

को लागी पाठ्यपुस्तक

निर्दिष्ट कौशल / नर्सिंग केयर कौशल मूल्यांकन परीक्षण

विदेशी Caregivers सहायता केन्द्र Instl

INDEX

पृष्ठ

१ हेरचाहको आधारभूत

१. हेरचाह र हेरचाह गर्नेमा सम्मान र स्वतन्त्रता
२. हेरविचार कार्यको भूमिका, व्यावसायिक नैतिकता

Care. सेवा हेरचाह

Safety. सुरक्षा रखरखाव र देखभालमा जोखिम व्यवस्थापन

२ मन र शरीरको संयन्त्र

१. शरीरको संयन्त्र बुझ्दै
२. व्यक्तिलाई बुझ्नु पर्ने जसलाई हेरचाह चाहिन्छ

Commun संचार कौशल

१. सञ्चारको आधारभूत
२. देखभाल रिसीभरका साथ सञ्चार

Team. टोली संचार

Lifestyle जीवनशैली समर्थनका लागि सीपहरू

१. आन्दोलनको साथ सहयोग
२. खाने संग सहयोग

Elim. उन्मूलनका साथ सहयोग

Gro. कोरीबाटीको साथ सहयोग

Bath. नुहाउने र आधारभूत सरसफाइका साथ सहयोग

घरका कामका लागि सहयोग

विषय, परीक्षणको प्रश्नहरूको मुख्य र मध्यम वर्ग

1 हेरचाहको आधारभूत

१. हेरचाह र हेरचाह गर्नेमा सम्मान र स्वतन्त्रता

१) नर्सिंग हेरचाह जसले मर्यादालाई समर्थन गर्दछ

उत्तर: मानव अधिकारको सम्मान

प्रत्येक व्यक्तिको सुरुदेखि नै मानव जस्तो जीउने अधिकार छ, र यसलाई मानव अधिकार पनि भनिन्छ।

एक व्यक्ति एकल व्यक्तिको रूपमा सम्मान हुनुपर्दछ, चाहे तिनीहरू जेसुकै बसे पनि। यो मानव मर्यादा हो।

मर्यादा संरक्षणको अर्थ एक व्यक्तिको रूपमा व्यक्तिको आदर्श तरिकाको सम्मान गर्नु र त्यस व्यक्तिको उपस्थिति स्वीकार गर्नु (त्यस व्यक्तिको चरित्र)।

बी। केन्द्रित (प्रयोगकर्ताको अर्थ हेरचाह सेवा प्रयोगकर्ता = बुढेसकालमा हेरचाह आवश्यक छ)

“आफै निर्धारण गर्नु” को स्वाभाविक आत्मनिर्णयलाई जोड दिने समर्थन व्यक्तिको समर्थन हो। समर्थकहरू आत्मनिर्णयको समर्थनका लागि जिम्मेवार हुनेछन्।

सी। जीवनको गुणवत्ता (QOL)

क्यूओएल (जीवनको गुणस्तर) को अर्थ जीवनको “गुण” हो र यसको अर्थ “एक व्यक्तिको रूपमा खुशीसँग बाँच्नु” हो। यो आफै गर्न सक्षम हुनुको साथसाथै (ADL सुधार गर्दै), जीवनको गुणस्तर सुधार गर्ने (QOL सुधार गर्ने) महत्त्वपूर्ण छ।

D. सामान्यीकरण

सामान्यीकरण भनेको त्यस्तो समाजको उद्देश्य हो जहाँ कोही पनि असक्षमता, भेदभाव वा पूर्वाग्रह बिना नै भाग लिन सक्दछ र सामान्य जीवन जिउन सक्छ।

Den डेनमार्कको N. E. Bank-Millelsen द्वारा वकिल।

- स्विडेनी नीलियर। बी (बी। निरजे) ले यसलाई principles सिद्धान्तमा संक्षिप्त गरे।

२) स्वतन्त्रता समर्थन

स्वतन्त्रता समर्थन प्रयोगकर्ताहरूलाई उनीहरूले के गर्न चाहानुहुन्छ भनेर निर्णय गर्न मद्दत पुर्याउनु हो ताकि तिनीहरूमा असक्षमता वा रोग भए पनि उनीहरू सन्तोषजनक दिन प्राप्त गर्न सक्दछन्। यो प्रयोगकर्ताहरूलाई बाँकी क्षमताहरू प्रयोग गरेर आफ्नै जीवन बिताउन मद्दत गर्नु हो।

आत्मनिर्णयको अधिकारलाई सम्मान गर्नु भनेको तपाईं आफैले के गर्न चाहानुहुन्छ भनेर निर्णय गर्नुको महत्त्वलाई प्राथमिकता दिइरहेको छ।

- अवशिष्ट क्षमता: अशक्त व्यक्तिहरूको लागि बाँकी कार्यहरू प्रयोग गर्ने क्षमता
- आत्म-चयन / आत्मनिर्णय: केहि छनौट गरेर र निर्णय लिँदै

Support व्यक्तिगत समर्थन: प्रत्येक व्यक्ति प्रयोगकर्तालाई सहयोग पुर्याउने

)) जीवन बुझ्ने

जीवन भनेको के हो

B. फुर्सतको समर्थन

फुर्सतको समय खर्च गर्नु जीवनको गुणस्तर सुधारको लागि एक आवश्यक तत्व हो। फुर्सतका गतिविधिहरूले आफैलाई बढ्न, तपाईंको कल्पनाशक्ति र क्षमता विस्तार गर्न र तपाईंको जीवनलाई समृद्ध बनाउन सक्छ। हेरविचारकर्मीहरूले प्रयोगकर्ताहरूको फुर्सदको समयलाई समर्थन गर्न पनि महत्त्वपूर्ण छ।

२. हेरविचार कार्यको भूमिका, व्यावसायिक नैतिकता

१) केयर काम गर्नेहरूको पेशागत नैतिकता

स्वतन्त्रता समर्थन को लागी।

प्रमाणको आधारमा हेरचाह गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताहरूका बारे कहिले पनि नराम्रो कुरा नगर्नुहोस्।

आफ्ना भावनाहरू को बारे मा सोच्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताको गोपनीयता लाई सुरक्षित गर्नुहोस्। (व्यक्तिगत जानकारी: नाम, लि gender, जन्म मिति, अनुहार फोटो, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर, ई-मेल ठेगाना, भिडियो जानकारी, व्यक्तिगत शरीर जानकारी, र व्यक्तिगत शीर्षक जानकारी सबै व्यक्तिगत जानकारी हुन् र सहमत हुनुपर्दछ। जानकारी प्रदान नगर्नुहोस्। अरू।)

तपाईंको बिमारी, तपाईंले लिनु भएको औषधि, तपाईंको परिवारको सम्बन्धहरू र तपाईंको अहिले सम्मको जीवनलाई बुझ्ने।

समय बचाउनुहोस्।

उचित रूपमा रिपोर्ट गर्नुहोस्, सम्पर्क गर्नुहोस्, र जिम्मेवार व्यक्तिसँग परामर्श गर्नुहोस्।

टीमको हेरचाहको कदर गर्न।

प्रयोगकर्ताको बारेमा जानकारी साझेदारी नगर्नुहोस् वा जहाँ तपाईं काम गर्ने व्यक्ति बाहेक अरू कसैसँग काम गर्नुहुन्छ।

सही ज्ञान र कौशल छ

दुरुपयोग रोकथाम र शारीरिक संयम निषेध

उत्तर: दुर्व्यवहार भनेको परिवारको सदस्य वा हेरचाहकर्मीले केही भयावह काम गर्छ जुन प्रयोगकर्ताको दिमाग र शरीरलाई चोट पुर्याउँछ।

शारीरिक दुरुपयोगः हिंसा प्रयोग गर्नुहोस्।

मनोवैज्ञानिक दुरुपयोगः केहि भयानक भन्नुहोस् जुन तपाईंको मुटुलाई चोट पुर्याउँछ। (उदाहरणः म यसलाई घृणा गर्दछु)

उपेक्षाः उपेक्षा गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि अभिवादन, जवाफ, वा केहि पनि सहयोग नगर्नुहोस्)।

यौन दुर्व्यवहारः यौन गतिविधि जबरजस्ती (उदाहरणका लागि, मानिस महिलाको छाती वा नितम्बहरू छुने)।

आर्थिक दुरुपयोगः प्रयोगकर्तालाई आफ्नो पैसा खर्च गर्न नदिनुहोस्।

दुरुपयोग प्रतिबन्धित छ।

बी, शारीरिक संयमको मतलब परिवारका सदस्यहरू, हेरचाहकर्मीहरू, इत्यादिले प्रयोगकर्ताहरूलाई कार्यको स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गर्छन्।

शरीर र पास्र्गालाई व्हीलचेयर, कुर्सी, ओछ्यान, इत्यादिमा बाँध्नुहोस् ताकि तिनीहरू सर्न सकदैनन्।

बेडको चारैतिर बार (साइड रेल) को साथ तिनीहरूलाई बिस्तरबाट झर्नुबाट रोक्नको लागि।

चारैतिर गडबडीबाट बच्न उनीहरूको सबै औंलाहरू मिट्टेन ग्लोभ्सले लपेट्नुहोस्।

नर्सि clothes लुगा लगाउनुहोस् (कभरभर्स) ताकि तपाईं आफैले आफैलाई बन्द गर्नुहुन्न वा डायपर हटाउनुहुन्न।

साइकोट्रपिक ड्रग्सको धेरै दिनुहोस् ताकि तिनीहरू वरिपरि घुम्न वा जंगली नहोस्।

एकलै बाहिर नपर्न कोठामा, आफैले खोल्न नसक्ने कोठामा लक गर्नुहोस् ता कि तिनीहरू कोठाबाट बाहिर जान सकदैनन्।

शरीर प्रतिबन्ध प्रतिबन्धित छ। एक तत्काल आवश्यकतामा, निम्न तीन सर्तहरू लागू हुन्छन्।

आसन्न (अब खतरनाक), गैर-प्रतिस्थापन (त्यहाँ कुनै अन्य तरीका छैन), अस्थायी (अब मात्र)

२) बहु-पेशेवर सहयोग

वृद्ध मानिस र अशक्त व्यक्तिहरूको सामाजिक जीवनलाई निरन्तरता दिदै मानवको रूपमा सम्मान राख्दै हामी एउटा यस्तो प्रणाली निर्माण गर्नेछौं जसमा स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवा, कल्याण, र स्वयम्सेवकहरूले सहयोग पुर्याउन सक्दछन् र इष्टतम सेवाहरू विस्तृत रूपमा प्रदान गर्दछन्। त्यसकारण स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवा, कल्याण र अन्य सम्बन्धित पेशा, परिवार, र स्थानीय व्यक्तिसँग मिलेर र टोलीको केन्द्रमा प्रयोगकर्ताहरू राखेर सेवा प्रदान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

विशेषज्ञः सामाजिक कार्यकर्ता, मानसिक स्वास्थ्यकर्मी, डाक्टर, सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स, नर्स, फार्मासिस्ट, शारीरिक चिकित्सक, व्यावसायिक चिकित्सक, भाषण चिकित्सक, पोषण विशेषज्ञ, प्रशासनिक आहार विशेषज्ञ

Care. सेवा हेरचाह

१) हेरचाह सेवाहरूको अवलोकन

A. हेरचाह सेवाहरूको प्रकार

गृह भ्रमण हेरचाहः गृह सहयोगीहरू हेरचाह र जीवन सहयोग प्रदान गर्न भ्रमण गर्दछन्।

नुहाउने देखभालको भ्रमण गर्नुहोस्ः नुहाउने कारको साथ हेर्नुहोस् र नुहाउने ध्यान राख्नुहोस्।

होमभिजिट नर्सिः नर्सहरू र सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सहरू हेरचाहको लागि र चिकित्सा सहयोग प्रदान गर्न भ्रमण गर्छन्।

पुनःस्थापना भ्रमण गर्नुहोस्ः भौतिक थेरापिस्टहरू र व्यावसायिक चिकित्सकहरू भ्रमण गर्छन् र

पुनःस्थापना गर्दछन्।

दिन हेरचाह सेवाः प्रयोगकर्ताहरू एक दिन यात्रामा डे सेवा केन्द्रमा जान्छन् र खानपान र नुहाउने र

पुनःस्थापना जस्ता हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्दछन्।

छोटो अवधिको नर्सि care्ग केयर (छोटो प्रवास)ः प्रयोगकर्ताहरूले छोटो अवधिको लागि सुविधा प्रवेश

गरे र खाना, नुहाउने र उत्सर्जन, र पुनर्वास जस्ता नर्सिग हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्दछ।

बासिन्दाहरूको विशिष्ट सुविधाहरूको लागि नर्सिग हेरचाह: एक भुक्तानी नर्सि home होममा नर्सिग हेरचाह र समारोह प्रशिक्षण प्राप्त गर्नुहोस्।

कल्याण उपकरणको endingण: कल्याण उपकरण ndingण दिनका लागि सेवा

विशिष्ट कल्याण उपकरण बिक्री: कल्याण उपकरण बेचन सेवाहरू

घर हेरचाह समर्थन: केयर योजना बनाउनको लागि एक सेवा

डिमेशिया-आधारित साम्प्रदायिक जीवित देखभाल (समूह घर): डिमेन्शियाका प्रयोगकर्ताहरू बस्ने ठाउँमा नहुँदा, उत्सर्जन, खाना, र अन्य दैनिक जीवनको हेरचाह प्रदान गर्ने सेवा।

वृद्धहरूको लागि नर्सिग हेरविचार सुविधा: एक सुविधा जसले सँधै सुत्ने जस्तो र घरमै हेरचाह लिन नचाहने व्यक्तिको लागि हेरचाह र दैनिक जीवनको ख्याल राख्दछ।

वृद्धहरूको लागि नर्सिग स्वास्थ्य सेवा सुविधा: एक सुविधा जसले स्वास्थ्य सेवा र नर्सिग हेरविचार प्रदान गर्दछ मुख्यतया ती व्यक्तिहरूको पुनर्वासको लागि जसलाई स्थिर स्वास्थ्य अवस्था छ र अस्पताल भर्ना आवश्यक छैन।

B. हेरचाह योजना / हेरचाह प्रक्रिया

हेरचाह योजना:

हेरचाह योजना एक प्रयोग योजना हो जुन "भविष्यमा तपाईंको जीवन कस्तो प्रकारको जीवन बिताउन चाहानुहुन्छ" को लक्ष्य प्राप्त गर्न प्रयोग गरिने सेवाहरूको प्रकार र संख्या निर्धारण गर्दछ। केयर सेवाहरू केयर योजनाको साथ अनुसार प्रदान गरिन्छ।

हेरचाह प्रक्रिया:

अर्डर र तरिका द्वारा प्रयोगकर्ता द्वारा चाहिएको जीवनको अनुभूतिको लागि हेरचाह प्रकृया भनिन्छ। यो विशिष्ट आधारमा नर्सिग हेरचाह सेवाहरू प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण छ जस्तै प्रयोगकर्ताको मानसिक र शारीरिक अवस्था र वरपरको वातावरण।

हेरचाह प्रक्रियाको चक्र

<मुल्यांकन>

जानकारी जम्मा गर्नुहोस्

सम्बन्धित जानकारी एकमा मिलाउनुहोस्

मुद्दा स्पष्ट पार्नुहोस्

<योजना>

लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस्

विशिष्ट समर्थन सामग्री र विधि निर्णय गर्नुहोस्

<नर्सिंग केयरको कार्यान्वयन>

पकड कार्यान्वयन स्थिति

<मूल्यांकन>

तपाईंले कति हासिल गर्नुभयो

के समर्थन सामग्री र विधि उपयुक्त थियो?

भविष्य नीति समीक्षा

के हामीले योजना पुनः बनाउनु पर्छ?

Safety. सुरक्षा रखरखाव र देखभालमा जोखिम व्यवस्थापन

१) नर्सिंग हेरचाहमा सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

<शारीरिक यांत्रिकी>

शरीर मेकानिक्स एक प्रविधि हो जसले हड्डी, जोड्ने, र मांसपेशिको गतिशील अन्तर्बिन्धन प्रयोग गर्दछ जुन मानव मोटर प्रकार्यहरू हुन्।

यो ज्ञान र सीप हो जुन तपाईंले एक प्रयोगकर्तालाई स्थानान्तरण गर्ने हेरचाहको कार्य पूरा गर्नका लागि जान्नुपर्दछ जो एक पल्ट खाटबाट व्हीलचेयरमा परिवर्तन गर्न वा डायपरहरू परिवर्तन गर्न एक दिनमा धेरै पटक खडा गर्न सक्दैन। यो आवश्यक छ कि तपाईंको शरीर लाई सुरक्षित गर्नुहोस् ताकि यसले तपाईंको शरीरमा अतिरिक्त बोझ नराख्न र प्रयोगकर्ताहरूको लागि सुरक्षित हेरचाह प्रदान गर्न।

बडी मेकानिकलको basic आधारभूत सिद्धान्त

a समर्थन आधार क्षेत्र ठूलो, शरीर स्थिर।

हेरचाह गर्नेहरूले उनीहरूको खुट्टा बायाँ, दायाँ, अगाडि र पछाडि व्यापक रूपमा खोल्दछन्।

तल्लो गुरुत्वाकर्षण केन्द्र (कमर र पेट), अधिक स्थिर आसन।

b दुबै प्रयोगकर्ता र हेरचाहकर्मीहरूको गुरुत्वाकर्षण केन्द्र बन्द गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले आफ्नो शरीरलाई कडाईका साथ राख्नु भयो भने, अतिरिक्त पावर लागु हुने छैन।

c तेर्सो (साइडवे) सार्न ठूला मांसपेशीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

सम्पूर्ण शरीरको मांसपेशीहरू प्रयोग गर्नुहोस्। केवल एउटै मांसपेशी समूह प्रयोग नगर्नुहोस्, जस्तै हात एकलो।

d प्रयोगकर्ताको शरीर सानो बनाउनुहोस्।

प्रयोगकर्ताको हतियार र खुट्टाहरू संयोजन गरेर र शरीरमा स्थानहरूको संख्या जस्तै ओख्यानलाई घटाएर,

तपाईं शक्ति स collect्कलन गर्न सक्नुहुन्छ र आन्दोलनको बोझ कम गर्न सक्नुहुन्छ।

e प्रयोगकर्तालाई अगाडि तान्नुहोस्।

तान्नु भन्दा पुलिग गर्नाले बढी शक्ति भेला हुन सकछ, त्यसैले यसलाई थोरै बलको साथ सार्न सकिन्छ।

f प्रयोगकर्ता हेरचाह कार्यकर्ताको गुरुत्वाकर्षण केन्द्र मा सारेर सारियो।

तपाईंको पछाडि सिधा राख्नु र घुँडा फ्लेक्सनको प्रयोग गर्नाले तपाईंको पछाडि दुख्ने छैन। खुट्टाको टुप्पोले गुरुत्वाकर्षणको केन्द्रलाई सार्ने दिशामा, गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र घुडाएर घुँडा टेक्नुहोस्। यसले श्रोणिलाई स्थिर गर्दछ र सहज र स्थिर आवागमन प्रदान गर्दछ।

g तपाईंको काँध र हिप्स तपाईंको शरीरलाई घुमाउन बिना स्तर राख्नुहोस्।

यदि तपाईं पछाडि अचम्म तरिकाले मोड्नुभयो वा मोड्नुभयो भने, तपाईंको आसन अस्थिर हुनेछ। यसले पीठो दुखाइको साथसाथै पावर उत्पादन गर्न सक्षम हुन सकछ।

h लीभर सिद्धान्त प्रयोग गर्नुहोस्।

लीभर सिद्धान्त यो हो कि तपाईं फुलक्रम, फोर्स पोइन्ट, र एक्शन पोइन्ट सही ढंगले प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ र साना बललाई एक ठूलो बलमा परिवर्तन गर्नुहोस् कार्य बिन्दु सार्नको लागि।

पलंग वा कुहिनोमा ओछ्यानमा घुँडा हाल्ने जस्ता लाभ अंकको रूपमा घुँडा वा कुहिनो प्रयोग गरेर, प्रयोगकर्ता सानो बलको साथ सार्न सकिन्छ।

२) दुर्घटना रोकथाम / सुरक्षा उपायहरू, आपतकालिन / दुर्घटना पहिचान

हेनरिकको कानून

जब 3030० दुर्घटना वा प्रकोप हुन्छन्, ती मध्ये injured०० जना घाइते हुँदैनन्, २ light लाई हल्का चोटपटक लाग्छ, र अर्कोलाई गम्भीर चोटपटक लाग्छ।

यसलाई हेनरिक कानून भनिन्छ किनकि यो संयुक्त राज्यमा हेनरिकले प्रकाशित गरेको कानून हो जुन व्यवसायिक दुर्घटनाहरूको दर जाँच गर्दछ।

यदि कसैलाई चोट पुर्याइएको छैन तर times०० चोटि “खतरनाक” (जसलाई “नजीक-मिस” भनिन्छ) चिनिन्छ भने, तपाईं कारणहरूको बारेमा सोचौं र त्यसपछि के गर्ने भनेर सोचौं दुर्घटनाहरू रोक्न सक्नुहुन्छ।

१ गम्भीर दुर्घटना

२ minor साना दुर्घटनाहरू

300 दुर्घटनाको नजिक

जीवनमा जोखिम र काउन्टर उपायहरू

उपयुक्त कल्याणकारी उपकरणहरू र स्वयं-मदत उपकरणहरू छनोट गर्नु एक सुरक्षा मापन हो।

तपाईं यसलाई बाधा-रहित पनि बनाउन सक्नुहुन्छ, वा शौचालय, बाथरूम, र ड्रेसिंग कोठामा झरना रोक्नको लागि एक रेल राख्नुहोस्।

पतन / पतन

त्यहाँ धेरै मानिसहरू छन् जसले झरेका र हड्डीहरू भाँचे। केहि मानिस ओछ्यान वा स्ट्रेचर्सबाट खसेर मर्दछन्।

यदि तपाईं अचानक उभिनुभएको र अस्थिर तरिकामा हिंड्ने कसैलाई भेट्नुभयो भने, पहिले सँगै कार्य गर्नुहोस् र उनीहरू के गर्न खोज्दै थिए र उनीहरू के गर्न चाहन्छन् भनेर सोच्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई कारण थाहा छ भने, तपाईं सहयोग प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।

आकांक्षा / घुटन

वृद्ध व्यक्तिहरूमा, निगल्ने क्षमता कम हुन्छ, र यदि लार वा खाना गल्तीले श्वासनलिकाबाट फोक्सोमा प्रवेश गर्दछन्, यसले सूजन र आकांक्षा निमोनिया निम्त्याउन सक्छ।

निगल्ने क्षमता घटाउन सकिन्छ, खाना घाँटीमा अड्किन्छ र दम घुट्छ।

यस्तो आकांक्षा र घुटन रोक्नको लागि व्यक्तिलाई खानाको रूप, खानाको मुद्रा, र उचित सहयोग दिन

आवश्यक छ।

यदि तिनीहरूले निल्यो भने, यो थुक्नुहोस्!

भरिएको! The पछाडि हिकाउनुहोस्

कसरी Heimlic विधि प्रयोग गर्ने

हेम्लिक विधि एक विधि हो जसमा मुट्टी व्यक्तिको बाँडफाँडमा लागू हुन्छ र विकर्ण माथितिर उठाइन्छ।

गलत औषधि

गलत औषधि भनेको गलत औषधि लिनु हो।

यदि धेरै नर्सि staff कर्मचारीहरूले औषधी लिन मद्दत गरिरहेका छन् भने, गल्तीहरू बढ्नेछन्। जब तपाइँ काम गर्न आदत हुनुहुनेछ, सावधानी अपनाउने भावनाहरू कम हुनेछन् र तपाइँ गलत औषधिहरूको संख्या बढाउनुहुनेछ।

गलत औषधिहरू रोक्नको लागि, व्यक्तिको अनुहार र नाम, व्यक्तिको बिमारी, र उनीहरूले कुन औषधि लिइरहेका छन् सम्झनु महत्त्वपूर्ण छ।

आगो र प्रकोप रोकथाम

नियमित अभ्यास रिपोर्टिंग, प्रारम्भिक फायर फाइटिंग, र आगोको घटनामा खाली गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण छ।

नियमित निकासी ड्रिलहरूमा भाग लिनुहोस्।

कार्डियोपल्मोनरी गिरफ्तार

दम घुटनको कारणले, बिरामी वा आकांक्षाका कारण, हृदयको आन्दोलन र सास फेर्न अचानक हृदय गतिले रोकिन्छ।

कार्डियोपल्मोनरी पुनरुत्थान (सीपीआर)

सोध्नुहोस् यदि "ओह, के तिमी ठीकठाक छौ?"

यदि कुनै प्रतिक्रिया छैन भने, एक व्यक्तिलाई कल गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स कल गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताको छाती र पेट चल्दै छ कि छैन जाँच्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि प्रयोगकर्ताले सास फेर्दै छ। यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने, सोच्नुहोस् कि प्रयोगकर्ताले सास फेर्दैन। यदि प्रयोगकर्ता सास फेर्दै छैन भने, एक हृदय मालिश सुरु गर्नुहोस्।

सबै भन्दा पहिले, छाती press० पटक थिच्नुहोस्, यसलाई ८११ सेमी भन्दा बढि, द्रुत, प्रति मिनेट १०० पटक, लगातार थिच्नुहोस्।

अर्को, कृत्रिम श्वासप्रश्वास दुई पटक गरिन्छ (छोड्न सकिन्छ)।

यो छाती कम्प्रेसन र कृत्रिम श्वासप्रक्रिया दोहोर्याउनुहोस्।

AED संलग्न छ, एक कार्डियोपल्मोनरी पुनरुत्थान छातीको कम्प्रेसनबाट तुरुन्त एक इलेक्ट्रिक सदमे पछि पुनः सुरु भयो

तपाईंको हात तपाईंको छातीको बीचमा राख्नुहोस्, तपाईंको हातहरू सँगै राख्नुहोस्, तपाईंको कुहिनो सीधा गर्नुहोस्, र प्रेस गर्नुहोस् र बारम्बार छोड्नुहोस् प्रति मिनेट १०० पटक भन्दा धेरैको वेगमा।

महत्त्वपूर्ण कुरा रोक्नको लागि होइन।

कृपया कसैलाई एम्बुलेन्स कल गर्नुहोस्!

मुटुको मसाज जारी राख्नुहोस्

)) संक्रमण उपायहरू

संक्रामक रोगहरूको लागि आधारभूत उपायका रूपमा, साबुन र पानीले हात धुनु महत्त्वपूर्ण छ। प्रत्येक पटक हेरचाह पछि। संक्रमणको स्रोतलाई हातले छुनु हुँदैन।

पोइन्टहरू संक्रमित हुँदैन

इन्फेक्शनको स्रोत (रोगजनक) सुविधामा नराख्नुहोस्।

सुविधा को लागी संक्रमण को स्रोत (रोगजनक) को प्रसार नगर्नुहोस्।

सुविधा को लागी संक्रमण को स्रोत (रोगजनक) हटाउनुहोस्।

त्यसो गर्न, हातहरू, गार्गल, मास्क र भाँडो गर्न राम्ररी धुनु महत्त्वपूर्ण छ।

यसका अतिरिक्त प्रयोगकर्ताको पोषण स्थिति पनि जान्नु आवश्यक छ किनकि पोषण राम्रोसँग लिइएको छैन भने संक्रमण लिन सजिलो हुन्छ।

नोरोभाइरस संक्रमित व्यक्तिहरूबाट बान्ता सहितको कपडा क्लोरीन ब्लीचबाट प्रतिरोधी हुनु पर्छ।

बान्ता र स्टूलको उपचार गर्दा मास्क लगाउनुहोस्।

संक्रमणको प्रतिरोधकको रूपमा प्रत्येक नर्सि action कार्यको लागि हात धुनुहोस्।

साबुन र बगिरहेको पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

सुख्खा चट्टान र मोप्स जब प्रयोगमा छैन।

संक्रमण विरुद्धको प्रतिरोधकको रूपमा, दैनिक स्वास्थ्य अवलोकन प्रयोगकर्ताहरूको प्रदर्शन गरिन्छ।

ज्वरोको ख्याल गर्ने कामदारहरूले काम गर्दैनन्।

कीटाणुनाशकमा भिजेको कपडाको साथ शौचालय जस्ता कीटाणुनाशक गर्नुहोस्।

२ मन र शरीरको संयन्त्र

१. शरीरको संयन्त्र बुझ्दै

१) बुझ्ने दिमागले कसरी काम गर्छ

ए मानव आवश्यकताको आधारभूत समझ

चाहना केहि कमीको महसुस गर्ने र केहि चाहिएको महसुस गर्ने अवस्था हो। त्यहाँ आधारभूत इच्छा र मानव जस्तो सामाजिक इच्छा हो।

<मास्लोको इच्छा पदानुक्रम सिद्धान्त>

शारीरिक इच्छा: खाना, पानी, हावा, आराम, आदि। (उदाहरणका लागि, म खान चाहन्छु किनकि म भोका छु)

सुरक्षाको लागि चाहना: सुरक्षित स्थिति, स्थिर अवस्था (उदाहरण: म एउटा घर चाहन्छु जुन हावा र वर्षाको सामना गर्न सक्दछ)

सम्बद्धता र स्नेह इच्छाहरू: समूह सम्बद्धता, मित्रता, स्नेह (उदाहरण: म एक उत्तम मित्र मेरो हृदयमा स्वीकार गर्न चाहन्छु)

अरूबाट अनुमोदन / सम्मान: अरूबाट सम्मान, जिम्मेवार स्थिति (उदाहरणका लागि, म मेरो कम्पनीमा हाकिमद्वारा चिन्नुपर्दछ।)

आत्म-प्राप्ति चाहना: आत्म-विकास, सम्भाव्यताको प्राप्ति (उदाहरणका लागि, शान्तिमय समाज निर्माण गर्ने)

मास्लोको इच्छा पदानुक्रम सिद्धान्तमा, जब निम्न-स्तर आवश्यकताहरू सन्तुष्ट हुन्छन् तब उच्च-स्तरको इच्छाहरू उत्पन्न हुन्छन्।

आफ्नै मूल्य चिन्न र अरुबाट अनुमोदन प्राप्त गर्ने परिणामको रूपमा, शीर्ष-स्तर आत्म-प्राप्तिको चाहना उत्पन्न हुन्छ।

जब हेरचाहको आवश्यक पर्दछ, जीवन र सुरक्षाको बारेमा डर र चिन्ताहरू हुन्छन्। सम्बन्ध र सामाजिक गतिविधिहरू कम छन्। आत्मसम्मान कम छ। यो आत्म महसुस गर्न गाह्रो हुन्छ।

त्यस्ता असफल परिस्थितिहरूले आक्रमण गर्ने र इन्कार गर्ने जस्ता सामाजिक दुर्व्यवहारको कारण हुन सक्छ। अन्यथा, तपाईं सहन सक्नुहुन्न वा तपाईंले त्यसो गर्नुपर्दछ।

यदि तपाईं आफूले गर्न सक्ने कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईं त्यागनुहुनेछ, वा तपाईं हेरचाहको बोझ बढाउँदै अन्य व्यक्तिहरूमाथि निर्भर रहनुहुनेछ।

यिनीहरू देखभालको क्षेत्रमा सकेसम्म रोक्न सकिन्छ। प्रयोगकर्ताहरूलाई आफूलाई महत्त्वपूर्णको रूपमा सोच्न मद्दत गर्नुहोस्। प्रयोगकर्ताहरूले सोच्न र आफ्नै कार्य गर्ने भावनाहरू राख्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

मानवीय व्यवहार केहि कारणले हुन्छ। केही कारणका लागि, तपाईंले गर्न चाहनु भएको भावनाहरूलाई प्रेरणा भनिन्छ। शब्द र केयर प्रयोग गर्नुहोस् जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई उत्प्रेरित गर्दछ।

२) शरीरको संरचना बुझ्दै

शरीरको काम

हड्डीहरू, मिर्गौला र मुटु वृद्धहरूको लागि विशेष महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।

हड्डी प्रकार्य

हड्डीले टाउको र आन्तरिक अंगहरूलाई समर्थन गर्दछ, शरीरलाई समर्थन गर्नको लागि स्तम्भ बन्थो।

यसले मस्तिष्क र आन्तरिक अंगहरू जस्ता महत्त्वपूर्ण अंगहरूलाई सुरक्षा दिन्छ। हड्डीले रगत बनाउने कार्य गर्दछ, र सँधैँ रातो रक्त कोशिका, सेता रक्त कोषहरू, र प्लेटलेटहरू उत्पादन गर्दछ।

क्याल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, आदि हड्डीहरूमा भण्डारण गरिन्छ।

किडनी समारोह

रगत फिल्टर गरीएको छ, र अनावश्यक चीजहरू र नुन शरीरमा रहेको शरीरको बाहिर बाहिर निकालिन्छ।

हृदय समारोह

मुटु मांसपेशीहरू बाट बनेको हुन्छ र मुटुको मांसपेशीहरू संकुचित र विस्तार रूपमा शरीर भर रगत पठाउँदछ।

मुटुको संकुचन गर्दा रक्तचापलाई सिस्टोलिक रक्तचाप (अधिकतम रक्तचाप) र रक्तचापलाई डायस्टोलिक रक्तचाप (न्यूनतम रक्तचाप) भनिन्छ।

मस्तिष्क संरचना र प्रकार्य

सेरेब्रम

यो सोचन, कुरा गर्न, र भावना संग काम गर्न को लागी काम गर्दछ। यसले सम्पूर्ण शरीरबाट जानकारी प्राप्त गर्दछ र मेमोरी, सोच, र निर्णय पछि व्यायामको लागि निर्देशन दिन्छ।

Diencephalon

त्यहाँ थालमस र एक हाइपोथैलेमस छ। हाइपोथैलेमसमा, स्वायत्त नर्भ र हार्मोनहरू नियन्त्रण गर्ने ठाउँ छ। यसले शरीरको वातावरणको रखरखाव र सेरेब्रममा शरीरको इन्द्रियको बारेमा जानकारी पुर्याउँछ।

मस्तिष्क काण्ड (मिडब्रेन, ब्रिज, मेदुला अम्संगता)

यो जीवन समर्थन मा केन्द्रीय भूमिका खेल्छ। यसले सास फेर्छ, मुटुको आन्दोलन, शरीरको तापक्रम, रक्त परिसंचरण, इत्यादि।

सेरेबेलम

यो व्यायाम र मुद्रा समायोजन को लागी जस्तै काम गर्दछ।

परिधीय नसहरूको वर्गीकरण र कार्य

सोमाटिक नसहरू: मोटर र सनसनी

मोटर नर्भ

सेन्सररी नर्भ

स्वायत्त तंत्रिका: संचलन, सास, पाचन, पसिना, शरीरको तापमान नियमन, अन्तः स्राव, प्रजनन, चयापचय

सहानुभूति तंत्रिका (ऊर्जा खण्डन र शरीर सक्रिय बनाउन)

प्यारासिम्पेथेटिक नर्भ (शक्ति सुलालन गर्दछ र पाचनलाई शरीर आराम गर्न प्रोत्साहित गर्दछ)

निन्द्रा

निद्रा भनेको मन र शरीरको आराम हो। आवश्यक निद्राको मात्रा र निद्राको गहिराई हाम्रो शरीर घडी द्वारा निर्धारण गरिन्छ, जुन दिनको गतिविधि र थकानको डिग्रीमा निर्भर गर्दछ।

सूर्यको प्रकाशले शरीरको घडीलाई नियमित गर्छ। मेलाटोनिन हर्मोन जुन निन्द्रामा हालिन्छ मस्तिष्कमा प्रकाशको संपर्कमा उत्पन्न हुन्छ र राती अध्यारो हुने बित्तिकै स्राव बढ्छ र निद्रा लाग्छ।

REM निद्रा (हल्का निद्रा)

जे होस् शरीर आराम गरीरहेको छ, दिमाग अझै सक्रिय छ र आँखा गतिशील छन्। हामी REM निद्राको बखत सपना देख्छौं।

NREM निद्रा (गहिरो निद्रा)

यो REM निद्रा बाहेक गहिरो निद्राको राज्य हो। सुत्नुहोस् जुन सेरेब्रमलाई पुनः स्थापित गर्दछ।

हाम्रो रातको निद्रामा, REM निद्रा र गैर- REM निद्रा प्रत्येक to ० देखि ११० मिनेटमा दोहोर्याइन्छ।

गुणस्तरीय निन्द्राको लागि, लम्बाइ भन्दा गहिराई महत्त्वपूर्ण छ।

राम्रो रातको निद्रा को लागि नर्सि careको आधारभूत कुरा

कोठाको तापक्रम: ग्रीष्म 25तुमा २। डिग्री सेल्सियस र जाडोमा १ 15 डिग्री सेल्सियस समायोजन गर्नुहोस्।

आर्द्रता समायोजन गर्नुहोस्: %०% देखि %०% गाईडको रूपमा।

रातमा झरना रोक्न फुटलाइटहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

सुत्ने र ओछ्यान सफा गर्नुहोस्।

बिहान उज्यालो बनाउनुहोस्। (Melatonin को उत्पादन को लागि)

उदारतापूर्वक व्यायाम गर्न तिनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्।

रातमा क्याफिनेटेड पेय पदार्थहरू वेवास्ता गर्नुहोस्।

सुत्न भन्दा पहिले, खुट्टाको नुहाउने वा तातो पानीको बोतलले आफ्ना खुट्टाहरू तताउनुहोस्।

यदि तिनीहरूको छालामा खुजली छ भने छालाको हेरचाह गर्नुहोस्।

वृद्ध निद्रा विशेषताहरू

निद्रा समग्र उथलपुथल हुन्छ र यो सुचारु गर्न र स्थिर गर्न गाह्रो हुन्छ।

तिनीहरू धेरै चाँडै सुत्न र धेरै चाँडै उठ्न सक्छ।

प्रायः तिनीहरू राम्ररी सुत्न सक्दैनन्, तिनीहरू मध्य रातमा धेरै पटक उठ्छन्, र बिहान सबेरै उठ्छन्।

उमेरसँगै मृगौलाको काम परिवर्तन हुने बित्तिकै उनीहरू बाथरूममा जाग्ने संख्या बढ्छ।

यदि तिनीहरू सुत्न सकदैनन् भने, निद्रा पिल्सहरू प्रयोग गर्नु अघि तिनीहरूको ताल मिलाउनुहोस्। दिनको समयमा, ती सूर्यको संपर्कमा रहन्छन्। तिनीहरू दिनको समयमा दृढतापूर्वक काम गर्छन्। खाना खाइसकेपछि कोठालाई अलि अँध्यारो गर्नुहोस् र उनीहरूले साँझको समय बिस्तारै बिताउनुहोस्।

२. व्यक्तिलाई बुझ्नु पर्ने जसलाई हेरचाह चाहिन्छ

१) बुढेसकालको आधारभूत समझ

ए मनोविज्ञान र बुढ्यौलीको कारण ब्यवहार

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि वृद्ध मानिसहरू यस्तै प्रकारका छन् भने, यो हरेक बुढ्यौली व्यक्तिको भावना र शरीर बुझ्न गाह्रो हुन्छ।

प्रत्येक बुढ्यौली व्यक्तिको लामो जीवनमा धेरै अनुभव हुन्छन्, र प्रत्येक व्यक्तिको फरक व्यक्तित्व सम्बन्ध, काम र जीवनशैली हुन्छ। त्यसले प्रत्येक व्यक्तिको भिन्नता बनाउँदछ र प्रत्येक व्यक्तिको भिन्नता ठूलो बनाउँदछ।

प्रत्येक व्यक्तिको उमेरको फरक डिग्री हुन्छ। उमेरको बारेमा मात्र सोच्न र बिस्तारै सबैसँग उस्तै आवाजले बोल्दा बुढोको आत्म-सम्मानमा चोट पुग्न सक्छ।

बुढेसकालका मानिसहरु आफ्नो जीवन गुमाउन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ, जस्तै पारिवारिक सम्बन्ध परिवर्तन, सेवानिवृत्ति, वा पति, पत्नी वा साथीहरु को गुमाउनु।

B. सिन्ड्रोम प्रयोग नगर्नुहोस्

डिसेज सिन्ड्रोम एक रोग वा लक्षण हो जुन तब हुन्छ जब तपाईं लामो समय सम्म सर्नुहुन्न वा बस निदाउनुहुन्छ।

जब तपाईं ओछ्यानमा बस्नुहुन्छ, तपाईंको हड्डी र मांसपेशीहरु संकुचित हुन्छन् र तपाईंको जोर्नीहरु ठेक्का गर्दछन्, यसलाई कडा बनाउन को गाह्रो र गाह्रो छ।

शारीरिक समस्याहरुको साथसाथै मानसिक रोगहरु जस्तै डिप्रेसन र कम प्रेरणा पनि देखा पर्दछ।

उपचार सिन्ध्रोमको रोकथाम उपचार भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण छ।

बुढेसकालका मानिसहरु आफ्नो शरीर सार्न को लागी इच्छुक महसुस गर्छन् वा आफ्नो शरीर बन्द खस्छ भने बढी सुत्नको लागी बढी समय खर्च गर्न। यो सुत्ने समयको मात्रालाई कम गर्न आवश्यक छ ताकि प्रयोगकर्ताहरु रमाईलो पाउन सक्छन्।

मांसपेशी कमजोरी

ओर्थोस्टेटिक हाइपोटेशन

डिप्रेसन

कब्ज

भोक कम गर्नु

हृदय समारोह कम भयो

हड्डीहरू कमजोर हुन्छन्

बुढेसकालको साथ शरीरमा परिवर्तनहरू

कम गरिएको आरक्षित शक्ति: जब भारी लोड लागू हुन्छ पुनः प्राप्ति गर्न गाह्रो हुन्छ।

कम होमिओस्टेसिस: तातो स्ट्रोक र डिहाइड्रेसनको कारण सजिलो।

कम प्रतिरक्षा प्रकार्य: संक्रमण प्रवण र अधिक गम्भीर बन्छ।

मस्तिष्कको वजन घट्छ, तत्काल निर्णय र प्रतिक्रियाहरू धीमा बनाउँदै।

लार कम हुन्छ।

निगलने रिफ्लेक्स र खोकी रिफ्लेक्स सुस्त हुन्छ, आकांक्षा उत्पन्न गर्न सजिलो बनाउँदछ।

मुटु ठूलो छ।

रक्तचाप बढ्छ।

पाचन स्राव घट्छ। पेरिस्टेटिक आन्दोलन घट्छ।

दृश्य तीक्ष्णता, श्रवणशक्ति, घ्राणो, र स्वाद कम।

शेष समारोह कम हुनेछ।

महत्त्वपूर्ण क्षमता खस्नेछ

अवशिष्ट हवाको मात्रा बढ्छ।

मिर्गौलाको फिल्टर प्रक्रिया कम भयो।

कलेजोको डिटोक्सिफिकेशन प्रकार्य र मृगौलाको उत्सर्जन समारोह कम गरिएको छ, र साइड

इफेक्टहरू हुन सक्ने सम्भावना छ।

सी। महत्वपूर्ण जाँच

शरीरको तापक्रम, रक्तचाप, नाडी, सास, चेतना, यीलाई महत्त्वपूर्ण संकेतहरू (महत्त्वपूर्ण संकेतहरू) भनिन्छ, र यी मापनलाई महत्त्वपूर्ण जाँच भनिन्छ।

SpO₂ (percutaneous धमनी ऑक्सीजन संतृप्ति) केयर साइट मा मापन गर्न सकिन्छ।

यी शरीरको अवस्था हेर्न प्रयोग गरिन्छ।

यदि तिनीहरूले अस्वस्थ महसुस गर्छन् वा असामान्य महसुस गर्छन् भने, तिनीहरूको विफलहरू जाँच गर्नुहोस्।

सामान्य महत्त्वपूर्ण संकेतहरू

सास फेर्दै: प्रति मिनेट १२-१५ minute पटक

रक्तचाप: सिस्टोलिक रक्तचाप < १२० एमएमएचजी (१ blood ° एमएमएचजी माथि उच्च रक्तचाप) र डायस्टोलिक रक्तचाप < ८० एमएमएचजी (blood ° एमएमएचजी माथि उच्च रक्तचाप)

नाडी: minute-80 पटक प्रति मिनेट (१०० वा अधिक टाचिकार्डिया, b ° ब्राडीकार्डिया भन्दा कम)

शरीरको तापक्रम: -3 36--37 डिग्री सेल्सियस

शरीरको तापक्रम

केही बुढा व्यक्तिहरु का सामान्य तापमान °C temperature हुन्छ। जब .1 37.१ डिग्री सेन्टिग्रेड वा माथिको टेम्परेसीट जारी रहन्छ, तिनीहरूलाई ज्वरो हुन्छ, र जब यो 35 35 डिग्री सेल्सियस वा कम हुन्छ, शरीरको तापक्रम कम हुन्छ।
बुढेसकालका व्यक्तिहरु होसियार हुनुपर्छ किनभने तिनीहरु बिरामी भए पनि तिनीहरूलाई ज्वरो आउने सम्भावना कम छ।

रक्तचाप

तपाईं एक स्वचालित रक्तचाप मापन उपकरणको साथ मापन।
रक्तचाप उनीहरूको उमेर र रोगमा निर्भर गर्दछ।

नाडी

नाडी माथी औंला, मध्य औंला, र औंला औंला औंला छेउमा नाडी रक्त वाहिनीमा हल्का राखेर मापन गरिन्छ।

सास फेर्दै

गहिराइ र ताल गडबडीमा परिवर्तनहरूको लागि श्वसन दर जाँच गर्दछ।

जागरुकता

जब उनीहरू सचेत हुन्छन्, तिनीहरू जागा हुन्छन्।
तिनीहरूको नाम कल गर्नुहोस् र यदि त्यहाँ कुनै प्रतिक्रिया छ भने हेर्नुहोस्।
यो खतरनाक हो यदि तिनीहरूले कल गरेमा प्रतिक्रिया प्राप्त गरेनन्।

SpO₂ (percutaneous धमनी ऑक्सीजन संतृप्ति)

SpO₂ शरीरमा अक्सिजनको मात्रा हो। यसलाई संतृप्ति पनि भनिन्छ। “पल्स ऑक्सीमीटर”

जुन उनीहरूको औंलाले मापन गर्दछ व्यापक रूपमा प्रयोग हुन्छ।

यो स्वस्थ व्यक्तिहरूको लागि 99% को नजिक छ, तर फोक्सो वा हृदय रोग भएकाहरूको लागि कम।

सामान्यतया 95% वा अधिक हुन्छ, र यदि यो त्यो भन्दा कम छ भने केही असामान्यतालाई विचार गर्न सकिन्छ।

D. लक्षणहरू र दृष्टिकोणबाट दृष्टिबाट रोगहरू र अवलोकन पोइन्टहरू

ज्वरो

ज्वरो संक्रमणको कारण वा सूजनको कारण सामान्य भन्दा शरीरको तापक्रम हो।

बुढेसकालमा मानिसहरूलाई ज्वरो लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ, र ज्वरो भए पनि यसलाई बुझ्न गाह्रो छ, त्यसैले यदि रातो अनुहार, उर्जाको अभाव, भोकको अभाव, शरीरको तापक्रम नाप्ने जस्ता परिवर्तनहरू भएमा। यदि ज्वरो आएको छ भने, एक महत्त्वपूर्ण जाँच गर्नुहोस् र नर्सलाई बताउनुहोस्। डिहाइड्रेसनबाट बच्न, तिनीहरूले पानी पिउनु पर्छ।

पेट दुख्ने

पेट दुखाई पेटको दुखाइ हो।

चाँडै ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ किनभने गम्भीर पेट दुख्ने काम तत्काल हो र यसको लागि उपचार आवश्यक पर्न सक्छ। यदि तिनीहरूको दुखाइ अझ बलियो हुन्छ भने, उनीहरूलाई बान्ता हुन्छ, तिनीहरूको कब्ज हुन्छ, उनीहरूको छेउ हुँदैन, रगत तिनीहरूको मलमा हुन्छ, वा तिनीहरूको कालो मल हुन्छ, नर्सलाई तुरुन्तै भन्नुहोस्।

टाउको दुखाई

टाउको दुख्नु भनेको टाउको दुखाई हो

चाँडै ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ किनभने गम्भीर टाउको दुखाइ अत्यावश्यक छ र उपचारको आवश्यक पर्न सक्छ। पक्षाघात वा शरीरको केवल एकपट्टि सुन्न, जस्तै पीडा, कुनै प्रतिक्रिया, ढिलो प्रतिक्रिया, बान्ता, शरीर झुकाव, हिंड्न गाह्रो, शरीरको आधा मात्र चल्दैन, चप्पलहरू खस्यो यदि ती घटनाहरू भयो भने, तत्काल नर्सलाई बताउनुहोस्। ।

पखाला / बान्ता

पखाला तरल जस्तो मल हो जुन धेरै पटक देखा पर्दछ, र बान्ता खानाको बान्ता हो। यदि पखाला वा बान्ता जारी रहयो भने, यो प्राय जसो संक्रमण हो, त्यसैले मलमूत्र र बान्ता डिस्पोजेबल दस्ताने संग टाढा राख्नु पर्छ। संक्रमणलाई फैलिनबाट जोगाउन मास्क, हात धुनुहोस्, हावा आवतजावत गर्नुहोस्, र आर्द्रता दिनुहोस् (हावालाई सुक्खा नदिनुहोस्) प्रयोग गर्नुहोस्। थप रूपमा, बुढा व्यक्तिहरू डिहाइड्रेसनको खतरामा छन्, त्यसैले तिनीहरूलाई राम्रोसँग पानी दिनुहोस्।

सूजन (सूजन)

एडेमा अ the ्ग र अनुहारमा पानीको सूजन हो।

तपाईंको आँलाहरू द्वारा थिचेको स्थानहरू सजीलै हराउँदैनन् भने सधैं हेर्नुहोस्, र मोजामा रबरका निशानहरू प्रायः रहिरहन्छन्। एडेमा हुने सम्भावना हुने स्थानहरू खुट्टाको अगाडिको भाग (शिन), इन्स्टेप र पलकहरू हुन्।

मध्यम व्यायाम ईडेमा हटाउन आवश्यक छ। यदि तिनीहरू आफैं अघि बढ्न असमर्थ छन् भने, हेरचाहकर्ता नियमित रूपमा उनीहरूको खुट्टा सार्न वा मसाज गर्दछ। जे होस्, यदि कारण बिरामी हो, यसलाई सार्दा रोग अझ खराब हुन सक्छ।

यदि उनीहरू अचानक एडेमा हुन्छन् वा तौल बढ्छन् भने, नर्सलाई तुरुन्त बताउनुहोस् यदि तपाईंलाई केहि अनौठो लाग्छ जस्तो कि सास फेर्न, कम पेशाब, वा सास फेर्न समस्या।

कब्ज

कब्जको अर्थ यो मल आन्द्रामा जम्मा हुँदैन।

धेरै बुढा व्यक्तिहरू आंतहरूको कमजोरीको कारण कब्जको सिकार हुन्छन्। आर्द्रता प्राप्त गर्न, शौचालयमा बस्न, पर्दा र ढोका बन्द गरेर गोपनीयतालाई महत्त्व दिन र जीवनको ताल र वातावरण समीक्षा गर्न पनि महत्त्वपूर्ण छ।

शौच व्यवस्थापन धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यदि कब्जाहरू दिनसम्म जारी रहयो भने, त्यहाँ जोखिम हुन्छ कि मल मलले आंत्र बन्द हुन्छ र अवरोध हुन्छ। यदि अचानक पेटमा दुखाइ र मतली देखा परेमा नर्सलाई तुरुन्त बताउनुहोस्।

हड्डी, मांसपेशी र जोड दुखाइ

धेरै बुढा व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको तल्लो फिर्ता र घुँडामा दुखाइ हुन्छ। चलहल सधैं दुख्छ, त्यसैले गति हान्ने र जीवनको गुणस्तर कम हुन्छ। डिमेंशिया अझै प्रगति गर्न सक्छ। वजन नलगाउन महत्त्वपूर्ण छ किनभने कम्मर र घुँडाको लागि बोसो राम्रो हुँदैन।

छाला दाग, खुजली, दुखाइ

बुढेसकालका व्यक्तिहरूमा धेरै लक्षणहरू हुन्छन् जस्तै छालाको दाग, खुजली र पीडा। प्रायः खुजली सुख्यापनको कारणले हुन्छ र यसलाई सफा र नमीयुक्त राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। यो नोट गर्नु पर्दछ कि छालाको रातोपन संक्रमण हुन सक्छ दाद, खुजली, दादुरा (एथलीटको खुट्टा), वा दबाब अल्सर जस्ता संक्रमण हुन सक्छ।

आकांक्षा

आकांक्षा भनेको खाना र लार गल्तीले श्वासनलिकामा जान्छ।

कम उमेरका व्यक्तिहरू खालि निगलने कार्य र ध्यानको कारण भोजनको समयमा निगल वा खोकीको सम्भावना कम हुन्छ। खाना घाँटीमा निथार्न सकिन्छ।

खानाको बखत, यो अगाडि झुकाव मुद्रा (शरीरमा थोरै अगाडि झुकाव रहेको एक आसन) र खाना निल्न सजिलो बनाउने जस्ता उपायहरू बनाउने आवश्यक छ।

उनीहरूको दाँत नभए पनि उनीहरूको मुख सफा राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ, किनकि उनीहरूले गलितले निद्राको साथै खानाको बखतमा लार र थुतु निल्दछन्। जब ज्वरो र फोहोर कफ बढ्छ, सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ किनभने निमोनिया हुन सक्छ।

चेतनाको गडबड, गम्भीरता

चेतनाको गडबडी भनेको यसको अर्थ हो कि त्यहाँबाट उत्तेजनाको प्रतिक्रिया छैन वा वरिपरि बुझिएको छैन।

यिनीहरू मध्येबाट, यदि त्यहाँ वरिपरिकोबाट एक उत्तेजना छ, तिनीहरू उठ्छन्, तर तिनीहरू फेरि निन्द्रा, यसलाई Somnolence भनिन्छ। यदि तपाईंलाई केहि फरक छ जस्तो लाग्छ, जस्तै निद्रा लाग्ने, अस्पष्ट हुनु वा कललाई जवाफ नदिनु, सम्बन्धित मानिसहरूलाई बताउनुहोस्।

पतन

बुढेसकालमा मानिस झर्ने सम्भावना बढी हुन्छ, र खस्ता यसले प्रयाक्चर वा सेरेब्रल हेमरेज निम्त्याउन सक्छ। यदि तिनीहरू तल झर्छन् भने, तिनीहरूलाई सार्नुहोस्, र यदि उनीहरूले तपाईंको कललाई जवाफ दिएमा जाँच गर्नुहोस्, दुखाई जाँच गर्नुहोस्, रातो र सूजन जाँच गर्नुहोस्। यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि उनीहरूसँग प्रयाक्चर हुन सक्छ, जस्तै कडा पीडा, सूजन, वा उभिन असमर्थ, तिनीहरूलाई सार्नु बिना नर्सलाई बताउनुहोस्।

यदि उनीहरूसँग प्रयाक्चर छ भने पनि वृद्धहरूले पीडा नहुन सक्छ। यदि तिनीहरू सामान्य रूपमा सर्देनन् भने, सामान्य भन्दा उच्च रक्तचाप छ, वा ज्वरो आएको छ, नर्सलाई बताउनुहोस्। आधा दिन भन्दा बढी पछि, सूजन र आन्तरिक रक्तस्राव हुन सक्छ। टाउकोमा चोट लागेपछि आराम गर्नुहोस् र स्थिति जाँच गर्नुहोस्। यदि तिनीहरू कम उत्तरदायी देखिन्छन् वा टाउको दुखाइ वा मतली छ भने नर्सलाई तुरुन्त बताउनुहोस्। टाउकोमा वार लाग्ने बित्तिकै हेमेटोमा बनाउनको लागि टाउकोमा अलिकति रगत बग्न सक्छ जसले दिमागलाई धक्का दिन र नोक्सान (पुरानो subdural हेमेटोमा) निम्त्याउन सक्छ। किनकि यो थोरै हुँदै जान्छ, टाउको दुख्ने र बिर्सिने कुरा झन् झन् खराब हुन सक्छ जबकि तिनीहरूले लगभग तीन महिनासम्म टाउकोमा हिर्काएपछि सजिलै याद गरिदैन। शल्य चिकित्सा आवश्यक हुन सक्छ।

डिहाइड्रेसन

डिहाइड्रेसन एक अवस्था हो जहाँ शरीरको पानी एकदम कम गरिएको छ।

वृद्धहरू डिहाइड्रेसनको सिकार हुन्छन् र तिर्खाउने सम्भावना कम हुन्छ, त्यसैले तिनीहरू गम्भीर बिरामी पर्न सक्छन्। डिहाइड्रेटेड, अस्वस्थ, असहज, सुख्खा छाला / ओठ / मुख, छिटो नाडी, टाउको दुख्ने, हल्का टाउको, पेशाब आवृत्ति घटेको, पेशाबको रंग गाढा हुने, अजीब कुरा भन्ने जस्ता लक्षणहरू। बोल्नुहोस् र तिनीहरूलाई धेरै पानी लिन लगाउनुहोस्।

ई। रोगहरू वृद्धहरूका लागि सामान्य हुन्छ

जीवनशैली सम्बन्धित रोगहरू

जीवन शैली सम्बन्धी एक रोग दैनिक जीवनको बानी जस्तै खाने, व्यायाम गर्ने, चुरोट र चुरोट र मदिराको कारणले हुने रोग हो। धेरै जापानीहरू को उच्च रक्तचाप, मधुमेह, र डिस्लीपीडेमिया (hyperlipidemia) छ। यदि यस्तो अवस्था लामो समयसम्म रहिरहन्छ भने, धमनी कडा वा साँघुरो हुन्छ (रक्तवाहिनीको प्रवाह कम हुन्छ), र त्यहाँ मायोकार्डियल इन्फेक्शन र सेरेब्रल इन्फेक्शन जस्ता गम्भीर रोगहरूको खतरा हुन्छ।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप एक रोग हो जहाँ उच्च रक्तचाप जारी छ। यो खानाको नुन सामग्री कम गर्न र वजन बढाउन आवश्यक छ।

मधुमेह मेलिटस

मधुमेह मेलिटस एक रोग हो जहाँ रगतमा ग्लूकोज स्तर (रगतमा चिनीको स्तर) बढ्छ। तिर्खा, अत्यधिक हाइड्रेसन, उच्च पेशाब मात्रा, र थकान जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् यदि रगत ग्लूकोजको स्तर उच्च रहिरहयो भने। जब यो खराब हुँदै जान्छ, यसले दृष्टि नोक्सान, किडनीको कार्य गिरावट, र संक्रमण निम्त्याउन सक्छ।

थप रूपमा, अनुहारको संवेदना बढ्दो हुन्छ र दुखाइ महसुस गर्न गाह्रो हुन्छ। सानो चोटपटक, जलेको, र अझ खेलाडीको खुट्टाको सूचना बिना नै खराबको लागि पनि हेर्नुहोस्।

कम चिनी र क्यालोरीको साथ आहार आवश्यक छ (मधुमेह आहार)।

हाइपोग्लाइसीमिया हुन सक्छ जब निगल वा इन्सुलिन इंजेक्शनको उपचार गरीएको हुन्छ।

हाइपोग्लाइसीमिया देखा पर्दा जम्मा गर्ने, चिसो पसिना, डरले काम्ने अंगहरू, र फिक्का अनुहार जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन्। जब यो खराब हुँदै जान्छ, यो धेरै खतरनाक हुन्छ।

किन्भने तिनीहरू चेतना वा आवेग गुमाउँछन्। यदि तिनीहरूले हाइपोग्लाइसीमिया विकास गरे, तिनीहरूलाई ग्लुकोज खान लगाउनुहोस्।

Dyslipidemia (hyperlipidemia)

Dyslipidemia एक अवस्था हो जहाँ रगतमा तटस्थ फ्याट र कोलेस्ट्रॉल अधिक हुन्छ। आहार संतुलन र व्यायामको लागि ध्यान दिन महत्वपूर्ण छ।

मुटु रोग

एट्रियल फाइब्रिलेशन

एट्रियल फाइब्रिलेशन एरिथिमिया हो जसले एट्रियमलाई अनियमित रूपमा उत्तेजित गर्दछ।

त्यहाँ अचानक धडपड हुन सक्छ, सास फेर्न, र छाती वरिपरि बेचैनी।

थप रूपमा, किन्भने एट्रियल फाइब्रिलेसनले मुटुमा रगतको थोक (थ्रोम्बी) प्रवाह गर्न सक्छ र सेरेब्रल इन्फ्रक्शन पैदा गर्दछ, सेरेब्रल इन्फ्रक्शनलाई एट्रियल फाइब्रिलेसन उपचारको साथसाथै रोकिन्छ।

सचेत रहनुहोस् कि केहि औषधि जसले रगतको थक्का कडा बनाउँदछ कम भिटामिन K (नट्रो, हरियो तरकारी, हरियो रस, आदि) द्वारा उच्च खाना द्वारा कमजोर गर्न सकिन्छ।

मुटुको असफलता

मुटुको असफलता एक रोग हो जहाँ मुटुको कार्य असामान्य हो र शरीरलाई पर्याप्त रगत दिन सक्दैन। थकान, सास फेर्न कठिनाई, भारी महसुस, भोकको अभाव, र खुट्टाको सुजन जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्। सूजन र तौल परिवर्तनहरू अवलोकन गर्न महत्वपूर्ण छ र यो

रोग बिग्रैँ गएको याद गर्नु आवश्यक छ। साथै, नुन र पानीको मात्रा समायोजित गर्न आवश्यक छ।

मायोकार्डियल इन्फेक्शन

मायोकार्डियल इन्फेक्शन एउटा यस्तो रोग हो जसमा मुटुको रक्तवाहिनीहरू भरिएका हुन्छन्, मुटुको मांसपेशीहरू टुक्रिन्छन् र सँदैनन्।

त्यहाँ छाती र कम्मर दुखाइ, चिसो पसीना, मतली, बान्ता, चेतना गुमाउने, सास फेर्न, बायाँ काँडा दुख्ने, टाउको दुख्ने, दाँत दुख्ने, र घाँटी दुखाइ को रूप मा विभिन्न लक्षणहरू छन्। कुनै पनि घटनाको बारेमा चाँडै सचेत हुनु महत्त्वपूर्ण छ किनभने प्रारम्भिक उपचारले मुटुलाई क्षति कम गर्न सक्छ।

फेफडे रोग

आकांक्षा निमोनिया

पाको उमेरका व्यक्तिहरूले निगल्ने कार्य घटाएका छन्, र तिनीहरू आकांक्षा निमोनियाको खतरामा छन्, र यो अक्सर दोहोरिन्छ। यो प्राय जसो मुखमा ब्याक्टेरियाहरूले गर्दा हुने भएकोले, मौखिक हेरचाह दृढ रूपमा प्रदर्शन गर्नुपर्दछ।

दीर्घकालीन अवरोधक फुफुसीय रोग (COPD)

दीर्घकालीन अवरोधक फुफुसीय रोग (सीओपीडी) एक अवस्था हो जहाँ सिगरेट खाँदा वा बारम्बार फोहोर हावाले सास फेर्दा फोक्सो बिग्रन्छ। एक पटक उनीहरूलाई यो रोग लाग्यो भने फोक्सो मूल फोक्सोमा फर्किदैन। होम अक्सिजन थेरापी आवश्यक हुन सक्छ।

होम अक्सिजन थेरापी: स्थिर लक्षण भएका तर घरमा शरीरमा पर्याप्त अक्सिजन लिन असमर्थ बिरामीहरूको लागि उपचार। घरमा जाँदा अक्सिजन केन्द्रकहरू र बाहिर जाँदा पोर्टेबल अक्सिजन सिलिन्डर प्रयोग गर्नुहोस्।

मृगौला, मूत्र रोग

दीर्घकालीन किडनी रोग

क्रोनिक किडनी रोग एक रोग हो जसमा मिर्गौलाको कार्य लामो समयदेखि बिरामी भएको छ। त्यहाँ धेरै रोगहरू छन् जसले यसको कारण बनाउँछ, र जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरू जस्तै उच्च रक्तचाप र मधुमेह पनि जिम्मेवार छन्।

यो अवस्था लामो समयको लागि जारी रहन्छ, र जब यो झन् खराब हुन्छ, मृगौला असफल हुन्छ। यदि यो झन् खराब हुन्छ भने, डायलिसिस आवश्यक हुन सक्छ।

कम प्रोटीन, नुन (g g / दिन भन्दा कम) र पोटेसियम (२ g / दिन वा कम) को साथ खाना आवश्यक छ। वजन र एडेमामा परिवर्तन अवलोकन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

प्रोस्टेटिक हाइपरट्रॉफी

प्रोस्टेटिक हाइपरट्रॉफी भनेको पुरुष हुर्कदै जाँदा, मूत्राशयको पछाडिको प्रोस्टेट बिस्तारै बढ्न थाल्छ, जसले गर्दा पिसाब उत्पादन गर्न गाह्रो हुन्छ। तिनीहरू शौचालय जानको संख्या पनि बढ्छ।

सेरेब्रोवास्कुलर डिसऑर्डर (स्ट्रोक)

सेरेब्रोवास्कुलर डिसऑर्डर (स्ट्रोक) ले सेरेब्रल इन्फ्रक्शन, सेरेब्रल हेमोरेज, र सबराक्नोइड हेमरेज समावेश गर्दछ।

सेरेब्रल इन्फ्रक्शन तब हुन्छ जब मस्तिष्कमा रक्तवाहिनहरू भङ्किन्छ, र मस्तिष्क रक्तस्राव र subarachnoid रक्तस्राव तब हुन्छ जब मस्तिष्कमा रक्त वाहिका टुक्रिन्छ र रक्तस्राव हुन्छ।

जीवनशैली सम्बन्धित रोगहरू प्रमुख कारण हुन्। विशेष रूपमा, सेरेब्रल इन्फेक्शन एक धेरै साधारण बिमारी हो, र केही व्यक्ति यसलाई धेरै पटक दोहोर्याउँदछन्। यसलाई प्रारम्भिक फेला पार्दा र उपचार सुरु गर्दा सिक्किलाई कम गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंले तलका कुनै लक्षण वा असामान्य लक्षण देख्नुभयो भने, तुरुन्त सम्बन्धित व्यक्तिलाई सूचित गर्नुहोस्।

एउटा अनुहार वा अंग सुन्न छ। त्यहाँ कुनै शक्ति छैन।

तिनीहरू राम्रोसँग बोल्न सक्दैनन्, बोल्न सक्दैनन्।

तिनीहरूले बुझ्न सक्दैनन् कि अरूले के भनिरहेछन्।

तिनीहरूको एक आँखाले दृष्टि हराउँदछ, र तिनीहरूले यसलाई देख्न सक्दैनन्।

एउटा चीज दुई जस्तै देखिन्छ।

खाना निल्न गाह्रो हुन्छ। पानी वा खाना मुखबाट बाहिर आउँछ।

अचानक चक्कर आउने, टाउको दुखाइ, वा मतली

मस्तिष्क रोग

पार्किन्सन रोग

पार्किन्सन रोग एक विरामी रोग हो जसमा दिमागबाट निर्देशन राम्रोसँग प्रसारित हुँदैन र शरीर स्वतन्त्र रूपमा सँदैन।

वर्षोको बखत यो बिस्तारै खराब हुँदै जान्छ। आन्दोलन ढिलो छ, राम्रो आन्दोलन राम्रो छैन, र आराम र जब हात र औंलाहरु हिलाउँछ। एकचोटि उनीहरु हिँड्न थाल्छन्, तिनीहरुले सावधान हुनु आवश्यक छ किनकि यो झर्ने सजिलो छ किनकि तिनीहरु हडबड जस्तो हिँड्छन्।

अन्य लक्षणहरु जस्तै औषधि साइड इफेक्ट, सेरेब्रल इन्फेक्शन र सेरेब्रल हेमरेजले समान लक्षणहरु निम्त्याउन सक्छ।

हड्डी र संयुक्त रोग

अस्टियोपोरोसिस

अस्टियोपोरोसिस एक रोग हो जहाँ हड्डीहरु कमजोर हुन्छ र सजिलै भाँचिन्छ। बुढेसकालका कारण यो महिलालाई साधारण लागी एक रोग हो। यसमा तिनीहरुको हड्डी सजिलै भाँचिने छ भने सावधानी अपनाउनु महत्त्वपूर्ण छ। राम्रो हिँड्नु महत्त्वपूर्ण छ, क्याल्सियम (Ca) लिनुहोस्, र घामको प्रकाशमा पर्नुहोला।

ओस्टियोआर्थ्रोसिस

ओस्टियोआर्थ्रोसिस एक अवस्था हो जहाँ संयुक्त कार्टिलेज थकित हुन्छ र संयुक्त ज्वालामुखी हुन्छ। लक्षणहरुमा जोड्ने दुखाइ र सूजन, र पानी संचय। मौसममा लक्षण र डिग्री परिवर्तन हुन्छ। पीडा हुँदा आराम गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मोटोपनाले जोर्नीहरुमा भार राख्छ, त्यसैले वजन नियन्त्रण रोक्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

एफ। संक्रमण

त्यहाँ धेरै संक्रमणहरू छन् जस्तै निमोनिया, क्षयरोग, इन्फ्लूएन्जा भाइरस संक्रमण, संक्रामक एन्ट्राइटिस, र छाला संक्रमण।

किनभने बुढो व्यक्तिहरूले विरलै लक्षणहरू भने जस्तै ज्वरो, दुखाइ, र खुजली, खोज ढिलाइ हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई केहि सामान्य भन्दा फरक छ भन्ने लाग्छ भने, एक महत्त्वपूर्ण जाँच गर्नु र कफ, मल र मूत्र को अवस्था जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

केहि संक्रामक रोगहरूले अन्य बासिन्दाहरूलाई र स्याहारदातालाई पनि संक्रमित गर्दछन् जसले प्रकोप निम्त्याउन सक्छ।

संक्रमण रोकथाम गर्न, यो संक्रमणबाट के हो भनेर जान्नु महत्त्वपूर्ण छ र निवारक उपायहरू गर्नु जस्तै गार्गल, हात धुनु, मास्क, डिस्पोजेबल दस्ताने र भैन्टिलेसन।

मुख्य संक्रमण

नरोभाइरस संक्रमण

नोरोभाइरस संक्रमणले संक्रमित हुँदा गम्भीर बान्ता र पखाला हुन्छ। तपाईं मललाई छोएर वा बान्ता गरेर अरूलाई संक्रमित गर्न सक्नुहुन्छ। भाइरस पनि बान्ताबाट हावामा सार्न सकिन्छ। लक्षणहरू केहि दिनमा सुधार हुनेछ, तर सावधान हुनुहोस् किनकि केही समयका लागि भाइरस प्रयोगकर्ताको शरीरमा रहन्छ।

संक्रमण रोकथाम गर्न, त्यहाँ जाडोमा काउसेटिभ खाना (कच्चा समुद्री खाना, कच्चा मासु, कच्चा अण्डा, बिभल्भ) बाट पनि अलग रहनु आवश्यक छ जब त्यहाँ धेरै नोरोभाइरसहरू

हुन्छन्। साथै, यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंको हातले मैलालाई सीधै नछोड्नुहोस्, तर यसलाई सफा गर्न र संक्रमणको प्रसारलाई रोक्न।

नोरोभाइरसको साथ काम गर्ने

एल्कोहल कीटाणुशोधन अप्रभावी भएको हुनाले सोडियम हाइपोक्लोराइट (किचन ब्लिच) प्रयोग गर्नुहोस्। किचन ब्लिचको २ बोतल क्यापहरू 500०० एमएल पीईटी बोतलमा विघटन गरी एउटा कीटाणुनाशक बनाउनुहोस्, यस कीटाणुनाशकको साथ भुईँ मिसाउनुहोस्, र बान्ता र मल कपडाहरूलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

एउटा अखबार वा कागज तौलिया राख्नुहोस् र थूकमा राख्नुहोस्।

विन्डो खोल्दा र हावामा छोड्दा कीटाणुशोधन सुरु गर्नुहोस्।

कागज वा कागजको तौलीले कीटाणुनाशकमा भिजाएको बान्ता मेटाउनुहोस् र यसलाई प्लास्टिकको झोलामा मोहर लगाउनुहोस्।

कीटाणुनाशकमा टेबलवेयरलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

धुलाई minute 85 डिग्री सेल्सियस मा १ मिनेट वा सोभन्दा बढी तातो पानी र कीटाणुनाशकको साथ गरिन्छ।

प्रशोधन गर्दा डिस्पोजेबल ग्लोभज, मास्क, र डिस्पोजेबल गाउन लगाउनुहोस्।

यस कीटाणुनाशकमा भिजाएको कागज तौलियाको साथ ढोका घुम्ने र शौचालय सिटहरू सफा गर्नुहोस्।

साबुन र बगिरहेको पानी संग औंलाहरू बीच राम्रो धुनुहोस्।

दादुरा (एथलीटको खुट्टा)

दादले छाला, न nails र कपाललाई प्रभाव पार्दछ। गर्मीमा यो झन् खराब हुँदै जान्छ। धेरै बुढा व्यक्तिहरूलाई ओन्कोमायोसिस हुन्छ, र संक्रमित नेल गाढा हुन्छ र पहुँलो सेतो बन्छ। खुट्टाको कुण्डहरू हिंडनको लागि महत्त्वपूर्ण छ। यदि तिनीहरूमा नेल दादुरा छ भने, तिनीहरू सजिलै पतन गर्न सक्छन्।

जसरी एथलीटको खुट्टा निको हुन गाह्रो हुन्छ र सजिलै दोहोरिन्छ, यसलाई छिटो फेला पार्नु र यसलाई उपचार जारी राख्न महत्त्वपूर्ण छ। यदि तिनीहरू दिनदिनै नुहाउँदैनन् भने, यसलाई खुट्टाको नुहाउने वा हात धुनेसँग प्रभावकारी हुन्छ।

खुजली

खुजली एक प्रकारको माइट (हाइमेनिड माइट) को कारणले हुन्छ, जसले पेट, छाती, फिला भित्र भित्र र रातो क्रसिंग (दाग) मा कडा खुजली पैदा गर्दछ। यो सीधा मात्र होइन कपडा र पानाहरू बाट पनि संक्रमित हुन सक्छ। यो एक यस्तो रोग हो जुन सुविधा भित्र संक्रमण फैलाउने उच्च जोखिमको साथ छ।

खुजली तातो हुने खतरामा हुने भएकोले दूषित कपडा र पानाहरू तातो पानीमा धुनु पर्छ।

इन्फ्लुएन्जा

जापानमा सर्दीमा इन्फ्लुएन्जा व्याप्त छ। भाइरस उड्न सक्छ र व्यक्ति खोकी, छींकने, वा कुरा गरेर संक्रमित हुन्छन्।

लक्षणहरू जस्तै उच्च ज्वरो, घाँटी दुखाइ, शरीर गह्रौं र कमजोर महसुस, जोडहरू र मांसपेशिको चोट।

इन्क्युबेशन अवधि लगभग १ देखि ५ दिन सम्म हो, र यसले ज्वरो ज्वरो पछाडि २ दिन सम्म अन्य व्यक्तिलाई पनि संक्रमित गर्न सक्छ।

क्षयरोग

क्षयरोग एक संक्रामक रोग हो जुन हावामा क्षयरोग ब्याक्टेरियाहरू श्वास छान्दा वा लक्षणहरू भएका व्यक्तिलाई खोकीबाट छिर्काउँदा हुने गर्दछ। तिनीहरू स are्क्रमित भए पनि लक्षणहरू देखा पर्दैन, तर तिनीहरू शरीरमा लुकाइएको हुँदा (ब्याक्टेरिया बोक्ने) देखा पर्दछन् र उनीहरूको प्रतिरोध क्षमता कमजोर हुन्छन्।

क्षयरोग खोकी र थुत्तु, ut ,... 5 डिग्री सेल्सियस सम्म तताउने, सार्न नचाहने, र भोकको अभाव जस्ता लक्षणहरूसँग निरन्तर जारी रहन्छ र रगत को थुंकीमा मिसिन सकिन्छ। यदि यो झन् खराब भयो भने, तपाईं सास फेर्न सक्नुहुन्न।

यो एक धेरै महत्त्वपूर्ण रोग हो किनकि यसको उच्च इन्फेक्टीविटीको कारण। सुविधा प्रवेश गर्नु अघि यो जाँच गर्नु आवश्यक छ कि त्यहाँ क्षयरोग जस्तो कुनै लक्षण छ कि छैन वा यदि तपाईंलाई कहिले क्षयरोग छ। बासिन्दाहरू र हेरचाहकर्ताहरूले वार्षिक एक्स-रे जाँचमा जानु पर्छ।

हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी

हेपेटाइटिस बी र हेपेटाइटिस सी रगत र शरीरको तरल पदार्थबाट प्रसारित हुन्छ। सामान्य जीवनमा, संक्रमणको प्रायः सम्भावना हुँदैन, तर जब तपाईं रगतमा रगत बगाउन वा रक्तलाई छोड्नु भएको छ, डिस्पोजेबल पञ्जा प्रयोग गर्न नबिर्सनुहोस्।

२) अशक्तताको समझ

उत्तर: अशक्त व्यक्तिको कल्याणको आधारभूत दर्शन

अशक्तहरूका लागि कल्याणका तीन आधारभूत सिद्धान्तहरू

अशक्त मानिसहरूका लागि कल्याणको आधारभूत दर्शन निम्नानुसार छ।

सामान्यीकरण

सामान्यीकरण भनेको अशक्तता भएका मानिसहरूलाई समर्थन गर्नु हो समाजलाई लक्षित गरेर जहाँ अशक्त मानिसहरू अशक्त मानिसहरूसँग बस्न सक्छन्।

पुनर्स्थापना

पुनर्स्थापना भनेको आफ्नो मूल शक्ति पुनः प्राप्त गर्न वा बाँकी शक्तिसँग बाँच्नको लागि सक्षम हुनु हो यदि उनीहरूले कुनै कारणले गर्दा अधिल्लो अवस्था गुमाए भने।

समावेशीकरण

अशक्त व्यक्तिको कल्याणमा, यो विचार समावेश गर्न महत्त्वपूर्ण छ कि सबैजना, उनीहरूसँग अपा have्ग छ वा छैन, एक अर्काका साथ सहयोग गर्नुहोस् र सँगै बस्नुहोस्।

ख। कार्य, अक्षमता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण

अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण कार्य, अक्षमता र स्वास्थ्य (आईसीएफ) को वर्गीकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा निर्धारित गरीन्छ।

यदि अशक्तता भएको व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा समस्या भइरहेको छ भने, त्यहाँ अन्य कारणहरू छन् जस्तै लिफ्ट नहुनु, साथ साथै व्यक्तिको अशक्तता।

कार्य, अक्षमता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण (आईसीएफ) ले अक्षमताका लागि मात्र नभई वातावरणको लागि पनि व्यापक परिप्रेक्ष्यमा अशक्तता भएका व्यक्तिको कार्यहरूको विचार गर्नु हो।

कार्य, अक्षमता र स्वास्थ्यको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण (आईसीएफ) मा, मानव जीवनको कार्यहरूलाई तीन वर्गमा विभाजन गरिएको छ: “मानसिक र शारीरिक कार्य / शरीर संरचना”, “गतिविधि” र “सहभागिता”।

विशेष गरी गतिविधिहरू

They “गतिविधिहरू उनीहरू गर्छन्”: गतिविधिहरू तपाईं आफ्नो दैनिक जीवनमा

(२) “गतिविधिहरू जुन गर्न सकिन्छ”: गतिविधिहरू जुन मद्दत र सरलताको साथ गर्न सकिन्छ, जुन सँधै सम्भव हुँदैन।

Do “गर्नुपर्ने गतिविधिहरू”: गतिविधिहरू जुन भविष्यमा गरिने छ

यो विशेष लक्ष्यहरू सेट गर्न र "गतिविधिहरू भइरहेको" र "गतिविधिहरू गरिनु पर्छ" अगाडि बढ्न महत्त्वपूर्ण छ।

सी। अक्षमताको आधारभूत ज्ञान

अशक्तता

दृश्य कमजोरी

दृश्य कमजोरी भिजुअल तीक्ष्णता र दृश्य क्षेत्र बिग्रेको छ।

दृश्य भनेको चीजहरूको आकार र अस्तित्व बुझ्न र बुझ्ने क्षमता हो।

दृश्यको क्षेत्र दायरा (स्प्रिड, चौडाई) हो जुन एकै समयमा तपाईंको आँखा नचालिकनकन देख्न सकिन्छ।

दृष्टिविहीनहरूका लागि हिंडै सहयोग

स्थिर हिंड्न सम्भव छ यदि प्रयोगकर्ताले देखभालकर्ताको दोस्रो पाखुरा (कुहिनो देखि कुहिनो बीच) लिन्छ। यस विधिलाई हातले चालु हिंड्ने भनिन्छ। यस अवस्थामा, प्रयोगकर्ता स्थिर हुनेछ यदि हेरचाहकर्ताको हातको कुहिनो समात्नु पर्छ एक सही कोण (degrees ° डिग्री) मा बेन्ट गरिएको छ।

यदि त्यहाँ अवरोध वा चरणहरू छन्, तिनीहरूको अगाडि रोक्नुहोस् र आराममा हिंड्नुहोस्। यदि त्यहाँ हेरचाहकर्ता र प्रयोगकर्ता बीचको उचाईमा फरक छ, प्रयोगकर्ताले हेरचाहकर्ताको काँध र हतियार समात्नु पर्छ। यो सहयोगको विन्दु हो जुन प्रयोगकर्ताले राख्नु भएको स्थानको स्थिरतामा ध्यान दिन।

सुन्न र भाषा कमजोरी

सुस्त कमजोरीमा, उनीहरूले सुन्न सक्ने राज्यलाई "बहिरा" भनिन्छ, र उनीहरूले थोरै सुन्न सक्ने अवस्थालाई "सुन्न गाह्रो" भनिन्छ।

यदि तिनीहरूको hearing बर्ष भन्दा पहिले उमेरको सुन्ने कमजोरी छ भने, ती शब्दहरू सुन्न सक्षम हुँदैनन् जुन तपाईंले कुरा गरिरहनु भएको छ। यस कारणले गर्दा, बोल्ने भाषा सिक्न गाह्रो हुन सक्छ र उनीहरू राम्ररी बोल्न सक्षम नहुन सक्छन्। यस अवस्थामा, सा language-केतिक भाषा सिक्नुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस्।

यदि उनीहरूसँग भाषा असक्षमता छ भने, उनीहरूलाई बोल्ने मात्र नभई सुन्न, पढ्न र लेख्न पनि समस्या हुन्छ।

दुबै केसहरूमा जानकारी हराएको छ र वरपरका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्न गाह्रो हुन्छ। यस कारणले समाजमा सहभागिता असुविधाजनक हुन्छ। संचार गर्न तीन तरिकाहरू छन्:

कसरी कुराकानी गर्ने

हस्तलेखन: जसको सुन्ने शक्ति छ (जो मानिस अचानक सुन्न रोक्दछ वा जसलाई सुन्न गाह्रो भएको छ), संचार लेखन प्रभावकारी हुन्छ।

ओठ पठन: केही व्यक्तिहरू आफ्नो ओठको अनुहारको भाव र गतिलाई हेरेर कथाको सामग्री बुझ्नको लागि कथा पढ्न सक्दछन्।

सा language्केतिक भाषा: केहि व्यक्तिले हातको आकार र हातको चाल प्रयोग गरेर सा language्केतिक भाषा बुझ्न सक्दछन्। त्यहाँ सांकेतिक भाषा र औंला चरित्र छन्।

शारीरिक अशक्तता (मोटर डिसफंक्शन)

बिग्रेको अंगको अर्थ अंगहरू (माथिल्लो र तल्लो अंगहरू) र मोटर प्रकार्य बिग्रेको छ।

Hemiplegia

त्यहाँ या त शरीरको दाहिने वा देब्रेपट्टि पक्षाघात छ, र बोली र भाषा समस्या हुन सक्छ जहाँ दिमाग बिग्रिएको छ त्यसमा निर्भर गर्दछ।

साधारण पक्षाघात

केवल एउटा माथिल्लो र तल्लो अंगहरूको पक्षाघात।

प्याराप्लेजिआ

दुबै माथिल्लो अंगहरू वा दुबै तल्लो अंगहरूको पक्षाघात हुन्छ, प्रायः मेरुदण्डको हड्तालमा हुने चोटपटकका कारण।

लिम्ब पक्षाघात

दुबै माथिल्लो र तल्लो अंगहरूमा पक्षाघात छ। प्रायः सेरेब्रल पाल्सी वा मेरुदण्डको चोटपटकको कारण।

यो महत्त्वपूर्ण छ कि हेरचाहकर्ता एक व्यक्ति हो जो प्रयोगकर्ताको नजिक छ र चिन्तित गर्दछ वा सँगसँगै सोच्दछ, हेरविचारकर्ताको पक्षबाट केहि सहयोग गर्ने वा मार्गनिर्देशन भन्दा। तपाईंले उनीहरूलाई चाहेको प्राकृतिक जीवन पाउन तिनीहरूलाई मद्दत गर्न आवश्यक छ। प्रयोगकर्ताको शक्ति र क्षमताको बारेमा सचेत हुनु र तिनीहरूलाई विश्वास दिन महत्त्वपूर्ण छ।

बौद्धिक अक्षमता

बौद्धिक अक्षमता १ 18 बर्षको उमेरमा देखा पर्दछ, औसत भन्दा कम (IQ70) सोच्ने क्षमता भन्दा, र बिरामी अनुकूलन समारोह।

उनीहरूमा के राम्रो छन्, केमा राम्रो छैनन्, उनीहरूलाई के मनपर्दछ र के मनपर्दैन, र उनीहरूको हुन् भनेर हेर्ने दृष्टिकोण राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। बिभिन्न चीजहरूको प्रयास गर्नु र आफैलाई चिन्नको चुनौती सबैको लागि उस्तै हो, चाहे उनीहरूसँग अपा have्ग छ वा छैन।

एक व्यक्तिको स्थितिमा उभिएर हेरचाह कार्यकर्ताले परीक्षण र त्रुटिलाई समर्थन गर्दा उक्त व्यक्तिको जीवनको लागि स्वतन्त्रतामा सहयोग पुर्याउँछ।

मानसिक असन्तुलन

विशिष्ट मानसिक रोग

स्किजोफ्रेनिया

जीवित वातावरण र तनाव मा परिवर्तन अक्सर प्रकोप को कारण, भावनात्मक र प्रेरणादायक गडबडी को परिणाम।

डिप्रेसन

तिनीहरू निराश महसुस गर्छन् र तिनीहरूको प्रेरणा कम छ। यदि तपाईं सामान्य भावनाको साथ तिनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ, तिनीहरू तपाईं द्वारा भारित हुनेछन् र महसुस गर्छन् कि ती अरुले बुझेका छैनन्।

द्विध्रुवी विकार (उन्मत्त उदासीनता)

उत्साह र उदासीनता दोहोर्याउँदछ।

रक्सी

यदि तिनीहरू लामो समयसम्म रक्सी पिउन जारी राख्छन् भने, तिनीहरूले कम्पन, प्रलोभन, भ्रम, र भ्रमको अनुभव गर्न सक्दछन्। रक्सी पिउँदा निरन्तर दैनिक जीवन, सामाजिक जीवन, र स्वास्थ्यमा ठूलो समस्याहरू निम्त्याउँछ।

न्युरोटिक डिसआर्डरहरू

यो जीवन घटनाहरू वा अचानक अनुभव जस्ता तनावका कारण हुन सक्छ।

उनीहरू मनोचिकित्सकको साथ उपचार जारी राख्न महत्त्वपूर्ण छ र तपाईं तिनीहरूको परिवारलाई समर्थन गर्नुहुन्छ।

वरपरका मानिसहरूका तनाव र चिन्ताका भावनाहरू उनीहरूमा प्रसारित हुन्छन्, र सबै जना घबराउँछन्। हामी प्रयोगकर्ताको स्थिति र भावनाहरूको बारेमा सोच्दै दैनिक कुराकानीको

आनन्द लिऔं। तपाईंले गोपनीयतालाई आदर गर्ने पछि, कमान्डि attitude्ग मनोवृत्ति वा आदेश नदिनुहोस्, र प्रयोगकर्तालाई एक व्यक्तिको रूपमा आदर गर्नुहोस्।

परिवार मनोविज्ञान र संलग्नता समर्थन को बुझाइ

अशक्त बच्चाहरू र अशक्त मानिसहरूका परिवारहरूले धेरै चिन्ता र तनाव महसुस गर्छन्। तसर्थ, हेरचाहकर्मीहरूले अपा with्ग बच्चाहरू र अपा people्गहरूको लागि मात्र होइन उनीहरूको परिवारको आवश्यकताहरू पनि बुझ्नु पर्छ।

परिवारको समर्थन परिवारको हेरचाहको लागि समर्थन मात्र होईन। परिवार सामाजिक सहभागिता र आत्म-पूर्ति को लागि समर्थन पनि आवश्यक छ।

)) डिमेंशिया को आधारभूत समझ

डिमेंशिया हेरचाह बिंदु

डिमेंशिया हेरचाह को दृष्टिकोण को बारे मा सोचन को लागि कसरी तिनीहरू एक व्यक्ति जस्तै बाँचन सक्छ तिनीहरूले पागलपन छ भने पनि छ।

त्यस व्यक्तिको लागि जीवनको बाटो मानव जातिको जीवनको बाटो हो।

यदि तपाईं पागलपनको साथ व्यक्तिको भावनाहरू जान्नुहुन्छ र त्यो व्यक्तिको स्थितिमा उभिनुभयो भने, तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ कि त्यहाँ धेरै चीजहरू छन् जुन उनीहरू पागलपनको साथ पनि गर्न सक्छन्।

उनीहरूलाई समस्याको रूपमा हेर्नुको सट्टा, तपाईंले उनीहरूलाई एक व्यक्ति झैं व्यवहार गर्नुपर्छ।

ग्यारेन्टी स्वतन्त्रता

व्यक्तिको हेरचाह भनेको व्यक्तिलाई सकेसम्म स्वतन्त्रताको ग्यारेन्टी गर्नु हो।

यो गर्नका लागि तपाईंले व्यक्तिलाई राम्ररी चिन्नुपर्दछ, जस्तै उनीहरूलाई जीवनमा के मनपर्दछ, के मनपर्दछ र के महत्त्वपूर्ण छ।

त्यस व्यक्तिको दृष्टिकोणबाट सोच्नुहोस्

व्यक्तिले के सोचिरहेको छ र पहिचान गर्नुहोस्, र त्यो व्यक्तिको दृष्टिकोणबाट सोच्नुहोस्।

सब भन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा व्यक्तिको मुटुको नजिक हुनु हो।

उनीहरू के गर्न सक्दछन् हेर्नुहोस्, उनीहरू के गर्न सक्दैनन्

चुपचाप र एक समान सम्बन्ध बनाउनुहोस्

समान सम्बन्ध सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ, "सहयोगी - सहयोगी" सम्बन्ध नभई हतारमा वा तिनीहरूले के गरिरहेका छन् बन्द गरेर, तपाईं तिनीहरूबाट डिमेन्शिया रोगीहरूले के गर्न सक्नुहुनेछ वा गर्न सक्नुहुनेछ।

व्यक्तिको शक्ति र भावनाहरू बाहिर निकाल्नुहोस्

व्यक्तिको जीवन, भावना र विचारहरू पूर्ण रूपमा बुझ्न र बाँकी क्षमता र प्रेरणालाई बाहिर निकाल्न महत्त्वपूर्ण छ।

यो बुझ्नु महत्वपूर्ण छ कि व्यक्तिले विचारहरूसँग काम गरिरहेको छ।

डिमेंशिया र स्वास्थ्य व्यवस्थापनको आधारभूत

डिमेंशिया के हो?

डिमेंशिया मस्तिष्कमा अपरिवर्तनीय परिवर्तनको कारण हुन्छ।

मस्तिष्कको स्थानमा निर्भर गर्दछ जहाँ परिवर्तन आएको छ, विभिन्न प्रकार्यहरू सामान्य रूपमा काम गर्दैन।

यसैले डिमेंशियाले त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ जहाँ दैनिक जीवन र सामान्य जीवन बिताउने व्यक्तिको सामाजिक जीवन कठिन भएको छ।

डिमेंशिया जस्तै राज्य

प्रलोभन

डेलीरियम उत्साह र बेचैनीको अवस्था हो, साथ साथै मतिभ्रम, श्रवण मञ्च, र दर्शनहरू। तिनीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र डेलीरियम कम हुनको लागि कुर्नुहोस्। बिस्तारै भन्नुहोस् "तपाईं ठीक हुनुहुन्छ"। यो भनिन्छ कि यदि तपाईंले तिनीहरूको हात समात्नुभयो वा हल्कासित तिनीहरूको पछाडि वा पाखुरा छुनुभयो भने तिनीहरू प्रायः सहज महसुस गर्दछन्। स्किन्शिपले सुरक्षाको भावना प्रकट गर्दछ र तिनीहरूलाई शान्त गराउँछ।

डिप्रेसन

<डिप्रेसन को तीन लक्षण>

निराश महसुस

निराश महसुस, थकाऊ, एकलो, चिन्तित, मर्न चाहने महसुस।

कम प्रेरणा

तिनीहरूले आफ्नो उत्प्रेरणा हराउँछन् र ध्यान दिन र चीजहरू निर्णय गर्ने तिनीहरूको क्षमता गुमाउँछन्।

शरीरका लक्षणहरू

टाउको दुखाइ, भारी टाउको, अनिद्रा, भूख, कब्ज, र वजन घटाउने।

यदि उनीहरू डिप्रेसनको लागि औषधि लिन्छन् भने यसले घुम्न वा निन्द्रा हुने सम्भावना बढी हुन्छ, खस्न सजिलो बनाउँदछ।

“प्रोत्साहन” वा “शुभकामना” शब्दहरू प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यसले मानिसहरूलाई डिप्रेसनले ग्रस्त तुल्याउँछ।

जो आत्महत्या गर्न को लागी धेरै सावधान रहनुहोस्, जस्तै “म मर्न चाहन्छु”।

मुख्य कारण र डिमेंशिया का लक्षण

अल्जाइमर प्रकार डिमेन्शिया

अल्जाइमर-प्रकार डिमेंशिया एक यस्तो रोग हो जसमा दिमागका स्नायु कोषहरू बिस्तारै

बिग्रिन्छ र मस्तिष्क शोष देखा पर्दछ।

अल्जाइमर-प्रकार डिमेंशिया 70० बर्ष भन्दा माथिका महिलाहरुमा सामान्य छ, र अचानक बिर्सन र भ्रम बिस्तारै बिस्तारै बढ्न थाल्छ।

उदाहरण को लागि, औषधि एरिसेप्ट एक औषधीको रूपमा प्रयोग गरीन्छ जुन प्रगति सुस्त हुन्छ।

संवहनी डिमेन्शिया

भास्क्युलर डिमेन्शिया यस्तो देखिन्छ किनभने मस्तिष्क ऊतक सेरेब्रोभास्कुलर डिसअर्डरहरु जस्तै सेरेब्रल इन्फेक्शन र सेरेब्रल हेमरेजले मारेको छ।

सब भन्दा साधारण बिरामी उच्च रक्तचाप हो।

सेरेब्रोवास्कुलर डिसअर्डरहरु दोहोर्याउन सजिलो हुन्छ, प्रत्येक पटक डिमेन्शिया बिग्रन्छ, र शरीरको एक पक्षको पक्षाघात र भाषण डिसअर्डर एकसाथ देखा पर्दछ।

लक्षण लक्षण हो, र लक्षण अचानक देखा पर्न, सुधार गर्न वा खराब हुन सक्दछ।

त्यहाँ घटनात्मक लक्षणहरु जस्तै टाउको दुख्ने, भारी टाउको दुख्ने, चक्कर आउने र विस्मरण घटना को शुरुवात मा छ।

असामान्यतामा शरीरको एक पक्षमा शक्तिको अभाव, अनुहारको आधा भाग पक्षाघात, र बोल्न असमर्थ भएको कारण बोल्नमा कठिनाई समावेश गर्दछ।

यदि घटना घटनाको hours घण्टा भित्रमा उपचार शुरू गरियो भने, त्यहाँ कुनै सिक्वेली नहुने बढी सम्भावना हुन्छ। उपचार चाँडै सुरु गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

लेवी शरीर संग डिमेन्शिया

लेवी शरीर संग पागलपन लेवी शरीरहरु भनिन्छ पदार्थ को वृद्धि को कारण हुन्छ र यो पुरुषहरुमा एक साधारण रोग हो। चीजहरु बिर्सनुको सट्टा, दर्शनहरु पहिले देख्न सकिन्छ, र कहिलेकाँही तिनीहरु केही कुरा गर्दैनन्।

लेवी शरीर संग डिमेन्शिया एक व्यक्ति को दर्शन वास्तवमा दृश्यमान छ र इन्कार हुँदैन। पार्किन्सन रोग जस्तै लक्षणहरु, जस्तै हात मिलाउने र कडा मांसपेशीहरु, र डिप्रेसन जस्ता लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन्।

तपाईंले बुझ्नु पर्दछ कि यो त्यस्तो समय हो जब उनीहरु हतार गर्दैनन् हतार गर्दछन्, र जब तिनीहरु सुस्त छन्। यो पनि नोट गर्नुहोस् कि यो टिप गर्न सजिलो छ।

लक्षणहरु अलि अलि बढ्दै जान्छ, दोहोर्याएर जब तिनीहरु स्पष्ट अवस्थामा राम्रो हुन्छन् र जब तिनीहरु सुस्त हुन्छन्।

फ्रन्टोटेम्पोरल डिमेन्शिया

फ्रन्टोटेम्पोरल डिमेन्शिया एक रोग हो जुनमा दिमाग सीमित भागमा संकुचन हुन्छ र 40० बर्ष उमेरदेखि 65 65 वर्ष पुरानो सम्म विकसित हुन्छ।

लक्षणहरुमा चीजहरु बिर्सनुको सट्टा अन्य व्यक्तिको चीजहरु लिनु, तुरुन्त रिसाउनु, हिंस्रक व्यवहार गर्नु र व्यक्तित्व परिवर्तन गर्नु (व्यक्तित्व परिवर्तन) समावेश छ।

तिनीहरु बुझ्न सक्दैनन् कि यो खराब छ, त्यसैले तिनीहरु परिवर्तन गर्दैनन् यदि तपाईंले उनीहरुलाई भन्नुभए पनि।

उही शब्द बारम्बार दोहोरिन सक्छ, वा एक निश्चित समयमा, यो सधैं समान कार्य गर्दछ।

तिनीहरुले हिंसा प्रयोग गर्न सक्छन्, त्यसैले तिनीहरुलाई रोक्न जोड नगर्नुहोस्।

तिनीहरुले उस्तै खाना खानेछन्, वा तिनीहरुलाई मीठा र कडा स्वाद मनपर्दछ। उनीहरु डेस्कटप वा फ्रिजमा केहि नखानू भनेर सावधान हुनुहोस्।

डिमेन्शिया र दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित मन र शरीरमा परिवर्तनहरू

लाइफ डिसअर्डर, मानसिक समारोह, डिमेन्शियाका साथ ब्यक्तिहरूको व्यवहार विशेषताहरू

मुख्य लक्षणहरू

मेमोरी कमजोरी

निर्णय मा अस्वीकार

कार्यान्वयन प्रकार्य असफलता

समय वा स्थान थाहा छैन

परिधीय लक्षण

आक्रामक व्यवहार

गडबड निद्रा

डिप्रेसन

मतिभ्रम

भ्रम

चिन्ता

Loitering

डिमेंशिया का मुख्य लक्षण

मेमोरी कमजोरी

उनीहरूु भर्खरका चीजहरूु सम्झन सक्दैनन्।

तिनीहरूुले पुराना दिनहरूु र नामहरूु सम्झन सक्दैनन्।

कार्यान्वयन प्रकार्य असफलता

जब उनीहरूु केहि गर्न को लागि प्रयास गर्छन्, उनीहरूु के गर्न जान्दैनन्।

तिनीहरूुलाई खाना पकाउने प्रक्रिया थाहा छैन।

तिनीहरूुले आफ्नो लुगाहरूु परिवर्तन गर्न सक्दैनन्।

अव्यवस्था

समय बुझ्ने क्षमता कमजोर छ।

तिनीहरूु कहाँ जान्दैनन्।

निर्णय मा अस्वीकार

जब उनीहरूुले निर्णय लिनु पर्छ, तिनीहरूु के गर्न जान्दैनन्।

डिमेंशिया का परिधीय लक्षण

चिन्ता

तिनीहरूु सँधै धेरै संवेदनशील र चिन्तित हुन्छन्।

Loitering

मैले के गर्नुपर्छ?

म कहाँ हुनुपर्छ?

तिनीहरू चिन्ताका कारण रोक्न सक्दैनन् र आफ्नो ठाँउ खोज्ने वरिपरि हिँड्न सक्छन्।

खलबली

उत्साहित वा बेचैन।

डिप्रेसन

तिनीहरू अँध्यारो महसुस गर्छन् र केहि गर्न सक्दैनन्।

गडबड निद्रा

तिनीहरू राम्ररी सुत्न सक्दैनन्।

तिनीहरू छिट्टै उठ्छन्।

आक्रामक व्यवहार, सहयोगको प्रतिरोध

हिंसा प्रयोग गर्नुहोस् वा भयानक कुरा भन्नुहोस्।

उनीहरू सहयोगलाई घृणा गर्छन् किनभने हेरचाह गर्नेले के गर्छन् भन्ने डरले।

मतिभ्रम

तिनीहरूले वास्तवमा त्यहाँ नभएका मानिसहरूलाई देख्छन्।

श्रवण भ्रामक

तिनीहरूले आवाज र आवाजहरू सुन्न सक्छन् जुन अन्य मानिसहरूले सुन्न सक्दैनन्।

भ्रम

तिनीहरू महसुस गर्छन् कि त्यहाँ केहि छ जो वास्तविक छैन।

फोहोर व्यवहार

तिनीहरू नितम्बको छेउमा नराम्रा महसुस गर्दछन, मल हातमा आउँछ, र तिनीहरूलाई के धुने थाहा छैन।

असंयम

मूत्र र मल बाहिर जान्छन् जहाँ यो एक शौचालय छैन तिनीहरूको अभिप्रायको परवाह बिना।

गैर खाना

केहि खानेकुरा जुन खाना छैन।

पागलपनको साथ मानिसहरूलाई जवाफ

संचार

शान्त आवाज, छोटो र बुझ्नको लागि सजिलोसँग बोल्नुहोस्।

अभिव्यक्ति, चाल र राम्रोसँग छुनुहोस्।

पहिलो पटक उही कथा सुन्न प्रयास गर्नुहोस्, उनीहरूले कति पटक कुरा गर्छन्।

आधारभूत जीवनको तयारी गर्दै

तपाईं तिनीहरूको जीवनको तालको लागि बिहान उठ्नु देखि रातको सुत्ने कुराको मोल गर्नुहुन्छ।

वातावरण तयार गर्नुहोस्

घडी र क्यालेन्डर खोल्नुहोस् ताकि तिनीहरू समय र दिनलाई महसुस गर्न सक।

तिनीहरूलाई प्रकृति र मौसमहरू महसुस गरौं।

उनीहरूको शौचालय, नुहाउने ठाउँ र कोठाको लागि बुझ्नको लागि सजिलो बनाउनको लागि ल्याण्डमार्कहरू बनाउनुहोस्।

तिनीहरूको दैनिक आवश्यकताहरू जस्तै शौचालय बनाउनुहोस् जहाँ उनीहरू सजिलैसँग देख्न सक्दछन्।

तपाईंले वातावरण तयार पार्नु भयो कि ध्वनि, प्रकाश, गन्ध र स्पर्श जस्ता पाँच इन्द्रियहरूलाई उत्तेजित गर्दछ।

भ्रामक र घृणितको भावना लाई कम गर्नुहोस्, जस्तै चर्को आवाज, चर्को आवाज, र धेरै बलियो प्रकाश।

सावधान रहनुहोस् कि ह्यान्ड्राइलहरू वा गहिराइ पानी नछोड्नुहोस् ताकि झरना जस्तो दुर्घटना सजिलै नहोस्।

उनीहरू बस्ने ठाउँमा जति सक्दो सम्भव हुने कोसिस गर्नुहोस्। यस्तो ठाउँ सिर्जना गर्नुहोस् जहाँ उनीहरूले मनपराएको गुडुहरू, फोटोहरू र व्यक्तिगत सामान राखेर उनीहरू आराम गर्न सक्दछन्।

एउटा भान्छा र धुने मेसिन तैयार गर्नुहोस् जुन डिमेंशिया रोगले ग्रस्त हुन सक्छ ताकि तिनीहरूले जे गर्न सके जारी गर्न सक्छन् जस्तै खाना पकाउने र धुने।

कसरी संलग्न हुने

यदि उनीहरूको घर जानको तीव्र इच्छा छ भने (घर जाने इच्छा), एक जागिरको लागि सोध्नुहोस् जुन उनीहरूलाई ध्यान दिन र हेरचाह गर्न अनुमति दिनेछ। घर जानको लागि इच्छा विशेष गरी बेलुका बाहिर आउँदछ।

गोपनीयतालाई महत्व दिनुहोस्। नुहाउँदा, उत्सर्जन गर्दा वा लुगा फेर्दा गर्दा ढोका वा पर्दा बन्द गर्नुहोस् ताकि अन्य मानिसहरूले देख्न सकदैनन्। कोठामा छिर्दा, ढकढक्याउनुहोस् र कल गर्नुहोस्।

कल गर्नुहोस् र ठाउँहरू सिर्जना गर्नुहोस् ताकि प्रयोगकर्ताहरू कोठामा नभई अन्य व्यक्तिहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्न सकदछन्।

प्रयोगकर्तालाई धन्यवाद दिनुहोस्, "धन्यवाद"। प्रयोगकर्ताहरू उनीहरूलाई सहयोगी र आवश्यक भएको महसुस गराउनुहोस्।

परिवार समर्थन

परिवारको लागि राहत हेरचाह

आराम आराम छ।

डिमेंशिया रोगीको हेरचाह गरिरहेका परिवारमा बोझ कम गर्न, परिवारलाई डिमेन्शिया भएका व्यक्तिलाई छोटो समयको लागि टाढा राख्न र आराम लिन परिवारलाई सहयोग गर्नु हो।

परिवारलाई सशक्तिकरण

तिनीहरूको परिवारको सशक्तीकरणले उनीहरूसँग भएको शक्ति प्रयोग गर्न मद्दत गरिरहेको छ।

परिवारको समर्थन को आधार परिवार हेरचाह विधिका सम्मान छ। कुनै पनि समयमा उनीहरूको परिवारको विचार सुन्नु महत्त्वपूर्ण छ।

परिवारसँग फरक शक्ति हुन्छ। हेरचाह गर्ने कामदारहरूको कार्यहरू मध्ये एक तिनीहरूको शक्तिको उत्तम प्रयोग गर्नु हो।

केयर स्टाफले परिवारको तर्फबाट सबै गर्दैन, तर परिवारलाई "परिवारसँगै हेरचाह" को रूपमा सहयोग गर्दछ।

Commun संचार कौशल

१. सञ्चारको आधारभूत

१) उद्देश्य र संचारको प्रविधि

उत्तर: सञ्चारको महत्व र उद्देश्य

प्रतिक्रियाहरू जसले प्रयोगकर्ता र तिनीहरूको परिवारहरूको व्यक्तित्व र जीवनशैलीलाई आदर गर्दछ।

परिवारहरू बीचको सम्बन्ध बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ।

यदि प्रयोगकर्ता र परिवारको इरादा फरक छ, यो महत्त्वपूर्ण छ कि कुनै एकलाई प्राथमिकता नदिनुहोस्, तर दुबैको इरादा सकेसम्म समायोजित गर्नुहोस्।

परिवार संग राम्रो सम्बन्ध बनाउन को लागी, परिवार को प्रयास को पहचान र सकारात्मक वा विचारशील शब्दहरू को उपयोग गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

जब तपाईं परिवारका सदस्यलाई सल्लाह वा निर्देशन दिनुहुन्छ, अस्वीकार नगर्नुहोस् वा उनीहरूले गर्ने तरिकालाई सच्याउनुहोस्, तर परिवारको विचार र विधिहरूको आदर गरेर एउटा उत्तम तरिका खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि प्रयोगकर्ताको अभिप्राय परिवार द्वारा बेवास्ता गरियो र प्रयोगकर्ताको अधिकारहरू उल्लंघन गरियो भने, प्रयोगकर्ताको अधिकारहरूको रक्षा गर्नुपर्दछ।

प्रयोगकर्ताहरू र उनीहरूको परिवारको मनसाय समायोजन गर्दा उनीहरूको सम्बन्धित मानहरूको सम्मान गर्दै समायोजन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ, र तपाईं दुबै पक्षहरूको विचारहरूको पुष्टि गरेर आपसी समझदारी सुनिश्चित गर्न प्रयास गर्नुहुनेछ।

२. देखभाल रिसीभरका साथ सञ्चार

प्रयोगकर्ताको समझ र सहमति प्राप्त गर्न, प्रयोगकर्ताले के भन्छ ध्यान दिएर सुनेर उनीहरूलाई सुन्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताको समझ र सहमति प्राप्त गर्नका लागि विधिहरू सहमत शब्दहरूको साथ होडी

जब अरु कसैको कथा सुन्दा यो जवाफ दिएर नसुनु राम्रो हो, तर प्रतिक्रिया देखाउने क्रममा सुन्नुहोस्, जस्तै डन्डा वा खेल देखाउँदा। त्यसोभए, तपाईं प्रभावकारी रूपमा सुन्न तपाईंको उत्साह व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ। र जब तपाईंको उत्साह प्रसारित हुन्छ, प्रयोगकर्ताको बोली पनि प्रोत्साहित हुन्छ।

प्रयोगकर्ता: म ढिलो निद्रामा सक्षम हुन सकेको छैन।

तपाईं: म देख्छु। तपाईं हालै निदाउन सक्षम हुनुभएको छैन।

पुनरावृत्ति

यो प्रयोगकर्ताले बारम्बार बोलेको शब्दको अंश दोहोर्याएर रिसिभरको उत्साह व्यक्त गर्न पनि उपयोगी छ। साथै, उनीहरूको शब्दहरू दोहोर्याएर, प्रयोगकर्ताले उनीहरूको आफ्नै शब्दहरूको

पुष्टि गर्न सक्दछ, सन्देश साँच्चिकै साझा गरिएको हो भनेर जान्न सक्दछ, र दिमागको शान्तिसँग अगाडि बढ्न सक्छ।

यदि त्यहाँ धेरै भाषिक प्रतिक्रियाहरू जस्तै मिल्दो र दोहोर्याइएको छ भने, त्यहाँ एक जोखिम हुन्छ कि प्रयोगकर्ताको कुराकानी टुक्रिने छ। तसर्थ, यो नोडमा आधारित छ जुन एक गैर-मौखिक प्रतिक्रिया हो, यस बीचमा छोटो भाषिक प्रतिक्रिया दोहोर्याउनु राम्रो हुन्छ, र बीचमा लामो भाषिक प्रतिक्रिया दोहोर्याउनु उत्तम हो।

प्रयोगकर्ता: म पछिल्लो रात धेरै पटक ओछ्यानमा गयो, र घण्टा पछि, म अन्तमा निदाएँ।
तपाईं: ओह, तपाईंले धेरै घण्टा लिनुभयो, हैन?

समानुभूति

प्रयोगकर्ताको उदासिनता वा भावना जस्तो अप्रिय भावना हुन सक्छ। त्यतिबेला, तपाईंले समानुभूति को प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ तिनीहरूको भावना बुझाउनको लागि र उनीहरूका साथ भावनाहरू निको पार्न। साथै, जब प्रयोगकर्तासँग रमाईलो भावना हुन्छ, जस्तै खुशी वा रमाईलो, उनीहरूलाई समानुभूति प्रविधिको प्रयोग गरेर प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ।
प्रयोगकर्ता: यदि यो मामला हो भने, दिनको समय खेर फालिनेछ।

तपाईं: ओह, तपाईं अधीर हुन सक्नुहुन्छ जब तपाईं सुत्न सक्नुहुन्न दिन जारी।

स्पष्टीकरण

जब प्रयोगकर्ता अवरुद्ध हुन्छ र "उह . . . , कि . . ." सोच्छ, यो हतार नगरी शब्दको लागि कुनै महत्त्वपूर्ण छ। जहाँसम्म, यदि तिनीहरू केहि समय पछि पनि बोल्न सक्दैनन् भने तपाईंले उनीहरूले के भन्न चाहानुहुन्छ स्पष्ट पार्नु पर्छ।

प्रयोगकर्ता: खैर, त्यो। परिवार त्यो हो।

तपाईं: तपाईं आफ्नो परिवारको बारेमा चिन्तित हुनुपर्दछ, हैन?

सारांश

यदि तपाईंले प्रयोगकर्ताको कथा सुन्नुभयो भने, तपाईं यो कथाको मुख्य बुँदाको सारांशमा फर्काउन सक्नुहुन्छ। केहि मानिसहरु उनीहरु के भन्न चाहान्छन् जान्दैनन् र लामो कुराकानी हुने गर्छन्। तिनीहरु सारांश प्रविधिको प्रयोग गरेर समस्यालाई क्रमबद्ध गर्न सक्दछन्।

प्रयोगकर्ता: म मेरो परिवारबाट कुनै सम्पर्क बिना चिन्तित छु।

तपाईं: तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ कि तपाईं राती सुत्न सक्नुहुन्न किनकि तपाईंको परिवारले तपाईंलाई सम्पर्क गरेन, हो?

खुला प्रश्न

“हो” वा “होईन” जस्ता उत्तर दिइएका प्रश्नहरूलाई “बन्द प्रश्नहरू” भनिन्छ, र व्यक्तिहरूको बारेमा सोच्दै गर्दा स्वतन्त्र रूपमा जवाफ दिन सकिने प्रश्नहरूलाई “खुला प्रश्नहरू” भनिन्छ। यदि तपाईं बन्द प्रश्नहरू बारम्बार सोध्नुहुन्छ भने, उनीहरूलाई लाग्छ उनीहरूको क्रस जाँच गरिएको जस्तो लाग्छ, र उनीहरूको विचारहरू गहिराउँदैनन्। खुला प्रश्नहरू राम्रोसँग जडान गरेर, यसले प्रयोगकर्ताको स्वतन्त्र सोच र आत्मनिर्णयमा मद्दत गर्दछ।

तपाईं: के तपाईं आफ्नो परिवारको साथ सम्पर्कमा हुनुहुन्छ (बन्द प्रश्न)?

प्रयोगकर्ता: होईन।

तपाईं: तपाईं के सोच्नुहुन्छ के गर्नुपर्छ (खुला प्रश्न)?

प्रयोगकर्ता: यो सहि छ। मलाई लाग्छ कि एक तर्फ तिनीहरूलाई मेरो छेउबाट सम्पर्क गर्नु हो।

भाषा, अर्ध-भाषा र गैर-भाषा

यो सन्देश व्यक्त गर्ने शब्दहरूको भाषा मात्र होईन। टोन र अ tone्ग्रेजीको अनुहारको भाव, आँखा / आँखा, आसन / गति, आदिमा आधारित अर्ध भाषाले शब्दहरूको रूपमा एकै समयमा सन्देश दिन्छ। तसर्थ, यदि तपाईं शब्दहरू मार्फत मात्र पक्राउ पर्नुभयो भने, यसले अप्रत्याशित गलतफहमी निम्त्याउँछ। कुल संचार जुन सन्देश, भाषा, अर्ध-भाषा, र गैर-भाषाको तीन तहमा सन्देशहरू बुझाउँदछ र सन्देशहरूको सहि साझेदारीको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

आँखाको उचाई र आँखाको दिशा

परम्परागत रूपमा, जापानमा, शब्द "माथिल्लो" वा "हाल" ले विपक्षीसँग आँखाको तहमा ठाडो सम्बन्ध व्यक्त गरेको छ। तसर्थ, बिरामी वा व्हीलचेयरमा बिरामीहरू / प्रयोगकर्ताहरूसँग कुराकानी गर्दा, यदि तपाईं उठनुभयो भने, तिनीहरू माथिबाट डराउन सक्छन् र डराउन सक्छ। उही उचाइमा नजर राख्नु पर्छ, जस्तै स्क्वाटिंग, तल झुकाएर, कुर्सीमा बस्दा।

साथै, जब कुरा गर्ने हो, यो अर्को पार्टीलाई नहेर्नु रूखो कुरा हो, तर यदि तपाईंले अर्को व्यक्तिको आँखालाई हेर्नुभयो भने पनि, तिनीहरू घबराउँछन्। उचित आँखा सम्पर्कको साथ कुराकानी, जस्तै प eyes्कितबद्ध र आफ्नो आँखा मोड्नु, एक अर्को आराम गर्न मद्दत गर्दछ।

उचित आँखा सम्पर्कको लागि, विपक्षीसँग-०-डिग्री दायाँ कोणमा बस्न सजिलो हुन्छ। यदि तपाईं एकै दिशामा १ 180० डिग्री सामना गर्दै बस्नुहुन्छ भने, तिनीहरूको आँखा पिंग्कितमा कठिनाई हुनेछ, र यदि तिनीहरू एकअर्काको सामु बसिरहेका छन् भने, यो अप्राकृतिक हुनेछ जब तिनीहरू टाढा हेर्छन्। थप रूपमा, यो भाँडा राख्न वा राम्रो लागी राम्रो हुन्छ जसमा उनीहरूले आफ्नो आँखा फर्काउन सक्छन्।

आसन सुन्दै

आसन कुनै चाल बिना कुनै स्थिर शरीर प्रतिक्रिया हो, र एक गतिशील शरीर प्रतिक्रियालाई आन्दोलन भनिन्छ। जब हामी हाम्रो हृदयमा हेर्ने चाहँदैनौं, हामी प्राय जसो आफ्ना हातहरू जेबमा राख्छौं र आफ्ना हात हतियारहरू लुकाउने कोशिस गर्दै छौं। यसका अतिरिक्त, जब हामी अरुको अगाडि नर्भस हुन्छौं, हामी आफैँले हतियार राख्छौं र गूव लुकाउने प्रयास गर्दछौं। यो हाम्रो रक्षाको लागि सुरक्षा दृष्टिकोण हो, र यदि हामी बचावको रूपमा सामना गर्छौं भने प्रयोगकर्ताहरू डिफेन्सी हुन्छन्।

थप रूपमा, जब तनाव सुलतले कलन हुन्छ, हामी प्रायः आन्दोलनहरू देख्छौं जुन अर्थहीन प्रतिक्रियाहरू दोहोर्याउँदछन्। गरीब हल्लाउने एक विशिष्ट उदाहरण हो, र एक टाँसिने प्रतिक्रिया भनिन्छ। यदि हामी चिपकाइने प्रतिक्रिया लिन्छौं भने प्रयोगकर्ताले आराम गर्न सक्नेछैनन्।

यो राम्रो उपाय हो तपाईंका हातहरू घुँडा वा टेबलको किनारमा राख्नुहोस् र तपाईंको पछाडि सीधा संग सुन्ने स्थितिमा उभिनुहोस्। त्यसो भए, इमान्दार ढङ्गले प्रयोगकर्तालाई सन्देश दिन यो सम्भव छ।

२) संचार प्रयोगकर्ताको अवस्था अनुसार

ए दृष्टिबाधित मानिससँग सञ्चार गर्दै

हेरचाहकर्ताबाट सक्रिय रूपमा बोल्नुहोस्, नामबाट कल गर्नुहोस्, आफूलाई परिचय दिनुहोस् र कुरा गर्नुहोस्।

उनीहरूलाई स्पष्ट बताउनुहोस् कि कुराकानी सकिएको छ, र जब तपाईं छोड्नुहुन्छ बिदाको लागि सोध्नुहोस्। चुपचाप नछोड्नुहोस्।

वरपरको अवस्था वर्णन र जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। बुझ्ने भाषामा बोल्नुहोस् र शब्दहरू मात्र नभई तिनीहरूको अनुहारको भाव र इशाराहरू अवलोकन गर्नुहोस् कि उनीहरूले बुझ्दछन् वा गर्दैनन्।

जानकारीलाई कब्जा गर्न दृष्टि भन्दा अन्य सनसनीहरू प्रयोग गर्नुहोस् (जस्तै स्पर्श, श्रवणशक्ति, र गन्ध)।

एक संचार साधन दृष्टिविहीन मान्छे द्वारा प्रयोग को रूप मा, एक विस्तारित पाठक छ।

बी। सुनुवाई र भाषा अक्षमताको साथ मानिससँग कुराकानी गर्दै

श्रवण क्षमताको साथ मानिससँग कुराकानी:

जब तपाईं कुरा गर्न थाल्नुहुन्छ, सम्भव भएसम्म अगाडिबाट साधारण सिग्नल बनाउनुहोस्, जस्तै नजिक जानुहोस् र हल्का रूपमा तिनीहरूको काँधमा हिकाउनुहोस्।

कुरा गर्दा, यस्तो अवस्थामा बोल्नुहोस् जहाँ उनीहरूले तपाईंको अनुहारको भाव र अनुहार अगाडिबाट देख्न सक्दछन्।

सामान्य आवाजको साथ बोल्नुहोस्।

स्पष्ट रूपमा मुख चाल देखाउँदै बिस्तारै बोल्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण शब्द र कुञ्जी शब्दहरू दोहोर्याउनुहोस्।

नोट लेख्नुहोस्।

एकै समयमा एक भन्दा बढी व्यक्तिको कुरा नगर्नुहोस्।

वरिपरि शान्त रहनुहोस् ताकि त्यहाँ कुनै शोर छैन।

इशाराहरू, हात इशाराहरू, आदि थप्नुहोस्।

प्रतीक्षा गर्नुहोस् जब सम्म तिनीहरूले कथा बुझ्दैनन् र कुनै प्रश्न अस्पष्ट राख्दैनन्।

यदि प्रयोगकर्ताले गल्ती गर्छ वा बुझ्दैन भने, उही शब्द दोहोर्याउनुको सट्टा अर्को सजीलो बुझ्ने भाषामा रिप्र्रेज गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

Dysarthria साथ व्यक्ति संग संचार:

एक पछि एक बिस्तारै र स्पष्टसँग बोल्नुहोस्।

“हो” वा “होईन” (बन्द प्रश्नहरू) को साथ जवाफ दिन सकिने प्रश्नहरू समावेश गर्नुहोस्।

ईशारा र हात इशाराहरू जस्तै गैर मौखिक संचार।

लेख्ने प्रयास गर्नुहोस्, जापानी पाठ्यक्रम र शब्द कार्ड प्रभावकारी संचारको अन्वेषण गर्न।

सी। डिमेंशियाका साथ व्यक्तिसँग सञ्चार

बोल्नु भन्दा पहिले, उनीहरूलाई फर्काएर र उनीहरूको काँधमा प्रहार गरेर थाहा दिनुहोस्।

सुन्न सजीलो आवाजमा बोल्नुहोस्।

आमने-सामने बात गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले तपाईंको अनुहारको भाव र मुख देख्न सकून्।

आफ्नो मुख स्पष्टसँग सार्नुहोस् र बिस्तारै बोल्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण कुरा यसलाई फेरि भन्नु वा नोट लिनु हो।

एकै समयमा एक भन्दा बढी व्यक्तिको साथ कुरा नगर्न प्रयास गर्नुहोस्।

सम्भव भएसम्म शान्त क्षेत्र बनाउनुहोस्, जस्तै टिभी बन्द गर्दै।

यदि यो बुझ्न गाह्रो छ भने, अर्को शब्दहरू प्रयोग गरेर वा तपाईंको शरीरलाई सार्ने प्रयास गर्नुहोस्।

उही आँखा उचाइ संग सकेसम्म धेरै बोल्नुहोस्।

डिमेशिया रोगीहरूसँग कुराकानी गर्दा, तिनीहरू सँगै हिंडेर, सँगै नुहाउँदा, सँगै खाना पकाएर, र तिनीहरू राहत पाउन सक्दछन्।

Team. टोली संचार

१) रेकर्ड माफत जानकारी साझेदारीको आधारभूत समझ

हेरचाह रेकर्डहरू

नर्सिंग हेरचाह एक टीम प्रयास हो। नर्सि care केयर रेकर्डहरू प्रयोगकर्ता स्थिति र टीमहरू बीच जानकारी साझा गर्न र प्रयोगकर्ताहरूलाई राम्रो सेवाहरू प्रदान गर्नका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। हेरचाह क्षेत्रमा, सबैजना रेकर्ड राखेर उस्तै समर्थन प्रदान गर्न सक्दछन्।

कसरी रेकर्ड लेख्न

पढ्न र लेख्न सजिलो

W WITH को बारेमा सोच्दा लेख्नुहोस् (कहिले, कहाँ, को, किन, किन, के, कसरी)

समय क्रममा (प्रवाह सँगै) लेख्नुहोस्।

यो लेखेको व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस्।

रेकर्ड प्रकार

अनुहार पाना

अनुहार पाना हेरचाह रेकर्डको पहिलो पृष्ठ हो जुन प्रयोगकर्ताको जानकारी समावेश गर्दछ। प्रयोगकर्ताको नाम, लि gender्ग, जन्म मिति, उमेर, हेरचाहको डिग्री आवश्यक, जीवन र शरीरको अवस्था, व्यक्ति र परिवारको विचार, परिवारको अवस्था, आपतकालीन सम्पर्क जानकारी, बिमारी र औषधिको बारेमा जानकारी, आदि जस्ता जानकारी।

मूल्यांकन पाना

मूल्यांकन पाना एक व्यक्तिगत सहायता योजना बनाउनु अघि एक मूल्यांकन गर्न को लागी हो। प्रयोगकर्ताको जीवनमा कठिनाइहरू समाधान गर्न, हामी आवश्यक जानकारी जम्मा गर्छौं र त्यो जानकारी जाँचदछौं ताकि हामी के गर्न आवश्यक छ जान्न सक्छौं।

व्यक्तिगत सहयोग योजना

व्यक्तिगत सहायता योजना प्रयोगकर्ताले चाहेको जीवनको लागि दीर्घकालीन लक्ष्य र छोटो अवधिको लक्ष्य निर्धारण गर्न, र लक्ष्य प्राप्त गर्न समान दृष्टिकोणबाट बहु दृष्टिकोणबाट आवश्यक समर्थन प्रदान गर्ने योजना हो।

प्रगति रेकर्ड

प्रगति लॉग (व्यापार डायरी) हरेक दिन गरेको कामको रेकर्ड हो।

कार्यान्वयन मूल्यांकन तालिका

योजना उपयुक्त थियो कि थिएन वा योजना ठीकसँग गरेको थियो कि मुल्यांकन गर्नुहोस्।

केयर सम्मेलन रेकर्डहरू

हेरचाह सम्मेलन (केस स्टडी) भन्नेको प्रयोगकर्ताको इच्छा अनुसारको र विभिन्न हेरचाहको बारेमा सोचनको लागि विभिन्न रोजगारका व्यक्तिहरूको भेला हो।

दुर्घटना रिपोर्ट

यदि एक दुर्घटना हुन्छ, दुर्घटना स्थिति र प्रतिक्रिया को एक रेकर्ड पाँच बर्षको लागि राख्नु पर्छ। दुर्घटना रिपोर्ट एक समान रेकर्ड पत्रक हो कि समान हेरचाह दुर्घटनाहरू हुनबाट रोक्नको लागि र ती घटनाहरूमा चाँडै प्रतिक्रिया दिन सक्षम हुन।

मिस-मिस रिपोर्ट

करीव-मिस रिपोर्टले घटनाहरू रिपोर्ट गर्दछ (खतरनाक हो कि विचारहरू) जुन "नजीक" वा "हिट" नर्सिंग हेरचाह गर्दा। यद्यपि यो दुर्घटनामा परिणत भएन, यसले समान घटना दोहोर्याईकन दुर्घटना रोक्न मद्दत गर्दछ।

२) रिपोर्ट गर्नुहोस्

रिपोर्ट

जब अनुरोध गरिएको कार्य समाप्त हुन्छ, तपाईं जिम्मेवार भई परिणामहरू तपाईंको साथीहरू र प्रबन्धकहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहुनेछ। कामको लागि जुन लामो समय सम्म रहन्छ, त्यो पनि रिपोर्ट गर्नु आवश्यक छ कति बाँचिरहेको छ।

यदि तपाईं रिपोर्ट बिना एकलै काम गर्नुभयो भने, एक दुर्घटना वा समस्या हुन सक्छ। पहिलो प्रतिक्रिया दुर्घटनाहरू, समस्याहरू र भएको गुनासोहरूको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। निस्सन्देह, जिम्मेवार व्यक्तिलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् र आरोपित व्यक्तिको प्रतिक्रिया न्याय गर्नुहोस्। यदि

तपाईंले रिपोर्ट गर्नुभयो भने, जिम्मेवार व्यक्तिले तपाईंलाई उत्तरदायी रूपमा के गर्ने भनेर बताउनेछ।

सम्पर्क

तपाईंको काम राम्ररी सम्पन्न गर्न फोन, फ्याक्स वा इ-मेल द्वारा अर्को व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

जब तपाईं सम्पर्कमा जानुहुन्छ, मिति र समय, सम्पर्क विधि, व्यक्तिको नाम, र सामग्रीहरूको रेकर्ड राख्नुहोस् ताकि तपाईं नबिर्सनुहोस् वा समस्या नहोस्।

परामर्श

यदि तपाईं परामर्श लिनुभयो भने, सबैजना तपाईंको काम र समस्याहरूमा कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने बारे मद्दत गर्न सक्षम हुनेछन्। र सबैजना उस्तै दिशातिर काम गर्न सक्दछन्, आफ्नै सोच्ने तरिका मात्र होइन।

यो रिपोर्ट / सम्पर्क / परामर्श "Hou-Ren-Sou" भनिन्छ।

जापानमा, भनिन्छ "Hou-Ren-Sou" कुनै पनि कामको लागि महत्त्वपूर्ण छ। जब काम गर्दै, सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको तपाईंले रिपोर्ट गर्नु भएको कुरा, जानकारी साझेदारी गर्न "सम्पर्क" गर्दै, र तपाईंलाई सल्लाह चाहिएको बेला

Lifestyle जीवनशैली समर्थनका लागि सीपहरू

१. आन्दोलनको साथ सहयोग

चाहे हाम्रो असक्षमता कतिको गम्भीर छ, हामीले बिहान जाग्दा हामीले आफ्नो लुगा परिवर्तन गर्नुपर्नेछ पहिलेको जस्तो गरी जीवित जीवन बिताउनको लागि। कुर्सीमा बसेर टेबलमा खान बसे।

हामी शौचालयमा बाहिर निकाल्छौं। हामी बाहिर जान्छौं।

यो सामान्य जीवन जारी राख्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ। सार्नाले प्रयोगकर्ताहरूलाई केहि चीज गर्न को लागि उत्प्रेरित गर्न सक्छ।

संयुक्तको गतिको दायरा

त्यहाँ एक निश्चित दायरा (गतिको दायरा) छ जसमा संयुक्त गति लिन सक्दछ। नचल्ने जोडहरू कडा हुन्छन् र गतिको दायरा साँघुरो हुन्छ। अव्यावहारिक आन्दोलनले जोड्ने जोड्दछ वा भंग गर्दछ।

स्थायी स्थिति र केयर स्टाफको आवाज

केयर काम गर्नेहरू प्रभावित पक्ष (पक्षाघात पक्ष) पछाडि खडा हुन्छन् जसलाई हिँड्ने सहयोग चाहिन्छ।

सधैं बोल्नुहोस् जब तपाईं केहि सुरु गर्नुहुन्छ वा अर्को कार्यमा जानुहुन्छ। निश्चित गर्नुहोस् कि प्रयोगकर्ताहरू चिन्तित, हिट वस्तुहरू, वा चरणहरूमा यात्राको अनुभव गर्दैनन्।

स्वतन्त्रता समर्थन

त्यहाँ प्रयोगकर्तालाई उसले के गर्न सहयोग गर्नु आवश्यक पर्दैन।

तपाईं प्रयोगकर्तालाई सहायता गर्नुहुन्छ उहाँसँग भएको क्षमताहरू पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्दा।

पैदल यात्रा

स्वस्थ पक्ष: शरीर सार्न सक्ने साइड

प्रभावित पक्ष (पक्षाघात पक्ष): पक्ष जुन शरीर सार्न सक्दैन

उखुलाई चलाउन मिल्ने हातमा समात्नुहोस्।

केयर कामदारहरू प्रयोगकर्ताको प्रभावित पक्षको पछाडि खडा हुन्छन्।

जब हिंड्दै

उखु → प्रभावित पक्ष → स्वस्थ पक्षको क्रममा अगाडि बढ्नुहोस्।

सीढीहरूमा जाँदा

बेंसी → स्वस्थ साइड → प्रभावित पक्षको क्रममा अगाडि बढ्नुहोस्।

सीढीहरूमा जाँदा

उखु → प्रभावित पक्ष → स्वस्थ पक्षको क्रममा अगाडि बढ्नुहोस्।

केयर स्टाफ प्रयोगकर्ताको अगाडि सबै चरणहरूमा उभिन्छ।

नेत्रहीन दृष्टिबाधितको हेरचाह

हेरचाह कार्यकर्ताले बगल कडा गर्दछ र प्रयोगकर्ताको सामु आधा कदम खडा हुन्छ, र प्रयोगकर्ताले हेरचाह कार्यकर्ताको कुहिनो समात्छ।

सीढीहरूको अगाडि, हेरविचार कर्मीहरू एक पटक रोकिन्छन्, र प्रयोगकर्ता एक सेतो छडी वा औंलाहरूको साथ सीढीहरूको स्थिति पुष्टि गरेपछि माथि र तल सर्दछ।

स्टेशन प्लेटफर्ममा, केयर स्टाफले प्रयोगकर्तालाई ब्रेली ब्लक भित्रको स्थानमा मार्गदर्शन गर्दछ।

कुर्सीमा बसिरहेको बेला, प्रयोगकर्तालाई कुर्सीको पछाडि र सीटको स्थिति जाँच गर्नुहोस्। जब प्रयोगकर्तालाई केहि समयको लागि छोड्दा, त्यस स्थानमा मार्गदर्शन गर्नुहोस् जहाँ तपाइँ स्तम्भ वा भित्तामा छुनुहुन्छ।

आन्दोलन, स्थानान्तरणको बारेमा कल्याणकारी उपकरण

चाँदीको कार

प्रयोगकर्ता धकेल्दै र हिंडेर स्थिर हुन सक्छ, र यदि ऊ थाकेको छ भने, ऊ आफ्नो सामान राख्ने ठाउँमा बस्न सक्छ।

वाकर

ती पाएल्सग्राहरू भएका व्यक्तिहरू कम पकड र शरीरको माथिल्लो शक्तिको साथ प्रयोग गर्नका लागि उपयुक्त छन्।

व्हीलचेयर

सानुं अघि, व्हीलचेयर ब्रेक लगाउनुहोस्।

प्रयोगकर्ताको हिप्स पछाडि तान्नुहोस् र बस्नुहोस्।

निश्चित गर्नुहोस् कि प्रयोगकर्ताले खुट्टाको समर्थनमा आफ्नो खुट्टा राख्दछ।

सावधान हुनुहोस् प्रयोगकर्ताको हातलाई पिन्च नगर्न सावधानी अपनाउनुहोस्।

व्हीलचेयर हेरचाहको लागि मुख्य बुँदाहरू

ओख्यानबाट व्हीलचेयरमा सानुंहोस्:

व्हीलचेयर प्रयोगकर्ताको स्वस्थ पक्षमा राखिएको छ, र प्रयोगकर्ताले स्वस्थ पक्षमा हातले हात समर्थन समात्छ।

केयर स्टाफ प्रयोगकर्ताको प्रभावित पक्षमा खडा हुन्छ र प्रभावित घुँडालाई बचाउँछ।

प्रयोगकर्ता अगाडि झुकाउँछ र उठ्छ, घुमाउँछ र व्हीलचेयरमा बस्दछ।

फल्याटल्याण्ड आन्दोलन:

सेतो रेखाको भित्र सडकको दायाँ तिर अघि बढ्नुहोस्।

केयर कामदारहरूले उनीहरूको हिंडने भन्दा ढिलो धक्का दिन्छ।

चरणमा:

केयर काम गर्नेले टिपिंग लीभरमा कदम चाल्छ र क्यास्टरहरू लाई चरणमा पार गर्न खडा गर्दछ।

अर्को, बडी मेकानिकको प्रयोग गरेर, रियर व्हील माथि र चरण पार गर्नुहोस्।

ढलानः

अपहिलमा, अगाडि बढ्नुहोस्।

ढलान तल जाँदा, पछाडि जानुहोस्।

बजरी रोडः

क्यास्टरहरूमा जानुहोस्।

ढोकाः

ढोका ढोका स्टप्परले समात्नुहोस् ताकि तपाईं दुवै हातले हिलचेयरलाई धकेल्न सक्नुहुनेछ।

<सेल्फ-प्रोपेल्ड व्हीलचेयर>

पा anotherको बाहिरी भागमा अर्को पातलो पहिया (ह्यान्ड रिम) छ। हात शक्ति संग

उपयोगकर्ताहरू आफ्नो हातले यो पा wheel्गो घुमाएर सार्न सक्छन्।

भागः हात समर्थन, खुट्टा समर्थन, हात रिम

<सहायक व्हीलचेयर>

हातले कुर्नु कुनै पा wheel्ग्रा छैन। तिनीहरूको हातमा पक्षाघात भएका प्रयोगकर्ताहरूका

लागि। केयर स्टाफ धक्का र चालहरू।

<रीक्लिन्ड व्हीलचेयर>

इलेक्ट्रिक ओछ्यान

पार्ट्स: साइड रेल, हेडबोर्ड, सहायता बार, गद्दा

ओछ्यानबाट व्हीलचेयरमा हस्तान्तरण गर्नुहोस्

व्हीलचेयरलाई प्रयोगकर्ताको स्वस्थ बाछोको नजीक लैजानुहोस् र व्हीलचेयर राख्नुहोस् जसले

गर्दा ओछ्यान र व्हीलचेयरको बीचमा कोण 1 to देखि 20 डिग्री हुन्छ।

व्हीलचेयर ब्रेक लागू गर्नुहोस् र खुट्टा समर्थन बढाउनुहोस्।

हेरचाह कार्यकर्ताको माथिल्लो शरीरको साथ प्रयोगकर्ताको माथिल्लो निकाय समर्थन गर्नुहोस्,

औंलाको साथ औंला र घुडासँग घुडाको साथ समर्थन गर्नुहोस्। र देखभालकर्ता तर्फ प्रयोगकर्ताको

कम्मर तान्नको लागि उठ्न मद्दत गर्नुहोस्।

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं दृढतासाथ उभिरहनुभएको छ र उनीहरूको तल्लो फिर्ता स्वस्थ

पक्षको तल्लो खुट्टा वरिपरि घुमाउनुहोस्।

प्रयोगकर्ता सँगै बस्नुहोस्, बिस्तारै हिलचेयरमा।

प्रयोगकर्ताहरूलाई गहिरो व्हीलचेयरमा बस्न अनुमति दिनुहोस्।

अन्तमा, प्रयोगकर्ताको प्रत्येक खुट्टा खुट्टा समर्थनमा एक-एक गरेर राख्नुहोस्।

हवीलचेयरबाट ओछ्यानमा सार्नुहोस्

व्हीलचेयरबाट ओछ्यानमा सार्दा, व्हीलचेयर राख्नुहोस् जसले गर्दा ओछ्यान र व्हीलचेयरको

बीचमा कोण 1 to देखि 20 डिग्रीसम्म प्रयोगकर्ताको स्वस्थ तल्लाको साथ छ।

एक सहज स्थिति कायम र दबाब अल्सर (बेडसोर) लाई रोक्दै

प्रेसर अल्सर (बेडसोर)

यदि प्रयोगकर्ता आफैं एकलै सर्न सकदैन, र यदि उहि समान आसनमा छ भने, समान ठाउँमा दबाब लागू हुनेछ र रगत प्रवाह पनि खराब हुनेछ। यदि केहि घण्टासम्म छोडियो भने, टिशुको त्यो भाग मर्नेछ। यसलाई प्रेशर अल्सर (बेडसोर) भनिन्छ।

एक पटक बनेको प्रेशर अल्सर, छोटो अवधिमा झन् खराब हुँदै जान्छ र धेरै खतरनाक हुन्छ। विशेष गरी, दबाब अल्सर सजिलै गठन गर्न सकिन्छ जहाँ हड्डीहरू पर्दाफास हुन्छन्। साथै, यदि ब्याक्टेरिया प्रवेश गरे, यसले संक्रमणको कारण गर्दछ र पूरै शरीरको अवस्थामा धेरै खतरनाक लक्षणहरू निम्त्याउँछ। सब भन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि देखभाल गर्नेहरू सावधान हुन्छन् र दबाबको अल्सर गर्दैनन्।

दबाब अल्सरको कारण

<Pressure>

दीर्घ-अवधि मुद्रा, ओछ्यानको वजन, सानो पजामा द्वारा स comp्कुचन, आदि।

छाला बाट छाला सम्पर्क, पानाहरू र ओछ्यानको कारण घर्षण, ओछ्यान माथि हुँदा ढिलो पञ्जीको कारण घर्षण।

<शरीर मैला र नमी>

छाला भरीपन, डायपर र रबर पानाहरू, पसिना र पेशाब, र फोहोर खाना र पेयको कारण फोहोर र चिसो वातावरण।

<सम्पूर्ण शरीर अवस्थाको विकार>

कुपोषण, रक्त सर्कुलेशन डिसऑर्डर, मोटर / संवेदी डिसऑर्डर, छाला / मांसपेशि / subcutaneous फ्याटको गिरावट, आदि।

)) दबाब अल्सरको रोकथाम

एकचोटि प्रयोगकर्तालाई प्रेशर अल्सर भयो भने, यसलाई निको पार्न उसले धेरै मेहनतको आवश्यक पर्दछ। प्रेशर अल्सर हुनबाट बचाउन पूर्ण ध्यान राख्नु पर्छ।

<बसिरहेको जीवन सुरक्षित गर्दै>

रक्त परिसंचरण सुधार गर्न एक लामो समयको लागि एउटै ठाउँमा निचोड नगर्नुहोस्। खाना बसेर र उत्सर्जन गरेर बसेर शुरू गर्नुहोस्।

<Postural परिवर्तन>

समान सोचमा रहनुको पीडा र थकाइ तपाईंको सोच भन्दा गाह्रो छ। जो आफैमा मोड लिन असमर्थ छन्, उनीहरूको स्थिति प्रत्येक २ देखि hours घण्टा परिवर्तन गर्न र अंश थिच्न बदल्न आवश्यक छ।

स्थिति परिवर्तन गरेर आसन परिवर्तन गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताको हातहरू आफ्नो छाती अगाडि राख्नुहोस्।

शरीरको दिशा बदल्नुहोस् र यसलाई कुशनसँग फिक्स गर्नुहोस्।

<शरीरको सफाई>

नुहाउने र पुछ्दा छाला सफा रहन्छ र रक्त संचारमा सुधार हुन्छ। ती डाइपर लगाउनेहरूका लागि फोहोर डाइपरहरू चाँडै बदल्नुहोस् तिनीहरूलाई भिजेको र नमिनबाट बचाउनको लागि।

<घर्षण को रोकथाम>

प वर्का र पजामामा झिम्काउने र झोल्नबाट बच्नुहोस्।

बिजुलीको ओछ्यान अलि अलि बढ्छ।

जब प्रयोगकर्ता माथि जान्छ, निश्चित गर्नुहोस् कि ऊ तल झर्दैन।

एक पटक तपाईं ओछ्यानमा समात्नुभयो, तपाईं आफ्नो अगाडी प्रयोगकर्ता समात्नुहुन्छ,

र त्यसपछि ओछ्यानबाट प्रयोगकर्ताको माथिल्लो शरीर हटाउनुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै

फिसलनको कारण घर्षण रोक्नको लागि यसलाई फिर्ता गर्नुहोस्।

<राम्रो पोषण सुनिश्चित गर्दै>

राम्रो पोषण सुनिश्चित गर्न, प्रयोगकर्ताले राम्रो सन्तुलित आहार खानु पर्छ जसले राम्रो

गुणस्तरको प्रोटीन, उच्च उर्जा, र भिटामिनहरू समावेश गर्दछ।

)) स्थितिका प्रकारहरू

बसिरहेको

बसिरहेको स्थिति कुर्सीमा बसिरहेको छ आदि।

भुइँमा खुट्टाको तलवाहरूको साथ अन्त-सिटिंग स्थिति र ओछ्यानको छेउमा बसेर

आधा बसेको स्थिति आसन हो जुन माथिल्लो शरीर उठाउँदछ

सुपिन स्थिति

सुपाइन स्थितिमा, ओछ्यानमा ढल्नु हुँदैन।

प्रवण स्थिति तल झर्नुको आसन हो

दायाँ-साइड-डाउन स्थिति दायाँ हात तलको साथ सुतिरहेको छ

बाँया-साइड स्थिति बायाँ हात तल मुनि सुतको आसन हो

२. खाने संग सहयोग

जापानी खाना कसरी मिलाउने

जापानमा खानाको प्रबन्ध गर्ने आधारभूत तरीका छ।

बायाँ र चामलको साथ कचौरा दायाँ मा मिसो सूपको साथ राख्नुहोस्।

बाँया: चामलको कचौरा

दाँया: Misoshiru (Miso सूप)

चोपस्टिक्स: होल्डिंग भाग दायाँ राखिनेछ।

सन्तुलित आहार

तीन प्रमुख पौष्टिक तत्वहरू

तीन प्रमुख पौष्टिक उर्जाहरू हुन् जसले शरीरलाई सार्दछ र शरीरको तापक्रम कायम गर्दछ

प्रोटीन ... मासु, माछा, सोया, अण्डा

लिपिड ... तेल, माखन

कार्बोहाइड्रेट (चिनी): चामल, गहुँ, buckwheat, udon चाउचाउ

विशेष रूपमा, प्रोटीन हाम्रो शरीरको मांसपेशिहरू, रगत, छाला, न nailsहरू, र अंगहरू बनाउँछ कि एक महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व हो।

तीन प्रमुख पोषकहरू + भिटामिन र खनिज = पाँच प्रमुख पोषकहरू

कार्बोहाइड्रेट र लिपिड: शरीर सार्न ऊर्जा

प्रोटीन: शरीर बनाउनको लागि तत्त्व

भिटामिन र खनिज: शरीर टोनिंग

तपाईंको दैनिक खानामा तलका सन्तुलनहरू महत्त्वपूर्ण छन्।

मुख्य खाना: चावल, रोटी, चाउचाउहरू, आदि।

साइड डिश: तरकारीहरू, च्याउ, समुद्री शैवाल, आदि।

मुख्य पकवान: मासु, माछा, अण्डाहरू, टोफू, आदि।

फलफूल र अन्य: दूध, चीज, दही, आदि।

भोजन मुद्रा

खाना खाँदा, व्हीलचेयरबाट सकेसम्म कुर्सीमा स्थानान्तरण गर्नुहोस्।

जो सिटिंग स्थिति राख्न सक्दैनन्, यसलाई आर्मरेस्टको साथ कुशनले ठीक गर्नुहोस्।

भुइँमा खुट्टा संग बस्नुहोस्।

आकांक्षाबाट बच्नको लागि अगाडि अलि झुकाएर राख्नुहोस्।

कुसीमा बसेर खानु महत्त्वपूर्ण छ।

अगाडि झुकाव महत्त्वपूर्ण छ।

खाना सहयोग

देखभालकर्ताहरू कुसीमा बस्छन् र प्रयोगकर्तालाई आँखाको स्तरका साथ सहयोग गर्दछन्।

(यदि तपाईं खडा र सहायता गर्नुभयो भने, प्रयोगकर्ताको टाउको पछाडि झुकाव हुनेछ, आकांक्षा प्राप्त गर्न सजिलो बनाउँदै।)

यदि ऊ आफैँमा बस्न सक्दैन भने, कुशन वा केहि प्रयोग गर्नुहोस्।

आकांक्षा रोक्नको लागि, खाना खानुभन्दा पहिले पिउने सिफारिस गरिन्छ।

यदि आवश्यक छ भने, सूप र पानी गाढा।

प्रत्येक निगलने निश्चितको बेला प्रयोगकर्तालाई सहयोग गर्नुहोस्।

नर्सि food फूडका प्रकारहरू

सामान्य खाना (नियमित खाना) ... एक साधारण सन्तुलित खाना

कम च्युइ function समारोहसँगका मानिसहरू

काटिएको खाना ... एक खाना जसले खानालाई खाना सजिलो बनाउँदछ

किनकि काटिएको खानाले आकांक्षा निम्त्याउन सक्छ, यस्तो गाढा प्रयोग वा दलियाको साथ

खाने जस्ता उपायहरू बनाउनु आवश्यक छ।

नरम तरकारी खाना (नरम खाना) ... खाना कि हल्का उमालेर र नरम र crunchy बनेको

छ

कम निगलने प्रकार्यको साथ व्यक्ति

मिक्सरको खाना: एक खाना जुन मिक्सरमा खाना लागू गरेर तरलता दिइन्छ

मोटाई एजेंटहरू आकांक्षा रोकन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मूस फूड: यस्तो खाना जो मिक्सरको प्रयोग गरेर पेस्ट वा जेलीमा हल्का पकाइएको छ। गाढा इत्यादिको साथ मौसबाट बनाएको खाना।

डिहाइड्रेसनको रोकथाम

बुढेसकालका व्यक्तिहरूलाई तिर्खा लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ, शौचालयमा जान्छन्, र हाइड्रेसन (पिउने पानी) बाट टाढा रहन्छन्, त्यसैले तिनीहरू डिहाइड्रेसनको झुकाव राख्छन्।

तीन पटक पानी पिउन प्रयास गर्नुहोस्, बिहान / दिउँसो चियामा, सुत्ने अघि। खाना बाहेक, प्रति दिन करीव १,००० देखि १५००० मिलीलिटर पानी आवश्यक हुन्छ। यदि तिनीहरू राम्रोसँग निल्न सक्दैनन् भने, एक बाक्लो वा जेली प्रयोग गर्नुहोस्।

डाईरिया र ज्वरोको समयमा पानी हराउने भएकोले, अधिक हाइड्रेसनको आवश्यक छ।

डिहाइड्रेसन कसरी पत्ता लगाउने

सुख्खा ओठ र जिब्रो

पिसाबको मात्रा कम हुँदैछ।

अस्पष्ट र अस्वस्थ हुनु

कुनै भोक छैन

ज्वरो आएको छ

Elim. उन्मूलनका साथ सहयोग

मानिस बाँच्नको लागि उत्सर्जन आवश्यक छ। यद्यपि हामी सबैले यो देखेको चाहँदैनौं। हेरचाह गर्ने कामदारहरूको लागि यो महत्त्वपूर्ण छ कि प्रयोगकर्तालाई सहज र सुरक्षित रूपमा विस्फोट गर्न सक्षम हुन, र अफ्ठ्यारो महसुस नगरी बिस्तारै उत्सर्जन गर्न सक्षम हुन। जब सम्भव हुन्छ, डायपर प्रयोग नगर्नुहोस्।

शौचालयमा बस्नुहोस् र उत्सर्जन गर्नुहोस्

शौचालयमा बसेर र उत्सर्जनको आसन लिई प्राकृतिक विसर्जन सम्भव छ। ओछ्यानमा सुत्दा एकदमै गाह्रो हुन्छ। यस्तो वातावरण हुनु पनि महत्त्वपूर्ण छ जहाँ प्रयोगकर्ता बिस्तारै शौचालयमा ढोका बन्द गरेर खाली गर्न सक्दछ र अन्य व्यक्तिको आँखाको चिन्ता लिनु पर्दैन। बुढेसकालको लागि कब्ज पीडादायी मात्र हो, तर धेरै खतरनाक पनि छ। सकेसम्म सम्भव भएसम्म हामीले प्रयोगकर्तालाई शौचालयमा बस्न मद्दत गर्नुपर्छ।

यदि प्रयोगकर्ताको मूत्र नियत वा आन्द्रा चाल हो भने, प्रयोगकर्ता शौचालय वा पोर्टेबल शौचालयमा बस्न र निकासन सक्छ।

यदि त्यहाँ कुनै खतरा छैन भने, जब प्रयोगकर्ता शौचालयको सिटमा बस्दछ, “कृपया कृपया मलाई कल गर्नुहोस् जब तपाईं समाप्त हुन्छ” भन्नुहोस् र बाहिर जानुहोस् र ढोका र पर्दा बन्द गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताले उसले गर्न सक्ने काम गर्दछ र हामी मात्र समर्थन गर्छौं जहाँ उसले गर्न सक्दैन।

कसरी यात्रा गर्ने र पोर्टेबल शौचालय प्रयोग गर्ने

यदि प्रयोगकर्ता आफैं ओछ्यानबाट उठ्न सक्छ, ऊ पोर्टेबल शौचालयमा जान सक्छ र उत्सर्जन गर्न सक्छ।

पोर्टेबल शौचालय भारी सामग्रीबाट बनेको कुर्सी प्रकार हो ताकि यो सडैन

बेडसाइडमा पोर्टेबल शौचालय राख्नुहोस् ताकि प्रयोगकर्ताले सहयोग पट्टी प्रयोग गर्न सक्दछ।

प्रयोगकर्ता आफैंमा पोर्टेबल शौचालयमा जान सक्छ र निकास गर्न सकिन्छ।

हयान्ड्रिलमा समातेर ट्राउजर समात्नुहोस् र पोर्टेबल शौचालयमा बस्नुहोस्।

ओछ्यानमा उत्सर्जन (जो ओछ्यानमा छ र मूत्र इरादा र आन्द्रा चाल हो)

ओछ्यानमा युरिनल वा प्लग-इन शौचालयको साथ सहयोग गर्नुहोस्। जब तपाईं युरिनल वा प्लग-इन शौचालयमा थिच्नुहुन्छ, माथिबाट नुहाउने तौलीले छोप्नुहोस्, यसलाई लुकाउनुहोस्, बाहिर जानुहोस् र ढोका र पर्दा बन्द गर्नुहोस्।

डायपर एक्सचेन्ज

पर्दा बन्द गर्नुहोस् र ओछ्यानको उचाइ समायोजित गर्नुहोस्।

तपाईंको सुरु हुनु अघि र पछाडि सधैं बोल्नुहोस्।

(प्रयोगकर्ताहरूले सामना)

माथिल्लो शरीरमा नुहाउने तौलिया राख्नुहोस् प्रयोगकर्ताको अनुहारको साथ।

प्रयोगकर्ताको घुँडा उठाउनुहोस्, पन्जा लगाउनुहोस्, र भन्नुहोस् “माफ गर्नुहोस्”।

डायपर टेप हटाउनुहोस्, यसलाई खोल्नुहोस्, र भित्रपट्टि फोल्ड गर्नुहोस् धूलो चुहिनबाट रोक्नको लागि।

जघन क्षेत्र सफा गर्नुहोस्।

(प्रयोगकर्ता छेउछाउमा छ)

प्रयोगकर्ता छेउछाउको साथ सामना गर्दै, नरमसँग स्टीम तौलियाको साथ ढुक्काहरू र गुदा सफा गर्नुहोस् र छालाको अवस्था रातोपनको लागि अवलोकन गर्नुहोस्। यसलाई सुक्खा तौलियाले निकाल्नुहोस्।

फोहोर डायपर बाहिर तान्नुहोस् र यसलाई रद्दीटोकरीमा राख्नुहोस्, पन्जा निकाल्नुहोस् र यसलाई प्लास्टिकको झोलामा फालिदिनुहोस्।

(प्रयोगकर्ताहरूले सामना)

नयाँ डायपर घुसाउनुहोस् र प्रयोगकर्तालाई माथि माथि घुमाउनुहोस्।

माथी टेपलाई थोरै तल र तल टेपलाई केही माथि राख्नुहोस्, कडा नहुनुहोस् भन्ने ख्याल राख्दै। डायपर राखे पछि, आफ्नो औंला हिप भेलामा राख्नुहोस् र जम्मा गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्ताको प्यान्ट खडा गर्नुहोस्, र अन्तमा उनको कपडा र झिम्का लागि पाना जाँच गर्नुहोस्। Wrinkles दबावको अल्सर पैदा गर्न सक्छ।

उत्सर्जन पछि, पर्याप्त कोठा भेन्टिलेसन प्रदान गर्नुहोस्।

डिमेंशिया का प्रभाव

डिमेंशिया का लक्षण

मुख्य लक्षणहरू: मूत्र अभिप्राय / मल त्याग गर्न असमर्थ।

परिधीय लक्षणः तिनीहरूले डायपर हटाउँछन्। तिनीहरू शौचालय बाहेक अन्य ठाउँमा बाहिर निकाल्दछन्।

निम्न प्रयास गर्नुहोस्:

यदि उनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो पेशाब भन्न सक्दैन भने, तिनीहरूलाई शौचालयमा आमन्त्रित गर्नुहोस् जब उनीहरू अष्ट्यारो देखिन्छन्।

यदि उनीहरूलाई शौचालयको स्थान थाहा छैन भने, शौचालय साइन प्रदर्शन बुझ्नलाई सजिलो बनाउनुहोस्।

कब्जको प्रतिक्रिया

पाको उमेरका व्यक्तिहरूका लागि कब्ज जीवनलाई जोखिमपूर्ण हुन सक्छ।

आंत्र आन्दोलनको अवलोकन गर्नुहोस् र in दिन भन्दा बढि आन्दोलन भएको छैन भने प्रभारीलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

कब्ज रोक्न यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

<कब्ज रोकथाम>

यदि प्रयोगकर्ताले आन्दोलन महसुस गर्दछ भने, यो महत्त्वपूर्ण छ कि उसले सहन र शौच नगर्न यो महत्त्वपूर्ण छ।

प्रयोगकर्ताहरू अक्सर उत्सर्जन सहन गर्छन् किन कि उनीहरू शर्मिंदा र माफी महसुस गर्छन्।

वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् जहाँ प्रयोगकर्ताले बिरामी नभई दिसा गर्न सक्दछ।

व्यक्ति जो बस्न सक्दछन्, ढोका बन्द गर्ने र शौचालयमा बस्न बानी बसाल्नुहोस् ताकि उनीहरूलाई अन्य व्यक्तिको आँखाको चिन्ता पर्दैन।

प्रशस्त पानी र भोजन फाइबर र ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरियाहरूका साथ खाना लिनुहोस्।
हामी समर्थन गर्छौं ताकि प्रयोगकर्ताहरूले गतिविधि बढाउन सक्दछन्।

पखाला को लागी जवाफ

शरीर र दिमाग शान्त र न्यानो राखिन्छ। पेट न्यानो पार्नुहोस् र पेरिस्टालिटिक आन्दोलन
शान्त गर्नुहोस्।

हाईड्रेसन: चिसो पानी वा खेल पिउनुहोस् अलि अलि गर्दै।

संक्रमण रोकथाम: ग्लोभ्स उत्सर्जन सहयोगको लागि प्रदान गरिन्छ, र हात धुने र भेन्टिलेसन
राम्रोसँग गर्नु पर्छ।

नोरोभाइरसको अवधिमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ

Gro. कोरीबाटीको साथ सहयोग

जब हामी बिहान उठ्छौं, हामी आफ्नो अनुहार धुन्छौं। हामी आफ्नो कपाल सफा गर्छौं र हाम्रो लुगा फेर्दछौं। राती, हामी पजामामा परिवर्तन गर्दछौं।

प्रयोगकर्ताको अनुहार धुनुहोस्, उनको कपडा परिवर्तन गर्नुहोस्, र एक ताजा दिन सुरु गर्नुहोस्!

खाना पछि प्रयोगकर्ताको दाँत ब्रस गर्नुहोस्। डेन्चरहरू हटाउनुहोस् र धुनुहोस्। उसको मुख सफा गर।

लुगा फेर्नु भनेको आफैलाई व्यक्त गर्ने एक तरिका हो।

हामी उनीहरूको जीवनशैलीलाई उनीहरूले गर्ने तरिकाले आदर गर्ने क्रममा समर्थन गर्ने छौं।

हामी प्रयोगकर्ताहरूलाई सँधै सफा र सहज महसुस गर्न मद्दत गर्दछौं।

हामी तिनीहरूको भावना परिवर्तन गर्न सक्दछौं केवल एक ध्यान लुगा बदल्न र कोठामा।

तपाईंले सहायता गर्न सुरु गर्नु अघि सबै कुरा बुझाउनु महत्त्वपूर्ण छ ताकि प्रयोगकर्ताहरू चिन्तित नहुनुहोस्।

कल आउटका साथ सुरु गर्नुहोस्, तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस्, र उनीहरूको सहमति लिनुहोस्।

अनुहार धुने

केयर स्टाफ आफ्नो खुट्टा प्रभावित पक्ष (पक्षघात पक्ष) मा उभिन्छ र प्रयोगकर्ता माथि हेर्छ
ताकि प्रयोगकर्ताको गिरने बेलामा तिनीहरूलाई समर्थन गर्न सकौं।

सहायता मात्र प्रदान गरिन्छ जहाँ प्रयोगकर्ताहरूले गर्न सक्दैनन्।

व्हीलचेयर प्रयोग गरेर प्रयोगकर्ताले वाशरूममा सर्ने पछि ब्रेकहरू लागू गर्नुहोस्, खुट्टाको
समर्थनबाट खुट्टा कम गर्नुहोस्, र खुट्टाको भुईँमा छ भने जाँच गर्नुहोस्।

प्रयोगकर्तालाई अलि तातो पानी (40° डिग्री सेल्सियस) मा भिजाएपछि राम्रो तरिकाले
निचोरेको हात तौलियालाई हातमा राख्नुहोस् र उसलाई आफ्नै अनुहार पछाडि लगाउन दिनुहोस्
र जहाँ नसक्ने ठाउँमा मद्दत गर्नुहोस्।

दाहीको रेखदेख गर्दै

सुरक्षा रेजरको साथ शेभिंग हेरचाहकर्तालाई अनुमति छैन। इलेक्ट्रिक शेभर प्रयोग गर्नुहोस्।

नेल केयर

वृद्ध न nailsहरू कमजोर र कमजोर छन्, त्यसैले धेरै बल प्रयोग नगर्नुहोस् वा सानो वृद्धिमा
ती काट्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

यदि नेल असामान्य छ वा छालामा सूजन छ भने, हेरविचारकर्ताहरूले नेललाई काट्न सक्दैनन्।

उनीहरूको हातका काँटीहरू केही कुनामा गोलाकार हुनेछ।

खुट्टाका कुनाहरू छोड्नुहोस्।

धेरै काट्दा गहिरो न nailsहरू हुन्छ, जसले घुमाउरो न nailsहरू निम्त्याउँछ।

उनीहरूको छाला काटन नदिन सावधान हुनुहोस्, किनकि तिनीहरूको न nails्ग र छाला कडा हुन सक्छ।

यदि तपाईं नुहाइसकेपछि वा तातो भिजेको तौलिया लागू गरेपछि न cut्ग काट्नुभयो भने, न nailsहरू ओसिलोसँग नरम हुनेछन्, ताकि तपाईं तिनीहरूको न theirहरू सुरक्षित रूपमा काट्न सक्नुहुन्छ। यस कारणका लागि, नेल क्लिपरहरू प्राय नुहाइसके पछि गरिन्छ।

काटने पछि, नेल सतह र कुनाहरू स्मूद गर्न नेल फाइल लागू गर्नुहोस्।

यदि तिनीहरूका न nailsहरू सुख्खा वा ब्र्याक छन् भने तिनीहरूलाई क्रीम वा जैतुनको तेलले रक्षा गर्नुहोस्।

ध्यानपूर्वक वरपरको क्षेत्र सफा गर्नुहोस् ताकि काटिएका नाखूनहरू उडान नछोडियोस्।

लुगा परिवर्तन

प्रयोगकर्तालाई बताउन सुरु गर्नुहोस् कि तपाईं लुगा परिवर्तन गर्न लाग्नु भएको छ।

हेरचाहकर्ता प्रयोगकर्ताको प्रभावित पक्ष (पक्षाघातको पक्ष) मा खडा हुन्छ र तिनीहरूलाई मद्दत गर्दछ जहाँ उनीहरू गर्न सक्दैनन् कुनै पनि समयमा समर्थन गर्न देख्दा।

कोठाको तापमान समायोजन गरेर र पर्दा बन्द गरेर हामी उनीहरूको गोपनीयता सुरक्षित राख्नका लागि ध्यान दिन्छौं। साथै, स्नान तौलियाको प्रयोग गरेर सकेसम्म प्रयोगकर्ताको शरीर नदेख्ने ध्यान दिनुहोस्।

प्रभावित अंगहरू (पक्षाघात पक्ष) दुखाइ महसुस गर्न गाह्रो छ, त्यसैले यदि तपाईं तिनीहरूलाई जबरजस्ती मोड्नुभयो भने, उनीहरूलाई प्रयाक्चर हुन सक्छ। बिस्तारै उनीहरूको हात र खुट्टा ध्यानपूर्वक दिनुहोस्।

प्रयोगकर्ताको प्राथमिकतालाई सम्मान गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई फिट कि कपडा छनौट गर्न सोध्नुहोस्।

लुगा परिवर्तन गर्नका लागि सुझावहरू

शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिका लागि लुगाहरू परिवर्तन गर्दा, शरीरको चाल पक्षबाट निकाल्नुहोस् र यसलाई नन-चलाउने पक्षबाट लगाउनुहोस्।

(टेक अफ) स्वस्थ पक्षबाट, चालु साइडबाट

(लगाउने) प्रभावित पक्षबाट, चालु नहुने पक्ष

ट्राउजर एट्याच गर्दै / डिटेच गर्नुहोस्: स्ट्यान्ड गर्नुहोस् र टु / गालाई एट्याच गर्नुहोस् / छुनुहोस् र बसिरहेको बेला तल्लो अंगहरू एट्याच गर्नुहोस् / डिटेच गर्नुहोस्।

मौखिक हेरचाह

मुख सफा राख्दा सास फेर्छ र जीवाणुहरूलाई बढ्नबाट रोक्दछ।

यो आकांक्षा निमोनियालाई रोकथाम गर्न प्रभावकारी छ जुन ब्याक्टेरियाहरू भएको लारको आकांक्षा द्वारा निमोनिया निम्त्याउँछ, प्रणालीगत संक्रमणको रोकथाम, र स्टोमाइटिस।

सफा गर्दै

<आफ्नो मुख खोल्नुहोस्>

जब प्रयोगकर्ताले आफ्नो मुख खोल्न सक्दैन, पन्जा लगाउनुहोस्, तपाईंको अनुक्रमणिका प्रयोगकर्ताको गाला भित्र राख्नुहोस् र उसको ओठलाई अलग राख्नुहोस्।

<एक टूथब्रश लागू गर्दै>

टूथब्रशको आकार र कठोरता छनौट गर्नुहोस् प्रयोगकर्ताको मुखको अवस्था अनुसार।

दाँत सतहमा degrees ° डिग्री र दाँत र मसूड़े जोडिएको ums attached डिग्रीमा टूथब्रश लगाउनुहोस्।

बल बिना, कपाल बाट एक अर्को बाट दाँत सल्लाहहरु दाँत एक एक गरी तिनीहरुका दाँत ब्रश।

डेन्चरहरु कसरी एट्याच गर्ने र डिटेच गर्ने

<हटाउँदा>

तल्लो जबडा → माथिल्लो जबडाको क्रममा डेन्चर हटाउनुहोस्।

<जब राख्नु>

यो निश्चित गर्नुहोस् कि त्यहाँ राख्नु अघि मुखमा खाना नै छोडियो। माथिल्लो बaw्गाराको तल्लो क्रममा डेन्चर राख्नुहोस्।

डेन्चर सफाई र भण्डारण

प्रत्येक खाना पछि, डेन्चर हटाउनुहोस्, टूथपेस्ट प्रयोग नगर्नुहोस्, र दाँत टूथब्रशलाई पानी वा तातो पानीमा धुनुहोस् (तातो वा चिसो छैन)।

सुत्नु अघि, दाँत हटाउनुहोस्, यसलाई ढक्कनको भाँडोमा राख्नुहोस्, र सफा पानी वा दाँत सफा गर्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।

Bath. नुहाउने र आधारभूत सरसफाइका साथ सहयोग

जापानमा नुहाउने मात्र होइन तर बिस्तारै नुहाएपछि शरीर तातो पार्ने प्रचलन पनि छ। जब तपाईं तातो पानीमा प्रवेश गर्नुहुन्छ, शरीरको तौल गायब हुन्छ र मेटाबोलिज्म सक्रिय हुन्छ, त्यसैले तपाईं शरीरलाई अलि सजिलो सार्न सक्नुहुन्छ।

नुहाउने सहायता

नुहाउनु भन्दा पहिले प्रयोगकर्ताको पाटल जाँच गर्नुहोस्।

अस्थिर क्याथेटरहरूको उपस्थिति वा अनुपस्थितिहरू जस्तै स्टोमा र ग्यास्ट्रिक फिस्टुलाज, संक्रमण र रोगहरू जान्नुहोस्।

ट्रेसिंग कोठा र बाथरूम न्यानो राख्नुहोस्।

करीव minutes मिनेट को लागी स्नान राख्नुहोस्।

तातो पानीको तापक्रम $38 \text{ }^{\circ}\text{C} \sim 41 \text{ }^{\circ}\text{C}$ हो। (यदि प्रयोगकर्तालाई सेरेब्रोवास्कुलर रोग वा हृदय रोग छ भने, यसलाई $37 \text{ }^{\circ}\text{C} \sim 41 \text{ }^{\circ}\text{C}$ मा राख्नुहोस्।)

सावधान हुनुहोस् लाज नमान्नुहोस् र प्रयोगकर्ताको सार्वजनिक क्षेत्र नुहाउने तौलिया वा तौलियाबाट लुकाउनुहोस्।

नुहाउने तापक्रम हेरविचारकर्ताले पहिले जाँच गर्छ, र त्यसपछि प्रयोगकर्ता द्वारा। थप रूपमा, स्वस्थ पक्षको खुट्टाबाट अलि अलि गर्दै नुहाउनुहोस्।

हेमिप्लिक प्रयोगकर्ताहरूको मामलामा, धुने ठाउँहरू आफैले नुहाइन्छन्, र केयर स्टाफले स्वस्थ पक्ष, इत्यादिलाई सहयोग गर्दछ, जुन प्रयोगकर्तालाई धुनु गाह्रो छ।

हेमिप्लिक प्रयोगकर्ताहरूका लागि स्वस्थ पक्षबाट बाथटब प्रविष्ट गर्नुहोस्।

नुहाउने क्रममा दुर्घटना रोकथाम

धेरै तातो पानी प्रयोग नगर्नुहोस्।

प्रयोगकर्तालाई तातो पानीले न जलाउन सावधान हुनुहोस्।

सावधान हुनुहोस् किनकि साबुन र तातो पानीको साथ चिप्लन गर्न सजिलो छ।

तापमान भिन्नतामा ध्यान दिनुहोस्, लामो स्नान, डिहाइड्रेशन, र तातो स्ट्रोकको कारण चक्कर आयो।

नुहाइसकेपछि

जब तपाईं नुहाउने ठाउँबाट बाहिर निस्कनुहुन्छ, पानी फेर्न कोसिस गर्नुहोस्। (रिहाइड्रेसन महत्त्वपूर्ण छ।)

आपतकालीन प्रतिक्रिया र सावधानीहरू

नुहाउन रोक्नुहोस् र समतल सतहमा आराम गर्नुहोस्।

जब बाथटबमा ड्रिपि When हुन्छ, तुरुन्त अनप्लग गर्नुहोस् र प्रयोगकर्ताको अनुहार उठाउनुहोस् एयरवे सुरक्षित गर्नका लागि।

यदि प्रयोगकर्तालाई सेरेब्रल एनीमिया छ भने, उसको पछाडि आराम गर्नुहोस्।

जब तातो छ, चिसो पानी वा चिसो तौलिया संग प्रयोगकर्ताको अनुहार मेटाउनुहोस्, आराम गर्नुहोस् र पुनःहाइड्रेट गर्नुहोस्।

हात नुहाउने, खुट्टा नुहाउने

हात नुहाउने र खुट्टा नुहाउने प्रयोग गरिन्छ जब प्रयोगकर्ताहरूले राम्रो महसुस गर्दैनन् र नुहाउन असमर्थ हुन्छन्। विशेष गरी, खुट्टा नुहाउँदा रगतको रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ र उनीहरूलाई सुत्न राम्रो हुन्छ।

ओख्यानमा प्रदर्शन गर्दा, करीव १ degrees डिग्रीसम्म खेल्नुहोस् र उनीहरूको खुट्टामा कुशन राख्नुहोस्।

लगभग °C 39 hot को तातो पानी तयार गर्नुहोस् र हेरचाहकर्मी र प्रयोगकर्ताहरूको क्रममा तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।

सुख्खा नुहाउनु

यदि बिरामीको कारणले प्रयोगकर्ताहरू नुहाउन वा नुहाउन सक्दैनन् भने, सफा राख्न शरीरलाई तौलियाले सफा गर्नुहोस्।

छाला सफा गरेर, प्रयोगकर्ताहरू स्फूर्ति र आरामदायी महसुस गर्दछन्। रक्त परिसंचरण थर्मल उत्तेजना र मालिशद्वारा सुधार गरिएको छ। यो पनि प्रयोगकर्ताहरू र caregivers बीच राम्रो संचार को लागी एक अवसर हो।

सफाईका लागि पोइन्टहरू

तौलियामा राख्नुहोस् जहाँ तपाईं पुछ्नु भएको छ।

परिघबाट केन्द्रमा सफा गर्नुहोस्।

औंलाको भाग जस्तै, औंलाहरू बीचमा, बगलमुनि वा स्तनको मुनिको भाग फराकिलो वा तन्काउनुहोस्, र तिनीहरूलाई सावधानीपूर्वक पोछ।

महिला र पुरुषहरूको लागि अण्डकोष पछाडि झुम्का फैलाउन पबिक क्षेत्रलाई अगाडिबाट पछाडि सफा गर्नुहोस्।

जब तिनीहरूको अनुहार, छाती, वा पछाडि सफा गर्नुहोस्, फोहोर तौलिया केही समयको लागि लागू गर्नुहोस्।

अनुहारमा, आँखाको टाउकोबाट आँखाको कुनामा पुछ्नुहोस्।

जापानी स्नान कसरी गर्ने (आउनुहोस् शिष्टाचार राख्नुहोस्)

तातो पानीको नुहाउने ठाउँ (बाथटब) भित्र पस्नु अघि, पबिक क्षेत्र साबुनले धुनुहोस् र नुहाउनु होला। (सबैले प्रवेश गर्ने तातो पानी फोहोर हुँदैन।)

तातो पानीको बाथ (टब) मा तौलिया नराख्नुहोस्। (सबैले प्रवेश गर्ने तातो पानी फोहोर हुँदैन।)

बाथरूममा, तपाईंले आफ्नो शरीरलाई हल्का साधुँ पार्नुहुनेछ र ड्रेसिंग रूममा जानुहुनेछ (जहाँ तपाईं आफ्नो कपडा उठाउनुहुन्छ)। (ड्रेसिंग कोठाको भुइँ भिजाउँदैन।)

नुहाउने तौलीमा राख्नुहोस्। (अंडरवियर हटाइएको नदेखाउनुहोस्।)

घरका कामका लागि सहयोग

१) गृहकार्य सहयोग

दीर्घकालीन देखभाल बीमा प्रणालीमा तीन प्रकारका घर स्याहारहरू छन्।

शरीर हेरचाह: नुहाउने, उत्सर्जन, खाना सहयोग, आदि।

जीवन सहयोग: खाना पकाउने, धुने र सफा गर्ने जस्ता घरका कामहरू

सहायता पाउन र बन्द गर्दै: बोर्डि onमा सहयोग र अस्पतालहरूको लागि बन्द, आदि।

जे भए पनि, यो पेशेवर हेरचाह होइन कि हेरचाहकर्ताले सबै गर्छ वा प्रयोगकर्ताहरूलाई निर्देशन दिन्छ। तपाईंसँग नर्सिग हेरचाहको दृष्टिकोण हुनुपर्दछ प्रयोगकर्ताहरूसँग मिलेर। सबै सहायताहरू आधारमा आधारित छ, स्वतन्त्रता समर्थन र बाँच्नको सुविधाको लागि अग्रणी।

प्रयोगकर्ताहरूले के गर्न सक्छन् र के गर्न सक्दैन भन्ने बारे नजिकबाट हेर्नुहोस् र उनीहरूले के गर्न सक्छन् पत्ता लगाउनुहोस्। तपाईं भन्नुभएको छ, "म तपाईंको लागि के गर्न सक्छु?" यदि तपाईं प्रयोगकर्ताहरूसँग जानुहुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् "धन्यवाद"। यदि प्रयोगकर्तासँग उसले केहि गर्न सक्ने कुरा छ, र यदि उसले अधिक गर्न सक्ने चीजहरू प्राप्त गर्यो भने त्यसले प्रयोगकर्तालाई उत्प्रेरित गर्छ र उसको जीवनमा सुधार ल्याउँछ।

प्रत्येक प्रयोगकर्ताको जीवनशैली र के महत्त्वपूर्ण छ भिन्न छ। घरका कामका लागि प्रयोगकर्ताहरूलाई सहयोग गर्न गाह्रो छ किनकि प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नै तरिका र स्वाद हुन्छ, र ती सबै एक अर्कादेखि धेरै फरक हुन्छन्।

कुकिंग

यो केवल स्वादिष्ट हुनु आवश्यक छ, तर खान को सजिलो पनि ताकि आकांक्षा छैन।

धुने

डिमेन्शिया भएका व्यक्तिहरूका लागि लुगा हेर्न, र यसलाई ह्या हागरमा राख्न वा ड्रयरमा लेबल राख्नु जस्तै प्यान्टहरू वा मोजाहरू बनाउन आवश्यक छ।

सफा गर्नु

परिवर्तन भएको स्थानबाट मूल स्थानमा फर्को।

सफा गर्ने क्रममा विन्डो खोल्नुहोस् र भाँडो गर्नुहोस् ताकि कोठामा कुनै गन्ध नहोस्।

भ्याकुम क्लीनर बारम्बार खारेज गर्नुहोस्।

२) बस्ने वातावरणको सुधार

एक स्थान सिर्जना गर्नुहोस् जहाँ व्यक्ति आश्वस्त हुन सक्छ।

गोपनीयताका लागि विचार

व्यक्तिको ठाँउ त्यस्तो स्थान हो जहाँ कोही पनि आउन सक्दैन र मानसिक शान्तिको साथ एकलै रहन सक्छ।

प्रवेश गर्नु अघि, निश्चित गर्नुहोस् “ढोका ढकढक्याउनुहोस्” वा प्रविष्ट गर्नु भन्दा पहिले जवाफको लागि कुर्नुहोस्। त्यस समयमा, प्रयोगकर्ता बाथरूममा वा लुगा परिवर्तन गर्न सक्दछन्।

रोशनी

सुविधामा समेत, राती कोठाको बाहिर बस्ने कोठा र हलवेलाई अँध्यारो गरौं। प्रयोगकर्ताले पहिचान गर्न सक्दछ कि यो रात हो जब कोठाको बाहिर अन्धकार हुन्छ।

रात पेट्रोलिंगको लागि, प्रयोगकर्ताको कोठा लाईट अफ राख्नुहोस् र फल्यास प्रकाशको साथ आफ्नो खुट्टा हल्का पार्नुहोस्। सावधान रहनुहोस् प्रयोगकर्तालाई निदाउनबाट बाधा नपुर्याउनुहोस्।

वायुसंचार

जाडोमा पनि भेन्टिलेसन महत्त्वपूर्ण छ।

विन्डोज खोल्नुहोस् र तिनीहरूलाई दिनको समयमा राम्रोसँग हावामा राख्नुहोस्।

ताजा हावा समावेशी रमाइलो मात्र हो, तर संक्रमण रोक्न पनि मद्दत गर्दछ।

सुविधा भित्र पनी गन्ध आउन रोक्न भ्यान्टिलेसन पनि महत्त्वपूर्ण छ।

आर्द्रता

होशियार नहुनुहोस्।

आर्द्रताले घर भित्र सहजै महसुस गर्दछ 40-60%।

जब आर्द्रता 40% भन्दा तल झर्छ, आँखा, छाला र घाँटी मात्र सुख्खा हुँदैन तर इन्फ्लुएन्जा

भाइरस पनि अधिक सक्रिय हुन्छ।

अर्को तर्फ, जब यो % वा अधिकमा पुग्छ, टिक र मोल्डहरू हुने सम्भावना हुन्छ।

तापमान

तापक्रम घर भित्र सहजै महसुस गर्मी मा २ 25-२8 डिग्री सेल्सियस र जाडोमा १-2-२२ डिग्री सेल्सियस छ।

Feelतुलाई महसुस गर्न, गर्मी र जाडोमा उपयुक्त तापमान व्यवस्थापन आवश्यक छ।

त्यस पछि, कपडासँग समायोजन गर्नुहोस्।

गन्ध

सुविधाको भित्री गन्ध नलागोस् भनेर पर्याप्त हावामा लिनुहोस्।

डायपर र फोहोरका लागि जुन गन्धहरू उत्पादन गर्दछ, रद्दीको टोकरी बनाउनुहोस् र त्यसलाई बारम्बार फालिदिनुहोस्।

पतन रोकथाम

होशियार हुनुहोस् प्रयोगकर्ताको खुट्टा मुनि केहि पनि राख्न नदिनुहोस्।

ऊ आफ्नो खुट्टामुनि वा कार्पेटमा बिजुलीका तारहरूमा पर्न सक्छ।

यदि भुइँ पानीले भिजेको छ भने, यो फिसलन हुनेछ। भुइँ सफा गर्दा सावधान रहनुहोस्।

आवाज विचारहरू

कुन आवाज हल्ला हो व्यक्तिमा निर्भर गर्दछ। ठूलो आवाज, संगीत र टिभी ध्वनिहरूको लागि बाहिर हेर्नुहोस्।

रोशनी

चमक 200 भन्दा बढी लक्स बनाउनुहोस्।

रातमा खस्ता रोक्नको लागि, प्रकाशहरू जस्तै फ्लाइटलाई अन गर्नुहोस्।

फ्लोर

चरण हटाउनुहोस्।

कोरिडोर

जब एक स्वचालित चालित व्हीलचेयरको साथ यात्रा गर्दा, यो सिधा लाइनमा ८०० सेमी वा अधिक चौडाई र एउटा कुनामा ९० ° सेमी हुन आवश्यक छ।

जब एउटा रेलल संलग्न भईरहेछ, ठूलो trochanter (70° देखि 90° सेमी) को उचाई सेट गर्नुहोस्।

ढोका

एक स्लाइडिंग ढोका राम्रो छ।

बाथरूम

गैर पर्ची भुइँ प्रयोग गर्नुहोस्।

बाथटबको किनारा करीव 40° सेमी हुनुपर्दछ।

भर्या ंग रेलिंग

भर्या onहरूमा रेलि ofको उचाई ठूला ट्रोकन्टरको उचाई हुनेछ।

हेन्ड्रेल स्थापना गर्नुहोस् ताकि यो बन्द हुँदा स्वस्थ तर्फ आउँदछ।

निर्दिष्ट कौशल / नउर्सि S स्किल्स मूल्याAL्कन परीक्षा

विषय, प्रश्नहरूको मुख्य र मध्यम वर्ग

क। हेरचाहको आधारभूत

१. हेरचाह र हेरचाह गर्नेमा सम्मान र स्वतन्त्रता

१) हेरचाह जसले मर्यादा कायम राख्छ

२) स्वतन्त्रताको समर्थन गर्दै

)) जीवनशैली को समझ

२. हेरविचार कार्यको भूमिका, व्यावसायिक नैतिकता

१) हेरचाह कार्यको व्यावसायिक नैतिकता

२) बहु-अनुशासनिक सहयोग

Care. जापानमा केयर सेवाहरू प्रस्ताव गरियो

१) हेरचाह सेवाहरूको अवलोकन

Safety. सुरक्षा रखरखाव र देखभालमा जोखिम व्यवस्थापन

१) रेखदेखमा सुरक्षा प्रदान गर्दै

२) दुर्घटना रोकथाम, सुरक्षा उपायहरू

)) संक्रमण प्रतिरोधक

)) आपतकालिन र दुर्घटनाहरूको खोजीको बखत जवाफ

B. मन र शरीरको संयन्त्र

१. शरीरको संयन्त्र बुझ्दै

१) दिमागको संयन्त्र बुझ्दै

२) शरीरको संयन्त्र बुझ्दै

२. व्यक्तिलाई बुझ्नु पर्ने जसलाई हेरचाह चाहिन्छ

१) बुढेसकालको आधारभूत समझ

२) अशक्तताको आधारभूत समझ

)) डिमेंशिया को आधारभूत समझ

सी। सञ्चार कौशल

१. सञ्चारको आधारभूत

- १) उद्देश्य र सञ्चारको विधि
२. देखभाल रिसीभरका साथ सञ्चार
 - १) हेरचाह रिसीभरको साथ सञ्चार
 - २) स्याहार प्राप्तकर्ताको सर्त अनुसार सञ्चार

Team. टोली संचार

- १) जानकारी रेकर्डि through मार्फत साझेदारी गर्ने आधारभूत समझ
- २) रिपोर्टि।

D. जीवनशैली समर्थन को लागी कौशल

१. आन्दोलनको साथ सहयोग
 - १) महत्त्व र आन्दोलनको लक्ष्य
 - २) चाल र दिमागको संयन्त्र
 -)) स्थानान्तरणको अभ्यास, आन्दोलन हेरचाह गर्ने

२. खाने संग सहयोग

- १) महत्त्व र खाने को लक्ष्य
- २) खानका लागि दिमाग र शरीरको संयन्त्र
-)) खाने सहयोगको अभ्यास

Elim. उन्मूलनका साथ सहयोग

- १) महत्त्व र उन्मूलनको लक्ष्य
- २) उन्मूलनका लागि मन र शरीरको संयन्त्र
-)) उन्मूलन सहायताको अभ्यास

Gro. कोरीबाटीको साथ सहयोग

- १) महत्व र को संचार को लक्ष्य
- २) कोठाका लागि मन र शरीरको संयन्त्र
-) कोठा सहयोगको अभ्यास

Bath. नुहाउने र आधारभूत सरसफाइका साथ सहयोग

- १) नुहाउने र आधारभूत सरसफाइको महत्व र लक्ष्य
- २) नुहाउने र आधारभूत सरसफाइका लागि मन र शरीरको संयन्त्र
-) नुहाउने अभ्यास र आधारभूत स्वच्छता सहायता

घरका कामका लागि सहयोग

- १) घरका कामका लागि सहयोग
- २) बस्ने वातावरणको व्यवस्था

अगस्त 9th, २०१

लेखक: Bunji Inoue

जारीकर्ता: विदेशी Caregivers सहायता केन्द्र Instl

-15-१-15-१-14 यावाता, इचिकावा, चिबा, जापान

<http://caregiverjapan.org>

प्रतिलिपि अधिकार © २०१ B बन्जी ईनो, कार्यालय म मद्दतकर्ता, विदेशी देखभालकर्ता समर्थन
केन्द्र स्थापना। सबै अधिकार सुरक्षित।

अनुमति बिना यो कागजातको सबै वा केही अंश प्रतिलिपि गर्न कानून द्वारा अनुमति दिइएको
बाहेक निषेध गरिएको छ।