

(translated by Google Translate)

Сурах бичиг

Урчадвар, сувилахуйн мэргэжлийн урчадварын
үнэлгээний шалгалт

Гадаадын асран хамгаалагчдыг дэмжих төв Inst.

INDEX

Хуудас

1 Асрамжийн үндэс

1. Асрамж үйлчилгээ эрхэлж буй хүмүүсийн асрамжийн ёс зүй, хараат бус байдал
2. Асрамжийн газрын үүрэг, Мэргэжлийн ёс зүй
3. Арчилгааны үйлчилгээ
4. Асрамжийн газар дахь аюулгүй ажиллагааны засвар үйлчилгээ, эрсдлийн менежмент

2 Оюун санаа, бие махбодийн механизм

1. Биеийн механизмыг ойлгох
2. Асран халамжлах шаардлагатай хүмүүсийг ойлгох

3 Харилцааны чадвар

1. Харилцааны үндэс
2. Асран хамгаалагчтай холбоо тогтоох
3. Багийн холбоо

4 амьдралын хэв маягийг дэмжих ур чадвар

1. Хөдөлгөөнд туслах
2. Хоолонд туслах
3. арилгахад туслах
4. Үс засалт хийхэд туслах
5. Усанд орох, эрүүл ахуйн үндсэн чиглэлээр туслах
6. Гэрийн ажилд туслах

Тестийн асуултуудын сэдэв, үндсэн ба дунд ангилал

1 Тусламж үйлчилгээ үзүүлэх үндэс

1. Асрамж үйлчилгээ эрхэлдэг асран хамгаалагчдын нэр төр, хараат бус байдал

1) Нэр төрийг дэмждэг сувилахуйн үйлчилгээ

А. Хүний эрхийг хүндэтгэх

Хүн бүр анхнаасаа л хүншиг амьдрах эрхтэй бөгөөд үүнийг хүний эрх гэж нэрлэдэг.

Хүн амьдрахаасаа үл хамааран ганц бие хүншиг хүндлэгдэх ёстой. Энэ бол хүний нэр төр.

Нэр төрөө хадгална гэдэг нь тухайн хүний хамгийн тохиромжтой арга замыг хүндэтгэж, тэр хүний дүр төрхийг (тухайн хүний зан чанар) хүлээн зөвшөөрдөг гэсэн үг юм.

В. Хэрэглэгч төвтэй (Хэрэглэгч нь халамжийн үйлчилгээний хэрэглэгч = тусламж шаардлагатай байгаа ахмад настан гэсэн үг) "Өөрийгөө тодорхойлох" гэсэн байгалийн өөрийгөө тодорхойлохыг онцолсон дэмжлэг бол тухайн хүний дэмжлэг юм. Дэмжигчид нь өөрийгөө тодорхойлох асуудлыг хариуцах болно.

С. Амьдралын чанар (QOL)

QOL (Амьдралын чанар) нь амьдралын "чанар" гэсэн утгатай бөгөөд "хүн болж аз жаргалтай амьдрах" гэсэн утгатай юм. Үүнийг өөрөө хийх боломжтой байхаас гадна (ADL-ийг сайжруулах) амьдралын чанарыг сайжруулах нь маш чухал юм (QOL сайжруулах).

Д. Хэвшүүлэх

Хэвшүүлэх нь аливаа хүн хөгжлийн бэрхшээлтэй байсан ч ялгаварлан гадуурхалт, гадуурхах үзэлгүйгээр оролцож, хэвийн амьдралаар амьдрах боломжтой нийгэмд чиглэх явдал юм.

- Дани улсын Н.Е.Банк-Миллсенсен сурталчлав.
- Шведийн Нелиер. Б (Б. Ниржэ) үүнийг 8 зарчимд нэгтгэн харуулав.

2) тусгаар тогтнолын дэмжлэг

Тусгаар тогтнолын дэмжлэг нь хэрэглэгчид хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл өвчтэй байсан ч гэсэн сэтгэл хангалуун өдрөө өнгөрөөж чаддаг зүйлээ шийдэхэд нь туслах явдал юм. Энэ нь хэрэглэгчид үлдсэн чадвараа ашиглан өөрсдийнхөө амьдралаар амьдрахад нь туслах явдал юм.

Өөрийгөө тодорхойлох эрхийг хүндэтгэх нь өөрийгөө юу хийхийг хүсч байгаагаар шийдэхийн ач холбогдлыг үнэлдэг.

- Үлдэх чадвар: Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст үлдсэн функцийг ашиглах чадвар
- Өөрийгөө сонгох / өөрийгөө тодорхойлох: Ямар нэг зүйлийг сонгох, шийдвэр гаргах
- Бие даасан дэмжлэг: Хэрэглэгч бүрт тохирсон дэмжлэг

3) Амьдралыг ойлгох

А. Амьдрал гэж юу вэ

В. Чөлөөт цагийг дэмжих

Чөлөөт цагийг өнгөрөөх нь амьдралын чанарыг сайжруулах чухал элемент юм. Зугаа цэнгэлийн үйл ажиллагаа нь өөрийгөө өсгөж, төсөөлөл, чадвараа өргөжүүлж, амьдралаа баяжуулах боломжтой.

Асрамжийн ажилтнууд хэрэглэгчдийн чөлөөт цагийг зөв боловсон өнгөрөөхөд нь дэмжлэг үзүүлэх нь чухал юм.

2. Асрамжийн газрын үүрэг, Мэргэжлийн ёс зүй

1) Асрамжийн ажилчдын мэргэжлийн ёс зүй

Бие даасан байдлыг дэмжихэд санаа тавьдаг.

Нотолгоонд үндэслэн тусламж үзүүлэх.

Хэрэглэгчдийн талаар хэзээ ч муу зүйл битгий хэлээрэй.

Мэдрэмжээ бодоод үзээрэй.

Хэрэглэгчийн хувийн нууцыг хамгаалах.

(Хувийн мэдээлэл: нэр, хүйс, төрсөн он сар өдөр, нүүрний зураг, хаяг, утасны дугаар, и-мэйл хаяг, видео мэдээлэл, хувийн мэдээлэл, хувийн гарчгийн мэдээлэл нь бүгд хувийн мэдээлэл бөгөөд зөвшөөрөлтэй байх ёстой. Мэдээлэл өгөхгүй байх. бусад.)

Өнөөдрийг хүртэл өвчлөл, ууж буй эм, гэр бүлийн харилцаа, амьдралаа ойлгодог.

Цагийг хамгаалах.

Зохих ёсоор мэдээлж, холбоо барьж, хариуцаж буй хүмүүстэй зөвлөлдөх хэрэгтэй.

Багийн халамжийг эрхэмлэдэг.

Хэрэглэгч эсвэл бусадтай хамтран ажиллаж байгаа хүнээс бусадтай холбоотой мэдээллийг хуваалцахгүй байх.

Зөв мэдлэг, чадвартай байх

Хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, бие махбодийн хувьд хязгаарлалт хийхийг хориглоно

А. Хүчирхийлэл гэдэг нь гэр бүлийн гишүүн эсвэл асран хамгаалагч нь хэрэглэгчийн оюун ухаан, бие махбодид хор хөнөөлтэй зүйл хийдэг гэсэн үг юм.

Бие махбодийн хүчирхийлэл: хүчирхийллийг ашиглах.

Сэтгэл зүйн хүчирхийлэл: Таны зүрх сэтгэлийг өвтгөж буй аймшигтай зүйлийг хэл. (жишээ нь, би үзэн яддаг.)

Үл тоомсорлох: Үл тоомсорлох (жишээ нь, мэндчилэх, хариулт өгөх, юу ч битгий тусал.).

Бэлгийн хүчирхийлэл: Бэлгийн харьцаанд орох (жишээ нь, эрэгтэй хүний эмэгтэй хүний цээж, өгзгийг хөндөх).

Эдийн засгийн хүчирхийлэл: Хэрэглэгч мөнгөө үрэх хэрэггүй.

Дарамтлахыг хориглоно.

Б, бие махбодийн хязгаарлалт гэдэг нь гэр бүлийн гишүүд, асрах ажилтан гэх мэт нь хэрэглэгчдийг үйл ажиллагааны эрх чөлөөгөө хасдаг гэсэн үг юм.

Бие, тэргэнцэр, тэргэнцэр, орон дээр гэх мэт утсаар бие, үеийг нь уя.

Тэднийг орон дээрээс унахаас сэргийлж ортой хашаа (хажуугийн төмөр зам) тойрон хүрээлнэ.

Эргэн тойрондоо асуудал үүсгэхгүйн тулд бүх хуруугаа Mittens бээлийтэй ороо.

Өөртөө анхаарал тавихгүй байх, живхийг нь авч хаяхгүйн тулд сувилахуйн хувцас (халхавч) өмс. Олон тооны сэтгэцэд нөлөөлөх эм өг, ингэснээр тэд хөдлөхгүй, зэрлэг байдалд орохгүй.

Ганцаараа гарахгүйн тулд өрөөнөөсөө гарч чадахгүй байхаар өөрөө нээж чадахгүй өрөөг түгжээрэй.

Бие махбодийг хязгаарлахыг хориглоно.

Яаралтай хэрэгцээ гарсан тохиолдолд дараах гурван нөхцлийг хэрэгжүүлнэ.

Боломжгүй (одоо аюултай), орлуулах боломжгүй (өөр арга байхгүй), түр зуурын (зөвхөн одоо)

2) Мэргэжлийн олон талт хамтын ажиллагаа
Ахмад настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс нийгмийн амьдралаа үргэлжлүүлэхийн тулд хүн төрөлхтний нэр төрөө хадгалахын тулд эрүүл мэнд, эмнэлгийн тусламж, халамж, сайн дурын ажилтнууд зэрэг олон мэргэжлээр хамтран ажиллаж, оновчтой үйлчилгээг цогцоор нь бий болгох тогтолцоог бий болгоно. Тиймээс эрүүл мэнд, эмнэлгийн тусламж, халамж болон бусад холбогдох мэргэжил, гэр бүл, орон нутгийн иргэдийг багын төвд байрлуулах замаар хэрэглэгчдэд үйлчилгээ үзүүлэх нь чухал юм.
Мэргэжилтэн: Нийгмийн ажилтан, сэтгэцийн эрүүл мэндийн ажилтан, эмч, нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагч, сувилагч, эм зүйч, физик эмчилгээний ажилтан, мэргэжлийн эмчилгээний ажилтан, хэл ярианы эмч, хоол тэжээлийн мэргэжилтэн, захиргааны хоолны дэглэмч

3. Арчилгааны үйлчилгээ

1) Асрамжийн үйлчилгээний тойм

А. Халамжийн үйлчилгээний төрөл

Гэртээ зочлох арчилгаа: Гэрийн ажилчид арчилгаа, амьдралын туслалцаа үзүүлэхээр очдог.

Усанд орохдоо очиж үзэх: Угаалгын машинаар очиж, усанд орохдоо анхаарал тавих хэрэгтэй.

Гэртээ зочлох сувилал: Сувилагч, нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчид асрамж, эмнэлгийн тусламж үзүүлэх зорилгоор очдог.

Нөхөн сэргээлтэнд зочлох: Физик эмчилгээний болон мэргэжлийн эмчилгээний эмч нар очиж, нөхөн сэргээлт хийдэг.

Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ: Хэрэглэгчид өдрийн аялалын төвөөр үйлчлүүлж, хооллох, усанд орох, нөхөн сэргээх зэрэг тусламж үйлчилгээг авдаг. Богино хугацааны сувилахуйн үйлчилгээ (богино хугацаагаар оршин суух): Хэрэглэгчид богино хугацаанд уг байгууламжид орж, хооллох, усанд орох, гадагшлуулах, нөхөн сэргээх зэрэг сувилгааны тусламж үйлчилгээг авдаг.

Оршин суугчдын тусгай байгууламжид сувилахуйн үйлчилгээ: Цалинтай асрамжийн газарт асрамжийн газар, чиглэлийн сургалтанд хамрагдана уу.

Халамжийн тоног төхөөрөмжийн зээл олгох:

Халамжийн төхөөрөмж зээл олгох үйлчилгээ

Халамжийн тусгай тоног төхөөрөмжийн

борлуулалт: Халамжийн төхөөрөмж зарах

үйлчилгээ

Гэрийн тусламж үйлчилгээ: Асрамжийн төлөвлөгөө гаргах үйлчилгээ

Дементиа суурилсан нийтийн амьжиргааны асрамж (бүлгийн гэр): Дементийн хэрэглэгчид хамтдаа амьдардаг газарт усанд орох, ялгадас, хоол хүнс, бусад өдөр тутмын амьдралд анхаарал тавих үйлчилгээ.

Ахмад настнуудад зориулсан асрамжийн газар: Орондоо хэвтэх гэх мэт үргэлж анхаарал халамж тавьдаг, гэртээ асрах боломжгүй хүмүүст анхаарал халамж тавих, өдөр тутмын амьдралд анхаарал тавих байгууламж.

Ахмад настнуудад зориулсан сувилахуйн байгууламж: Эмнэлгийн тогтвортой байдал, эмнэлэгт хэвтэх шаардлагагүй хүмүүст нөхөн сэргээх эмчилгээ, сувилгааны тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг байгууламж.

В. арчилгааны төлөвлөгөө / асрамжийн үйл явц

Асрамжийн төлөвлөгөө:

Асрамжийн төлөвлөгөө нь "ирээдүйд ямар амьдралаар амьдрахыг хүсч байна" гэсэн зорилгоо биелүүлэхэд ашиглагдах үйлчилгээний төрөл, хэмжээг тодорхойлдог хэрэглээний

төлөвлөгөө юм. Арчилгааны төлөвлөгөөний дагуу тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг.

Арчилгааны үйл явц:

Хэрэглэгчийн хүссэн амьдралыг бодитоор хэрэгжүүлэхэд анхаарал тавих дэглэм, арга замыг халамжийн үйл явц гэж нэрлэдэг.

Сувилахуйн тусламж үйлчилгээг хэрэглэгчийн сэтгэцийн болон биеийн байдал, хүрээлэн буй орчин гэх мэт тодорхой үндэслэлээр хангах нь чухал юм.

Асрамжийн үйл ажиллагааны мөчлөг

<Үнэлгээ>

Мэдээлэл цуглуулах

Холбогдох мэдээллийг нэг болгон нэгтгэх

Асуудлыг тодорхой болго

<Төлөвлөлт>

Зорилгоо тодорхойлох

Тусгай дэмжлэг үзүүлэх агуулга, аргыг шийднэ

<Сувилахуйн тусламж үйлчилгээний хэрэгжилт>

Хэрэгжилтийн байдлыг баталгаажуулах

<Үнэлгээ>

Та хэр их амжилтанд хүрсэн бэ

Дэмжлэгийн агуулга, арга тохиромжтой байсан уу?

Ирээдүйн бодлогын тойм

Бид төлөвлөгөөгөө дахин боловсруулах шаардлагатай юу?

4. Асрамжийн газар дахь аюулгүй ажиллагааны засвар үйлчилгээ, эрсдлийн менежмент

1) Сувилахуйн аюулгүй байдлыг хангах

<Биеийн механик>

Биеийн механик нь хүний моторын үүрэг гүйцэтгэдэг яс, үе мөч, булчингийн харилцан хамаарлыг ашигладаг технологи юм.

Өдөрт хэд хэдэн удаа зогсож чадахгүй байгаа хүнийг тэргэнцрээс тэргэнцэртэй эсвэл живх солиход шилжүүлэхэд анхаарал халамж тавих ажлыг хийхийн тулд таны мэдэх мэдлэг, ур чадвар юм. Энэ нь таны биед нэмэлт ачаалал өгөхгүй байх, хэрэглэгчдэд аюулгүй тусламж үйлчилгээ үзүүлэхийн тулд бие махбодоо хамгаалах шаардлагатай.

Биеийн механикийн 8 үндсэн зарчим

а. Дэмжлэгийн суурийн талбай их байх тусам бие нь тогтвортой байх болно.

Асран хүмүүжүүлэгчид хөл, зүүн, баруун, урд, арын хэсэгт өргөн нээгддэг.

Хүндийн төв (бэлхүүс ба гэдэс) бага байх тусам хөдөлгөөн нь тогтвортой болно.

б. Хэрэглэгч болон асрамжийн ажилчдын аль алиных нь хүндийн төвийг хаа.

Хэрэв та биеэ чангалж чадвал нэмэлт хүч ашиглагдахгүй.

в. Том булчинг ашиглан хэвтээ чиглэлд (хажуу тийш) хөдлөнө.

Биеийн бүх булчинг ашигла. Зөвхөн нэг гар гэх мэт нэг булчингийн бүлгийг бүү ашиглаарай.

г. Хэрэглэгчийн биеийг жижиг болго.

Хэрэглэгчийн гар, хөлийг нэгтгэн ор гэх мэт бие дээрх газруудын тоог бууруулснаар та хүч цуглуулж, хөдөлгөөний ачааллыг бууруулж чадна.

э. Хэрэглэгчийг урагш татна.

Түлхэхээсээ илүү татах нь илүү их хүч цуглуулах тул бага зэрэг хүчээр хөдөлгөж болно.

е. Хэрэглэгч нь асрах ажилтны хүндийн төвийг хөдөлгөж хөдөлгөдөг.

Нуруугаа шулуун байлгаж, өвдөгний уян хатан байдлыг ашигласнаар нуруугаа гэмтээхгүй.

Хөлийн үзүүрийг таталцлын төвийг хөдөлгөж чиглүүлж, хүндийн төвийг өвдөгнөөс нь нугалж, сунгана. Энэ нь аарцагыг тогтворжуулж, жигд, тогтвортой хөдөлгөөнийг бий болгоно.

г. Биеэ мушгихгүйгээр мөр, хонго түвшинг нь барь.

Хэрэв та нуруугаа бөхийлгөж эсвэл мушгиж байвал таны маяг тогтворгүй болно. Энэ нь нурууны өвдөлтийг өдөөж, хүч чадал өгөх чадваргүй болно.

ж. Хөшүүргийн зарчмыг ашигла.

Хөшүүргийн зарчим бол та фулфорум, хүчний цэг, үйлдлийн цэгийг зөв ашиглаж, үйлдлийн цэгийг шилжүүлэхийн тулд жижиг хүчийг том хүч болгон өөрчилж чадна гэсэн үг юм.

Өвдөг эсвэл тохойнуудыг хөшүүргийн цэг болгон ашигласнаар жишээ нь өвдөгийг орны дэргэд эсвэл тохойгоороо хэвтүүлснээр хэрэглэгчийг бага хүчээр хөдөлгөж болно.

2) ослоос урьдчилан сэргийлэх / аюулгүй ажиллагааны арга хэмжээ, онцгой байдал / ослыг илрүүлэх

Гейнрихийн хууль

330 осол, гамшиг тохиолдоход 300 хүн бэртэж гэмтээгүй, 29 нь хөнгөн, бусад нь хүнд гэмтэл байна.

Энэ нь Хайнрихын хууль гэж нэрлэгддэг, учир нь энэ нь Хайнрихын АНУ-д нийтэлсэн үйлдвэрлэлийн ослын түвшинг судалсан хууль юм.

Хэрэв хэн нэгэн нь гэмтээгүй боловч 300 удаа "аюултай" гэж нэрлэдэг ("санах ой" гэж нэрлэдэг) бол та шалтгааныхаа талаар бодож, дараа нь юу хийхээ бодож ослоос урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

1 Ноцтой осол

29 бага зэргийн осол

Ослын ойролцоо 300

Амьдрал дахь эрсдэл, эсрэг арга хэмжээ

Халамжийн зохих тоног төхөөрөмж, өөрөө өөртөө туслах хэрэгслийг сонгох нь аюулгүй байдлын хэмжүүр юм.

Мөн та үүнийг саадгүй хийх боломжтой, эсвэл бие засах газар, угаалгын өрөө, хувцас солих өрөөнд гар хөшүүргийг байрлуулж унахаас сэргийлж болно.

Намар / намар

Олон хүмүүс унаж, ясыг нь хугалдаг. Зарим хүмүүс орон дээрээс эсвэл дамнан унаж үхдэг.

Хэрэв та гэнэт зогсож, тогтворгүй байдлаар алхаж байгаа хүнтэй уулзвал, эхлээд хамтдаа ажиллаад, юу хийхийг, юу хийхийг хүсч байгаагаа бодоорой.

Хэрэв та шалтгааныг нь мэдэж байгаа бол туслалцаа үзүүлэх боломжтой.

Амьсгал, амьсгал давчдах

Ахмад настай хүмүүст залгих чадвар буурч, шүлс, хоол хүнс нь уушгины мөгөөрсөн хоолойноос буруугаар орж ирвэл үрэвсэл, уушгины хатгалгаа үүсгэдэг.

Залгих чадвар буурч, хоол хүнс нь хоолойд дарагдах, амьсгал боогдох шалтгаан болдог.

Ийм хүсэл эрмэлзэл, амьсгал боогдохоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд тухайн хүнд хоол тэжээлийн хэлбэр, хоолны дэглэм, зохих тусламжийг өгөх шаардлагатай.

Хэрэв тэд залгивал түүнийг нулимна!

Бөөгнөрсөн! → Нурууг нь дарна уу

Химлик аргыг хэрхэн ашиглах вэ

Химлик арга нь нударгагаа тухайн хүний хуваарилалтад хэрэглэж, диагональ байдлаар дээш өргөх арга юм.

Буруу мансууруулах бодис

Буруу эм ууна гэдэг нь буруу эм ууна гэсэн үг юм.

Хэрэв сувилахуйн олон ажилтнууд эм уухад тусалдаг бол алдаа ихсэх болно.

Ажилдаа дасах тусам таны болгоомжлох мэдрэмж буурч, буруу эмийн тоо нэмэгдэх болно.

Буруу мансууруулах бодисоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд тухайн хүний царай, нэр,

тухайн хүний өвчин, ямар эм хэрэглэж байгааг санах нь чухал юм.

Гал түймэр, гамшгаас урьдчилан сэргийлэх Тогтмол дадлага нь гал түймэр гарсан тохиолдолд мэдээлэх, анхан шатны гал түймэртэй тэмцэх, нүүлгэн шилжүүлэхэд чухал үүрэгтэй.

Ердийн нүүлгэн шилжүүлэх сургуулилтанд оролцоорой.

Зүрх судасны хатгалт

Амьсгал, хүсэл эрмэлзэлийн улмаас амьсгал боогдох, зүрхний цохилт, амьсгал гэнэт зогсдог зүрх судасны цохилт үүсч болно.

Зүрх судасны сэхээн амьдруулах (CPR)

“Өө, та зүгээр үү?” Гэж асуу

Хэрэв хариу өгөхгүй бол хүн дуудаж, түргэн тусламж дуудах хэрэгтэй.

Хэрэглэгчийн цээж, булчирхай байгаа эсэхийг шалгаж, хэрэглэгч амьсгалж байгаа эсэхийг шалгаарай. Хэрэв та итгэлгүй байгаа бол хэрэглэгч амьсгалахгүй байна гэж бодоорой. Хэрэв хэрэглэгч амьсгалахгүй бол зүрхний массаж хийж эхэлнэ.

Юуны өмнө цээжийг 30 удаа шахаж, 5 см-ээс дээш түлхэж, хурдан, минутанд 100 удаа, байнга.

Дараа нь хиймэл амьсгалыг хоёр удаа хийдэг (орхигдуулж болно).

Энэ цээжний шахалтыг болон хиймэл амьсгалаар давтана.

AED хавсаргасан, нэг зүрхний уушигны сэхээн амьдралыг цээжний шахалтаас дахин нэг цахилгаан цочруулсны дараа дахин эхлүүлсэн

Гараа цээжнийхээ дунд байрлуулж, гараа тавиад тохойгоо шулуун, минут тутамд 100-аас дээш удаа давтаж гаргана.

Хамгийн чухал зүйл бол зогсохгүй.

Түргэн тусламж дуудаарай.

Зүрхний массажийг үргэлжлүүлээрэй

3) Халдварын арга хэмжээ

Халдварт өвчний үндсэн арга хэмжээ болох тул арчилгааны дараа гараа савантай усаар угаах нь чухал юм. Түүнчлэн халдварын эх үүсвэрийг шууд гараараа хүрч болохгүй.

Халдвар авахгүй байх цэгүүд

Халдварын эх үүсвэр (эмгэг төрүүлэгч) -ийг байгууламжид бүү оруулаарай.

Халдварын эх үүсвэр (эмгэг төрүүлэгч) -ийг байгууламжид тарааж болохгүй.

Халдварын эх үүсвэр (эмгэг төрүүлэгч) -ийг байгууламжаас бүү зайлуул.

Үүний тулд гараа сайтар угааж, угааж, маск хийж, агааржуулах хэрэгтэй.

Үүнээс гадна, хоол тэжээлийг зохих ёсоор аваагүй тохиолдолд халдвар авах нь амархан байдаг тул хэрэглэгчийн хоол тэжээлийн байдлыг мэдэх шаардлагатай.

Норовирусын халдвар авсан хүмүүсийн бөөлжсөн хувцсыг хлор цайруулагчаар халдваргүйжүүлнэ. Бөөлжиж, өтгөнийг эмчлэхдээ маск өмс.

Сувилахуйн арга хэмжээ болгон дээр гараа угаах нь халдварын эсрэг арга хэрэгсэл юм. Гараа савантай усаар угаана.

Хэрэглээгүй үед хуурай өөдөс, шүүр зэргийг хатаана.

Халдварын эсрэг арга хэмжээ болгон хэрэглэгчдийн өдөр тутмын эрүүл мэндийн ажиглалт хийдэг.

Халуурах өвчтэй хүмүүст анхаарал халамж тавих ёсгүй.

Ариун цэврийн өрөөнд дэвтээсэн даавуугаар хийсэн бие засах газар гэх мэт хаалганы тагийг ариутгана.

2 Оюун санаа, бие махбодийн механизм

1. Биеийн механизмыг ойлгох

1) Оюун санаа хэрхэн ажилладагийг ойлгох
А. Хүний хэрэгцээний талаархи үндсэн ойлголт
Хүсэл тэмүүлэл гэдэг нь зарим нэг дутагдлыг мэдэрч, ямар нэгэн зүйл шаардагддаг. Үндсэн хүсэл, хүний адил нийгмийн хүсэл байдаг.

<Маслоуны хүсэл шатлалын онол>

Физиологийн хүсэл: хоол хүнс, ус, агаар, амрах гэх мэт (жишээ нь, би өлсөж байгаа болохоор идэхийг хүсч байна)

Аюулгүй байдлыг хангах хүсэл: Аюулгүй байдал, тогтвортой байдал (жишээ нь: салхи, бороог тэсвэрлэх чадвартай байшинг хүсч байна)

Нөхөрлөл, хайр дурлалын хүсэл: бүлгийн харьяалал, нөхөрлөл, хайр (жишээ нь: Би сайн найзыг зүрх сэтгэлдээ хүлээхийг хүсч байна)
Бусдыг хүлээн зөвшөөрөх / хүндлэх: бусдын хүндлэл, хариуцлагатай албан тушаал (жишээ нь намайг компанийхаа боссоор хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй.)

Өөрийгөө ухамсарлах хүсэл: өөрийгөө хөгжүүлэх, боломжоо ухамсарлах (жишээ нь, тайван нийгмийг бий болгох)

Маслоуны хүслийн шатлалын онол дээр доод түвшний хэрэгцээг хангах үед дээд түвшний хүсэл эрмэлзэл үүсдэг.

Өөрийнхөө үнэ цэнийг ухамсарлаж, бусдаас зөвшөөрөл авсны үр дүнд өөрийгөө дээд түвшинд хэрэгжүүлэх хүсэл эрмэлзэл үүсдэг.

Тусламж үйлчилгээ шаардлагатай бол амь нас, аюулгүй байдлын талаар айдас, түгшүүр байдаг. Харилцаа холбоо, нийгмийн үйл ажиллагаа багасдаг. Өөртөө итгэх итгэл буурдаг. Өөрийгөө ухамсарлах нь хэцүү болдог.

Ийм амжилтанд хүрээгүй нөхцөл байдал нь халдлага, үгүйсгэл зэрэг нийгмийн эмзэг байдалд хүргэдэг. Үгүй бол та тэвчихгүй байж магадгүй юмуу эсвэл ингэх хэрэгтэй байж магадгүй юм.

Хэрэв та үнэхээр чадах зүйлээ хийж чадахгүй бол та бууж өгөх болно, эсвэл та бусад хүмүүст

найдахаа больж, халамжийн ачааллыг
нэмэгдүүлдэг.

Эдгээрийг халамжийн чиглэлээр аль болох
урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

Хэрэглэгчдийг өөрсдийгөө чухал гэж үзэхэд нь
тусал. Хэрэглэгчид сэтгэх чадварыг өөртөө
болон үйлдлээрээ байлгах нь чухал юм.

Хүний зан байдал ямар нэг шалтгааны улмаас
тохиолддог. Зарим шалтгааны улмаас хийхийг
хүсч буй мэдрэмжийг сэдэл гэж нэрлэдэг.
Хэрэглэгчдийг өдөөх үг, анхаарал халамжийг
ашигла.

2) Биеийн бүтцийг ойлгох

Биеийн ажил

Яс, бөөр, зүрх нь өндөр настнуудад онцгой ач
холбогдолтой.

Ясны үйл ажиллагаа

Яс нь толгой ба дотоод эрхтнүүдийг дэмжиж,
биеийг дэмжих тулгуур болж хувирав.

Энэ нь тархи, дотоод эрхтэн зэрэг чухал
эрхтнүүдийг хамгаалдаг.

Яс нь цус гаргах үүрэгтэй бөгөөд улаан эс, цагаан
эс, ялтас үүсгэдэг.

Кальци, фосфор, натри, кали гэх мэтийг ясанд
хадгалдаг.

Бөөрний үйл ажиллагаа

Цусыг шүүж, бие махбодид үлдсэн шаардлагагүй
зүйлс, давсыг биеэс гадагшлуулдаг.

Зүрхний үйл ажиллагаа

Зүрх нь булчингаас бүрддэг бөгөөд зүрхний
булчингууд өргөжиж, өргөжиж байх үед бие
махбодид цус илгээдэг.

Зүрхний агшилтын үед цусны даралтыг систолын
цусны даралт (хамгийн их даралт), шингэрүүлсэн
тохиолдолд цусны даралтыг диастолын даралт
(цусны даралт хамгийн бага) гэж нэрлэдэг.

Тархины бүтэц, үйл ажиллагаа

Тархины судас

Энэ нь сэтгэлийн хөдлөлийг бодож, ярьж, ажилладаг. Энэ нь бүхэл биеэс мэдээлэл авч, санах ой, бодол, шүүлтийн дараа дасгал хийх заавар өгдөг.

Дайсфалон

Таламус ба гипоталамус байдаг.

Гипоталамусын үед автономит мэдрэл, гормоныг хянах газар байдаг. Энэ нь бие махбодийн орчин, биеийн мэдрэхүйг арчлах талаархи мэдээллийг тархины биед хүргэдэг.

Тархины иш (дунд тархины, гүүр, medulla oblongata)

Энэ нь амьдралыг дэмжихэд гол үүрэг гүйцэтгэдэг. Энэ нь амьсгал, зүрхний хөдөлгөөн, биеийн температур, цусны эргэлтийг зохицуулдаг.

Тархины үрэвсэл

Энэ нь дасгал хийх, биеийн хөдөлгөөнийг тохируулах зэрэг ажиллана.

Захын мэдрэлийн ангилал ба үйл ажиллагаа

Соматик мэдрэл: мотор ба мэдрэхүй

Мотор мэдрэл

Мэдрэхүйн мэдрэл

Автономит мэдрэл: цусны эргэлт, амьсгал, хоол боловсруулах, хөлрөх, биеийн температурыг зохицуулах, дотоод шүүрэл, нөхөн үржихүй, бодисын солилцоо

Симпатик мэдрэл (энерги ялгаруулж, биеийг идэвхтэй болгох)

Парасимпатик мэдрэл (энерги хуримтлуулж, биеийг амраахад хоол боловсруулалтыг дэмжиж өгдөг)

Унтах

Унтах нь оюун ухаан, биеийн бусад хэсэг юм.

Шаардлагатай унтах хэмжээ, унтах гүнийг бидний биеийн цаг хугацаагаар тодорхойлдог бөгөөд энэ нь өдрийн дасгалын цаг, ядрах зэргээс хамаарна.

Нарны гэрэл нь биеийн цагийг зохицуулдаг. Нойронд оруулдаг мелатонин даавар нь тархинд гэрлийн нөлөөн дор үүсдэг бөгөөд шөнийн харанхуй болох үед шүүрэл нэмэгдэж нойрмог болдог.

REM нойр (хөнгөн унтах)

Бие амарч байгаа ч тархи идэвхтэй хэвээр, нүд нь хөдөлгөөнтэй байна. REM унтах үед бид мөрөөддөг.

NREM унтах (гүн нойр)

Энэ бол REM унтахаас бусад гүн нойрны төлөв юм. Тархины амийг тайвшруулж, сэргээдэг унтах.

Бидний шөнийн унтах үед REM унтах, REM бус нойргүйдэл 90-110 минут тутамд давтагддаг. Чанартай унтахын тулд гүн нь уртаас илүү чухал юм.

Шөнийн сайн унтахын тулд сувилахуйн үндэс өрөөний температур: Зуны улиралд 25 хэм, өвлийн улиралд 15 хэмд тохируулна.

Чийгийг тохируулах: гарын авлага болгон 50% -аас 60% хүртэл тохируулна.

Шөнийн цагаар унахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд гэрэлтүүлэг ашиглана уу.

Орны даавууг хатааж, цэвэрлээрэй.

Өглөө нь гэрлийг асаагаарай. (Мелатонин үйлдвэрлэхэд)

Тэднийг дунд зэрэг дасгал хийхэд нь тусал.

Шөнийн цагаар кофейн уухаас зайлсхий.

Унтахынхаа өмнө хөлөө ванна эсвэл халуун устай шилээр халаана.

Хэрэв тэд загатнах арьстай бол арьс арчилгаа өгөх хэрэгтэй.

Ахмад настнуудын унтах шинж чанар

Унтах нь ерөнхийдөө гүехэн болж, үргэлжлүүлэн унтах, тогтворжуулахад хэцүү болдог.

Тэд эрт унтаж, маш хурдан босч магадгүй юм.

Ихэнхдээ тэд сайн унтаж чаддаггүй, шөнийн дунд олон удаа сэрдэг бөгөөд өглөө эрт сэрдэг.

Бөөрний үйл ажиллагаа нас ахих тусам өөрчлөгдөх тусам угаалгын өрөөнд хэдэн удаа сэрэх нь нэмэгддэг.

Хэрэв тэд унтаж чадахгүй байгаа бол унтах эм хэрэглэхээсээ өмнө хэмнэлээ тохируулна уу. Өдрийн цагаар тэд наранд өртдөг. Тэд өдрийн цагаар тууштай ажилладаг. Оройн хоолны дараа өрөөг бага зэрэг харанхуйлж, оройн цагаа аажмаар өнгөрөө.

2. Асран халамжлах шаардлагатай хүмүүсийг ойлгох

1) Хөгшрөлтийн талаархи үндсэн ойлголт

A. Хөгшрөлтийн улмаас сэтгэлзүй ба зан байдал

Хэрэв та ахмад настнууд ийм байдаг гэж бодож байвал өндөр настнууд бүрийн мэдрэмж, бие махбодийг ойлгоход хэцүү байх болно.

Өндөр настай хүн бүр урт удаан наслахдаа маш их туршлага хуримтлуулсан байдаг бөгөөд хүн бүр өөр өөр хувийн харилцаа, ажил, амьдралын хэв маягтай байдаг. Энэ нь хүн бүрийн ялгааг ялгаж, хүн бүрийн ялгааг илүү том болгодог.

Хүн бүр хөгшрөлтийн өөр өөр түвшинтэй байдаг. Зөвхөн насны тухай бодоод бүгд ижил чанга дуугаар удаан ярих нь ахмад настнуудын өөртөө итгэх итгэлийг алдагдуулдаг. Ахмад настнууд гэр бүлийн харилцааны өөрчлөлт, тэтгэвэрт гарах, эсвэл нөхөр, эхнэр эсвэл найз нөхдөө алдах гэх мэт амьдралаа алдах магадлал өндөр байдаг.

B. Дискрет синдром

Disuse синдром бол удаан хугацаагаар хөдлөөгүй эсвэл зүгээр л унтаж амьдрахад тохиолддог өвчин, шинж тэмдэг юм. Та орондоо хэвтэж байх үед яс, булчингууд, үе мөч нараа гэрэлтэж, хөдөлгөөн хийхэд улам хэцүү болдог. Бие махбодийн бэрхшээлээс гадна сэтгэлийн хямрал, сэдэл буурах зэрэг сэтгэцийн өвчнүүд бас гардаг.

Татгалзах синдромоос урьдчилан сэргийлэх нь эмчилгээнээс илүү чухал юм.

Настай хүмүүс биеэ унагаах юм бол биеэ хөдөлгөх эсвэл хэвтэхэд илүү их цаг зарцуулах хандлагатай байдаг. Хэрэглэгчид хөгжилтэй байхын тулд хэвтэх хугацааг багасгах шаардлагатай байна.

Булчингийн сулрал
Ортостатик гипотензи
Сэтгэлийн хямрал
Өтгөн хаталт
Хоолны дуршилгүй болох
Зүрхний үйл ажиллагаа буурдаг
Яс сулардаг

Хөгшрөлттэй холбоотой биеийн өөрчлөлт

Нөөцийн нөөцийг бууруулсан: Хүнд даацын ачаалал өгөх үед нөхөн сэргээхэд хэцүү болно.
Гомеостазын бууралт: Халууны цус харвалт, шингэн алдалтыг үүсгэхэд хялбар байдаг.
Дархлаа сулрах: Халдвард өртөж, улам хүндэрэх хандлагатай байдаг.

Тархины жин буурч, тэр даруй дүгнэлт, хариу урвалыг удаашруулдаг.
Шүлс багасдаг.

Залгих рефлекс ба ханиалгах рефлекс нь уйтгартай болж, хүсэл эрмэлзлийг хялбар болгодог.

Зүрх томорч байна.

Цусны даралт нэмэгддэг.

Хоол боловсруулах шүүрэл буурдаг.

Перисталтик хөдөлгөөн буурдаг.

Харааны мэдрэмж, сонсгол, цэврүүтэх, амт буурдаг.

Балансын функц буурах болно.

Эрчим хүчний чадвар буурна

Үлдэгдэл агаарын хэмжээ нэмэгддэг.

Бөөрний шүүлтүүрийн үйл ажиллагаа буурдаг.

Элэгний хоргүйжүүлэх, бөөрний гадагшлуулах үйлчилгээ буурч, гаж нөлөө гарах магадлалтай.

C. Vital шалгах

Биеийн температур, цусны даралт, судасны цохилт, амьсгал, ухамсар, эдгээрийг чухал шинж тэмдэг (амин чухал шинж тэмдэг) гэж нэрлэдэг бөгөөд эдгээрийг хэмжих нь амин чухал шалгалт гэж нэрлэдэг.

Асрамжийн газарт SpO₂ (артерийн артерийн хүчилтөрөгчийн ханалт) хэмжиж болно.

Эдгээр нь биеийн байдлыг харахад ашиглагддаг.

Хэрэв тэд өвчин мэдрэхээ болих эсвэл ер бусын санагдах юм бол амин дэмээ шалгана уу.

Ердийн амин чухал шинж тэмдгүүд

Амьсгал: минутанд 12-15 удаа

Цусны даралт: цусны систолын даралт <120 мм рт.ст. (цусны даралт 140 мм м.у.б-аас дээш) ба диастолын даралт <80 мм рт.ст.

Судасны цохилт: минутанд 60-80 удаа (100 ба түүнээс дээш тахикарди, 60-аас бага брадикарди)

Биеийн температур: 36-37 ° C

Биеийн температур

Зарим өндөр настнууд хэвийн температур 35 °C байна. Температур 37.1 хэм ба түүнээс дээш байвал халуурч, 35 хэм ба түүнээс доош байвал биеийн температур бага байдаг.

Ахмад настнууд өвчтэй байсан ч халуурах магадлал багатай тул болгоомжтой байх хэрэгтэй.

Цусны даралт

Та цусны даралтыг хэмжих хэрэгслийн тусламжтайгаар хэмждэг.

Цусны даралт нь тэдний нас, өвчнөөс хамаарна.

Пульс

Судасны цохилтыг долоовор хуруу, дунд хуруу, цагираган хурууг бугуйны цусны судас дээр эрхий хурууны хажуу талд байрлуулах замаар хэмждэг.

Амьсгалах

Амьсгалын хэмнэл нь гүнзгий болон хэмнэлийн өөрчлөлт өөрчлөгдсөн эсэхийг шалгана.

Мэдлэг

Тэд ухамсартай байх үедээ сэрүүн байдаг.

Тэдний нэрийг залгаад хариу байгаа эсэхийг шалгана уу.

Таныг дуудлага хийж байхад хариу ирэхгүй бол энэ нь аюултай.

SpO2 (артерийн артерийн хүчилтөрөгчийн ханалт)

SpO2 нь бие махбод дахь хүчилтөрөгчийн хэмжээ юм.

Түүнчлэн үүнийг ханалт гэж нэрлэдэг.

Хуруугаараа хэмжих "импульсийн оксиметрүүд" өргөн хэрэглэгддэг.

Энэ нь эрүүл хүмүүст 99%-д ойр байдаг боловч уушиг эсвэл зүрхний өвчтэй хүмүүст бага байдаг.

Ихэвчлэн 95% ба түүнээс дээш байдаг бөгөөд хэрэв түүнээс бага бол зарим хэвийн бус байдлыг авч үзэж болно.

D. Өвчний шинж тэмдэг, ажиглалтын цэгүүд

Халуурах

Халуурах нь халдвар эсвэл үрэвслийн улмаас биеийн температур хэвийн хэмжээнээс өндөр байдаг.

Ахмад настай хүмүүс халуурах магадлал бага байдаг, халуурсан ч гэсэн ойлгоход хэцүү байдаг тул улаан нүүр, эрч хүч, хоолны дуршилгүй болох, биеийн температурыг хэмжих зэрэг өөрчлөлтүүд гардаг. Хэрэв халуурч байвал амин чухал үзлэг хийж, сувилагчид хэлээрэй. Шингэн алдалтаас зайлсхийхийн тулд байнга ус уух хэрэгтэй.

Гэдэсний өвчин

Хэвлийн өвдөлт нь гэдэс өвддөг.

Хэвлийн хүнд өвдөлт яаралтай тул эмчилгээ шаардлагатай байж болзошгүй тул эрт үед анзаарах нь чухал юм. Хэрэв тэдний өвдөлт улам хүчтэй бол тэд бөөлжиж, өтгөн хатах, гарт нь цус гарахгүй, эсвэл өтгөний өтгөн байдаг бол тэр даруй сувилагчид хэлээрэй.

Толгой өвдөх

Толгой өвдөх нь толгой дээрх өвдөлт юм.
Толгой өвдөх нь яаралтай тул эмчилгээ шаардлагатай байж болзошгүй тул эрт үед анзаарах нь чухал юм. Өвчин намдаах, хариу урвал үзүүлэхгүй, удаан хариу үйлдэл хийх, бөөлжих, бие махбодоо хазайх, алхахад хэцүү, биеийн зөвхөн тал нь хөдлөхгүй, савх унасан гэх мэт биеийн зөвхөн нэг талд саажилт, мэдээ алдалт байгаа бол эдгээр тохиолдолд сувилагчийг шууд хэлээрэй Байна.

Суулгалт / бөөлжих

Суулгалт нь шингэн шиг өтгөн ялгадас олон удаа гарч ирдэг бөгөөд бөөлжих нь хоол хүнсээр бөөлжих явдал юм.

Хэрэв суулгалт, бөөлжих нь үргэлж халдвар авбал ялгадас, бөөлжилтийг нэг удаагийн бээлийтэй хаях хэрэгтэй. Халдвар тархахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд маск, гар угаах, агааржуулах, чийгшүүлэх (агаарыг бүү хатаа).
Нэмж хэлэхэд өндөр настнууд шингэн алдалтанд өртөмтгий байдаг тул тэдэнд сайн ус өг.

Edema (хавдар)

Edema бол үе мөч, нүүрэн дээр усны хавдар юм.
Хуруугаараа дардаг газрууд амархан алга болоогүй, оймс дээрх резинэн тэмдэг байнга үлддэг эсэхийг үргэлж ажигла. Хаван үүсэх магадлалтай газрууд нь хөлний урд (гялалзсан), гэдэс, зовхи юм.

Хаван арилгахын тулд дунд зэргийн дасгал хийх шаардлагатай. Хэрэв тэд бие даан хөдлөх боломжгүй бол асран хамгаалагч хөлөө тогтмол хөдөлгөж эсвэл массаж хийдэг. Гэсэн хэдий ч хэрэв шалтгаан нь өвчин юм бол түүнийг шилжүүлэх нь өвчнийг улам дордуулж болзошгүй юм.

Хэрэв тэд гэнэт хаван болж, жин нэмээд байвал амьсгалахад хэцүү, шээс бага эсвэл амьсгал давчдах гэх мэт ер бусын зүйл ажиглавал шууд сувилагчид хэлээрэй.

Өтгөн хаталт

Өтгөн хаталт гэдэг нь өтгөн гэдэс дотор хуримтлагддаггүй гэсэн үг юм.

Олон настай хүмүүс гэдэсний сулралаас болж өтгөн хатах хандлагатай байдаг. Түүнчлэн чийгийг олжавах, бие засах газар суух, хувийн нууцыг үнэлэхийн тулд хөшиг, хаалгыг хааж, амьдралын хэмнэл, орчныг эргэн харах нь чухал юм.

Гэдэсний менежмент нь маш чухал юм. Өтгөн хаталт хэдэн өдрийн турш үргэлжилбэл өтгөн нь гэдэс бөглөрч, бөглөрөх эрсдэлтэй. Хэрэв гэнэт хэвлийгээр өвдөх, дотор муухайрах юм бол тэр даруй сувилагч руу хэлээрэй.

Яс, булчин, үе мөчний өвдөлт

Олон настай хүмүүс нуруу, өвдөг дээрээ өвддөг. Хөдөлгөөн үргэлж саад болдог тул шилжих нь багасч, амьдралын чанар буурдаг. Дементиа цааш хөгжиж магадгүй юм. Өөх тос нь бэлхүүс, өвдөгний хувьд сайн биш тул жин нэмэхгүй байх нь чухал.

Арьсны тууралт, загатнах, өвдөх

Настай хүмүүст арьсны тууралт, загатнах, өвдөх зэрэг олон шинж тэмдэг илэрдэг. Ихэнх тохиолдолд загатнах нь хуурайшилтаас үүсдэг тул цэвэр, чийгшүүлэгч байлгах нь чухал юм. Арьсны улайлт нь заамал хавтан, яр шархны үрэвсэл, цагираг (тамирчдын хөл), эсвэл даралтын шарх зэрэг халдвар байж болзошгүйг тэмдэглэх нь зүйтэй.

Хүсэл тэмүүлэл

Амьсгал гэдэг нь хоол хүнс, шүлс нь мөгөөрсөн хоолойд буруугаар орно гэсэн үг юм.

Хөгшин хүмүүс хооллох үед залгих, ханиалгах нь бага байдаг тул залгих нь бага байдаг бөгөөд анхаарал халамж нь бага байдаг. Хоол хүнсийг хоолойд амьсгал боогдуулж болно.

Хоолны үеэр урагшаа бөхийх (бие нь урагш хазайсан байдал), хоолоо залгихад хялбар болгох зэрэг арга хэмжээнүүдийг боловсруулах шаардлагатай.

Шүдгүй байсан ч гэсэн амаа цэвэр байлгах нь чухал бөгөөд учир нь унтах үед болон хоолны үеэр санамсаргүйгээр шүлс, цэрийг залгидаг.

Халуурах, бохир цэр нэмэгдэх үед уушигны

хатгалгаа үүсч болзошгүй тул болгоомжтой байх хэрэгтэй.

Ухамсрын гажуудал, ямар нэгэн зүйл хийхгүй байх

Ухамсрын хямрал нь хүрээлэн буй орчноос өдөөгч хариу үйлдэл үзүүлэхгүй эсвэл хүрээлэн буй орчныг ойлгохгүй байна гэсэн үг юм.

Эдгээрээс хүрээлэн буй орчноос өдөөгч байгаа бол тэд сэрдэг, гэхдээ дахин унтдаг бол үүнийг уучлалт гэж нэрлэдэг. Хэрэв та нойргүй, тодорхойгүй, эсвэл дуудлагад хариу өгөхгүй байх гэх мэт өөр зүйл байгаа гэж үзвэл холбогдох хүмүүст хэлээрэй.

Уналт

Настай хүмүүс унах магадлал өндөр бөгөөд уналт нь хугарал эсвэл тархины цус алдалт үүсгэдэг.

Хэрэв тэд доош унах юм бол бүү хөдөлгө, тэд таны дуудлагад хариу өгсөн эсэхийг шалгаж, өвдөлт, улайлт, хавдар байгаа эсэхийг шалгана уу.

Хэрэв тэд хүчтэй өвдөлт, хавагнах, зогсох зэрэг анцавтай байж магадгүй гэж бодож байвал сувилагчийг хөдлөхгүйгээр хэлээрэй.

Хагарсан ч гэсэн ахмад настнууд өвдөлт гэж хэлэхгүй байж болно. Хэрэв тэд ердийнх шигээ хөдлөхгүй, цусны даралт нь ердийнхөөс өндөр, халуурч байвал сувилагчдаа хэлээрэй. Хагас өдрийн дараа хавагнах, дотоод цус алдалт үүсч болно.

Толгойг нь цохисны дараа амрах, нөхцөл байдлыг шалгана уу. Хэрэв тэд хариу өгөхгүй эсвэл толгой өвдөх, дотор муухайрах юм бол эмчид яаралтай мэдэгдээрэй.

Толгойг нь цохих үед тэд толгойноос бага багаар цус алдаж, тархинд түлхэж, гэмтэл учруулж болзошгүй гематом үүсгэдэг (архаг субдралийн гематом). Энэ нь бага багаар тохиолддог тул толгой өвдөх, мартаж улам дордож магадгүй бөгөөд гурван сар орчим толгойгоо цохисны дараа амархан ажиглагддаггүй. Мэс засал хийх шаардлагатай байж магадгүй юм.

Шингэн алдалт

Шингэн алдалт нь бие махбодийн ус эрс багассан нөхцөл юм.

Ахмад настнууд шингэн алдалтанд өртдөг тул цангах нь бага байдаг тул хүнд өвчин тусах магадлалтай. Хуурайшсан, тайван бус, тайван бус, хуурай арьс / уруул / ам, түргэн судасны цохилт, толгой өвдөх, цайвар мэдрэмж, шээс ялгарах давтамж буурах, шээсний өнгө харанхуйлах, хачин юм хэлэх гэх мэт шинж тэмдэг илэрдэг. Тэднийг ярь, тэдэнд маш их ус уу.

Е. Ахмад настнуудад түгээмэл тохиолддог өвчин

Амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчин
Амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчин бол идэх, дасгал хийх, тамхи татах, архи уух зэрэг өдөр тутмын амьдралын зуршилаас үүдэлтэй өвчин юм. Олон Япончууд цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин, дислипидеми (гиперлипидеми) өвчтэй байдаг. Хэрэв ийм нөхцөл байдал удаан хугацаагаар үргэлжилбэл артери нь нарийсч, нарийсдаг (артериосклероз), цусны урсгал муудах, миокардийн шигдээс, тархины шигдээс гэх мэт ноцтой өвчин үүсэх эрсдэлтэй байдаг.

Цусны даралт өндөр байх

Цусны даралт ихсэх нь цусны даралт ихсэх өвчин юм. Хоолны давсны хэмжээг багасгаж, жин нэмэхгүй байх шаардлагатай.

Чихрийн шижин

Чихрийн шижин нь цусан дахь глюкозын хэмжээ (цусан дахь сахарын хэмжээ) нэмэгддэг өвчин юм. Цусан дахь глюкозын түвшин өндөр хэвээр байвал цангах, хэт их чийгшүүлэх, шээсний хэмжээ ихсэх, ядрах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Энэ байдал улам дордвол алсын хараа алдагдах, бөөрний үйл ажиллагаа буурч, халдвар авах боломжтой.

Үүнээс гадна мөчдийн мэдрэмж улам дордож, өвдөлт мэдрэх нь хэцүү болдог. Тамирчдын хөлийг анзааралгүйгээр жижиг гэмтэл, түлэгдэлт, бүр доройтож буй байдлыг ажиглаарай.

Элсэн чихэр, илчлэг багатай хоол хүнс хэрэглэх шаардлагатай байдаг (чихрийн шижин хоолны дэглэм).

Залгих эсвэл инсулин тариагаар эмчилсэн тохиолдолд гипогликеми үүсч болно. Гипогликеми үүсэх үед салхилах, хүйтэн хөлс гарах, хөлөө чичрэх, цайвар царай гаргах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Энэ байдал улам дордвол энэ нь маш их аюултай, учир нь тэд ухаан алдах, таталт өгөх чадваргүй болдог. Хэрэв тэд гипогликеми үүсгэдэг бол глюкоз идээрэй.

Дислипидеми (гиперлипидеми)

Дислипидеми нь цусан дахь саармаг өөх тос, холестерины хэмжээ их байдаг нөхцөл юм. Энэ нь хоолны дэглэмийн тэнцвэрт байдалд анхаарлаа хандуулж, зөв дасгал хийх шаардлагатай.

Зүрхний өвчин

Тосгуурын фибрилляци

Атриал фибрилляци нь тосгуурыг тогтмол бус өдөөхөд хүргэдэг хэм алдагдал юм. Гэнэт цээж, амьсгал давчдах, цээжний эргэн тойрон дахь таагүй мэдрэмж байж болно.

Нэмж хэлэхэд тосгуурын фибрилляци нь зүрхэнд цусны бүлэгнэл (тромби) урсаж тархины шигдээс үүсгэдэг тул тархины фибрилляцийн эмчилгээний хамт тархины шигдээс үүсэхээс сэргийлдэг.

Цусны бүлэгнэлтийг хатуу болгодог зарим эмийг витамин К ихээр агуулдаг хоол хүнс (шивх, ногоон ногоо, ногоон шүүс гэх мэт) сулруулж болзошгүйг анхаарна уу.

Зүрхний дутагдал

Зүрхний дутагдал гэдэг нь зүрхний үйл ажиллагаа хэвийн бус, бие махбодид хангалттай хэмжээний цус гаргаж чаддаггүй өвчин юм. Ядарч сульдах, амьсгал давчдах, хүнд мэдрэгдэх, хоолны дуршилгүй болох, хөл хавагнах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч болно. Хавдар, жингийн өөрчлөлтийг ажиглах нь чухал бөгөөд өвчин улам дордож байгааг анзаарах шаардлагатай. Мөн давс, усны хэмжээг тохируулах шаардлагатай.

Зүрхний шигдээс

Миокардийн шигдээс бол зүрхний судас бөглөрч, зүрхний булчингууд задарч, хөдлөхгүй өвчин юм. Цээж, нурууны өвдөлт, хүйтэн хөлс, дотор муухайрах, бөөлжих, ухаан алдах, амьсгал давчдах, зүүн мөрний өвдөлт, толгой өвдөх, хэвлийгээр өвдөх, шүд өвдөх, хоолой өвдөх зэрэг олон шинж тэмдэг илэрдэг. Эрт эмчлэх нь зүрхний эвдрэлийг бууруулах боломжтой тул аливаа ослоос эртхэн сэрэмжтэй байх нь чухал юм.

Уушигны өвчин

Амьсгалын замын уушигны үрэвсэл

Настай хүмүүс залгих үйлчилгээ багасч, уушгины хатгалгааны үрэвсэлд өртдөг тул энэ нь ихэвчлэн давтагддаг. Энэ нь амны хөндийд бактерийн улмаас үүсдэг тул амны хөндийн эмчилгээг бат бөх хийх ёстой.

Уушгины архаг бөглөрөлт өвчин (COPD)

Уушгины архаг бөглөрөлт өвчин (COPD) нь тамхи татах, бохир агаарыг олон удаа амьсгалах зэргээр уушги нь гэмтэх, хэвийн амьсгалахад саад болдог. Тэд энэ өвчнийг авсны дараа уушиг анхны уушгинд эргэж ирэхгүй. Гэрийн хүчилтөрөгчийн эмчилгээ шаардлагатай байж болно.

Гэрийн хүчилтөрөгчийн эмчилгээ: Тогтвортой шинж тэмдэг илэрдэг боловч гэртээ бие махбодид хангалттай хэмжээний хүчилтөрөгч авах боломжгүй өвчтөнүүдэд эмчилгээ хийдэг. Гэртээ хүчилтөрөгчийн баяжуулах төхөөрөмж, гадагш гарахдаа зөөврийн хүчилтөрөгчийн цилиндр ашиглана уу.

Бөөр, шээсний замын өвчин

Бөөрний архаг өвчин

Бөөрний архаг өвчин гэдэг нь удаан хугацааны туршид бөөрний үйл ажиллагаа алдагдсан өвчин юм. Үүнийг үүсгэдэг олон өвчин байдаг бөгөөд цусны

даралт ихсэх, чихрийн шижин гэх мэт амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчнүүдийг хариуцдаг. Энэ байдал удаан хугацаанд үргэлжилж, улам дордох үед бөөрний дутагдалүүсдэг. Хэрэв энэ нь улам дордвол диализ шаардлагатай байж болно. Уураг, давс (өдөрт 6 г-аас бага), кали (өдөрт 2 г ба түүнээс бага) агуулсан хоол хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Жин, хаван дахь өөрчлөлтийг ажиглах нь чухал юм.

Түрүү булчирхайн гипертрофи
Түрүү булчирхайн гипертрофи бол эрэгтэй хүн нас ахих тусам давсагны арын булчирхай аажмаар ургадаг бөгөөд энэ нь шээс ялгаруулахад хэцүү болгодог. Ариун цэврийн өрөөнд орох тоо ч нэмэгддэг.

Тархины судасны эмгэг (цус харвалт)
Тархины судасны эмгэг (цус харвалт) нь тархины шигдээс, тархины цус алдалт, subarachnoid цус алдалт орно.

Тархины судасны шигдээс нь тархинд цусны судас бөглөрөхөд тархины цусан хангамж, субарахноид цус алдалт тархины судаснууд эвдэрч цус алдах үед тохиолддог.

Амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчин гол шалтгаан болдог. Ялангуяа тархины шигдээс бол маш түгээмэл өвчин бөгөөд зарим хүмүүс үүнийг олон удаа давтан хийдэг. Эрт олох, эмчилгээг эхлэх нь өвчний явцыг бууруулдаг.

Хэрэв та дараахь шинж тэмдгүүд эсвэл ер бусын шинж тэмдгүүдийн аль нэгийг анзаарсан бол холбогдох хүмүүст нэн даруй мэдэгдэх хэрэгтэй.

Нэг нүүр эсвэл үе мөч нь сандардаг. Хүч байхгүй.
Тэд сайн ярьж чадахгүй.

Тэд бусад хүмүүсийн юу хэлж байгааг ойлгохгүй байх болно.

Тэдний нэг нь хараагаа алдаж, улмаар хараагүй болно.

Нэг зүйл хоёр шиг харагдаж байна.

Хоол хүнс залгихад хэцүү болдог. Ус эсвэл хоол хүнс амнаас гардаг.

Гэнэт толгой эргэх, толгой өвдөх, дотор муухайрах зэрэг болно.

Мэдрэлийн өвчин

Паркинсоны өвчин

Паркинсоны өвчин бол тархи руу сайн дамждаггүй, бие нь чөлөөтэй хөдөлдөггүй өвчин юм. Энэ нь хэдэн жилийн турш аажмаар улам дордох болно. Хөдөлгөөн нь удаан, нарийн хөдөлгөөн сайн биш, амрах үед гар, хуруу нь чичирдэг. Тэд алхаж эхэлмэгц тэд болгоомжтой байх хэрэгтэй, учир нь тэд унах нь амархан тул яарах мэт алхдаг. Мансууруулах бодисын гаж нөлөө, тархины шигдээс, тархины цус алдалт зэрэг бусад шинж тэмдгүүд нь үүнтэй төстэй шинж тэмдгүүдийг үүсгэдэг.

Ясны болон үе мөчний өвчин

Остеопороз

Остеопороз бол яс суларч, амархан задардаг өвчин юм. Энэ бол хөгшрөлтийн улмаас эмэгтэйчүүдэд түгээмэл тохиолддог өвчин юм. Энэ нь ясыг амархан хугалах тул унахаас болгоомжлох хэрэгтэй. Сайн алхах, кальци (Ca) авах, нарны гэрэлд өртөх нь чухал.

Остеоартроз

Остеоартроз бол үе мөчний мөгөөрс нь элэгдэж, үе мөч нь үрэвсдэг. Шинж тэмдэг нь хамтарсан өвдөлт, хавагнах, усны хуримтлал орно. Шинж тэмдгүүд ба градус цаг уурын байдлаас хамааран өөрчлөгддөг. Өвдөлт байгаа үед амрах нь чухал юм. Таргалалт нь үе мөчний ачааллыг нэмэгдүүлдэг тул жингээ хянах нь урьдчилан сэргийлэхэд чухал үүрэгтэй.

Г. Халдвар

Уушгины хатгалгаа, сүрьеэ, томуугийн вирусын халдвар, халдварт энтерит, арьсны халдвар зэрэг янз бүрийн халдварууд байдаг. Ахмад хүмүүс халуурах, өвдөх, загатнах зэрэг шинж тэмдгүүд ховор байдаг тул нээлт нь хойшлогдож болзошгүй юм. Хэрэв та ямар нэгэн зүйл ердийнхөөс өөр гэж бодож байвал амин чухал

үзлэг хийж, шээс, өтгөний болон шээсний төлөв байдлыг шалгах нь чухал юм.

Зарим халдварт өвчин нь бусад оршин суугч, асран хамгаалагчдад халдварладаг бөгөөд энэ нь дэгдэлтийг үүсгэж болзошгүй юм.

Халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд халдвар нь хаанаас гарсныг мэдэх, гар угаах, гар угаах, маск, нэг удаагийн бээлий, агааржуулалт гэх мэт урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах нь чухал юм.

Үндсэн халдвар

Норовирусын халдвар

Норовирусын халдвар нь халдвар авсан тохиолдолд хүчтэй бөөлжих, суулгах шалтгаан болдог. Та өтгөний эсвэл бөөлжих замаар бусдад халдвар тарааж болно. Вирусыг бөөлжисөөр агаарт дамжуулж болно. Шинж тэмдгүүд хэд хоногийн дараа сайжирна, гэхдээ вирус хэсэг хугацаанд хүний биед үлдэх тул болгоомжтой байгаарай.

Халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд өвлийн улиралд олон норовирус байгаа тохиолдолд халдварт өвчнөөс (түүхий далайн хоол, түүхий мах, түүхий өндөг, бивива) татгалзах хэрэгтэй. Түүнчлэн бохирыг гараараа шууд хүрэхгүй байх нь чухал бөгөөд үүнийг цэвэрлэж, халдвар тархахаас сэргийлнэ.

Норовирусын эмчилгээ

Согтууруулах ундааны ариутгал халдваргүйжүүлэх үр дүнгүй тул натрийн гипохлорит (гал тогооны цайруулагч) хэрэглээрэй. 500 мл PET лонхтой гал тогооны цайруулагч 2шил таглаад ариутгагч бодис хийж, ариутгагч бодисоор шалыг арчиж, бөөлжис, өтгөний хувцсыг ариутгана.

Сонин эсвэл цаасан алчуурыг норгоод, нулимж дээр нь тавь.

Цонхыг онгойлгож, агаарт нэвтрэхдээ халдваргүйжүүлэлт хийж эхэлнэ.

Бөөлжсөн хэсгийг ариутгагч бодис дэвтээсэн сонин эсвэл цаасан алчуураар арчиж, гялгар уутанд хийж битүүмжилнэ.

Ариутгалын бодис бүхий хоолны савыг ариутгана.

Угаалгыг 85 <C температурт 1 минут ба түүнээс дээш хугацаанд халуун ус, ариутгагч бодисоор хийдэг.

Боловсруулахдаа нэг удаагийн бээлий, маск, нэг удаагийн дашинз өмс.

Хаалганы хаалганы бариул, ариун цэврийн өрөөний суудлыг ариутгагч бодис дэвтээсэн цаасан алчуураар арчина.

Хуруугаараа саван, урсгал усаар сайтар угаана.

Ringworm (тамирчдын хөл)

Ringworm нь арьс, хумс, үсэнд нөлөөлдөг. Зуны улиралд улам дордох хандлагатай байдаг. Олон настай хүмүүс онихомикозтой тул халдвар авсан хумс зузаан болж, шаргал цагаан болж хувирдаг. Хөлийн хуруу нь алхахад чухал үүрэгтэй. Хэрэв тэд хумсны бөгжтэй бол амархан унах болно. Тамирчин хүний хөл амархан эдгэрч, амархан эргэдэг тул үүнийг хурдан олоод эмчилгээгээ үргэлжлүүлэх нь чухал юм. Хэрэв тэд өдөр бүр усанд орж чадахгүй бол хөлийн ванны эсвэл гар баннаар цэвэрлэх нь үр дүнтэй байдаг.

Хамуу

Хамуу нь хачиг (химиений хачиг) –аас үүдэлтэй бөгөөд энэ нь гэдэс, цээж, гуяны дотор хүчтэй загатнах, улаавтар бутлах (тууралт) үүсгэдэг.

Энэ нь шууд төдийгүй хувцас, даавуунаас халдвар авч болно. Энэ бол байгууламж дотор халдвар тархах өндөр эрсдэлтэй өвчин юм.

Хамуу нь халуунд мэдрэмтгий байдаг тул бохирдсон хувцас, даавууг халуун усаар угаах шаардлагатай байдаг.

Томуу

Японд өвлийн улиралд томуу томуу их тархдаг.

Вирусууд нисч, хүмүүс ханиалгах, найтаах, ярих зэргээр халдвар авч болно.

Өндөр халуурах, хоолой өвдөх, бие хүнд, сул байх, үе мөч, булчин гэмтэх зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг.

Инкубацлах хугацаа ойролцоогоор 1-3 хоног бөгөөд халуурч унаснаас хойш 2 хоногийн дараа бусад хүмүүст халдвар тарааж болно.

Сүрьеэ

Сүрьеэ гэдэг нь өвчний шинж тэмдэг илэрдэг хүмүүсийн хоолойд найтаах, ханиалгах зэргээс үүдэн сүрьеэгийн бактерийг агаарт нэвтрүүлдэг халдварт өвчин юм. Шинж тэмдгүүд нь халдвар авсан байсан ч үргэлж гарч ирдэггүй, гэхдээ тэдгээр нь бие махбодид нуугдмал (бактери дагуулдаг) илэрч, тэдгээрийн эсэргүүцэл сулардаг.

Сүрьеэ нь ханиалгах, цэр гарах зэрэг шинж тэмдгүүдээр үргэлжилж, ойролцоогоор 37.5 хэм хүртэл халдаг, шилжихийг хүсдэггүй, хоолны дуршилгүй болох, цэр нь цус холилдох зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Энэ байдал улам дордвол та амьсгалж чадахгүй.

Энэ нь өндөр халдвартай тул маш чухал өвчин юм. Эмчилгээнд орохын өмнө сүрьеэ гэх мэт шинж тэмдэг байгаа эсэх, урьд нь сүрьеэтэй байсан эсэхийг шалгах шаардлагатай. Оршин суугчид болон асран хамгаалагчид жил бүр рентген шинжилгээ хийлгэх ёстой.

Гепатит В, гепатит С

Гепатит В, гепатит С нь цус, биеийн шингэнээс дамждаг. Хэвийн амьдралд халдвар авах магадлал бараг байхгүй, гэхдээ цус гарах гэж байгаа эсвэл цусанд хүрэх гэж байгаа тохиолдолд нэг удаагийн бээлий хэрэглэхээ мартуузай.

2) Хөгжлийн бэрхшээлийн талаарх ойлголт

А. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн халамжийн үндсэн философи

Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн халамжийн гурван үндсэн зарчим

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн сайн сайхан байдлын үндсэн философи нь дараах байдалтай байна.

Хэвийн байдал

Хэвшмэл байдал нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүстэй хамт амьдарч болох нийгэм байгуулахыг зорьж, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг дэмжихэд оршино.

Нөхөн сэргээлт

Нөхөн сэргээлт гэдэг нь зарим шалтгааны улмаас өмнөх нөхцөл байдлаа алдсан тохиолдолд анхныхаа хүчийг сэргээх эсвэл үлдсэн хүчээр амьдрах боломжтой гэсэн үг юм.

Оруулах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн сайн сайхны төлөө хөгжлийн бэрхшээлтэй эсэхээс үл хамааран хүн бүр бие биенээ дэмжиж, хамтдаа амьдардаг гэсэн санааг оруулах нь чухал юм.

В. Ажиллах чадвар, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал

Ажиллах чадвар, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал (ICF) нь Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас тодорхойлсон ангилал юм.

Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн тэдний амьдралд асуудалтай тулгардаг бол цахилгаан шатгүй байх, түүнчлэн тухайн хүний тахир дутуу болох зэрэг бусад шалтгаанууд байдаг.

Ажиллах чадвар, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал (ОУСХ) нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн чиг үүргийг хөгжлийн бэрхшээлтэй төдийгүй хүрээлэн буй орчинд өргөн хүрээнд авч үзэх зорилготой юм.

Ажил, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилалд (ОУСХ) хүний амьдралын чиг үүргийг "сэтгэцийн болон бие махбодийн үйл

ажиллагаа / биеийн бүтэц”, “үйл ажиллагаа”, “оролцоо” гэсэн гурван ангилдаг.

Ялангуяа үйл ажиллагаа

- ① “Тэдний хийдэг үйл ажиллагаа”: Таны өдөр тутмын амьдралдаа хийдэг үйл ажиллагаа
- (2) “Хийж болох үйл ажиллагаа”: Тусламж, авъяас чадвартай, үргэлж хийх боломжгүй үйл ажиллагаа.
- ③ “Хийх ажлууд”: Ирээдүйд хийх ажлууд

Тодорхой зорилт тавьж, “хийж байгаа үйл ажиллагаа”, “хийх ёстой ажлаа” үргэлжлүүлэх нь чухал.

С. Хөгжлийн бэрхшээлийн талаархи суурь мэдлэг

Тахир дутуу болох

Харааны бэрхшээл

Харааны бэрхшээл нь нүдний хараа болон харааны талбайн султал юм.

Үзэл бодол бол аливаа зүйлийн хэлбэр, оршин тогтнохыг харж, ойлгох чадвар юм.

Харах талбар нь нүдийг хөдөлгөхгүйгээр нэгэн зэрэг харагдахуйц хүрээ (тархсан, өргөн) юм.

Харааны бэрхшээлтэй хүмүүст зориулсан алхах тусламж

Хэрэв хэрэглэгч асран хамгаалагчийн хоёр дахь гарыг (мөрний хооронд тохойноос) авбал тогтвортой алхах боломжтой. Энэ аргыг гараар алхах гэж нэрлэдэг. Энэ тохиолдолд хэрэглэгч асран хүмүүжүүлэгчийн гарын тохойг зөв өнцгөөр (90 градус) нугалвал хэрэглэгч тогтвортой байх болно.

Хэрэв саад тотгор эсвэл алхамууд байгаа бол тэдний урд зогсоод ая тухтай алхаарай.

Хэрэв асран хамгаалагч ба хэрэглэгчийн хоорондох өндрийн зөрүү байвал хэрэглэгч асран хамгаалагчийн мөр, гарыг барих ёстой. Энэ нь хэрэглэгчийн эзэмшиж буй газрын тогтвортой байдалд анхаарлаа хандуулах нь туслах цэг юм.

Сонсгол ба хэлний бэрхшээл

Сонсголын бэрхшээлтэй тохиолдолд тэдний бараг сонсдоггүй байдлыг “дүлий” гэж, харин бага зэрэг сонсох чадварыг “сонсоход хэцүү” гэж нэрлэдэг.

Хэрэв тэд 3 нас хүрэхээс өмнө сонсголын бэрхшээлтэй бол таны ярьж буй үгийг сонсох боломжгүй болно. Энэ шалтгааны улмаас ярианы хэл сурахад хэцүү байж магадгүй бөгөөд тэд зохих хэлээр ярих чадваргүй болж магадгүй юм. Энэ тохиолдолд дохионы хэл сурч, харилцаатай байх хэрэгтэй.

Хэрэв тэд хэлний бэрхшээлтэй бол зөвхөн ярихаас гадна сонсох, унших, бичих зэрэг бэрхшээлтэй тулгардаг.

Энэ хоёр тохиолдолд мэдээлэл алдагдаж, эргэн тойрныхоо хүмүүстэй харилцах нь хэцүү болдог. Энэ шалтгааны улмаас нийгэмд оролцох нь тохиромжгүй болдог. Харилцааны гурван арга бий.

Яаж харилцах вэ

Гар бичмэл: Сонсголын бэрхшээлтэй хүмүүст (гэнэт сонсохоо больсон эсвэл дөнгөж сонсоход хэцүү болсон хүмүүс) бичих харилцаа холбоо үр дүнтэй байдаг.

Уруулаа унших: Зарим хүмүүс нүүрний хувирал, уруулынхаа хөдөлгөөнийг харан үлгэрийн агуулгыг ойлгохын тулд үлгэр уншиж болно.

Дохионы хэл: Зарим хүмүүс гарын хэлбэр, гар хөдөлгөөнийг ашиглан дохионы хэлийг ойлгож чаддаг. Дохионы хэл, хурууны шинж чанарууд байдаг.

Бие махбодийн хөгжлийн бэрхшээл (мотор эвдрэл)

Хөдөлгөөний эрхтнүүд нь үе мөч (дээд ба доод мөч) ба моторын үйл ажиллагаа буурдаг гэсэн үг юм.

Хемиплегия

Биеийн баруун эсвэл зүүн талд саажилт үүсдэг бөгөөд тархи хаана гэмтсэнээс хамаарч хэл яриа, хэл ярианы асуудал үүсч болно.

Энгийн саажилт

Дээд ба доод мөчдийн зөвхөн нэг нь саажилттай байдаг.

Параплегия

Нуруу нугасны гэмтэлээс болж дээд мөч эсвэл доод мөчдийн аль алинд нь саажилт байдаг.

Хөлний саажилт

Дээд ба доод мөчдийн аль алинд нь саажилт байдаг. Ихэнх нь тархины саажилт эсвэл нугасны гэмтэл зэргээс шалтгаалдаг.

Асран хамгаалагч нь тухайн хэрэглэгчидтэй ойрхон бөгөөд санаа тавьж, хамтдаа бодож, анхаарал халамж тавих талаас нь туслах эсвэл удирдан чиглүүлэхээс илүү чухал хүн юм.

Та тэдэнд хүссэн байгалийн жамаараа амьдрахад нь туслах ёстой.

Хэрэглэгчийн хүч чадал, боломжийн талаар мэдэж байх, тэдэнд итгэл өгөх нь чухал юм.

Оюуны хөгжлийн бэрхшээл

Оюуны хөгжлийн бэрхшээл нь 18 наснаас дээш гарч ирдэг бөгөөд дундажаас бага (IQ70) сэтгэх чадвартай, дасан зохицох чадвар буурдаг.

Тэдэнд юу сайн, юу нь таалагдахгүй, юунд дуртай, юунд дургүй, хэн болох нь харагддаг байх

хэрэгтэй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл үгүй эсэхээс үл хамааран янз бүрийн зүйлийг туршиж, өөрсдийгөө өөрсдийгөө таньж мэдэхэд бэрхшээл тулгардаг.

Тухайн хүний байр суурин дээр зогсож байсан асран хамгаалагчийн туршилт, алдааг дэмжих нь тухайн хүний амьдралыг бие даасан байдлаар дэмжихэд хүргэдэг.

Сэтгэцийн эмгэг

Ердийн сэтгэцийн өвчин

Шизофрени

Амьдрах орчин, стрессийн өөрчлөлт нь ихэвчлэн дэгдэлтийг өдөөж, сэтгэлийн хөдлөл, сэдэл төрүүлдэг.

Сэтгэлийн хямрал

Тэд сэтгэлээр унасан, урам зориг нь буурдаг. Хэрэв та тэднийг энгийн мэдрэмжээр өдөөх юм бол тэд танд дарамт болж, бусад хүмүүс ойлгоогүй мэт санагдах болно.

Олон талт эмгэг (маник хямрал)

Сэтгэлийн хямрал, сэтгэлийн хямралыг давтдаг.

Архидалт

Хэрэв тэд удаан хугацаагаар архи уусаар байвал тэд чичрэх, дэмийрэх, галлюцинация, хуурмаг мэдрэмжийг мэдэрч магадгүй юм. Архи уухыг үргэлжлүүлэх нь өдөр тутмын амьдрал, нийгмийн амьдрал, эрүүл мэндэд томоохон бэрхшээл учруулдаг.

Мэдрэлийн эмгэг

Энэ нь амьдралын үйл явдлууд эсвэл гэнэтийн туршлага гэх мэт стрессээс үүдэлтэй байж болно.

Тэдний хувьд сэтгэл мэдрэлийн эмчтэй үргэлжлүүлэн эмчилгээ хийлгэх нь чухал бөгөөд та тэдний гэр бүлийг дэмждэг.

Эргэн тойрон дахь хүмүүсийн сэтгэлийн түгшүүр, түгшүүрийн мэдрэмж тэдэнд дамждаг тул хүн бүхэн бухимддаг. Хэрэглэгчийн байр суурь, мэдрэмжийн талаар бодож байхдаа өдөр тутмын ярианаас зугаатай байцгаая. Та нууцлалыг хүндэтгэж, тушаал өгөх хандлага, тушаал өгөх ёсгүй, хэрэглэгчийг нэг хүн хэмээн хүндэтгэх ёстой.

Гэр бүлийн сэтгэлзүйн талаархи ойлголт ба оролцоог дэмжих

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн гэр бүл маш их түгшүүр, стрессийг мэдэрдэг. Тиймээс асрах ажилтнууд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд, хөгжлийн

бэрхшээлтэй хүмүүсийн төдийгүй гэр
бүлийнхнийхээ хэрэгцээг ойлгох хэрэгтэй.

Гэр бүлийн дэмжлэг нь зөвхөн гэр бүлийн
асрамжийн дэмжлэг биш юм. Гэр бүлийн нийгмийн
оролцоо, өөрийгөө хэрэгжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх
шаардлагатай байна.

3) Демиин тухай үндсэн ойлголт

Демиин эмчилгээний цэг

Дементиа арчилгааны талаархи үзэл бодол нь
ясны өвчтэй байсан ч тэд яаж хүн шиг амьдрах
боломжтой талаар бодох явдал юм.
Тэр хүний амьдралын хэв маяг бол хүн төрөлхтний
амьдралын хэв маяг юм.
Хэрэв та оюун ухааны хомсдолтой хүний
сэтгэлийн мэдрэмжийг мэдэж, тэр байр суурин
дээрээ зогсож чадвал дементэй ч гэсэн хийж
чадах олон зүйл байдаг.
Тэднийг асуудал гэж үзэхийн оронд та тэднийг
хувь хүн шиг хандах ёстой.

Эрх чөлөөг баталгаажуул

Тухайн хүнд халамж тавих нь тухайн хүнд аль
болох эрх чөлөөг баталгаажуулах явдал юм.
Үүнийг хийхийн тулд та тэдний амьдралд юу
дуртай, юунд дуртай, юу чухал болохыг сайн
мэддэг байх ёстой.

Тэр хүний байр сууринаас бод

Хүн юу бодож, юу мэдэрч байгааг хүлээн зөвшөөрч,
тэр хүний байр сууринаас бод. Хамгийн чухал
зүйл бол хүний зүрх сэтгэлд ойр байх явдал юм.

Тэд юу хийж чадахыг, харж чадахгүй

Зогсоод тэнцүү харьцаатай бай

“Туслах --- туслах” харилцааг бус, тэгш
харилцааг бий болгох нь чухал юм.

Хийж байгаа зүйлээ яаран зогсоохоо больж,
оюун ухааны хомсдолтой хүмүүс юу хийж чадах,
эсвэл хийхийг хүсч байгаа зүйлийг тэднээс
холдуулж болно.

Хүний хүч чадал, мэдрэмжийг авчир
Хүний амьдрал, мэдрэмж, бодлыг бүрэн дүүрэн
ойлгож, үлдсэн чадвар, сэдлийг зурах нь чухал
юм.

Тухайн хүн бодлоороо үйлдэл хийж байгааг
ойлгох нь чухал юм.

Сэтгэцийн хомсдол, эрүүл мэндийн
менежментийн үндэс

Сэтгэцийн хомсдол гэж юу вэ?

Дементиа нь тархинд эргэлт буцалтгүй
өөрчлөлтөөс үүдэлтэй байдаг.

Өөрчлөлт гарсан тархины байршлаас хамааран
янз бүрийн функцууд хэвийн ажиллахгүй болно.
Тийм ч учраас оюун ухааны хомсдол гэдэг нь
хэвийн амьдралаар амьдарч байсан хүмүүсийн
өдөр тутмын амьдрал, нийгмийн амьдрал
хүндэрсэн нөхцөл байдлыг хэлдэг.

Дементитай төстэй муж

Дэмийрэл

Дэмийрэл бол сэтгэлийн хөөрөл, тайван бус
байдал, мөн нүдний засалт, сонсголын танхим,
үзэгдэх байдал юм.

Тэднийг аюулгүй байлгаж, дэмийрэл нь бууж
ирэхийг хүлээнэ үү. "Та дажгүй" гэж хэл. Хэрэв та
гараа барьж, нуруу эсвэл гараа зөөлөн хүрвэл тэд
ихэвчлэн тайван байх болно гэж хэлдэг. Арьс
шир нь аюулгүй байдлын мэдрэмжийг төрүүлж
тайвшруулдаг.

Сэтгэлийн хямрал

<Сэтгэлийн хямралын гурван шинж тэмдэг>

Сэтгэлийн дарамтыг мэдрэх

Сэтгэлийн хямрал, ядаргаатай, ганцаардмал,
түгшүүртэй, үхэхийг хүсдэг.

Сэтгэлийн бууралт

Тэд урам зоригоо алдаж, аливаа зүйлийг
төвлөрүүлж шийдвэр гаргах чадвараа алддаг.

Биеийн шинж тэмдэг

Толгой өвдөх, толгой өвдөх, нойргүйдэх, хоолны дуршил алдагдах, өтгөн хатах, турах.

Хэрэв тэд сэтгэлийн хямралыг арилгах зорилгоор эм уувал энэ нь тэднийг тэнүүчлэх, нойрмоглоход хүргэдэг бөгөөд уналтыг хялбар болгодог.

Энэ нь хүмүүсийг сэтгэлийн хямралд хүргэх тул "урам зориг өгөх" эсвэл "аз." Гэсэн үгийг бүү ашигла.

"Би үхэхийг хүсч байна" гэх мэт амиа хорлохыг хүссэн хүмүүст маш болгоомжтой байгаарай.

Сэтгэлийн хямралын гол шалтгаан, шинж тэмдэг Альцгеймер хэлбэрийн деменциа Альцгеймер хэлбэрийн деменциа бол тархинд мэдрэлийн эсүүд аажмаар задарч тархины хатингаршил үүсдэг өвчин юм.

Альцгеймер хэлбэрийн деменциа нь 70-аас дээш насны эмэгтэйчүүдэд түгээмэл тохиолддог бөгөөд гэнэт мартах, төөрөлдөх нь аажмаар улам доройтож эхэлдэг.

Жишээлбэл, Aricept эмийг явцыг удаашруулдаг эм болгон ашигладаг.

Судасны деменциа

Тархины эд эс тархины судасны эмгэг, тархины цус алдалт зэрэг өвчнүүдээс болж амь насаа алдаж байгаа тул судасны тасалдал үүсдэг. Хамгийн түгээмэл өвчин бол гипертензи юм.

Тархины судасны эмгэгийг давтах нь амархан байдаг, үе үе доройтох тусам бие махбодийн нэг тал саажилт, хэл ярианы эмгэг хамт гардаг.

Шинж тэмдгүүд нь шинж чанартай бөгөөд шинж тэмдгүүд нь гэнэт гарч, сайжрах, улам дордох магадлалтай.

Үйл явдлын эхэн үед толгой өвдөх, хүнд толгой, толгой эргэх, мартах зэрэг субъектив шинж тэмдгүүд байдаг.

Хэвийн бус байдал нь биеийн нэг талд хүч чадал, нүүрний тэн хагас нь саажилт, ярих чадваргүйн улмаас ярихад бэрхшээлтэй байдаг.

Хэрэв ослоос хойш 5 цагийн дотор эмчилгээг эхлүүлсэн бол өвчин гарахгүй байх магадлал өндөр байна. Эмчилгээг эрт эхлэх нь чухал юм.

Льюигийн бие махбодийн деменциа
Льюигийн бие махбодийн хомсдол нь Льюи бие гэж нэрлэгддэг бодис ихэссэнээс үүдэлтэй бөгөөд эрэгтэйчүүдэд түгээмэл тохиолддог өвчин юм. Аливаа зүйлийг мартахаас илүүтэйгээр алсын харааг эхлээд хардаг бөгөөд заримдаа тэд юу ч ярьдаггүй.

Льюигийн бие махбодьтой хоцрогдсон өвчтэй хүний алсын хараа үнэхээр харагдаж байгаа тул үүнийг үгүйсгэх ёсгүй.

Паркинсоны өвчин гэх мэт гар барих, булчин чангарах, сэтгэлийн хямрал зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч болно.

Тэд аажмаар хөдөлж, уйтгартай байсан ч гэсэн яарах аргагүй юм. Мөн үүнийг хялбархан тэмдэглэхийг анхаарна уу.

Шинж тэмдгүүд нь бие нь тодорхой, уйтгартай байх үед бага багаар, давтагддаг.

Фронтэмпортын деменциа

Фронотемпорал деменциа бол тархины хязгаарлагдмал хэсэгт тархаж, 40 наснаас 65 нас хүртэл хөгждөг өвчин юм.

Шинж тэмдгүүд нь бусад хүмүүсийн зүйлийг авах, тэр дороо уурлах, хүчирхийлэл үйлдэх, мартахаас илүү хувийн шинж чанар (хувь хүний өөрчлөлт) зэргийг багтаана.

Энэ нь муу гэдгийг тэд ойлгож чадахгүй, тиймээс та хэлсэн ч өөрчлөгдөхгүй.

Ижил үгийг олон удаа давтаж эсвэл тодорхой хугацаанд давтаж хэлж болно. Тэд хүчирхийлэл ашиглаж байж болзошгүй тул тэднийг зогсоох хэрэггүй.

Тэд ижил хоол идэж, эсвэл чихэрлэг, хүчтэй амтанд дуртай болно. Тэд ширээн дээр эсвэл хөргөгчинд юу ч идэхгүй байхыг анхаар.

Оюун санааны болон өдөр тутмын амьдралтай холбоотой оюун ухаан, бие махбодийн өөрчлөлт

Амьдралын эмгэг, сэтгэцийн үйл ажиллагаа,
оюун ухааны хомсдолтой хүмүүсийн зан төлөв

Гол шинж тэмдэг
Санах ойн сулрал
Шүүхээс татгалзах
Гүйцэтгэх функц амжилтгүй болсон
Цаг хугацаа, газрыг нь мэдэхгүй

Захын шинж тэмдэг
Түрэмгий зан
Нойрмог нойр
Сэтгэлийн хямрал
Хий үзэгдэл
Төөрөгдөл
Сэтгэл түгших
Хойшлох

Сэтгэлийн хямралын гол шинж тэмдэг
Санах ойн сулрал
Тэд сүүлийн үеийн зүйлийг санаж чадахгүй.
Тэд хуучин өдөр, нэрээ санаж чадахгүй.

Гүйцэтгэх функц амжилтгүй болсон
Тэд ямар нэг юм хийхийг оролдвол юу хийхээ
мэдэхгүй байдаг.
Тэд хоол хийх журмыг мэддэггүй.
Тэд хувцасаа сольж чадахгүй.

Хуваарилалт
Цаг хугацааг ойлгох чадвар сулардаг.
Тэд хаана байгааг нь мэдэхгүй байна.

Шүүхээс татгалзах
Шийдвэр гаргахад тэд юу хийхээ мэдэхгүй
байна.

Сэтгэлийн хямралын захын шинж тэмдэг
Сэтгэл түгших
Тэд үргэлж маш мэдрэмтгий, санаа зовдог.

Хойшлох
Би юу хийх хэрэгтэй вэ?
Би хаана байх ёстой вэ?

Тэд түгшүүрээс болоод зогсч чадахгүй, газраа хайж алхдаг.

Сэтгэл түгших

Сэтгэл түгшсэн эсвэл тайван бус байдаг.

Сэтгэлийн хямрал

Тэд харанхуйлж, юу ч хийх боломжгүй.

Нойрмог нойр

Тэд сайн унтаж чадахгүй байна.

Тэд удахгүй сэрнэ.

Түрэмгий зан, тусламжийн эсэргүүцэл

Хүчирхийлэл ашиглах эсвэл аймаар зүйл хэл.

Тэд асран хамгаалагчийн хийж байгаа зүйлээс айдаг тул тусламжийг үзэн яддаг.

Хий үзэгдэл

Тэд үнэндээ тэнд байдаггүй хүмүүсийг хардаг.

Сонсголын танхим

Тэд сонсохгүй байгаа хүмүүс, дуу хоолойг сонсдог.

Төөрөгдөл

Тэд бодит биш зүйл байдаг гэж тэд боддог.

Бузар зан

Тэд өгзөгний эргэн тойронд эвгүй мэдрэмж төрж, өтгөн нь орж, юу угаахаа мэддэггүй.

Үл тоомсорлох

Шээс, өтгөний нь тэдний санаанаас үл хамааран бие засах газар биш юм.

Хоол хүнс биш идэх

Хоол биш зүйл идээрэй.

Сэтгэлийн хямралтай хүмүүст хариу үйлдэл үзүүлэх

Харилцаа холбоо

Тайвширсан, богино бөгөөд ойлгоход хялбар дуугаар ярь.

Илэрхийлэл, хөдөлгөөн, мэдрэгчийг сайн ашиглаарай.
Хэдэн удаа ярьснаас үл хамааран ижил түүхийг анх удаа сонсохыг хичээ.

Үндсэн амьдралыг бэлтгэх
Та тэдний амьдралын хэмнэлийг өглөө босоод шөнийн цагаар унтах хүртэл үнэлдэг.

Байгаль орчноо бэлд
Цаг, хуанлийг асаагаад цаг, өдрийг мэдрээрэй.
Байгаль, улирлыг тэдэнд мэдрүүл.
Ариун цэврийн өрөө, угаалгын өрөө, тэдний өрөөг ойлгоход хялбар болгохын тулд газрын тэмдэглэгээг боловсруулж үзээрэй.
Ариун цэврийн хэрэглэл гэх мэт өдөр тутмын хэрэгцээгээ хялбархан хардаг газар байрлуул.
Та дуу, гэрэл, үнэр, мэдрэгч гэх мэт таван мэдрэхүйг өдөөдөг орчинг боловсруулдаг.
Чанга дуу, чанга дуу, хэт хүчтэй гэрэл зэрэг төөрөлдөх, жигшмээр мэдрэмжийг бууруулна.
Гар цохиулах, асгарсан ус үлдээхээс болгоомжлох хэрэгтэй. Ингэснээр уналт гэх мэт осол амархан гарахгүй.
Тэдний амьдарч байсан газартай аль болох ижил төстэй байхыг хичээ. Хүүхэлдэй, гэрэл зураг, хувийн эд зүйлсээ байрлуулж, амрах боломжтой газар бий болго.
Хүмүүс хоол хийх, угаах гэх мэт хийж чадах зүйлээ үргэлжлүүлэн хийхийн тулд оюун ухааны хомсдолтой хүмүүс ашиглах боломжтой гал тогоо, угаалгын машин бэлтгэ.

Хэрхэн оролцох вэ
Хэрэв тэд гэртээ харих хүсэлтэй байгаа бол (гэртээ харих хүсэл) тэдэнд анхаарлаа төвлөрүүлж, ажиглах боломжийг олгодог ажил хүс.
Гэртээ харих хүсэл ялангуяа үдэш гарч ирдэг.
Нууцлалыг үнэлье. Угаалга хийх, хувцас тайлах, солих үедээ бусад хүмүүс харагдахгүй байхын тулд хаалга эсвэл хөшиг хаагаарай. Өрөөнд орохдоо тогшоод дуудах хэрэгтэй.

Хэрэглэгчид өрөөнд байхгүй байсан ч бусад хүмүүстэй харилцах боломжийг олгохын тулд залгаж, газрууд үүсгэнэ үү.
Хэрэглэгчдэд “Баярлалаа” гэсэнд баярлалаа.
Хэрэглэгчид хэрэгцээтэй, хэрэгцээтэй байгаа гэдгээ мэдрүүлэх.

Гэр бүлийн дэмжлэг

Гэр бүлд анхаарал халамж тавих
Хариуцлага бол амрах.
Сэтгэцийн өвчтэй хүмүүст анхаарал халамж тавьдаг гэр бүлийн ачааллыг бууруулахын тулд хүнд өвчтэй хүмүүсийг гэр бүлээс нь богино хугацаанд салгаж, амрахад нь туслах хэрэгтэй.

Гэр бүлийн эрх мэдэл
Тэдний гэр бүлийг хүчирхэгжүүлэх нь тэдэнд байгаа хүчийг ашиглахад нь тусалдаг.

Гэр бүлийг дэмжих үндэс нь гэр бүлийн анхаарал халамж тавих аргыг хүндэтгэх явдал юм. Тэдний гэр бүлийн санаа бодлыг ямар ч үед сонсох нь чухал юм.

Гэр бүлүүд өөр өөр эрх мэдэлтэй байдаг. Асрамжийн газрын ажилчдын нэг хийх ёстой ажил бол хүчээ зөв ашиглах явдал юм.

Асрамжийн ажилтнууд гэр бүлийнхээ төлөө бүх зүйлийг хийдэггүй боловч гэр бүлтэйгээ “гэр бүлтэйгээ хамт асран хүмүүжүүлэх” чиглэлээр хамтран ажилладаг.

3 Харилцааны чадвар

1. Харилцааны үндэс

1) Харилцааны зорилго, техник

A. Харилцааны ач холбогдол, зорилго

Хэрэглэгчид болон тэдний гэр бүлийн хувь хүн чанар, амьдралын хэв маягийг хүндэтгэдэг хариултууд шаардлагатай.

Гэр бүл хоорондын харилцааг ойлгох нь чухал юм.

Хэрэглэгч болон гэр бүлийнхний хүсэл зорилго өөр байвал аль нэгэнд нь ач холбогдол өгөх бус харин аль алиных нь санааг аль болох тохируулах нь чухал юм.

Гэр бүлтэйгээ сайн харилцааг бий болгохын тулд гэр бүлийнхээ хичээл зүтгэлийг таньж, эерэг эсвэл бодолтой үгсийг ашиглах нь чухал юм.

Гэр бүлийнхээ гишүүнд зөвлөгөө, заавар өгөхдөө үүнийг хийх аргыг нь үгүйсгэхгүй, залруулж болохгүй, гэхдээ гэр бүлийн санаа, арга барилыг хүндэтгэн илүү сайн арга олохыг хичээ. Хэрэв хэрэглэгчийн санааг гэр бүлийнхэн нь үл тоомсорлож, хэрэглэгчийн эрх зөрчигдвөл хэрэглэгчийн эрхийг хамгаалах ёстой.

Хэрэглэгчид болон тэдний гэр бүлийнхний санаа бодлыг тохируулахдаа тухайн үнэт зүйлээ хүндэтгэж байхдаа өөрчлөлт хийх нь чухал бөгөөд та хоёр талын санаа бодлыг баталж, харилцан ойлголцлыг хангах хэрэгтэй.

2. Асран хамгаалагчтай холбоо тогтоох

Хэрэглэгчийн ойлголт, зөвшөөрлийг авахын тулд хэрэглэгч юу ярьж, анхааралтай сонсож эхлэх хэрэгтэй.

Хэрэглэгчийн ойлголт, зөвшөөрөл авах арга техник

Зөвшөөрөгдсөн үгсээр толгой дохих

Өөр хэн нэгний түүхийг сонсохдоо хариу өгөхгүй, харин зангилаа, тэмцээн үзүүлэх гэх мэт хариу үйлдэл үзүүлэх үед сонсох нь дээр. Дараа нь та сонсох урам зоригоо үр дүнтэйгээр дамжуулж чадна. Таны урам зоригийг дамжуулах үед хэрэглэгчийн яриа нь мөн урамшуулах болно.

Хэрэглэгч: Би сүүлийн үед унтаж чадаагүй байна.

Чи: би харж байна. Сүүлийн үед та унтаж чадаагүй.

Давталт

Хэрэглэгчийн хэлсэн үгсийн хэсгийг дахин дахин хэлэх замаар хүлээн авагчийн урам зоригийг илэрхийлэх нь бас ач тустай юм. Түүнчлэн, тэдний үгийг давтаж хэлэхэд хэрэглэгч өөрсдийнхөө үгийг баталгаажуулж, мессеж үнэхээр хуваалцсан болохыг мэдэж, сэтгэлийн амар амгаланг үргэлжлүүлж чадна. Хэрэв тохирох, давтах зэрэг хэт олон хэл шинжлэлийн урвал байвал хэрэглэгчийн яриа тасрах эрсдэлтэй. Тиймээс, аман бус хариу урвал болох зангилаан дээр үндэслэн богино хугацаанд хэл шинжлэлийн хариу урвалыг, мөн хоорондын урт хэл шинжлэлийн хариу үйлдлийг давтах нь дээр.

Хэрэглэгч: Би өнгөрсөн шөнө хэд хэдэн удаа орондоо орсон бөгөөд хэдэн цаг өнгөрсний дараа би эцэст нь унтжээ.

Чи: Өө, та олон цаг зарцуулсан тийм үү?

Эелдэг байдал

Хэрэглэгч нь уйтгар гуниг, уур уцаар гэх мэт таагүй мэдрэмжийг мэдэрч болно. Тэр үед та тэдний мэдрэмжийн талаархи ойлголтыг харуулахын тулд сэтгэлийн өршөөлийн аргыг ашиглаж, тэдний мэдрэмжийг эдгээхэд дагалдаж болно. Түүнчлэн, хэрэглэгч баяр баясгалан эсвэл сэтгэлийн хөөрөл зэрэг мэдрэмжийг мэдэрч байсан ч гэсэн сэтгэлийн мэдрэмжийг ашиглан техникийг дэмжиж чаддаг. Хэрэглэгч: Хэрэв ийм зүйл байвал өдрийн цагаа дэмий үрэх болно.

Та: Өө, унтаж чадахгүй өдрүүд үргэлжилсээр л байвал тэвчээргүй байж магад.

Тодруулга

Хэрэглэгч бөглөрч "Uh..., тэр..." гэж бодож байх үед үгийг яарахгүйгээр хүлээх хэрэгтэй. Гэхдээ тэд хэсэг хугацааны дараа ч ярьж чадахгүй байгаа бол та хэлэхийг хүссэн зүйлээ тодруулах хэрэгтэй.

Хэрэглэгч: За тэр байна. Гэр бүл бол тэр.

Чи: Та гэр бүлийнхээ талаар санаа зовох ёстой тийм ээ?

Дүгнэж байна

Хэрэв та хэрэглэгчийн түүхийг сонссон бол түүхийн гол сэдвүүдийн хураангуй руу буцаажөгч болно. Зарим хүмүүс юу хэлэхийг хүсч байгаагаа мэддэггүй, удаан ярьдаг хандлагатай байдаг. Тэд асуудлыг нэгтгэн дүгнэх аргыг ашиглан эрэмбэлж болно.

Хэрэглэгч: Манай гэр бүлийнхэнтэй холбоо барихгүйгээр би санаа зовж байна.

Чи: Та шөнө унтаж чадахгүй байна гэж санаа зовж байгаа болохоор гэр бүл тань тантай холбоо барьж чадаагүй байгаа биз дээ?

Нээлттэй асуулт

"Тийм" эсвэл "Үгүй" гэх мэт хариулт бүхий асуултуудыг "хаалттай асуултууд", харин хүний тухай бодож байхдаа чөлөөтэй хариулж болох асуултуудыг "нээлттэй асуултууд" гэж нэрлэдэг. Хэрэв та хаалттай асуултуудыг дахин дахин асуувал тэд хөндлөнгийн шалгалт хийсэн мэт сэтгэгдэл төрж, бодол санаа нь гүнзгийрэхгүй. Нээлттэй асуултуудыг сайн холбосноор энэ нь хэрэглэгчийн бие даасан сэтгэхүй, өөрийгөө тодорхойлоход тусална.

Чи: Та гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоо барьсан уу? (Хаалттай асуулт)

Хэрэглэгч: Үгүй.

Чи: Та юу хийх хэрэгтэй гэж бодож байна (нээлттэй асуулт)?

Хэрэглэгч: Зөв шүү. Миний бодлоор тэдэнтэй холбоо барих нэг арга зам юм.

Хэл, квази хэл ба бус хэл

Энэ нь зөвхөн мессежийг дамжуулж буй үгсийн хэл биш юм. Нүүр царай, нүд / хараа, маяг / хөдөлгөөн гэх мэт өнгө аяс, хэлний бус хэл дээр суурилсан квази хэл нь мессежийг үгтэй нэгэн зэрэг хүргэдэг. Тиймээс, хэрэв та зөвхөн үгсээр баригдвал гэнэтийн үл ойлголцол гарах болно. Зурвасыг гурван хэл дээр, квази хэл, бус хэлээр дамжуулж ойлгодог нийт харилцаа нь мессежийг үнэн зөв хуваалцахад чухал үүрэгтэй.

Нүдний өндөр ба нүдний чиглэл

Уламжлал ёсоор Японд “дээд” буюу “одоогийн” гэсэн үг нь нүдний түвшинд өрсөлдөгчтэй босоо харилцааг илэрхийлдэг. Тиймээс, өвчтөн эсвэл хэрэглэгчидтэй орон дээр эсвэл тэргэнцэр дээр харьцахдаа, хэрэв та зогсож байгаа бол дээрээс нь сүрдүүлж, айлган сүрдүүлж магадгүй юм. Явган суух, бөхийх, сандал дээр суух зэрэг ижил өндрийг ажиглах шаардлагатай.

Түүнчлэн, ярихдаа нөгөө тал руу хэзээ ч харахгүй байх нь бүдүүлэг байдаг ч та өөр хүний нүд рүү ширтэж байсан ч гэсэн тэд бухимддаг. Нүдээ тааруулах гэх мэт зөв харцаар ярих нь бие биенээ тайвшруулахад тусална.

Нүдний зохистой харьцаатай байхын тулд өрсөлдөгчтэйгээ 90 градусын өнцгөөр байрлуулах нь тохиромжтой. Хэрэв та 180 градус яг ижил чиглэлд суувал тэд нүдээ бүлтийлгэхэд бэрхшээлтэй байх болно. Нэмж хэлэхэд, нүдийг нь эргүүлж чадах ваар эсвэл ижил төстэй зүйл байрлуулах нь сайн хэрэг.

Сонсох маяг

Бие махбодь нь хөдөлгөөнгүй биеийн статик урвал бөгөөд биеийн динамик урвалыг хөдөлгөөн гэж нэрлэдэг. Бид зүрх сэтгэлдээ харахыг хүсэхгүй байх үедээ гараа халаасандаа хийж гараа эргүүлээд алгаа нуухыг хичээдэг. Нэмж дурдахад, бид бусдын өмнө сандарч байхдаа гараа тавьж, ховилоо нуухыг хичээдэг. Эдгээр нь өөрсдийгөө хамгаалах батлан хамгаалах хандлага бөгөөд хэрэглэгчид бид өөрсдийгөө хамгаалах чадвартай тулгарвал хамгаалах чадвартай болдог.

Үүнээс гадна стресс хуримтлагдах үед бид утгагүй урвалыг давтдаг хөдөлгөөнүүдийг ихэвчлэн хардаг. Муу чичрэх нь ердийн жишээ бөгөөд үүнийг наалдсан урвал гэж нэрлэдэг.

Хэрэв бид наалдсан хариу үйлдэл хийвэл хэрэглэгч амрах боломжгүй болно.

Гараа өвдөг дээрээ эсвэл ширээний ирмэг дээр тавиад нуруугаа шулуун байрлуулж, сонсох байрлалд зогсож байгаа нь сайн хэрэг. Дараа нь хэрэглэгчдэд мессежийг шударга байдлаар дамжуулах боломжтой болно.

2) Хэрэглэгчийн нөхцөлийн дагуу харилцаа холбоо

А. Харааны бэрхшээлтэй хүмүүстэй харилцах
Асран хамгаалагчийн зүгээс идэвхтэй ярьж,
нэрээр нь дуудаж, өөрийгөө танилцуулж,
ярилцаарай.
Ярилцлага дууссаныг тэдэнд тодорхой хэлээд,
чамайг явахдаа тэднээс явахыг хүс. Битгий
чимээгүй байж болохгүй.
Ойролцоох нөхцөл байдлыг тодорхойлж,
мэдээлэл өгнө. Ойлгомжтой хэлээр ярьж, зөвхөн үг
хэлээд зогсохгүй ойлгосон эсэхээ
илэрхийлээрэй.
Мэдээлэл авахын тулд алсын хараанаас бусад
мэдрэгчийг (мэдрэх, сонсох, үнэрлэх гэх мэт)
ашиглаарай.
Харааны бэрхшээлтэй хүмүүст ашигладаг
харилцаа холбооны хэрэгслийн хувьд томорсон
уншигчтай болжээ.

В. сонсгол, хэлний бэрхшээлтэй хүмүүстэй
харилцах

Сонсголын бэрхшээлтэй хүмүүстэй харилцах:
Та ярьж эхлэхдээ аль болох ойртож, мөрөндөө
зөөлөн цохих гэх мэт урдаас энгийн дохио гарга.
Ярьж байхдаа нүүрний хувирал, амаа урд талаас
нь харж болох байрлалаар ярь.
Энгийн дуугаар ярь.
Амны хөдөлгөөнийг тодорхой харуулж байхдаа
удаан ярь.
Чухал үг, түлхүүр үгсийг давт.
Тэмдэглэл бичих.
Нэг зэрэг олон хүн ярьж болохгүй.
Дуу чимээ гарахгүйн тулд хүрээлэн буй орчноо
чимээгүй байгаарай.
Гар, дохио зангаа гэх мэтийг нэмнэ үү.
Тэд түүхийг ойлгож, хоёрдмол асуулт гаргахгүй
бол хүлээх хэрэгтэй.
Хэрэв хэрэглэгч алдаа гаргасан эсвэл
ойлгохгүй байвал ижил үг давтахын оронд өөр
ойлгоход хялбар хэлээр дахин бичиж үзээрэй.

Дизарриттай хүмүүстэй харилцах:

Нэг нэгээр нь аажмаар, тодорхой ярь.
“Тийм” эсвэл “Үгүй” (хаалттай асуултууд) гэсэн хариулт бүхий асуултуудыг нэгтгэ.
Гар, дохио зангаа гэх мэт аман бус харилцааг солилц.
Үр дүнтэй харилцаа холбоог олж мэдэхийн тулд бичгийн, япон хэлний үг, үгийн картыг туршиж үзээрэй.

С. Сэтгэцийн өвчтэй хүмүүстэй харилцах
Ярихын өмнө тэднийг эргүүлж мөрөө цохих замаар тэдэнд мэдэгдээрэй.
Сонсоход хялбар хоолойгоор ярь.
Нүүр нүүрээрээ ярилцах тул тэд таны нүүрний хувирал, амыг харах боломжтой болно.
Амаа тодорхой хөдөлгөж, удаан ярь.
Хамгийн чухал зүйл бол үүнийг дахин хэлэх эсвэл тэмдэглэл хөтлөх явдал юм.
Нэг зэрэг олон хүнтэй ярьж болохгүй.
Телевизээ унтраах гэх мэт газрыг аль болох чимээгүй болго.
Хэрэв ойлгоход хэцүү байвал бусад үгсийг туршиж, биеэ хөдөлгөж үзээрэй.
Нүдний өндөртэй аль болох их ярь.

Сэтгэцийн өвчтэй хүмүүстэй харьцахдаа хамт алхах, хамт усанд орох, хамтдаа хоол хийх гэх мэт зүйлсээс ангижрах боломжтой бөгөөд тэд итгэл найдварын харилцаатай болно.

3. Багийн холбоо

1) Бичлэгээр дамжуулан мэдээлэл хуваалцах үндсэн ойлголт

Арчилгааны бүртгэл
Сувилахуйн тусламж бол багийн хүчин чармайлт юм. Сувилахуйн тусламжийн бүртгэл нь хэрэглэгчийн статус, мэдээллийг багийн хооронд хуваалцах, хэрэглэгчдэд сайн үйлчилгээ үзүүлэхэд маш чухал юм. Асрамжийн салбарт хүн бүр бичлэг хийх замаар ижил дэмжлэг үзүүлдэг.

Бичлэг яаж бичих вэ
Унших, бичихэд хялбар
5W1H (хэзээ, хаана, хэн, яагаад, юу, яаж) талаар
бодож байхдаа бич.
Цагийн дарааллаар бичнэ (урсгалын дагуу).
Үүнийг бичсэн хүний нэрийг бич.

Бичлэгийн төрөл

Нүүр хуудас

Нүүр хуудас нь хэрэглэгчийн тухай мэдээллийг агуулсан халамжийн бүртгэлийн эхний хуудас юм. Хэрэглэгчийн нэр, хүйс, төрсөн он сар өдөр, нас, шаардлагатай эмчилгээ, амь нас, биеийн байдал, хүн болон гэр бүлийн бодол, гэр бүлийн байдал, яаралтай холбоо барих мэдээлэл, өвчин эмгэг, эмийн талаархи мэдээлэл гэх мэт.

Үнэлгээний хуудас

Үнэлгээний хуудас нь бие даасан тусламжийн төлөвлөгөө гаргахаас өмнө үнэлгээ хийх зориулалттай болно. Хэрэглэгчийн амьдралд тохиолдож буй бэрхшээлийг шийдвэрлэхийн тулд шаардлагатай мэдээллийг цуглуулж, энэ мэдээллийг шалгаж үзэхийн тулд юу хийх хэрэгтэйг мэддэг.

Хувь хүний тусламжийн төлөвлөгөө

Туслах тусламжийн төлөвлөгөө нь хэрэглэгчдийн хүсч буй амьдралын урт хугацааны болон богино хугацааны зорилгыг тодорхойлох, зорилгодоо хүрэхийн тулд ижил байр сууринаас олон байр сууринаас шаардлагатай дэмжлэг үзүүлэх төлөвлөгөө юм.

Ахиц дэвшил

Явцын дэвтэр (бизнес дэвтэр) нь өдөр бүр хийсэн ажлын бүртгэл юм.

Хэрэгжүүлэх үнэлгээний хүснэгт

Төлөвлөгөө тохирсон эсэх, төлөвлөгөө зөв хийгдсэн эсэхийг үнэл.

Бага хурлын тэмдэглэл

Асрамжийн бага хурал (кейс судалгаа) нь хэрэглэгчийн хүсэл сонирхлын дагуу янз бүрийн ажилд хамрагдах хүмүүсийн цугларалт бөгөөд илүү сайн халамжлах талаар боддог.

Ослын тайлан

Хэрэв осол гарсан бол ослын нөхцөл байдал, хариу арга хэмжээний бүртгэлийг таван жилийн турш хадгална. Ослын тайлан нь ижил төстэй тусламж үйлчилгээ үзүүлэх ослоос урьдчилан сэргийлэх, гарсан тохиолдолд түргэн хариу өгөх боломжтой бичлэгийн хуудас юм.

Алга болсон тайлангийн ойролцоо

Ойролцоо хоцорсон тайланд сувилгаа хийлгэх үед "ойрхон" эсвэл "цохих" тохиолдол гарсныг мэдээлэв. Хэдийгээр осол аваар гараагүй ч ижил үйл явдлыг дахин хийхгүй байх замаар ослоос урьдчилан сэргийлэхэд тусалдаг.

2) Тайлан

Тайлан

Хүссэн ажил дуусахад та үр дүнгээ үе тэнгийнхэн, менежерүүддээ тайлагнах болно. Удаан хугацаагаар үргэлжилдэг ажлын хувьд энэ хугацаанд хичнээн их ажил хийснийг тайлагнах шаардлагатай байна.

Хэрэв та тайлагнахгүйгээр ганцаараа ажиллавал осол, асуудал үүсч болзошгүй. Эхний хариу үйлдэл нь осол аваар, бэрхшээл, гомдол гаргахад маш чухал юм. Хариуцсан хүндээ тайлагнаж, хариу өгсөн хүнийг хариуцаж байгаа эсэхийг шалгаарай. Хэрэв та мэдээлж байгаа бол хариуцлагатай хүн хариуцлагатайгаар юу хийхийг хэлж өгөх болно.

Холбоо барих

Ажлаа сайн хийхийн тулд өөр хүнтэй утсаар, факсаар эсвэл имэйлээр холбоо бариарай. Холбоо барих үедээ мартаж, асуудал гаргахгүйн тулд огноо, цаг, холбоо барих арга, хүний нэр, агуулгыг тэмдэглэж ав.

Зөвлөгөө өгөх

Хэрэв та зөвлөлдвөл бүгд ажил, бэрхшээлээ хэрхэн яаж шийдвэрлэх талаар танд туслах боломжтой болно. Хүн бүр өөр өөрийн сэтгэх арга замаар бус, нэг чиглэлд ажиллаж чадна. Энэхүү тайлан / холбоо / зөвлөгөөнийг "Хо-Рэн-Соу" гэж нэрлэдэг.

Японд, "Хо-Рэн-Соу" аливаа ажилд чухал үүрэгтэй байдаг гэж ярьдаг. Ажиллаж байхдаа хамгийн чухал зүйл бол хийсэн зүйлээ "тайлагнах", мэдээлэл хуваалцах "холбоо барих", тусламж хэрэгтэй үедээ "зөвлөгөө авах" явдал юм.

4 амьдралын хэв маягийг дэмжих ур чадвар

1. Хөдөлгөөнд туслах

Тахир дутуу болох нь хичнээн хүнд байсан ч бид өмнөх шигээ сайхан амьдралыг үргэлжлүүлэхийн тулд өглөө сэрэхдээ хувцасаа солих хэрэгтэй болно. Сандал дээр суугаад ширээн дээр хооллодог.

Бид жорлонд ялгардаг. Бид гардаг.

Энэ хэвийн амьдралаа үргэлжлүүлэх нь маш чухал юм. Зөөвөрлөх нь хэрэглэгчдийг ямар нэг зүйлийг туршиж үзэх сэдэл төрүүлдэг.

Хамтарсан хөдөлгөөний хүрээ

Хамтарсан хөдлөх боломжтой тодорхой хүрээ (хөдөлгөөний хүрээ) байдаг. Хөдөлгөөнгүй үе нь хатуурч, хөдөлгөөний хүрээ нарийсдаг.

Үндэслэлгүй хөдөлгөөн нь үе мөч нь хугарах, хугарах шалтгаан болдог.

Асрамжийн ажилчдын байр суурь, дуу хоолой Арчилгааны ажилчид алхах тусламж шаардлагатай хүмүүсийн өртсөн тал (саажилттай) ард зогсож байна.

Та ямар нэг зүйлийг эхлүүлэх эсвэл дараагийн үйлдэл рүү шилжихдээ үргэлж ярих. Хэрэглэгчид санаа зовохгүй, объект цохих эсвэл алхам алхамаар аялахгүй байх хэрэгтэй.

Тусгаар тогтнолын дэмжлэг

Хэрэглэгч боломжтой зүйлээ хийхэд нь туслах шаардлагагүй.
Та түүний чадварыг бүрэн ашиглаж байхдаа хэрэглэгчдэд туслах болно.

Явган явах тусламж

Эрүүл тал: Биеийн хөдлөх боломжтой тал
Нөлөөлөлд өртсөн тал (саа тал): Биеийг хөдөлгөж чадахгүй тал

Хөшүүргийг хөдлөх гартаа барь.
Арчилгааны ажилчид хэрэглэгчийн өртсөн талын ард зогсож байна.

Алхаж байхдаа
Тууштай → нөлөөлөлд өртсөн тал → эрүүл талыг дарааллаар нь үргэлжлүүлнэ.

Шатаар өгсөхөд
Туушны → эрүүл талыг → нөлөөлөлд өртсөн талыг дарааллаар нь үргэлжлүүлнэ үү.

Шатаар буухад
Тууштай → нөлөөлөлд өртсөн тал → эрүүл талыг дарааллаар нь үргэлжлүүлнэ.
Арчилгааны ажилтнууд хэрэглэгчийн өмнө гишгэсэн алхамууд дээр зогсож байдаг.

Харааны бэрхшээлтэй хүмүүст асрамжийн газар
Арчилгааны ажилтан сугагаа чангалж,
хэрэглэгчээс хагас алхам өмнө зогсож,
хэрэглэгчид асрах ажилтны тохойг тохойлгоно.

Шатны урд байрлах арчилгааны ажилтнууд нэг удаа зогсох бөгөөд хэрэглэгч цагаан өнгийн нишингэ эсвэл хурууны үзүүрээр шатыг байрлуулан баталсны дараа хэрэглэгчид дээш, доошоо хөдөлдөг.

Станцын тавцан дээр анхаарал халамж тавих ажилтнууд хэрэглэгчийг брайл блок дотор байрлуулна.

Сандал дээр сууж байхдаа хэрэглэгчээс сандал, арын суудал, байрлалыг шалгаж байхыг хүс.

Хэрэглэгчийг хэсэг хугацаанд орхихдоо
багана эсвэл хананд хүрч байгаа байрлал руу
чиглүүлээрэй.

Хөдөлгөөн, шилжүүлэх тухай халамжийн хэрэгсэл

Мөнгөн машин

Хэрэглэгч түлхэж, алхах замаар тогтворжиж
чаддаг, хэрэв тэр ядарсан бол ачаагаа хаана
байрлуулж болно.

Walker

Дугуйтай хүмүүс нь атираа, биеийн дээд хүч чадал
багатай хүмүүст ашиглахад тохиромжтой.

Тэргэнцэртэй

Хөдлөхөөс өмнө тэргэнцэртэй тоормосоо түрх.
Хэрэглэгчийн хонго сугалаад суу.
Хэрэглэгч хөлний хөө хөлийг хөлний тулгуур дээр
байрлуулсан эсэхийг шалгаарай.
Гарны дэмжлэгийг багасгахдаа хэрэглэгчийн
гарыг хавчихаас болгоомжлох хэрэгтэй.

Тэргэнцэртэй асрах гол цэгүүд

Орон дээрээс тэргэнцэр дээр шилжих:

Тэргэнцрийг хэрэглэгчийн эрүүл тал дээр
байрлуулсан бөгөөд хэрэглэгч гарны
тусламжтайгаар эрүүл талыг нь барьдаг.
Арчилгааны ажилтнууд нь хэрэглэгчийн өртсөн
тал дээр зогсож, өртсөн өвдөгийг хамгаалдаг.
Хэрэглэгч урагшаа бөхийж, босч, эргэж,
тэргэнцэр дээр сууна.

Хавтгай нутгийн хөдөлгөөн:

Замын баруун талд, цагаан шугам дотор
үргэлжлүүлээрэй.
Арчилгааны ажилтнууд алхахаасаа удаан
хөдөлдөг.

Алхам дээр

Асрамжийн ажилтан гулзайлтын хөшүүргээр
гишгэж, гишгүүрийг гишгэх замаар босгож өгдөг.

Дараа нь биеийн механик хэрэгслийг ашиглан арын дугуйг дээшлүүлж, алхамыг давна.

Налуу:

Дээшээ явж, урагшлуул.

Налуу дээрээс доошоо буухад арагшаа яв.

Хайрган зам:

Шатахуун дээшээ яв.

Хаалга:

Хоёр гараараа тэргэнцрийг түлхэхийн тулд хаалганы тагийг барина.

<Өөрөө явагч тэргэнцэр>

Дугуйны гадна талд бас нэг нимгэн дугуй (гар обуд) байдаг. Гар хүч чадалтай хэрэглэгчид энэ дугуйг гараараа эргүүлснээр хөдөлж болно.

Эд анги: гарны дэмжлэг, хөлийн дэмжлэг, гар обуд

<Туслах тэргэнцэр>

Гараар эргэх дугуй байхгүй. Гартаа саа өвчтэй хэрэглэгчдийн хувьд. Халамжийн ажилтнууд түлхэж, хөдөлдөг.

<Цайруулсан тэргэнцэр>

Цахилгаан ор

Эд анги: хажуугийн төмөр зам, самбар, тусламжийн самбар, гудас

Орон дээрээс тэргэнцэр дээр шилжүүлэх

Тэргэнцэрийг хэрэглэгчийн эрүүл тугалтай ойртуулж, тэргэнцэрийг байрлуул, ингэснээр ор ба тэргэнцрийн хоорондох өнцөг нь 15-20 градус байна.

Тэргэнцрийн тоормосыг түрхэж, хөлний дэмжлэгийг дээшлүүл.

Хэрэглэгчийн дээд биеийг асран хүмүүжүүлэх ажилтны дээд биеийг дэмжиж, хөлийнхөө хурууг, өвдөгнийх нь хажуугаар нь дэмж. Хэрэглэгчийн бэлхүүсийг асран хүмүүжүүлэгч рүүгээ татах үед босож ирэхэд нь тусална уу.

Та бат бөх зогсож байгаа эсэхийг шалгаад доод талыг нь эрүүл хажуугийн хөлөөрөө эргүүлээрэй. Хэрэглэгчийг тэргэнцэр дээр удаан сууж байгаарай.

Хэрэглэгчид тэргэнцэр дээр гүн суухыг зөвшөөрнө үү.

Эцэст нь хэлэхэд, хэрэглэгчийн хөл тус бүрийг нэг нэгээр нь хөлний тулгуур дээр байрлуул.

Тэргэнцэрээс орон дээр шилжүүлэх
Тэргэнцрээс орондоо шилжүүлэхдээ тэргэнцэрийг байрлуулж, орны хооронд тэргэнцрийн хоорондох өнцөг нь хэрэглэгчийн эрүүл талтай 15-20 градус байх ёстой.

Тохь тухтай байр сууриа хадгалах, даралтын шархнаас урьдчилан сэргийлэх

Даралтын шарх (орны дэргэд)

Хэрэв хэрэглэгч өөрөө хөдлөхгүй, мөн ижил байрлалд байвал даралт нь ижил газарт дарагдах бөгөөд цусны эргэлт улам дордох болно. Хэрэв хэдэн цаг байлгавал эд эсийн хэсэг үхэх болно. Үүнийг даралтын шарх гэж нэрлэдэг.

Нэг удаа хийсэн даралтын шарх нь богино хугацаанд улам дордох бөгөөд маш аюултай. Ялангуяа ясны илүүдэл байгаа газарт даралтын шарх амархан үүсдэг.

Түүнчлэн, бактери орж ирвэл энэ нь халдвар авч, биеийн бүх нөхцөлд маш аюултай шинж тэмдэг үүсгэдэг. Хамгийн чухал зүйл бол асран хамгаалагчид анхаарал болгоомжтой байх ёстой бөгөөд даралт ихсэхгүй байх явдал юм.

Даралтын шархлааны шалтгаан

<Дарамт>

Удаан хугацааны хэв маяг, ордэрний жин, жижиг унтлагын өмдний шахалт гэх мэт.

Арьстай харьцах, даавуу, ордэрний даавуунаас болж үрэлт, орон дээр боссон үед үрэлт үүсдэг.

<Биеийн бохирдол ба чийг>

Арьс, живх, резинэн даавуу, хөлрөх, шээх, хоол хүнс, ундаанаас болж шороо, чийглэг орчин.

<Биеийн бүх биеийн байдал муудаж байна
Хоол тэжээлийн дутагдал, цусны эргэлтийн
эмгэг, мотор / мэдрэхүйн эмгэг, арьс / булчин /
арьсан доорх өөхний доройтол гэх мэт.

3) Даралтын шархаас урьдчилан сэргийлэх
Хэрэглэгч даралтын шархтай бол түүнийг
эмчлэхийн тулд маш их хүчин чармайлт
шаардагдана. Даралт ихсэхээс урьдчилан
сэргийлэхийн тулд маш болгоомжтой байх
хэрэгтэй.

<Суух амьдралыг хангах ’
Цусны эргэлтийг сайжруулахын тулд ижил газар
удаан хугацаагаар шахаж болохгүй. Суухаасаа
эхлээд хоол, ялгадас гаргаж эхэл.

<Постурал өөрчлөлт »
Нэг хандлагад үлдэх нь зовж шаналах нь таны
бодож байснаас ч хэцүү байдаг. Өөрийгөө эргүүлж
чадахгүй байгаа хүмүүсийн хувьд байр сууриа 2-3
цаг тутамд өөрчилж, дарагдах хэсгийг өөрчлөх
шаардлагатай.
Албан тушаалаа өөрчлөх замаар байрлалаа
өөрчлөх.
Хэрэглэгчийн гарыг цээжнийхээ өмнө тавь.
Биеийн чиглэлийг өөрчилж дэрний
тусламжтайгаар засаарай.

<Биеийн цэвэр байдал ’
Усанд угааж, арчих нь арьсыг цэвэр байлгаж,
цусны эргэлтийг сайжруулдаг. Живх өмсөж
байгаа хүмүүсийн хувьд бохир живхийг эрт дээр
нь сольж, чийгтэй болохоос сэргийлээрэй.

<Үрэлтээс урьдчилан сэргийлэх>
Хуудас, унтлагын өмд дээр үрчлээтэх,
наалдахаас зайлсхий.
Цахилгаан ор нь бага багаар хөдөлдөг.
Хэрэглэгч дээшээ гарахад тэр доош унахгүй
эсэхийг шалгаарай.
Орон дээр босоод та урд нь байгаа
хэрэглэгчийг барьж, дараа нь гулсахаас болж
үрэлтээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд

хэрэглэгчийн дээд биеийг орон дээрээс гаргаж аваад зөөлөн буцааж өг.

<Сайн тэжээлээр хангах >

Хоол тэжээлийн зохистой байдлыг хангахын тулд хэрэглэгч сайн чанарын уураг, өндөр энерги, витамин агуулсан тэнцвэртэй хооллолтыг идэж байх ёстой.

4) Албан тушаалын төрөл

Сууж байна

Суух байрлал нь сандал дээр сууж байна гэх мэт.

Хөлийн улыг шалан дээр тавьж, орны ирмэг дээр сууна

Хагас суух байрлал бол дээд биеийг дээшлүүлсэн маяг юм

Өндөр байрлал

Дээд байрлал дээр орон дээр хэвтэж болохгүй.

Мэдрэмжтэй байрлал бол хэвтэх маяг юм

Баруун тийш доош байрлал нь баруун гараа доошоо унтаж байна

Зүүн талын байрлал бол зүүн гараа доошоо унтах төлөв юм

2. Хоолонд туслах

Японы хоолыг яаж зохион байгуулах вэ

Японд хоолны дэглэм барих үндсэн арга байдаг.

Цагаан будаатай аягыг зүүн талдаа, баруун талд нь miso шөл бүхий аягыг хийж байгаарай.

Зүүн: Будааны аяга

Баруун талд: Мисоширу (мисо шөл)

Цавчих: Барьсан хэсгийг баруун талд нь тавина.

Тэнцвэртэй хоолны дэглэм

Гурван үндсэн тэжээл

Гурван гол тэжээл бол биеийг хөдөлгөж, биеийн температурыг хадгалах энерги юм

Уураг ... мах, загас, шар буурцаг, өндөг
Липид ... тос, цөцгийн тос
Нүүрс ус (элсэн чихэр): будаа, улаан буудай,
Сагаган, Удон гоймон
Ялангуяа уураг нь бидний биеийн булчин, цус,
арьс, хумс, эд эсийг бүрдүүлдэг чухал тэжээл юм.
Гурван үндсэн шим тэжээл + витамин ба эрдэс
бодисууд – таван гол тэжээл

Нүүрс ус ба липидүүд: биеийг хөдөлгөх энерги
Уураг: Биеийг бүрдүүлэх элемент

Витамин ба эрдэс бодис: биеийг toning

Өдөр тутмын хоолондоо дараахь зүйлийг
тэнцвэржүүлэх нь чухал юм.

Үдээсний хоол: будаа, талх, гоймон гэх мэт.
Хажуугийн хоол: хүнсний ногоо, мөөг, далайн
ургамал гэх мэт.
Үндсэн хоол: мах, загас, өндөг, дүпү гэх мэт.
Жимс ба бусад: сүү, бяслаг, тараг гэх мэт.

Хоолны дэглэм

Хоол идэхдээ тэргэнцэрээс аль болох их
сандал руу шилжүүлэх хэрэгтэй.
Суух байр сууриа хадгалж чадахгүй байгаа
хүмүүст зориулан дэрний дэрээр бэхлээрэй.
Шалан дээр хөлөөрөө суу.
Хүсэл эрмэлзэлээс зайлсхийхийн тулд маягаа
бага зэрэг урагшлуул.

Сандал дээр сууж, хооллох нь чухал юм.
Урагш бөхийх нь чухал юм.

Хоолны тусламж

Асрагч нар сандал дээр суугаад нүдний түвшинд
хэрэглэгчид тусалдаг. (Хэрэв та зогсоод
туслах юм бол хэрэглэгчийн толгой эргээд
урагшлах бөгөөд хүсэл эрмэлзлийг хялбарчлах
болно.)

Хэрэв тэр өөрөө суух боломжгүй бол зөөлөвч эсвэл
өөр зүйл ашиглана уу.

Хүсэл эрмэлзэлээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хоолны өмнө уухыг зөвлөж байна.

Шаардлагатай бол шөл, усыг өтгөрүүлнэ.

Залгих бүрийг баталгаажуулахын тулд хэрэглэгчдэд туслах.

Сувилахуйн хоолны төрөл

Ердийн хоол (ердийн хоол) ... ердийн тэнцвэртэй хоол

Зажлах чадвар буурсан хүмүүс

Жижиглэсэн хоол ... Хоол хүнс хийхэд хялбар болгодог хоол

Жижиглэсэн хоол нь хүсэл эрмэлзлийг өдөөж болох тул өтгөрүүлэгч хэрэглэх, эсвэл будаатай хамт идэх гэх мэт арга хэмжээнүүдийг боловсруулах шаардлагатай байна.

Зөөлөн ногооны хоол (зөөлөн хоол) ... Зөөлөн чанасан, зөөлөн, үйрмэг болгосон хоол

Залгих функц буурсан хүн

Холигч хоол: Хоолыг холигчоор түрхсэнээр татан буугдсан хоол

Өтгөн хатах бодисыг өдөөхөөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хэрэглэж болно.

Заарын хоол: Зуурмагийг зөөлөн зуурмаг эсвэл холигч ашиглан бэлтгэсэн хоол. Моссоор хийсэн өтгөрүүлэгч гэх мэт хоол.

Шингэн алдалтаас урьдчилан сэргийлэх

Ахмад настнууд цангаагаа тайлах, бие засах газар руу орох, чийгшүүлэхээс (ундны ус) татгалзах нь бага байдаг тул шингэн алдалт ихтэй байдаг.

Унтахынхаа өмнө гурван удаа, өглөө / үдээс хойш цай уухыг хичээ. Хоолноос бусад тохиолдолд өдөрт ойролцоогоор 1-ээс 1.500 мл ус шаардагдана. Хэрэв тэд сайн залгиж чадахгүй бол өтгөрүүлэгч эсвэл вазелин ашиглана уу.

Суулгалт, халуурах үед ус алдагддаг тул илүү их чийгшүүлэх шаардлагатай байдаг.

Шингэн алдалтыг хэрхэн олох вэ

Уруул, хэлээ хатаана

Шээсний хэмжээ буурч байна.
Тодорхой бус, тайван бус байх
Хоолны дуршилгүй болсон
Халуурч байна

3. арилгахад туслах

Хог хаягдал нь хүн амьдрахад зайлшгүй шаардлагатай. Гэсэн хэдий ч бид хэн ч үүнийг харахыг хүсэхгүй. Асран халамжлах ажилтнууд нь хэрэглэгчийг тав тухтай, аюулгүйгээр гадагшлуулж, ичиж зовохгүй удаан аажмаар гадагшлуулахад нь туслах нь чухал юм. Боломжтой бол живх хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.

Ариун цэврийн өрөөнд суугаад бетон зуурмаг Ариун цэврийн өрөөнд суугаад ялгадасаар гарсны дараа байгалийн ялгадас гарах боломжтой. Орондоо хэвтэж байх үед ялгадас гарах нь маш хэцүү байдаг. Хэрэглэгч хаалгаа хаагаад ариун цэврийн өрөөнд аажмаар нүүлгэн шилжүүлэх боломжтой байх нь бусад хүмүүсийн нүдэнд санаа зовох шаардлагагүй болно. Ахмад настнуудад өтгөн хатах нь зөвхөн өвдөх төдийгүй бас маш аюултай юм. Хэрэглэгчийг бие засах газар, бетонон дээр суухад нь туслах ёстой.

Хэрэв хэрэглэгч шээс хөөх эсвэл гэдэсний хөдөлгөөнтэй бол хэрэглэгч бие засах газар эсвэл зөөврийн бие засах газар, бетоноор сууж болно.

Хэрэв ямар нэгэн аюул байхгүй бол хэрэглэгч жорлонгийн суудал дээр суухад "Дуусах үед надруу залгаарай" гэж хэлээд гараад хаалга, хөшигөө хаагаарай.

Хэрэглэгч чадах зүйлээ хийх бөгөөд бид түүнийг хийж чадахгүй газар л дэмжинэ.

Хэрхэн аялах, зөөврийн бие засах газар ашиглах
Хэрэв хэрэглэгч өөрөө орноосоо босч чадвал зөөврийн бие засах газар, бетон зуурмаг руу шилжиж болно.

Зөөврийн бие засах газар нь хөдлөхгүйн тулд хүнд материалаар хийсэн сандал хэлбэртэй байдаг. Хэрэглэгч тусламжийн самбарыг ашиглаж болох тул зөөврийн бие засах газрыг орны дэргэд байрлуул.

Хэрэглэгч өөрөө зөөврийн бие засах газар руу шилжиж, бетон зуурмаг хийх боломжтой.

Бариул дээр шүүрч аваад өмдийг нь аваад зөөврийн бие засах газар дээр суу.

Орон дээр гарах ялгадас (орондоо хэвтэж, шээсээр гарах, гэдэсний хөдөлгөөнтэй хүн) Орон дээр шээсний суваг эсвэл залгуурын жорлонд туслах. Шээсний суваг эсвэл залгууртай бие засах газар руу цохихдоо дээрээс нь угаалгын алчуураар таглаад нуугаад, гараад хаалга, хөшигөө хаагаарай.

Живхний солилцоо

Хөшгийг хааж, орны өндрийг тохируулна уу.

Эхлэхээсээ өмнө болон дараа нь үргэлж ярь.

(Хэрэглэгчид нүүр тулж байна)

Угаалгын алчуурыг дээд хэсэгт нь хэрэглэгчид дээш харуулан тавь.

Хэрэглэгчийн өвдөгнөөс дээш өргөж, бээлий өмсөж, "Намайг уучлаарай" гэж хэлээрэй.

Шороо гоожихгүйн тулд живхний соронзон хальсыг авч, дотор нь нугална.

Гэдэсний хэсгийг цэвэрлэ.

(Хэрэглэгч хажуу тийш байна)

Хэрэглэгч хажуу тийшээ харвал өгзөг, гургалдайн хэсгийг алчуураар зөөлөн арчиж, арьсны улайлтыг ажиглаарай. Хуурай алчуураар шавхана.

Бохир живхээс гаргаж аваад хогийн саванд хийж, бээлий авч, гялгар уутанд хая.

(Хэрэглэгчид нүүр тулж байна)

Шинэ живх оруулаад хэрэглэгчийг дээш нь зөөлөн эргүүл.

Дээд соронзон хальсыг бага зэрэг доош, доошоо бага зэрэг дээш чиглүүл. Живхийг байрлуулсны дараа хуруугаа ташуунд хийж, цуглуул.

Хэрэглэгчийн өмдийг дээшлүүлж, үрчлээстэй эсэхийг нь шалгаарай. Үрчлээ нь даралтын шарх үүсгэдэг.

Ялгаж дууссаны дараа өрөөний агааржуулалтыг хангалттай хангаж өгнө.

Сэтгэлийн хямралын үр нөлөө

Сэтгэлийн хямралын шинж тэмдэг

Гол шинж тэмдгүүд: Шээс бэлдэх / гэдэсний хөдөлгөөнийг дамжуулах боломжгүй.

Захын шинж тэмдэг: Тэд живхийг арилгадаг.

Ариун цэврийн өрөөнөөс бусад газарт тэд ялгардаг.

Дараахыг туршиж үзээрэй.

Хэрэв тэд шээснийхээ талаар хэлж чадахгүй бол, тав тухгүй мэт санагдвал тэднийг ариун цэврийн өрөөнд урь.

Хэрэв тэд ариун цэврийн өрөөний байршлыг мэдэхгүй байвал жорлонгийн тэмдэглэгээг ойлгоход хялбар болгоно.

Өтгөн хаталтын эсрэг хариу арга хэмжээ авах
Хөгшин хүмүүсийн хувьд өтгөн хатах нь амь насанд аюултай.

Гэдэсний хөдөлгөөнийг ажиглаад 3 хоногоос дээш хугацаагаар ямар ч хөдөлгөөн хийгээгүй бол түүнийг хариуцаж буй хүнд мэдээлнэ.

Өтгөн хаталтаас урьдчилан сэргийлэх нь маш чухал юм.

<Өтгөн хаталтаас урьдчилан сэргийлэх>

Хэрэв хэрэглэгч гэдэсний хөдөлгөөнийг мэдэрч байвал түүний хувьд тэвчихгүй, гаж нөлөөгүй байх нь чухал юм.

Хэрэглэгчид ичиж, харамсдаг тул ялгадсыг ихэнхдээ туулдаг.

Хэрэглэгч тэвчээргүйгээр гутааж чадахгүй орчинг бүрдүүлэх.

Суух боломжтой хүмүүст хаалгаа хаагаад жорлонд сууж байх нь бусад хүмүүсийн нүдэнд санаа зовох хэрэггүй зуршил болго.

Олон тооны ус, хоол тэжээлийн эслэг, сүүн хүчлийн бактери агуулсан хоол идээрэй.

Хэрэглэгчдийн үйл ажиллагааг нэмэгдүүлэх
боломжийг бид дэмжиж байгаа.

Суулгалтанд хариу өгөх
Бие, сэтгэл санаа тайван, дулаан байх ёстой.
Хэвлийг нь дулаацуулж, перисталтик
хөдөлгөөнийг тайвшруулна.
Чийгшил: Аажмаар хүйтэн ус эсвэл спорт ундаа
уух хэрэгтэй.
Халдвараас урьдчилан сэргийлэх: Бээлий
гадагшлуулах үйлчилгээ үзүүлдэг бөгөөд гар
угаах, агааржуулалтыг сайтар хийх ёстой.
Норовирусын үед онцгой анхаарал хандуулах
хэрэгтэй

4. Үс засалт хийхэд туслах

Өглөө босоод нүүрээ угаана. Бид үсээ угааж,
хувцасаа сольдог. Шөнийн цагаар бид унтлагын
өмд болж хувирдаг.
Хэрэглэгчийн нүүрийг угааж, хувцсаа сольж,
шинэ сэргэг өдрөө эхлүүлээрэй!

Хоолны дараа хэрэглэгчийн шүдээ угаах. Шүдийг
арилгаж, угаана. Амаа цэвэрлэ.

Хувцас солих нь өөрийгөө илэрхийлэх нэг арга юм.
Бид өөрсдийнхөө амьдралын хэв маягийг
хүндэтгэхийн зэрэгцээ хэрэглэгчдийг чадах
чинээгээрээ дэмжихийг хичээх болно.
Бид хэрэглэгчид дээ үргэлж цэвэр, тохь тухтай
байлгахад тусалдаг.
Хувцас, үс засалтаа өөрчлөх нэг л арчилгаагаар
бид тэдний мэдрэмжийг өөрчилж чадна.

Хэрэглэгчид сэтгэлийн түгшүүр төрүүлэхгүйн
тулд туслахаасаа өмнө бүх зүйлийг тайлбарлах
нь чухал юм.
Дуудлагаас эхэлж, юу хийхээ тайлбарлаж,
тэдний зөвшөөрлийг авна уу.

Нүүр угаах
Асрамжийн ажилтнууд хөлөө өргөн өртсөн тал дээр
(саа тал) зогсож, хэрэглэгч унах гэж байгаа

даруйд нь дэмжлэг үзүүлэхийн тулд
хэрэглэгчийг харж хамгаалдаг.
Тусламжийг зөвхөн хэрэглэгчид ашиглах
боломжгүй газар л өгдөг.
Хэрэглэгч тэргэнцрийн тусламжтайгаар
угаалгын өрөөнд орсны дараа тоормосоо хийж,
хөлний хөлөөс хөлийг нь доошлуулж, хөлний доод
хэсэг шалан дээр байгаа эсэхийг шалгана.

Хэрэглэгчдэд бага зэрэг халуун ус (40° C) –тай
норсны дараа гараа сайн шахсан алчуурыг өгч,
нүүрээ арчиж, боломжгүй газар нь туслах
хэрэгтэй.

Сахалаа арчлах
Аюулгүй байдлын тонгороогоор хусах нь асран
хамгаалагчдад зөвшөөрдөггүй. Цахилгаан сахлын
хэрэгсэл ашиглана уу.

Хумс арчилгаа
Ахмад настнууд нь сул, эмзэг тул хэт их хүч
хэрэглэх хэрэггүй, эсвэл жижиг хэсгээр нь
тайрч авахыг хичээгээрэй.
Хэрвээ хумс хэвийн бус эсвэл арьс үрэвссэн бол
асран хамгаалагчид хумсаа тайрч чадахгүй.
Тэдний гарны хумсыг цөөн хэдэн булангаар
бөөрөнхийлөнө.
Хөлийн хурууны ирмэгийг орхи.

Хэт их зүсэх нь гүн хумс үүсэх бөгөөд энэ нь
буржгар хумс үүсгэдэг.
Хумс, арьс нь нягт байж болзошгүй тул арьсыг нь
тайрч авахаас болгоомжил.
Хэрэв та усанд орсны дараа эсвэл халуун
нойтон алчуур хэрэглэсний дараа хумсаа тайрч
авбал хумс чийгтэй зөөлөрдөг тул та хумсаа
найдвартай тайрч чадна. Энэ шалтгааны улмаас
хумсны хайчыг ихэвчлэн усанд орсны дараа
хийдэг.
Зүссэний дараа хумсны гадаргуу болон буланг
жигд болгохын тулд хумсны файлыг хэрэглэнэ.
Хэрвээ хумс нь хуурай эсвэл хагарсан бол
тэдгээрийг цөцгий эсвэл чидун тосоор
хамгаална.

Тайрсан хумс нисэхгүй байхын тулд ойр орчноо сайтар цэвэрлээрэй.

Хувцас солих

Хэрэглэгч та хувцасаа солих гэж байгаагаа хэлээрэй.

Асран хамгаалагч нь тухайн хүний өртсөн тал дээр (саажилттай) зогсож, хүссэн үедээ дэмжлэг үзүүлэхийн тулд хийх боломжгүй газарт нь тусалдаг.

Бид өрөөний температурыг тохируулах, хөшиг хаах замаар тэдний хувийн нууцыг хамгаалахад анхаарал тавьдаг. Мөн угаалгын алчуур ашиглан хэрэглэгчийн биеийг аль болох харахгүй байхыг анхаараарай.

Нөлөөлөлд өртсөн үе мөч (саажилт тал) нь өвдөлтийг мэдрэхэд хэцүү байдаг тул хэрэв та хүчээр нугалвал тэд хугарах магадлалтай. Гар, хөлийг нь зөөлөн болго.

Хэрэглэгчийн давуу байдлыг хүндэтгэж, тэдэнд тохирсон хувцас сонгохыг хүс.

Хувцас солих зөвлөмж

Биеийн тамирын бэрхшээлтэй хүний хувцас солихдоо биеийн хөдөлгөөнтэй талыг нь авч, хөдөлгөөнгүй талаас нь өмс.

(Авах) Эрүүл талаас нь, хөдөлж буй тал

(Өмссөн) Нөлөөлөлд өртсөн талаас, хөдлөхгүй тал

Өмдийг хавсаргах / салгах: Суухдаа өгзөгийг нь бариад / залгаад /, сууж байхдаа доод мөчрөө хавсаргана / салгана.

Амны хөндийн арчилгаа

Амаа цэвэр байлгах нь муу амьсгалыг арилгаж, бактери ургахаас сэргийлнэ.

Энэ нь бактери агуулсан шүлсний уусмалаар уушгины хатгалгаа үүсгэдэг уушгины хатгалгаа, системийн халдвар, стоматит өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд үр дүнтэй байдаг.

Сойз

<Амаа нээ '

Хэрэглэгч амаа нээж чадахгүй бол бээлий өмсөж, хуруугаа хэрэглэгчийн хацар дотор оруулаад уруулаа салгана.

<Шүдний сойз хэрэглэх >

Хэрэглэгчийн аманд гарч буй нөхцөл байдлын дагуу шүдний сойзны хэмжээ, хатуулгийг сонгоно уу.

Шүдний сойзыг шүдний гадаргуу дээр 90 градус, шүд, бохь хавсаргасан 45 градусын температурт түрхэнэ.

Хүчгүй бол шүдээ нэг нэгээр нь үснийхээ үзүүрийг чичирхийлээрэй.

Шүдний шүдийг яаж хавсаргаж, салгах вэ

<Салах үед>

Шүдийг доод эрүү → дээд эрүүний дарааллаар арилгана.

<Тавих үед>

Оруулахаасаа өмнө аманд нь хоол хүнс үлдээгүй эсэхийг шалгаарай. Шүдний дээд хэсгийг доод эрүү → эрүүний дарааллаар хий.

Шүдний цэвэрлэгээ ба хадгалалт

Хоол бүрийг хийсний дараа шүдний хэсгийг арилгаж, шүдний оо хэрэглэж болохгүй, шүдний шүдний сойзоор ус эсвэл бүлээн усаар (халуун, хүйтэн биш) угаана.

Унтахаасаа өмнө шүдний шүдийг арилгаж, таглаатай саванд хийж, цэвэр ус эсвэл шүдний цэвэрлэгчээр хийнэ.

5. Усанд орох, эрүүл ахуйн үндсэн чиглэлээр туслах

Японд шүршүүрт ороод зогсохгүй аажмаар усанд орсны дараа биеийг дулаацуулах нь заншилтай байдаг. Халуун усанд ороход биеийн жин алга болж, бодисын солилцоо идэвхждэг тул та биеийг арай хялбархан хөдөлгөж чадна.

Усанд орох тусламж

Усанд орохоосоо өмнө хэрэглэгчийн аминдэмийг шалгаж үзээрэй.

Гуурсан хоолой, ходоодны фистулууд, халдвар, өвчин гэх мэт дотоод катетерууд байгаа эсэх эсвэл байхгүй эсэхийг мэдэх.

Хувцас солих өрөө, угаалгын өрөөний дулаан байлгах.

Усанд орохдоо ойролцоогоор 5 минут байлгана. Халуун усны температур $38^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$ байна. (Хэрэв хэрэглэгч тархины судасны өвчтэй эсвэл зүрхний өвчтэй бол түүнийг $37.41 - 41^{\circ}\text{C}$ хэмд байлгана.)

Ичиж зовохоос болгоомжилж, нийтийн байрыг ванны алчуур эсвэл алчуураар нуу.

Шүршүүрийн температурыг эхлээд асран хамгаалагч, дараа нь хэрэглэгч шалгаж үздэг. Нэмж хэлэхэд эрүүл талаас хөл дээр бага багаар шүршүүрт ороорой.

Гемиплегийн хэрэглэгчдийн хувьд угааж буй газрууд өөрсдөө угааж байдаг бөгөөд эрүүл мэндийн ажилтнууд эрүүл талыг тустай гэх мэт нь хэрэглэгчдийг угаахад хэцүү байдаг.

Гемиплегийн өвчтнүүдийн хувьд угаалгын онгоцонд эрүүл талаас нь оруулна.

Усанд орохдоо ослоос урьдчилан сэргийлэх Хэт халуун ус бүү хэрэглээрэй.

Хэрэглэгчийг халуун усаар шатаахаас болгоомжил.

Саван, халуун усаар гулгахад хялбар тул болгоомжтой байгаарай.

Усанд орох, шингэн алдалт, дулааны цус харвалтаас болж температурын зөрүү, толгой эргэх зэрэгт анхаарлаа хандуулаарай.

Усанд орсны дараа

Усанд орохдоо усаа нөхөхийг хичээ. (Дахин нөхөн сэргээх нь чухал.)

Яаралтай хариу арга хэмжээ авах, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах

Усанд орохоо больж, тэгш гадаргуу дээр амрах хэрэгтэй.

Усанд орохдоо усанд орохдоо шууд салгаж,
амьсгалын замыг аюулгүй болгохын тулд
хэрэглэгчийн нүүрийг өргөж ав.
Хэрэв хэрэглэгч тархины цус багадалттай бол
нуруун дээр нь амрах хэрэгтэй.
Халуун байх үед хэрэглэгчийн нүүрийг хүйтэн ус
эсвэл хүйтэн алчуураар арчиж, амраад, нөхөн
сэргээх хэрэгтэй.

Гар угаалга, хөл банн
Гар, хөлийн ванныг хэрэглэгчид сайнгүй, усанд
орох боломжгүй үед хэрэглэдэг. Ялангуяа хөлийн
усанд орох нь цусны эргэлтийг сайжруулж, илүү
сайн унтахад тусалдаг.
Орондоо хийж байхдаа 15 орчим градусын өндрийг
барьж, хөл дээрээ дэр тавь.
Ойролцоогоор 39 hot орчим халуун ус бэлтгэж,
асрах ажилчид, хэрэглэгчдийн дарааллаар
температурыг шалгаж үзээрэй.

Хуурай банн
Хэрэв хэрэглэгчид өвчний улмаас угаал эсвэл
шүршүүрт орж чадахгүй бол цэвэрхэн байлгахын
тулд биеийг алчуураар арчина.
Арьсыг цэвэрлэснээр хэрэглэгч шинэ сэргэг,
тохь тухтай болно. Дулаан өдөөгч, массаж
хийснээр цусны эргэлт сайжирдаг. Энэ нь
хэрэглэгчид болон асран хамгаалагчдын
хооронд сайн харилцах боломж юм.

Цэвэрлэх цэгүүд
Арчиж байгаа газраас бусад тохиолдолд алчуур
дээр тавь.
Захын хэсгээс төв рүү арчих.
Хурууны хооронд, хурууны хооронд, суга эсвэл
хөхний доор байрлах нугалсан хэсгийг өргөн
эсвэл сунгаж болгоомжтой арчина.
Эмэгтэйчүүдийн болон эрчүүдийн төмсөгний ард
үрчлээг сунгахын тулд гэдэсний урд хэсгийг
арчина.
Нүүр, цээж, нуруугаа арчиж байхдаа шороо
арчихын тулд хэсэг хугацаанд уурын алчуур
түрхэнэ.
Нүүрэн дээр нь нүдний толгойноос нүдний буланд
арчина.

Японы усанд яаж орох вэ?

Халуун усан ваннд (үгаалгын онгоцонд)
орохоосоо өмнө бэлхүүсээ савангаар угааж,
шүршүүрт орохоо мартуузай. (Хүн болгон ордог
халуун ус нь бохирддоггүй.)

Халуун усан ваннд алчуур хийж болохгүй. (Хүн
болгон ордог халуун ус нь бохирддоггүй.)

Ариун цэврийн өрөөнд биеэ хөнгөн арчиж, хувцас
солих өрөөнд (хувцсаа тайлах газар) очно.

(Хувцас солих өрөөний шал хорохгүй.)

Угаалгын алчуураа өмссөн хувцсан дээрээ тавь.
(Дотуур хувцасаа бүү үзүүл.)

6. Гэрийн ажилд туслах

1) Гэрийн ажилд туслалцаа үзүүлэх

Урт хугацааны халамжийн даатгалын системд
гурван төрлийн гэрийн тусламж үйлчилгээ
байдаг.

Биеийн арчилгаа: Усанд орох, ялгас, хоолны
тусламж г.м.

Амьдралын туслалцаа: Хоол хийх, угаах,
цэвэрлэх гэх мэт гэрийн ажилд туслах

Тусламж авах, унтраах: эмнэлэгт хэвтэх, гарах
гэх мэт тусламж.

Ямар ч тохиолдолд асран хамгаалагчид бүх
зүйлийг хийдэг эсвэл хэрэглэгчдэд
зааварчилгаа өгөх нь мэргэжлийн тусламж биш
юм. Та сувилгааны талаархи мэдээллийг
хэрэглэгчидтэй хамт хийх ёстой.

Бүх тусламж нь бие даасан байдалд дэмжлэг
үзүүлэх, амьдралын ая тухтай байдалд хүргэдэг
шалтгаанд тулгуурладаг.

Хэрэглэгчид юу хийж чадах, юу хийж чадахгүй
байгааг сайтар ажиглан, юу хийж чадахаа олж
мэдээрэй. Та "Би танд юу хийж чадах вэ?" Гэж
хэлэхэд хэрэв та хэрэглэгчидтэй хамт явбал
"Баярлалаа" гэж хэлэхээ мартуузай.

Хэрэв хэрэглэгч өөрийн хийж чадах зүйлтэй бөгөөд өөр олон зүйлийг олж авбал эдгээр нь хэрэглэгчийг өдөөж, түүний амьдралыг дээшлүүлэх болно.

Хэрэглэгч бүрийн амьдралын хэв маяг, чухал зүйл нь өөр өөр байдаг. Хүн бүр өөрийн гэсэн арга хэлбэр, амт чанартай байдаг тул бие биенээсээ ихээхэн ялгаатай байдаг тул гэрийн ажилд туслахад бэрхшээлтэй байдаг.

Хоол хийх

Энэ нь зөвхөн амттай төдийгүй хүсэл эрмэлзэлгүй байхын тулд амархан идэж байх ёстой.

Угаах

Оюун санааны өвчтэй хүмүүст зориулсан хувцасыг хялбархан олж, өлгүүр дээр эсвэл өмд, оймс гэх мэт шүүгээнд шошгон дээр байрлуулах шаардлагатай.

Цэвэрлэх

Өөрчлөгдсөн газраас анхны зүйлийг буцааж авцгаая.

Цэвэрлэх явцад цонх нээгээд агааржуулалт хийгээрэй, ингэснээр өрөөнд ямар ч үнэр үлдэхгүй.

Тоос сорогчийг байнга хая.

2) Амьдрах орчныг сайжруулах

Тухайн хүний амрах боломжтой газрыг бий болго.

Хувийн нууцыг авч үзэх

Хүний газар бол хэн ч саадгүй, сэтгэлийн амар амгалангаар ганцаараа байх боломжтой газар юм.

Оруулахаасаа өмнө тогшихоо мартуузай, "Намайг уучлаарай" гэж хэлээд хариуг нь хүлээх хэрэгтэй. Тэрүед хэрэглэгч угаалгын өрөөнд орж, хувцасаа сольж болно.

Гэрэлтүүлэг

Байгууламжид байсан ч гэсэн шөнийн цагаар зочны өрөө, өрөөний гадаа хонгилыг харанхуй болго. Хэрэглэгч нь өрөөний гадна тал харанхуй болсныг шөнө мэдэж болно.

Шөнийн эргүүл хийхдээ хэрэглэгчийн өрөөг гэрэлтүүлж, гараа гар чийдэнгийн гэрлээр гэрэлтүүлээрэй. Хэрэглэгчийг унтахаас сэргийлж болгоомжтой байгаарай.

Агааржуулалт

Агааржуулалт нь өвлийн улиралд ч чухал байдаг.

Цонхоо онгойлгож, өдрийн цагаар сайн агааржуулаарай.

Цэвэр агаар оруулах нь тааламжтай төдийгүй халдвараас урьдчилан сэргийлэхэд тусалдаг. Агааржуулалт нь байгууламж дотор эвгүй үнэр гарахаас урьдчилан сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

Чийгшил

Агаарыг хатаахаас болгоомжил.

Дотор нь тохь тухтай байдаг чийгшил 40–60% байдаг.

Чийгшил 40%-иас доош унахад нүд, арьс, хоолой нь хуурайшиж зогсохгүй томуугийн вирус илүү идэвхждэг.

Нөгөө талаар, 60% ба түүнээс дээш түвшинд хүрвэл хачиг, хөгц үүсэх магадлалтай.

Температур

Дотор нь тохь тухтай байх температур зуны улиралд 25–28 хэм, өвлийн улиралд 18–22 хэм байна.

Улирлыг мэдрэхийн тулд зун, өвлийн улиралд температурын зохистой менежмент шаардлагатай байдаг.

Үүний дараа хувцасаар тохируулаарай.

Үнэр

Байшингийн дотор нь үнэр гарахгүй байхаар агааржуулалт хийцгээе.

Үнэр үүсгэдэг живх, хогны хувьд хогийн савыг таглаатай бэлдээд байнга хая.

Уналтаас урьдчилан сэргийлэх

Хэрэглэгчийн хөл доор юу ч оруулахаас болгоомжил.
Тэрбээр хөлний доор эсвэл утсан дээр цахилгаан утас татаад унаж магадгүй юм.
Хэрэв шал нь усаар норсон бол гулгамтгай болно. Шалыг цэвэрлэхдээ болгоомжтой байгаарай.

Дуу чимээний талаархи бодол
Ямар дуу чимээ нь хүнээс хамаарна. Чанга дуу, хөгжим, телевизийн дуу чимээг анхааралтай ажиглаарай.

Гэрэлтүүлэг
Гэрэл гэгээг 200-аас дээш болгоорой.
Шөнийн цагаар унахаас сэргийлж, гэрлэн дохио гэх мэт гэрлийг асаана уу.

Шалны
Алхамыг арилга.

Коридор
Өөрөө өөрөө явагч тэргэнцэртэй явахдаа шулуун шугаманд 80 см ба түүнээс дээш өргөн, нэг буланд 90 см зайтай байх шаардлагатай.
Хөшүүргийг хавсаргахдаа илүү их trochanter-ийн өндрийг (70-80 см) тогтооно.

Хаалга
Гулгадаг хаалга сайн байна.

Ариун цэврийн өрөө
Гулсахгүй шалыг ашигла.
Угаалгын өрөөний ирмэг нь 40 см орчим байх ёстой.

Шатны хашлага
Шат дээрх бэхэлгээний өндөр нь илүү том цамцны өндөр байх ёстой.
Хөшүүргийг суулгахдаа эрүүл тал руу нь оруулах хэрэгтэй.

ТУСГАЙ ШАЛГАЛТУуд / НЭГИЙН ЧАДВАРЫН ҮНЭГҮЙ
Тест
Асуултын сэдэв, үндсэн ба дунд ангилал

A. Халамжийн үндэс

1. Асрамж үйлчилгээ эрхэлдэг асран хамгаалагчдын нэр төр, хараат бус байдал
 - 1) Нэр төрийг хадгалдаг халамж
 - 2) Бие даасан байдлыг дэмжих
 - 3) амьдралын хэв маягийн талаархи ойлголт
2. Асрамжийн газрын үүрэг, Мэргэжлийн ёс зүй
 - 1) Асрамжийн газрын мэргэжлийн ёс зүй
 - 2) Олон талт хамтын ажиллагаа
3. Японд үзүүлэх арчилгааны үйлчилгээ
 - 1) Асрамжийн үйлчилгээний тойм
4. Асрамжийн газар дахь аюулгүй ажиллагааны засвар үйлчилгээ, эрсдлийн менежмент
 - 1) Асрамжийн үед аюулгүй байдлыг хангах
 - 2) ослоос урьдчилан сэргийлэх, аюулгүй ажиллагааны арга хэмжээ
 - 3) Халдварын эсрэг арга хэмжээ
 - 4) Онцгой байдлын үед үзүүлэх арга хэмжээ, ослын нээлт

B. Оюун санаа, бие махбодийн механизм

1. Биеийн механизмыг ойлгох
 - 1) Оюун ухааны механизмыг ойлгох
 - 2) Биеийн механизмыг ойлгох
2. Асран халамжлах шаардлагатай хүмүүсийг ойлгох
 - 1) Хөгшрөлтийн талаархи үндсэн ойлголт
 - 2) Хөгжлийн бэрхшээлийн талаархи үндсэн ойлголт
 - 3) Демийн тухай үндсэн ойлголт

C. Харилцаа холбооны ур чадвар

1. Харилцааны үндэс
 - 1) Харилцааны зорилго, арга
2. Асран хамгаалагчтай холбоо тогтоох
 - 1) Асран хамгаалагчтай холбоо тогтоох
 - 2) Асран хамгаалагчийн нөхцөл байдлын дагуу харилцаа холбоо
3. Багийн холбоо
 - 1) Бичлэг хийх замаар мэдээлэл хуваалцах үндсэн ойлголт
 - 2) Тайлан гаргах

D. амьдралын хэв маягийг дэмжих ур чадвар

1. Хөдөлгөөнд туслах

- 1) Хөдөлгөөний ач холбогдол, зорилго
 - 2) Хөдөлгөөн хийх оюун ухаан, бие махбодийн механизм
 - 3) шилжүүлэх дадал, хөдөлгөөний анхаарал халамж
2. Хоолонд туслах
- 1) Хоолны ач холбогдол, зорилго
 - 2) Хоол идэх оюун ухаан, бие махбодийн механизм
 - 3) Хоолны тусламж үзүүлэх дадлага
3. арилгахад туслах
- 1) арилгах ач холбогдол, зорилго
 - 2) арилгах сэтгэлийн болон бие махбодийн механизм
 - 3) арилгах тусламжийн дадлага
4. Үс засалт хийхэд туслах
- 1) үс засалтын ач холбогдол, зорилго
 - 2) үс засалт хийх оюун ухаан, бие махбодийн механизм
 - 3) Үсний тусламж
5. Усанд орох, эрүүл ахуйн үндсэн чиглэлээр туслах
- 1) Усанд орох, ариун цэврийн шаардлага, зорилго
 - 2) Угаалгын өрөө, бие махбодийн ариун цэврийн механизм
 - 3) Усанд орох дадал, эрүүл ахуйн үндсэн тусламж
6. Гэрийн ажилд туслах
- 1) Гэрийн ажилд туслах
 - 2) Амьдрах орчныг бүрдүүлэх

2019 оны 8-р сарын 9

Зохиогч: Bunji Inoue

Олгогч: Гадаадын асран хамгаалагчдыг дэмжих төв Inst.

5-15-14 Япон улсын Чика мужийн Явата мужийн Ичикава

<http://caregiverjapan.org>

Зохиогчийн эрх с 2019 Bunji Inoue, Office I Туслагч,
Гадаадын асрамж эрхлэгчдийг дэмжих төв Inst. Бүх
эрх хуулиар хамгаалагдсан.
Энэ баримт бичгийн агуулгыг бүхэлд нь буюу
зарим хэсгийг зөвшөөрөлгүйгээр хуулбарлахыг
хуулиар зөвшөөрөгдөөгүй.