

Pagsusulit para sa

Pagsusuri ng Nursing Care

Specified Skills

Aklat-aralin Binagong Edisyon 2

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

The Japan Association of Certified Care Workers
Marso 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

Paraan ng paggamit ng aklat na ito

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

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

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

BAHAGI 1 Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

BAHAGI 2 Mekanismo ng Isip at Katawan

BAHAGI 3 Mga Kasanayan sa Komunikasyon

BAHAGI 4 Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

- Naglagay kami ng maraming larawan para madaling magkaroon ng ideya kahit na hindi pa nakapagtrabaho sa mga nursing care site.
- Ang mga partikular na mahahalagang punto ay ipinahihwatig sa pamamagitan ng mga icon.
- Naglagay kami ng mga paliwanag para sa mga mahihirap na termino.



Gamitin ang buong katawan para madaling makagalaw.

Paliwanag

base of support

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

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

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

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

Talaan ng Nilalaman

はじめに 1

Paraan ng paggamit ng aklat na ito 2

Nursing Care Skills

BAHAGI 1

Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

KABANATA 1 Ang dignidad ng tao at pagsasarili sa nursing care 10

KABANATA 2 Tungkulin at propesyonal na etika ng mga care worker 16

KABANATA 3 Pagtiyak ng kaligtasan at risk management sa nursing care 24

BAHAGI 2

Mekanismo ng Isip at Katawan

KABANATA 1 Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan 42

KABANATA 2 Pag-unawa sa mga taong nangangailangan ng nursing care 68

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

BAHAGI 3

Mga Kasanayan sa Komunikasyon

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

BAHAGI 4

Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

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

Wikang Hapon para sa Nursing Care

Tandaan natin ang mga salita!

Katawan 204

Posisyon ng katawan 206

Mga sakit at sintomas 207

Nursing care para sa paglipat

Mga Salita 208

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 209

Nursing care para sa pagkain

Mga Salita 213

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 215

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Mga Salita 219

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 220

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

Mga Salita 224

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 225

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

Mga Salita 230

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 231

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Salita 238

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita) 239

Mga Pangungusap

Mga Salita 245

Mga Tanong (Mga Pangungusap) 247

Bahagi ng mga Sagot

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

“Mga Pangungusap” 271

Sagutang Papel 272

Pagpapakilala ng **“Nihongo o Manabou”** na isang website para sa pag-aaral ng wikang Hapon

Mga Pangunahing Kaalaman sa Nursing Care

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

1 | Ang dignidad ng tao at pagsasarili sa nursing care

1 Nursing care na sumusuporta sa dignidad

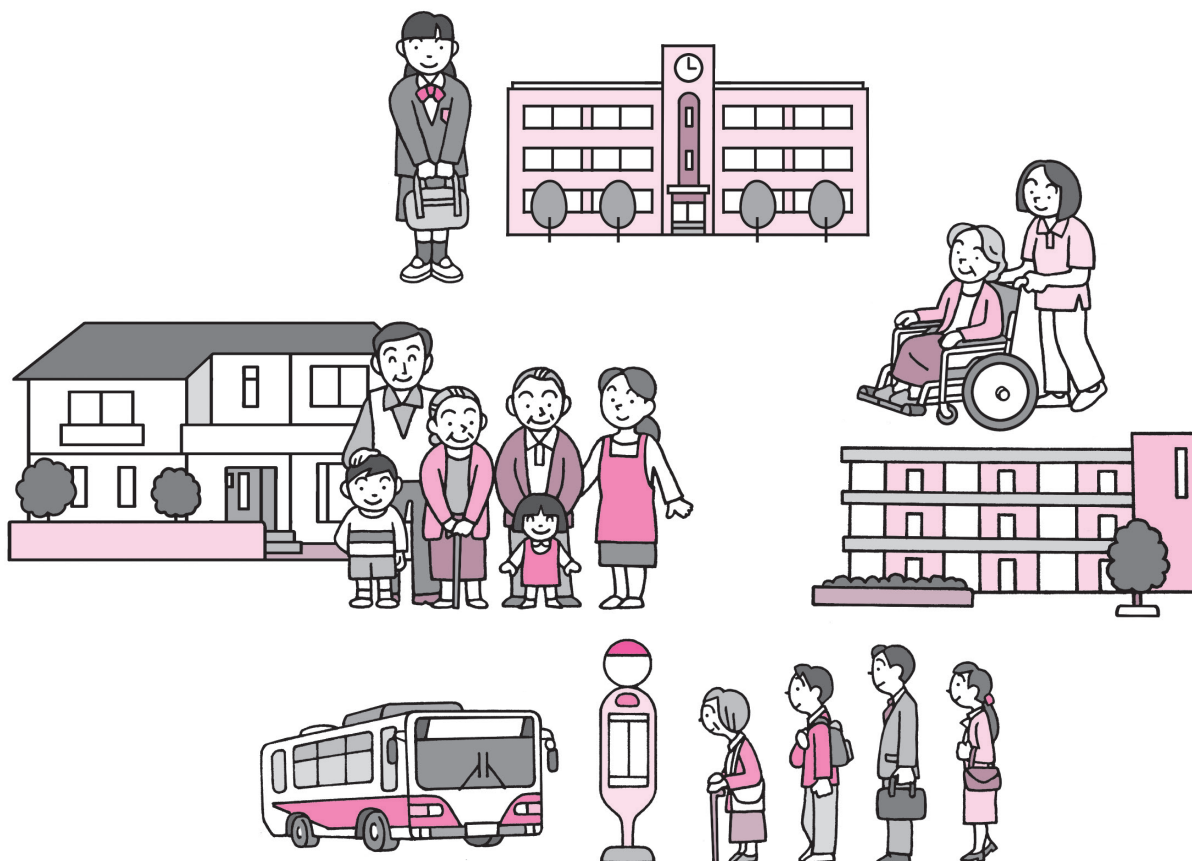
1) Paggalang sa dignidad ng tao at mga karapatang pantao

- Ang care worker ay isang propesyonal na sumusuporta sa mga taong nahihirapan sa pang-araw-araw na pamumuhay dahil sa katandaan o kapansanan, upang sila ay patuloy na makapamuhay nang naaayon sa kanilang indibidwalidad.
- Ang konsepto na nagsisilbing batayan sa pagbibigay ng suporta ay ang dignidad ng tao.
- Ang dignidad ng tao ay nangangahulugan na ang bawat tao ay iginagalang bilang isang indibidwal.
- Kahit na ang isang tao ay mangailangan ng nursing care, dapat siyang igalang bilang isang indibidwal at dapat pangalagaan ang kanyang mga karapatang pantao.

2) Pamumuhay na naka-focus sa user

- Iba-iba ang pamumuhay ng bawat tao, depende sa kanilang pag-iisip, mga nakagawian, atbp. Kahit na nangangailangan ng nursing care, ang pamumuhay ay dapat na naka-focus sa mismong user.
- Hindi maaaring isagawa ang nursing care batay sa konsepto ng pagpapahalaga ng care worker.
- Pangunahing kaalaman sa nursing care ang pagsuporta sa user na makapamuhay nang naaayon sa kanyang indibidwalidad, habang iginagalang ang kanyang paraan ng pamumuhay at pag-iisip.

● Iba't ibang paraan ng pamumuhay



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

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



4) Normalisasyon

- Ang normalisasyon ay isang konsepto na ang mga taong may kapansanan ay maaaring mamuhay nang normal nang walang pagtatangi at napapangalagaan ang mga karapatang pantao, katulad sa mga taong walang kapansanan.
- Tinutukoy nito ang patuloy na pamumuhay nang normal at naaayon sa sariling indibidwalidad ng mga taong may kapansanan at mga taong walang kapansanan sa loob ng lipunan o komunidad.

2 Suporta sa pagsasarili

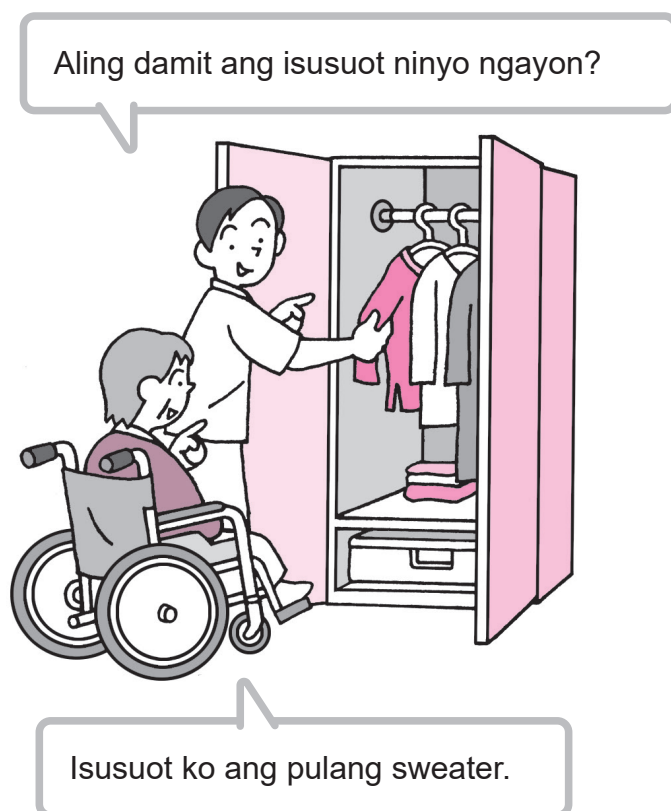
1) Ano ang pagsasarili sa nursing care?

- Ang pagsasarili ay tumutukoy sa pagpili at pagpapasya sa sarili ng mismong user kung paano niya gustong mamuhay.
- Kabilang sa pagsasarili ang pisikal na pagsasarili at mental na pagsasarili. Magpapasya kung ano ang gustong gawin batay sa nakasanayang paraan ng pamumuhay at konsepto ng pagpapahalaga.



2) Suportahan ang pagsasarili

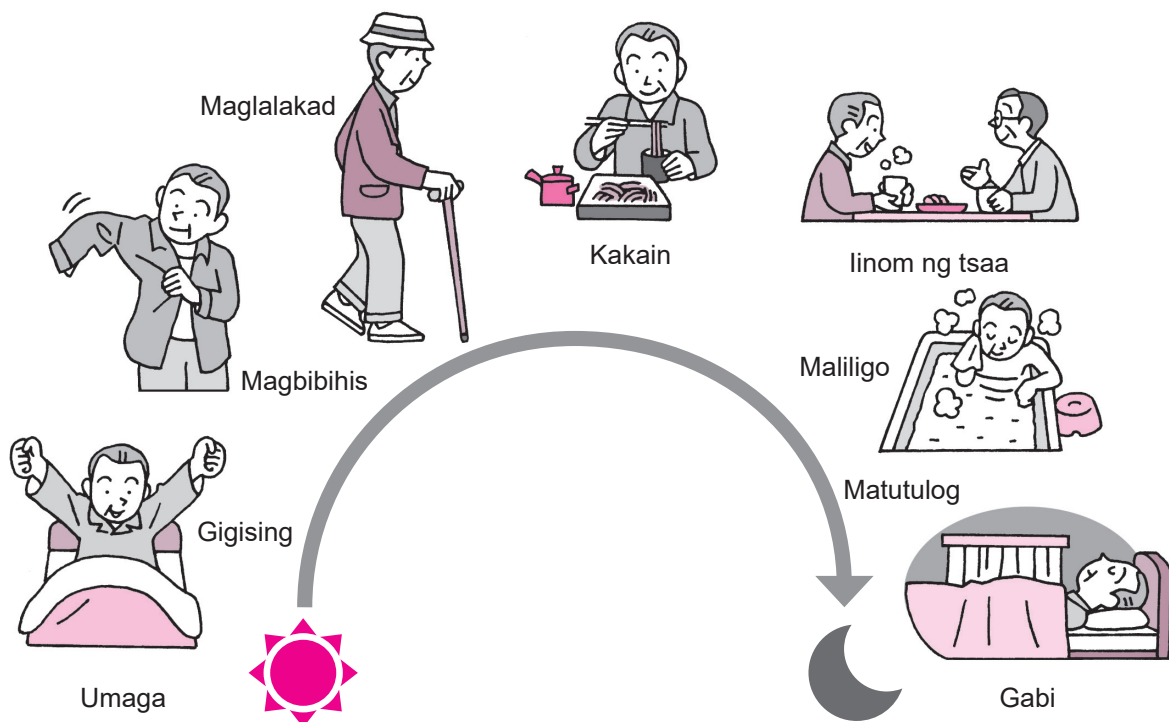
- Magbigay ng suporta ayon sa kakayahan ng user, bukod sa suporta sa paglipat, pagbibihis, at iba pang galaw ng katawan.
- Pahalagahan ang konsepto ng pagpapahalaga at mga partikular na kagustuhan ng user. Paramihin ang mga bagay na nagagawa ng user sa sariling intensyon at kakayahan.



3 Pag-unawa sa pamumuhay

1) Ano ang pamumuhay?

- May mga pagkakaiba sa pamumuhay depende sa kultura at mga kaugalian sa bawat bansa. May iba't ibang paraan ng pamumuhay depende sa intensyon, konsepto ng pagpapahalaga at partikular na kagustuhan ng isang indibidwal.
- Kabilang sa ating pamumuhay ang paggising, pagbibihis, paghuhugas ng mukha, pagkain, pag-ihi at pagdumi, paliligo, paglilibang, pagtulog, atbp. Iba-iba ang ritmo ng pamumuhay ng bawat tao.



- Nauugnay sa pamumuhay ng isang tao ang kanyang kaalaman ng kalusugan, kakayahan sa mga gawaing-bahay, tirahan, pamilya, komunidad, lipunan, atbp.

2) Suporta sa pamumuhay na ibinibigay ng mga care worker

- Ang pagbibigay ng nursing care nang may sapat na pag-unawa sa paraan ng pamumuhay ng user ay nakakatulong sa pagkamit ng pamumuhay na naaayon sa sariling indibidwalidad ng user.
- Kapag ang isang tao ay nangailangan ng nursing care, madaling maging negatibo ang kanyang pag-iisip at pagkilos. Ang care worker ang hihikayat sa user na magkaroon ng pagnanais.
- Dapat laging isaisip ng care worker ang kaligtasan ng user.

Ang care worker ay isang propesyonal sa pagsuporta sa pamumuhay.



2

Tungkulin at propesyonal na etika ng mga care worker

1 Tungkulin ng mga care worker

- Suportahan ang mga user sa kanilang araw-araw na pamumuhay upang hindi luma-la ang kalagayan sa pangangailangan ng nursing care.
- Obserbahan nang mabuti ang mga user upang mapansin kung may mga pagbabago.
- Sumuporta habang nakikipagtulungan sa pagitan ng iba't ibang propesyon upang makamit ang pamumuhay na hinahangad ng mga user.

2 Propesyonal na etika ng mga care worker

1) Pagsasaalang-alang sa privacy

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

2) Pagpapanatili ng pagkakumpidensyal

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

3) Pagbabawal ng physical restraint

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

☉ Mapanganib na epekto ng physical restraint

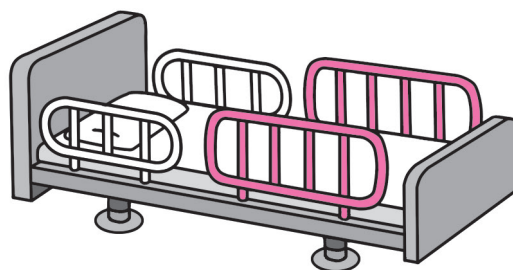
Ang physical restraint ay may mga negatibong epekto sa user tulad ng pagbaba ng pisikal na kakayahan, paglala ng dementia, atbp.

● Mga halimbawa ng mga kilos na maituturing na physical restraint

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



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



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



- (4) Paggamit ng restraint belt para hindi makatayo



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



4) Pang-aabuso

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

● Limang uri ng pang-aabuso

(1) Pisikal na pang-aabuso

Paggamit ng dahas sa katawan ng user



(2) Sikolohikal na pang-aabuso

Pagsabi o paggawa ng isang bagay na makakasakit o makakapagdulot ng takot sa user



(3) Pagpapabaya sa nursing care atbp. (neglect)

Pagpapabaya sa taong nangangailangan ng nursing care, tulad ng hindi pagpapakain, hindi pagbibigay ng nursing care, atbp.



(4) Pinansiyal na pang-aabuso

Pagkuha mula sa user ng hindi makatuwirang benepisyo kaugnay ng mga ari-arian



(5) Sekswal na pang-aabuso

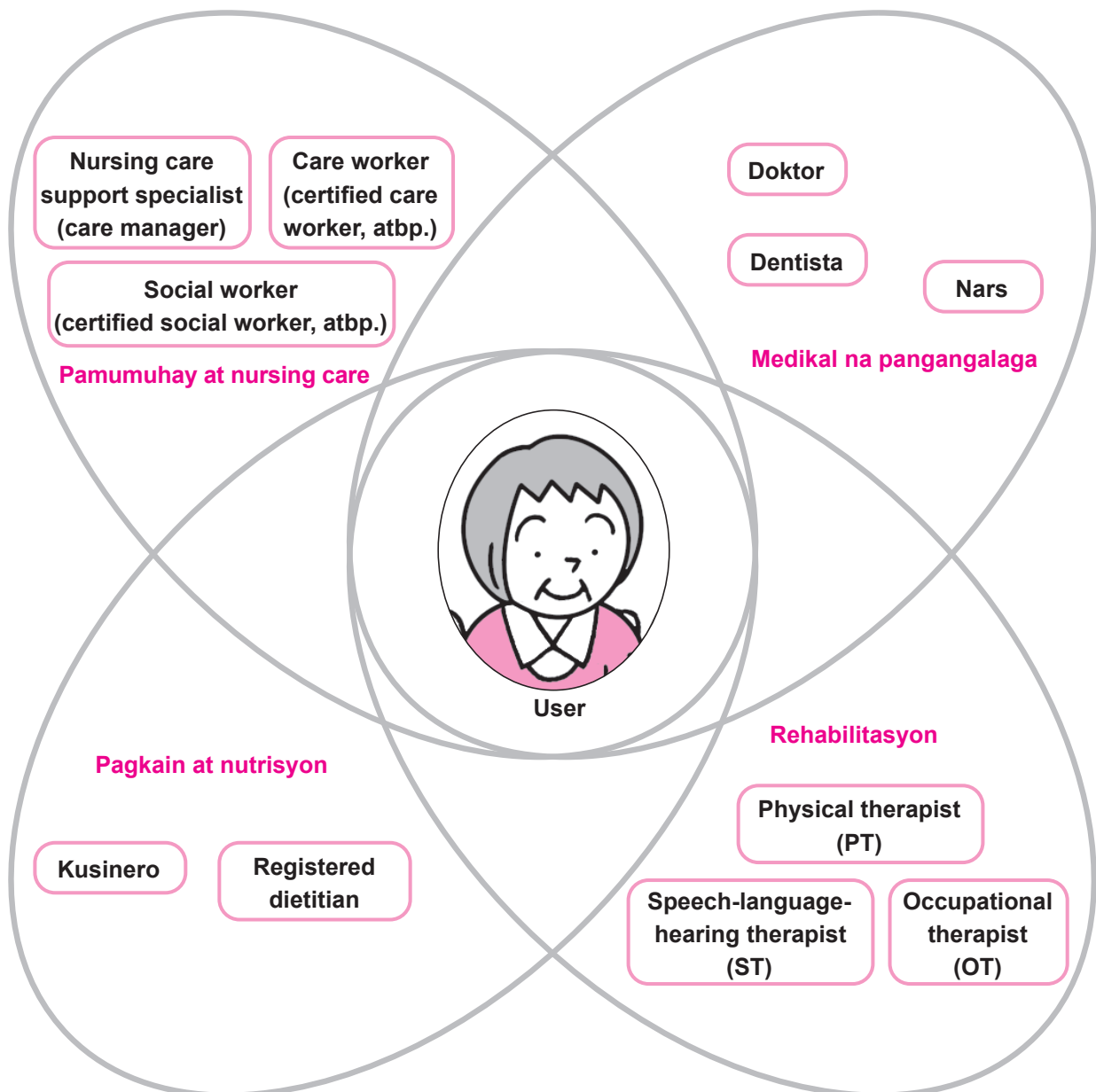
Paggawa ng kalaswaan sa user



3 Pagtutulungan sa pagitan ng iba't ibang propesyon

1) Team approach

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



2) Mga tungkulin at trabaho ng iba pang propesyonal

(Mga propesyonal na nagsasagawa ng mga gawaing medikal)

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

● Doktor



Isinasagawa ang pag-diagnose at paggamot sa mga sakit.

● Nars



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

(Mga propesyonal na nagsasagawa ng rehabilitasyon)

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

● Physical therapist (PT)



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

● Occupational therapist (OT)



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

● Speech-language-hearing therapist (ST)



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

(Mga propesyonal na nauugnay sa pagkain)

Ang registered dietitian ay isang propesyonal sa nutrisyon at pagkain. Siya ang lumilikha ng menu na naaangkop sa mga user na nangangailangan ng pagsasaalang-alang sa anyo ng pagkain, calories, atbp.

● Registered dietitian



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

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

Ang nursing care support specialist at social worker ay mga propesyonal na nagsasagawa ng mga konsultasyon at koordinasyon para sa welfare service. Sila ang gumagawa ng plano sa suporta kapag gagamit ng welfare service atbp. ang user.

● Nursing care support specialist (care manager)

● Social worker (certified social worker, atbp.)



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

4 Mga serbisyo sa nursing care

1) Pangkalahatang-ideya ng mga serbisyo sa nursing care

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

(1) Serbisyo sa pamamagitan ng pagbisita sa bahay

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

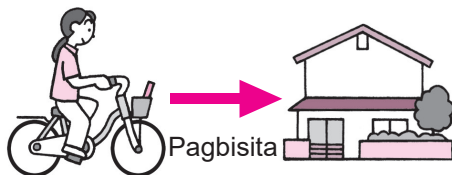
(2) Serbisyong ibinibigay sa mga pasilidad para sa nursing care

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

(3) Serbisyo sa pamamagitan ng panunuluyan

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

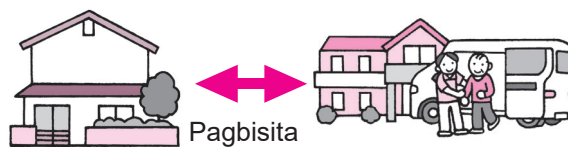
(1) Serbisyo sa pamamagitan ng pagbisita sa bahay



Home help service atbp.

Bahay ng user

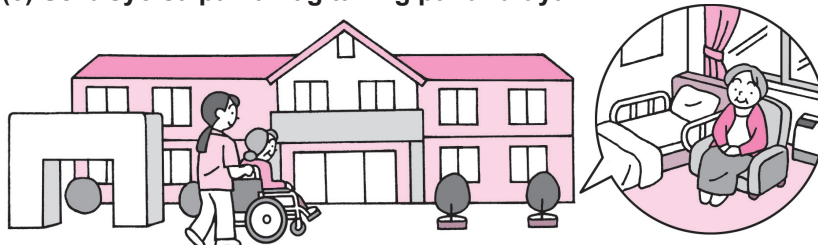
(2) Serbisyong ibinibigay sa mga pasilidad para sa nursing care



Bahay ng user

Day service atbp.

(3) Serbisyo sa pamamagitan ng panunuluyan



Intensive care home for the elderly, atbp.

2) Proseso ng nursing care

- Ang proseso ng nursing care ay tumutukoy sa proseso ng pag-iisip kapag nagsasagawa ng nursing care.
- Ang layunin sa pagpapatupad ng proseso ng nursing care ay para maisakatuparan ang pamumuhay na hinahangad ng bawat isa sa mga user.
- Sa proseso ng nursing care, bubuo ng care plan para sa bawat isa sa mga user at isasagawa ang nursing care ayon sa plano.

● Pangunahing daloy ng proseso ng nursing care

(1) Assessment



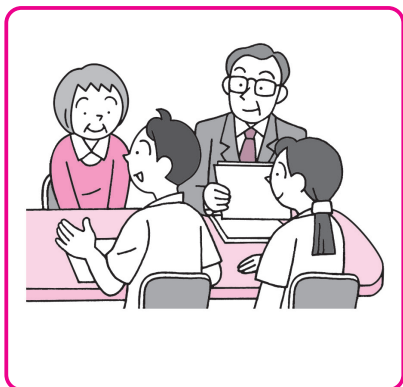
Kokolektahin ang mga impormasyon tungkol sa user at suriin ang mga isyu sa kanilang pamumuhay atbp.

(2) Pagbuo ng plano



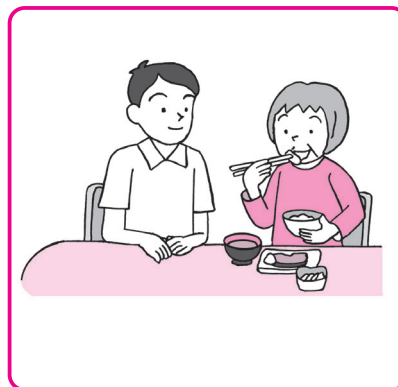
Ihahanda ang care plan na ilalaan sa user.
Sa care plan, isusulat ang layunin at mga partikular na detalye ng suporta.

(4) Pagsusuri



Magsasagawa ng pagsusuri kung naaangkop sa user ang mga detalye ng care plan, kung nakamit ang layunin, atbp.

(3) Pagpapatupad



Isasagawa ang nursing care para sa user alinsunod sa care plan.

3

Pagtiyak ng kaligtasan at risk management sa nursing care

1 Pagtiyak ng kaligtasan sa nursing care

1) Kahalagahan ng pagmamasid

- 1 Ang pagmamasid ay tumutukoy sa maingat na pagtingin upang malaman ang kalagayan ng user.
- 2 Ang mga bagay na napagmasdan ng care worker ay magagamit para mapabuti ang pamumuhay ng user.
- 3 Itala ang mga bagay na napagmasdan at ibahagi sa lahat ng mga kawani.

Iba sa karaniwan.....
Bakit kaya?



⊙ Mga bagay na malalaman sa pamamagitan ng pagmamasid

- (1) May mga impormasyong nalalaman sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga user.
- (2) May mga impormasyong nakukuha sa pamamagitan ng pagsukat ng temperatura ng katawan, presyon ng dugo, atbp.

Mainit ang katawan ninyo,
kaya sukatin natin ang
inyong temperatura.

Mainit ang katawan...



Ang mahalagang bagay sa pagmamasid ay ang pakikipag-ugnayan sa user. Mahalagang pagmasdan ang mga sinasabi at ikinikilos ng user.

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

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

[Pag-iwas sa pagkatumba at pagkahulog]

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

- Maingat na obserbahan ang kalagayan ng user.



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

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



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

- Magsagawa ng inspeksyon bago gumamit ng mga assistive device.



Maaaring magdulot ng aksidente ang mga sirang assistive device.

● Suriin ang kapaligiran.



Madaling madulas kapag basa ang sahig.



Madaling matalisod at matumba kapag may kable.

◎ Risk management

Ang risk management ay tumutukoy sa paghula sa posibleng panganib at pag-sisikap na maiwasan ang mga aksidente.

Mahalaga ang tumpak na pagtatala para mahulaan ang posibleng panganib at maiwasan ang mga aksidente.

● Mga partikular na halimbawa ng risk management



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



(2) Isipin kung bakit muntik na mangyari ito.
⇒ Nakalimutang paganahin ang preno.
⇒ Itala ito.



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

3) Mga nakakahawang sakit at mga hakbang laban dito

☉ Mga pangunahing kaalaman tungkol sa mga nakakahawang sakit

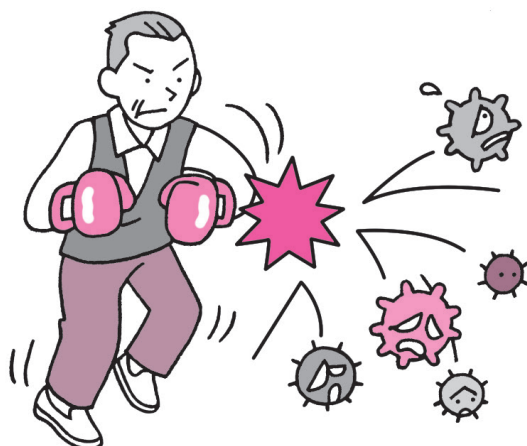
Ang nakakahawang sakit ay mga sakit kung saan ang mga pathogen atbp. ay pumapasok sa katawan at nagdudulot ng iba't ibang sintomas.

Ang mga user na namumuhay bilang grupo ay madaling kapitan ng mga nakakahawang sakit.

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



Kapag mahina ang resistensiya, madaling kapitan ng mga nakakahawang sakit.



Kapag malusog, mahirap kapitan ng mga nakakahawang sakit.

☉ Mga uri ng pathogen

Ang mga sanhi ng sakit ay mga virus, bakterya, fungi, parasito, atbp.

☉ Perspektibo sa pagmamasid

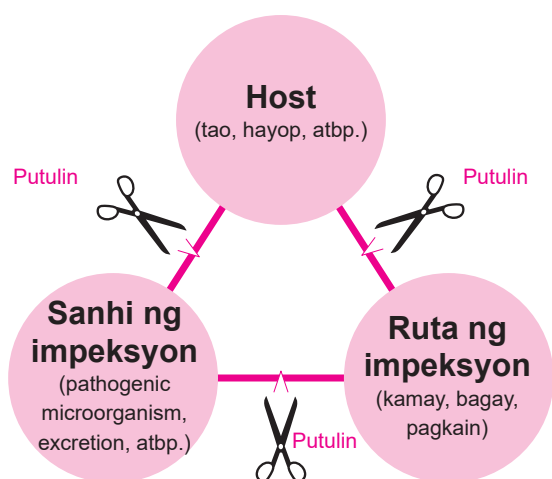
Mahalaga ang pagmamasid sa mga user bilang hakbang laban sa mga nakakahawang sakit. Mahalagang iulat sa mga medikal na kawani kung napansin na may lagnat, pagsusuka, pagtatae, pananakit ng tiyan, pamamantal, pamumutla ng mukha o iba pang sintomas.

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

Ang tatlong elemento ng mga nakakahawang sakit ay ang sanhi ng impeksyon, ruta ng impeksyon, at host. Nagkakaroon ng nakakahawang sakit kapag naiugnay ang tatlong elemento.

Kabilang sa mga hakbang laban sa mga nakakahawang sakit ang: (1) pagtanggal sa sanhi ng impeksyon, (2) pagharang sa ruta ng impeksyon, at (3) pagpapabuti ng resistensiya ng host (tao, hayop, atbp., na maaaring mahawahan). Ang prinsipyo sa pag-iwas sa mga nakakahawang sakit ay ang pagputol sa chain reaction.

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



May tatlong pangunahing hakbang laban sa impeksyon.

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

● Mga uri ng ruta ng impeksyon

Droplet infection	Airborne infection	Contagious infection
		
Trangkaso atbp.	Tuberculosis, tigas, atbp.	Norovirus, O-157, atbp.

Mga uri ng sanhi ng impeksyon

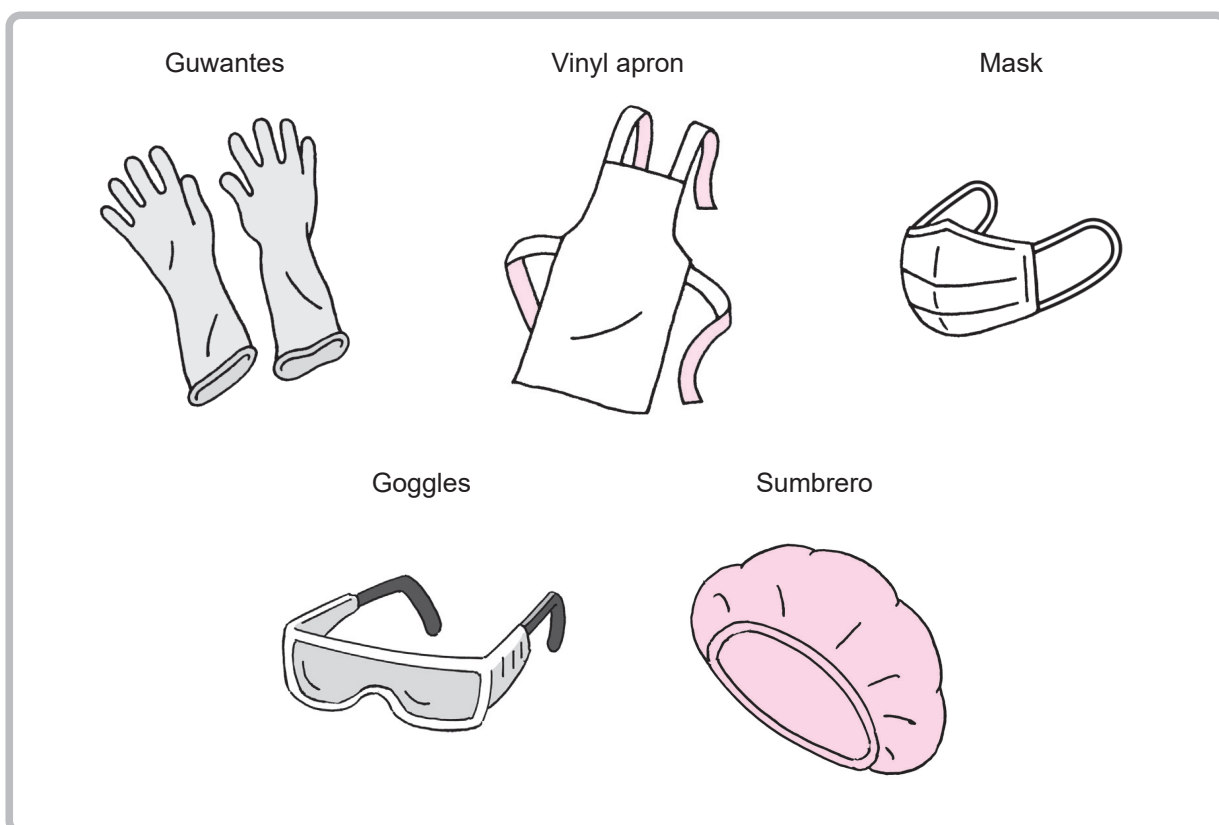


Mga pamantayang hakbang sa pag-iwas (standard precaution)

Dapat ituring na may panganib ng impeksyon ang dugo, mga likido sa katawan, secretion, excretion, sugat, balat, mucous membranes, atbp. ng bawat pasyente.

Hindi maaaring direktang hawakan ng mga kamay ang dugo, mga likido sa katawan, excretion, atbp. Siguraduhing gumamit ng guwantes kapag magsasagawa ng nursing care. Hugasan ang mga kamay pagkatapos ng nursing care.

Mga halimbawa ng mga bagay na gagamitin

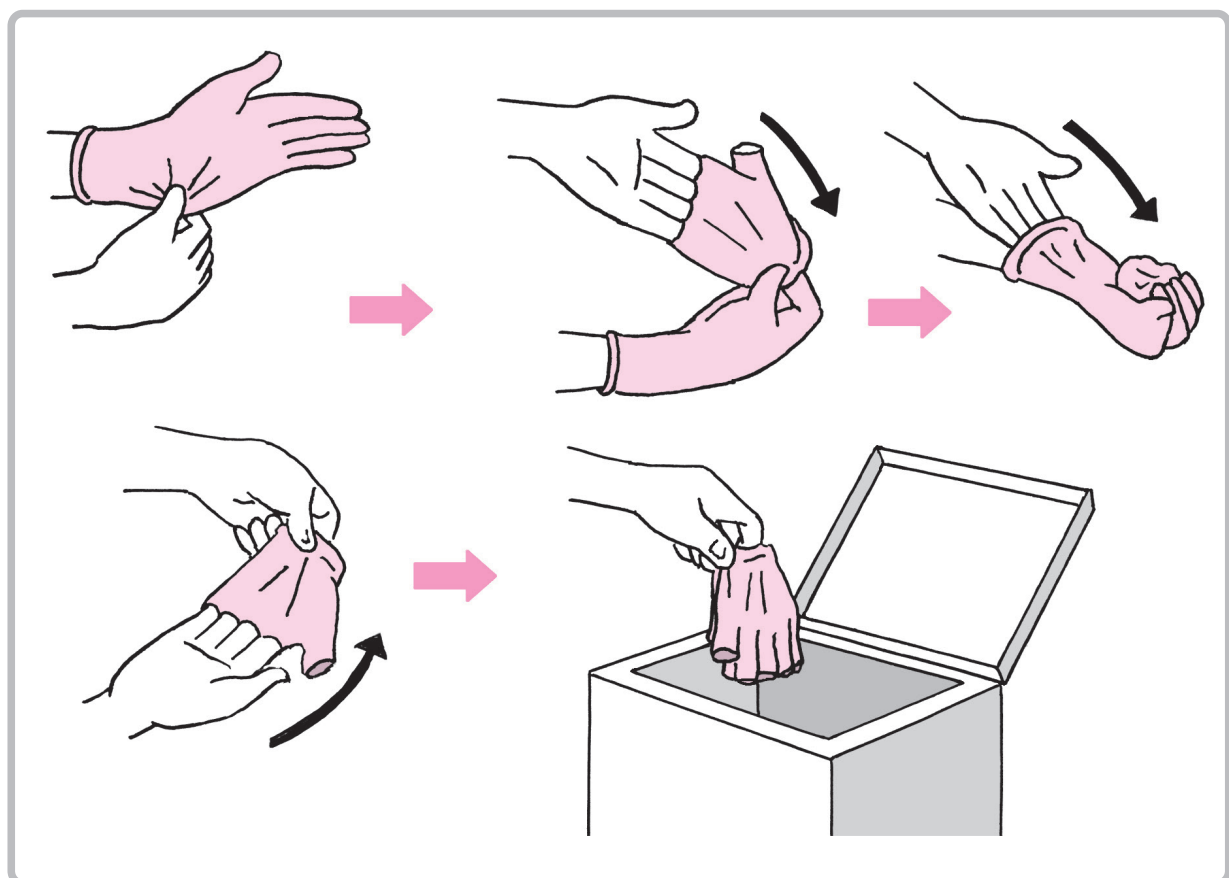


● Tamang paraan ng paggamit ng mask



◎ Paraan ng pagpapalit ng disposable gloves

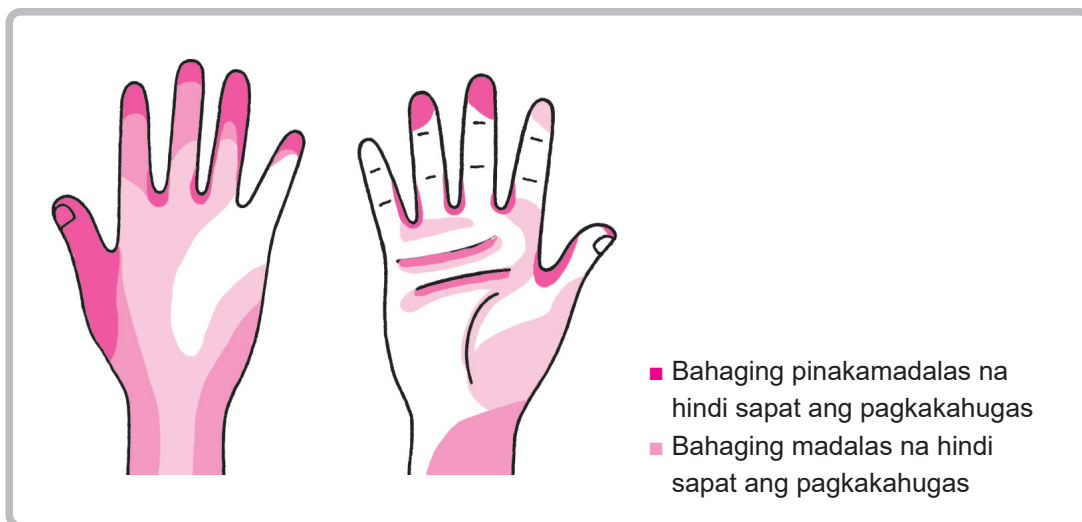
- Itapon nang nasa loob ang maduming bahagi.
- Itapon ito sa itinakdang lugar.
- Palitan ito pagkatapos ng bawat nursing care.



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

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

● Mga bahaging madaling madumihan



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

● **Paghuugas ng mga kamay gamit ang umaagos na tubig at likidong sabon**



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



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



(3) Pagkuskusin ang dalawang palad upang pabulain nang mabuti ang sabon at hugasan nang maigi.



(4) Hugasan nang mabuti ang likod ng isang kamay gamit ang palad ng kabilang kamay (magkabilang kamay).



(5) Pagsalikupin ang mga daliri upang hugasan nang mabuti ang pagitan ng mga daliri ng magkabilang kamay.



(6) Balutin ang hinlalaki gamit ang kabilang kamay upang hugasan ito nang mabuti (magkabilang kamay).



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



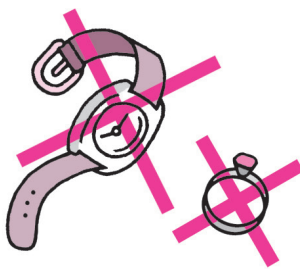
(8) Hugasan nang mabuti at maingat hanggang sa pupulsuhan ng magkabilang kamay.



(9) Banlawan nang mabuti sa umaagos na tubig.



(10) Alisin ang sobrang tubig sa pamamagitan ng pagpunas gamit ang paper towel at ganap na patuyuin.



Kung nagsusuot ng singsing o relo, madaling madumihan ang mga ito kaya hugasan nang mabuti.



● Alcohol-based antiseptic hand rub



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



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



(3) Pagkuskusin ang dalawang palad.



(4) Ikuskos ang dulo at likod ng mga daliri, pati ang mga kuko sa palad ng kabilang kamay (magkabilang kamay).



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



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



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



(8) Kuskusin nang maingat hanggang sa pupulsohan ng magkabilang kamay.



(9) Kuskusin hanggang sa matuyo.

4) Pamamahala sa kalusugan ng mga care worker

☉ Kahalagahan ng pamamahala sa kalusugan ng mga care worker

Kailangang panatilihin ng care worker ang sariling kalusugan.



☉ Mga bagay na kailangan para mapanatili ang kalusugan

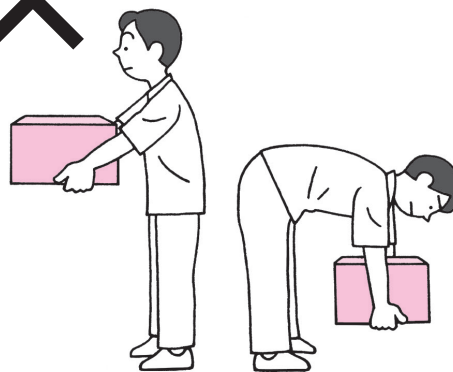
(Pag-iwas sa pananakit ng ibabang likod)

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

● Postura at pananakit ng ibabang likod



Ang paggamit ng body mechanics ay makakatulong sa pag-iwas sa pananakit ng ibabang likod.

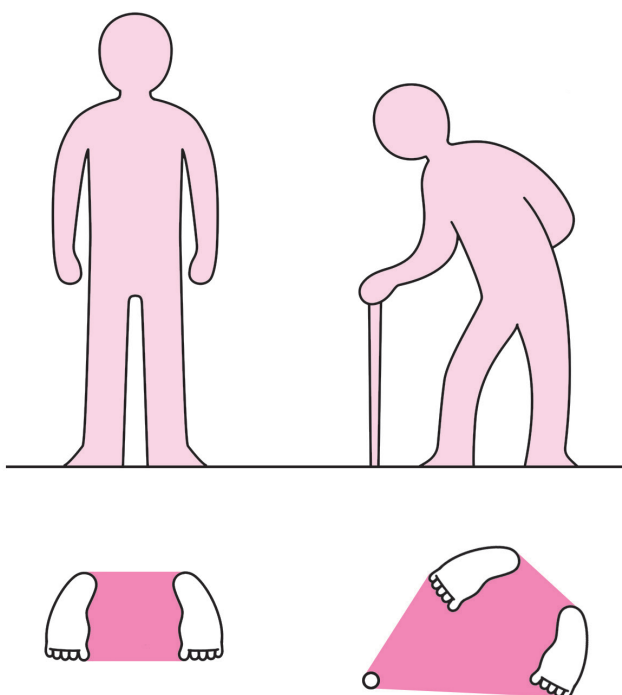


Nagdudulot ito ng pasanin sa ibabang likod.

☉ Paggamit sa mga prinsipyo ng body mechanics

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

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



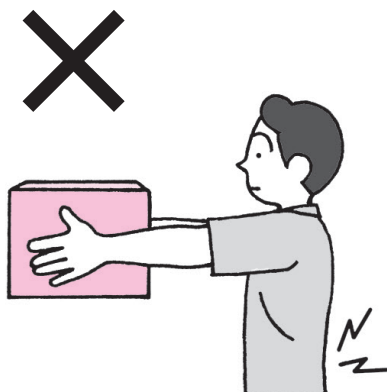
Ang paggamit ng tungkod ay nagpapalawak sa base of support at nagpapabuti sa katatagan.

Paliwanag

Base of support

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

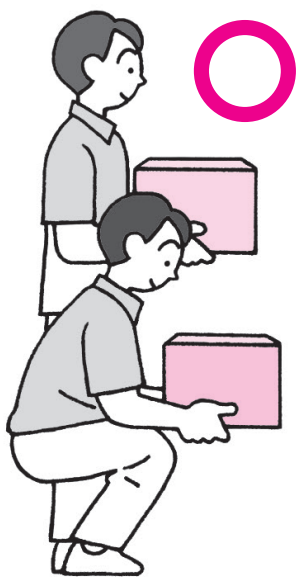
(2) Ilapit ang center of gravity ng care worker at ng taong inaalagaan.



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



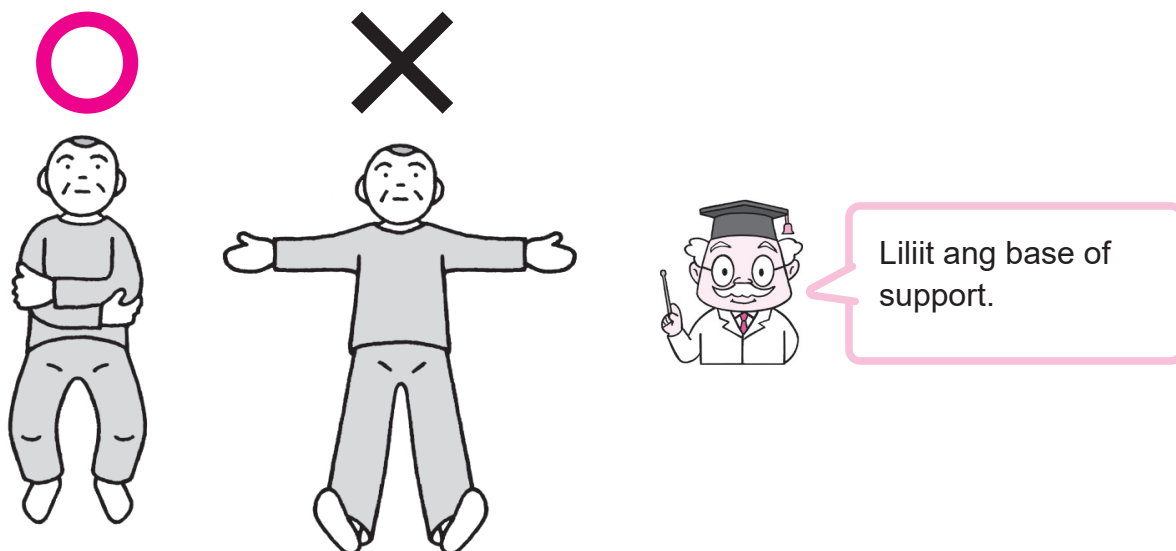
(3) Gamitin ang mas malalaking kalamnan tulad ng mga hita atbp.



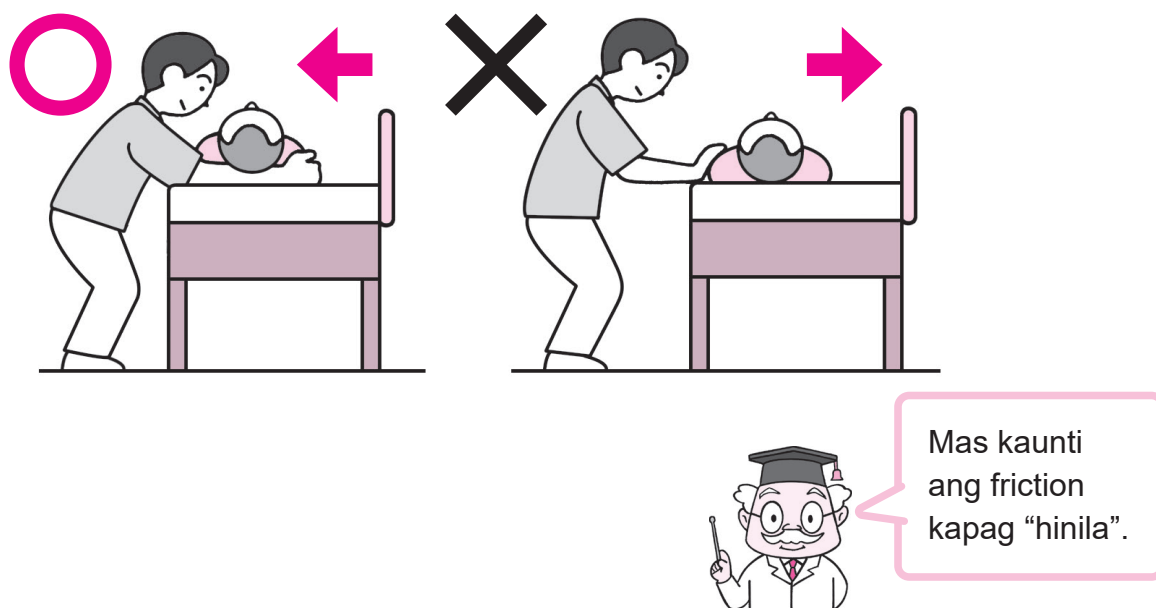
Ginagamit ang malalaking kalamnan tulad ng mga hita, pigi, atbp.

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

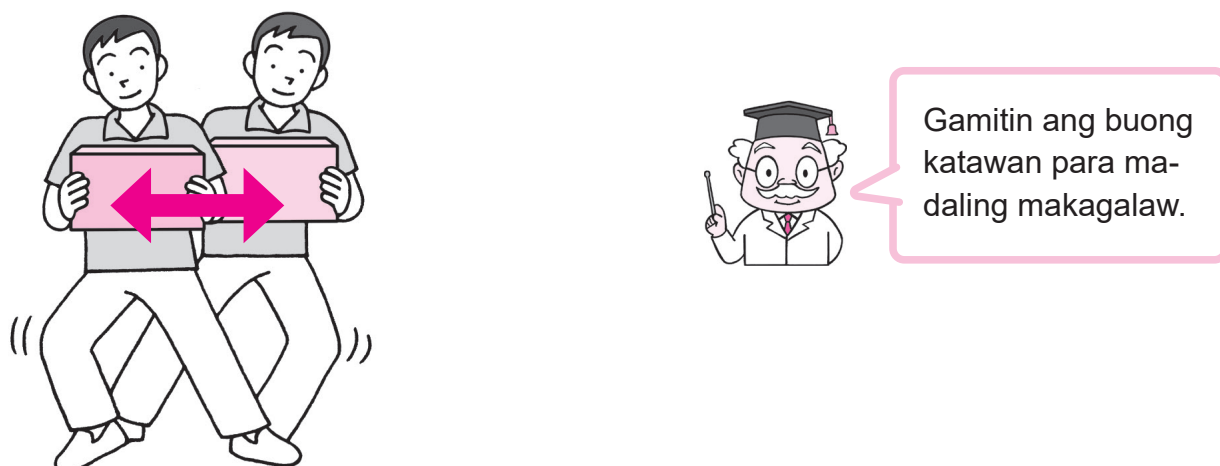
(4) Itupi ang mga kamay at paa palapit sa sentro ng katawan ng user.



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



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



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



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



(8) Gamitin ang prinsipyo ng leverage.

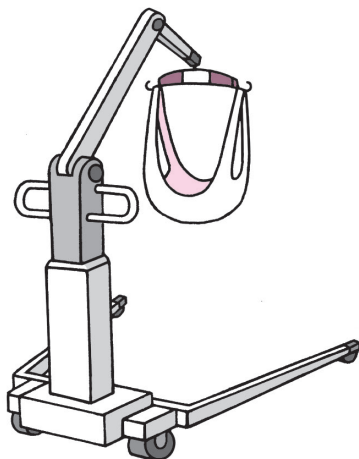


Sa pamamagitan ng paglikha ng point of support, posibleng gawing malaking puwersa ang maliit na puwersa.



☉ Mga punto para maiwasan ang pananakit ng ibabang likod

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



Lift para sa paglipat



Sliding board

☉ Pamamahala sa mental na kalusugan

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

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

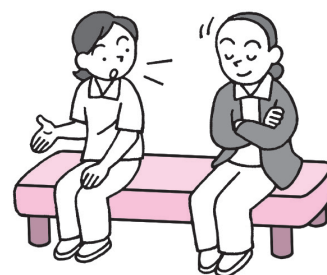
● Paraan ng pagpapanatili ng mental na kalusugan



Siguraduhing may sapat na oras para kumain at matulog.



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



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

☉ Mga hakbang sa pag-iwas sa sakuna

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

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

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

● Ihanda ang mga kinakailangang bagay.



- **Magsagawa ng mga emergency drill.**



Mekanismo ng Isip at Katawan

KABANATA 1 Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan

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

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

1

Pag-unawa sa mekanismo ng isip at katawan

1

Pag-unawa sa mekanismo ng isip

1) Pag-unawa sa isip

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

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

Kailangang maunawaan ng mga care worker ang damdamin ng mga user.

● Mga emosyon



Tuwa



Galit



Lungkot



Saya



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

(Pagnanais)

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

● Pagnanais

Gusto kong maglakad sa labas.



(Stress)

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

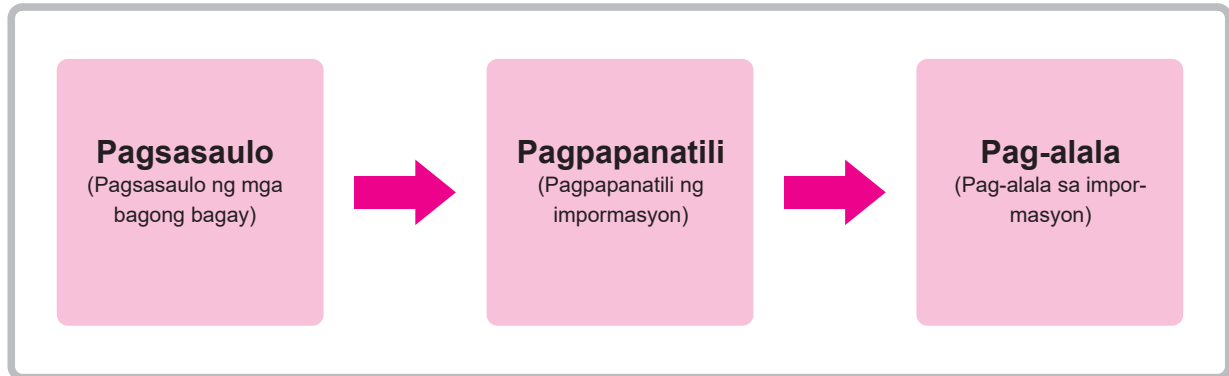
● Mga sanhi ng stress



(Memorya)

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

● Proseso ng memorya



● Mga uri ng memorya

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

(Pangangailangan)

Tinutukoy nito ang estado ng paghangad sa isang bagay.

Ang psychologist na si Maslow (Maslow, A. H.) ang nag-isip na may 5 antas ng pangangailangan ng tao (Maslow's Hierarchy of Needs).

● Maslow's Hierarchy of Needs



2 Pag-unawa sa mekanismo ng katawan

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

⊙ Homeostasis

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

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

● Ang tungkulin ng homeostasis



⊙ Vital sign

Ang mga vital sign ay mga bagay na nagpapahiwatig na buhay ang isang tao, tulad ng temperatura ng katawan, paghinga, pulso, at presyon ng dugo. Nagsisilbing batayan ito ng kalagayan ng kalusugan at mga pagbabago sa katawan.

(1) Temperatura ng katawan

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

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

Kilikili



Ilapat ang dulo ng thermometer sa kilikili.

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

Kung may pag-kaparalisa, sukatin sa bahaging hindi naparalisa.



Iba pa



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

(2) Paghinga

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

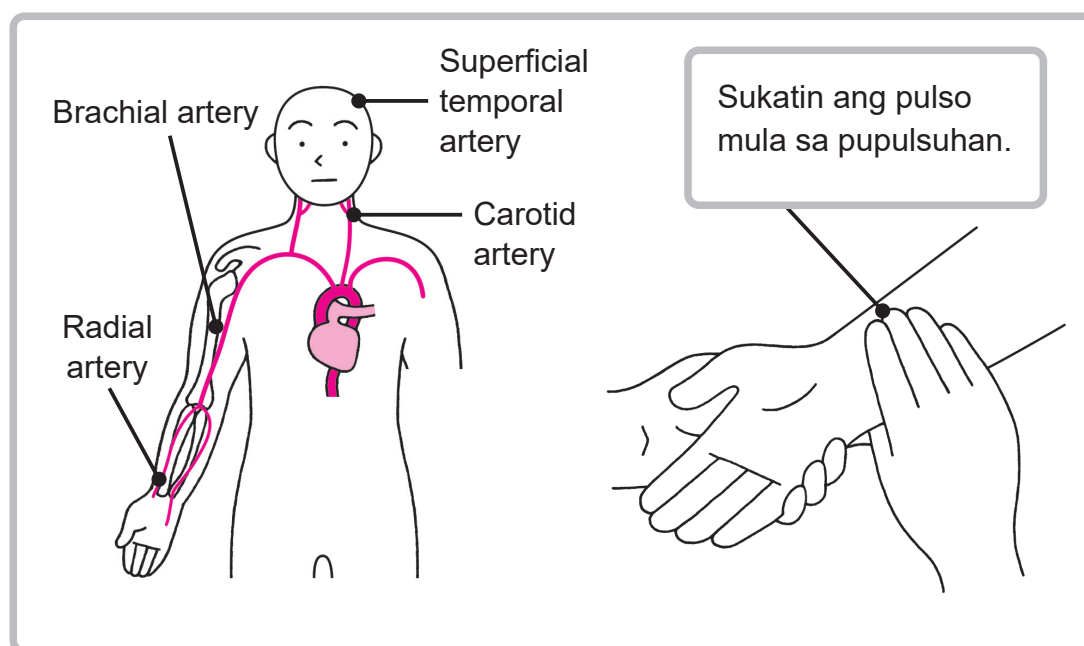


Suriin kung hindi nahihirapang huminga, walang plema, at walang anumang tunog.

(3) Pulso

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

● Mga pangunahing bahagi kung saan masusukat ang pulso

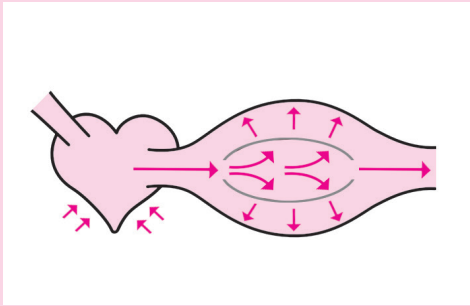
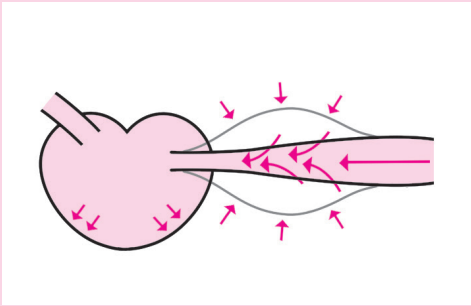


Ang pulso ay mararamdaman hindi lamang sa gilid ng ulo, leeg, at siko, kundi sa panloob na bahagi ng pupulsuhan, singit, ibabaw ng paa, atbp.

(4) Presyon ng dugo

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

● Ugnayan ng kondisyon ng puso at presyon ng dugo

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

● Tataas ang presyon ng dugo kapag:



Nakakaramdam ng matinding emosyon



Kulang sa tulog



Pinupwersa ang sarili sa pagdumi atbp.



Kinakabahan



Nakaranas ng biglaang pagbabago sa temperatura

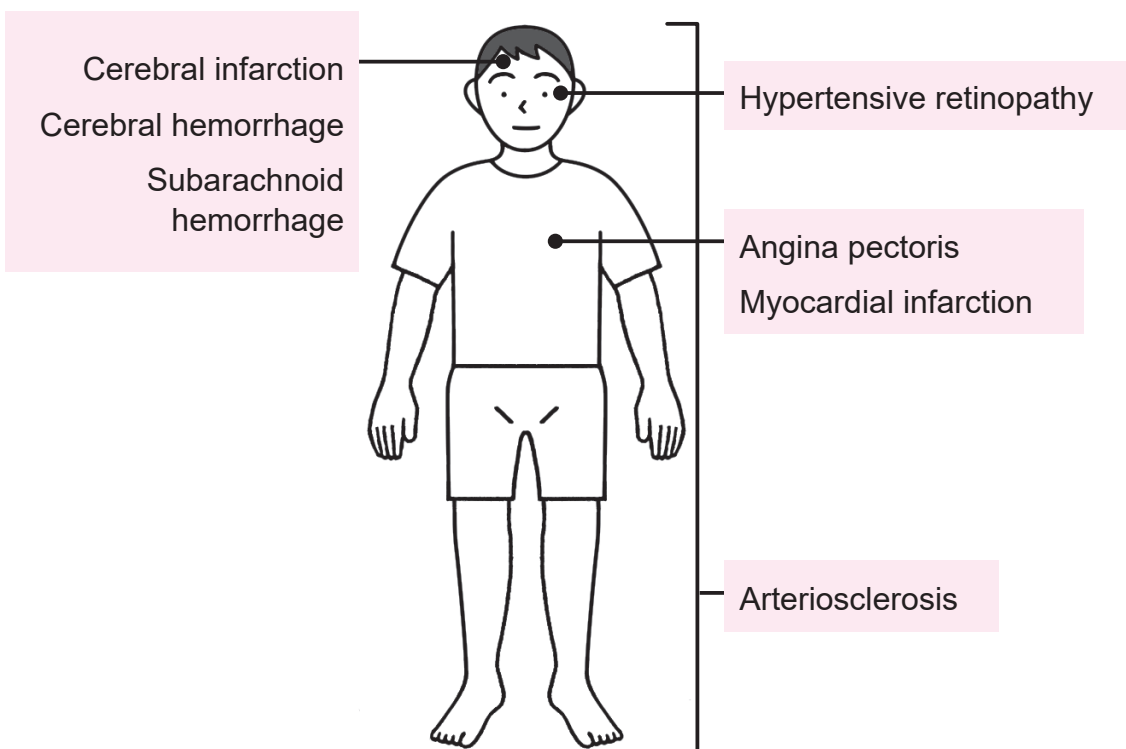


Biglang nag-ehersisyo



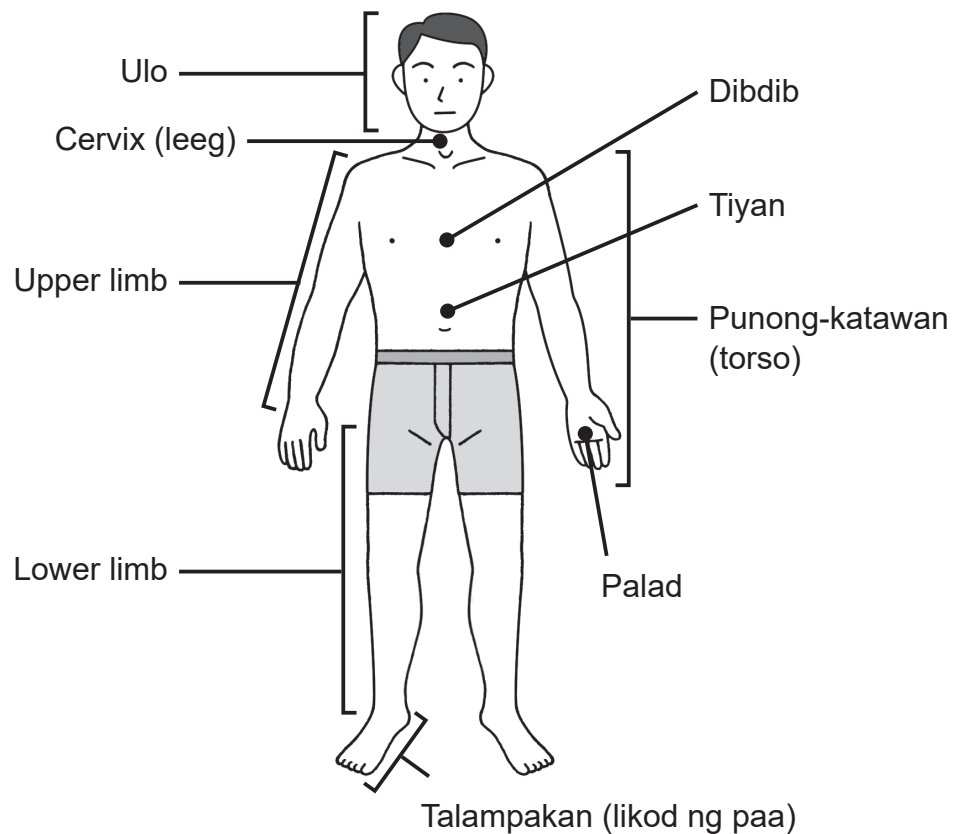
Pinipigilan ang pagnanais na umihi (dumumi)

● Mga sakit na dulot ng hypertension



2) Pangunahing istraktura ng katawan

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



[Nervous system]

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

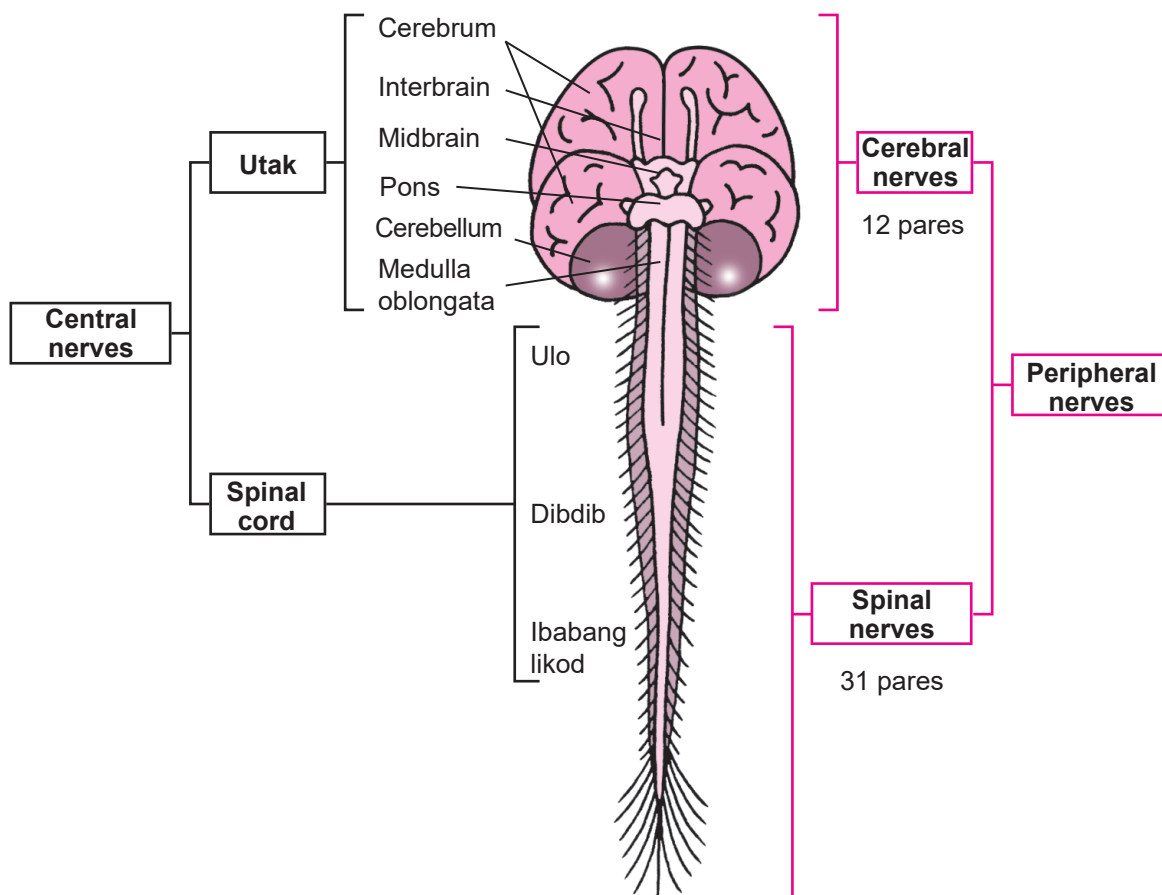
☉ Central nerves (utak / spinal cord)

- Kinokolekta ng utak ang mga impormasyon mula sa buong katawan, sinusuri ang mga ito at naghuhusga, at nagpapadala ng utos sa buong katawan para manatiling buhay.
- Ang spinal cord ay naghahatid ng impormasyon mula sa buong katawan patungo sa utak, at mula sa utak patungo sa buong katawan.

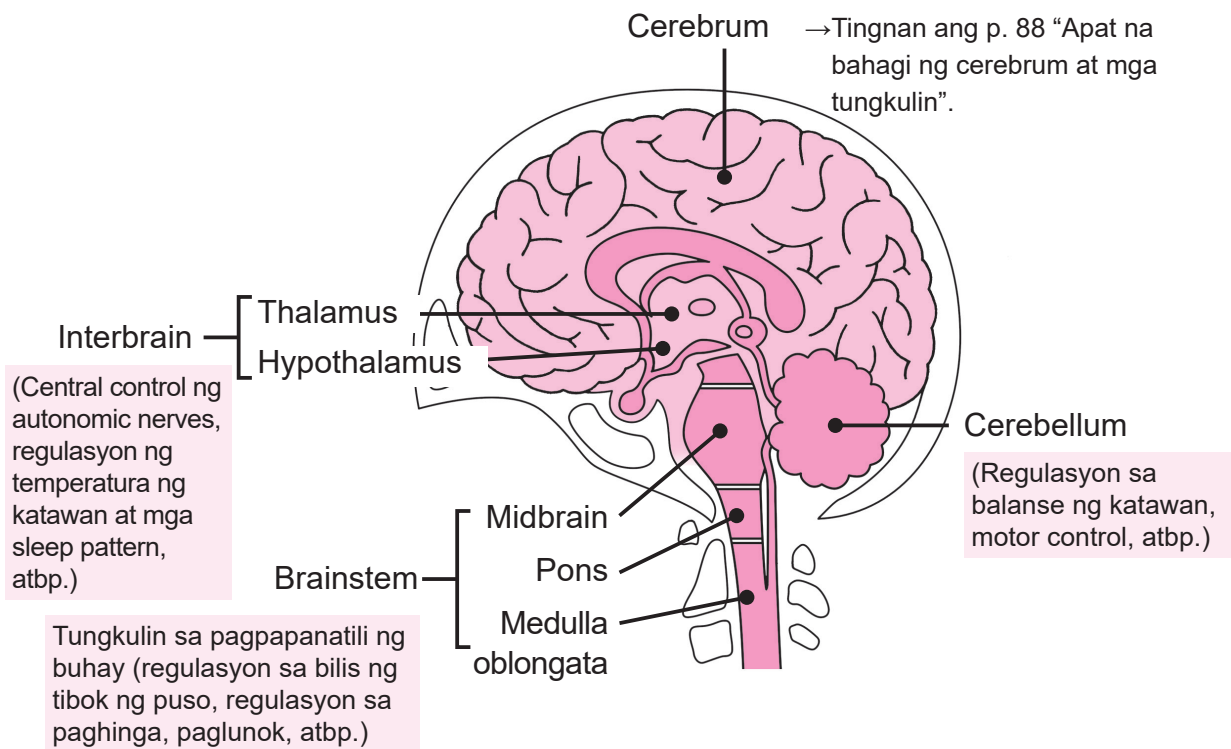
☉ Peripheral nerves (cerebral nerves / spinal nerves)

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

● Distribusyon ng mga nerves



● **Mga bahagi ng utak at pangunahing tungkulin**



☉ Autonomic nerves

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

● Tungkulin ng autonomic nerves (sympathetic nerves at parasympathetic nerves)

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

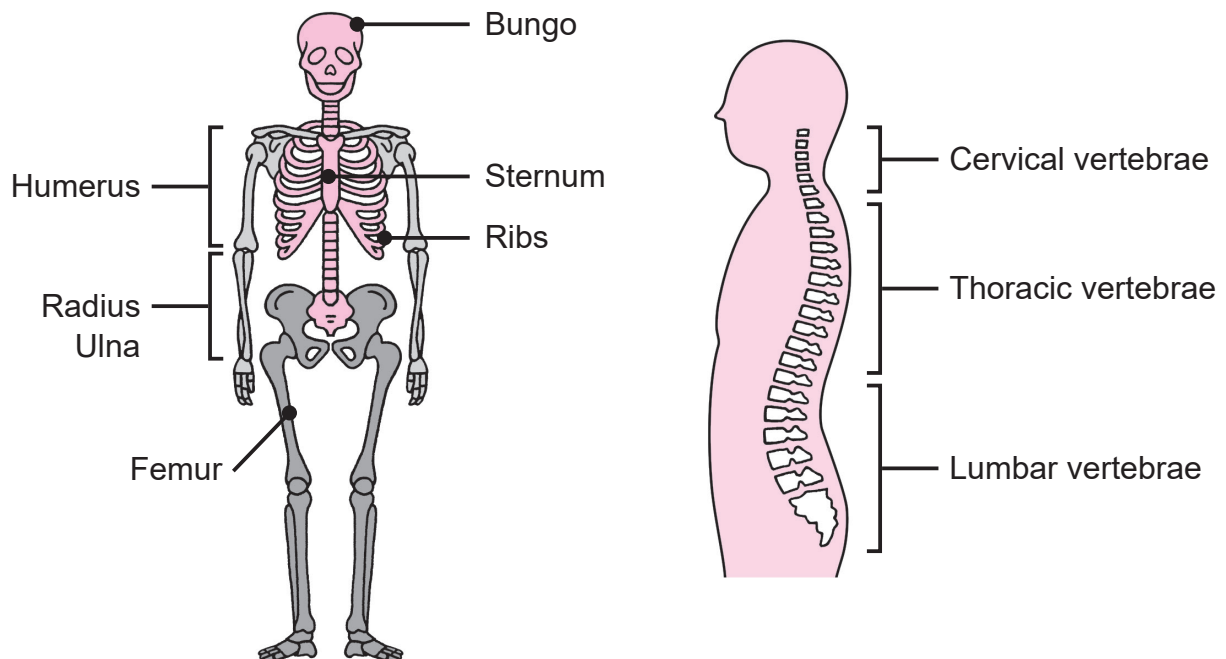


Isinasagawa ng autonomic nerves ang regulasyon sa mga tungkulin ng mga panloob na organo, atbp. Kapag hindi gumagana nang maayos ang autonomic nerves, nagkakaroon ng iba't ibang epekto sa isip at katawan.

[Skeletal system]

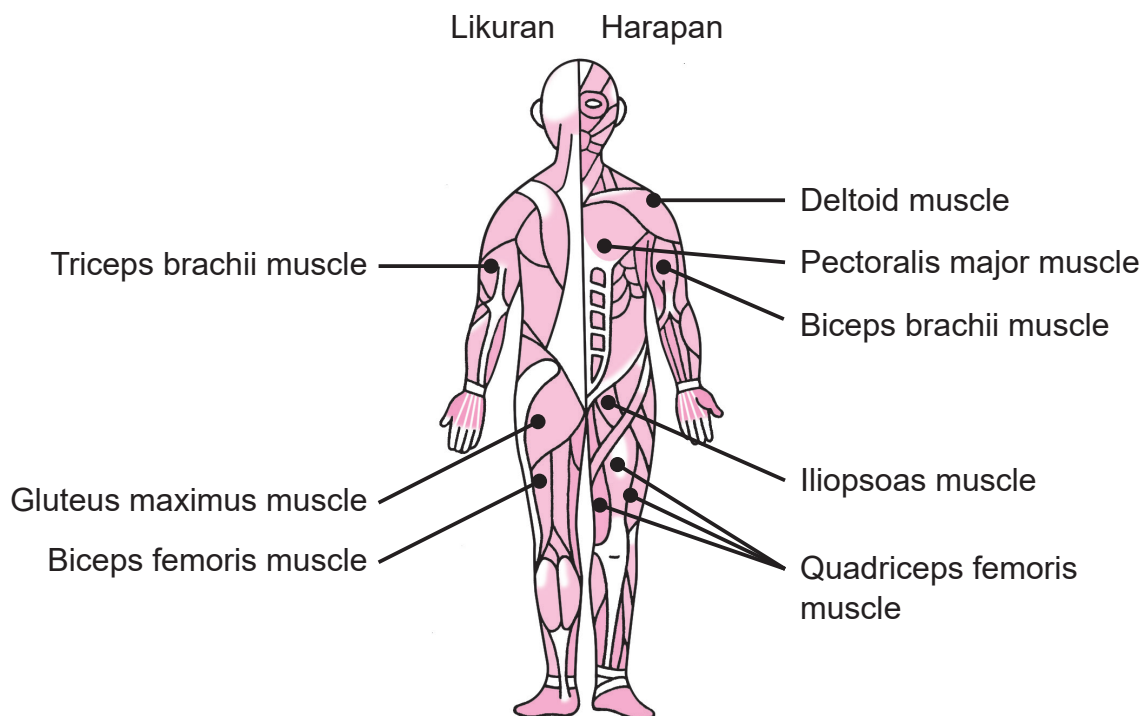
- Ang skeletal system ay binubuo ng kombinasyon ng mga malalaki at maliliit na buto sa buong katawan.
- Ang spinal column ng tao ay pisyolohikal na kurbado sa hugis ng letrang S.
- Mga pangunahing tungkulin ng mga buto
 - (1) Pagsuporta sa katawan
 - (2) Pagkilos bilang locomotor system
 - (3) Pagprotekta ng mga organo
 - (4) Pag-iimbak ng calcium
 - (5) Pagbuo ng dugo (hematopoiesis)

● Skeletal chart ng katawan ng tao



[Muscular system]

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



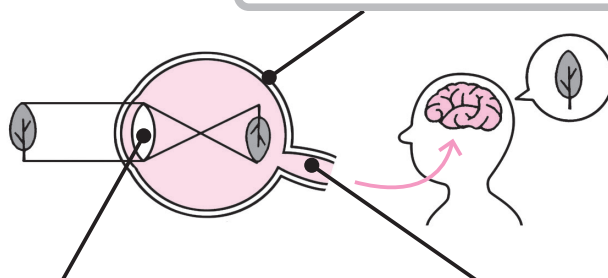
[Sensory organ system]

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

● Mekanismo ng paningin

(2) Retina

Ito ay isang manipis na layer ng tissue na pumapaligid sa buong fundus ng mata. Binubuo nito ang imahe.



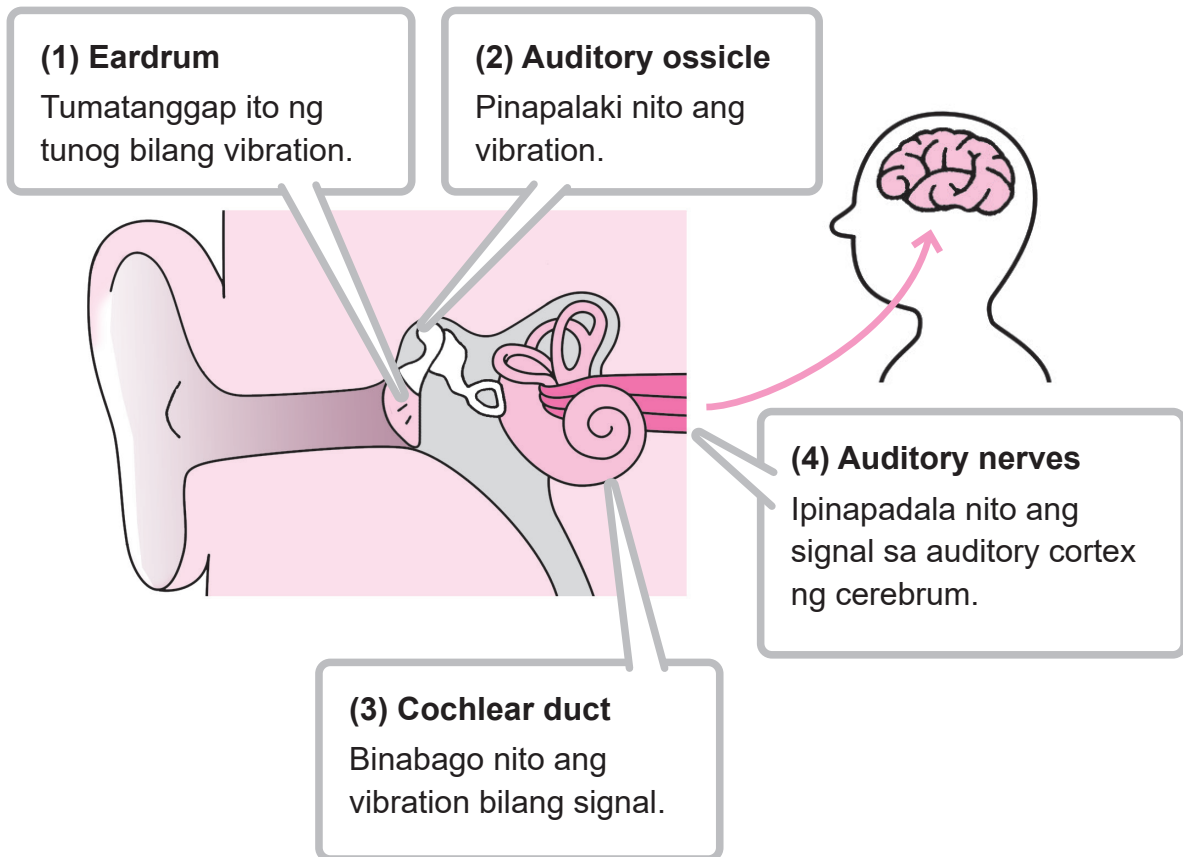
(1) Crystalline lens

Ito ay transparent at may hugis na katulad ng rugby ball. Inia-adjust nito ang focus.

(3) Optic nerves

Ipinapadala nito sa utak ang stimuli sa retina.

● **Mekanismo ng pandinig**

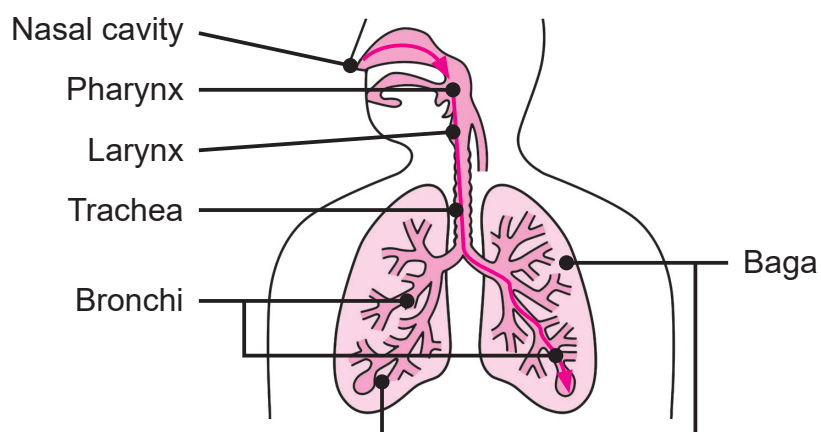


[Respiratory system]

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

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

● Mga organo na nauugnay sa paghinga



⊙ Ubo at plema

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



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

[Cardiovascular system]

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

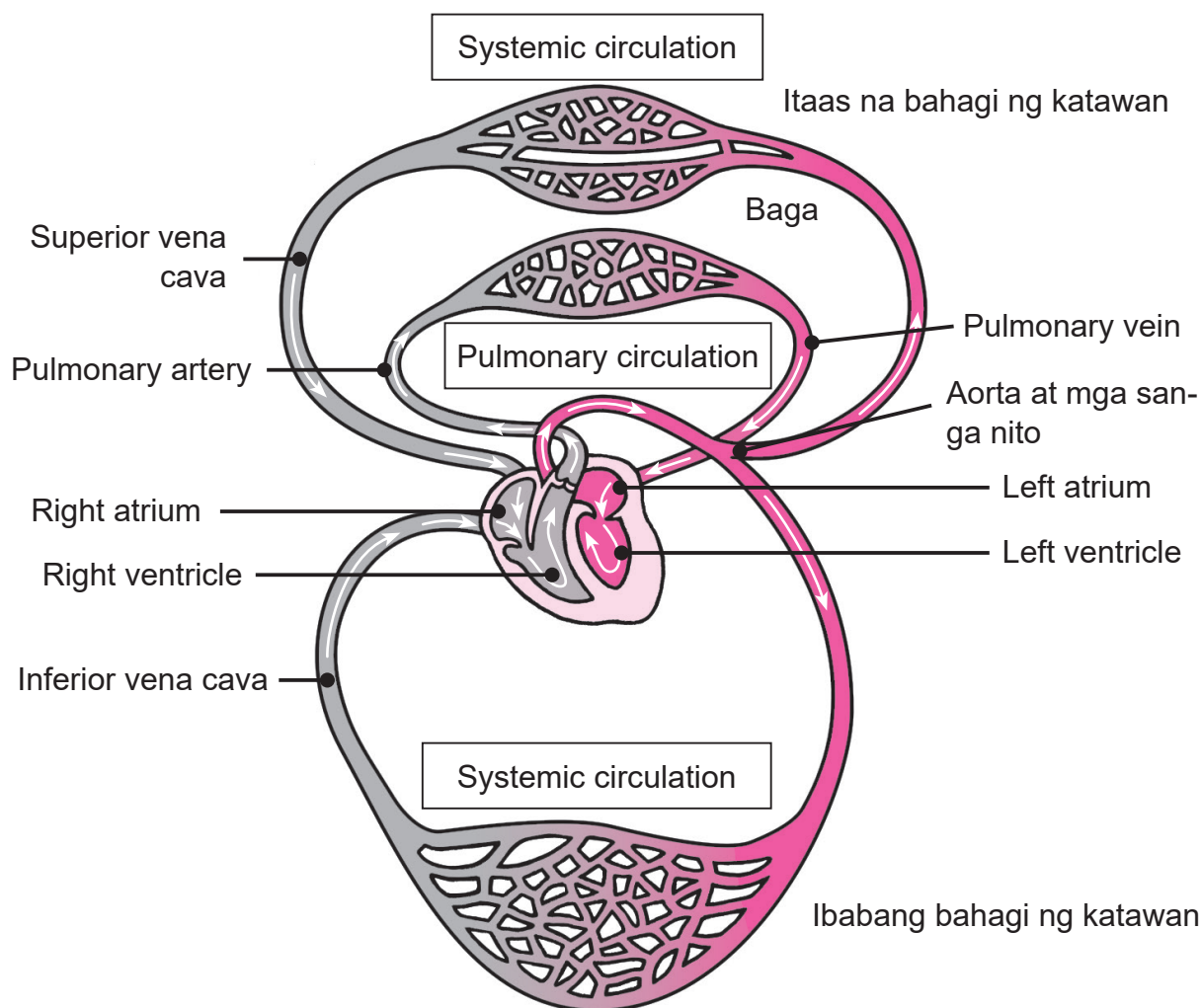
⊙ Puso

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

⊙ Dugo at mga daluyan ng dugo

- Ang mga artery ay mga daluyan ng dugo kung saan dumadaan ang dugong naglalaman ng maraming oxygen mula sa puso patungo sa ibang bahagi ng katawan.
- Kinokolekta ng mga vein ang dugong naglalaman ng maraming carbon dioxide at waste product mula sa buong katawan, at ibinabalik ito sa puso at baga.
- Ang capillary ay mga maninipis na daluyan ng dugo sa bahagi kung saan lumilipat ang dugo mula sa artery patungo sa vein.

● Pulmonary circulation at systemic circulation



⊙ Systemic circulation at pulmonary circulation

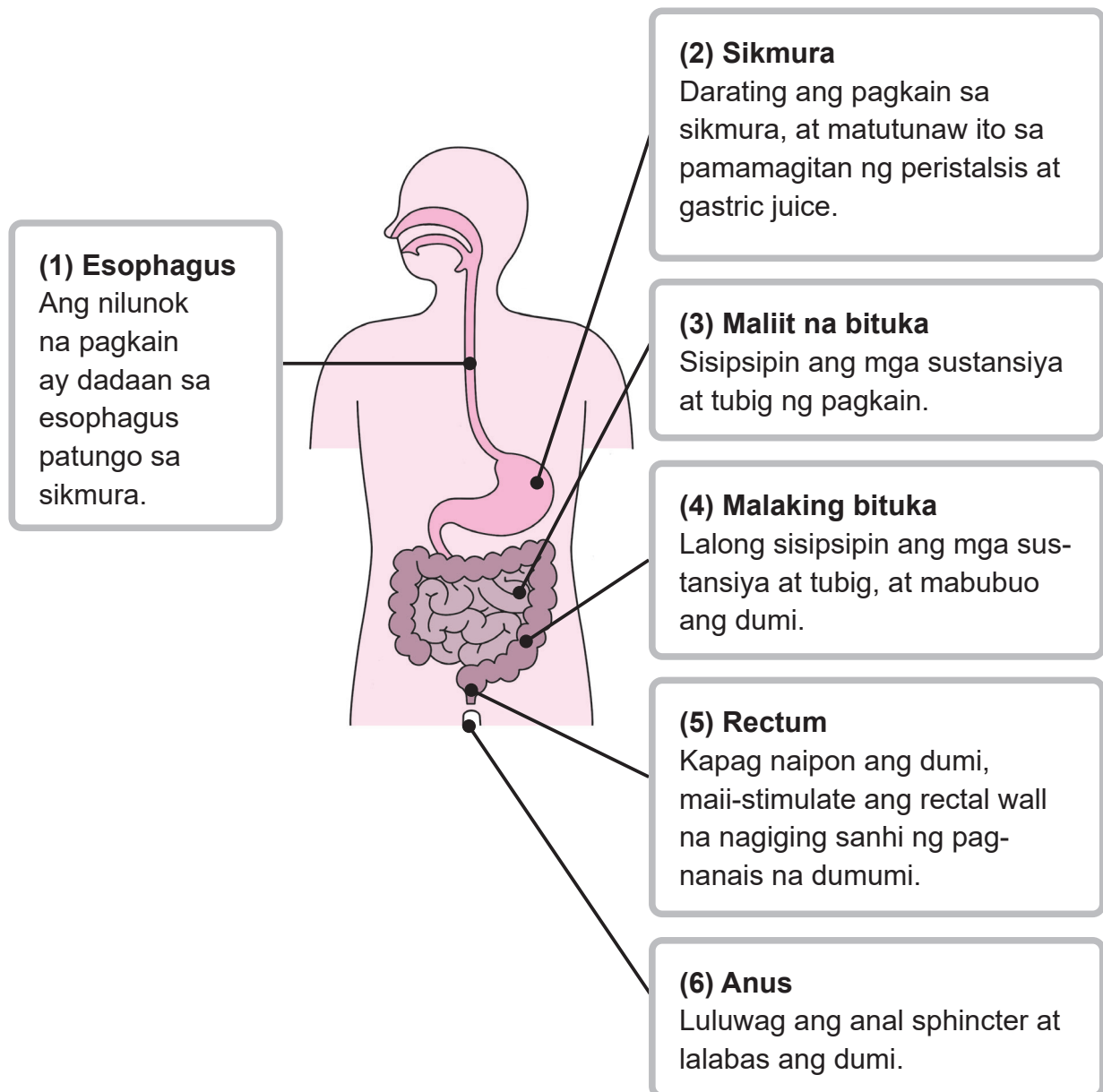
Dumadaloy ang arterial blood sa mga artery at ang venous blood sa mga vein, at kumakalat sa buong katawan. Ito ay tinatawag na systemic circulation.

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

[Digestive system]

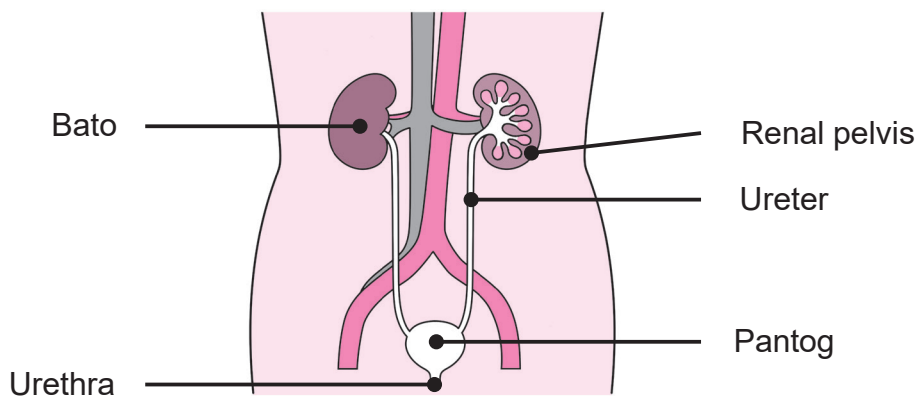
- Ito ay binubuo ng digestive tract mula sa oral cavity hanggang sa anus (esophagus, sikmura, maliit na bituka, malaking bituka) at mga organo na naglalabas ng digestive enzymes.
- Tungkulin nito na tunawin at sipsipin ang mga pagkain, kunin ang mga kinakailangang sustansiya, at ilabas bilang dumi ang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

● Daloy ng pagkain at tungkulin ng bawat organo



[Urinary system]

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



[Endocrine system]

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



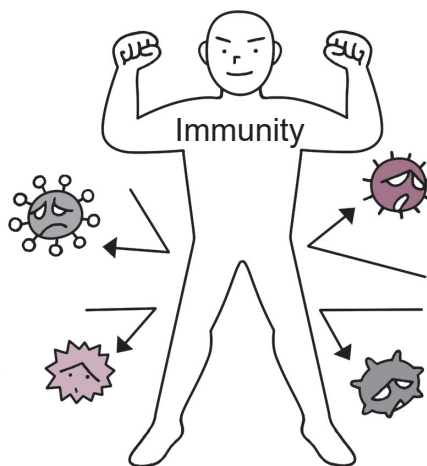
[Immune system]

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

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

Mga bagay na nagpapalakas ng immunity

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



Mga bagay na nagpapahina ng immunity

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

3) Mekanismo ng katawan na nauugnay sa pahinga at pagtulog

1. Pangangailangan ng pahinga at tulog

- Ang pahinga ay tumutukoy sa pagtigil sa mga aktibidad at pag-relax ng isip at katawan.
- Ang wastong pahinga ay nagiging batayan sa pagpawi ng kapaguran at pagkakaroon ng masiglang pamumuhay.
- Ang pagtulog ay nagbibigay ng regular na pahinga sa utak. Ito ay kinakailangan para magkaroon ng malusog na isip at katawan.

● Mabuting epekto ng magandang kalidad na tulog



2. Mekanismo ng pagtulog

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

3. Siklo ng pagtulog

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

● Non-REM sleep (malalim na pagtulog)



- Tulog ang utak.
- Hindi naaalala ang panaginip.

● REM sleep (mababaw na pagtulog)



- Hindi tulog ang utak.
- Nananaginip.

4. Mga katangian ng pagtulog sa mga matatanda

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

2

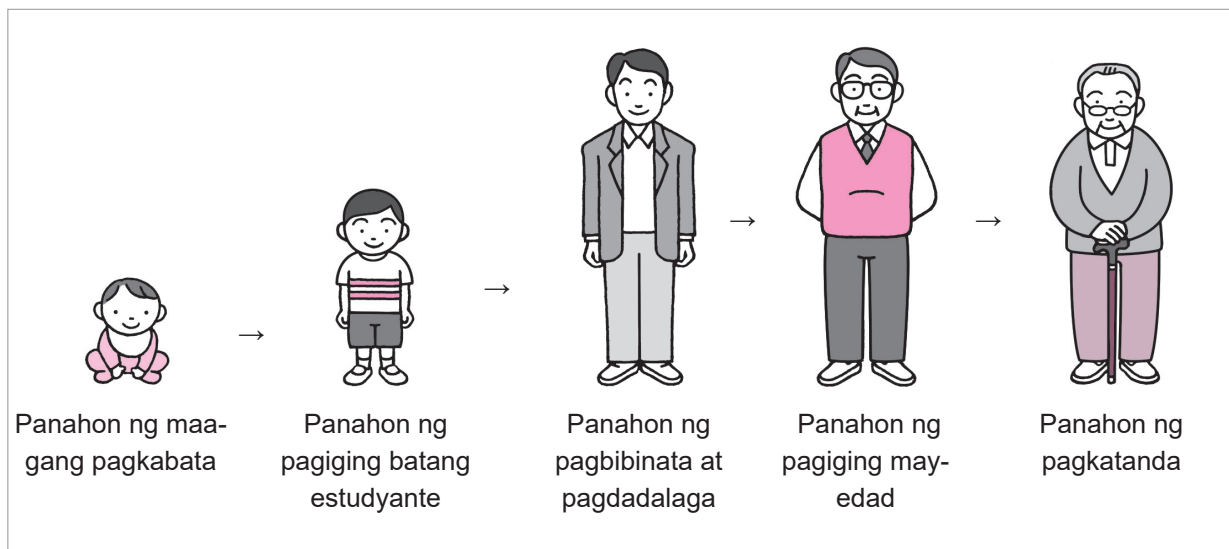
Pag-unawa sa mga taong nangangailangan ng nursing care

1 Pangunahing pag-unawa sa pagtanda

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

1. Ano ang pagtanda?

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



(Mga katangian ng pagtanda)

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

2. Mga pagbabago sa isip dahil sa pagtanda

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

(Pagbabago sa isip)

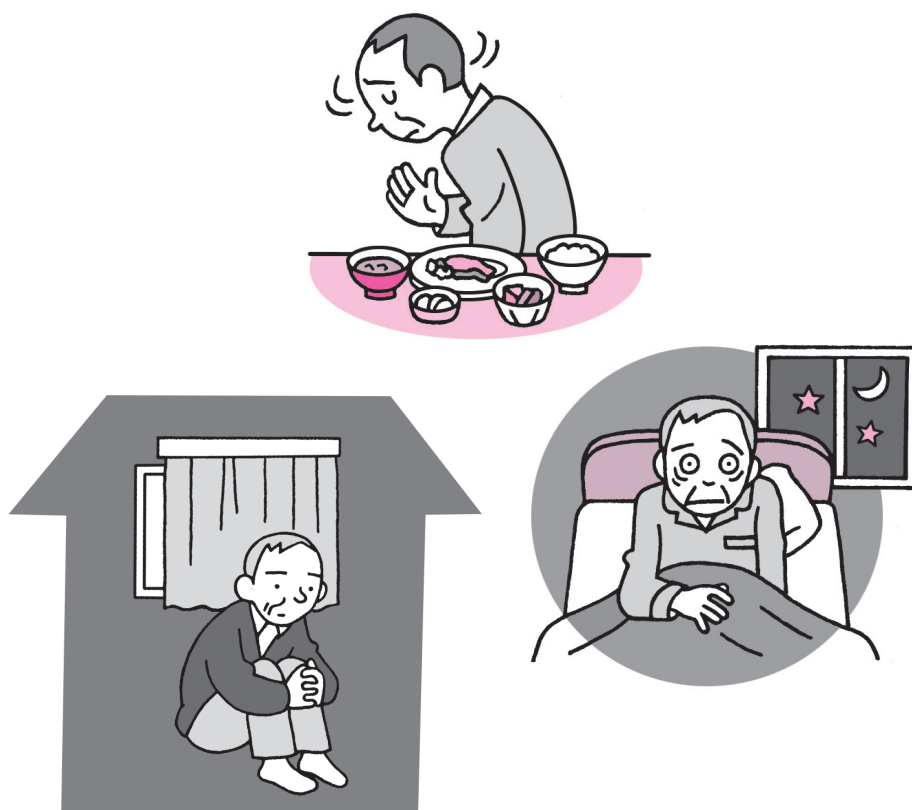
- **Pakiramdam ng pagkabalisa at kawalan ng tiyaga**

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

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

Nangyayari ito dahil sa pagkawalay sa pumanaw na asawa, kapamilya, ka-mag-anak, o kaibigan, pagbabago sa tungkulin, atbp.

Dahil sa mga pagbabago sa isip, nagiging madaling makaranas ng depresyon.



3. Mga pagbabago sa katawan dahil sa pagtanda

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



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

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

→Tungkol sa diuse syndrome at pressure ulcer (bedsore), tingnan ang Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay, 1 Nursing care para sa paglipat sa p. 126 - 127.

☉ Katangian ng mga sakit ng mga matatanda

- Nagkakasabay-sabay ang maraming sakit.
- May malaking pagkakaiba ang mga sintomas sa bawat indibidwal.
- Madaling magkasakit at maging chronic ang sakit.
- Mahirap na lumitaw ang mga sintomas. (Pagkakaroon ng hindi tipikal na sintomas)

3) Mga sintomas na karaniwan sa mga matatanda

Dehydration

Ito ang kondisyon kung saan ang dami ng tubig sa katawan ay mas mababa kaysa sa normal na dami.

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

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

Mga punto sa nursing care

- Panatilihin hydrated ang user.
- Isagawa ang hydration lalo na kapag maliligo, pagkatapos maligo at kapag mag-ee-hersisyo.
- Pamahalaan ang temperatura sa loob ng kuwarto.
- Ang matinding dehydration ay maaaring humantong sa kamatayan, kaya mag-patingin sa medikal na institusyon.



☉ Balanse ng dami ng tubig

Makakatulong sa pagpapanatili ng malusog na pamumuhay ang pagpapanatili sa balanse ng lumalabas na tubig sa anyo ng pawis, ihi, atbp. at pumapasok na tubig sa bibig sa pamamagitan ng pagkain at inuming tubig.

Lagnat

Ito ang kondisyon kung saan ang temperatura ng katawan ay mas mataas kaysa sa karaniwang temperatura.

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

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

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

Mga punto sa nursing care

- Sukatin ang temperatura ng katawan ng user.
- Panatilihin hydrated ang user.
- May mga pagkakataon na mahirap mapansin ang mga sintomas ng lagnat sa mga matatanda, kaya dapat silang obserbahan nang mabuti.



Constipation

Ito ang kondisyon kung saan ang dumi ay matagal na nananatili sa malaking bituka. Karaniwan, ang pagkain ay inilalabas bilang dumi pagkalipas ng mga 24 hanggang 72 oras.

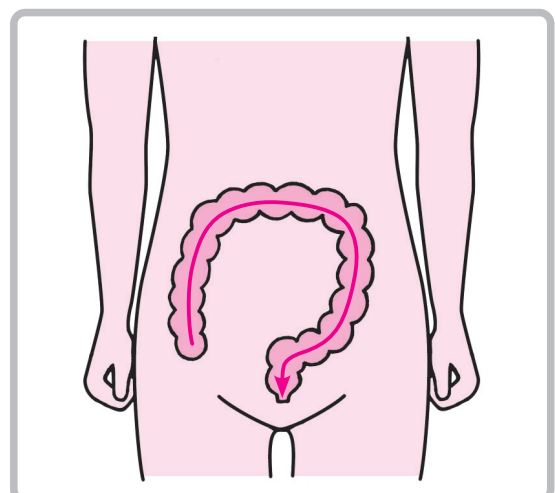
Mga sanhi: Paghina ng paggana ng mga bituka, paghina ng mga kalamnan, pagpigil sa pagnanais na dumumi, atbp.

Mga sintomas: Kawalan ng ganang kumain, pananakit ng tiyan, pakiramdam na nasusuka, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Pakainin ang user ng dietary fibers at pag-ehersisyuhin nang katamtaman.
- Suportahan ang user para makagawian ang pag-upo sa inidoro pagkatapos kumain.
- Masahihin ang tiyan ng user sa direksyon ng daloy ng pagkain sa bituka.

- Pagmamasaha sa direksyon ng daloy ng pagkain sa bituka



Edema (pamamaga)

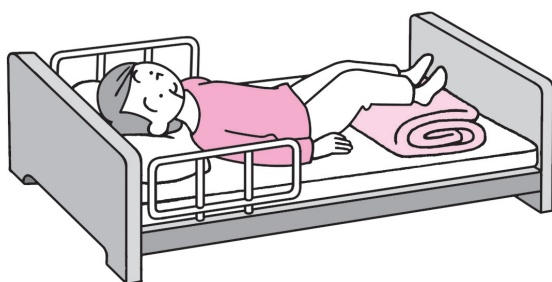
Ito ang kondisyon kung saan hindi maayos ang sirkulasyon ng dugo dahil sa paghina ng paggana ng mga organo, paghina ng mga kalamnan, atbp. kaya naiipon sa loob ng katawan ang mga hindi kailangang likido sa katawan. Kung may pagkaparalisa, madaling makaranas ng pamamaga sa apektadong panig.

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

Mga sintomas: Pagtaas ng timbang, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Obserbahan ang bahagi at kalubhaan ng edema.
- Pag-ehersisyuhin nang katamtaman ang user.
- Langat ang lower limbs ng user.



Pruritus (pangangati)

Ito ang kondisyon kung saan nakakaranas ng pangangati sa balat.

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

Mga sintomas: Pamumula, pamamantal, pagkayamot, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Obserbahan ang antas at saklaw ng pangangati.
- I-moisturize ang balat ng user.
- Dahil may posibilidad na mahawa, makipagtulungan sa mga medikal na kawani.

Insomnia

Ito ang kondisyon na kulang sa tulog, kung saan ang pakiramdam sa paggising ay hindi nakatulog, nahihirapang matulog, nagigising sa kalagitnaan ng gabi, atbp.

Mga sanhi: Mga gawi sa pamumuhay, pagbabago sa isip, atbp. sa araw

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

Mga punto sa nursing care

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



Hypertension

Ito ang kondisyon na mataas ang presyon ng dugo. Kapag nagpatuloy ang hypertension, magkakaroon ng arteriosclerosis. Ang arteriosclerosis ay nagiging sanhi ng mga cerebrovascular disease at cardiovascular disease.

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

Mga sintomas: Pananakit ng ulo, palpitasyon, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Mag-ingat sa pagkain upang hindi kumain nang labis, limitahan ang intake ng asin, atbp.
- Pag-ehersisyuhin nang katamtaman ang user.

4) Mga sakit na karaniwan sa mga matatanda

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

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

Cerebrovascular disease

Tinutukoy nito ang mga sakit sa mga daluyan ng dugo sa utak. Nangyayari ito kapag pumutok o nagbara ang mga daluyan ng dugo. Depende sa bahagi ng utak na napinsala, maaaring magkaroon ng kapansanan.

Mga sanhi: Ang cerebral infarction ay nangyayari dahil sa pagbara ng daluyan ng dugo sa utak.

Ang cerebral hemorrhage atbp. ay nangyayari dahil sa pagputok ng daluyan ng dugo sa utak.

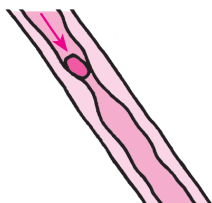
Mga sintomas: Pananakit ng ulo, pagkahilo, pakiramdam na nasusuka at pagsusuka, kapansanan sa kamalayan, kapansanan sa paghinga, kapansanan sa pandama, atbp.

Mga punto sa nursing care

- Mag-ingat sa dami ng pagkain at mga kinakain ng user.
- Hikayatin ang user na mag-ehersisyo nang katamtaman.

Cerebral infarction

(Pagbabara ng mga daluyan ng dugo)



Cerebral hemorrhage

(Pagputok ng mga daluyan ng dugo atbp.)



Cardiovascular disease

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

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

- Ang angina pectoris ay nangyayari dahil sa pagkipot ng daluyan ng dugo sa puso.
- Ang myocardial infarction ay nangyayari dahil sa pagbara ng daluyan ng dugo sa puso.
- Ang heart failure ay nangyayari dahil sa paghina ng paggana ng puso.

Ang necrosis ay tumutukoy sa kondisyon kung saan namatay ang ilang bahagi ng mga selula o tissue.

Mga sintomas: Sa kaso ng angina pectoris, kabilang sa mga sintomas ang pansamantalang kakulangan ng oxygen na nagiging sanhi ng pananakit ng dibdib atbp.

Sa kaso ng myocardial infarction, kabilang sa mga sintomas ang pagkamatay ng mga kalamnan ng puso na nagiging sanhi ng matinding pananakit ng dibdib atbp.

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

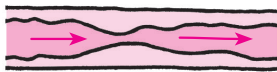


Mga punto sa nursing care

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

Angina pectoris

(Pagkipot ng mga daluyan ng dugo)



Myocardial infarction

(Pagbabara ng mga daluyan ng dugo)



- **Posisyon ng katawan na nakakapagbawas ng pasanin sa puso**



Pulmonya

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

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

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

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

Mga punto sa nursing care

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

Aspiration pneumonia

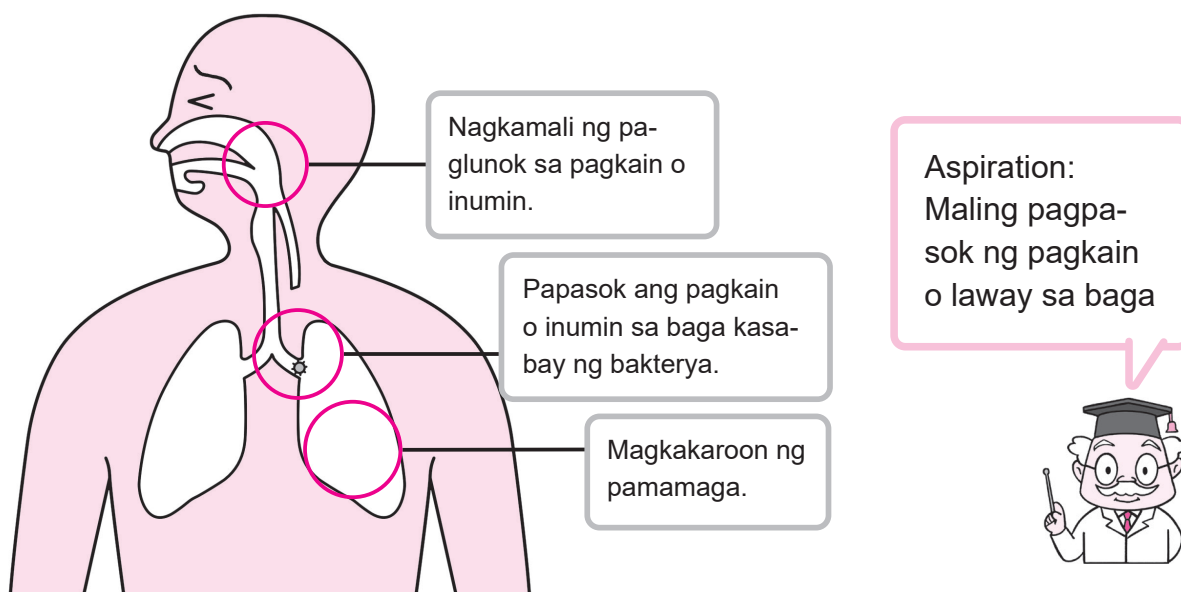
Nangyayari ito kapag ang bakterya ay nagkamaling pumasok sa trachea o bronchi kasabay ng pagkain o laway.

Mga sanhi: Pagpasok ng pagkain, tubig, atbp. sa trachea sa halip na sa esophagus

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

Mga punto sa nursing care

- Bigyang-pansin ang postura ng user kapag kumakain. Huwag pahigain kaagad pagkatapos kumain, at panatiliing nakaupo ang user.
- Pangalagaan ang oral cavity ng user.
- Kung mayroong mga sintomas, makipagtulungan sa mga medikal na kawani.



Diabetes mellitus

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

Mga sanhi: May dalawang uri ng diabetes mellitus.

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

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

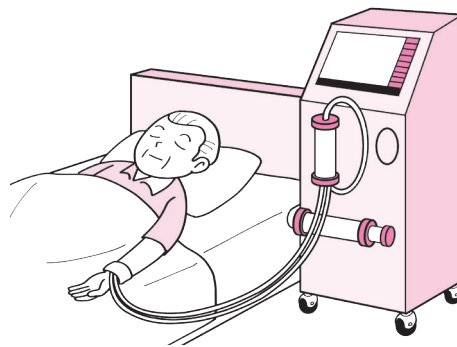
Mga punto sa nursing care

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

● Mga komplikasyon sa diabetes mellitus



Neurosis



Kapansanan sa bato



Retinopathy

Osteoporosis

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

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

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

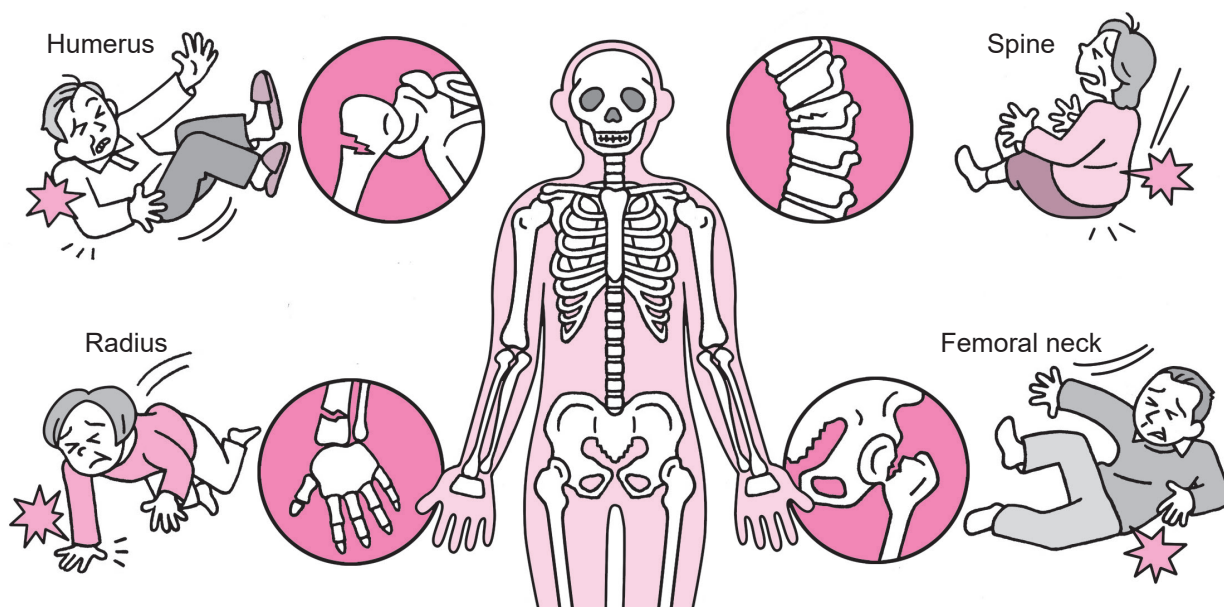
Mga sintomas: Pagbaluktot ng likod, pagbawas ng tangkad, pananakit ng ibabang likod, atbp.

Dahil nagiging mahina ang mga buto, nagiging madaling mabali ang buto kapag natumba.

Mga punto sa nursing care

- Pakainin ang user ng mga pagkain na may calcium.
- Hikayatin ang user na mag-ehersisyo, magpaaraw, atbp.
- Isaayos ang kapaligiran sa pamumuhay ng user upang maiwasan ang pagkatumba.

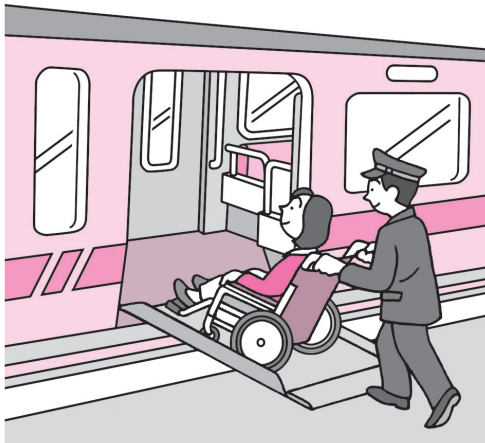
● Mga bahagi na kadalasang nababalian ng buto sa mga matatanda



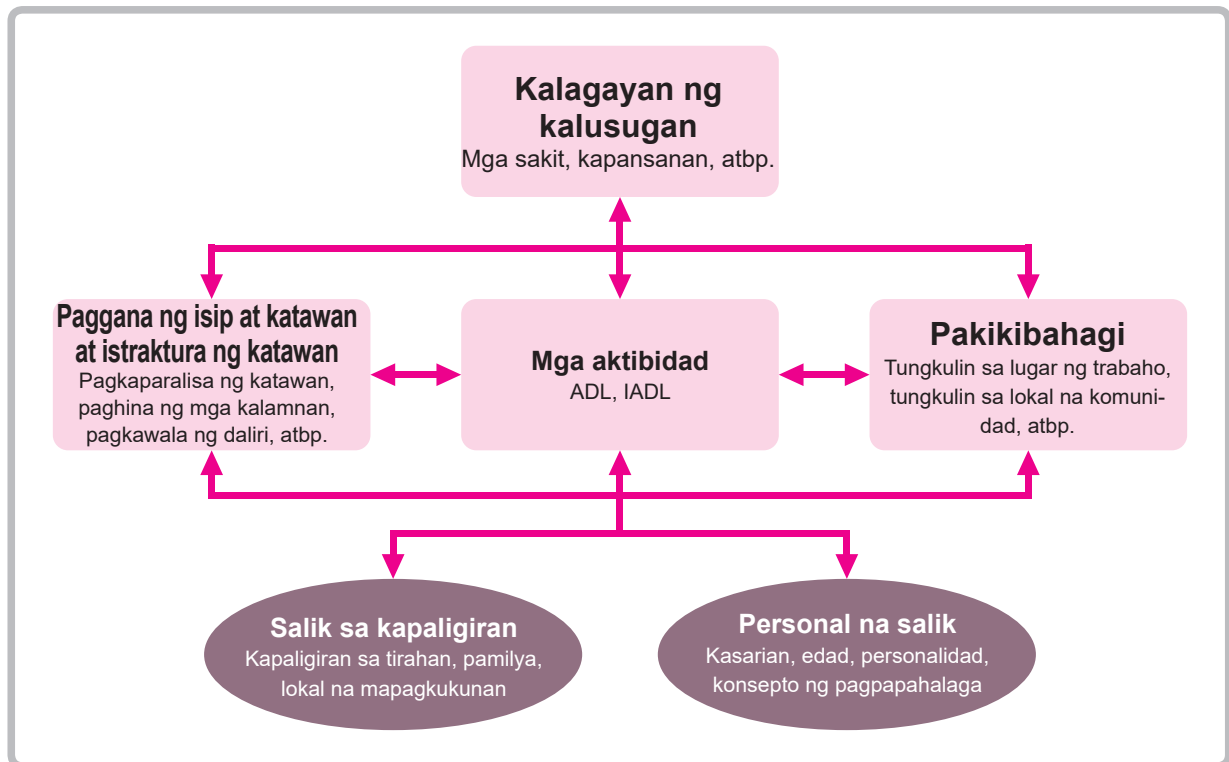
2 Pangunahing pag-unawa sa mga kapansanan

1) Ano ang kapansanan?

Ayon sa Convention on the Rights of Persons with Disabilities, ang kapansanan ay “nabubuo mula sa ugnayan sa isa’t isa ng iba’t ibang balakid”. Ayon sa ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: Internasyonal na Pag-uuri ng Paggana, Kapansanan at Kalusugan), ang mga kapansanan ay dapat tingnan mula sa positibong pananaw sa halip na negatibo.



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



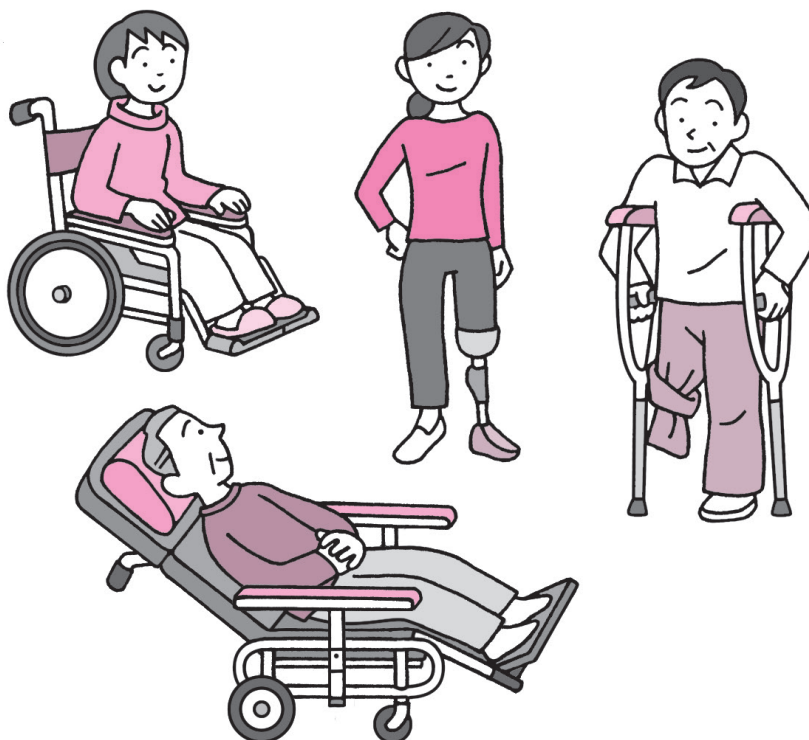
2) Mga uri, sanhi at katangian ng mga kapansanan

[Pisikal na kapansanan]

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

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

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



Paliwanag

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

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

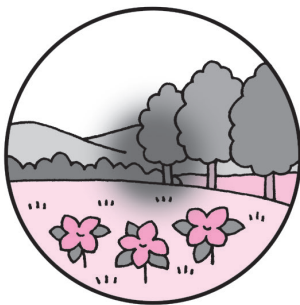
[Kapansanan sa paningin]

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

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

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

● Paraan ng pagtingin ng taong may kapansanan sa paningin



Central scotoma / depekto sa visual field

Kondisyon kung saan nagiging itim at hindi makita ang gitna ng visual field



Pagkipot ng visual field

Kondisyon kung saan kumikipot ang saklaw ng paningin



Hemispatial neglect

Kondisyon kung saan hindi namamalayan ang kalahati ng nakikitang espasyo

[Kapansanan sa pandinig]

Ang kapansanan sa pandinig ay tumutukoy sa kondisyon kung saan hindi makarinig o nahihirapang makarinig dahil napinsala ang bahaging naghahatid ng tunog mula sa tainga patungo sa auditory center. Nauuri ito ayon sa antas ng kakayahan sa pandinig, bahagi ng kapansanan, at panahon ng paglitaw ng mga sintomas.

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



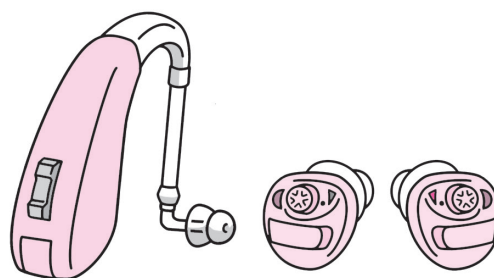
Pasulat na komunikasyon



Sign language



Speech reading (lip reading)



Hearing aid

→Para sa mga paraan ng komunikasyon, mga kasanayan sa komunikasyon, mga halimbawa ng mga paraan ng komunikasyon at mga kasangkapang pangsuporta sa mga taong may kapansanan sa pandinig, tingnan ang p. 110 - 111.

[Kapansanan sa wika]

- Ang kapansanan sa wika ay tumutukoy sa kondisyon kung saan nahihirapan sa komunikasyon gamit ang wika dahil napinsala ang language center ng cerebrum at mga organong nauugnay sa pagbigkas.
- Ang aphasia ay tumutukoy sa kondisyon kung saan nahihirapang “makarining”, “magsalita”, “magbasa”, at “magsulat” dahil napinsala nang hindi mula pagkasilang ang language center ng cerebrum.
- Kabilang sa mga paraan ng komunikasyon ang pasulat na komunikasyon, paggamit ng mga picture card, atbp., ngunit depende ito sa kondisyon ng kapansanan.

● Kondisyon ng mga user na may aphasia



Kondisyon na gustong magsalita pero hindi makumpleto ang mga salita

[Paghina ng paggana ng puso]

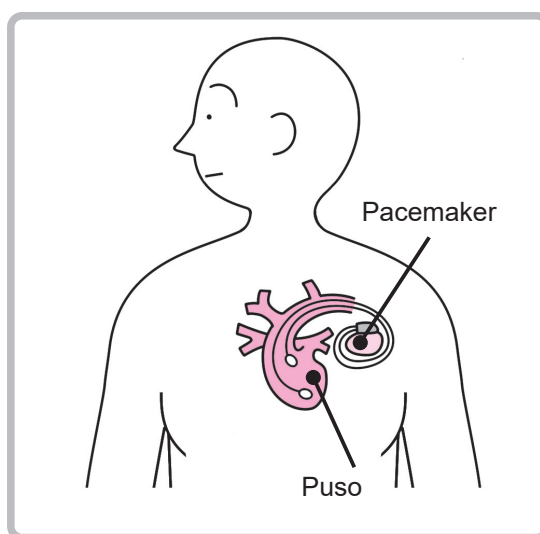
Tinutukoy nito ang kondisyon kung saan nahihirapan ang puso na magpadala ng dugo sa buong katawan.

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

Mga punto sa nursing care

- Iwasan ang mga ehersisyo atbp. kung saan may posibilidad na matamaan nang malakas ang bahagi ng dibdib na may implant.

● Artipisyal na pacemaker

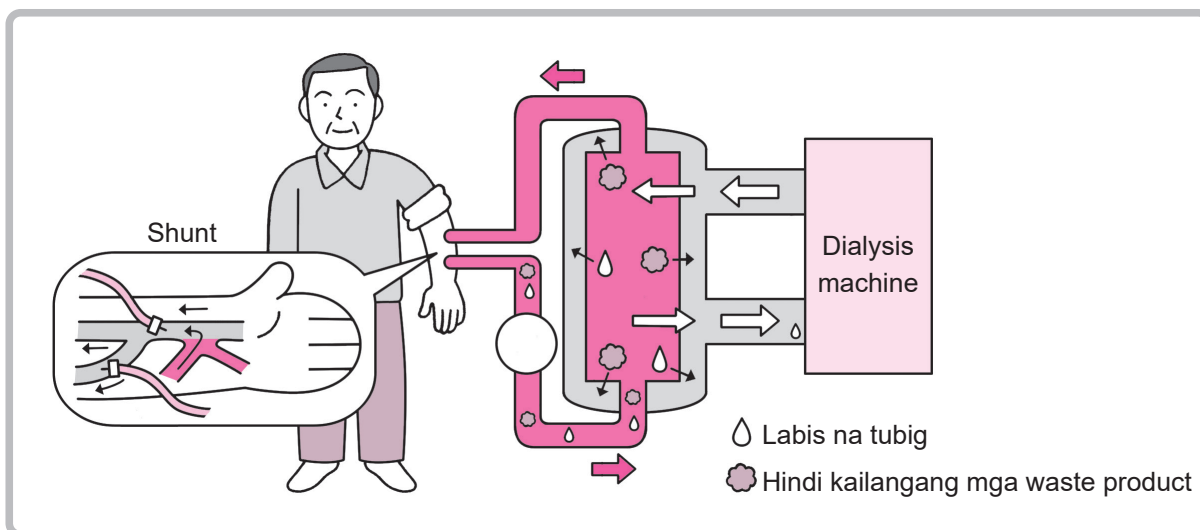


[Paghina ng paggana ng mga bato]

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

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

● Mekanismo ng artificial dialysis



Mga punto sa nursing care

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

[Paghina ng paggana ng paghinga]

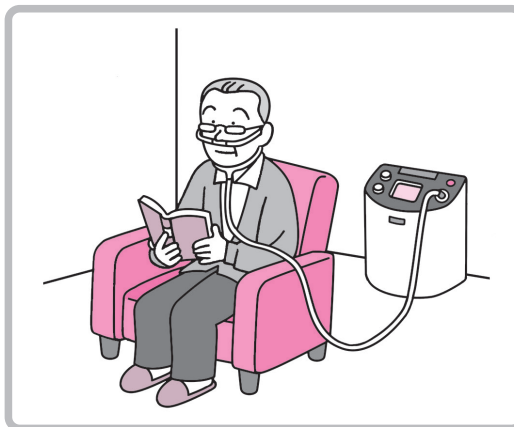
Tinutukoy nito ang kondisyon na nahihirapang huminga.

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

● Portable oxygen inhaler



● Oxygen concentrator



Mga punto sa nursing care

- Iwasan ang apoy kapag gagamit ng oxygen concentrator ang user.
- Mahalagang maiwasan ng user ang mga nakakahawang sakit.
- Maghanda ng reserbang baterya atbp. kung sakaling mawalan ng kuryente.

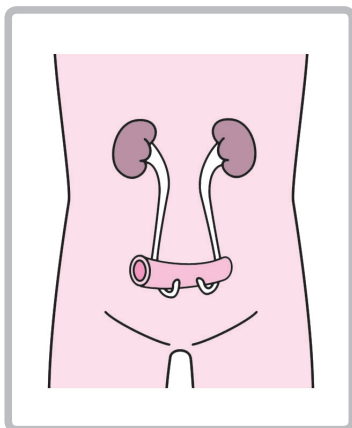
[Paghina ng paggana ng pantog at rectum]

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

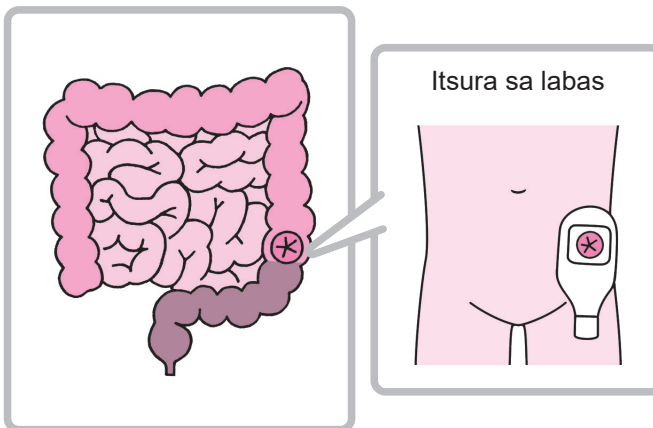
Gagawa ng butas (stoma) sa pamamagitan ng operasyon sa tiyan upang mailabas ang dumi.

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

● Artipisyal na pantog



● Artipisyal na anus



Mga punto sa nursing care

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

[Intelektwal na kapansanan]

Ang taong may intelektwal na kapansanan ay may pagkaantala sa pangkalahatang intelektwal na pag-unlad. Kung nakakasagabal ito sa pang-araw-araw na pamumuhay, kailangang magbigay ng suporta na naaangkop sa user.

Mga punto sa nursing care

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

[Mental na kapansanan]

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

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

● Mga sintomas ng mental na kapansanan

● Delusyon



Nakakaranas ng auditory hallucination at delusyon.

● Depresyon



Ito ang kondisyon na nalulungkot, hindi gaanong nagsasalita, at labis na nalulumbay.

● Mania



Ito ang kondisyon ng pag-kaaktibo kung saan labis na natutuwa o nasasabik kung ikukumpara sa karaniwan.

3 Pangunahing pag-unawa sa dementia

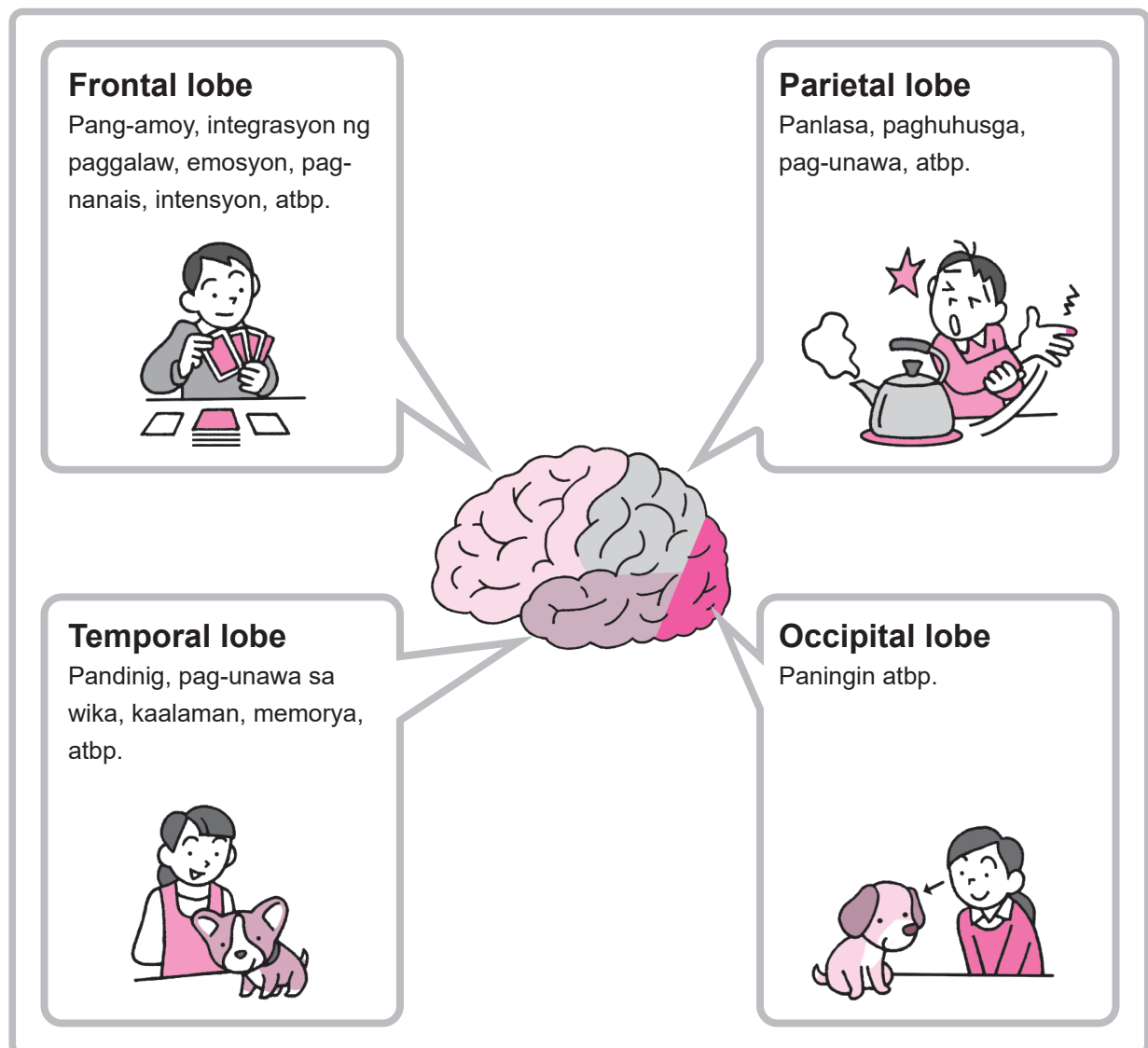
1) Ano ang dementia?

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

Paggana ng utak

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

● Apat na bahagi ng cerebrum at mga tungkulin



Depinisyon ng dementia

● Ano ang cognitive function?



Memorya
(Pagsasaulo at pag-alala)



Wika
(Pagsasalita at pag-unawa)



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



Pagkilala
(Pagkilala sa mga bagay)



Pagpaplano, pagsasaayos,
atbp.

Pagkakaiba sa pagiging malilimutin at dementia

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

● Pagkakaiba sa pagiging malilimutin

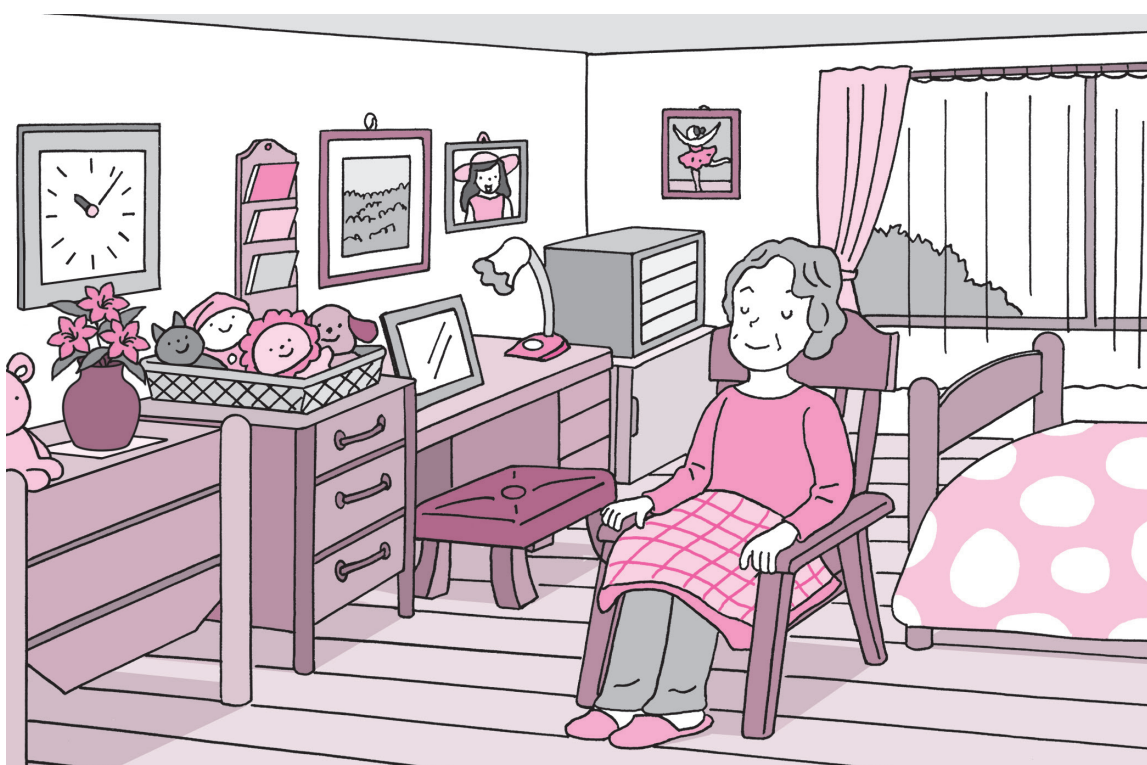
Pagiging malilimutin na nauugnay sa pagtanda	Pagiging malilimutin na nauugnay sa dementia
Nakakalimutan ang ilang bahagi ng karanasan	Nakakalimutan ang buong karanasan
Hindi lumalala	Lumalala
Namamalayan ang pagiging malilimutin	Hindi namamalayan ang pagiging malilimutin
Hindi nakakasagabal sa pamumuhay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

2) Mga punto ng pangangalaga sa taong may dementia

- (1) Mag-isip mula sa katayuan ng user
Kailangang magsagawa ng nursing care na naka-focus sa user.
- (2) Unawain ang pamumuhay ng user
Kailangan ng suporta upang magkaroon ng regular na pamumuhay.
- (3) Suportahan ang user pagkatapos alamin ang mga bagay na kaya niyang gawin
Suportahan ang user sa pamamagitan ng paghikayat sa kanyang mga kakayahan at pagnanais.

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

- Huwag itanggi at sa halip ay tanggapin ang mga salita at kilos ng user.
- Makinig nang mabuti sa sinasabi ng user at subukang bigyan siya ng kapanatagan ng loob.
- Makipag-usap sa user gamit ang mga salitang maiikli at madaling maunawaan ayon sa antas ng kanyang pag-unawa.
- Isaayos ang ritmo ng pamumuhay ng user mula sa paggising sa umaga hanggang sa pagtulog.
- Samahan ang user na mag-isip at kumilos upang mawala ang kanyang pagkabalisa.
- Huwag baguhin ang kapaligiran tulad ng kuwarto at mga bagay sa paligid batay sa opinyon ng care worker.



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

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

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

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

4) Mga sintomas ng dementia

Ang mga sintomas ng dementia ay nauuri sa mga sumusunod.

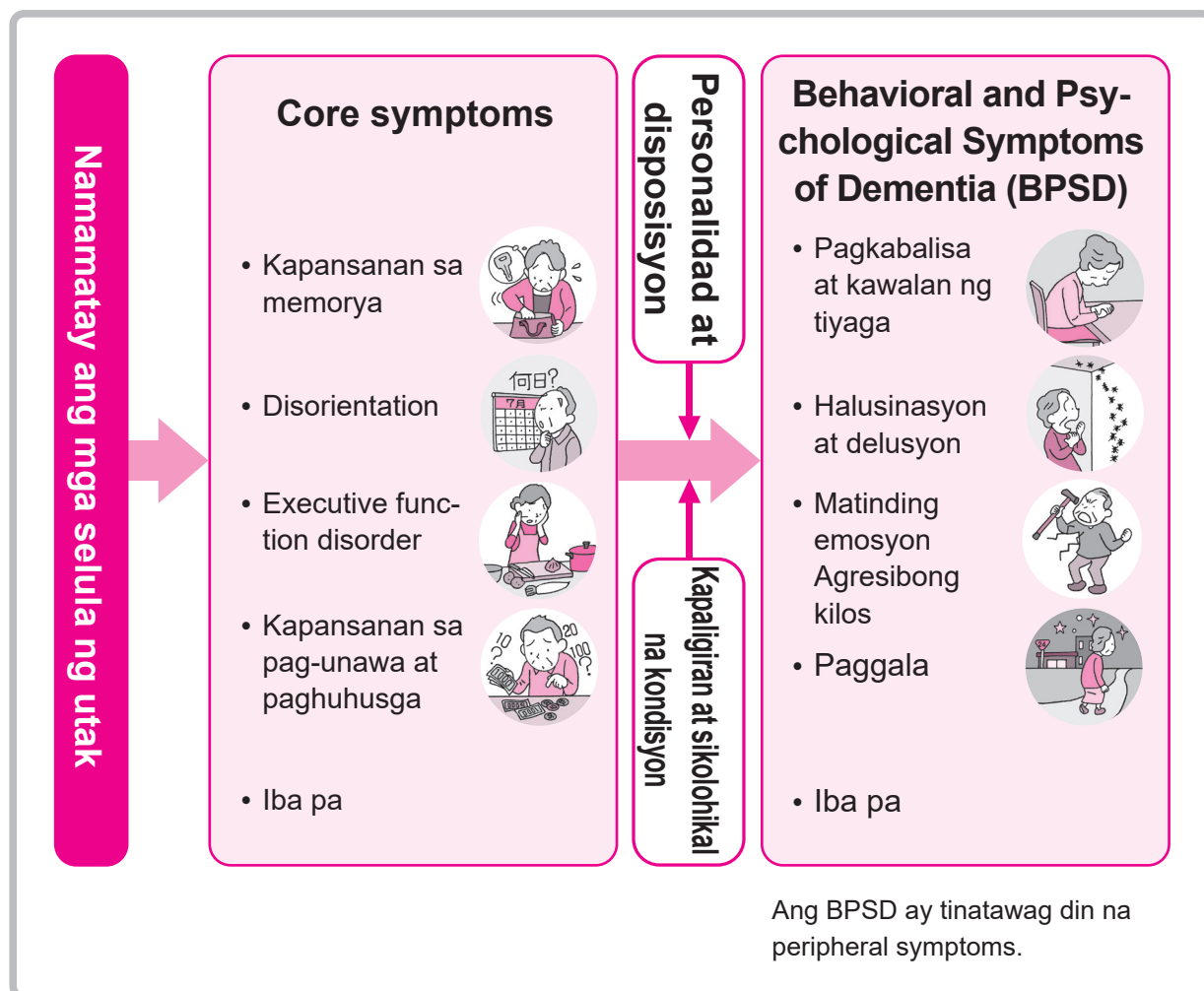
Core symptom: Nangyayari dahil sa kapansanan sa utak.

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

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

Pagkabalisa at kawalan ng tiyaga, halusinasyon at delusyon, matinding emosyon at agresibong kilos, paggala, atbp.

● Core symptoms at BPSD



[Core symptoms]

(1) Kapansanan sa memorya

Ang kapansanan sa memorya ay tumutukoy sa kapansanan kung saan hindi kayang isaulo ang mga bagong katotohanan o impormasyon. Isa itong pangunahing sintomas ng dementia.

(2) Disorientation

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

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

(3) Executive function disorder

Ang executive function disorder ay isang kapansanan kung saan nawawalan ng kakayahang magsagawa ng mga aktibidad dahil hindi naaalala ang mga pamamaraan.

- Hindi maalala ang pamamaraan ng pagluluto.

(4) Kapansanan sa pag-unawa at kakayahang humusga

Dahil sa paghina ng kakayahan sa pag-unawa at paghuhusga, nawawalan ng kakayahang husgahan ang mga bagay.

- Nagiging mahirap ang pagkalkula ng pera.

[Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD)]

☉ Behavioral symptoms

(1) Matinding emosyon at agresibong kilos

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

(2) Paggala

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

Psychological symptoms

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

(1) Halusinasyon

Ang halusinasyon ay tumutukoy sa pakiramdam na totoo ang isang bagay na hindi totoo.



(2) Delusyon

Ang delusyon ay tumutukoy sa pakiramdam na nangyayari ang isang bagay na sa katunayan ay hindi nangyayari.



Mga Kasanayan sa Komunikasyon

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

1

Mga pangunahing kaalaman sa komunikasyon

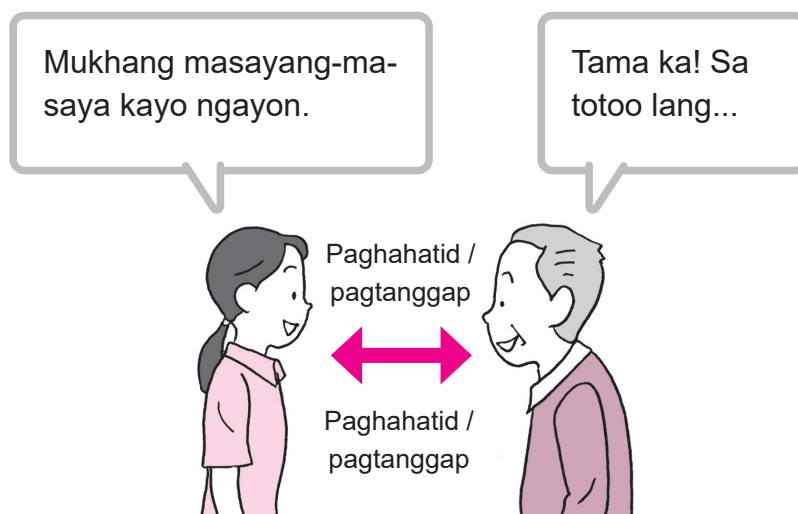
1

Kabuluhan ng komunikasyon

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

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

● Paglalarawan ng komunikasyon



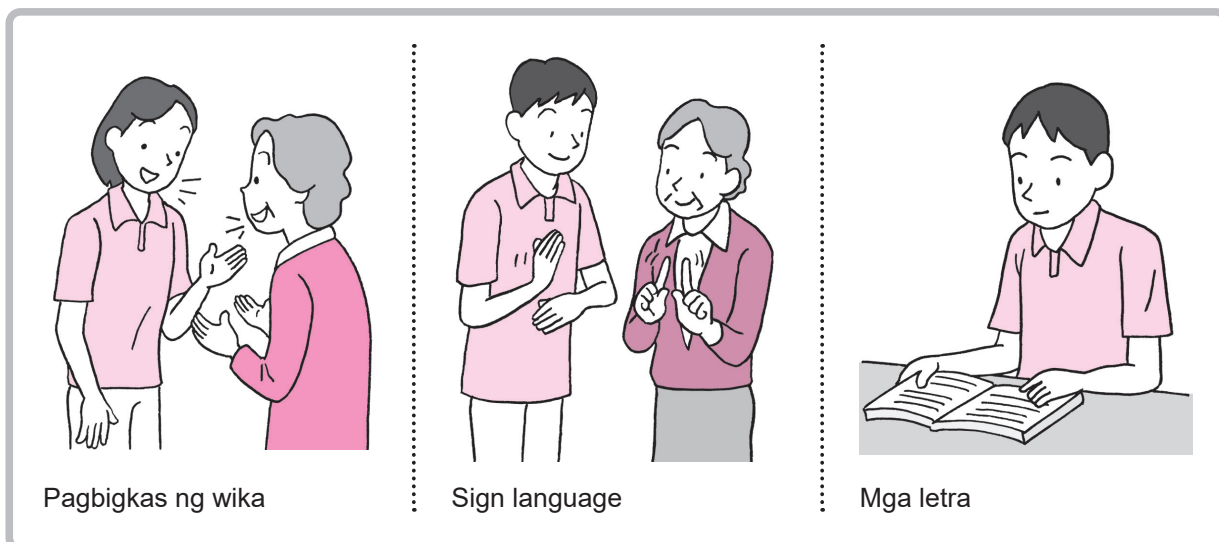
2 Paraan ng paghahatid ng impormasyon

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

1) Berbal na komunikasyon

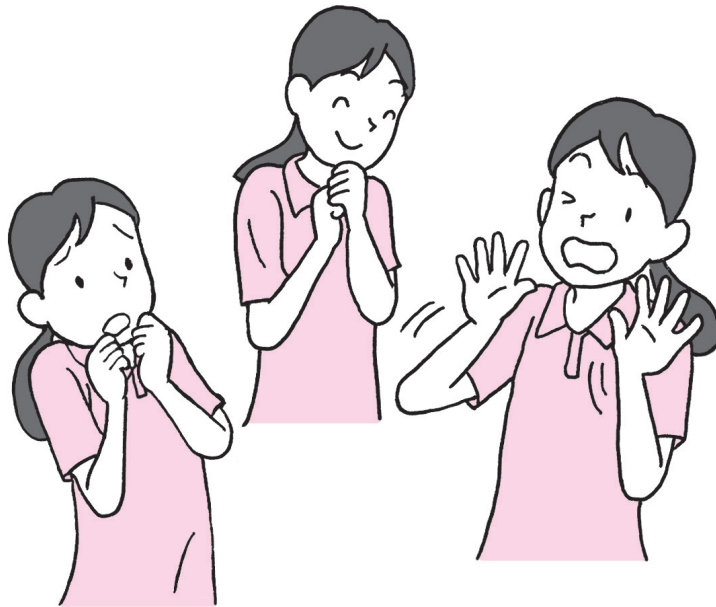
Kabilang sa berbal na komunikasyon ang pakikipag-usap sa pamamagitan ng pagbigkas ng wika, sign language, at mga letra.

● Halimbawa ng berbal na komunikasyon



2) Di-berbal na komunikasyon

Tinatawag na di-berbal na komunikasyon ang mga paraan ng pakikipag-usap na hindi gumagamit ng wika. Kabilang sa mga paraan ng di-berbal na komunikasyon ang paggalaw ng katawan tulad ng body gesture at hand gesture, ekspresyon ng mukha, atbp.



3 Mga kasanayan sa komunikasyon

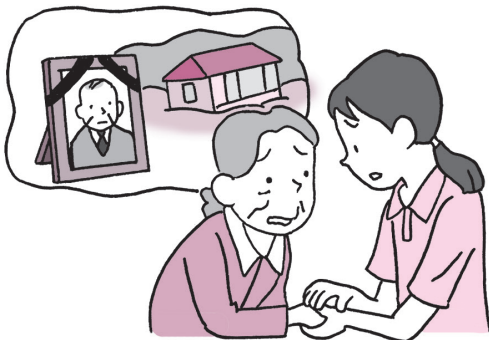
Isaisip ang mga sumusunod na bagay kapag nakikipag-usap upang bumuo ng mabuting relasyon sa pagitan ng care worker at user.

● Aktibong pakikinig



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

● Empatiya



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

● Pagtanggap



- Ang pagtanggap ay tumutukoy sa pagtanggap sa damdamin o opinyon ng kausap kung ano ito.

2

Komunikasyon sa mga user

1 Mga teknika sa pakikinig (teknika sa aktibo- ng pakikinig)

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

1) Paggalang sa konsepto ng pagpapahalaga ng mga user

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

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

[Pananalita]

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



Magandang umaga po.

[Mga teknika sa pagtatanong]

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

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

(1) Saradong tanong

Ang saradong tanong ay isang tanong kung saan ang kausap ay makakasagot sa maikling salita tulad ng “Oo” o “Hindi”, “A” o “B”, atbp. Kung patuloy na magtatanong ng mga saradong tanong, ito ay magiging komunikasyon mula sa iisang panig.

(2) Bukas na tanong

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

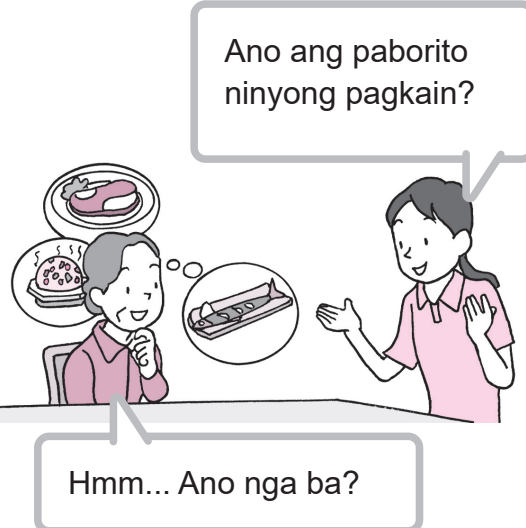
● Halimbawa ng tanong



Gusto ba ninyo ng curry?

Oo.

Saradong tanong



Ano ang paborito ninyong pagkain?

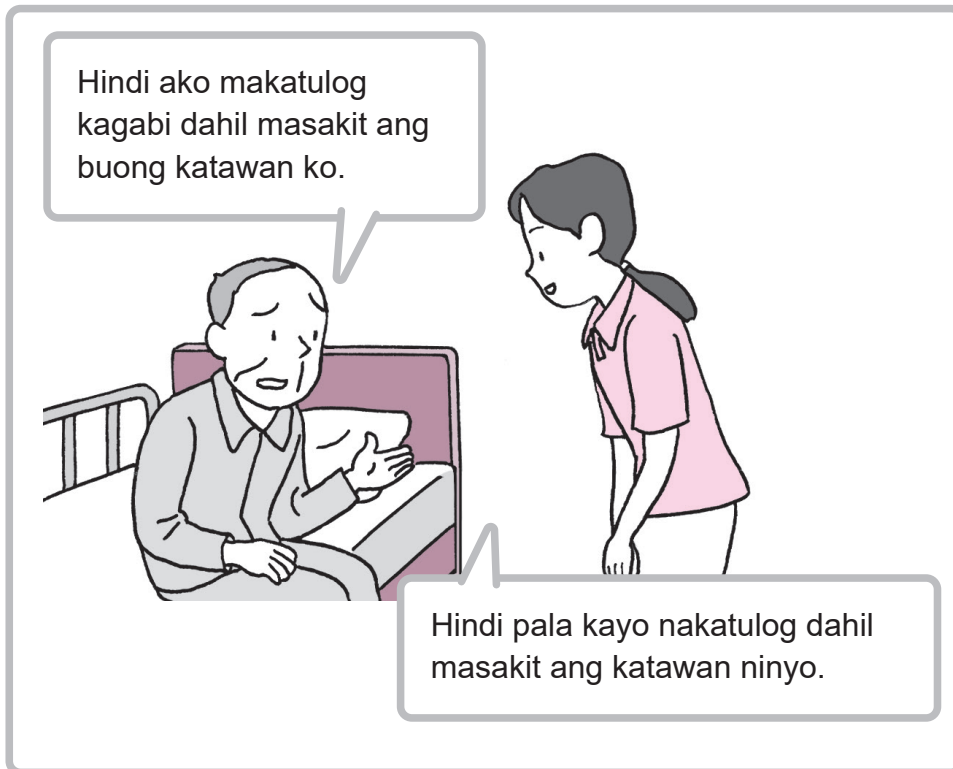
Hmm... Ano nga ba?

Bukas na tanong

[Pag-uulit]

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

● Halimbawa ng pag-uulit



3) Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa di-berbal na komunikasyon

[Galaw ng katawan at ekspresyon ng mukha]

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

[Eye contact]

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

● Paraan ng eye contact para magtagpo ang mga mata



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

[Tono]

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

[Pagtango at pagsang-ayon]

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

[Postura, body gesture at hand gesture]

Ang care worker ay dapat makipag-usap nang kaharap ang user.

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



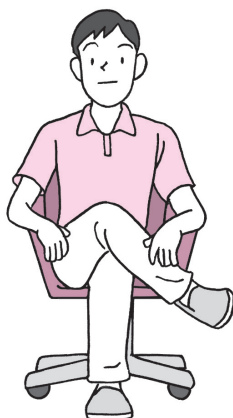
● **Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa postura**



Makipag-usap nang magkaharap.



Magkapatong ang mga braso.



Nakakrus ang mga binti.



Nakasandal.

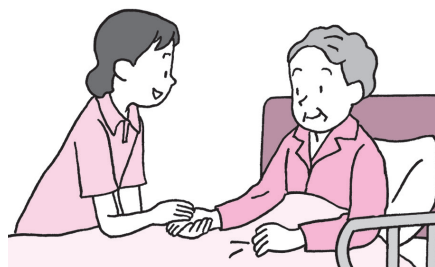
[Distansiya at paghawak sa katawan]

Sa ilang bansa, maaaring maramdaman ang matalik na ugnayan sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa malapit na distansiya at paghawak sa katawan.

Sa Japan, kahit na may matalik na ugnayan, sinasabing mas gusto ng karamihan na makipag-usap nang may kaunting distansiya.

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

● **Halimbawa ng paghawak sa katawan**



Hawakan nang marahan ang kamay at makipag-usap.

2 Paliwanag at pagsang-ayon (informed consent)

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

- (1) Ipakita sa user ang mga pagpipilian.
- (2) Maingat na ipaliwanag ang mga mabuting bagay at hindi mabuting bagay tungkol sa bawat pagpipilian.
- (3) Hayaan ang user na pumili at magpasya ayon sa kanyang intensyon.

Dapat igalang ng care worker ang bagay na pinili ng user upang maisakatuparan ang bagay na napagpasyahan.

3 Komunikasyong naaayon sa kondisyon ng user

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

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

Dapat alamin ng care worker kung ano ang mga problema ng user sa komunikasyon at makipag-usap sa paraang naaangkop sa kanya.

Sa mga nakaraang taon, madalas na ginagamit ang ICT (Information Communications Technology) bilang paraan ng komunikasyon.

2) Pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa paningin

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

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

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

☉ Gumamit ng impormasyon maliban sa mga katangiang nakikita

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

Maaari ring magparating ng impormasyon sa pamamagitan ng pagpapahawak sa tao o bagay.

☉ Tawagin ang pangalan bago kausapin

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

Mahalaga ring sabihin ng care worker ang kanyang sariling pangalan.

● Tawagin ang pangalan bago kausapin



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



⊙ **Ipaliwanag nang partikular ang lokasyon at direksyon**

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

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

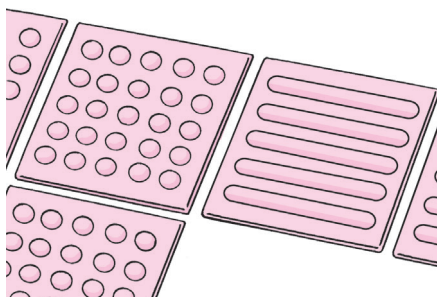
Mapapadali ang komunikasyon sa pamamagitan ng paggamit ng mga kasangkapang pangsuporta na naaayon sa kondisyon ng kapansanan sa paningin ng user.

(Braille)

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



Braille



Braille blocks

3) Pakikipag-usap sa taong may kapansanan sa pandinig

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

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

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

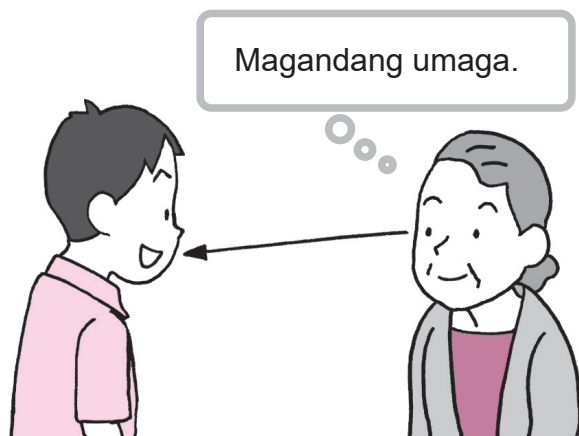
- Kausapin siya mula sa harapan upang makita ang ekspresyon ng mukha at galaw ng bibig ng isa't isa.
- Kung mayroong tainga na mas nakakarinig, magsalita sa panig ng taingang iyon.
- Magsalita nang malinaw at dahan-dahan.
- Huwag magsalita nang mas malakas kaysa sa kinakailangan.
- Mag-usap sa tahimik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

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

(Speech reading (lip reading))

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

● Pag-uusap habang binabasa ang galaw ng bibig



(Pasulat na komunikasyon)

Makikipag-usap sa pamamagitan ng papel, mga kagamitan sa pagsulat, atbp. Gumagamit din ng ICT.

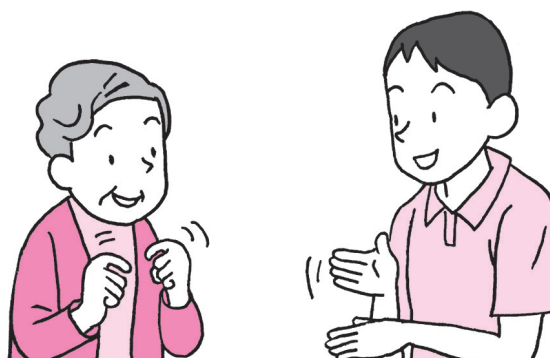
● Pakikipag-usap sa pamamagitan ng pasulat na komunikasyon



(Sign language)

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

● Pag-uusap gamit ang sign language



(Hearing aid)

Ang hearing aid ay isang assistive device na kumokolekta at nagpapal-akas ng tunog gamit ang mikropono, at naghahatid ng tunog sa tainga.

● Pag-uusap gamit ang hearing aid



4) Pakikipag-usap sa taong may aphasia

1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may aphasia

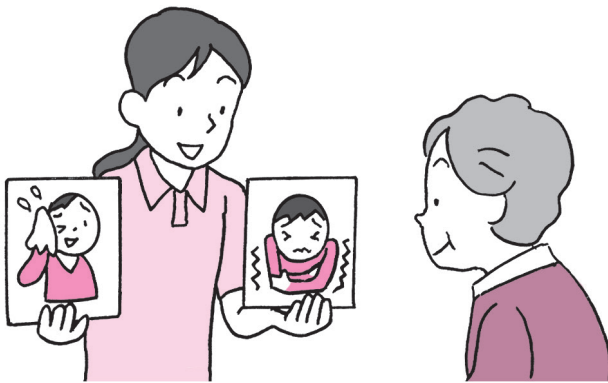
Nagkakaroon ng aphasia kapag napinsala ang bahagi ng cerebrum na nauugnay sa wika. Makikita ang paghina ng mga paggana sa “pakikinig at pag-unawa”, “pagbabasa at pag-unawa ng mga kasulatan”, “pagsasalita”, “pagsusulat ng mga letra”, atbp.

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

- Magsalita nang malinaw at dahan-dahan gamit ang mga salitang maiikli at madaling maunawaan.
- Gumamit ng mga larawan at litrato, body gesture at hand gesture, at iba pang paraan ng komunikasyon maliban sa wika.
- Iwasang punahin ang maliliit na pagkakamali ng mga salita.
- Magtanong ng mga saradong tanong na masasagot ng “Oo” o “Hindi”, atbp.

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

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



5) Pakikipag-usap sa taong may dementia

1. Katangian ng pakikipag-usap sa taong may dementia

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

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

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

● Halimbawa ng pakikipag-usap sa taong may dementia



3 | Komunikasyon sa mga team member

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

1) Layunin ng pagbabahagi ng impormasyon

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

☉ Paraan ng pagbabahagi ng impormasyon

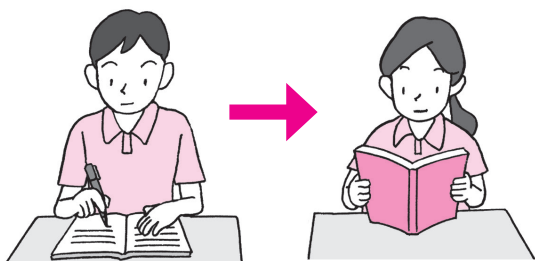
Pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagtatala

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

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

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

● Pagbabahagi ng impormasyon sa pamamagitan ng pagtatala



● Pagbabahagi ng impormasyon sa handover meeting



2) Kabuluhan ng pagtatala sa nursing care

Upang makapagbigay ng mataas na kalidad na nursing care, kailangang maunawaan nang mabuti ng care worker ang mga impormasyon tungkol sa user. Dapat itala ng care worker ang kalagayan ng user, mga approach na ginamit sa user at mga reaksiyon nila rito.

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

3) Mga pangunahing kaalaman sa pagsusulat sa talaan ng nursing care

(1) Ang pagtatala ay gawin sa araw ng pangyayari.

(2) Itala ang tumpak na petsa at oras.

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

(3) Itala ang mga katotohanan.

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

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

● Halimbawa ng pagtatala

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

(4) Itala nang malinaw ang sumusunod na anim na bagay.

(1) When ⇒ Kailan

(2) Where ⇒ Saan

(3) Who ⇒ Sino

(4) What ⇒ Ano

(5) Why ⇒ Bakit

(6) How ⇒ Paano

● Halimbawa ng mga pangungusap na madaling maunawaan

(1) Kailan

(4) Ano

Noong (buwan)/(araw), nakapulot ng pitaka

si Mr. A sa Tokyo Station, kaya pumunta kami sa

police box.

(3) Sino

(2) Saan

(5) Bakit

(6) Paano

4) Pangangalaga sa personal na impormasyon at pagpapanatili ng pagkakumpidensiyal

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

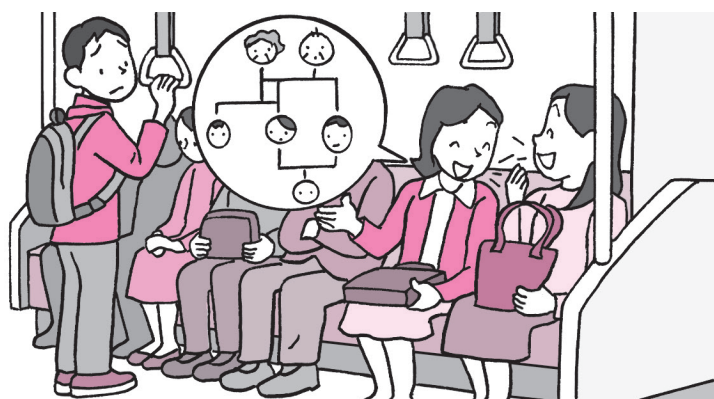
Kapag magbabahagi ng personal na impormasyon, kailangang kumuha ng pahintulot mula sa mismong user tungkol sa paghawak ng kanyang personal na impormasyon, atbp.

(Mga uri ng personal na impormasyon)

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

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

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



2

Pag-uulat, pakikipag-ugnayan at konsultasyon

1) Pag-uulat at pakikipag-ugnayan

Ang mga care worker ay dapat magbigay ng nursing care bilang isang team. Para magawa ito, kailangang ibahagi sa team sa pamamagitan ng pag-uulat at pakikipag-ugnayan ang mga bagay na napansin habang nakikipag-ugnayan sa user, kalagayan ng sariling trabaho, atbp.

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

● Panig na maghahatid ng impormasyon

- Gumamit ng simple at maiikling salita.
- Sabihin nang hiwalay ang mga katotohanan at ang sariling paghuhusga.
- Isaalang-alang ang oras at lugar para mag-ulat.



● Panig na tatanggap ng impormasyon

- Magsulat ng memo.
- Makinig at alamin kung alin ang mga katotohanan at ang sariling paghuhusga ng kawani.
- Uliting sabihin ang mga detalye.

2) Konsultasyon

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

Mga Kasanayan sa Pagsuporta sa Pamumuhay

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

1

Nursing care para sa paglipat

1 Kabuluhan ng paglipat

1) Kabuluhan ng paglipat sa larangan ng nursing care

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

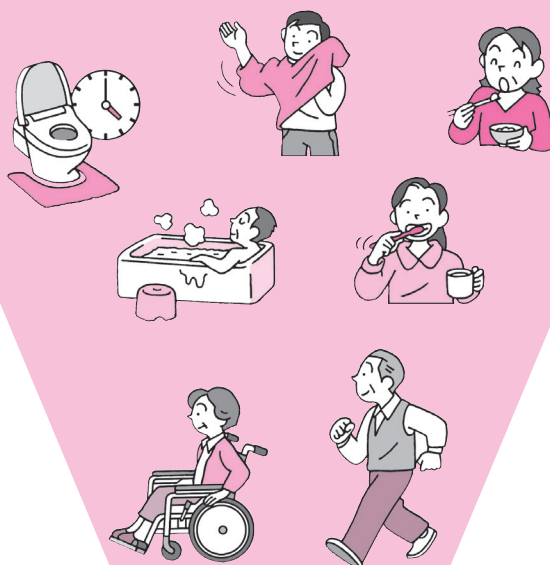


● Ugnayan sa pagitan ng ADL at IADL

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



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



Paliwanag

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

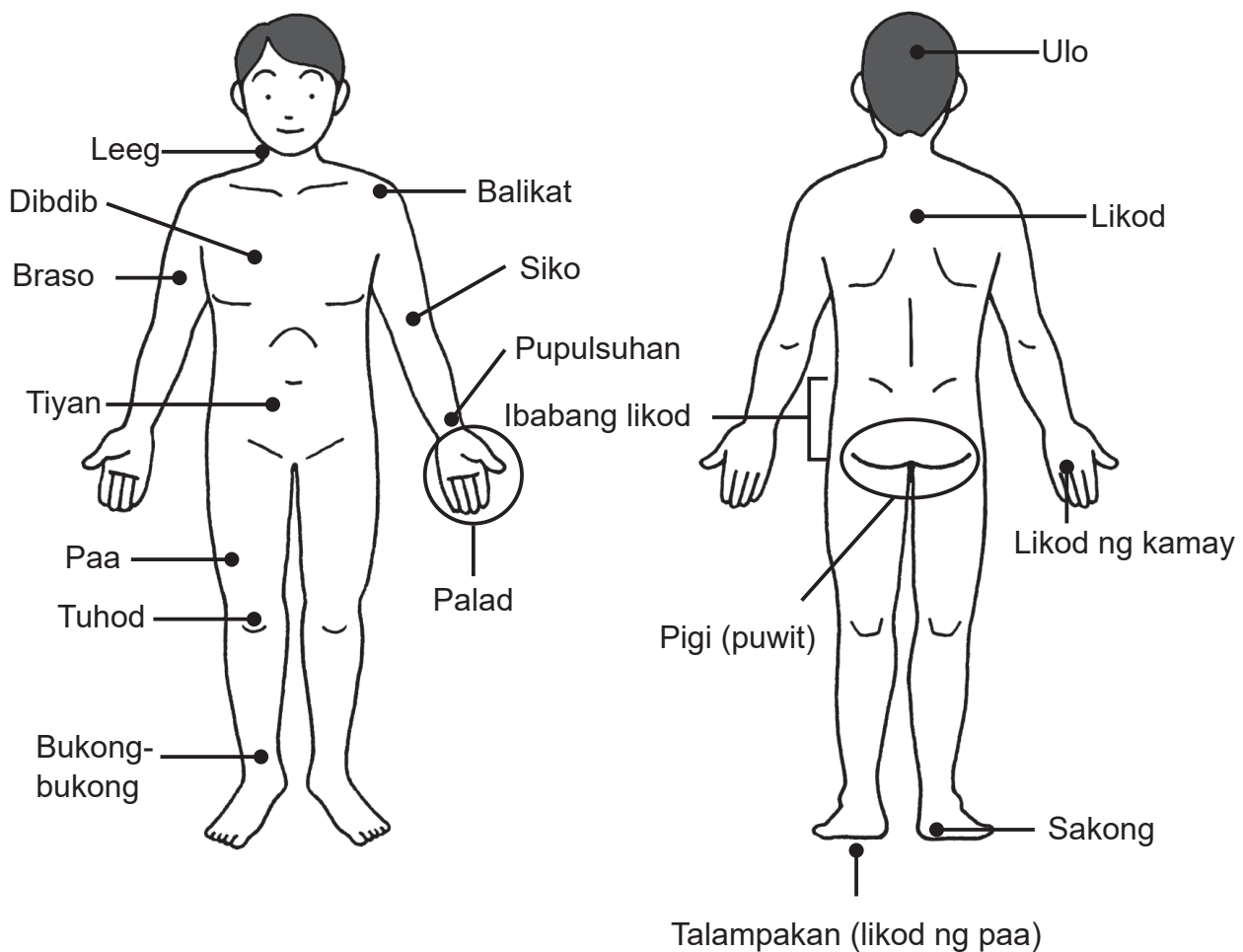
Ang ADL ay isang serye ng mga pangunahing pisikal na aktibidad na ginagawa ng isang tao upang makapamuhay nang nagsasarili. Kabilang sa ADL ang paglipat, pagkain, pagbibihis, pag-ihi at pagdumi, paliligo, atbp. Ang IADL ay mga kakayahang kailangan upang mapanatili ang pamumuhay sa tahanan at sa komunidad.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

2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa paglipat

1) Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa paglipat

Iba't ibang kalamnan at kasukasuan ang nauugnay sa paglipat.

● Mga pangunahing bahagi ng katawan na nauugnay sa paglipat

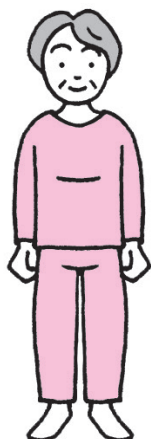


2) Posisyon ng katawan

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

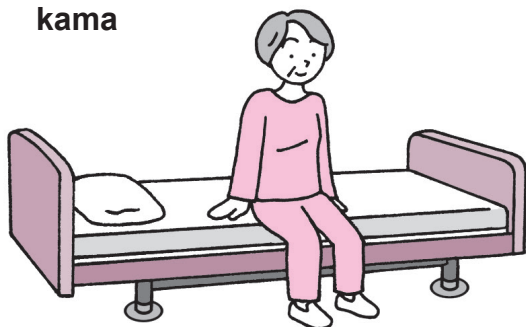
(1) Nakatayong posisyon

● Nakatayong posisyon



(2) Nakaupong posisyon

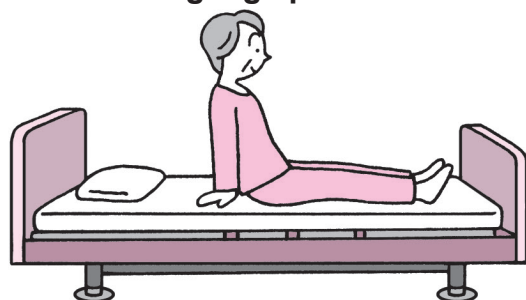
● Posisyong nakaupo sa gilid ng kama



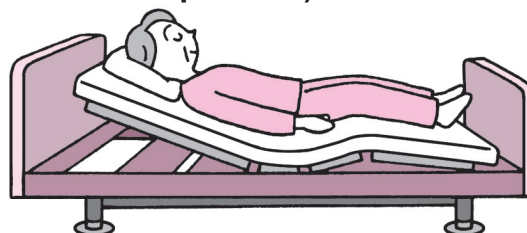
● Posisyong nakaupo sa upuan



● Posisyong nakaupo nang na-kaunat ang mga paa

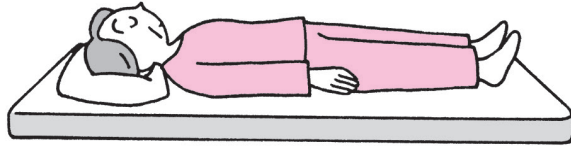


● Posisyong kalahating nakaupo (Fowler's position / semi-Fowler's position)



(3) Nakahigang posisyon

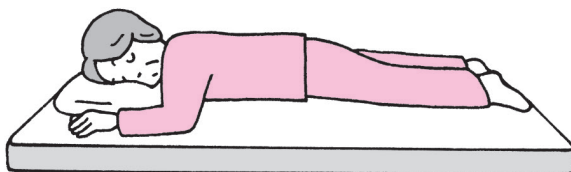
● **Posisyong nakahiga nang patihaya**



● **Posisyong nakahiga nang patagilid**



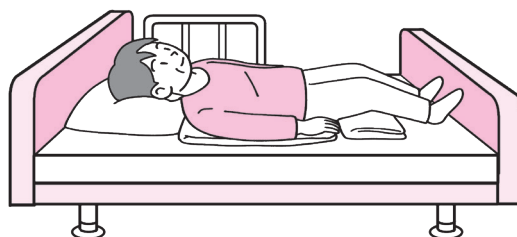
● **Posisyong nakahiga nang padapa**



3) Kumportableng posisyon ng katawan

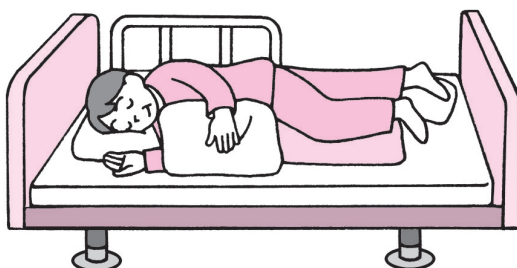
- **Kumportableng posisyong nakahiga nang patihaya**

Ito ang pinakamatatag na posisyon.



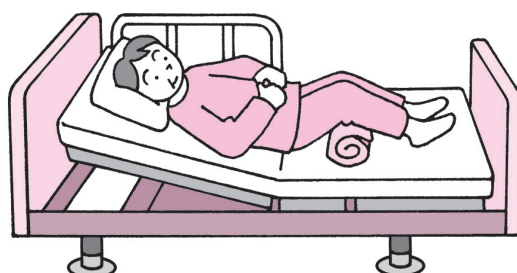
- **Kumportableng posisyong nakahiga nang patagilid (sa kanan)**

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



- **Kumportableng posisyong kalahat-ing nakaupo (Fowler's position / semi-Fowler's position)**

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



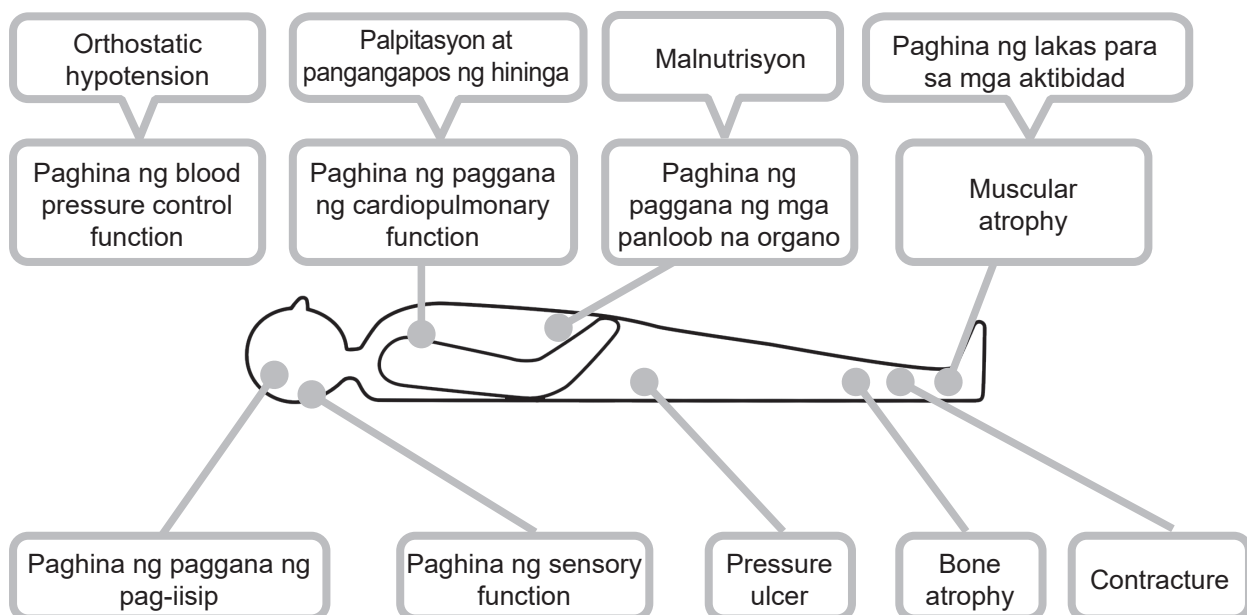
Senuki

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



4) Disuse syndrome

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



5) Pressure ulcer

Ang pressure ulcer ay tumutukoy sa pagkakaroon ng circulation disorder sa mga lugar na may na-kausling buto dahil sa matagal na pananatili sa kama. Kabilang din sa mga sanhi nito ang friction dahil sa mga kulubot ng bed sheet at friction tuwing nagbaba-go ng posisyon ng katawan.

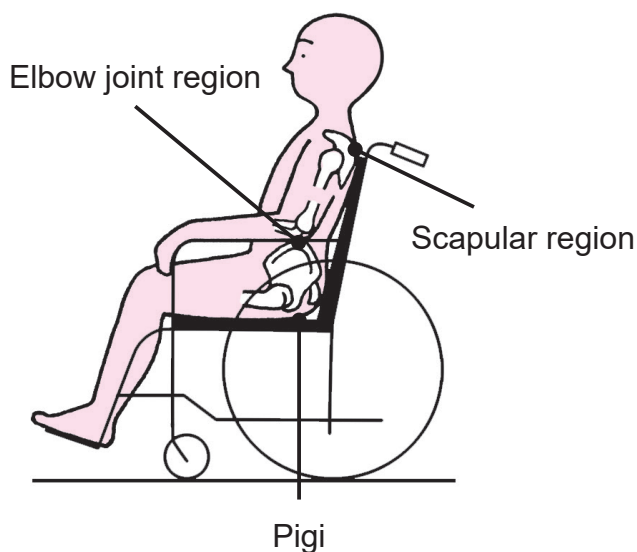
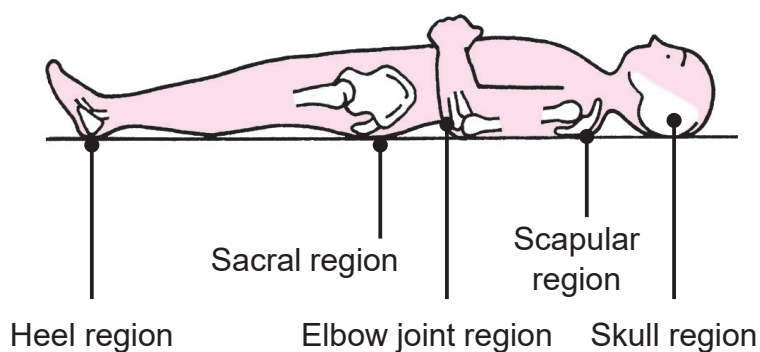
☉ Paraan ng pag-iwas sa pressure ulcer

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

Obserbahan nang mabuti ang kondisyon ng balat ng user kapag nagbibihis, naliligo, atbp. lulat sa mga medikal na kawani kung may pamumula atbp. sa balat.

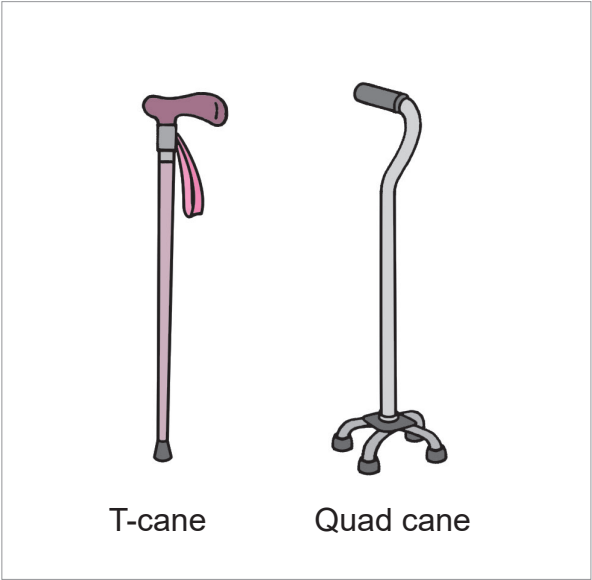


● Mga bahaging madaling magkaroon ng pressure ulcer

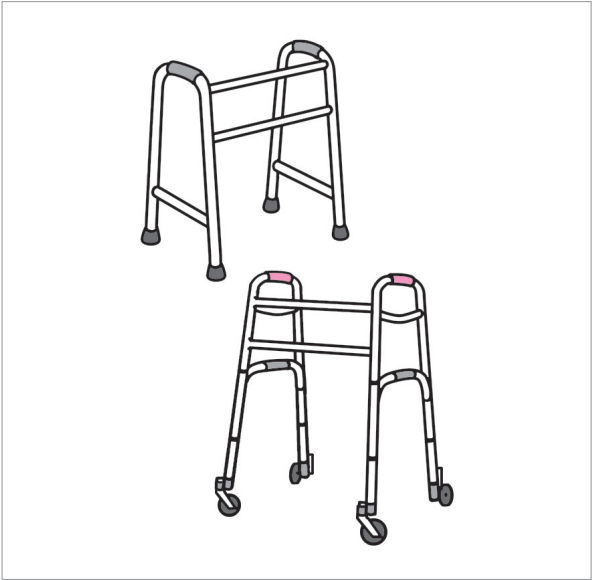


6) Mga assistive device na nauugnay sa paglipat

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



T-cane: Magaan at madaling gamitin.
Quad cane: Mas malawak ang supporting area nito kaysa sa T-cane, kaya ginagamit ito kapag mahina ang mga kalamnan sa lower limbs at hindi matatag ang paanan.



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

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

(1) Ceiling lift	(2) Floor lift
An illustration of a ceiling lift system. It shows a horizontal bar mounted to a ceiling, with a vertical arm extending down to a patient who is lying in a pink sling. The sling is suspended by four straps.	An illustration of a floor lift system. It shows a base unit on wheels with a vertical arm that can extend and retract. A patient is lying in a pink sling, which is attached to the end of the arm. The base unit has a long handle for maneuvering.

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

1) Mga pangunahing kaalaman sa nursing care para sa katawan

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

(1) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.



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

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



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

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



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



Paliwanag

Suporta sa pagsasarili

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

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

2) Nursing care para sa pagbaliktad sa kama

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

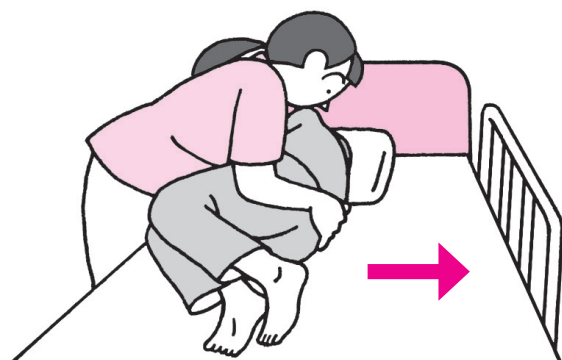
- (1) Tanungin sa user ang kanyang pisikal na kondisyon.
- (2) Ipaliwanag sa user ang mga bagay na gagawin at kunin ang kanyang pahintulot.
- (3) I-adjust ang kama sa taas na kumportable para magsagawa ng nursing care.
- (4) Itupi ang mga tuhod ng user.
- (5) Pahigain ang user nang patagilid at nasa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



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



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



Pinapatatag nito ang posisyong nakahiga nang patagilid.



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



Magiging matatag ang posisyon kapag pinalawak ang base of support.

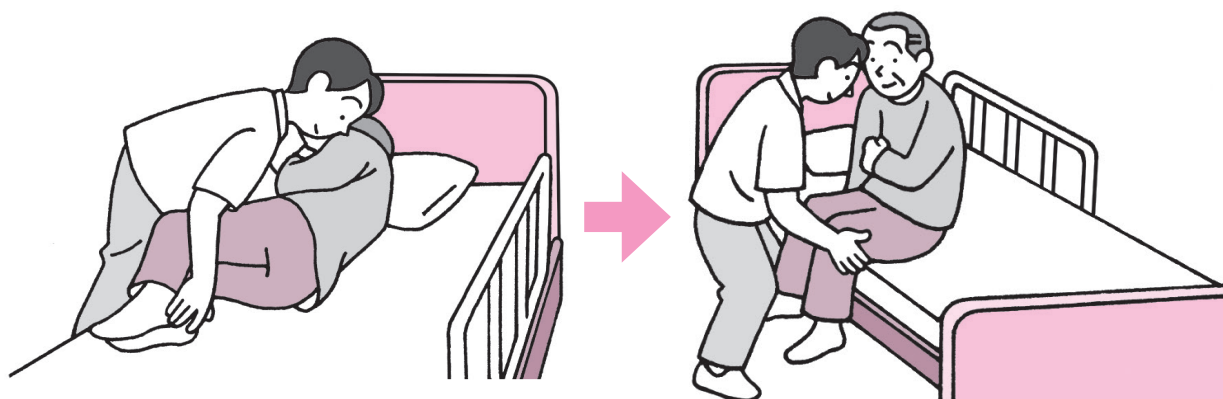


3) Nursing care para sa pagbangon (mula sa posisyong nakahiga nang patagilid sa kanan patungo sa posisyong nakaupo sa gilid ng kama)

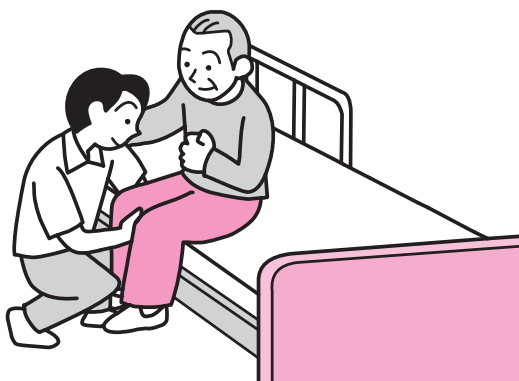
- (1) Tanungin sa user ang kanyang pisikal na kondisyon.
- (2) Ipaliwanag sa user ang layunin at detalye ng mga bagay na gagawin, at kunin ang kanyang pahintulot.
- (3) I-adjust ang taas ng kama upang dumampi sa sahig ang mga talampakan ng paa ng user kapag nasa posisyong nakaupo sa gilid ng kama.
-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



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



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



Pinapatatag nito ang nakaupong posisyon.

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

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



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



Ito ay para makapagtuon ang user ng sapat na timbang sa di-apektadong binti para tumayo.

- (5) Suportahan ng care worker sa kanyang kamay ang tuhod sa apektadong panig ng user upang maiwasan ang knee buckling.
Patayuin ang user nang sapat na nakahilig paharap ang itaas na bahagi ng kanyang katawan.



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

- (6) Tanungin sa user ang kanyang pakiramdam at pisikal na kondisyon.

Paliwanag

Knee buckling

Ang knee buckling ay tumutukoy sa biglaan at labis na pagyuko ng tuhod paharap dahil sa kawalan ng lakas sa tuhod habang nakatayo o naglalakad. Maaari rin itong maging sanhi ng pagtumba.



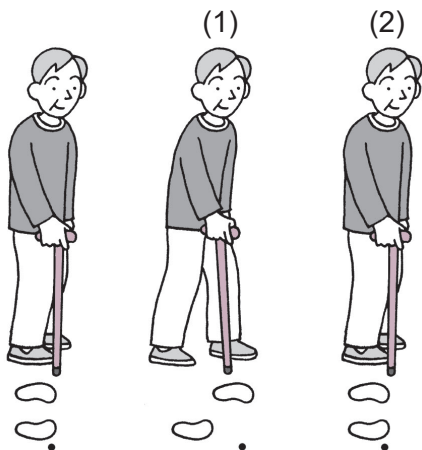
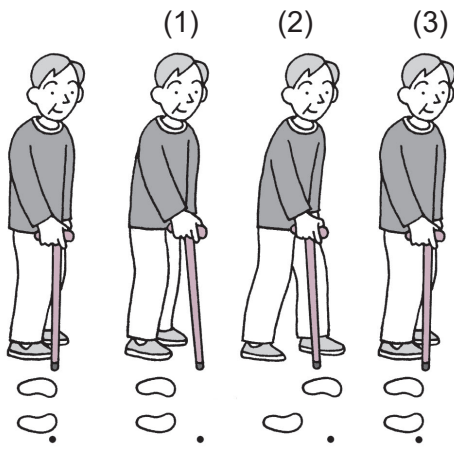
Kung gumalaw nang husto ang ulo o katawan ng user, suriin ang kanyang pisikal na kondisyon tulad ng pagkahilo atbp.

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

(Paglalakad nang may tungkod)

May dalawang uri ng paglalakad nang may tungkod: 2-point gait at 3-point gait.

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

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



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

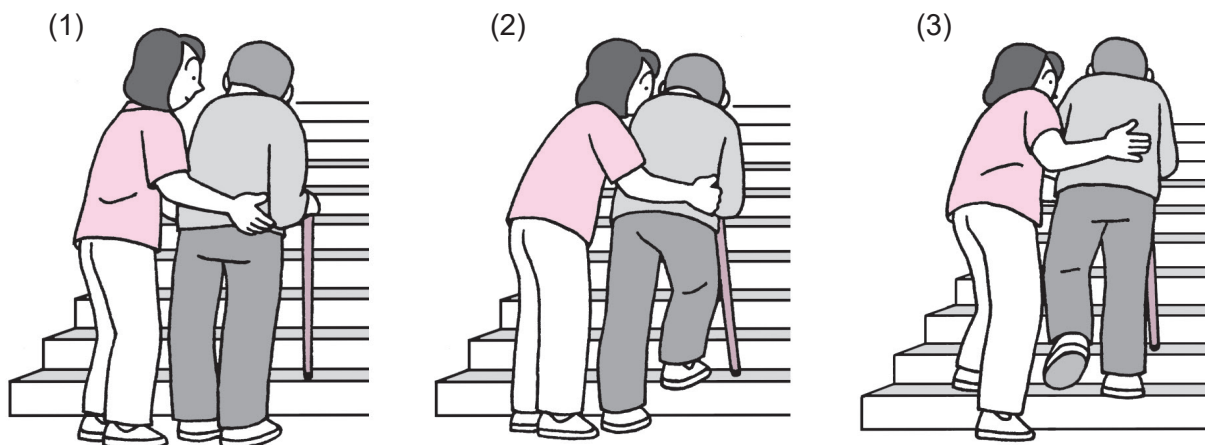
Nursing care para sa paglalakad nang may tungkod

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



(Pag-akyat ng hagdan)

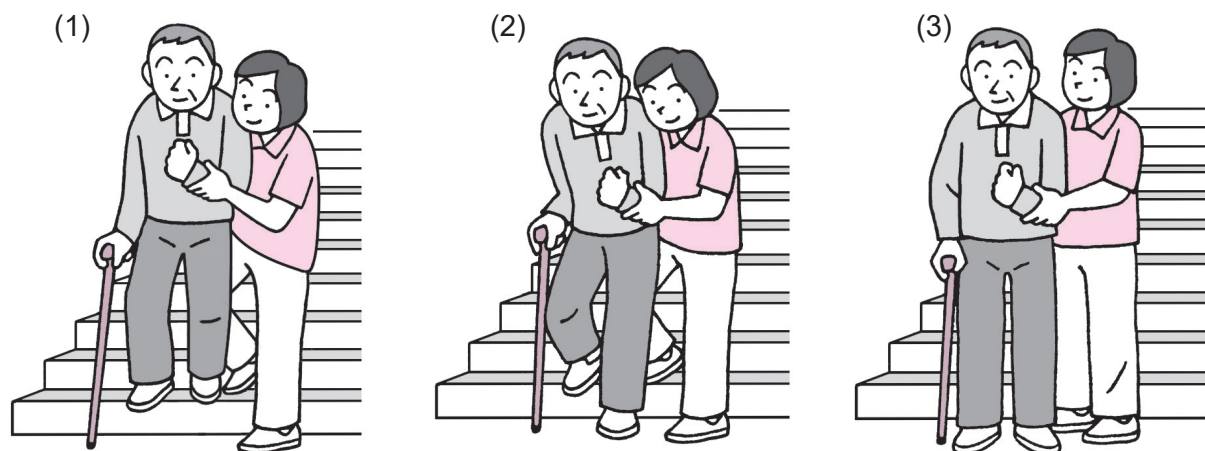
Pumosisyon ang care worker sa baitang na mas mababa nang isa kaysa sa user (sa kanyang likuran) upang matiyak ang kaligtasan. Ang user ay aakyat ng hagdan sa pagkakasunud-sunod na: (1) Tungkod → (2) Di-apektadong paa → (3) Apektadong paa.



Kung may handrail, magiging mas matatag kung hahawakan ito.

(Pagbaba ng hagdan)

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



Kung may handrail, magiging mas matatag kung hahawakan ito.

6) Nursing care para sa paglalakad ng mga user na may kapan- sanang sa paningin

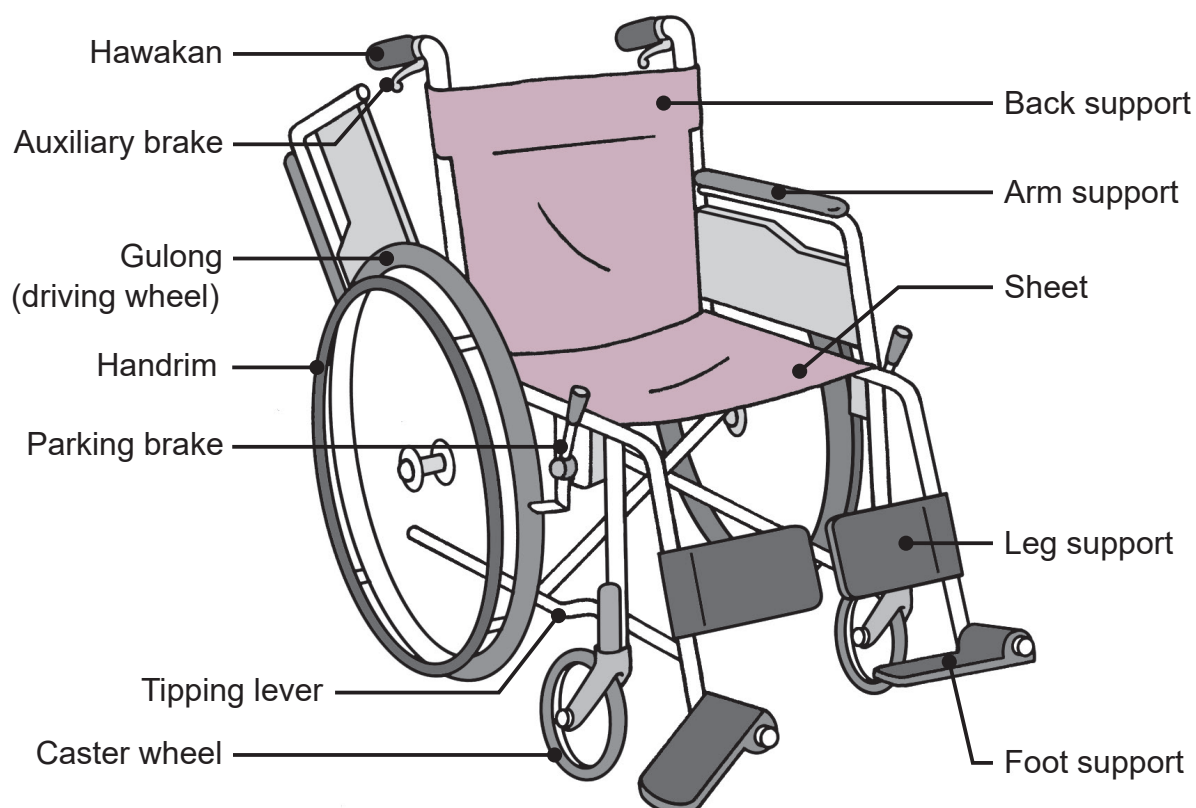
Itugma ang bilis ng paglalakad sa bilis ng user. Kapag may pagbabago sa sitwasyon tulad ng pagkakaroon ng level difference, pagliko sa isang sulok, atbp., ipaliwanag ito nang pasalita bago ang pagbabago.

- Pangunahing postura habang gumagabay



7) Nursing care para sa wheelchair

- Istruktura ng wheelchair at mga pangalan ng bawat bahagi



(Mga bagay na dapat tandaan tungkol sa wheelchair)

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

8) Paglipat mula sa kama patungo sa wheelchair

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



Suportahan ang tuhod sa apektadong panig.



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

- (6) Patayuin ang user nang dahan-dahan at nakahilig paharap, at ipaliko ang kanyang katawan sa harap ng wheelchair.



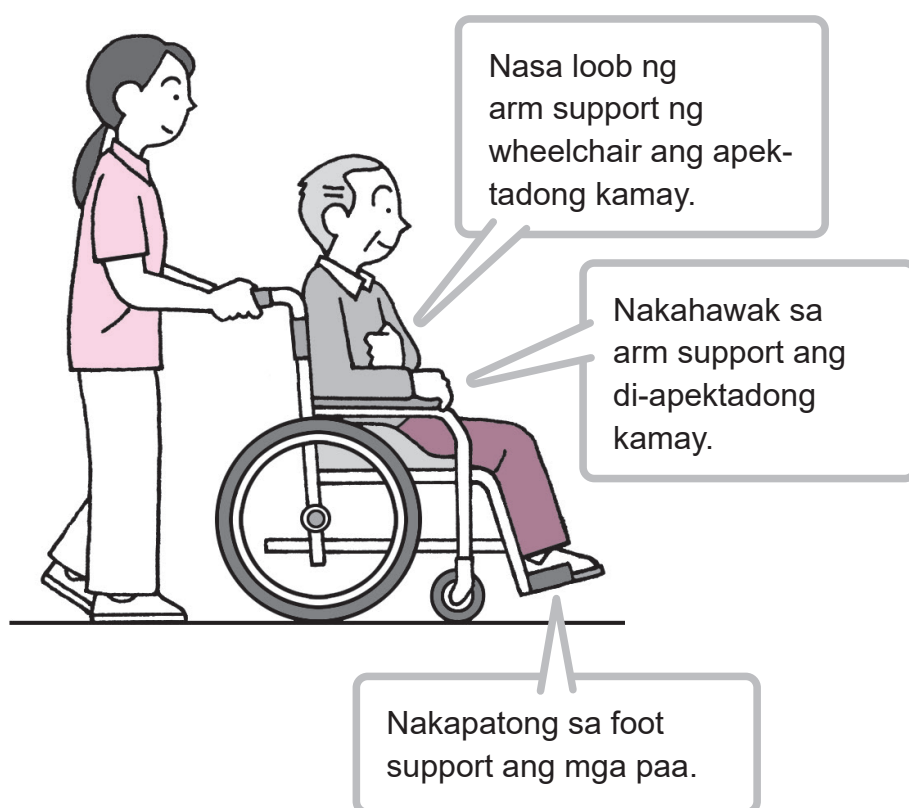
- (7) Paupuin ang user nang malapit sa likod ng wheelchair. Ipatong sa foot support ang kanyang mga paa.



- (8) Tanungin sa user ang kanyang pakiramdam at pisikal na kondisyon.

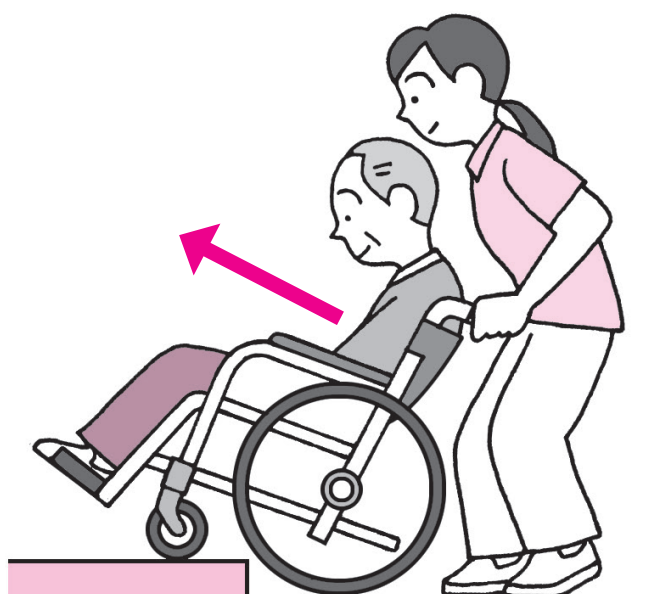
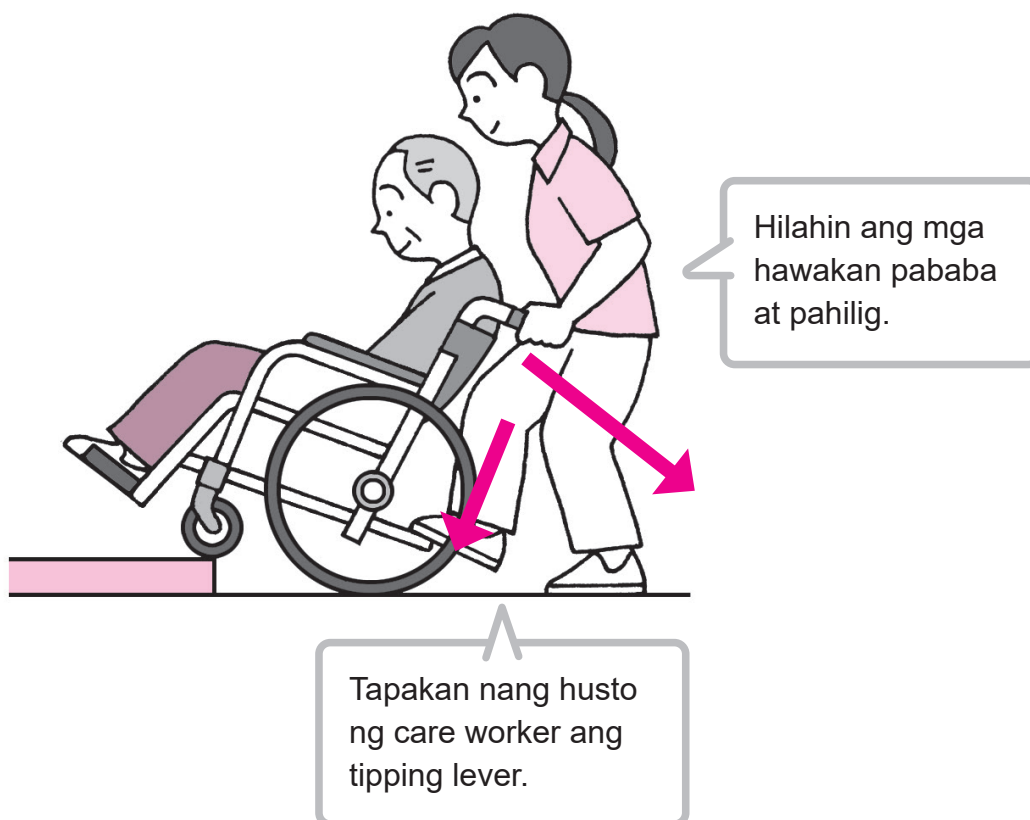
9) Nursing care para sa paglipat habang nakasakay sa wheelchair

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



(Pag-akyat sa level difference)

Pansamantalang huminto sa harap ng level difference at ipaliwanag sa user na iaakyat ang wheelchair dito.

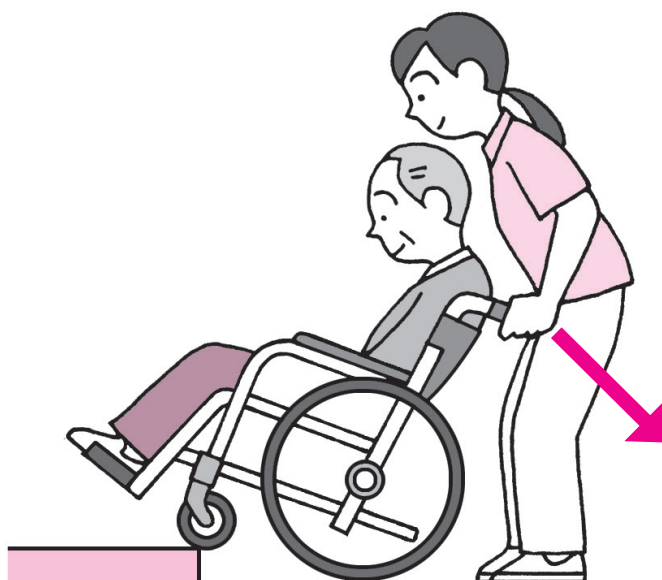
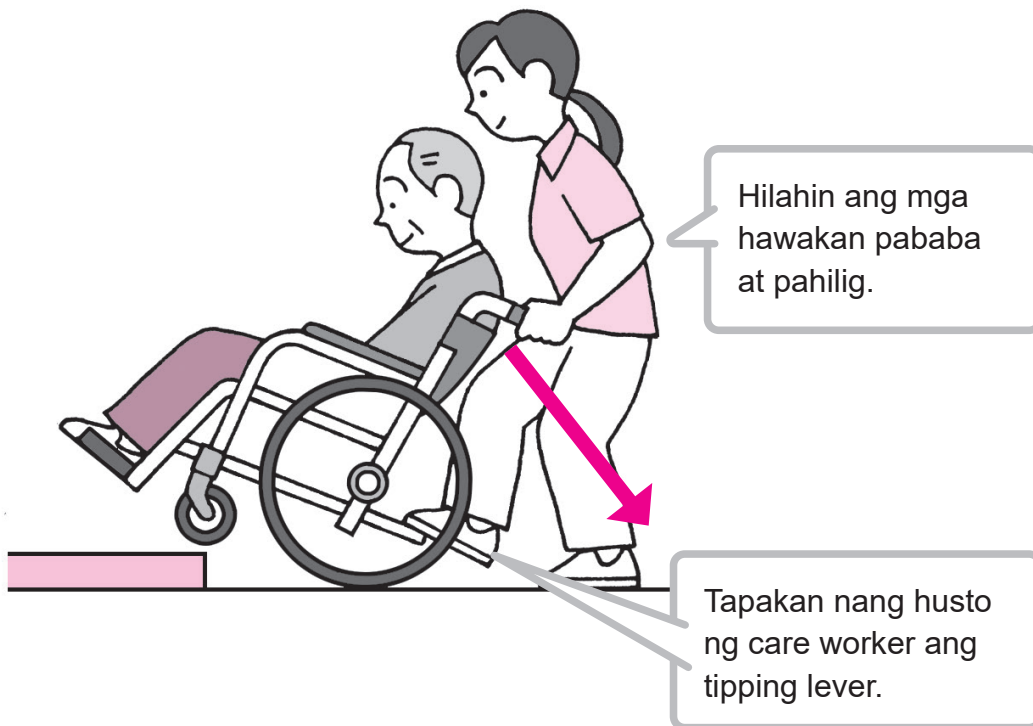


Dahan-dahang ilapag ang mga caster wheel sa ibabaw ng level difference, pagkatapos ay iangat naman ang mga driving wheel.

(Pagbaba sa level difference)

Pansamantalang huminto sa harap ng level difference at ipaliwanag sa user na ibababa ang wheelchair dito.

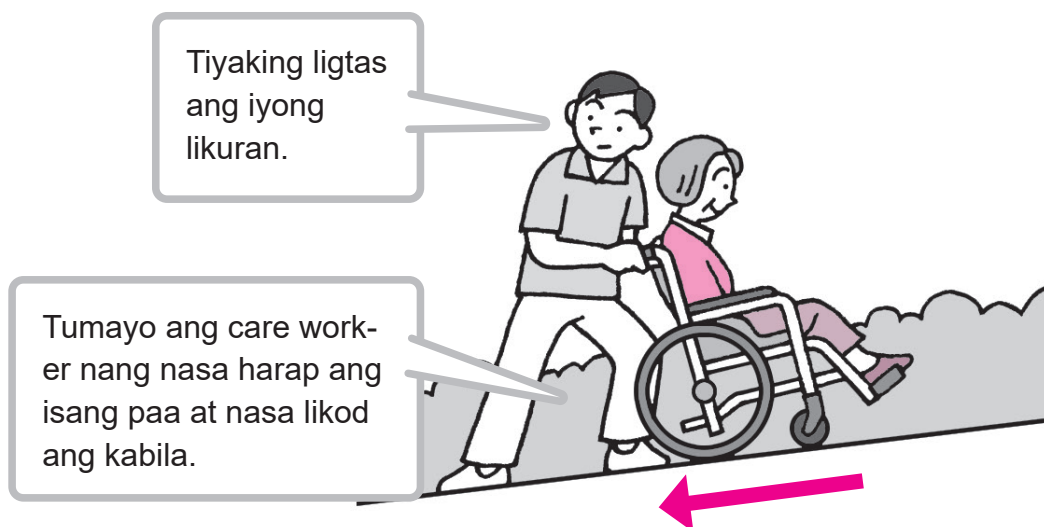
Dahan-dahang ibaba ang mga driving wheel nang patalikod.



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

(Pagbaba ng dalisdis)

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



Magpatuloy sa paglipat nang nakatalikod ang wheelchair.



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

2

Nursing care para sa pagkain

1 Kabuluhan ng pagkain

Tayo ay kumakain para makakuha ng sustansiya ang katawan at maipagpatuloy ang ating mga aktibidad at buhay.

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

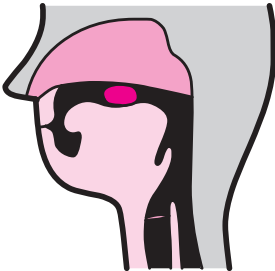
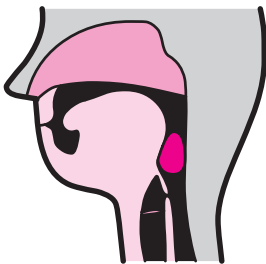
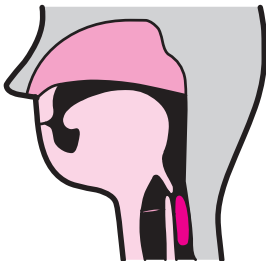
Ang pagkain ay isa sa mga kasiyahan sa buhay at isa ring pagkakataon para magkaroon ng komunikasyon at bumuo ng ugnayan sa ibang tao.

2 Mekanismo ng isip at katawan na nauugnay sa pagkain

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

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

☉ Daloy ng pagkain at paglunok

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



Kung may anumang sagabal sa daloy na ito, magiging mahirap na makakain nang ligtas. Ito ay tinatawag na dysphagia o kapansanan sa paglunok.

3 Aktuwal na nursing care para sa pagkain

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

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

(Mga anyo ng pagkain ayon sa kakayahan sa pagnguya at paglunok)

Tinadtad na pagkain: Pagkaing tinadtad para mas madaling kainin

Dinurog na pagkain: Pagkaing ginawang tulad ng paste

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

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

1) Postura sa pagkain

☉ Tamang postura sa pagkain

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

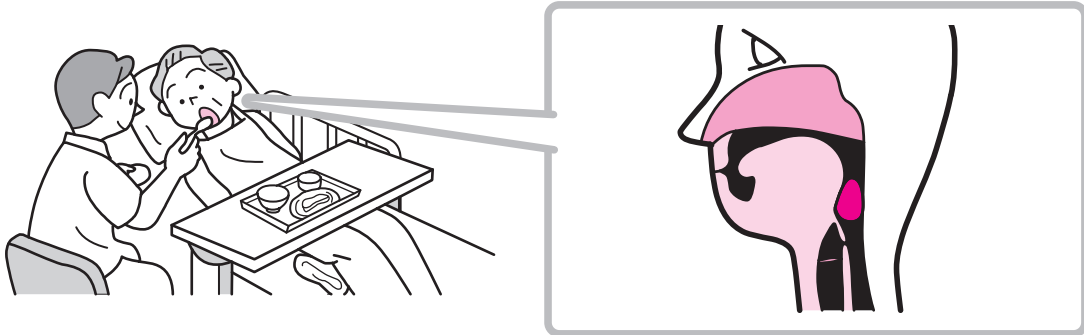


Mapanganib kapag na-kausli ang baba ng user dahil madaling magkamali ng paglunok.

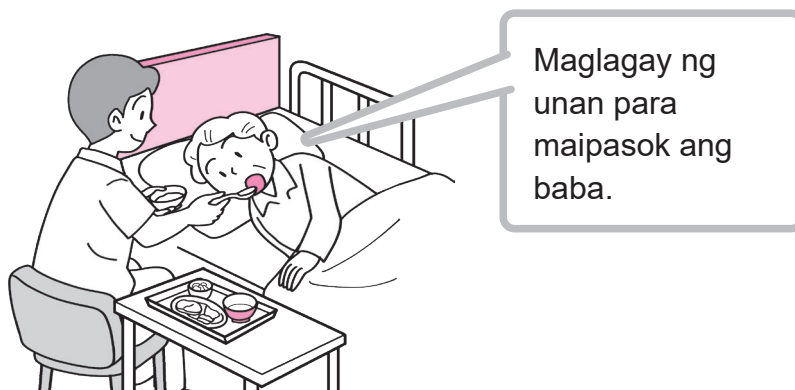


● Postura sa pagkain sa kama

Kung mahirap kumain sa nakaupong posisyon, may mga pagkakataon na sa kama kumakain.

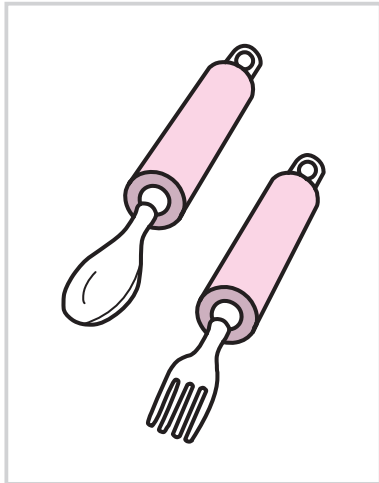


- I-adjust ang gatch bed para maiangat ang itaas na bahagi ng katawan ng user.
- Pagkatapos itong iangat, isagawa ang senuki kung saan pansamantalang ilalayo ang likod mula sa kutson at ibabalik.
- Kung mahirap ang posisyong nakaangat ang itaas na bahagi ng katawan, pahigain ang user nang patagilid.

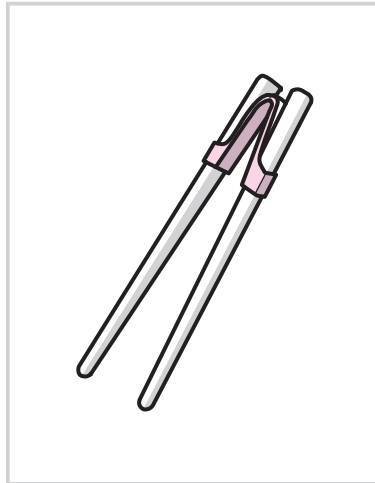


Kung may hemiplegia ang user, iposisyon sa ilalim ang di-apektadong panig.

● **Mga kasangkapan na ginagamit sa pagkain**



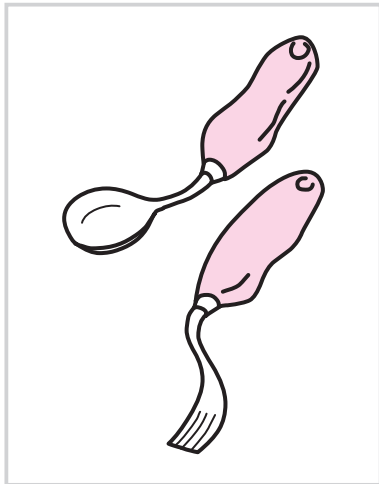
Kutsara at tinidor na madaling hawakan



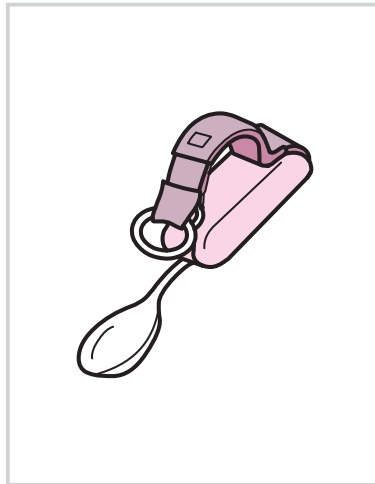
Chopsticks na may spring



Tableware na madaling hawakan



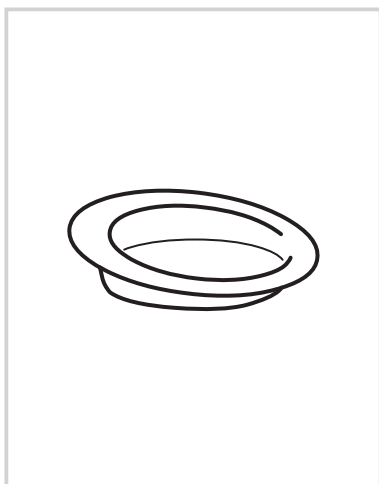
Nababaluktot na kutsara at tinidor



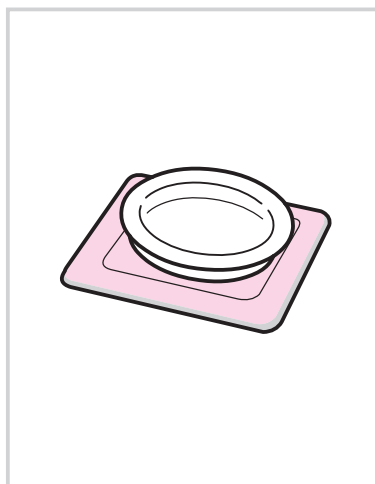
Strap-on spoon holder



Tasang may hawakan



Platong madaling kutsarahin



Non-slip placemat

2) Aktuwal na nursing care para sa pagkain

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



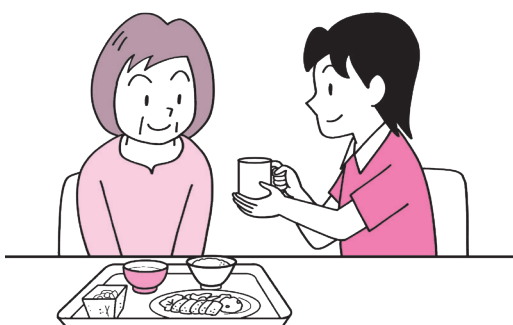
- (4) Lumipat sa hapag-kainan at paupuin ang user sa upuan.



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

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

● Posisyon ng care worker (kung ang user ay nangangailangan ng nursing care)



(7) Ipaliwanag ang menu.

(8) Bago kumain, painumin ang user ng mga likido tulad ng tsaa, sabaw, atbp.



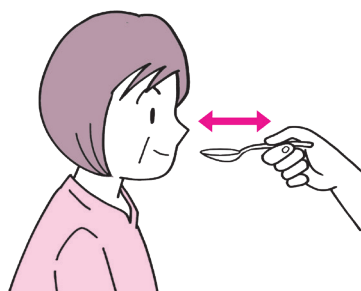
Basain ang loob
ng bibig.

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

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



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



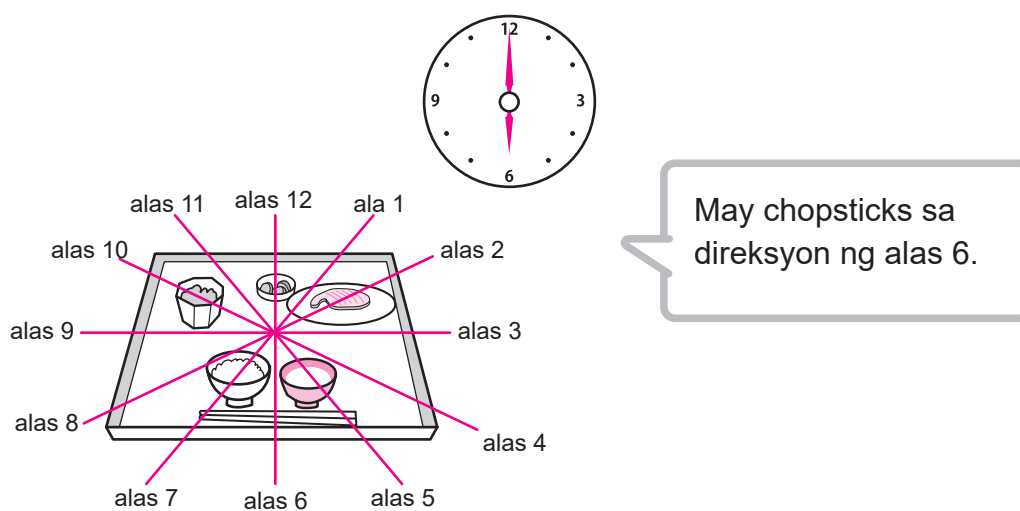
Ito ay dahil tataas
ang leeg kapag
hinila ang kutsara
pataas.

- (10) Tanungin sa user kung tapos na siyang kumain.
- (11) Tiyaking walang natitirang pagkain sa bibig.
- (12) Isagawa ang pangangalaga sa oral cavity (pagmumumog, pagsisipilyo ng ngipin, paglilinis ng mga artipisyal na ngipin).
- (13) Panatilihin nakaupo ang user nang mga 30 minuto pagkatapos kumain para maiwasan ang aspiration pneumonia.

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

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

● Halimbawa ng paggamit ng clock position method



3

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

1 Kabuluhan ng excretion

Ang excretion ay tumutukoy sa paglalabas ng mga bagay na hindi na kailangan mula sa katawan. Kabilang sa mga bagay na hindi na kailangan ang ihi, dumi, pawis, carbon dioxide, atbp.

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



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

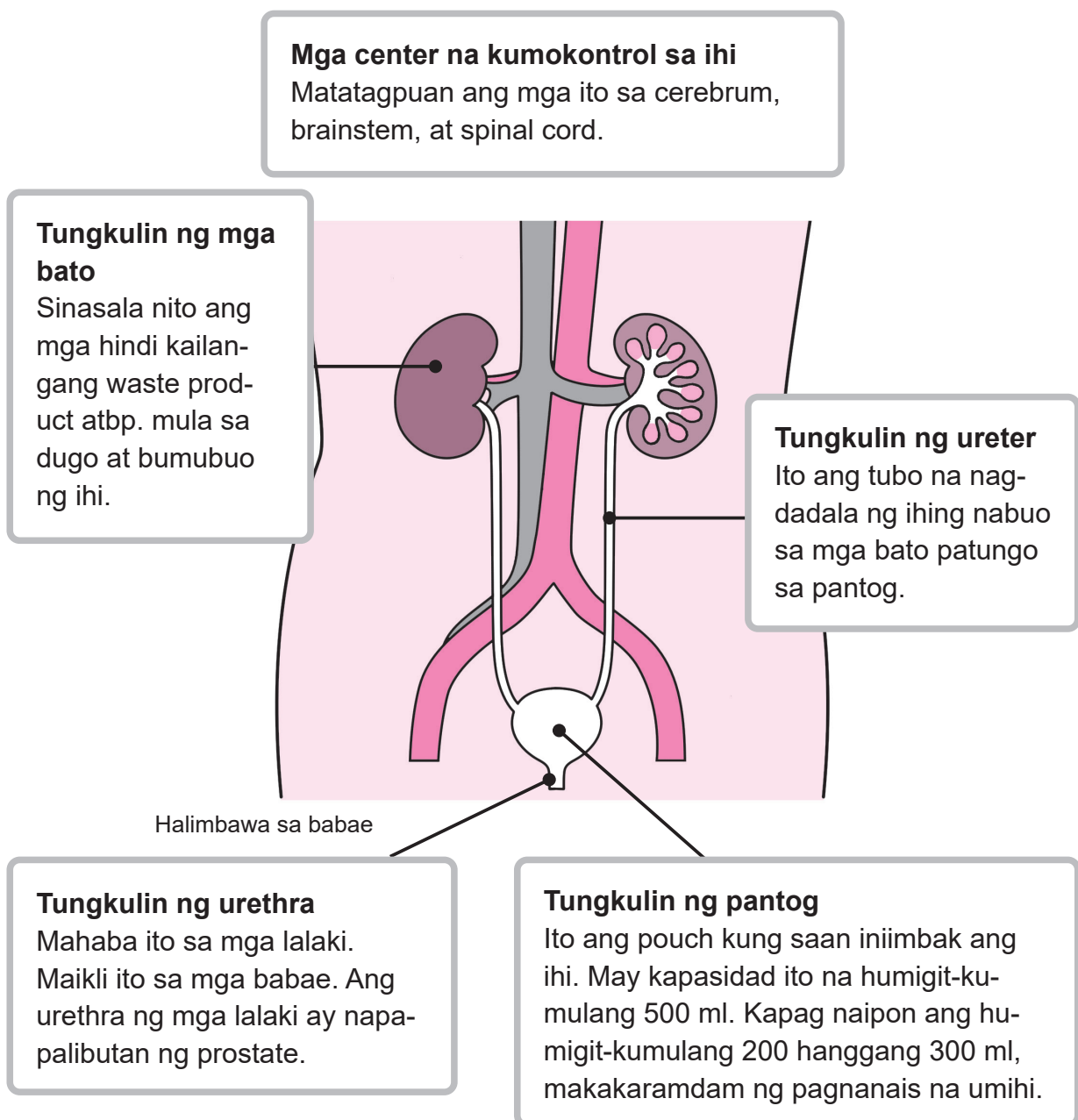


1) Mekanismo ng pag-ihi

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

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

● Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa pagbuo ng ihi

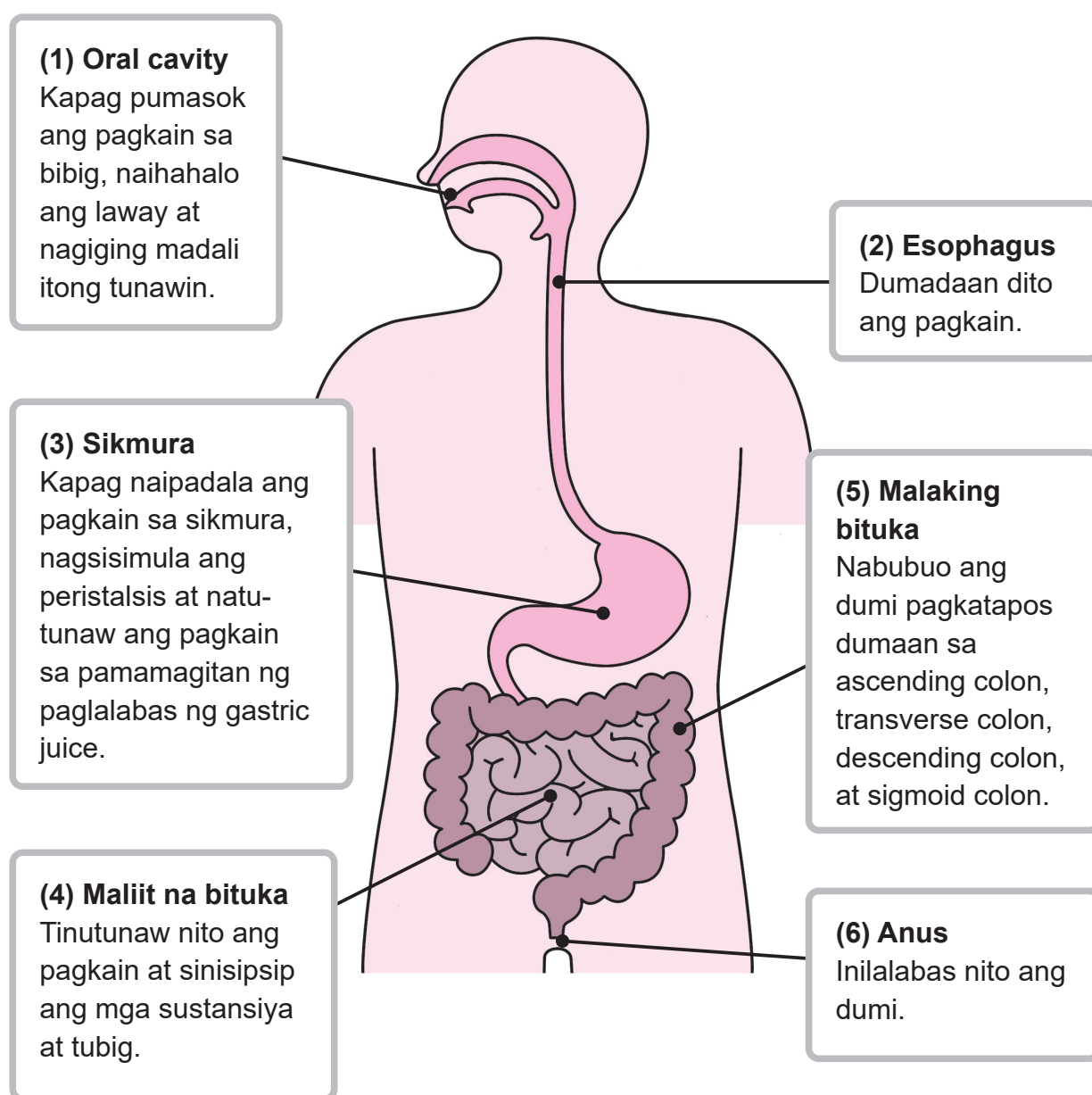


2) Mekanismo ng pagdumi

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

Ang pagnanais na dumumi ay nawawala sa paglipas ng oras.

● Mga bahagi ng katawan na nauugnay sa pagbuo ng dumi



● Postura sa pagdumi

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



3 Hugis at dami ng ihi at dumi

1) Kondisyon ng ihi

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

● Normal na ihi at abnormal na ihi

Ihi		Normal na ihi	Abnormal na ihi
	Dami	1000 - 1500 ml sa 1 araw	2000 - 3000 ml o higit pa sa 1 araw (polyuria) 300 - 500 ml o mas mababa (oliguria)
	Beses	4 - 6 beses sa 1 araw	8 o higit pang beses sa araw, 2 o higit pang beses sa gabi (pollakiuria)
	Amoy	Walang amoy	Malakas na amoy ng ammonia
	Kulay	Sa pagitan ng mapusyaw na dilaw at transparent	Hindi malinaw, dark brown, pula, atbp.

2) Kondisyon ng dumi

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

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

● Normal na dumi at abnormal na dumi

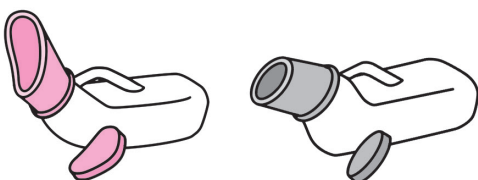
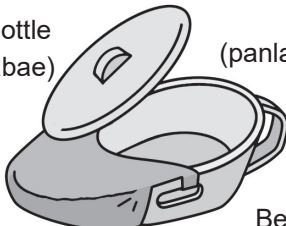
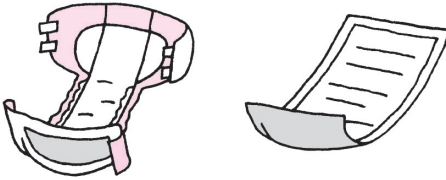
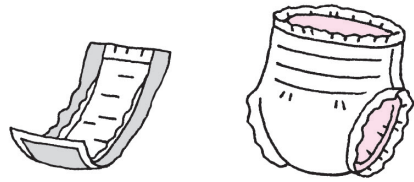
Dumi		Normal na dumi	Abnormal na dumi
	Beses	1 - 2 beses sa 1 araw	Kung kaunti (constipation)
	Kulay	Kayumanggi	Pula, itim, puti, atbp.



4 Mga kasangkapan sa nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

May iba't ibang kasangkapan para sa pag-ihi at pagdumi. Gumamit ng mga kasangkapan ayon sa kalagayan ng user.

● Iba't ibang kasangkapan para sa pag-ihi at pagdumi

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

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

1) Urinary incontinence

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

● Mga uri ng urinary incontinence

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

2) Constipation

Ang constipation ay tumutukoy sa kondisyon kung saan ang dalas at dami ng pagdumi ay patuloy na mas mababa kaysa sa karaniwan.

● Mga uri ng constipation

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

Mga punto sa nursing care

- Suportahan ang user upang magkaroon ng regular na gawi sa pag-ihi at pagdumi.
- Panatilihin ang dami ng iniinom na tubig ng user.
- Magsama ng maraming pagkain na mayaman sa dietary fiber sa diyeta ng user.
- Gawing bahagi ng pamumuhay ng user ang pag-eehersisyo.
- Kung hindi gumagaling ang constipation, iulat ito sa mga medikal na kawani.

3) Pagtatae

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

Mga punto sa nursing care

- Mawawalan ng tubig kapag nagtatae, kaya iwasang ma-dehydrate ang user.
- Kung posible ang oral intake, uminom ng mainit na tubig o sports drink na inimbak sa room temperature.
- Ang matubig na dumi ay nakakairita sa balat, kaya linisin ang paligid ng anus ng user sa pamamagitan ng paghuhugas atbp.

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



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

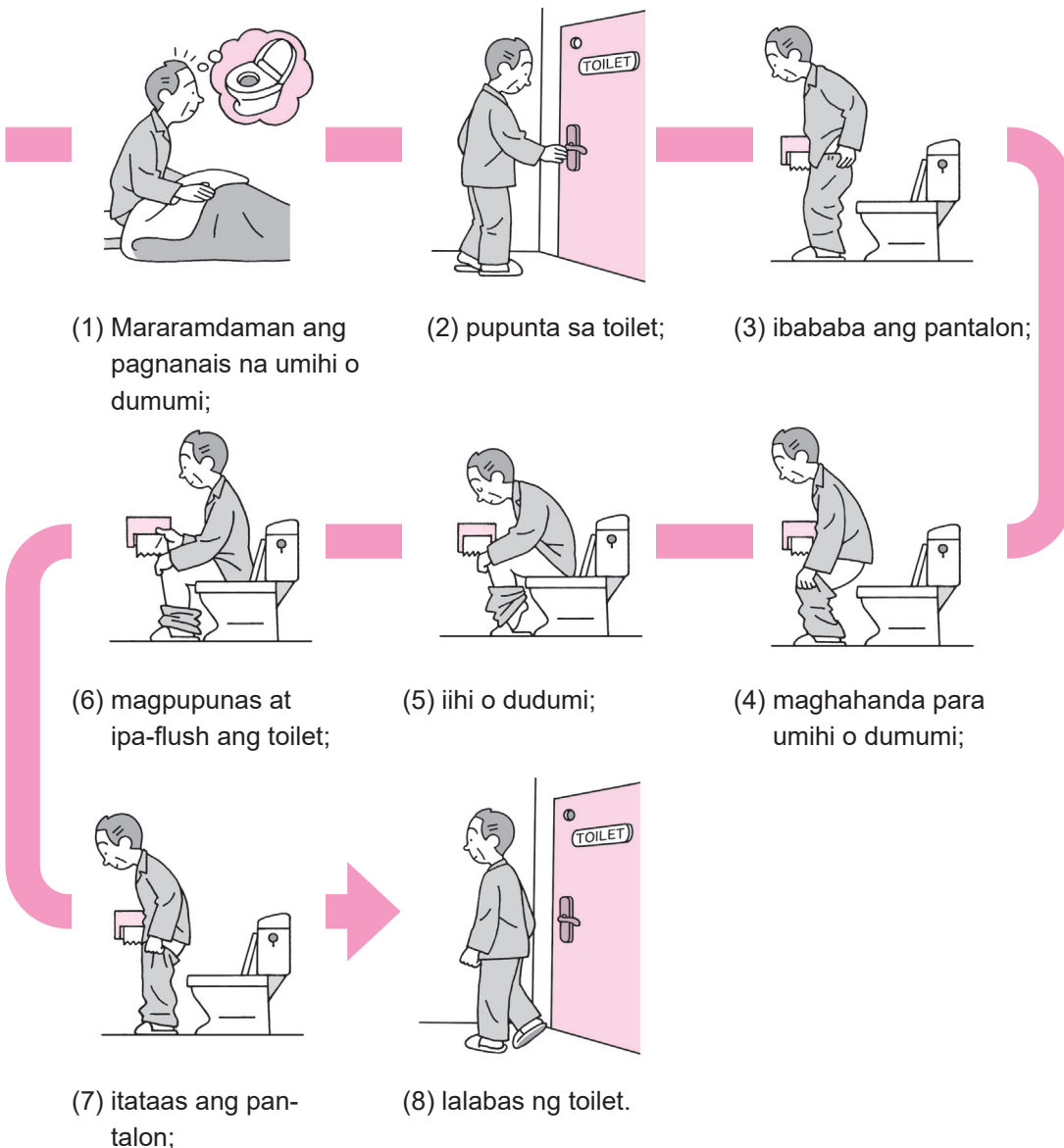
Kung may nakikitang abnormalidad sa katawan ng user, agad na iulat ito sa mga medikal na kawani. Makakatulong ito na mapangalagaan ang kalusugan ng user.

6

Proseso ng pagkilos sa pag-ihi at pagdumi

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

● Proseso ng pagkilos sa pag-ihi at pagdumi



Mabigat ang sikolohikal na pasanin ng user na nangangailangan ng nursing care para sa pag-ihi at pagdumi. Kailangang isagawa ang nursing care habang tinitiyak na napapanatili ang dignidad ng user.

7 Aktuwal na nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

☉ Mga punto sa nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

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

● Halimbawa ng kapaligiran sa pag-ihi at pagdumi



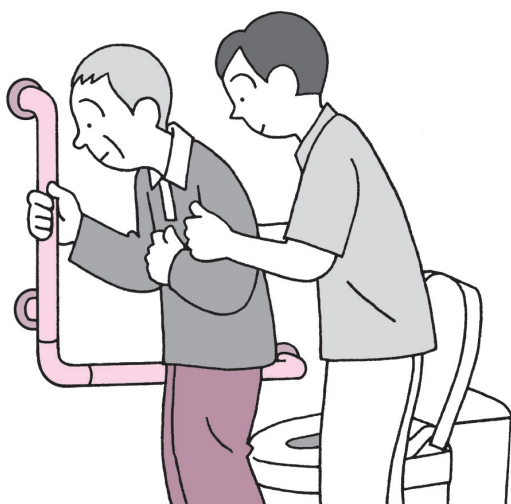
1) Nursing care sa toilet

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

(1) Gabayan ang user papunta sa toilet.



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



Tumayo ang care worker malapit sa apektadong panig ng user upang mapanatili ang katatagan.

(3) Pumosisyon ang care worker malapit sa apektadong panig ng user at ibaba ang kanyang pantalon at underwear.



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



Tiyaking matatag ang nakaupong posisyon ng user.



(5) Lumabas ang care worker mula sa toilet at isara ang pinto.

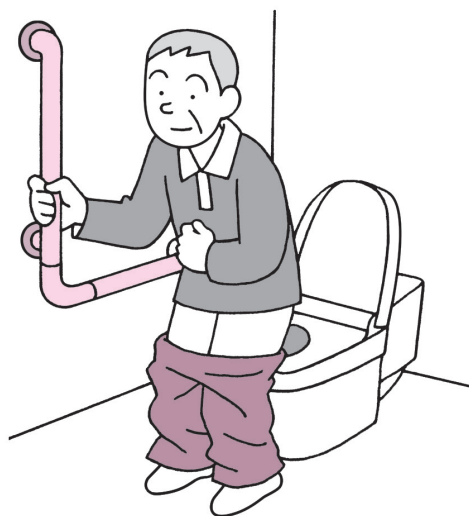
(6) Kapag nabigyan ng senyales na tapos na ang user, pumasok sa toilet.

(7) Ipataas sa user hangga't maaari ang kanyang underwear at pantalon.



Kung itataas ang underwear at pantalon habang nakaupo pa ang user, mababawasan ang pasanin kapag nakatayo na.

(8) Patayuin ang user habang nakahawak sa handrail.



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



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



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

2) Nursing care gamit ang inserting-type urine bottle at bedpan

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

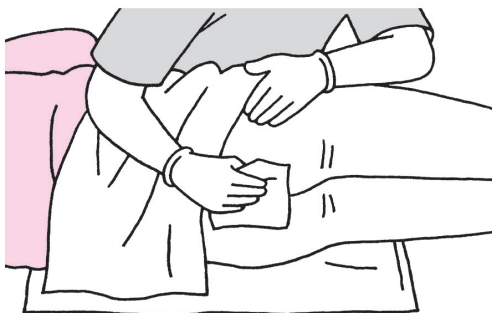


Maglagay ng tuwalya sa tiyan upang mapangalagaan ang privacy ng user.



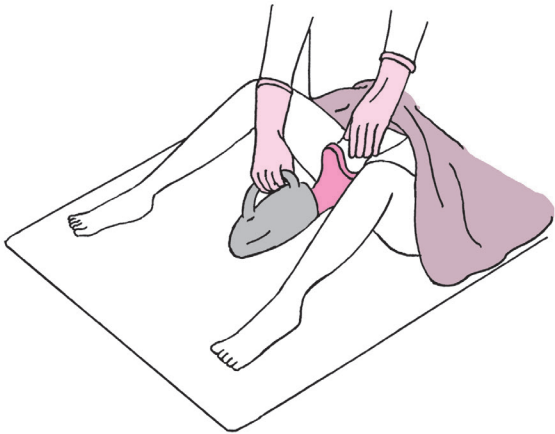
Mas madaling gumamit ng abdominal pressure kung iaangat ng gatch bed.

- (7) Ipaangat sa user ang kanyang ibabang likod, linisin ang maduming bahagi, at alisin ang bedpan.



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

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

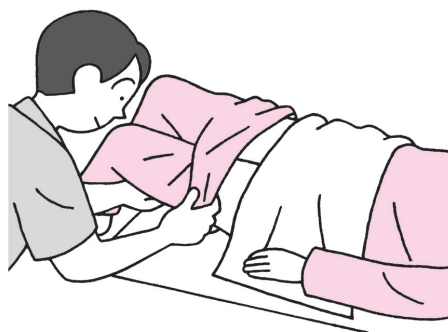
Lalaki	Babae
Pahigain ang user nang patagilid, maglagay ng unan atbp. sa kanyang likod, at ipasok ang urine bottle.	Gumamit ng tissue paper atbp. para hindi tumalsik ang ihi at dumaloy ito papasok sa urine bottle.
	

3) Nursing care para sa pagpapalit ng diaper

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



- (6) Pahigain ang user nang patihaya, ipaangat ang kanyang ibabang likod, at ibaba ang pantalon.



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



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

(9) Punasan ang tubig gamit ang tuyong tuwalya.



(10) Pahigain ang user nang patagilid at irolyo ang maduming diaper.

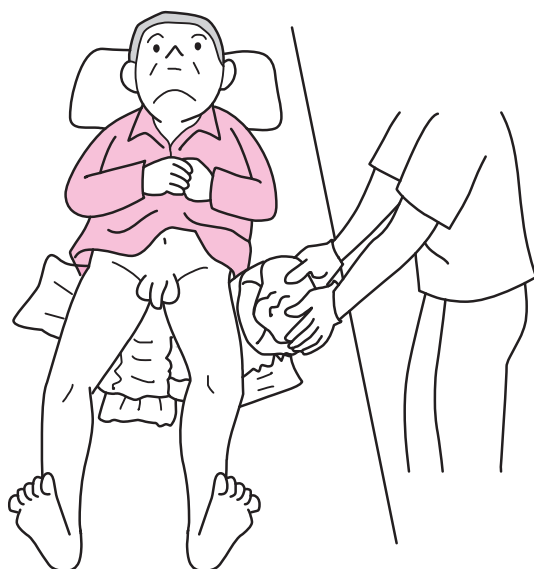


Ipasok sa loob
ang maduming
bahagi.

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

Pahigain ang user nang patihaya at alisin ang maduming diaper.

Pagkatapos itapon ang maduming diaper, hubarin ang mga guwantes.



- Dahil ito ay aklat-aralin, inilarawan ito sa paraang madaling maunawaan.

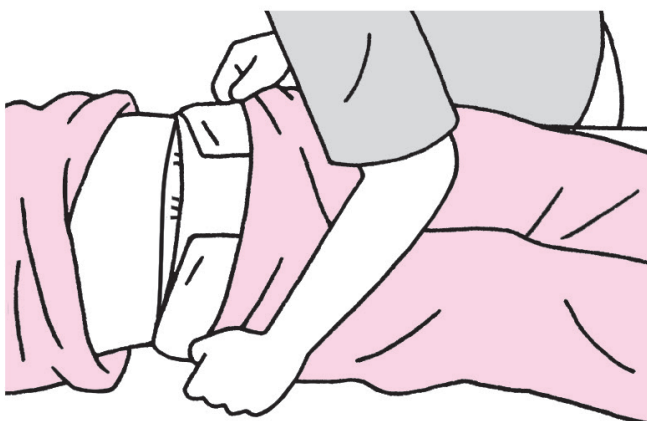
- (12) Idikit ang tape nang may sapat na puwang upang magkasya ang dalawa hanggang tatlong daliri sa tiyan at hita.



Ang malakas na presyon ay nagiging sanhi ng pangangati.



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



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



- (14) I-ventilate ang kuwarta.
(15) Suriin ang pisikal na kondisyon ng user.
(16) Iligpit ang mga kagamitan.

4

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

1

Kabuluhan ng pag-aayos ng sarili

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



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

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

(Mabuting epekto ng pag-aayos ng sarili)

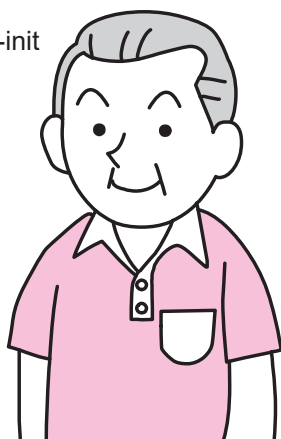
- (1) Maisasaayos ang temperatura ng katawan at mapapangalagaan ang balat.
- (2) Mapapanatili at mapapabuti ang paggana ng isip at katawan.
- (3) Makakapamuhay nang ligtas at maginhawa.
- (4) Bubuti ang ritmo ng pamumuhay.
- (5) Maipapahayag ang sariling indibidwalidad.

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

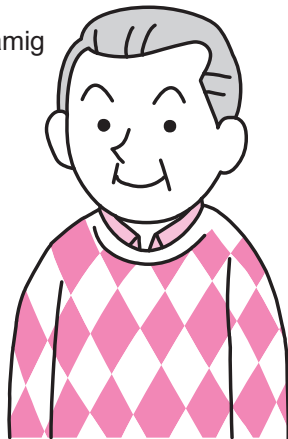
- Igalang ang indibidwalidad ng user tulad ng mga gawi sa pamumuhay, kagustuhan, atbp.
- Suportahan ang user nang naaayon sa panahon, mga aktibidad sa araw na iyon, atbp.
- Suportahan ang user nang naaayon sa kondisyon ng kanyang isip at katawan.

● Mga damit na naaayon sa panahon

Tag-init



Taglamig



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

⦿ Mga punto sa nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad

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

1) Nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad sa nakau-pong posisyon

⦿ Damit na panlabas; outerwear

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

- (1) Tanungin sa user ang kanyang pisikal na kondisyon.
- (2) Ipaliwanag sa user ang layunin at detalye ng mga bagay na gagawin, at kunin ang kanyang pahintulot.
- (3) Isaayos ang kapaligiran ng user.
I-adjust ang temperatura ng kuwarto.
- (4) Maghanda ng pamalit na damit.
Hayaan ang user na pumili ng damit ayon sa sariling kagustuhan.



Tayo ay may sari-sariling kagustuhan sa pananamit, at ipinapahayag nito ang ating indibidwalidad. Para sa mga taong may kapansanan sa paningin, ipahawak sa kanila ang damit at ipaliwanag ang hugis nito.



(5) Ipahubad sa user ang kanyang outerwear.

- Tiyaking matatag ang nakaupong posisyon ng user, at pumosisyon ang care worker malapit sa apektadong panig ng user.



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

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



Mababawasan ang pasanin sa apektadong panig kung huhubarin ang damit mula sa di-apektadong panig na mas malawak ang sakop ng galaw.

- Sumuporta ang care worker sa mga lugar kung saan mahirap igalaw ang braso, mga lugar na mahirap abutin ng mga kamay, atbp.

(6) Ipasuot sa user ang kanyang outerwear.

- Unang ipasok sa manggas ang apektadong panig.



(7) Tanungin sa user kung kumusta ang kanyang pakiramdam sa suot na damit.

- Tiyaking hindi kulubot ang underwear.



Kapag may kulubot o nakalaylay ang tela, magiging hindi kumportable ang pakiramdam sa suot na damit.



(8) Tanungin sa user kung walang pagbabago sa kanyang pisikal na kondisyon at kung wala siyang nararamdamang sakit.

☉ Pantalon

Dito, magpapaliwanag gamit ang halimbawa ng user na may pagkaparalisa. Ang mga hakbang mula (1) hanggang (4) ay pareho sa mga hakbang sa nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng outerwear sa nakaupong posisyon.

(5) Ipahubad sa user ang kanyang pantalon.

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

Ipahubad ang pantalon mula sa di-apektadong panig.



Madaling mawalan ng balanse ang user kapag iniangat ang paa.



Kung hindi matatag kapag nakatayo, panatilihin nakaupo ang user, ipaangat ang kanyang balakang sa di-apektadong panig, at ibaba ang kanyang pantalon hangga't maaari.

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



(6) Ipasuot sa user ang kanyang pantalon.

- Habang nakaupo, ipasuot sa user ang kanyang pantalon sa apektadong paa at sa di-apektadong paa sa ganitong pagkakasunud-sunod. Ipataas ang kanyang pantalon hangga't maaari. Patayuin ang user at ipataas ang kanyang pantalon.



(7) Tanungin sa user kung kumusta ang kanyang pakiramdam sa suot na damit.

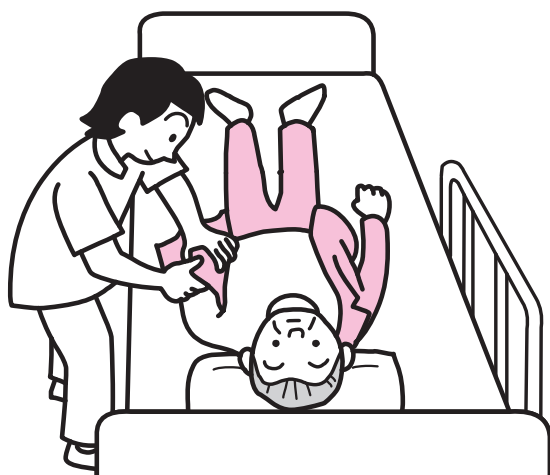
(8) Tanungin sa user kung walang pagbabago sa kanyang pisikal na kondisyon at kung wala siyang nararamdamang sakit.

2) Nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad sa posisyong nakahiga nang patihaya

Ang mga hakbang mula (1) hanggang (4) ay pareho sa mga hakbang sa nursing care para sa pagsusuot at paghuhubad ng outerwear sa nakaupong posisyon.

(5) Ipahubad sa user ang kanyang outerwear.

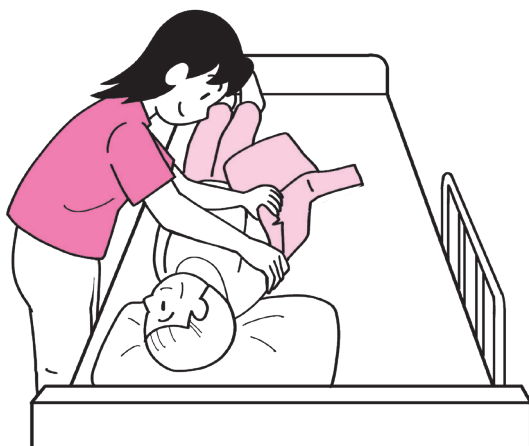
- Pumosisyon ang care worker sa di-apektadong panig ng user.
- Buksan ang mga butones at ipahubad ang damit mula sa di-apektadong panig. Irolyo paloob ang hinubad na damit at ilagay sa ilalim ng katawan ng user.



Mababawasan ang paggalaw sa apektadong panig kung huhubarin ang damit mula sa di-apektadong panig.



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



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

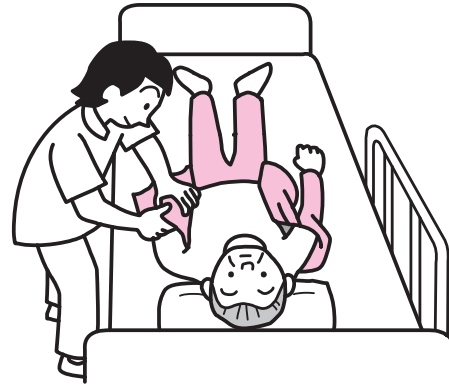


- Panghuli, ipahubad ang manggas sa apektadong panig.

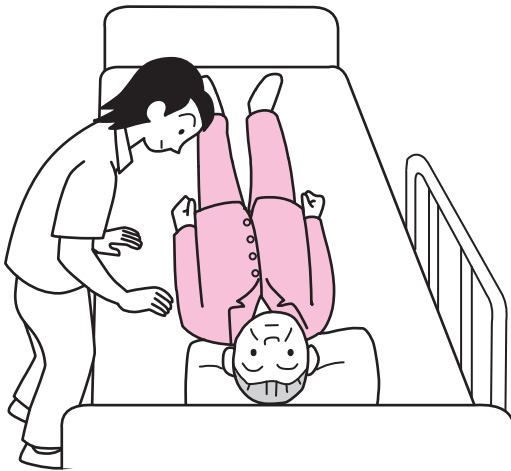


(6) Ipasuot sa user ang kanyang outerwear.

- Ipasuot ang manggas mula sa apektadong panig.
- Ilagay ang damit sa ilalim ng katawan ng user.
- Pahigain ang user nang patihaya at hilahin ang damit.
- Suriin kung tumutugma sa katawan ng user ang linya ng likuran at kilikili ng damit.

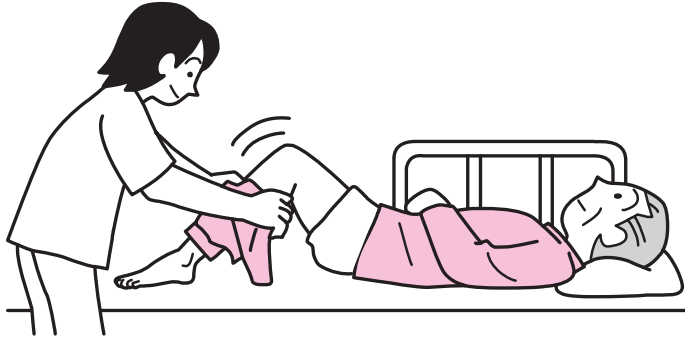


- Ipasok sa manggas ang di-apektadong braso ng user.



(7) Hubarin ang pantalon.

- Kapag maghuhubad ng pantalon, ipahubad ito mula sa di-apektadong panig.
- Kung posibleng iangat ang ibabang likod, ipaangat ito sa user.



(8) Ipasuot ang pantalon.

- Kapag magsusuot ng pantalon, ipasuot ito mula sa di-apektadong panig.
- Kung posibleng iangat ang ibabang likod, ipaangat ito sa user.

(9) Tanungin sa user kung kumusta ang kanyang pakiramdam sa suot na damit.

(10) Tanungin sa user kung walang pagbabago sa kanyang pisikal na kondisyon at kung wala siyang nararamdamang sakit.

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

☉ Mga punto sa nursing care para sa paghihilamos

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

- Para maiwasang matuyo ang balat, ipa-moisturize sa user ang kanyang mukha pagkatapos maghilamos.
- Para sa mga user na hindi nakakapaghilamos, suportahan sila sa pamamagitan ng pagpupunas ng kanilang mukha gamit ang mainit na tuwalya.

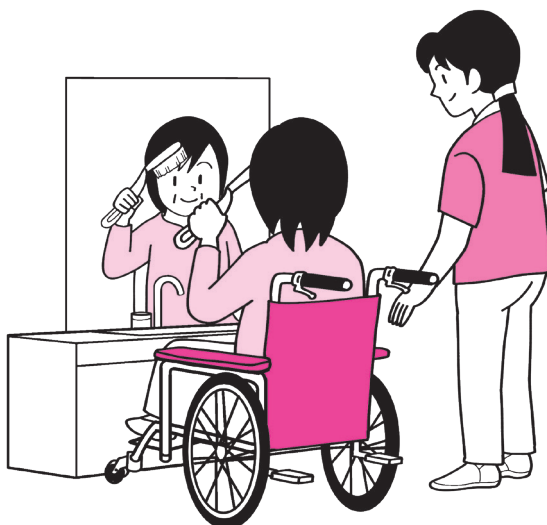


Natatanggal ang dumi at bumubuti ang daloy ng dugo kapag gumamit ng suklay sa anit.

☉ Mga punto sa nursing care para sa pag-aayos ng buhok

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

- Suriin ang kondisyon ng buhok at anit ng user.
- Mag-isip ng mga kasangkapan na naaayon sa kondisyon ng user.



Hairbrush na magagamit kahit hindi maitaas ang mga braso



☉ Mga punto sa nursing care para sa pag-aahit ng balbas

May sari-sariling kagustuhan sa pangangalaga sa balbas.

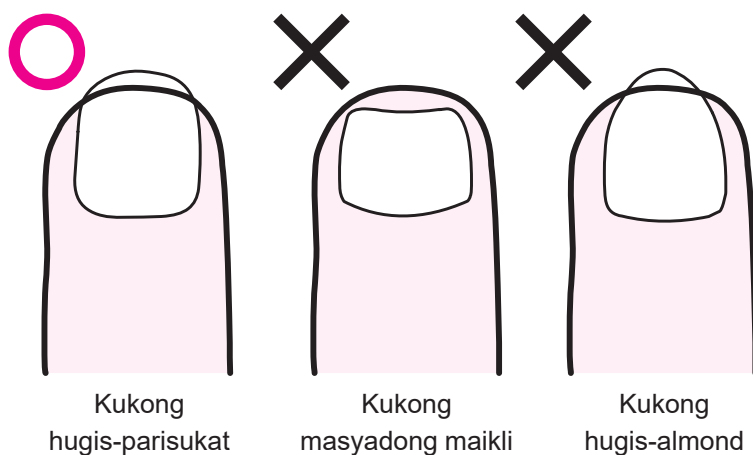
- Kapag gumagamit ng electric razor, hawakan ito nang perpendikular sa balat.
- Isagawa ang pag-aahit ng balbas habang iniuunat ang mga kulubot ng balat.
- Tiyaking walang natitirang balbas na hindi naahit.
- Kapag nag-aahit ng balbas, gumamit ng lotion atbp. para protektahan ang balat.



☉ Mga punto sa nursing care para sa pagputol ng mga kuko

Kapag hindi pinangalagaan ang mga kuko, maiipon ang dumi at magiging madumi ito. Ang mahahabang kuko ay nagiging sanhi ng mga sugat sa balat. Ang mga kuko ay naaapektuhan ng kalagayan ng kalusugan.

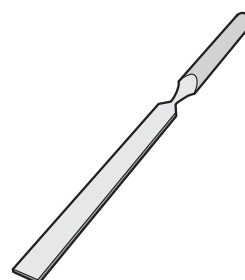
- Putulin ang mga kuko pagkatapos maligo habang malambot ang mga ito.
- Suriin ang kalagayan ng mga kuko at balat sa paligid.
- Kung may abnormalidad sa mga kuko, iulat ito sa mga medikal na kawani.



● Nail cutter



● Nail file



☉ Mga punto sa nursing care para sa makeup

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

- Tuparin ang mga kagustuhan at kahilingan ng user.
- Bago matulog, sabihin sa user na tanggalin ang makeup at isaayos ang kondisyon ng balat. Kung hindi niya ito kayang gawin, gawin ito ng care worker.

5 Pangangalaga sa oral cavity

1) Kabuluhan ng pangangalaga sa oral cavity

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

☉ Mga punto sa nursing care para sa pagsisipilyo

- Una, pagmumugin ang user.
- Sipilyuhin nang isa-isa ang mga ngipin sa galaw na maiksi at mabilis, upang walang matirang ngipin na hindi nasipilyo.
- Obserbahan ang kondisyon ng oral cavity.
- Kung may pagkaparalisa ang user, mag-ingat dahil madalas na may naiiwang pagkain sa apektadong panig.

Kung dumudugo o namamaga ang mga gilagid, iulat ito sa mga medikal na kawani.

● Nursing care para sa pagsisipilyo (mula sa harapan)

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



● **Nursing care para sa pagsisipilyo (mula sa likuran)**

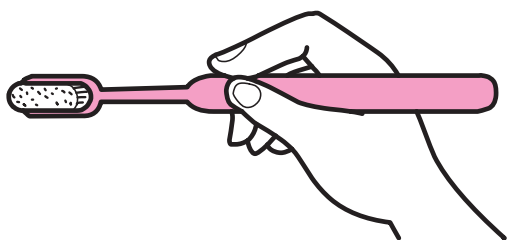
Huwag iangat ang baba ng user dahil may panganib na magkamali ng paglunok.



Masusuportahan ang ulo ng user at magiging matatag ang posisyon.

● **Paraan ng paghawak ng sipilyo**

Hawakan ang toothbrush na parang lapis.

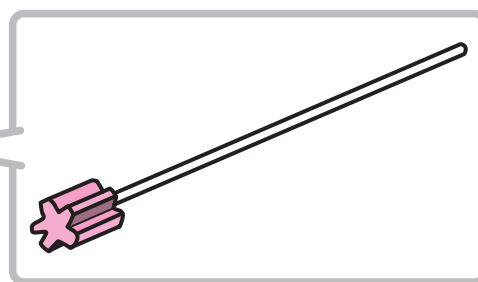
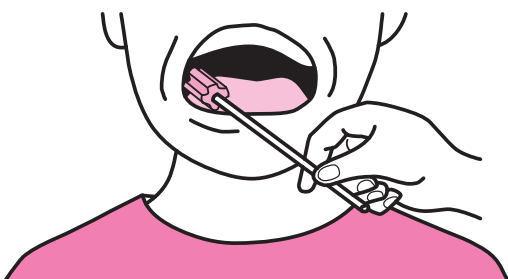


Maiiwasan ang paggamit ng labis na lakas at pagka-pinsala ng mga gilagid at ngipin.



● **Halimbawa ng paggamit ng sponge brush**

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

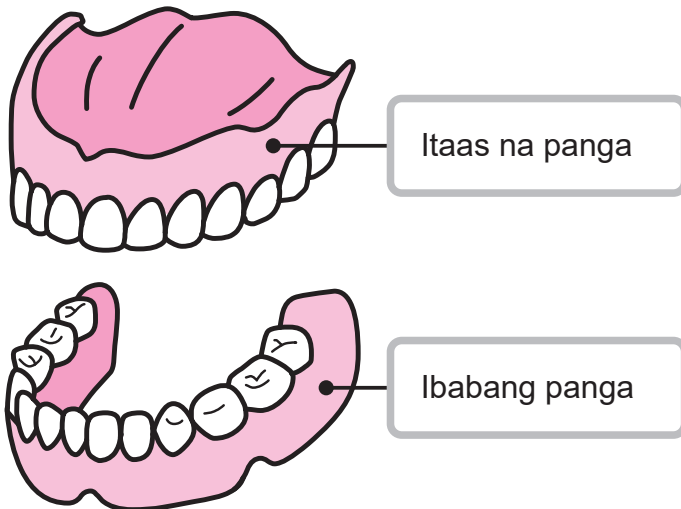


☉ Pagpapanatili ng kalinisan at pagtatago ng mga artipisyal na ngipin

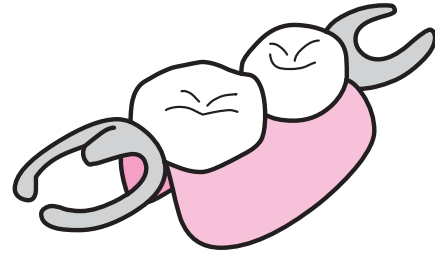
Ang artipisyal na ngipin ay kapalit ng mga nawalang ngipin. May kumpletong pustiso at bahagyang pustiso.

- Dahil madaling dumami ang bakterya, tanggalin at linisin ito sa tuwing matapos kumain.
- Gumamit ng brush at banlawan ito sa umaagos na tubig.
- Kapag natuyo ang artipisyal na ngipin, maaaring itong mabiyak. Itago ito sa isang lalagyan na may tubig o denture solution.
- Pagkatapos tanggalin ang artipisyal na ngipin, sipilyuhin ang mga natitirang ngipin.

● Kumpletong pustiso



● Bahagyang pustiso



5

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

1 Kabuluhan ng paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

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

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

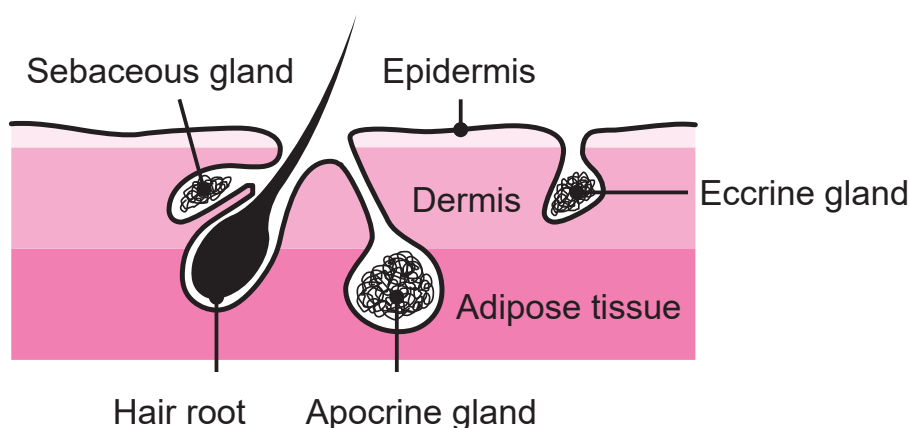
☉ Mga mabuting epekto ng paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

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

1) Tungkulin ng balat

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

● Istruktura ng balat at sweat glands



⊙ Mga uri ng sweat glands

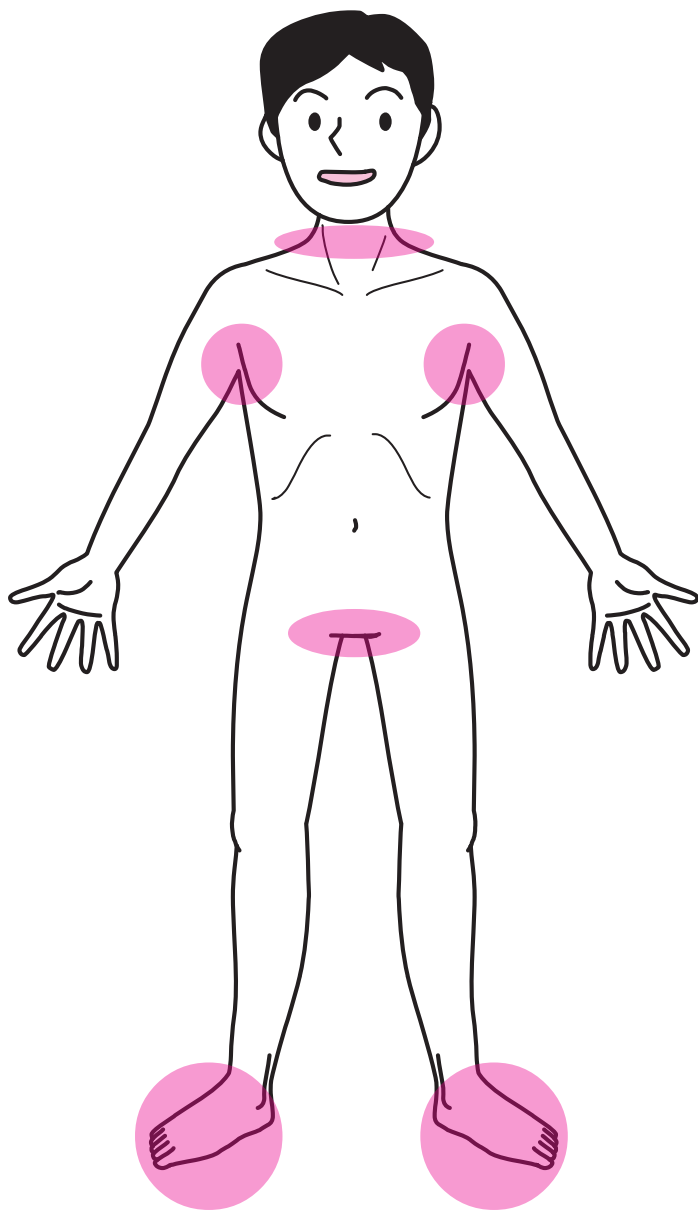
Eccrine glands: Kalat sa buong katawan at walang amoy.

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

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

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

● **Mga bahagi na madaling maging madumi**



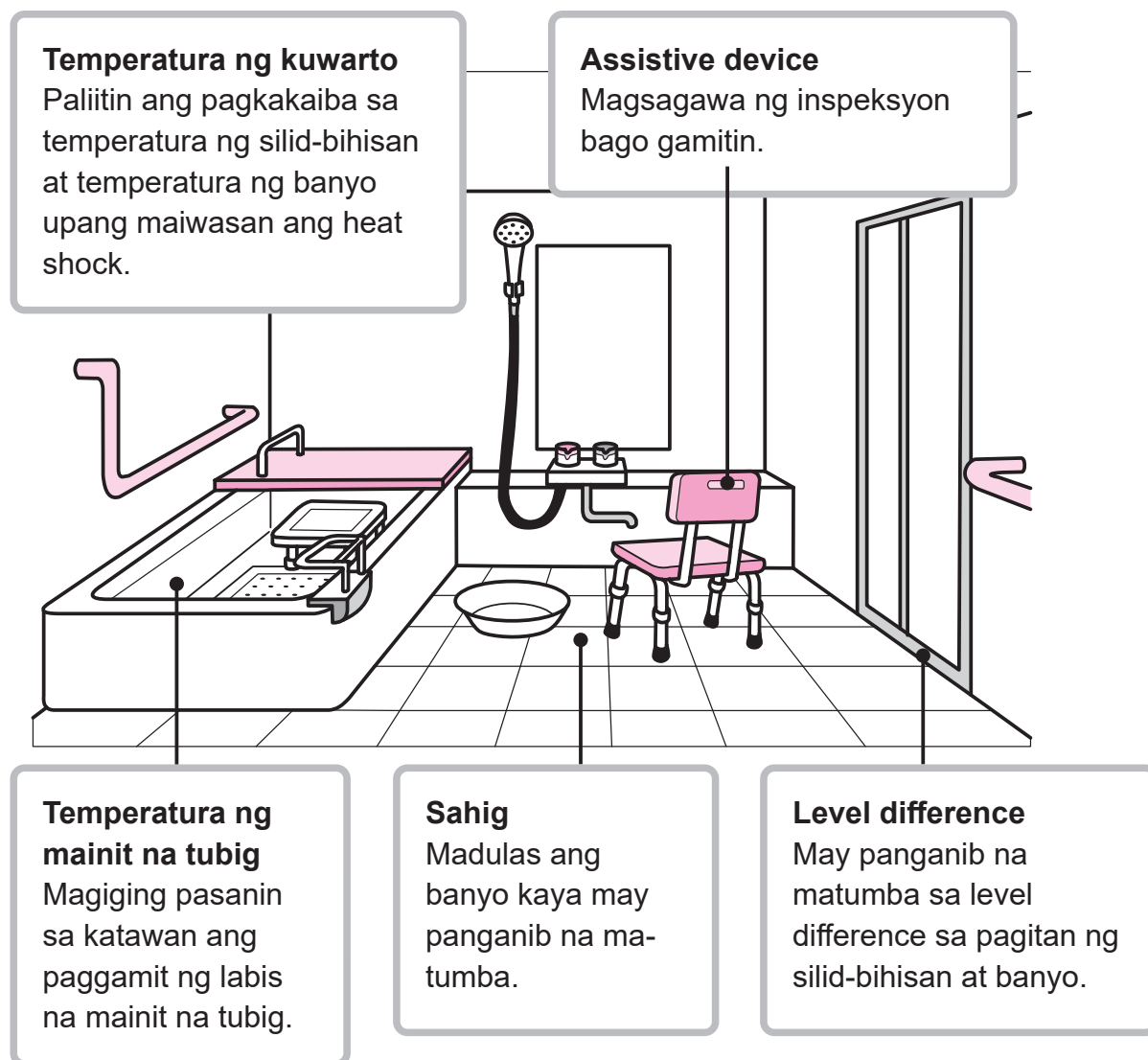
Madaling maging madumi ang mga bahagi kung saan magkapatong ang balat.

3 Aktuwal na paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

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

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

● Pagsasaayos ng kapaligiran sa paliligo



Heat shock

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

1) Nursing care para sa paliligo

(Bago maligo)

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



Iwasang maligo kapag walang laman ang tiyan o kakatapos lang na kumain dahil pinapahina nito ang digestive at absorption function. Para maiwasan ang dehydration, uminom ng tubig bago maligo.

(Paghuhubad)

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

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



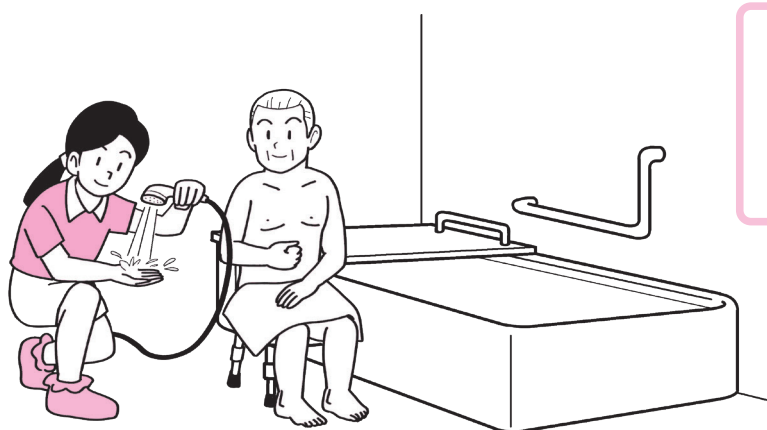
(Habang naliligo)

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

- Kung may pagkaparalisa, pumosisyon ang care worker malapit sa apektadong panig.

(2) Paliguan ang user gamit ang shower.

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

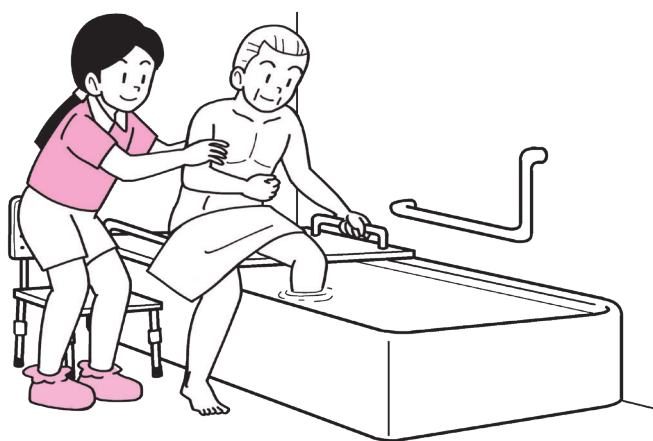


- Ibihos ang shower mula sa mga daliri ng user at unti-unting ibuhos patungo sa gitna ng katawan.
- Kung may pagkaparalisa, ibuhos ang shower mula sa di-apektadong panig.

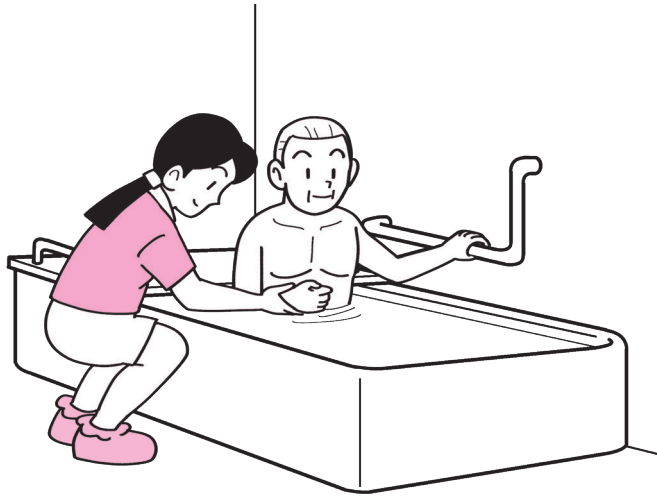
(3) Hugasan ang katawan ng user.

- Pabulain nang mabuti ang likidong sabon at mag-ingat na huwag kuskusin nang labis ang balat.
- Suriin ang mga bahaging madaling maging madumi.

(4) Papasukin sa bathtub ang user.



Kung may pagkaparalisa ang user, papasukin siya mula sa di-apektadong panig.



- Tiyaking matatag ang posisyon ng user.
- Lulutang ang apektadong panig ng katawan kaya suportahan ito.
- Suriin ang pisikal na kondisyon ng user batay sa ekspresyon ng mukha, atbp.

(5) Paahunin mula sa bathtub ang user.

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

(6) Ipabuhos ang tubig sa katawan ng user.

(Paghuhugas ng buhok)

- Basain muna ang buhok ng user gamit ang shower.
- Pabulain ang shampoo bago gamitin.
- Hugasan ang ulo ng user gamit ang malambot na bahagi ng mga dulo ng daliri. Masusugat ang balat kapag ikinuskos ang mga kuko.



(Pagkatapos maligo)

(1) Punasan ang katawan ng user.

- Gumamit ng tuyong tuwalya sa pagpunas upang maiwasan ang pagbaba ng temperatura ng katawan.
- Masusugat ang balat kapag kinuskos ito, kaya punasan ito sa pamamagitan ng marahang pagdiin ng tuwalya mula sa itaas.
- Huwag kalimutang punasan ang mga bahagi kung saan may magkapatong na balat.
- Gumamit ng moisturizing cream atbp. para maiwasan ang pagkatuyo ng balat.

(2) Ipasuot sa user ang kanyang damit.

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



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

(4) Hikayatin ang user na uminom ng tubig at pagpahingahin siya.

● **Bahagyang paliligo (hand bath / foot bath)**



Hand bath

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



Foot bath

Punuin ng mainit na tubig ang wash basin atbp. at hugasan ang mga paa ng user. Sa huli, buhusan ng mainit na tubig para banlawan ang kanyang mga paa.



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

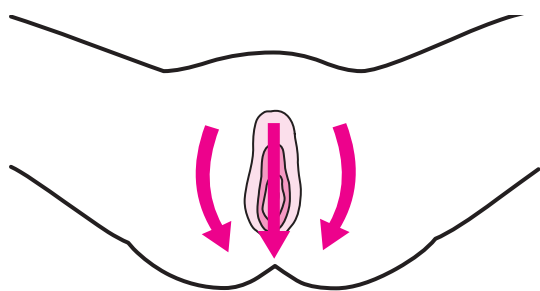
☉ Kalinisan ng pribadong bahagi

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

☉ Mga pamamaraan at mga bagay na dapat tandaan

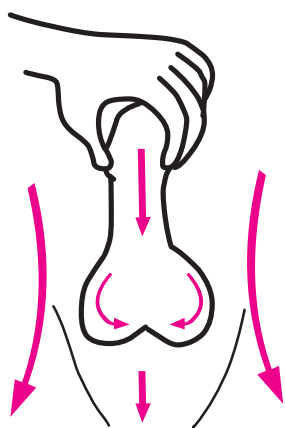
- Pangalagaan ang privacy ng user.
- Maghanda ng mainit na tubig na ang temperatura ay halos pareho sa temperatura ng katawan. Ang pribadong bahagi ay sensitibo sa temperatura.
- Gumamit ng disposable gloves para maiwasan ang mga nakakahawang sakit.
- Pagkatapos hugasan, punasan ito sa pamamagitan ng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

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



Paraan ng pagpunas ng pribadong bahagi ng babae

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



Paraan ng pagpunas ng pribadong bahagi ng lalaki

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

⊙ **Bed bath**

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

(Mga uri ng bed bath)

Complete bed bath: Pagpupunas ng buong katawan sa kama

Partial bed bath: Pagpupunas ng isang bahagi ng katawan Ginagawa ito kung mahirap ang complete bed bath atbp.

(Pamamaraan ng bed bath)

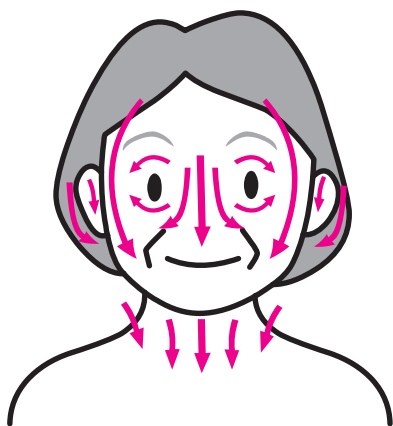
Isinasagawa ang complete bed bath sa pamamagitan ng pagpupunas sa (1) mukha, (2) braso, (3) dibdib (tiyan), (4) likod, (5) paa, at (6) pribadong bahagi, sa gantong pagkakasunud-sunod.

(Mga kinakailangang bagay)

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

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

● **Paraan ng pagpunas ng mukha**

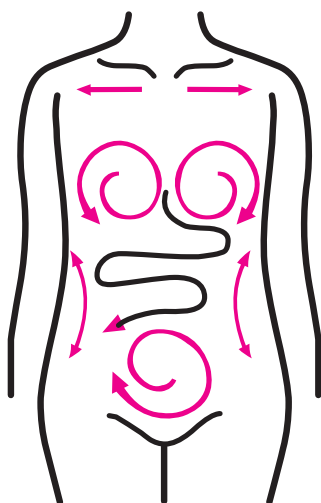


- Punasan muna ang paligid ng mga mata.
- Maingat na punasan ang likod ng tainga at leeg.

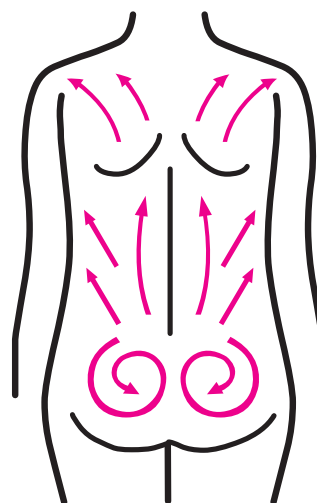


Takpan ng bath towel para hindi makita ang balat sa mga bahaging hindi pinupunasan.

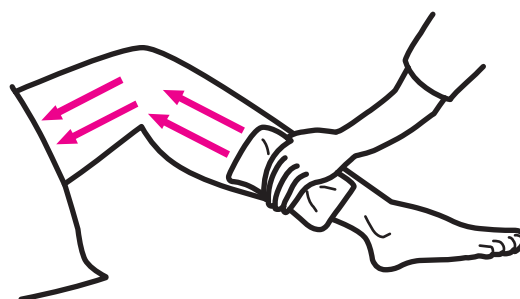
● Paraan ng pagpunas ng dibdib at tiyan



● Paraan ng pagpunas ng likod



- Punasan sa pabilog na galaw ang mga suso ng mga babae.
- Igalaw nang lubos ang mga braso para punasan ang likod sa linya ng mga kalamnan.
- Kung gumamit ng likidong sabon, punasan ito nang mabuti. Ang mga bahaging hindi napunasan ay maaaring magkaroon ng pangangati.
- Pagkatapos magpunas gamit ang basang tuwalya, agad na alisin ang tubig gamit ang tuyong tuwalya. Kapag may naiwang tubig, aagawin nito ang init ng katawan.



Bilang pamantayan, magpunas habang bumubuo ng malalaking guhit mula sa isang kasukasuan patungo sa isa pang kasukasuan. Maglapat ng hindi nagbabagong presyon sa pagpupunas.

6

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

1

Kabuluhan ng mga gawaing-bahay

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

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

● Mga halimbawa ng IADL



Pagluluto



Paglilinis



Pamamahala ng pera



Pagtawag sa telepono



Pagsakay ng tren

2 Aktuwal na nursing care para sa mga gawaing-bahay

1) Pagluluto

Ang mga tao ay kailangang kumain para manatiling buhay at makapamuhay nang malusog.

- Sa pagluluto, maghanda ng mga pagkain na madaling kainin at nakapagbibigay ng sapat na sustansiya.
- Ang pagluluto ay isinasagawa sa pamamagitan ng pagbuo ng menu, paghahanda ng mga sangkap, pagluluto, paglalagay sa plato, paghahain, at pagliligpit, sa gantong pagkakasunud-sunod.
- Kailangang magluto nang naaayon sa pisikal na kondisyon ng user. Pumili ng mga sangkap at paraan ng pagluluto nang may pagsasaalang-alang sa mga sakit at allergy ng user.



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

⦿ Paghahain ng mga pagkain

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

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

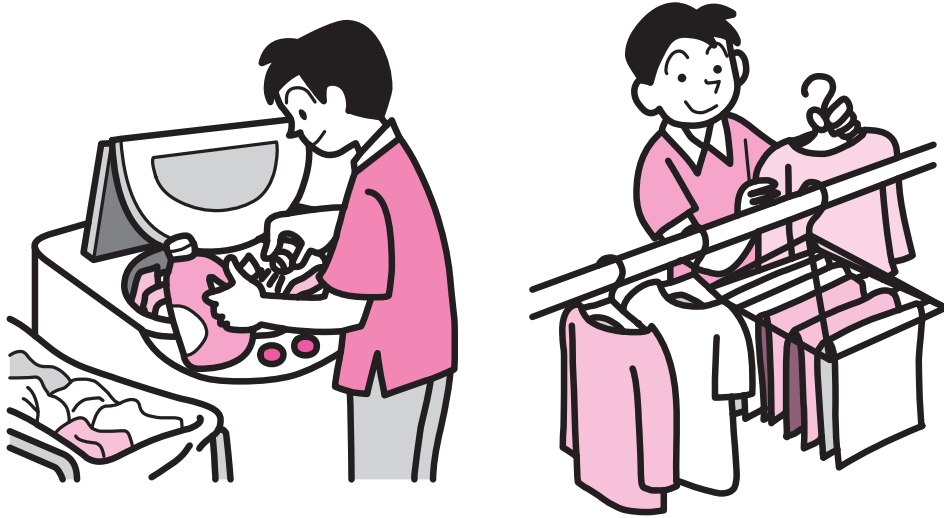
2) Paglilinis

- Ang paglilinis ay tumutukoy sa paglikha ng malinis at ligtas na kapaligiran sa pamumuhay sa pamamagitan ng pagwawalis ng mga basura at alikabok, pagpupunas ng dumi, atbp. upang makapamuhay nang kumportable.
- Ang mga user ay may maraming kagamitan sa pamumuhay sa kanilang lugar ng pamumuhay. Kahit na mukhang hindi kailangan ang isang bagay, maaaring ito ay mahalagang bagay para sa user. Kapag magsasaayos o magtatapon ng mga gamit, siguraduhing magtanong sa user at kumuha ng pahintulot bago gawin ito.



3) Paglalaba

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

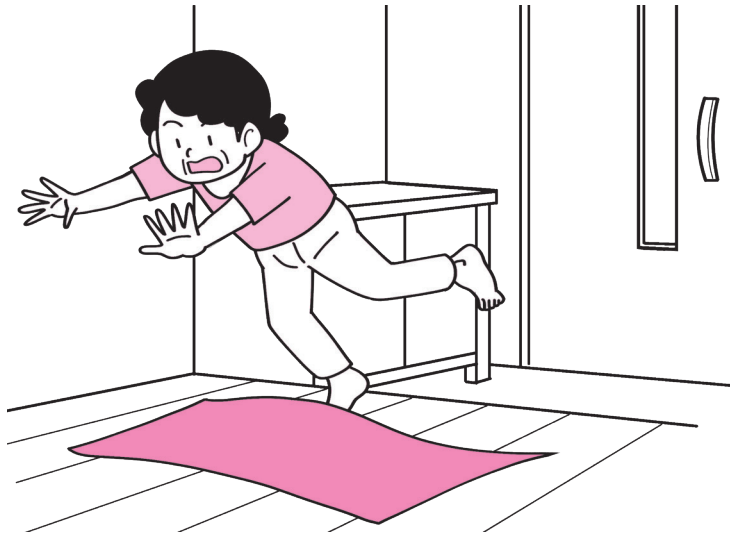


3

Pagsasaayos ng kapaligiran sa tirahan

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

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



Wikang Hapon para sa Nursing Care

Tandaan natin ang mga salita!

Nursing care para sa paglipat

Nursing care para sa pagkain

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

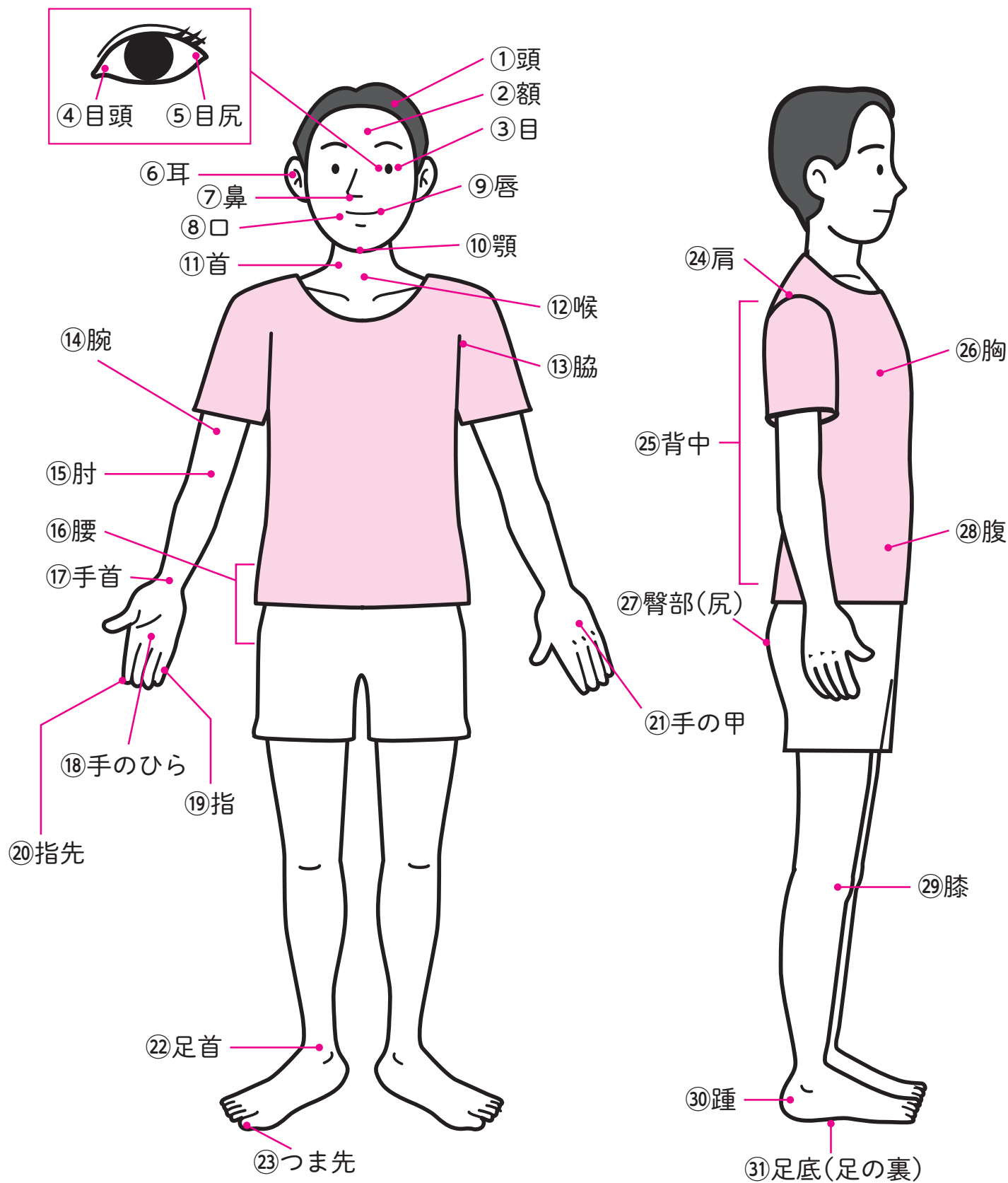
**Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili
ng kalinisan**

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Pangungusap

Bahagi ng mga Sagot

Tandaan natin ang mga salita! Katawan, posisyon ng katawan, mga sakit at sintomas



からだのことば

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

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

①仰臥位／あおむけ



④端座位



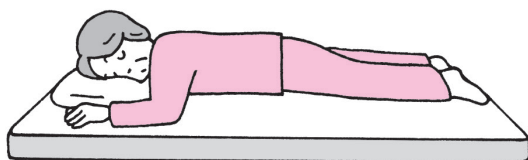
②側臥位／よこむき



⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

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

⑪嘔吐



⑳発汗



● 病気

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

● 症状

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

Nursing care para sa paglipat

Mga Salita

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

● もんだい 問題のことば

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

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



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

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

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

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さとう
佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

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

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

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



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

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

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。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、昼ご飯^{ひるはん}を食べたら、いっしょ^いに行きましょ
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}を使いますか。

さとう
佐藤さん：はい。疲れたら、座^{すわ}れますから。

かい ごしよく
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：お願いします。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、昼ご飯^{ひるはん}の後^{あと}で散歩^{さんぽ}に行きます。
- ② さとう
佐藤さんは、一人^{ひとり}で公園^{こうえん}へ行きます。
- ③ さとう
佐藤さんは、シルバーカー^{すわ}に座^{こうえん}って公園^いへ行きます。
- ④ さとう
佐藤さんは、シルバーカー^{げんかん}を玄関^だに出しておきます。

IV

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

すず き いた
鈴木さん : もう、あまり痛くないよ。

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

すず き
鈴木さん : ありがとう。

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

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

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん : 左、杖、右だね。

かい ごしよく
介護職 : いいえ、_____。

もんだい
[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。

Nursing care para sa pagkain

Mga Salita

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

● もんだい 問題のことば

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

Mga salita (Menu)

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

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



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

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

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



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

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



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

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

かい ごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

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

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

た りょう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

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

- 1 すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき ちや 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 りょう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。



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

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

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

おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん : 私は天ぷらが食べたいです。

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

さとう す
佐藤さん : プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしょく
介護職 : そうですか。じゃ、ゼリーですね。

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

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

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

IV

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

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

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

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしよく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



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

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

Nursing care para sa pag-ihi at pagdumi

Mga Salita

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

● もんだい 問題のことば

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

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



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

さとう
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしよく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さとう
佐藤さん : はい。

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

さとう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

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

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

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



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

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

かい ごしょく
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。

 なん
このボタンは何ですか。

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

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

もんだい
[問題] _____のなかへはいることばを選んでください。

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

Nursing care para sa pag-aayos ng sarili

Mga Salita

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

● もんだい 問題のことば

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

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



すずき 鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

かいごしょく 介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき 鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく 介護職：きのう奥さんが持って来たセーターですね。

すずき 鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく 介護職：そうですか。いいですね。

もんだい [問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
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 いしや しんさつ}歯医者^に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしよく
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 いしや み}歯医者^に診てもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分で^{は いしや}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}が少しぬれてますから、ドライヤーで乾^{かわ}かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、願^{ねが}いします。

かい ごしよく 介護職：終^おわりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自^じ分でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わかりました。

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

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



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

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

かい ごしょく
介護職 : はい、わかりました。

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

さとう
佐藤さん : やってみます。

むづか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[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。

Nursing care para sa paliligo at pagpapanatili ng kalinisan

Mga Salita

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

● もんだい 問題のことば

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

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



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

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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

かん ご し み
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ
きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

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

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

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



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

たい ちょう
体調はいかがですか。

さ と う
佐藤さん : きのは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

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

かい ご しょく
介護職 : わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

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

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



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

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

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

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

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

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

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

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

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しやく}わかりました。

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

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

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{さいしょ}最初に^め目尻^{じり}を^ふ拭くんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{すみません}すみません。わかりました。

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

- ① ^{つめ}冷たいタオルで^ふ拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^め目尻^{じり}から^め目^{がしら}頭^ふまで拭きます。
- ④ ^め目^{がしら}頭^めから^{じり}目尻^ふまで拭きます。

V

かい ごしょく
介護職：お湯の温度はいかがですか。

すず き
鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かい ごしょく
介護職：わかりました。_____。

すず き
鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____のなかに入ることばを選んでください。

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

VI

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

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

かい ごしよく ふ
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すず き ねが
鈴木さん：お願いします。

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

すず き さむ
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職：そうですか。_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入る ことば を 選 ん で く だ さ い。

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

VII

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

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

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

介護職：はい、_____。

[問題] _____の中に入ることを選んでください。

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

Nursing care para sa mga gawaing-bahay

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こく ご やく はい
①	おしぼり	——	basang tuwalya
②	カーテン	——	kurtina
③	家事	かじ	gawaing-bahay
④	片付ける	かたづける	ayusin
⑤	乾かす	かわかす	patuyuin
⑥	乾く	かわく	matuyo
⑦	換気	かんき	bentilasyon
⑧	シーツ	——	sheet
⑨	洗濯物	せんたくもの	labada
⑩	掃除機	そうじき	vacuum cleaner
⑪	たたむ	——	magtupi
⑫	調理	ちょうり	pagluluto
⑬	掃く	はく	magwalis
⑭	布団	ふとん	futon; bedding
⑮	ほうき	——	walis
⑯	干す	ほす	patuyuin
⑰	枕	まくら	unan
⑱	毛布	もうふ	kumot
⑲	モップ	——	mop

Mga Tanong (Pag-uusap at Pagsasalita)



^{さとう}
佐藤さん：きょうは、いい^{てんき}天気でしたね。

^{かいごしょく}
介護職：はい、洗濯物^{せんたくもの}をたくさん干^ほしました。でも、もう乾^{かわ}きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

^{さとう}
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

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

^{かいごしょく}
介護職：はい、そうです。

^{もんだい}
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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



かい ごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かい ごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

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

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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

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



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もん だい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

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

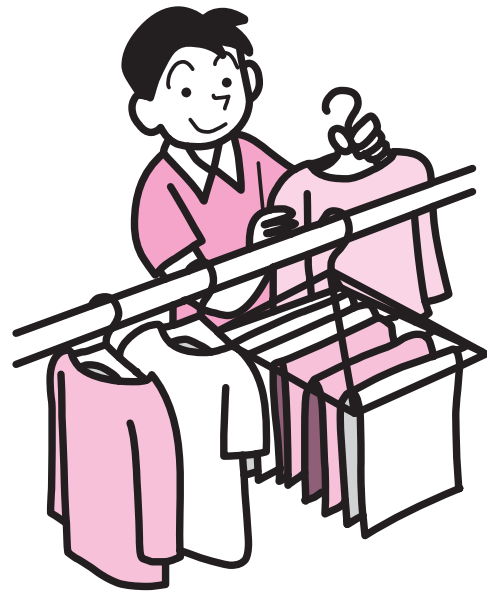
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

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

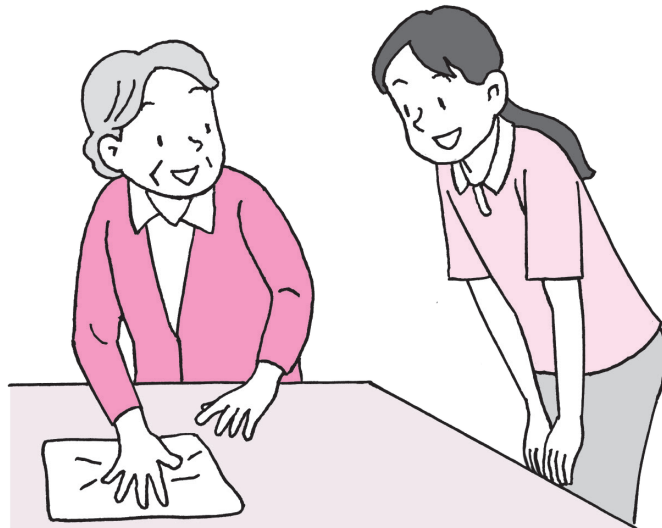


^{さとう}
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

^{かい ごしよく}
介護職：ありがとうございます。

^{さとう}
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

^{かい ごしよく}
介護職：そうですね。_____。



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

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

Mga Pangungusap

Mga Salita

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	pagmamasid; obserbasyon
②	行事	ぎょうじ	kaganapan
③	禁止	きんし	pagbabawal
④	計画	けいかく	plano
⑤	掲示	けいじ	bulletin
⑥	ケース	——	case
⑦	玄関	げんかん	pasukan
⑧	参加者	さんかしゃ	kalahok
⑨	事故	じこ	aksidente
⑩	施設	しせつ	pasilidad
⑪	就寝	しゅうしん	pagtulog
⑫	出勤	しゅっきん	pagpasok sa trabaho
⑬	巡視	じゅんし	pagpapatrolya
⑭	使用	しょう	paggamit
⑮	状況	じょうきょう	sitwasyon
⑯	ショートステイ	——	short stay
⑰	自立	じりつ	pagsasarili
⑱	送迎車	そうげいしゃ	sasakyang panghatid-sundo
⑲	退勤	たいきん	pag-alis sa trabaho
⑳	タイヤ	——	gulong
㉑	建物	たてもの	gusali

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こく ご やく はい
②②	担当者	たんとうしゃ	taong namamahala
②③	調理員	ちょうりいん	kusinero
②④	転倒	てんとう	pagtumba
②⑤	ナースコール	——	nurse call
②⑥	日勤	につきん	shift na pang-araw
②⑦	濡れる	ぬれる	mabasa
②⑧	吐く	はく	sumuka
②⑨	外す	はずす	tanggalin
③⑩	非常口	ひじょうぐち	emergency exit
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	emergency bell
③⑫	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	numero 119
③⑬	服薬	ふくやく	pag-inom ng gamot
③⑭	変更	へんこう	pagbabago
③⑮	報告	ほうこく	ulat; pag-uulat
③⑯	ホール	——	hall
③⑰	まつり	——	piyesta
③⑱	ミーティング	——	pagpupulong
③⑲	見守り	みまもり	pagbabantay
④⑩	面会	めんかい	pagbisita
④⑪	申し送り	もうしおくり	handover; pagpapasa ng im- pormasyon
④⑫	夜勤	やきん	shift na panggabi
④⑬	流行	りゅうこう	uso
④⑭	利用者	りようしゃ	user

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしています。夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- ② 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- ③ 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- ④ 佐藤さんは、失禁があります。

利用者の状況 II

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況 III

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

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

利用者の状況Ⅳ

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はいせつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょくじ 食事	じりつ 自立しています。
にゅうよく 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

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

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

利用者の状況 V

なまえ 名前	さとう 佐藤さん
かぞく 家族	むすめ ひとり むすこ ひとり 娘さんが一人と息子さんが一人います。 むすめ いえ しせつ ちか 娘さんの家は施設の近くに 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。

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

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

☐ かい ご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

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

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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

① くるま お 「車いすを押しますよ」

② くるま 「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ 「危ないですよ」

④ かい ご 「介護をしますよ」

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

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

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

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



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

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

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

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

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

- ☐ はいせつ かい ご り ようしゃ かく
排泄の介護では、まず、利用者ができることを確
にん り ようしゃ
認します。できることは利用者にやってもらいま
つぎ い り ようしゃ
す。次に、いっしょにトイレに行きます。利用者
あんぜん べん ざ すわ かくにん
が安全に便座に座ったことを確認します。それか
かい ご しょく よ お
ら「介護職を呼ぶときは、ボタンを押してくだ
せつめい せつめい お
さい」と説明します。説明が終わったら、トイレ
そと で
の外に出ます。

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 り ようしゃ かくにん い あんぜん かく
利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確
にん せつめい そと で
認する→ボタンについて説明する→トイレの外に出る
- 2 り ようしゃ かくにん い あんぜん かく
利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確
にん そと で せつめい
認する→トイレの外に出る→ボタンについて説明する
- 3 い せつめい そと で
いっしょにトイレに行く→ボタンについて説明する→トイレの外に出
あんぜん かくにん り ようしゃ かくにん
る→安全を確認する→利用者ができることを確認する
- 4 い り ようしゃ かくにん
いっしょにトイレに行く→利用者ができることを確認する→ボタンに
せつめい かくにん そと で
ついて説明する→安全を確認する→トイレの外に出る

- ☐ にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。
- ☐ い
そして、トイレに行ってもらいましょう。 しょくじ
食事
- ☐ あと にゆうよく だつ い しつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室
- ☐ よくしつ おん ど ちゆう い にゆうよく あと
や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、
- ☐ すいぶん ほ きゅう わす
水分補給を忘れないでください。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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

- ① にゆうよく まえ りようしゃ き
入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。
- ② にゆうよく あと りようしゃ い
入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
- ③ だつ い しつ よくしつ おん ど き
脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。
- ④ にゆうよく あと りようしゃ た もの た
入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

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

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

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

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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

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

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ 6月になりました。これから しょくちゅうどく おお 食中毒が多く
なります。

がつ ついたち がつ にち し せつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
も こ
を持って来ないようにしてください。

げんかん しょうどく えき お し せつ
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に
はい て しょうどく
入るとき、手の消毒をしてください。

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

- 1 がつ 6月になると、しょくちゅうどく へ 食中毒が減ります。
- 2 がつ 6月、7月、8月は、がつ しょうひん も く 食品を持って来ることができます。
- 3 げんかん しょうどく しょうひん も はい 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 て しょうどく し せつ はい 手の消毒をしてから、施設に入ります。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{て くび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



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

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

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

5 月の献立表

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

【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

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

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 3階 ホール
さん かしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごし ひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 たんとうしゃ (担当者)	たんじょう び がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

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

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ いう 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 いう しゃ にん 利用者：20人 か ぞく にん ご家族：15人 しょういん かい ごとく にん かん ごと し ひとり ちょう り いん ひとり 職員：介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たんとうしゃ 担当者	かい ごとく かん ごと し じゅん び 介護職、看護師：ホールの準備をします。 ちょう り いん の もの じゅん び 調理員：飲み物の準備をします。 かい ごとく か ぞく あんない 介護職：家族をホールに案内します。 かい ごとく り いう しゃ ゆうどう 介護職：利用者をホールに誘導します。

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

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

仕事の予定！

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ^{しゅっきん あさ} 出勤 朝のミーティング

10:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

11:00 ^{ちゅうしょく じゅん び} 昼食の準備

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

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

16:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

17:00 ^{ゆうがた} 夕方のミーティング

17:30 ^{きろく} 記録

18:00 ^{たいきん} 退勤

[問題] ^{もんだい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご かい} 水分補給の介護は、1回します。
- 2 ^{しょくじ かい ご じ} 食事の介護は、11時からです。
- 3 ^{きゅうけい じ ぶん じ} 休憩は、12時30分から14時までです。
- 4 ^{きろく か たいきん} 記録を書いた後から、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)

ご ご じ しゅっきん
17:00 (午後 5 時) 出勤

18:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっきん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かい ご せんめん こうくう き が
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 じゅん し じ かん かい
巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 (午前 6 時) ご ぜん じ きしょう かい ご せんめん こうくう き が
起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 きろく
記録

10:00 たいきん
退勤

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

- ① しゅっきん しゅうしん かい ご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- ② じゅん し じ かん かい
巡視は、1 時間に 1 回します。
- ③ きしょう かい ご りようしゃ せんめん はみが てつだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- ④ ちょうしよく かい ご まえ
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

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

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

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

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

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

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

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

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

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

^{ねが}よろしくお願いします。

^{もん だい}【問題】 ^{ぶん}文の内容で、^{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
みました。

は け おうと
吐き気や嘔吐はありません。

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

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

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

もんだい
バイタルサインは問題がありませんでした。

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

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

Bahagi ng mga Sagot

[Pag-uusap at Pagsasalita]

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

[Mga Pangungusap]

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

Wikang Hapon para sa Nursing Care Sagutang Papel

[Pag-uusap at Pagsasalita]

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

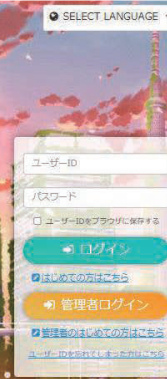
[Mga Pangungusap]

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

Proyekto sa Pagsuporta atbp. sa Pag-aaral ng Wikang Hapon para sa Nursing Care

- ✓ Gustong matuto ng wikang Hapon
- ✓ Gustong matuto tungkol sa nursing care sa Japan
- ✓ Gustong pumasa sa pagsusulit sa wikang Hapon
- ✓ Gustong pumasa sa Pambansang Pagsusulit sa Pagiging Certified Care Worker

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



Isang website kung saan maaaring matuto ng wikang Hapon at nursing care sa Japan nang libre

POINT 1 Nagagamit sa iba't ibang device



Madaling ma-access sa Internet

POINT 2 Digital na materyales sa iba't ibang wika



(12 wika)

Nursing care sa Japan na naaayon sa layunin

POINT 3 Function sa pagsasalin at voice function sa wikang Hapon



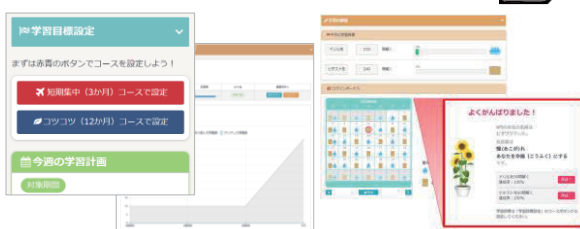
Kumpirmahin kung paano bigkasin ang mga teknikal na termino gamit ang voice function sa wikang Hapon

POINT 4 Iba't ibang paghahanda para sa pagsusulit (drill, test)

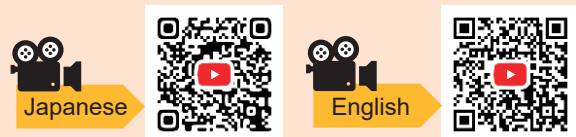


Japanese Language Proficiency Test (N3/N2); Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Nursing Care Skills
Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Kakayahan sa Wikang Hapon para sa Nursing Care; Pambansang Pagsusulit sa Pagiging Certified Care Worker

POINT 5 Suporta sa pag-aaral nang nagsasarili



Pagtatakda ng layunin; pagkumpirma sa kalagayan ng pag-aaral; laro ng pana-panahong pagtatanim ng bulaklak para humikayat na mag-aral



FREE

[Subsidy project ng Ministry of Health, Labour and Welfare] Ganap na libreng website na pinangangasiwaan ng The Japan Association of Certified Care Workers

Matututo rin tungkol sa nursing care
Nihongo o Manabou



Top page



I-click ito sa unang beses na login



[Para sa mga katanungan] International Care Workers Support Team, The Japan Association of Certified Care Workers
WorkersIntel-support@jaccw.or.jp

**“Aklat-aralin para sa Pagsusulit para sa Pagsusuri ng Nursing Care Specified Skills — Nursing
Care Skills / Wikang Hapon para sa Nursing Care —”**

(Fiscal Year 2024 Proyekto sa Pagsuporta atbp. sa Pag-aaral ng Wikang Hapon para sa Nursing Care)

Inilathala noong Marso 2025

The Japan Association of Certified Care Workers