

নার্সিং কেয়ারের জন্য

নির্দিষ্ট দক্ষতা

মূল্যায়ন পরীক্ষা

অধ্যয়নের জন্য টেক্সট ২য় সংস্করণ

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

বাংলা সংস্করণ

জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কার্স

মার্চ ২০২৫ সাল

はじめに

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

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

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

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、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

এই বইটি ব্যবহারের পদ্ধতি

"নাসিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা" অধ্যয়নের জন্য টেক্সট ~ নাসিং কেয়ারের দক্ষতা / নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা ~" হল নাসিং কেয়ারের জন্য নির্দিষ্ট দক্ষতা 1 নং মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট।

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

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

- পর্ব 1 নাসিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়
- পর্ব 2 মন এবং শরীরের গঠন
- পর্ব 3 যোগাযোগ প্রযুক্তি
- পর্ব 4 জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

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



সারা শরীরে ব্যবহার করলে সহজেই এটি সরানো যাবে।

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

◉ কঠিন শব্দ বা পরিভাষার জন্য ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে।

ব্যাখ্যা

মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ

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

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

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

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

はじめに 1

এই বইটি ব্যবহারের পদ্ধতি 2

নার্সিং কেয়ারের জন্য দক্ষতা

পর্ব 1

নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

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

পর্ব 2

মন এবং শরীরের গঠন

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

পর্ব 3

যোগাযোগ প্রযুক্তি

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

পর্ব 4

জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

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

নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা

আসুন শব্দ শিখি!

শরীর 204

শরীরের অবস্থান 206

রোগ / লক্ষণ 207

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 208

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 209

খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 213

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 215

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 219

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 220

সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 224

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 225

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 230

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 231

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ 238

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ) 239

বাক্য

শব্দ 245

প্রশ্ন (বাক্য) 247

উত্তর

প্রশ্নের উত্তর "কথোপকথন / সম্ভাষণ" "বাক্য" 271

উত্তরপত্র 272

জাপানি ভাষা শেখার ওয়েব সামগ্রী "Nihongo o Manabou" উপস্থাপন

নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

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

1

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

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

2) ব্যবহারকারী ব্যক্তি কেন্দ্রিক জীবনযাপন

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

● বিভিন্ন জীবনধারা



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

- QOL কে জীবনের গুণগত মান বা জীবনযাপনের গুণগত মান হিসাবেও উল্লেখ করা হয়। QOL হল জীবন সম্পর্কে চিন্তা করার একটি উপায়, যার মধ্যে জীবনের প্রতি সন্তুষ্টির অনুভূতি, সুখের অনুভূতি, জীবনের উদ্দেশ্য ইত্যাদির মতো মানসিক সমৃদ্ধি অন্তর্ভুক্ত থাকে।



4) নরমালাইজেশন

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তির স্বাভাবিক ব্যক্তিদের মতোই কোনো পক্ষপাত ছাড়াই, মানবাধিকার অক্ষুণ্ন রেখে স্বাভাবিকভাবে বাঁচতে পারার ধারণাটি হল নরমালাইজেশন।
- সমাজ বা কমিউনিটিতে, প্রতিবন্ধকতা রয়েছে এমন ব্যক্তিও বা কোনো প্রতিবন্ধকতা নেই এমন ব্যক্তিও, একে অপরকে সহায়তা করে, নিজের মতো করে জীবনযাপন চালিয়ে যাওয়া।

2 আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

1) নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে আত্মনির্ভরতা বলতে কি বোঝায়?

- আত্মনির্ভরতা হল, ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজে যেভাবে জীবনযাপন করতে চান তা নিজে নির্বাচন করে, নিজে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা।
- আত্মনির্ভরতার মধ্যে শারীরিক আত্মনির্ভরতা এবং মানসিক আত্মনির্ভরতা রয়েছে। অতীতের জীবনধারা বা মূল্যবোধের উপর ভিত্তি করে করতে নিজের করতে চাওয়া বিষয় নিজে নির্ধারণ করা।



২) আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

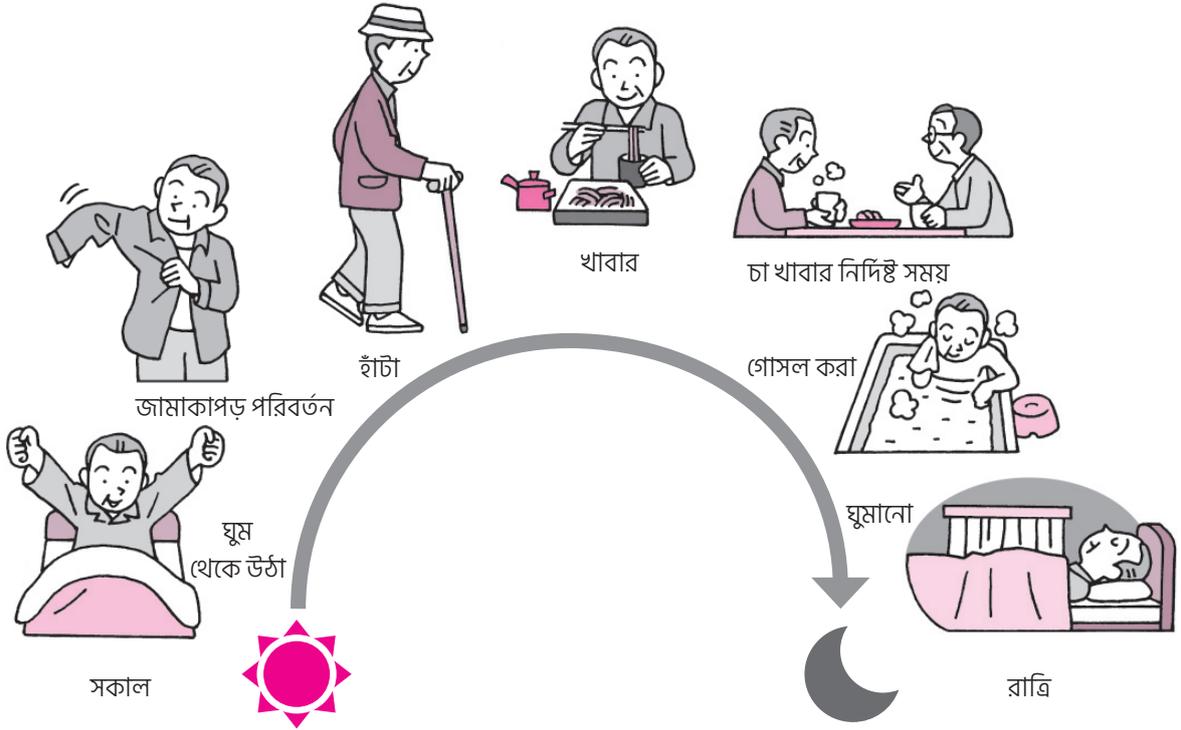
- শুধুমাত্র নড়াচড়া (চলাচল) এবং পোশাক পরিধান করার মতো শারীরিক নড়াচড়াই নয়, ব্যবহারকারী ব্যক্তির ক্ষমতা অনুযায়ী সহায়তা প্রদান করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির মূল্যবোধ বা পছন্দকে গুরুত্ব প্রদান করা। ব্যবহারকারী ব্যক্তির অভিপ্রায় বা শক্তি দিয়ে করতে পারা বিষয় বৃদ্ধি করা।



3 দৈনন্দিন জীবনের উপলব্ধি

1) জীবন কি?

- জীবনযাপনের ক্ষেত্রে দেশ ভেদে সংস্কৃতি ও রীতিনীতির পার্থক্য রয়েছে। ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা, মূল্যবোধ বা পছন্দের উপর নির্ভর করে জীবনযাপনের বিভিন্ন ধরণের উপায় রয়েছে।
- দৈনন্দিন জীবনে সকালে ঘুম থেকে উঠা, পোশাক পরিধান করা, হাত পা ধোঁত করা, আহার করা, মলমূত্র ত্যাগ করা, গোসল করা, অবসরকালীন কর্মকাণ্ড, রাতে ঘুমানো ইত্যাদি রয়েছে। ব্যক্তির উপর নির্ভর করে দৈনন্দিন জীবনের ছন্দ পরিবর্তিত হয়।



- দৈনন্দিন জীবনের সাথে ব্যক্তির স্বাস্থ্যের অবস্থা, গৃহস্থালি কাজের ক্ষমতা, বাসস্থান, পরিবার, অঞ্চল, সমাজ ইত্যাদিরও সম্পর্ক রয়েছে।

নার্সিং কেয়ার কর্মী হল দৈনন্দিন জীবনের জন্য সহায়তা প্রদান করা পেশাদার ব্যক্তি।

2) নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক প্রদান করা জীবনযাপনের জন্য সহায়তা

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনধারা পর্যাপ্ত পরিমাণে বুঝে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা হলে, ঐ ব্যক্তির মতো করে জীবনযাত্রার জন্য সহায়তা প্রদান করা সম্ভবপর হবে।
- নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন হলে, চিন্তা এবং আচরণ নেতিবাচক হওয়া সহজ হয়ে উঠে। নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে অনুপ্রাণিত করা।
- নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক সর্বদা ব্যবহারকারী ব্যক্তির নিরাপত্তা সম্পর্কে চিন্তা করা।



2

নার্সিং কেয়ার কর্মীর ভূমিকা
পেশাগত নৈতিকতা

1 নার্সিং কেয়ার কর্মীর ভূমিকা

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির যত্নের প্রয়োজনের পরিস্থিতি খারাপ না হওয়া নিশ্চিত করে, দৈনন্দিন জীবনে সহায়তা প্রদান করা হয়।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির পরিবর্তন লক্ষ্য করার জন্য, ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করা।
- একাধিক পেশার সাথে সহযোগিতা করে, ব্যবহারকারী ব্যক্তির পছন্দের জীবনযাপন বাস্তবায়ন করার জন্য সহায়তা করা।

2 নার্সিং কেয়ার কর্মীর পেশাগত নৈতিকতা

1) গোপনীয়তার জন্য বিবেচনা

- গোসল করা বা মলমূত্রাদি ত্যাগ করার ক্ষেত্রে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি তার ত্বক উন্মুক্ত করে থাকে। ব্যবহারকারী ব্যক্তি লজ্জিত বোধ না করার জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তির গোপনীয়তা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

2) গোপনীয়তা রক্ষা

- উপযুক্ত নার্সিং কেয়ার প্রদানের জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কিত তথ্য জানার প্রয়োজন রয়েছে। তবে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কিত ব্যক্তিগত তথ্য (বয়স, ঠিকানা, চিকিৎসার ইতিহাস, ইত্যাদি) ব্যবহারকারী ব্যক্তির সম্মতি ছাড়া, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক অন্য কাউকে অবহিত করা উচিত নয়।
- ইন্টারনেট বা SNS (Social Networking Service) ইত্যাদিতে ব্যবহারকারী ব্যক্তির সম্মতি ছাড়া ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কিত তথ্য প্রেরণ করা উচিত নয়।

৩) শারীরিক দমন নিষিদ্ধ

- শারীরিক দমন হল ব্যবহারকারীকে শারীরিক স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করা।

⊙ শারীরিক দমনের ক্ষতিকর প্রভাব

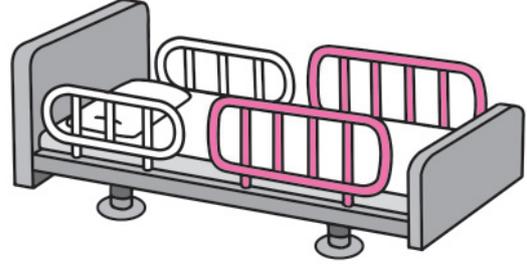
ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক ক্ষমতার অবনতি এবং ডিমেনশিয়ার অবনতির মতো শারীরিক দমনের বিরূপ প্রভাব রয়েছে।

● শারীরিক দমন বলে বিবেচিত কাজের উদাহরণ

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



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



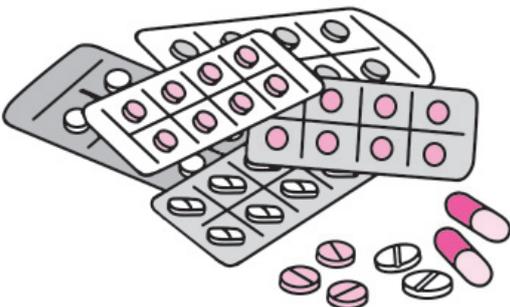
- ③ কমে তালা লাগিয়ে অবরুদ্ধ করা।



- ④ দাঁড়ানো থেকে বিরত রাখতে একটি বেঁধে রাখা বেল্ট সংযুক্ত



- ⑤ অতিরিক্ত সাইকোট্রপিক ঔষধ প্রদান করা।



4) নির্যাতন

- নির্যাতন হল ব্যবহারকারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন।

● 5 ধরনের অপব্যবহার

① শারীরিক নির্যাতন

ব্যবহারকারী ব্যক্তির দেহে আঘাত করা।



② মানসিক নির্যাতন

ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে কষ্ট দেওয়া ভাষা ও আচরণ বা ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে ভয় দেখানো ভাষা ও আচরণের সাথে জড়িত হওয়া



③ নাসিং কেয়ার পরিত্যাগ করা (অবহেলা করা)

খাবার খেতে না দেওয়া, নাসিং কেয়ার প্রদান না করা ইত্যাদির মতো নাসিং কেয়ার প্রয়োজন এমন ব্যক্তিকে একা ফেলে যাওয়া



④ অর্থনৈতিক অপব্যবহার

অযৌক্তিকভাবে ব্যবহারকারী ব্যক্তির কাছ থেকে সম্পত্তির সুবিধা লাভ করা।



⑤ যৌন নির্যাতন

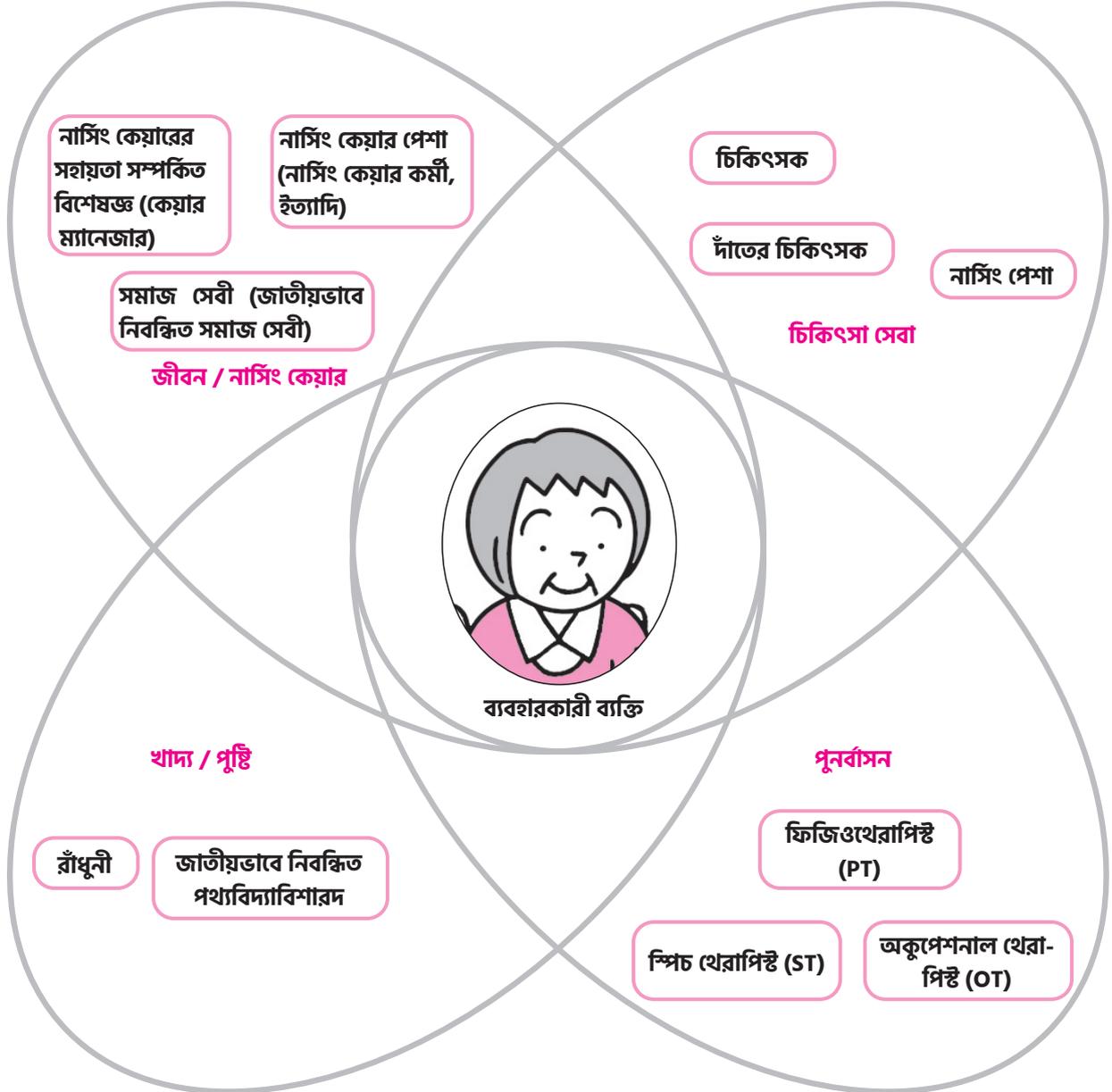
ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে অশ্লীল কাজ করা।



2 একাধিক পেশার সাথে সহযোগিতা করা

1) দলগত দৃষ্টিভঙ্গি

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



2) অন্যান্য পেশার ভূমিকা এবং কার্যাবলী

(চিকিৎসা সেবা প্রদানকারী বিশেষজ্ঞ কর্মী)

চিকিৎসক বা নার্স হল চিকিৎসা সেবা প্রদানকারী বিশেষজ্ঞ কর্মী। চিকিৎসা সেবার কর্ম হল চিকিৎসা জ্ঞান ও প্রযুক্তির উপর ভিত্তি করে সম্পাদিত কর্ম। একটি সাধারণ নিয়ম হিসাবে, নার্সিং কেয়ার কর্মীর চিকিৎসা সেবার কর্ম সম্পাদনের অনুমতি নেই।

● চিকিৎসক



রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা প্রদান করে

● নার্সিং পেশা



ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে আরোগ্যের জন্য যত্ন এবং চিকিৎসায় সহায়তা করা।

(পুনর্বাসনের জন্য বিশেষজ্ঞ কর্মী)

- ফিজিওথেরাপিস্ট, অকুপেশনাল থেরাপিস্ট এবং স্পিচ থেরাপিস্ট ইত্যাদির মতো পুনর্বাসন ইত্যাদি করার বিশেষজ্ঞ কর্মী

● ফিজিওথেরাপিস্ট (PT)



হাঁটাচলা করা ইত্যাদির মতো নড়াচড়া করার ক্ষমতার প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

● অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (OT)



দৈনন্দিন জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় ক্রিয়া-কলাপের প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

● স্পিচ থেরাপিস্ট (ST)



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

(খাবার সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ কর্মী)

জাতীয়ভাবে নিবন্ধিত পথ্যবিদ্যা বিশারদ হল, পুষ্টি এবং খাদ্য সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ কর্মী। খাবারের আকার বা ক্যালোরি ইত্যাদিকে বিবেচনা করে ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত খাবারের মেনু তৈরি করা।

● জাতীয়ভাবে নিবন্ধিত পথ্যবিদ্যা বিশারদ

পুষ্টির ভারসাম্য বিবেচনা করে এমন একটি খাবারের মেনু তৈরি করা।

(কল্যাণমূলক পরিষেবার পরামর্শ প্রদান, সমন্বয় সাধনের বিশেষজ্ঞ কর্মী)

নার্সিং কেয়ারের সহায়তা সম্পর্কিত বিশেষজ্ঞ বা সমাজ সেবী হল, কল্যাণমূলক পরিষেবার পরামর্শ প্রদান, সমন্বয় সাধন করা বিশেষজ্ঞ কর্মী। ব্যবহারকারী ব্যক্তি কল্যাণ পরিষেবা ইত্যাদি ব্যবহার করার সময়, সহায়তার পরিকল্পনা তৈরি করা।

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

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

3 নার্সিং কেয়ার পরিষেবা

1) নার্সিং কেয়ার পরিষেবার সংক্ষিপ্ত বিবরণ

বিভিন্ন ধরণের নার্সিং কেয়ার পরিষেবা রয়েছে।

① বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা

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

② ভ্রাম্যমান পরিষেবা

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

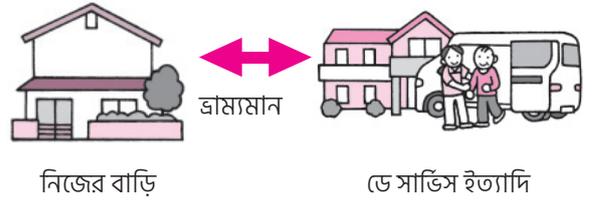
③ এডমিশন পরিষেবা

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

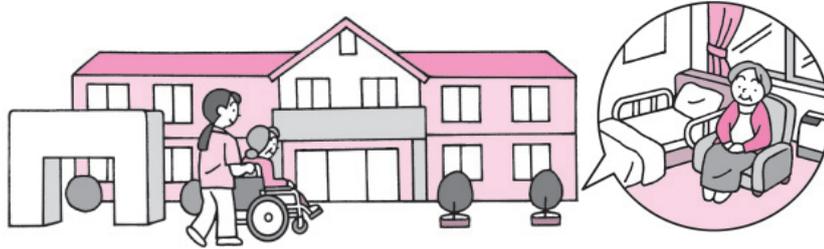
① বাড়িতে গৃহীত পরিষেবা



② ভ্রাম্যমান পরিষেবা



③ এডমিশন পরিষেবা



২) নাসিং কেয়ার প্রক্রিয়া

- নাসিং কেয়ারের প্রক্রিয়া হল নাসিং কেয়ার বাস্তবায়ন করার সময় চিন্তা করার পদ্ধতির প্রক্রিয়া।
- নাসিং কেয়ারের প্রক্রিয়া বাস্তবায়ন করার উদ্দেশ্য হল, সকল ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে কাঙ্ক্ষিত জীবনযাপন অর্জন করতে সহায়তা করা।
- নাসিং কেয়ার প্রক্রিয়ায়, প্রতিটি ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য নাসিং কেয়ারের পরিকল্পনা তৈরি করে, পরিকল্পনা অনুযায়ী নাসিং কেয়ার প্রদান করা হয়।

● নাসিং কেয়ার প্রক্রিয়ার মৌলিক প্রবাহ

① মূল্যায়ন



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

② পরিকল্পনা তৈরি করা



ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে প্রদান করার জন্য নাসিং কেয়ারের পরিকল্পনা তৈরি করা। নাসিং কেয়ার পরিকল্পনায়, লক্ষ্য ও নির্দিষ্ট সহায়তার বিষয়বস্তু সম্পর্কে লেখা হয়।

④ মূল্যায়ন



নাসিং কেয়ার পরিকল্পনার বিষয়বস্তু ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত ছিল কিনা, লক্ষ্য অর্জিত হয়েছিল কিনা তা মূল্যায়ন করা হয়।

③ বাস্তবায়ন



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

3

নার্সিং কেয়ারে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

1 নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

1) পর্যবেক্ষণের গুরুত্ব

- 1 পর্যবেক্ষণ হল, ব্যবহারকারী ব্যক্তির অবস্থা জানতে মনোযোগ সহকারে দেখা।
- 2 নার্সিং কেয়ার কর্মীর পর্যবেক্ষণ করা বিষয় ব্যবহারকারীদের জীবন উন্নত করতে ব্যবহার করা হবে।
- 3 পর্যবেক্ষণ করা বিষয় রেকর্ড করে সমস্ত কর্মীদের সাথে শেয়ার করা হয়।

স্বাভাবিকের থেকে আলাদা.....কেন?



⊙ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বুঝতে পারা বিষয়

- ① এমন তথ্য রয়েছে যা ব্যবহারকারীদের সাথে যোগাযোগ করে অর্জন করা যায়।
- ② শরীরের তাপমাত্রা বা রক্তচাপ ইত্যাদি পরিমাপ করার মাধ্যমে জানা যায় এমন তথ্য রয়েছে।

শরীর গরম বিধায় শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা যাক।

শরীর গরম হয়ে গেছে...



পর্যবেক্ষণে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে জড়িত হওয়া। ব্যবহারকারী ব্যক্তির বাচনভঙ্গি এবং শরীরের নড়াচড়া পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

২) দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা

ব্যবহারকারী ব্যক্তির তাদের বয়স বা অক্ষমতার (প্রতিবন্ধকতা) কারণে সহজেই দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়।

[পড়ে যাওয়া / হাঁচট খেয়ে পড়া প্রতিরোধ]

দৈনন্দিন জীবনে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি ঘন ঘন নড়াচড়া (চলাচল) / স্থানান্তরের ক্রিয়া সম্পাদন করে। তাই, দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা বেশি হয়ে থাকে।

- ব্যবহারকারীর অবস্থা নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা



সাধারণত করতে পারার বিষয় হলেও, কিছু সময় করতে না পারার ক্ষেত্রও রয়েছে।

- ব্যবহারকারীর জামাকাপড় এবং জুতা উপযুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করা



চপ্পল সহজেই খুলে ও পিছলে যায়। প্যান্টের পাড় বা হেম লম্বা হলে, হাঁচট খাওয়া সহজ হয়।

- কল্যানমূলক সাজসরঞ্জাম ব্যবহার করার সময়, ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করা



কল্যানমূলক সাজসরঞ্জামটি অকেজো হয়ে থাকলে দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে।

● পরিবেশ পরীক্ষা করা।



মেঝে ভিজে থাকলে পিছলে যাওয়া সহজ হয়।



কার্ড বা দড়িতে হাঁচট খেয়ে পড়ে যাওয়া সহজ হয়।

◎ ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা হল, বিপদ আঁচ করে, দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করা।

বিপদ আঁচ করে, দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করার জন্য, রেকর্ড সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

● ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার নির্দিষ্ট উদাহরণ



① বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করার সময়, ব্যবহারকারী ব্যক্তির পড়ে যাওয়ার মতো অবস্থা হয়েছিল।



② কেন জেগে উঠতে চেয়েছিলেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করা
⇒ ব্লেক প্রয়োগ করতে ভুলে যাওয়া।
⇒ একটি রেকর্ড রাখা।



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

3) সংক্রামক রোগ এবং প্রতিকার

⊙ সংক্রামক রোগ সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান

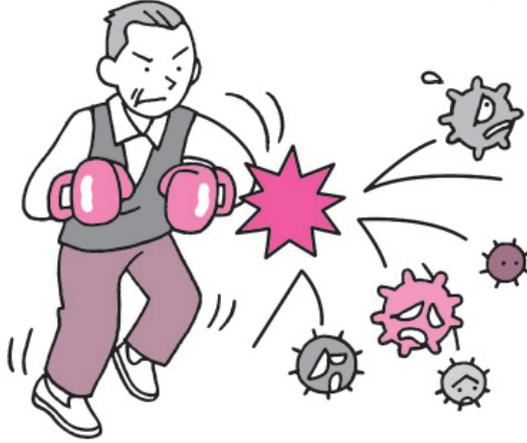
সংক্রামক রোগ হল, রোগ সংক্রামক জীবাণু (প্যাথোজেন) ইত্যাদি শরীরে প্রবেশ করে, বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ সৃষ্টি করা রোগ।

দলবদ্ধভাবে বসবাস করা ব্যবহারকারী ব্যক্তির সংক্রামক রোগে সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হয়ে থাকে।

প্রতিটি নার্সিং কেয়ার কর্মীর সংক্রামক রোগ সম্পর্কে জ্ঞান থাকা উচিত।



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



সুস্থ থাকলে
সংক্রমিত হওয়ার
সম্ভাবনা কম থাকে।

⊙ রোগ সংক্রামক জীবাণুর (প্যাথোজেন) প্রকারভেদ

রোগের কারণ হিসাবে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক, পরজীবী ইত্যাদি রয়েছে।

⊙ পর্যবেক্ষণের দৃষ্টিকোণ

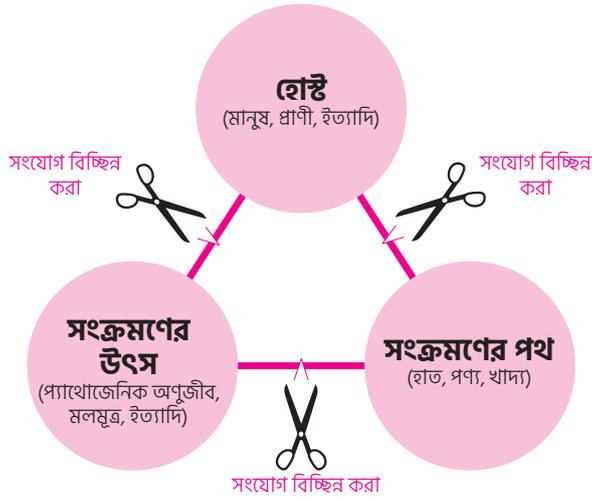
সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহারকারীদের পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। যদি জ্বর, বমি, ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, ফুসকুড়ি এবং ফ্যাকাশে বর্ণের মতো লক্ষণ দেখা গেলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে রিপোর্ট করা গুরুত্বপূর্ণ।

⊙ সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান / প্রতিরোধের নীতি

সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান হল সংক্রমণের উৎস, সংক্রমণের পথ এবং হোস্ট। তিনটি উপাদান যুক্ত হয়ে সংক্রামক রোগ হয়।

সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা হিসাবে ①সংক্রমণের উৎস নির্মূল করা, ②সংক্রমণের পথ রুদ্ধ করা ③হোস্ট (সংক্রমিত মানুষ, প্রাণী, ইত্যাদি) রয়েছে। সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণের মূলনীতি হল সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা।

⊙ সংক্রামক রোগের তিনটি উপাদান • প্রতিরোধ করার নীতি



তিনটি মৌলিক সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা রয়েছে।

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

● সংক্রমণের পথের প্রকার



● সংক্রমণের উৎসের প্রকার

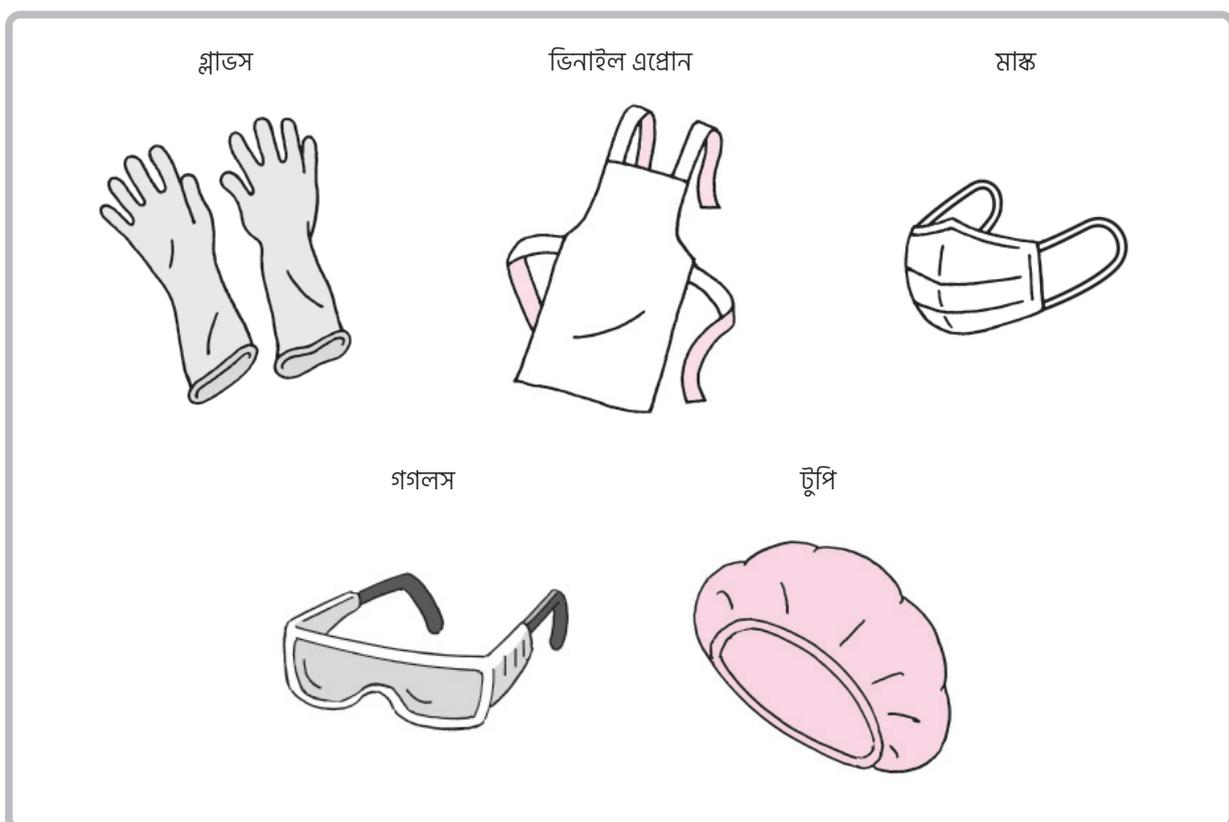


◎ প্রমিত সতর্কতা (স্ট্যান্ডার্ড প্রিকেশন)

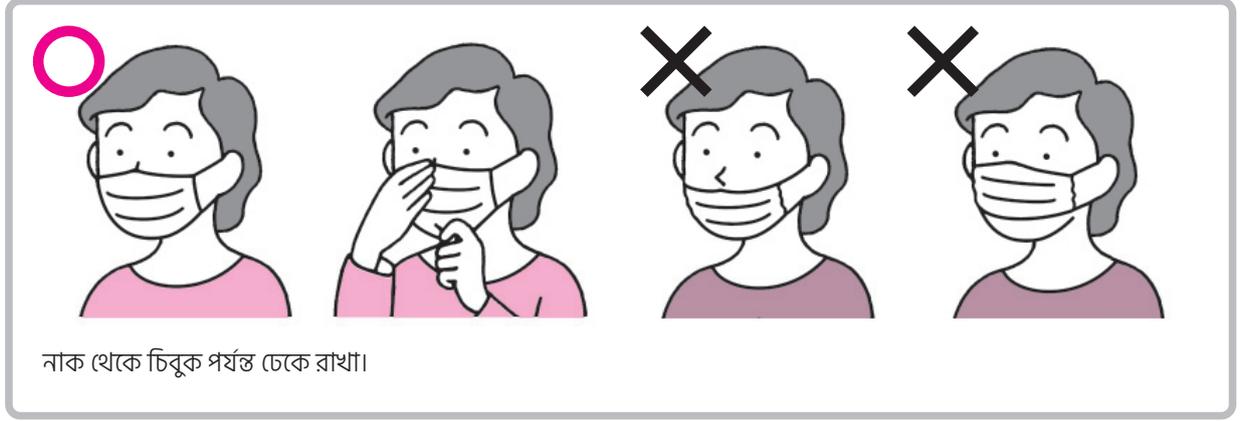
সকল রোগীর রক্ত, শরীরের তরল, সিক্রেশন, মলমূত্র, ক্ষত, চামড়া, শৈথিলিক ঝিল্লি ইত্যাদিকে সংক্রমণের ঝুঁকি হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

খালি হাতে রক্ত, শরীরের তরল, মলমূত্র ইত্যাদি স্পর্শ করা উচিত নয়। অবশ্যই গ্লাভস ব্যবহার করে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা। নার্সিং কেয়ার প্রদানের পরে হাত ধুয়ে ফেলা।

● ব্যবহার করা পণ্যের উদাহরণ

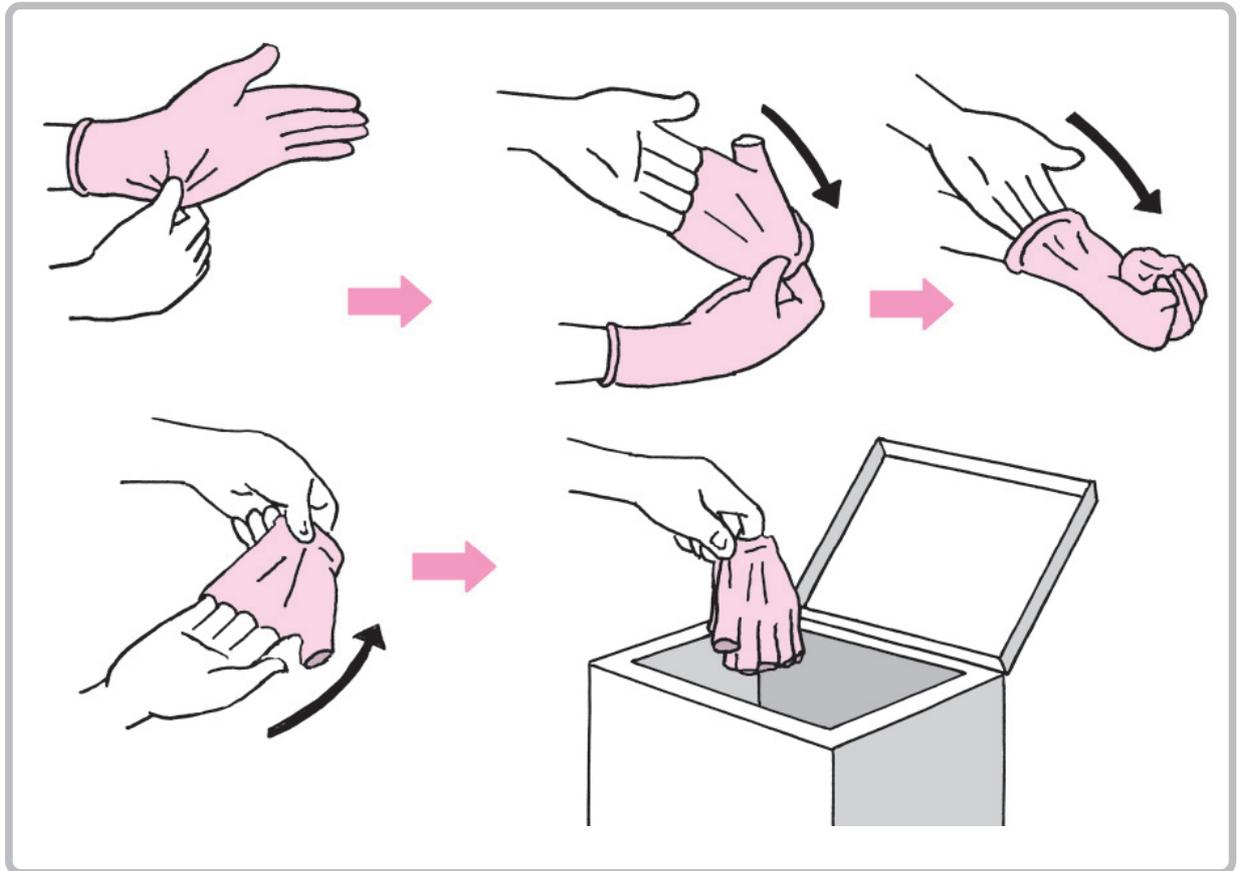


● মাস্কের সঠিক ব্যবহার পদ্ধতি



◎ ডিসপোজেবল গ্লাভস প্রতিস্থাপন করার পদ্ধতি

- নোংরা দিকটি ভিতরের দিক দিয়ে ফেলে দেওয়া।
- নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলে দেওয়া।
- প্রতিটি যত্নের পরে প্রতিস্থাপন করা।



⊙ হাত ধোয়ার পদ্ধতি এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

● যে অংশগুলি সহজে নোংরা হয়



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

● প্রবাহমান পানি এবং সাবান দ্রবণ দিয়ে হাত ধোয়া



① প্রবাহমান পানিতে আঙ্গুল ভিজানো।



② হাতের তালুতে উপযুক্ত পরিমাণে সাবানের দ্রবণ নেওয়া।



③ হাতের তালু এক সাথে ঘষে, ভালোভাবে ফেনা তুলে পর্যাপ্ত পরিমাণে ধোয়ে নেওয়া।



④ এক হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের পিছনে ভালো করে ধোত করা (উভয় হাত)।



⑤ আঙ্গুল আড়াআড়িভাবে (ক্রস) রেখে দুই হাতের আঙ্গুলের মাঝে ভালো করে ধোত করা।



⑥ হাতের বুড়ো আঙ্গুল অন্য হাত দিয়ে মোড়িয়ে ভালো করে ধোত করা (উভয় হাত)।



⑦ আঙুলের ডগা অন্য হাতের তালু দিয়ে ভালো করে ধোত করা (উভয় হাত)।



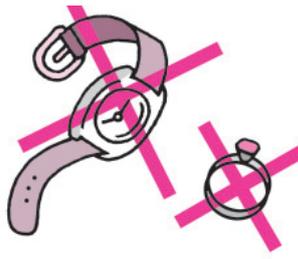
⑧ উভয় কর্জি পর্যন্ত সাবধানে ভালো করে ধোত করা।



⑨ প্রবাহমান পানি দিয়ে আলতোভাবে ধোত করা।



⑩ কাগজের তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলে পুরোপুরি শুকাতে দেওয়া।



রিং বা ঘড়ি পরা হলে,
সহজেই নোংরা হয়ে যায়
বিধায় প্রায়শই ধুয়ে ফেলা।



● ঘষে ব্যবহার করার অ্যালকোহল হ্যান্ড স্যানিটাইজার



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



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



③ হাতের তালু একসাথে ঘষা।



④ নখ সহ আঙ্গুলের ডগা, আঙ্গুলের পিছনে অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষা (উভয় হাত)।



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



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



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



⑧ উভয় কঙ্গি পর্যন্ত সাবধানে ঘষা।



⑨ শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত ঘষা।

4) নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

⊙ নার্সিং কেয়ার কর্মীর স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক নিজের স্বাস্থ্য বজায় রাখা প্রয়োজন। নার্সিং কেয়ার কর্মী নিজে সুস্থ না হলে, আরও ভালো নার্সিং কেয়ার অনুশীলন করতে পারে না।



⊙ স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়

(কোমর ব্যথা প্রতিরোধ)

নার্সিং কেয়ার কর্মীর কোমর ব্যথা করার প্রবণতা রয়েছে বিধায় সতর্কতা অবলম্বন করা। সঠিক জ্ঞান ও অনুশীলনের মাধ্যমে কোমর ব্যথা প্রতিরোধ করা যায়।

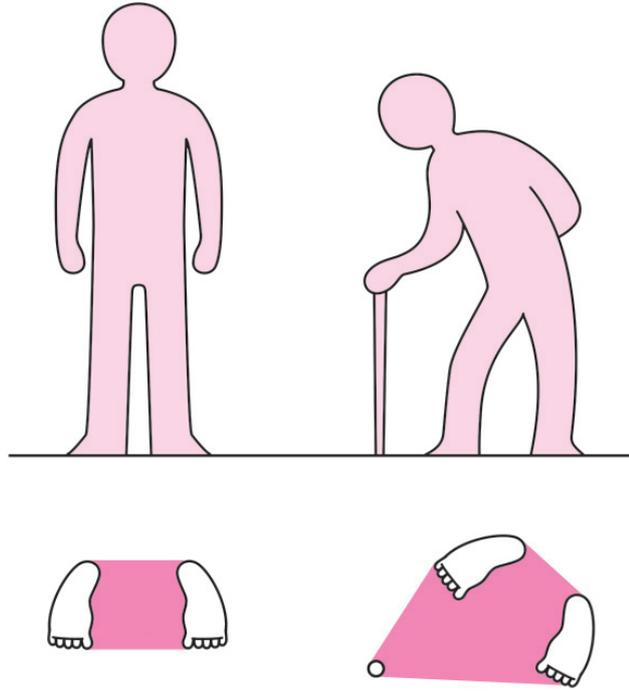
● ভঙ্গি এবং কোমর ব্যথা



⊙ বডি মেকানিক্সের নীতির ব্যবহার

- নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নাসিং কেয়ারের কর্মক্ষেত্রে, ব্যবহারকারীদের নিরাপত্তা এবং নাসিং কেয়ার কর্মীর উপর বোঝা কমানো প্রয়োজন।
- বডি মেকানিক্স বলতে কঙ্কাল এবং পেশীর মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্কের কারণে শরীর নড়াচড়া করার মেকানিজমকে বোঝায়। বডি মেকানিক্সের মূলনীতি ব্যবহার করে, কম শক্তি দিয়ে নিরাপদে নাসিং কেয়ার প্রদান করা যায়।

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



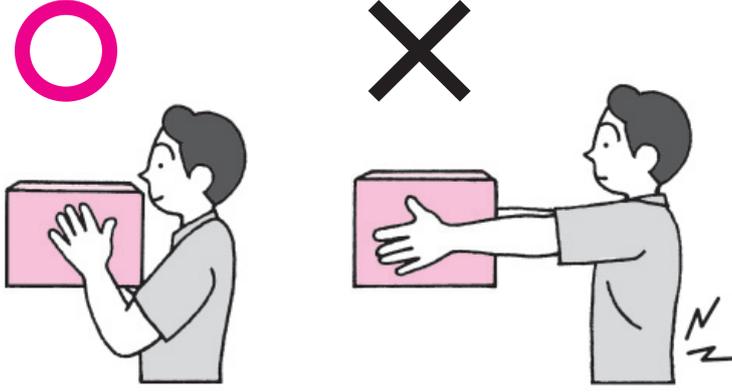
একটি লাঠি সংযুক্ত করে, মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ প্রসারিত হলে আরো স্থিতিশীল হয়ে ওঠে।

ব্যাখ্যা

মেঝে দ্বারা সমর্থিত শরীরের অংশ

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

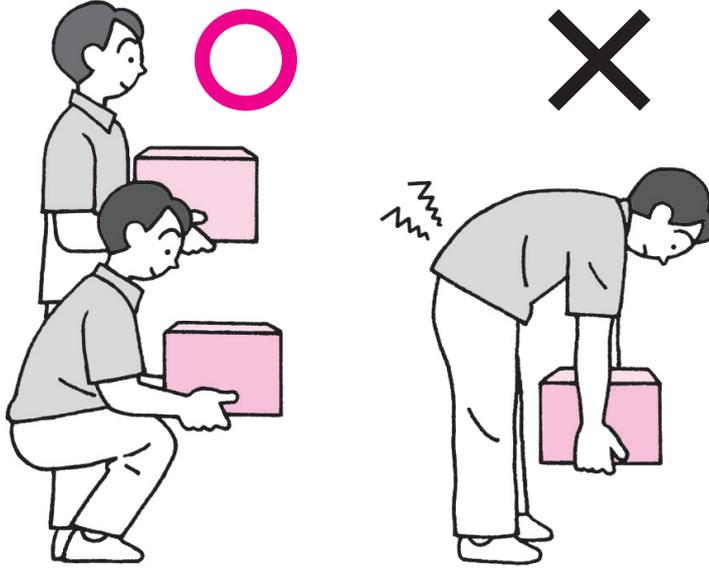
②নার্সিং কেয়ার প্রদানকারী এবং গ্রহণকারীর শরীরের কেন্দ্র নিকটতর হওয়া।



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



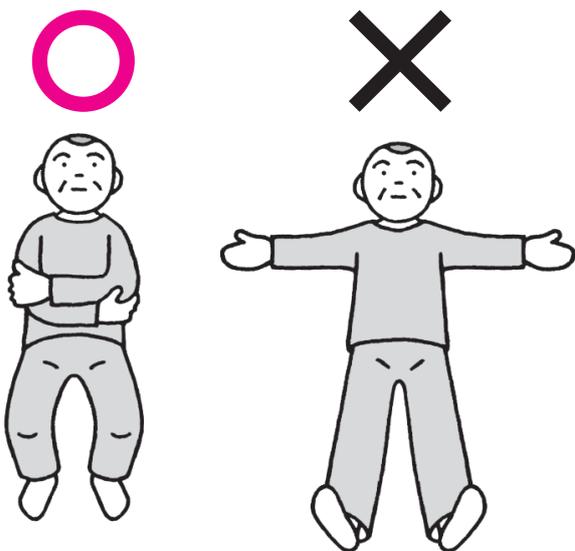
③উরুর মতো বড় মাংসপেশী ব্যবহার করা হয়।



উরু বা নিতম্বের বড় মাংসপেশী
ব্যবহার করা হয়।

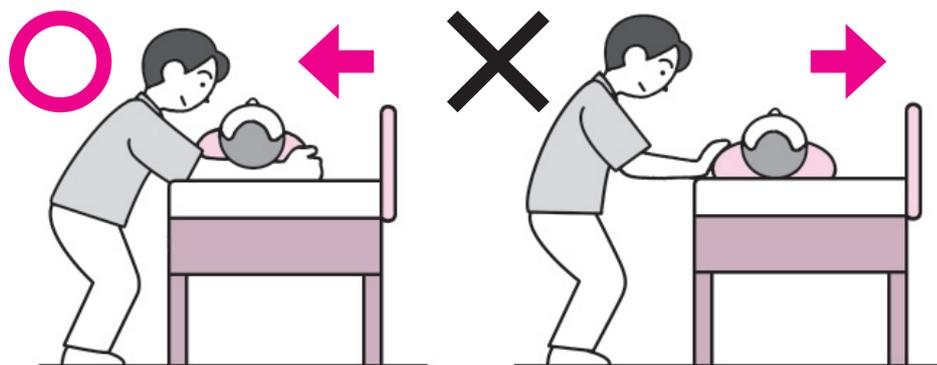
হাঁটু জয়েন্ট প্রসারিত অবস্থায় শুধুমাত্র
পিঠের নিচের মাংসপেশী দ্বারা উত্তোলন
করা হয়।

④ ব্যবহারকারীর শরীর সংক্ষিপ্ত আকারে রাখা।



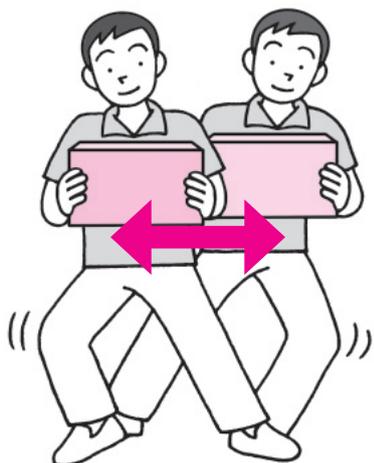
মেঝে দ্বারা সমর্থিত
শরীরের অংশ ছোট
হয়ে পড়ে।

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



"টানা" ঘর্ষণ
কমাতে পারে।

⑥ শরীরের কেন্দ্র যতটা সম্ভব অনুভূমিকভাবে সরানো।



সারা শরীরে ব্যবহার
করলে সহজেই এটি
সরানো যাবে।

⑦ শরীরকে না মোচড়িয়ে নড়াচড়ার দিকে পায়ের আগুল নির্দেশ করা।



শরীর মোচড়ালে
কোমরের উপর চাপ
বৃদ্ধি পাবে।



⑧ লিভারের নীতি ব্যবহার করা।



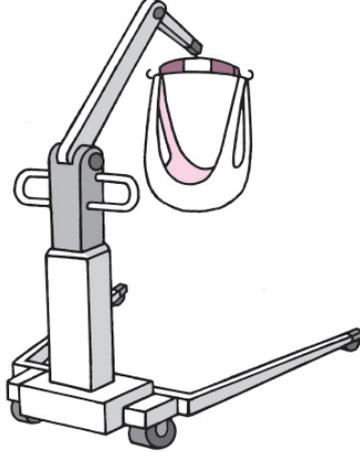
ফুলক্রাম

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



⊙ কোমর ব্যথা প্রতিরোধ করার জন্য পয়েন্টসমূহ

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



মোবাইল লিফট



স্লাইডিং বোর্ড

⊙ মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

নার্সিং কেয়ার কর্মী হিসাবে কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা প্রয়োজন। অনিশ্চয়তা ও উদ্বেগের বিষয় নিজে একা বহন করবেন না।

মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার জন্য নিয়মানুগ জীবনযাপন করা প্রয়োজন।

● মন সুস্থ রাখার পদ্ধতি

<p>খাওয়ার সময় এবং ঘুমের সময় নিশ্চিত করা।</p>	<p>মানসিক চাপ দূর করার উপায় খুঁজে বের করা।</p>	<p>জের্সকর্মী এবং সহকর্মীদের সাথে কথা বলা, পরামর্শ করা।</p>
---	---	---

☉ দুর্ঘোণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

দুর্ঘোণ বলতে ভূমিকম্প, টাইফুন, দাবানল ইত্যাদির মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়াকে বোঝায়। সুবিধা বা স্থানীয় কমিউনিটিতে, জরুরী পরিস্থিতিতে সহযোগিতা ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করার জন্য সাধারণত কাজ করা হচ্ছে।

যে কোনো সময় দুর্ঘোণ দেখা দিলে, আতঙ্কিত না হওয়ার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

● প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা



● দুর্ঘোণকালীন মহড়া পরিচালনা করা



মন এবং শরীরের গঠন

অধ্যায় 1 মন এবং শরীরের গঠন বোঝা

অধ্যায় 2 নাসিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন ব্যক্তিদের বোঝা

- বার্ধক্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা
- প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা
- স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

1

মন এবং শরীরের গঠন বোঝা

1 মনের গঠন বোঝা

1) মন বোঝা

মানুষের নিজস্ব অনুভূতি বা চিন্তা করার উপায় আছে। অনুভূতি বা চিন্তা করার পদ্ধতি, প্রকাশ করার পদ্ধতি প্রত্যেকেরই ভিন্নতর হয়ে থাকে।

একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব তার অতীত জীবনধারা বা শিক্ষা ইত্যাদির সাথে সম্পর্কিত। অনুভূতি বা চিন্তা করার পদ্ধতি, বয়সের সাথে পরিবর্তিত হয়ে, আবেগ বা অভিপ্রায় হিসাবে প্রকাশ পায়।

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তির অনুভূতি বোঝার প্রয়োজন রয়েছে।

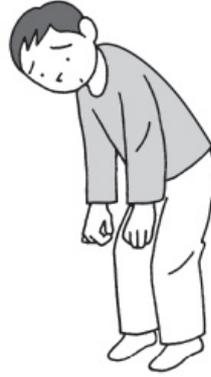
● আবেগ



উৎফুল্ল হওয়া



রাগ করা



দুঃখ করা



উপভোগ করা



মনের পরিবর্তন মুখের অভিব্যক্তি
এবং মনোভাবে প্রতিফলিত হয়।

(ইচ্ছা)

অভিপ্রায় হল, নিজে কিছু করতে চাওয়ার অনুভূতি। নার্সিং কেয়ার কর্মী, ব্যবহারকারী ব্যক্তি উৎসাহের সাথে জীবনযাপন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য সহায়তা প্রদান করে।

● **ইচ্ছা**



(চাপ)

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

● **মানসিক চাপের কারণ**



(স্মৃতি)

কোনো বিষয় ভুলে না গিয়ে মনে রাখাকে স্মৃতি বলা হয়।

● স্মৃতির প্রক্রিয়া



● স্মৃতির প্রকারভেদ

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

(আকাঙ্ক্ষা)

কিছু চাওয়ার অবস্থাকে বলা হয়।

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

● মাসলোর আকাঙ্ক্ষার স্তরের তত্ত্ব



2 শরীরের গঠন বোঝা

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

⊙ হোমিওস্টেসিস (homeostasis: হোমিওস্টেসিস)

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

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

● হোমিওস্টেসিসের কাজ



⊙ গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ

গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ হল, শরীরের তাপমাত্রা, শ্বাসপ্রশ্বাস, নাড়ীর স্পন্দন, রক্তচাপ ইত্যাদির মতো বেঁচে থাকার লক্ষণ। স্বাস্থ্যের অবস্থা বা শরীরের পরিবর্তন নির্দেশ করার একটি সূচক।

① শরীরের তাপমাত্রা

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

● শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপের স্থান এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

বগল



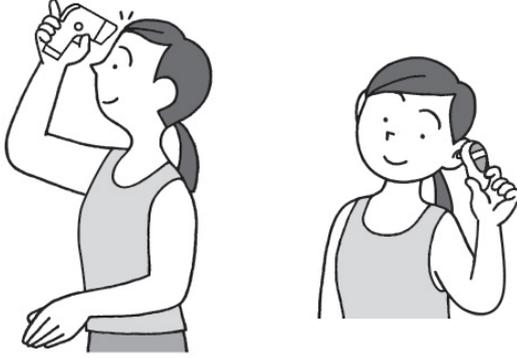
থার্মোমিটারের ডগাটি
বগলে লাগানো।

পরিমাপের সময় বাহু
দৃঢ়ভাবে বন্ধ রাখা।

প্যারালাইসিস রোগ
থাকলে রোগ ছাড়া
দিয়ে পরিমাপ করা।



অন্যান্য



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

②শ্বাসপ্রশ্বাস

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

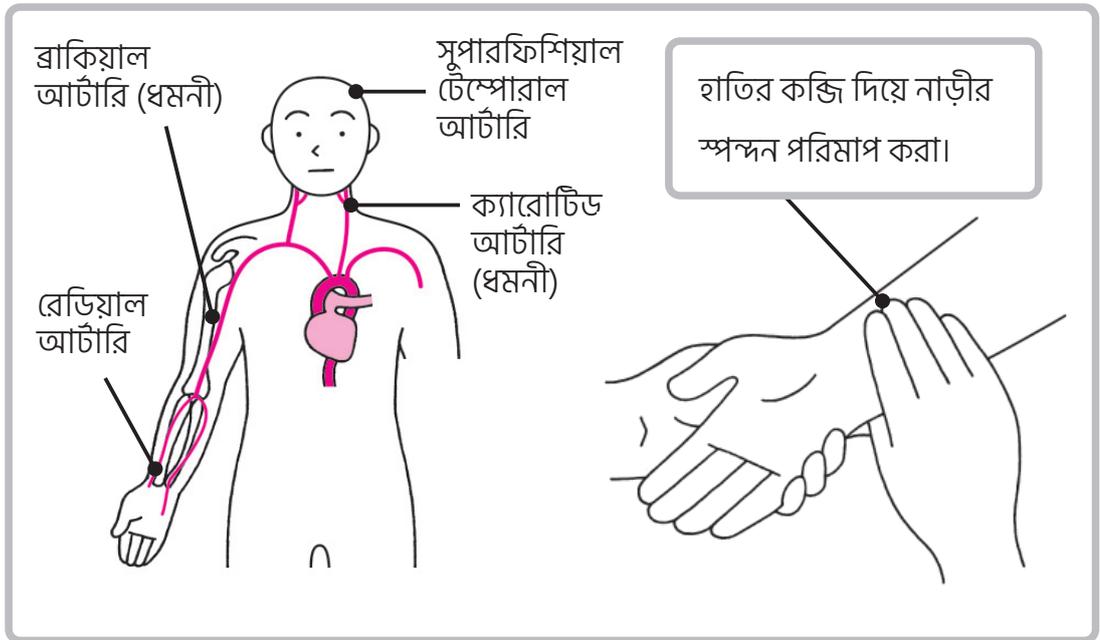


শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে কিনা, গলার কফ আটকে আছে কিনা বা কোন শব্দ হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

③ নাড়ির স্পন্দন (পালস)

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

● যে সকল প্রধান অঙ্গে নাড়ীর স্পন্দন পরিমাপ করা যেতে পারে



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

④ রক্তচাপ

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

● হৃৎপিণ্ডের অবস্থা এবং রক্তচাপের মধ্যে সম্পর্ক

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

● রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার সময়



উত্তেজিত হলে



ঘুমের অভাব হলে



মলত্যাগের চাপ থাকার সময়



নার্তাস হলে



হঠাৎ তাপমাত্রার পরিবর্তন হলে

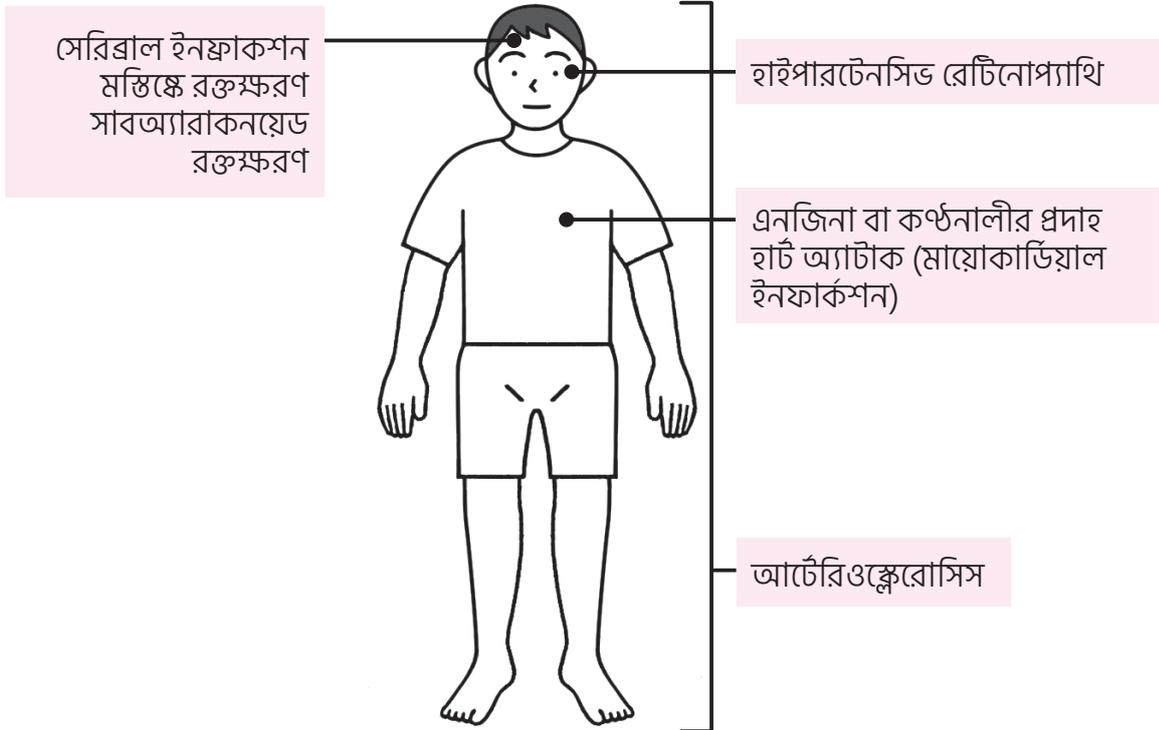


দ্রুত ব্যায়াম করলে



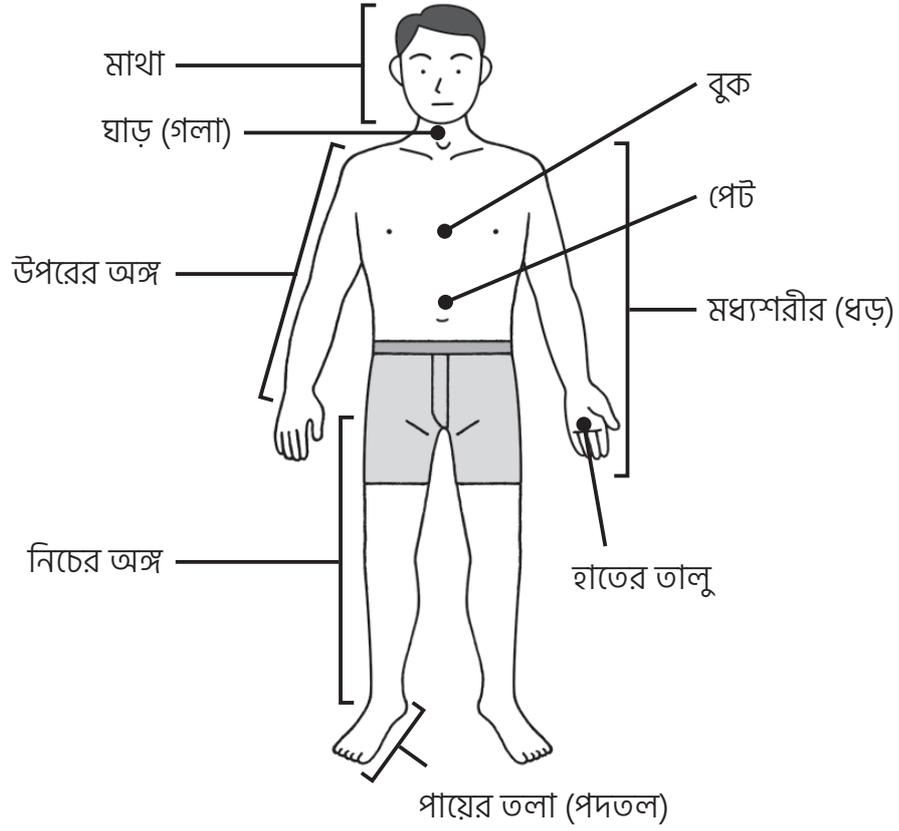
প্রস্রাব (মল বা পায়খানা) চেপে রাখার সময়

● উচ্চ রক্তচাপজনিত রোগ



2) শরীরের মৌলিক গঠন

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



[স্নায়ুতন্ত্র]

স্নায়ুতন্ত্র বিস্তৃতভাবে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র এবং প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্রে বিভক্ত।

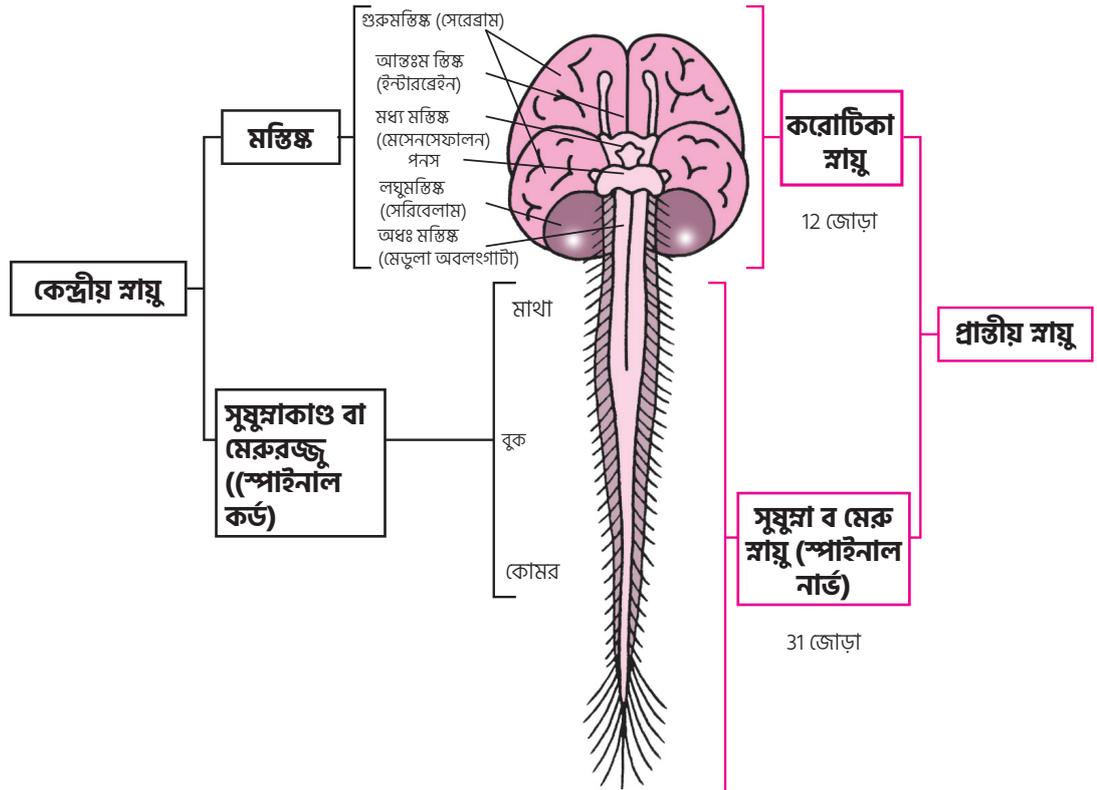
⊙ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (মস্তিষ্ক / সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু (স্পাইনাল কর্ড))

- মস্তিষ্ক পুরো শরীর থেকে তথ্য সংগ্রহ করে, বিশ্লেষণ করে এবং সিদ্ধান্ত নিয়ে পুরো শরীরকে বেঁচে থাকার জন্য নির্দেশ প্রদান করে।
- সুষুম্নাকাণ্ড বা মেরুরজ্জু ((স্পাইনাল কর্ড) পুরো শরীর থেকে মস্তিষ্কে এবং মস্তিষ্ক থেকে পুরো শরীরে তথ্য পৌঁছে দেয়।

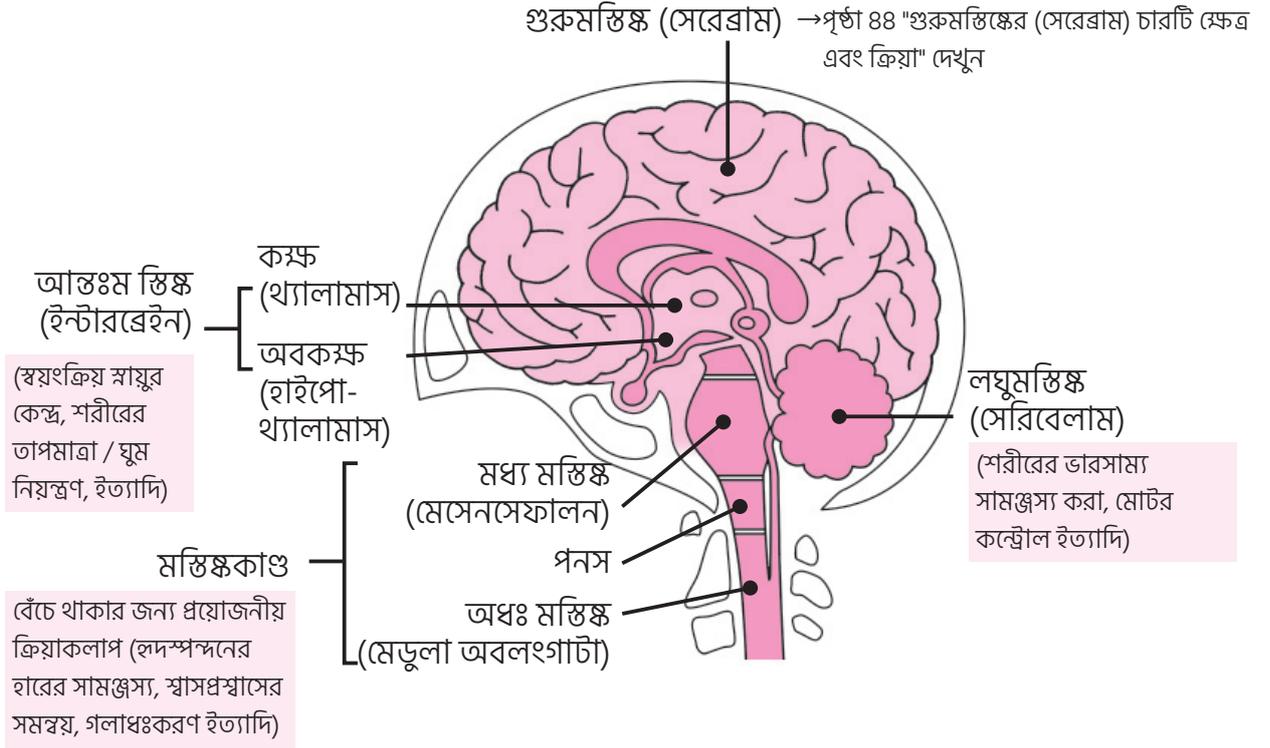
⊙ প্রান্তিক স্নায়ুতন্ত্র (পেরিফেরাল নার্ভ সিস্টেম / করোটিকা স্নায়ু (স্পাইনাল নার্ভ))

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

● স্নায়ুর বিতরণ



● মস্তিষ্কের অঞ্চল এবং প্রধান ফাংশন



⦿ স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু

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

● স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের (সহানুভূতিশীল স্নায়ু এবং প্যারাসাইমপ্যাটিক স্নায়ু) কাজ

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



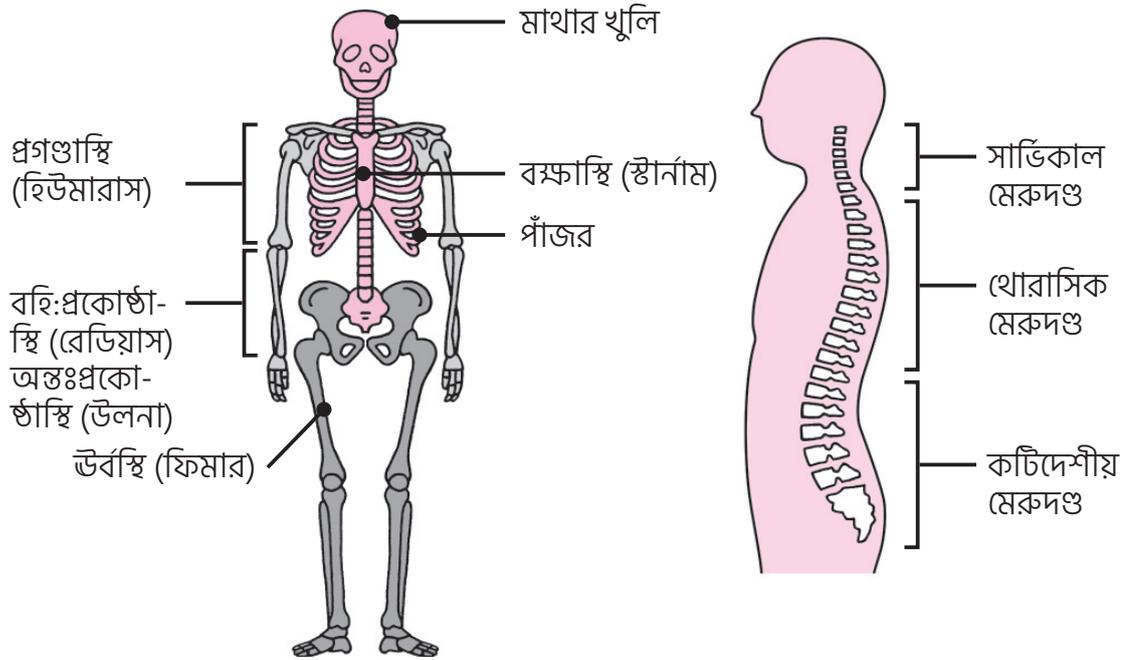
স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির কার্যগুলি সমন্বয় করে।

স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুর বিশৃঙ্খলতা দেখা দিলে মন এবং শরীরের উপর বিভিন্ন প্রভাব ফেলে।

[কঙ্কালতন্ত্র]

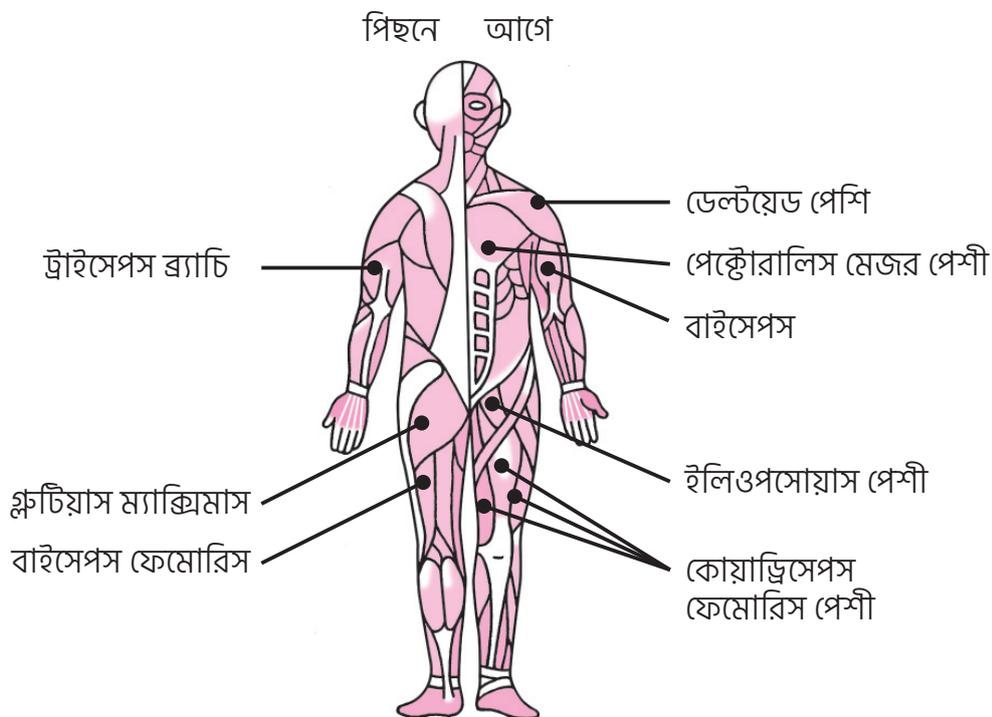
- পুরো শরীরের ছোট ও বড় হাড় আছে এবং সেগুলো একত্রিত হয়ে কঙ্কাল তৈরি করে।
- মানুষের মেরুদণ্ড শারীরবৃত্তীয়ভাবে S আকারে বাঁকানো।
- হাড়ের প্রধান কাজ
 - ① শরীরের স্তম্ভের ভূমিকা পালন করা
 - ② গতিবিধির অঙ্গের ভূমিকা পালন করা
 - ③ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ রক্ষা করা
 - ④ ক্যালসিয়াম সঞ্চিত করা
 - ⑤ রক্ত গঠনের কাজ করা

● মানবদেহের কঙ্কাল চিত্র



[পেশীতন্ত্র]

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



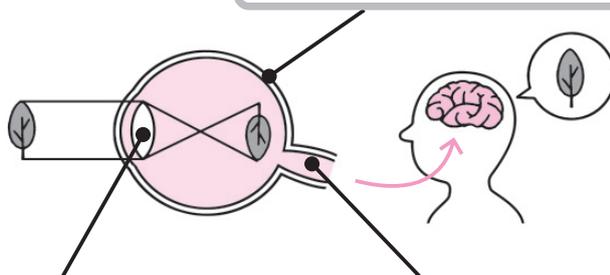
[সংবেদনশীল অঙ্গ ব্যবস্থা]

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

● বস্তুকে দেখতে পাওয়ার পদ্ধতি

② অক্ষিপট (রেটিনা)

চোখের পিছনে একপাশে ছড়িয়ে পড়া পাতলা ঝিল্লি-যুক্ত টিস্যু। ইমেজ বা প্রতিমূর্তি প্রক্ষেপ (প্রজেক্ট) করা।



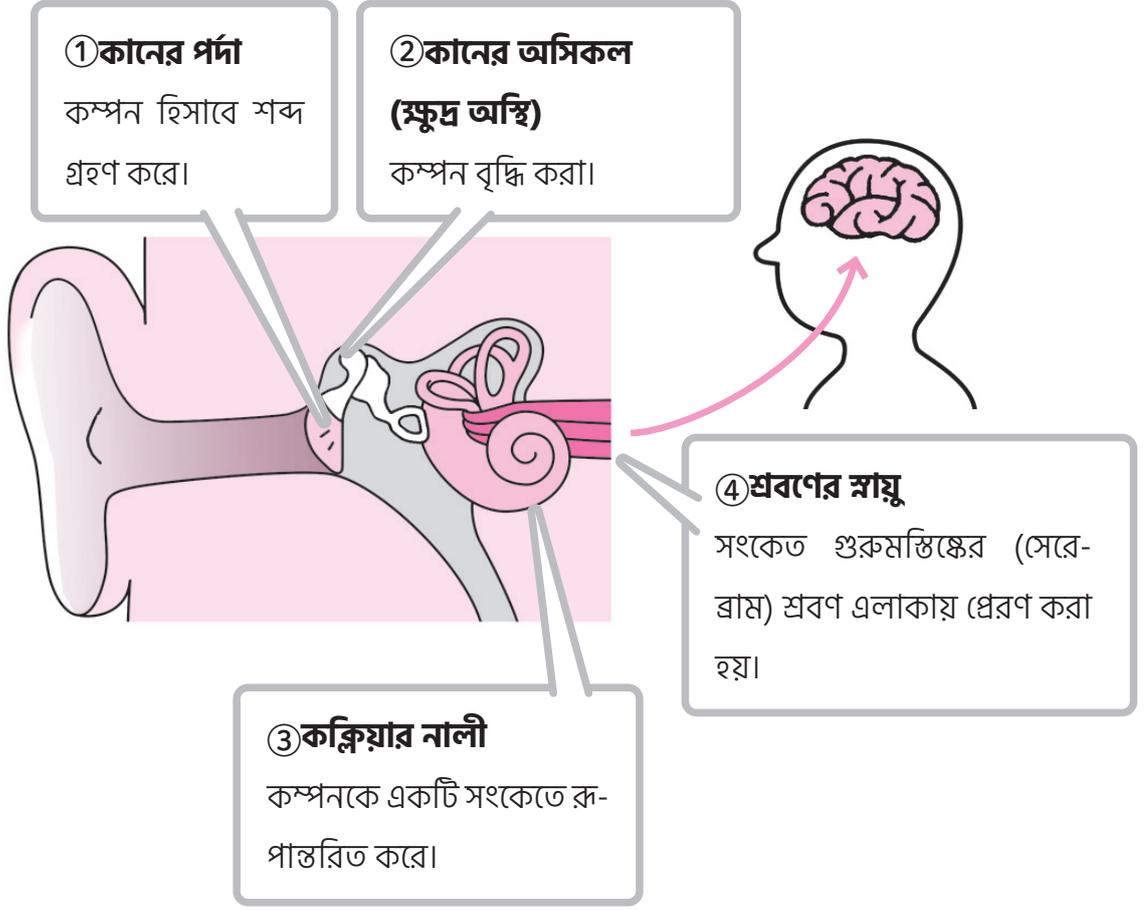
① লেন্স

স্বচ্ছ এবং রাগবি বলের আকৃতি। আলোর মিলনবিন্দু (ফোকাস) সামঞ্জস্য করা।

③ অপটিক স্নায়ু

অক্ষিপটের (রেটিনা) উদ্দীপনা মস্তিষ্কে প্রেরণ করে।

● শব্দ শুনতে পাওয়ার পদ্ধতি

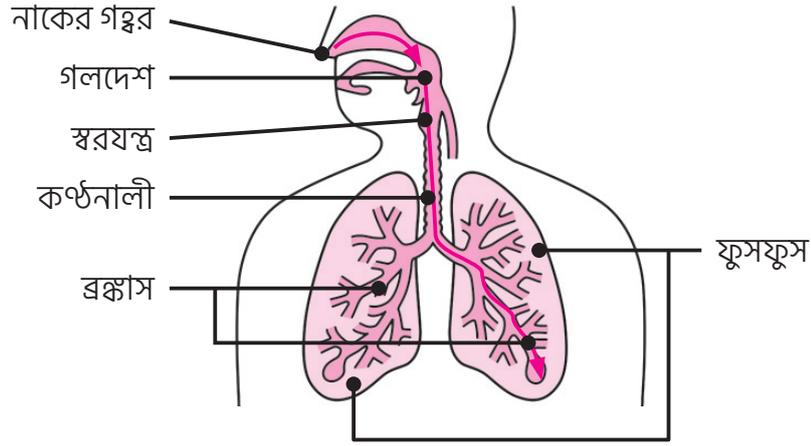


[শ্বসনতন্ত্র]

বায়ু শ্বাসযন্ত্রের পথ দিয়ে প্রবেশ করে, ফুসফুসে অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং শ্বাসযন্ত্রের পথ দিয়ে কার্বন ডাই অক্সাইড বের করে দেয়।

শ্বাসনালী হল নাক থেকে ফুসফুসে বাতাসের পথ।

● শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত অঙ্গ



⦿ কাশি / খুতু

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



দীর্ঘস্থায়ী কাশি, খুতুর রঙের পরিবর্তন
ইত্যাদি অস্বাভাবিকতার লক্ষণ।

[সংবহনতন্ত্র]

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

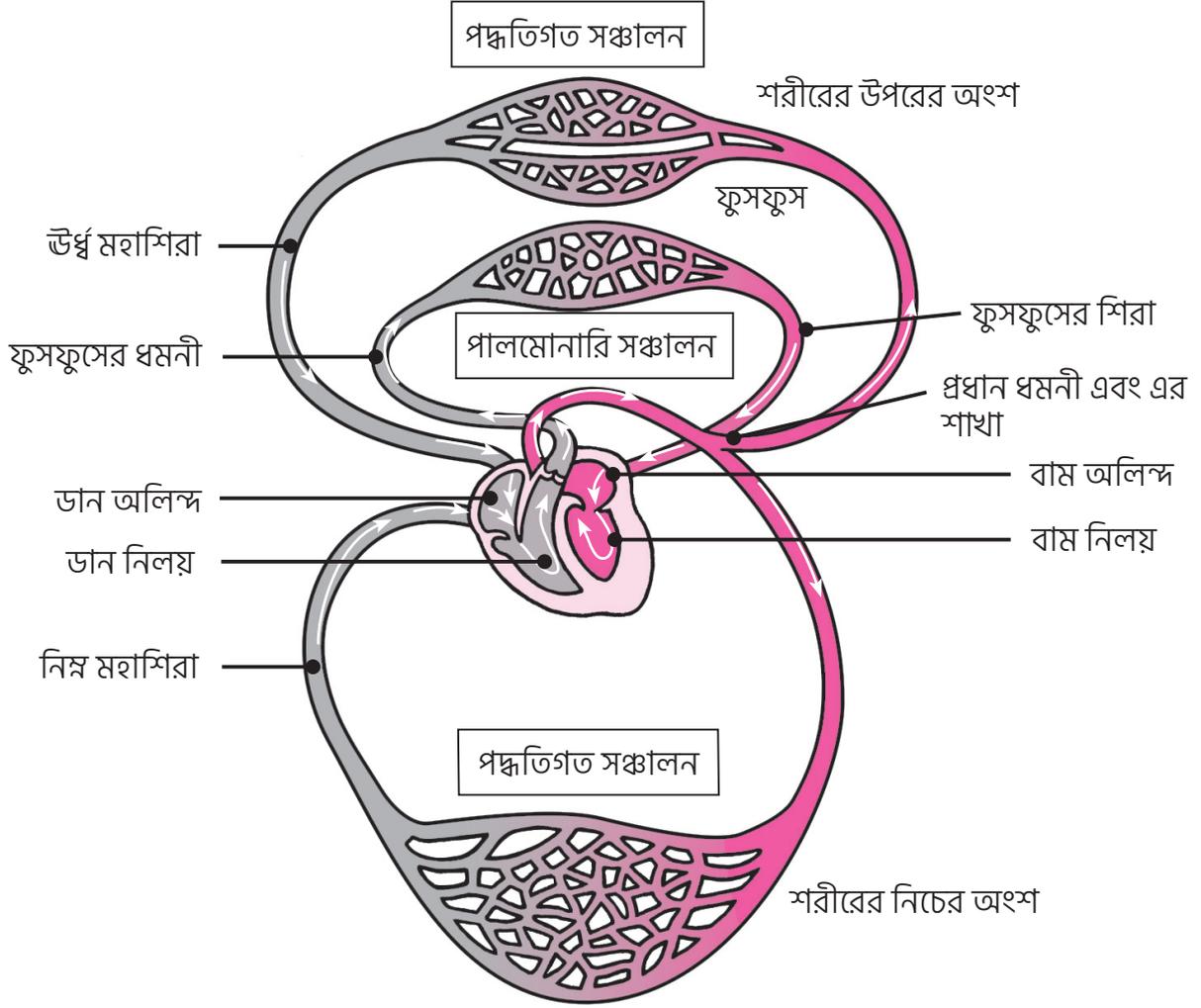
⦿ হৃৎপিণ্ড

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

⦿ রক্তনালী এবং রক্ত

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

● পালমোনারি সঞ্চালন এবং পদ্ধতিগত সঞ্চালন



⊙ পদ্ধতিগত সঞ্চালন এবং পালমোনারি সঞ্চালন

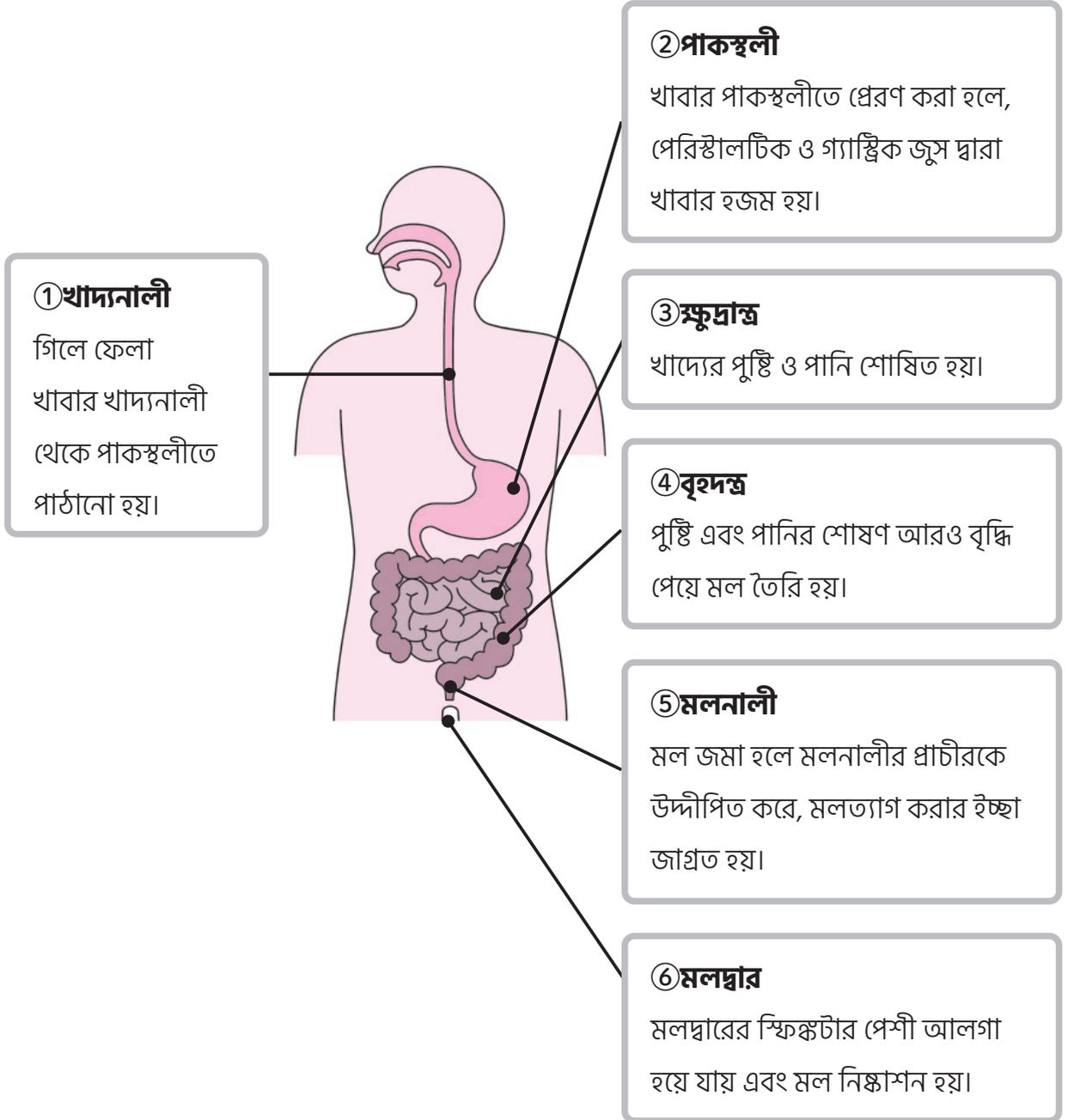
ধমনীতে ধমনীর রক্ত, শিরায় শিরাস্থ রক্ত প্রবাহিত হয়ে শরীরে সঞ্চালিত হয়। একে পদ্ধতিগত সঞ্চালন বলা হয়।

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

[পাচনতন্ত্র]

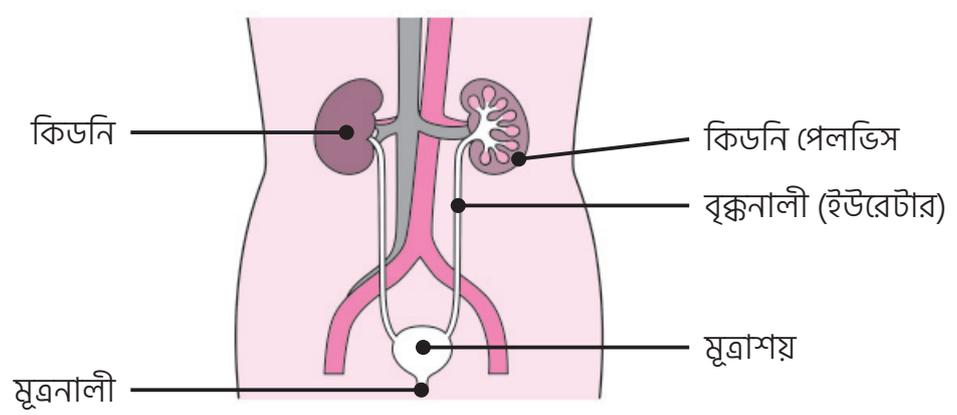
- একটি শরীরের অঙ্গ, যা মৌখিক গহ্বর থেকে শুরু করে মলদ্বার পর্যন্ত পরিপাকতন্ত্র (অন্ননালী, পাকস্থলী, ছোট অন্ত্র, বৃহদন্ত্র) এবং পাচক এনজাইম নিঃসরণ করে।
- খাদ্য হজম এবং শোষণ করে, প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ করে, হজম ও শোষণের পরে মল হিসাবে বাকি অংশ ত্যাগ করার কাজ সম্পাদন করে।

● খাদ্য প্রবাহ এবং প্রতিটি অঙ্গের কাজ



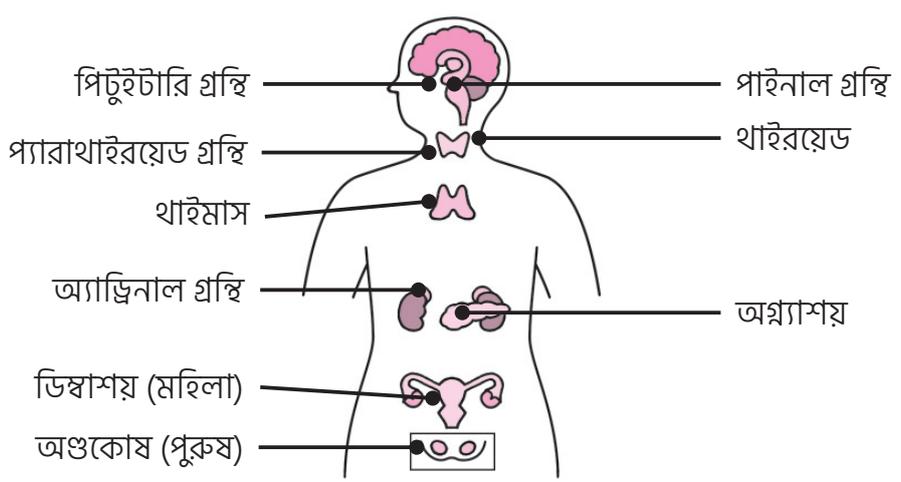
[মূত্রতন্ত্র]

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



[অন্তঃস্রাবী সিস্টেম]

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



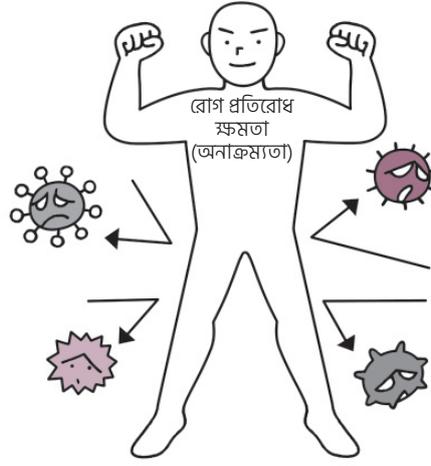
[রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা)]

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

● রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী জীবনের অভ্যাস এবং মানসিক অবস্থা

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (অনাক্রম্যতা) বৃদ্ধি করা

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



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করার বিষয়সমূহ

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

3) বিশ্রাম এবং ঘুমের জন্য শরীরের কাজের পদ্ধতি

1. বিশ্রাম / ঘুমের প্রয়োজনীয়তা

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

● ভাল মানের ঘুমের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব ফলাফল



2. ঘুমের পদ্ধতি

- মানুষ, 1 দিনের চক্রের দেহ ঘড়ি দিয়ে সজ্জিত।
- দেহ ঘড়িটি সকালে আলোর সংস্পর্শে এসে পুনরায় সেট করা হয় এবং একটি ক্লবক ছন্দ বজায় রাখে।

3. ঘুমের চক্র

- ঘুমের ক্ষেত্রে, অ-REM ঘুম (গভীর ঘুম) এবং REM ঘুমের (হালকা ঘুম) মধ্যে পুনরাবৃত্তি হয়।
- অ-REM ঘুমের (গভীর ঘুম) সময়, মস্তিষ্ক বিশ্রামের অবস্থায় থাকে। REM ঘুমের সময়, মস্তিষ্ক জাগ্রত হওয়ার কাছাকাছি অবস্থায় থাকে। বলা হয়ে থাকে যে REM ঘুমের সময় মানুষ স্বপ্ন দেখে।

● অ-REM ঘুম (গভীর ঘুম)



- মস্তিষ্ক ঘুমায়।
- স্বপ্ন মনে থাকে না।

● REM ঘুম (হালকা ঘুম)



- মস্তিষ্ক ঘুমায় না।
- স্বপ্ন দেখা হয়।

4. বয়স্কদের ঘুমের বৈশিষ্ট্য

- ঘুমের সময় হ্রাস পায়।
- অ-REM ঘুমের (গভীর ঘুম) সময় হ্রাস পায়। ফলে প্রশ্রাব করার ইচ্ছা বা সামান্য আওয়াজের কারণে বহুবার জেগে উঠে।

2

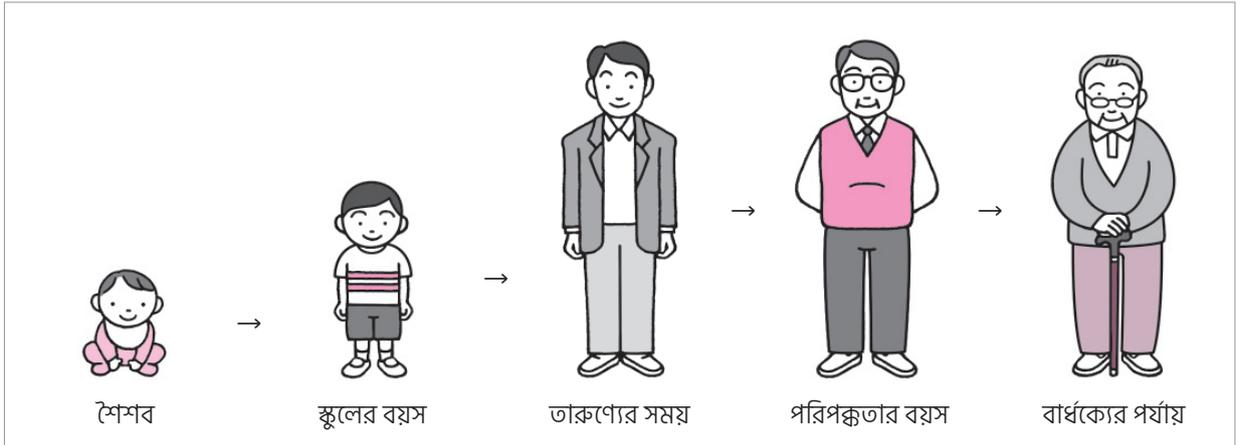
নার্সিং কেয়ারের প্রয়োজন এমন
ব্যক্তিদের বোঝা

1 বার্ধক্য সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

1) বার্ধক্যজনিত কারণে মন এবং শরীরের পরিবর্তনকে বোঝা

1. বার্ধক্য কি?

বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষের মানসিক এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ হ্রাস পায়। একে বার্ধক্য বলা হয়। বার্ধক্য সবার ক্ষেত্রেই ঘটে।



(বার্ধক্যের বৈশিষ্ট্য)

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

২. বার্ধক্যজনিত কারণে মনের পরিবর্তন

মানসিক পরিবর্তন, প্রবীণদের বেঁচে থাকার ইতিহাস, ঐতিহাসিক পটভূমি, জীবনযাপনের পরিবেশ ইত্যাদি দ্বারা প্রভাবিত হয় বিধায়, ব্যক্তিভেদে পার্থক্য রয়েছে। তাই, নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, ব্যক্তির মধ্যকার পার্থক্যকে উপলব্ধি করে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা আবশ্যিক।

(মনের পরিবর্তন)

- উদ্বেগ / হতাশা

এখন পর্যন্ত করতে পারা বিষয় করতে না পাড়ার জন্য ঘটে।

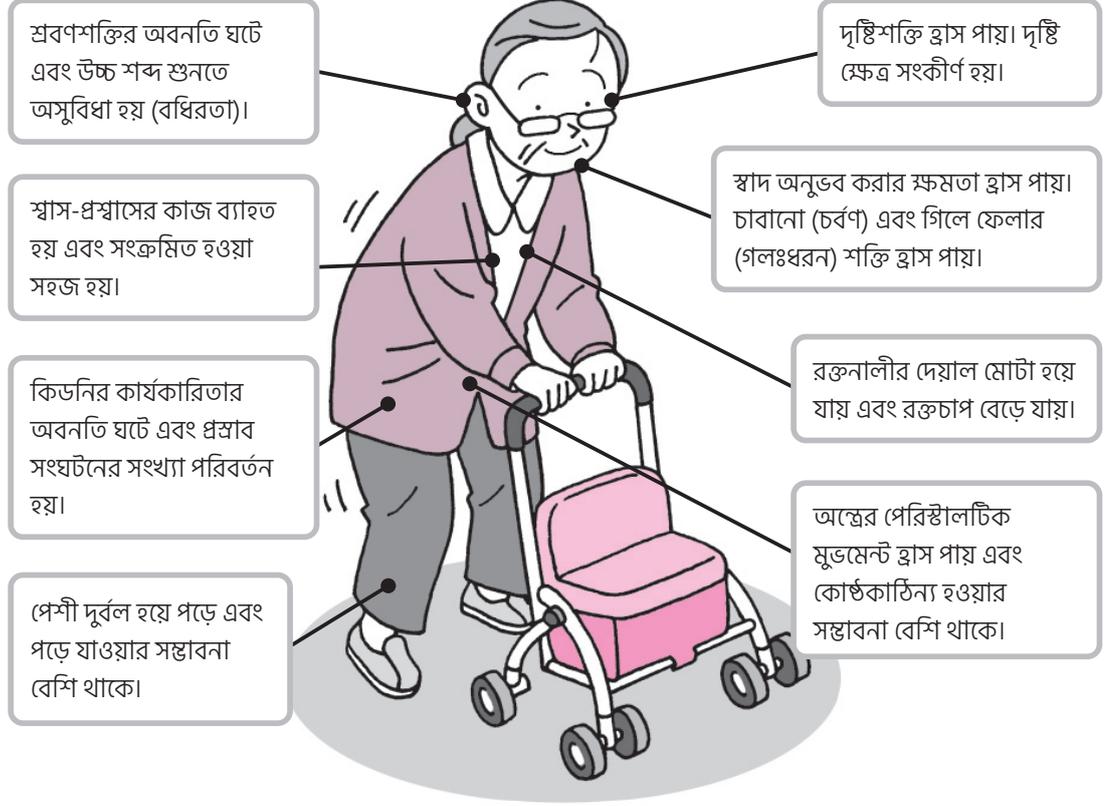
- হারানো / অসহায়ত্বের অনুভূতি

স্বামী বা স্ত্রী, আত্মীয় বা বন্ধুর মৃত্যু শোক বা ভূমিকার পরিবর্তনের কারণে ঘটে থাকে। মনের পরিবর্তন সহজেই বিষণ্ণ হওয়ার কারণ হয়।



3. বার্ধক্যজনিত কারণে শরীরের পরিবর্তন

বার্ধক্যজনিত কারণে শরীরের বাইরের চেহারা এবং ভিতরে পরিবর্তন দেখা যায়।



একা অনেক রোগ বহন করে, দীর্ঘস্থায়ী হলে, জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়া সহজ হয়ে পড়ে।

2) বয়স্কদের সাধারণ উপসর্গ এবং রোগের বৈশিষ্ট্য

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

→ অব্যবহার সিনড্রোম, প্রেসার আলসারের (বেডসোর) জন্য, জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি 1 নড়াচড়া (চলাচল)

করার জন্য নাসিং কেয়ার 126p-127p পৃষ্ঠা দেখুন

⊙ বয়স্কদের রোগের বৈশিষ্ট্য

- অনেক অসুখ রয়েছে।
- উপসর্গ ব্যক্তিভেদে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়।
- অসুস্থ হওয়া এবং দীর্ঘস্থায়ী হওয়া সহজ হয়।
- উপসর্গ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কম হয়ে পড়ে। (উপসর্গ বিরল দৃষ্ট হওয়া)।

3) বয়স্কদের সাধারণ উপসর্গ

পানিশূন্যতা

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

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

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

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

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



মুখ দিয়ে খাবার ও পানীয় পানি গ্রহণ করে, ঘাম ও প্রস্রাবের মাধ্যমে বেরিয়ে যাওয়া পানির সাথে ভারসাম্য বজায় রাখা স্বাস্থ্যকর জীবন বজায় রাখতে সহায়তা করে।

জ্বর

শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকার অবস্থা।

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

কারণ : সংক্রমণ, প্রদাহ, পানিশূন্যতা ইত্যাদি।

উপসর্গ : বেশি জ্বর, মুখ লাল হওয়া, শক্তির অভাব

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা।
- পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)।
- বয়স্ক ব্যক্তির ক্ষেত্রে, জ্বরের সময়কার উপসর্গ শনাক্ত করা কঠিন হতে পারে বিধায়, নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা।



কোষ্ঠকাঠিন্য

বৃহদন্ত্রে দীর্ঘ সময় ধরে মল জমা হয়ে থাকার অবস্থা। সাধারণত, গ্রহণ করা খাদ্য প্রায় 24 থেকে 72 ঘন্টার মধ্যে মল হিসাবে নিঃসৃত হয়।

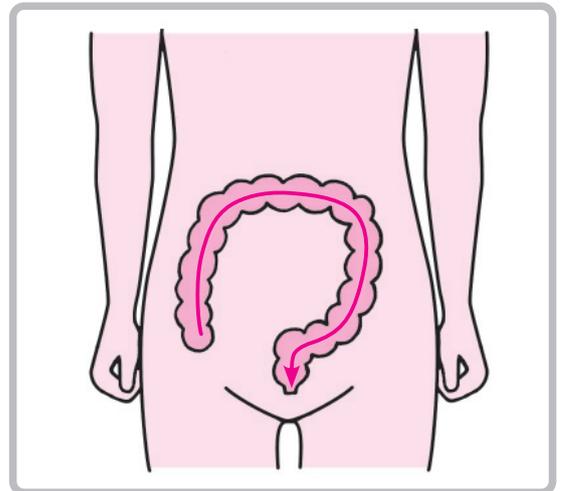
কারণ : অন্ত্রের দুর্বলতা, পেশীর দুর্বলতা, মলত্যাগ করার ইচ্ছা দমন করা ইত্যাদি।

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

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ডায়েটারি ফাইবার গ্রহণ করা এবং পরিমিত ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করা।
- খাবারের পর টয়লেট সিটে বসার অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির অন্ত্র বরাবর ম্যাসেজ করা।

● অন্ত্র বরাবর ম্যাসেজ



শোথ (ফোলা)

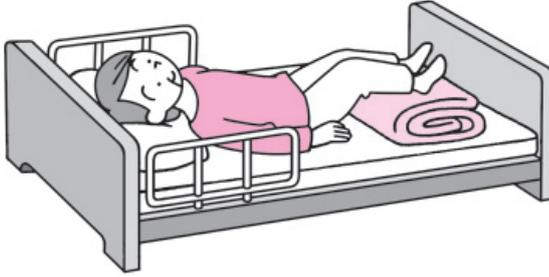
অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যক্ষমতার অবনতি ও পেশী দুর্বলতা ইত্যাদির কারণে রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়ে, শরীরে অপ্রয়োজনীয় তরল জমা হওয়ার অবস্থা। প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আক্রান্ত হওয়া দিকে হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

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

উপসর্গ : ওজন বৃদ্ধি ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- শোথের স্থান এবং মাত্রা পর্যবেক্ষণ করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পরিমিত ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির নীচের অঙ্গ উত্তোলিত করা।



চুলকানির সংবেদন (চুলকানি)

ত্বকে চুলকানোর অবস্থা।

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

উপসর্গ : লালভাব, ফুসকুড়ি, অস্থিরতার অনুভূতি ইত্যাদি।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- চুলকানির মাত্রা ও পরিসর পর্যবেক্ষণ করা
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির চামড়া বা ত্বক আদ্র করা।
- সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে বিধায়, চিকিৎসা সেবা কর্মীর সাথে সহযোগিতা করা।

অনিদ্রা

ঘুম না আসা, ঘুমাতে সমস্যা হওয়া, মাঝখানে জেগে উঠা ইত্যাদির মতো ঘুম পর্যাপ্ত না হওয়ার অবস্থা।

কারণ : দিনের বেলা জীবনযাপনের অভ্যাস বা মানসিকতা ইত্যাদি

লক্ষণ : অস্থিরতা, ক্লান্তির অনুভূতি, অস্বস্তির অনুভূতি ইত্যাদি।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনের ছন্দ সমন্বয় করা
- জেগে উঠার সময় সূর্যের আলো গায়ে লাগানো।
- পরিমিত ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে দিনের বেলা দীর্ঘ সময় ঘুমানো থেকে বিরত রাখা।
- ঘরের ভিতরের পরিবেশ সমন্বয় করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনে কোনো ধরণের সমস্যা থাকলে, চিকিৎসা সেবা কর্মীর সাথে সহযোগিতা করা।



উচ্চ রক্তচাপ

রক্তচাপ বেশি থাকা অবস্থা। ক্রমাগত উচ্চ রক্তচাপ আর্টেরিওস্কেলারোসিস সৃষ্টি করে। আর্টেরিওস্কেলারোসিস, সেরিব্রোভাসকুলার রোগ এবং হৃদরোগের কারণ হয়।

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

উপসর্গ : মাথা ব্যাথা, ধড়ধড়ানো ইত্যাদি।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- খুব বেশি না খাওয়া, লবণ খাওয়া সীমিত করা ইত্যাদির মতো খাদ্য সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করা।
- পরিমিত ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করা।

4) বয়স্কদের সাধারণ রোগ

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

সেরিব্রোভাসকুলার রোগ

মস্তিষ্কের রক্তনালীর রোগ। রক্তনালী ফেটে যাওয়া, রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে। ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া মস্তিষ্কের অংশের উপর নির্ভর করে, অক্ষমতা অবশিষ্ট থাকতে পারে।

কারণ : মস্তিষ্কের রক্তনালী অবরুদ্ধ হলে বা জমাট বাধলে সেরিব্রাল ইনফ্রাকশন হয়।

মস্তিষ্কের রক্তনালী ছিঁড়ে গেলে মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ ইত্যাদি হয়।

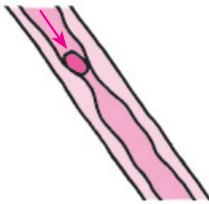
উপসর্গ : মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব / বমি, চেতনায় ব্যাঘাত, শ্বাসকষ্ট, সংবেদনশীলতার ব্যাঘাত ইত্যাদি।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির গ্রহণ করা খাবারের পরিমাণ এবং বিষয়বস্তুর দিকে মনোযোগ দেওয়া।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পরিমিত ব্যায়াম করতে উৎসাহিত করা।

সেরিব্রাল ইনফ্রাকশন

(রক্তনালী বন্ধ হওয়া)



মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ

(রক্তনালী ছিঁড়ে যাওয়া, ইত্যাদি)



হৃদরোগ

একটি হৃদরোগ। হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে।

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

- এনজিনা বা কণ্ঠনালীর প্রদাহ, হৃৎপিণ্ডের রক্তনালী সংকুচিত হলে ঘটে।
- হার্ট অ্যাটাক (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন), হৃৎপিণ্ডের রক্তনালী বন্ধ হলে ঘটে।
- হার্ট ফেইলিউর বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা, হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা হ্রাস পেলে ঘটে।

নেক্রোসিস বলতে কোষ বা টিস্যুর কিছু অংশ মরে যাওয়ার অবস্থাকে বুঝায়।

উপসর্গ : এনজিনা বা কণ্ঠনালীর প্রদাহে সাময়িকভাবে অক্সিজেনের

অভাবের কারণে বুকে ব্যথা ইত্যাদি হওয়া।

হার্ট অ্যাটাকে (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন), হৃৎপিণ্ডের পেশী নেক্রোটিক হওয়ার (মরে যাওয়া) কারণে বুকে তীব্র ব্যথা হয়।

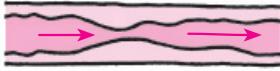
হার্ট ফেইলিউর বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট, ধড়ধড়ানো, ছোট শ্বাস, অস্বস্তি, শোথ, ওজন বৃদ্ধি এবং প্রস্রাব কমে যাওয়া ইত্যাদি রয়েছে।



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- শোথ বা ওজন বৃদ্ধি পেলে লবণ এবং পানি গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকার প্রয়োজন রয়েছে।
- শ্বাস নিতে অসুবিধা হলে বিশ্রাম নেওয়া এবং হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ হ্রাস করার অবস্থান গ্রহণ করতে দেওয়া।

**এনজিনা বা
কণ্ঠনালীর প্রদাহ**
(রক্তনালী সংকীর্ণ হওয়া)



**হার্ট অ্যাটাক
(মায়োকার্ডিয়াল
ইনফার্কশন)**
(রক্তনালী বন্ধ হওয়া)



- হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ হ্রাস করার শরীরের অবস্থান



নিউমোনিয়া

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

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

উপসর্গ : জ্বর, অস্বস্তি এবং ক্ষুধামন্দার মতো সাধারণ লক্ষণ।

কাশি বা থুতু ইত্যাদির শ্বাসপ্রশ্বাসের উপসর্গ।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি যোগ করা (হাইড্রেশন) বা ব্যবহারকারী ব্যক্তি সহজে গ্রহণ করতে সক্ষম খাবার তৈরি করা।
- বয়স্ক ব্যক্তি হলে কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে বিধায় সতর্কতা অবলম্বন করা।

অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া

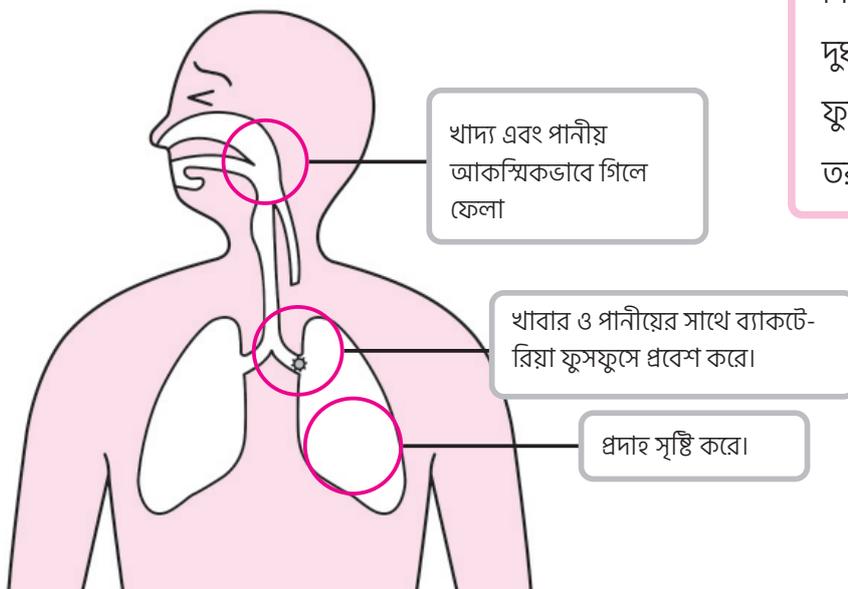
এটি খাদ্য এবং লালার সাথে কণ্ঠনালী এবং ব্রঙ্কায়ে দুর্ঘটনাক্রমে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশের কারণে ঘটে।

কারণ : খাদ্য ও পানি খাদ্যনালীতে নয় কণ্ঠনালীতে প্রবেশ করা।

উপসর্গ : জ্বর, কাশি ও থুতু, ক্ষুধামন্দা ইত্যাদি।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির খাওয়ার সময়কালীন দেহ ভঙ্গির দিকে মনোযোগ দেওয়া। খাওয়ার পরে, অবিলম্বে শুয়ে না পরে বসে থাকতে দেওয়া।
- মুখের যত্ন নেওয়া।
- উপসর্গ থাকলে, চিকিৎসা সেবা কর্মীদের সাথে সহযোগিতা করা।



আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা: দুর্ঘটনাক্রমে ফুসফুসে খাবার বা তরল প্রবেশ করা



ডায়াবেটিস

একটি বিপাকীয় ব্যাধি যাতে রক্তে চিনির পরিমাণ বেড়ে যায়।

কারণ : দুই ধরনের ডায়াবেটিস রয়েছে।

- টাইপ 1 ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে ইনসুলিন নিঃসরণের ঘাটতি পরিলক্ষিত হয়। এটি প্রায়শই তরুণদের মধ্যে দেখা যায়।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে, ইনসুলিন নিঃসরণ হ্রাস পায়। এটি প্রায়শই বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যায়। অতিরিক্ত খাওয়া, ব্যায়ামের অভাব এবং মানসিক চাপের কারণে সৃষ্ট জীবনধারা-সম্পর্কিত একটি রোগ বলে গণ্য করা হয়।

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

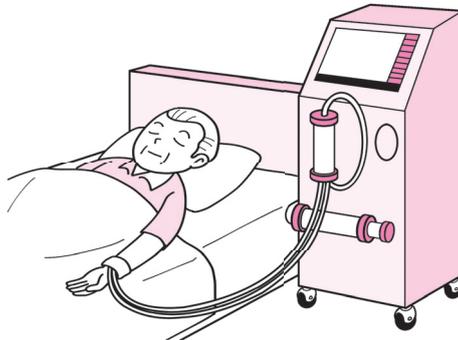
নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- চিকিৎসার মধ্যে ডায়েট থেরাপি, ব্যায়াম নিরাময় এবং ড্রাগ থেরাপি রয়েছে।
- ডায়েট থেরাপিতে, খাবারের ক্যালোরি গ্রহণ কমিয়ে দেয়া।
- এমনভাবে পরিকল্পনা করা যাতে খাবারের তৃপ্তি না কমে।
- রক্তে শর্করার উচ্চ মাত্রা অব্যাহত থাকলে আঘাত প্রাপ্ত হলে নিরাময় করা কঠিন হয় বিধায়, সতর্কতা অবলম্বন করা।
- জটিলতার মধ্যে অক্ষিপটের (রেটিনা) রোগ, কিডনির রোগ এবং নিউরোসিস রয়েছে। চিকিৎসা সেবা কর্মীর সাথে সহযোগিতা করে জটিলতা রোধ করা।

● ডায়াবেটিসের জটিলতা



নিউরোসিস



কিডনির রোগ



অক্ষিপটের (রেটিনা) রোগ

অস্টিওপরোসিস

হাড়ের ভর হ্রাস পাওয়া ইত্যাদির কারণে হাড় ভঙ্গুর হয়ে যাওয়ার রোগ।

কারণ : দীর্ঘমেয়াদে শয্যাশায়ী হওয়া, ক্যালসিয়ামের ঘাটতি ইত্যাদি।

মহিলাদের মহিলা হরমোন কমে যাওয়ার সহজেই ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

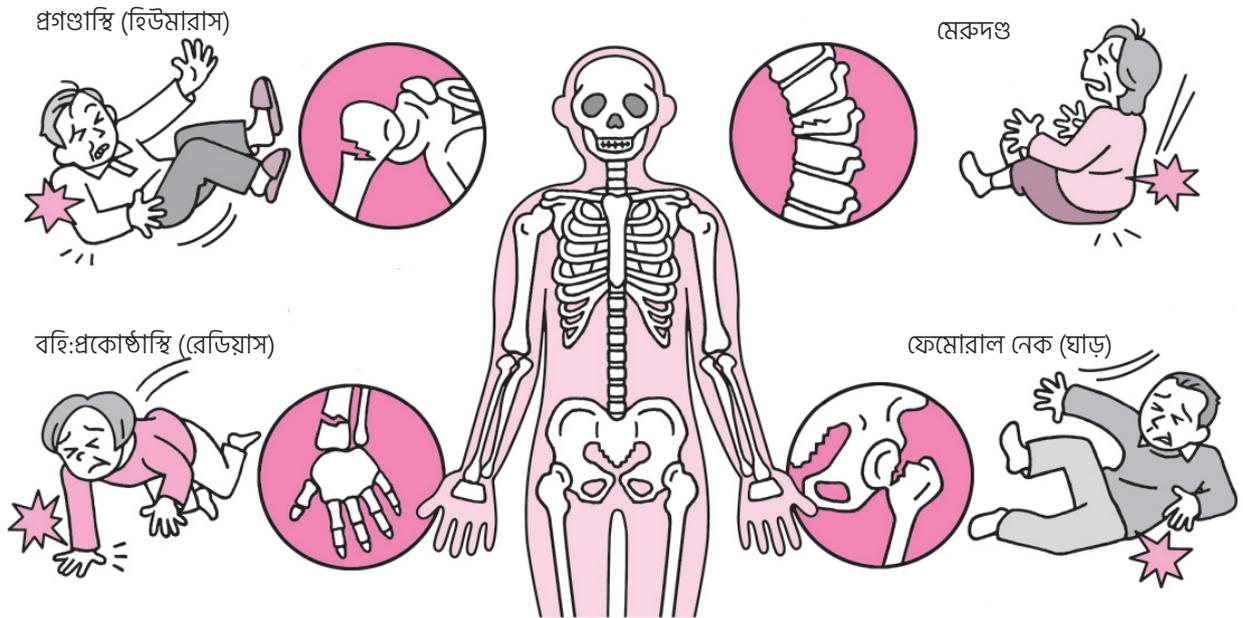
উপসর্গ : পিঠ বৃত্তাকার হওয়া, উচ্চতা সঙ্কুচিত হওয়া, কোমরে ব্যথা ইত্যাদি।

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

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খেতে দেওয়া।
- ব্যায়াম করা বা সূর্যালোকের অবগাহন করার জন্য উৎসাহিত করা হয়।
- পতন রোধ করতে ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনযাত্রার পরিবেশ উন্নত করা।

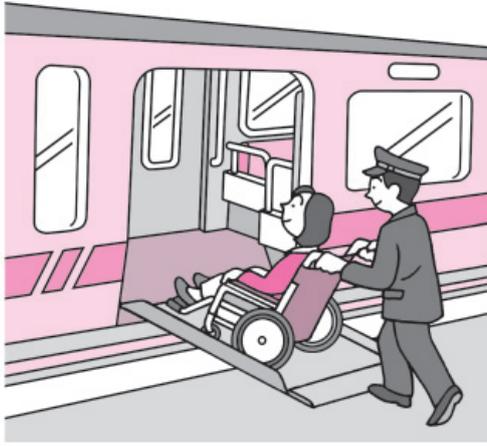
● বয়স্কদের মধ্যে সাধারণ হাড় ভাঙ্গার স্থান



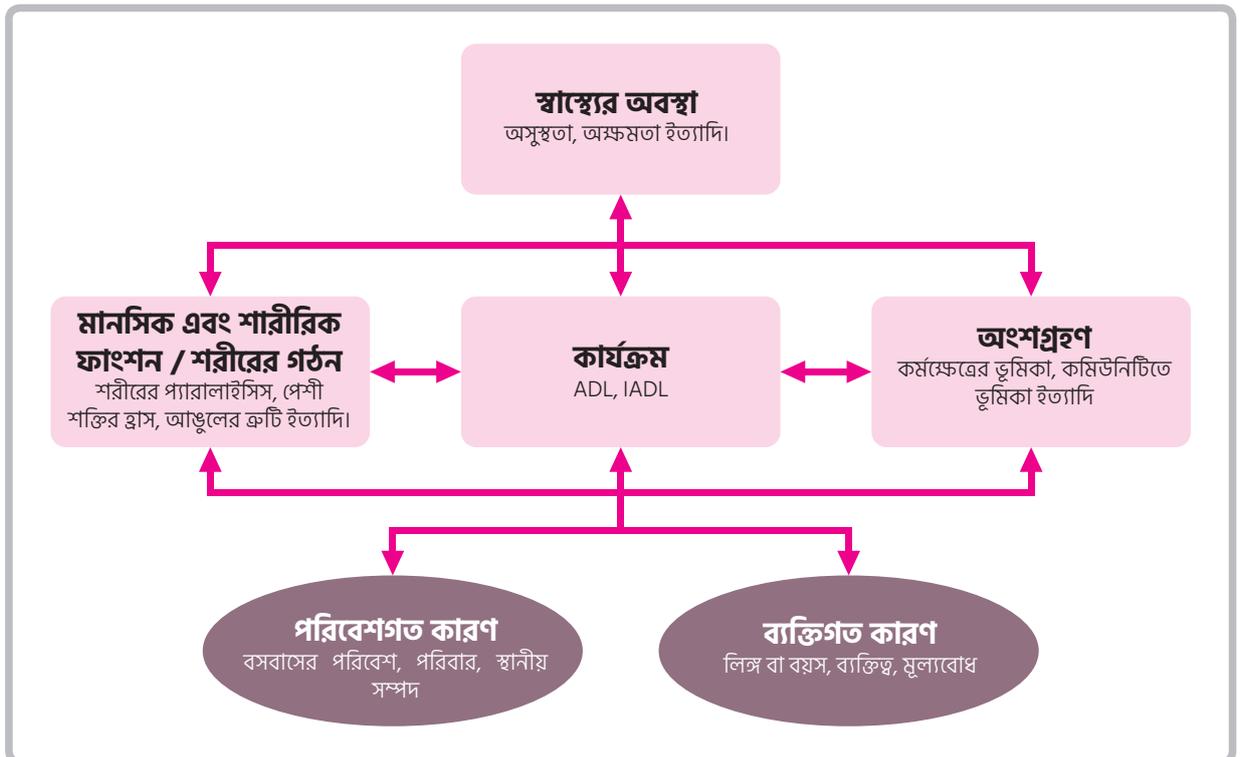
2 প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

1) প্রতিবন্ধকতা কি?

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অধিকার সংক্রান্ত কনভেনশনে, প্রতিবন্ধকতা বলতে, "বিভিন্ন ধরণের বাধার সাথে মিথস্ক্রিয়ার কারণে সৃষ্ট বস্তু" হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ফাংশনিং, ডিসেবিলিটি এন্ড হেলথ) এ, প্রতিবন্ধকতাকে নেতিবাচক ইমেজ হিসাবে না দেখে, ইতিবাচক ইমেজ হিসাবে গ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেয়া হয়েছে।



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



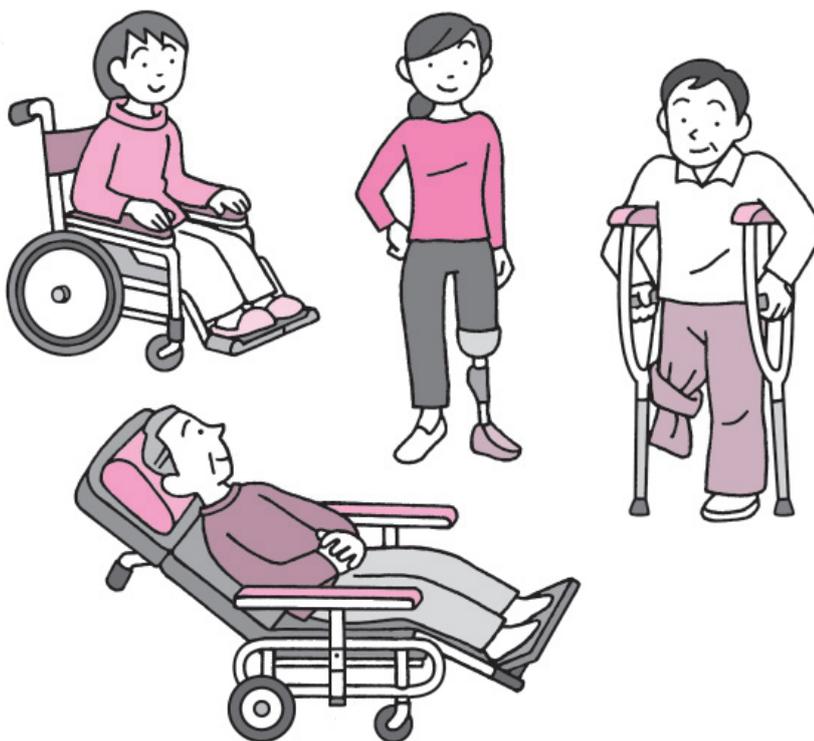
2) প্রতিবন্ধকতার প্রকার, কারণ এবং বৈশিষ্ট্য

[শারীরিক অক্ষমতা]

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

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

দৈনন্দিন জীবনের কাঠিন্য, প্রতিবন্ধকতার স্থান এবং তীব্রতার উপর নির্ভর করে ব্যক্তিদের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। মোটর ডিসফাংশনের সাথে একই সময়ে বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা ঘটতে পারে। বেত, হুইলচেয়ার, কৃত্রিম পা ইত্যাদির মতো ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য উপযোগী কল্যাণমূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করা।



ব্যাখ্যা

ICF (ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ফাংশনিং, ডিসেবিলিটি এন্ড হেলথ)

ICF হল মানুষের জীবনের ক্রিয়াকলাপকে শ্রেণীবদ্ধ করে, উদ্ভিষ্ট ব্যক্তির সম্পূর্ণ চিত্র বোঝার জন্য একটি বস্তু। মানুষের জীবনের ফাংশন বলতে মানসিক এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ / শরীরের গঠন, কর্মকাণ্ড, অংশগ্রহণ ইত্যাদির মতো দৈনন্দিন জীবনযাপন চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতা, কাজ, পরিবেশ ইত্যাদি বোঝায়।

[দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা]

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

কারণগুলির মধ্যে জন্মগত, রোগ, দুর্ঘটনা, বার্ধক্য ইত্যাদি রয়েছে। ডায়াবেটিসের কারণে দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার সংখ্যা বাড়ছে।

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

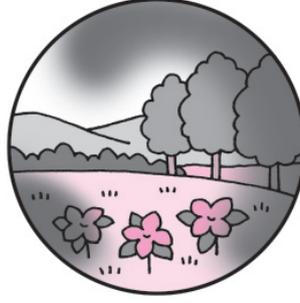
● দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার দৃষ্টিগোচরতা



সেন্ট্রাল

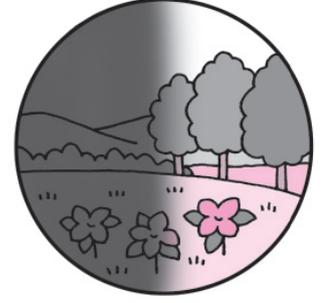
স্কোটোমা / চাম্ফুষ ক্ষেত্রের সংকোচন

দৃষ্টিক্ষেত্রের কেন্দ্র কালো হয়ে যাওয়া এবং দেখতে না পারার একটি অবস্থা।



চাম্ফুষ ক্ষেত্রের সংকোচন

দেখার পরিসীমা সংকুচিত হওয়ার একটি অবস্থা।



হেমিস্পেশিয়াল নেগলেট

দেখতে পারা স্থানের অর্ধেক চিনতে না পারার একটি অবস্থা।

[শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা]

শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা বলতে, কান থেকে শ্রবণ কেন্দ্র পর্যন্ত শব্দ প্রেরণকারী অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে, শুনতে না পারা অথবা শুনতে কষ্ট হওয়ার একটি অবস্থাকে বুঝায়। শ্রবণের মাত্রা বা প্রতিবন্ধকতার স্থান, প্রতিবন্ধকতা শুরু হওয়ার সময় অনুযায়ী শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।

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



লিখিত বার্তা

ইশারা বা আঙুলের ভাষা

উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা)

শ্রবণের যন্ত্র

→ যোগাযোগের পদ্ধতি, যোগাযোগ প্রযুক্তি, শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি এবং সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জামের উদাহরণ 110-111 পৃষ্ঠা দেখুন

[ভাষার প্রতিবন্ধকতা]

- ভাষার প্রতিবন্ধকতা বলতে গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) ভাষা কেন্দ্র বা উচ্চারণের সাথে জড়িত অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় ভাষা ব্যবহার করে যোগাযোগের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হওয়ার অবস্থাকে বোঝায়।
- বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়া বলতে গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) ভাষা কেন্দ্রটি জন্মগতভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে "শোনা", "কথা বলা," "পড়া" এবং "লেখার" ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতার অবস্থাকে বোঝায়।
- যোগাযোগের মাধ্যম হিসাবে লিখিত বার্তা বা ছবির কার্ড ইত্যাদি ব্যবহার করা হলেও, অক্ষমতার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

● বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির অবস্থা



কথা বলতে চায় বলে মনে হলেও শব্দ অব্যাহত না থাকার অবস্থা

[লুংপিণ্ডের কার্যক্ষমতার অবনতি]

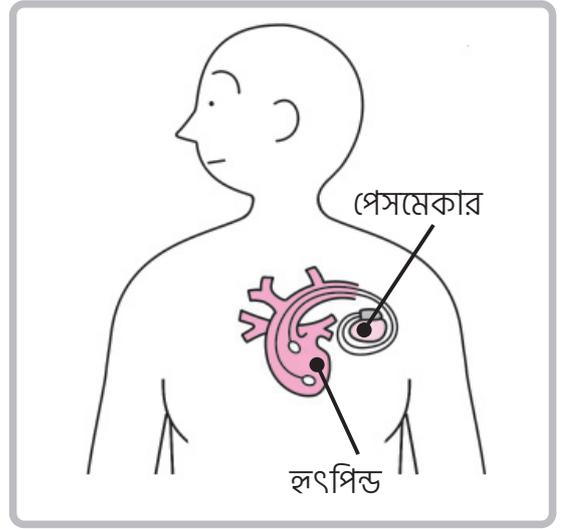
সারা শরীরে রক্ত পাঠানো কঠিন হওয়ার অবস্থা।

নাড়ীর স্পন্দনের ক্ষেত্রে সমস্যা আছে এমন ব্যবহারকারী ব্যক্তির ক্ষেত্রে বুকে পেসমেকার স্থাপন করা হয়।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

● কৃত্রিম পেসমেকার

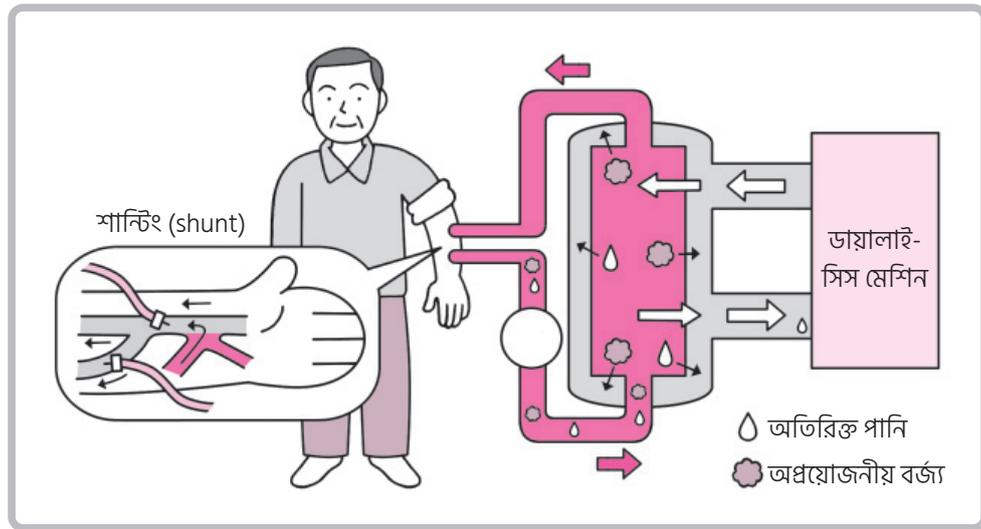


[কিডনির কার্যক্ষমতার অবনতি]

রক্ত পরিষ্কার করা কঠিন হওয়ার অবস্থা।

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

● ডায়ালাইসিস



নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ডায়ালাইসিসের দিন গোসল করা থেকে বিরত রাখা হয়।
- শান্টিং (shunt) করা দিকের বাছ দিয়ে ভারী জিনিস বহন করা এড়িয়ে চলা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির লবণ এবং পানি সীমিত করা।

[শ্বসনতন্ত্রের কার্যক্ষমতার অবনতি]

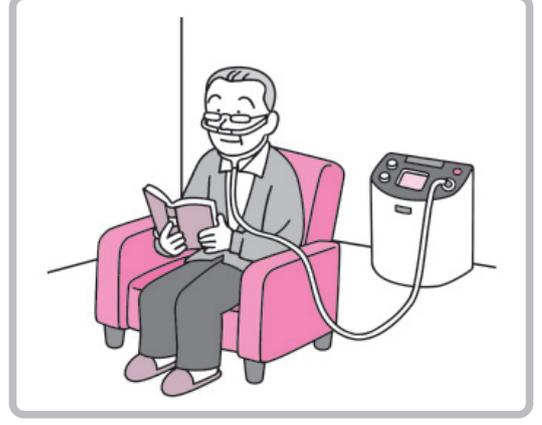
শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এমন অবস্থা।

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

● পোর্টেবল অক্সিজেন ইনহেলার



● অক্সিজেন ঘনীভূতকারী



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

- ব্যবহারকারী ব্যক্তি কর্তৃক অক্সিজেন কনসেন্ট্রেটর ব্যবহার করার সময়, উন্মুক্ত শিখা এড়িয়ে চলা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ।
- বিদ্যুৎ বিভ্রাটের ক্ষেত্রে একটি অতিরিক্ত ব্যাটারি প্রস্তুত রাখা।

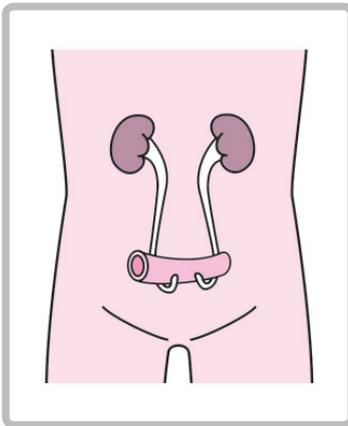
[মূত্রাশয় / মলনালীর কার্যক্ষমতার অবনতি]

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

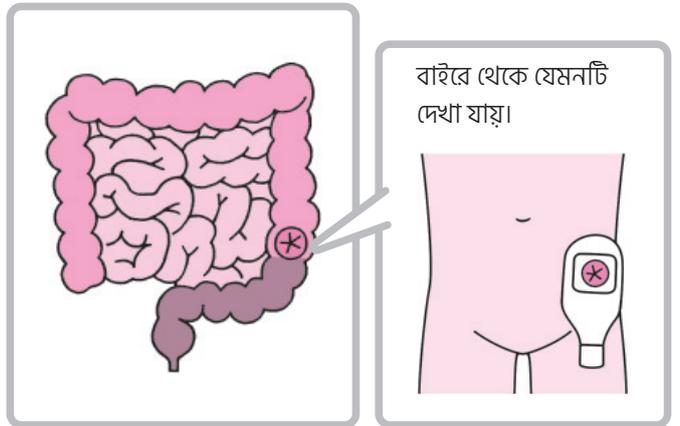
পেটের অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে মলমূত্রের ত্যাগের জন্য ফাঁক বা ছিদ্র (স্টোমা) তৈরি করা হয়।

কৃত্রিম মূত্রাশয় এবং কৃত্রিম মলদ্বার রয়েছে। অবস্থান রোগের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

● কৃত্রিম মূত্রাশয়



● কৃত্রিম মলদ্বার



নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

[বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা]

বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা বলতে সার্বিকভাবে বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ বিলম্বিত হওয়া ব্যক্তিকে বোঝায়। দৈনন্দিন জীবনে কোনো ধরণের সমস্যা থাকলে, ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য উপযোগী সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে।

নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

[মানসিক অসুখ]

মানসিক অসুখ বলতে, মানসিক অসুস্থতার কারণে মানসিক ক্রিয়াকলাপের ব্যাঘাত ঘটে, দৈনন্দিন জীবন বা সামাজিক অংশগ্রহণে সমস্যা পরিলক্ষিত হওয়ার মতো অবস্থাকে বোঝায়। অবস্থার অবনতি হলে, ব্যক্তির সিদ্ধান্ত নেওয়ার এবং নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেতে পারে। মানসিক ব্যাধির মধ্যে সিজোফ্রেনিয়া এবং মেজাজের ব্যাধি ইত্যাদি রয়েছে।

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

● মানসিক রোগের উপসর্গ

● বিভ্রম



হ্যালোসিনেশন বা মতিভ্রম ঘটে।

● বিষণ্ণতা



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

● ম্যানিক (খোদোমত্ত)



স্বভাবিকের তুলনায় মেজাজ অস্বাভাবিকভাবে তুঙ্গে উঠে, সক্রিয় হওয়ার অবস্থা।

3 স্মৃতিভ্রংশ (ডিমেনশিয়া) সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

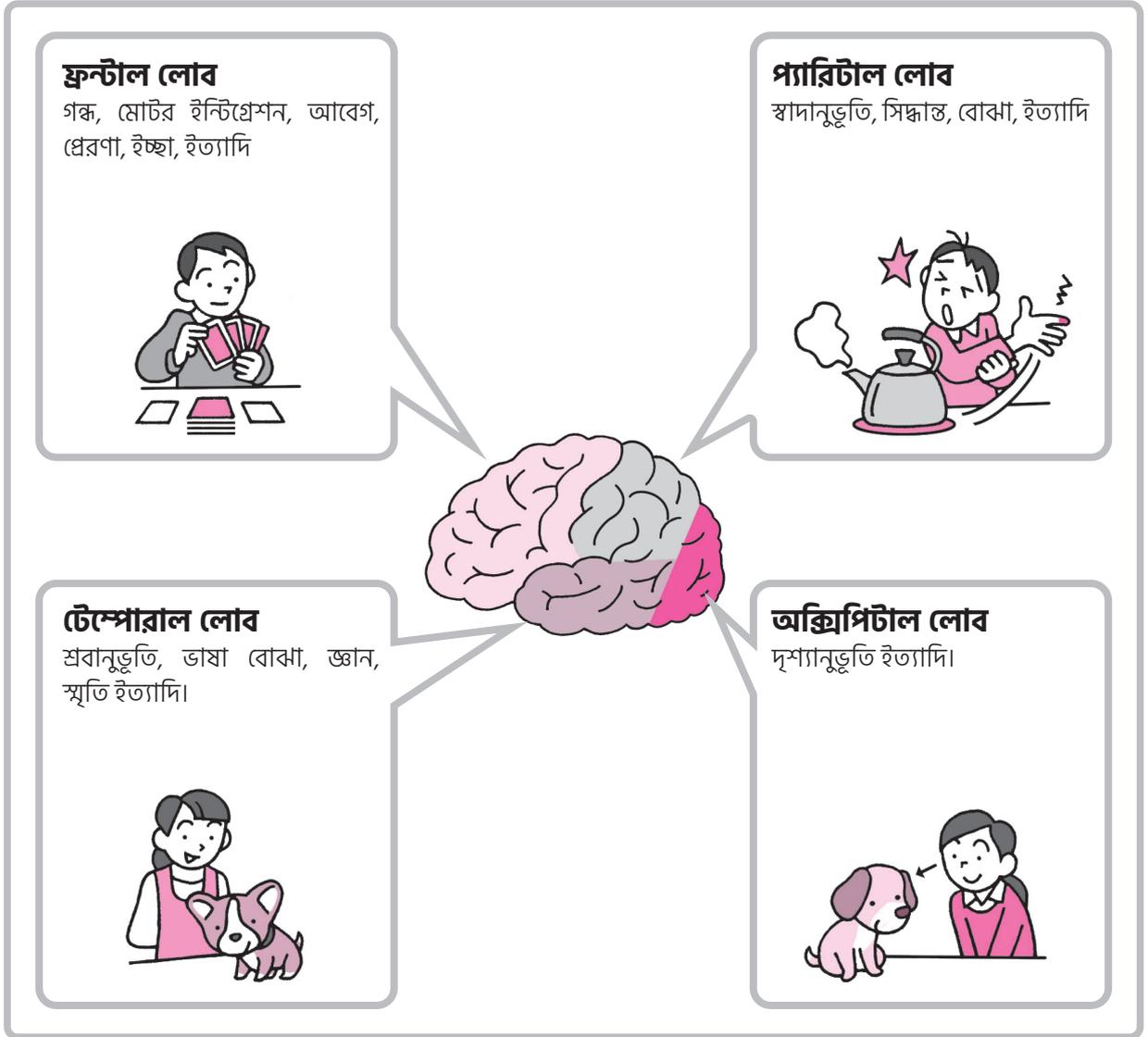
1) ডিমেনশিয়া বলতে কি বোঝায়?

মস্তিষ্ক হল, মানুষের ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করার একটি অংশ। মস্তিষ্কের জ্ঞানীয় ফাংশন কোনো কারণে ব্যাহত হয়ে, দৈনন্দিন জীবন এবং সামাজিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হওয়া রোগকে ডিমেনশিয়া বলে।

মস্তিষ্কের কাজ করার পদ্ধতি

ডিমেনশিয়া সম্পর্কে বোঝার জন্য, মস্তিষ্কের কাজ করার পদ্ধতি সম্পর্কে বোঝা দরকার। মস্তিষ্কের কার্যকারিতা হ্রাস পেলে দৈনন্দিন জীবনে প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়।

● গুরুমস্তিষ্কের (সেরেব্রাম) চারটি ক্ষেত্র এবং ক্রিয়া



ডিমেনশিয়ার সংজ্ঞা

● জ্ঞানীয় ফাংশন কি?



স্মৃতি
(মনে রাখা / স্মরণ করা)



ভাষা
(বলা / বোঝা)



কর্ম
(দৈনিক জীবনের আচরণ)



স্বীকৃতি
(বস্তু চিনতে পারা)



পরিকল্পনা, নিয়মাবদ্ধ করা, ইত্যাদি

কোন কিছু ভুলে যাওয়া এবং ডিমেনশিয়ার মধ্যে পার্থক্য

ডিমেনশিয়ার প্রধান লক্ষণ হল ভুলে যাওয়া। ভুলে যাওয়াকে বার্ষিক্যজনিত লক্ষণ হিসাবে গণ্য করা হলেও, সেটি ডিমেনশিয়ার ভুলে যাওয়া থেকে ভিন্নতর হয়ে থাকে।

● কোন কিছু ভুলে যাওয়ার পার্থক্য

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

2) ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত যত্নের পয়েন্ট

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

⊙ ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির নার্সিং কেয়ারের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির কথা ও আচরণকে অস্বীকার না করে গ্রহণ করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে নিরাপত্তা বোধ প্রদান করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির বুঝার ক্ষমতা অনুযায়ী, সহজে বোঝা যায় এমন সংক্ষিপ্ত শব্দ দিয়ে যোগাযোগ করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর ঘুমানো পর্যন্ত জীবনের ছন্দ সমন্বয় করা।
- নিরাপত্তাহীনতা দূর করার জন্য ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে একসাথে চিন্তা ও কাজ করা।
- ঘর এবং আশেপাশের পরিবেশ নার্সিং কেয়ার কর্মীর চিন্তাভাবনা অনুযায়ী পরিবর্তন না করা।



3) ডিমেনশিয়ার প্রধান অন্তর্নিহিত রোগ এবং উপসর্গ।

ডিমেনশিয়া সৃষ্টিকারী রোগগুলির মধ্যে রয়েছে ① আলঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ), ② ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনালীর স্মৃতিভ্রংশ), ③ লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ), ④ ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ) ইত্যাদি রয়েছে।

● ডিমেনশিয়ার প্রধান অন্তর্নিহিত রোগ এবং উপসর্গ।

শ্রেণীবিভাগ	মস্তিষ্কের অবস্থা	প্রধান লক্ষণ ইত্যাদি
① আলঝেইমার ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ) 	মস্তিষ্ক ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> • রোগের আক্রমণ / অগ্রগতি শিথিল হয়ে থাকে। • স্মৃতিশক্তির হ্রাস দিয়ে শুরু হয়। • মেজাজ প্রায়শঃই ভালো থাকে। • অগ্রগতি বিলম্বিত করার জন্য ওষুধ রয়েছে।
② ভাস্কুলার ডিমেনশিয়া (রক্তনালীর স্মৃতিভ্রংশ) 	সেরিব্রোভাসকুলার রোগে রক্তনালী বন্ধ হয়ে গেলে মস্তিষ্কের কিছু কোষ মারা যায়।	<ul style="list-style-type: none"> • পর্যায়ক্রমে অগ্রগতি ঘটে। • হেমিপার্শ্বিকতা এবং ভাষার প্রতিবন্ধকতা। • করতে পারা এবং করতে না পারার বিষয় রয়েছে।
③ লুই বডি ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ) 	মূলত অক্সিপিটাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হলে লুই বডি (Lewy body) আবির্ভূত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> • দেখতে না পাওয়ার বস্তু দেখতে পাওয়া (ভিজুয়াল হ্যালুসিনেশন)। • ছোট পদক্ষেপের সাথে পা টেনে হেঁচড়ে হাঁটা ইত্যাদি (পারকিনসন রোগ)। • স্বপ্ন দেখার সময় উঁচু স্বরে কথা বলার মতো অস্বাভাবিক আচরণ রয়েছে। (ঘুম সম্পর্কিত আচরণের ব্যাধি)
④ ফ্রন্টোটম্পোরাল ডিমেনশিয়া (স্মৃতিভ্রংশ) 	ফ্রন্টাল লোব এবং টেম্পোরাল লোব ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।	<ul style="list-style-type: none"> • যুক্তি এবং সংযম কাজ না করা। • ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন। • একই ক্রিয়া পুনরাবৃত্তি করা • উত্তেজনা এবং আগ্রাসন।

4) ডিমেনশিয়ার লক্ষণ

ডিমেনশিয়ার লক্ষণকে নিম্নরূপ শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে।

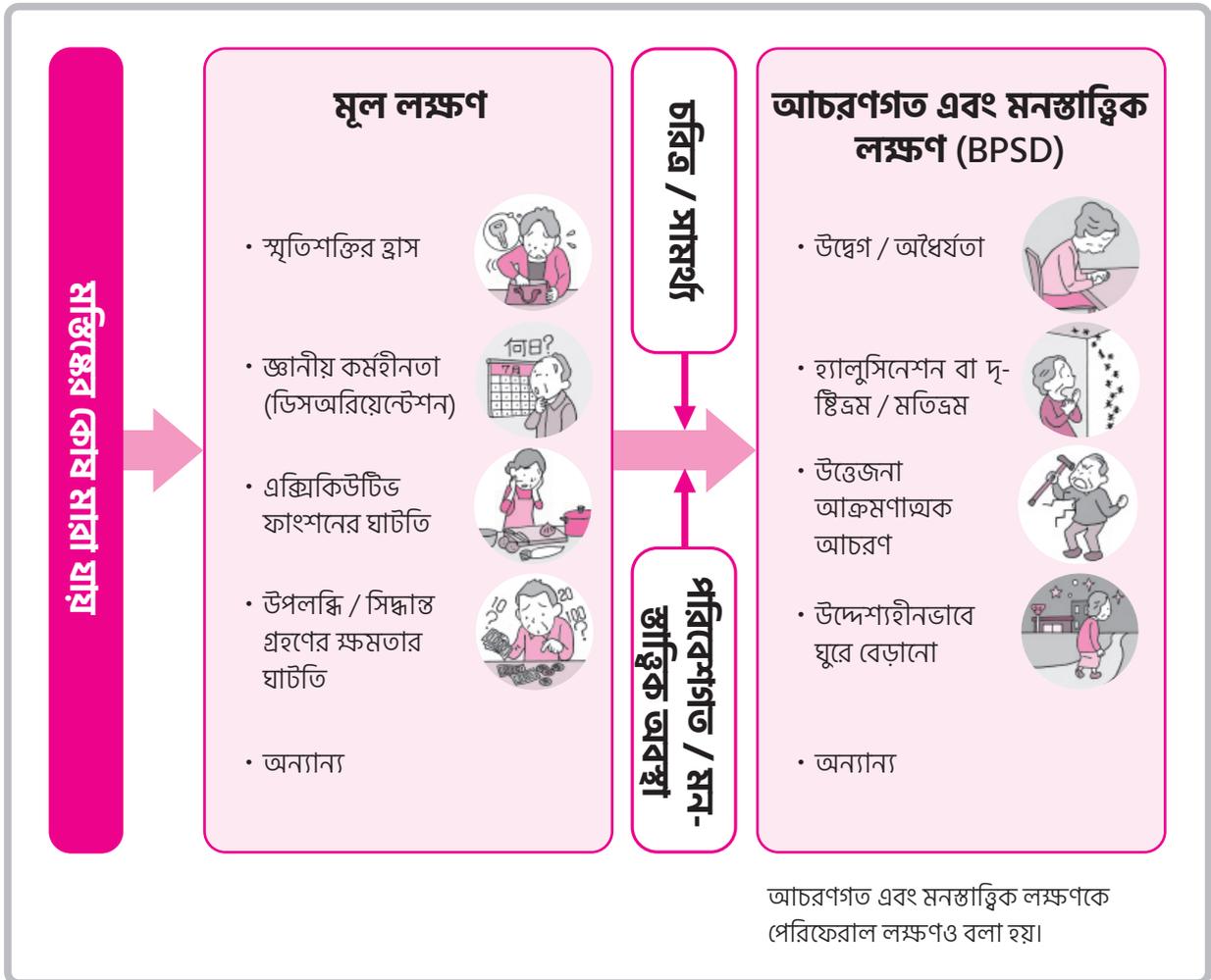
মূল লক্ষণ : মস্তিষ্কের প্রতিবন্ধকতার কারণে ঘটে।

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

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

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

● ডিমেনশিয়ার মূল লক্ষণ এবং আচরণগত / মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ



[মূল লক্ষণ]

① স্মৃতিশক্তির হ্রাস

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

② জ্ঞানীয় কর্মহীনতা (ডিসঅরিয়েন্টেশন)

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

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

③ এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি

এক্সিকিউটিভ ফাংশনের ঘাটতি হল, পদ্ধতি বুঝে কাজ করাকে অসম্ভব করে তোলে এমন একটি ব্যাধি।

- রান্না করার প্রক্রিয়া বুঝতে না পারা।

④ উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটতি

উপলব্ধি / সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ঘাটতির কারণে কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা অসম্ভব হয়ে উঠে।

- টাকা গণনা করা কঠিন হয়ে পড়া।

[আচরণগত এবং মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ (BPSD)]

⊙ আচরণগত লক্ষণ

① উত্তেজনা / আক্রমণাত্মক আচরণ

উত্তেজনা / আক্রমণাত্মক আচরণ, নিজের সাথে কী করা হবে তা বুঝতে না পারার উদ্বেগের অনুভূতির কারণে করা হয়। ব্যথা, মলত্যাগ করার ইচ্ছা, প্রস্রাব করার ইচ্ছা ইত্যাদিকে সঠিকভাবে অবহিত করতে না পারাও, আক্রমণাত্মক আচরণের দিকে পরিচালিত করে বলে মনে করা হয়।

② উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো

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

⊙ মনস্তাত্ত্বিক লক্ষণ

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের উদ্বেগ এবং বিভ্রান্তি রয়েছে।

① হ্যালুসিনেশন

হ্যালুসিনেশন হল, সত্যিকার অর্থে অস্তিত্ব নেই এমন কিছুকে সত্যি বলে অনুভব করা।



② মতিভ্রম

মতিভ্রম হল অবাস্তব কিছুকে বাস্তব বলে অনুভূত হওয়া।



যোগাযোগ প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

অধ্যায় 2 ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

অধ্যায় 3 দলের যোগাযোগ

1

যোগাযোগের মৌলিক বিষয়

1 যোগাযোগের তাৎপর্য

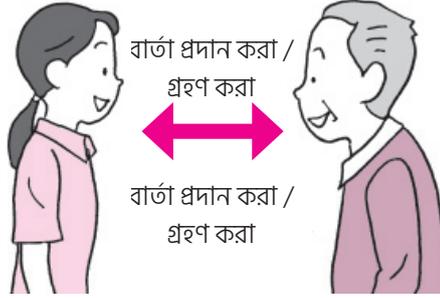
যোগাযোগ হল একে অপরের অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনা বিনিময় করে শেয়ার করা।

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

● যোগাযোগের ইমেজ

আজ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি
খুশি লাগছে বলে মনে হয়।

ঠিক! আসলে...!



2 বার্তা প্রেরণের পদ্ধতি

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

1) ভাষাগত যোগাযোগ

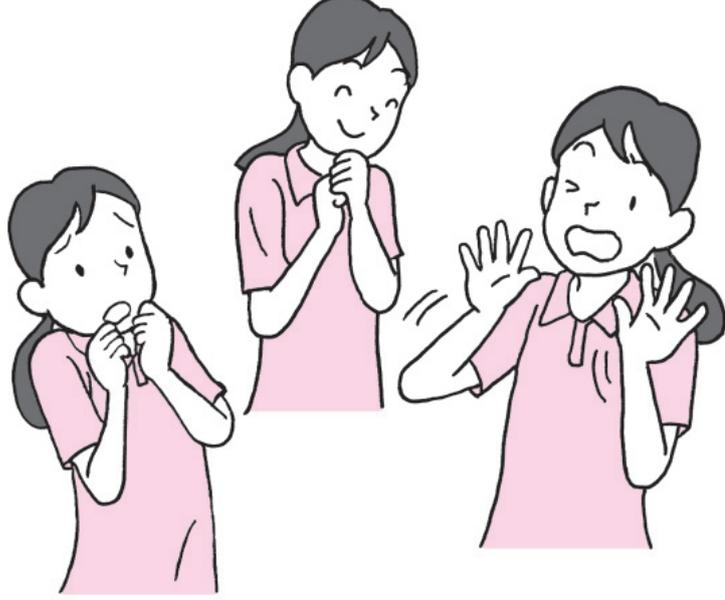
ভাষাগত যোগাযোগের মধ্যে ভাষার উচ্চারণ বা ইশারা বা আঙুলের ভাষার মাধ্যমে কথোপকথন, অক্ষরের মাধ্যমে যোগাযোগ করা রয়েছে।

● ভাষাগত যোগাযোগের উদাহরণ



2) অমৌখিক যোগাযোগের উদাহরণ

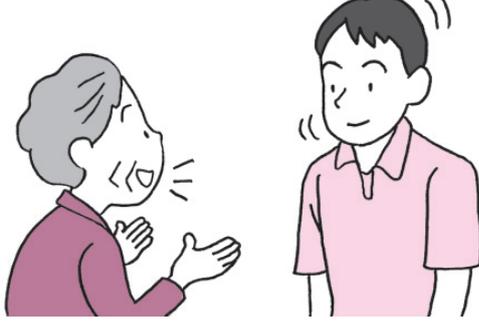
ভাষা ছাড়া অন্য যোগাযোগের মাধ্যমকে অমৌখিক যোগাযোগ বলে। ভাষা ব্যতীত যোগাযোগের পদ্ধতির মধ্যে অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারার মতো, ইশারা এবং অভিব্যক্তি রয়েছে।



3 যোগাযোগ প্রযুক্তি

নাসিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য, নিচের বিষয়গুলো মাথায় রেখে যোগাযোগ করা।

● মনোযোগ দিয়ে শোনা



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

● সহানুভূতি



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

● গ্রহণ করা



- গ্রহণ করার অর্থ হল অন্য ব্যক্তির অনুভূতি এবং মতামতকে যেমনটি আছে তিক সেইভাবেই গ্রহণ করা।

2

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

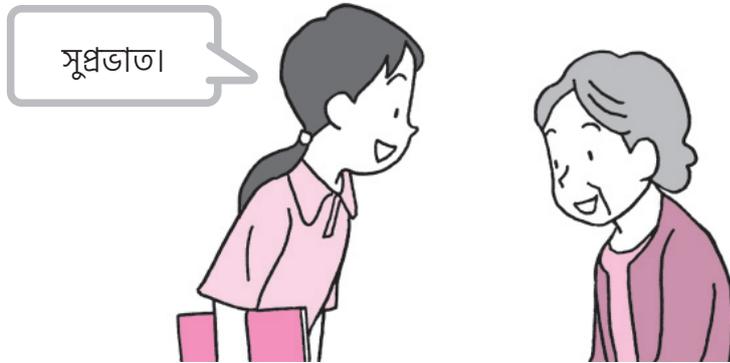
নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারীকে আরও ভালভাবে জীবনযাপন করতে সহায়তা করার জন্য ব্যবহারকারী বা তার পরিবার এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞ কর্মীর সাথে যোগাযোগ করা।

1) ব্যবহারকারীর মূল্যবোধের প্রতি শ্রদ্ধা

ব্যবহারকারী ব্যক্তি জন্ম গ্রহণ করে বেড়ে ওঠা যুগ বা বসবাস করে আসা পরিবেশে ইত্যাদি অনুযায়ী, প্রত্যেকের নিজস্ব মূল্যবোধ রয়েছে। নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক, ব্যবহারকারী ব্যক্তির অনুভূতি, চিন্তাভাবনা, ধারণা এবং মূল্যবোধকে সম্মান করে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা।

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

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক শালীন ভাষায় কথা বলার জন্য চেষ্টা করা।



[প্রশ্নের কৌশল]

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

প্রশ্নগুলির মধ্যে রয়েছে (1) বন্ধ প্রশ্ন এবং (2) খোলা প্রশ্ন।

① বন্ধ প্রশ্ন

অন্য ব্যক্তি "হ্যাঁ" বা "না," "A" বা "B" এর মতো একটি শব্দ দিয়ে উত্তর দিতে পারে, এমন প্রশ্নকে বন্ধ প্রশ্ন বলা হয়। বন্ধ প্রশ্ন করা অব্যাহত রাখা হলে, যোগাযোগ একতরফা হয়।

② খোলা প্রশ্ন

খোলা প্রশ্ন হল, "কি মনে করেন?", "কি করতে চান?" ইত্যাদির মতো এমন প্রশ্ন যা অন্য ব্যক্তি স্বাধীনভাবে উত্তর দিতে পারে। তবে, কারণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে "কেন?" বলে খোলা প্রশ্ন করা অব্যাহত রাখা হলে, অন্য ব্যক্তির নিকট দোষ চাপানো হচ্ছে বলে অনুভূত হতে পারে। বিধায়, সাবধানতা অবলম্বনের প্রয়োজন রয়েছে।

● প্রশ্নের উদাহরণ



[পুনরাবৃত্তি]

ব্যবহারকারী ব্যক্তির কথা পুনরাবৃত্তি করে, নার্সিং কেয়ার কর্মী "কথা শুনান" বার্তাটি প্রদান করতে পারে।

● পুনরাবৃত্তির উদাহরণ



3) অমৌখিক যোগাযোগের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

[ইশারা বা অভিব্যক্তি]

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তির ইশারা বা অভিব্যক্তি পর্যবেক্ষণ করে সেই অনুযায়ী যোগাযোগ করা।

[চোখের রেখা]

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা। ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে যোগাযোগ করা না হলে, কথা শুনান বিষয়টি অবহিত করা কঠিন হয়।

● চোখের দিকে সরাসরি তাকানোর পদ্ধতি



চোখের দিকে সরাসরি তাকানো।



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

[কণ্ঠস্বর]

ধীর স্বরে, শান্তভাবে এবং সময় নিয়ে কথা বলা।

[মাথা নেড়ে সম্মতি জানানো]

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

[ভঙ্গি / অঙ্গভঙ্গি ও হাতের ইশারা]

নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারীর সাথে মুখোমুখি যোগাযোগ করা।

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



● ভঙ্গি সম্পর্কে মনে রাখার বিষয়সমূহ



মুখোমুখি কথা বলা।



হাত আড়াআড়িভাবে রাখা।



পা আড়াআড়িভাবে রাখা।



পিছনে হেলান দেয়া

[দূরত্ব / শরীরের স্পর্শ]

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

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

অন্য ব্যক্তির শরীর স্পর্শ করার ক্ষেত্রে, শক্তি, ফ্লিকোয়েন্সি ইত্যাদির উপর নির্ভর করে, অন্য ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করার পদ্ধতি ভিন্নতর হয়ে থাকে।

● শরীরের স্পর্শের উদাহরণ



আলতোভাবে হাত ধরে যোগাযোগ করা।

2 ব্যাখ্যা এবং সম্মতি (ইনফরমড কনসেন্ট)

ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজের মতো করে জীবনযাপন করতে সক্ষম হওয়ার জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করা। নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করার ক্ষেত্রে, নিচের বিষয় সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

- ① পছন্দের বিকল্প উপস্থাপন করা।
- ② প্রতিটি বিকল্পের ভাল এবং খারাপ দিক সম্পর্কে, যত্ন সহকারে ব্যাখ্যা করা।
- ③ ব্যবহারকারীকে তার নিজের ইচ্ছায় একটি পছন্দ / সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে বলা।

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

3 ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী যোগাযোগ করা।

অসুস্থতা বা অক্ষমতার কারণে ব্যবহারকারী ব্যক্তির যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে। রোগীর অসুস্থতা বা অক্ষমতার উপর নির্ভর করে, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক একটি উপযুক্ত যোগাযোগ পদ্ধতি বেছে নেয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

1) বিভিন্ন অক্ষমতার (প্রতিবন্ধকতার) বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী যোগাযোগের গুরুত্ব

নার্সিং কেয়ার কর্মী, ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে সৃষ্ট সমস্যা সম্পর্কে উপলব্ধি করে, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত যোগাযোগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

সম্প্রতি, যোগাযোগের মাধ্যম হিসাবে ICT (Information and Communication Technology) প্রায়শই ব্যবহৃত হয়।

2) দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

1. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা হল, দেখতে না পারা, অথবা দেখতে অসুবিধা হওয়ার মতো একটি প্রতিবন্ধকতা। দৃষ্টি শক্তি দিয়ে যথেষ্ট তথ্য গ্রহণ করতে না পারার কারণে, বস্তুর দূরত্ব বা অবস্থান সম্পর্কে বুঝতে না পারার সম্ভাবনা রয়েছে।

2. দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

⊙ দৃশ্যানুভূতি ব্যতীত অন্য তথ্য ব্যবহার করা

বস্তুর অবস্থান ও বৈশিষ্ট্য ইত্যাদি, সুনির্দিষ্ট শব্দ দিয়ে বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা। এছাড়া, কণ্ঠস্বরের উচ্চতা এবং কথা বলার পদ্ধতি ইত্যাদি সম্পর্কে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মানুষ বা বস্তুকে স্পর্শ করতে দিয়েও তথ্য অবহিত করা যায়।

⊙ নাম ধরে ডেকে কথা বলা

নার্সিং কেয়ার কর্মী কিছু না বলে ব্যবহারকারী ব্যক্তির শরীরে স্পর্শ করলে বিস্মিত হতে পারে বিধায় প্রথমে অবশ্যই তাদের সাথে কথা বলা। ডাক দেয়ার সময়, ব্যবহারকারী ব্যক্তির নাম ধরে ডাক দিয়ে কথা বলা।

এছাড়াও, নার্সিং কেয়ার কর্মীর নিজের নাম বলাটাও গুরুত্বপূর্ণ।

● নাম ধরে ডেকে কথা বলা



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



⊙ স্থান এবং দিক সুনির্দিষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা

অবস্থান সম্পর্কে বর্ণনা করার সময়, "আপনার ডানদিকে", "আমার কণ্ঠস্বরের দিকে" ইত্যাদির মতো করে নির্দিষ্টভাবে বর্ণনা করা। খাবারের সময়, খাবারের অবস্থান সম্পর্কে অবহিত করার সময়, ঘড়ির ডায়াল দিয়ে অবস্থান ব্যাখ্যা করার "ক্লক পজিশন" নামক পদ্ধতি রয়েছে।

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

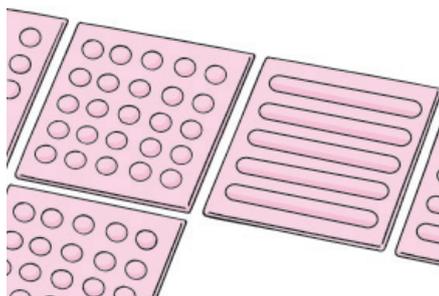
ব্যবহারকারীর দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতার পরিস্থিতি অনুযায়ী সহায়তা সরঞ্জাম ব্যবহার করলে যোগাযোগ সহজতর হয়।

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

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



ব্রেইল (অক্ষরের স্পর্শ দ্বারা পড়ার জন্য মুদ্রন পদ্ধতি)



ব্রেইল ব্লক

3) শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

1. শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

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

2. শ্রবণ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করার সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

- একে অপরের মুখের অভিব্যক্তি ও মুখের নড়াচড়া বুঝতে পারার জন্য সামনে থেকে কথা বলা।
- শূন্য সহজ কান থাকলে, সেই শূন্য সহজ কান থেকে কথা বলা।
- ধীরে ধীরে এবং পরিষ্কারভাবে কথা বলা।
- প্রয়োজনের চেয়ে জোরে কথা বলা এড়িয়ে চলা।
- যতটা সম্ভব নিরিবিলি জায়গায় কথা বলা।

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

(উক্তি পড়া (মৌখিক ভাষা))

মুখের নড়াচড়া পড়ে যোগাযোগ করা।

- মুখের নড়াচড়া পড়ার কথোপকথন



(লিখিত বার্তা)

কাগজ, লেখার সরঞ্জাম ইত্যাদি ব্যবহার করে যোগাযোগ করা। ICTও ব্যবহার করা হয়।

● লিখিত বার্তার মাধ্যমে কথোপকথন



(ইশারা বা আঙুলের ভাষা)

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

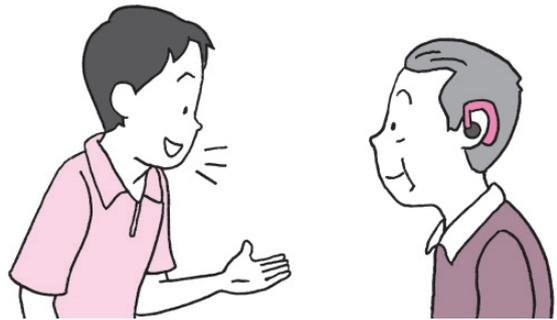
● ইশারা বা আঙুলের ভাষা ব্যবহার করে কথোপকথন



(শ্রবণের যন্ত্র)

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

● শ্রবণের যন্ত্র ব্যবহার করে কথোপকথন



4) বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ

1. বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

বাকরোধ বা অ্যাফেসিয়া মস্তিষ্কের ভাষা-সম্পর্কিত অঞ্চল ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে হয়। "শুনে বোঝা", "লিখিত বিষয় পড়ে বোঝা", "কথা বলা" এবং "অক্ষর লেখার" মতো ফাংশনগুলির অবনতি ঘটে।

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

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

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

- কথা ছাড়া শরীরের অঙ্গভঙ্গি, হাতের অঙ্গভঙ্গি ইত্যাদির মতো অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করা।
- ছবি বা চিত্র ইত্যাদি ব্যবহার করা।



5) ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ

1. ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের বৈশিষ্ট্য

জ্ঞানীয় ফাংশন হ্রাস পাওয়ার ফলে কথোপকথনের বারবার পুনরাবৃত্তি হওয়া বা নাসিং কেয়ার কর্মী এবং ব্যবহারকারী ব্যক্তির মধ্যে যোগাযোগ করা কঠিন হতে পারে।

2. ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

● ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগের উদাহরণ



3

দলের যোগাযোগ

1 রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য ভাগ করে নেওয়ার মৌলিক ধারণা

1) তথ্য ভাগ করে নেওয়ার উদ্দেশ্য

নার্সিং কেয়ার শুধুমাত্র নার্সিং কেয়ার কর্মী দ্বারা নয়, চিকিৎসা পেশাদার ইত্যাদির মতো অন্যান্য পেশার ব্যক্তির সহযোগিতায় একটি দল হিসাবে প্রদান করা হয়। ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য আরও ভাল নার্সিং কেয়ার পরিষেবা প্রদান করার জন্য, দলের সাথে নার্সিং কেয়ারের বিষয়বস্তু ও চিকিৎসা সেবা সংক্রান্ত তথ্য শেয়ার করা।

⊙ তথ্য শেয়ার করার পদ্ধতি

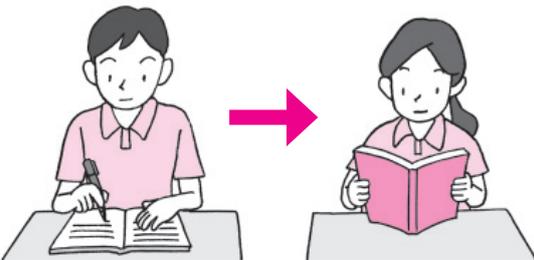
রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা

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

সভার (কথোপকথন) মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা

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

● রেকর্ডের মাধ্যমে তথ্য শেয়ার করা



● বার্তা প্রেরণের অবস্থা



2) নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে রেকর্ডের তাৎপর্য

উঁচু মানের নার্সিং কেয়ার প্রদানের জন্য, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তি সম্পর্কিত তথ্য জানার প্রয়োজন রয়েছে। নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ব্যবহারকারী ব্যক্তির অবস্থা, ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য প্রচেষ্টা এবং তার প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রেকর্ড করা হয়।

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

3) নার্সিং কেয়ারের রেকর্ড লেখার জন্য মৌলিক বিষয়

① একই দিনে ঐ দিনের রেকর্ড লিখে রাখা।

② তারিখ এবং সময় সঠিকভাবে রেকর্ড করা।

ঘটনার সময় সম্পর্কে জানার জন্য তারিখ রেকর্ড করা।

③ সত্য ঘটনা রেকর্ড করা।

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

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

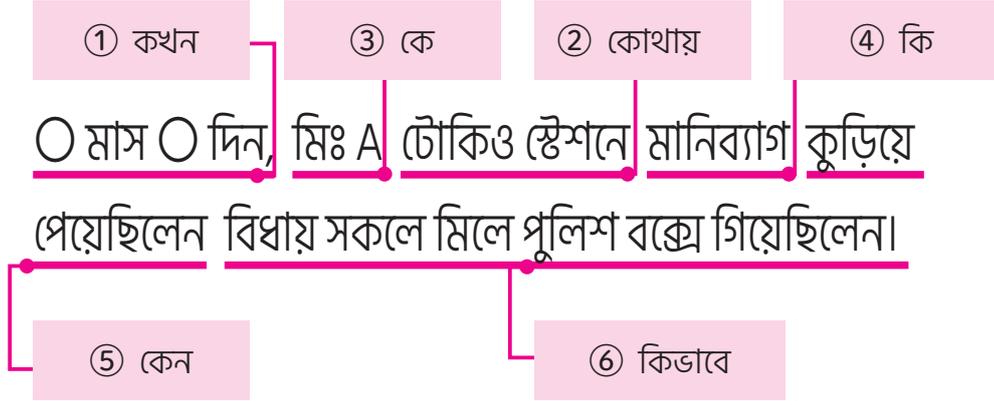
● রেকর্ডিংয়ের উদাহরণ

তারিখ	অবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (উদ্দেশ্যগত সত্য)	বিষয়বস্তু	সাবজেক্টিভ ফ্যাক্ট (বিষয়গত সত্য)
2019/7/20		8 টার মলমূত্রাদি ত্যাগ সম্পর্কিত নার্সিং কেয়ারের সময় জনাব ○○ এর স্যাক্রাল অঞ্চলে 1 সেন্টিমিটার লালভাব পরিলক্ষিত হয়েছিল। ঐ ব্যক্তির সাথে চেক করা হলে, "কোন ব্যথা অনুভব করছি না" বলে নিশ্চিত করা হয়েছিল। নার্সকে অবহিত করা হলে, প্রেসার আলসারের (বেডসোর) প্রাথমিক পর্যায় ছিল বলে বোঝা গেছে।	

④ নিচের ছয়টি বিষয় পরিষ্কারভাবে লিপিবদ্ধ করা।

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

● সহজে বোঝা যায় এমন বাক্যের উদাহরণ



4) ব্যক্তিগত তথ্যের সুরক্ষা এবং গোপনীয়তা রক্ষা

নার্সিং কেয়ার কর্মীর তথ্য ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে খুব সতর্ক হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে। বিশেষ করে, বিশেষজ্ঞ কর্মীর নৈতিকতা হিসাবে, ব্যক্তিগত তথ্য বা গোপনীয়তা কঠোরভাবে রক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে।

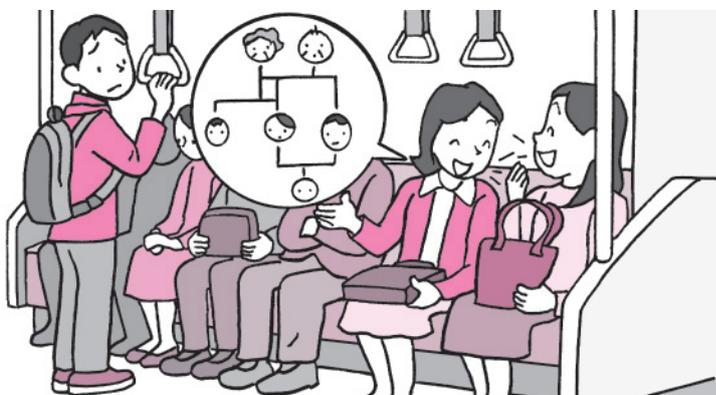
ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করার সময়, ব্যক্তিগত তথ্য পরিচালনার বিষয়ে ব্যবহারকারীর কাছ থেকে সম্মতি নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

(ব্যক্তিগত তথ্যের ধরন)

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

করার জন্য নিচের বিষয়গুলো সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করা।

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



2 রিপোর্ট / যোগাযোগ / পরামর্শ

1) রিপোর্ট / যোগাযোগ

নার্সিং কেয়ার কর্মী, দল হিসাবে নার্সিং কেয়ার প্রদান করে। এই কারণে, নিজে ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে জড়িত থাকার সময় লক্ষ্য করা বিষয় বা নিজের কাজের অগ্রগতি ইত্যাদি দলের মধ্যে রিপোর্ট করে, যোগাযোগ করে শেয়ার করা।

রিপোর্ট এবং যোগাযোগের সময়, বিষয়বস্তুর উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। দুর্ঘটনা ইত্যাদির মতো জরুরী অবস্থার সময় অবিলম্বে রিপোর্ট করা।

● তথ্য প্রেরণকারী পক্ষ

- সহজ ও সংক্ষিপ্তভাবে অবহিত করা।
- সত্য ঘটনা এবং নিজের সিদ্ধান্ত আলাদা করে অবহিত করা।
- সময় ও স্থান বিবেচনা করে রিপোর্ট করা।



● তথ্য গ্রহণ করা পক্ষ

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

2) পরামর্শ

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

জীবনকে সহায়তাকারী প্রযুক্তি

অধ্যায় 1 নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 2 খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 3 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 4 সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 5 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য
নার্সিং কেয়ার

অধ্যায় 6 বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

1

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য
নার্সিং কেয়ার

1 নড়াচড়া (চলাচল) করার তাৎপর্য

1) নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে নড়াচড়া (চলাচল) করার তাৎপর্য

মানুষ নড়াচড়া (চলাচল) করার মাধ্যমে কর্মকাণ্ডের পরিসর প্রসারিত হয়। বিস্তৃত পরিসরের কর্মকাণ্ডের জীবনযাপন, শারীরিক অবস্থা বা মানসিক ক্রিয়াকলাপের রক্ষণাবেক্ষণ ও উন্নতিকে প্রভাবিত করে। দৈনন্দিন জীবনের পরিস্থিতিতে, রেস্টোরাঁয় খাওয়া, টয়লেটে মলত্যাগ করা, বাথরুমে গোসল করার মতো, সেই ক্রিয়াটি করার স্থান পর্যন্ত স্থানান্তর করা হয়। নড়াচড়া (চলাচল) জীবনের সমস্ত ক্রিয়াকলাপের সাথে যুক্ত।



● ADL এবং IADL এর মধ্যে সম্পর্ক

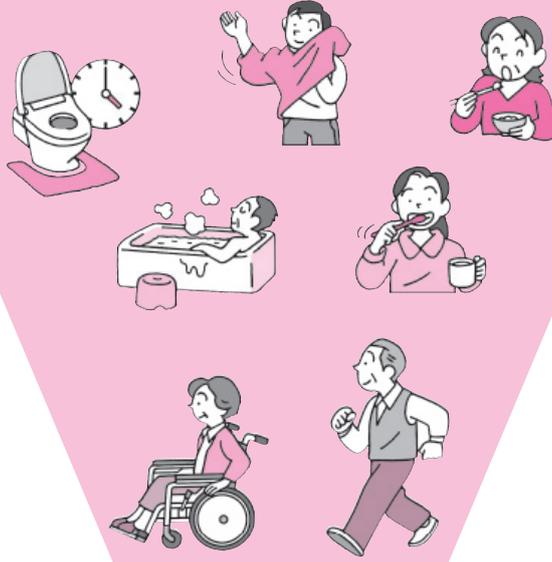
IADL (Instrumental Activities of Daily Living:

দৈনন্দিন জীবনের ইন্সট্রুমেন্টাল কার্যকলাপ)



IADL(Activities of Daily Living:

দৈনন্দিন জীবনের কার্যকলাপ)



ব্যাখ্যা

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

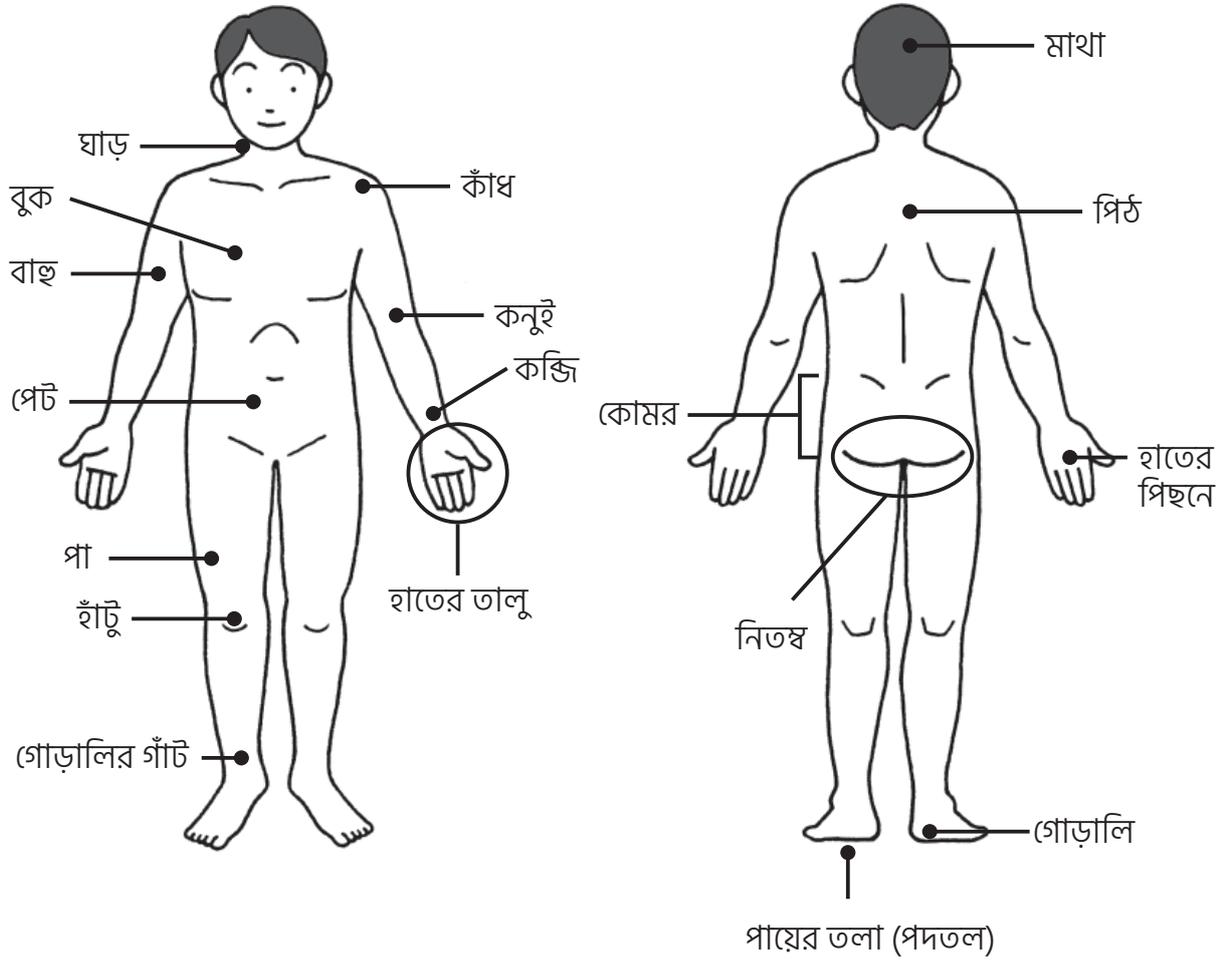
ADL বলতে, ব্যক্তির স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকার জন্য সম্পাদন করা ধারাবাহিক মৌলিক শারীরিক নড়াচড়াকে বোঝায়। ADL এর মধ্যে নড়াচড়া (চলাচল) , খাওয়া, জামাকাপড় পরিবর্তন, মলমূত্রাদি ত্যাগ, গোসল করা ইত্যাদি রয়েছে। IADL হল বাড়ি বা কমিউনিটির মধ্যে জীবনযাপন বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ক্ষমতা। IADL এর মধ্যে অর্থ পরিচালনা করা, কেনাকাটা, কাপড় ধোয়া, যানবাহন ব্যবহার, যোগাযোগের সরঞ্জাম ব্যবহার করা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

2 নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

1) নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত শরীরের অঙ্গ

বিভিন্ন পেশী এবং জয়েন্ট নড়াচড়ার সাথে জড়িত।

● নড়াচড়ার সাথে সম্পর্কিত শরীরের প্রধান অংশ

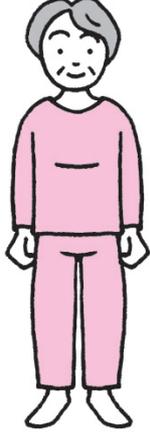


2) শরীরের অবস্থান

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

① দাঁড়ানো অবস্থান

● দাঁড়ানো অবস্থান



② বসার অবস্থান

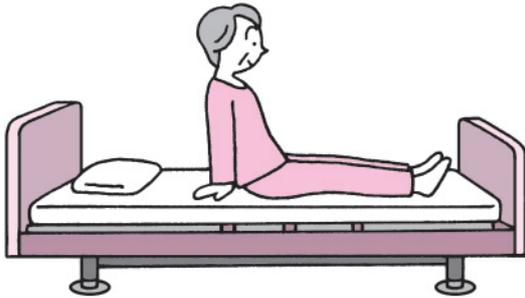
● বিছানার প্রান্তে বসা



● চেয়ারে বসা



● লম্বা বসার অবস্থান

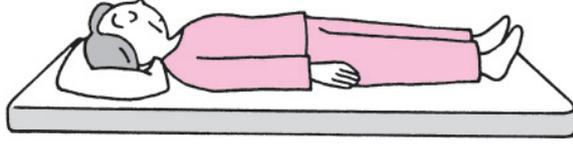


● অর্ধেক বসার অবস্থান (ফাউলারের অবস্থান / সেমি-ফাউলারের অবস্থান)



③শুয়ে থাকার ভঙ্গি

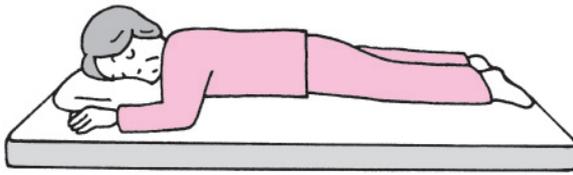
● চিং হয়ে শোয়া



● পাশে শোয়া

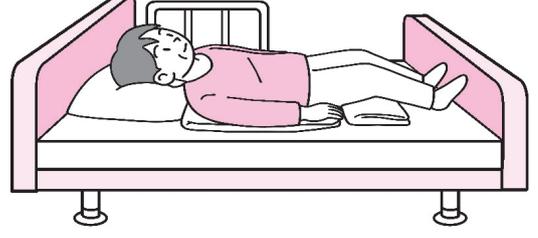


● পেটের উপর শোয়া



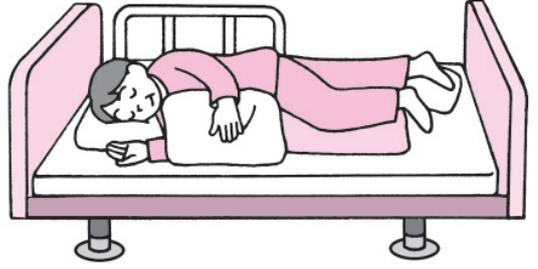
3) আরামদায়ক অবস্থান

- চিৎ হয়ে শোয়ার আরামদায়ক অবস্থান সবচেয়ে স্থিতিশীল ভঙ্গি।



- পাশে শোয়ার (ডানদিকে) আরামদায়ক অবস্থান

বুকের সামনে গদি রাখা। উভয় নিচের অঙ্গের মধ্যে, ডান পায়ে নীচে গদি রাখা।



- অর্ধেক বসার (ফাউলারের অবস্থান / সেমি-ফাউলারের অবস্থান) আরামদায়ক অবস্থান

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



ব্যাখ্যা

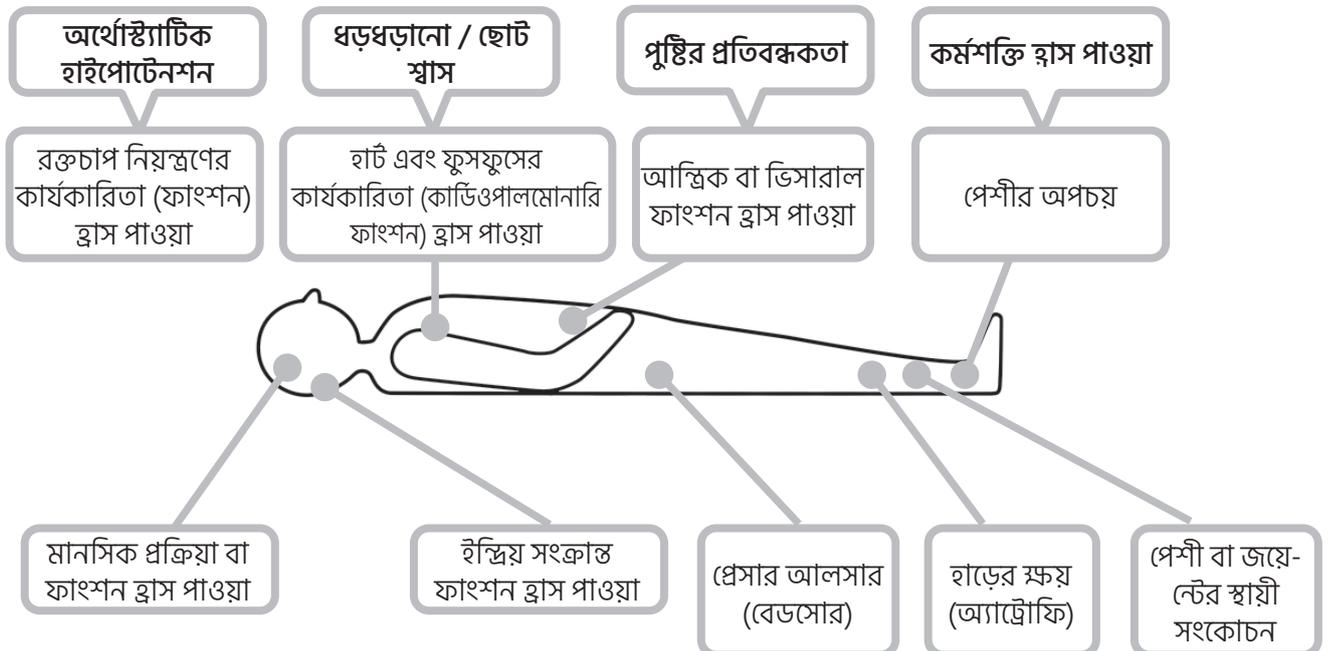
পিঠ শিথিল করা

শরীরের উপরের অংশটি তোলার পরে, ব্যবহারকারী ব্যক্তির পিঠটি বিছানা থেকে আলাদা করা। একে পিঠ শিথিল করা বলা হয়। পিঠ শিথিল করার মাধ্যমে, প্রেসার আলসার (বেডসোর) রোধ করা যায়।



4) ডিসইউজ সিনড্রোম

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



5) প্রেসার আলসার

প্রেসার আলসার (বেডসোর) হল, বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া দীর্ঘতর হওয়ার কারণে, উন্মুক্ত হওয়া হাড়ের অংশের সংবহন ব্যাধি। কুঁচকানো চাদর বা শরীরের অবস্থান পরিবর্তন করার সময়কার ঘর্ষণও প্রেসার আলসারের (বেডসোর) কারণ হতে পারে।

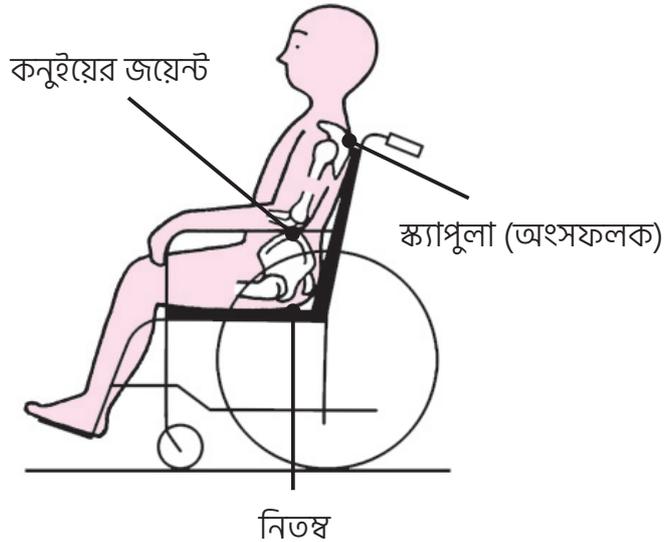
⊙ প্রেসার আলসার (বেডসোর) প্রতিরোধের পদ্ধতি

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

কাপড় পরিবর্তন বা গোসলে ইত্যাদির সময় ত্বকের অবস্থা সাবধানে পর্যবেক্ষণ করা। ত্বকে লালভাব পরিলক্ষিত হলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।



● যেসব এলাকায় সহজে প্রেসার আলসার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে



6) চলাচলের সাথে সম্পর্কিত কল্যাণমূলক সরঞ্জাম

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



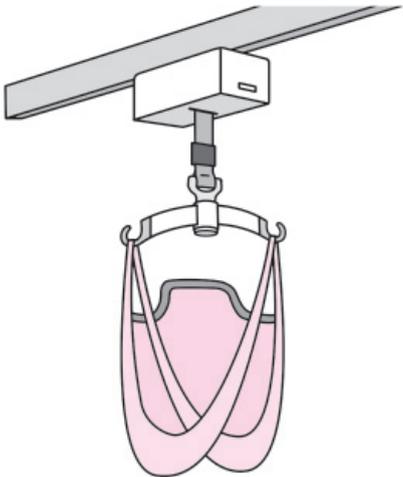
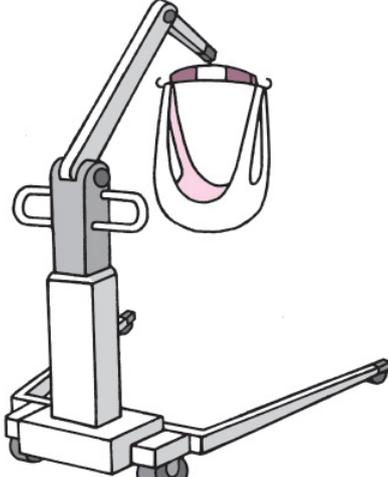
T আকৃতির বেত : হালকা ওজন এবং পরিচালনা করা সহজ।

মাল্টিপয়েন্ট ওয়ান্ড (লাঠি) : T-আকৃতির বেতের তুলনায় প্রশস্ত সমর্থন করার এলাকা আছে বিধায়, পা স্থির না থাকা, নিচের অঙ্গের পেশী শক্তি হ্রাস পেলে ব্যবহার করা হয়।



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

নাসিং কেয়ার কর্মীর নাসিং কেয়ারের বোঝা কমাতে লিফট কার্যকর।

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

3 স্থানান্তর / নড়াচড়ার (চলাচল) নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

1) শারীরিক নার্সিং কেয়ারের মৌলিক বিষয়

সমস্ত নার্সিং কেয়ার অনুশীলনের জন্য সাধারণ নিয়ম।

① ব্যবহারকারীর শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।



নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, অবশ্যই আগে ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা। শরীরের অবস্থা ভালো না হলে, কষ্ট না করে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।

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



নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, ব্যবহারকারী ব্যক্তি কর্তৃক নিজে সিদ্ধান্ত নেয়াকে অবশ্যই সম্মান করতে হবে। উপরন্তু, আগাম নার্সিং কেয়ারের বিষয়বস্তু সম্পর্কে জেনে নেয়ার মাধ্যমে, ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিরাপদ বোধ করে, সন্তুষ্টচিত্তে সহায়তা গ্রহণ করতে পারে।

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



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



ব্যাখ্যা

আত্মনির্ভরতাকে সহায়তা প্রদান করা

করতে না পারা বিষয়ের জন্য সহায়তা করা। সেই উদ্দেশ্যে, ব্যবহারকারীর অবস্থা ভালভাবে পরীক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে।

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

2) পাশ ফেরানোর জন্য নার্সিং কেয়ার

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

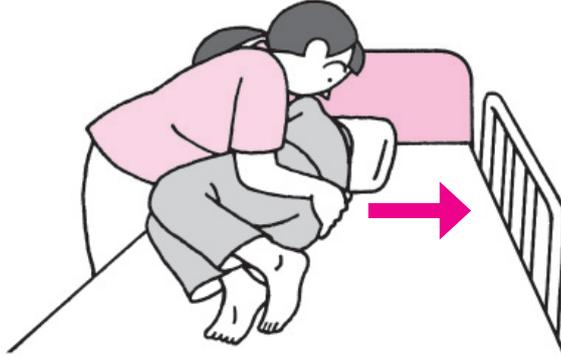
- ① ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② এখন থেকে ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য করতে যাওয়া কাজের বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ যত্ন নেওয়া বা নার্সিং কেয়ার প্রদান করা সহজ হয় এমন উচ্চতায় বিছানাটি সমন্বয় করা।
- ④ ব্যবহারকারীর হাঁটু উত্তোলন করা।
- ⑤ ব্যবহারকারী ব্যক্তির অসুস্থ দিকটি উপরের দিকে করে, পাশে শুতে দেওয়া।



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



- ⑥ ব্যবহারকারীর কোমর পিছনের দিকে টানা।



পাশে শোয়ার অবস্থান স্থিতিশীল।



- ⑦ ব্যবহারকারীর পা একটি আরামদায়ক অবস্থানে সরানো।



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

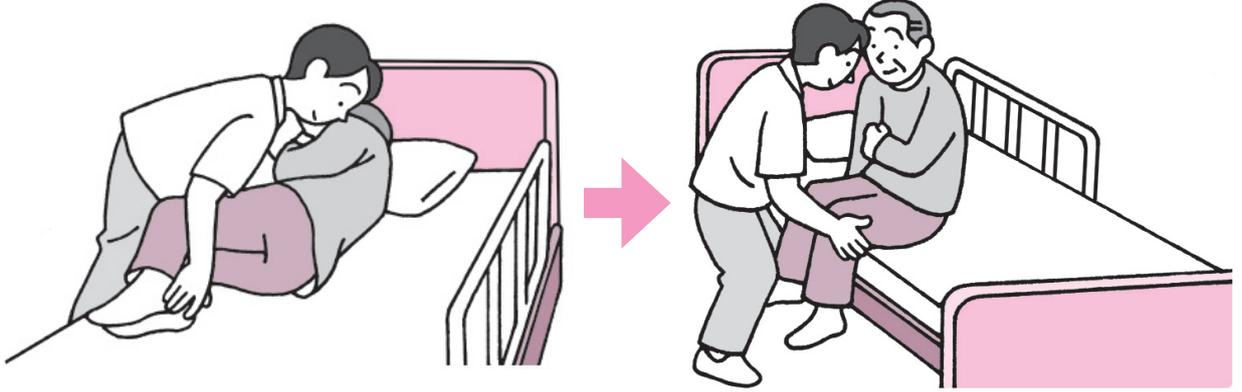


3) উঠে দাঁড়ানোর জন্য নার্সিং কেয়ার (ডান পাশে শোয়ার অবস্থান থেকে বিছানার প্রান্তে বসা)

- ① ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ ব্যবহারকারী বিছানার প্রান্তে বসা অবস্থানে বসলে উভয় পায়ের তলা মেঝে স্পর্শ করার মতো করে বিছানার উচ্চতা সমন্বয় করা।
- ④ ব্যবহারকারী ব্যক্তির অসুস্থ দিকটি উপরের দিকে করে, পাশে শুতে দেওয়া।
- ⑤ ব্যবহারকারী ব্যক্তির উভয় পা বিছানার প্রান্তে নিয়ে যাওয়া।



- ⑥ ব্যবহারকারী ব্যক্তির উভয় পা বিছানা থেকে নামিয়ে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে ডান কনুইয়ের উপরে শক্তি প্রয়োগ করতে দেওয়া। এর পরে, উপরের শরীর উপরে তোলা।



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



বসার ভঙ্গি
স্থিতিশীল হওয়া।

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

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



- ④ব্যবহারকারী ব্যক্তির সুস্থ দিকের পা পিছনে টানা। এ সময় নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারী ব্যক্তির অসুস্থ দিকে অবস্থান করা।



সুস্থ পায়ে যথেষ্ট ওজন
রেখে দাঁড়ানোর জন্য
এটি করা হয়।

৫ ব্যবহারকারী ব্যক্তির হাঁটু বেঁকে যাওয়ার মতো না করে, নাসিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক হাত দিয়ে সমর্থন করা।

শরীরের উপরের অংশটি সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দাঁড়াতে দেয়া।



এটি ব্যবহারকারীকে আক্রান্ত দিকে পতিত হওয়া থেকে রোধ করে।

৬ ব্যবহারকারী ব্যক্তির মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

ব্যাখ্যা

হাঁটু গাড়া

হাঁটু বাঁকানো বলতে, দাঁড়ানো বা হাঁটার সময় হাঁটুতে কোন বল প্রয়োগ না করে, হঠাৎ করে সামনের দিকে বেশি বাঁকানোকে বোঝায়। পড়ে যাওয়ার কারণ হতে পারে।

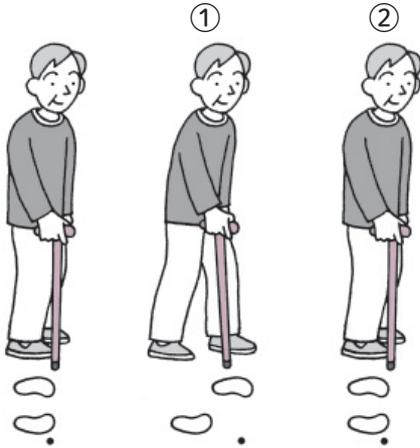
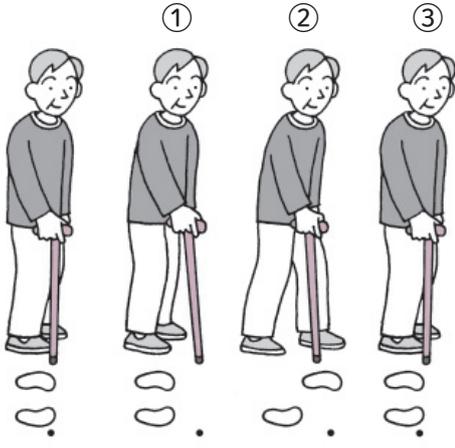


ব্যবহারকারী ব্যক্তির মাথা বা শরীর উল্লেখযোগ্যভাবে নড়াচড়া করার সময়, মাথা ঘোরা ইত্যাদির মতো শরীরের অবস্থা পরীক্ষা করা।

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

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

● 2 মোশনে হাঁটা এবং 3 মোশনে হাঁটার তুলনা

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



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

লাঠি দিয়ে হাঁটার জন্য নার্সিং কেয়ার

এ সময় নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারী ব্যক্তির অসুস্থ দিকের পিছনে অবস্থান করা। প্রয়োজনে শরীরের উপরের অংশ বা কোমর সমর্থন করা হয়।



(সিঁড়ি দিয়ে উঠা)

নাসিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক, নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে ব্যবহারকারী ব্যক্তির এক ধাপ নিচে (পিছনে) অবস্থান করা। ব্যবহারকারী ব্যক্তি, ① বেত → ② সুস্থ দিকের পা → ③ অসুস্থ দিকের পা এর ক্রমে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠা।



হ্যান্ডরেইল থাকলে হ্যান্ডরেইল ধরে রাখা আরও স্থিতিশীল।

(সিঁড়ি বেয়ে নামা)

নাসিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক, নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে ব্যবহারকারী ব্যক্তির এক ধাপ নিচে (সামনে) অবস্থান করা। ব্যবহারকারী ব্যক্তি, ① বেত → ② অসুস্থ দিকের পা → ③ সুস্থ দিকের পা এর ক্রমে সিঁড়ি বেয়ে নিচে নামে।



হ্যান্ডরেইল থাকলে হ্যান্ডরেইল ধরে রাখা আরও স্থিতিশীল।

6) দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যবহারকারীদের হাঁটার জন্য নার্সিং কেয়ার

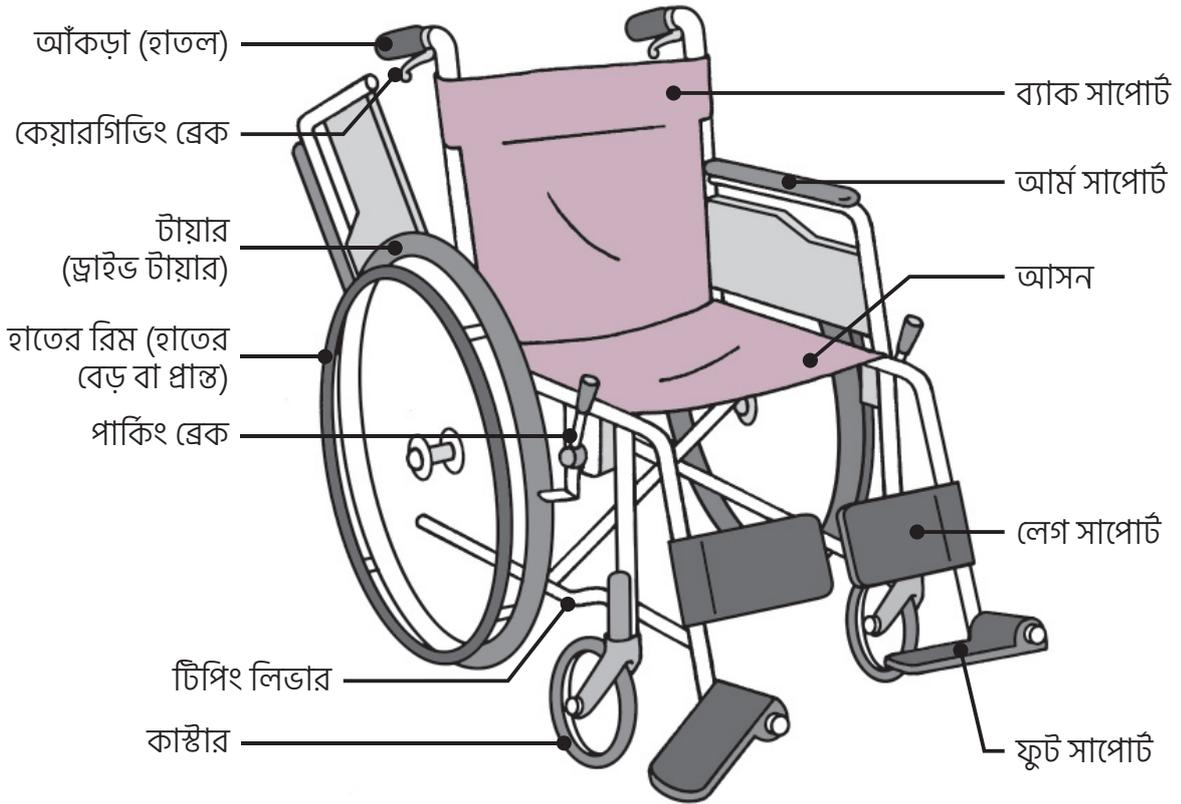
হাঁটার গতি ব্যবহারকারী ব্যক্তির গতির সাথে মিলিয়ে নেয়া।
ধাপ বা বাঁক নেয়ার স্থান ইত্যাদির মতো অবস্থা পরিবর্তিত
হওয়ার সময়, আগে থেকেই মৌখিকভাবে ব্যাখ্যা করা।

● পথনির্দেশ করার
সময়কার মৌলিক
দেহ ভঙ্গি



7) হুইলচেয়ারের জন্য নার্সিং কেয়ার

● হুইলচেয়ারের গঠন এবং বিভিন্ন অংশের নাম



(ভইলচেয়ার সম্পর্কিত মনে রাখার বিষয়)

- ভইলচেয়ার ব্যবহার করার সময়, আগে থেকে টায়ারের বায়ু চাপ এবং ব্রেক কন্ডিশন পরীক্ষা করা। টায়ারের বায়ু চাপ কম হলে, ব্রেক পর্যাপ্তভাবে প্রয়োগ করা যাবে না বিধায় তা বিপজ্জনক।
- থামার সময় অবশ্যই ব্রেক প্রয়োগ করা। এমনকি চেয়ারে কেউ বসে না থাকলেও, ভইলচেয়ার নড়াচড়া করা বিপজ্জনক, তাই থামার সময় ব্রেক প্রয়োগ করা।

৪) বিছানা থেকে ভইলচেয়ারে স্থানান্তর করা

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



আক্রান্ত হাঁটু
সমর্থন করা।



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

⑥ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ার দেহ ভঙ্গিতে ধীরে ধীরে দাঁড়াতে এবং হুইলচেয়ারের দিকে শরীর ঘুরাতে বলা।



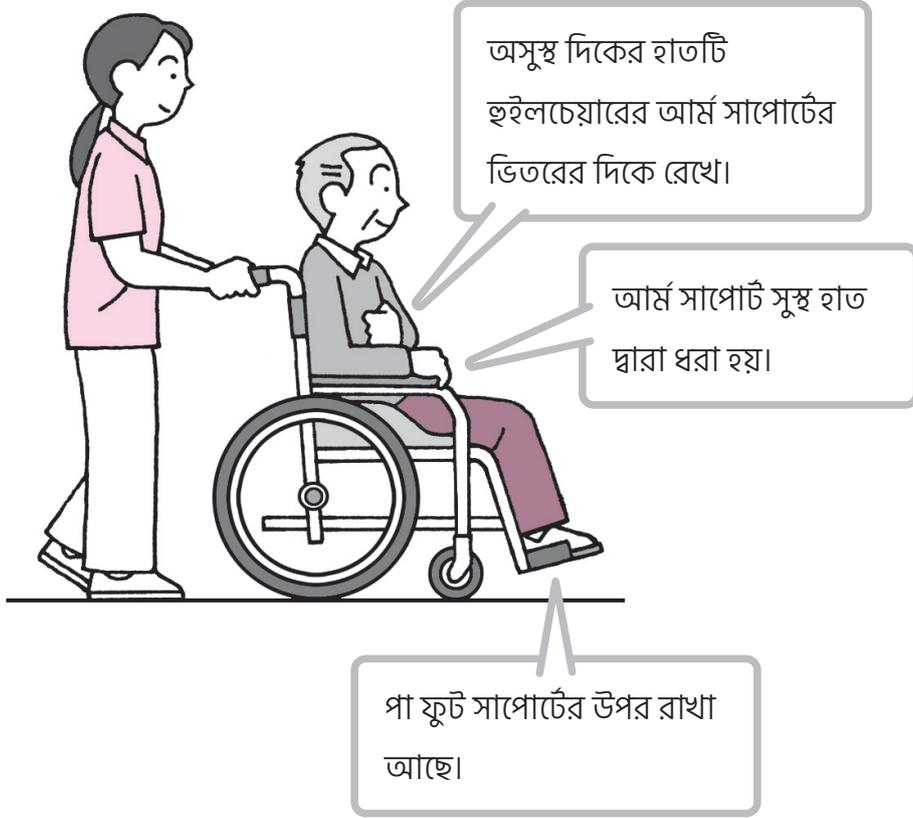
⑦ব্যবহারকারীকে হেলান দিয়ে গভীরভাবে বসতে দেওয়া। ফুট সাপোর্টের উপর পা রাখতে দেওয়া।



⑧ব্যবহারকারী ব্যক্তির মানসিক অবস্থা বা শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

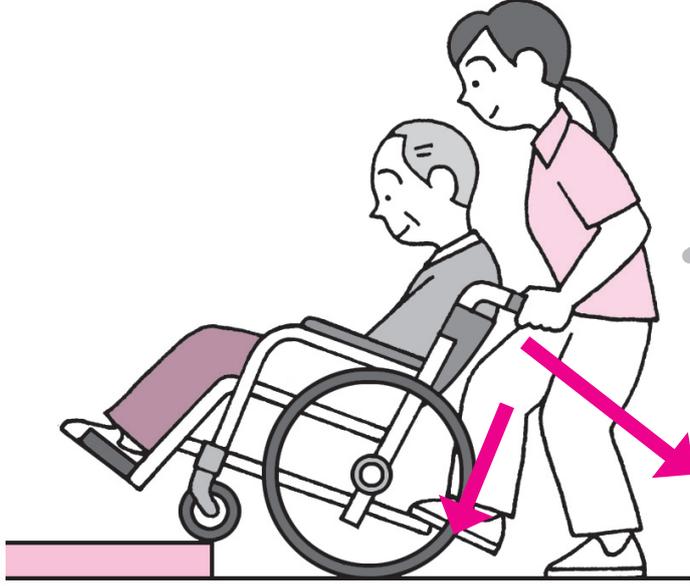
9) হুইলচেয়ারের স্থানান্তরের জন্য নার্সিং কেয়ার

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



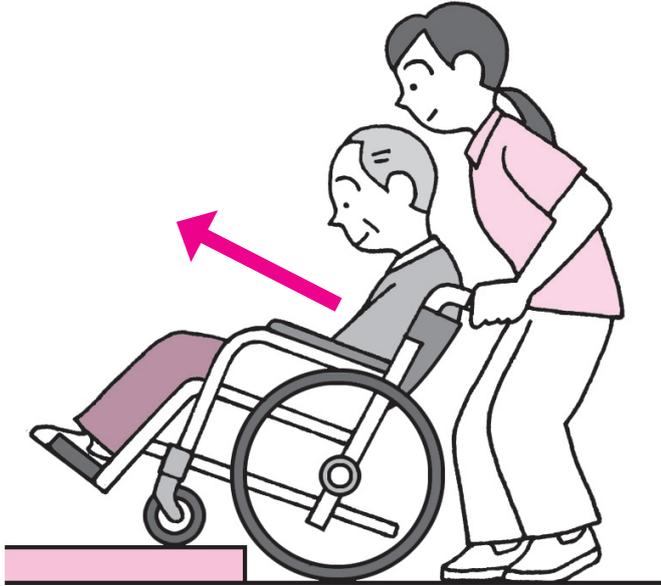
(সিঁড়ি বেয়ে উঠা)

ধাপের সামনে একবার থেমে ব্যবহারকারীকে ধাপে উঠার কথা ব্যাখ্যা করা।



আঁকড়া (হাতল) তি-
র্যকভাবে নিচের দিকে
টানা।

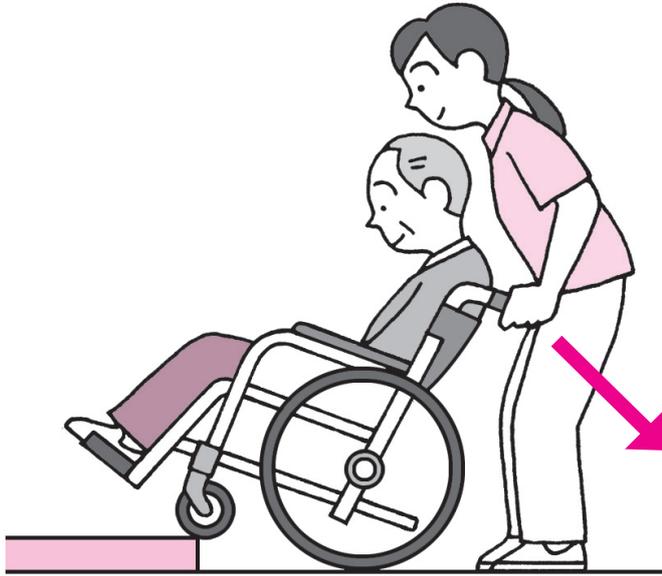
নাসিং কেয়ার কর্মী
দৃঢ়ভাবে টিপিং লিভারে পা
ফেলা।



কাস্টার ধাপের উপর ধীর রেখে ড্রাইভ এক্সেল টায়ার উত্তোলন
করা।

(ধাপ থেকে নামা)

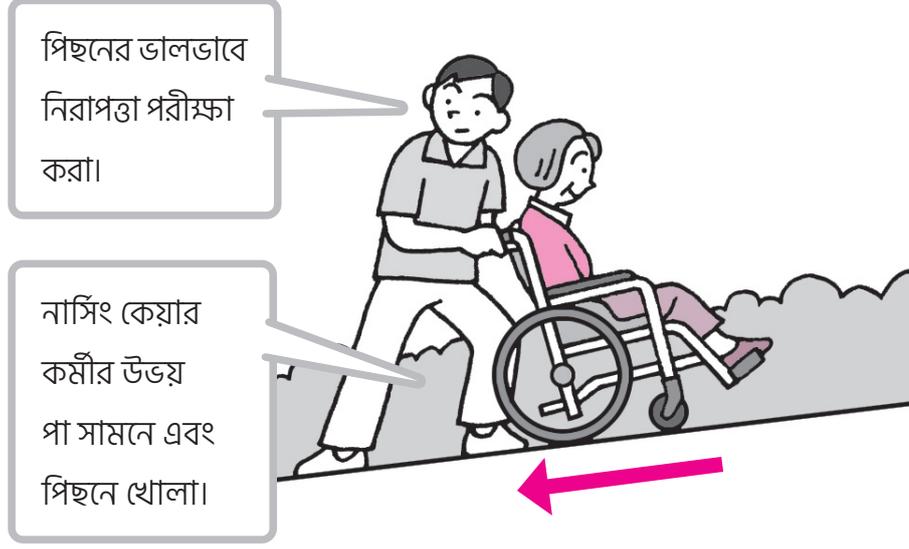
ধাপের সামনে একবার থেমে ব্যবহারকারীকে ধাপে নামার কথা ব্যাখ্যা করা।
পিছনের দিকে মুখ করে ড্রাইভিং হুইলকে ধীরে ধীরে নামানো।



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

(ঢাল বেয়ে নিচে নামা)

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



ভূইলচেয়ারটি পিছনের দিকে ঘুরিয়ে নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।



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

2

খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

1 খাবারের তাৎপর্য

খাওয়া হল শরীরে পুষ্টি যোগায় এবং কর্মকাণ্ড ও জীবনযাপন বজায় রাখতে সাহায্য করে। মুখ দিয়ে খাওয়া এবং স্বাদ নেয়া সেরেব্রামকে উদ্দীপিত করে এবং জীবনের একটি ছন্দ তৈরি করতে সহায়তা করে।

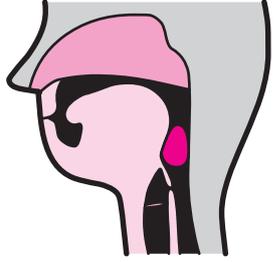
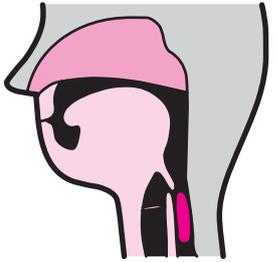
খাওয়াও জীবনের একটি আনন্দ এবং মানুষের মধ্যে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য যোগাযোগের একটি সুযোগ তৈরী করে।

2 খাবারের সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

মানুষ মস্তিষ্কে ক্ষুধা অনুভব করলে খাওয়ার ইচ্ছা জাগ্রত হয়।

- ডাইনিং টেবিলে পর্যন্ত স্থানান্তর করে, দেহ ভঙ্গি সমন্বয় করা। এরপর, চোখ দিয়ে খাদ্য পরীক্ষা করা। চপস্টিক বা চামচ ব্যবহার করে মুখে খাবার বয়ে আনা। চিবিয়ে গিলে খাওয়া।
- খাবারের জন্য, খাবারটি দৃশ্যানুভূতি ও গন্ধের অনুভূতি দিয়ে পরীক্ষা করে, স্বাদ ও স্পর্শের অনুভূতি দিয়ে স্বাদ এবং চর্বণযোগ্যতা অনুভব করা।
- অনেক ফাংশন খাবারের সাথে সম্পর্কিত।

⦿ খাবার গ্রহণ / গলাধঃকরণের প্রবাহ

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



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

3 খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

⊙ খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

(চিবিয়ে বা গিলে খাওয়ার ক্ষমতা অনুযায়ী খাবারের ধরণ)

কাটা খাবার: খাবার গ্রহণ করা সহজ করার জন্য কাটা বস্তু

পেস্টে ফুড: খাবারকে পেস্টের আকারে তৈরি করা বস্তু।

নরম খাবার: একই আকৃতিতে রেখে নরম করা খাবার

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

1) খাওয়ার ভঙ্গি

⊙ সঠিক খাওয়ার ভঙ্গি

চেয়ারে হেলান দিয়ে গভীরভাবে বসে পায়ের তলা মেঝেতে স্পর্শ করা। একটু সামনের দিকে ঝুকে, চিবুক টেনে আনা।

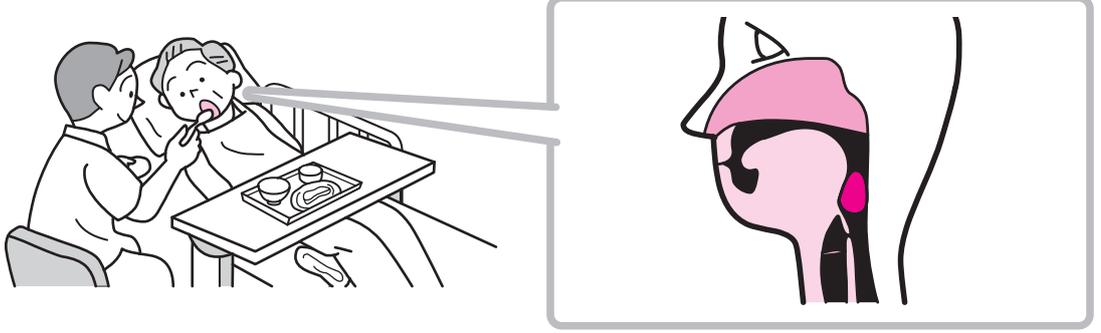


চিবুক উঁচু করার ভঙ্গিতে,
আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা
সহজ হয় বিধায় বিপজ্জনক।



● বিছানার উপরে খাওয়ার ভঙ্গি

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

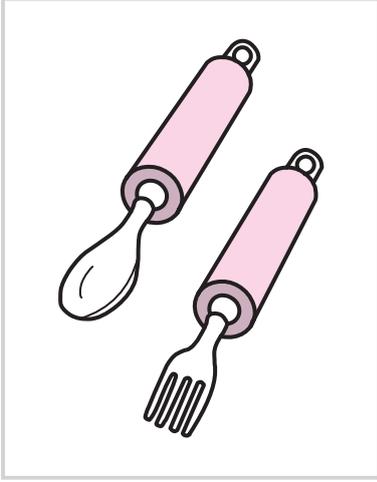


- বিছানার গেচটি (Gatch) উঁচু করে শরীরের উপরের অংশ উত্তোলিত অবস্থান বা ভঙ্গিতে রাখা।।
- উঠার পর গদি থেকে শরীরের পিছনের অংশটি সরিয়ে ফেলে পিঠ শিথিল করা।
- শরীরের উপরের অংশ উপরে তোলার ভঙ্গি নিতে অসুবিধা হলে, পাশে শোয়ার ভঙ্গি গ্রহণ করা।

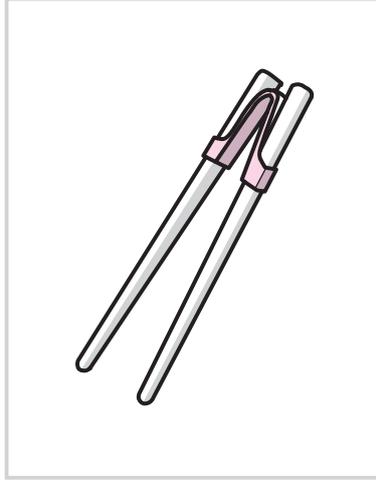


ব্যবহারকারী ব্যক্তির হেমিপ্লেজিয়া থাকলে সুস্থ দিকটি নিচে রাখা।

● খাবারের জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জাম



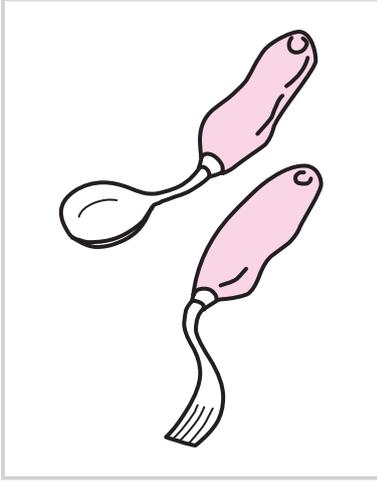
সহজে ধরার চামচ এবং কাঁটা চামচ



সঁজাত ফিক্সিং চপস্টিকস



সহজে ধরার খালাবাসন



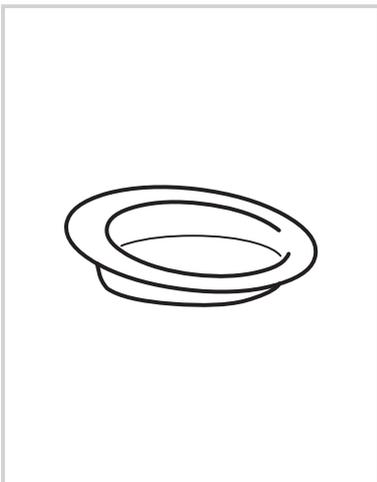
বাঁকানো চামচ / কাঁটা চামচ



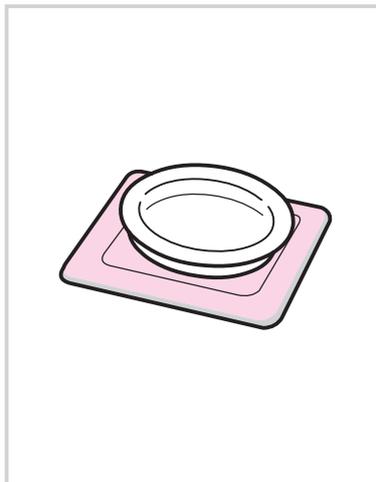
কাফ বেল্ট সংযুক্ত চামচের ফোল্ডার



হোল্ডার সংযুক্ত কাপ



হাতা দিয়ে তোলা সহজ এমন থালা



নন-স্লিপ মাদুর

2) খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

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



- ④ টেবিলে স্থানান্তর করে, চেয়ারে বসতে দেওয়া।



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

- ⑤ ব্যবহারকারী ব্যক্তির সামনে এবং ব্যবহারকারী ব্যক্তি দেখতে সক্ষম অবস্থানে খাবার রাখা।
- ⑥ নার্সিং কেয়ার কর্মীর ব্যবহারকারীর প্রধান হাতের দিক বা সুস্থ দিকের কোনাকুনি সামনে বসা।

- নার্সিং কেয়ার কর্মীর অবস্থান (নার্সিং কেয়ার প্রয়োজন এমন ব্যবহারকারী ব্যক্তিদের জন্য)



⑦খাবারের মেনু ব্যাখ্যা করা।

⑧খাবারের শুরুতে, চা এবং সুপ ইত্যাদির মতো পানীয় পান করানো।



মুখের ভেতর ভিজানো।

⑨ব্যবহারকারীর খাবারের গতি অনুসারে খাবারের নার্সিং কেয়ার প্রদান করা।

• নার্সিং কেয়ার কর্মীরা, ব্যবহারকারী ব্যক্তি চোখের দিকে সরাসরি তাকিয়ে, বসে থেকে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা।

• এক মুখ পরিমাণ খাবার মুখে বয়ে আনার গতি ব্যবহারকারীর নিকট শুনে, পর্যবেক্ষণ করে সমন্বয় করা।

• প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে সুস্থ মুখের কোণের দিকে খাবার প্রদানের চেষ্টা করা।

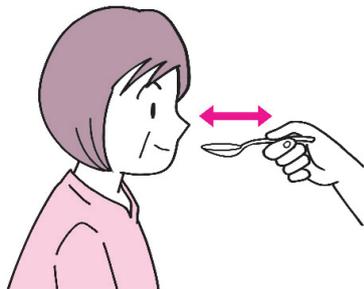
• আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার রোধ করতে, চিবানোর সময় কথা না বলা।

• চিবুক টেনে আনা অবস্থায় চিবিয়ে খাচ্ছে কিনা পরীক্ষা করা।

• চামচ দিয়ে নার্সিং কেয়ার প্রদান করার সময়, চামচটি অনুভূমিকভাবে টেনে বের করে আনা।



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



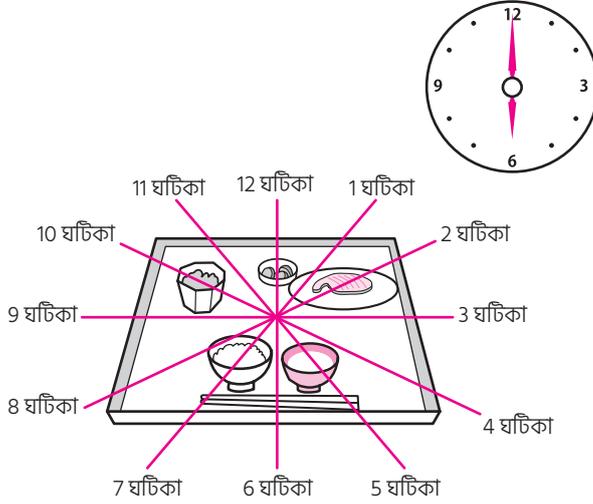
চামচটা উপরে টেনে আনলে ঘাড় উপরে উত্তোলিত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে বিধায়।

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

3) খাবারের জন্য নাসিং কেয়ার প্রদানের সময় মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

● ক্লক পজিশনের উদাহরণ



6 টার অবস্থানে চপ-
স্টিক রয়েছে।

3

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং
কেয়ার

1 মলমূত্রাদি ত্যাগের তাৎপর্য

মলমূত্রাদি ত্যাগ হল, শরীর থেকে অপ্রয়োজনীয় পদার্থ অপসারণের প্রক্রিয়া। অপ্রয়োজনীয় পদার্থের মধ্যে, প্রস্রাব, মল, ঘাম, কার্বন ডাই অক্সাইড ইত্যাদি রয়েছে।

মলমূত্রাদি ত্যাগ স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য মানবদেহের একটি প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়া। এছাড়াও, নির্গত হওয়া প্রস্রাব বা মল স্বাস্থ্যের অবস্থা নির্দেশ করে। প্রয়োজন অনুযায়ী মলমূত্রাদি ত্যাগের নার্সিং কেয়ার প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ।



মলমূত্রাদি ত্যাগ, লজ্জার অনুভূতি রয়েছে এমন একটি কর্ম। মল-মূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের ক্ষেত্রে, ব্যবহারকারী ব্যক্তির অনুভূতি বোঝার মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ।

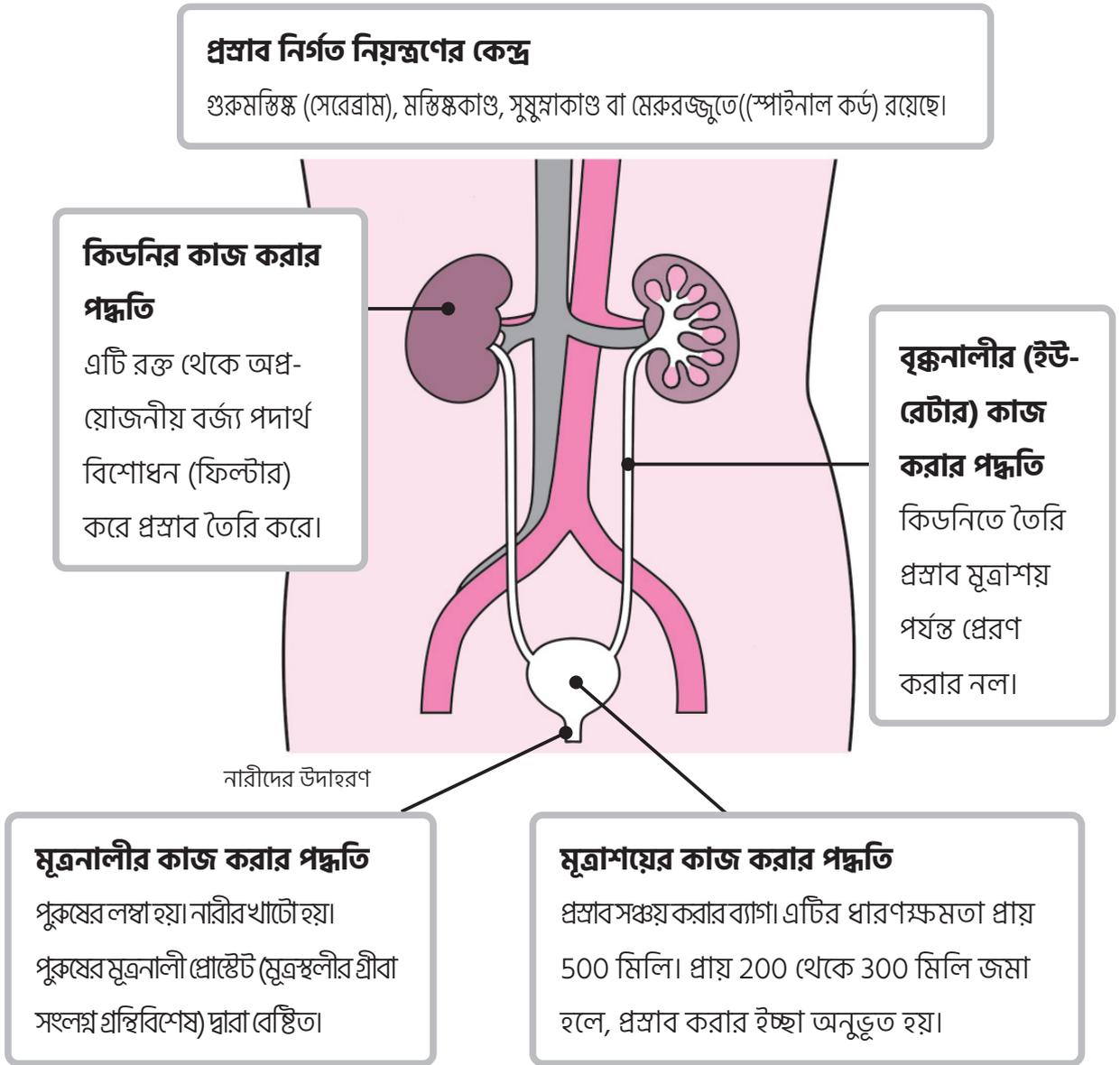


1) প্রস্রাব করার প্রক্রিয়া

প্রস্রাব কিডনিতে তৈরি হয়ে, একবার মূত্রাশয়ে জমা হওয়ার পর মূত্রনালী দিয়ে ত্যাগ করা হয়। একে প্রস্রাব বলা হয়।

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

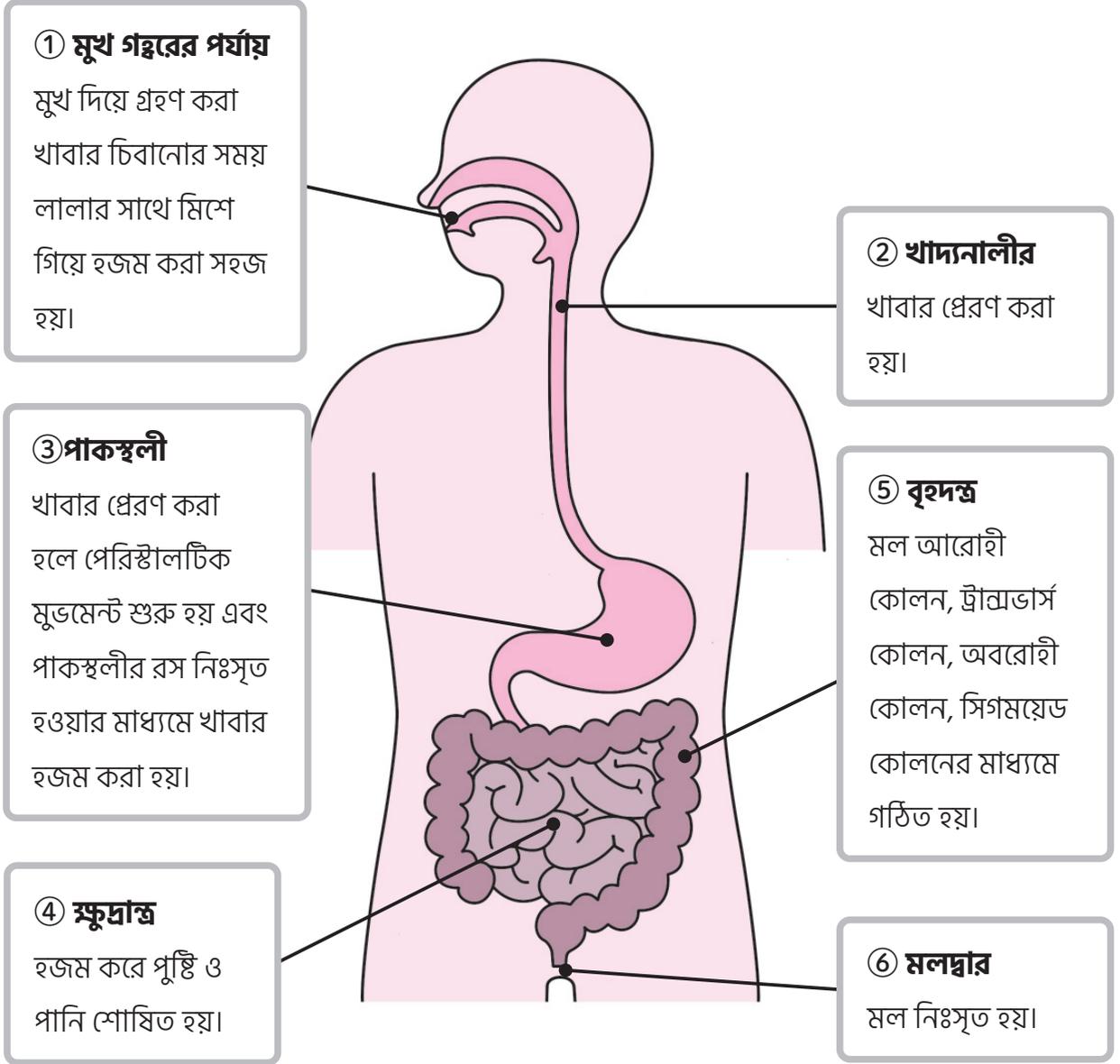
● প্রস্রাব তৈরির সাথে সম্পর্কিত শরীরের অংশ



2) মলত্যাগ প্রক্রিয়া

মুখ দিয়ে গ্রহণ করা খাবার ও পানি পাকস্থলীতে প্রেরণ করা হলে হজম করা শুরু হয়। খাবার ও পানি ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রেরণ করা হলে পুষ্টি ও পানি শোষিত হয়। শোষিত হওয়ার পরে অবশিষ্ট থাকা বস্তু মলের আকারে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। একে মলত্যাগ বলা হয়। অন্ত্রে মল জমা হলে "টয়লেটে যাওয়ার ইচ্ছা" জাগ্রত হয়। একে মলত্যাগ করার ইচ্ছা বলা হয়। মলত্যাগ করার ইচ্ছা সময়ের সাথে সাথে অদৃশ্য হয়ে যায়।

● মল তৈরির সাথে সম্পর্কিত শরীরের অংশ



● মলত্যাগের ভঙ্গি

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



3 প্রস্রাব এবং মলের আকৃতি এবং পরিমাণ

1) প্রস্রাবের অবস্থা

প্রস্রাবের পরিমাণ এবং সংঘটনের সংখ্যা পরিবেশ এবং অসুস্থতা দ্বারা প্রভাবিত হয়

● স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক প্রস্রাব

প্রস্রাব		স্বাভাবিক প্রস্রাব	অস্বাভাবিক প্রস্রাব
	পরিমাণ	প্রতিদিন 1000 ~ 1500 মিলি	প্রতিদিন 2000 ~ 3000ml বা তার বেশি (পলিউরিয়া) 300-500 মিলি বা তার কম (অলিগুরিয়া)
	সংঘটনের সংখ্যা	দিনে 4 ~ 6 বার	দিনে 8 বা তার বেশি বার, রাতে 2 বা তার বেশি বার (ঘন ঘন প্রস্রাব)
	গন্ধ	গন্ধহীন	শক্তিশালী অ্যামোনিয়ার গন্ধ
	রঙ	হালকা হলুদ থেকে স্বচ্ছ	কর্দমাক্ত, গাঢ় বাদামী, লাল, ইত্যাদি

2) মলের অবস্থা

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

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

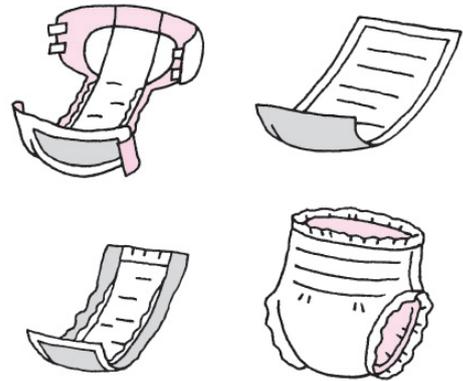
● স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক মল

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



মলমূত্রাদি ত্যাগ করার জন্য বিভিন্ন সরঞ্জাম রয়েছে। ব্যক্তির অবস্থা অনুযায়ী সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়।

● বিভিন্ন মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য সরঞ্জাম

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

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

1) প্রস্রাবের অসংযম

প্রস্রাবের অসংযম হল নিজের ইচ্ছা নির্বিশেষে প্রস্রাব নির্গত হওয়া।

● প্রস্রাবের অসংযমের প্রকার

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

2) কোষ্ঠকাঠিন্য

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

● কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রকারভেদ

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

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- নিয়মিত মলমূত্রাদি ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তোলা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির পানি গ্রহণ করার মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির খাবারের মধ্যে প্রচুর ফাইবার অন্তর্ভুক্ত করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির জীবনে ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির কোষ্ঠকাঠিন্যের উন্নতি না হলে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।

3) ডায়রিয়া

মলের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে পানি থাকা নরম মল বের হওয়াকে ডায়রিয়া বলে।

নাসিং কেয়ারের পয়েন্ট

- পানি হারিয়ে যাওয়ায় ব্যবহারকারী ব্যক্তির পানিশূন্যতা রোধ করে।
- মুখে গ্রহণ করা সম্ভব হলে সাধারণ গরম পানি বা ঘরের তাপমাত্রার স্পোর্টস ড্রিংক পান করা।
- পানিযুক্ত মল ত্বকে জ্বালা সৃষ্টি করে বিধায়, মলদ্বারের চারপাশ, সাবান ইত্যাদি দিয়ে পরিষ্কার করা।

তীব্র ডায়রিয়াও একটি সংক্রমণ বলে সন্দেহ করা হয় বিধায় চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।



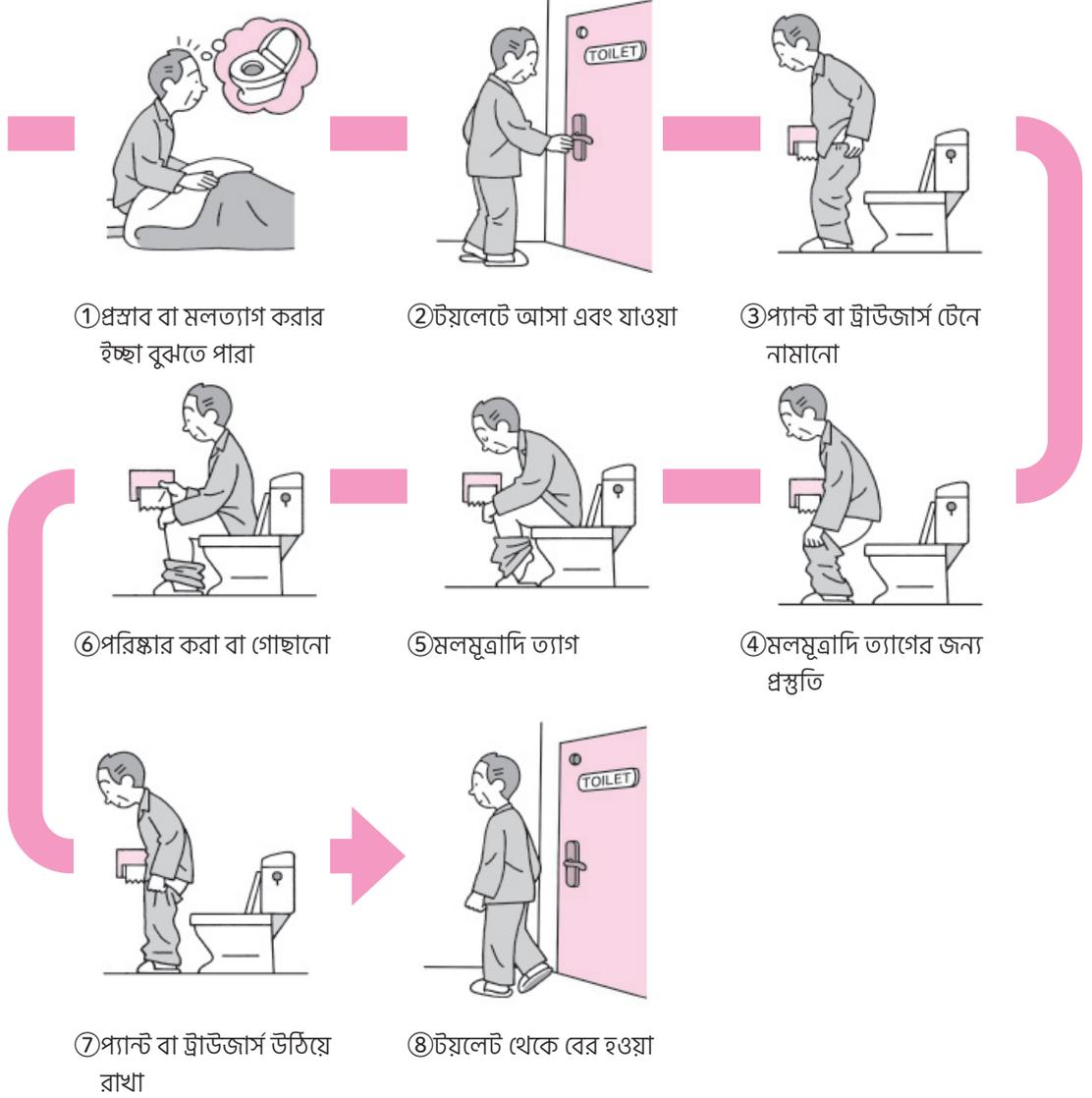
মলমূত্রাদি ত্যাগ করার ক্ষেত্রে, মানসিক চাপ প্রভাবিত করে বিধায়, ব্যবহারকারী ব্যক্তির অবস্থা বা অভিযোগ মনোযোগ সহকারে শুননা। নাসিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক ত্যাগ করা প্রস্রাব বা মলের অবস্থা সাবধানে পর্যবেক্ষণ করা হয়।

ব্যবহারকারী ব্যক্তি শরীরে কোনো অস্বাভাবিকতা অনুভব করলে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা। এটি ব্যবহারকারী ব্যক্তির স্বাস্থ্য রক্ষা করে।

6 মলমূত্রাদি ত্যাগের আচরণের প্রক্রিয়া

সাধারণ মলমূত্রাদি ত্যাগের কাজটিতে অনেক নড়াচড়া অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। মলমূত্রাদি ত্যাগের কাজটিতে জটিল স্নায়ুর ক্রিয়াকলাপ এবং শরীরের নড়াচড়া জড়িত রয়েছে।

● মলমূত্রাদি ত্যাগের আচরণের প্রক্রিয়া



মলমূত্রাদি ত্যাগ করার জন্য নার্সিং কেয়ার প্রয়োজন, এমন ব্যবহারকারী ব্যক্তির মানসিক চাপ বেশি হয়ে থাকে। ব্যবহারকারী ব্যক্তির মর্যাদা অক্ষুণ্ণ রাখা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করে, নার্সিং কেয়ার প্রদানের প্রয়োজন রয়েছে।

7 মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের প্রকৃত অবস্থা

⊙ মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

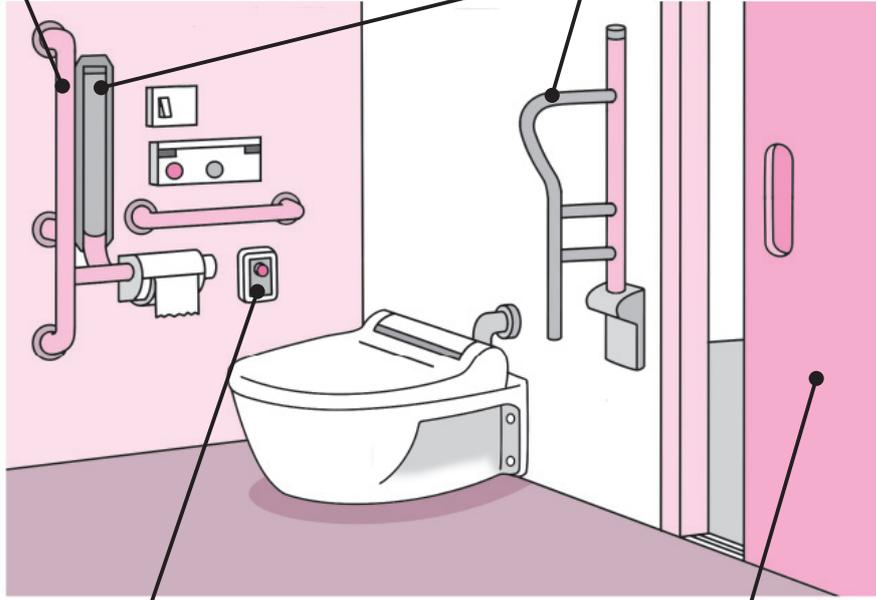
● মলমূত্রাদি ত্যাগের পরিবেশের উদাহরণ

L আকৃতির হ্যান্ড রেল

ব্যবহারকারী ব্যক্তি উঠে দাঁড়ানোর সময় ব্যবহার করা হয়।

চলমান হ্যান্ড রেল

উপরে এবং নিচে চলে বিধায় ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী ব্যবহার করা।



কলিং বেল

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

স্লাইডিং দরজা

ভূইলচেয়ার ব্যবহারকারী ব্যক্তি নিজেই খুলতে পারে।

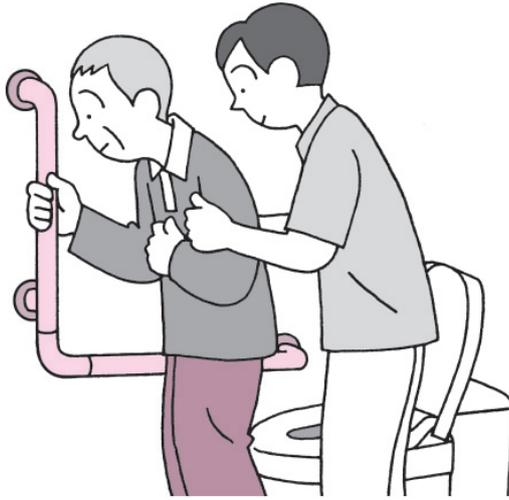
1) টয়লেটে নার্সিং কেয়ার

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

① ব্যবহারকারীকে টয়লেটে পথনির্দেশ করা।



② ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে সুস্থ দিক দিয়ে হ্যান্ড রেল ধরতে বলা।



নার্সিং কেয়ার কর্মীর
অসুস্থ বা আক্রান্ত
দিকে দাঁড়িয়ে স্থিতি-
শীলতা রক্ষা করা।

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



④ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে হ্যান্ড রেল ধরে টয়লেট সিটে বসতে দেওয়া।



স্থিতিশীল বসার
অবস্থানে থাকার
বিষয়টি নিশ্চিত করা।



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

⑥ব্যবহারকারী শেষ হওয়ার সংকেত দিলে টয়লেটে প্রবেশ করা।

⑦ব্যবহারকারীর অন্তর্বাস এবং প্যান্ট বা ট্রাউজার্স উঁচু করে রাখা সম্ভব জায়গা পর্যন্ত উঁচু করতে দেওয়া।



বসার অবস্থানের ভঙ্গিতে অন্তর্বাস
এবং প্যান্ট উপরে উঠালে, দাঁড়িয়ে
থাকার সময়কার চাপ কমে যায়।

⑧ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে হ্যান্ড রেল ধরে উঠে দাঁড়াতে বলা।



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



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



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

2) মূত্রাধার / পায়খানার পাত্রের জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।
- ② পর্দা বন্ধ করে গোপনীয়তা রক্ষা করা।
- ③ বিছানা নার্সিং পেশার জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় স্থাপন করা।
- ④ পানিরোধী শীট বিছিয়ে দেওয়া।
- ⑤ ব্যবহারকারীর হাঁটু টেনে উঠিয়ে, কোমর উঁচু করতে দিয়ে, প্যান্ট বা ট্রাউজার্স ও অন্তর্বাস টেনে নামানো।
- ⑥ ব্যবহারকারী ব্যক্তিরকে কোমর উঁচু করতে অনুরোধ করে, মলদ্বার পায়খানার পাত্রের কেন্দ্রে অবস্থান করার মতো করে মলের পাত্র চুকিয়ে অবস্থা পরীক্ষা করা।



পেটে একটি তোয়ালে রেখে গোপনীয়তা রক্ষা করা।



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

- ⑦ ব্যবহারকারী ব্যক্তিরকে কোমর উঁচু করতে অনুরোধ করে, নোংরা জায়গা পরিষ্কার করে কোমর উঁচু করে পায়খানার পাত্রটি সরানো।



- ⑧ ব্যবহারকারী ব্যক্তির ত্বক পর্যবেক্ষণ করা।
- ⑨ ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী শীট অপসারণ করা।
- ⑩ ব্যবহারকারী ব্যক্তির অন্তর্বাস এবং ট্রাউজার্স উঁচু করে, কাপড় গুছিয়ে নেওয়া।
- ⑪ বিছানার উচ্চতা আগের অবস্থানে ফিরিয়ে নেয়া।
- ⑫ ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ⑬ জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা।

● মূত্রাধার ব্যবহার করে মলমূত্রাদি ত্যাগ

পুরুষ	মহিলা
<p>পাশে শোয়ানো অবস্থায় পিঠে গদি রেখে মূত্রাধারটি প্রবেশ করানো।</p>	<p>প্রস্রাবের ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য টিস্যু পেপার ইত্যাদি দিয়ে প্রস্রাবকে মূত্রাধারে প্রবেশ করতে দেওয়া।</p>
	

3) ডায়াপার পরিবর্তনের জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ② ব্যবহারকারীর কাছে এখন থেকে করতে যাওয়া কাজের উদ্দেশ্য এবং বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা করে সম্মতি নেওয়া।
- ③ প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র প্রস্তুত করা।
- ④ বিছানাকে নার্সিং কেয়ার কর্মীর জন্য উপযুক্ত উচ্চতায় সমন্বয় করা।
- ⑤ ব্যবহারকারীকে পাশে শোয়ানো অবস্থায় রেখে পানিরোধী শীট দিয়ে ঢেকে দেওয়া।



- ⑥ ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে চিৎ হয়ে শুতে দিয়ে, কোমর উঁচু করে, প্যান্ট টেনে নামানো।



- ⑦ ডায়াপারের টেপ অপসারণ করা।
- ⑧ শাওয়ারের বোতলের গরম পানি দিয়ে ব্যবহারকারী ব্যক্তির গোপনাস্থ ধুয়ে ফেলা। নারীর জন্য, মূত্রনালী থেকে মলদ্বার পর্যন্ত মোছা (সংক্রমণ প্রতিরোধ)। ত্বকের ওভারল্যাপিং জায়গা সাবধানে ধুয়ে ফেলা।



গরম পানির তাপমাত্রা,
শরীরের তাপমাত্রার প্রায়
সমান হওয়া। (গোপনাস্থ তা-
পমাত্রার প্রতি সংবেদনশীল।)

৯শুকনো তোয়ালে দিয়ে পানি মুছে ফেলা।



১০ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে পাশে শুতে দিয়ে, নোংরা ডায়াপার গুটিয়ে নেয়া।

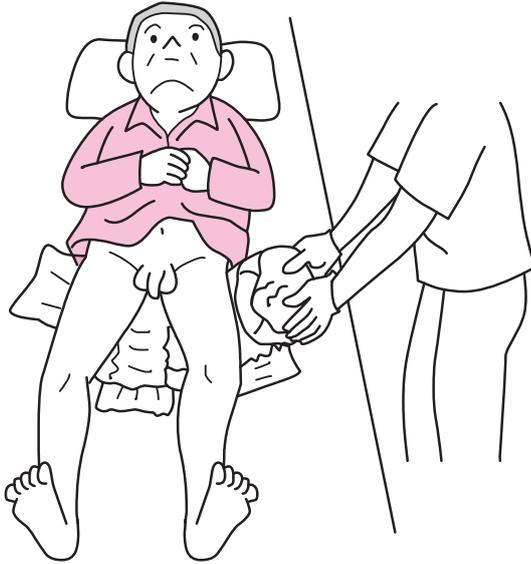


নোংরা দিকটি ভিতরের
দিক দিয়ে গুটিয়ে ফেলা।

১১নতুন ডায়াপারটি গুটিয়ে নেয়া ডায়াপারের নিচে রাখা।

ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে চিৎ হয়ে শুতে দিয়ে, নোংরা ডায়াপারটি অপসারণ করা।

নোংরা ডায়াপারটি ফেলে দেয়ার পরে, গ্লাভস অপসারণ করা।



• অধ্যয়নের টেক্সটের জন্য, বোঝার সুবিধার্থে ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে।

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



প্রবল চাপ চুলকানির
কারণ হয়।



⑬ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে বসতে দিয়ে, প্যান্ট উপরে টানা।
চাদর ও পোশাক গুছিয়ে রাখা।



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



⑭ঘরে বায়ুচলাচলের ব্যবস্থা করা।

⑮শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করা।

⑯জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা।

4

সাজগোজ করার জন্য নার্সিং
কেয়ার

1 সাজগোজ করার তাৎপর্য

সাজগোজ করার অর্থ হল, মুখ ধোয়া, চুলের স্টাইল করা, জামাকাপড় পরিবর্তন করা ইত্যাদির মতো সেজেগুজে শরীরকে ফিটফাট করা। সাজগোজ করা শুধুমাত্র শরীরকে পরিষ্কার পরিছন্ন রাখতে সাহায্য করে না, নিজের ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করার মাধ্যমে, মানসিক আত্মনির্ভরতার দিকে পরিচালিত করে। এছাড়াও, সমাজে অন্যদের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ।



2 সাজগোজের সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

সাজগোজ করা নিজের ব্যক্তিত্ব প্রকাশের একটি উপায়। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জীবনধারা বা মূল্যবোধকে সম্মান করে নার্সিং কেয়ার প্রদান করার প্রয়োজন রয়েছে। সাজগোজ করাকে সমর্থন করা হলে, বেঁচে থাকার ইচ্ছাকে অনুপ্রাণিত করা হয়।

(সাজগোজের প্রভাব)

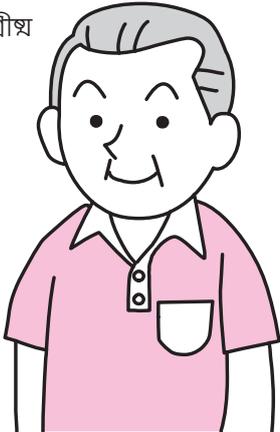
- ① শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে ত্বককে রক্ষা করা।
- ② মানসিক এবং শারীরিক ফাংশন বজায় রেখে উন্নত করা।
- ③ নিরাপদ এবং আরামদায়ক জীবনযাপন করা সম্ভবপর হবে।
- ④ জীবনের ছন্দ ভালো হয়।
- ⑤ নিজের ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করতে সক্ষম হয়।

⊙ সাজগোজ করার নার্সিং কেয়ারের জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

● ঋতুর সাথে মেলানো পোশাক

গ্রীষ্ম



শীতকাল



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

৩ জামা কাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

1) বসার অবস্থানে জামাকাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার

৩ জ্যাকেট

এখানে, প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

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



জামাকাপড়ের জন্য পছন্দ ও অপছন্দ রয়েছে এবং নিজের ব্যক্তিত্ব প্রকাশ করার একটি বস্তু। দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য, পোশাকটি স্পর্শ করতে দিয়ে, আকৃতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা।



⑤ জ্যাকেট খুলতে দেওয়া।

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



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

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



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

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

⑥ জ্যাকেট পরতে দেওয়া।

- প্রথমে অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।



⑦ ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য আরামদায়ক কিনা তা নিশ্চিত করা।

- অন্তর্বাসে কোনো ভাঁজ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।



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



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

⦿ প্যান্ট

এখানে, প্যারালাইসিসে আক্রান্ত ব্যবহারকারীকে উদাহরণ হিসাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

①থেকে ④ পর্যন্ত, বসার অবস্থানে জ্যাকেট পরা ও খুলে ফেলার নার্সিং কেয়ারের মতো একই।

⑤প্যান্ট খুলতে দেওয়া।

স্থিতিশীল স্থানে ধরে রেখে সম্ভব হলে উঠে দাঁড়াতে বলা।

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



পা উঁচু করা হলে ভারসাম্য হারানো সহজ হয়।



দাঁড়ানো অবস্থান অস্থিতিশীল হলে, বসা অবস্থানে সুস্থ দিকে কোমর উঁচু করে, যতদূর সম্ভব প্যান্ট টেনে নামানো।

শারীরিক সামর্থ্য অনুযায়ী নার্সিং কেয়ার প্রদান করা পতন রোধ করে।



⑥ প্যান্ট পরতে দেওয়া।

- বসার অবস্থানে পা অসুস্থ দিক, সুস্থ দিকের ক্রমে পা অতিক্রম করানো বা করতে দেওয়া। যতদূর সম্ভব প্যান্ট উপরে টানতে দেওয়া। দাঁড়ানোর অবস্থানে প্যান্ট উপরে টানতে দেওয়া।



⑦ ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য আরামদায়ক কিনা তা নিশ্চিত করা।

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

2) চিং হয়ে শোয়ার অবস্থানে জামাকাপড় পরানো এবং খুলে নেওয়ার জন্য নার্সিং কেয়ার

- ① থেকে ④ পর্যন্ত, বসার অবস্থানে জ্যাকেট পরা ও খুলে ফেলার নার্সিং কেয়ারের মতো একই।
- ⑤ জ্যাকেট খুলতে দেওয়া।
 - নার্সিং কর্মীর সুস্থ দিকে অবস্থান করা।
 - বোতাম খুলে, স্বাস্থ্যকর দিক থেকে খুলতে দেওয়া। খুলে ফেলা জামাকাপড় ভিতরের দিকে গুটিয়ে নিয়ে শরীরের নীচে রাখা।



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



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



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



- অবশেষে, অসুস্থ দিকের হাতা খুলতে দেওয়া।



⑥ জ্যাকেট পরতে দেওয়া।

- অসুস্থ দিকের হাতার দিক থেকে ঢোকানো।
- কাপড় শরীরের নিচের দিকে দিয়ে ঢুকানো।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে চিৎ হয়ে শুতে দিয়ে, কাপড় খুলে ফেলা।
- পোশাকের পেছন এবং বগলের লাইন শরীর বরাবর রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা।

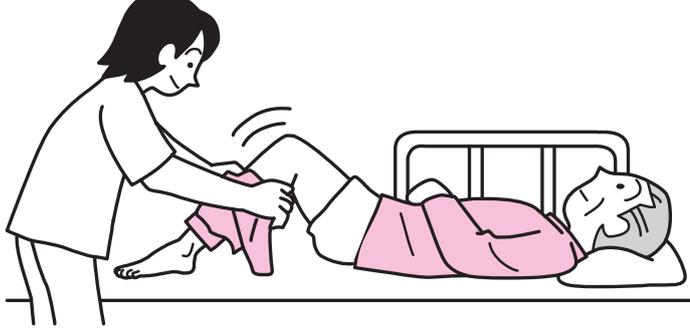


- ব্যবহারকারী ব্যক্তির সুস্থ দিকের হাতটি আঙ্গিনের মধ্য দিয়ে অতিক্রান্ত করা।



⑦প্যান্ট খুলে ফেলা।

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



⑧প্যান্ট পরিধান করানো।

- জুতা পরার সময় অসুস্থ দিক থেকে পরতে দেওয়া।
 - কোমর উঁচু করতে সক্ষম ব্যক্তিদের কোমর উঁচু করতে বলা।
- ⑨ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য আরামদায়ক কিনা তা নিশ্চিত করা।
- ⑩ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থার কোন পরিবর্তন বা কোন ব্যথা আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।

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

☉ মুখ ধোয়ার জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

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

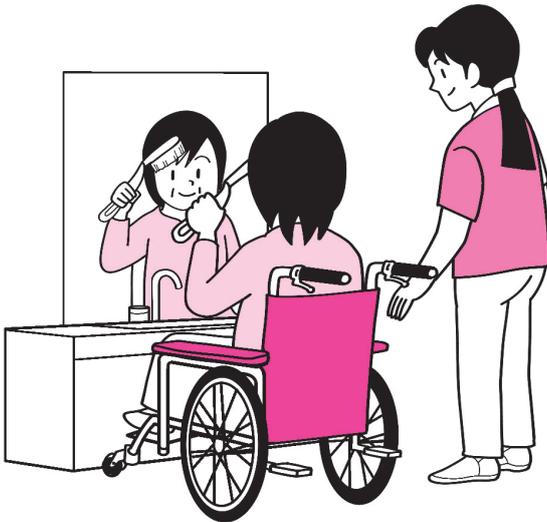


মাথার ত্বক ব্রাশ করা হলে, ময়লা দূর হয়ে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়।

☉ চুলের সাজসজ্জার জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

চুলের স্টাইলের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত ইচ্ছা বা পছন্দ রয়েছে।

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা।
- ব্যবহারকারীর অবস্থা অনুযায়ী সরঞ্জাম ব্যবহার করা।



হাত উত্তোলন না করেও এই হেয়ারব্রাশ ব্যবহার করা যায়।



⊙ দাঁড়ি কামানোর নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

দাঁড়ি পরিপাটি করার ক্ষেত্রেও ব্যক্তিগত পছন্দ রয়েছে।

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



⊙ নখ কাটার জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

নখের যত্ন না নিলে, ময়লা জমে, অপরিস্কার হয়ে যাবে। বড় হয়ে ওঠা নখ ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। নখ স্বাস্থ্যের অবস্থা দ্বারা প্রভাবিত হয়।

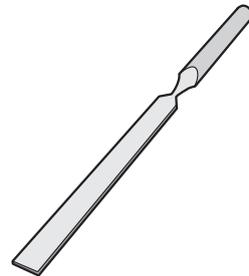
- গোসলের পর নখ নরম হলে নখ কেটে ফেলা।
- নখ এবং আশেপাশের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা
- নখের মধ্যে কোনো অস্বাভাবিকতা পরিলক্ষিত হলে, চিকিৎসা সেবা কর্মীকে অবহিত করা।



● নখ কাটার যন্ত্র



● নখ ঘষার রেতি



⊙ মেকআপের জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

মেকআপ করা ব্যক্তিত্বের একটি অভিব্যক্তি।

- ব্যবহারকারীর পছন্দ এবং ইচ্ছাকে বিবেচনা করা।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে, ব্যবহারকারীকে মেকআপ তুলে ফেলে, ত্বককে প্রশমিত করতে দেওয়া। করতে না পারলে, নার্সিং কেয়ার কর্মী কর্তৃক সম্পাদন করা।

5 মুখের যত্ন

1) মুখের যত্নের তাৎপর্য

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

⊙ দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ারের পয়েন্ট

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

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

● দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার (সামনে থেকে)

চোখের স্তরের সাথে মিলিয়ে নার্সিং কেয়ার প্রদান করা হলে, আকস্মিকভাবে গিলে ফেলা রোধ করা যেতে পারে।



● **দাঁত ব্রাশ করার জন্য নার্সিং কেয়ার (পিছন থেকে)**

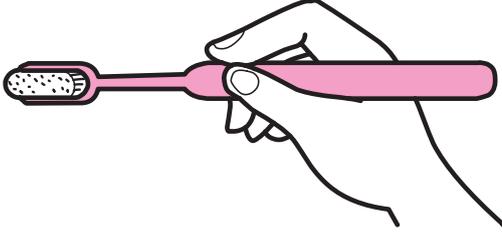
আকস্মিকভাবে গিলে ফেলার ঝুঁকি আছে বিধায়, ব্যবহারকারীর চিবুক উত্তোলিত না করা।



ব্যবহারকারীর মাথা স্থির করার মাধ্যমে অবস্থা স্থিতিশীল হয়।

● **একটি টুথব্রাশ ধরে রাখার পদ্ধতি**

পেন্সিল ধরে রাখার মতো করে টুথব্রাশ ধরে রাখা।

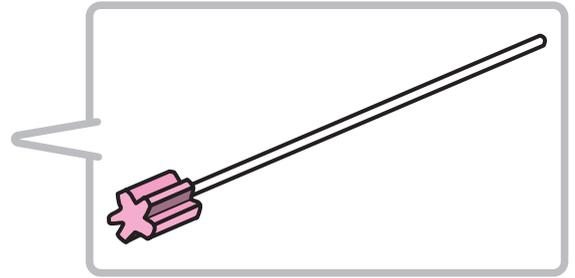


অতিরিক্ত শক্তি প্রয়োগ না হয়ে মাড়ি এবং দাঁতের ক্ষতি রোধ করবে।



● **স্পঞ্জ এবং ব্রাশ ব্যবহারের উদাহরণ**

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

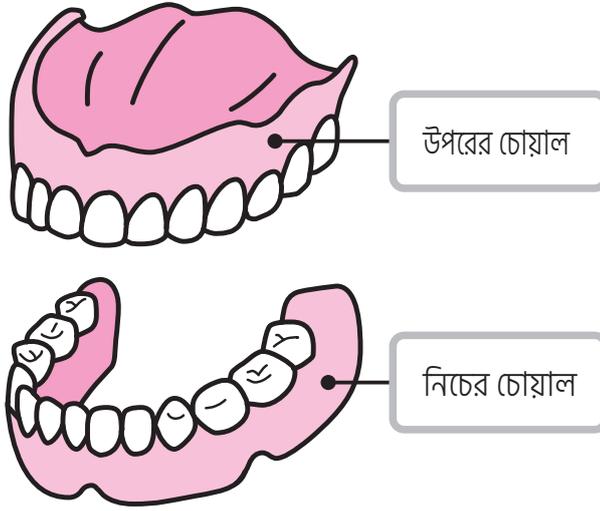


⊙ নকল দাঁত পরিষ্কার রাখা ও সংরক্ষণ করা

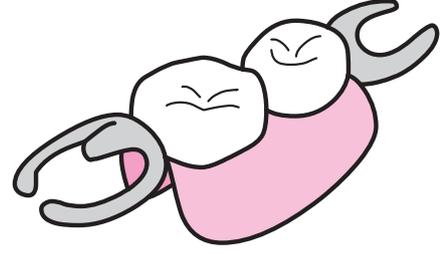
নকল দাঁত হল, হারানো দাঁত প্রতিস্থাপন করার জন্য ব্যবহৃত বস্তু। সম্পূর্ণ নকল দাঁতের পাটি এবং আংশিক নকল দাঁতের পাটি রয়েছে।

- ব্যাকটেরিয়া সহজে বৃদ্ধি পায় বিধায় প্রতিবার খাওয়ার পর অপসারণ করে পরিষ্কার করা।
- ব্রাশ ব্যবহার করুন এবং চলমান পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা।
- নকল দাঁত শুকিয়ে গেলে ফেটে যেতে পারে। পানি বা ডেনচার ক্লিনার (কৃত্রিম দাঁত পরিষ্কারকারী) দিয়ে একটি পাত্রে সংরক্ষণ করা।
- নকল দাঁত অপসারণের পর অবশিষ্ট দাঁত ব্রাশ করা।

● সম্পূর্ণ নকল দাঁতের পাটি



● অপসারণযোগ্য আংশিক নকল দাঁতের পাটি



5

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

1 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার তাৎপর্য

গোসলের তাৎপর্য হল ময়লা দূর করে শরীর পরিষ্কার রাখা। সতেজ বোধ ও সন্তুষ্ট বোধ করে, স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা যায়। জীবনের ছন্দ সমন্বয় করার প্রভাব রয়েছে।

2 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার সাথে সম্পর্কিত মন এবং শরীরের গঠন

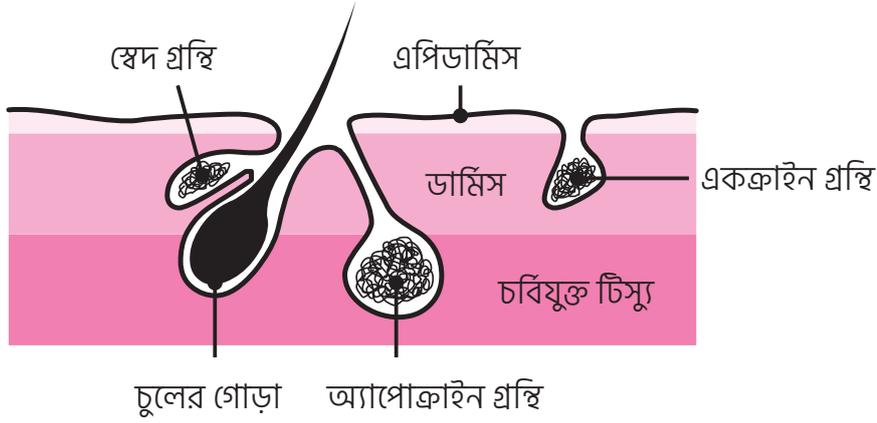
⊙ গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রভাব

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

1) ত্বকের ক্রিয়া বা ফাংশন

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

● ত্বক এবং ঘাম গ্রন্থির গঠন



⊙ ঘাম গ্রন্থির প্রকার

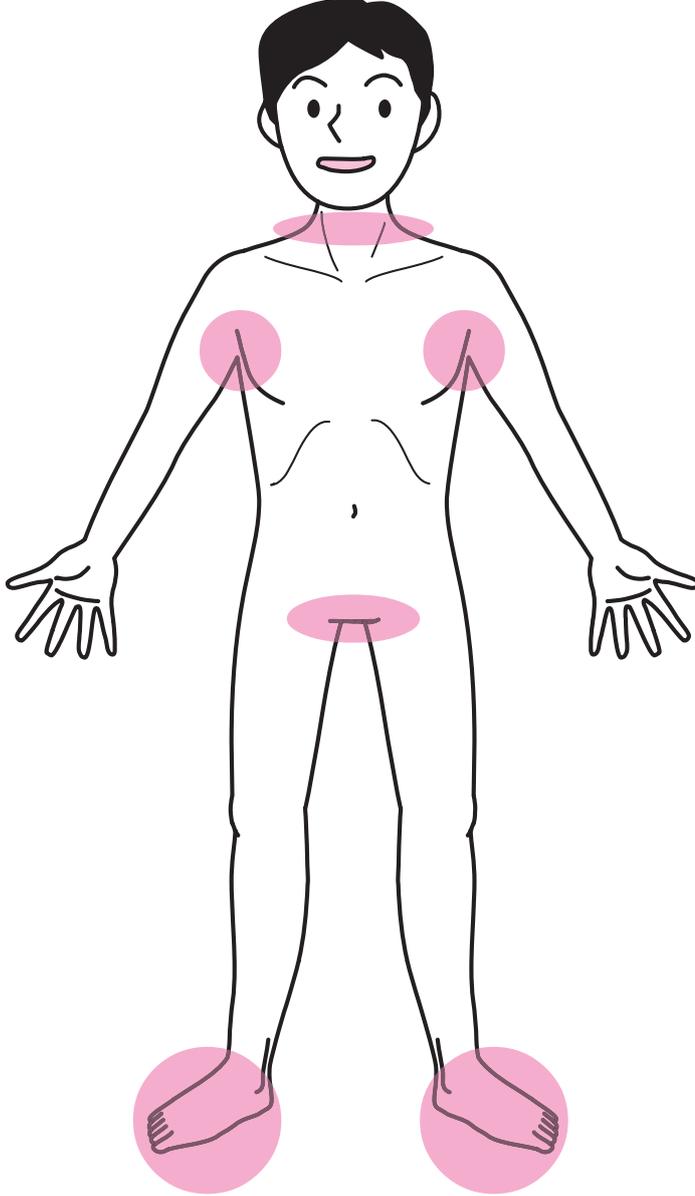
একক্রাইন গ্রন্থি: সারা শরীর জুড়ে বিরাজ করে, কোন গন্ধ নেই।

অ্যাপোক্রাইন গ্রন্থি: অক্ষের মধ্যে বিরাজ করে, গন্ধ রয়েছে।

⦿ **ছকের সহজে নোংরা হওয়ার স্থান**

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

● **সহজে নোংরা হওয়ার স্থান**



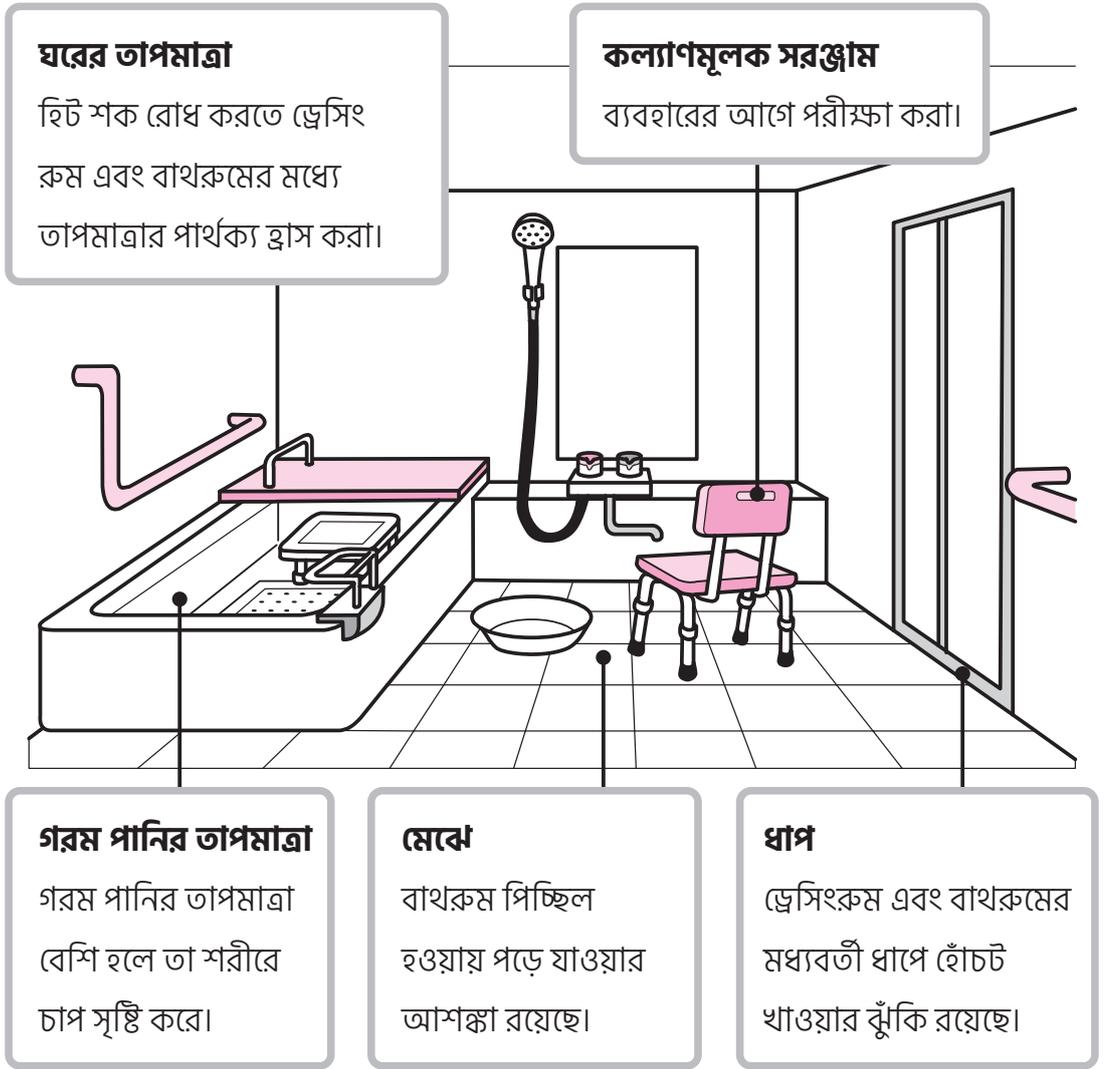
ছকের ওভারল্যাপিং এর স্থান সহজে নোংরা হয়।

3 গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রকৃত অবস্থা

⊙ গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য মনে রাখার বিষয়সমূহ

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

● গোসলের পরিবেশের উন্নতি



ব্যাখ্যা

হিট শক

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

1) গোসলের জন্য নার্সিং কেয়ার

(গোসলের আগে)

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



হজম ও শোষণের কার্যকারিতা হ্রাস পায় বিধায়, খালি পেটে বা খাওয়ার পরপরই গোসল করা এড়িয়ে চলা। পানিশূন্যতা রোধ করতে, গোসলের আগে পানি যোগ করা (হাইড্রেশন)।

(পোশাক খোলা)

নিরাপত্তার জন্য, চেয়ারে বসিয়ে কাপড় খুলে ফেলা।

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



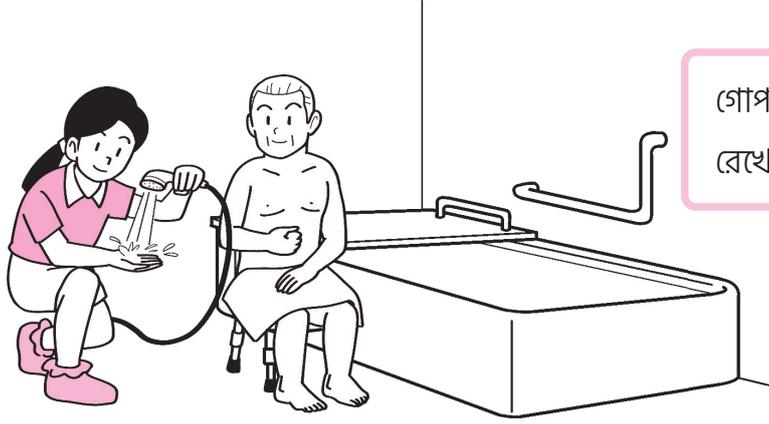
(গোসলের সময়)

①নড়াচড়া (চলাচল) করার সময়, পতন রোধ করতে ব্যবহারকারী ব্যক্তিকে অনুসরণ করা।

- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে নার্সিং কেয়ার কর্মীর আক্রান্ত দিকে অবস্থান করা।

②গোসল করানো।

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



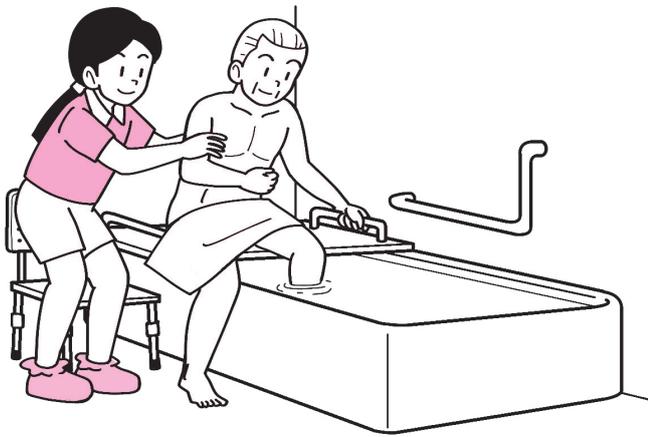
- ঝরনা ব্যবহারকারীর আঙুলের ডগা থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে শরীরের কেন্দ্রে প্রয়োগ করা।

- প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে সুস্থ দিক থেকে প্রয়োগ করা।

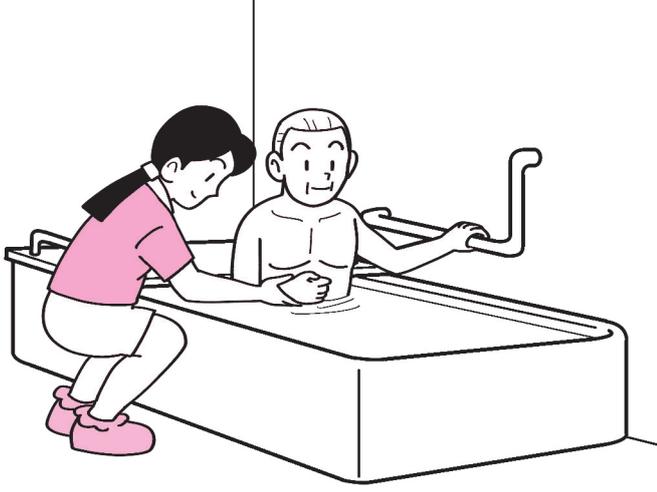
③ব্যবহারকারী ব্যক্তির শরীর ধুয়ে ফেলা।

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

④বাথটাবে প্রবেশ করানো।



ব্যবহারকারী ব্যক্তি প্যারালাইসিসে আক্রান্ত হলে, সুস্থ দিক থেকে প্রবেশ করানো।



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

⑤ বাথটাব থেকে বের হতে দেওয়া।

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

⑥ গরম পানি চালতে দেওয়া।

(চুল ধোয়া)

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির চুল শাওয়ারে ভিজিয়ে নেওয়া।
- ফেনা তুলে শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
- আঙ্গুলের পেট দিয়ে মাথা ধোয়া। নখ দিয়ে ধোয়া হলে, ত্বকের ক্ষতি হতে পারে।



(গোসলের পর)

- ① ব্যবহারকারী ব্যক্তির শরীর মোছা।
 - শরীরের তাপমাত্রা হ্রাস পাওয়া রোধ করার জন্য শুষ্ক তোয়ালে দিয়ে মোছা।
 - ত্বক ঘষলে ত্বকের ক্ষতি হবে বিধায় তোয়ালের উপর থেকে চাপ দিয়ে মোছা।
 - চামড়ার ওভারল্যাপ হওয়ার স্থান অবশ্যই মুছে ফেলা।
 - ময়শ্চারাইজিং ক্রিম দিয়ে ত্বকের শুকিয়ে যাওয়া রোধ করা।
- ② তাদের পোশাক পরিয়ে দেওয়া।
- ③ হেয়ার ড্রায়ার (চুল শুকানোর যন্ত্র) দিয়ে ব্যবহারকারী ব্যক্তির চুল শুকিয়ে নেওয়া।



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

- ④ পানি পান করার জন্য উৎসাহ প্রদান করে, বিশ্রাম নিতে দেওয়া।

● আংশিক গোসল (হাতের গোসল / পায়ের গোসল)



হাতের গোসল

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



পায়ের গোসল

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



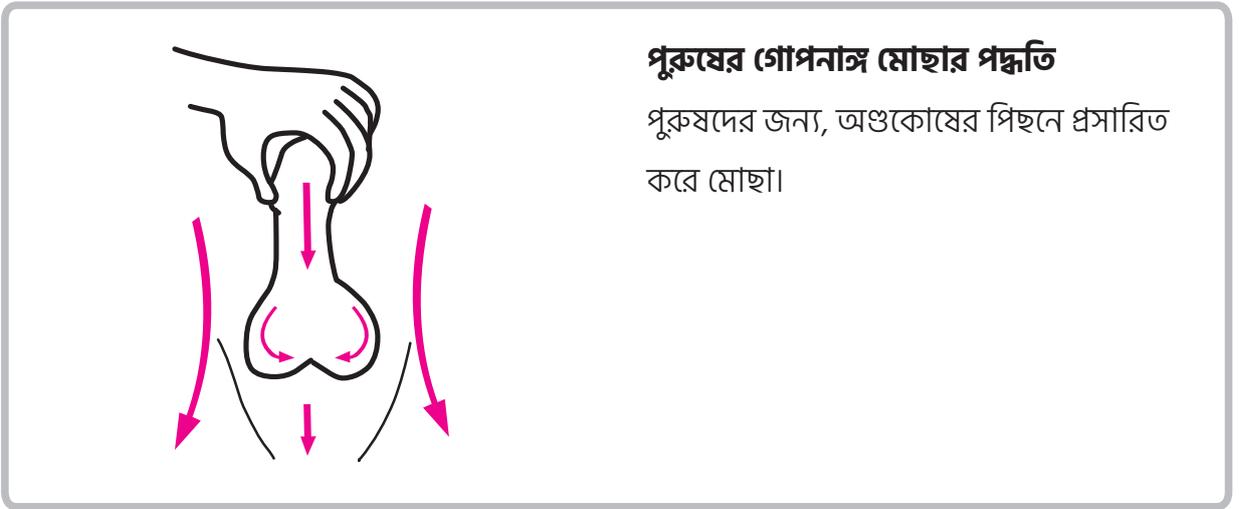
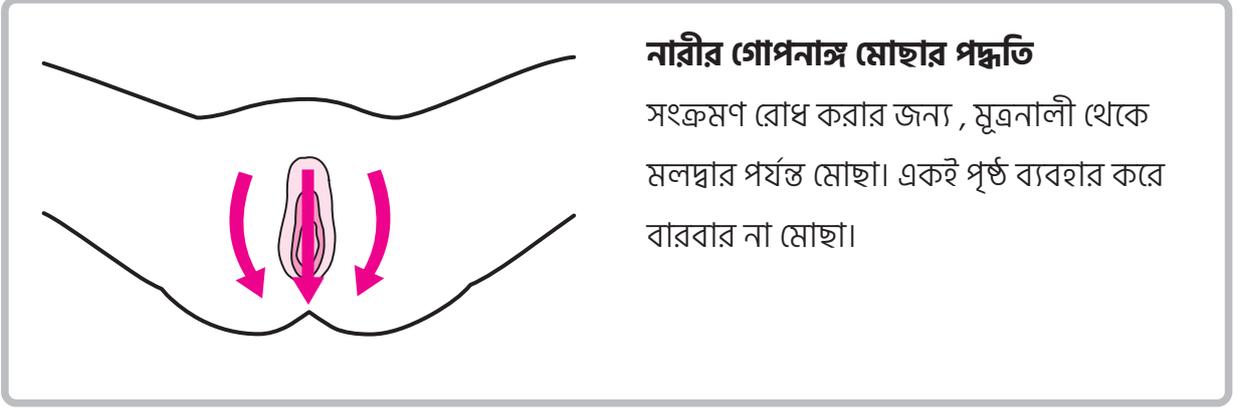
হাত বা পায়ের গোসলের পর নখ নরম হয়ে গেলে, নখ
কাটা সহজ হয়।

⦿ গোপনাঙ্গের পরিচ্ছন্নতা

গোপনাঙ্গ মলমূত্রাদি ত্যাগ বা ঘাম দ্বারা সহজেই দূষিত হয়। অপরিষ্কার অবস্থায় রেখে দিলে, দুর্গন্ধের কারণ ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঘটতে পারে।

⦿ পদ্ধতি এবং মনে রাখার বিষয়সমূহ

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



⊙ বেড বাথ

বেড বাথ হল, কোনো কারণে গোসল করা বা শাওয়ার দিয়ে গোসল করতে অক্ষম হলে, গরম পানি, সাবান ও তোয়ালে ব্যবহার করে শরীর পরিষ্কার করার একটি পদ্ধতি। ত্বক পরিষ্কার রেখে, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, পেশী উদ্দীপিত করার কার্যকারিতা রয়েছে।

(বেড বাথের ধরন)

সম্পূর্ণ বেড বাথ: বিছানার উপর পুরো শরীর মোছা।

আংশিক বেড বাথ: শরীরের একটি অংশ মোছা। সম্পূর্ণ বেড বাথ করা কঠিন হলে আংশিক মোছা।

(বেড বাথের প্রক্রিয়া)

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

(প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র)

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

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

● মুখ মোছার পদ্ধতি

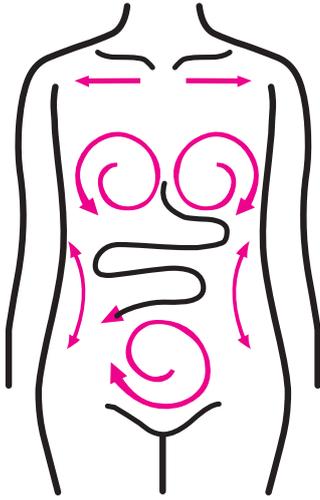


- চোখের চারপাশ থেকে মোছা।
- কানের পিছনে এবং ঘাড় যত্ন সহকারে মোছা।



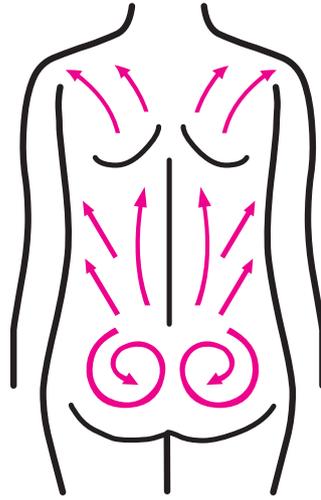
মোছা হয়নি এমন জায়গা, ত্বক
দেখা না যাওয়ার মতো করে
গোসলের তোয়ালে দিয়ে চেকে
রাখা।

● বুক এবং পেট মোছার পদ্ধতি

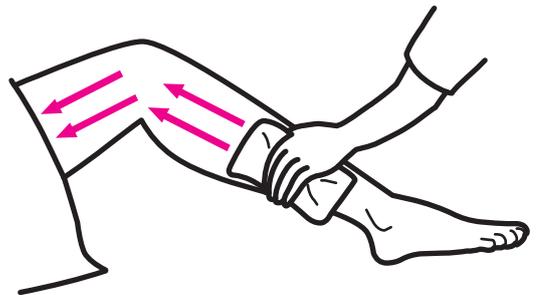


- নারীদের স্তন গোলাকার করে মোছা।
- পেশী বরাবর বড় করে পিঠ মোছা।

● পিঠ মোছার পদ্ধতি



- সাবান দ্রবণ ব্যবহার করার সময়,
ভালভাবে মোছা। মোছা অবশিষ্ট থাকলে
চুলকানির কারণ হতে পারে।
- ভেজা তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলার
পরপরই, শুকনো তোয়ালে দিয়ে পানি
শোষণ করা। পানি অবশিষ্ট থাকলে,
শরীর থেকে তাপ কেড়ে নেওয়া হয়।



এক জয়েন্ট থেকে আরেক জয়েন্ট পর্যন্ত মোটামুটিভাবে
বড় করে মোছা। নির্দিষ্ট পরিমাণ চাপ প্রয়োগ করে মোছা।

6

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

1 বাড়ির কাজের তাৎপর্য

IADL (দৈনন্দিন জীবনের ইনস্ট্রুমেন্টাল কার্যকলাপ) এর মধ্যে, বাড়ির কাজ বলতে রান্না করা, পরিষ্কার করা, কাপড় ধোয়া, জামাকাপড় গুছিয়ে রাখা, কেনাকাটা করা ইত্যাদির মতো কাজকে বোঝায়। বাড়ির কাজ, জীবনের ভিত্তিতে পরিণত হয়েছে। জীবনযাপন চালিয়ে যাওয়ার জন্য IADL এর প্রয়োজন রয়েছে।

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

● IADL এর উদাহরণ



2 বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার প্রকৃত অবস্থা

1) রান্না করা

মানুষের জীবনকে টিকিয়ে রেখে, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

- রান্না খাবার খাওয়া সহজ করে এবং পুষ্টি আরও দক্ষতার সাথে গ্রহণ করা যায়।
- মেনু নির্ধারণ করা, উপাদান প্রস্তুত করা, রান্না করা, উপস্থাপন করা, পরিবেশন করা, পরিষ্কার করার ক্রম অনুসারে রান্না করা হয়।
- ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী রান্না করার প্রয়োজন রয়েছে। অসুস্থতা ও এলাজিকে বিবেচনায় রেখে উপাদান ও রান্নার পদ্ধতি নির্বাচন করা।



জাপানি নববর্ষের অনুষ্ঠানের খাবার "ঐতিহ্যবাহী নববর্ষের খাবার"

⊙ খাবার পরিবেশন

খাদ্যাভ্যাস এবং খাওয়ার বস্তু, দেশ বা অঞ্চলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। প্রতিটি ব্যক্তির ভিন্নতর স্বাদ এবং পছন্দ রয়েছে।

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

2) পরিষ্কার করা

- পরিচ্ছন্নতা হল, আরামদায়ক জীবনযাপন করার জন্য ঝাড়ু দিয়ে বা মুছে ফেলে ধুলো, ময়লা, নোংরা ইত্যাদি পরিষ্কার করে একটি পরিচ্ছন্ন এবং নিরাপদ জীবনযাপনের পরিবেশ তৈরি করা।
- বসবাসের স্থানে ব্যবহারকারী ব্যক্তির অনেক দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় জিনিস রয়েছে। প্রথম নজরে, অপ্রয়োজনীয় বস্তু বলে মনে হলেও, ব্যবহারকারী ব্যক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ বস্তু রয়েছে। বাছাই বা ফেলে দেওয়ার সময়, অবশ্যই ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাথে নিশ্চিত করে, সম্মতি গ্রহণের পরে ফেলে দেওয়া।



3) কাপড় ধোয়া

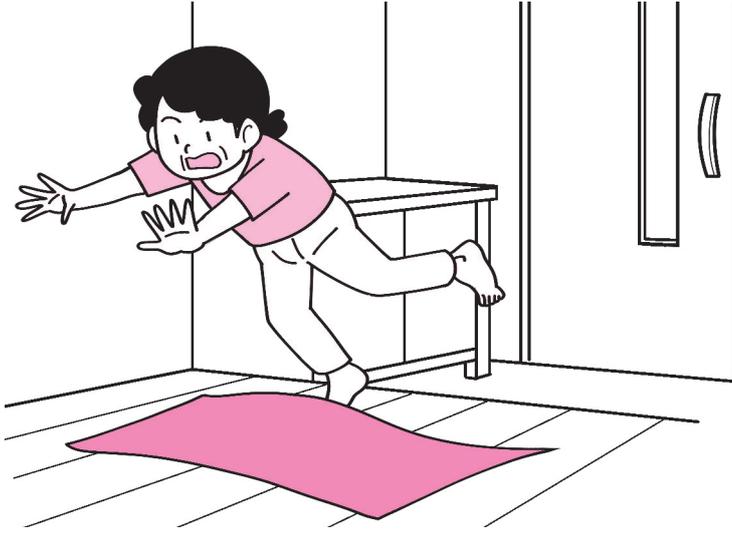
- কাপড় ধোয়া হল এমন একটি কাজ যা জামাকাপড় এবং বিছানা পরিষ্কার রাখে এবং ভাল স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।
- উপাদানের সাথে মানানসই পদ্ধতিতে কাপড় ধোয়া।
- সংক্রামক রোগে আক্রান্ত ব্যবহারকারীদের মল, বমি এবং রক্ত যুক্ত কাপড় পৃথকভাবে ধোয়া।



3 বসবাসের পরিবেশের উন্নতি

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

- ব্যবহারকারী ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থার সাথে মানানসই বসবাসের পরিবেশ গড়ে তোলার প্রয়োজন রয়েছে। করিডোর ও সিঁড়ি নন-স্লিপ উপাদান দিয়ে তৈরি করে, হ্যান্ড রেল যুক্ত করা। বাথরুম, টয়লেট ইত্যাদি সহজে ব্যবহার করার জন্য পরিবেশের কথা বিবেচনায় নেয়া।
- ঘরের তাপমাত্রা, আর্দ্রতা, বায়ুচলাচল ইত্যাদি বিবেচনা করার প্রয়োজন রয়েছে।
- শারীরিক অবস্থার সাথে মানানসই কল্যাণমূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করে জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করার চেষ্টা করা।



নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা

আসুন শব্দ শিখি!

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নাসিং কেয়ার

খাবারের জন্য নাসিং কেয়ার

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নাসিং কেয়ার

সাজগোজ করার জন্য নাসিং কেয়ার

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য

নাসিং কেয়ার

বাড়ির কাজের জন্য নাসিং কেয়ার

বাক্য

উত্তর

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

①仰臥位／あおむけ



④端座位



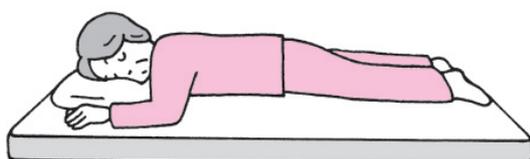
②側臥位／よこむき



⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼこく ごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位／あおむけ	ぎょうがい／——	চিং হয়ে শোয়া
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	পাশে শোয়া
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	পেটের উপর শোয়া
④	端座位	たんざい	বিছানার প্রান্তে বসা
⑤	椅座位	いざい	চেয়ারে বসা
⑥	立位	りつい	দাঁড়ানো
⑦	体位	たいい	শরীরের অবস্থান
⑧	体位変換	たいいへんかん	শরীরের অবস্থান পরিবর্তন
⑨	姿勢	しせい	দেহ ভঙ্গি

⑪嘔吐



⑳発汗



● 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ ことく ごとく やく かい ※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	খোস পাঁচড়া
②	風邪	かぜ	সর্দি
③	高血圧症	こうけつあつしょう	উচ্চ রক্তচাপ
④	食中毒	しょくちゅうどく	খাদ্যে বিষক্রিয়া
⑤	認知症	にんちしょう	ডিমেনশিয়া
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	হিটস্ট্রোক
⑦	肺炎	はいえん	নিউমোনিয়া
⑧	白内障	はくないしょう	চোখের ছানি

● 症状

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

নড়াচড়া (চলাচল) করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく かい
①	移乗	いじょう	স্থানান্তর
②	移動	いどう	নড়াচড়া করা
③	移動用リフト	いどうようリフト	মোবাইল লিফট
④	起き上がる	おきあがる	উঠে দাঁড়ানো
⑤	(ブレーキを) かける	——	(ব্রেক) প্রয়োগ করা
⑥	臥床	がしょう	বিছানায় বিশ্রাম নেওয়া
⑦	車いす	くるまいす	ভুইলচেয়ার
⑧	声かけ	こえかけ	সম্ভাষণ
⑨	支える	ささえる	সমর্থন
⑩	シルバーカー/ 高齢者用手押し車	——/ こうれいしゃようておし ぐるま	সিলভার কার (বয়স্কদের জন্য হাতে তেঁলা গাড়ি)
⑪	すべる	——	পিছলানো
⑫	スライディングシート	——	স্লাইডিং সিট
⑬	杖	つえ	লাঠি
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	(লাঠি) ব্যবহার করা
⑮	つかまる	——	আঁকড়ে ধরা
⑯	手すり	てすり	হ্যান্ড রেল
⑰	握る	にぎる	আঁকড়ে ধরা
⑱	寝返り	ねがえり	উল্টানো
⑲	白杖	はくじょう	সাদা ছড়ি
⑳	ブレーキ	——	ব্রেক
㉑	歩行器	ほこうき	ওয়াকার
㉒	前屈み	まえかがみ	ঝুঁকে পড়া
㉓	誘導	ゆうどう	পথনির্দেশ করা
㉔	床	ゆか	মেঝে
㉕	離床	りしょう	বিছানা ছেড়ে উঠা

● 問題のことば

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

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



介護職 かいごしょく : 佐藤さん さとう、体調 たいちようはどうですか。

佐藤さん さとう : 悪 わるくないです。

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

佐藤さん さとう : そうですね。

介護職 かいごしょく : 杖 つえを使 つかいますか。

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

介護職 かいごしょく : わかりました。今 いま、杖 つえを持って来 もますから、いすに すわ座ってお待ち まください
さいね。

[問題] もんだい 会話 かいわの内容 ないようで、正 ただしいもの えらを選んでください。

- 1 佐藤さん さとうは、体調 たいちようが あるとてもよいので、歩く練習 れんしゅうをします。
- 2 佐藤さん さとうは、杖 つえで ある歩く練習 れんしゅうをします。
- 3 佐藤さん さとうは、手すり てにつかまって ある歩く練習 れんしゅうをします。
- 4 佐藤さん さとうは、手すり てにつかまって ま待ちます。



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



さとう
佐藤さん：きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

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

さとう
佐藤さん：いいですね。

かいごしょく
介護職：シルバーカーを使いますか。

さとう
佐藤さん：はい。疲れたら、座れますから。

かいごしょく
介護職：じゃ、玄関に出しておきます。

さとう
佐藤さん：お願いします。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

かいごしょく すずき みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すずき
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

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

すずき
鈴木さん：ありがとう。

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

はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すずき ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かいごしょく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- 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。

খাবারের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

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

● もんだい 問題のことば

⑲	リーダー	——	লিডার
⑳	記録	きろく	রেকর্ড

শব্দ (মেনু)

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

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)

1

かいごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

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

かいごしょく
介護職 : 右手^{みぎて}が痛^{いた}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 : 大丈夫^{だいじょうぶ}です。スプーン^たで食^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^もを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう
佐藤さんは、ご飯^{はん}を全部^{ぜんぶ}食^たべました。
- 2 さとう
佐藤さんは、左手^{ひだりて}ではし^もを持^もちます。
- 3 さとう
佐藤さんは、介護職^{かいごしょく}に手伝^{てつだ}ってもらって、ご飯^{はん}を食^たべます。
- 4 さとう
佐藤さんは、自分^{じぶん}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：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。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、飲んでいきます。
- 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。毎日選べたらもっとうれしいですね。

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

おかずは、てん
天ぷらがハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

さとう
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
佐藤さん：ええ。よろしくお願ひします。楽しみにしています。

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

- 1 さとう
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
佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
- 3 さとう
佐藤さんは、プリンが好きです。
- 4 さとう
佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

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

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう
佐藤さん：いいえ、あたたかい紅茶の飲みたいです。

かいごしょく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

মলমূত্রাদি ত্যাগের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

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

● もんだい 問題のことば

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

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん : はい、お願いします。

介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん : はい。

介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん : はい。少し痛いです。

介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



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

すずき
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちよかったよ。

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

すずき
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

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

すずき
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく
介護職：はい。わかりました。

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

- ① すずき 鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- ② すずき 鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- ③ すずき 鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- ④ すずき 鈴木さんは、まずトイレに行きます。



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

すずき
鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すずき
鈴木さん：そうだね。

かいごしょく
介護職：わかりました。今、持って来ます。

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

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

IV

かいごしょく じぶん べんざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さとう だいじょうぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

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

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

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

সাজগোজ করার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

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

● もんだい 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	শারীরিক পরীক্ষা
㉕	左側	ひだりがわ	বাম পাশ
㉖	右側	みぎがわ	ডান পাশ
㉗	診る	みる	রোগী দেখা
㉘	夜中	よなか	মধ্যরাত

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



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。

[問題] もんだい かいわ ないよう ただ えら 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、すずき 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、おく 奥さんにセーターをもらいました。
- 4 むすめ 娘さんは、きのうセーターを持って来ました。



さとう
佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

かいごしょく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が痛いんです。

かいごしょく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく
介護職：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

さとう
佐藤さん：お願いします。

かいごしょく
介護職：きょうは、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、朝から歯が痛いんです。
- 2 さとう
佐藤さんは、よく眠れました。
- 3 さとう
佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。
- 4 さとう
佐藤さんは、自分で歯医者を予約します。



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
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
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
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
佐藤さんは、ねまきに着替えます。
- 2 さとう
佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
- 3 さとう
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
佐藤さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

介護職：髪が少しぬれていますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職：終わりました。くしでとかしましょうか。

佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

介護職：わかりました。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



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
佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かいごしょく
介護職 : はい、わかりました。

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

さとう
佐藤さん : やってみます。

むずか
難しいです。

かいごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、自分で取ってください。
- ③ じゃ、私が入りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

গোসল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

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

● 問題のことば

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

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



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

すずき
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

かいごしょく
介護職 : ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護師に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かいごしょく
介護職 : そうですか。看護師に聞いてみますね。

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

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



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。

体調はいかがですか。

佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

介護職：わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

じゃ、行きましょう。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- 2 佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- 3 佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- 4 佐藤さんは、きょう髪を洗います。



介護職：お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

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。

介護職：佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

佐藤さん：ええ。そうですね。

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。

佐藤さん：わかりました。気をつけます。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

リーダー：今から洗面の介護をします。

介護職：わかりました。

リーダー：顔を拭くときは、温かいタオルを使います。

介護職：はい。目の周りはどうやって拭きますか。

リーダー：目頭から目尻に向かって拭きます。

介護職：最初に目尻を拭くんですね。

リーダー：いいえ、ちがいます。先に目頭を拭きます。

介護職：すみません。わかりました。

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

- ① つめ 冷たいタオルで拭きます。
- ② め した 目の下を拭きます。
- ③ め じり め がしら 目尻から目頭まで拭きます。
- ④ め がしら め じり 目頭から目尻まで拭きます。

V

かいごしょく 介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すずき 鈴木さん : ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かいごしょく 介護職 : わかりました。_____。

すずき 鈴木さん : ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい [問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

VI

かいごしやく すずき たいちよう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき
鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かいごしやく
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき
鈴木さん：お願いします。

かいごしやく
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すずき
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かいごしやく
介護職：そうですか。_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① エアコンをつけますね。
- ② まどをあを開けますね。
- ③ エアコンの温度を少し下げますね。
- ④ カーテンをあを開けますね。

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。

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

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

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

বাড়ির কাজের জন্য নার্সিং কেয়ার

শব্দ

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

প্রশ্ন (কথোপকথন / সম্ভাষণ)



さとう
佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

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

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

さとう
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

さとう
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

かいごしょく
介護職：はい、そうです。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かいごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かいごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

あしたの ひるはん を いっしょに つく 作りましょうか。

さとう
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、 やさい にもん や さかな つく 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 ひるはん は、 さとう ひとりで つく 佐藤さんが一人で作ります。
- ② あしたの ひるはん は、 かいごしょく ひとりで つく 介護職が一人で作ります。
- ③ あしたの ひるはん は、 やさい にもん つく 野菜の煮物を作ります。
- ④ あしたの ひるはん は、 さかな に つく 魚の煮付けを作ります。



かいごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かいごしょく きぶん
介護職：ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん：悪くないですよ。

かいごしょく てんき
介護職：よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう
佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かいごしょく
介護職：_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

IV

すずき 鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく 介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき 鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく 介護職：そうですか。_____。



もんだい [問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

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

V

佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

介護職：ありがとうございます。

佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

介護職：そうですね。_____。



[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

বাক্য

শব্দ

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

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

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。

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

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ ひだりめ 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことが できます。
はな 話 話 す	もんだい 問題がありません。

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

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

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 IV

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

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

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

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 V

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

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

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

介かい護ごをする前まえに、必かなず声こかけをしましたとょう。例

えば、車くるまいすをお押まえす前りに利用り者ようにお押つたすことを伝

えまりしようょう。利用り者ようの安あん全ぜん、安あん心しんをかんがいつも考かんえ

て介かい護ごをしましたとょう。

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

- 1 車くるまいすをお押おしますよ
- 2 車くるまいすのブレーキをかけますよ
- 3 危あぶないですよ
- 4 介かい護ごをしますよ

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

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

- 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 起きた ば あい
<火事が起きた場合>

① おお 大きい こと 声で、まわ 周りの ひと 人に知らせます。



② ひ じょう 非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん 番に電話します。



④ り よう しゃ 利用者 を あん ぜん 安全 な ば しょ 場所 に ゆう どう 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 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ 火事が起きたら、まず119番に電話します。

④ 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 ごと 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 ごと 職 しょく を呼ぶときは、ボタン よ を押 お してくだ
- さい」と説明 せつめい します。説明 せつめい が終わ お ったら、トイレ
- の外 そと に出 で ます。
-
-
-

[問題] もん だい 文 ぶん と同じ おな 順 じゆんぱん 番 ばん の排泄 はいせつ の介護 かい ごと を選 えら んでください。

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

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

い しょくじ
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

あと にゆうよく だつ いしつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

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

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

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

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

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

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
 立たって食しよく事の介かい護ごをしてはいけません。座すわって
- かいご
 介かい護ごをしまししょう。利り用よう者しゃにメめニにュゆーの説せ明めいをし
- た
 てから、食たべてもららいます。食しよく後ごに口こう腔くうケけアを
- しよくご
 しましします。食しよく後ごは30分ぶんくらい座すわって休やすんでもららい
- ましましょう。
-
-
-
-
-
-
-
-

নাসির কোম্বার
 জন জাপানি ভাষা
বাক্য

[問題] もんだい 文ぶんのない容ようで、正ただしいものを選えらんでください。

- ① た しよくじ かいご
 立たって食しよく事の介かい護ごをしましします。
- ② しよくご
 食しよく後ごにメめニにュゆーの説せ明めいをしましします。
- ③ しよくご
 食しよく後ごにううががい、歯は磨みがきなどをしてもららいます。
- ④ しよくご
 食しよく後ごに寝ねてもららいます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ
6月になりました。これから食中毒しよくちゅうどくが多く
なります。

がつ ついたち がつ にち しせつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
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、消毒液しょうどくが置いてあります。施設に
入るとき、手の消毒しょうどくをしてください。

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 6月になると、食中毒しよくちゅうどくが減へります。
- 2 6月、7月、8月は、食品しょくひんを持って来ることが出来ます。
- 3 玄関で消毒しょうどくすれば、食品しょくひんを持って入はいることが出来ます。
- 4 手の消毒しょうどくをしてから、施設しせつに入はいります。

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}指の間^{あいだ}を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



もんだい
[問題] ^て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。

がつ こんだてひょう
5月の献立表

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

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

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

たんじょうび けいかく
誕生日会の計画

にちじ 日時	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 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か ・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 ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 かいごしょく 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 ・ホールにテーブルといすを並べます。花をおきます（職員）。 はな お しょくいん

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

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ いう か とうび 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 かしや 参加者	りようしゃ 20 人 ご 家族 : 15 人 しょくいん かいごしょく 5 人 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
たんどうしゃ 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。

নারি কোয়ার
 জনা জাপানি ভাষা
বাক্য

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

- ① 夏まつりは、午前に行きます。
- ② 夏まつりは、1階のホールでします。
- ③ 介護職が家族をホールに案内します。
- ④ 看護師が利用者をホールに誘導します。

しごと よてい 仕事の予定 I

にっきん 日勤 (9:00-18:00)

9:00	ごぜんくじ (午前9時)	しゅっきん 出勤	あさ 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	ごごじ (午後1時)	きゅうけい 休憩	ぶん (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	ミーティング
17:30			きろく 記録	
18:00			たいきん 退勤	

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

- 1 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護は、1 回 (かい) します。
- 2 しょくじ かいご 食事の介護は、11 時 (じ) 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 (か) を書いてから、退勤 (たいきん) します。

しごと よてい 仕事の予定 II

やきん
夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (ごご 5じ) しゅっきん
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
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かいご せんめん こうくう
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・
きが
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 6じ) きしやう かいご せんめん こうくう きが
起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しよくじ 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 きしやう 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します。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

あした、^{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 かえ 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 かえ 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。

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

^{かい かえ 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}よろしくお願ひします。

^{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。

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

すずき びょういん い
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

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

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

かんごし びょういん い
看護師がいっしょに病院へ行きます。

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

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

すずきさま
鈴木様

18:00 ^{あさ きぶん わる い} 朝、気分が悪いと言っていました。

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

^{は け おうと} 吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、^{すずき} 鈴木さんの^{へや} 部屋へ

^い 行きました。^{すずき} 鈴木さんは「^{きも わる} 気持ちが悪い」と
^{い すこ おうと} 言って、少し嘔吐をしました。

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

^{かくにん} バイタルサインを確認して、^{かんごし ほうこく} 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} [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 ^{すずき} 鈴木さんは、^{きぶん わる} 気分が悪くて、^{ゆうしょく のこ} 夕食を残しました。
- ② ^{すずき} 鈴木さんは、^{ちょうしょく} 朝食のとき、^{ちゃ} お茶を ^{ミリリットルの} 200ml 飲みました。
- ③ ^{すずき} 鈴木さんは、^{よなか は} 夜中に吐きました。
- ④ ^{すずき} 鈴木さんは、^{よなか ねつ} 夜中に熱がありました。

উত্তর

নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা প্রশ্নের উত্তর

[কথোপকথন / সম্ভাষণ]

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

[বাক্য]

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

[কথোপকথন / সম্ভাষণ]

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

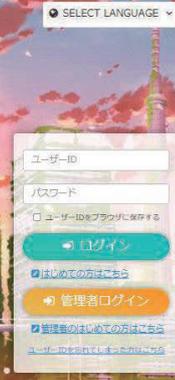
[বাক্য]

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

নার্সিং কেয়ারের জাপানি ভাষা শেখার
সহায়তা প্রকল্প

- ✓ জাপানি ভাষা শিখতে চাই
- ✓ জাপানের নার্সিং কেয়ার সম্পর্কে
শিখতে চাই
- ✓ জাপানি ভাষার পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হতে
চাই
- ✓ নার্সিং কেয়ার কর্মীর জাতীয় পরীক্ষায়
উত্তীর্ণ হতে চাই

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



বিনামূল্যে জাপানি ভাষা এবং জাপানের নার্সিং কেয়ার সম্পর্কে শেখার জন্য ওয়েবসাইট

POINT 1 ▶ মাল্টি-ডিভাইস সাপোর্ট



ইন্টারনেটের মাধ্যমে সহজ অ্যাক্সেস করা যায়

POINT 2 ▶ বহুভাষিক ডিজিটাল শিক্ষার উপকরণ



(12টি ভাষা)

লক্ষ্য অনুযায়ী জাপানের নার্সিং কেয়ার সম্পর্কে শেখা

POINT 3 ▶ অনুবাদ / জাপানি ভাষার অডিও ফাংশন



প্রযুক্তিগত শব্দের উচ্চারণ জাপানি অডিও দিয়ে পরীক্ষা করা

POINT 4 ▶ বিভিন্ন ধরনের পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি (ড্রিল / টেস্ট)



জাপানি ভাষার দক্ষতা পরীক্ষা (N3/N2) / নার্সিং কেয়ারের জন্য
দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা
নার্সিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষার মূল্যায়ন পরীক্ষা / নার্সিং
কেয়ার কর্মীর জাতীয় পরীক্ষা

POINT 5 ▶ আত্মনির্ভরতা সম্পর্কে শেখার জন্য সহায়তা



লক্ষ্য নির্ধারণ / শেখার অবস্থা নিশ্চিতকরণ /
মৌসুমী ফুল ফুটানোর গেম



FREE

নার্সিং কেয়ার সম্পর্কেও শেখা যায়
Nihongo o Manabou



শীর্ষ পৃষ্ঠা

প্রথমবার ব্যবহার করা ব্যক্তি এখানে ক্লিক করুন



[যোগাযোগের ঠিকানা] জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কাস সম্পূর্ণ বিনামূল্যের
ওয়েবসাইট
[যোগাযোগের ঠিকানা] জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কাস ইন্টারন্যাশনাল নার্সিং কেয়ার
হিউম্যান রিসোর্স সাপোর্ট টিম intel-support@jaccw.or.jp

"নাসিং কেয়ারের নির্দিষ্ট দক্ষতা মূল্যায়ন পরীক্ষা অধ্যয়নের জন্য টেক্সট ~ নাসিং কেয়ারের দক্ষতা / নাসিং
কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা ~"

(2024 সাল নাসিং কেয়ারের জন্য জাপানি ভাষা শেখার সহায়তা প্রকল্প)

মার্চ 2025 সালে প্রকাশিত

জাপান অ্যাসোসিয়েশন অফ সার্টিফাইড কেয়ার ওয়ার্কার্স