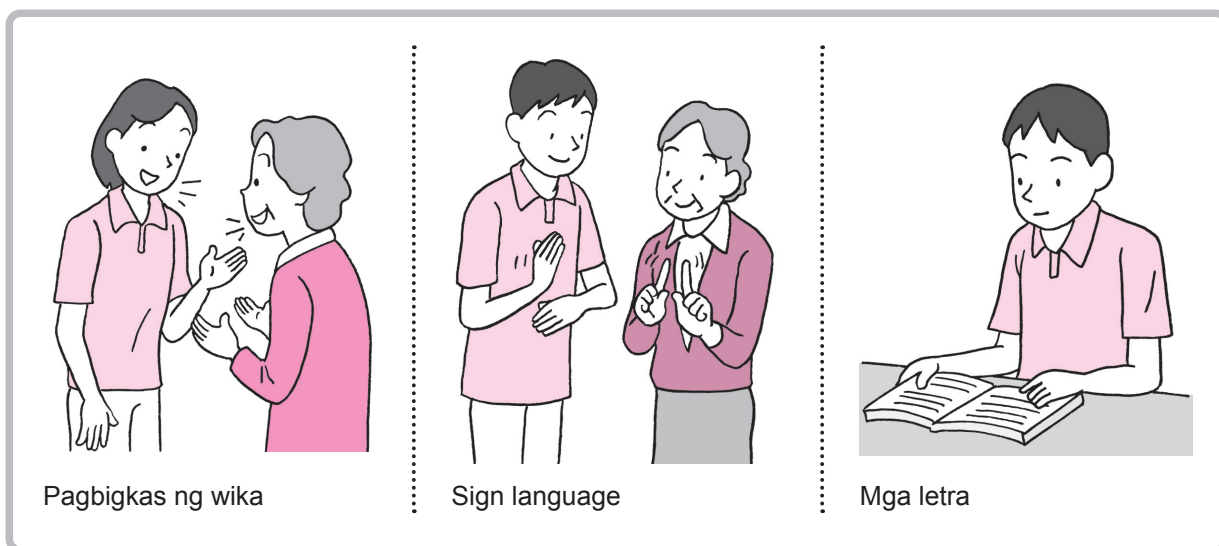
2 Paraan ng paghahatid ng impormasyon

May dalawang paraan ng paghahatid ng impormasyon: berbal na komunikasyon na gumagamit ng wika, at di-berbal na komunikasyon na gumagamit ng ibang bagay maliban sa wika tulad ng body gesture, ekspresyon ng mukha, atbp.

1) Berbal na komunikasyon

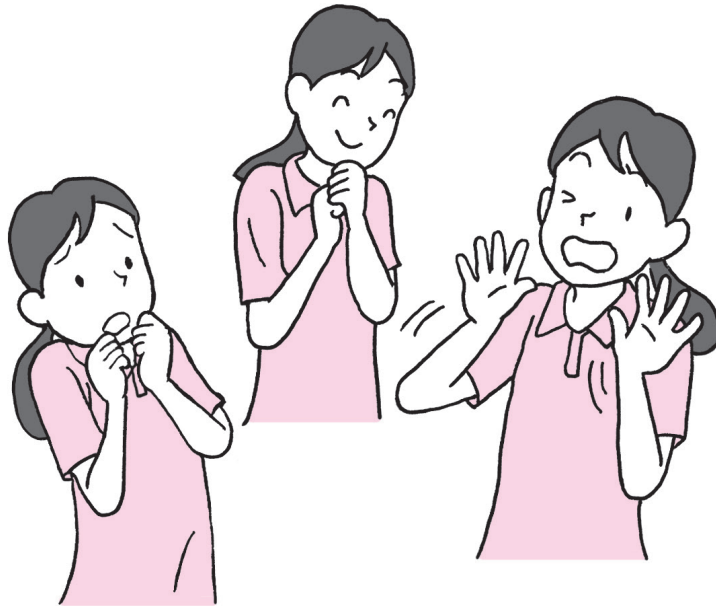
Kabilang sa berbal na komunikasyon ang pakikipag-usap sa pamamagitan ng pagbigkas ng wika, sign language, at mga letra.

● Halimbawa ng berbal na komunikasyon



2) Di-berbal na komunikasyon

Kabilang sa mga paraan ng di-berbal na komunikasyon ang paggalaw ng katawan tulad ng body gesture at hand gesture, ekspresyon ng mukha, atbp.



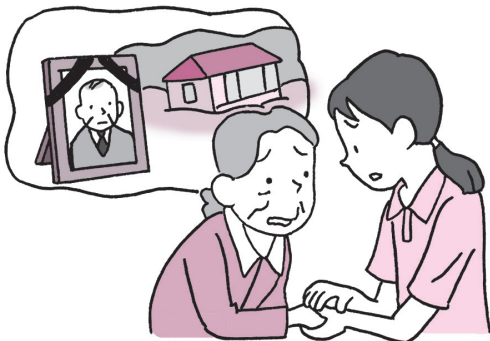
Isaisip ang mga sumusunod na bagay tungkol sa komunikasyon upang bumuo ng mabuting relasyon.

● Aktibong pakikinig



- Ang aktibong pakikinig ay tumutukoy sa pakikinig nang mabuti at pakikinig nang tama habang nagpapakita ng pananabik na pakinggan ang sinasabi ng kausap.

● Empatiya



- Ang empatiya ay tumutukoy sa pagkakaroon ng parehong opinyon, emosyon, atbp. sa kausap.
- Mahalagang ilagay ang iyong sarili sa katayuan ng kausap at subukang unawain sila.

● Pagtanggap



- Ang pagtanggap ay tumutukoy sa pagtanggap sa damdamin o opinyon ng kausap nang hindi ito itinatangi o sinasang-ayunan.

2 | Komunikasyon sa mga user

1 Mga teknika sa pakikinig (teknika sa aktibong pakikinig)

Kailangan ng komunikasyon sa pagitan ng care worker at user, pamilya ng user, at iba pang propesyonal upang masuportahan ang user na magkaroon ng mas maayos na pamumuhay.

1) Paggalang sa konsepto ng pagpapahalaga ng mga user

Ang bawat user ay may iba't ibang konsepto ng pagpapahalaga depende sa panahon kung saan sila ipinanganak at lumaki, kapaligiran kung saan namuhay, atbp. Ang mga care worker ay dapat magbigay ng nursing care habang iginagalang ang damdamin, saloobin, opinyon, at konsepto ng pagpapahalaga ng mga user.

2) Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa berbal na komunikasyon

[Pananalita]

Ang mga care worker ay dapat magsikap na gumamit ng magalang na pananalita.



[Mga teknik sa pagtatanong]

Ang mga care worker ay hindi dapat na magtanong sa mga user mula sa iisang panig tungkol sa mga bagay na gusto nilang malaman, at sa halip ay dapat magsikap na magkaroon ng komunikasyon mula sa dawalang panig.

May dalawang uri ng tanong: (1) saradong tanong at (2) bukas na tanong.

(1) Saradong tanong

Ang saradong tanong ay isang tanong kung saan ang kausap ay maaaring sumagot ng “Oo” o “Hindi”, “A” o “B”, o iba pang maikling sagot. Kung patuloy na nagtatanong ng mga saradong tanong, ito ay magiging komunikasyon mula sa iisang panig.

(2) Bukas na tanong

Ang bukas na tanong ay isang tanong kung saan malayang makakasagot ang kausap tulad ng “Ano sa palagay mo? ”, “Ano ang gusto mong gawin? ”, atbp. Gayunman, tandaan na maaaring maramdaman ng kausap na siya ay sinisisi kapag sunud-sunod na nagtatanong ng bukas na tanong na “Bakit” para malaman ang mga dahilan.

● Halimbawa ng tanong



[Pag-uulit]

Sa pamamagitan ng pag-uulit ng mga salitang binigkas ng user, maiparating ng care worker ang mensahe na “Nakikinig ako”.

● Halimbawa ng pag-uulit



3) Mga bagay na dapattandaan tungkol sa di-berbal na komunikasyon

[Galaw ng katawan at ekspresyon ng mukha]

Dapat pagmasdan ng mga care worker ang mga galaw ng katawan at ekspresyon ng mukha ng user at makipag-usap nang naaayon dito.

[Eye contact]

Dapat gumamit ng eye contact ang mga care worker sa pakikipag-ugnayan sa mga user. Kapag walang eye contact, mahirap malaman ng user na nakikinig ang care worker.

● Paraan ng eye contact para magtagpo ang mga mata



Kapag nakatingin ang care worker mula sa itaas ng user, maaaring makaramdam ng takot ang user.

[Tono]

Magsalita nang dahan-dahan, mahinahon, at may naaangkop na paghinto.

[Pagtango at pagsang-ayon]

Ang pagtango ng ulo at pagsang-ayon sa user sa pamamagitan ng pagsabi ng “Oo nga” ay nagpapakita na nakikinig ka nang mabuti at sinusubukan mong unawain ang sinasabi ng user.

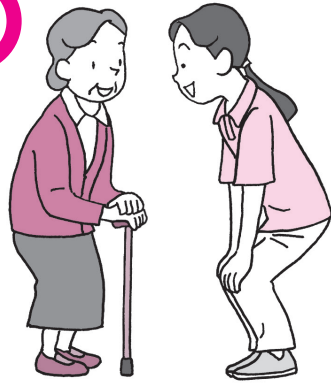
[Postura, body gesture at hand gesture]

Ang mga care worker ay nakikipag-usap nang harap-harapan sa mga user.

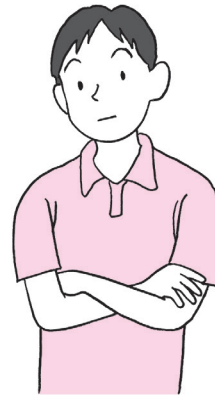
- Kung makikinig nang magkapatong ang mga braso, nakakrus ang mga binti, o nakasandal ang likod, magbibigay ito ng masamang impresyon sa kausap.
- Ang kahulugan ng mga body gesture at hand gesture ay lubhang nag-iiba depende sa bansa at kultura.



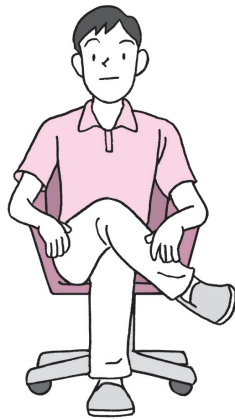
● **Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa postura**



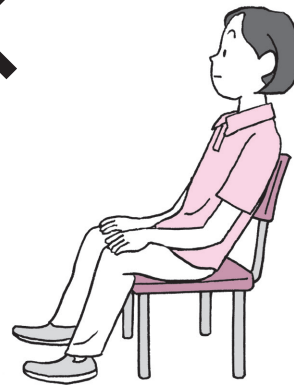
Makipag-usap nang harapan.



Magkapatong ang mga braso.



Nakakrus ang mga binti.



Nakasandal.

[Distansiya at paghawak]

Sa ilang bansa, maaaring makatulong sa pagkakaroon ng matalik na ugnayan ang pakikipag-usap nang malapit at paghawak sa isa't isa.

Sa Japan, sinasabing ang karamihan ay mas kumportable kapag napanatili ang tiyak na distansiya sa isa't isa, kahit na sila ay may matalik na ugnayan.

Kapag hinawakan ang katawan ng isang tao, nag-iiba ang mensaheng naipaparating sa kanila depende sa timing, lakas, dalas, atbp.

● **Halimbawa ng paghawak**



Hawakan nang marahan ang kamay at makipag-usap.

2 Paliwanag at pagsang-ayon (informed consent)

Sinusuportahan ng mga care worker ang mga user sa paggawa ng desisyon upang sila ay makapamuhay nang naaayon sa kanilang indibidwalidad. Dapat tandaan ng mga care worker ang mga sumusunod na bagay tungkol sa pagsuporta sa mga user sa paggawa ng desisyon.

- (1) Ipakita sa kanila ang mga pagpipilian.
- (2) Maingat na ipaliwanag ang mga kainaman at di-kainaman ng bawat pagpipilian.
- (3) Hayaan ang mga user na pumili at magpasya ayon sa kanilang intensyon.

Dapat igalang ng care worker ang bagay na pinili ng user at suportahan siya upang makamit ang bagay na napagpasyahan.

3 Komunikasyong naaayon sa kondisyon ng user

May mga pagkakataon kung saan mahirap makipag-usap sa user dahil sa kanyang sakit o kapansanan. Mahalagang pumili ang mga care worker ng naaangkop na paraan ng komunikasyon batay sa sakit o kapansanan ng user.

1) Kahalagahan ng komunikasyong naaayon sa mga katangian ng iba't ibang kapansanan

Maaaring maging sagabal sa komunikasyon ang mga sakit at kapansanan. Dapat alamin ng mga care worker ang mga bagay na nakakasagabal sa komunikasyon ng user at makipag-usap sa paraang naaangkop sa kanya.

Sa mga nakaraang taon, lumalaganap ang paggamit ng ICT (information communications technology) bilang paraan ng komunikasyon.

2) Pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa paningin

1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa paningin

Ang kapansanan sa paningin ay tumutukoy sa kapansanan na hindi makakita, nahihirapang makakita, atbp. Dahil hindi nakakakuha ng sapat na impormasyon mula sa paningin, maaaring hindi alam ang distansiya o lokasyon ng mga bagay.

2. Mga bagay na dapat tandaan kapag nakikipag-usap sa taong may kapansanan sa paningin

☉ Gumamit ng impormasyon maliban sa mga katangiang nakikita

Ipaliwanag nang partikular at detalyado ang lokasyon, katangian, atbp. ng mga bagay. Mahalaga rin na magkaroon ng kamalayan sa sariling tono ng boses, pananalita, atbp.

Maaari ring magparating ng impormasyon sa pamamagitan ng direktang pagpapahawak sa bagay.

☉ Tawagin ang pangalan bago kausapin

Maaaring magulat ang user kapag hinawakan ng care worker ang kanyang katawan nang walang sinasabi, kaya siguraduhing kausapin muna siya. Kapag kakausapin, tawagin muna ang pangalan ng user bago magsalita.

Mahalaga ring sabihin ng mga care worker ang kanilang sariling pangalan.

● Tawagin ang pangalan bago kausapin



Para sa mga taong may kapansanan sa paningin, siguraduhing malinaw kung sino ang kinakausap mo.



☉ Ipaliwanag nang partikular ang lokasyon at direksyon

Kapag inilalarawan ang lokasyon, maging partikular tulad ng “sa iyong kanan”, “patungo sa direksyon ng boses ko”, atbp. Kapag kumakain at nais na ipaliwanag kung saan naroroon ang pagkain, may paraang tinatawag na “clock position method” kung saan ipinapaliwanag ang lokasyon sa pamamagitan ng pagtukoy sa isa sa mga numerong itinaturo ng maikling kamay ng orasan.

3. Mga halimbawa ng mga paraan ng komunikasyon at mga kasangkapang pangsuporta sa mga taong may kapansanan sa paningin

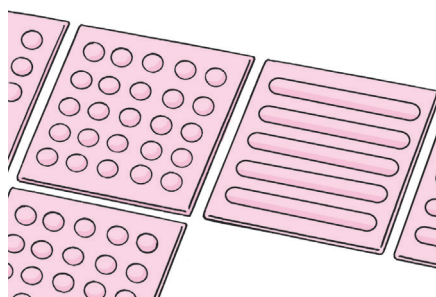
Magiging mas madali ang komunikasyon sa pamamagitan ng paggamit ng mga kasangkapang pangsuporta na naaayon sa kondisyon ng kapansanan sa paningin ng user.

(Braille)

Kabilang sa mga kasangkapan sa paghahatid ng impormasyon sa mga taong hindi nakakakita ang braille at braille blocks.



Braille



Braille block

3) Pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa pandinig

1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa pandinig

Dahil hindi sila sapat na nakakarinig ng mga tunog, nakakaranas sila ng matinding pagkalumbay at pakiramdam na nawalan, kaya kailangan silang bigyan ng sikolohikal na suporta.

2. Mga bagay na dapat tandaan kapag nakikipag-usap sa taong may kapansanan sa pandinig

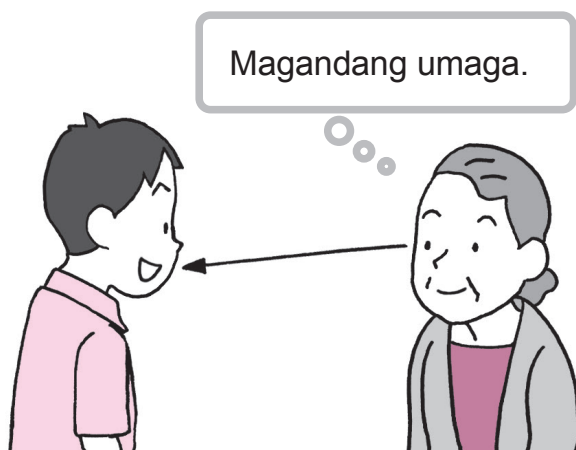
- Kausapin sila mula sa harapan upang makita ang ekspresyon ng mukha at galaw ng bibig ng isa't isa.
- Kung mayroong tainga na mas nakakarinig, magsalita sa panig ng taingang iyon.
- Magsalita nang malinaw at dahan-dahan.
- Huwag magsalita nang mas malakas kaysa sa kinakailangan.
- Mag-usap sa tahimik na lugar hangga't maaari.

3. Mga halimbawa ng mga paraan ng komunikasyon at mga kasangkapang pangsuyog sa mga taong may kapansanan sa pandinig

(Speech reading (lip reading))

Ito ang komunikasyon sa pamamagitan ng pagbasa sa galaw ng bibig.

● Pag-uusap habang binabasa ang galaw ng bibig



(Pasulat na komunikasyon)

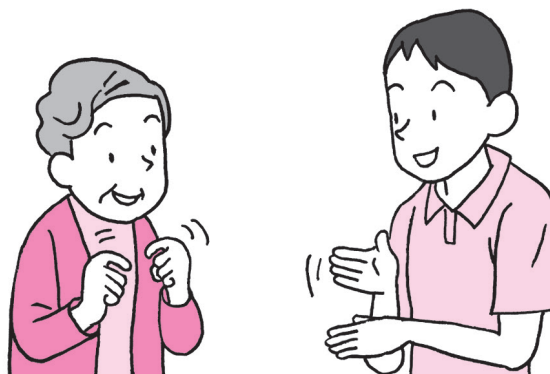
Ito ang komunikasyon sa pamamagitan ng papel, mga kagamitan sa pagsulat, atbp. Gumagamit din ng ICT.

● Pakikipag-usap sa pamamagitan ng pasulat na komunikasyon

**(Sign language)**

Ito ang pagpapahayag ng mga kahulugan sa pamamagitan ng kombinasyon ng mga galaw ng kamay at daliri sa mga galaw ng mukha, leeg, atbp.

● Pag-uusap gamit ang sign language

**(Hearing aid)**

Ang hearing aid ay isang kasangkapan na gumagamit ng mikropono para kumolekta ng tunog at palakasin ito, at pagkatapos ay ihinahatid sa tainga.

● Pag-uusap gamit ang hearing aid



4) Pakikipag-usap sa taong may aphasia

1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may aphasia

Ang aphasia ay nakakapagpahina ng mga paggana sa “pakikinig at pag-unawa”, “pagbabasa at pag-unawa ng mga kasulatan”, “pagsasalita”, “pagsusulat ng mga letra”, atbp. dahil nagkapinsala ang bahagi ng cerebrum na nauugnay sa wika.

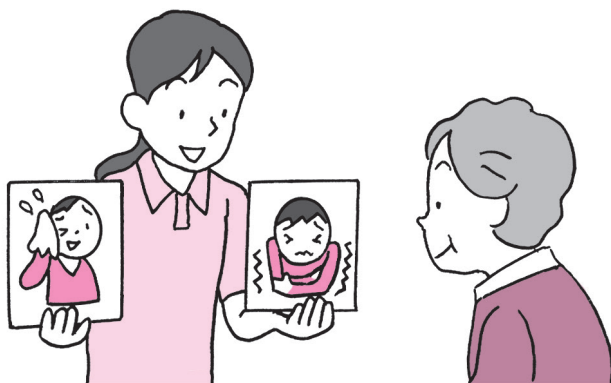
2. Mga bagay na dapat tandaan kapag nakikipag-usap sa taong may aphasia

- Magsalita nang malinaw at dahan-dahan gamit ang mga salitang maiikli at madaling maunawaan.
- Gumamit ng ibang paraan ng komunikasyon maliban sa wika tulad ng mga larawan at litrato, body gesture at hand gesture, atbp.
- Iwasang punahin ang maliliit na pagkakamali ng mga salita.

Mag-isip ng paraan na madaling makakasagot ang kausap tulad ng pagtatanong ng mga saradong tanong na ang sagot ay “Oo” o “Hindi”, atbp.

3. Mga halimbawa ng mga paraan ng komunikasyon at mga kasangkapang pangsuporta sa mga taong may aphasia

- Gumamit ng mga body gesture, hand gesture, at iba pang bagay maliban sa pagsasalita
- Paggamit ng mga larawan, ilustrasyon, atbp.



5) Pakikipag-usap sa taong may dementia

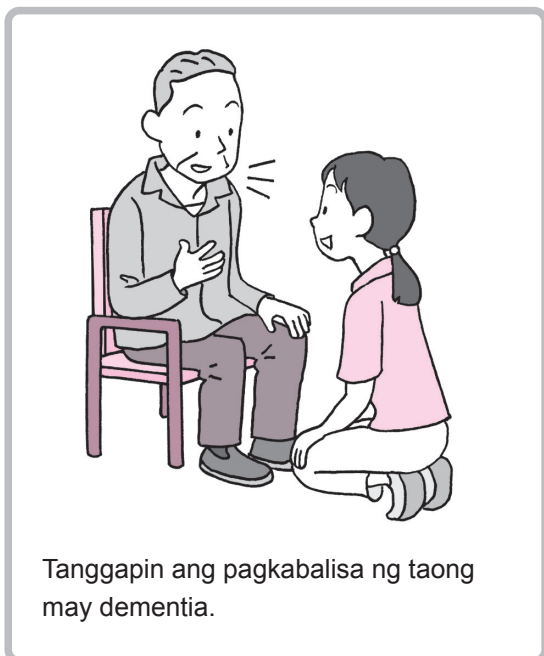
1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may dementia

Dahil sa paghina ng cognitive function, nauulit-ulit nang ilang beses ang parehong pag-uusap, o nagkakaroon ng hindi pagkakaintindihan o hindi pagkakatugma sa pag-uusap ng care worker at user.

2. Mga bagay na dapat tandaan kapag nakikipag-usap sa taong may dementia

- Magsalita nang dahan-dahan.
- Bumuo ng maiikling pangungusap gamit ang mga salitang madaling maunawaan.
- Kahit na iba sa katotohanan ang sinasabi ng kausap, huwag itong itanggi at sa halip ay tanggapin at ipakitang nauunawaan ang kanyang nararamdaman.

● Halimbawa ng pakikipag-usap sa taong may dementia



Tanggapin ang pagkabalisa ng taong may dementia.

3 | Komunikasyon sa mga team member

1 Pangunahing pag-unawa sa pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagtatala

1) Layunin ng pagbabahagi ng impormasyon

Ang nursing care ay isinasagawa hindi lamang ng mga care worker kundi bilang isang team habang nakikipagtulungan sa mga medikal na kawani at iba pang propesyonal. Upang makapagbigay sa mga user ng mas mahusay na serbisyo sa nursing care, kailangang ibahagi sa iyong team ang mga detalye ng nursing care at mga medikal na impormasyon.

☉ Paraan ng pagbabahagi ng impormasyon

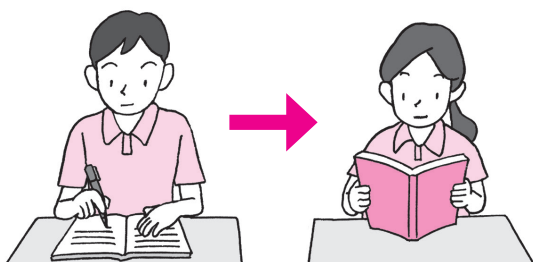
Pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagtatala

Kabilang dito ang mga plano sa nursing care atbp., case record, handover notebook, atbp.

Pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagpupulong (pag-uusap)

Kabilang dito ang mga handover meeting kung saan ibinabahagi sa pagitan ng mga kawani ang mga impormasyon tungkol sa user, mga pagpupulong para sa pagsasaalang-alang ng mga detalye ng nursing care, atbp.

● Pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagtatala



● Pagbabahagi ng impormasyon sa handover meeting



2) Kabuluhan ng pagtatala sa nursing care

Upang makapagbigay ng mataas na kalidad na nursing care, kailangang alamin ng care worker ang mga impormasyon tungkol sa user. Itinatala ng mga care worker ang kalagayan ng user, mga approach na ginamit sa user at mga reaksiyon nila rito.

May dalawang pananaw sa kabuluhan ng pagtatala: pagbibigay ng mas mahusay na serbisyo sa nursing care at pagsasagawa ng nursing care bilang isang team.

3) Pangunahing kaalaman sa pagsusulat sa talaan ng nursing care

(1) Magtala habang malinaw pa ang memorya.

(2) Itala ang petsa at oras nang tumpak.

Itala ang petsa para malaman kung kailan nangyari ang bagay na isinulat.

(3) Itala ang mga katotohanan.

Ang katotohanan ay nauuri sa “subjective na katotohanan” at “objective na katotohanan”.

Katotohanan	Detalye
Objective na katotohanan	• Mga bagay na nakita, naranasan, o inirereklamo ng user, atbp. • Mga bagay na sinabi ng user, atbp.
Subjective na katotohanan	• Obserbasyon ng care worker atbp. • Presyon ng dugo, temperatura ng katawan, data ng pagsusuri, atbp.

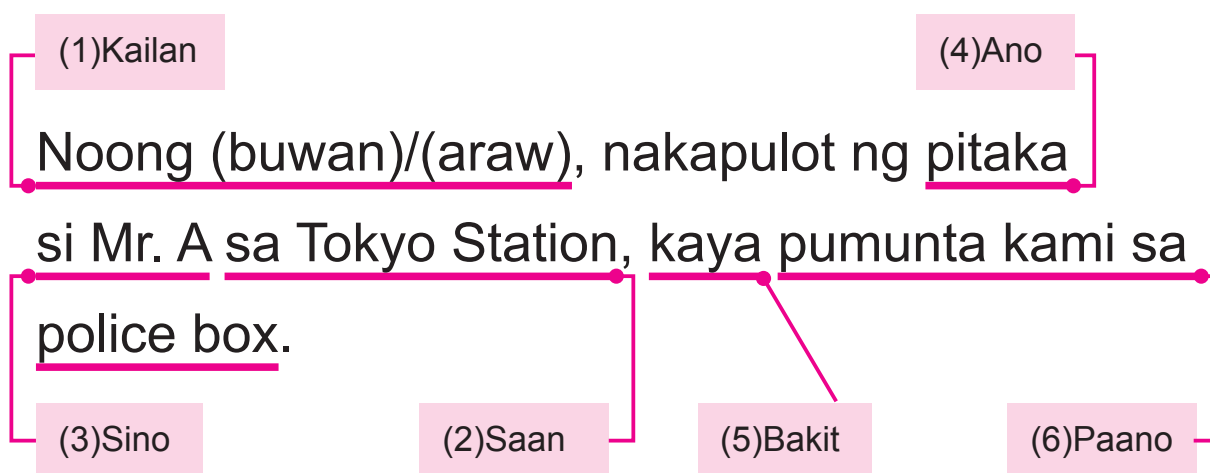
● Halimbawa ng pagtatala

Petsa	Detalye
2019/7/20	Noong 8:00 a.m., habang nagsasagawa ako ng nursing care sa pag-ihi/pagdumi, nakita ko na may 1 cm na pamumula sa sacral region ni Mr. XX. Nang tinanong ko siya, sinabi niya na “Wala akong nararamdamang sakit”. Iniulat ko ito sa nars at natukoy na siya ay nasa maagang yugto ng pressure ulcer.

- (4) Itala ang mga detalye sa paraang mauunawaan sa isang beses na pagbabasa.
Itala nang malinaw ang sumusunod na anim na bagay.

(1)When	⇒	Kailan
(2)Where	⇒	Saan
(3)Who	⇒	Sino
(4)What	⇒	Ano
(5)Why	⇒	Bakit
(6)How	⇒	Paano

- Halimbawa ng mga pangungusap na madaling maunawaan



4) Pangangalaga sa personal na impormasyon at pagpapanatili ng pagkakumpidensiyal

Ang mga care worker ay dapat maging maingat sa pamamahala ng impormasyon. Sa partikular, ang pangangalaga sa personal na impormasyon at pagpapanatili ng pagkakumpidensiyal ay mahigpit na ipinapatupad bilang bahagi ng etika sa trabaho ng mga propesyonal.

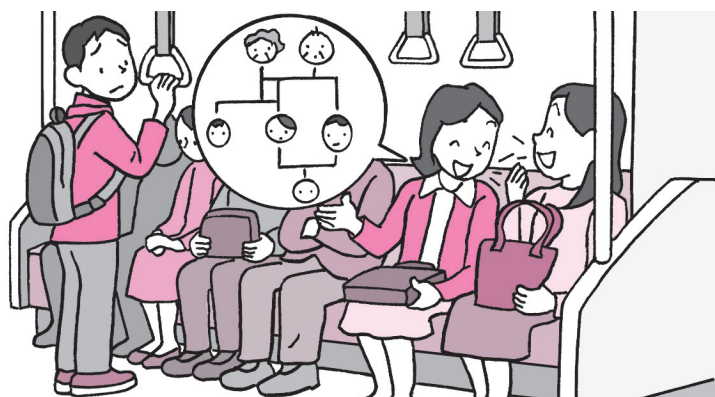
Kapag magbabahagi ng personal na impormasyon, kailangang kumuha ng pahintulot mula sa mismong user tungkol sa paghawak ng personal na impormasyon, atbp.

(Mga uri ng personal na impormasyon)

Pangalan, adres, numero ng telepono, litrato kung saan nakikita ang taong iyon, atbp.

Para mapangalagaan ang mga personal na impormasyon, mag-ingat sa mga sumusunod na bagay.

- Huwag magsalita tungkol sa mga user at tungkol sa lugar na pinagtatrabahuhan sa mga lugar sa labas nito.
- Huwag mag-post ng impormasyon sa Internet, social media, atbp. tungkol sa mga user at tungkol sa lugar na pinagtatrabahuhan.



2 Pag-uulat, pakikipag-ugnayan at konsultasyon

1) Pag-uulat at pakikipag-ugnayan

Ang mga care worker ay nagbibigay ng nursing care bilang isang team. Dahil dito, kailangang ibahagi sa team ang mga bagay na napansin sa loob ng pakikipag-ugnayan sa user, progreso sa sariling trabaho, atbp. sa pamamagitan ng pag-uulat, pakikipag-ugnayan, at konsultasyon.

Ang timing ng pag-uulat at pakikipag-ugnayan ay nag-iiba depende sa nilalaman nito. Kung nangangailangan ng agarang pagtugon tulad ng pagkakaroon ng aksidente atbp., agad na iulat ito.

● Panig na maghahatid ng impormasyon

- Sabihin sa maikling salita.
- Sabihin nang hiwalay ang mga katotohanan at ang sariling paghuhusga.
- Isaalang-alang ang lugar at timing sa pag-uulat.



● Panig na tatanggap ng impormasyon

- Magsulat ng memo.
- Makinig at alamin kung alin ang mga katotohanan at ang sariling paghuhusga.
- Ulitin ang sinabi.

2) Konsultasyon

Ang konsultasyon ay tumutukoy sa paghingi ng payo mula sa ibang kawani, propesyonal, atbp. kapag may problema o bagay na hindi alam o hindi maintindihan. Kung nag-aalangan, huwag magpasya sa sarili at kumonsulta sa ibang tao.

Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

- KABANATA 1 Nursing care para sa paglipat
- KABANATA 2 Nursing care para sa pagkain
- KABANATA 3 Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi
- KABANATA 4 Nursing care para sa pag-aayos ng sarili
- KABANATA 5 Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan
- KABANATA 6 Nursing care para sa mga gawaing-bahay

1 | Nursing care para sa paglipat

1 Kabuluhan ng paglipat

1) Kabuluhan ng paglipat sa larangan ng nursing care

Kapag lumipat ang isang tao, lalawak ang saklaw ng kanyang aktibidad. Ang pamumuhay nang may malawak na saklaw ng aktibidad ay nauugnay sa pagpapanatili at pagbuti ng pisikal na kondisyon at paggana ng pag-iisip. Sa mga sitwasyon sa pang-araw-araw na pamumuhay, ginagawa ang paglipat patungo sa lugar kung saan gagawin ang isang bagay, tulad ng pagkain sa cafeteria, pag-ihi o pagdumi sa toilet, at paliligo sa banyo. Ang paglipat ay konektado sa lahat ng kilos sa pamumuhay.

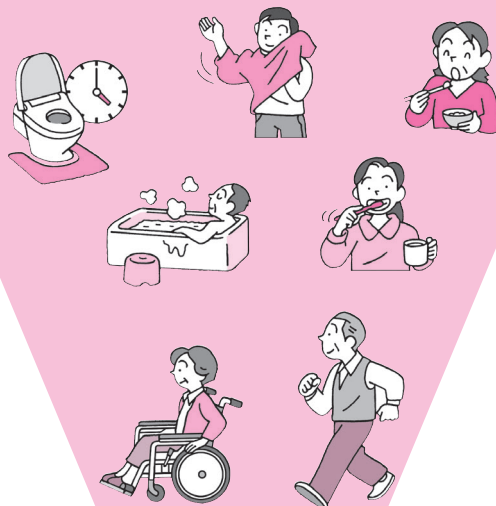


● Ugnayan sa pagitan ng ADL at IADL

IADL (Instrumental Activities of Daily Living: Mga Instrumental na Aktibidad ng Pang-araw-araw na Pamumuhay)



ADL (Activities of Daily Living: Mga Aktibidad ng Pang-araw-araw na Pamumuhay)



Paliwanag

ADL (Activities of Daily Living: Mga Aktibidad ng Pang-araw-araw na Pamumuhay) at IADL (Instrumental Activities of Daily Living: Mga Instrumental na Aktibidad ng Pang-araw-araw na Pamumuhay)

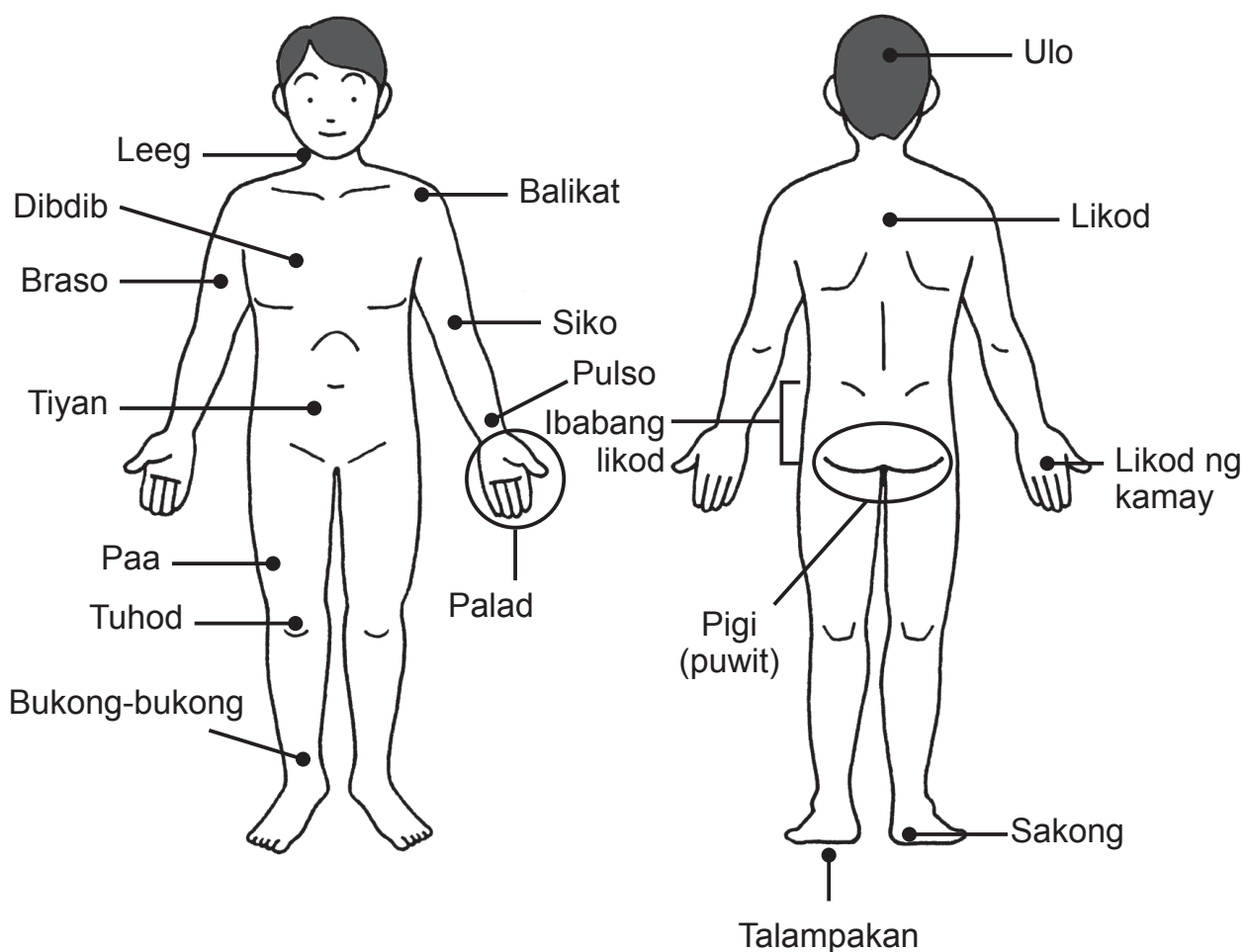
Ang ADL ay isang serye ng mga pangunahing pisikal na aktibidad na ginagawa ng isang tao upang makapamuhay nang mag-isa at independiyente. Kabilang sa ADL ang paglipat, pagkain, pagbibihis, pag-ihi at pagdumi, paliligo, atbp. Ang IADL ay mga kakayahang kailangan upang mapanatili ang pamumuhay sa tahanan at sa komunidad. Kabilang sa IADL ang pamamahala sa pera, pamimili, paglalaba, paggamit ng mga serbisyo sa transportasyon, paggamit ng mga kagamitang pangkomunikasyon, atbp.

2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa paglipat

1) Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa paglipat

May kaugnayan ang iba't ibang kalamnan at kasukasuan sa paglipat.

● Pangunahing bahagi ng katawan na nauugnay sa paglipat

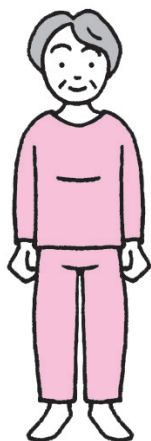


2) Posisyon ng katawan

Ang mga posisyon ng katawan ay nahahati sa nakatayong posisyon, nakaupong posisyon, at nakahigang posisyon.

(1) Nakatayong posisyon

● Nakatayong posisyon



(2) Nakaupong posisyon

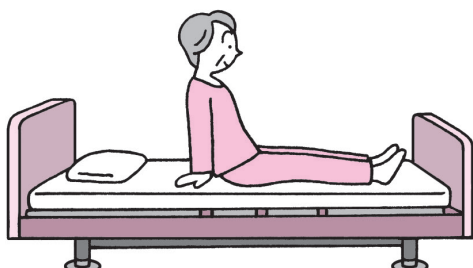
● Posisyong nakaupo sa gilid ng kama



● Posisyong nakaupo sa upuan (nakaupong posisyon)



● Posisyong nakaupo nang nakaunat ang mga paa

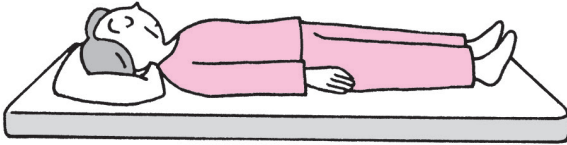


● Posisyong kalahating nakaupo (Fowler's position)



(3) Nakahigang posisyon

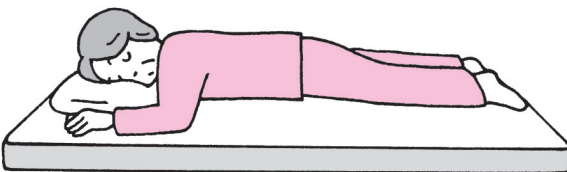
● Posisyong nakahiga nang patihaya



● Posisyong nakahiga nang patagilid



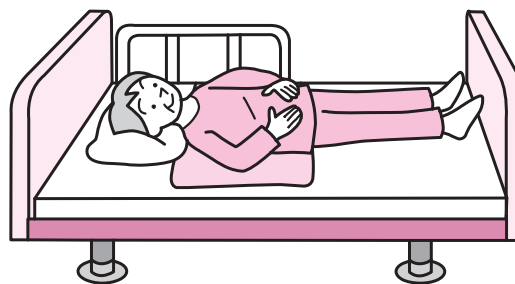
● Posisyong nakahiga nang padapa



3) Kumportableng posisyon

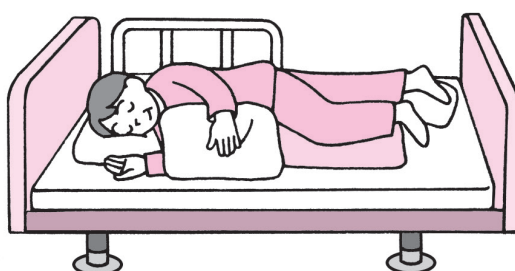
- Kumportableng posisyong nakahiga nang patihaya

Ito ang pinakamatatag na posisyon.



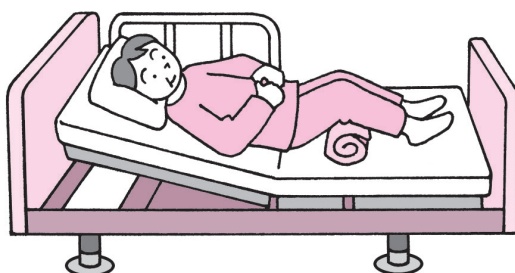
- Kumportableng posisyong nakahiga nang patagilid (sa kanan)

Maglagay ng unan sa harap ng dibdib. Maglagay ng unan sa pagitan ng lower limbs sa ilalim ng kanang paa.



- Kumportableng posisyong kalahating nakaupo (Fowler's position)

I-adjust ang gatch bed para maiangat ang lower limbs. Kung hindi nai-a-adjust ang kama, maglagay ng unan sa ilalim ng dalawang tuhod.



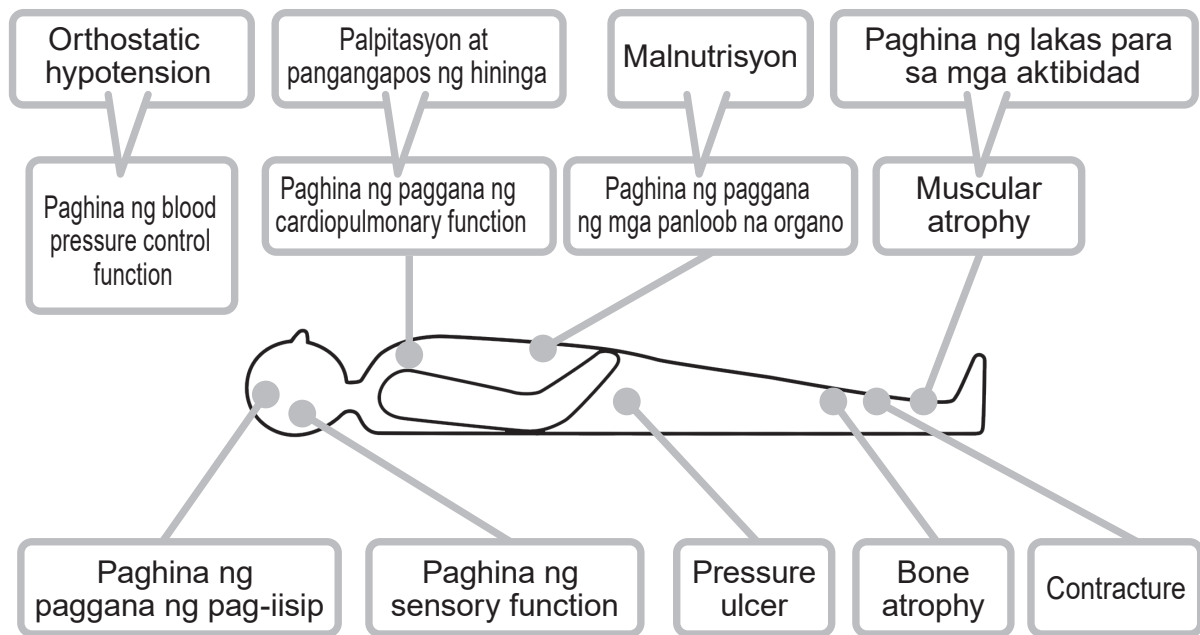
Paliwanag

Senuki

Pagkatapos iangat ang itaas na bahagi ng katawan, pansamantalang ilayo ang likod ng user mula sa kama. Ito ay tinatawag na senuki. Sa pamamagitan ng senuki, maiiwasan ang pagkakaroon ng pressure ulcer.

4) Disuse syndrome

Ang disuse syndrome ay tumutukoy sa iba't ibang kondisyon ng isip at katawan na dulot ng matagal na pananatili sa kama o hindi paggalaw nang matagal na panahon.



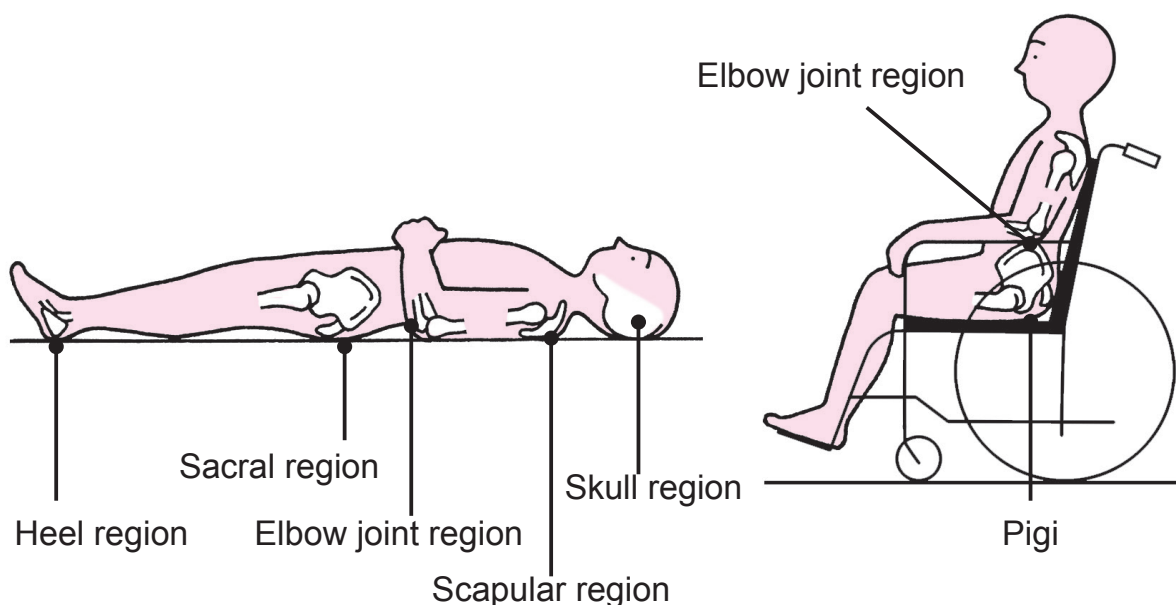
5) Pressure ulcer

Ang pressure ulcer ay tumutukoy sa necrosis ng balat na dulot ng circulation disorder sa mga lugar na may nakausling buto dahil sa matagal na pananatili sa kama. Kabilang din sa mga sanhi nito ang friction dahil sa mga kulubot ng bed sheet at friction tuwing nagbabago ng posisyon ng katawan.

☉ Paraan ng pag-iwas sa pressure ulcer

- (1) Kung maaari, paalisin sa kama ang user.
- (2) Regular na palitan ang posisyon ng katawan ng user.
- (3) Bigyan ang user ng sapat na nutrisyon.

● Mga bahaging madaling magkaroon ng pressure ulcer



6) Mga assistive device na nauugnay sa paglipat

Bukod sa wheelchair, kabilang sa mga assistive device na nauugnay sa paglipat ang mga tungkod, walker, lift, atbp.



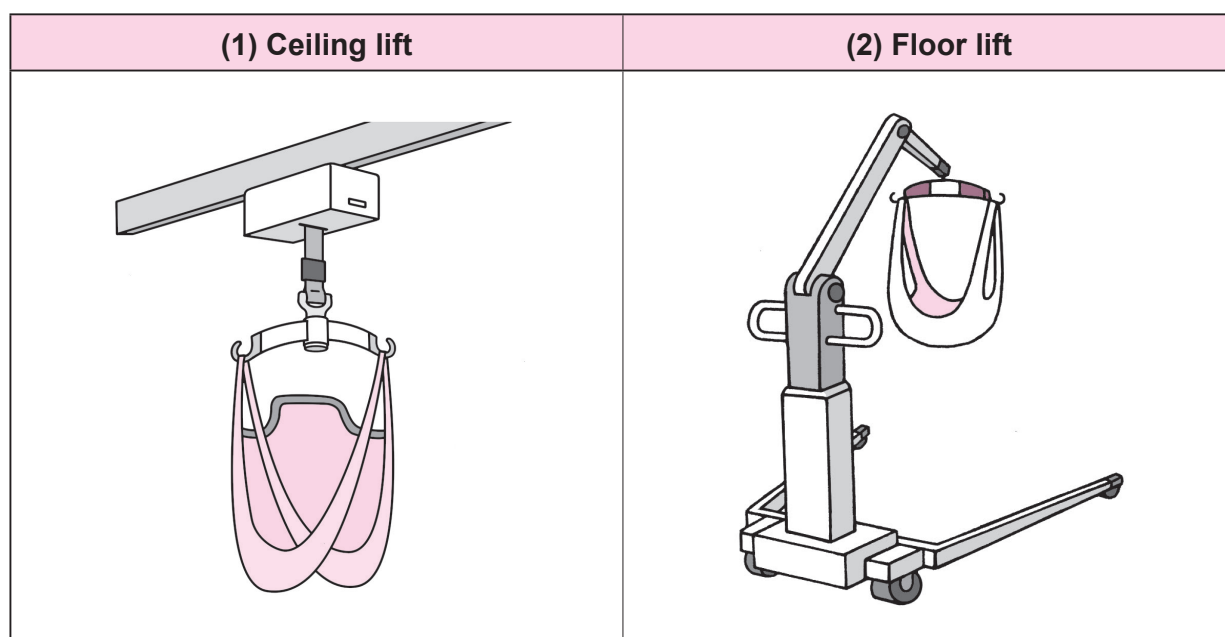
T-cane: Magaan at madaling gamitin.

Quad cane: Mas malawak ang supporting area nito kaysa sa T-cane, kaya ginagamit ito kapag hindi sapat na nasusuportahan ang timbang sa apektadong panig.



Walker: Mas malawak ang supporting area nito kaysa sa tungkod, kaya mas matatag ito.

Ang mga lift ay epektibo sa pagbawas ng pasanin atbp. ng nursing care sa mga care worker.



3 Aktwal na nursing care para sa paglipat ng posisyon o lugar

1) Mga pangunahing kaalaman sa nursing care para sa katawan

Ang mga sumusunod ay masasabi tungkol sa lahat ng aktibidad sa nursing care.

(1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.



Siguraduhing suriin muna ang pisikal na kondisyon ng user bago magsagawa ng nursing care. Kung masama ang pakiramdam ng user, huwag pilitin at iulat ito sa mga medikal na kawani.

(2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.



Dapat igalang ang sariling pagpapasya ng user kapag nagsasagawa ng nursing care. Karagdagan pa, mapapanatag ang loob ng user at makukumbinsi sa pagtanggap ng suporta kapag nalaman niya nang antimano ang mga detalye ng nursing care.

(3) I-adjust ang kama sa taas na kumportable kapag magsasagawa ng nursing care.



I-adjust ang taas ng kama para mabawasan ang pasanin sa ibabang likod ng mga care worker.



Paliwanag

Suporta sa pagsasarili

Suportahan ang user sa mga bagay na hindi niya kayang gawin. Para magawa ito, kailangang suriin nang mabuti ang kondisyon ng user.

Ipinapaliwanag sa aklat-aralin na ito ang mga aktibidad ng care worker, ngunit sa aktuwal, hayaan lamang ang user na gawin ang mga bagay na kaya niyang gawin.

2) Nursing care para sa pagbaliktao sa kama

Dito, magpapaliwanag gamit ang halimbawa ng user na may left hemiplegia.

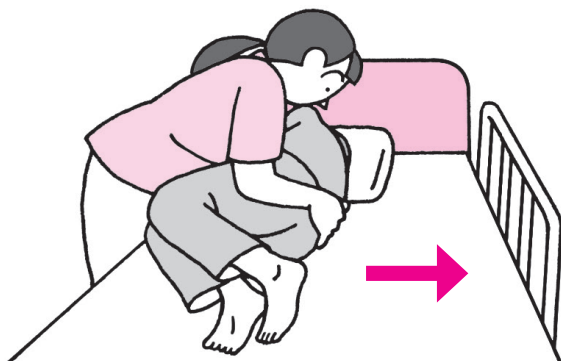
- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang bagay na gagawin sa user at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) I-adjust ang kama sa taas na kumportable kapag magsasagawa ng nursing care.
- (4) Itupi ang mga tuhod ng user.
- (5) Pahigain ang user nang patagilid at nasa itaas ang apektadong panig.



Itupi ang mga kamay at paa palapit sa sentro ng katawan ng user upang paliitin ang base of support.



- (6) Hilahin ang ibabang likod ng user palapit sa likuran ng kama.



Pinapatatag nito ang posisyong nakahiga nang patagilid.



- (7) Ilipat ang mga paa ng user sa kumportableng posisyon.



Magiging mas matatag ang posisyon kapag pinalawak ang base of support.

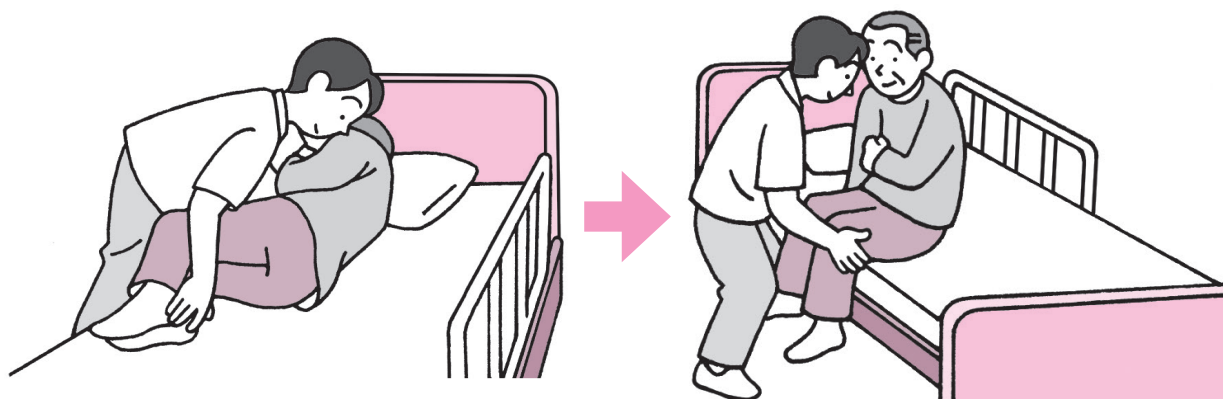


3) Nursing care para sa pagbangon (mula sa posisyong nakahiga sa kanan nang patagilid patungo sa posisyong nakaupo sa gilid ng kama)

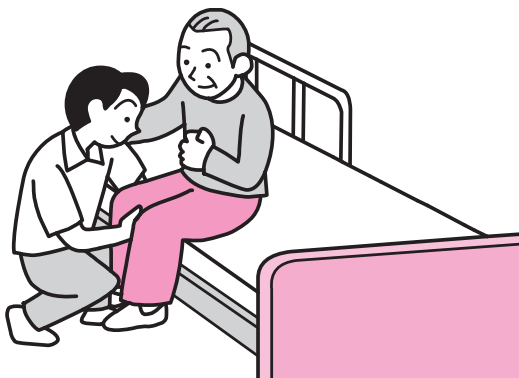
- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) I-adjust ang taas ng kama upang dumampi sa sahig ang talampakan ng mga paa kapag ang user ay nasa posisyong nakaupo sa gilid ng kama.
- (4) Pahigain ang user nang patagilid at nasa itaas ang apektadong panig.
- (5) Ilipat ang mga paa ng user sa gilid ng kama.



- (6) Ibaba ang mga paa ng user mula sa kama at hilingin sa user na itulak ang kama gamit ang kanyang kanang siko. Pagkatapos ay ituwid ang itaas na bahagi ng kanyang katawan.



- (7) Suriin ang nararamdaman at pisikal na kondisyon ng user.
- (8) Tiyaking nakadikit sa sahig ang talampakan ng mga paa ng user.



Pinapatatag nito ang nakaupong posisyon.

4) Nursing care para sa pagtayo (mula sa posisyong nakaupo sa gilid ng kama patungo sa nakatayong posisyon)

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Paupuin ang user sa malapit sa dulo ng kama.



- (4) Hilahin patungo sa likod ang di-apektadong binti ng user. Sa oras na ito, ang care worker ay nakaposisyon sa malapit sa apektadong panig.



Ito ay para maituon ang sapat na timbang sa di-apektadong binti para makatayo.

- (5) Susuportahan ng care worker sa kanyang kamay ang tuhod sa apektadong panig upang hindi ito yumuko. Patayuin ang user nang nakabaluktot nang sapat ang itaas na bahagi ng katawan.



Ito ay para maiwasan ang pagtumba ng user sa apektadong panig.

- (6) Suriin ang nararamdaman at pisikal na kondisyon ng user.

Paliwanag

Knee buckling

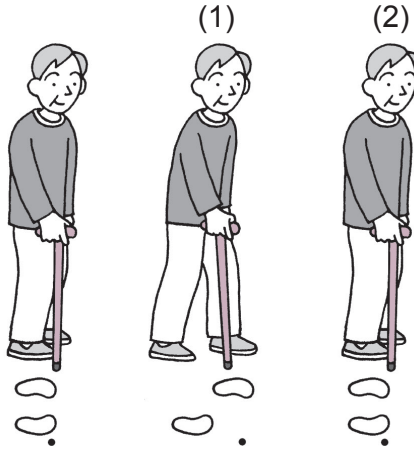
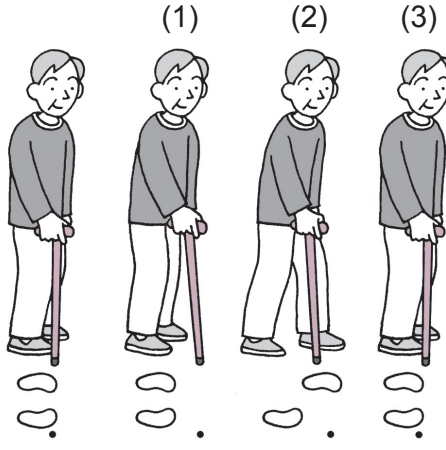
Ang knee buckling ay tumutukoy sa biglang pagbigay at pagyuko ng tuhod habang nasa nakatayong posisyon o habang naglalakad. Maaari rin itong maging sanhi ng pagtumba.

5) Nursing care para sa paglalakad ng mga user na may hemiplegia

(Paglalakad nang may tungkod)

May dalawang uri ng paglalakad nang may tungkod: two-point gait at three-point gait.

● Paghahambing ng 2-point gait at 3-point gait

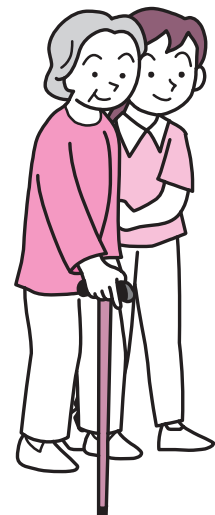
Paglalakad	2-point gait	3-point gait
Pagkakasunud-sunod ng paghahakbang	(1) Tungkod at apektadong panig → (2) Di-apektadong panig	(1) Tungkod → (2) Apektadong panig → (3) Di-apektadong panig
		
Katatagan	Mababa	Mataas



Ang dahilan kung bakit nagsisimula sa apektadong paa ay dahil kailangang suportahan ang katawan gamit ang di-apektadong panig na higit na makakasuporta kapag magsisimulang maglakad.

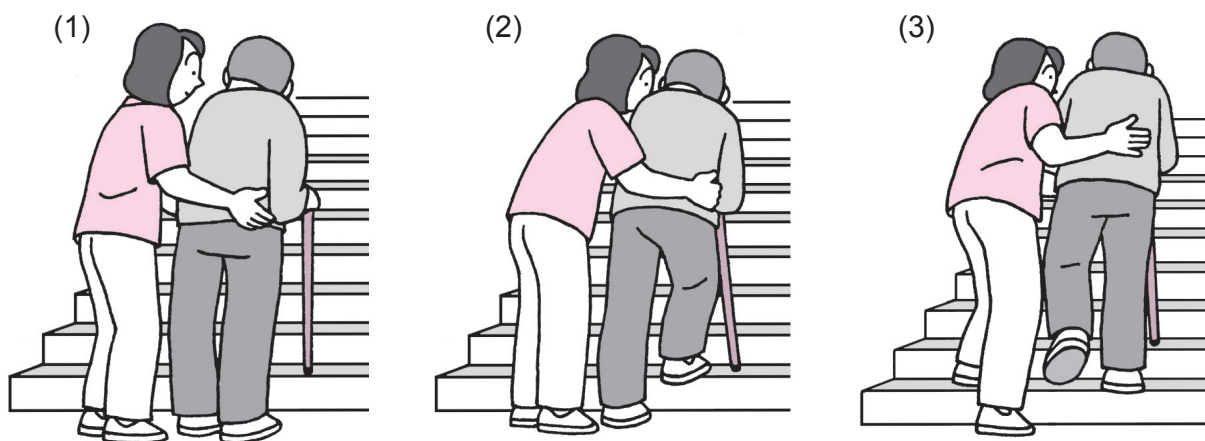
Nursing care para sa paglalakad nang may tungkod

Ang care worker ay dapat tumayo sa likod ng apektadong panig ng user. Kung kinakailangan, suportahan ang itaas na bahagi ng katawan at ibabang likod ng user.



(Pag-akyat ng hagdan)

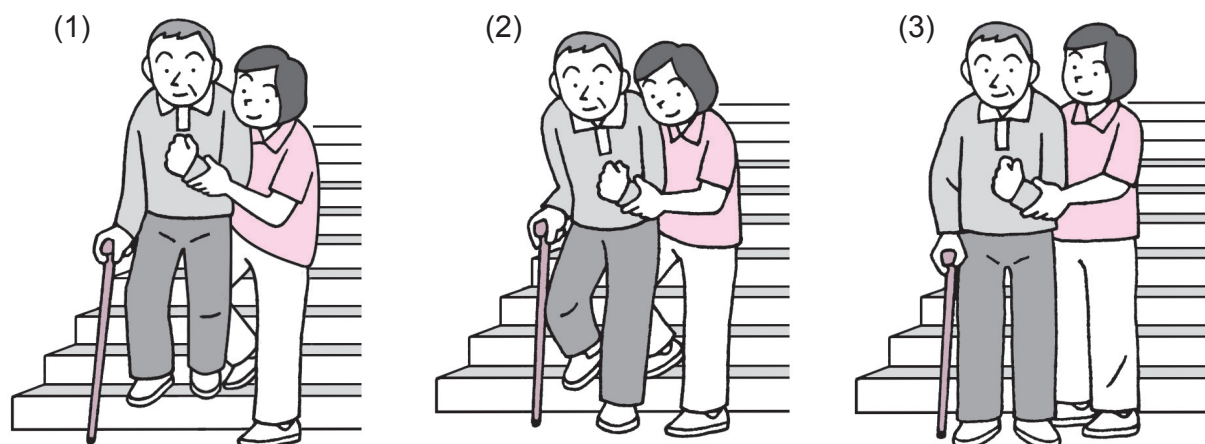
Ang care worker ay dapat pumosisyon sa baitang na mas mababa nang isa kaysa sa user (sa likuran) upang matiyak ang kaligtasan. Ang user ay aakyat ng hagdan sa pagkakasunud-sunod na: (1) Tungkod → (2) Di-apektadong paa → (3) Apektadong paa.



Kung may handrail, mas magiging matatag kung hahawakan ito.

(Pagbaba ng hagdan)

Ang care worker ay dapat pumosisyon sa baitang na mas mababa nang isa kaysa sa user (sa harapan) upang matiyak ang kaligtasan. Ang user ay bababa ng hagdan sa pagkakasunud-sunod na: (1) Tungkod → (2) Apektadong paa → (3) Di-apektadong paa.



Kung may handrail, mas magiging matatag kung hahawakan ito.

6) Nursing care para sa paglalakad ng mga user na may kapansanan sa paningin

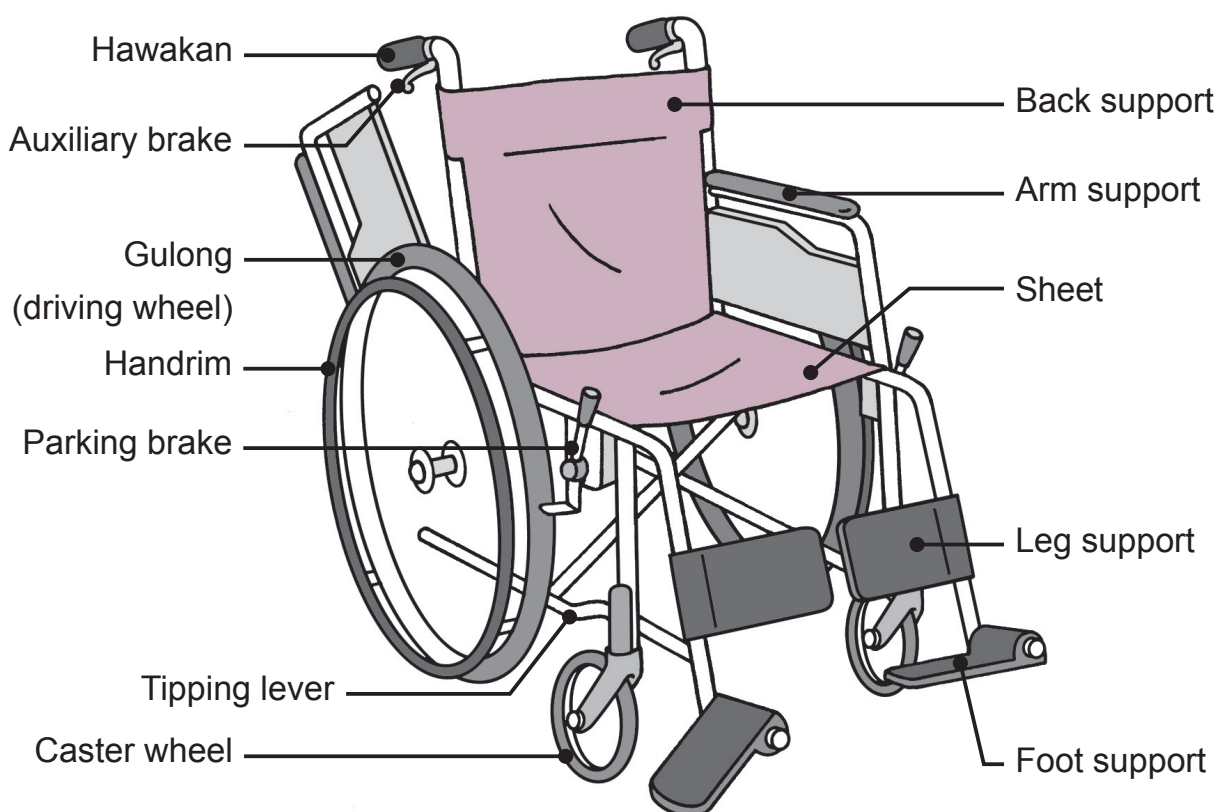
Itugma ang bilis ng paglalakad sa pace ng user. Kapag may pagbabago sa sitwasyon tulad ng pagkakaroon ng level difference, pagliko sa isang sulok, atbp., ipaliwanag ito nang pasalita bago ang pagbabago.

● Pangunahing postura habang gumagabay



7) Nursing care para sa wheelchair

● Istruktura ng wheelchair at mga pangalan ng bawat bahagi



(Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa wheelchair)

- Kapag gagamit ng wheelchair, antimanong magsagawa ng inspeksyon sa air pressure ng gulong, kondisyon ng preno, atbp. Kung mababa ang air pressure ng gulong, hindi gagana nang sapat ang preno kaya mapanganib ito.
- Laging paganahin ang preno kapag nakahinto. Kahit na walang nakasakay, mapanganib kapag gumalaw ang wheelchair kaya laging paganahin ang preno.

8) Paglipat mula sa kama patungo sa wheelchair

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) I-adjust ang taas ng kama upang dumampi sa sahig ang talampakan ng mga paa kapag ang user ay nasa posisyong nakaupo sa gilid ng kama.
- (4) Ilapit ang wheelchair sa di-apektadong panig ng user at paganahin ang preno.
- (5) Ipahawak sa user ang mas malayong arm support gamit ang di-apektadong kamay. Dapat suportahan ng care worker ang user para maiwasan ang knee buckling sa apektadong panig.



Suportahan ang apektadong tuhod.



Bilang patakaran, kapag ililipat ang taong may pagkaparalisa, unang ilipat ang di-apektadong panig.

- (6) Patayuin ang user nang dahan-dahan at nakayuko ang ulo, at ipaliko ang kanyang katawan patungo sa wheelchair.



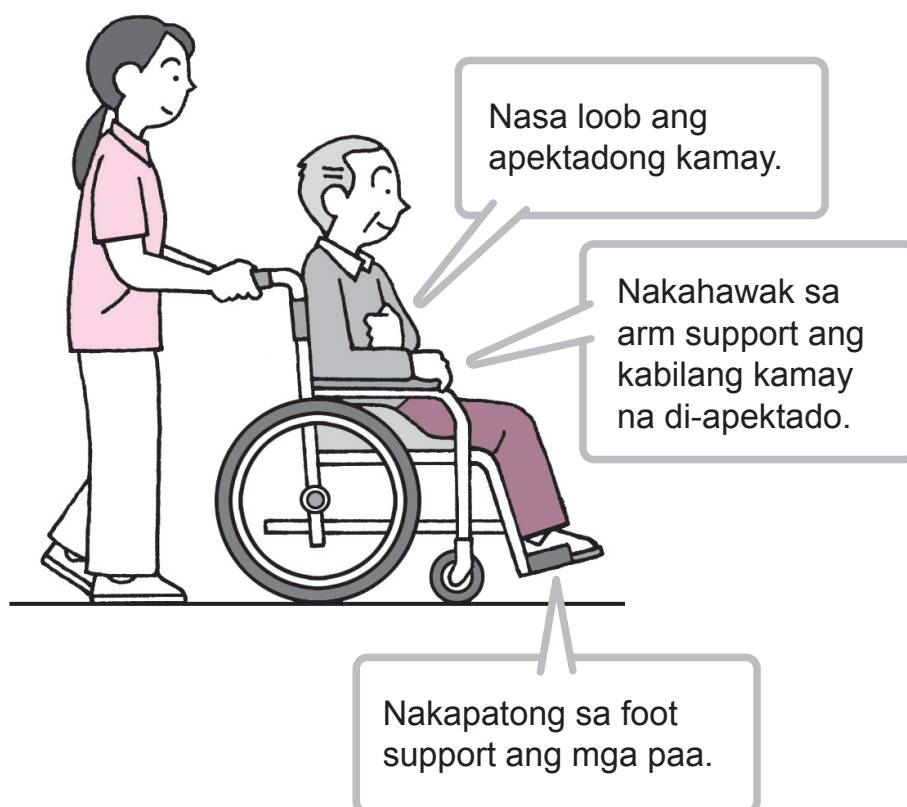
- (7) Paupuin ang user nang malapit sa likod ng wheelchair. Ilagay ang kanyang mga paa sa foot support.



- (8) Suriin ang nararamdaman at pisikal na kondisyon ng user.

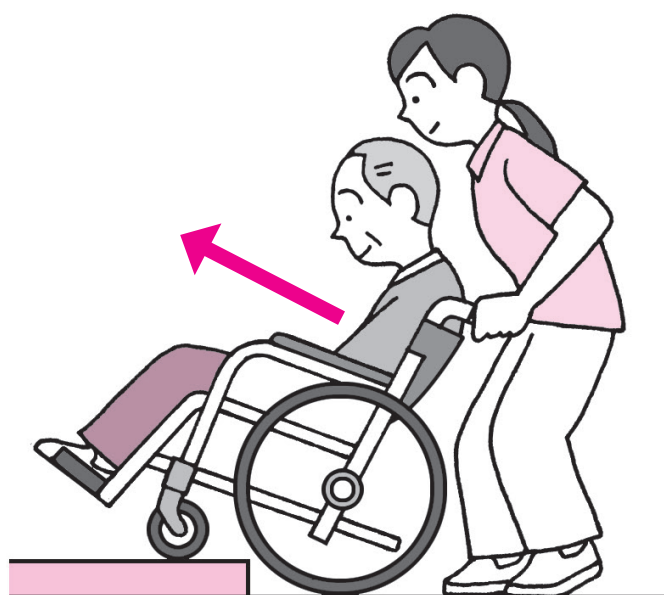
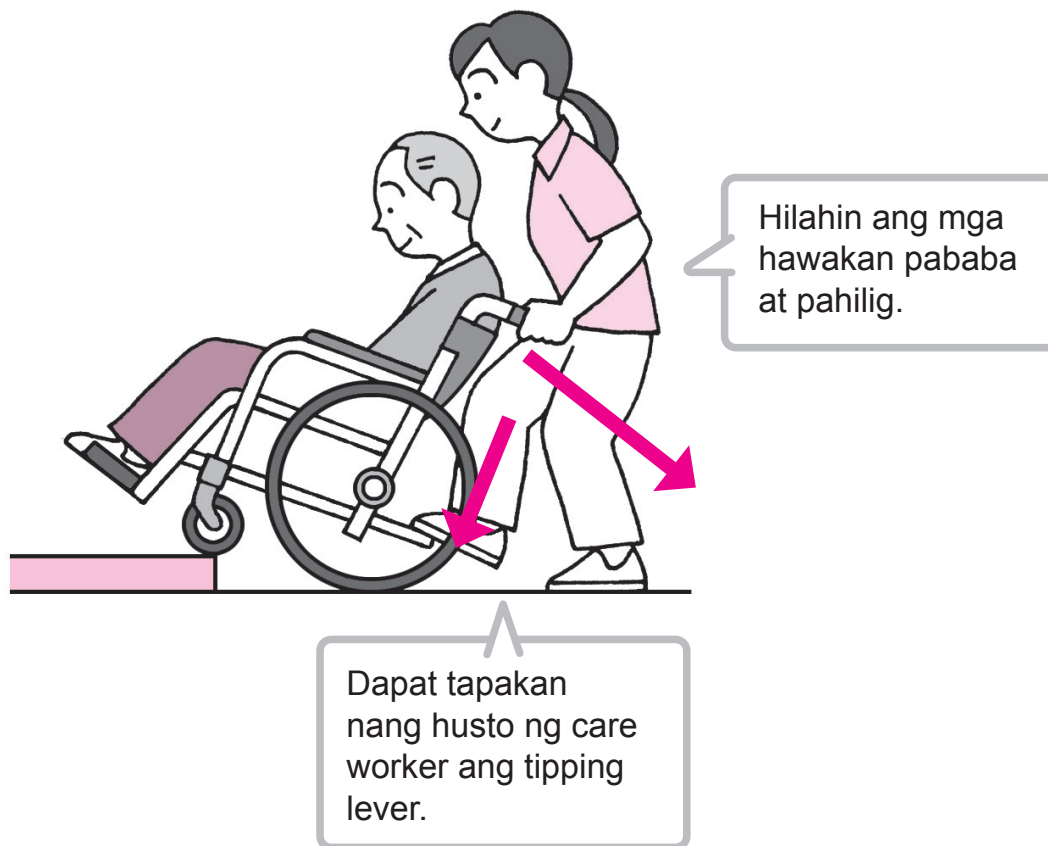
9) Nursing care sa paglipat ng lugar habang nakasakay sa wheelchair

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Iilagay ang mga paa ng user sa foot support.
- (4) Mag-ingat para hindi maipit ang mga kamay ng user sa driving wheel.
- (5) Alisin ang preno at ipaalam sa user na gagalaw na ang wheelchair bago itulak ito.



(Pag-akyat sa mga level difference)

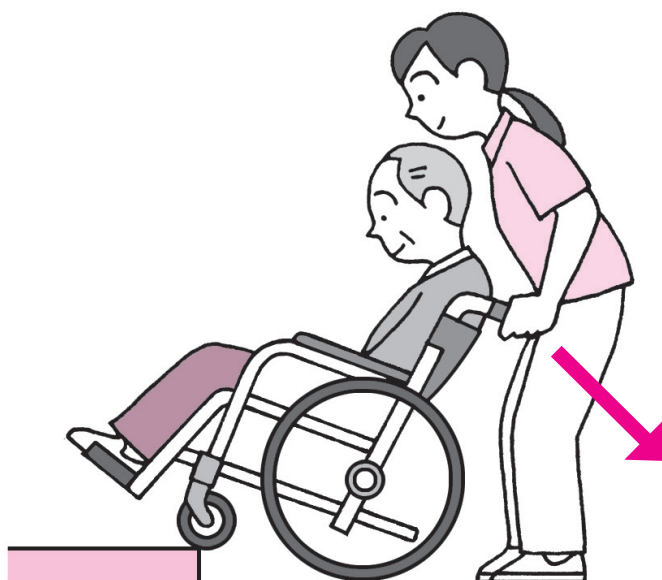
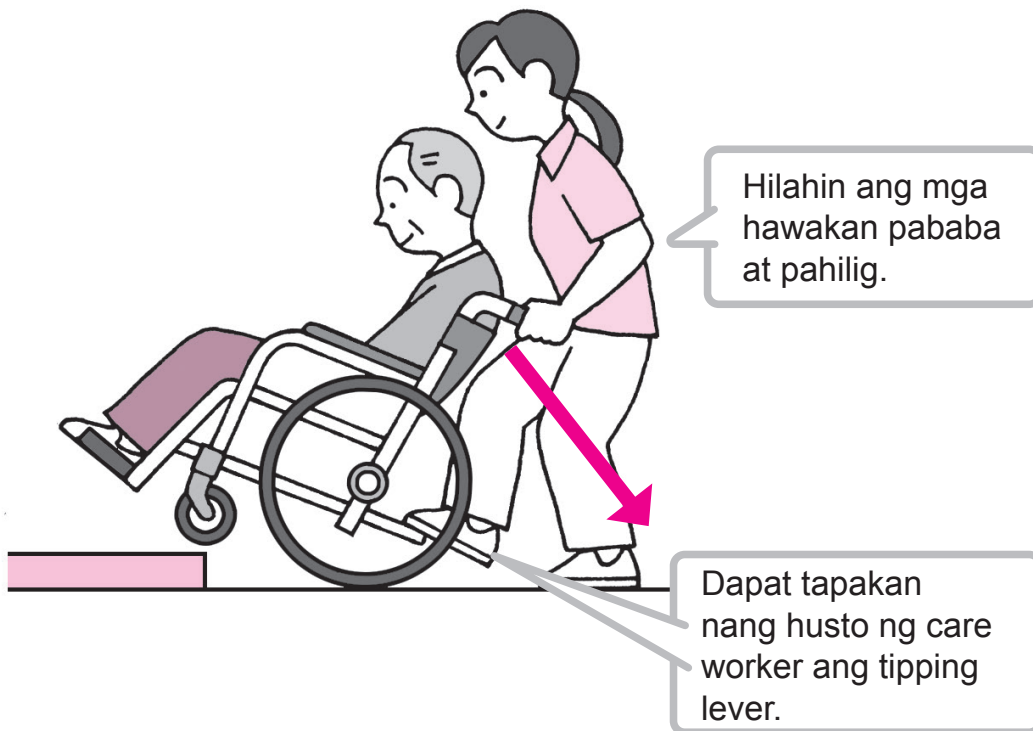
Pansamantalang huminto sa harap ng level difference at ipaliwanag sa user na mayroon nito.



Dahan-dahang ilapag ang mga caster wheel sa ibabaw ng level difference, pagkatapos ay iangat naman ang mga driving wheel.

(Pagbaba ng hagdan)

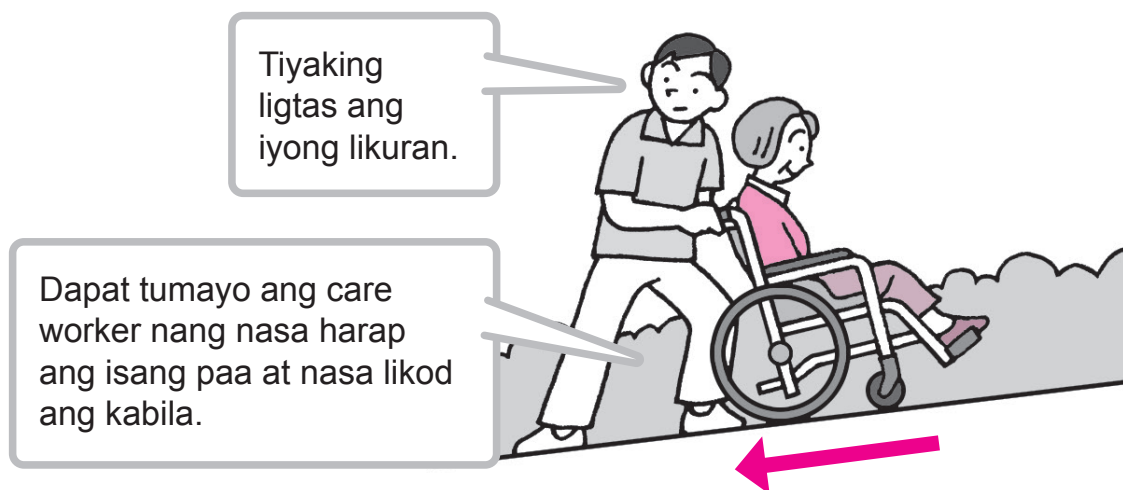
Pansamantalang huminto sa harap ng level difference at ipaliwanag sa user na bababa rito. Dahan-dahang ibaba ang driving wheel nang patalikod.



Hilahin nang sapat ang driving wheel at dahan-dahang ilapag ang mga caster wheel sa ibaba ng level difference.

(Pagbaba ng dalisdis)

Ipaliwanag sa user na hihilahin ang wheelchair patalikod para bumaba sa matarik na dalisdis.



Magpatuloy sa paglipat nang nakatalikod ang wheelchair.



Bababa nang patalikod upang iwasang madulas at mahulog mula sa wheelchair ang user.

2 | Nursing care para sa pagkain

1 Kabuluhan ng pagkain

Ang pagkain ay tumutukoy sa paglalagay ng pagkain sa bibig upang makakuha ng sustansiya ang katawan at mapanatili ang mga aktibidad at buhay.

Naii-stimulate ang cerebrum sa pamamagitan ng pagkain mula sa bibig at pagtikim ng mga pagkain, at nakakatulong ito na bumuo ng ritmo ng pamumuhay.

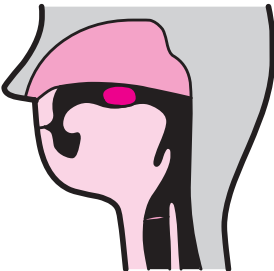
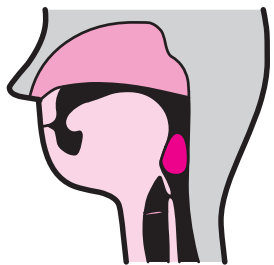
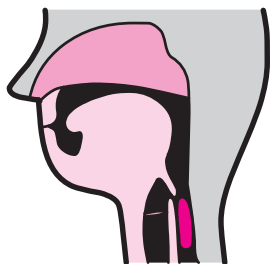
Ang pagkain ay isa sa mga kasiyahan sa buhay at isa ring pagkakataon para magkaroon ng komunikasyon at bumuo ng mga ugnayan sa ibang tao.

2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa pagkain

Kapag naramdaman ng utak ang gutom, ang taong iyon ay makakaramdam ng kagustuhang kumain.

- Lumipat sa hapag kainan at ayusin ang postura. Pagkatapos ay suriin ang pagkain gamit ang mga mata. Gumamit ng chopstick o kutsara upang ilagay ang pagkain sa bibig. Nguyain at lunukin ang pagkain.
- Kapag kumakain, sinusuri natin ang pagkain gamit ang paningin at pang-amoy, at nadarama natin ang lasa at texture nito gamit ang panlasa at pandama.
- Maraming paggana ng katawan ang nauugnay sa pagkain.

Daloy ng pagkain at paglunok

Paunang yugto		• Kikilalanin ang kulay, hugis, amoy, atbp. ng pagkain. • Magse-secrete ng laway.
Yugto ng paghahanda		• Ngunguyain ang pagkain na inilagay sa bibig at ihahalo ito sa laway upang bumuo ng isang bola ng pagkain (bolus).
Yugto ng oral cavity		• Ipapadala ang bolus mula sa oral cavity patungo sa larynx. • Ang dila ay pangunahing ginagamit sa pagpapadala.
Yugto ng pharynx		• Mangyayari ang swallowing reflex at dadaan sa pharynx ang bolus. • Magsasara ang epiglottis para maiwasang pumasok ang bolus sa trachea.
Yugto ng esophagus		• Mula sa esophagus, ipapadala ang bolus sa sikmura.



Kung may anumang sagabal sa daloy na ito, magiging mahirap na makain nang ligtas. Ito ay tinatawag na dysphagia.

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pagkain

- Suriin ang mga pagkain na gusto at hindi gusto ng user.
- Mag-ingat upang matiyak na walang mga pagkaing hindi dapat kainin ng user dahil sa medikal na paggamot o allergy.
- Gawing mas madaling kainin ang pagkain sa pamamagitan ng pagpapalambot o paghiwa nito batay sa kakayahan ng user sa pagnguya at paglunok.
- Mag-ingat upang mapanatiling mainit kung mainit at malamig kung malamig ang mga pagkain sa oras na kakainin na ang mga ito.

(Anyo ng pagkain batay sa kakayahan sa pagnguya at paglunok)

Tinadtad na pagkain: Pagkaing tinadtad para mas madaling kainin.

Dinurog na pagkain: Pagkaing ginawang tulad ng paste

Pinalambot na pagkain: Pagkain na nananatili sa orihinal na anyo ngunit ginagawang mas malambot

Pinalapot na pagkain: Pagkain na pinalapot upang maiwasang mabulunan sa tubig ang mga taong humina ang paggana ng paglunok.

1) Postura sa pagkain

☉ Tamang postura sa pagkain

Umupo nang malapit sa likod ng upuan at idikit ang mga talampakan ng paa sa sahig. Bahagyang ihilig ang katawan paharap at ipasok ang baba.

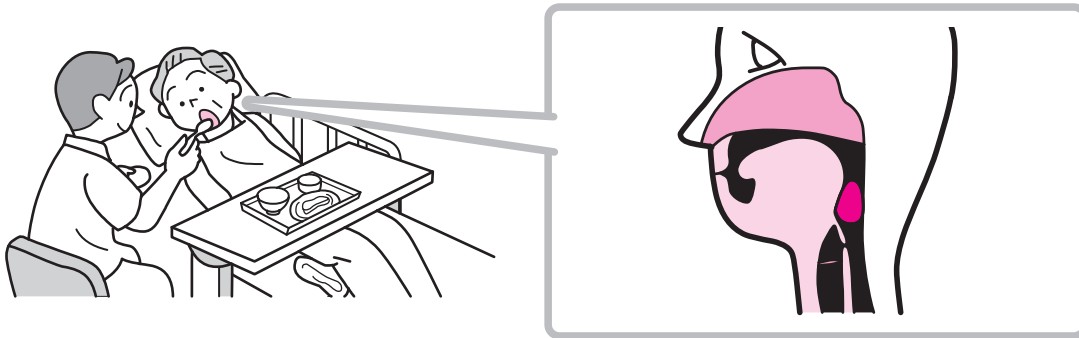


Kapag nakausli ang baba, may panganib na magkamali ng paglunok.

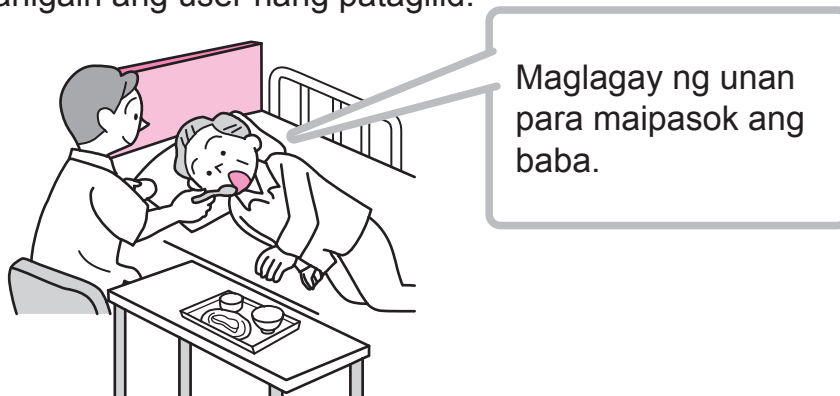


● Postura sa pagkain sa kama

Kung mahirap kumain sa posisyong nakaupo, may mga pagkakataong sa kama kumakain.

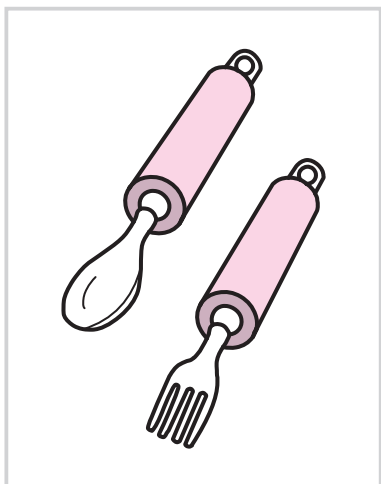


- I-adjust ang gatch bed para maiangat ang itaas na bahagi ng katawan ng user.
- Pagkatapos bumangon, isagawa ang senuki kung saan pansamantalang ilalayo ang likod mula sa kutson at ibabalik.
- Kung mahirap ang posisyong nakaangat ang itaas na bahagi ng katawan, pahigain ang user nang patagilid.

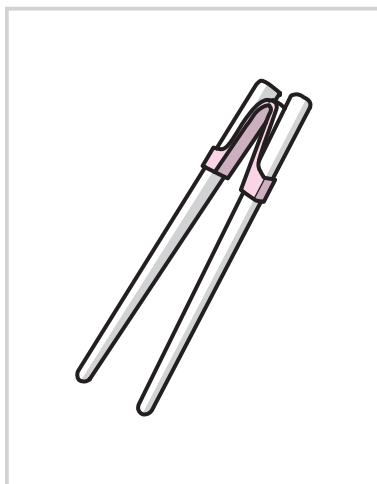


Kung may hemiplegia, iposisyon ang di-apektadong panig sa ilalim.

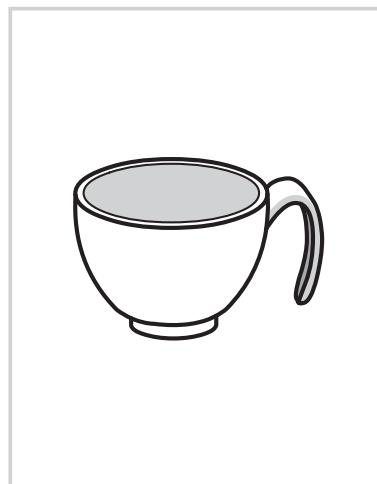
● Mga kagamitang ginagamit sa pagkain



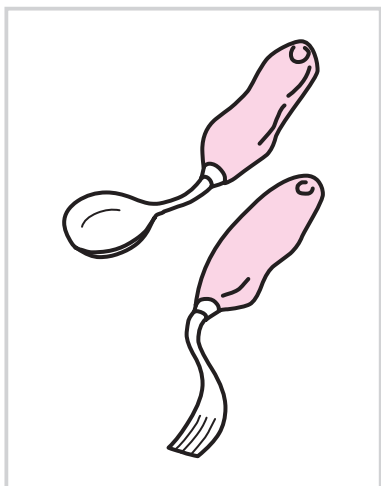
Kutsara at tinidor na madaling hawakan



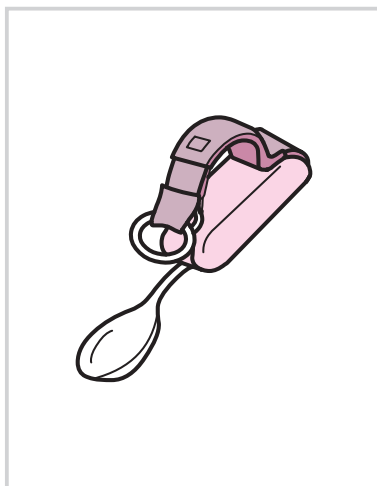
Chopsticks na may spring



Tableware na madaling hawakan



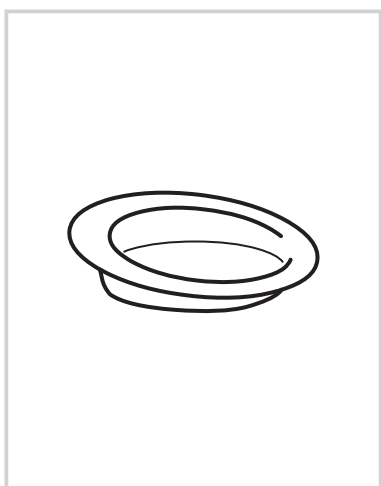
Nababaluktot na kutsara at tinidor



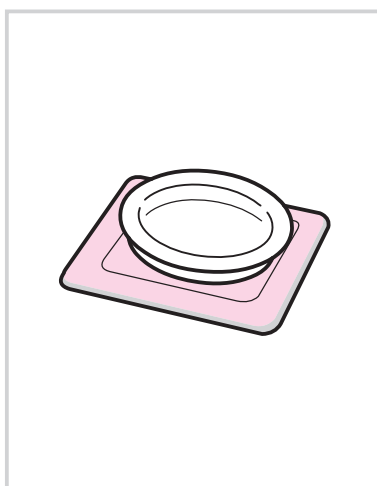
Strap-on spoon holder



Tasang may hawakan



Platong madaling kutsarahin



Non-slip placemat

2) Aktuwal na nursing care para sa pagkain

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Linisin ang mga kamay ng user.



- (4) Ilipat ang user sa hapag-kainan at paupuin siya sa upuan.



Dapat kumpirmahin ng care worker kung walang mga pagkaing hindi dapat kainin ng user dahil sa medikal na paggamot o allergy.

- (5) Ilagay ang pagkain sa harap ng user kung saan nakikita niya ito.
- (6) Ang care worker ay dapat umupo nang pahilis sa harap ng nangingibabaw na kamay o di-apektadong panig ng user.

● Posisyon ng care worker



(7) Ipaliwanag ang menu.

(8) Painumin ang user ng mga likido tulad ng tsaa, sopas, atbp. bago kumain.



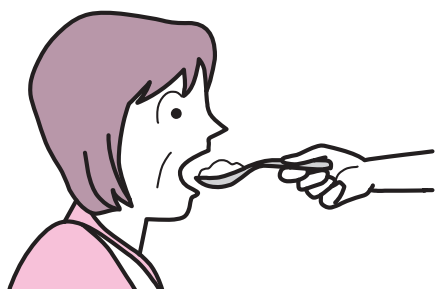
Basahin ang loob
ng bibig.

(9) Isagawa ang nursing care para sa pagkain nang naaayon sa bilis ng pagkain ng user.

- Ang care worker ay dapat umupo nang magkasintaas ang mga mata sa user habang isinasagawa ang nursing care.
- I-adjust ang bilis ng pagsubo sa user ng dami ng pagkain na tama lang sa isang subo sa pamamagitan ng pagtatanong sa user o pagmamasid sa kanya.
- Kung may pagkaparalisa, subukang ilagay ang pagkain sa sulok ng bibig sa di-apektadong panig.
- Upang maiwasan ang maling paglunok, iwasang magsalita habang ngumunguya.
- Tiyaking ngumunguya ang user nang nakapasok ang kanyang baba.
- Kung gumagamit ng kutsara sa nursing care, hilahin ito palabas nang bibig nang pahalang.



Kapag nakatayo habang
nagbibigay ng nursing
care, tataas ang baba
ng user, at mapanganib
ito dahil magiging mas
madaling magkamali ng
paglunok.



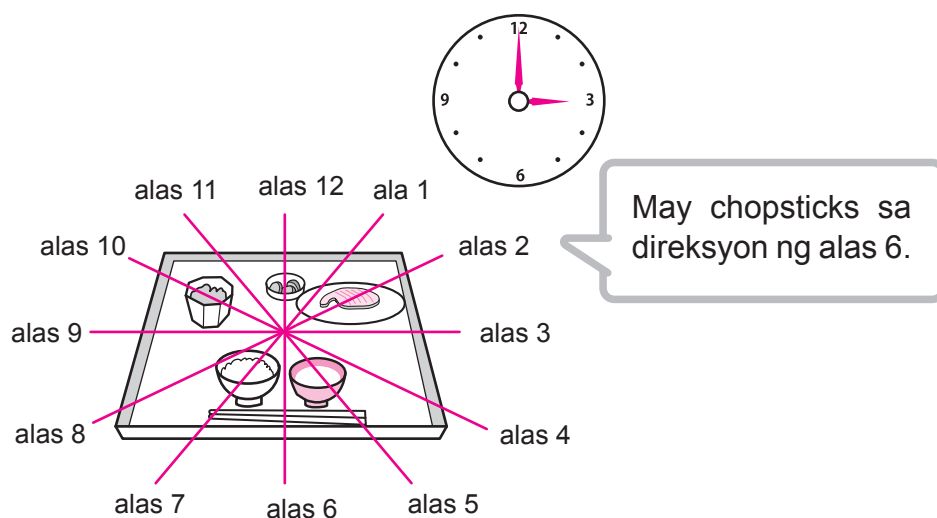
Ito ay dahil tataas ang leeg
kapag hinila ang kutsara
pataas.

- (10) Kumpirmahin sa user kung tapos na siyang kumain.
- (11) Suriin kung may natitirang pagkain sa bibig.
- (12) Isagawa ang pangangalaga sa oral cavity (pagmumog, pagsisipilyo ng ngipin, paglilinis ng mga pustiso).
- (13) Manatili sa nakaupong posisyon nang mga 30 minuto pagkatapos kumain para maiwasan ang aspiration pneumonia.

3) Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pagkain

- Obserbahan kung may anumang problema sa bilis ng pagkain, postura, paggalaw habang kumakain, ang kalagayan sa pagnguya at paglunok, atbp.
- Magsubo ng pagkain sa user ayon sa kanilang kagustuhan.
- Para sa mga taong may kapansanan sa paningin, gamitin ang clock position method (paraan ng pagpapaliwanag ng lokasyon sa pamamagitan ng pagtukoy sa isa sa mga numerong itinuturo ng maikling kamay ng orasan).
Ipaliwanag din ang init, lamig, lasa, atbp. ng pagkain.

● Halimbawa ng paggamit ng clock position method



3 | Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

1 Kabuluhan ng excretion

Ang excretion ay tumutukoy sa paglalabas ng mga waste product mula sa katawan. Kabilang sa mga waste product ang ihi, dumi, pawis, carbon dioxide, atbp.

Ang excretion ay isang mekanismo na kinakailangan upang mapanatili ang kalusugan ng tao. Sa karagdagan, ang inilabas na ihi at dumi ay nagpapahiwatig ng kalagayan ng kalusugan ng taong iyon. Mahalagang magbigay ng nursing care nang naaayon sa dahilan kung bakit kailangan ng user ang nursing care para sa pag-ihi at pagdumi.



Ang pag-ihi at pagdumi ay mga kilos na nakakahiya. Kapag nagbibigay ng nursing care para sa pag-ihi at pagdumi, mahalagang unawain ang damdamin ng user habang sinusuportahan siya.



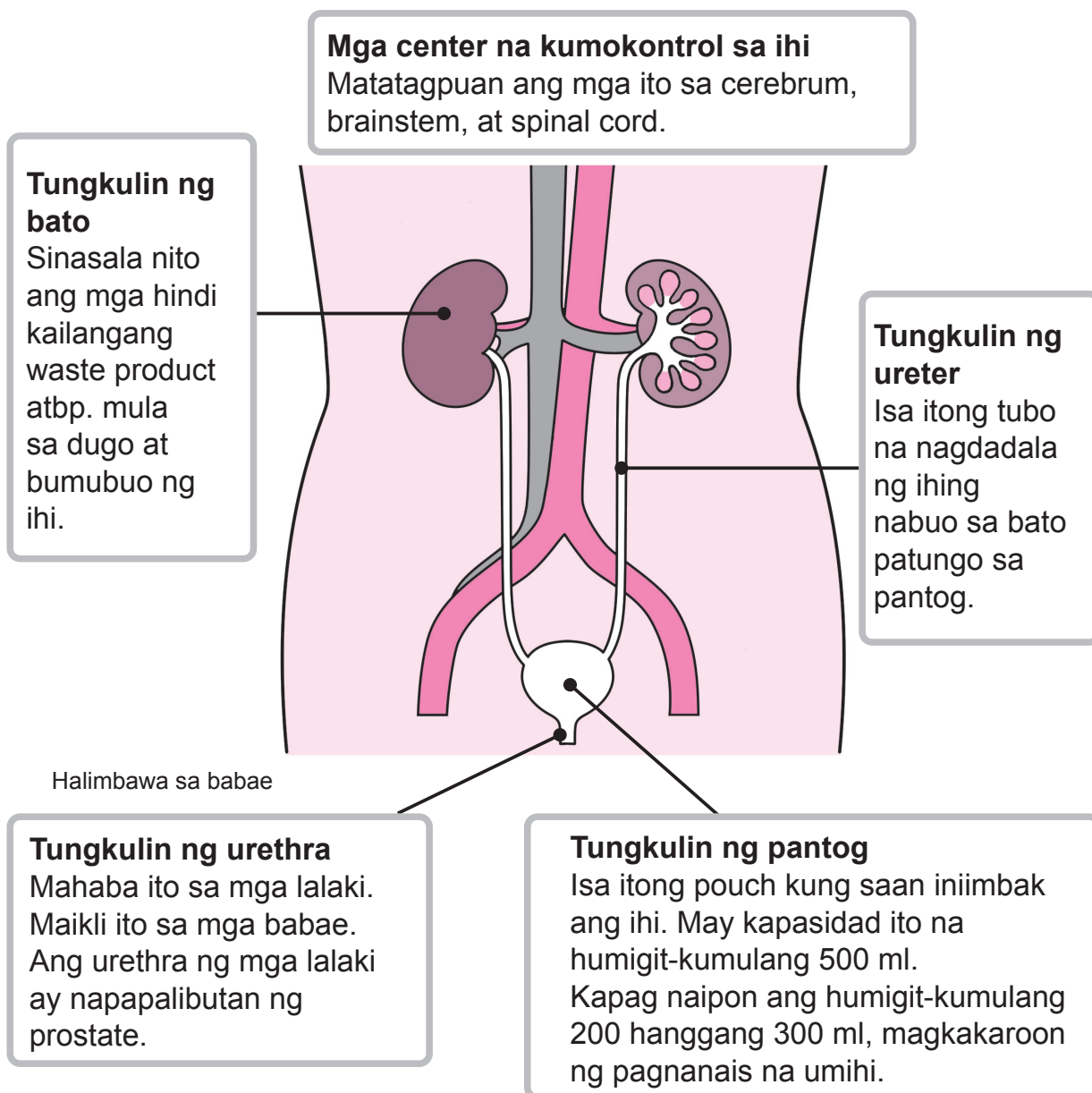
2 Mekanismo ng pag-ihi at pagdumi

1) Mekanismo ng pag-ihi

Ang ihi ay nabubuo sa bato, naiimbak sa pantog, at pagkatapos ay dumadaan sa urethra para lumabas. Ito ay tinatawag na pag-ihi.

Kapag naipon ang humigit-kumulang 200 hanggang 300 ml ng ihi sa pantog, mararamdaman natin ang kagustuhang pumunta sa toilet. Ito ay tinatawag na pagnanais na umihi.

● Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa pagbuo ng ihi

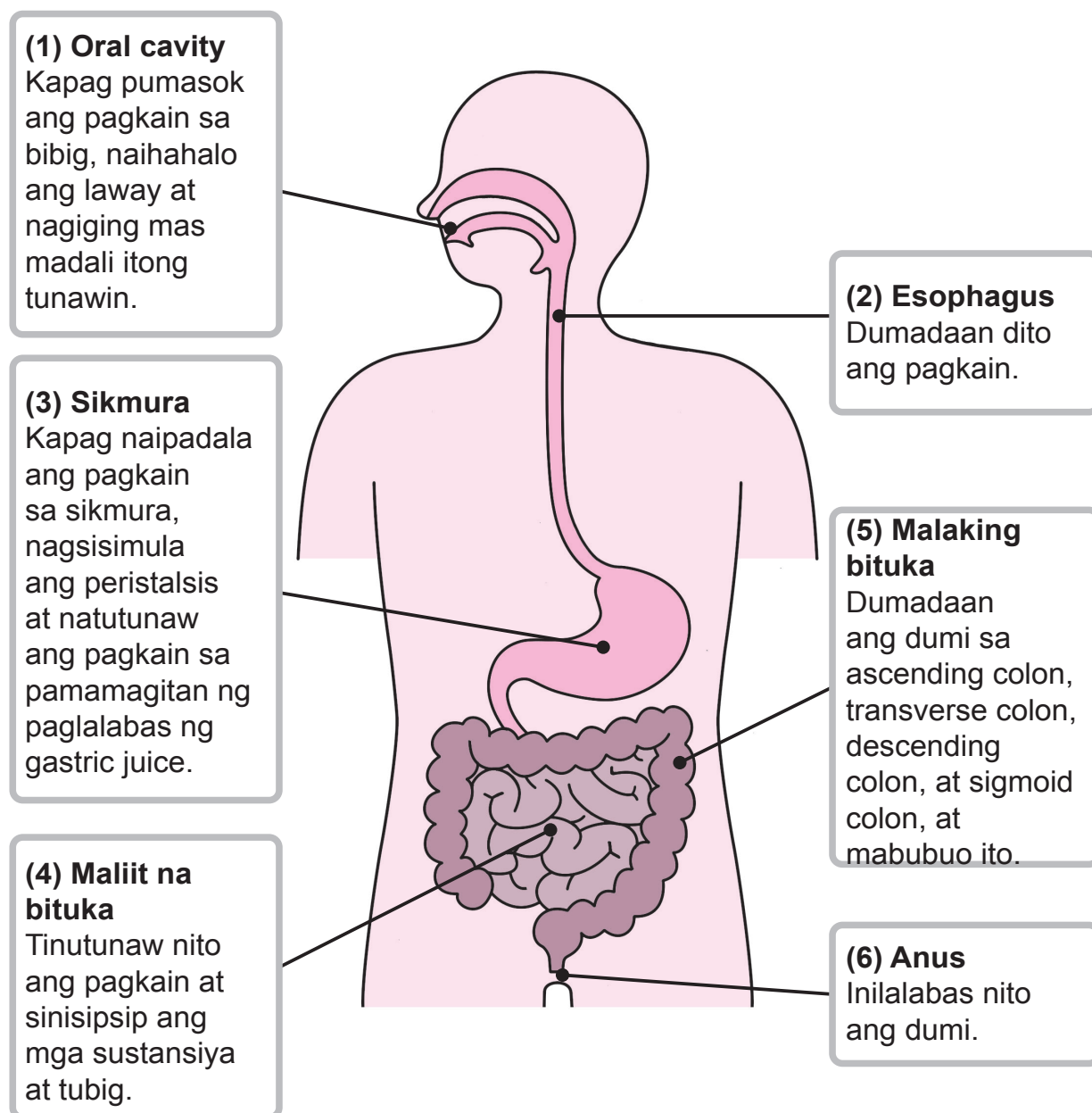


2) Mekanismo ng pagdumi

Ang pagkain na kinakain at tubig na ininom mula sa bibig ay ipinapadala sa sikmura kung saan nagsisimula ang pagtunaw. Ang pagkain at tubig ay ipinapadala sa maliit na bituka kung saan sinisipsip ang mga sustansiya at tubig. Pagkatapos ng pagsipsip, lumalabas ito sa katawan sa anyo ng dumi. Ito ay tinatawag na pagdumi. Kapag naipon ang dumi sa bituka, mararamdaman natin ang kagustuhang pumunta sa toilet. Ito ay tinatawag na pagnanais na dumumi.

Ang pagnanais na dumumi ay nawawala sa paglipas ng oras.

● Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa pagbuo ng dumi



● Postura sa pagdumi

Kapag inihilig ang katawan paharap at iniangat ang mga sakong, magiging direktso ang labasan ng dumi mula sa tumbong hanggang sa anus kaya mas madaling lumabas ang dumi.



3 Hugis at dami ng ihi at dumi

1) Kondisyon ng ihi

Ang dami at dalas ng ihi ay naiimpluwensyahan ng kapaligiran at mga sakit.

● Normal na ihi at abnormal na ihi

Ihi		Normal na ihi	Abnormal na ihi
	Dami	1000 - 1500 ml sa 1 araw	2000 - 3000 ml o higit pa sa 1 araw (polyuria) 300 - 500 ml o mas mababa (oliguria)
	Beses	4 - 6 beses sa 1 araw	10 beses o higit pa (pollakiuria)
	Amoy	Walang amoy	Malakas na amoy ng ammonia
	Kulay	Sa pagitan ng mapusyaw na dilaw at transparent	Hindi malinaw, dark brown, pula, atbp.

2) Katangian ng dumi

Ang dumi ay naiimpluwensiyahan ng mga kinakain, sakit, atbp. Dahil dito, nag-iiba ang hugis, kulay, at dalas nito depende sa sitwasyon.

Kapag magbibigay ng nursing care, alamin ang karaniwang kalagayan ng dumi.

● Normal na dumi at abnormal na dumi

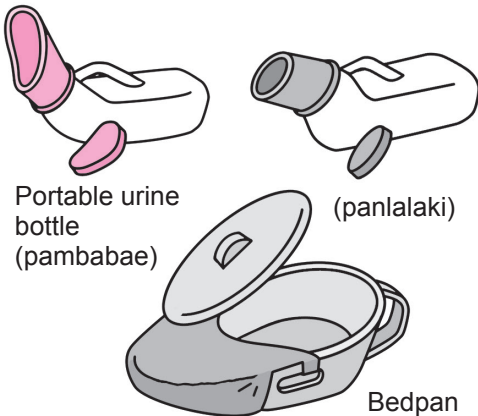
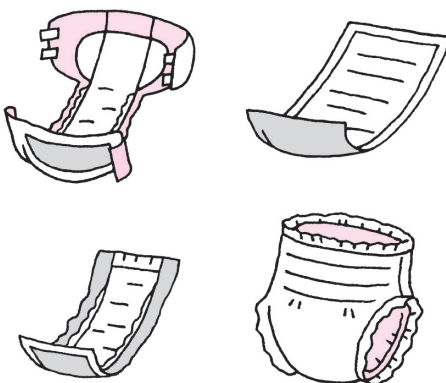
Dumi		Normal na dumi	Abnormal na dumi
	Beses	1 - 2 beses sa 1 araw	Kung kaunti (constipation)
	Kulay	Kayumanggi	Pula, itim, puti, atbp.



4 Mga kasangkapan sa nursing care para sa pagdumi

May iba't ibang kasangkapan para sa pagdumi. Gumamit ng mga kasangkapan ayon sa kalagayan ng tao.

● Iba't ibang kasangkapan para sa pagdumi

Mga kasangkapan	Hugis	Taong gumagamit
Portable toilet		Ito ay ginagamit ng mga taong nais umihi o dumumi ngunit hindi makapunta sa toilet, mga taong umihi o dumudumi sa gabi, atbp.
Portable urine bottle / bedpan	 Portable urine bottle (pambabae) (panlalaki) Bedpan	Ito ay ginagamit ng mga taong nais umihi o dumumi ngunit bedridden, masama ang pakiramdam, o mahirap na manatili sa nakaupong posisyon.
Diaper / incontinence pad		Ito ay ginagamit kapag hindi namamalayan kung umihi o dumumi (urinary incontinence / fecal incontinence), nahihirapang umihi o dumumi sa toilet, portable toilet, atbp.

5 Epekto sa pag-ihi at pagdumi ng huminang paggana at mga kapansanan (incontinence, constipation, at pagtatae)

1) Urinary incontinence

Ang urinary incontinence ay tumutukoy sa pag-ihi nang hindi alintana ang sariling intensyon.

● Mga uri ng urinary incontinence

	Kondisyon
Stress urinary incontinence	Tumatagas ang ihi kapag nakaranas ng abdominal pressure tulad ng pag-ubo, pagbahing, atbp.
Urgency urinary incontinence	Nais na umihi ngunit tumatagas ang ihi bago makarating sa toilet.
Overflow urinary incontinence	Dahil sa prostatic hyperplasia atbp., nagbabara ang daanan ng ihi at unti-unting tumatagas ang ihi.
Reflex urinary incontinence	Dahil sa pinsala sa spinal cord atbp., walang nararamdamang pagnanais na umihi kaya tumatagas ang ihi.
Functional urinary incontinence	Tumatagas ang ihi dahil mabagal ang mga galaw kapag umihi. Tumatagas ang ihi dahil hindi alam kung saan ang toilet dahil sa dementia atbp.

2) Constipation

Ang constipation ay tumutukoy sa kondisyon kung saan ang dalas at dami ng pagdumi ay nababawasan kung ikukumpara sa karaniwan.

● Mga uri ng constipation

	Kondisyon
Functional constipation	Constipation na dulot ng hindi paggana ng katawan
Organic constipation	Constipation na dulot ng tumor, pamamaga, atbp. na humaharang sa daanan ng dumi.

Mga punto sa nursing care

- Suportahan ang user upang magkaroon ng regular na gawi sa pag-ihi at pagdumi.
 - Panatilihin hydrated ang user.
 - Magsama ng mga pagkaing mayaman sa dietary fiber sa diyeta ng user.
 - Gawing bahagi ng pamumuhay ng user ang pag-eehersisyo.
- Kung hindi bumuti ang constipation, iulat ito sa mga medikal na kawani.

3) Pagtatae

Ang pagtatae ay tumutukoy sa pagkakaroon ng matubig at malambot na dumi.

Mga punto sa nursing care

- Mawawalan ng maraming tubig kapag nagtatae kaya iwasan ang dehydration.
- Kung posible ang oral intake, uminom ng mainit na tubig o mga sports drink na itinago sa room temperature.
- Ang matubig na dumi ay nakakairita sa balat sa paligid ng anus, kaya linisin ito sa pamamagitan ng paghuhugas atbp.

Ang accute diarrhea ay maaaring dulot ng nakakahawang sakit, kaya iulat ito sa mga medikal na kawani.



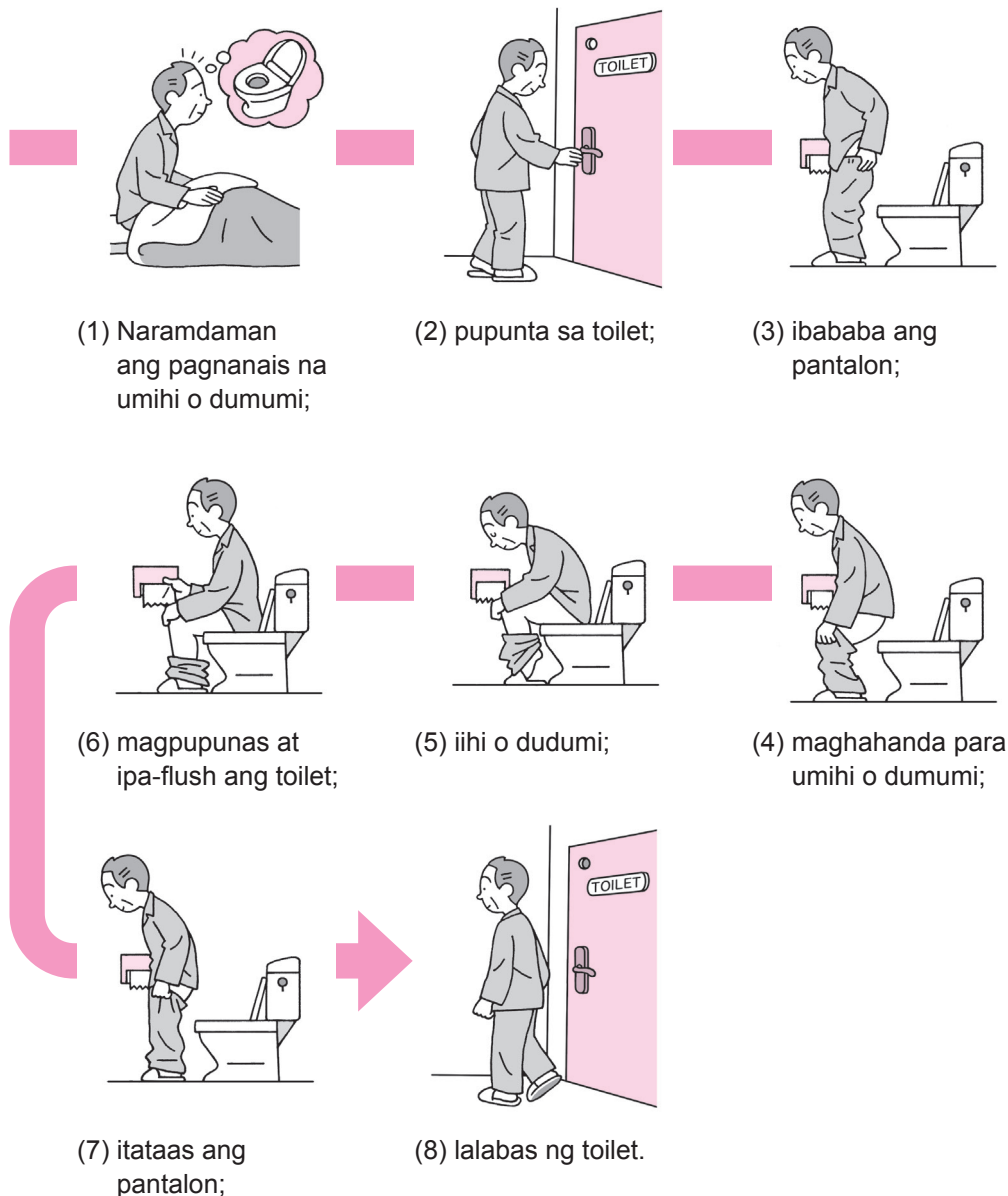
Dahil nakakaapekto sa pagdumi ang mental stress, pakinggan nang mabuti ang kondisyon at mga nararamdaman ng user. Dapat obserbahan ng care worker ang kondisyon ng ihi at dumi ng user.

Kung may nakikitang anumang abnormalidad, agad na iulat ito sa mga medikal na kawani. Makakatulong ito sa pagpapanatili ng kalusugan ng mga user.

6 Proseso ng pagkilos sa pag-ihi at pagdumi

Maraming galaw ang nauugnay sa karaniwang kilos sa pag-ihi at pagdumi. Nauugnay ang mga kumplikadong tungkulin ng mga nerves at mga galaw ng katawan sa kilos sa pag-ihi at pagdumi.

● Proseso ng pagkilos sa pag-ihi at pagdumi

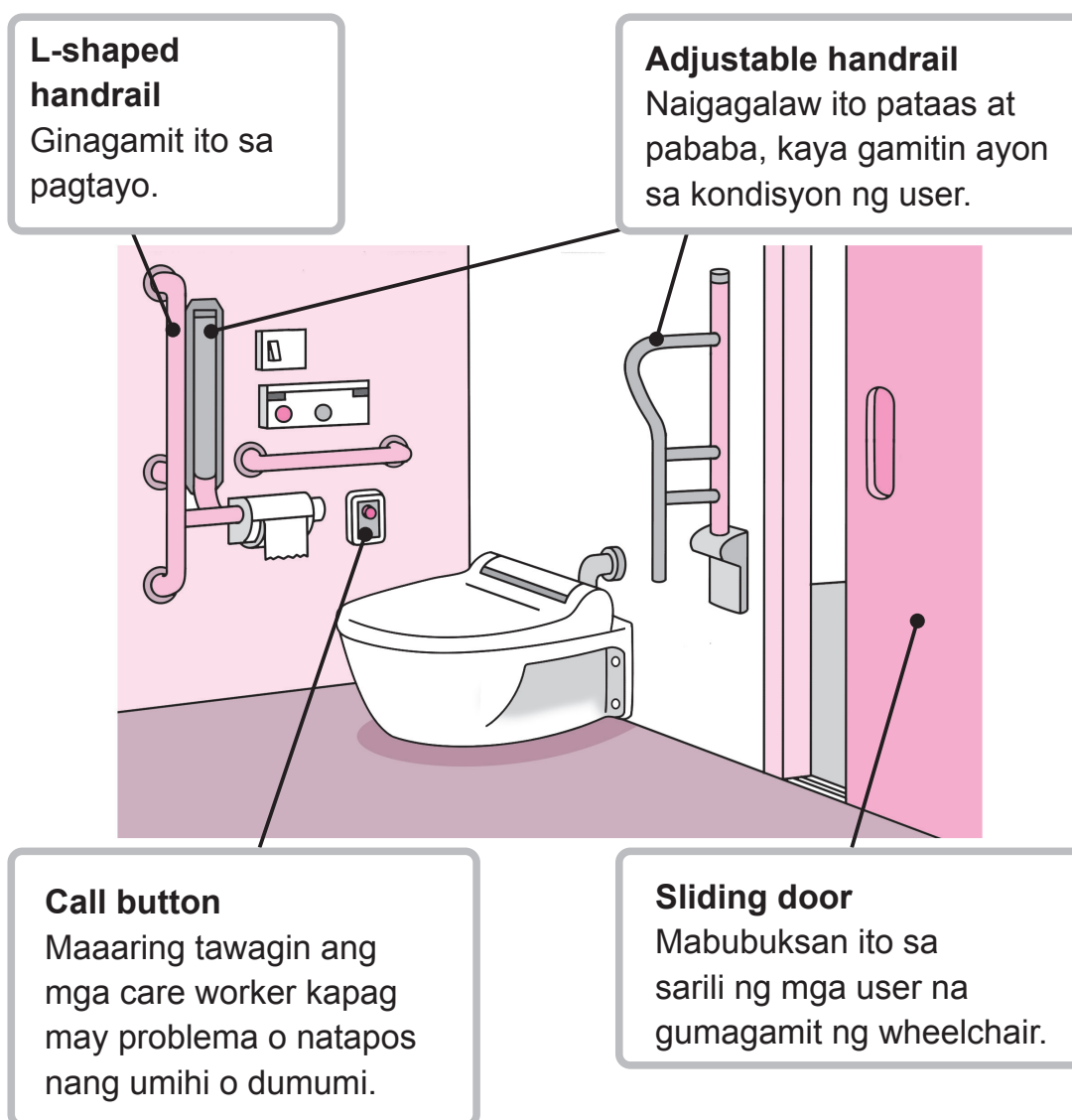


Ang mga user na nangangailangan ng nursing care para sa pag-ihi at pagdumi ay may mabigat na sikolohikal na pasanin. Kailangang isagawa ang nursing care habang tinitiyak na napapanatili ang kanyang dignidad.

☉ **Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pag-ihi at pagdumi**

- Panatilihin ang dating gawi ng user sa pag-ihi at pagdumi.
- Isaalang-alang ang pagkahiya ng user.
- Isasaalang-alang ang amoy.
- Piliin ang angkop na paraan at mga kagamitan sa pag-ihi at pagdumi.
- Dapat magsuot ng disposable gloves at apron ang mga care worker upang maiwasan ang mga nakakahawang sakit.

● **Halimbawa ng kapaligiran sa pag-ihi at pagdumi**



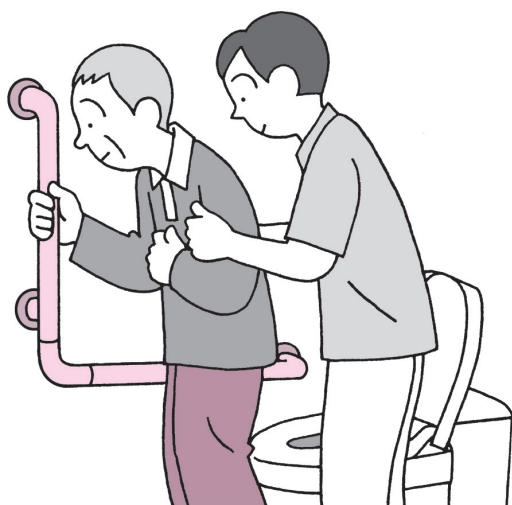
1) Aktwal na nursing care para sa pag-ihi at pagdumi: Nursing care sa toilet

Dito, magpapaliwanag gamit ang halimbawa ng user na may left hemiplegia.

(1) Gabayan ang user papunta sa toilet.



(2) Ipahawak sa user ang handrail gamit ang di-apektadong kamay.



Ang care worker ay dapat tumayo malapit sa apektadong panig ng user upang mapanatili ang katatagan.

(3) Ang care worker ay dapat tumayo malapit sa apektadong panig ng user at ibaba ang kanyang pantalon.



(4) Paupuin ang user sa inidoro habang nakahawak sa handrail.



Suriin kung matatag ang nakaupong posisyon ng user.



(5) Ang care worker ay dapat lumabas mula sa toilet at isara ang pinto.

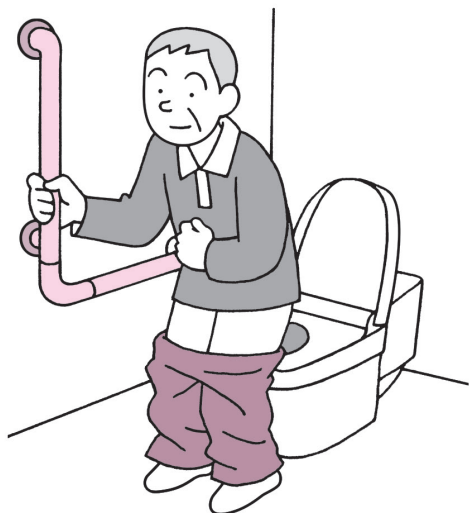
(6) Kapag nabigyan ng senyales na tapos na ang user, pumasok sa toilet.

(7) Itaas ang underwear at pantalon ng user hanggang sa ganap na nakataas ang mga ito.



Kung itataas ang mga ito habang nasa nakaupong posisyon ang user, mababawasan ang pasanin kapag nasa nakatayong posisyon.

(8) Ipahawak sa user ang handrail at patayuin.



Kapag nakatayo na,
tiyaking nakaposisyon sa
likuran ang di-apektadong
paa.



(9) Kung matatag ang nakatayong posisyon ng user, hilingin sa kanya na itaas ang sariling underwear at pantalon.



(10) Suriin kung sapat na naitaas ang underwear at pantalon.

2) Nursing care gamit ang mga inserting-type bedpan at karaniwang bedpan

- (1) Ihanda ang mga kinakailangang bagay.
- (2) Isara ang mga kurtina upang mapangalagaan ang privacy ng user.
- (3) I-adjust ang kama sa taas na naaangkop para sa care worker. Ilagay sa kama ang waterproof sheet.
- (4) Itupi ang mga tuhod ng user, iangat ang ibabang likod, at ibaba ang kanyang pantalon at underwear.
- (5) Iangat ang ibabang likod, ilagay ang bedpan sa ilalim sa posisyong nasa gitna ang anus, at tiyaking matatag ang posisyon nito.



Maglagay ng tuwalya sa tiyan upang mapangalagaan ang privacy ng user.



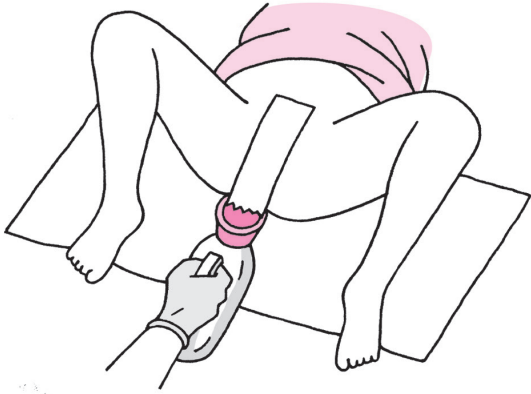
Maaaring dagdagan ang abdominal pressure sa pamamagitan ng pag-aangat ng gatch bed.

- (6) Iangat ang ibabang likod, linisin ang maduming bahagi, at alisin ang bedpan.



- (7) Obserbahan ang balat ng user.
- (8) Pahigain ang user nang patagilid at alisin ang waterproof sheet.
- (9) Itaas ang underwear at pantalon ng user, at ayusin ang kanyang damit.
- (10) Ibalik ang taas ng kama.
- (11) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (12) Iligpit ang mga kagamitan at itapon ang dumi.

● **Pag-ihing gamit ang urine bottle**

Lalaki	Babae
Pahigain ang user nang patagilid, maglagay ng unan atbp. sa kanyang likod, at ipasok ang urine bottle.	Gumamit ng tissue paper atbp. para hindi tumalsik ang ihi at dumaloy ito papasok sa urine bottle.
	

3) Nursing care para sa pagpapalit ng diaper

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Ihanda ang mga kinakailangang bagay.
- (4) I-adjust ang kama sa taas na naaangkop para sa care worker.
- (5) Pahigain ang user nang patagilid at ilagay sa kama ang waterproof sheet.



- (6) balik sa posisyong nakahiga nang patihaya ang user, iangat ang ibabang likod, at ibaba ang pantalon.



- (7) Alisin ang tape ng diaper.
- (8) Hugasan ang pribadong bahagi ng mainit na tubig na inilagay sa shower bottle. Para sa mga babae, linisin at punasan mula sa urethra patungo sa anus (kumbaga, mula sa harap patungo sa likod) (upang maiwasan ang impeksyon). Hugasan nang mabuti pati ang mga bahagi ng balat na magkapatong.

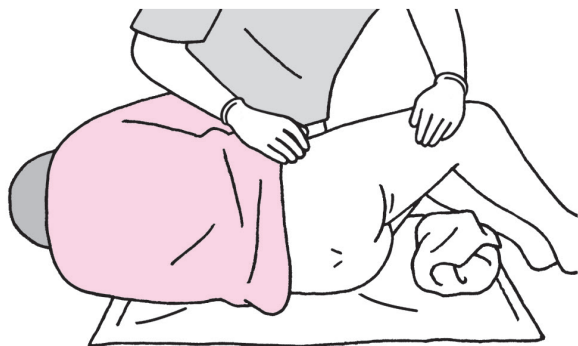


Gumamit ng mainit na tubig na ang temperatura ay pareho sa temperatura ng katawan. (Ang pribadong bahagi ay sensitibo sa temperatura.)

(9) Punasan ang tubig gamit ang tuyong tuwalya.



(10) Irolyo ang maduming diaper at pahigain ang user nang patagilid.

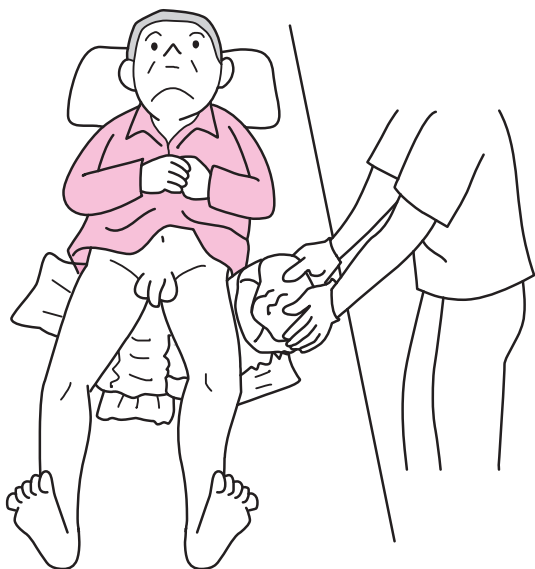


Ipasok sa loob ang
maduming bahagi.

(11) Ilagay ang bagong diaper sa ilalim ng maduming diaper.

Ibalik sa posisyong nakahiga nang patihaya ang user, at alisin ang maduming diaper mula sa kabilang panig.

Pagkatapos itapon ang maduming diaper, hubarin ang mga guwantes.



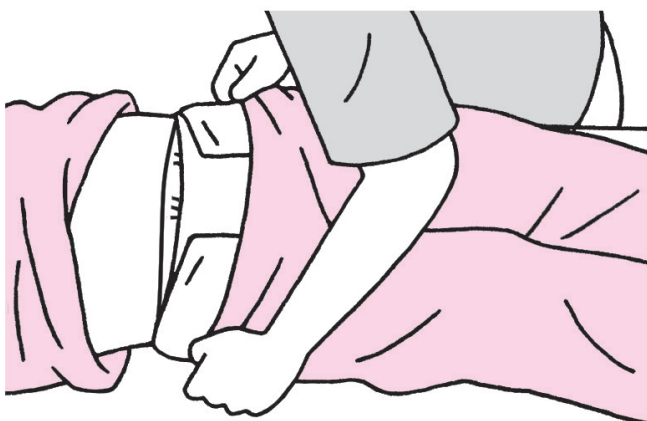
- (12) Idikit ang tape nang may sapat na puwang upang magkasya ang 2 hanggang 3 daliri sa tiyan at hita.



Ang malakas na presyon ay nagiging sanhi ng pangangati.



- (13) langat ang ibabang likod ng user at itaas ang pantalon. Isaayos ang mga damit at bed sheet.



Ang mga kulubot sa damit at bed sheet ay maaaring magdulot ng discomfort at pressure ulcer.



- (14) I-ventilate ang kuwarto.
(15) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
(16) Iligpit ang mga kagamitan at itapon ang dumi.

4

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

1

Kabuluhan ng pag-aayos ng sarili

Ang pag-aayos ng sarili ay tumutukoy sa pag-aayos ng itsura tulad ng paghihilamos, pag-aayos ng buhok, pagbibihis, atbp. Ang pag-aayos ng sarili ay hindi lamang nagpapanatili sa kalinisan ng katawan, kundi nagbibigay-daan din ito sa pagpapahayag ng indibidwalidad at nakakatulong sa sikolohikal na pagsasarili. Bukod dito, isa itong mahalagang kilos para mapanatili ang ugnayan sa ibang tao sa lipunan.



2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa pag-aayos ng sarili

Ang pag-aayos ng sarili ay isang paraan para maipahayag ang indibidwalidad. Kailangang magbigay ng nursing care na gumagalang sa mga gawi sa pamumuhay at konsepto ng pagpapahalaga ng user. Ang pagsuporta sa pag-aayos ng sarili ay makakatulong na hikayatin ang pagnanais sa pamumuhay ng mga user.

(Mabuting epekto ng pag-aayos ng sarili)

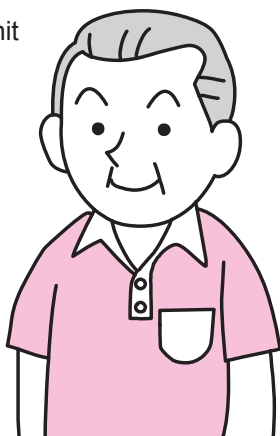
- (1) Maisasaayos ang temperatura ng katawan at mapapangalagaan ang balat.
- (2) Mapapanatili at mapapabuti ang paggana ng isip at katawan.
- (3) Makakapamuhay nang ligtas at maginhawa.
- (4) Makakatulong na magkaroon ng pagkakaiba-iba sa pang-araw-araw na pamumuhay.
- (5) Maipapahayag ang indibidwalidad.

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pag-aayos ng sarili

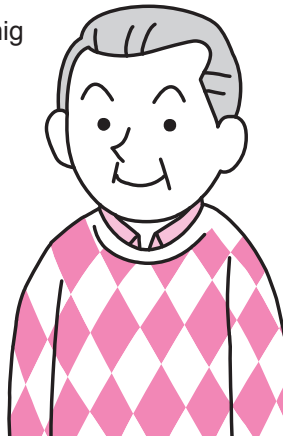
- Dapat igalang ang indibidwalidad ng mga user tulad ng mga gawi sa pamumuhay, kagustuhan, atbp.
- Suportahan sila nang naaayon sa panahon, mga aktibidad sa araw na iyon, atbp.
- Suportahan sila nang naaayon sa kondisyon ng kanilang isip at katawan.

● Mga damit na naaayon sa panahon

Tag-init



Taglamig



3 Aktuwal na nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng mga damit

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad

- Iwasang mailantad ang balat at isaalang-alang ang pagkahiya ng user.
- Kung may pagkaparalisa ang user, hubarin ang damit mula sa di-apektadong panig at isuot ang damit mula sa apektadong panig.

1) Nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng damit na panlabas sa nakaupong posisyon

Dito, magpapaliwanag gamit ang halimbawa ng user na may pagkaparalisa.

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Isaayos ang kapaligiran ng user.
I-adjust ang temperatura ng kuwarto.
- (4) Maghanda ng pamalit na damit.

Hayaan ang user na pumili ng damit ayon sa sariling preperensiya.



Tayo ay may sari-sariling kagustuhan sa pananamit, at nakakatulong ito na ipahayag ang ating indibidwalidad. Para sa mga taong may kapansanan sa paningin, ipahawak sa kanila ang materyal at ipaliwanag ang hugis nito.



(5) Hubarin ang damit na panlabas.

- Suriin kung matatag ang nakaupong posisyon, at tumayo ang care worker malapit sa apektadong panig ng user.



Ito ay dahil kulang ang lakas ng user sa apektadong panig at maaari siyang matumba sa panig na ito.

- Kapag maghuhubad ng damit, hubarin mula sa di-apektadong panig.



Nababawasan ang pasanin sa apektadong panig sa pamamagitan ng paghubad ng damit mula sa di-apektadong panig na mas malawak ang sakop ng galaw.

- Dapat sumuporta ang care worker sa mga lugar na mahirap igalaw ang braso, lugar na mahirap abutin ng mga kamay, atbp.

(6) Ipasuot ang damit na panlabas.

- Unang ipasok sa manggas ang apektadong panig.



(7) Kumpirmahin kung maginhawa ang pagkakasuot.

- Tiyaking hindi kulubot ang mga damit sa loob.



Ang mga kulubot at paglaylay ng tela ay nagdudulot ng hindi pagiging kumportable ng user.



(8) Suriin kung walang anumang pagbabago sa pisikal na kondisyon ng user at kung wala siyang nararamdamang sakit.

2) Nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng pantalon sa nakaupong posisyon

Dito, magpapaliwanag gamit ang halimbawa ng user na may pagkaparalisa.

Ang mga hakbang mula (1) hanggang (4) ay kapareho ng mga hakbang sa nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng damit na panlabas sa nakaupong posisyon.

(5) Hubarin ang pantalon.

Pahawakin ang user sa isang bagay na matatag, at kung maaari, patayuin ang user.

Hubarin ang pantalon mula sa di-apektadong panig.



Magiging madaling mawalan ng balanse ang user kapag iniangat ang paa.



Kung hindi matatag ang nakatayong posisyon, paupuin ang user at ipaangat ang balakang sa di-apektadong panig, at ibaba ang pantalon hangga't maaari.



Ang pagbibigay ng nursing care na naaayon sa pisikal na kakayahan ng user ay makakatulong sa pag-iwas na matumba.



(6) Ipasuot ang pantalon.

- Habang nakaupo, unang ipasok ang apektadong paa at pagkatapos ay ipasok ang di-apektadong paa. Itaas ang pantalon hangga't maaari, patayuin ang user at ganap na itaas ang pantalon.



(7) Kumpirmahin kung maginhawa ang pagkakasuot.

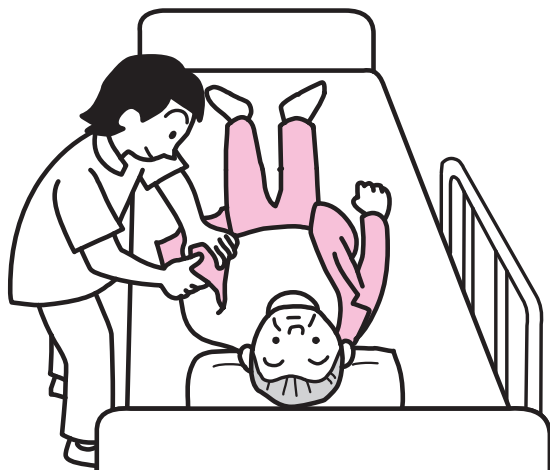
(8) Suriin kung walang anumang pagbabago sa pisikal na kondisyon ng user at kung wala siyang nararamdamang sakit.

◎ Nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad sa nakahigang posisyon (sa kama)

Ang mga hakbang mula (1) hanggang (4) ay kapareho ng mga hakbang sa nursing care para sa pagpapalit ng damit na panlabas sa nakaupong posisyon.

(5) Hubarin ang damit na panlabas.

- Dapat tumayo ang care worker sa di-apektadong panig ng user.
- Buksan ang mga butones at hubarin mula sa di-apektadong panig. Irolyo palooob ang hinubad na damit at ilagay sa ilalim ng iyong katawan.



Mababawasan ang paggalaw sa apektadong panig sa pamamagitan ng paghubad mula sa di-apektadong panig.



- Pahigain ang user nang patagilid habang nasa ilalim ang di-apektadong panig, at hilahin ang damit na inilagay sa ilalim ng katawan.



Kung may pagkaparalisa, mag-ingat upang hindi mapunta sa ilalim ang naparalisang panig.

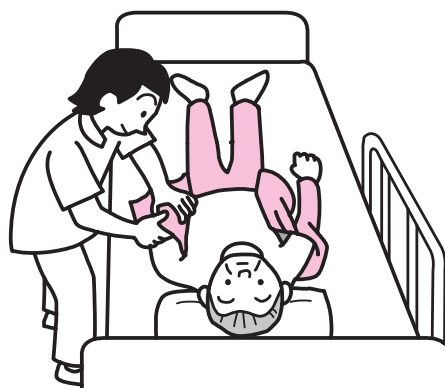


- Panghuli, hubarin ang manggas sa apektadong panig.

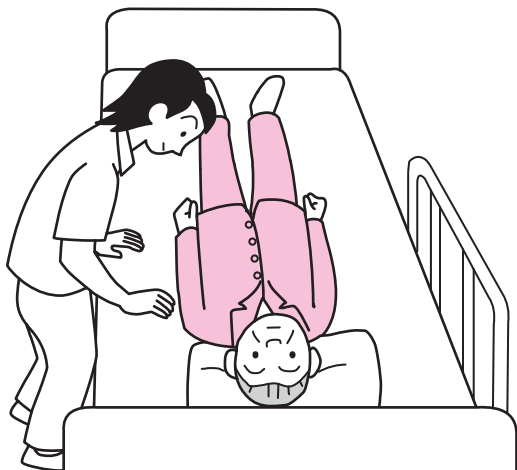


(6) Ipasuot ang damit na panlabas.

- Unang ipasok sa manggas ang apektadong panig.
- Ilagay ang damit sa ilalim ng katawan ng user.
- Pahigain ang user nang patagilid at hilahin ang damit.
- Suriin kung tumutugma sa katawan ang linya ng likuran at kilikili ng damit.

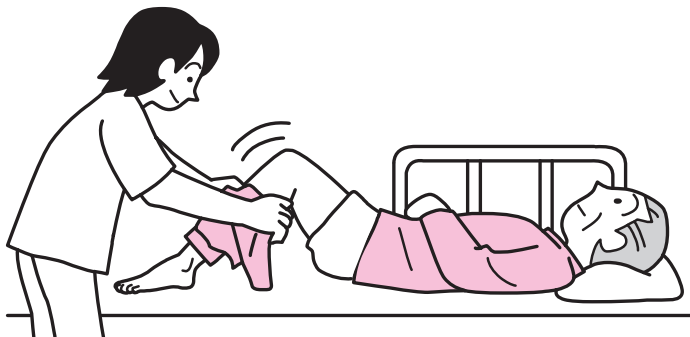


- Ipasok sa manggas ang di-apektadong braso, ikabit ang mga butones, at isaayos ang damit.



(7) Hubarin ang pantalon.

- Kapag maghuhubad ng damit, hubarin mula sa di-apektadong panig.
- Kung posibleng ipaangat ang ibabang likod, hilingin ito sa user.



(8) Ipasuot ang pantalon.

- Unang ipasuot sa apektadong panig.
- Kung posibleng ipaangat ang ibabang likod, hilingin ito sa user.

(9) Kumpirmahin kung maginhawa ang pagkakasuot.

(10) Suriin kung walang anumang pagbabago sa pisikal na kondisyon ng user at kung wala siyang nararamdamang sakit.

4 Nursing care para sa paghihilamos, pag-aayos ng buhok, pag-aahit ng balbas, pagputol ng kuko, at makeup

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa paghihilamos

Kapag naghilamos pagkagising sa umaga, natatangal ang dumi at nare-refresh ang balat.

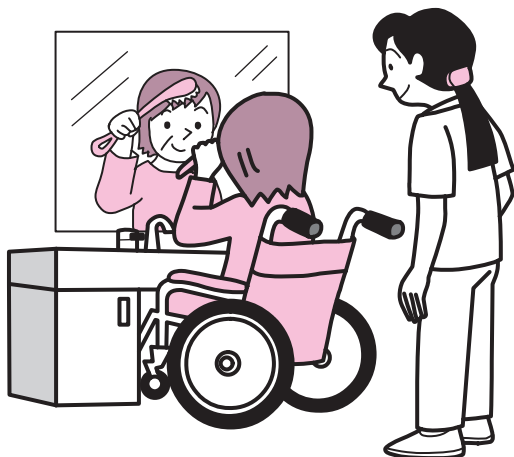
- Para maiwasan ang pagtuyo ng balat, i-moisturize ang mukha pagkatapos maghilamos.
- Para sa mga user na hindi nakakapaghilamos, suportahan sila sa pamamagitan ng pagpupunas ng kanilang mukha gamit ang mainit na tuwalya.



☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pag-aayos ng buhok

May sari-sariling kagustuhan sa pag-aayos ng buhok.

- Suriin ang kondisyon ng buhok at anit ng user.
- Nakakapagpabuti sa daloy ng dugo ang paggamit ng suklay sa anit.
- Mag-isip ng paraan para umangkop sa kondisyon ng user ang mga kasangkapan.



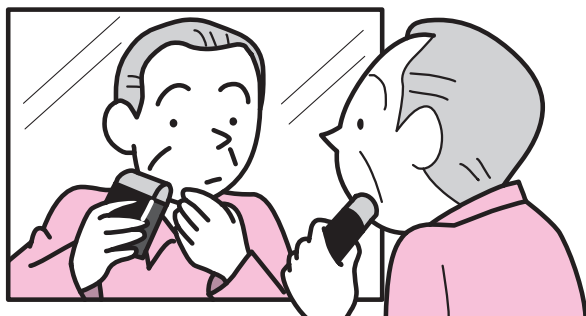
Maaari itong gamitin kahit hindi maitaas ang mga braso.



☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pag-ahit ng balbas

May sari-sariling kagustuhan sa pangangalaga sa balbas.

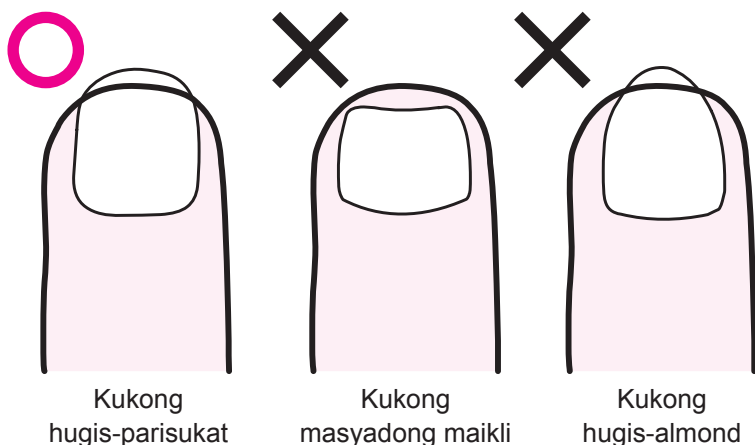
- Kapag gumagamit ng electric razor, hawakan ito nang perpendikular sa balat.
- Mag-ahit habang iniuunat ang mga kulubot ng balat.
- Tiyaking walang natitirang balbas.
- Kapag nag-aahit, gumamit ng lotion para protektahan ang balat.



☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pagputol ng mga kuko

Kapag hindi pinangalagaan ang mga kuko, maiipon ang dumi at magiging maduming bahagi ito. Ang mahahabang kuko ay maaaring makapinsala sa balat. Ang mga kuko ay naiimpulwensihan ng kalagayan ng kalusugan.

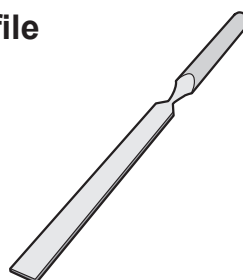
- Putulin ang mga kuko pagkatapos maligo habang malambot ang mga ito.
- Suriin ang kalagayan ng mga kuko at balat sa paligid.



● Nail cutter



● Nail file



☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa makeup

Ang pagsusuot ng makeup ay isang paraan para maipahayag ang indibidwalidad.

- Tuparin ang mga kagustuhan at kahilingan ng user.
- Bago matulog, tanggalin ang makeup at isaayos ang kondisyon ng balat.

5 Pangangalaga sa oral cavity

1) Kabuluhan ng pangangalaga sa oral cavity

- Nagiging malinis ang oral cavity at maiiwasan ang pagkabulok ng ngipin, mga sakit sa ngipin at gilagid, at mabahong hininga.
- Nababawasan ang mga bakterya sa oral cavity kaya makakatulong sa pag-iwas sa aspiration pneumonia.
- Isinusulong nito ang paglalabas ng laway kaya maiiwasan ang pagtuyo ng bibig.
- Pinapanatili nito ang panlasa at nagpapabuti ng ganang kumain.

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa nursing care para sa pagsisipilyo

- Una, pagmumugin ang user.
- Sipilyuhin nang isa-isa ang mga ngipin sa galaw na maiksi at mabilis, at mag-ingat upang walang matirang ngipin na hindi nasipilyo.
- Obserbahan ang kondisyon ng oral cavity.
- Para sa mga user na may pagkaparalisa, mag-ingat dahil madalas na may naiwang pagkain sa apektadong panig.
Kung may pagdurugo o pamamaga ng mga gilagid, iulat ito sa mga medikal na kawani.

● Nursing care sa pagsisipilyo (mula sa harapan)

Maiiwasan ang maling paglunok sa pamamagitan ng pagbibigay ng nursing care nang magkasintaas ang mga mata sa user.



● Nursing care sa pagsisipilyo (mula sa likuran)

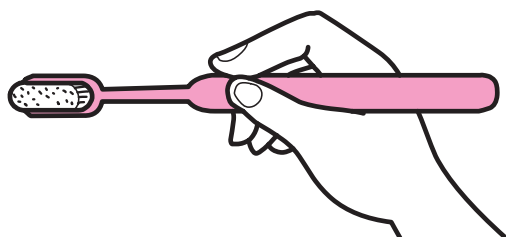
Huwag itaas ang baba ng user dahil may panganib na magkamali ng paglunok.



Maaaring suportahan ang ulo ng user at magiging matatag ang posisyon.

● Paraan ng paghawak ng sipilyo

Hawakan ang toothbrush na parang lapis.

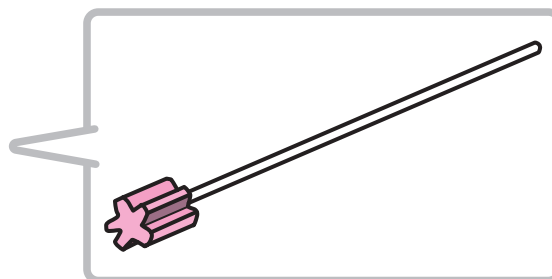
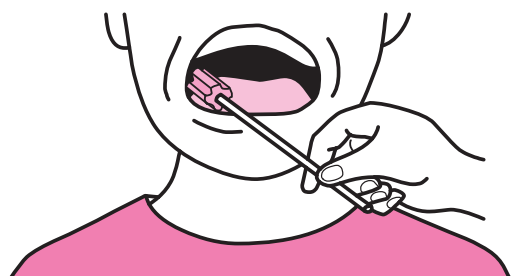


Sa pamamagitan nito, maiiwasan ang paggamit ng labis na lakas at pagkakapinsala ng mga gilagid at ngipin.



● Halimbawa ng paggamit ng sponge brush

Kung hindi kayang magsipilyo gamit ang sipilyo, maaaring gumamit ng sponge brush atbp.



Maiiwasan ang maling paglunok sa pamamagitan ng pagbibigay ng nursing care nang magkasintaas ang mga mata sa user.

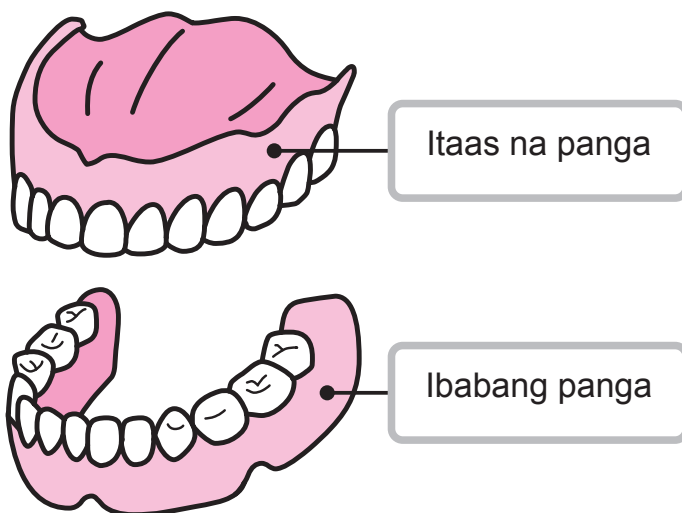


☉ Pagpapanatili ng kalinisan at pagtatago ng mga pustiso

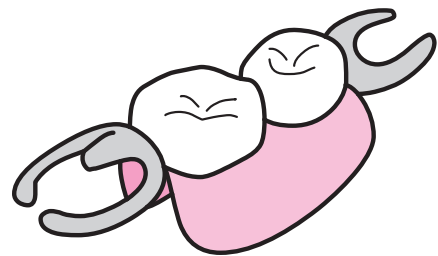
Ang pustiso ay kapalit ng mga nawalang ngipin. May kumpletong pustiso at bahagyang pustiso.

- Alisin at linisin ito tuwing matapos kumain dahil madaling dumami ang bakterya.
- Gumamit ng brush at banlawan sa umaagos na tubig.
- Maaaring magkaroon ng mga bitak atbp. ang pustiso kapag natuyo. Itago ito sa isang lalagyan na may tubig o denture solution.
- Pagkatapos tanggalin ang pustiso, sipilyuhin ang mga natitirang ngipin.

● Kumpletong pustiso



● Bahagyang pustiso



5

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

1 Kabuluhan ng paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

Makabuluhan ang paliligo dahil natatanggal ang mga dumi at napapanatiling malinis ang ating katawan. Nakakaramdam tayo ng kapreskuhan at kasiyahan, at nakaka-relax. May mabuting epekto ito tulad ng pagsasaayos ng ritmo ng pamumuhay atbp.

2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

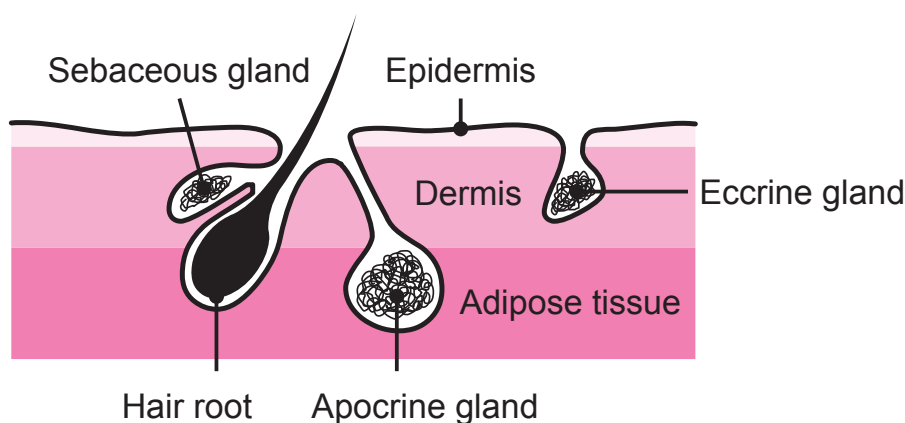
☉ Mga mabuting epekto ng paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

- Lumalawak ang mga daluyan ng dugo at bumubuti ang sirkulasyon ng dugo.
- Naisusulong ang metabolismo.
- Nababawasan ang pananakit ng mga kasu-kasuan at mga kalamnan, at napapabuti ang paggalaw ng mga kasukasuan.
- Napapabuti ang gastrointestinal function at ganang kumain.
- Nagiging malinis ang balat at nakakatulong ito sa pag-iwas sa impeksyon.
- Nababawasan ang stress at nakakaramdam ng kapreskuhan at kasiyahan.

1) Tungkulin ng balat

- Ina-absorb ng nito ang mga impact mula sa labas at pinoprotektahan ang mga panloob na organo.
- Hinahadlangan nito ang stimulation ng mga nakakapinsalang sangkap.
- Pinapanatili nito ang moisture sa balat sa pamamagitan ng sebum at pawis.
- Isinasagawa nito ang regulasyon ng temperatura ng katawan sa pamamagitan ng pagpapanatili ng init at pagpapawis.

● Istrukturang balat at sweat glands



⊙ Mga uri ng sweat glands

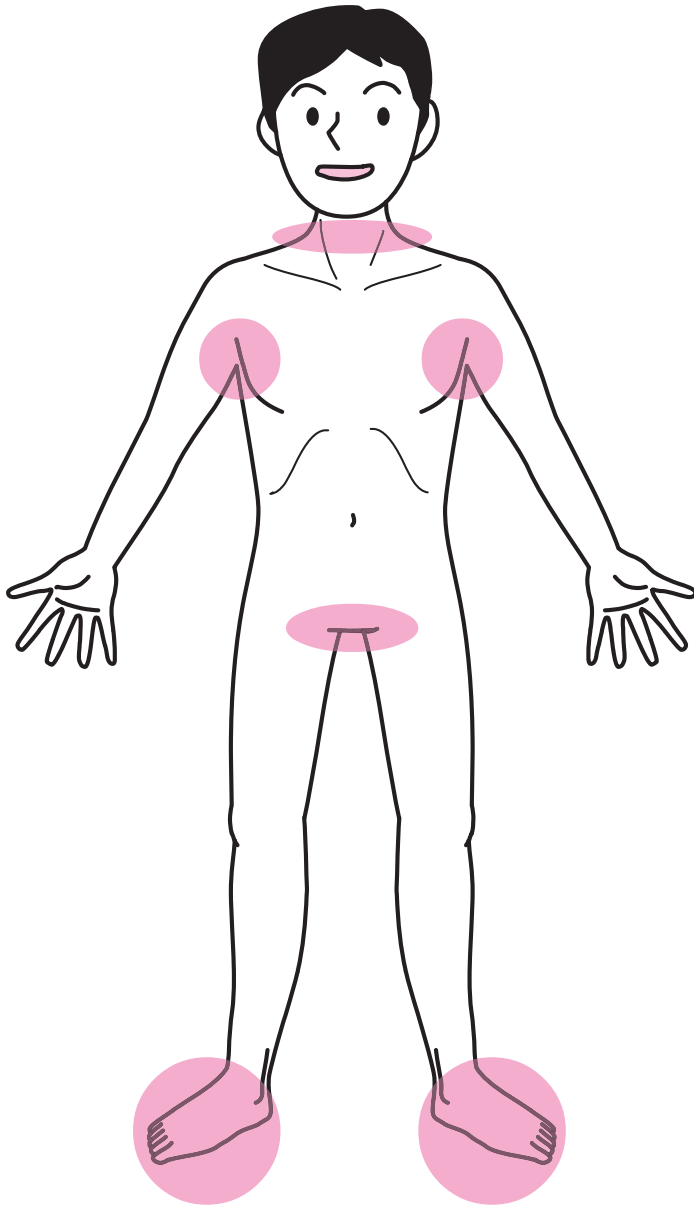
Eccrine glands: Kalat sa buong katawan at walang amoy.

Apocrine glands: Nasa bahagi ng kilikili atbp., at may amoy.

☉ **Mga bahagi ng balat na madaling maging madumi**

Nagiging madumi ang balat dahil sa paglalabas ng sebum at pawis.

● **Mga bahagi na madaling maging madumi**



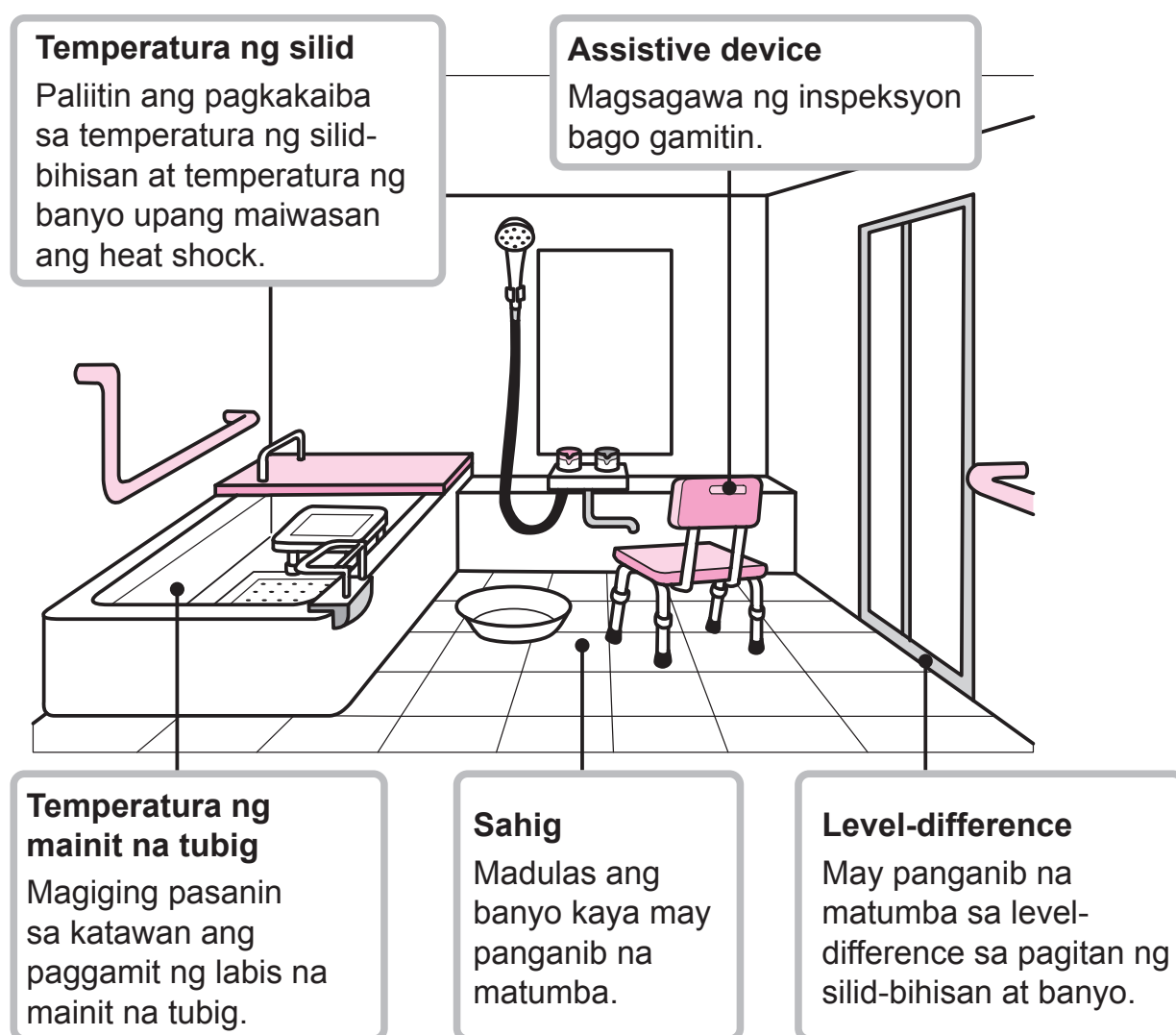
Madaling maging madumi ang mga bahaging may magkapatong na balat.

3 Aktuwal na paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

☉ Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

- Isaalang-alang ang pagkahiya ng user.
- Pamahalaan ang pisikal na kondisyon ng user. Obserbahan ang kondisyon ng balat at iulat ang anumang abnormalidad sa mga medikal na kawani.
- Isaayos ang kapaligiran ng user upang maiwasan ang pagkatumba, heat shock, atbp.

● Pagsasaayos ng kapaligiran sa paliligo



Paliwanag

heat shock

Tinutukoy nito ang negatibong epekto na nangyayari sa katawan dahil sa biglaang pagbabago ng temperatura.

1) Nursing care para sa paliligo

(Bago maligo)

- (1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
- (2) Ipaliwanag ang layunin at detalye ng bagay na gagawin sa user, at kunin ang kanilang pahintulot.
- (3) Isaayos ang kapaligiran ng user.
 - I-adjust ang temperatura ng kuwarto.
- (4) Maghanda ng pamalit na damit.
 - Hayaan ang user na pumili ng damit ayon sa sariling preperensiya.
- (5) Piihiin muna ang user bago maligo.
 - Maaaring makaramdam ng pagnanais na umihi habang naliligo.



Iwasang maligo sa loob ng isang oras bago at pagkatapos kumain dahil pinapahina nito ang digestive at absorption function. Para maiwasan ang dehydration, uminom ng tubig bago maligo.

(Paghuhubad)

Upang matiyak ang kaligtasan, paupuin ang user sa isang upuan at hubarin ang kanyang mga damit.

- Kung may pagkaparalisa, hubarin ang mga damit mula sa di-apektadong panig, at ipasuot ang mga ito mula sa apektadong panig.



(Habang naliligo)

(1) Samahan ang user habang lumilipat sa ibang lugar para maiwasan ang pagkatumba.

- Kung may pagkakaralisa, dapat tumayo ang care worker malapit sa apektadong panig.

(2) Paliguan ang user gamit ang shower.

- Una, dapat suriin ng care worker ang temperatura ng tubig gamit ang kanyang kamay.
- Ipapasuri din sa user ang temperatura ng tubig.



Takpan ng tuwalya ang pribadong bahagi upang mapangalagaan ang privacy ng user.

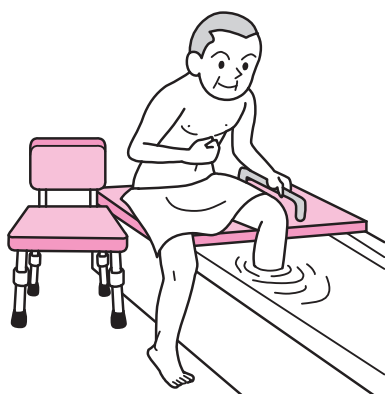


- Ibihos ang shower mula sa mga daliri at unti-unting ibuhos patungo sa gitna ng katawan.
 - Kung may pagkakaralisa, ibuhos ang shower mula sa di-apektadong panig.
- (3) Hugasan ang katawan ng user.
- Pabulahin nang mabuti ang likidong sabon at mag-ingat na huwag kuskusin nang labis ang balat.
 - Suriin ang mga bahaging madaling maging madumi.

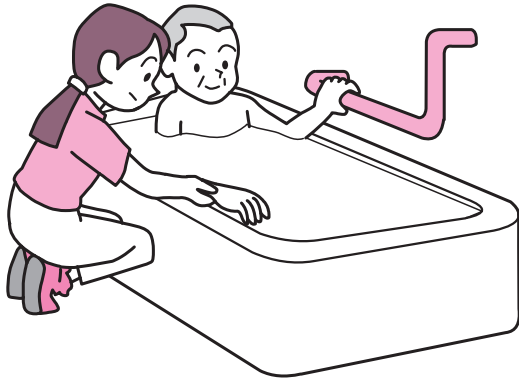


Hugasan ang upper at lower limbs mula sa mga daliri patungo sa puso. Isusulong nito ang sirkulasyon ng dugo.

(4) Papasukin ang user sa bathtub.



Kung may pagkakaralisa, pumasok mula sa di-apektadong panig.



- Suriin kung matatag ang posisyon ng user.
- Suportahan ang apektadong panig upang hindi ito lumutang.
- Suriin ang pisikal na kondisyon ng user batay sa ekspresyon sa mukha, atbp.

(5) Paahunin ang user mula sa bathtub.

- Mag-ingat upang hindi magkaroon ng orthostatic hypotension na dulot ng biglaang pagtayo mula sa bathtub.

(6) Buhusan ng tubig ang katawan ng user.

(Paghuhugas ng buhok)

- Basahin ang buhok ng user gamit ang shower.
- Pabulahin ang shampoo bago gamitin.
- Hugasan ang ulo ng user gamit ang malambot na bahagi ng mga dulo ng daliri. Maaaring masugat ang balat kapag ikinuskos ang mga kuko.



(Pagkatapos maligo)

(1) Punasan ang katawan ng user.

- Gumamit ng tuyong tuwalya sa pagpunas upang maiwasan ang pagbaba ng temperatura ng katawan.
- Maaaring masugat ang balat kapag ikinuskos ang tuwalya, kaya marahang idiin ang tuwalya sa katawan para punasan ito.
- Huwag kalimutang punasan ang mga bahagi kung saan may magkapatong na balat.
- Gumamit ng moisturizing cream atbp. para maiwasan ang pagkatuyo ng balat.

(2) Pasuotin ng damit ang user.

(3) Patuyuin ang buhok ng user gamit ang hair dryer.



Itutok sa kamay ng care worker ang mainit na hangin upang hindi mapaso ang user.

(4) Painumin ng tubig at pagpahingain ang user.

● Bahagyang paliligo (hand bath / foot bath)



Hand bath

Punuin ng mainit na tubig ang wash basin atbp. at hugasan ang mga kamay ng user dito. Sa huli, buhusan ng mainit na tubig ang mga kamay.



Foot bath

Punuin ng mainit na tubig ang balde atbp. at hugasan ang mga paa ng user dito. Sa huli, buhusan ng mainit na tubig ang mga paa.



Nagiging malambot at madaling maputol ang mga kuko pagkatapos ng hand bath o foot bath.

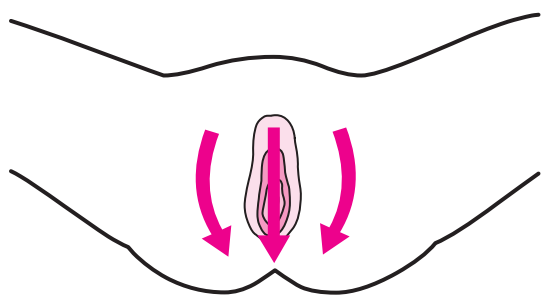
☉ Kalinisan ng pribadong bahagi

Ang pribadong bahagi ay madaling madumihan dahil sa ihi, dumi at pawis. Kapag hinayaan itong madumi, magkakaroon ito ng amoy at impeksyon sa bakteryang.

☉ Mga pamamaraan at mga bagay na dapat tandaan

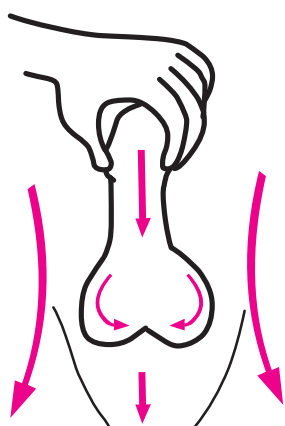
- Pangalagaan ang privacy ng user.
- Ang ihahandang mainit na tubig ay dapat nasa temperaturang halos kapareho ng temperatura ng tao. Ang pribadong bahagi ay sensitibo sa temperatura.
- Gumamit ng disposable gloves para maiwasan ang mga nakakahawang sakit.
- Pagkatapos hugasan, punasan ito ng tuyong tuwalya sa pamamagitan ng marahang pagdiin.

Obserbahan ang balat at iulat sa mga medikal na kawani kung may pamumula atbp.



Paraan ng pagpunas ng pribadong bahagi ng babae

Punasan mula sa urethra patungo sa anus upang maiwasan ang impeksyon. Iwasang maulit ang pagpunas sa parehong bahagi.



Paraan ng pagpunas ng pribadong bahagi ng lalaki

Para sa mga lalaki, iunat at punasan ang likod ng mga testicle.

☉ **Bed bath**

Ang bed bath ay isang paraan ng paglilinis na gumagamit ng mainit na tubig, likidong sabon, at tuwalya kapag hindi makaligo sa bath tub o shower sa ilang kadahilanan. Pinapanatili nitong malinis ang balat, isinusulong ang sirkulasyon ng dugo, at inii-stimulate ang mga kalamnan.

(Mga uri ng bed bath)

Kumpletong bed bath: Pagpupunas ng buong katawan sa kama.

Bahagyang bed bath: Pagpupunas ng isang bahagi ng katawan. Ginagawa ito kapag mahirap gawin ang kumpletong bed bath.

(Pamamaraan ng bed bath)

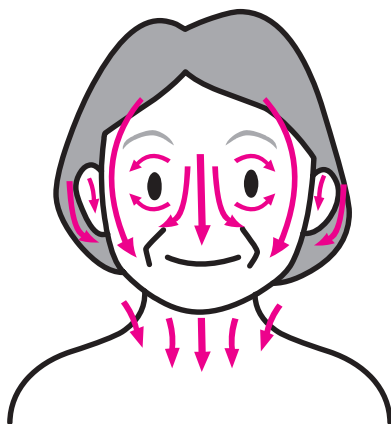
Punasan ang buong katawan sa pagkakasunud-sunod na: (1) mukha, (2) braso, (3) dibdib (tiyan), (4) likod, (5) paa, at (6) pribadong bahagi.

(Mga kinakailangang bagay)

Bath towel, tuwalya, likidong sabon, pamalit na damit, atbp.

- Ang temperatura ng ihahandang mainit na tubig ay dapat na mas mainit kaysa sa temperatura habang naliligo.
- Mabilis na lalamig ang mainit na tubig, kaya maghanda rin ng mainit na tubig.

● **Paraan ng pagpunas ng mukha**



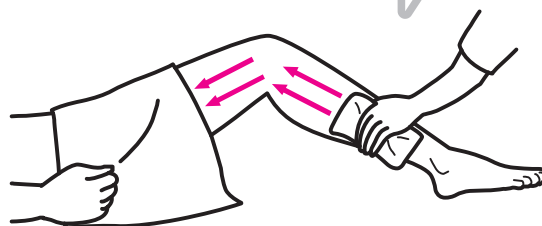
- Punasan muna ang paligid ng mga mata.
- Maingat na punasan sa likod ng tainga at leeg.

- Punasan ang mga braso at paa mula sa mga daliri patungo sa puso.



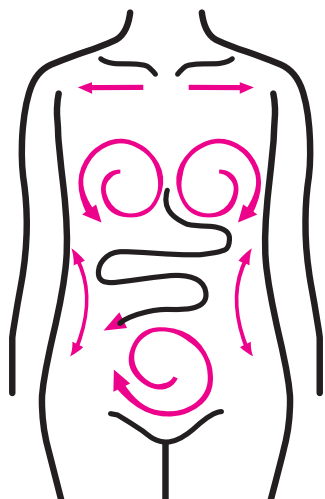
Bumubuti ang daloy ng dugo sa pamamagitan ng pagpupunas mula sa paligid patungo sa gitnang bahagi.

Takpan ng bath towel ang mga bahaging hindi kinakailangang ipakita.

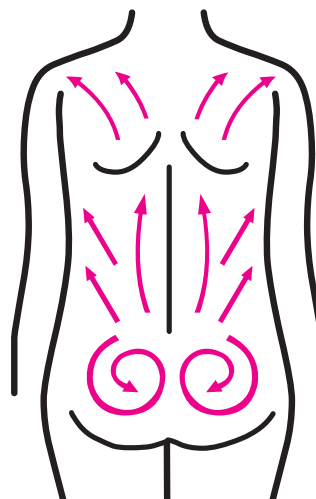


Sa pamantayan, magpunas habang bumubuo ng malalaking guhit mula sa isang kasukasuan patungo sa isa pang kasukasuan.

● Paraan ng pagpunas ng dibdib at tiyan

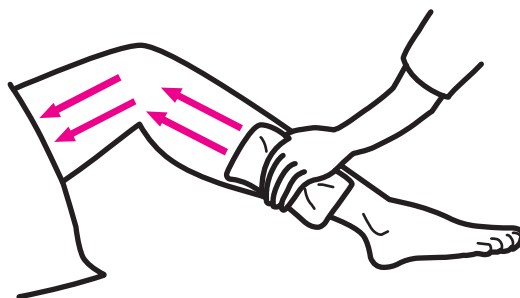


● Paraan ng pagpunas ng likod



- Punasan ang mga suso ng babae sa pabilog na galaw.
- Punasan ang likod sa linya ng mga kalamnan gamit ang malalaking galaw ng braso.

- Kapag gumagamit ng likidong sabon, punasan ito ng mabuti. Ang mga bahaging hindi napunasan ay maaaring magkaroon ng pangangati.
- Pagkatapos punasan, agad na alisin ang tubig gamit ang tuyong tuwalya. Kapag naiwan ang tubig, aagawin nito ang init ng katawan.



Magpunas gamit ang hindi nagbabagong presyon mula sa paligid patungo sa gitna ng katawan.

6 | Nursing care para sa mga gawaing-bahay

1 Kabuluhan ng mga gawaing-bahay

Sa loob ng mga IADL (Instrumental Activities of Daily Living: Mga Instrumental na Aktibidad ng Pang-araw-araw na Pamumuhay), ang mga gawaing-bahay ay tumutukoy sa mga aktibidad ng pagluluto, paglilinis, paglalaba, pagsasaayos ng mga damit, pamimili, atbp. Ang mga gawaing-bahay ay nagsisilbing pundasyon ng ating pamumuhay. Kailangan natin ang mga IADL upang makapagpatuloy sa pamumuhay.

May mga gawi sa pamumuhay at partikular na kagustuhan tungkol sa mga gawaing-bahay kaya ito ay labis na nag-iiba sa bawat indibidwal.

● Mga halimbawa ng IADL



Pagluluto



Paglilinis



Pamamahala ng pera



Pagtawag sa telepono



Pagsakay ng tren

2 Aktuwal na nursing care para sa mga gawaing-bahay

1) Pagluluto

- Ang mga tao ay kailangang kumain para mapanatili ang buhay at malusog na pamumuhay.
- Sa pagluluto, dapat maghanda ng pagkain na madaling kainin at nagbibigay ng sapat na sustansiya.
- Ang pagluluto ay isinasagawa sa pagkakasunud-sunod na: pagbuo ng menu, paghahanda ng mga sangkap, pagluluto, paglalagay sa plato, paghahain, at pagliligpit.
- Kailangang magluto nang naaayon sa pisikal na kondisyon ng user. Pumili ng mga sangkap at paraan ng pagluluto nang isinasaalang-alang ang mga sakit at allergy ng user.



⊙ Paghahain ng mga pagkain

Ang mga gawi sa pagkain at kung ano ang kinakain ay nag-iiba depende sa bansa o rehiyon. Ang mga lasang nakasanayan at preperensiya ay nag-iiba sa bawat tao.

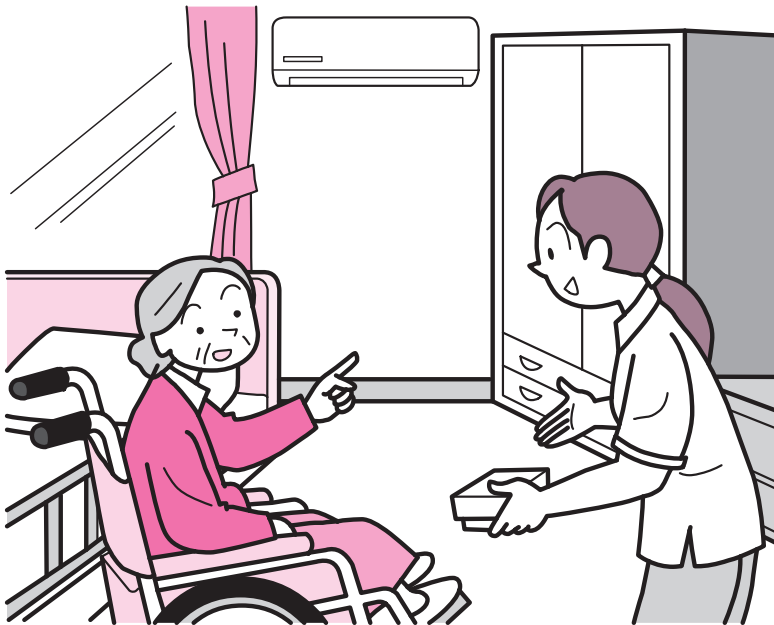
Sa karagdagan, sa Japan, may mga pagkain at sangkap na naaayon sa mga tradisyonal na kaganapan at mga panahon.



“Osechi ryori” na espesyal na inihahanda sa Bagong Taon sa Japan

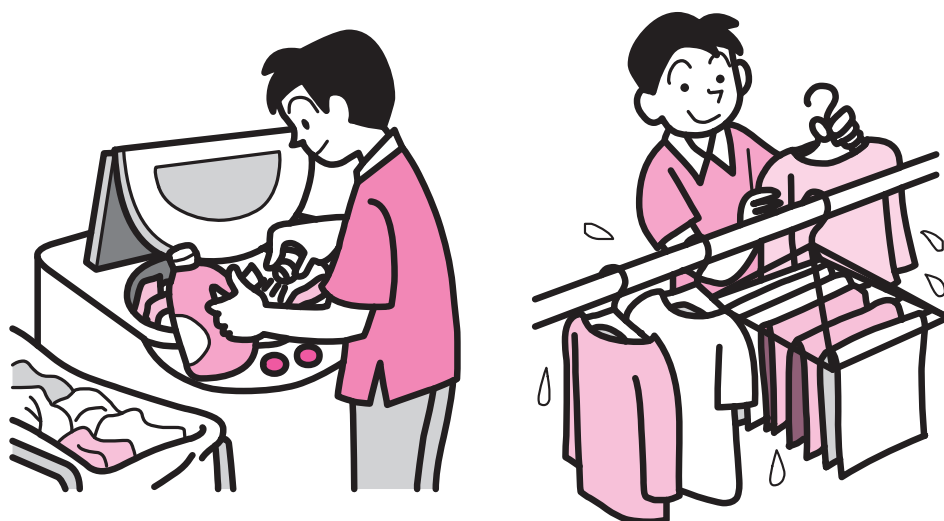
2) Paglilinis

- Ang paglilinis ay tumutukoy sa paglikha ng malinis at ligtas na kapaligiran sa pamumuhay sa pamamagitan ng pagwawalis o pagpupunas ng mga basura, alikabok, dumi, atbp. upang makapamuhay nang kumportable.
- Ang mga user ay may maraming kagamitan sa pamumuhay sa kanilang lugar ng pamumuhay. Sa unang tingin, maaaring maisip na hindi kailangan ang isang bagay ngunit ito ay isang mahalagang bagay para sa user. Kapag nagsasaayos o nagtatapon ng mga gamit, siguraduhing kumpirmahin sa user at kumuha ng pahintulot bago gumawa ng isang bagay.



3) Paglalaba

- Ang paglalaba ay isang gawaing nakakatulong sa kalusugan sa pamamagitan ng pagpapanatili sa kalinisan ng mga damit at kagamitan sa pagtulog.
- Maglaba sa paraang naaangkop sa bawat materyal.
- Ang mga damit na may bahid ng dumi, suka, o dugo ng user na may mga nakakahawang sakit ay dapat labhan nang isa-isa.

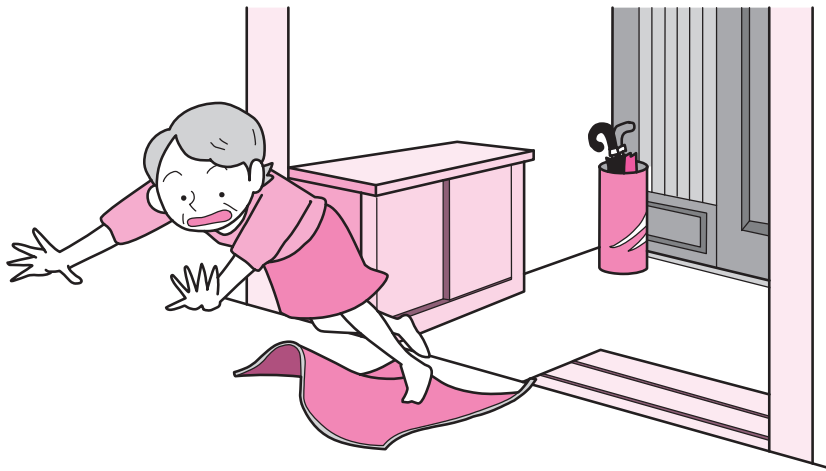


3

Pagsasaayos ng kapaligiran sa tirahan

Upang makapamuhay nang maginhawa, kailangang isaayos ang kapaligiran sa tirahan. Ang kapaligiran sa tirahan ay dapat isaayos hindi lamang sa pananaw ng kalinisan at pag-iwas sa mga aksidente kundi isaayos din ang privacy upang makapamuhay nang kumportable, ligtas, at may panatag na loob.

- Kailangang isaayos ang kapaligiran sa tirahan nang naaayon sa kondisyon ng isip at katawan ng user. Ang mga koridor at hagdan ay dapat na gawa sa hindi madulas na materyal at may mga handrail. Dapat isaalang-alang ang kapaligiran upang maging madaling gamitin ang mga banyo, toilet, atbp.
- Kailangan ng pagsasaalang-alang sa temperatura ng silid, kahalumigmigan, bentilasyon, atbp.
- Sikaping bigyan ng sigla ang pamumuhay ng mga user sa pamamagitan ng paggamit ng mga assistive device na naaayon sa kanilang pisikal na kondisyon.



Wikang Hapon para sa Nursing Care

Tandaan natin ang mga salita!

Nursing care para sa paglipat

Nursing care para sa pagkain

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

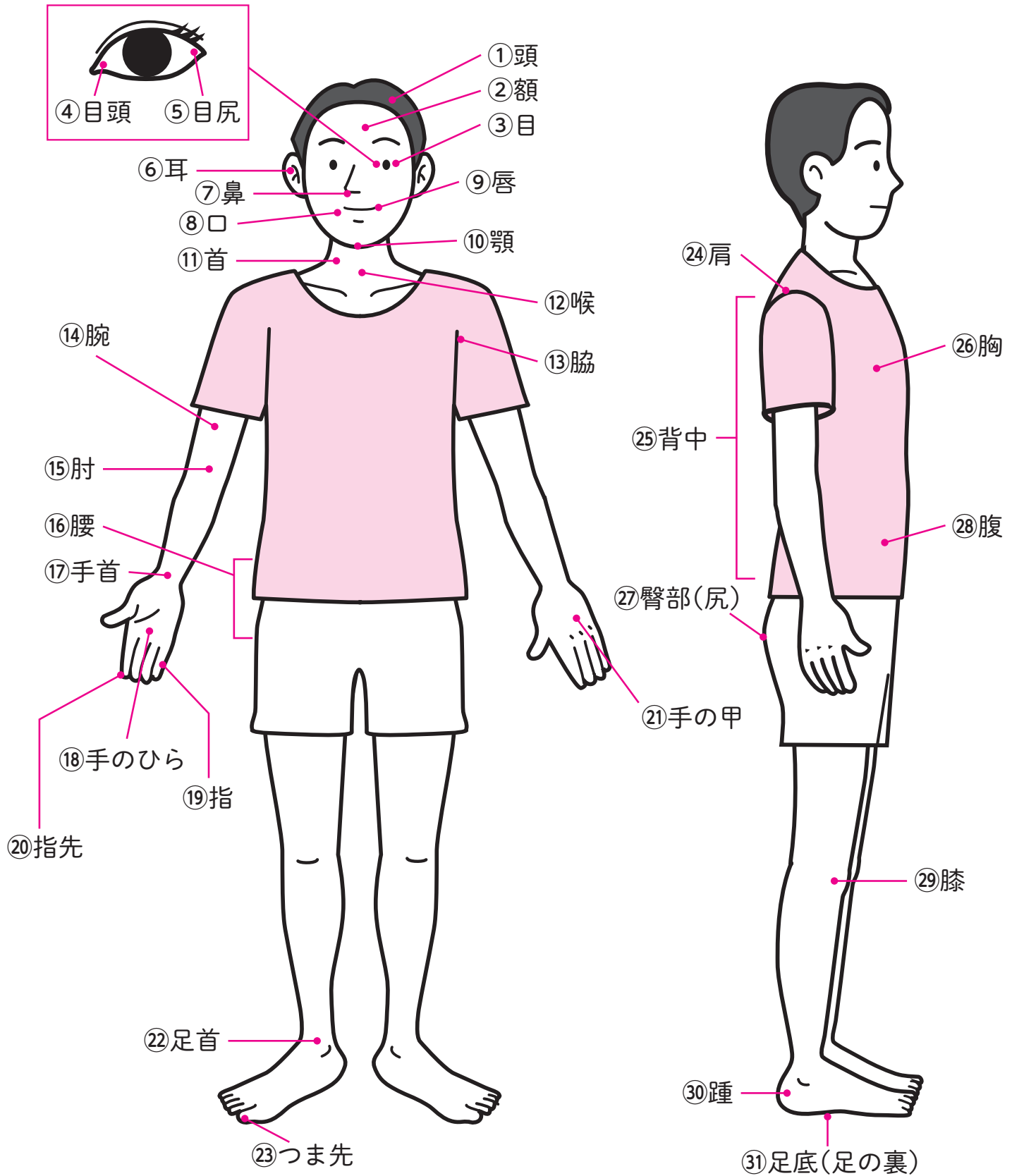
Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng
kalinisan

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Pangungusap

Bahagi ng mga Sagot

Tandaan natin ang mga salita!

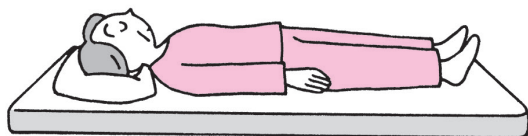


からだのことば

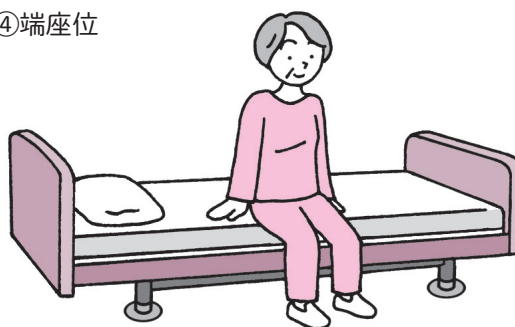
ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ ことば ごとく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	ulo
②	額	ひたい	noo

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぽこく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	mata
④	目頭	めがしら	panloob na sulok ng mata
⑤	目尻	めじり	panlabas na sulok ng mata
⑥	耳	みみ	tainga
⑦	鼻	はな	ilong
⑧	口	くち	bibig
⑨	唇	くちびる	labi
⑩	顎	あご	panga
⑪	首	くび	leeg
⑫	喉	のど	lalamunan
⑬	脇	わき	kilikili
⑭	腕	うで	braso
⑮	肘	ひじ	siko
⑯	腰	こし	lbabang likod
⑰	手首	てくび	pulso
⑱	手のひら	てのひら	palad
⑲	指	ゆび	daliri
⑳	指先	ゆびさき	dulo ng daliri
㉑	手の甲	てのこう	likod ng kamay
㉒	足首	あしくび	bukong-bukong
㉓	つま先	つまさき	dulo ng daliri ng paa
㉔	肩	かた	balikat
㉕	背中	せなか	kikod
㉖	胸	むね	dibdib
㉗	臀部（尻）	でんぶ（しり）	pigi (puwit)
㉘	腹	はら	tiyan
㉙	膝	ひざ	tuhod
㉚	踵	かかと	sakong
㉛	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	talampakan (likod ng paa)
㉜	顔色	かおいろ	kulay ng mukha
㉝	患側	かんそく	apektadong panig
㉞	健側	けんそく	di-apektadong panig
㉟	健康	けんこう	kalusugan
㊱	体調	たいちょう	pisikal na kondisyon
㊲	バイタルサイン	——	vital sign

①仰臥位（あおむけ）



④端座位



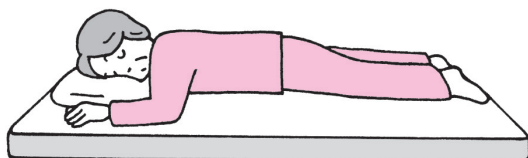
②側臥位（よこむき）



⑤椅座位



③腹臥位（うつぶせ）



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位（あおむけ）	ぎようがい	posisyong nakahiga nang patihaya
②	側臥位（よこむき）	そくがい	posisyong nakahiga nang patagilid
③	腹臥位（うつぶせ）	ふくがい	posisyong nakahiga nang padapa
④	端座位	たんざい	posisyong nakaupo sa gilid ng kama
⑤	椅座位	いざい	posisyong nakaupo sa upuan
⑥	立位	りつい	nakatayong posisyon
⑦	体位	たいい	posisyon ng katawan
⑧	体位変換	たいいへんかん	pagbabago ng posisyon ng katawan
⑨	姿勢	しせい	postura

⑪嘔吐



③発汗



● 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	scabies
②	風邪	かぜ	sipon
③	高血圧症	こうけつあつしょう	hypertension
④	食中毒	しょくちゅうどく	food poisoning
⑤	認知症	にんちしょう	dementia
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	heat stroke
⑦	肺炎	はいえん	pulmonya
⑧	白内障	はくないしょう	katarata

● 症状

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	allergy
⑩	痛い	いたい	masakit
⑪	嘔吐	おうと	pagsusuka
⑫	片麻痺	かたまひ	hemiplegia
⑬	かゆい	——	makati
⑭	傷	きず	sugat
⑮	苦しい	くるしい	nasasaktan; nahihirapan
⑯	下痢	げり	pagtatae
⑰	拘縮	こうしゅく	contracture
⑱	骨折	こっせつ	bali sa buto
⑲	しびれる	——	namamanhid
⑳	出血	しゅっけつ	pagdurugo
㉑	症状	しょうじょう	sintomas
㉒	褥瘡	じょくそう	pressure ulcer
㉓	咳	せき	ubo
㉔	脱水	だっすい	dehydration
㉕	吐き気	はきけ	pakiramdam na nasusuka
㉖	発熱	はつねつ	lagnat
㉗	発汗	はっかん	pagpapawis
㉘	はれる	——	namamaga
㉙	便秘	べんぴ	constipation
㉚	発作	ほっさ	seizure
㉛	発汗	はっかん	pagpapawis
㉜	むくむ	——	namamaga
㉝	めまい	——	pagkahilo

Nursing care para sa paglipat

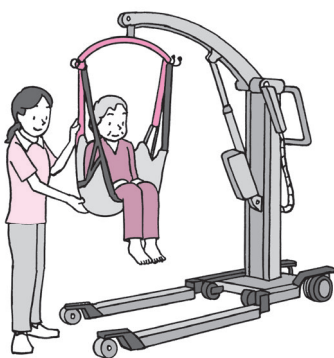
Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	paglipat ng posisyon
②	移動	いどう	paglipat ng lugar
③	移動用リフト	いどうようリフト	lift para sa paglipat
④	起き上がる	おきあがる	bumangon
⑤	(ブレーキを) かける	——	paganahin (ang preno)
⑥	臥床	がしょう	pananatili sa kama
⑦	車いす	くるまいす	wheelchair
⑧	声かけ	こえかけ	pagsalita; pagkausap
⑨	支える	ささえる	suportahan
⑩	シルバーカー (高齢者用手押し車)	シルバーカー (こうれいしゃようておしぐるま)	rollator
⑪	すべる	——	madulas
⑫	スライディングシート	——	sliding seat
⑬	杖	つえ	tungkod
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	gumamit (ng tungkod)
⑮	つかまる	——	kumapit
⑯	手すり	てすり	handrail
⑰	握る	にぎる	hawakan nang mahigpit
⑱	寝返り	ねがえり	pagbaliktad ng katawan sa kama
⑲	白杖	はくじょう	puting tungkod
⑳	ブレーキ	——	preno
㉑	歩行器	ほこうき	walker
㉒	前屈み	まえかがみ	paghilig paharap ng katawan
㉓	誘導	ゆうどう	paggabay
㉔	床	ゆか	sahig
㉕	離床	りしょう	pagbangon mula sa kama

● もんだい 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	care worker
---	-----	--------	-------------

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



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

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

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

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

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

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

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

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



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

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

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。くつをは履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、くるまの私につかまってください。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき ひとり お あ
鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- 2 すずき ひとり くつ は
鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- 3 すずき ひとり くるま の
鈴木さんは、一人で車いすに乘りました。
- 4 すずき ひとり い
鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

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

佐藤さん：いいですね。

介護職：シルバーカーを使いますか。

佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

佐藤さん：お願いします。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

かい ごしよく すず き みぎあし
介護職 : 鈴木さん、右足はどうですか。

すず き いた
鈴木さん : もう、あまり痛くないよ。

かい ごしよく すこ ある れんしゅう つえ
介護職 : そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

すず き
鈴木さん : ありがとう。

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

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

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん : 左、杖、右だね。

かい ごしよく
介護職 : いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____のなか へい えら
の中に入ることばを選んでください。

つえ みぎあし ひだりあし
① 杖、右足、左足ですよ。

みぎあし つえ ひだりあし
② 右足、杖、左足ですよ。

ひだりあし みぎあし つえ
③ 左足、右足、杖ですよ。

つえ ひだりあし みぎあし
④ 杖、左足、右足ですよ。

Nursing care para sa pagkain

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ごとく ごとく はい
①	温める	あたためる	painitin
②	エプロン	——	apron
③	嚥下	えんげ	paglunok
④	きざむ	——	tandarin
⑤	誤嚥	ごえん	maling paglunok; aspiration
⑥	こぼす	——	matapon
⑦	(食器を) 下げる	(しよつきを) さげる	iligpit (ang plato)
⑧	冷ます	さます	palamigin
⑨	食品	しょくひん	pagkain
⑩	食欲	しょくよく	ganang kumain
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	hydration
⑫	咳込む	せきこむ	umubo
⑬	とろみ	——	lapot
⑭	(とろみを) つける	——	palaputin
⑮	飲み込む	のみこむ	lunukin
⑯	一口大	ひとくちだい	laki na tama lang sa isang subo
⑰	むせる	——	mabulunan
⑱	量	りょう	dami

● もんだい 問題のことば

⑲	リーダー	——	leader
⑳	記録	きろく	pagtatala; rekord

Mga salita (Menu)

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	pinirito
②	いためもの	——	ginisa
③	おやつ	——	meryenda
④	(お) 粥	(お) かゆ	lugaw
⑤	カレーライス	——	curry rice
⑥	献立	こんだて	menu
⑦	献立表	こんだてひょう	listahan ng menu
⑧	主食	しゅしょく	pangunahing pagkain
⑨	汁物	しるもの	sabaw
⑩	ゼリー	——	jelly
⑪	たまご焼き	たまごやき	pritong itlog
⑫	漬物	つけもの	atsara
⑬	天ぷら	てんぷら	tempura
⑭	豆腐	とうふ	tofu
⑮	丼	どんぶり	mangkok
⑯	煮付け	につけ	nilaga
⑰	煮物	にもの	pinakuluang pagkain
⑱	ハンバーグ	——	hamburg
⑲	副食	ふくしょく	side dish
⑳	プリン	——	pudding
㉑	麦茶	むぎちゃ	barley tea
㉒	メニュー	——	menu
㉓	焼き魚	やきざかな	inihaw na isda
㉔	ヨーグルト	——	yogurt

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



かい ごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

さとう
佐藤さん : 右手が少し痛^{みぎ}くて、はしがうま^{すこ}く持^{いた}てません。

かい ごしょく
介護職 : 右手が痛^{みぎ}いんですね。お手伝^{てつだ}いしましょうか。

さとう
佐藤さん : 大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶです。スプーンで食^たべますから、持^もって来^きてください。

かい ごしょく
介護職 : わかりました。スプーンを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会^{かい}話^わの^{ない}内^{よう}容^{ただ}で、正^{ただ}しい^{えら}もの^{えら}を選^{えら}んでく^{えら}ださい。

- ① 佐藤さんは、ご飯^{はん}を全^{ぜん}部^ぶ食^たべました。
- ② 佐藤さんは、左^{ひだり}手^てではし^もを持^もちます。
- ③ 佐藤さんは、介^{かい}護^ご職^{しよく}に手^て伝^{つだ}ってもら^もって、ご飯^{はん}を食^たべます。
- ④ 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}で^{はん}ご飯^たを食^たべます。



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

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

かい ごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちや しる の
鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。ごえん き
誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいい
ですね。

た りよう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

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

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



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

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

かい ごしよく げつ かい もう わけ
介護職 : 1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん : 私は天ぷらが食べたいです。

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

さとう す
佐藤さん : プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしよく
介護職 : そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの
佐藤さん : ええ。よろしく願いします。楽しみにしています。

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

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

IV

かい ごしよく さとう しよくじ お すこ の もの
介護職：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

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

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしよく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ なか はい えら
の中に入ることばを選んでください。

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

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ごとく はい
①	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	itaas (ang pantalon)
②	足元	あしもと	paanan
③	陰部	いんぶ	pribadong bahagi; bahagi ng ari
④	おむつ	——	diaper
⑤	浣腸	かんちょう	enema
⑥	着替える	きがえる	magbihis; magpalit ng damit
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	ibaba (ang pantalon)
⑧	失禁	しっきん	incontinence
⑨	羞恥心	しゅうちしん	hiya
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	disposable gloves
⑪	尿	にょう	ihi
⑫	尿器	にょうき	portable urine bottle
⑬	尿意	にょうい	pagnanais na umihi
⑭	排泄	はいせつ	pag-ihi; pagdumi; excretion
⑮	便	べん	dumi
⑯	便意	べんい	pagnanais na dumumi
⑰	便座	べんざ	inidoro
⑱	ポータブルトイレ	——	portable toilet

● もんだい 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	nars
⑳	職員	しょくいん	kawani
㉑	パジャマ	——	pajama
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	call button

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



かい ごしよく さとう き が まえ しり
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。

さとう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしよく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さとう
佐藤さん : はい。

かい ごしよく しり あか いた
介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

さとう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

かい ごしよく かい ご し れんらく
介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

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

- ① さとう き が
佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- ② さとう じぶん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- ③ さとう しり いた
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- ④ さとう かん ご し れんらく
佐藤さんは、看護師に連絡します。



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

すず き そと すず き も
鈴木さん : うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

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

すず き いま い さき しょくどう い
鈴木さん : 今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

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

すず き い
鈴木さん : そうか。じゃ、行っておこう。

かい ごしょく
介護職 : はい。わかりました。

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

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



かい ごしよく すず き こし ちょう し い
介護職：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

すず き こし いた お あ ある
鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

かい ごしよく によう き つか
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すず き
鈴木さん：そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

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

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

IV

かい ごしよく じ ぶん べん ざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さ とう だいじょう ぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

 なん
このボタンは何ですか。

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

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

もん だい なか はい えら
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ぐく ざい
①	衣類	いるい	damit
②	入れ歯	いれば	pustiso
③	うがい	——	pagmumumog
④	上着	うわぎ	damit na panlabas; outerwear
⑤	着替え	きがえ	pamalit na damit
⑥	義歯	ぎし	artipisyal na ngipin
⑦	起床	きしょう	paggising
⑧	くし	——	suklay
⑨	更衣	こうい	pagbibihis; pagpapalit ng damit
⑩	口腔ケア	こうくうケア	pangangalaga sa oral cavity
⑪	下着	したぎ	damit na panloob; underwear
⑫	スカート	——	palda
⑬	爪きり	つめきり	nail cutter
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	suklayin (ang buhok)
⑮	ドライヤー	——	hair dryer
⑯	ねまき	——	damit na pantulog
⑰	歯医者	はいしゃ	dentista
⑱	歯ブラシ	はブラシ	sipilyo
⑲	歯磨き	はみがき	pagsisipilyo
⑳	パンツ	——	panty; brief; underwear
㉑	ひげ剃り	ひげそり	pag-aahit ng balbas
㉒	みじたく	——	pag-aayos ng sarili
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	magmumog

● もんだい 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	pagpapatingin sa doktor
㉕	左側	ひだりがわ	kaliwag panig
㉖	右側	みぎがわ	kanang panig
㉗	診る	みる	suriin
㉘	夜中	よなか	gabi

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



すずき 鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

かいごしょく 介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき 鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく 介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

すずき 鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく 介護職：そうですか。いいですね。

もんだい [問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしょく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が^は痛い^{いた}んです。

かい ごしょく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から^{よなか}痛くて、よく^{いた}眠れ^{ねむ}ませんでした。

かい ごしょく
介護職：それはいけませんね。^{は いしや しんさつ}歯医者^{は いしや}に診察^{しんさつ}してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしょく
介護職：じゃ、^{よやく}予約^{かん ご し れんらく}しますね。看護^{かん ご し}師^{れんらく}に連絡^{れんらく}します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願い^{ねが}します。

かい ごしょく
介護職：きょうは、うがい^{うがい}を^{うがい}しましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝^はから^{いた}歯^はが^{いた}痛い^{いた}です。
- ② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れ^{ねむ}ました。
- ③ さとう
佐藤さんは、^{は いしや み}歯^{は いしや}医者^みに診^みてもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分^{は いしや}で^{よやく}歯^{は いしや}医者^{よやく}を^{よやく}予約^{よやく}します。



かい ごしよく すず き
介護職 : 鈴木さん、おはようございます。

すず き
鈴木さん : おはようございます。

かい ごしよく き が
介護職 : ねまきを着替えましょうか。

すず き
鈴木さん : はい。

かい ごしよく さむ うわ ぎ いちまい き
介護職 : きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

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

かい ごしよく いろ
介護職 : はい、どうぞ。きれいな色ですね。

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

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

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

IV

さとう 佐藤さん：髪^{かみ}を拭^ふいてもらって、気持^{きも}ちがよかったです。

かい ごしよく 介護職：髪^{かみ}が少しぬれてますから、ドライヤーで乾^{かわ}かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、願^{ねが}いします。

かい ごしよく 介護職：終^おわりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自^じ分でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わかりました。

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

- ① さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}を拭^ふきました。
- ② さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}を乾^{かわ}かしました。
- ③ さとう 佐藤さんは、自^じ分でくしを取^とりました。
- ④ さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}をときました。



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

さとう みが み
佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かい ごしょく
介護職 : はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ じぶん と
口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

さとう
佐藤さん : やってみます。

むずか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、^{はみが}歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、^{じぶん と}自分で取ってください。
- ③ じゃ、^{わたし と}私を取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ごとく はい
①	温度	おんど	temperatura
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	magbuhos (ng mainit na tubig)
③	(汗を) かく	(あせを) かく	pagpawisan
④	シャンプー	——	shampoo
⑤	消毒	しょうどく	pagdidisimpekta
⑥	消毒液	しょうどくえき	antiseptic solution
⑦	清潔保持	せいけつほじ	pagpapanating malinis
⑧	清拭	せいしき	bed bath
⑨	洗髪	せんぱつ	paghuhugas ng buhok
⑩	洗面	せんめん	paghihilamos
⑪	洗面器	せんめんき	wash basin
⑫	脱衣室	だついしつ	silid-bihisan
⑬	入浴	にゅうよく	paliligo
⑭	ぬるい	——	maligamgam
⑮	拭く	ふく	punasan
⑯	浴室	よくしつ	banyo
⑰	浴槽	よくそう	bathtub
⑱	リンス	——	rinse

● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	kumpirmasyon
---	----	------	--------------

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



かい ごしよく すず き たいちょう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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

かん ご し み
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ
きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かい ごしよく かん ご し き
介護職 : そうですか。看護師に聞いてみますね。

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

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



かい ご しょく さ と う かん ご し に ゆ う よ く い
介護職：佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは
お風呂に入れますよ。

たい ちょう
体調はいかがですか。

さ と う
佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せん し ゅ う か み あ ら あ た ま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

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

い
じゃ、行きましょう。

も ん だ い かい わ ない よ う た だ え ら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ と う たい ちょう わ る
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さ と う せ き で
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さ と う か み あ ら
佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ さ と う か み あ ら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かい ごしよく ゆ おん ど すこ
介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さ と う き も
佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かい ごしよく さ と う ふ ろ で
介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

かい ごしよく ゆか すべ ある
介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

もん だ い かい わ ない よ う た だ え ら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① ゆ おん ど
お湯の温度はぬるいです。
- ② さ と う き も わる
佐藤さんは、気持ちが悪いです。
- ③ ゆか すべ
床は滑りにくいです。
- ④ さ と う すべ き
佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しやく}わかりました。

リーダー：^{かお}顔を^ふ拭くときは、^{あたた}温かい^{つか}タオルを使います。

^{かいご}介護職：^めはい。目の^{まわ}周りはどうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{さいしょ}最初に^め目尻^{じり}を^ふ拭くんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{すみません}すみません。わかりました。

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

- ① ^{つめ}冷たいタオルで^ふ拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^め目尻^{じり}から^め目^{がしら}頭^ふまで拭きます。
- ④ ^め目^{がしら}頭^めから^{じり}目尻^ふまで拭きます。

V

かい ごしょく
介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すず き
鈴木さん : ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かい ごしょく
介護職 : わかりました。_____。

すず き
鈴木さん : ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____ の中に入る ことば を選んでください。

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

VI

かい ごしよく すず き たいちょう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き だいじょう ぶ あせ
鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かい ごしよく ふ
介護職：そうですか。からだを拭きましようか。

すず き ねが
鈴木さん：お願いします。

かい ごしよく へ や おん ど
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すず き さむ
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職：そうですか。_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入る ことば を 選 ん で く だ さ い。

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

VII

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

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

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

介護職：はい、_____。

[問題] _____の中に入ることを選んでください。

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

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こく ご やく はい
①	おしぼり	——	basang tuwalya
②	カーテン	——	kurtina
③	家事	かじ	gawaing-bahay
④	片付ける	かたづける	ayusin
⑤	乾かす	かわかす	patuyuin
⑥	乾く	かわく	matuyo
⑦	換気	かんき	bentilasyon
⑧	シーツ	——	sheet
⑨	洗濯物	せんたくもの	labada
⑩	掃除機	そうじき	vacuum cleaner
⑪	たたむ	——	magtupi
⑫	調理	ちょうり	pagluluto
⑬	掃く	はく	magwalis
⑭	布団	ふとん	futon; bedding
⑮	ほうき	——	walis
⑯	干す	ほす	patuyuin
⑰	枕	まくら	unan
⑱	毛布	もうふ	kumot
⑲	モップ	——	mop

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



^{さとう}**佐藤さん**：きょうは、いい^{てんき}天気でしたね。

^{かいごしょく}**介護職**：はい、洗濯物^{せんたくもの}をたくさん^ほ干しました。でも、もう^{かわ}乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

^{さとう}佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

^{さとう}**佐藤さん**：ええ、おしぼりは、小さく^{ちい}たためばいいですか。

^{かいごしょく}**介護職**：はい、そうです。

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

- ① ^{さとう}佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干します。^ほ
- ② ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。^ほ
- ③ ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かい ごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かい ごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもの や さかな つく
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
ひる はん さとう ひとり つく
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
ひる はん かい ごしょく ひとり つく
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
ひる はん やさい にもの つく
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。
ひる はん さかな に つ つく



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

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

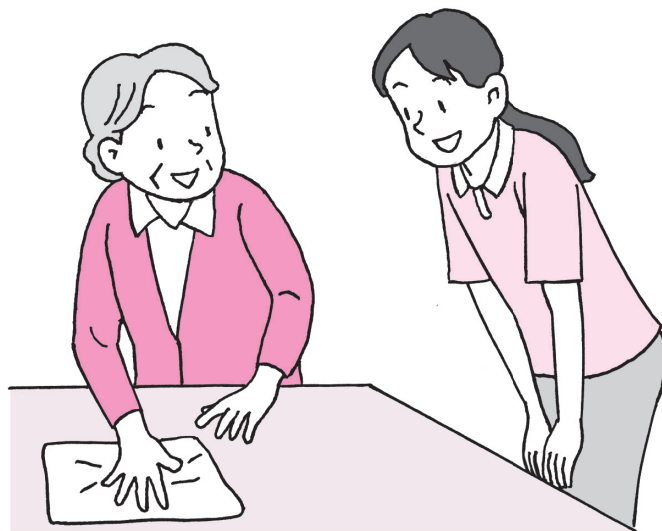


さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かい ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへはいることばを選んでください。

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

Mga Pangungusap

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	pagmamasid; obserbasyon
②	行事	ぎょうじ	kaganapan
③	禁止	きんし	pagbabawal
④	計画	けいかく	plano
⑤	掲示	けいじ	bulletin
⑥	ケース	——	case
⑦	玄関	げんかん	pasukan
⑧	参加者	さんかしゃ	kalahok
⑨	事故	じこ	aksidente
⑩	施設	しせつ	pasilidad
⑪	就寝	しゅうしん	pagtulog
⑫	出勤	しゅっきん	pagpasok sa trabaho
⑬	巡視	じゅんし	pagpapatrolya
⑭	使用	しょう	paggamit
⑮	状況	じょうきょう	sitwasyon
⑯	ショートステイ	——	short stay
⑰	自立	じりつ	pagsasarili
⑱	送迎車	そうげいしゃ	sasakyang panghatid-sundo
⑲	退勤	たいきん	pag-alis sa trabaho
⑳	タイヤ	——	gulong
㉑	建物	たてもの	gusali

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こく ご やく はい
②②	担当者	たんとうしゃ	taong namamahala
②③	調理員	ちょうりいん	kusinero
②④	転倒	てんとう	pagtumba
②⑤	ナースコール	——	nurse call
②⑥	日勤	につきん	shift na pang-umaga
②⑦	濡れる	ぬれる	mabasa
②⑧	吐く	はく	sumuka
②⑨	外す	はずす	tanggalin
③⑩	非常口	ひじょうぐち	emergency exit
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	emergency bell
③⑫	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	numero 119
③⑬	服薬	ふくやく	pag-inom ng gamot
③⑭	変更	へんこう	pagbabago
③⑮	報告	ほうこく	ulat; pag-uulat
③⑯	ホール	——	hall
③⑰	まつり	——	piyesta
③⑱	ミーティング	——	pagpupulong
③⑲	見守り	みまもり	pagbabantay
④⑩	面会	めんかい	pagbisita
④⑪	申し送り	もうしおくり	handover; pagpapasa ng impormasyon
④⑫	夜勤	やきん	shift na panggabi
④⑬	流行	りゅうこう	uso
④⑭	利用者	りようしゃ	user

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

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- ② 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- ③ 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- ④ 佐藤さんは、失禁があります。

利用者の状況 II

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 III

名前	佐藤さん
見る	右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
聞く	左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
話す	問題がありません。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況Ⅳ

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はいせつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょくじ 食事	じりつ 自立しています。
にゅうよく 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

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

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

利用者の状況 V

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

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

- さとう むすめ いえ しせつ とお
① 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- さとう むすめ げつようび めんかい き
② 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- さとう むすこ はたら
③ 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- さとう むすこ めんかい き
④ 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

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

☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

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

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

① くるま お「車いすを押しますよ」

② くるま「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ「危ないですよ」

④ かい ご「介護をしますよ」

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

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

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

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



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

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

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

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

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

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

【問題】 もん だい ぶん おな じゆんばん はいせつ かい ご えら 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

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

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

☐ そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

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

☐ よくしつ おん ど ちゆう い にゆうよく あと
や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、

☐ すいぶん ほ きゅう わす
水分補給を忘れないでください。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

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

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

③ だつ い しつ よくしつ おん ど き
脱衣室と浴室の温度に気をつけないけません。

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

- ☐ た しよく じ かい ご すわ
立って食 事の介護をしてはいけません。座って
- ☐ かい ご り ようしや せつめい
介護をしましょう。利用者にメニューの説明をし
- ☐ た しよく ご こうくう
てから、食べてもらいます。食 後に口腔ケアを
- ☐ しよく ご ぶん すわ やす
します。食 後は30 分くらい座って休んでもらい
- ☐ ましょう。

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

- ① た しよく じ かい ご
立って食 事の介護をします。
- ② しよく ご せつめい
食 後にメニューの説明をします。
- ③ しよく ご は みが
食 後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
- ④ しよく ご ね
食 後に寝てもらいます。

めんかい

面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ 6月になりました。これから しょくちゅうどく おお 食中毒が多く
なります。

がつ ついたち がつ にち し せつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
も こ
を持って来ないようにしてください。

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

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

- 1 がつ 6月になると、しょくちゅうどく へ 食中毒が減ります。
- 2 がつ 6月、7月、8月は、しょくひん も く 食品を持って来ることができます。
- 3 げんかん しょうどく しょうひん も はい 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 て しょうどく し せつ はい 手の消毒をしてから、施設に入ります。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{て くび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



問題 ^{もん だい} [問題] ^{て あら かた} 手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

④ ^{えき}せっけん液で^{て くび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

5 月の献立表

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

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

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

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	ねん がつ じつ か かい び 2023年 12月 5日 (火曜日) 13:00 ~ 15:30
ば しょ 場 所	かい 3階 ホール
さん かしや 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごし ひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 (担当者)	たんじょう び がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます (看護師)。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます (介護職)。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします (利用者・職員)。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます (職員)。

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

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

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

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

- なつ ご ぜん おこな
1 夏まつりは、午前に行います。
- なつ かい
2 夏まつりは、1階のホールでします。
- かい ごとしよく か ぞく あんない
3 介護職が家族をホールに案内します。
- かん ごとし り しょうしゃ ゆうどう
4 看護師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定！

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ^{しゅっきん あさ} 出勤 朝のミーティング

10:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

11:00 ^{ちゅうしょく じゅん び} 昼食の準備

11:30 ^{しょくじ かい ご ふくやく かい ご} 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

16:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

17:00 ^{ゆうがた} 夕方のミーティング

17:30 ^{きろく} 記録

18:00 ^{たいきん} 退勤

[問題] ^{もんだい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ^{すいぶん ほ きゅう かい ご かい} 水分補給の介護は、1回します。
- ^{しょくじ かい ご じ} 食事の介護は、11時からです。
- ^{きゅうけい じ ぶん じ} 休憩は、12時30分から14時までです。
- ^{きろく か たいきん} 記録を書いてから、退勤します。

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (ご じ 午後 5 時) 出 勤

18:00 食 事 の 介 護 ・ 服 薬 の 介 護

もう おく に っ きん や きん
申し送り (日 勤 → 夜 勤)

20:00 就 寝 の 介 護 (洗 面 ・ 口 腔 ケ ア ・ 着 替 え)

23:00 巡 視 (2 時 間 に 1 回)

6:00 (ご ぜん じ 午前 6 時) 起 床 の 介 護 (洗 面 ・ 口 腔 ケ ア ・ 着 替 え)

8:00 食 事 の 介 護 ・ 服 薬 の 介 護

9:00 朝 の ミ ー テ ィ ン グ

9:30 記 録

10:00 退 勤

も ん だ い し ごと よ てい た だ え ら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ① し ゆ っ きん し ゆ う しん か い ご
出 勤 して、まず 就 寝 の 介 護 を します。
- ② じ ゅ ん し じ か ん か い
巡 視 は、1 時 間 に 1 回 します。
- ③ き し ょ う か い ご り よ う し ゃ せ ん め ん は み が て つ た
起 床 の 介 護 で、利 用 者 の 洗 面 や 歯 磨 き を 手 伝 い ます。
- ④ ち ょ う し ょ く か い ご ま え
朝 食 の 介 護 の 前 に、ミ ー テ ィ ン グ が あ り ます。

事故の報告

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

あした、14 日（木曜日）のショートステイの予定です。

2 階は、入る利用者が 2 人、帰る利用者が 1 人です。

4 階は、入る利用者が 2 人、帰る利用者が 2 人です。

帰る利用者は、15 時に送迎車で帰ります。

4 階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14 時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願いします。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① あした入る利用者は、3 人です。
- ② 鈴木さんは、午後 3 時に送迎車で帰ります。
- ③ 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ 佐藤さんは、午後 3 時に帰ります。

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

看護師がいっしょに病院へ行きます。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪かったです。

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

は け おうと
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
い すずき き も わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と
い すこ おうと
言っ、少し嘔吐をしました。

03:10 おうと と きぶん い
嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま
した。
かくにん もんだい
バイタルサインを確認したら、問題はありませ
んでした。
かんごし ほうこく
看護師に報告しました。

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

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

Bahagi ng mga Sagot

[Pag-uusap at Pagsasalita]

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

[Mga Pangungusap]

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

[Pag-uusap at Pagsasalita]

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

[Mga Pangungusap]

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

Website para sa mga dayuhang nag-aaral ng wikang Hapon para sa nursing care at nagtatrabaho sa mga nursing care site, at mga taong nagbabahagi ng impormasyon tungkol sa nursing care sa Japan

"Nihongo o Manabou"



Nilalamang contents

- Pag-aaral ng Wikang Hapon
— Gawing layunin ang makapasa sa Japanese Language Proficiency Test! —
Mga drill, quiz, practice test
Pagkumpirma ng kalagayan ng pag-aaral / Pamamahala sa layunin sa pag-aaral
May kasamang feature ng pana-panahong pagtatanim ng bulaklak para humikayat na mag-aral
- Pag-aaral ng nursing care sa Japan
— Sa iba't ibang device at iba't ibang wika —
Website contents ng "Wikang Hapon para sa Nursing Care"
"Aklat-aralin para sa Pagsusulat para sa Pagsusuri ng Nursing Care Specified Skills"
"Nursing Care Welfare para sa mga Dayuhan — Terminology"
"Pambansang Pagsusulat sa Pagiging Certified Care Worker para sa mga Dayuhan — Mga Katanungan at Kasagutan" at iba pa
- Paghahatid ng mga kaalaman sa nursing care sa Japan
— Gabay / Panuntunan —
- Nursing care and welfare terminology translation function
— May pagbigkas at tumutugon sa iba't ibang wika —
- Paghahatid ng mga impormasyon sa social media
— Lugar para sa pakikipag-ugnayan ng mga user —



Ang "Nihongo o Manabou" ay

sumusuporta sa pagpapaunlad ng kakayahan sa wikang Hapon at pagkatuto ng mga kasanayang kinakailangan sa nursing care site, bilang isang pangkalahatang platform para sa mga taong naghahatid ng impormasyon tungkol sa nursing care sa Japan, para sa mga dayuhang nag-aaral ng nursing care sa Japan at nagtatrabaho sa mga nursing care site. Upang makamit ang lubos na mabisang pag-aaral ng wikang Hapon, mahalaga una sa lahat na ang mga mag-aaral ay magsikap sa kanilang pag-aaral nang kusa at independiyente. Ang "Nihongo o Manabou" ay nagbibigay ng kapaligirang iyon. Layunin nito na tulungan ang mga mag-aaral na matuto ng wikang Hapon at mga pangunahing kasanayan sa nursing care na kinakailangan sa mga nursing care site. Sa karagdagan, nagbibigay din ito ng tulong sa paghahanda para sa Pambansang Pagsusulat sa Pagiging Certified Care Worker at Pagsusulat para sa Pagsusuri ng Specified Skills, atbp., at nagbibigay ng mga pagkakataon para sa komunikasyon (pakikipag-ugnayan) sa iba pang user.

< 5 + 1 na mga katangian >

Libre	Pagpasa sa pagsusulat	Independiyenteng pag-aaral	Insentibo	Nursing care sa Japan	+ Komunidad
Maaari itong gamitin nang libre ng sinumang interesadong matuto ng wikang Hapon at matutuo tungkol sa nursing care sa Japan	Sumusuporta sa pag-aaral na naglalayong makapasa sa Japanese Language Proficiency Test, Pagsusulat para sa Pagsusuri ng Specified Skills, atbp.	Gumagamit ng autonomous learning support system na nagbibigay-daan sa sariling kalagayan sa pag-aaral	Nagdadagdag ng function ng paghahatid ng saya sa loob ng patuloy na pag-aaral	Nilagyan ng contents tungkol sa mga kasanayan sa nursing care na kinakailangan sa mga nursing care site sa Japan	Nagbibigay ng mga pagkakataon para sa paghahatid ng impormasyon, pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga user, at pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng social media



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

にほんごをまなぼう

CLICK!!



The Japan Association of Certified Care Workers
Ministry of Health, Labour and Welfare: Proyekto sa Pagsuporta atbp. sa Pag-aaral ng Wikang Hapon para sa Nursing Care

“Aklat-aralin para sa Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Nursing Care Specified Skills —
Nursing Care Skills / Wikang Hapon para sa Nursing Care —”
(Fiscal Year 2023 Proyekto sa Pagsuporta atbp.
sa Pag-aaral ng Wikang Hapon para sa Nursing Care)
Inilathala noong Marso 2024
The Japan Association of Certified Care Workers