

नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा

अध्ययन पुस्तिका

संशोधित संस्करण

~नर्सिंग केयर कौशल व नर्सिंग
केयर के लिए जापानी भाषा~

हिंदी संस्करण

जापानी प्रमाणित नर्सिंग केयर कर्मी संस्था
मार्च 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 日本介護福祉会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करे

“नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा हेतु अध्ययन पुस्तिका ~नर्सिंग केयर कौशल व नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा~” यह पुस्तिका निर्दिष्ट कुशल कामगार (i) के अंतर्गत नर्सिंग केयर क्षेत्र की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा हेतु बनायी गई अध्ययन पुस्तिका है।

- इस पुस्तिका में नर्सिंग केयर क्षेत्र की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा के परीक्षण मानकों के अनुसार “नर्सिंग केयर कौशल” और “नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा” शामिल है।
- चूंकि नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा मूल्यांकन परीक्षा के प्रश्न जापानी भाषा में पूछे जाते हैं, इसलिए “नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा” इस भाग का अनुवाद नहीं किया गया है और इसे केवल जापानी भाषा में दिया गया है।

“नर्सिंग केयर कौशल” को परीक्षा के प्रश्नों के अनुसार निम्नलिखित चार भागों में विभाजित किया गया है।

भाग 1 नर्सिंग केयर की मूलभूत बातें

भाग 2 मन और शरीर की संरचना

भाग 3 संवाद कौशल

भाग 4 दैनिक जीवनशैली में सहायता के कौशल

- ⊙ नर्सिंग केयर स्थल पर काम करने का अनुभव न होने वाले व्यक्ति भी आसानी से समझ पाएं इस उद्देश्य से इस पुस्तक में कई चित्र शामिल किए गए हैं।

- ⊙ विशेष रूप से महत्वपूर्ण बिंदुओं को चिह्नों द्वारा दर्शाया गया है।



आसानी से स्थानांतरित करने के लिए अपने पूरे शरीर का उपयोग करें।

- ⊙ कठिन शब्दों के लिए स्पष्टीकरण दिए गए हैं।

शब्द का स्पष्टीकरण

सहारे का आधार (बेस ऑफ सपोर्ट)

शरीर को सहारा देने के लिए, फर्श के संपर्क में आनेवाले भागों की सीमाओं को जोड़कर बनने वाले हिस्से को सहारे का आधार (बेस ऑफ सपोर्ट) कहते हैं। जब आप अपने दोनों पैर फैलाकर खड़े होते हैं, तो आपके पैरों के तलवों के बाहरी हिस्से को घेरने वाली सतह “सहारे का आधार” मानी जाती है।

“नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा” इस भाग में प्रश्नों के उत्तर देते समय स्वाभाविक रूप से आपकी जापानी भाषा की समझ अधिक गहरी होगी।

नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा मूल्यांकन परीक्षा यह जांचने के लिए बनायी गई है कि क्या आपके पास केयर नर्सिंग स्थल पर वास्तव में प्रयुक्त जापानी भाषा का पर्याप्त ज्ञान है। नर्सिंग केयर क्षेत्र में काम करने हेतु आवश्यक जापानी भाषा सीखने के लिए, बेसिक जापानी भाषा परीक्षा या जापानी-भाषा प्रवीणता परीक्षा के साथ-साथ नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा का अध्ययन करना अधिक प्रभावी है।

⦿ इस भाग में परीक्षा के प्रश्नों के अनुरूप, 'शब्द' (शब्दावली), 'बातचीत/संबोधन' (प्रश्न), और 'वाक्य' (प्रश्न) शामिल किए गए हैं जिनका उपयोग अक्सर नर्सिंग केयर स्थानों पर किया जाता है।

⦿ 'बातचीत/संबोधन' और 'वाक्य' के प्रश्न, नर्सिंग केयर स्थान पर अक्सर प्रयुक्त होने वाले वाक्यांशों का उपयोग करते हुए तैयार किए गए हैं।

हैजमेनल 1

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करे 2

नर्सिंग केयर कौशल

भाग 1

नर्सिंग केयर की मूलभूत बातें

प्रकरण 1. नर्सिंग केयर में मानवीय गरिमा और आत्मनिर्भरता 10

प्रकरण 2. नर्सिंग केयर कर्मचारियों की भूमिका और व्यावसायिक नैतिकता 16

प्रकरण 3. नर्सिंग केयर में सुरक्षा की सुनिश्चितता और जोखिम प्रबंधन 24

भाग 2

मन और शरीर की संरचना

प्रकरण 1. मन और शरीर की संरचना की अवधारणा 42

प्रकरण 2. नर्सिंग केयर की आवश्यकता होने वाले व्यक्तियों के बारे में समझना 68

— वृद्धावस्था की अवधारणा

— विकलांगता की अवधारणा

— डिमेंशिया (मनोभ्रंश) की अवधारणा

भाग 3

संवाद कौशल

- प्रकरण 1. संवाद की मूलभूत बातें 98
- प्रकरण 2. उपयोगकर्ताओं के साथ संवाद 102
- प्रकरण 3. टीम के सदस्यों के साथ संवाद 114

भाग 4

दैनिक जीवनशैली में सहायता के कौशल

- प्रकरण 1. चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर 120
- प्रकरण 2. भोजन के समय नर्सिंग केयर 144
- प्रकरण 3. मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर 152
- प्रकरण 4. पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर 170
- प्रकरण 5. स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर 186
- प्रकरण 6. घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर 198

नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा

शब्द सीखें!

शरीर 204

शरीर की स्थिति 206

रोग/लक्षण 207

चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द 208

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 209

भोजन के समय नर्सिंग केयर

शब्द 213

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 215

मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द 219

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 220

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द 224

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 225

स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर

शब्द 230

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 231

घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द 238

प्रश्न (बातचीत/संबोधन) 239

वाक्य

शब्द 245

प्रश्न (वाक्य) 247

उत्तर

प्रश्नों के उत्तर: “बातचीत/संबोधन” “वाक्य” 271

उत्तर पत्रिका 272

जापानी भाषा सीखने के लिए ऑनलाइन सामग्री “Nihongo o Manabou” का परिचय

नर्सिंग केयर की मूलभूत बातें

प्रकरण 1. नर्सिंग केयर में मानवीय गरिमा और आत्मनिर्भरता

प्रकरण 2. नर्सिंग केयर कर्मचारियों की भूमिका और व्यावसायिक नैतिकता

प्रकरण 3. नर्सिंग केयर में सुरक्षा की सुनिश्चितता और जोखिम प्रबंधन

1

नर्सिंग केयर में मानवीय गरिमा और आत्मनिर्भरता

1 मानवीय गरिमा को बनाए रखने के लिए नर्सिंग केयर

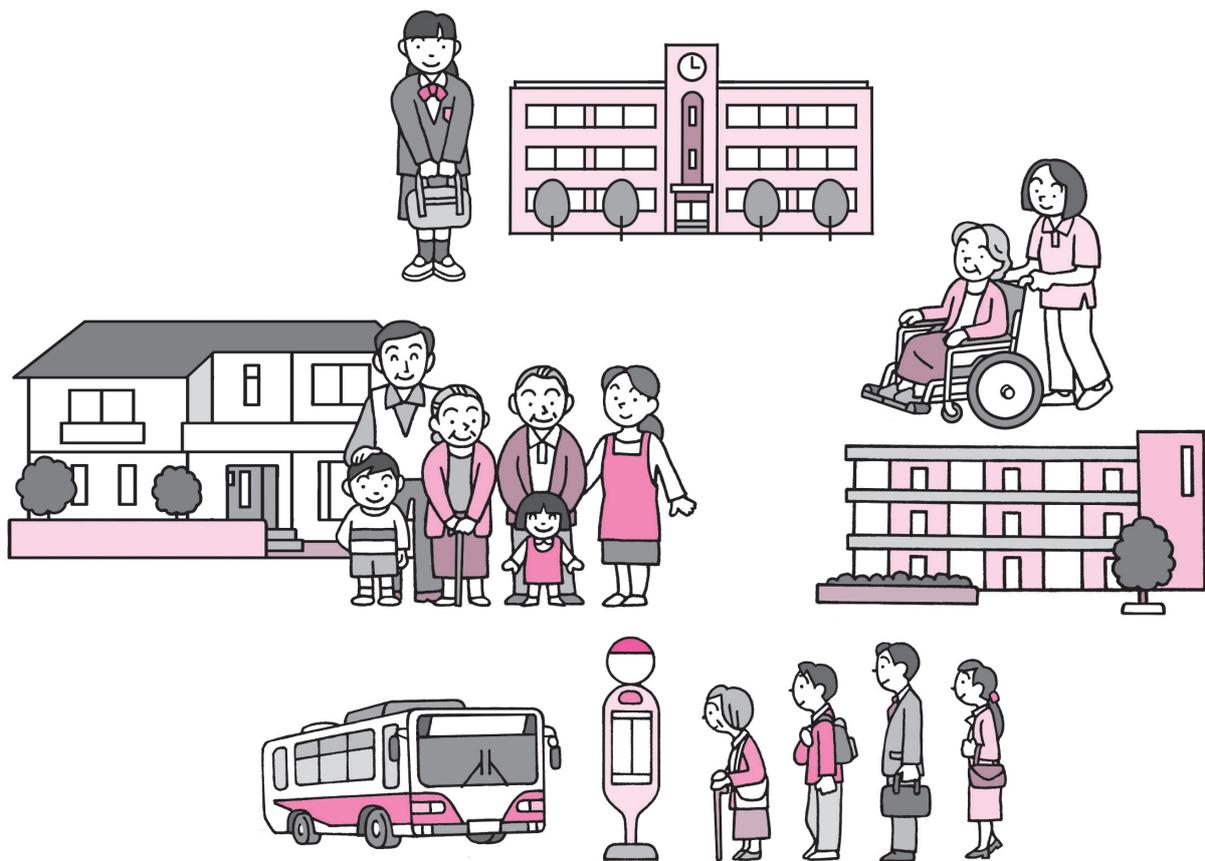
1) मानवीय गरिमा और मानवाधिकारों का सम्मान

- नर्सिंग केयर यह एक ऐसा विशेषज्ञ पेशा है, जिसमें नर्सिंग केयर कर्मचारी वृद्धावस्था या विकलांगता के कारण दैनिक जीवन में कठिनाई होने वाले लोगों की सहायता करते हैं, ताकि वे अपनी सामान्य जीवनशैली जारी रख सकें।
- सहायता प्रदान करने में मानवीय गरिमा आधारभूत अवधारणा है।
- मानवीय गरिमा का अर्थ है कि प्रत्येक व्यक्ति का एक व्यक्ति के रूप में सम्मान किया जाए।
- भले ही उन्हें नर्सिंग केयर की आवश्यकता हो, फिर भी उन्हें एक व्यक्ति के रूप में सम्मान दिया जाता है तथा उनके मानवाधिकारों की रक्षा की जाती है।

2) उपयोगकर्ता-केंद्रित दैनिक जीवनशैली

- हर व्यक्ति की दैनिक जीवनशैली उनके सोचने के तरीके और आदतों के आधार पर अलग-अलग होती है। भले ही नर्सिंग केयर की आवश्यकता हो, फिर भी उपयोगकर्ता स्वयं अपने जीवन के केंद्रस्थान में होता है।
- उपयोगकर्ता किस प्रकार जीना चाहता है इस पर विचार करना, उसकी जीवनशैली और सोचने के तरीके का सम्मान करना, तथा उसे स्वयं के अनुरूप सामान्य जीवन जीने में सहायता प्रदान करना यह नर्सिंग केयर की मूलभूत बात है।

● विभिन्न जीवनशैलियाँ



3) QOL (Quality of life: जीवन की गुणवत्ता)

- QOL को किसी व्यक्ति का दैनिक जीवन-स्तर या जीवन की गुणवत्ता भी कहा जाता है। QOL यह जीवन के बारे में सोचने का एक तरीका है जिसमें जीवन से संतुष्टि, खुशी और जीवन का उद्देश्य जैसी मानसिक समृद्धि भी शामिल है।



4) सामान्यीकरण

- सामान्यीकरण यह एक अवधारणा है जिसमें विकलांगता वाले लोगों के साथ, बिना किसी पूर्वाग्रह के, सामान्य लोगों की तरह ही व्यवहार किया जाता है, और उनके मानवाधिकारों का सम्मान किया जाता है।
- इसका अर्थ यह भी है कि, स्थानीय समाज/समुदाय में, बिना किसी संयम के, अपने तरीके से सामान्य जीवन व्यतीत करना।

2 आत्मनिर्भरता के लिए सहायता

1) आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के लिए सहायता प्रदान करना

- आत्मनिर्भरता के लिए सहायता का अर्थ है उपयोगकर्ताओं को ऐसी सहायता प्रदान करना जिससे वे अपनी जीवनशैली अपनी इच्छानुसार चुन सकें और अपना जीवन स्वयं जिएं। केवल चलना-फिरना, कपड़े पहनना और अन्य शारीरिक गतिविधियों से संबंधित सहायता ही नहीं, बल्कि उस व्यक्ति की क्षमताओं के अनुरूप सहायता भी प्रदान की जाती है।
- उपयोगकर्ता की मूल्यों की अवधारणा और उसकी विशेष रुचि का सम्मान करते हुए, वह अपनी इच्छा से और अपनी क्षमता से कर सके ऐसे कार्यों की संख्या बढ़ाने के लिए सहायता प्रदान की जाती है, जिससे वह उपलब्धि की भावना का अनुभव कर सके।



2) स्वतः चुनना और स्वतः निर्णय लेना

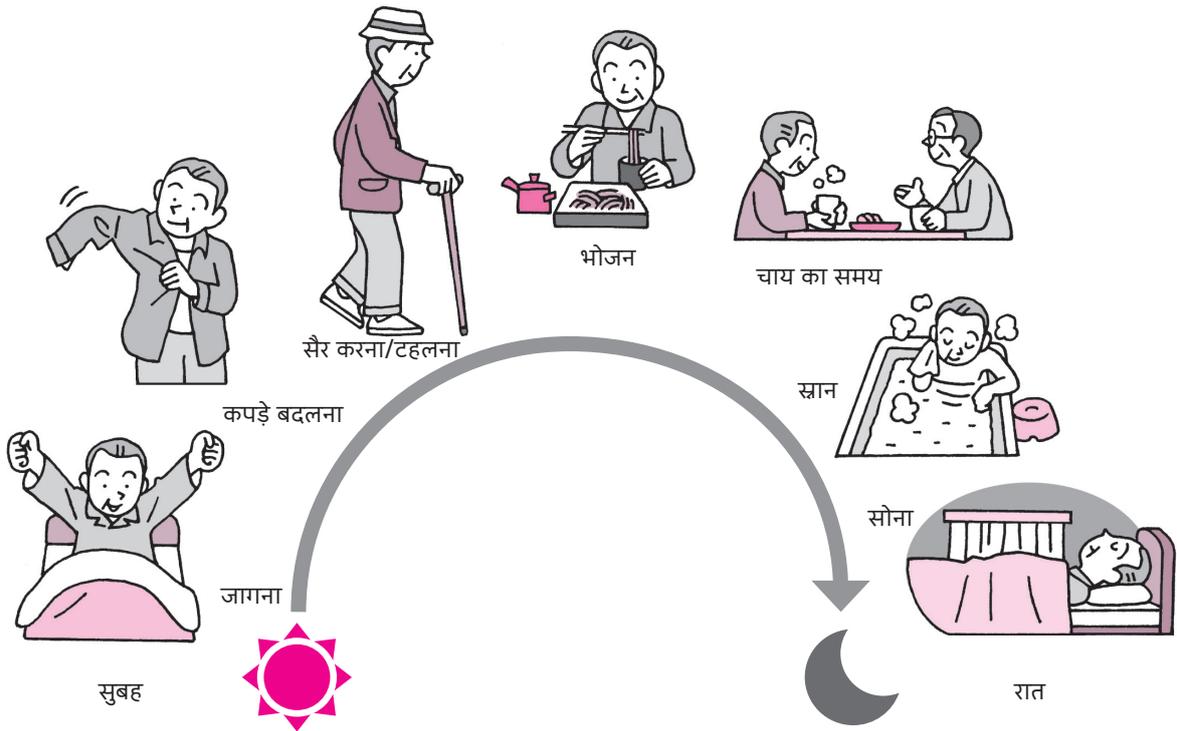
- उपयोगकर्ता अपनी दैनिक जीवनशैली का केंद्रस्थान होता है। वह अपने मूल्यों और अभी तक के अपने जीवन जीने के तरीके के अनुसार यह तय करता है कि वह कोई कार्य कैसे करना चाहता है।
- आत्मनिर्भरता में शारीरिक आत्मनिर्भरता और मानसिक आत्मनिर्भरता भी सम्मिलित है। भले ही उपयोगकर्ता को नर्सिंग केयर की आवश्यकता हो, लेकिन वह अपने मूल्यों और अपने जीवन जीने के तरीके के अनुसार यह तय करता है कि वह क्या करना चाहता है।



3 जीवनशैली को समझना

1) जीवनशैली क्या होती है?

- देश की संस्कृति और रीति-रिवाजों के कारण जीवनशैली में भिन्नताएँ होती हैं। व्यक्तिगत इच्छाओं, मूल्यों और प्राथमिकताओं के आधार पर जीवन जीने के कई अलग-अलग तरीके होते हैं।
- सुबह उठना, कपड़े पहनना, कपड़े धोना, भोजन करना, मल-मूत्र त्यागना, नहाना, मनोरंजन गतिविधियाँ करना और रात को सोना, इस प्रकार लोगों की दैनिक दिनचर्या की एक लय होती है।



- व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति, घर, घरेलू काम करने की क्षमता, परिवार, समुदाय और समाज आदि सभी उसके जीवन से संबंधित होते हैं।

2) दैनिक जीवन के लिए के नर्सिंग केयर कर्मचारियों द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता

- उपयोगकर्ता की जीवनशैली की संपूर्ण समझ के आधार पर नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता को उसके अनुकूल जीवन जीने में सहायता करता है।
- जब किसी व्यक्ति को नर्सिंग केयर की आवश्यकता होती है तो उसकी सोच और कार्य करने का तरीका निष्क्रिय होने की संभावना होती है। उपयोगकर्ता की इच्छा को प्रोत्साहित करना यह नर्सिंग केयर कर्मचारी का काम है।

2

नर्सिंग केयर कर्मचारियों की भूमिका
और व्यावसायिक नैतिकता

1 नर्सिंग केयर कर्मचारियों की व्यावसायिक नैतिकता

1) निजता का ध्यान रखना

- स्नान या शौच करते समय उपयोगकर्ता की त्वचा उजागर होती है। इसलिए नर्सिंग केयर कर्मचारियों ने उपयोगकर्ता की निजता का सम्मान करना आवश्यक है, ताकि उन्हें शर्मिंदगी महसूस न हो।

2) गोपनीयता बनाए रखना

- उचित देखभाल प्रदान करने के लिए नर्सिंग केयर कर्मचारियों के लिए उपयोगकर्ता के बारे में जानकारी प्राप्त करना आवश्यक होता है। हालाँकि, नर्सिंग केयर कर्मचारियों को उपयोगकर्ता की अनुमति के बिना उपयोगकर्ता की व्यक्तिगत जानकारी (आयु, पता, चिकित्सा इतिहास, आदि) का खुलासा किसी तीसरे पक्ष को नहीं करना चाहिए।
- नर्सिंग केयर कर्मचारियों को उपयोगकर्ता की सहमति के बिना उनके बारे में जानकारी इंटरनेट, सोशल मीडिया आदि पर प्रसारित नहीं करनी चाहिए।



3) बलपूर्वक शारीरिक प्रतिबंधों पर निषेध

- शारीरिक प्रतिबंध का अर्थ है, उपयोगकर्ता की शारीरिक गतिविधियों को अवरोधित कर, उसे शारीरिक स्वतंत्रता से वंचित करना।

⊙ शारीरिक प्रतिबंध के दुष्परिणाम

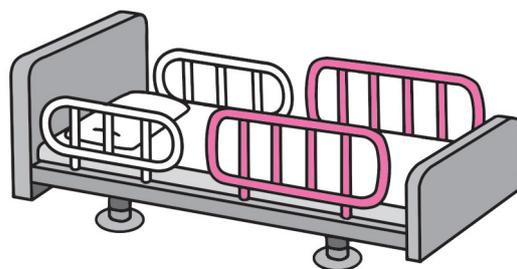
शारीरिक प्रतिबंधों के कारण उपयोगकर्ता की शारीरिक क्षमताओं में कमी तथा डिमेंशिया की स्थिति बिगड़ना जैसे नकारात्मक प्रभाव होते हैं।

● शारीरिक प्रतिबंध उत्पन्न होने वाले कृत्यों के उदाहरण

(1) शरीर या हाथ और पैर को डोरियों से बांधकर गतिविधियों को प्रतिबंधित करना।



(2) बिस्तर के चारों ओर सुरक्षा रेलिंग लगाना ताकि उपयोगकर्ता स्वयं बिस्तर से उतर न सके।



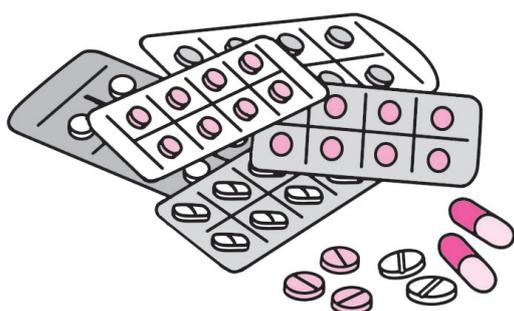
(3) उपयोगकर्ता को अंदर रख कर, ताला लगाकर कमरे का दरवाजा बंद कर लेना।



(4) उपयोगकर्ता को अवरोधक बेल्ट आदि पहनाना, ताकि वह स्वयं खड़े न हो सके।



(5) उपयोगकर्ता को अत्यधिक मात्रा में मनोविकार-नाशक (साइकोट्रोपिक) दवाएं देना।



4) दुर्व्यवहार

- दुर्व्यवहार का अर्थ है, उपयोगकर्ता के मानवाधिकारों का हनन हो ऐसा कृत्य।

● दुर्व्यवहार के 5 प्रकार

(1) शारीरिक अत्याचार

उपयोगकर्ता पर शारीरिक हिंसा करना।



(2) मनोवैज्ञानिक अत्याचार

ऐसे तरीके से बात और व्यवहार करना जिससे उपयोगकर्ता को मनोवैज्ञानिक आघात पहुंचे।



(3) नर्सिंग केयर बंद कर देना, आदि (उपेक्षा)

नर्सिंग केयर की आवश्यकता वाले व्यक्ति को अकेला छोड़ देना।



(4) आर्थिक शोषण

उपयोगकर्ता से अनुचित तरीके से आर्थिक लाभ प्राप्त करना।



(5) यौन शोषण

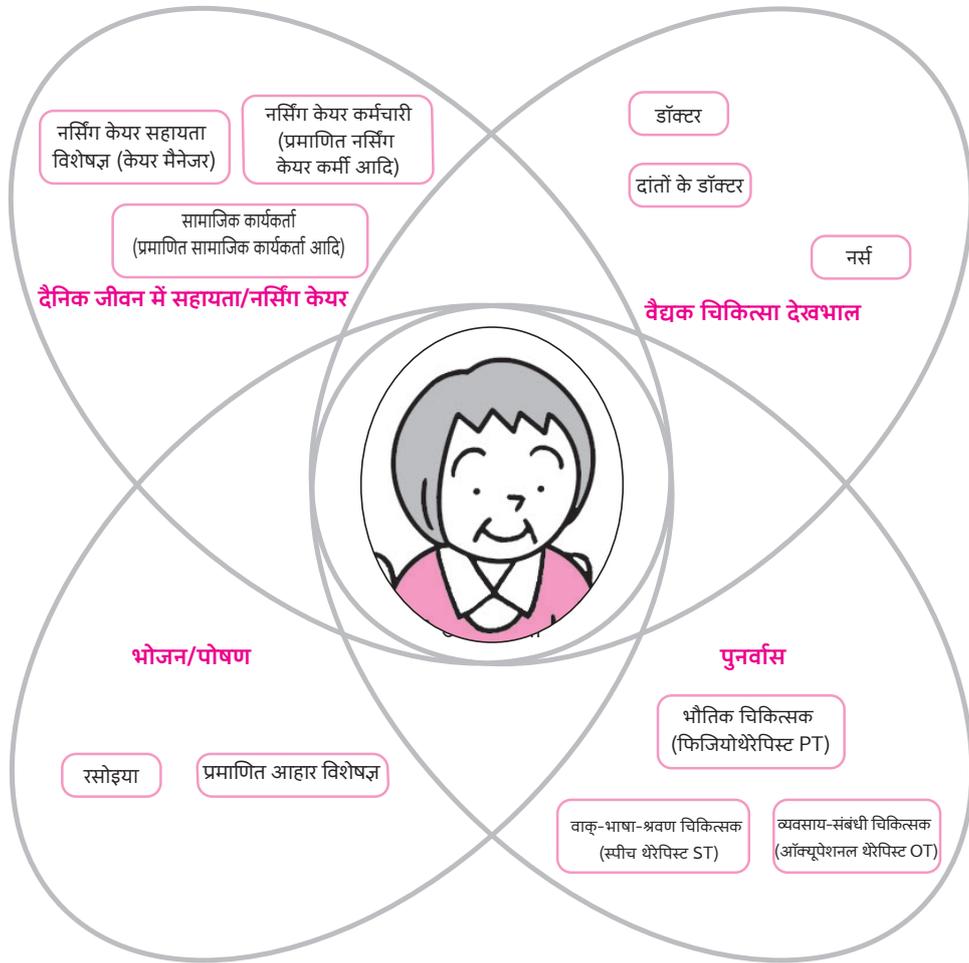
उपयोगकर्ता के साथ अश्लील हरकतें करना।



2 अंतर-व्यावसायिक सहयोग

1) टीम का स्वरूप

- नर्सिंग केयर कर्मचारियों के अलावा, विभिन्न व्यवसायी अपनी-अपनी विशेषज्ञता का उपयोग करते हुए, उपयोगकर्ता के लिए एक टीम के रूप में काम करते हैं।



2) अन्य व्यावसायिकों की भूमिका और कार्य

(वैद्यक चिकित्सा देखभाल प्रदान करने वाले व्यवसायी)

वैद्यक चिकित्सा गतिविधियाँ चिकित्सा ज्ञान और कौशल के आधार पर की जाती हैं। मूलतः, नर्सिंग केयर कर्मचारियों को वैद्यक चिकित्सा गतिविधियाँ करने की अनुमति नहीं है। वैद्यक चिकित्सा संबंधी गतिविधियाँ करने के लिए व्यवसायी डॉक्टर और नर्स होते हैं।

● डॉक्टर



डॉक्टर रोगों का निदान और उपचार करते हैं।

● नर्स



डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए, नर्स स्वास्थ्य-लाभ हेतु देखभाल प्रदान करते हैं तथा चिकित्सा देखभाल प्रदान करने में डॉक्टर की सहायता करते हैं।

(पुनर्वास में सहायता करने वाले व्यवसायी)

भौतिक चिकित्सक, व्यवसाय-संबंधी चिकित्सक और वाक्-भाषा-श्रवण चिकित्सक जैसे व्यवसायी, कार्यात्मक स्वास्थ्य-लाभ प्रशिक्षण आदि प्रदान करते हैं।

● भौतिक चिकित्सक (फिजियोथेरेपिस्ट PT)



फिजियोथेरेपिस्ट चलने जैसी शारीरिक क्षमताओं का प्रशिक्षण देते हैं।

● व्यवसाय-संबंधी चिकित्सक (ऑक्यूपेशनल थैरेपिस्ट OT)



ऑक्यूपेशनल थैरेपिस्ट दैनिक जीवन में आवश्यक गतिविधियों का प्रशिक्षण देते हैं।

● वाक्-भाषा-श्रवण चिकित्सक (स्पीच थैरेपिस्ट ST)



स्पीच थैरेपिस्ट उन उपयोगकर्ताओं के लिए प्रशिक्षण देते हैं जिन्हें बोलने या निगलने में कठिनाई होती है।

(भोजन से संबंधित व्यवसायी)

कुछ उपयोगकर्ताओं के लिए उनकी बीमारियों के कारण भोजन के स्वरूप और कैलोरी के बारे में विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। प्रमाणित आहार विशेषज्ञ, भोजन और खान-पान से संबंधित व्यवसायी होते हैं।

● प्रमाणित आहार विशेषज्ञ

प्रमाणित आहार विशेषज्ञ, पोषण संबंधी संतुलन को ध्यान में रखते हुए मेनू बनाते हैं।

(देखभाल सेवाओं के संबंध में परामर्श देने वाले और समन्वय करने वाले व्यवसायी)

केयर मैनेजर और सामाजिक कार्यकर्ता, सहायता की योजनाएं विकसित करते हैं, परामर्श देते हैं, तथा उपयोगकर्ता द्वारा ली जाने वाली देखभाल और अन्य

● नर्सिंग केयर सहायता विशेषज्ञ (केयर मैनेजर)**● सामाजिक कार्यकर्ता (प्रमाणित सामाजिक कार्यकर्ता, आदि)**

केयर मैनेजर / सामाजिक कार्यकर्ता उपयोगकर्ताओं को परामर्श देते हैं, उपयोगकर्ता के परिवार से संपर्क करते हैं, और समायोजन करते हैं।

3 नर्सिंग केयर सेवा

1) नर्सिंग केयर सेवाओं का अवलोकन

नर्सिंग केयर सेवाएं विभिन्न प्रकार की होती हैं।

(1) घर पर जाकर प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा

- नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ताओं के घर जाते हैं और उन्हें सेवाएं प्रदान करते हैं।
- विजिटिंग नर्सिंग केयर (घरेलू सहायता सेवा) और अन्य सेवाएं उपलब्ध होती हैं।

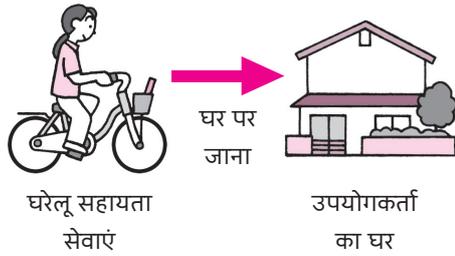
(2) नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में आने वाले उपयोगकर्ताओं को प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा

- नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में उपयोगकर्ता को दिन के समय सेवा प्रदान की जाती है।
- नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में आने वाले उपयोगकर्ताओं को नर्सिंग केयर (डे केयर सेवा) और अन्य सेवाएं उपलब्ध होती हैं।

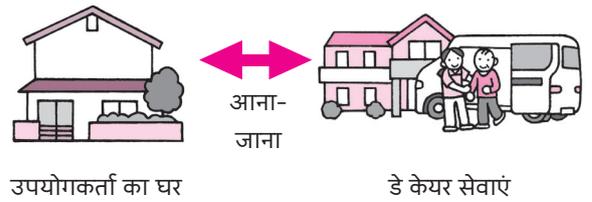
(3) नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में रहने वाले उपयोगकर्ताओं को प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा

- नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में रहने वाले उपयोगकर्ताओं को यह सेवा दी जाती है।
- बुजुर्गों के लिए नर्सिंग केयर आस्थापना (बुजुर्गों के लिए विशेष नर्सिंग होम) और अन्य सेवाएं उपलब्ध होती हैं।

(1) घर पर जाकर प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा



(2) नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में आने वाले उपयोगकर्ताओं को प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा

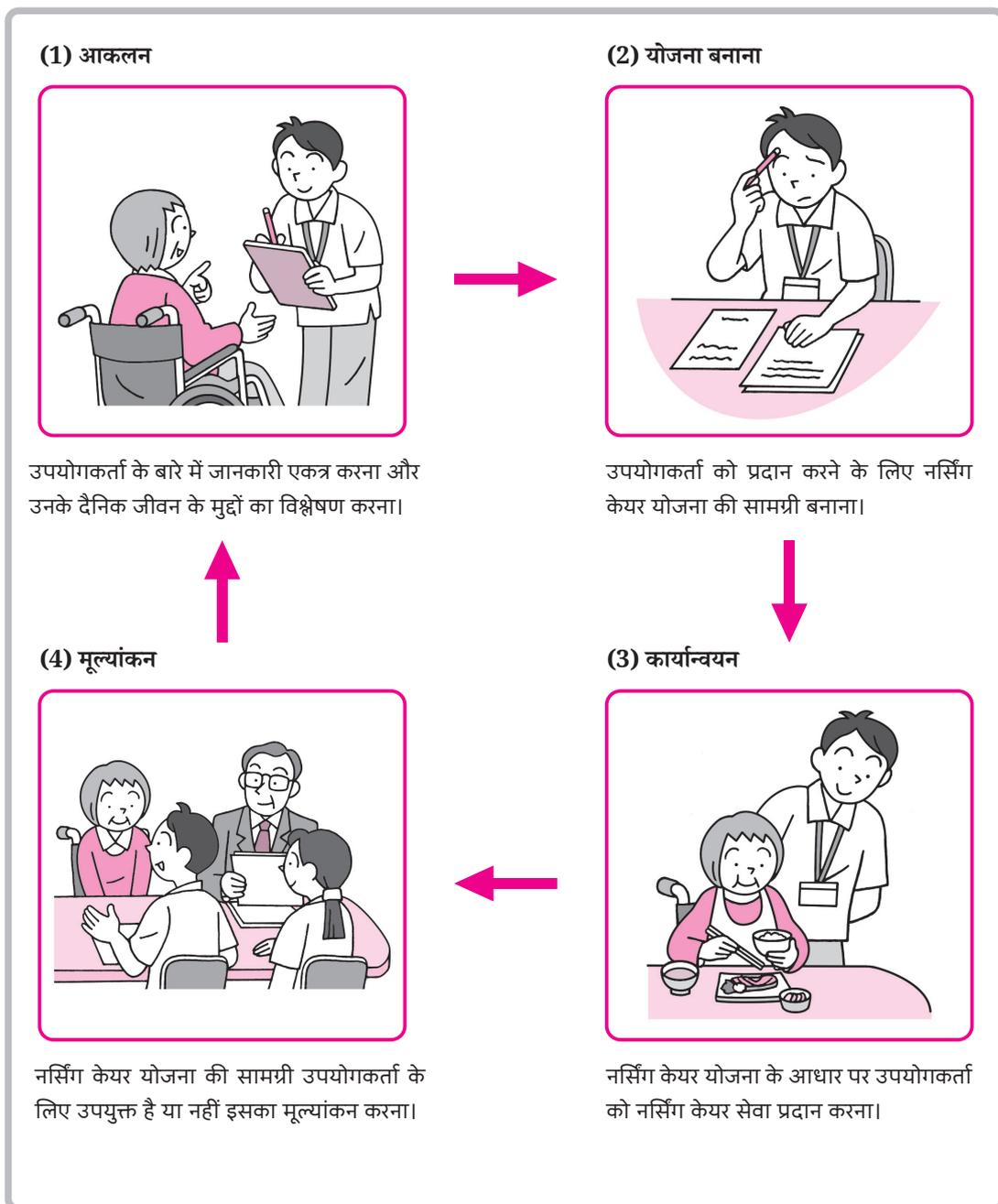


(3) नर्सिंग केयर आस्थापनाओं में रहने वाले उपयोगकर्ताओं को प्रदान की जाने वाली नर्सिंग केयर सेवा



2) नर्सिंग केयर की प्रक्रिया

- नर्सिंग केयर कर्मचारियों का लक्ष्य उपयोगकर्ता की आत्म-स्वतंत्रता का समर्थन करना और योजना के अनुसार नर्सिंग केयर प्रदान करना है।
- नर्सिंग केयर की प्रक्रिया के दौरान, प्रत्येक उपयोगकर्ता के लिए एक नर्सिंग केयर योजना बनाई जाती है।
- नर्सिंग केयर प्रक्रिया का मूलभूत प्रवाह



3

नर्सिंग केयर में सुरक्षा की सुनिश्चितता और जोखिम प्रबंधन

1 नर्सिंग केयर में सुरक्षा की सुनिश्चितता

1) निरीक्षण का महत्व

⊙ निरीक्षण क्या होता है?

निरीक्षण का अर्थ है, उपयोगकर्ता की स्थिति को समझने के लिए ध्यानपूर्वक अवलोकन करना।

हमेशा से कुछ अलग लग रहा है.....ऐसा क्यों होगा?

⊙ निरीक्षण के प्रति जागरूकता

नर्सिंग केयर कर्मचारी जो निरीक्षण करते हैं उसका उपयोग उपयोगकर्ताओं के जीवन को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है।

निरीक्षणों को रिकॉर्ड किया जाता है और इसे सभी कर्मचारियों के साथ साझा किया जाता है।



⊙ निरीक्षण की विधि

(1) कुछ जानकारी उपयोगकर्ता के साथ संपर्क में रहकर प्राप्त की जाती है।

(2) कुछ जानकारी मापन आदि से प्राप्त की जाती है।

आपका शरीर गर्म है इसलिए तापमान माप कर देखते हैं।

शरीर गर्म लग रहा है...



2) नर्सिंग केयर कर्मचारियों का स्वयं का स्वास्थ्य प्रबंधन

◎ नर्सिंग केयर कर्मचारियों के स्वयं के स्वास्थ्य प्रबंधन का महत्व

नर्सिंग केयर कर्मचारी के लिए स्वयं का स्वास्थ्य बनाए रखना आवश्यक होता है। यदि नर्सिंग केयर कर्मचारी स्वयं स्वस्थ नहीं होंगे तो वे बेहतर नर्सिंग केयर प्रदान नहीं कर पाएंगे।

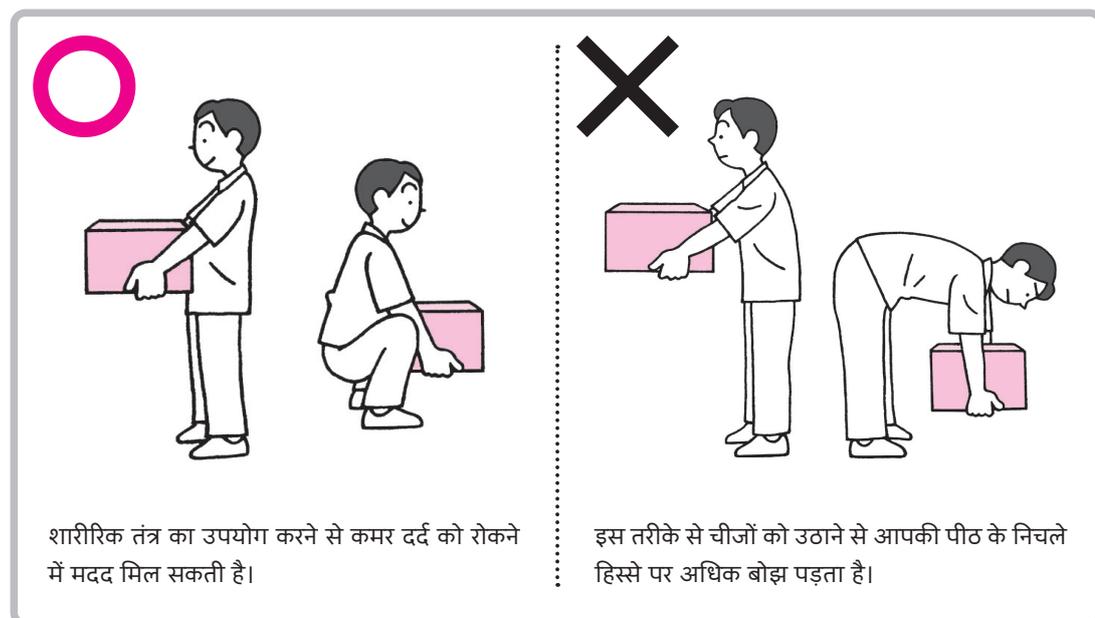


◎ अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक बातें

(कमर दर्द से बचाव)

नर्सिंग केयर करने वाले कर्मचारियों को कमर में दर्द होने का खतरा रहता है, इसलिए सावधान रहें। सही जानकारी और उसके क्रियान्वयन से कमर के दर्द को रोका जा सकता है।

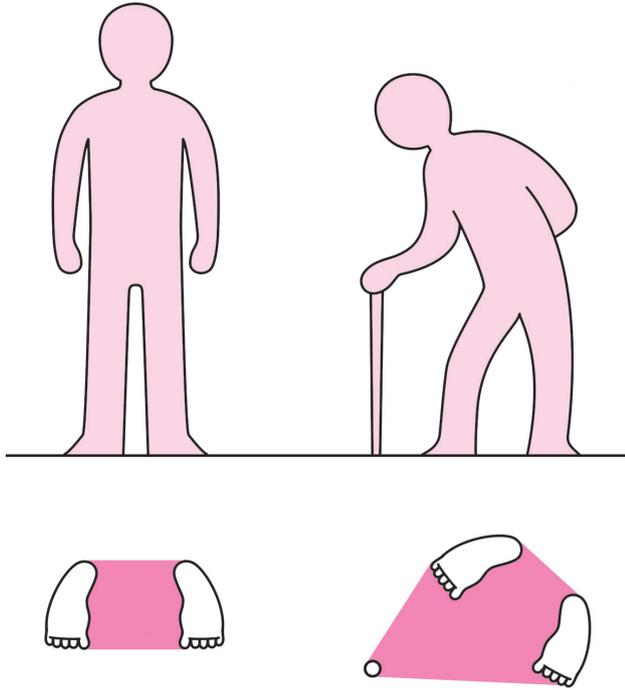
● शरीर की आसन स्थिति और कमर दर्द



3) शारीरिक तंत्र के सिद्धांतों का उपयोग

- चलने/उठाने/स्थानांतरित करने में सहायता प्रदान करते समय, उपयोगकर्ता की सुरक्षा सुनिश्चित करना और नर्सिंग केयर कर्मचारी पर बोझ कम करना आवश्यक होता है।
- शरीर की हड्डियां और मांसपेशियों के बीच अंतर्संबंध के माध्यम से शरीर के संचालन के तंत्र को शारीरिक तंत्र कहा जाता है। शारीरिक तंत्र के सिद्धांतों के उपयोग से, आप थोड़ी मात्रा में बल का उपयोग करके सुरक्षित रूप से नर्सिंग केयर प्रदान कर सकते हैं।

(1) सहारे का आधार चौड़ा रखें और गुरुत्वाकर्षण केंद्र को नीचे रखें।



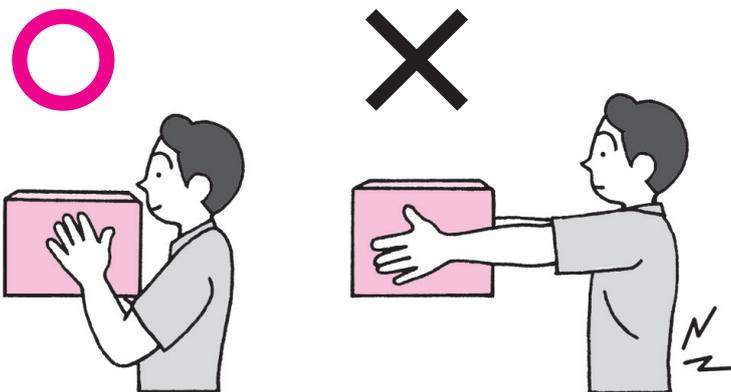
सहारे की छड़ी का उपयोग करने से सहारे का आधार चौड़ा होता है और इससे स्थिरता और बढ़ती है।

शब्द का स्पष्टीकरण

सहारे का आधार (बेस ऑफ सपोर्ट)

शरीर को सहारा देने के लिए, फर्श के संपर्क में आनेवाले भागों की सीमाओं को जोड़कर बनने वाले हिस्से को सहारे का आधार (बेस ऑफ सपोर्ट) कहते हैं। जब आप अपने दोनों पैर फैलाकर खड़े होते हैं, तो आपके पैरों के तलवों के बाहरी हिस्से को घेरने वाली सतह “सहारे का आधार” मानी जाती है।

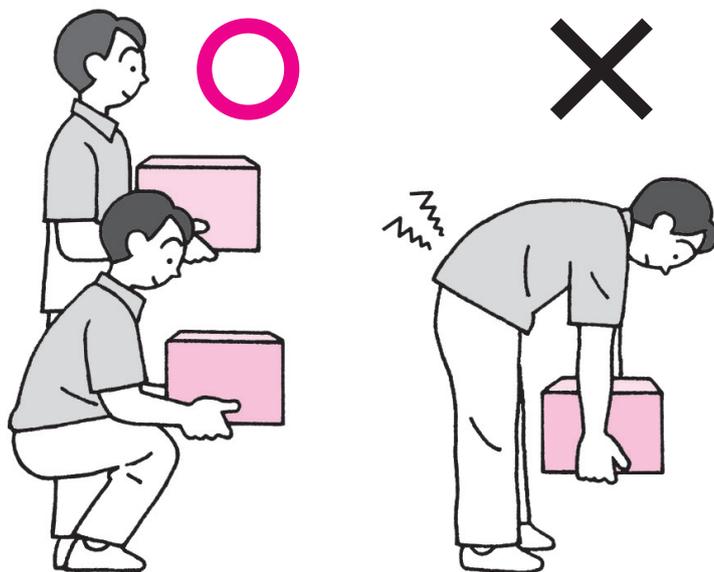
(2) नर्सिंग केयर कर्मचारी और उपयोगकर्ता के गुरुत्व केंद्र को एक दूसरे के करीब लाएं।



आप जितने करीब होंगे, उतनी आपको नर्सिंग सेवा प्रदान करने के लिए कम बल की आवश्यकता होगी।



(3) जांघों जैसी बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करें।



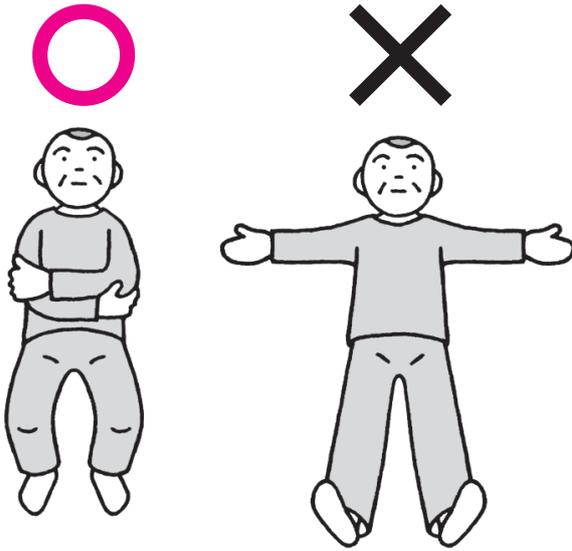
अपनी बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करके, आप आसानी से नर्सिंग केयर सेवा प्रदान कर सकते हैं।



निचली जांघों और नितंबों की बड़ी मांसपेशियों का उपयोग किया जा रहा है।

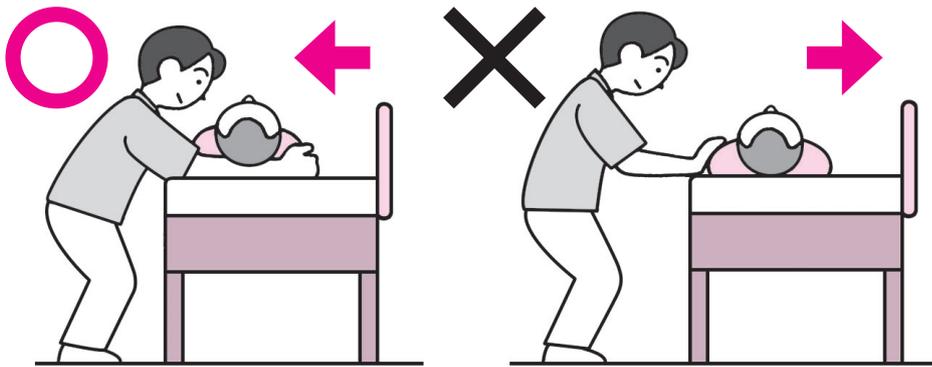
यह व्यक्ति अपने घुटनों को सीधा रखते हुए, केवल पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए, बॉक्स उठा रहा है।

(4) उपयोगकर्ता की भुजाओं और पैरों को उसके शरीर के केंद्र के करीब लाएं जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।



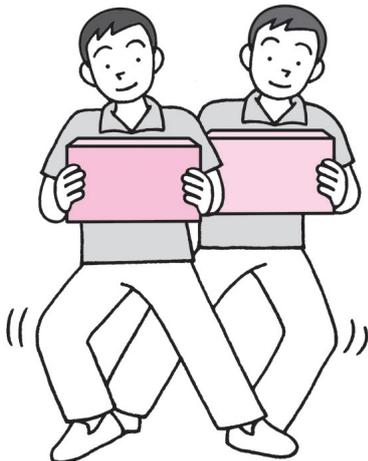
इससे सहारे का आधार (बेस ऑफ सपोर्ट) छोटा हो जाता है।

(5) उपयोगकर्ता को “धकेलने” के बजाय अपनी ओर “खींचें”।



“खींचने” से घर्षण कम होता है।

(6) अपने गुरुत्व केंद्र को यथासंभव क्षैतिज रूप से घुमाएँ।



आसानी से स्थानांतरित करने के लिए अपने पूरे शरीर का उपयोग करें।

(7) अपने शरीर को मोड़े बिना, अपने पैरों को उस दिशा में रखें जिस दिशा में आप वस्तु को धकेल रहे हैं।



अपने शरीर को मोड़ने से आपकी पीठ के निचले हिस्से पर अधिक बोझ पड़ता है।



(8) उत्तोलन के सिद्धांत का उपयोग करें।



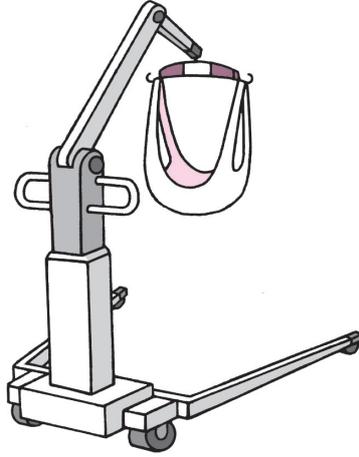
आधार-बिंदु

एक आधार-बिंदु बनाकर आप छोटी शक्ति को बड़ी शक्ति में बदल सकते हैं।



⊙ कमर दर्द से बचने के उपाय

- उपयोगकर्ता की क्षमताओं का उपयोग: उपयोगकर्ता की स्थिति की पुष्टि करें और उनकी शक्ति का उपयोग करें।
- देखभाल उपकरणों का उपयोग: लिफ्ट, स्लाइडिंग बोर्ड आदि का उपयोग करें।
- शारीरिक तंत्र का उपयोग करें
- अपनी जीवनशैली की समीक्षा करें: उचित मात्रा में व्यायाम करना, पोषण लेना और आराम करना महत्वपूर्ण है।



परिवहन के लिए लिफ्ट



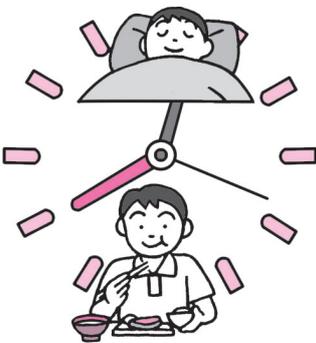
स्लाइडिंग बोर्ड

⊙ मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन

नर्सिंग केयर का काम जारी रखने के लिए, नर्सिंग केयर कर्मचारियों को अपना मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना आवश्यक है। आपको चिंताएं और परेशानियां हो सकती हैं, लेकिन इसका सारा बोझ अपने ऊपर न लें।

स्वस्थ मन और शरीर के लिए नियमित जीवनशैली आवश्यक है।

● मानसिक स्वास्थ्य कैसे बनाए रखें



भोजन और नींद का समय सुनिश्चित करें।



तनाव से छुटकारा पाने का कोई ऐसा तरीका खोजें जो आपके लिए उपयुक्त हो।



अपने वरिष्ठों और सहकर्मियों के साथ बातचीत/परामर्श करें।

4) संक्रामक रोग और नियंत्रण के उपाय

◎ संक्रामक रोगों के बारे में मूलभूत जानकारी

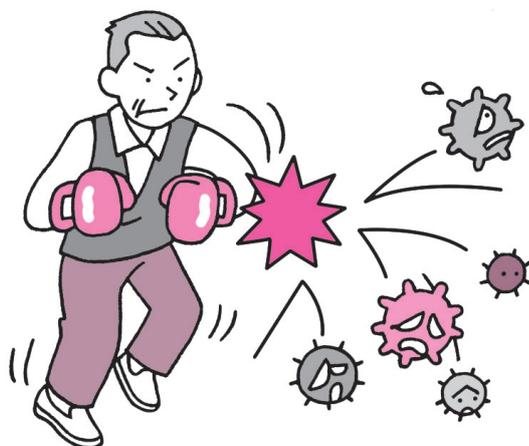
संक्रामक रोग ऐसी बीमारियां होती हैं जिसमें कोई रोगाणु शरीर में प्रवेश करता है और विभिन्न लक्षण उत्पन्न करता है।

उपयोगकर्ताओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। इसके अलावा, जब लोग समूह में रहते हैं तो उनके संक्रमित होने की संभावना अधिक होती है।

इसलिए, प्रत्येक नर्सिंग केयर कर्मचारी को संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी होना आवश्यक है।



जिस व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उसके संक्रमित होने की संभावना अधिक होती है।



एक स्वस्थ व्यक्ति के संक्रमित होने की संभावना कम होती है।

◎ रोगाणुओं के प्रकार

बीमारियां उत्पन्न करने वाले रोगजनकों में वायरस, बैक्टीरिया, कवक, परजीवी और अन्य शामिल हैं।

◎ निरीक्षण का परिप्रेक्ष्य

संक्रामक रोगों पर नियंत्रण के उपाय के रूप में उपयोगकर्ताओं का निरीक्षण करना महत्वपूर्ण है। निरीक्षण के परिप्रेक्ष्य से, उपयोगकर्ता में यदि बुखार, उल्टी, दस्त, पेट-दर्द, दाने या चेहरे का फीका रंग जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को देना महत्वपूर्ण है।

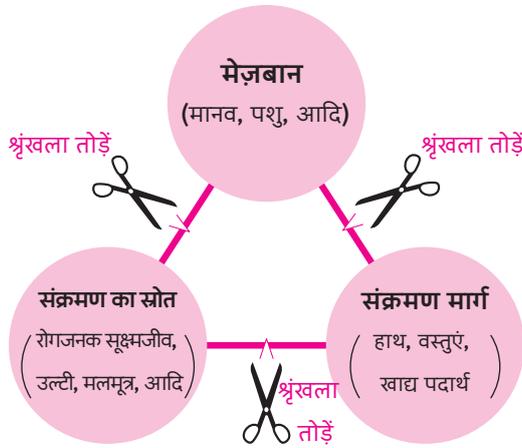
◎ संक्रामक रोगों के 3 कारक और नियंत्रण उपायों के सिद्धांत

संक्रामक रोगों के 3 कारक होते हैं: संक्रमण का स्रोत, संक्रमण मार्ग और (परजीवी का) मेज़बान। जब 3 कारक आपस में जुड़े होते हैं तो संक्रामक रोग फैलता है।

संक्रामक रोग नियंत्रण का सिद्धांत संक्रमण श्रृंखला को तोड़ना है।

संक्रामक रोगों की श्रृंखला को तोड़ने के तरीके हैं - (1) संक्रमण के स्रोत को समाप्त करना, (2) संक्रमण मार्ग को अवरुद्ध करना, और (3) मेज़बान (व्यक्ति) की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करना।

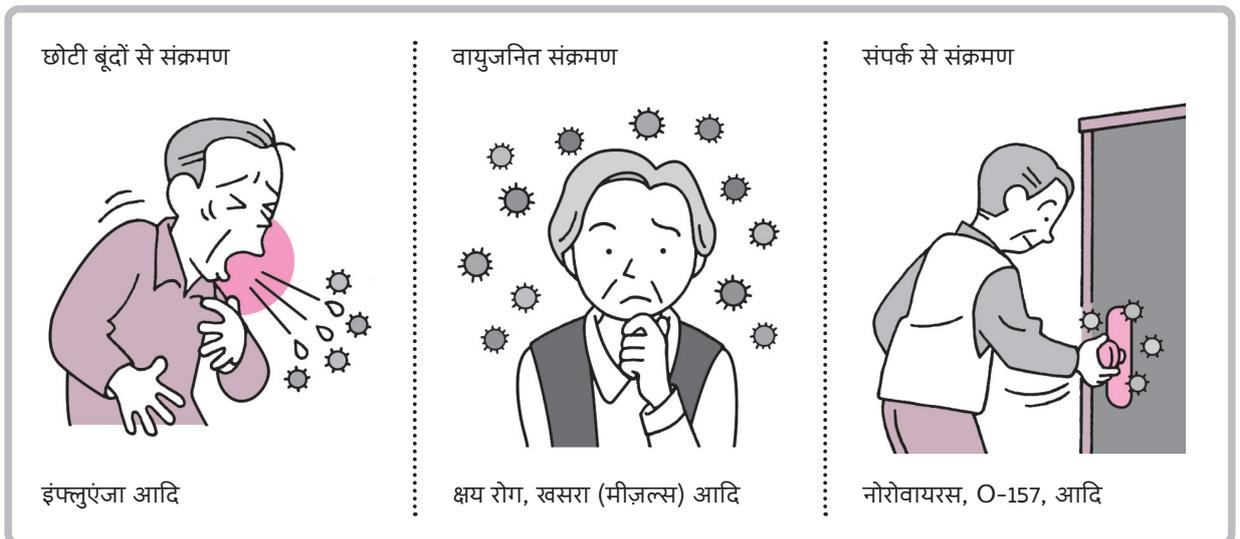
● संक्रामक रोगों के 3 कारक और उन्हें रोकने के सिद्धांत



संक्रमण पर नियंत्रण के लिए 3 मूलभूत सिद्धांत हैं।

- (1) संक्रमण को अंदर न लाएं
- (2) संक्रमण को बाहर न ले जाएं
- (3) संक्रमण को न फैलाएं

● संक्रमण मार्ग के प्रकार



● संक्रमण के स्रोत के प्रकार

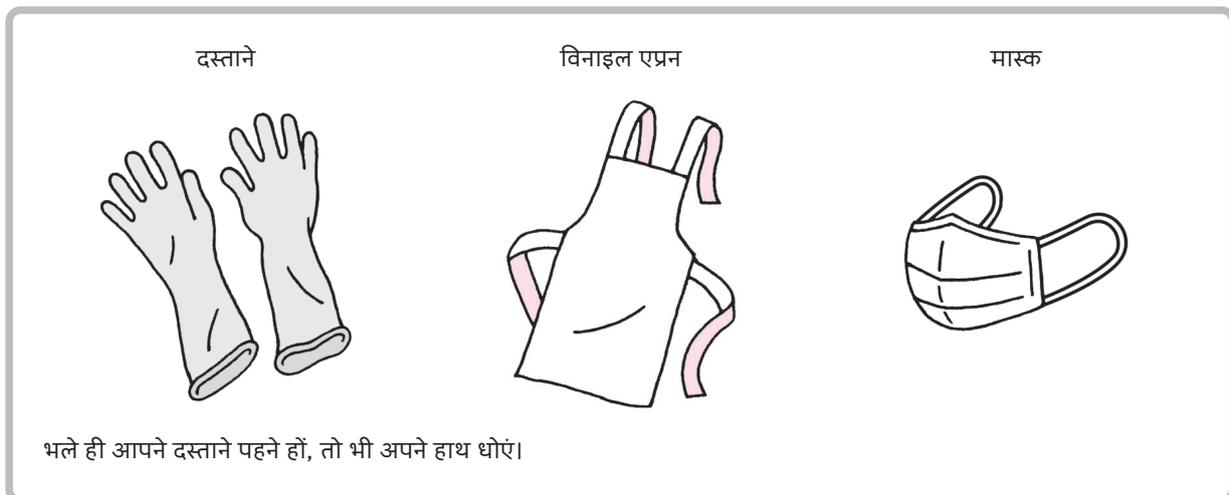


◎ मानक सावधानियां (□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□)

मूल विचार यह है कि, "सभी रोगियों के रक्त, शरीर के तरल पदार्थ, स्राव, उल्टी, मूत्र, मल, घाव, त्वचा, श्लेष्मा झिल्ली आदि को आदि को संभावित रूप से संक्रामक माना जाना चाहिए।"

रक्त, शरीर के तरल पदार्थ, उल्टी, मूत्र, मल आदि को कभी भी नंगे हाथों से न छुएं। नर्सिंग केयर प्रदान करते समय हमेशा दस्ताने का उपयोग करें।

● उपयोग की जाने वाली वस्तुओं के उदाहरण



● मास्क पहनने का सही तरीका



◎ डिस्पोजेबल दस्ताने बदलने का तरीका

- गंदा भाग अंदर की ओर कर के फेंकें।
- निर्धारित स्थान पर फेंकें।
- प्रत्येक क्रिया के बाद उन्हें बदलें।

◎ हाथ धोने का तरीका और ध्यान रखने योग्य बातें

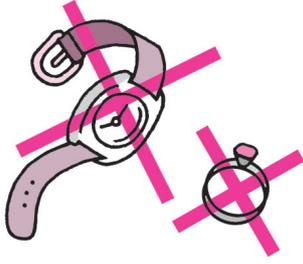
हाथ बहते पानी और साबुन से धोने चाहिए या फिर अल्कोहल-आधारित एंटीसेप्टिक हैंड सैनिटाइजर से साफ करने चाहिए।

● आसानी से गंदे होने वाले हिस्से



सबसे आसानी से गंदे होने वाले हिस्से हैं उंगलियों के सिरे, उंगलियों के बीच का भाग, हाथों का पिछला भाग, अंगूठे का तल और कलाई।

● बहते पानी और तरल साबुन से हाथ धोना



(1) अंगूठियां और घड़ियां उतार दें।



(2) अपनी उंगलियों को बहते पानी से गीला करें।



(3) अपनी हथेली पर उचित मात्रा में तरल साबुन डालें।



(4) अपनी हथेलियों को एक दूसरे पर रगड़कर गाढ़ा झाग बनाएं और अच्छी तरह से धोएं।



(5) अपने हाथ के पिछले हिस्से को दूसरे हाथ की हथेली से रगड़ें (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(6) अपनी उंगलियों को आपस में फंसाएं और दोनों हाथों की उंगलियों के बीच का हिस्सा रगड़कर धोएं।



(7) एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ से लपेटें और रगड़कर धोएं (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(8) एक हाथ की उंगलियों के सिरों को दूसरे हाथ की हथेली पर रगड़कर धोएं (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(9) दोनों कलाईयों तक अच्छी तरह रगड़कर धोएं।



(10) बहते पानी से अच्छी तरह धो लें।



(11) पेपर नैपकिन से नमी पोंछ लें और हाथों को अच्छी तरह से सूखने दें।

● अल्कोहल आधारित एंटीसेप्टिक हैंड सैनिटाइजर से साफ करना



(1) यदि आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे हैं, तो पहले उन्हें तरल साबुन से धो लें, तथा पिछले पृष्ठ पर बताई गई प्रक्रिया का पालन करें।



(2) अपनी उंगलियों को थोड़ा मोड़ें और अपने हाथों पर उचित मात्रा में स्प्रे किया हुआ हैंड सैनिटाइजर लें।



(3) अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें।



(4) एक हाथ की उंगलियों के सिरों और पिछले हिस्से को दूसरे हाथ की हथेली से रगड़ें (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(5) एक हाथ के पिछले हिस्से को दूसरे हाथ की हथेली से रगड़ें (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(6) अपनी उंगलियों को आपस में फंसाएं और दोनों हाथों की उंगलियों के बीच का हिस्सा रगड़ें।



(7) एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ से लपेटें और घुमाकर रगड़ें (दोनों हाथों से यही क्रिया करें)।



(8) दोनों कलाईयों तक अच्छी तरह रगड़ें।



(9) सूखने तक रगड़ें।

5) दुर्घटना की रोकथाम एवं सुरक्षा उपाय

वृद्धावस्था या विकलांगता के कारण उपयोगकर्ताओं को दुर्घटनाओं का उच्च जोखिम होता है।

[गिरने / नीचे गिरने से बचाव]

उपयोगकर्ता के जीवन में चलना/उठाना/स्थानांतरित करना जैसी गतिविधियां अक्सर होती हैं, जिससे दुर्घटनाएं घटित होने की संभावना अधिक रहती है।

- उपयोगकर्ता की स्थिति का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें



कई बार ऐसा होता है कि उपयोगकर्ता वह काम नहीं कर पाता जो वह आमतौर पर कर सकता है।

- उपयोगकर्ता के कपड़े और जूते उचित हैं या नहीं यह जांचें



चप्पलें आसानी से उतर सकती हैं और पहनने वाले व्यक्ति को आसानी से फिसलने का खतरा हो सकता है। यदि पैट के निचले किनारे का हिस्सा बहुत लंबा है, तो उसमें पैर फंसकर फिसलने की संभावना अधिक होती है।

- देखभाल उपकरणों का उपयोग करते समय, उपयोग से पहले उनकी जांच करें



खराब देखभाल उपकरण दुर्घटनाओं का कारण बन सकते हैं।

● आस-पास की परिस्थिति की जांच करें



गीले फर्श पर फिसलना आसान होता है।



वायर पर लड़खड़ाने से गिरना आसान होता है।

◎ जोखिम प्रबंधन

जोखिम प्रबंधन का अर्थ है संभावित खतरों का पूर्वानुमान लगाना और दुर्घटनाओं को रोकने हेतु एक संगठन के रूप में कार्य करना। जोखिमों का पूर्वानुमान लगाना तथा जो कुछ रोका जा सकता है उसे रोकना यह विचार महत्वपूर्ण होता है।

जोखिमों की पहचान के लिए उचित रूप से रिकॉर्ड रखना आवश्यक है। दुर्घटनाओं को रोकने के लिए रिकॉर्ड महत्वपूर्ण होते हैं।

● जोखिम प्रबंधन के विशिष्ट उदाहरण



(1) बिस्तर से व्हीलचेयर पर स्थानांतरित होते समय उपयोगकर्ता लगभग गिरते-गिरते बचा।



(2) ऐसा क्यों हुआ इस पर विचार करें
⇒ ब्रेक लगाना भूल गए।
⇒ घटना को रिकॉर्ड में दर्ज करें।



(3) पूर्व-सतर्कता के उपाय
⇒ अगली बार से, यह अवश्य जांच लें कि ब्रेक लगे हुए हैं या नहीं।
⇒ जानकारी सभी के साथ साझा करें।

⊙ आपदा निवारण के उपाय

आपदा का अर्थ है, भूकंप, तूफान, आग आदि से होने वाली क्षति। आपदाओं और आपात स्थितियों के लिए आस्थापनाओं और स्थानीय समुदायों में नियमित रूप से सहयोग प्रणाली होती है। अचानक आपदा आने पर भी बिना घबराए आपदाओं के लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है।

● आवश्यक सामान की तैयारी करें



● आपदा निवारण के पूर्वाभ्यास में सहभाग लें



मन और शरीर की संरचना

प्रकरण 1. मन और शरीर की संरचना की अवधारणा

प्रकरण 2. नर्सिंग केयर की आवश्यकता होने वाले व्यक्तियों के बारे में समझना

—वृद्धावस्था की अवधारणा

—विकलांगता की अवधारणा

—डिमेंशिया (मनोभ्रंश) की अवधारणा

1

मन और शरीर की संरचना की अवधारणा

1 मन की संरचना की अवधारणा

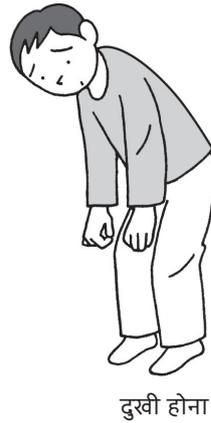
1) मन को समझना

प्रत्येक व्यक्ति की अपनी भावनाएं और विचार होते हैं। भावनाएं, विचार और अभिव्यक्ति के तरीके हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं।

यह अंतर व्यक्ति के व्यक्तित्व, उसके पिछले जीवन, और उसे प्राप्त शिक्षा आदि से संबंधित होता है। उम्र के साथ भावनाएं और सोचने के तरीके बदलते हैं, और भावनाओं और इच्छा के रूप में व्यक्त होते हैं।

नर्सिंग केयर कर्मचारियों को दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को समझना आवश्यक होता है।

● भावनाएं



मन की स्थिति में परिवर्तन चेहरे के भावों और व्यवहार में दिखाई देता है।

(इच्छा)

किसी काम को सकारात्मक रूप से करने की मनःस्थिति को इच्छा कहा जाता है। नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ताओं को स्वेच्छा से जीवन जीने में सहायता करते हैं।

● इच्छा**(तनाव)**

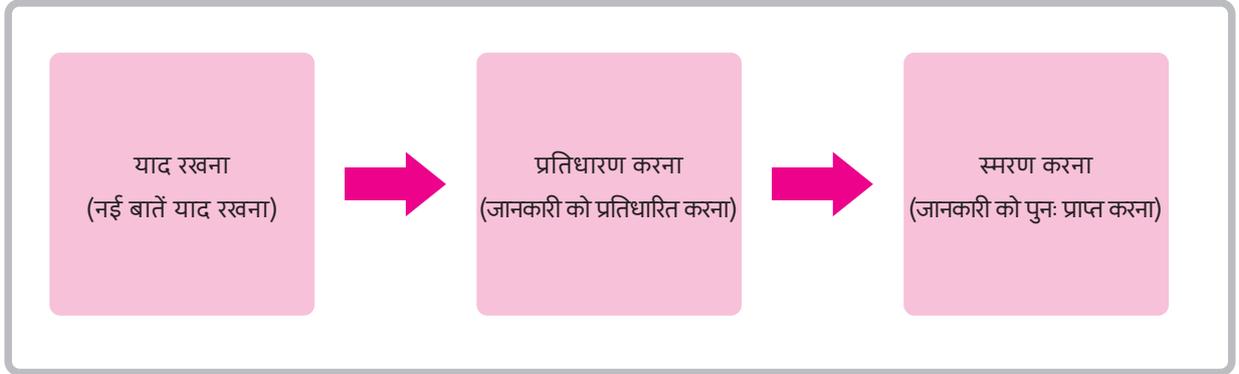
मन और शरीर में तनाव की स्थिति को तनाव कहा जाता है। तनाव के कारणों में शोर और तापमान जैसी भौतिक चीज़ें, थकान, नींद की कमी और भूख जैसी शारीरिक चीज़ें, और चिंता, भय, उत्तेजना और मानवीय रिश्तों जैसी मानसिक और सामाजिक चीज़ें अंतर्भूत हैं।

● तनाव के कारण

(स्मृति)

स्मृति का अर्थ है बातों को बिना भूले याद रखने की क्षमता।

● स्मरण की प्रक्रिया



● स्मृति के प्रकार

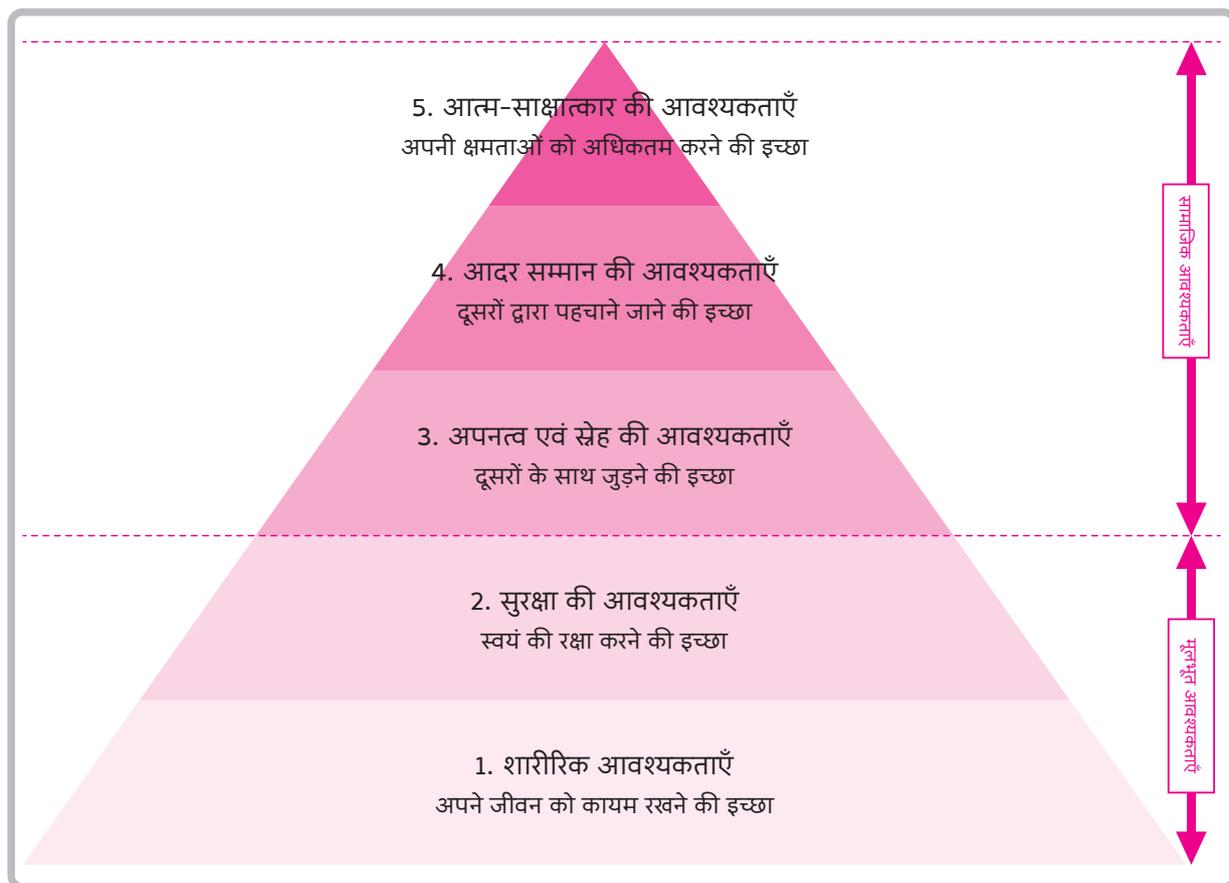
अल्पकालिक स्मृति अस्थायी स्मृति		
दीर्घकालिक स्मृति लंबे समय तक बरकरार रहने वाली स्मृति	प्रासंगिक स्मृति	अनुभवों और यादों से जुड़ी हुई स्मृति
	अर्थगत स्मृति	ज्ञान की स्मृति
	प्राइमिंग स्मृति	अनजाने में याद रहने वाली स्मृति
	प्रक्रियात्मक स्मृति	शरीर द्वारा स्मरण की गई स्मृति

(आवश्यकताएं)

व्यक्ति कुछ पाना चाहता है उस मनःस्थिति को आवश्यकता कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिक मास्लो (Maslow, A. H.) ने मानवीय आवश्यकताओं के 5 स्तरीय पदानुक्रम का प्रस्ताव किया है। (मास्लो का आवश्यकताओं के पदानुक्रम का सिद्धांत)

● **मास्लो का आवश्यकताओं के पदानुक्रम का सिद्धांत**



2 शरीर की संरचना की अवधारणा

1) जीवन की निरंतरता का तंत्र / होमियोस्टेसिस (शरीर का तापमान, श्वसन, नाड़ी, रक्तचाप, आदि)

◎ होमियोस्टेसिस (□□□□□□□□□□□□)

होमियोस्टेसिस शरीर की एक जैविक प्रणाली है जो वातावरण में परिवर्तन होने पर भी स्थिर शारीरिक स्थिति बनाए रखने का प्रयास करती है।

उदाहरण के लिए, जब गर्मी होती है और शरीर का तापमान बढ़ जाता है, तो शरीर की गर्मी को बाहर निकालने और सामान्य स्थिति में लाने के लिए हमारे शरीर से पसीना निकलता है।

● होमियोस्टेसिस का कार्य



(महत्वपूर्ण जीवनसूचक संकेत)

महत्वपूर्ण जीवनसूचक संकेत वे संकेत हैं जो दर्शाते हैं कि कोई व्यक्ति जीवित है, जैसे शरीर का तापमान, श्वसन, नाड़ी, रक्तचाप, आदि। ये वे सूचकांक हैं जो स्वास्थ्य की स्थिति और किसी भी असामान्य परिवर्तन को दर्शाते हैं।

(1) शरीर का तापमान

- शरीर के तापमान की एक दैनिक लय होती है, दिन के समय यह अधिक होता है और रात में जब आप सो रहे होते हैं तब यह कम होता है।
- चूंकि व्यक्ति के अनुसार शारीरिक तापमान में बहुत अंतर हो सकता है, इसलिए सामान्य तापमान भी प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग होता है।

● शरीर का तापमान मापने के स्थान और ध्यान देने योग्य बातें

कांख



थर्मामीटर की नोक को अपनी कांख में रखें।



तापमान लेते समय अपने हाथ को शरीर से कसकर दबाए रखें।

यदि कोई व्यक्ति पक्षाघात से पीड़ित है, तो पक्षाघात से मुक्त पक्ष का शारीरिक तापमान मापें।



अन्य

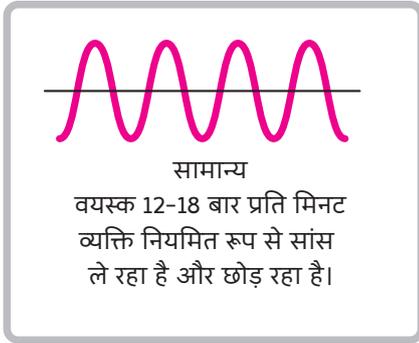


ऐसे थर्मामीटर भी होते हैं जो आपके माथे या कान से शरीर का तापमान नाप सकते हैं।

(2) श्वसन (सांस लेना)

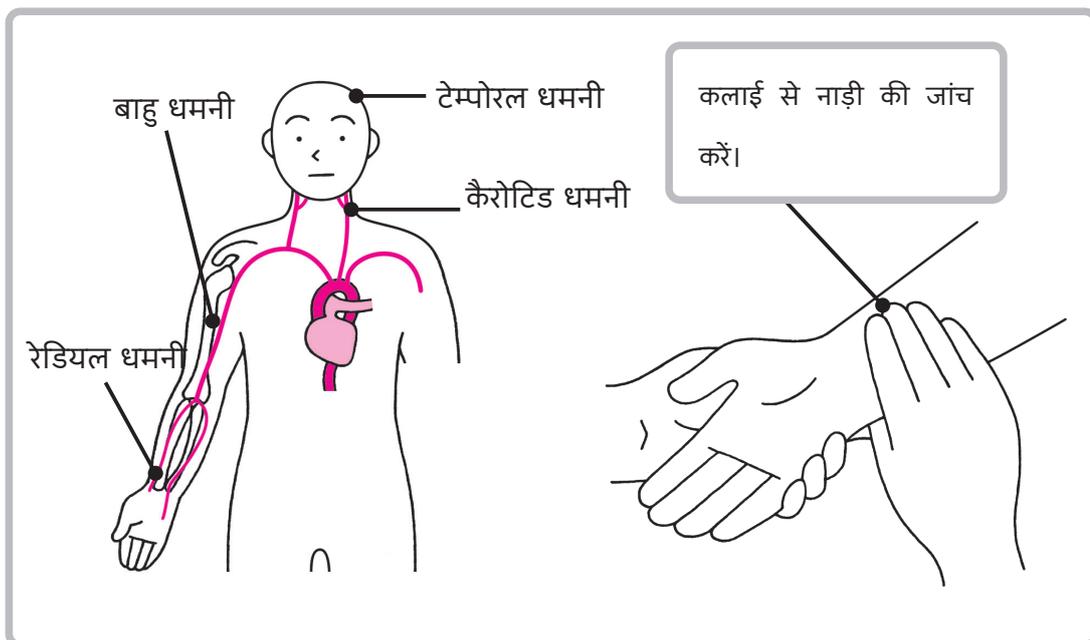
- सांस लेने का अर्थ है, ऑक्सीजन को शरीर में ले जाना और कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालना।
- श्वसन नियमित रूप से और अनजाने में किया जाता है।
- श्वसन दर विभिन्न कारकों के कारण बदलती है, जैसे आयु, क्रियाशील स्थिति, मानसिक स्थिति, शारीरिक स्थिति, तथा व्यक्ति को कोई बीमारी है या नहीं।
- सुनिश्चित करें कि क्या उपयोगकर्ता को सांस लेने में दिक्कत हो रही है, क्या कफ है, क्या कोई अजीब आवाजें सुनाई दे रही हैं।
- अगर किसी व्यक्ति को सांस लेने में गंभीर कठिनाई हो रही है, तो उसके होंठ और नाखून नीले-बैंगनी रंग के हो जाते हैं। इस स्थिति को नीलरोग (सायनोसिस) कहा जाता है।

● श्वसन लय का तरंगरूप



(3) नाड़ी-स्फुरण

- धमनियों के माध्यम से प्रसारित होने वाली दिल की धड़कन को नाड़ी-स्फुरण कहा जाता है।
- आम तौर पर, आयु जितनी कम होती है, नाड़ी की दर उतनी ही अधिक होती है। आयु बढ़ने के साथ नाड़ी की दर कम हो जाती है।
- आयु, क्रियाशील स्थिति, मानसिक स्थिति, शारीरिक स्थिति, तथा व्यक्ति को कोई बीमारी है या नहीं जैसे कारकों के आधार पर नाड़ी की दर में परिवर्तन होता है।
- नाड़ी की संख्या और लय पर ध्यान दें और निरीक्षण करें कि वह मजबूत है या कमजोर।
- **नाड़ी-स्फुरण की दर मापने के मुख्य स्थान**

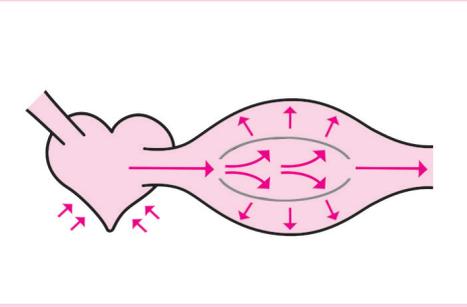
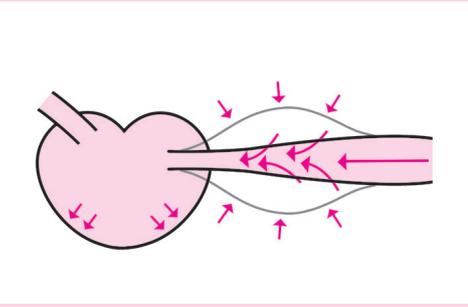


नाड़ी के स्फुरण को सिर के किनारों, गर्दन और कोहनियों पर ही नहीं, बल्कि आंतरिक कलाईयों, पैर का आधार और पैर के तलवे पर भी महसूस किया जा सकता है।

(4) रक्तचाप

- रक्तचाप का अर्थ है हृदय से भेजे गए रक्त का वह बल जो रक्त वाहिकाओं (धमनियों) की दीवारों पर दबाव डालता है।
- रक्तचाप में पूरे दिन लगातार उतार-चढ़ाव होता रहता है।
- रक्तचाप विभिन्न कारकों के आधार पर बदलता है, जैसे कि शरीर की आसन स्थिति, गतिविधि, मानसिक स्थिति, तथा व्यक्ति को कोई बीमारी है या नहीं।
- लगातार उच्च रक्तचाप से मस्तिष्क और रक्तवाहिनियों संबंधी रोग या हृदय रोग विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है।

● हृदय की स्थिति और रक्तचाप के बीच संबंध

हृदय का संकुचन (सिस्टोल)	हृदय का प्रसारण (डायस्टोल)
रक्तचाप: उच्च	रक्तचाप: निम्न
	
सिस्टोलिक रक्तचाप (सबसे उच्च रक्तचाप) जब हृदय का संकुचन हो, उस समय का रक्तचाप (सिस्टोल)	डायस्टोलिक रक्तचाप (सबसे कम रक्तचाप) जब हृदय शिथिल हो, उस समय का रक्तचाप (डायस्टोल)

● रक्तचाप तब बढ़ जाता है जब कोई व्यक्ति:



उत्तेजित हो जाता है



नींद की कमी होती है



शौचालय में ज़ोर लगा रहा है



घबराया हुआ है



तापमान में अचानक परिवर्तन होता है

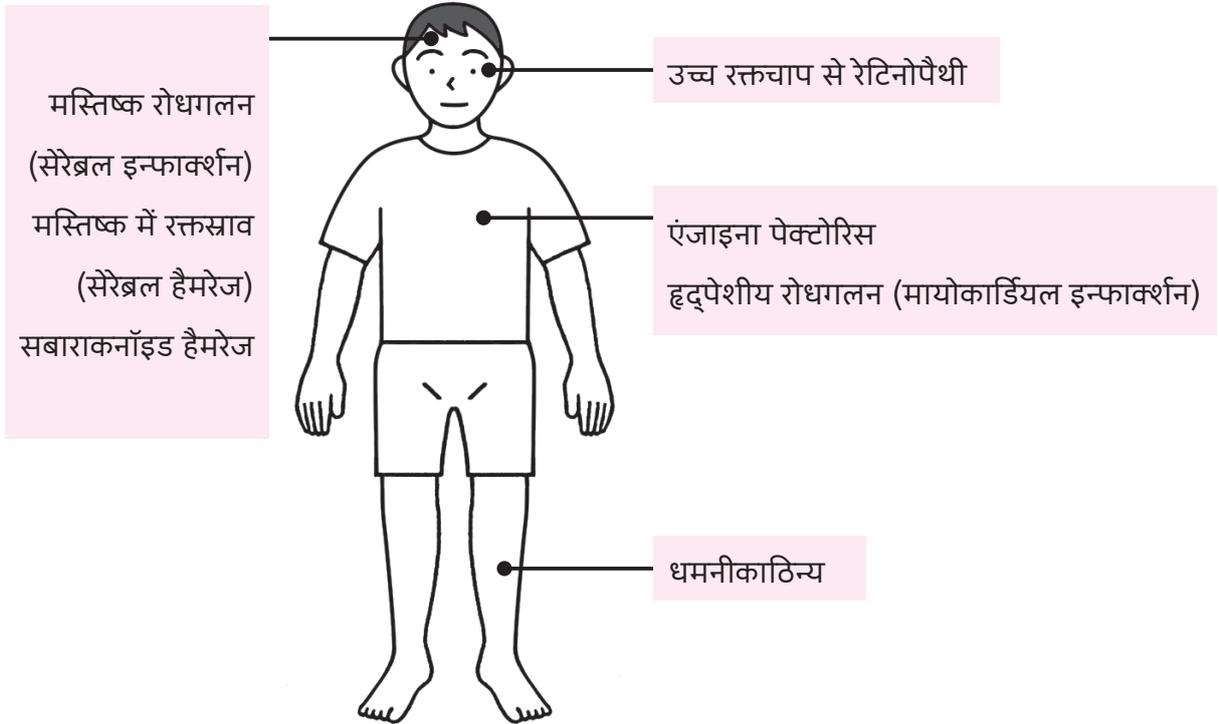


तीव्र गति से व्यायाम करता है



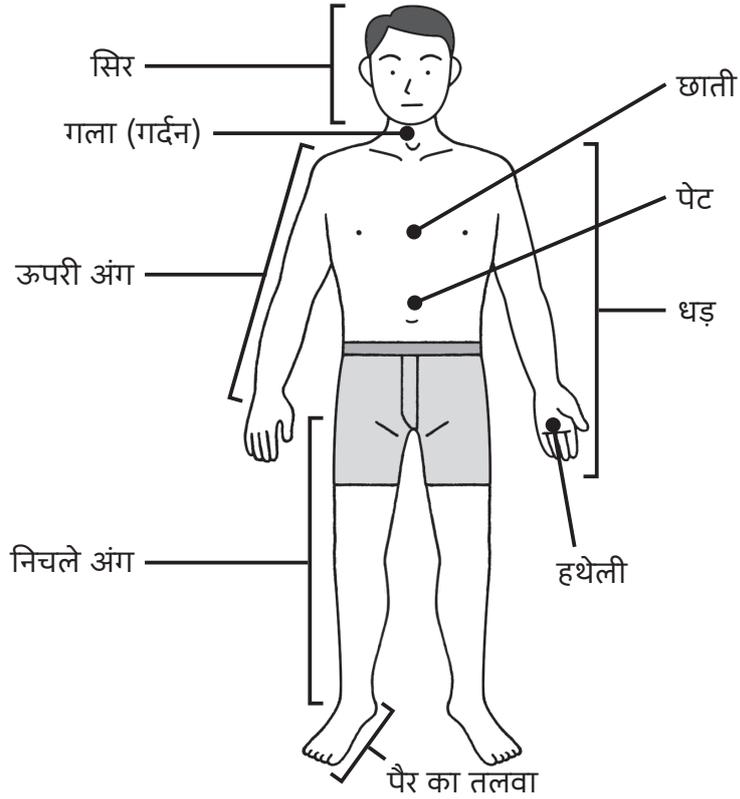
पेशाब (या शौच) करने की इच्छा को दबा रहा है

● उच्च रक्तचाप के कारण होने वाले रोग



2) मानव शरीर की मूल संरचना

- मानव शरीर को सिर, गर्दन, धड़, ऊपरी अंग (हाथ) और निचले अंग (पैर) में विभाजित किया जा सकता है।



तंत्रिका प्रणाली को मोटे तौर पर केंद्रीय तंत्रिका और परिधीय तंत्रिका में विभाजित किया जाता है।

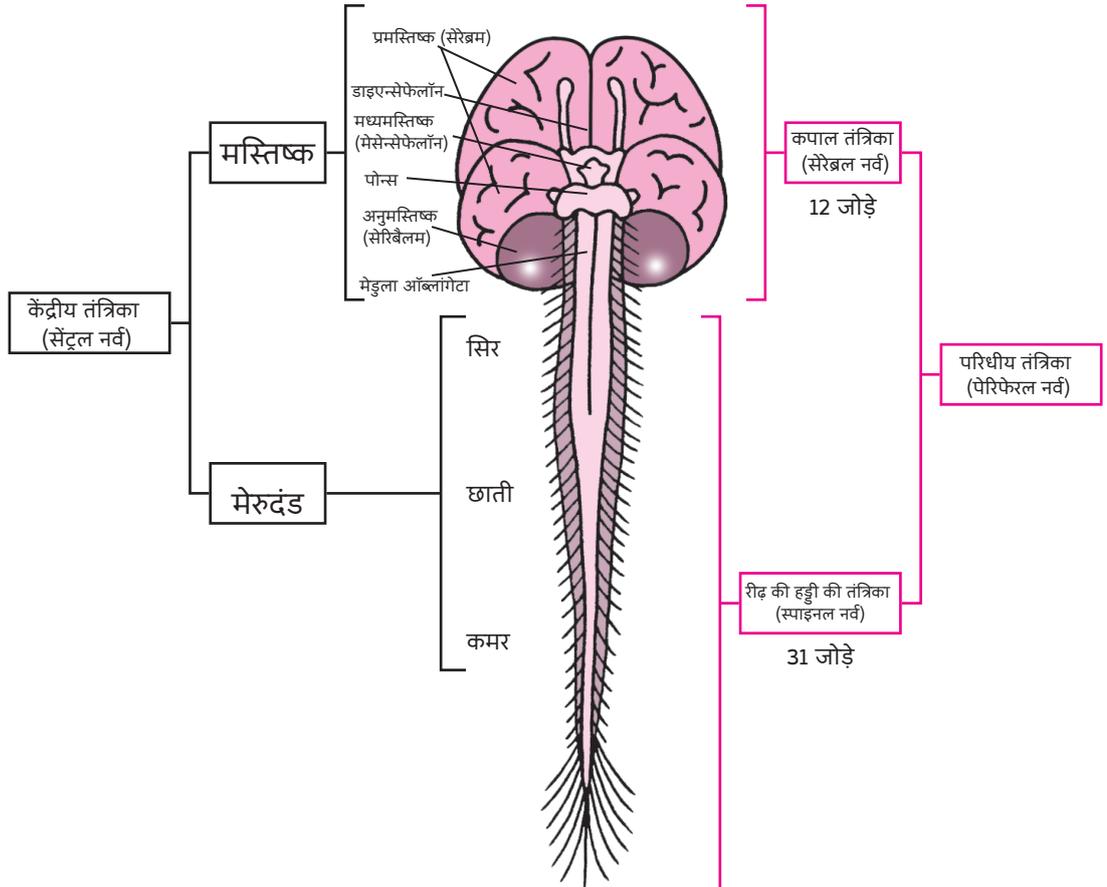
⊙ केंद्रीय तंत्रिका (सेंट्रल नर्व) (मस्तिष्क/मेरुदंड)

- मस्तिष्क शरीर के सभी हिस्सों से जानकारी एकत्र करता है, उसका विश्लेषण करता है और निर्णय लेता है, तथा शरीर के बाकी हिस्सों को निर्देश भेजता है।
- रीढ़ की हड्डी (मेरुदंड) मस्तिष्क से जुड़ी होती है, और पूरे शरीर से मस्तिष्क तक और मस्तिष्क से पूरे शरीर तक जानकारी प्रसारित करने का कार्य करती है, तथा जानकारी के बारे में स्वतंत्र निर्णय लेती है और आदेश भी देती है।

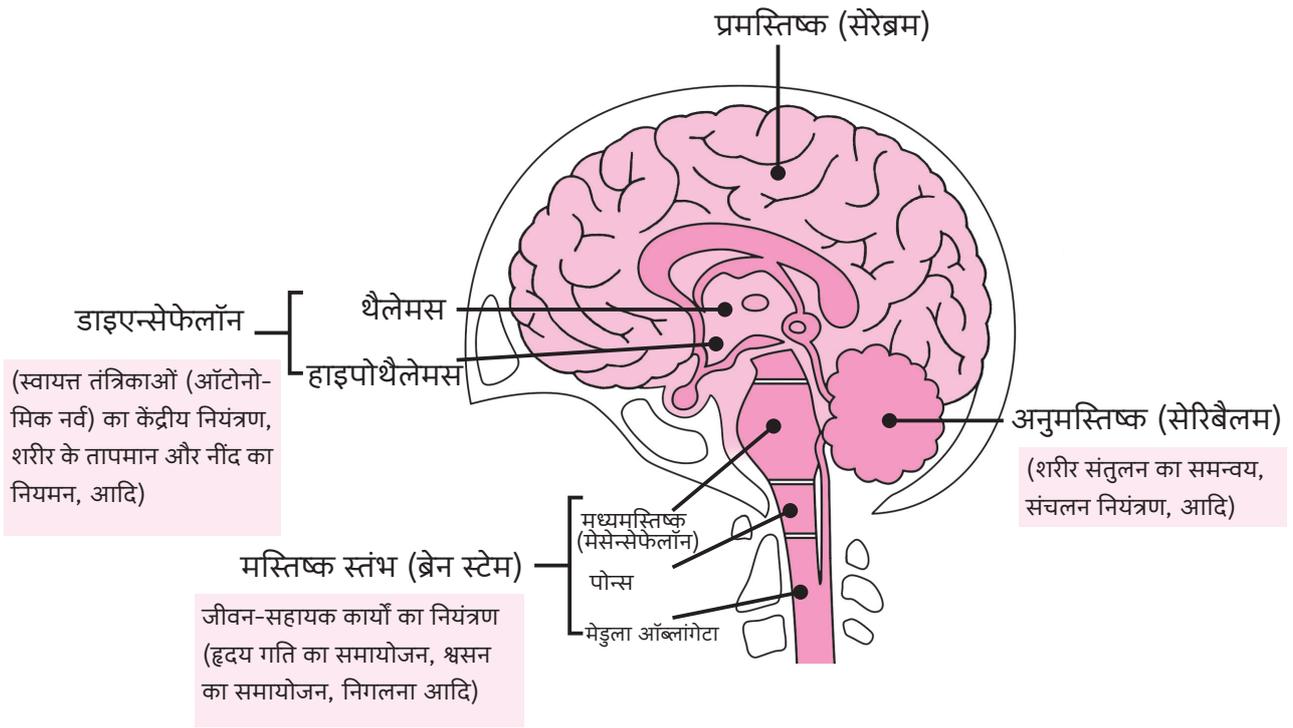
⊙ परिधीय तंत्रिका (पेरिफेरल नर्व) (कपाल तंत्रिका (सेरेब्रल नर्व)/रीढ़ की हड्डी की तंत्रिका (स्पाइनल नर्व))

- परिधीय तंत्रिकाएं केंद्रीय तंत्रिका और शरीर के अंगों के बीच सूचना का प्रसार करती हैं।

● तंत्रिकाओं का वितरण



● मस्तिष्क के भाग और उनके मुख्य कार्य



⊙ स्वायत्त तंत्रिका (ऑटोनोमिक नर्व)

- स्वायत्त तंत्रिकाएं (ऑटोनोमिक नर्व) अनजाने में आंतरिक अंगों के कार्यों को नियंत्रित करती हैं। इसे सिम्पैथेटिक नर्व और पैरासिम्पैथेटिक नर्व में वर्गीकृत किया गया है।
- सिम्पैथेटिक नर्व तब कार्य करती हैं जब व्यक्ति तनावग्रस्त होता है, जैसे कि सक्रिय होते समय या चिंता, क्रोध, तनाव आदि महसूस करते समय।
- पैरासिम्पैथेटिक नर्व तब कार्य करती हैं जब व्यक्ति आराम कर रहा होता है, जैसे कि सोते समय या आराम करते समय।

● स्वायत्त तंत्रिका (ऑटोनोमिक नर्व) के कार्य (सिम्पैथेटिक नर्व और पैरासिम्पैथेटिक नर्व)

सिम्पैथेटिक नर्व (सक्रिय होते समय) 		पैरासिम्पैथेटिक नर्व (आराम करते समय) 
नाड़ी की गति तेज हो जाती है	हृदय	नाड़ी की गति धीमी हो जाती है
सिकुड़ती हैं	परिधीय रक्त वाहिकाएं	फैलती हैं
बढ़ता है	रक्तचाप	कम होता है
विस्तार होता है	(आंख की) पुतली	संकुचन होता है
गतिशीलता कम होती है	आंत्र पथ	गतिशीलता बढ़ती है
श्वसनी (ब्रोन्कियल ट्यूब) शिथिल होती है	श्वसन पथ	श्वसनी (ब्रोन्कियल ट्यूब) का संकुचन होता है
बढ़ता है	पसीना आना	कम होता है

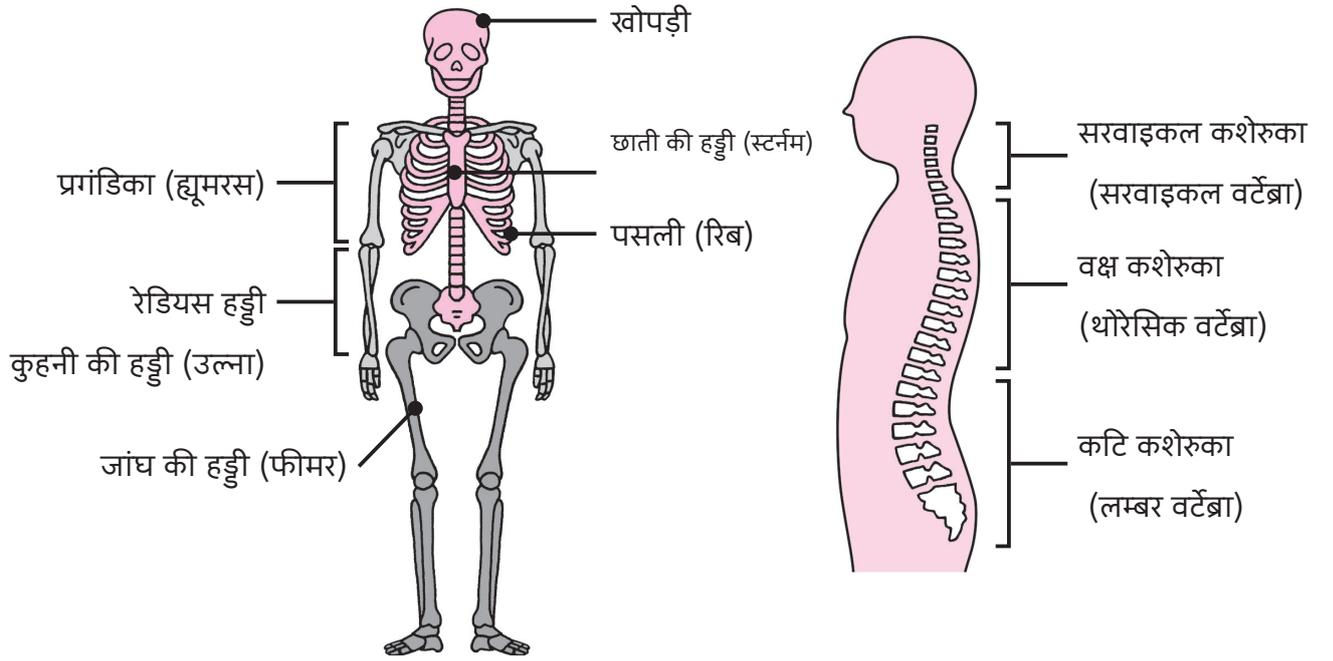


स्वायत्त तंत्रिका (ऑटोनोमिक नर्व) आंतरिक अंगों के कार्यों को नियंत्रित करती हैं। जब स्वायत्त तंत्रिकाएं ठीक से काम नहीं करती हैं, तो मन और शरीर के अन्य भाग विभिन्न तरीकों से प्रभावित होते हैं।

[कंकाल प्रणाली]

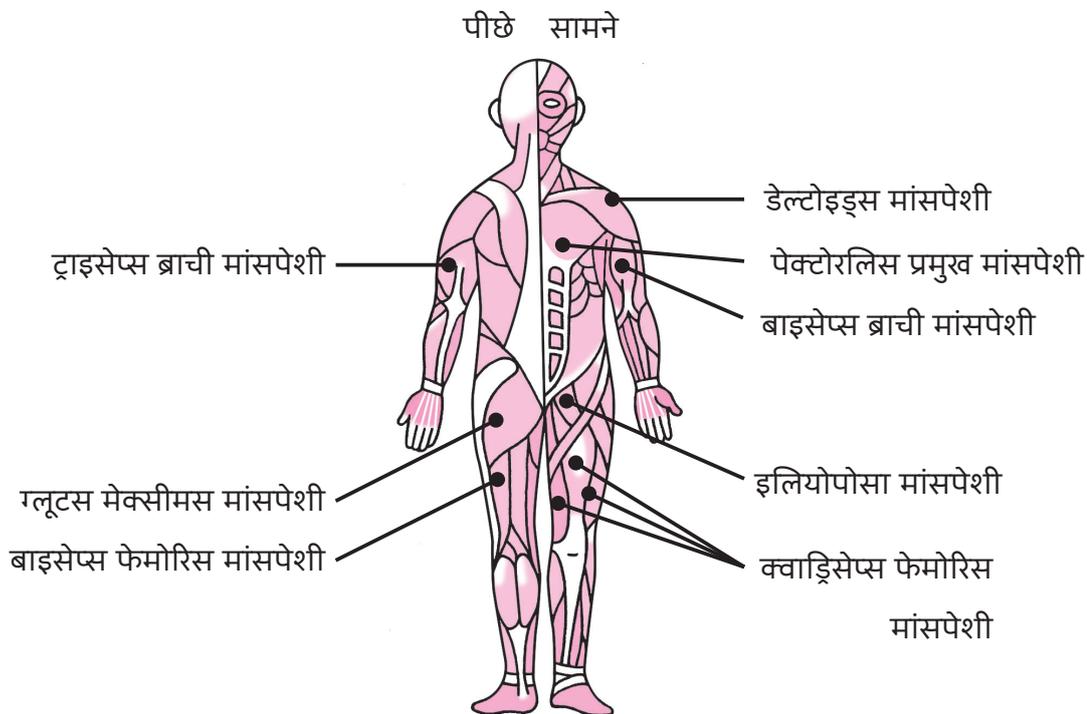
- मानव शरीर की कंकाल प्रणाली बड़ी और छोटी हड्डियों का संयोजन होती है।
- हड्डियों के प्रमुख कार्य हैं: (1) शरीर को सहारा देना; (2) गति और संचलन प्रणाली में भूमिका निभाना; (3) आंतरिक अंगों की रक्षा करना; (4) कैल्शियम का भंडारण करना; और (5) रक्त कोशिकाओं का उत्पादन कार्य।
- शारीरिक रूप से, मानव के रीढ़ की हड्डी S आकार में घुमावदार होती है।

● मानव शरीर के कंकाल का चित्र



[मांसपेशीय प्रणाली]

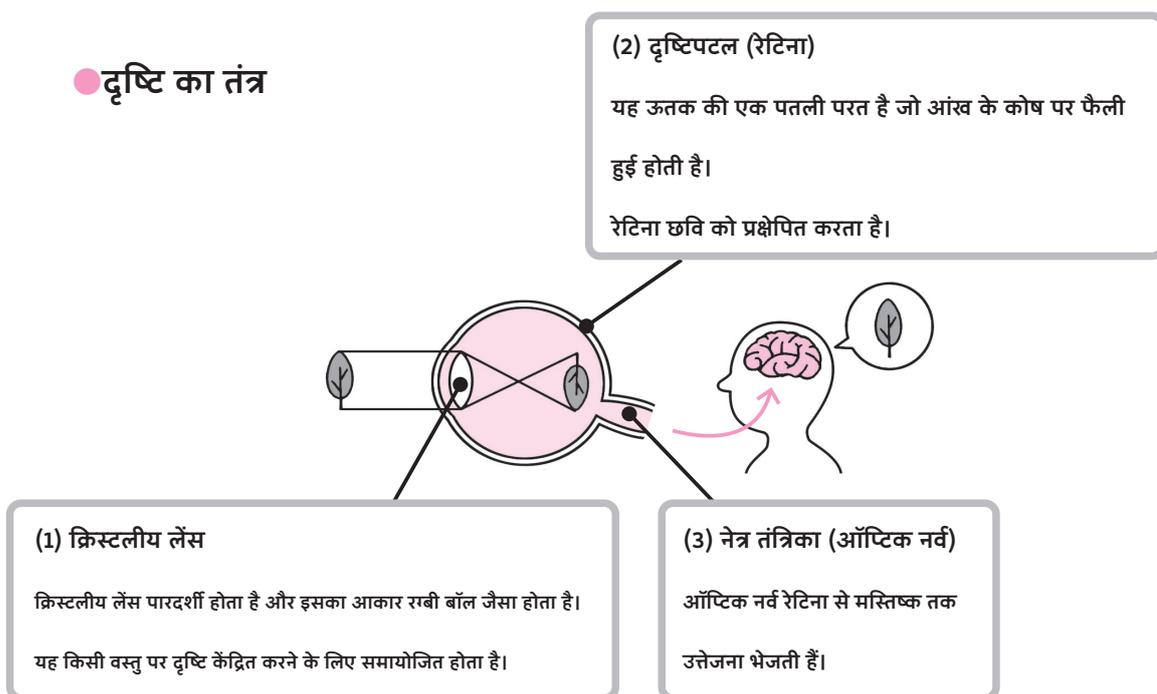
- मांसपेशीय प्रणाली शरीर की आसन स्थिति को बनाए रखना, गति और संचलन तथा आंतरिक अंगों की रचना से संबंधित है।



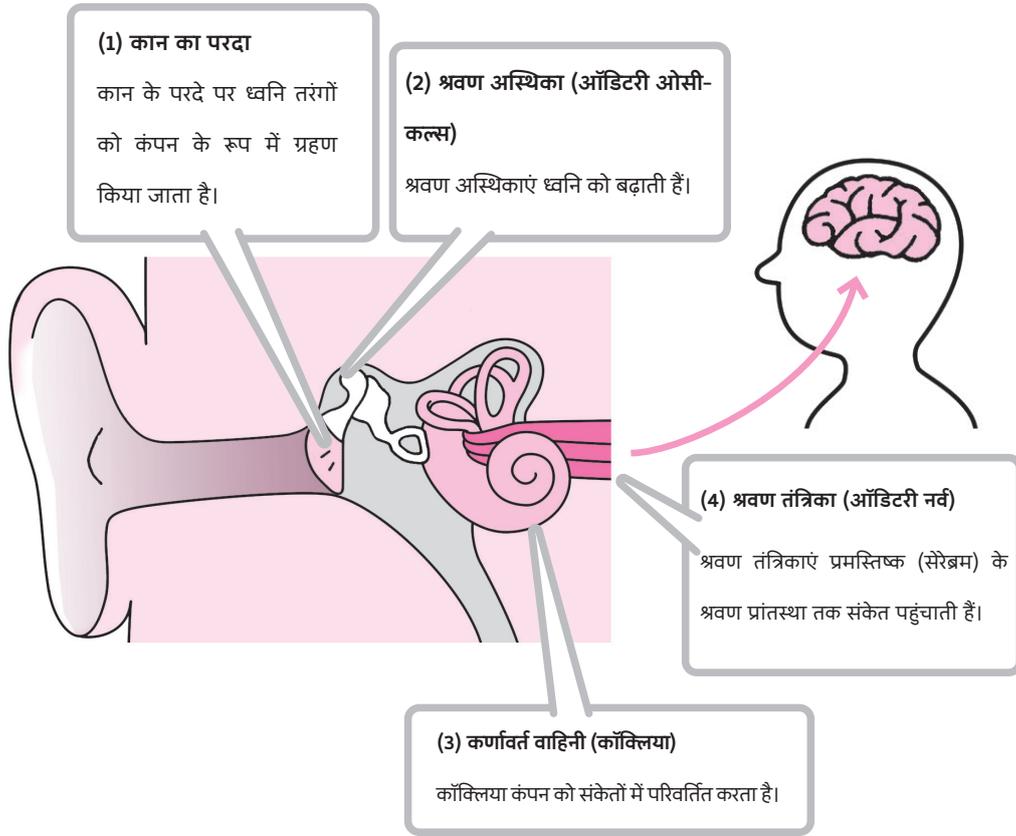
[संवेदी अंग प्रणाली]

- जब हम कुछ देखते हैं (दृष्टि); सुनते हैं (श्रवण); सूंघते हैं (गंध); स्वाद लेते हैं (स्वाद); और स्पर्श करते हैं (स्पर्श), तो हमारे संवेदी इंद्रिय उत्तेजित होते हैं और संवेदी तंत्रिकाओं के माध्यम से मस्तिष्क तक सूचना भेजते हैं।

● दृष्टि का तंत्र



● ध्वनि सुनने का तंत्र

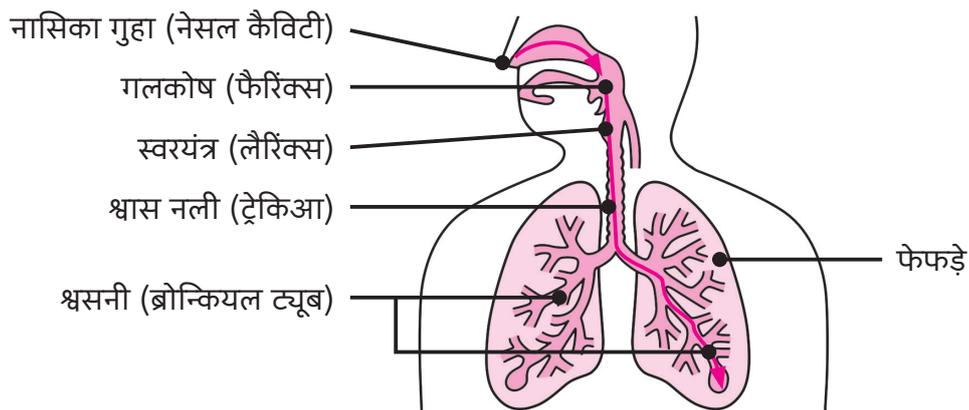


[श्वसन प्रणाली]

साँस के द्वारा ली गई हवा श्वसन पथ से होकर गुज़रती है, फेफड़ों में ऑक्सीजन प्राप्त करती है और श्वसन पथ से कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकाला जाता है।

नाक से फेफड़ों तक वायु के मार्ग को श्वसन पथ कहा जाता है।

● श्वसन से संबंधित अंग



⊙ खांसी और कफ

- जब बैक्टीरिया, घर की धूल और अन्य बाह्य पदार्थ श्वसन पथ में प्रवेश करते हैं, तो मानव शरीर खांसी और कफ के माध्यम से उन्हें बाहर निकालने की कोशिश करता है।



लंबे समय तक खांसी रहना और कफ का रंग बदलना यह किसी समस्या के संकेत हैं।

[हृदय तथा रक्तवाहिका प्रणाली]

- हृदय तथा रक्तवाहिका प्रणाली रक्त और लसीका वाहिकाओं के माध्यम से पूरे शरीर में ऑक्सीजन, पोषक तत्व, अपशिष्ट आदि का परिवहन व प्रसार करती है।

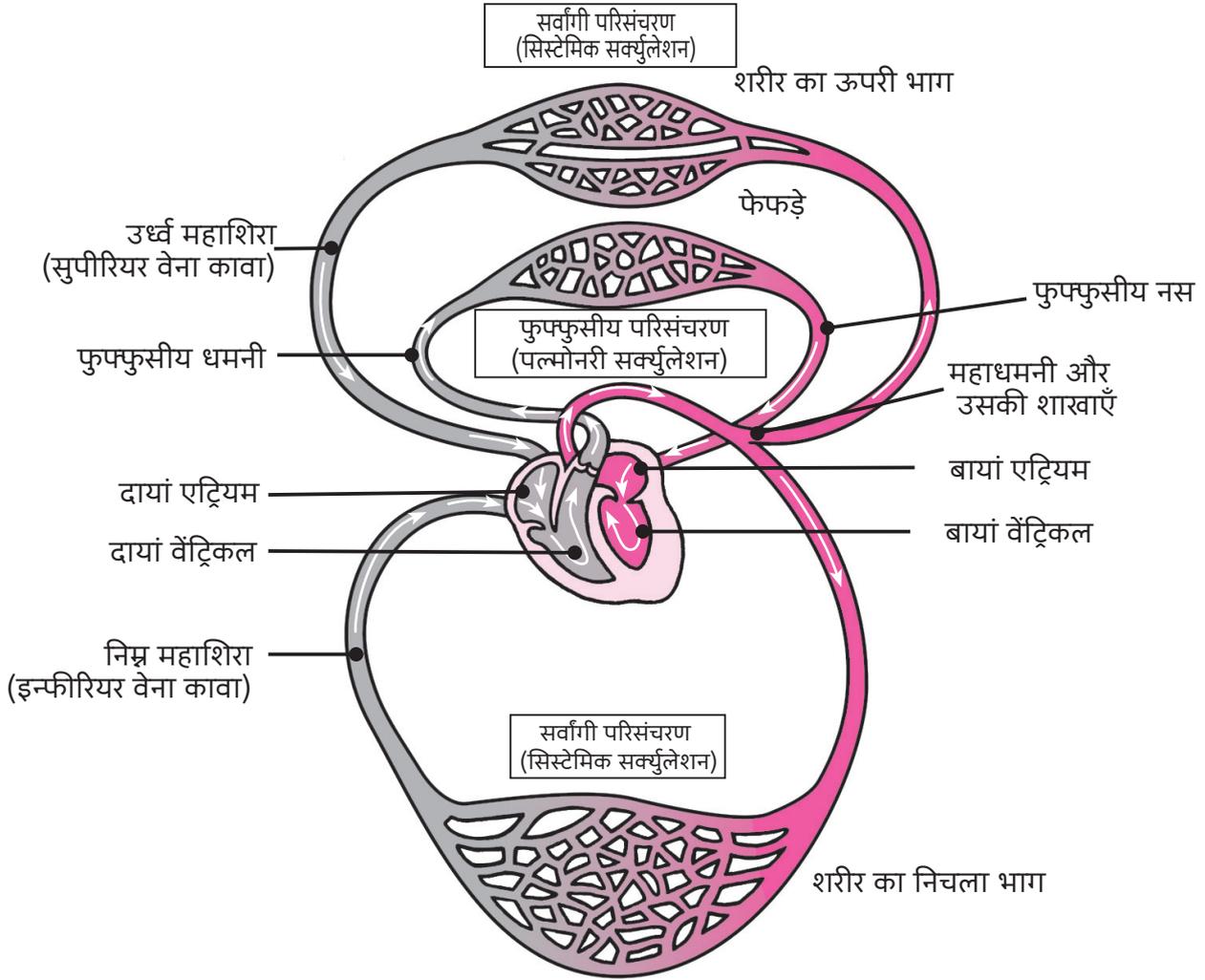
⊙ हृदय

- मनुष्य का हृदय 4 कक्षों में विभाजित होता है।
- यह बार-बार फैलता और सिकुड़ता रहता है तथा रक्त को पंप की तरह लगातार धकेलता रहता है।

⊙ रक्त-वाहिकाएं और रक्त

- धमनियां वह रक्त-वाहिकाएं होती हैं जो हृदय से शरीर के बाकी हिस्सों तक ऑक्सीजन युक्त रक्त पहुंचाती हैं।
- नसों शरीर के सभी कोनों से रक्त को इकट्ठा करती हैं, जिसमें बहुत अधिक मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड और अपशिष्ट पदार्थ होते हैं, तथा इसे वापस हृदय और फेफड़ों तक ले जाती हैं।
- केशिका (केपिलरी) यह धमनियों और नसों के बीच रक्त-वाहिका की शाखाएं होती हैं।

● फुफ्फुसीय परिसंचरण (पल्मोनरी सर्कुलेशन) और सर्वांगी परिसंचरण (सिस्टेमिक सर्कुलेशन)



फुफ्फुसीय परिसंचरण प्रणाली द्वारा ऑक्सीजन रहित रक्त ऑक्सीजन युक्त रक्त में बदलता है।

⊙ सर्वांगी परिसंचरण (सिस्टेमिक सर्कुलेशन) और फुफ्फुसीय परिसंचरण (पल्मोनरी सर्कुलेशन)

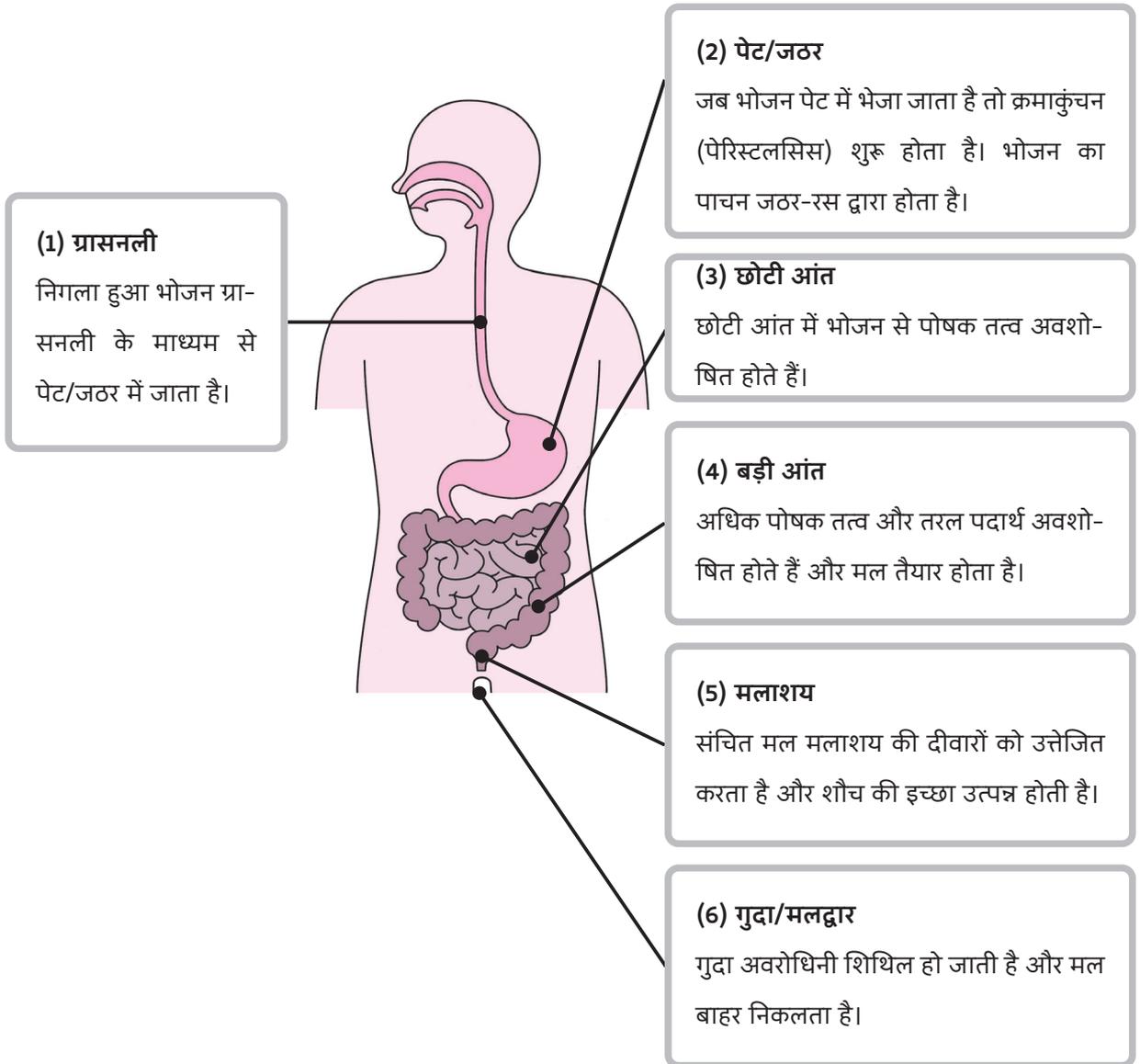
धमनीय रक्त धमनियों के माध्यम से बहता है और शिरापरक रक्त नसों के माध्यम से पूरे शरीर में परिचालित होता है। इसे सर्वांगी परिसंचरण (सिस्टेमिक सर्कुलेशन) कहा जाता है।

हृदय से फेफड़ों तक और वापस हृदय तक रक्त के परिसंचरण को फुफ्फुसीय परिसंचरण (पल्मोनरी सर्कुलेशन) कहा जाता है। हृदय के दाएं वेंट्रिकल से शिरापरक रक्त गैस विनिमय के दौरान फुफ्फुसीय धमनियों के माध्यम से फेफड़ों में प्रवाहित होता है, जहां यह धमनी रक्त बन जाता है और फुफ्फुसीय नसों के माध्यम से बाएं एट्रियम में वापस आ जाता है।

[पाचन प्रणाली]

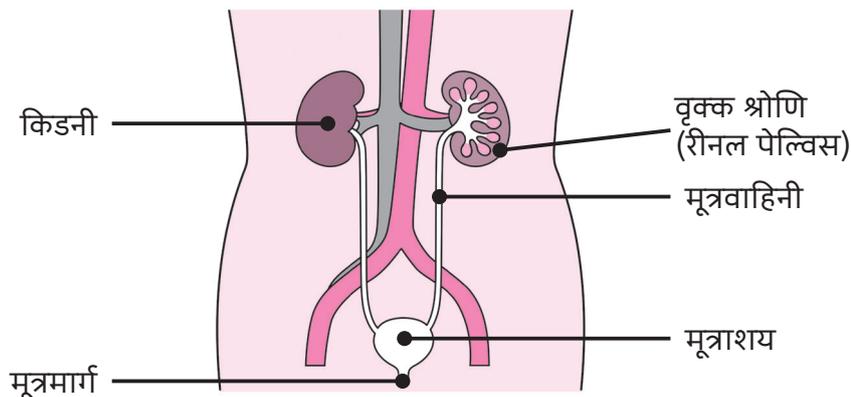
- मनुष्य के पाचन प्रणाली में मुख से गुदा तक जठरांत्र नली (ग्रासनली, पेट/जठर, छोटी आंत, बड़ी आंत) और पाचन एंजाइमों का स्राव करने वाले अंग शामिल होते हैं।
- यह प्रणाली भोजन को पचाती और अवशोषित करती है, आवश्यक पोषक तत्वों को ग्रहण करती है, तथा शेष अपशिष्ट पदार्थों को मल के रूप में बाहर निकाल देती है।

● भोजन का प्रवाह और प्रत्येक अवयव का कार्य



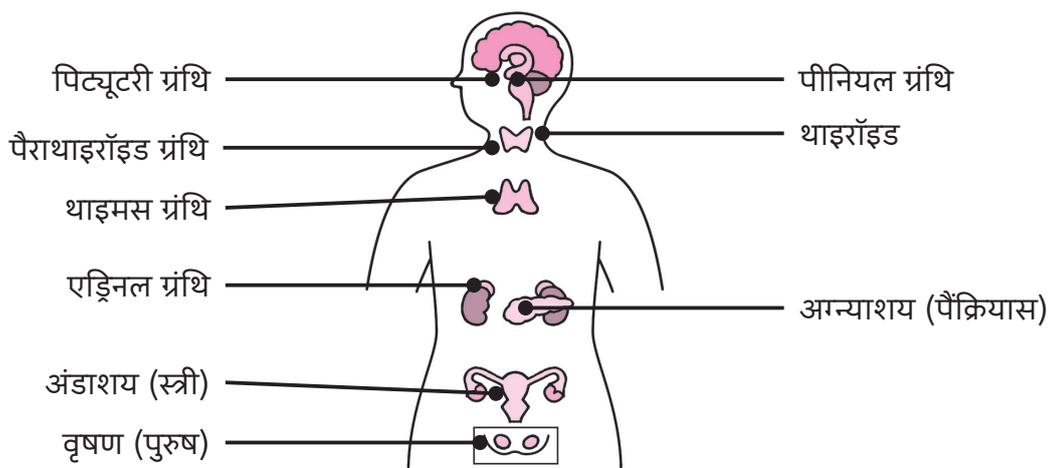
[मूत्र प्रणाली]

- मूत्र प्रणाली शरीर से अपशिष्ट को मूत्र के रूप में बाहर निकालने का कार्य करती है।
- मूत्र किडनी में बनता है और मूत्रवाहिनी के माध्यम से मूत्राशय में ले जाया जाता है, जहां इसे अस्थायी रूप से जमा किया जाता है और फिर मूत्रमार्ग के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।



[अंतःस्रावी प्रणाली]

- अंतःस्रावी प्रणाली ग्रंथियों की एक प्रणाली है जो शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करने वाले हार्मोनों का स्राव करती है।



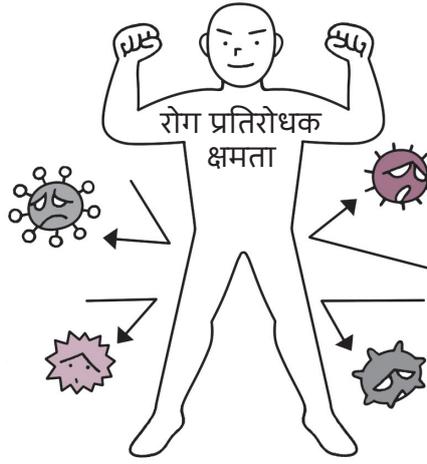
[प्रतिरक्षा/रोग प्रतिरोध प्रणाली]

- प्रतिरक्षा एक प्रतिक्रिया है जो बाहरी वातावरण में मौजूद विभिन्न कीटाणुओं, विषाणुओं और अन्य रोगजनकों के शरीर पर आक्रमण करने पर उनका प्रतिरोध करके शरीर की रक्षा करती है।
- जीवनशैली और मानसिक स्थिति के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ या घट सकती है।

● रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए जीवनशैली और मानसिक स्थिति

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली गतिविधियाँ:

- संयमित व्यायाम
- खूब हँसना
- शरीर को गर्म रखना
- संतुलित आहार



रोग प्रतिरोधक क्षमता कम करने वाले कारक:

- आयु बढ़ना
- नींद की कमी
- थकान
- ज़ोरदार व्यायाम
- मानसिक तनाव

3) आराम और नींद से संबंधित मानव शरीर का तंत्र

1. आराम/नींद की आवश्यकता

- आराम का अर्थ है अपनी गतिविधियों को रोकना और अपने मन और शरीर को आराम करने देना।
- उचित आराम करने से थकान से मुक्ति मिलती है और यह प्रसन्न जीवन का स्रोत बनता है।
- नींद से मस्तिष्क को नियमित आराम मिलता है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
- अच्छी नींद के सकारात्मक प्रभाव



2. नींद का तंत्र

- मनुष्य के शरीर में एक आंतरिक घड़ी होती है जो 24 घंटे के दैनिक लयबद्ध चक्र पर चलती है।
- सुबह की धूप से शरीर की आंतरिक घड़ी पुनः चालू हो जाती है, जिससे एक निश्चित लय बनती है।

3. निद्रा चक्र

- रात्रि की नींद में बारी-बारी से गैर-REM नींद (गहरी नींद) और REM नींद (हल्की नींद) की पुनरावृत्ति होती है।
- गैर-REM नींद के दौरान, मस्तिष्क आराम की अवस्था में होता है। REM नींद के दौरान, मस्तिष्क जागृत अवस्था के करीब होता है। ऐसा कहा जाता है कि सपने REM नींद के दौरान आते हैं।

● गैर-REM नींद



- मस्तिष्क निद्रा की अवस्था में होता है।
- सपने नहीं आते।

● REM नींद



- मस्तिष्क निद्रा की अवस्था में नहीं होता।
- सपने आते हैं।

4. वृद्ध व्यक्तियों में नींद की विशेषताएं

- नींद का समय कम हो जाता है।
- गैर-REM नींद (गहरी नींद) की अवधि कम हो जाती है। परिणामस्वरूप, पेशाब करने की इच्छा या छोटी-छोटी आवाजों के कारण वे कई बार जाग जाते हैं।

2

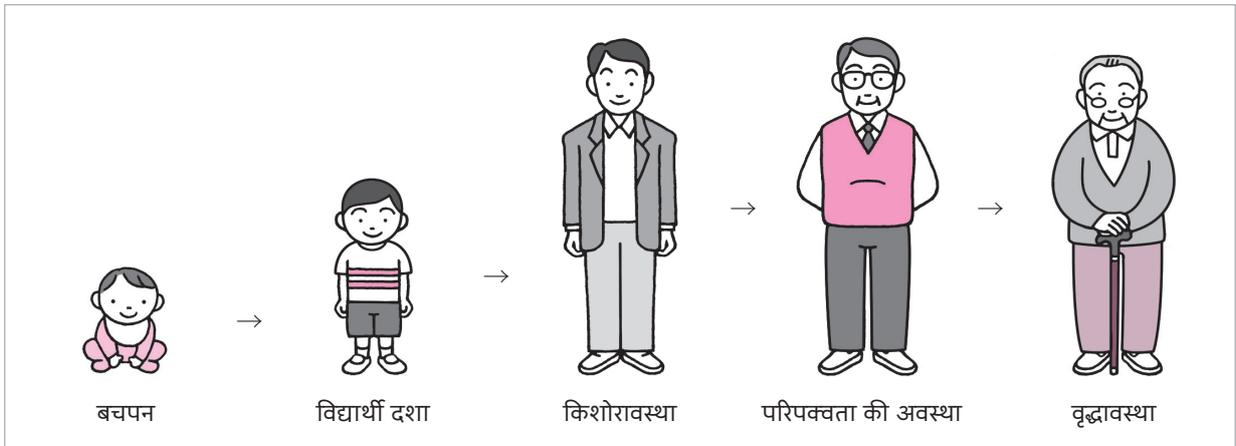
नर्सिंग केयर की आवश्यकता होने वाले व्यक्तियों के बारे में समझना

1 वृद्धावस्था की अवधारणा

1) वृद्धावस्था के कारण होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों को समझना

1. वृद्धावस्था क्या है?

उम्र बढ़ने के साथ व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक कार्यक्षमता कम हो जाती है। इसे ही वृद्धावस्था कहा जाता है। वृद्धावस्था हर किसी को आती है।



(वृद्धावस्था की विशेषताएं)

- व्यक्तिगत भिन्नताएं होती हैं।
- वृद्ध लोग बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
- जीवनशैली का प्रभाव देखा जा सकता है।

2. वृद्धावस्था के कारण मानसिक बदलाव

मानसिक बदलाव हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं, क्योंकि वे बुजुर्ग व्यक्तियों के इतिहास, समय, पृष्ठभूमि और रहन-सहन के माहौल से प्रभावित होते हैं। इसलिए, नर्सिंग केयर प्रदान करते समय, यह समझना आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति अलग होता है।

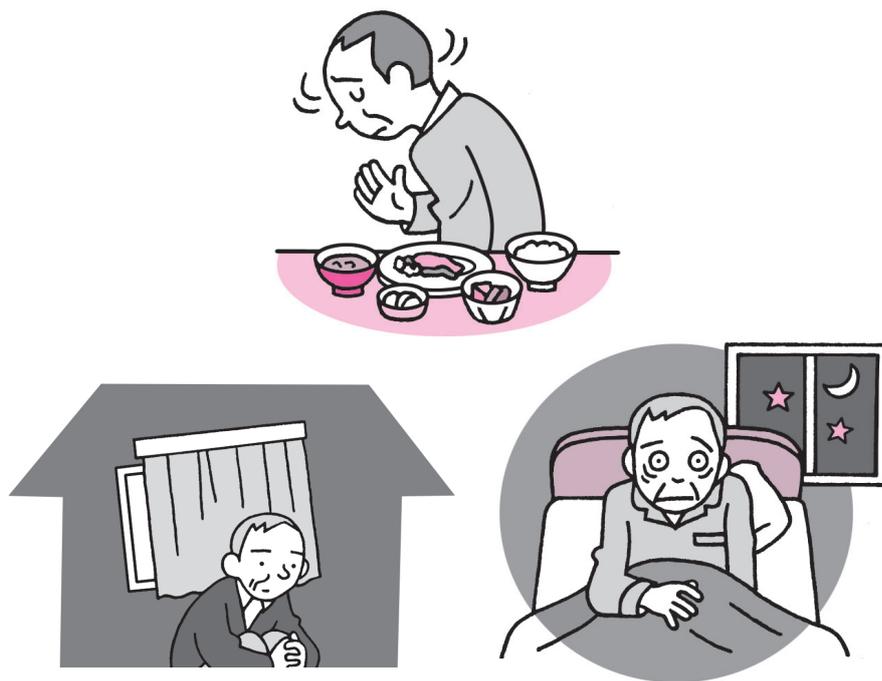
(मानसिक बदलाव)

• चिंता और हताशा

चिंता और हताशा का कारण यह होता है कि, व्यक्ति अब वह काम नहीं कर पाता जो वह पहले कर पाता था।

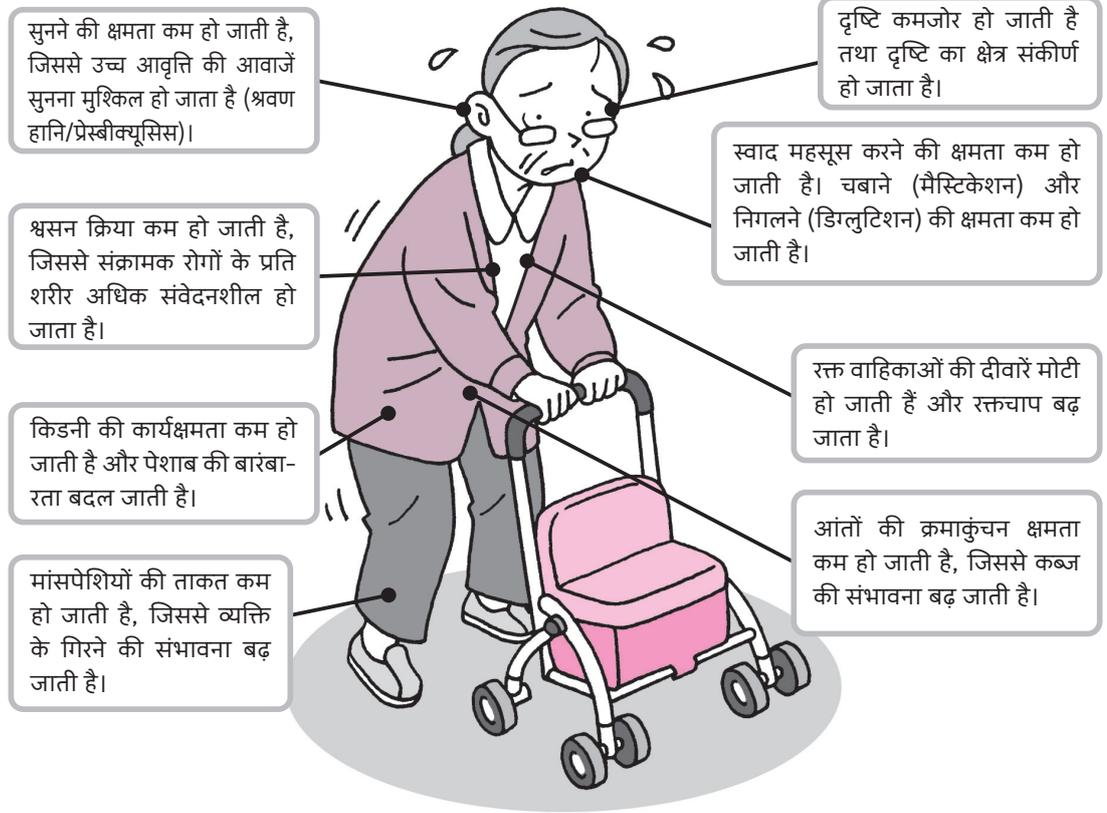
• हानि और असहायता की भावना

यह स्थिति पति, पत्नी, रिश्तेदार या मित्र की मृत्यु के कारण या भूमिका में परिवर्तन के कारण या अन्य कारणों से हो सकती है। मानसिक बदलाव से बुजुर्ग लोग डिप्रेशन के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।



3. वृद्धावस्था के कारण शारीरिक बदलाव

वृद्धावस्था के कारण शरीर के स्वरूप और आंतरिक भागों में बदलाव आते हैं।



बुजुर्ग व्यक्ति को कई बीमारियां होती हैं, जो दीर्घकालिक होती हैं तथा जिनमें ठीक होने में अधिक समय लगता है और जटिलताओं की संभावना अधिक होती है।

2) वृद्ध व्यक्तियों में अक्सर पाए जाने वाले लक्षण और रोग की विशेषताएं

बुजुर्ग लोगों में अक्सर पाए जाने वाले लक्षणों में निर्जलीकरण, बुखार, कब्ज, सूजन, अनिद्रा, अप्रयोग सिंड्रोम और प्रेशर अल्सर (शैय्या व्रण/बेड-सोर्स) शामिल हैं।

⊙ वृद्ध व्यक्तियों में रोगों की विशेषताएं

- व्यक्ति अनेक बीमारियों से ग्रस्त होता है।
- लक्षणों में व्यक्ति-दर-व्यक्ति बहुत भिन्नता होती है।
- वृद्ध लोग ऐसी बीमारियों के प्रति संवेदनशील होते हैं जो दीर्घकालिक रूप लेती हैं।
- लक्षण बहुत स्पष्ट नहीं होते (लक्षणों की असामान्यता)।

3) बुजुर्ग लोगों में अक्सर पाए जाने वाले लक्षण

निर्जलीकरण

जब शरीर में तरल पदार्थ की मात्रा सामान्य मात्रा से कम हो जाती है, उस स्थिति को निर्जलीकरण कहा जाता है।

यद्यपि शरीर में तरल पदार्थ की एक निश्चित मात्रा बनी रहती है, लेकिन जब सेवन और उत्सर्जन के बीच संतुलन बिगड़ जाता है, तो निर्जलीकरण होता है।

कारण: दस्त, उल्टी, बुखार, पसीना आना, तरल पदार्थों का सेवन कम होना आदि।

लक्षण: शुष्क होंठ, मुख और त्वचा; मूत्र की बारंबारता और मूत्र की मात्रा में कमी; निम्न रक्तचाप; तेज़ नाड़ी दर; शरीर के तापमान में वृद्धि आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- तरल पदार्थों की पुनःपूर्ति करें।
- घर/कमरे के अंदर का तापमान नियंत्रित रखें।
- उपयोगकर्ता को स्नान से पहले और बाद में तथा व्यायाम करते समय तरल पदार्थ लेने को कहें।
- गंभीर निर्जलीकरण से मृत्यु हो सकती है। चिकित्सा संस्थान में दिखाएं।



◎ तरल पदार्थों का संतुलन

भोजन और पेय पदार्थों को मौखिक रूप से सेवन कर, तरल पदार्थों के सेवन और उत्सर्जन के बीच संतुलन बनाए रखने से एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है।

बुखार

जब बुखार होता है, तो शरीर का तापमान सामान्य से अधिक होता है शरीर के तापमान का नियमन प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) के हाइपोथैलेमस में होता है।

कारण: संक्रमण, सूजन, निर्जलीकरण, आदि।

लक्षण: तेज बुखार, चेहरा लाल होना, ऊर्जा की कमी, भूख की कमी, आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- तरल पदार्थों की पुनःपूर्ति करें।
- शरीर का तापमान मापें।
- कभी-कभी बुजुर्ग लोगों में बुखार के लक्षण स्पष्ट नहीं होते।
- अन्य लक्षणों पर भी नज़र रखें।



कब्ज

कब्ज एक ऐसी स्थिति है जिसमें मल लंबे समय तक बड़ी आंत में रहता है

आमतौर पर खाया गया भोजन 24 से 72 घंटों में मल के रूप में बाहर निकल जाता है।

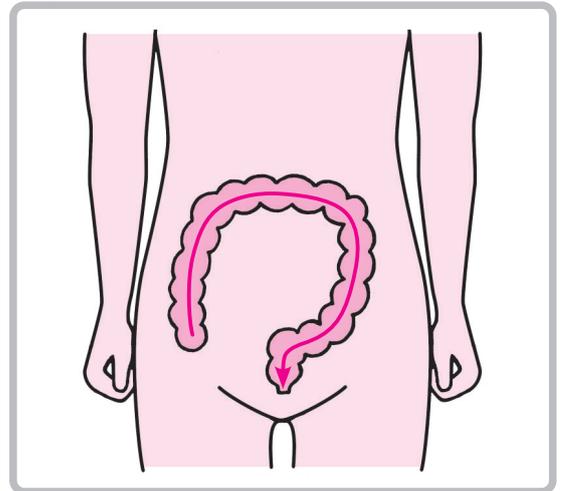
कारण : आंतों की कार्यक्षमता में कमी, मांसपेशियों की ताकत में कमी, शौच की इच्छा में कमी, आदि।

लक्षण : भूख न लगना, पेट दर्द, मतली आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपयोगकर्ता के खाने में आहारीय फाइबर सम्मिलित करें और संयमित व्यायाम करें।
- उपयोगकर्ता को प्रत्येक भोजन के बाद शौचालय की सीट पर बैठने की आदत डालें।
- बड़ी आंत के मार्ग का अनुसरण करते हुए पेट की मालिश करें।

- बड़ी आंत के मार्ग का अनुसरण करते हुए पेट की मालिश



एडिमा (सूजन)

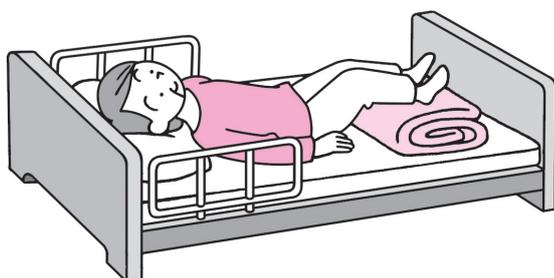
एडिमा एक ऐसी स्थिति है जिसमें अंगों की कार्यक्षमता में कमी या मांसपेशियों की कमजोरी के कारण रक्त परिसंचरण बिगड़ता है, जिससे शरीर में अनावश्यक तरल पदार्थ जमा हो जाते हैं।

कारण: निचले अंगों की मांसपेशियों की शक्ति में कमी, हृदय और किडनी की कार्यक्षमता में कमी, वृद्ध लोगों में कुपोषण, लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहना आदि।

लक्षण: वजन बढ़ना आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- सूजन के क्षेत्र और स्तर का निरीक्षण करें।
- पक्षाघात से पीड़ित व्यक्ति के प्रभावित भाग पर सूजन आने की संभावना अधिक होती है।
- उपयोगकर्ता को संयमित व्यायाम कराएं तथा निचले अंगों को ऊपर उठाएं।
- यदि उपयोगकर्ता को एडिमा का कारण बनने वाली कोई बीमारी है, तो उन्हें चिकित्सा उपचार प्राप्त कराएं।



प्रुरिटस (खुजली)

प्रुरिटस त्वचा में खुजली होने की एक अवस्था है।

कारण: वृद्धावस्था, तापमान और आर्द्रता में परिवर्तन, पहने जाने वाले कपड़ों का प्रकार आदि के कारण शुष्क त्वचा होना।

लक्षण: लालिमा, दाने, जलन से चिड़चिड़ापन आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- त्वचा को नमी प्रदान करें (मॉइस्चराइज़ करें)।
- ध्यान रखें कि त्वचा को नुकसान न पहुंचे और उन्हें अनिद्रा की समस्या न हो। चूंकि संक्रमण की संभावना है, इसलिए वैद्यक चिकित्सा कर्मियों के साथ सहयोग करें।

अनिद्रा

अनिद्रा एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अच्छी नींद आने की संतुष्टि नहीं होती, नींद आने में कठिनाई होती है, नींद के बीच में ही जाग जाना पड़ता है, जिसके कारण नींद पूरी नहीं हो पाती।

कारण: नींद की मात्रा आदि में बदलाव।

लक्षण: चिड़चिड़ापन, थकान, उदासी आदि भावनाएं।

नर्सिंग केयर के बिंदु

•सर्कैडियन लय (अपने जीवन की लय)

पर नियंत्रण रखें।

•जागने के बाद उपयोगकर्ता को सूर्य-

प्रकाश लेने के लिए कहें।

•संयमित व्यायाम करें।

•उपयोगकर्ता को दिन के समय लंबी झपकी लेने से बचने के लिए कहें।

•कमरे का वातावरण सुव्यवस्थित रखें।

•यदि उपयोगकर्ता को दैनिक जीवन में कठिनाई हो रही है, तो वैद्यक चिकित्सा कर्मियों के साथ समन्वय करें।



उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप तब होता है जब रक्त का दबाव बहुत अधिक हो जाता है।

कारण: हृदय रोग, किडनी की बीमारी, वृद्धावस्था के साथ रक्त वाहिकाओं में होने वाले बदलाव, आहार, व्यायाम और अन्य जीवनशैली से संबंधित कारक।

लक्षण: सिरदर्द, घबराहट आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

•जीवनशैली को बेहतर बनाने में मदद करें। उपयोगकर्ता को ज़्यादा न खाने, अधिक मात्रा में नमक न खाने और संयमित व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें।

•उपचार के तरीकों में आहार चिकित्सा, व्यायाम चिकित्सा और औषधीय चिकित्सा शामिल हैं।

•लंबे समय तक उच्च रक्तचाप रहने से धमनीकाठिन्य होता है, जो मस्तिष्क और रक्तवाहिनियों संबंधी रोग और हृदय रोग का कारण बनता है।

4) बुजुर्ग लोगों में अक्सर पाई जाने वाली बीमारियां

बुजुर्ग लोगों में अक्सर पाए जाने वाले रोगों में मस्तिष्क और रक्तवाहिनियों संबंधी रोग, हृदय रोग, न्यूमोनिया, एस्पिरेशन न्यूमोनिया, मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस और मनोभ्रंश (डिमेंशिया) शामिल हैं। कुछ लोगों को नर्सिंग केयर प्रदान करते समय डॉक्टर के निर्देशों की आवश्यकता होती है।

मस्तिष्क और रक्तवाहिनियों

यह मस्तिष्क की रक्त वाहिकाओं की बीमारी है। इस बीमारी में रक्त वाहिका फट जाती है या अवरुद्ध हो जाती है, तथा मस्तिष्क के क्षतिग्रस्त हिस्से के अनुसार, विभिन्न विकलांगताएं उत्पन्न हो सकती हैं।

कारण: कारणों को मोटे तौर पर 2 प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

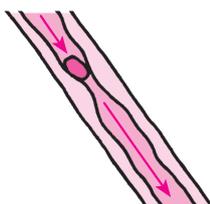
1. मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं का अवरुद्ध होना (मस्तिष्क रोधगलन (सेरेब्रल इन्फार्क्शन))।
2. मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं का टूटना/फटना (मस्तिष्क में रक्तस्राव (सेरेब्रल हैमरेज))।

लक्षण: सिरदर्द, चक्कर आना, मतली/उल्टी, चेतना विकार, श्वास विकार, संवेदी विकार, आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपयोगकर्ता के लक्षणों के अनुसार नर्सिंग केयर प्रदान करें।
- जीवनशैली से संबंधित होने के कारण, भोजन की मात्रा और सामग्री तथा व्यायाम पर ध्यान दें।

मस्तिष्क रोधगलन (सेरेब्रल इन्फार्क्शन)
(रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं)



मस्तिष्क में रक्तस्राव (सेरेब्रल हैमरेज)
(रक्त वाहिकाएं टूट/फट जाती हैं)



हृदय रोग

हृदय रोग दिल की बीमारी होती है। हृदय रोग हृदय में रक्त वाहिकाओं के बंद हो जाने तथा अन्य कारणों से होता है।

कारण: उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोरोनरी धमनियों में परिवर्तन आदि।

- हृदय की रक्त वाहिकाएं संकीर्ण हो जाती हैं (एंजाइना पेक्टोरिस)।
- हृदय की रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं (हृदयपेशीय रोधगलन (मायोकार्डियल इन्फार्क्शन))।
- हृदय की कार्यक्षमता कम हो जाती है (हृदपात (हार्ट फेल्यूर))।

लक्षण: एंजाइना पेक्टोरिस में, ऑक्सीजन की अस्थायी कमी से सीने में दर्द होना, आदि।

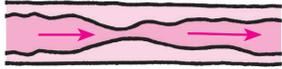
मायोकार्डियल इन्फार्क्शन में, हृदय की मांसपेशियों के परिगलन से सीने में गंभीर दर्द होना, आदि।

हार्ट फेल्यूर में, घुटन महसूस होना, घबराहट, सांस लेने में तकलीफ, अस्वस्थता, सूजन, वजन बढ़ना, मूत्र की मात्रा में कमी, आदि।

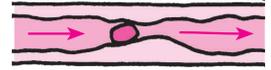
नर्सिंग केयर के बिंदु

- एडिमा या वजन बढ़ने की स्थिति में नमक और तरल पदार्थ का सेवन कम करना आवश्यक है।
- यदि उपयोगकर्ता को सांस लेने में कठिनाई हो रही है, तो उन्हें बिस्तर पर रहने दें और ऐसी स्थिति में रखें जिससे हृदय पर बोझ कम हो सके।

एंजाइना पेक्टोरिस
(रक्त वाहिकाएं संकीर्ण हो जाती हैं)



हृदयपेशीय रोधगलन
(मायोकार्डियल इन्फार्क्शन)
(रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं)



- हृदय पर बोझ कम करने वाली स्थिति



न्यूमोनिया

न्यूमोनिया फेफड़ों में रोगाणुओं के प्रवेश के कारण होता है।

कारण: रोगाणुओं और विषाणुओं जैसे रोगजनकों द्वारा संक्रमण।

लक्षण: सामान्य लक्षण जैसे बुखार, अस्वस्थता, भूख न लगना।

श्वसन संबंधी लक्षण जैसे खांसी और कफ।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपयोगकर्ता को हाइड्रेटेड रहने में मदद करें और ऐसा भोजन दें जो खाने में आसान हो।
- कभी-कभी बुजुर्ग लोगों में लक्षण दिखाई नहीं देते, इसलिए सावधानी बरतना आवश्यक है।

एस्पिरेशन न्यूमोनिया

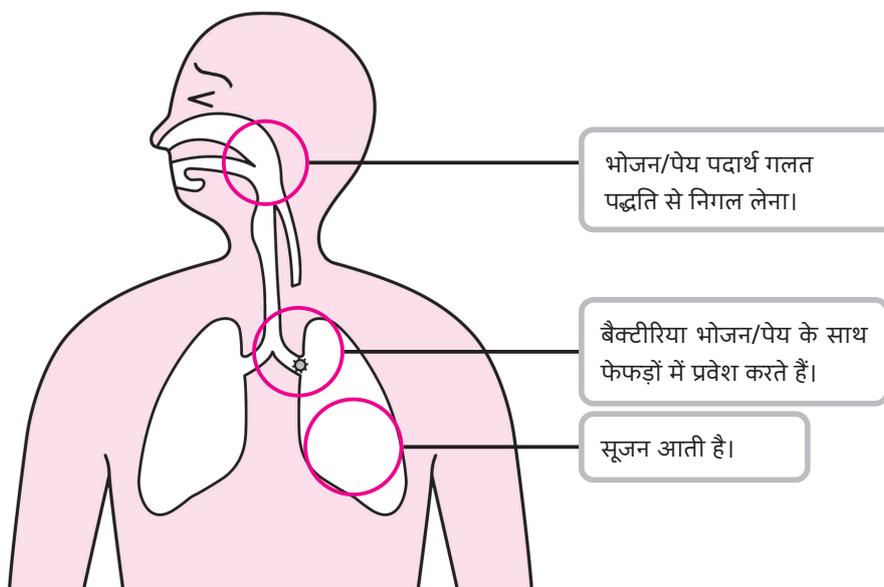
एस्पिरेशन न्यूमोनिया, भोजन अथवा लार के साथ गलती से श्वास नली (ट्रेकिआ) या श्वसनी (ब्रॉन्कियल ट्यूब) में प्रवेश करने वाले बैक्टीरिया के कारण होता है।

कारण: भोजन और तरल पदार्थ ग्रासनली की बजाय श्वासनली में प्रवेश करते हैं।

लक्षण: बुखार, खांसी, कफ, भूख न लगना आदि।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- खाते समय उपयोगकर्ता के शरीर की आसन स्थिति का ध्यान रखें। खाने के तुरंत बाद लेटने न दें, बैठक की स्थिति में रहने के लिए कहें।
- उपयोगकर्ता के मुँह की देखभाल करें।
- यदि लक्षण दिखाई देते हैं, तो वैद्यक चिकित्सा कर्मियों के साथ समन्वय करें।



मधुमेह

मधुमेह (डायबिटीज) यह एक मेटाबोलिक विकार है जिसमें रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

कारण: मधुमेह 2 प्रकार का होता है।

- टाइप 1 मधुमेह में इंसुलिन का स्राव नहीं होता। इसके मरीज़ अक्सर युवा होते हैं।
- टाइप 2 मधुमेह में इंसुलिन का स्राव कम हो जाता है। यह अक्सर बुजुर्ग लोगों में देखा जाता है। इसे जीवनशैली से जुड़ा हुआ रोग माना जाता है जो अधिक भोजन, व्यायाम की कमी और तनाव आदि के कारण होता है।

लक्षण: शुष्क मुँह, अत्यधिक पानी पीना/पेशाब करना, वजन कम होना, थकान आदि।

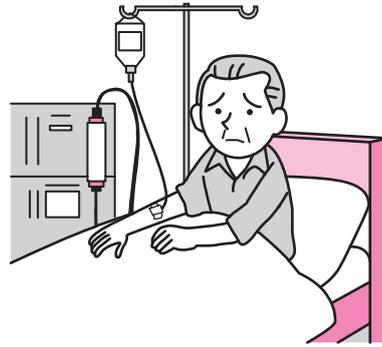
नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपचार के तरीकों में आहार चिकित्सा, व्यायाम चिकित्सा और औषधीय चिकित्सा शामिल हैं।
- आहार चिकित्सा में आहार में कैलोरी की मात्रा कम रखें।
- भोजन से संतुष्टि की भावना कम न हो इसके लिए प्रयास करें।
- रक्त शर्करा का स्तर लगातार उच्च रहने से कोई भी घाव ठीक होने में देरी हो सकती है।
- जटिलताओं में रेटिनोपैथी, किडनी के विकार और न्यूरोटिक विकार हो सकते हैं। जटिलताओं को रोकने के लिए वैद्यक चिकित्सा कर्मियों के साथ समन्वय करना आवश्यक है।

● मधुमेह की जटिलताएँ



न्यूरोटिक विकार



किडनी के विकार



रेटिनोपैथी

ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डियों के द्रव्यमान में कमी के कारण हड्डियां नाजुक हो जाती हैं।

कारण: लंबे समय तक बिस्तर पर पड़े रहना, कैल्शियम की कमी आदि।

जब महिलाओं के हार्मोन का स्तर कम हो जाता है तो महिलाओं को यह बीमारी होने की अधिक संभावना होती है।

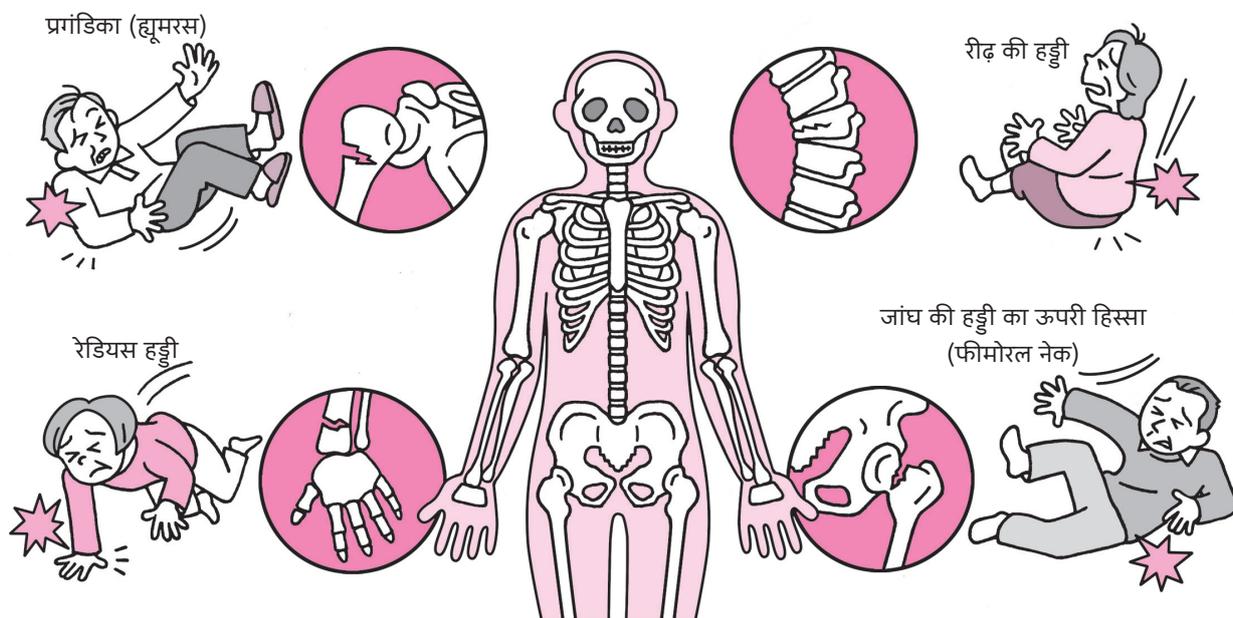
लक्षण: पीठ गोलाकार मुड़ना, कद छोटा होना, कमर में दर्द होना, आदि।

हड्डियाँ नाजुक हो जाने के कारण, प्रभावित व्यक्ति के गिरने पर उसकी हड्डी टूटने का खतरा अधिक होता है।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपयोगकर्ता को कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ खाने को कहें।
- व्यायाम कराएं और धूप में बैठने दें।
- उन्हें गिरने से बचाने के लिए रहने के वातावरण में सुधार करें।

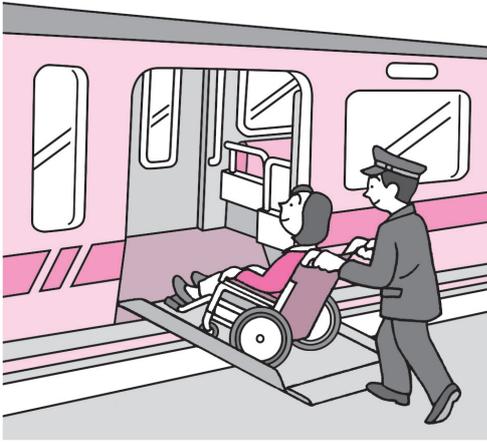
●बुजुर्ग लोगों में अक्सर हड्डी टूटने वाले क्षेत्र



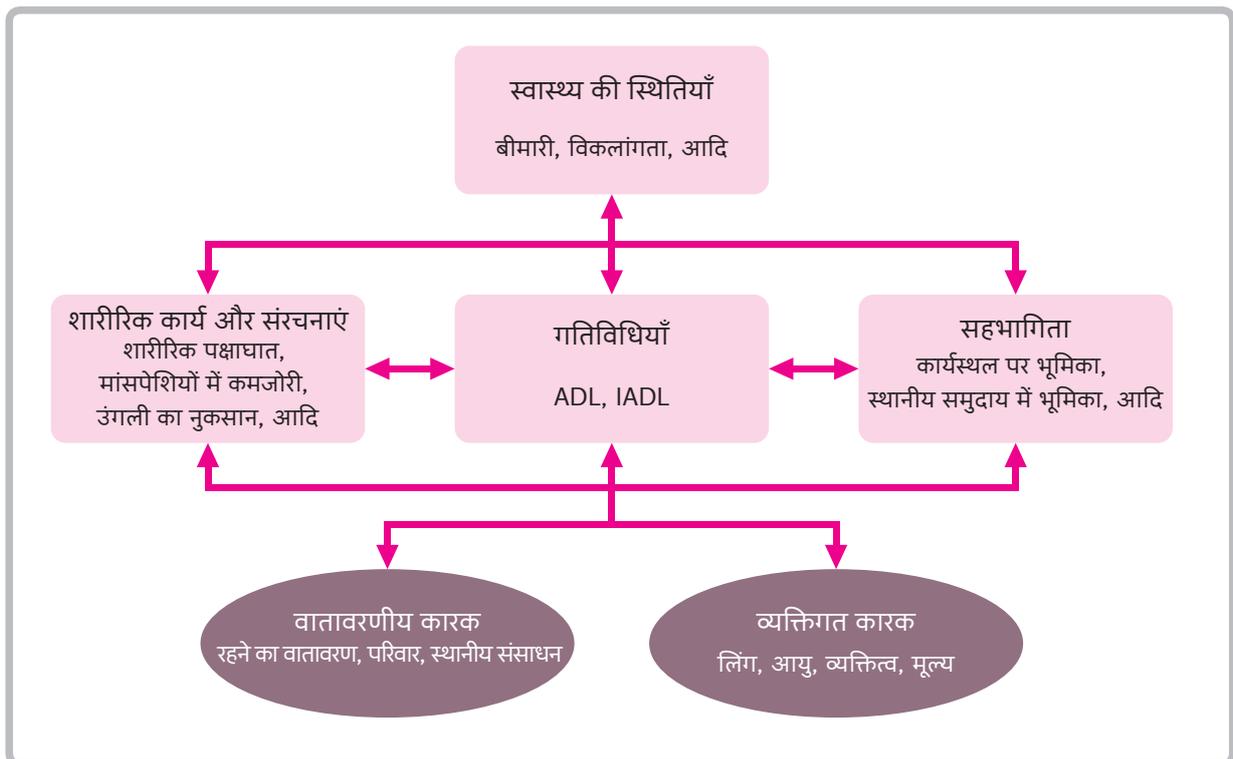
2 विकलांगता की अवधारणा

1) विकलांगता क्या है?

विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों पर कन्वेंशन (The United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities - UNCRPD) में परिभाषित किया गया है कि, "विकलांगता विभिन्न बाधाओं की परस्पर क्रिया से उत्पन्न होती है"। ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: कार्यशीलता, विकलांगता और स्वास्थ्य का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण) ने विकलांगता को नकारात्मक दृष्टि से देखने के बजाय इसे मानव व्यक्तित्व के एक पहलू के रूप में देखने का निर्णय लिया है।



● ICF: कार्यशीलता, विकलांगता और स्वास्थ्य का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण



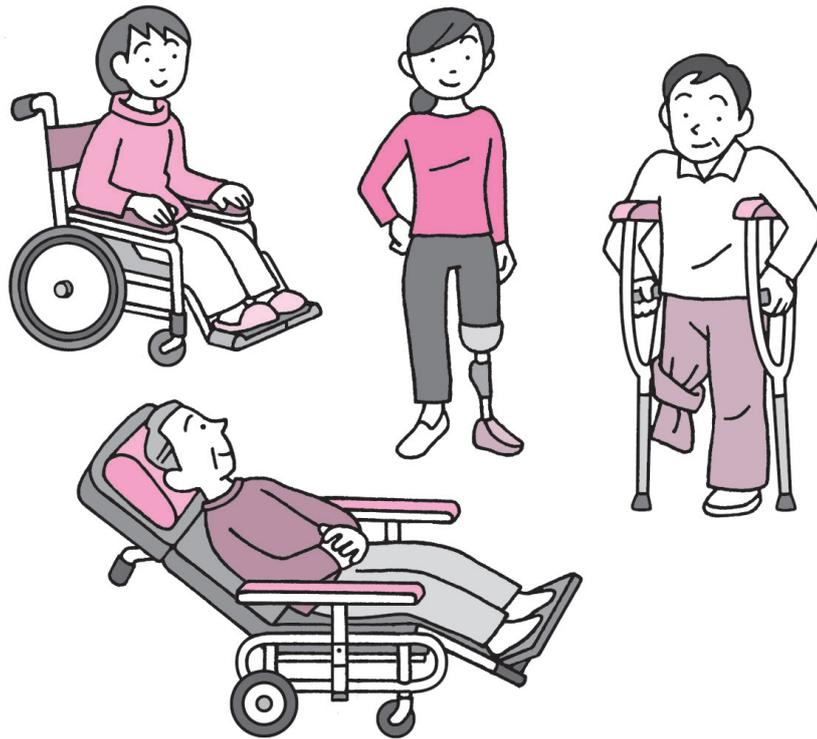
2) विकलांगता के प्रकार, कारण और विशेषताएं

[शारीरिक अपंगता]

शारीरिक विकलांगता ऐसी स्थिति है जिसमें बीमारी या दुर्घटना के कारण किसी व्यक्ति के अंग/धड़ क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और उसे दैनिक जीवन और सामाजिक जीवन में कठिनाईयां होती हैं।

यह स्थितियां बीमारियों/दुर्घटनाओं के अलावा हाथ, पैर, मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी की नसों को होने वाली क्षति तथा बीमारियों और उनके दुष्परिणामों के कारण जोड़ों/रीढ़ की हड्डी में विकृति/संकुचन के कारण भी होती हैं।

दैनिक गतिविधियों की कठिनाई, विकलांगता के स्थान और गंभीरता के आधार पर प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न होती है। कभी-कभी, संचलन-संबंधी शिथिलता के साथ-साथ बौद्धिक अक्षमता भी हो सकती है। उपयोगकर्ता के लिए उपयुक्त सहारे की छड़ी, व्हीलचेयर, कृत्रिम पैर जैसे सहायक उपकरणों का उपयोग करें।



शब्द का स्पष्टीकरण

ICF (कार्यशीलता, विकलांगता और स्वास्थ्य का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण)

ICF का उपयोग मानव के दैनिक जीवन के कार्यों और विकलांगताओं को वर्गीकृत करने और संबंधित व्यक्ति की समग्र स्थिति को समझने के लिए किया जाता है। मानसिक और शारीरिक कार्य, शारीरिक संरचना, गतिविधियाँ और सहभागिता सहित दैनिक जीवन में आवश्यक क्षमता, कार्य और वातावरण आदि को मानव के दैनिक जीवन के कार्य कहा जाता है।

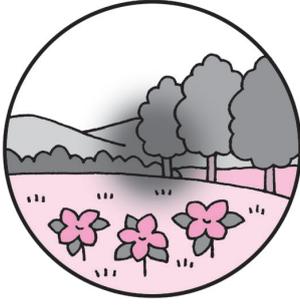
[दृष्टि दोष]

दृष्टि दोष एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को दृष्टि अथवा दृष्टि का क्षेत्र जैसी चीजों को देखने के तरीके से संबंधित विकलांगता के कारण दैनिक और सामाजिक जीवन में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

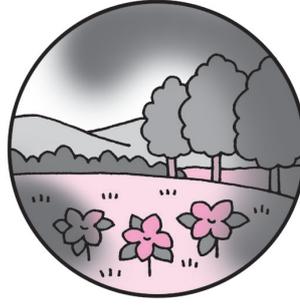
इसके कारणों में जन्मजात कारक (जो लोग इस विकार के साथ पैदा होते हैं), रोग, दुर्घटनाएं और वृद्धावस्था शामिल हैं। मधुमेह के कारण दृष्टि दोष के मामलों की संख्या बढ़ती जा रही है।

दृष्टि दोष का स्तर प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग होता है, कुछ लोग पूर्णतः अंध होते हैं, कुछ लोग केवल प्रकाश महसूस कर सकते हैं, और कुछ लोगों की दृष्टि का क्षेत्र सीमित हो जाता है।

● दृष्टि दोष के लक्षण



स्कॉटोमा सेंट्रल / दृष्टि क्षेत्र का दोष



संकीर्ण दृश्य क्षेत्र

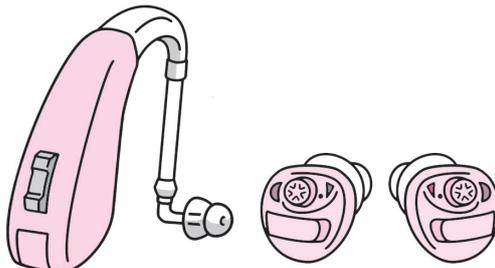


हेमिस्पैशियल निगलेक्ट

[श्रवण दोष]

श्रवण दोष एक ऐसी स्थिति है जिसमें कान से श्रवण केंद्र तक संचरण का मार्ग क्षतिग्रस्त हो जाता है, और व्यक्ति सुनने में असमर्थ हो जाता है या उसे सुनने में कठिनाई होती है। श्रवण दोष को सुनने का स्तर, हानि का क्षेत्र और विकार के प्रारंभ का समय, इनके आधार पर वर्गीकृत किया जाता है।

श्रवण बधिरता एक ऐसी स्थिति है जिसमें आवाज सुनने में आंशिक अक्षमता होती है। संवाद के साधनों में श्रवण यंत्र का प्रयोग, लिखित माध्यम से संवाद, सांकेतिक भाषा का प्रयोग, तथा स्पीच रीडिंग (लिप रीडिंग) से बातचीत करना शामिल है।

	
<p>लिखित माध्यम से संवाद</p>	<p>सांकेतिक भाषा</p>
	
<p>स्पीच रीडिंग (लिप रीडिंग)</p>	<p>श्रवण यंत्र</p>

[भाषा विकार]

- भाषा विकार एक ऐसी स्थिति है जिसमें मस्तिष्क का भाषा केंद्र या भाषण अंगों को क्षति पहुंचने के कारण व्यक्ति को वाणी का उपयोग करते हुए संवाद करने में कठिनाई होती है।
- भाषा विकार में व्यक्ति को मस्तिष्क के भाषा केंद्र में हुई क्षति के कारण “सुनना”, “बोलना”, “पढ़ना” या “लिखना” मुश्किल हो जाता है।
- विकार की स्थिति के आधार पर संवाद के साधन भिन्न होते हैं, जैसे लिखित माध्यम से बातचीत और चित्र कार्ड का उपयोग आदि।

● वाचाघात (अफेज़िआ) से ग्रस्त उपयोगकर्ताओं की स्थिति



व्यक्ति कुछ कहना चाहता है, लेकिन पूरा शब्द बोल नहीं पाता।

[हृदय की कार्यक्षमता में कमी]

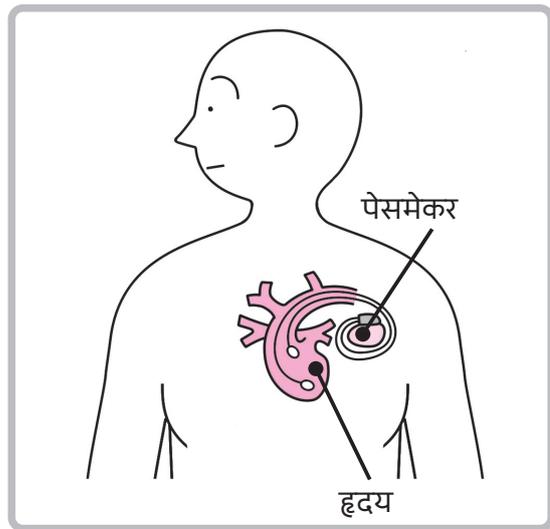
इस स्थिति में हृदय पूरे शरीर में रक्त पंप करने में असमर्थ हो जाता है।

नाड़ी-स्फुरण संबंधी समस्या वाले कुछ उपयोगकर्ताओं की छाती में पेसमेकर लगाया जाता है।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता ऐसे व्यायाम ना करें, जिसमें छाती के पेसमेकर प्रत्यारोपित हिस्से पर भारी दबाव आने की संभावना हो।

● कृत्रिम पेसमेकर

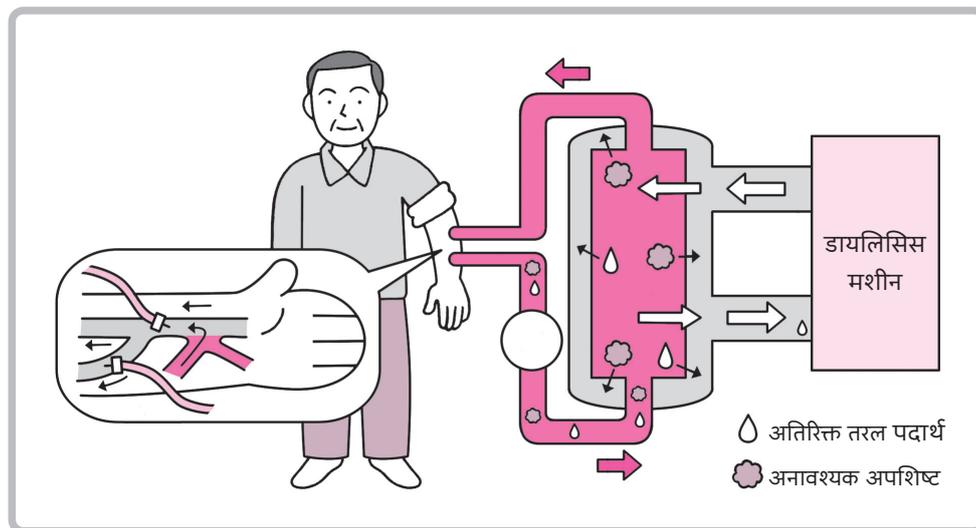


[किडनी की कार्यक्षमता में कमी]

इस स्थिति में किडनी खून को छानने और साफ करने में असमर्थ हो जाती है।

जब उपयोगकर्ता की किडनी में खराबी होती है तो उसे रक्त को शुद्ध करने के लिए कृत्रिम डायलिसिस की आवश्यकता होती है।

● कृत्रिम डायलिसिस का तंत्र



नर्सिंग केयर के बिंदु

- जिस दिन डायलिसिस हो उस दिन उपयोगकर्ता को स्नान नहीं करना चाहिए।
- जिस हाथ में डायलिसिस शंट लगाया गया हो, उस हाथ से उपयोगकर्ता को कोई भारी वस्तु नहीं उठानी चाहिए।
- उपयोगकर्ता को नमक और तरल पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

[श्वसन प्रणाली की कार्यक्षमता में कमी]

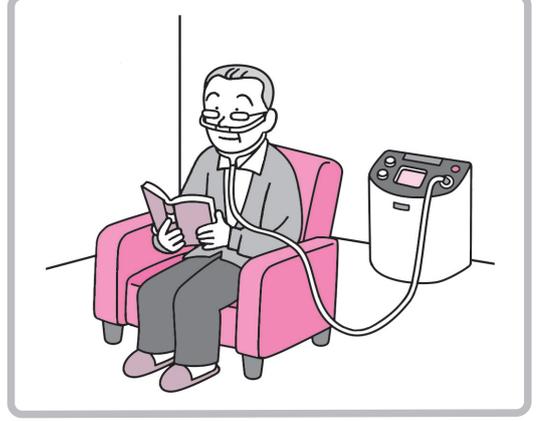
इस स्थिति में सांस लेने में कठिनाई होती है।

जो उपयोगकर्ता पर्याप्त रूप से सांस नहीं ले सकते, उनका ऑक्सीजन थेरेपी से उपचार किया जाता है।

● पोर्टेबल ऑक्सीजन इन्हेलर यंत्र



● ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर



नर्सिंग केयर के बिंदु

- ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर का उपयोग करते समय आग का प्रयोग न करें।
- संक्रामक रोगों से बचाव आवश्यक है।
- बिजली बंद होने की स्थिति में अतिरिक्त बैटरी आदि तैयार रखें।

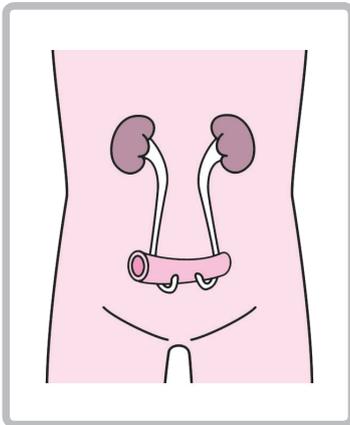
[मूत्राशय और मलाशय की कार्यक्षमता में कमी]

इस स्थिति में, मूत्राशय या मलाशय के रोगों के कारण मूत्र या मल त्यागना असंभव हो जाता है।

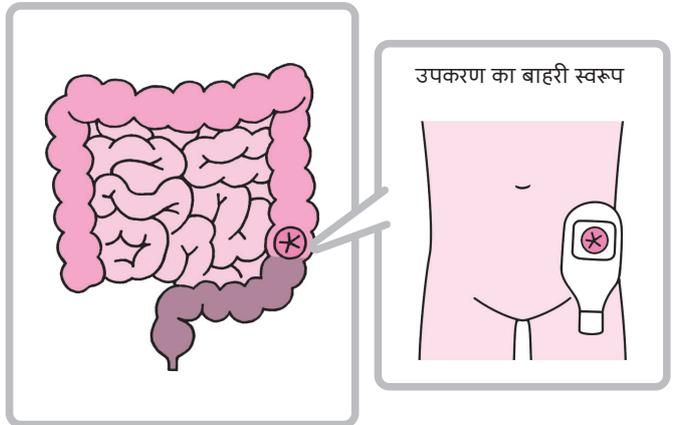
अपशिष्ट के प्रवाह को शरीर से बाहर निकालने के लिए शल्यक्रिया द्वारा पेट पर एक छिद्र (स्टोमा) बनाया जाता है।

कृत्रिम मूत्राशय और कृत्रिम गुदा (कोलोस्टॉमी) उपलब्ध होते हैं। रोग के अनुसार इन्हें लगाने का स्थान अलग-अलग हो सकता है।

● कृत्रिम मूत्राशय



● कृत्रिम गुदा (कोलोस्टॉमी)



नर्सिंग केयर के बिंदु

- नर्सिंग केयर कर्मचारी छिद्र (स्टोमा) के ऊपर लगी हुई थैली (पाउच) में जमा अपशिष्ट फेंकता है।
- यदि स्टोमा के आसपास का हिस्सा लाल हुआ है, तो इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को दें।

[बौद्धिक अक्षमता]

बौद्धिक अक्षमता वाले व्यक्ति का बौद्धिक विकास सामान्यतः धीमा होता है। यदि उनके दैनिक जीवन में कुछ कठिनाई हो रही है, तो उन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता होती है।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- जीवन-स्तर के अनुसार विशिष्ट सहायता प्रदान करनी चाहिए।
- उपयोगकर्ता की स्थिति पहचानें और उसके अनुरूप नर्सिंग केयर प्रदान करें।

[मानसिक अक्षमता]

मानसिक अक्षमता ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति मानसिक रोगों के कारण मानसिक अक्षमता से ग्रस्त हो जाता है तथा उसको दैनिक कार्य करना और समाज में सहभाग लेना मुश्किल हो जाता है। जैसे-जैसे बीमारी अधिक गंभीर होती जाती है, व्यक्ति की निर्णय लेने और अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता काफी क्षीण हो सकती है। मानसिक बीमारियों में सिज़ोफ्रेनिया और मनोदशा संबंधी विकार शामिल हैं।

● मानसिक अक्षमता के लक्षण

● भ्रांति



श्रवण मतिभ्रम और भ्रांति उत्पन्न होना।

● अवसाद (डिप्रेशन)



हतोत्साहित हो जाना, कम बोलना, तथा अत्यधिक उदास महसूस करना।

● उन्मत्त अवस्था



असामान्य रूप से उत्साहित होना और मूड खुला होना।

3 डिमेंशिया (मनोभ्रंश) की अवधारणा

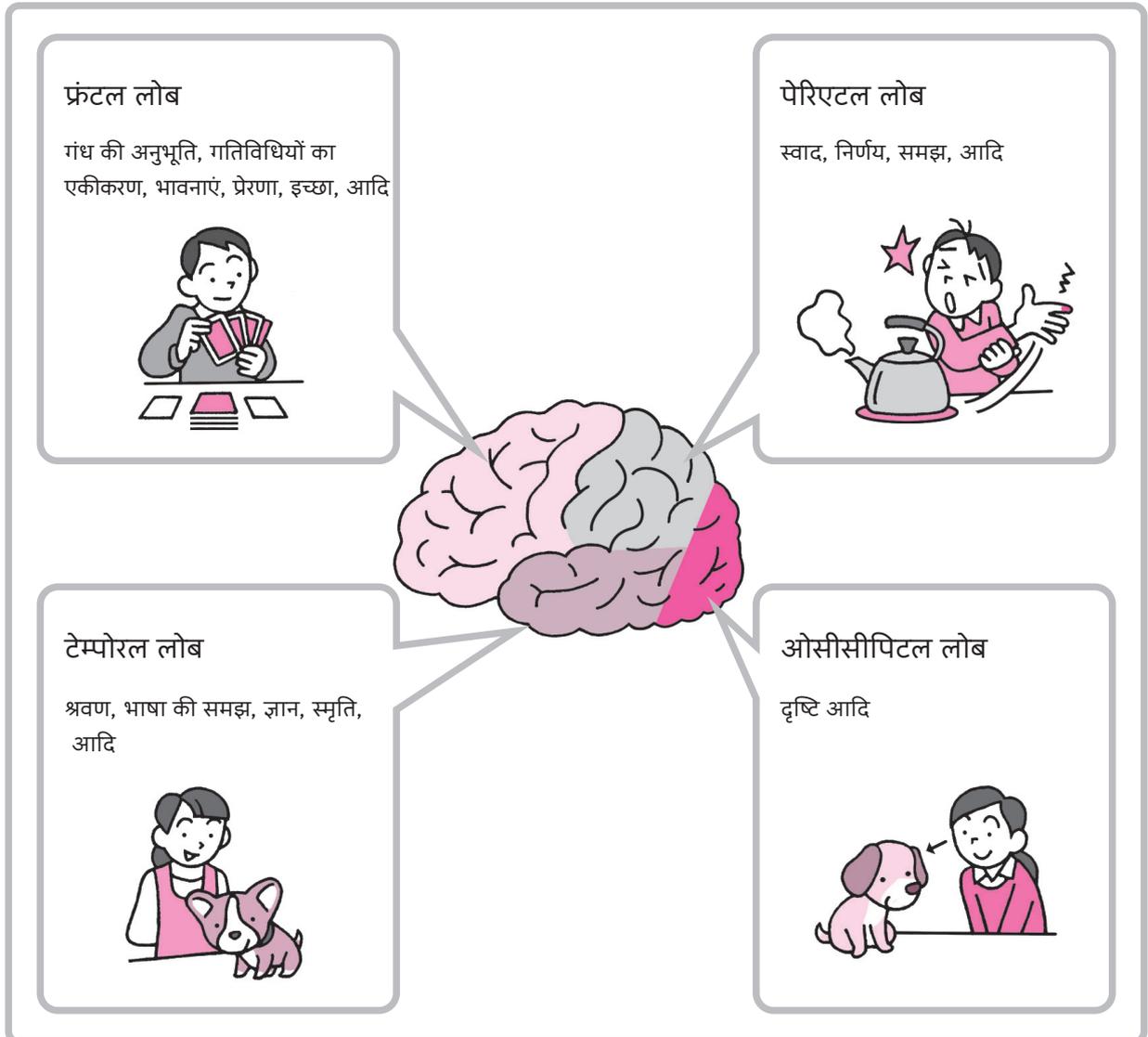
1) डिमेंशिया के बारे में समझना

मस्तिष्क मनुष्य की गतिविधियों को नियंत्रित करता है। डिमेंशिया एक ऐसी बीमारी है जिसमें कुछ कारणों से मस्तिष्क की संज्ञानात्मक कार्यक्षमता कम हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप दैनिक और सामाजिक जीवन में समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

मस्तिष्क का कार्य

डिमेंशिया को समझने के लिए यह समझना आवश्यक है कि मस्तिष्क कैसे काम करता है। जब मस्तिष्क के कार्यों में गिरावट आती है, तो दैनिक जीवन में परेशानियाँ उत्पन्न होती हैं।

● प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) के 4 क्षेत्र और उनके कार्य



डिमेंशिया (मनोभ्रंश) की परिभाषा

● संज्ञानात्मक कार्य क्या है?



स्मृति
(याद रखना, स्मरण करना)



भाषा
(बोलना, समझना)



क्रिया
(दैनिक जीवन की गतिविधियां)



ग्रहणबोध
(चीजों को पहचानना)



योजना बनाना, क्रमबद्ध करना, आदि

विस्मृति और डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के बीच अंतर

विस्मृति यह डिमेंशिया के प्रमुख लक्षणों में से एक है। विस्मृति उम्र बढ़ने के कारण भी होती है, लेकिन वह डिमेंशिया से संबंधित विस्मृति से अलग होती है।

● विस्मृति के विभिन्न प्रकार

उम्र बढ़ने के कारण विस्मृति	डिमेंशिया में विस्मृति
अनुभव का कुछ हिस्सा भूल जाना	संपूर्ण अनुभव भूल जाना
विस्मृति आगे नहीं बढ़ती	विस्मृति बढ़ती है
व्यक्ति स्वयं की विस्मृति से अवगत होता है	व्यक्ति को स्वयं की विस्मृति के बारे में पता नहीं होता
विस्मृति से जीवन में कोई समस्या नहीं आती	जीवन में समस्याएं उत्पन्न होती हैं

2) डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की देखभाल के बिंदु

डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की देखभाल करते समय,

(1) उपयोगकर्ता के दृष्टिकोण से सोचें

उपयोगकर्ता पर केंद्रित नर्सिंग केयर प्रदान करना आवश्यक है।

(2) उपयोगकर्ता की जीवनशैली समझें

स्थिर जीवन के लिए सहायता प्रदान करना आवश्यक है।

(3) उपयोगकर्ता क्या कर सकता है, यह पहचानने के बाद सहायता प्रदान करें

उपयोगकर्ता की क्षमताओं और प्रेरणा का पता लगाकर उसकी सहायता करें।

3) डिमेंशिया के मुख्य कारक रोग और लक्षण आदि

डिमेंशिया के कारक रोगों में शामिल हैं: (1) अल्जाइमर प्रकार का डिमेंशिया, (2) संवहनी डिमेंशिया, (3) लेवी बाँडीज डिमेंशिया और (4) फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया।

● डिमेंशिया के मुख्य कारक रोग और लक्षण आदि

प्रकार	मस्तिष्क की स्थिति	प्रमुख लक्षण, आदि
<p>(1) अल्जाइमर प्रकार का डिमेंशिया</p> 	<p>मस्तिष्क सिकुड़ जाता है। वृद्धावस्था की पट्टिकाएँ (सेनील प्लाक) दिखाई देती हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • इसकी शुरुआत धीमी होती है और यह धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। • स्मृति की क्षीणता से शुरुआत होती है। • मूड अक्सर अच्छा होता है। • रोग की प्रगति को धीमा करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।
<p>(2) संवहनी डिमेंशिया</p> 	<p>मस्तिष्क और रक्तवाहिनियों संबंधी रोग के कारण रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं और मस्तिष्क की कुछ कोशिकाएं मर जाती हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • चरणों में आगे बढ़ता है। • अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया), भाषा विकार, आदि। • कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो मरीज कर सकता है और कुछ ऐसी जो वह नहीं कर सकता।
<p>(3) लेवी बाँडीज डिमेंशिया</p> 	<p>लेवी बाँडीज दिखाई देती हैं और ओसीसीपिटल लोब सिकुड़ जाता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ऐसी चीजें दिखती हैं जो अस्तित्व में नहीं होती (दृश्य मतिभ्रम)। • धीरे-धीरे चलना, आदि (पार्किंसंस रोग जैसे लक्षण)। • सोते समय या सपने देखते समय चीखना, आदि (निद्रा व्यवहार विकार)।
<p>(4) फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया</p> 	<p>फ्रंटल लोब और टेम्पोरल लोब सिकुड़ जाते हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • तर्क और नियंत्रण खत्म होना। • व्यक्तित्व में बदलाव। • निश्चित स्वरूप का व्यवहार। • उत्तेजना/आक्रामकता।

4) डिमेंशिया के लक्षण

डिमेंशिया के लक्षणों को निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है:

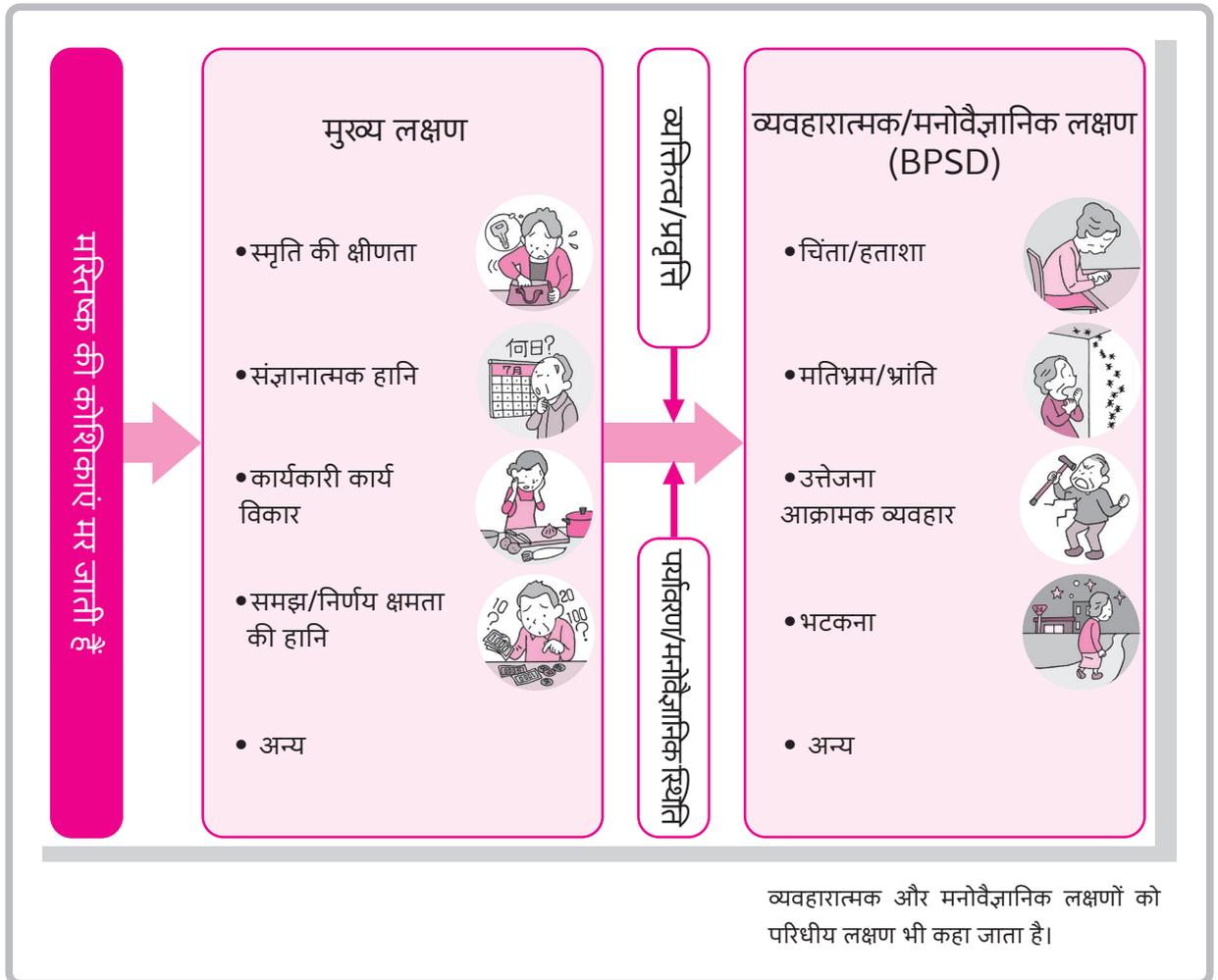
मुख्य लक्षण: मस्तिष्क की क्षति के कारण होता है।

स्मृति की क्षीणता, संज्ञानात्मक हानि, कार्यकारी कार्य विकार, समझ/निर्णय क्षमता की हानि, आदि।

डिमेंशिया के व्यवहारात्मक और मनोवैज्ञानिक लक्षण (BPSD): पर्यावरण, उपयोगकर्ता के व्यक्तित्व और प्रवृत्ति, मानवीय संबंधों आदि के कारण होते हैं।

चिंता/हताशा, मतिभ्रम/भ्रांति, उत्तेजना/आक्रामक व्यवहार, भटकना आदि।

● डिमेंशिया के मुख्य लक्षण और व्यवहारात्मक/मनोवैज्ञानिक लक्षण



[मुख्य लक्षण]

(1) स्मृति की क्षीणता

स्मृति क्षीणता एक विकार है जिसके कारण नए तथ्यों और जानकारी को याद रखना असंभव हो जाता है। यह डिमेंशिया का एक मुख्य लक्षण है।

(2) संज्ञानात्मक हानि

संज्ञानात्मक हानि में समय, स्थान और लोगों को पहचानना असंभव हो जाता है।

- व्यक्ति आधी रात को जाग जाता है और बाहर जाने की कोशिश करता है।
- व्यक्ति अपने परिवार के सदस्यों को पहचान नहीं पाता तथा उन्हें अजनबी समझता है।

(3) कार्यकारी कार्य विकार

कार्यकारी कार्य विकार से ग्रस्त व्यक्ति प्रक्रियाओं को याद नहीं रख पाता और विभिन्न गतिविधियों को करने में असमर्थ हो जाता है।

- खाना पकाने की प्रक्रिया समझ में नहीं आती।

(4) समझ/निर्णय क्षमता की हानि

- समझ/निर्णय क्षमता की हानि के कारण निर्णय लेना असंभव हो जाता है।
- पैसे गिनना कठिन हो जाता है।

[व्यवहारात्मक/मनोवैज्ञानिक लक्षण (BPSD)]

◎ व्यवहारात्मक लक्षण

(1) उत्तेजना/आक्रामक व्यवहार

उत्तेजना और आक्रामक व्यवहार व्यक्ति की चिंताग्रस्त भावनाओं के कारण होता है, क्योंकि वह यह नहीं समझ पाता कि दूसरे लोग उसके साथ क्या करते हैं। ऐसा माना जाता है कि अपने दर्द, शौच की इच्छा, पेशाब की इच्छा आदि के बारे में ठीक से बताने में असमर्थता के कारण भी आक्रामक व्यवहार होता है।

(2) भटकना

किसी उद्देश्य से अथवा स्थिर रहना कठिन है इस कारण से इधर-उधर घूमने को भटकना कहा जाता है।

⊙ मनोवैज्ञानिक लक्षण

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को चिंता और भ्रम होता है।

(1) मतिभ्रम

मतिभ्रम में व्यक्ति को कुछ ऐसा महसूस होता है जो वास्तव में मौजूद नहीं होता।



(2) भ्रांति

भ्रांति की स्थिति में व्यक्ति किसी ऐसी चीज पर विश्वास कर लेता है जो वास्तविक नहीं है।



⦿ डिमेंशिया से पीड़ित लोगों की देखभाल करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- उनके शब्दों और व्यवहार को नकारें नहीं, बस उसे स्वीकार करें।
- उन्हें सुरक्षा का एहसास दिलाने के लिए उनकी बात ध्यान से सुनें
- उनकी समझने की क्षमता के अनुसार सरल और आसानी से समझ आने वाले शब्दों में उनसे बात करें।
- सुबह से लेकर सोने तक उनकी दैनिक जीवन की लय को संयोजित करें।
- उनकी चिंता से छुटकारा पाने के लिए मिलकर सोचें और कार्य करें।
- कमरे और आस-पास के वातावरण को बार-बार न बदलें



संवाद कौशल

प्रकरण 1 संवाद की मूलभूत बातें

प्रकरण 2 उपयोगकर्ताओं के साथ संवाद

प्रकरण 3 टीम के सदस्यों के साथ संवाद

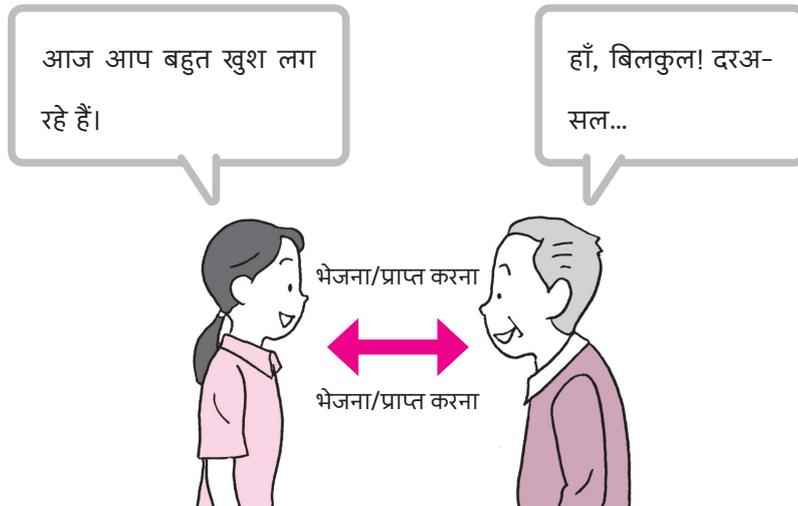
1

संवाद की मूलभूत बातें

1 संवाद का महत्व

संवाद का अर्थ है एक दूसरे के बीच विचारों, भावनाओं आदि का संचार और आदान-प्रदान करना। दूसरों के साथ विश्वास का अच्छा रिश्ता स्थापित करने के लिए संवाद कौशल सीखना आवश्यक है।

● संवाद कैसे होता है



2 जानकारी संप्रेषित करने के साधन

जानकारी संप्रेषित करने के दो तरीके हैं: शाब्दिक संवाद, जिसमें भाषा का सकारात्मक उपयोग किया जाता है, और गैर-शाब्दिक संवाद, जिसमें भाषा के अलावा अन्य हाव-भाव, इशारों और चेहरे के भावों जैसी चीजों का उपयोग किया जाता है।

1) शाब्दिक संवाद

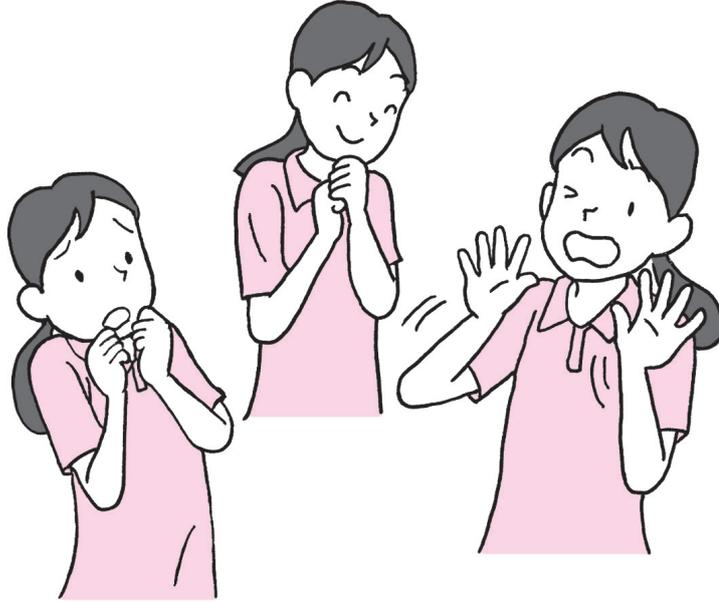
शाब्दिक संवाद, वाणी अथवा सांकेतिक भाषा के माध्यम से बातचीत तथा लिखित अक्षरों और वर्णों के माध्यम से किया जाता है।

● शाब्दिक संवाद के उदाहरण



2) गैर-शाब्दिक संवाद

गैर-शाब्दिक संवाद शरीर के हाव-भाव, हाथों के इशारे और चेहरे के भावों आदि के माध्यम से किया जाता है।



3 संवाद कौशल

संबंध बनाने के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर संवाद करें:

● ध्यानपूर्वक सुनें



- ध्यानपूर्वक सुनने का अर्थ है वक्ता को ध्यानपूर्वक, सही ढंग से और उत्सुकता से सुनना, तथा अपने व्यवहार में उसे प्रदर्शित करना।

● सहानुभूति रखें



- सहानुभूति का अर्थ है दूसरों की राय और भावनाओं को महसूस करना।
- दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से चीजों को समझने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है।

● स्वीकार करें



- स्वीकृति का अर्थ है दूसरे पक्ष की राय और भावनाओं को नकारे या माने बिना स्वीकार करना।

2

उपयोगकर्ताओं के साथ संवाद

1 सुनने की तकनीक (सकारात्मक श्रवण की तकनीक)

उपयोगकर्ताओं के बेहतर जीवन के लिए सहायता प्रदान करने हेतु नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता, उनके परिवार के सदस्य और अन्य विशेषज्ञों के साथ संवाद करते हैं।

1) उपयोगकर्ताओं के मूल्यों का सम्मान

प्रत्येक उपयोगकर्ता के अपने मूल्य होते हैं जो उस समय और वातावरण पर आधारित होते हैं जिसमें वे पैदा हुए और पले-बढ़े हैं। नर्सिंग केयर कर्मचारियों को उपयोगकर्ताओं की भावनाओं, विचारों, धारणाओं और मूल्यों का सम्मान करते हुए नर्सिंग केयर सेवा प्रदान करनी चाहिए।

2) शाब्दिक संवाद के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें**[शब्द प्रयोग]**

नर्सिंग केयर कर्मचारियों को विनम्र भाषा का प्रयोग करना चाहिए।



[प्रश्न पूछने की तकनीक]

नर्सिंग केयर कर्मचारी को सभी आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए उपयोगकर्ताओं से लगातार केवल प्रश्न नहीं पूछने चाहिए। इसके बजाय, उन्हें उपयोगकर्ताओं के साथ पारस्परिक संवाद स्थापित करने का प्रयास करना चाहिए।

प्रश्न दो प्रकार के होते हैं: (1) बंद प्रश्न और (2) खुले प्रश्न।

(1) बंद प्रश्न

बंद प्रश्न वे प्रश्न होते हैं जिनका उत्तर दूसरा व्यक्ति केवल एक शब्द में दे सकता है, जैसे "हाँ" या "नहीं," "A" या "B"। यदि आप बंद प्रश्न पूछते रहते हैं तो संवाद एकतरफा हो जाता है।

(2) खुले प्रश्न

खुला प्रश्न उस प्रश्न को कहते हैं जिसका उत्तर दूसरा व्यक्ति स्वतंत्र रूप से दे सकता है, जैसे "आप क्या सोचते हैं?" और "आप इसे कैसे करना चाहते हैं?" आदि। हालाँकि, यदि आप कारण जानने के लिए बार-बार "क्यों" पूछते रहेंगे, तो सावधान रहें, क्योंकि दूसरे व्यक्ति को ऐसा लग सकता है कि उसे दोषी ठहराया जा रहा है।

● प्रश्नों के उदाहरण

क्या आपको करी पसंद है?

हाँ।

बंद प्रश्न

आपका पसंदीदा पदार्थ कौनसा है?

हं, मुझे.... ।

खुला प्रश्न

[दोहराना]

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता द्वारा कही गई बात को दोहराकर उसे यह संदेश दे सकता है कि “मैं सुन रहा हूँ।”

● दोहराने का उदाहरण



3) गैर-शाब्दिक संवाद के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

[इशारे और चेहरे के भाव]

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता के इशारे और चेहरे के भावों का निरीक्षण करता है और अवलोकन के आधार पर उनके साथ संवाद करता है।^v

[दृष्टि-संपर्क]¹

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता के साथ दृष्टि-संपर्क के माध्यम से संपर्क स्थापित करता है। क्योंकि यदि उपयोगकर्ता के साथ दृष्टि-संपर्क न हो, तो उनके लिए यह जानना कठिन होता है कि नर्सिंग केयर कर्मचारी उनकी बात सुन रहा है।

● समान स्तर पर दृष्टि-संपर्क कैसे स्थापित करें



समान स्तर पर दृष्टि-संपर्क।



यदि नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता को उच्च स्थिति से नीचे नजर करके देखता है, तो इससे भय की भावना उत्पन्न होती है।

[स्वर]

उपयोगकर्ता से धीरे-धीरे, कोमल आवाज़ में बात करें, और बीच-बीच में उचित विराम लें।

[सिर हिलाकर सहमति जताना]

अपना सिर ऊपर-नीचे हिलाना या “मैं सहमत हूँ,” ऐसा कहकर सहमति जताना, यह बात दर्शाती है कि आप उपयोगकर्ता जो कह रहा है उसे ध्यान से सुन रहे हैं और समझने की कोशिश कर रहे हैं।

[शरीर की आसन स्थिति, हाथ और शरीर के हावभाव]

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ताओं के साथ आमने-सामने संवाद करते हैं।

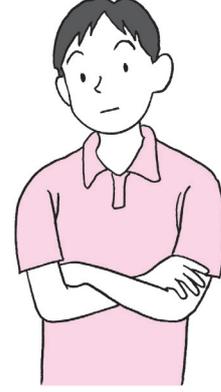
- यदि आप किसी की बात सुनते समय अपनी हाथ या पैरों को एक दूसरे पर रखकर, या कुर्सी पर पीछे की ओर लेट कर बैठते हैं, तो इससे सामने वाले व्यक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- हाथों और शरीर के हाव-भावों के अर्थ, देश और संस्कृति के आधार पर, काफी भिन्न होते हैं।



● शरीर की आसन स्थिति के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें



आमने-सामने बात करना।



बाँह पर बाँह डालना।



एक पैर को दूसरे के ऊपर रखना।



पैर फैलाकर पीठ के बल लेटना।

[दूरी/शारीरिक स्पर्श]

कुछ देशों में, एक-दूसरे से थोड़ी दूरी बनाए रखते हुए बात करने और एक-दूसरे को स्पर्श करने से आत्मीयता की भावना निर्माण होती है।

हालाँकि, जापान में ऐसा कहा जाता है कि कई लोग तब अधिक सहज महसूस करते हैं जब करीबी दोस्तों के बीच भी एक निश्चित दूरी बनाए रखी जाती है।

किसी व्यक्ति को स्पर्श करके बताए गए संदेश की विषय-वस्तु को, समय, तीव्रता और आवृत्ति के आधार पर, प्राप्तकर्ता विभिन्न तरीकों से समझता है।

● शारीरिक स्पर्श का उदाहरण



हाथ को धीरे से पकड़ें और संवाद करें।

2 स्पष्टीकरण और सहमति (सूचित सहमति)

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ताओं को उनके निर्णय लेने में सहायता करते हैं ताकि वे अपना जीवन स्वयं जी सकें। उपयोगकर्ताओं के निर्णय लेने में सहायता करते समय नर्सिंग केयर कर्मचारी को निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए:

- (1) विकल्प प्रस्तुत करें।
- (2) प्रत्येक विकल्प के फायदे और नुकसान को ध्यानपूर्वक समझाएं।
- (3) उपयोगकर्ता को अपनी इच्छानुसार चयन करने दें/निर्णय लेने दें।

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ताओं द्वारा चुने गए विकल्पों का सम्मान और समर्थन करें, ताकि उपयोगकर्ता अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें।

3 उपयोगकर्ता की स्थिति के अनुसार संवाद

उपयोगकर्ताओं को बीमारी या विकलांगता के कारण दूसरों के साथ संवाद करने में कठिनाई हो सकती है। नर्सिंग केयर कर्मचारी के लिए उपयोगकर्ता की बीमारियों और विकलांगताओं के आधार पर उचित संवाद पद्धति का चयन करना महत्वपूर्ण है।

1) विभिन्न विकलांगताओं की विशेषताओं के अनुसार संवाद का महत्व

बीमारी या विकलांगता संवाद में बाधा डाल सकती है। नर्सिंग केयर कर्मचारी का यह काम है कि वह उपयोगकर्ता को किस प्रकार की बाधाएं हैं यह पहचाने और उसके अनुरूप संवाद करें।

हाल के वर्षों में, संवाद के साधन के रूप में ICT (जानकारी और संचार प्रौद्योगिकी) का तेजी से उपयोग किया जा रहा है।

2) दृष्टिबाधित व्यक्तियों के साथ संवाद

1. दृष्टिबाधित व्यक्ति के साथ संवाद की विशेषताएं

दृष्टि दोष एक ऐसी विकलांगता है जिसमें व्यक्ति चीजों को देखने में असमर्थ हो जाता है या उसे देखने में कठिनाई होती है। चूँकि ऐसे व्यक्ति को पर्याप्त दृश्य जानकारी नहीं मिलती है, इसलिए कई बार उसे किसी वस्तु की दूरी या स्थान का पता नहीं चल पाता।

2. दृष्टिबाधित लोगों के साथ संवाद करते समय ध्यान देने योग्य बातें

⊙ दृश्य बोध के अलावा अन्य माध्यमों से प्राप्त की जा सकने वाली जानकारी का उपयोग करें

वस्तुओं के स्थान और विशेषताओं को ठोस शब्दों में और विस्तार से समझाएं। इसके अलावा, अपनी आवाज़ के लहज़े और बोलने के तरीके के प्रति सचेत रहना भी महत्वपूर्ण है। सीधे चीजों को छूने देकर भी जानकारी दी जा सकती है।

⊙ व्यक्ति को उनका नाम लेकर पुकारें

यदि नर्सिंग केयर कर्मचारी बिना कुछ कहे उपयोगकर्ता को छू ले, तो वह चौंक सकते हैं, इसलिए पहले उपयोगकर्ता से बात अवश्य करें। जब आप उपयोगकर्ता से बात करें तो बोलने से पहले उस व्यक्ति का नाम पुकारें।

यह भी महत्वपूर्ण है कि नर्सिंग केयर कर्मचारी स्वयं अपनी पहचान भी बताए।

● व्यक्ति को उनके नाम से पुकारें और फिर उनसे बात करें



किसी दृष्टिबाधित व्यक्ति से इस प्रकार से बात करें ताकि वे समझ पाएं कि वे किससे बात कर रहे हैं।



◎ स्थान एवं दिशा विस्तार से बताएं।

स्थान का वर्णन करते समय, विशिष्ट स्वरूप में बताएं, जैसे "आपके दाईं ओर" या "मेरी आवाज़ की ओर।" भोजन के समय जब किसी व्यक्ति को यह बताना हो कि कोई विशिष्ट पदार्थ कहाँ रखा है, तो आप दिन के किसी निश्चित समय पर घड़ी की घंटे वाली सुई किस दिशा की ओर इशारा कर रही है, यह बताकर उन्हें पदार्थ की दिशा समझा सकते हैं। इस पद्धति को "घड़ी की स्थिति" कहा जाता है।

3. दृष्टिबाधित व्यक्ति के साथ संवाद करने में उपयोग की जाने वाली सहायता विधियों और उपकरणों के उदाहरण

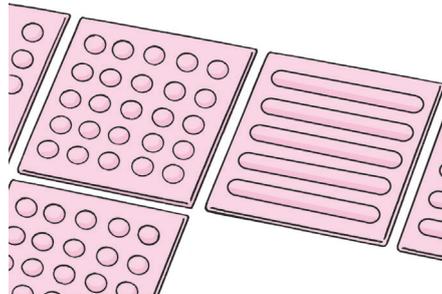
उपयोगकर्ता के दृष्टि दोष की स्थिति के अनुरूप सहायता उपकरणों का उपयोग करने से संवाद आसान हो जाता है।

(ब्रेल)

ब्रेल और ब्रेल ब्लॉक का उपयोग दृष्टिबाधित लोगों तक सूचना पहुंचाने के लिए किया जाता है।



ब्रेल



ब्रेल ब्लॉक

3) श्रवण बाधित व्यक्तियों के साथ संवाद

1. श्रवण बाधित व्यक्ति के साथ संवाद की विशेषताएं

चूंकि ऐसे व्यक्ति ध्वनि को ठीक से नहीं सुन पाते, इसलिए वे हानि और अकेलेपन की भावना महसूस करते हैं, जिसके कारण उन्हें मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करना आवश्यक होता है।

2. श्रवण बाधित लोगों के साथ संवाद करते समय ध्यान देने योग्य बातें

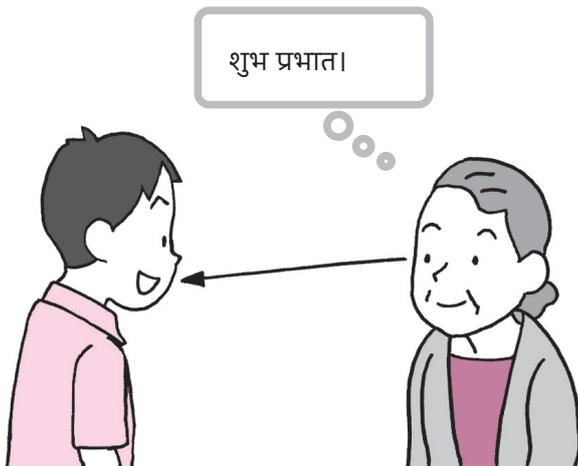
- उनके सामने से, इस तरह से बात करें कि एक-दूसरे के चेहरे के भाव और मुँह की हरकतें स्पष्ट दिखें।
- यदि उनका एक कान कम क्षतिग्रस्त है तो उस ओर से बात करें।
- आराम से और स्पष्ट रूप से बोलें।
- आवश्यकता से अधिक ऊंचे स्वर में न बोलें।
- जितना संभव हो सके शांत स्थान पर उनसे बातचीत करें।

3. श्रवण बाधित व्यक्ति के साथ संवाद करने में उपयोग की जाने वाली सहायता विधियों और उपकरणों के उदाहरण

स्पीच रीडिंग (लिप रीडिंग)

संवाद के लिए मुँह/होंठों की हलचलों को देखना और समझना।

- लिप रीडिंग के माध्यम से बातचीत



(लिखित माध्यम से संवाद)

कागज, लिखने और मिटाने वाले बोर्ड आदि का उपयोग करके किसी व्यक्ति के साथ संवाद करना। ऐसे संवाद के लिए ICT और अन्य माध्यमों का भी उपयोग किया जाता है।

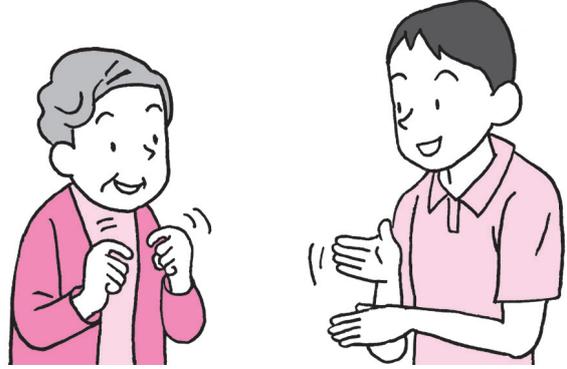
● लिखित माध्यम से बातचीत



(सांकेतिक भाषा)

उंगली और हाथ के इशारों तथा चेहरे और गर्दन की हलचलों के संयोजन का उपयोग करके अर्थ की अभिव्यक्ति करने को सांकेतिक भाषा कहा जाता है।

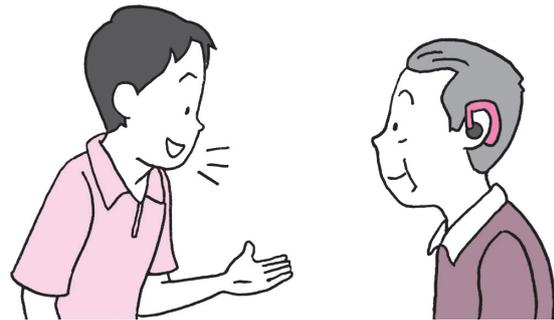
● सांकेतिक भाषा के माध्यम से बातचीत



(श्रवण यंत्र)

श्रवण यंत्र ऐसे उपकरण होते हैं जो माइक्रोफोन और एम्प्लीफायर की सहायता से ध्वनि एकत्रित करते हैं और उसे कानों तक पहुंचाते हैं।

● श्रवण यंत्रों का उपयोग कर बातचीत



4) वाचाघात (अफेज़िआ) से पीड़ित व्यक्तियों के साथ संवाद

1. वाचाघात से पीड़ित व्यक्ति के साथ संवाद की विशेषताएं

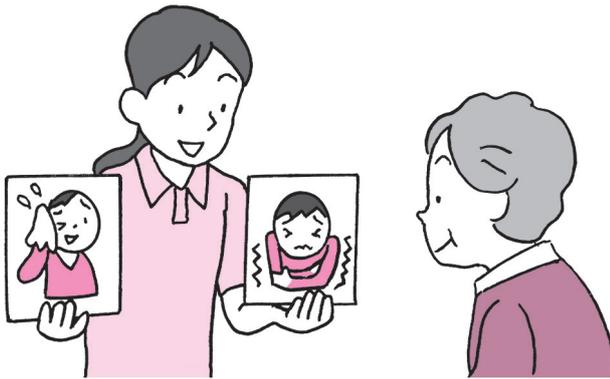
वाचाघात मस्तिष्क के भाषा-संबंधी क्षेत्रों को नुकसान पहुंचने के कारण होता है, जिसके परिणामस्वरूप सुनने और समझने, लिखित सामग्री पढ़ने और समझने, बोलने और अक्षरों को लिखने जैसे कार्यों में गिरावट आती है।

2. वाचाघात से पीड़ित व्यक्तियों के साथ संवाद करते समय ध्यान देने योग्य बातें

- धीरे-धीरे और स्पष्ट रूप से बात करें, छोटे, आसानी से समझ में आने वाले शब्दों का प्रयोग करें।
- शब्दों के अलावा अन्य संवाद विधियों का उपयोग करें, जैसे चित्र, फोटो, हाथ और शरीर के हाव-भाव।
- छोटी-मोटी भाषण संबंधी त्रुटियों की ओर ध्यान न दिलाएं।
बंद प्रश्न पूछें ताकि वह आसानी से “हाँ” या “नहीं” में उत्तर दे सके।

3. वाचाघात से पीड़ित व्यक्ति के साथ संवाद करने में उपयोग की जाने वाली सहायता विधियों और उपकरणों के उदाहरण

- बोलने के अलावा हाथों और शरीर के हाव-भाव का प्रयोग करें
- चित्रों एवं रेखाचित्रों का प्रयोग करें



5) डिमेंशिया (मनोभ्रंश) से पीड़ित व्यक्तियों के साथ संवाद

1. डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति के साथ संवाद की विशेषताएं

मस्तिष्क के संज्ञानात्मक कार्य में गिरावट के कारण, कई बार ऐसा होता है कि एक ही बात कई बार दोहराई जाती है और नर्सिंग केयर कर्मचारी व उपयोगकर्ता के बीच बातचीत प्रभावी नहीं हो सकती।

2. डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्तियों के साथ संवाद करते समय ध्यान देने योग्य बातें

- धीरे-धीरे बात करें।
- समझने में आसान शब्दों और छोटे वाक्यों में जानकारी संप्रेषित करें।
- भले ही व्यक्ति जो कह रहा है वह तथ्यात्मक रूप से गलत हो, लेकिन उसे अस्वीकार न करें। वह जैसा है उसे वैसे ही स्वीकार करें और उसके प्रति सहानुभूति रखें।

● डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति के साथ संवाद का उदाहरण



3

टीम के सदस्यों के साथ संवाद

1 रिकॉर्ड के माध्यम से जानकारी साझा करने की मूलभूत समझ

1) जानकारी साझा करने का उद्देश्य

नर्सिंग केयर केवल नर्सिंग केयर कर्मचारियों द्वारा ही नहीं, बल्कि चिकित्सा कर्मी और अन्य कर्मचारियों के सहयोग से एक टीम के रूप में प्रदान की जाती है। टीम के सदस्य उपयोगकर्ता को बेहतर नर्सिंग केयर सेवा प्रदान करने के लिए नर्सिंग केयर और चिकित्सा जानकारी की सामग्री साझा करते हैं।

◎जानकारी साझा करने के तरीके

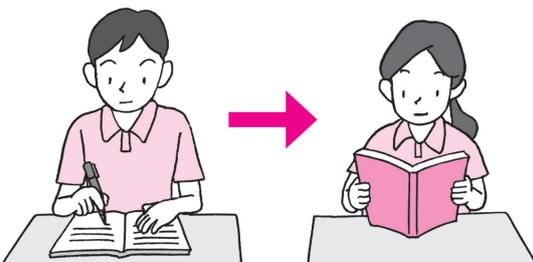
रिकॉर्ड के माध्यम से जानकारी साझा करना

नर्सिंग केयर योजनाएँ, केस रिकॉर्ड, हैंडओवर/हस्तांतरण नोटबुक, आदि।

बैठक (बातचीत) के माध्यम से जानकारी साझा करना

स्टाफ सदस्यों के बीच उपयोगकर्ताओं से संबंधित जानकारी सौंपने के लिए हैंडओवर/हस्तांतरण बैठक या, नर्सिंग केयर से संबंधित मामलों पर चर्चा के लिए बैठक, आदि।

● रिकॉर्ड के माध्यम से जानकारी साझा करना



● अगली शिफ्ट के कर्मचारियों के साथ जानकारी साझा करना



2) नर्सिंग केयर में रिकॉर्ड का महत्व

अच्छी गुणवत्तापूर्ण नर्सिंग केयर प्रदान करने के लिए, नर्सिंग केयर कर्मचारी के लिए उपयोगकर्ता की जानकारी को समझना आवश्यक है। नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता की स्थिति, उपयोगकर्ता से किए गए प्रस्ताव, तथा उनके प्रति उसकी प्रतिक्रियाओं को रिकॉर्ड करता है।

रिकॉर्ड रखना दो दृष्टिकोणों से महत्वपूर्ण है: बेहतर नर्सिंग केयर सेवाएं प्रदान करना और टीम के रूप में नर्सिंग केयर का कार्यान्वयन करना।

3) नर्सिंग केयर का रिकॉर्ड रखने की मूलभूत बातें

(1) जब तक आपकी स्मृति ताजा और स्पष्ट हो तब तक रिकॉर्ड बनाएं

(2) दिनांक और समय को सटीक रूप से रिकॉर्ड करें।

दिनांक दर्ज करें ताकि यह पता चल सके कि दर्ज की गई घटना कब घटी।

(3) तथ्य रिकार्ड करें।

तथ्यों को “व्यक्तिपरक तथ्य” और “वस्तुनिष्ठ तथ्य” में वर्गीकृत किया जा सकता है।

तथ्य	विवरण
व्यक्तिपरक तथ्य	<ul style="list-style-type: none"> उपयोगकर्ता ने क्या देखा, उसने क्या अनुभव किया, उसने किस बात की शिकायत की, आदि उपयोगकर्ता की टिप्पणियाँ, आदि
वस्तुनिष्ठ तथ्य	<ul style="list-style-type: none"> नर्सिंग केयर कर्मचारी आदि के निरीक्षण रक्तचाप, शरीर का तापमान, परीक्षण डेटा, आदि

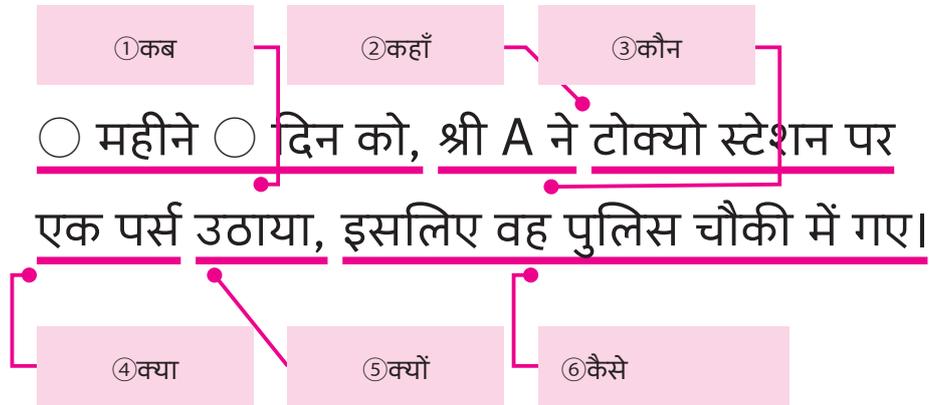
● रिकॉर्ड का उदाहरण

दिनांक	वस्तुनिष्ठ तथ्य	विवरण	व्यक्तिपरक तथ्य
2019/7/20	8 बजे जब मैंने XXजी को शौचालय में सहायता प्रदान की, तो उनके सैक्रम क्षेत्र पर 1 सेमी व्यास की लाली देखी गई। जब मैंने उनसे पूछा तो उन्होंने कहा कि, “कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा है।” मैंने नर्स को इस बात की जानकारी दी तो पता चला कि यह प्रेशर अल्सर (शैय्या व्रण/बेड-सोर्स) की प्रारंभिक अवस्था है।		

(4) जानकारी इस तरह से रिकॉर्ड करें कि पढ़ने वाला व्यक्ति इसे एक बार में पढ़कर ही समझ सकें।
निम्नलिखित 6 बातें स्पष्ट रूप से रिकार्ड करें।

①When	⇒ कब
②Where	⇒ कहाँ
③Who	⇒ कौन
④What	⇒ क्या
⑤Why	⇒ क्यों
⑥How	⇒ कैसे

● समझने में आसान वाक्यों का उदाहरण



4) व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा और गोपनीयता बनाए रखना

नर्सिंग केयर कर्मचारियों को जानकारी प्रबंधन के बारे में बहुत सावधान रहना चाहिए। विशेष रूप से, व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा और गोपनीयता बनाए रखना व्यावसायिक नैतिकता के भाग के रूप में अत्यंत आवश्यक है।

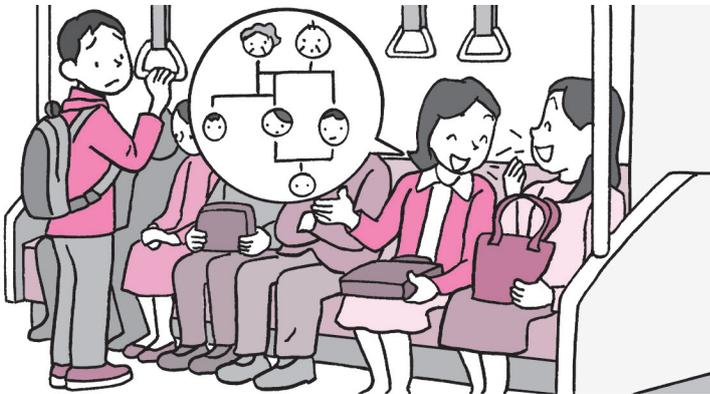
व्यक्तिगत जानकारी साझा करते समय, व्यक्तिगत जानकारी के प्रबंधन के संबंध में स्वयं उपयोगकर्ता से सहमति प्राप्त करना आवश्यक होता है।

(व्यक्तिगत जानकारी के प्रकार)

नाम, पता, फोन नंबर, संबंधित व्यक्ति का फोटो आदि।

व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है:

- अपने कार्यस्थल के बाहर उपयोगकर्ताओं और अपने कार्यस्थल के बारे में बात न करें।
- इंटरनेट या सोशल मीडिया पर उपयोगकर्ताओं अथवा अपने कार्यस्थल के बारे में जानकारी पोस्ट न करें।



2 रिपोर्ट/संवाद/परामर्श

1) रिपोर्ट/संवाद

नर्सिंग केयर कर्मचारी एक टीम के रूप में नर्सिंग सेवा प्रदान करते हैं। इसलिए, वे उपयोगकर्ताओं के साथ बातचीत में ध्यान में आई हुई बातें, या अपने काम की प्रगति की रिपोर्ट टीम के अन्य सदस्यों को देते हैं, उनसे संवाद करते हैं, तथा जानकारी साझा करते हैं।

रिपोर्टिंग और संवाद का समय विषय के अनुसार पर अलग-अलग होता है। यदि दुर्घटना जैसी कोई उच्च स्तर की आपातकालीन स्थिति हो, तो उसकी रिपोर्ट बिना देरी किए तुरंत करें।

● जानकारी प्रदान करने वाला

- संक्षिप्त रूप से बताएं
- तथ्यों और राय को अलग-अलग बताएं
- स्थान और समय को ध्यान में रखते हुए जानकारी रिपोर्ट करें



● जानकारी प्राप्त करने वाला

- नोट्स लें
- सुनते समय तथ्यों और राय को अलग करें
- दूसरे व्यक्ति ने जो कहा है उसे दोहराएं

2) परामर्श

परामर्श का अर्थ है, जब आपको समस्या हो या कोई बात आपको समझ में न आए तो अन्य सहकर्मियों, विशेषज्ञों आदि से सलाह लेना। जब आप चिंतित हों तो स्वयं कोई निर्णय न लें। अन्य व्यक्तियों से सलाह लें।

दैनिक जीवनशैली में सहायता के कौशल

प्रकरण 1 चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर

प्रकरण 2 भोजन के समय नर्सिंग केयर

प्रकरण 3 मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर

प्रकरण 4 पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर

प्रकरण 5 स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर

प्रकरण 6 घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर

1

चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता
से संबंधित नर्सिंग केयर

1 चलने/उठाने/स्थानांतरण का महत्व

1) नर्सिंग केयर में चलने/उठाने/स्थानांतरण का महत्व

घूमने-फिरने से व्यक्ति की गतिविधियों का क्षेत्र विस्तृत होता है। गतिविधियों के विस्तृत क्षेत्र वाला जीवन व्यक्ति की शारीरिक स्थिति और मानसिक कार्यों के रखरखाव और सुधार में मदद करता है। दैनिक जीवन की स्थितियों में, हम उस स्थान पर जाते हैं जहां वह गतिविधि की जाती है, जैसे भोजन कक्ष में खाना, शौचालय में शौच करना और बाथरूम में स्नान करना। इस प्रकार, एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना दैनिक जीवन की प्रत्येक गतिविधि से जुड़ा हुआ है।

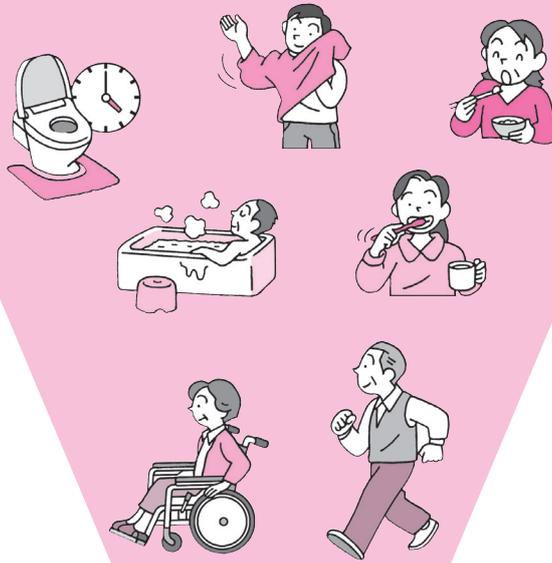


● ADL और IADL के बीच संबंध

IADL (Instrumental Activities of Daily Living: सहायक दैनिक गतिविधियाँ)



ADL (Activities of Daily Living: दैनिक गतिविधियाँ)



शब्द का स्पष्टीकरण

ADL (Activities of Daily Living: दैनिक गतिविधियाँ) और IADL (Instrumental Activities of Daily Living: सहायक दैनिक गतिविधियाँ)

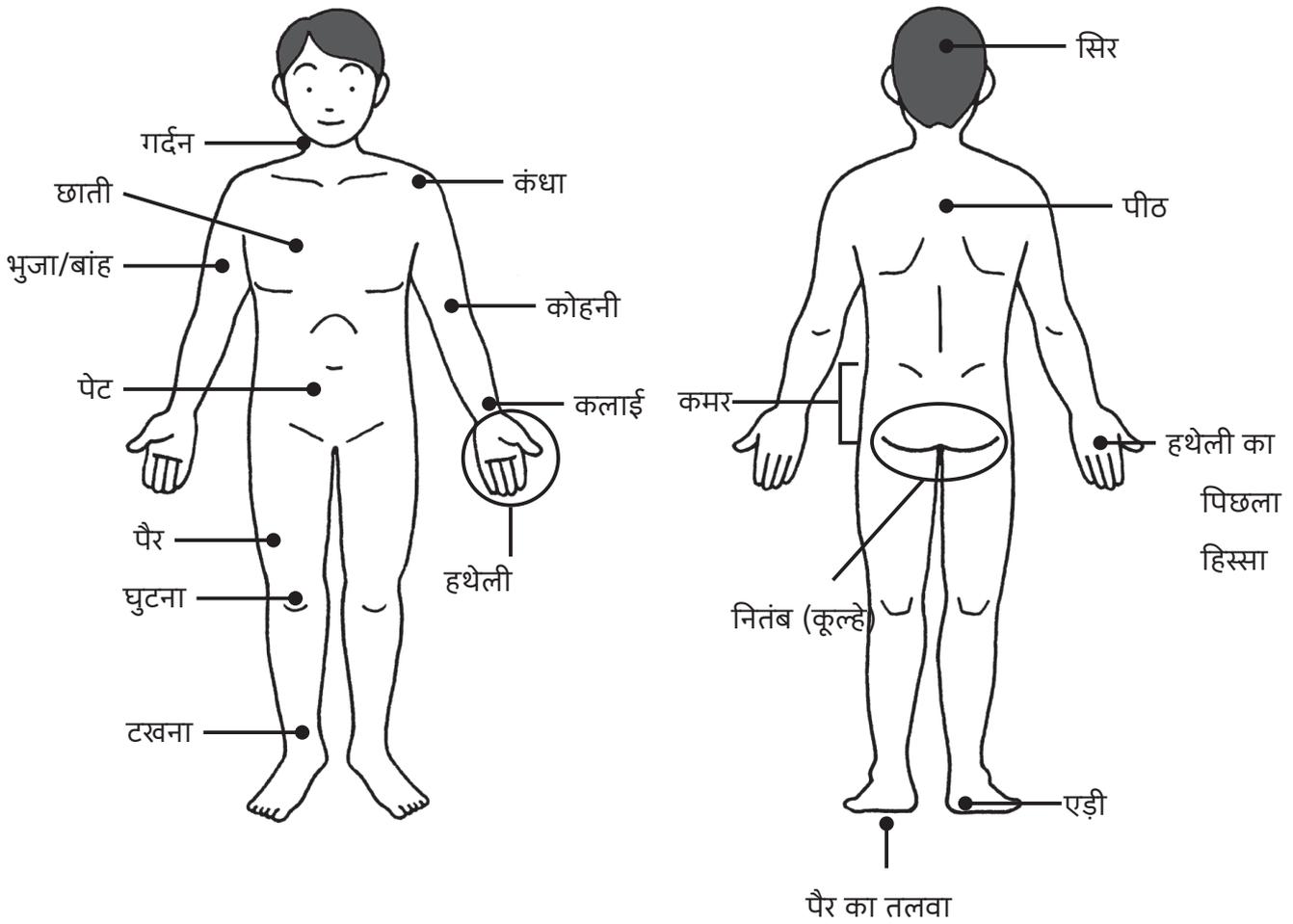
ADL शारीरिक गतिविधियों का एक समूह है जिसे एक व्यक्ति स्वतंत्र रूप से जीने के लिए करता है। ADL में घूमना, खाना, कपड़े पहनना, शौचालय जाना और नहाना शामिल है। IADL किसी व्यक्ति की वह योग्यताएँ हैं जो घर और समुदाय में जीवनयापन के लिए आवश्यक है। IADL में वित्त प्रबंधन, खरीदारी, कपड़े धोना, परिवहन सेवाओं का उपयोग करना और संचार उपकरणों का उपयोग करना शामिल है।

2 चलने/उठाने/स्थानांतरित करने से संबंधित मन और शरीर का तंत्र

1) चलने/उठाने/स्थानांतरण से संबंधित शरीर के अंग

चलने/उठाने/स्थानांतरित करने में विभिन्न मांसपेशियां और जोड़ शामिल होते हैं

● चलने/उठाने/स्थानांतरण से संबंधित शरीर के मुख्य

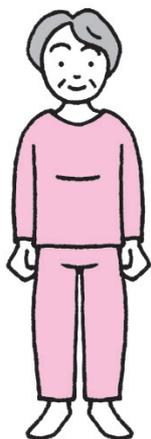


2) शरीर की स्थिति

शरीर की स्थितियों को, खड़े होने की स्थिति (खड़ी स्थिति), बैठी हुई स्थिति (बैठने की स्थिति) और लेटने की स्थिति (डीक्यूबिटस स्थिति) में विभाजित किया जा सकता है।

(1) खड़ी स्थिति

● खड़ी स्थिति



(2) बैठने की स्थितियाँ

● (बिस्तर आदि के) किनारे पर बैठने की स्थिति



● कुर्सी पर बैठने की स्थिति (बैठने की स्थिति)



● पैर लंबे करके बैठने की स्थिति

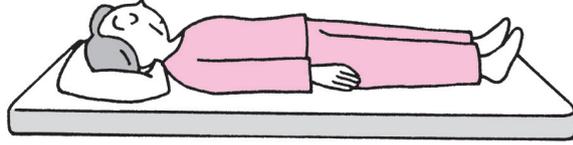


● आधा बैठने की स्थिति (फाउलर की स्थिति)



(3) लेटने की स्थितियाँ (डीक्यूबिटस स्थिति)

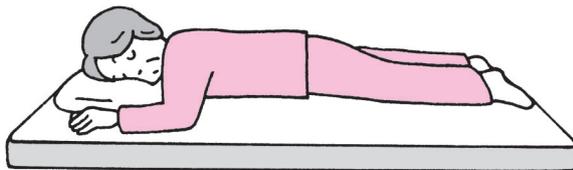
● पीठ के बल लेटने की स्थिति



● एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति

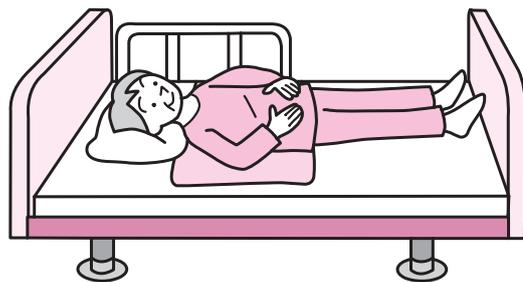


● पेट के बल लेटने की स्थिति



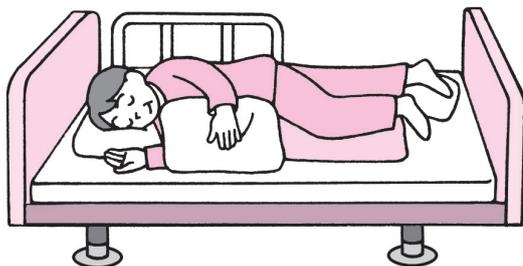
3) शरीर की आरामदायक स्थिति

● पीठ के बल लेटे हुए आरामदायक स्थिति यह शरीर की सबसे स्थिर आसन स्थिति होती है।



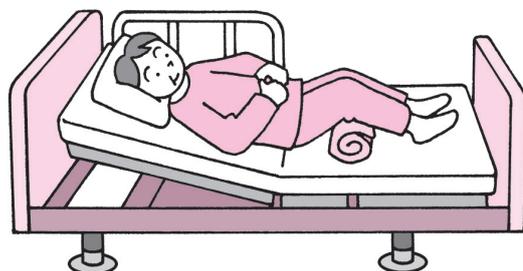
● एक तरफ (दाईं ओर) लेटने की पार्श्व आरामदायक स्थिति

छाती के सामने एक तकिया रखें। पैरों के बीच, दाहिने पैर के नीचे एक तकिया रखें।



● आधा बैठने की आरामदायक स्थिति (फाउलर की स्थिति)

गैच बेड को ऊपर करें और दोनों निचले अंगों को ऊपर उठाएं। यदि गैच बेड ना हो, तो घुटनों के नीचे एक तकिया रखें।



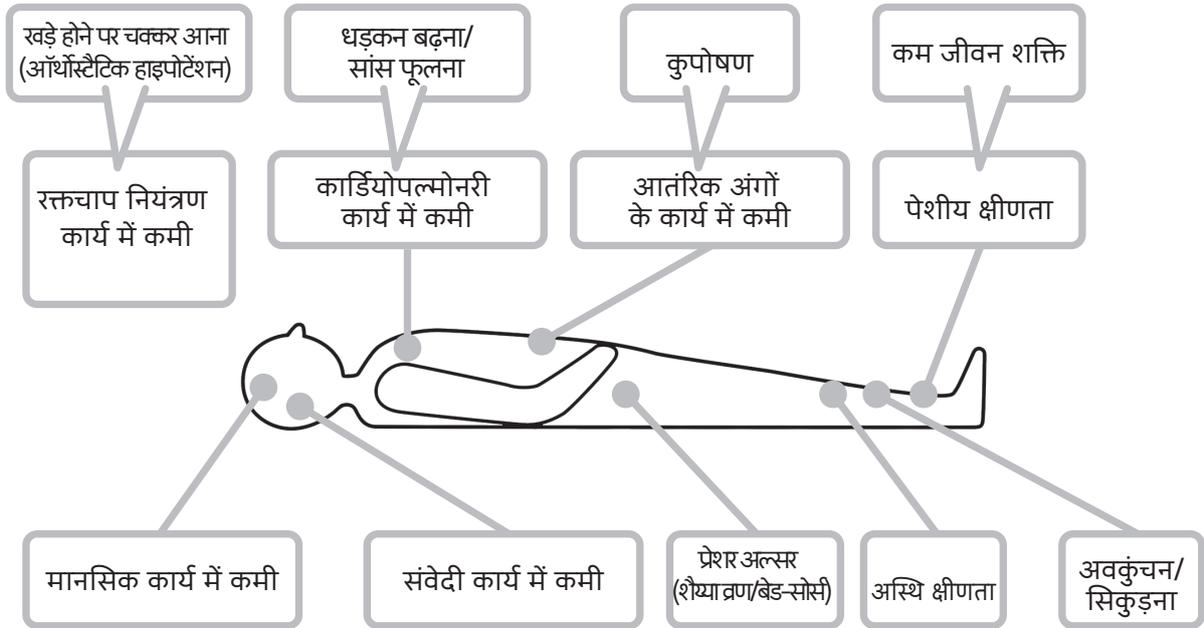
शब्द का स्पष्टीकरण

सेनुकी

उपयोगकर्ता के शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाने के बाद उपयोगकर्ता की पीठ को बिस्तर से ऊपर उठाना। इस प्रक्रिया को सेनुकी कहा जाता है। सेनुकी से प्रेशर अल्सर (शैय्या व्रण/बेड-सोर्स) रोकने में मदद होती है।

4) डिसयूज़ सिंड्रोम

डिसयूज़ सिंड्रोम उन विभिन्न प्रकार की शारीरिक और मानसिक स्थितियों को कहा जाता है, जो लंबे समय तक बिस्तर पर रहने और दीर्घकालिक निष्क्रियता के कारण उत्पन्न होती हैं।



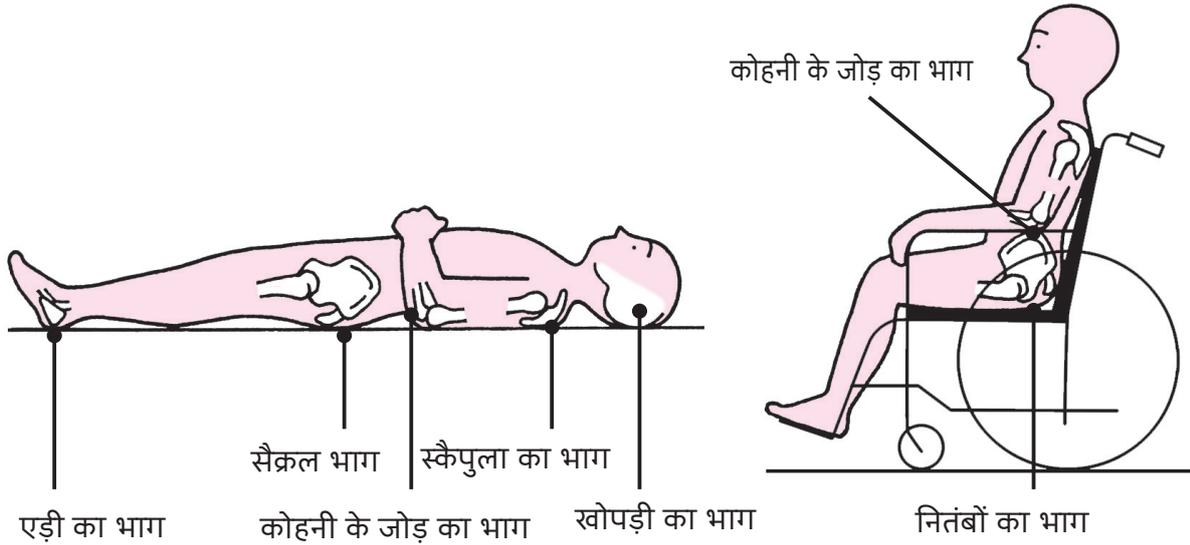
5) प्रेशर अल्सर (शैय्या त्रण/बेड-सोर्स)

बेड-सोर्स त्वचा का परिगलन है जो लंबे समय तक बिस्तर पर पड़े रहने के कारण होता है, जिससे उन क्षेत्रों में रक्त संचार संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते हैं जहां हड्डियां उभरी होती हैं। चादरों की झुर्रियां और शरीर की स्थिति बदलते समय उत्पन्न घर्षण भी बेड-सोर्स का कारण बन सकता है।

◎ बेड-सोर्स से बचाव के उपाय

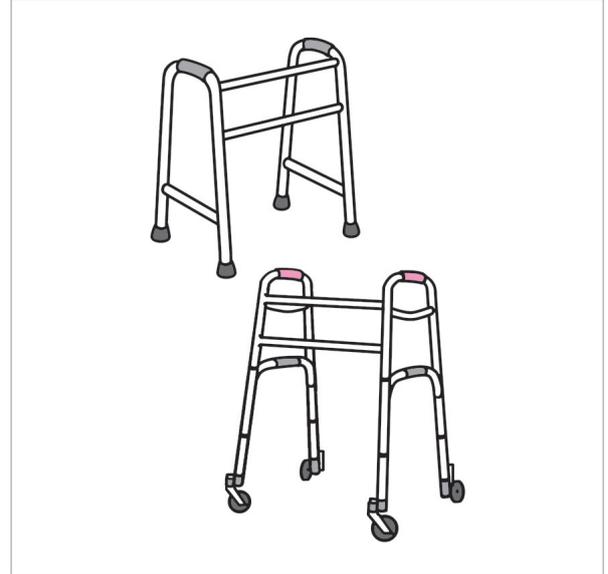
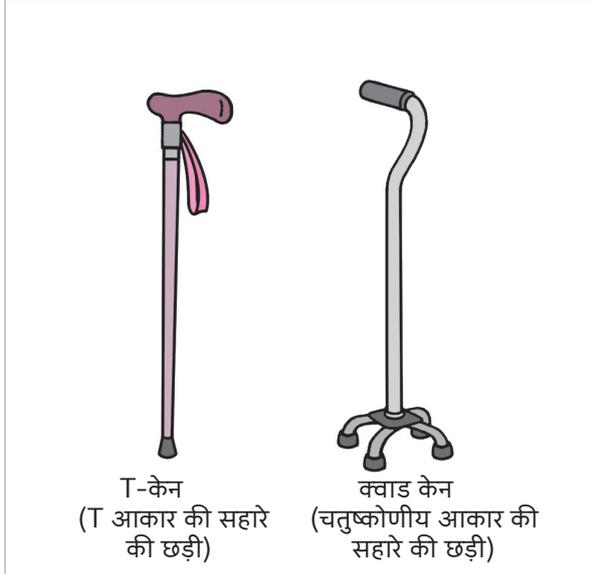
- (1) यदि संभव हो तो उपयोगकर्ता को बिस्तर से बाहर लाएं।
- (2) उपयोगकर्ता के शरीर की स्थिति नियमित रूप से बदलें।
- (3) उपयोगकर्ता को पर्याप्त पोषण प्रदान करें।

● शरीर के वे हिस्से जो बेड-सोर्स के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होते हैं



6) चलने/उठाने/स्थानांतरित करने से संबंधित देखभाल उपकरण

व्हीलचेयर के अलावा चलने/उठाने/स्थानांतरित करने से संबंधित अन्य सहायक उपकरणों में छड़ियां, वॉकर और लिफ्ट शामिल हैं।

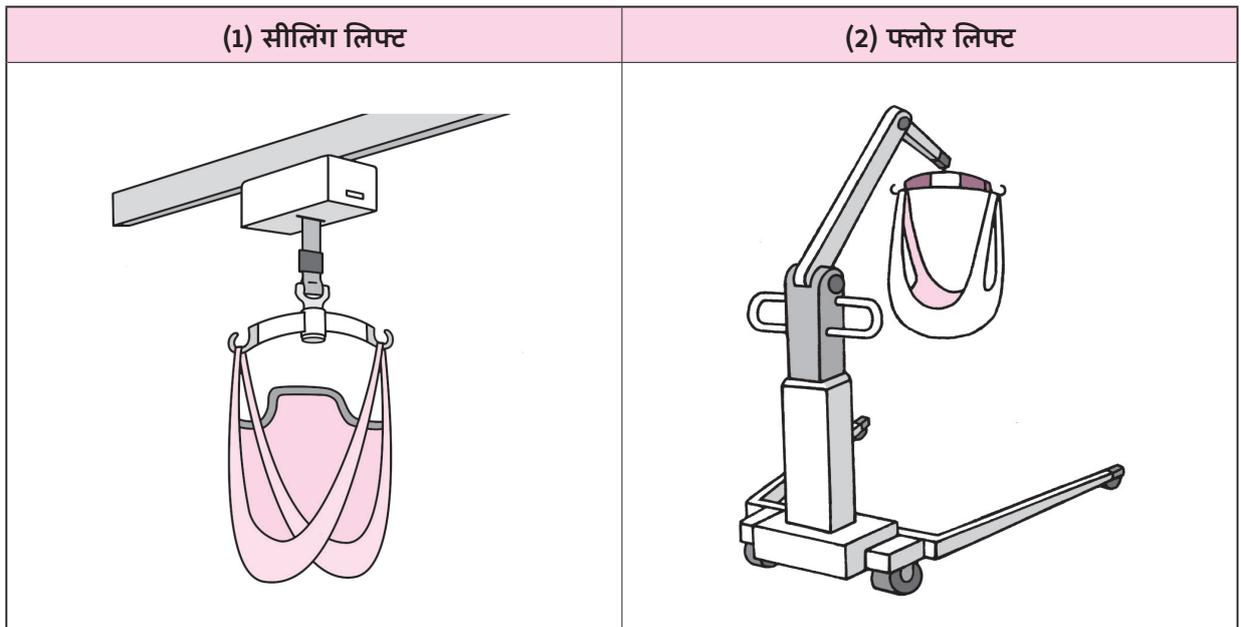


T-केन: T-केन हल्की और बहुत उपयोगकर्ता-अनुकूल होती है।

क्वाड केन: इसका सहारा देने वाला क्षेत्र T-केन की तुलना में अधिक चौड़ा होता है, इसलिए इसका उपयोग तब किया जाता है जब प्रभावित भाग पर शरीर का भार पर्याप्त रूप से सहन नहीं किया जा सकता।

वॉकर: वॉकर अधिक स्थिर होता है, क्योंकि इसका सहारा देने वाला क्षेत्र छड़ी की तुलना में बड़ा होता है।

नर्सिंग केयर कर्मचारियों पर नर्सिंग केयर का बोझ कम करने के लिए लिफ्ट प्रभावी होती है।



स्थानान्तरण/उठाने के संबंध में नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

1) शारीरिक नर्सिंग केयर की मूलभूत बातें

यह सभी नर्सिंग केयर गतिविधियों के लिए समान है।

(1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।



नर्सिंग केयर प्रदान करने से पहले उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की पुष्टि अवश्य कर लें। यदि शारीरिक स्थिति खराब हो, तो जबरदस्ती कार्रवाई न करें। इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को दें।

(2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।



जब आप नर्सिंग केयर प्रदान करते हैं, तो उपयोगकर्ता के आत्मनिर्णय का सम्मान अवश्य करें। इसके अलावा, उपयोगकर्ता नर्सिंग केयर का विवरण पहले से जानकर सुरक्षित महसूस करेगा और सहायता प्राप्त करने के लिए आश्वस्त होगा।

(3) बिस्तर को ऐसी ऊंचाई पर समायोजित करें जो नर्सिंग केयर के लिए आरामदायक हो।



नर्सिंग केयर कर्मचारी की कमर पर बोझ कम करने के लिए बिस्तर की ऊंचाई समायोजित करें।



शब्द का स्पष्टीकरण

आत्मनिर्भरता के लिए सहायता

उपयोगकर्ता के असमर्थ होने पर ही सहायता प्रदान करें। ऐसा करने के लिए, उपयोगकर्ता की स्थिति का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करना आवश्यक है।

इस पुस्तिका में नर्सिंग केयर कर्मचारियों की गतिविधियों के बारे में बताया गया है, लेकिन वास्तव में, उपयोगकर्ताओं को वह करने दें जिन्हें करने में वे सक्षम हैं।

2) बिस्तर पर करवट बदलने से संबंधित नर्सिंग केयर

इस स्पष्टीकरण में बाईं तरफ के अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित एक उपयोगकर्ता का उदाहरण दिया गया है।

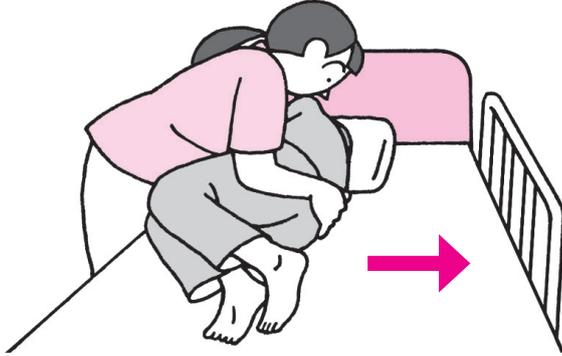
- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) बिस्तर को ऐसी ऊंचाई पर समायोजित करें जो नर्सिंग केयर के लिए आरामदायक हो।
- (4) उपयोगकर्ता के घुटनों को ऊपर उठाएं।
- (5) प्रभावित हिस्से को ऊपर की ओर करके एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति में लाएं।



सहारे का आधार छोटा करने के लिए उपयोगकर्ता की भुजाओं और पैरों को उसके शरीर के केंद्र के करीब रखें।



- (6) उपयोगकर्ता की कमर को बिस्तर के दूसरी ओर ले जाएं।



इससे एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति अधिक स्थिर होगी।



- (7) उपयोगकर्ता के पैरों को अधिक आरामदायक स्थिति में रखें।



सहारे का आधार जितना व्यापक होगा, शरीर की आसन स्थिति उतनी ही स्थिर होगी।

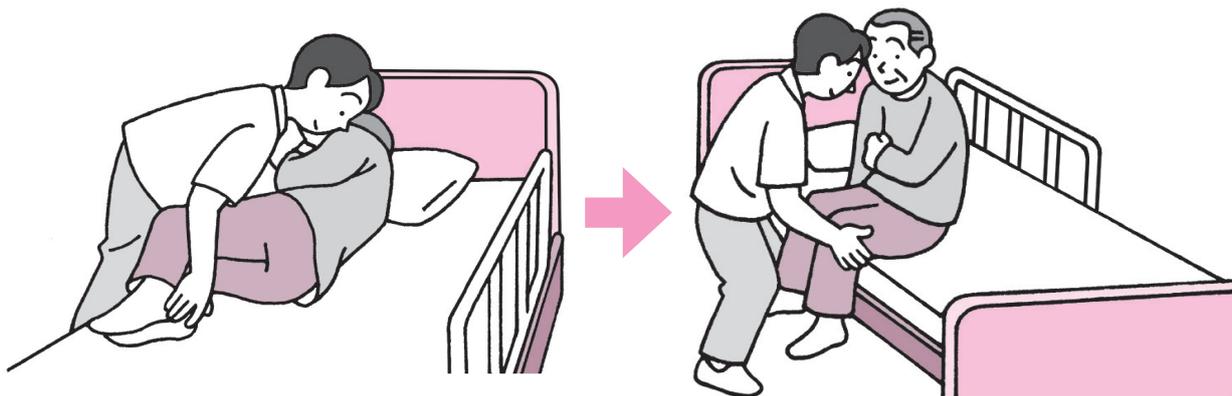


3) उठने-बैठने से संबंधित नर्सिंग केयर (दाहिनी ओर लेटने की पार्श्व स्थिति से बिस्तर के किनारे पर पैर नीचे करके बैठने की स्थिति में)

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) बिस्तर की ऊंचाई को इस प्रकार समायोजित करें कि जब उपयोगकर्ता बिस्तर के किनारे पर अपने पैर नीचे करके बैठे तो उसके तलवे कमरे के फर्श पर रहें।
- (4) प्रभावित हिस्से को ऊपर की ओर करके एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति में लाएं।
- (5) उपयोगकर्ता के पैरों को बिस्तर के किनारे पर ले जाएं।



- (6) उपयोगकर्ता को अपने दोनों पैर बिस्तर से नीचे करने और अपनी दाहिनी कोहनी पर दबाव डालने को कहें। इसके बाद, उपयोगकर्ता के ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएं।



- (7) उपयोगकर्ता कैसा महसूस कर रहा है और उसकी शारीरिक स्थिति कैसी है इसकी जाँच करें।
 (8) उपयोगकर्ता के दोनों तलवे ज़मीन पर हैं यह सुनिश्चित करें।



इससे बैठने की स्थिति स्थिर हो जाएगी।

4) खड़े होने से संबंधित नर्सिंग केयर (बैठने की स्थिति से खड़ी स्थिति में)

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
 (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
 (3) उपयोगकर्ता को बिस्तर के किनारे के पास बैठे रहने के लिए कहें।



- (4) उपयोगकर्ता के स्वस्थ पैर को बिस्तर के पास ले जाएं। इस समय नर्सिंग केयर कर्मचारी प्रभावित भाग की दिशा में खड़े रहें।



ऐसा करने से उपयोगकर्ता खड़े होते समय उसके स्वस्थ पैर पर भार डाल सकता है।

(5) नर्सिंग केयर कर्मचारी प्रभावित हिस्से के घुटने को सहारा दें, ताकि घुटना मुड़ न जाए। उपयोगकर्ता को अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को पर्याप्त रूप से मोड़कर खड़ा होने के लिए कहें।



ऐसा उपयोगकर्ता को प्रभावित पक्ष पर गिरने से बचाने के लिए किया जाता है।

(6) उपयोगकर्ता कैसा महसूस कर रहा है और उसकी शारीरिक स्थिति कैसी है इसकी जाँच करें।

शब्द का स्पष्टीकरण

घुटने का मुड़ना

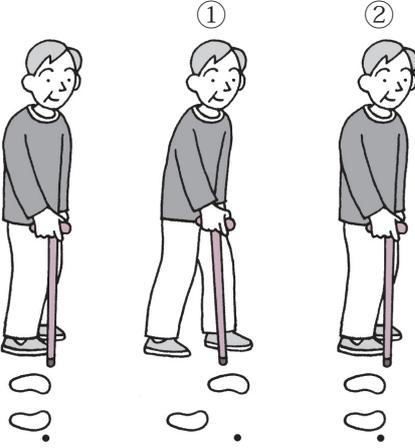
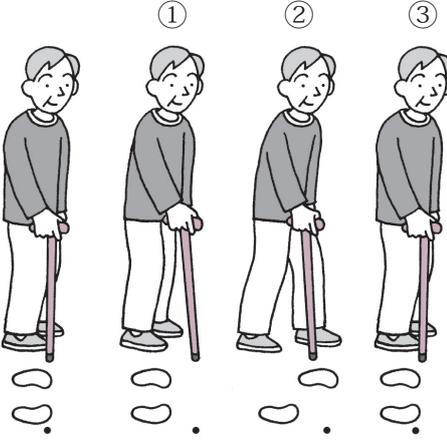
घुटने का मुड़ना अर्थात, खड़े होने या चलने की स्थिति में घुटने का अचानक मुड़ जाना है, जिसके कारण गिरने की संभावना हो सकती है।

5) अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित उपयोगकर्ताओं के लिए चलने से संबंधित नर्सिंग केयर

(सहारे की छड़ी का सहारा लेकर चलना)

छड़ी के सहारे चलने के दो तरीके हैं: 2-बिंदु चाल और 3-बिंदु चाल।

● 2-बिंदु चाल और 3-बिंदु चाल की तुलना

चलने का प्रकार	2-बिंदु चाल	3-बिंदु चाल
पैर आगे बढ़ाने का क्रम	(1) छड़ी और प्रभावित हिस्सा → (2) स्वस्थ हिस्सा 	(1) छड़ी → (2) प्रभावित हिस्सा → (3) स्वस्थ हिस्सा 
स्थिरता	कम	उच्च



पहले प्रभावित हिस्से के पैर को आगे रखने का कारण यह है कि स्वस्थ हिस्से से शरीर को सहारा देना आवश्यक होता है, जो बेहतर सहारा प्रदान करता है।

छड़ी के सहारे चलने से संबंधित नर्सिंग केयर

नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता के प्रभावित हिस्से के पास उसकी पीठ की ओर खड़ा रहता है और आवश्यकतानुसार उपयोगकर्ता के शरीर के ऊपरी भाग और कमर को सहारा देता है।



(सीढ़ियाँ चढ़ना)

सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता से एक कदम नीचे (पीछे) खड़ा होता है।
उपयोगकर्ता निम्नलिखित क्रम में सीढ़ियाँ चढ़ते हैं: (1) छड़ी→(2) स्वस्थ पैर→(3) प्रभावित पैर।



यदि सीढ़ियों पर रेलिंग लगी हो तो उपयोगकर्ता को उसे पकड़ने पर स्थिरता प्राप्त होगी।

(सीढ़ियाँ उतरना)

सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता से एक कदम नीचे (सामने) खड़ा होता है। उपयोगकर्ता निम्नलिखित क्रम में सीढ़ियाँ उतरते हैं: (1) छड़ी→(2) प्रभावित पैर →(3) स्वस्थ पैर।



यदि सीढ़ियों पर रेलिंग लगी हो तो उपयोगकर्ता को उसे पकड़ने पर स्थिरता प्राप्त होगी।

6) दृष्टिबाधित उपयोगकर्ताओं के लिए चलने से संबंधित नर्सिंग केयर

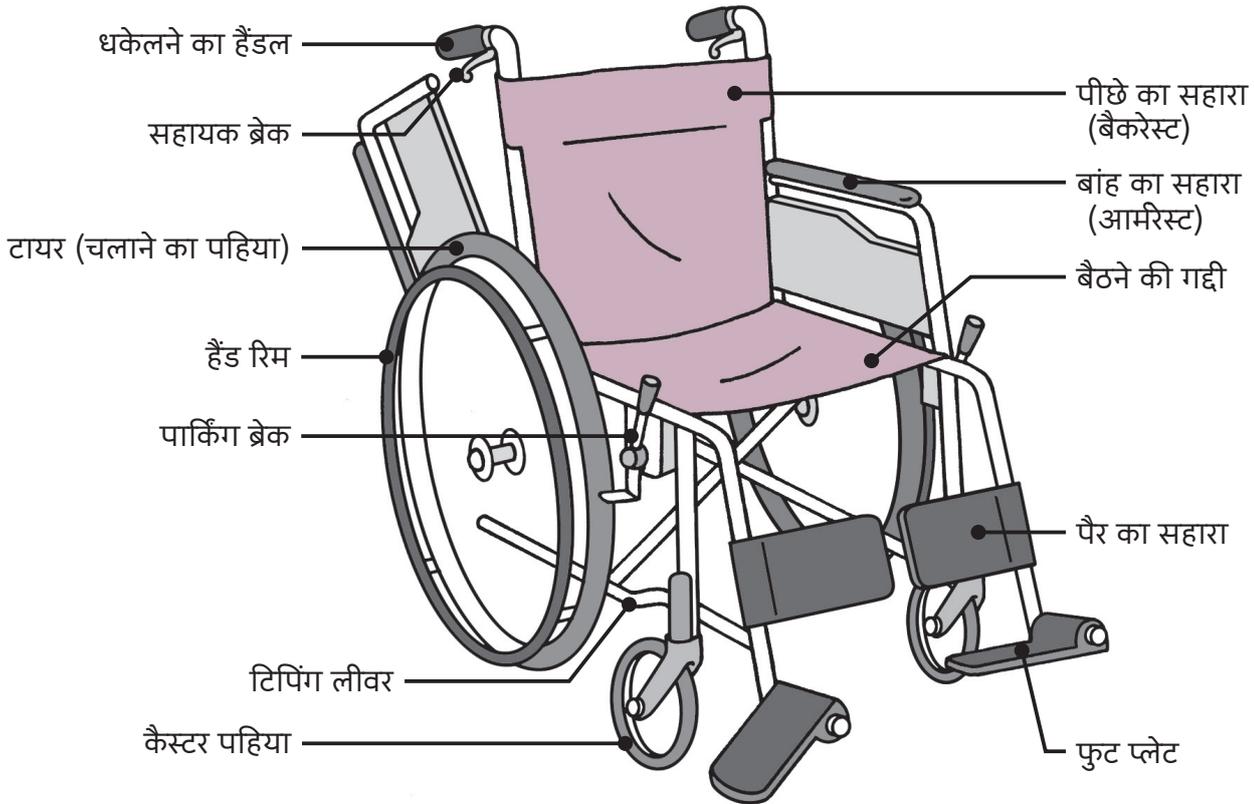
चलने की गति उपयोगकर्ता की गति के अनुरूप रखें। जब सीढ़ियाँ, स्तर का अंतर, कोने आदि के कारण स्थिति बदल जाती है, तो उपयोगकर्ता को पहले ही मौखिक रूप से समझा दें।

● उपयोगकर्ता को मार्ग दिखाते समय अपनाई जाने वाली शरीर की मूलभूत स्थिति



7) व्हीलचेयर का उपयोग करके नर्सिंग केयर

● व्हीलचेयर की संरचना और प्रत्येक भाग के नाम



(व्हीलचेयर के संबंध में ध्यान रखने योग्य बातें)

- व्हीलचेयर का उपयोग करने से पहले टायर में हवा का दबाव और ब्रेक की स्थिति की जांच कर लें। अगर टायर में हवा का दबाव कम है तो ब्रेक ठीक से काम नहीं करने का जोखिम होता है।
- व्हीलचेयर रुकी हुई होने पर हमेशा ब्रेक लगाएं। भले ही उसमें कोई न बैठा हो, फिर भी ब्रेक अवश्य लगाएं, क्योंकि यदि व्हीलचेयर चलने लगे तो खतरनाक हो सकता है।

8) बिस्तर से व्हीलचेयर पर स्थानांतरण

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) बिस्तर की ऊंचाई को इस प्रकार समायोजित करें कि जब उपयोगकर्ता बिस्तर के किनारे पर अपने पैर नीचे करके बैठे तो उसके तलवे कमरे के फर्श पर रहें।
- (4) व्हीलचेयर को उपयोगकर्ता के स्वस्थ हिस्से के पास रखें और ब्रेक लगाएं।
- (5) उपयोगकर्ता को दूर वाले हिस्से के आर्मरेस्ट को अपने स्वस्थ हिस्से वाले हाथ से पकड़ने को कहें। नर्सिंग केयर कर्मचारी यह सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता के प्रभावित हिस्से का घुटना मुड़ न जाए।



प्रभावित घुटने
को सहारा दें।



पक्षाघात से पीड़ित व्यक्ति को स्थानांतरित करने का यह एक मूलभूत नियम है कि पहले स्वस्थ हिस्से को स्थानांतरित किया जाए।

(6) उपयोगकर्ता को धीरे-धीरे अपना सिर नीचे करके खड़ा होने को कहें तथा व्हीलचेयर की ओर मुड़ने को कहें।



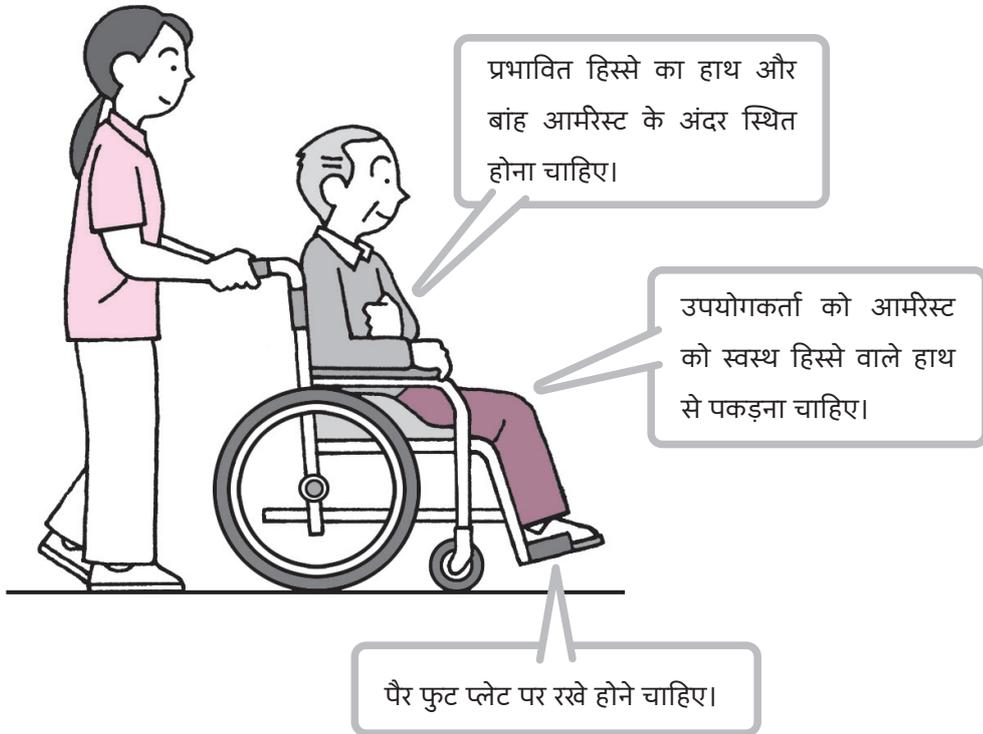
(7) उपयोगकर्ता को व्हीलचेयर पर पीछे की ओर बैठने को कहें। उन्हें अपने पैर फुट प्लेट पर रखने को कहें।



(8) उपयोगकर्ता कैसा महसूस कर रहा है और उसकी शारीरिक स्थिति कैसी है इसकी जाँच करें।

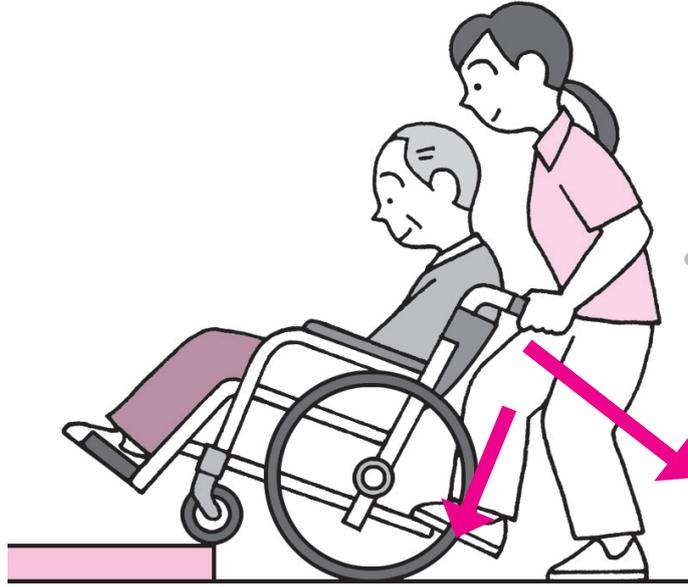
9) व्हीलचेयर पर चलने से संबंधित नर्सिंग केयर

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) उपयोगकर्ताओं के पैर फुट प्लेट पर रखें।
- (4) इस बात का ध्यान रखें कि उपयोगकर्ता का हाथ चलाने के पहियों में न फंसे।
- (5) ब्रेक हटाएं, उपयोगकर्ता को बताएं कि व्हीलचेयर चलने वाली है, और फिर व्हीलचेयर को धक्का देना शुरू करें।



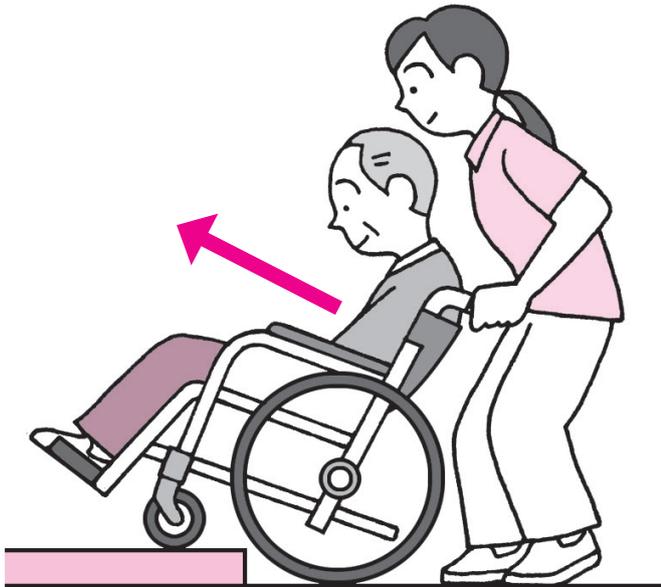
(सीढ़ियाँ चढ़ना)

सीढ़ी के सामने रुकें और उपयोगकर्ता को बताएं कि आप सीढ़ी चढ़ने वाले हैं।



धकेलने के हैंडल को तिरछे नीचे की ओर खींचें।

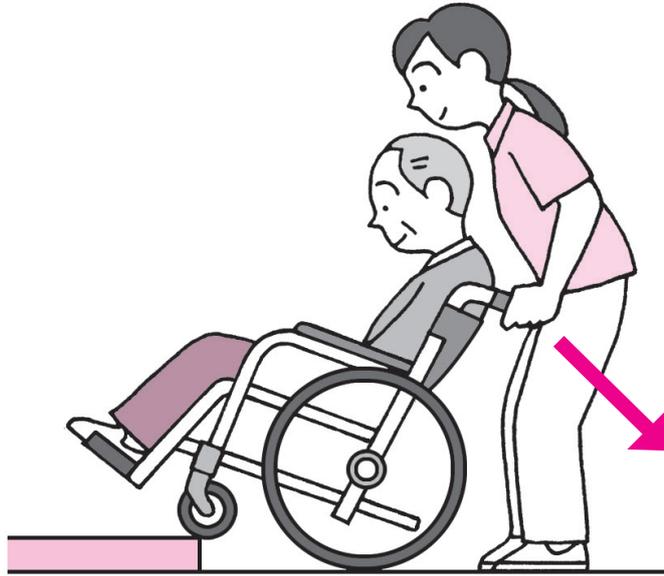
नर्सिंग केयर कर्मचारी, टिपिंग लीवर को पैर से मजबूती से दबाएं।



कैस्टर पहियों को धीरे-धीरे सीढ़ियों पर रखें, और फिर चलाने के पहियों को ऊपर उठाएं।

(सीढ़ियाँ उतरना)

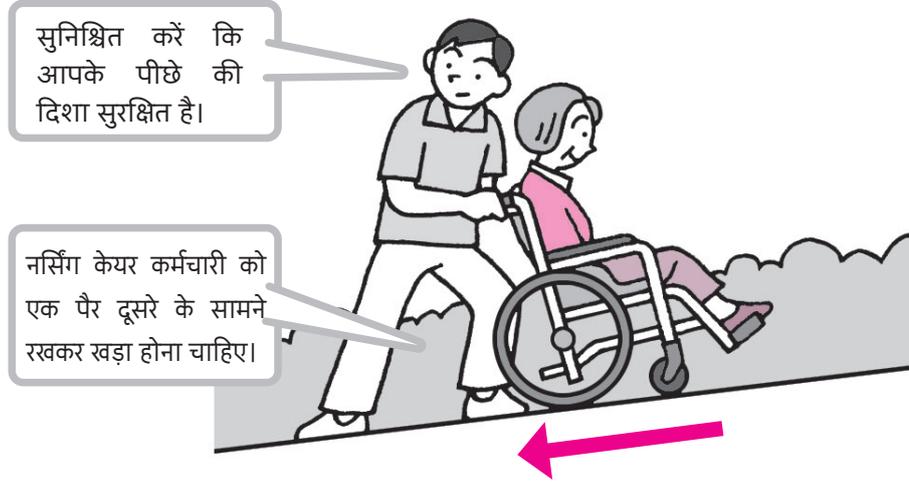
सीढ़ी के सामने रुकें और उपयोगकर्ता को बताएं कि आप सीढ़ी उतरने वाले हैं। व्हीलचेयर का मुँह पीछे की ओर रखें और चलाने के पहियों को धीरे से नीचे रखें।



चलाने के पहियों को पर्याप्त रूप से खींचें और धीरे-धीरे कैस्टर पहियों को नीचे रखें।

(ढलान से नीचे जाते हुए)

खड़ी ढलान से नीचे उतरते समय उपयोगकर्ता को बताएं कि आप व्हीलचेयर को पीछे की ओर खींचने वाले हैं।



व्हीलचेयर को पीछे की ओर ले जाते हुए आगे बढ़ें।



व्हीलचेयर को पीछे की दिशा से उतारने का उद्देश्य उपयोगकर्ता को व्हीलचेयर से फिसलने से बचाना है।

भाग 4

दैनिक जीवनशैली में सहायता के कौशल

प्रकरण

1 चलने/उठने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर

2

भोजन के समय नर्सिंग केयर

1 भोजन का महत्व

भोजन का अर्थ है, अपने मुँह से खाना खाना। हम अपने शरीर को सक्रिय रखने और अपने जीवन को बनाए रखने के लिए भोजन द्वारा शरीर में पोषक तत्व लेते हैं।

मुँह से भोजन खाने और उसका स्वाद लेने से प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) उत्तेजित होता है और जीवन की लय स्थापित करने में मदद मिलती है।

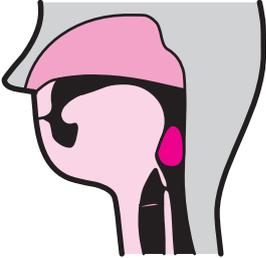
भोजन जीवन की खुशियों में से एक है। यह मानवीय संबंधों को बेहतर बनाने के लिए संवाद का एक अवसर है।

2 भोजन से संबंधित मन और शरीर का तंत्र

जब हमारा मस्तिष्क यह अनुभव करता है कि भूख लगी है, तो हमें कुछ खाने की इच्छा होती है।

- हम खाने की मेज पर जाकर बैठते हैं, शरीर की आसन स्थिति ठीक करते हैं, और अपनी आँखों से भोजन का निरीक्षण करते हैं। चॉपस्टिक्स या चम्मच की मदद से हम भोजन को अपने मुँह में डालते हैं और उसे चबाकर निगलते हैं।
- जब हम भोजन करते हैं, तो हम अपनी दृष्टि और गंध की इंद्रियों से भोजन की पहचान करते हैं और स्वाद और स्पर्श की इंद्रियों से उसके स्वाद और चबाने योग्य बनावट को महसूस करते हैं।
- कई शारीरिक क्रियाएं भोजन से संबंधित होती हैं।

○ खाने और निगलने का प्रवाह

पूर्वानुमान अवस्था		<ul style="list-style-type: none"> • भोजन का रंग, आकार और गंध पहचाना जाता है। • लार का स्राव होता है।
प्रारंभिक अवस्था		<ul style="list-style-type: none"> • मुँह में डाला गया भोजन चबाया जाता है और लार के साथ मिलकर भोजन की एक गेंद (बोलस) बनाई जाती है।
मौखिक अवस्था		<ul style="list-style-type: none"> • बोलस को मुँह से स्वरयंत्र तक भेजा जाता है। • भेजने के लिए मुख्यतः जीभ का उपयोग किया जाता है।
गलकोष अवस्था		<ul style="list-style-type: none"> • निगलने की प्रतिक्रिया होती है और बोलस गलकोष से होकर गुजरता है। • बोलस को श्वासनली में प्रवेश करने से रोकने के लिए एपिग्लॉटिस बंद हो जाता है।
ग्रासनली अवस्था		<ul style="list-style-type: none"> • बोलस ग्रासनली के माध्यम से पेट में चला जाता है।



यदि इस प्रवाह में कहीं कोई बाधा आ जाए तो भोजन ग्रहण करना कठिन हो जाता है।
इसे आम तौर पर खाने और निगलने संबंधी विकार (डिस्फेगिया) कहा जाता है।

3 भोजन के समय नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

◎ भोजन के समय नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

- उपयोगकर्ता की भोजन संबंधी पसंद और नापसंद की पुष्टि करें।
- ऐसी चीजें हो सकती हैं जिन्हें उपयोगकर्ता को अपनी बीमारी के इलाज के दौरान या एलर्जी के कारण नहीं खाना चाहिए। इसलिए, सावधान रहें।
- भोजन को इतना नरम पकाएं या इतना छोटा काटें कि उसे खाना आसान हो तथा वह उपयोगकर्ता की चबाने और निगलने की क्षमता के अनुकूल हो।
- ध्यान रखें कि गर्म पदार्थ गर्म और ठंडे पदार्थ ठंडे परोसें।

(उपयोगकर्ता की चबाने और निगलने की क्षमता के अनुकूल खाद्य पदार्थों के प्रकार)

कीमा बनाया हुआ भोजन: ऐसा भोजन जिसे खाने में आसानी के लिए बारीक काटा जाता है

प्यूरी स्वरूप में भोजन: भोजन की पेस्ट बनायी जाती है

नरम-पका हुआ भोजन: ऐसा भोजन जो नरम पकाया गया हो लेकिन उसका मूल आकार बरकरार रहे

गाढ़ा भोजन: निगलने की क्षमता कम होने वाले लोगों के लिए गाढ़ा भोजन, ताकि तरल पदार्थ से गले में अवरोध न हो।

1) भोजन के समय शरीर की आसन स्थिति

◎ भोजन के समय शरीर की सही आसन स्थिति

कुर्सी पर बैठें और पैर के तलवे ज़मीन पर टिका दें। थोड़ा आगे की ओर झुकें और ठोड़ी को अंदर की ओर खींचें।

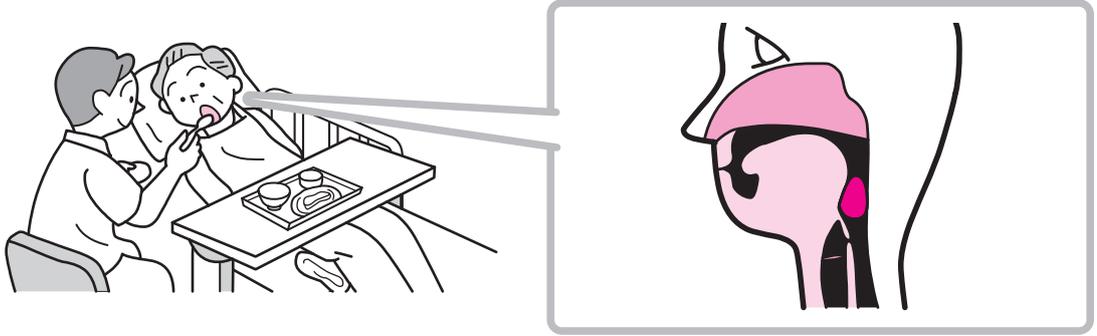


यदि ठोड़ी ऊपर की ओर उठी हुई है तो एस्पिरेशन का खतरा होता है।



- बिस्तर पर भोजन करते समय शरीर की आसन स्थिति

जब उपयोगकर्ताओं के लिए बैठकर भोजन करना कठिन हो, तो वह बिस्तर पर भोजन कर सकते हैं।

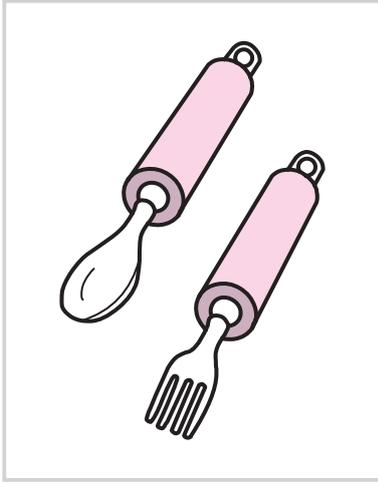


- गैच बेड ऊपर करें और उपयोगकर्ता को आधे बैठे हुए स्थिति में लाएं।
- उपयोगकर्ता को उठा लेने के बाद, सेनुकी करें और उपयोगकर्ता की पीठ को बिस्तर से उठाएं।
- यदि उपयोगकर्ता के लिए आधा बैठने की स्थिति कठिन हो, तो उन्हें एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति में लाएं।

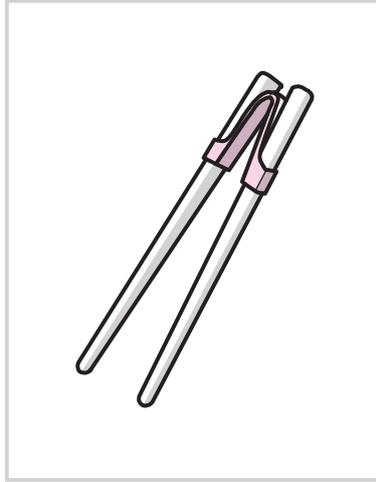


यदि उपयोगकर्ता अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित हैं, तो उन्हें स्वस्थ हिस्सा नीचे की ओर रखकर लिटाएं।

● भोजन के समय उपयोग किए जाने वाले बर्तन/उपकरण



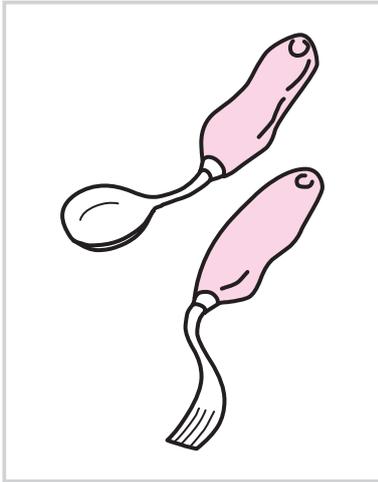
पकड़ने में आसान चम्मच और कांटे



स्प्रिंग लगाई हुई चॉपस्टिक्स



पकड़ने में आसान बर्तन



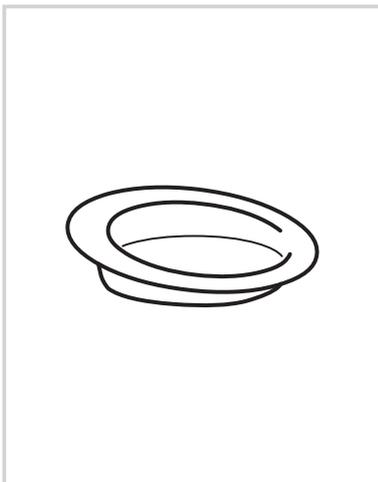
मुड़ने योग्य कांटा और चम्मच



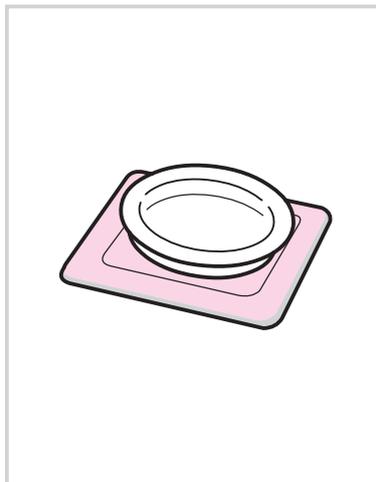
स्ट्रैप-ऑन चम्मच होल्डर



हैंडल सहित कप



पदार्थ आसानी से उठाने योग्य थाली



नॉन-स्लिप प्लेस मैट

2) भोजन के समय नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) उपयोगकर्ता के हाथ साफ करें।



- (4) उपयोगकर्ता को मेज पर ले आएं और उसे कुर्सी पर बैठाएं।



नर्सिंग केयर कर्मचारी पहले ही यह पुष्टि कर लें कि क्या ऐसी चीजें हैं जिन्हें उपयोगकर्ता को अपनी बीमारी के उपचार के दौरान या एलर्जी के कारण नहीं खाना चाहिए।

- (5) भोजन को उपयोगकर्ता के ठीक सामने रखें ताकि वह उसे देख सके।
- (6) नर्सिंग केयर कर्मचारी, उपयोगकर्ता की प्रभावी भुजा के पास या स्वस्थ हिस्से के सामने तिरछे बैठें।

● नर्सिंग केयर कर्मचारी की स्थिति



(7) मेनू समझाएं।

(8) उपयोगकर्ता को पहले चाय या सूप जैसे तरल पदार्थ पिलाएं।



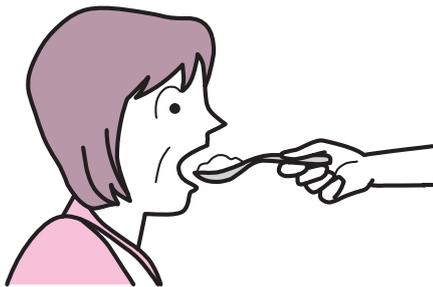
इससे मुँह के अंदर नमी बनी रहती है।

(9) उपयोगकर्ता की गति के अनुसार भोजन करने में उनकी सहायता करें।

- नर्सिंग केयर कर्मचारी को उपयोगकर्ता के समान स्तर पर बैठकर उनके साथ दृष्टि-संपर्क करना चाहिए, और उनकी सहायता करनी चाहिए।
- उपयोगकर्ता से पूछकर या उसका निरीक्षण करके, भोजन का एक निवाला खाने की गति को समायोजित करें।
- यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो भोजन को उसके मुँह के कोने में उस तरफ से रखें, जिस तरफ से वह स्वस्थ है।
- एस्पिरेशन न हो इसलिए जब उपयोगकर्ता भोजन चबा रहा हो तो उससे बात न करें।
- इस बात की पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता अपनी ठोड़ी को अंदर की ओर खींचकर भोजन चबा रहा है।
- सहायता के लिए चम्मच का उपयोग करते समय, चम्मच को क्षैतिज रूप से बाहर खींचें।



यदि भोजन करते समय उपयोगकर्ता की सहायता हेतु आप खड़े हैं, तो उपयोगकर्ता की ठोड़ी ऊपर उठ जाती है, जिससे एस्पिरेशन का खतरा बढ़ जाता है।



ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यदि आप चम्मच को ऊपर की ओर खींचते हैं, तो उपयोगकर्ता की गर्दन भी ऊपर की ओर जाती है।

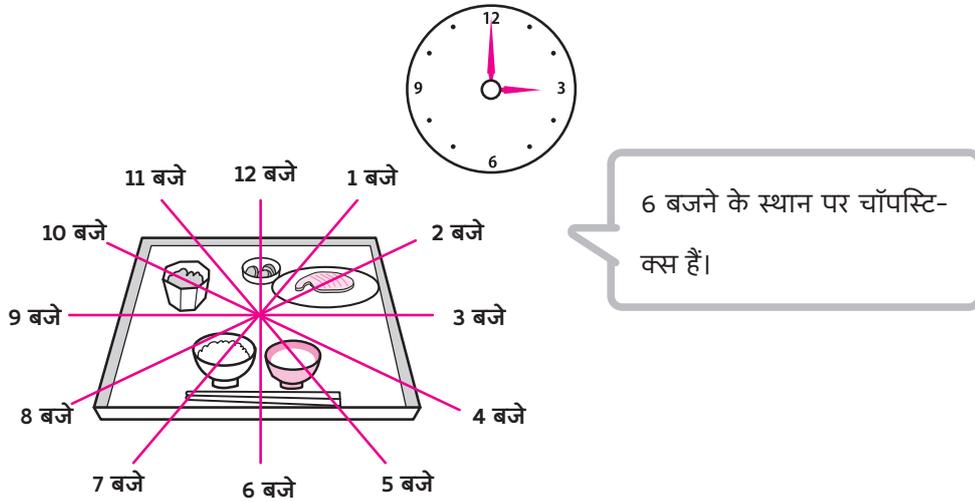
- (10) उपयोगकर्ता से यह पूछें कि उनका भोजन समाप्त हो गया है या नहीं।
- (11) सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता के मुँह में कोई भोजन शेष न रह गया हो।
- (12) मुँह की देखभाल (गरारे करना, दांतों को ब्रश करना, कृत्रिम दांतों की सफाई करना) करें।
- (13) एस्पिरेशन न्यूमोनिया से बचाव के लिए भोजन के बाद उपयोगकर्ता को लगभग 30 मिनट तक बैठने की स्थिति में रखना चाहिए।

3) भोजन के समय नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

- निरीक्षण करें कि क्या उपयोगकर्ता को खाने की गति, शरीर की स्थिति, खाने की क्रिया, तथा उसके चबाने और निगलने के तरीके के संबंध में कोई समस्या तो नहीं है।
- उपयोगकर्ता की इच्छानुसार भोजन को उसके मुँह तक लाएं।
- दृष्टिबाधित उपयोगकर्ताओं के लिए, घड़ी की स्थिति की पद्धति (दिन के किसी निश्चित समय पर घड़ी की घंटे वाली सुई जिस दिशा में इशारा कर रही है, उसके आधार पर किसी वस्तु की स्थिति का वर्णन करने की पद्धति) का उपयोग करें।

इसके अलावा, यह भी बताएं कि खाना गरम है या ठंडा और उसमें क्या मसाले डाले गए हैं।

● घड़ी की स्थिति का उदाहरण



3

मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर

1 मल त्याग का महत्व

मलत्याग अथवा मल उत्सर्जन शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने का काम करता है। अपशिष्ट पदार्थों में मूत्र, मल, पसीना, कार्बन डाइऑक्साइड आदि अंतर्भूत हैं।

स्वस्थ रहने के लिए मानव शरीर में मलत्याग एक आवश्यक तंत्र है। इसके अलावा, उत्सर्जित मूत्र और मल व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति को दर्शाते हैं। मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए नर्सिंग केयर प्रदान करना महत्वपूर्ण है।



मल त्याग एक ऐसी गतिविधि है जिससे व्यक्ति को संकोचपूर्ण लज्जा महसूस होती है। मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर प्रदान करते समय, उपयोगकर्ता की भावनाओं को समझते हुए उनकी सहायता करना महत्वपूर्ण है।



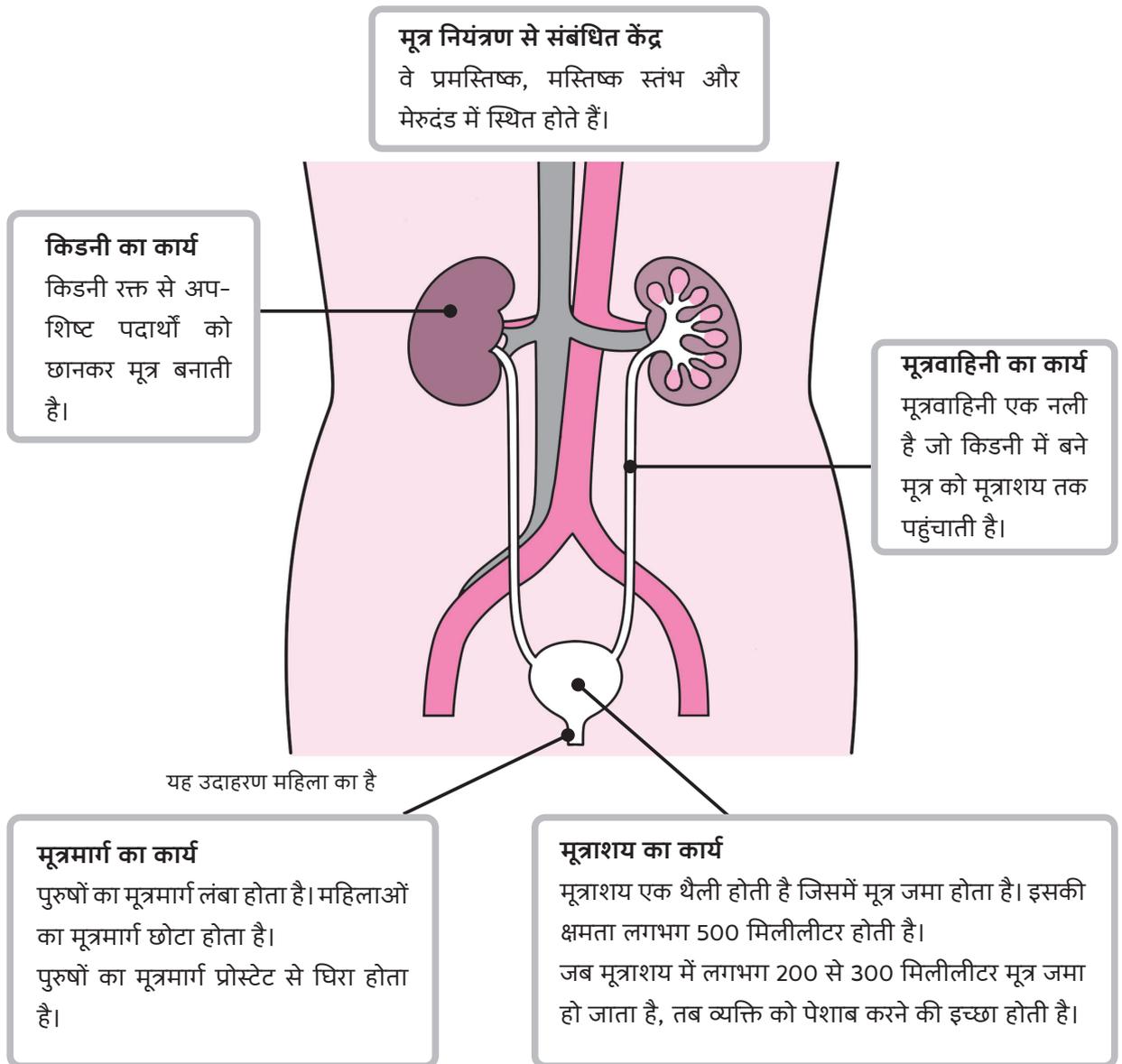
2 मलत्याग का तंत्र

1) पेशाब करने का तंत्र

मूत्र किडनी में बनता है, फिर मूत्राशय में जमा होता है, और अंततः मूत्रमार्ग के माध्यम से उत्सर्जित होता है। इसे पेशाब करना कहते हैं।

जब मूत्राशय में 200 से 300 मिलीलीटर मूत्र जमा हो जाता है, तो व्यक्ति को शौचालय जाने की आवश्यकता महसूस होती है। इसे पेशाब करने की इच्छा होना कहा जाता है।

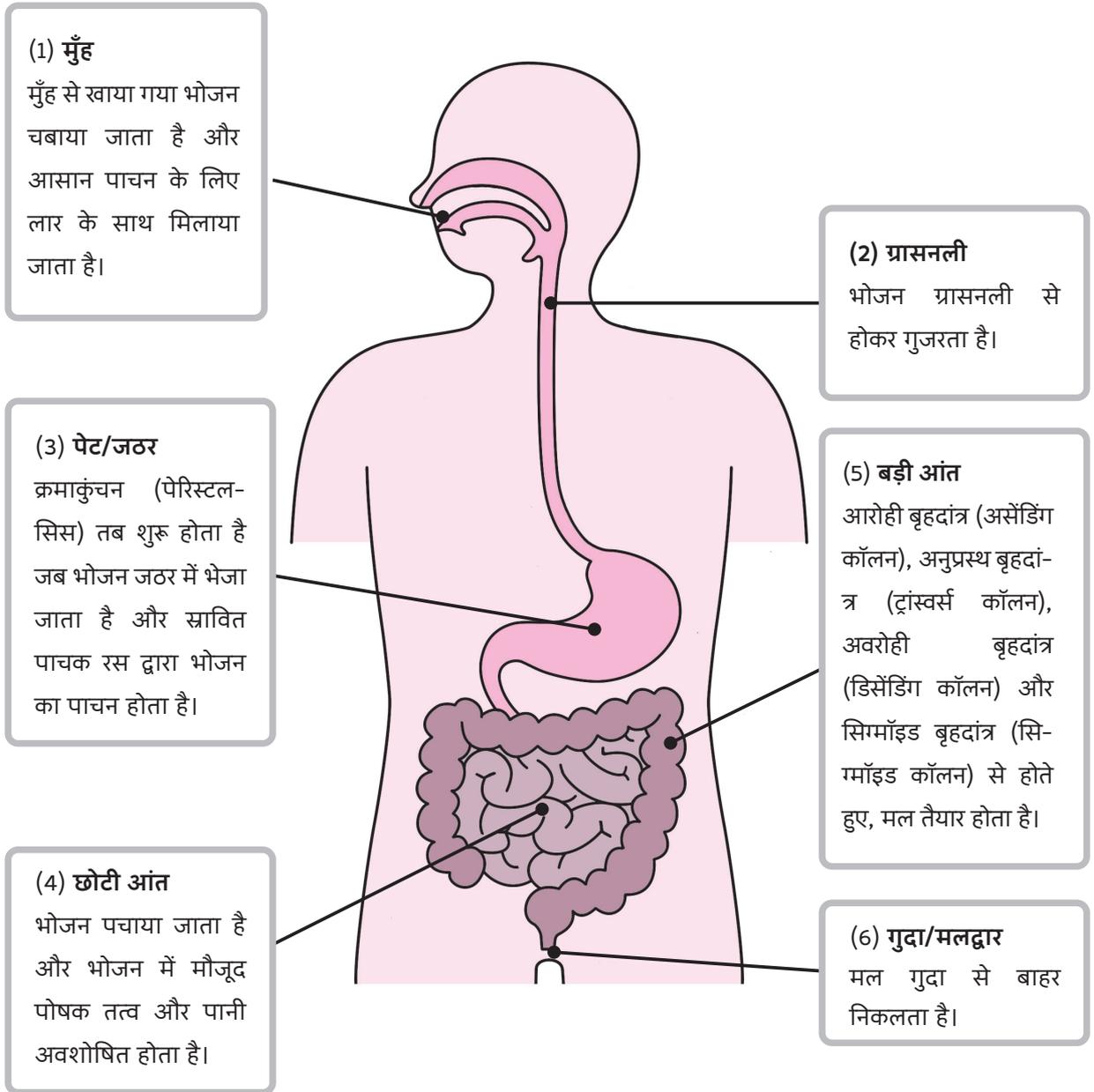
● मूत्र निर्माण से संबंधित शरीर के अंग



2) शौच करने का तंत्र

मुँह से ग्रहण किया गया भोजन और तरल पदार्थ मुँह से पेट में स्थानांतरित हो जाता है, जहाँ पाचन शुरू होता है। इसके बाद भोजन और तरल पदार्थ छोटी आंत में जाते हैं जहाँ पोषक तत्व और पानी अवशोषित हो जाते हैं। अवशोषण के बाद बचे हुए अपशिष्ट पदार्थ मल/विष्ठा के रूप में शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं। इसे शौच करना कहते हैं। जब किसी व्यक्ति की आंत में मल जमा हो जाता है, तो उसे शौचालय जाने की आवश्यकता महसूस होती है। इसे शौच करने की इच्छा होना कहा जाता है। समय बीतने के साथ शौच करने की इच्छा लुप्त हो जाती है।

● मल/विष्ठा निर्माण से संबंधित शरीर के अंग



● शौच के लिए शरीर की आसन स्थिति एड़ियों को ऊपर उठाकर आगे की ओर झुकी हुई स्थिति लें। शरीर की इस आसन स्थिति से मल निकलना आसान हो जाता है, क्योंकि मलाशय से गुदा तक का रास्ता, जो मल का निकास है, वह सीधा रहता है।



3 मूत्र और मल का स्वरूप और मात्रा

1) मूत्र की स्थिति

मूत्र की मात्रा और बारंबारता पर्यावरण और बीमारियों से प्रभावित होती है।

● सामान्य और असामान्य मूत्र

		सामान्य मूत्र	असामान्य मूत्र
मूत्र	मात्रा; राशि	1000-1500 मि.ली. प्रति दिन	2000-3000 मि.ली. प्रति दिन या इससे अधिक (पॉलीयूरिया) 300-500 मि.ली. प्रति दिन या इससे कम (ओलिगूरिया)
	बारंबारता	दिन में 4-6 बार	10 बार या उससे अधिक (पोलाकियूरिया)
	गंध	कोई गंध नहीं	अमोनिया की तीव्र गंध
	रंग	हल्का पीला से पारदर्शी	मैला, गहरा भूरा, लाल, आदि।

2) शौच की स्थिति

शौच क्रिया खाए गए भोजन, बीमारियों आदि से प्रभावित होती है। इसलिए, स्थिति के अनुसार उसके आकार, रंग और बारंबारता में परिवर्तन होता है।

जब आप नर्सिंग केयर प्रदान करते हैं, तो आपको उपयोगकर्ता के सामान्य शौच की स्थिति जानना आवश्यक होता है।

● सामान्य और असामान्य मल/विष्ठा

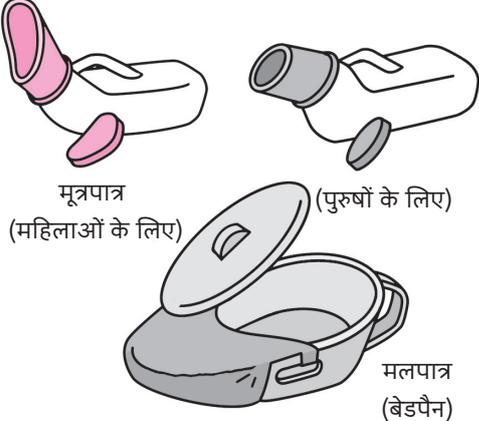
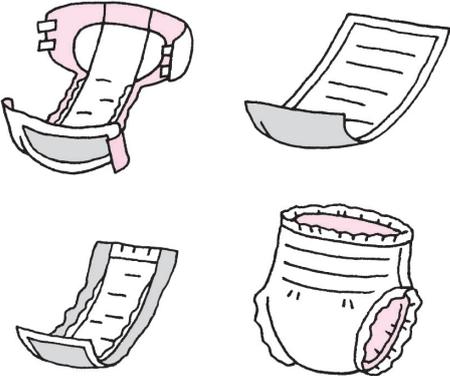
		सामान्य मल	असामान्य मल
मल/ विष्ठा	बारं- बारता	दिन में 1-2 बार	अनियमित (कब्ज)
	रंग	(गहरा) भूरा	लाल, काला, सफेद आदि



4 मलत्याग आवश्यकताओं से संबंधित नर्सिंग केयर प्रदान करने में उपयोग किए जाने वाले उपकरण

मलत्याग आवश्यकताओं के लिए विभिन्न उपकरण उपलब्ध हैं। उन उपकरणों का उपयोग करें जो उपयोगकर्ता की स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त हो।

● विभिन्न मलत्याग उपकरण

उपकरण	आकार	उपकरण का उपयोगकर्ता
पोर्टेबल शौचालय		पोर्टेबल शौचालय का उपयोग उन लोगों द्वारा किया जाता है जिन्हें पेशाब/शौच करने की इच्छा होती है, लेकिन वे शौचालय जाने में असमर्थ होते हैं, या रात के समय में शौच करते समय इसका उपयोग करते हैं।
मूत्रपात्र/मलपात्र (बेडपैन)	 मूत्रपात्र (महिलाओं के लिए) (पुरुषों के लिए) मलपात्र (बेडपैन)	इन उपकरणों का उपयोग उन लोगों द्वारा किया जाता है जो शौच व पेशाब करने की इच्छा महसूस करते हैं लेकिन बिस्तर पर पड़े रहते हैं, उनकी शारीरिक स्थिति खराब होती है और उन्हें बैठने की स्थिति बनाए रखने में कठिनाई होती है।
डायपर/मूत्र पैड		उन लोगों के लिए जो पेशाब/शौच के बारे में जागरूक नहीं होते (मूत्र असंयम/मल असंयम) और जिन्हें पोर्टेबल शौचालय आदि का उपयोग करने में कठिनाई होती है।

5 कार्य में कमी और विकलांगता का मलत्याग पर प्रभाव (असंयम, कब्ज, दस्त)

1) मूत्र असंयम

मूत्र असंयम का अर्थ है, मूत्र का अनैच्छिक रिसाव होना।

● मूत्र असंयम के प्रकार

	परिस्थिति
तनाव से मूत्र असंयम	खांसने, छींकने आदि के कारण पेट पर दबाव पड़ने से मूत्र रिसाव हो जाता है
उत्तेजना से मूत्र असंयम	व्यक्ति को पेशाब करने की इच्छा होती है, लेकिन वह उसे रोक नहीं पाता और शौचालय तक पहुंचने से पहले ही मूत्र रिसाव हो जाता है
अतिप्रवाह मूत्र असंयम	प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया आदि के कारण मूत्र मार्ग बंद हो जाता है, जिसके कारण थोड़ा-थोड़ा करके मूत्र रिसाव होता है
प्रतिवर्ती मूत्र असंयम	मेरुदंड में चोट आदि के कारण मूत्र का रिसाव होता है
क्रियात्मक मूत्र असंयम	रिसाव इसलिए होता है क्योंकि व्यक्ति पेशाब से संबंधित सभी क्रियाएं समय पर पूरी नहीं कर पाता डिमेंशिया आदि के कारण व्यक्ति को बाथरूम का स्थान पता नहीं होता, और वह समय पर शौचालय तक नहीं पहुंच पाता, इसलिए मूत्र रिसाव हो जाता है

2) कब्ज

कब्ज एक ऐसी स्थिति है जिसमें मल त्याग की बारंबारता और मल की मात्रा सामान्य की तुलना में लगातार कम होती है।

● कब्ज के प्रकार

	परिस्थिति
क्रियात्मक कब्ज	शारीरिक क्रियाओं के कारण होने वाला कब्ज
जैविक कब्ज	ट्यूमर या सूजन के कारण मल का मार्ग अवरुद्ध होने से होने वाला कब्ज

नर्सिंग केयर के बिंदु

- उपयोगकर्ता को नियमित रूप से शौचालय जाने की आदत विकसित करें।
- उपयोगकर्ता को नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएं।
- उपयोगकर्ता के आहार में अच्छी मात्रा में आहारिय फाइबर का समावेश करें।
- उपयोगकर्ता के दैनिक जीवन में व्यायाम का समावेश करें।

यदि उपयोगकर्ता की कब्ज में सुधार न हो तो वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को सूचित करें।

3) दस्त

दस्त का अर्थ है ढीला या पानी जैसा मल।

नर्सिंग केयर के बिंदु

- निर्जलीकरण न होने दें, क्योंकि शरीर से पानी निकल जाता है।
- यदि पानी का मौखिक सेवन संभव है, तो उपयोगकर्ता को गर्म पानी या सामान्य तापमान वाले स्पोर्ट्स ड्रिंक पिलाएं।
- चूंकि पानी जैसा मल गुदा के आसपास की त्वचा में जलन पैदा कर सकता है, इसलिए उस क्षेत्र को स्वच्छ रखने के लिए गंदगी को साफ करें।

तीव्र दस्त किसी संक्रामक बीमारी के कारण हो सकता है। इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को दें।



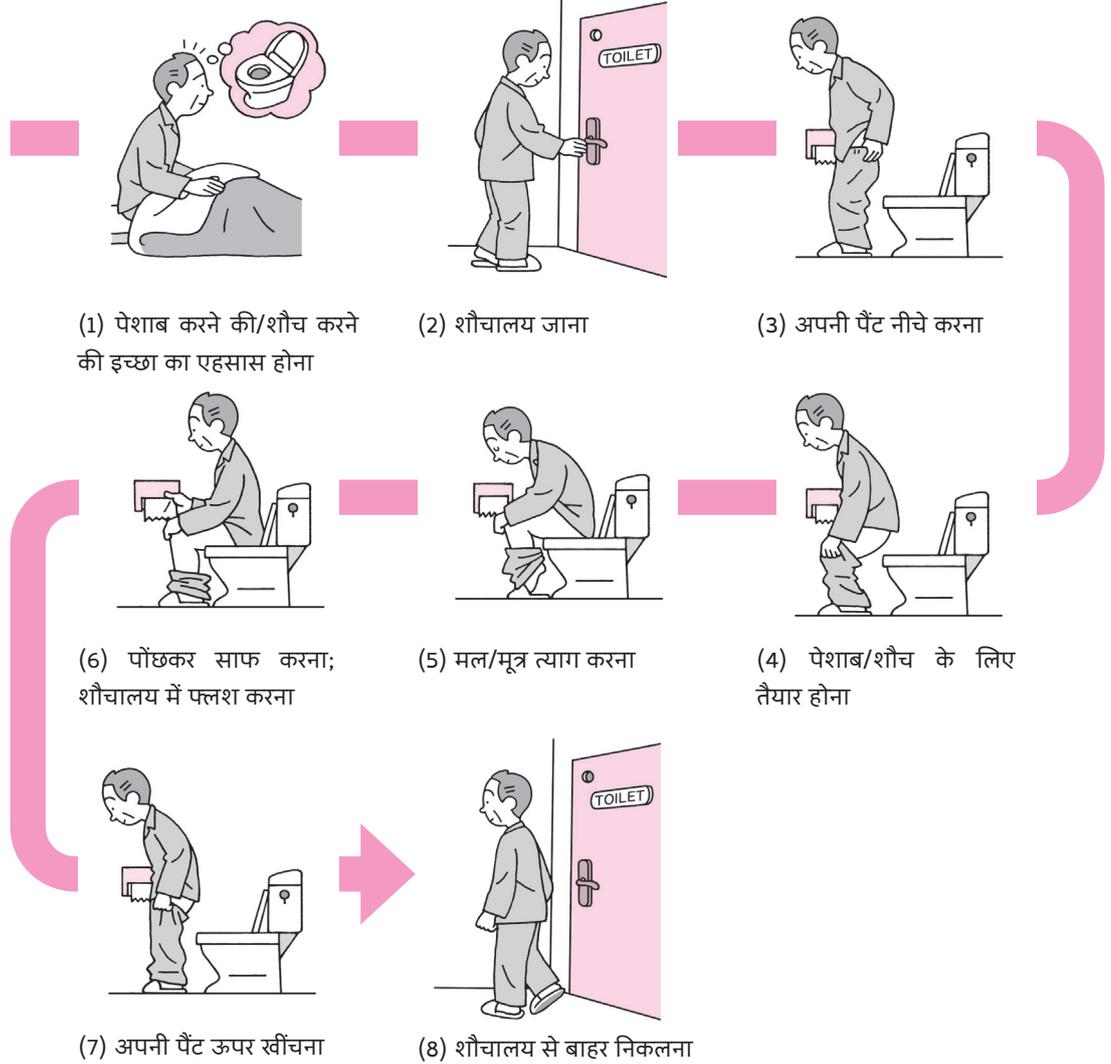
मनोवैज्ञानिक तनाव से मलत्याग प्रभावित होता है। उपयोगकर्ता की स्थिति का ध्यानपूर्वक आकलन करें और उपयोगकर्ता की शिकायतें सुनें। नर्सिंग केयर कर्मचारी उत्सर्जित मूत्र और मल की स्थिति का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें।

यदि आपको किसी शारीरिक समस्या का संदेह हो तो तुरंत वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को इसकी सूचना दें। इससे उपयोगकर्ता के स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद होगी।

6 मलत्याग में समाविष्ट गतिविधियों की प्रक्रिया

सामान्य मलत्याग में कई गतिविधियाँ समाविष्ट होती हैं। मलत्याग शरीर में तंत्रिकाओं और गतिविधियों के जटिल कार्यों से संबंधित है।

● मलत्याग में समाविष्ट गतिविधियों की प्रक्रिया

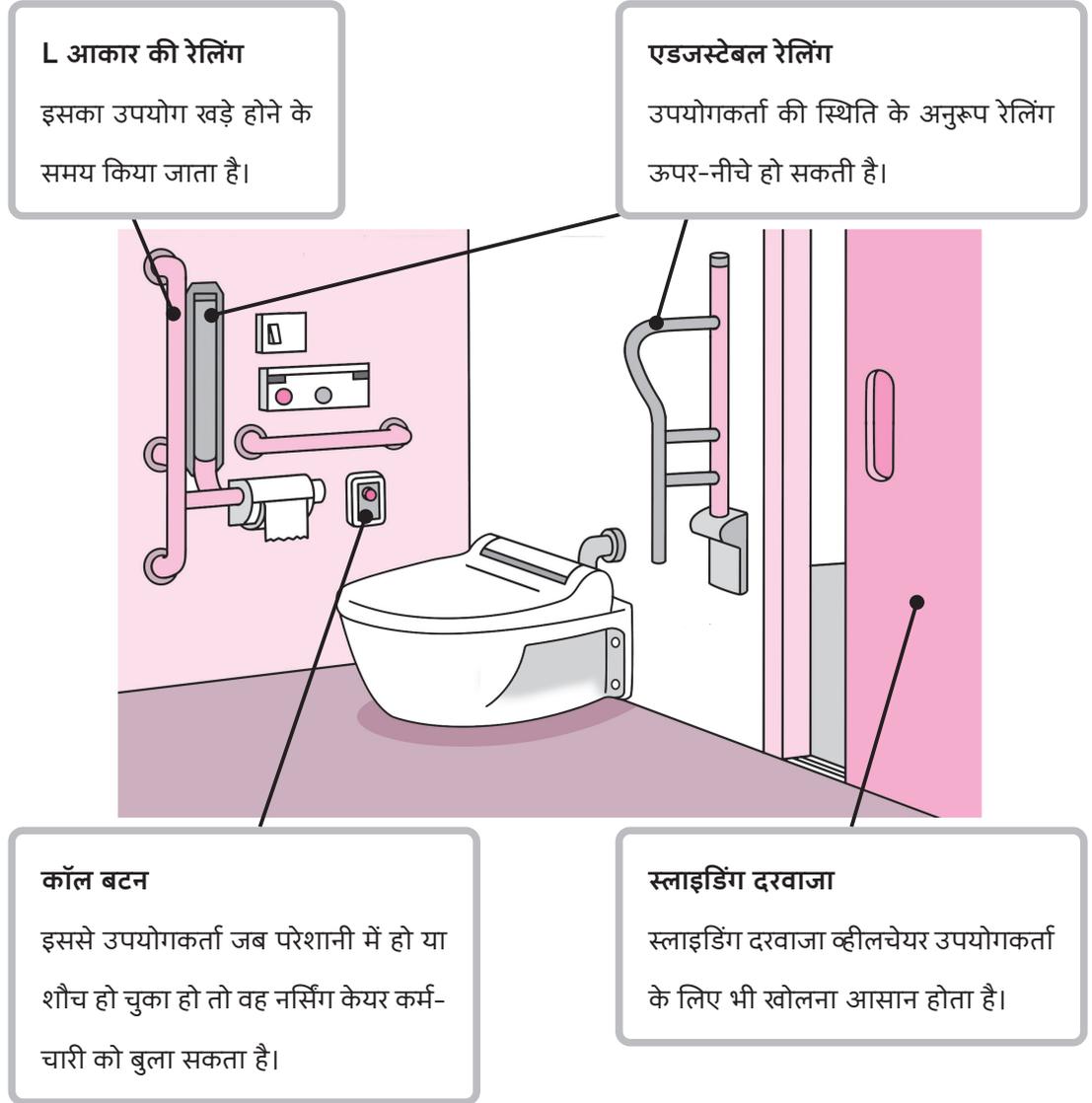


जिस उपयोगकर्ताओं को मलत्याग के लिए सहायता की आवश्यकता होती है, वे भारी मानसिक बोझ का अनुभव करते हैं। उपयोगकर्ता की गरिमा बनी रहे, यह सुनिश्चित करते हुए नर्सिंग केयर प्रदान करना आवश्यक है।

मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

- उपयोगकर्ता की मलत्याग दिनचर्या का पालन करें।
- उपयोगकर्ता को महसूस होने वाली संकोचपूर्ण लज्जा का ध्यान रखें।
- दुर्गंध पर ध्यान दें।
- मलत्याग के लिए उपयुक्त विधि और उपकरण चुनें।
- संक्रमण से बचाव के लिए नर्सिंग कर्मियों को डिस्पोजेबल दस्ताने और एप्रन का उपयोग करना चाहिए।

मलत्याग के लिए वातावरण का उदाहरण



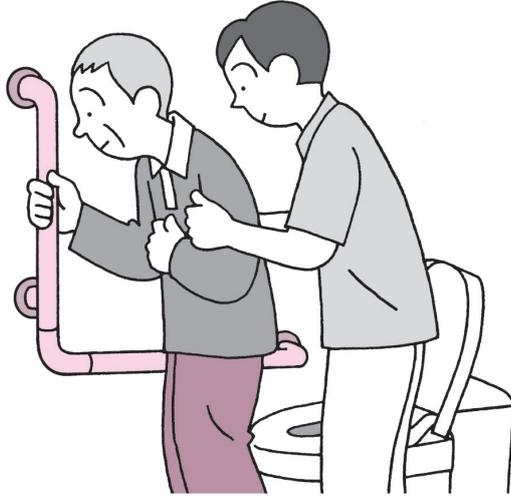
1)मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष - शौचालय में नर्सिंग केयर

इस स्पष्टीकरण में बाईं तरफ के अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित एक उपयोगकर्ता का उदाहरण दिया गया है।

(1) उपयोगकर्ता को शौचालय तक ले जाएं।



(2) उपयोगकर्ता को स्वस्थ हिस्से वाले हाथ से रेलिंग को पकड़ने के लिए कहें।



नर्सिंग केयर कर्मचारी स्थिरता बनाए रखने के लिए उपयोगकर्ता के प्रभावित हिस्से के पास खड़े रहें।

(3) नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता के प्रभावित हिस्से के पास खड़े रहें और उपयोगकर्ता की पैंट और अंडरवियर को नीचे खींचें।



(4) उपयोगकर्ता रेलिंग को पकड़कर शौचालय की सीट पर बैठता है।



सुनिश्चित करें कि उपयो-
गकर्ता स्थिर स्थिति में
बैठे हुए हैं।



(5) नर्सिंग केयर कर्मचारी शौचालय से बाहर चले जाएं और दरवाज़ा बंद कर लें।

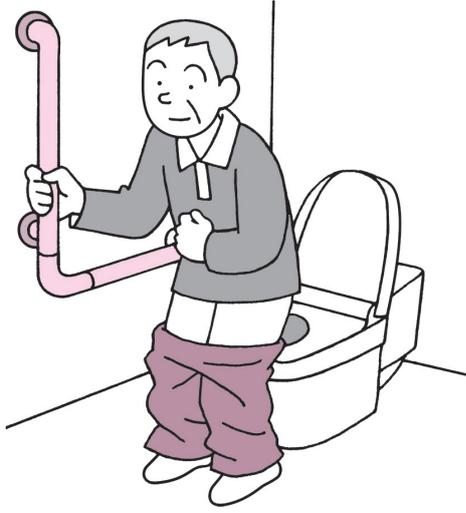
(6) जब उपयोगकर्ता संकेत दें कि उसका शौच पूरा हो गया है, तो नर्सिंग केयर कर्मचारी शौचालय में जाएं।

(7) नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता की पैट और अंडरवियर को यथासंभव ऊपर खींचें।



यदि उपयोगकर्ता बैठी हुई स्थिति में हो
और पैट और अंडरवियर को आधा
ऊपर खींच दिया जाए, तो खड़े होने की
स्थिति में बोझ कम हो जाता है।

(8) उपयोगकर्ता रेलिंग को पकड़कर खड़ा हो जाता है।



सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता के खड़े होने पर स्वस्थ हिस्से का पैर पीछे खींच लिया गया हो।



(9) यदि उपयोगकर्ता की खड़े होने की स्थिति स्थिर है, तो उन्हें स्वयं ही पैट और अंडरवियर ऊपर खींचने को कहें।



(10) सुनिश्चित करें कि पैट और अंडरवियर पूरी तरह से ऊपर खींचे गए हैं।

2)इंसर्टिंग-प्रकार के मूत्रपात्र/मलपात्र (बेडपैन) का उपयोग करके नर्सिंग केयर

- (1) आवश्यक उपकरण और वस्तुएं तैयार रखें।
- (2) निजता के लिए पर्दे लगाएं।
- (3) नर्सिंग केयर कर्मचारी की सुविधा के अनुसार बिस्तर की ऊंचाई समायोजित करें। बिस्तर पर वाटरप्रूफ शीट बिछाएं।
- (4) उपयोगकर्ता के घुटनों को ऊपर उठाएं, उसकी कमर को ऊपर उठाएं, तथा पैट और अंडरवियर को नीचे खींचें।
- (5) उपयोगकर्ता की कमर को ऊपर उठाएं और बेडपैन को इस प्रकार रखें कि गुदा क्षेत्र पैन के केंद्र के ऊपर हो। सुनिश्चित करें कि बेडपैन स्थिर रूप से रखा गया है।



निजता के लिए उपयोगकर्ता के पेट पर तौलिया रखें।



यदि गैच बेड का सिर का हिस्सा ऊपर उठा दिया जाए तो पेट पर दबाव बढ़ाना आसान हो जाएगा।

- (6) उपयोगकर्ता की कमर को ऊपर उठाएं, उन्हें साफ करें, और बेडपैन हटा दें।



- (7) त्वचा का निरीक्षण करें।
- (8) उपयोगकर्ता को पार्श्व स्थिति में लाएं और वाटरप्रूफ शीट हटा दें।
- (9) अंडरवियर और पैट ऊपर खींचें तथा कपड़े ठीक करें।
- (10) बिस्तर की ऊंचाई को उसकी मूल ऊंचाई पर सेट करें।
- (11) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की पुष्टि करें।
- (12) उपकरणों और वस्तुओं की सफाई करें।

● मूत्रपात्र का उपयोग करके मलत्याग करना

पुरुष	महिला
उपयोगकर्ता को पार्श्व स्थिति में लिटाएं, पीछे तकिया आदि रखें तथा मूत्रपात्र को उसके स्थान पर रखें।	मूत्र को टिशू पेपर आदि से मूत्रपात्र की ओर निर्देशित करें ताकि मूत्र छलक न जाए।
	

3) डायपर बदलने के लिए नर्सिंग केयर

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) आवश्यक उपकरण और वस्तुएं तैयार रखें।
- (4) नर्सिंग केयर कर्मचारी की सुविधा के अनुसार बिस्तर की ऊंचाई समायोजित करें।
- (5) उपयोगकर्ता को पार्श्व स्थिति में लाएं और वाटरप्रूफ शीट बिछाएं।



- (6) उपयोगकर्ता को पीठ के बल लिटा दें, कमर को ऊपर उठाएं और पैर नीचे खींचें।



- (7) डायपर से टेप हटाएं।
- (8) स्प्रे बोतल का उपयोग करके जननेन्द्रिय क्षेत्र को गर्म पानी से साफ करें।
यदि उपयोगकर्ता महिला है, तो मूत्रमार्ग से गुदा तक, अर्थात् आगे से पीछे तक धोएँ और पोंछें (संक्रमण को रोकने के लिए)। जहां त्वचा मुड़ी हुई है उन क्षेत्रों को भी अच्छी तरह से साफ करें।



पानी का तापमान शरीर के तापमान के लगभग बराबर होना चाहिए। (जननेन्द्रिय क्षेत्र तापमान के प्रति संवेदनशील होता है।)

(9) सूखे तौलिये से नमी पोंछ लें।



(10) गंदे डायपर को रोल करें। उपयोगकर्ता को पार्श्व स्थिति में घुमाएं।

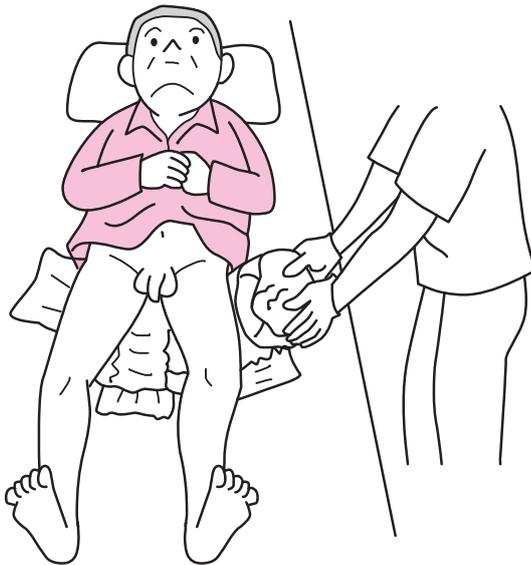


डायपर की गंदी सतह को
अंदर की ओर मोड़ें।

(11) गंदे डायपर के नीचे नया डायपर रखें।

उपयोगकर्ता को वापस पीठ के बल लिटा दें और गंदे डायपर को विपरीत दिशा से बाहर खींच लें।

गंदे डायपर को फेंकने के बाद दस्ताने उतार दें।



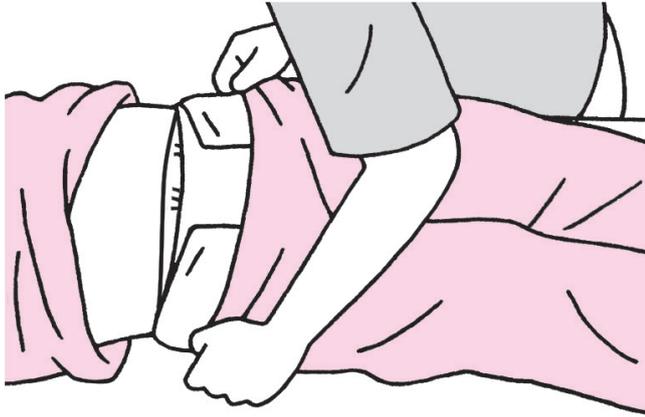
(12) पेट और जांघों में 2 से 3 उंगलियां रखी जा सकें इतनी पर्याप्त जगह छोड़कर टेप चिपकाएं।



तीव्र दबाव से खुजली हो सकती है।



(13) कमर को ऊपर उठाएं और पैर को ऊपर खींचें। कपड़े और बिस्तर की चादर को व्यवस्थित करें।



कपड़ों और चादरों में झुर्रियों से असुविधा हो सकती है, या उनके कारण प्रेशर अल्सर (शैय्या व्रण/बेड-सोर्स) हो सकते हैं।



(14) कमरे में वायुसंचार/वेंटिलेशन करें।

(15) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की पुष्टि करें।

(16) उपकरणों और वस्तुओं की सफाई करें।

4

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर

1 पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार का महत्व

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार का अर्थ है ऐसी गतिविधियाँ जो हम स्वयं को साफ-सुथरा रखने के लिए करते हैं, जैसे चेहरा धोना, बालों में कंघी करना और कपड़े बदलना। पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार का मतलब सिर्फ शारीरिक रूप से साफ रहना नहीं है। इसमें हमारी व्यक्तिगत पहचान को अभिव्यक्त करना शामिल है और यह मनोवैज्ञानिक आत्मनिर्भरता से जुड़ा हुआ है। समाज में अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार महत्वपूर्ण है।



2 पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित मन और शरीर का तंत्र

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार आपके व्यक्तित्व को व्यक्त करने का एक तरीका है। उपयोगकर्ता की जीवनशैली और मूल्यों का सम्मान करते हुए नर्सिंग केयर प्रदान करना महत्वपूर्ण है। उपयोगकर्ता को उसके पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार संबंधी कार्यों में सहायता करने से उपयोगकर्ता की जीने की इच्छा में सुधार होता है।

(पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार के सकारात्मक प्रभाव)

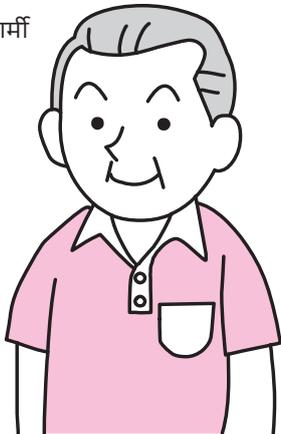
- (1) शरीर के तापमान को समायोजित करने और त्वचा की सुरक्षा में मदद करता है।
- (2) मन और शरीर के कार्यों को बनाए रखने और बेहतर बनाने में मदद करता है।
- (3) सुरक्षित और आरामदायक जीवन को बढ़ावा देता है।
- (4) दैनिक जीवन में विविधता लाने में मदद करता है।
- (5) आपके व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करने में मदद करता है।

⊙ पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर के समय ध्यान रखने योग्य बातें

- उपयोगकर्ता की व्यक्तिगतता, जैसे जीवनशैली और पसंद का सम्मान करें।
- मौसम, दिन की गतिविधियाँ इत्यादि के लिए उपयुक्त सहायता प्रदान करें।
- उपयोगकर्ता की मनःस्थिति और शरीर के अनुकूल सहायता प्रदान करें।

● मौसम के अनुकूल कपड़े

गर्मी



सर्दी



3 कपड़े बदलने से संबंधित नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

⊙ कपड़े बदलने से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

- त्वचा को उजागर होने से बचाएं और उपयोगकर्ता को होने वाली संकोचपूर्ण लज्जा का ध्यान रखें।
- यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो स्वस्थ हिस्से से कपड़े उतारें और प्रभावित हिस्से से कपड़े पहनाएं।

1) बैठी हुई स्थिति में उपयोगकर्ता के बाहरी वस्त्र (जैकेट आदि) बदलने से संबंधित नर्सिंग देखभाल

इस स्पष्टीकरण में अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित एक उपयोगकर्ता का उदाहरण दिया गया है।

(1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।

(2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।

(3) आस-पास का वातावरण सेट करें।

कमरे का तापमान समायोजित करें।

(4) बदलने के कपड़े तैयार रखें।

उपयोगकर्ता को अपनी पसंद के अनुसार कपड़े चुनने दें।



लोगों की कपड़ों के प्रति अपनी पसंद होती है और कपड़े पहनने वाले की वैयक्तिकता को व्यक्त करते हैं। दृष्टिबाधित उपयोगकर्ता को कपड़े को स्पर्श कराकर डिज़ाइन के बारे में समझाएं।



(5) बाहरी वस्त्र (जैकेट आदि) उतारें

- सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता की बैठने की स्थिति स्थिर है। नर्सिंग केयर कर्मचारी को उनके प्रभावित हिस्से के पास खड़ा होना चाहिए।



ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रभावित हिस्सा कमजोर होता है और उपयोगकर्ता की प्रभावित हिस्से की ओर गिरने की प्रवृत्ति होती है।

- स्वस्थ हिस्से से शुरू करते हुए कपड़े उतारें।



प्रभावित हिस्से पर पड़ने वाले बोझ को स्वस्थ हिस्से से कपड़े उतारने के द्वारा कम किया जा सकता है, क्योंकि स्वस्थ हिस्से की गतिविधियों का दायरा अधिक होता है।

- नर्सिंग केयर कर्मचारी उस स्थिति में सहायता प्रदान करें, जब उपयोगकर्ता को अपनी बांह हिलाना या उन क्षेत्रों तक पहुंचने में कठिनाई होती है।

(6) बाहरी वस्त्र पहनाएं।

- सबसे पहले, उपयोगकर्ता की प्रभावित हिस्से की भुजा को आस्तीन में डालें।



(7) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता को आरामदायक लग रहा है या नहीं।

- सुनिश्चित करें कि कपड़ों के अंदर ज़्यादा झुर्रियाँ न हों।



झुर्रियाँ और ढीले कपड़े पहनने में असुविधाजनक होते हैं।



(8) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं है और उसे कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा है।

2) बैठी हुई स्थिति में पैट बदलने से संबंधित नर्सिंग देखभाल

इस स्पष्टीकरण में अर्धांगघात (हेमिप्लेजिया) से पीड़ित एक उपयोगकर्ता का उदाहरण दिया गया है। चरण (1) से (4) तक की प्रक्रिया बैठने की स्थिति में बाहरी वस्त्र बदलने से संबंधित प्रक्रिया के समान हैं। (5) पैट उतारें। उपयोगकर्ता को किसी स्थिर चीज़ को पकड़ने के लिए कहें और यदि संभव हो तो खड़े होने की स्थिति में आ जाएं। स्वस्थ हिस्से से शुरू करते हुए, पैट उतारें।



पैर उठाने से संतुलन खोना आसान हो जाता है।



यदि उपयोगकर्ता खड़े होने की स्थिति में अस्थिर है, तो उसे बैठी हुई स्थिति में लाएं और स्वस्थ हिस्से के ऊपरी शरीर को ऊपर की ओर झुकाकर पैट को यथासंभव उतार दें।



उपयोगकर्ता की शारीरिक क्षमता के अनुरूप सहायता उपयोगकर्ता को गिरने से बचाएगी।



(6) पैट पहनने के लिए कहें।

- उपयोगकर्ता बैठी हुई स्थिति में रहता है और सबसे पहले प्रभावित हिस्से का पैर पैट में डालता है, तथा फिर स्वस्थ हिस्से का पैर भी पैट में डालता है। उपयोगकर्ता पैट को यथासंभव ऊपर खींचता है, और फिर खड़ा होकर पैट को कमर के स्तर तक खींचता है।



(7) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता को आरामदायक लग रहा है या नहीं।

(8) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं है और उसे कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा है।

⊙ बिस्तर पर पीठ के बल लेटकर उपयोगकर्ता के लिए कपड़े बदलने से संबंधित नर्सिंग देखभाल

चरण (1) से (4) तक की प्रक्रिया बैठने की स्थिति में बाहरी वस्त्र बदलने से संबंधित प्रक्रिया के समान हैं।

(5) बाहरी वस्त्र (जैकेट आदि) उतारें

- नर्सिंग केयर कर्मचारी उपयोगकर्ता के स्वस्थ हिस्से के पास खड़े रहें।
- बटन खोलें और बाहरी वस्त्र उतारें, पहले स्वस्थ हिस्से से शुरू करें। कपड़े के उतारे गए हिस्से को रोल करके उपयोगकर्ता के शरीर के नीचे रख दें।



स्वस्थ हिस्से से कपड़े उतारना शुरू करने से प्रभावित हिस्से के अत्यधिक संचालन को कम करने में मदद मिलती है।



- उपयोगकर्ता को पार्श्व स्थिति में लिटाएं, जिसमें स्वस्थ हिस्सा नीचे की ओर हो। उपयोगकर्ता के शरीर के नीचे के कपड़े के हिस्से को बाहर खींचें।



यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो सावधान रहें कि पक्षाघातग्रस्त हिस्से को नीचे न रखें।



- अंत में, प्रभावित हिस्से की आस्तीन उतार लें।



(6) बाहरी वस्त्र पहनाएं।

- सबसे पहले, उपयोगकर्ता की प्रभावित हिस्से की भुजा को आस्तीन में डालें।
- कपड़े का दूसरा हिस्सा उपयोगकर्ता के शरीर के नीचे रखें।
- उपयोगकर्ता को पीठ के बल लिटा दें और शरीर के नीचे से कपड़े का हिस्सा बाहर खींच लें।
- सुनिश्चित करें कि कपड़ों का पिछला भाग और किनारे शरीर के अनुरूप ठीक से पंक्तिबद्ध हों।

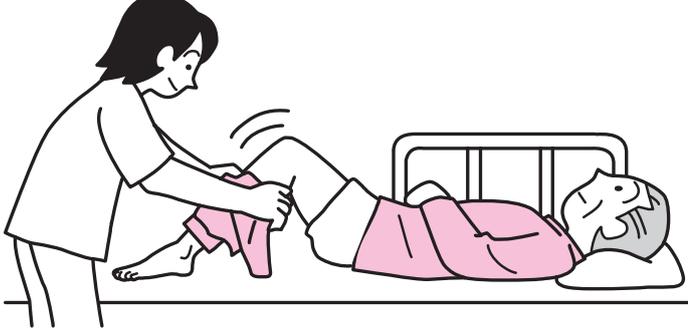


- स्वस्थ हिस्से की बांह को आस्तीन में डालें, बटन लगाएं, और अंत में कपड़े को सीधा करें।



(7) पैट उतारें।

- स्वस्थ हिस्से से शुरू करते हुए पैट उतारें।
- यदि उपयोगकर्ता कमर को ऊपर उठाने में सक्षम है, तो उसे ऐसा करने के लिए कहें।



(8) पैट पहनने के लिए कहें।

- सबसे पहले प्रभावित हिस्से की पैट पहनें।
- यदि उपयोगकर्ता कमर को ऊपर उठाने में सक्षम है, तो उसे ऐसा करने के लिए कहें।

(9) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता को आरामदायक लग रहा है या नहीं।

(10) पुष्टि करें कि उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं है और उसे कोई दर्द महसूस नहीं हो रहा है।

4

चेहरा धोना, हेयर स्टाइलिंग, शेविंग, नाखून काटना और मेकअप लगाने से संबंधित नर्सिंग केयर

☉ चेहरा धोने से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

सुबह उठते ही चेहरा धोने से त्वचा पर जमी गंदगी साफ हो जाती है और हम तरोताजा महसूस करते हैं।

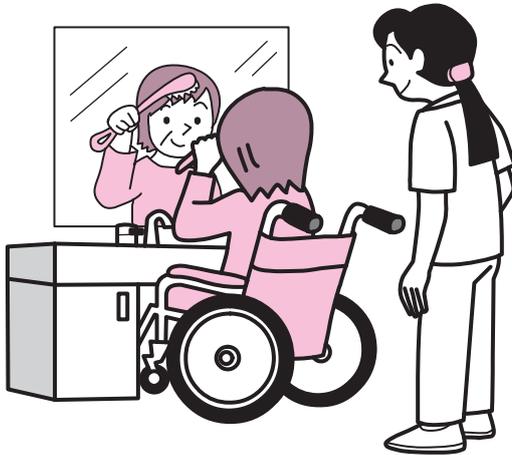
- शुष्क त्वचा से बचने के लिए चेहरा धोने के बाद उपयोगकर्ता की त्वचा को नमीयुक्त रखना चाहिए।
- जो उपयोगकर्ता स्वयं अपना चेहरा नहीं धो सकते, उनका चेहरा गर्म तौलिये से पोंछने में सहायता करें।



☉ हेयर स्टाइलिंग से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

हेयरस्टाइल की पसंद हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है।

- बालों और सिर की त्वचा की स्थिति की पुष्टि करें।
- सिर की त्वचा को ब्रश करने से रक्त प्रवाह बढ़ता है।
- उपयोगकर्ता की स्थिति के अनुरूप उपकरणों का उपयोग करें।



ब्रश का उपयोग कोई भी व्यक्ति बिना हाथ उठाए कर सकता है।



⊙ शेविंग से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

दाढ़ी कैसे करनी है, इसकी प्राथमिकता हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है।

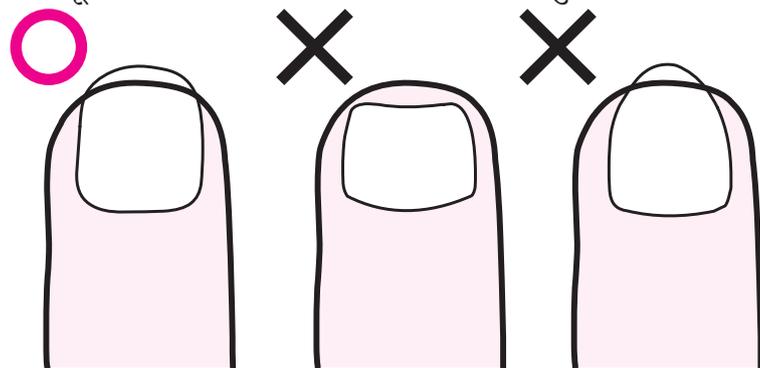
- इलेक्ट्रिक रेज़र का उपयोग करते समय उसे त्वचा के समकोण पर रखें।
- झुर्रियों को हल्का सा खींचते हुए दाढ़ी करें।
- जाँच करें कि कहीं कोई बाल बिना काटे तो नहीं रह गए हैं।
- शेविंग लोशन आदि से त्वचा की सुरक्षा करें।



⊙ नेल कटर से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

यदि आप अपने नाखूनों की देखभाल नहीं करते हैं, तो नाखून और त्वचा के बीच गंदगी जमा हो जाती है और यह क्षेत्र गंदा हो जाता है। इसके अलावा, बड़े हुए नाखून त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। नाखून स्वास्थ्य की स्थिति से प्रभावित होते हैं।

- उपयोगकर्ता के स्नान करने के बाद जब नाखून नरम हों तो उन्हें काट लें।
- नाखूनों और आसपास की त्वचा की स्थिति की पुष्टि करें।



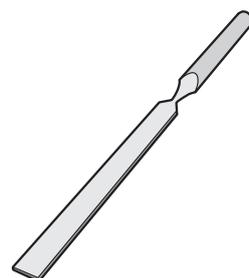
चौकोर नाखून

बहुत छोटे काटे गए नाखून

बादाम के आकार के नाखून

● नेल कटर

● नेल फ़ाइल



⊙ मेकअप से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

मेकअप करना व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति है।

- उपयोगकर्ता की पसंद और इच्छाओं को अपनाएं।
- सोने से पहले उपयोगकर्ता का मेकअप हटा दें और त्वचा की किसी भी समस्या का उपचार करें।

5 मुँह की देखभाल

1) मुँह की देखभाल का महत्व

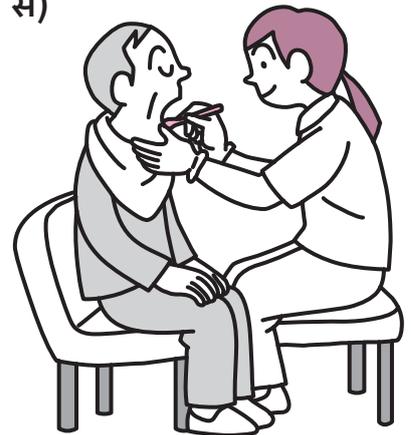
- इससे मुँह को साफ रखने और क्षयग्रस्त दांतों, पेरिओडोन्टल रोगों और हैलिटोसिस (सांसों की बदबू) को रोकने में मदद होती है।
- मुँह में कीटाणुओं की संख्या को कम करने और एस्पिरेशन न्यूमोनिया को रोकने में मदद होती है।
- लार स्राव को बढ़ावा देने और मुँह का सूखापन को रोकने में मदद होती है।
- स्वाद की भावना को बनाए रखने में मदद होती है और भूख बढ़ती है।

⊙ दांतों को ब्रश करने से संबंधित नर्सिंग केयर के संबंध में ध्यान देने योग्य बातें

- सबसे पहले, उपयोगकर्ता को गरारे करने को कहें।
 - प्रत्येक दांत को छोटी, तेज गति से ब्रश करें, कोई भी दांत बिना ब्रश किए न छोड़ें।
 - मुँह की स्थिति का निरीक्षण करें।
 - पक्षाघात से प्रभावित व्यक्ति के मुँह पर ध्यान दें, क्योंकि भोजन के टुकड़े प्रायः उसी ओर रह जाते हैं।
- यदि मसूड़ों से खून आ रहा हो या सूजन हो, तो इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को दें

● दांतों को ब्रश करने से संबंधित नर्सिंग केयर (सामने से)

रोगी के साथ दृष्टि-संपर्क स्थापित कर, नर्सिंग केयर प्रदान करने से एस्पिरेशन को रोका जा सकता है।



● दांतों को ब्रश करने से संबंधित नर्सिंग केयर (पीछे से)

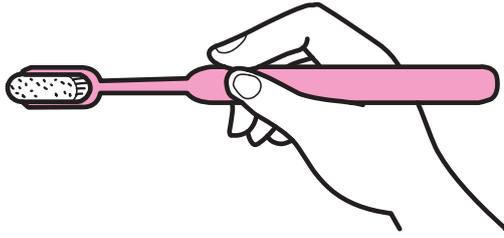
उपयोगकर्ता की ठोड़ी को ऊपर न उठाएं, क्योंकि इससे एस्पिरेशन का खतरा हो सकता है।



अपना हाथ इस तरह रखने से उपयोगकर्ता का सिर इसी स्थिति में बना रहेगा और स्थिति स्थिर बनी रहेगी।

● टूथब्रश कैसे पकड़ें

टूथब्रश को ऐसे पकड़ें जैसे आप पेंसिल पकड़ते हैं।

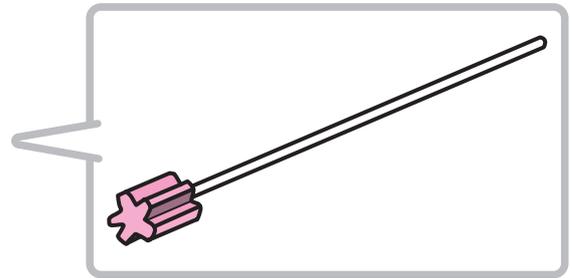


इससे दांतों और/या मसूड़ों को नुकसान पहुंचाने से रोका जा सकेगा, क्योंकि इससे अनुचित बल नहीं लगता।



● स्पंज ब्रश का उपयोग करने का उदाहरण

यदि दांतों की सफाई के लिए टूथब्रश का उपयोग करना संभव न हो तो स्पंज ब्रश आदि का उपयोग करें।



रोगी के साथ दृष्टि-संपर्क स्थापित कर, नर्सिंग केयर प्रदान करने से एस्पिरेशन को रोका जा सकता है।

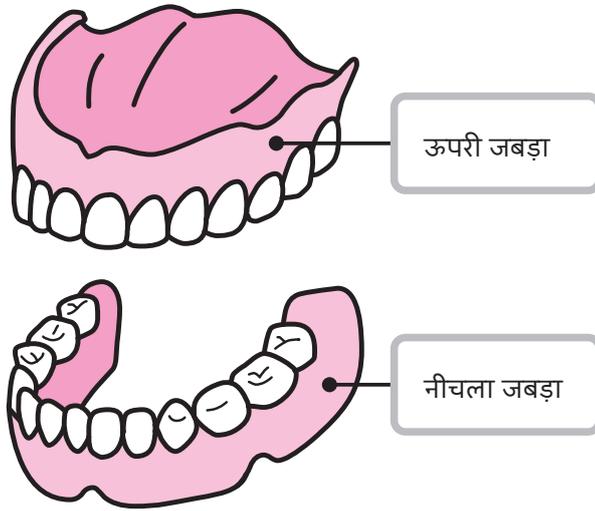


⦿ कृत्रिम दांत/डेन्चर को साफ रखना और उसका भंडारण करना

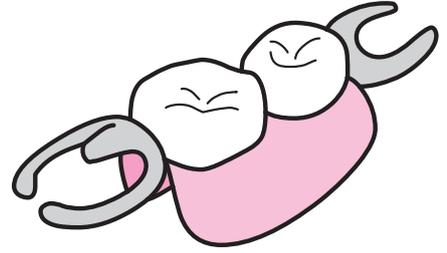
डेन्चर टूटे हुए दांतों का प्रतिस्थापन है। डेन्चर में, संपूर्ण और आंशिक डेन्चर होते हैं।

- प्रत्येक भोजन के बाद उन्हें निकालकर साफ करना आवश्यक है, क्योंकि वे बैक्टीरिया के प्रसार का कारण बनते हैं।
- ब्रश का उपयोग करें और बहते पानी से साफ करें।
- यदि डेन्चर सूख जाते हैं, तो उनमें दरारें पड़ सकती हैं। डेन्चर को पानी या डेन्चर सोल्युशन में एक कंटेनर में रखें।
- डेन्चर निकालने के बाद बचे हुए दांतों को ब्रश करें।

● संपूर्ण डेन्चर



● आंशिक डेन्चर



5

स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर

1 स्नान करने और स्वच्छता बनाए रखने का महत्व

स्नान करने का उद्देश्य गंदगी हटाना और अपने शरीर को साफ रखना है। स्नान करने से हमें आराम, ताजगी और संतुष्टि का अनुभव होता है। इसके अलावा, यह जीवन की लय को विनियमित करने के लिए प्रभावी होता है।

2 स्नान करने और स्वच्छता बनाए रखने से संबंधित मन और शरीर के तंत्र

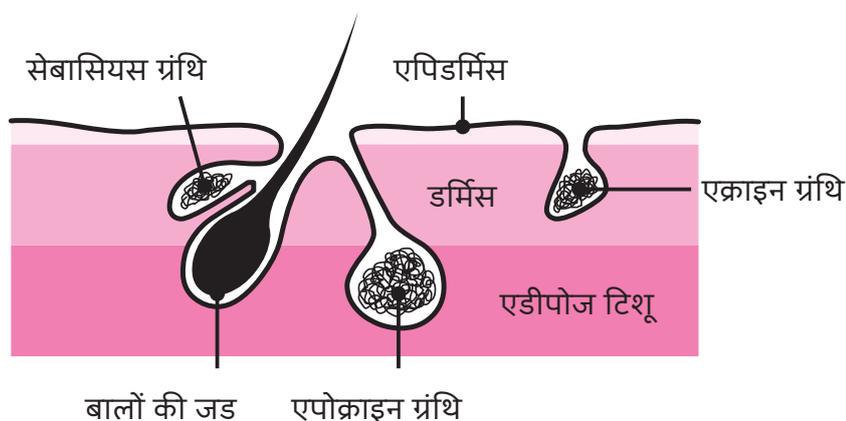
⊙ स्नान करने और स्वच्छता बनाए रखने के सकारात्मक प्रभाव

- रक्त वाहिकाएं फैलती हैं और रक्त परिसंचरण में सुधार होता है।
- चयापचय सक्रिय होता है।
- जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है और जोड़ों की गतिविधियों में सुधार करता है।
- जठरांत्र संबंधी कार्यों में सुधार करता है और भूख बढ़ाता है।
- त्वचा को साफ करता है और संक्रमण से बचाता है।
- तनाव कम करता है और हमें तरोताजा और संतुष्ट बनाता है।

1) त्वचा का कार्य

- आंतरिक अंगों की रक्षा के लिए बाहरी प्रभाव को अवशोषित करती है।
- हानिकारक पदार्थों से होने वाली उत्तेजना को रोकती है।
- पसीने और सीबम से त्वचा को नमी प्रदान करती है।
- पसीना बहाकर/शरीर की गर्मी को बरकरार रखकर शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है।

● त्वचा एवं पसीने की ग्रंथियों की संरचना



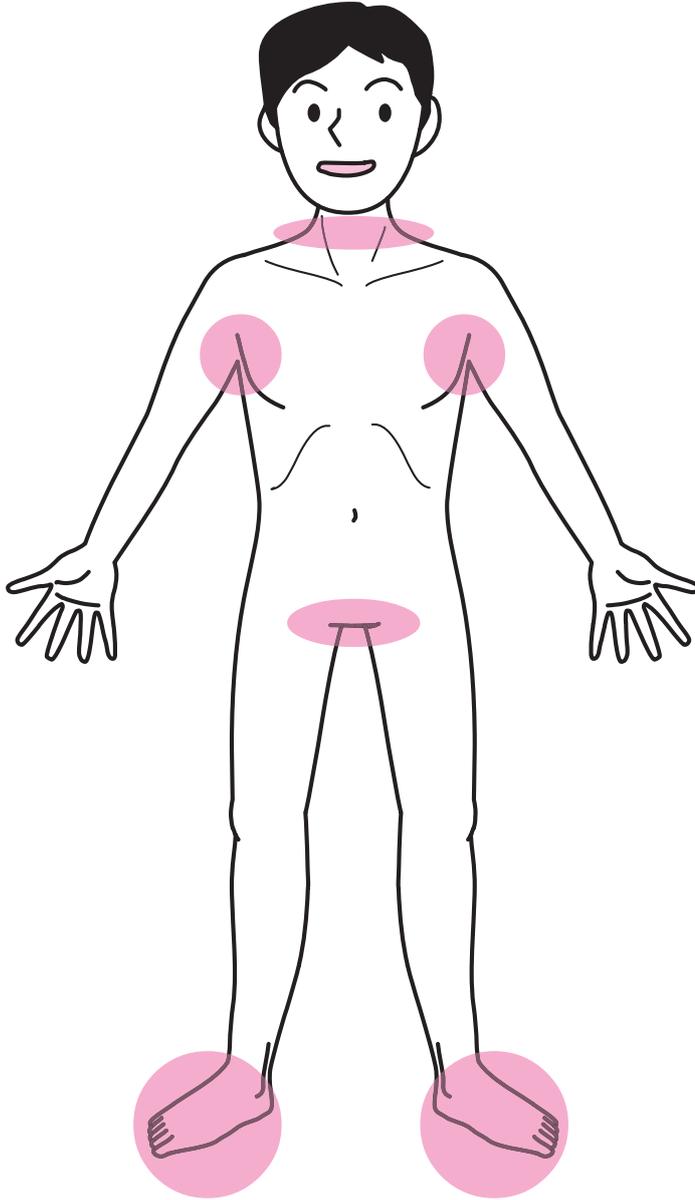
⊙ पसीने की ग्रंथियों के प्रकार

एक्राइन ग्रंथियाँ: पूरे शरीर में फैली होती हैं, इनमें गंध नहीं होती।

एपोक्राइन ग्रंथियाँ: कांख आदि में फैले होने के कारण इनमें से बदबू आती है।

⊙ त्वचा के वे भाग जो आसानी से गंदे हो जाते हैं
पसीने और सीबम के स्राव के कारण त्वचा गंदी हो जाती है।

● आसानी से गंदे होनेवाले क्षेत्र



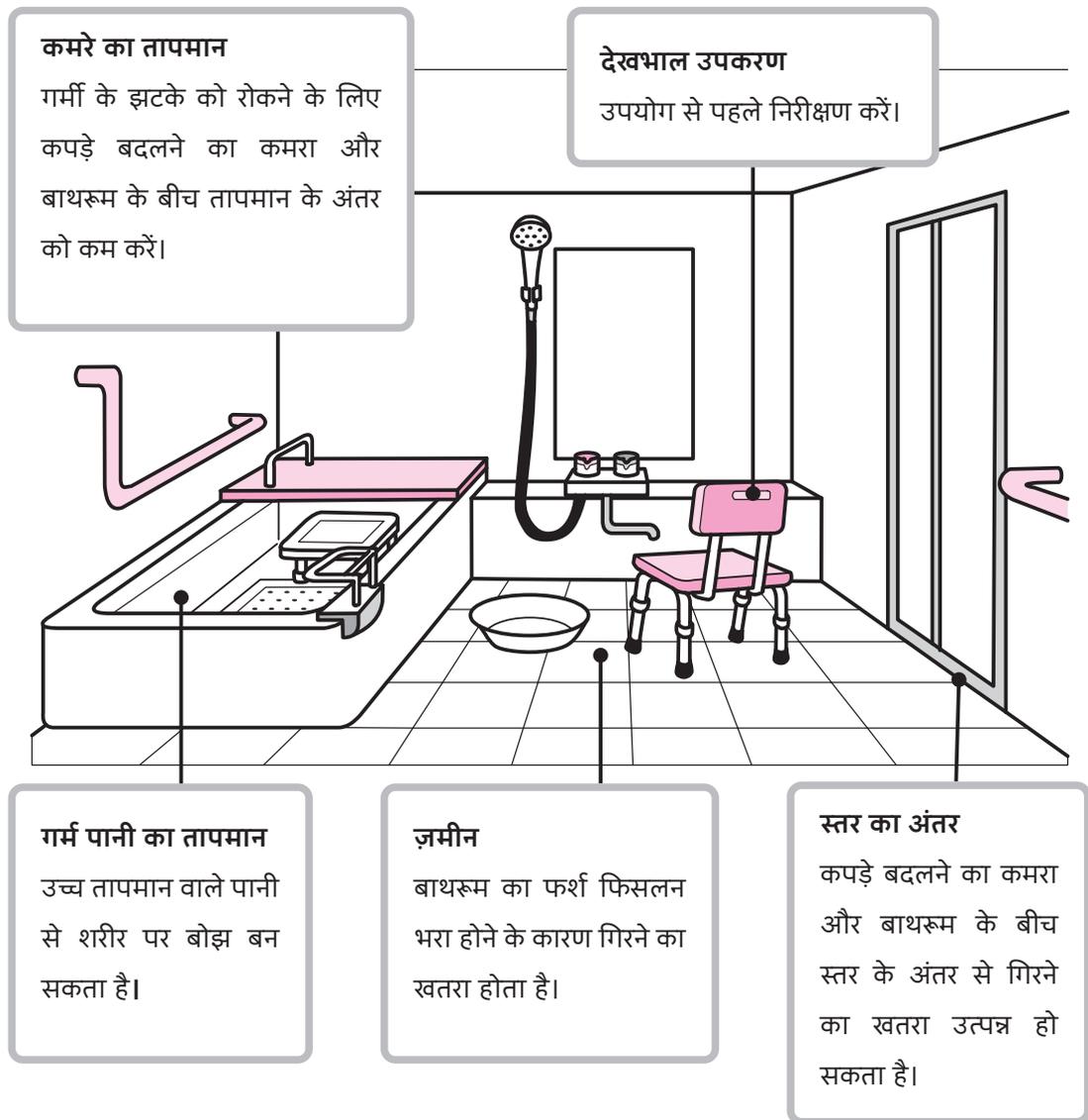
वे क्षेत्र जो आसानी से गंदे हो जाते हैं, जहां त्वचा ओवरलैप होती है।

3 स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

◎ स्नान करते समय और स्वच्छता बनाए रखते समय ध्यान रखने योग्य बातें

- उपयोगकर्ता की संकोचपूर्ण लज्जा की भावना का ध्यान रखें।
- उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति का प्रबंधन करें। उपयोगकर्ता की त्वचा की स्थिति का निरीक्षण करें। यदि आपको कोई समस्या महसूस हो, तो इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मियों को दें।
- गिरना, गर्मी का झटका आदि से बचाव के लिए रहने के वातावरण में सुधार करें।

● स्नान का वातावरण तैयार करना



शब्द का स्पष्टीकरण

गर्मी का झटका

यह तापमान में अचानक परिवर्तन के कारण शरीर पर होने वाले नकारात्मक प्रभावों को संदर्भित करता है।

1) स्नान से संबंधित नर्सिंग केयर

(स्नान से पहले)

- (1) उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की जाँच करें।
- (2) उपयोगकर्ता को समझाएं कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसका उद्देश्य और विवरण क्या है तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।
- (3) आस-पास का वातावरण सेट करें।
 - कमरे का तापमान समायोजित करें।
- (4) बदलने के कपड़े तैयार रखें।
 - उपयोगकर्ता को अपनी पसंद के अनुसार कपड़े चुनने दें।
- (5) स्नान करने से पहले उपयोगकर्ता को शौच निपटने के लिए कहें।
 - क्योंकि नहाते समय उन्हें पेशाब करने की इच्छा हो सकती है।



उपयोगकर्ताओं को भोजन से लगभग एक घंटा पहले या बाद में स्नान नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे पाचन और अवशोषण संबंधी कार्य कम हो जाते हैं। निर्जलीकरण से बचने के लिए उपयोगकर्ता को स्नान से पहले तरल पदार्थ पीने को कहें।

(कपड़े उतारना)

सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, उपयोगकर्ता को कुर्सी पर बिठाकर कपड़े उतारें।

- यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो स्वस्थ हिस्से से कपड़े उतारें और प्रभावित हिस्से से कपड़े पहनाएं।



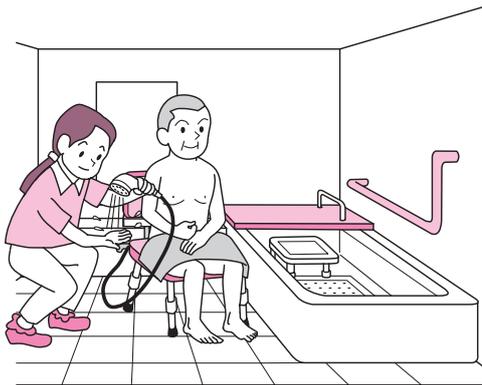
(स्नान करते समय)

(1) जब उपयोगकर्ता एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है, तो गिरने से बचने के लिए उसके साथ चलें।

- यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो नर्सिंग केयर कर्मचारी को प्रभावित हिस्से की ओर खड़ा होना चाहिए।

(2) शॉवर से नहलाएं।

- सबसे पहले नर्सिंग केयर कर्मचारी अपने हाथ पर थोड़ा पानी डालकर पानी का तापमान जांचें।
- उसके बाद, उपयोगकर्ताओं से पानी का तापमान भी जांचने के लिए कहें।



निजता की सुरक्षा के लिए जनने-न्द्रिय क्षेत्र पर एक तौलिया रखें।



- नहलाते समय, सबसे पहले उपयोगकर्ता की उंगलियों पर पानी डालना शुरू करें और धीरे-धीरे शरीर के केंद्र की ओर बढ़ें।

- यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो स्वस्थ भाग से पानी डालना शुरू करें।

(3) शरीर को धोएं।

- तरल साबुन से अच्छी तरह झाग बनाएं और त्वचा पर बिना जोर दिए रगड़कर धो लें।
- सुनिश्चित करें कि जो क्षेत्र आसानी से गंदे हो जाते हैं, उन्हें साफ किया गया है।

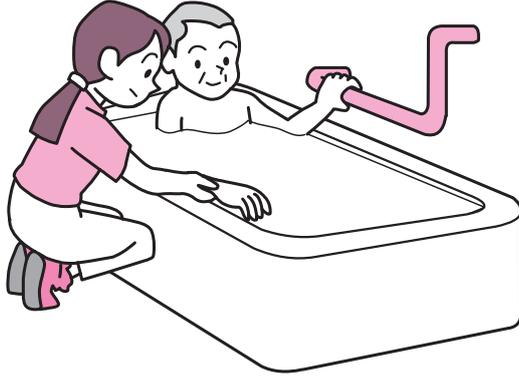


ऊपरी और निचले अंगों को उंगलियों से हृदय की ओर धोएं। यह रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देता है।

(4) उपयोगकर्ता बाथटब में जाता है।



यदि उपयोगकर्ता पक्षाघात से पीड़ित है तो स्वस्थ हिस्से से प्रवेश करें।



- सुनिश्चित करें कि उपयोगकर्ता स्थिर स्थिति में बैठे हुए हैं।
- उपयोगकर्ता को सहायता प्रदान करें, क्योंकि प्रभावित हिस्सा पानी की सतह की ओर बढ़ने लगता है।
- उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति की पुष्टि करने के लिए उसके चेहरे के भावों की जाँच करें।

(5) उपयोगकर्ता बाथटब से बाहर निकलता है।

- सावधान रहें क्योंकि टब में अचानक खड़े होने पर ऑर्थोस्टैटिक हाइपोटेंशन की संभावना होती है।

(6) उनके शरीर पर थोड़ा पानी डालें।

(बाल धोना)

- शॉवर के पानी से बालों को गीला करें।
- अच्छा झाग बनाने के बाद शैम्पू का प्रयोग करें।
- सिर को उंगलियों के पोरों से धोएं। नाखूनों से खरोंचने से त्वचा को नुकसान हो सकता है।



(स्नान के बाद)

(1) शरीर को पोंछें।

- शरीर का तापमान कम ना हो इसलिए सूखे तौलिये से पोंछें।
- शरीर को तौलिये से हल्के से दबाते हुए पोंछें, क्योंकि रगड़ने से त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है।
- उन क्षेत्रों को पोंछना न भूलें जहां त्वचा मुड़ी हुई है।
- मॉइस्चराइजिंग क्रीम आदि से त्वचा को रूखेपन से बचाएं।

(2) उपयोगकर्ता कपड़े पहनता है।

(3) उनके बाल सुखाने के लिए ड्रायर का उपयोग करें।



उपयोगकर्ता को जलने से बचाने के लिए नर्सिंग केयर कर्मचारी ड्रायर से निकलने वाली गर्म हवा को अपने हाथ पर डाल कर देखें।

(4) उपयोगकर्ता को तरल पदार्थ पीने दें व आराम करने दें।

● आंशिक स्नान (हाथों का स्नान/पैरों का स्नान)



हाथों का स्नान

उपयोगकर्ता के हाथ धोने के लिए वॉश बाउल आदि में गर्म पानी रखें। अंत में गर्म पानी से धो लें।



पैरों का स्नान

एक बाल्टी में गर्म पानी भरें और अपने पैरों को धो लें। अंत में गर्म पानी से धो लें।



हाथ/पैर धोने के बाद, नाखून/पैर के नाखून नरम हो जाते हैं, जिससे उन्हें काटना आसान हो जाता है।

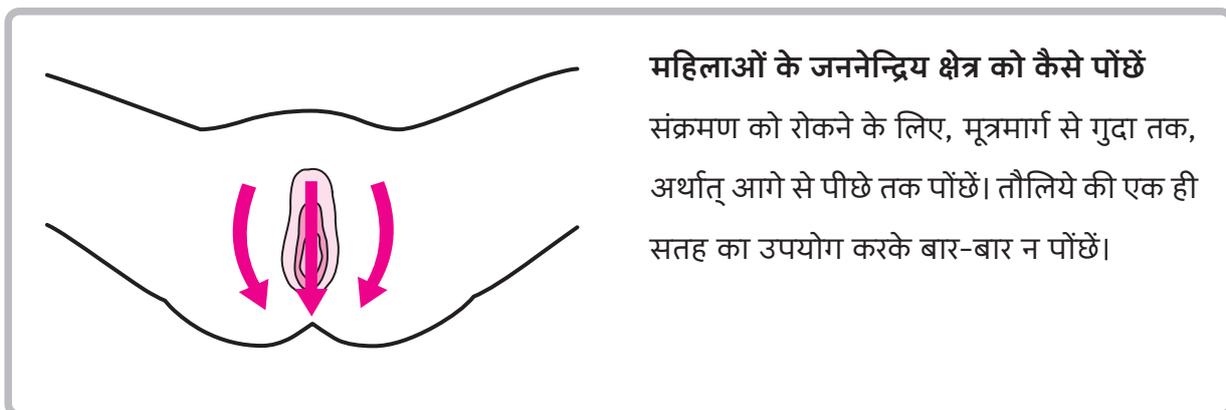
⊙ जननेन्द्रिय क्षेत्र की सफाई

पसीने और शारीरिक अपशिष्ट के कारण जननांग क्षेत्र अक्सर गंदा होता है यदि क्षेत्र को साफ नहीं रखा गया तो वहां दुर्गंध और जीवाणु संक्रमण फैल जाएगा।

⊙ प्रक्रियाएँ और ध्यान देने योग्य बातें

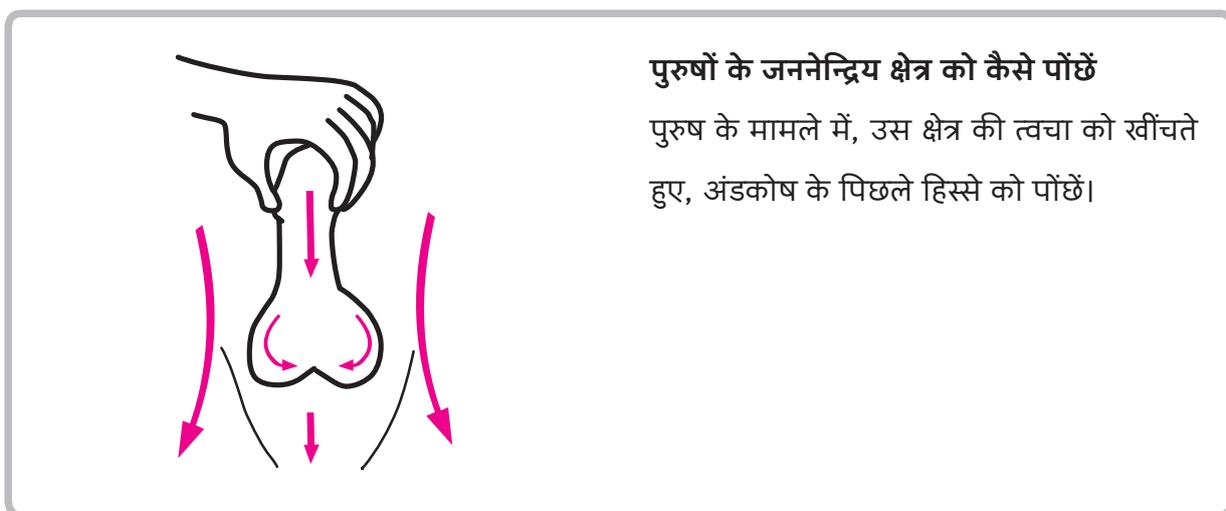
- उपयोगकर्ता की निजता की रक्षा करें।
- साफ करने के लिए उपयोग किए जाने वाले गर्म पानी का तापमान लगभग शरीर के तापमान के समान होना चाहिए। जननेन्द्रिय क्षेत्र तापमान के प्रति संवेदनशील होता है।
- संक्रमण से बचने के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।
- धोने के बाद, सूखे तौलिये से हल्के से दबाते हुए उस क्षेत्र को पोंछ लें।

त्वचा का निरीक्षण करें और यदि आपको लाली दिखे तो इसकी सूचना वैद्यक चिकित्सा कर्मी को दें।



महिलाओं के जननेन्द्रिय क्षेत्र को कैसे पोंछें

संक्रमण को रोकने के लिए, मूत्रमार्ग से गुदा तक, अर्थात् आगे से पीछे तक पोंछें। तौलिये की एक ही सतह का उपयोग करके बार-बार न पोंछें।



पुरुषों के जननेन्द्रिय क्षेत्र को कैसे पोंछें

पुरुष के मामले में, उस क्षेत्र की त्वचा को रींचते हुए, अंडकोष के पिछले हिस्से को पोंछें।

◎ स्पंज स्नान/स्पंजिंग

स्पंजिंग एक ऐसी विधि है जिसमें गर्म पानी, तरल साबुन और तौलिया का उपयोग करके उन लोगों के शरीर को साफ किया जाता है जो किसी कारणवश बाथटब या शॉवर में स्नान नहीं कर सकते। स्पंजिंग करने से शरीर साफ रहता है, रक्त संचार बढ़ता है और मांसपेशियां उत्तेजित होती हैं।

(स्पंजिंग के प्रकार)

संपूर्ण स्पंजिंग: पूरे शरीर को बिस्तर पर पोंछना।

आंशिक स्पंजिंग: शरीर के किसी भाग को पोंछना। आंशिक स्पंजिंग तब किया जाता है जब संपूर्ण स्पंजिंग करना कठिन हो।

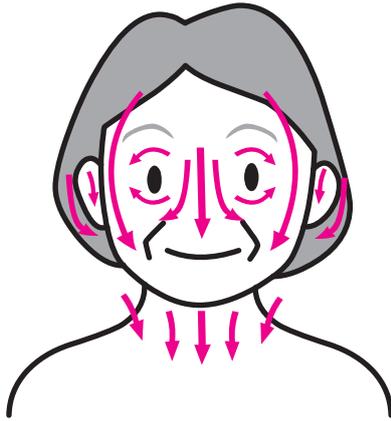
(स्पंजिंग की प्रक्रिया)

पूरे शरीर को निम्नलिखित क्रम में पोंछें: (1) चेहरा; (2) भुजाएँ; (3) छाती (पेट); (4) पीठ; (5) पैर; और (6) जननेन्द्रिय क्षेत्र।

(आवश्यक वस्तुएं)

स्नान का तौलिया, तौलिया, तरल साबुन, स्नान के बाद पहनने के कपड़े आदि।

- सामान्य बाथटब के पानी के तापमान से अधिक तापमान पर गर्म पानी तैयार करें।
- चूंकि पानी का तापमान जल्दी कम हो जाता है, इसलिए गर्म पानी भी तैयार रखें।
- चेहरा कैसे पोंछें



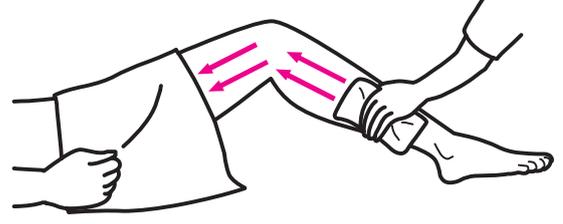
- आंखों के आसपास से पोंछना शुरू करें।
- कान और गर्दन के पीछे सावधानी से पोंछें।

- अपने हाथों और पैरों को उंगलियों से हृदय की ओर पोंछें।

अनावश्यक हिस्से न दिखे इसलिए स्नान के तौलिये से शरीर ढक लें।

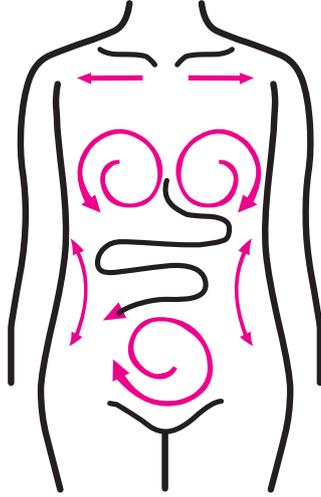


परिधीय क्षेत्र से केंद्रीय क्षेत्र तक पोंछने से रक्त संचार को बढ़ावा मिलता है।



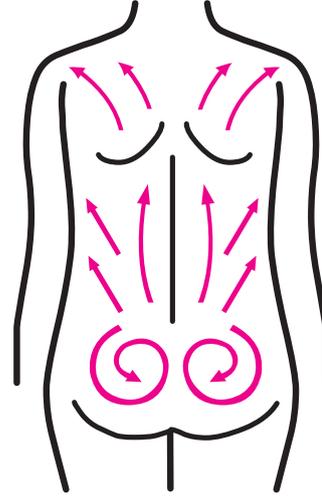
एक जोड़ से दूसरे जोड़ तक बड़े क्षेत्र का उपयोग करके पोंछें।

● छाती और पेट कैसे पोंछें

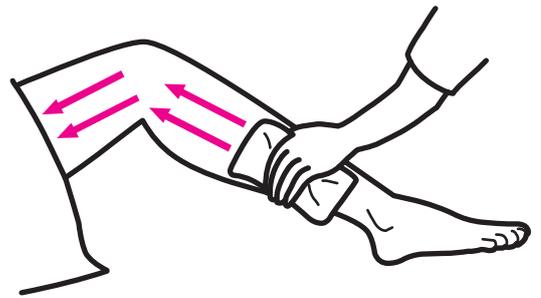


- महिलाओं के स्तनों को गोलाकार गति में पोंछें।
- पीठ की मांसपेशियाँ बड़े स्ट्रोक के साथ पोंछें।

● पीठ कैसे पोंछें



- यदि तरल साबुन का उपयोग किया गया है, तो उसे अच्छी तरह से पोंछ लें। यदि साबुन को बिना पोंछे छोड़ दिया जाए तो खुजली हो सकती है।
- पोंछने के तुरंत बाद सूखे तौलिये से नमी हटा लें। यदि नमी त्वचा पर बनी रहेगी तो शरीर की गर्मी खत्म हो जाएगी।



शरीर के परिधीय क्षेत्र से लेकर मध्य क्षेत्र तक समान दबाव डालते हुए पोंछें।

6

घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग
केयर

1 घर के कामकाज का महत्व

IADL (Instrumental Activities of Daily Living: सहायक दैनिक गतिविधियाँ) में, गृहकार्य का तात्पर्य खाना पकाने, सफाई, कपड़े धोने, कपड़े व्यवस्थित करने और खरीदारी जैसी गतिविधियों से है। घर का कामकाज दैनिक जीवन का आधार होता है। IADL दैनिक जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।

घर का कामकाज अत्यधिक व्यक्तिपरक होता है और प्रत्येक व्यक्ति की अपनी जीवनशैली और पसंद होती है।

● IADL के उदाहरण



2 घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर का व्यावहारिक पक्ष

1) खाना बनाना

- मनुष्य को स्वस्थ जीवन जीने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है।
- खाना पकाने से भोजन खाना आसान हो जाता है और पोषक तत्वों को कुशलतापूर्वक ग्रहण करना संभव होता है।
- खाना पकाना निम्नलिखित क्रम में किया जाता है: मेनू तय करना; सामग्री तैयार करना; खाना पकाना; पके हुए भोजन को प्लेट में रखना; मेज सजाना; और बर्तन धोकर रखना।
- उपयोगकर्ता की शारीरिक स्थिति के अनुरूप खाना पकाना आवश्यक है। उपयोगकर्ता की बीमारियों और एलर्जी को ध्यान में रखते हुए भोजन सामग्री और खाना पकाने की विधि चुनें।



⊙ भोजन परोसना

खान-पान की आदतें और आम तौर पर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ, देश और क्षेत्र के अनुसार अलग-अलग होते हैं। परिचित स्वाद और पसंद व्यक्ति दर व्यक्ति अलग-अलग होती है।

इसके अलावा, जापान में प्रत्येक मौसम और पारंपरिक अवसरों के लिए विशिष्ट पदार्थ और खाद्य सामग्री उपलब्ध होती है।



"ओसेची रयोरी" जापान में नए साल की शुरुआत का जश्न मनाने के लिए विशेष व्यंजन हैं।

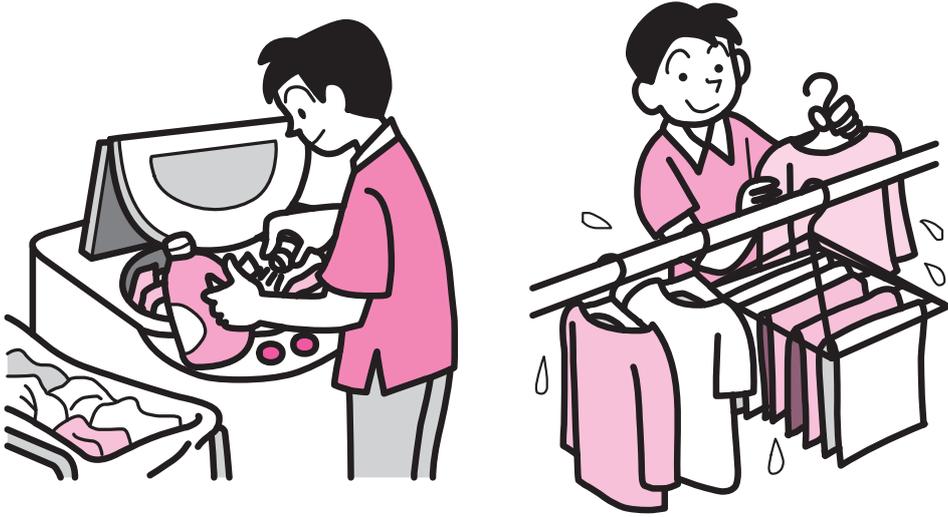
2) सफाई

- सफाई का अर्थ है धूल, गंदगी और कचरे को साफ करके स्वच्छ और सुरक्षित रहने का वातावरण बनाना।
- उपयोगकर्ता के रहने के स्थान पर उसके जीवन-यापन के लिए बहुत सारी वस्तुएं उपलब्ध होती हैं। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो पहली नजर में अनावश्यक लगती हैं, लेकिन उपयोगकर्ता के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। चीजों को रखने या फेंकने से पहले उपयोगकर्ता से पुष्टि अवश्य कर लें तथा उनकी सहमति प्राप्त करें।



3) कपड़े धोना/लाँड़ी

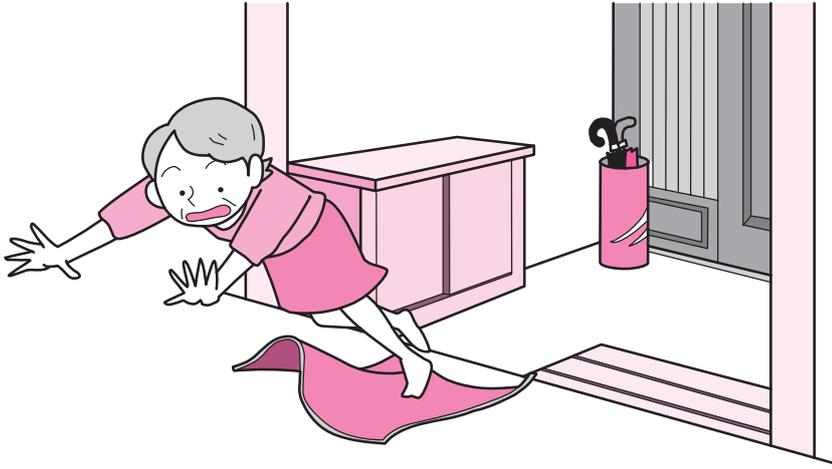
- कपड़े धोना एक ऐसी गतिविधि है जिसके द्वारा कपड़े और बिस्तर साफ रहते हैं, जिससे स्वास्थ्य बना रहता है।
- सामग्री के लिए उपयुक्त तरीके से कपड़ों की धुलाई करें।
- संक्रामक रोगों से पीड़ित व्यक्ति के मल, रक्त और उल्टी से सने कपड़ों को अन्य कपड़ों से अलग धोएं।



3 रहने के वातावरण को व्यवस्थित करना

आरामदायक जीवन जीने के लिए रहने के वातावरण को व्यवस्थित करना आवश्यक है। रहने का वातावरण न केवल स्वच्छ रखने और दुर्घटनाओं को रोकने के लिए व्यवस्थित करें, बल्कि गोपनीयता की रक्षा करने और सुरक्षित, संरक्षित और आरामदायक जीवन जीने में सक्षम बनाएं।

- उपयोगकर्ता की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थितियों के अनुरूप रहने के वातावरण को व्यवस्थित करना आवश्यक है। गलियारों और सीढ़ियों के लिए एंटी-स्लिप सामग्री का उपयोग किया जाना चाहिए तथा रेलिंग लगाई जानी चाहिए। बाथरूम और शौचालय को उपयोगकर्ता के अनुकूल बनाने के लिए पर्यावरण को ध्यान में रखा जाना चाहिए।
- इसके अलावा, कमरे के तापमान, आर्द्रता और वेंटिलेशन पर ध्यान देना आवश्यक है।
- उपयोगकर्ता के जीवन को पुनर्जीवित करने के लिए उसकी शारीरिक स्थिति के अनुरूप सहायक उपकरणों का उपयोग करें।



नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा

शब्द सीखें!

चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर

भोजन के समय नर्सिंग केयर

मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर

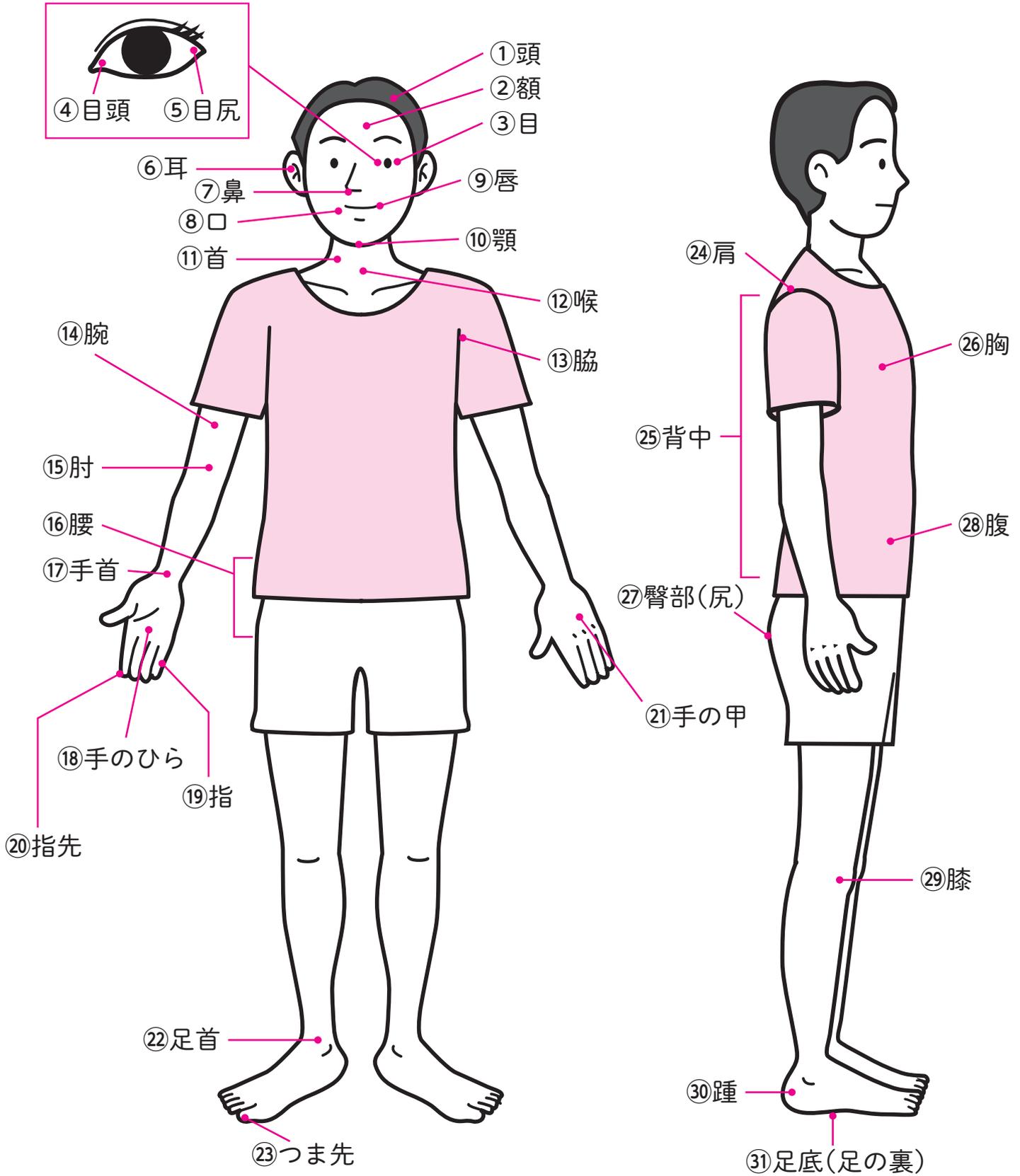
स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर

घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर

वाक्य

उत्तर

शब्द सीखें! शरीर, शरीर की स्थिति, रोग/लक्षण



● からだのことば

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくぼこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	सिर
②	額	ひたい	माथा

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくぼこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	आँख
④	目頭	めがしら	आँख का भीतरी कोना
⑤	目尻	めじり	आँख का बाहरी कोना
⑥	耳	みみ	कान
⑦	鼻	はな	नाक
⑧	口	くち	मुँह
⑨	唇	くちびる	होंठ
⑩	顎	あご	ठोड़ी
⑪	首	くび	गर्दन
⑫	喉	のど	गला
⑬	脇	わき	कांख
⑭	腕	うで	भुजा/बांह
⑮	肘	ひじ	कोहनी
⑯	腰	こし	कमर
⑰	手首	てくび	कलाई
⑱	手のひら	てのひら	हथेली
⑲	指	ゆび	उंगली
⑳	指先	ゆびさき	उंगली का सिरा
㉑	手の甲	てのこう	हथेली का पिछला हिस्सा
㉒	足首	あしくび	टखना
㉓	つま先	つまさき	पैर की उँगलियाँ
㉔	肩	かた	कंधा
㉕	背中	せなか	पीठ
㉖	胸	むね	छाती
㉗	臀部 (尻)	でんぶ (しり)	नितंब (कूल्हे)
㉘	腹	はら	पेट
㉙	膝	ひざ	घुटना
㉚	踵	かかと	एड़ी
㉛	足底 (足の裏)	そくてい (あしのうら)	तलवा (पैर का निचला भाग)
㉜	顔色	かおいろ	चेहरे का रंग
㉝	患側	かんそく	प्रभावित हिस्सा
㉞	健側	けんそく	स्वस्थ हिस्सा
㉟	健康	けんこう	स्वास्थ्य
㊱	体調	たいちょう	शारीरिक स्थिति
㊲	バイタルサイン	——	महत्वपूर्ण जीवनसूचक संकेत

①仰臥位 (あおむけ)



④端座位



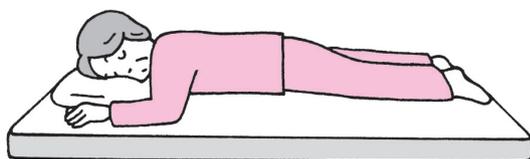
②側臥位 (よこむき)



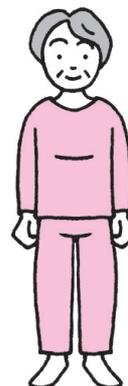
⑤椅座位



③腹臥位 (うつぶせ)



⑥立位



● ^{たいい}体位

ばんごう 番号	ことば	よ ^{かた} 読み方	かっこく ぼこく ごやく ^{はい} ※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位 (あおむけ)	ぎょうがい	पीठ के बल लेटने की स्थिति (ऊपर की ओर मुँह करके)
②	側臥位 (よこむき)	そくがい	एक तरफ लेटने की पार्श्व स्थिति (बगल में मुड़कर)
③	腹臥位 (うつぶせ)	ふくがい	पेट के बल लेटने की स्थिति (मुँह लेटा हुआ)
④	端座位	たんざい	(बिस्तर आदि के) किनारे पर बैठने की स्थिति
⑤	椅座位	いざい	कुर्सी पर बैठने की स्थिति
⑥	立位	りつゐ	खड़ी स्थिति
⑦	体位	たいい	शरीर की स्थिति
⑧	体位変換	たいいへんかん	स्थिति परिवर्तन
⑨	姿勢	しせい	शरीर की आसन स्थिति

⑪嘔吐



⑮発汗



● びょうき
病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼこく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	खुजली
②	風邪	かぜ	सर्दी
③	高血圧症	こうけつあつしょう	उच्च रक्तचाप
④	食中毒	しょくちゅうどく	भोजन विषाक्तता (फूड पॉइजनिंग)
⑤	認知症	にんちしょう	डिमेंशिया (मनोभ्रंश)
⑥	熱中症	ねच्चゅうしょう	ऊष्माघात
⑦	肺炎	はいえん	न्यूमोनिया
⑧	白内障	はくないしょう	मोतियाबिंद

● しょうじょう
症状

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼこく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	एलर्जी
⑩	痛い	いたい	दर्द होना/पीड़ा
⑪	嘔吐	おうと	उल्टी
⑫	片麻痺	かたまひ	अर्धांगाघात (हेमिप्लेजिया)
⑬	かゆい	——	खुजली
⑭	傷	きず	चोट/घाव
⑮	苦しい	くるしい	पीड़ादायक
⑯	下痢	げり	दस्त
⑰	拘縮	こうしゆく	अवकुंचन/सिकुड़ना
⑱	骨折	こっせつ	हड्डी टूटना/फ्रैक्चर
⑲	しびれる	——	सुन्न महसूस करना
⑳	出血	しゅっけつ	रक्तस्राव/खून बहना
㉑	症状	しょうじょう	लक्षण
㉒	褥瘡	じょくそう	प्रेसर अल्सर (शैय्या व्रण/बेड-सोर्स)
㉓	咳	せき	खांसी
㉔	脱水	だっすい	निर्जलीकरण
㉕	吐き気	はきけ	मतली/जी मिचलाना
㉖	発熱	はつねつ	बुखार
㉗	発汗	はっかん	पसीना आना
㉘	はれる	——	सूज जाना/(सूजन से) फूलना
㉙	便秘	べんぴ	कब्ज़
㉚	発作	ほっさ	दौरा
㉛	発汗	はっかん	पसीना आना
㉜	むくむ	——	सूजन
㉝	めまい	——	चक्कर आना

चलने/उठाने/स्थानांतरण में सहायता से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かっこく ぼ こと ぐ やく かい ※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	उठाना
②	移動	いどう	स्थानांतरित करना
③	移動用リフト	いどうようリフト	परिवहन के लिए लिफ्ट
④	起き上がる	おきあがる	उठाना
⑤	(ブレーキを) かける	————	(ब्रेक) लगाना
⑥	臥床	がしょう	शय्याग्रस्त होना/बिस्तर पर पड़े रहना
⑦	車いす	くるまいす	व्हीलचेयर
⑧	声かけ	こえかけ	संबोधन/पुकारना
⑨	支える	ささえる	सहारा देना
⑩	シルバーカー (高齢者用手押し車)	シルバーカー (こうれいしやようておしぐるま)	बुजुर्गों के लिए पहिए वाला वॉकर
⑪	すべる	————	फिसलना
⑫	スライディングシート	————	स्लाइडिंग शीट
⑬	杖	つえ	सहारे की छड़ी
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	(सहारे की छड़ी का) उपयोग करना
⑮	つかまる	————	पकड़ना
⑯	手すり	てすり	रेलिंग
⑰	握る	にぎる	थामना
⑱	寝返り	ねがえり	करवट बदलना
⑲	白杖	はくじょう	(दृष्टिहीनों के सहारे के लिए) सफेद छड़ी
⑳	ブレーキ	————	ब्रेक
㉑	歩行器	ほこうき	वॉकर
㉒	前屈み	まえかがみ	आगे की ओर झुकना
㉓	誘導	ゆうどう	मार्ग दिखाना
㉔	床	ゆか	ज़मीन
㉕	離床	りしょう	बिस्तर से बाहर निकलना

● もんだい 問題のことば

⑳	介護職	かいごしょく	नर्सिंग केयर कर्मचारी
---	-----	--------	-----------------------

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



प्रश्न (बातचीत/संबोधन)



かいごしょく さとう たいちよう
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

かいごしょく 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。

かいごしょく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

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

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



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

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

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしやく
介護職：あ、できましたね。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしやく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしやく
介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう
佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

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

さとう
佐藤さん：いいですね。

かいごしょく
介護職：シルバーカーを使いますか。

さとう
佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

かいごしょく
介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

さとう
佐藤さん：お願いします。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

かいごしょく すずき みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すずき
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

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

すずき
鈴木さん：ありがとう。

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

つえ まえ 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。

かいごしょく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

भोजन के समय नर्सिंग केयर

शब्द

ばんごう 番号	ことば	よ ^{かた} 読み方	※ ^{かっこく ぼこく ごとく はい} 各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	गरम करना
②	エプロン	——	एप्रन
③	嚥下	えんげ	निगलना
④	きざむ	——	बारीक काटना
⑤	誤嚥	ごえん	एस्पिreshन/गलती से निगलना
⑥	こぼす	——	गिरा देना
⑦	(食器を) 下げる	(しょつきを) さげる	(थाली/प्लेट) हटाना
⑧	冷ます	さます	ठंडा करना
⑨	食品	しょくひん	खाद्यपदार्थ
⑩	食欲	しょくよく	भूख
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	तरल पदार्थों की पुनःपूर्ति (हाइड्रेशन)
⑫	咳込む	せきこむ	जोरदार खांसी आना
⑬	とろみ	——	गाढ़ापन
⑭	(とろみを) つける	——	गाढ़ा करना
⑮	飲み込む	のみこむ	निगलना
⑯	一口大	ひとくちだい	छोटे आकार का टुकड़ा
⑰	むせる	——	दम घुटना
⑱	量	りょう	मात्रा; राशि

●^{もんだい}問題のことば

⑲	リーダー	——	(टीम आदि का) लीडर
⑳	記録	きろく	रिकॉर्ड

प्रश्न (बातचीत/संबोधन)

1

かいごしやく
介護職 : あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん : 右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

かいごしやく
介護職 : 右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

さとう
佐藤さん : 大丈夫です。スプーンで食べますから、持って来てください。

かいごしやく
介護職 : わかりました。スプーンを持って来ますね。



もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、ご飯を全部食べました。
- 2 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。
- 3 佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。
- 4 佐藤さんは、自分でご飯を食べます。



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

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

かいごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

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

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

た りょう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かいごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

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

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



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

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

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

おかずは、てん
天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

さとう す
佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

かいごしょく
介護職：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

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

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

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

IV

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

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう あたた こうちゃ の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

मल त्याग से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द

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	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	(पैंट) ऊपर खींचना
②	足元	あしもと	पाँव/पैर
③	陰部	いんぶ	जननेन्द्रिय क्षेत्र
④	おむつ	——	डायपर
⑤	浣腸	かんちょう	एनीमा
⑥	着替える	きがえる	कपड़े बदलना
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	(पैंट) नीचे करना
⑧	失禁	しっकिन	असंयम
⑨	羞恥心	しゅうちしん	शर्म की भावना/संकोचपूर्ण लज्जा
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	डिस्पोजेबल दस्ताने
⑪	尿	にょう	मूत्र
⑫	尿器	にょうき	मूत्रपात्र
⑬	尿意	にょうい	पेशाब करने की इच्छा
⑭	排泄	はいせつ	मलत्याग
⑮	便	べん	मल/विष्ठा
⑯	便意	べんい	शौच करने की इच्छा
⑰	便座	べんざ	शौचालय की सीट
⑱	ポータブルトイレ	——	पोर्टेबल शौचालय

● もんだい 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	नर्स
⑳	職員	しょくいん	कर्मचारी/स्टाफ के सदस्य
㉑	パジャマ	——	पजामा
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	कॉल बटन

प्रश्न (बातचीत/संबोधन)



介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん : はい、お願いします。

介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん : はい。

介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん : はい。少し痛いです。

介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



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

すずき
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

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

すずき
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

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

すずき
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく
介護職：はい。わかりました。

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

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



かいごしょく すずき こし ちょうし い
介護職：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

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

かいごしょく にようき つか
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すずき
鈴木さん：そうだね。

かいごしょく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

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

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

IV

かいごしょく じぶん べんざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さとう だいじょうぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

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

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

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	कपड़े
②	入れ歯	いれば	नकली दांत/डेन्चर
③	うがい	——	गरारे करना
④	上着	うわぎ	जैकेट
⑤	着替え	きがえ	बदलने के कपड़े
⑥	義歯	ぎし	कृत्रिम दांत/डेन्चर
⑦	起床	きしょう	जागना
⑧	くし	——	कंघी
⑨	更衣	こうい	कपड़े बदलना
⑩	口腔ケア	こうくうケア	मुँह की देखभाल
⑪	下着	したぎ	अंडरवियर
⑫	スカート	——	स्कर्ट
⑬	爪きり	つめきり	नेल कटर
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	(बालों में) कंघी करना
⑮	ドライヤー	——	हेयर ड्रायर
⑯	ねまき	——	नाइटवियर
⑰	歯医者	はいしゃ	दंत चिकित्सक/दाँतों का डॉक्टर
⑱	歯ブラシ	はブラシ	टूथब्रश
⑲	歯磨き	はみがき	दाँत ब्रश करना
⑳	パンツ	——	अंडरवियर
㉑	ひげ剃り	ひげそり	दाढ़ी बनाना/शेविंग
㉒	みじたく	——	पोशाक व व्यक्तिगत श्रृंगार
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	कुल्ला करना (मुँह धोना)

もんだい

● 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	स्वास्थ्य परीक्षण
㉑	左側	ひだりがわ	बायीं ओर
㉒	右側	みぎがわ	दाहिनी ओर
㉓	診る	みる	वैद्यकीय परीक्षण करना
㉔	夜中	よなか	मध्यरात्रि

प्रश्न (बातचीत/संबोधन)



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：きょうは歯磨きをしたくないです。

かいごしょく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が痛いんです。

かいごしょく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく
介護職：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

さとう
佐藤さん：お願いします。

かいごしょく
介護職：きょうは、うがいをしましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく すずき
介護職：鈴木さん、おはようございます。

すずき
鈴木さん：おはようございます。

かいごしょく きが
介護職：ねまきを着替えましょうか。

すずき
鈴木さん：はい。

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

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

かいごしょく いろ
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

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

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

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

IV

さとう 佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

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

さとう 佐藤さん：はい、お願いします。

かいごしょく 介護職：終わりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

かいごしょく 介護職：わかりました。

[問題] もんだい 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



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

さとう
佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かいごしょく
介護職：はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ 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] _____ の中に入ることばを選んでください。

- 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。

स्नान व व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता के लिए नर्सिंग केयर

शब्द

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温度	おんど	तापमान
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	(गर्म पानी) डालना
③	(汗を) かく	(あせを) かく	पसीना आना
④	シャンプー	——	शैम्पू
⑤	消毒	しょうどく	कीटाणनाशन
⑥	消毒液	しょうどくえき	एंटीसेप्टिक द्रव
⑦	清潔保持	せいけつほじ	साफ-सुथरा रखना
⑧	清拭	せいしき	स्पंज स्नान/स्पंजिंग
⑨	洗髪	せんぱつ	बाल धोना
⑩	洗面	せんめん	चेहरा धोना
⑪	洗面器	せんめんき	वॉश बेसिन
⑫	脱衣室	だついしつ	कपड़े बदलने का कमरा
⑬	入浴	にゅうよく	स्नान
⑭	ぬるい	——	गुनगुना
⑮	拭く	ふく	पोंछना
⑯	浴室	よくしつ	स्नानघर/बाथरूम
⑰	浴槽	よくそう	बाथटब
⑱	リンス	——	कंडीशनर

● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	पुष्टि/पुष्टिकरण
---	----	------	------------------

प्रश्न (बातचीत/संबोधन)



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

すずき
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

かいごしやく
介護職 : ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護師に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かいごしやく
介護職 : そうですね。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
ふろ はい
お風呂に入れますよ。

たいちょう
体調はいかがですか。

さとう
佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

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

かいごしょく
介護職：わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

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

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



かいごしょく 介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さとう 佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かいごしょく 介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さとう 佐藤さん : ええ。そうですね。

かいごしょく 介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さとう 佐藤さん : わかりました。気をつけます。

[問題] もんだい 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せんめん}介護を^{かいご}します。

介護職：^{かいごしょく}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。

介護職：^{かいごしょく}はい。目の^め周りは^{まわ}どうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^{めがしら}目頭から^{めじり}目尻に^む向かって^ふ拭きます。

介護職：^{かいごしょく}最初に^{さいしょ}目尻を^{めじり}拭く^ふんですね。

リーダー：^{さき}いいえ、^{めがしら}ちがいます。先に^ふ目頭を拭きます。

介護職：^{かいごしょく}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^{ただ}ください。^{えら}

- ① ^{つめ}冷たい^ふタオルで拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^{めじり}目尻から^{めがしら}目頭まで^ふ拭きます。
- ④ ^{めがしら}目頭から^{めじり}目尻まで^ふ拭きます。

V

かいごしょく
介護職：お湯の温度はいかがですか。

すずき
鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かいごしょく
介護職：わかりました。_____。

すずき
鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

VI

かいごしやく すずき たいちよう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

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

かいごしやく
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき ねが
鈴木さん：お願いします。

かいごしやく 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。

かいごしやく
介護職：そうですか。_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

VII

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

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

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

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

घर के कामकाज से संबंधित नर्सिंग केयर

शब्द

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 ごとく かい
①	おしぼり	——	गीला रुमाल
②	カーテン	——	परदा
③	家事	かじ	घर का कामकाज
④	片付ける	かたづける	साफ़ करना
⑤	乾かす	かわかす	सुखाना
⑥	乾く	かわく	सूखना
⑦	換気	かんき	वायुसंचार/वेंटिलेशन
⑧	シーツ	——	चादर
⑨	洗濯物	せんたくもの	धोने के कपड़े
⑩	掃除機	そうじき	वैक्यूम क्लीनर
⑪	たたむ	——	तह करना/फोल्ड करना
⑫	調理	ちょうり	खाना बनाना
⑬	掃く	はく	झाड़ू लगाना
⑭	布団	ふとん	बिस्तर
⑮	ほうき	——	झाड़ू
⑯	干す	ほす	सुखाना
⑰	枕	まくら	तकिया
⑱	毛布	もうふ	कंबल
⑲	モップ	——	पोछा

प्रश्न (बातचीत/संबोधन)



^{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、^{ちい}小さくたためばいいですか。

^{かいごしょく}介護職：はい、そうです。

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

- ^{さとう}1 佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干します。^ほ
- ^{さとう}2 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。^ほ
- ^{さとう}3 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ^{さとう}4 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
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かいごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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

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



かいごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かいごしょく きぶん
介護職：ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん：悪くないですよ。

かいごしょく てんき
介護職：よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かいごしょく
介護職：_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね。
- ② じゃ、いまかん き 換気をしますね。
- ③ じゃ、さとう しょくどう い 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] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

V

さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かいごしやく
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。

かいごしやく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

वाक्य

शब्द

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ こと ぐやく がい ※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	निरीक्षण
②	行事	ぎょうじ	कार्यक्रम/आयोजन
③	禁止	きんし	प्रतिबंध/रोक
④	計画	けいかく	योजना
⑤	掲示	けいじ	सूचना/नोटिस
⑥	ケース	——	मामला/केस
⑦	玄関	げんかん	प्रवेश द्वार
⑧	参加者	さんかしゃ	सहभागी
⑨	事故	じこ	दुर्घटना
⑩	施設	しせつ	आस्थापना
⑪	就寝	しゅうしん	सोने जाना
⑫	出勤	しゅっकिन	काम पर जाना
⑬	巡視	じゅんし	पहरा करना
⑭	使用	しょう	उपयोग
⑮	状況	じょうきょう	परिस्थिति/हालत
⑯	ショートステイ	——	थोड़े समय के लिए रुकना
⑰	自立	じりつ	आत्मनिर्भरता
⑱	送迎車	そうげいしゃ	पिक-अप टैक्सी
⑲	退勤	たいकिन	कार्यस्थल से निकलना
⑳	タイヤ	——	टायर
㉑	建物	たてもの	भवन/इमारत

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かつこく ぼこく ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
②②	担当者	たんとうしゃ	प्रभारी व्यक्ति
②③	調理員	ちようりいん	रसोइया
②④	転倒	てんとう	गिरना
②⑤	ナースコール	——	नर्स कॉल
②⑥	日勤	につきん	दिन की पाली/दिन की शिफ्ट
②⑦	濡れる	ぬれる	भीगना
②⑧	吐く	はく	उल्टी
②⑨	外す	はずす	निकालना
③⑩	非常口	ひじょうぐち	आपातकालीन निकास
③①	非常ベル	ひじょうベル	आपातकालीन घंटी
③②	119 番	ひやくじゅうきゅうばん	119 (आपातकालीन टेलिफोन नंबर)
③③	服薬	ふくやく	दवा लेना
③④	変更	へんこう	परिवर्तन
③⑤	報告	ほうこく	रिपोर्ट/सूचना
③⑥	ホール	——	हॉल/सभागृह
③⑦	まつり	——	उत्सव
③⑧	ミーティング	——	बैठक/मीटिंग
③⑨	見守り	みまもり	निगरानी करना
④⑩	面会	めんかい	भेंट/मुलाकात
④①	申し送り	もうしおくり	हैंडओवर/हस्तांतरण
④②	夜勤	やきん	रात की पाली/रात की शिफ्ट
④③	流行	りゅうこう	फैशन
④④	利用者	りようしゃ	उपयोगकर्ता

さとう
佐藤さんは、トイレに行^いって排^{はい}泄^{せつ}をして^{よる}いますが、夜はポ
ータブルトイレを使^{つか}っています。排^{はい}泄^{せつ}は介^{かい}護^ごが必^{ひつ}要^{よう}です。失^{しつ}
禁^{きん}はありません。

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

- 1 さとう 佐藤さんは、排^{はい}泄^{せつ}が自^じ立^{りつ}しています。
- 2 さとう 佐藤さんは、いつもトイレに行^いって排^{はい}泄^{せつ}をしています。
- 3 さとう 佐藤さんは、夜はポ^{よる}ータブルトイレで排^{はい}泄^{せつ}をしています。
- 4 さとう 佐藤さんは、失^{しつ}禁^{きん}があります。

鈴木^{すずき}さんは、胸^{むね}が痛^{いた}くて入院^{にゅういん}していましたが、退院^{たいいん}しました。静^{しず}かにしているときは、問題^{もんだい}がありません。お風呂^{ふろ}に入^{はい}っているとき、胸^{むね}が苦^{くる}しいことがあります。入浴^{にゅうよく}は、介護^{かいご}と見守^{みまも}りが必要^{ひつよう}です。

問題^{もんだい} 文^{ぶん}の内容^{ないよう}で、正^{ただ}しいものを選^{えら}んでください。

- ① 鈴木^{すずき}さんは、今^{いま}入院^{にゅういん}しています。
- ② 鈴木^{すずき}さんは、いつも胸^{むね}が痛^{いた}いです。
- ③ 鈴木^{すずき}さんは、お風呂^{ふろ}に一人^{ひとり}で入^{はい}ることができます。
- ④ 鈴木^{すずき}さんは、手伝^{てつだ}ってもらって、入浴^{にゅうよく}をしています。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
はな 話 す	もんだい 問題がありません。

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

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

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 IV

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

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

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

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 V

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

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

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

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

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

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

かいご
て介護をしましょう。



もんだい **[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。車いすを押し前に、利用者に
- お つた りようしゃ あんぜん あんしん
押し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。

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

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん でん わ
119番に電話します。



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

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

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず119番に電話します。

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

- はいせつ かいご の介護では、まず、利用者 りようしゃ 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 りようしゃ にやってもらいま
- す。次に、いっしょにトイレ い に行きます。利用者 りようしゃ
- が安全 あんぜん に便座 べんざ に座 すわ ったことを確認 かくにん します。それか
- ら「介護 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 文 ぶん と同じ おな 順 じゆんぱん 番 ばん の排泄 はいせつ の介護 かいご を選 えら んでください。

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

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

い しょくじ
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

あと にゆうよく だつ いしつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

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

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

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

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

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

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

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

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

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

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ 6月になりました。これから食中毒が多く
なります。

がつ がつ につ 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。

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

- 1 がつ 6月になると、食中毒が減ります。
- 2 がつ がつ がつ しょうひん も く
6月、7月、8月は、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。



もんだい ^て ^{あら} ^{かた} ^{ただ} ^{えら}
[問題] 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

① はじめに、^{えき} ^{あら}せっけん液で洗います。

② ^{えき} ^て ^{かわ}せっけん液をつけたら、手を乾かします。

③ ^{ゆびさき} ^{あら}指先をよく洗って、きれいにします。

④ ^{えき} ^{てくび} ^{あら} ^{かわ}せっけん液で手首を洗ったら、乾かします。

がつ こん だてひょう
5月の献立表

		がつ がつ いたち 5月1日	がつ ふつ か 5月2日	がつ みつ か 5月3日
ちょうしょく 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 どんぶり 丼
	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 けいかく
誕生日会の計画

にちじ 日時	ねんがついつか かようび 2023年12月5日(火曜日) 13:00 ~ 15:30
ばしょ 場所	かい 3階 ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごしひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅんび 準備 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます(看護師)。 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 けいかく ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

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

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

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

しごと よてい 仕事の予定 I

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

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

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

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

しごと よてい 仕事の予定 II

やきん
夜勤 (17:00 – 10:00)

ごご じ しゅっきん
17:00 (午後5時) 出勤

18:00 しょくじ かいご ふくやく かいご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっしん やきん
申し送り (日勤→夜勤)

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

23:00 じゅんし じかん かい
巡視 (2時間に1回)

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

8:00 しょくじ かいご ふくやく かいご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 きろく
記録

10:00 たいきん
退勤

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

- 1 しゅっきん しゅうしん かいご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- 2 じゅんし じかん かい
巡視は、1時間に1回します。
- 3 きしゅう かいご りようしゃ せんめん はみが てつだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- 4 ちょうしょく かいご まえ
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

あした、14日(木曜日)のショートステイの予定です。

2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願ひします。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

すずき びょういん い
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

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

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

かんごし びょういん い
看護師がいっしょに病院へ行きます。

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

- ① すずき じ じゅう ぶんまえ びょういん い
鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- ② すずき びょういん い
鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- ③ すずき じ ぶん げんかん い
鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- ④ すずき かんごし びょういん い
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、気分が悪くと言っていました。

^{ゆうしょく ぜんぶ た} 夕食は全部食べました。^{ちゃ の} 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、^{すずき} 鈴木さんの^{へや} 部屋へ

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

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

^{かくにん} バイタルサインを確認したら、^{もんだい} 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。

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

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

उत्तर

नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा - प्रश्नों के उत्तर

[बातचीत/संबोधन]

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

[वाक्य]

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

[बातचीत/संबोधन]

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

[वाक्य]

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

जापान में नर्सिंग केयर सीखने वाले और नर्सिंग केयर स्थलों पर काम करने वाले विदेशी व्यक्तियों तथा जापानी नर्सिंग केयर का ज्ञान और कौशल प्रदान करने वाले व्यक्तियों के लिए एक वेबसाइट

"Nihongo o Manabou"



समाविष्ट सामग्री

- जापानी भाषा का अध्ययन -जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा उत्तीर्ण करने का लक्ष्य रखें!- अभ्यास, छोटी टेस्ट, अभ्यास परीक्षाएं
अध्ययन की स्थिति का प्रबंधन / अध्ययन के लक्ष्यों का प्रबंधन
अध्ययन को प्रोत्साहित करने हेतु फूल उगाने की सुविधा अंतर्भूत है
- जापानी नर्सिंग केयर सीखें -मल्टी-डिवाइस और बहुभाषाओं में उपलब्ध-
"नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा" ऑनलाइन सामग्री
"नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा हेतु अध्ययन पुस्तिका"
"विदेशी व्यक्तियों के लिए नर्सिंग केयर व कल्याण - शब्दावली"
"विदेशी व्यक्तियों के लिए प्रमाणित नर्सिंग केयर कर्मियों की राष्ट्रीय परीक्षा - प्रश्न और उत्तर" और भी बहुत कुछ
- जापानी नर्सिंग केयर ज्ञान और कौशल का संचारण -मार्गदर्शन और दिशा-निर्देश-
- नर्सिंग केयर व कल्याण शब्दावली का अनुवाद -उच्चारण और बहुभाषाओं में उपलब्ध-
- सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी साझा करना -उपयोगकर्ताओं के आपसी संवाद के लिए स्थान-

YouTube Facebook

"Nihongo o Manabou"

जापान में नर्सिंग केयर सीखने और नर्सिंग केयर स्थलों पर काम करने वाले विदेशी व्यक्तियों और जापानी नर्सिंग केयर ज्ञान और कौशल प्रदान करने वाले लोगों के लिए एक व्यापक मंच के रूप में जापानी भाषा की प्रवीणता में सुधार और नर्सिंग केयर स्थलों पर आवश्यक कौशल के अधिग्रहण में सहायता करता है। जापानी भाषा का अध्ययन करते समय, सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि विद्यार्थी अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए स्वायत्त रूप से अध्ययन करें। "Nihongo o Manabou" इसके लिए उपयुक्त वातावरण प्रदान करता है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को नर्सिंग केयर स्थलों पर आवश्यक जापानी भाषा की प्रवीणता और मूलभूत नर्सिंग केयर कौशल प्राप्त करने में मदद करना है। इसके अलावा, यह शिक्षार्थियों को अन्य बातों के अलावा, प्रमाणित नर्सिंग केयर कर्मियों की राष्ट्रीय परीक्षा और नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा की तैयारी में मदद करता है तथा उपयोगकर्ताओं को संवाद (पारस्परिक संबंध) हेतु एक स्थान भी प्रदान करता है।

< 5 + 1 विशेषताएं >

मुफ्त	परीक्षा उत्तीर्ण करना	स्वायत्त अध्ययन	प्रोत्साहन	जापानी नर्सिंग केयर	समुदाय
यह वेबसाइट उन सभी लोगों के लिए नि:शुल्क उपलब्ध है जो जापान में जापानी भाषा और नर्सिंग केयर के अध्ययन में रुचि रखते हैं	यह वेबसाइट जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा, नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा आदि उत्तीर्ण करने के लिए अध्ययन में सहायता करती है	इस वेबसाइट पर एक स्वायत्त अध्ययन सहायता प्रणाली है, जिससे विद्यार्थी अपनी अध्ययन स्थिति को स्वयं प्रबंधित कर सकते हैं	निरंतर अध्ययन के दौरान आनंद प्रदान करने के लिए अतिरिक्त फंक्शन जोड़ा गया है	यह वेबसाइट जापान में नर्सिंग केयर स्थलों पर आवश्यक नर्सिंग कौशल के अध्ययन के लिए सामग्री उपलब्ध कराती है	सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का लाभ उठाते हुए उपयोगकर्ताओं के संवाद और साझा करने के लिए उपयोगी जानकारी तथा अवसर प्रदान किए जाते हैं



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

にほんごをまなぼう

CLICK!!



जापानी प्रमाणित नर्सिंग केयर कर्मी संस्था

स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय, नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा अध्ययन हेतु सहायता परियोजना

“नर्सिंग केयर की विशिष्ट कौशल मूल्यांकन परीक्षा हेतु अध्ययन पुस्तिका ~नर्सिंग केयर कौशल व नर्सिंग केयर के लिए
जापानी भाषा~”

(वर्ष 2023 - नर्सिंग केयर के लिए जापानी भाषा अध्ययन हेतु सहायता परियोजना)

मार्च 2024 में प्रकाशित

जापानी प्रमाणित नर्सिंग केयर कर्मी संस्था