

Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт

Сургалтын материал

Шинэчилсэн хоёр дахь хэвлэл

~ Асаргааны ур чадвар ба
асаргааны япон хэл ~

Монгол хувилбар

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ
2025 оны 3 сар

はじめに

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

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

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

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

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

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

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

Энэхүү номыг ашиглах заавар

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт Сургалтын материал ~Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл~” нь асаргааны салбарын тусгай ур чадварын 1-р зэргийн үнэлгээний шалгалтад зориулсан сургалтын материал юм.

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

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

БҮЛЭГ 1 Асаргааны үндэс

БҮЛЭГ 2 Бие ба сэтгэлийн бүтэц

БҮЛЭГ 3 Харилцааны арга техник

БҮЛЭГ 4 Амьдралыг тэтгэх арга техник

- ⦿ Асаргааны талбар дээр ажиллаж байсан туршлага байхгүй байсан ч төсөөлөл авахад хялбар болгож зураг дүрслэл олноор оруулсан.
- ⦿ Ялангуяа гол чухал зүйлсийг дүрслэлтэйгээр харуулсан.
- ⦿ Хүндэвтэр мэргэжлийн хэллэгүүдэд тайлбар оруулж өгсөн.



Бүх биеэ ашиглавал
хялбархан хөдлөх
боломжтой.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

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

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

Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалт нь асаргааны ажлын талбарт бодитоор ашиглагдах япон хэлийг сурч эзэмшсэн эсэх талаар шалгах агуулгатай байдаг. Асаргааны талбарт ажиллахад шаардлагатай япон хэлийг сурч эзэмшихийн тулд япон хэлний суурь шалгалт эсвэл япон хэлний түвшин тогтоох шалгалтын сургалттай хамт асаргааны япон хэлний сургалт авбал илүү үр дүнтэй байдаг.

- Шалгалтын асуултуудад тааруулан асаргааны ажилд ихээр ашиглагдах “Үг” (үгсийн сан), “Харилцан яриа, дуудлага” (даалгавар), “Текст” (даалгавар)-с бүрдсэн байдаг.
- “Харилцан яриа, дуудлага” “Текст” нь асаргааны талбар дээр илүү их ашиглагдах илэрхийллийг ашиглан даалгавар асуулт боловсруулж байна.

はじめに 1

Энэхүү номыг ашиглах заавар 2

Асаргааны ур чадвар

БҮЛЭГ 1

Асаргааны үндэс

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

хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй 16

хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага 24

БҮЛЭГ 2

Бие ба сэтгэлийн бүтэц

хэсэг 1 Бие ба сэтгэлийн бүтцийн ойлголт 42

хэсэг 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт 68

—— Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт

—— Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт

—— Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

БҮЛЭГ 3

Харилцааны арга техник

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

БҮЛЭГ 4

Амьдралыг тэтгэх арга техник

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

Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

Бие 204

Биеийн байрлал 206

Өвчин, зовиур 207

Хөдөлгөөний асаргаа

Үг 208

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 209

Хооллох асаргаа

Үг 213

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 215

Бие засах асаргаа

Үг 219

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 220

Бие арчлах асаргаа

Үг 224

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 225

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Үг 230

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 231

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг 238

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 239

Текст

Үг 245

Даалгавар (Текст) 247

Хариулт хэсэг

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

Хариултын хуудас 272

Япон хэл сурах цахим контент “**Nihongo o Manabou**” танилцуулга

Асаргааны үндэс

хэсэг 1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1

Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

1

Хүндлэлийг дэмжих асаргаа

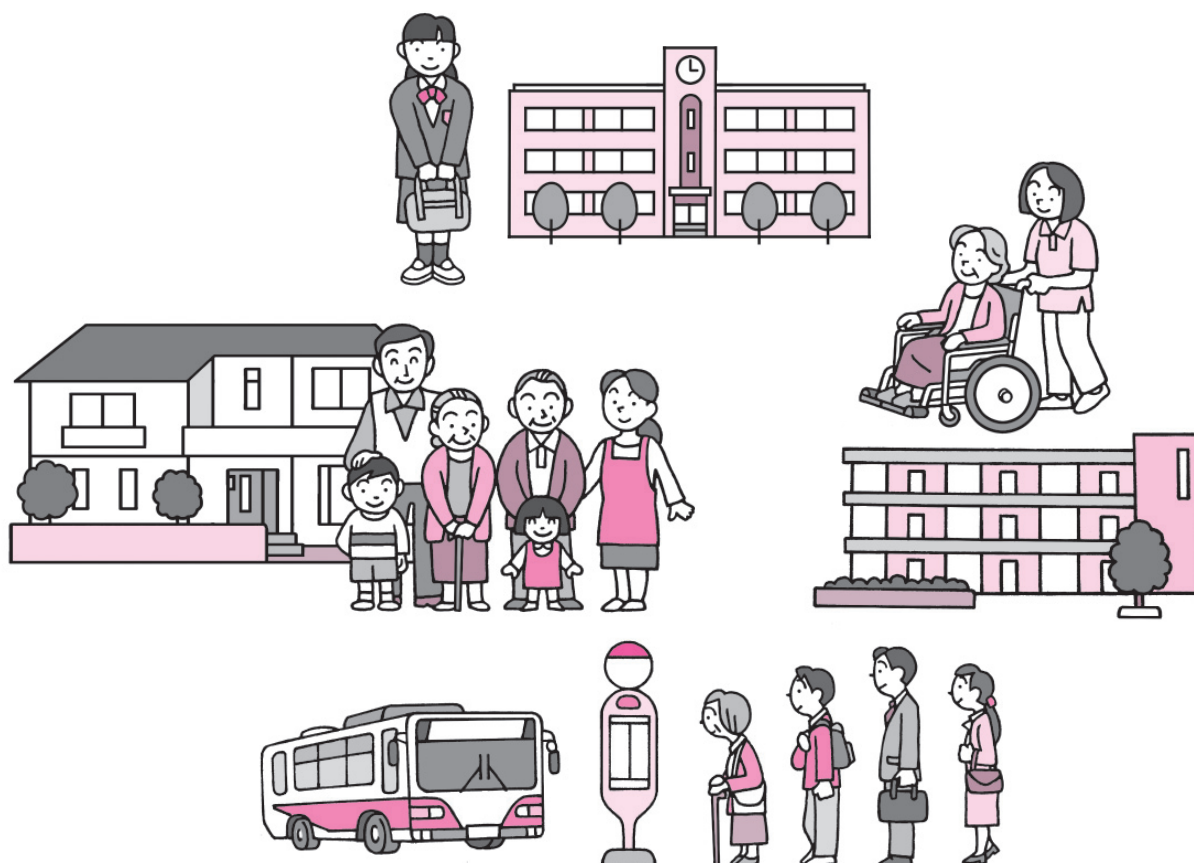
1) Хүн хоорондын хүндлэл болон хүний эрхийг дээдлэх

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

2) Амьдрал бол асруулагч төвтэй

- Амьдрал нь амьдарч буй хүн бүрийн сэтгэлгээ, дадал зуршлаас хамаарч өөр өөр байдаг. Асаргаа шаардлагатай байсан ч амьдралын эзэн нь асруулагч өөрөө юм.
- Асрагчийн үнэт зүйлээр асаргаа хийж болохгүй.
- Асруулагчийн амьдрах арга хэлбэр болон үзэл бодлыг хүндэтгэж, түүний хүн ёсны амьдралаар амьдарч чадах хэмжээнд дэмжлэг үзүүлэх нь асаргааны үндсэн ойлголт.

● Төрөл бүрийн амьдралын хэв маяг



3) QOL (Quality of life: Амьдралын чанар)

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



4) Хэвийн байдал (Эрх тэгш байдал)

- Хэвийн байдал гэж хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг аливаа сөрөг хандлагаас ангид байлгаж, хүний эрхээ хамгаалж, хөгжлийн бэрхшээлгүй хүмүүсийн нэгэн адил хэвийн амьдарч болно гэх санаа юм.
- Нийгэм болон бүс нутаг дунд бэрхшээлтэй хүн ч бай үгүй ч бай бие биедээ харилцан тусалж, өөрсдийнхөөрөө амьдралаа үргэлжлүүлэх явдал юм.

2 Бие даах дэмжлэг

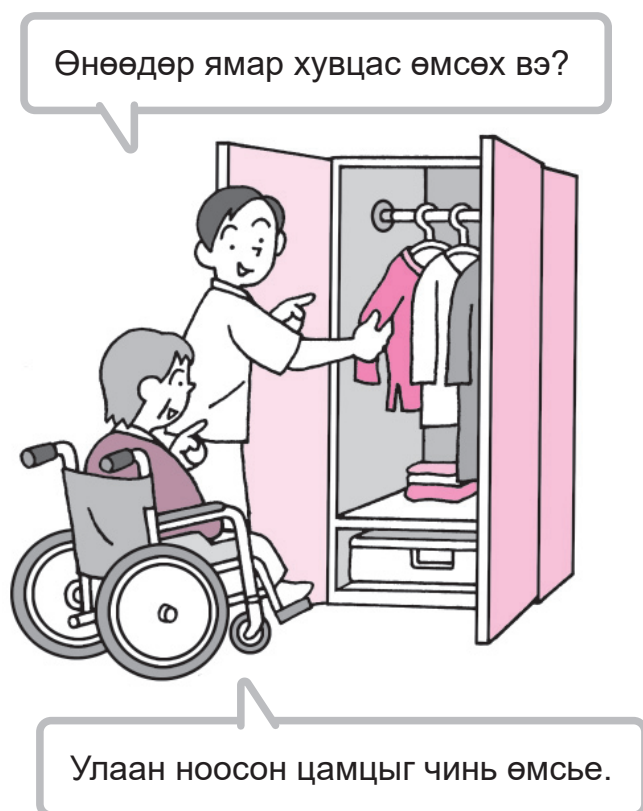
1) Асаргаа дахь бие даасан байдал гэдэг нь

- Бие даасан байдал гэдэг нь асруулагч өөрөө хэрхэн амьдрахаа сонгож, өөрөө шийдвэр гарга явдал юм.
- Бие даасан байдалд бие махбодийн бие даасан байдал, оюун санааны бие даасан байдал байдаг. Өнөөг хүртэлх амьдарч ирсэн арга болон үнэт зүйлдээ нийцүүлэн өөрөө хэрхэх тухайгаа шийдэж явах.



2) Бие даахыг дэмжих

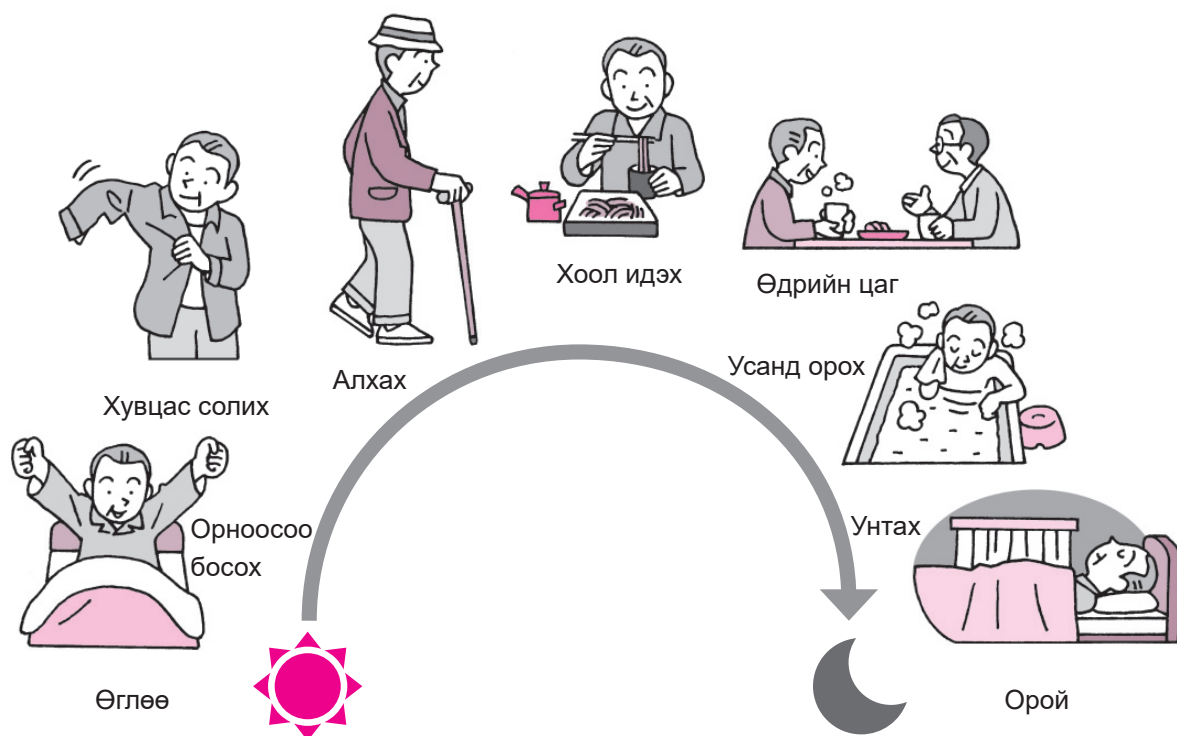
- Хөдөлгөөн болон хувцас солих зэрэг бие эрхтний үйлдэл хөдөлгөөн төдийгүй, асруулагчид байгаа чадварт нийцсэн дэмжлэгийг үзүүлнэ.
- Асруулагчийн үнэт зүйл болон сонголтыг чухалчилна. Асруулагчийн хүсэл зориг, хүч чадлаараа юу хийж чадахыг нэмэгдүүлнэ.



3 Амьдралын ойлголт

1) Амьдрал гэдэг нь

- Амьдралд улс орноос шалтгаалаад соёл, зан заншлын хувьд ялгаа байдаг. Хувь хүний хүсэл эрмэлзэл, үнэт зүйл, сонголтоос хамааран амьдрах олон янзын арга байдаг.
- Амьдралд орноосоо босох, хувцсаа солих, нүүрээ угаах, цайгаа уух, бие засах, усанд орох, чөлөөт цаг, орой унтах гэх үйлдлүүд байдаг. Хүн бүрийн амьдралын хэмнэл ялгаатай байдаг.



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

2) Асаргааны ажлаар хийх амьдралын дэмжлэг

- Асруулагчийн амьдрах аргыг бүрэн дүүрэн ойлгож асаргаа хийх нь тухайн хүний хүн ёсны амьдрал дэмжигдэх болно.
- Асаргаа шаардлагатай болоход бодол санаа болон үйл хөдлөл нь идэвхгүй болох хандлагатай байдаг. Асрагч нь асруулагчийн урам зоригийг бий болгодог.
- Асрагчид асруулагчдынхаа аюулгүй байдлын талаар үргэлж боддог.

Асрагчид бол амьдралд дэмжлэг үзүүлдэг мэргэжилтнүүд юм.



2

Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

1

Асрагчдын гүйцэтгэх үүрэг

- Асруулагчийн тусламж үйлчилгээний хэрэгцээг улам дордуулахгүйн тулд өдөр тутмын амьдралд нь дэмжлэг үзүүлдэг.
- Асруулагчид гарч буй өөрчлөлтийг анзаарахын тулд анхааралтай ажиглана.
- Асруулагчийн хүссэнээр амьдрахад нь дэмжлэг үзүүлэхийн тулд олон мэргэжилтэнтэй хамтран ажиллана.

2

Асаргааны ажлын ажил мэргэжлийн ёс зүй

1) Хувийн нууцад тавих анхаарал

- Асруулагч усанд орох, бие засах үед арьсаа ил гаргах болно. Асрагч нь асруулагчид ичих мэдрэмж төрүүлэхгүйгээр хувийн нууцыг хүндэтгэх нь чухал.

2) Нууцыг хадгалах

- Асрагч нь асруулагчдад зохих асаргаа үзүүлэхийн тулд асруулагчтай холбоотой мэдээллийг мэдэх шаардлага байдаг. Гэсэн хэдий ч, асрагчид нь асруулагчтай холбоотой хувийн мэдээллийг (нас, хаяг, өвчний түүх гэх мэт) тухайн хүний зөвшөөрөлгүйгээр бусдад ярьж болохгүй.
- Интернет болон SNS (Social Networking Service) буюу сошиал медиа зэргээр асруулагчийн зөвшөөрлийг авалгүйгээр асруулагчтай холбоотой мэдээллийг илгээж болохгүй.

3) Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахыг хориглох

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

◎ Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахын хор нөлөө

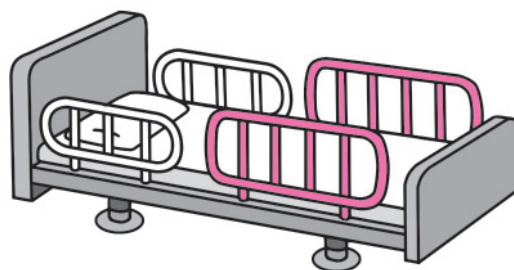
Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах нь асруулагчийн биеийн чадавхыг бууруулах болон, тэнэгрэлд муугаар нөлөөлөх зэрэг хорт нөлөө үзүүлнэ.

● Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах үйлдлийн жишээ

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



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



(3) Өрөөг цоожлон түгжих.



(4) Хязгаарлах бүс зүүж босох боломжгүй болгох.



(5) Сэтгэцэд нөлөөлөх эм их хэмжээгээр уулгах.



4) Хүчирхийлэл

- Хүчирхийлэл гэдэг нь асруулагчийн хүний эрхийг зөрчих явдал юм.

● Хүчирхийллийн 5 төрөл

(1) Биеийн хүчний хүчирхийлэл

Асруулагчийн биед халдан довтлохыг хэлнэ.



(2) Сэтгэл санааны хүчирхийлэл

Асруулагчийг гомдоох үг үйлдэл болон айдас төрүүлдэг үг үйлдэлд оролцох



(3) Асаргаа зэргээс татгалзах (үл хайхрах)

Хооллохгүй, асрахгүй байх зэрэг асаргаа шаардлагатай хүнийг үл хайхрах.



(4) Эдийн засгийн хүчирхийлэл

Асруулагчийн өмч хөрөнгийг шударга бус аргаар олж авахыг хэлнэ.



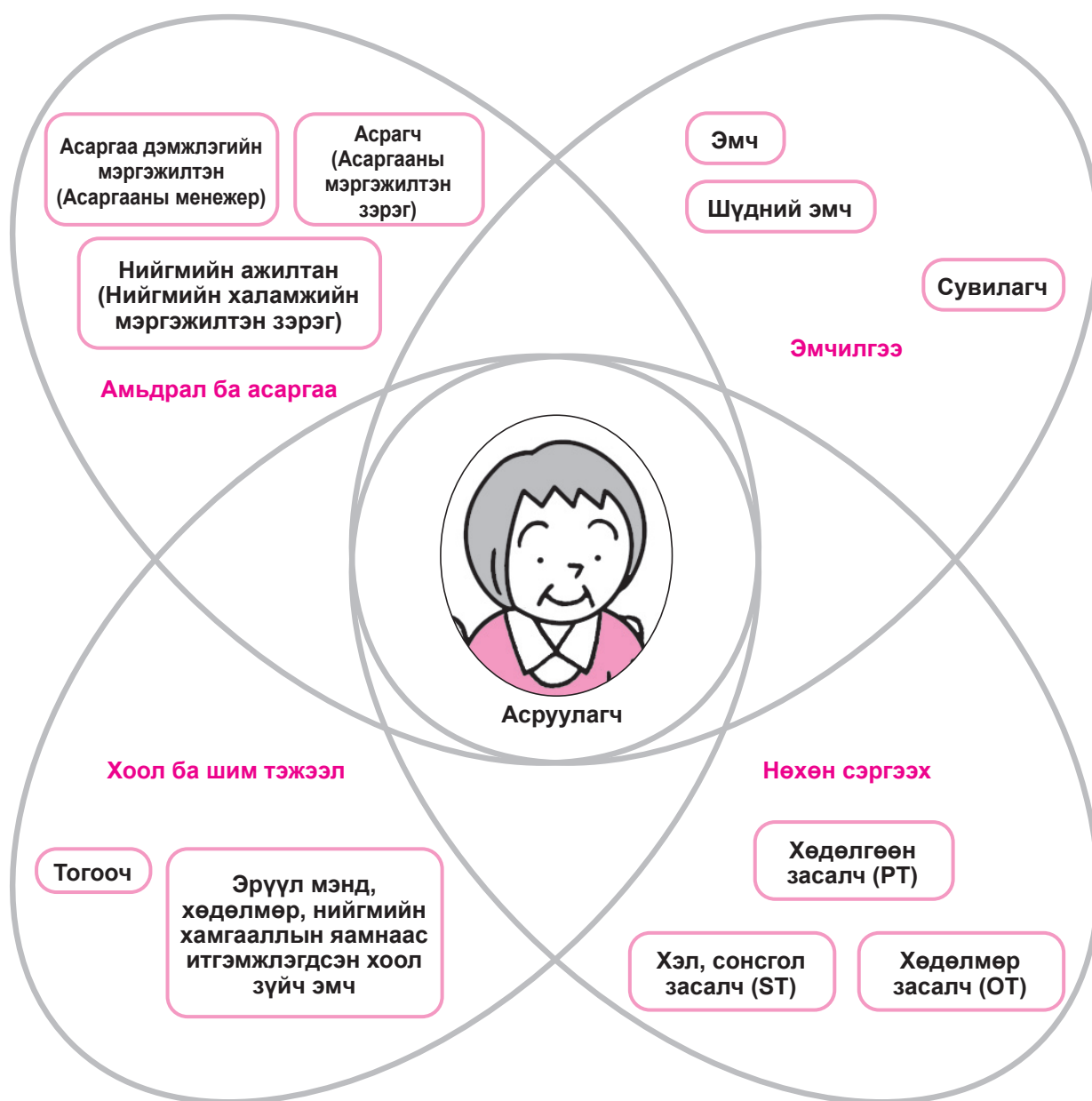
(5) Бэлгийн хүчирхийлэл

Асруулагчид ёс зүйгүй үйлдэл хийхийг хэлнэ.



1) Багийн хандлага

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



2) Бусад төрлийн мэргэжилтний гүйцэтгэх үүрэг ба үйл ажиллагаа

(Эмчилгээний үйл ажиллагаа эрхлэх мэргэжилтэн)

Эмч, сувилагч нар эмчилгээ үйлчилгээ хийх мэргэжилтнүүд юм. Эмчилгээ үйлчилгээ нь анагаах ухааны мэдлэг, технологид суурилан хийгддэг үйл ажиллагаа юм. Асрагч нь зарчмын хувьд эмчилгээ үйлчилгээний үйл ажиллагаа явуулж болохгүй.

● Эмч



Өвчний оношилгоо болон эмчилгээг хийдэг.

● Сувилагч



Эмчийн зааврын дагуу сувилахуйн асаргаа болон эмчилгээний тусламжийг хийдэг.

(Нөхөн сэргэлт хийх мэргэжилтэн)

- Хөдөлгөөн засалч, хөдөлмөр засалч, хэл, сонсгол засалч зэрэг нь үйлдлийг нөхөн сэргээх дасгал хийлгэх мэргэжилтэн ю

● Хөдөлгөөн засалч (PT)



Алхах зэргийн хөдөлгөөний чадварыг сайжруулах дасгал хийлгэдэг.

● Хөдөлмөр засалч (OT)



Өдөр тутмын амьдралд шаардлагатай үйл ажиллагааны дасгал хийлгэдэг.

● Хэл, сонсгол засалч (ST)



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

(Хооллохтой холбоотой мэргэжилтэн)

Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамнаас итгэмжлэгдсэн хоол зүйч нь хоол тэжээл, хоолны дэглэмийн чиглэлийн мэргэжилтэн юм. Хоолны байдал, илчлэг зэргийг анхаарахгүй бол болохгүй асруулагчид тохирсон цэс боловсруулна.

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



Шим тэжээлийн тэнцвэрийг бодолцсон цэс боловсруулна.

(Халамжийн үйлчилгээний тухай зөвлөгөө, тохируулга гүйцэтгэх мэргэжилтэн)

Асаргаа дэмжлэгийн мэргэжилтэн болон нийгмийн ажилтан нь халамжийн үйлчилгээнд зөвлөгөө өгч, зохицуулдаг мэргэжилтнүүд юм. Асруулагч халамжийн үйлчилгээг авах үед дэмжлэгийн төлөвлөгөө боловсруулдаг.

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



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

3 Асаргааны үйлчилгээ

1) Асаргааны үйлчилгээний тойм

Асаргааны үйлчилгээнд олон янзын төрөл байдаг.

(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ

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

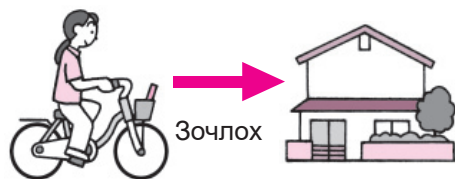
(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ

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

(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ

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

(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ

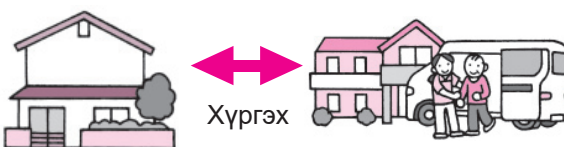


Зочлох

Гэрийн туслах
үйлчилгээ зэрэг

Гэр

(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ

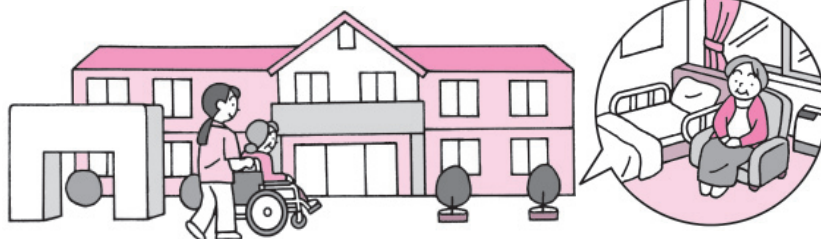


Хүргэх

Гэр

Өдрийн үйлчилгээ зэрэг

(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ



Ахмадын тусгай асрамжийн газар зэрэг

2) Асаргааны шат дараалал

- Асрамжлах үйл явц нь асаргааг хэрэгжүүлэх үеийн ойлголтын процесс юм.
- Асаргааны үйл явцыг хэрэгжүүлэх зорилго нь асруулагч бүрийн хүссэн амьдралыг биелүүлэх явдал юм.
- Асаргааны үйл явцад асруулагч нэг бүрчлэн асаргааны төлөвлөгөө боловсруулж, төлөвлөгөөний дагуу асаргааг хийж гүйцэтгэнэ.

● Асаргааны шат дарааллын үндсэн урсгал

(1) Асуулга



Асруулагчтай холбоотой мэдээлэл цуглуулан, амьдралын асуудал зэрэгт шинжилгээ хийнэ.

(2) Төлөвлөгөө боловсруулах



Асруулагчид үзүүлэх асаргааны төлөвлөгөөг боловсруулна. Асаргааны төлөвлөгөөнд зорилго болон тодорхой заасан дэмжлэгийн агуулгыг бичнэ.

(4) Үнэлэх



Асаргааны төлөвлөгөөний агуулгыг асруулагчид тохирсон эсэхийг, зорилгодоо хүрсэн эсэхийг үнэлнэ.

(3) Хэрэгжүүлэх



Асруулагчид асаргааны төлөвлөгөөнд тулгуурласан асаргааг хийнэ.

3

Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт

1) Ажиглалтын ач холбогдол

1. Ажиглалт гэдэг нь асруулагчийн байр байдлыг мэдэхийн тулд маш анхааралтайгаар харах явдал юм.
2. Асрагчийн ажигласан зүйлс нь асруулагчийн амьдрал сайжрахад нөлөөлнө.
3. Ажигласан зүйлээ тэмдэглэж, бүх ажилчдад мэдэгдэнэ.

Урьдынхаас нэг л өөр....
Яагаад юм болоо?



◎ Ажиглалтаар мэдэж болох зүйлс

- (1) Асруулагчтай харьцсанаар авах боломжтой мэдээлэл байдаг.
- (2) Биеийн дулаан, цусны даралт зэрэг хэмжилтээр авах боломжтой мэдээлэл байдаг.

Бие нь халуун байгаа учраас
халууныг нь хэмжээд үзье.

Бие нь халуун байна...



Ажиглалтын хамгийн чухал зүйл бол асруулагчидтай харилцах явдал юм. Асруулагчийн яриа, үйлдлийг ажиглах нь нэн чухал.

2) Ослоос сэргийлэх болон аюулгүй байдлын арга хэмжээ

Асруулагч нь өндөр настай эсвэл хөгжилийн бэрхшээлтэй байдагаас амархан осолддог.

(Таварцаглах, унахаас сэргийлэх)

Асруулагч амьдрах орчинд явах, шилжин суух үйлдэл байнга хийгддэг. Тиймээс осол гэмтэл гарах магадлал өндөр болно.

- Асруулагчийн байр байдлыг сайтар ажиглана.



Байнга чаддаг байсан зүйлээ ч чадахгүй байх тохиолдол байдаг.

- Асруулагчийн хувцас, гутал нь тохиромжтой эсэхийг шалгана.



Углааш нь сугарахад хялбар, халтирахад амархан байдаг. Өмдний шуумаг нь урт бол бүдэрч унахад хялбар болно.

- Асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах тохиолдолд урьдчилан шалгана.



Асрамжийн багаж хэрэгсэл нь эвдэрсэн байх нь ослын шалтгаан болдог.

● Ойр орчмоо шалгана.



Шал нойтон байвал амархан халтирдаг.



Утаснуудад амархан бүдэрч унадаг.

◎ Эрсдэлийн удирдлага

Эрсдэлийн удирдлага нь аюулыг урьдчилан таамаглах, ослоос урьдчилан сэргийлэх явдал юм.

Аюул заналыг урьдчилан тооцоолж, ослоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд тэмдэглэлийг зөв бичиж үлдээх явдал чухал.

● Эрсдэлийн удирдлагын дэлгэрэнгүй жишээ



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



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



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

3) Халдварт өвчин болон авах арга хэмжээ

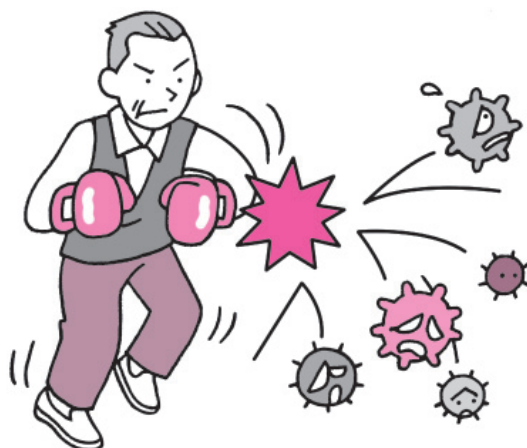
◎ Халдварт өвчний тухай үндсэн мэдлэг

Халдварт өвчин нь өвчин үүсгэгч зэрэг нь биед орж, төрөл бүрийн шинж тэмдэг бий болгох өвчин юм.

Хэрэв бүлгээр амьдардаг асруулагч бол халдварт өвчин тусах нь хялбар байдаг. Асрагч бүр халдварт өвчний тухай мэдлэгтэй байх шаардлагатай.



Эсэргүүцэл муудвал халдварт өвчин тусахдаа амархан.



Эрүүл үед халдварт өвчин амархан тусдаггүй.

◎ Өвчин үүсгэгчийн төрөл

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

◎ Ажиглан харах зүйл

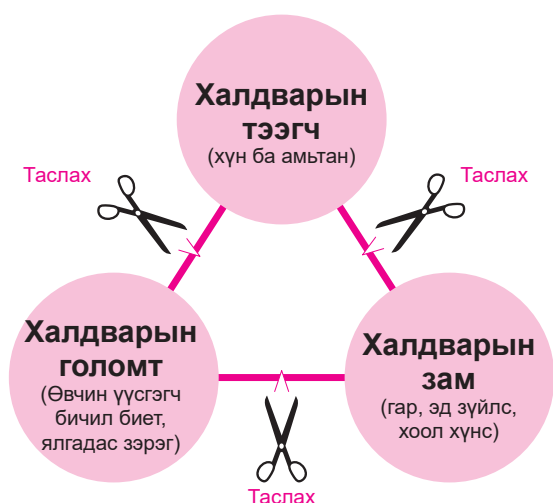
Халдварт өвчний эсрэг арга хэмжээгээр асруулагчийг ажиглах нь чухал юм. Халуурах, бөөлжих, гүйлгэх, гэдэс өвдөх, туурах, царай цонхийх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл, эмчид мэдэгдэх нь чухал.

☉ Халдварт өвчний 3 элемент, арга хэмжээний зарчим

Халдварт өвчний 3 элемент нь халдварын голомт, халдварын зам, халдвар тээгч юм. Халдварт өвчин нь 3 элементийн харилцан үйлчлэлээр үүсдэг.

Халдварт өвчний эсрэг арга хэмжээнд (1) халдварын голомтыг арилгах, (2) халдварын замыг таслах, (3) халдвар тээгч (халдвар авсан хүн, амьтан гэх мэт) багтана. Халдварт өвчний эсрэг арга хэмжээний үндсэн зарчим нь энэхүү гинжин холбоог таслах явдал.

● Халдварт өвчний 3 элемент, таслах зарчим



Халдварын эсрэг арга хэмжээний үндсэн зарчим болох дараах 3 зүйл байдаг.

- (1) Оруулахгүй
- (2) Гаргахгүй
- (3) Тархаахгүй

● Халдварын замын төрөл

Дуслаар халдварлах	Агаараар халдварлах	Ахуйн хавьтал
		
Томуу зэрэг	Сүрьеэ, улаан бурхан зэрэг	Норовирус, O-157 зэрэг

● Халдварын голомтын төрөл

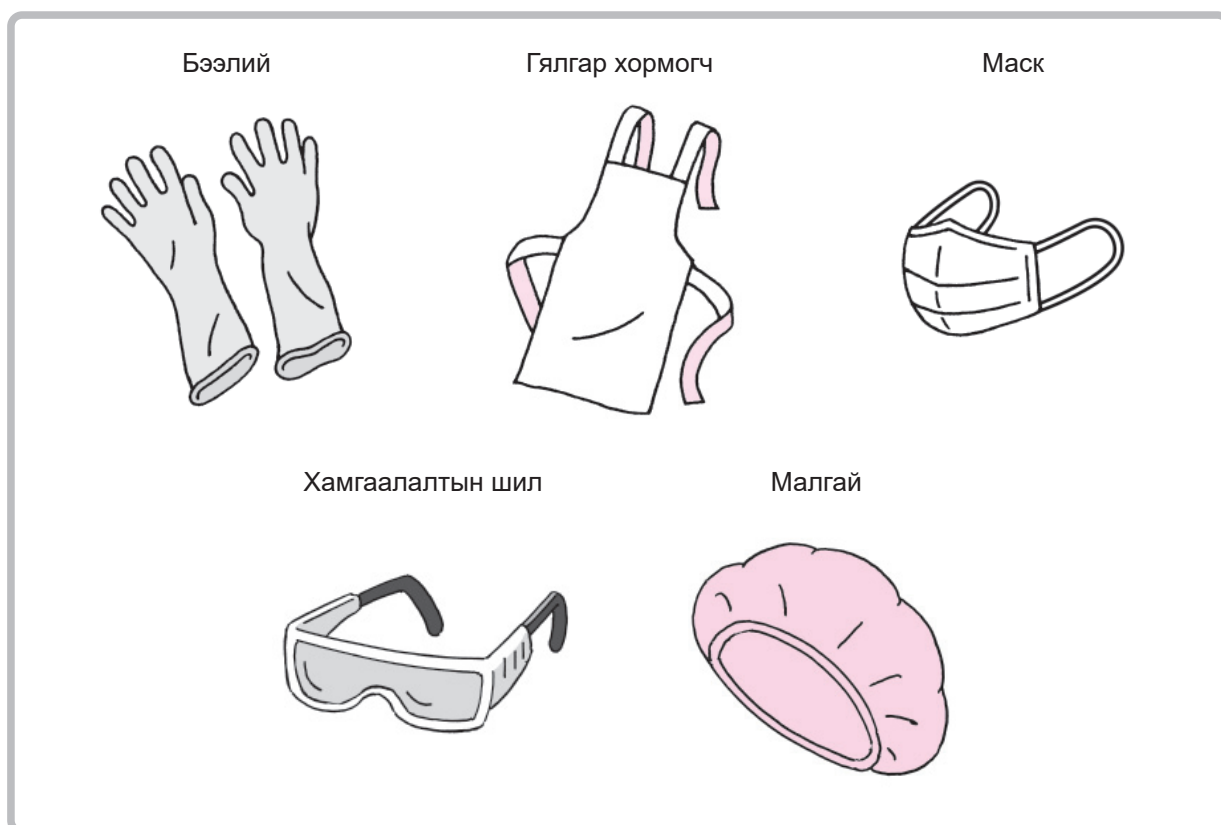


◎ Стандарт сэргийлэх арга хэмжээ (Standard, Precaution)

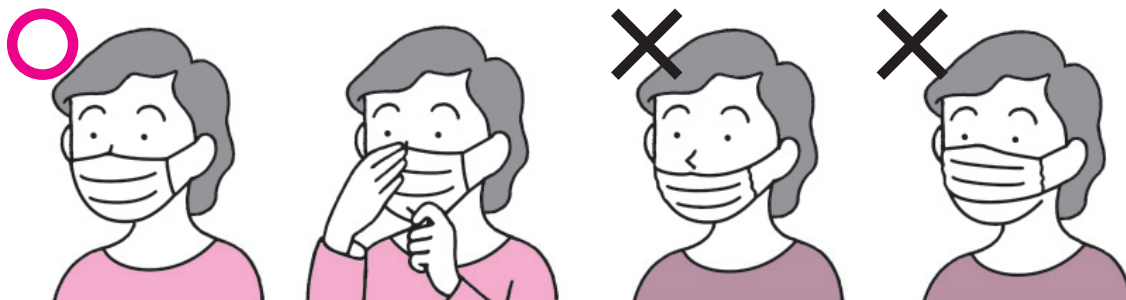
Бүх өвчтөний цус, биеийн шингэн, даавар, ялгадас, шарх, арьс, салст бүрхэвч зэрэг нь халдвар авах эрсдэлтэй зүйл гэж авч үзэхгүй бол болохгүй.

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

● Ашиглах зүйлсийн жишээ



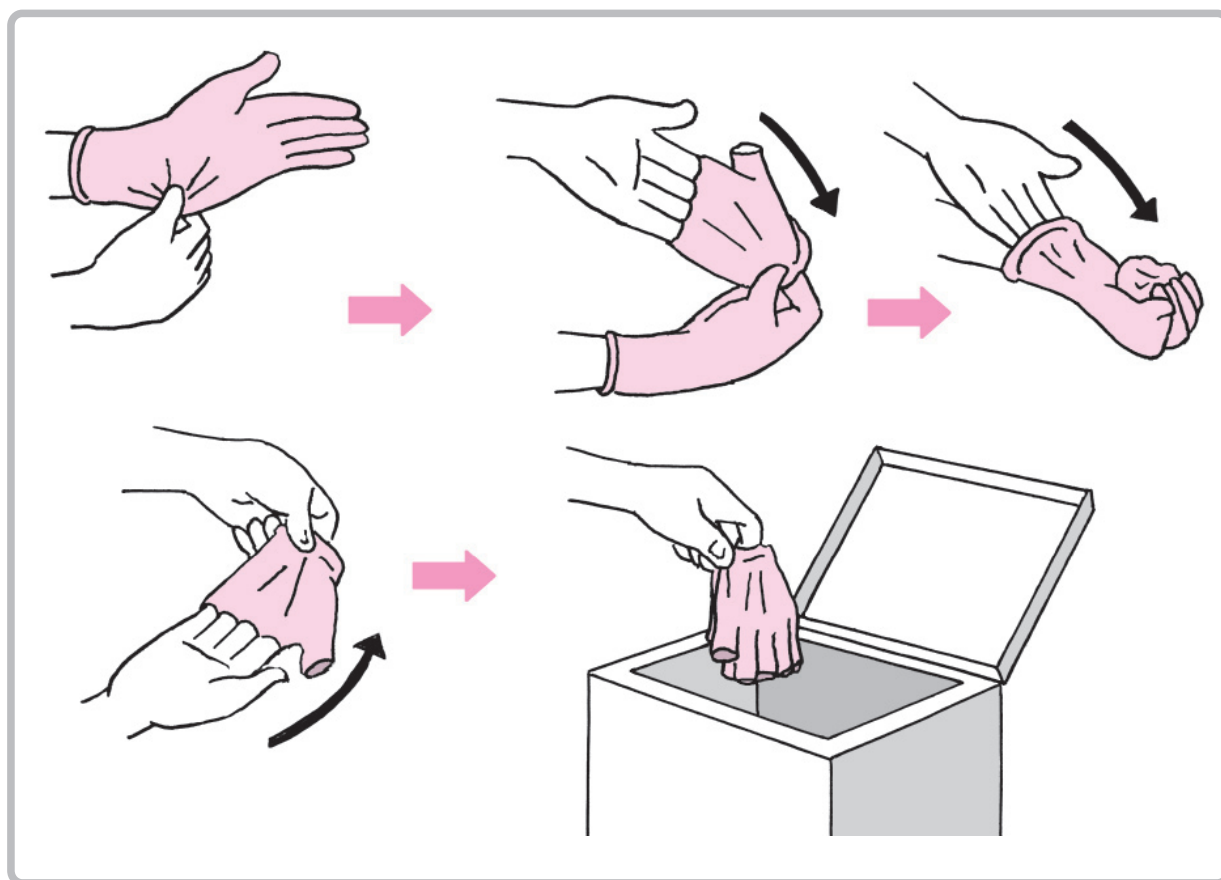
● Маск зөв зүүх арга



Хамраас эрүү хүртэл бүрхэж зүүнэ.

◎ Нэг удаагийн бээлийг солих арга

- Бохирдсон хэсгийг дотор талд нь оруулж хаяна.
- Заасан газарт хаяна.
- Асаргаа хийх бүрт солино.



◎ Гар угаах арга болон анхаарах зүйл

Гар угаах арга нь гоожуурын ус болон шингэн саван хэрэглэх ба спирттэй гар ариутгах шингэн ашиглах тохиолдол бий.

● Амархан бохирддог хэсэг



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

● Гоожуурын ус болон шингэн савангаар гар угаах



(1) Гар хурууг гоожуурын усаар норгоно.



(2) Шингэн савангаас тохирох хэмжээгээр гарын алганд авна.



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



(4) Гарын ар талыг нөгөө гарын алгаар сайтар угаана. (хоёр гар)



(5) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг сайтар угаана.



(6) Эрхий хурууг нөгөө гараар атгаж, эргүүлэн сайтар угаана. (хоёр гар).



(7) Хурууны үзүүрийг нөгөө гарын алгаар сайтар угаана. (хоёр гар).



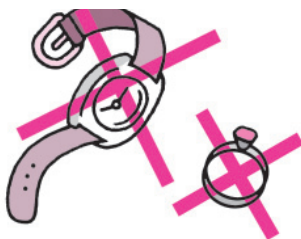
(8) Хоёр гарын бугуй хүртэл сайтар угаана.



(9) Гоожуурын усаар сайтар зайлна.



(10) Цаасан алчуураар сайтар арчин бүрэн хатаана.



Бөгж, бугуйн цаг зэрэг зүүлттэй байгаа тохиолдолд бохирдоход хялбар тул сайн угаана.



● Спирттэй гар ариутгал

БҮЛЭГ 1

Асаргааны үндэс

ХЭСЭГ 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага



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



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



(3) Алгаа хооронд нь үрнэ.



(4) Хумсыг ч оролцуулан хурууны үзүүр болон хурууны ар хэсгийг нөгөө гарын алганд үрнэ (хоёр гар).



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



(6) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг үрнэ.



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



(8) Хоёр гарын бугуй хүртэл сайтар үрнэ.



(9) Хаттал нь үрж зүлгэнэ.

4) Асрагчийн өөрийн эрүүл мэндийн хяналт

◎ Асрагчийн эрүүл мэндийн хяналтын ач холбогдол

Асрагч өөрсдийн эрүүл мэндийг хамгаалан сахих хэрэгтэй. Асрагч нь өөрөө эрүүл биш байвал илүү сайн асаргаа үзүүлж чадахгүй.



◎ Эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд шаардлагатай зүйлс

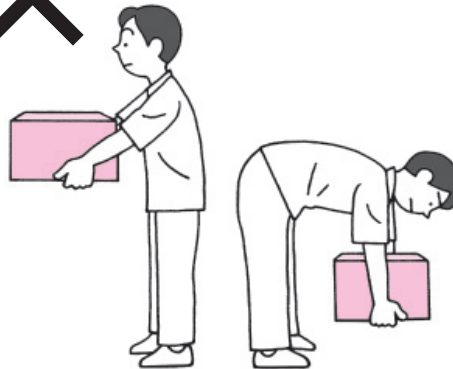
(Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх)

Асрагчийн нурууны доод хэсэгт өвдөх хандлагатай тул анхаарна. Нуруугаар өвдөлтөөс үнэн зөв мэдлэг болон практикаар хамгаалж болно.

● Байрлал болон нурууны өвдөлт



Биеийн механикийн хэрэглээ нь нурууны өвдөлтөөс сэргийлнэ.

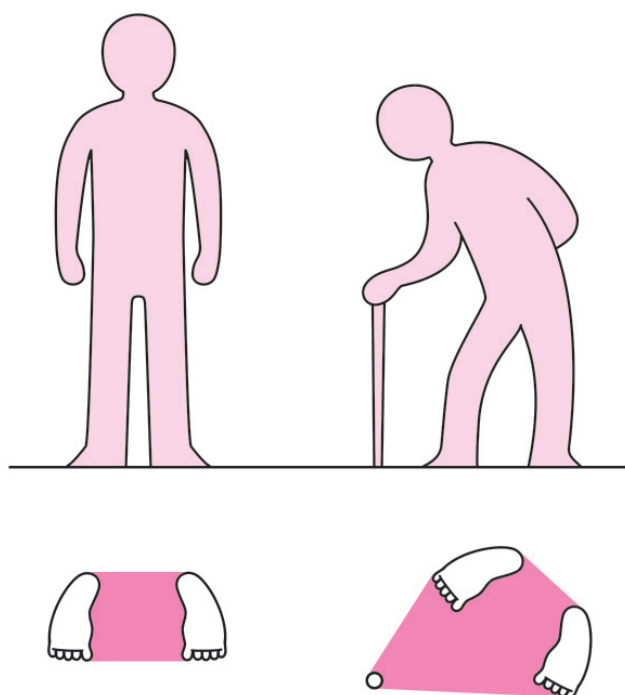


Ууц нуруунд ачаалал өгөхөд амархан болдог.

◎ Биеийн механикийн үндсэн зарчмын хэрэглээ

- Хөдөлгөөний асаргааны тохиолдолд асруулагчийн аюулгүй байдал болон асрагчид ирэх ачааллыг багасгах шаардлагатай болдог.
- Биеийн механик гэдэг нь араг яс болон булчингийн хоорондын харилцан хамаарлаас бий болох бие махбодийн хөдөлгөөний бүтцийг хэлж буй зүйл юм. Биеийн механикийн зарчмуудыг ашигласнаар, бага хүчээр аюулгүй тусламж үзүүлж чадна.

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



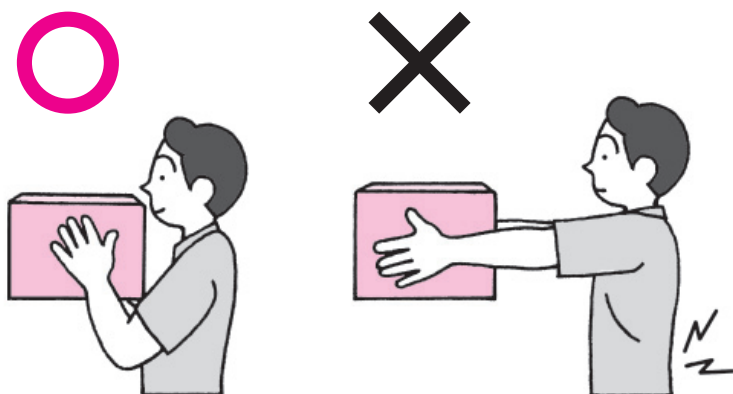
Таяг тулснаар дэмжлэгийн суурь талбай томорч, илүү тогтвортой болно.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

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

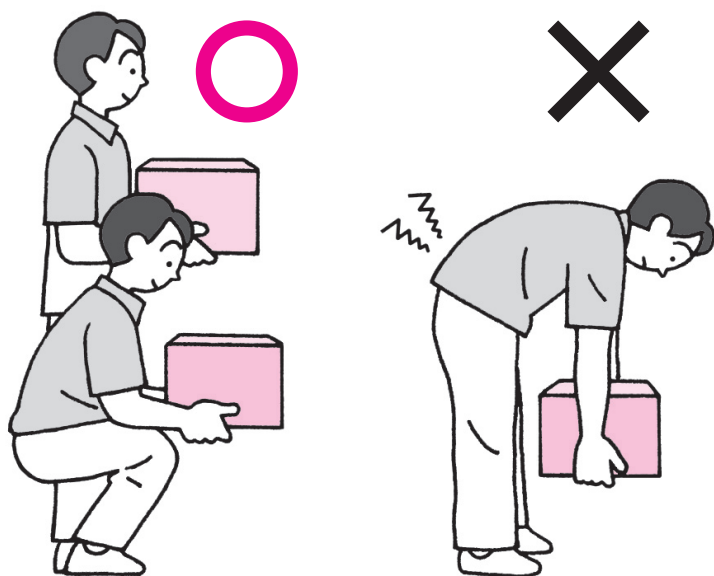
(2) Асаргааг хийх талын талд хүндийн төвийг ойртуулна.



Ойрхон байх
тусам бага
хүчээр асаргаа
хийх боломжтой.



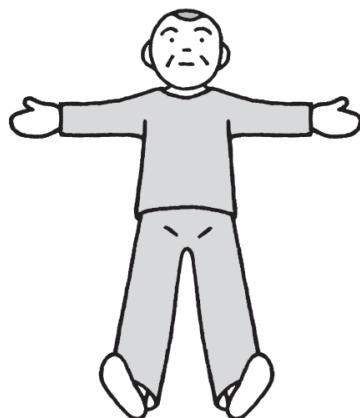
(3) Бүдүүн гуя зэрэг илүү том булчинг ашиглана.



Гуя болон хонго зэрэг
том булчинг ашиглаж
байна.

Өвдөгний үе тэнийсэн
хэвээр зөвхөн нурууны
булчингаар өргөж байна.

(4) Асруулагчийн биеийг хумьж багасгана.



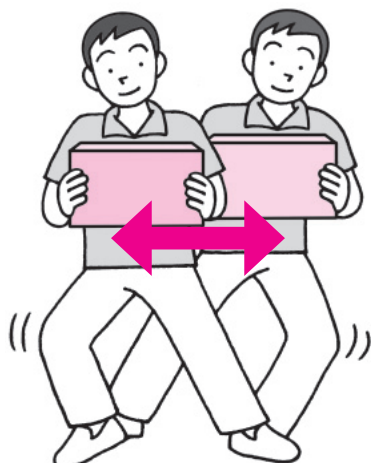
Дэмжлэгийн суурь талбай багасна.

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



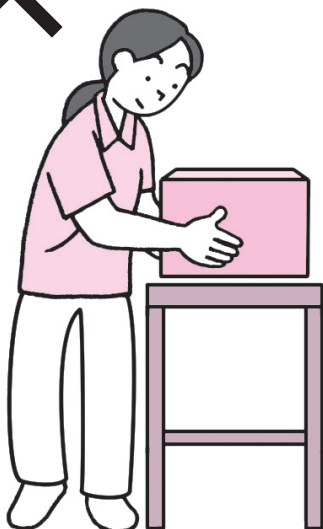
“Татах” нь үрэлтийг багасгах боломжтой.

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



Бүх биеэ ашиглавал хялбархан хөдлөх боломжтой.

(7) Биеийг эргүүлэлгүйгээр хөлийн үзүүрийг хөдөлгөх чигт чиглүүлнэ.



Биеийг эргүүлбэл
ууц нуруунд ирэх
ачаалал их болно.



(8) Хөшүүргийн дүрмийг ашиглана.



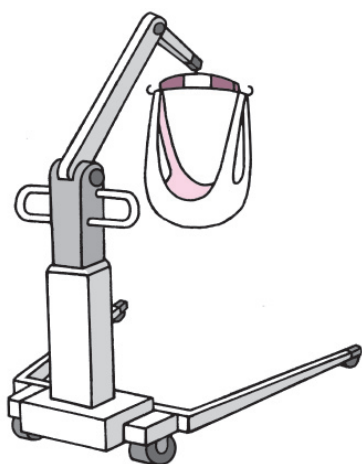
Тулах цэг

Тулах цэг
бий болговол
бага хүчээр
их хүч бий
болгох
боломжтой.



◎ Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх гол санаанууд

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



Хөдөлгөөнт өргөгч



Гулсдаг тавцан

◎ Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хяналт

Асрагчаар тогтвортой ажиллахын тулд асрагч өөрсдийн сэтгэцийн эрүүл мэндээ хамгаалах шаардлагатай. Тайван бус, санаа зовнилоо өөртөө бүү хадгалаарай.

Зарчимч амьдралаар амьдрах нь сэтгэц болон биеийн эрүүл мэндэд хэрэгтэй.

● Сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах арга



Хооллох цаг болон унтах цагийг баримтлах.



Өөрт тохирсон стресс тайлах аргыг олж мэдэх.



Ахмад ажилтан болон найзтайгаа ярилцах, зөвлөх.

◎ Гамшгаас сэргийлэх арга хэмжээ

Гамшиг гэдэг нь газар хөдлөлт, хар салхи, гал түймэр гэх мэтийн улмаас учрах хохирлыг хэлнэ.

Байгууламж болон бүс нутгийн иргэд өдөр тутамдаа онцгой байдлыг үеийн хамтын ажиллагааны тогтолцоог ханган ажиллаж байна.

Гамшиг ямар ч үед тохиолдсон ч сандрахгүй байхын тулд бэлтгэл хийх нь чухал.

● Шаардлагатай эд зүйлсийг базаана.



● Гамшгаас сэргийлэх сургуулилтыг хэрэгжүүлнэ.



Бие ба сэтгэлийн бүтэц

хэсэг 1 Бие ба сэтгэлийн бүтцийн ойлголт

хэсэг 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

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

1

Бие ба сэтгэлийн бүтцийн
ойлголт

1

Сэтгэлийн бүтцийн тухай ойлголт

1) Сэтгэлийн ойлголт

Хүнд өөрийн гэсэн санаа сэтгэл, үзэл бодол байдаг. Санаа сэтгэл, үзэл бодол, өөрийгөө илэрхийлэх нь хүн тус бүрт өөр байдаг.

Хүний зан чанар нь өнгөрсөн амьдралын хэв маяг, боловсролтой холбоотой байдаг. Санаа сэтгэл үзэл бодол нь нас ахих тусам өөрчлөгдөж, сэтгэл хөдлөл, хүсэл сонирхол хэлбэрээр илэрхийлэгддэг.

Асрагч нь асруулагчийнхаа сэтгэлийг ойлгох шаардлагатай байдаг.

● Сэтгэл хөдлөл



Баярлах



Уурлах



Гашуудах



Баясах



Сэтгэлийн өөрчлөлт нь зүс царай болон хандлагаар илэрхийлэгддэг.

(Хүсэл сонирхол)

Хүсэл сонирхол гэдэг нь өөрөө ямар нэг зүйлийг хийхийг хүсэх санаа сэтгэл юм. Асрагчид асруулагчдад урам зоригтой амьдрахад тусалдаг.

● Хүсэл сонирхол



(Стресс)

Стресс бол оюун ухаан, бие махбодид тохиолддог хурцадмал нөхцөл байдал юм. Стресс үүсгэгч хүчин зүйлс бол чимээ шуугиан болон халуун зэрэг биет хүчин зүйл, ядаргаа, нойргүйдэл, өлсөх зэрэг бие эрхтний нөлөөтэй хүчин зүйл, түгшүүр, уурлах, хөөрөл, харилцаа зэрэг сэтгэц, нийгмийн гаралтай хүчин зүйлс байдаг.

● Стрессийн хүчин зүйл



(Ой санамж)

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

● Ой санамжийн процесс



● Ой санамжийн төрөл

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

(Хэрэгцээ)

Ямар нэг зүйлийг хүсэх байдлыг хэлнэ.

Сэтгэл судлаач Маслоу (Maslow, А. Н.) нь хүний хэрэгцээ нь 5 шатлалаас тогтдог гэж үзсэн. (Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол)

● Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол



2 Биеийн бүтцийн ойлголт

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

☉ Гомеостаз (homeostasis: Тогтвортой байдал)

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

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

● Гомеостазын ажиллагаа



☉ Амин шинж тэмдэг

Амин шинж тэмдэг гэдэг нь, биеийн халуун, амьсгал, судасны цохилт, цусны даралт гэх мэт амьд байгааг илэрхийлэх зүйл юм. Эрүүл мэндийн байдал, биеийн өөрчлөлтийг илэрхийлэх үзүүлэлт болно.

(1) Биеийн дулаан

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

● Биеийн дулааныг хэмжих газар болон анхаарах зүйлс

Суга



Халуун хэмжигчийн
үзүүрийг суганд
тулгана.

Хэмжиж байх явцад
гараараа сугаа сайтар
хавчина.

Саажилттай байх
тохиолдолд саажилт
байхгүй талд нь хэмжинэ.



Бусад арга



Дух болон чихэнд хэмждэг халуун хэмжигч байдаг.

(2) Амьсгал

- Биед хүчилтөрөгч оруулж, нүүрстөрөгчийн давхар исэл ялгаруулах явдал юм.
- Амьсгал нь тогтмол бөгөөд ухамсаргүйгээр хийгддэг.
- Амьсгалын тоо нь нас болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал, биеийн байдал, өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Амьсгалахад хүндрэлтэй байгаа тохиолдолд уруул болон хумс нь хөх ягаан өнгөтэй болдог. Энэ нөхцөл байдлыг хөхрөлт гэж нэрлэдэг.

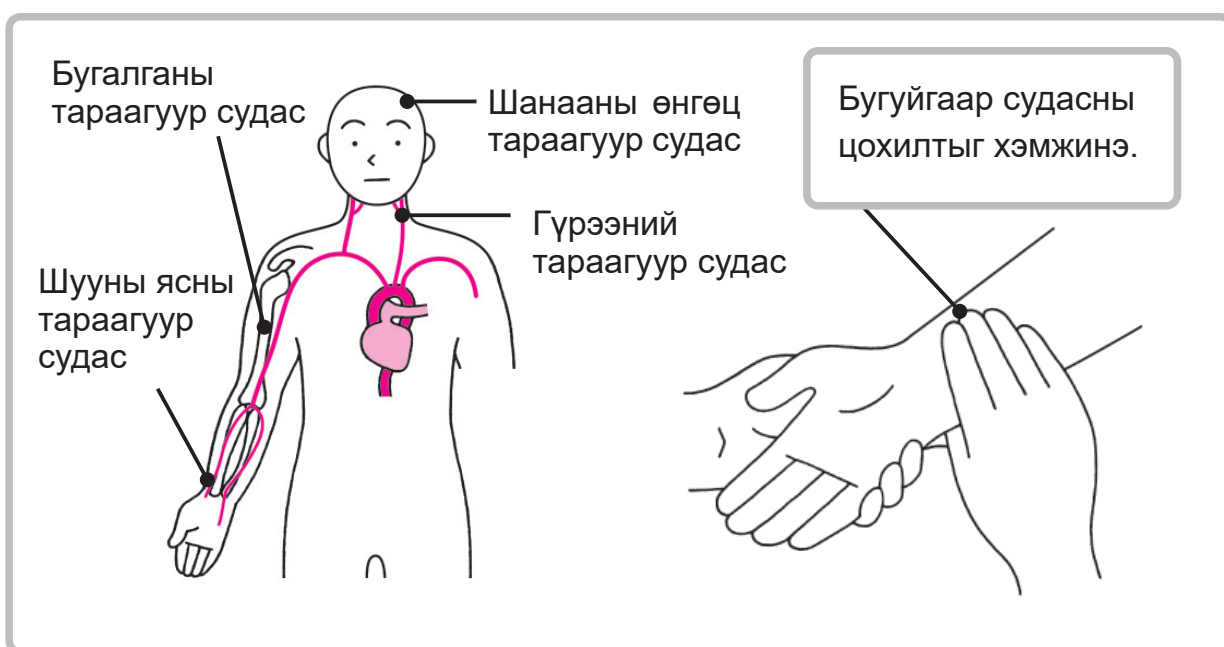


Амьсгалахад саадтай эсэх,
цэртэй байгаа эсэх, хэржигнэж
байгаа эсэхийг шалгана.

(3) Судасны цохилт

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

● Судасны цохилтыг хэмжих боломжтой гол хэсэг

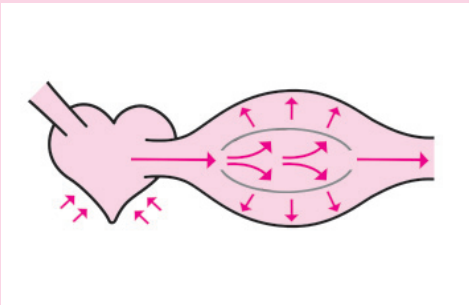
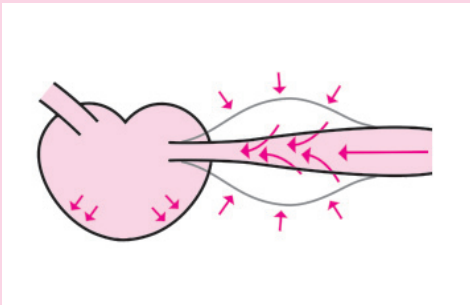


Судасны цохилтыг толгой хэсэг, хүзүү, тохойноос гадна бугуйны дотор тал, хөлийн тавхай, тавхайн дээд хэсэг зэрэгт хүрснээр мэдэж болно.

(4) Цусны даралт

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

● Зүрхний нөхцөл байдал болон цусны даралтын хамаарал

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

● Цусны даралт өндөр болох үе



Сэтгэл хөөрсөн үед



Нойр дутагдлын үед



Өтгөн хатах үед



Сандарсан үед



Температурын огцом өөрчлөлтийн үед

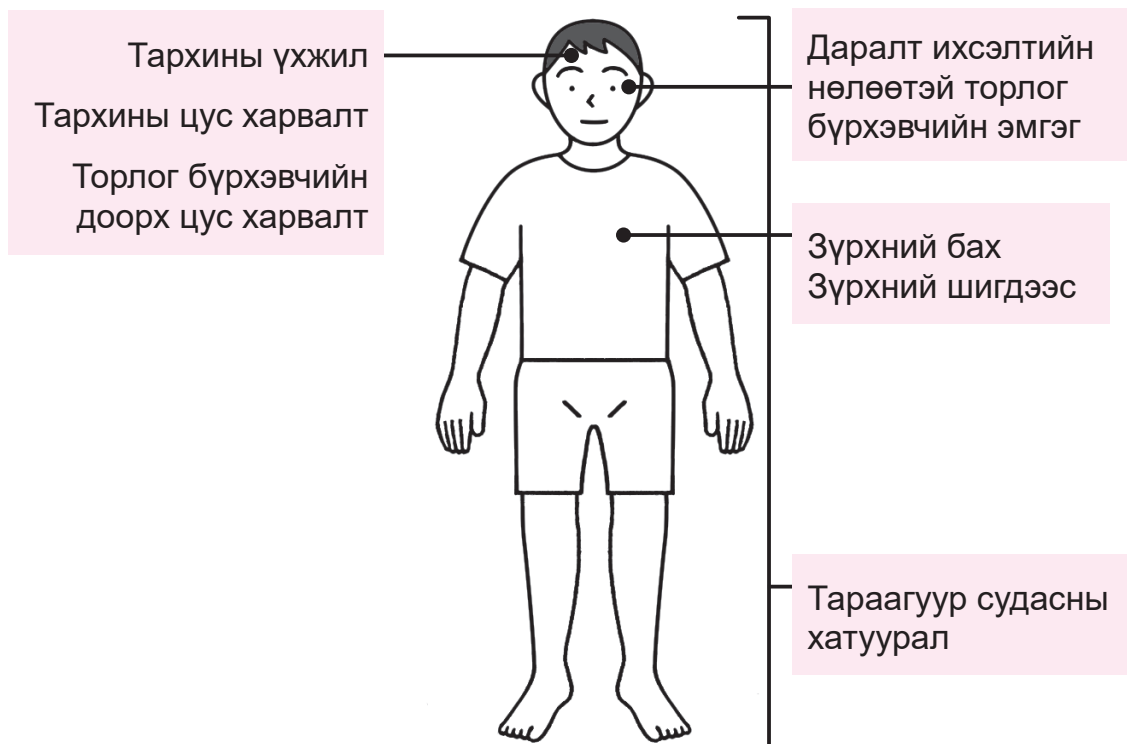


Огцом хөдөлгөөний үед



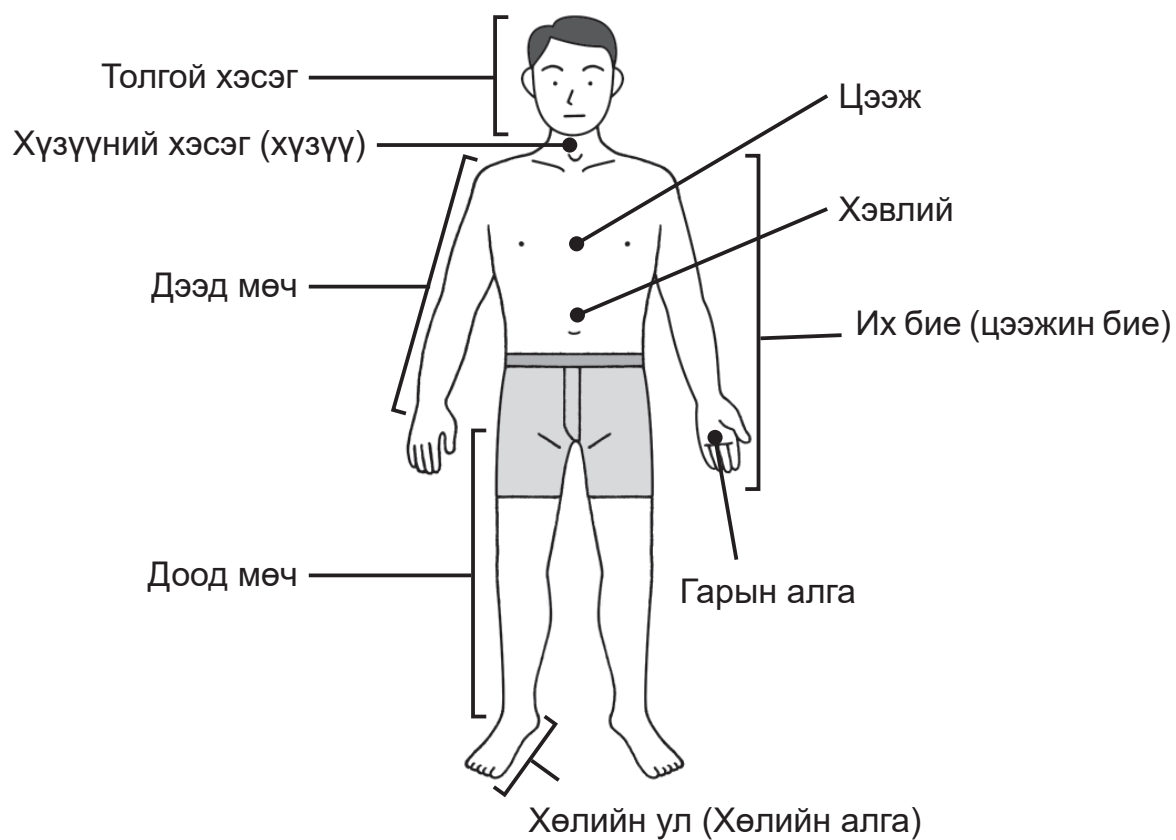
Шээх (баах) хүсэл барьж тэвчиж байх үед

● Даралт ихсэхээр үүсэх өвчлөлүүд



2) Биеийн үндсэн бүтэц

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



(Мэдрэлийн систем)

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

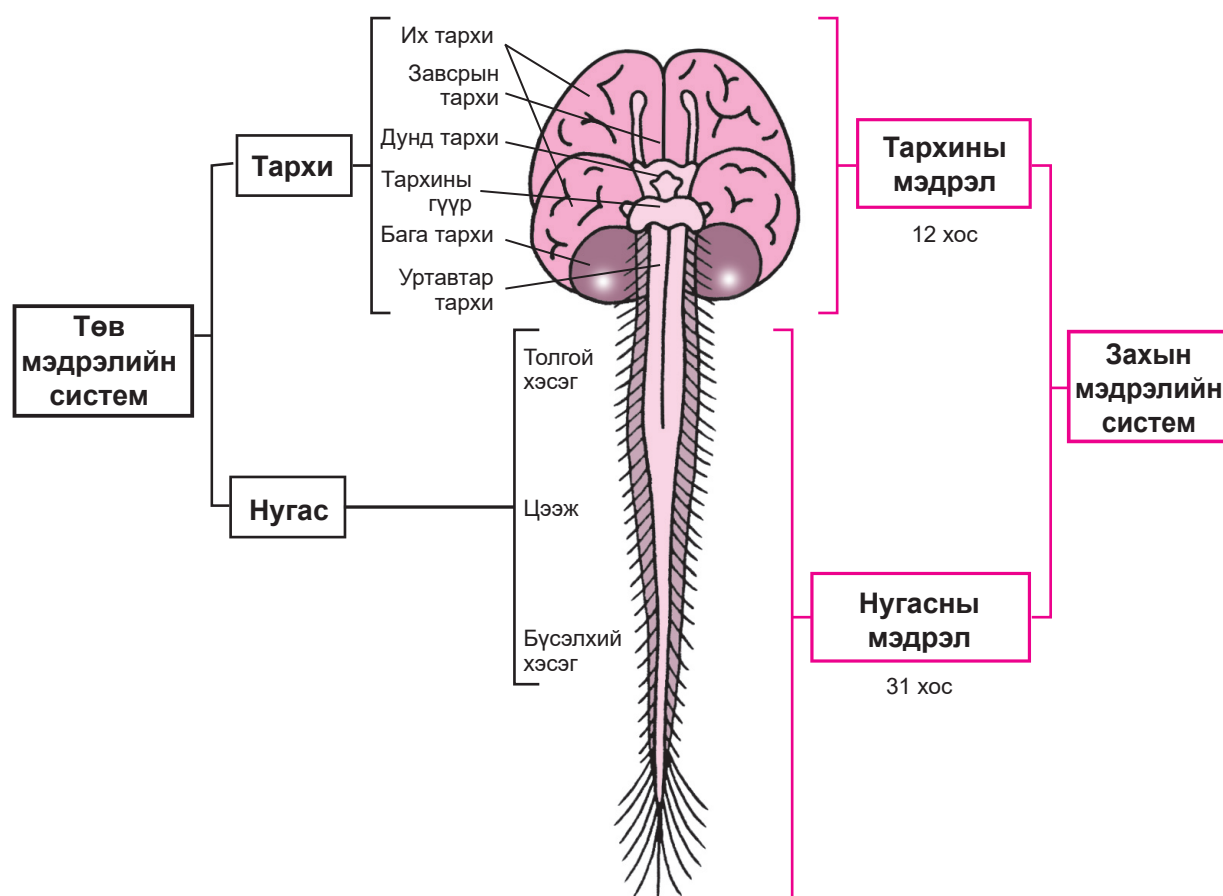
◎ Төв мэдрэлийн систем (тархи ба нугас)

- Тархи нь бүх биеэс мэдээлэл цуглуулж, задлан шинжилгээ, шалгалт хийж бүх биед амьдрах зорилго бүхий команд түгээдэг.
- Нугас нь бүх биеэс тархи, тархинаас бүх бие рүү мэдээлэл дамжуулдаг.

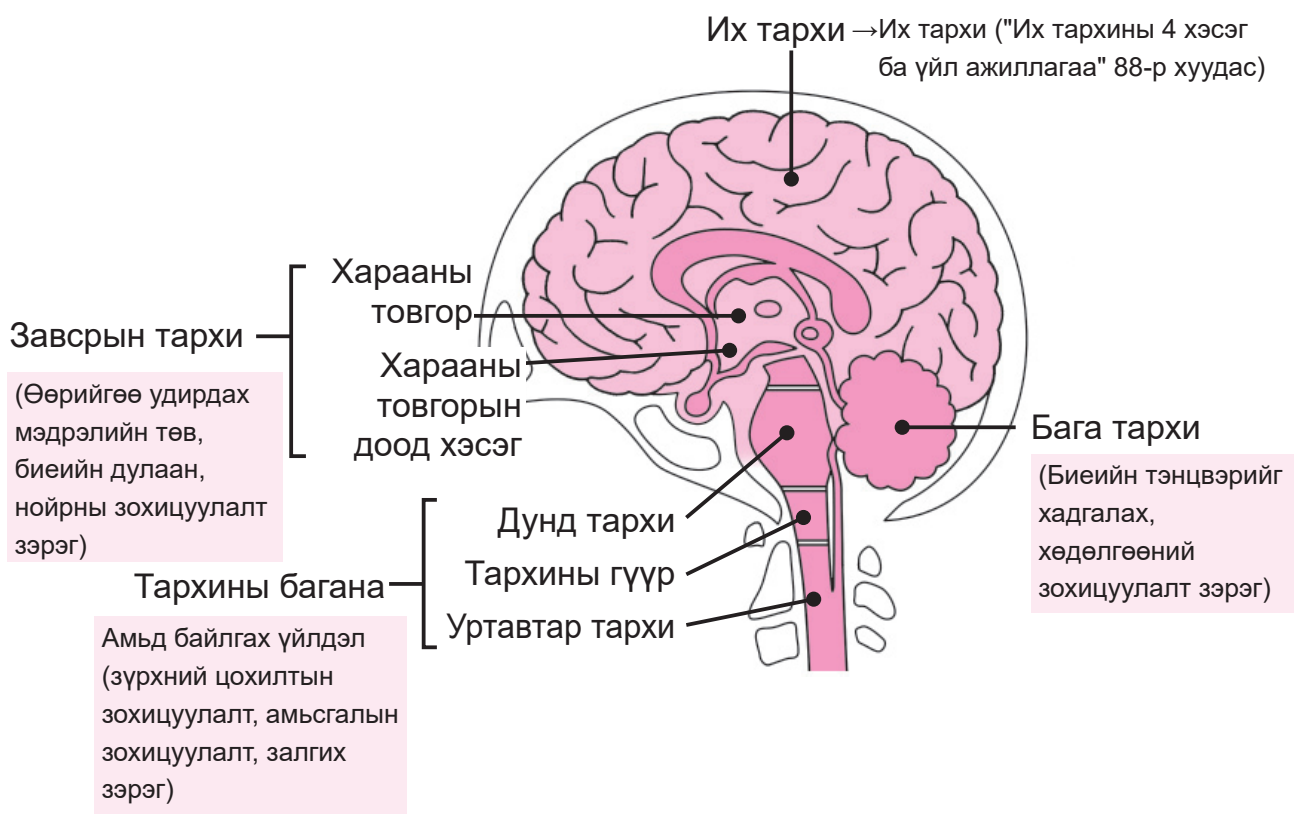
◎ Захын мэдрэлийн систем (тархины мэдрэл ба нугасны мэдрэл)

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

● Мэдрэлийн судлын тархалт



● Тархины байрлал болон гол ажиллагаа



◎ Өөрийгөө удирдах мэдрэл

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

● Өөрийгөө удирдах мэдрэлийн (симпатик мэдрэл ба парасимпатик мэдрэл) ажиллагаа

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

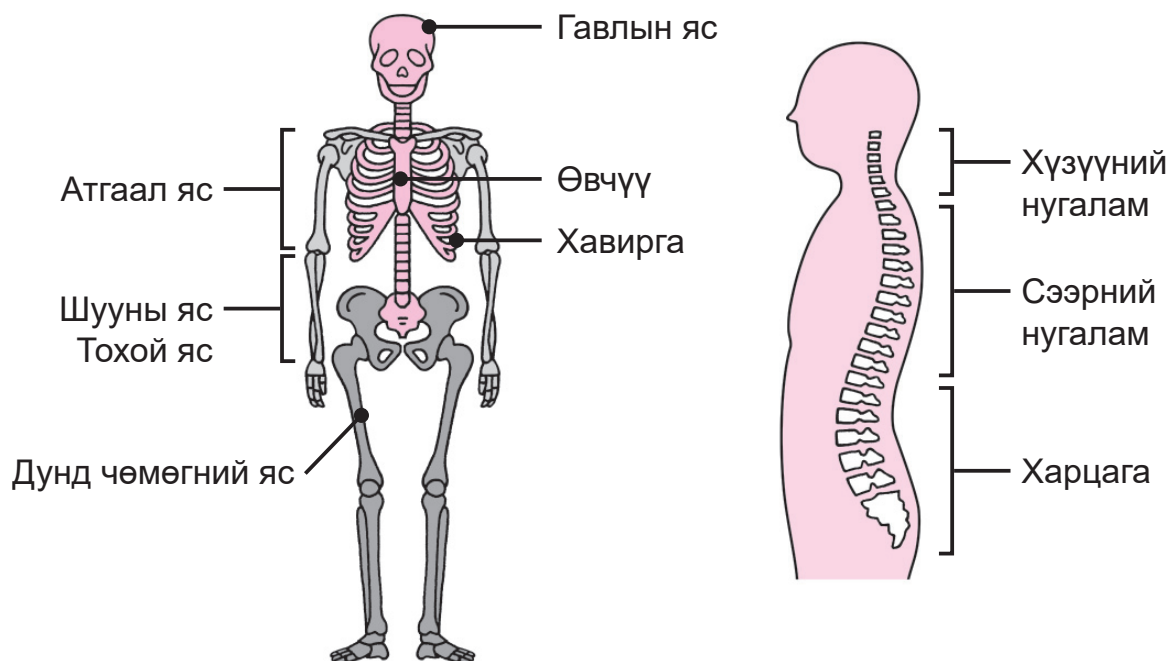


Өөрийгөө удирдах мэдрэл нь дотор эрхтний ажиллагаа зэргийг зохицуулж байдаг.
Өөрийгөө удирдах мэдрэл алдагдвал сэтгэл болон биед янз бүрийн өөрчлөлтүүд гарч ирнэ.

(Араг ясны тогтолцоо)

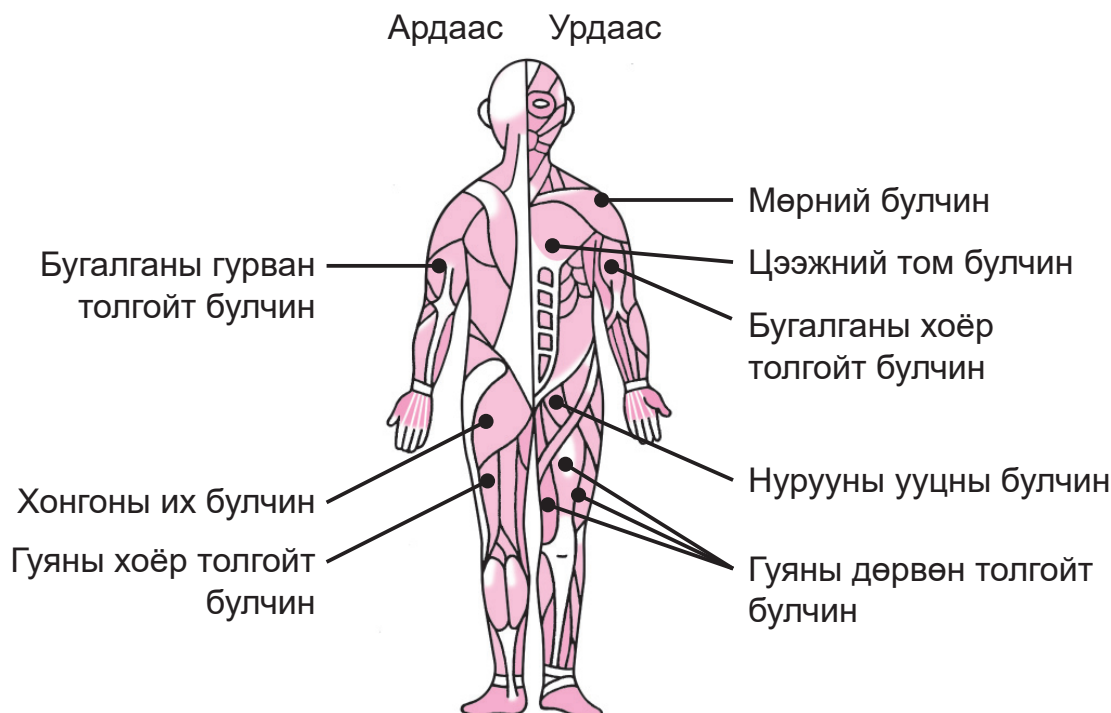
- Бүх биед их бага хэмжээтэй яс байдаг ба, тэдгээр нь бүгд нийлээд араг ясыг бүрдүүлдэг.
- Хүний нуруу нь физиологийн хувьд S үсэг хэлбэрийн муруйсан байдаг.
- Ясны үндсэн ажиллагаа
 - (1) Хүний биеийг тулж байх үүрэг
 - (2) Хөдлөх эрхтэн болох үүрэг
 - (3) Дотор эрхтнийг хамгаалах
 - (4) Кальцийг хуримтлуулах
 - (5) Цус төлжүүлэх үйлчилгээ

● Хүний биеийн араг ясны зураг



(Булчингийн тогтолцоо)

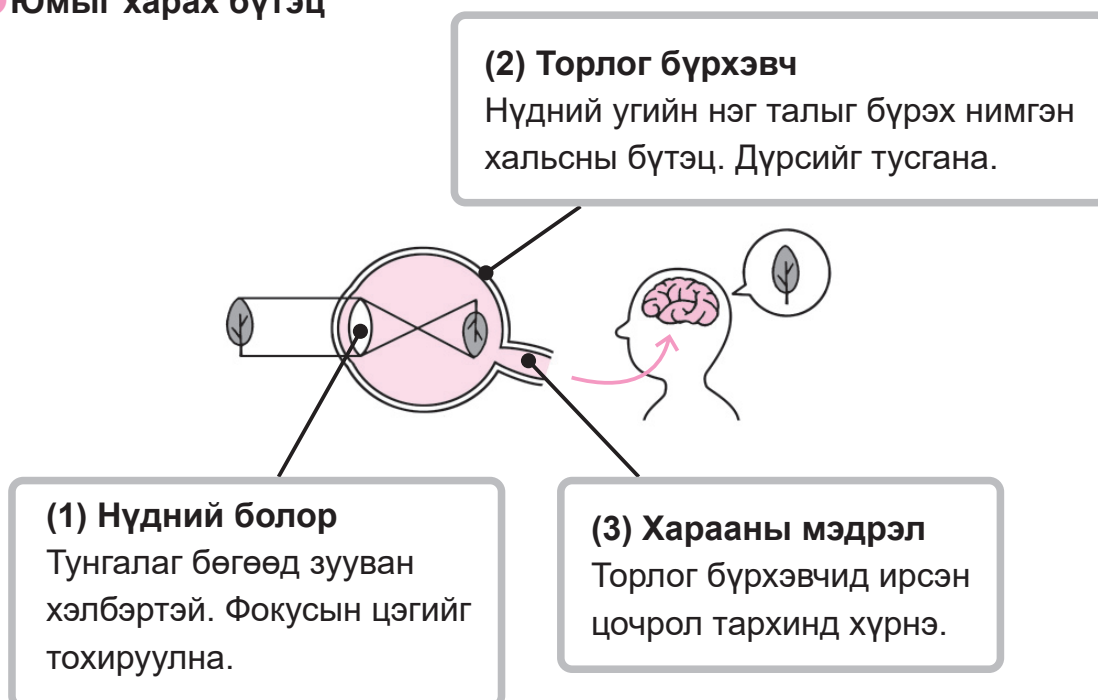
- Төрх байдлыг бүрдүүлж, хөдөлгөөн болон дотор эрхтний үүрэгт оролцдог.



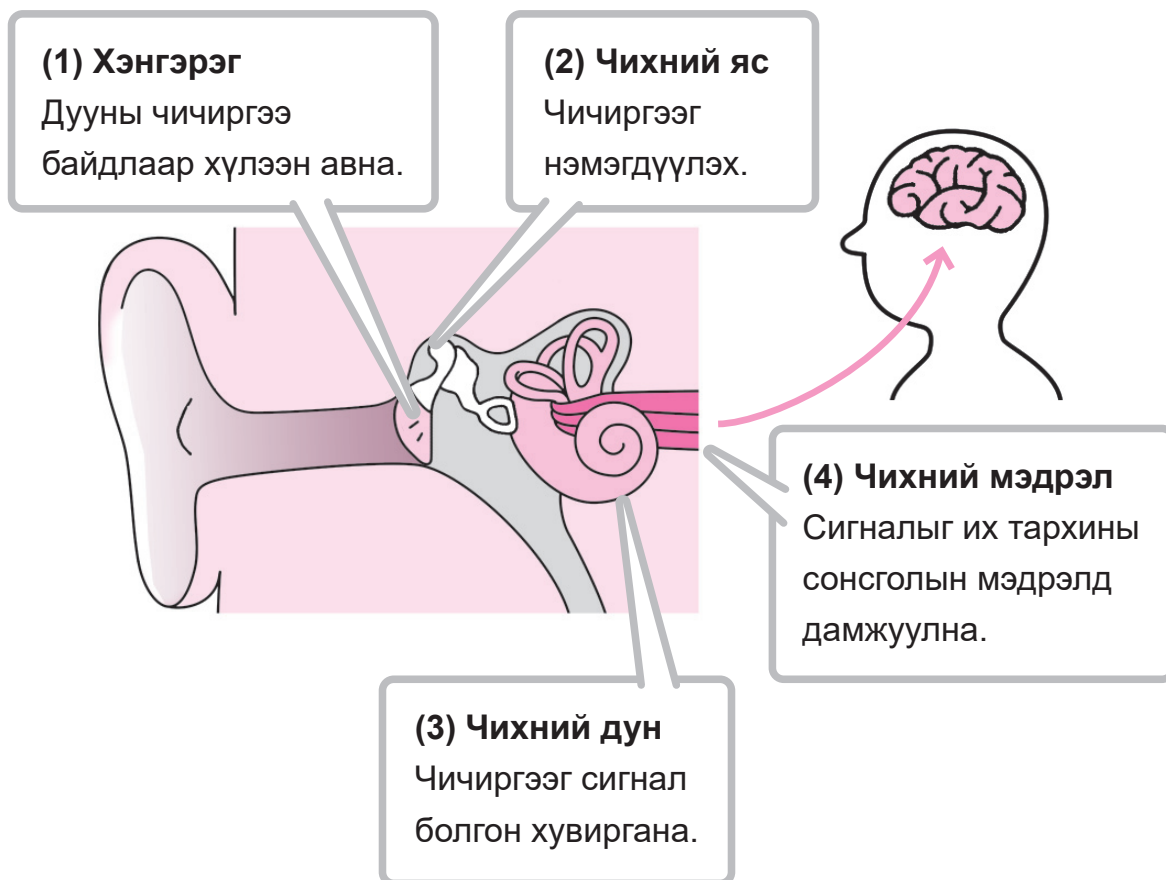
(Мэдрэхүйн эрхтэн тогтолцоо)

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

Юмыг харах бүтэц



● **Дуу авиа сонсогдох бүтэц**

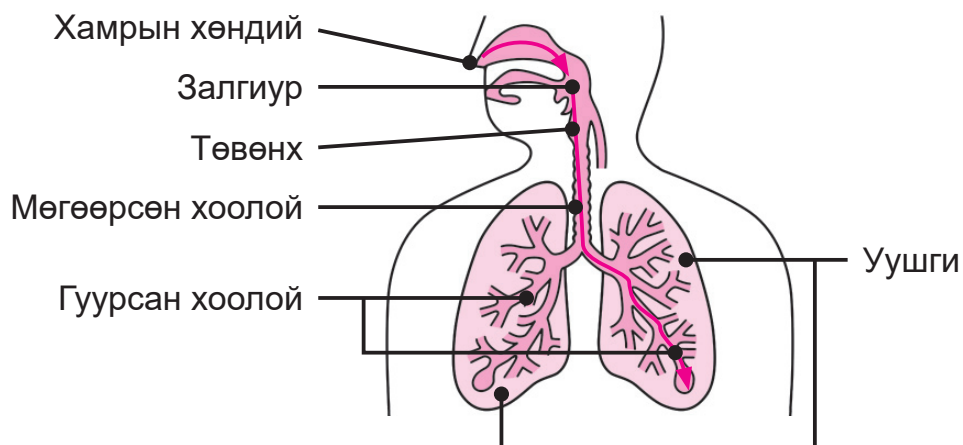


(Амьсгалын эрхтэн систем)

Амьсгалын замаар орж ирсэн агаар уушгинд хүчилтөрөгч өгч, амьсгалын замаас нүүрстөрөгчийн давхар ислийг гадагшлуулдаг.

Хамарнаас уушги хүртэл агаар дамжих замыг амьсгалын зам гэнэ.

● Амьсгалтай холбоотой эрхтэн



◎ Ханиалга ба цэр

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



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

(Цусны эргэлтийн эрхтэн тогтолцоо)

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

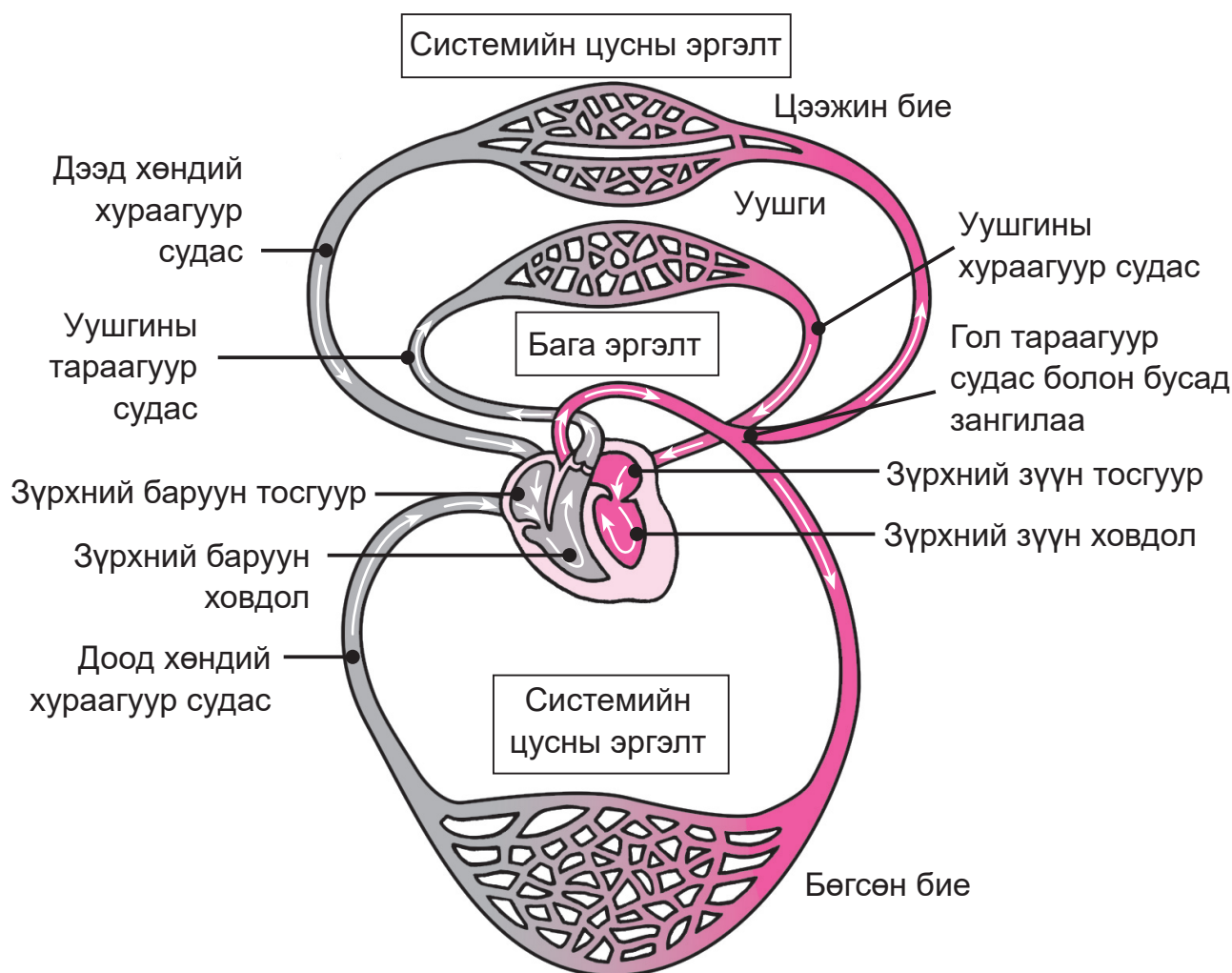
◎ Зүрх

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

◎ Судас болон цус

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

● Бага эргэлт болон их эргэлт



◎ Их эргэлт болон бага эргэлт

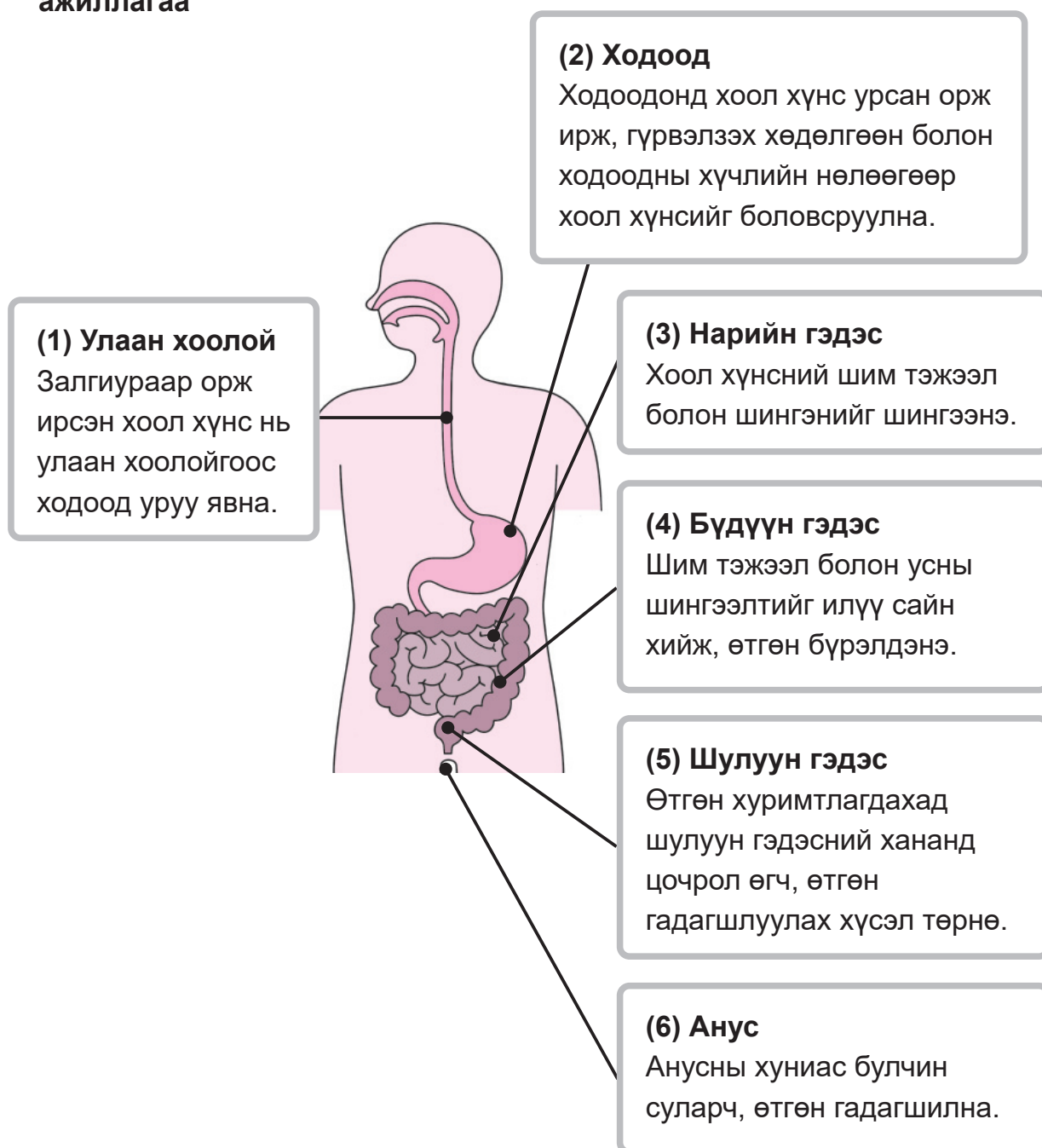
Тараагуур судсанд тараагуур судасны цус, хураагуур судсанд хураагуур судасны цус урсаж, биеэр эргэлдэнэ. Үүнийг системийн эргэлт гэж нэрлэдэг.

Цус нь зүрхнээс уушгиар дамжин зүрх рүү буцаж ирэх цусны эргэлтийг уушгины эргэлт гэж нэрлэдэг. Зүрхний баруун ховдлоос хураагуур судасны цус уушгины тараагуур судсаар дамжин уушгинд хүрэн, хүчилтөрөгчийг авч нүүрстөрөгчийг ялгаруулах хийн солилцоо явагдаж тараагуур судасны цус болж, уушгины хураагуур судсаар дамжин зүрхний зүүн тосгуурт буцаж ирдэг.

(Хоол боловсруулах систем)

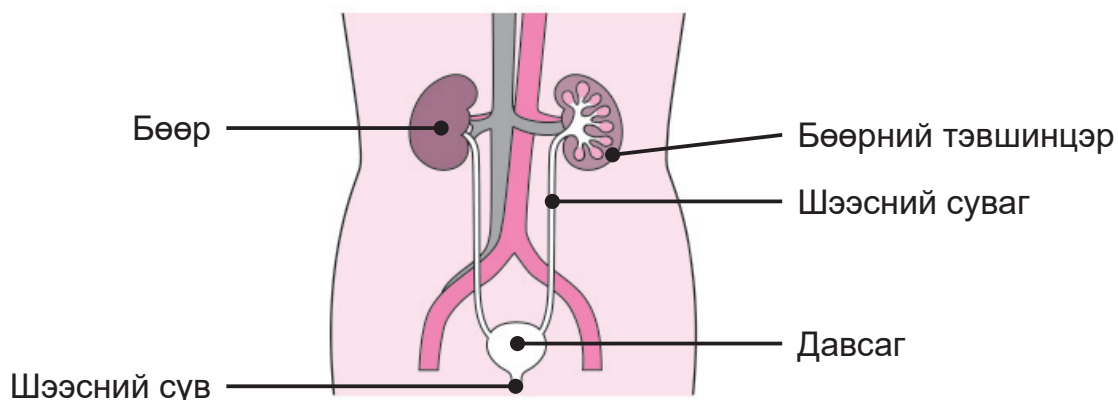
- Амны хөндийгөөс анус хүртэлх хоол боловсруулах зам (улаан хоолой, ходоод, нарийн гэдэс, бүдүүн гэдэс) болон хоол боловсруулах ферментийг ялгаруулах эрхтэн байдаг.
- Хоол хүнс боловсруулалт, шимэгдүүлэлт явагдаж, хэрэгцээт шим тэжээлийг шингээн аван, боловсруулж, шимэгдүүлсний дараах үлдэгдлийг өтгөнөөр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

● Хоол хүнсний боловсруулагдах дараалал болон эд эрхтний ажиллагаа



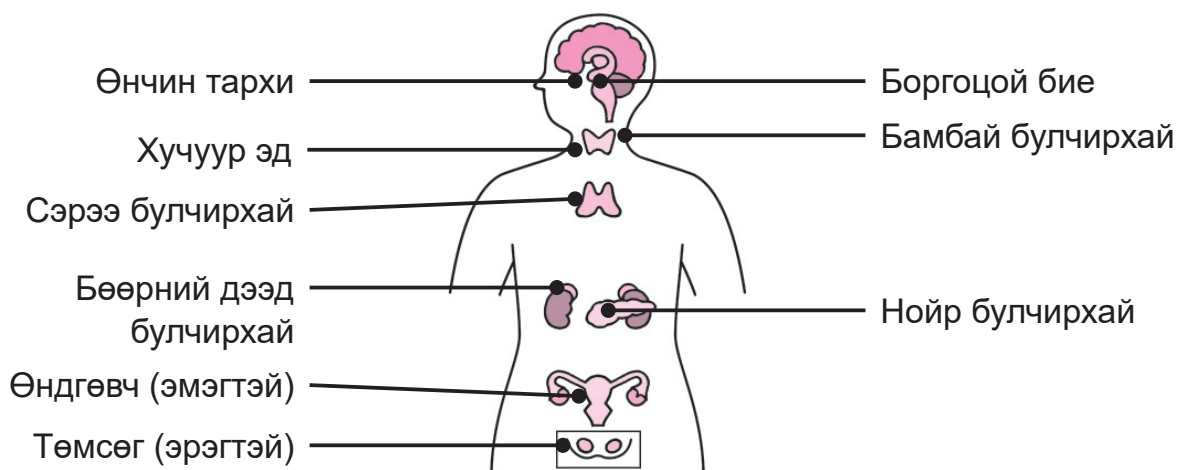
(Шээс ялгаруулах тогтолцоо)

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



(Дотоод шүүрлийн тогтолцоо)

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



(Дархлааны тогтолцоо)

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

● Дархлааны хүч чангарах амьдралын хэв маяг болон сэтгэл санааны байдал

Дархлааны хүчийг нэмэгдүүлэх явдал

- Тохиромжтой хөдөлгөөн
- Сайн инээмсэглэж байх
- Биеийг дулаан байлгах
- Шим тэжээлийн тэнцвэртэй хооллолт



Дархлааны хүчийг бууруулах явдал

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

3) Амралт, нойрсолттой холбоотой биеийн бүтэц

1. Амралт, нойрсолтын хэрэгцээ

- Амралт нь үйл ажиллагаагаа завсарлаж бие сэтгэлээ тайвшруулан амраах явдлыг хэлнэ.
- Зохих хэмжээний амралт нь ядаргаа тайлах болон идэвхтэй амьдралын үндэс суурь болдог.
- Унтах нь тархийг тогтмол амрааж өгдөг. Сэтгэцийн болон бие махбодийн эрүүл мэндэд шаардлагатай зүйл юм.

● Сайн чанартай нойрсолтоос гарах үр дүн



2. Нойрсолтын бүтэц

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

3. Нойрсолтын цикл

- Нойр нь REM бус нойр (гүн нойр) болон, REM нойрыг (өнгөц нойр) унтаж байхад ээлжилж байдаг.
- REM бус нойрны үед тархи амарсан байдалтай байна. REM нойрны үед тархи нь сэрүүн байх үеийнхтэй төстэй байдалд байна. REM нойрны үед зүүдэлдэг гэж үздэг.

● REM бус нойр (гүн нойр)



- Тархи унтаж байх.
- Зүүдээ санахгүй

● REM нойр (хөнгөн унтах)



- Тархи унтаагүй.
- Зүүдлэх

4. Өндөр настны нойрсолтын онцлог

- Нойрсох хугацаа нь богино болдог.
- REM бус нойронд (гүн нойронд) зарцуулах хугацаа багасдаг. Үүний үр дүнд олон удаа шээс хүрэх эсвэл өчүүхэн чимээ шуугианд сэрдэг.

2

Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

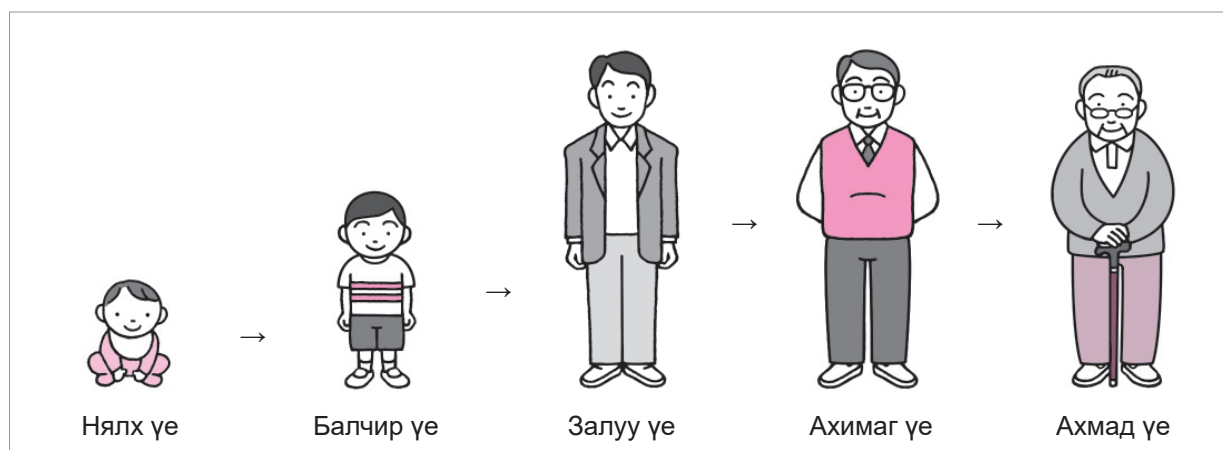
1

Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгшрөлөөс үүдэх бие сэтгэлийн өөрчлөлтийн тухай ойлголт

1. Хөгшрөл гэдэг нь

Нас ахих тусам хүний сэтгэцийн болон бие махбодийн үйл ажиллагаа буурдаг. Үүнийг хөгшрөлт гэж нэрлэдэг. Хөгшрөлт нь хүн бүрт тохиолддог.



(Хөгшрөлийн онцлог)

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

2. Хөгшрөлөөс үүдэх сэтгэл санааны өөрчлөлт

Оюун санааны өөрчлөлт нь ахмад настны амьдарч ирсэн түүх, тухайн үеийн нөхцөл байдал, амьдарч буй орчин нөхцөлөөс хамаарч өөр өөр байдаг. Тиймээс асаргаа хийх үед хүн бүр өөр өөр байдаг гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

(Сэтгэл санааны өөрчлөлт)

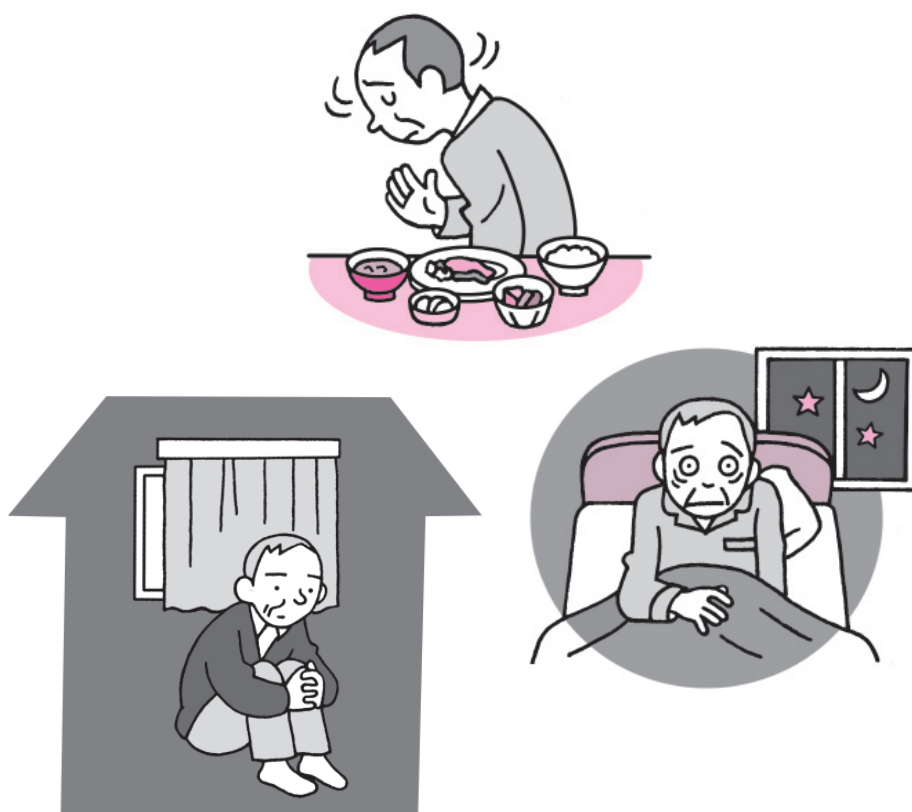
- **Түгшүүртэй тайван бус, Бухимдалтай**

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

- **Гутарсан, Сул дорой**

Нөхөр, эхнэр, хамаатан садан, найз нөхрөөсөө хагацсан, эсвэл үүрэг роль өөрчлөгдсөнтэй холбоотойгоор бий болно.

Оюун санааны өөрчлөлтөөр сэтгэлийн хямралд илүү өртөмтгий болгодог.



3. Хөгшрөлөөс үүдэх биеийн өөрчлөлт

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



Нэг хүнд олон төрлийн өвчтэй болж, архаг бөгөөд хүндрэл үүсэхэд хялбар болно.

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

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

→Хатангирших, цооролт (орны холголт) нь амьдралын дэмжлэгийн технологи 1 хөдөлгөөний асаргаа 126-127-г үзэх.

☉ Өндөр настны өвчний онцлог

- Олон өвчинтэй болдог.
- Шинж тэмдгүүд нь хувь хүнээс хамааран их ялгаатай байдаг.
- Өвчин тусахдаа амархан болж архагшихдаа хялбар.
- Өвчний шинж тэмдэг гартал уддаг. (Өвчний шинж тэмдэг нь нийтлэг бус)

3) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдэг

Шингэн алдах

Бие дэх усны хэмжээ нь хэвийн хэмжээнээс буурсан байдал юм.

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

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

Гол асаргаа

- Шингэн нөхнө.
- Ялангуяа усанд оруулсны өмнө болон дараа нь мөн, хөдөлгөөн хийлгэхэд шингэн нөхнө.
- Тасалгааны температурын хяналтыг хийнэ.
- Хүндэрсэн шингэн алдалт нь үхэлд хүргэх аюултай байдаг тул эмнэлгийн байгууллагад үзүүлнэ.



◎ Шингэний хэмжээний тэнцвэр

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

Халуурах

Биеийн дулаан нь ердийн үеийнхээс өндөр байх байдал юм.

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

Шалтгаан : Халдварт өвчин, үрэвсэл, шингэн алдалт зэрэг.

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

Гол асаргаа

- Биеийн дулааныг хэмжинэ.
- Шингэн нөхнө.
- Өндөр настай хүмүүст халуурах шинж тэмдэг илрэх нь хэцүү байдаг тул тэднийг сайтар хянаж байх хэрэгтэй.



Өтгөн хаталт

Бүдүүн гэдэс дотор урт хугацаагаар өтгөн хуримтлагдсан байдал юм. Хэвийн үед, идсэн зүйл нь 24 - 72 цаг орчим хугацаанд өтгөн болж гадагшилна.

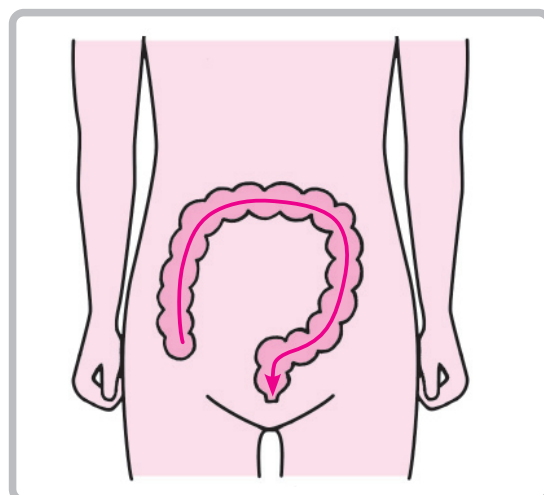
Шалтгаан : Гэдэсний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах, хүндрэх хүслээ дарах зэрэг.

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

Гол асаргаа

- Хүнсний эслэг авах болон тохирох хөдөлгөөн хийлгэнэ.
- Хоол идсэний дараа жорлонгийн суудал дээр суух зуршилтай болоход туслана.
- Асруулагчийн гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу иллэг хийнэ.

● Гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу хийх иллэг



Хаван (Хавагнах)

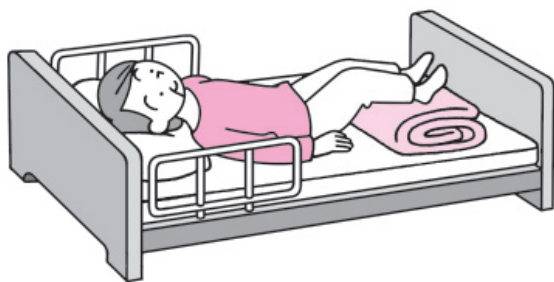
Эрхтний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах зэргээс үүдэн цусны эргэлт муудах, хэрэгцээгүй биеийн шингэн нь биед хуримтлагдах байдал юм. Саажилттай хүний өвчтэй талд хавагнахдаа амархан байдаг.

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

Шинж тэмдэг: Жин нэмэгдэх зэрэг.

Гол асаргаа

- Хавангийн байрлал болон хэмжээг ажиглана.
- Асруулагчийг зөв дасгал хийхийг урамшуулах.
- Асруулагчийн доод мөчрийг дээшлүүлнэ.



Загатнаа (Загатналт)

Арьсанд загатнаа үүссэн байдал юм.

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

Шинж тэмдэг : Улайх, туурах, бухимдалтай болох зэрэг.

Гол асаргаа

- Загатналын хэмжээ, хүрээг ажиглана.
- Асруулагчийн арьсыг чийгшүүлнэ.
- Халдвар авах магадлалтай тул эмчтэй хамтран ажиллана.

Нойргүйдэл

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

Шалтгаан: Өдрийн амьдралын хэв маяг, сэтгэцийн хөдөлгөөн гэх мэт.

Шинж тэмдэг : Бухимдалтай болох, ядрах, сульдах зэрэг.

Гол асаргаа

- Асруулагчийн өдөр тутмын амьдралын хэмнэлийг зохицуулна.
- Орноосоо боссон үедээ нарны гэрэлд өөрийгөө ил гаргана.
- Тохиромжтой хөдөлгөөн хийлгэнэ.
- Асруулагчийг өдрийн цагаар удаан унтуулахгүй.
- Өрөөний доторх орчинг цэгцлэх
- Асруулагчийн амьдралд хүндрэлтэй зүйл байгаа бол эмчтэй хамтарна.



Даралт ихсэх

Цусны даралт өндөр байх байдал юм. Цусны даралт ихсэх нь артериосклероз үүсгэдэг. Артериосклероз нь тархины судасны эмгэг, зүрхний өвчин үүсгэдэг.

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

Шинж тэмдэг : Толгой өвдөх, амьсгаадах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хэт их идэхгүй байх, давсны хэрэглээгээ хязгаарлах зэрэг хоолны дэглэмдээ анхаарна.
- Тохиромжтой хөдөлгөөн хийлгэнэ.

4) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчин

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

Асаргаа хийх үед эмчийн заавар хэрэгтэй байх хүн байдаг.

Тархины судасны өвчин

Энэ нь тархины судасны өвчин юм. Судас урагдах, бөглөрөх зэргээс үүддэг. Тархины ямар хэсэг гэмтсэнээс шалтгаалж хөгжлийн бэрхшээлтэй үлдэж болно.

Шалтгаан : Тархины үхжил нь тархины доторх судас бөглөрч үүснэ.

Тархины цус харвалт зэрэг нь тархины доторх судас хагарч үүснэ.

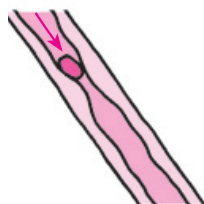
Шинж тэмдэг : Толгой өвдөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, бөөлжих, ухаан балартах, амьсгал доголдох, мэдрэхүйн өөрчлөлт зэрэг.

Гол асаргаа

- Асруулагчийн хоолны хэмжээ, агуулгад анхаарлаа хандуулна.
- Асруулагчийн тохирох хэмжээний дасгалыг зөвлөнө.

Тархины үхжил

(Судас бөглөрнө)



Тархины цус харвалт

(Судас хагарах зэрэг)



Зүрхний өвчин

Зүрхний өвчин юм. Зүрхний судас бөглөрөх зэргээс үүдэлтэй байдаг.

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

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

Үхжил гэдэг нь эс эсвэл эдийн зарим хэсэг нь үхсэн байх нөхцөл байдал юм.



Шинж тэмдэг : Зүрхний бах байх тохиолдолд түр хугацаагаар

хүчилтөрөгч дутагдаж цээжний хөндийгөөр өвдөх явдал байдаг.

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

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

Гол асаргаа

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

Зүрхний бах

(Судас нарийсах)



Зүрхний шигдээс

(Судас бөглөрнө)



- Зүрхэнд ирэх ачааллыг бууруулах байрлалд оруулах



Хатгалгаа

Өвчин үүсгэгч нь уушгинд орсноор үүснэ.

Шалтгаан : Нян болон вирус зэрэг өвчин үүсгэгчийн халдвар зэрэг.

Шинж тэмдэг : Халуурах, сульдах, хоолны дуршил буурах зэргээр бүх биед өвчний шинж тэмдэг илэрнэ.

Ханиалга болон цэр зэргийн амьсгалын эрхтний өвчний шинж тэмдэг

Гол асаргаа

- Шингэн нөхөх болон асруулагч идэхэд хялбар хоол өгөх зэрэг арга хэмжээ авна.
- Өндөр настан байх тохиолдолд өвчний шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг тул анхааралтай байх шаардлагатай.

Буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл

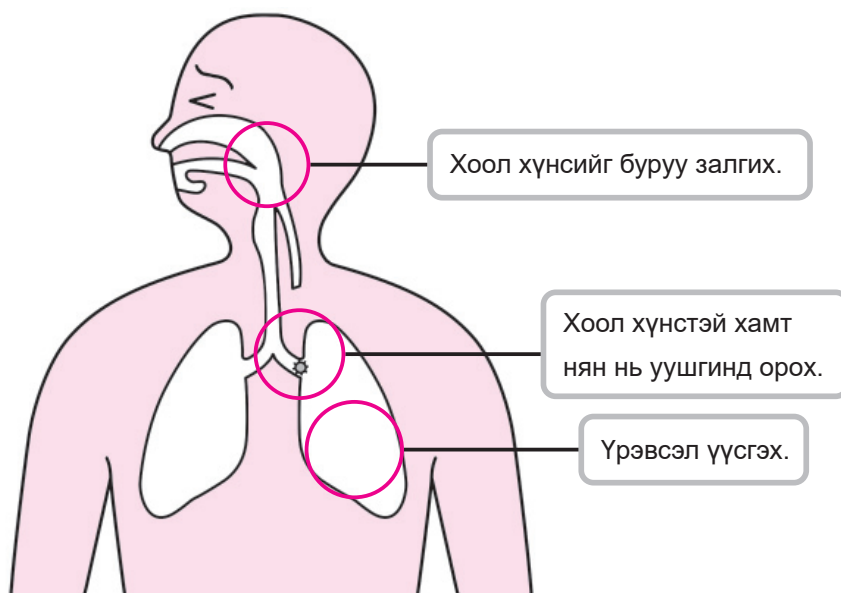
Нян нь хоол хүнс болон шүлстэй хамт буруу залгигдан мөгөөрсөн хоолой болон гуурсан хоолойд орох замаар үүснэ.

Шалтгаан: Хоол хүнс болон шингэн зэрэг нь улаан хоолой бус мөгөөрсөн хоолойд орно.

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

Гол асаргаа

- Асруулагч хоол идэх үеийн байрлалд анхаарна. Хоолны дараа шууд хэвтүүлэхийн оронд суугаа байдалтайгаар байлгана.
- Амны хөндийн арчилгааг хийнэ.
- Өвчний шинж тэмдэг байгаа тохиолдолд эмчтэй хамтрах.



Буруу
хоолойгоор орох:
Санамсаргүйгээр
уушгинд хоол хүнс
эсвэл шингэн орох.



Чихрийн шижин

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

Шалтгаан : Чихрийн шижин хоёр хэлбэртэй байдаг.

- 1-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал алдагдсан. Залуу хүмүүст их тохиолддог.
- 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал буурсан. Өндөр настай хүмүүст их тохиолддог. Хэт их идэх, хөдөлгөөний дутагдал, стрессээс үүдэлтэй амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчин гэж үздэг.

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

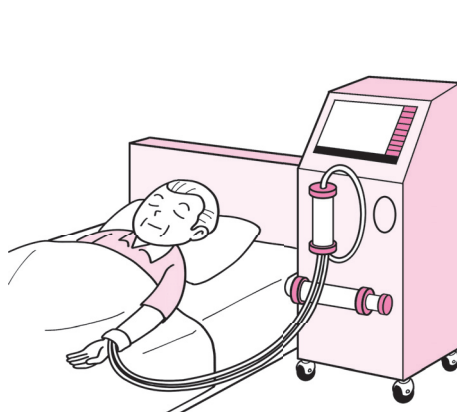
Гол асаргаа

- Эмчилгээнд хоолоор анагаах арга, хөдөлгөөнөөр анагаах арга, эмээр анагаах арга байдаг.
- Хоолоор анагаах аргад хоолноос авах илчлэгийг хязгаарлах.
- Хоолноос таашаал авах мэдрэмжийг бууруулахгүй байхаар анхаарна.
- Цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр байснаар гэмтэж бэртэхэд эдгэхдээ удаан болох тул анхаарна.
- Хавсарсан шинж тэмдэг торлог бүрхэвчийн эмгэг болон бөөрний эмгэг, мэдрэлийн эмгэг байдаг. Хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд эмчтэй хамтран ажиллана.

● Чихрийн шижингийн хүндрэл



Мэдрэлийн эмгэг



Бөөрний эмгэг



Торлог бүрхэвчийн эмгэг

Ясны сийрэгжилт

Ясны жин бууралт зэргээр яс нь хэврэг болох өвчин юм.

Шалтгаан : Удаан хугацаагаар хэвтэн эмчлүүлэх, кальцийн дутагдал зэрэг.

Эмэгтэйчүүдэд эмэгтэй даавар буурснаар амархан үүсдэг.

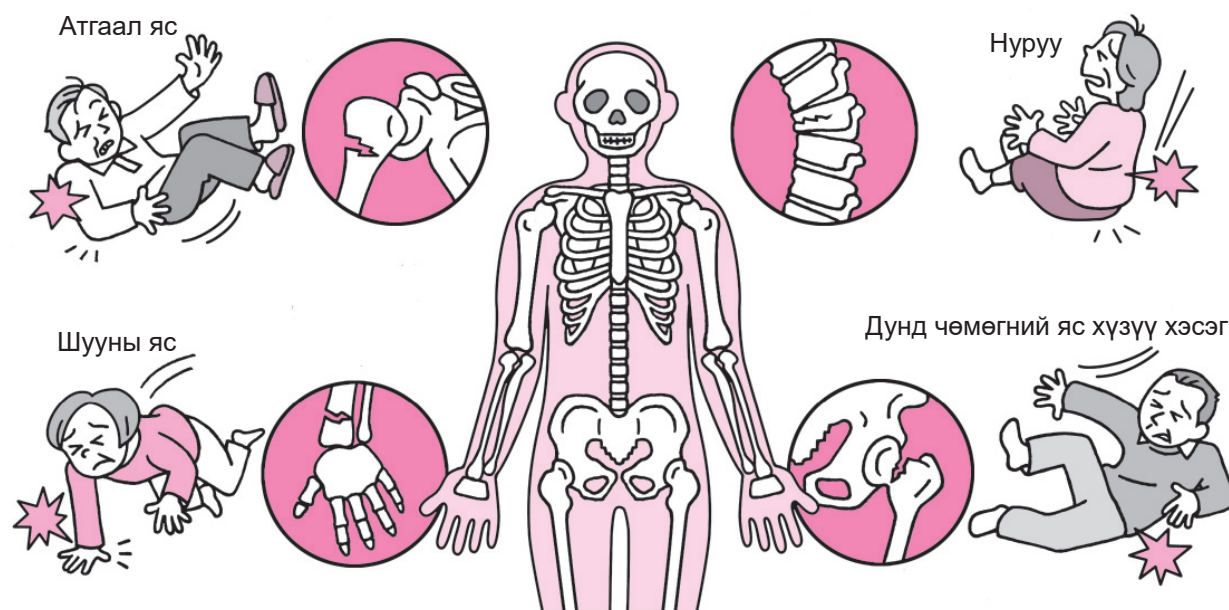
Шинж тэмдэг : Нуруу бөгтийх, биеийн өндөр намсах, ууцаар өвдөх зэрэг.

Яс хэврэг болсон тул бүдэрч унахад амархан яс хугарна.

Гол асаргаа

- Кальцийг агуулсан хоол хүнс өгнө.
- Хөдөлгөөн болон наранд шарах зэргийг санал болгоно.
- Бүдэрч унахаас сэргийлэн асруулагчийн амьдрах орчинг сайжруулна.

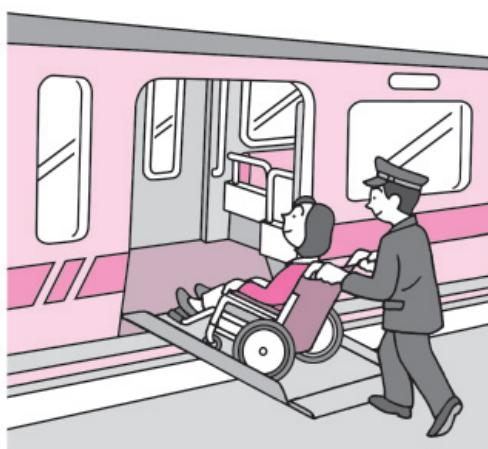
● Өндөр настанд ихэвчлэн тохиох ясны хугарлын байрлал



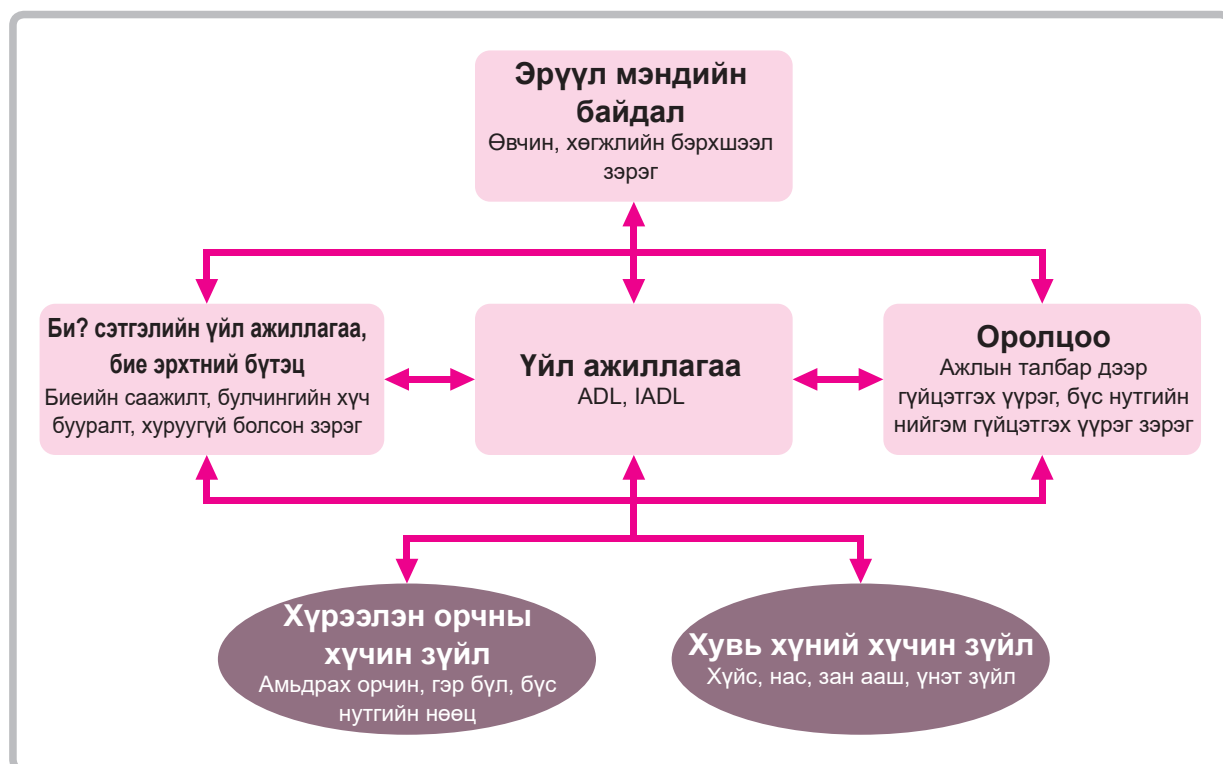
2 Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгжлийн бэрхшээл гэдэг нь

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн эрхийн тухай конвенцид хөгжлийн бэрхшээл гэдэг нь "янз бүрийн саад тогтворын харилцан үйлчлэлээр үүсэн зүйл" гэж тодорхойлсон байдаг. ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал)-д хөгжлийн бэрхшээлийг сөрөг утгаар харах бус давуу тал гэж ойлгохоор тогтсон байдаг.



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



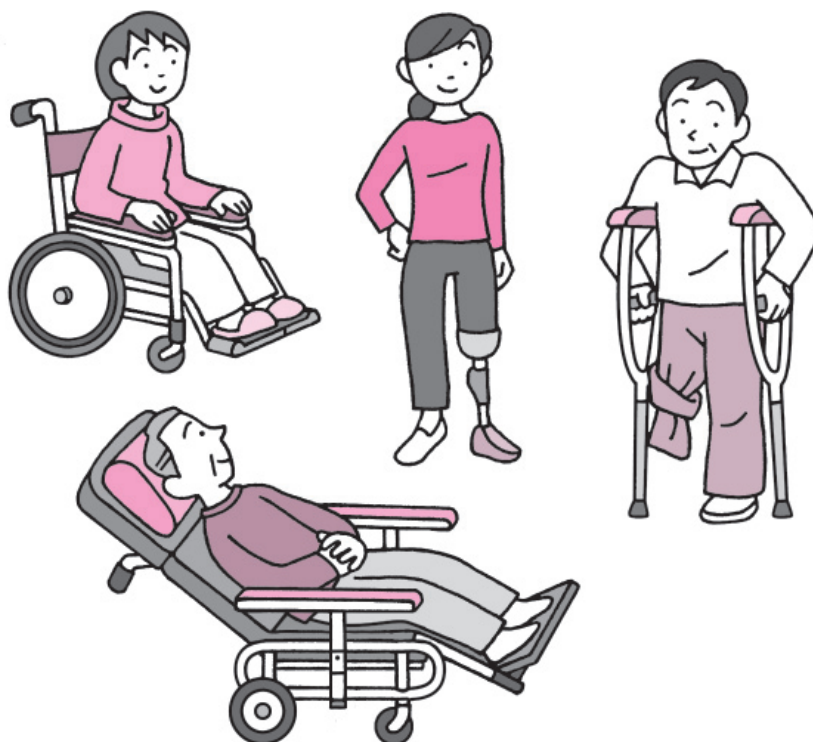
2) Хөгжлийн бэрхшээлийн төрөл, учир шалтгаан болон онцлог

(Тулгуур эрхтний бэрхшээл)

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

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

Өдөр тутмын амьдралын хүндрэл нь хөгжлийн бэрхшээлийн хэсэг, хүнд байдлаас хамааран хүн бүрт адилгүй байдаг. Оюуны хомстол нь хөдөлгөөний үйл ажиллагааны алдагдалтай нэгэн зэрэг тохиолдож болно. Таяг, тэргэнцэр, хиймэл хөл зэрэг асруулагчдад тохирсон халамжийн хэрэгслийг ашигладаг.



Тайлбар

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

ICF нь хүний амьдралын үйл ажиллагааг ангилж, зорилтот хүний ерөнхий дүр зургийг ойлгоход зориулсан зүйл юм. Хүний амьдралын үйл ажиллагаа гэдэг нь бие сэтгэлийн үйл ажиллагаа, бие эрхтний бүтэц, үйл ажиллагаа, оролцоо гэсэн өдөр тутмын үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж амьдрахад шаардагдах ур чадвар болон ажиллагаа, орчин зэргийн зүйлийг хэлнэ

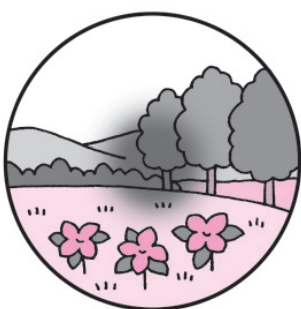
(Харааны бэрхшээл)

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

Шалтгаан нь төрөлхийн (олдмол бус), өвчин эмгэг, осол, хөгшрөлт гэх мэт. Чихрийн шижин өвчний улмаас харааны бэрхшээлтэй болох тохиолдлын тоо нэмэгдэж байна.

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

● Харааны бэрхшээлийн харагдах хэлбэр



Төвийн бараан толбо
ба харах талбарын
алдагдал

Харааны талбайн төв
хар болж, харагдахгүй
болох нөхцөл байдал.



Харах талбарын
хумигдал

Харагдах хүрээ нь
хумигдсан нөхцөл
байдал



Нэг талын орон зайг
орхиж харах

Үзэгдэх зайны тэн хагасыг
таних боломжгүй байх
нөхцөл байдал

(Сонсголын бэрхшээл)

Сонсголын бэрхшээлтэй гэдэг нь чихнээс сонсголын төв рүү дуу дамжуулах хэсэг гэмтэж, улмаар сонсох чадваргүй болох, сонсоход бэрхшээлтэй болох эмгэг юм. Сонсголын алдагдлын зэрэг болон хөгжлийн бэрхшээлийн байрлал, шинж тэмдэг илэрсэн цаг хугацаанд тохируулан ангилагддаг.

Сонсголын алдагдал нь дуу чимээг сонсоход хэцүү нөхцөл байдал юм. Харилцааны арга хэрэгслээр сонсголын аппарат ашиглах, бичгээр ярилцах, дохионы хэл, уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших) зэрэг байдаг.



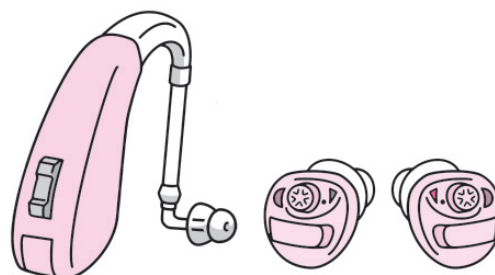
Бичгээр ярилцах



Дохионы хэл



Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших)



Сонсголын аппарат

→Харилцааны арга, харилцааны арга техник, ур чадвар хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст зориулсан харилцааны арга, туслах хэрэгслийн жишээг 110-111-р хуудаснаас үзнэ үү.

(Хэл ярианы бэрхшээл)

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

● Хэлгүй болох эмгэгтэй асруулагчийн төлөв байдал



Ярихыг хүсэж байгаа боловч үг үргэлжлэн гарахгүй байдал байдал

(Зүрхний үйл ажиллагаа буурах)

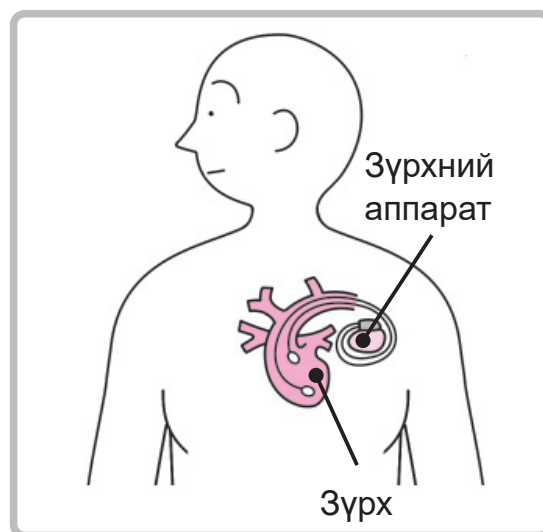
Бүх биед цусыг шахахад хүндрэлтэй болох байдал.

Судасны цохилт асуудалтай болсон асруулагч нь зүрхний аппаратыг цээжиндээ суулгуулсан байдаг.

Гол асаргаа

- Цээжинд суулгасан хэсэгт цохилт өгөх хөдөлгөөн зэргээс зайлсхийнэ.

● Хиймэл зүрхний аппарат

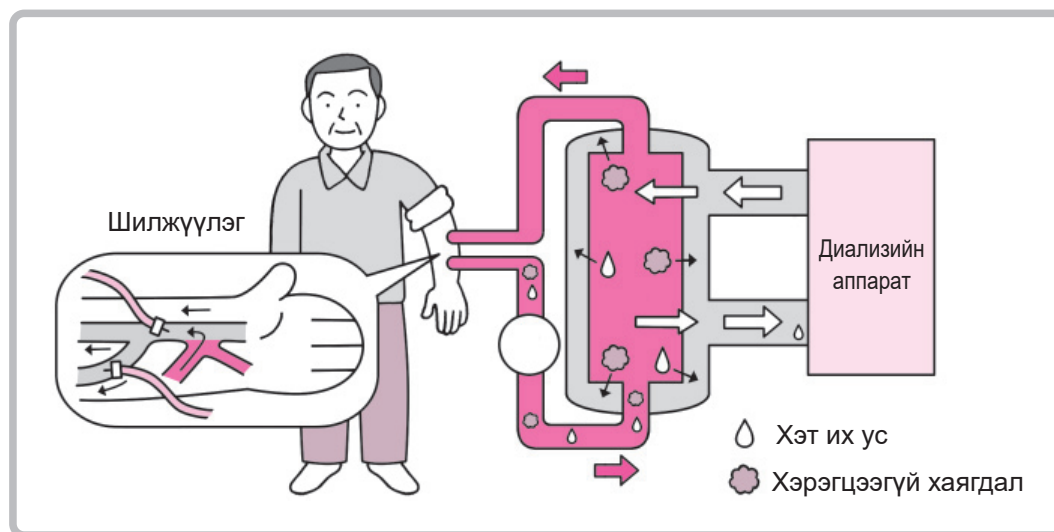


(Бөөрний үйл ажиллагаа буурах)

Цусыг цэвэрлэхэд хүндрэлтэй болох байдал.

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

● Хиймэл диализийн бүтэц



Гол асаргаа

- Диализэд орсон өдөр усанд оруулахаас зайлсхийнэ.
- Шилжүүлэг хийсэн талын гараар хүнд юм өргүүлэхгүй байхад анхаарна.
- Асруулагчийн давс болон усны хэрэглээг хязгаарлана.

(Амьсгалын эрхтний үйл ажиллагаа буурах)

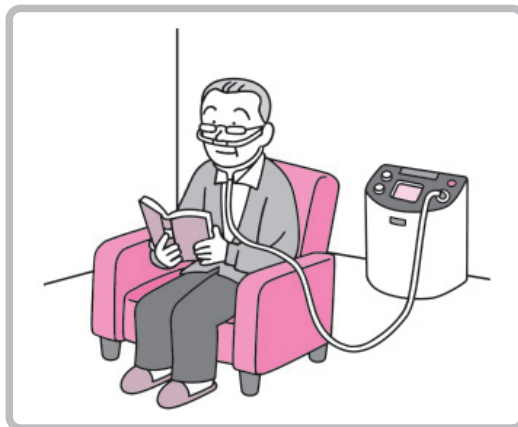
Амьсгалахад хүндрэлтэй болох байдал.

Хангалттай сайн амьсгалж чадахгүй болсон асруулагчид хүчилтөрөгчийн эмчилгээний аргыг ашиглана.

● Зөөврийн хүчилтөрөгчийн аппарат



● Хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч



Гол асаргаа

- Асруулагч хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч ашиглахдаа ил гал гаргахаас зайлсхийнэ.
- Асруулагчийн халдварт өвчнөөс сэргийлэх нь чухал.
- Цахилгаан тасарсан үед зориулан нөөц батарей зэргийг базаах.

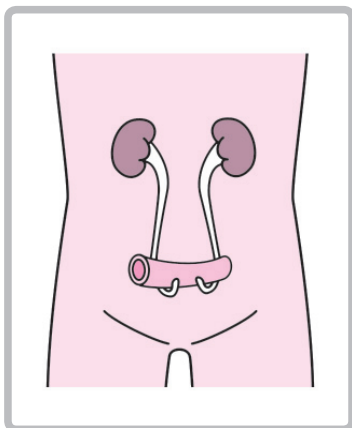
(Давсаг, шулуун гэдэсний үйл ажиллагаа буурах)

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

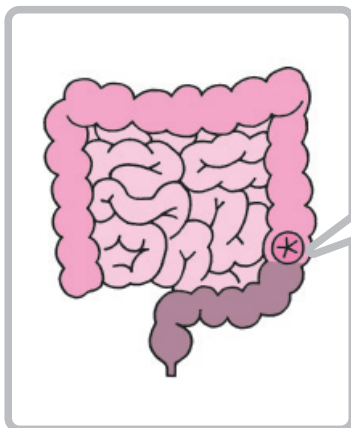
Хэвлийд мэс засал хийн ялгадас гаргахын тулд ам (стом) гаргана.

Хиймэл давсаг, хиймэл анус байдаг. Өвчин эмгэгээс хамаарч байршил өөр өөр байдаг.

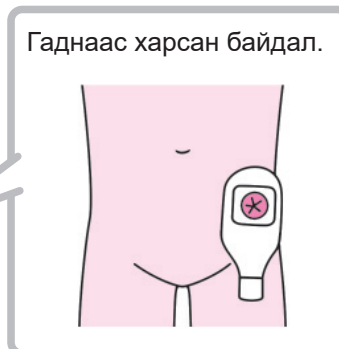
● Хиймэл давсаг



● Хиймэл анус



Гаднаас харсан байдал.



Гол асаргаа

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

(Оюуны бэрхшээл)

Оюуны хомстол гэдэг нь оюуны хөгжилд ерөнхийдөө хоцрогдсон хүнийг хэлдэг. Өдөр тутмын амьдрал саад байгаа тохиолдолд асруулагчдад тохирсон дэмжлэг шаардлагатай.

Гол асаргаа

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

(Сэтгэцийн бэрхшээл)

Сэтгэцийн эмгэг нь сэтгэцийн эмгэгийн улмаас сэтгэцийн үйл ажиллагаа доголдож, өдөр тутмын амьдрал, нийгэмд оролцоход хүндрэл учруулдаг нөхцөл юм. Өвчний нөхцөл байдал улам дордохын хэрээр тухайн хүний шийдвэр гаргах, зан үйлээ хянах чадвар нь мэдэгдэхүйц доройтож болзошгүй. Сэтгэцийн өвчинд шизофрени, сэтгэлийн хямрал орно.

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

● Сэтгэцийн бэрхшээлийн өвчний шинж тэмдэг

● Дэмийрэл



Сонсголын хий үзэгдэл болон дэмийрэл үүсэх.

● Сэтгэлийн хямрал



Сэтгэл санаа нь хямарч, үг яриа цөөрөн, сэтгэлээр унасан байдал.

● Хөөрөл



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

1) Тэнэгрэл гэдэг нь

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

Тархины ажиллагаа

Тэнэгрэлийг ойлгохын тулд тархи хэрхэн ажилладгийг ойлгох хэрэгтэй. Тархины үйл ажиллагаа муудвал амьдралд саад тотгор бий болно.

● Их тархины 4 талбар болон үйл ажиллагаа



Тэнэгрэлийн тодорхойлолт

● Мэдрэх үйл ажиллагаа гэдэг нь



Ой санамж
(Тогтоох, санах)



Хэл яриа
(Ярих, ойлгох)



Үйл хөдлөл
(Өдөр тутмын амьдрал
дээрх үйл хөдлөл)



Таних
(Юмыг таних)



Төлөвлөгөө, дараалал
тогтоох зэрэг

Марталт болон тэнэгрэлийн ялгаа

Тэнэгрэлийн гол шинж тэмдэг бол мартамхай байдал юм. Марталт нь нас нэмэгдэхээс хамааран илрэх өвчний шинж тэмдэг боловч, тэнэгрэлийн марталт гэдэг нь өөр байдаг.

● Марталтын ялгаа

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

2) Тэнэгрэлийн асаргааны гол санаа

(1) Асруулагчийн байр сууриас бодох

Тухайн хүн төвтэй асаргаа хийх шаардлагатай.

(2) Асруулагчийн амьдралыг ойлгох

Тогтвортой амьдралын дэмжлэг шаардлагатай.

(3) Асруулагчийн чадах зүйлийг харж дэмжлэг үзүүлнэ.

Тухайн хүний ур чадвар хүсэл сонирхлыг өдөөн гаргаж дэмжлэг үзүүлнэ.

◎ Тэнэгрэлтэй хүнд асаргаа хийхэд анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн үг, үйлдлийг татгалзахгүйгээр хүлээн зөвшөөрдөг.
- Асруулагчийн яриаг сайтар сонсож, тайтгаруулах мэдрэмжийг өгөхөөр оролдох.
- Асруулагчийн ойлгох чадвараас нь хамааруулан ойлгомжтойгоор богино үгээр харилцана.
- Асруулагчийн өглөө босоод унтах хүртэл амьдрах хэмнэлийг бүрдүүлнэ.
- Түгшүүртэй байдлыг арилгахын тулд асруулагчтай хамт бодож үйл хөдлөл хийнэ.
- Өрөө болон ойр орчмыг нь асрагчийн санаа бодлоор өөрчлөхгүй байхаар болгоно.



Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

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

● Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

Ангилал	Тархины байдал	Голлох шинж тэмдгүүд
(1) Альцгеймер хэлбэрийн тэнэгрэл 	Тархи нь хатангиршина.	• Шинж тэмдэг илрэх, Ахиц нь удаан. • Ой санамжийн эмгэгээс эхэлнэ. • Сэтгэл санааны байдал нь сайн байх нь олон. • Ахицыг удаашруулах эм байдаг.
(2) Судасны гаралтай тэнэгрэл 	Тархины судасны өвчнөөр судас нь бөглөрөн зарим хэсэгт тархины эс үхнэ.	• Үе шаттайгаар ахина. • Тал саажилт болон хэл ярианы бэрхшээл зэрэг. • Чаддаг зүйл болон чадахгүй зүйл байна.
(3) Лею биенцэрт тэнэгрэл 	Гол төлөв дагзны дэлбэн нь агшиж лею биенцэр бий болно	• Харагдахгүй зүйлийг харна (Харааны хий үзэгдэл). • Бага багаар алхах зэрэг (Паркинсоны шинж тэмдэг) • Зүүдэлж байхдаа чанга дуу гаргах гэх мэт хэвийн бус үйлдэл байдаг. (унтах эмгэг)
(4) Дух шанааны дэлбэнгийн хэлбэрийн тэнэгрэл 	Тархины духны дэлбэн ба шанааны дэлбэн нь хатангиршина.	• Шалтгаан болон хоригийг хүлээн авахгүй. • Зан ааш өөрчлөгдөх. • Ижил үйлдлийг давтах • Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгийлэлтэй.

4) Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг

Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг нь дараах төрлүүдэд ангилагдана.

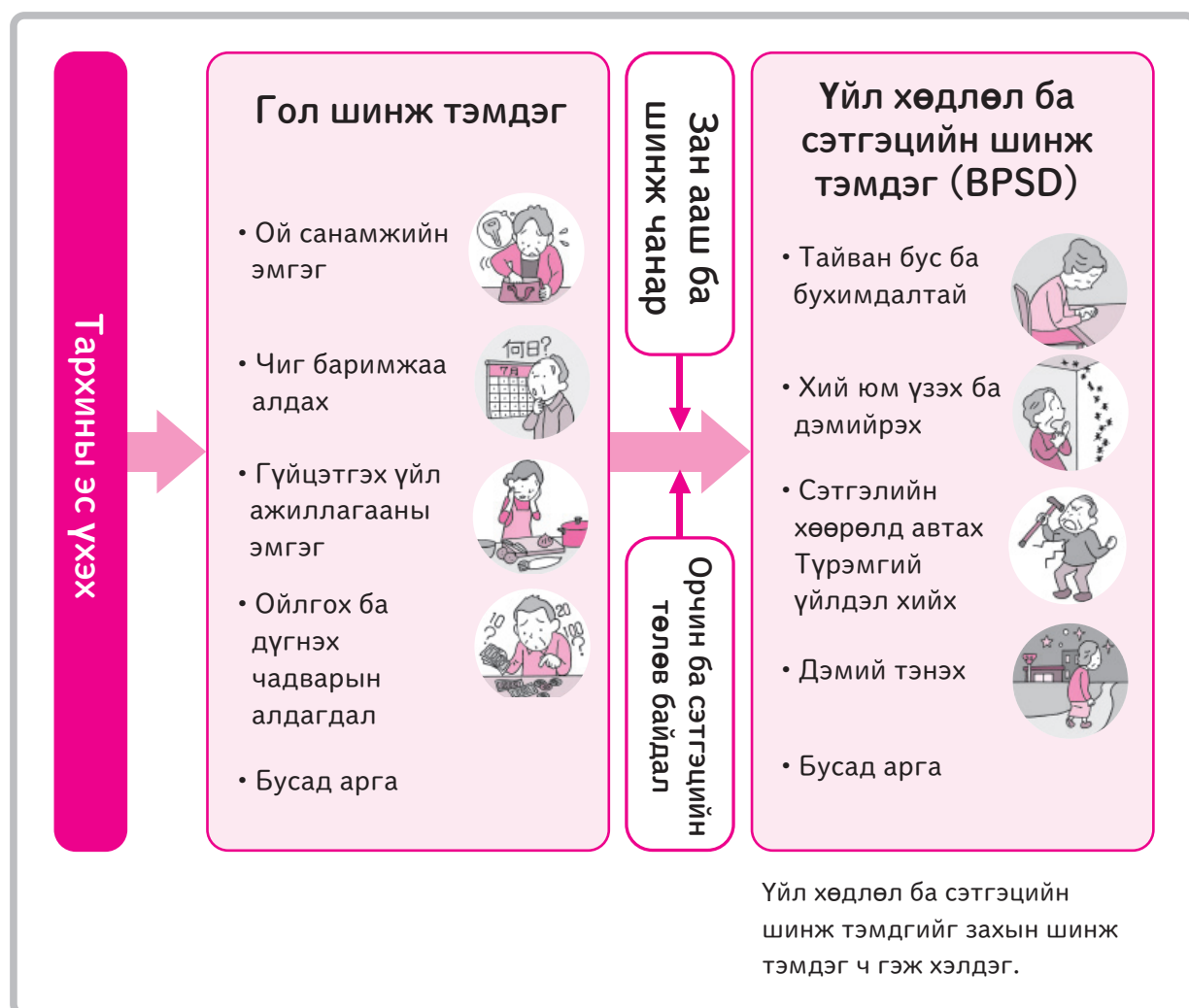
Гол шинж тэмдэг: Тархины эмгэг үүснэ.

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

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

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

- Тэнэгрэлийн гол шинж тэмдэг болон үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг



(Гол шинж тэмдэг)

(1) Ой санамжийн эмгэг

Ой санамжийн эмгэг нь шинэ баримт болон мэдээллийг тогтоож чадахгүй болох эмгэг юм. Тэнэгрэл төвтэй өвчний шинж тэмдэг юм.

(2) Чиг баримжаа алдах

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

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

(3) Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг

Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг нь дарааллыг ойлгохоо больж, үйлдэл хийх боломжгүй болох бэрхшээл юм.

- Хоол хийх дарааллыг мэдэхээ болино.

(4) Ойлгох ба дүгнэх чадварын алдагдал

Ойлгох ба дүгнэх чадварын буурснаар эд зүйлийг дүгнэх чадваргүй болно.

- Мөнгөний тооцоо хүндрэлтэй болно.

(Үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг (BPSD))

◎ Үйл хөдлөлийн өвчний шинж тэмдэг

(1) Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл

Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл нь юу болж байгааг ойлгохгүй тогтворгүй ухаан санаанаас үүдсэн үйлдэл юм. Өвдөлт, баас хүрэх, шээс хүрэх зэргийг сайтар дамжуулан илэрхийлж чадахгүй байгаагаас хамааран түрэмгий үйлдэл хийх нөхцөл бүрддэг гэж үзэж болно.

(2) Дэмий тэнэх

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

◎ Сэтгэцийн шинж тэмдэг

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

(1) Хий юм үзэх

Хий юм үзэх нь бодит бус зүйлийг бодит мэтээр хүлээн авах явдал юм.



(2) Дэмийрэх

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



Харилцааны арга техник

хэсэг 1 Харилцааны үндэс

хэсэг 2 Асруулагчтай харилцах харилцаа

хэсэг 3 Багийн харилцаа

1

Харилцааны үндэс

1

Харилцааны ач холбогдол

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

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

● Харилцааны дүр зураг



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

1) Хэл ярианы харилцаа

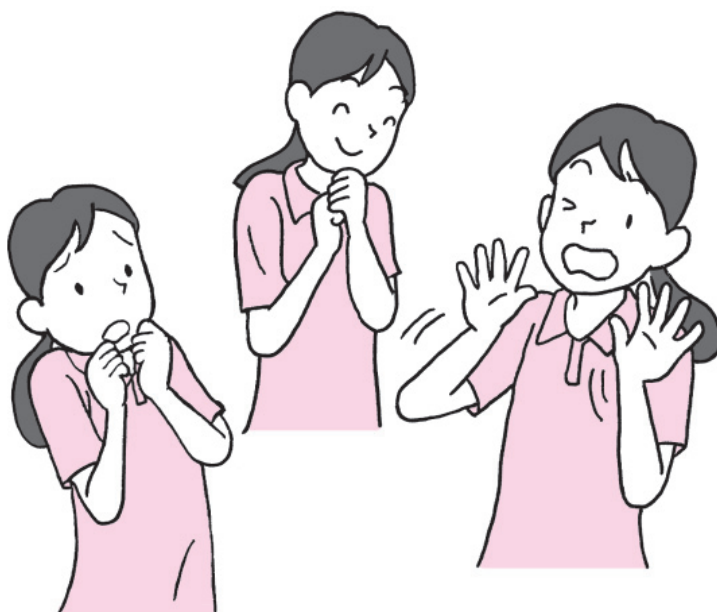
Хэл ярианы харилцаанд хэлний авиа болон дохионы хэл зэргээс үүдэх харилцан яриа, үсгээр мэдээлэх арга байдаг.

● Хэл ярианы харилцааны жишээ



2) Хэл ярианы бус харилцаа

Хэл ярианаас бусад харилцааны хэрэгслийг хэл ярианы бус харилцаа гэж нэрлэдэг. Хэл ярианаас бусад харилцааны аргад биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг дохио зангааны илэрхийлэл байдаг.



3 Харилцааны арга техник

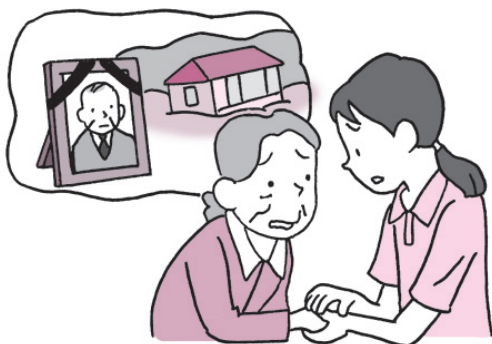
Асрагч нь асруулагчтай харилцааг бий болгохын тулд дараах зүйлсийг ухамсарлаж харилцана.

● Сонсох



- Сонсох нь үнэн сэтгэлээсээ яриаг 0анхааралтай, үнэн бодитоор яриаг сонсох явдал юм.

● Хуваалцах



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

● Хүлээн зөвшөөрөх



- Хүлээн зөвшөөрөх нь харилцагчийн санаа бодол, саналыг тэр хэвээр нь хүлээн авах явдал юм.

2

Асруулагчтай харилцах
харилцаа**1 Яриаг сонсох техник (Тууштайгаар сонсох техник)**

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

1) Асруулагчийн үнэт зүйлийг хүндэтгэх

Асруулагч нь төрж өссөн үе, амьдарч байсан орчноосоо шалтгаалаад өөр өөр үнэт зүйлстэй байдаг. Асрамжийн ажилтнууд асруулагчийн мэдрэмж, бодол санаа, үзэл бодол, үнэ цэнийг хүндэтгэж асаргаа үзүүлдэг.

2) Хэл ярианы харилцаанд анхаарах зүйлс**(Үгийн хэрэглээ)**

Асрагч эелдэг байдлаар ярьдаг байх.



(Асуух техник)

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

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

(1) Хаагдмал асуулт

Хаагдмал асуултад "тийм" эсвэл "үгүй", "А" эсвэл "В" гэх мэт харилцагч нь ганц үгээр хариулах боломжтой асуулт юм. Хаагдмал асуулт асуусаар байвал нэг талын харилцаа болно.

(2) Нээгдмэл асуулт

Нээгдмэл асуулт нь "Та юу гэж бодож байна вэ?", "Та юу хиймээр байна?" зэргээр харилцагч нь чөлөөтэй хариулах боломжтой асуулт юм. Гэсэн хэдий ч, "яагаад" гэж учир шалтгаан асуух нээлттэй асуултаар үргэлжлээд байвал дайрч давшилж байна гэсэн ойлголт харилцагчид төрөх тохиолдол байдаг тул анхааралтай байх шаардлагатай.

● **Асуултын жишээ**



(Давталт)

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

● Давталтын жишээ



3) Хэл ярианы бус харилцаанд анхаарах зүйлс

(Дохио зангаа ба болон зүс царай)

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

(Харааны түвшин)

Асрагч нь харааны нэг түвшинд үйлчлүүлэгчтэй харьцдаг. Асруулагчтай харааны ижил түвшинд байхгүй бол, яриаг сонсож байгаа нь мэдэгдэхэд хүнд болно.

● Харааны түвшин тааруулах арга



Харааны түвшин тааруулах.



Асрагч нь асруулагчийг дээрээс харахад айдас дарамт төрүүлдэг.

(Ярианы хурд)

Тайван удаан ярианы хурдаар, дөлгөөнөөр, хэмнэлийг авч ярина.

(Толгой дохих болон уулганч байдал)

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

(Төрх байдал ба биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн)

Асрагч нь асруулагчийн өөдөөс эгцлэн харан харилцана.

- Хүний яриаг сонсох үед гар хөлөө хөлөө жийж суух нь харилцагчид сөрөг төсөөлөл өгнө.
- Биеийн хөдөлгөөн болон гарын хөдөлгөөний утга нь улс болон соёлоос хамааран өөр байдаг.



● Төрх байдалд анхаарах зүйлс



Эгцлэн харж ярих.



Гар ачих.



Хөл ачих.



Хөлөө жийж суух.

(Зай болон биед хүрэх)

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

Япон улсад эелдэг дотно байсан ч бага зэргийн зайтай харьцаатай байх нь дээр гэж үзэх хүн олон байдаг.

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

● Биед хүрэх жишээ



Зөөлнөөр гараа хөдөлгөж харилцана.

2 Тайлбар болон зөвшөөрөл (мэдээлсэн зөвшөөрөл)

Асруулагч нь өөрийнхөөрөө амьдрахыг тулд, асрагч нь асруулагчид өөрийн шийдвэр гаргахад нь тусалдаг. Асрагч нь асруулагчийн өөрийн шийдвэр гаргахад туслах тохиолдолд дараах зүйлсийг анхаарна.

- (1) Сонголтыг санал болгоно.
- (2) Сонголт бүрийн цаана байгаа сайн болон муу талуудыг сайтар тайлбарлана.
- (3) Асруулагчийн өөрийн бодлоор сонгуулж, шийдүүлнэ.

Асруулагчийн шийдсэн зүйлийг биелүүлэхийн тулд асрагч нь түүний сонголтыг хүндэтгэнэ.

3 Асруулагчийн төлөв байдалд тохирсон харилцаа

Асруулагчид өвчин, хөгжлийн бэрхшээлийн улмаас харилцахад бэрхшээлтэй байж болно. Асрагч өвчтөний өвчин, хөгжлийн бэрхшээлээс хамааран харилцааны зохих аргыг сонгох ёстой.

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

Асрагч асруулагч нь ямар төрлийн харилцааны асуудалтай байгааг ойлгохын зэрэгцээ тухайн хүнд тохирсон харилцаа холбоог бий болгодог.

Сүүлийн үед ICT (Мэдээлэл, Харилцаа Холбооны Технологи) нь харилцаа холбооны хэрэгсэл болон их ашиглагдаж байна.

2) Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Харааны бэрхшээл гэдэг нь хараагүй байх, хараа муудах зэрэг хөгжлийн бэрхшээл юм. Хараагаар мэдээллийг хангалттай аваагүйн улмаас, эд зүйлсийн зай болон байрлалыг мэдэхгүй байх тохиолдол байдаг.

2. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

☉Хараанаас бусад мэдээллийг ашиглана.

Эд зүйлсийн байгаа байрлал болон онцлог зэргийг тодорхой тайлбарлана. Мөн дуу хоолойны хэмжээ, ярих арга барилаа ухамсарлах нь чухал юм.

Хүн болон эд зүйлд хүргэж үзүүлэх аргаар ч мэдээлэл дамжуулж болно.

☉ Нэрийг нь хэлж харилцах

Асрагч нь юу ч хэлэлгүйгээр асруулагчийн биед хүрвэл сандаргадаг тул заавал эхлээд хэлнэ. Дуудах тохиолдолд асруулагчийн нэрийг дуудсаны дараа ярина.

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

● Нэрийг нь хэлж, дуудна.



Харааны бэрхшээлтэй хүнд хэн ярьж байгааг тодорхой ойлгомжтой байхаар болгоно.



◎ Газар болон чигийг дэлгэрэнгүй тайлбарлана.

Байршлаа тодорхойлохдоо "Таны баруун гар талд" эсвэл "Миний дуу гарч байгаа чигт " гэх мэтээр тодорхой хэлнэ. Хооллох үед хоолны байрлалыг дамжуулах тохиолдолд цагийн хуваарьт тааруулан байрлалыг тайлбарлах цагийн байрлал гэх арга байдаг.

3. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

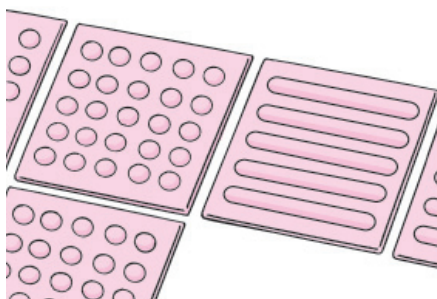
Асруулагчийн харааны бэрхшээлийн байдалд тохируулан дэмжих хэрэгсэл ашиглах замаар харилцааг хялбаршуулж болно.

(Брайль үсэг)

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



Брайль үсэг



Хөтөч хавтан

3) Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

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

2. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

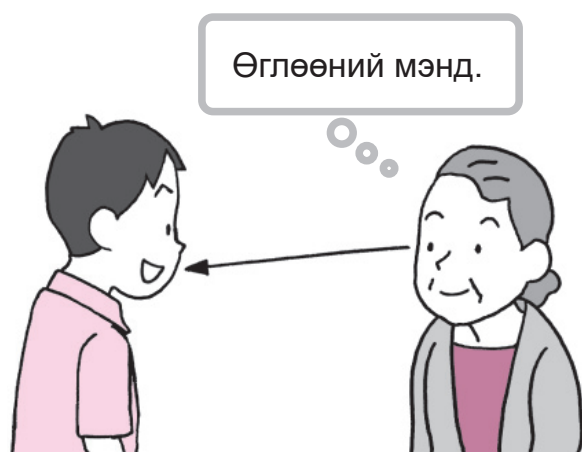
- Харилцан зүс царай болон амны хөдөлгөөнөөр ойлгогдохоор өөдөөс нь харж ярина.
- Хэрэв та сонсоход хялбар чихтэй бол сонсоход хялбар чихээр ярина.
- Удаан бөгөөд тодорхой ярина.
- Хэт чанга ярихаас зайлсхийнэ.
- Болж өгвөл чимээ шуугиангүй газар харилцан ярилцана.

3. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

(Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших))

Амны хөдөлгөөнийг уншиж харилцаа үүсгэнэ.

● Амны хөдөлгөөний уншиж ярилцах



(Бичгээр ярилцах)

Цаас, бичих хэрэгсэл ашиглаж харилцаа үүсгэнэ. Мэдээллийн технологи ч ашиглагддаг.

● **Бичгээр ярилцах харилцан яриа**



(Дохионы хэл)

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

● **Дохионы хэл ашигласан харилцан яриа**



(Сонсголын аппарат)

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

● **Сонсголын аппарат ашигласан харилцан яриа**



4) Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах

1. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах онцлог

Хэлгүй болох эмгэг нь тархины хэл яриатай холбоотой хэсгүүдэд гэмтэл учирснаас үүсдэг. “Яриа сонсоод ойлгох” “Бичсэн зүйлийг уншаад ойлгох” “Ярих” “Үсэг бичих” зэрэг чадвар буурч алдагдахыг хэлнэ.

2. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

- Богино ойлгомжтой үгээр тайван тодорхой ярих.
- Зураг болон фото зураг, биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг хэл ярианаас бусад харилцааг ашиглана.
- Дэлгэрэнгүй андуурч хэлэхэд нь зэмлэхгүй байх.
- “Тийм” “Үгүй” зэргээр хариулж болох хаагдмал асуулт асууна.

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

- Ярианаас өөрөөр бие гараараа дохих зэрэг дохио зангаа ашиглана.
- Зураг, дүрс зэргийг ашиглана.



5) Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах

1. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Мэдрэхүйн үйл ажиллагаа алдагдах замаар харилцан яриаг хэд хэдэн удаа давтах болон асрагч, асруулагч хооронд харилцахад бэрхшээлтэй байх тохиолдол үүснэ.

2. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

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

● Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах жишээ



3

Багийн харилцаа

1 Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах үндсэн ойлголт

1) Мэдээлэл хуваалцах зорилго

Асаргааг зөвхөн асрагч төдийгүй эмч зэрэг бусад мэргэжлийн ажилтантай хамтран, багаар гүйцэтгэдэг. Асруулагчид илүү сайн асаргаа үзүүлэхийн тулд асаргаа үйлчилгээний дэлгэрэнгүй мэдээлэл, эмнэлгийн мэдээллийг багтаа хуваалцдаг.

◎ Мэдээлэл хуваалцах арга

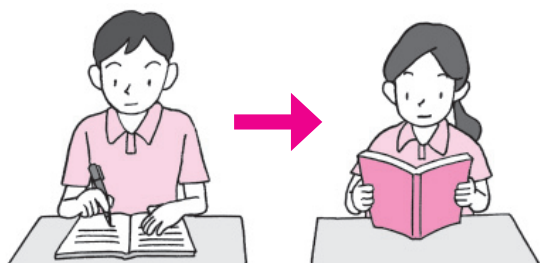
Тэмдэглэл хөтл1 Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах

Асаргааны төлөвлөгөө, тохиолдлын тэмдэглэл, хүлээлцэх тэмдэглэл зэрэг байдаг.

Хурал (яриа) хийх замаар мэдээллийг хуваалцах

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

● Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах



● Хүлээлцэх байдал



2) Асаргаа дахь тэмдэглэлийн ач холбогдол

Өндөр чанартай асаргаа үзүүлэхийн тулд асрагч нь асруулагчтай холбоотой мэдээллийг ойлгох шаардлага байдаг. Асрагч нь асруулагчийн нөхцөл байдал, асруулагч рүү чиглэсэн хүчин чармайлт, хариу үйлдэл зэргийг тэмдэглэдэг.

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

3) Асаргааны тэмдэглэлийг бичих үндэс

(1) Санаанд байгаа зүйлээ тухайн өдөртөө бичнэ.

(2) Огноо болон цагийг үнэн зөвөөр нь тэмдэглэнэ.

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

(3) Бодит байдлыг тэмдэглэнэ.

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

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

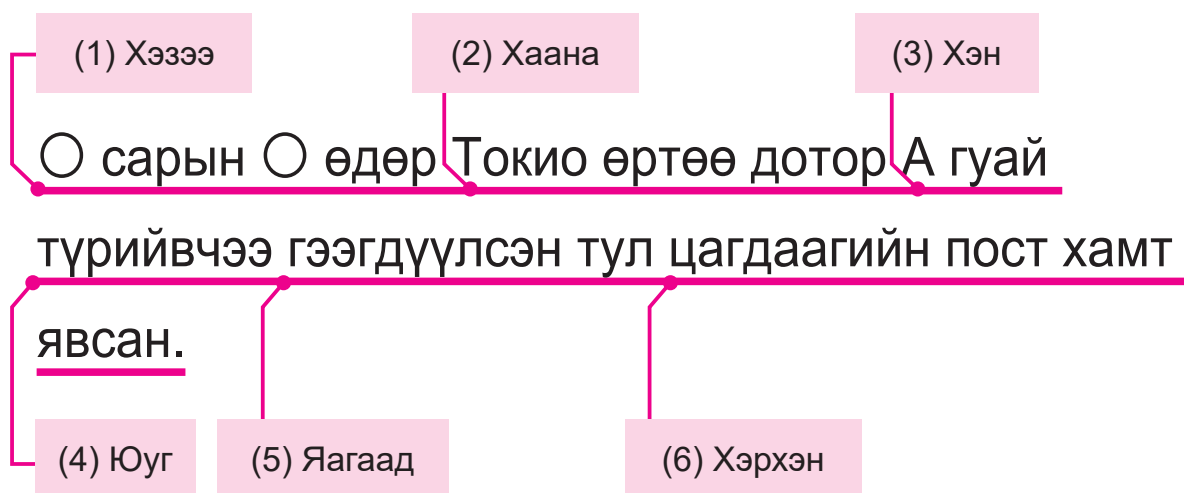
● Тэмдэглэлийн жишээ

Огноо	Объектив баримт	Агуулга	Субъектив баримт
2019/7/20	8 цагийн бие засах асаргааны үед, 00 гуайн ахар сүүлний хэсэгт 1 см улайлт ажиглагдсан. Өөрөөс нь асуухад, "Ямар ч өвдөлт мэдрэхгүй байна" гэж хэлсэн. Сувилагчдаа энэ тухай мэдээлсэн бөгөөд цооролтын эхэн үеийн шат гэдгийг мэдсэн.		

(4) Тэмдэглэлийг дараах 6 зүйлс тодорхой байхаар бичнэ.

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

● Ойлгомжтой бичвэрийн жишээ



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

Асрагч нь мэдээллийн хяналтын талаар сайтар анхаарахгүй бол болохгүй. Ялангуяа хувийн мэдээллийг хамгаалах, нууцлалыг хадгалах нь мэргэжлийн ёс зүйн нэг хэсэг болох хатуу шаардлага юм.

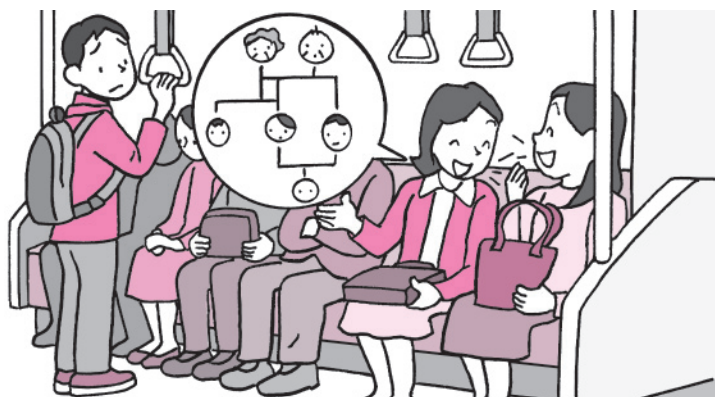
Хувийн мэдээллийг хуваалцах тохиолдолд хувийн мэдээлэл ашиглах зэргийн тухай асруулагч хувь хүнээс зөвшөөрөл авах шаардлагатай.

(Хувийн мэдээллийн (хувь хүний мэдээлэл) төрөл)

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

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

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



1) Мэдээлэх ба холбогдох

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

Мэдээлэх, холбоо барих хугацаа нь агуулгаасаа хамаарч өөр өөр байдаг. Осол гарсан гэх мэт онцгой байдлын зэрэг өндөр байвал шууд мэдээлнэ.

● Мэдээлэл илгээх тал

- Твч бөгөөд тодорхой дамжуулна.
- Бодит байдал болон өөрийн дүгнэлтийг ялгаж салган дамжуулна.
- Мэдээлэх цаг, газрыг анхаарч үзнэ.



● Мэдээлэл хүлээн авах тал

- Тэмдэглэж авна.
- Бодит байдал болон ажилтнуудын дүгнэлтийг ялгаж салган сонсоно.
- Агуулгыг давтана.

2) Зөвлөлдөх

Зөвлөлдөх нь тулгамдсан зүйл болон ойлгохгүй зүйл байгаа тохиолдолд бусад ажилчид болно мэргэжилтэн зэргээс зөвлөгөө авах явдал юм. Санаа зовнисон үед, зөвхөн өөрөө шийдвэр гаргалгүй зөвлөлдөнө.

Амьдралыг тэтгэх арга техник

хэсэг 1 Хөдөлгөөний асаргаа

хэсэг 2 Хооллох асаргаа

хэсэг 3 Бие засах асаргаа

хэсэг 4 Бие арчлах асаргаа

хэсэг 5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

хэсэг 6 Гэрийн ажлын асаргаа

1

Хөдөлгөөний асаргаа

1

Хөдөлгөөний ач холбогдол

1) Асаргаа дахь хөдөлгөөний ач холбогдол

Хүн хөдөлж явахад үйлдлийн хамрах хүрээ нь томордог. Үйлдлийн өргөн хүрээтэй амьдрал нь биеийн нөхцөл байдал болон сэтгэцийн үйл ажиллагааг ханган сайжруулахад нөлөөлдөг. Өдөр тутмын амьдралдаа цайны газарт хооллох, бие засах газар, угаалгын өрөөнд орох зэрэг үйлдлээ хийдэг газар руугаа явдаг. Хөдөлгөөн нь амьдралын бүхий л үйл ажиллагаатай холбоотой байдаг.

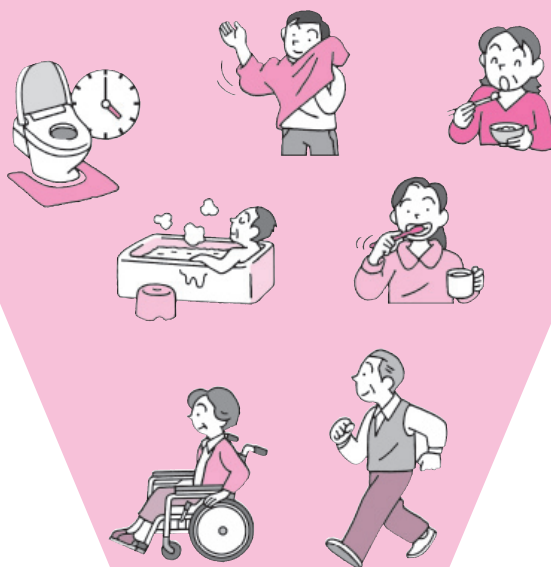


● ADL, IADL-н хамаарал

IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа)
Instrumental Activities of Daily Living



ADL (Өдөр тутмын үйл ажиллагаа)
Activities of Daily Living



Тайлбар

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

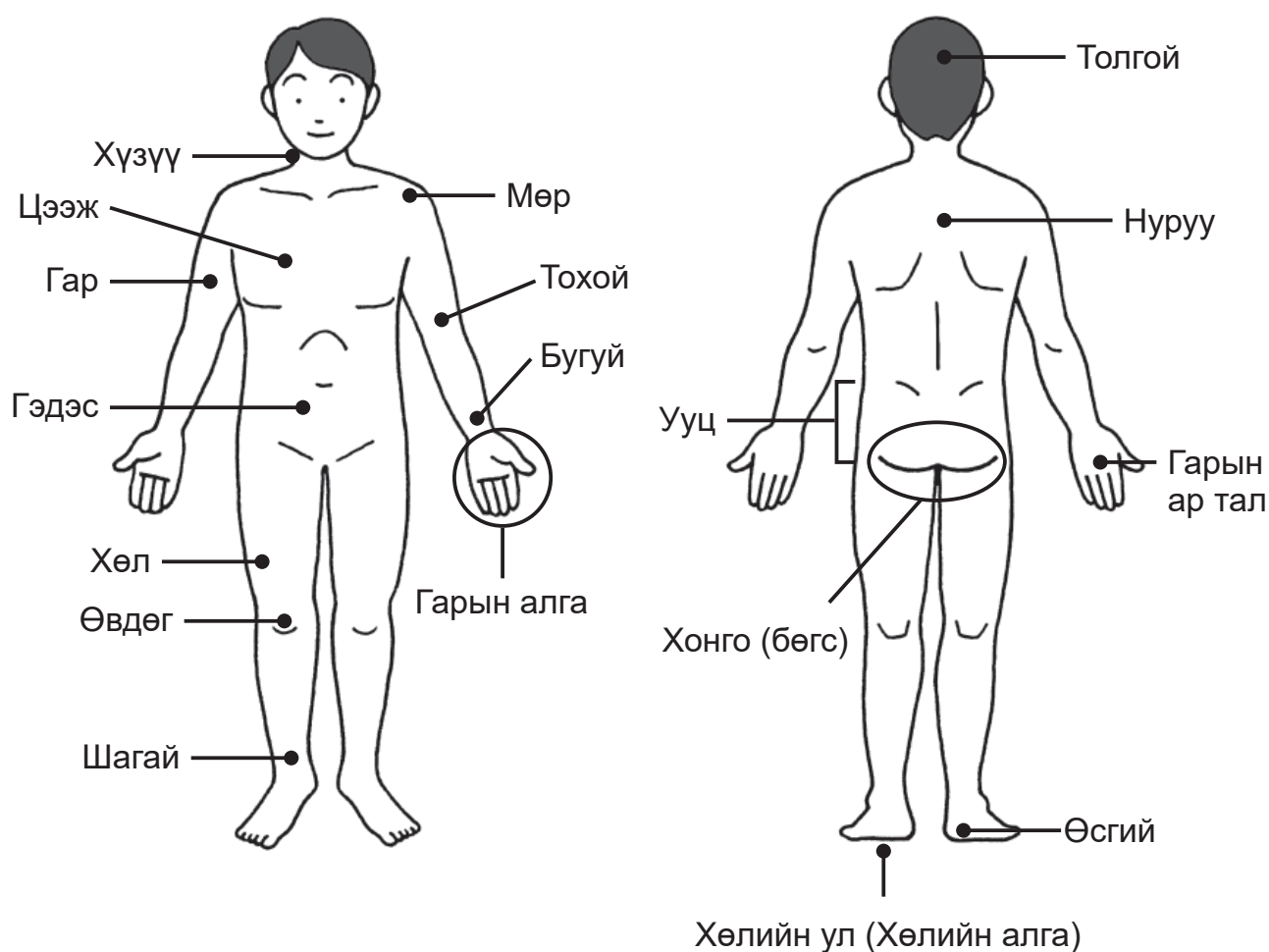
ADL гэдэг нь хүн нэг бүр бие даан амьдрахын тулд хэрэгжүүлэх суурь бөгөөд нэгэн багц биеийн хөдөлгөөний цогц юм. ADL-д явах, хооллох, хувцаслах, бие засах, усанд орох зэрэг багтана. IADL бол гэртээ болон нийгэмд амьдралаа авч явахад шаардлагатай чадвар юм. IADL-д мөнгө удирдах, дэлгүүр орох, угаалга хийх, тээвэр ашиглах, харилцаа холбооны хэрэгсэл ашиглах зэрэг багтана.

2 Хөдөлгөөнтэй холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

1) Хөдөлгөөнд оролцох биеийн хэсэг

Хөдөлгөөнд төрөл бүрийн булчин болон үе оролцож байдаг.

● Хөдөлгөөнд оролцох биеийн гол хэсэг

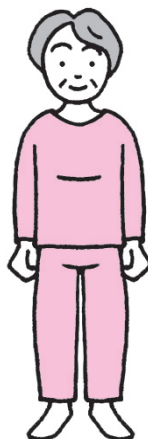


2) Биеийн байрлал

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

(1) Босоо байрлал

● Босоо байрлал



(2) Суугаа байрлал

● Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал



● Сандал дээр суух байрлал



● Хөлөө жийж суух



● Хагас хэвтээ (Өндийлгөсөн байрлал, хагас өндийлгөсөн байрлал)



(3) Хэвтэх байрлал

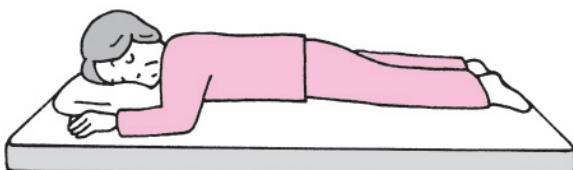
- Дээш харж хэвтэх байрлал (Дээшээ харах)



-
- Хажуугаар хэвтэх байрлал (Хажуулдах)



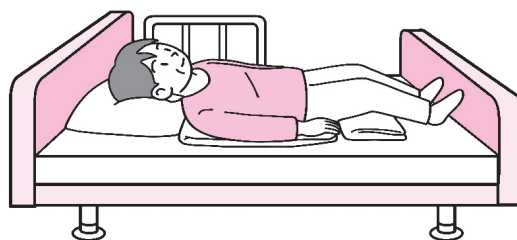
-
- Доош харж хэвтэх байрлал (Түрүүлгээ харах)



3) Биеийн таатай байрлал

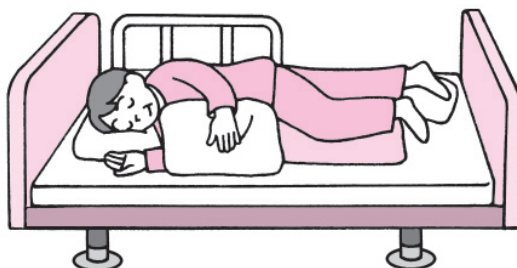
● Дээш харж хэвтэх таатай байрлал

Илүү тогтвортой болсон байдал.



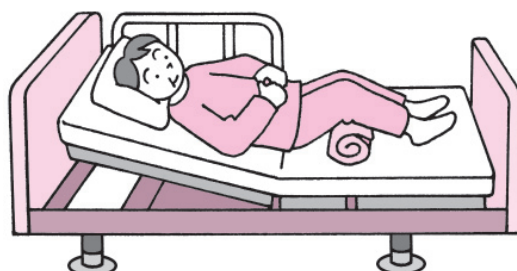
● Хажуугаар хэвтэх (баруун) таатай байрлал

Цээжний өмнө дэр тавина. Доод хөлийн хооронд болон баруун хөлийнхөө доор дэр тавь.



● Хагас хэвтээ (Өндийлгөсөн байрлал, хагас өндийлгөсөн байрлал) таатай байрлал

Доод хөлөө дээш нь татна. Доороос өргөх боломжгүй тохиолдолд хоёр өвдөгний доор дэр ивнэ.



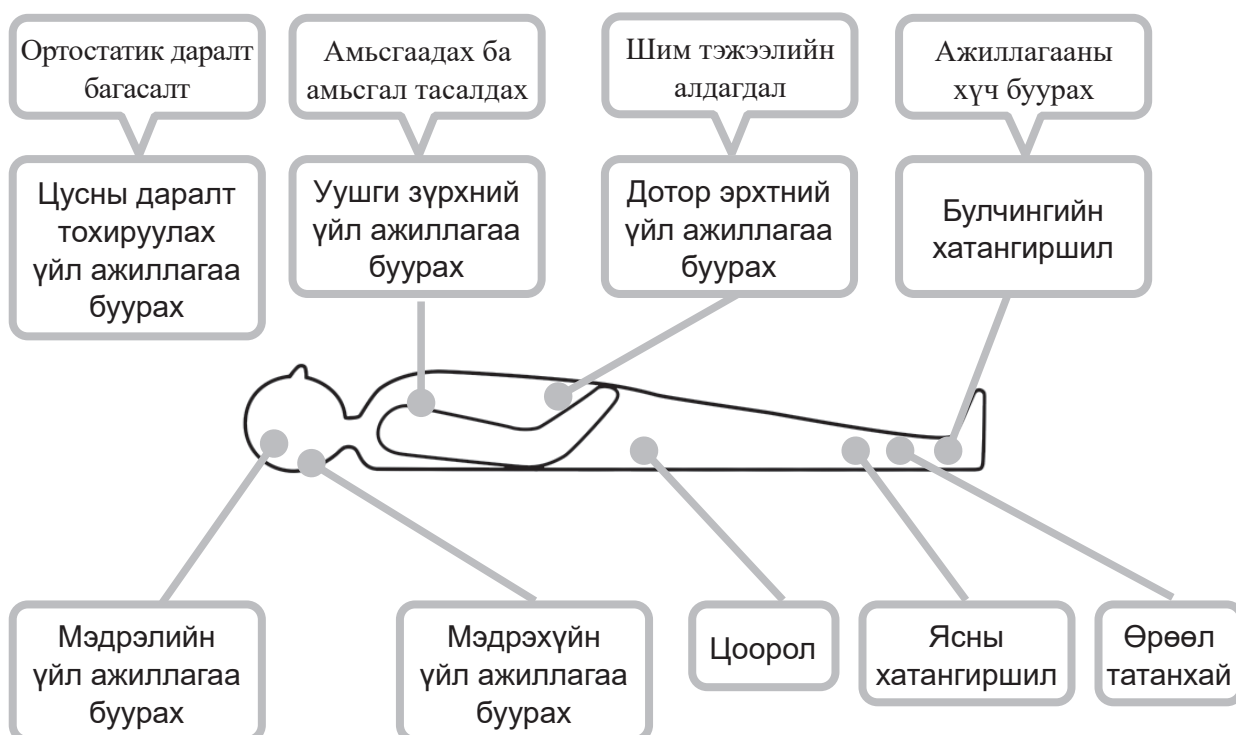
Нуруу амрах

Биеийн дээд хэсгийг дээш өргөсний дараа асруулагчийн нурууг орноосоо дээш өргө. Үүнийг нуруу амрах гэж нэрлэдэг. Нуруу амрааснаар цооролтоос сэргийлж чадна.



4) Хатангирших

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



5) Цоорол

Цоорол нь удаан хугацаагаар хэвтсэний улмаас яс нь гарсан хэсэгт цусны эргэлтийн эмгэг үүссэн нөхцөл байдал юм. Дэвсгэрийн үрчлээс болон биеийн байрлалын өөрчлөлтийн үед холгох нь ч цооролтын шалтгаан болдог.

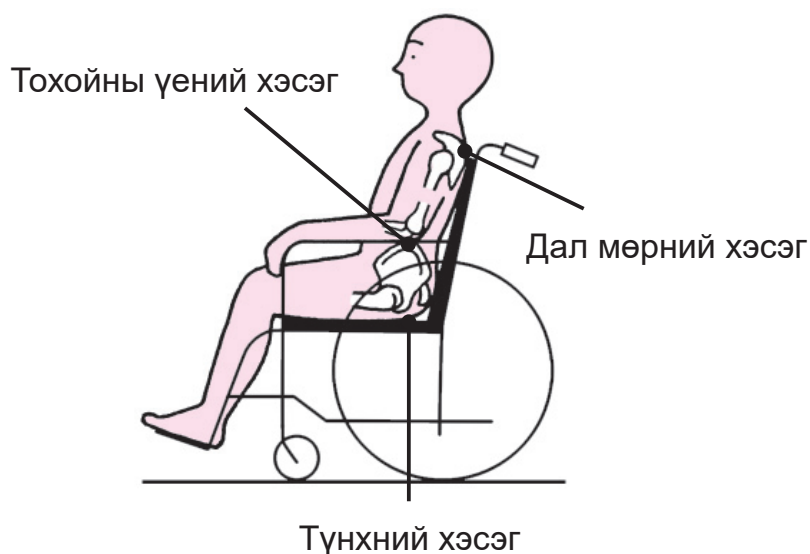
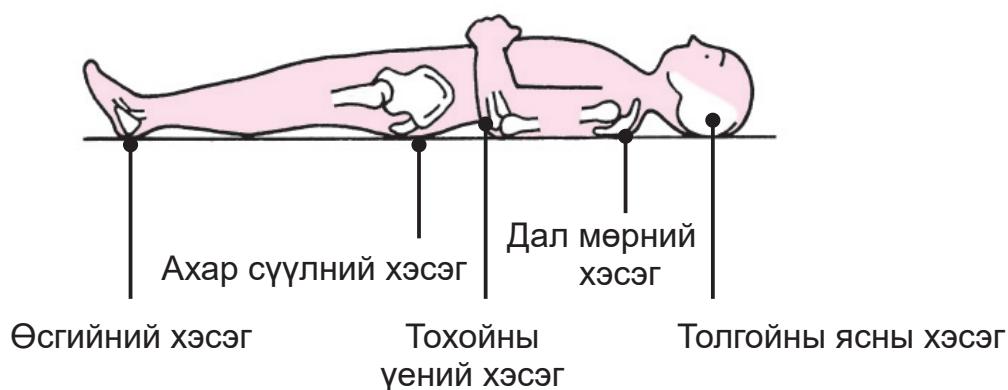
◎ Цооролтоос сэргийлэх арга

- (1) Боломжтой бол орноос хөндийрүүлэх.
- (2) Тогтмол хугацаанд биеийн байрлалыг солих
- (3) Шим тэжээл сайтар авахуулах.

Хувцсаа солих эсвэл усанд орохдоо арьсны нөхцөл байдлыг анхааралтай ажиглана. Хэрэв арьсанд улайлт ажиглагдвал эмчид мэдэгдээрэй.



● Цоорол хялбархан үүсдэг хэсэг



6) Хөдөлгөөнд холбогдох асрамжийн багаж хэрэгсэл

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



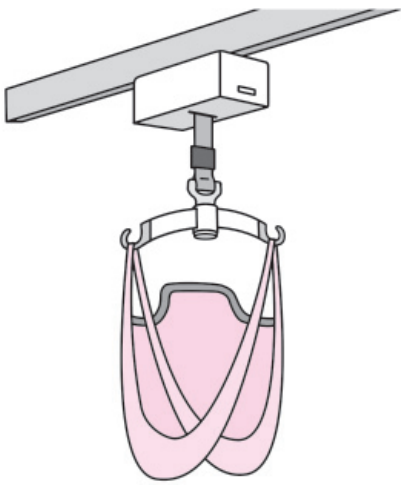
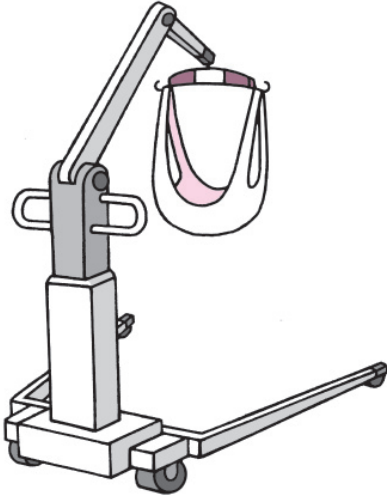
Т хэлбэрийн таяг: Хөнгөн жинтэй, барихад хялбар.

Олон цэгт таяг: Т хэлбэрийн таягтай харьцуулахад илүү өргөн тулгууртай тул хөл тогтворгүй, доод мөчний хүч суларсан үед хэрэглэнэ.



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

Өргөгч нь асрагчийн асаргааны ачааллыг хөнгөвчлөх үр дүнтэй юм.

(1) Таазны гүйдэг өргөгч	(2) Дугуйтай өргөгч
	

3 Шилжин суух ба хөдөлгөөний асаргааны үед

1) Биеийн асаргааны үндэс

Бүх асаргааны ажилбарт ижил байдаг.

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.



Асаргаа хийх үед, заавал өвчтөний биеийн байдлыг урьдчилан шалгадаг. Бие сайнгүй байвал албадалгүй, эмчид мэдээлнэ.

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



Асаргаа үйлчилгээ үзүүлэхдээ асруулагчийн өөрөө шийдвэр гаргах эрхийг хүндэтгэх ёстой. Түүнчлэн, урьдчилан асаргааны агуулгыг мэдсэнээр, асруулагч нь тайван, итгэлтэйгээр дэмжлэг авч чадна.

(3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар болгож өндрийг тохируулна.



Орны өндрийг тохируулж, асрагчийн нуруунд үзүүлэх ачааллыг бууруулна.



Тайлбар

Бие даах дэмжлэг

Чадахгүй зүйлийг дэмжинэ. Тиймээс асруулагчийн байдлыг сайн шалгах шаардлагатай.

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

2) Оронд нь хөрвөөлгөх асаргаа

Энд зүүн талын саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

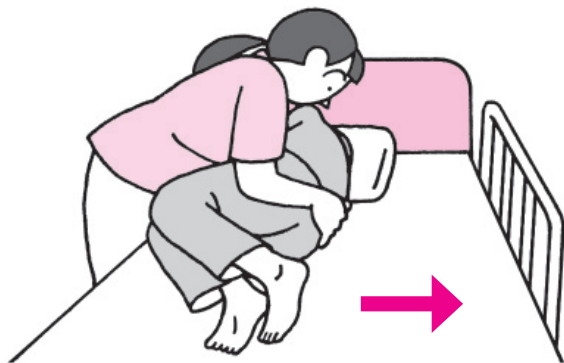
- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн талаар тайлбарлаж зөвшөөрөл авна.
- (3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар болгож өндрийг тохируулна.
- (4) Асруулагчийн өвдгийг нугална.
- (5) Асруулагчийн өвчтэй талыг дээшлүүлж, хажуу тийш харуулна.



Биеийг эвхрүүлэн
жигжигсгэвэл дэмжлэгийн
суурь талбай багасна.



- (6) Асруулагчийн ууцыг хойш нь татна.



Хажуугаар хэвтэх байрлал
нь тогтвортой байлгана.



- (7) Асруулагчийн хөлийг таатай байрлалд нь шилжүүлнэ.



Дэмжлэгийн суурь талбай
томорвол бие тогтвортой болно.

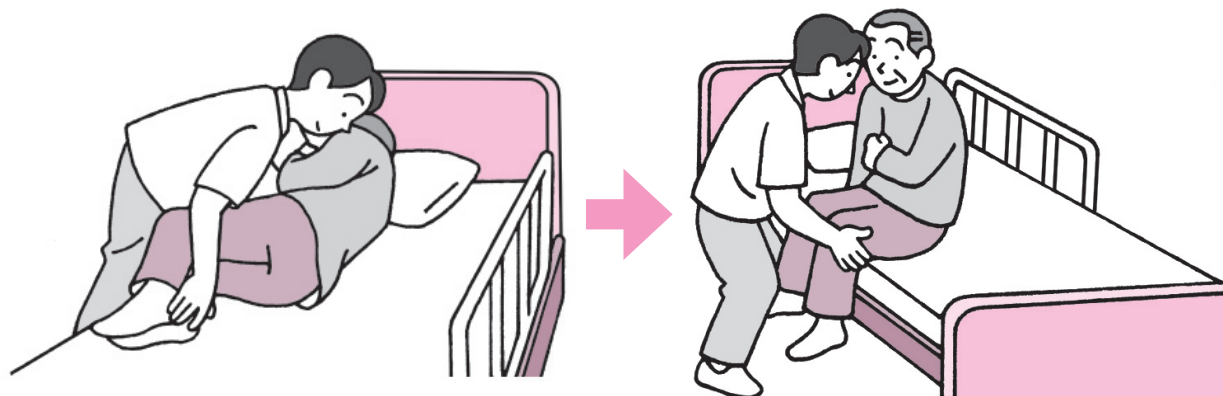


3) Дээш босгох асаргаа (Баруун хажуугаар хэвтэх байрлалаас орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал)

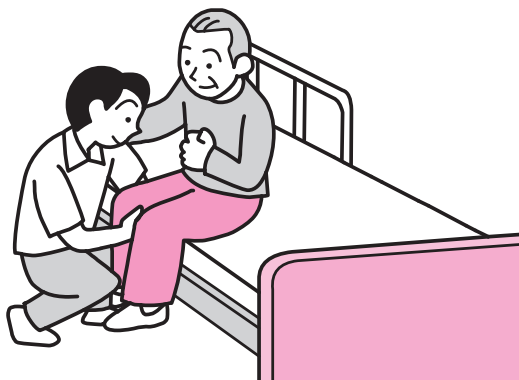
- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суусан үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц орны өндрөөр тохируулна.
- (4) Асруулагчийн өвчтэй талыг дээшлүүлж, хажуу тийш харуулна.
- (5) Асруулагчийн хоёр хөлийг орны ирмэг хүртэл зөөнө.



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



- (7) Асруулагчийн сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.
- (8) Асруулагчийн хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрч байгаа эсэхийг шалгана.



Суугаа байрлал нь тогтвортой болно.

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

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагчийг ирмэгдэж суулгана.



- (4) Асруулагчийн эрүүл хөлийг хойш татна. Энэ үед асрагч асруулагчийн өвчтэй талд байрлана.



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

- (5) Асруулагч өвчтэй талын өвдгийг нугалахгүйгээр, асрагчийн гараар дэмжинэ. Цээжин биеийн хэсгийг сайтар урагш бөхийлгөж, босгоно.



Асруулагч нь өвчтэй тал уруу унахаас сэргийлэхийн тулд ингэж байна.

- (6) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

Тайлбар

Өвдөг нугалрах

Өвдөг нугалрах гэдэг нь босоо байрлал болон алхаж байх үед өвдөг чангаралгүй, огцом урагш ихээр нугалран махийхыг хэлнэ. Унах шалтгаан болно.



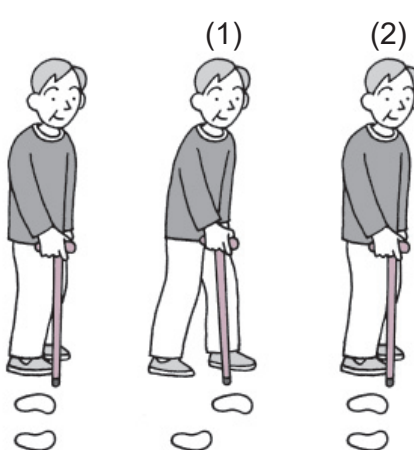
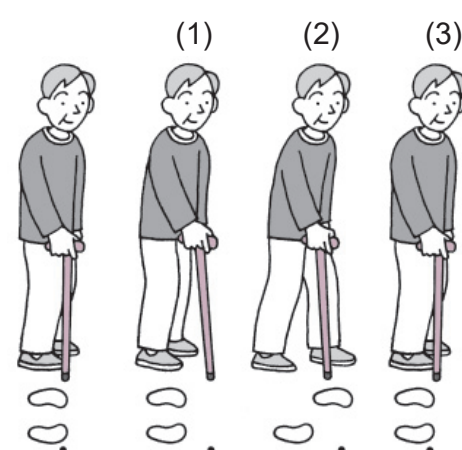
Асруулагчийн толгой болон бие мэдэгдэхүйц хөдөлж байвал толгой эргэх болон бусад биеийн шинж тэмдгийг шалгана.

5) Тал саажилттай асруулагчийг алхуулах асаргаа

(Таягтай алхах)

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

● 2 үйлдэлт алхаа болон 3 үйлдэлт алхааны харьцуулалт

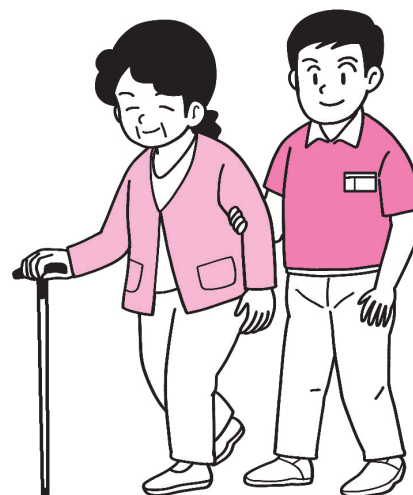
Алхаа	2 үйлдэлт алхаа	3 үйлдэлт алхаа
Хөлөө гишгэх дараалал	(1) Таяг болон өвчтэй тал → (2) Эрүүл тал 	(1) Таяг → (2) Өвчтэй тал → (3) Эрүүл тал 
Тогтвортой байдал	Нам	Өндөр



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

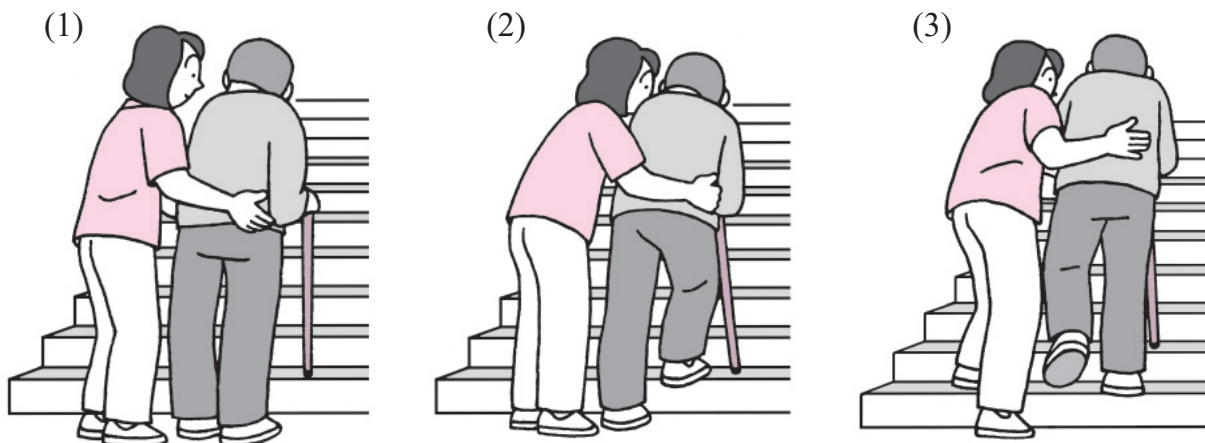
Таягтай алхуулах асаргаа

Асрагч асруулагчийн ар талд байрлана. Шаардлагатай бол цээжин бие болон нурууг дэмжинэ.



(Шатаар өгсөх)

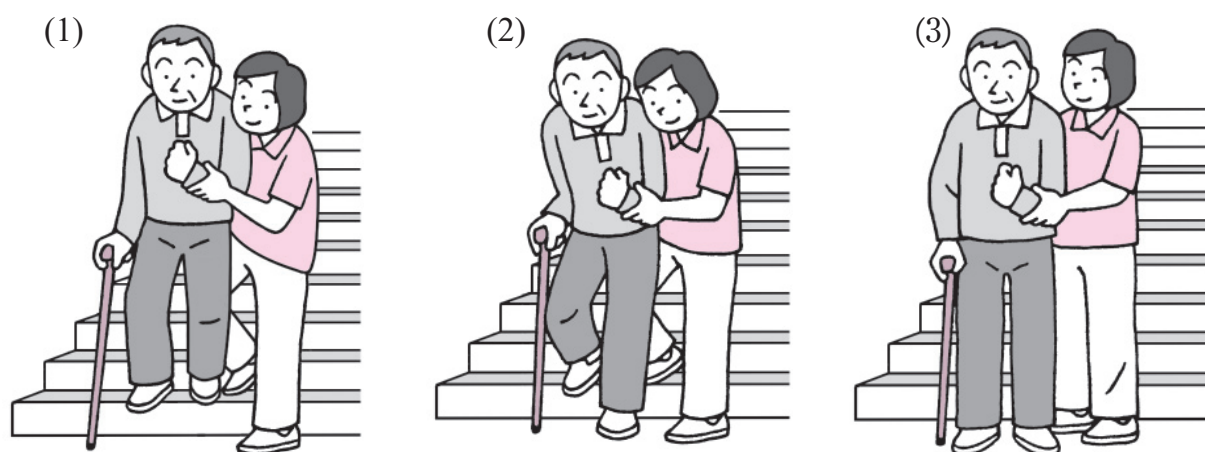
Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асрагчийг асруулагчийн нэг алхам хойно (ар талд) байрлуулдаг. Асруулагч (1) Таяг → (2) Эрүүл хөл → (3) Өвчтэй талын хөлийн дарааллаар шатаар өгсдөг.



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

(Шатаар буух)

Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асрагчийг асруулагчийн нэг алхам хойно (урд талд) байрлуулдаг. Асруулагч (1) Таяг → (2) Өвчтэй талын хөл → (3) Эрүүл талын хөлийн дарааллаар шатаар буудаг.



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

6) Харааны бэрхшээлтэй асруулагчийг алхуулах асаргаа

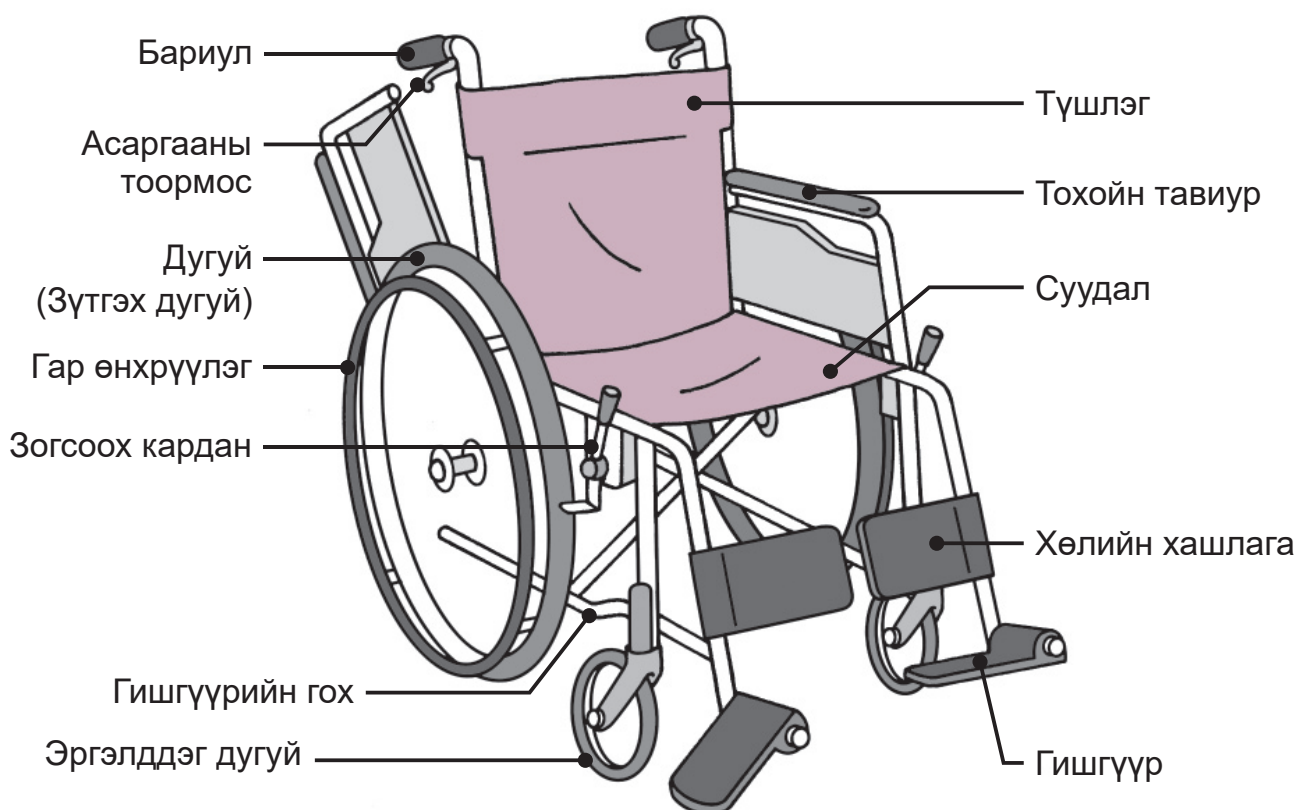
Алхах хурдыг асруулагчийн хурдтай нийцүүлнэ. Догол болон эргэлт зэрэг нөхцөл байдал өөрчлөгдвөл түүнээс өмнө амаараа тайлбарлана.

● **Чиглүүлэх үеийн үндсэн байдал**



7) Тэргэнцрийн асаргаа

● **Тэргэнцрийн бүтэц болон эд ангийн нэршил**



(Тэргэнцрийн талаар анхаарах зүйлс)

- Тэргэнцэр ашиглахдаа дугуйны хийн даралт болон тоормосны байдлыг урьдчилан шалгана. Дугуйны хийн даралт бага байвал тоормос хангалттай дарагдахгүй бөгөөд энэ нь аюултай.
- Зогсохдоо тоормосоо заавал хийнэ. Хүн суугаагүй байх үед ч тэргэнцэр хөдлөх аюултай тул зогсоож байхдаа тоормослоно.

8) Орноос тэргэнцэрт шилжин суух

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суусан үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц орны өндрөөр тохируулна.
- (4) Тэргэнцрийг асруулагчийн эрүүл талд нь байрлуулан, тоормос залгана.
- (5) Асруулагчид эрүүл талын гараар хол талын тохойн тавиураас бариулна. Асрагч нь өвчтэй талын өвдөг нугалрахаас сэргийлнэ.



Өвчтэй талын
өвдгийг тулна.



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

(6) Асруулагчийг урагш тонгойсон байрлалаар аажуухан босон, тэргэнцэр рүү биеийг эргүүлнэ.



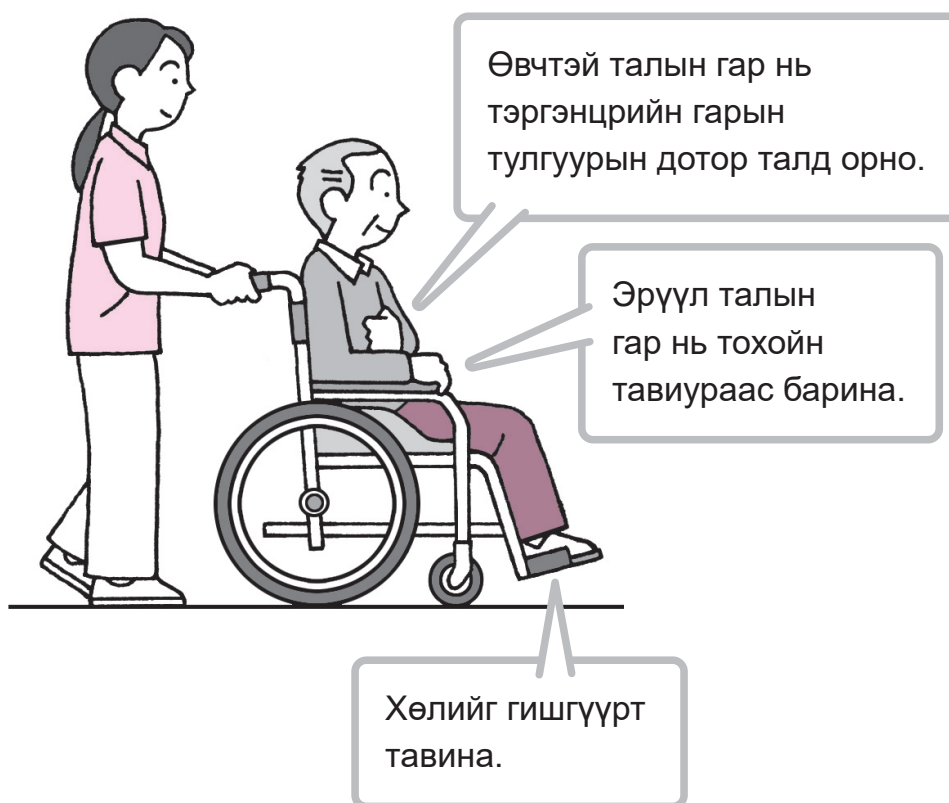
(7) Асруулагчийг гүн суулгана. Хөлийн тулгуур дээр хөлийг нь тавиулна.



(8) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.

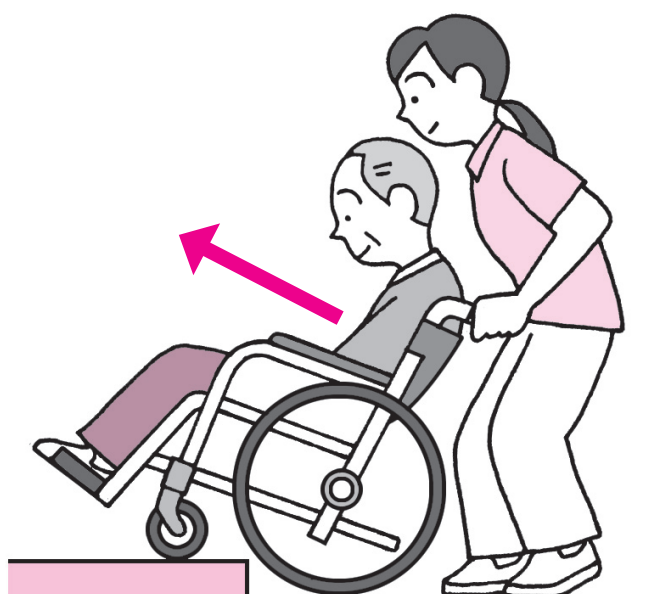
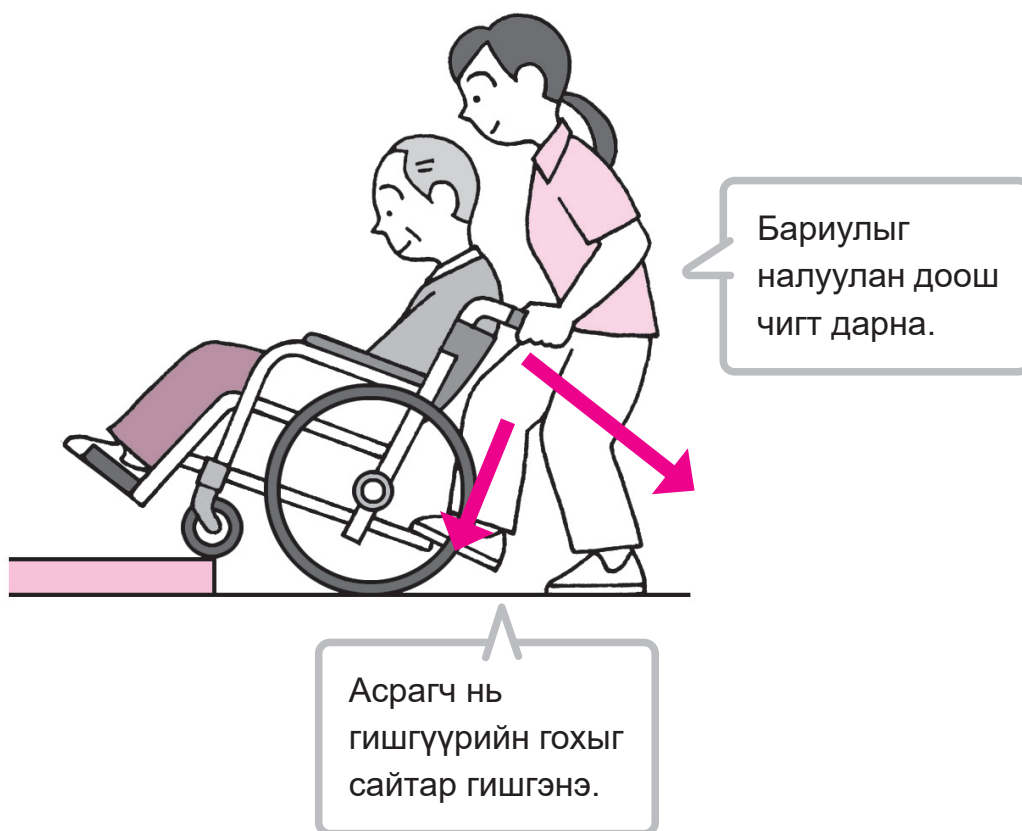
9) Тэргэнцэртэй хөдөлгөөний асаргаа

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагчийн хөлийг гишгүүрт тавина.
- (4) Асруулагчийн гар зүтгэх дугуйнд хавчуулагдахаас сайтар сэргийлнэ.
- (5) Тоормосыг салган хөдлөх тухай мэдэгдэж, тэргэнцрийг хөдөлгөнө.



(Шатаар өгсөх)

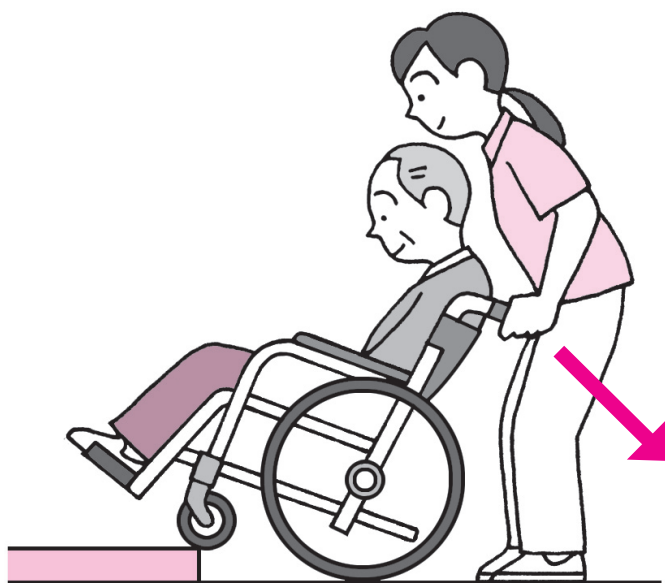
Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана.



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

(Доголоор буух)

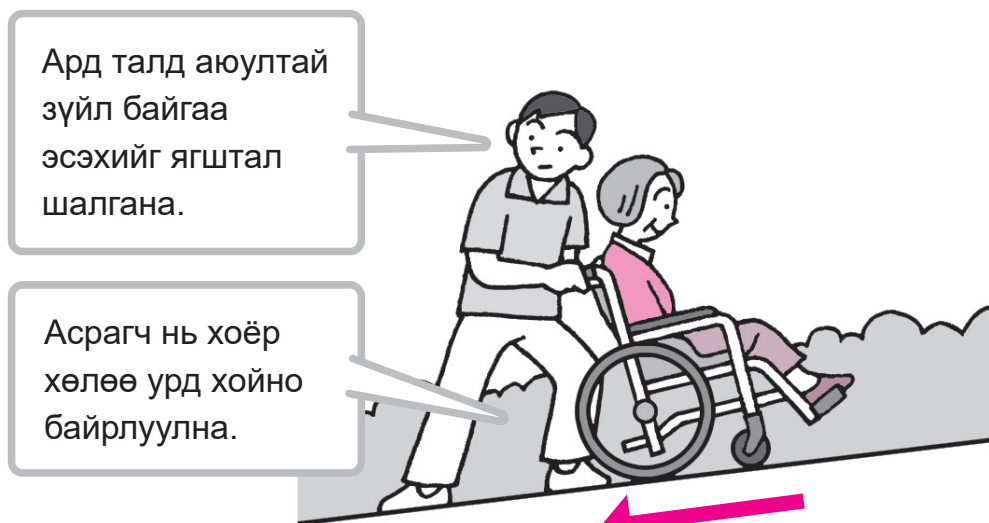
Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана. Хойшоо харуулан зүтгэх дугуйг зөөлөн буулгана.



Зүтгэх дугуйг сайтар татан эргэлддэг дугуйг зөөлөн буулгана.

(Өгсүүр зам уруудах)

Огцом өгсүүр буух тохиолдолд асруулагчийг арагш харуулах тухай тайлбарлана.



Тэргэнцрийг арагш харуулан уруудна.



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

2

Хооллох асаргаа

1

Хооллохын ач холбогдол

Хооллолт нь биед хэрэгцээт шим тэжээлийг авч, үйл ажиллагаа болон амьдралыг залгуулах зүйл юм.

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

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

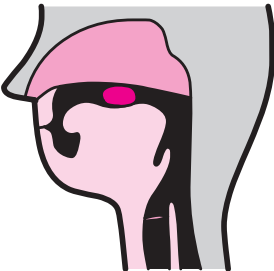
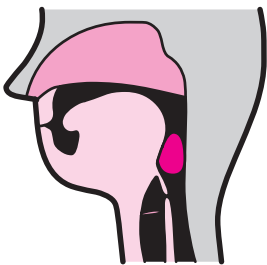
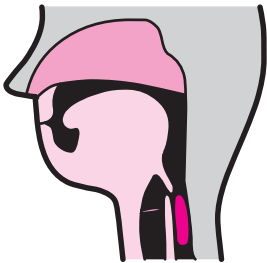
2

Хооллолттой холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Хүн нь өлссөн байгааг тархиндаа мэдэрч, идэх хүсэл төрдөг.

- Хоолны ширээ рүү шилжиж байрлалаа тохируулна. Дараа нь хоолыг нүдээр шалгана. Савх болон халбага зэргийг ашиглан хоолыг амандаа зөөнө. Зажлаад залгина.
- Хооллолт нь хараа болон үнэртэх мэдрэмжээр идэх зүйлийг нягталж, амтлах мэдрэмж болон хүрэх мэдрэмжээр амь болон зажлуур мэдэрдэг.
- Хооллолттой олон үйл ажиллагаа холбогддог.

● Идэх болон залгих дараалал

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



Энэ дараалал дотор аль нэг газарт нь эмгэг байх юм бол аюулгүйгээр хоол идэхэд хүндрэлтэй болдог. Үүнийг идэх залгих эмгэг гэж нэрлэдэг.

3 Хооллох асаргааны үед

◎ Хооллох асаргааны анхаарах зүйлс

- Дуртай хоолыг асууна.
- Өвчний эмчилгээ болон харшил зэргийн улмаас идэж болохгүй зүйл байгаа эсэхийг анхаарна.
- Асруулагчийн захлах болон залгах чадварт тохируулан зөөлөн болгох, жижиглэн идэхэд хялбар болгоно.
- Халуун юмыг халуунаар нь хүйтэн юмыг хүйтэн болгож идэж байхаар анхаарна.

(Зажлах болон залгих чадварт тохирсон хоолны байдал)

Жижиглэсэн хоол: Хоолыг идэхэд хялбар болгон жижиглэсэн зүйл

Зуурсан хоол: Хоолыг зуурмаг байдалтай болгосон зүйл

Зөөлөн хоол: Хүнсний хэлбэр дүрсийг хэвээр нь зөөлрүүлсэн зүйл

Зутан хоол: Захлах чадвар алдагдсан хүн усанд хийж хахахгүй байхаар зутагнаж хийсэн зүйл

1) Хооллох байдал

◎ Зөв хооллох байдал

Сандал дээр гүн суулгаад хөлийн улыг шаланд хүргэнэ. Бага зэрэг урагш бөхийж, эрүүгээ татна.

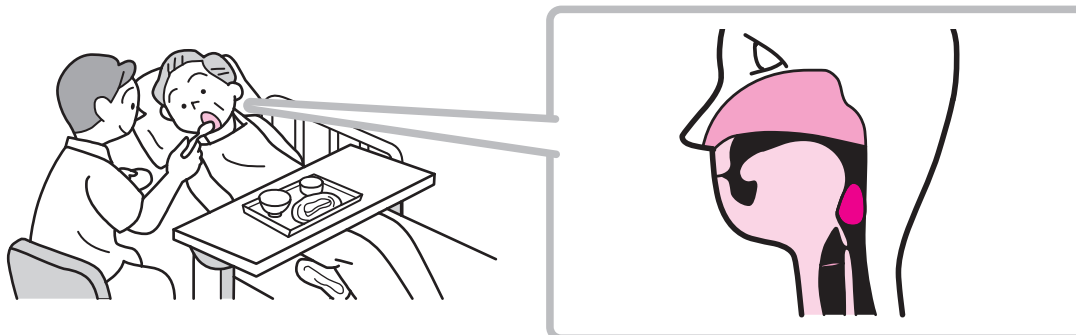


Эрүүгээ дээш өргөх нь буруу залгих эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг аюултай.

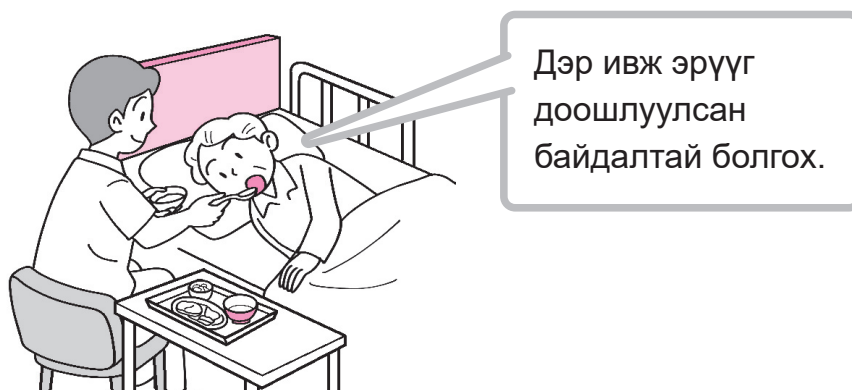


● Орон дээр хооллох байдал

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

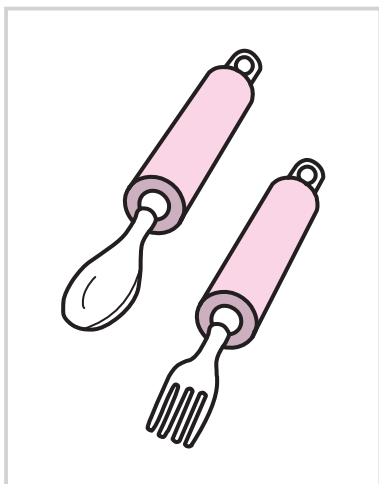


- Орны түшлэгийг өргөж, цээжин биеийг босгосон байдалтай болгоно.
- Босгосны дараагаар биеийг матрааснаас хөндийрүүлж буцаан нуруу амраана.
- Цээжин биеийг босгосон байдалтай болгох нь хүндрэлтэй байвал хажуугаар хэвтүүлнэ.

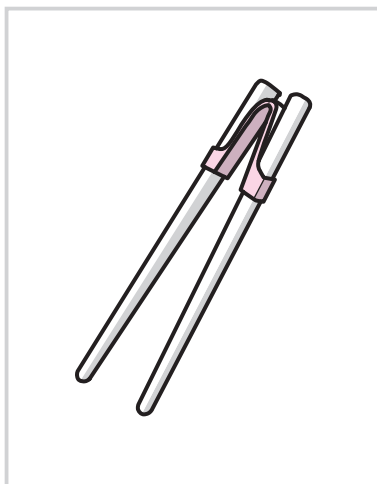


Асруулагч тал саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талыг доод талд нь оруулна.

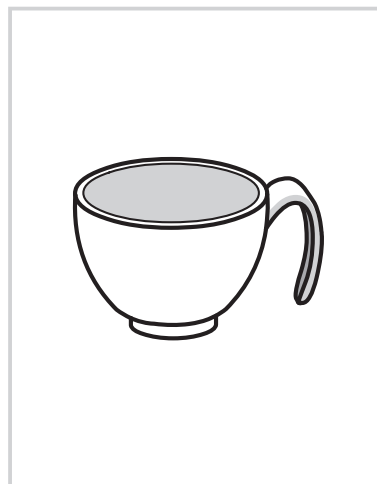
● Хооллоход ашиглах хэрэгсэл



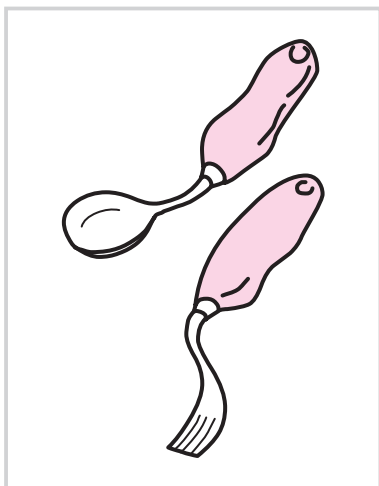
Барихад хялбар халбага, сэрээ



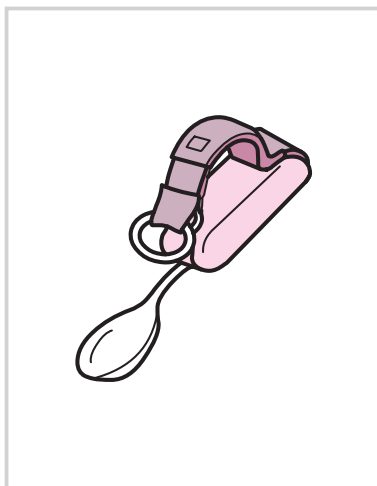
Холбогчтой савх



Барихад хялбар аяга



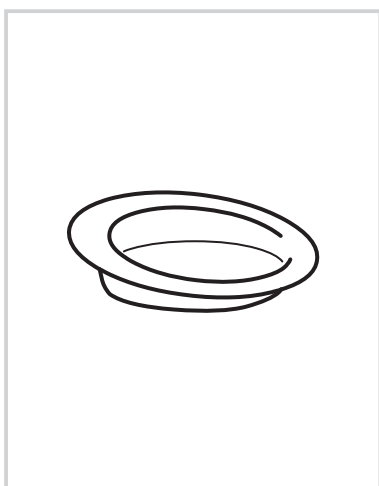
Тахир халбага, сэрээ



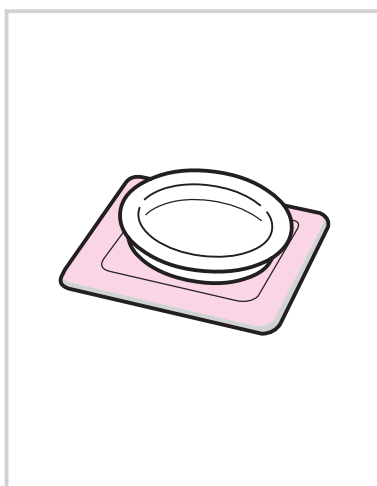
Ханцуйн бүстэй халбаганы гэр



Суурьтай стакан



Утгахад хялбар таваг



Гулсахаас сэргийлсэн зөөлөвч

2) Хооллох асаргааны үед

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагчийг гарыг нь угаалгана.



- (4) Хоолны ширээнд очиж, сандалд суулгана.



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

- (5) Хоолыг асруулагчийн өөдөөс, асруулагчийн харагдах байрлалтайгаар тавина.
- (6) Асрагч нь асруулагчийн зөв гар талд, эсвэл эрүүл талын хажууд асруулагч уруу харж сууна.

● Асрагчийн байрлал (Асаргаа шаардлагатай асруулагч байх тохиолдолд)



(7) Цэсийг (меню) тайлбарлана.

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



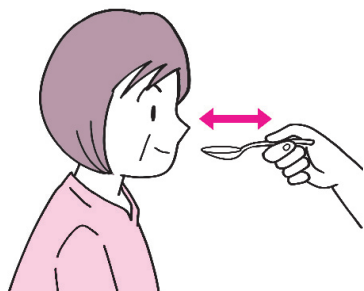
Амаа норгоно.

(9) Асруулагчийн хоолны түвшинд тааруулан хоолны асаргааг хийнэ.

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



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



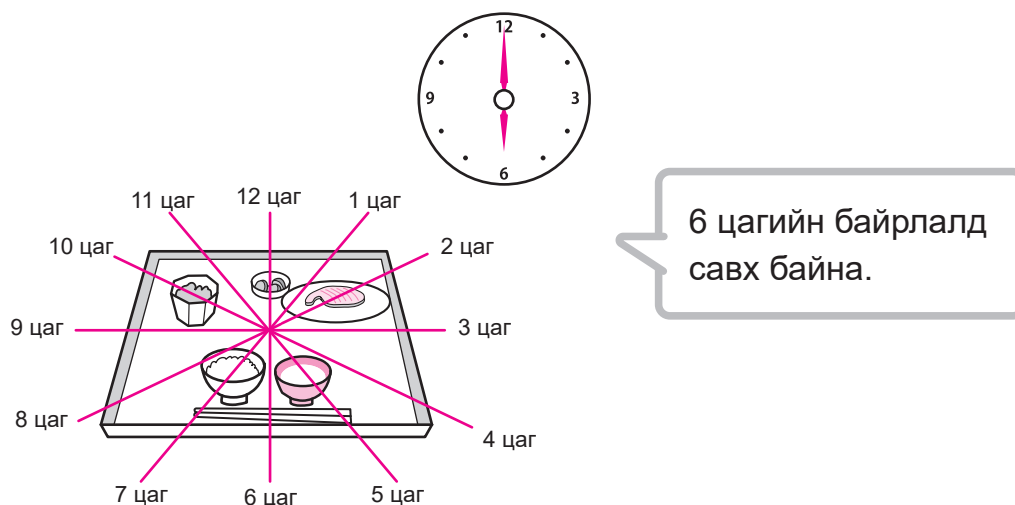
Халбагыг дээш эргүүлбэл хүзүү нь дээшлэх учраас тэр.

- (10) Хоол нь дууссан эсэхийг асруулагчаас тодруулна.
- (11) Аманд нь хоол үлдсэн эсэхийг шалгана.
- (12) Амны хөндийн арчилгаа (зайлах, шүд угаах, хиймэл шүд цэвэрлэх) хийнэ.
- (13) Хоол идсэний дараа 30 минут орчим буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл үүсэхээс сэргийлэн суугаа байрлалд байлгана.

3) Хооллох асаргааны анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн хооллох түвшин, байдал, хоол идэхэд асуудал байгаа эсэх, зажлах болон залгих байдал зэргийг ажиглана.
 - Асруулагчийн хүсэлтэд нийцүүлэн, хоолыг аманд зөөхөөр тооцно.
 - Харааны бэрхшээлтэй хүн байгаа тохиолдолд цагийн байршил (цагийн зүүний зааж байгаа тооны байршлаар мэдээлэх арга) ашиглана.
- Хоолны халуун хүйтэн, амталгаа зэргийг ч тайлбарлана.

● Цагийн байршлын жишээ



3

Бие засах асаргаа

1

Бие засахын ач холбогдол

Ялгадас гаргах нь биеэс шаардлагагүй болсон зүйлийг зайлуулан гаргаж байгаа явдал. Хэрэгцээгүй болсон зүйлд шээс, баас, хөлс, нүүрстөрөгч зэрэг байна.

Шээс ялгаруулах нь хүний биеийг эрүүл байлгахад зайлшгүй шаардлагатай механизм юм. Мөн ялгаруулсан шээс болон баас нь эрүүл мэндийн байдлыг илэрхийлдэг. Бие засах асаргаа нь шаардлагатай учир шалтгаанд нийцүүлэн хийх нь чухал.



Бие засах нь хүнийг ичээх үйлдэл юм. Бие засах асаргаанд асруулагчийн сэтгэлийг ойлгож дэмжлэг үзүүлэх нь чухал.

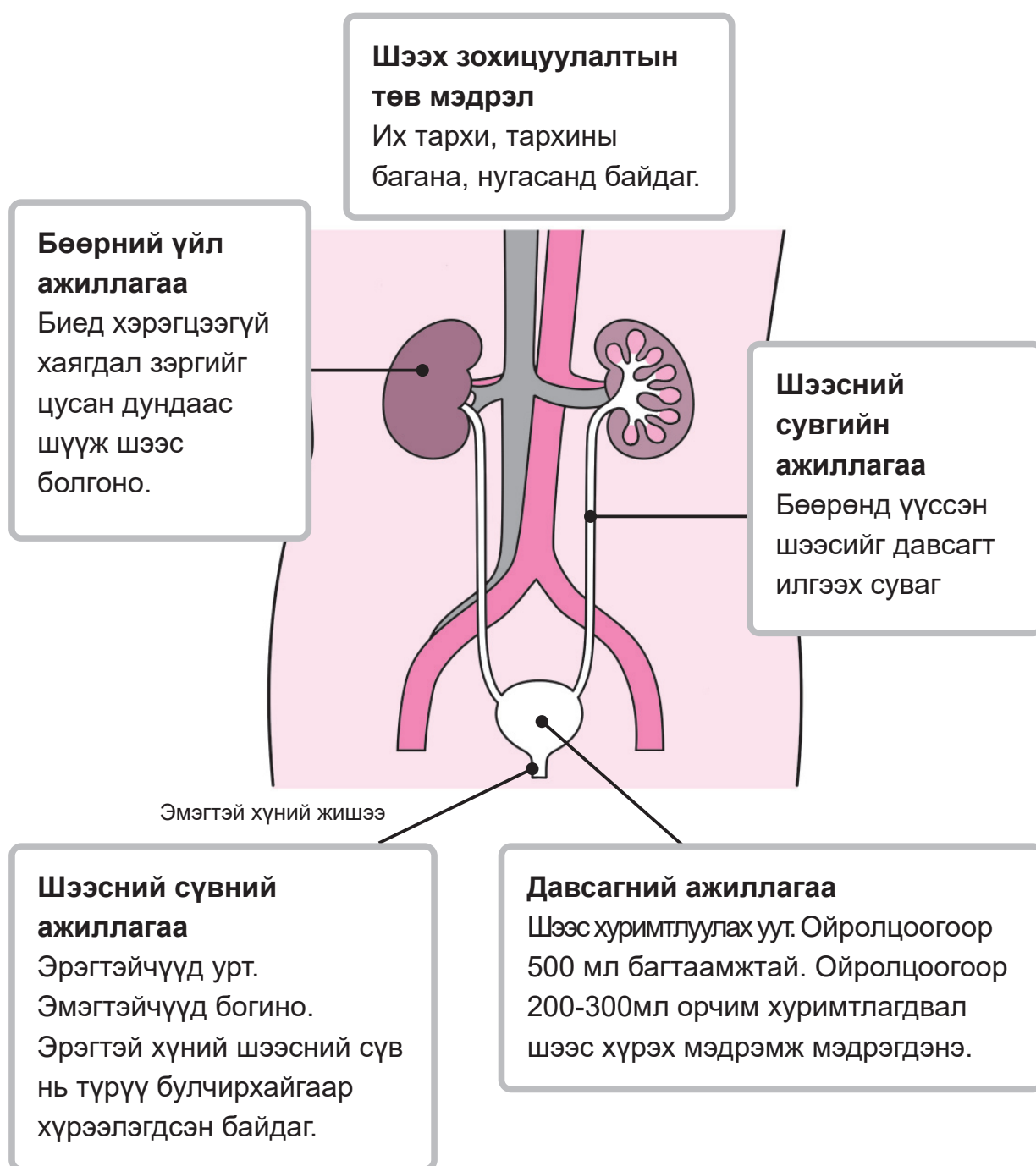


1) Шээх бүтэц

Шээс нь бөөрөнд үүсэж, давсагт хуримтлагдаж, дараа нь шээсний сувгаар гадагшилдаг. Үүнийг шээх гэж нэрлэдэг.

Давсагт шээс нь 200-300мл орчим хуримтлагдахад “Ариун цэврийн өрөө ормоор” санагддаг. Үүнийг шээс хүрэх гэж нэрлэдэг.

● Шээс бий болохтой холбоотой биеийн эрхтэн

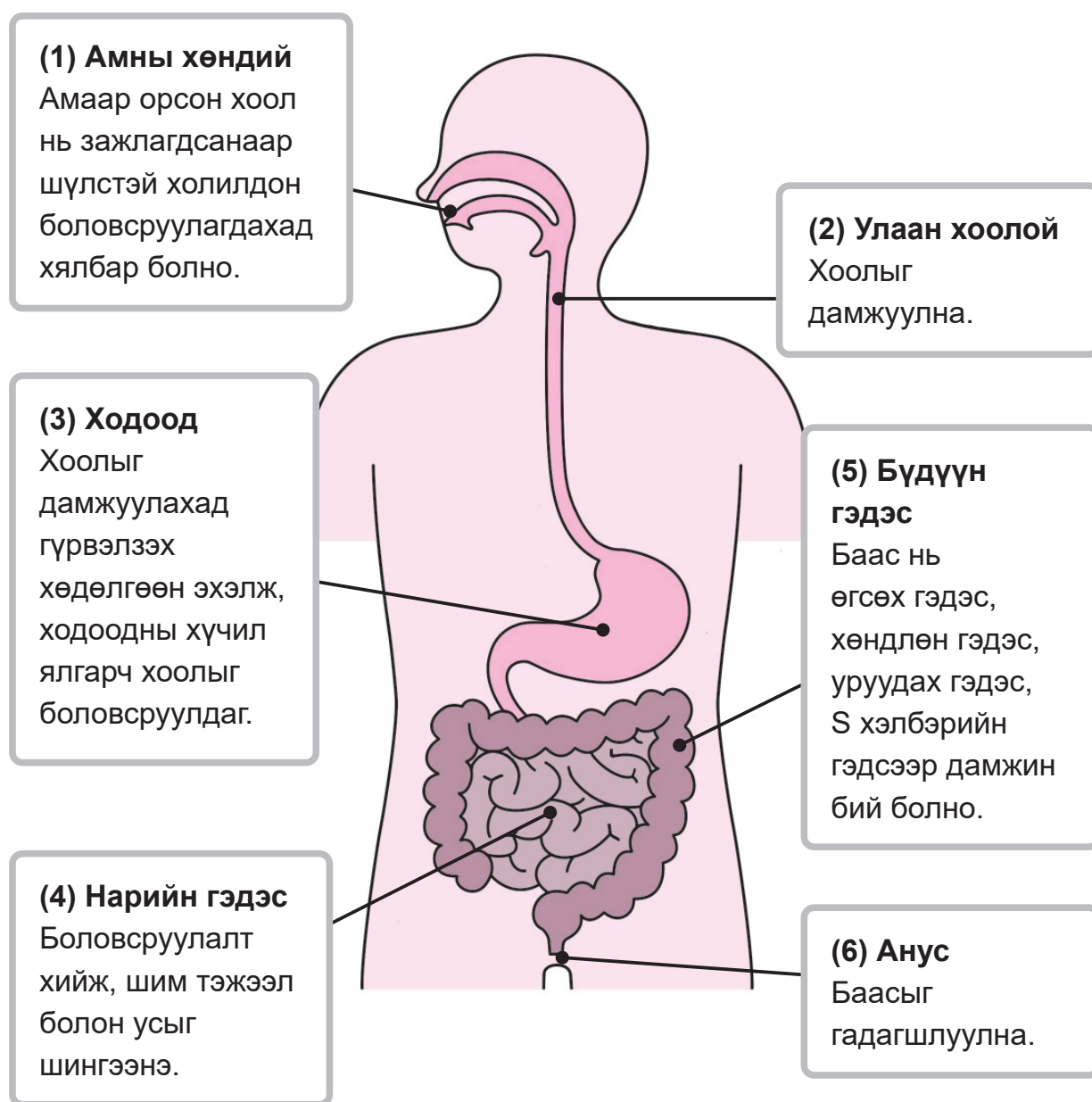


2) Баах бүтэц

Амаар идсэн хоол, шингэн нь ходоод руу явж, хоол боловсруулалт эхэлдэг. Хоол хүнс, шингэн нь нарийн гэдэс рүү орж, шим тэжээл болон шингэн шимэгддэг. Шимэгдсэний дараах зүйл нь баас болж, биеэс гадагшилдаг. Үүнийг баах гэж нэрлэдэг. Баас гэдсэнд хуримтлагдвал "Ариун цэврийн өрөө явмаар байна" гэсэн мэдрэмж төрдөг. Үүнийг баас хүрэх гэж нэрлэдэг.

Баас хүрэх нь цаг хугацаа өнгөрөхөөр байхгүй болдог.

● Баас бүрэлдэхтэй холбоотой биеийн эрхтэн



● Баах байдал

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



3

Шээс болон баасны хэлбэр, хэмжээ

1) Шээсний байдал

Шээсний хэмжээ болон давтамж нь орчин болон өвчний нөлөөнөөс өөрчлөгддөг.

● Хэвийн шээс болон хэвийн бус шээс

Шээс		Хэвийн шээс	Хэвийн бус шээс
	Хэмжээ	1 өдөрт 1000-1500мл	1 өдөрт 2000-3000мл-с их (шээс ихсэх) 300-500мл хүртэл (шээс багасах)
	Давтамж	1 өдөрт 4-6 удаа	Өдөрт 8 ба түүнээс дээш удаа, шөнийн цагаар 2 ба түүнээс дээш удаа (байнга шээх)
	Үнэр	Үнэргүй	Аммиакийн хүчтэй үнэр
	Өнгө	Бүдэг шараас өнгөгүй	Тунадастай, өтгөн хүрэн, улаан өнгөтэй байх зэрэг

2) Баасны байдал

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

Асаргаа хийх үеийн хэвийн баасны байдлыг мэдэж авцгаая.

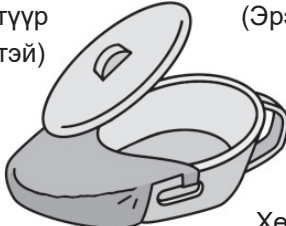
● Хэвийн баас болон хэвийн бус баас

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



Бие засахад төрөл бүрийн хэрэгсэл байдаг. Хэрэгслийг тухайн хүний нөхцөл байдалд нийцүүлэн ашиглана.

● Төрөл бүрийн бие засах хэрэглэл

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

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

1) Шээс задгайрах

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

● Шээс задгайрлын төрөл

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

2) Өтгөн хаталт

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

● Өтгөн хаталтын төрөл

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

Гол асаргаа

- Тогтмол бие засах дадал хэвшүүлэх.
- Асруулагчид шингэн авах хэмжээг хадгалахад тусалдаг.
- Асруулагчийн хоолонд хүнсний эслэг ихээр оруулах.
- Асруулагчийн амьдралын явцад дасгал хөдөлгөөн хийх.
- Асруулагчийн өтгөн хаталт сайжрахгүй бол эмчид мэдэгдэнэ.

3) Гүйлгэх

Гүйлгэх гэдэг нь шингэн ихээр агуулсан шингэн баас гарахыг хэлнэ.

Гол асаргаа

- Шингэн хомстох тул, асруулагч шингэн алдалтад орохоос сэргийлнэ.
- Амаар ууж чадаж байвал буцалсан ус болон тасалгааны температурын хросол уулгана.
- Чацга нь арьсыг цочроох тул асруулагчийн анусны ойр орчмыг угаах зэргээр цэвэрлэнэ.

Цочмог гүйлгэлт нь халдварт өвчин байх сэжигтэй тул эмчид мэдэгдэнэ.

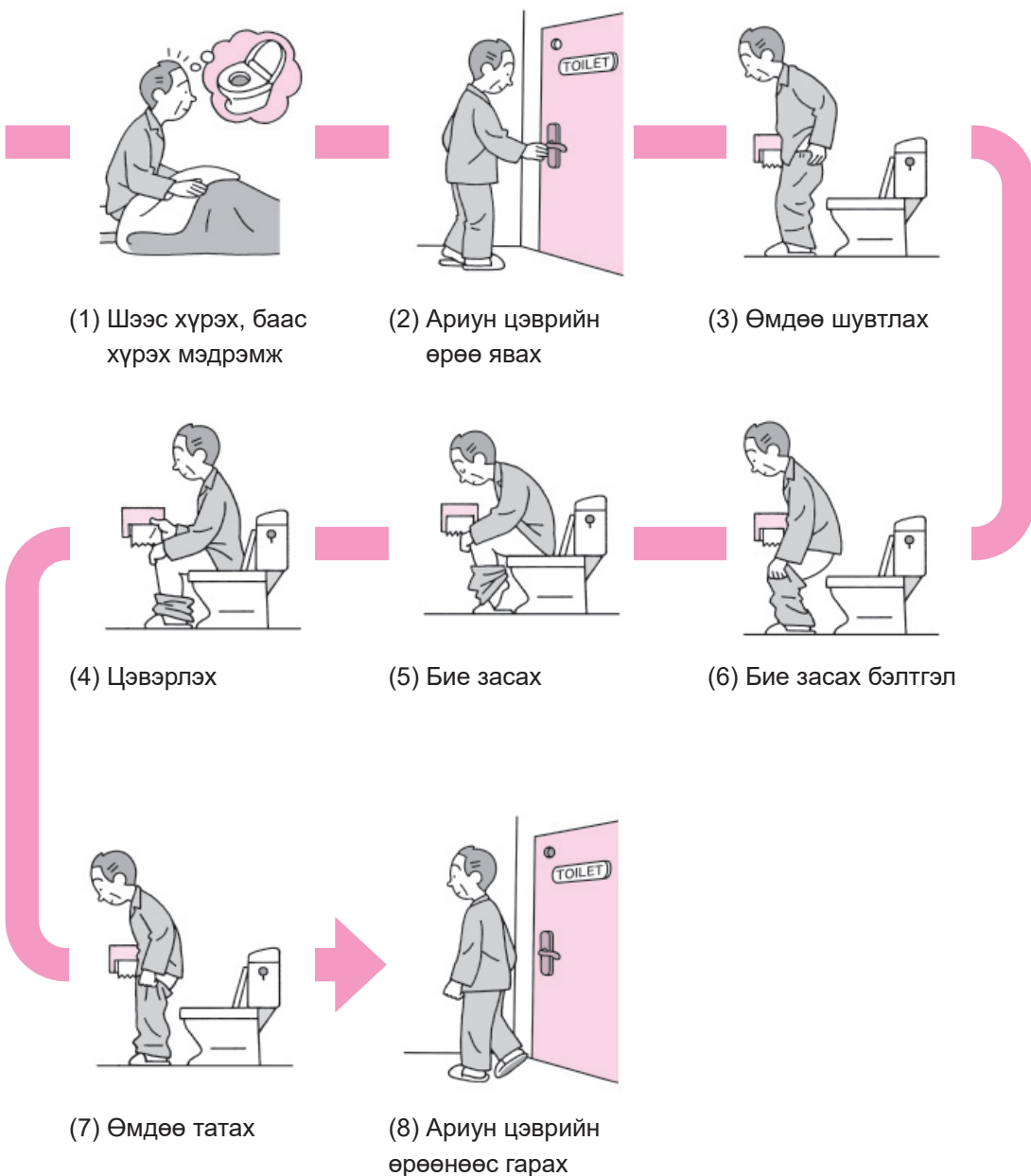


Бие засахад сэтгэцийн стресс нөлөөлөх тул асруулагчийн нөхцөл байдал болон гомдлыг сайтар сонсоно. Асрагч нь бие зассаны дараах шээс болон баасны нөхцөл байдлыг сайтар шалгана.

Асруулагчийн биед хэвийн бус байгаа мэт ажиглагдвал шууд эмчид мэдэгдэнэ. Энэ нь асруулагчийн эрүүл мэндийг хамгаалах явдал болно.

Ихэнхдээ бие засах үйлдэлд олон хөдөлгөөн агуулдаг. Бие засах үйлдэл нь мэдрэлийн нарийн төвөгтэй үйл ажиллагаа, биеийн хөдөлгөөнийг хамардаг.

● Бие засах үйлдлийн процесс



Бие засахад асаргаа шаарддаг асруулагч сэтгэцийн хүнд дарамтыг мэдэрдэг. Асруулагчид асаргаа үйлчилгээ үзүүлэхээс өмнө нэр төрийг хамгаалах шаардлагатай.

◎ Бие засах асаргааны гол санаа

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

● Бие засах орчны жишээ



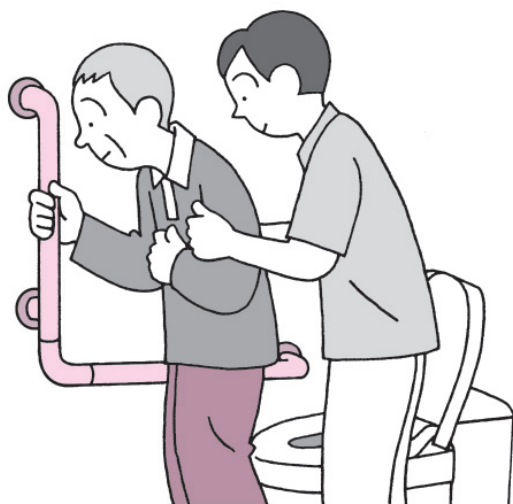
1) Ариун цэврийн өрөө доторх асаргаа

Энд зүүн талын саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

(1) Асруулагчийг ариун цэврийн өрөө хүргэн чиглүүлнэ.



(2) Асруулагчийн эрүүл талаар нь бариулаас атгуулна.



Асрагч нь өвтэй талд
зогсож тогтвортой
байдлыг хамгаална.

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



(4) Асруулагчийг бариулаас атгуулж суултуурт суулгана.



Тогтвортой суугаа
байрлалд орсон
эсэхийг шалгана.



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

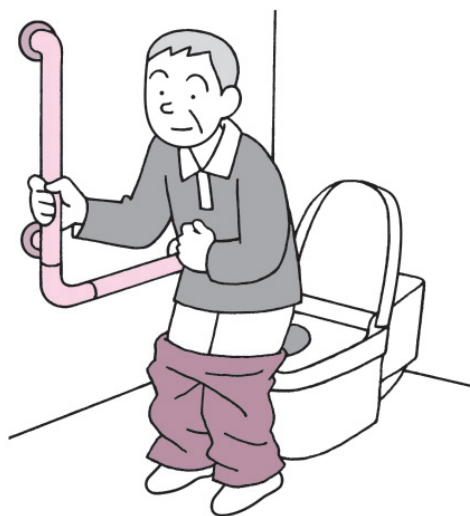
(6) Асруулагчаас дууссан гэх дохио ирвэл ариун цэврийн өрөөнд орно.

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



Суугаа байрлалаас дотуур хувцас
болон өмдийг татвал босоо
байрлалд орсон үеийн ачаалал
буурна.

(8) Асруулагчийг бариулаас атгуулж босгоно.



Босох үед эрүүл
хөлөө хойш татсан
эсэхийг шалгана.



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



(10) Дотуур хувцас болон өмдийг хангалттай татаж байгаа эсэхийг шалгана.

2) Шээлтүүр ба хөтөвчийн асаргаа

- (1) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.
- (2) Хөшиг хийж, нууцлалыг хамгаална.
- (3) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгоно.
- (4) Ус нэвтрүүлдэггүй дэвсгэр дэвсэнэ.
- (5) Асруулагчийн өвдгийг сунгаж, бөгсийг өргүүлэн, өмд, дотуур хувцсыг шувтална.
- (6) Асруулагчаар бөгсийг өргүүлэн анус нь хөтөвчийн яг голд байхаар тааруулан, нөхцөл байдлыг шалгана.



Хэвлийд алчуур
нөмөргөж нууцлалыг
хамгаална.



Орны түшлэгийг өргөхөд гэдсэнд
даралт үзүүлэх нь сайжирна.

- (7) Асруулагчаар бөгсийг өргүүлж бохирдсон хэсгийг цэвэрлэж, хөтөвчийг авна.



- (8) Асруулагчийн арьсыг ажиглана.
- (9) Асруулагчаар хажуу тийш харж хэвтэх байрлалд оруулж, ус нэвтэрдэггүй дэвсгэрийг авна.
- (10) Асруулагчийн дотуур хувцас болон өмдийг татаж, хувцсыг янзална.
- (11) Орны өндрийг буцаана.
- (12) Хэрэглэгчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (13) Эд зүйлсийг хураан цэгцлэх.

● Шээлтүүр ашиглаж бие засах

Эрэгтэй	Эмэгтэй
Хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, нуруунд дэр зэргийг ивж, шээлтүүрийг углана.	Шээс үсэрч асгарахгүй байхаар сальфетка зэргээр хөтөвчинд шээс орж байхаар болгоно.
	

3) Живх солих асаргаа

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.
- (4) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгож тохируулна.
- (5) Асруулагчаар хажуугаар хэвтүүлж, ус нэвтгэрдэггүй дэвсгэрийг дэвсэнэ.



- (6) Асруулагчийг дээш харж хэвтүүлж, ууцыг дээшлүүлж, өмд нь доош татуулна.



- (7) Живхний наалтыг салгана.
- (8) Шүршигч саванд хийсэн бүлээн усаар асруулагчийн хярзан хавийг угаана. Эмэгтэй хүн байх тохиолдолд шээсний сүвнээс анус чиглэлд угааж, арчина (халдвараас сэргийлэх). Арьсны давхардсан хэсгүүдийг сайтар угаана.



Усны температур биеийн температуртай ойролцоо байх ёстой. (Бэлэг эрхтэн нь температурт мэдрэмтгий байдаг.)

(9) Хуурай алчуураар усыг арчина.



(10) Асруулагчийг хажуу тийш нь хэвтүүлж, бохир живхийг бооно.

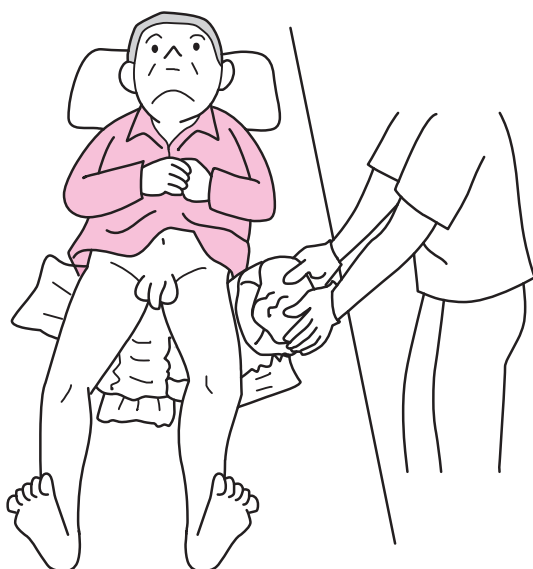


Бохирдсон хэсгийг дотор талд нь оруулж нугална.

(11) Шинэ живхийг нугалсан живхний доор тавина.

Асруулагчийг дээш харж хэвтүүлж, бохирдсон живхийг авна.

Бохир живхтэй харьцсаны дараа бээлийгээ тайлна.



• Сургалтын материал тул ойлгомжтой байдлаар дүрсэлсэн.

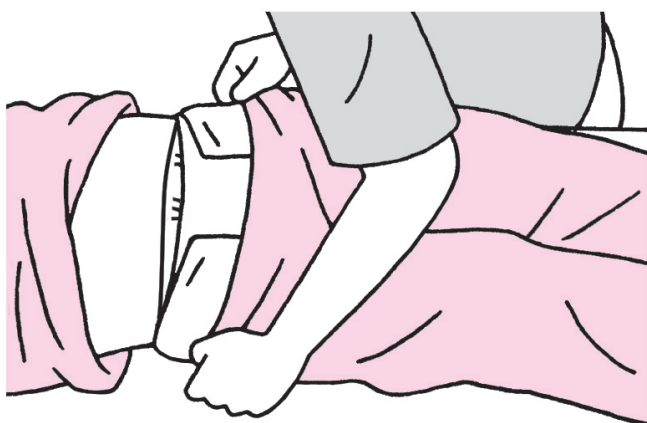
(12) Хэвлий ба гуяны хэсэгт 2 - 3 хуруу чөлөөтэй орж байхаар наалтыг наана.



Чанга бариу байх нь
загатнуулах шалтгаан
болдог.



(13) Асруулагчийн ууцыг өргүүлж, өмдийг татна.
Хувцас, дэвсгэрийг цэгцлэнэ.



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



- (14) Өрөөний агаарыг сэлгэнэ.
- (15) Биеийн байдлыг шалгана.
- (16) Эд зүйлсийг хураан цэгцлэх.

4

Бие арчлах асаргаа

1

Бие арчлахын ач холбогдол

Бие арчлах нь нүүрээ угаах, үсээ янзлах, хувцсаа солих гэх мэт гадаад төрхөө цэгцлэхийг хэлнэ. Бие арчлах нь биеийг цэвэрхэн байлгахад тусалдаг төдийгүй хувь хүний онцлогийг илэрхийлэхэд тусалдаг бөгөөд энэ нь оюун санааны бие даасан байдалд хүргэдэг. Мөн, нийгэм дэх бусад хүмүүстэй харилцах харилцааг хадгалахад чухал ач холбогдолтой үйлдэл юм.



2 Бие арчлахтай холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Бие арчлах нь хувийн шинж чанарыг илэрхийлэх арга замуудын нэг юм. Тухайн хүний амьдралын хэв маяг, үнэт зүйлд нийцсэн асаргаа үзүүлэх шаардлагатай. Бие арчлахыг дэмжих нь амьдрах хүсэл эрмэлзлийг бий болгоно.

(Бие арчлахын үр дүн)

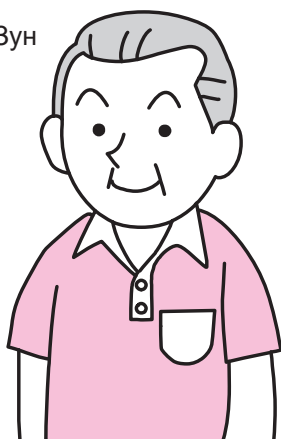
- (1) Биеийн дулааныг тохируулж, арьсыг хамгаална.
- (2) Сэтгэл зүрхний үйл ажиллагааг хангаж, сайжруулна.
- (3) Аюулгүй бөгөөд тухтай амьдрах боломжтой болно.
- (4) Амьдралын хэмнэл сайжирна.
- (5) Өөрийгөө илэрхийлэх боломжтой болно.

◎ Бие арчлах асаргаанд анхаарах зүйлс

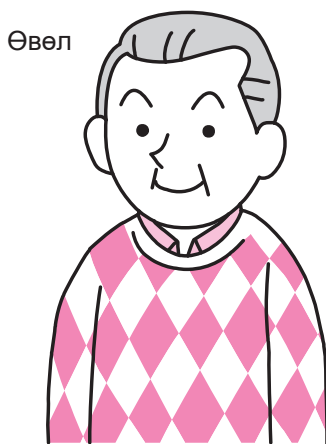
- Амьдралын дадал хэвшил болон дуртай зүйл зэргийг тухайн хүний өөрийн сонголтыг хүндэлнэ.
- Улирал болон тухайн өдрийн үйл ажиллагаа зэрэгт тохирсон дэмжлэг үзүүлнэ.
- Асруулагчийн бие сэтгэлийн нөхцөл байдалд тааруулна.

● Улиралд тохирсон хувцаслалт

Зун



Өвөл



3 Хувцас өмсөж тайлах асаргааны үед

◎ Хувцас өмсгөж тайлах асаргааны гол санаа

- Биеийг нүцгэлэхээс зайлсхийж ичих сэдэл үүсэхэд анхаарна.
- Саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсүүлнэ.
(Тайлахыг эрүүл талаас, өмсөхийг өвчтэй талаас)

1) Суугаа байрлалд өмсгөж тайлах асаргаа

◎ Гадуур хувцас

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана.

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх
Өрөөний температурыг тохируулна.
- (4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.
Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.



Хувцаст дуртай зүйл байхын дээр, өөрийгөө илэрхийлэх зүйл болдог. Харааны бэрхшээлтэй хүмүүсийн хувьд хувцсанд хүрч, хэлбэр дүрсийг тайлбарлана.



(5) Гадуур хувцсыг тайлуул.

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



Өвчтэй талыг чангалахад төвөгтэй бөгөөд, өвчтэй талын чигтээ унахдаа хялбар учраас тэр.

- Хувцсыг тайлах үед эрүүл талаас тайлуулна. (Тайлахыг эрүүл талаас, өмсөхийг өвчтэй талаас)



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

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

(6) Гадуур хувцсыг өмсүүлнэ.

- Өвчтэй талын ханцуйнаас эхэлж гараа хийнэ.



(7) Асруулагчийн өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

- Дотуур хувцас үрчлээтэй байгаа эсэхийг шалгана.



Үрчлээ нугалаа байгаа
бол өмсөхөд эвтэйхэн
байдал алдагдана.



(8) Асруулагчийн биеийн байдлын өөрчлөлт болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

◎ Өмд

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана.

(1) -с (4) хүртэл суугаа байрлалд өмсгөж тайлах асаргаатай ижил.

(5) Өмдийг тайлуулна.

Хөдөлгөөнгүй зүйлээс барьж боломжтой бол босоо байрлалд зогсооно.

Өмдийг эрүүл талаас тайлуулна. (Тайлахыг эрүүл талаас, өмсөхийг өвчтэй талаас)



Хөлөө өргөхөд
тэнцвэрээ алдахад
хялбар болно.



Зогсож чадахгүй бол асруулагчийг суугаа хэвээр нь эрүүл талын гуяыг дээш өргүүлж, өмдийг доошлуулж болох газар хүртэл доошлуулна.

Биеийн чадварт нь
тохирсон асаргаа нь
унахаас сэргийлнэ.



(6) Өмдийг өмсүүлнэ.

- Суугаа хэвээр өвчтэй тал, эрүүл талын дарааллаар хөлд өмсгөнө. Өмдийг дээш татаж чадах газар хүртэл татуулна. Зогсоож өмдийг дээш татуулна.



(7) Асруулагчийн өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

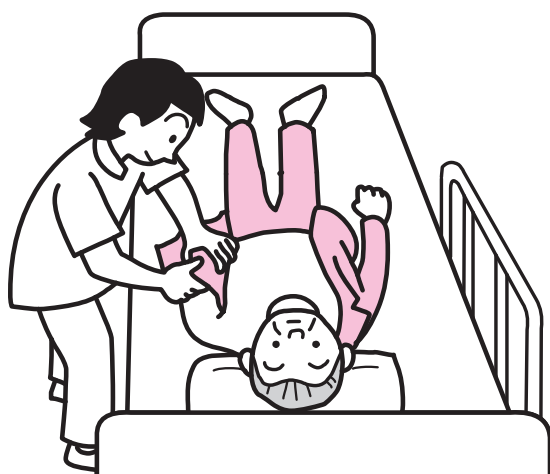
(8) Асруулагчийн биеийн байдлын өөрчлөлт болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

2) Дээш харж хэвтэх байрлалд өмсгөж тайлах асаргаа

(1) -с (4) хүртэл суугаа байрлалд өмсгөж тайлах асаргаатай ижил.

(5) Гадуур хувцсыг тайлуул.

- Асрагч нь эрүүл талд байрлана.
- Товчийг тайлж, эрүүл талаас тайлуулна. Тайлсан хувцсыг дотор талаар нь эргүүлж, биеийн доор хийнэ.



Эрүүл талаас эхэлж тайлах замаар өвчтэй талыг хөдөлгөх явдлыг цөөрүүлнэ.



- Эрүүл талыг доод талд нь оруулан хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, асруулагчийн биеийн доод хэсэгт байх хувцсыг татаж гаргана.



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

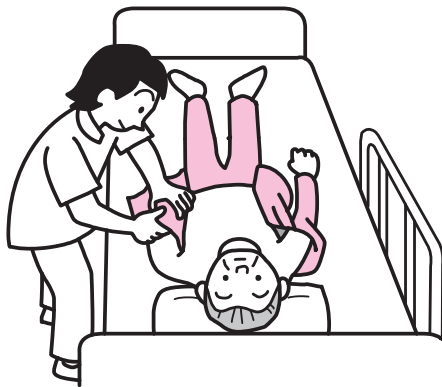


- Эцэст нь өвчтэй талын ханцуйг тайлуулна.

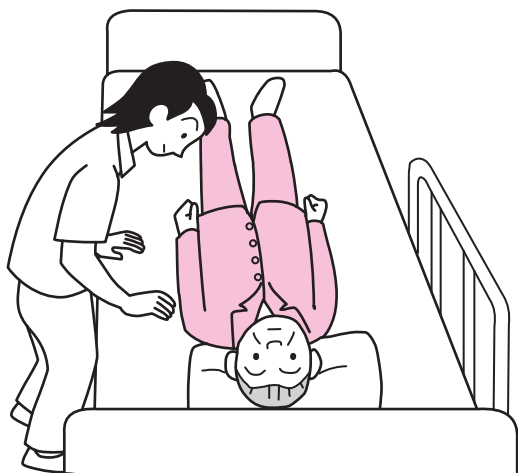


(6) Гадуур хувцсыг өмсүүлнэ.

- Өвчтэй талын ханцуйнаас өмсгөнө.
- Хувцсыг биеийн доор хийнэ.
- Асруулагчийг дээш харж хэвтүүлж, хувцсыг татаж авна.
- Хувцсыг нуруу болон суганы шугам нь биеийг дагаж байгаа эсэхийг шалгана.

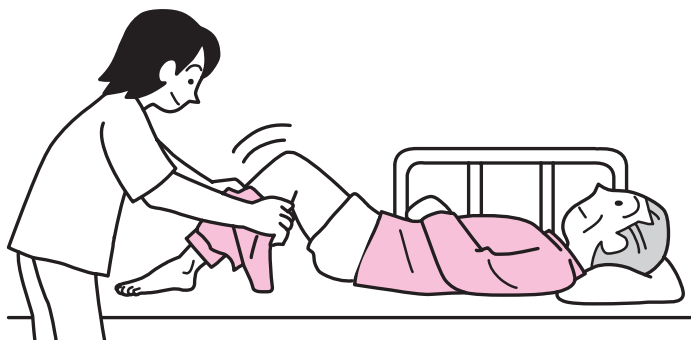


- Асруулагчийн эрүүл талын гарыг ханцуйд хийнэ.



(7) Өмд тайлна.

- Хувцсыг тайлах үед эрүүл талаас тайлуулна.
- Бөгсөө өргөж дийлэх чадалтай хүнд бол бөгсийг өргүүлнэ.



(8) Өмд өмсөнө.

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

(9) Асруулагчийн өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

(10) Асруулагчийн биеийн байдлын өөрчлөлт болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

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

☉ Нүүр угаах асаргааны гол санаа

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

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

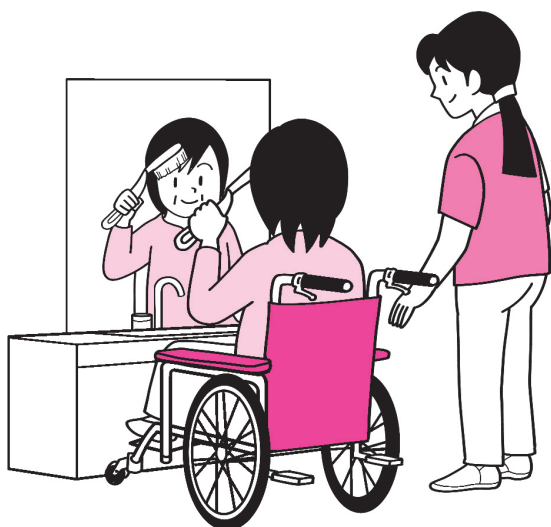


Толгойны арьсыг
самнахаар бохирдлыг
унагаж, цусны эргэлтийг
сайжруулна.

☉ Үс самнах асаргааны гол санаа

Үсний хэлбэрт хүн дуртай байдаг.

- Асруулагчийн үс болон толгойны арьсны байдлыг шалгана.
- Асруулагчийн төлөв байдалд тааруулан багаж хэрэгслийг сонгон авна.



Гар дээшээ өргөж
чадахаа байсан ч
ашиглах боломжтой сам



◎ Сахал хусах асаргааны гол санаа

Сахлаа янзлах нь хувь хүний дурын хэрэг байдаг.

- Цахилгаан сахлын машин ашиглахдаа арьсанд эгц босоо байдлаар хүргэнэ.
- Сахал хусахдаа үрчлээг тэнийлгэж байгаад хусна.
- Сахал үлдээлгүй хусна.
- Сахал хусах үед чийгшүүлэгч зэргээр арьсыг хамгаална.



◎ Хумс авах асаргааны гол санаа

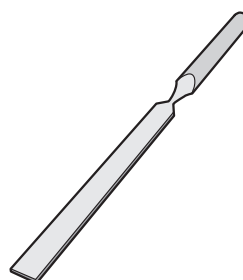
Хумсаа арчлахгүй бол бохирдол хуримтлагдаж заваан болно. Ургасан хумс нь арьсыг ураг гэмтээх шалтгаан болно. Эрүүл мэндийн нөхцөл байдал хумсанд нөлөөлнө.

- Хумсыг усанд орсны дараа зөөлөрсөн байхад нь авна.
- Хумс болон ойр орчмын арьсны байдлыг шалгана.
- Хумсанд ямар нэгэн гажиг илэрвэл эмчид мэдэгдэнэ.



● Хумсны хутга

● Хумсны хуурай



☉ Нүүр будах асаргааны гол санаа

Нүүр будах нь өөрийгөө илэрхийлэх нэг арга юм.

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

5 Амны хөндийн арчилгаа

1) Амны хөндийн арчилгааны ач холбогдол

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

☉ Шүд угаах асаргааны гол санаа

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

● Шүд угаах асаргаа (урд талаас нь)

Харааны түвшинг тааруулан асаргаа хийх замаар буруу хоолойгоор орохоос сэргийлнэ.



● Шүд угаах асаргаа (ар талаас)

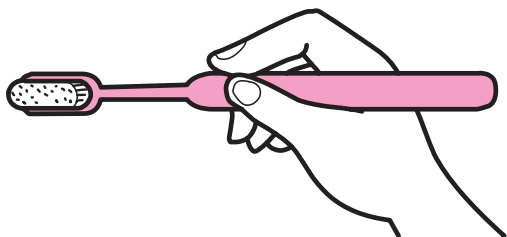
Буруу хоолойгоор орох аюултай тул асруулагчийн эрүүг дээш өргөхгүй.



Асруулагчийн толгойг хөдөлгөөнгүй барьж тогтвортой байдалтай болгоно.

● Шүдний сойз барих арга

Шүдний сойзыг балын харандаа барих мэтээр барина.

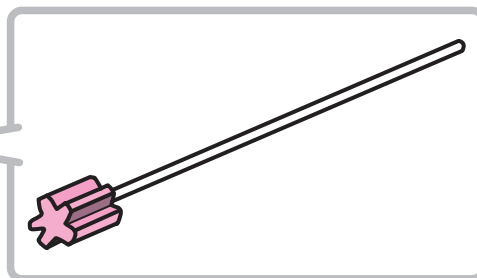
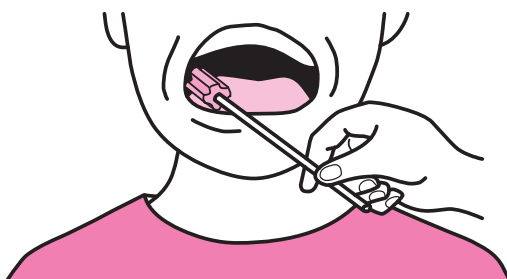


Хүчлэлгүйгээр буйл болон шүдийг гэмтээхээс сэргийлэх боломжтой.



● Порлон болон сойз ашиглах жишээ

Шүдний сойзоор шүд угаах боломжгүй тохиолдолд порлон сойз зэргийг ашиглана.

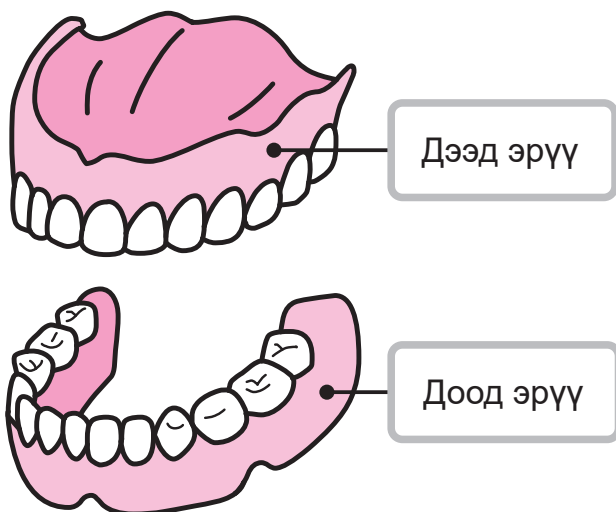


◎ Хиймэл шүдний цэвэрлэгээ хийх болон хадгалах

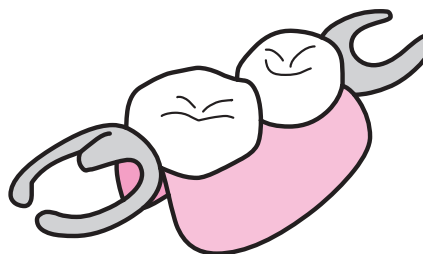
Хиймэл шүд нь дутуу шүдийг нөхөх зорилготой. Бүрэн хиймэл шүд, хэсэгчилсэн хиймэл шүд байдаг.

- Нян үржихэд хялбар байх тул хоол бүрийн дараа авч цэвэрлэнэ.
- Сойз ашиглан гоожуурын усаар угааж зайлна.
- Хиймэл шүд нь хуурайшвал хагарч болно. Ус эсвэл хиймэл шүд цэвэрлэгчтэй саванд хадгална.
- Хиймэл шүдийг авсны дараа жинхэнэ шүдийг угаана.

● Тагнайтай шүд



● Шүдэлбэр



5

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

1

Усанд орох, ариун цэвэр сахихын ач холбогдол

Усанд орох нь бохирдлыг арилгах, биеэ цэвэр байлгах зорилготой. Сэргэг, сэтгэл хангалуун, тайвшралыг мэдрэх болно. Амьдралын хэмнэлийг тохируулах нөлөөтэй.

2

Усанд орох, ариун цэвэр сахихтай холбоотой сэтгэл болон биеийн бүтэц

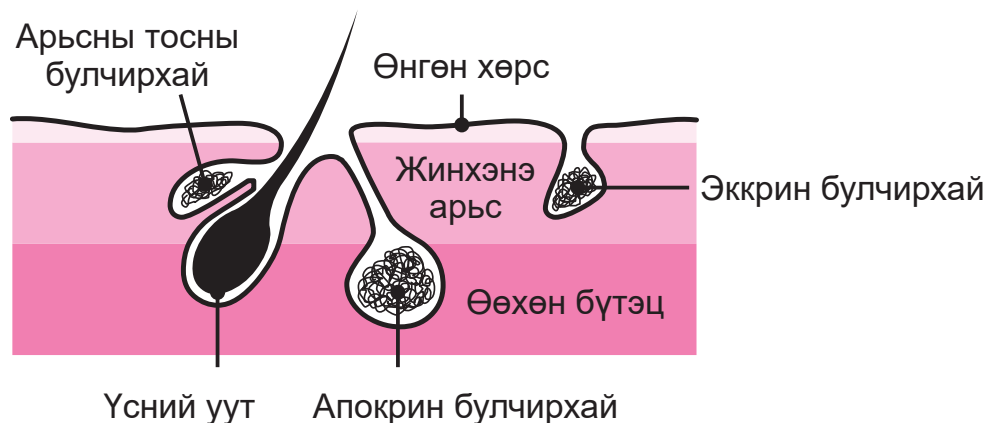
☉ Усанд орох, ариун цэвэр сахихын үр дүн

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

1) Арьсны үйл ажиллагаа

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

● Арьс болон хөлсний булчирхайн бүтэц



◎ Хөлсний булчирхайн төрөл

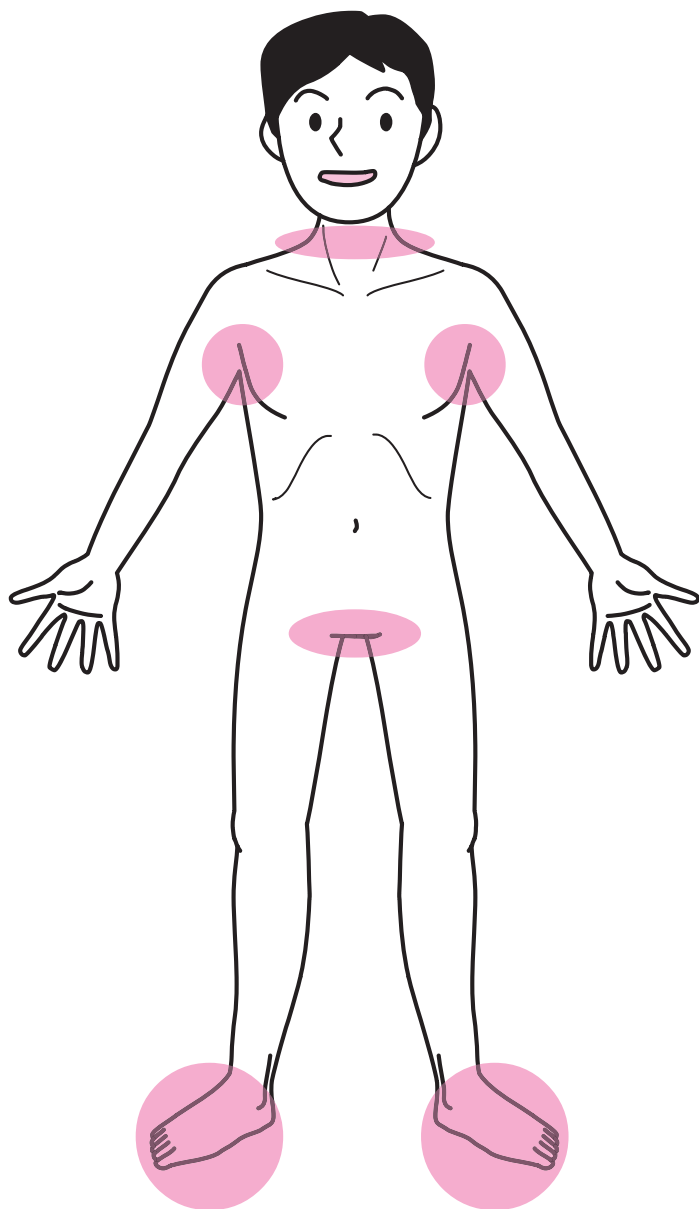
Эккрин булчирхай: Бүх биед тархсан байдаг ба үнэргүй.

Апокрин булчирхай: Суга зэрэгт тархан байрлах ба үнэртэй байдаг.

◎ Арьсны бохирдоход хялбар хэсгүүд

Арьс бохирдох нь хөлс болон арьсны тосны булчирхайн шүүрлээс болдог.

● Бохирдоход хялбар хэсэг



Бохирдоход хялбар байх нь арьс давхардах хэсэг юм.

◎ Усанд орох, ариун цэвэр сахилахад анхаарах зүйлс

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

● Усанд орох орчныг тохируулах



Тайлбар

Халууны шок

Температурын зөрүүнд огцом орсноор биед үүсэх муу нөлөөг хэлнэ.

1) Усанд оруулах асаргаа

(Усанд орохын өмнө)

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх
 - Өрөөний температурын тохиргоог хийнэ.
- (4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.
 - Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.
- (5) Бие засуулна.
 - Усанд орохдоо шээх хүсэл төрж магадгүй.



Хоол боловсруулж шингээх үйл ажиллагааг бууруулж болзошгүй тул өлөн элгэн дээрээ эсвэл хоолны дараа шууд усанд орохоос зайлсхийнэ. Шингэн алдалтаас сэргийлэхийн тулд усанд орохоосоо өмнө шингэн юм уух хэрэгтэй.

(Хувцас тайлах)

Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс сандар дээр суулган хувцсыг тайлна.

- Асруулагчид саажилт байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсүүлнэ.



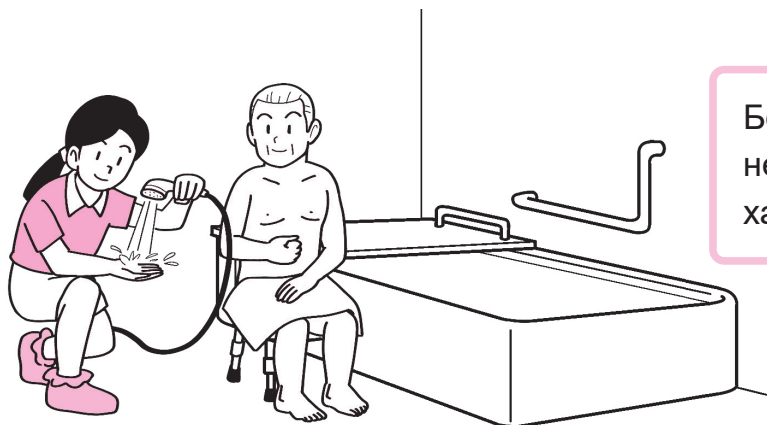
(Усанд орох явц)

(1) Явахад нь асруулагчийг даган явж, унахаас сэргийлнэ.

- Саажилттай хүн байх тохиолдолд асрагч өвчтэй талд байрлана.

(2) Шүршүүрээр угаана.

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



Бөгсөн биеэр нь алчуур
нөмөргөж нууцлалыг
хамгаална.

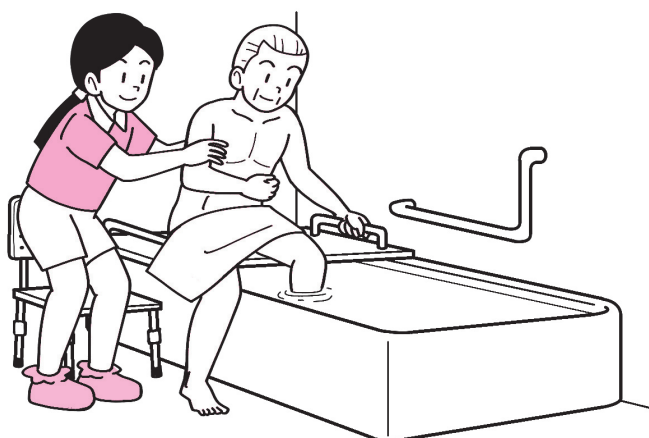


- Шүршүүрийг асруулагчийн хурууны үзүүрээс эхлэн шүршиж, бага багаар биеийн гол уруу шүршинэ.
- Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас нь шүршинэ.

(3) Асруулагчийн биеийг угаана.

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

(4) Ваннанд орно.



Асруулагчид саажилт байх тохиолдолд эрүүл талаас нь оруулна.



- Асруулагчийн төрх байдал нь тогтвортой байгаа эсэхийг шалгана.
- Өвчтэй талын бие нь хөвдөг тул дарж өгнө.
- Асруулагчийн зүс царайнаас нь биеийн байдлыг шалгана.

(5) Ваннаас гаргана.

- Ваннаас огцом боссоноос үүдэх ортостатик даралт багасалтад анхаарна.

(6) Халуун усаар зайлуулна.

(Үс угаах)

- Асруулагчийн үсийг шүршүүрээр норгоно.
- Шампунийг хөөсрүүлсний тараа хэрэглэнэ.
- Үсээ хурууныхаа өндөгөөр угаана. Хумсаа гаргаж угаавал арьсыг гэмтээнэ.

**(Усанд орсны дараа)**

- (1) Асруулагчийн биеийг арчина.
 - Биеийн дулаан буурахаас сэргийлэн хуурай алчуураар арчина.
 - Арьсыг үрэх юм бол арьсыг гэмтээх тул алчуурын дээрээс дарах маягтай арчина.
 - Арьс давхардах хэсгийг ч марталгүйгээр арчина.
 - Чийгшүүлэгч крем зэргээр арьс хуурайшихаас сэргийлнэ.
- (2) Хувцсыг өмсүүлнэ.
- (3) Үс хатаагчаар асруулагчийн үсийг хатаана.



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

- (4) Шингэн юм уухыг зөвлөж, амраана.

● Хэсэгчлэн угаах (гараа угаах ба хөлөө угаах)



Гараа угаах

Угаалгын тосгуур зэрэгт бүлээн ус хийж гараа угаана. Сүүлд нь халуун усаар зайлна.



Хөлөө угаах

Хувин зэрэгт халуун ус хийж гар хөлийг угаана. Сүүлд нь халуун усаар зайлна.



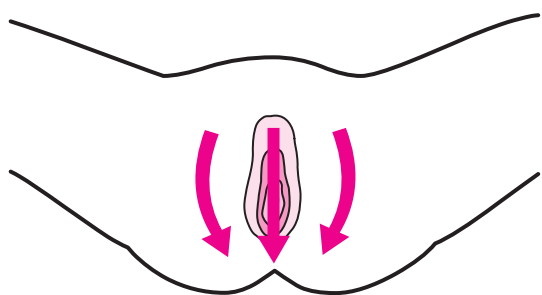
Гар болон хөлөө угаасны дараа хумс зөөлрөх тул хумс авахад хялбар болно.

◎ Хярзан орчмын цэвэрлэгээ

Хярзан нь ялгадас, хөлсөөр амархан бохирддог. Бохир нөхцөлд байлгавал нь үнэр, бактерийн халдвар үүсгэдэг.

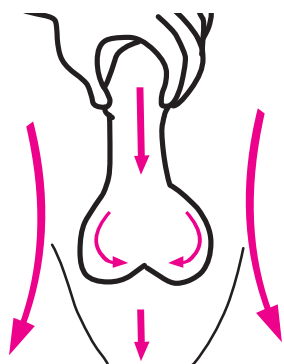
◎ Дараалал боон анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн нууцлалыг хамгаална.
- Бэлтгэх халуун усны температур биеийн температуртай ойролцоо байна. Бэлэг эрхтэн нь температурт мэдрэмтгий байдаг.
- Халдвараас сэргийлэхийн тулд нэг удаагийн бээлий ашиглана.
- Угаасны дараа хуурай алчуураар хөнгөн дарах маягтай арчина. Арьсыг ажиглан улайлт зэрэг байвал эмчид мэдэгдэнэ.



Эмэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Халдвараас сэргийлэх зорилгоор шээсний сүвнээс анус чиглүүлэн арчина. Нэг гадаргууг дахин дахин арчихгүй байх.



Эрэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Эрэгтэй хүн байх тохиолдолд төмсөгний арыг сунгаж арчина.

◎ Арчиж цэвэрлэх

Арчиж цэвэрлэх нь ямар нэг шалтгаанаар усанд орох, шүршүүрт орох боломжгүй байх тохиолдолд халуун ус болон саван, алчуур ашиглан биеийг цэвэрлэх арга юм. Арьсыг цэвэр байлгаж, цусны эргэлтийг сайжруулж, булчинг цочроох үр дүнтэй байдаг.

(Арчиж цэвэрлэх төрөл)

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

Хэсэгчлэн арчиж цэвэрлэх: Биеийн зарим хэсгийг арчих. Бүх биеийг цэвэрлэхэд хэцүү үед хийгддэг.

(Арчиж цэвэрлэх дараалал)

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

(Хэрэгцээт зүйлс)

Ванны алчуур, алчуур, шингэн саван, солих хувцас зэрэг

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

● Нүүр арчих арга

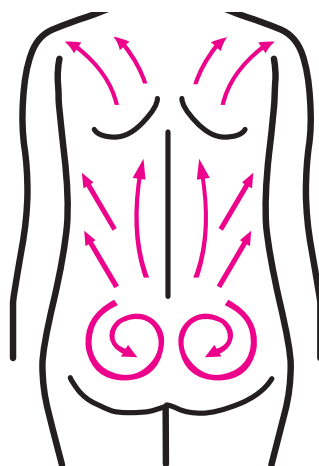
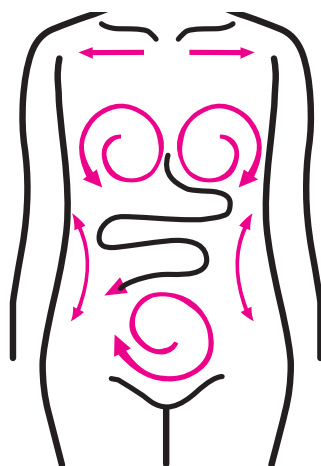


- Нүдний эргэн тойрноос эхэлж арчина.
- Чихний ар, хүзүүг нямбайлан арчина.

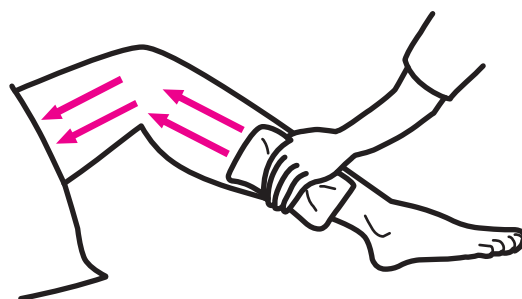


Арчаагүй хэсгийг ванны алчуураар хучиж, арьс харагдахгүй байхаар хучна.

● Цээж, хэвлийн хэсгийг арчих арга ● Нурууг арчих арга



- Эмэгтэй хүний хөхийг дугуйруулан арчина.
- Нурууг булчинг дагуулан томоор нь арчина.
- Савангийн уусмал хэрэглэхдээ сайтар арчина. Арчилгүй үлдэх нь загатнуулах шалтгаан болдог.
- Нойтон алчуураар арчсан даруйдаа хуурай алчуураар усыг нь шингээж авна. Ус үлдвэл биеийн дулаан алдагдана.



1 үе мөчний хэмжээгээр сайтар арчина. Тогтмол даралтаар арчина.

6

Гэрийн ажлын асаргаа

1

Гэрийн ажлын ач холбогдол

IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа) дотроос гэрийн ажил гэдэг нь хоол хийх, цэвэрлэх, угаалга хийх, хувцас цэгцлэх, дэлгүүр орох зэрэг үйлдлийг хэлнэ. Гэрийн ажил нь амьдралын үндэс байна. Амьдрахын тулд IADL шаардлагатай.

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

● IADL-н жишээ



2 Хооллох асаргааны үед

1) Хоол хийх

Хүн амьд байх, эрүүл амьдрахын тулд хоол идэх шаардлагатай.

- Хоол хийх нь хүнсний зүйлийг идэхэд хялбар болгож, шим тэжээлийг үр дүнтэйгээр биедээ авах боломжтой болгоно.
- Хоол хийх нь цэсийг шийдэх, хоолны материалаа бэлдэх, хоол хийх, таваглах, түгээх, цэгцлэх дарааллаар хийгдэнэ.
- Хоол хийхдээ хэрэглэгчийн биеийн онцлогт тохирсон байх ёстой. Өвчин болон харшил зэргийг харгалзсан хоолны материал, хоол хийх аргыг сонгоно.



◎ Хоолоор үйлчлэх

Хооллох зуршил болон идэж буй зүйл нь улс болон бүс нутгаас хамааран ялгаатай байдаг. Хоолны амт болон дуртай зүйл нь хүн бүрт өөр байдаг.

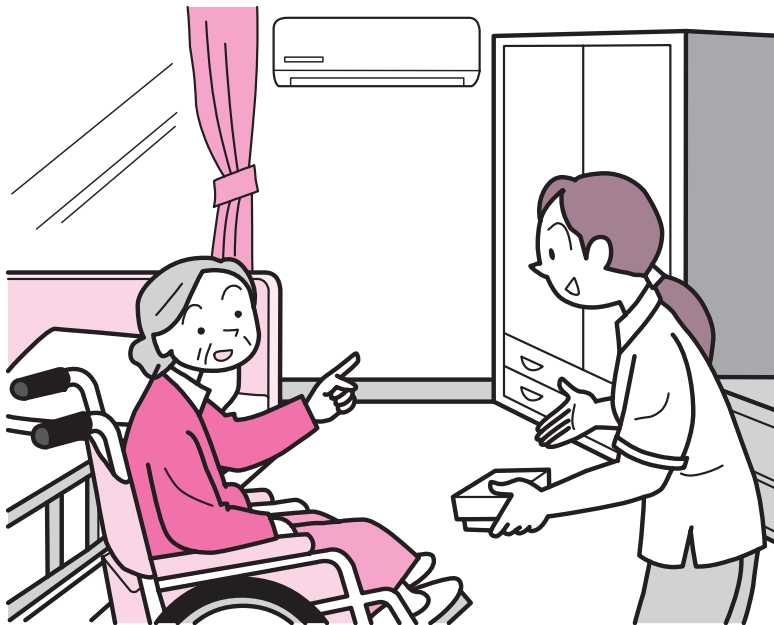
Мөн Японд уламжлалт арга хэмжээ болон улиралд нийцүүлсэн хоол болон хоолны материал байдаг.



Японы цагаан сарын арга хэмжээний хоол “Шинэ жилийн хоол”

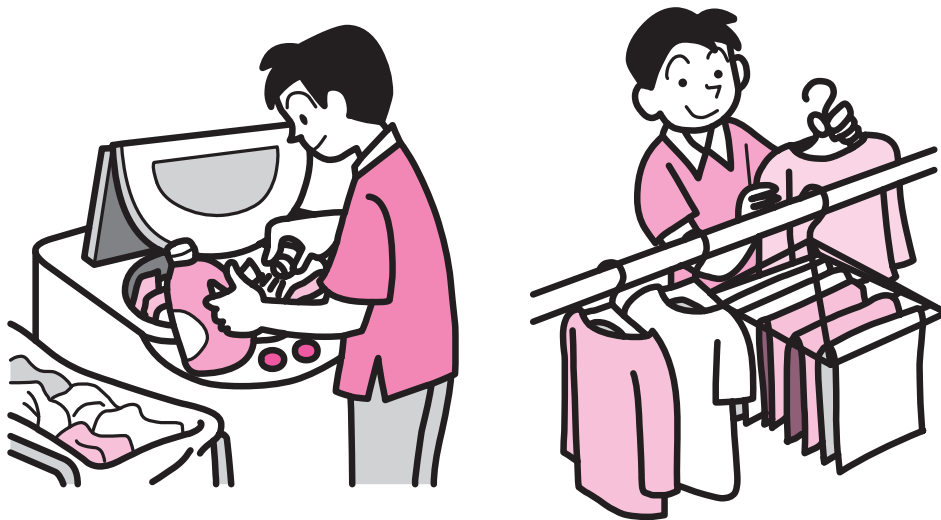
2) Цэвэрлэгээ

- Цэвэрлэгээ нь тав тухтай амьдрах боломжийг хангахын тулд хог тоос шороо, бохирдол зэргийг арчиж цэвэрлэж эрүүл аюулгүй амьдрах орчинг бүрдүүлэх явдал юм.
- Амьдрах орчинд хэрэглэгчдийн өдөр тутмын хэрэгцээт зүйлс олон байдаг. Эхлээд харахад шаардлагагүй мэт санагдаж байсан ч асруулагчдад чухал зүйл байдаг. Цэгцлэх болон зайлуулах үед заавал асруулагчаас асууж зөвшөөрөл авч байж хийнэ.



3) Угаалга

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



Тав тухтай амьдрахын тулд амьдрах орчныг сайжруулах шаардлагатай. Амьдрах орчин нь цэвэр цэмцгэр байх тал болон осол гэмтлээс сэргийлэх төдийгүй, хувийн нууцыг хамгаалан, аюулгүй бөгөөд сэтгэл амар амгалан амьдрах боломжтой байхаар тохируулна.

- Хэрэглэгчийн бие бялдар, оюун санааны байдалд тохирсон амьдрах орчныг бүрдүүлэх шаардлагатай. Коридор, шат нь гулсдаггүй материалаар хийгдсэн, бариултай байна. Угаалгын өрөө, бие засах газар зэрэг нь ашиглахад хялбар байхаар хүрээлэн орчинд нийцсэн байна.
- Өрөөний температур, агаар сэлгэлт зэргийг анхаарах шаардлагатай.
- Бие эрхтний нөхцөл байдалд нийцүүлсэн асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах замаар амьдралын идэвхтэй байхаар болгоно.



Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

Хөдөлгөөний асаргаа

Хооллох асаргаа

Бие засах асаргаа

Бие арчлах асаргаа

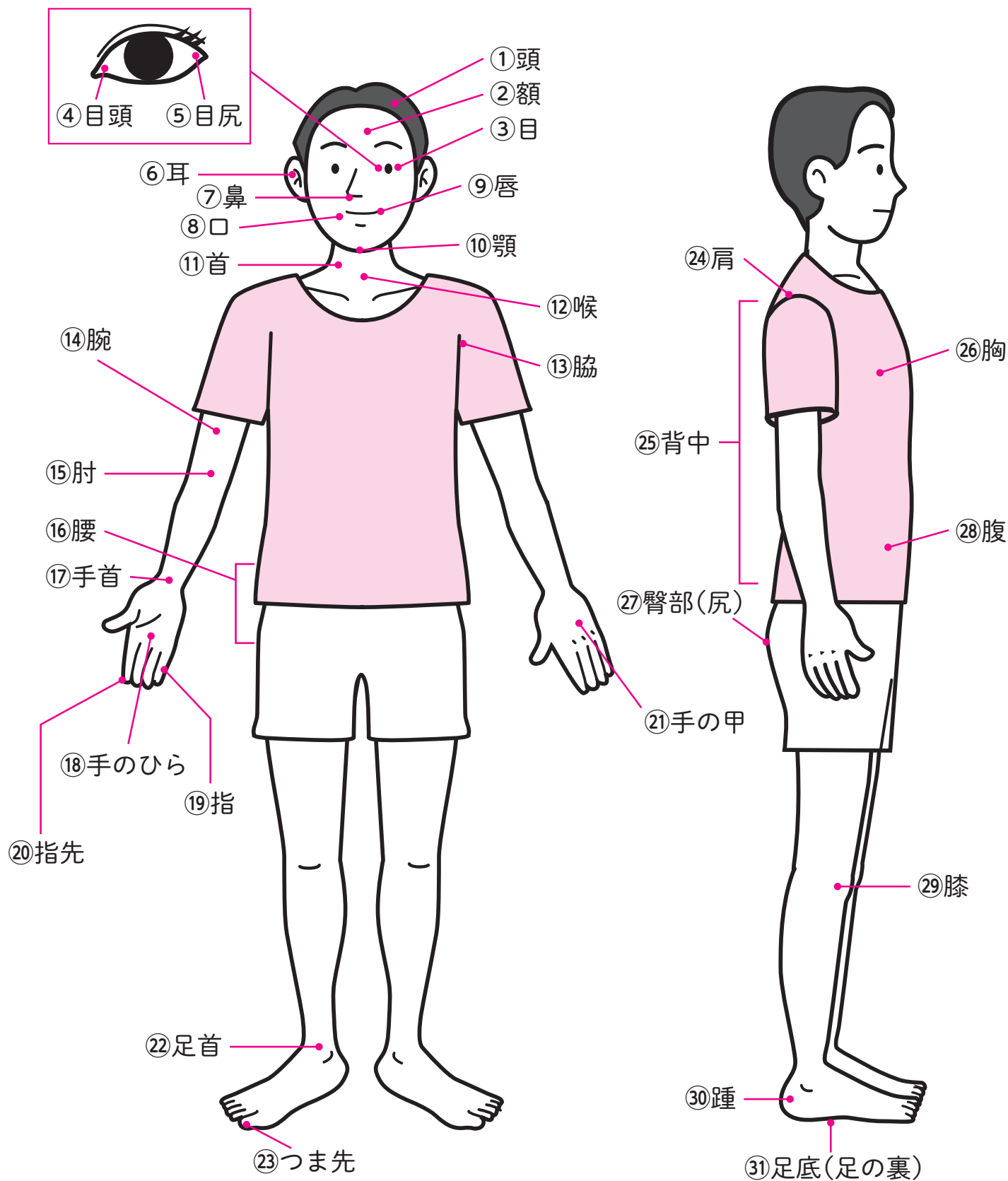
Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Гэрийн ажлын асаргаа

Текст

Хариулт хэсэг

Үг цээжилье! Бие Биеийн байрлал Өвчин/шинж тэмдэг

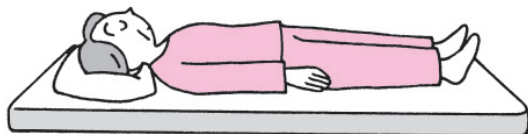


からだのことば

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

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	Нүд
④	目頭	めがしら	Нүдний дотор булан
⑤	目尻	めじり	Нүдний гадна булан
⑥	耳	みみ	Чих
⑦	鼻	はな	Хамар
⑧	口	くち	Ам
⑨	唇	くちびる	Уруул
⑩	顎	あご	Эрүү
⑪	首	くび	Хүзүү
⑫	喉	のど	Хоолой
⑬	脇	わき	Суга
⑭	腕	うで	Гар
⑮	肘	ひじ	Тохой
⑯	腰	こし	Ууц
⑰	手首	てくび	Бугуй
⑱	手のひら	てのひら	Гарын алга
⑲	指	ゆび	Хуруу
⑳	指先	ゆびさき	Хурууны үзүүр
㉑	手の甲	てのこう	Гарын ар тал
㉒	足首	あしくび	Шагай
㉓	つま先	つまさき	Хөлийн хуруу
㉔	肩	かた	Мөр
㉕	背中	せなか	Нуруу
㉖	胸	むね	Цээж
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	Хонго (бөгс)
㉘	腹	はら	Гэдэс
㉙	膝	ひざ	Өвдөг
㊱	踵	かかと	Өсгий
㊲	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	Хөлийн ул/Хөлийн таваг
㊳	顔色	かおいろ	Нүүрний өнгө
㊴	患側	かんそく	Өвчтэй тал
㊵	健側	けんそく	Эрүүл тал
㊶	健康	けんこう	Эрүүл мэнд
㊷	体調	たいちょう	Биеийн байдал
㊸	バイタルサイン	——	Амин шинж тэмдэг

①仰臥位／あおむけ



④端座位



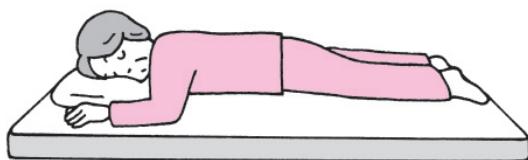
②側臥位／よこむき



⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位／あおむけ	ぎようがい／——	Дээш харж хэвтэх байрлал/ Дээшээ харах
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	Хажуугаар хэвтэх байрлал/ Хажуулдах
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	Доош харж хэвтэх байрлал/ Түрүүлгээ харах
④	端座位	たんざい	Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал
⑤	椅座位	いざい	Сандал дээр суух байрлал
⑥	立位	りつい	Босоо байрлал
⑦	体位	たいい	Биеийн байрлал
⑧	体位変換	たいいへんかん	Биеийн байрлал өөрчлөх
⑨	姿勢	しせい	Төрх байдал

⑪嘔吐



⑳発汗



● 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	Хамуу
②	風邪	かぜ	Ханиад
③	高血圧症	こうけつあつしょう	Даралт ихсэх өвчин
④	食中毒	しょくちゅうどく	Хоолны хордлого
⑤	認知症	にんちしょう	Тэнэгрэл
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	Халуунд цохиулах
⑦	肺炎	はいえん	Хатгалгаа
⑧	白内障	はくないしょう	Нүдний болор цайх эмгэг

● 症状

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

Хөдөлгөөний асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	Шилжин суух
②	移動	いどう	Хөдөлгөөн, явах, шилжих
③	移動用リフト	いどうようリフト	Хөдөлгөөнт өргөгч
④	起き上がる	おきあがる	Босгож дээшлүүлэх
⑤	(ブレーキを) かける	——	(тоормос) түгжих
⑥	臥床	がしょう	Хэвтрийн байдал
⑦	車いす	くるまいす	Тэргэнцэр
⑧	声かけ	こえかけ	Дуудлага
⑨	支える	ささえる	Тулах
⑩	シルバーカー／ 高齢者用手押し車	——／ こうれいしゃようておしぐるま	Силвер кар/хөгшин настнуудад зориулсан түрдэг тэрэг
⑪	すべる	——	Гулсах
⑫	スライディングシート	——	Гулсдаг дэвсгэр
⑬	杖	つえ	Таяг
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	(Таяг) тулах
⑮	つかまる	——	Барих, зуурах
⑯	手すり	てすり	Бариул
⑰	握る	にぎる	Атгах
⑱	寝返り	ねがえり	Хөрвөөх
⑲	白杖	はくじょう	Цагаан таяг
⑳	ブレーキ	——	Тоормос
㉑	歩行器	ほこうき	Алхуулагч
㉒	前屈み	まえかがみ	Урагш бөгтийх
㉓	誘導	ゆうどう	Чиглүүлэх
㉔	床	ゆか	Шал
㉕	離床	りしょう	Хэвтрээс гарах

● もんだい 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	Асрагч
---	-----	--------	--------

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



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

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

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

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さとう
佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

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

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

- 1 さとう たいちよう 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。

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

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。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。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、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 ひとり お あ
鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- 2 すずき ひとり くつ は
鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- 3 すずき ひとり くるま の
鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
- 4 すずき ひとり い
鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



さとう 佐藤さん：きょうはお天気^{てんき}がいいから、散歩^{さんぽ}に行きたいわ。

かいごしょく 介護職：公園^{こうえん}の花^{はな}がきれいですから、昼ご飯^{ひるはん}を食べたら、いっしょ^{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^{つか}を使いますか。

さとう 佐藤さん：はい。疲れたら、座^{すわ}れますから。

かいごしょく 介護職：じゃ、玄関^{げんかん}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 さとう 佐藤さんは、昼ご飯^{ひるはん}の後^{あと}で散歩^{さんぽ}に行きます。
- ② さとう 佐藤さんは、ひとり^{ひとり}で公園^{こうえん}へ行きます。
- ③ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{すわ}に座^{すわ}って公園^{こうえん}へ行きます。
- ④ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{げんかん}を玄関^だに出しておきます。

IV

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

すず き いた
鈴木さん : もう、あまり痛くないよ。

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

すず き
鈴木さん : ありがとう。

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

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

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん : 左、杖、右だね。

かい ごしよく
介護職 : いいえ、_____。

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

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

Хооллох асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	Халаах
②	エプロン	——	Хормогч
③	嚥下	えんげ	Залгих
④	きざむ	——	Жижиглэх
⑤	誤嚥	ごえん	Буруу хоолойгоор орох
⑥	こぼす	——	Асгах
⑦	(食器を) 下げる	(しょっきを) さげる	(Аяга таваг) хураах
⑧	冷ます	さます	Хөргөх
⑨	食品	しょくひん	Хүнс, хоол
⑩	食欲	しょくよく	Хоолны дуршил
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	Шингэн нөхөх
⑫	咳込む	せきこむ	Уртаар ханиалгах
⑬	とろみ (粉)	—— (こ)	Зутан (нунтаг)
⑭	(とろみを) つける	——	(Зутан) зутагнах
⑮	飲み込む	のみこむ	Залгих
⑯	一口大	ひとくちだい	Нэг том үмхэх хэмжээ
⑰	むせる	——	Хахах
⑱	量	りょう	Хэмжээ

● もんだい 問題のことば

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

Үг (Цэс)

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

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かい ごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

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

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

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

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



もんだい
[問題] 会話の内容で、正^{かい}しいものを選^{ない}んでくだ^{ただ}さい。

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



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

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

かい ごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

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

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

た りよう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

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

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



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

さとう す
佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしょく
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。よろしく願いします。楽しみにしています。

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

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

IV

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

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かい ごしよく つめ むぎちゃ 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 ごしよく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



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

- 1 つめ むぎちゃ 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。

Бие засах асаргаа

Үг

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

● もんだい 問題のことば

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

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かい ごしょく さ とう き が まえ しり
介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

さ とう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしょく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さ とう
佐藤さん : はい。

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

さ とう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

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

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

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



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

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

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

すず き い
鈴木さん : そうか。じゃ、行っておこう。

かい ごしょく
介護職 : はい。わかりました。

мон даи кай ва найюу тада эра
[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、まず散歩に行きます。
- 2 すず き はん た い
鈴木さんは、まず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、まず食堂へ行きます。
- 4 すず き い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



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

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

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

すず き
鈴木さん : そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職 : わかりました。今、持って来ます。

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

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

IV

かい ごしょく 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。

 なん
このボタンは何ですか。

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

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

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

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

Бие арчлах асаргаа

Үг

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

● もんだい 問題のことば

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

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



すずき
鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

かいごしょく
介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき
鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく
介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

すずき
鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。いいですね。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が^は痛い^{いた}んです。

かい ごしよく
介護職：いつからですか。

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

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

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしよく
介護職：じゃ、^{よやく}予約しますね。^{かん ご し れんらく}看護師^{かん ご し}に^{れんらく}連絡します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

かい ごしよく
介護職：きょうは、^{くち}口をゆすぎましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝から^は歯が^{いた}痛い^{いた}です。
- ② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れました。
- ③ さとう
佐藤さんは、^{は いしや み}歯医者^{は いしや}に^み診てもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分で^{は いしや}歯医者^{は いしや}を^{よやく}予約^{よやく}します。



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 が
介護職：ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん：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。

さとう ひ だ き いろ と
佐藤さん：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。

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

IV

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

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

さとう 佐藤さん：はい、お願い^{ねが}します。

かい ごしよく 介護職：終わ^おりました。くしでとか^ときましょうか。

さとう 佐藤さん：自分^{じぶん}でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わかりました。

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

- ① さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}を拭^ふきます。
- ② さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}を乾^{かわ}かします。
- ③ さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}でくしを取^とります。
- ④ さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}をと^とかします。



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

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

かい ごしょく
介護職 : はい、わかりました。

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

さとう
佐藤さん : やってみます。

むづか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんたい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Үг

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

● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	Шалгах
---	----	------	--------

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



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

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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

かん ご し み
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ
きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

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

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

- すず き せ なか いた
① 鈴木さんは、背中が痛いです。
- すず き せ なか あか
② 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。
- すず き ふ ろ はい
③ 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
- すず き ふ ろ はい
④ 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 にゅうよく い
介護職 : 佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは
お風呂に入れますよ。

たいちょう
体調 はいかがですか。

さ と う
佐藤さん : きの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。

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

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



かい ごしよく ゆ おん ど すこ
介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さ と う き も
佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かい ごしよく さ と う ふ ろ で
介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

かい ごしよく ゆか すべ ある
介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

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

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

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{かいご}介護をします。

^{かいご}介護職：^{しやく}わかりました。

リーダー：^{かお}顔を^ふ拭くときは、^{あたた}温かい^{つか}タオルを使います。

^{かいご}介護職：^めはい。目の^{まわ}周りはどうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^むに向かって^ふ拭きます。

^{かいご}介護職：^{さいしょ}最初に^め目尻^ふを^ふ拭くんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目頭^{がしら}を^ふ拭きます。

^{かいご}介護職：^{すみません}すみません。わかりました。

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

- 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 ^め目尻から^め目頭^{がしら}まで^ふ拭きます。
- ④ ^め目頭から^め目尻^{がしら}まで^ふ拭きます。



かい ごしょく ^ゆ おん ど
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^{あつ}熱い^ゆ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^{おん ど}温度になったよ。



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

- ① ちょうどいい^{おん ど}温度でよかったです。
- ② ^{すこ} ^{あつ}少し熱い^{はい}ですか。ちょっとぬるくしますね。
- ③ もう少し^{すこ}お風呂^{ふ ろ}に入りたい^{はい}ですか。
- ④ ^{すこ} ^{あつ}少し熱く^{はい}しますね。

VI

かい ごしよく 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 ごしよく ふ
介護職：そうですか。からだを拭きましようか。

すず き ねが
鈴木さん：お願いします。

かい ごしよく へ や おん ど
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すず き さむ
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職：そうですか。_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

VII

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

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

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

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг

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

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



^{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}をたくさん干^ほしました。でも、もう乾^{かわ}きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

^{さとう}
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

^{さとう}
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さく^{ちい}たためばいいですか。

^{かいごしょく}
介護職：はい、そうです。

^{もんだい}
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① ^{さとう}佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干^ほします。
- ② ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりとタオルを干^ほします。
- ③ ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ ^{さとう}佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かい ごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かい ごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもの や さかな つく
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
ひる はん さとう ひとり つく
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
ひる はん かい ごしょく ひとり つく
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
ひる はん やさい にもの つく
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。
ひる はん さかな に つ つく



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

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

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
じゃ、今窓を開けますね。

② じゃ、いまかん き
じゃ、今換気をしますね。

③ じゃ、さとう しょくどう い まど し
じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね。

④ じゃ、さとう しょくどう い かん き
じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね。

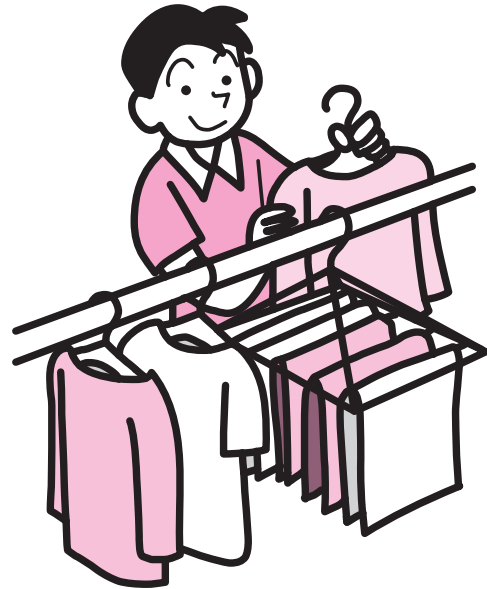
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

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

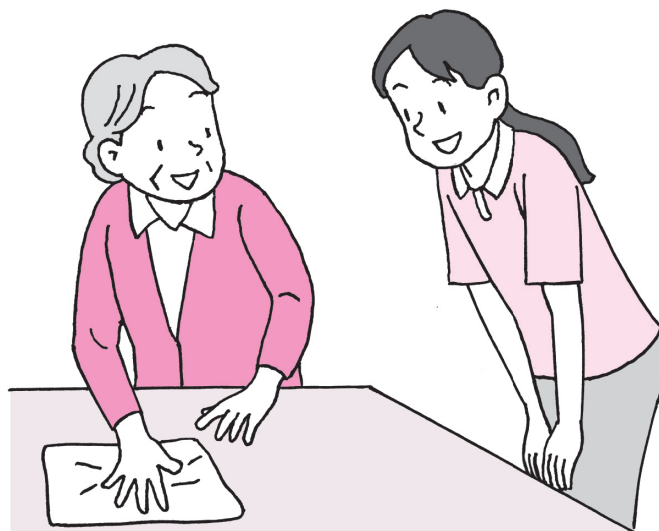


さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かい ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへい 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。

Текст

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※ ^{かっこく ぼ ことく ご やく はい} 各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	Ажиглах, харах
②	行事	ぎょうじ	Арга хэмжээ
③	禁止	きんし	Хориотой
④	計画	けいかく	Төлөвлөгөө
⑤	掲示	けいじ	Нийтлэх, мэдээлэх
⑥	ケース	——	Кэйс, тохиолдол
⑦	玄関	げんかん	Үүд
⑧	参加者	さんかしゃ	Оролцогч
⑨	事故	じこ	Осол, гэмтэл
⑩	施設	しせつ	Байгууламж, газар
⑪	就寝	しゅうしん	Орондоо орох
⑫	出勤	しゅっкин	Ажилдаа орох
⑬	巡視	じゅんし	Эргүүл
⑭	使用	しょう	Ашиглах
⑮	状況	じょうきょう	Нөхцөл байдал
⑯	ショートステイ	——	Богино хугацаагаар байх
⑰	自立	じりつ	Бие даах
⑱	送迎車	そうげいしゃ	Угтах үдэх машин
⑲	退勤	たいкин	Ажлаасаа буух
⑳	タイヤ	——	Дугуй
㉑	建物	たてもの	Барилга

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
②②	担当者	たんとうしゃ	Хариуцагч
②③	調理員	ちょうりいん	Тогооч
②④	転倒	てんとう	Бүдэрч унах
②⑤	ナースコール	——	Тусламж дуудах хонх
②⑥	日勤	につきん	Өдрийн ээлж
②⑦	濡れる	ぬれる	Гоожих, шүүрэх
②⑧	吐く	はく	Нулимах, бөөлжих
②⑨	外す	はずす	Салгах
③⑩	非常口	ひじょうぐち	Аврах гарц
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	Тусламжийн хонх
③⑫	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 дугаар
③⑬	服薬	ふくやく	Эм уух
③⑭	変更	へんこう	Өөрчлөх
③⑮	報告	ほうこく	Мэдээлэх
③⑯	ホール	——	Танхим
③⑰	まつり	——	Баяр
③⑱	ミーティング	——	Уулзалт
③⑲	見守り	みまもり	Харж хамгаалах
④⑩	面会	めんかい	Уулзаж ярилцах
④⑪	申し送り	もうしおくり	Хүлээлцэх
④⑫	夜勤	やきん	Шөнийн ээлж
④⑬	流行	りゅうこう	Дэгдэх, тархах
④⑭	利用者	りようしゃ	Асруулагч

佐藤^{さとう}さんは、トイレ^いに行^いって排泄^{はいせつ}をしています^{よる}が、夜はポータブル^{つか}トイレ^{はいせつ}を使^{かい}っています。排泄^{はいせつ}は介護^{かいご}が必要^{ひつよう}です。失禁^{しっ}^{きん}はありません。

問題^{もんだい} 文^{ぶん}の内容^{ないよう}で、正^{ただ}しいもの^{えら}を選^{えら}んでください。

- ① 佐藤^{さとう}さんは、排泄^{はいせつ}が自立^{じりつ}しています。
- ② 佐藤^{さとう}さんは、いつもトイレ^いに行^いって排泄^{はいせつ}をしています。
- ③ 佐藤^{さとう}さんは、夜^{よる}はポータブル^{はいせつ}トイレ^{はいせつ}で排泄^{はいせつ}をしています。
- ④ 佐藤^{さとう}さんは、失禁^{しっ}^{きん}があります。

利用者の状況 II

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 III

名前	佐藤さん
見る	右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
聞く	左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
話す	問題はありません。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

リ　　よう　　しゃ　　じよう　　きよう
利用者の状況 IV

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

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

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

利用者の状況 V

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

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

- ① 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 ようしや お つた
え、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

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

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

① くるま お「車いすを押しますよ」

② くるま「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ「危ないですよ」

④ かい ご「介護をしますよ」

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

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

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

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



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

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

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

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

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

- ☐ はいせつ ^{かい ご} 排泄の介護では、まず、利用者 ^{り ようしや}ができることを確 ^{かく}
- ☐ 認 ^{にん}します。できることは利用者 ^{り ようしや}にやってもらいま
- ☐ す。次に、いっしょにトイレ ^いに行きます。利用者 ^{り ようしや}
- ☐ が安全 ^{あんぜん}に便座 ^{べん ざ}に座 ^{すわ}ったことを確認 ^{かくにん}します。それか
- ☐ ら「介護 ^{かい ご} 職 ^{しょく} を呼ぶときは、ボタン ^よを押 ^おしてくだ
- ☐ さい」 ^{せつめい}と説明 ^{せつめい}します。説明 ^{せつめい}が終 ^おわったら、トイレ
- ☐ の外 ^{そと}に出 ^でます。
- ☐
- ☐
- ☐

^{もん だい} [問題] ^{ぶん} 文と同じ ^{おな} 順 ^{じゆんばん} 番 ^{はいせつ} の排泄 ^{かい ご} の介護 ^{えら} を選んでください。

- ① ^{り ようしや} 利用者 ^{かくにん}ができることを確認 ^いする→いっしょにトイレ ^{あんぜん}に行く→安全 ^{かく}を確
- ^{にん}認 ^{せつめい}する→ボタン ^{そと}について説明 ^でする→トイレの外 ^{そと}に出
- ② ^{り ようしや} 利用者 ^{かくにん}ができることを確認 ^いする→いっしょにトイレ ^{あんぜん}に行く→安全 ^{かく}を確
- ^{にん}認 ^{そと}する→トイレの外 ^でに出 ^{せつめい}る→ボタン ^{そと}について説明 ^でする
- ③ いっしょにトイレ ^いに行く→ボタン ^{せつめい}について説明 ^{そと}する→トイレの外 ^でに出
- ^{あんぜん}る→安全 ^{かくにん}を確認 ^{り ようしや}する→利用者 ^{かくにん}ができることを確認 ^{かくにん}する
- ④ いっしょにトイレ ^いに行く→利用者 ^{り ようしや}ができることを確認 ^{かくにん}する→ボタン ^{かくにん}に
- ^{せつめい}ついて説明 ^{かくにん}する→安全 ^{そと}を確認 ^でする→トイレの外 ^{そと}に出

☐ 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
そして、トイレに行ってもらいましょう。 しょくじ
食事

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

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

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

① にゆうよく まえ りようしゃ 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。 き

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

③ だつ い しつ よくしつ おん ど き 脱衣室と浴室の温度に気をつけないけません。

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

- ☐ た しよく じ かい ご すわ
立って食 事の介護を してはいけません。座 っ
- ☐ かい ご り ようしや せつめい
介護を しましょう。利用 者にメニューの 説明を し
- ☐ た しよく ご こうくう
てから、食 べてもらいます。食 後に口 腔ケアを
- ☐ しよく ご ぶん すわ やす
します。食 後は 30 分 くらい座 っ 休ん てもらい
- ☐ ましょう。

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

- ① た しよく じ かい ご
立って食 事の介護を します。
- ② しよく ご せつめい
食 後にメニューの 説明を します。
- ③ しよく ご は みが
食 後にうがい、歯 磨きなどを してもらいます。
- ④ しよく ご ね
食 後に寝 てもらいます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

か ぞく
ご家族のみなさまへ

が 6 月になりました。これから 食 中 毒が 多 く
な り ます。

が 6 月 1 日から 8 月 31 日まで、施 設 に 食 品
を 持 っ て 来 な い よ う に し て く だ さ い。

げん かん しょうどく えき お し せつ
玄 関 に、消 毒 液 が 置 い て あ り ま す。施 設 に
は い て しょうどく
入 る と き、手 の 消 毒 を し て く だ さ い。

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

- ① が 6 月になると、食 中 毒が 減 り ます。
- ② が 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。



[問題] ^{もん だい} 手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

④ ^{えき}せっけん液で^{て くび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

5 月の献立表

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

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

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

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 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 たんとうしゃ (担当者)	たんじょう び がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

もんだい たんじょう び かい ただ えら
【問題】 誕生日会について、正しいものを選んでください。

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ よう か どよう び 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 しょくいん かい ごしょく にん かん ご し ひ と り ちょう り いん ひ と り 職 員：介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たんとう しゃ 担当者	かい ごしょく かん ご し じゅん び 介護職、看護師：ホールの準備をします。 ちょう り いん の もの じゅん び 調理員：飲み物の準備をします。 かい ごしょく か ぞく あんない 介護職：家族をホールに案内します。 かい ごしょく り よう しゃ ゆうどう 介護職：利用者をホールに誘導します。

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

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

仕事の予定！

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ^{しゅっきん あさ} 出勤 朝のミーティング

10:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

11:00 ^{ちゅうしょく じゅん び} 昼食の準備

11:30 ^{しょくじ かい ご ふくやく かい ご} 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

16:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

17:00 ^{ゆうがた} 夕方のミーティング

17:30 ^{きろく} 記録

18:00 ^{たいきん} 退勤

[問題] ^{もんだい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 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。

や きん 夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (ご ごと じ しゅっきん 午後 5 時) 出 勤

18:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食 事 の 介 護 ・ 服 薬 の 介 護

もう おく にっきん や きん
申 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 きしょう かい ご せんめん こうくう き が
午 前 6 時) 起 床 の 介 護 (洗 面 ・ 口 腔 ケ ア ・ 着 替 え)

8:00 しよく 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 きしょう 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 ちょうしよく 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	7月5日（水曜日） 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これから どうするか	入れ歯は、鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は、介護職が洗ってケースにしまいます。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

あした、^{じゅうよっ か もくよう び}14日（木曜日）のショートステイの^{よてい}予定
です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ひとり}2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ふた り}4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

^{かい りようしゃ じ そうげいしゃ かい}帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

^{かい かい りようしゃ すず き さとう}4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

^{さとう じ かぞく むか き}佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

^{ねが}よろしくお願いします。

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

- ① ^{はい りようしゃ さんにん}あした入る利用者は、3人です。
- ② ^{すず き ご ご じ そうげいしゃ かい}鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- ③ ^{すず き かぞく むか き}鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ ^{さとう ご ご じ かい}佐藤さんは、午後3時に帰ります。

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

看護師がいっしょに病院へ行きます。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪かったです。

ゆうしょく ぜんぶ た ちゃ ミリリットル の
夕食は全部食べました。お茶を200ml 飲み
みました。

は け おうと
吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ
い すずき き も わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と
い すこ おうと
言っ、少し嘔吐をしました。

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

かくにん かんごし ほうこく
バイタルサインを確認して、看護師に報告しま
した。

もんだい
バイタルサインは問題がありませんでした。

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

- ① すずき きぶん わる ゆうしょく のこ
鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- ② すずき ちょうしょく ちゃ ミリリットル の
鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200ml 飲みました。
- ③ すずき よなか は
鈴木さんは、夜中に吐きました。
- ④ すずき よなか ねつ
鈴木さんは、夜中に熱がありました。

Хариулт хэсэг

[Харилцан яриа, дуудлага]

P.209	移動の介護Ⅰ	3
P.210	移動の介護Ⅱ	1
P.211	移動の介護Ⅲ	1
P.212	移動の介護Ⅳ	1
P.215	食事の介護Ⅰ	4
P.216	食事の介護Ⅱ	2
P.217	食事の介護Ⅲ	4
P.218	食事の介護Ⅳ	3
P.220	排泄の介護Ⅰ	3
P.221	排泄の介護Ⅱ	4
P.222	排泄の介護Ⅲ	4
P.223	排泄の介護Ⅳ	4
P.225	みじたくの介護Ⅰ	1
P.226	みじたくの介護Ⅱ	3
P.227	みじたくの介護Ⅲ	4
P.228	みじたくの介護Ⅳ	4
P.229	みじたくの介護Ⅴ	3
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	2
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	4
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	4
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	4
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	4
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	1
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	3
P.239	家事の介護Ⅰ	4
P.240	家事の介護Ⅱ	3
P.241	家事の介護Ⅲ	4
P.242	家事の介護Ⅳ	3
P.243	家事の介護Ⅴ	4

[Текст]

P.247	利用者の状況Ⅰ	3
P.248	利用者の状況Ⅱ	4
P.249	利用者の状況Ⅲ	3
P.250	利用者の状況Ⅳ	3
P.251	利用者の状況Ⅴ	3
P.252	仕事のやり方Ⅰ	1
P.253	仕事のやり方Ⅱ	1
P.254	仕事のやり方Ⅲ	1
P.255	仕事のやり方Ⅳ	1
P.256	仕事のやり方Ⅴ	3
P.257	仕事のやり方Ⅵ	3
P.258	掲示Ⅰ	4
P.259	掲示Ⅱ	4
P.260	掲示Ⅲ	3
P.261	献立	4
P.262	行事の計画Ⅰ	3
P.263	行事の計画Ⅱ	3
P.264	仕事の予定Ⅰ	4
P.265	仕事の予定Ⅱ	3
P.266	事故の報告	3
P.267	申し送りⅠ	2
P.268	申し送りⅡ	4
P.269	申し送りⅢ	3

[Харилцан яриа, дуудлага]

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

[Текст]

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	

- ✓ Япон хэл сурмаар байна
- ✓ Японы асаргааг сурмаар байна
- ✓ Япон хэлний шалгалтад тэнцмээр байна
- ✓ Мэргэшсэн асрагчийн улсын шалгалтад тэнцмээр байна

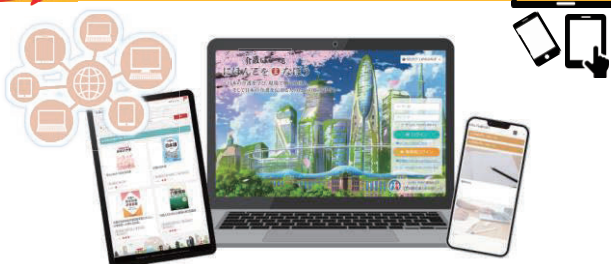
介護もまなべる
にほんごをまなぼう
日本の介護を学び、現場で働く外国人、
そして日本の介護を伝える人のためのWebサイト～

SELECT LANGUAGE

ユーザーID
パスワード
ロ ューザーIDをブラウザに保存する
ログイン
はじめての方はこちら
管理者ログイン
管理者のはじめての方はこちら
ユーザーIDを保存していませんがログイン

Япон хэл, Японы асаргааг үнэ төлбөргүйгээр суралцах веб хуудас

POINT 1 Олон төхөөрөмжтэй нийцдэг



Интернетээр хялбар нэвтрэх

POINT 2 Олон хэлний тоон сургалтын материал хангамж



(12 улсын хэл)



Зорилгод нийцүүлсэн Японы асаргааны сургалт

POINT 3 Орчуулга/Япон хэлний дуут функц



お読みしたい言葉を入力して、「翻訳」ボタンを押してください

Select language 日本語

翻訳したい言葉を入力して、「翻訳」ボタンを押してください

翻訳

用語一覧

あ か さ た な は ま や ら わ

※用語を上部のテキストボックスにコピーして翻訳することも可能です

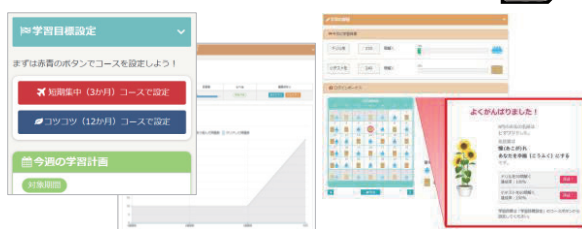
Мэргэжлийн нэр томъёоны дуудлагыг япон хэлний дуут функц ашиглан шалгана уу

POINT 4 Төрөл бүрийн шалгалтын бэлтгэл (Карт, Тест)



Япон хэлний түвшин тогтоох шалгалт (N3/N2) ба Асаргааны ур чадварын үнэлгээний шалгалт Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалт ба Мэргэшсэн асрагчийн улсын шалгалт

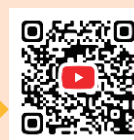
POINT 5 Бие даан суралцах дэмжлэг



Зорилго тавих, сургалтын нөхцөл байдлыг шалгах, улирлын цэцэг ургуулах тоглоом



Japanese



English



FREE

[Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Халамжийн Яамны дэмжлэгтэй төсөл] Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ-н ажиллуулж байгаа ямар ч төлбөргүй вэбсайт

Асаргааг ч сурч чадна
Nihongo o Manabou



Нүүр хуудас

Хэрэв та анх удаа зочилж байгаа бол эндээс



[Холбоо барих]

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ Олон Улсын Асрамжийн Хүний Нөөцийг Дэмжих Баг Intel-support@jaccw.or.jp

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын сургалтын материал ～

Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл ～ ”

(2024 оны Асаргааны япон хэлний сургалтыг дэмжих хөтөлбөр)

2025 оны 3-р сард хэвлэв

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ