

نرسنگ کیئر

سکلز ایویلیو ایشن

ٹیسٹ

دوسرا نظر ثانی شدہ ایڈیشن

تعلیمی ٹیکسٹ

— نرسنگ کیئر کی مہارتیں /

نرسنگ کیئر

— جاپانی زبان

اردو ورژن

جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز

مارچ 2025

はじめに

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

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

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

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

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

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

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ

"نرسنگ کیئر سکلز ایویلیویشن ٹیسٹ تعلیمی ٹیکسٹ — نرسنگ کیئر سکلز/نرسنگ کیئر جاپانی زبان —" یہ نرسنگ کیئر سکلز ایویلیویشن ٹیسٹ اور نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویلیویشن ٹیسٹ کی تیاری کے لیے مطالعہ کرنے کا ٹیکسٹ ہے۔

- یہ کتاب "نرسنگ کیئر سکلز" اور "نرسنگ کیئر جاپانی زبان" پر مشتمل ہے جو نرسنگ کیئر کے شعبے میں خصوصی مہارتوں کے ایویلیویشن ٹیسٹ کے معیارات کے مطابق ہے۔
- چونکہ نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویلیویشن ٹیسٹ جاپانی میں دیا جائے گا، اس لیے "نرسنگ کیئر جاپانی زبان" سیکشن میں صرف جاپانی زبان استعمال کی جاتی ہے۔

"نرسنگ کیئر سکلز" سیکشن کو ٹیسٹ کے سوالات کے مطابق 4 حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- حصہ 1** نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں
- حصہ 2** دماغ اور جسم کا میکانزم
- حصہ 3** تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں
- حصہ 4** روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

◉ اگر آپ نے کبھی کسی نگہداشت کی جگہ پر کام نہ بھی کیا ہو تو بھی یہ کتاب آپ کے لیے جائے کار کا تصور کرنا آسان بنانے کے لیے کئی تصویری مثالوں پر مشتمل ہے۔

◉ وہ نکات جو خاص طور پر اہم ہیں وہ ایک آئیکن سے نشان زد ہوتے ہیں۔

◉ مشکل اصطلاحات کے لیے وضاحتیں فراہم کی گئی ہیں۔



آسانی سے جگہ تبدیل کرنے کے لیے اپنے پورے جسم کو استعمال کریں۔

اصطلاحات کی وضاحت

سپورٹ کی بنیاد

سپورٹ کی بنیاد سے مراد وہ اہریا ہے جو کسی شخص کے رابطے کے ہر حصے کو فرش کے ساتھ جوڑ کر اس کے جسم کو سہارا دینے کے لیے بنایا گیا ہے۔

"نرسنگ کیئر جاپانی زبان" جب آپ سوالات کے جواب دیتے ہیں تو آپ کو قدرتی طور پر جاپانی زبان کی بہتر سمجھ فراہم کرتی ہے۔

نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج ایویوایشن ٹیسٹ اس بات کی تصدیق کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے کہ آیا آپ نگہداشت کی جائے کار پر استعمال کی جانے والی ضروری جاپانی زبان کا مناسب حد تک علم رکھتے ہیں۔ نگہداشت کی جگہ پر کام کرنے کے لیے ضروری جاپانی زبان کا علم حاصل کرنے کے لیے، جاپان فاؤنڈیشن ٹیسٹ برائے بنیادی جاپانی زبان یا جاپانی زبان کی مہارت کے ٹیسٹ کے مندرجات کا مطالعہ کرنے کے ساتھ ساتھ نرسنگ کیئر جاپانی زبان کا مطالعہ کرنا زیادہ مؤثر ہو گا۔

○ یہ سیکشن "الفاظ" (فرہنگ)، "خطاب اور گفتگو" (سوالات)، اور "جملے" (سوالات) پر مشتمل ہوتا ہے جو اکثر نگہداشت کی جگہ پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

○ "خطاب اور گفتگو" اور "جملے" کے لیے، نگہداشت کی جائے کار پر کثرت سے استعمال ہونے والے الفاظ استعمال کرتے ہوئے سوالات تیار کیے گئے ہیں۔

1 はじめに

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ 2

نرسنگ کیئر کی مہارتیں

نرسنگ کیئر کے نکات حصہ 1

1 باب نمبر نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی 10

2 باب نمبر کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات 16

3 باب نمبر نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا 24

دماغ اور جسم کا میکانزم حصہ 2

1 باب نمبر دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا 42

2 باب نمبر نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا 68

— عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ

— خرابی/معذوری/جزوی معذوری کی بنیادی سمجھ بوجھ

— ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں حصہ 3

- 1 باب نمبر بات چیت کی بنیادی باتیں 98
- 2 باب نمبر صارفین کے ساتھ بات چیت 102
- 3 باب نمبر ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلہ خیال 114

روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں حصہ 4

- 1 باب نمبر چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر 120
- 2 باب نمبر کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر 144
- 3 باب نمبر چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر 152
- 4 باب نمبر گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر 170
- 5 باب نمبر نہانے / صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر 186
- 6 باب نمبر گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر 198

نرسنگ کیئر جاپانی زبان

الفاظ اور جملے سیکھیں!

جسم کے اعضاء 204

وضع 206

بیماریاں/علامات 207

چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 208

سوالات (خطاب اور گفتگو) 209

کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

الفاظ 213

سوالات (خطاب اور گفتگو) 215

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 219

سوالات (خطاب اور گفتگو) 220

گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 224

سوالات (خطاب اور گفتگو) 225

نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 230

سوالات (خطاب اور گفتگو) 231

گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ 238

سوالات (خطاب اور گفتگو) 239

جملے

الفاظ 245

سوالات (جملے) 247

جوابات

سوالات کے جوابات: "خطاب اور گفتگو" "جملے" 271

جوابی صفحہ 272

جاپانی زبان کے مطالعہ کے لیے ویب سائٹ "Nihongo o Manabou" کی پریزینٹیشن

نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں

- 1 باب نمبر
نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی
- 2 باب نمبر
کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات
- 3 باب نمبر
نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا

1 | نرسنگ کیئر میں انسان کی عظمت اور آزادی

1 انسان کی عظمت کی سپورٹ کے لیے نرسنگ کیئر

1 انسان کی عظمت اور انسانی حقوق کا احترام

- نرسنگ کیئر کا پیشہ ایک ماہرانہ پیشہ ہے جو ان لوگوں کو مدد فراہم کرتا ہے جنہیں عمر اور/یا معذوری کی وجہ سے روزمرہ زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے اور ان کو اس قابل بنانا کہ وہ اپنے معمول کے طرز زندگی کو جاری رکھ سکیں۔
- امداد یا سپورٹ کی فراہمی میں انسان کی عظمت بنیادی تصور ہے۔
- انسان کی عظمت کا مطلب ہے کہ ہر فرد کا انفرادی طور پر احترام کیا جائے۔
- ایک شخص کا احترام کرنا اور اس کے انسانی حقوق کا تحفظ کرنا چاہے اسے نرسنگ کیئر کی ضرورت ہی کیوں نہ ہو۔

2 صارف پر مرکوز روزمرہ کا طرز زندگی

- ہر شخص کا روزمرہ کا طرز زندگی سوچ کا انداز اور عادات ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر کسی شخص کو نرسنگ کیئر کی ضرورت ہے، تو بھی اس صارف کو روزمرہ کی زندگی بذات خود ہی بسر کرنی ہوتی ہے۔
- نرسنگ کیئر، کیئر ورکر کی اقدار کی بنیاد پر فراہم نہیں کی جانی چاہیے۔
- یہ سوچ کر کہ صارف کس طرح زندگی گزارنا چاہتا ہے، ان کی طرز زندگی اور سوچ کا احترام کرنا، اور انہیں اپنی معمول کی زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرنا نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں ہیں۔



(3) QOL (کوالٹی آف لائف یعنی زندگی کا معیار)

- QOL سے مراد کسی شخص کی روز مرہ زندگی اور اس کی زندگی کا معیار ہے۔ QOL ایک تصور ہے جس میں ذہنی فراوانی شامل ہے جیسا کہ زندگی کی خوشی اور اطمینان اور زندگی کا مقصد، وغیرہ۔



4) نارملائزیشن

- نارملائزیشن کا تصور معذور افراد کی طرف اشارہ کرتا ہے، یعنی تعصب کا شکار ہوئے بغیر معمول کے مطابق زندگی بسر کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے انسانی حقوق کا احترام کرنا، جیسے کہ بغیر معذوری والے لوگ زندگی بسر کرتے ہیں۔
- یہ اس اصول کی طرف بھی اشارہ کرتا ہے کہ معذوری کے ساتھ اور معذوری کے بغیر لوگوں کو معاشرے اور مقامی کمیونٹی کے اندر باہمی طور پر معاون ہونا چاہیے، تاکہ لوگوں کو اپنی مرضی کے مطابق اپنی زندگی گزارنے کے قابل بنایا جاسکے۔

2 خود مختاری کی سپورٹ

1) نرسنگ کیئر میں خود مختاری یا سیلف انڈیپینڈنس کا مطلب

- خود مختاری یا سیلف انڈیپینڈنس کا مطلب یہ ہے کہ صارف خود اپنے اس بات کا انتخاب اور فیصلہ خود کرتا ہے کہ وہ کس طرح زندگی گزارنا چاہتا/چاہتی ہے۔
- خود مختاری کی دو اقسام ہیں: جسمانی اور ذہنی۔ کوئی مرد یا عورت کیا کرنا چاہتا یا چاہتی ہے اس کا فیصلہ وہ اپنی سابقہ طرز زندگی اور اقدار کی روشنی میں کرتا یا کرتی ہے۔



(2) خود مختاری میں معاونت

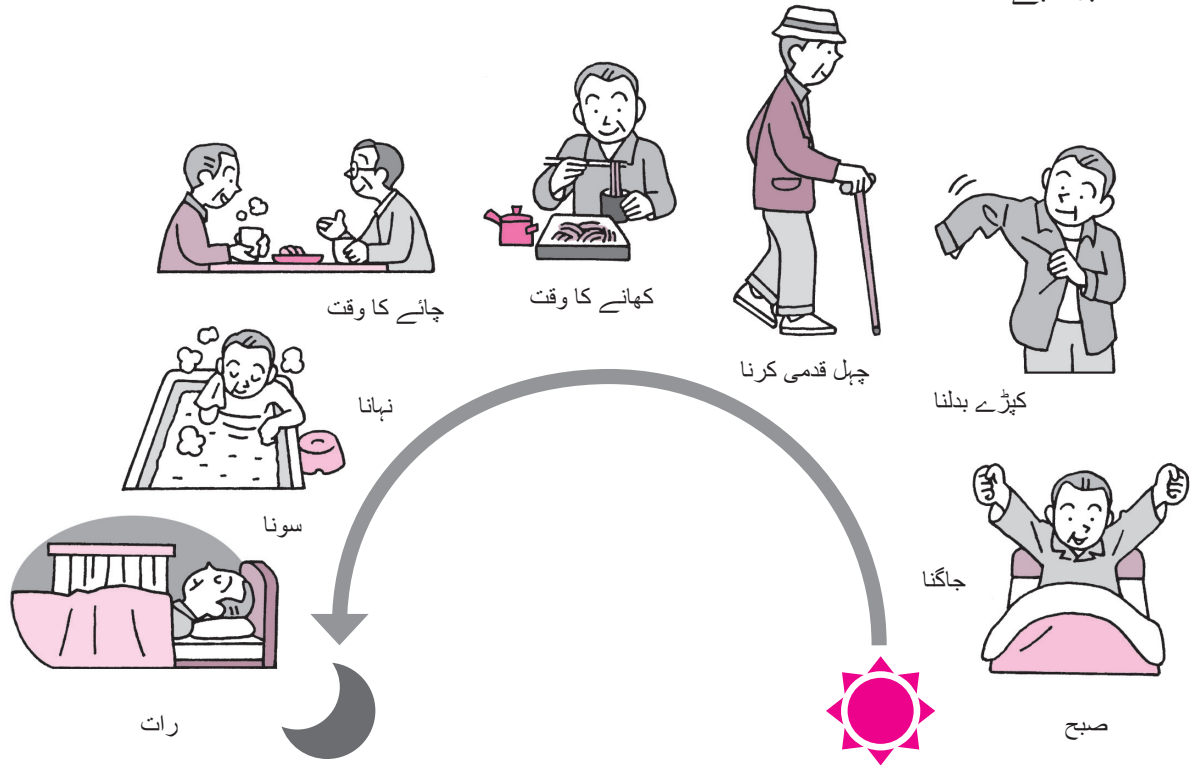
- معاونت نہ صرف جسمانی سرگرمیوں جیسا کہ جسمانی حرکات اور کپڑے تبدیل کرنا، وغیرہ کے لیے فراہم کی جانی چاہیے، بلکہ صارف کی صلاحیتوں کے مطابق بھی ہونی چاہیے۔
- صارفین کی اقدار اور ترجیحات کا احترام کرنا چاہیے۔ معاونت اس طرح فراہم کی جانی چاہیے کہ جس سے صارف کے اپنی مرضی اور طاقت سے کر سکنے والے کاموں میں اضافہ ہو سکے۔



3 روزمرہ کی زندگی کی سمجھ بوجھ

1) روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں کیا ہیں؟

- روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیاں ملک کی ثقافت، رسم و رواج کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ کئی طرح کے طرز زندگی ہوتے ہیں، جن کا انحصار لوگوں کی چاہت اقدار اور وہ کس چیز کے بارے میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں، پر ہوتا ہے۔
- روزمرہ کی زندگی کے کاموں میں، جاگنا، کپڑے پہننا، منہ دھونا، کھانا، رفع حاجت کے لیے جانا، نہانا، تفریحی سرگرمیوں میں مشغول ہونا، اور سونا وغیرہ شامل ہیں۔ ہر شخص کی روزانہ کا توازن یا ردھم مختلف ہوتا ہے۔



نرسنگ کیئر کا پیشہ ایک خصوصی پیشہ ہے جو روزمرہ کی زندگی کے لیے معاونت فراہم کرتا ہے۔

- روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرنے والے دیگر عوامل میں کسی شخص کی صحت کی حالت، گھر کے کام کرنے کی صلاحیت، رہائش، خاندان، مقامی کمیونٹی اور معاشرہ شامل ہیں۔



2) کیئر ورکرز روزمرہ کی زندگی کی معاونت فراہم کرتے ہیں

- ایک کیئر ورکر صارف کے زندگی بسر کرنے کے طریقے کو مکمل سمجھ کر، صارف کو اس کی معمول کی زندگی گزارنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔
- جب کسی شخص کو نرسنگ کیئر کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز میں مہولیت یا غیر فعال ہونے کا رجحان ہوتا ہے۔ کیئر ورکر صارف کی خواہش کی بیداری کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- کیئر ورکرز کو ہمیشہ صارفین کی سیفٹی کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے۔

2 | کیئر ورکر کا کردار اور پیشہ ورانہ اخلاقیات

1 کیئر ورکرز کا کردار

- کیئر ورکرز کو صارفین کی روزمرہ کی زندگی گزارنے کے لیے معاونت فراہم کرنی چاہیے تاکہ ان کی دیکھ بھال کے انحصار کا لیول بگڑ نہ جائے۔
- کیئر ورکرز کو صارفین کا بغور مشاہدہ کرنا چاہیے تاکہ وہ صارف کی حالت میں کسی قسم کی تبدیلی کو دیکھ سکیں۔
- کیئر ورکرز کو دوسرے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے تاکہ وہ اس طرح معاونت فراہم کر سکیں جس سے صارفین اپنی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کے قابل ہو جائیں۔

2 کیئر ورکر کی پیشہ ورانہ اخلاقیات

1 رازداری کا خیال

- نہانے اور ٹوائلٹ استعمال کے دوران صارف کی جلد برہنہ ہو جاتی ہے۔ کیئر ورکر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ صارف کی رازداری کا خیال رکھے تاکہ وہ شرمسار نہ ہوں۔

2 رازداری کو برقرار رکھنا

- مناسب دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے کیئر ورکر کو صارف کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ تاہم، انہیں صارف کی ذاتی معلومات (جیسا کہ عمر، پتہ، میڈیکل ہسٹری، وغیرہ) کو صارف کی اجازت کے بغیر کسی تیسرے فریق کو ظاہر نہیں کرنا چاہیے۔
- ایک کیئر ورکر کو صارف کی رضامندی کے بغیر، انٹرنیٹ، سوشل میڈیا وغیرہ پر صارف کی معلومات کو پوسٹ کرنا یا تشہیر نہیں کرنا چاہیے۔

3 جسمانی جبر کی ممانعت

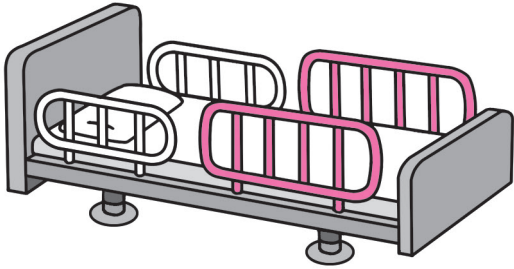
- جسمانی جبر یا پابندی ایک ایسا عمل ہے جسے سے صارف جسمانی آزادی سے محروم ہو جاتا ہے۔

◎ جسمانی جبر کے منفی اثرات

جسمانی جبر سے صارفین پر منفی اثر پڑتا ہے، جیسے کہ جسمانی قابلیتوں میں انحطاط یا ڈیمینشیا سے متعلق علامات کا ابتر ہو جانا۔

● ایسے علاج کی مثالیں جو جسمانی جبر کے مترادف ہیں۔

(2) بستر کے ارد گرد حفاظتی ریل لگانا تاکہ صارف خود بستر سے نہ اتر سکے۔



(1) جسم، ہاتھ اور پاؤں باندھ کر نقل و حرکت کو محدود کرنا۔



(4) صارف کو ایک ریسٹرینٹ بیلٹ پہنانا تاکہ اسے کھڑا ہونے سے روکا جاسکے۔



(3) صارف کو اندر رکھنے کے لیے کمرے کا دروازہ بند کر دینا۔



(5) منقلب نفسی یا دماغی سکون کی ادویات کی اضافی مقدار دینا۔



4) بدسلوکی/ زیادتی

- بدسلوکی کا مطلب صارف کے انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہوتا ہے۔

پانچ اقسام کی بدسلوکی

(1) جسمانی بدسلوکی

صارف پر جسمانی تشدد کا استعمال کرنا۔



(2) نفسیاتی بدسلوکی

الفاظ یا رویے سے کچھ اس انداز میں صارفین کے ساتھ مشغول ہونا جو تکلیف پہنچانے، یا خوف کا باعث ہیں۔



(3) نرسنگ کیئر، وغیرہ کو ترک

کردینا۔ (نظر انداز کرنا)

کسی شخص کو نظر انداز کرنا جسے نرسنگ کیئر کی ضرورت ہو، جیسے کہ انہیں کھانا نہ کھلانا یا نرسنگ کیئر فراہم نہ کرنا۔



(4) معاشی بدسلوکی

صارف سے ناجائز طریقے سے معاشی فائدہ حاصل کرنا۔



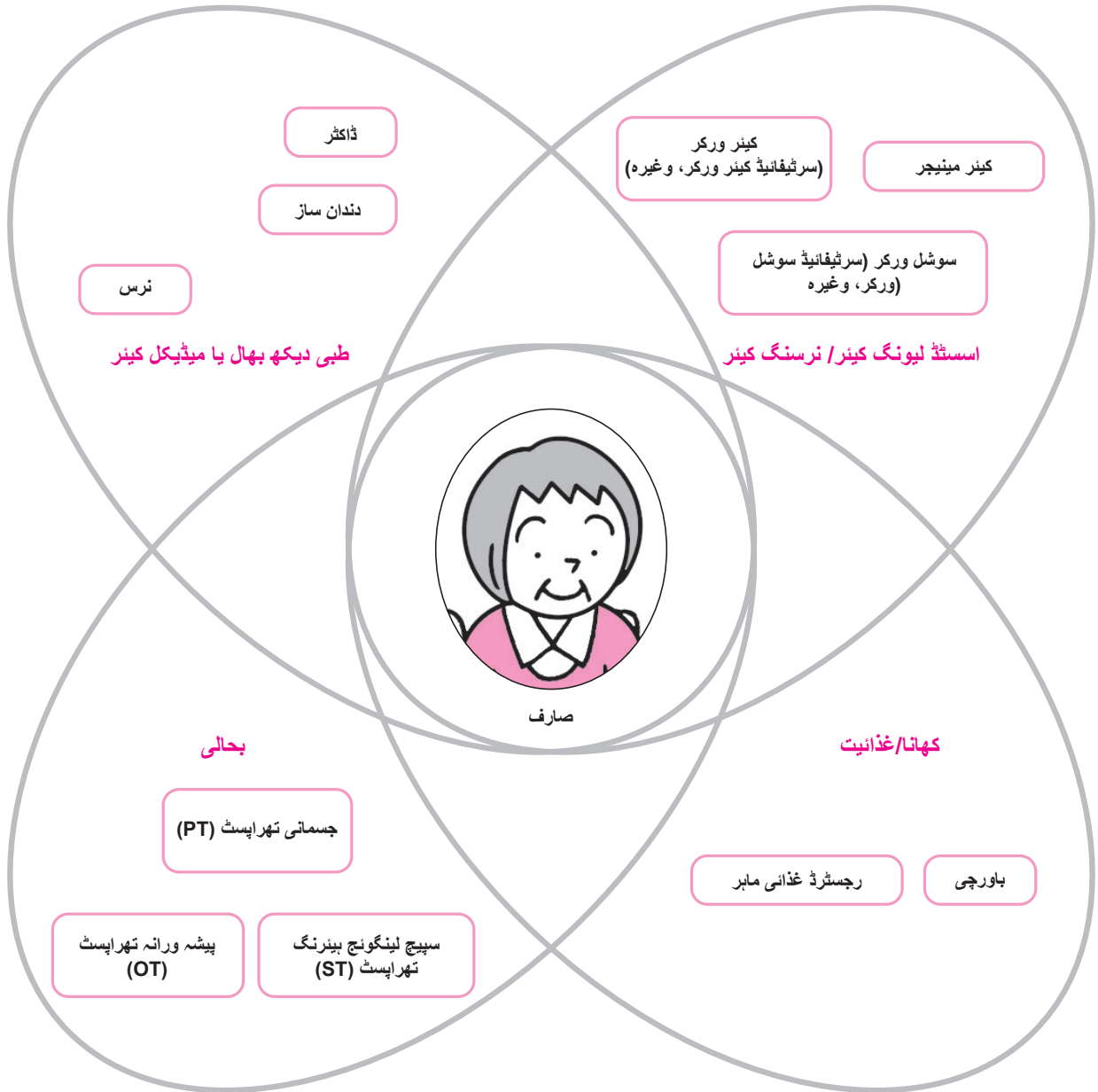
(5) جنسی بدسلوکی

صارف کے ساتھ ناٹائستہ حرکات کرنا۔



1) ٹیم کا نقطہ نظر

- کیئر ورکر کے علاوہ مختلف پیشہ ورانہ ماہرین اپنی متعلقہ مہارت کا استعمال کرتے ہوئے صارف کے لیے ایک ٹیم کے طور پر کام کرتے ہیں۔



(2) دیگر پیشوں کا کردار اور فنکشن

(میڈیکل سرگرمیاں انجام دینے والے پیشہ ور افراد)

ڈاکٹر اور نرسیں پیشہ ورانہ ماہرین ہوتے ہیں جن کے پاس میڈیکل پروسیجر یا علاج کرنے کا لائسنس موجود ہوتا ہے۔ میڈیکل پروسیجر وہ افعال ہیں جو طبی علم اور مہارت پر مبنی ہوتے ہیں۔ عام اصول کے طور پر، کیئر ورکرز کو میڈیکل پروسیجر کرنے کی اجازت نہیں ہوتی ہے۔

● ڈاکٹر

● نرس



ڈاکٹر بیماریوں کی تشخیص اور علاج کرتا ہے۔

نرس، ڈاکٹر کی طرف سے دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے، بحالی صحت کی کیئر فراہم کرنے کے ساتھ ڈاکٹر کو میڈیکل کیئر مہیا کرنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔

(بحالی صحت کے پروفیشنل ماہرین)

- فزیکل تھراپسٹ، پیشہ ورانہ معالج، گفتگو و زبان اور سماعت کے تھراپسٹ، وغیرہ، پیشہ ور ماہرین ہوتے ہیں جو صحت یابی کی عملی ٹریننگ فراہم کرتے ہیں۔

● جسمانی تھراپسٹ

● پیشہ ورانہ تھراپسٹ

● سپیچ لینگویج ہیئرنگ

(PT)

(OT)

تھراپسٹ (ST)



سپیچ لینگویج ہیئرنگ تھراپسٹ (ST) بولنے اور نکلنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے صارفین کو بولنے اور زبان سننے کی ٹریننگ فراہم کرتا ہے۔

پیشہ ورانہ تھراپسٹ روزمرہ کی زندگی میں ضروری سرگرمیوں کی ٹریننگ دیتا ہے۔

ایک فزیکل تھراپسٹ جسمانی صلاحیتوں کی ٹریننگ دیتا ہے جیسے کہ چلنا۔

(غذائی ماہرین)

رجسٹرڈ غذائی ماہرین غذائیت اور غذائی نگہداشت کے شعبے میں پیشہ ورانہ ماہرین ہوتے ہیں۔ وہ انفرادی صارفین کی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے خوراک کا پلان تیار کرتے ہیں، جیسے کہ کھانے کی وضع اور کیلوری کی مقدار۔

● رجسٹرڈ غذائی ماہر



ایک رجسٹرڈ غذائی ماہر غذائیت کے لحاظ سے متوازن مینو تیار کرتا/کرتی ہے۔

● کیئر مینیجر

● سوشل ورکر (سرٹیفائیڈ سوشل ورکر، وغیرہ)

(پیشہ ور افراد جو ویلفیئر سروسز کے حوالے سے مشاورت اور ایڈجسٹمنٹ کرتے ہیں)

کیئر مینیجرز اور سماجی کارکن وہ پیشہ ورانہ ماہرین ہوتے ہیں جو فلاحی خدمات کے لیے مشاورت اور رابطے فراہم کرتے ہیں۔ وہ صارفین کے لیے جب وہ فلاحی خدمات وغیرہ استعمال کرتے ہیں تو اُن کے لیے معاونت کا پلان تیار کرتے ہیں۔



ایک کیئر مینیجر/سماجی کارکن صارفین کو مشاورت فراہم کرتا/کرتی ہے، صارف کی فیملی سے رابطہ کرتا/کرتی ہے، اور ایڈجسٹمنٹ کرتا ہے۔

(1) کیئر سروسز کا جائزہ

کیئر سروسز مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔

(1) گھر جا کر کیئر سروسز کی فراہمی

- کیئر ورکرز، وغیرہ نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے کے لیے صارف کے گھر جاتے ہیں۔
- ہوم وزٹ کیئر (ہوم ہیلپ سروس) اور دیگر خدمات دستیاب ہیں۔

(2) کیئر سروسز جو دیکھ بھال کے مستحق افراد کو کیئر کے اداروں میں آ کر فراہم کی جاتی ہیں

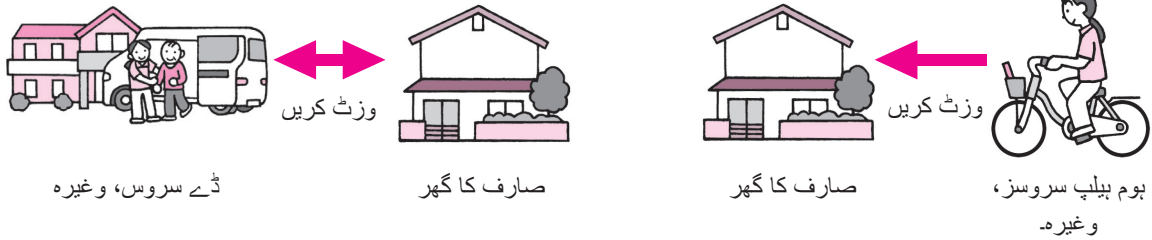
- یہ کیئر کے اداروں میں صارف کو دن کے اوقات میں مہیا کی جانے والی سروس ہوتی ہے۔
- ڈے کیئر (دن کی سروس) اور دیگر خدمات دستیاب ہوتی ہیں۔

(3) کیئر کے اداروں میں مقیم صارفین کو مہیا کی جانے والی نگہداشت کی خدمات

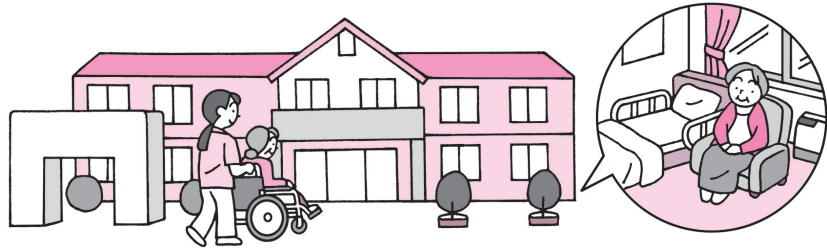
- یہ سروس کیئر اداروں میں صارفین کو فراہم کی جاتی ہے
- طویل مدتی نگہداشت (بوڑھوں کے لیے انتہائی نگہداشت ہوم) جن عمر رسیدہ افراد کو ضرورت ہوتی ہے ان کے لیے عوامی امداد کے ذریعے مہیا کی جانے والی سروس، وغیرہ، دستیاب ہوتی ہے۔

(2) کیئر سروسز جو دیکھ بھال کے مستحق افراد کو کیئر کے اداروں میں آ کر فراہم کی جاتی ہیں

(1) گھر جا کر کیئر سروسز کی فراہمی



(3) کیئر کے اداروں میں مقیم صارفین کو مہیا کی جانے والی نگہداشت کی خدمات

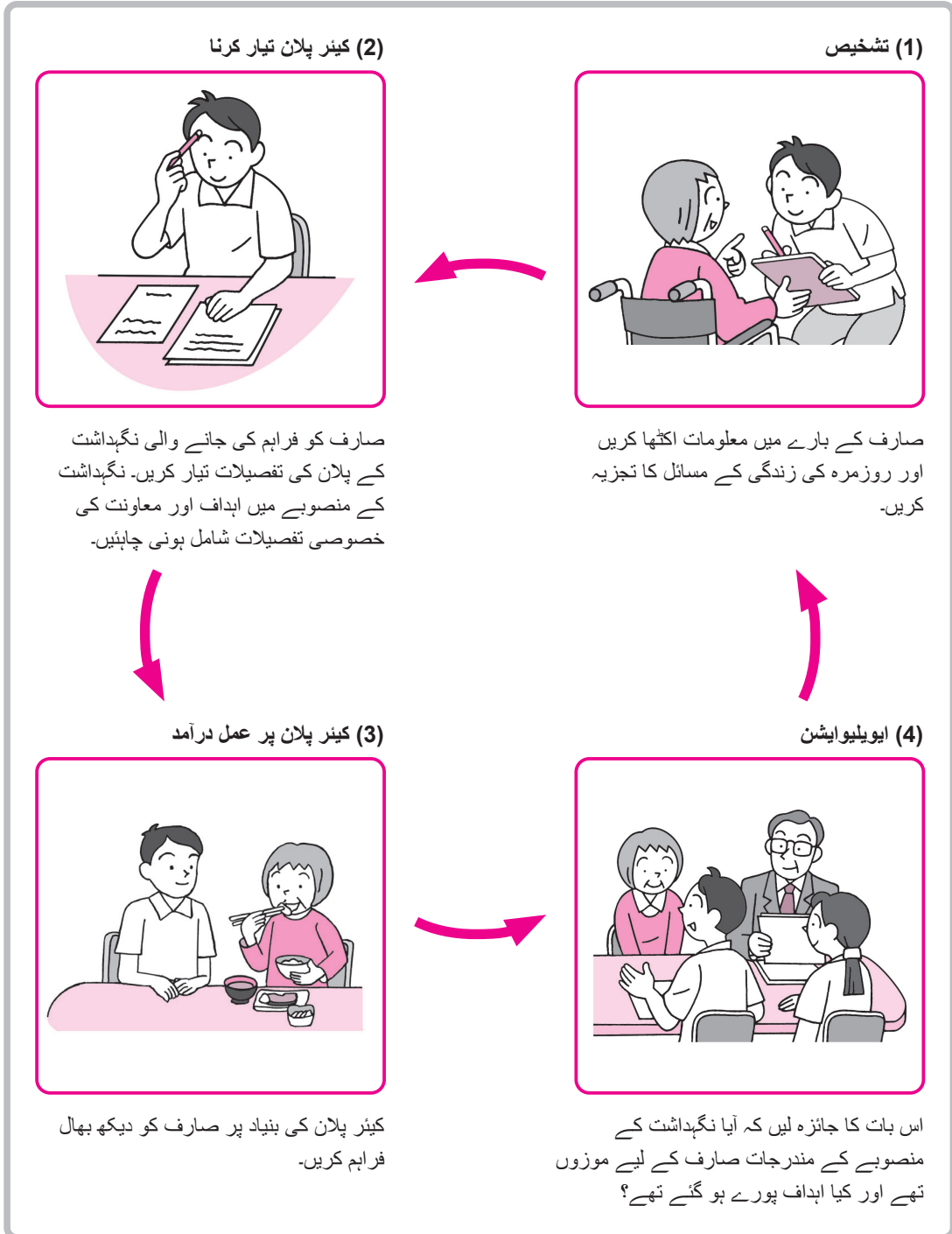


عمر رسیدہ افراد کے لیے انتہائی نگہداشت ہوم، وغیرہ

(2) دیکھ بھال کا عمل

- نرسنگ کیئر فراہم کرتے وقت کیئر پروسیس سے مراد سوچنے کا عمل ہے۔
- دیکھ بھال کا کام کرنے کا مقصد ہر صارف کی ایسا طرز زندگی حاصل کرنے میں معاونت فراہم کرنا ہے جس کی وہ خواہش کرتا ہے۔
- کیئر پروسیس کے جز کے طور پر، ہر صارف کے لیے ایک انفرادی نگہداشت کا پلان تیار کیا جائے گا، اور اس پلان کے مطابق نرسنگ کیئر فراہم کی جائے گی۔

● دیکھ بھال کے عمل کا بنیادی فلو



نرسنگ کیئر میں حفاظت اور رِسک مینجمنٹ کو یقینی بنانا

1 نرسنگ کیئر میں حفاظت کو یقینی بنانا

(1) مشاہدے کی اہمیت

معمول سے مختلف ہوتا
ہے.....
کیسے؟



1. مشاہدے سے مراد صارف کی کیفیت کو سمجھنے کے لیے احتیاط سے معائنہ کرنا ہوتا ہے۔
2. کیئر ورکرز کی طرف سے کیے گئے مشاہدات صارف کے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ایک قیمتی ذریعہ ہوتے ہیں۔
3. مشاہدات کو ریکارڈ کر کے عملے کے تمام اراکین کے ساتھ شیئر کیا جانا چاہیے۔

◎ مشاہدات سے کیا پتہ لگایا جا سکتا ہے

- (1) ایسی معلومات ہے جو صارفین کے ساتھ بات چیت کر کے معلوم ہو سکتی ہیں۔
- (2) ایسی معلومات جو جسمانی درجہ حرارت اور بلڈ پریشر جیسی پیمائشوں کے ذریعے معلوم ہو سکتی ہیں۔

مجھے لگتا ہے کہ آپ کا جسم گرم
ہے۔ مجھے آپ کا درجہ حرارت
چیک کرنے دیں۔

اس کا جسم گرم ہے...



مشاہدے میں سب سے اہم چیز صارف کے ساتھ بات چیت کرنا ہے۔ صارف کی گفتگو اور باڈی لینگویج کا مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔



(2) حادثات کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

صارفین بڑھاپے یا معذوری کی وجہ سے حادثات کا شکار ہوتے ہیں۔

[گرنے اور لڑھکنے کی روک تھام]

پیدل چلنے/اٹھانے/منتقل کرنے کی سرگرمیاں صارف کی زندگی میں اکثر رونما ہوتی رہتی ہیں، جس کی وجہ سے حادثات ہونا آسان ہو جاتے ہیں۔

● تصدیق کریں کہ آیا صارف کے کپڑے اور جوتے موزوں ہیں۔



● صارف کی حالت کا بغور مشاہدہ کریں۔



چیل آسانی سے اتر سکتی ہے اور پہننے والا/والی آسانی سے پھسل سکتا/سکتی ہے۔ اگر پتلون بہت لمبی ہو، تو وہ نیچے کے پانچوں میں الجھ کر گر سکتے ہیں۔

ایسے اوقات بھی ہوتے ہیں جب صارف ایسا کچھ نہیں کر سکتا جو وہ ہمیشہ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

● استعمال کرنے سے پہلے معاون آلات کا معائنہ کریں۔



خراب آلات حادثات کا سبب بن سکتے ہیں۔

● ماحول چیک کریں۔



ٹوریوں یا تاروں پر پاؤں پڑنے سے آسانی سے گر جاتے ہیں۔



گیلے فرش پر آسانی سے پھسل جاتے ہیں۔

● رسک مینجمنٹ

رسک مینجمنٹ سے مراد ممکنہ خطرات کی پیش گوئی اور حادثات کو روکنے کا عمل ہے۔
خطرے کی پیش گوئی کرنے اور حادثات سے بچاؤ کے لیے، درست ریکارڈ رکھنا ضروری ہے۔

● رسک مینجمنٹ کی حقیقی مثالیں



(3) احتیاطی تدابیر
← یقینی بنائیں کہ اگلی بار آپ تصدیق
کر لیں کہ بریک لگی ہوئی ہے۔
← معلومات سب کے ساتھ شیئر
کریں۔



(2) اس کے بارے میں سوچنا کہ ایسا
کیوں ہوا؟
← بریک نہیں لگی ہوئی تھی۔
← وقوعہ کو ریکارڈ کریں۔



(1) صارف کو بستر سے ویل چیئر
پر منتقل کرتے وقت، صارف تقریباً
اوپر گر گیا۔

(3) متعدی امراض اور کنٹرول کے اقدامات

① متعدی امراض کے بارے میں بنیادی معلومات

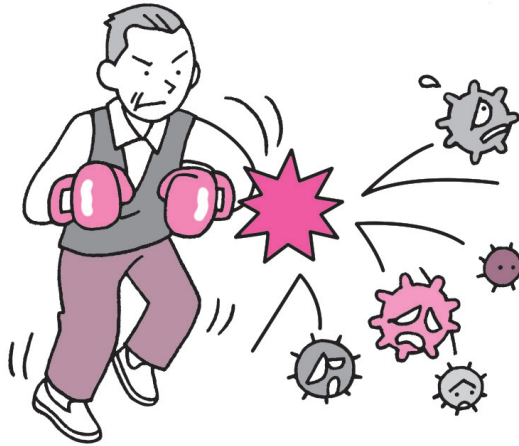
ایک متعدی بیماری وہ بیماری ہوتی ہے جس میں پیتھوجن، وغیرہ جسم میں داخل ہو کر مختلف علامات کا باعث بنتا ہے۔

گروپوں میں رہنے والے صارفین متعدی امراض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

لہذا، ہر کیئر ورکر کو متعدی امراض کا علم ہونا ضروری ہے۔



بیماری کے خلاف کم مزاحمت رکھنے والا شخص متعدی امراض کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔



ایک صحت مند شخص کو متعدی امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

② پیتھوجینز کی اقسام

پیتھوجینز میں وائرس، بیکٹیریا، فنگی، پیراسائٹ اور دیگر شامل ہیں۔

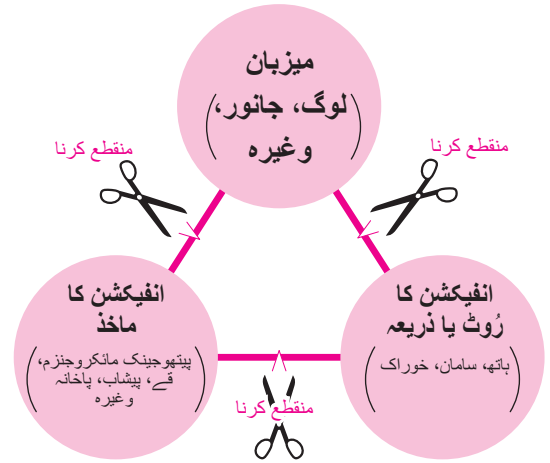
③ مشاہدے کا نقطہ نظر

متعدی بیماریوں پر قابو پانے کے اقدام کے طور پر صارفین کا مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔ اگر بخار، الٹی، اسہال، پیٹ میں درد، خارش یا چہرے کی رنگت میں پیلاہٹ، جیسی علامات نظر آئیں تو میڈیکل سٹاف کو اس بابت اطلاع دینا ضروری ہے۔

● متعدی امراض کے تین عوامل/کنٹرول کے اقدامات کا اصول

متعدی بیماریوں کے تین عوامل یہ ہیں، انفیکشن کا ماخذ، انفیکشن پھیلانے کا راستہ اور میزبان یا ہوسٹ۔ ایک متعدی مرض اس وقت پھیلتا ہے جب تین عوامل آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔ متعدی امراض کے کنٹرول کے تین اہم عناصر ہیں: (1) انفیکشن کے ماخذ کو ختم کرنا، (2) ٹرانسمیشن کے سلسلہ میں خلل ڈالنا، اور (3) میزبان (متاثرہ شخص، جانور وغیرہ) کی شناخت کرنا۔ متعدی مرض پر قابو پانے کا بنیادی اصول اُس زنجیر یا چین کو توڑنا ہے۔

● متعدی امراض کے تین عوامل/ان کو ختم کرنے کے بنیادی اصول



متعدی مرض پر قابو پانے کے تین بنیادی اصول درج ذیل ہیں:

- (1) انفیکشن کو اندر نہ لائیں۔
- (2) انفیکشن کو باہر نہ لے جائیں۔
- (3) انفیکشن نہ پھیلانیں۔

● انفیکشن کے رُوت یا راستوں کی اقسام

متعدی انفیکشن Norovirus، E. coli O-157، وغیرہ۔	ہوا سے ہونے والے انفیکشن تپ دق یا ٹی بی، خسرہ وغیرہ۔	قطروں کا انفیکشن انفلونزا وغیرہ۔
--	--	--

● انفیکشن کے ذرائع کی اقسام



قے، پیشاب، پاخانہ، وغیرہ



جسمانی رطوبتیں (تھوک، ناک کی بلغم وغیرہ)



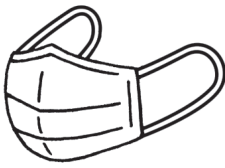
خون

● اسٹینڈرڈ احتیاطی تدابیر

تمام مریضوں کے خون، جسمانی رطوبتوں، جسم سے خارج ہونے والے مواد، فضلہ، زخموں، جلد اور بلغم کی جھلیوں کو ممکنہ طور پر متعدد تصور کرنا چاہیے۔
خون، جسمانی رطوبتوں، اور فضلہ، وغیرہ کو کبھی بھی برہنہ ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے وقت ہمیشہ دستانے استعمال کریں۔ نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔

● استعمال شدہ اشیاء کی مثال

ماسک



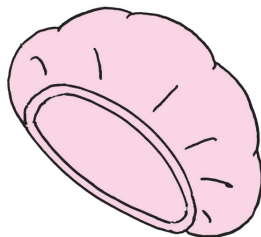
وینائل ایپرن



دستانے



سر کی ٹوپی



سیفٹی گگل یا چشمہ

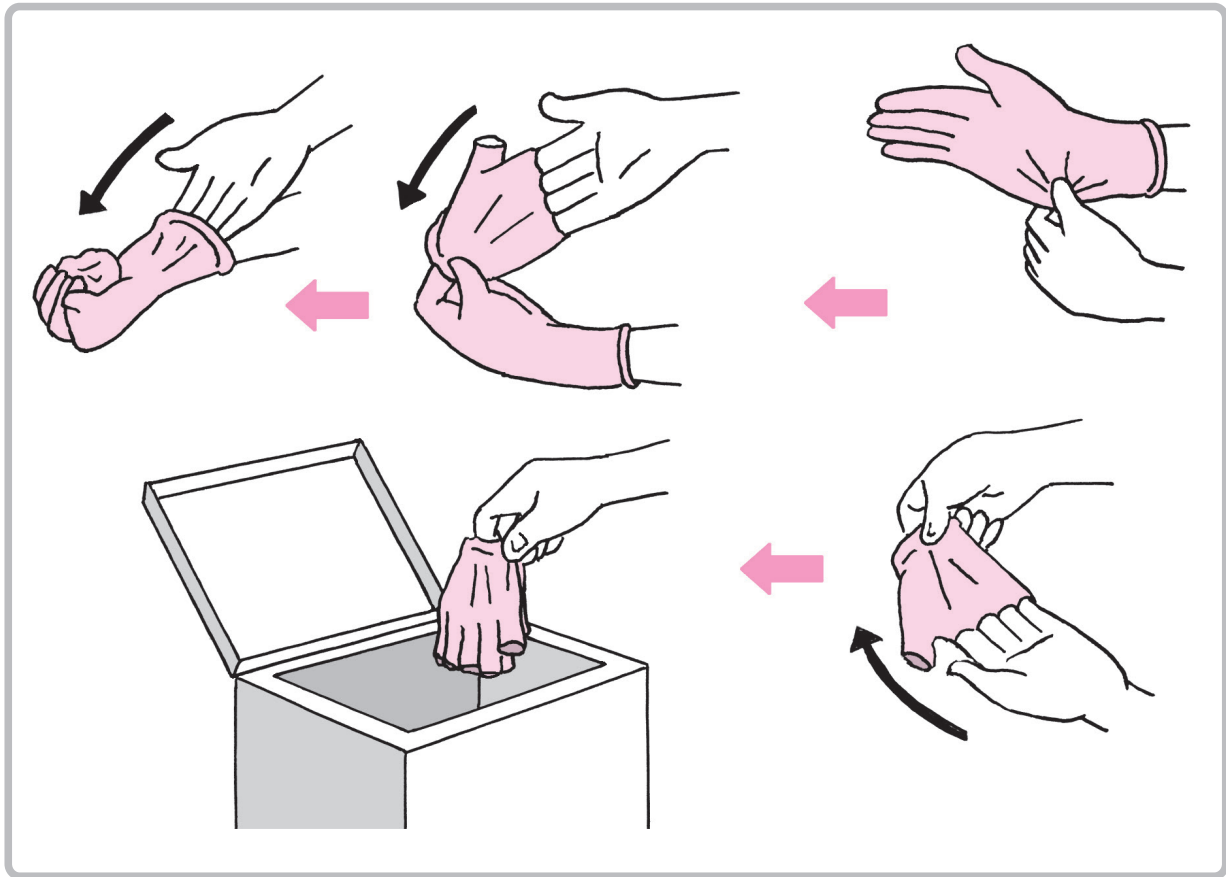


ماسک پہننے کا صحیح طریقہ



⦿ ڈسپوزیبل دستانے کیسے تبدیل کریں۔

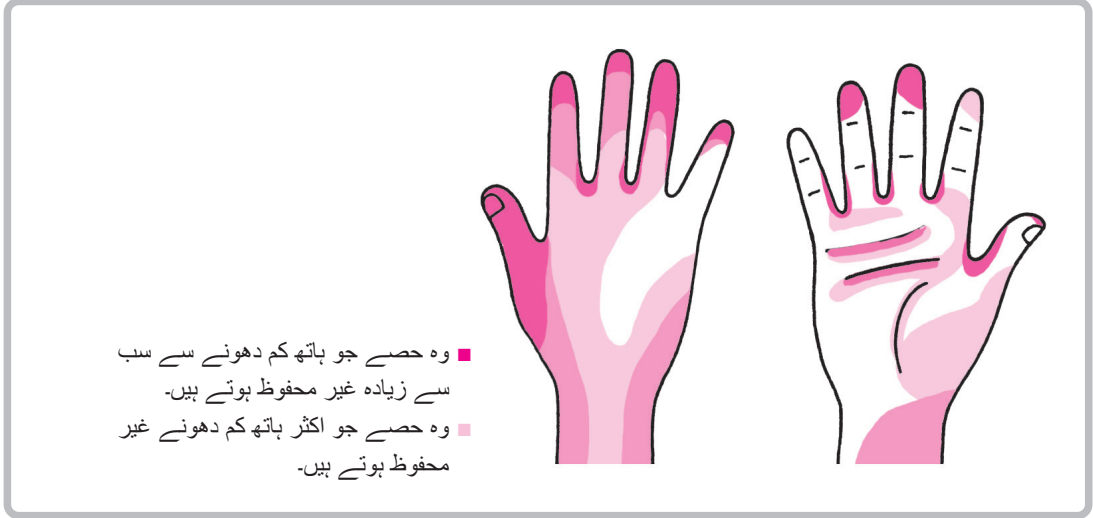
- آلودہ حصے کو اندر کی طرف لپیٹ کر انہیں پھینک دیں۔
- انہیں مقررہ جگہ پر تلف کر دیں۔
- ہر انفرادی استعمال (نگہداشت) کے بعد تبدیل کریں۔



● ہاتھ دھونے کا طریقہ اور یاد رکھنے کے نکات

آپ کو اپنے ہاتھ یا تو بہتے ہوئے پانی اور لیکوئیڈ صابن سے دھونے چاہئیں یا الکحل بیس اینٹی سپیٹک ہینڈ رب سے دھونا چاہئیں۔

● وہ حصے جو آسانی سے آلودہ ہو جاتے ہیں۔



وہ حصے جو آسانی سے آلودہ ہو جاتے ہیں، ان میں انگلیوں کے سرے، انگلیوں کے درمیان کا حصہ، ہاتھوں کی پشت، انگوٹھوں کی بنیاد اور کلائی۔

بہتے ہوئے پانی اور لیکونیڈ صابن سے ہاتھ دھونا



(1) اپنے ہاتھ بہتے پانی کے نیچے گیلے کریں۔



(2) اپنے ہاتھ کی ہتھیلی پر مناسب مقدار میں لیکونیڈ سوپ یا صابن ڈالیں۔



(3) گاڑھا جھاگ بنانے کے لیے اپنی ہتھیلیوں کو ایک ساتھ رگڑیں، اور اچھی طرح دھو لیں۔



(4) اپنے ہاتھ کے پچھلے حصے کو اپنے دوسرے ہاتھ (دونوں ہاتھوں) کی ہتھیلی سے اچھی طرح دھو لیں۔



(5) اپنی انگلیوں کو ایک ساتھ جوڑیں اور اپنی انگلیوں کے درمیان کی جگہ کو اچھی طرح دھو لیں۔



(6) اپنے انگوٹھے کو دوسرے ہاتھ میں لپیٹیں اور اسے اچھی طرح دھو لیں (دونوں ہاتھ)۔



(7) اپنی انگلیوں کو اپنے دوسرے ہاتھ (دونوں ہاتھوں) کی ہتھیلی سے اچھی طرح دھو لیں۔



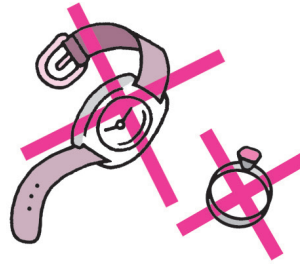
(8) دونوں کلانیوں کو احتیاط سے اور اچھی طرح سے دھوئیں۔



(9) بہتے ہوئے پانی کے نیچے اچھی طرح دھو لیں۔



(10) باقی ماندہ نمی کو کاغذ کے تولیے سے پونچھ لیں اور مکمل طور پر خشک ہونے دیں۔



انگوٹھی یا گھڑی پہننے پر وہ آسانی سے گندی ہو جاتی ہیں، اس لیے انہیں اچھی طرح دھو لیں۔





(1) اگر آپ کے ہاتھ واضح طور پر آلودہ ہیں، تو پچھلے صفحہ پر بیان کردہ تجویز کردہ طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے پہلے انہیں لیکوئیڈ صابن سے دھو لیں۔



(2) اپنی انگلیوں کو تھوڑا سا موڑیں اور مناسب مقدار میں سپرے شدہ اینٹی سپیٹک ہینڈ رب کو اپنے ہاتھوں پر نکالیں۔



(3) ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ سے رگڑیں۔



(4) اپنے ناخنوں سمیت اپنی انگلیوں کے سروں کو اور اپنی انگلیوں کی پشت کو اپنے دوسرے ہاتھ (دونوں ہاتھوں) کی ہتھیلی سے رگڑیں۔



(5) ایک ہاتھ کی پشت کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی (دونوں ہاتھوں) سے رگڑیں۔



(6) دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان والے حصے کو رگڑنے کے لیے اپنی انگلیوں کو آپس میں کراس کریں۔



(7) ایک ہاتھ کے انگوٹھے کو دوسرے ہاتھ سے لپیٹ کر گھماتے ہوئے (دونوں ہاتھ) رگڑیں۔



(8) دونوں کلانیوں کو احتیاط سے رگڑیں۔



(9) خشک ہونے تک رگڑیں۔

4) کیئر ورکر کی ہیلتھ مینیجمنٹ

⊙ کیئر ورکر کی ذاتی ہیلتھ مینیجمنٹ کی اہمیت

کیئر ورکر کے لیے اپنی صحت کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر کیئر ورکر خود صحت مند نہیں ہے تو اس کے لیے نرسنگ کی بہتر دیکھ بھال فراہم کرنا ممکن نہیں ہوتا ہے۔

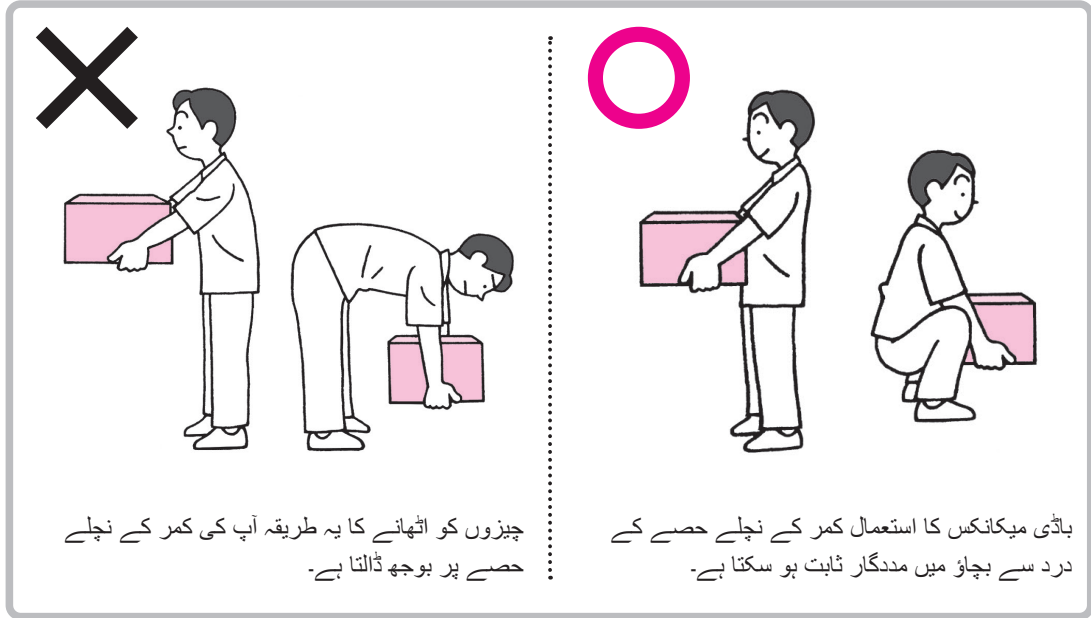


⊙ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے

(کمر کے نچلے حصے کے درد سے بچاؤ)

کیئر ورکر کے لیے کمر کے نچلے حصے میں درد کا آسانی سے شکار ہو جاتا/جاتی ہے۔ اس لیے محتاط رہیں۔ درست مہارت اور اس پر درست عملدرآمد سے کمر کے نچلے حصے میں درد سے بچاؤ ممکن ہے۔

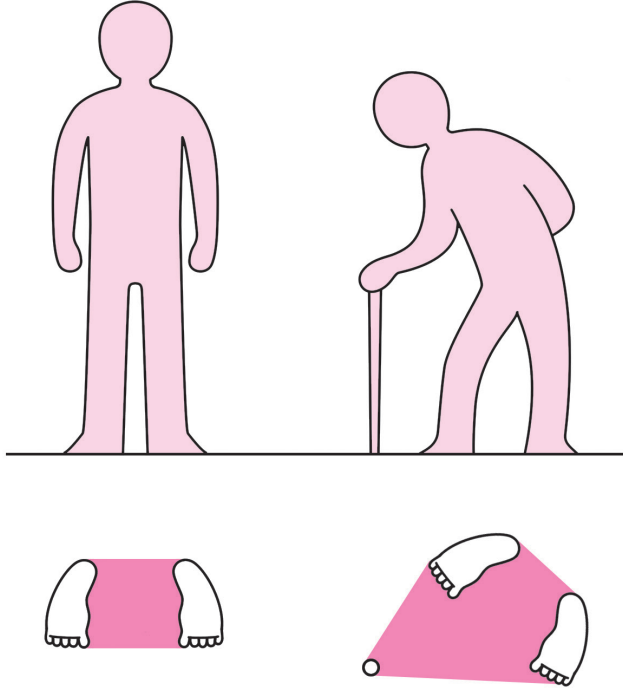
● جسمانی حالت اور کمر کے نچلے حصے میں درد



◎ باڈی میکانکس کے اصولوں کا استعمال

- پیدل چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں معاونت کرتے وقت، صارف کی حفاظت کو یقینی بنانا اور کیئر ورکر کے بوجھ کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- باڈی میکانکس سے مراد ہڈیوں اور پٹھوں کے درمیان تعلق کی بنیاد پر ہمارے جسم کی حرکت کا طریقہ ہوتا ہے۔ باڈی میکانکس کے اصولوں کے استعمال کے ذریعے، آپ کم طاقت سے باحفاظت نرسنگ کیئر فراہم کر سکتے ہیں۔

(1) وسیع بنیاد کی سپورٹ کو برقرار رکھتے ہوئے کشش ثقل کے مرکز کو نیچے لائیں۔



چھڑی کا استعمال سپورٹ کی بنیاد کو وسیع کر سکتا ہے اور استحکام میں اضافہ کر سکتا ہے۔

اصطلاحات کی وضاحت

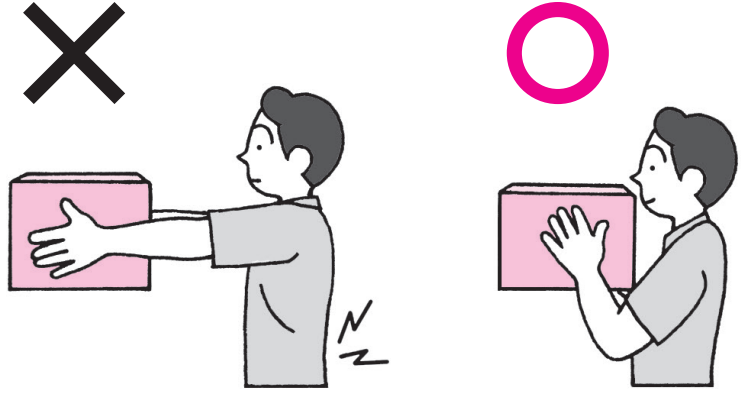
سپورٹ کی بنیاد

سپورٹ کی بنیاد سے مراد وہ ایریا ہے جو کسی شخص کے رابطے کے ہر حصے کو فرش کے ساتھ جوڑ کر اس کے جسم کو سہارا دینے کے لیے بنایا گیا ہے۔ اگر کوئی فرد اپنے پیروں کو کھول کر کھڑا/کھڑی ہے، تو سپورٹ کی بنیاد اس کے تلووں کے باہر کے ارد گرد کا ایریا ہے۔

اگر آپ نگہداشت کے حامل
شخص کے قریب ہوں تو آپ
کم طاقت سے کیئر فراہم کر
سکتے ہیں۔



(2) کیئر ورکر اور نگہداشت کے حامل فرد کے مرکز کشش ثقل
کو ایک دوسرے کے قریب لائیں۔



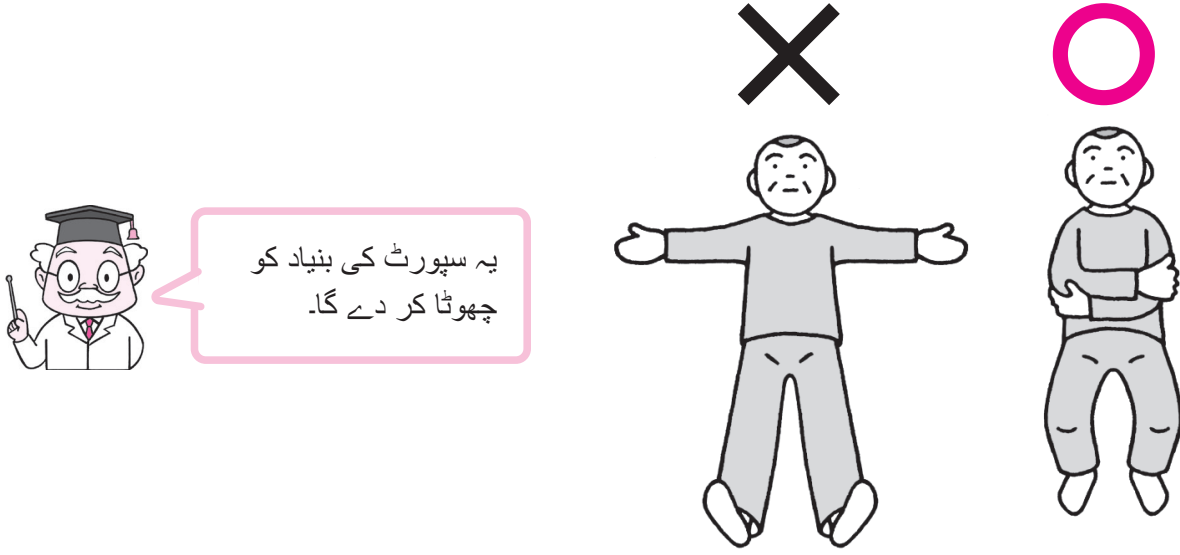
(3) بڑے پٹھوں جیسا کہ رانوں کو استعمال کریں۔



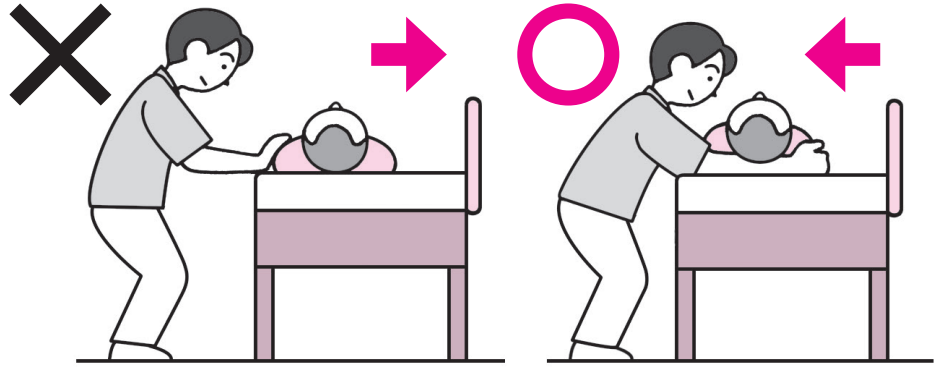
یہ شخص اپنے گھٹنے کے جوڑ کو
سیدھا رکھتے ہوئے، صرف کمر کے
نچلے حصے کے پٹھوں کا استعمال
کرتے ہوئے ڈبے کو اٹھا رہا ہے۔

بڑے پٹھوں کے گروپ جیسے
رانوں اور کولہوں کو استعمال کیا
جا رہا ہے۔

(4) صارف کے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس کے جسم کے سینٹر کے قریب رکھیں جیسا کہ مثال میں دکھایا گیا ہے۔

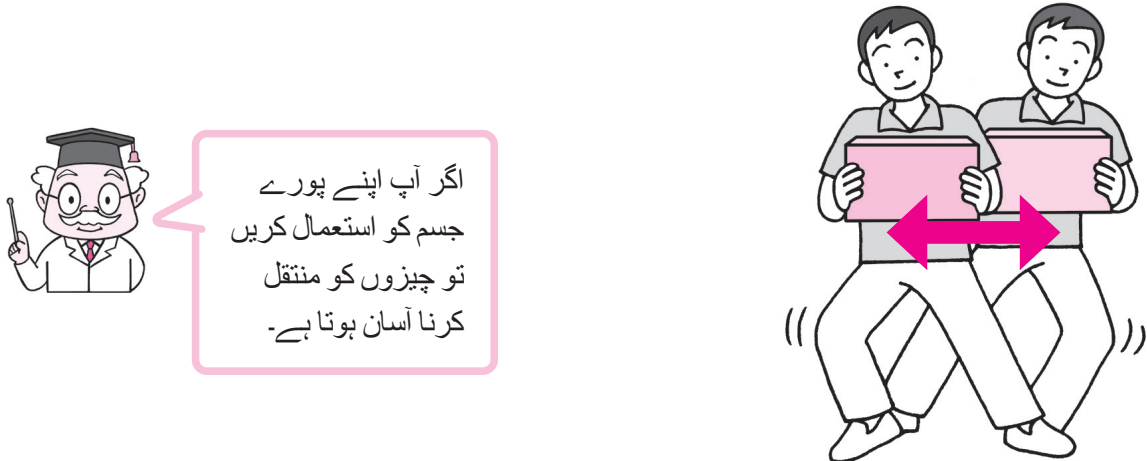


(5) صارف کو "دھکیلنے" کی بجائے اسے اپنی طرف "کھینچیں"۔



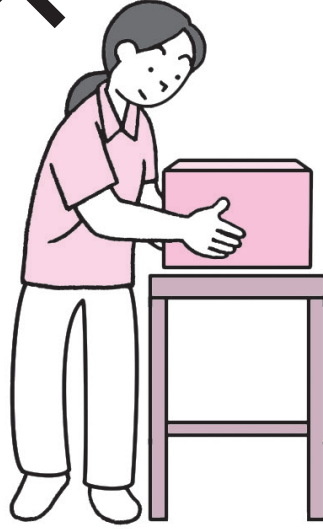
"کھینچنا" کم رگڑ پیدا کرتا ہے۔

(6) اپنی کشش ثقل کے مرکز کو ممکنہ حد تک افقی طور پر حرکت دیں۔



(7) اپنے جسم کو نہ گھمائیں۔ اپنی پیروں کے پنچوں کو اس سمت میں سیٹ کریں جس طرف آپ چیز کو دھکیل رہے ہوں۔

اگر آپ اپنے جسم کو گھماتے
یا بل دیتے ہیں تو آپ کی پیٹھ
کے نچلے حصے پر زیادہ
وزن پڑے گا۔



(8) لیوریج کے اصول کا استعمال کریں۔

ایک فلکرم بنا کر
آپ تھوڑی مقدار
میں طاقت کو
زیادہ میں تبدیل کر
سکتے ہیں۔

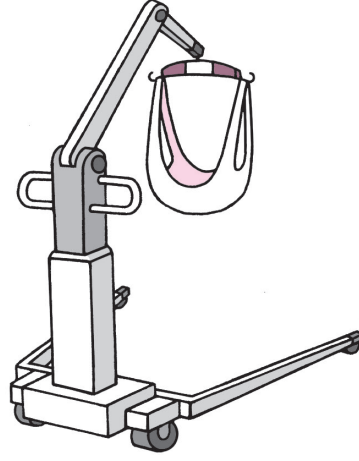


◎ کمر کے نچلے حصے میں درد سے بچاؤ کے نکات

- صارف کی صلاحیتوں کا استعمال کریں: صارف کی حالت کی تصدیق کریں اور اس کی صلاحیتوں کو استعمال کریں۔
- معاون آلات کا استعمال: لفٹ، سلائیڈنگ بورڈ وغیرہ کا استعمال۔
- باڈی میکانکس کا استعمال کریں۔
- اپنے طرز زندگی کا جائزہ لیں: مناسب ورزش میں مشغول ہونے اور موزوں خوراک اور آرام کرنا ضروری ہے۔



سلائیڈنگ بورڈ



لفٹ

◎ مینٹل ہیلتھ مینجمنٹ

کیئر ورکر کو کیئر کے کام میں مصروف رکھنے کے لیے، ان کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ آپ کو پریشانیاں اور ذہنی الجھاؤ ہو سکتا ہے، لیکن ان کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔ دماغ اور جسم کی صحت کے لیے روز مرہ زندگی میں باقاعدگی ضروری ہے۔

● دماغی صحت کو کیسے برقرار رکھا جائے؟

اپنے سینئرز اور ساتھیوں کے ساتھ بات چیت اور مشاورت کریں۔

ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کا طریقہ تلاش کریں جو آپ کے لئے موزوں ہو۔

کھانے اور سونے کے اوقات کو یقینی بنائیں۔

● آفات کی تیاری کے اقدامات

قدرتی آفت سے مراد وہ واقعہ جو نقصان کا باعث بنتا ہے، جیسا کہ زلزلہ، طوفان، یا آگ وغیرہ۔ سہولیات اور مقامی کمیونٹیز ہر وقت کو آپریٹو ڈیزاسٹر ریسپانس سسٹم کو برقرار رکھتی ہیں۔ ایسا واقعہ پیش آنے پر خوف و ہراس سے بچنے کے لیے آفات کے لیے تیار رہنا ضروری ہے۔

● ضروری اشیاء تیار کریں۔



● ہنگامی مشقیں منعقد کریں۔



دماغ اور جسم کا میکانزم

1 باب نمبر 1 دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا

2 باب نمبر 2 نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا

- عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ
- خرابی/معذوری/نقصانیت کی بنیادی سمجھ بوجھ
- ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

دماغ اور جسم کے طریقہ کار کو سمجھنا

1

1 دماغ کے میکانزم کو سمجھنا

1 دماغ کو سمجھنا

ہر شخص کے اپنے جذبات اور خیالات ہوتے ہیں۔ ہر شخص کے احساسات، خیالات اور اظہار کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ انسان کا کردار اس کے طرز زندگی اور تعلیم سے متاثر ہوتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ احساسات اور خیالات تبدیل ہوتے جاتے ہیں اور جذبات اور مرضی کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ کیئر ورکر کو صارفین کے جذبات کو سمجھنا ضروری ہے۔

● جذبات



دماغ کی حالت میں تبدیلی چہرے کے تاثرات اور رویوں میں نظر آتی ہے۔

(مرضی/خواہش/ارادہ)

مرضی سے مراد دماغی کیفیت ہے جس میں کوئی شخص رضاکارانہ طور پر کچھ کرنا چاہتا ہے۔ کیئر ورکر صارفین کو اپنی مرضی سے زندگی گزارنے میں معاونت فراہم کرتے ہیں۔

● مرضی/خواہش/ارادہ



(ذہنی دباؤ)

اسٹریس یا ذہنی دباؤ دماغ اور جسم میں تناؤ کی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ اسٹریس کی وجوہات میں شور، درجہ حرارت اور دیگر مادی عوامل، تھکاوٹ، نیند کی کمی، بھوک اور دیگر جسمانی عوامل، جیسے کہ اضطراب، خوف، جوش اور انسانی تعلقات اور دیگر نفسیاتی/سماجی عوامل شامل ہیں۔

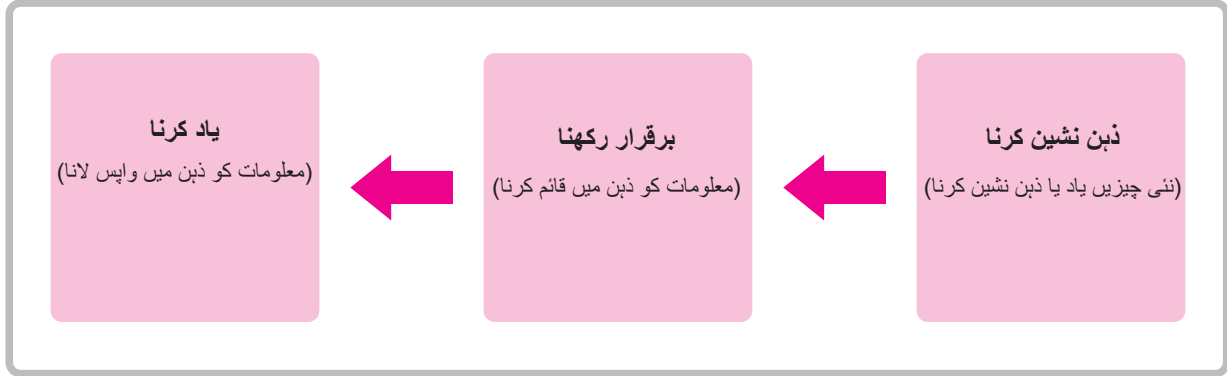
● ذہنی دباؤ کی وجوہات



(یادداشت)

یادداشت کا مطلب ہے چیزوں کو بھولے بغیر یاد رکھنے کی صلاحیت۔

● یادداشت کا پروسیس



● میموری یا یادداشت کی اقسام

قلیل مدتی یا محدود میموری عارضی میموری		
ایپیسوڈک میموری	تجربات اور خصوصی واقعات کی یاد	طویل مدتی میموری میموری طویل عرصے تک برقرار رہتی ہے
سیمنٹک میموری	علم کی میموری	
پرائمنگ میموری	یادداشت جو لاشعوری طور پر یاد رہتی ہے	
پروسیجرل میموری	یادداشت جو کسی کا جسم کو یاد کر لیتا ہے	

(ضروریات)

ضرورت دماغ کی ایسی حالت کو ظاہر کرتی ہے جس میں ایک شخص کچھ طلب کرنا چاہتا ہے۔ ایک ماہر نفسیات ایچ میسلو نے نظریہ پیش کیا کہ انسانی ضروریات پانچ درجوں پر مشتمل ہیں (میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی)۔

● میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی



2 جسم کے میکانزم کو سمجھنا

1) زندگی کو جاری رکھنے کا میکانزم / ہومیوسٹاسس (جسم کا درجہ حرارت، سانس لینا، نبض، اور بلڈ پریشر، وغیرہ)

● ہومیوسٹاسس

ہومیوسٹاسس جسم میں ایک حیاتیاتی نظام ہے جو کہ ماحول میں تبدیلی کے باوجود مستقل حالت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

اس کی ایک مثال یہ ہے کہ جب گرم ہوا کی وجہ سے جسم کا درجہ حرارت بڑھتا ہے، تو یہ فنکشن جسم کے درجہ حرارت کو پسینہ بہا کر معمول پر لانے کا کام کرتا ہے۔

● ہومیوسٹاسس کے افعال



● اہم علامات

وائیٹل سائنز یا بنیادی طبی تشخیص عناصر سے مراد وہ جسمانی خصوصیات ہوتی ہیں جو کسی شخص کے زندہ ہونے کی نشاندہی کرتی ہیں، جیسا کہ جسم کا درجہ حرارت، سانس لینا، نبض کی شرح، اور بلڈ پریشر، وغیرہ۔ وہ کسی شخص کی صحت اور اس کی جسمانی حالت میں ہونے والی کسی تبدیلی کی نشاندہی کرنے کے لیے گائیڈ کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

1) جسم کا درجہ حرارت

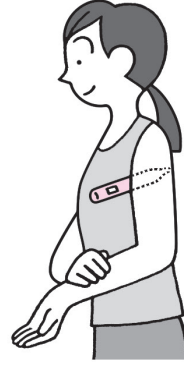
- جسم کے درجہ حرارت کا روزمرہ کا توازن ہوتا ہے۔ یہ دن کے اوقات میں زیادہ اور رات کے وقت کم ہوتا ہے جب آپ سو رہے ہوتے ہیں۔
- جیسا کہ مختلف افراد میں ایک بڑا فرق ہوتا ہے، نارمل درجہ حرارت ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

● جسمانی درجہ حرارت کی پیمائش کرنے والے جسم کے حصے اور یاد رکھنے کے نکات

اگر کوئی شخص فالج کا شکار ہو تو اس کے جسم کا درجہ حرارت غیر فالج والی سائیڈ سے لیں۔



بغل



تھرمامیٹر کی سرے کو اپنی بغل میں رکھیں۔
درجہ حرارت لینے وقت اپنے بازو کو اپنے جسم کے ساتھ مضبوطی سے دبائے رکھیں۔

دیگر



ایسے تھرمامیٹر موجود ہیں جن سے پیشانی یا کان میں جسم کے درجہ حرارت کی پیمائش کی جاتی ہے۔

(2) سانس لینا

- سانس کا مطلب جسم میں آکسیجن کھینچنا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔
- سانس باقاعدگی سے اور لاشعوری طور پر لیا جاتا ہے۔
- تنفس کی شرح مختلف عوامل کی وجہ سے بدلتی ہے جیسے کہ عمر، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، جسمانی حالت، اور آیا اس شخص کو کوئی بیماری ہے یا نہیں۔
- اگر کسی شخص کو سانس لینے میں شدید دشواری ہو تو اس کے ہونٹ اور ناخن نیلے جامنی ہو جاتے ہیں۔ اس کیفیت کو سائانوسس کہا جاتا ہے۔

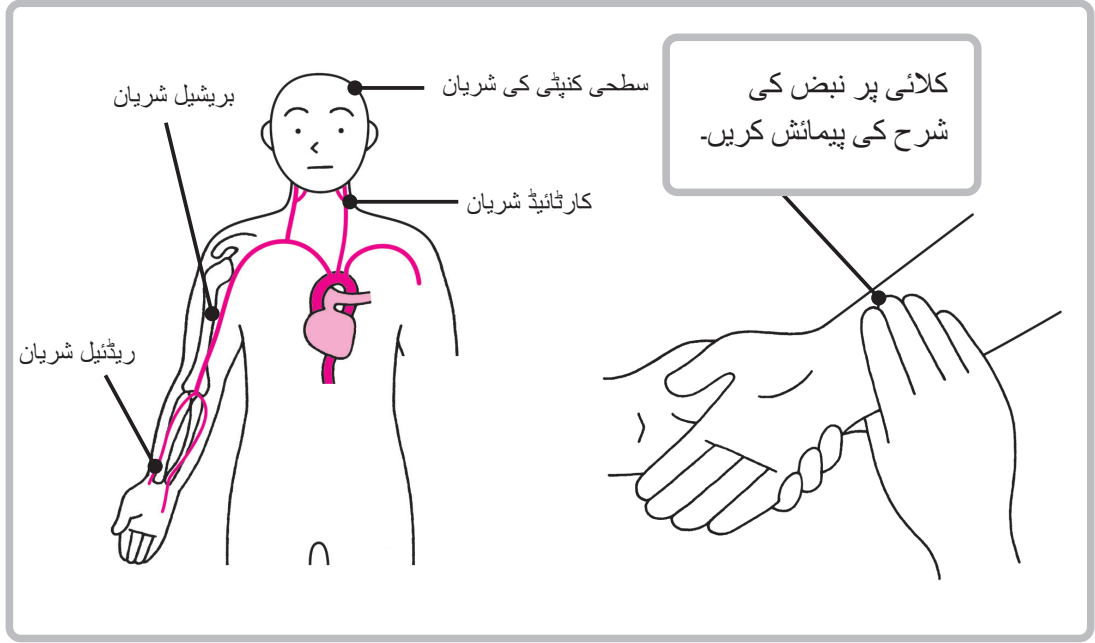


چیک کریں کہ انہیں سانس لینے میں دشواری تو نہیں ہو رہی ہے، گلے میں بلغم تو نہیں پھنسا ہوا ہے، اور کوئی غیر معمولی آواز تو نہیں سنائی دے رہی ہے۔

(3) نبض

- نبض دل کی دھڑکنوں کی وجہ سے شریانوں کے ذریعے خون کی حرکت ہے۔
- عام طور پر، عمر جتنی کم ہوتی ہے، نبض کی شرح اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔ جب آپ کی عمر بڑھ جاتی ہے تو نبض کی شرح کم ہو جاتی ہے۔
- نبض کی شرح مختلف عوامل کی وجہ سے تبدیل ہوتی ہے جیسے عمر، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، جسمانی حالت، اور کیا اس شخص کو کوئی بیماری تو نہیں ہے؟
- نبض کی تعداد، ردھم اور طاقت کو چیک کریں۔

● نبض کی شرح کی پیمائش کے حصے



آپ نبض کو نہ صرف ٹیمپورل حصوں، گردن اور کہنی بلکہ کلائی کے اندر، جانگھوں کے حصے اور پیروں کے تلوں میں بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

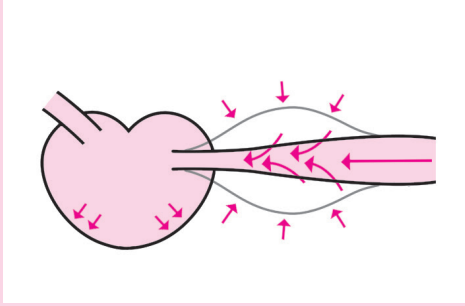
(4) بلڈ پریشر

- بلڈ پریشر دل سے بھیجے جانے والے خون کی قوت ہے جو خون کو شریانوں (شریانوں) کی دیواروں کے خلاف دھکیلتی ہے۔
- بلڈ پریشر دن بھر بدلتا رہتا ہے۔
- بلڈ پریشر میں، جسم کی حالت، سرگرمی کی کیفیت، ذہنی کیفیت، اور آیا اس شخص کو کوئی بیماری تو نہیں ہے جیسے عوامل کی وجہ سے تبدیلی آتی ہے۔
- مسلسل ہائی بلڈ پریشر سے دماغی امراض اور دل کی بیماری کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

● دل اور بلڈ پریشر کی حالت کا تعلق

دل کا ڈائیسٹول

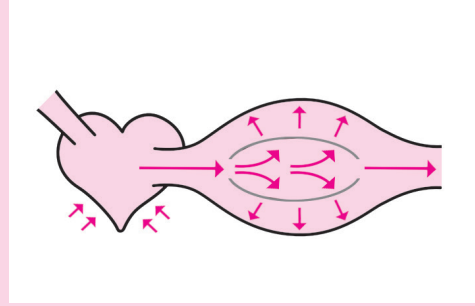
بلڈ پریشر: کم



ڈائیسٹولک بلڈ پریشر (کم ترین بلڈ پریشر)
بلڈ پریشر جب دل آرام کر رہا ہو (ڈائیسٹول)

دل کا سیسٹول یا انقباض قلب

بلڈ پریشر: ہائی



سیسٹولک بلڈ پریشر (بلند ترین بلڈ پریشر)
بلڈ پریشر جب دل سکڑ رہا ہو (سیسٹول)

● ہلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جب کوئی شخص



بے چین ہوتا ہے



بیت الخلا میں زور لگتا ہے



نیند کی کمی ہوتی ہے



پرجوش ہوتا ہے



پاخانے (یا پیشاب کرنے) کی حاجت کو دبانا



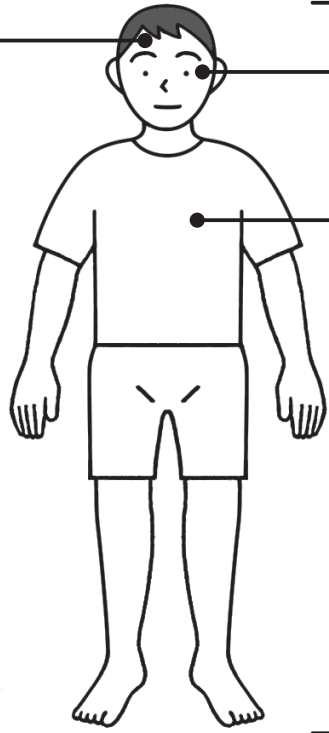
اچانک ورزش میں مشغول



درجہ حرارت کی اچانک تبدیلی کا سامنا کرتا ہے

● بیماریاں بوجہ ہائی ہلڈ پریشر

دماغی انفارکشن یا فالج کا حملہ
برین ہیمریج یا دماغ کی نس پھٹنا
Subarachnoid ہیمریج



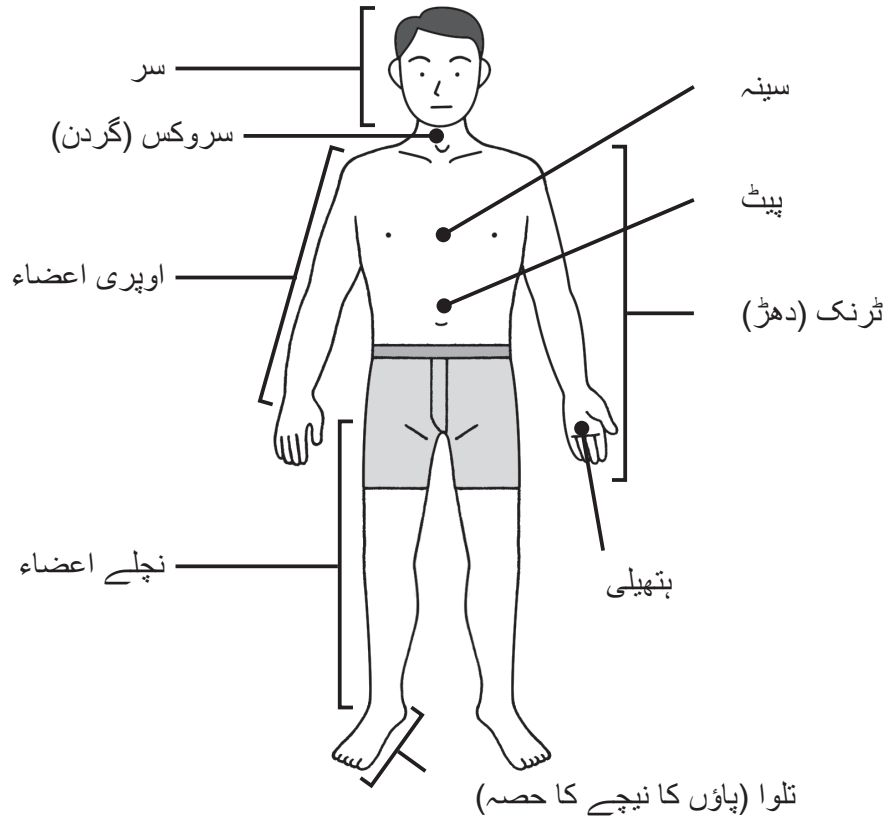
ہائی ہلڈ پریشر ریٹینوپیتھی

انجائنا پیگٹورس
مائیوکارڈیل انفارکشن

آرٹروسکلروسیس یا
صلابت شریان

(2) انسانی جسم کی بنیادی ساخت

- انسانی جسم کو سر، سروکس (گردن)، ٹرنک (دھڑ)، اوپری اعضاء (بازو) اور نچلے اعضاء (ٹانگیں) میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔



[نظام اعصاب]

نظام اعصاب کو بڑی حد تک مرکزی اعصابی نظام اور پیریفریل یا بیرونی اعصابی نظام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

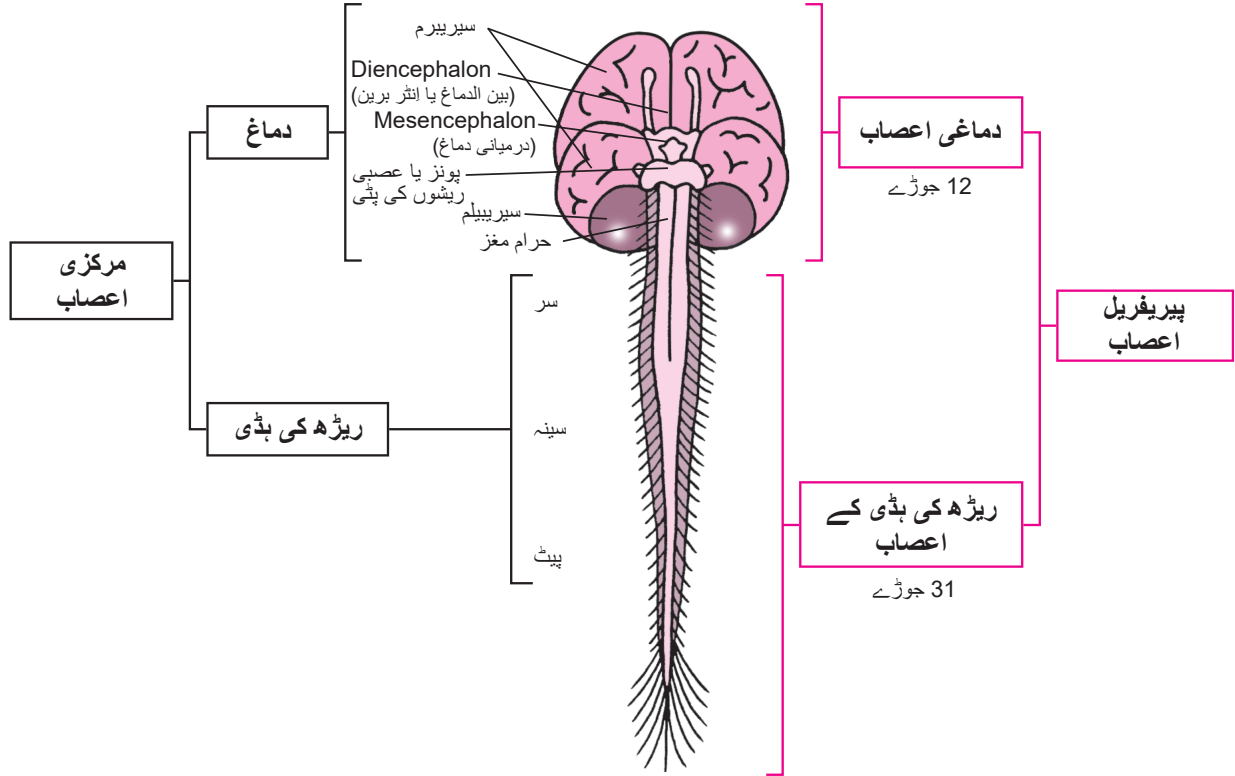
◎ مرکزی اعصاب (دماغ/ ریڑھ کی ہڈی)

- دماغ پورے جسم سے معلومات اکٹھا کرتا ہے، اس کا تجزیہ اور جائزہ لیتا ہے، اور پھر بقا کے لیے پورے جسم تک ہدایات پہنچاتا ہے۔
- ریڑھ کی ہڈی پورے جسم سے دماغ تک اور دماغ سے پورے جسم تک معلومات پہنچاتی ہے۔

◎ پیریفرل اعصاب (دماغی اعصاب/ ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب)

- پیریفرل اعصاب مرکزی اعصابی نظام اور جسم کے اعضاء کے درمیان معلومات کو نشر کرتے ہیں۔

● اعصاب کی تقسیم



● دماغ کے حصے اور ان کے کام

سیر بیلم ← سیر بیلم (دیکھیں صفحہ 88، "دماغ کے چار بڑے لابس یا فصوص اور ان کے فنکشن")

Diencephalon (بین الدماغ یا انٹر برین)

(خود مختار اعصاب کا مرکزی کنٹرول، جسم کے درجہ حرارت اور نیند کے نمونوں کا کنٹرول، وغیرہ)

تھیلامس
ہائپوتھیلامس

Mesencephalon (درمیانی دماغ)

برین اسٹیم

زندگی کی معاونت کرنے والے افعال کو کنٹرول کرتا ہے (جیسے دل کی دھڑکن، سانس، نگلنا وغیرہ)

پونز یا عصبی ریشوں کی پٹی

حرام مغز

سیر بیلم

(جسمانی توازن کی ہم آہنگی، موٹر کی نقل و حرکت کی ضابطگی، وغیرہ)

◎ خود مختار اعصاب

- خود مختار اعصاب لاشعوری طور پر کام کرتے ہیں اور اندرونی اعضاء کے افعال کو منظم کرتے ہیں۔ وہ ہمدرد اور پیراسیمپٹھٹک اعصاب پر مشتمل ہوتے ہیں۔
- سیمپٹھٹک یا ہمدرد اعصاب اس وقت کام کرتے ہیں جب کوئی شخص تناؤ میں ہوتا ہے جیسے کہ جب وہ شخص متحرک ہو یا بے چینی، غصہ، ذہنی دباؤ وغیرہ محسوس کر رہا / رہی ہو۔
- پیراسیمپٹھٹک اعصاب اس وقت کام کرتے ہیں جب انسان آرام کر رہا ہو جیسے سوتے وقت اور آرام کرتے وقت۔

● خود مختار اعصاب کی سرگرمیاں (ہمدرد اور پیراسیمپٹھٹک اعصاب)

پیراسیمپٹھٹک اعصاب (آرام)		سیمپٹھٹک اعصاب (مصرف عمل)
نبض کی شرح کم ہوجاتی ہے	دل	نبض کی شرح بڑھ جاتی ہے
پھیلانا	پیریفریل خون کی نالیاں	سکیڑنا
نیچے جانا	بلڈ پریشر	اوپر جانا
سکیڑنا	آنکھ کی پتلیاں	پھیلانا
تحریک کو فروغ دینا	بڑی آنت کی نالی	حرکت کو کم کرنا
برونچی کنسٹریکٹ	سانس کی نالی	برونچی پھیلانا
گھٹاتا ہے	پسینہ آنا	بڑھانا



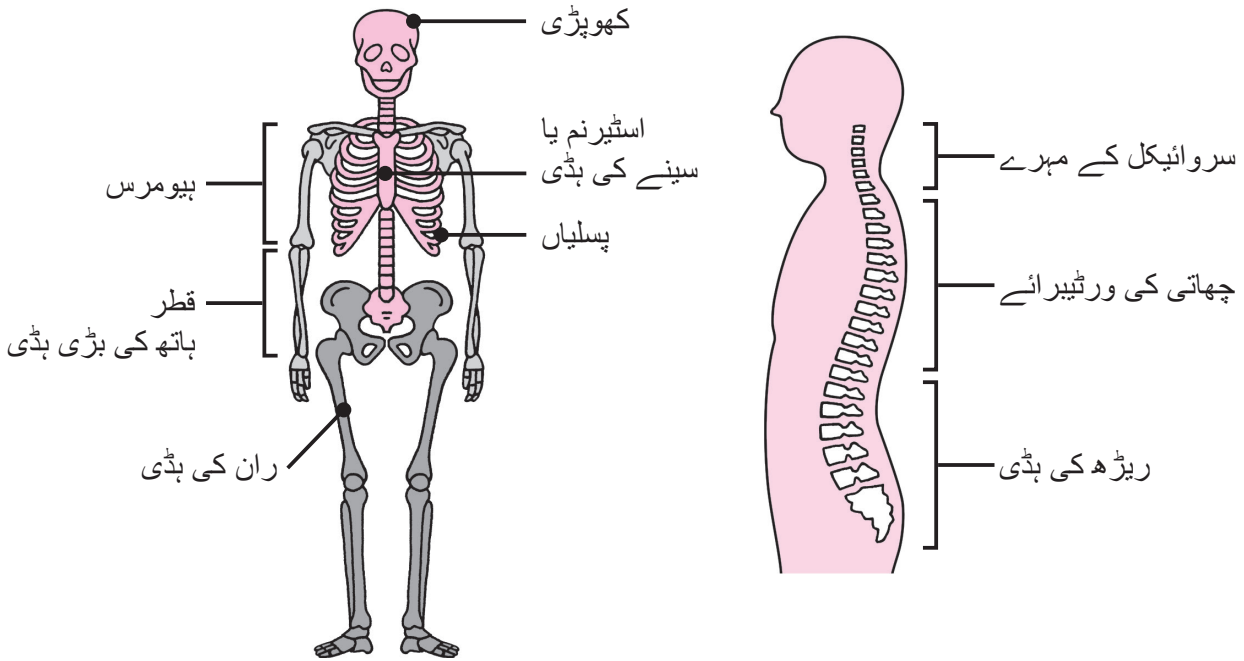
خود مختار اعصاب اندرونی اعضاء وغیرہ کے افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔ جب خود مختار اعصاب ٹھیک سے کام نہیں کر رہے ہوتے، تو آپ کا دل اور آپ کے جسم کے دیگر حصے مختلف طریقوں سے متاثر ہوتے ہیں۔

[سکیلیٹل یا ڈھانچے کا نظام]

- انسانی جسم کا ڈھانچے کا نظام بڑی اور چھوٹی ہڈیوں کے مجموعہ پر مشتمل ہوتا ہے۔
- جسمانی طور پر، انسانی ریڑھ کی ہڈی S شکل میں خمیدہ ہوتی ہے۔
- ہڈیوں کے اہم افعال

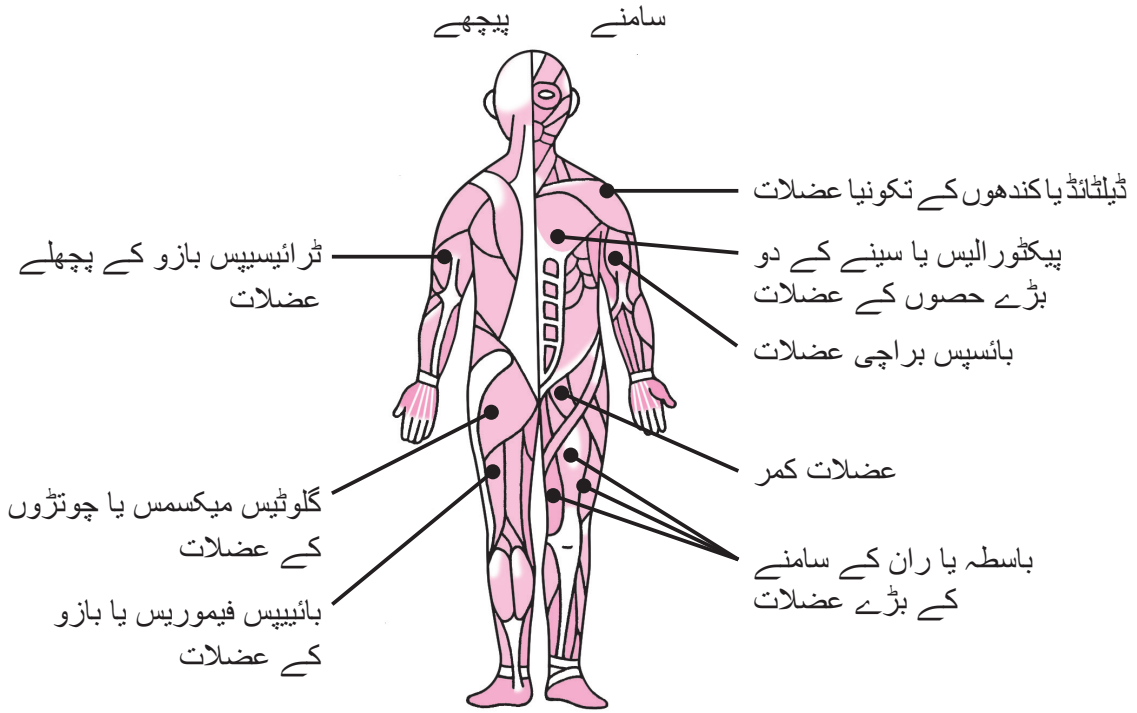
- (1) جسم کو سہارا دینا
- (2) موٹر یا تحریکی عضو کے طور پر کام کرنا
- (3) اندرونی اعضاء کی حفاظت کرنا
- (4) کیلشیم کو ذخیرہ کرنا
- (5) خون بنانے والے عضو کے طور پر کام کرنا

● انسان کا سکیلیٹل چارٹ



[عضلات یا پٹھوں کا نظام]

- عضلاتی نظام کا تعلق جسم کی حالت کی دیکھ بھال، حرکت اور اندرونی اعضاء کی تشکیل سے ہے۔



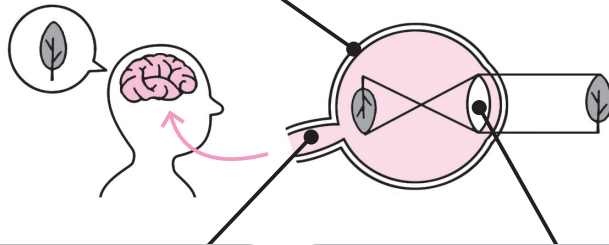
[حسی اعضاء کا نظام]

- جب ہم دیکھتے ہیں (حس بصارت)؛ سنتے ہیں (حس سماعت)؛ سونگھتے ہیں (سونگھنے کی حس)؛ چکھتے ہیں (ذائقہ کی حس)؛ اور جوڑوں کو چھوتے ہیں (چھونے کی حس) سے، ہمارے حسی اعضاء کو مختلف طرح سے تحریک ملتی ہے اور وہ حسی اعصاب کے ذریعے دماغ کو معلومات بھیجتے ہیں۔

● نظر کا میکانزم

(2) ریٹینا

ریٹینا بافتوں یا تشوز کی ایک پتلی پرت ہے جو آنکھ کے عقب کے اندرونی حصے کو جوڑتی ہے۔ یہ عکس ڈالتی ہے۔

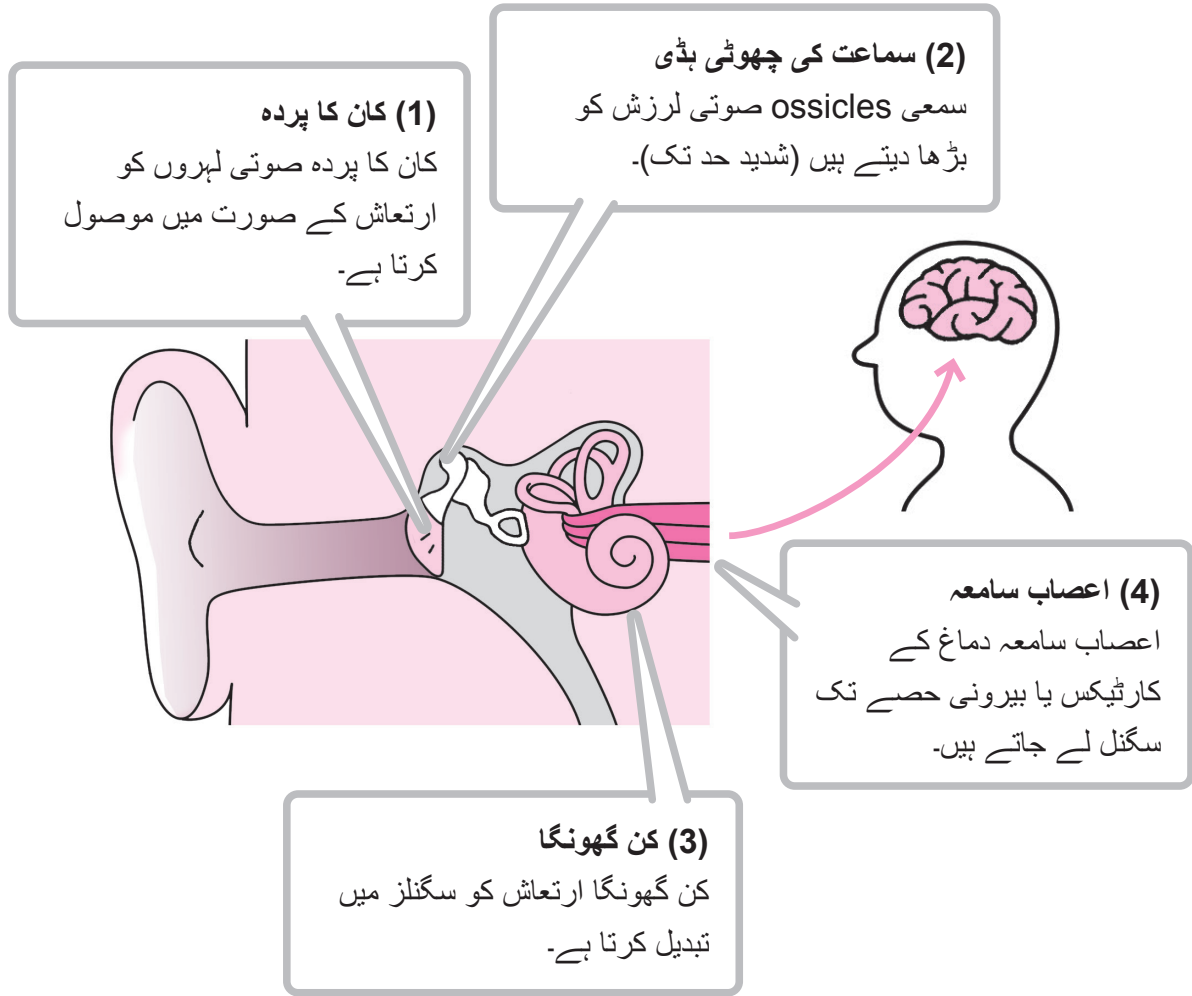


(1) کرسٹلائن لینس

کرسٹلائن لینس شفاف اور رگی گیند کی شکل کا ہوتا ہے۔ یہ کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ایڈجسٹ کرتا ہے۔

(3) آپٹک اعصاب

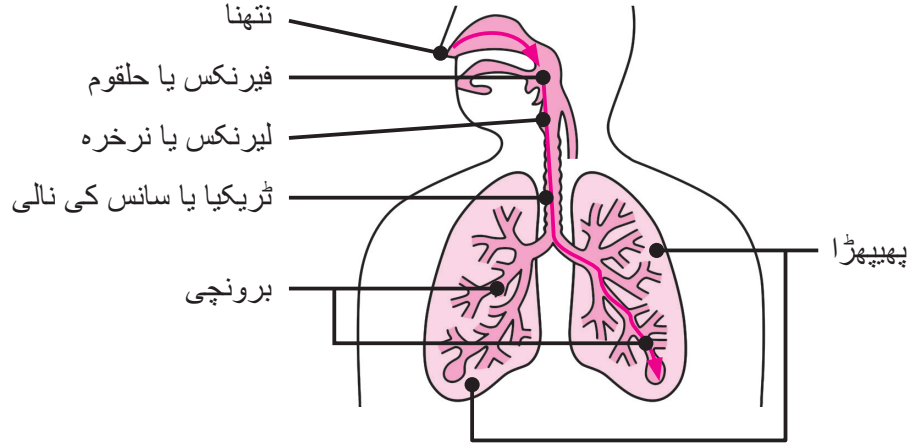
آپٹک اعصاب ریٹینا سے دماغ تک تحریک بھیجتے ہیں۔



[تنظام تنفس]

سانس لینے والی ہوا سانس کی نالی سے گزرتی ہے۔ آکسیجن پھیپھڑوں میں موصول کی جاتی ہے، اور کاربن ڈائی آکسائیڈ نالی کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔ سانس کی نالی وہ راستہ ہے جس سے ہوا ناک سے پھیپھڑوں تک لے جائی جاتی ہے۔

● اعضاء تنفس



● کھانسی اور بلغم

- جب بیکٹیریا، گھریلو مٹی اور دیگر بیرونی مادے سانس کی نالی میں داخل ہوتے ہیں تو انسانی جسم کھانسی اور بلغم کے ذریعے ان سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا ہے۔



طویل کھانسی اور بلغم کی رنگت میں تبدیلی کسی خرابی کی علامات ہوتی ہیں۔

[نظام قلب]

- نظام قلب آکسیجن، غذائی اجزاء، فاضل مادے وغیرہ لے جاتا ہے، جو کہ خون اور لمف کی نالیوں کے ذریعے پورے جسم میں گردش کرتا ہے۔

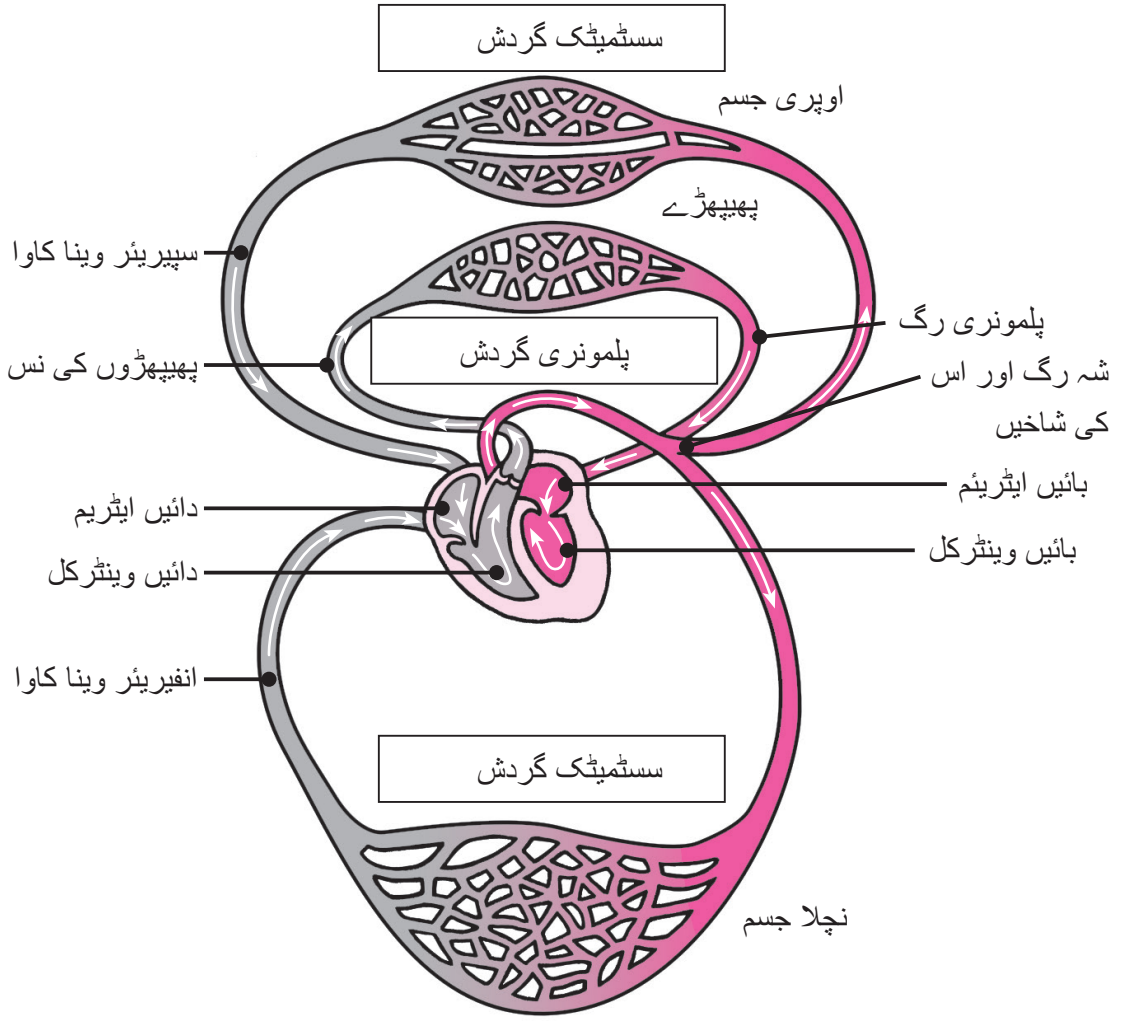
● دل

- انسانی دل چار چیمبرز میں تقسیم جاتا ہے۔
- یہ سکڑتا اور رکتا رہتا ہے اور خون کو پمپ کی طرح مسلسل دھکیلتا ہے۔

● خون کی نالیاں اور خون

- شریانیں خون کی نالیاں ہوتی ہیں جو زیادہ مقدار میں آکسیجن پر مشتمل خون دل سے باقی جسم تک لے جاتی ہیں۔
- رگیں خون جمع کرتی ہیں جس میں پورے جسم سے آئی ہوئی کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فضلہ کی کافی مقدار ہوتی اور اسے واپس دل اور پھیپھڑوں تک لے جاتی ہیں۔
- کیپلیریاں خون کی پتلی نالیاں ہیں جو شریانوں سے رگوں میں منتقل ہوتی ہیں۔

● پلمونری گردش اور سسٹمیٹک گردش



◎ سسٹمیٹک گردش اور پلمونری گردش

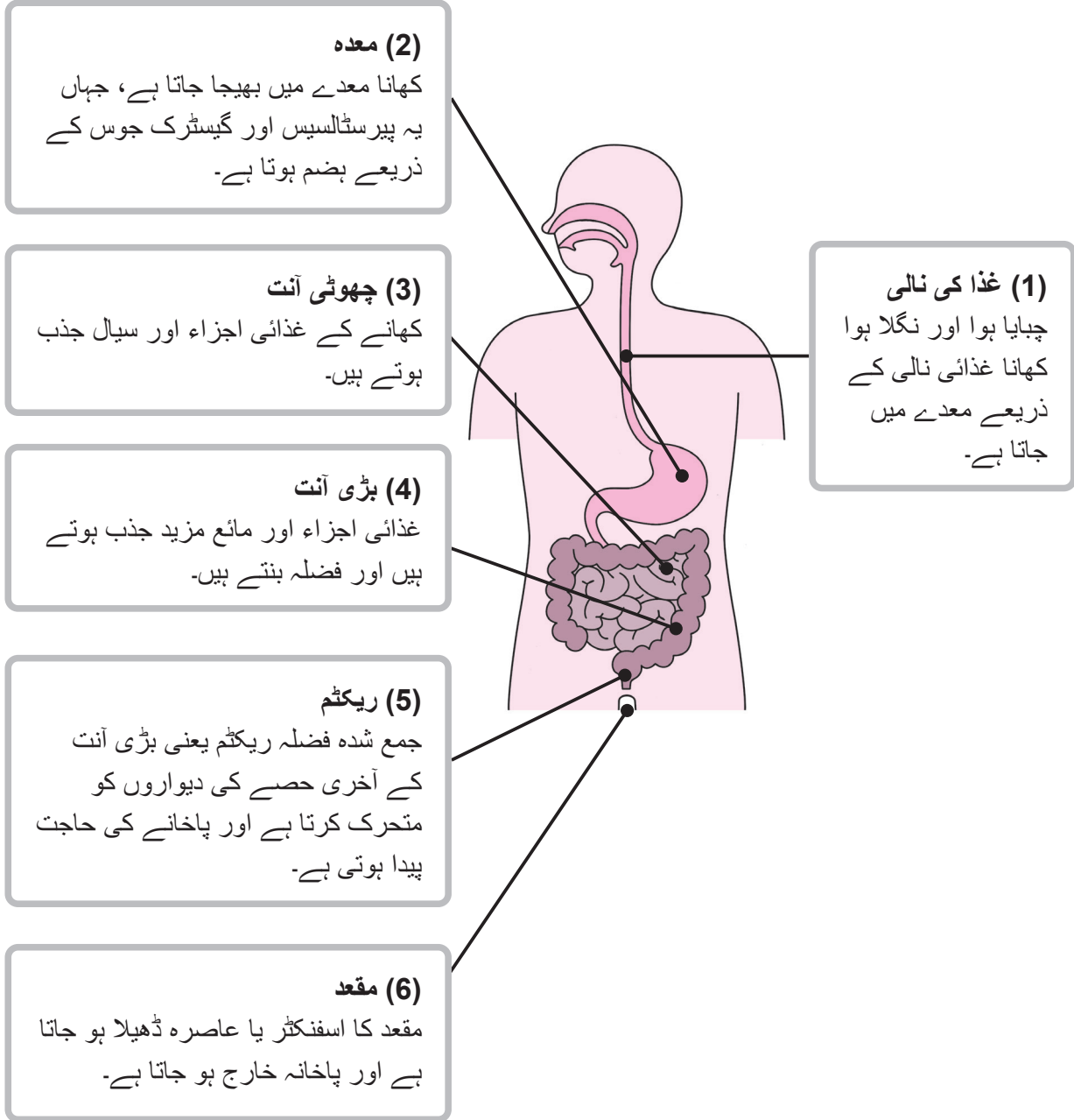
شریانی خون شریانوں میں بہتا ہے اور وریدوں کا خون رگوں میں بہتا ہے اور جسم میں گردش کرتا ہے، جسے سسٹمیٹک گردش کہتے ہیں۔

دل سے پھیپھڑوں اور واپس دل کی طرف خون کی گردش کو پلمونری سرکولیشن کہتے ہیں۔ دل کے دائیں وینٹرکل سے وینس خون پلمونری شریانوں کے ذریعے پھیپھڑوں تک جاتا ہے، جہاں یہ آکسیجن حاصل کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرنے کے لیے گیسوں کا تبادلہ کرتا ہے، اور یہ شریانوں کا خون بنتا ہے، اور پھر پلمونری رگوں کے ذریعے بائیں ایٹریئم میں واپس آجاتا ہے۔

[نظام انہضام]

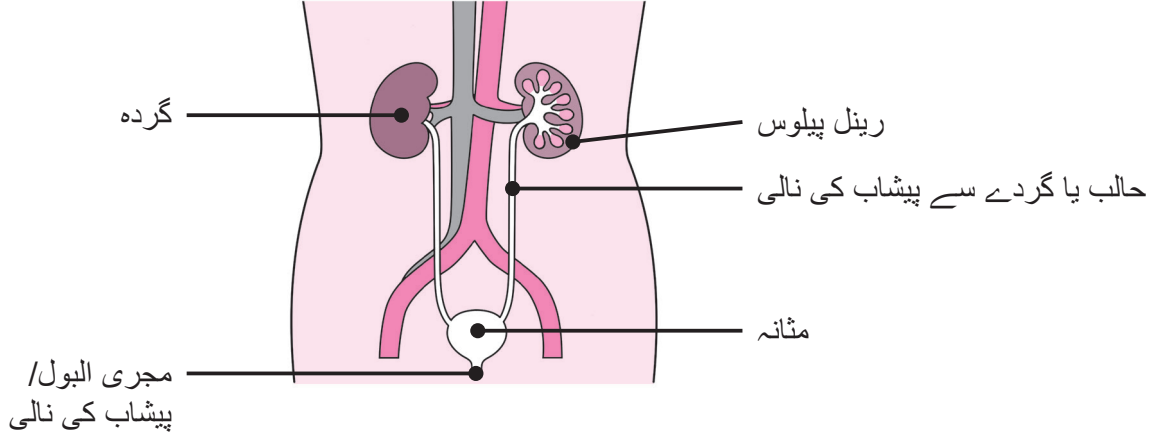
- انسان کا نظام انہضام جوف دہن سے مقعد تک معدے کی نالی پر مشتمل ہوتا ہے (غذائی نالی، معدہ، چھوٹی آنت، بڑی آنت) اور ان اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے جو ہاضمے کے اینزائمز کو خارج کرتے ہیں۔
- یہ نظام خوراک کو ہضم اور جذب کرتا ہے، ضروری غذائی اجزاء لیتا ہے، اور ہاضمے کی فاضل اشیاء کو فضلے کے طور پر خارج کرتا ہے۔

● خوراک کا بہاؤ اور اعضاء کے افعال



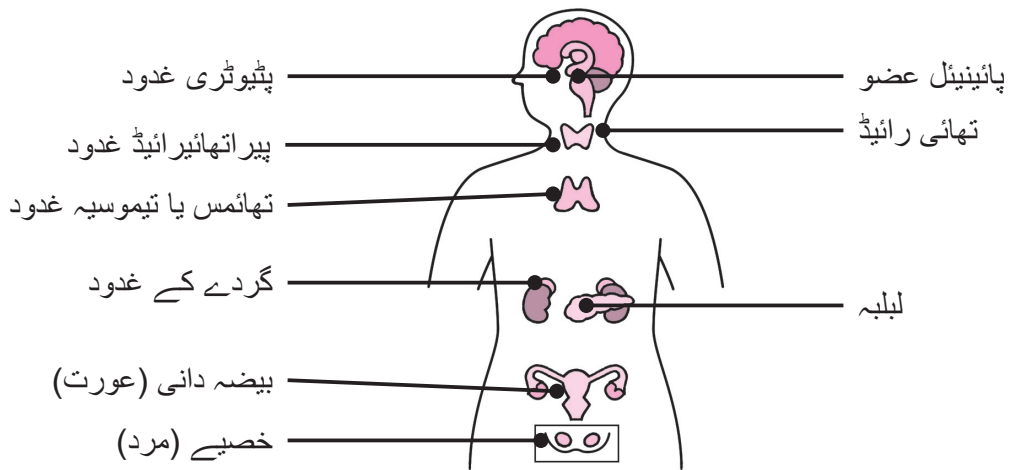
[پیشاب کے نظام]

- پیشاب کا نظام جسم سے فاضل مادوں کو نکالنے کا ذمہ دار ہے۔
- پیشاب گردوں میں بنتا ہے اور پیشاب کی نالی کے ذریعے مٹانے تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ عارضی طور پر مٹانے میں جمع ہوتا ہے اور پھر پیشاب کی نالی کے ذریعے جسم سے باہر نکل جاتا ہے۔



[اینڈوکرائن سسٹم]

- اینڈوکرائن سسٹم غدد کا ایک نظام ہے جو جسم کے مختلف افعال کو منظم کرنے والے ہارمونز خارج کرتا ہے۔



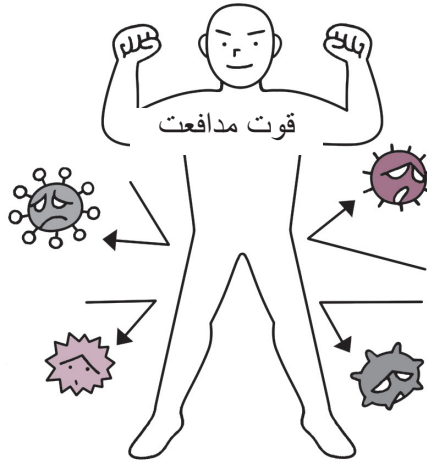
[مدافعتی سسٹم]

- قوت مدافعت سے مراد جسم کو حملہ آور جراثیم، وائرس اور بیرونی ماحول میں موجود دیگر پینتھوجینز کے خلاف مزاحمت اور تحفظ فراہم کرنے کا ردعمل ہے۔
- طرز زندگی اور ذہنی کیفیت یا تو قوت مدافعت میں اضافہ یا کم کرتا ہے۔

● قوت مدافعت بڑھانے کے لیے طرز زندگی اور ذہنی حالت

قوت مدافعت کو کم کرنے والے عوامل

- عمر بڑھنا
- نیند کی کمی
- تھکاوٹ
- سخت ورزش
- نفسیاتی دباؤ



ایسی سرگرمیاں جو قوت مدافعت کو بڑھاتی ہیں۔

- معتدل ورزش
- خوب ہنسنا
- جسم کو گرم رکھنا
- خوب اچھی اور متوازن غذا

3) آرام اور نیند سے متعلق انسانی جسم کا میکانزم

1. آرام اور نیند کی طلب

- استراحت یا آرام کرنے کا مطلب ہے سرگرمی روک کر جسم اور دماغ کو آرام کرنے دینا۔
- حسب ضرورت آرام، تھکاوٹ سے تازہ دم ہونے اور خوش طبع زندگی کی بنیاد ہے۔
- نیند دماغ کو باقاعدگی سے آرام مہیا کرتی ہے۔ یہ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔

● اچھے معیار کی نیند کے مثبت اثرات



2. نیند کا میکانزم

- انسانوں کے پاس ایک اندرونی باڈی کلاک ہوتی ہے جو روزمرہ کے سائیکل کے ذریعے چلتی ہے۔
- اندرونی باڈی کلاک صبح کی سورج کی روشنی سے ری سیٹ ہو جاتی ہے اور باقاعدہ ردھم برقرار رکھنا شروع کر دیتی ہے۔

3. نیند کا سائیکل

- نیند کے دوران، جسم غیر REM نیند (گہری نیند) اور REM نیند (کچی نیند) کے سائیکلز کو دہراتا ہے۔
- بغیر تیز حرکت چشم نیند کے دوران دماغ آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ تیز حرکت چشم نیند کے دوران، دماغ بیداری کی حالت کے قریب تر ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ کو تیز حرکت چشم نیند کے دوران خواب آتے ہیں۔

● غیر REM نیند (گہری نیند)



- دماغ سو رہا ہے۔
- آپ کے خواب نہیں ہیں۔

● REM نیند (اتھلی نیند) (کچی نیند)



- دماغ نہیں سو رہا ہے۔
- آپ خواب دیکھتے ہیں۔

4. عمر رسیدہ افراد کی نیند کی خصوصیات

- سونے کے اوقات کم ہوجاتے ہیں۔
- بغیر تیز حرکت چشم نیند (گہری نیند) کی طوالت کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے انہیں پیشاب کی حاجت کی وجہ سے بار بار اُٹھنا پڑتا ہے، ہلکی آواز وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کی ضرورت والے لوگوں کو سمجھنا

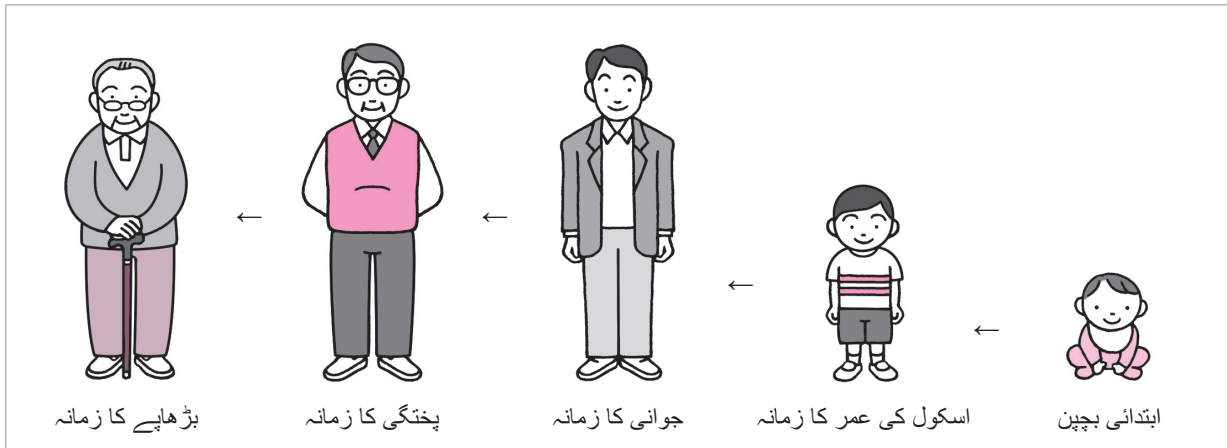
2

1 عمر بڑھنے کی بنیادی سمجھ بوجھ

1) جسمانی اور ذہنی تبدیلیوں کی سمجھ کا تعلق عمر رسیدگی کے عمل سے ہوتا ہے

1. بڑھاپا یا عمر رسیدگی کیا ہے؟

عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسمانی اور دماغی افعال کم ہوتے جاتے ہیں۔ اسے بڑھاپا کہتے ہیں۔ بڑھاپا ہر ایک پر آتا ہے۔



(عمر بڑھنے کی خصوصیات)

- انفرادی فرق موجود ہوتا ہے۔
- بوڑھے افراد زیادہ بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔
- طرز زندگی کا اثر دیکھا جا سکتا ہے۔

2. عمر بڑھنے کی وجہ سے ذہنی تبدیلیاں

ذہنی تبدیلیاں عمر رسیدہ افراد کی ہسٹری، وقت، پس منظر اور رہن سہن کے ماحول سے متاثر ہوتی ہیں، جو انفرادی اختلافات کا باعث بنتی ہیں۔ لہذا، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں تو ہر شخص مختلف یا الگ ہوتا ہے۔

(ذہنی تبدیلیاں)

- بے چینی اور مایوسی
بے چینی اور مایوسی، دوسری بہت سی وجوہات کے ساتھ، ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ اب وہ سب کرنے کے قابل نہیں رہے جو وہ پہلے کر سکتے تھے۔
- نقصان کا احساس اور بے بسی کا احساس
دوسری بہت سی وجوہات کے ساتھ، ایک وجہ شوہر، بیوی، رشتہ دار، یا دوست کی موت کی وجہ سے علیحدگی اور کردار میں تبدیلی کی وجہ بھی ہوتی ہے۔ ذہنی تبدیلی بوڑھے لوگوں کے ڈپریشن کا شکار ہونے کا باعث بنتی ہے۔



3. عمر بڑھنے کی وجہ سے جسمانی تبدیلیاں

عمر بڑھنے سے جسم کے ظاہری خدوخال اور اندرونی حصوں میں تبدیلیاں آتی ہیں۔



ایک بوڑھا شخص متعدد امراض کا شکار ہوتا ہے، جن کا دائمی ہونے اور پیچیدگیوں کا شکار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

(2) عمر رسیدہ افراد میں کثرت سے پائی جانے والی علامات اور بیماریوں کی خصوصیات

بوڑھے لوگوں میں کثرت سے پائی جانے والی علامات میں پانی کی کمی، بخار، قبض، ورم (سوجن)، بے خوابی، ڈسپوز سنڈروم، اور پریشر السر (بیڈسورز) شامل ہیں۔

← ڈس یوز سنڈروم یا عدم استعمال کی بیماری اور پریشر السر (بیڈ سوز) کے بارے میں معلومات کے لیے، روز مرہ کی معاونت فراہم کرنے کی مہارتیں کے باب میں صفحہ نمبر 126 تا 127 ملاحظہ فرمائیں: 1. چلنے/ اٹھانے/ منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

● عمر رسیدہ افراد کی بیماریوں کی خصوصیات

- ہر شخص متعدد بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔
- علامات وغیرہ کے حوالے سے انفرادی فرق وسیع تر ہوتے ہیں۔
- عمر رسیدہ افراد ایسی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں جو دائمی شکل اختیار کر جاتی ہیں۔
- علامات بہت زیادہ مشاہدے میں نہیں آتیں (علامات کی غیر معمولی نوعیت)۔

3) عمر رسیدہ افراد میں کثرت سے پانی جانے والی علامات

پانی کی کمی

پانی کی کمی سے مراد ایسی حالت ہے جس سے جسم میں سیال کی مقدار معمول سے کم ہو جاتی ہے۔

وجوہات : اسہال، قے، بخار، پسینہ، پانی پینے کی مقدار میں کمی، وغیرہ۔

علامات : خشک ہونٹ، جوف دہن، اور جلد؛ پیشاب کی تعداد تکرار اور پیشاب کی مقدار میں کمی؛ کم بلڈ پریشر؛ نبض کی شرح کی زیادتی؛ جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ؛ وغیرہ

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو ہائیڈریٹ کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ صارف اچھی طرح سے ہائیڈریٹ ہے، بالخصوص غسل سے پہلے اور غسل کے بعد، اور ورزش کے دوران۔
- کمرے کے درجہ حرارت کو کنٹرول کریں۔
- پانی کی شدید کمی جان لیوا ہو سکتی ہے، اس لیے یقینی بنائیں کہ صارف کسی میڈیکل سینٹر میں ضرور جائے۔



توازن سیال

کھانے اور مشروبات کے ذریعے منہ کے ذریعے پیے جانے والے مائع اور پسینے اور پیشاب کے ذریعے ضائع ہونے والے سیال کے درمیان توازن برقرار رکھنا صحت مند زندگی کو برقرار رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

بخار

بخار ایک ایسی حالت ہے جس میں جسم کا درجہ حرارت معمول سے زیادہ ہوتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کو دماغ میں ہائپوتھیمس کے ذریعہ ریگولیٹ یا کنٹرول کیا جاتا ہے۔

وجوہات : متعدی امراض، سوزش یا انفیکشن، پانی کی کمی وغیرہ۔
علامات: تیز بخار، سرخ چہرہ، توانائی کی کمی، بھوک کی کمی وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- جسم کا درجہ حرارت چیک کریں۔
- صارف کو ہائیڈریٹ کریں۔
- عمر رسیدہ افراد میں بخار کی علامات کو پہچاننا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے ان کی توجہ سے نگرانی کرنا ضروری ہے۔



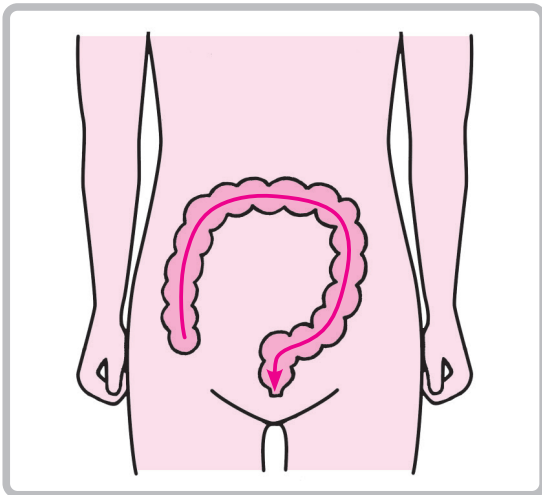
قبض

قبض ایک ایسی حالت ہے جس میں پاخانہ بڑی آنت میں زیادہ دیر تک رُکا رہتا ہے۔ عام طور پر، کھانا گھانا تقریباً 24 سے 72 گھنٹوں میں فضلہ کے طور پر خارج ہو جاتا ہے۔

وجوہات : آنتوں کے افعال میں کمی، پٹھوں کی طاقت میں کمی، قضاے حاجت کی خواہش کا نہ ہونا وغیرہ۔
علامات: بھوک کی کمی، پیٹ میں درد، متلی وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو فائبر یا ریشوں والی غذائیں کھانے اور ہلکی ورزش کرنے کو کہیں۔
- صارفین کو ہر کھانے کے بعد ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھنے کی عادت ڈالنے میں مدد کریں۔
- بڑی آنت کے راستے کے رُخ میں اسٹروک سے صارف کے پیٹ کی مالش یا مساج کریں۔



ورم (سوجن)

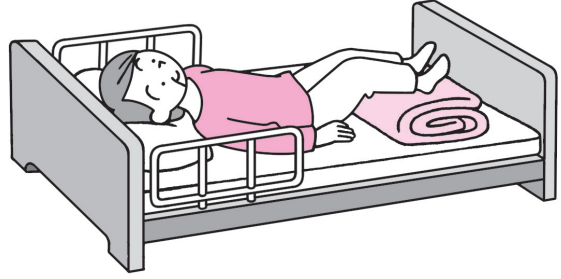
ورم سے مراد اندرونی اعضاء کے کام میں کمی اور پٹھوں کی طاقت میں کمی کی وجہ سے جسم میں اضافی سیال کا جمع ہو جانا ہوتا ہے۔ فالج کے شکار شخص کو متاثرہ سائیڈ پر ورم ہو جاتا ہے۔

وجوہات : نچلے اعضاء کے پٹھوں کی طاقت میں کمی، دل اور گردے کے افعال میں کمی، بوڑھے لوگوں میں غذائیت کی کمی، بیٹھنے کی پوزیشن کا طویل عرصے تک برقرار رہنا، وغیرہ۔

علامات: وزن بڑھنا، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- ورم والے حصے اور درجہ کا مشاہدہ کریں۔
- صارف کو معتدل ورزش کروائیں۔
- اور صارف کے نچلے اعضاء کو اوپر اٹھائیں۔



خارش (کُھجلی)

خارش ایسی کیفیت ہے جس میں جلد پر کُھجلی ہوتی ہے۔

وجوہات : عمر بڑھنے کی وجہ سے جلد کا خشک ہونا، درجہ حرارت اور نمی میں تبدیلی، کپڑوں کی اقسام وغیرہ۔

علامات: جلد پر سُرخ نشان، جلد پر دھپڑ پڑنا، مایوسی، وغیرہ

نرسنگ کیئر کے نکات

- خارش کی حد اور شدت کا مشاہدہ کریں۔
- صارف کی جلد کو نمی مہیا کریں۔
- چونکہ اس سے انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے، اس لیے طبی عملے کے ساتھ تعاون کے ساتھ سدباب کریں۔

بے خوابی

بے خوابی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں انسان کو خوب سونے کے باوجود اطمینان کی کمی کا سامنا ہوتا ہے، نیند آنے میں دشواری اور درمیانی نیند بیدار ہونے کی وجہ سے، نیند کی کمی کا سبب بنتی ہے۔

وجوہات : دن کے وقت طرز زندگی کی عادات اور دماغی کیفیت میں تبدیلی، وغیرہ۔
علامات: مایوسی، تھکاوٹ، بے چینی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات



- صارف کی سرکیڈین ریم یا روزانہ کے توازن کو منظم کریں۔
- جب صارف سو کر اُٹھے تو اسے سورج کی روشنی میں بیٹھنے دیں۔
- صارف کو معتدل ورزش کروائیں۔
- صارف کو دن کے اوقات میں طویل وقت تک سونے سے گریز کروائیں۔
- کمرے کے ماحول کو اچھی طرح سے منظم رکھیں۔

• اگر صارف کو روز مرہ زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر اس وقت ہوتا ہے جب بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو۔ طویل ہائی بلڈ پریشر صلاحیت شریان یا شریانوں کے سکڑنے کا سبب بنتا ہے، جس کے نتیجے میں دماغ کی رگوں میں خون کی رکاوٹ اور دل کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

وجوہات : دل کا مرض، گردے کا مرض، عمر بڑھنے سے خون کی شریانوں میں تبدیلی، خوراک، ورزش، اور طرز زندگی کے دیگر عوامل۔

علامات: سر درد، دل کا زور سے دھڑکنا وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی خوراک کا خیال رکھیں، جیسے کہ انہیں زیادہ کھانے سے روکنا اور نمک کی مقدار کو کم کرنا۔
- صارف کو معتدل ورزش کروائیں۔

4) عمر رسیدہ افراد میں اکثر پائی جانے والی بیماریاں

عمر رسیدہ افراد میں اکثر پائی جانے والی بیماریوں میں دماغی امراض، دل کی بیماری، نمونیا، ایسپائریشن نمونیا، ذیابیطس شکر، آسٹیوپوروسس اور ڈیمنشیا شامل ہیں۔ ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جن کو نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات کی ضرورت ہوتی ہے۔

دماغ کی شریانوں کی بیماری

سیریبرووسکولر بیماری سے مراد دماغ کی خون کی شریانوں کی خرابی ہے۔ یہ خون کی شریانوں کے بند ہونے یا ٹوٹ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے، اور دماغ کے متاثرہ حصے کے لحاظ سے، اس کے نتیجے میں معذوری باقی رہ سکتی ہے۔

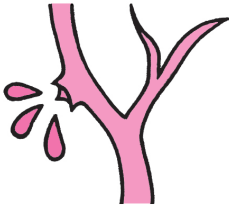
وجوہات : سیریبزل انفارکشن (فالج) اس وقت ہوتا ہے جب دماغ میں خون کی نالی بند ہو جاتی ہے۔ برین ہیمریج یا دماغی جریان خون اس وقت ہوتا ہے جب دماغ میں خون کی نالی پھٹ جاتی ہے۔
علامات: سر درد، چکر آنا، متلی/الٹی، ہوش میں خلل، سانس میں دشواری، شعور یا سمجھ بوجھ کی خرابی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی خوراک کی مقدار اور اجزاء کا خیال رکھیں۔
- صارف کو معتدل ورزش کروائیں۔

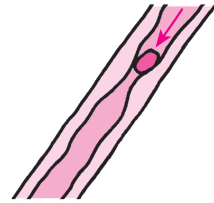
برین ہیمریج یا دماغ کی نس پھٹنا

(ٹوٹی ہوئی خون کی شریانیں)



دماغی انفارکشن یا فالج کا حملہ

(خون کی نالیوں کا بند ہونا)



دل کی بیماری

دل کی بیماری خون کی نالیاں بند ہونے اور دیگر کی وجوہات کی بنا پر لاحق ہوتی ہے۔

نیکروسس سے مراد ایسی کیفیت ہے جس میں سیل یا ٹشو کا کوئی حصہ مردہ یا ناکارہ ہو جاتا ہے۔



وجوہات: ہائی بلڈ پریشر، شکرى ذیابیطس، اکللی یا کورونری شریانوں میں

تبدیلی، وغیرہ

• انجاننا پیکٹوریس اس وقت ہوتی ہے جب دل کی خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں۔

• مایوکارڈیل انفارکشن یا دل کا دورہ اس وقت ہوتا ہے جب دل کی خون کی شریانیں بند ہو جاتی ہیں۔

• دل کا دورہ اس وقت ہوتا ہے جب دل کا کام زوال پذیر یا کمزور ہو جاتا ہے۔

علامات: انجاننا پیکٹوریس کی صورت میں، ایک لمحے کے لیے آکسیجن کی کمی سینے کے درد، وغیرہ کا سبب بنتی ہے۔

مایوکارڈیل انفارکشن کی صورت میں، دل کے پٹھوں کا نیکروسس یا بے جان ہونا سینے میں شدید درد کا سبب بنتا ہے۔

ہارٹ فیل کی صورت میں، علامات میں گلا گھٹنے کا احساس، تیز دھڑکن، سانس لینے میں دشواری، بے چینی، ورم، وزن میں اضافہ، پیشاب کی مقدار میں کمی، وغیرہ شامل ہیں۔

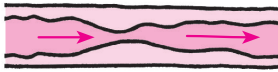
نرسنگ کیئر کے نکات

• اگر صارف کو ورم میں اضافہ ہو یا وزن بڑھ جائے تو سوڈیم اور لیکوئیڈ پینے کی مقدار کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

• اگر صارف کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے تو اسے آرام کروائیں اور ایسی پوزیشن اختیار کروائیں جس سے دل پر بوجھ کم پڑے۔

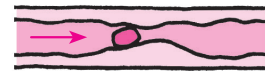
انجاننا پیکٹوریس

(دل کی خون کی نالیاں تنگ ہو جانا)



مایوکارڈیل انفارکشن

(دل کی شریانوں کا بند ہو جانا)



• پوزیشن جو دل پر بوجھ کم کرنے میں مدد دے



نمونیا

نمونیا پھیپھڑوں میں پیتھوجینز کے داخل ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

وجوہات : جراثیم اور وائرس جیسے پیتھوجینز سے انفیکشن

علامات : عام علامات جیسے بخار، بے چینی، بھوک کی کمی، سانس کے اعضاء کی علامات جیسے کھانسی اور بلغم

نرسنگ کیئر کے نکات

- تخلیقی بنیں اور صارف کو ہائیڈریٹ ہونے اور آسانی سے پکائے جانے والے کھانے بنانے میں مدد کریں۔
- محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بعض اوقات عمر رسیدہ افراد میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

دمے والا نمونیا

ایسپائرنیشن نمونیا بیکٹیریا کا ٹریچیا اور/یا برونکیل ٹیوب میں غلطی سے کھانے اور لعاب کے ساتھ داخل ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

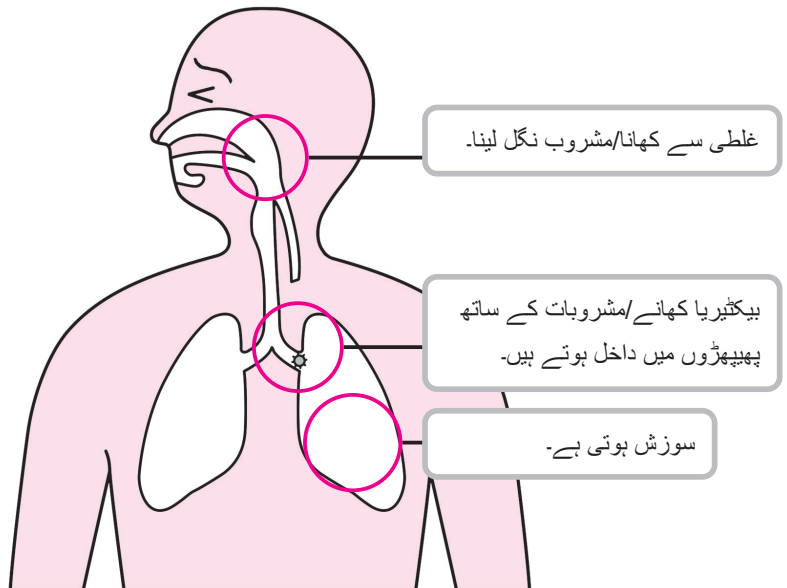
وجوہات : خوراک یا سیال غذائی نالی یعنی ایوفیگس کی بجائے ٹریچیا میں داخل ہوجاتے ہیں۔

علامات: بخار، کھانسی، بلغم، بھوک کی کمی، وغیرہ۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- کھانا کھاتے وقت صارف کی بیٹھنے کی کیفیت پر توجہ دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ کھانے کے بعد بیٹھنے کی پوزیشن برقرار رکھے، اور کھانے کے فوراً بعد لیٹنے سے گریز کرے۔
- صارف کے جوف دہن کا خیال رکھیں۔
- اگر علامات نظر آئیں تو میڈیکل سٹاف کے ساتھ تعاون کریں۔

ایسپائرنیشن یا کھانا
غلط نگلنا: حادثاتی
طور پر کھانے یا
مانع کا پھیپھڑوں
میں چلا جانا



ذیابیطس شکاری

ذیابیطس شکاری میٹابولک خرابی کی ایک بیماری ہے، جس کی وجہ سے خون میں شوگر لیول بڑھ جاتا ہے۔

وجوہات : شکاری ذیابیطس کی دو قسمیں ہیں۔

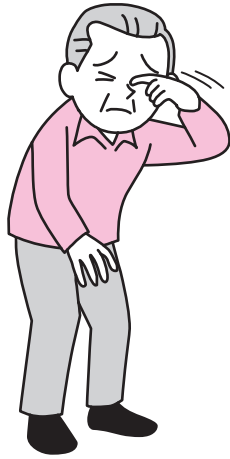
- ٹائپ 1 ذیابیطس میں، انسولین کے اخراج میں کمی ہوجاتی ہے۔ اس کے مریض اکثر جوان ہوتے ہیں۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس میں، انسولین کے اخراج کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ مریض اکثر بوڑھے ہوتے ہیں۔ اسے ایک لائف سٹائل کی بیماری سمجھا جاتا ہے جو زیادہ کھانے، ورزش کی کمی، ذہنی دباؤ، وغیرہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علامات: منہ کا خشک ہونا، ضرورت سے زیادہ پیاس/پیشاب، وزن میں کمی، بے چینی، وغیرہ۔

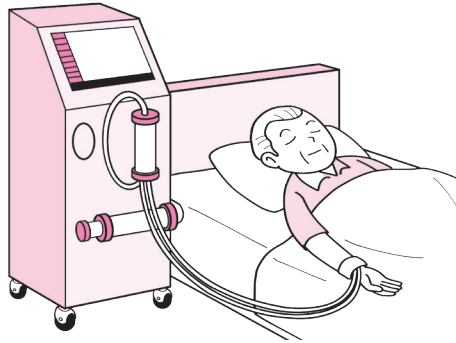
نرسنگ کیئر کے نکات

- علاج کے طریقوں میں ڈائیٹ تھراپی، ورزش تھراپی، اور ڈرگ تھراپی، شامل ہیں۔
- ڈائیٹ تھراپی میں کیلوریز کی مقدار کو کم رکھیں۔
- تخلیقی بنیں کچھ ایسا کریں کہ کم مقدار میں کھانے سے بھی تشفی میں کمی نہ ہو۔
- طویل ہائپرگلیسیمیا چوٹوں کے ٹھیک ہونے کے عمل کو سست کر دیتا ہے، اس لیے محتاط رہنا ضروری ہے۔
- پیچیدگیوں میں ریٹینوپیتھی، گردے کی خرابی، اور نیوروٹک ڈس آرڈر یا اعصاب کی خرابی، شامل ہیں۔
- میڈیکل سٹاف کے تعاون سے پیچیدگیوں کی روک تھام ضروری ہے۔

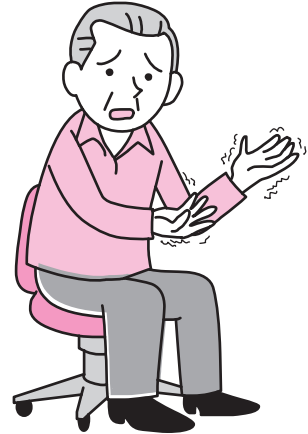
ذیابیطس شکاری کی پیچیدگیاں



ریٹینوپیتھی
یا پردہ چشم کی بیماری



گردے کی خرابی



اعصابی خرابی

آسٹیوپوروسس یا تصلب العظام

آسٹیوپوروسس ایک ایسی بیماری ہے جس میں ہڈیوں کے وزن میں کمی، وغیرہ کی وجہ سے ہڈیاں بھری ہو جاتی ہیں۔

وجوہات : طویل عرصہ تک بستر پر پڑے رہنا، اور کیلشیم کی کمی، وغیرہ۔

خواتین کے ہارمون کا لیول کم ہونے پر خواتین اس کا زیادہ شکار ہو جاتی ہیں۔

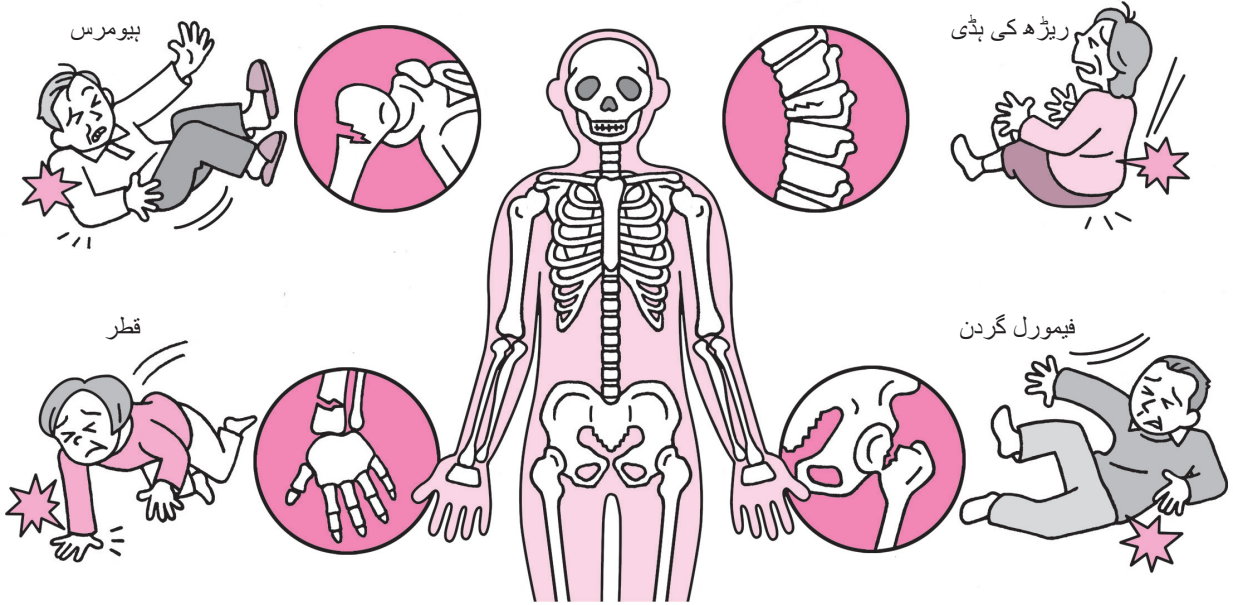
علامات: کمر کا جھک جانا، قد چھوٹا ہونا، کمر کے نچلے حصے میں درد ہونا، وغیرہ۔

کیونکہ ہڈیاں کمزور ہو چکی ہوتی ہیں اس لیے متاثرہ شخص گرنے پر فریکچر کا شکار ہو جاتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو کیلشیم والی غذائیں کھلائیں۔
- صارف کو ورزش کرنے اور دھوپ میں وقت گزارنے کی ترغیب دیں۔
- گرنے سے بچنے کے لیے صارف کے روزمرہ کی زندگی کے ماحول کو بہتر بنائیں۔

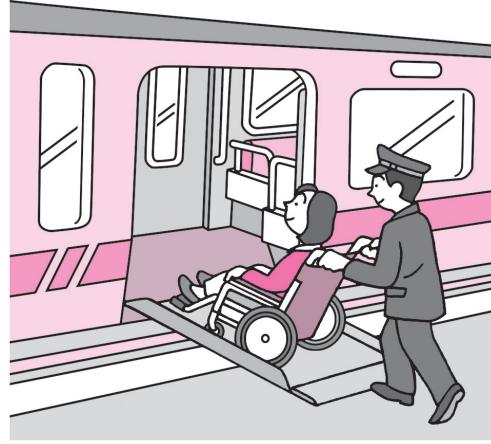
● ہڈیوں کے ٹوٹنے کے حصے اکثر عمر رسیدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔



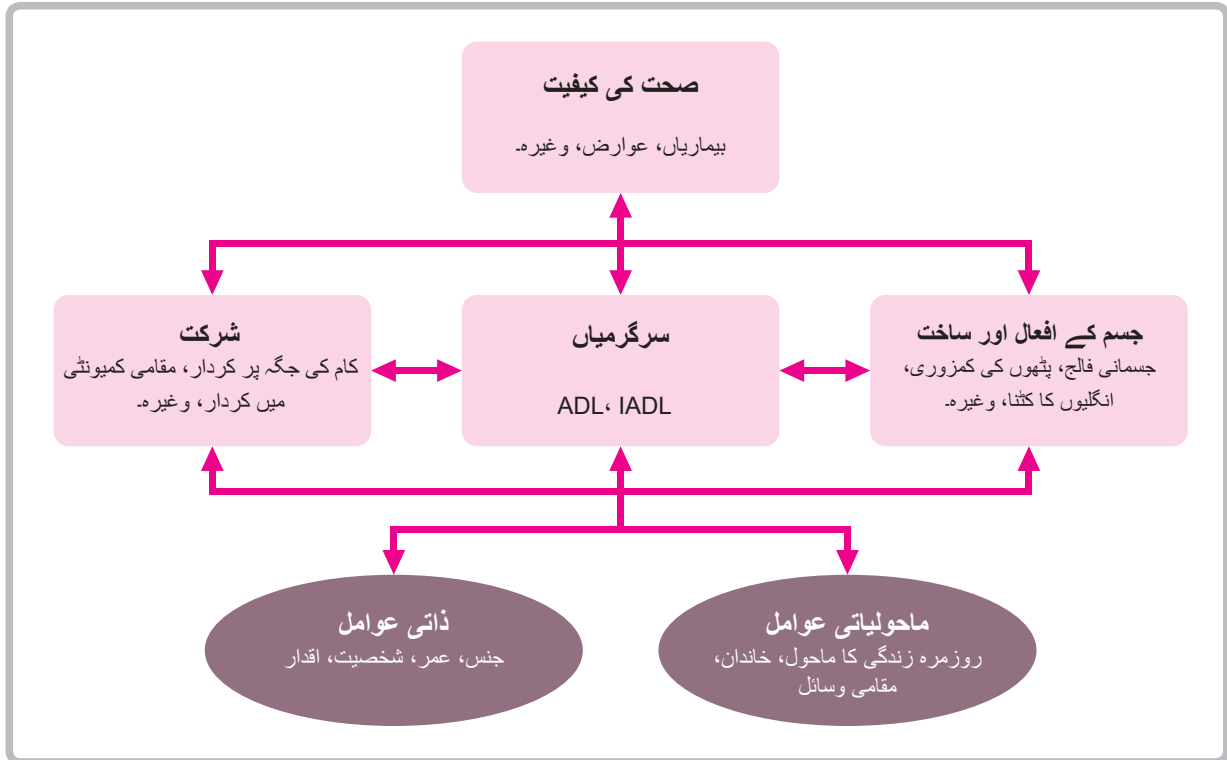
2 خرابی/معذوری/نقصانیت کی بنیادی سمجھ بوجھ

1 خرابی/معذوری/نقص کیا ہے؟

معذور افراد کے حقوق کا کنونشن کے مطابق معذوری کی تعریف ”مختلف رکاوٹوں کے باہمی تعامل (کا نتیجہ)“ کی گئی ہے۔ کام کرنے، معذوری اور صحت کی بین الاقوامی درجہ بندی (ICF انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ اور ڈس ایبیلیٹی) میں معذوری کو منفی انداز میں نہیں دیکھا جاتا، بلکہ کسی فرد کی شخصیت کے منفرد پہلو کے طور پر مثبت انداز میں دیکھا جاتا ہے۔



● ICF: انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ، معذوری اور ہیلتھ

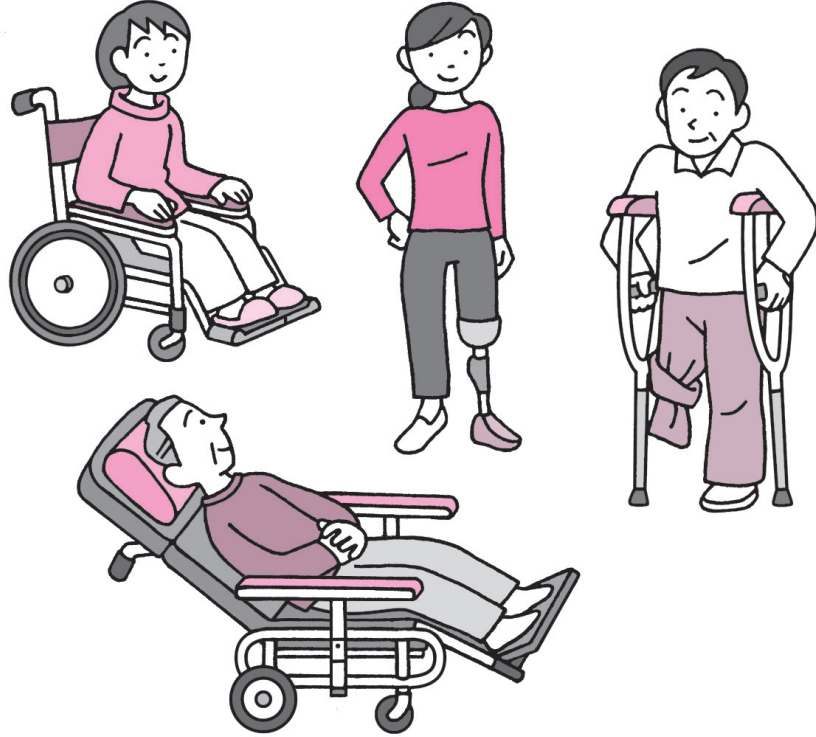


(2) معذوری کی اقسام، اسباب اور خصوصیات

[جسمانی معذوری]

جسمانی معذوری ایک ایسی حالت ہے جس میں کسی شخص کے اعضاء/ دھڑ کو کسی بیماری/ حادثے کی وجہ سے نقصان پہنچا ہو اور اسے روزمرہ کی زندگی اور سماجی زندگی میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ دیگر وجوہات کے علاوہ، بیماریوں/ حادثات اور بیماریوں اور ان کے اثرات کی وجہ سے جوڑوں/ ریڑھ کی ہڈی کا بگاڑ/ فالج کی وجہ سے ہاتھوں، پیروں، دماغ یا ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے ہوتا ہے۔

حصے اور معذوری کی شدت کے لحاظ سے روزانہ کی سرگرمیوں کی دشواری کی شدت ہر فرد کی دوسرے فرد سے مختلف ہوتی ہے۔ بعض اوقات، ذہنی معذوری موثر کی خرابی کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے۔ چھڑی، ویبل چیئر، مصنوعی ٹانگ، اور دیگر معاون آلات جو صارف کے لیے موزوں ہوں استعمال کریں۔



اصطلاحات کی وضاحت

ICF (انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف فنکشننگ، معذوری اور ہیلتھ)

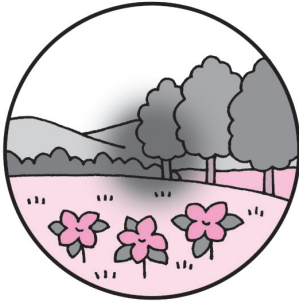
ICF کسی فرد کی مجموعی حالت کو سمجھنے کے لیے، فرد کی فعالیت اور معذوری کی درجہ بندی ہے۔ انسانی فعالیت روزمرہ کی زندگی میں درکار صلاحیت، کام اور ماحول کی نشاندہی کرتا ہے جیسے کہ جسمانی افعال اور ساخت، سرگرمیاں، اور شرکت۔

[بصارت کی خرابی]

بصارت کی خرابی ایک ایسی حالت ہے جس میں وہ چیزوں کو کس طرح دیکھتا ہے جیسے کہ بینائی اور نظر کا میدان کی معذوری کی وجہ کسی شخص کو روزمرہ اور سماجی زندگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

وجوہات میں پیدائشی عوامل (وہ لوگ جو عارضے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں)، بیماریاں، حادثات اور بڑھاپا، شامل ہیں۔ شکاری ذیابیطس کی وجہ سے بصارت کی خرابی کے کیسز کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ بصارت کی خرابی کی ڈگری ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے، بشمول وہ لوگ جو مکمل طور پر نابینا ہوتے ہیں، یا وہ جو روشنی کو محسوس کرنے کے قابل ہیں، اور وہ جو ایک محدود بصری فیلڈ کا شکار ہوتے ہیں۔

● بصارت کی خرابی کی علامات



آنکھ کے وسط میں سیاہ دھبہ /
بصری فیلڈ کی خرابی

ایسی حالت جس میں بینائی کے
میدان کا مرکز سیاہ ہو جاتا ہے
اور نظر نہیں آتا۔



تنگ یا محدود بصری فیلڈ

ایسی کیفیت جس میں حد نظر
تنگ ہو جائے۔



ہیمیسپیٹل نیگلیکٹ

ایک ایسی حالت جس میں نظر آنے
والے بصری علاقے کے نصف
حصے کو پہچانا نہیں جا سکتا۔

[سماعت کی خرابی]

سماعت کا عارضہ ایک ایسی حالت ہے جس میں کسی شخص کے جسم کا وہ حصہ جو آواز کو کان سے سمعی مرکز تک پہنچاتا ہے، کو نقصان پہنچتا ہے جس سے سننا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس کی درجہ بندی سماعت کے نقصان کی ڈگری، جسم کے متاثرہ حصے، اور اس کے شروع ہونے کے وقت کے مطابق کی جاتی ہے۔

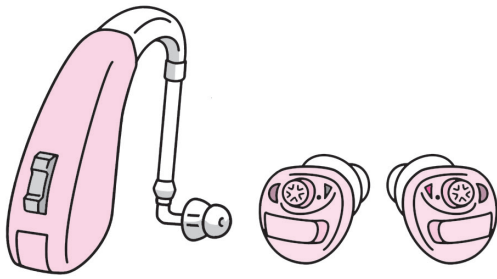
ثقل سماعت یا بہرہ پن سننے کی جزوی نااہلی ہے۔ گفتگو کے ذرائع میں آلہ سماعت کا استعمال، گفتگو بذریعہ تحریر، اشاروں کی زبان کا استعمال، اور گویائی (ہونٹ) پڑھ کر گفتگو شامل ہیں۔



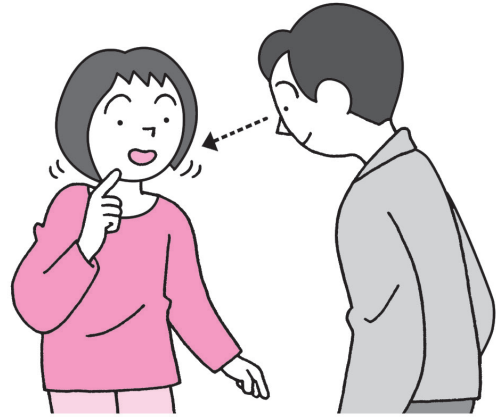
اشاروں کی زبان



گفتگو بذریعہ تحریر



ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت



گویائی (ہونٹ) پڑھنا

—کمیونیکیشن کے طریقوں، کمیونیکیشن کی مہارتوں، اور سماعت کے عارضے میں مبتلا شخص کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے استعمال کرنے کے طریقوں اور معاون آلات کی مثالوں کے لیے صفحہ 110 سے صفحہ 111 دیکھیں۔

[زبان کی خرابی]

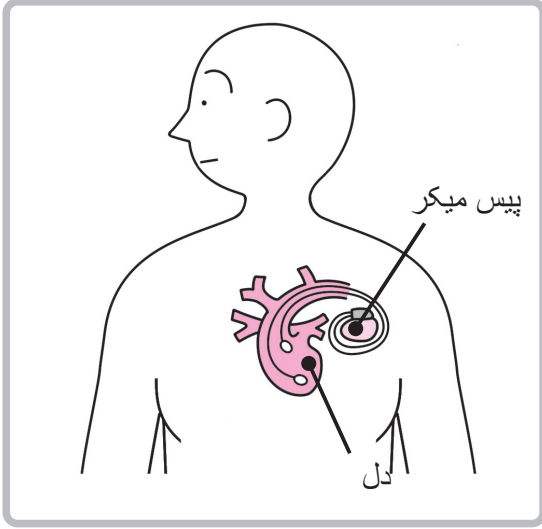
- زبان کی خرابی یا عارضہ ایک ایسی حالت ہے جس میں لسانی دماغ کے مرکز یا گفتگو بنانے میں شامل اعضاء کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے کسی شخص کا گویائی رابطہ خراب ہو جاتا ہے۔
- افیزیا ایک ایسی حالت ہے جس میں کسی چوٹ کی وجہ سے دماغی گویائی کے مرکز کو نقصان پہنچتا ہے، اور "سننے"، "بولنے"، "پڑھنے"، اور/یا "لکھنے" کی صلاحیت خراب ہو جاتی ہے۔
- گفتگو کے طریقوں میں تحریری اور تصویری کارڈ کا استعمال شامل ہے، لیکن یہ خرابی کی کیفیت کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔

● فتور نطق یا فتور گویائی والے صارف



ایسا شخص کچھ کہنا چاہتا ہے، لیکن الفاظ مکمل نہیں کر سکتا/سکتی۔

● مصنوعی پیس میکر



[دل کی خرابی]

دل کا پورے جسم میں خون پمپ کرنے سے قاصر ہونا۔

نبض کی بے ضابطگی کی وجہ سے کچھ صارفین کے سینے میں پیس میکر لگا ہوا ہو سکتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

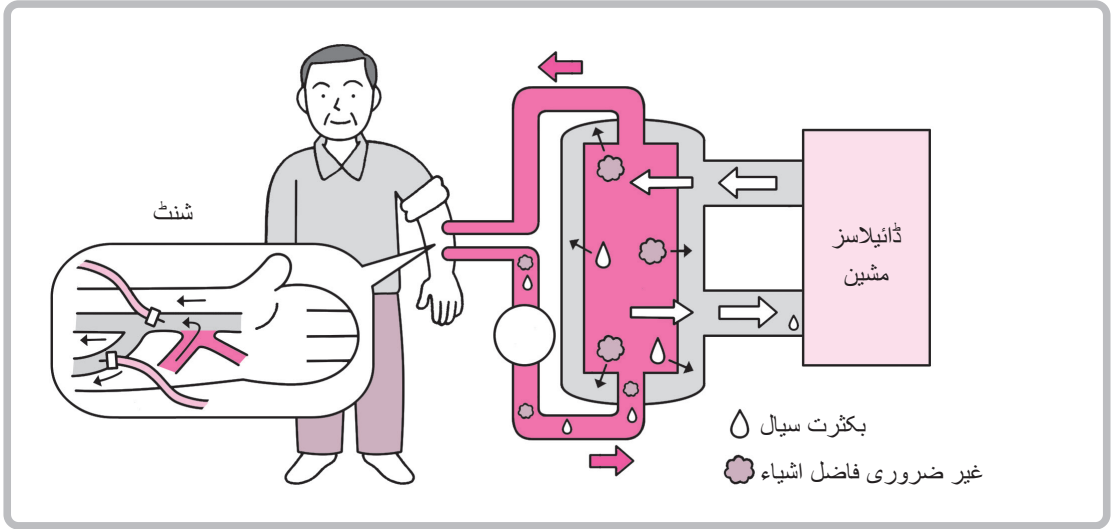
- صارف کو ایسے کاموں سے دور رکھیں جو سینے میں امپلانٹ کے حصے پر سخت دباؤ ڈال سکتے ہیں۔

[گردے کی خرابی]

گردے کا خون کو فیلٹر اور صاف کرنے سے قاصر ہونا۔

صارف کے گردے کی خرابی کی صورت میں خون صاف کرنے کے لیے مصنوعی ڈائلیسز کروانا پڑتا ہے۔

● مصنوعی ڈائلیسز کا طریقہ کار



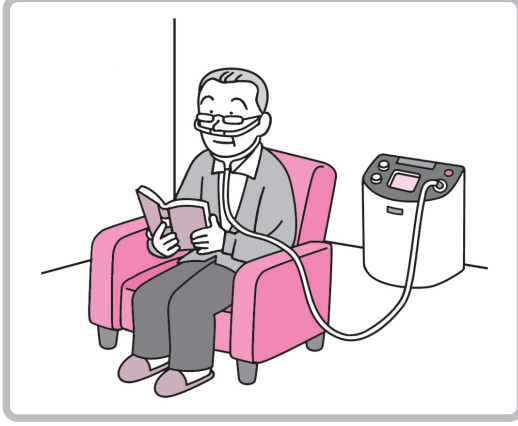
نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کو اس دن نہانے سے پرہیز کروائیں جس دن اس کو ڈائلیسز کروانا ہو۔
- محتاط رہیں کہ اس بازو پر جہاں ڈائلیسز شنٹ لگا ہوا ہے صارف اس بازو سے کوئی بھاری چیز نہ اٹھائے۔
- صارف کے نمک اور مائع کی مقدار کو محدود کریں۔

[اعضاء تنفس کی خرابی]

یہ سانس لینے میں دشواری کی حالت ہے۔
جو صارف موزوں حد تک سانس لینے سے قاصر ہو اس کا علاج آکسیجن تھراپی سے کیا جاتا ہے۔

● آکسیجن کنسنٹریٹر



● پورٹبل آکسیجن انہیلر



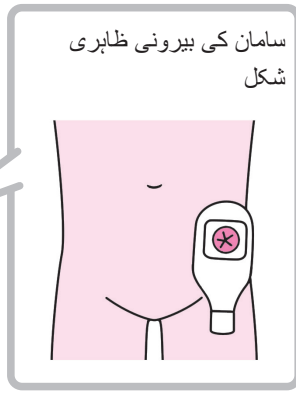
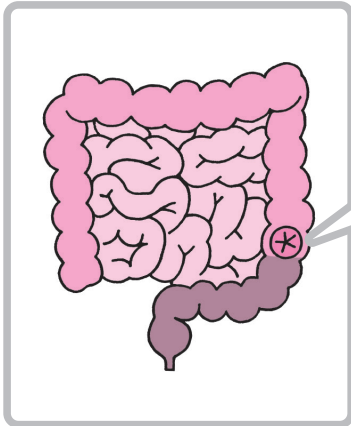
نرسنگ کیئر کے نکات

- جب صارف آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کر رہا ہو تو کھلی آگ سے پرہیز کریں۔
- صارفین کو متعدی امراض کا شکار ہونے سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔
- بجلی بند ہونے سے بچنے کی احتیاط کے طور پر اضافی بیٹری، وغیرہ کا انتظام رکھیں۔

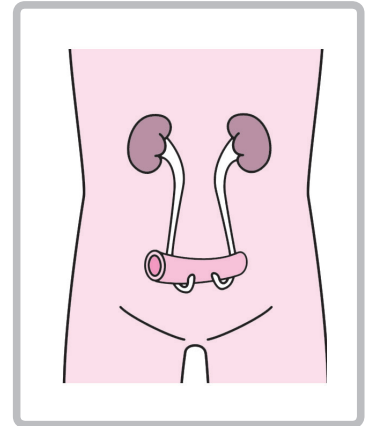
[مٹائے / ریکٹم کی خرابی]

یہ مٹائے / ریکٹم کی بیماریوں کی وجہ سے پیشاب / پاخانہ کے اخراج میں ناکامی کی حالت ہوتی ہے۔
جسم سے فضلہ کے بہاؤ کا رخ بدلنے کے لیے پیٹ پر سرجری کے ذریعے ایک سوراخ (سٹوما) بنایا جاتا ہے۔
مصنوعی پیشاب کے مٹائے اور مصنوعی مقعد دستیاب ہیں۔ جگہ کا تعین مرض کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔

● مصنوعی مقعد



● مصنوعی پیشاب کا مٹانہ



نرسنگ کیئر کے نکات

- ایک کیئر ورکر سوراخ (سٹوما) کے اوپر لگی ہوئی تھیلی یا پاؤچ (بیگ) میں موجود فضلے کو تلف کرتا کرتی ہے۔
- اگر صارف کے سٹوما کے ارد گرد سُرخی یا جلن ہو تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

[فکری یا عقلی معذوری]

فکری معذوری کا شکار شخص عام طور پر فکری نشوونما میں سست ہوتا ہے۔ اگر اسے روزمرہ کی زندگی گزارنے میں مشکلات کا سامنا ہے، تو اس کے ضرورت کے مطابق معاونت فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی زندگی کے مرحلے کے مطابق مدد فراہم کی جانی چاہیے۔
- صارف کی حالت کو جانتے ہوئے اس کے مطابق کیئر فراہم کریں۔

[دماغی معذوری]

دماغی معذوری ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص دماغی امراض کی وجہ سے دماغی افعال کی خرابی کا شکار ہوتا ہے اور اسے روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دینے اور معاشرے میں حصہ لینے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر حالت بگڑ جاتی ہے، تو وہ اپنی فیصلہ کرنے کی صلاحیت اور رویے پر کنٹرول کو نمایاں طور پر کھو سکتا/سکتی ہے۔ دماغی معذوری میں شیزوفرینیا اور موڈ کی خرابی شامل ہیں۔ دماغی معذوری والے شخص کی کچھ علامات سمعی واہمے، وہم اور ڈپریشن شامل ہیں۔

● دماغی معذوری کی علامات

● جنونی حالت



غیر معمولی طور پر مسرت اور توانائی کے لیول میں اضافے کی حالت۔

● افسردگی کی کیفیت



مایوسی، کم بولنا اور انتہائی افسردہ رہنے کی حالت۔

● وہم یا فریب



سمعی واہمے اور وسوسے پیدا ہوتے ہیں۔

3 ڈیمنشیا کی بنیادی سمجھ بوجھ

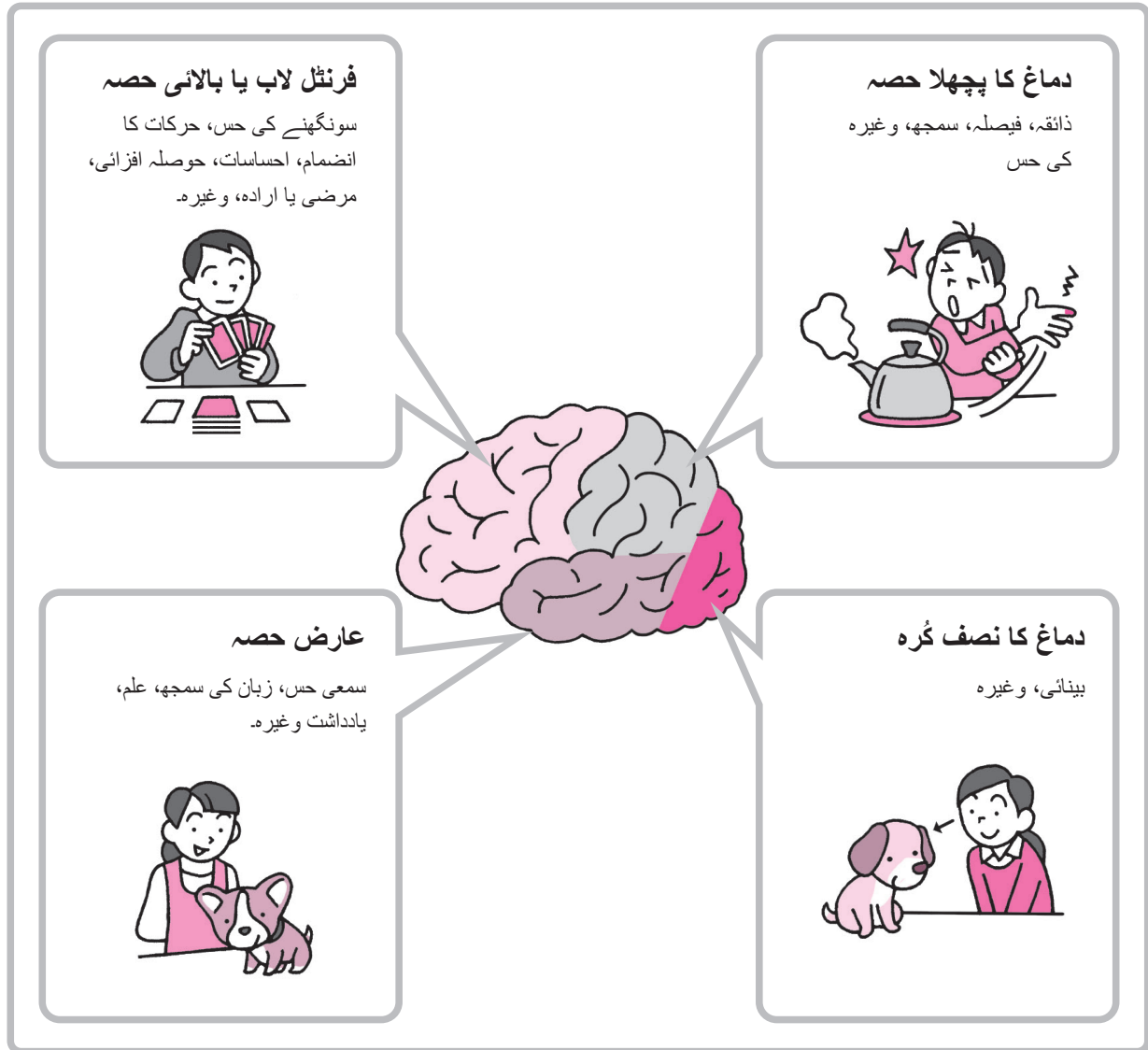
1) ڈیمنشیا سے کیا مراد ہے

دماغ انسانوں کی سرگرمیوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ڈیمنشیا سے مراد ایک ایسی بیماری ہے جس میں دماغ کا علمی فعل بعض وجوہات کی بنا پر کمزور ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں روزمرہ اور سماجی زندگی میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

دماغ کے افعال

ڈیمنشیا کو سمجھنے کے لیے دماغ کے افعال کو جاننا ضروری ہے۔ دماغ کے افعال میں کمی زندگی میں مشکلات کا باعث بنتی ہے۔

● دماغ کے چار بڑے لابس یا فصوص اور ان کے فنکشن



● علمی فنکشن کیا ہوتا ہے؟



عمل
(روز مرہ زندگی کی سرگرمیاں)



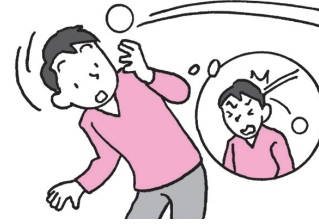
زبان
(بولنا/سمجھنا)



یادداشت
(ذہن نشین کرنا/ یاد رکھنا)



ایک پلان تیار کریں / چیزوں کا
بندوبست کریں، وغیرہ۔



شعور یا سمجھ
(چیزوں کو پہچاننا)

بھولنے اور ڈیمنشیا کے درمیان فرق

بھول جانا ڈیمنشیا کی اہم علامات میں سے ایک ہے۔ بھولنے کی عادت عمر کے ساتھ آتی ہے، لیکن یہ ڈیمنشیا والے لوگوں کی بھولنے کی کیفیت سے مختلف ہوتی ہے۔

● بھولنے کی مختلف اقسام

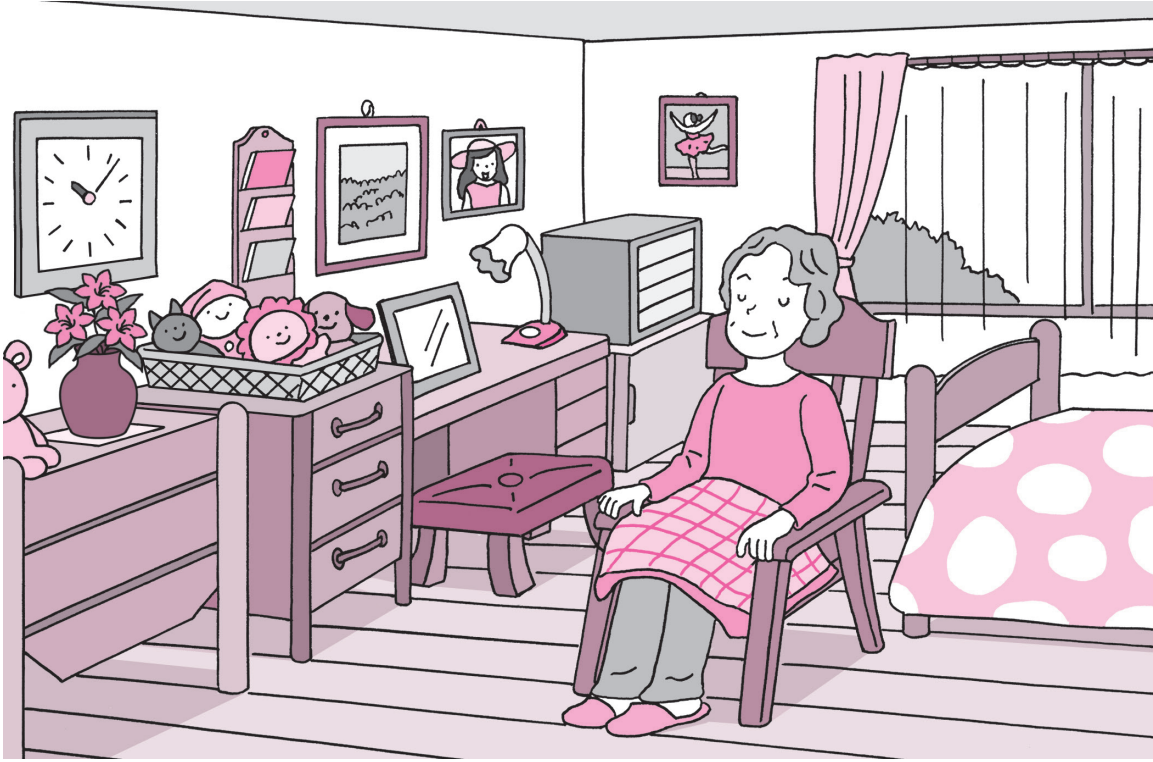
بھولنے کا تعلق ڈیمنشیا سے ہوتا ہے۔	عمر بڑھنے سے منسلک بھول جانا
مکمل تجربہ بھول جانا۔	اپنے تجربے کا حصہ بھول جانا۔
بھولنا بڑھتا ہے۔	بھول جانا بڑھتا نہیں ہے۔
بھول جانے سے آگاہی نہ ہونا۔	بھول جانے کی آگاہی۔
بھول جانا زندگی میں مشکلات کا باعث بنتا ہے۔	بھولنا زندگی میں کسی مشکل کا سبب نہیں بنتا۔

(2) ڈیمنشیا میں مبتلا لوگوں کی دیکھ بھال کے نکات

- (1) صارف کے نقطہ نظر سے سوچیں۔
صارف پر مرکوز نرسنگ کیئر مہیا کرنا ضروری ہوتا ہے۔
- (2) صارف کی زندگی کو سمجھیں
ایک مستحکم زندگی کے لیے مدد فراہم کرنا ضروری ہے۔
- (3) یہ جاننے کے بعد کہ صارف کیا کرنے کے قابل ہے معاونت فراہم کریں
معاونت فراہم کریں اور صارف کی صلاحیت اور حوصلہ اُجاگر کریں۔

● ڈیمنشا میں مبتلا شخص کی نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کے الفاظ اور رویے سے انکار نہ کریں۔ بس انہیں قبول کریں۔
- صارف کو تحفظ کا احساس دلانے کے لیے ان کی بات غور سے سنیں۔
- صارف سے اس کی سمجھنے کی صلاحیت کے مطابق آسان فہم الفاظ کے ساتھ بات کریں۔
- صبح اٹھنے سے لے کر سو جانے تک صارف کی روزانہ کے ردھم کو منظم کریں۔
- صارف کی تشویش کو دور کرنے کے لیے مل کر سوچیں اور عمل کریں۔
- کیئر ورکر کے طور پر اپنے نقطہ نظر کی بنیاد پر کمرے یا ارد گرد کے ماحول کو تبدیل نہ کریں۔



(3) ڈیمینشیا کی وجہ بننے والی اہم بیماریاں، اور علامات، وغیرہ

ڈیمینشیا کی وجہ سے ہونے والے امراض میں شامل ہیں: (1) الزائمر کی قسم کا ڈیمینشیا، (2) ویسکولر ڈیمینشیا، (3) لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا اور (4) فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا۔

● ڈیمینشیا کی وجہ بننے والی اہم بیماریاں، اور علامات، وغیرہ

درجہ بندی	دماغ کی حالت	اہم علامات، وغیرہ
(1) الزائمر کی قسم کا ڈیمینشیا 	دماغ سکڑ جاتا ہے۔	• آغاز سست ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ • یادداشت کی خرابی کے ساتھ آغاز ہوتا ہے۔ • اکثر اچھے موڈ میں ہونا۔ • بیماری کی بڑھنے کو سست کرنے والی دوا دستیاب ہے۔
(2) ویسکولر ڈیمینشیا 	دماغی بیماری کی وجہ سے خون کی شریانیں بند ہو جاتی ہیں اور دماغی خلیات کا کچھ حصہ مر جاتا ہے۔	• مراحل میں بڑھتی ہے۔ • ہیمی پلیگیا یا جسم کے ایک حصے کا فالج، زبان کی خرابی، وغیرہ • کچھ کام مریض کر سکتا ہے اور کچھ نہیں کر سکتا۔
(3) لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا 	بنیادی طور پر اوسی پیٹل یا سر کے پچھلے کا حصہ کمزور ہو جاتا ہے، اور لیوی باڈیز ظاہر ہوتی ہیں	• ایسی چیزوں کو دیکھتا ہے جن کا کوئی وجود نہیں ہوتا۔ (ہیلوسینیشن یا وابے)۔ • بریکیبسیا، وغیرہ (پارکنسن کی بیماری جیسی علامت) • غیر معمولی رویے جیسے خواب دیکھتے وقت اونچی آواز میں چیخنا (نیند کے رویے کی خرابی)
(4) فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا 	فرنٹل اور ٹمپورل لابس سکڑ جاتے ہیں۔	• فیصلے کی کمی اور مزاحمت کی کمی • شخصیت میں تبدیلی • انہی اعمال کو دہراتا ہے • جوش/جارحیت

4) ڈیمنشیا کی علامات

ڈیمنشیا کی علامات کی درج ذیل درجہ بندی کی جا سکتی ہے:

بنیادی علامات: دماغی نقصان کی وجہ سے۔

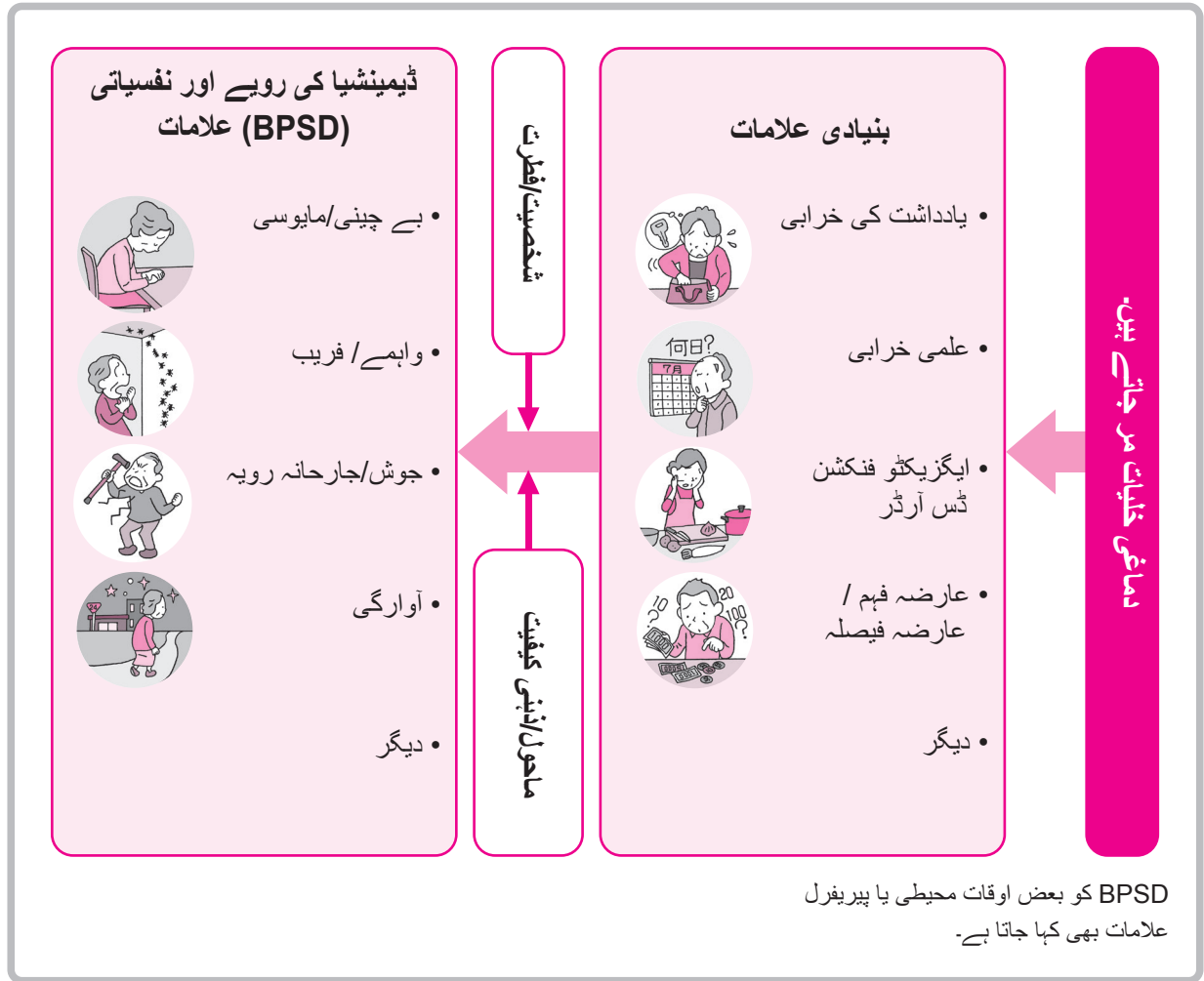
یادداشت کی خرابی، علمی عارضہ، ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر، عارضہ فہم / عارضہ فیصلہ، وغیرہ۔

ڈیمنشیا کے رویے اور نفسیاتی علامات (BPSD): یہ علامات صارف کے ماحول، شخصیت اور صارف

کے انسانی تعلقات کی وجہ سے ہوتی ہیں؛ وغیرہ۔

اضطراب/مایوسی، واہمے/فریب، جوش/جارحانہ رویہ، آوارہ گردی، وغیرہ۔

بنیادی علامات اور BPSD



[بنیادی علامات]

(1) یادداشت کی خرابی

یادداشت کی کمزوری سے مراد ایک ایسا عارضہ ہے جو نئے حقائق اور معلومات کو یاد رکھنا ناممکن بنا دیتا ہے۔ یہ ڈیمینشیا کی بنیادی علامات میں سے ایک ہے۔

(2) علمی خرابی

علمی خرابی سے مراد ایسا عارضہ ہے جس کی وجہ سے وقت، جگہ اور لوگوں کو پہچاننا ناممکن ہو جاتا ہے۔

- ایسا شخص آدھی رات کو جاگ کر باہر جانے کی کوشش کرتا/کرتی ہے۔
- ایسا شخص گھر والوں کو نہیں پہچان سکتا اور انہیں اجنبی کے طور پر دیکھتا/دیکھتی ہے۔

(3) ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر

ایگزیکٹو فنکشن ڈس آرڈر کا شکار شخص طریقہ کار یاد نہیں رکھ سکتا اور مختلف سرگرمیاں سرانجام دینے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

- کھانا پکانے کے طریقہ کار پر عملدرآمد سے قاصر ہوتا ہے۔

(4) عارضہ فہم / عارضہ فیصلہ

کم فہمی/فیصلے کی صلاحیت کی کمی کی وجہ سے فیصلہ کرنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

- رقم گننا ایک مشکل کام بن جاتا ہے۔

[ڈیمینشیا کی رویے اور نفسیاتی علامات (BPSD)]

◎ رویے یا کردار کی علامات

(1) جوش/جارحانہ رویہ

جوش و خروش اور جارحانہ رویہ اس شخص کے بے چین احساسات کی وجہ سے ہوتا ہے، کیونکہ وہ نہیں سمجھتا/سمجھتی کہ دوسرے لوگ اس کے ساتھ کیا کرتے ہیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان کا جارحانہ رویہ دوسروں کو اپنے درد کے بارے میں بتانے میں ناکامی، رفع حاجت کی طلب، پیشاب کی حاجت وغیرہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(2) آوارہ گردی

با مقصد آوارہ گردی اور/یا کسی ایسی وجہ سے گھومنے کا رویہ ہے جو اس شخص کو پرسکون نہیں رہنے دیتا۔

◎ نفسیاتی علامات

ڈیمینشیا میں مبتلا شخص کو پریشانی اور الجھن ہوتی ہے۔

(1) ہیلوسینیشن یا واہمے

ہیلوسینیشن یا ہذیان سے مراد ایسی حالت ہے، جس میں کوئی شخص ایسی چیز محسوس کرتا ہے جس کے حقیقی ہونے کی حقیقت نہیں ہوتی ہے۔



(2) وہم یا فریب

واہمہ یا فریب سے مراد ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص کسی ایسی چیز پر یقین کرتا ہے جو حقیقی نہیں ہوتی۔



تبادلہ خیال سے متعلقہ مہارتیں

1 باب نمبر 1 بات چیت کی بنیادی باتیں

2 باب نمبر 2 صارفین کے ساتھ بات چیت

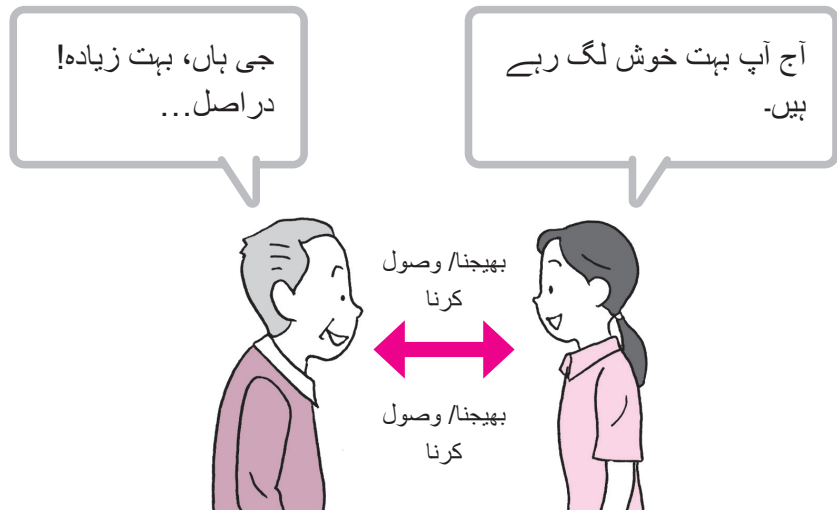
3 باب نمبر 3 ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلہ خیال

بات چیت کی بنیادی باتیں

1 تبادلہ خیال کی اہمیت

تبادلہ خیال ایک دوسرے کے ساتھ خیالات، اور احساسات وغیرہ کو شیئر کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے فریق کے ساتھ اچھا با اعتماد تعلق قائم کرنے کے لیے ایک طریقہ کے کمیونیکیشن یا بات چیت کی مہارتیں سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔

● بات چیت کیسے کی جاتی ہے



2 کمیونیکیشن کے طریقے

کمیونیکیشن کے طریقے زبانی بات چیت پر مشتمل ہوتے ہیں، جس میں زبان کا مثبت استعمال کیا جاتا ہے، اور غیر لسانی کمیونیکیشن، جس میں زبان کے علاوہ اشاروں اور چہرے کے تاثرات بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

(1) زبانی بات چیت

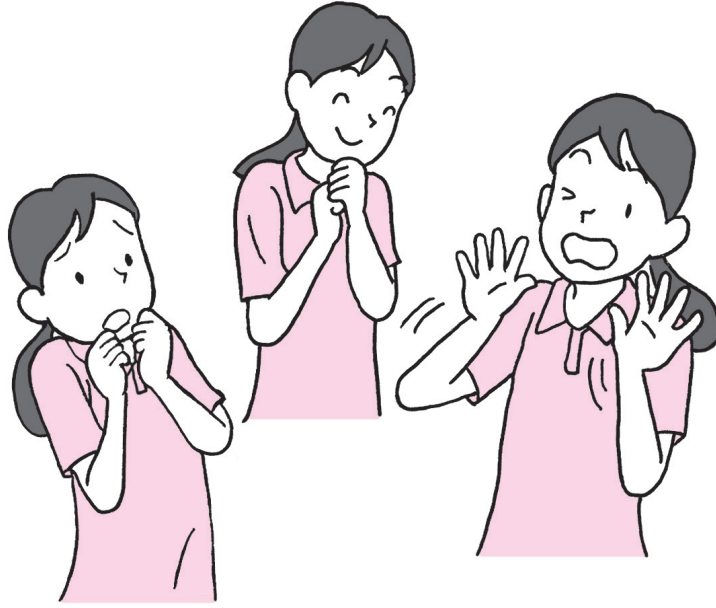
زبانی بات چیت میں گفتگو اور اشاروں کی زبان کے علاوہ حروف اور کیریکٹرز کے ذریعے گفتگو کی جاتی ہے۔

● زبانی کمیونیکیشن کی مثالیں



(2) غیر لسانی کمیونیکیشن

غیر زبانی گفتگو سے مراد زبان کے علاوہ دوسرے گفتگو کے طریقے ہیں۔ غیر زبانی گفتگو کے طریقوں میں اشارے جیسے ہاتھ کے اشارے، جسمانی زبان یا ہاڈی لینگویج، اور چہرے کے تاثرات شامل ہیں۔



3 کمیونیکیشن یا گفتگو کی مہارت

صارفین کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے، کیئر ورکرز کو ان کے ساتھ گفتگو کرتے وقت درج ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

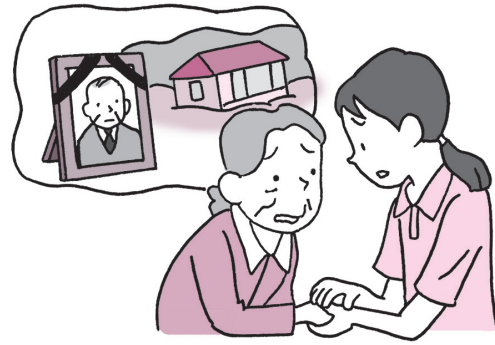
● توجہ سے سنیں۔

- توجہ سے سننے کا مطلب ہے کہ بولنے والے کو غور سے، درست طریقے سے اور اشتیاق سے سنا، اور اپنے رویے سے اس کا اظہار کرنا۔



● ہمدرد بنیں۔

- ہمدردی کا مطلب دوسروں کی رائے اور احساسات کو بانٹنا ہوتا ہے۔
- دوسرے فریق کے نقطہ نظر سے معاملات کو سمجھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔



● قبولیت

- قبولیت کا مطلب ہے دوسرے شخص کے احساسات اور رائے کو جس طرح وہ ہو اسی طرح قبول کرنا ہوتا ہے۔



2

صارفین کے ساتھ بات چیت

1 سننے کی ٹیکنیک (مثبت سننے کی ٹیکنیک)

کیئر ورکر صارفین، ان کے گھر والوں اور دیگر ماہرین کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں تاکہ صارفین کی بہتر زندگی میں معاونت کر سکیں۔

1 صارفین کی اقدار کا احترام

ہر صارف جس وقت اور ماحول میں رہتا تھا اس کی بنیاد پر اس کی اپنی اقدار ڈھل جاتی ہیں۔ کیئر ورکر نرسنگ کی دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں، اور وہ صارفین کے جذبات، خیالات، آئیڈیاز اور اقدار کا احترام کرتے ہیں۔

2 زبانی بات چیت کے حوالے سے یاد رکھنے کے لیے نکات

[الفاظ]

کیئر ورکرز کو احتیاط کے ساتھ شائستہ زبان استعمال کرنا چاہیے۔



[سوال پوچھنے کی تکنیک]

کثیر ورکرز کو صارفین سے صرف یہ نہیں پوچھنا چاہیے کہ وہ کیا جاننا چاہتے ہیں، بلکہ ان کے ساتھ دو طرفہ طریقے سے بات چیت کرنے کی بھی کوشش کرنی چاہیے۔ وہ یہ ہیں: (1) بند سوالات اور (2) کھلے سوالات۔

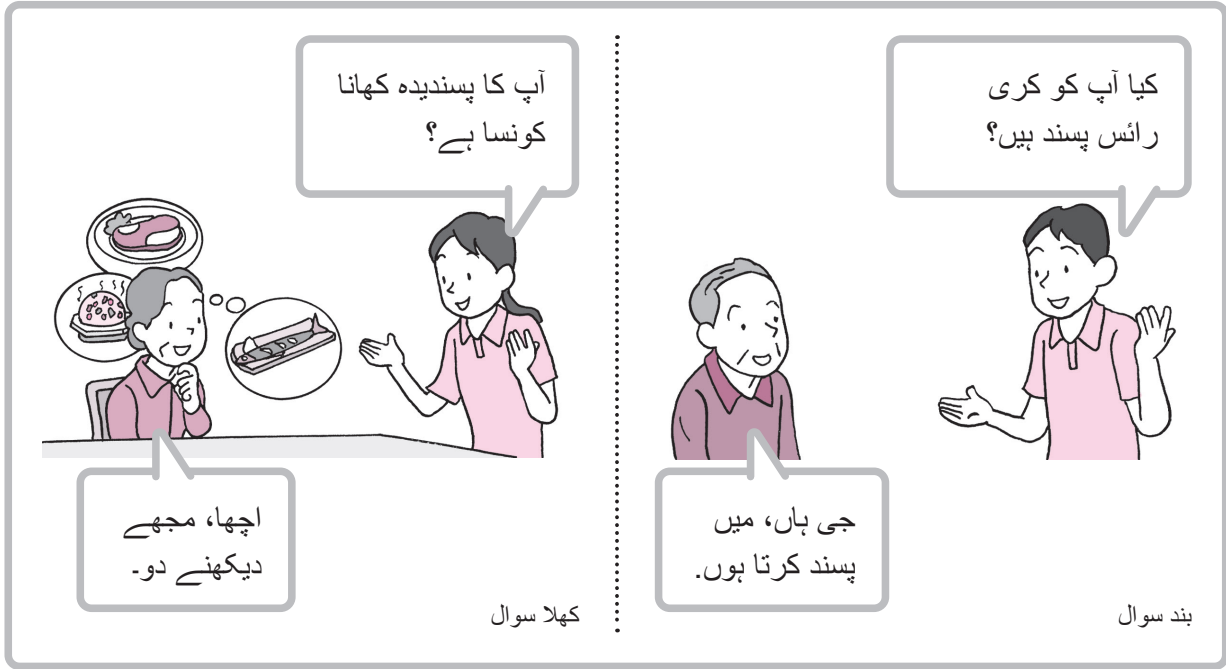
(1) بند سوال

بند سوال سے مراد وہ سوال ہے جو دوسرے فریق کی طرف سے ایک لفظی جواب، جیسے کہ "ہاں" یا "نہیں" یا "A" یا "B" نکالتا ہے۔ اگر آپ بند سوالات پوچھتے رہتے ہیں تو گفتگو یکطرفہ ہو جاتی ہے۔

(2) کھلا سوال

کھلے سوال سے مراد وہ سوال ہے جو دوسرے فریق کو آزادانہ طور پر جواب دینے کا موقع دیتا ہے جیسے کہ "آپ کا کیا خیال ہے؟" اور "آپ اسے کیسے کرنا چاہتے ہیں؟" تاہم، براہ کرم نوٹ فرما لیں کہ اگر آپ وجوہات کا تعین کرنے کے لیے "کیوں" پوچھتے رہتے ہیں تو دوسرا فریق یہ سوچ سکتا ہے کہ اس پر الزام لگایا گیا ہے۔

● سوالات کی مثالیں



[دبرانہ]

کیئر ورکر صارف کے کہنے کو دہرا کر صارف کو پیغام دے سکتا ہے کہ "میں سن رہا ہوں۔"

● دبرانے کی مثال



(3) غیر لسانی مواصلات کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

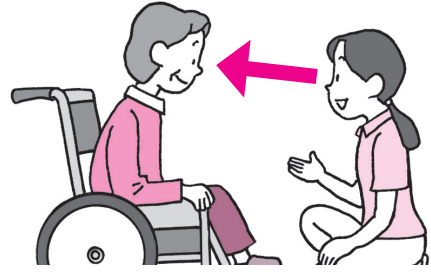
[اشارے اور چہرے کے تاثرات]

کیئر ورکر صارف کے اشاروں اور چہرے کے تاثرات کا مشاہدہ کرتا/کرتی ہے اور مشاہدے کی بنیاد پر اس کے ساتھ بات چیت کرتا/کرتی ہے۔

[نظریں ملانا]

کیئر ورکر صارف کے ساتھ اسی سطح پر آنکھ کا رابطہ قائم کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر آنکھ سے رابطہ نہ ہو تو صارف کے لیے یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ کیئر ورکر سن رہا ہے۔

● اسی لیول پر آئی کانٹیکٹ کیسے قائم کیا جائے؟



اسی لیول پر آئی کانٹیکٹ



اگر کیئر ورکر صارف کو نیچا دیکھتا ہے تو صارف اس سے خوفزدہ محسوس کرے گا۔

[آواز کا اتار چڑھاؤ یا ٹون]

الفاظ کے درمیان توقف کرتے ہوئے دھیمے، اور نرم لہجے میں صارف سے بات کریں۔

[سر بلانا اور اتفاق کرنا]

سر کو اوپر نیچے اثبات میں ہلا کر صارف سے اتفاق کرنا، یہ کہتے ہوئے کہ "میں بالکل متفق ہوں" کہنے سے جو صارف نے کہا ہے اسے غور سے سننے کے رویے کا اظہار ہوتا ہے۔

[حالت جسم، ہاتھ اور جسم کے اشارے]

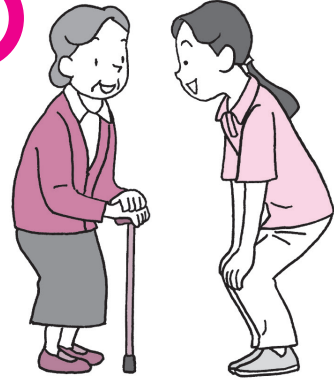
- کیئر ورکر صارف کے ساتھ آمنے سامنے بات چیت کرتا ہے۔
- اگر آپ کسی کی بات سنتے ہوئے اپنے بازوؤں یا ٹانگوں کو کراس کرتے ہیں یا کرسی پر پیچھے ٹیک لگاتے ہیں، تو اس شخص پر برا تاثر پڑے گا۔
- ہاتھ اور جسم کے اشاروں کا مفہوم ملک اور ثقافت کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔



● جسم کی حالت سے متعلق یاد رکھنے کے نکات



کراس بازو



آمنے سامنے بات کریں



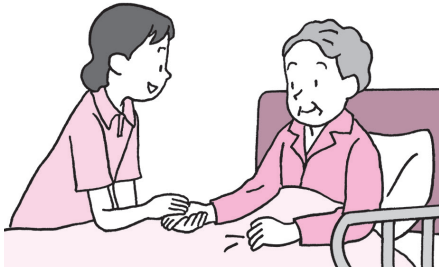
کرسی پر پیچھے کی طرف ٹیک لگانا



کراس ٹانگیں

● چھونے کی مثال

[فاصلہ/چھونا]



گفتگو کرتے وقت آہستہ سے اپنا ہاتھ دوسرے شخص کے ہاتھ پر رکھیں۔

کچھ ممالک میں، قریبی بات چیت اور جسمانی رابطہ وابستگی کا احساس پیدا کرتا ہے۔

تاہم جاپان میں کہا جاتا ہے کہ بہت سے لوگ قریبی رشتوں کے درمیان بھی ایک مخصوص فاصلہ برقرار رکھنے پر زیادہ اطمینان محسوس کرتے ہیں۔

کسی دوسرے شخص سے جسمانی ربط، اس کے وقت، شدت، اور تعداد تکرار جیسے عوامل پر منحصر ہے کہ دوسرا فریق اسے کیا سمجھتا ہے

2 وضاحت اور رضامندی (باخبر رضامندی)

کیئر ورکر صارف کو فیصلہ سازی میں معاونت فراہم کرتا/کرتی ہے تاکہ وہ اپنی معمول کی زندگی گزار سکے۔ صارفین کو فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کرتے وقت، کیئر ورکر کو درج ذیل نکات سے آگاہ ہونا چاہیے:

- (1) موجود آپشنز یا اختیار انتخاب
- (2) ہر آپشن کے فوائد اور نقصانات کو احتیاط سے بیان کریں۔
- (3) صارف کو اپنی مرضی سے منتخب/فیصلہ کرنے دیں۔

صارف کے فیصلے کو پورا کرنے کے لیے، کیئر ورکر کو اسکی پسند کا احترام کرنا چاہیے۔

3 صارف کی کیفیت سے مطابقت والی کمیونیکیشن

ایسا وقت بھی ہوتا ہے جب بیماریوں اور معذوری کی وجہ سے صارف کے لیے دوسروں سے بات چیت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کیئر ورکر کے لیے ضروری ہے کہ وہ صارف کی بیماریوں اور معذوریوں کی بنیاد پر گفتگو کے مناسب طریقے منتخب کرے۔

1 مختلف معذوریوں کی خصوصیات کے لیے موزوں کمیونیکیشن کی اہمیت

کیئر ورکر صارف کی گفتگو کی ضروریات کا جائزہ لے گا اور اس کے ساتھ اس طریقے سے بات چیت کرے گا جو اس شخص کے لیے موزوں ہو۔
حال ہی میں، ICT (انفارمیشن اینڈ کمیونیکیشن ٹیکنالوجی) کو بات چیت کے ایک ذریعہ کے طور پر اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔

(2) بصارت سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت

1. بینائی سے محروم فرد کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

بصارت کی خرابی ایک ایسا مرض ہے جس میں انسان چیزوں کو دیکھنے سے قاصر ہوتا ہے یا چیزوں کو دیکھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ ایسا شخص بصری ادراک سے کافی معلومات حاصل نہیں کر سکتا، اس لیے ایسی صورتحال ہوتی ہے، جب وہ اپنے اور مختلف چیزوں کے درمیان فاصلہ اور وہ جگہ نہیں جانتا جس جگہ وہ موجود ہوتا/ہوتی ہے۔

2. بینائی سے محروم شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

① وہ معلومات استعمال کریں جو نظر سے دیکھے بغیر حاصل کی جا سکتی ہوں۔
چیزوں کی لوکیشن اور خصوصیات وغیرہ کو خاص طور پر اور تفصیل سے بیان کریں۔ مزید برآں، اپنی آواز کی گونج اور لہجے کے بارے میں باخبر رہنا ضروری ہے۔
آپ ایسے شخص کو کسی دوسرے شخص یا چیز کو چھونے کی اجازت دے کر بھی معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

② وہ معلومات استعمال کریں جو نظر سے دیکھے بغیر حاصل کی جا سکتی ہوں۔
اگر کیئر ورکر بغیر کچھ بولے صارف کو چھوتا ہے، تو وہ گھبرا جائے گا۔ پہلے ان سے بات کرنا یقینی بنائیں۔ جب آپ صارف سے بات کریں تو سب سے پہلے اس شخص کو اس کے نام سے پکاریں۔
یہ بھی ضروری ہے کہ کیئر ورکر خود اس کو اپنی اطلاع دے۔

● وہ معلومات استعمال کریں جو نظر سے دیکھے بغیر حاصل کی جا سکتی ہوں۔



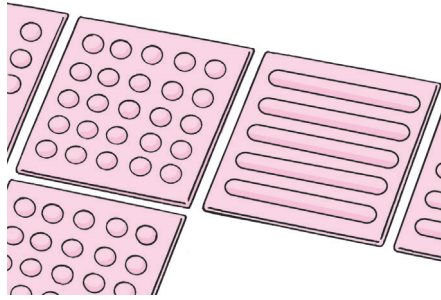
⑤ خاص طور پر، مقام اور سمت کی وضاحت کریں۔

جب آپ مقام کی وضاحت کرتے ہیں، تو واضح بتائیں۔ مثال کے طور پر، اس شخص سے کہیں: "آپ کے دائیں طرف" اور "جہاں سے میری آواز آرہی ہے۔" جب وہ شخص کھانا کھا رہا ہو اور آپ کو اسے بتانا پڑے گا کہ ایک مخصوص ڈش کہاں رکھی ہے، آپ اس کی سمت کی وضاحت دن کے ایک مخصوص وقت پر گھڑی کے گھنٹہ والے ہاتھ کی طرف اشارہ کر کے کر سکتے ہیں۔ اس طریقہ کو "گھڑی کی پوزیشن" کہا جاتا ہے۔

3. بینائی کی خرابی والے شخص کے ساتھ بات چیت کرنے میں مدد کے طریقوں اور آلات کی مثالیں بصارت سے محروم صارف کی کیفیت کے مطابق معاونت کے آلے کا استعمال ان کے ساتھ بات چیت کرنا آسان بنا دے گا۔

(بریل)

بریل اور بریل بلاکس نابینا افراد کے ساتھ معلومات کی کمیونیکیشن کے اوزار کے طور پر دستیاب ہوتے ہیں۔



بریل بلاکس



بریل

3) سماعت کی خرابی کا شکار شخص کے ساتھ کمیونیکیشن یا بات چیت

1. سماعت کی خرابی والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات

چونکہ ایسا شخص آوازیں ٹھیک سے نہیں سن سکتا، اس لیے اسے ضرر اور تنہائی کا احساس ہوتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اسے نفسیاتی مدد بھی فراہم کی جائے۔

2. سماعت کی خرابی والے شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

- اس سے آمنے سامنے ہو کر بات کریں تاکہ ایک دوسرے کے چہرے کے تاثرات اور منہ کی حرکات نظر آئیں۔
- اگر وہ کسی کان سے بہتر سن سکتے ہیں تو اس کان کی طرف سے ان سے بات کریں۔
- آہستہ اور صاف بات کریں۔
- ضرورت سے زیادہ اونچی آواز میں نہ بولیں۔
- اس کے ساتھ ہر ممکن حد تک پرسکون یا خاموشی والی جگہ پر بات کریں۔

3. سماعت کے عارضے میں مبتلا شخص کے ساتھ بات چیت کرنے میں مددگار طریقوں اور آلات کی مثالیں۔

(گفتگو (ہونٹ) پڑھنا)

گفتگو (ہونٹ) پڑھنے سے مراد کمیونیکیشن کے لیے ہونٹوں کی حرکت کو دیکھنا اور اس کی ترجمانی کرنا ہوتا ہے۔

● لپ ریڈنگ کے ذریعے بات چیت



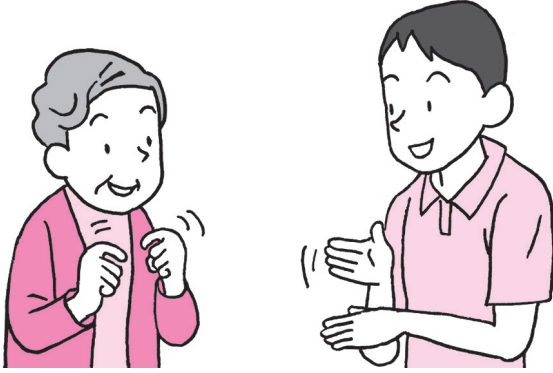
● گفتگو بذریعہ تحریر



(گفتگو بذریعہ تحریر)

کاغذ، یا تحریری بورڈ وغیرہ کا استعمال کرتے ہوئے کسی شخص سے بات چیت کریں۔ آئی سی ٹی بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

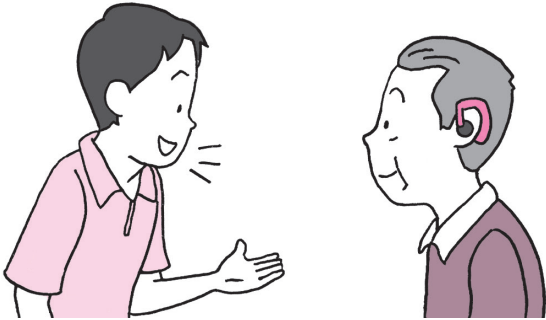
● اشاروں کی زبان کے استعمال سے گفتگو



(اشاروں کی زبان)

اشاروں کی زبان سے مراد انگلیوں اور ہاتھ کے اشاروں اور چہرے اور گردن کی حرکات کو ملا کر استعمال کرتے ہوئے معنی کا اظہار کرنا ہوتا ہے۔

● گفتگو بذریعہ استعمال ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت

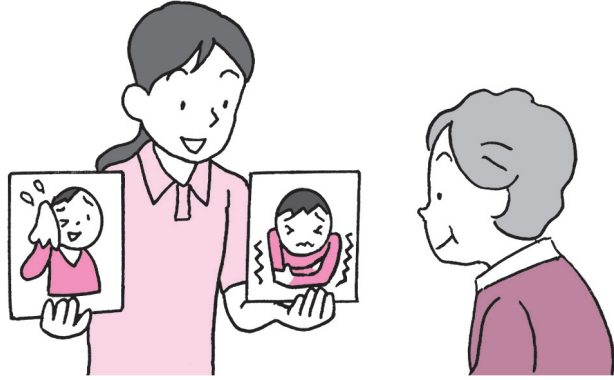


(ہیئرنگ ایڈ یا آلہ سماعت)

ہیئرنگ ایڈ ایک معاون آلہ ہے جو مائیکروفون کے ساتھ آوازیں اکٹھا کرتا ہے، انہیں بڑھاتا ہے، اور کانوں تک پہنچاتا ہے۔

4) قوت گویائی سے محروم شخص کے ساتھ کمیونیکیشن

1. افیزیا والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن کی خصوصیات
افیزیا اس وقت ہوتا ہے جب لینگویج میں مشغول دماغ کے حصے کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کی خصوصیات "سننا اور سمجھنا"، "پڑھنا اور سمجھنا"، "بولنا"، اور "لکھنا" جیسے افعال میں کمی ہے۔
2. افیزیا والے شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات
 - اس شخص سے مختصر، اور سمجھنے میں آسان الفاظ استعمال کرتے ہوئے آہستہ اور واضح طور پر بات کریں۔
 - گفتگو کے علاوہ دیگر کمیونیکیشن طریقوں کا استعمال کریں، بشمول تصاویر، فوٹو، اور ہاتھ اور جسم کے اشارے۔
 - گفتگو کی معمولی غلطیوں کی نشاندہی نہ کریں۔
 - بند سوالات پوچھیں جن کا جواب "ہاں" یا "نہیں" میں دیا جا سکتا ہے۔
3. افیزیا والے شخص کے ساتھ بات چیت میں استعمال کرنے کے لیے مدد کے طریقوں اور آلات کی مثالیں
 - گفتگو کی بجائے ہاتھوں اور جسم کے اشاروں کا استعمال
 - تصاویر اور خاکوں کا استعمال



5) ڈیمنشیا والے شخص کے ساتھ کمیونیکیشن

1. ڈیمنشیا والے شخص کے ساتھ بات چیت کی خصوصیات

دماغ کے علمی افعال میں کمی کی وجہ سے، ایسے معاملات جہاں بات چیت کو کئی بار دہرایا جاتا ہے، یا جہاں کیئر ورکر اور صارف کے درمیان کمیونیکیشن میں کوئی مماثلت نہیں ہوتی ہے۔

2. ڈیمنشیا میں مبتلا شخص کے ساتھ بات چیت کرتے وقت یاد رکھنے کے نکات

- آہستہ بات کریں۔
- آسانی سے سمجھنے والے الفاظ اور مختصر جملوں کے ساتھ بات چیت کریں۔
- یہاں تک کہ اگر صارف جو کہتا ہے وہ حقیقت میں غلط ہے، اس سے انکار نہ کریں۔ بس اسے قبول کریں اور اس کے ساتھ ہمدردی کریں۔

● ڈیمنشیا کے شکار شخص کے ساتھ بات چیت کی مثالیں۔



3

ٹیم کے ارکان کے ساتھ تبادلہ خیال

1 ریکارڈ رکھ کر معلومات شیئر کرنے کی بنیادی سمجھ

(1) معلومات شیئر کرنے کا مقصد

نرسنگ کیئر صرف کیئر ورکرز کے ذریعے نہیں بلکہ ایک ٹیم کی شکل میں میڈیکل اور دیگر عملے کے تعاون سے فراہم کی جاتی ہے۔ ٹیم کے اراکین نرسنگ کیئر کے مواد اور طبی معلومات شیئر کرتے ہیں تاکہ صارف کو نرسنگ کیئر کی بہتر خدمات فراہم کی جا سکیں۔

● معلومات شیئر کرنے کے طریقے

ریکارڈ رکھ کر معلومات کا تبادلہ

کیئر پلان، کیس ریکارڈ، ہینڈ اوور نوٹ بُک وغیرہ۔

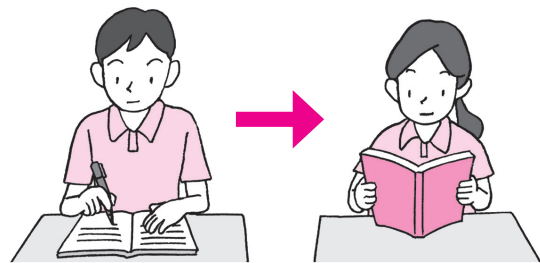
● میٹنگ منعقد کر کے معلومات کا تبادلہ (بات چیت)

میٹنگز ہوتی ہیں، بشمول ایک ہینڈ اوور میٹنگ جہاں صارفین کے بارے میں معلومات اگلی شفٹ کے حوالے کی جاتی ہیں اور ایک میٹنگ جہاں عملہ نرسنگ کیئر سے متعلق موضوعات پر تبادلہ خیال کرتا ہے۔

● اگلی شفٹ کے ساتھ معلومات شیئر کرنا



● ریکارڈ رکھ کر معلومات شیئر کرنا



(2) نرسنگ کیئر میں ریکارڈ رکھنے کی اہمیت

اچھے معیار کی نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے لیے، کیئر ورکر کو صارف کی معلومات کو سمجھنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ کیئر ورکر صارف کی کیفیت، صارف کو دی گئی کیئر، اور اس کے جوابی رویے کو ریکارڈ کرتا ہے۔

ریکارڈ رکھنا دو تناظر میں اہم ہے: بہتر نگہداشت کی سروسز کی فراہمی اور ٹیم کیئر پر عملدرآمد۔

(3) نرسنگ کیئر کا ریکارڈ رکھنے کی بنیادی باتیں

(1) اسی دن یادیں ریکارڈ کریں۔

(2) تاریخ اور وقت کو درست طریقے سے ریکارڈ کریں۔

تاریخ کو ریکارڈ کریں تاکہ یہ جاننا ممکن ہو سکے کہ ریکارڈ شدہ واقعہ کب پیش آیا۔

(3) حقائق ریکارڈ کریں۔

حقائق کو "موضوعی" اور "معروضی" حقائق میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

حقائق	تفصیلات
موضوعی حقائق	• صارف نے کیا دیکھا، اس نے کیا تجربہ کیا، اس نے کس کے بارے میں شکایت کی، وغیرہ۔
معروضی حقائق	• کیئر ورکر، وغیرہ نے کیا مشاہدہ کیا؟ • بلڈ پریشر کی قدر، جسم کا درجہ حرارت، چیکنگ کا ڈیٹا، وغیرہ۔

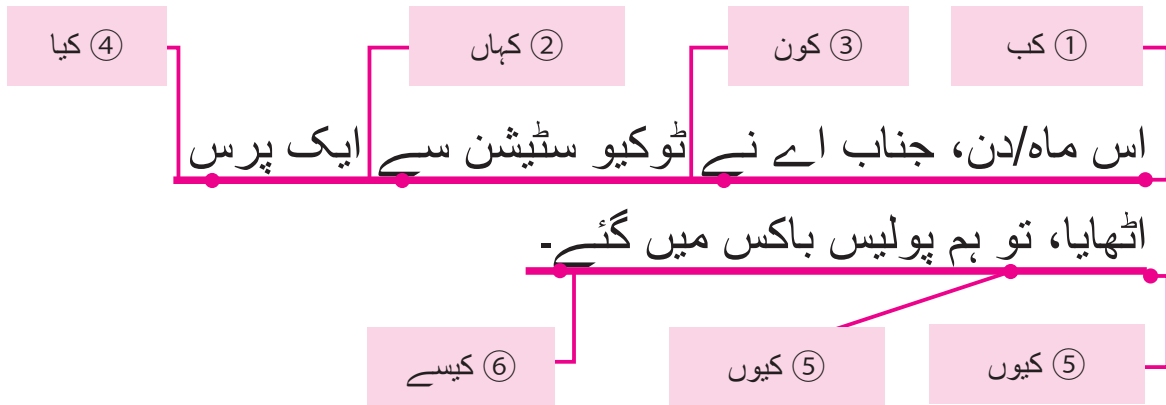
● ریکارڈ کی مثال

تاریخ	معروضی حقائق	موضوعی حقائق
20 جولائی 2019	جناب XX صاحب کے سیکرم ایریا پر 1 سینٹی میٹر قطر کی سرخی پائی گئی، صبح 8 بجے جب میں نے بیت الخلا میں مدد فراہم کی۔ میں نے ان سے پوچھا اور "انہوں نے کہا کہ وہ کوئی درد محسوس نہیں کر رہا/ہی ہے۔" میں نے نرس کو اس حقیقت کی اطلاع دی اور اس کو پریشر السر کے ابتدائی مرحلے کے طور پر شناخت کیا گیا۔	

(4) واضح طور پر مندرجہ ذیل چھ نکات ریکارڈ کریں:

① کب	←	いつ
② کہاں	←	どこで
③ کون	←	だれが
④ کیا	←	何を
⑤ کیوں	←	なぜ
⑥ کیسے	←	どのように

● آسانی سے سمجھ میں آنے والے جملوں کی مثال



4) ذاتی معلومات کا تحفظ اور رازداری کو برقرار رکھنا

کیئر ورکرز کو معلومات کو سنبھالنے پر احتیاط سے توجہ دینی چاہیے۔ ذاتی معلومات کا تحفظ اور رازداری کو برقرار رکھنا، بالخصوص، پیشہ ورانہ ماہرین کی اخلاقیات کے حصے کے طور نہایت ضروری ہے۔

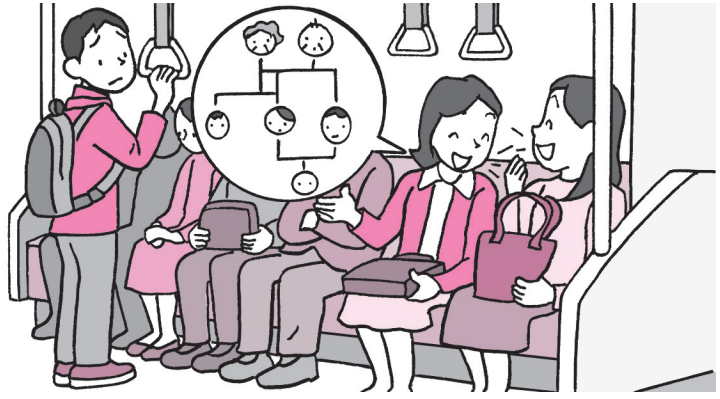
ذاتی معلومات کے شیئر کرنے کے لیے، ذاتی معلومات وغیرہ کے استعمال کے بارے میں صارف کی رضامندی حاصل کرنا ضروری ہے۔

(ذاتی معلومات کی اقسام)

نام، پتہ، فون نمبر، متعلقہ فرد کی تصویر، وغیرہ۔

ذاتی معلومات کے تحفظ کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے:

- صارفین اور اپنے کام کی جگہ کے بارے میں اپنے کام کی جگہ سے باہر بات نہ کریں۔
- انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر صارفین اور اپنے کام کی جگہ کے بارے میں تبصرے پوسٹ نہ کریں۔



1 رپورٹنگ/کمیونیکیشن

کیئر ورکرز ایک ٹیم کے طور پر نرسنگ کی دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں۔ لہذا، وہ صارفین کے ساتھ رابطے کے دوران دکھائی دینے والی چیزوں اور اپنے کام کے اسٹیٹس کے بارے میں ٹیم کو رپورٹ کرتے ہیں اور ان سے بات چیت کرتے ہیں، اور یہ معلومات شیئر کرتے ہیں۔ رپورٹنگ اور کمیونیکیشن کا وقت، متن یا تفصیلات کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر مندرجات پر فوری طور پر ایکشن لینا ضروری ہوتا ہے، جیسے کہ حادثہ، تو فوری طور پر بلا تاخیر اس کی اطلاع دیں۔

● معلومات فراہم کرنے والا

شخص

- سادہ اور مختصر بات چیت کریں۔
- حقائق اور اپنے فیصلوں کو الگ الگ بتائیں
- رپورٹنگ کرنے کے وقت اور مقام پر غور کریں۔



● معلومات وصول کرنے والا

والا شخص

- نوٹس لیں
- حقائق اور عملے کے فیصلوں کو الگ سے سنیں۔
- مندرجات کو دوبارہ دہرائیں۔

2 مشاورت

جب آپ کو مشکل درپیش ہو یا کوئی چیز سمجھ میں نہ آ رہی ہو، تو اپنے ساتھیوں، اور ماہرین، وغیرہ سے مشورہ کریں۔ جب آپ کو پریشانی لاحق ہو تو خود سے فیصلہ نہ کریں۔ صلاح لینے کے لیے دوسروں سے مشورہ کریں۔

روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

1 باب نمبر 1
چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں مدد سے متعلق
نرسنگ کیئر

2 باب نمبر 2
کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

3 باب نمبر 3
چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق
نرسنگ کیئر

4 باب نمبر 4
گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

5 باب نمبر 5
نہانے / صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

6 باب نمبر 6
گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

1 چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

1 پیدل چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے کی اہمیت

1 نرسنگ کیئر میں چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے کی اہمیت

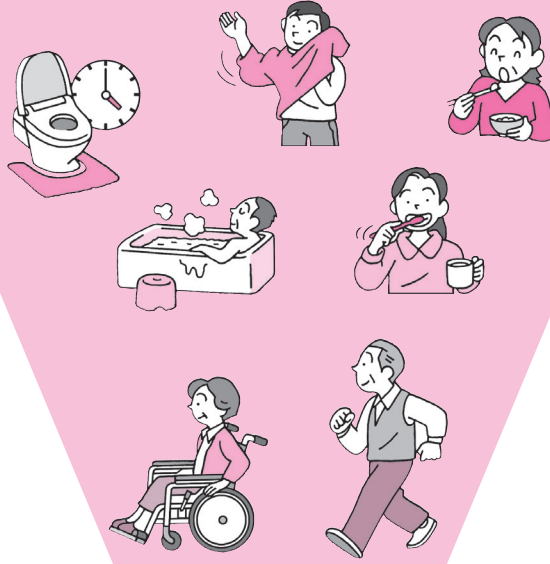
ادھر اُدھر گھومنے سے انسان کی سرگرمیوں کا میدان وسیع ہو جاتا ہے۔ کسی بھی فرد کی وسیع سرگرمیوں والی زندگی جسمانی کیفیت اور نفسیاتی افعال کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔ روزمرہ زندگی کے مناظر میں، لوگ اس جگہ منتقل ہوتے ہیں جہاں وہ کچھ کام کرتے ہیں، جیسے کہ کھانے کے کمرے میں کھانا کھانا، پیٹ خالی کرنے کے لیے بیت الخلا جانا، اور نہانے کے لیے باتھ روم جانا۔ اس طرح ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کا تعلق روزمرہ کی زندگی کے کاموں سے ہوتا ہے۔



IADL (روزمرہ زندگی کی اہم سرگرمیاں یا کام)



ADL (روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں یا کام)



اصطلاحات کی وضاحت

ADL (Activities of Daily Living): روزمرہ زندگی کی سرگرمیاں
یا کام اور IADL (Instrumental Activities of Daily Living):
روزمرہ زندگی کی اہم سرگرمیاں یا کام

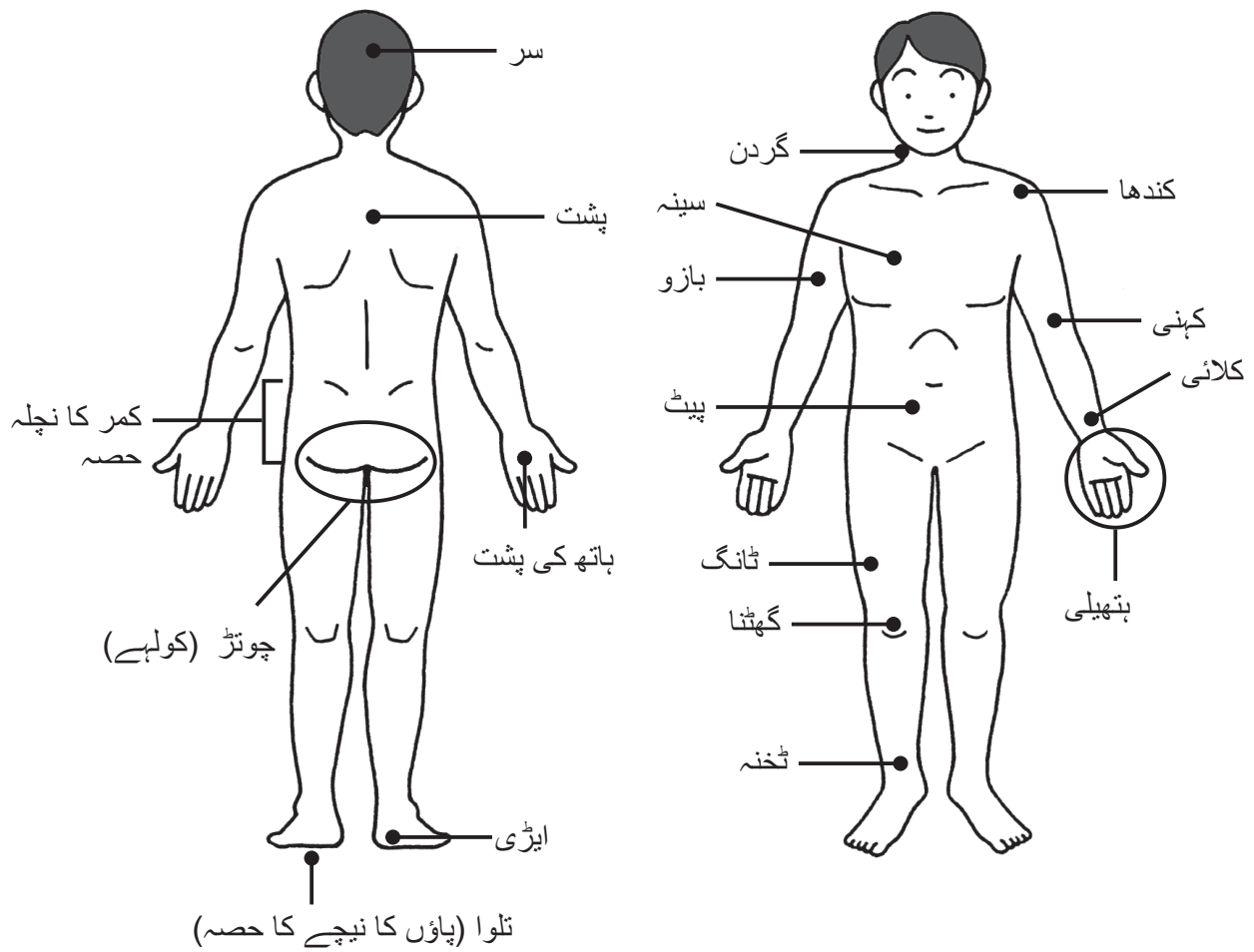
ADL جسمانی سرگرمیوں کا ایک سلسلہ ہے جو ایک شخص آزادانہ طور پر زندگی گزارنے کے لیے کرتا ہے۔ ADL میں چہل قدمی، کھانا، کپڑے پہننا، رفع حاجت، اور نہانا شامل ہیں۔ IADL کسی شخص کی گھر اور کمیونٹی میں زندگی گزارنے کے لیے ضروری قابلیت ہوتی ہے۔ IADL میں مالیات کا انتظام، خریداری، کپڑے دھونا، نقل و حمل کی سروسز کا استعمال، اور کمیونیکیشن آلات کا استعمال شامل ہیں۔

2 چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

(1) جسم کے وہ حصے جو چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے سے متعلق ہیں۔

چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے کے لیے مختلف عضلات اور جوڑ کام کرتے ہیں۔

● جسم کے اہم حصے چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے سے متعلق ہوتے ہیں۔

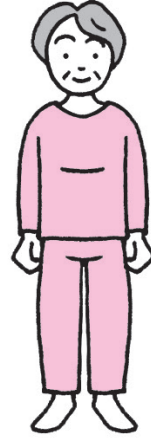


(2) پوزیشن

پوزیشنوں کو سیدھی پوزیشن (کھڑی پوزیشن)، بیٹھی ہوئی پوزیشن (بیٹھنے کی پوزیشن)، اور ڈیکیوبیٹس پوزیشن (لیٹنے کی پوزیشن) میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

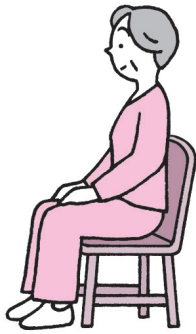
(1) کھڑی پوزیشن

● کھڑی پوزیشن



(2) بیٹھنے کی پوزیشن

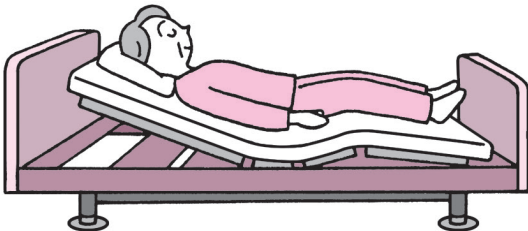
● وہ پوزیشن جس میں شخص بیٹھتا ہے



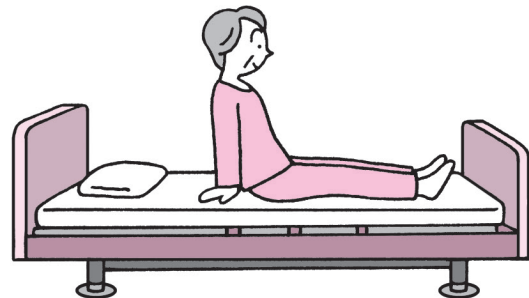
● بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کر کے
کرسی پر بیٹھنے کی پوزیشن



● نیم بیٹھنے کی پوزیشن (فاؤلر کی پوزیشن،
نیم فاؤلر کی پوزیشن)

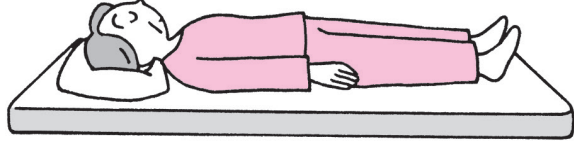


● دیر تک بیٹھنے کی پوزیشن

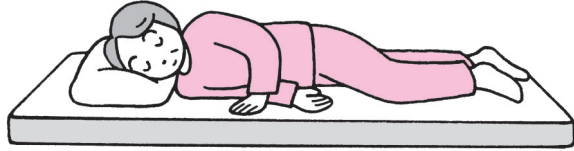


(3) ڈیکوبیٹس یا لیٹنے کی پوزیشن

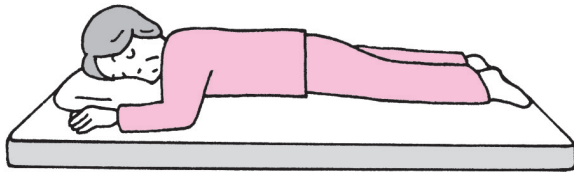
● سوپائن پوزیشن؛ ڈورسل پوزیشن
(کمر کے بل لیٹنا)



● لیٹرل پوزیشن (پہلو کے بل لیٹنا)



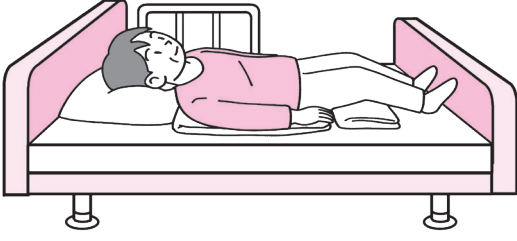
● اونڈھے لیٹنے کی پوزیشن
(پیٹ پر لیٹنا)



(3) آرام ده پوزیشن

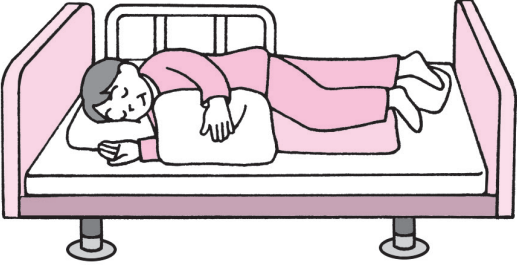
● آرام ده سوپائن پوزیشن

یہ سب سے زیادہ مستحکم جسمانی حالت ہوتی ہے۔



● آرام ده (دائیں) پہلو پوزیشن

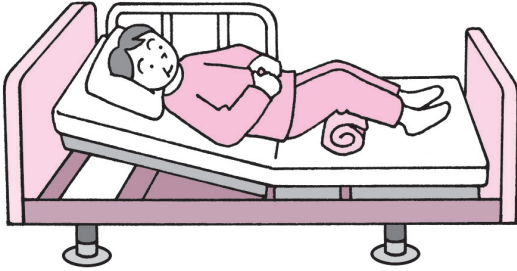
سینے کے سامنے تکیہ رکھ دیں۔ دائیں پاؤں کے نیچے نچلے اعضاء کے درمیان ایک اور تکیہ رکھیں۔



● آرام ده نیم بیٹھنے کی پوزیشن

(فاؤلر کی پوزیشن، نیم فاؤلر کی پوزیشن)

دونوں نچلے اعضاء کو بلند کرنے کے لیے گچی بیڈ کو چلائیں۔ اگر یہ ایڈجسٹ ایبل بیڈ نہیں ہے تو دونوں گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھیں۔



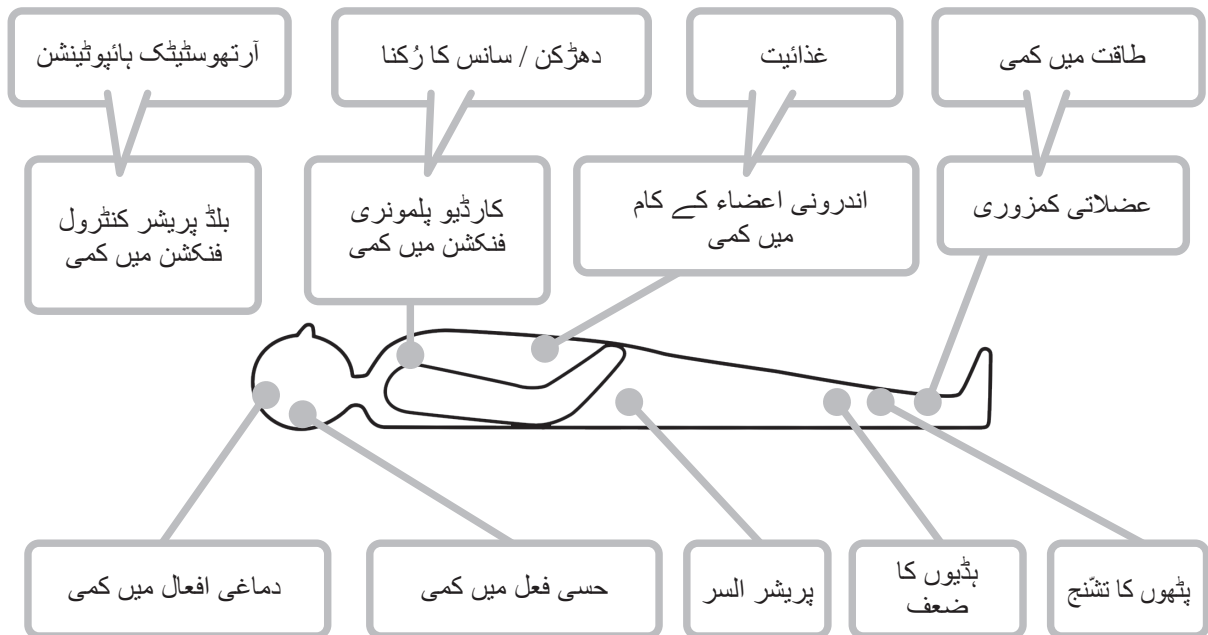
سینوکی

صارف کے جسم کے اوپری حصے کو اٹھانے کے بعد ایک بار اس کی کمر کو بستر سے ہٹائیں۔
اس طریقہ کار کو سینوکی کہا جاتا ہے، جو پریشر السر کا شکار ہونے سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔



(4) ترک استعمال سنڈروم

ترک استعمال سنڈروم سے مراد وہ مختلف جسمانی اور نفسیاتی حالتیں ہیں جو طویل عرصے تک بستر پر رہنے اور طویل مدتی غیر فعالیت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔



5) پریشر السر

کپڑے تبدیل کرتے وقت یا نہاتے وقت صارف کی جلد کی حالت کا بغور مشاہدہ کریں۔ جب جلد پر سُرخی یا جلد کے دیگر مسائل نظر آئیں تو ان کی اطلاع میڈیکل سٹاف کو دیں۔

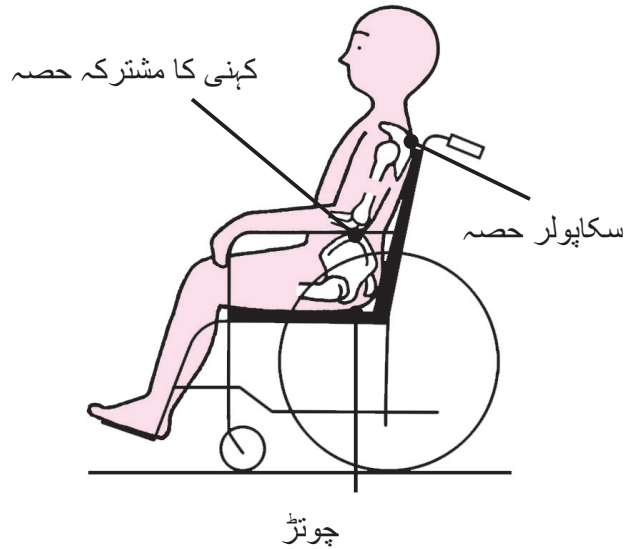
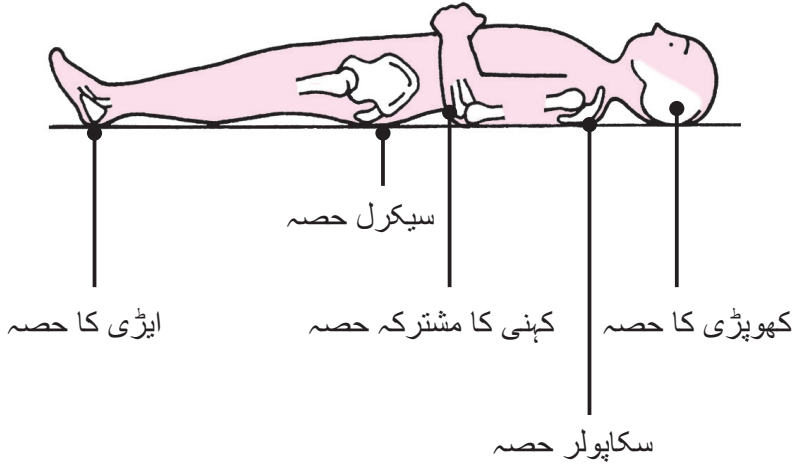


پریشر السر (بستر کے زخم) ایک ایسی حالت ہے جو اس وقت ہوتی ہے جب ان حصوں میں دوران خون میں خلل پیدا ہوتا ہے جہاں طویل عرصے تک بستر پر رہنے کی وجہ سے ہڈیاں پھیل رہی ہوتی ہیں۔ بستر کی چادروں میں سلوٹوں سے رگڑ کھانے اور جسم کی پوزیشن تبدیل کرنے سے بھی پریشر السر ہو سکتا ہے۔

● پریشر السر کی روک تھام کے طریقے

- (1) اگر ممکن ہو تو صارف کو بستر سے اٹھنے کو کہیں۔
- (2) صارف کی پوزیشن کو باقاعدگی سے تبدیل کروائیں۔
- (3) صارف کو کافی مقدار میں غذائیت لینے دیں۔

● جسم کے وہ حصے جہاں پریشر السر انتہائی آسانی سے حملہ آور ہوتا ہے۔



6) چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے سے متعلق معاون آلات

ویبل چیئر کے علاوہ دیگر معاون آلات میں چھڑی، واکر اور لفٹیں شامل ہیں۔



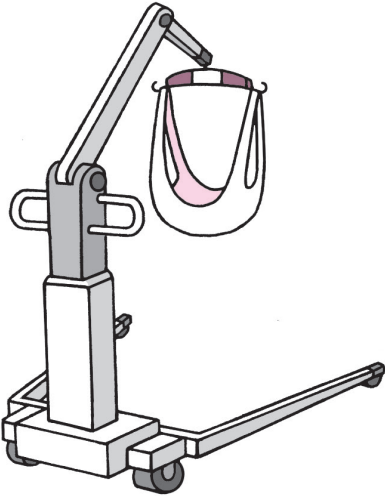
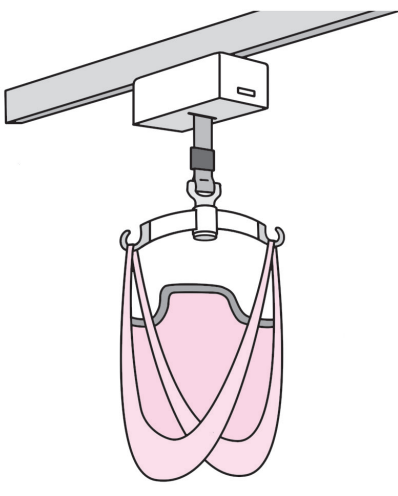
واکر: واکر زیادہ مستحکم ہوتا ہے، کیونکہ سپورٹنگ ایریا چھڑی سے زیادہ ہوتا ہے۔



ٹی کین یا ٹی کی شکل کی چھڑی
کواڈ کین یا چار پایوں والی چھڑی

ٹی کین یا ٹی کی شکل کی چھڑی: ٹی کین وزن میں ہلکا اور استعمال میں آسان ہوتا ہے۔
کواڈ کین یا چار پایوں والی چھڑی: چونکہ سپورٹنگ ایریا ٹی کین سے زیادہ چوڑا ہوتا ہے، اس لیے جب پاؤں مستحکم نہیں ہوتے یا نچلے اعضاء کے پٹھوں کی طاقت کم ہوتی ہے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

نرسنگ کیئر کرنے والوں کے لیے بوجھ کو کم کرنے کے لیے لفٹ موثر ہوتی ہے۔

(2) فرش لیفٹ	(1) چھت کی لفٹ
	

3 منتقلی/حرکت دینے کے حوالے سے نرسنگ کیئر کا عملی پہلو

1 جسمانی نرسنگ کیئر کی بنیادی باتیں

یہ نرسنگ کیئر کے تمام کاموں پر لاگو ہوتا ہے۔
(1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔



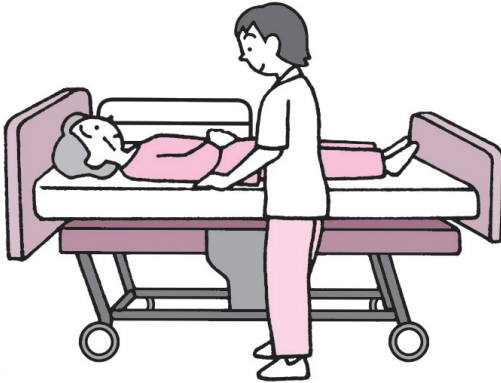
نرسنگ کیئر فراہم کرنے سے پہلے صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق ضرور کریں۔ خراب جسمانی حالت کی صورت میں، حرکت کرنے پر مجبور نہ کریں۔ میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

(2) آپ جو کرنے جا رہے ہیں صارف کو اس کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔



جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کریں، تو آپ کو صارف کے خود ارادیت کا احترام کرنا چاہیے۔ مزید برآں، صارف نرسنگ کیئر کی تفصیلات پہلے سے جان کر اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرے گا اور معاونت حاصل کرنے کے لیے قائل ہو جائے گا۔

(3) کیئر فراہم کرنا آسان بنانے کے لیے بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔



کیئر ورکر کی کمر کے نچلے حصے پر بوجھ کو کم کرنے کے لیے بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔



اصطلاحات کی وضاحت

خود مختاری کی سپورٹ

صرف اس وقت مدد فراہم کریں جب صارف خود کچھ کرنے کے قابل نہ ہو۔ ایسا کرنے کے لیے، صارف کی حالت کا بغور مشاہدہ کرنا ضروری ہے۔
یہ ٹیکسٹ کیئر ورکرز کے کاموں کی وضاحت کرتا ہے، لیکن دراصل، صارف کو وہ کام خود کرنے دیں جو وہ خود کرنے کے قابل ہے۔

(2) بستر پر پلٹنے سے متعلق نرسنگ کیئر

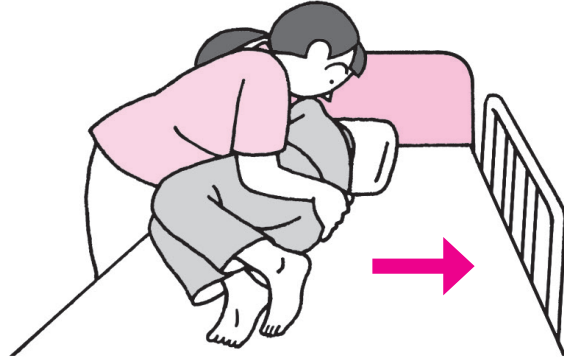
- یہاں تشریح بائیں سائیڈ پر فالج والے ایک صارف کو مثال کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔
- (1) صارف کی جسمانی حالت چیک کریں۔
 - (2) صارف کو اپنے کام کی تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی لیں۔
 - (3) بستر کو اس اونچائی پر ایڈجسٹ کریں جہاں نرسنگ کیئر فراہم کرنا آسان ہو۔
 - (4) صارف کے گھٹنوں کو اوپر کریں۔
 - (5) صارف کو متاثرہ سائیڈ اوپر کر کے لیٹرل پوزیشن میں آنے دیں۔

سپورٹ کی بنیاد کو کم رکھنے کے لیے
صارف کے بازوؤں اور ٹانگوں کو اس کے
جسم کے مرکز کے قریب رکھیں۔



- (6) صارف کے جسم کے نچلے حصے کو بستر کے دوسری طرف لے جائیں۔

اس طرح سے پہلو کی پوزیشن زیادہ مستحکم
ہو جائے گی۔



- (7) صارف کی ٹانگوں کو زیادہ آرام دہ پوزیشن پر لے جائیں۔

وسیع بنیاد کی سپورٹ جسم کی حالت کو
مستحکم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

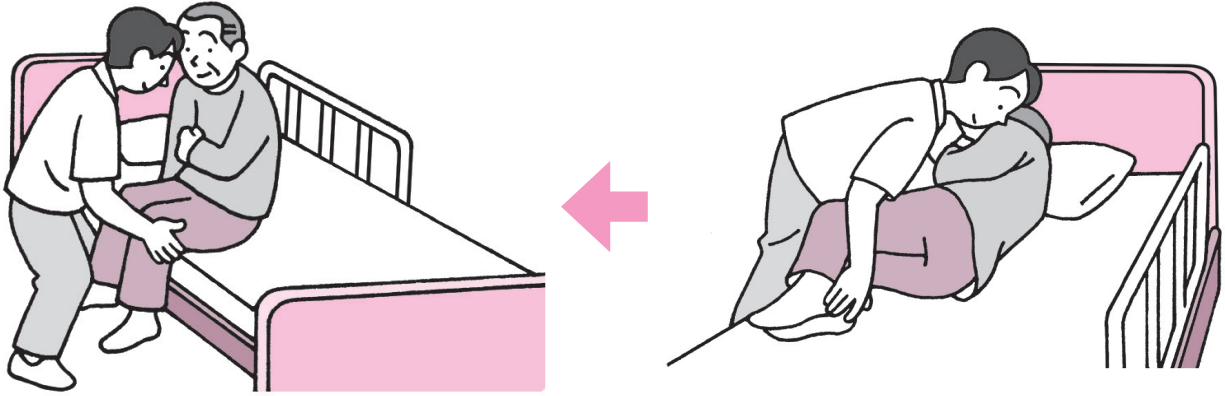


3) اُٹھنے سے متعلق نرسنگ کینر (دائیں پہلو کی پوزیشن سے لے کر بستر کے کنارے پر اس کی ٹانگیں نیچے لٹکا کر بیٹھنے تک)

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) جب صارف بستر کے کنارے پر بیٹھنے کی پوزیشن میں ہو، تو بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں تاکہ دونوں پاؤں کے تلوے فرش پر لگے ہوئے ہوں۔
- (4) صارف کو متاثرہ سائیڈ اوپر کی طرف کر کے لیٹرل پوزیشن میں لے آئیں۔
- (5) صارف کی ٹانگوں کو بستر کے کنارے پر لے جائیں۔



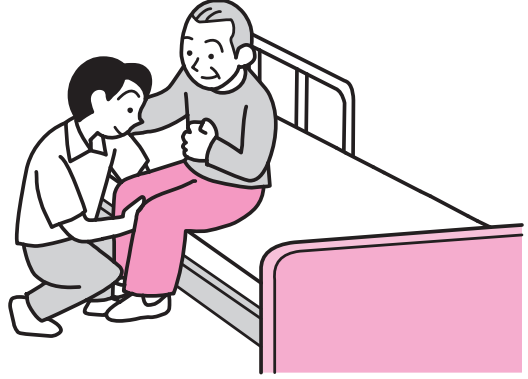
- (6) صارف کی ٹانگیں بستر سے اتار کر فرش پر لائیں اور اسے اپنی دائیں کہنی سے پُش کرنے کو کہیں۔ اور اوپری جسم کو اٹھانے میں ان کی مدد کریں۔



- (7) صارف سے تصدیق کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا/رہی ہے اور اس کی جسمانی کیفیت کیسی ہے۔
 (8) تصدیق کریں کہ صارف کے دونوں پیروں کے تلوے فرش سے لگے ہوئے ہیں۔



اس سے بیٹھنے کی حالت
مستحکم ہو جائے گی۔



(4) کھڑے ہونے کے لیے نرسنگ کیئر (بستر کے کنارے پر بیٹھنے کی پوزیشن میں اس کی ٹانگیں نیچے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں ہوں)

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
 (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
 (3) صارف کو بیٹھنے کو کہیں لیکن بستر کے کنارے کے قریب۔



- (4) صارف کی غیر متاثرہ ٹانگ کو بستر کے قریب منتقل کریں۔ اس وقت، کیئر ورکر کو صارف کے متاثرہ حصے کی جانب کھڑے ہونا چاہیے۔



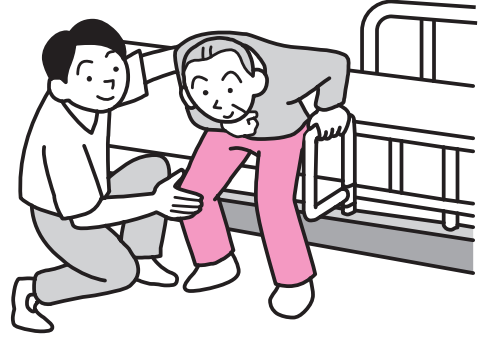
تاکہ جب صارف کھڑا ہو تو اس
کے غیر متاثرہ سائیڈ کی ٹانگ پر
وزن ڈالا جا سکے۔



(5) صارف کے متاثرہ گھٹنے کو مڑنے سے بچانے کے لیے، کیئر ورکر اسے اپنے ہاتھوں سے سہارا دیتا/ دیتی ہے۔ صارف کو اپنے اوپری جسم کو کافی حد تک آگے موڑ کر کھڑا ہونے دیں۔



ایسا صارف کو متاثرہ سائیڈ پر گرنے سے بچانے کے لیے کرتے ہیں۔



(6) صارف سے تصدیق کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا/رہی ہے اور اس کی جسمانی کیفیت کیسی ہے۔

اصطلاحات کی وضاحت

گھٹنے کا باندھنا

گھٹنے کے مڑنے یا بکلنگ سے مراد گھٹنے میں طاقت کی کمی کی وجہ سے کھڑے ہونے یا چلتے وقت گھٹنے کا اچانک اور بہت زیادہ آگے مڑ جانا ہوتا ہے۔ یہ گرنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔



اگر صارف کے سر یا جسم کی کوئی مخصوص حرکت محسوس ہو تو صارف کی جسمانی حالت چیک کریں کہ کہیں سر تو نہیں چکرا رہا ہے، وغیرہ۔

5) ہیمپلیجیا یا ایک سائیڈ پر فالج والے صارف کے لیے چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

(چھڑی کے ساتھ چلنا)

چھڑی کے ساتھ چلنے کے دو طریقے ہیں: دو نکاتی چال اور تین نکاتی چال۔

● دو نکاتی چال اور تین نکاتی چال کا موازنہ

چلنا	دو نکاتی چال	تین نکاتی چال
ایک پاؤں آگے رکھنے کی ترتیب	(1) کین اور متاثرہ سائیڈ ← (2) غیر متاثرہ سائیڈ	(1) کین ← (2) متاثرہ سائیڈ ← (3) غیر متاثرہ سائیڈ
استحکام	نیچا	اونچا



صارف کی متاثرہ ٹانگ سے قدم اٹھانا شروع کرنے کی وجہ یہ ہے کہ مستحکم غیر متاثرہ ٹانگ سے پورے جسم کو سہارا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

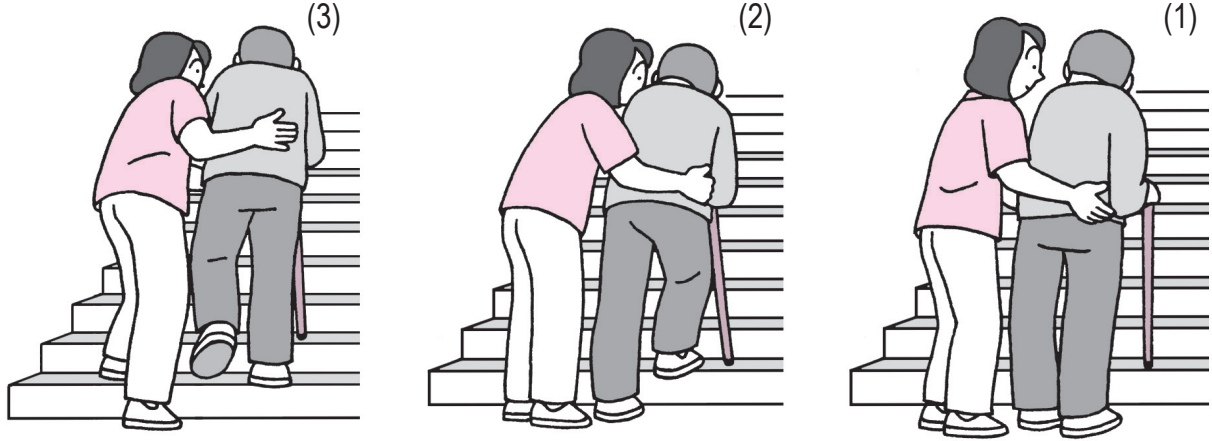


چھڑی کے ساتھ چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

کیئر ورکر خود کو صارف کی متاثرہ سائیڈ کے پیچھے رکھتا/رکھتی ہے۔ وہ ضرورت کے مطابق اوپری جسم اور کمر کو سہارا دیتا/دیتی ہے۔

(سیڑھیاں چڑھنا)

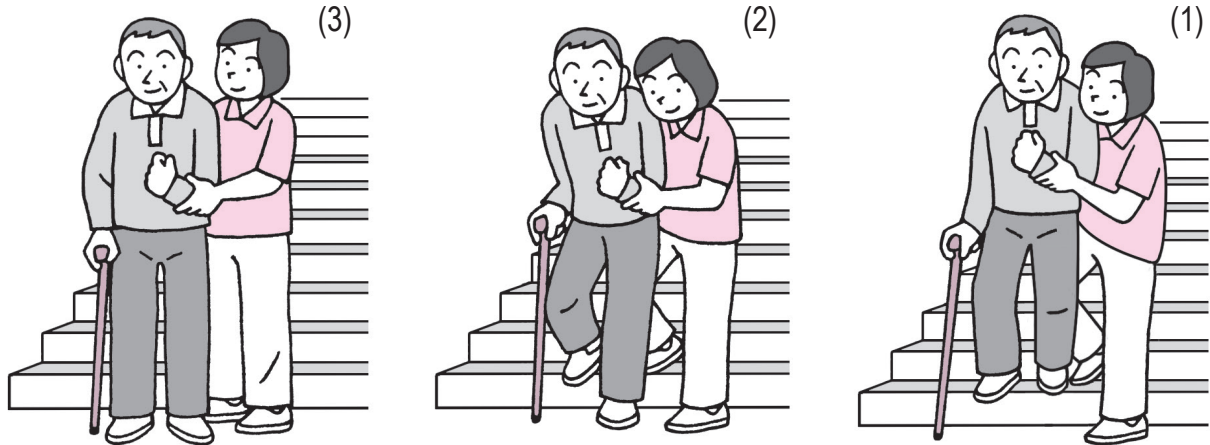
سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، کیئر ورکر صارف سے ایک قدم نیچے (بیچھے) کھڑا ہوتا/ہوتی ہے۔ صارف درج ذیل ترتیب میں سیڑھیوں سے اوپر جاتا ہے: (1) چھڑی ← (2) غیر متاثرہ سائیڈ کا پاؤں ← (3) متاثرہ سائیڈ کا پاؤں۔



اگر سیڑھیوں میں ہینڈریل لگی ہوئی ہے، تو اسے صارف پکڑ لے تو اسے مستحکم کرنے میں مدد ملے گی۔

(سیڑھیاں اترنا)

سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، کیئر ورکر صارف سے ایک قدم نیچے (سامنے) کھڑا ہوتا/ہوتی ہے۔ صارف مندرجہ ذیل ترتیب وار مراحل سے نیچے اترتا ہے: (1) چھڑی ← (2) متاثرہ سائیڈ کا پاؤں ← (3) غیر متاثرہ سائیڈ کا پاؤں۔



اگر سیڑھیوں میں ہینڈریل لگی ہوئی ہے، تو اسے صارف پکڑ لے تو اسے مستحکم کرنے میں مدد ملے گی۔

(6) بصارت سے محروم صارف کے چلنے سے متعلق نرسنگ کیئر

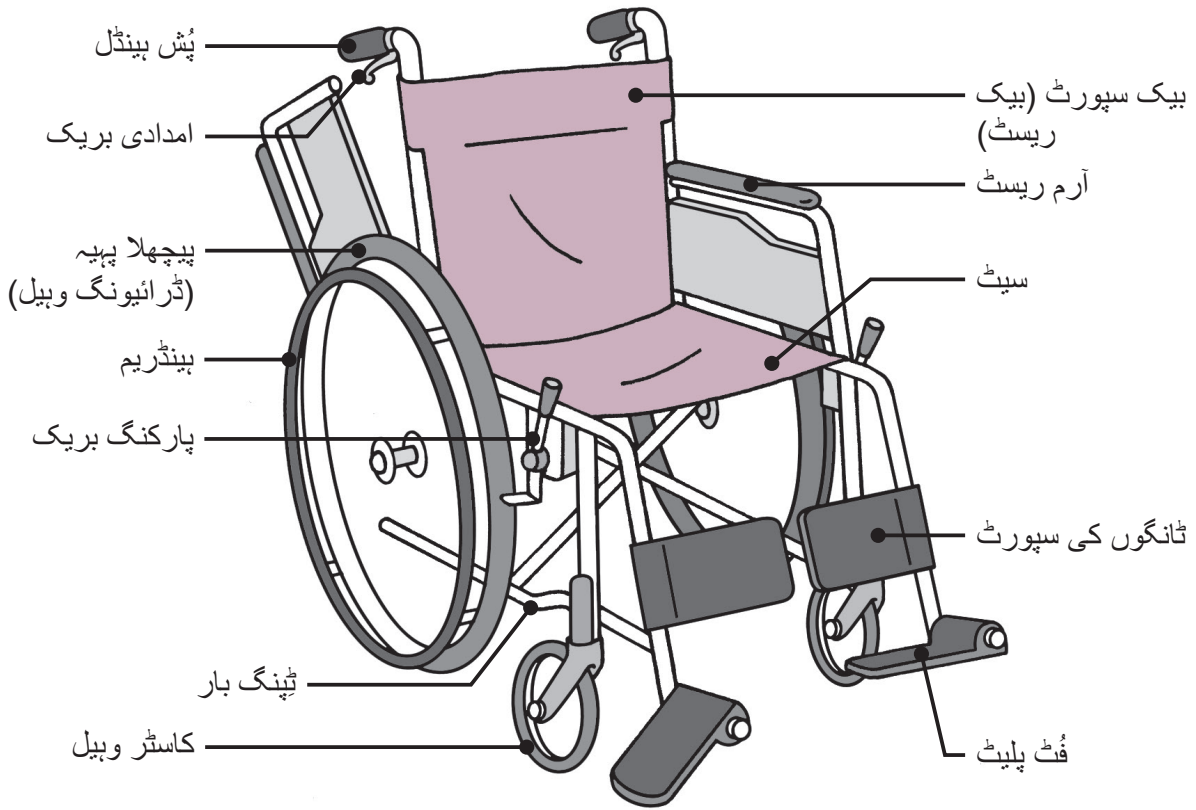
● صارف کی رہنمائی کے دوران آپ کے جسم کی بنیادی حالت

چلنے کی رفتار کو صارف کی رفتار کے مطابق ڈھالنا چاہیے۔ جب سیڑھیوں کی وجہ سے صورتحال بدل جاتی ہے، تو آپ کو لیول کا فرق، کنارے، وغیرہ ان کو پہلے ہی اس کی وضاحت کر دیں۔



(7) ویل چیئر کا استعمال کرتے ہوئے نرسنگ کیئر

● ویل چیئر کی ساخت اور حصوں کے نام



(ویبل چیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات)

- ویبل چیئر استعمال کرنے سے پہلے، ٹائر میں ہوا کا پریشر اور بریک کی حالت چیک کریں۔ اگر ٹائر میں ہوا کا پریشر کم ہو تو اس بات کا خطرہ ہوتا ہے کہ بریک ٹھیک سے کام نہیں کرے گی۔
- جب ویبل چیئر رُکی ہوئی ہو تو ہمیشہ پارکنگ بریک لگا کے رکھیں۔ حتیٰ کہ جب ویبل چیئر پر کوئی موجود نہ ہو، اگر یہ ویبل چیئر حرکت کرتی ہے تو یہ خطرناک ہوتا ہے، لہذا جب ویبل چیئر ساکن ہو تو ہمیشہ پارکنگ بریک لگا کر رکھیں۔

(8) بستر سے ویبل چیئر پر منتقل کرنا

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
 - (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
 - (3) جب صارف بستر کے کنارے پر بیٹھنے کی پوزیشن میں ہو، تو بستر کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں تاکہ دونوں پاؤں کے تلوے فرش پر لگے ہوئے ہوں۔
 - (4) ویبل چیئر کو صارف کے غیر متاثرہ سائیڈ کے پاس رکھیں اور بریک لگا دیں۔
 - (5) صارف کو اپنی غیر متاثرہ سائیڈ کے ہاتھ سے آرم ریسٹ کو دور کی طرف پکڑنے کو کہیں۔
- کیئر ورکر کو اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ صارف کے متاثرہ سائیڈ کا گھٹنا باندھا نہیں جا سکے گا۔



صارف کے متاثرہ سائیڈ کے
گھٹنے کو سہارا دیں۔



فالج زدہ شخص کو منتقل کرنے کا یہ ایک بنیادی اصول ہے کہ پہلے غیر متاثرہ سائیڈ کو منتقل کیا جائے۔

(6) صارف کو آگے کی طرف جھکی ہوئی حالت میں آہستہ سے کھڑا ہونے دیں اور اسے خود وہیل چیئر کی طرف مڑنے دیں۔



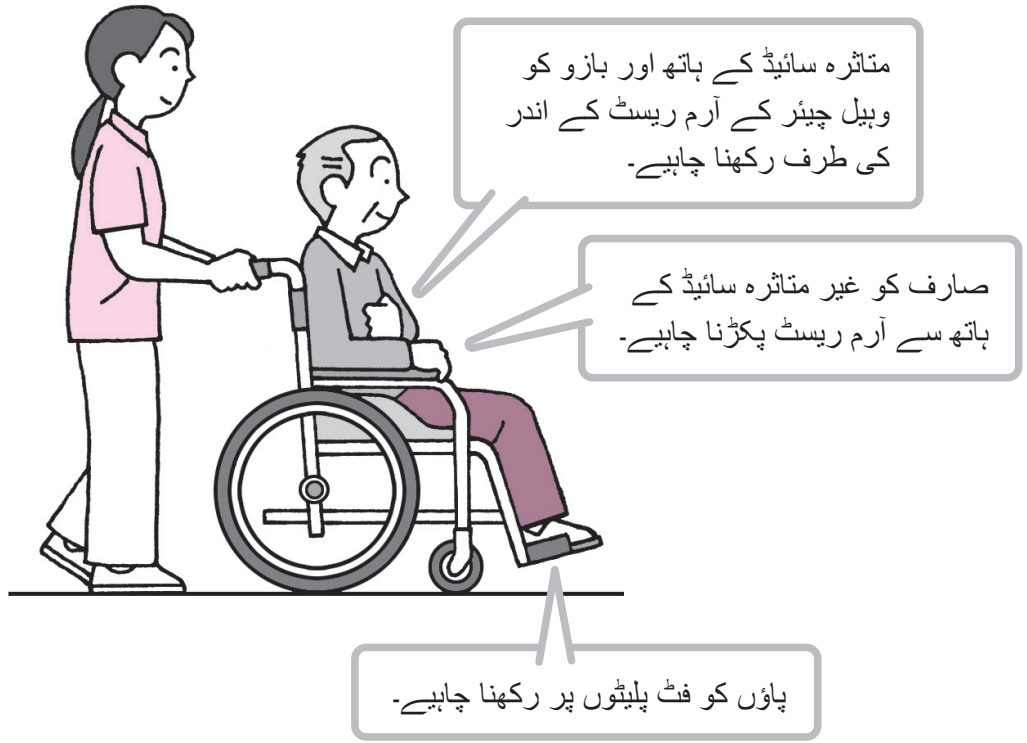
(7) صارف کو وہیل چیئر پر بیٹھنے دیں۔ اس کے پاؤں فٹ پلیٹوں پر رکھیں۔



(8) صارف سے تصدیق کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا/رہی ہے اور اس کی جسمانی کیفیت کیسی ہے۔

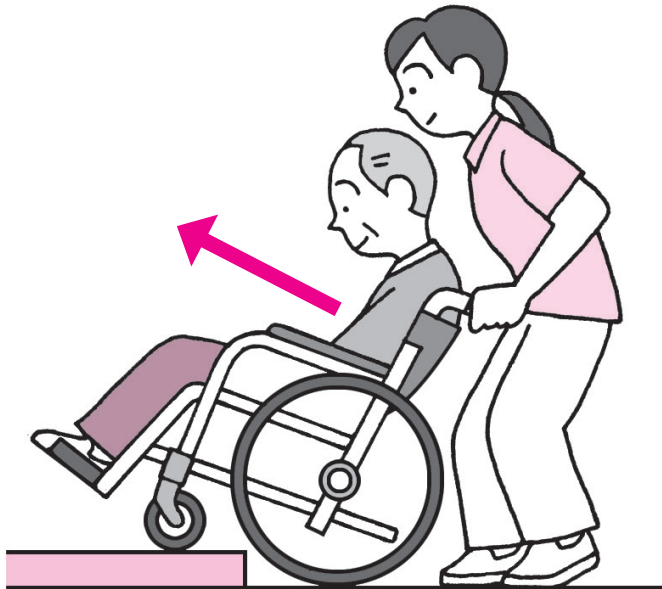
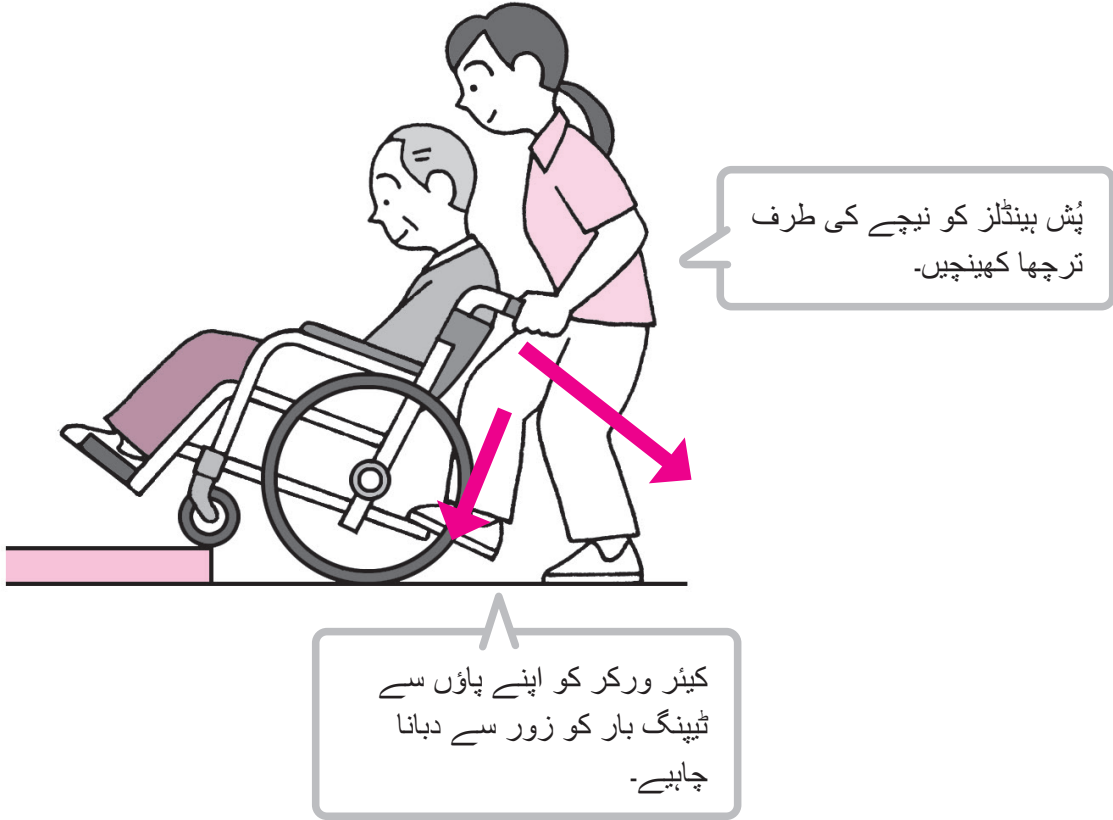
9) وہیل چیئر کو چلانے سے متعلق نرسنگ کیئر

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) صارف کے پاؤں کو فٹ پلیٹوں پر رکھیں۔
- (4) یہ یقینی بنانے کے لیے کہ صارف کے ہاتھ ڈرائیونگ کے پھیوں میں نہ پھنسیں، محتاط رہیں۔
- (5) بریک کو غیر فعال کریں، صارف کو بتائیں کہ وہیل چیئر چلے گی، اور پھر وہیل چیئر کو دھکیل کر چلانا شروع کریں



(ایک سیڑھی اوپر جانا)

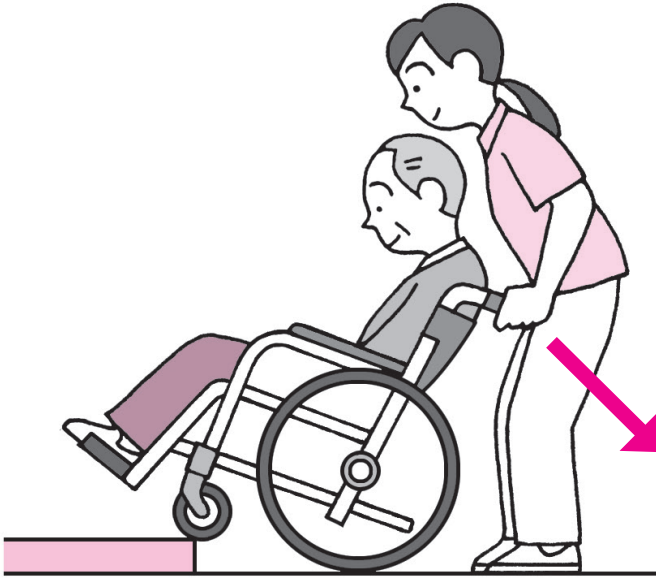
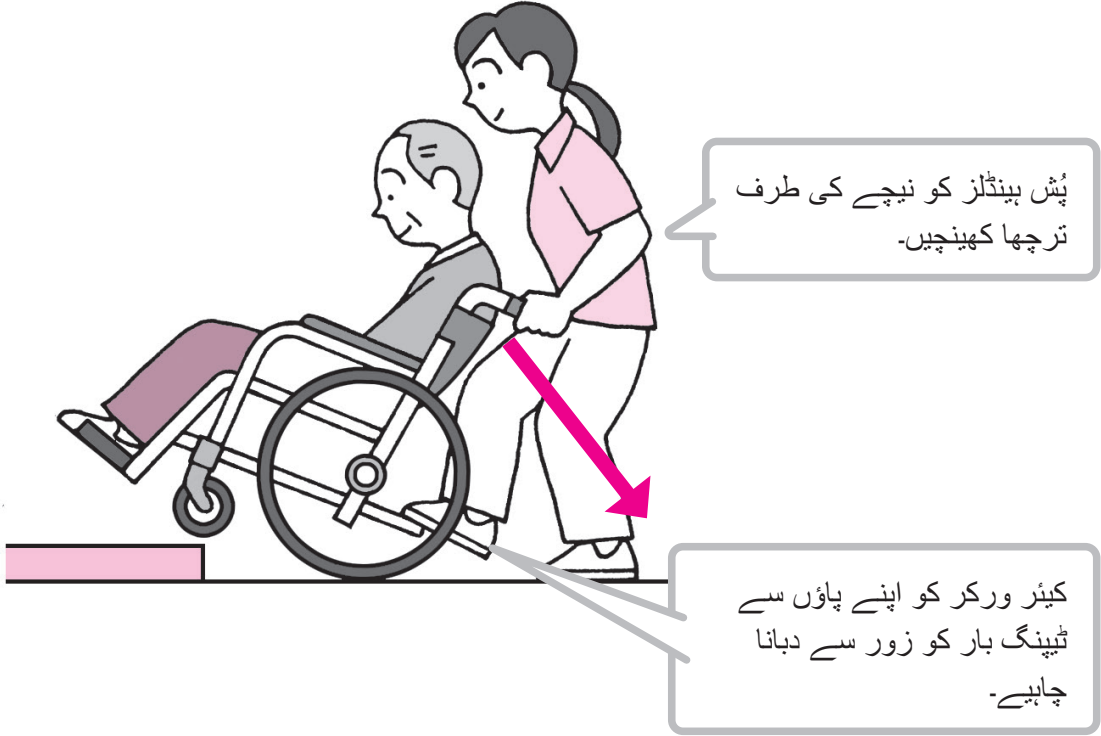
سیڑھی سے پہلے رکبیں اور صارف کو بتائیں کہ وہ ایک سیڑھی اوپر جائے گا/گی۔



کاسٹر ویلز کو آہستہ آہستہ سیڑھی پر رکھیں اور اس کے بعد
ڈرائیونگ ویلز کو رکھیں۔

(ایک سیڑھی نیچے جانا)

سیڑھی سے پہلے رکبیں اور صارف کو بتائیں کہ وہ ایک سیڑھی نیچے جائے گا/گی۔ وہیل چیئر کا رخ پیچھے کی طرف رکھیں اور ڈرائیونگ وہیلز کو آہستہ سے نیچے رکھیں۔



ڈرائیونگ وہیلز کو ضروری حد تک کھینچیں اور کاسٹر وہیلز کو آہستہ آہستہ نیچے رکھیں۔

(ڈھلوان سے نیچے جانا)

عمودی ڈھلوان سے نیچے اترتے وقت صارف کو بتائیں کہ آپ وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف سے کھینچیں گے۔

تصدیق کریں کہ آپ کے
پیچھے کی جانب محفوظ
ہے۔

کیئر ورکر کو ایک پاؤں
دوسرے کے سامنے رکھ
کر کھڑا ہونا چاہیے۔



وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف لے کر آگے بڑھیں۔



وہیل چیئر کو پیچھے کی طرف کر کے ڈھلوان سے نیچے جانا صارف کو وہیل
چیئر سے پھسل کر باہر گرنے سے بچانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

2

کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

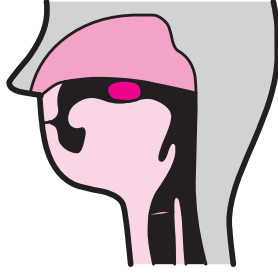
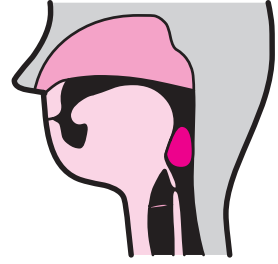
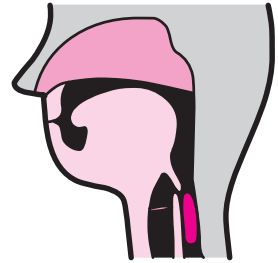
1 کھانے کی اہمیت

کھانا جسم میں غذائی اجزاء داخل کرنے اور جسمانی افعال اور زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ہوتا ہے۔
 منہ سے کھانا کھانے اور اسے منہ میں چکھنے سے دماغ کو تحریک ملتی ہے اور زندگی کا سائیکل قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
 کھانا زندگی کی مسرتوں میں سے ایک ہے۔ یہ انسانی تعلقات استوار کرنے کے لیے رابطے کا ایک موقع ہوتا ہے۔

2 کھانے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

- جب آپ کا دماغ یہ محسوس کرتا ہے کہ آپ کو بھوک لگی ہے، تو آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں۔
- آپ جا کر کھانے کی میز پر بیٹھتے ہیں، اپنی حالت کو ایڈجسٹ کرتے ہیں، اور اپنی آنکھوں سے کھانے کا جائزہ لیتے ہیں۔ چپ اسٹکس یا چمچ کا استعمال کرتے ہوئے، آپ خوراک کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں۔ آپ کھانا چبا کر نگل لیتے ہیں۔
 - جب آپ کھانا کھاتے ہیں، تو آپ اپنی بصارت اور سونگھنے کے حس سے کھانے کو چیک کرتے ہیں اور ذائقہ اور لمس کے حس سے ذائقہ اور چبانے والی ساخت کو محسوس کرتے ہیں۔
 - بہت سے جسمانی افعال کھانے سے متعلق ہوتے ہیں۔

● کھانے اور نگلنے کا فلو

متوقع مرحلہ		• کھانے کا رنگ، شکل اور بو پہچانی جاتی ہے۔ • لعاب خارج ہوتا ہے۔
سجڑے کا ردیاری		• منہ میں رکھے ہوئے کھانے کو چبا کر لعاب کے ساتھ ملا کر کھانے کی گیند (چبائی ہوئی خوراک کا لقمہ) بنتی ہے۔
سجڑے کا داخلہ دھن		• زبان بنیادی طور پر بولس کو جوف دہن سے حلق کی طرف دھکیلتی ہے۔
سجڑے کا حلق یا فیرنیکس		• نگلنے کی اضطراری حرکت ہوتی ہے اور بولس فیرنیکس یا حلق سے گزرتا ہے۔ • ایپی گلوٹس یا کوا بولس کو سانس کی نالی میں داخل ہونے سے روکنے کے لیے بند ہو جاتا ہے۔
سجڑے کا نالی		• بولس کو غذائی نالی سے معدے میں بھیجا جاتا ہے۔



اگر اس فلو یا ترتیب میں کہیں خرابی پیدا ہو جائے تو غذا کھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسے عموماً کھانے اور نگلنے کی خرابی کے طور پر جانا جاتا ہے۔

3 کھانے کے وقت معاونت کی حقیقت

● کھانے کے وقت معاونت کے متعلق یاد رکھنے کے نکات

- صارف کی خوراک کی ترجیحات کی تصدیق کریں۔
- محتاط رہیں اور چیک کریں کہ کیا کوئی ایسی غذائیں ہیں جو صارف کو میڈیکل کیفیت اور علاج یا الرجی کی وجہ سے نہیں کھانا چاہیے۔
- کھانے کو کافی نرم پکائیں یا اسے اتنا چھوٹا ہو کہ آسانی سے کھایا جاسکے اور جو صارف کی چبانے اور نگلنے کی صلاحیت کے مطابق ہو۔
- گرم کھانا گرم اور ٹھنڈا کھانا ٹھنڈا پیش کرنے کا خیال رکھیں۔

(کھانے کی ایسی شکلیں جو صارف کی چبانے اور نگلنے کی صلاحیت کے مطابق ہوں)

- پسا ہوا یا باریک کیا ہوا کھانا: آسانی سے کھانے کے لیے اسے باریک کاٹا جاتا ہے۔
- پیوری شوربہ یا پیوریڈ کھانا: پیسٹ کی شکل میں بنا ہوا کھانا
- نرم پکا ہوا کھانا: وہ کھانا جو نرم پکایا جاتا ہے لیکن اپنی اصلی شکل برقرار رکھتا ہے۔
- گاڑھا کھانا: جن لوگوں کو کھانا نگلنے میں کمی یا دشواری ہوتی ہے ان کو لیکوئیڈ یا سیال سے گلے میں پھانس لگنے سے بچانے کے لیے کھانا گاڑھا کیا جاتا ہے۔

1) کھانے کے وقت جسمانی حالت

● کھانے کے وقت درست جسمانی حالت

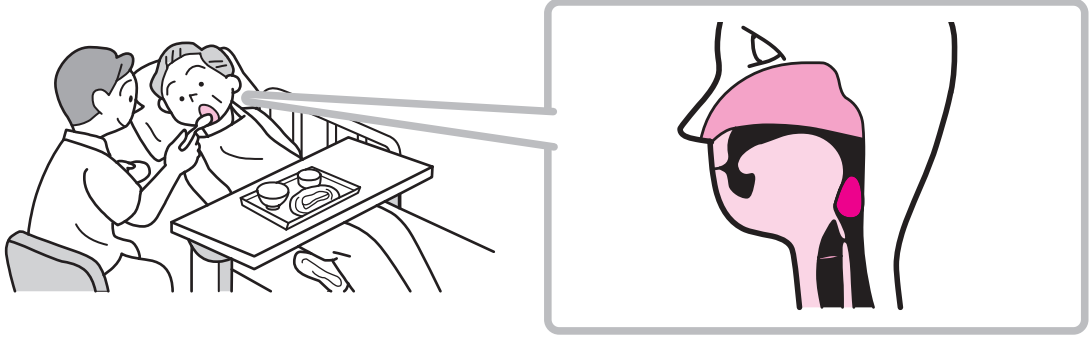
فرش پر تلوے لگا کر واپس کرسی پر بیٹھیں۔ تھوڑا سا آگے جھکیں اور ٹھوڑی اندر کھینچیں۔

اگر ٹھوڑی اوپر کی طرف اٹھانا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ اس سے ایسپائریشن کا خطرہ ہوتا ہے۔



● بستر پر کھانا کھاتے وقت کی جسمانی حالت

جب صارف کے لیے بیٹھ کر کھانا کھانا مشکل ہو تو وہ بستر پر کھانا کھا سکتا/سکتی ہے۔



- گیج بیڈ کو چلائیں تاکہ صارف کو آدھے بیٹھنے کی پوزیشن پر اٹھایا جا سکے۔
- صارف کو اٹھانے کے بعد، سینوکی کریں، ایک بار صارف کی کمر کو بستر سے اتاریں اور اسے واپس کریں۔
- اگر صارف کے لیے آدھی بیٹھنے کی پوزیشن میں آنا مشکل ہو، تو اسے لیٹرل پوزیشن میں آنے کو کہیں۔



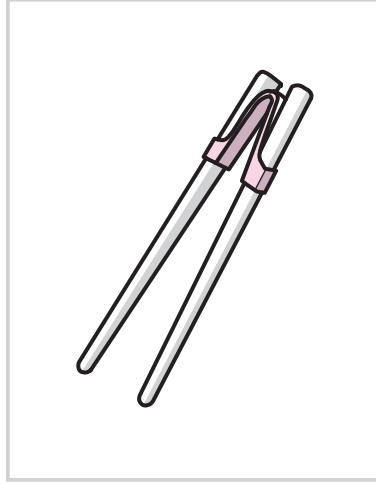
تکیہ استعمال کر کے ان کی
ٹھوڑی کھینچنے لیں۔

اگر صارف کو ایک سائیڈ کا فالج ہے، تو اس کی غیر متاثرہ سائیڈ نیچے کی پوزیشن میں رکھیں۔

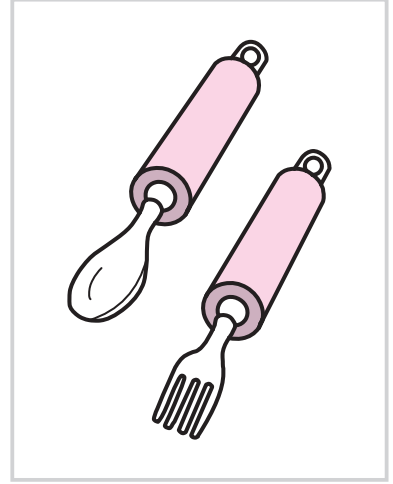
● کھانے کے وقت کے اوزار



پکڑنے میں آسان ٹیبل کا سامان



اسپرنگ والی چاپ اسٹکس



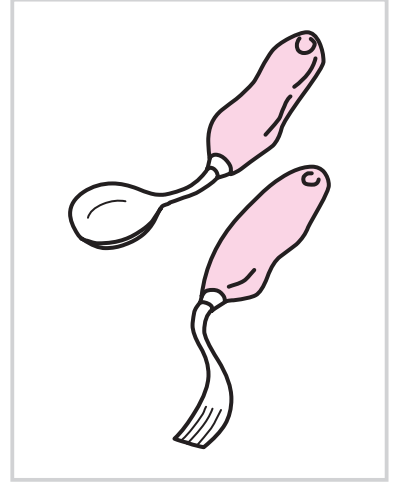
آسانی سے پکڑنے والا کانٹا اور چمچ



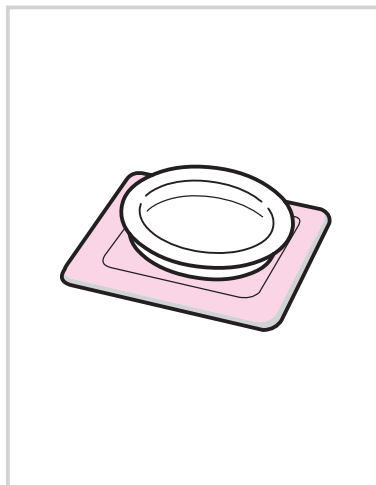
ہینڈل والا کپ



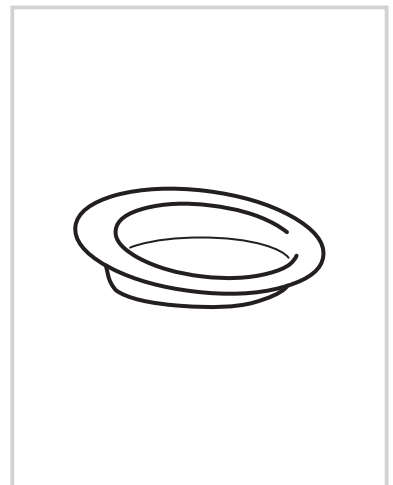
اسٹریپ والا چمچ ہولڈر



موڑنے کے قابل کانٹا اور چمچ



غیر پھسلنے والا میٹ



ڈش جس سے آسانی سے کھانا نکالا جا سکے

(2) کھانے کے وقت معاونت کی حقیقت

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) صارف کو اپنے ہاتھ صاف کرنے دیں۔



- (4) صارف کو میز پر لائیں اور اسے کرسی پر بٹھا دیں۔



کیئر ورکر پیشگی تصدیق کر کے رکھتا ہے کہ کھانے میں کوئی ایسی چیز تو نہیں جو صارف کو بیماری کے علاج کے دوران یا الرجی کی وجہ سے نہیں کھانی چاہیے۔



- (5) کھانے کو صارف کے سامنے رکھیں تاکہ وہ اسے دیکھ سکے۔
- (6) کیئر ورکر کو صارف کے کام کرنے والے بازو کی سائیڈ یا غیر متاثرہ سائیڈ کے سامنے ترجہی طور پر بیٹھنا چاہیے۔

● کیئر ورکر کی پوزیشن

(اگر صارف ایسا شخص ہے جسے معاونت کی ضرورت ہے)



(7) مینو کی وضاحت کریں۔

(8) صارف کو سب سے پہلے چائے یا سوپ جیسا مائع پینے دیں۔



جوف دہن کو اندر سے نمدار کریں۔



اگر آپ کھڑے ہو کر کھانے میں صارف کی مدد کرتے ہیں، تو صارف کی ٹھوڑی اوپر ہو جاتی ہے، جس سے کھانا سانس کی نالی کی طرف جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



(9) صارف کی رفتار کے مطابق کھانا کھانے میں صارف کی مدد کریں۔

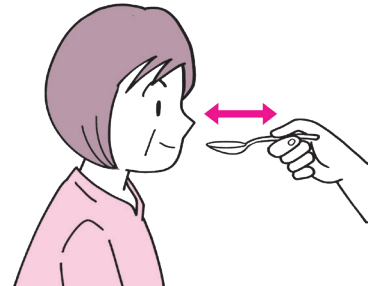
- کیئر ورکر کو صارف سے آئی کانٹیکٹ قائم کر کے اسی سطح پر بیٹھ کر اس کی کھانے میں مدد کرنا چاہیے۔

- صارف سے پوچھ کر یا اس کا مشاہدہ کر کے اس کے منہ میں ایک منہ بھر نوالہ بنا کر کھانا ڈالنے کی رفتار کو ایڈجسٹ کریں۔
- اگر صارف کو فالج ہے، تو کھانے کو اس کے منہ کے کونے میں غیر متاثرہ طرف سے رکھیں۔

- صارف سے بات نہ کریں جب وہ ایسپائریشن کو روکنے کے لیے کھانا چبا رہا ہو۔
- تصدیق کریں کہ وہ اپنی ٹھوڑی کو اندر کھینچ کر چبا رہا ہے۔
- جب چمچ کا استعمال کر کے کھانے میں معاونت کرتے ہیں تو چمچ کو منہ سے افقی طور پر باہر نکالیں۔



اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر آپ چمچ کو اوپر کی طرف نکالتے ہیں تو صارف کی گردن بھی اوپر کی طرف جاتی ہے۔



(10) صارف سے اس بات کی تصدیق کرنے کو کہیں کہ اس نے کھانا کھا لیا ہے۔

(11) اس بات کی تصدیق کریں کہ منہ میں کچھ کھانا باقی تو نہیں ہے۔

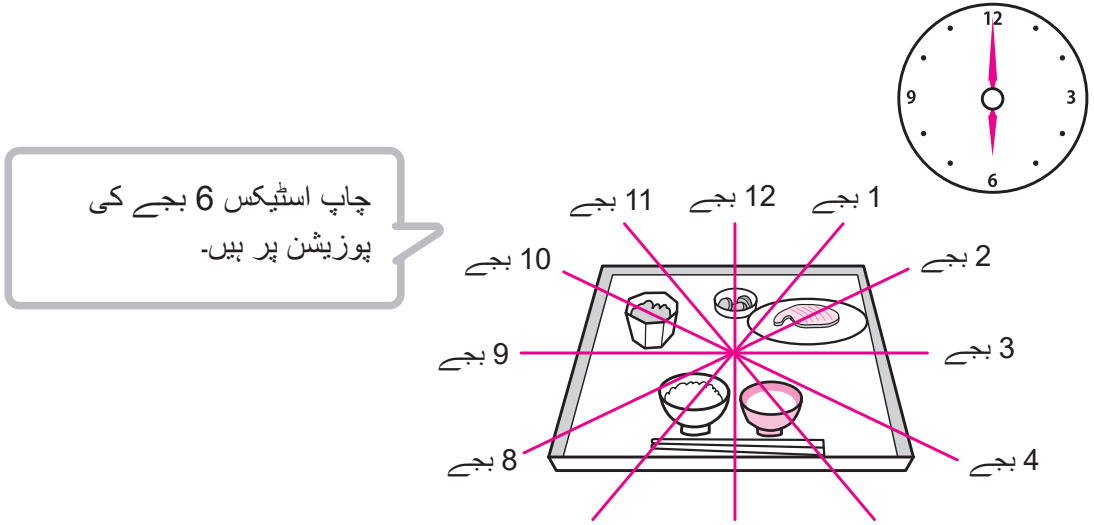
(12) اس بات کو یقینی بنائیں کہ صارف جوف دہن کا خیال رکھتا ہے (گلے میں گارگل کرنا/ دانت صاف کرنا/ دانتوں کی صفائی)۔

(13) ایسپائریشن نمونیا سے بچنے کے لیے صارف کو کھانے کے بعد تقریباً 30 منٹ تک بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنے کے لیے کہیں۔

(3) کھانے کے وقت معاونت کے متعلق یاد رکھنے کے نکات

- مشاہدہ کریں کہ آیا صارف کو کھانے کی رفتار، جسمانی حالت، کھانے کا طریقہ، اور اس کو چبانے اور نگلنے سے متعلق کوئی مشکل تو نہیں ہے۔
- صارف کی خواہش کے مطابق کھانا صارف کے منہ تک پہنچائیں۔
- بینائی سے محروم صارفین کے لیے، گھڑی کی پوزیشن کا طریقہ استعمال کریں (یہ کسی چیز کی پوزیشن بتانے کا ایک طریقہ ہے جو گھڑی پر نمبروں سے مطابقت رکھتا ہے)۔
- مزید برآں، وضاحت کریں کہ کھانا گرم ہے یا ٹھنڈا اور یہ کیسے پکایا جاتا ہے۔

● گھڑی کی پوزیشنوں کی مثالیں۔



چاپ اسٹیکس 6 بجے کی
پوزیشن پر ہیں۔

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

3

1 اخراج فضلہ کی اہمیت

اخراج فضلہ جسم سے فاضل مادوں کو نکالنے کا کام کرتا ہے۔ فاضل مادوں میں پیشاب، پاخانہ، پسینہ، کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ شامل ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے انسانی جسم سے اخراج ایک اہم میکانزم ہے۔ مزید برآں، خارج ہونے والا پیشاب اور پاخانہ کسی فرد کی صحت کی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ حسب ضرورت اخراج کے لیے نرسنگ کیئر فراہم کرنا ضروری ہے۔



اخراج فضلہ ایک ایسا کام ہے جس سے لوگوں کو شرمندگی ہوتی ہے۔ یہ سمجھ کر صارف کی معاونت کرنا ضروری ہے کہ جب آپ چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق کیئر فراہم کرتے ہیں تو وہ کیسا محسوس کرتا/کرتی ہے۔



2 اخراج فضلہ کا میکانزم

1 پیشاب کا میکانزم

پیشاب گردے میں بنتا ہے، پھر پیشاب کے مٹانے میں جمع ہوتا ہے، اور آخر میں پیشاب کی نالی کے ذریعے خارج ہوتا ہے، جسے اخراج پیشاب کہا جاتا ہے۔ کسی بھی فرد کو اس وقت بیت الخلا جانے کی حاجت محسوس ہوتی ہے جب مٹانے میں پیشاب کا حجم 200 سے 300 ملی لیٹر ہو جاتا ہے، جسے رفع حاجت پیشاب کہا جاتا ہے۔

● جسم کے وہ حصے جو پیشاب بنانے سے تعلق رکھتے ہیں

پیشاب کے کنٹرول میں شامل مراکز
یہ دماغ، دماغی خلیے اور ریڑھ کی ہڈی میں واقع ہوتے ہیں۔

گردے کے افعال
گردے خون سے
فاضل مادوں کو فلٹر
کر کے پیشاب بناتے
ہیں۔

یورینر پیشاب کی نالی کا
کام
یورینر وہ ٹیوب ہے جو
گردے میں بننے والے
پیشاب کو مٹانے تک
پہنچاتی ہے۔

مثال ایک خاتون کی ہے۔

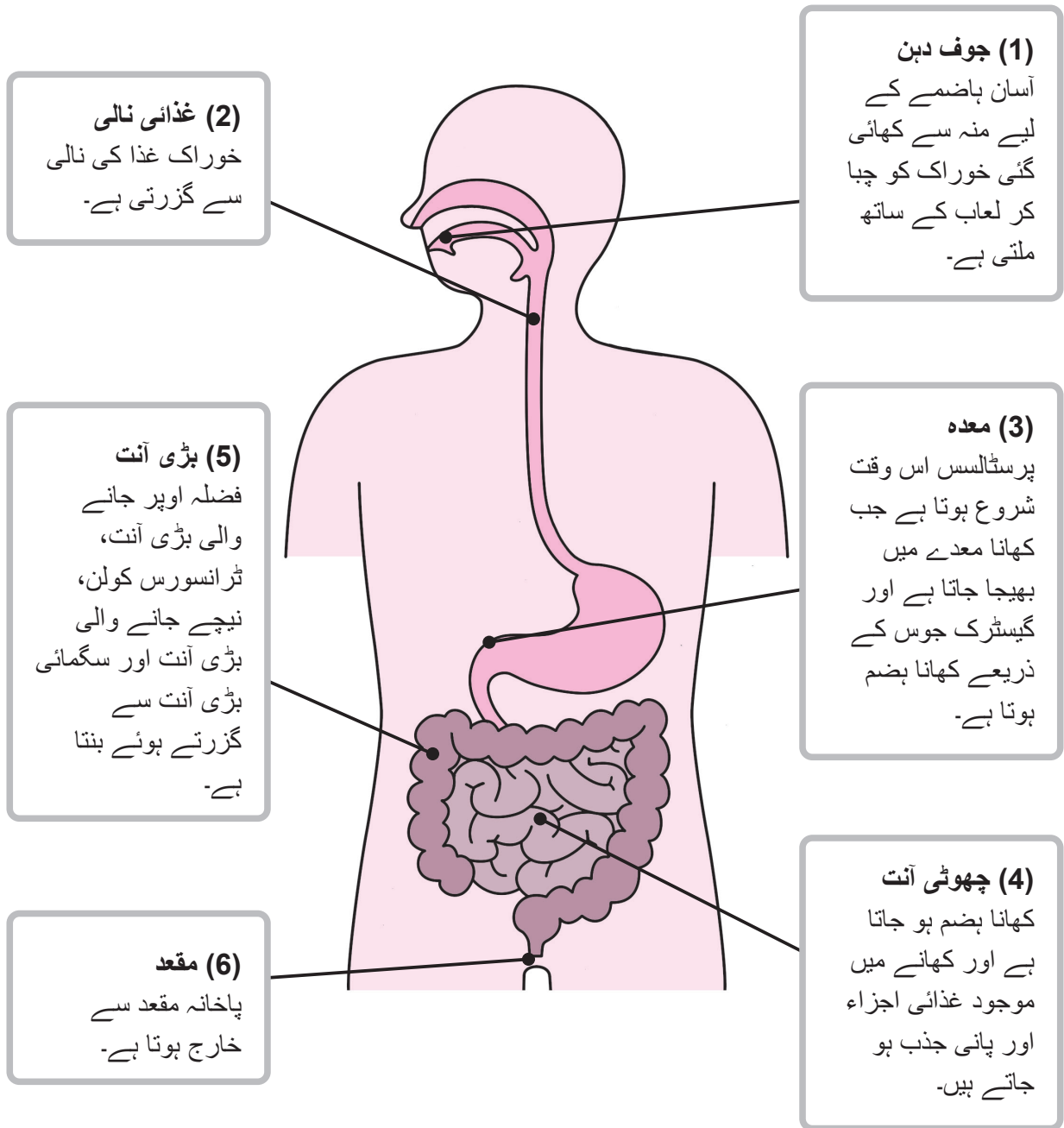
یورینرا پیشاب کی نالی کا کام
مرد کی پیشاب کی نالی لمبی اور مادہ کی
نالی چھوٹی ہوتی ہے۔
مردانہ پیشاب کی نالی پروسٹیٹ سے گھری
ہوئی ہوتی ہے۔

مٹانے کا کام
مٹانہ ایک تھیلی ہے جو پیشاب کو ذخیرہ کرتی ہے۔
اس کی گنجائش تقریباً 500 ملی لیٹر ہوتی ہے۔ ایک
فرد اس وقت پیشاب کرنے کی حاجت محسوس کرتا/
کرتی ہے جب اس کے مٹانے میں تقریباً 200 سے
300 ملی لیٹر پیشاب ہوتا ہے۔

(2) ڈیفی کیشن یا عمل براز کا میکانزم

منہ سے کھایا جانے والا کھانا اور مائع، منہ سے معدے میں منتقل ہوتا ہے جہاں ہاضمہ شروع ہو جاتا ہے۔ پھر خوراک اور مائع چھوٹی آنت میں چلا جاتا ہے جہاں غذائی اجزاء اور پانی جذب ہوتے ہیں۔ جذب ہونے کے بعد باقی رہ جانے والے مادے پاخانہ بن جاتے ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اسے ڈیفی کیشن یا اخراج فضلہ کہتے ہیں۔ جب کسی فرد کی آنت میں پاخانہ جمع ہو جاتا ہے، تو اسے بیت الخلا جانے کی حاجت محسوس ہوتی ہے، جسے ڈیفی کیشن یا رفع حاجت کی طلب کہا جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ حاجت غائب ہو جاتی ہے۔

● جسم کے وہ حصے جو پاخانے بننے سے تعلق رکھتے ہیں۔





● رفع حاجت کے دوران جسمانی حالت

آگے کی طرف جھکنے اور ایڑیوں کو اونچا کرنے سے، ملاشی یا ریکٹم سے مقعد تک کا راستہ، جہاں سے پاخانہ خارج ہوتا ہے، سیدھا ہو جاتا ہے، جس سے پاخانے کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔

3 پیشاب اور پاخانہ کی ظاہری شکل اور مقدار

(1) پیشاب کی حالت

حجم اور تعداد تکرار پیشاب، ماحول اور بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں۔

● نارمل اور غیر معمولی اخراج پیشاب

غیر معمولی پیشاب	نارمل پیشاب	نارمل
2000 سے 3000 ملی لیٹر فی یوم یا اس سے زیادہ (پولیوریا/کثرت بول)	1000 سے 1500 ملی لیٹر فی یوم	حجم
300 سے 500 ملی لیٹر فی یوم یا اس سے کم (اولیگوریا/قلت بول)		
دن کے وقت 8 بار یا اس سے زیادہ، رات میں 2 بار یا اس سے زیادہ (پولاکیوریا)	دن میں 4 تا 6 بار	تعداد تکرار
امونیا کی تیز بو	کوئی بو نہیں	بو
کیچڑ نما، گہرا بھورا، سرخ، وغیرہ۔	ہلکے پیلے سے شفاف	رنگ

(2) رفع حاجت کی حالت

پاخانہ کھانا کھانے اور بیماریوں وغیرہ سے متاثر ہوتا ہے، لہذا صورت حال کے لحاظ سے اس کی شکل، رنگ اور تعداد مختلف ہو گی۔

جب آپ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہیں، تو آپ کو صارف کے نارمل اخراج فضلہ کی کیفیت جاننے کی ضرورت ہوتی ہے۔

● نارمل اور غیر معمولی اخراج فضلہ

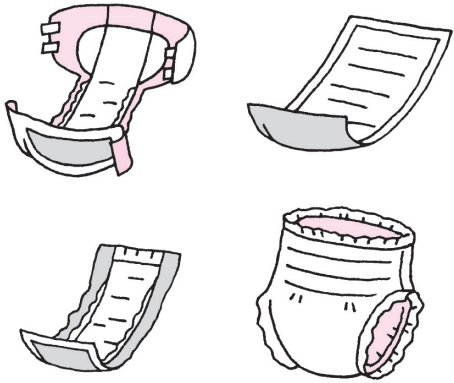
غیر معمولی اخراج فضلہ	نارمل اخراج فضلہ	تعداد تکرار	رنگ
کبھی کبھار (قبض)	1 سے 2 بار فی یوم		
سرخ، سیاہ، سفید، وغیرہ	(گہرا) براؤن		



چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر فراہم کرنے میں استعمال ہونے والے اوزار

ضروریات کو ختم کرنے کے لیے مختلف ٹولز یا آلات موجود ہیں۔ وہ آلہ یا اوزار استعمال کریں جو صارف کی حالت کے مطابق ہو۔

ضروریات کو ختم کرنے کے لیے مختلف اوزار

اوزار	شکل	اوزاروں کا استعمال کرنے والا
پورٹیبل ٹوائلٹ		ایک پورٹیبل ٹوائلٹ وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو پیشاب کرنے / رفع حاجت کی طلب محسوس کرتے ہیں لیکن باتھ روم جانے سے قاصر ہوتے ہیں اور رات کے وقت ٹوائلٹ کے استعمال کے لیے۔
پورٹیبل پیشاب کی بوتل / پاخانے کا بیڈ پین		یہ اوزار یا ٹولز وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو رفع حاجت محسوس کرتے ہیں لیکن بستر پر ہیں، خراب جسمانی حالت میں ہیں، اور / یا بیٹھنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنے میں مشکلات کا شکار ہیں۔
ڈایپر / غیر ارادی طور پر پیشاب نکل جانے کا پیڈ		ان لوگوں کے لیے جن کو پیشاب / رفع حاجت کا پتہ نہیں چلتا (پیشاب کی بے ضابطگی / پاخانہ کی بے ضابطگی) اور جن کو پورٹیبل ٹوائلٹ، وغیرہ استعمال کرنے میں مشکلات درپیش ہوتی ہیں۔

5 افعال میں کمی اور اخراج فضلہ کی خرابی کا اثر (پیشاب کی بے ضابطگی / قبض / اسپہال)

1) پیشاب کی بے ضابطگی

پیشاب کی بے ضابطگی سے مراد پیشاب کا غیر ارادی طور پر خارج ہونا ہوتا ہے۔

● پیشاب کی بے ضابطگی کی اقسام

حالت	
کھانسی، اور چھینک، وغیرہ کی وجہ سے پیشاب کا خارج ہونا جس سے پیٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔	ذہنی دباؤ سے پیشاب کی بے ضابطگی
کسی فرد کو پیشاب کی حاجت کا احساس ہوتا ہے لیکن وہ اسے روکنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے بیت الخلا تک پہنچنے سے پہلے پیشاب لیک ہونے کا شکار ہو جاتا ہے۔	رفع حاجت کی بے ضابطگی
پیشاب کا رُک رُک کر آنا اس لیے ہوتا ہے کہ پیشاب کی نالی پروسٹیٹک ہائپرپلاسیا وغیرہ کی وجہ سے بند ہو جاتی ہے۔	اوور فلو کی بے ضابطگی
ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ وغیرہ کی وجہ سے پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔	اضطراری بے ضابطگی
لیکیج اس وجہ سے ہوتا ہے کہ فرد وقت پر پیشاب سے متعلق تمام حرکات کو مکمل نہیں کر سکتا۔ لیکیج اس لیے ہوتا ہے کیونکہ فرد وقت پر بیت الخلا نہیں جا سکتا کیونکہ اسے ڈیمنشیاء، وغیرہ کی وجہ سے ہاتھ روم کی جگہ کا علم نہیں ہوتا۔	فنکشنل بے ضابطگی

2) قبض

قبض سے مراد ایسی حالت ہے جس میں آنتوں کی حرکت کی فریکوئنسی اور/یا پاخانہ کا حجم معمول سے مسلسل کم ہوتا ہے۔

● قبض کی اقسام

حالت	
جسمانی افعال کی وجہ سے قبض۔	فنکشنل قبض
قبض جو اس وقت ہوتی ہے جب ٹیومر اور/یا سوزش کی وجہ سے پاخانے کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔	نامیاتی قبض

نرسنگ کیئر کے نکات

- صارف کی باقاعدگی سے ہاتھ روم جانے کی عادت بنائیں۔
- صارف کے سیال کی مقدار پینے کو برقرار رکھنے کو یقینی بنائیں۔
- صارف کی خوراک میں غذائی فائبر کی اچھی مقدار شامل کریں۔
- صارف کی روزمرہ کی زندگی میں ورزش شامل کریں۔
- اگر صارف کی قبض بہتر نہ ہو تو میڈیکل سٹاف کو اطلاع دیں۔

(3) اسہال

اسہال سے مراد نرم یا پانی سے بھرا پاخانہ ہوتا ہے۔

نرسنگ کیئر کے نکات

- جیسے ہی سیال نکل جائیں، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ صارف پانی کی کمی کا شکار نہ ہو۔
- اگر منہ سے سیال کا استعمال ممکن ہو تو، صارف کو کمرے کے درجہ حرارت پر گرم پانی یا اسپورٹس ڈرنک پلائیں۔
- چونکہ پانی والا فضلہ جلد کو خارش کر سکتا ہے، اس لیے استعمال کنندہ کے مقعد کے ارد گرد کے حصے کو پونچھ کر یا دھو کر صاف رکھیں۔
- شدید اسہال کسی متعدی مرض کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔



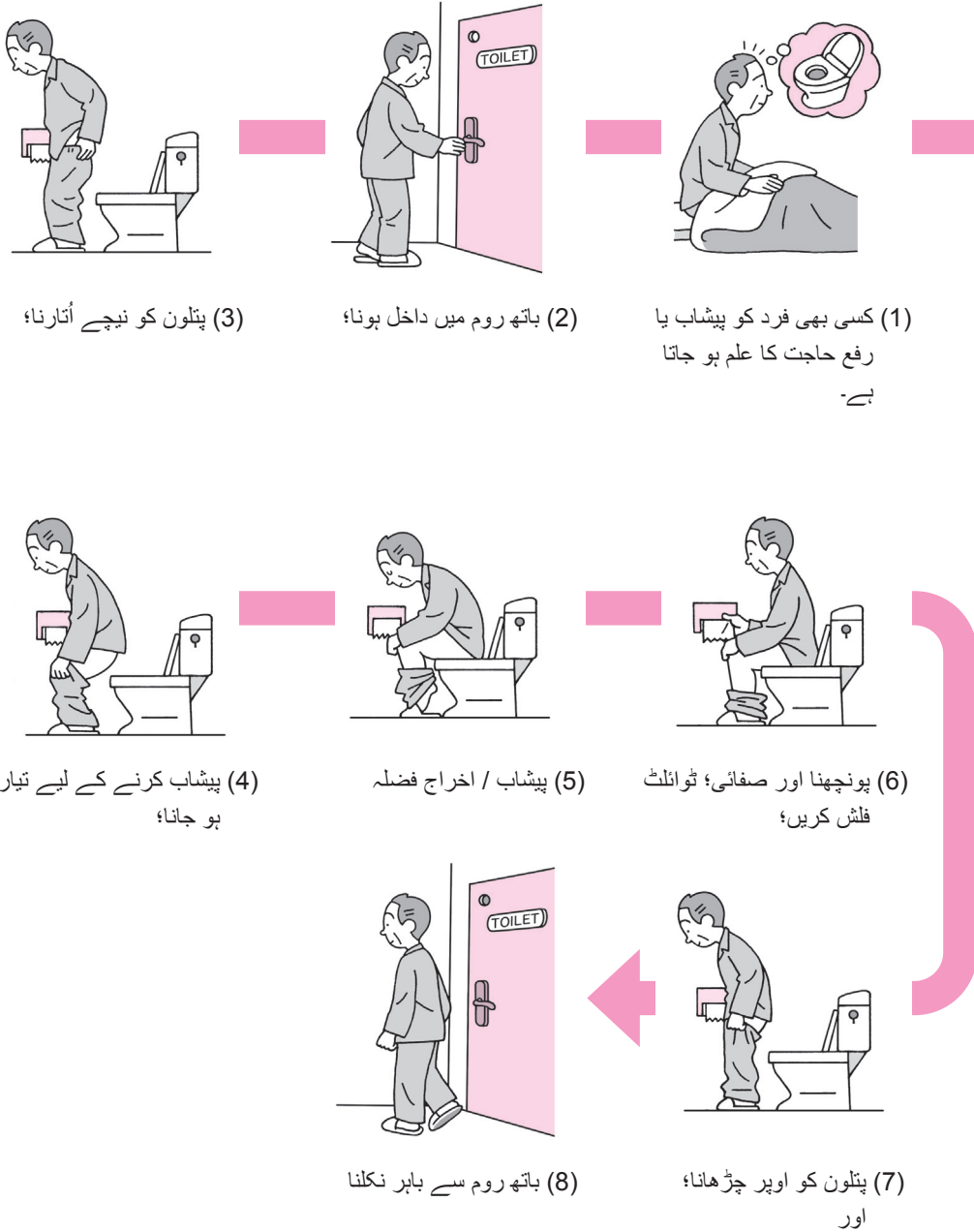
اخراج فضلہ نفسیاتی دباؤ سے متاثر ہوتا ہے۔ صارف کی حالت کا بغور جائزہ لیں اور صارف کی شکایات سنیں۔ خارج ہونے والے پیشاب اور پاخانے کی کیفیت کو دھیان سے دیکھیں۔

اگر آپ کو صارف کی جسمانی کیفیت میں کوئی غیر معمولی بات کا شبہ ہو، تو فوری طور پر میڈیکل سٹاف کو مطلع کریں۔ یہ صارف کی صحت کی حفاظت کے لیے ہوتا ہے۔

6 اخراج فضلہ میں شامل سرگرمیوں کا پروسیس

معمول کے اخراج فضلہ میں بہت سے کام شامل ہیں۔ اخراج فضلہ کا تعلق جسم میں اعصاب اور حرکات کے پیچیدہ افعال سے ہے۔

● اخراج فضلہ میں شامل سرگرمیوں کا پروسیس



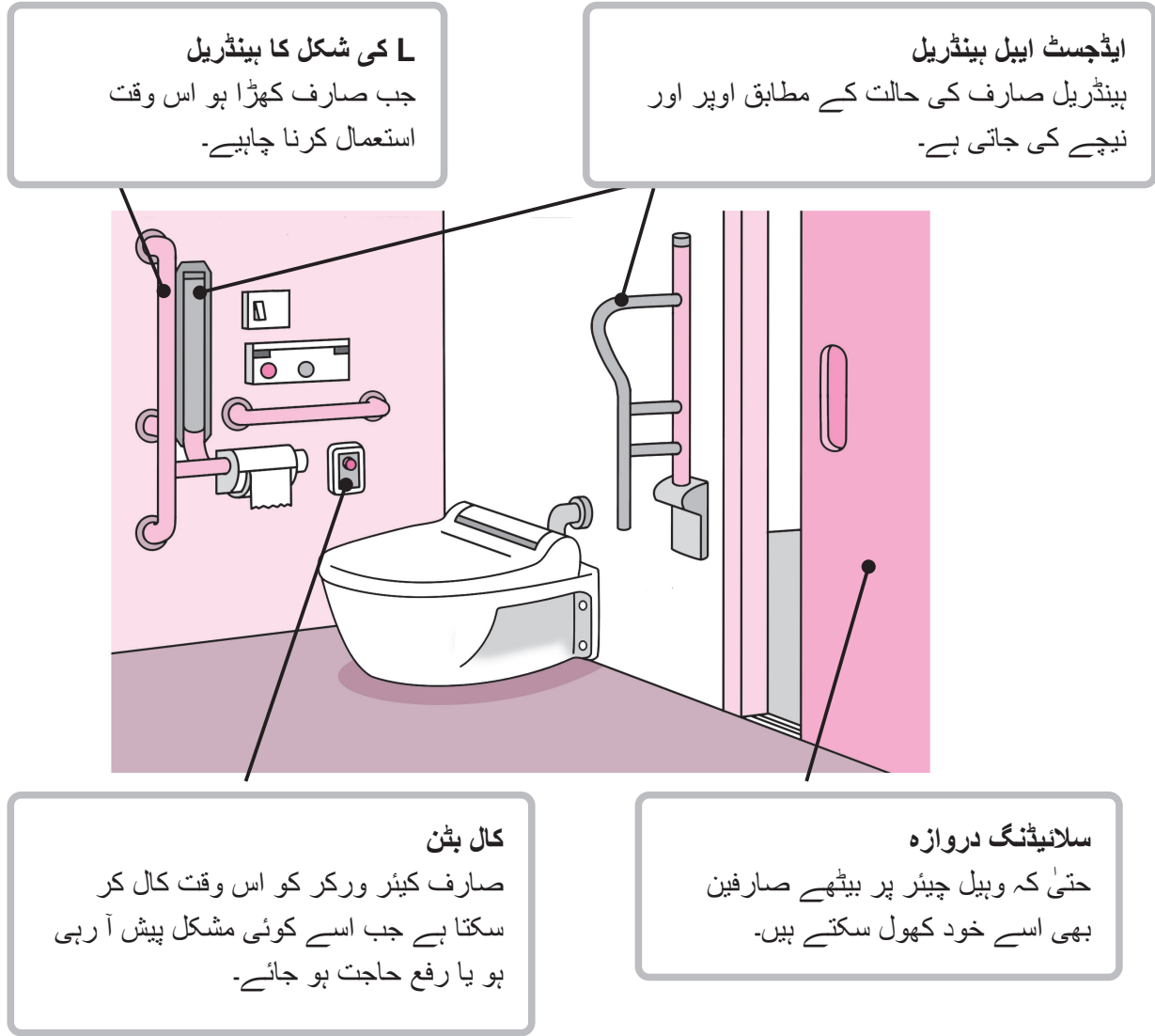
وہ صارف جسے بیت الخلا میں مدد کی ضرورت ہو وہ شدید نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوتا/ہوتی ہے۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے ہوئے ضروری ہے، کہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ان کا وقار برقرار ہے۔

7 چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر کے حقائق

⊙ اخراج کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

- صارف کے اخراج فضلہ کی روٹین پر پابند رہیں۔
- صارف کو محسوس ہونے والی شرمندگی کا خیال رکھیں۔
- بدبو پر توجہ کریں۔
- اخراج فضلہ کے لیے مناسب طریقہ اور اوزار کا انتخاب کریں۔
- کیئر ورکر کو متعدی امراض سے بچاؤ کے لیے ڈسپوزایبل دستانے اور ایپرن استعمال کرنا چاہیئں۔

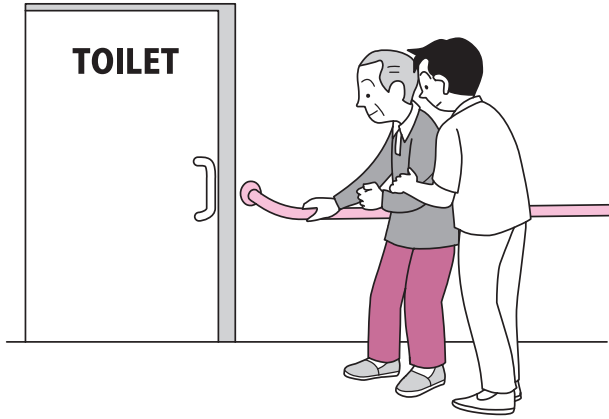
● اخراج فضلہ کے لیے ماحول کی مثال



1) بیت الخلا میں نرسنگ کیئر

یہاں تشریح بائیں سائیڈ پر فالج والے ایک صارف کو مثال کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔

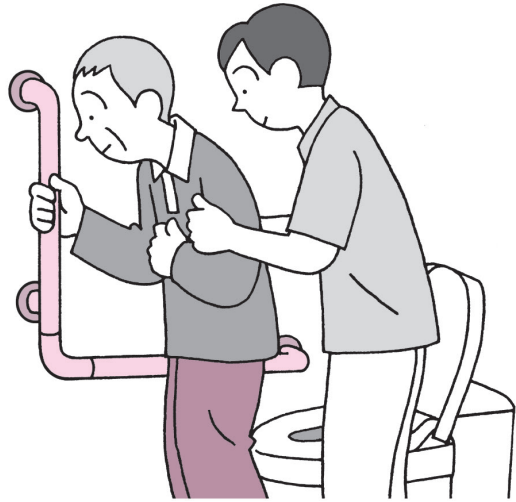
(1) صارف کو بیت الخلا کی طرف رہنمائی کریں۔



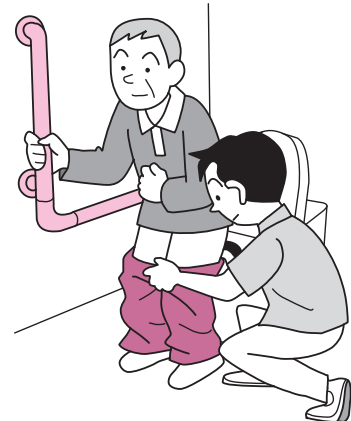
(2) صارف کو غیر متاثرہ سائیڈ کے ہاتھ سے ریلنگ پکڑنے دیں۔



کیئر ورکر استحکام برقرار رکھنے کے لیے صارف کے متاثرہ پہلو کے ساتھ کھڑا ہوتا ہے۔



(3) کیئر ورکر صارف کے متاثرہ پہلو کے ساتھ کھڑا ہوتا/ہوتی ہے اور صارف کی پتلون اور انڈرویئر کو نیچے کھینچتا/کھینچتی ہے۔



(4) صارف کو ہینڈریل پکڑ کر ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھنے دیں۔

تصدیق کر لیں کہ صارف
بیٹھنے کی ایک مستحکم
پوزیشن کو برقرار رکھے
ہوئے ہے۔



(5) کیئر ورکر ہاتھ روم کے اسٹال سے باہر جاتا/جاتی ہے اور دروازہ بند کر دیتا/دیتی ہے۔

(6) جب صارف اشارہ کرتا ہے کہ وہ فارغ ہو گیا/گئی ہے، تو کیئر ورکر ہاتھ روم کے اسٹال میں جاتا/جاتی ہے۔

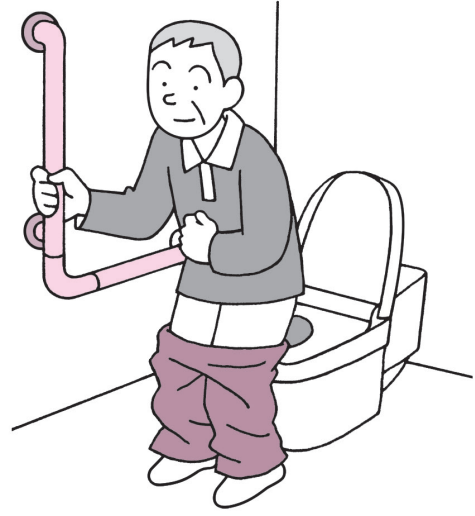
(7) کیئر ورکر صارف کی پتلون اور انڈرویئر جہاں تک وہ جا سکتا ہے کھینچتا/کھینچتی ہے۔

اگر صارف کی بیٹھی ہوئی حالت میں پتلون اور
انڈرویئر کو آدھا اوپر کھینچ لیا جائے تو کھڑے
ہونے پر اس کا بوجھ کم ہو جائے گا۔



(8) صارف کو ہینڈریل پکڑ کر کھڑا ہونے دیں۔

تصدیق کریں کہ جب صارف کھڑا ہوتا
ہے تو غیر متاثرہ سائیڈ کا پاؤں پیچھے
ہٹ جاتا ہے۔



(9) اگر صارف کی کھڑے ہونے کی پوزیشن مستحکم ہے، تو اسے پتلون اور انڈرویئر کو خود سے کھینچ کر
اوپر کرنے دیں۔



(10) چیک کریں کہ پتلون اور انڈرویئر پوری طرح سے اوپر کھینچ لیا گیا ہے۔

(2) نرسنگ کینر لگانے والی قسم کے پیشاب کا بیڈ پین/ پاخانے کا بیڈ پین کا استعمال کرتے ہوئے

- (1) ضروری اوزار اور سامان تیار رکھیں۔
- (2) پرائیویسی کی حفاظت کے لیے پردے بند کر دیں۔
- (3) کیئر ورکر کے قد کی مناسبت سے بیڈ کی اونچائی کو ایڈجسٹ کریں۔
- (4) بستر پر واٹر پروف شیٹ بچھائیں۔
- (5) صارف کے گھٹنوں کو اوپر اٹھائیں، ان کی پیٹھ کا نچلا حصہ اٹھائیں، اور پتلون اور انڈرویئر کو نیچے کھینچیں۔
- (6) صارف کو اپنی پیٹھ کے نچلے حصے کو اٹھانے کو کہیں اور بیڈ پین کو اس طرح رکھیں کہ مقعد کا حصہ پین کے مرکز میں ہو اور حالت کو چیک کریں۔

رازداری کے لیے صارف کے پیٹھ کے اوپر تولیہ رکھیں۔



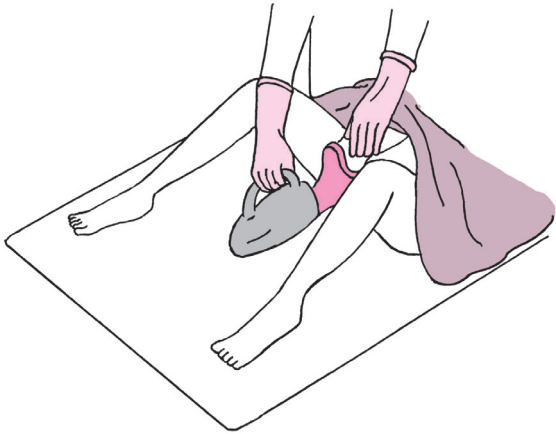
اگر گیچ بیڈ کے سر کے سرے کو اونچا کیا جائے تو اس سے پیٹھ کے دباؤ کو بڑھانا آسان ہو جائے گا۔

- (7) صارف کو اس کی پیٹھ کے نچلے حصے کو اوپر اٹھانے کو کہیں، انہیں صاف کریں، اور بیڈ پین کو نکال لیں۔



- (8) صارف کی جلد کا مشاہدہ کریں۔
- (9) صارف کو لیٹرل پوزیشن پر لائیں اور واٹر پروف شیٹ کو نکال لیں۔
- (10) صارف کے انڈرویئر اور پتلون کو اوپر کھینچیں اور کپڑے ٹھیک کریں۔
- (11) بستر کی اونچائی کو اس کی ابتدائی اونچائی پر واپس ایڈجسٹ کریں۔
- (12) صارف کی جسمانی حالت چیک کریں۔
- (13) تمام استعمال شدہ اشیاء کو صاف کریں۔

● پیشاب کی بوتل کا استعمال کرتے ہوئے رفع حاجت کرنا

عورت	مرد
پیشاب کو اُچھلنے سے روکنے کے لیے، ٹشو وغیرہ کا استعمال کریں، پیشاب کو یورین بوتل میں ڈالیں۔	صارف کو لیٹرل یا پہلو کی پوزیشن پر رکھیں، ایک تکیہ وغیرہ کو پیچھے رکھ دیں، اور پیشاب کی بوتل کو اس کی جگہ پر لگا دیں۔
	

(3) ڈائپر کی تبدیلی سے متعلق نرسنگ کیئر

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) ضروری سامان تیار رکھیں۔
- (4) بستر کو اتنی اونچائی پر ایڈجسٹ کریں جو کیئر ورکر کے لیے موزوں ہو۔
- (5) صارف کو لیٹرل پوزیشن پر لائیں اور واٹر پروف شیٹ کو بستر پر بچھا دیں۔



- (6) صارف کو سوپائن پوزیشن پر لائیں اور اس کے کولہوں کو اوپر اٹھائیں اور پتلون کو نیچے اُتارنے دیں۔



- (7) ڈائپر کے ٹیپس کو اُتار لیں۔
 - (8) بوتل شاور استعمال کر کے گرم پانی سے صارف کے شرم گاہ کے حصے کو صاف کریں۔
- اگر صارف خاتون ہے تو پیشاب کی جگہ سے مقعد تک یعنی آگے سے پیچھے تک (انفیکشن سے بچنے کے لیے) دھو کر صاف کریں۔
- ان جگہوں کو اچھی طرح صاف کریں، یہاں تک کہ جہاں جلد فولڈ ہوئی ہوتی ہے۔

پانی کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہونا چاہیے۔ (شرم گاہ کا علاقہ درجہ حرارت سے حساس ہوتا ہے۔)

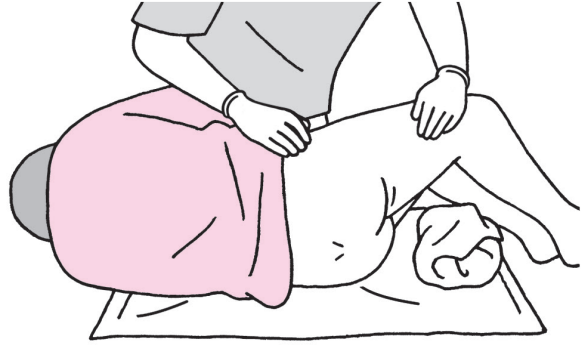


(9) خشک تولیے سے نمی صاف کریں۔

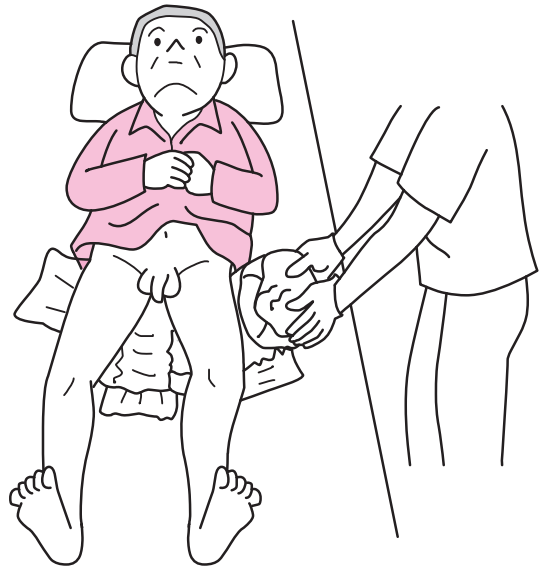


(10) صارف کو لیٹرل پوزیشن پر لائیں اور گندے ڈائپر کو لپیٹ دیں۔

ڈائپر کو اوپر کی طرف رول کریں اور گندی سائیڈ اندر کی طرف کریں۔



(11) رول کیے ہوئے ڈائپر کے نیچے ایک نیا ڈائپر رکھیں۔ صارف کو سوپائن پوزیشن پر لائیں اور گندے ڈائپر کو مخالف سمت سے نکال لیں۔ گندے ڈائپر کو تلف کرنے کے بعد دستانے اتار دیں۔



• تفصیلات کو سنڈی ٹیکسٹ کے طور پر استعمال کرنے کے لیے آسان فہم بنایا گیا ہے۔

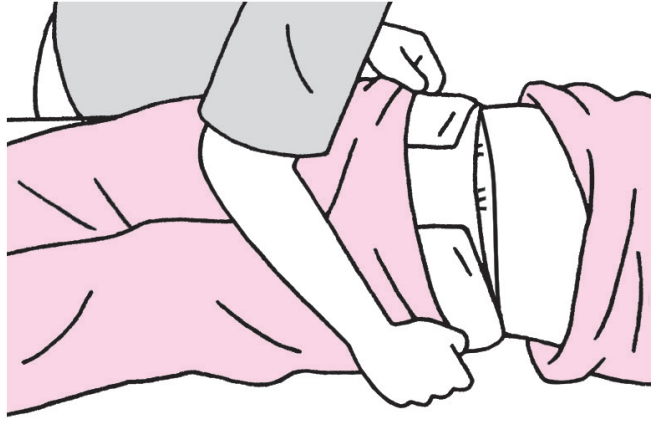
(12) ٹیپس کو کافی حصے کے ساتھ چپکا دیں تاکہ پیٹ اور نسوانی حصوں میں چند انگلیاں رکھنے کا فاصلہ ہو۔



زیادہ دباؤ خارش کا باعث بن سکتا ہے۔



(13) صارف کو اپنی کمر کے نچلے حصے کو اوپر اٹھا کر اور پتلون کو اوپر کھینچنے کو کہیں۔ کپڑے اور چادر درست کریں۔



سیلوٹوں والے کپڑے اور چادریں بے آرامی اور/یا پریشر السر کا سبب بن سکتی ہیں۔



(14) کمرے کو ہوا دار بنائیں۔

(15) جسمانی حالت کو چیک کریں۔

(16) تمام استعمال شدہ اشیاء کو صاف کریں۔

گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

4

1 سنوارنے یا سنگھار کی اہمیت

گرومنگ سے مراد وہ سرگرمیاں ہیں جو ہم خود کو صاف ستھرا بنانے کے لیے کرتے ہیں جیسے کہ اپنا چہرہ دھونا، اپنے بالوں کو برش کرنا، اور کپڑے بدلنا۔ گرومنگ صرف جسمانی طور پر صاف ہونا نہیں ہے۔ اس میں ہماری انفرادیت کا اظہار شامل ہوتا ہے اور اس کا تعلق نفسیاتی آزادی سے ہے۔ معاشرے میں دوسروں کے ساتھ تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے گرومنگ ضروری ہے۔



2 گرومنگ سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

گرومنگ آپ کی انفرادیت کے اظہار کا ایک طریقہ ہے۔ نرسنگ کیئر فراہم کرتے وقت، صارف کے طرز زندگی اور اقدار کا احترام کرنا ضروری ہے۔ صارف کی اسے تیار کرنے کی سرگرمیوں میں معاونت کرنا صارف کی زندگی گزارنے کی خواہش کو بہتر بناتا ہے۔

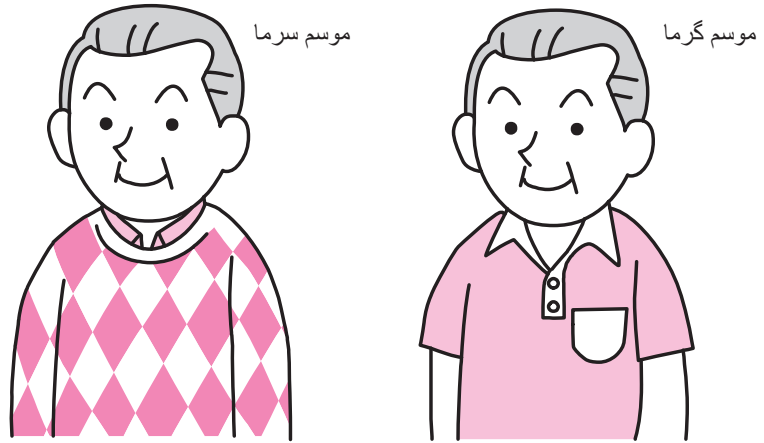
(گرومنگ کے مثبت اثرات)

- (1) جسم کے درجہ حرارت کو ایڈجسٹ کرنے میں مدد ملتی ہے اور جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔
- (2) جسمانی اور ذہنی افعال کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- (3) ایک محفوظ اور آرام دہ زندگی کو فروغ دیتا ہے۔
- (4) روزمرہ کے ردھم کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- (5) انفرادیت کے اظہار میں معاون ہوتی ہے۔

● گرومنگ سے متعلق نرسنگ کیئر کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کی انفرادیت جیسے طرز زندگی اور ترجیحات کا احترام کریں۔
- موسم، اور دن کے کاموں، وغیرہ کے لیے موزوں معاونت فراہم کریں۔
- صارف کے دماغی اور جسمانی کیفیت کے لیے موزوں معاونت فراہم کریں۔

● موسم کے لحاظ سے موزوں کپڑے



3 لباس تبدیل کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کی حقیقت

● کپڑے تبدیل کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

- جلد کو برہنہ کرنے سے گریز کریں اور صارف کو محسوس ہونے والی شرمساری کا خیال رکھیں۔
- اگر صارف کو فالج ہے، تو اسکے غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اتاریں اور متاثرہ سائیڈ سے کپڑے پہنائیں (داکان چاکان = کپڑے اتاریں غیر متاثرہ سائیڈ سے، پہنائیں متاثرہ سائیڈ سے)۔

1 بیٹھی ہوئی حالت میں لباس پہننے اور کپڑے اتارنے کی نرسنگ کیئر

● اوپری لباس

یہاں وضاحت کے لیے فالج والے صارف کی مثال استعمال کی گئی ہے۔

- (1) صارف سے اس کی جسمانی کیفیت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) اردگرد کے ماحول کو سیٹ کریں۔
- کمرے کے درجہ حرارت کو ایڈجسٹ کریں۔
- (4) کپڑے تبدیل کرنے کے بعد پہننے کے کپڑے تیار رکھیں۔
- صارف کو اس کی پسند کے مطابق کپڑے منتخب کرنے دیں۔



لوگوں کا لباس کا مختلف ذوق ہوتے ہیں، اور لباس انفرادیت کے اظہار کا ایک طریقہ ہے۔ بینائی سے محروم صارفین کے لیے، انہیں کپڑوں کو چھونے اور اسٹائل کی وضاحت بیان کریں۔



(5) صارف کا بیرونی لباس اُتروائیں۔

- چیک کریں کہ صارف کے بیٹھنے کی حالت مستحکم ہے، اور کیئر ورکر کو خود کو صارف کے متاثرہ حصے والی سائیڈ پر رہنا چاہیے۔



اس لیے کہ متاثرہ سائیڈ کمزور ہے اور صارف کا متاثرہ سائیڈ کی طرف گرنے کا رجحان ہے۔



- صارف کو غیر متاثرہ سائیڈ سے شروع کرتے ہوئے کپڑے اُتروائیں (داکان چاکان = کپڑے اُتروائیں غیر متاثرہ سائیڈ سے، لباس پہنائیں متاثرہ سائیڈ سے)۔

غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اتار کر متاثرہ سائیڈ پر بوجھ کم کیا جاتا ہے، جس میں حرکت کی ایک وسیع رینج ہوتی ہے۔

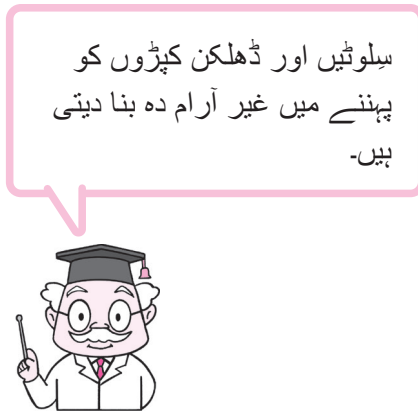


- کیئر ورکر معاونت فراہم کرتا ہے جہاں صارف کو اپنے بازو کو حرکت دینے اور/یا اپنے ہاتھ سے پہنچنے میں دشواری ہوتی ہے۔

- (6) صارف کو اس کا بیرونی لباس پہننے دیں۔
- سب سے پہلے، صارف کے متاثرہ سائیڈ کے بازو کو آستین میں ڈالیں۔



- (7) تصدیق کریں کہ آیا صارف اوپری لباس کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔
- تصدیق کریں کہ انڈرویئر سلوٹ دار مڑا ہوا تو نہیں ہے۔



- (8) صارف سے تصدیق کریں کہ اس کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

● پتلون

- یہاں وضاحت کے لیے فالج والے صارف کی مثال استعمال کی گئی ہے۔
- (1) سے (4) تک کا طریقہ کار وہی ہے جو نرسنگ کیئر کے بیٹھی پوزیشن والے صارف کے لیے اوپری لباس پہننے / اتارنے سے متعلق ہے۔
- (5) صارف کو اس کی پتلون اتارنے کو کہیں۔
- صارف سے کسی مضبوط چیز کو پکڑنے کو کہیں اور، اگر ممکن ہو تو، کھڑے ہونے کی پوزیشن اختیار کرے۔
- صارف کو اپنی پتلون اتروائیں، غیر متاثرہ سائیڈ سے شروع کریں (داکان چاکان = کپڑے اتاریں غیر متاثرہ سائیڈ سے، لباس پہنائیں متاثرہ سائیڈ سے)۔

ٹانگ اٹھانے سے توازن
کھونا آسان ہو جاتا ہے۔



اگر صارف کھڑے ہونے کی پوزیشن میں غیر مستحکم ہوتا ہے، تو بیٹھتے وقت اسے اپنے اوپری جسم کو اوپر کی طرف غیر متاثرہ سائیڈ کی طرف جھکانے کو کہیں اور جہاں تک ممکن ہو ان کی پتلون کو نیچے کر دیں۔

صارف کی جسمانی صلاحیت کے
مطابق معاونت صارف کو گرنے سے
روکے گی۔



(6) صارف کو اس کی پتلون پہنائیں۔

- بیٹھی ہوئی حالت میں صارف کو اپنی ٹانگیں پتلون میں ڈالنے کو کہیں، متاثرہ سائیڈ سے شروع کر کے پھر غیر متاثرہ سائیڈ سے۔ صارف کو جتنا ممکن ہو سکے پتلون کو اوپر کھینچنے کو کہیں۔ صارف کو کھڑے ہو کر پتلون کو اوپر کھینچنے کو کہیں۔



(7) تصدیق کریں کہ آیا صارف پتلون کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔

(8) صارف سے تصدیق کریں کہ اس کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

(2) سوپائن پوزیشن میں کپڑے پہنا اور کپڑے اتارنے کی نرسنگ کیئر

(1) سے (4) تک کا طریقہ کار وہی ہے جو بیٹھی ہوئی پوزیشن میں بیرونی یا اوپری لباس پہننے اور

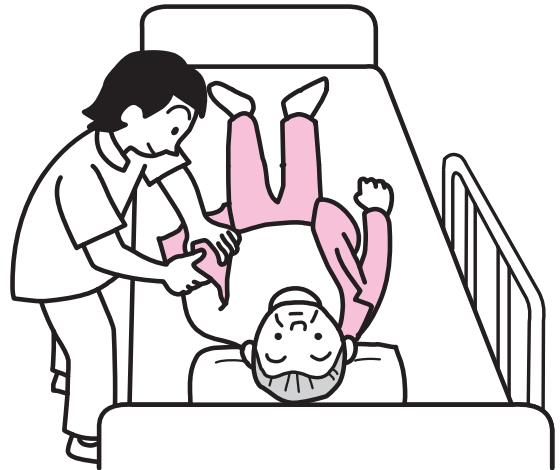
اتارنے کی نرسنگ کیئر میں ہے۔

(5) صارف کا بیرونی لباس اُتروائیں۔

- کیئر ورکر خود صارف کی غیر متاثرہ سائیڈ پر رہتا ہے۔

- بٹن کھولیں اور صارف کو اس کا بیرونی یا اوپری لباس اتارنے کے لیے کہیں، غیر متاثرہ سائیڈ سے شروع کریں۔ اتارے ہوئے کپڑوں کے حصے کو رول کریں اور اسے صارف کے جسم کے نیچے رکھیں۔

غیر متاثرہ سائیڈ سے کپڑے اُتارنا شروع کرنے سے متاثرہ سائیڈ کا استعمال کرتے ہوئے ضرورت سے زیادہ حرکت کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



- صارف کی غیر متاثرہ سائیڈ نیچے رکھتے ہوئے لیٹرل پوزیشن میں رکھیں۔ صارف کے جسم کے نیچے سے کپڑے نکال لیں۔



ہوشیار رہیں اگر صارف کو فالج ہو تو
مفلوج سائیڈ کو نیچے کی طرف نہ رکھیں۔

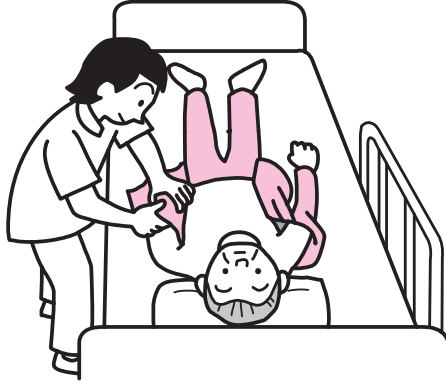


- آخر میں، صارف کی متاثرہ سائیڈ کی آستین اُتروائیں۔

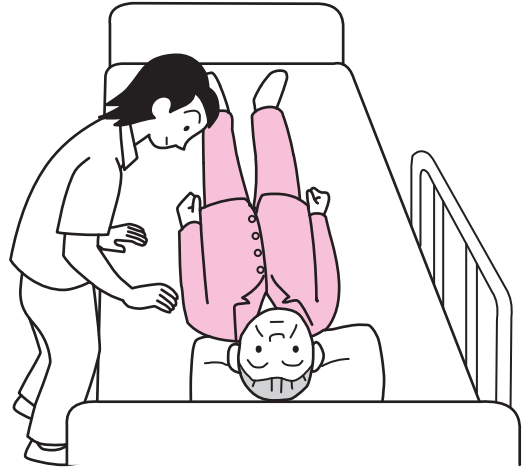


(6) صارف کو اس کا بیرونی لباس پہننے دیں۔

- پہلے متاثرہ سائیڈ کی آستین پہنائیں۔
- کپڑوں کے دوسرے حصے کو صارف کے جسم کے نیچے رکھیں۔
- صارف کو سوپائن پوزیشن میں لائیں اور صارف کے جسم کے نیچے سے کپڑے نکال لیں۔
- اس بات کی تصدیق کر لیں کہ لباس کے پیچھلا حصہ اور سائیڈیں جسم کے ساتھ ٹھیک طرح سے برابر لگی ہوئی ہیں۔

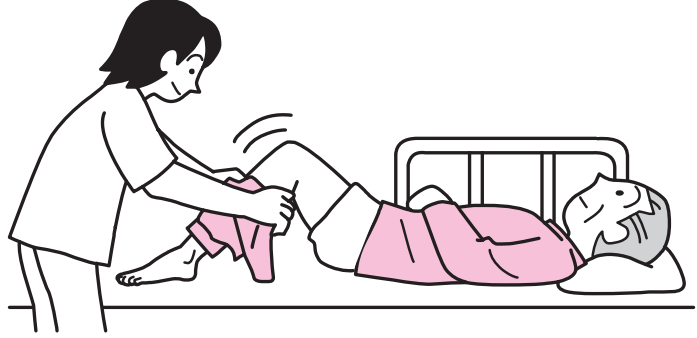


- صارف کی غیر متاثرہ سائیڈ کی بازو آستین میں ڈالیں۔



(7) پتلون اُتارنا۔

- پہلے صارف کے غیر متاثرہ سائیڈ سے پتلون اُتروائیں۔
- اگر صارف کمر کے نچلے حصے کو اٹھانے کے قابل ہے، تو اسے کمر کے نچلے حصے کو اٹھانے کے لیے کہیں۔



(8) پتلون پہنانا۔

- صارف کو پہلے متاثرہ سائیڈ سے پینٹ پہنائیں۔
- اگر صارف کمر کے نچلے حصے کو اٹھانے کے قابل ہے، تو اسے ایسا کرنے کو کہیں۔
- (9) تصدیق کریں کہ آیا صارف پتلون کو آرام دہ محسوس کر رہا ہے۔
- (10) صارف سے تصدیق کریں کہ اس کی جسمانی حالت میں کوئی تبدیلی نہیں آئی ہے اور اسے کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہو رہی ہے۔

4 منہ دھونے، ہیئر ڈریسنگ، شیونگ، ناخن تراشنے، اور میک اپ کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر

● منہ دھونے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

صبح اٹھتے ہی منہ دھونے سے آپ جلد پر موجود میل سے چھٹکارا پاتے ہیں اور تروتازہ محسوس کرتے ہیں۔

- ڈرائی اسکین سے بچانے کے لیے صارف کو منہ دھونے کے بعد جلد کو مؤسچرائز کرنے دیں۔
- گرم تولیے سے، صارف کے منہ کو پونچھیں جو خود سے اپنا منہ نہیں دھو سکتا/سکتی۔



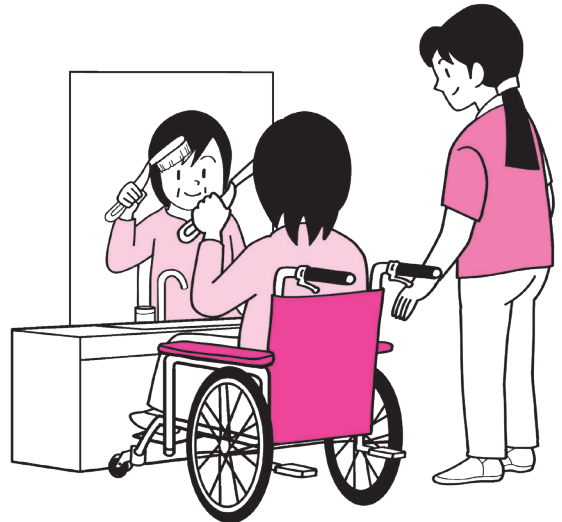
سر کی جلد کو برش کرنے سے گندگی دور ہوتی ہے اور خون کا بہاؤ بہتر ہوتا ہے۔



● ہیئر ڈریسنگ سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

- بالوں کی ترجیح ہر شخص کی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔
- صارف کے بالوں اور سر کی جلد کی کیفیت چیک کریں۔
- صارف کی حالت کے مطابق آلات استعمال کریں۔

بالوں کا برش جو کوئی بھی شخص بغیر ہاتھ اوپر اٹھائے استعمال کر سکتا ہے۔



◎ شیو بنانے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

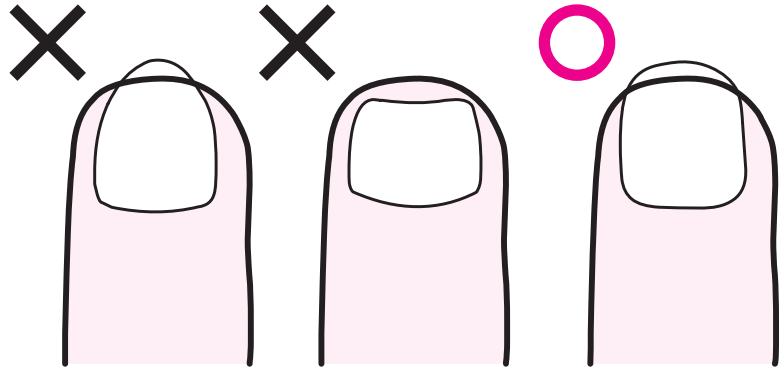
- داڑھی کو کیسے بنانا ہے اس کی ترجیح ہر شخص کی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔
- جب آپ الیکٹرک ریزر استعمال کرتے ہیں، تو اسے جلد کے زاویہ قائمہ یعنی بالکل سیدھا پکڑ کر رکھیں۔
- شیو کریں، ہلکا ہلکا جھریوں کو کھینچ کر سیدھا کرتے ہوئے۔
- چیک کریں کہ آیا کہیں ہلکے بال شیو کرنے سے رہ تو نہیں گئے۔
- شیونگ لوشن، وغیرہ سے جلد کی حفاظت کریں۔



◎ ناخن کاٹنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

اگر آپ اپنے ناخنوں کا خیال نہیں رکھتے تو ناخن اور جلد کے درمیان میل جمع ہو جاتا ہے اور اس جگہ کو گندا کر دیتا ہے۔ مزید برآں، لمبے ناخن جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ناخن صحت کی حالت سے متاثر ہوتے ہیں۔

- ناخنوں کو صارف کے نہانے کے بعد اس وقت تراشیں جب وہ نرم ہوں۔
- ناخن اور آس پاس کی جلد کی کیفیت چیک کریں۔
- اگر ناخنوں کی کوئی خرابی مشاہدے میں آئے، تو میڈیکل سٹاف کو مطلع کریں۔



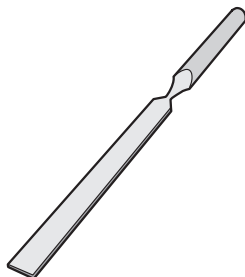
بادام کی شکل کے ناخن

بہت چھوٹے کٹے ناخن

چوکور بند ناخن

● نیل فائل

● ناخن تراش



⑤ میک اپ کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

- میک اپ کرنا انفرادیت کا اظہار ہوتا ہے۔
- صارف کی ترجیحات اور خواہشات کے مطابق عمل کریں۔
- سونے سے پہلے، صارف کو ہر قسم کا میک اپ صاف کرنے اور جلد کو کنڈیشن کرنے کے لیے کہیں۔
- اگر صارف ایسا کرنے سے قاصر ہے، تو کیئر کرنے والے کو یہ کام کرنا چاہیے۔

5 اورل کیئر یا منہ کی دیکھ بھال

1) اورل کیئر کی اہمیت

- اس سے جوف دہن کو صاف رکھنے اور دانتوں کو خراب ہونے سے بچانے، دانتوں کے امراض، اور ہیپلیٹوسس (سانس کی بدبو) کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔
- جوف دہن میں بیکٹیریا کی تعداد کو کم کرنے اور ایسپائریشن نمونیا کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔
- تھوک کے اخراج کو بڑھا کر جوف دہن کی خشکی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔
- ذائقہ کے احساس کو برقرار رکھنے اور بھوک بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔

⑥ دانت صاف کرنے سے متعلق نرسنگ کیئر کے اہم نکات

- سب سے پہلے، صارف کو گارگل یا غرغری کروائیں۔
- ہر ایک دانت کو ایک مختصر اور تیز حرکت کے ساتھ برش کریں، کسی دانت کو برش کیے بغیر نہ چھوڑیں۔
- جوف دہن کی حالت کا مشاہدہ کریں۔
- فالج کے شکار صارف کے متاثرہ حصے کے جوف دہن والے حصے پر توجہ دیں، کیونکہ کھانے کے ٹکڑے اس طرف رہ جاتے ہیں۔
- اگر آپ کو خون بہتا اور/یا مسوڑھوں میں سوجن نظر آئے تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔

● دانتوں کی صفائی سے متعلق نرسنگ کیئر (سامنے سے)

نرسنگ کیئر فراہم کر کے ایسپائریشن کو روکیں اور صارف کے لیول پر آئی کانٹیکٹ قائم کریں۔



- دانتوں کی صفائی سے متعلق نرسنگ کیئر (پیچھے سے) صارف کی ٹھوڑی کو نہ اٹھائیں، کیونکہ اس سے ایسپائریشن کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

اپنے بازو کو اس طرح رکھنے سے صارف کے سر کو اس پوزیشن میں رکھنے اور مستحکم حالت برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

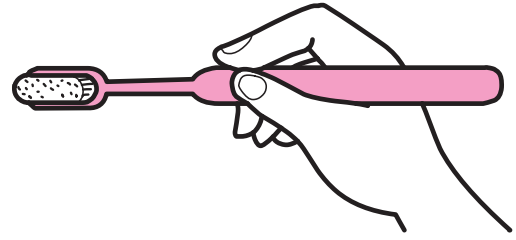


- ٹوتھ برش کو کیسے پکڑا جائے؟

ٹوتھ برش کو اس طرح پکڑیں جیسے آپ پنسل پکڑتے ہیں۔

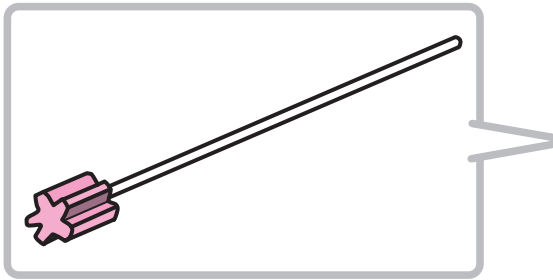


اس سے مسوڑھوں اور دانتوں کو پہنچنے والے نقصان سے بچایا جا سکتا ہے کیونکہ یہ ضرورت سے زیادہ زور لگانے سے بچاتا ہے۔



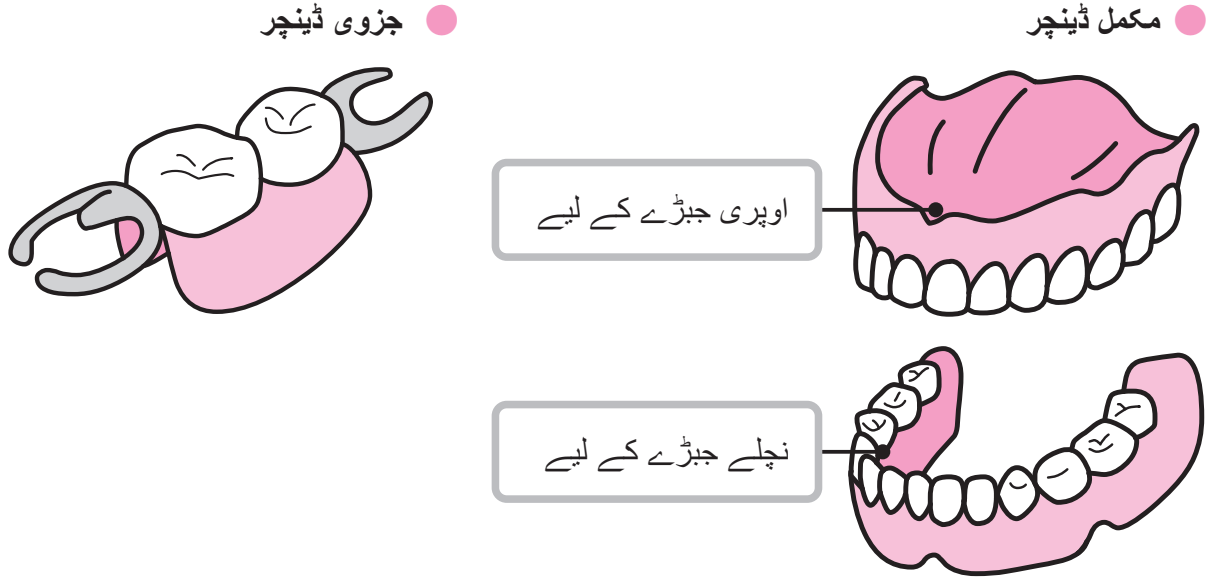
- اسفنج برش کا استعمال

اگر دانتوں کی صفائی کے لیے ٹوتھ برش کا استعمال ممکن نہ ہو تو اسفنج برش وغیرہ استعمال کریں۔



● مصنوعی دانتوں کو صاف رکھنا اور اسٹوریج

- مصنوعی دانت نکالے ہوئے دانتوں کا متبادل ہوتے ہیں۔ مکمل اور جزوی دانت ہیں۔
- انہیں ہر کھانے کے بعد ہٹانے اور صاف کرنے کی ضرورت ہے، کیونکہ یہ بیکٹیریا کے پھیلاؤ کا سبب بنتے ہیں۔
- برش استعمال کریں اور بہتے پانی سے صاف کریں۔
- اگر وہ خشک ہو جائیں تو دانت ٹوٹ سکتے ہیں۔ دانتوں کو پانی یا ڈینچر کلینر والے کنٹینر میں رکھیں۔
- مصنوعی دانتوں کو نکالنے کے بعد، باقی دانتوں کو برش سے صاف کریں۔



نہانے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

5

1 نہانے/صاف رکھنے کی اہمیت

میل کو دور کرنے اور خود کو صاف رکھنے کے لیے ہم غسل کرتے ہیں۔ نہانے سے ہمیں سکون، تازگی اور اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ مزید برآں، یہ زندگی کے سائیکل کو منظم کرنے کے لیے مؤثر ہوتا ہے۔

2 نہانے/صاف رکھنے سے متعلق دماغ اور جسم کا میکانزم

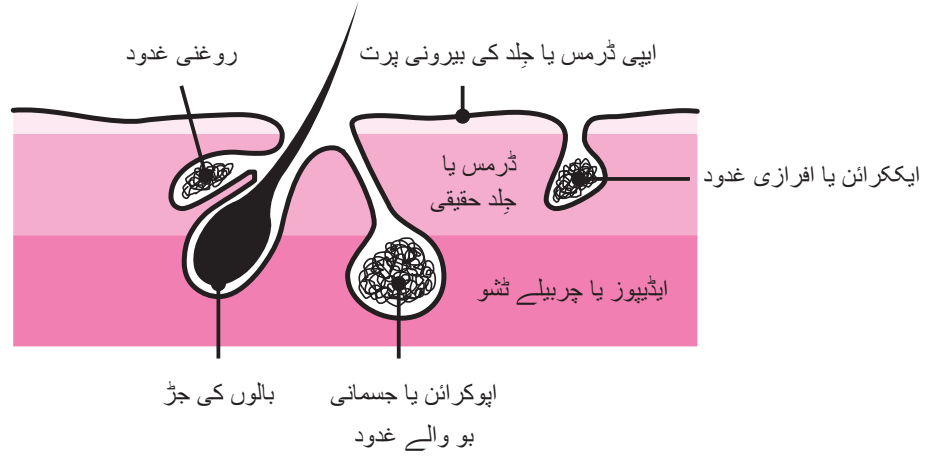
◎ نہانے/صاف رہنے کے مثبت اثرات سے

- خون کی شریانیں کھلتی ہیں اور خون کی گردش بہتر ہوتی ہے۔
- میٹابولزم متحرک ہو جاتا ہے۔
- جوڑوں اور پٹھوں کے درد میں کمی اور جوڑوں کی حرکت کو بہتر ہو جاتی ہے۔
- معدے کے افعال کو بہتر بناتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔
- جلد کو صاف کرتا ہے اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔
- ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے اور ہمیں تروتازگی اور اطمینان بخشتا ہے۔

1) جلد کے افعال

- اندرونی اعضاء کی حفاظت کے لیے بیرونی تصادم کو جذب کرتی ہے۔
- خطرناک مادوں کے اثر سے تحریک کو روکتی ہے۔
- پسینے اور سیبیم یعنی روغنی غدودوں سے جلد کو نمی ملتی ہے۔
- گرمی اور پسینے کو برقرار رکھتے ہوئے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرتی ہے۔

● جلد اور پسینے کے غدود کی ساخت

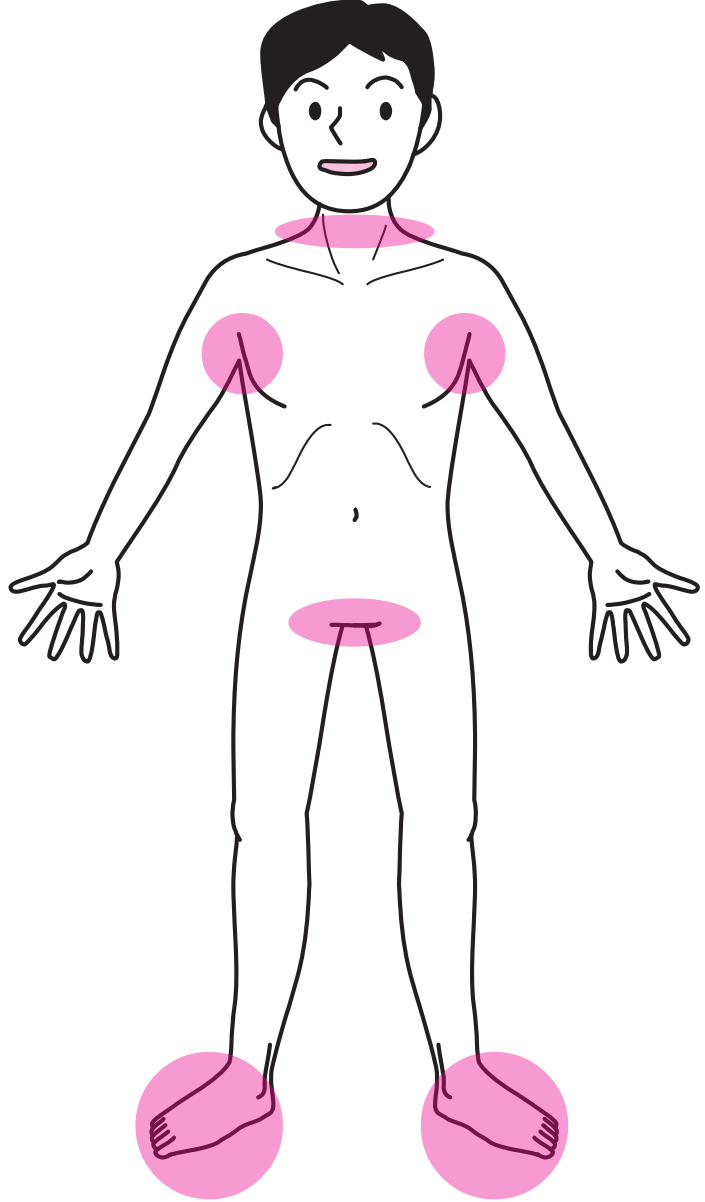


⊙ پسینے کے غدود کی اقسام

- ایککرائن یا افرازی غدود: پورے جسم میں تقسیم ہوئے ہوتے ہیں؛ اور یہ بو نہیں چھوڑتے ہیں۔
- اپوکرائن یا جسمانی بو والے غدود: بغلوں وغیرہ میں تقسیم شدہ؛ یہ بو پیدا کرتے ہیں۔

◎ جلد کے وہ حصے جو آسانی سے گندے ہوتے ہیں۔
پسینے اور سیبیم کے اخراج کی وجہ سے جلد گندی ہو جاتی ہے۔

● وہ حصے جو آسانی سے گندے ہوتے ہیں۔



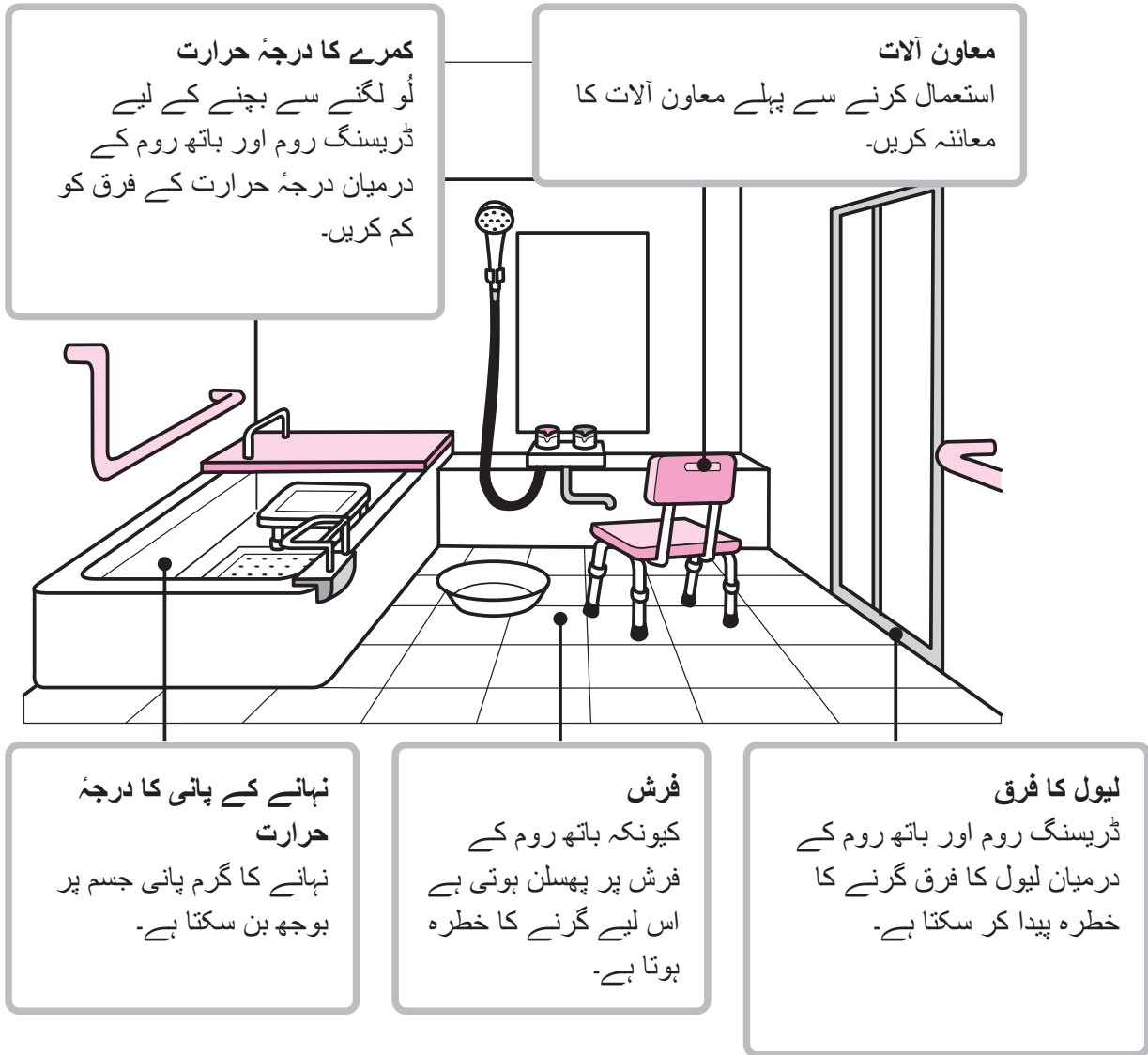
وہ حصے جو آسانی سے گندے ہو جاتے ہیں، یہ وہ حصے ہیں جہاں جلد اوورلیپ ہوتی ہے۔

3 نہانے/صارف رہنے کی حقیقت

● نہانے/صارف رکھنے کے حوالے سے یاد رکھنے کے نکات

- صارف کے احساس شرمندگی کا خیال رکھیں۔
- صارف کی جسمانی حالت کا خیال رکھیں۔ صارف کی جلد کی کیفیت کا مشاہدہ کریں۔ اگر آپ کو کوئی خرابی محسوس ہوتی ہے تو میڈیکل سٹاف کو اس بابت مطلع کریں۔
- گرنے، ہیٹ شک یا لُو لگنے سے بچنے کے لیے غسل کے ماحول کو بہتر بنائیں۔

● غسل کے ماحول میں بہتری



اصطلاحات کی وضاحت

لُو لگنا

بعض اوقات درجہ حرارت کی اچانک تبدیلی سے جان لیوا ردعمل واقع ہوتا ہے۔ ہیٹ شک کا لفظ جاپان میں دو انگریزی الفاظ کو ملا کر بنایا گیا ہے۔

1) غسل سے متعلق نرسنگ کینر

(غسل سے پہلے)

- (1) صارف کی جسمانی حالت کی تصدیق کریں۔
- (2) صارف کو اپنے کاموں کا مقصد اور تفصیلات کی وضاحت کریں اور اس کی رضامندی حاصل کریں۔
- (3) ارد گرد کے ماحول کو بہتر بنائیں۔
 - کمرے کے درجہ حرارت کو ایڈجسٹ کریں۔
- (4) صارف کے نہانے کے بعد پہننے والے کپڑے تیار کریں۔
 - صارف کو صارف کی پسند کے مطابق کپڑوں کا انتخاب کرنے دیں۔
- (5) نہانے سے پہلے صارف کو ٹوائلٹ پر بیٹھنے کو کہیں۔
 - کیونکہ وہ نہانے کے دوران پیشاب کرنے کی حاجت محسوس کر سکتا ہے۔



خالی پیٹ یا کھانے کے فوراً بعد نہانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ یہ ہاضمہ اور خوراک کو کم جذب کرتا ہے۔ پانی کی کمی کو روکنے کے لیے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ صارف نہانے سے پہلے اچھی طرح سے ہائیڈریٹ ہو۔

(کپڑے اتارتے ہوئے)

- سیفٹی کو یقینی بنانے کے لیے، صارف کرسی پر بیٹھ کر کپڑے اتارتا ہے۔
- اگر استعمال کنندہ کو فالج ہے تو اسے غیر متاثرہ طرف سے کپڑے اتاریں اور متاثرہ طرف سے کپڑے پہنائیں۔



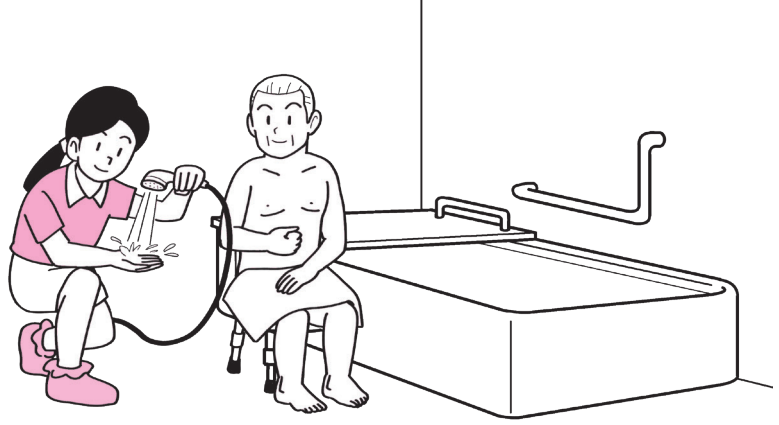
(دوران غسل)

- (1) جب صارف ایک جگہ سے دوسری جگہ جائے، تو گرنے سے بچانے کے لیے اس کے ساتھ چلیں۔
- اگر صارف کو فالج ہے، تو دیکھ بھال کرنے والے کارکن کو خود کو متاثرہ طرف رکھنا چاہیے۔

(2) غسل دینا

- اول، اپنے ہاتھ پر تھوڑا سا پانی ڈال کر پانی کا درجہ حرارت چیک کریں۔
- دوئم، صارف سے پانی کا درجہ حرارت چیک کرنے کے لیے کہیں۔

پرائیویسی کے تحفظ کے لیے،
شرم گاہ کے حصے پر تولیہ
رکھیں۔



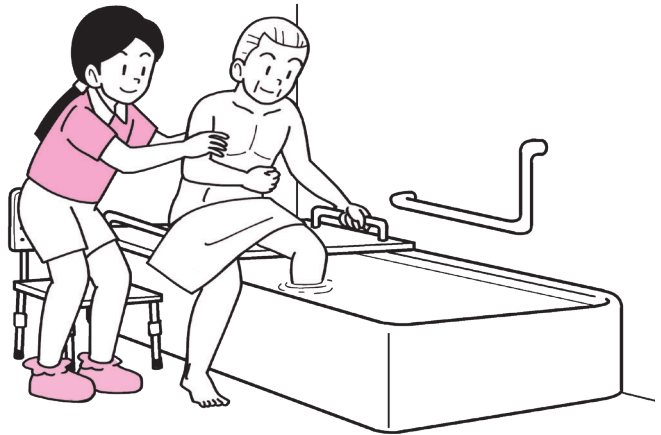
- شاور کرتے وقت، پہلے صارف کی انگلیوں پر پانی ڈالنا شروع کریں اور آہستہ آہستہ جسم کے بیچ کی طرف جائیں۔

- اگر صارف کو فالج ہے تو پانی غیر متاثرہ سائیڈ سے ڈالیں۔

(3) صارف کے جسم کو دھونا۔

- مائع صابن کے ساتھ اچھی طرح جھاگ بنائیں اور جلد کو سختی سے رگڑے بغیر دھو لیں۔
- چیک کریں کہ وہ حصے جو آسانی سے میلے ہو جاتے ہیں، انہیں صاف کر دیا گیا ہے۔

(4) صارف کا ہاتھ ٹب میں داخل ہونا۔



- اگر صارف کو فالج ہے، تو اسے غیر متاثرہ سائیڈ سے ابتداء کر کے اندر جانے دیں۔



- تصدیق کریں کہ صارف کی پوزیشن مستحکم ہے۔
- صارف کی مدد کریں، کیونکہ جسم کا متاثرہ حصہ اوپر پانی کی سطح کی طرف بڑھتا ہے۔
- صارف کی جسمانی حالت کی چیک کرنے کے لیے اس کے چہرے کے تاثرات چیک کریں۔

(5) صارف کو ہاتھ ٹب سے باہر آنے دیں۔

- محتاط رہیں کیونکہ ٹب میں اچانک کھڑے ہونے پر آرٹھوسٹیٹک ہائیڈروٹینشن کا امکان ہوتا ہے۔
- (6) صارف کو اس کے جسم پر نہانے کا پانی ڈالیں۔

(بال دھونا)

- صارف کے بالوں کو شاور کے پانی سے گیلا کریں۔
- شیمپو استعمال کرتے ہوئے اچھی طرح سے جھاگ بنائیں۔
- اپنی انگلیوں کی پوروں سے سر کو دھوئیں۔ ناخنوں سے نوچنے سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔



(غسل کے بعد)

- (1) صارف کے جسم کو پونچھیں۔
- جسم کے درجہ حرارت کو کم ہونے سے روکنے کے لیے خشک تولیے سے پونچھیں۔
- تولیے سے ہلکے سا دبا کر جسم کو صاف کریں، کیونکہ رگڑنے سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- ان جگہوں کو پونچھنا نہ بھولیں جہاں جلد فولڈ ہو رہی ہے۔
- مونسچرائزنگ کریم، وغیرہ سے جلد کو خشک ہونے سے بچائیں۔
- (2) صارف کو اس کے کپڑے پہننے دیں۔
- (3) صارف کے بالوں کو خشک کرنے کے لیے ہیئر ڈرائر کا استعمال کریں۔

صارف کو جلنے سے بچانے کے لیے ڈرائر سے گرم ہوا کو اپنے ہاتھ کی طرف لے جائیں۔



- (4) صارف کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ لیکوئیڈ پیئیں اور کچھ آرام کریں۔

● جزوی غسل (ہاتھ کا غسل/پاؤں کا غسل)



پاؤں کا غسل

صارف کے پاؤں دھونے کے لیے بالٹی، وغیرہ میں گرم پانی ڈالیں۔ آخر میں، دھلائی مکمل کرنے کے لیے پاؤں پر صاف گرم پانی ڈالیں۔



ہاتھ کا غسل

صارف کے ہاتھ دھونے کے لیے گرم پانی کو واش باؤل وغیرہ میں رکھیں۔ آخر میں، دھلائی مکمل کرنے کے لیے ہاتھوں پر صاف گرم پانی ڈالیں۔



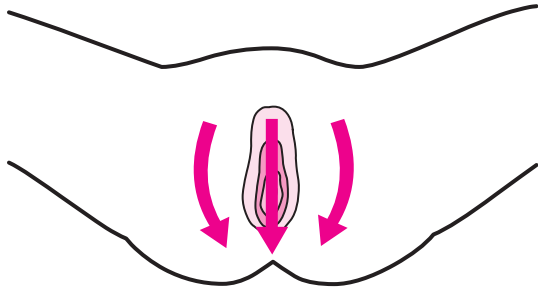
ہاتھ/پاؤں دھونے کے بعد، ہاتھوں/پیروں کے ناخن نرم ہو جاتے ہیں، جس سے انہیں تراشنا آسان ہو جاتا ہے۔

① شرم گاہ کے حصے کی صفائی

پسینے اور جسمانی فضلے کی وجہ سے شرم گاہ کا حصہ آسانی سے گندا ہو جاتا ہے۔ اگر اس حصے کو صاف نہ رکھا جائے تو بدبو اور بیکٹیریل انفیکشن ہو جاتا ہے۔

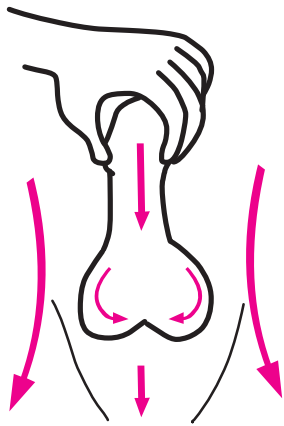
② طریقہ کار اور یاد رکھنے کے نکات

- صارف کی پرائیویسی یا رازداری کی حفاظت کریں۔
- ان حصوں کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے گرم پانی کا درجہ حرارت عموماً جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہونا چاہیے۔ شرم گاہ کا حصہ درجہ حرارت کے لحاظ سے حساس ہوتا ہے۔
- انفیکشن سے بچنے کے لیے ڈسپوزایبل گلووز استعمال کریں۔
- دھونے کے بعد، خشک تولیے سے ہلکے ہلکے دبا کر اس حصے کو صاف کریں۔
- جلد کا مشاہدہ کریں اور اگر آپ کو سرخی محسوس ہو تو میڈیکل سٹاف کو اس کی اطلاع دیں۔



خواتین کی شرم گاہ کو صاف کرنے کا طریقہ

انفیکشن سے بچنے کے لیے ہمیشہ پیشاب کی نالی سے مقعد تک یعنی آگے سے پیچھے تک پونچھیں۔ تولیہ کی ایک ہی حصے کا استعمال کرتے ہوئے، بار بار نہ پونچھیں۔



مرد کی شرم گاہ کو صاف کرنے کا طریقہ

اگر مرد ہو، تو خصبیوں کے پچھلے حصے کو پونچھیں، اس حصے کی جلد کو پھیلا کر صاف کریں۔

◎ بیڈ باتھ

بیڈ باتھ گرم پانی، صابن اور تولیہ کا استعمال کرتے ہوئے جسم کو صاف کرنے کا ایک طریقہ ہے جب صارف کسی وجہ سے باقاعدہ غسل یا شاور نہیں لے سکتے ہیں۔ بستر پر نہانے سے جسم کو صاف رکھنے میں مدد ملتی ہے، خون کی گردش کو فروغ ملتا ہے، اور پٹھوں کو تحریک ملتی ہے۔

(بستر پر غسل کی اقسام)

مکمل بیڈ باتھ: بستر پر پورے جسم کو پونچھنا۔
بستر کا جزوی غسل: بستر پر جسم کے کسی حصے کا پونچھنا۔ جب مکمل بیڈ باتھ دینا مشکل ہو، تو جزوی بیڈ باتھ دیا جاتا ہے۔

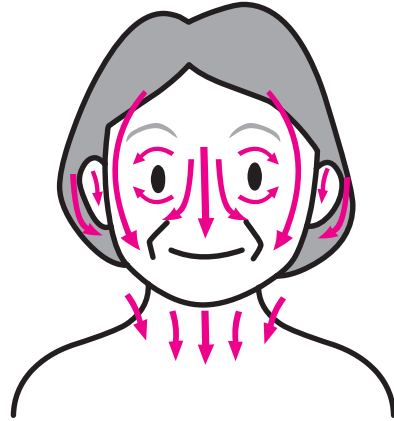
(بیڈ باتھ کا طریقہ کار)

مکمل بیڈ باتھ مندرجہ ذیل ترتیب میں دیا جاتا ہے: (1) چہرہ؛ (2) بازو؛ (3) سینہ (پیٹ)؛ (4) پشت؛ (5) ٹانگیں اور (6) شرم گاہ کے حصے۔

(ضروری سامان)

- غسل کا تولیہ، تولیہ، لیکوئیڈ صابن، نہانے کے بعد پہننے کے لیے کپڑے، وغیرہ۔
- پانی کو عام باتھ ٹب کے پانی کے درجہ حرارت سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم کر کے تیار کریں۔
- کیونکہ پانی کا درجہ حرارت تیزی سے کم ہوتا ہے، اس لیے کافی گرم پانی بھی تیار کر کے رکھیں۔

● منہ دھونا



- آنکھوں کے ارد گرد سے پونچھنا شروع کریں۔
- کانوں اور گردن کے پیچھے احتیاط سے صفائی کریں۔

شرم گاہ کے حصوں کو ڈھانپ
دیں جو نہانے کے تولیے سے
صاف نہیں کیے جا رہے ہیں تاکہ
جلد برہنہ نہ ہو۔



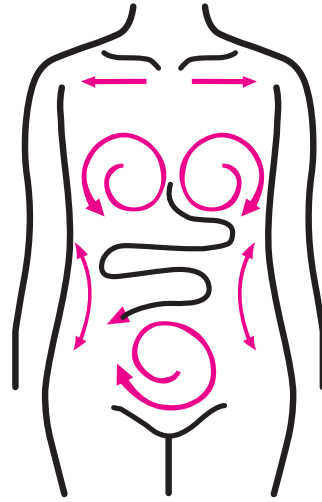
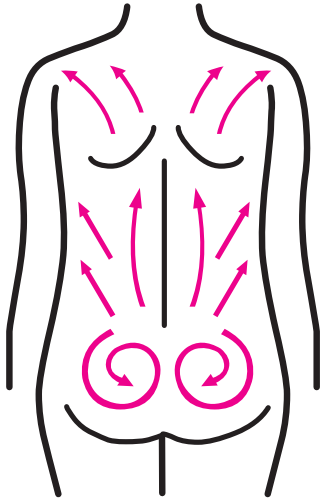
حصہ 4

روزمرہ کی مدد فراہم کرنے کی مہارتیں

باب نمبر 5
نیلے/صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

● سینے اور پیٹ کے حصوں کو صاف کرنے کا طریقہ۔

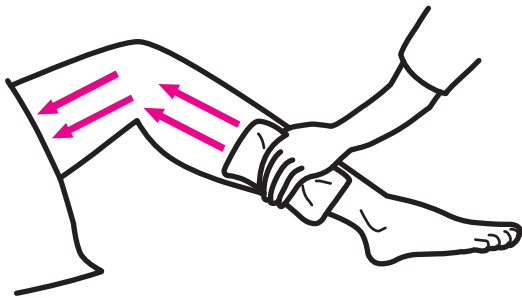
● پیٹھ کو پونچھنے کا طریقہ کیا ہے؟



- خواتین کی چھاتیوں کو سرکلر حرکت میں صاف کریں۔
- لمبا ہاتھ چلاتے ہوئے پٹھوں کے ساتھ ساتھ پیٹھ کو پونچھیں۔

- اگر لیکوئیڈ صابن استعمال کیا جائے، تو اسے اچھی طرح صاف کریں۔ اگر صابن کو صاف کیے بغیر چھوڑ دیا جائے تو یہ خارش کا سبب بنتا ہے۔

- گیلے تولیے سے پونچھنے کے بعد، فوری طور پر خشک تولیے سے خشک کریں۔ اگر جلد پر نمی برقرار رہے تو جسم کی حرارت ختم ہو جائے گی۔



ایک جوڑ کو گائیڈ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے، ایک لمبی حرکت سے پونچھیں۔ پونچھتے وقت یکساں دباؤ یا زور لگائیں۔

6

گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

1 گھر کے کام کاج کی اہمیت

IADL (Instrumental Activities of Daily Living): روزمرہ زندگی کی اہم سرگرمیاں یا کام) میں گھریلو کام کاج میں کھانا پکانا، صفائی، کپڑے دھونا، کپڑے سمیٹنا، اور خریداری، وغیرہ شامل ہیں۔ گھر کا کام روزمرہ زندگی کی بنیاد ہوتا ہے۔ IADL روزمرہ کی زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ گھر کا کام انتہائی داخلی نوعیت کا ہوتا ہے اور ہر شخص کا اپنا طرز زندگی اور پسند ہوتا ہے۔

● IADL کی مثالیں



2 گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر کی حقیقت

1 کھانا پکانا

لوگوں کو زندگی کو برقرار رکھنے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کھانا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

- کھانا پکانے سے آسانی سے کھایا جا سکتا ہے اور غذائی اجزاء کو مؤثر طریقے سے جسم میں داخل کیا جا سکتا ہے۔
- کھانا پکانے کا عمل درج ذیل ترتیب میں کیا جاتا ہے: مینو کا تعین کرنا؛ اجزاء کی تیاری؛ کھانا پکانا؛ پکایا ہوا کھانا پلیٹ میں پڑوسنا؛ ٹیبل سیٹ کرنا؛ اور برتن دھو کر الگ رکھ دینا۔
- یہ ضروری ہے کہ کھانا صارف کی جسمانی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے پکایا جائے۔ بیماریوں اور الرجی کو مدنظر رکھتے ہوئے کھانے کی اشیاء اور کھانا پکانے کے طریقے کا انتخاب کریں۔



● کھانا پیش کرنا

کھانا کھانے کی عادات اور عام طور پر کھائے جانے والے کھانے ایک ملک سے دوسرے ملک اور خطے کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر شخص کی اپنی انفرادی ترجیحات اور ذوق بھی ہوتا ہے۔

مزید برآں، جاپان میں، ہر موسم اور روایتی تقریبات کے لیے موزوں کھانے اور کھانے کا سامان موجود ہے۔



جاپان میں نئے سال کے آغاز کا جشن منانے کے لیے "اوسیچی ریوری" کا خصوصی پکوان ہوتا ہے۔

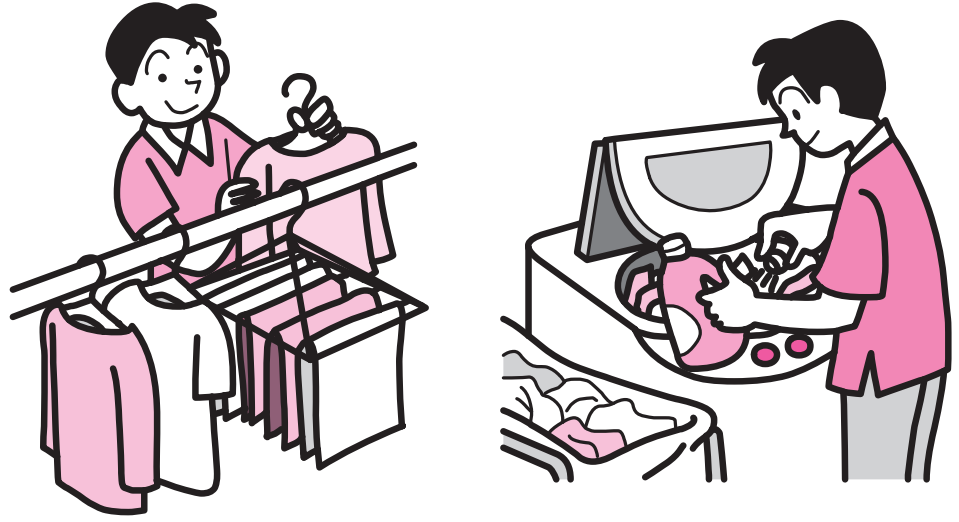
(2) صفائی

- صفائی کا مطلب دھول، میل کچیل اور کچرے، کو جھاڑو لگانے اور پونچھ کر صاف اور محفوظ ماحول بنانا ہوتا ہے۔
- صارف کے رہائش کی جگہ پر اس کے رہائش کا بہت سا سامان موجود ہوتا ہے۔ ایسی چیزیں ہیں جو ایک نظر میں غیر ضروری لگتی ہیں، لیکن صارف کے لیے نہایت اہم ہوتی ہیں۔ چیزوں کو ہٹانے یا تلف کرنے سے پہلے صارف سے تصدیق کرنا اور اس کی رضامندی حاصل کرنے کو یقینی بنائیں۔



(3) لانٹری

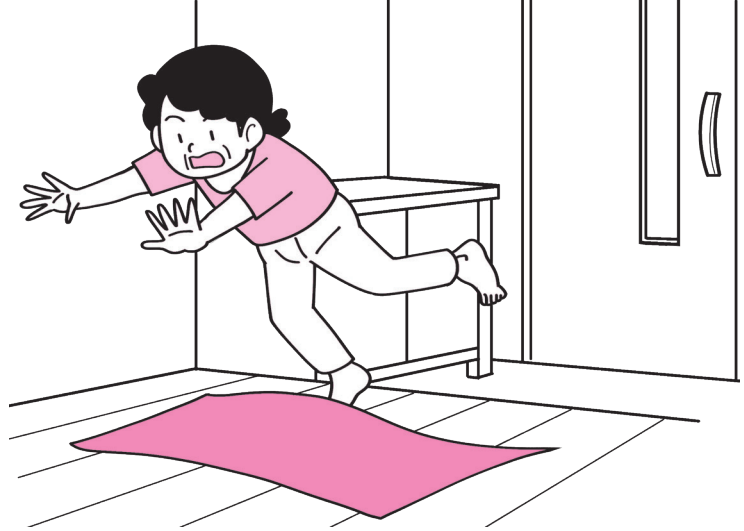
- لانٹری ایک ایسا کام ہے جس کے ذریعے کپڑوں اور بستر کی چادروں کو صاف رکھا جاتا ہے، جو صحت کو برقرار رکھنے کا باعث ہوتا ہے۔
- دھلائی اشیاء کے لیے مناسب طریقہ کار ہوتا ہے۔
- متعدی امراض میں مبتلا صارف کے پاخانے، خون اور الٹی کے داغ والے کپڑوں کو دیگر لانٹری سے الگ کریں۔



3 رہن سہن کے ماحول کو منظم کرنا

آرام دہ زندگی گزارنے کے لیے رہن سہن کے ماحول کو منظم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ رہن سہن کے ماحول کو نہ صرف صفائی رکھنے اور حادثات سے بچنے کے لیے بلکہ پرائیویسی کی حفاظت کرنے اور محفوظ اور آرام دہ زندگی گزارنے کے لیے بھی منظم کریں۔

- صارف کی جسمانی اور نفسیاتی کیفیت کے مطابق رہائش کے ماحول کو منظم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ راہداریوں اور سیڑھیوں کے لیے اینٹی سلپ میٹریل استعمال کیا جانا چاہیے اور ہینڈریل نصب کی جانی چاہئیں۔ باتھ روم اور ٹوائلٹ کو صارف دوست بنانے کے لیے ماحول کو مدنظر رکھنا چاہیے۔
- مزید برآں، کمرے کے درجہ حرارت، نمی اور وینٹیلیشن پر توجہ دینا ضروری ہوتا ہے۔
- صارف کی جسمانی حالت کے مطابق معاون آلات یا ڈیوائسز کا استعمال اس کی زندگی کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد کرے گا۔



نرسنگ کیئر جاپانی زبان

الفاظ اور جملے سیکھیں!

چلنے / اٹھانے / منتقل کرنے میں مدد سے متعلق نرسنگ کیئر

کھانے کے اوقات میں نرسنگ کیئر

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

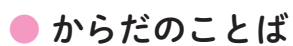
گرومنگ یا سنگھار سے متعلق نرسنگ کیئر

نہانے / صاف رکھنے سے متعلق نرسنگ کیئر

گھریلو کام سے متعلق نرسنگ کیئر

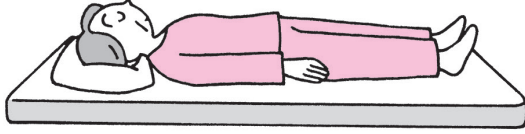
جملے

جوابات

204

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ぐ やく はい	読み方 よ かた	ことば	ばんごう 番号
آنکھ	め	目	③
آنکھ کا اندرونی کونا	めがしら	目頭	④
آنکھ کا بیرونی کونا	めじり	目尻	⑤
کان	みみ	耳	⑥
ناک	はな	鼻	⑦
منہ	くち	口	⑧
بونٹ	くちびる	唇	⑨
ٹھوڑی	あご	顎	⑩
گردن	くび	首	⑪
حلق	のど	喉	⑫
بغل	わき	脇	⑬
بازو	うで	腕	⑭
کہنی	ひじ	肘	⑮
کمر کا نچلا حصہ	こし	腰	⑯
کلائی	てくび	手首	⑰
ہتھیلی	てのひら	手のひら	⑱
انگلی	ゆび	指	⑲
انگلی کا سیرا / پیر کا پنچہ	ゆびさき	指先	⑳
ہاتھ کی پشت	てのこう	手の甲	㉑
ٹخنہ	あしくび	足首	㉒
پیر	つまさき	つま先	㉓
کندھا	かた	肩	㉔
پشت یا پیٹھ	せなか	背中	㉕
سینہ	むね	胸	㉖
چوڑ (کولہے)	でんぶ／しり	臀部／尻	㉗
پیٹ؛ پیڑو	はら	腹	㉘
گھٹنا	ひざ	膝	㉙
ایڑی	かかと	踵	㉚
تلوا (پاؤں کا نیچے کا حصہ)	そくてい／あしのうら	足底／足の裏	㉛
رنگت	かいろ	顔色	㉜
متاثرہ سائیڈ	かんそく	患側	㉝
غیر متاثرہ سائیڈ	けんそく	健側	㉞
صحت	けんこう	健康	㉟
جسمانی حالت یا کیفیت	たいちょう	体調	㊱
وائیٹل سائین یا اہم علامات	——	バイタルサイン	㊲

①仰臥位／あおむけ



④端座位



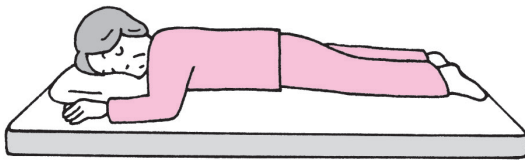
②側臥位／よこむき



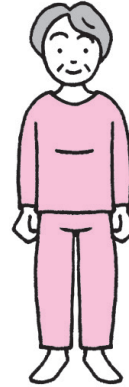
⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



たいい
● 体位

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごやく はい	よ かた 読み方	ことば	ばんごう 番号
سوپائن پوزیشن؛ ڈورسل پوزیشن (کمر کے بل لیٹنا)	ぎようがい／——	仰臥位／あおむけ	①
لیٹرل پوزیشن (پہلو کے بل لیٹنا)	そくがい／——	側臥位／よこむき	②
اونڈھے لیٹنے کی پوزیشن (پیٹ پر لیٹنا)	ふくがい／——	腹臥位／うつぶせ	③
وہ پوزیشن جس میں شخص بیٹھتا ہے	たんざい	端座位	④
بستر کے کنارے پر ٹانگیں نیچے کر کے کرسی پر بیٹھنے کی پوزیشن	いざい	椅座位	⑤
کھڑی پوزیشن	りつい	立位	⑥
پوزیشن	たいい	体位	⑦
ریپوزیشن	たいいへんかん	体位変換	⑧
جسمانی حالت	しせい	姿勢	⑨

⑪嘔吐



⑲発汗



● 病気

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	ばんごう 番号
سکینیز خارش	かいせん	疥癬	①
ٹھنڈ	かぜ	風邪	②
ہائی بلڈ پریشر	こうけつあつしょう	高血圧症	③
فوڈ پوائزنینگ	しょくちゅうどく	食中毒	④
ڈیمینشیا	にんちしょう	認知症	⑤
لو لگنا	ねっちゅうしょう	熱中症	⑥
نمونیا	はいえん	肺炎	⑦
موتیا	はくないしょう	白内障	⑧

● 症状

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	ばんごう 番号
الرجی	——	アレルギー	⑨
درد ہونا؛ تکلیف یا چوٹ	いたい	痛い	⑩
قے	おうと	嘔吐	⑪
ایک سائیڈ کا فالج	かたまひ	片麻痺	⑫
خارش	——	かゆい	⑬
چوٹ	きず	傷	⑭
درد بھرا؛ تکلیف دہ	くるしい	苦しい	⑮
اسہال	げり	下痢	⑯
پٹھوں کا تشنج	こうしゆく	拘縮	⑰
ہڈی ٹوٹنا؛ فریکچر	こっせつ	骨折	⑱
سُن محسوس کرنا	——	しびれる	⑲
خون بہنا	しゅっけつ	出血	⑳
علامت	しょうじょう	症状	㉑
پریشر السر؛ ہیڈ سورز	じよくそう	褥瘡	㉒
کھانسی	せき	咳	㉓
پانی کی کمی	だっすい	脱水	㉔
مٹلی	はきけ	吐き気	㉕
بخار	はつねつ	発熱	㉖
پسینہ؛ پسینہ آنا	はっかん	発汗	㉗
ورم ہونا	——	はれる	㉘
قبض	べんぴ	便秘	㉙
دورہ	ほっさ	発作	㉚
ورم؛ سوجن ہونا	——	むくむ	㉛
چکر آنا	——	めまい	㉜

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。	読み方	ことば	ばんごう 番号
منتقلی	いじょう	移乗	①
حرکت کرنا؛ چلنا / اٹھانا / منتقل کرنا	いどう	移動	②
دوسری جگہ لے جانے کی لفٹ	いどうようリフト	移動用リフト	③
بستر پر بیٹھنا	おきあがる	起き上がる	④
بریک لگانا	——	(ブレーキを) かける	⑤
ضعف یا بیماری کی وجہ سے بستر سے لگا ہوا	がしょう	臥床	⑥
وبیل چیئر	くるまいす	車いす	⑦
خطاب؛ مخاطب کرنا؛ آواز دینا	こえかけ	声かけ	⑧
سپورٹ؛ سہارا دینا	ささえる	支える	⑨
رولیٹر یا واکر (عمر رسیدہ افراد کے لیے دھکیلنے والا واکر)	—— / こうれいしやようておしぐるま	シルバーカー / 高齢者用手押し車	⑩
پھسلنا	——	すべる	⑪
سلائیڈ شیٹ	——	スライディングシート	⑫
چھڑی	つえ	杖	⑬
چھڑی استعمال کرنا	(つえを) つく	(杖を) つく	⑭
پکڑنا	——	つかまる	⑮
ہینڈریل	てすり	手すり	⑯
گرفت میں لینا	にぎる	握る	⑰
رولنگ اوور؛ کروٹ بدلنا	ねがえり	寝返り	⑱
سفید چھڑی	はくじょう	白杖	⑲
بریک	——	ブレーキ	⑳
واکر	ほこうき	歩行器	㉑
اگے جھکنا	まえかがみ	前屈み	㉒
رہنمائی کرنا	ゆうどう	誘導	㉓
فرش	ゆか	床	㉔
اپنا بستر چھوڑنا	りしょう	離床	㉕

● 問題のことば

کیئر ورکر	かいごしよく	介護職	㉖
-----------	--------	-----	---

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





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

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

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

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さとう
佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

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

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

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



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

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

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

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

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき 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（てんき）がいいから、散歩（さんぽ）に行きたいわ。

かい ごしよく 介護職：公園（こうえん）の花（はな）がきれいですから、昼（ひる）ご飯（はん）を食べたら、いっしょ（いっしょ）に行きましょ
う。

さとう 佐藤さん：いいですね。

かい ごしよく 介護職：シルバーカー（つか）を使（つか）いますか。

さとう 佐藤さん：はい。疲（つか）れたら、座（すわ）れますから。

かい ごしよく 介護職：じゃ、玄関（げんかん）に出（だ）しておきます。

さとう 佐藤さん：お願（ねが）いします。

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

- ① さとう 佐藤さんは、ひる はん あと さん ぽ い 昼ご飯の後で散歩に行きます。
- ② さとう 佐藤さんは、ひとり こうえん い 一人で公園へ行きます。
- ③ さとう 佐藤さんは、すわ こうえん い シルバーカーに座って公園へ行きます。
- ④ さとう 佐藤さんは、げんかん だ 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 いた
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

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

すず き
鈴木さん：ありがとう。

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

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

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かい ごしょく
介護職：いいえ、_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① 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。

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごと やく はい	よ 読み方 かた	ことば	ばんごう 番号
گرم کرنا	あたためる	温める	①
ایپرن	——	エプロン	②
نگلنا؛ حلق سے نیچے اُتارنا	えんげ	嚥下	③
کاتنا	——	きざむ	④
ایسپائریشن؛ حادثاتی طور پر نگلنا	ごえん	誤嚥	⑤
چھلک جانا	——	こぼす	⑥
(بلیٹیں) لے جانا	(しよつきを) さげる	(食器を) 下げる	⑦
ٹھنڈے ہو جانا	さます	冷ます	⑧
کھانا	しょくひん	食品	⑨
بھوک	しょくよく	食欲	⑩
ری ہائیڈریشن	すいぶんほきゅう	水分補給	⑪
کھانسننا	せきこむ	咳込む	⑫
موٹائی (پاؤڈر)	(こ)——	とろみ (粉)	⑬
گاڑھا شوربہ بنانا	——	(とろみを) つける	⑭
نگل لینا	のみこむ	飲み込む	⑮
بائیٹ سائز	ひとくちだい	一口大	⑯
گلا گھٹنا ؛ حلق میں اٹک جانا	——	むせる	⑰
حجم؛ مقدار	りょう	量	⑱

● もんだい 問題のことば

لیڈر	——	リーダー	⑲
ریکارڈ	きろく	記録	⑳

الفاظ (مینو)

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごやく はい	読み方 よ かた	ことば	ばんごう 番号
ڈیپ فرائیڈ کھانا	————	あげもの	①
توے پر فرائی کیا ہوا یا تلا ہوا کھانا	————	いためもの	②
اسنیکس	————	おやつ	③
چاول کا دلیہ	かゆ／おかゆ	粥／お粥	④
کری رائس	————	カレーライス	⑤
مینو	こんだて	献立	⑥
مینو (ٹشز کی فہرست)	こんだてひょう	献立表	⑦
بنیادی خوراک	しゅしよく	主食	⑧
سوپ	しるもの	汁物	⑨
جیلیٹن میٹھا	————	ゼリー	⑩
رولڈ آملیٹ	たまごやき	たまご焼き	⑪
اچار	つけもの	漬物	⑫
ٹیمپورا	てんぷら	天ぷら	⑬
توفو	とうふ	豆腐	⑭
چاول کا پیالہ	どんぶり	丼	⑮
أبلا ہوا اور پکا ہوا کھانا	につけ	煮付け	⑯
أبلی ہوئی ڈش	にもの	煮物	⑰
ہیمبرگر سٹیک	————	ハンバーグ	⑱
سائیڈ ڈش	ふくしよく	副食	⑲
کسٹرڈ پڈنگ	————	プリン	⑳
مُگچا (جو کی چائے)	むぎちゃ	麦茶	㉑
مینو	————	メニュー	㉒
گریلڈ یا بُھنی ہوئی مچھلی	やきざかな	焼き魚	㉓
دہی	————	ヨーグルト	㉔

I

かい ごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

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

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

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

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



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

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



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

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

かい ごしよく ぜん ぶ た
介護職：はい、全部食べました。

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

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

た りよう かなら き ろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしよく き ろく
介護職：はい、記録します。

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

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



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

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

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

おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん : 私は天ぷらが食べたいです。

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

さとう す
佐藤さん : プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしよく
介護職 : そうですか。じゃ、ゼリーですね。

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

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

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

IV

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

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

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

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしよく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



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

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

چھٹکارا پانے کی ضروریات سے متعلق نرسنگ کیئر

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。 かっこくほこくごやくはい	読み方 よかた	ことば	ばんごう 番号
اوپر کھینچنا (کسی کی پتلون)	(ズボンを) あげる	(ズボンを) 上げる	①
کسی کے پاؤں	あしもと	足元	②
اعضاء جنسیہ یا شرم گاہ	いんぶ	陰部	③
ڈائپر	——	おむつ	④
انیما	かんちょう	浣腸	⑤
لباس تبدیل کرنا	きがえる	着替える	⑥
نیچے کھینچنا؛ (کسی کی پتلون) نیچے کرنا	(ズボンを) さげる	(ズボンを) 下げる	⑦
بے ضابطگی	しっкин	失禁	⑧
شرمندگی؛ شرم کا احساس	しゅうちしん	羞恥心	⑨
ڈسپوز ایبل دستانے	つかいすててぶくろ	使い捨て手袋	⑩
پیشاب	によう	尿	⑪
پیشاب کی بوتل	にようき	尿器	⑫
پیشاب کی حاجت	にようい	尿意	⑬
اخراج فضلہ	はいせつ	排泄	⑭
پاخانہ	べん	便	⑮
ڈیفی کیٹ یا رفع حاجت کی طلب	べんい	便意	⑯
ٹوائلٹ سیٹ	べんざ	便座	⑰
پورٹیبل ٹوائلٹ	——	ポータブルトイレ	⑱

もんだい

● 問題のことば

نرس	かんごし	看護師	⑲
عملہ یا سٹاف؛ سٹاف کے اراکین	しょくいん	職員	⑳
پاجامہ	——	パジャマ	㉑
کال بٹن	よびだしボタン	呼び出しボタン	㉒



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 そと すず き も
鈴木さん : うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

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

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

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

すず き い
鈴木さん : そうか。じゃ、行っておこう。

かい ごしょく
介護職 : はい。わかりました。

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

- ① すず き さん ぼ い
鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- ② すず き はん た い
鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- ③ すず き しょくどう い
鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- ④ すず き い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



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

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

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

すず き
鈴木さん：そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

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

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

IV

かい ごしよく じ ぶん べん ざ すわ
介護職 : 自分で便座に座れますか。

さ とう だいじょう ぶ
佐藤さん : はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

かい ごしよく 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。

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。 かっくほこくごやくはい	読み方 よかた	ことば	ばんごう 番号
کپڑے	いるい	衣類	①
ڈینچر؛ مصنوعی دانت	いれば	入れ歯	②
گارگل یا غرارے کرنا	——	うがい	③
اوپری لباس	うわぎ	上着	④
کپڑے تبدیل کرنا؛ موسم کے لحاظ سے ملبوسات بدلنا	きがえ	着替え	⑤
ڈینچر؛ مصنوعی دانت	ぎし	義歯	⑥
بستر سے اُٹھنا	きしょう	起床	⑦
کنگھی	——	くし	⑧
کپڑے تبدیل کرنا؛ موسم کے لحاظ سے ملبوسات بدلنا	こうい	更衣	⑨
اورل کیئر یا منہ کی دیکھ بھال	こうくうケア	口腔ケア	⑩
انڈروئیر	したぎ	下着	⑪
سکرٹ	——	スカート	⑫
ناخن تراش	つめきり	爪きり	⑬
(کسی کے بالوں میں) کنگھا کرنا	(かみを) とかす	(髪を) とかす	⑭
ہینر ڈرائیر	——	ドライヤー	⑮
سونے کا لباس	——	ねまき	⑯
دانتوں کا ڈاکٹر	はいしゃ	歯医者	⑰
دانتوں کا برش	はブラシ	歯ブラシ	⑱
دانت صاف کرنا	はみがき	歯磨き	⑲
انڈروئیر؛ زیر جامہ؛ جانگھیا یا پینٹی	——	パンツ	⑳
شیو کرنا	ひげそり	ひげ剃り	㉑
گرومنگ یا سنگھار و آرائش	——	みじたく	㉒
منہ دھونا	(くちを) ゆすぐ	(口を) ゆすぐ	㉓

● もんだい
問題のことば

طبی معائنہ	しんさつ	診察	㉔
بائیں سائیڈ	ひだりがわ	左側	㉕
دائیں سائیڈ	みぎがわ	右側	㉖
جانچنا	みる	診る	㉗
آدھی رات	よなか	夜中	㉘



鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職：そうですか。いいですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：^は歯が^{いた}痛いんです。

かい ごしよく
介護職：いつからですか。

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

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

さとう
佐藤さん：はい。

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

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

かい ごしよく
介護職：きょうは、^{くち}口をゆすぎましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝から^は歯が^{いた}痛いんです。

② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れました。

③ さとう
佐藤さんは、^{は い しゃ み}歯医者^にに診てもらいます。

④ さとう
佐藤さんは、^{じ ぶん}自分で^{は い しゃ}歯医者^をを^{よ やく}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 き が
介護職 : ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん : はい。

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

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

かい ごしょく いろ
介護職 : はい、どうぞ。きれいな色ですね。

さとう き いろ わたし いちばん す いろ
佐藤さん : ええ。黄色は私が一番好きな色です。

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

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

IV

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

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

さとう 佐藤さん：はい、願^{ねが}いします。

かい ごしよく 介護職：終^おわりました。くしでと^とかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自^じ分でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わ^わかりました。

もんたい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会^{かい}話^わの内容^{ないよう}で、正^{ただ}しいものを選^{えら}んでください。

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



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

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

かい ごしょく
介護職 : はい、わかりました。

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

さとう
佐藤さん : やってみます。

むずか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく ぱい	よ 読み方 かた	ことば	ばんごう 番号
درجہ حرارت	おんど	温度	①
انڈیلنا (گرم پانی)	(おゆを) かける	(お湯を) かける	②
پسینہ آنا	(あせを) かく	(汗を) かく	③
شیمپو	——	シャンプー	④
جراثیم کش محلول	しょうどく	消毒	⑤
اینٹی سیپٹک سلوشن	しょうどくえき	消毒液	⑥
صاف رکھنا	せいけつほじ	清潔保持	⑦
بیڈ باتھ	せいしき	清拭	⑧
شیمپو کرنا؛ بال دھونا	せんぱつ	洗髪	⑨
اپنا منہ دھونا	せんめん	洗面	⑩
دھونے کا پیالہ	せんめんき	洗面器	⑪
ڈریسنگ روم یا کپڑے بدلنے کا کمرہ	だついつ	脱衣室	⑫
نہاتے وقت باتھ ٹب میں بیٹھنا	にゆうよく	入浴	⑬
نیم گرم	——	ぬるい	⑭
پونچھنا	ふく	拭く	⑮
باتھ روم	よくしつ	浴室	⑯
باتھ ٹب	よくそう	浴槽	⑰
کنڈیشنر	——	リンス	⑱

● もんだい 問題のことば

تصدیق	かくにん	確認	⑲
-------	------	----	---



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

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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

かん ご し み
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ
きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

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

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

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



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

たい ちょう
体調 はいかがですか。

さ と う
佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せん し ゅ う か み あ ら あ た ま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かい ご しょく
介護職：わかりました。きょうは髪をしっかり洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

も ん だ い かい わ ない よ う た だ え ら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ と う たい ちょう わ る
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さ と う せ き で
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さ と う か み あ ら
佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ さ と う か み あ ら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



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

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

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

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

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

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

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

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

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しよく}わかりました。

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

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

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{しよく}最初に^{さいしょ}目尻^めを^{じり}拭^ふくんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{しよく}すみません。わかりました。

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

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



かい ごしよく
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 ごしよく
介護職 : わかりました。_____。

すず き
鈴木さん : ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もん だい
[問題] _____ の中に入る ことばを選んでください。

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



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

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

かい ごしよく ふ
介護職 : そうですか。からだを拭きましようか。

すず き ねが
鈴木さん : お願いします。

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

すず き さむ
鈴木さん : ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職 : そうですか。_____。

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

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

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。
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。

الفاظ

※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく やく はい	よ かた 読み方	ことば	ばんごう 番号
گیلا تولیہ	———	おしぼり	①
پردہ	———	カーテン	②
گھر کا کام	かじ	家事	③
دور رکھنا؛ صاف کرنا	かたづける	片付ける	④
دھوپ میں سُکھانا	かわかす	乾かす	⑤
دھوپ میں سوکھنا	かわく	乾く	⑥
وینٹیلیشن	かんき	換気	⑦
شیٹ	———	シーツ	⑧
لانٹری یا کپڑے دھونا	せんたくもの	洗濯物	⑨
ویکیوم کلینر	そうじき	掃除機	⑩
فولڈ کرنا ؛ تہہ کرنا	———	たたむ	⑪
کھانا پکانا	ちょうり	調理	⑫
جھاڑو لگانا	はく	掃く	⑬
فُوتون یا گدا؛ بستر	ふとん	布団	⑭
جھاڑو	———	ほうき	⑮
دھوپ میں خشک کرنا	ほす	干す	⑯
تکیہ	まくら	枕	⑰
کمبل	もうふ	毛布	⑱
موپ	———	モップ	⑲



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。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

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

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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

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



かい ごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職：ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん：悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職：よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かい ごしょく
介護職：_____。

もんだい
[問題] _____のなかに入ることばを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね。
- ② じゃ、いまかん き 換気をしますね。
- ③ じゃ、さとう しょくどう い 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 しょくどう 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。

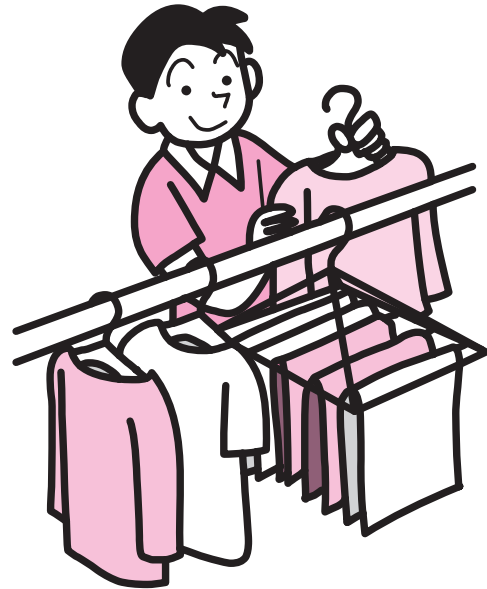
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かい ごしよく
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 ごしよく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

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



さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かい ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

- 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。

جمال

※各国母国語訳が入ります。 かっこくほこくごやくはい	読み方 よかた	ことば	ばんごう 番号
مشاہدہ	かんさつ	觀察	①
تقریب؛ تہوار	ぎょうじ	行事	②
ممانعت؛ پابندی	きんし	禁止	③
منصوبہ	けいかく	計画	④
نوٹس	けいじ	揭示	⑤
کیس	——	ケース	⑥
دروازہ؛ داخلی راستہ	げんかん	玄関	⑦
شرکت کرنے والی	さんかしや	参加者	⑧
حادثہ	じこ	事故	⑨
سہولت/ ادارہ	しせつ	施設	⑩
سونے جانا	しゅうしん	就寝	⑪
کام پر جانا	しゅつきん	出勤	⑫
دورہ معائنہ؛ گشت	じゅんし	巡視	⑬
استعمال کرنا	しょう	使用	⑭
صورت حال؛ حالت	じょうきょう	状況	⑮
مختصر قیام	——	ショートステイ	⑯
آزادی؛ خود مختاری؛ خود انحصاری	じりつ	自立	⑰
مراعاتی کار؛ لانے لے جانے والی گاڑی	そうげいしや	送迎車	⑱
کام چھوڑنا	たいきん	退勤	⑲
ٹائر/ تھکنا	——	タイヤ	⑳
عمارت	たてもの	建物	㉑

※ ^{かっこく ぼこく ごとく} 各国母国語訳が入ります。	^{よ かつ} 読み方	ことば	^{ばんごう} 番号
انچارج شخص	たんとうしゃ	担当者	②②
کھانا پکانے کا عملہ	ちようりいん	調理員	②③
گرنا	てんとう	転倒	②④
نرس کال	——	ナースコール	②⑤
دن کی شفٹ	につきん	日勤	②⑥
گیلا ہونا	ぬれる	濡れる	②⑦
قے	はく	吐く	②⑧
اُتارنا؛ کھولنا	はずす	外す	②⑨
ہنگامی راستہ	ひじょうぐち	非常口	③⑩
ہنگامی الارم	ひじょうベル	非常ベル	③①
119 (ایمرجنسی ٹیلی فون نمبر)	ひゃくじゅうきゅうばん	119 番	③②
دوا لینا	ふくやく	服薬	③③
تبدیل کرنا	へんこう	変更	③④
رپورٹ کرنا	ほうこく	報告	③⑤
ہال	——	ホール	③⑥
ماتسُوری یا مذہبی تہوار	——	まつり	③⑦
ملاقات یا میٹنگ	——	ミーティング	③⑧
دیکھنا؛ حفاظت کرنا	みまもり	見守り	③⑨
رسمی دورہ ؛ ملاقات	めんかい	面会	④⑩
درخواست کرنا	もうしおくり	申し送り	④①
رات کی ڈیوٹی	やきん	夜勤	④②
فیشن	りゅうこう	流行	④③
صارف	りようしゃ	利用者	④④

さとう 佐藤さんは、トイレに行って排泄（はいせつ）をしています。よる 夜はポータブルトイレ（つか）を使っています。排泄（はいせつ）は介護（かいご）が必要です。失禁（しっकिन）はありません。

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

- ① さとう 佐藤さんは、排泄（はいせつ）が自立（じりつ）しています。
- ② さとう 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄（はいせつ）をしています。
- ③ さとう 佐藤さんは、よる 夜はポータブルトイレで排泄（はいせつ）をしています。
- ④ さとう 佐藤さんは、失禁（しっकिन）があります。

利用者の状況 II

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

リ よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

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

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

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

利用者の状況Ⅳ

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はいせつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょくじ 食事	じりつ 自立しています。
にゅうよく 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

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

- ① すずき 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。

利用者の状況 V

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

- ☐ かい ご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例
- ☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、ば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝
- ☐ り ようしや あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え
- ☐ かい ご
て介護をしましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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

- ① くるま お 「車いすを押しますよ」
- ② くるま 「車いすのブレーキをかけますよ」
- ③ あぶ 「危ないですよ」
- ④ かい ご 「介護をしますよ」

- ☐ くるま つか まえ かくにん
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。車いすを押す前に、利用者に
- ☐ お つた りようしゃ あんぜん あんしん
押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心を
- ☐ かんが かいご
いつも考えて介護をしましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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

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

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



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

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

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

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

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

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

もん だい ぶん おな じゅんばん はいせつ かい ご えら
[問題] 文と同じ 順 番の排泄の介護を選んでください。

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

仕事^{しごと}のやり方^{かた} V

☐ 入浴^{にゆうよく}の前に、必ず^{かなら}利用者^{りようしゃ}の体調^{たいちよう}を確認^{かくにん}します。

☐ そして、トイレ^いに行^いてもらいましょう。食事^{しょくじ}

☐ の後^{あと}、すぐに入浴^{にゆうよく}しないようにします。脱衣室^{だついつ}

☐ や浴室^{よくしつ}の温度^{おんど}にも注意^{ちゆうい}しましょう。入浴^{にゆうよく}の後^{あと}で、
水分補給^{すいぶんほきゅう}を忘^{わす}れないでください。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

- ① 入浴^{にゆうよく}の前に、利用者^{りようしゃ}に「おなかがすいていますか」と聞^ききます。
- ② 入浴^{にゆうよく}の後^{あと}で、利用者^{りようしゃ}にトイレ^いに行^いてもらいます。
- ③ 脱衣室^{だついつ}と浴室^{よくしつ}の温度^{おんど}に気^きをつけないけません。
- ④ 入浴^{にゆうよく}の後^{あと}で、利用者^{りようしゃ}にすぐ食^たべ物^{もの}を食^たべてもらいます。

- ☐ ^た ^{しょくじ} ^{かいご}
立って食事の介護を**してはいけません**。座って
- ☐ ^{かいご}
介護を**しましょう**。利用者^{りようしや}にメニュー^{せつめい}の説明をし
- ☐ ^た
てから、^{しょくご} ^{こうくう}
食べてもらいます。食後に口腔ケアを
- ☐ ^{しょくご} ^{ぶん} ^{すわ} ^{やす}
します。食後は30分くらい座って休んでもらい
- ☐ ましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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

- ^た ^{しょくじ} ^{かいご}
① 立って食事の介護を**します**。
- ^{しょくご} ^{せつめい}
② 食後にメニューの説明を**します**。
- ^{しょくご} ^{はみが}
③ 食後にうがい、歯磨きなどを**してもらいます**。
- ^{しょくご} ^ね
④ 食後に寝**てもらいます**。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ 6月になりました。これから しょくちゅうどく おお 食中毒が多く
なります。

がつ ついたち がつ にち し せつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
も こ
を持って来ないようにしてください。

げんかん しょうどくえき お し せつ
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に
はい て しょうどく
入るとき、手の消毒をしてください。

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

- 1 がつ 6月になると、しょくちゅうどく へ 食中毒が減ります。
- 2 がつ 6月、7月、8月は、がつ がつ がつ しょくひん も く 食品を持って来ることができます。
- 3 げんかん しょうどく しょうひん も はい 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 て しょうどく し せつ はい 手の消毒をしてから、施設に入ります。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{て くび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



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

① はじめに、^{えき} ^{あら}せっけん液で洗います。

② ^{えき} ^て ^{かわ}せっけん液をつけたら、手を乾かします。

③ ^{ゆびさき} ^{あら}指先をよく洗って、きれいにします。

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

5 月の献立表

		がつ 5 月 1 日	がつ 5 月 2 日	がつ 5 月 3 日
ちようしよく 朝食	しゅしよく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしよく 副食	たまご焼き スープ	や ざかな 焼き魚 みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうしよく 昼食	しゅしよく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	たまご どんぶり 丼
	ふくしよく 副食	とう ぶ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
ゆうしよく 夕食	しゅしよく 主食	はん ご飯	はん ご飯	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

【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

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

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 3階 ホール
さん か しゃ 参加者	り よう しゃ にん 利用者：20人 しょくいん かい ご しょく にん かん ご し ひと り 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 たんどう しゃ (担当者)	たんじょう び がつ り よう しゃ か かん ご し ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 の もの か かい ご しょく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう り よう しゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

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

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ よう か どよう び 7月8日(土曜日) 13:00 ~ 15:40
ば しょ 場 所	かい 2階ホール
さん か しゃ 参加者	り よう しゃ にん 利用者: 20人 か ぞく にん ご家族: 15人 しょくいん かい ごしょく にん かん ご し ひ と り ちょう り いん ひ と り 職 員: 介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たんとう しゃ 担当者	かい ごしょく かん ご し じゅん び 介護職、看護師: ホールの準備をします。 ちょう り いん の もの じゅん び 調 理 員: 飲み物の準備をします。 かい ごしょく か ぞく あんない 介護職: 家族をホールに案内します。 かい ごしょく り よう しゃ ゆうどう 介護職: 利用者をホールに誘導します。

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

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

し ごと よ てい 仕事の予定！

にっきん 日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前 9 時)	しゅっきん あさ 出勤 朝のミーティング
10:00	すいぶん ほ きゅう かい ご 水分補給の介護
11:00	ちゅうしょく じゅん び 昼食の準備
11:30	しょくじ かい ご ふくやく かい ご 食事の介護・服薬の介護
13:00 (午後 1 時)	きゅうけい ぶん 休憩 (60 分)
14:00	にゅうよく かい ご 入浴の介護
16:00	すいぶん ほ きゅう かい ご 水分補給の介護
17:00	ゆうがた 夕方のミーティング
17:30	きろく 記録
18:00	たいきん 退勤

もんだい し ごと よ てい ただ えら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 すいぶん ほ きゅう かい ご かい
水分補給の介護は、1 回します。
- 2 しょくじ かい ご じ
食事の介護は、11 時からです。
- 3 きゅうけい じ ぶん じ
休憩は、12 時 30 分から 14 時までです。
- 4 きろく か たいきん
記録を書いてから、退勤します。

しごと よてい 仕事の予定 II

や きん 夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (ご じ 午後 5 時) 出 勤

18:00 食 事 の 介 護 ・ 服 薬 の 介 護

もう おく に っ きん や きん
申し送り (日勤 → 夜勤)

20:00 就 寝 の 介 護 (洗 面 ・ 口 腔 ケ ア ・ 着 替 え)

23:00 巡 視 (2 時 間 に 1 回)

6:00 (ご ぜん じ 午前 6 時) 起 床 の 介 護 (洗 面 ・ 口 腔 ケ ア ・ 着 替 え)

8:00 食 事 の 介 護 ・ 服 薬 の 介 護

9:00 朝 の ミ ー テ ィ ン グ

9:30 記 録

10:00 退 勤

も ん だ い し ご と よ て い た だ え ら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ① しゅっ きん しゅう しん かい ご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- ② じゅん し じ かん かい
巡視は、1時間に1回します。
- ③ き しょう かい ご り よう しゃ せん めん は み が て つ だ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- ④ ちょう し ょく かい ご ま え
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

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

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

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

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

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

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

^{ねが}よろしくお願いします。

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

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

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

看護師がいっしょに病院へ行きます。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪かったです。

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

は け おうと
吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ

い すずき き も わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と

い すこ おうと
言って、少し嘔吐をしました。

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

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

もんだい
バイタルサインは問題がありませんでした。

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

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

جوابات

[جملے]

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

[خطاب اور گفتگو]

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

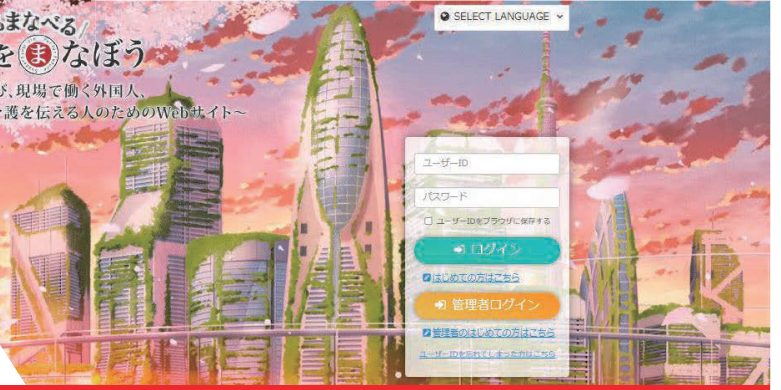
[جملے]

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

[خطاب اور گفتگو]

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

- ✓ میں جاپانی زبان سیکھنا چاہتا/چاہتی ہوں
- ✓ میں جاپان کی نرسنگ کیئر کے بارے میں جاننا چاہتا/چاہتی ہوں
- ✓ میں جاپانی زبان کی مہارت کا امتحان (JLPT) پاس کرنا چاہتا/چاہتی ہوں
- ✓ میں سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز کا قومی امتحان پاس کرنا چاہتا/چاہتی ہوں



مفت ویب سائٹ جہاں آپ جاپانی زبان اور جاپانی نرسنگ کیئر کے بارے میں سیکھ سکتے ہیں

POINT 1 متعدد ڈیوائسز سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے



انٹرنیٹ کے ذریعے آسان رسائی

POINT 2 کثیر لسانی ڈیجیٹل سیکھنے کے مواد کو سپورٹ کرتا ہے



12 مختلف زبانیں



خصوصی مقاصد کے لیے جاپان کی نرسنگ کیئر سیکھیں

POINT 3 ترجمہ اور جاپانی آواز کا فنکشن



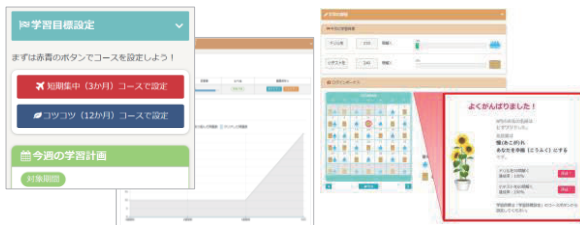
جاپانی آواز کے فنکشن کا استعمال کرتے ہوئے تکنیکی اصطلاحات کا تلفظ چیک کریں۔

POINT 4 مختلف امتحانات کے لیے مطالعہ کا متن (ورک بک (اور) پریکٹس ٹیسٹ



نرسنگ کیئر سکالز ایویلیویشن ٹیسٹ، نرسنگ (N3/N2) جاپانی زبان کی مہارت کا ٹیسٹ
کیئر جاپانی لینگویج ایویلیویشن ٹیسٹ، قومی امتحان برائے سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز

POINT 5 خود مطالعہ کی حمایت



اہداف طے کریں، اپنی پیشرفت کو چیک کریں، اور آپ سیکھنے کے دوران موسمی پھول اگانے والا کھیل کھیلیں



جاپانی



انگریزی



FREE

جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز کے زیر انتظام اور چلائی جانے والی ایک بالکل مفت ویب سائٹ
[وزارت صحت، محنت اور بہبود کے زیر اہتمام پروجیکٹ]

جاپانی زبان اور جاپانی نرسنگ کیئر سیکھیں
"Nihongo o Manabou"



پہلا صفحہ

اگر آپ پہلی بار لاگ ان کر رہے ہیں تو یہاں کلک کریں



سوالات: جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز، انٹرنیشنل کیئر ورکر سپورٹ ٹیم

Intel-support@jaccw.or.jp

”نرسنگ کیئر سکلز ایویلیویشن ٹیسٹ کا اسٹڈی ٹیکسٹ
— نرسنگ کیئر سکلز/نرسنگ کیئر جاپانی زبان —“
(FY2024 نرسنگ کیئر جاپانی لینگویج اسٹڈی سپورٹ پروجیکٹ)
مارچ 2025 میں شائع شدہ
جاپان ایسوسی ایشن آف سرٹیفائیڈ کیئر ورکرز