የእንክብካቤ መሰረታዊ ነገሮች

3ኛ እትም



የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social and Health Services

ይህ ሥርዓተ ትምህርት የተዘጋጀው ከርዕሰ ጉዳይ ባለሙያዎች፣ ከባለድርሻ አካላት፣ ከአስተማሪዎች እና ከጎሳ አጋሮች በተሰበሰበ አስተያየት እና ግብአት ነው።

የቋንቋ መዳረሻ

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ፡- dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available ላይ።

አስተዋፅኦ አድራጊዎች

የስርዓት ትምህርት ልማት

Samuel Cooke, TESOL
የስልጠናነ እና ስርዓተ ትምህርት ባለሙያ
ስልጠና፣ ኮሙኒኬሽን እና የሰው ሃይል ልማት ክፍል
የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር የዋሽንግተን ስቴት የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎቶች ዲፓርትመንቶች

ልዩ ምስጋናዎች

Jesse Byrd, M.S. – በዚህ ፕሮጀክት ላይ ከ2017 እስከ 2018 ለሚሰራው የስርዓተ ትምህርት ልማት ስራ በሙሉ።

የርዕሰ ጉዳዩ ባለሙያዎች

Vicki Anensen-McNealley, PhD, MN, RN
የኑሮ ረዳት ዳሬክተር
የዋሽንግተን ጤና እንክብካቤ ማህበር

Doris Barret RN, MBA
የነርስንግ አገልግሎት ክፍል አስተዳደሪ
የእድገት አካል ጉዳተኞች ኤጀንሲ (DDA)

David Beacham
APS የስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎቶች መምሪያ

የምርጥ ልማዶች ንዑስ ኮሚቴ
የቀስተ ደመና አሊያንስ አካታች ኔትወርክ (RAIN)
ዋሽንግተን ስቴት የንግድ መርጃ ቡድን (BRG)

Taja Blackhorn
እሷ/የሷ/ቺ
ተባባሪ ሊቀመንበር RAIN BRG
ጎላ ቀር ደረጃ አሰጣጥ – WA State L&I

Deb Cary
የሥልጠና ክትትል እና ፖሊሲ QA ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Jeanette Childress, MBA: የጤና እንክብካቤ አስተዳዳሪ
LTC ፖሊሲ እና ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Karen Cordero
የትምህርት እና ድጋፍ ዳሬክተር
የአዋቂ ቤተሰብ ቤት ካውንስል

Columba Fernández, በባዮሎጂ ቢኤ፣ ሳይንስ፣ አርት እና ደብዳቤዎች
የሥርዓተ-ፆታ ተውላጠ ስሞች፡ እሷ/የሷ/ ኤላ
የጤና ልዩነቶች አማካሪ (ሁለት ቋንቋ ተናጋሪ)
ተላላፊ በሽታ ቢሮ
የዋሽንግተን እስቴት የጤና መምሪያ

Arielle Finney
የAPS ፖሊሲ እና የህግ አውጭ ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Jackie Fry, MA
የስልጠና ክፍል ፕሮግራም አስተዳዳሪ, TCDQ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

የርዕሰ ጉዳዩ ባለሙያዎች (የቀጠለ)

Barbara Hannemann, MSW
የሜድክኤድ ክፍል አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Laura Hofmann, MSN, RN
የክሊኒካል እና የነርሲንግ ተቋም ተቆጣጣሪ አገልግሎቶች ዳይሬክተር
ሊዲንግ ኤጅ ዋሽንግተን

Emily Hovis, MS
ረዳት የማስተማር ፕሮፌሰር
የአካባቢ እና የስራ ጤና ሳይንሶች ክፍል
የዋሽንግተን ዩንቨርስቲ
ቀደም ሲል የምግብ ደህንነት ባለሙያ ጋር ከዋሽንግተን ስቴት የጤና ዲፓርትመንት

Kitara Johnson, MAM
ተመራጭ ተውላጠ ስሞች፡ እሷ፣ የሷ፣ የእሷ
ዋና የሰው ሀይል ሀላፊ
ኤክሴልሲዮር

Rebecca Kane MN, RN
የQA ነርስ ፕሮግራም ቁጥጥር አስተዳዳሪ
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Christine Kubiak, RN, MSN
የQA ነርስ ፕሮግራም ቁጥጥር አስተዳዳሪ
የመኖሪያ ቤቶች አገልገሎቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Kim Maki
እሷ/የሷ/የእርሷ
የሰው ሀይል ልማት ክፍል አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Erin Nelson, Regional LTC Ombuds
የዋሽንግተን ግዛት LTC እንባ ጠባቂ ፕሮግራም

Angela Nottage RN, BSN
የነርሲንግ እና የአፈጻጸም ማሻሻያ ክፍል አስተዳዳሪ (NPIU)
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Julie D. Peters, MA
የጥራት ማረጋገጫ ስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Angela Regensburg, MAED
የፕሮግራም ሥራ አስኪያጅ፣ የሥልጠና ክፍል ልዩ ሥርዓተ ትምህርት እና የጥራት ማረጋገጫ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Paul Riedel, M.S. አስተዳደር እና አመራር
የፕሮግራም ስራ አስኪያጅ፣ የስልጠና ቁጥጥር እና የፖሊሲ ክፍል
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Alexis Rodich
የአገልግሎት ሰራተኞች አለም አቀፍ ህብረት 775

Elena Safariants, MA, CDP
LEP፣ ADA፣ የመራጮች ምዝገባ እገዛ አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

J. Manny Santiago
ዋና ዳሬክተር
የዋሽንግተን ግዛት LGBTQ ኮሚሽን

Michael D. Sheehan, PhD
ክፍል አስተዳዳሪ፤ የስልጠና ልማት እና የመማሪያ አስተዳደር
ስልጠና፣ ኮሙኒኬሽን እና የሰው ሃይል ልማት ክፍል
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Sondra Silverman
የLTC ፖሊሲ ፕሮግራም አስተዳዳሪ፣ የተሻሻሉ አገልግሎቶች ተቋማቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Dawn Shuford-Pavlich, BA: ሳይኮሎጂ
የቢሮ ኃላፊ፣ ደህንነት፣ መሻሻል እና ነርሲንግ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Sandy Spiegelberg, MPA
የመኖሪያ ቤት ድጋፍ ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የቤት እና የማህበረሰብ አገልግሎቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

John Stebbins, CSP, CIH
የኢንዱስትሪ ንጽህና ቴክኒካል ስፔሻሊስት
የሙያ ደህንነት እና ጤና ክፍል
የሰራተኛ እና የእንዱስትሪዎች ክፍል

Tavares J. Terry, MPA, CDE
የተውላጠ ስሞች፡ እሱ/ የሱ/የእርሱ
ፍትሃዊነት፣ ልዩነት እና አካታች አስተዳዳሪ
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

የርዕሰ ጉዳዩ ባለሙያዎች (የቀጠለ)

Chelsea D. Unruh, MD (they/them)
የቦርድ የምስክር ወረቀት ያለው የቤተሰብ ሕክምና ዶክተር
ዶታ የለወጡ (ለትራንስጀንደር) መድሃኒት ልዩ ፍላጎት
Yelm የቤተሰብ ሕክምና
የማይረባ መድሃኒት

Libby Wagner, MPA, MPH
የቀድሞ የአዋቂዎች ቤተሰብ የቤት ፖሊሲ ፕሮግራም
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Janet Wakefield RN, BSN
የነርስ ልዑካን ፕሮግራም አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Melissah Watts
የግለሰብ አቅራቢ፣ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሠራተኛ

Mary Whittington, DNP-PHN, MSM, RN
የነርስ አማካሪ
ከጤና አጠባበቅ ጋር የተገናኙ የኢንፌክሽኖች እና ፀረ-ተሕዋስያን
መድሃኒት መቋቋም
ተላላፊ በሽታ ኤፒዲሚዮሎጂ ክፍል

Chris Wukasch, MPA
የኤችአይቪ ማህበረሰብ አገልግሎቶችም ተቆጣጣሪ
ተላላፊ በሽታ ቢሮ
የበሽታ ቁጥጥር እና የጤና ስታቲስቲክስ ክፍል
የዋሽንግተን እስቴት የጤና መምሪያ

የስርዓተ ትምህርት ግምገማ

Sherise Baltazar
የአዋቂዎች የቤተሰብ የቤት አማካሪ
ንቁ መፍትሄዎች LLC

Diane Dea, NAC
MEIHSS የማረጋገጫ ባለሙያ፣ ጊዜያዊ የኤችሲኤ (HCA) አሰልጣኝ
Muckleshoot የህንድ ጎሳ ሽማግሌዎች በመኖሪያ ቤት ድጋፍ
አገልግሎቶች ውስጥ

Uma Kukathas
የብቃት ምርምር እና ልማት ሥራ አስኪያጅ
የስልጠና አጋርነት
SEIU 775 የጥቅማ ጥቅም ቡድን

Gregory LaVielle, MA, JD
የፕሮግራም አስተዳዳሪ፣ የሥልጠና ክፍል፣ TCWD
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Tari A. Lennox
የማህበረሰብ እና የጤና ፕሮግራም አማካሪ 4
የቤት እና የማህበረሰብ አገልግሎቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Kami Madsen
የ eLearning ገንቢ
የስልጠና ልማት እና የመማሪያ አስተዳደር
ስልጠና፣ ኮሙኒኬሽን እና የሰው ሃይል ልማት ክፍል
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Molly McIsaac
የስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ፣ TCWD
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Nicole Moon, MA:Gerontology
የስልጠና አስተዳዳሪ፣ TCWD
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Crissy Smith
የ eLearning ገንቢ
ስልጠና፣ ኮሙኒኬሽን እና የሰው ሃይል ልማት ክፍል
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Derek Trubia, MBA, MPA, MS, MA
የፕሮግራም አስተዳዳሪ እና የኤልኤምኤስ (LMS)አስተዳዳሪ
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Lauren Miles፣ የማህበረሰብ ፕላኒንግ መምህር
የፕሮጀክት ሥራ አስኪያጅ፣ የአሰቃቂ የአእምሮ ጉዳት ስልታዊ አጋርነት
አማካሪ ምክር ቤት
የቤት እና የማህበረሰብ አገልግሎቶች
የአረጋዊያን እና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Janise Munos Arteaga, MA Ed

Robin VanHyning, MSN, RN, NHA
መስራች/ባለቤት/የስልጠና ዳሬክተር
ኮርነርስቶን የጤና እንክብካቤ ማሰልጠኛ ኩባንያ፣ LLC።

Jeannine White, RN, MSN, CCNS
የጥራት ማረጋገጫ አማካሪ፣ LLC

Maureen Woods፣ አስተዳዳሪ
ማካህ (Makah)ከፍተኛ /የጤና ቤት/የቀድሞ ወታደሮች ፕሮግራም

የፓይለት አስተማሪዎች

Katherine Bates
የካስኬድ (Cascade) ግንኙነቶች

Lauri Borup
ስፖካን (Spokane)ፏፏቴ የማህበረሰብ ኮሌጅ

Sarah Dudder
ሰንራይዝ አገልግሎቶች፣ (Sunrise Services, INC)

አልሶን ሂል
የካስኬድ (Cascade) ግንኙነቶች

የፓይለት ተሳታፊዎች

Kaiden Armstrong
Chrissy Cochran
Nahed Ghaly
Wafa Hakimi
Ashley Harrison
Nester Kamau
Nahrawan Khudhair
Sanjevni Prasad

የመጨረሻ አርትዖት እና አቀማመጦች

Cheri Huber
የቪዥዋል ግንኙነት አስተዳዳሪ
የኢኖቬሽን፣ ስትራቴጂ እና የቪዥዋል ግንኙነት ቢሮ
የጸሐፊው ቢሮ
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Holly Miranda
የቪዥዋል ግንኙነት አስተዳዳሪ
የኢኖቬሽን፣ ስትራቴጂ እና የቪዥዋል ግንኙነት ቢሮ
የጸሐፊው ቢሮ
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Jean Roberge
የቪዥዋል ግንኙነት አስተዳዳሪ
የኢኖቬሽን፣ ስትራቴጂ እና የቪዥዋል ግንኙነት ቢሮ
የጸሐፊው ቢሮ
የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ

Chris Wright
የሚዲያ ግንኙነቶች አስተዳዳሪ
የኮሚንዩኬሽን ቢሮ
የጸሐፊው ቢሮ
የዋሽንግተን ስቴት የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎቶች መምሪያ

የምስል ምስጋናዎች

ከAdobe Stock ወይም iStock በመደበኛ ፍቃዶች ውስጥ ጥቅም ላይ የዋሉ ሁሉም ምስሎች ከሚከተሉት በስተቀር፡-

የጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ
ገፅ 176
የቅጂ መብት© 2008 ስለ ጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎን የስነምግብ ምንጭ፣ የስነምግብ መምሪያ፣ ሃርቫረድ T.H. Chan የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ቤትን www.thenutritionsource.org እና ብላ፣ ጠጣ እና ጤናማ ሁን፣ በ Walter C. Willett, M.D. እና Patrick J. Skerrett (2005), Free Press/ Simon & Schuster Inc" ይመልከቱ።

የጤናማ አመጋገብ ሳህን
ገፅ 177
የቅጂ መብት © 2011፣ ሃርቫረድ ዩንቨርስቲ። ስለ ጤናማ አመጋገብ ሳህን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ እባክዎን የስነምግብ ምንጭ፣ የስነምግብ መምሪያ፣ ሃርቫረድ T.H. Chan የማህበረሰብ ጤና ትምህርት ቤትን www.thenutritionsource.org እና የሃርድቫርድ ጤና ህትመቶች፣ www.health.harvard.eduን ይመልከቱ።

የኢንፌክሽን ኢንፎግራፊክ ሰንሰለት
ገፅ 114
በ2021 በኪሪሲ እሲሚዝ የተፈጠረ።

ሰውን- ያማከለ ኢንፎግራፊክ
ገፅ 10
በ2021 በሚካኤል ሺሃን የተፈጠረ።

ሌላ ምስል
የግፊት ነጥቦች በገጽ 158፣ የመለጠጥ መልመጃ በገጽ 353-354 ከተሻሻለው የእንክብካቤ መሰረታዊ ነገሮች፣ ሁለተኛ እትም፣ ጁላይ 2005፣ 2015 ክለሳ እንደገና ጥቅም ላይ የዋለ።

አግኙን

ስለዚህ የመማሪያ መጽሐፍ ለጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ጥቆማዎች እባክዎን በዚህ ያግኙን።
TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov

የይዘቶች ማውጫ

ሞጁል 1: የኮርሱ መግቢያ 1
ትምህርት 1: መግቢያ 2
እንኳን ደህና መጡ! 2
የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ስልጠና መስፈርቶች 3
ይህ ክፍል እንዴት እንደሚሰራ 4
ኮርሱን በሚገባ ማጠናቀቅ 6
ማጠቃለያ 7
የፍተሻ ነጥብ 7
ሞጁል 2: ሰውን-ያማከለ እንክብካቤ 9
ትምህርት 1: ሰውን-ያማከለ እንክብካቤ መግቢያ 10
አጠቃላይ እይታ 10
ሰውን-ያማከለ ፍልስፍና 10
ስለሰዎች መማር 11
ለሰዎች ዋጋ መስጠት 14
ሰዎችን መርዳት 16
ማጠቃለያ 18
የፍተሻ ነጥብ 18
ትምህርት 2: ልዩነቶችን ማክበር 19
አጠቃላይ እይታ 19
ለባህል ተስማሚ እንክብካቤ 20
አድልዎ 22
የፆታ እና የፆታ ምንነትን ማክበር 24
ማጠቃለያ 28
የፍተሻ ነጥብ 28
ሞጁል 3: ኮሚዩንኬሽን 29
ትምህርት 1: መሰረታዊ ኮሚዩንኬሽን 30
አጠቃላይ እይታ 30
መስማት 31
ግንኙነትዎን ማስተዳደር 36
የውጤታማ ግንኙነት እንቅፋቶች 39
ፈታኝ ግንኙነትን ማሰስ 41
ውጤታማ የቸግር አፈታት 43
ማጠቃለያ 45
የፍተሻ ነጥብ 45
ትምህርት 2: ችግሮችን ማሸነፍ 46
አጠቃላይ እይታ 46
የመስማት ችግር ወይም የመስማት ችግር 47
ከግንኙት ጋር ያሉ ችግሮችን ማሸነፍ 49
ማጠቃለያ 52
የፍተሻ ነጥብ 52
የሞጁል ግምገማ 53
የሞጁል ሁኔታ 54
ሞጁል 4፡ ደንበኞች እና መብቶቻቸው 55
ትምህርት 1: ደንበኛው 56
አጠቃላይ እይታ 56
ደንበኞች 57
እርጅናና ጤና 59
ማጠቃለያ 61
የፍተሻ ነጥብ 61
ትምህርት 2፡ የነዋሪ እና የደንበኛ መብቶች 62
አጠቃላይ እይታ 63
መሰረታዊ መብቶች 63
የነዋሪ መብቶች 68
የሕግ ጥበቃ 70
ማጠቃለያ 73
የፍተሻ ነጥብ 74
የሞጁል ግምገማ 75
ሞጁል 5፡ ተንከባካቢው 77
ትምህርት 1: የባለሙያው ተንከባካቢ 78
የባለሙያው ተንከባካቢ 79
የግል እንክብካቤ አቅራቢ 79
ክህሎት፡ የተለመዱ እንክብካቤ ልምዶች 84
መከታተል፣ መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ 86
ሞያዊ ምግባሮች እና ገደቦች 90
ለአደጋዎች መዘጋጀት እና ምላሽ መስጠት 94
ማጠቃለያ 99
የፍተሻ ነጥብ 100
ትምህርት 2፡ ሪፖርት የማድረግ ግዴታ እና በደል መከላከል 101
አጠቃላይ እይታ 105
ሪፖርት የማድረግ ግዴታ 102
የአደጋ መንስኤዎች 102
የመጎሳቆል፣ የቸልተኝነት እና የብዝበዛ ምልክቶችን መገንዘብ. 103
ሪፖርት ማድረግ 107
ማጠቃለያ 108
የፍተሻ ነጥብ 108
የሞጁል ግምገማ 109

ሞጁል 6፡ የኢንፌክሽን ቁጥጥር እና መከላከል.....111

ትምህርት 1: የእንፌክሽን ሰንሰለት መስበር.....112

አጠቃላይ እይታ 112

ተላላፊ በሽታ.....113

እንፌክሽንን መከላከል 115

S.W.I.P.E.S.....116

ክህሎት: እጅን መታጠብ 116

ክህሎት: ግላቭን ማድረግ.....118

ክህሎት: ግላቭን ማውለቅ.....118

ክህሎት: የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም.....119

የበሽታ መከላከያ ስርዓትን ማጠናከር.....122

ማጠቃለያ 123

የፍተሽ ነጥብ.....123

ትምህርት 2፡ የደም-ወለድ በሽታ አመጪ ተህዋስያን.....124

አጠቃላይ እይታ 124

የደም-ወለድ በሽታ አመጪ ተህዋስያን እና በሽታ 125

ኤችአይቪ/ኤድስ 127

ማጠቃለያ 133

የፍተሽ ነጥብ.....133

የሞጁል ግምገማ 134

ሞጁል 7፡ እንቅስቃሴ 135

ትምህርት 1: በእግር ጉዞ እና በማስተላለፊያዎች ላይ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ይረዱ.....136

አጠቃላይ እይታ 136

እንቅስቃሴን መርዳት 137

የሰውነት መካኒኮች.....137

ከእንቅስቃሴ ጋር የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች.....138

ክህሎት: ደንበኛ እንዲራመድ ይርዱ.....139

ክህሎት: ደንበኛን ከአልጋ ወደ ወንበር ወይም ተሽከርካሪ ወንበር ያስተላልፉ.....141

ማጠቃለያ 144

የፍተሽ ነጥብ.....144

ትምህርት 2፡ መውደቅ እና መከላከል 145

አጠቃላይ እይታ 145

የመውደቅ እስታስትክስ 145

የመውደቅ ምክንያቶች.....145

የመውደቅ ውጤቶች.....146

የመውደቅ አደጋን መቀነስ 147

ደንበኛ ሲወድቅ ስታይ ምን ማድረግ እንዳለብህ 148

ደንበኛው በወለል ላይ ከወደቀ ምን ማድረግ እንዳለብህ 148

ማጠቃለያ 150

የፍተሽ ነጥብ.....150

የሞጁል ግምገማ.....151

የሞጁል ሁኔታ.....152

ሞጁል 8፡ የቆዳ እና ሰውነት እንክብካቤ.....153

ትምህርት 1: የቆዳ እንክብካቤ 154

አጠቃላይ እይታ 154

ቆዳ 155

ጤናማ ቆዳን ማስተዋወቅ.....155

የቆዳ ችግርን መመልከት እና ሪፖርት ማድረግ.....156

የግፊት ጎዳቶች.....157

ክህሎት: ደንበኛን አዙረው በአልጋ ላይ ያስቀምጡ 159

የትምህርት ማጠቃለያ.....160

የፍተሽ ነጥብ.....160

ትምህርት 2፡ የሰውነት እንክብካቤ.....161

አጠቃላይ እይታ 161

ክህሎት: የአፍ እንክብካቤ.....162

ክህሎት: የጥርስ ማፅጃዎችን ያፅዱ እና ያስቀምጡ.....163

ክህሎት: ደህንነቱ በተጠበቀ ምላጭ ይላጩ 164

ክህሎት: የጥፍር እንክብካቤ.....164

ክህሎት: የእግር እንክብካቤ.....165

ክህሎት: ደንበኛን በአልጋ ገላ መታጠብ ይርዱ.....165

ክህሎት: ለመልበስ ከንዱ ለሚደክም ደንበኛን ይርዱ 167

ክህሎት: ለደንበኛ ከጎልበት- በላይ የሆነ ስቶኪንግ ያድርጉ ...168

ክህሎት: ቀስታ የተመላ የእንቅስቃሴ መጠን 168

የትምህርት ማጠቃለያ.....169

የፍተሽ ነጥብ.....169

የሞጁል ግምገማ.....170

የሞጁል ሁኔታ.....171

ሞጁል 9፡ የሰነ ምግብ እና የምግብ አያያዝ.....173

ትምህርት 1: የሰነ ምግብ.....174

አጠቃላይ እይታ 174

ጤናማ አመጋገብ 175

የጥሩ ስነምግብ መመሪያዎች 178

ማቀድ፤ መግዛት እና ምግብ ማዘጋጀት.....184

የአመጋገብ ማስተካከያ፡ መስፈርቶች እና ገደቦች 185

ክህሎት: ደንበኛ እንዲመገብ ይርዱ.....187

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና ድርቀት ምልክቶችን ማወቅ እና ሪፖርት ማድረግ 188

በአመጋገብ ምክንያት ወይም በስህተት የሚከሰቱ ችግሮች.....189

ማጠቃለያ 189

የፍተሽ ነጥብ.....189

ትምህርት 2፡ ጤናማ ምግብ አያያዝ 190

አጠቃላይ እይታ 190

ምግብ- ወለድ ህመም 191

ምግብ- ወለድ ህመም መከላከል.....193

ማጠቃለያ 202

የፍተሽ ነጥብ.....202

የሞጁል ግምገማ.....203

ሞጁል 10፡ ሽንት መሸናት.....205

አንጀት እና ፊኛ 206

አጠቃላይ እይታ 206

የሽንት እና የአንጀት ተግባር.....207

የሽንት እና የአንጀት ተግባር ችግሮች 209

ማጠቃለያ 214

የፍተሻ ነጥብ.....214

ትምህርት 2፡ ሽንትን በመሸናት እርዳታ 215

አጠቃላይ እይታ 215

ሽንትን በማሸናት የእንክብካቤ ሰጪ ሚና 216

ክህሎት፡ በፐሪናል (Perineal) እንክብካቤ መርዳት 217

ክህሎት፡ ደንበኛን በመኝታ ፓን አጠቀቃም ይርዱ.....218

ለመፀዳዳት አለመቻል ምርቶች 219

የሽንት ካትተርስ.....220

ክህሎት፡ የካቴተርስ እንክብካቤ.....221

ክህሎት፡ የኮንደም ካቴተር እንክብካቤ.....222

የኮሎስቶሚ እንክብካቤ 222

ማጠቃለያ 223

የፍተሻ ነጥብ.....223

የሞጁል ግምገማ 224

የሞጁል ሁኔታ.....225

ሞጁል 11፡ የነርስ ልዑካን እና ህክምና 227

ትምህርት 1: የነርስ መመደብ እና በራስ የተመራ እንክብካቤ....228

አጠቃላይ እይታ 228

የነርስ ምደባ 229

በራስ የተመራ እንክብካቤ.....231

ማጠቃለያ 233

የፍተሻ ነጥብ.....233

ትምህርት 2፡ የመድሃኒት እርዳታ እና የመድሃኒት አስተዳደር.....234

አጠቃላይ እይታ 235

የመድሃን መሰረታዊ ነገሮች 235

የመድሃንት እርዳታ እና መድሃንት አስተዳደር 239

ክህሎት፡ የመድሃንት እረዳታ.....241

የመድሃንቶች ክምችት እና አወጋገድ 246

ማጠቃለያ 248

አጠቃላይ እይታ 248

የሞጁል ግምገማ 249

የሞጁል ሁኔታ.....251

ሞጂል 12፡ ለእንክብካቤ ሰጪዎች ራስን መንከባከብ 253

ትምህርት 1፡ ራስን መንከባከብን መለማመድ 254

አጠቃላይ እይታ 254

የተንከባካቢ ውጥረት እና ድካም.....255

ራስን መንከባከብን መለማመድ 257

ማጠቃለያ 265

አጠቃላይ እይታ 265

ትምህርት 2፡ ከኪሳራ እና ሀዘን ማገገም 267

አጠቃላይ እይታ 267

ሀዘን 268

የሆስፒክ እንክብካቤ 271

ማጠቃለያ 272

አጠቃላይ እይታ 272

የሞጁል ግምገማ 273

አባሪዎች.....275

የንብረት ማውጫ..... 276

በተለያዩ መቸቶች ውስጥ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ሰጪ ረዳት ሚናዎች 276

ለጤማ እርጅናየምግብ አዘገጃጀት መመሪያ 277

POLST 278

የDSHS የእንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች እና የአገልግሎት ማጠቃለያ).....280

ድርድር የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት 303

የመገናኛ መሳሪዎች 309

እንደሚከፈልለት የቤተሰብ ተንከባካቢ ሆኖ የስራ ግንኙነትን መመስረት.....310

ጥሩ የሙያ ግንኙነቶችን ማስቀጠል 312

የደህንነት ማረጋገጫ ዝርዝሮች.....314

የማገናዘብ ችግር ላለባቸው ደንበኞች የቤት ደህንነት 317

የአካባቢ አደጋዎች 318

የተፈጥሮ አደጋ ዝግጁነት ማረጋገጫ ዝርዝሮች 319

የአደጋ ጊዜ ሂደቶች እና የመልቀቂያ እቅዶች 320

የእሳት ደህንነት እና መከላከያ 321

የቤት የመጀመሪያ ደህንነት ማረጋገጫ ዝርዝር.....323

የቤት ወስጥ ፅዳት እና ፀረ ተባይ.....324

ፅዳት እና በፀረ ተባይ መርዝ ማፅዳት 327

የጉበት በሽታ (ሄፐታይተስ) ቢ ክትባት ስምምነት/አለመስማማት 330

ከተጋለጡ በኋላ አደጋ.....331

ኤችአይቪ እና የቅጥር ጥበቃ 332

የዊልቸር ደህንነት ምክሮች.....335

የመስማት ችግር 336

አስቸጋሪ አመሎች አያያዝ ላይ ምክሮች.....339

የአፍ ጤና 343

አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PFHs) 344

በአመጋገብ ውስጥ ተጨማሪ አትክልቶችንነ እና ፍራፍሬዎችን መጨመር 345

በአመጋገብ ችግር ያላቸው ደንበኞች 347
በለሊት ጥሩ እንቅልፍ ለማግኘት ምክሮች 351
መንጠራራት 352
ደንበኛ በአካል ንቁ እንዲሆን ማበረታታ.....355
የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች 355
አርትራይተስ 356
የባይፖላር እክል.....358
ካንሰር 359
የአይን ሞራ ግርዶሽ 360
በመጨነቅ የሚመጣ የልብ ድካም (CHF).....361
የቆየ የሳንባ ምች በሽታ(COPD).....362
የመርሳት በሽታ 363
የመንፈስ ጭንቀት.....365
የእድገት ችግር 366
የስኳር በሽታ 368
ግሉኮማ 370
የልብ ድካም (Myocardial Infarction, or MI) 371
የስኳር በሽታ A, B, C, D እና E 372
ከፍተኛ የደም ግፊት (Hypertension or “HTN”) 374
ብዙ ስክለሮሲስ.....375
ኦስቲዮፖሮሲስ.....377
የፓርኪንሰን በሽታ 378
የሳምባ ምች 379
ስኪዞፈርኒያ 380
ስትሮክ፣ የሰረበሮቫስኩላር አደጋ (CVA) ወይም
የአእምሮ ህመም.....381
አሰቃቂ የአእምሮ ጉዳት(TBI) 383
የሳንባ ነቀርሳ በሽታ (TB) 385
የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት መዝገበ-ቃላት 394

የክህሎቶች ማረጋገጫ ዝርዝር 420
የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች 420
የግንኙነት እና የደንበኛ መብቶች 420
S.W.I.P.E.S. 420
እጅን መታጠብ.....420
ግላቮችን ማድረግ.....421
ግላቮችን ማውለቅ.....421
የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም (PPE) 421
ደንበኛ ችንዲራመድ እርዳ 421
ደንበኛን ከአልጋ ወደ ወንበር ወይም .....
ወደ ዊልቸር ያሳልፉ.....421
ደንበኛን በአልጋ ውስጥ አዙረው ያስቀምጡት.....422
የአፍ እንክብካቤ 423
የጥርስ ማፅጃዎችን ያፅዱ እና ያስቀምጡ 423
የጥፍር እንክብካቤ 423
የእግር እንክብካቤ 424
ለመልበስ ከንዱ ለሚደክም ደንበኛን ይርዱ 425
ለደንበኛ ከጎልበት- በላይ የሆነ ስቶኪንግ ያድርጉ.....425
ቀስታ የተመላ የእንደ ትከሻ እንቅስቃሴ መጠን.....425
በአንድ ጉልበት በቀስታ መንቀሳቀስ .....
እና አንድ ቁርጭምጭሚት 426
ደንበኛነ በመመገብ ይርዱት.....426
ደንበኛን በአልጋ ገላ መታጠብ ይርዱ.....426
በፐሪናል እንክብካቤ ያግዙ.....427
የካቴተር እንክብካቤ 428
የኮነዶም ካቴተር እንክብካቤ.....428
የመድሃንት እርዳታ.....429
በአልጋ ፓን አጠቃቀም ደንበኛን ይርዱ.....429
ደህንነቱ በተጠበቀ ምላጭ ይላጩ 429



ሞጁል 1፡ የኮርሱ መግቢያ

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የስልጠና መስፈርቶቻቸውን ይለያሉ እና ይህንን ኮርስ በተሳካ ሁኔታ ለማጠናቀቅ ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ መግቢያ

ትምህርት 1
መግቢያ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የስልጠና መስፈርቶቻቸውን ይለዩ፣ እና
2. ይህንን ኮርስ በተሳካ ሁኔታ ለማጠናቀቅ ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ቁልፍ ውሎች

ቀጣይነት ያለው ትምህርት (CE): የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት (HCA) ችሎታዎችን እና እውቀትን ወቅታዊ የሚያደርግ የፀደቀ ዓመታዊ ስልጠና።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት(HCA): ማለት የ75 ሰዓታት መሰረታዊ ስልጠና ያጠናቀቀ፣ የዋሽንግተን ስቴት የጤና ዲፓርትመንት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሰርተፍኬት ፈተናን ያለፈ እና በየዓመቱ የ12 ሰዓታት ተከታታይ ትምህርት በመከታተል የምስክር ወረቀቱን ያስቀጠለ ሰው ነው።

ሙያዊነት: ከፍተኛ ደረጃ የግል ባህርይን መከተል።



እንኳን በደህና መጡ!

እንኳን የ HCA የምስክር ወረቀት ስልጠና አካል ወደ ሆነው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ዋና መሰረታዊ ስልጠና በደህና መጡ ። ይህ ተግባራዊ ኮርስ የግል እንክብካቤን ለመስጠት የሚያስፈልግዎን እውቀት እና ክህሎቶች ያስተዋውቅዎታል። ይህ የመጀመሪያ ትምህርት የስልጠና መስፈርቶችዎን በማብራራት የትምህርቱን አጠቃላይ እይታ ይሰጥዎታል። እንዲሁም ትምህርቱን በተሳካ ሁኔታ ለማጠናቀቅ እንዳንድ ስልቶችንም ያማራሉ።

ይህንን ክፍል ሲለቁ ጥራት ያለው እንክብካቤ ለመስጠት በእውቀትዎ እና በችሎታዎ እንዲተማመኑ እንፈልጋለን። ጥያቄዎች ወይም ችግሮች ካሉዎት ወይም እርዳታ ከፈለጉ ወዲያውኑ አስተማሪዎን ይጠይቁ።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ስልጠን መስፈርቶች

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከተቀጠሩበት ቀን ጀምሮ ባሉት 120 ቀናት ውስጥ የ 75 ሰዓታት አስፈላጊ ስልጠና ማጠናቀቅ አለባቸው። የ75 ሰዓታት አራት ክፍሎችን ያጠቃልላል፡

1. አቅጣጫ እና ደህንነት
2. ዋና ብቃቶች (ይህ መፅሀፍ)
3. ክህሎትችን መለማመድ
4. ልዩ እና/ወይም የነርስ ውክልና ስልጠናን የሚያካትቱ የተለዩ የህዝብ ርዕሰ ጉዳዮች

የስልጠና የምስክር ወረቀቶች

ሁሉንም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ስልጠና መስፈርቶችን ካጠናቀቁ በኋላ የ75 ሰዓታት የማጠናቀቂያ ሰርተፍኬት ይደርስዎታል። የሥልጠና የምስክር ወረቀቶችዎን ይከታተሉ። እንደ የኡዲት አካል፤ ለጤና ጥበቃ ዲፓርትመንት ማቅረብ ሊኖርብዎ ይችል ይሆናል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ፈተና

ሁሉንም የ 75 ሰዓታት አስፈላጊ ስልጠናዎችን ካጠናቀቁ በኋላ፣ የዋሽንግተን ስቴት የጤና ዲፓርትመንት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ፈተና መውሰድ አለብዎት። ፈተናውም ሁለቱንም የፅሁፍ ፈተናን እና የክህሎት ማሳያ ፈተናን ያጠቃልላል። ፈተናውንም በተቀጠሩ በ200 ቀናት ውስጥ ወይም የእንግሊዝኛ ችሎታዎ የተገደበ ከሆነ በ260 ቀናት ውስጥ መውሰድ አለብዎት።

የፅሁፍ ፈተና

የፅሁፍ ፈተናውም በዚህ ኮርስ ውስጥ ዋና ዋና ነጥቦችን መማርዎን ያሳያል። የፅሁፍ ፈተናውን ለማለፍ፣ የመማሪያ ነጥቦችን እና የሞጁሎችን ግምገማዎችን በማጠናቀቅ ዝግጁ መሆን አለብዎት።

የክህሎቶች ማሳያ ፈተና

የክህሎቶች ፈተናው በክፍል ውስጥ የተማሩትን የግል እንክብካቤ ተግባራት እና ሌሎች አስፈላጊ የእንክብካቤ ክህሎቶችን መስራት ይችሉ እንደሆነ ያሳያል። እነዚህን ክህሎቶች በክፍል ውስጥ ለመለማመድ ብዙ ጊዜ ይኖርዎታል።



የቀጣይ ትምህርት መስፈርቶች

ቀጣይ ትምህርት ምንድን ነው?

ቀጣይነት ያለው ትምህርት ችሎታዎን እና እውቀትዎን ወቅታዊ ለማድረግ የተነደፈ ተጨማሪ ስልጠና ነው። ቀጣይነት ያለው ትምህርት ከደንበኛው እንክብካቤ ፍላጎቶች እና የእንክብካቤ መቼት ወይም የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የሙያ እድገት ጋር በተዛመደ ርዕስ ላይ መሆን አለበት።

ቀጣዩን ትምህርት ማጠናቀቅ ያለብኝ መቼ ነው?

አንዴ የተረጋገጠ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ከሆንክ፤ በየዓመቱ በልደት ቀንዎ የተፈቀደውን የ12 ሰዓታት ተከታታይ ትምህርት ማጠናቀቅ አለብዎ። የልደት ቀንዎ እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳትነት የመጀመሪያ ማረጋገጫዎ የምስክር ወረቀት ከተሰጠበት ቀን ጀምሮ አንድ ሙሉ ዓመት ካልሆነ፣ ለመጀመሪያው የእድሳት ጊዜ የሚሰጥ ምንም ቀጣይነት ያለው ትምህርት አይኖርም።

የምስክር ወረቀቶችዎን እና ቀጣይ የትምህርት ሰዓቶችን ማረጋገጫ መያዝ አለብዎት።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ፈተና ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ወደ prometric.com/test-takers/search/wadoh ይሂዱ

በቀጣይ ትምህት ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት dshs.wa.gov/altsa/training/continuing-education-ce ን ይጎብኙ

ይህ ክፍል እንዴት እንደሚሰራ

እንደ ተማሪ፣ እርስዎ የዚህ ክፍል አስፈላጊ አካል ነዎት። የእርስዎ ተሳትፎ እና መታደም የመማር ልምድዎን በማሻሻል ይህንን ክፍል ለሁሉም ሰው ስኬታማ ያደርገዋል።

የመማር ግቦች

በዚህ ኮርስ ውስጥ አምስት ዋና ዋና የመማር ግቦች አሉ፡፡

1	በስራዎ ውስጥ ከእርስዎ የሚፈለጉትን እና የሚጠበቁትን ይረዱ፡፡
2	ከደንበኛ፣ ከቤተሰብ አባላት እና ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ጥሩ የመግባቢያ እና የችግር አፈታት ችሎታዎችን ይጠቀሙ።
3	የደንበኛ መብቶችን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ እና ለምን የደንበኛ መብቶችን መጠበቅ አስፈላጊ እንደሆነ ይወቁ።
4	የደንበኛን እና የእራስዎን ጤና እና አካላዊ ደህንነት ይጠብቁ።
5	የግል እንክብካቤን እና ሌሎች የተፈቀዱ ተግባራትን በትክክል ያቅርቡ፣ በሚከተለው ጊዜ ፡- • ደንበኛው ነገሮችን እንዴት ድንደሚሰሩለት እንደሚፈልግ ለመረዳት እና በዚህ መሰረት በመያከናውኑበት ወቅት፣ • የደንበኛን ግላዊነት፣ ክብር እና ልዩነቶችን በማከበር፤ እና • ደንበኞች በተቻላቸው መጠን ለራሳቸው መስራት እንዲችሉ ማበረታታት በሚያደርጉበት ወቅት።

ክፍሉ እንዴት እንደሚሰጥ

በተማሩትን ነገር በንቃት በመሳተፍ እና በተግባራዊነት ይለማመዳሉ። ይህ የሚከናወነው በ፡-

- የክፍል እና የትንሽ ቡድን ውይይት፤
- አጭር አስተማሪ ንግግሮች፤
- የጥናት ቡድኖች፣
- በችሎታ ጣቢያዎች ውስጥ የግል እንክብካቤ ክህሎቶች ልምምድ፣ እና
- ሞጁል ግምገማዎች እና ሞጁል ሁኔታዎች





የተማሪው መመሪያ (ይህ መጽሐፍ)

የተማሪ መመሪያዎ ለጠቅላላው ኮርስ የእርስዎ የስራ መጽሐፍ ነው። ይህን ማድረግዎን ያረጋግጡ፡-

- በየቀኑ ማምጣትዎን፣
- አስፈላጊ ነገሮችን ለማስታወስ እንዲረዳዎት ማስታወሻ በውስጡ ይፃፉ፣ እና
- በትምህርት ጊዜ አስተማሪዎን ለመከታተል ይጠቀሙበት።

በተማሪ መመሪያዎ ጀርባ ላይ አራት ሌሎች ክፍሎች አሉ።:

1. **የንብረት ማውጫ** በክፍል ውስጥ እና ለወደ ፊቱ ለእርስዎ ጠቃሚ የሆኑ የማመሳከሪያ መረጃዎችን እና ሀብቶችን ያካትታል።
2. **መዝገበ ቃላት** ለእርስዎ አዲስ ሊሆኑ የሚችሉ የተለመዱ የእንክብካቤ መስጫ ቃላትን ትርጓሜዎችን ያካትታል።
3. **የክህሎቶች ማረጋገጫ ዝርዝሮች** የግል እንክብካቤ ስራዎችን ለማከናወን የደረጃ በደረጃ መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።
4. **የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች** ክፍሉ ከብዙ ደንበኞች ጋር ስለሚታዩ በሽታዎች እና ሁኔታዎችን መረጃን ያካትታል።

ተማሪዎች የሚጠበቁት

ይህንን ኮርስ ለማለፍ፣ በሁሉም ክፍሎች መገኘት እና መሳተፍ እንዲሁም ክህሎቶቹን በትክክል ሰለመፈጸምዎ ችሎታዎን ማሳየት ይጠበቅብዎታል።

በክፍል ውስጥ መገኘት ካልቻሉ: ሁሉምን ክፍል እንድትከታተሉ ይጠበቅብዎታል። አስቸኳይ ነገር ካለ፣ ለአስተማሪዎ ንገሩ።

ተጨማሪ ድጋፍ ከፈለጉ: በመጻፍ፣ በማንበብ፣ እንግሊዘኛን በመረዳት እገዛ ከፈለጉ ወይም ሌሎች ተግዳሮቶች ካሉዎት ከአስተማሪዎ ጋር ይነጋገሩ።

ባለሙያዊነት: ለእያንዳንዱ ክፍል ለስራ ተዘጋጅተው ይምጡ። ለስራዎ እንደሚለብሱት አይነት ልብስ ይለብሱ። ሁሉንም ሰው በአክብሮት ያስተናግዱ።



ከአስተማሪው ምን መጠበቅ እንደሚችሉ

አስተማሪዎ እውቀት ያለው እና በስልጠና ሂደት ውስጥ ሊመራዎት የሚችል መሆኑን መጠበቅ ይችላሉ።

አስተማሪዎ ምን አይነት ክፍሎችን መከታተል እንዳለብዎ ስለሚገነዘብ የእርስዎን የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ስልጠና ለማጠናቀቅ መረጃ እና እርዳታ ይሰጥዎታል።

አስተማሪዎ ይህንን መጽሐፍ ሊያቀርብልዎ፣ ለጥያቄዎችዎ መልስ መስጠት፣ ሁሉንም አስፈላጊ አቅርቦቶች እየተጠቀሙ እና መመሪያ ሲሰጡ ክህሎቶቹን እንዲለማመዱ ጊዜ ሊሰጥዎ፣ እንዲሁም በሰርተፍኬትዎ ላይ ለሚንፀባረቀው የሚፈለገውን የጊዜ ርዝመት ክፍሎችን ልይዝልዎ ይገባል።

ስለ ስልጠናዎ ስጋት ካለዎት፣ እባክዎን ለDSHS ማሰልጠኛ ክፍል በ(360) 725-2550 ላይ ይደውሉ። ስምዎን መስጠት የለብዎትም።

ትምህርቱን በተሳካ ሁኔታ ማጠናቀቅ

የእርስዎ በክፍል ውስጥ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ በዚህ ኮርስ ውስጥ ለስኬትዎ ቁልፍ ነው። በብዛት በተሳተፉ ቁጥር፣ ከዚህ ስልጠና የበለጠ በማግኘት፣ ስራዎን በጥሩ ሁኔታ ለስራ የተዘጋጀ በማድረግ ይረዳዎታል።

ለእያንዳንዱ ክፍል መዘጋጀት

1. ይረፉ እና ለመማር ይዘጋጁ።
2. ከክፍል በፊት ከመማሪያ መፅሃፉን ውስጥ ትምህርቶችን ያንብቡ።
3. ከክፍል ውጭ ያሉ ፍላጎቶች/አዋኪዎችን ውጭ ያቆዩ።



የመማሪያ መፅሀፍን ይጠቀሙ

1. በእያንዳንዱ ትምህርት ክፍሎችን በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ያስምሩበት ወይም ያድምቁት።
2. እራስዎን ለመፈተሽ እና እውቀትዎን ለማጠናከር የመማሪያ ቦታዎችን ያጠናቅቁ
3. በምማሩትን ነገር ላይ፣ ጊዜ ወስደው፣ ሁሉንም አስፈላጊ እርምጃዎች እና ክፍሎች መረዳትህን ያረጋግጡ።

በክፍል ውስጥ በንቃት ይሳተፉ

1. በሰዓቱ ይገኙና ሁሉንም ክፍል ይከታተሉ።
2. ከክፍሉ የተሻለ ለማግኘት ቁርጠኛ ይሁኑ።
3. ያዳምጡ እና ማስታወሻ ያያዙ።
4. ሰርቶ ማሳያዎችን በጥንቃቄ ይመልከቱ እና የልምምድ ሰዓትዎን በጥበብ ይጠቀሙበት።
5. የሆነ ነገር መረዳት ካልቻሉ ጥያቄ ይጠይቁ።
6. በጥናት ቡድኖች እና ውይይቶች ውስጥ ንቁ ተሳትፎ ያድርጉ።

የክፍል ጓደኞችን መተዋወቅ

እርስዎ እና የክፍል ጓደኞችዎ አብረው በመስራት እና በኮርሱ ውስጥ እርስ በርስ ይረዳዳሉ። ከታች ያለውን እንቅስቃሴ በመጠቀም ከክፍል ጓደኞችዎ ጋር ለመተዋወቅ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ።

አቅጣጫዎች፡ ከጎንዎ ቀጥሎ የተቀመጠውን ተማሪ ቃለ መጠይቅ ለማድረግ ከታች ያሉትን ጥያቄዎች ይጠቀሙ። ይህም የሚያውቁት ሰው መሆኑን ያረጋግጡ። ለእያንዳንዳችሁ የሌላውን ሰው ቃለ መጠይቅ ለማድረግ አንድ ደቂቃ ይሰጥዎታል። ሁለቱም ቃለመጠይቆች ከተጠናቀቁ በኋላ፣ ጎረቤትዎን ከክፍሉ ጋር ያስተዋውቁታል።

ስምዎ ምንድነው?

የሚወዱት ከለር ምንድን ነው?

የሚናገሩት ቋንቋ ምንድነው?

የሚወዱት እንቅስቃሴ ወይም የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ምንድን ነው?

እንደ እንክብካቤ ሰጪ የምትሰራው የት ነው?

ለዚህ ክፍል የግል ግቦችዎ ምንድናቸው?

ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከተቀጠሩበት ቀን ጀምሮ በ120 ቀናት ውስጥ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የምስክር ወረቀት ስልጠና ማጠናቀቅ አለባቸው። ከተቀጠሩበት ቀን ጀምሮ በ200 ቀናት ውስጥ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የምስክር ወረቀት ፈተና መውሰድ አለባቸው። በዓመት የ12 ሰዓታት ተከታታይ ትምህርት ማጠናቀቅ አለባቸው። ይህንን ኮርስ በተሳካ ሁኔታ ለማጠናቀቅ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በእያንዳንዱ ክፍል በንቃት እንዲሳተፉ እና ከአስተማሪዎቻቸው እና የክፍል ጓደኞቻቸው ጋር በብቃት እንዲሰሩ ይጠበቅባቸዋል።

የፍተሻ ነጥብ

ወደ ኋላ ተመልሰው ትምህርቱን ሳይመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሱን የሚያገኙበትን የገጽ ቁጥር ያስተውሉ።

1. የተሟላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የምስክር ወረቀት ስልጠና ስንት ሰዓት ነው?

2. የሥልጠና የምስክር ወረቀቶችን የመከታተል ኃላፊነት ያለው ማነው?

3. የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የምስክር ወረቀት ስልጠናዎን ለመጨረስ ስንት ቀናት አሉዎት?

4. የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ፈተናን እንዴት መውሰድ ይችላሉ?

5. በየአመቱ ምን ያህል የተከታታይ ትምህርት ማጠናቀቅ አለብዎት?

6. ስለ ተከታታይ ትምህርት ተጨማሪ መረጃ የት ማግኘት ይችላሉ?

ማስታወሻዎች፡-



ሞጁል 2፡ ሰውን- ያማከለ እንክብካቤ

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ባህላዊ ብቃት ያለው እንክብካቤ ለመስጠት ሰውን ያማከለ ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ ሰውን ያማከለ እንክብካቤ መግቢያ

ትምህርት 2፡ ልዩነቶችን ማክበር

ትምህርት 1
ሰውን ያማከለ እንክብካቤ መግቢያ

የመማር ዓላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ሰውን ያማከለ ብዙ/ያነሰ ባህሪያትን መለየት፣ እና
2. ሰውን ያማከለ እንክብካቤ ያለውን ዋጋ ማሳወቅ።

ቁልፍ ውሎች

ግኝት፡ አንድን ሰው እንደ አንድ ሰው ሙሉ በሙሉ የማወቅ ሂደት።

አስፈላጊ ለ/አስፈላጊ፡ ሰውን ያማከለ ፅንሰ-ሀሳብ አንድ ሰው ደስተኛ ፣ ምቹ ፣ የተሟላ ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ ለመሆን የሚያስፈልገውን የሚገልጽ።

ሰው- የመጀመሪያ ቋንቋ፡ ሰውዬው ከበሽታቸው፣ ከአካል ጉዳታቸው ወይም ከሁኔታዎቹ የበለጠ አስፈላጊ መሆኑን የሚያሳይ ስለሰዎች የመናገር መንገድ።

ቅድመ ሁኔታ የሌለው አዎንታዊ ግምት፡ ሰውዬው የሚናገረው ወይም የሚያደርገው ምንም ቢሆን፣ ካለ ምንም ልዩነት ሰውን መቀበል እና ድጋፍ።

አጠቃላይ እይታ

"ሰውን -ያማከለ" ስለ ሰዎች ያለዎትን የአስተሳሰብ መንገድ እና እንዴት እንደሚይዟቸው ላይ የሆነ መንገድን ይገልጻል። እያንዳንዱ ግለሰብ የእርስዎን እኩል ፍላጎት፣ አክብሮት፣ መተሳሰብ፣ ርህራሄ እና አገልግሎት ይገባዋል። ሰውን -ያማከለ ባህሪ ያንን ያንፀባርቃል።
ሰውን - ያማከለ ለመሆን የሚጨነቁ ሰዎች እርስዎን ያውቃሉ። እነሱም ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነውን ለማወቅ ይፈልጋሉ፡ ፡ ለእርስዎ በሚስማማ መንገድ ፍላጎቶችዎን በሚያሟሉ መፍትሄዎች ላይ መተባበር ይፈልጋሉ። የእርስዎን ጥንካሬ፣ ምርጫ፣ አቅጣጫ፣ ቁጥጥር፣ ደስታ እና ደህንነትን ያስተዋውቃሉ። በሌላ አነላለፅ፣ ሰውን- ያማከለ ሰዎች ስለ እርስዎ ይማራሉ፣ ዋጋ በመስጠት እና ይረዱዎታል።



ሰውን- ያማከለ ፍልስፍና

ሰውን- ያማከለ እንክብካቤ ልክ እንደ ደረጃ በደረጃ የመማርን ያህል ቀላል አይደለም። ተጨማሪ ፍልስፍናን እንደ መማር ወይም አዲስ የአስተሳሰብ መንገድ መማር ነው። በዚህ ስልጠና ውስጥ ብዙ ሰውን - ያማከለ ጽንሰ- ሀሳቦችን ይማራሉ። እያንዳንዱን ጽንሰ-ሀሳብ እየተማርህ ሳለህ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቅ፡-

- ይህ ጽንሰ-ሐሳብ ዋጋ ያለው ይመስለኛል?
- ይህንን ጽንሰ-ሐሳብ በዕለት ተዕለት ሕይወቴ ውስጥ አስቀድሜ ተግባራዊ አደርጋለሁ?
- ይህንን ጽንሰ-ሀሳብ በእለት ተእለት እንክብካቤ ልምዴ ላይ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እችላለሁ?
- ይህንን ፅንሰ-ሀሳብ በእንክብካቤዬ ላይ መተግበሩ ትርጉም ያለው ተጽእኖ ይኖረዋል ብዬ አምናለሁ?

ፅንሰ-ሀሳቦቹ በ 3 ምድቦች ይከፈላሉ፡- ስለ ሰዎች መማር፣ ሰዎችን ስለማከበር እና ሰዎችን መደገፍ።

ስለ ሰዎች መማር

እንክብካቤ የሚያደርጉላቸውን ሰዎች ማወቅ አስፈላጊ ነው። በጣም ጥሩ ተንከባካቢዎች ሁልጊዜ አብረው ስለሚሰሩት እና ስለሚንከባከቧቸው ሰዎች የበለጠ ለማወቅ ይሞክራሉ። ያ ሰውን በጊዜ ሂደት ውስጥ ሙሉ በሙሉ የማወቅ ሂደት ብዙውን ጊዜ ግኝት ይባላል።

ለ(ቀጣይ) ግኝት ቁርጠኝነት

በመጀመሪያ ስለ ደንበኛው ከአገልግሎት አቅዳቸው ማወቅ ይችሉ ይሆናል። እንዲሁም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት (ጓደኞች እና ቤተሰብን ጨምሮ) መረጃ ሊያገኙ ይችላሉ። ይሁን እንጂ፣ ከሁሉ የተሻለው የመረጃ ምንጭ ደግሞ ደንበኛው ራሱ ነው።

አንድን ሰው ለማወቅ ጊዜ ይወስዳል። መጀመሪያ ሲገናኙ ደንበኛዎ ለሰዓታት ቃለ-መጠይቅ እንዲደረግላቸው ላይፈልጉ ይችላሉ፣ ወይም ስለራሳቸው ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር ጓጉተው ይሆናል። ሁሉም ሰው የተለያየ ነው። ከሁለቱም፣ ሌሎች የእንክብካቤ ስራዎችን በሚያከናውኑበት ጊዜ ይህ ሂደት በተፈጥሮው እንዲከሰት ያድርጉ። ለሕይወታቸው፣ ለሚያስቡት፣ እና ለሚሰማቸው እውነተኛ ፍላጎት ያሳዩ። ደንበኛዎ ለእነሱ ብቻ ሳይሆን ስለእነርሱ እንዲጨነቁ ይፈልጋል።

ሙሉውን ሰው በማግኘት ላይ

ስለ ደንበኛዎ አካላዊ ጤንነት ፍላጎቶች እና ስለሚያገኟቸው አገልግሎቶች መማር አስፈላጊ ነው፣ ነገርግን ጥንካሬዎቻቸውን እና ችሎታቸውን ግምት ውስጥ ማስገባትም አስፈላጊ ነው። እንደ ውስብስብ የሰው ልጅ መሆናችንን ሁላችንም እናደንቃለን።

ደንበኛን እንደ ሰው በትክክል ለመተዋወቅ እውነተኛ ጥረት ያድርጉ። ግንኙነታችሁ እያደገ ሲሄድ እና እርስዎን ማመንን ሲማሩ፣ የበለጠ ክፍት በመሆን በምኞት ማጋራት ይችሉ ይችላሉ።

- እነሱ እነማናቸው?
- በህይወታቸው ምን አደረጉ?
- ምን ጥሩ ሊያደርጉ ይችላሉ?
- የሚያምኑት እና ዋጋ የሚሰጡት ምንድነው?
- ምንድነው ያነሳሳቸው?
- ምን ዓይነት ትርጉም ያላቸው እንቅስቃሴዎች ያስደስታቸዋል?
- ለእነሱ የበለጠ ለእነሱ አስፈላጊው የሆኑት ግንኙነት ምንድናቸው?
- እነሱ እንዴት ነው ራሳቸውን ይገነዘባሉ ወይም መገንዘብ ይፈልጋሉ?
- የበለጠ መማር የሚፈልጉት ስለምንድነው?

ተጨማሪ አጠቃላይ መግቢያ

ለታገዘ የመኖሪያ ተቋም ወደ ሥራ እንደሄዱ አድርገው አስብ። ከአዲሱ ተቆጣጣሪዎ የትኛውን መግቢያ ይመርጣሉ? አንድ ሰው ሙሉውን ሰው የማከበር ጽንሰ-ሐሳብን በተሻለ ሁኔታ ይወክላል?

አማራጭ ሀ፡ *ሰዎችን ማድመጥ፡ አዲስ የሰራተኛ አባል እዚህ አለን። እሱ ምንም የመንከባከብ ልምድ የለውም እና ከእርስዎ ብዙ እርዳታ ይፈልጋል። እባክዎን ምን እንደሚሰራ አሳዩት። እናም እባክዎትን ከየትኛውም የአዕምሮ ህመም ደንበኞቻችን ጋር ብቻውን እንዳልተወው ያረጋግጡ... አስፈላጊውን ልዩ ስልጠና አላጠናቀቀም።*

አማራጭ ለ፡ *ሰላም ሁላችሁ። አዲሱ የእንክብካቤ ቡድናችን አባል የሆነውን ሚጌልን፣ እንድቀበል እርዳኝ! ከእናንተ መካከል አንዱ ሚጌልንን በቤታችንን እንደ ቤተሰብ በሚሆንበት ጊዜ እንዲረዳ እና እንዲመክር ሊረዳው ይችላል? እሱም ለመማር የሚጓጓ እና አንዳንድ ጥሩ ሰውን- ያማከለ የእንክብካቤ ችሎቶችን ለማጋራት ይመስላል። እሱ ደግሞ ሁለት ቋንቋ ተናጋሪ ስለሆነ ይህም ትልቅ እገዛ ይሆናል። ሚጌል፣ አንተን በማግኘታችን ደስተኞች ነን!*



የአለማቀፍ እይታዎችን፣ አመለካከቶችን እና ግንዛቤዎችን ማወቅ እና ማክበር

አንዳንድ ደንበኞች ነገሮችን ከእርስዎ በተለየ መንገድ ሊያዩ ይችላሉ። ስለ ህብረተሰብ ያላቸው ሃሳቦችም የተለየ ሊሆን ይችላል። የተለያዩ ሃይማኖታዊ እምነቶች፣ የፖለቲካ አመለካከቶች ወይም እሴቶች ሊኖራቸው ይችላል። ልዩነቶች እያንዳንዱን ሰው ልዩ ያደርገዋል! አንዳንድ ጊዜ እንደዚህ ባሉ ልዩነቶች ደስተኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ሌላ ጊዜ ምኞት ላይሰማዎት ሲቀር ሊበሳጩ ይችላሉ፣ ነገር ግን ሁል ጊዜ ታጋሽ እና አክባር ለመሆን ሙያዊ ሀላፊነትዎን ያስታውሱ።

እንዳትፈርድ ተጠንቀቅ። ከደንበኛዎ አመለካከት ጋር ሳትስማማ ስትቀር፣ እባክዎን ስለራሳቸው የማሰብ እና የማንነታቸውን የመምረጥ መብታቸውን ያክብሩላቸው። ለተጨማሪ መረጃ፣ ሞጁል 2፣ ትምህርት 2 ይመልከቱ፡ ልዩነቶችን ማክበር ገፅ 19 ላይ።

ለግለሰቡ "አስፈላጊ ለ" እና "አስፈላጊ ለ" ምን እንደሆነ መማር

“አስፈላጊ ለ/ አስፈላጊ ለ” ስለ አንድ ሰው ፍላጎት ብቻ ሳይሆን ስለ እሴቶቹም እንዲያስቡ የሚያበረታታ ሰውን -ያማከለ ፅንሰ ሀሳብ ነው።

“አስገላጊ ለ” ዋጋ የሚሰጡት አንድ ነገር ነው። ደስተኛ፣ ምቾት፣ የተሟላለት እና የረካ የሚያደርጉ ነገሮችን ያካትታል። ከጓደኞችዎ ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ ገበያ መሄድ እና የሚወዷቸውን ምግቦች መመገብ ለእርስዎ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

“አስገላጊ ለ” በደህንነት እና በጤንነት የሚጠብቅዎት ነገሮች ናቸው፡ ፡ በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ሂሳብ መክፈል እና ብዙ ውሃ መጠጣት ለብዙ ሰዎች ጠቃሚ የሆኑ ነገሮች ምሳሌዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

"አስፈላጊ ለ" ከ"አስፈላጊ ለ" ጋር ማመጣጠን

አንዳንድ ጊዜ ለኛ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች ለኛም አስፈላጊ ናቸው (ለምሳሌ ተደጋጋሚ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ትችላላችሁ)። በሌላ ጊዜ ያ እውነት ላይሆን ይችላል (በምትኩ ማጨስ ያስደስትህ ይሆናል)። ለደንበኛዎ በጣም አስፈላጊ በሆነው ነገር ላይ ካተኮሩ እና ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ችላ ካልዎት፣ በድርጅትዎ ውስጥ አሳዛኝ ሊሆኑ ይችላሉ እና እርስዎ በማይኖሩበት ጊዜ ጤናማ ያልሆኑ ምርጫዎችን ሊያደርጉ ይችላሉ። ለእነሱ በጣም አስፈላጊ በሆነው ነገር ላይ ካተኮሩ እና ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ችላ ካልዎት ጤናቸውን እና ደህንነታቸውን እያስተዋወቁ አይደሉም።

ሰውን ያማከለ ተንከባካቢ እንደመሆንዎ መጠን የእርስዎ የተግባር ወሰን ደንበኞችዎን በሁለቱ መካከል በጥሩ (ለእነርሱ) ሚዛን እንዲያገኙ መርዳት ነው። ሁለቱንም የአጭር ጊዜ ደስታቸውን እና ምቾታቸውን እንዲሁም የረዥም ጊዜ ደህንነታቸውን ከግምት ውስጥ የሚያስገባ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ እርዷቸው። ምርጫቸውን፣ ምሪታቸውን እና ቁጥጥራቸውን ይደግፉ፣ ነገር ግን ጤናማ ባልሆኑ ምርጫዎች ሊከሰቱ የሚችሉትን ተፅእኖ እንዲገነዘቡ እርዳቸው።

መላውን ሰው ለመደገፍ ለመቻል፣ ለሁለቱም ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን መማር ያስፈልግዎታል።

ለራስህ አስፈላጊ የሆነውን /አስፈላጊውን በሰንጠረዡ ለራስህዎ አስገባ። አንድ ምሳሌ ቀርቧል።

ለእኔ አስፈላጊ የሆነ	ለእኔ አስፈላጊ የሆነ
ለምሳሌ:- ማምሸት እና እስከ ቀትር ድረስ መተኛት እወዳለሁ።	ጤናማ ሆኜ ለመሆን በየቀኑ መውሰድ ያለብኝ ብዙ መድሃኒቶች አሉኝ።

ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነውን እና በእርስዎ አስፈላጊ የሆነውን ሚዛኑን ለመጠበቅ ምን ታደርጋለህ?
ምሳሌ: በምፈልግበት ጊዜ እንድነቃ በሚረዳኝ የጊዜ ሰሌዳ ላይ ነው መድሃኒቴን የሚወሰድ።

ከግለሰቡ ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ መግባባትን መማር

እያንዳንዳችን በየራሳችን መንገድ ነው የምንግባባው:: ምን እንደሚሰማን እና ምን እንደሚያስፈልገን ለሌሎች ሰዎች ለመንገር የቃል ንግግር እና የቃል ንግግር ያልሆኑ ምልክቶችን እንጠቀማለን። ከደንበኞች ጋር በሚሰሩበት ወቅት፣ ልዩ ለሆነ የመግባባት መንገዳቸውን ትኩርት ስጡ:: ስለሚከተሉት ጥያቄዎች ያስቡ፡

- ንግግራቸው እና የሰውነታቸው ምክቶችን ምን ማለት ናቸው?
- አለመመቸታቸውን እና ህመማቸውን እንዴት ነው የሚገልፅት?
- መናደዳቸውን እንዴት ነው ማወቅ የሚችሉት?
- እንደተረዱህ እንዴት ነው ማረጋገጥ የሚችሉት?

ለምሳሌ:-

ማርክን መደገፍ አሁን ጀምረሃል። ማርክ በንግግር አይግባባም። እሱም የሚሰማውን፣ በአእምሮው የሚመላለሰውን እና ፍላጎቶቹን ለመግለፅ የፊት ገጽታዎችን እና ባህሪን ይጠቀማል። አንድ ቀን ጠዋት ማርቆስ ልብሱን እንዲለብስ እየረዳኸው ነው። በሂደት መካከል፣ ማርክ እጆቻችዎን ገፋ እና እርስዎን ማየት ያቆማል።

ማርክ የሚናገረውን እንዴት ማወቅ ትችላለህ?

ባህሪ የግንኙነት አይነት ነው። ደንበኛዎን በአግባቡ ለመደገፍ፣ አገላለጾቻቸው እና ባህሪያቸው ምን ማለት እንደሆነ መማር ያስፈልግዎታል።

ለመግባባት ዘዴዎች፣ ሞጁል 3፡ ግንኙነት ፣ በገፅ 29 ላይ መልከቱ::

ለሰዎች ዋጋ መስጠት

ለአንድ ሰው ዋጋ መስጠት ማለት በውስጣቸው ያለውን ጥሩ ነገር ማየት እና የሚያቀርበውን ነገር ማድነቅ ማለት ነው። እነሱን እንደነሱነታቸው መቀበል ማለት ነው (ሊሆኑ ከሚችሉት ይልቅ) መቀበል ማለት ነው። አንዳንድ ጊዜ ይህንን ያለ ቅድመ ሁኔታ አዎንታዊ ግምት ብለን እንጠራዋለን። አንድ ሰው በቃላቶችህ እና በባህሪዎ ዋጋ እንደምትሰጡት ማሳየት ትችላለህ።

መላውን ሰው መቀበል ማለት፣ አካላዊ ችሎታቸውን፣ የግል እምነታቸውን፣ ሞራላቸውን፣ እሴቶቻቸውን እና ለዓለም ያላቸውን አመለካከቶች መቀበል ማለት ነው። እነዚህን ስንቀበል፣ እሴቶቻቸውን በመገንዘብ እና የግል አመለካከታችንን ለማሟላት ስንል እነዚህን ለመለወጥ አንሞክርም።

አክብሮት እና በሱ መኩራትን ማሳየት

ከእነሱ ጋር በተገናኙ ቁጥር ለደንበኛዎ ያለዎትን አክብሮት እና ክብራቸውን መጠበቅ ማሳየት ይችላሉ። በትህትና በመያዝ እና ምርጫዎቻቸውን በማክበር፣ ለደንበኛዎ እነሱ የሚያከብሩትን እንደሚመለከቱት እና እንደሚያደንቁ ያሳያሉ።

ከታች ያሉትን ሁለቱን ሁኔታዎች ተመልከት። የትኛው ተንከባካቢ የበለጠ የሚያከብር ነው?

ተንከባካቢ ሀ ወደ ደንበኛው ክፍል ገብቶ በትህትና የመታጠቢያ ጊዜ እንደሆነ ይነግራቸዋል።

ተንከባካቢ ለ የደንበኛውን በር ያንኳኳል፣ ለመግባት ፍቃድ ይጠብቃል፣ በአክብሮት ሰላምታ ሰጥቶአቸው እና መቼ እንደሚታጠቡ ምርጫዎችን ያቀርባል።



የግል- የመጀመሪያ ቋንቋ

በሰው-በመጀመሪያ ቋንቋ ውስጥ፣ ሰውዬው ከአእምሮአዊ እና አካላዊ ሁኔታቸው የበለጠ አስፈላጊ ነው። የሰው-የመጀመሪያ ቋንቋ የምንናገራቸውን ሰዎች እንደምናከብር እና ዋጋ እንደሚንሰጥ ያሳያል። በሰው-የመጀመሪያ ቋንቋ ሁለት መሠረታዊ ሕጎች አሉ።

1. ሰውዬውን መጀመሪያ ሁኔታውን ሁለተኛ ያስቀምጡ። ለምሳሌ “የማስታወስ ችግር ላለባቸው ግለሰቦች እጨነቃለሁ” የበሉ እና “የመርሳት ችግር ህመምተኞች እጨነቃለሁ” አትበሉ።
2. ሁኔታዎችን እንደ የአንድ (እና ገላጭ አይደለም) ሙሉ ሰው ባህሪ ይግለጹ። ለምሳሌ፣ “ሚሼል የስኳር በሽታ አለበት” በል እንጂ “ሚሼል የስኳር ነሽታ ህመምተኛ ነው” አትበል።

የመጀመሪያ የግል ቋንቋን በመጠቀም፣ ሙሉውን ሰው በማወቅ እና ዋጋ ትሰጠዋልህ፣ ይህም ካለባቸው ከየትኛውም የጤና አጠባበቅ ፍላጎቶች በላይ ማንነታቸውን በማጉላት ነው።

የግል-የመጀመሪያ ቋንቋን በመጠቀም የእያንዳንዱን መግለጫ እንደገና ይፃፉ።

ቢል አካል ጉዳተኛ ሆኗል።	
የአካል ጉዳተኞች ብዙ አገልግሎቶች ስላላቸው ደስ ብሎኛል።	
ጆአን ከሴሬብራል ፓልሲ (በጭንቅላት ውስጥ በሚፈጠር ልምሻ) አለባት።	
የተለመዱ ሰዎች እንኳን አውቶማቲክ በሮች ይጠቀማሉ።	
ሳል የመርሳት ህመምተኛ ነው።	

ማንነት - የመጀመሪያ ቋንቋ

ሁሉም ሰው የራሳቸውን የመጀመሪያ ቋንቋ አይመርጡም። አንዳንድ ሰዎች ሁኔታቸው የማንነታቸው አስፈላጊ አካል እንደሆነ ስለሚሰማቸው እና ምናልባትም የማንነት-የመጀመሪያ ቋንቋን ሊመርጡ ይችላሉ። ምሳሌዎች፣ የማንነት- የመጀመሪያ ቋንቋ "እኔ የኡቲስቲክ ሰው ነኝ" ወይም "መናገር የማይችሉ የራሳቸው ባህል አላቸው።"

ሁሉም ሰው የራሱ ምርጫ አለው። እንክብካቤ የሚያደርጉለት ሰው እንዴት ሊገለፅ እንደሚፈልግ ይጠይቁት።

የክብር አደጋን መገንዘብ

በራሳችን ሕይወት ላይ ቁጥጥር ማድረግ መቻል መሠረታዊ የሰው ልጅ መብት ነው፣ ይህ ለእኛ በጣም ጤናማ ላይሆኑ የሚችሉ ምርጫዎችን ማድረግን ይጨምራል። እንደ ባለሙያ ተንከባካቢ ሁል ጊዜ ጥሩ ጤና እና ደህንነትን ማስተዋወቅ እንዳለብዎ ያስታውሱ። ግን ሁል ጊዜ የደንበኛዎን የግል ምርጫ እና ቁጥጥር ማክበር አለብዎት።

አደገኛ በሆኑ ባህሪያት ውስጥ መሳተፍ ለእነሱ አስፈላጊ ከሆነ፣ የእነዚያ ውሳኔዎች በረጅም ጊዜ በኋላ ተፅእኖን ሊያስከትልባቸው እንደሚችል በተመለከተ ከእነሱ ጋር ውይይት ማድረግ ይችላሉ። ስለእነሱ እንደሚያስቡ ያሳውቋቸው እና እንደ ተንከባካቢ ያለዎትን ሚና እና ሃላፊነት ያስታውሱዋቸው። እነሱ ይቆጣጠሩታል፣ ነገር ግን አንተ ስለ ደህንነታቸው ትጨነቃለህ። ባህሪያቶቹ የበለጠ ከባድ ከሆኑ፣ ይመዝግቧቸው እና ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው ልክ እንደ አስተዳዳሪ ወይም ተቆጣጣሪ ሰው ያነጋግሩ።

በማጠቃለያ ውስጥ:

- ለምን እንደሚያስቡ ከደንበኛዎ ጋር ያካፍሉ።
- ለእነሱ የተሻለ የ TO/FOR ሚዛን ሊሆኑ የሚችሉ አማራጮችን ለመወያየት ፍላጎት እንዳላቸው ጠይቃቸው።
- በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ በጣም አሳሳቢ ጉዳዮችን ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ (የደንበኛው ምርጫ በአገልግሎት በአቅድ ውስጥ ይገለጻል)።
- በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ ተገቢ ከሆነ፣ ስጋቶችዎን፣ ምን እንደሰሩ እና ለማን እንደገለፁት ይመዝግቡ።

የደንበኛን ምርጫዎች ስለ ማገዝ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ በሞጁል 4 ውስጥ በገፅ 63 ላይ ራሳቸው እድል መወሰንን ይመልከቱ።



የባህል ማንነት፣ ብዝሃነት እና ግለሰባዊነትን ማክበር

የግለሰብ እና የቡድን ልዩነቶች አለማችንን አስደሳች እና ሀብታም ያደርገዋል። ብዙ አመለካከቶች የተለያዩ ሃሳቦችን በመስጠት ማህበረሰባችንን ጤናማ ያደርገዋል።

ስለ አንድ ሰው ባህል እና ማንነት መማር ስለ ማንነታቸው እና ምን እንደሚመርጡ ብዙ ሊነግርዎት ይችላል። በግኝቱ ሂደት ውስጥ ከተሳተፉ (ራስን መፈለግ እና እርስዎ የሚደግፉትን ሰው በማግኘት) ሊሆኑ የሚችሉ ልዩነቶችን ሊያውቁ ይችላሉ። ከሰውዬው የባህል ወይም የግል ዳራ የሚመጡትን እነዚያን ልዩነቶች ማክበርን ተማር። አመለካከቶቻቸውን፣ እምነቶቻቸውን እና እሴቶቻቸውን የቀረፀው ምንድን ነው? ማንነትዎን ያስተካከለው ምንድነው? ለተጨማሪ መረጃ፣ ሞጁል 2 ትምህርት 2ን ይመልከቱ ልዩነቶችን ማክበር በገፅ 21 ላይ።

> በባህል የበለጠ ብቁ መሆን ስለራስዎ እና ስለሌሎች በማሰብ ጊዜዎን እንዲያሳልፉ ይጠይቃል። እርስዎ ወይም ደንበኛው እርስዎ የሚያውቁት ማንኛውም ባህላዊ ግምቶች እና/ወይም አድልዎ አላችሁ? ሁለታችሁም በጎብረተሰቡ ውስጥ መብት እንዳላችሁ ወይም እንደሌላችሁ ይሰማችኋል? የእርስዎ እሴቶች ከደንበኛው ጋር ይጣጣማሉ? የደንበኛው እሴቶች ከሚጠቀሙባቸው የጤና አጠባበቅ ስርዓቶች ጋር ይጣጣማሉ?

ስለአንድ ሰው በተወለዱበት ቦታ፣ በመልካቸው ወይም በሚናገሩት ቋንቋዎች ላይ በመመስረት ምንም ነገር ማሰብ የለብዎትም። ይልቁንም፣ ከእነሱ ጋር ጊዜ በማሳለፍ እና የፈለጉትን ያህል ስለራሳቸው እንዲያካፍሉ በመጠየቅ ስለእነሱ እንደ ግለሰብ ይማሩ።

ሰዎችን መደገፍ

ከእነሱ ጋር በመተባበር እንደሚሰራ ደንበኛን ለመደገፍ ያስቡበት። እያንዳንዳቸው ጠቃሚ እውቀት እና ልምድ ያምጡ። የእነሱን ፍላጎቶች ለመርዳት እና እነዚያን ለማሟላት የሚያደርጉትን ጥረት ለመደገፍ እየሰለጡ ሳለ፣ ፍላጎታቸውን ለመረዳት እነሱ በጣም ጥሩው ቦታ ላይ ናቸው። እነሱን በመገምገም፣ ምርጫዎቻቸውን እያከበሩ የዕለት ተዕለት ኑሮአቸው እንቅስቃዎች እና በጤና አጠባበቅ ግቦቻቸው በመርዳት፣ ምርጫቸውን፣ በነጻነት እና በደህንነት ይደግፉሉ።

ምርጫ፣ አቅጣጫ እና ቁጥጥር ማበረታታት

በራሳችንን ህይወት ላይ ቁጥጥር መኖር በጤንነት ላይ በጎ ተጽእኖ ይኖረዋል። ደንበኛ የራሱን ውሳኔዎችን እና ምርጫዎችን የማድረግ ችሎታን ማበረታታት የእርስዎ በጣም አስፈላጊ ኃላፊነቶች ውስጥ አንዱ ነው።

እርስዎ የሚደግፏቸውን ሰዎች ሲያውቁ፣ የእለት ተእለት ተግባራቸውን እና ምርጫዎቻቸውን ይረዳሉ። በእያንዳንዱ ከእነሱ ጋር የምትሰራበት ቀን እንክብካቤን እንዴት እንደሚያገኙ እና ህይወታቸውን እንዴት እንደሚመሩ ምርጫቸውን ለመደገፍ እድል ነው።

ለምሳሌ፡

ወይዘሮ ኮርቴዝ ለእራት ልብስ መልበስ የምትወድ እና በተለይ ስለ መልካ ተጨናቂ ነች። ልትለብስ የምትፈልገው ሸሚዝ የተሸበሸበ ነው እና እንድተኮስላት ልትፈልግ ይሆናል፣ነገር ግን በጣም ዘግይታለች። የትኛውም አቀራረብ ነው የበለጠ ሰው-ማዕከል የሆነው?

ምርጫ ሀ: በቂ ጊዜ እንደሌለ በማሳወቅ በትህትና ሌላ ሸሚዝ እንድትመርጥ ጠይቋት።

ምርጫ ለ: ቀሚሷን ለመተኮስ ሀሳብ አቅርብ፣ ነገር ግን እራት ለመብላት በጣም ሊያዘገያት እንደሚችል ጠቁም።

እንዴት ምርጫዎችን እንደሚያደርጉ እና የራስዎን ህይወት እንደሚቆጣጠሩ ያስቡ። ያንን ቁጥጥር ብታጣ እንዴት ነው ባንተ ላይ ተጽዕኖ የሚኖረው?

ራስን መወሰንን፣ ራስን መምራትን፣ ራስን በራስ ማስተዳደርን እና ራስን መቻልን ማበረታታት

እንደ ተንከባካቢ፣ የደንበኛ ራሱን የመቻል ችሎታን ይደግፋሉ። እያንዳንዱ ደንበኛ በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ውስጥ የተለያዩ ዓይነት እና የድጋፍ ደረጃዎች ያስፈልጋቸዋል። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ደንበኛው ሙሉውን ስራ እንዲያከናውኑለት ይፈልግዎታል። ነገር ግን፣ በብዙ አጋጣሚዎች በራሳቸው ስራቸውን እንዲያከናውኑ የሚያስፈልጋቸውን ያህል እርዳታ ይሰጡ ይሆናል።

ስለ እሱ ያስቡ

የደንበኛን ሸሚዝ ለእነሱ በመዝጋት እና እጆቻቸውን ለማረጋጋት በመርዳት መካከል ያለውን ልዩነት ግምት ውስጥ ያስገቡ እና እነሱ ራሳቸው ቁልፎቹን ማሰር ይችላሉ።

አንዳንድ ደንበኞች ከሌሎች የበለጠ ድጋፍ ይፈልጋሉ። ደንበኛ ምን አይነት እና የትኛውን አይነት ድጋፍ እንደሚፈልግ እርግጥኛ ሁን።



ከሀይል በላይ ይልቅ ሀይልን መለማመድ

"ሀይል በላይ" ማለት ነገሮችን አንተ እንደምትመለከታቸው "የማስተካከል" ልምድ ማለት ነው። ለተንከባካቢ በደንበኞቻቸው ወክለው ነገሮችን ማስተካከል መፈለግ ተፈጥሮአዊ ነው። ሳትጠይቁ እንደዚያ የማድረግ ፍላጎትን ለማሸነፍ ይሞክሩ።

"ኃይል ያለው" ማለት የደንበኛዎን ራስን በራስ ማስተዳደር እና ነፃነትን ለመደገፍ ሲባል እርዳታ መፈለጋቸውን፤ ምን ያህል እንደሚፈልጉ እና ምን አይነት እርዳታ እንደሚፈልጉ መጠየቅ ማለት ነው።

ኃላፊነቶችን ስለ "መፍቀድ" ወይም "ደንበኛው አንድ ነገር እንዲያደርግ እንደመተው" አድርገው ላለማሰብ ይሞክሩ። "ኃይል ያለው" ማለት በደንበኛ የሚመራ የቡድን ስራ እና የውሳኔ ድጋፍ ነው።

ጤናማ ግንኙነቶችን መገንባት

ከደንበኞች ጋር ትክክለኛ እና ጤናማ የሆኑ ግንኙነቶችን መገንባት ሰውን ያማከለ መስተጋብር እንዲኖር ያደርጋል። ይህ ማለት የደንበኛዎ የቅርብ ጓደኛ መሆን ወይም የፈለጉትን ማንኛውንም ነገሮች እነሱ ሲፈልጉ ማድረግ ማለት አይደለም። እንዲሁም እርስዎ የባለሙያ ድንበሮትዎን በመጠበቅ እና የተግባር ወሰንዎን ግምት ውስጥ ማስገባት ያስፈልግዎታል። ግልጽ፣ ታማኝ፣ የሚከባበር እና ችግሮችን በገንቢ መንገድ የሚፈታ ለመሆን ይስሩ፡ : መጀመሪያ ማዳመጥ እና ምላሽ ሲሰጡ ታማኝ መሆን በጣም ጥሩው መመሪያ ነው። ችግሮችን በመፍታት ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ በሞጁል 3 ውስጥ ተገቢ የችግር አፈታትን በገፅ 43 ላይ ይመልከቱ።

የቡድን ስራን ማመቻቸት

እንደ ተንከባካቢ፣ እርስዎም ደባነኛውን ለመርዳት በጋራ የሚሰራው ቡድን አካል ነዎት። እያንዳንዱ ደንበኛ የራሱን ቡድናቸውን ይመርጣል፣ እና እያንዳነዱም ቡድን የተለያየ ይሆናሉ። (ቤተሰብ እና መደበኛ ያልሆኑ ድጋፎችን ለማካተት) የደንበኛዎ ቡድን ማወቅ እና ከእነሱ ጋር መስራት የእርስዎ ሃላፊነት ይሆናል። የእያንዳንዱን ሰው የድጋፍ ሚና እና ሀላፊነቶችን ከግንዛቤ ውስጥ ያስገቡ። የቡድን ግንኙነትን ለማመቻቸት በማገዝ እና ደንበኛው የአያያዝ ቁጥጥርን ያረጋግጡ።

ስለእንግባካቢ ቡድኖች ለበለጠ መረጃ ሞጁል 4፣ ትምርት 1ን ይመልከቱ፡ ደንበኛውን በገፅ 57 ላይ ይመልከቱ።



የእርስዎን እንክብካቤ ማበጀት

"ሰውን- ያማከለ እንክብካቤ" የሚለው ቃል የእንክብካቤ ልምምድዎን ከእያንዳንዱ ግለሰብ ፍላጎቶች እና ምርጫዎች ጋር ለማስተካከል እንደሚፈልጉ ይጠቁማል። ስለ እያንዳንዱ ደንበኛ በተማሩ እና ከእነሱ ጋር ግንኙነት በፈጠሩ ቁጥር፣ እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ እንደሚችሉ ያውቃሉ። ይሁን እንጂ፣ ማወቅ በቂ ብቻውን አይደለም- በዚያ እውቀት ላይ እርምጃ ለመውሰድ መወሰን አለብዎ። ሁልጊዜ የእርስዎ ድጋፍ በደንበኛው ላይ ለሚኖረው ተጽእኖ ትኩረት ይስጡ። (ለደንበኛዎ) ምን እየሰራ እንደሆነ ነው? የሚለውን ያስቡ። የማይሰራው ምንድን ነው? የደንበኞችዎ ፍላጎቶች እና ምርጫዎች በተቀያየሩ ቁጥር የእርስዎንም እንክብካቤ በዚያው ጋር ያመቻቹ። ሁሉም ሰው በጊዜ ሂደት እንደሚለዋወጥ በአእምሮዎ ይያዙ። እናም አንዳንድ ጊዜ በቀላሉ ሀሳባችንን ለጊዜው እንለውጣለን። ድጋፍ ከመስጠትዎ በፊት፣ ከደንበኛዎ ጋር በድጋሚ ያረጋግጡ። የደንበኛ ምርጫዎች እና ፍላጎቶች በጊዜ ሂደት ከተቀያየሩ፤ የአገልግሎቱን እቅድ የወቅቱን የእንክብካቤ ፍላጎቶችን እንዲያንፀባርቁ ለማሻሻል፣ ለተቆጣጣሪዎ ወይም ለደንበኛው ጉዳይ አስተዳዳሪ ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።

ለግለሰቡ መሟገት

ሰዎችን መርዳት ለእነሱ መሟገትንም ይጨምራል። እንተንከባካቢ፣ ብዙውን ጊዜዎን ከእነሱ ጋር ስለሚያሳልፉ፣ በደንብ እነሱን ማወቅ ይችላሉ። እርስዎ ጤንነታቸውን፣ ደህንነታቸውን፣ መብታቸውን እና ምኞታቸውን ለማስጠበቅ በመርዳት አስፈላጊ ሚና አለዎት፡ : ለተጨማሪ መረጃ፣ ሞጁል 5፣ ትምህርት 1ን ይመልከቱ፡ የባለሙያው ተንከባካቢ በገፅ 77 ላይ።

ደንበኛዎ ጥራት ላለው እና ለፍትሃዊ እንክብካቤ አገልግሎቶች እራሱን እንዲከራከር ያበረታቱ። እንዲያድጉ ሲጠይቁዎት ግን በእነርሱ ምትክ ይሟገቱ። እርስዎ የጤና አገልግሎቶችን እንዲቆጣጠሩ በመርዳት፣ በቡድን ውይይቶች ውስጥ ድምፃቸው መሰማቱን እና ትርጉም ባለው እንቅስቃሴ ላይ መሳተፋቸውን በማረጋገጥ፣ እና ዋጋ የሚሰጡትን የማህበረሰብ መስተጋብር እንዲኖራቸው አብረዋቸው በመስራት ልታግዙአቸው ይችላሉ።

ማጠቃለያ

ሰውን -ያማከለ እንክብካቤ ጋር የተያያዙ በርካታ ጽንሰ ሐሳቦችን ተምረዋል። እነሱም በሦስት ሰፊ ምድቦች ሊከፈሉ ይችላሉ፡- ስለ ሰዎች መማር፣ ለሰዎችን ዋጋ መስጠት እና ሰዎችን መደገፍ። በሙያ እያደጉ በሄዱ መጠን ተጨማሪ የስልጠና እድሎችን እንዲያስሱ እናበረታታዎታለን። ስለእነዚህ ጽንሰ ሀሳቦች ማሰብን እንደሚቀጥሉ ተስፋ እናደርጋለን። በእለት ተእለት የእንክብካቤ ልምምድዎ ላይ ተግባራዊ ለማድረግ በንቃት እንደምትመርጡም ተስፋ እናደርጋለን። በሁሉም DSHS ስም እናከብርዎታለን! ሰውን-ያማከለ ተንከባካቢዎቻችን፣ እና እናንተ ለደንበኞቻችን በምትሰጡት አገልግሎት እንኮራለን።

መፈተሻ ነጥብ

ሲጨርሱ ከክፍል ጓደኛዎ ወይም ከሌላ ሰው ጋር ስለ መልሶችዎ ይናገሩ። እነዚህን ጥያቄዎች በራስዎ አስተያየት እና ቃል ለመመለስ ይሞክሩ።

1. ሰውን -ያማከለ ፍልስፍናን በራስዎ ቃላት ያጠቃልሉ።

2. እንደ ተንከባካቢ የበለጠ ለእርስዎ ዋጋ ያለው የትኛው ሰውን-ያማከል ፅንሰ ሀሳብ ነው? ለምን?

3. የትኛው ሰውን-ያማከል ፅንሰ ሀሳብ የበለጠ ለደንበኛ አስፈላጊ ነው? ለምን?

4. በዕለት ዕለት ህይወትዎ እየተገበሩት ያልረ ሰውን-ያማከለ ፅንሰ ሀሳብ የትኛው ነው? እንዴት ነው የሚተገብሩት?

5. ሰውን-ያማከል አገልግሎቶችን በመስጥ ምን አይነት ተግዳሮች ወይም እንቅፋቶች አሉ?

6. እንድ ሰውን-ያማከለ ፅንሰ ሀሳብ ይምረጡና እንዴት በእንክብካቤ ውስጥ እንደሚተግብሩ ያብራሩ።

ትምህርት 2
ልዩነቶችን ማክበር

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. በባህል ተገቢ የሆኑ እንክብካቤዎች እንዴት እንደሚሰጡ ይረዱ፤
2. የባህል ዳራ፣ የአኗኗር ዘይቤዎች እና ወጎች እንዴት እንክብካቤ ላይ ተፅዕኖ እንደሚያደርጉ ይግለፁ፣ እና
3. እንክብካቤ በሚቀርብበት ወቅት እነዚህ የተከበሩ እና በግንዛቤ ውስጥ መግባታቸውን ለማወቅ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ውሎች

ወገንተኝነት: ዝንባሌ፣ አዝማሚያ፣ ስሜት ወይም አስተሳሰብ የግድ እውነት አይደሉም። የአድሏዊነት ማረጋገጫ ምሳሌዎችም (የእራሳችንን አስተያየት ለመደገፍ ማስረጃ የመፈለግ ዝንባሌ) እና ተመሳሳይነት አድሎአዊነት (እኛን በሚመስሉ ሰዎች እራሳችንን የመከበብ ፍላጎትን) ያካትታሉ።

Cisgender (adj)(ከትውልድ የተሰጠ ፆታ):የጾታ መለያው ሲወለድ ከተመደበው ጾታ ጋር የሚዛመድ ሰው ማለት ነው።

የሀይማኖት መገለጫ: የእምነት ወይም የሀይማኖት ስርዓት ነው።

ባህል: የአንድ የተለየ የማህበረሰብ ቡድን ልምዶች፣ ቋንቋ እና ልምምዶች ናቸው። ስለ ምግብ፣ አለባበስ፣ ሃይማኖት፣ የቤተሰብ ግንኙነት እና ሚናዎች እይታዎን ያካቱ።

ብሄር: የተወሰነ የህዝብ ቡድን ሆኖ የጋራ ባህል፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋ ወዘተ የሚጋሩ ማለት ነው።

የስርዓተ-ፆታ አገላለፅ: የአንድ ሰው ስም፣ ተውላጠ ስም፣ አለባበሱ፣ የፀጉር አቆራረጡ፣ ባህሪው፣ ድምጽ እና/ወይም የአካል ባህሪያት ጾታቸውን እንዴት እንደሚገልጹ ማለት ነው።

የፆታ ማንነት: የእንደ ሰው የውስጠኛ፣ ስለፀታቸው ያላቸው ትልቅ ስሜት።

ቅርስ: የወሰርናቸው ባህል እና ወጎች።



እንተርሴክስ (Intersex (adj)): የሰውነት እና/ወይም ዘረመላቸው ሁለቱንም የወንድ እና የሴት ባህሪያትን የሚያሳዩ ሰዎች።

ንቃተ ህሊና: በቅፅበታዊ ወይም ወዲያውን የራስን ሀሳቦች. ስሜቶች ወይም ልምዶችን መገንዘብ መቻል።

ዘር: እንደ የቆዳ ቀለም ባሉ አንዳንድ አካላዊ ባህሪያት ላይ የተመሰረተ የሰዎች ማህበራዊ ከፍፍል።

ሃይማኖት: የአማልክትን ወይም የአማልክትን ቡድን ለማምለክ የሚያገለግሉ የእምነት፣ ሥርዓቶች እና ደንቦች።

አነጋገር (Rhetoric): ብዙ ጊዜ ቅንነት ወይም ትርጉም ያለው ይዘት የሌለው ግን አሳማኝ ውጤት ያለው ቋንቋ።

ጾታዊ ዝንባሌ: አንድ ሰው ለተመሳሳይ እና/ወይም ለሌላ የጾታ አባላት ያለው ዘላቂ አካላዊ፣ የፍቅር እና/ወይም ስሜታዊ ተስቦት።

አጠቃላይ እይታ

ልዩነቶችን ማክበር ማለት የደንበኛን ባህል፣ ግለ ታሪክ እና ግለሰባዊነት ማክበር ማለት ነው። ተንከባካቢዎች የራሳቸውን አድሏዊነት ለመረዳት፣ ፍትሃዊ ክብካቤ እንዲሰጡ ለማድረግ መስራት አለባቸው።

በባህል ተቀባይነት ያላቸው እንክብካቤ

የእንድ ሰው ባህል ሁልጊዜ አልመን እንዴት እንደሚያያት ቀርፀዋል። እሱም ለእውቀታቸው፤ ለምርጫዎቻቸው እና ለእምነታቸው አስተዋፅኦ ያደርጋል። ስለ ምግብ፣ ስለ ልብስ፣ ስለመንፈሳዊነት እና የመግባቢያ ምርጫዎችም ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። ለባህላዊ ተገቢ የሆነ እንክብካቤ መስጠት፣ ደንበኞች ትርጉም ያለው እና አርኪ በሆነ መንገድ እንዲኖሩ ይረዳል። እንዲሁም የእንክብካቤ ጥራትን በማሻሻል የበለጠ የጤና ውጤቶችን ያመጣል።

ለደንበኞችን በባህላዊ መንገድ እንክብካቤ ለማድረግ፣ ተንከባካቢዎች የእያንዳንዱን ደንበኛ ልዩ ግለሰባዊነትን መረዳት እና ማክበር አለባቸው። እንዲሁም ተንከባካቢዎች ደንበኛን በሚንከባከቡበት ጊዜ የራሳቸውን ባህል፣ አካባቢ እና ማንነት በእምነታቸው እና በባህሪያቸው ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ መረዳት አለባቸው።

ማንነት እና እን ግለሰባዊነት

እያንዳንዱ ሰው ልዩ እና ዋጋ ሊሰጠው የሚገባ ግለሰብ ነው። ይህ ልዩነት ደግሞ የሚመነጨው እንደሚከተሉት ባሉት ነገሮች ተፅዕኖ የህይወት ዘመን ተሞክሮዎች ነው:

- ብሄር እና ዘር፣
- የባህል ታሪክ፣
- የህይማኖት እድገት እና እምነቶች፣
- ፆታ፣
- ፆታዊ ዝንባሌ፣
- የጋብቻ ሁኔታ፣
- ትምህርት፣
- የኢኮኖሚ ሁኔታ፣
- ማህበራዊ ቡድን እና
- የአካል፣ የአእምሮ እና/ወይም የስሜት ህዋሳት እክል።



እንዚህ ሁሉ ምክንያቶች ተፅዕኖ ላማሳደር እርስ በርስ ይገናኛሉ:

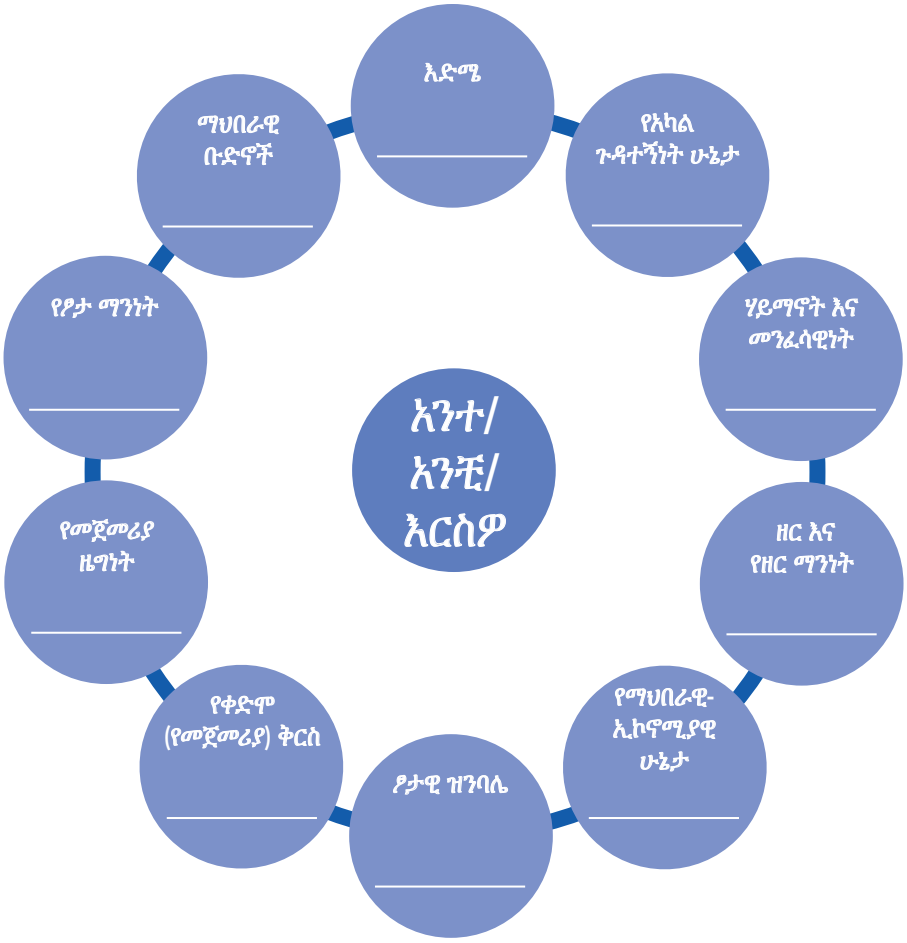
- አንድ ሰው የሚጠቀማቸው ማህበራዊ መብቶች ወይም የሚደርስበት አድልዎ፣
- አልምን እንዴት እንደሚመለከቱ፣
- የሚያምኑበት እና ዋጋ የሚሰጡት ነገር፣
- ለማየት እና ለመተግበር ተቀባነት ያለው ነው ብለው የሚቀበሉት ምነገዶች፣ እና
- "የተለመደ" ነው ብለው የሚያምኑት።

እንትረሴክሽናሊቲ (መስቀለኛነት)

ኢንተርሴክሽንሊቲ የባህሎች እና ማንነቶች መደራረብ አስተሳሰብ ነው። የተወሰኑ ሰዎች ቡድኖች ከሌሎች ይልቅ የበለጠ አድልዎ ይደርስባቸዋል። ይህ አይነቱ እኩል ያለመሆን ሁኔታ የሚበዛው አንድ ሰው የተቸገሩ (ደሃ ማህበረሰብ) ቡድኖች ጥምረት ውስጥ ሲሆን ነው። አንዳንድ ሰዎች በአንዳንድ አካባቢዎች የተሸለ መብት አግኝተው በሌሎች አካባቢዎች ደግሞ ጉዳት ሊያጋጥማቸው ይችላል። ለምሳሌ፣ አንዲት ጥቁር ሴት እንደሌሎች ጥቁር ሰዎች ወይም ሌሎች ሴቶች አድልዎ ሊደርስባት ይችላል። እንዲሁም፣ እንደ ጥቁር ሴት ልዩ የሆነ ተደራራቢ የመድልዎ ሊገጥማት ይችላል።

ባህላዊ ራስ ነፀብራቅ

ተንከባካቢዎች የራሳቸውን ማንነት እና ግለሰባዊነት ወደ እንክብካቤ ሰጪ ግንኙነት ያመጣሉ። የደንበኛውን ማንነት እና ባህል ከማክበር እና ቦታ ካመስጠትዎ በፊት፣ የእራስዎ ታሪክ እና ያለዎትን የህይወት ተሞክሮዎች እንዴት ለአለም ያለዎትን አመለካከት እንደሚቀርፁ ማወቅ አለብዎት። ከታች ስልለሉት ስለ ግለሰባዊነትዎ ገፅታዎች ያስቡ። ለእያንዳንዱ ንጥል፣ እንዴት በእርስዎ እምነት፣ ባህሪ፣ እሴቶች እና አመለካከቶች ላይ ተፅዕኖ እንደሚያደርጉ ያስተውሉ።



*ይህ እንቅስቃሴ የተዘጋጀው ከADDRESSING ሞዴል በተግባር ለባህል ውስብስብነት መልስ ለመስጠት በ Pamela A. Hays ነው።

ደንበኛን ማወቅ

እያንዳንዱን ደንበኛ እንደ ልዩ ሰው እወቀው። ስለእነሱ ለመማር እና ለመረዳት የሚያደርጉት ጥረት መተማመን እና መከባበርን ለመፍጠር ይረዳል። በተጨማሪም ደንበኛው አድናቆት እና ተቀባይነት እንዲሰማው ለማድረግ ይረዳል።
እንዲሁም ከደንበኛውን ማወቅ ምን አይነት ባህሪ እንደሚያከብር እና ተገቢ ነው ብሎ እንደሚወስድ ይነግርዎታል። ይህም በተለይ ለመጀመሪያ አብረው መስራት ሲጀምሩ፣ ደንበኛን ወይም ሌሎች ባለማወቅ ሊከሰት የሚችለውን አለመግባባቶችን ላለማስቀየም ይረዳዎታል።

ስለ ደንበኛዎ የበለጠ ለማወቅ፣ የሌሎችን የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጥያቄዎችን ይጠይቁ እና እንዴት እንደሚተገብሩ፣ እንደሚለብሱ፣ ከሌሎች ጋር እንደሚዛመዱ እና/ወይም በክፍላቸው ወይም በቤታቸው ውስጥ ለሚታዩ ጠቃሚ ነገሮች ትኩረትን ይስጡ። እንዲሁም በቀጥታ የደንበኛውን ጥያቄዎች መጠየቅ ይችላሉ:
: ደንበኛው ለምን አይነት ጥያቄዎች አከባሪ እና ተገቢ አድርጎ ሎወስድ እንደሚችል የተለየ አመለካከት ሊኖረው እንደሚችል ልብ ይበሉ።

> የደንበኛው ባህል፣ የህይወት ልምድ እና ሃይማኖታዊ እምነቶች በእንክብካቤ ውስጥ በምርጫዎቻቸው እና በፍላጎታቸው ላይ እንዴት ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ? እንደ ምግብ፣ ልብስ፣ ግንኙነት እና ንክኪ ያሉ ርዕሶችን ትኩረት ይስጡ።

የባህል ትህትና

ለባህል ተገቢ የሆነ እንክብካቤን መስጠት፣ ስለ ተለያዩ ባህሎች እውቀትን ከማግኘት በላይ ነው። እንደውም፣ በእውቀት ላይ ብቻ መሞርኮዝ ወደ ተሳሳተ አስተሳሰብ እና ግምት ሊመራ ይችላል።

ስለ የሰዎች ቡድን ላይ የምትይዘውን የተዛባ አመለካከትህ ለመለየት ስራ። እነዚያን የተዛቡ አመለካከቶች ለይ እና በሌሎች ሰዎች ላይ ለመፍረድ ያንን የተዛባ አመለካከትን ላለመጠቀም ለራስህን ስጥ።

ከተለያየ ባህሎች ለሚመጡ ሰዎች እንክብካቤ ስለማድረግ መማር ረጅም የህይወት ሂደት ነው። ሁልጊዜ ስለ ደንበኞች እንደ ግለሰብ ክፍት አእምሮ በመያዝ ለማዳመጥ እና ለመማር ፈቃደኛ ይሁኑ። የእርስዎ እውቀትህ እና እምነት አለምን የምታይበት አንድ መንገድ ብቻ እንደሆነ እና ሌሎች መንገዶች እንዳንተው ትክክለኛ የሆኑ መንገዶች ሊኖሩ እንደሚችሉ ተቀበል።

አድልዎ

አድሎአዊነት ውስብስብ የሆነውን ዓለማችንን እንድንገነዘብ የሚረዳን የአእምሯችን ተፈጥሯዊ ተግባር ነው። እሱም ባለን የተወሰነ መረጃ ላይ ተመስርተን ፈጣን ውሳኔዎችን እንድናደርግ ያስችለናል። አድሎአዊነት አወንታዊ ወይም አሉታዊ፣ እንዲሁም ደግሞ ታውቆ ወይም ሳይታቅ ሊሆን ይችላል።

ለሌሎች ሰዎች ያለዎት ምላሽ እና ስሜት፣ በተለይም ከእርስዎ የተለየ ለሆኑ ሰዎች፣ ከራስዎ ባህል፣ አካባቢ እና የህይወት ተሞክሮ በተማሩት እምነቶች እና እሴቶች ላይ በመመስረት በቅፅበት ይከሰታሉ።

አድሎአዊነት በደንበኛ/በተንከባካቢ ግንኙነቶች ላይ እንዲሁም በእንክብካቤ ጥራት እና በጤና ውጤቶች ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል። ይሁን እንጂ፣ ምንም እንኳን ሳያውቅ ቢሆንም አድልዎን ለማሸነፍ አንዳንድ መንገዶች አሉ።



ግልፅ እና የተሰወረ አድልዎ

ግልጽ አድልዎ የሚኖረው፣ አንድ ሰው ለተወሰኑ ቡድኖች ያለውን ጭፍን ጥላቻ እና አመለካከት ሲያውቅ ነው። ግልጽ የዘረኝነት እና ዘር ታር አስተያየቶች ግልጽ የሆነ የአድሎአዊ ምሳሌዎች ናቸው።

ስውር አድልዎ ሳይታወቅ የሚሆን ነው። እነዚህ የተዛቡ ስሜቶች እንዳሉን አናውቅም። ድርጊቶቻችንን፣ አመለካከታችንን እና ውሳኔዎቻችንን እንዴት እንደሚነዱ ላናውቅ እንችላለን። ግልጽ ያልሆነ አድሎአዊነት እርስዎ ያላገኙት ሐኪም ወንድ ነው ብለው እንዲያስቡት ሊያደርግዎት ይችላል።

ሁሉም ሰው ግልጽ ያልሆነ አድልዎ አለው። በሕይወታችን ውስጥ ከምናየው፣ ከምንሰማው እና ከሚያጋጥሙን ነገሮች ይገነባሉ። ምንም ዓይነት ጭፍን ጥላቻ እንደሌላቸው የሚያምኑ ሰዎች እንኳን፣ ስውር አድሎአዊ አመለካከት አላቸው።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት በአሜሪካ አጠቃላይ ህዝብ ላይ ስውር አድልዎ አለ። ይህም አድሏዊነት በፆታ፣ በእድሜ፣ በፆታዊ ዝንባሌ፣ በጎሳ፣ በዘር፣ በሃይማኖት፣ በአካል ጉዳት እና በሌሎች ነገሮች ላይ ነው። ይህም አድሎአዊነት ነጭ፣ ወጣት፣ ችሎታ ያለው፣ ቀጥ ያለ፣ ወንድ፣ ሲስጌንደር እና ቀጭን ሰዎችን ይደግፋል።

የስውር አድለዎ አሉታዎ ተፅዕኖዎች

ስውር አድሎአዊነት ለደንበኛ እንዴት እንደምታወራ፣ እንደምትመለከት እና ነገሮችን እንደምታደርግ ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። ይህም የስውር አድልዎ ላለዎት ሰዎች ላይ ዝቅተኛ የእንክብካቤ ጥራት እና አሉታዊ የሆነ የከፋ የጤና ውጤቶችን ሊያስከትል ይችላል።

የሚከተሉት በጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች መካከል ከስውር አድልዎ ጋር የተገናኙ የጤና ልዩነቶች ምሳሌዎች ናቸው:

- የእስያ አሜሪካውያን ከሌሎች ህዝቦች የበለጠ በካንሰር የመሞት እድላቸው ሰፊ ነው፣ ነገር ግን ለካንሰር ምርመራ የመመከሩ ዕድላቸው አነስተኛ ነው።
- ጥቁር ሴቶች ለማህፀን በር ካንሰር የመመርመር እድላቸው አነስተኛ ነው።
- ምንም እንኳን ሴቶች የበለጠ ሥር የሰደደ ህመም ቢኖራቸውም እና ለህመም ስሜት በጣም የተጋለጡ ቢሆኑም፣ የሴቶች ህመም ሪፖርቶች ከወንዶች ያነሰ በቁም ነገር ሰልሚወሰድ ሴቶች ለህመማቸው ከወንዶች ያነሰ ጥሩ ህክምና ያገኛሉ።
- የአፍሪካዊ አሜሪካዊያን ታካሚዎች ከሂስፓኒክ ካልሆኑ ነጮች የበለጠ የጨቅላ ህጻናት ሞት ያጋጥማቸዋል።

እምነትዎ እና እሴቶችዎ ከሌሎች ጋር ባለዎት ግንኙነት ላይ እንዴት ተጽእኖ እንደሚያሳድሩ ማወቅ እና መጠየቅ አስፈላጊ ነው። ልዩነቶች ጥሩም መጥፎም እንዳልሆኑ ያስታውስ። ዋናው ነገር ለእነሱ ምላሽ የሚሰጡበት መንገድ ነው።

ከደንበኛ ጋር በሚያደርጉት እርምጃ ላይ ተጽዕኖ እያሳደረ መሆኑን የሚያሳዩ የማያጠያይቅ አድሎአዊነት ምልክቶችን በንቃት ይከታተሉ፣ እነዚህንም የሚያካትቱት:

- ስለ ደንበኛ ምርጫ፣ የአኗኗር ዘይቤ፣ ወዘተ አሉታዊ ፍርዶች፣
- የደንበኛን ባህላዊ ምርጫዎች እንደ አላስፈላጊ መመልከት፤
- ትዕግስት ማጣት ወይም ስለ ደንበኛ ፍላጎቶች ክፍት አለመሆን፤ ወይም
- ደንበኛን አስመልክቶ ቀልዶችን መቀለድ።

በረጅም -ጊዜ መቸት ውስጥ አድልዎ

ግልጽ እና ስውር አድልዎ ወደ ማዳላት፣ ጉልበተኝነት እና ሌሎች እንግልቶች ሊያመራ ይችላል። በዚህ ምክንያት፣ አንዳንድ ደንበኞች እንደ ሃይማኖታቸው፣ ቅርሶቻቸው፣ ወይም ጾታዊ ዝንባሌያቸው ከተንከባካቢዎች ወይም ከሌሎች ነዋሪዎች የተወሰኑ የማንነታቸውን ክፍሎች ሊደብቁ ይችላሉ። እንደ ተንከባካቢ የእርስዎ ሚና አካል፣ እያንዳንዱን ደንበኛ በደሰታ መስተናገዱ እና ደህንነት እንዲሰማው ማድረግ ነው።

ስውር አድሎዎን መቀነስ

ስውር አድልአ ሆን ተብሎ የሚከናወን ስለሆነ ለመለየት እና ለመቀነስ ፈታኝ ነው። ነገር ግን፣ ስውር አድሎአዊነትን ለማወቅ አንዳንድ እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ።

1. ከስውር ጋር የተያያዙ ፈተናዎችን በመውሰድ የራስዎን ስውር አድሎአዊነትን ያግኙ: implicit.harvard.edu/implicit/
2. እንደ ማሰላሰል፣ ዮጋ፣ ወይም በትኩረት መተንፈስ ያሉ ጭንቀትን ለመቀነስ እና አትኩሮትን ለመጨመር የሚረዱ መንገዶችን ይለማመዱ። የበለጠ ዘና ባሉ መጠን፣ አእምሮዎ በፈጣን እና ቅፅበታዊ ምላሾች ላይ የተመካ ይሆናል።
3. ለሀሳብ አተያይ ፍረጃ እራስህን ይመልከቱ። ቡድኖችን ወይም ሰዎችን የሚያራምዱ ንግግሮችን ስትሰሙ ወይም ስለ አንድ ሰው በባህሉ፣ በዘሩ፣ ወዘተ. ምክንያት እራስህን ስትይዝ፣ መለስ ብለህ በግለሰቡ እና በግል ባህሪያቸው ላይ ለማተኮር ይሞክሩ።
4. ፈታኝ እና ሙግት የተዛባ አመለካከት። ከቡድኖቻቸው ጋር የተያያዙ የተለመዱ አመለካከቶችን የሚያፈርሱ ሰዎችን ለማሰብ ወይም ለመገመት ጊዜ ይውሰዱ።
5. ነገሮችን ከእነሱ እይታ አቅጣጫ ይመልከቱ። ራስህን የተዛባ ቡድን አባል እንደሆንክ አድርገህ አስብ።
6. ከሌሎች ቡድኖች ከሆኑ ሰዎች ጋር ትርጉም ያለው አዎንታዊ መስተጋብሮችን ለመፍጠር እድሎችን ይፈልጉ። ከተዛባ ቡድኖች ጋር ያለንን የግል ልምድ ከቡድኖቹ ጋር ያለንን አመለካከት እና ግንኙነት ያሻሽላል።

ፆታና እና የፆታን ማንነት ማክበር

የፆታ ዝንባሌ እና የፆታ ማንነት የአንድ ሰው የራስ ስሜት ቁልፍ ክፍሎች ናቸው። እራሳችንን የመሆን ነፃነታችን ለህይወታችን ጥራት አስፈላጊ ነው። የሌዝቢያን፣ የግብረ ሰዶማውያን፣ የሁለት ፆታ፣ ፆታቸውን የቀየሩ (ትራንስጀንደር) እና ቄር (LGBTQ) ማህበረሰቦች አካል የሆኑ ሰዎች በይፋ ለመኖር ደህንነት ላይሰማቸው ይችል ይሆናል። ራሳቸውን ከጥቃት ለመከላከል ማንነታቸውን ሊደብቁ ይችሉ ይሆናል። እንደ ተንከባካቢ፣ እያንዳንዱ ደንበኛ ማንነታቸውን በደንብ በማወቁ ደህንነት እንዲሰማቸው እና አቀባበል እንዲሰማቸው መርዳት ይችላሉ። ይህም ልክ ምንም እንኳን ልዩነቶች ቢኖሩ እንኳን ተቀባይነት እና እውቅና ሊሰጡዎት እንደሚፈልጉ ማለት ነው።

የኤልጂቢቲኪው ህዝብ እና ድሞግራፊ

በ2020፣ 5.6% የሚሆኑት የአሜሪካ አዋቂዎች ሌዝቢያን፣ ግብረ ሰዶማውያን፣ ባይ-ሴክሹዋል፣ ትራንስጀንደር፣ ወይም ከቀጥተኛ ወይም ከተቃራኒ ጾታ ውጪ የሆነ ነገር ለይተው አውቀዋል። LGBTQ የሆኑ ሰዎች በመላ ሀገሪቱ በሁሉም ቦታዎች ባሉ ማህበረሰቦች ውስጥ ይኖራሉ። እነሱም ከሁሉም አስተዳደግ፤ ባህሎች እና የህይወት ታሪኮች የመጡ ናቸው።:

አንዳንድ አብሮአቸው የሚሰሩት ደንበኞች ባይነግሯችሁም LGBTQ የመሆን እድሉ ሰፊ ነው። ከሁሉም ጾታዊ ዝንባሌዎች እና የፆታ መለያዎች የሆኑትን ሆን ብለው መቀበል ለእርስዎ አስፈላጊ ነው።



የረጅም ጊዜ እንክብናቤ ውስጥ ልዩነቶች

LGBTQ ግለሰቦች እና ማህበረሰባቸው በሚያስደንቅ ሁኔታ ጠንካራ እና ችግርን የሚቋሙ ናቸው። እነሱም በማኅበረሰቡ ዘንድ የሚደርስባቸውን የትውልዶችን አድሎ፣ ወንጀለኛነት እና መገለል አሸንፈዋል። በአሁኑ ጊዜም፣ ብዙ የኤልጂቢቲኪው ሰዎች “ከጓዳ ወጥተው” ወይም ስለ ጾታዊ ዝንባሌያቸው እና የጾታ ማንነታቸው በግልጽ መኖር ይችላሉ።

ይሁን እንጂ፣ ይህ ማህበረሰብ አሁንም በብዙ የህይወት ዘርፎች አድልዎ እና ልዩነቶች ይገጥሟቸዋል። የኤልጂቢቲኪው አዛውንቶች ስለ ጾታዊ ዝንባሌያቸው ወይም የጾታ ማንነታቸው ግልጽ የማይሆኑበት አንዱ ምክንያት በረጅም ጊዜ እንክብካቤ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ መድልዎ እና እንግልት ስለሚያጋጥማቸው ነው።

እንደ *የኤልጂቢቲኪው አዛውንቶች አዋቂዎች በረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ተቋማት ውስጥ ታሪኮች ከመስከ (2015)*:

- 23% ምላሽ ሰጪዎች ከሌሎች ነዋሪዎች የቃል ወይም አካላዊ ትንኮሳ ደርሶባቸዋል።
- 14% የሚሆኑት ከሰራተኞች የቃል ወይም የአካል ትንኮሳ ደርሶባቸዋል።
- 9% ልምድ ያላቸው ሰራተኞች ትራንስጀንደር (ፆቸውን የቀየሩትን) በትክክለኛው ስም ወይም ተውላጠ ስም ለማመልከት ፈቃደኛ አልነበሩም። እና
- 6% ልምድ ያላቸው ሰራተኞች መሰረታዊ አገልግሎቶችን ወይም እንክብካቤን ለመስጠት ፈቃደኛ አልነበሩም።

እንደ ተንከባካቢ፣ ሁሉንም በእኩልነት ለማከም ቁርጠኛ መሆን አለብዎት። ይህ ማለት LGBTQ ብለው ይለዩትም አይለዩም፣ ግን የLGBTQ ፅንሰ-ሀሳቦችን እና ጉዳዮችን መረዳት እና ሁሉንም ሰዎች በሚደግፍ መንገድ መተግበር ማለት ነው።:

ድህንነቱ የተጠበቀ አካባቢን ለመፍጠር ምርጥ ልምዶች

እንደ ተንከባካቢነት ባለዎት ሚና፣ የእያንዳንዱን ደንበኛ ደህንነት እና የህይወት ጥራትን የመደገፍ ሃይል አልዎት። LGBTQ ለሆኑ ደንበኞች የህይወትን ጥራት እየደገፉ መሆንዎን ለማረጋገጥ ሊከተሏቸው የሚችሏቸው የተወሰኑ ልምዶች አሉ።

ስራ	አትሥራ
አብረዋቸው የሚሰሩት አንዳንድ ደንበኞች LGBTQ እንደሆኑ ያስብ።	አንድ ሰው ሄትሮሴክሹዋል እና/ወይም ሲሴጀንደር ነው እንበል።
LGBTQ የሆኑ ሰዎች ትዳር፣ አጋር ያላቸው ወይም ብቸኛ እና ልጆች ሊኖራቸው እንደሚችል ያስታውሱ።	አንድን ሰው መልካቸውን፣ ባህሪያቸውን፣ የቤተሰቡን አወቃቀርን፣ ድምጽን ወይም አነጋገርን በመመዘን LGBTQ መሆኑን ማወቅ ትችላለህ እንበል።
የእያንዳንዱን ሰው ግላዊነት እና ሚስጥራዊነትን ይጠብቁ።	ስለ አንድ ሰው የፆታ ዝንባሌ ወይም የፆታ ማንነት ለሌሎች ሰዎች ይናገሩ።
ለጾታዊ ዝንባሌ እና ለጾታ ማንነት አክብሮት የተሞላበት ቋንቋ ተምረው ይጠቀሙበት።	ቃላትን በሚያንቋሸሽ ወይም በአሉታዊ መንገድ ተጠቀም ወይም የግብረ ሰዶማውያን ወይም የጥላቻ ቀልዶችን ተናገር።
የመጀመሪያ ስማቸውን እና ተውላጠ ስሞች በመጠቀም እያንዳንዱን ሰው ያክብሩ።	የሰጡዎትን ስም እና ተውላጠ ስም ትተው የሰዎችን ፆታ ያበላሹ - ይህንም በደል እና ግለሰቡን ማግለል ነው።።
ብዙ አይነት ግንኙነቶች እንዳሉ ያስታውሱ። አንድ ሰው ለምሳሌ “ሚስት”፣ “ባል”፣ “ባልደረባ” “የወንድ/የሴት ጓደኛ”፣ “የከፍል ጓደኛ” ወይም “የትዳር ጓደኛ” ሊኖረው ይችላል።	ስለ አንድ ሰው ቤተሰብ ወይም የድጋፍ ስርዓት ማንኛውንም ግምት ያድርጉ። እንደ “እህትህ ናት?” የመሳሰሉት የግንኙነቶችን ደረጃ የሚገመቱ ጥያቄዎችን ያስወግዱ።
የአንድን ሰው የፆታ ማንነት እንደማይገልጹን የአካል ክፍሎች ይቀበሉአቸው። ወንዶችም ሆኑ ሴቶች የወንድ የሰውነት አካል፣ የሴት የሰውነት አካል ወይም የሁለቱም ጥምረት (እንደ ትራንስጀንደር ወይም ኢንተርሴክስ ያሉ ሰዎች) ሊኖራቸው ይችላል።	የምትረዱት ደንበኛ ለመልበስ፣ ለመጸዳጃ ቤት ወይም ከእርስዎ የጾታዎ ሀሳብ ጋር የማይዛመድ የአካል እንቅስቃሴ ከታጠበ በሚያስገርም ሁኔታ ተንቀሳቀስ።

ክብር የተመላበት ንግግር

ቋንቋ ይሻሻላል እና የቃላት ፍቺ እና አጠቃቀም በጊዜ ሂደት ይለዋወጣል። ስለ ሰዎች ሲናገሩ የትኞቹ ቃላት አክብሮት እንዳላቸው ማወቅ አስፈላጊ ነው። በተለይም እነዚህ ሰዎች የመድልኦ ታሪክ ካጋጠማቸው ይህ እውነት ነው።

ኤል - ሌዝቢያን፡ በስሜታዊነት፣ በፍቅር ወይም በፆታዊ ግንኙነት ለሌሎች ሴቶች የምትሳብ ሴት።

ጅ- ግብረ ሰዶማዊ (ጌይ)፡ በስሜታዊነት፣ በፍቅር ስሜት ወይም በፆታዊ ግንኙነት ወደ ሌሎች ወንዶች ጋር የሚሳብ ሰው። እንዲሁም LGBTQ ለሆኑ ሰዎች ጃንጥላ ቃል ነው።

ቢ-ባይሴክሸዋል (ባለሁለት ፆታ)፡ በስሜት፣ በፍቅር ወይም በጾታ ከአንድ ሰው በላይ የሚሳብ ሰው።

ቲ-ትራንስጀንደር (ፆታ የቀየሩ)፡ የፆታ ማንነታቸው በተወለዱበት ጊዜ ከተሰጠው ጾታ የተለየ ለሆኑ ሰዎች ጃንጥላ ቃል ነው። ትራንስጀንደር ከፆታዊ ዝንባሌ ይልቅ የፆታ ማንነት መግለጫ ነው። ትራንስጀንደር የሆኑ ሰዎች የማንኛውም ጾታዊ ዝንባሌ ሊሆኑ ይችላሉ።

ኪዊ-ኬር (Q – Queer):ሰዎች ፈሳሽ ማንነቶችን እና አቅጣጫዎችን ለመግለጽ የሚጠቀሙበት ቃል ነው። ብዙ ጊዜ ከ"LGBTQ" ጋር በተለዋዋጭነት ጥቅም ላይ ይውላል። "Queer" ቀደም ሲል እንደ ማጭበርበሪያ ጥቅም ላይ ውል ነበር፤ ስለሆነም ሁሉም ሰው እሱን ለመጠቀም ምቹ አይሰማቸውም ነበር። “Q” ምናልባትም ለ“ጥያቄ”ም ሊቆም ይችላል። ይህ የፆታ ዝንባሌያቸውን ወይም የፆታ ማንነታቸውን የሚፈትሹ ሰዎችን ይገልጻል።

የሥርዓተ-ፆታን ማንነት እና የፆታ ዝንባሌን የሚገልጹ ሌሎች ብዙ ቃላት አሉ። ኢንተርኔት ያሉ ግብዓቶች በአክብሮት የተሞሉ ቃላትን ለመማር ይረዱዎታል። እነሱም የሚያካትቱት፡ hrc.org/resources/glossary-of-terms እና lgbtq.wa.gov/data/general-information-and-definitions

አንድን ሰው ለማመልከት በጣም የተከበረው መንገድ የሚጠቀሙባቸውን ውሎች እና ስሞች በመጠቀም ነው። በትኩረት ያዳምጧቸው እና ትክክለኛዎቹን ውሎች ለማወቅ በአክብሮት ይጠይቋቸው።



የፆታ ማንነትን ማክበር

የአንድ ሰው የሥርዓተ-ፆታ ማንነት፣ እንደ ወንድ፣ ሴት፣ የሁለቱም ወይም የሁለቱም ድብልቅነት ያለው የግለሰብ ውስጣዊ ፅንሰ ሀሳቡ ነው። ሰዎች የፆታ ማንነታቸውን የሚገልጹበት መንገድ ከሰው ሰው ይለያያል። አለባበስ፣ የፀጉር አሠራር፣ ድምጽ እና ባህሪያት ሁሉ የአንድን ሰው የፆታ ማንነት የሚገልጹ መንገዶች ናቸው። ነገር ግን፣ የአንድን ሰው ፆታ ራሳቸውን በሚያቀርቡት ሁኔታ በመነሳት ማወቅ አይችሉም።

የደንበኛን የፆታ ማንነት ማክበር፣ የተንከባካቢው ደህንነት እንዲሰማቸው እና እንዲከበሩ ለማድረግ ከሚያደርጋቸው በጣም ሀይለኛ ነገሮች አንዱ ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኞችን የአልባሳት እና የፀጉር አሠራር ምርጫን መደገፍ፣ ሰውዬው የሚጠቀምባቸውን ስሞች እና ተውላጠ ስሞች መጠቀም እና ሰዎች ሊኖራቸው የሚችለውን የሰውነት አካል ልዩነት ማወቅ አለባቸው።

አናቶሚ እና ትራንስጀንደር (ፆታ የቀየሩ)

ትራንስጀንደር የሆኑ ሰዎች በአካል ባህሪያት ላይ ተመስርተው ሲወለዱ ከተመደበው የተለየ የፆታ መለያ አላቸው። የፆታ ማንነታቸውን ለማዛመድ የሰውነት አካሎቻቸውን ለመለወጥ ቀዶ ጥገና አድርገውላቸው ላይሆኑም ይችላሉ። ይህ ማለት ለምሳሌ፣ ትራንስጀንደር የሆነች ሴት እንደ ብልት ያሉ የወንድ የሰውነት አካል ባህሪያት ሊኖራት ይችላል።

እንደ ተንከባካቢ፣ የደንበኛ እንክብካቤ ፍላጎቶች ላይ ተጽእኖ ስለሚያሳድሩ እነዚህን እድሎች ማወቅ አለብዎት። ለምሳሌ፣ ትራንስጀንደር የሆነ ሰው በወር አበባ ምርቶች እርዳታ ሊፈልግ ይችል ይሆናል። ስለ ደንበኛ አካላዊ አቅዋም እና ፍላጎቶችን በጾታ አገላለጻቸው ላይ ተመስርተው ግምት እንዳታርጉ ያስታውሱ።

ተውላጠ ስም

ብዙ ሰዎች ከጾታ ማንነታቸው ጋር የሚዛመዱ ተውላጠ ስሞችን ይጠቀማሉ። አንድን ሰው በትህትና (በተለይም በግል) የተውላጠ ስማቸው ምን እንደሆነ ልትጠይቁት ይችላሉ፣ ነገር ግን ማንንም በግድ እንዲናገር አትሞክሩ። እንግዳ ተቀባይ የሆነ ሁኔታን ለመፍጠር አንዱ መንገድ፣ ከአንድ ሰው ጋር ለመጀመሪያ ጊዜ ሲገናኙ የእርስዎን ተውላጠ ስም ማንገር ነው።

ሁልጊዜ ደንበኛው የሚሰጣችሁን ስሞች እና ተውላጠ ስሞችን፣ በሌሉበትም ጊዜ ቢን መጠቀምዎን ያረጋግጡ። ይህም እርስዎ ለጾታ ማንነታቸው ያለዎትን ክብር እና ድጋፍ ያሳያል። ለአንድ ሰው ምን ዓይነት ተውላጠ ስሞች እንደሚጠቀሙ ካላወቁ፤ "እነሱ / እነርሱን" መጠቀም አክብሮት ነው። አንድን ሰው በጭራሽ “እሱ” ብለው አይጠሩት።

የተውላጠ ስሞች የሚያካትቱት፡

- እሱ/እሱ/የሱ/ራሱ
- እሷ/የሷ/የሷ/ራሷ
- እነሱ/እነሱ/የነሱ/ራሳቸው

ሌሎች ተውላጠ ስሞችንም ልትሰሙ ይችሉ ይሆናል:

- Ey/em/eir/eirs/emself
- Ze/hir/hir/hirs/hirself

በመጨረሻም፣ ለአቶ፣ ወይዘሮ፣ ወይዘሮ፣ እና ወይዘሪት “Mx” የሚል አማራጭ የሆነ የስርዓተ-ፆታ-ገለልተኛ ርዕስ አለ። ("ድብልቅ" ይባላል)



ስህተቶችን ማድረግ

ከአንድ ሰው ጋር በስህተት የተሳሳተ ስም ወይም ተውላጠ ስም ከተጠቀምክ በቀላሉ ይቅርታ ጠይቅ፣ እራስህን አስተካክል፣ ቀጥል እና ለሚቀጥለው ጊዜ ራስህ ተለማመድ። አብዛኛው ሰዎች ስህተት ብትሰሩ እንኳን ለመከባበር እየሞከሩ መሆኑን ያደንቃሉ።

በተውላጠ ስሞች እና በአጠቃቀማቸው ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ uwm.edu/lgbtrc/support/gender-pronouns/ን ይመልከቱ።

ማጠቃለያ

የእያንዳንዱ ሰው ማንነት እና እሴቶቹ በህይወት ዘመን በተሞክሮ ላይ የተመሰረቱ ናቸው። የእኛ ባህል እና ግለሰባዊነት ዓለምን በምንመለከትበት፣ ሌሎችን በምናስተናግድበት ሁኔታ ላይ ተጽዕኖ ያደርጋል።

ተንከባካቢዎች የራሳቸውን ማንነት፣ ባህል እና እሴት፣ እንዴት በሚሰጡት እንክብካቤ ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ በማሰብ እና የተደበቁ አድሎአዎች እና ፍርዶች እራሳቸውን መመጠበቅ አለባቸው። ተንከባካቢዎች እያንዳንዱን ደንበኛ በመቀበል እና በአክብሮት መቅረብ አለባቸው፣ ስለእነሱ እንደ ሰው ማወቅ እና የደንበኞቹን ልዩ ፍላጎቶች ለማሟላት እንክብካቤቸውን ማስተካከል አለባቸው።

መፈተሻ ነጥብ

ሲጨርሱ ከክፍል ጓደኛዎ ወይም ከሌላ ሰው ጋር ስለ መልሶችዎ ይናገሩ። እነዚህን ጥያቄዎች በራስዎ አስተያየት እና ቃል ለመመለስ ይሞክሩ።

1. የትኞቹ የባህልዎ ገጽታዎች ወይም የህይወት ተሞክሮዎች ናቸው በእሴቶቻችሁ ላይ የበለጠ ተጽዕኖ የሚያደርጉት?

2. ከእሴቶችዎ ውስጥ የትኛው ነው በእንክብካቤ አሰጣጥዎ ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩት?

3. አንዳንድ ለባህላዊ ተገቢ የሆኑ እንክብካቤዎችን ለመስጠት ተግዳሮቶች ሊሆኑ የሚችሉት ምን ሊሆኑ ይችላሉ? እነዚህን ተግዳሮቶች እንዴት ነው ማሸነፍ የቻሉት?

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

4. ስለ ደንበኛ ባህላዊ ምርጫዎች የበለጠ ለማወቅ የምትችልባቸው ሦስት ልዩ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?

5. ስውር (ግልፅ ያልሆኑ) አድልዎ ለመቀነስ ሦስት የተለያዩ መንገዶች ምንድናቸው?

6. ምንም እንኳን LGBTQ ከሆነ ሰው ጋር አብረው የሚሰሩ ባይመስሉም፣ በሁሉም ጾታዊ ዝንባሌዎች እና የፆታ መለያዎች ለሆኑት ሰዎችን በተገቢ መቀል ለምን አስፈለገ?



ሞጁል 3፡ ግንኙነት

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከደንበኞች፣ ከቤተሰብ አባላት እና ከእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር በአክብሮት እና በተገቢው መንገድ ለመገናኘት ውጤታማ ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ መሰረታዊ ግንኙነት

ትምህርት 2፡ የግንኙነት ተግዳሮቶችን ማሸነፍ

ትምህርት 1
መሰረታዊ ግንኙነት

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. በቃላት እና በንግግር ግንኙነት አማካይነት ለደንበኛው መሳተፍ እና አክብሮት ማሳየት፣
2. በጥንቃቄ ያዳምጡ እና ሲቻል ደንበኛው የተነገረውን እንደሚረዳ ይወስኑ፣
3. የሕመም ፣ ግራ መጋባት ወይም አለመግባባት ምልክቶችን ጨምሮ የደንበኛውን ግንኙነት ማወቅ እና ምላሽ መስጠት ፤
4. የንግግር እና የቃል ያልሆኑ ምልክቶች እንዴት ከደንበኛው እና የእንክብካቤ ቡድን ጋር ያለውን ግንኙነትን እንደሚጎዱ ይወቁ፤
5. ውጤታማ ግንኙነት ለማድረግ የተለመዱ መሰናክሎችን ለማሸነፍ ስልቶችን ይጠቀሙ፣ እና
6. ችግሮችን ለመፍታት ውጤታማ ዘዴን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ውሎች

በንቃት ማድመጥ፡ ሰሚው ለተናጋሪው ሙሉ ትኩረት የሚሰጥበት እና ቃላቶቻቸውን ብቻ ሳይሆን በቃል ያልሆኑ ምልክቶችን፣ እንደ የሰውነት እንቅስቃሴ እና የድምፅ ቃና ያሉን የማዳመጥ መንገድ።

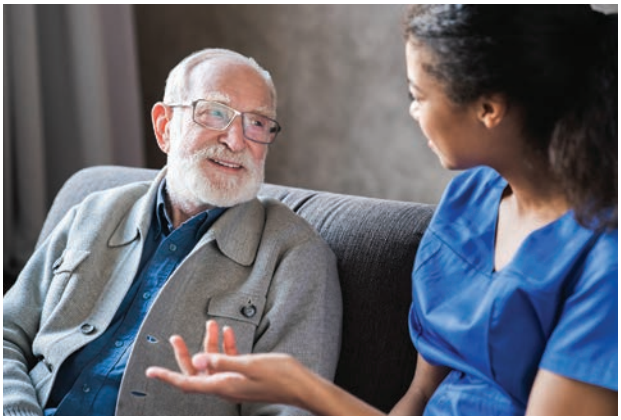
የሰውነት እንቅስቃሴ ተግባቦት፡ የቃላት ንግር ያልሆነ ግን በታሰበበት እና ባልታሰበበት የሰውነት ምልክቶች እና እንቅስቃሴዎች የሆነ ግንኙነት።

ሀሳብ ማመንጨት፡ ያለ ትችት እና ግምገማ ብዙ ሃሳቦችን ወይም መፍትሄዎችን በነጻ ማመንጨት።

ርህራሄ፡ የሌላውን ሰው ስሜት የመረዳት እና ስሜትን ማሳየት ችሎታ ነው።

ግብረ መልስ፡ ለምንቀበላቸው ምልዕክቶች የሚንሰጠው መልስ ነው።

ንግግር አልባ ግንኙነት፡ የሰውነት ቋንቋን፣ የእጅ ምልክቶችን እና የፊት መግለጫዎችን ጨምሮ ያለ ቃላት መግባባት ማለት ነው።



አጠቃላይ እይታ

ጥሩ ንግግር ለእንክብካቤ አስፈላጊ ነው። ከደንበኛው እና ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድናቸው አባላት ጋር መተማመን እና አክብሮት እንዲገነቡ ያግዝዎታል። እንዲሁም ስራዎን በጥሩ ሁኔታ ለመስራት የሚፈልጉዎትን መረጃ እንዲያገኙ ያስችልዎታል።

ጥሩ ንግግር ለእንክብካቤ አስፈላጊ ነው። እሱም እሴቶቻችንን፣ ስሜቶቻችንን፣ አመለካከታችንን፣ ድርጊቶቻችንን እና ግንኙነቶቻችንን ያካትታል። የምንግባባበት መንገድ ያለፈው የህይወታችን ተጽኖ የሚደረግበት ሲሆን ከሰው ሰው ይለያያል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የግንኙነት ተግዳሮቶችን ማሸነፍ ይኖርበታል። አእምሮን ክፍት ማድረግ እና ውጤታማ የግንኙነት ስልቶችን መጠቀም እርስዎ የሚሰጡትን እንክብካቤ በማሻሻል ስራዎን የበለጠ አስደሳች ያደርገዋል።

የግል እንክብካቤ ድጋፍ በሚሰጡበት ጊዜ ግልጽ እና አክብሮት የተሞላበት ግንኙነት ያስፈልጋል። ለበለጠ መረጃ፣ በገጽ 420 ላይ ያለውንየግንኙነት እና የደንበኛ መብቶችን በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮችላይ ይመልከቱ።

እንዴት መግባባት ይፈልጋሉ?

ከአንድ ሰው ጋር ሲነጋገሩ ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነው ምንድነው?

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ምን ዓይነት የግንኙነት ተግዳሮቶች ሊያጋጥማቸው ይችላል ብለው ያስባሉ?

ሚድመጥ

ማዳመጥ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መሠረታዊ ችሎታ ነው። ውጤታማ ማዳመጥ ስለ ደንበኛው እና ፍላጎቶቻቸው እንዲያውቁ ይረዳዎታል። ከዚህም በላይ ማዳመጥ ራሱ ኃይለኛ የእንክብካቤ ዘዴ ነው። ጥሩ አድማጭ ለመሆን ጥረት እና ልምምድ ይጠይቃል። ከደንበኛው ጋር ለመገናኘት እና እንደ ሰው ለመረዳት ፍላጎት ሊኖርዎት አለብዎት። ለአዳዲስ ሀሳቦች ክፍት ይሁኑ፣ የአከብሮት አመለካከትን ይጠብቁ እና ነገሮችን በተለየ እይታ ለመመልከት ይሞክሩ። ለመንከባከብ የሚያዳብሩት የማዳመጥ ችሎታ በሌሎች የሕይወትዎ ክፍሎችም ይረዱዎታል።

ጥሩ አድማጭ የሆነን ሰው እንዴት ይገልጹታል? መጥፎ አድማጭ የሆነንስ?

አንድ ሰው በጥሞና ሲያዳምጥዎ ምን ይሰማዎታል?

ንቁ ማዳማጥ

ንቁ ማዳመጥ በሌላ ሰው መልእክት እና ስሜት ላይ የሚያተኩር የመግባቢያ መንገድ ነው። ይህም ለሁለቱም ለአድማጭም ሆነ ለተናጋሪው ጥሩ ነው። ንቁ ማዳመጥ የሚረዳዎት፡-

- ከሌላ ሰው ጋር መገናኘት፣
- መልእክታቸውን በተሻለ ሁኔታ ለመረዳት፣
- እርስዎ ምን እንዲያደርጉ እንደሚፈልጉ ለመገንዘብ፣ እና
- አክብሮትን ለማሳየት እና ለመቀበል።

አንድን ሰው በአትኩሮት ስታደምጡት፣ ዋጋ እንደተሰጣቸው እና አስፈላጊ እንደሆኑ ይሰማቸዋል። ንቁ ማዳመጥ ትኩረት መስጠትዎ እና ለመረዳት መፈለግዎን ያሳያል። ሰዎች በእውነት እንደምትሰማቸው እንደምትረዳተው ከተሰማቸው፣ ከአንተ ጋር ለመነጋገር እና አንተ እንድትረዳቸው ሊፈቅዱልዎ የበለጠ እድል አለ።

ንቁ ማዳመጥ ጉልበትን፣ ልምምድን እና ትኩረትን ይጠይቃል። ሙሉ ማንነቶዎን በማሳተፍ በንቃት ያዳምጡ። ለሚናገረው ሰው የንግገር ይዘት፣ ስሜቶች እና የሰውነት ቋንቋ ትኩረት ይስጡ።

የንቁ ማድመጥ ራስን መገምገም

ሁላችንም መሻሻል የምንችልባቸው ቦታዎች አሉን። ሌሎችን በሚያዳምጡበት ጊዜ፣ የሚከተሉትን ነገሮች ምን ያህል ጊዜ እንደሚያደርጉ ደረጃ ይስጡ። (እያንዳንዱን ላይ “በጭራሽ፣” “አንዳንድ ጊዜ፣” “ብዙ ጊዜ” ወይም “ሁልጊዜ” ምልክት አድርግበት።)

1. ከማዳመጥ ይልቅ በቀን ቅዠት ወይም ስለ ሌሎች ነገሮች ያስባሉ?
2. ከማዳመጥ ይልቅ ስለምትናገረው ነገር ማሰብ?
3. በራስዎ እሴቶች ላይ ተመስርተው በሰውዬው ወይም በመልእክታቸው ላይ ፍርድ መስጠት??
4. ሰውዬውን መረባስ ወይም እሱ እያወራ ተደርቦ ማውራት?
5. ለሌላው ሰው ትኩረት ከመስጠት ስሜትዎ ይረበሸዎታል?
6. ለመስማት የምታደርገውን ነገር አቁም?
7. ለሰዉዬው ሙሉ ትኩረት ስጠው?
8. የሰውነት ቋንቋህ እየሰማህ እንደሆነ እንደሚያሳይ እርግጠኛ ይሁኑ (የአይን ትኩረት ያድርጉ፣ ጭንቅላትዎን ይነቀንቁ፣ ወደ ሰውዬው ዘንበል ይበሉ)?
9. ሰውዬው የተናገረውን ሙሉ በሙሉ መረዳትዎን ያረጋግጡ?

ውጤታማ ንቁ አድማጭ ለመሆን ሰባት ቁልፎች

ዝምታ ቁልፍ ነው! 1
አንዳንድ ጊዜ፣ በጸጥታ በመቆየት ምርጥ ነገር ለማድረግ ይችላሉ። ሌላው ሰው ሊናገር ስለሚፈልገው ነገር እንዲያስብ ጊዜ ይስጡት።

ነገሮችን ከሌላው ሰው እይታ አኳያ ይመልከቱ። 2
ነገሮችን ከራስዎ እይታ እንፃር ለመረዳት ሞክር። አስተያየታቸው፣ አሴቶቻቸውን እና ታሪካቸው እና ይህ አውድ በአረዳዳቸው ወይም በአመለካከታቸው ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ያስቡ።

ሊሰሙት የሚፈልጉትን ሰው አሳይ። 3
ፊትዎን ወደ ከሌላኛ ሰው በማዞር ጥሩ የዓይን ግንኙነት ያድርጉ። ተንጠራረተው እንዳያዩዎት ሰውነትዎን በአይን ደረጃ ያኑሩት። ዘና ያለ አቋም ይያዙ። ጭንቅላትዎን ይነቀንቁ እና እርስዎ እየሰሙ እንደሆነ እንዲያውቁ የሚያደርጉ አስተያየቶችን ጨምሩ፣ ለምሳሌ “አዎን” እና “Mm Hmm” ይበሉ።

ለሰውዬው ሙሉ ትኩረትዎን ይስጡት። 4
በሌላ ሰው ላይ ትኩረት በማድረግ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ለመገደብ ይሞክሩ። ከተቻለ እና ተገቢ ከሆነ፣ የሚሰሩትን ያቁሙ። ቴሌቪዥኑን ለማጥፋት ወይም በሩን ለመዝጋት ፈቃድ ይጠይቁ።

ትዕግስተኛ እና አክባሪ ሁኑ። 5
በመሃል አይግቡ። እርስዎ በመሃል ከመግባትዎ በፊት ሉለኛው ሰው እንዲጨርስ ጊዜ ይስጡት። ውይቱ በራሱ ፍጥነት ይሂድ!

የራስዎን ስሜቶች ይመልከቱ 6
ለሚሰሙት ነገር ጠንካራ ስሜታዊ ምላሽ ካሎዎት፣ በጥሞና ማዳመጥዎን እርግጠኛ ይሁኑ። በጥልቀት ይተንፍሱ እና ዘና ይበሉ። ስሜታዊ ከሆኑ፣ አንድ ሰው የሚነግርዎትን ወሳኝ ጉዳይ ሊያመልጡዎት ይችላሉ። ስለ ሰውነት ቋንቋዎ ያስተውሉ። ከተበሳጩ አሉታዊ መልዕክቶችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ ይሆናል።

መልእክቱን መረዳትዎን ያረጋግጡ። 7
እንደ አድማጭ፣ ተናጋሪው ለማስተላለፍ የሚሞክረውን ነገር ግራ የሚጋቡበት ወይም ሙሉ በሙሉ ስለመረዳትዎ እርግጠኛ የማይሆኑበት ጊዜ ይኖራል።

ተናጋሪው የሚናገረውን ነገር ስለመረዳትዎ ማረጋገጥ የሚችሉባቸው የሚከተሉት መንገዶች ናቸው።

- **እንደገና መግለፅ:** የተናጋሪውነ አሳቦች በራስዎ ቃላት እንደገና ይግለፁት። ይህም መልእክቱን እንዳሰቡት እንዳገኙ ለማረጋገጥ ይረዳዎታል። ይህንን በሚገባ ለማድረግ እነሱ ከሚሉት ነገር ጋር መስማማት የለብዎትም።
- **ማብራራት:** የሆነ ነገር ካልገባዎ፣ ጥያቄዎችን ይጠይቁ እና ተጨማሪ መረጃ ያግኙ። ግራ መጋባትዎ ወደ ትልቅ አለመረዳት እስከሚያድግ ድረስ አያቆዩት። እንደ “በዚህ ነጥብ ላይ ግራ ተጋብቻለሁ”፣ “የተናገርከውን ለመረዳት ተጨማሪ መረጃ እፈልጋለሁ” ወይም “ሊያሳዩኝ ይችላሉ?” የሚሉትን ሀረጎች ይጠቀሙ።
- **ማረጋገጥ:** ሰውዬው ከተናደደ፣ ስሜታቸውን መረዳትዎ እውቅና ለመስጠት የራስዎን ቃላት ይጠቀሙ። ለምሳሌ፣ “የተበሳጩ ይመስላል” ማለት ይችላሉ።

በቃል ያልሆነ ንግግር ማወቅ

ሰዎች የሚናገሯቸው ቃላት (የንግግር ግንኙነት) የመልእክታቸውን ውስን ክፍል ብቻ ይሰጡናል። እንዲያውም ሰዎች አብዛኛውን መልእክታቸውን በቃላት ባልሆነ መንገድ ነው የሚያስተላልፉት። የንግግር ያልሆነ ተግባቦት፣ የድምፅ ቃና፣ የፊት ገጽታ፣ አቀማመጥ፣ የሰውነት እንቅስቃሴ እና የቃላት-አልባ ድምፆችን እንደ ማቃተት እና ማቃሰትን ያጠቃልላል።

ደንበኛው ስሜታቸውን ወይም ሀሳባቸውን በንግግር የማይገልፁባቸው ብዙ ምክንያቶች አሉ። ምናልባት ስለ አንድ ማውራት ስለሚያሳፍር ወይም ስለሚያስቸግራቸው ስለጉዳይ ከማውራት ሊርቁ ይችላሉ። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ሁኔታቸው ለቃል ንግግር አስቸጋሪ ወይም የማይቻል ያደርገዋል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛውን ፍላጎቶች ለይተው በትክክል ምላሽ እንዲሰጡ የእያንዳንዱን ደንበኛ የቃል-አልባ ንግግር ማወቅ እና መረዳት መቻል አለባቸው። ከደንበኛው በንግግር ያልሆኑ የሕመም እና ግራ መጋባትን ምልክቶችን መለየት በተለይ በጣም አስፈላጊ ነው።





የህመም ምልክቶች

- **በንግግር ያልሆኑ ቅሬታዎች፡** በህመም በጮህ፡ ቀስ ብሎ የሰቆቃ ድምፅ ማሰማት፣ ማልቀስ፣ ዋይታ፣ መተንፈስ፣ ማቃሰት
- **የፊት ገፅታ፡** ማኩረፍ፣ ፊትን መጣል፣ የህዘን መልክ፣ የፍርሃት ወይም ግራየመጋባት ገፅታ፣ መኮሳተር፣ የአይኖችን መጥበብ፣ በፍጥነት አይን ማርገብገብ፣ ጥርሶችን ማፋጨት፣ ከንፈርን መግጠም፣ ለንቦጭን መጣል
- **ማሰር:** ውጥረት፣ ጥበቃ፤ የጡንቻ ጥንካሬ፣ የቤት እቃዎችን ወይም መሳሪያዎችን በመያዝ ወይም በመያዝ፣ የመራመጃ ለውጦች፣ በሚንቀሳቀስበት ጊዜ የተጎዳውን አካባቢ መደገፍ
- **እረፍት ማጣት:** ያለማቋርጥ መለውጥ ወይም የቦታ ለውጥ ማድረግ፣ መወዛወዝ፣ ዝም ብሎ መቆየት አለመቻል፣ መቆራረጥ ወይም የማያቋርጥ የእጅ እንቅስቃሴ/መወራጨት፣ መንቀጥቀጥ፡
- **ማሸት:** የተጎዳ አካባን በስሱ ማሸት
- **የአመል ለውጥ:** መበሳጨት፣ ቁጡነት፣ ግራ መጋባት፣ የመቋቋም ባህሪ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ መጣላት፣ ቁጣ፣ ድብርት፣ በሰዎች መካከል ከሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ራስን ማራቅ፣ ወይም የምግብ ፍላጎት ለውጥ፣ ይልተለመዱ እንቅስቃሴዎች ወይም የእለት ተእለት ኑሮ እንቅስቃሴዎችን ማከናወን ችሎታ

የግራ መጋባት ምልክቶች

- **የፊት ገፅታ:** መጨማደድ፣ ፊትን አንድ ላይ ማጨማደድ ፣ በቅንድብ መካከል የሚፈጠሩ መስመሮች፣ ባዶ አይታ/ግራ መጋባት
- **ስሜታዊነት:** መቅበጥበጥ፣ መበሳጨት፣ ፍርሃት፣ መናደድ
- **ባህሪ:** የመረበሽ ስሜት ፣ ግድየለሽነት፣ ተነሳሽነት ማጣት ፣ ዝምተኛ መሆን ፣ ራስን መራቅ ፣ መጨነቅ ፣ መበሳጨት
- **አካላዊ:** መቀያየር ወይም መወዛወዝ፣ በንግግር ወቀት ቃላቶችን ማሸት ወይም ረጅም ጊዜ ማቆየት፣ እረፍት ማጣት
- **ግንዛቤ:** ትኩረት ለማድረግ መታገል፣ መዘንጋት፣ የተዛቡ ግንዛቤ፣ የተዘበራረቀ አስተሳሰብ፣ የንቃተ ህሊና ደረጃ መለዋወጥ፣ አካባቢን ወይም ጊዜን ለማወቅ አለመቻል
- **ድምፅ:** ማጉተምተም ወይም ትርጉም የሌላቸው ነገሮችን መናገር

አንዳንድ በነግግር ያልሆኑ ተግባቦቶች ሁለንተናዊ የሰው ልጅ ባህሪያት ናቸው። ሆኖም የፊት ገጽታ፣ የእጅ ምልክቶች እና የድምጽ ምልሶች ከባህል ባህል ሊለያዩ ይችላሉ። በተጨማሪም፣ የራሳችን ግለሰባዊ አመለካከቶች በአካላዊ ባህሪያት ላይ ተመስርተው ሰዎችን በምንመለከትበት መንገድ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ከላይ ያሉትን ምልክቶች ማስተዋል አለብዎ፣ ቢሆን ግን ከደንበኛው ሳታረጋግጥ በፍጹም የራስዎን ትርጉሞች ትክክል ናቸው ብለህ አያስቡ።



በህዘኔታ ማዳመጥ

ብዙውን ጊዜ ስናዳምጥ፣ ከራሳችን እይታ አንፃር እናስበዋለን። “ትክክል ነው ወይስ አይደለም?” በማለትም እራሳችንን ጥያቄዎችን እንጠይቃለን። እንዲህ ዓይነቱ ማዳመጥ ፈራጅነት እና በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ በጣም ጠቃሚ ነው።
"በህዘኔት ማዳመጥ" ማለት ሌላን ሰው ካውስጥ ማዳመጥ፣ የእነሱን ስሜቱን መሰማት እና በአጠቃላይ ከነሱ እይታ አንፃር መረዳት ማለት ነው። ይህ አይነቱ ማድመጥ፣ ፍርድን ወይም ምክር ሳይሰጡ፣ ለሌላው ሰው በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

ከሚከተሉት ንግግሮች ውስጥ የትኞቹ በህዘኔታ የማዳመጥ ምሳሌዎች ናቸው?

<u>ንግግር ሀ</u>

ጄሲ ጎረቤቴን አልወደውም። ውሻው ሙሉ ቀን ሲጮህ ይውላል፣ የፊትለፊት ግቢው የተመሳቀለ ነው።

ፋም: ያ በጣም አሰቃቂ ነው። ለም ሄደሽ ምን እንደሚሰማሽ አትነግርውም? ምናልባት ሊያስተካክለው ይችል ይሆናል።

<u>ንግግር ለ</u>

ሉዊስ: እዚህ ምግቡ ጥሩ አይደልም። የምፈልገውን መብላት አልችልም።

እድሪሳ: ያ የሚያናድድ መስላል። ያ የምግብ ጊዜ ደስታን ይወስዳል።

በመጀመሪያው ውይይት ላይ፣ ፋም ስለ ጄሲ ችግር ፍርድም ምክር ለግሷል። ይህም በህዘኔታ የማድመጥ ምሳሌ ነው። የፋም ምክር ለጄሲ ጠቃሚ ላይሆን ይችላል፣ እናም ምክሩን በመስጠትም ትኩረቷን ከጄሲ ስሜት አርቃለች። በንግገር ለ የበህዘኔታ የማድመጥ ምሳሌ ነው ምክንያቱም፣ ኢድሪሳ ነገሮችን ከሉዊስ እይታ አንፀር ለማየት በመሞክር እና በስሜቱ ላይ ስያተኩር ይታያል።

አብዛኛው ሰዎችን የሚገጥሙ ችግሮች ቀላል መፍትሄዎች የላቸውም። እነዚያን ችግሮች መፍታት ባትችሉ እንኳ፣ በማድመጥ እና ለመረዳት በመሞከር ብቻ ልትረዱአቸው ትችላላችሁ። ሰዎች እንደምታዳምጧ እና ስሜታቸውን እንደ ተረዳችኋቸው ካወቁ፣ የተሸለ ስሜት ይሰማቸዋል። ይህም ልምድ እምነትን ለማሳደግ እና የስሜት ትስስር ለመፍጠር ሊረዳዎ ይችላል።

በሀዘኔታ ማድመጥን ይለማመዱ

መመሪያዎች: በሀዘኔታ ማድመጥ ልምምድ ይጠይቃል። ከዚህ በታች ያሉትን መግለጫዎች ያንብቡ እና ለእያንዳንዱ ስሜታዊ ምላሽ ይጻፉ። በመጀመሪያ ሰውዬው የሚሰማውን ስሜት ይለዩ እና እንደገና ይበሉት። ከዛያም፣ በመግለጫቸው መሰረት ለዚያ ሰው አስፈላጊ የሆነውን ነገር ይለዩ።

ምሳሌ: "በስራ ቦታ ፍትሃዊ ያልሆነ አያያዝ እንደሚሰተናገድ ይሰማኛል። አለቃዬ የበለጠ አስደሳች ስራዎችን ለሌሎች ሰራተኞች በመመደብ ሲያበላልጥ፣ እኔን ግን ሁልጊዜ ተመሳሳይ ስራዎችን እንድሰራ በማድረግ ያደርገኛል።

የሚሰማቸውን ስሜት ደግመው ይበሉት፡ ያ የሚያናድድ መሆን አለበት።

ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ: በስራዎ አድስ ነገሮችን መስራት የሚያስደስትዎ ይመስላል።

1. “ገንዘብ ለመቆጠብ እየሞከርኩን ነው፣ ነገር ግን ይህ የማይቻል ይመስላል። ብዙ ነገሮችን ሞክሬያለሁ ፣ ግን ምንም የሚሳካ አይመስልም።”

   የሚሰማቸውን ስሜት እንደገና ይግለፁ፡-

   ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ፡

2. “ልጆቼ ምን እንደየሚሰማኝን አይረዱልኝም - አያዳምጡኝምም።"

   የሚሰማቸውን ስሜት እንደገና ይግለፁ፡-

   ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ:

3. “በአሁን ሰዓት በህይወቴ ውስጥ ላሉ ለውጦች ዝግጁ የሆንኩኝ አይመስለኝም።"

   የሚሰማቸውን ስሜት እንደገና ይግለፁ፡-

   ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ:

4. “ይህ አሁን እንዲሆን ነው የምፈልገው። ለመጠበቅ ጊዜ የለኝም።”

   የሚሰማቸውን ስሜት እንደገና ይግለፁ፡-

   ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ:

5. “እኔን ለመርዳት መሞከሩ አቁም። እኔ በራሴ ደህና ነኝ። ”

   የሚሰማቸውን ስሜት እንደገና ይግለፁ፡-

   ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን ያረጋግጡ:



የእርስዎን ግንኙነት መቆጣጠር

ከጥሩ የማዳመጥ ችሎታዎች በተጨማሪም፣ ውጤታማ ተግባቦት ማድረግም እንዲሁ ራስዎን እንዴት እንደሚገልጹ በጥንቃቄ እንዲያውቁ ያስፈልግዎታል። በእርግጥ፣ አብዛኛዎቹ ለሌሎች የምታስተላለፉዋቸው መልዕክቶች በሰውነት እንቅስቃሴ እና በድምጽ ቃናዎ አማካኝነት ነው። እነዚህም በስራ ቦታ እና በቤት ውስጥ የግንኙነት ችግሮች ምንጮች ሊሆኑ ይችላሉ።

አዉቀንም ይሁን ሳናውቁ በአካላ እንቅስቃሴያችን የምንግባባበት መንገድ በህይወት ዘመን የተፈጠሩ ልማዶች ውጤት ናቸው። ስለ የሰውነት እንቅስቃሴ ቋንቋዎ እና የድምጽ ቅላፄዎ የበለጠ ራስን ማወቅ፣ የመግባቢያ ልምዶችዎን ለመለየት እና ለማሻሻል የመጀመሪያው እርምጃ ነው።

በእንክብካቤ ውስጥ በተገቢው የአካል እንቅስቃሴ መጠቀም

የሰውነት እንቅስቃሴ ተግባቦትዎ ስሜትዎን እና ከቃላቶችዎ በስተጀርባ ያለውን ውስጣዊ ትርጉምን ያስተላልፋል። የሰውነት እንቅስቃሴ ተግባቦትዎ አክብሮት የተሞላ መሆኑን እና ከደንበኛዎ ጋር እንደሚያግባባዎት ያረጋግጡ።

ስሜትን መደበቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ምንም እንኳን እርስዎ ለመደበቅ ጥሩ ስራ እየሰሩ እንደሆነ ቢያስቡም፣ ሌሎች ግን የሚሰማዎትን ማንኛውንም ጠንካራ ስሜት ለራሳቸው ሊወስዱት ይችላሉ። እንደ ቁጣ፣ መሰልቸት፣ አስጸያፊ ወይም አለማክበር ያሉ ስሜቶችን ለማስተላለፍ ቅጽበት ብቻ በቂ ነው።
የሰውነት እንቅስቃሴ ተግባቦት ከባህል ባህል እንደሚለያይ መሆኑን ያስታውሱ። የምትንከባከቧቸውን ሰዎች ባህላዊ ፍላጎቶች መማር፣ አለመግባባትን ለማስወገድ ይረዳዎታል። ይህም ደግሞ እርስዎ የሚሰጡትን የእንክብካቤ ጥራት ያሻሽላል።





የሰውነት ምልክት

- የሰውነትዎ ምልክትዎ ዘና ያለ እና ትኩረት የሚከፋፍሉ መሆን የለባቸውም።
- ለስላሳ እና ክፍት የመዳፍ ምልክቶችን ይጠቀሙ።
- ውጥረትን ወይም አለማክበርን የሚያሳዩ ምልክቶችን ያስወግዱ (ለምሳሌ፡ እግርዎን መታ መታ ማድረግ፣ በጥፍርዎ ከበሮ መምታት፣ ወዘተ)።

አቀማመጥ

- ተፈጥሯዊ፣ መቅረብ በሚቻል እና በራስ መተማመን በሚመስል መንገድ ራስዎን ይቆጣጠሩ።
- ከሌላው ሰው (የክንድ ያህል ርዝመት) ምቹ ርቀት ላይ ይቁሙ። ምቹ የሆነ የርቀት መጠን በሰውየው ላይ የሚመሰረተ ነው። ከተጠራጠሩ፣ ይጠይቁ!

የፊት ገፅታ

- አስደሳች፣ የተረጋጋ፣ ወዳጃዊ የሆነ የፊት መግለጫዎችን ይጠቀም።
- የፊትዎን ገፅታን ከሚናገሩት ቃላቶችዎ ጋር ያዛምዱት።
- ፈገግ ይበሉ (በሚያስፈልግበት ጊዜ)

በፊትዎ ላይ ምን ያህል ውጥረት እንደሚታይብዎ ለማየት በቀን ውስጥ በተለያዩ ግዚያት ራስዎን ይፈትሹ። እዚያ መጣበብን ወይም ጭንቀትን ካስተዋሉ፣ እርስዎ እንደተጨነቁ፣ እንደተናደዱ ወይም እንደተጨነቁ ለማስተላለፍ አጋጣሚ ሊኖር ይችላል። በግንባርዎ እና በአይንዎ እና በአፍዎ ዙሪያ ያሉትን ጡንቻዎች ያዝናኑ። ብዙ ጥልቅ ትንፋሽዎችን መውሰድ ጥሩ እና የማረጋጊያ መሳሪያ ሊሆን ይችላል።



የዓይን ለዐይን ግንኙነት

ጥሩ የአይን ለአይን ግንኙነት ከሌላ ሰው ጋር ያገናኘዎታል፣ እንዲሁም ቅንነትዎን፣ ግልጽነትዎን እንዲያሳዩ እና የሌላውን ሰው ትኩረት እንዲጠብቁ ይረዳዎታል። በብዙ ባህሎች ውስጥ፣ ከአንድ ሰው ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ የዓይን ለዓይን ግንኙነትን ማድረግ እንደ አክብሮት እንደመስጠት፣ እና ትኩረትን እና ፍላጎትን እንደ ማሳየት ይቆጠራል። በሌሎች ባህሎች ውስጥ ደግሞ፣ ይህው አክብሮት የጎደለው እና የጥቃት ምልክት ነው።

- ከሌላ ሰው ጋር ተገቢውን የዓይን ለዓይን ግንኙነት ያድርጉ (ባህላቸው ለእነሱ ተስማሚ በሆነው ላይ ብቻ ተጽዕኖ ያሳድራል)።
- በሚቻልበት ጊዜ፣ ከምትናገሩት ሰው ጋር በተመሳሳይ ዓይን ደረጃ ላይ ይቀመጡ ወይም ይቁሙ።

በሚቀጥለው ጊዜ ከሌላ ሰው ጋር በሚነጋገሩበት ወቅት፣ ስለራስዎ የአካል እንቅስቃሴ ያገናዝቡ፡

ምን ዓይነት የአካል ምልክቶችን ይጠቀማሉ? እነሱ ምን ማለት ናቸው?

የእርስዎ አቋም ምንድን ነው? ከእርስዎ ስሜት ጋር እንዴት የሚዛመደው?

ስሜት በሚሰማህ ጊዜ ፊትዎን እንዴት የሚያንቀሳቅሱት?

ምን ያህል የዓይን ለዓይን ግንኙነት ምቾት ይሰጠዎታል?

የንግግር ቃልዎን በአግባቡ መጠቀም

የምትጠቀሟቸው ቃላት እና የድምጽ ቅላፄዎ አሳቢ እና ለሌላው ሰው አክብሮት እንዳለዎ የሚያሳይ መሆኑን ያረጋግጡ።

- ከመናገርዎ በፊት ምን ማለት እንደሚፈልጉ ያስቡ።
- ሌላው ሰው እንደሚረዳው እርግጠኛ የምታደርጋቸውን ቀላል ቃላት እና የተለመዱ ቃላት ይጠቀሙ።
- በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ብቻ ይያዙ።
- ረጅም እና ቀጥተኛ ልሆነ አነጋጋር ያስወግዱ - ነጥቦችዎን ቀጥተኛ እና ግልጽ ያድርጉ።
- ሳያጉተመትሙ እያንዳንዱን ቃል በግልፅ ይናገሩ።
- የስድብ ቃላትን ከመጠቀም ይቆጠቡ።

የድምፅ ቃና

- አክብሮት እና የተረጋጋ ድምፅ ይጠቀሙ።
- ለህፀናት በሚጠቀሙት አይነት ቃና ለደንበኛዎ አያናግሩት።
- መካከለኛ የሆነ የድምፅዎን ቃና ይጠቀሙ።

የንግግር ፍጥነት

- ለሌላው ሰው በሚመች ፍጥነት ይናገሩ። የሰሙትን ለመረዳት ተጨማሪ ጊዜ ሊያስፈልጋቸው ስለሚችል፣ ደንበኛ ቀስ ብለው እንዲናገሩ ሊፈልግ ይችል ይሆናል። ከተጠራጠሩ፣ ይጠይቁ። "በጣም በፍጥነት እየሄድኩ ነው? በመቀነስ ደስተኛ ነኝ።"

የድምፅ መጠን

- ደንበኛው ያለምንም ጭንቀት በቀላሉ ልሰማዎት መቻል ይገባል።
- በጠም በመጮህ አይናገሩ። ይህም መገፋት ወይም ማበሳጨት ሊመስል ይችላል።

ሁልጊዜ ቃላትን መጠቀም የለብዎትም። አንዳንድ ጊዜ፣ ምንም አለማለት ጥሩ ነገር ሊሆን አይችልም። ቀላል የጥንቃቄ ማድረግ ምልክት ሊግባቡበት የሚችሉበት ምርጥ መልእክት ሊሆን ይችላል።

የአካል እንቅስቃሴዎን ከሚሉት ጋራ ማዛመድ

የሚናገሩት ቃላቶች፣ የሰውነት እንቅስቃሴዎ እና የድምጽ ቃናዎ ሁሉም አንድ አይነት ነገር የሚያስተላልፉ ከሆነ፣ ሰዎች ይተማመንብዎታል እና አመኔታ ያሳድርበዎታል። መልእክትዎ የማይዛመድ ከሆነ ግን፣ አድማጩ ግራ ሊጋባ ወይም ሊጠራጠር ይችላል። እንደ እምነት የለሽ ወይም ታማኝነት የጎደለው ሰው አድርገው ሊመለከቱዎት ይችላሉ። ይህም ከደንበኛ ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ያለዎትን የስራ ግንኙነት ሊጎዳ ይችላል።

አንድን ሰው ለመርዳት ደስተኛ መሆንዎን ለማሳየት ይፈልጋሉ እንበል። ያህንን መልእክት ለማስተላለፍ ምን አይነት የቃላት፣ የድምጽ ቃና እና የሰውነት እንቅ ስቃሴዋምረት መጠቀም ትችላሉ?



መልእክትዎን መረዳታቸውን ያረጋግጡ

ከደንበኛዎ ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር በደንብ ለመግባባት፣ አድማጩ መልእክትዎን እርስዎ ባሰቡት መንገድ ሊረደሎ ይገባል። መልእክትዎን በትክክል መረዳቱን ለማረጋገጥ ሶስት መንገዶች አሉ። ማድረግ ያለብዎ፡

1. መልዕክትዎ እንዴት እንደተቀበሉት ትኩረት ይስጡ (ግብረ-መልስ)፣
2. ለደንበኛው በተሻለ መልክ በሚሰሩለት መንገዶች ይግባቡ፣ እና
3. ደንበኛው መልእክቱን በተሳሳተ መንገድ ተረድተውት እንደሆን ለማየት እንደገና ይሞክሩ።

ግብረ መልስ

አድማጭዎ መልእክትዎን በትክክል መረዳቱን ለማረጋገጥ ግብረ መልስ ይጠይቁ።

- የሰውዬውን የሰውነት ምልቶች ይመልከቱ። ግራ የተጋባ መልክ ወይም የረዳት የጭንቅላት መነቅነቅ ያያሉ? የሰውነት እንቅስቃሴ ተግባቦት ጠቃሚ ግብረ መልስ ይሰጥዎታል። እዚህ ላይ ጥሩ የማየት ችሎታ አስፈላጊ ነው።
- ለእሱ ይጠይቁ፡ “ጥያቄ አልዎት?”
- ለደንበኛው የንግገር መልስ ትኩረት ይስጡ። እርስዎ ከጠበቁት ምላሽ አይነት ጋር ይዛመዳል? ሚያስተላልፈው ነገር ከሰውነት እንቅስቃሴው ጋር ይዛመዳል?

ለደንበኛው በተሻለ መልክ በሚሰሩት መንገዶች መግባባት

የሚደግፏቸውን ሰዎች እያወቁዋቸው በሄዱ ቁትር፣ ለእነሱ አስፈላጊ የሆነውን እና እንዴት መግባባት እንደሚፈልጉ ይማራሉ። እነሱ በመረጡት መንገድ የምትግባቡ ከሆነ፣ እርስዎን ለመረዳትም ቀላል ይሆንላቸዋል። ይህም የተሳሳተ ግንኙነትን እና ግራ መጋባትን በማስወገድ እና ጥሩ ግንኙነት ለመፍጠር ይረዳዎታል።

ደንበኛው እንዴት መግባባት እንደሚፈል ለመማር፡

- እሱ የሚጠቀሙባቸውን ቃላት እና ሀረጎች ያዳምጡ።
- ደንበኛው አዲስ መረጃን እንዴት እንደሚይዝ ትኩረት ይስጡ። ሊጽፉት፣ ሊሞክሩት፣ ሊያነቡት፣ ሊሰሙት፣ ወዘተ ይፈልጋሉ?
- በቀጥታ እንዲህ ብላችሁ ጠይቋቸው፣ “ይህን ብፅፍልዎ ይሻላል ወይንስ ከመሄዴ በፊት ላስታውስዎ?”

ይሞክሩ እና እንደገና ይሞክሩ

አንዳንድ ጊዜ የመጀመሪያ የመግባቢያ ሙከራችን አይሳካም። ይሁን እንጂ፣ ተስፋ አለመቁረጥ አስፈላጊ ነው። ጥሩ ተግባቦት ስህተቶችን እና አለመግባባቶችን ይከላከላል፣ አዎንታዊ ግንኙነቶችን ለመገንባትም ይረዳናል። የሚራለዎን እስኪያገኙ ድረስ አዳዲስ የመግባቢያ መንገዶችን መሞከርዎን ይቀጥሉ።

የግንኙነት ማረጋገጫ ዝርዝር

በየዕለት ግንኙነትዎ ውስጥ እነዚህን ክህሎቶች ይለማመዱ። ክህሎቱን እንዳዳበሩ ከተሰማዎት፣ ከዝርዝሮቹ ውስጥ ያውጡ።

- ❑ የእኔ የአካል እንቅስቃሴ ምልክቶች እና የፊት ገጽታዎቼ፣ የግልጽነት እና የክብሮት ስሜት ይፈጥራሉ።
- ❑ የአካል እንቅስቃሴዬ ተፈጥሮአዊ፣ ሰዎች መጠጋት የሚችሉት እና ታማኝ ይመስላሉ።
- ❑ የአይን ለአይን እይታዬ ትክክል ነው።
- ❑ የመረጥኳቸው ቃላቶች ጥሩ እና በደንበኛው ሊረዱ የሚችሉ ናቸው።
- ❑ የድምፄ ቃና የተረጋጋ፣ ፍጥነቱ እና ድምፁ መጠን ለደንበኛው ተስማሚ ነው።
- ❑ የአካል እንቅስቃሴዬ ከማስተላልፈው መልዕክት ጋር የተዛመደ ነው።
- ❑ እኔ ለማለት በሚፈልገው መንገድ ደንበኛዬም መልዕክቴን መረዳቱን አረጋግጣለሁኝ።

የተሳካ ተገባቦቶች እንቅፋቶች

ውጤታማ መግባባትን ለማድረግ እንቅፋቶቹ፣ ግንኙነትን የበለጠ አስቸጋሪ የሚያደርጉ ሁኔታዎች ወይም ባህሪያት ናቸው። እነዚህም ከደንበኛው ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ባለው ግንኙነት ውስጥ ጣልቃ ሊገቡ ይችላሉ።

አካባቢያዊ እንቅፋቶች

የአካባቢ እንቅፋቶች ትኩረትን የሚከፋፍሉ፣ ረብሻዎች እና በግንኙነት ላይ ጣልቃ የሚገቡ አካላዊ ጉዳዮች ናቸው። አንዳንድ ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ድምፅ ከፍተኛ ከሆነ ቴሌቪዥን፣ ሬዲዮ፣ ወዘተ.፤
- በክፍሉ ውስጥ የሚገቡ እና የሚወጡት ሌሎች ሰዎች፣
- የሚጮሁ ወይም የሚርገበገቡ ስልኮች፣ እና
- የማይመች የሙቀት መጠን ወይም ደካማ የአየር ዝውውር።



የአካባቢ እንቅፋቶችን መቀነስ

- ለደንበኛዎ በተሻለ ሁኔታ የሚስማመውን ጊዜ ይምረጡ (ለምሳሌ፡ ሙሉ በሙሉ ሲነቁ፣ ንቁ በሆኑ ጊዜ እና ሲመቻቸው)።
- የቴሌቭዥን ወይም የሬዲዮ ድምጽን ይቀንሱ (በትህትና ፈቃድ ይጠይቁ)።
- ከደንበኛ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ የሞባይል ስልክዎን ድምፅ አልባ ያድርጉት።
- አካባቢው ምቹ መሆኑን ያረጋግጡ (የሙቀት መጠኑ፣ መብራቱ፣ ጫጫታ፣ ወዘተ)።
- ወደ ሌላ አነስተኛ የሆነ ሁከት፣ የሚረብሽ ነገር የሌለበት ወይም የበለጠ ግላዊነቱ የተጠበቀበት ቦታ ይሂዱ።

በማስክ/ጭምብል ውስጥ መነጋገር

ጭንብል አድርገው መነጋገር ለሁለቱም ለደንበኞች እና ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ፈታኝ ሊሆን ይችላል። በመጀመሪያ የደንበኛውን ትኩረት ለማግኘት፣ በቀስታ እና በግልፅ መናገር እና የሰውነት መልክቶችን መጠቀም ይረዳል።

የውይይት መጥፎ ልምዶች

የውይይት መጥፎ ልማዶች ማለት ንግግርን ወዲያውኑ የሚያቆሙ ወይም ጥሩ የሀሳብ ልውውጥን የሚያደናቅፉ ባህሪዎች ናቸው። ሶስት የተለመዱ የውይይት መጥፎ ልማዶች፣ አመለካከተዎ ላይ መጫን ማድረግ፣ መምከር እና ማስወገድ ናቸው። ከደንበኛ ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር በሚሰሩበት ጊዜ እነዚህን ልማዶች መገንዘብ አለብዎ።

የራስዎን እይታ መጫን

በተናጋሪው ላይ የታስዎን አስተያየት ስጭኑ፣ ሌላው ሰው ብዙውን ጊዜ ልክ እንደ አስተሳሰባቸውን እንደ ደመሰሳቸሁት አይነት፣ የመከላከል ስሜት ይሰማው እና በተሳሳተ መንገድ ይረዳዎታል። በብዙ መንገዶች የራስዎን አመለካከት መጫን ይችላሉ:

- **መፍረድ:** "አንተ...ባትሆን ኖሮ ይህ አይከሰትም ነበር"
- **ስም መጥራት:** "ሕፃን እየሆንህ ነው።"
- **ማዘዝ:** "ሂድ ና ይህን አሁኑኑ አድርግ!"
- **ማስፈራራት:** "ይህን ካላደረግክ፣ እኔ አልረዳህም"
- **ጸያፌ ቋንቋ መጠቀም**

የሚያስፈራሩ፣ የሚያዋርድ፣ የሚያስጨንቅ፣ የሚያስገድድ፣ የሚያሳንስ፣ የሚገለል፣ ያለምክንያት የሚያሰሩ ወይም አንድን ተጋላጭ ጎልማሳ የሚቀጡ የንግግር ቃል ወይም የቃል ያልሆኑ ድርጊቶች እንደ አእምሮአዊ ጥቃት ይቆጠራሉ። የአእምሮ ጥቃት መሳቂያ ማድረግ፣ መጮህ ወይም መሳደብን ሊያካትት ይችላል። ሞጁል 5ን ይመለከቱ፡ የተንከባካቢውን በደል እና በደልን መከላከል መረጃ በገፅ 101 ላይ።



ምክር መስጠት

ምክር መስጠት የደንበኛውን "ችግር" ለመፍታት በቅፅበት ሲገቡበት ነው። ምንም እንኳን መርዳት ቢፈልጉም፣ ምናልባትም ነገሮችን ሊያባብሱ ይችላሉ። ደንበኛው ችግር አለ ብሎ ላያስብ ይችል ይሆናል፣ ወይም ስለ ጉዳዩ ያለዎት ግንዛቤ ያልተሟላ ሊሆን ይችላል። ደንበኛው ንዴት ሊሰማው ወይም ሊተወው ይችላል። እንደ “እኔ አንተ ብሆን ኖሮ...” ወይም “ለምንድነው ችግሩን እንደዚህ የማታስተካክለውም?” ከሚሉት ንግሮች ይቆጠቡ።

ማስወገድ

ማስወገድ ማለት ጉዳዩ ሳይመችዎ ስለቀረ፣ ስለሰለቸዎ ወይም ስለ ርዕሰ ጉዳዩ ማውራት ሳትፈልግ ስትቀር ነገሩን ስትቀይር ማለት ነው። ርዕሰ ጉዳዩን መቀየር ወይም ትኩረትን ወደ ራስህ መሳብ፣ ውይይትን የማስወገድ ምሳሌዎች ናቸው። እንደ “በእኔ ላይ ስላጋጠመኝ ተመሳሳይ ነገር ልንገርህ...” ወይም “እሺ በቃ ስለዚህ አሁን፣ ለዛ በቂ፣ ትናንት ማታ ያንን ትዕይንት በቲቪ አይተሃል?” ከመሳሳሉት ማለት ይቆጠቡ።

ትኩረትን ወደ ራስህ ከመሳብ ይልቅ በደንበኛው ላይ አተኮሮ መቆየት ለምን አስፈለገ?

አንተ እንደ ተንከባካቢ፣ ሀሳቡን የመግለፅ እድል የሚኖረው መቼ ነው?

እነዚህ መጥፎ የንግግር ልማዶች እንዴት ነው በስሜታዊነት ከማዳመጥ ጋር የሚዛመዳው?

ስለ አንድ የምታውቀውና ለመነጋገር አስቸጋሪ ስለሆነ ሰው ያስቡ። እነሱ የመግባቢያ ችሎታቸውን እንዴት ማሻሻል ይችላሉ?

መለወጥ የምትፈልጋቸው መጥፎ የንግግር ልማዶች አሉዎ?

ፈታኝ ግንኙነቶችን ማሰስ

ምንም እንኳን ከሌሎች ጋር መጋጨት የማይመች ቢሆንም፣ ግጭት ግን ሁልጊዜ መጥፎ አይደለም። ግጭት ከሆነ አሉታዊ ሊሆን የሚችለው ሰዎችን ከረዳ፡፡:

- አስፈላጊ የሆኑ ችግሮችን እና ጉዳዮችን ለማብራራት፣
- ችግርን ለመፍታት፣
- ስሜቶችን ጤናማ በሆነ መንገድ ለመልቀቅ፣ እና
- የታመነበት እና መረዳት የሚቻል ቦታ ለመድረስ።

ያልተፈቱ ወይም በደንብ ያልተያዙ ግጭቶች ወይም ችግሮች ለእርስዎ ወይም ለደንበኛ ስሜታ እና/ወይም አካላ ደህንነት ጎጂ እና አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን፣ ጥሩ የሐሳብ ልውውጥ እና ንቁ የማዳመጥ ችሎታ በግጭት ወይም በችግር ሁኔታዎች ውስጥ ያግዛል።

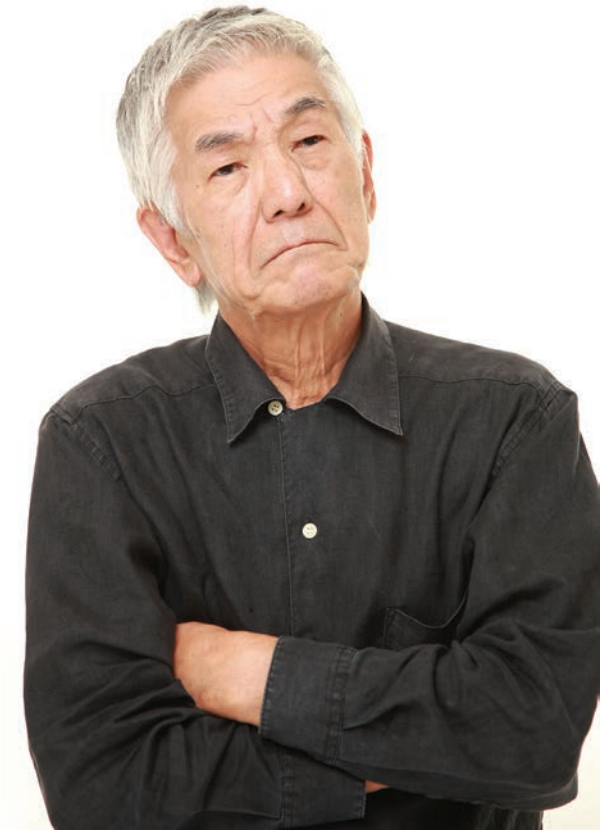
ፈታኝ ባህሪያትን መቋቋም

በሌሎች ላይ የሚፈጠሩ ፈታኝ ባህሪያት ከፈቀዱ ህይወትዎን አሳዛኝ ያደርገዋል። ሌላውን ሰው መቀየር እስካልቻሉ ድረስ፣ ለእነሱ ምላሽ የምትሰጡበትን መንገድ በመቀየር ላይ ማተኮርን ይማሩ፡፡

ፈታኝ ባህሪያት ሲያጋጥምዎ እነዚህን እርምጃዎች ይለማመዱ:

1. **ያቁሙ** ራስዎ በአሉታዊ መንገድ መልስ ከመስጠት ያቁሙ፡፡
2. ሚዛናዊ እና የተረጋጋ**ይሁኑ**።
3. እንዴት **መልስ እንደሚሰጡየታሰበበት ምርጫ ያድርጉ**፡፡

የደንበኛው አገልግሎት እቅድ ፈታኝ ባህሪን ለመቆጣጠር መመሪያዎች ሊኖረው ይችላል። የአገልግሎት ዕቅዱ እንደተሸሻለ እንዲቆይ ሁልጊዜ በደንበኛ ባህሪ ላይ የሚደረጉ ለውጦችን ይመዝግቡ እና ያሳውቁ።



1 መልስ ከመስጠት ይቆጠቡ

ምላሾች ያለ ሀሳብ ስሜታዊ ድርጊቶች ብቻ ናቸው። አሉታዊነት ነገር ሲገጥምነ፣ የውስጣዊ ተፈጥሯዊነታች ስሜት በአሉታዊነት ምላሽ መስጠት ነው፡፡ ይህ ደግሞ ችግሩን ብቻ እንዲገዝፍ ያደርገዋል፡፡ ምላሽ በሚሰጡበት ጊዜ እንዲያውቁት ራስዎን ያሰልጥኑ፣ እና ቅፅበታዊ የሆነ አሉታዊ ግብረመልሶችዎን ከመስጠት ለማስቆም እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ:

1. ለአፍታ ቆም ይበሉ እና ለጥቂት ጊዜ ዝም ይበሉ።
2. ሁለት ወይም ሶስት ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ።
3. በቁጥጥር ስር መሆንዎን ለራስዎ ያስታውስ።
4. የምትፈልጉትን ነገር በማሳካት ላይ ትኩረት ያድርጉ።



2. ተረጋግተው ሚዘናዊ ይሁኑ

አንዴ ቅፅበታዊ ምላሽዎን ካቆሙ፣ ቀጣዩ እርምጃ እራስዎን ማረጋጋት እና ሚዛናዊ መሆን ነው። ይህንን ለማድረግ የተለያዩ መንገዶች አሉ። በጣም በሚፈልጉበት ጊዜ በተሳካ ሁኔታ እንዲጠቀሙባቸው እንዲችሉ ይለማመዱ፡

- ጥቂት ተጨማሪ ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ።
- እስከ አስር ይቁጠሩ።
- እራስዎን ከሁኔታው ስሜት የራቁ።
- ስለእርስዎ እንዳልሆነ ይወቁ።
- ትኩረትዎ ፈታኝ በሆኑ ባህሪይ ላይ እንጂ በሰውዬው ላይ አይደለም።
- ለራስዎ አወንታዊ የሆነ ሀረግን ይደጋግሙ (ለምሳሌ፡ "የተረጋጋሁ እና መሃል ላይ ነኝ")።
- የመረጋጋት ስሜት የሚሰጥዎትን ትዕይንት፣ ሰው ወይም ልምድ ያስቡ።

አሁንም ራስዎን ማረጋጋት እና ሚዛናዊ መሆን ካቃትዎ፣ ለአጭር ጊዜ እረፍት ያድርጉ (ከተቻለ፣ ራስዎ ሁኔታ) ወይም እርዳታ ጠይቅ። ምላሽ ከመስጠት እና ሁኔታውን ከማባባስ ይልቅ፣ ለጥቂት ደቂቃዎች ዞር ዞር ማለት እና ሀሳብዎን መሰብሰብ ይሻላል።



3. እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚፈልጉ በጥንቃቄ ምርጫ ያድርጉ

ምላሽ መስጠት የሃሳብ ተግባር ነው። አተነፋፈስዎ ደህና ሲሆን፣ ስለራስዎ ያውቃሉ፣ እናም ምን ማድረግ እንዳለብዎም ሀሳብ አለዎት። ከባህሪው ይልቅ ለአሉታዊ ባህሪ መንስኤ ምላሽ ለመስጠት ይሞክሩ። እዚህ አንዳንድ ምክንያቶችሊሆኑ የሚችሉን ለማየት፡

- **አካላዊ** ችግሮች እንደ ህመም፣ ያለመመቸት፣ የሰውነት መሟጠጥ፣ ድካም፣ የሆድ ድርቀት፣ ረሃብ ወይም ጥማት

ስለ ደንበኛ የጤና ሁኔታ የሚያሳስብዎት ከሆነ ሁል ጊዜ ተገቢውን የእንክብካቤ ቡድን አባል ያነጋግሩ። እርዳታ ያግኙ!

- **አካባቢ** እንደ ሙቀት፣ ጫጫታ፣ መብራት ወይም የግላዊነት እጦት ያሉ ጉዳዮች
- **ስሜታዊ** ቀስቃሽ፣ እንደ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ መቋረጥ፣ ድብርት፣ የቅርብ ጊዜ ኪሳራ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር ያሉ ችግሮች

ያስታውሱ ፈታኙ ባህሪ ምናልባትም ስለእርስዎ ላይሆን ይችላል። ከእያንዳንዱ ፈታኝ ባህሪ በስተጀርባ የተቸገረ ሰው አለ። ለርስዎ እንተባለ ሳይወስዱት፣ ሰዎችን ባሉበት ለመገናኘት የተቻለዎን ሁሉ ይሞክሩ። ከአሉታዊ ባህሪ ይልቅ ለፍላጎቱ ምላሽ ከሰጡ፣ ግጭቱን በአዎንታዊ መንገድ መፍታት ይችሉ ይሆናል።

በመጨረሻም፣ በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ እና በኋላ ራስዎን መንከባከብዎን ያረጋግጡ። ከራስዎ ጋር ትህግስተኛ ይኑ። ከእያንዳንዱን አስቸጋሪ ልውውጥ ሌሎችን እንዴት እንደሚያልፉበት እንደ ትምህርት ይመልከቱት እና ብቻዎን እንዳልሆኑም ያስታውሱ። በሚፈልጉበት ጊዜ ሁል ጊዜ እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ።

ከአንድ ሰው ጋር ወይም በራስዎ ሕይወት ወይም በሥራ ያጋጠመዎትን ፈታኝ ሁኔታ ያስቡ።

- አንዳንድ የተሰማዎት ስሜቶች ምን ምን ነበሩ?
- ሁኔታውን በማስተናገድ ላይ እንድታተኩር ለመረጋጋት ምን አደረግክ?
- አካላዊ፣ አካባቢያዊ ወይም ስሜታዊ ምክንያት ነበረ?
- ለበለጠ አወንታዊ ውጤት ሁኔታውን እንዴት በተለየ መንገድ ማስተናገድ ቻሉ?

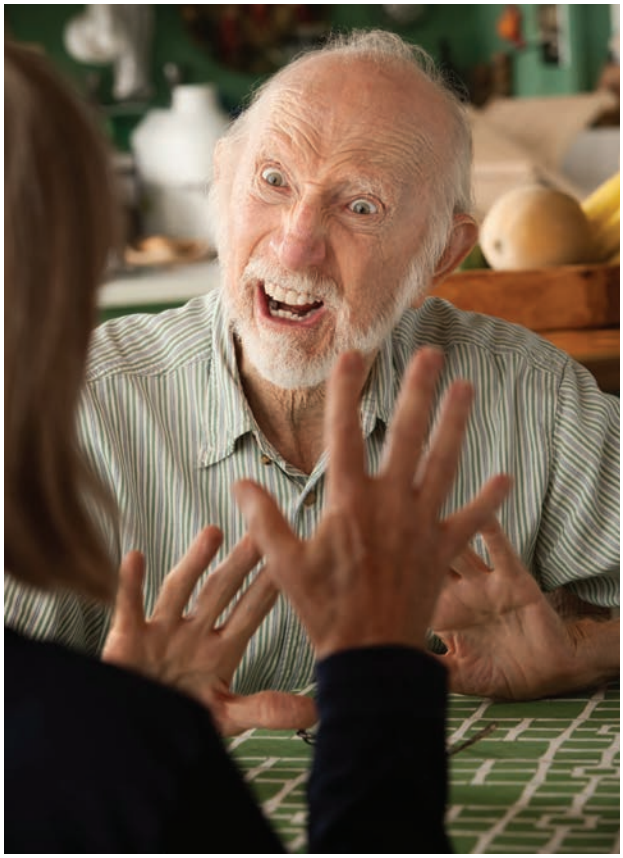
የተወሰኑ ፈታኝ ባህሪያትን ለመቋቋም ጠቃሚ ምክሮች

አንዳንድ ተንከባካቢዎች የደንበኛን አስቸጋሪ ባህሪ ይበልጥ የሚጋነንበት ሁኔታዎች ውስጥ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ አስቸጋሪ ባህሪያት እንደ ደንበኛ ቁጡ፣ ጠበኛ፣ በፆታ ተገቢ ያልሆነ ወይም አክብሮት የጎደለው መሆንን ሊያካትቱ ይችላሉ።

ይህም በብዙ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል።

- በሽታቸው ወይም በሁኔታቸው
- የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች
- አካባቢያዊ ሁኔታዎች (ለምሳሌ፡ ከመጠን በላይ ጫጫታ ወይም ትኩረትን የሚከፋፍሉ)

ለበለጠ ዝርዝር ስልቶች፣ በገጽ ላይ አስቸጋሪ ባህሪያትን ስለመቆጣጠር ጠቃሚ ምክሮች በResource Directory ገጽ 339 ላይ ይመልከቱ።



ውጤታማ የችግር አፈታት

ውጤታማ ችግር መፍታት ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ቁልፍ ችሎታ ነው። ይህም የችግር አፈታት ዘዴ አራት ደረጃዎችን ይከተላል:

1. ችግሩን ይረዱ።
2. ሊሆኑ በነሚችሉ መፍትሄዎች ላይ ማሰላሰል።
3. መፍትሄ ይምረጡ፣ እቅድ ያውጡ፣ እና ያድርጉት!
4. እንዴት እንደሰራ ግብረመልስ ያግኙ።

ስለእነዚህ እርምጃዎች የበለጠ በመገንዘብ፣ በስራ ላይ የሚመጡ ብዙ ችግሮችን ለመፍታት እነሱን መጠቀም ይችላሉ።

እርምጃ #1 -ችግሩን ይረዱ

ትክክለኛው ችግር፣እና መንስኤው ምንድን ነው? ምን እንደተከሰተ አስመልክተው መረጃ ይሰብስቡ እና ያስቡ። ያቁም እና ያለዩ፡-

- ምን እየሆነ ነው፣
- መቼ ነው የሚሆነው፣
- የሆነው ከማን ጋር ነው፣ እና
- ለምን ነው የሚከሰተው?

የችግሩን ምንጭ እስኪታገኝ ድረስ "ለምን" ብለህ መጠየቅዎን ቀጥል።

መታወስ ያለባቸው ነገሮች

- አእምሮ ክፍት ያድርጉ።
- በተቻለ መጠን ልዩ ይሁኑ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ችግሩ ምን እንደሆነ በደንብ ከመረዳትዎ በፊት ችግር ለመፍታት አይሞክሩ።
- ለችግሩ ወዲያውኑ ስሜታዊ ምላሽ ለመስጠት ይሞክሩ።
- ከችግሩ መንስኤ ይልቅ በችግሩ ምልክት ላይ አይተኩሩ።

ከልሎች ጋር ችግር መፍታት

እያንዳንዱ የተሳተፈ ሰው ስለችግሩ ያላቸውን አመለካከት እና ግንዛቤ ማጋራት አለበት። የዚህ መጋራት ግብም ችግሩ ምን እንደሆነ የጋራ ስምምነት ላይ ለመድረስ ነው። ችግሩን ጦርነትን እንደ መሸነፍ ሳይሆን እንድን ነገር በጋራ እንደ መፍታት ከታየ የተሻለ ይሰራል። ብዙውን ጊዜ፣ ችግሩ ሲብራራ ወይ እንደገና ይገለጻል ወይም መፍትሄ ያገኛል።

ደረጃ #2 - ሊሆኑ የሚችሉ መፍትሄዎችን የአዕምሮ ማዕበል

በጣም ጥሩውን መፍትሄ ለማግኘት፣ ብዙ ሊሆኑ የሚችሉ አማራጮችን ያስቡ። ይህንን ለማድረግ በጣም ጥሩ ከሆኑ መንገዶች አንዱ መወያየት ነው። ችግሩ ሌሎችንም የሚያካትት ከሆነ፣ እነሱንም በውይይት ሂደት ውስጥ ያካትቷቸው። አብራችሁ፣ በተቻለ መጠን ብዙ መፍትሄዎችን አምጡ። ሞኝ የሚመስሉ ሀሳቦች እንኳን የትልቅ የመፍትሄ መነሻዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

መታወስ ያለባቸው ነገሮች

- አማራጮችን ሲያዘጋጁ ፈጠራ ይሁኑ።
- በመጀመሪያዎቹ ጥቂት አማራጮች አያቁሙ - ማሰብዎን ይቀጥሉ።
- ሁሉንም ሃሳቦች ያክብሩ። ይህ እነሱን የመገምገሚያ ጊዜ አይደለም።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- እራሳችሁን በጣም የተለመዱ መፍትሄዎችን በመጠቀም አትገድቡ። ፈጣሪ መሆን
- ከአንድ ወይም ከሁለት አማራጮች በኋላም ዉይይቱንም አያቁሙ፡ በተቻለ መጠን ብዙ ይዘርዝሩ።

ደረጃ #3 - መፍትሄ ምረጥ፣ እቅድ አውጣ እና አድርግ!

ውሳኔ ከማድረግዎ በፊት የእያንዳንዱን አማራጭ አወንታዊ እና አሉታዊ ጎኖች ይመልከቱ። በጣም ጥሩ ነው ብለው የሚያስቡትን ይምረጡ እና እንዴት እንደሚያደርጉት ያቅዱ። ምናልባት በጣም ጥሩው ምርጫ ግልጽ ሊሆን ይችላል ወይም የትኛው መፍትሄ ችግሩን ለመፍታት የተሻለ እድል እንዳለው መወሰን አለብዎት።

በጋራ መፍትሄ መምረጥ

ችግርን መፍታት ሌሎች ሰዎችን በሚያጠቃልልበት ጊዜ የትኛውን መፍትሄ መሞከር እንዳለቦት በምን አይነት መመዘኛዎች ላይ ይስማሙ። ይህ ድምጽ መስጠት እና አብላጫውን እንዲመራ መፍቀድ፣ ቡድኑ በሙሉ መግባባት ላይ መድረስ አለበት፣ ወይም እያንዳንዱን ሃሳብ ከተቀመጡት መስፈርቶች አንጻር መገምገም እና ደረጃ መስጠትን ይጨምራል።

ፍትሃዊ እና ለሁሉም የሚጠቅም እና በተሻለው መፍትሄ ላይ የሚያተኩር አማራጭ/መፍትሄ ይምረጡ። ይህ ቡድኑ በጣም ጠንካራው ሰው የሚያሸንፍበት የኑዛዜ ውድድርን ለማስወገድ ይረዳል። ችግሩን ለመፍታት ምን አይነት እርምጃዎች ወይም ተግባሮችን መውሰድ እንዳለባቸው ሁሉም ሰው ግልጽ መሆኑን ያረጋግጡ። እያንዳንዱ ሰው እነዚህን እርምጃዎች ለመውሰድ ቁርጠኛ መሆን አለበት።

መታወስ ያለባቸው ነገሮች

- የደንበኛውን ምርጫዎች እና ፍላጎቶቹን ቅድሚያ ይስጡ።
- ስላላችሁ ሀብቶች ያስቡ (ጊዜ፣ ገንዘብ፣ የሌሎች ፍላጎት፣ ይህን ለማድረግ የሚወስደው ጉልበት)።
- እቅዱ እና መፍትሄው ሌሎች ሰዎችን እንዴት እንደሚነዳ ያስቡ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ትንሽ ጥረት ስለሚጠይቅ ብቻ ቀላሉን መፍትሄ አይምረጡ።
- የእቅዱን እና የመፍትሄውን ማንኛውንም ተፅእኖ ችላ አይበሉ።
- እቅዱን ሲያወጡ እርምጃዎችን አይዝለሉ።

ደረጃ #4 - ግብረ መልስ በማግኘት ላይ

የመጨረሻው ደረጃ የችግር አፈታት ግብረ መልስ ማግኘትን ያካትታል። መፍትሄው እንዴት እየሰራ እንደሆነ እራስዎን እና የተሳተፉትን ሰዎች ይጠይቁ። ለውጦችን ማድረግ ካስፈለገ፣ በውይይቱ የፈለቁት አማራጮችን ይመልከቱ እና የተለየ መፍትሄ ይሞክሩ። እቅዱ ወደ ተግባር ከገባ በኋላ ችግሩ ሁልጊዜም መፍትሄ ይኖረዋል ብለው አያስቡ።

ማጠቃለያ

ተገቢ እና ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤን ለማቅረብ ጥሩ የመግባቢያ ችሎታዎች አስፈላጊ ናቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እንደመሆንዎ መጠን ደንበኞችን፣ ቤተሰብን እና የእንክብካቤ ቡድን አባላትን በስሜታዊነት እና በአክብሮት ማሳተፍ መቻል አለብዎት። ለሰውነት ቋንቋ ትኩረት መስጠት አለቦት እና ሁሉም ሰው እርስ በእርስ መረዳቱን ያረጋግጡ። ጥሩ ቀናት እና መጥፎ ቀናት ይኖራሉ, እና ተለዋዋጭ እና መላመድ አለብዎት እራስዎን መንከባከብዎን ያስታውሱ፣ በሚሰሩት ስራ ይኮሩ እና በሚፈልጉበት ጊዜ እርዳታ ይጠይቁ።

መፈተሻ ነጥብ

ወደ ኋላ ተመልሰው ትምህርቱን ሳይመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሱን የሚያገኙበትን የገጽ ቁጥር ያስተውሉ።

1. የሀዘኔታ ማሳየት ፍቺ ምንድን ነው?

2. የንቃት የማዳመጥ ቁልፎች ስንት ናቸው? ሦስቱን አስረዳ።

3. ህመምን ወይም ግራ መጋባትን የሚያሳዩ አራት የንግግር ያልሆኑ የመግባቢያ ምሳሌዎችን ስጥ።

4. ደንበኛው በትክክል እንደተረዳዎት ለማረጋገጥ ሶስት መንገዶች ምንድን ናቸው?

5. በምላሽ እና ምላሽ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

6. ውጤታማ ችግርን የመፍታት አራቱ ደረጃዎች ምንድናቸው?

ትምህርት 2
ተግዳሮቶችን ማሸነፍ

የመማር አላማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ከመስማት ችግር ጋር የተያያዙ የተለመዱ ምልክቶችን መለያ፣
2. የመስማት ችግር ምልክቶችን ወይም የሁኔታ ለውጦችን ከመነሻ መስመር መገንዘብ፤
3. የደንበኛ የመስማት ችሎታ ሲቀየር መቼ እና ለማን ሪፖርት እንደሚደረግ ያስታውሱ፤
4. የመስማት ችግር ካጋጠመው ደንበኛ ጋር ለመገናኘት ስልቶችን ይጠቀሙ፤ እና
5. በግንኙነት ችግሮችን ለማሸነፍ ስልቶችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ውሎች

መነሻ: የደንበኛው የተለመደ ሁኔታ እና የችሎታ ደረጃ (አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ አእምሯዊ፣ ባህሪ እና ማህበራዊ)

አካል ጉዳተኝነት: በአንድ ተግባር ወይም ተግባር ላይ ማሻሻያ ወይም እገዛን የሚፈልግ እክል። የአካል ጉዳት ጊዜያዊ ወይም ቋሚ ሊሆን ይችላል።

ብጥብጥ: የአዕምሮ ወይም የአካል እክል የሚያስከትል የጤና እክል።

የመስማት ችግር: ድምጾችን የመስማት ችሎታ መቀነስ፤ መስማት አለመቻል።

አካል ጉዳት: ያልተለመደ፣ ከፊል ወይም ሙሉ መጥፋት፣ ወይም የአካል ክፍል፣ አካል ወይም ስርዓት ተግባር ማጣት።



አጠቃላይ እይታ

አንዳንድ ደንበኞች ግንኙነትን የበለጠ ፈታኝ ከሚያደርጉ ሁኔታዎች ጋር ይኖራሉ። የረዥም ጊዜ ተንከባካቢ እንደመሆኖ፣ የእርሶ ሃላፊነት አካል የሁኔታ ለውጦችን መመልከት እና እነሱን ሪፖርት ማድረግ ነው። ስለዚህ፣ እነዚህን የተለመዱ ሁኔታዎች በደንብ ማወቅ አለብዎት። በተጨማሪም፣ እነዚህን ሁኔታዎች መረዳቱ ካላቸው ወይም ካደጉ ደንበኞች ጋር ለመገናኘት ያዘጋጅዎታል።

የመስማት ችግር ወይም የመስማት እክል

እንደ ተመራማሪዎች ገለጻ፣ ከ65 እስከ 74 ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ከሚገኙት ሰዎች 25 በመቶ የሚጠጉ እና 50 በመቶ የሚሆኑት 75 እና ከዚያ በላይ ከሆኑ ሰዎች የመስማት ችግር አለባቸው። ጥናቶች ይህንን የመስማት ችግር ከእግር ጉዞ ችግር፣ መውደቅ እና ከማህበራዊ መገለል ጋር አያይዘውታል። ይህ ለተንከባካቢዎች ደንበኛ የመስማት ችግር ሲያጋጥመው እና ሙያዊ ግምገማ ሊፈልግበት የሚችልበትን ጊዜ መለየት በጣም አስፈላጊ ያደርገዋል።

የሪፖርት ማቅረቢያ መመሪያዎች

በደንበኛ ሁኔታ ላይ የተደረጉ ለውጦችን ውጤታማ በሆነ መንገድ ሪፖርት ለማድረግ፣ አካላዊ እና የግንዛቤ ችሎታቸውን ይከታተሉ እና ከመነሻ መስመራቸው ጋር ያወዳድሩ። ጥሩ የመነሻ መስመር መረጃ ምንጮች ደንበኛን፣ የአገልግሎት እቅዳቸውን እና የተቀረው የእንክብካቤ ቡድናቸውን ያካትታሉ። በደንበኛ ሁኔታ ላይ ማናቸውንም ለውጦች ሲመለከቱ ሰነድ እና ሪፖርት ማድረግ አለብዎት። ደንበኛው አዲስ ችግር ሲያጋጥመው ወይም በአገልግሎት ፕላኑ ውስጥ ያልተሟሉ ወይም ያልተመዘገቡ የግል እንክብካቤ ፍላጎቶች ሲኖሩት ሪፖርት ማድረግ አለብዎት። ስለመመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ሞዱል 5፡ ተንከባካቢው በገጽ 86 ላይ።



የመስማት ችግር ወይም የሁኔታ ለውጥ ከመነሻ መስመር ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶች።

የመስማት ችግር ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉትን ሊያደርጉ ይችላሉ።

- በኡዲዮ/ቪዲዮ መሳሪያዎች ላይ የድምጽ ደረጃን ጨምር
- በጆሮአቸው መደወልን ሪፖርት ያድርጉ
- ጮክ ብለው ይናገሩ
- ለድምፅ ምላሽ የማይሰጡ ይሁኑ
- የእርስዎን ድምጽ መስማት አለመቻል፣ ወይም ከፍ ያሉ ድምፆችን መስማት መቸገር
- ድምፁን ከበስተጀርባ ጫጫታ ጋር መለየት አለመቻል፣ ወይም ሁለት ሰዎች በአንድ ጊዜ ሲያወሩ
- ግንኙነቱን አለመረዳት፣ በተለይ ተንቀሳቃሽነት ከተፈታተነ፣ ለምሳሌ፣ በተሽከርካሪ ወንበር ላይ ተቀምጦ ወደ ተናጋሪው መዞር አለመቻል።
- ተመሳሳዩን ነገር ብዙ ጊዜ እንዲደግም ተናጋሪ ይጠይቁ
- ተናጋሪው በበለጠ በዝግታ፣ ግልጽ እና ጮክ ብሎ እንዲናገር ይጠይቁ
- ህጉ ተሰርዟል
- ከፍል ወይም ሙሉ ቃላት አምልጦታል
- ሲናገሩ ብቻ እንደተረዱት ማስመሰል
- ደዋዩን በስልኩ ላይ መስማት አለመቻል
- እንደ ኩሽና ሰዓት ቆጣሪ ያሉ ማንቂያዎችን ያመለጡ
- ሌላ ሰው በተለየ ክፍል ውስጥ መስማት አለመቻል
- የሚባለውን ለመከተል መታገል
- የጠፉ የስልክ ጥሪዎችን ሪፖርት አድርግ
- ሰዎች በሩን ሲያንኳኩ አይሰሙም።

የመስማት ችግርን ወይም እክልን የመፍታት ችግር

እርስዎ ወይም ደንበኛው የመስማት ችግር ወይም እክል ምልክቶችን ሲመለከቱ፣ እርስዎ ለመርዳት ብዙ ማድረግ የሚችሏቸው ብዙ ነገሮች አሉ።

- ደንበኛው የመስሚያ መርጃ የሚያደርግ ከሆነ - መብራቱን፣ ንፁህ መሆኑን፣ እየሰራ መሆኑን እና ባትሪዎች እንዳሉት ያረጋግጡ።
- ስለ ማንኛውም ጊዜያዊ ኪሳራ ወይም የደንበኛ የመስማት ዘላቂ ኪሳራ ለማወቅ የአገልግሎት እቅዱን ይከልሱ።
- ደንበኛው በመጨረሻ በህክምና አቅራቢ ሲመረመር ያረጋግጡ። ከደንበኛው ጋር የሕክምና አቅራቢ ምርመራ ማዘጋጀት ይፈልጉ እንደሆነ (ለምሳሌ፣ የመጀመሪያ ደረጃ ሐኪም፣ ኡዲዮሎጂስት) ያነጋግሩ። በስራ አካባቢዎ ላይ በመመስረት ለህክምና አቅራቢ ምርመራ የተለያዩ የማቀናጃ መንገዶች ሊኖሩ ይችላሉ።
- የእርስዎን ምልከታ ከደንበኛው እና ከተንከባካቢ ቡድናቸው ጋር ተወያዩ።

የመስማት ችግር ወይም እክል ባለባቸው ደንበኞችን መርዳት

- እንደ የመስሚያ መርጃዎች ያሉ የመስማት ችሎታ አጋዥ ቴክኖሎጂን ይጠቀሙ (እነዚህ ጫጫታ በበዛባቸው አካባቢዎች የክንድ ክልልን ውጤታማ ለማድረግ ያስችላል)።
- ደንበኛውን በስልኮች፣ ቲቪ ላይ ወደ መግለጫ ፅሁፎች ያመልክቱ።
- ውይይቱን ይቀንሱ እና በአንድ ጊዜ በአንድ ርዕስ ላይ ያተኩሩ።
- የጀርባ ድምጾችን ይለዩ እና ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ለመቀነስ ወይም ለማስወገድ ከደንበኛው ጋር ይስሩ።
- ደንበኛው ሌሎች ባህሪ እንዲለውጥ እንዲጠይቅ (ለምሳሌ፡ ተናጋሪዎች እንዲገጥሟቸው ይጠይቁ)።

የመስማት ችግር ካለበት ደንበኛ ጋር መገናኘት

- የደንበኛውን ትኩረት በቃልም ሆነ በመንካት (ለምሳሌ፡ ሰውየውን በትከሻው ወይም በክንድ ላይ በቀስታ መታ ያድርጉት)።
- ደንበኛውን በቀጥታ ይግጠሙ እና እጆችዎን ከፊትዎ ያርቁ። ደንበኛው በቀላሉ ፊትዎን ማየት እንዲችል በቂ ብርሃን እንዳለ ያረጋግጡ።
- በቀስታ ይናገሩ እና በጥንቃቄ ቃላትዎን ይፍጠሩ።
- አጫጭርና ቀላል ዓረፍተ ነገሮችን ተጠቀም።
- በተቻለ መጠን የጀርባ ጫጫታ እና ትኩረትን ይቀንሱ።
- ራስን ለማስረዳት የእጅ ምልክቶችን እና የፊት መግለጫዎችን ይጠቀሙ።
- ደንበኛው ከመቀጠልዎ በፊት የተናገሩትን መረዳቱን ያረጋግጡ።
- በምትናገሩበት ጊዜ ማስቲካ ከማኘክ፣ ከመብላት ወይም ከአፍህ ምንም ነገር ከማድረግ ተቆጠብ።

ስለ መስማት አጋዥ ቴክኖሎጂ ተጨማሪ መረጃ

የረዥም ጊዜ እንክብካቤ አቅራቢ እንደመሆነዎ መጠን፣ ስለ የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎች እና ስላሉት ሀብቶች እውነታውን ማወቅ አለብዎ። ለበለጠ መረጃ በገጽ 336 ላይ የመስማት ችግርንበ የመረጃዎች ማውጫ ላይ ይመልከቱ።



ከግንኙነት ጋር ያሉ ችግሮችን ማሸነፍ

እክል፣ ጉዳት ወይም በሽታን ጨምሮ የግንኙነት ችግሮች በብዙ ምክንያቶች ሊከሰቱ ይችላሉ። እነዚህም ግንኙነት እና ግንዛቤ ለደንበኛው እና ለተንከባካቢው የበለጠ ፈታኝ ያደርገዋል።

እነዚህን ተግዳሮቶች እንዲያሸንፍ ደንበኛውን ለመርዳት፣ ታጋሽ መሆን፣ ግትር አለመሆን እና ሁሉንም ጥሩ የመግባቢያ ችሎታዎች መጠቀም አለብዎ። ስራዎን በስሜታዊነት እና በአክብሮት ይስሩ እና ደንበኛው የሚችሉትን ሁሉ እያደረገ መሆኑን ያስታውሱ።

የመናገር እክል

ንግግርን አስቸጋሪ ወይም የማይቻል የሚያደርጉ ብዙ ሁኔታዎች አሉ። የሚከተለውን ይሞክሩ።

- የጀርባ ድምጽን እና ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ።
- ጥያቄዎችን ደንበኛው በአንድ ቃል፣ የእጅ ምልክቶች ወይም ጭንቅላት ነቀነቀ እንዲመልስ በሚያስችል መንገድ ይጠይቁ።
- ግልጽ ምርጫዎችን ይስጡ፣ ነገር ግን በጣም ብዙ ምርጫዎች አይደሉም።
- ለማሰብ እና ለመረዳት ብዙ ጊዜ ይስጧቸው።
- መልእክታቸውን ለመረዳት እንዲረዳዎት ከንፈሮቻቸውን እና የሰውነታቸውን ምልክቶች ይመልከቱ።
- ታጋሽ ይሁኑ። ካልገባዎ እንደገና ጠይቁ።
- የእይታ ፍንጮች አጋዥ ናቸው። ስዕሎችን ወይም መደገፊያዎችን ይጠቀሙ። ወረቀት እና እርሳስ ይያዙ።
- ደንበኛው እንዳይዝል የውይይትዎን ርዝመት ይገድቡ።
- ደንበኛው ከተበሳጨ ወደ ሌላ እንቅስቃሴ ለመቀየር ያስቡበት።
- የተረዳችሁ አስመስላችሁ።

ይህንን ፈተና ለማሸነፍ፣ ዝርዝር መንገዶችን ለማግኘት በገጽ 309 ላይ <u>የመገናኛ መሳሪያዎችን</u> ውስጥ በ <u>የንብረት ማውጫ</u> ላይ ይመልከቱ።



የእውቀት (ኮግኒቲቭ) እክል

የግንዛቤ እክል መልእክቶችን የመላክ፣ የመቀበል እና የመረዳት ችሎታችንን ሊጎዳ ይችላል። የግንዛቤ እክል ካለበት ሰው ጋር ምን እና እንዴት እንደሚገናኙ መጠንቀቅ አለብዎት። ብስጭት፣ ቁጣ፣ ጭንቀት፣ ለራሳቸው ያላቸው ግምት መቀነስ እና የመንፈስ ጭንቀት ሊሰማቸው ይችላል።

- በዝግታ፣ ለስላሳ፣ በዝቅተኛ ድምጽ ይናገሩ።
- በአንድ ጊዜ አንድ ጥያቄ ይጠይቁ እና ምላሹን ይጠብቁ። አስፈላጊ ከሆነ ጥያቄዎቹን ይድገሙ።
- አጠር ያሉ፣ አወንታዊ መግለጫዎችን እና ሀረጎችን ተጠቀም። መረጃን መድገም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- ቀላል፣ አንድ-ደረጃ አቅጣጫዎችን ይጠቀሙ።
- አንድን ተግባር ከማብራራት በተጨማሪ እንዴት ማጠናቀቅ እንደሚቻል ያሳዩ።
- ለሽግግር የሚረዱ ምልክቶችን ይስጡ (ለምሳሌ፡- "በአምስት ደቂቃ ውስጥ፣ ምሳ ልንበላ ነው")።
- መረጃን በስዕሎች ወይም ሌሎች ምስላዊ ምስሎች ያጠናክሩ።
- አስፈላጊ ከሆነ ደንበኛው ስለእነሱ በሚደረጉ ንግግሮች ውስጥ ያካትቱ። ደንበኛው የሌለ መስለዎት በጭራሽ አይናገሩ።
- ያስታውሱ፣ የግንዛቤ ውስንነት ያለው ሰው ብዙ ጊዜ የምልክት ቋንቋን እና ድምጽን ይገነዘባል። አሉታዎ ስሜትዎን ይቆጣጠሩ።

የመርሳት በሽታ

የመርሳት ችግር የሚከሰተው በበሽታ፣ በአካል ጉዳት ወይም የአንጎል ሴሎችን በሚጎዳ ህመም ምክንያት ነው። የመርሳት በሽታ እየገፋ ሲሄድ፣ መግባባት የበለጠ ፈታኝ ይሆናል።

- ሰውዬው ላያስታውስዎ ይችላል። ወደ እሱ በሚቀርቡበት ጊዜ ሁሉ ራስዎን ያስተዋውቁ። ስምዎን ለማስታወስ ትንሽ እገዛ ለሚፈልግ ሰው የስም ባጅ ማድረግ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- የት እንዳሉ ወይም በየትኛው የሕይወታቸው ክፍል ውስጥ እንዳሉ ላያውቁ ይችላሉ። ጊዜን ከመጥቀስ ይቆጠቡ ላምሳሌ (“8 ሰዓት ነው” ከማለት ይልቅ “የምግብ ጊዜ ነው” ይበሉ።) ንግግርህን በእውነታው ላይ ያተኩሩ። እነሱን ወደ እውነታዎ እንዲመልሱ ማድረግ የበለጠ ግራ መጋባትን፣ አለመተማመንን እና ምናልባትም ቁጣን ሊያስከትል ይችላል።
- አንድ አይነት ታሪክ ሊናገሩ ወይም ተመሳሳይ ጥያቄ ደጋግመው ሊጠይቁ ይችላሉ። ይታገሱ።
- እያዳምጡ እንደሆነ አሳያቸው። ጸጥ ይበሉ፣ ትኩረት ይስጡ እና በመሳሳት ድጋፍን ያሳዩ።
- ለግለሰቡ ስሜቶች እና በሚሰማው ጉዳይ ትኩረት ይስጡ። ሰውዬው የሚናገረውን ለመረዳት ስሜትዎን ይጠቀሙ።
- የመርሳት ችግር ያለበት ሰው ለስሜቶች፣ ለሚሰማው እና የቃል መግለፅ በበምልት ለሚገልፃቸው የበለጠ ስሜታዊ ነው። ለራስዎ የቃል ላልሆነ ግንኙነት ትኩረት ይስጡ። የምትናገሩት እና እንዴት እንደምትናገሩ ይጠንቀቁ።
- ተግባቢ የሆነ ድምጽ ይጠቀሙ እና ድምጽዎን ከማሰማት ይቆጠቡ። ደግ ይሁኑ፣ ፈገግ ይበሉ እና አዎንታዊ በመሆን ይኑሩ።
- በዝግታ እና በግልጽ ይናገሩ። "አዎ" ወይም "አይ" ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ እና እንዲመልሱ ጊዜ ይስጧቸው።
- ሰውዬው የተባለውን ሁሉ ላይረዳው ይችላል፣ ነገር ግን ክብራቸውን እና ለራሳቸው ያላቸውን ግምት መጠበቅ አስፈላጊ ነው።
- አካባቢው ጸጥ ያለ፣ ምቹ እና የተረጋጋ መሆኑን ያረጋግጡ።



አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት

በአንጎል ላይ የሚደርስ ጉዳት የንግግር ችሎታዎችን ሊጎዳ ይችላል። ሁለት የአንጎል ጉዳቶች አንድ አይነት አይደሉም፣ እናም የንግግር ተግዳሮቶች ሊለያዩ ይችላሉ። የአእምሮ ጉዳት ላለባቸው ግለሰዎች በጣም የተለመደው ችግር የማህበራዊ ግንኙነት ነው። ይህም ወደ ግንኙነቶችን የመፍጠር እና የመጠበቅ እንዲሁም ከተንከባካቢዎች ጋር ውጤታማ ግንኙነትን ችግሮች ሊያመራል ይችላል።

- በግልጽ ይነጋገሩ። የርስዎን የሰውነት ቋንቋ እና የፊት መግለጫዎች ላይረዱ ይችላሉ። ስሜትዎን በቀጥታ እና በግልፅ ይግለጽላቸው።
- ሀሳባቸውን እንዲያስቡ እና እንዲያደራጁ ጊዜ ስጣቸው።
- መልዕክትዎ መረዳቱን ያረጋግጡ። ለማብራራት ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ አበረታታቸው።
- አንዳንድ ከአሰቃቂ የአንጎል ጉዳት የተረፉ ሰዎች በተራ ንግግር ማድረግ ላይ ችግር አለባቸው። በትህትና ማቋረጥ እና ለመናገር ለእድልን ይጠይቁ።
- መልእክታቸውን መረዳትዎን ያረጋግጡ። ካልተረዳዎት እራሳቸውን እንዲደግሙ ይጠይቋቸው።

አንዳንድ ከጉዳት የተረፉ ሰዎች የቃል-አልባ ግንኙነትን ለመጠቀም ሊቸገሩ ወይም አካላዊ ተግባራቸው በሌሎች ላይ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚኖረው ሳያውቁ ሊኖሩ ይችላሉ። በምልክት ቋንቋ ላይ አይተማመኑ፣ እና ግለሰቡ ምን እንደሚሰማው በቀጥታ ይጠይቁ። አስፈላጊ ከሆነ፣ ግለሰቡ አካላዊ ባህሪውን እንዲለውጥ በትህትና ጠይቁት።

አካል ጉዳተኝነት

አካል ወይም የአእምሮ ጉዳተኝነት ለአንዳንድ እንቅስቃሴዎች ማሻሻያ ወይም እርዳታ የሚያስፈልገው ማንኛውም የአካል ሁኔታ ነው። ብዙ አይነት የአካል ጉዳተኝነት አሉ፣ እና የእያንዳንዱ ሰው ልምድ እና ፍላጎቶች ልዩ ናቸው።

- ሰውየውን እንደማንኛውም ትልቅ ሰው ይያዙት።
- ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ በማይሆኑበት ጊዜ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ አይፍሩ።
- እራስዎን ብቻ ይሁኑ። መደበኛ የድምጽ ቃና እና የሰውነት ምልክቶችን ይጠቀሙ። ዘና በል። እንደ “መራመድ ትፈልጋለህ” ወይም “ምነው ባዩት ኖሮ?” የመሳሰሉ የተለመዱ አገላለጾችን ብትጠቀም አይፈሩ። ከሰው አካል ጉዳተኝነት ጋር ሊዛመድ ይችላል።
- የአካል ጉዳተኛ ከሆነ ሰው ላይ በንቀት አትናገሩ። የንግግርህን ፍጥነት፣ ውስብስብነት እና የቃላት ዝርዝር በነሱ ልክ ቢያደርጉ።
- በመረዳት ላይ ችግር ካጋጠመዎት፣ እንደተረዳህ አስመስህ ራስህን በመነቅነቅ አታስመስል። ግለሰቡን የተናገረውን እንዲደግመው ይጠይቁት። ከሞከሩ በኋላም አሁንም ሰውየውን ለመረዳት ካልቻሉ፣ እንዲጽፉት ወይም ሌላ የመግባቢያ መንገድ እንዲፈልጉ ይጠይቁ።
- አንድ ሰው አካል ጉዳተኛ ስለሆነ እርዳታ ያስፈልገዋል ብለው አያስቡ። አንድ ሰው እርዳታ እንደሚያስፈልገው ለማወቅ ፈጣኑ መንገድ እነሱን በመጠየቅ ነው። ለመርዳታ ከፈለጉ፣ እርምጃ ከመውሰድዎ በፊት እንዴት እንደሆነ ይጠይቁ።
- አብረውት ለሚሄድ ለሌላ ሰው ሳይሆን በቀጥታ ለአካል ጉዳተኛውን ሰው በመናገር ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
- የአንድን ሰው አካል ጉዳተኝነት በሚጠቅሱበት ጊዜ የሚጠቀሙበትን ቋንቋ ያስታውሱ። “አካል ጉዳተኛ” ከማለት ይልቅ “አካል ጉዳት ያለበት ሰው” ይበሉ።
- ውይይቱ ከጥቂት ደቂቃዎች በላይ የሚቆይ ከሆነ እና ሰውየው በዊልቸር ላይ መጠቀም ወይም፣ መቀመጥ ወይም በአይን ደረጃ ለመገናኘት መንበርከክ አለበት ::

ከአስተርጓሚዎች ጋር መስራት

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በአስተርጓሚ በኩል ከደንበኛው ጋር መገናኘት ሊኖርባቸው ይችላል። የሚከተሉት ምክሮች ለደንበኛው አክብሮት ለማሳየት ይረዳሉ፡

- በመደበኛ ቅላፄ እና ድምጽ መጠን ይናገሩ።
- በአጭር ሀረጎች በመናገር እና ቆም በማድረግ ለአስተርጓሚው እንድተረጉም ጊዜ ይስጡ::
- አስተርጓሚውን “ምን ይሰማታል?” ብሎ ከመጠየቅ ይልቅ፣ “ምን እየተሰማህ ነው?” የምሉ ሀረጎችን በመጠቀም ለደንበኛው በቀጥታ ይናገሩ። ።
- በንግግር ወቅት ደንበኛውን ይመልከቱ እንጂ አስተርጓሚውን አይመልከቱ።
- በሰውነት እንቅስቃሴ ለደንበኛዎ እውቅና ይስጡ።



ማጠቃለያ

የመስማት ችግር እና ሌሎች የሰውነት ተግባራት የቃል እና የምልክት ግንኙነትን የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል። እንደ ተንከባካቢ፣ በመቸትዎ ውስጥ ያለውን የሰነድ ፖሊሲ ማወቅ እና መከተል የርስዎ ኃላፊነት ነው። ለተወሰኑ ችግሮች ውጤታማ የግንኙነት ስልቶችን በመጠቀም፣ ከሚንከባከቧቸው ግለሰቦች ጋር ያለዎትን ግንኙነት ከፍ ያደርጋሉ። ሁሉም ሰው በግልጽ፣ በአክብሮት እና ያለፍርድ መነጋገር ይገባዋል። የርህራሄ እና የመተሳሰብ ችሎታዎን ይጠቀሙ እና ሰውዬው የሚናገረውን ለመስማት ፈቃደኛ ይሁኑ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሱን የሚያገኙበትን የገጽ ቁጥር ያስተውሉ።

1. ከመነሻ መስመር ለውጥ ምንድነው?

2. የመስማት ችግር ወይም የአካል ጉዳተኝነት ሊሆኑ የሚችሉ አራት ምልክቶችን ይስጡ።

3. የመስማት ችግር ወይም የአካል ጉዳት ምልክቶች ካዩ ምን ማድረግ አለብዎ?

4. እርስዎ እና/ወይም ደንበኛው ስለመስማት አጋዥ ቴክኖሎጂ ተጨማሪ መረጃ ከየት ማግኘት ይችላሉ?

5. የመርሳት ችግር ካለበት ሰው ጋር ጥሩ ግንኙነት ለማድረግ ሶስት ስልቶችን ይስጡ።

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. ንቁ የማዳመጥ ችሎታዎችን መጠቀም ምን አይነት ጥቅሞች አሉት?
   ሀ. በንቃት ማዳመጥ እንድንረዳ ያግዘናል።
   ለ. በንቃት ማዳመጥ ግላዊ ግንኙነታችንን የበለጠ ጠንካራ ያደርገዋል።
   ሐ. በንቃት ማዳመጥ አክብሮት ነው።
   መ. ከላይ ያሉት ሁሉም

2. ሁሉንም ነገር የምታስተላልፈው በምትናገረው ቃል ነው።
   ❑ እውነት ❑ ሐሰት

3. ደንበኛው ተበሳጭቷል፣ እና የሚነግሩዎትን ነገር እንደተረዱዎት እርግጠኛ አይደሉም። ማድረግ ያለብዎት:-
   ሀ. ይሂድ። አስፈላጊ ከሆነ እንደገና ይነሳል።
   ለ. መረዳትዎን ለመፈተሽ መሰረታዊ ሀሳባቸውን በራስዎ ቃላት መልሰው ይበሉት።
   ሐ. እስኪረጋጋ ድረስ መስማት እንደማትችል ንገራቸው።

4. ከሌሎች ፈታኝ ባህሪያት ሲያጋጥሙት፣እንዲህ ማድረግ ጥሩ ነው።
   ሀ. በተመሳሳይ መልኩ ምላሽ ይስጡ።
   ለ. ተረጋጉ እና ሚዛናዊ ይሁኑ።
   ሐ. እራስዎን ይከላሉ እና መልሰው ተዋጋ።

5. ውጤታማ የችግር የመፍታት የመጀመሪያ እርምጃ ምንድን ነው?
   ሀ. የውይይት መፍትሄዎች።
   ለ. የችግሩን መንስኤ መረዳትዎን ያረጋግጡ።
   ሐ. የሚያስቡትን የመጀመሪያውን መፍትሄ በመሞከር ላይ።

6. እንደ እንክብካቤ ረዳት የእርስዎ ግማሽ ስራ የመስማት ችግር ወይም የአካል ጉዳት ምልክቶችን መመልከት ነው።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

7. ብዙ ሰዎች የመስማት ችሎታቸው ሲባባስ ያስተውላሉ።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

8. የመስማት ችግር ወይም የአካል ጉዳት ምልክቶች ካዩ ለደንበኛው እና ለእንክብካቤ ቡድናቸው ሪፖርት ማድረግ አለብዎ።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

9. ብዙ አይነት የመግባቢያ ችግሮች አሉ፣ ነገር ግን ሁል ጊዜ ጥሩ ንቁ የማዳመጥ ክህሎት ሊረዳ ይችላል።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

፡ ሀ፡ እውነት 9፡ ሀ፡ እውነት 8፡ ሀ፡ ውሸት 7፡ ሀ፡ እውነት 6፡ ሀ፡ እውነት 5፡ ሀ፡ 4፡ ሀ፡ 3፡ ሀ፡ 2 ፡ኛ ˙1

የሞጁል ሁኔታ

ወይዘሮ ጆንስ የ78 ዓመት አዛውንት የመርሳት ችግር እና ሥር የሰደደ የሳንባ በሽታ (COPD) ያለባት ደንበኛ ናት። ለምን የኦክስጂን ታንኳን መጠቀም እንዳለባት ለመረዳት ትቸግራለች እና ቱቦዎቿን በየቀኑ ብዙ ጊዜ ታወጣለች። ተንከባካቢዎች ቱቦዎቹን እንደገና ሲያስገቡ ግን ብዙውን ጊዜ ትተባበራለች። ዛሬ፣ ሌላ ተንከባካቢ ሚካኤል፣ በመርጃው የመኖሪያ ተቋም ውስጥ ሊረዳት ሲሄድ፣ ራቅ ብላ ተመለከተች፣ አለቀሰች እና ከእሷ አጠገብ እንድደርስ እንደማትፈልገው ትጮኻለች።

ችግሩን መረዳት

ችግር አለ ብለው እንዲያስቡ ያደረገዎት ምንድን ነው? ለማስታወስ ያስቡ፡-

- ምን እየሆነ ነው።
- ሲከሰት
- ከማን ጋር ነው የተከሰተው
- ለምንድነ የሆነው።

በአንድ ዓረፍተ ነገር፣ ችግሩን መፈታት ያለበት ነው ብለው የሚያስቡትን ይግለጹ።



ሞጁል 4፡ ደንበኛ እና መብታቸው

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛን ህጋዊ እና ሰብአዊ መብቶች ለማስተዋወቅ እና ለመጠበቅ ሰውን ያማከለ የእንክብካቤ ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ ደንበኛው

ትምህርት 2፡ የነዋሪ እና የደንበኛ መብቶች

ትምህርት 1
ደንበኛው

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ደንበኛን ያማከለ እንክብካቤ በደንበኛ ነፃነት፣ እራስን መወሰን እና የህይወት ጥራት ላይ ያለውን አስፈላጊነት እና ተፅእኖ ይግለጹ፤
2. የእንክብካቤ ቡድን ሚና እና የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ በእንክብካቤ ቡድኑ ውስጥ ያለውን ሚና ይግለጹ፤ እና
3. የአገልግሎት እቅድ ዓላማ እና እንዴት እንደሚፈጠር እና እንደሚስተካከል ያስታውሱ።

ቁልፍ ደንቦች

የአዋቂ ቤተሰብ ቤት (ኤኤፍኤች):የመኖሪያ፣ ከሁለት እስከ ስድስት ሰዎችን ለመንከባከብ ፈቃድ ያለው የሰፈር ቤት (ብቃት ያላቸው ቤቶች እስከ ስምንት ሰዎች ለመያዝ አቅም ሊኖራቸው ይችላል)።

ግምገማ:ደንበኛ ምን አይነት እንክብካቤ እና አገልግሎቶች እንደሚፈልጉ እና እንዴት እና መቼ እርዳታ እንደሚፈልጉ ለማወቅ መረጃ መሰብሰብ።

የታገዘ የመኖሪያ ተቋም (ALF)፡ ሰባት ወይም ከዚያ በላይ ሰዎችን ለመንከባከብ ፈቃድ ያለው ትልቅ የመኖሪያ ተቋም።

የእንክብካቤ መቼት:ደንበኛ የሚኖርበት፣ እንደ የአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ የታገዘ የመኖሪያ ቦታ፣ የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ወይም የራሳቸው ቤት ወይም አፓርታማ።

የእንክብካቤ ቡድን:ደንበኛን የሚደግፉ ሁሉ ባለሙያዎችን፣ ጓደኞችን፣ ቤተሰብን እና ደንበኛውን ጨምሮ።

የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ (ESF)፡ እስከ አስራ ስድስት ለሚደርሱ ሰዎች የመኖሪያ ተቋማት ልዩ ባለሙያተኛ እና የተጠናከረ አገልግሎት በባህሪ ጣልቃገብነት ላይ ያተኮሩ።

ተግባራዊ አካል ጉዳተኞች፡ በበሽታ፣ በእድገት እክል ወይም በኬሚካላዊ ጥገኝነት ምክንያት የሚከሰት የአካል፣ የግንዛቤ፣ የስሜታዊ ወይም የአእምሮ ሁኔታ የሰውን ራሱን ችሎ የመኖር ችሎታን የሚጎዳ።



ራስን መወሰን፡ አንድ ሰው የሚያደርገውን እና የሚደርስበትን የመቆጣጠር ችሎታ።

የአገልግሎት እቅድ ወይም የእንክብካቤ እቅድ፡ አገልግሎቶች እንዴት እና መቼ መቅረብ እንዳለባቸው እና ማን እንደሚሰጣቸው ጨምሮ፣ ደንበኛው የሚፈልጋቸው እና የሚያስፈልጋቸው አገልግሎቶች መመሪያ ወይም ካርታ። በረዳት የመኖሪያ ተቋም ውስጥ, ይህ ሰነድ "የተደራደረ የአገልግሎት ስምምነት" ይባላል.

አጠቃላይ እይታ

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ የተግባር እክል ያለባቸው ጎልማሶች በቤታቸው ወይም በቤት መሰል የእንክብካቤ መስጫ ውስጥ ራሳቸውን ችለው እንዲኖሩ ይረዳል። ደንበኛን ያማከለ እንክብካቤ ለህይወት ጥራት እና ደህንነት አስፈላጊ ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛን ራስን መወሰን እና ምርጫዎችን ይደግፋሉ።

እያንዳንዱ ደንበኛ የተለያየ ዓይነት እና መጠን ያለው ድጋፍ ያስፈልገዋል። ግምገማ የደንበኛውን የግል ፍላጎቶች ይለያል። ደንበኛው እና የተቀረው የእንክብካቤ ቡድናቸው የደንበኛውን እንክብካቤ የሚመራ የአገልግሎት እቅድ ይደራደራሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ተገቢውን እንክብካቤ እና ድጋፍ ለመስጠት የደንበኛውን አገልግሎት እቅድ እና ምርጫዎችን ይከተላል።

የሚወዷቸውን ተግባራት የማከናወን ችሎታ ቢያጡ ምን አይነት ስሜቶች ይሰማዎት ይሆን?

ደንበኞች

ከ70,000 በላይ የሚሆኑት ጎልማሶች የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎት እና ድጋፍን በዋሽንግተን ያገኛሉ፣ በየአመቱ ሌሎች ይጨምራሉ። ይህ እያደገ የሚሄደው ሕዝብ የተለያየ የሕይወት ልምድ፣ ባህል፣ ብሔር፣ ቋንቋ፣ የሥርዓተ-ፆታ ማንነት እና ችሎታ ያላቸውን ሰዎችን ያጠቃልላል። እነዚህ አዋቂዎች በስራ፣ አካላዊ እና/ወይም አእምሯዊ ተግዳሮቶች ራሳቸውን በመንከባከብ አንዳንድ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። ከተንከባካቢዎች የሚያገኙት ድጋፍ ከፍተኛውን የነጻነት ደረጃቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸዋል።

ቃላት፡ "ደንበኛ" ወይም "ነዋሪ?"

የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ለሚያገኙ ሰዎች "ደንበኛ" የሚለውን ቃል በተደጋጋሚ ይጠቀማል። በመኖሪያ አካባቢዎች፣ እንደ የጎልማሳ ቤተሰብ ቤት፣ የታገዘ የመኖሪያ ቦታ ወይም የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ተቋም፣ “ነዋሪ” ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላል።

እንደ “እንክብካቤ ተቀባይ”፣ “አገልግሎት ተሳታፊ” ወይም “ሸማች” የሚሉ ሌሎች ቃላትን ሊሰሙ ይችላሉ። የቃላት ምርጫህ የምትደግፋቸውን ሰዎች እና ቤተሰባቸውን ይነካል። ምን እንደሚመርጡ ጠይቋቸው እና ለእንክብካቤ መቼትዎ በጣም ተስማሚ የሆነውን ቃል ይጠ

የእኛ የቃላት ምርጫ ሌሎች ሰዎችን እንዴት ሊጎዳ ይችላል? መልስህን ከተማርከው ጋር ለማዛመድ ሞክር ሞዱል 2፡ ሰውን ያማከለ እንክብካቤ በገጽ 14 ላይ

የእንክብካቤ መቼት

ብዙ ሰዎች በራሳቸው ቤት እና ማህበረሰብ ውስጥ መኖር እና ማርጀትን ይመርጣሉ። ከቤተሰቦቻቸው፣ ከጓደኞቻቸው እና ከቤት እንስሳት ጋር መቀራረብ እና ትርጉም ባለው እንቅስቃሴ መሳተፍ ይፈልጋሉ። ደንበኛው የሚመርጠው የእንክብካቤ መቼት አይነት በሚያስፈልጋቸው አገልግሎቶች እና ድጋፍ መሰረት ይወሰናል።

ደንበኞች ከቤት እንክብካቤ ረዳቶች በብዙ የተለያዩ መቼቶች እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ፣ እነዚህንም ጨምሮ፡-

- የግል ቤት ወይም አፓርታማ፣
- የአዋቂ ቤተሰብ ቤት መኖሪያ፣
- የታገዘ የመኖሪያ ተቋም፣ ወይም
- የተሻሻለ የአገልግሎት ተቋም።



የእንክብካቤ ቡድኖች

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ የደንበኛውን ደህንነት የሚደግፍ ቡድን አካል ነዎት። ይህ ቡድን ደንበኛው ራሱ እና ደንበኛው የሚመርጠውን ማንኛውንም ሰው ያጠቃልላል፣ ለምሳሌ፡

- የደንበኛው ዘመዶች፣
- ጓደኞቻቸው፣
- ዶክተሮች፣
- ነርሶች፣
- መደበኛ ተወካዮች፣
- ማህበራዊ ሰራተኞች እና
- የጉዳይ አስተዳዳሪ፡፡

የአንድ ሰው የእንክብካቤ ቡድን አካል ሊሆኑ ስለሚችሉትን ሌሎች ሰዎች ማሰብ ይችላሉ?

የእንክብካቤ ቡድኑ በደንበኛው ምርጫዎች፣ በጥንካሬዎች እና ግቦች ላይ በመመስረት ሰውን ያማከለ እንክብካቤን ለመስጠት በጋራ ይሰራል።

እንብክቤ እና የደንበኛ ምርጫ

ደንበኛው በሚኖርበት ቦታ ሁሉ፣ ስለሚያገኙት እንክብካቤ እና አገልግሎት ምርጫ አላቸው። የእነሱን እንክብካቤ ሙሉ በሙሉ የመምራት ችሎታቸውን የሚገድቡ የግንዛቤ ሁኔታዎች ያላቸው ደንበኞች እንኳን አንዳንድ ምርጫዎችን ሊያደርጉ ይችላሉ። ሰውን ያማከለ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ዓላማ የደንበኛውን ነፃነት መደገፍ እና ምርጫቸውን ማክበር ነው።

የአገልግሎት እቅዶች

አንድ ሰው የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎቶችን መቀበል ሲጀምር፣ ግምገማ ፍላጎታቸውን እና ምርጫቸውን ይወስናል። የጉዳይ አስተዳዳሪው ወይም ተቆጣጣሪው ከደንበኛው እና ከተቀረው የእንክብካቤ ቡድን ጋር አብሮ ይሰራል የአገልግሎት እቅድ (በተጨማሪም የድርድር እንክብካቤ እቅድ ይባላል)።

የአገልግሎት ዕቅዱ የደንበኛውን ፍላጎት እና የሚያገኟቸውን አገልግሎቶች ዝርዝር ማብራሪያ ነው በአጠቃላይ፣ የአገልግሎት እቅድ የሚከተሉትን ይለያል፡-

1. ደንበኛው የሚፈልጋቸው እና ድጋፍ የሚያስፈልግባቸው ተግባራት፤
2. በእያንዳንዱ ተግባር ማን እንደሚረዳቸው፣ እና
3. ደንበኛው ስራው እንዴት እና መቼ እንዲሰራ እንደሚፈልግ።

የእንክብካቤ ቡድኑ የደንበኛውን የአገልግሎት እቅድ እንድታደስ ለማድረግ ሃላፊነት አለበት። የደንበኛ ፍላጎቶች በጊዜ ሂደት ሊለወጡ ይችላሉ፣ እና ምናልባት ድጋፍን፣ ወይም ብዙ ወይም ያነሰ ድጋፍ ሊፈልጉ ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት አንዱ ኃላፊነት እነዚህን ለውጦች ለተቀረው የእንክብካቤ ቡድን ሪፖርት ማድረግ ነው።



የደንበኛ መገለጫዎችን ከዚህ በታች ያንብቡ።

እያንዳንዱ ግለሰብ ምን ዓይነት አገልግሎት እና ድጋፍ ያስፈልገዋል?

ተንከባካቢዎች ምን ዓይነት ሰውን ያማከለ ትኩረት ሊሰጡ ይገባል?



ጀፍ 33 ዓመቱ ሲሆን፣ ከእናቱ ጋር በራሱ ቤት ይኖራል።

እናቱ በቀን ትሰራለች፣ ጀፍ ግን ብቻውን ቤት ውስጥ ይቆያል።

ጀፍ የሴሬብራል ፓልሲ ችግር አለው እና ለመንቀሳቀስ በሞተር የሚሠራ ወንበርን ይጠቀማል።

እሱ ከቤት ስለሚሠራ፣ ብዙ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ያስደስተዋል።



ዴዚ 65 ዓመቷ ነው። የ40 ዓመት የትዳር ጓደኛዋ በቅርቡ ሞተባት እና ከጥቂት ሳምንታት በፊት ወደ አዋቂ ቤተሰብ ቤት ገባች።

እሷ በአካላዊ ውስንነቶች ትኖራለች፣ እና በተለይ ወደ ገላ መታጠብ በሚታልፍበት ጊዜ በመንቀሳቀስ ላይ እገዛ ያስፈልጋታል።

ዴዚ ትራንስጀንደር ሴት ናት፣ እና ለግል እንክብካቤ እርዳታ ሴት ተንከባካቢዎችን ትመርጣለች።



ዘይነብ 69 ዓመቷ ነው። በረዳት የመኖሪያ ተቋም ውስጥ ለሁለት ዓመታት ኖራለች።

ያለችበትን እና በዙሪያዋ ያሉ ሰዎች እነማን እንደሆኑ እንድትረሳ የሚያደርጋት የሚያድግ የመርሳት ችግር አለባት።

ዘይነብ ብዙ ሥር የሰደዱ በሽታዎች ያሉባት ስሆን፣ በየእለቱ መድሃኒቶች በመውሰድ ትቆጣተራቸዋለች።



በርናርድ 80 አመቱ ነው። ባለፈው አመት፣ በመውደቅ ዳሌውን እና ወገቡን ሰበረ። እሱ በቅርቡ ከአረጋውያን መንከባከቢያ ወደ ረዳት መኖሪያ ተቋም ተዛወረ።

ከዚያን ጊዜ ጀምሮ በርናርድ የመንፈስ ጭንቀት እና ንዴት እየጨመረ መጥቷል።

በርናርድ ከኤምፊዚማ (የአተነፋፈስ ችግር) ጋር ይኖራል፣ ግን ማጨስ ለመቀጠል ይመርጣል። በርናርድ በስፓኒሽኛ መግባባትን ይመርጣል፣ ግን እንግሊዝኛም ይናገራል።

እድሜ እና ጤና

እያንዳንዱ ሰው እድሜ በገፋ ቁጥር ላውጥን ይለማመዳል። አንዳንድ ሰዎች እነዚህን ለውጦች ከሌሎች ቀደም ብላው ይለማመዳሉ። ጂናችን፣ የአኗኗር ዘይቤ፣ አመጋገብ፣ ጭንቀት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የአዕምሮ እይታ፣ የባህሪ ጤና፣ የአካላዊ አካባቢ እና በሽታ ሁሉም በእድሜያችን ላይ ተጽዕኖ ያገርጋሉ።

ለበለጠ መረጃ በንብረት ማውጫ ውስጥ ለጤናማ እርጅና የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ በገጽ 277 ላይ ይመልከቱ።

የእርጅናን ሂደትን መረዳት

ስለ ተፈጥሯዊ የእርጅና ሂደት ብዙ የተለመዱ አለመግባባቶች አሉ፡ ፡ ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች ሁሉም አረጋውያን የሚከተሉት ናቸው ብለው ያምኑ ይሆናል፡-

- የታመመ፣
- ብቸኛ እና ሀዘንተኛ፣
- የግንዛቤ ተቀባይነት አላገኘም፣
- ምርታማ ያልሆነ፣
- ሙሉ በሙሉ በሌሎች ላይ ጥገኛ፣ እና
- ደካማ ወይም የማይረባ።

ከእነዚህ ውስጥ አንዳቸውም ቢሆኑ ለሁሉም ሰው እውነት አይደሉም። እነዚህ አለመግባባቶች አንድ ሰው አስፈላጊውን እንክብካቤ እና/ወይም ድጋፍ እንዳያገኝ የሚከለክሉት ከሆነ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህም ሊሆን የሚችለው ተንከባካቢዎች ሊታከሙ የሚችሉ በሽታዎችን ሲመለከቱ እና የማይቀሩ የእርጅና ውጤቶች እንደሆኑ አድርገው ሲያስቡ ነው።

ሰዎች በተለምዶ ስለ አረጋውያን ሌሎች ምን ግምቶች ይላሉ?

ሰዎች በዕድሜ እየገፉ ሲሄዱ የሚያጋጥሟቸው አንዳንድ ሊታከሙ የሚችሉ ሁኔታዎች ምንድን ናቸው?

በደንበኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ መረጋገጥ ያለባቸውን ሁኔታዎች ይከታተሉ። ደንበኛው በሚፈልጉበት ጊዜ ሙያዊ የሕክምና ምክር እንዲያገኙ ያበረታቱ። ስለ ደንበኛዎ ያለዎትን ማንኛውን ም ስጋት በእንክብካቤ መዛግብትዎ ውስጥ ላለው ሰው ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።



ከእርጅና ጋር የተያያዙ የተለመዱ አካላዊ ለውጦች

በእርጅና ጊዜ ሁሉምን ሰው የተለያዩ ለውጦች ሊያጋጥማቸው ይችላል፣ ሆኖም ብዙ ሰዎች የሚያጋሯቸው አንዳንድ የተለመዱ ለውጦች አሉ፡

- **የዓይን እይታ:** የዳርቻ (የጎን) እይታ ማጣት እና ጥልቀት የመወሰን ችሎታ መቀነስ። የቀለም ግልጽነት ቀንሷል (ለምሳሌ ፣ pastels እና blues)። ተጨማሪ ብርሃንን መፈለግ። ብልጭታን መታገስ ከባድ ነው።
- **መስማት:** የመስማት ችሎታ ማጣት፣ በተለይ ከፍ ያሉ ድምፆችን። ከበስተጀርባ የጫጫታ ድምፅ ሲኖር ድምጾችን የመለየት ችሎታ መቀነስ እና ቃላቶች ለመለያየት መቸገር።
- **ማሽተት እና ቅመሱ:** የማሽተት እና የመቅመስ ችሎታን መቀነስ።
- **ንክኪ:** ለህመም፣ ንክኪ እና ለከፍተኛ የሙቀት መጠን፣ የመነካትን ስሜት መቀነስ።
- **ኩላሊት እና ፊኛ:**ለሽንት መመላለስ ይጨምራል። ኩላሊት እና ፊኛ ስለሚቸማደዱ ውጤታማነታቸው ይቀንሳል።
- **አጥንት:** በ35 ዓመታቸው አካባቢ፣ አጥንቶች ከመተካታቸው የበለጠ በፍትነት ማዕድናትን ያጣሉ። ቁመቱ ሊቀንስ ይችላል፣ አጥንት ስለሚዳክም የመሰንጠቅ አደጋ ሊጨመር ይችላሉ፣ እና አቋም የባሳ ሊበላሽ ይችላል።

- **ልብ፡** ከእድሜ ጋር ትወፍራለች። የደም መርጨት እያነሰ ይሄዳል።
- **ሳንባዎች፡** ወደ 20 ዓመት አካባቢ፣ የሳንባ ቲሹ የመለጠጥ አቅሙን ማጣት ይጀምራል፣ እና የጎድን አጥንት ጡንቻዎች መላላት ይጀምራሉ። መተንፈስ እየቀነሰ ይሄድና እና የማሳል ችሎታው ይቀንሳል።
- **ጡንቻዎች፡** የጡንቻዎች ብዛት እየቀነሰ ይሄዳል፣በተለይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከማጣት ጋር።
- **ቆዳ፡** ቆዳው ይሳሳ እና እየደረቀ እና እየተሸበሸበ ይሄዳል። የበለጠ ቀስ ብሎ ይድናል።
- **ጥፍሮች፡** የበለጠ ቀስ ብለው በማደግ እና እየወፈሩ ይሄዳሉ።
- **መፈጨት፡** አንዳንድ ቪታሚኖች በጣም በዝግታ ይገባሉ፣ የምግብ መፈጨት ሥርዓት ፍጥነቱን ይቀንሳል። የሆድ ድርቀት የበለጠ ችግር ሊሆን ይችላል።
- **የነርቭ ሥርዓት፡** ምላሽ ሰጪዎች ቀስ ላሉ፣ በእግሮች ላይ መቆም ይቀንስ፣ እና መውደቅ ችግር ሊሆን ይችላል። ግለሰቦች መኝታ እና ትንሽ በደንብ መተኛት እና በሌሊት ብዙ ጊዜ ሊነቁ ይችላሉ።

የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች

አብዛኛዎቹ አዛውንቶች ከአንድ ወይም ከዚያ በላይ ስር የሰደደ የጤና ችግሮች ጋር ይኖራሉ። ስር ከሰደዱ በሽታዎች ወይም ሁኔታዎች ከሚኖሩ አረጋውያን መካከል የሚከተሉት በጣም የተለመዱ ናቸው።

- የደም ግፊት (ከፍተኛ የደም ግፊት)
- ስትሮክ
- ከፍተኛ ኮሌስትሮል
- አርትራይተስ/ ቁርጥማት
- የልብ ሕመም
- የስኳር በሽታ
- ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- የልብ ድካም
- የመንፈስ ጭንቀት
- የአልዛይመር በሽታ ወይም ሌሎች የመርሳት በሽታ ዓይነቶች
- ስር የሰደደ የሳንባ ምች በሽታ
- የጡንቻ መዳከም

እነዚህ በሽታዎች እና ሁኔታዎች እንዲሁም ሌሎች የተለመዱ ህመሞች እርስዎ እንክብካቤ በሚሰጧቸው ሰዎች ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ስለዚህ፣ እነሱ በደንብ ማወቅ ለርስዎ አስፈላጊ ነው።

በእነዚህ ምሳሌዎች ላይ ለበለጠ መረጃ በገጽ 356 ላይ ያለውን የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች ይመልከቱ።

ማስታወስ እና እርጅና

ብዙ ሰዎች ስሞችን፣ ቀጠሮዎአቸውን ወይም ቁልፎቻቸውን የት እንዳስቀመጡ የመሳሰሉ ጥቃቅን ነገሮችን የመርሳት አጋጣሚዎች አላቸው።

የማስታወስ ችሎታን ማጣት ከመርሳት የተለየ ሲሆን፣ የተለመደ የእርጅና ሂደት አካል አይደለም። የማስታወስ ችሎታን ማጣት ማካታት የሚተላው፡-

- አስፈላጊ ክስተቶችን ማስታወስ አለመቻል (ለምሳሌ የቤተሰብ ሰርግ፣ የታወቁ ሰዎች ወይም ቦታዎች)፤
- የተለመዱ ስራዎችን እንዴት መስራት እንደሚቻል መርሳት (ለምሳሌ በርን በቁልፍ መክፈት)፤
- በተመሳሳይ ንግግሮች ውስጥ ሀረጎችን ወይም ታሪኮችን መደጋገም፣ እና
- ምርጫዎችን ለማድረግ መቸገር።

የማስታወስ ችሎታ ማጣት ከተወሰኑ በሽታዎች ጋር የተቆራኘ ሲሆን እንደ የአልዛይመርስ ያሉ በሽታ ዘላቂ ሊሆን ይችላል። የማስታወስ ችሎታ ማጣት ጊዜያዊ ሊሆን ሲችል፣ ከሰውነት ውስጥ የፈሳሽ እጥረት፣ በበሽታዎች፣ በመድሃኒት የጎንዮሽ ተፅዕኖ፣ በድብርት እና/ወይም በጭንቀት ሊከሰት ይችላል።

ስለ የመርሳት እና የመርሳት ችግር መረጃ ለማግኘት በገጽ 364 ላይ የመርሳት በሽታ በየተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች ላይ ይመልከቱ።



ማጠቃለያ

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎቶች አዋቂዎች ነጻነታቸውን እና የተሻለ ህይወትንን እንዲኖራቸው ይረዳቸዋል። እርስዎም እንደ የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አካል ለደንበኛው የሚፈልጉትን ድጋፍ ይሰጣሉ። እርስዎ ለደንበኛ የሚሰጡት ደንበኛን ያማከለ እንክብካቤ ደንበኞችን በክብር እና በራስ የመወሰን አቅም እንዲኖራቸው ያበረታታል።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. የደንበኛን ነፃነት መደገፍ ምን ጥቅሞች አሉት?

2. የደንበኛን አገልግሎት ዕቅድን ማን ይፈጥራል?

3. የደንበኛን የእንክብካቤ ቡድን አባላትን የሚመርጠው ማነው?

4. የደንበኛ አገልግሎት እቅድ መቼ ይቀየራል?

5. የማስታወስ ችሎታን ማጣት የተለመደ የእርጅና ሂደት አካል ነው?

ትምህርት 2
የነዋሪ እና የደንበኛ መብቶች

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የደንበኛን ህጋዊ እና ሰብአዊ መብቶች በፌደራል እና በክልል ህግ እንደተጠበቁ እውቅና መስጠት፤
2. የደንበኛን ሚስጥራዊነት፣ ክብር፣ ግላዊነት እና ከአገዳ የጸዳ አካባቢ መብቶችን ለማስተዋወቅ እና ለመጠበቅ ተገቢውን እርምጃ ይውሰዱ፣ እና
3. እንክብካቤ በሚሰጥበት ጊዜ የደንበኛን ከፍተኛ ነፃነት ያማበረታታቱ እና ይደግፉ።

ቁልፍ ደንቦች

በደል (RCW 74.34.020)፡- ሆን ተብሎ ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ የሚወሰድ እርምጃ ወይም የአካል ጉዳት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ እስራት፣ ማስፈራራት ወይም ቅጣት፣ ወሲባዊ ጥቃትን፣ አእምሮአዊ ጥቃትን፣ አካላዊ ጥቃትን እና የተጋላጭን የግል ብዝበዛን ጨምሮ ለአደጋ ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ የሚፈፀም ተገቢ ያልሆነ የአገዳ አጠቃቀም።

የቅድሚያ መመሪያዎች፡ አንድ ሰው ለራሱ ውሳኔዎችን ማድረግ በማይችልበት ጊዜ የሕክምና እንክብካቤን በሚመለከት የሚፈልገጋቸውን ነገሮች የጽሁፍ ሰነድ።

የልብ መነቃቃት (CPR)፡ የሰውን ልብ ዳግም መስራት ለማስጀመር እጅ በደረት ላይ በመጫን እና አየርን ለማስተንፈስ የሚደረግ ሙከራ።

ሚስጥራዊ፡ ሚስጥራዊ የሆነ የግል መረጃን ለደንበኛው እንክብካቤ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ላለማጋራት።

ቅሬታ፡ መደበኛ ቅሬታ።

አሳዳጊ፡ አቅም ለሌለው ደንበኛ ምትክ በሚጠቅም መልኩ እንዲሰራ እና ውሳኔ እንዲሰጥ በፍርድ ቤት የተፈቀደለት ሰው።



የአቅም ማነስ፡ ትክክለኛ የሆኑ ውሳኔዎችን ማድረግ፣ ለማድረግ መንቀሳቀስ ወይም ማስተላለፍ አለመቻል (ማለትም ስለራሱ እንክብካቤ ውሳኔ ማድረግ የማይችል።)

ያለፍላጎት መገለል፡ አንድን ሰው ከፍላጎቱ ውጭ ብቻውን እንዲቆይ ማድረግ፣ የአእምሮ ጥቃት አይነት።

እንባ ጠባቂዎች፡ በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ለደንበኞች መብት የሚሟገት ሰው።

ገደቦች፡ ለህክምና አስፈላጊ ያልሆነ፣ ለቅጣት ወይም ለምቾት ሲባል እንቅስቃሴን የሚገድብ ነገር ወይም ዘዴ። እገዳዎችን መጠቀም ሕገ-ወጥ ነው::

ተጋላጭ ጎልማሳ (RCW 74.34.020)፡ እድሜው የስድሳ ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ሆኖ ለራሱን ወይም ራሷን ለመንከባከብ የተግባር፣ አእምሯዊ ወይም አካላዊ አቅም ያጣ፤ ወይም በምዕራፍ 11.88 RCW ስር አቅም እንደሌለው የተለየ፣ ወይም በRCW 71A.10.020 እንደተገለጸው የእድገት እክል ያለበት፣ ወይም በማንኛውም ተቋም ውስጥ የገባ፣ ወይም ከምዕራፍ 70.127 RCW ስር ፈቃድ ከተሰጣቸው ወይም ከቤት ጤና፣ ሆስፒስ ወይም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች ፣ ወይም ከግል አገልግሎት ሰጪ አገልግሎቶችን የሚቀበል፣ ወይም የራሱን እንክብካቤ በራሱ የሚመራ እና ከምዕራፍ ስር 74.39 RCW.

አጠቃላይ እይታ

የሰው የየተሸለ ህይወት የሚመሰረተው የመሰረታዊ ሰብአዊ መብቶቹን ለመጠቀም ባለው ነፃነት ላይ ነው። እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ የስራዎ አካል እርስዎ የሚደግፏቸውን ሰዎች መብት መጠበቅ ነው። የደንበኛ መብቶችን ከደህንነታቸው እና ከጤንነታቸው ጋር ማመጣጠን ፈታኝ ሊሆን ይችላል። መብቶቻቸውን መረዳት እና ለመደገፍ ተገቢ መንገዶችን መማር ያስፈልግዎታል።

ለአደጋ የተጋለጡ ጎልማሶችን መብቶች መከላከል በጣም አስፈላጊ የሆነው ለምን ይመስልዎታል?

መሠረታዊ መብቶች

በሽታ፣ የአካል ጉዳተኝነት ወይም ሌላ ሁኔታ ቢኖራቸውም፣ ሁሉም ሰዎች የሰብአዊ፣ ሲቪል እና ህጋዊ መብቶች አሏቸው። ወደ መኖሪያ ተቋም ሲገቡ እና/ወይም የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎቶችን መቀበል ሲጀምሩ መብቶቻቸውን ይጠብቃሉ። የፌዴራል እና የክልል ህጎች በተለየ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ ጎልማሶችን መብቶች ይጠብቃሉ።

ሰውን ያማከለ እንክብካቤ፣ ድጋፍ ለሚቀበለው ሰው ምርጫ እና ቁጥጥር በመስጠት እነዚህን መብቶች ያበረታታል። እርሰዎም የደንበኞን መብቶች በማወቅ፣ በማስተዋወቅ እና በመጠበቅ፣ ደህንነትን፣ ነፃነትን፣ ራስን ማክበርን እና ክብርን እንዲጠብቁ ይርዷቸዋል።

ከጥቃት እና ከቸልተኝነት ነፃ መውጣት

ደንበኞች ከጥቃት ነፃ ሆነው የመኖር መብት አላቸው። በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ተጋላጭ ጎልማሶች ብዙውን ጊዜ የጥቃት ሰለባዎች ናቸው፡ : በየዓመቱ፣ የአዋቂዎች ጥበቃ አገልግሎቶች እና የፋሲሊቲ ተገዢ ኤጀንሲዎች ከ39,000 በላይ የበደል እና የቸልተኝነት ሪፖርቶችን ይመረምራሉ።

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ በደልን መረዳት፣ ማወቅ፣ ሪፖርት ማድረግ እና መከላከል አለብዎ። ሞጁል 5፣ ትምህርት 2 ይመልከቱ፡- ስለ በደል እና ሀላፊነቶችዎ በተመለከተ እውነታዎች አስገዳጅ ሪፖርት ማድረግ እና የአያያዝ ጎዳት መከላከል በገጽ 101 ላይ ይመለከቱ።

ራስን መወሰን

ቤት፣ ስራ፣ ጥንካሬ፣ ተግባር እና/ወይም ጤና ማጣት፣ የአንድን ሰው የነጻነት እና ራስን መቻል ስሜት ሊገድበው ይችላል። የደንበኛ ደህንነት እና የህይወት ጥራት በዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ላይ ውሳኔ ማድረግን በመቀጠል በእነሱ ላይ የተመሰረተ ነው

ሁሉም ደንበኞች የሚከተሉትን መብቶች ጨምሮ የህይወታቸውን ውሳኔዎች የመቆጣጠር መብት አላቸው።

- የራሳቸውን የአገልግሎት እቅድ እና በአገልግሎት እቅድ ላይ የተደረጉ ለውጦችን ይመራሉ፤
- ህክምናን፣ መድሃኒቶችን ወይም አገልግሎቶችን አለመቀበል፤
- እንቅስቃሴዎቻቸውን፣ መርሃ ግብሮቻቸውን፣ ልብሶቻቸውን እና የፀጉር አሠራራቸውን መምረጥ።
- በሃይማኖታዊ፣ፖለቲካዊ፣ሲቪክ፣መዝናኛ እና ሌሎች ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ፤
- መቼ እና ከማን ጋር ጊዜያቸውን ማሳለፍ እንደሚፈልጉ መወሰን።
- ምን መብላት እንደሚፈልጉ እና መቼ እንደሚበሉ መወሰን፤ እና
- ለሌሎች አገልግሎቶችን እንደ የቤት ስራ ወይም የጓሮ ስራ መስራት እምቢ ማለት

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛውን ምርጫ በማወቅ እና ምርጫቸውን በማክበር እነዚህን መብቶች ይደግፋሉ። ከደንበኞች የአገልግሎት እቅድ እና ከእነርሱ ጋር በመነጋገር ስለ ደንበኛ ምርጫዎች ማወቅ ይችላሉ።

አንዳንድ ጊዜ ደንበኛ እርስዎ በግል የማይስማሙበትን ምርጫ ሊያደርጉ ይችላሉ። ይሁንና፣ አግባብ ያልሆነ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ነገር እንድታደርግ ካልጠየቁህ በስተቀር፣ ምርጫቸውን ማክበር እና መከተል አለብህ።



የደንበኛን የመምረጥ እና የደህንነት መብት ማመጣጠን

ደንበኞች የራሳቸውን ምርጫ የመምረጥ መብት አላቸው፣ ምንም እንኳን እነዚያ ምርጫዎች በጣም ጤናማ ወይም ደህና ባይሆኑም። እነዚህን ምሳሌዎች ተመልከት፡

ምሳሌ 1፡ ሳሻ ከስኳር በሽታ ጋር ይኖራል፣ እና ለምሳ ቦርሳ ሙሉ ከረሜላ መብላት ይፈልጋሉ።

ምሳሌ 2፡ ዳኒ ለብዙ ቀናት ሻወር አልወሰደም እና ዛሬም ቢሆን መታጠብ አይፈልግም።

የደንበኛ የግል ምርጫ ለራሳቸው ወይም ለሌሎች ጤናማ ያልሆነ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ከሆነ፣ እነዚህን ሁኔታዎች ይከተሉ፡-

1. ለምን እንደሚያሳስብዎት ለደንበኛው ያብራሩ።
2. የመጨረሻውን ምርጫ እንዲያደርጉ እየፈቀዱላቸዉ እያሉ፣ የደንበኛውን ፍላጎት ሊያሟሉ የሚችሉ አስተማማኝ አማራጮችን ያቅርቡ።
3. ስጋቶችዎን በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላሉ ተገቢው ሰው ያሳውቁ (የደንበኛው ምርጫ በአገልግሎት ዕቅዱ ውስጥ ይጠቀሳል)።
4. ስጋትዎን፣ ምን እንደሰሩ እና ለማን እንደዘገቡ ይመዝግቡ።

በሳሻ እና ዳኒ ምሳሌዎች ምርጫን እና ደህንነትን ለማመጣጠን እነዚህን መመሪያዎች እንዴት መከተል ይችላሉ?

የደንበኛ ድርጊት እነሱንም ሆነ ሌሎችን አደጋ ላይ ይጥላል የሚል ስጋት ካለዎት ወዲያውኑ ወደ 911 ይደውሉ።

የደንበኛው የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን የማድረግ መብት

በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ፣ ሁሉም ጎልማሶች ስለራሳቸው የህክምና እንክብካቤ ውሳኔ የማድረግ መብት አላቸው። ደንበኛው ህክምናውን ከማግኘቱ በፊት፣ ስለዓላማውን፣ ጥቅሞቹን፣ አማራጮችን እና ሊያስከትሉ ስለሚችሉት አደጋዎች መረዳት አለበት። የደንበኛው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እነዚህን ያብራራል። ከዚያም ደንበኛው ህክምናውን እንደ ሚፈልጉ ወይም እንደማይፈልጉ ይወስናሉ። ይህ ሂደት "በመረጃ የተደገፈ ስምምነት" ይባላል።

የደንበኛው አገልግሎት እቅድ፣ ደንበኛው ለመቀበል ፈቃደኛ የሆኑትን አገልግሎቶች እና ህክምናን ያብራራል። ሆኖም ግን፣ ደንበኛው በማንኛውም ጊዜ ምንም አይነት ህክምና ለማግኘት አለመቀበል ወይም ያለመምረጥ መብት አለው።

ህክምናን ያለመቀበል መብት

ደንበኞች በማንኛውም ጊዜ ህክምናን፣ መድሃኒቶችን ወይም አገልግሎቶችን ያለመቀበል መብት አላቸው። ማንም ሰው ደንበኛው ማድረግ የማይፈልገውን ነገር እንዲያደርግ ማስገደድ አይችልም።

ደንበኛ ህክምናን፣ መድሃኒቶችን ወይም አገልግሎቶችን ካልተቀበለ፣ ምርጫ እና ደህንነትን የማመጣጠን መመሪያዎችን ይከተሉ (ስጋቶችዎን ያብራሩ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ አማራጮችን ያቅርቡ፣ ሪፖርት ያድርጉ እና ይመዝግቡ)።

ደንበኛ መድሃኒት ላለመውሰድ ስለመረጡ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ሞጁል 11፣ ትምህርት 2ን፡ ይመልከቱ፡ የመድሃኒት እርዳታ እና የመድሃኒት አስተዳደር በገጽ 245 ላይ።

ከክልከላ ነጻ የሆነ አካባቢ

ሁሉም ሰዎች ከእገዳ እና ያለፈቃድ መገለል ነጻ ሆኖ የመኖር ሰብአዊ እና ህጋዊ መብት አላቸው። የአካላዊ/ሜካኒካል እና ኬሚካላዊ ክለከላዎች እና ያለፈቃድ መገለል አደገኛ እና ከባድ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ለእገዳዎች ብዙ ጤናማ አማራጮች አሉ።

RCW 70.129.120 ደንበኛ በሚታገዝ የመኖሪያ ተቋም ወይም የጎልማሳ ቤተሰብ ቤት ውስጥ ከአካላዊ እና/ወይም ከኬሚካላዊ እገዳዎች ነፃ የመሆን መብት እንዳለው ይገልፃል።

WAC 388-76-10650 እስከ **388-76-10665** በጎልማሳ ቤተሰብ ቤቶች ውስጥ ስለሚደረጉ እገዳዎች የተወሰኑ ህጎችን ይዘርዝራል።

WAC 388-107-0410 እና **388-107-0420** በተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት ውስጥ የእገዳ አጠቃቀምን በተመለከተ የተወሰኑ ህጎችን ያቀርባል።

አካላዊ / መካኒካል እገዳዎች

ማንኛውም የደንበኛን እንቅስቃሴ ወይም ወደ ሰውነታቸው መድረስን የሚከለክል ወይም የሚገድብ ነገር አካላዊ ክልከላ ነው። የአካልዊ ክልከላዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ደንበኛው ከአልጋ ወይም ከወንበር እንዳይወርድ ለመከላከል የሚያገለግል ክራባት፣ ቀበቶ ወይም ልብስ፤
- ደንበኛው ብቻውን ሊያወልቅ የማይችል ልብስ (ለምሳሌ ደንበኛው እንዳያወልቅ ለማድረግ ከኋላ የሚይዝ)።
- ደንበኛው ከተቀመጠ ወይም ከመኝታ ወንበር፣ ከሶፋ ወይም ከአልጋ መውጣት የማይችል፤
- ደንበኛው ብቻውን ሊወርድ የማይችል ወይም በአልጋ ላይ ለማስቀመጥ የሚያገለግል የአልጋ ሀዲድ፣ወይም
- "የድጋፍ ትራሶች" በተሽከርካሪ ወንበር ላይ።



ሌሎች አካላዊ ክልከላዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ከፍላጎታቸው ውጪ የአንድን ሰው እጅ ወደ ታች መያዝ፤
- አንድን ሰው እንቅስቃሴውን ለመገደብ ማቀፍ፣ ወይም
- የአንድን ሰው ከአልጋ እንዳይነሱ ለመከልከል እግሩን ወይም ክንዱን በመያዝ።



የኬሚካል ክልከላዎች

የኬሚካል ክልከላዎች ስሜትን ፣ አእምሮአዊ ሁኔታን ወይም ባህሪን የሚቆጣጠሩ መድሐኒቶች ናቸው፣ ነገር ግን የሕክምና ሁኔታዎችን አያክሙም። ማንኛውም መድሃኒት ወይም ንጥረ ነገር (በሀኪም የታዘዘ ቢሆንም) የኬሚካል ክልከላ ሊሆን ይችላል፣ ምንም እንኳን:-

- ለመጠቀም ምንም ምልክቶች ወይም ማሳያዎቶች በሌሉበት ጊዜ፣
- በጣም ትልቅ በሆነ ዶዝ፣
- ለእንክብካቤ ሰጪዎች ወይም ለሌሎች ሰራተኞች ምቾት፣ ወይም
- ያለ ተገቢ ወይም በቂ ክትትል።

ያለፍላጎት መገለል

ያለፈቃድ መገለል ወይም ማግለል ማለት ከልካዮች አንድን ሰው ከፍላጎቱ ውጭ በሆነ ቦታ ላይ ሲገድቡ ማለት ነው። ያለፈቃድ መገለል ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፣ ነገር ግን በዚህ ብቻ አይወሰኑም:-

- ደንበኞችን በክፍላቸው ውስጥ መቆለፍ፣ ወይም
- ደንበኞችን ከፍላጎታቸው ውጪ አልጋ ላይ እንዲቆዩ ማስገደድ።



አንድ ነገር ክልካይ በሚሆንበት ጊዜ

እንደ ዊለወቸር ላይ ያሉ የትከሻ ማሰሪያዎች ያሉት የህክምና መሳሪያዎች፣ ደንበኞችን ከጉዳት ለመጠበቅ ይረዳሉ። ሆኖም፣ ያለአግባብ ጥቅም ላይ ከዋሉ ክልከላዎች ሊሆኑ ይችላሉ። አንድ ነገር ደንበኛን ነፃ ምርጫውን እንዳይጠቀም ሲከለከል እገዳ ይሆናል። እነዚህን ምሳሌዎች ተመልከት:

ምሳሌ 1: ደንበኛው በሚወዱት ወንበር ላይ መቀመጥ ያስደስተዋል፣ ነገር ግን ያለእርዳታ ከሱ መውጣት አይችልም። ተንከባካቢው ደንበኛውን በመከታተል ከወንበሩ እንዲወጣ ለመርዳት ዝግጁ ነው።

ምሳሌ 2: ተንከባካቢው ደንበኛውን ያለክትትል ወንበር ላይ በመተው ሌሎች ተግባራትን ለማከናወን ይሄዳል። ደንበኛው ወንበሩ ውስጥ ተይዟል፣ እናም በሚፈልግበት ሰዓት ከውስጡ ለመውጣት አይችሉም።

ለምሳሌ 1 ውስጥ፣ ወንበሩ ክልከላ አይደለም። ተንከባካቢው ደንበኛው የመምረጥ ነጻነቱን እንዲጠቀም ለመርዳት ዝግጁ ነው። በምሳሌ 2 ውስጥ, ወንበሩ አካላዊ ክልከላ ነው። ደንበኛው በነፃነት እንዳይንቀሳቀስ ይከላከላል። ይህም በደንበኛው ላይ ጉዳት ያደርሳል፣ መብቶቻቸውን ይጥሳል እናም እንደ በደል ይቆጠራል።

የክልከላዎች አደጋዎች

ከሚታወቀው እምነት በተቃራኒው፣ ክልከላዎች የማያደርጉት:-

- *መውደቅን መቀነስ ወይም ጉዳቶችን ማስቀረት፤*
- ደንበኞች የበለጠ ደህንነት እና ጥበቃ እንዲሰማቸው ማድረግ፤
- ከሶችን ወይም የተዛቡ የይገባኛል ጥያቄዎችን መከላከል፤ ወይም
- የእንክብካቤ አሰጣጥን የበለጠ ቀልጣፋ እና ለሰራተኞች ብዙም የማያስጨንቅ እንዲሆን ያድርጉ።

በእርግጥ፣ ክለከላዎች አደገኛ ሲሆኑ፣ አካላዊ እና ስሜታዊ ጉዳትን ያስከትላሉ፣ ከእነዚህም መካከል:-

- የየሽንት አለመቆጣጠር መጨመር እና/ወይም ስር የሰደደ የሆድ ድርቀት፣
- የግፊት ጉዳቶች እና ሌሎች ያለመንቀሳቀስ አደጋዎች፣
- ከክልከላው ለመውጣት ወይም ለማስወገድ በሚሞክርበት ጊዜ ደንበኛው ላይ የሚድረሱ ጉዳት ወይም ሞት፤
- የተስፋ መቁረጥ ፣የፍርሃት፣የጭንቀት፣የድንጋጤ፣ የድብርት፣ የቁጣ እና የውርደት ስሜት መጨመር፤
- የባህሪ እና የስሜት ለውጦች፣
- የማህበራዊ ግንኙነት መቀነስ፣ የነጻነት ማጣት፣
- መበሳጨት እና ግራ መጋባት መጨመር፣
- ከመጠን በላይ ማቃሰት (በሁሉም ጊዜ ድካም እና ብስጭት)፣ እና
- *መንጎላጀጅ፣ የመውደቅ እና የዳሌ አጥንት መሰንጠቅ አደጋ መጨመር።*

የክልከላዎች አማራጮች

ክልከላወች ለአስቸጋሪ ችግሮች እና ባህሪያት መልስ አይደሉም። ይልቁንም የእንክብካቤ ቡድኑ የችግሩን ዋና መንስኤዎች ለመለየት መስራት አለበት። ስለዝህም፣ የእንክብካቤ ስልቶች ክልከላዎችን ሳይጠቀሙ የግለሰብ ደንበኛው ፍላጎቶች ማሟላት አለባቸው።

የክልከላዎች አንዳንድ አማራጭ ምሳሌዎች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ልዩ ባህሪን እና/ወይም የደህንነት ስጋቶችን ለመፍታት የተለዩ ባለሙያዎች እርዳታ ሊሰጡ ይችላሉ።

የአካላዊ አማራጭ ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በትክክል የህመም ማስታገሻ ጥቅም ላይ ስለመዋላቸው መድሃኒቶች እና ህመምንን መገምገም፣
- የተበሳጨ ወይም የተጨነቀን ሰው ለማስታገስ እና ለማረጋጋት ማሸት፣ እና
- ተገቢ የዊልቼር አጠቃቀም እና አተገባበር (እንደ እገዳ ወይም እንቅስቃሴን ለመገደብ አይደለም)።

የእንቅስቃሴዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የተዋቀረ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች፣
- በአስተማማኝ አካባቢ ለምሳሌ እንደ በታጠረ ግቢ ውስጥ በእግር መሄድ ወይም መራመድ፣
- የተደራጁ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች፣
- በደንበኛ ጭን ላይ የሚገጣጠም የእንቅስቃሴ ሰሌዳ፣
- ሙዚቃ፣ እና
- ንባብ።

የአካባቢ ለውጥ ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የፀጥታ በር፣ የእጅ አምባር እና መውጫ ማንቂያ ደወሎች (ከፍተኛ ድምጽ ማጉያዎች ሊያስፈሩ ወይም ሊያናድዱ ይችላሉ)
- ምልክቶች፣ ቢጫ ማገጃ ቴፕ፣
- ለደንበኛ እንደ አስፈላጊነቱ መብራት መጨመር ወይም መቀነስ፤ እና
- የተቀነሰ የድምፅ መጠን።

ሚስጥራዊነት እና ግላዊነት

ደንበኞች የግል እና የህክምና መዝገቦቻቸውን ግላዊነት እና ሚስጥራዊነት የማግኘት መብት አላቸው። እንደ ተንከባካቢ፣ ስለደንበኛው በጣም ሚስጥራዊ እና የግል የሆኑ መረጃ ሊያውቁ ይችላሉ። የደንበኛውን ግላዊነት የመጠበቅ እና የግል እና ሚስጥራዊ መረጃዎቻቸውን ደህንነት መጠበቅ የርስዎ ኃላፊነት ነው።

የደንበኛን ግላዊነት መጠበቅ

እርስዎ የደንበኛዎን የግላዊነት መብት የሚጠብቁበት ብዙ መንገዶች አሉ። አንዳንድ ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- ወደ ደንበኛው ክፍል ከመግባትዎ በፊት ማንኳኳትና ለመግባት ለመጋበዝ መጠበቅ፤
- ደንበኛው በግል እንክብካቤ ወቅት ለህዝብ እይታ አለመጋለጡን ያረጋግጡ፣
- የደንበኞችን ፎቶዎች፣ ቪዲዮዎች ወይም የድምፅ ቅጂዎች አለውሰድ፤ እና
- ደንበኛው በሚነጋገርበት ጊዜ (ለምሳሌ፡ ጉብኝቶች፣ ስብሰባዎች፣ ስልክ እና ደብዳቤ) ግላዊነት እንዳለው ማረጋገጥ።

መረጃን በሚስጥር መያዝ

ደንበኞች የህክምና እና የግል መዝገቦቻቸውን በሚስጥር የመጠበቅ መብት አላቸው። እነዚህም ስለ ኑሮ ዝግጅቶች፣ ስለሕክምና፣ ስለፋይናንስ እና የግል እንክብካቤ መረጃን ይጨምራል። ሁሉም የእንክብካቤ ቡድን አባላት ከደንበኞች ጋር በሚወያዩበት ጊዜ ሚስጥራዊ ህጎችን እና ሙያዊ ስነምግባርን መከተል አለባቸው።

የደንበኛን የግላዊነት እና ሚስጥራዊነት መብት መጠበቅ፣ የሙያዊ ግንኙነትዎ መሰረት ነው። ሚስጥራዊ የሆነ መረጃን ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር መጋራት ሲፈልጉ፣ ማረጋገጥ ያለብዎ፡-

- የሚፈለጉትን እና ለደንበኛው የሚበጀውን ብቻ ማካፈል፤
- አትሙ፣ እና
- ሌሎች ሊሰሙት በሚችሉበት ቦታ ላይ ውይይት አታካሂዱ።

ከደንበኛው የጽሁፍ ፍቃድ ውጭ፣ ከእንክብካቤ ቡድኑ በዘለለ ለሌሎች ሚስጥራዊ መረጃን ማጋራት አይችሉም። ከእንክብካቤ ቡድኑ ውጭ የሆነ ሰው ሚስጥራዊ መረጃ እንድታካፍሉት ቢጠይቅዎ፣ ደንበኛውን እንዲጠይቅ ይንግሩት። ሰውዬው መጠየቁን ቢቀጥል፣ ስለደንበኛው የግል ጉዳዮች ማውራት እንደማይችሉ ያስረዱ።

ስማቸውን ባትጠቅሱም እንኳ ከስራ ውጭ ስለ ደንበኛ በጭራሽ አይናገሩ። ሎላ ቀርቶ፣ ተራ ውይይቶች እንኳን የደንበኛን ግላዊነት አደጋ ላይ ሊጥሉ ይችላሉ።



የጤና ኢንሹራንስ ተንቀሳቃሽነት እና ተጠያቂነት ህግ (HIPAA)

HIPAA የጤና መረጃን አጠቃቀም እና ይፋ ማድረግን የሚቆጣጠር የፌዴራል ሕግ ነው። ይህ ህግ የአንድን ሰው የጤና መረጃ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው ተደራሽ በሚያደርግበት ጊዜ ይጠብቃል። ቀጣሪዎ ስለ HIPAA ደንቦች ለስራዎ ምን ማወቅ እንዳለብዎ በተመለከተ ይገመግማል።

ተርጓሚዎች እና ትርጉሞች

ደንበኞች ያለ ምንም ወጪ እና ያለ ምንም መዘግየት አስተርጓሚ/የትርጉም አገልግሎት የማግኘት መብት አላቸው።

የነዋሪነት መብቶች

በረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋማት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች ተጨማሪ የመኖሪያ መብቶች አሏቸው። እነዚህ ልዩ መብቶች፣ ነዋሪዎች የኑሮቸውን ጥራት በሚጠብቅ ወይም በሚያሻሽል መልኩ እንክብካቤ እንዲያገኙ ያረጋግጣሉ። ሁሉም ነዋሪዎች ለግለሰባቸው እና ማንነታቸው ሙሉ እውቅና በመስጠት ጨዋነት እና ክብር የማግኘት መብት አላቸው።

የመሠረታዊ መብቶች ጥበቃ

ነዋሪዎች በመሰረታዊ የሲቪል እና ህጋዊ መብቶቻቸውን መጠቀምን የመቀጠል መብት አላቸው። ወደ ተቋም ሲገቡ ምንም አይነት መብት አያጡም። ሁሉም ነዋሪዎች ያለማንም ጣልቃ ገብነት፣ ማስገደድ፣ መድልዎ እና ቅጣት በነጻነት መብቶቻቸውን የመጠቀም መብት አላቸው።

የመረጃ የማግኘት መብት

ነዋሪዎች ስለራሳቸው እና ስለሚኖሩበት ተቋም መረጃ የማወቅ መብት አላቸው። ተቋሙም ይህንኑ መረጃ ነዋሪው በሚረዳው ቋንቋ ማቅረብ አለበት። ነዋሪዎች የተወሰነ መረጃዎችን ወደ ተቋሙ ከመግባታቸው በፊት ማግኘት አለባቸው፡-

- እንደ ተቋሙ ነዋሪ ያላቸው መብቶች፤
- የተቋሙ ደንቦች እና መመሪያዎች፣
- የአገልግሎቶች፣ የዕቃዎች እና የእንቅስቃሴዎች መኖር እና ዋጋ፤ እና
- የእንባ ጠባቂን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል እና አግባብ ላለው የክልል ኤጀንሲ እንዴት ቅሬታን ማቅረብ እንደሚቻል።

ተቋማት ነዋሪዎቻቸውን ሊጎዱ የሚችሉትን ለውጦችን ማሳወቅ አለባቸው፡-

- የአገልግሎት፣ የዕቃዎች ወይም የእንቅስቃሴዎች አቅርቦት ወይም ክፍያዎች ላይ ለውጦች፤ እና
- በተቋሙ ደንቦች ላይ ለውጦች።

ነዋሪዎች አንዳንድ የተቋሙን መዝገቦችን የማግኘት መብት አላቸው። እነዚህ መዝገቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የእርምት ዕቅዶችን ጨምሮ፣ የቅርብ ጊዜ በፍተሻ የተገኙ ሪፖርቶች፤ እና
- የህክምና መዛግብትን ጨምሮ (በ24 ሰዓታት ውስጥ) ስለራሳቸው መዝገቦች።

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ የደንበኛ መረጃ የማግኘት መብትን እንዴት መደገፍ ይችላሉ?



ምቾት እና ደህንነት

ነዋሪዎች ደህንነቱ የተጠበቀ፣ ንጹህ፣ ምቹ እና ቤት መሰል አካባቢ የማግኘት መብት አላቸው። ተቋሙ በተቻለ መጠን የነዋሪውን ፍላጎት ማሟላት እና ምርጫቸውን ማክበር መቻል አለበት። ነዋሪዎች በራቸውን የመቆለፍ መብትን ጨምሮ፣ በክፍላቸው ውስጥ የግላዊነት መብት አላቸው።

አስቸኳይ ሁኔታ ተፈጥሮ በአጭር የቅድመ ማስጠንቀቂያ ጊዜ ካላስገደደ በስተቀር፣ ነዋሪዎች በተቋሙ ውስጥ የመቆየት እና ያለተገቢ ምክንያት ያለመተላለፍ ወይም ያለመልቀቅ እና ለ30 ቀን ማስታወቂያ የመቆየት መብት አላቸው።



ግንኙነት እና ጉብኝት

ነዋሪው ከማን ጋር እንደሚገናኝ የመወሰን እና በነዋሪዎች ስብሰባዎች ላይ የመሳተፍ መብት አለው።

ተቋሙ ነዋሪው ሊያያቸው የሚፈልጋቸውን ጎብኝዎች ማየት ሲፈልጉ መፍቀድ አለበት። ተቋሙ ጎብኚ ሌሎችን አደጋ ላይ ይጥላል ብሎ ካመነ፣ ተቋሙ የሌሎችን ደህንነት ለመጠበቅ ከነዋሪው ጋር እቅድ ላይ መስራት አለበት። ተቋሙ የነዋሪውን መብት የሚጋፋ ማንኛውንም ለውጥ ከማድረጉ በፊት፣ ችግሩን ለመፍታት በመጀመሪያ አዎንታዊ ድጋፎችን መሞከር አለበት። እነዚህ እርምጃዎች ካልሰሩ፣ ተቋሙ ጎብኝዎችን ከማገዱ በፊት የነዋሪውን ፈቃድ ማግኘት አለበት። ይህይ ቤተሰብን፣ ጓደኞችን፣ ሀኪሞቻቸው ወይም ሌሎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን፣ የመከላከያ ኤጀንሲዎች ተወካዮችን፣ ወይም እንባ ጠባቂዎችን ያጠቃልላል። ነዋሪዎች እንባ ጠባቂዎች የህክምና መዝገባቸውን እንዲመረምሩ የመፍቀድ መብት አላቸው።

ነዋሪዎች የመነጋገር እድል እንዳላቸው ለማረጋገጥ የሚከተሉትን የማድረግ መብት አላቸው፡-

- ያልተከፈተ ፖስታ መላክ እና መቀበል፤
- ወረቀት፣ እስክሪብቶ/እርሳስ፣ ፖስታ፣ ማህተሞች (በራሳቸው ወጪ) የማግኘት ዕድል አላቸው፤ እና
- ስልክ የማግኘት እና በሚጠቀሙበት ጊዜ ግላዊነትን መብት ማግኘት።

ንብረት እና ፋይናንስ

ነዋሪዎች የግል ንብረታቸውን በአስተማማኝ እና ምክንያታዊ በሆነ መንገድ የመያዝ እና የመጠቀም መብት አላቸው። ተቋሙም የነዋሪውን ንብረት በአክብሮት መያዝ አለበት።

ነዋሪዎች የራሳቸውን ፋይናንስ የመጠበቅ እና የማስተዳደር መብት አላቸው። ተቋሙ ነዋሪዎች የግል ገንዘባቸውን በተቋሙ የባናክ ሂሳብ እንዲያስቀምጡ ማድረግ የለበትም።

ቅሬታዎች

ነዋሪዎች ስለ አገልግሎቶች ወይም ስለአገልግሎቶች ማጣት አፊሴላዊ ቅሬታዎችን የማቅረብ መብት አላቸው። ተቋሙ ነዋሪው ቅሬታ ወይም ሪፖርት በማቅረቡ መቅጣት የተከለከለ ነው።

የMedicaid ደንበኞች በDSHS በኩል የሚያገኟቸውን አገልግሎቶች በሚመለከት በውሳኔው ካልተስማሙ አስተዳደራዊ ችሎት የማግኘት መብት አላቸው።

ሁኔታ፡ ነዋሪ ስለሚያገኙው እንክብካቤ ቅሬታ አቀረበልዎ።

የነዋሪውን ነፃነት ለመደገፍ እና ህጋዊ መብቶቹን ለመጠበቅ ምን ማድረግ ይችላሉ?

ሊወስዷቸው ስለሚችሏቸው ሁለት ወይም ሶስት የተለያዩ እርምጃዎችን ያስቡ እና መልሶችዎን ይወያዩ።



የህግ ጥበቃዎች

ደንበኞች ህጋዊ አማራጮችን እና መብቶቻቸውን የሚያስጠብቁ ድርጅቶችን ማግኘት ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶችም እነዚህን ሀብቶች በደንብ ማወቅ እና መረዳት አለባቸው።

የቅድሚያ መመሪያዎች

የቅድሚያ መመሪያዎች ደንበኛው የራሱን ውሳኔ የማድረግ መብትን የሚጠብቁ ህጋዊ ሰነዶች ናቸው። በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ በርካታ አይነት ቅድመ መመሪያዎች ያሉ ሲሆን፣ እያንዳንዳቸው የተለየ ተግባር አላቸው፡-

- **የሕያው ኑዛዜዎች ወይም የጤና አጠባበቅ መመሪያዎች** ምናልባት የደንበኛ አቅም የሚያጣ ከሆነ የጤና አጠባበቅ ውሳኔዎች ያብራራሉ።
- **የውክልና ስልጣን** ሌላ ሰው ደንበኛውን ወክሎ በሱ ፋንታ ውሳኔ እንዲሰጥ ወይም እንዲሰራ ስልጣን ይሰጣል።
- **የአናቶሚካል ስጦታዎች** ደንበኛው ሲሞቱ ሁሉንም ወይም ከፊል የሰውነት አካላቸውን ለመለገስ፣ ለህክምና፣ ለምርምር ወይም ለትምህርት ለመስጠት ያላቸውን ፍላጎት ይገልፃል።

እነዚህ ሰነዶች የደንበኛውን ፍላጎቶችን የሚወክሉ ሲሆን በደንበኛው በራሱ ብቻ ሊደረጉ ወይም ሊሰረዙ ይችላሉ።

ሕያው ኑዛዜዎች

ህያዉ ኑዛዜ፣ ደንበኛው የህይወት ማቆያ ሂደቶችን ለመቀበል ወይም ለመከልከል ያለውን ፍላጎት ያሳያል። ደንበኛ አቅም የሌለው ከሆነ፣ የሚኖሩት ኑሮአቸው ለጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች የትኛውን አሰራር እንደሚያደርጉ እና ለማድረግ እንደማይስማሙ ይነግራቸዋል። ለምሳሌ፣ ኑሮ ደንበኛው የህይወት ድጋፍን ወይም ሰው ሰራሽ አየር ማናፈሻን እንደማይቀበል ለጤና እንክብካቤ አቅራቢው ሊነግር ይችላል። ሕያው ኑዛዜዎች አንዳንድ ጊዜ የጤና እንክብካቤ መመሪያዎች ይባላሉ።

የውክልና ስልጣን (POA)

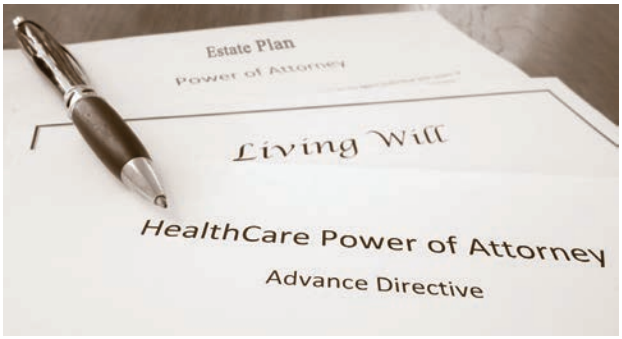
የPOA ሰነድ ሌላ ሰው ደንበኛውን ወክሎ ውሳኔ እንዲሰጥ ወይም እንዲሰራ ህጋዊ ፍቃድ ይሰጣል። ደንበኛው ስለ POA ሁሉንም ነገር ይቆጣጠራል፣ እናም ሰነዱ በጣም የተለየ ፈቃድን ይሰጣል። ደንበኛው በህግ የተወከለው ሰው ማድረግ የሚችለውን እና የ POA ውሳኔዎች መቼ እንደሚደረግ ይመርጣል። በተለምዶ፣ የጤና እንክብካቤ POAs እና የፋይናንስ POAዎች የተለያዩ ሰነዶች ናቸው።

ዘላቂ የውክልና ስልጣን

ቀላል POA የሚሰራው ደንበኛው የራሳቸውን ውሳኔ ማድረግ ሲችሉ ብቻ ነው። እሱም ደንበኛው አቅም በሚያጣበት ጊዜ ያበቃል። ደንበኛው ውሳኔ ማድረግ ሲያቅተው ዘላቂ የውክልና ስልጣን ስራ ላይ ይዉላል (ወይም ይቆያል)።

ለጤና እንክብካቤ ዘላቂ የውክልና ስልጣን

ለጤና እንክብካቤ ዘላቂ የውክልና ስልጣን ሌላው ሰው የደንበኛን የህክምና ውሳኔዎችን እንዲወስን ይፈቅድለታል። እነዚህ ውሳኔዎች ሕክምናዎችን፣ መድኃኒቶችን ወይም የህይወት-ፍጻሜ እንክብካቤን መምረጥን ሊያካትቱ ይችላሉ። ብዙዉን ጊዜ ደንበኞች ለዚህ ጠቃሚ ሚና የቤተሰብ አባል ወይም የቅርብ ጓደኛ ይመርጣሉ። ለጤና እንክብካቤ DPOA ስልጣን ያለው ሰው የደንበኛውን ፍላጎት እንዲከተል የሚረዱ መመሪያዎችን ሊያካትት ይችላል።



ሞግዚቶች

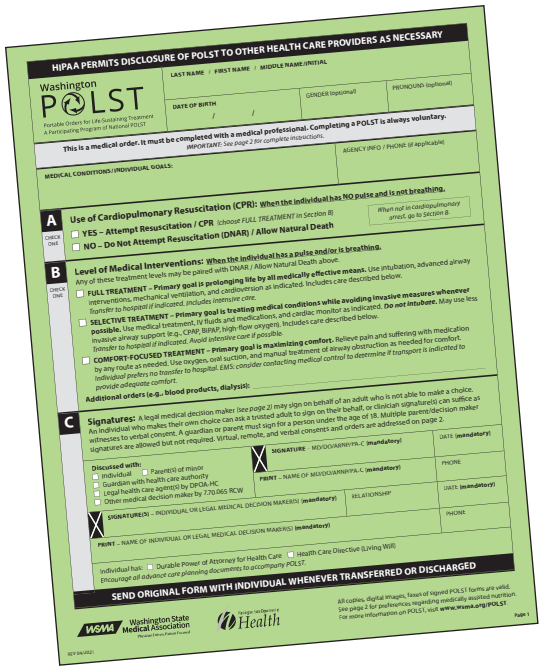
አንድ አዋቂ ደንበኛ አቅም የሌለው ከሆነ፣ ህጋዊ ሞግዚቱ ለፍላጎቱ ኃላፊነቱን መውሰድ ይችላል። ዘመድ፣ ጓደኛ፣ የእንክብካቤ ተቋም ወይም የጉዳይ ሥራ አስኪያጅ፣ ህጋዊ ሞግዚት እንዲሾም ፍርድ ቤቱን ሊጠይቁ ይችላሉ። ከዝርዝር ሂደት እና ግምገማ ከተካሄደ በኋላ፣ ዳኛው ሞግዚቱን የሹመት ወረቀቶችን ይፈርማሉ።

ሞግዚቶች ለደንበኛው በተሻለ ጥቅም የመስራት ሃላፊነት አለባቸው። የደንበኞቻቸዉን ፍላጎቶች በመከተል ደንበኞች እራሳቸው ያደረጓቸውን ምርጫዎች ያደርጋሉ አንድ ሞግዚት ከጤና አጠባበቅ ውሳኔዎች ባሻገር፣ የደንበኛውን ንብረት፣ ገቢ እና/ወይም ፋይናንስ ጭምር ስልጣን ሊኖረው ይችላል።

ከደንበኛ ሞግዚትጋር እንዴት እና መቼ እንደሚገናኙ ማወቅ ሊኖርብዎ ይችላል። ይህ እንደ ሞግዚትነት አይነት እና በምትሰሩበት የእንክብካቤ መቸት ይወሰናል።

ተንቀሳቃሽ ማዘዣዎች ለሕይወት ማቆያ ሕክምና (POLST) ቅጽ

የ POLST ቅጽ የቅድሚያ መመሪያ አይደለም። በቅድሚያ በመመሪያቸው ውስጥ የተገለጸውን ህይወትን የሚቀጥል ህክምናን በተመለከተ የደንበኛው ፍላጎቶች ጭማቂ ነው። አንድ ወይም ከዚያ በላይ ስር የሰደዱ ሕመሞች ወይም ለሕይወት አስጊ የሆነ ሕመም በመጨረሻው ደረጃ ላይ ያሉ ደንበኞች የ POLST ቅጽ ሊያዘጋጁ ይችላሉ። ደንበኛው (ወይም ህጋዊ ወኪላቸው) ከህክምና አቅራቢ ጋር በመሆን ለመሙላት እና ለመፈረም ይሰራል።


HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Washington POLST

Portable Orders for Life-Sustaining Treatment
A Participating Program of National POLST

LAST NAME / FIRST NAME / MIDDLE NAME/INITIAL

DATE OF BIRTH

GENDER (optional)

PRONOUND (optional)

This is a medical order. It must be completed with a medical professional. Completing a POLST is always voluntary.
IMPORTANT: See page 2 for complete instructions.

MEDICAL CONDITIONS / INDIVIDUAL GOALS:

AGENCY INFO / PHONE (if applicable)

A Use of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): When the individual has NO pulse and is not breathing.
CHECK ONE
☐ YES – Attempt Resuscitation / CPR (choose FULL TREATMENT in Section B)
☐ NO – Do Not Attempt Resuscitation (DNAR) / Allow Natural Death
When not in cardiopulmonary arrest, go to Section B.

B Level of Medical Interventions: When the individual has a pulse and/or is breathing.
CHECK ONE
Any of these treatment levels may be paired with DNAR / Allow Natural Death above.
☐ FULL TREATMENT – Primary goal is prolonging life by all medically effective means. Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated. Includes care described below.
Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.
☐ SELECTIVE TREATMENT – Primary goal is treating medical conditions while avoiding invasive measures whenever possible. Use medical treatment, IV fluids and medications, and cardiac monitor as indicated. Do not intubate. May use less invasive airway support (e.g., CPAP, BiPAP, high-flow oxygen). Includes care described below.
Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.
☐ COMFORT-FOCUSED TREATMENT – Primary goal is maximizing comfort. Relieve pain and suffering with medication by any route as needed. Use oxygen, oral suction, and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort. Individual prefers no transfer to hospital. EMS: consider contacting medical control to determine if transport is indicated to provide adequate comfort.
Additional orders (e.g., blood products, dialysis):

C Signatures: A legal medical decision maker (see page 2) may sign on behalf of an adult who is not able to make a choice. An individual who makes their own choice can ask a trusted adult to sign on their behalf, or clinician signature(s) can suffice as witnesses to verbal consent. A guardian or parent must sign for a person under the age of 18. Multiple parent/decision maker signatures are allowed but not required. Virtual, remote, and verbal consents and orders are addressed on page 2.

Discussed with:
☐ Individual ☐ Parent(s) of minor
☐ Guardian with health care authority
☐ Legal health care agent(s) by DPOA-HC
☐ Other medical decision maker by 7.70.065 RCW

X SIGNATURE – MD/DO/ARNP/PA-C (mandatory) DATE (mandatory)

PRINT – NAME OF MD/DO/ARNP/PA-C (mandatory) PHONE

X SIGNATURE(S) – INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) (mandatory) DATE (mandatory)

RELATIONSHIP

PRINT – NAME OF INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) (mandatory) PHONE

Individual has: ☐ Durable Power of Attorney for Health Care ☐ Health Care Directive (Living Will)
Encourage all advance care planning documents to accompany POLST.

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

WSMA Washington State Medical Association

Washington State Department of Health

All copies, digital images, faxes of signed POLST forms are valid.
See page 2 for preferences regarding medically assisted nutrition.
For more information on POLST, visit www.wsma.org/POLST

Page 1

የተፈረመው የ POLST ቅጽ የደንበኛውን ፍላጎት እና የሐኪም ትዕዛዝን ይወክላል። ቅፁም የሕክምና ድንገተኛ ሁኔታ ሲያጋጥም ለዶክተሮች እና ለድንገተኛ ህክምና ሰራተኞች መመሪያን ይሰጣል። ደንበኛው ምን ዓይነት ሕክምናዎችን እንደሚፈልግ፣ እና የልብ መተንፈስ (CPR) መጀመር አለመጀመሩን ያብራራል።

በዋሽንግተን ግዛት፣ ይህ ቅፅ ምንም እንኳን ሌሎች ቀለሞችም ተቀባይነት ቢኖራቸውም፣ በተለምዶ በደማቅ አረንጓዴ ወረቀት ላይ ይታተማል። እንዲሁም የተፈረሙ የ POLST ቅፅ ፎቶ ኮፒዎች እና ፋክስ ህጋዊ እና ትክክለኛ ናቸው።

ለምሳሌ፣ በሃብት ማውጫ ውስጥ POLST ቅጽን በገጽ 278 ላይ ይመልከቱ።

ዳግም ነፍስ ለመዝራት አትሞክሩ (ዲኤንአር)

DNAR ማለት ልባቸው ወይም አተነፋፈሳቸው ከቆመ CPR ላለመቀበል የደንበኛ ጥያቄ ነው። ይህም እንደ ሀኪም ትእዛዝ ወይም በተፈረመ የ POLST ቅጽ ክፍል A ውስጥ ሊጻፍ ይችላል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች CPRን በተመለከተ የደንበኛ የተመዘገቡ ፍላጎቶችን ማክበር ይችላሉ። ደንበኛ የሚይተነፍስ/ያለ የልብ ምት ካገኙ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የተቋማቱን/የኩባንያውን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ማወቅ እና መከተልዎን ያረጋግጡ።

አንድ ሰው CPR እንዲኖረው የማይፈልገው ለምን ሊሆን ይችላል?

ለህክምና ድንገተኛ አደጋዎች ምላሽ መስጠት

በአጠቃላይ፣ የድንገተኛ ሁኔታ ካለ ለ911 መደወል አለበዎት። ሆኖም ግን፣ የእንክብካቤ ቦታዎ ተጨማሪ የድንገተኛ ጊዜ ሂደቶች ሊኖሩት ይችላል። በምትሰሩበት የእንክብካቤ መቼት ውስጥ የአደጋ ጊዜ ፖሊሲዎችን እና ሂደቶችን መረዳት አለብዎት።

አንዳንድ ደንበኞች የቤት ውስጥ እንክብካቤ ያገኛሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ እቅዳቸው በድንገተኛ ጊዜ ማን እንደሚደውል ማካተት አለበት። ለእያንዳንዱ ደንበኛ ድንገተኛ አደጋዎች ከመከሰታቸው በፊት፣ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ማወቅዎን ያረጋግጡ።

ስለ እንክብካቤ መቼትዎ የቅድሚያ መመሪያዎች እና የአደጋ ጊዜ ምላሽ መመሪያዎችን ይወቁ። የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች (EMS) ሰራተኞች ሲደርሱ የደንበኛ ሰነዶች መስጠት ሊኖርብዎ ይችላል። በዚህ አጋጣሚ የደንበኛ POLST ቅጽ እና የቅድሚያ መመሪያዎች እነዚህ ሰነዶች ካሏቸው የት እንደሚገኙ ማወቅዎን ያረጋግጡ።

ሞጁል 12፣ ትምህርት 2 ይመልከቱ፡- በቤት ውስጥ የህክምና እንክብካቤ ጋር ስለመስራት የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ ከክሳራ እና ከሀዘን መትረፍ ገጽ 267 ላይ ይመልከቱ።

የዋሽንግተን ግዛት የረጅም ጊዜ እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም

የዋሽንግተን ስቴት የረጅም ጊዜ እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ተቋም በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ የግለሰቦችን መብት፣ ክብር እና ደህንነት ይጠብቃል።
የረጅም ጊዜ እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም በፌዴራል ኦልደር አሜሪካን ህግ (Older American's Act)ይፈለጋል። ሦስት ዋና ዋና ኃላፊነቶች አሉት።

- የነዋሪዎችን ቅሬታ ለመፍታት መስራት፤
- የግዛት ቁጥጥር ኤጀንሲዎችን መከታተል፤ እና
- በታቀዱት የክልል ህጎች እና መመሪያዎች ላይ አስተያየት መስጠት።

በመላው የዋሽንግተን ግዛት ውስጥ 13 የአካባቢ ቢሮዎች መረብ አለ። የነዋሪዎች መብቶች መከበሩን ለማረጋገጥ በጎ ፈቃደኞች እና እንባ ጠባቂዎች የሰራተኞች በሺዎች የሚቆጠሩ መገልገያዎችን ይጎበኛሉ። እነዚህ አገልግሎቶችም ነፃ እና ሚስጥራዊ ናቸው።

የእንባ ጠባቂ ተግባራት

እንባ ጠባቂዎች የረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ለሚገኙ ግለሰቦች መብት ይሟገታሉ (RCW 70.129)።
እንባ ጠባቂ፡-

- በዚያ የሚኖሩ ሰዎችን ፍላጎቶች እና ስጋቶች ምላሽ እንዲያገኙ ለማድረግ ከነዋሪዎች፣ ቤተሰቦች እና የተቋም ሰራተኞች ጋር ይሰራል።
- ቅሬታዎችን እና ስጋቶችን በማዳመጥ ለመፍታት ይረዳል፤
- ነዋሪዎችን የሚነዱ ህጎችን፣ ደንቦችን እና ፖሊሲዎችን ይከታተላል፤
- የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ መስጫ ተቋማትን ስለሚቆጣጠሩ ህጎች፣ ደንቦች እና ደረጃዎች የተሻለ ግንዛቤን ለማስተዋወቅ ለህዝብ ትምህርትን ይሰጣል፣ እና
- የነዋሪ ወይም የቤተሰብ ምክር ቤት ለማቋቋም ይረዳል።



የእንባ ጠባቂ ፕሮግራምን መድረስ፡

የእንባ ጠባቂ ፕሮግራምን ሊያገኙ የሚችሉ ሰዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የአረጋውያን መንከባከቢያ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤቶች፣ የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት እና የቀድሞ ወታደሮች ቤቶች ነዋሪዎች፤
- በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ የሚገኙ የነዋሪዎች ዘመዶች እና ጓደኞች፣
- የነርሲንግ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤቶች፣ የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት እና የቀድሞ ወታደሮች ቤቶች አስተዳዳሪዎች እና ሰራተኞች፣
- ማንኛውም የረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ነዋሪዎችን ደህንነት የሚመለከት ቡድን ወይም ግለሰብ፤ እና
- ሰፊ ማህበረሰቡ።

ለበለጠ መረጃ ወይም የአካባቢዎን የእንባ ጠባቂ ተቋም ለማግኘት፣ waombudsman.orgን ይጎብኙ ወይም 1-800-562-6028 ይደውሉ።

ስለ የእድገት አካል ጉዳተኞች እንባ ጠባቂ ተቋም መረጃ ለማግኘት www.ddombuds.orgን ይጎብኙ።



የአካል ጉዳት መብቶች ዋሽንግተን (DRW)

DRW በስቴት ደረጃ የአካል ጉዳተኞችን መብቶች የሚጠብቅ ለትርፍ ያልተቋቋመ የግል ድርጅት ነው። የ DRW ተልእኮ የአካል ጉዳተኞችን ክብር፣ እኩልነት እና ራስን በራስ መወሰንን ማሳደግ ነው። የሚከተሉትን ጨምሮ ለአካል ጉዳተኞች ነፃ አገልግሎት ይሰጣሉ፡-

- የአካል ጉዳት መብቶች መረጃ;
- ለአካል ጉዳተኝነት ጉዳዮች የቴክኒክ ድጋፍ;
- ስለ ህጋዊ መብቶች አጠቃላይ መረጃ;
- እንዴት ጠንካራ የራስ ጠበቃ መሆን እንደሚቻል የሚገልጹ ስልቶች፤
- አካል ጉዳተኛ ግለሰቦችን በተሻለ ሁኔታ ለራሳቸው ጥብቅና እንዲቆሙ ለማስቻል በብዙ ጉዳዮች ላይ የመረጃ ሉሆች፤
- የማህበረሰብ ትምህርት እና ስልጠና; እና
- የአካል ጉዳተኝነት መብቶች ጥሰት የህግ አገልግሎቶች።

DRWን በ1-800-562-2702 ያግኙ ወይም disabilityrightswa.orgን ይጎብኙ።

ማጠቃለያ

ሁሉም ደንበኞች ከጥቃት፣ ከቸልተኝነት እና ከክልከላዎች ነጻ ሆነው የመኖር መብት አላቸው። ስለ ህይወታቸው ምርጫዎችን እና ስለ ጤና አጠባበቅ ውሳኔዎች የማድረግ መብት አላቸው። የደንበኛን ሚስጥራዊነት እና ግላዊነት መጠበቅ ለደህንነቱ እና ለክብሩ አስፈላጊ ነው። የተቋሙ ነዋሪዎች፣ በተቋሙ ሰራተኞች እንክብካቤ ውስጥ የመኖር ልዩ መብቶች አሏቸው።

የቅድሚያ መመሪያዎች ደንበኛው አቅም ከሌለው ውሳኔዎችን የማድረግ መብትን በህጋዊ መንገድ ይጠብቃሉ። እንባ ጠባቂዎች የነዋሪዎችን መብቶች ለመጠበቅ ይሰራሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እንደመሆንዎ መጠን ለደንበኞች እና ለመብቶቻቸው አስፈላጊ ጠበቃ ነዎት።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. አንድ ሰው የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎቶችን መቀበል ሲጀምር ምን መብቶችን ያጣል?

2. በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎችን ሦስት መብቶች ይዘርዝሩ።

3. የደንበኛን ግላዊነት የሚያስተዋውቁባቸውን ሁለት መንገዶች ይዘርዝሩ።

4. አንድ ልብስ መካኒካል ክልከላ የሚሆነው መቼ ነው?

5. ደንበኛው ጤናማ ያልሆነ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ውሳኔ ማድረግ ሲፈልግ ምን እርምጃዎችን መከተል አለብዎት?

6. የደንበኛ መብት እየተጣሰ ነው ብለው ካመኑ ለማን መደወል ይችላሉ?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. የደንበኛ ሐኪም በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ላይ ማንኛውንም ለውጥ የማድረግ ሃላፊነት አለበት።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. ደንበኛው የሚከተለውን ለማድረግ ህጋዊ መብት አለው፡-

   ሀ. ምን እንደሚለብስ ለተንከባካቢ መንገር።

   ለ. ያለ ፈቃዳቸው የሌላ ሰው ልብስ መልበስ።

   ሐ. ምን እንደሚለብሱ መምረጥ።

3. ስለ ደንበኛ ሚስጥራዊ መረጃ ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ሲጋሩ ማድረግ ያለቦት፡-

   ሀ. ይህን ከማድረግዎ በፊት የደንበኛውን የጽሁፍ ፍቃድ ያግኙ።

   ለ. የሚፈለገውን እና ለደንበኛው የተሻለ ጥቅም ብቻ ማጋራት።

   ሐ. ከሥራው መቼት ውጭ ብቻ ስለ ጉዳዩ መናገር።

4. እንክብካቤ ሰጪዎች ያንን አለማድረግ ለሕይወት አስጊ የሚሆን ከሆነ ደንበኞቻቸው መድሃኒቶቻቸውን እንዲወስዱ ማድረግ ይችላሉ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. የሕክምና ድንገተኛ አገልግሎት አለ፣ 911 ተጠርቷል፣ እና ደንበኛዎ የቅድሚያ መመሪያዎች አሉት። ተንከባካቢዎች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው:

   ሀ. ሲደርሱ ለEMS ሰራተኞች ይስጧቸው።

   ለ. ከጠየቁ ብቻ ለEMS ሰራተኞች ይስጧቸው።

   ሐ. ካስታወሱ ለEMS ሠራተኞች ይስጧቸው።

6. አንድ ደንበኛ የሚሰማዎትን ነገር እንዲያደርጉ ሲጠይቆት ደህንነታቸውን አደጋ ላይ የሚጥል ይሆናል። ማድረግ ያለብዎት:-

   ሀ. ለምን እንደሚያሳስብዎት እና የበለጠ አስተማማኝ አማራጭ እንደሚያቀርቡ ያብራሩ።

   ለ. እንደማያደርጉት ለደንበኛው ይንገሩ እና በትህትና ይሂዱ።

   ሐ. ደንበኛው የጠየቀውን ጥያቄ ሳያነሱ ያከናወኑ።

7. ሚስተር ስቲቨንስ የአልዛይመር በሽታ አለበት እና ያለማቋረጥ ወደ ውጭ ለመውጣት እና ለመንከራተት መንገዶችን ይፈልጋል። ማድረግ ያለብዎት:-

   ሀ. ደውለው ለDSHS ሪፖርት ማድረግ።

   ለ. ወደ በሩ መጠጋቱን ሲታይ ከበሩ ላይ ማገድ።

   ሐ. በሚኖርበት የበር ማንቂያ ደወል እንዲጠቀም ማበረታታት።

8. ደንበኛው ከአልጋ ላይ እንዳይወድቅ እገዳዎች ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

1. ውሸት፤ 2። ሲ፤ 3 B, 4. ውሸት፤ 5። እ፤ 6። እ፤ 7። ሲ፤ 8 ውሸት

ማስታወሻዎች:-



ሞጁል 5፡ ተንከባካቢው

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች እንደ ተንከባካቢ እና የግዴታ ዘጋቢዎች የጉዳት፣ የመተው፣ የቸላ መባልንን እና የገንዘብ ብዝበዛ ያላቸውን ሚና መረዳታቸውን ያሳያሉ።

ትምህርት 1፡ የባለሙያ ተንከባካቢ

ትምህርት 2፡ የግዴታ ሪፖርት ማድረግ እና በደል መከላከል

ትምህርት 1
የባለሙያ ተንከባካቢ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የቤት እንክብካቤ ረዳት መሰረታዊ የስራ ግዴታዎችን እና መስፈርቶችን አስታውስ፤
2. የደንበኛ መብቶችን፣ ክብርን እና ግላዊነትን የሚያበረታታ ተገቢ፣ ግላዊ እንክብካቤን ለማቅረብ የአገልግሎት እቅድን ይጠቀሙ፤
3. የደንበኛ ምርጫዎችን ይደግፉ፤
4. እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ ከፍተኛ ነፃነትን ለማበረታታት እና ለመደገፍ ተገቢውን ስልቶችን ይጠቀሙ።
5. በደንበኛ አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ሁኔታ ላይ የመነሻ መስመር ለውጦችን በመመልከት ይለዩ፤
6. ከመነሻ መስመር ላይ የተደረጉ ለውጦች ሪፖርቶችን እና ስጋቶችን ለሚመለከተው የእንክብካቤ ቡድን አባላት ያቅርቡ፤ እና
7. የሙያዊ ድንበሮችን ለመጠበቅ ስልቶችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ደንቦች

የእለት ተእለት ኑሮ እንቅስቃሴዎች (ADLs)፡ የዕለት ተዕለት የግል እንክብካቤ ስራዎች፣ ገላ መታጠብ፣ ከአልጋ መንቀሳቀስ፣ መብላት፣ የግል ንፅህና፣ የመድሃኒት ድጋፍ፣ መራመድ/መንቀሳቀስ፣ ዝውውር እና መጸዳጃ ቤት።

መሟገት፡ ስለሌላ ሰው መናገር ወይም እርምጃ ለመውሰድ።

የጋራ እንክብካቤ ልምዶች፡ ተንከባካቢዎች የደንበኛን መብት፣ ክብር፣ ምቾት እና ደህንነት ለማስተዋወቅ በግል እንክብካቤ ወቅት የሚጠቀሙባቸው አጠቃላይ ልምዶች።

የእለት ተእለት ኑሮ መሳሪያዊ እንቅስቃሴዎች (IADLs)፡ በቤት ውስጥ ወይም በማህበረሰብ ውስጥ ያሉ መደበኛ ተግባራትን እንደ ምግብ ማብሰል፣ መግዛት፣ ማፅዳት እና ሂሳቦችን መክፈል።

መከታተል፡ አንድን ሰው ወይም ሁኔታ በጥንቃቄ መመልከት ወይም መቆጣጠር።

የነርስ ውክልና (WAC 388-112A-0550)፡ ፈቃድ ያለው ነርስ ለአንድ ግለሰብ ደንበኛ የተለየ ተግባር ወደ ብቁ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሠራተኛ ስታስተላልፍ (ስታስተምር)። የነርሶች ውክልና የሚፈቀደው በአንዳንድ የእንክብካቤ ቦታዎች ብቻ ነው።

ምልከታ፡ መመልከት፣ ማዳመጥ ወይም በሌላ መልኩ ስለ ደንበኛ አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ሁኔታ ጉልህ የሆኑ ዝርዝሮችን ማስተዋል።

የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች፡ ደንበኛን በዕለት ተዕለት ኑሮ እንቅስቃሴዎች እና በዕለት ተዕለት ኑሮ መገልገያ መሳሪያዎች ለመርዳት የተከናወኑ ተግባራት።

የሙያ ድንበሮች፡ በስራ ውስጥ ተገቢ የግንኙነት ገደቦች።

ፕሮቴሲስ፡ ሰው ሰራሽ የሰውነት ክፍል እንደ እግር፣ ክንድ፣ ጡት ወይም አይን ያለ።

አጠቃላይ እይታ

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ሰውን ባማከለ እንክብካቤ አማካኝነት የደንበኛውን የህይወት ጥራት ያሻሽላሉ። ለደንበኛውን እንደፍላጎቱ እና ምርጫው በADLs እና IADLs ይርዱ። በማንኛውም ጊዜ የደንበኛውን ግላዊነት፣ ክብር እና ደህንነት ይጠብቁ።

እርስዎ የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አስፈላጊ አባል ነዎት። ደንበኛው ተገቢውን እንክብካቤ ማግኘቱን እንዲቀጥል፣ በእርስዎ ምልከታዎች እና ሪፖርቶች ላይ ይተማመናሉ።

ስለ ደንበኛው ጥንካሬዎች እና ፍላጎቶች፣ ከአገልግሎት እቅዳቸው ወይም ከተስማሙበት የእንክብካቤ እቅድ ማወቅ ይችላሉ። እንዲሁም ደንበኛውን እንደ ሰው ማወቅ እና ምርጫቸውን እና ፍላጎታቸውን ማክበር አለብዎት። የእርስዎ ርህራሄ፣ ሃላፊነት እና ሙያዊ ብቃት ለደህንነታቸው እና ጤንነታቸው ወሳኝ ናቸው።

በእርስዎ አስተያየት

የትኛው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት በጣም ፈታኝ ነው? የቱስ የበለጠ የሚያስመሰግን ነው? ለምን?



የባለሙያ ተንከባካቢ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የተሰጠነ ተንከባካቢ ነው። እነዚህን ኃላፊነቶች ተረድተው በተሻለ ሁኔታ ለመወጣት እውቀትና ክህሎት ሊኖርህ ይገባል። የእርስዎ ስራ የሚደግፏቸውን ሰዎች የህይወት ጥራት እና ደህንነት በቀጥታ ይነካል።

1. በአገልግሎት ዕቅዱ እና በደንበኛው ምርጫዎች በተገለጸው መሰረት የግል እንክብካቤን ያቅርቡ።
2. የደንበኛውን መብቶች፣ ክብር፣ ግላዊነት እና ደህንነትን ለማስተዋወቅ እና ለመጠበቅ የጋራ እንክብካቤ ልማዶችን ይከተሉ።
3. በደንበኛው ባህሪ እና/ወይም ሁኔታ ላይ የተደረጉ ለውጦችን ይከታተሉ፣ ይመዝግቡ እንዲሁም ሪፖርት ያድርጉ።
4. የሙያዊ ድንበሮችን መጠበቅን ጨምሮ፣ ከፍተኛ የባለሙያ ስነምግባርን ይከተሉ።
5. ለድንገተኛ ሁኔታዎች በመዘጋጀት እና ምላሽ ይስጡ።

የእርስዎ ልዩ ተግባራት በእንክብካቤ መቼትዎ ላይ ይወሰናሉ። ለበለጠ መረጃ በገጽ 276 ላይ ያለውን <u>የሃብት ማውጫ ውስጥ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሚናዎችን በተለያዩ የእንክብካቤ መቼቶች ውስጥ</u> ይመልከቱ።

የግል እንክብካቤን መስጠት

የግል እንክብካቤ ተግባራት እራሳችንን ለመንከባከብ የምናደርጋቸው የተለመዱ ተግባራት ናቸው። እነሱም መታጠብን፣ መመገብን እና ሌሎች ንጽህናን፣ ጤናማ እና ጥሩ እንድንሆን የሚያደርጉን የራስ የመንከባከብ ስራዎችን ያካትታሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት በእንደዚህ አይነት የግል እንክብካቤ ስራዎች ላይ በማገዝ የደንበኛውን ነፃነት ይደግፋል።

እያንዳንዱ ሰው የራሱ ጥንካሬዎች፣ ምርጫዎች እና ፍላጎቶች አሉት። አንዳንድ ደንበኞች እንደ መታጠብ፣ ልብስ መልበስ እና መድሃኒቶቻቸውን መውሰድ ባሉ ተግባራት ብቻ የእርስዎን ድጋፍ ሊፈልጉ ይችላሉ። ሌሎች ደግሞ ለመብላት፣ በመጸዳጃ ቤት እና በአልጋ ላይ ለመገላበጥ ተጨማሪ እርዳታ ሊፈልጉ ይችላሉ። እርስዎ ደንበኛውን በግል ፍላጎቶቻቸው እየረዱ ሳሉ፣ የደንበኛውን ነፃነት፣ ግላዊነት እና ክብር መጠበቅ ሃላፊነትዎ ነው።

የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች

ደንበኛው እንደ ፍላጎቱ እና ምርጫው የተለየ የግል እንክብካቤ አገልግሎቶችን ይቀበላል።

የማንፀባረቂያ ጥያቄ

መታጠቢያ ቤትን ለመጠቀም እና ለመልበስ የሚረዳዎን ሌላ ሰው እንደሚያስፈልግዎ ያስቡ። ያ እንክብካቤ ምን ያህል ለህይወትዎ ጥራት አስፈላጊ ይሆናል?



የዕለት ተዕለት ኑሮ (ADLs) ተግባራት

ADLs የእለት ተእለት ህይወታችንን መሰረታዊ ፍላጎቶች ለማሟላት የምንሰራቸው ተግባራት ናቸው። ደንበኛው በእነደዚህ አይነት ስራዎች በተወሰነ ደረጃ ድጋፍ ያስፈልገዋል። አንዳንድ ተግባራት ያለ ነርስ ውክልና በቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ላይሰሩ ይችላሉ።

ሞጁል 11፣ ትምህርት 1ን ይመልከቱ፡- ለበለጠ መረጃ በራስ የሚመራ እንክብካቤ እና የነርስ ውክልና በገጽ 277 ይመልከቱ።

መታጠብ	ሙሉ ገላ መታጠብ/ሻወር መውሰድ፣ በስፖንጅ ገላ መታጠብ ወይም ከመታጠቢያ ገንዳ/ገላ ውስጥ/ውጭ ማስተላለፍ።
የአልጋ መንቀሳቀስ	ከተጋደሙበት አቅጣጫ ማንቀሳቀስ፣ ከጎን ወደ ጎን መዞር እና በአልጋ ውስጥ እያሉ ሰውነታቸውን ማስተካከል።
የሰውነት እንክብካቤ	በቀስጣ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎችን ጨምሮ፣ የአለባበስ አተገባበርን (የነርስ ውክልና ይፈልጋል) እና ቅባቶች ወይም ሎሽኖችን በሰውነት ላይ መቀባት (የነርስ ውክልና ሊያስፈልግ ይችላል)፣ የእግር ጣት ጥፍር ለቁረጥ ወይም ለመሞረድ እና ሎሽን በእግሮች ላይ መቀባትን ያጠቃልላል። **እባክዎን የሰውነት ክብካቤ እንዚህን እንደማያካትት ይገንዘቡ፡-** • የስኳር ህመምተኛ ወይም ደካማ የደም ዝውውር ላለው ደንበኛ የእግር ወይም የጥፍር እንክብካቤ፣ እና • አሰራር በሚያስፈልግበት ጊዜ፣ የቁስል ማሰሪያን መቀየር ወየም ልብስ ማልበስ ።
መልበስ	የሰው ሰራሽ አካልን ጨምሮ፣ ሁሉንም ልብሶች ማልበስ፣ ማሰር እና ማውለቅ።
መብላት	ካምንም ክህሎት ልዩነት፣ መብላት እና መጠጣት። መብላት ማንኛውንም የተመጣጠነ ምግብን በአፍ ወይም በቱቦ የመቀበል ዘዴን ያጠቃልላል (የነርስ ውክልና ሊፈልግ ይችላል)።
በክፍል ውስጥ እና በቅርበት ባለ የመኖሪያ አካባቢ ውስጥ መንቀሳቀስ	በክፍል ውስጥ ቀጥሎ ባለ የመኖሪያ አከባቢ ባሉ ቦታዎች መካከል መንቀሳቀስ። ይህ መራመድ ወይም ዊልቸር ወይም ስኩተር መጠቀምን ሊያካትት ይችላል። ይህም “አምቡላሽን” ተብሎም ይጠራል።
ከቤት ውጭን ጨምሮ፣ ከቅርብ የመኖሪያ አካባቢ ውጭ መንቀሳቀስ	በቅርበት ወዳለ የጎረቤት መኖሪያ አካባቢው እንደ በረንዳ ወይም ጓሮ፣ የመልእክት ሳጥን ፣ ወይም የሚቀጥለው የጎረቤት በር፣ ወዘተ መንቀሳቀስ እና መመለስ። ይህ መራመድ ወይም ዊልቸር ወይም ስኩተር መጠቀምን ሊያካትት ይችላል። ይህም “አምቡላሽን” ተብሎም ይጠራል።
የመድሃኒት አስተዳደር	በሐኪም ማዘዣ ወይም ያለሐኪም (OTC) መድኃኒቶችን፣ ዝግጅቶችን ወይም ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን መቀበል። አንዳንድ የመድሃኒት አያያዝ የነርሶች ውክልና ያስፈልገዋል።
የመጸዳጃ ቤት አጠቃቀም	የሽንት ቤት ከፍልን መጠቀም፣ ኮሞድኖ፣ አልጋ ፓን ወይም ሽንት ቤትን በመጠቀም፣ መጸዳጃ ቤት ማብራት/ማጥፋት፣ የፔሪንየም ክፍልን ማጽዳት፣ ፓድን መቀየር፣ አስቶሚ ወይም ካቴተርን አጠቃቀም ማከታተል እና ልብሶችን ማስተካከል።
ማስተላለፍ	በተለያዩ ነገሮች መካከል መንቀሳቀስ (ለምሳሌ ከአልጋ፣ ወንበር፣ ተሽከርካሪ ወንበር፣ የሻወር ወንበር)። ይህም ምልክት ማድረግን፣ በእጅ ላይ የሚደረግ እገዛን ወይም ሜካኒካል ማንሳትን ሊያካትት ይችላል።
የግል ንፅህና	ፀጉርን ማበጠርን፣ ጥርስን መቦረሽ፣ የጥርስ ሳሙና እንክብካቤ፣ ሜካፕ መቀባት፣ ፊትን ማጠብ/ማድረቅ፣ እጅ እና የወር አበባ እንክብካቤን ጨምሮ የግል ንፅህናን መጠበቅ።

የእለት ተእለት ኑሮ መሳሪያዊ እንቅስቃሴዎች (IADLs)

IADLs የተለመዱ የቤት ውስጥ ወይም የማህበረሰቡ ውስጥ እንቅስቃሴዎች ናቸው። አንዳንድ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በእነዚህ የቤት ውስጥ ሥራዎች ሊረዱ ይችላሉ።

የምግብ ዝግጅት	ምግቦችን ማቀድ፣ ምግብ ማብሰል፣ ንጥረ ነገሮችን ማቀናጀት፣ ምግብ እና የምግብ ዕቃዎችን ማዘጋጀት እና ከምግብ በኋላ ማጽዳት።።
መደበኛ የቤት ሥራ	በቤት አካባቢ የተለመዱ ስራዎችን ማከናወን (ለምሳሌ ምግብ ማዘጋጀት፣ አቧራ ማጽዳት፣ አልጋ ማንጠፍ፣ ማጽዳት፣ ልብስ ማጠብ።።
አስፈላጊ ግዢ	የደንበኛን የጤና እና የአመጋገብ ፍላጎቶች ለማሟላት ምግብ፣ የህክምና ፍላጎቶች እና የቤት እቃዎች መግዛት። ይህም ከደንበኛ ጋር ወይም ለደንበኛ መግዛትን ይጨምራል።
የእንጨት አቅርቦት	(ደንበኛውእንደ ብቸኛ የነዳጅ ምንጭ እንጨትን ለማሞቂያ እና/ወይም ለምግብ ማብሰያ ሲጠቀም)፣ እንጨት መሰንጠቅ፣ መደራረብ ወይም መሸከም።
ወደ ህክምና አገልግሎቶች ጉዞ	የሕክምና ምርመራ ወይም ሕክምናን ለማግኘት በአካባቢው ወደ ሚገኝ የሕክምና ቢሮ ወይም ክሊኒክ በተሽከርካሪ መጓዝ። ይህም ደንበኛው እያሽከረከረ ወይም ተሳፋሪ ሆኖ በመኪና፣ በአውቶቡስ ወይም በታክሲ መጓዝን ያካትታል።
የፋይናንስ አስተዳደር	ሂሳቦችን መክፈል፣ የቼክ ደብተር ማመጣጠን፣ የቤተሰብ ወጪዎችን መቆጣጠር።። **ምንም እንኳን ይህንን በ DSHS የእንክብካቤ እቅድ ላይ ተዘርዝረው ቢያዩትም፣ ይህ ተግባር በተለምዶ በቤተሰብ ወይም በደንበኛው ጓደኞች ይከናወናል። DSHS ፋይናንስን ለማስተዳደር እንዲረዱ ለተንከባካቢዎች አይከፍልም።**
የስልክ አጠቃቀም	የስልክ ጥሪዎችን ለመቀበል ወይም ለመደወል፣ እንደ አስፈላጊነቱ፣ እንደ ትልቅ ቁጥሮች ወይም ማጉያ ያሉ አጋዥ መሳሪያዎችን መጠቀም።።



የአገልግሎት ዕቅዶች

አንድ ሰው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎቶችን መቀበል ሲጀምር፣ ግምገማ የድጋፍ ፍላጎታቸውን ይወስናል። የእንክብካቤ ቡድኑ (ደንበኛውን ጨምሮ) የአገልግሎት እቅድ ወይም ድርድር የተደረገ የእንክብካቤ እቅድ ለማዘጋጀት ግምገማውን ይጠቀማል። ይህም እቅድ ስለ ደንበኛዎ መረጃን እና ለእርስዎ የእንክብካቤ ሃላፊነት መመሪያዎችን ይሰጥዎታል።

ሁሉም የአገልግሎት ዕቅዶች ስለ ደንበኛው እና እርስዎ ስለሚሰጡት እንክብካቤ ዝርዝሮችን ያካትታሉ፡-

- ስለ እንክብካቤ፣ እንቅስቃሴዎች እና ሌሎች የግል ጉዳዮች የደንበኛው ምርጫዎች፤
- የደንበኛው ሁኔታ፣ ልዩ ፍላጎቶች፣ የባህሪ ምልክቶች እና/ወይም በሽታዎች፤
- መቼ እና እንዴት በደንበኛው ፍላጎቶች፣ የደንበኛው ጤና፣ ምርጫዎች እና ደህንነት ላይ በመመስረት እርዳታ እንደሚሰጡ፤
- የደንበኛው መድሃኒት እንዴት እንደሚሰጥ፣ እና
- ደንበኛው እንዴት እንደሚነጋገር።

የአገልግሎት ዕቅዱ የእንክብካቤ ቡድን አባላትን አድራሻ ወይም የደንበኛውን የቅድሚያ መመሪያዎችን ሊያካትት ይችላል።

የድጋፍ ደረጃ

እያንዳንዱ ደንበኛ ከግል እንክብካቤ ተግባራት ጋር የተለየ ድጋፍ ይፈልጋል። ደንበኛው የሚፈልገው የተግባር ዝርዝር እና የድጋፍ መጠን በአገልግሎት እቅዳቸው ውስጥ ተካትቷል።

ደንበኛዎ የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች እና የአገልግሎት ማጠቃለያ) ካለው፣ እያንዳንዱን ተግባር በአስተማማኝ ሁኔታ ለማጠናቀቅ ደንበኛው ምን ያህል ድጋፍ እንደሚያስፈልገው ይነግርዎታል። በ DSHS CARE እቅድ ላይ አምስት የድጋፍ ደረጃዎች አሉ፡

- **ገለልተኛ፡** ደንበኛው በዚህ የተለየ ተግባር ምንም የደህንነት ስጋቶች ስለሌለው፣ ምንም እገዛ ወይም ማሳሰቢያ አያስፈልገውም።
- **ክትትል፡** ደንበኛው ስራውን በሰላም ማጠናቀቅ ይችላል፣ ነገር ግን እርስዎ ለማረጋገጥ ይቆጣጠራሉ። ስራውን ሲያጠናቅቁ፣ ደንበኛው ማስታወስ ወይም ማሰልጠን ሊኖርብዎ ይችላል። ቁጥጥር ምንም አይነት የእጅ ድጋፍን አያካትትም።
- **የተገደበ እርዳታ፡** ደንበኛው በስራው ውስጥ በጣም ተሳትፏል፣ ነገር ግን የተወሰነ የእጅ እገዛ ያስፈልገዋል። ስራውን ሲያጠናቅቁ፣ እጆቻቸውን ወይም ክንዳቸውን በመምራት መርዳት ሊያስፈልግዎ ይችላል። የተገደበ እገዛ ማንኛውንም የክብደት መሸከም ድጋፍን አያካትትም።
- **ሰፊ እርዳታ፡** ደንበኛው በተግባሩ አካሎት ውስጥ፣ የክብደት መሸከም ድጋፍ ወይም ሙሉ እርዳታ ያስፈልገዋል። የደንበኛውን ክብደት በመደገፍ ወይም የተግባራቸውን ግማሹን በማጠናቀቅ ሊደግፉአቸው ያስፈልጎታል።
- **ጠቅላላ ጥገኝነት፡** ደንበኛው በማንኛውም የሥራው ክፍል ውስጥ መሳተፍን አይችልም። ለደንበኛው ሁሉንም የተግባር ክፍሎችን ማከናወን ያስፈልግዎታል።

እንደነዚህ አይነት የድጋፍ ደረጃዎች ለ DSHS የተወሰኑ ናቸው። የእንክብካቤ መቼትዎ እና በሚጠቀመው የአገልግሎት እቅድ መሳሪያዎች ላይ በመመስረት የድጋፍ ደረጃዎች ሊለያዩ ይችላሉ።

የአገልግሎት ዕቅዱን ይመልከቱ

ምሳሌውን የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች እና የአገልግሎት ማጠቃለያ) በየንብረት ማውጫበገጽ 280 ውስጥ ይመልከቱ። ለመጸዳጃ ቤት አገልግሎት ደንበኛው የትኛውን የድጋፍ ደረጃ ይፈልጋል?

ምሳሌውን የተደራደረ የአገልግሎት ስምምነት በየንብረት ማውጫገጽ 303 ውስጥ ይመልከቱ። ስለ መጸዳጃ ቤት ፍላጎቶች እና ምርጫዎች ማብራሪያ ከDSHS CARE እቅድ እንዴት ይለያል?





የአገልግሎት ዕቅዶች እና እንክብካቤ ቅንብሮች

የአገልግሎት ዕቅዱ በእንክብካቤ መቼትዎ ውስጥ የተለየ ስም ሊኖረው ይችላል። አንዳንዶቹ ሌሎች ስሞች "የተደራደረ እንክብካቤ እቅድ"፣ "የተደራደረ የአገልግሎት ስምምነት፣" "የእንክብካቤ እቅድ" ወይም "የእንክብካቤ እቅድ" የሚሉ ናቸው።

የአገልግሎት እቅዱን ማግኘት የሚችሉበት ቦታም በእንክብካቤ መቸትዎ ላይ ይወሰናል። የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት የአገልግሎት እቅዱን በነዋሪው ሰንጠረዥ ውስጥ ያስቀምጣሉ። የስራ ቦታዎ የአንላን የጤና መዝገቦች ካለው፣ የአገልግሎት እቅዱ በታብሌት ወይም በኮምፒውተር ላይ ሊገኝ ይችላል። አንድን ሰው በቤቱ ውስጥ የምትደግፍ ከሆነ፣ የተግባር ዝርዝር ብቻ ልትደርስ ትችላለህ።

በስራ ቦታዎ ውስጥ ለሚደግፉት ሰው የአገልግሎት እቅድ ከየት ማግኘት ይችላሉ?

የደንበኛ ምርጫዎችን መረዳት

ሰዎች ስለሚያገኙት እንክብካቤ ምርጫ የማድረግ መብት አላቸው። የትኛውም የአገልግሎት እቅድ ተገቢውን ድጋፍ ለመስጠት የሚያስፈልጎትን ዝርዝሮች የሉትም። እንዲሁም ስለ እያንዳንዱ ተግባር ከደንበኛው ጋር መገናኘት አለብዎት።

የአገልግሎት ዕቅዱ ሰነድ ብቻ ስለሆነ፣ የደንበኛውን ፍላጎቶች እና ምርጫዎች በጊዜ ሂደት ሊለወጡ ይችላሉ። እነሰዎ በመረጡት መንገድ እየረዷቸው መሆኑን ለማረጋገጥ በቋሚነት ከደንበኛው ጋር ያነጋግሩ። ማንኛውንም ለውጦችን ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

ከደንበኛ ጋር መገናኘት

አንዳንድ ደንበኞች የመናገር ችግር አላቸው፣ አንዳንዶች ጨርሶም አይናገሩም ወይም ሌሎች የመገናኛ መንገዶችን ይጠቀማሉ (የምልክት ቋንቋ፣ አጋዥ መሣሪያዎች ወይም የእጅ ምልክቶች)።

የአገልግሎት ዕቅዱ እርስዎ እንዴት በደንበኛውን እንደሚረዱት እና እንዴት ደንበኛ እንደሚረዳዎት መረጃ አለው። እንዴት በተሻለ ሁኔታ ከደንበኛው ጋር መነጋገር እንደሚችሉ፣ የርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ጥሩ ምንጭ ነው።

ደንበኛው ሞግዚት ወይም የህግ ተወካይ ካለው፣ ያ ሰው ለደንበኛው የመናገር እና ውሳኔዎችን የማድረግ ስልጣን አለው። የአማራጭ ውሳኔ ሰጪው አድራሻ መረጃም በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ መመዝገብ አለበት።

ሞግዚት ወይም የህግ ተወካይ ያለው ደንበኛ አሁንም ሲቻለው ምርጫ የማድረግ መብት አለው።

ደንበኛን ያማከለ እንክብካቤ

በገጽ 420 ላይ ያለው የችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝር ለእያንዳንዱ ተግባር የተለየ ደረጃ በደረጃ አቀራረብን ያቀርባል። እነዚህም እርምጃዎች ለርስዎ ሆነ ለደንበኛው መልካም ናቸው። አንዴ እነዚህን ተግባራት ከተለማመዱ በኋላ፣ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የምስክር ወረቀት የክህሎት ፈተና ለመውሰድ ዝግጁ ይሆናሉ። የደንበኛውን ስሜት፣ የአመል መለዋወጥ እና የዕለት ተዕለት ምርጫዎች ማክበር አለብዎ። ከስራ መርሃ ግብርዎ ለመተግበር ሲባል ብቻ፣ ደንበኛን አንድ ነገር እንዲያደርግ በጭራሽ ለማስገደድ አይሞክሩ። ይህም ነፃነት እና ቁጥጥር ለደንበኛው ጤና እና ሰላም ወሳኝ ነው።

የአንድን ሰው ነፃነት እና ማህበራዊ ፍላጎቶች መደገፍ፣ በሰላሙ እና በኑሮው ጥራት ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ እንዳለው ያስታውሱ።

በእያንዳንዱ ሁኔታ ምን ያደርጋሉ?

ሁኔታ ሀ
ሳንድራ በምትሠራበት ተቋም ውስጥ ነዋሪ ነች። የዛሬ ጠዋት የተግባርዎ ዝርዝር፣ እሷን እንድትለብስ መርዳትን ይጨምራል። ቢሆንም ግን፣ በሯን ስትኳኳ፣ እስካሁን ለመነሳት ዝግጁ እንዳልሆነች ነግራዎታለች።

ሁኔታ ለ
ሚጌል እርስዎ በሚሠሩበት ቤት ውስጥ ነዋሪ ነው። ጥርሱን ለመቦረሽ እርዳታ ያስፈልገዋል። ነገር ግን፣ ስራውን ስትጀምሩ ያስቆምዎታል እንዲሁም መስራት አልፈልግም ብሏል።

በሀ ሁኔታ ውስጥ፣ ሳንድራ ምንም ስህተት እንደሌባት ለማረጋገጥ ለምን መነሳት እንደማትፈልግ መጠየቅ አለብዎ። ከዚያም መቼ መልበስ እንደምትፈልግ ጠይቋት እና መርሐ ግብርዎንም እንደ ምርጫዋ ይቀይሩ።

በሁኔታ ለ ውስጥ የአፍ እንክብካቤ ለሚጊኤል ጤና እና ደህንነት አስፈላጊ ነው። ለምን አስፈላጊ እንደሆነ ከሚጌል ጋር ተነጋገሩ፣ ለምን ማድረግ እንደማይፈልግ ይጠይቀው፣ እና አፉና ጥርሶቹ ንፁህ መሆናቸውን ለማረጋገጥ የተለየ ጊዜ ወይም ዘዴን ተደራደሩ።



ክህሎት- የጋራ እንክብካቤ ልማዶች

እንክብካቤን እንደሚሰጡ ሁኔታ የደንበኛውን ስሜታዊ ደህንነት ላይ በእጅጉ ተፅዕኖ ያደርጋል። የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች የደንበኛ መብቶችን፣ ደህንነትን፣ ምቾትን፣ እና ማህበራዊ እና ሰብአዊ ፍላጎቶችን ያበረታታሉ እና ይጠብቃሉ። እነዚህ ልምዶች እርስዎ እየሰሩት ባለው የተለየ ተግባር እና በደንበኛው ጥንካሬ እና ፍላጎቶች ላይ በመመስረት ይለያያሉ።

ለዝርዝር የእርምጃዎች በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝርበገጽ 420 ውስጥ የጋራ እንክብካቤ ልማዶች እና የግንኙነት እና የደንበኛ መብቶችን ይመልከቱ።

ደንበኛውን እንዲመገብ፣ እንዲበረታታ እና እንዲጠብቅ በሚረዳበት ጊዜ...

የመምረጥ መብት	ምን መብላት እንደሚፈልጉ ይጠይቁ፣ ወይም ምርጫዎችን ያቅርቡላቸው።
ክብር	ናፕኪን ያቅርብ።
ማህበራዊ ፍላጎቶች	በምግቡ ጊዜ በአይን ከፍታ ላይ በመቀመጥ ውይይት ያድርጉ።
ደህንነት	የመታፈን ወይም የመዋጥ ችግር ምልክቶችን ይመልከቱ
ነፃነት	ከተቻለ ደንበኛው ሹካውን ወይም ማንኪያውን እንዲይዝ ያበረታቱት።
ማጽናኛ	በደንበኛው ፍጥነት መጠን ይሂዱ እና በየጉርሻው መካከል የሚጠጣን ያቅርቡ።

የጋራ እንክብካቤ ተግባራት እንቅስቃሴ

ደንበኛን ለቁርስ ከክፍሉ ወደ መመገቢያ ቦታ እንዲሄድ እየረዱት ነው። ደንበኛውን ለማበረታታት እና ለመጠበቅ ምን እርምጃዎችን መውሰድ እንደ ሚችሉ፡-

የመምረጥ መብት፡-

ክብር፡-

ማህበራዊ እና ሰብአዊ ፍላጎቶች፡-

ደህንነት:,

ነፃነት፡-

ምቾት፡-

የደንበኛን ግላዊነት መጠበቅ

አብዛኞቻችን በግላ ራሳችንን መታጠብ፣ ማላባበስ እና ራስን መንከባከብን እንመርጣለን። አንድ ሰው በግላዊ ጉዳይ የእንክብካቤ እርዳታ ሲፈልግ፣ ምናልባትም ለጥቃት እንደተጋለጠ ወይም እንደሚያሳፍረ ሊሰማው ይችላል። በመሠረታዊ ተግባራት ድጋፍ በመፈልጋቸው፣ ነጻነት እና በራስ የመተማመን ማጣት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል።

አካላዊ ግላዊነት

ለደንበኛ ስሜታዊ ከሚኮንበት አንዱ መንገድ፣ ማንኛውንም የግል እንክብካቤ ሲያደርጉ ግላዊነታቸውን ማክበር ነው። ሁልጊዜ፡-

- በሩ ወደ ተዘጋ ክፍል ከመግባትዎ በፊት ያንኳኩ እና ለመግባት ፍቃድ ይጠብቁ፤
- የግል እንክብካቤ ሥራዎችን ከመጀመርዎ በፊት መስኮቶችን፣ መጋረጃዎችን እና በሮችን ይዝጉ።
- በተቻለ መጠን የደንበኛው ሰውነት ይሸፍኑ፤ እና
- ለደንበኛው በተቻለ መጠን ራስን በራሱ እንድንከባከብ ግላዊነትን ይስጡት።



የግል ግላዊነት

ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ግላዊነት ያስፈልገዋል። የደንበኛን ግላዊነት ያክብሩ እና ይደግፉ፡-

- ደንበኛው ለማሰብ ወይም ችግሮችን ወይም ኪሳራዎችን ለመቋቋም ብቻውን መሆን ይፈልጋል፤
- ደንበኛው እየነበኘ፣ በስልክ እያወራ ወይም ደብዳቤ እያነበበ ነው። ወይም
- ደንበኛው ብቻውን በጸጥታ ጊዜ መደሰት ይፈልጋል።



የደንበኛ ነፃነትን መደገፍ

ደንበኛው ነፃነቱን እንዲጠብቅ መርዳት እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት አንዱ ዋና ግቦችዎ ነው። እራሳችንን የመንከባከብ ችሎታ አስተማማኝ እና ዓላማ ያለው እንዲሰማን ይረዳናል። ነፃነትን ማጣት ጭንቀትና ድብርት ሊያስከትል ይችላል።

የደንበኛን እንዲንቀሳቀስ፣ በማህበራዊ ግንኙነቶች እና በራስ የመተማመን ስሜት መደገፍ አካላዊ እና ስሜታዊ ህክምና ነው። ደንበኛን የሚቻለውን ያህል ለራሱ እንዲሰሩ በመርዳት፣ ነፃነታቸውን ይደግፋሉ።
በግል እንክብካቤ ተግባራት ወቅት የደንበኛን ነፃነት መደገፍ ይችላሉ፡-

- ደንበኛው በተቻለ መጠን ነገሮችን ለራሳቸው እንዲያደርጉ እድሎችን መስጠት፤
- ደንበኛው ተስፋ እንዳይቆርጥ በትንሽ ደረጃዎች ተግባራትን እንዲያጠናቅቅ ማበረታታት፤
- ብዙ ማበረታቻ እና አዎንታዊ አስተያየቶችን መስጠት፤ እና
- ማንኛውንም አጋዥ መሳሪያ(ዎች) መጠቀምን ማበረታታት።

ይታገሱ። የደንበኛን ነፃነት ከመደገፍ ይልቅ፣ በችኮላ ወይም የራስዎን "ስራ ለመፈጸም" ቅድሚያ ለመስጠት አይፍቀዱ።

ለደንበኛ ጠብቅና መቆም

ደንበኛን መደገፍ ለእነሱ መሟገት ማለት ነው። ይህም ለሌሎች (ደንበኛውን ጨምሮ) የሚከተሉትን መቀስቀስን ያካትታል፦

- ደንበኛ ያልተሟሉ ተጨማሪ የግል እንክብካቤ ፍላጎቶች አሉት።
- ደንበኛ መከተል ያልተጀመረ የተወሰኑ ምርጫዎች አሉት።
- ለደንበኛው ሊጠቅሙ የሚችሉ ሌሎች በማህበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ አገልግሎቶችን ያውቃሉ።
- እርስዎ ለደንበኛ የበለጠ ነፃነት የሚሰጡ ተጨማሪ ወይም አጋዥ መሳሪያዎችን ያውቃሉ።

ለኑሯቸው ጥራት አስፈላጊ በሆነው ነገር ላይ ፍንጭ ለማግኘት ደንበኛውን ያዳምጡ። ያም ፍላጎት እንዴት ሊሟላ እንደሚችል ያስቡ።

ለምሳሌ፣ ነዋሪው ወደ ኮንሰርቶች ስለመሄድ ብዙ የሚናገር ከሆነ፣ ይህ ማለት ሙዚቃ ለሱ አስፈላጊ ነው ማለት ሊሆን ይችላል። የሙዚቃ ተደራሽነት አላቸው? የትኛውንም የቀጥታ ሙዚቃን ለማዳመጥ የሆነ እድል አላቸው? ይህንን ፍላጎት ማሟላት በደንበኛው ስሜት እና የህይወት ጥራት ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል።

መመልከት፣ መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አስፈላጊ አባል ነው። እርስዎ የደንበኛው የዕለት ተዕለት ተንከባካቢ ስለሆኑ፣ በሁኔታቸው ላይ ለውጦችን ለመመልከት በጣም ጥሩ ቦታ ላይ ነዎት። የእርስዎ የስራ ሃላፊነት አካል እነዚህን ለውጦች መመዝገብ እና ለሚመለከተው የእንክብካቤ ቡድን አባል ሪፖርት ማድረግ ነው።

በደንበኛው ሁኔታ፣ ምልክቶች ወይም ችሎታዎች ላይ ያሉ አንዳንድ ለውጦች የአገልግሎት ዕቅዱ ላይ ማስተካከያ ያስፈልጋቸዋል። በመመልከት፣ በመመዝገብ እና ሪፖርት በማድረግ ደንበኛው ሁልጊዜ የሚያስፈልጋቸውን ድጋፍ እንደሚቀበል ያረጋግጣሉ።

ከመነሻው (ቤዝላይን) ለውጦችን መመልከት

የደንበኛው አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ሁኔታ በጊዜ ሂደት ሊሻሻል ወይም ሊቀንስ ይችላል። ማንኛቸውም ለውጦችን ለመገንዘብ፣ የደንበኛውን መነሻ መስመር ማወቅ እና በጥንቃቄ መከታተል ያስፈልግዎታል።



የደንበኛ መነሻ (ቤዝላይን)

የደንበኛ መነሻ ማለት የተለመደው ሁኔታቸው እና የችሎታቸው ደረጃ ማለት ነው። የመነሻ መስመር የደንበኛ የተለመደ የስራ ክልል ተብሎም ይጠራል። ስለ ደንበኛው የመነሻ መስመር ከደንበኛው፣ የአገልግሎት እቅዳቸው እና ሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ማወቅ ይችላሉ።

ምን እንደ ሚያደርጉ

አብረው የሚሠሩት ደንበኛ ብዙውን ጊዜ ደረቅና የተለጠፈ ስፍራን በእግሮቹ ላይ እንደሚያገኙ ቅሬታ ያስማል። እነዚህ ቦታዎች ለነርሱ ያልተለመዱ ስለመሆናቸውን እንዴት ማወቅ ይችላሉ?

ለውጦችን መመልከት

መደበኛ ምልከታዎችን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ አካል ያድርጉ እና ከደንበኛው ጋር ይተዋወቁ። በእያንዳንዱ በምያገኙአቸው ጊዜ፣ የምትመለከተው ነገር ስለመነሻ መስመር ከምታውቀው ጋር አወዳድር። ንቁ ይሁኑ እና ለየትኛውም ለውጦች ትኩረትን ይስጡ።

አንዳንድ ጊዜ ደንበኛው ስላጋጠማቸው ለውጦች ይነግርዎታል። ደንበኛው ምን እንደሚሰማቸው እና የትኛውንም የሚሰማቸውን ህመም እንዲነግሩዎት ያበረታቱ። በጥሞና ያዳምጡ እና በሙሉ መልስ ለመስጠት ጊዜ ይጧቸው።

ደንበኛን በሚመለከቱበት ወቅት ሁሉንም ስሜቶችዎን ይጠቀሙ። ማየት፣ መስማት፣ ማሽተት፣ ወይም የለውጥ ምልክቶች ወይም ችግሮች ሊሰማዎት ይችል ይሆናል።

በደንበኛ ውስጥ ለመፈለግ ለውጦች ምሳሌዎች

የምታዩት ነገር	
	ስሜት ወይም ባህሪ • ድንገተኛ ንዴት ስሜት • መበሳጨት • ሀዘን ወይም ድብርት **አካላዊ ለውጦች** • የቆዳ ለውጥ (ቀለም፣ ሽፍታ፣ ክፍት ቦታዎች) • የእጆች፣ የክንዶች፣ የእግር ወይም የቅልጥም እብጠት • በእንቅስቃሴ ደረጃ ላይ ያሉ ለውጦች • በደንበኛ ስራዎችን የመስራት ችሎታ ላይ ለውጥ **ተንቀሳቃሽነት** • ለውጥ ደንበኛው እንዴት እንደሚንቀሳቀስ ላይ(ለምሳሌ ወደ አንድ ጎን ዘንበል ማለት፣ የመቆም ችሎታ፣ በእግር ላይ የበለጠ አለመረጋጋት) • ማሽኮርመም፣ መንቀጥቀጥ፣ መሰናከል ወይም ወደ ነገሮች ማለከስ መጀመር • መውደቅ ወይም ጉዳት **የመተንፈስ ችሎታ** • የትንፋሽ ማጠር፣ ለአየር መተንፈስ፣ የመናገር ችግር • መተንፈስ መንቀርፋፍ ወይም ፈጥነት **መልክ** • በንጽህና ልማዶች ወይም በአካላዊ ገጽታ ላይ ለውጥ • የረከሰ ወይም ቆሻሻ ልብስ • የተጨነቀ፣ የተወጠረ፣ የሚፈራ ወይም የተጨነቀ ይመስላል • የንቃተ ህሊና ደረጃ ለውጥ፣ በቀላሉ መንቃት አለመቻል **የመታጠቢያ ቤት ልምዶች** • የሆድ ድርቀት ወይም ተቅማጥ • በተደጋጋሚ ሽንት መሽናት ወይም ያልተለመደ የሽንት ቀለም • በቂ ሽንት አለመሽናት ወይም ብዙ ጊዜ መሽናት (ፈሳሽ ከሰውነት ማለቅ) • በሽንት ውስጥ ያለ ደም (ሮዝ ወይም ቀይ ቀለም) • መታጠቢያ ቤቱን ሲጠቀሙ ህመም ወይም ምቾት ማጣት **መብላት** • የምግብ ፍላጎት መጨመር ወይም መቀነስ • ሳይሞክሩ ክብደት መቀነስ/መጨመር - አልባሳት ወይም ቀበቶዎች መላላት ወይም መጥበብ • ደንበኛው እንደማይበላ ወይም ለመብላት መቸገሩን የሚጠቁም የትኛውም ምልክት • የመዋጥ ችግር

በደንበኛ ውስጥ ለመፈለግ ለውጦች ምሳሌዎች

የምትሰሙት	• ማልቀስ፣ ማቃሰት • ከራስ ወይም ከነገሮች ወይም በክፍሉ ውስጥ ከሌሉት ሌሎች ጋር ማውራት • የደበዘዘ ንግግር፣ ለመናገር መቸገር ወይም ቃላት የማግኘት መቸገር • ደንበኛው እያሳዩት ስላለው ለውጥ ይናገራል • የደንበኛ ስለ ብቸኝነት እና/ወይም ራስን ስለ ማጥፋት ይናገራል*
የሚሰማዎት / የሚነኩት	• የቆዳ ሙቀት እና እርጥበት • ከቆዳ ስር ያሉ እብጠቶች ወይም እባጮች
የሚያያቸው	• መጥፎ የአፍ ጠረን • ከሽንት ወይም ከሰገራ ያልተለመደ ሽታ • ከተቆረጠ ወይም ከቆሰለ ሽታ



የሰነድ ምልከታዎች

በደንበኛው ሁኔታ ላይ ለውጦችን ሲታዘቡ፣ እነሱን መጻፍ ያስፈልግዎታል። ምልከታዎችን መመዝገብ ማለት ስለ ደንበኛ ማናቸውንም ለውጦች ወይም ስጋቶች በጽሁፍ መዝገብ መያዝ ማለት ነው፣ ይህም የሚያካትተው፦

- በደንበኛ ሁኔታ ወይም መነሻ ላይ ለውጦች፣

  የችግሮች ወይም የበሽታ ህመም ምልክቶች፣ እና
- ስለ ደንበኛ ባህሪ ወይም አንድ የተወሰነ ክስተት ወይም ሁኔታ ስጋት።

የእርስዎን ምልከታዎች የጽሁፍ መዝገብ መፍጠር እርስዎ እና ሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ያግዘታል፦

- አስፈላጊ ዝርዝሮችን ያስታውሱ፣
- በጊዜ ሂደት የሚደረጉ ለውጦችን ይመልከቱ፤ እና
- ደንበኛውን ስለመደገፍ ትክክለኛው መረጃን ይንገሩ።

የዓላማ ሰነድ

የሰነዱ ግቡ እውነታዎችን እንደተመለከቱት መመዝገብ ነው። የዓላማው ሰነድ የእርስዎን የግል አስተያየት ወይም ትርጓሜ አያካትትም። የዚህ አይነት ጭብጥ መረጃ ለሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ብዙም ጠቃሚ አይደለም።

ደንበኛው የነገሮትን ነገር እየመዘገቡ ከሆነ የተጠቀማቸውን ቃላቶች ይፃፉ። ስለ ደንበኛ ለውጥ ወይም ምልከታ አስተያየት እንዲሰጡ ከተጠየቁ ሁል ጊዜ ወደ መደምደሚያዎ ያደረሱትን ተጨባጭ እውነታዎች ይጀምሩ።

*[የ988 ራስን ማጥፋትና ቀውስ ህይወት መስመር](#) ራስን ማጥፋትን ለመከላከል ይረዳል። ላይፍላይን በስሜት ጭንቀት ውስጥ ላሉ ወይም ራስን በራስ የማጥፋት ቀውስ ውስጥ ላሉ ሰዎች 24/7፣ ነፃና ሚስጥራዊ የሆነ የጽሑፍ ወይም የድምጽ ድጋፍ ይሰጣል። በቀላሉ ይደውሉ ወይም ወደ 988 ይላኩ።

እውነታ እና ግላዊ አስተሳሰብ ሲነፃፀሩ

ከታች ያሉትን ምሳሌዎች የንብቡ። የመጀመሪያው ምሳሌ ግላዊ አስተሳሰብ የሚያደርገው ምንድን ነው? ለምንድነው ግላዊ አስተሳሰብ ምሳሌው ለሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት አሳሳች ሊሆን የሚችለው?

ግላዊ አስተሳሰብ: ካሮል ዛሬ ጠዋት ቁርሷን ስላልወደደቻው አልበላችም። ሌላ ነገር የምትፈልግ ከሆነ ጠየቅኳት፣ ግን አልፈለገችም። ዛሬ ማታ በጣም ትራባለች ብዬ እገምታለሁ፣ ስለዚህ ለእራትዋ ሁለት የእርዳታ እራት ልንሰጣት ይገባል።

እውነታዊ አስተሳሰብ፡ ካሮል ዛሬ ጠዋት ቁርሷን አልበላችም። እሷም "ይህን መብላት አልፈልግም" አለች። ሌላ ነገር ትፈልግ እንደሆነ ጠየቅኳት፣ ግን “አይ፣ በኋላ እበላለሁ” አለችኝ።

የእንክብካቤ መቾቶች እና ሰነዶች

ማዘጋጀት ያለብዎት የሰነድ አይነት በርስዎ የእንክብካቤ መቾት ላይ የተመሰረተ ነው። አሰሪዎ እንዴት፣ መቼ እና ምን መመዝገብ እንዳለዎ አስመልክቶ ህጎች እና ሂደቶች ይኖረዋል። ሰነዶችን በተመለከተ ያለዎትን ሃላፊነት መረዳትዎን ያረጋግጡ። በማናቸውም መቾት ውስጥ፣ የምልከታዎትን ማስታወሻ ወይም ሀሃብ መመዝገብ ሁልጊዜ ጥሩ ሀሳብ ነው።

በአብዛኛዎቹ የእንክብካቤ መቾቶች ውስጥ፣ በነዋሪዎች ለውጥ እና ሁኔታ ላይ በየቀኑ ወይም በየሳምንቱ ማስታወሻዎችን ይጽፋሉ። እነዚህ “ትረካዎች”፣ “የሂደት ማስታወሻዎች” ወይም ሌላ ነገር ሊባሉ ይችላሉ። እነዚህ ማስታወሻዎች ሊከሰቱ ከሚችሉ ልዩ ለውጦች ወይም ክስተቶች ተጨማሪ ናቸው።

የመሰነድ መመሪያዎች

በራስዎ የእንክብካቤ መቾት ውስጥ የመሰነድ ፖሊሲዎችን መማር አለዎት። በአጠቃላይ፣ የእርስዎን ምልከታዎች በሚመዘግቡበት ጊዜ፡-

- መጻፍ ከመጀመርዎ በፊት ትክክለኛውን የደንበኛ መዝገብ እንዳለዎት ያረጋግጡ፣



- ሰማያዊ ወይም ጥቁር እስክሪብቶ ይጠቀሙ (እርሳስ አይጠቀሙ)፣ ትረካዎ የቋሚ መዝገብ አካል ነው፣
- በግልጽ እና በሚነበብ መልኩ ይጻፉ፤
- በስፋት ጥቅም ላይ የማይውሉትን ምጽሀ- ቃላቶችን አይጠቀሙ፤
- ትክክለኛውን ቀን እና ሰዓት ያካትቱ፤
- ሰነድዎ የተሟላ መሆኑን ያረጋግጡ፡-
  - **መግለጫ፡** ምን ተፈጠር፣ መቼ እና ማን በቦታው ነበር?
  - **እርምጃ፡-** እርስዎ እንደ ተንከባካቢ፣ ስለችግሩ/ስለጉዳዩ/ስለክስተቱ ምን አደረጉ?
  - **ምላሽ፡-** ደንበኛው ለችግሩ፣ ለአደጋው ወይም ለጉዳዩ ምን ምላሽ ሰጠ፣ የእርስዎስ እርምጃ? ውጤቱ ምን ነበር?
- ማስታወሻዎችዎን ይፈርሙ፣ እና
- በፍፁም የመዘገቡትን አይቀይሩ ወይም አይሰርዙ።

በማንኛውም ምክንያት የተመዘገበውን እንድትቀይሩ ከተነገረዎት፣ ለተደረገ ለውጡን ከተከሰተበት ቀን ጋር በለውጡ ቀን ትይዩ ፊርማዎን በግልጽ ያኑሩ።

ደካማ ሰነዳ ከጥሩ ሰነዳ ጋር ሲነፃፀር

ደካማ ሰነዳ፡
ሰኞ ከሰአት በኋላ። መታጠቢያ ቤት ውስጥ መጮህ። እራሷን ችግር ውስጥ አስገባች እና በእውነት ተናደደች።

ጥሩ ሰነዳ፡
10/11/20፣ 4:30 P.M. ላይ ወ/ሮ ሂሮኖ ሽንት ቤት ውስጥ “አውጪኝ” እያለች ስትል ሰማች። የወ/ሮ ሂሮኖ መታጠቢያ ቤት በር ተቆልፎ አገኘት። በሩን ለመክፈት ቁልፍ ተጠቀመች። ወይዘሮ ሂሮኖ ሽንት ቤት ውስጥ መቆለፉን እንደፈራች ተናግራለች፣ ስለዚህ ደህና መሆኗን አረጋግጥኩላት፣በራስዋ እንዴት በሩን እንደምትከፍት አሳየኋት ፣እና ምንም የማትፈራ እስኪመስል ድረስ አብሬያት ዞርኩኝ።

- የተፈረመ ኤምኤከስ. ጥንቃቄ የተሞላበት ተንከባካቢ

ጥሩ ሰነዳ ስለተፈጠረው ነገር የተሟላ እና ትክክለኛ ምስል ይሰጣል። ተንከባካቢው ያዩትን እና የሰሙትን፣ ደንበኛው ስለ ሁኔታቸው ምን እንደዳሉ እና ምላሽ ለመስጠት ምን እንዳደረጉ ጽፈዋል። ሰነዱም ቀን ተፅፎበት ተፈርሟል።

ሪፖርት ማድረግ

ቀጣሪዎ እንዴት፣ መቼ፣ ምን እና ለማን ሪፖርት ማድረግ እንዳለበዎት ህጎች እና ሂደቶች ይኖረዋል። እነዚህን ቅደም ተከተሎች መረዳትዎን ያረጋግጡ እና ማናቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ።

ሪፖርት በሚያደርጉበት ጊዜ፣ የሰነድካቸውን ተጨባጭ ምልከታዎች ያካትቱ። ሪፖርት ካደረጉ በኋላ፣ ሪፖርት ያደረጉበትን እና ለማን እንዳቀረቡ እውነታውን መመዝገብ አለብዎት።

ከመነሻ መስመር ላይ ለውጦችን ሲመለከቱ፣ ወዲያውኑ በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ሪፖርት ያድርጉ።

የሪፖርት ማቅረቢያ መመሪያዎች

ሁል ጊዜ በእንክብካቤ መስጫ መቸትዎ ውስጥ መመዝገብን እና ሪፖርት ማድረግን በተመለከተ ልዩ ህጎችን እና ሂደቶችን መከተልዎን ያስታውሱ። በአጠቃላይ፣ የሚከተለውን ጊዜ ሪፖርት ያድርጉ፡-

- ጉዳት ወይም ችላ መባል መኖሩን ሲሰሙ ወይም ስጠራጠሩ፤
- በደንበኛው ሁኔታ ስለሚደረጉ ለውጦች ላይ ስጋቶች ወይም ጥያቄዎች ሲኖሮዎት፤
- ደንበኛው አዲስ ችግር ሲገጥመው፤
- ደንበኛው ያልተሟሉለት የግል እንክብካቤ ፍላጎቶች ሲኖሩት።
- ደንበኛው እየተሻለ ነው እና እርስዎ እየሰሩዋቸው ባሉትን አንዳንድ ስራዎች ላይ የርስዎን እገዛ ሳይፈልግ ሲቀር፤
- የደንበኛን የእንክብካቤ ወይም የነጻነት ጥራት ላይ የሚጨምሩ ተጨማሪ ግብዓቶችን ሲያውቁ፤
- በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ የተዘረዘሩትን ተግባራት ማከናወን ሳይችሉ ወይም ሳይመችዎ ሲቀር፣ ወይም
- በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ ያልተገለፀ ተግባራትን እንድትፈፅሙ ሲጠየቁ እና ይህንኑ ከደንበኛው ጋር መፍታት ሳይችሉ ሲቀሩ።

ሪፖርት የማድረግ ልምምድ

ጠዋት ሚስተር ኢቶ ልብስ እያለበሱ ሳለ፣ ሲበሳጭ እና ሲናደድ አስተዋሉ። እሱም በድንገት መርዳትዎን እንዲያቆሙ እና ብቻውን እንዲተውት ነገረዎት። እርስዎም ምን ስህተት እንደተፈጠረ ጠየቁት፣ እሱ ግን ሊመልስልህ ፈቃደኛ አልሆነም። እርስዎም ትንሽ ጊዜ ሰጥተውት ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ ተመልሰው መጡ። ሚስተር ኢቶ እበማልበስ መርዳትዎ እንድትጨርሱ ፈቀደልዎ፣ ግን አሁንም ደስተኛ አይመስልም።

ይህን ክስተት ለመመዝገብ ምን እርምጃዎችን ይወስዳሉ? ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያደርጋሉ? ከሆነስ፣ መቼ?



ሙያዊ ስነ ምግባር እና ገደቦች

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ስራዎ በቀጥታ የሚደግፏቸውን ሰዎች ደህንነት እና ጤንነት ይጎዳል። የዕለት ተዕለት ህይወታቸው በአብዛኛው የሚመሰረተው እርስዎ ስራዎን በምን ያህል ጥንቃቄ እና ንቃት በሚሰሩት ላይ ነው ።
ተግባሮዎን በምትወጡበት ጊዜ ከፍተኛ የሙያ ስነምግባር ደረጃን የመከተል ሃላፊነት አለብዎ። ታማኝ መሆን፣ በስራዎ ላይ ማተኮር እና ተገቢውን ድንበሮች መጠበቅ፣ ለሙያዊ እንክብካቤ አሰጣጥ አስፈላጊ ናቸው።

<u>አዎንታዊ ሙያዊ ግንኙነቶችን ስለመጠበቅ ጠቃሚ ምክሮች</u> እና <u>ከእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ጋር ሙያዊ ግንኙነት ማድረግ</u> በተመለከተ የሃብት <u>ማውጫ ውስጥ በገጽ 312 እና 313</u> ላይ ይመልከቱ።

መገኘት

ደንበኛው፣ የተቀረው የእንክብካቤ ቡድን እና አሰሪዎ በሰዓቱ እና በታቀደው መሰረት ወደ ስራዎ እንዲመጡ በእርስዎ ላይ ይተማመናሉ። የሚሰጡትም ድጋፍ የደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ወሳኝ አካል ነው። ከስራ ከዘገዩ ወይም ከቀሩ፣ አንዳንድ የደንበኛው ፍላጎቶች ድጋፍ ሳያገኙ ሊቀሩ ይችላሉ።

የስራ ግዴታዎችዎን እንዲወጡ፣ እንደ መጓጓዣ እና የልጆች እንክብካቤ ያሉ የግል ህይወትዎን ያመቻቹ።

የአደጋ ጊዜ እና የእረፍት ጊዜ

በድንገተኛ አደጋ ምክንያት በማይገኙበት ወይም በሚዘገዩበት ጊዜ፣ በተቻለ ፍጥነት ወደ አሰሪዎ ይደውሉ። ለማን መደወል እንዳለብዎ ማወቅዎን ያረጋግጡ እና ስልክ ቁጥራቸውን በሚያገኙት ቦታ ያስቀምጡት።

የእረፍት ጊዜ እንደሚያስፈልግዎት ካወቁ፣ በተቻለ ፍጥነት ለቀጣሪዎ ይንገሩ። ይህም እርስዎ በማይኖሩበት ጊዜ የሚሸፍንን ሰው ለማዘጋጀት እድል ይሰጣቸዋል።

በሽታ

እንደ ማስታወክ፣ ተቅማጥ ወይም ትኩሳት ያሉ ተላላፊ በሽታዎች ምልክቶች ካጋጠሙዎት ከስራ በቤት ይቆዩ። እየታመሙ የሚሰሩ ከሆነ፣ ደንበኛን ወይም የስራ ባልደረቦችዎን ሊበክሉ ይችላሉ። በሽታ አስተላላፊ መሆንዎን እርግጠኛ ካልሆኑ፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ እና ምክራቸውን ይከተሉ።

ሌሎችን በአስተማማኝ ሁኔታ ለመደገፍ በጥሩ ጤንነት ላይ መሆን አለብዎት። እራስዎን መንከባከብዎን ያረጋግጡ!

ወደ ሥራ መሄድ እንደማትችል እንዳወቁ፣ ወዲውኑ ለአሰሪዎ ያሳውቁ። ከተቻለ፣ እርስዎ ቢታመሙ አስቀድመው ከአሰሪዎ ጋር የመጠባበቂያ እቅድ ያዘጋጁ።





የሥራ አፈጻጸም

በተቻለ መጠን የተሻለውን እንክብካቤ ለመስጠት፣ በስራ ላይ እያሉ በስራዎ ላይ ትኩርትን ያድርጉ። በተጨናነቀ የጊዜ ሰሌዳ ላይ፣ በየቀኑ የሚያጠናቅቁ ብዙ ስራዎች አልዎት። በእያንዳንዱ ቀን ፣ተግባሮችዎን ካደራጁ እና በየቀኑ ለስራ ከተዘጋጁ የእያንዳንዱን ደንበኛ ፍላጎት ማሟላት ቀላል ይሆናል።

መደራጀት

የተሰጡዎትን ተግባራት መረዳትዎን ያረጋግጡ እና ሁሉንም ለማከናወን እቅድ ያዘጋጁ። ከተቻለ፣ የተለመደውን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ይቀጥሉ። ቀለል ያለ ለእርስዎ እና ለደንበኞች የሚሰራ ስርዓት ይዘርጉ። ለቀኑ ስራዎን ሲያቅዱ፡-

- የደንበኛን ምርጫ እና ፍላጎቶች ግምት ውስጥ ያስገቡ እና የጊዜ ሰሌዳዎን በዚያ በዙሪያ ይገንቡ።
- ተመሳሳይ ስራዎችን በጋራ ያከናውኑ። ይህም በማይዛመዱ ተግባራት መካከል ወደ ኋላ እና ወደ ፊት የመመላለስ ጊዜን ይቆጥባል፣ እና
- ለእያንዳንዱ ስራ ከበቂ በላይ ጊዜ ያቅዱ። ይህ የጊዜ ሰሌዳዎን የበለጠ ተለዋዋጭ ያደርገዋል።

የደንበኛውን ነፃነት፣ ደህንነት እና ጤንነት መደገፍ በጣም አስፈላጊው ግዴታዎ መሆኑን ያስታውሱ። ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ደንበኛውን ይመልከቱ እና ተለዋዋጭ ይሁኑ። አንዳንድ ጊዜ እቅዶችዎን መቀየር ያስፈልግዎታል።

ለስራ መዘጋጀት



በየቀኑ ለስራ በአእምሮ እና በአካል ማዘጋጀት ስራዎን በጥሩ ሁኔታ እንዲሰሩ ይረዳዎታል። እራስዎን እንደ ባለሙያ ማቅረብ፣ ደንበኞች እና አሰሪዎ በችሎታዎ ላይ እምነት እንዲኖራቸው ያደርጋል።

በአእምሮ ለመዘጋጀት፣ የግል ሕይወትዎን በቤት ውስጥ ለመተው ይሞክሩ። ስራዎን በሚሰሩበት ጊዜ አእምሮዎን በስራዎ ላይ ያተኩሩ።

ሞጁል 12ን ይመልከቱ፡- የሥራ/የሕይወትን ሚዛን ለመጠበቅ ለተንከባካቢው ራስን መንከባከብ በገጽ 352 ላይ።

በየቀኑ እራስዎን በአካል ማዘጋጀት፣ ስራዎን ቀላል ከማድረጉም በተጨማሪ የእርስዎን እና የደንበኞችን ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳል። በእንክብካቤ መቸትዎ ውስጥ የተወሰኑ መመሪያዎችን ለማግኘት ከቀጣሪዎ ጋር ያረጋግጡ። በአጠቃላይ:

ፀጉር	ፀጉርዎን ንፁህ ፣ ፅዱ ያድርጉት እና ከፊትዎ ወደ ኋላ ይመልሱት።
ጌጣጌጥ	የእንክብካቤ ስራዎችን በሚሰሩበት ጊዜ ጌጣጌጥዎ እንዳይደናቀፍ ያረጋግጡ። የደንበኛውን ቆዳ ሊቀድ የሚችል ሹል ጌጣጌጥን ያስወግዱ። የሚንጠለጠሉ የጆሮ ጌጦች እና ረጅም የአንገት ሀብልቶችን ያስወግዱ ምክንያቱም እነዚህ ሊያዙ ወይም ሊጎተቱ እና ሊጎዱ ይችላሉ።
ጫማዎች	በምቾት እና በአስተማማኝ ሁኔታ ሊሰሩበት የሚችሉ ጫማዎችን ያድርጉ። በእግር ጣቶች የሚሸፍኑ እና ሶሉ መንሸራተትን የሚቋቋም ጫማ ሊኖራቸው ይገባል። የቴኒስ ጫማዎች፣ ስኒከር ወይም ዝቅተኛ አክስፎርዶች ምርጥ ናቸው።
ልብስ	ንጹህና ምቹ ወደ ውስጥ መግባት የሚያስችልዎት ልብሶችን ይልበሱ። በጣም የተጣበቁ ልብሶች እንቅስቃሴን ሊገድቡ ይችላሉ፣ እንዲሁም ሰፋፊ ልብሶች ደግሞ ተይዘው አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ብዙውን ጊዜ በአንድ ሰው ቤት ውስጥ ወይም "ቤት በሚመስል" መቸት ውስጥ ሊሰሩ ይችላሉ። ለሚሰሩበት አካባቢ ተስማሚ የሆነ ልብስ ይለብሱ ወይም በአሰሪዎ እንደተገለፀው ዩኒፎርም ይልበሱ።
ሽቶ	ሽቶ፣ የሚሸቱ ወይም ሌላ ማንኛውንም ጥሩ መዓዛ ያላቸውን ምርቶች ከመልበስ ይቆጠቡ። ብዙ ሰዎች አለርጂዎች አሏቸው ወይም ለሚሸት ነገር ስሜታዊ ናቸው።
ጥፍር	የጣት ጥፍር ንፁህ፣ የተሞረዱ እና ጉዳትን ለመከላከል አጭር መሆን አለበት። ረጅም ጥፍርሮች መቧጠጥ፣ መቁረጥ፣ መቆንጠጥ ወይም ጀርሞችን ከስር ሊሸከሙ ይችላሉ።
የግል ንጽህና	የዕለት ተዕለት የአፍ እና የአካል ንፅህና አጠባበቅ፣ እርስዎ እና ደንበኛው ምቾት እንዲሰማዎ እና ጤናማ እንዲሆኑ ይረዳዎታል።

ሙያዊ ገደቦች

የባለሙያ ድንበሮች ከደንበኛ ጋር ያለዎት ግንኙነት ገደቦች ናቸው። ከእነሱ ጋር የቅርብ ግላዊ ግንኙነት ቢኖራችሁም እንኳ፣ ግንኙነታችሁ ሙያዊ ሆኖ መቀጠል አለበት።

ከደንበኛ ጋር የቅርብ ጓደኝነትን ማዳበር የባለሙያ ድንበር የመጣስ ምሳሌ ነው። ከምትደግፈው ሰው ጋር ሙያዊ ድንበሮችን መጣስ ወደማይመቹ ወይም ወደ አደገኛ ሁኔታዎች ሊያመራ ይችላል።

የባለሙያ ድንበሮች ከደንበኛ ጋር ደህንነቱ የተጠበቀ፣ እምነት የሚጣልበት እና ሥነ ምግባራዊ ግንኙነት እንዲኖርዎት ያግዝዎታል። ብዙ ሰዎችን የምደግፉ ከሆኑ፣ የባለሙያ ድንበሮች ሁሉንም ሰው በእኩልነት እንድያስተናግዱ እና አድሎአዊነትን ለማስወገድ ይረዳዎታል።

ድንበርን ማበጀት

ከስራ ግንኙነትዎ መጀመሪያ ጀምሮ ግልጽ የሆኑ ድንበሮችን ማዘጋጀት ይረዳዎታል፡-

- ከደንበኛው እና ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ያለዎትን ግንኙነት ይቆጣጠሩ፤

- በእርስዎ እና በደንበኛው መካከል ጤናማ አካላዊ እና ስሜታዊ ርቀትን ይጠብቁ፤ እና
- እንደ ባለሙያ ተንከባካቢ ማንነትዎን ይጠብቁ።

ግልጽ የሆኑ ድንበሮችን ለመመስረት፣ ለምትናገሩት እና ለሚያደርጉት ነገር መጠንቀቅ አለብብዎ። እንክብካቤን እንደ ሥራዎ ያስቡ እና ከግል ሕይወትዎ ለመለየት ይሞክሩ። በስራ ግንኙነት ውስጥ ተገቢ ያልሆኑ ድርጊቶችን ያስወግዱ፣ ለምሳሌ፡-

- ስለግል ችግሮችዎ ማውራት፣
- ከተመደቡበት ግዴታዎች ውጭ ለሆኑ አገልግሎቶች እንደ ተጨማሪ ስራ ወይም ተልእኮ ያሉ የግል ዝግጅቶችን ማድረግ፤
- ጠቃሚ ምክሮችን፣ ስጦታዎችን ወይም ገንዘብን ከደንበኛ ወይም ከቤተሰባቸው መቀበል፤
- ለደንበኛ ወይም ለቤተሰባቸው ገንዘብ መበደር ወይም ማበደር፤
- የደንበኛ ንብረቶችን ለምሳሌ እንደ ስልክ ወይም ተሽከርካሪን ለግል ጥቅም ማዋል፤
- ማማት፣ እና
- በደንበኛ ወይም በነዋሪ ፊት ለሌሎች ማንሾካሾክ።

የማስጠንቀቂያ ምልክቶች

ብዙ ተንከባካቢዎች ከደንበኛ ጋር ሙያዊ ድንበሮችን መጠበቅ ፈታኝ ሆኖ ያገኙታል። ከአንድ ሰው ጋር በቤቱ ወይም በአፓርታማው ውስጥ በቅርበት ሲሰሩ ስሜታዊ ግንኙነቶችን ማዳበር ተፈጥሯዊ ነው። ስጦታን አለመቀበል ወይም ለደግነት አቅርቦት "አይሆንም" ማለት ከባድ ሊሆን ይችላል።

ይሁን እንጂ፣ የባለሙያ ድንበሮችን መጣስ ጥራት ያለው እንክብካቤ የመስጠት ችሎታዎን ይፈታተናል። የባለሙያ ድንበሮችን እየጣሱ ሊሆን እንደሚችል ምልክቶችን ለማግኘት እራስዎን ይመልከቱ፡-

- የትርፍ ጊዜዎን ከደንበኛ ጋር ማሳለፍ፤
- የግል መረጃን ወይም የስራ ቅሬታዎችን ከደንበኛ ጋር መጋራት፤
- ለአንዱ ደንበኛ ከሌላው የበለጠ ልዩ ትኩረን መስጠት፤
- ከደንበኛ ጋር ሚስጥሮችን ማኖር፣ ወይም
- ከደንበኛ ስጦታዎችን ወይም ገንዘብን መውሰድ።

ስጦታዎችን ወይም ገንዘብን ከደንበኛ መቀበል የፋይናንስ ብዝበዛ ተደርጎ ሊወሰድ ስለሚችል፣ የጎልማሶች መከላከያ አገልግሎቶች እንዲመረምሩት ሊጠራ ይችላል።

ደንበኛ ወይም ቤተሰባቸው ስጦታ ሊሰጡዎት ከሞከሩ፣ ስጦታዎችን መቀበል እንደማትችሉ በትህትና ነገር ግን በጥብቅ ይንገሯቸው እና ለስጦታው ያመሰግኗቸው። ደንበኛው ወይም ቤተሰቡ አጥብቀው ከጠየቀዎ ወይም አስቀድመው ስጦታ ከተቀበሉት ወዲያውኑ ለተቆጣጣሪዎ ወይም ለቀጣሪዎ ይንገሩ።

ድንበሮችን መጠበቅ

በየእለቱ የስራዎ አካል ሙያዊ ድንበሮችን መጠበቅ ነው። ቃላቶችዎ እና ድርጊቶችዎ ሙያዊ እና ተገቢ እንደሆኑ እራስዎን ይጠይቁ። ከደንበኛ ጋር በጣም ግላዊ ግንኙነት እንዳለህ ከተገነዘቡ፣ ወዲያውኑ ባህሪይዎን ያስተካክል።

እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሆኖ የተቀጠረ የቤተሰብ አባል ወይም የቅርብ ጓደኛ፣ ከደንበኛ ጋር ሙያዊ የስራ ግንኙነት ለመፍጠር የተለያዩ ፈተናዎች ይኖሩታል። ለበለጠ ጠቃሚ ምክሮች እና መረጃዎች፣ እንደ ተከፋይ የቤተሰብ ተንከባካቢ የስራ ግንኙነት መመስረት የሃብት ማውጫበገጽ 310 ይመልከቱ።



ለአደጋዎች መዘጋጀት እና ምላሽ መስጠት

የደንበኛን ደህንነት መጠበቅ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ዕለታዊ ቅድሚያ የሚሰጠው ጉዳይ ነው። በድንገተኛ አደጋ ጊዜ የደንበኛውን ደህንነት የመጠበቅ ሃላፊነት አለብዎት። እንዲሁም ችግሮችን ጉዳት ከማድረሳቸው በፊት ለመፍታት ለመለየት እና ለማገዝ በጥሩ ቦታ ላይ ነዎት።

የደንበኛን ደህንነት እና ጤንነት የምትጠብቅባቸው አራት መንገዶች አሉ፡-

1. አደጋን ለመከላከል የሚረዱ ጥሩ የደህንነት ልምዶችን ይለማመዱ።
2. የሚያዩአቸውን ማናቸውም ስጋቶች ወይም ችግሮች ይከታተሉ።
3. የጤና ድንገተኛ አደጋ ምልክቶችን ይለዩ እና እንደሚገባ ምላሽ ይስጡ፤ እና
4. ለእሳት፣ ለተፈጥሮ አደጋዎች እና ለሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ይዘጋጁ።

አደጋን መከላከል

ጥሩ የደህንነት ልምዶችን መለማመድ አደጋዎችን እና ጉዳቶችን ይከላከላል። ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ መኖሩ እንዲሁ ለደንበኞች የደህንነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል። ጥሩ የደህንነት ልምዶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የእግረኛ መንገዶችን ግልጽ እና ጥሩ ብርሃን እንዲኖር ማድረግ፣
- አደገኛ እቃዎችን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ማከማቸት፣ እና

  መውደቅን፣ ማቃጠልን እና የኤሌክትሪክ ንዝረትን ለመከላከል ጥንቃቄዎችን ማድረግ።

በየቤት ደህንነት ማረጋገጫ ዝርዝር፣ የግንባታ ችግር ላለባቸው ደንበኞቻቸው የቤት ደህንነት እና የአካባቢ አደጋዎችን በየሃብት ማውጫ ላይ ይመልከቱ። ለዝርዝር የደህንነት ምክሮች ገጽ 314 እና 317።



"ክትትል" በስጋቶች ላይ

ችግር ሲያዩ ወይም ስለደህንነት ስጋት ሲኖርዎት፣ ሁኔታውን ለመፍታት እርምጃ ይውሰዱ። ከደንበኛው እና/ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድናቸው አባላት ጋር ይነጋገሩ እና ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ። ወዲያውኑ ችግሮችን በመፍታት፣ ከባድ አደጋዎችን ወይም ከፍተኛ የድንገተኛ አደጋዎችን መከላከል ይችላሉ።

የተገቢው ክትትል ምሳሌዎች

ምሳሌ ሀ፡ ዛሬ ጠዋት ዮሐንስን ሻወር እየረዳው እየረዱት ሳሉ፣ ውሃው ከወትሮው በበለጠ ሙቅ መሆኑን አስተውለዋል። የውሃውን ሙቀት ለማስተካከል ለሱ እንዲመቸው ለማድረግ በጣም አቸግረዎት ነበር። እርስዎ ሙቅ ውሃ ቆዳን ሊያቃጥል እና ሊጎዳ እንደሚችል ያውቃሉ። ይህንንም ውሃ ማሞቂያውን ላስተካከለው ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት አድርገዋል።

ምሳሌ ለ፡ ሸርሊ፣ ሁሌ የሚትጓዘዋ ደንበኛ ዛሬ በቤቱ በቤቱ የፊት መግቢያ በር ላይ በምንጣፉ ተደናቀፈች። የንጣፉ ጠርዝ እንደታጠፈ እና በትክክል ቃጥ ብሎ እንዳልተኛ አስተውለዋል። ሌላ መደናቀፍን፣ ወይም የከፋ፣ መውደቅትን ለመከላከል፣ ምንጣፉን ያውጡ እና ጉዳዩን ለተቆጣጣሪህ ሪፖርት ያድርግ።



ለህክምና ድንገተኛ አደጋ ምላሽ መስጠት

ደንበኛው ከሚከተሉት ድንገተኛ አደጋዎች አንዱን ካጋጠመው፣ ወዲያውኑ ወደ 911 ይደውሉ፡

- የማይቆም የደም መፍሰስ፣
- የመተንፈስ ችግር (የመተንፈስ ችግር፣ የትንፋሽ እጥረት)፣
- የአእምሮ ሁኔታ ለውጥ (እንደ ያልተለመደ ባህሪ፣ ግራ መጋባት፣ የመነሳት ችግር)፣
- የደረት ሕመም፣
- ማነቆ፣
- ማሳል ወይም ደም ማስታወክ፣
- ራስን መሳት ወይም የንቃተ ህሊና መሳት፣
- የጭንቅላት ወይም የአከርካሪ ጉዳት፣
- የአእምሮ ጤና ቀውስ፣ ለምሳሌ አንድ ሰው ለራሱ ወይም ለሌላ ሰው አደገኛ ከሆነ፣
- ከባድ ወይም የማያቋርጥ ትውከት፣
- በቃጠሎ ወይም በእንፋሎት ጪስ ምክንያት ድንገተኛ ጉዳት፣ ጥልቅ ወይም ትልቅ ቁስል፣ ወዘተ.፣

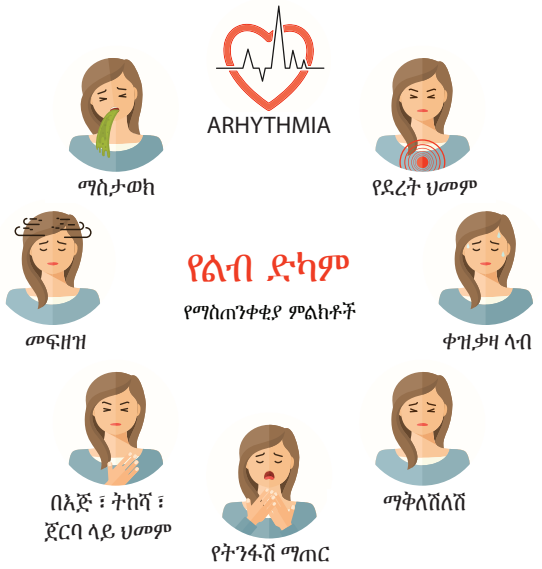
  በአካል ውስጥ በማንኛውም ቦታ ድንገተኛ፣ ከባድ ህመም፣
- ድንገተኛ ማዞር፣ ድክመት ወይም የእይታ ለውጥ፣
- መርዛማ ንጥረ ነገርን መዋጥ፣ ወይም
- የላይኛው የሆድ ህመም ወይም ግፊት።

ስትሮክ እና የልብ ድካም በአዋቂዎች ዘንድ የተለመዱ የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎች ናቸው። የእያንዳንዳቸውን ምልክቶች ይወቁ።

ሞጁል 5

የልብ ሕመም ምልክቶች እና ህመሞች

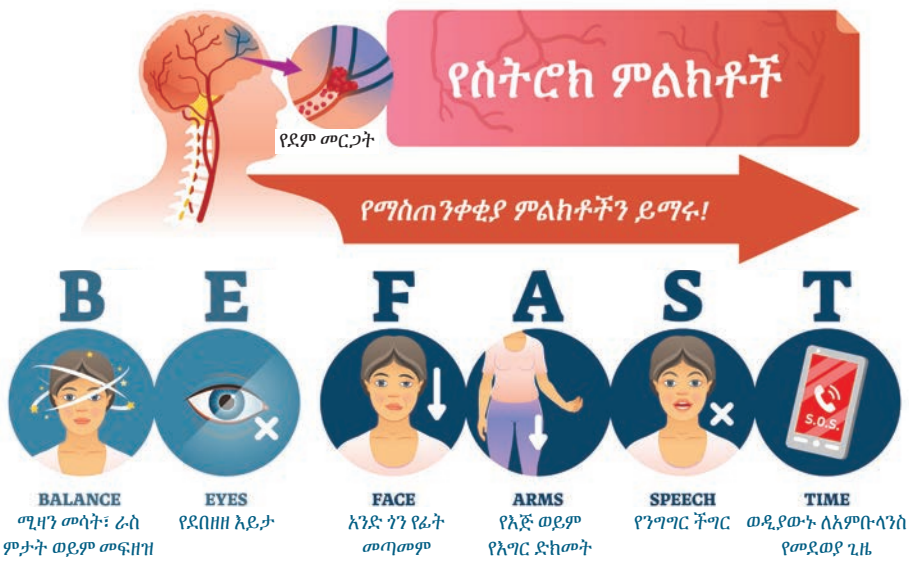
- በደረት ላይ ህመም ወይም ምቾት ማጣት
- ሀይለኛ የራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- የመንጋጭላ፣ የአንገት ወይም የጀርባ ህመም
- በክንድ ወይም በትከሻ ላይ ምቾት ወይም ህመም
- የትንፋሽ ማጠር
- የምግብ አለመፈጨት/የልብ ማቃጠል
- ከፍተኛ ድካም



የስትሮክ ምልክቶች እና ህመሞች

- በአንድ የአካል ክፍል ላይ የመደንዘዝ ወይም ድክመት
- ግራ መጋባት ወይም ለመናገር ወይም የመረዳት ችግር
- የማየት ችግር
- የመራመድ ችግር ወይም ሚዛን ማጣት
- ያልታወቀ ምክንያት የሌለው ከባድ ራስ ምታት

ደንበኛዎ የደም መፍሰስ ችግር አለበት ብለው ካሰቡ፣ B.E. ኤፍ.ኤ.ኤስ.ቲ.፡-



ለእሳት እና የተፈጥሮ አደጋዎች መዘጋጀት

የመጀመሪያዎቹ ሳምንታት ውስጥ እንኳን ቢሆን፣ በስራዎ ድንገተኛ ሁኔታዎች በማንኛውም ጊዜ ሊከሰቱ ይችላሉ። ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ ለሚከተሉት ምላሽ እንዴት እንደሚሰጡ ያስቡ፡-

- የህክምና ድንገተኛ አደጋ
- እሳት፣
- የመሬት መንቀጥቀጥ፣
- ጎርፍ፣ እና
- የሙቡራት መቆራረጥ።

ድንገተኛ አደጋ ሲከሰት፣ እርስዎ ብቻ እርዳታ የሚሰጡ ወይም እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ። የአደጋ ጊዜ ግንዛቤ እና ዝግጁነትን ቅድሚያ ይስጡ።

በእርስዎ እንክብካቤ መኖት ውስጥ የአደጋ ጊዜ ምላሽ

የጎልማሶች ቤተሰብ ቤቶች፣ የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት እና እርዳታ ሰጪ የመኖሪያ ተቋማት ለድንገተኛ አደጋዎች እና አደጋዎች ምላሽ ለመስጠት እቅድ፣ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች አሏቸው። በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ በድንገተኛ ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ። በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ ያለውን የአደጋ ጊዜ ዝግጁነት ለመገምገም የአቅጣጫ እና የደህንነት ስልጠና ቁሳቁሶችን ይመልከቱ።

ደንበኛን በራሱ ቤት ውስጥ የሚደግፉ ከሆነ፣ ስለ ድንገተኛ አደጋ ሂደቶች እና የመልቀቂያ እቅዶች ያነጋግሩ። መደበኛ የአደጋ ጊዜ እቅድ ከሌለ፣ ለማዘጋጀት አብረው ይስሩ። <u>የአደጋ ጊዜ ሂደቶችን እና የመልቀቂያ ዕቅዶችን</u> በ<u>የሃብ ማውጫ</u>በገጽ 320 ይመልከቱ።

የደንበኛው የአገልግሎት እቅድ በድንገተኛ ጊዜ ስለሚያስፈልጋቸው ድጋፍ መረጃን ሊያካትት ይችላል። ለድንገተኛ አደጋ ዝግጁ መሆንዎን ለማረጋገጥ፣ ከደንበኛው እና ከተንከባካቢ ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

ለአደጋ ጊዜ ዝግጁ ይሁኑ

አስቀድሞ ማቀድ እና ለእሳት ወይም ለሌላ ድንገተኛ አደጋ እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለብዎ ማወቅ ለእርስዎ እና ለደንበኛው ደህንነት አስፈላጊ ነው። ለእንክብካቤ መቸትዎ የአደጋ ጊዜ የመልቀቂያ አሰራርን ማወቅዎን ያረጋግጡ። እንዲሁም የስልክ፣ የእሳት ማጥፊያዎች፣ የመጀመሪያ እርዳታ ኪቃዎች እና የእጅ ባትሪዎች ወይም የአደጋ ጊዜ መብራቶች ያሉበትን ቦታ ማወቅ አለብዎ።

የስራ ቦታዎ ስለመልቀቅ ልምምዶችን ሊያደርግ ይችላል። ሆኖም፣ የድንገተኛ አደጋ ከመከሰቱ በፊት በልምምዱ ውስጥ ላይሳተፉ ይችላሉ። በድርጅትዎ ውስጥ ያለውን የመልቀቂያ ሂደቶችን ያጥኑ እና በራስዎ ይለማመዱ።

ለእሳት ምላሽ መስጠት

ለእሳት አደጋ ድንገተኛ የመጀመሪያ ምላሽ እንደ ሁኔታው ይወሰናል። በአጠቃላይ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን መመሪያዎች ይከተሉ።

- ሌላ ነገር ከማድረግዎ በፊት ሁል ጊዜ ደንበኛው ወደ ደህንነት እንዲደርስ ይርዱት፤
- ወደ 911 ይደውሉ እና እሳቱን ያሳውቁ - አስፈላጊ ከሆነ የሞባይል ስልክ ወይም የጎረቤት ስልክ ይጠቀሙ፣ እና
- ከቤት/ህንጻው መውጣት የግድ ከሆነ፣ በምትወጣበት ጊዜ በተቻለ መጠን ዝቅተኛ መለትን፤ ወደ ወለሉ የቀረበ ትንሽ ጭስ መኖሩን ይዩ።

እሳት ካጋጠመህ እንዴት ራስን በመጠበቅ ምላሽ እንደምትሰጥ ለማስታወስ፣ R.A.C.E የሚለውን ቃል ያስታውሱ፡-

እር	ማዳን	ሁሉንም ሰው ከአካባቢው ያስወግዱ።።
ሀ	ማንቂያ	ማንቂያ ደወሉን ያሰሙ ወይም ለእርዳታ ይደውሉ።
ሐ	አካባቢውን መገደብ	በአካባቢው ያሉትን በሮች እና መስኮቶችን ይዝጋ።
ሰ	አጥፉ	እሳቱ በትንሽ ቦታ ላይ ብቻ ከሆነ እና በራስ የመተማመን ስሜት ከተሰማዎት ያጥፉት።

ለበለጠ መረጃ <u>የእሳት ደህንነት እና መከላከልን</u> በ<u>የሃብት ማውጫገጽ</u> 321 ውስጥ ይመልከቱ።

ከባድ ሙቀት

ከባድ ሙቀት (ከ90°F/32°ሴ በላይ) ህመም እና ሞት ሊያስከትል ይችላል። በተለይም በዕድሜ የገፉ፣ የጤና ችግር ያለባቸው ወይም አንዳንድ መድሃኒቶችን ለሚወስዱ ሰዎች አደገኛ ነው።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ደንበኞቻቸው እንዲቀዘቅዙ እንዴት እንደሚያግዟቸው፣ ከሙቀት ጋር የተያያዙ ምልክቶችን ማወቅ እና ለድንገተኛ ሁኔታዎች ምላሽ መስጠት አለባቸው።

ቀዝቅዘ መቆየት

ደንበኞቹ እንዲቀዘቅዙ እና ለሰውነታቸው ውሃ እንዲያገኙ መርዳት፣ ከሙቀት ጋር የተያያዘ በሽታን ለመከላከል የተሻለ መንገድ ነው። የሚከተሉት ልምዶች ይረዳሉ፡፡

- ውስጥ ይቆዩ። ወደ ውጭ ከወጡ፣ በሙቀት ውስጥ የሚቆዩትን ጊዜ ለ10 ደቂቃዎች ይገድቡ፣ የፀሐይ መከላከያ እና ሰፊ ጠርዝ ያለው የፀሐይ ኮፍያ ኮፊያን ይልበሱ እና ከመጠን በላይ እንቅስቃሴ አያድርጉ።
- ጥላዎች፣ ፍርግርጎች እና መጋረጃዎች በቀን ውስጥ ተዘግተው ያቆዩ። ከቤት ውጭ አየሩ ቀዝቃዛ ከሆነ ብቻ መስኮቶችን በሌሊት ብቻ ይክፈቱ።
- አየር ማቀዝቀዣ እና መርገብገቢዎችን ይጠቀሙ። (ማስታወሻ፡ የሙቀት መጠኑ በ90ዎቹ ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ፣ ከሙቀት ጋር የተያያዘ በሽታን ለመከላከል መርገብግቢዎች ብቻ በቂ አይደሉም።)
- ሰፊ፣ ቀላል ክብደት ያላቸው፣ ቀላል ቀለም ያላቸው ልብሶችን ይልበሱ።
- ቀዝቃዛ (በረዶ ያልሆነ) ሻወር ወይም መታጠቢያ ይውሰዱ።
- ደንበኛው እንዲያርፍ ያበረታቱት።
- ለማብሰል ምድጃን አይጠቀሙ። አሪፍ ምግቦችን እና መክሰስን ያቅርቡ።
- የደንበኛ የሰውነት ሙቀት መጠን እንዲቀንስ ለማገዝ በቀዝቃዛ፣ ከአንገታቸው፣ በእጃቸው፣ በቁርጭምጭሚታቸው እና በብብታቸው ጀርባ ላይ ጀርባ በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ የተነከሩ ጨርቆችን ያድርጉ።

ውስጥ በጣም ሞቃታማ ከሆነ፣ የአካባቢውን የማቀዝቀዣ ማእከል ያግኙ። አካባቢዎችን ለማግኘት የካውንቲዎን ድር-አምባ ይመልከቱ። የሕዝብ ቤተ መፃህፍትም ለአየር ማቀዝቀዣ ቦታ ጥሩ ግብአቶች ናቸው።



እርጥበትን ጠብቆ መቆየት

ሰውነታችን በሚሞቅበት ጊዜ ቀዝቃዛ ሆኖ ለመቆየት ውሃ ይጠቀማል፣ ስለዚህ ደንበኞቻችን ውሃ ከሰውነታቸው እንዲኖራቸው መርዳት አስፈላጊ ነው፡፡

- ያለ አልኮል፣ ካፌይን ወይም ስኳር ብዙ ፈሳሽ ያቅርቡ። አንድ ዶክተር ደንበኛው የሚወስደውን ፈሳሽ እንዲገድብ ከነገረው፣ በሞቃት የአየር ጠባይ ምን ማድረግ እንዳለበት ሐኪሙን ይጠይቁ፡፡
- ደንበኞቻቸው ባይጠሙም በመደበኛነት እንዲጠጡ ያበረታቱ።
- ጌላቲን፣ ፖፕሲክል እና አይስ ቺፖች ፈሳሾችን መውሰድ ለማይወዱ ደንበኞች፣ ጥሩ የፈሳሽ ማግኛ መንገድ ናቸው።
- የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን እንደ ወይን፣ ኮክ፣ ወይም አናናስ ቁርጥራጭ ይበሉ።
- ሰውነት በሚያልበው ጊዜ ጨው ያጣል። ይህም የሙቀት መጨናነቅን ሊያስከትል ይችላል፡፡ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ የአትክልት ጭማቂ እና የስፖርት መጠጦች የሙቀት ቁርጠትን ለመከላከል ወይም ለማስታገስ ይረዳሉ፡፡

ሞጁል 9፣ ትምህርት 1ን ይመልከቱ፡- ከሰውነት ፈሳሽ ስለማነስ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአመጋገብ ስርዓትን በገጽ 174 ላይ።

የሙቀት-ነክ በሽታ ምልክቶች

ከእነዚህ ህመሞችች በአንዱ የመጀመሪያ ምልክት፣ ደንበኛውን ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ይውሰዱት፣ እንድያርፍ ያድርጉ እና ቀስ ብለው ቀዝቃዛ ውሃ እንዲጠጡ ያድርጉ። የሰውነታቸውን ሙቀት ዝቅ ለማድረግ ቀዝቃዛ ጨርቆችን ወይም ቀዝቃዛ መታጠቢያ ይጠቀሙ።

- ከባድ ላብ
- ቀዝቃዛ፣ የገረጣ ቆዳ
- ፈጣን፣ ደካማ የልብ ምት
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- የጡንቻ ቁርጠት
- ድካም ወይም መዳከም
- ማዞር
- ራስ ምታት
- የመሳት ስሜት

ምልክቶቹ ከ1 ሰዓት በላይ የሚቆዩ ከሆነ፣ እየተባባሱ ከሄዱ ወይም ደንበኛው እየተንቀጠቀጠ ከሆነ ወዲያውኑ እርዳታ ያግኙ።

የሙቀት ስትሮክ

የሚከተሉት የሙቀት ስትሮክ፣ አስቸኳይ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው ድንገተኛ ሁኔታ ምልክቶች ናቸው።

- 103°F ወይም የበለጠ ሙቀት
- ትኩስ ቀይ ደረቅ ወይም እርጥብ ቆዳ
- የማያልብ፣ ምንም እንኳን ትኩስ ቢሆንም
- ፈጣን ጠንካራ የልብ ምት
- እንደ ግራ መጋባት፣ መበሳጨት፣ መረበሽ፣ መደነቅ፣ ጨካኝ መሆን ወይም እንግዳ የሆነ ድርጊትን የመሳሰሉ የባህሪ ለውጦች
- ህሊና ማጣት/ማጣት

የሙቀት መጨመር የሕክምና ድንገተኛ አደጋ ነው። አንድ ደንበኛ የሙቀት ስትሮክ ምልክቶችን ካሳየ ወደ 911 ይደውሉ።



ለ911 በመደወል

ለእሳት፣ ለህክምና ወይም ለፖሊስ የድንገተኛ አደጋዎች ትክክለኛው የመጀመሪያ ምላሽ እንደ ሁኔታው ይወሰናል። በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች፡-

- ሌላ ነገር ከማድረግዎ በፊት ደንበኛው ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡ፣ እና
- ድንገተኛ ሊሆን ይችላል ብለው በሚያስቡት በማንኛውም ሁኔታ ወይም ችግር ለእርዳታ ወደ 911 ይደውሉ።



ወደ 911 መደወል ሊያስፈራ ወይም ሊያሳቅቅ ይችላል። እነዚህ ስሜቶች ስልኩን ከማንሳት እንዲያግዱቆ አይፍቀዱ። ወደ 911 ሲደውሉ፣ ምላሽ የሚሰጡ የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች (EMS) ሰራተኞች ለደንበኛዎ ወዲያውኑ የህክምና እንክብካቤ መስጠት ይጀምራሉ እና ለድንገተኛ ህክምናቸው በፍጥነት ወደ ትክክለኛው ሆስፒታል ያደርሳሉ።

የድንገተኛ አገልግሎቶችን ለመደወል በስራ ቦታዎ ውስጥ ያለውን የስልክ ስርዓት እንዴት እንደሚጠቀሙ ማወቅዎን ያረጋግጡ።

ለ911 ሲደውሉ፡-

- ይረጋጉ፣
- ችግሩን ባጭሩ ይግለጹ፣
- አድራሻውን እና በአቅራቢያው የሚገኘውን ዋና መንገድ ወይም መስቀለኛ ይስጡ፤ እና
- ስልኩ ላይ ይቆዩ እና የላኪውን መመሪያዎች ይከተሉ።

የአደጋ ጊዜ መረጃን ከስልክ አጠገብ ወይም በሌላ የሚታይ ቦታ ማስቀመጥ ጥሩ ሀሳብ ነው። ይህ መረጃ የደንበኛውን ቤት ወይም የእንክብካቤ መስጫ ቦታን፣ አድራሻ እና መስቀለኛ መንገድን ሊያካትት ይችላል።

ደንበኛው ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ እና ድንገተኛን ሁኔታው ከተቆጣጠረ በኋላ፣ ለደንበኛው የአደጋ ጊዜ አድራሻዎችን ያሳውቁ። እነዚህም በአገልግሎት እቅድ ውስጥ ወይም በሌላ መዝገብ ውስጥ እንደ ገበታ ወይም ፋይል ሊዘረዘሩ ይችላሉ። በጎልማሳ ቤተሰብ ቤት፣ በተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ወይም በታገዘ የመኖሪያ ተቋም፣ ስለ ድንገተኛ አደጋ ግንኙነቶች እና ኃላፊነቶች ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ።

ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ መሰረታዊ የሥራ ግዴታዎች የግል እንክብካቤን መስጠት፣ የደንበኛን ነፃነት እና መብቶች መደገፍ፣ በእንክብካቤ ቡድን ውስጥ ላለ ተገቢው ሰው ለውጦችን መመልከት እና ሪፖርት ማድረግ እንዲሁም ለድንገተኛ አደጋዎች መዘጋጀት እና ምላሽ መስጠትን ያካትታሉ።

እንደ ባለሙያ ተንከባካቢ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤን ለመስጠት ጥሩ ሙያዊ ባህሪን መከተል እና የባለሙያ ገደቦችን መጠበቅ አለበት።

መፈተሻ ነጥብ

በራስዎ የእንክብካቤ መቸት ላይ በመመሰረት እነዚህን ጥያቄዎች ይመልሱ። መልሶቹን የማያውቁት ከሆነ፣ ከአሰልጣኝዎ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ያረጋግጡ።

1. የደንበኛውን አገልግሎት እቅድ የት ማግኘት ይችላሉ?

2. ስለ ደንበኛ ሁኔታ ስጋት ወይም ችግር ካለብዎ ለማን ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ?

3. መቼ፣ የትና ምን ያህል ጊዜ ስለ ደንበኛ ያለዎትን አስተያየት መመዝገብ ያስፈልግዎታል?

4. በታመሙ ጊዜ ደውሎ ስለመጥራት የአሰሪዎ ፖሊሲ ምንድነው?

5. በእንክብካቤ መስጫ መቸትዎ ውስጥ እንደ ስትሮክ ወይም የልብ ድካም ላሉ ለህክምና ድንገተኛዎች ህክምና ሂደቱ ምንድነው?

6. በመቸትዎ ውስጥ የእሳት ማጥፊያ ሂደት ምንድ ነው?

ትምህርት 2
የግዴታ ሪፖርት ማድረግ እና በደል መከላከል

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የግዴታ የሪፖርት ማቅረቢያ መስፈርቶቻቸውን ያስታውሱ፤
2. የተለመዱ የጥቃት፣ የመተው፣ የቸልተኝነት እና የገንዘብ ብዝበዛ ምልክቶችን ይወቁ፤ እና
3. የጠረጠሩትን ጥቃትን፣ መተውን፣ ቸልተኝነትን እና የገንዘብ ብዝበዛን እንዴት እና መቼ ሪፖርት ማድረግ እንደሚቻል ያሳዩ።

ቁልፍ ደንቦች

አስገዳጅ ዘጋቢ (RCW 74.34.020)፡ በህግ የተጠረጠረውን ጥቃት፣ ቸልተኝነት ወይም የተጋላጭ አዋቂን የገንዘብ ብዝበዛ ሪፖርት እንዲያደርግ የሚፈለግ ሰው። ማንኛውም የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ ሰራተኛን፣ የሕግ አስከባሪ መኮንንን፣ ማህበራዊ ሰራተኛን፣ የሙያ ትምህርት ቤት ሰራተኞችን፣ የግለሰብ አቅራቢን፣ የአንድ ተቋም ሰራተኛን፣ የአንድ ተቋም ኦፕሬተርን፣ የማህበራዊ አገልግሎት ሰራተኛ፣ ደህንነት፣ የአእምሮ ጤና፣ የአዋቂዎች ቀን ጤና፣ የአዋቂዎች የቀን እንክብካቤ፣ የቤት ጤና፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ወይም የሆስፒስ ኤጀንሲ፣ የካውንቲ ከሮነር ወይም የሕክምና መርማሪ፣ የክርስቲያን ሳይንስ ባለሙያ፣ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያካትታል።

ቸልተኝነት፡ ለተጎጂ አዋቂ ሀላፊነት ያለው ሰው አስፈላጊ እቃዎችን ወይም አገልግሎቶችን ማቅረብ ሲሳነው፣ አካል ወይም አእምሯዊ ጉዳትን መከላከል ሲሳነው ወይም ተጋላጭ የሆነውን አዋቂን አደጋ ላይ ሲጥል።

ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ለአደጋ የተጋለጡ አዋቂዎችን ይደግፋሉ። የድጋፉ አካል የጥቃት፣ የመተው፣ የቸልተኝነት እና የገንዘብ ብዝበዛ ምልክቶችን መመልከት፣ ማወቅ እና ወዲያውኑ ሪፖርት ማድረግ ነው።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች እንደ የግዴታ ዘጋቢዎች ያላቸውን ሚና ተረድተው የአደጋ መንስኤዎችን እና የአያያዝ ምልክቶችን ማወቅ አለባቸው።



ሪፖርት የማድረግ ግዴታ

የዋሽንግተን ስቴት ህግ (RCW 74.34) ስለ መተው፣ መጎሳቆል፣ የገንዘብ ብዝበዛ እና ቸልተኝነት ክሶች ሁሉ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶችን እንደ አስገዳጅ ዘጋቢዎች ይዘረዝራል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እንደመሆኖ፣ ማንኛውም ተጋላጭ አዋቂ እየተጎዳ እንደሆነ ለማመን ምክንያት ካሎት ወዲያውኑ ለ DSHS ሪፖርት ማድረግ አለብዎት። እርስዎ እና ደንበኛው ይህን ለማድረግ ደህና እንደሆናችሁ ወዲያውኑ ሪፖርት ማድረግ አለብዎት። እንደ የግዴታ ዘጋቢ ያለዎት ሃላፊነት በስራ ላይ ይሁኑ ወይም አይቀጥሉም (በቀን 24-ሰዓት፣ 7 ቀን/ሳምንት) እና ማንኛውንም ተጋላጭ አዋቂን ያጠቃልላል - እርስዎ የሚሰሩትን ደንበኛ(ዎች) ብቻ አይደለም።

አካላዊ ወይም ወሲባዊ ጥቃትን ከጠረጠሩ ለህግ አስከባሪ እና ለሚመለከተው የDSHS ክፍል ሪፖርት ማድረግ አለቦት። ለአደጋ ተጋላጭ የሆነ አዋቂ ሰው አደጋ ላይ ሊሆን ይችላል ወይም አስቸኳይ እርዳታ ከሚያስፈልገው 911 ይደውሉ። ከዚያ ለ DSHS ሪፖርት ያድርጉት።

እንደ የግዴታ ዘጋቢነት ሚናዎን በቁም ነገር መውሰድዎ በጣም አስፈላጊ ነው። ለተዘገበው ለእያንዳንዱ የበደል ጉዳይ፣ ብሔራዊ ስታቲስቲክስ እንደሚያሳየው እስከ አራት የሚደርሱ ጉዳዮች ያልተዘገቡ ናቸው። ይህ ማለት አብዛኛው ተጋላጭ ጎልማሶች እየተጎዱ መሰቃየታቸውን ይቀጥላሉ - ብዙ ጊዜ ምንም አይነት እርዳታ ሳያገኙ።

ምንም ነገር ሪፖርት ከማድረግ እንዲያግድዎት መፍቀድ አይችሉም። ካደረግክ ህጉን እየጣስክ ነው እና የአንድን ሰው ህይወት አደጋ ላይ ሊጥል ወይም ጉዳት እየደረሰበት ከሆነ ስቃይ ሊቀጥል ይችላል።

ግለሰቡ በአደጋ ላይ ከሆነ ወዲያውኑ፣ ለ911 ይደውሉ።



የአደጋ መንስኤዎች

ጥቃትን ለማድረስ ወይም ማን ሊጠቃ የሚችል አንድ አይነት አካሄድ የለም። ጥቃት በሁሉም ዕድሜ፣ ብሄረሰብ እና ማህበራዊ አቋም ውስጥ ባሉ ሰዎች ሁሉ ላይ ሊደርስ ይችላል። የሚታወቀው የሚከተሉትን ያጠቃልላል፦

- በዳዩ ብዙ ጊዜ (ሁልጊዜ ባይሆንም) በቤተሰብ አባል ወይም በትዳር ጓደኛ ነው፤
- በደል በሁለቱም በግል ቤቶች እና በማህበረሰብ እንክብካቤ መቸቶች ውስጥ ይፈጸማል፣ እና
- ተጋላጭ ጎልማሶች የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

ቤተሰቦች እና ተጋላጭ ጎልማሳ አላግባብ መጠቀም

ለጥቃት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ የቤተሰብ ሁኔታዎች፦

- በቤተሰብ ውስጥ የግጭት ታሪክ፣
- የተጋላጭ ጎልማሳ ማህበራዊ መገለል፣
- በኑሮ ሁኔታዎች እና የግንኙነቶች ላይ ያሉ ለውጦች፤
- ተጋላጭ ጎልማሳ እያደገ ወይም ቀጣይ ችግር እና/ወይም ጥገኝነት፣
- ተጨማሪ ስሜታዊ እና የፋይናንስ ጫናዎች፣
- ስሜታዊ ወይም ስነ ልቦናዊ ችግሮች፣ እና
- የመድሃኒት ወይም የአልኮል ችግሮች።

በደል፣ ልክ እንደ ማንኛውም አይነት ግጭት፣ ለማንኛውም ችግር ፈጽሞ ተቀባይነት ያለው ምላሽ አይደለም።

በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ የሚፈጸም ግፍ

የመኖሪያ ተቋማት ብዙ ጊዜ ብዛት ያላቸው ደንበኞች እና በጣም ብዙ ውስብስብ ማህበራዊ ግንኙነቶች አሏቸው። በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ የደንበኛ-ለደንበኛ መጎዳዳት የበለጠ የተለመደ ነው። ደንበኛ-ለደንበኛ ለመበዳደል አደጋዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- የመርሳት ችግር፣ የግንዛቤ እክሎት ችግር ወይም የባህሪ ችግር ያለባቸው የመኖሪያ ደንበኞች፤
- ወጣት የአእምሮ ህመም ያለባቸው ነዋሪዎች እና/ወይም የጥቃት ታሪክ ያላቸው ነዋሪዎች ያሉባቸው ድርጅቶች/ቤቶች፤ እና
- ድብርት፣ መሸንገል ወይም ቅዠት ያለባቸው የመኖሪያ ደንበኞች።

የበደል፣ የቸልተኝነት እና የብዝበዛ ምልክቶችን ማወቅ

እንደ ተንከባካቢ፣ እርስዎ የበደል አያያዝ ምልክቶችን ማወቅ እና መለየት አለብዎት። አንድ ወይም የተጣመሩ ምልክቶች የሆነ ስህተት መኖሩን እንዲጠራጠሩ ሊያደርግዎ ይችላል። የምልከታ ችሎታዎን በመጠቀም ለሚታዩት እና ለሚሰሙት ነገር ንቁ ይሁኑ።

ማየት እና/ወይም ማዳመጥ ያለብዎት፡-

- የማንኛውም ችግር ምልክት፣
- ደንበኛው የሚነግሮትን ነገር፣
- የሆነ ነገር ትክክል እንዳልሆነ የሚሰማዎን ስሜት፣
- ሊብራሩ የሚችሉ ምክንያት የሌላቸው ነገሮች፣ እና
- ትርጉም የማይሰጡ የሚመስሉ ጉዳቶች ወይም ባህሪ ማብራሪያዎች።

የጥቃት ዓይነቶች

“ጥቃት” ማለት ሆን ተብሎ፣ በማወቅ ወይም በግዴለሽነት በአንድ ለጉዳት በተጋለጠ ጎልማሳ ሰው ላይ ጉዳት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ እስራት፣ ማስፈራራት ወይም ቅጣት ማድረስ ማለት ነው። የአካል ጉዳትን፣ ህመምን ወይም የአዕምሮ ጭንቀትን መግለጽ ወይም ማሳየት በማይችል ተጋላጭ ጎልማሳ ላይ በደል ሲፈጸም፣ ጥቃቱ አካላዊ ጉዳትን፣ ህመምን ወይም አእምሮአዊ ጭንቀትን ያስከትላል ተብሎ ይታሰባል። የጥቃት ድርጊትም ወሲባዊ ጥቃትን፣ አእምሮአዊ ጥቃትን፣ አካላዊ ጥቃትን እና የተጋለጠ ጎልማሳ ግላዊ ብዝበዛን እና ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ ተገቢ ያልሆነ የእገዳ አጠቃቀምን ያጠቃልላል።



ጾታዊ ጥቃት

“ወሲባዊ ጥቃት” ማንኛውንም ዓይነት ስምምነት ሳይኖር የሚፈፀም የወሲባዊ ድርጊት፣ ያልተፈለገ ወይም ተገቢ ያልሆነ ንክኪ፣ አስገድዶ መድፈር፣ ሰዶማዊነት፣ ወሲባዊ ማስገደድ፣ ወሲባዊ ግልጽነት ያለው ፎቶግራፍ ማንሳት እና ወሲባዊ ትንኮሳን ማለት ነው።

የወሲብ ጥቃት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በጡት አካባቢ ወይም በብልት አካባቢ መቁሰል፣
- የብልት ኢንፌክሽኖች፣ የሴት ብልት ወይም በፊንጢጣ ደም መፍሰስ፣
- መራመድ ወይም ለመቀመጥ መቸገር፣
- የተቀደደ፣ የቆሸሸ ወይም በደም የተበከለ የውስጥ ልብስ፣
- ተጋላጭ የሆነው ጎልማሳ ለመታጠብ ፈቃደኛ አለመሆን፤ ወይም
- ተጋላጭ የሆነው ጎልማሳ ወሲባዊ ጥቃት እንደደረሰበት ሪፖርት ሲያደርግ።

በተጨማሪም፣ ጾታዊ ጥቃት በሰራተኛ፣ በነዋሪ ወይም ደንበኛ ባልሆነ፣ በተቋሙ ወይም በምዕራፍ 71A.12 RCW የተፈቀደለት ፕሮግራም ሰራተኛ እና በዚያ ተቋም ውስጥ የሚኖር ወይም አገልግሎት በሚሰጥ ተጋላጭ ጎልማሳ መካከል ያለውን ማንኛውንም ወሲባዊ ድርጊት ያጠቃልላል። ስምምነት ይኑር ወይንም አይኑር በምዕራፍ 71A.12 RCW ከተፈቀደ ፕሮግራም።

አካላዊ ጥቃት

“አካላዊ ጥቃት” ማለት ሆን ተብሎ፣ በማወቅ ወይም በግዴለሽነት የአካል ጉዳትን ወይም አካላዊ እንግልትን የማድረስ ተግባር ነው። አካላዊ ጥቃት በምክንያት ወይም ያለ ምክንያት መምታት፣ በጥፊ መምታት፣ መቆንጠጥ፣ ማነቆ፣ መርገጥ፣ መግረፍን ወይም መገፍተርን ያካትታል፣ ነገር ግን በዚህ ብቻ አይወሰንም።

የአካል ጥቃት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ቁስሎች፣ የአይኖች ስር መጥቆር፣ እብጠቶች፣ የተጎዳ ገላ፣
- የተሰበሩ ወይም የተሰነጠቁ አጥንቶች፣
- በተለያዩ የፈውስ ደረጃዎች ያሉ ያልታከሙ ጉዳቶች፣
- ያልተገለጹ ጉዳቶች፣
- የተሰበረ የዓይን መነፅር/ ፍሬም፣ ወይም
- ድንገተኛ የባህሪ ለውጥ ወይም ያለምክንያት ከመደበኛ እንቅስቃሴ ራስን መራቅ፤
- የመታገድ ምልክቶች (በእጅ አንጓ ላይ መጎዳት ወይም ያልተገለጹ ምልክቶች፣ በገመድ መቃጠል)።
- የተጎዳው ጎልማሳ ጉዳቶችን ማናናቅ።
- ተጋላጭ የሆነው ጎላማሳ ወደ ሐኪም ለመሄድ ቸልተኛ መሆን ወይም ብዙ ጊዜ ዶክተሮችን መለዋወጥ፣ ወይም
- ተጎጂው ጎልማሳ መጎዳቱን ሪፖርት አድርጓል።

የአእምሮ በደል

“የአእምሮ ጥቃት” ማለት ሆን ተብሎ፣ በማወቅ ወይም በግዴለሽነት የሚፈጸም የቃል ወይም በቃል ያልሆነ ድርጊት ሲሆን፣ የሚያስፈራራ፣ የሚያዋርድ፣ የሚያስጨንቅ፣ የሚያስገድድ፣ የሚገለል፣ ያለምክንያት የሚታሰር ወይም ተጋላጭ አዋቂን መቅጣት ነው። የአእምሮ ጥቃት መሳቂያ፣ መጮህ ወይም መሳደብን ሊያካትት ይችላል።

የአእምሮ ጥቃት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በስሜት መበሳጨት፣ መቆጣት ወይም መጨነቅ፣
- ያልተለመዱ ባህሪያት (መምጠጥ፣ መንከስ፣ መንቀጥቀጥ)፣
- በጣም መራቅ ወይም መፍራት፣
- በተወሰኑ ሰዎች አካባቢ የመረበሽ ስሜት፣
- የመንፈስ ጭንቀት ወይም ቅዠቶች፣ ወይም
- ተጎጂው ጎልማሳ የአእምሮ ጥቃት እንደደረሰባቸው ሪፖርት ማድረግ።

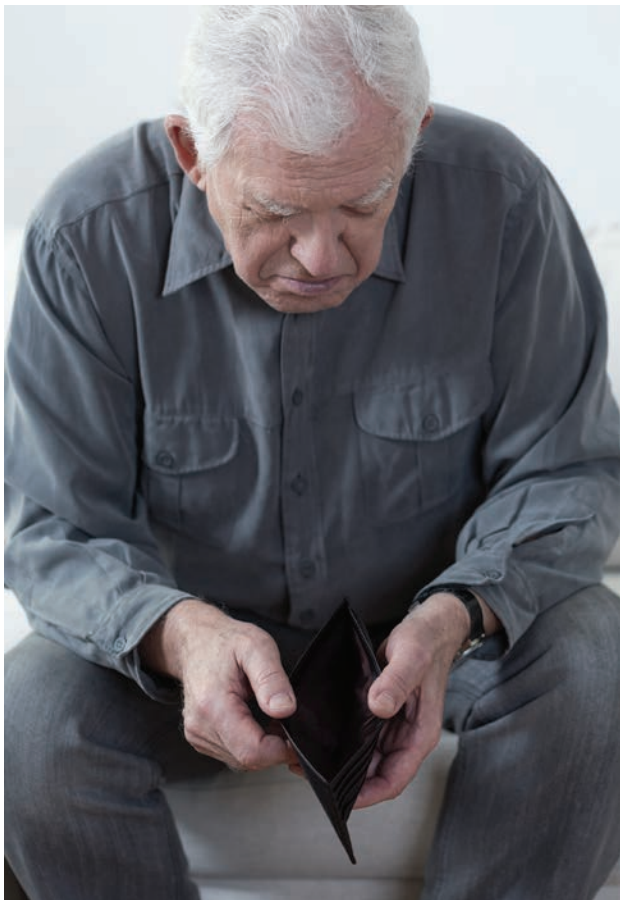


የግል ብዝበዛ

"የግል ብዝበዛ" ማለት በአዋቂ ሰው ላይ የማስገደድ፣ የበጉልበት መግፋት ወይም ተገቢ ያልሆነ ተጽዕኖ በማሳደር፣ ተጋላጭ አዋቂው ካለፈው ባህሪ ጋር በማይጣጣም መልኩ ለሌሎች ጥቅም እንዲሰራ የሚያደርግ ወይም ተጋላጭ አዋቂው አገልግሎት እንዲሰጥ የሚያደርግ ነው።

እርሶ ምን ያደርጋሉ?

እርስዎ አብረው የሚሰሩት ደንበኛ አልፎ አልፎ ከቤተሰብ አባል ጉብኝት ይደረግላቸዋል። ከእነዚህ የተወሰኑት ጉብኝቶች በኋላ፣ ደንበኛው ጸጥ ማት ይጀምራልል፣ ራሱን ያገላል፣ ይጨነቃል ወይም ይበሳጫል። ለዚህ ምልከታ ተገቢ ምላሽ ምን ሊሆን ይችላል? እንደ ተጠርጣሪ ጥቃት፣ ምንን ሪፖርት ያደርጋሉ? ለምን ወይም ለምን አይሆንም?



የገንዘብ ብዝበዛ

“የገንዘብ ብዝበዛ” ማለት የተጋላጭ አዋቂን ንብረት፣ ገቢ፣ ሃብት፣ ወይም የእምነት ፈንዶችን ህገወጥ ወይም አላግባብ በሆነ መንገድ መጠቀም ነው።

ለምሳሌ፣ በህገ-ወጥ መንገድ ገንዘብ ከሌላ ሰው የባናክ ሂሳብ ላይ ማውጣት፣ ቼኮችን ማዘጋጀት ወይም እንዳንድ ነገሮችን ከቤት መስረቅን ያካትታሉ።

የገንዘብ ብዝበዛ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በባንክ ሂሳቦች ላይ ተጨማሪ ስሞችን ማስቀመጥ፤
- ያልተፈቀደ የኤቲኤም ማውጣት፣
- የቼኮች መጥፋት፣
- ድንገተኛ የኑዛዜ ወይም ሌሎች የገንዘብ ሰነዶች ለውጦች፤
- ያለፍቃድ ተጋላጭ የሆነ የአዋቂን ንብረት ወይም ንብረት መጠቀም ወይም መውሰድ፤
- ያልተከፈሉ ሂሳቦች፣
- የቴሌማርኬቲንግ ማጭበርበሮች - ውሸቶችን፣ ማታለያዎችን እና ማስፈራሪያዎችን በመጠቀም ሰውዬው ገንዘብ እንዲልክላቸው ማድረግ፤
- ሳይገፅ ለሌሎች የተደረገ የንብረት ማስተላለፍ (ለምሳሌ አክሲዮኖች፣ ቦንዶች፣ ሰነዶች፣ ርዕሶች)፣
- ከዚህ ቀደም ያልተሳተፉ ዘመዶቻቸው ገንዘብ እና/ወይም ንብረት ይገባኛል ብለው በድንገት ብቅ ማለት፤ ወይም
- ተጎጂው ጎልማሳ ብዝበዛን ሪፖርት ሲያደርግ።

ቸል መባል

“ቸል መባል” ማለት ለአደጋ ተጋላጭ ለሆነ አዋቂ ኃላፊነት ያለው ሰው አስፈላጊ ዕቃዎችን ወይም አገልግሎቶችን ማቅረብ ሲሳነው፣ አካላዊ ወይም አእምሮአዊ ጉዳቶችን መከላከል ሲሳነው ወይም ተጋላጭ የሆነውን አዋቂን አደጋ ላይ ሲጥለው ነው።

ለምሳሌ እንደ ምግብ፣ ውሃ፣ ልብስ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ የመኖሪያ ቦታ፣ መድሃኒት ወይም የጤና እንክብካቤ ወዘተ የመሳሰሉ መሰረታዊ እቃዎችን አለማቅረብን ያጠቃልላል።

የቸልተኝነት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- ያልታከሙ ጉዳቶች፣ ጤና ወይም የጥርስ ችግሮች፣
- ተጋላጭ አዋቂ ለወቅቱ ትክክለኛ የሆነ የልብስ አይነት አለመኖር።
- የምግብ እጥረት፣
- አደገኛ፣ ንጽህና የጎደለው ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ የኑሮ ሁኔታ (ማለትም፣ ሙቀት የለም፣ ምንም ውሃ የለም)፤
- የእንስሳት ወይም የነፍሳት ብክለት፣
- ባዶ ወይም ምልክት የተደረገባቸው የመድኃኒት ጠርሙሶች ወይም ጊዜ ያለፈባቸው የሐኪም ማዘዣዎች፣
- የዓይን መነፅር፣ የጥርስ ማፅጃ ወይም ሌላ አጋዥ መሳሪያዎች መጥፋት፣
- ያልታከሙ የግፊት ጉዳቶች፣
- የቆሸሸ ልብስ ወይም አልጋ፣
- የተጋላጩ ሰው መቆሸሸ ወይም የሽንት ወይም የሰገራ ሽታ መኖር፤ ወይም
- ተጎጂው ጎልማሳ ቸል መባሉን ሪፖርት ሲያደርግ።

መተው

“መተው” ማለት ለተጎጂ አዋቂ ሰው ወይም አካል የመንከባከብ ግዴታ ያለበት ሰው፣ አስፈላጊው ምግብ፣ ልብስ፣ መጠለያ ወይም የጤና እንክብካቤን ሳያገኝ ወይም የማግኘት አቅምን ሳይኖረው ተጋላጭነቱን ሰው የመተው እርምጃ ማለት ነው።

ለምሳሌዎች፣ ተጋላጭ የሆነን ጎልማሳ በሕዝብ ቦታ መተው፣ መሠረታዊ የህይወት ፍላጎቶችን ሳያገኙ ለችግር ተጋላጭ የሆነ አዋቂን እቤት ውስጥ መተው፣ ወይም በደንበኛ ቤት ውስጥ የሚሰራ ተንከባካቢ ያለማስጠንቀቂያ ስራውን ማቋርጥን ያካትታሉ።

የመተው ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ተጋላጭ የሆነው አዋቂው ራሱን መንከባከብ ሳይችሉ በሕዝብ ቦታ ላይ ሲተው፣
- ተጋላጭ የሆነው ጎልማሳ እቤት ውስጥ ብቻውን ሲተው እና ብቻውን ራሱን መንከባከብ ሳይችል ሲቀር፣
- ተንከባካቢው አስፈላጊውን እንክብካቤ ለማቅረብ ሳይሄድ በመቅረቱ ምክንያት በተጋላጭ አዋቂው ላይ አደገኛ ሁኔታን ሲያስከትል፣



- ተንከባካቢው፣ ለጉዳይ አስተዳዳሪ፣ ተቆጣጣሪ፣ ተጋላጭ አዋቂ ወይም የተጋለጠ የጎልማሳ ግንኙነት ሳያሳውቅ ስራውን ሲያቆም፣
- ተጎጂው ጎልማሳ መተውን ሪፖርት ሲያደርግ፤
- የእንክብካቤ እቅዱን አለመከተል፤
- መድሀኒቶችን በአግባቡ አለመከታተል፣ ወይም
- የጤና ስጋቶችን መፍታት ወይም ሪፖርት ማድረግ አለመቻል።

ራስን ችላ ማለት

“ራስን ችላ ማለት” ማለት በተቋሙ ውስጥ የማይኖር የተጋላጭ ጎልማሳ፣ ለራሳቸው የአካል ወይም የአእምሮ ጤንነት አስፈላጊ የሆኑትን እቃዎች እና አገልግሎቶችን ለራሳቸው አቅም ለማቅረብ ባለመቻል ደህንነታቸውን ሲጎዳ። ይህ ትርጉም በቤት ጤና፣ በራስ ቤት ውስጥ የነርስ ክትትል፣ ወይም በቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ ወይም በግለሰብ አገልግሎት አቅራቢ፣ አገልግሎት የሚያገኙ ግን የቸልተኝነት ምክንያቱ በኤጀንሲው ወይም በግለሰብ አገልግሎት አቅራቢው በኩል ተጋላጭ ጎልማሶች ላይ የሚደረግ ያልሆነን ሊያካትት ይችላል።

ራስን ችላ ማለት ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ማጠራቀም፣
- በቂ ምግብ ወይም ውሃ አለመኖር፤
- አደገኛ፣ ደህንነቱ ያልተጠበቀ ወይም ንጽህና የጎደለው የኑሮ ሁኔታዎች፣
- ተገቢ ያልሆነ እና/ወይም በቂ ያልሆነ ልብስ፣
- በቂ ያልሆነ የህክምና እንክብካቤ፣ የታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ አለመውሰድ።

ራስን ችላ የሚል አዋቂን መርዳት

አስፈላጊ ከሆነ፣ ተጋላጭ የሆነውን ጎልማሳ የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ይርዱት:-

- ምን እየሆነ እንደሆነ እና ለምን እንደሆነ ይለዩ፤
- የህክምና ቀጠሮዎችን አስይዘው እንዲሄዱ፤
- የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን ለመጠበቅ የሚረዱ ልማዶችን እና እርምጃዎችን እንዲፈጥር፤
- በማህበራዊ ተግባራት ላይ እንዲሳተፍ፣ ፣ወይም
- ሌሎች የቤተሰብ አባላትን ወይም ባለሙያዎችን (ለምሳሌ፣ የጉዳይ አስተዳዳሪ) እንዲሳተፉ ያድርጉ።

ማንኛውም አይነት ጥቃት የደረሰባው ሰዎች ወዲያውኑ እርዳታ እንደሚያስፈልጋቸው ግልጽ ምልክት ነው።

ሪፖርት ማድረግ

በአንላይ ላይ ወይም በስልክ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ።

በስልክ ሪፖርት ማድረግ

ከሚከተሉት ውስጥ ማናቸውንም ማነጋገር ይችላሉ፡-

የDSHS ENDHARM የስልክ መስመር: 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276)

የአዋቂዎች ጥበቃ አገልግሎቶች: 1-877-734-6277 (TTY: 1-833-866-5595)

በማህበረሰቡ ውስጥ እና በተቋሞች ውስጥ የሚኖሩ ተጋላጭ ጎልማሶችን የጥቃት፣ የመተው፣ የቸልተኝነት፣ ራስን ችላ ማለት እና የገንዘብ ብዝበዛ ክሶችን ሪፖርቶችን ለማግኘት APSን ያነጋግሩ።

የቅሬታ መፍቻ ክፍል: 1-800-562-6078 (TTY 1-800-737-7931)

በተቋሙ ውስጥ ስለሚኖር ሰው (ለምሳሌ፡- የነርሲንግ ቤት፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ የእርዳታ ኑሮ፣ የተሻሻለ አገልግሎት መስጫ፣ የአእምሮ እክል ላለባቸው ግለሰቦች መካከለኛ እንክብካቤ) ወይም የሚደገፉ የኑሮ አገልግሎቶችን ስለማግኘት ስጋቶችን ሪፖርት ለማድረግ CRUን ያነጋግሩ።

የመስመር ላይ ሪፖርት ማድረግ

በአንላይን ላይ ሪፖርት ለማድረግ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይገኛል። ሪፖርት ለማድረግ፡-

www.dshs.wa.gov/altsa/reportadultabuseን ይጎብኙ።

የመኖሪያ ተቋም ተቀጣሪ ከሆኑ፣ እባክዎን የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶችን የአንላይ ላይ ሪፖርትን ይሙሉ፡-

www.dshs.wa.gov/altsa/residential-care-services/residential-care-services-online-incident-reporting

እንዲሁም የጠረጠሩትን ጥቃት፣ ቸልተኝነትን ወይም ብዝበዛን ወዲያውኑ ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ። ለነዋሪው ጥበቃ በማደረግ እና ወዲያውኑ ምርመራ ይጀምራል።

ሪፖርት ስለማድረግ የበለጠ ማወቅ

- (የደንበኛውን እና/ወይም የተቆጣጣሪዎን ጨምሮ)፣ ሪፖርት ለማድረግ የማንንም ፍቃድ አያስፈልግዎትም።
- ሪፖርት ለማድረግ ምንም ማስረጃ አያስፈልግዎትም።
- በቅንነት ሪፖርት ካደረጉ በኋላ ምንም አይነት ጥቃት እንዳልተፈጸመ ቢረጋገጥም እርስዎ ሊወቀሱ ወይም ችግር ውስጥ ሊገቡ አይችሉም።
- (ህጋዊ ሂደት ከሌለ በስተቀር፣ ስምዎን እነዲታወቅ ፈቃድ ከሰጡ ወይም ህጉ ስምዎን ለህግ አስከባሪ ወይም ለፈቃድ ሰጪ ኤጀንሲ እንዲታወቅ የሚጠይቅ ካሆነ በስተቀር) ስምዎት በሚስጥር ይጠበቃል።
- ስምዎ ለደንበኛው አይሰጥም።

ሪፖርት በሚያቀርቡበት ጊዜ፣ ስለምታውቁትነገር እንዲናገሩ ይጠየቃሉ፡-

- እየተጎዳ መሆኑን የጠረጠሩትን ሰው ስም፣ አድራሻ እና ዕድሜ፤
- ምን እንደተፈጠረ እንደሚያስቡ፣ መቼ እንደ ጀመረ፣ እና ችግር በመሆን ቀጥሎ እንደሆነ፤
- ማን ጉዳቱን እየፈፀመ ነው ብለው እንደሚያስቡት፣
- ስለ ሁኔታው የተወሰነ መረጃ ሊኖረው የሚችል የሌላ ሰው ስም፤ እና
- ለማንኛውም ጥያቄዎች ሊያገኙዎ እንዲቻለን፣ የርስዎን ስም፣ አድራሻ እና እርስዎን ለማግኘት በጣም ጥሩው ጊዜ መቼ እንደሆነ።

ሁሉም ሪፖርቶች በመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች እና/ወይም በአዋቂዎች ጥበቃ አገልግሎቶች ውስጥ በቅሬታ መፍቻ ክፍል (CRU) ይታያሉ።

የተጠራጠሩትን በደል ሪፖርት ለማድረግ ማረጋገጫ አያስፈልግዎትም።

ማጠቃለያ

ተጋላጭ ጎልማሶችን ማጥቃት ከባድ፣ ነገር ግን የተለመደ ወንጀል ነው። በሚያሳዝን ሁኔታ፣ አብዛኛው ጥቃቶች ሪፖርት ሳይደረግ ይቀራል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የግዴታ ዘጋቢ እና ማንኛውንም የተጠረጠረ ጥቃት ወይም ሌላ በደልን ወዲያውኑ ማሳወቅ አለበት። ዘጋቢዎች ማስረጃ ሊኖራቸው ስለማያስፈልጋቸው ሁሉንም የደል ጥርጣሬዎችን ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1.የተጋላጭ ጎልማሶችን ጥቃት የማሳወቅ ኃላፊነት የማንነው?

2. የተጠራጠሩትን ጥቃት መቼ ነው ሪፖርት ማድረግ ያለብዎት?

3. አንድ ሰው በድንገተኛ አደጋ ላይ ከሆነ ምን ማድረግ አለብዎት?

4. 3 የጥቃት ዓይነቶችን ይዘርዝሩ እና ይግለጹ።

5. 2ቱ የገንዘብ ብዝበዛ ምልክቶች ምንድናቸው?

6. የተጠራጠሩትን ጥቃት ሪፖርት ለማድረግ ምን አይነት የስልክ ቁጥሮች መደወል ይችላሉ?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. የደንበኛን በግል እንክብካቤ ሲረዱት፣ ነፃነት እንዲሰማው ለማድረግ የሚከተሉትን እንዲያደርግ ማበረታታት አለብዎት፡-
   ሀ. ማድረግ የሚችሉትን እንዲድርጉ።
   ለ. በየቀኑ ትልቅና አዳዲስ ነገሮችን እንዲሞክሩ።
   ሐ. አጋዥ መሳሪያዎችን እንዳይጠቀሙ።

2. ለደንበኛው የግል እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ፣ የደንበኛን ፍላጎት እና የግላዊነት መብትን ያክብሩ፡-
   ሀ. እንክብካቤ በሰጡ ቁጥር።
   ለ. ጊዜ ሲያገኙ።
   ሐ. ደንበኛው እሱን ከጠየቀ።

3. በእርስዎ እና በደንበኛ መካከል ጤናማ፣ ሙያዊ ድንበር ለመጠበቅ ምርጡ መንገድ እንክብካቤን እንደ ስራዎ መመልከት ነው።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

4. የደንበኛ አገልግሎት እቅድ ስራዎን ለመስራት የሚያስፈልግዎትን መረጃዎች በሙሉ ይይዛል።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. በደንበኛ ላይ የተደረጉ ለውጦችን በብቃት ለመመልከት የመነሻን ከሚከተሉት ጋር ያወዳድሩ፡-
   ሀ. የምታዩት፣ የምትሰሙት፣ የምታሸቱት ወይም የሚሰማቆ።
   ለ. የሌሎች ደንበኞች ባህሪያት።
   ሐ. ለመጨረሻ ጊዜ የዶከተሩ ቀጠሮአቸው።

6. የሚከተለው አስተያየት እና የግላዊነት አመለካከት ወይም ተጨባጭ አመለካከት ሰነድ ነው?
   “ወ/ሮ ስሚዝ ሙሉውን ከሰአት በኋላ ከቁጥጥር ውጭ ነበረች።
   ❑ ተጨባጭ አመለካከት ❑ ግላዊ አስተሳሰብ

7. በአብዛኛዎቹ ድንገተኛ አደጋዎች ውስጥ፣ የመጀመሪያ ምላሽዎ መሆን አለበት፡-
   ሀ. የአገልግሎት ዕቅዱን ማየት።
   ለ. ደንበኛው ደህንና መሆኑን ማረጋግጥ።
   ሐ. ለእርስዎ ጉዳይ አስተዳዳሪ/ተቆጣጣሪ ሪፖርት ያድርጉ።

8. በሚከተለው ጊዜ በደንበኛ መነሻ ላይ ያሉ ለውጦች ሪፖርት መደረግ አለባቸው፡-
   ሀ. ጊዜ ይኑራችሁ።
   ለ. ለወደዱት ያስቡ።
   ሐ. ያስታውሱአቸው።

9. የራስዎ እምነት እና እሴቶች እንዴት እንክብካቤን እንደሚሰጡ ተጽእኖ ያሳድራሉ።
   ❑ እውነት ❑ ውሸት

(በሚቀጥለው ገጽ ይቀጥላል)

10. ሊሆኑ ከሚችሉት የአካላዊ ጥቃት ምልክት፣ በጉዳቱ የተጠረጠረው ተጋላጭ ጎልማሳ በሐኪም ለመታየት ፈቃደኛ አለመሆኑን ሊያካትት ይችላል።

❑ እውነት ❑ ውሸት

11. ሚስተር ሮጀርስ ሌላ ተንከባካቢ ከቀጠሩ ከአንድ ወር በፊት ወዲህ፣ መኪናውን እንድታስተካክልለት 800 ዶላር፣ ለጥርስ ሀኪም ጉብኝት ከፊያ 725 ዶላር ሰጣት እንዲሁም የቼክ ደብተሩ "የት እንደገባ" ጠፋ። ምን ማድረግ አለብዎት?

ሀ. ደውለው ለDSHS ሪፖርት ያድርጉት።

ለ. ስለጉዳዩ ከአዲሱ ተንከባካቢ ጋር ይነጋገሩ።

ሐ. ወደ ሚስተር ሮጀር ቤተሰብ ደውለው ይንገሯቸው።

12. የትክክለኛውን ፍቺ ቁጥር፣ ከሚገልፁት ቃላት ቀጥሎ ያስቀምጡ።

ፍቺ ቁጥር	ጊዜ	ፍቺ
	የገንዘብ ብዝበዛ	**1)** ሆን ተብሎ መጉዳት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ እስራትን፣ ማስፈራራትን ወይም ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ የሚወሰድ እርምጃ።
	መተው	**2)** ከህግ ውጭ ወይም አላግባብ የተጋላጭ አዋቂን ንብረት፣ ገቢ፣ ሃብት፣ ወይም የእምነት ፈንዶች መጠቀም።
	ችላ ማለት	**3)** ተጋላጭ የሆነውን ሰው፣ ያለ አስፈላጊ የሆነው ምግብ፣ ልብስ፣ መጠለያ ወይም የጤና እንክብካቤ ወይም እንዚህን የማግኘት አቅም ሳይኖር መተው።
	በደል	**4)** አስፈላጊ ዕቃዎችን ወይም አገልግሎቶችን አለማቅረብ ወይም አካላዊ ወይም አእምሮአዊ ጉዳትን አለመከላከል ወይም ተጋላጭ የሆነውን አዋቂን ለአደጋ ማጋለጥ።

13. ተንከባካቢ የተጋለጠ አዋቂን ጥቃት የማሳወቅ ግዴታ ያለበት መቼ ነው? (ትክክለኛውን መልስ ይክበቡ)

ሀ. ተንከባካቢው ጥቃት መፈፀሙን በተጠራጠረበት በማንኛውም ጊዜ።

ለ. የሱፐርቫይዘራቸውን ፈቃድ ካገኙ በኋላ።

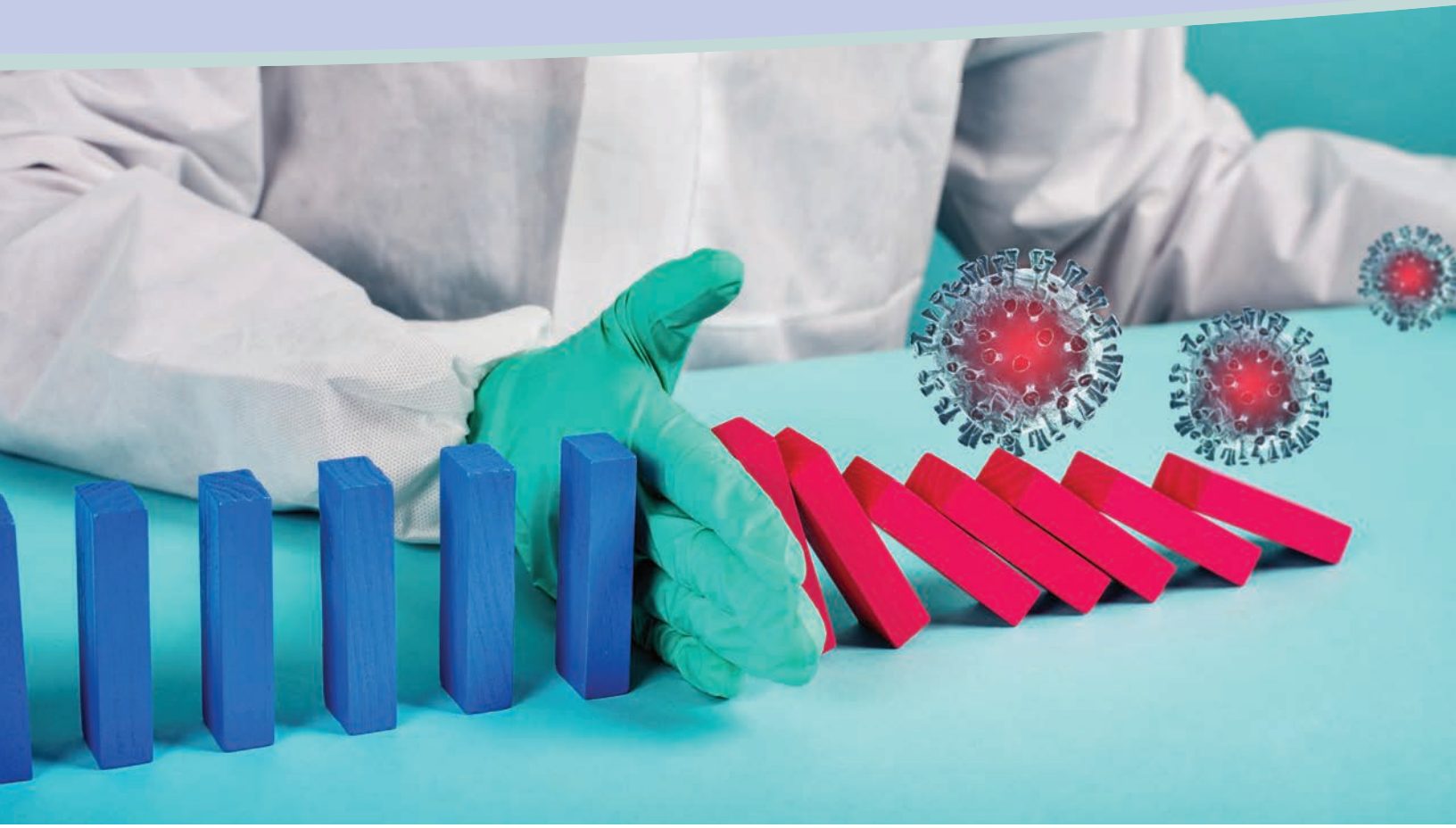
ሐ. የደንበኛውን ፈቃድ ካገኘ በኋላ።

14. ለጥቃት የተጋለጠው ጎላማሳ ደህና ባለሆነ እና ንፅህናው ባልተጠበቀ የሁሪ ሁኔታ ውስጥ መኖር፣ የቸልተኝነት ምልክት ሊሆን የከሚችሉት ውስጥ ሊያካትት ይችላል።

❑ እውነት ❑ ውሸት

ሂሩውላ ሂሩውሃ ነው። 14፤ ሃ። 13፤ ሃ፤ 12. 2-3-4-1፤ 11. ሀ፤

1. ሀ፤ 2። ሀ፤ 3። እውላ ሂሩውሃ፤ 4። ወሀኪ፤ 5። ለ፣ 6. ሕሃሬ ሕሃፅፁሀሃ፤ 7። ለ፤ 8። ሦ፤ 9። እሂሩውሃ፤ 10። እውላ ሂሩውሃ፤



ሞጁል 6፡ የኢንፌክሽን ቁጥጥር እና መከላከል

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ደም ወለድ በሽታዎችን ጨምሮ፣ የኢንፌክሽን ስርጭትን ለመከላከል እና ለመቆጣጠር ጥሩ ልምዶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ የኢንፌክሽን ሰንሰለት መስበር

ትምህርት 2፡ ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን

ትምህርት 1
የኢንፌክሽን ሰንሰለት መስበር

የመማር አላማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ።

1. ብዙውን ጊዜ የሚከሰቱ የኢንፌክሽን ምልክቶችን ማወቅ፣
2. ኢንፌክሽኖች የሚተላለፉበትን መንገዶች መለየት፤
3. የኢንፌክሽን ቁጥጥር መደበኛ ጥንቃቄዎችን ተግባራዊ ማድረግ፣
4. የእጅ መታጠብን፣ ጓንቶችን እና ሌሎች የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀምን ጨምሮ፣ የኢንፌክሽን ስርጭትን ለመቆጣጠር አሁን ያሉትን ምርጥ ልምዶችን ይጠቀሙ።
5. የኢንፌክሽኑን ስርጭት ለመቆጣጠር እንዲረዳ የልብስ ማጠቢያ ማሽንን እና የቤት አያያዝ እርምጃዎችን ይጠቀሙ።
6. ከገጽታ ላይ ጀርሞችን ለማስወገድ የጽዳት ኬምካሎችን በአግባቡ መጠቀም፤ እና
7. የበሽታን ስርጭትን ለመቀነስ እና ለመከላከል ለአዋቂዎች የሚመከሩ ክትባቶችን ያስታውሱ።

ቁልፍ ደንቦች

የኢንፌክሽን ሰንሰለት፡ ተላላፊ በሽታ ከአንድ ሰው ወደ ሌላው እንዴት እንደሚተላለፍ የሚገልጹ ስድስት ደረጃዎች።

ተላላፊ፡ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ንክኪ ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ይተላለፋል።

ዲስእንፌክት/ኬሚካላዊ ማፅዳት፡ በገጽታ እና ሌሎች ነገሮች ላይ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን ለመግደል ማጽጃ ወይም ሌላ ፀረ-ተባይ መፍትሄን መጠቀም።

የእጅ ንጽህና፡- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው መታጠብ ወይም በአልኮል ዉህድ (ABHR) በመጠቀም እጅን ማጽዳት።

በሽታ የመከላከል ስርዓት፡ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን የሚዋጋ እና ኢንፌክሽኖችን የሚከላከል የሰውነት ተፈጥሯዊ መከላከያ።

ተላላፊ በሽታ፡ በሰው አካል ውስጥ በሚበቅሉ እና በሚባዙ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የሚከሰት ህመም።

በሽታ አምጪ ተህዋሲያን፡ ኢንፌክሽንን ሊያስከትሉ የሚችሉ እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረሶች፣ ፈንገስ እና ጥገኛ ተውሳኮች ያሉ ጎጂ ጀርሞች።

የግል መከላከያ መሣሪያዎች (PPE)፡ በሽታ አምጪ ተህዋስያን በሰውነት ፈሳሾች እና በአየር ወለድ ጠብታዎች እንዳይተላለፉ የሚከለክሉ ጋውን፣ ጓንቶች፣ ጭምብሎች፣ መተንፈሻዎች እና የአይን መከላከያ።

መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች፡ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዳይተላለፉ ከማንኛውም ደንበኛ ጋር ጥቅም ላይ የሚውሉ የኢንፌክሽን መከላከያ ልምዶች።

ክትባት፡ ክትባትን ወደ ሰውነት የማስገባት ተግባር ለአንድ የተወሰነ በሽታ የመከላከል አቅምን ይፈጥራል።

ክትባት፡- አንድን በሽታ ለመከላከል የሰውነት የመከላከል ስርዓትን የሚያዘጋጅ ምርት።

አጠቃላይ እይታ

ተላላፊ በሽታዎች በዕድሜ ለገፉ ሰዎች በጣም አደገኛ ናቸው፣ ስለሆነም በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በመኖሪያ መቸቶቻቸው ውስጥ በፍጥነት ሊሰራጭ ይችላል።

የግል እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የኢንፌክሽን ምልክቶችን ይከታተላሉ፣ ራሳቸውም ኢንፌክሽኑን ከማሰራጨት ይቆጠባሉ።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ኢንፌክሽኖች እንዴት እንደሚተላለፉ መረዳት እና የኢንፌክሽኑን ሰንሰለት ለመስበር መደበኛ ጥንቃቄዎችን መጠቀም አለባቸው።

ጥሩ የእጅ ንፅህናን በመለማመድ፣ ጓንት እና ሌሎች PPEን በአግባቡ በመጠቀም እና የፊት ገጽታዎችን በኬሚካል ማፅዳት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ደንበኞችን እና እራሳቸውን ሊከላከሉ ይችላሉ።

መታመምን ለማስቀረት ምን ያደርጋሉ?



ተላላፊ በሽታ

ተላላፊ በሽታዎች ህመምን፣ መጎዳትን፣ የአካል ጉዳትን ወይም ሞትን እንኳ ሊያስከትሉ ይችላሉ። እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረስ ወይም ፈንገስ ያሉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ወደ ሰው ሰውነት በመግባት ይባዛሉ። በጤና እንክብካቤ ቅንብሮች ውስጥ ያሉ የተለመዱ ኢንፌክሽኖች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች
- የቆዳ፣ የጥፍር ወይም የቁስል ኢንፌክሽኖች
- ጉንፋን
- ኢንፍሉዌንዛ (ፍሉ)
- SARS-CoV2 (ኮቪድ-19)
- ተቅማጥ ያላቸው ህመሞች
- የሳንባ ምች

ብዙ ኢንፌክሽኖች ተላላፊ ናቸው። እነሱም በአንድ ሰው ውስጥ ያድጋሉ ከዚያም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ንክኪ ወደ ሌሎች ሰዎች ይተላለፋሉ።



የኢንፌክሽን ምልክቶች እና ህመሞች

አንድን ሰው ኢንፌክሽን እንዳለበት ማወቅ፣ ህክምና እንዲሰጠው እና በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ለመከላከል ይረዳዎታል። ለእነዚህ የተለመዱ የኢንፌክሽን ምልክቶች እና ህመሞች ልዩ ትኩረትን ይስጡ፡

- ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ማላብ
- መጨናነቅ ወይም ማሳል
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- ህመም
- ግራ መጋባት ወይም የአእምሮ ሁኔታ መለወጥ
- ራስ ምታት ወይም ማዞር
- በሰውነት ላይ የመቅላት፣ የማበጥ ወይም ስለኩት የሚሞቅ ቦታዎች
- ሙቅ ወይም ደረቅ ቆዳ
- በሽንት ጊዜ ማቃጠል ወይም ህመም መሰማት
- የድካም፣ መጥፎ ወይም የአቅም ማጣት ስሜት
- በአጠቃላይ የጤንነት ሁኔታ ማሽቆልቆል
- የአተነፋፈስ እና የልብ ምት መጠን መጨመር
- ሽፍታ
- አረንጓዴ መልክ ያለው ከፍት ቁስሎች ወይም መጥፎ ሽታ ያለው ፈሳሽ
- መጠማት

ደንበኛ ምልክቶች ካሉት፣ ይመዝግቡ እና በመቾትዎ ውስጥ ለሚገኝ ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ። እራስዎ የትኛውምን አይነት ምልክት ካጋጠመዎ፣ ለቀጣሪዎ ያሳውቁ እና የኢንፌክሽኑን ስርጭት ለመከላከል በቤት ይቆዩ።

ሰዎች ምንም አይነት ምልክት ሳይታይባቸው፣ ኢንፌክሽን ሊኖርባቸው እና ለሌሎች ሰዎችም ሊያስተላልፉ እንደሚችሉ ያስታውሱ። ደህንነትዎን ለመጠበቅ፣ ጊዜ ሁል እንክብካቤን በሚሰጡበት ወቅት መደበኛ የቅድመ- ጥንቃቄዎችን መጠቀም አለብዎ።

የኢንፌክሽን ሰንሰለት

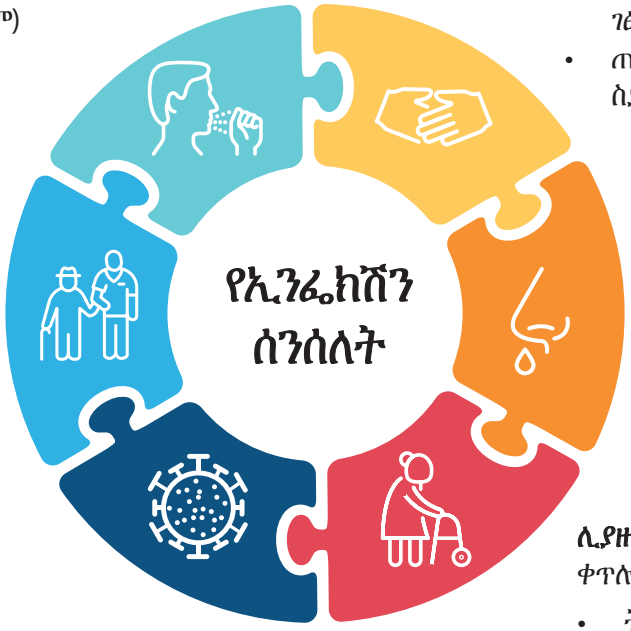
በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት እንደሚያድጉ እና ወደ ሎላው እንደሚተላለፉ መረዳት፣ እራስዎን እና ሌሎችን ከበሽታ ለመጠበቅ ይረዳዎታል። የኢንፌክሽን ሰንሰለት ተላላፊ ወኪል (በሽታ አምጪ/ጀርም) ከአንድ ሰው ወደ ሌላው እንዴት እንደሚተላለፍ ያብራራል።

3 የመውጫ ፖርታል/ ድረ-አማባ፡
ጀርሞች እንዴት እንደሚወጡ

- አፍ (ትውከት፣ ምራቅ)
- የቆዳ መቆረጥ (ደም)
- ሽንት ቤት (ሰገራ)
- አፍንጫ (ንፍጥ)

4 የማስተላለፍ መንገድ፡
ጀርሞች እንዴት እንደሚንቀሳቀሱ

- ንክኪ (ሰውን ወይም ገፅታን መንካት)
- ጠብታዎች (ሲናገሩ፣ ሲያስሉ፣ ሲያስነጥዙ)



2 ማጠራቀሚያ፡
ጀርሞች የት በሚኖሩ እና ሚባዙ

- ሰዎች
- የቤት እንስሳት/ እንስሳት
- ምግብ
- አፈር
- ውሃ

5 የመግቢያ ፖርታል/ድረ-አምባ፡
ጀርሞች እንዴት እንደሚገቡ

- አፍ
- አፍንጫ
- የተቆረጠ ቆዳ
- ወደ ሳንባ ውስጥ መተንፈስ

1 አተላላፊ፡
ጀርሙን ወይም በሽታ አምጪ ተህዋሲያን

- ባክቴሪያ
- ፈንገስ
- ቫይረስ
- ጥገኛ ተውሳክ

6 ሊያዙ የሚችሉ ተጋላጮች፡-
ቀጥሎ የሚታማም ሰው

- ትልልቅ ሰዎች
- በጣም ትናንሽ ልጆች
- የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ያላቸው ሰዎች

ለምሳሌ:-

አንድ ተንከባካቢ በጉንፋን ተይዟል፣ ነገር ግን ምንም ምልክት አይታይበትም። ነዋሪን በግል እንክብካቤ ከመርዳቱ በፊት በእጁ ላይ አስሏል። የጉንፋን ቫይረስ ወደ ነዋሪው እጅ ተላልፏል። ከዚያም፣ ነዋሪው ፊታቸውን ይነካልሉ፣ ስለሆነም የጉንፋኑ ቫይረስ በአፍንጫው ውስጥ ባለው የንፋጭ ሽፋን ወደ ሰውነታቸው ገባ። አመታዊ የጉንፋን ክትባቱን አላገኘም፣ ስለዚህ ቫይረሱ በውስጡ ያድግ እና ይባዛል። የኢንፌክሽን ሰንሰለቱ ተላላፊ በሽታ ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው እንዲመራ አድርጓል። ነዋሪው አሁንም ሌሎች ነዋሪዎችን እና ተንከባካቢዎችን በመበከል ሊቀጥል ይችላል።

የኢንፌክሽኑን ሰንሰለቱን ለመስበር ተንከባካቢው እና/ወይም ነዋሪው ምን ዓይነት ልዩ እርምጃዎችን ሊወስዱ ይችላሉ?

ያስታውስ፡- አብዛኛዎቹ ኢንፌክሽኖች የሚተላለፉት በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ንክኪ ነው።

መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች

እንደ ተንከባካቢ፣ የእርስዎ ስራ የኢንፌክሽን ሰንሰለት መበጠስ ነው። መደበኛ ጥንቃቄዎችን መረዳት እና መከተል እርስዎን እና የሚንከባከቧቸውን ሰዎች በእንፌክሽን ከሚከሰት በሽታ ይጠብቃል። መደበኛ ጥንቃቄዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የእጅ ንጽሕና
- ተገቢ የግል መከላከያ መሣሪያዎች፣ እንደ እጅ ግላቭ፣የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ማስክ፣ መተንፈሻ መሳሪያ፣ ገዋን ኮት እና የዐይን መሸፈኛ ጎግል መጠቀም ያስፈልጋል።
- የመተንፈሻ አካላት ንጽህና/የሳልስ ስነ-ምግባር
- የሻርፕ ደህንነት
- ደህንነቱ የተጠበቀ መርፌ የመዉጋት ልምዶች
- የህክምና መሳሪያዎችንና ዕቃዎችን በትክክል ማጽዳት/በመቀቀል ወይም በሌላ መንገድ አላስፈላጊ ህዋሳቶችን መግደል
- አካባቢን ማጽዳት እና ከብክለት ነፃ ማድረግ

ለእያንዳንዱ ደንበኛ እንክብካቤ በሰጡ ቁጥር መደበኛ የጥንቃቄ መመሪያዎችን መከተል አለብዎት።

የኢንፌክሽን ቁጥጥር ከደንበኛ እይታ አንፃር

ጓንት መልበስ እና ሌሎች የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ልማዶች ከሚንከባከቧቸው ሰዎች ጋር ያለዎትን አካላዊ ግንኙነት ይገድባል፣ እና ይህ የደንበኛን ስሜታዊ ድጋፍን እና የግንኙነት ፍላጎት ሊቀንስ ይችላል። እንደቆሻሹ፣ ብቸኝነት ወይም መገለል ሊሰማቸው ይችላል።

ለደንበኛ ስሜት ንቁ መሆን አለዎ፣ ነገር ግን ሁልጊዜ መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን መከተል አለቦት። እነዚህ ልምምዶች ለምን ለጤንነታቸው እና ለደህንነታቸው አስፈላጊ እንደሆኑ ከደንበኛው ጋር ይነጋገሩ። መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች ለራሳቸው ደህንነት መሆኑን ያረጋግጡላቸው።

የእጅ ንጽህና

የእጅ ንጽህና ማለት እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ወይም በአልኮል መሰረት ያደረገ ውህድ እጅዎን በማሸት ማጽዳት ማለት ነው። እጆችዎ ከእያንዳንዱ ከሚነኩት ሰው፣ ገጽታ ላይ እና ከምትነኩት ነገሮች ጀርሞችን ሊወስዱ ይችላሉ። ተገቢው የሆነ የእጅ ንፅህና ከሌለ በስተቀር፣ እጆችዎ ጀርሞችን በፍጥነት ያሰራጫሉ።



የእጅ ንፅህናን መጠበቅ፣ የኢንፌክሽን ስርጭትን ለመቆጣጠር ማድረግ ከሚችሉት ብቸኛውና በጣም አስፈላጊው ነገር ነው።

ሲዲሲ (CDC) በየአመቱ 2 ሚሊዮን የሚሆኑ የእንክብካቤ ተቀባዮች ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ ኢንፌክሽን እንደሚይዛቸው ይገምታል። ወደ 90,000 የሚጠጉ ሰዎች በእነዚሁ ኢንፌክሽኖች ይሞታሉ።

እጆችዎን መቼ እንደሚያፀዱ

ጀርሞች በአይን ለማየት በጣም ትንንሽ ናቸው። እጆችዎ ንፁህ የሆኑ ቢመስሉም፣ ኢንፌክሽንን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። የእጅ ንፅህና መጠበቅን የእለት ተእለት እንቅስቃሴዎ ቋሚ አካል ማድረግ አለብዎት።

በሚከተሉት ጊዜያቶች እጆችዎን ያፅዱ።

- የስራ ቦታ እንደደረሱ
- ለነዋሪው እንክብካቤን ከመስጠትዎ በፊት፣ ወደ ነዋሪ ክፍል/አፓርታማ ሲገቡ፣
- ጓንት ማጥለቅዎ በፊት
- ጓንት ካወለቁ በኋላ
- ለነዋሪው እንክብካቤን ከሰጡ በኋላ፣ ከነዋሪው ክፍል/አፓርታማ ከመውጣትዎ በፊት
- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት
- ከምግብ በፊት እና በኋላ
- መጸዳጃ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ
- የተበከሉ ሊሆኑ የሚችሉን ነገሮች ከነኩ በኋላ
- አፍንጫዎን ከተናፈጡ በኋላ፣ ከአስነጠሱ፣ ከማሳል ወይም ፊትዎን ከነካኩ በኋላ
- ሲጋራ ካጨሱ በኋላ
- እንስሳትን ካዳበሱ/ከነካኩ በኋላ
- በፈረቃዎ መጨረሻ ከስራ ከመውጣትዎ በፊት

S.W.I.P.E.S

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ማንኛውንም የግል እንክብካቤ ስራ ከመስራታቸው በፊት እጃቸውን መታጠብ አለባቸው። እያንዳንዱ የግል እንክብካቤ ክህሎት ሂደት፣ የሚከተሉትን እንዲያስታውሱ እንዲረዳዎት ይህንን ምህፃረ-ቃል “S.W.I.P.E.S” ያካትታል፡-

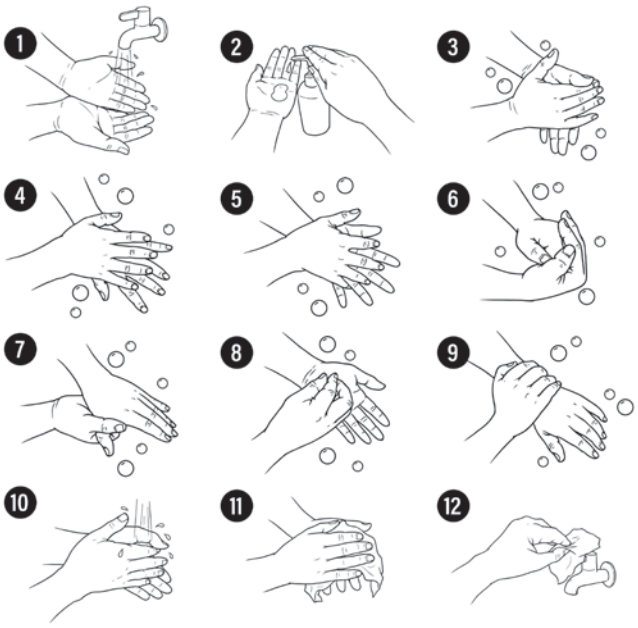
S	ስራ ከመጀመርዎ በፊት **አቅርቦቶችን** ያሰባስቡ
W	ከደንበኛ ጋር ከመገናኘትዎ በፊት **እጅዎን ይታጠቡ**
I	**ለደንበኛው ስምዎን በመንገር**
P	በመጋረጃ፣ ስክሪን ወይም በር አማካኝነት በሁሉም እንክብካቤ **ግላዊነት** ያስከብሩ
E	ምን እየሰሩ እንደሆነ ለደንበኛው **ይግለጹ**
S	ስራው ከተጠናቀቀ በኋላ ሁሉም ነገር ወደ ቦታው መመለሱን ለማረጋገጥ አካባቢውን **ይቃኙ**

ክህሎት፡ እጅ መታጠብ

እንደ ተመሰከረለት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ እጅዎን በትክክል እንዴት መታጠብ እንደሚችሉ ማሳየት አለብዎት። ለዝርዝር እጅ መታጠብ ክህሎት ቅደም ተከተል በገጽ 420 ላይ ይመልከቱ።

ጀርሞች በጨርቅ ፎጣዎች ላይ በፍጥነት ማደግ ይችላሉ. እጆችዎን ለማድረቅ የወረቀት ፎጣዎችን ብቻ ይጠቀሙ።

እጅን የመታጠብ ቅደም ተከተል



የእጅ ንፅህናን ላለማድረግ የተለመዱ ሰበቦች

ሰዎች አንዳንድ ጊዜ እጃቸውን መታጠብ ሲገባቸዉ ላለመታጠብ ይመርጣሉ። በጣም የተለመዱት ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው:

ይቅርታ	እውነታ
"እጆቼ ቆሻሻ አይመስሉም."	ጀርሞች በጣም ትንንሾች ስለሆኑ አይታዩም።. እጆችዎን መመልከት ብቻ በእርግጥ “ቆሻሻ” መሆናቸውን ማየት አያስችሎትም። እንደ ተንከባካቢ በሚያደርጉት እንቅስቃሴ ላይ በመመስረት እጅዎን መታጠብ ያስፈልግዎታል።
"አላደርግም ጊዜ ይኑራችሁ።	እጅን ለመታጠብ የሚፈጀው ጥቂት ተጨማሪ ደቂቃዎች ለእርስዎ እና ለደንበኛው ጉልህ ጥቅሞች አሏቸዉ። በጊዜ መርሐግብርዎ ውስጥ በማካተት የእጅ መታጠብን የመደበኛ ስራዎ አካል ያድርጉት።
"እጆቼን ብዙ ጊዜ መታጠብ ያደርቃቸዋል."	የእጆችዎ ቆዳ መሰባበር እና መድረቅን ለመከላከል እርጥበት አዘል ሳሙና እና ሎሽን ይጠቀሙ።

እጅን መታጠብ ህይወትን ያድናል።

በአልኮል እጅን ማሸት (ABHR)



በአልኮል ላይ በተመሰረተ ዉሁድ ፈሳሽ እጅዎን ሲያሹ (ABHR) ከእጅዎ ላይ ጀርሞችን የማጥፋት ሌላኛው መንገድ ነው። ነገር ግን፣ እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ ከቆሸሹ፣ ሳሙና እና ውሃ አሁንም ተመራጭ ናቸው። ABHRን ዉጤታማ በሆነ ሁኔታ ለመጠቀም፡

- ከ60-95% ኢታኖል ወይም አይሶፕሮፒል አልኮሆል ያለው ምርት መጠቀም፤
- ሁሉንም ገፆች ለመሸፈን በቂ በሆነ ምርት በእጅ መዳፍ ሞልተው ይጠቀሙ፣
- መዳፎችን፣ የእያንዳንዱን እጅ ጀርባ እና በጣቶቹ መካከል ጨምሮ ሁሉንም የእጅዎን ቆዳ ይሸፍኑ፣
- እስኪደርቅ ድረስ ይቀቡት - ይህም ወደ 20 ሰከንድ አካባቢ ሊወስድ ይገባል።

ABHR ካለ እና በእንክብካቤ መስጫዎ ውስጥ ጥቅም ላይ እንዲውል የተፈቀደ ስለመሆኑን ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ። በ ABHR አጠቃቀም ላይ የአሰሪዎን ፖሊሲ መከተልዎን ያረጋግጡ።

የቆዳ እና የጥፍር እንክብካቤ

አዘውትሮ እጅን መታጠብ እና ማጽዳት ቆዳዎን ሊያደርቅ ይችላል። ቆዳዎነው ለማለስለስ የማይሸቱ ቅባቶችን እና ክሬሞችን ይጠቀሙ። የእንክብካቤ መቸት የሚጠቀሙባቸውን ቅባቶች ማጽደቁን ያረጋግጡ።

እጅ ንፅህና ከተጠበቀ በኋላም ቢሆን ጀርሞች በረጅም ጥፍር ስር ሊኖሩ ይችላሉ። የተፈጥሮአዊ ጥፍርዎችን ከ¼ ኢንች ባነሰ ርዝመት ይጠብቁ። የግል እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ፣ ሰው ሠራሽ ጥፍር አያድረጉ።

ክህሎት ንፅህና ለደንበኞች

ጀርሞች ብዙውን ጊዜ እጃቸውን ለመታጠብ እድል ባላገኙ ደንበኞች መካከል ይሰራጫሉ። ደንበኞዎች በተገቢው ጊዜ እጃቸውን እንዲታጠቡ ያበረታቱ፣ ይጠቁሙ እና ያግዟቸው።



ጓንቶችን ማጥለቅ

ጓንቶች ለርስዎ እና ለደንበኛው ጥበቃ ይሰጣሉ። የሚጣሉ ጓንቶችን በአግባቡ መጠቀም፣ ጀርሞችን ከአንድ ሰው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ ያግዝዎታል።

ጓንት መቼ መጠቀም እንዳለበት

በሚከተለው ጊዜ ጓንት ማድረግ አለብዎት፡-

- ከደም፣ ከሰውነት ፈሳሾች ወይም ከ የአከታ ሽፋን ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸው።
- በጀርሞች የተበከሉ እንደ ቲሹዎች፣ ሊጣሉ የሚችሉ የውስጥ ልብሶች፣ ወይም የቆሸሹ ልብሶችን ወይም የየላይነን ጨርቅ መቆጣተር፤
- የመጀመሪያ እርዳታ መስጠት፣
- የተከፈተ ቁስል ካለበት ደንበኛ ጋር ንክኪ ማድረግ፣
- የፀዱ የሰውነት ፈሳሾች;
- ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት ወይም በሌላ የግል እንክብካቤ ተግባራት መርዳት፤ ወይም
- የተቆረጠ፣ የተቧጨር፣ የተሰነጠቀ እጆች ወይም የቆዳ በሽታ፣ ወዘተ

ትክክለኛ የእጅ ጓንት አጠቃቀም

የሚጣሉ ጓንቶች ማድረግ አለባቸው፡-

- በደንብ ስለሚገጥም የመላላት ስሜት አይሰማህም፤
- ከተገቢ፣ ብዙውን ጊዜ ከላቴክስ*፣ ናይትሪል ወይም ቪኒል የተሰራ መሆን አለበት።
- ያልተላጠ፣ ያልተሰነጠቀ፣ ቀለሙን ያልተለወጠ፤ ወይም ያልተቀደደ ወይም ያልተሰነጠቀ መሆን፣
- ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ መጣል አለበት፤ እና
- በተግባር መካከል እና በጀርሞች ሲበከሉ (ለምሳሌ የሰውነት ፈሳሾች) መካከል ይለወጣሉ።

* ብዙ ሰዎች ለላቲክስ አለርጂክ ናቸው። እርስዎ ወይም ደንበኛዎ የላቲክስ አለርጂ ካለባችሁ፣ የላቲክስ ያልሆኑ ጓንቶችን ይጠቀሙ። አንዳንድ ጓንቶች ዱቄት መሰል ነገር የተሠሩ ናቸው፣ ይህም ለአንዳንድ ሰዎችን ቆዳቸውን ሊያስቆጣ ይችላል። ዱቄታማነቱ ለርስዎ ወይም ለደንበኛዎ ችግር ከሆነ፣ ዱቄት አላባ ወደ የሆኑ ጓንቶች ይቀይሩ።

ክህሎት፡- ጓንት ያድርጉ

ጓንቶች በትክክል ጥቅም ላይ ከዋሉ ብቻ ነው ውጤታማ መከላከያ የሚሆኑት። ጓንቶችን በትክክል ማድረግ የተወሰኑ ቅደም ተከተሎችን መከተል ይጠይቃል።

ለዝርዝር አሰራር በክህሎት ዝርዝር ላይ በገጽ 421 ላይ ጓንት ልበሱ በገጽ ላይ ይመልከቱ።



ችሎታ፡- ጓንቶችን ያውልቁ

ጓንቶችን በትክክለኛው መንገድ ማውለቅ ማለት፣ ጀርሞችን ሳያሰራጩ በጥንቃቄ ማውለቅ እና ማስወገድ ማለት ነው።

ለተወሰኑ እርምጃዎች የክህሎት ዝርዝር ላይ በገጽ ላይ ጓንት አውልቀውን በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።



የግል መከላከያ መሣሪያዎች (PPE)

የግል መከላከያ መሳሪያዎች የኢንፌክሽን ሰንሰለትን ለመስበር ይረዳሉ። ጭምብሎች/መተንፈሻዎች እና የአይን መከላከያዎች፣ ሳል፣ ማስነጠስ እና ጠብታዎች ወደ አይኖችዎ፣ አፍንጫዎ እና አፍዎ እንዳይገቡ ይከላከላል። ጋውን ወይም ሽርጦች በአጋጣሚ ጀርሞችን ወደ ሌሎች እንዳይተላለፉ ለመከላከል ልብስዎን እና ቆዳዎን ንፁህ ያደርጋሉ።

ለደንበኛ ለደም ወይም የሰውነት ፈሳሾች የመጋለጥ እድል በሚኖርበት ጊዜ PPEን መልበስ አለብዎት። ደንበኛው የሕመም ምልክቶች ወይም የተረጋገጠ ኢንፌክሽን ካለው፣ ወደ ክፍሉ ከመግባትዎ በፊት PPE ን ያድርጉ። ለእያንዳንዱ ሁኔታ የትኛው PPE እንደሚያስፈልግ ለማወቅ ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይነጋገሩ።



ክህሎት፡- የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም

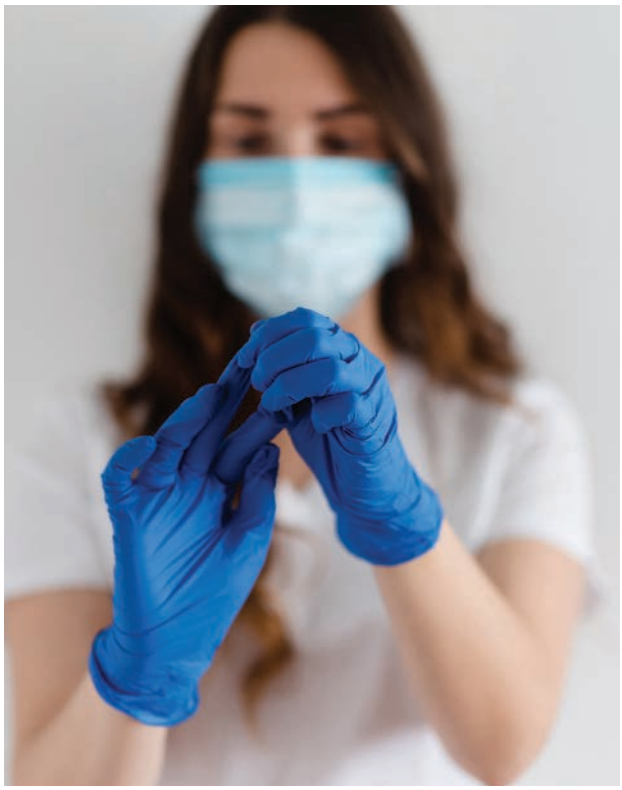
የግል መከላከያ መሳሪያዎች የሚሠሩት በትክክለኛው መንገድ ከለበሱት እና በትክክለኛው መንገድ ካወለቁት ብቻ ነው። እነዚህም ልምምድ የሚያስፈልጋቸው ክህሎቶች ናቸው።

ለዝርዝር እርምጃዎች በክህሎተቶች ዝርዝር ላይ በገጽ ላይ ያለውን የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።

ሙሉ PPEን ማውለቅ

PPEን ማውለቅ በስህተት ከተከናወነ ጀርሞችን ሊያሰራጭ ይችላል። አድርገውት የነበረን PPE ሲያወልቁ፣ የሁሉም የPPE ውጫዊ ክፍል እንደተበከለ ያስቡ። እያንዳንዱን PPE ሲያወልቁ የውጨኛውን ክፍል ሳይነኩ ያከናውኑ። ማንኛውንም የPPE ክፍል ሲያወልቁ እጆችዎ ከተበከለ፣ ሌላ ከመቀጠልዎ በፊት ወዲያውኑ እጅዎን ያፅዱ። PPEን በጥንቃቄ ለማውለቅ፣ እነዚህን ቅድመ-ተካተሎችን ይከተሉ፡

1. ጓንቶችን ያውልቁ እና ያስወግዱ
2. ጋውን ያውልቁ እና ያስወግዱ
3. ከደንበኛው ክፍል ይውጡ
4. የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ
5. የፊት መከላከያ/መነጽሮችን ያውልቁ
6. ጭንብል ያውልቁ እና ያስወግዱ
7. **የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ**





የአተነፋፈስ ንፅህና እና ሳል ስነ-ምግባር

በጠብታ አማከኝነትት የበሽታ አምጪ ተህዋስያንን ስርጭት ለመከላከል፣ የአተነፋፈስ ንጽህናን ይለማመዱ:

- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ።
- ሶፍት በአቅራቢያው ወዳለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
- ሶፍት ከሌለዎት፣ ከእጆችዎ ይልቅ በላይኛው እጅጌዎ ወይም ክርንዎ ላይ ያስሉ ወይም ያስነጥሱ።
- እጅዎን ይታጠቡ ወይም በአልኮል ውህድ ላይ የተመሰረተ የእጅ ማበሻን ይጠቀሙ።

በተደጋጋሚ የሚያስነጥሱ ወይም የሚያስሉ ከሆኑ፣ ሌሎችን ለመጠበቅ ማስክን ማድረግ ያስቡ።

የስለታም መሳሪያዎች ደህንነት

መርፌዎች፣ የህክምና መርፌዎች፣ ምላጮች፣ የደም ናሙና መውሰጃ ምላጭ እና ሌሎች ስለታም ነገሮች ቆዳዎን በመውጋት ለደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ሊያጋልጡ ይችላሉ።

ለኢንፌክሽን የመጋለጥ አደጋ በጣም አነስተኛ ነው፣ ነገር ግን እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ሹል መሳሪያዎችን እንዴት በትክክል መያዝ እንደሚችሉ ማወቅ አለብዎት።

የእርስዎን ተጋላጭነት ይወቁ

በስራ ቦታዎ ላይ መርፌዎችን ወይም ሌሎች ስለታም እቃዎችን የት እንደሚያገኙ ይወቁ። ለምሳሌ፣ የኢንሱሊን መርፌ የሚወስድ ደንበኛን የሚደግፉ ከሆነ፣ የልብስ ማጠቢያ ክምር ውስጥ ከመግባትዎ በፊት መርፌዎችን ይፈልጉ።

የስለታማ መሳሪያዎች ደህንነት

ብዙዎችስለታም መሳሪያዎች አብሮ የተሰራ የደህንነት መጠበቂያ መሳሪያዎች፣ እንደ ተዘዋዋሪ መርፌዎች ወይም የፕላስቲክ ኮፍያዎች ወይም ሽፋኖች አብሮ ይመጣሉ። የስራ ቦታዎ እነዚህን እቃዎች የሚጠቀም ከሆነ፣ ቀጣሪዎ እንዴት እንደሚሰሩ እንዲያሳይዎ በመጠየቅ በአስተማማኝ ሁኔታ መያዝ ይችላሉ።

የስለታም እቃዎች ደህንነት መከላከያ መሳሪያ የስለታም ነገረሮ ማስወገጃ መያዣ ነው።: በመርፌ መበሳት የማይችሉ ጠንካራ የፕላስቲክ እቃዎች አሉ። በስራ ቦታዎ እነዚህ መያዣዎች የት እንደሚገኙ ቀጣሪዎን ይጠይቁ ማወቅዎ ያረጋግጡ።



መርፌዎችን በጥንቃቄ መያዝ

የሚከተሉት መመሪያዎች ድንገተኛ በመርፌዎችን መወጋትን ለመከላከል ይረዳዎታል።

- መርፌዎቹን አይጠፉ፣ መልሶ አትክደኑ፣ ወይም መርፌው ከስሪነጁ ለማንሳት አይሞክሩ
- መርፌዎችን አይላጡ ወይም አይስበሩ
- የተጠቀሟቸውን ስለታሞዎችን ወዲያውኑ በተገቢው መያዣዎች ውስጥ ያስቀምጡ



የተጣሉ መርፌዎችን በማንሳት

የተጣለ መርፌ ሲያገኙ፣እነዚህን ቅድመ ታከተሎች በመከተል ተጠንቅቀው በትክክል ያስወግዱ፡

1. መበሳትን የሚቋቋሙ ጓንቶችን ያድርጉ።
2. በእጆችዎ መርፌዎቹን አይንኩ።
3. መርፌውን ለማንሳት መቆንጠጫዎችን ወይም ፒንን ይጠቀሙ።
4. የህክምና መርፌውን ወደ ስለታም ቆሻሻ ማጠራቀሚያ መያዣ መርፌ-መጀመሪያ ያድርጉት።
5. ጓንትዎን ያስወግዱ እና በፕላስቲክ የቆሻሻ ከረጢት ውስጥ ይጥሏቸው።
6. እጅዎን ይታጠቡ ወይም በአልኮል ውህድ ላይ የተመሰረተ የእጅ ማሻን ይጠቀሙ።

የስለታም ደህንነት ኮንቴይነር መጣል

የስለታም እቃዎች የደህንነት ኮንቴይነሮች፣ ¾ው ሲሞላ መጣል አለባቸው። ስለታም መያዣ እቃን በፍፁም አይሙሉት። እያንዳንዱ በዋሽንግተን ስቴት ውስጥ ያለ ካዉንቲዎች የስለታም እቃዎች ደህንነት መያዣን እንዴት መጣል እንደሚቻል ደንቦች አሏቸው። እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ቀጣሪዎን ወይም የአካባቢዎን የጤና መምሪየ ዮነ ጋግሩ።



አካባቢን ማጽዳት እና በኬምካል እንፌክሽን አልባ ማድረግ

በሰውነት ፈሳሾች ወይም በደም የተበከለውን ማንኛውንም ገጽ ወዲያውኑ ያጽዱ እና ከእንፌክሽን ነፃ ያድርጉ። የተበከሉ ገፆችን በሚያጸዱበት ጊዜ ሁል ጓንት ያድርጉ። ለማጽዳት የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ። የተበከሉ ቁሳቁሶችን በትክክል ያስወግዱ። ከዚያም፣ በገፅ ላይ የቀሩ ጀርሞችን ለማጥፋት የተረጋገጠን ፀረ-ተባይ ይጠቀሙ።

ያገለገሉ እንደ አንሶላዎች፣ የቆሸሹ የምግቦች እቃዎች እና ያረጁ ልብሶች፣ እንዲሁም እንደ መኝታ ክፍሎች እና መታጠቢያ ቤቶች ያሉ ነገሮች መደበኛነት መጽዳት እና ፀረ-ተባይ መረጨትን ያስፈልጋቸዋል።

የአጠቃላይ የጽዳት እና የእንፌክሽ አልባ ማድረጊያ መመሪያዎች፡-

ማጽዳት እና በኬምካል እንፌክሽን ላልባ ማድረግ አንድ አይነት አይደሉም። በሳሙና፣ በውሃ እና በቆሻሻ ማጥሪያ ማጽዳት፣ ቆሻሻን እና አንዳንድ ጀርሞችን ያስወግዳል። በቢሊች ወይም በንግድ ቤት ማጽጃ ማፅዳት ኬምካሎች ተጨማሪ ጀርሞችን ይገድላሉ።

ማንኛውንም ወለል ለማፅዳት እና እንፌክሽን ላልባ ለማድረግ 2 ደረጃዎች አሉ፡

1. በሳሙና እና በውሃ ያፅዱ እና ይፈግፍጉ ።
2. አካባቢውን በቆሻሻ ማፅጃ ኬምካል ወይም በንግድ የቤት ማጽጃ ፈሳሽ ያጽዱ።

በውሃ የተበርዘ የሚዘጋጅ ማፅጃ ፈሳሽ ኬምካል ለማዘጋጀት ፈሳሹን በያዘ ጠርሙስ ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ። ጠርሙስዎ መመሪያን ከሌለው፣ በአንድ ጋሎን ክፍል የሙቀት መጠን 5 የሾርባ ማንኪያ (1/3 ኩባያ) ማፅጃ ፈሳሽን በመቀላቀል የማንጫውን ፈሳሽ ማዘጋጀት ይችላሉ።

ለበለጠ መረጃ በገጽ 327 ላይ በሌች ማጽዳት እና ማጽዳት እና ቤት ጽዳት እና መከላከል በገጽ 234 ላይ ይመልከቱ።



ልዩ የልብስ ማጠቢያ ሂደቶች

ከቆሸሸ የልብስ ማጠቢያ የመጋለጥ እድሉ በጣም ትንሽ ቢሆንም እንኳ፣ በልብስ ማጠቢያዎች በሰውነት ፈሳሽ ወይም በደም እንደተበከለ አድርገው ይያዙ። የጀርሞችን ስርጭት ለመቀነስ፣ የአንዱን ደንበኛ የቆሸሸ የልብስ ማጠቢያ ከሌላ ደንበኛ የቆሸሸ የልብስ ማጠቢያ ጋር አለመቀላቀል ጥሩ ነው። የቆሸሸ የልብስ ማጠብን ሲያከናውኑ፡

- ጓንት ይልበሱ።
- ለመታጠብ ዝግጁ እስኪሆን ድረስ የተበከሉ ነገሮችን ወደ ፍሳሽ ማስወገጃ፣ ፕላስቲክ ከረጢት ወይም በተሸፈነው ማገጃ ውስጥ ያስገቡ።
- በተቻለ መጠን ትንሽ ጫፉን ይያዙ እና እቃዎችን አያራግፉት።
- የቆሸሹ ነገሮችን በልብስዎ ላይ ከመያዝ ይቆጠቡ።
- በአምራቹ መመሪያ መሰረት፣ እቃዎች በማፅጃዎች እና/ወይም በማንጫ ይጠቡ።
- የቆሸሸ እና ንጹህ ላይለንን ለያይተው ያስቀምጡ።
- ከጨረሱ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

ስለ ልብስ ማጠብ ለበለጠ መረጃ በሃብት ማውጫ ውስጥ በገጽ 326 ላይ ቤትን ማጽዳት እና እንፌክሽን ላልባ ማድረጊያን በ የመርጃዎች ማውጫ ላይ ይመልከቱ።

የተበከለ ቆሻሻን በትክክል ማስወገድ

የተበከለ ቆሻሻ በጥንቃቄ ማስወገድ ያስፈልጋል። በስራ ቦታዎ ውስጥ የተበከለ ቆሻሻን እንዴት በትክክል እንደሚያስወግዱ ማወቅዎን ተቆጣጣሪዎን ያነጋግሩ እና ያረጋግጡ።

የበሽታ መከላከያ ስርዓትን ማጠናከር

እድሜ እየገፋ ሲሄድ፣ የሰውነታችን በሽታ የመከላከል ስርዓት፣ ኢንፌክሽኖችን በመዋጋት ረገድ እየተዳከመ ይሄዳል። የሚከተሉት ምክንያቶችም በሽታን የመከላከል ስርዓት ላይ አሉታዊ ተፅእኖ አላቸው።

- ደካማ አመጋገብ
- ከሰውነታችን የፈሳሽ ማነስ
- ጭንቀት።
- የእንቅልፍ እጦት።
- ስር የሰደደ በሽታ ወይም አንዳንድ መድኃኒቶች
- የቆዳ መሳሳት
- ማጨስ ወይም አልኮል መውሰድ

የሚከተለው የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት ያጠናክራሉ።

- በአመጋገብ፣ በፈሳሽ አወሳሰድ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ጤናማ ምርጫዎችን ማድረግ
- ብዙ እረፍት በማግኘት
- የጥርስ ንጽህናን መጠበቅ ጨምሮ፣ ጥሩ የግል ንጽህና ልማዶችን ማዳበር
- ጭንቀትን መቀነስ
- ክትባቶች መውሰድ
- ሀኪምን አዘውትሮ መጎብኘት።

ጤናማ ምርጫዎችን ለራስዎ ማድረግ እና ደንበኞችም ተመሳሳይ ነገር እንዲያደርጉ ማበረታታት፣ ኢንፌክሽንን ለመከላከል ይረዳል።





ክትባቶች እና መከተብ

የጤና አጠባበቅ ሰራተኞች ክትባታቸው በቅርብ የወሰዱ መሆን አለባቸው። ከደንበኞች ጋር በቀጥታ ስለሚሰሩ እና የሰውነት ፈሳሾችን ስለሚቆጣጠሩ፣ ለከባድ በሽታ የመጋለጥ እና የማስተላለፍ ዕድልዎ ከፍተኛ ነው።

በስራ ቦታዎ በኩል የትኛውም ክትባቶች መኖራቸውን ለማየት ከቀጣሪዎ ጋር ያረጋግጡ። ክትባትዎ በቅርብ መውሰድዎ ለማረጋገጥ ዶክተርዎን ያነጋግሩ። ደንበኞችዎ የዶክተሮቻቸውን የክትባት ምክሮች እንዲከተሉ ያበረታቷቸው።

የክትባት ዓይነቶች

- ቴታነስ/ዲፍቴሪያ/ ፐርቱሲስ (ትክትክ ሳል) - በየአስር ዓመቱ ወይም ጉዳት ሲያጋጥም
- ኩፍኝ፣ ፈንገስ እና ሩቤላ - ከአንድ እስከ ሁለት ዶዝ (በህይወት ዘመን)
- የጉንፋን ክትባቶች - በዓመት አንድ ዶዝ
- SARS-CoV2 (COVID-19)
- የሳንባ ምች ክትባት - አንድ ወይም ሁለት ጊዜ እንደየ ዕድሜ እና የአኗኗር ዘይቤ
- ሄፓታይተስ ኤ - ተከታታይ 2 ክትባቶች፣ በ6 ወራት ልዩነት
- ሄፓታይተስ ቢ - ተከታታይ 3 ክትባቶች፣ ብዙ ጊዜ በተለምዶ በየ 0፣ 1 እና 6 ወራት ልዩነት
- የዶር በሽታ (chicken pox) - 2 ዶዝ፣ በ4 ሳምንታት ልዩነት (የበሽታ መከላከያ ካልሆነ)

የትኞቹ ክትባቶች ለእርስዎ እንደሚመከሩ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት hhs.gov/immunization/who-and-when/index.htmlን ይጎብኙ።

ማጠቃለያ

ተላላፊ በሽታዎች በጣም አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የኢንፌክሽን ስርጭትን የሚከላከሉባቸው በርካታ መንገዶች አሉ። በብዛት የሚታወቁ የኢንፌክሽን ምልክቶችን ማወቅ እና መከታተል፣ እጅን መታጠብ፣ መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን መከተል እና ተገቢውን የጽዳት እና የቤት አያያዝ እርምጃዎችን መጠቀም፣ የደንበኞችን እና የተንከባካቢዎችን ደህንነት ይጠብቃል።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. በደንበኛው ላይ የኢንፌክሽን ምልክቶች ከታዩበት ምን ማድረግ አለብዎ?

2. "SWIPES" ማለት ምን ማለት ነው?

3. እጅዎን መቼ ነው መታጠብ ያለብዎ? ቢያንስ 5 ሁኔታዎችን ይዘርዝሩ።

4. በሰውነት ፈሳሽ የተበከሉ ልብሶችን ወይም አልጋዎችን እንዴት መያዝ አለብዎት?

5. ገጽን እንዴት ነው በፀረ-ተባይ ማጽዳት የሚችሉት?

6. በሽታን የመከላከል አቅምን ማጠናከር የሚቻልባቸው አምስት መንገዶች ምንድን ናቸው?

ትምህርት 2
ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን

የመማር አላማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ።

1. የተለመዱ ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን እና በሽታዎችን ይለዩ፤
2. የደም -ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት እንደሚተላለፉ ያስታውሱ፤
3. እነዚህን የደም ወለድ በሽታዎችን ለመከላከል መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን ይጠቀሙ፤
4. እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንዳለበዎ ጨምሮ፣ ለደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለበዎት ያስታውሱ።
5. ኤች አይ ቪ በሰውነት ውስጥ እንዴት እንደሚሰራ ያስታውሱ;
6. የኤችአይቪ/ኤድስ የተለመዱ ምልክቶችን ይለዩ፤
7. የሚፈለገውን ሪፖርት ማድረግን፣ ሚስጥራዊነትን እና አድሎ አለማድረግን ጨምሮ፣ ከኤችአይቪ ጋር የተያያዙ ህጋዊ እና ስነ-ምግባራዊ ጉዳዮችን ያስታውሱ፣ እና
8. የስሜታዊ ጉዳዮችን አስፈላጊነት እና ለደንበኞች እና የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች የሚደረግ ድጋፍን ያደንቁ።

ቁልፍ አልባ

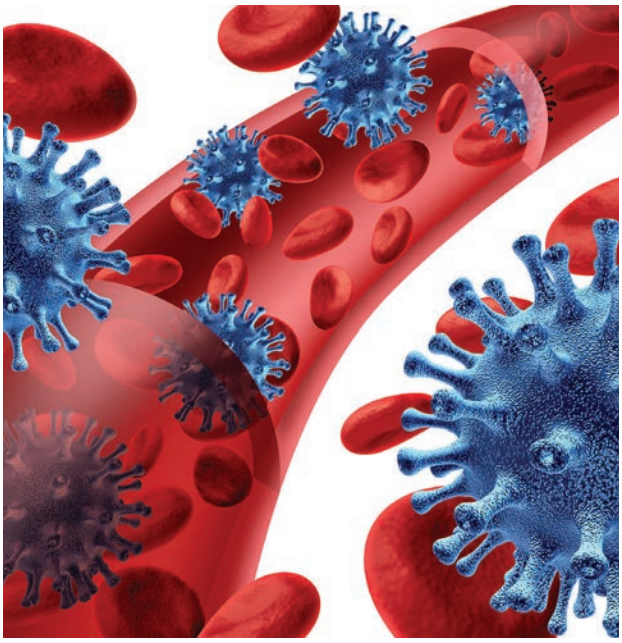
የበሽታ መከላከያ ማነስ ሲንድረም (ኤድስ)፡ የበሽታ መከላከያ ስርአቱ ክፉኛ የተጎዳበት እጅግ የላቀ የኤችአይቪ ደረጃ። ሰውነት ለብዙ አይነት ከባድ ኢንፌክሽኖች የተጋለጠ ይሆናል።

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን፡ በሰው ልጆች ላይ በሽታ ሊያስከትሉ የሚችሉ በሰው ደም ውስጥ የሚገኙ ተላላፊ ረቂቅ ተሕዋስያን።

ሄፓታይተስ (ቢ እና ሲ)፡ የጉበት የቫይረስ ኢንፌክሽን።

Human Immunodeficiency Virus (HIV)፡ በሽታ የመከላከል ስርዓትን የሚያጠቃ ቫይረስ፣ ሰውነታችን ኢንፌክሽኑን እንዳይዋጋ የሚከላከል ነው። ካልታከመ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስን ሊያስከትል ይችላል።

አፖርቹኒስቲክ ኢንፌክሽኖች፡ በሰዎች የመከላከል አቅም መዳከም ምክንያት ሰውነትን የሚያጠቁ ኢንፌክሽኖች።



መገለል፡ በአንድ ሰው ላይ የሚደረጉ አሉታዊ አመለካከቶች እና መድልዎዎች በአካላዊ ቁመና፣ ሁኔታን በመመርመር እና/ወይም በእምነት ስሜት ወይም እፍረት የሚያስከትሉ።

የተላለፈ፡ አንድን ነገር ከአንድ ሰው ወይም ቦታ ወደ ሌላ የማስተላለፍ ሂደት።

የማይታወቅ = የማይተላለፍ (U=U): ኤችአይቪን የመከላከል ስትራቴጂ በደም ውስጥ ያለውን የቫይረስ መጠን በመቀነስ ቫይረሱ በጾታ እንዳይተላለፍ ይከላከላል።

የቫይረስ ጭነት፡ በደም፣ ምራቅ፣ ንፍጥ ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን።

አጠቃላይ እይታ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን የመከተል እና በደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እና በሽታዎችን ለመከላከል ሃላፊነት አለባቸው::

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መገለልን ጨምሮ፣ ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን፣ ሊከሰቱ የሚችሉትን እና ምን ምንጮች እንዳሉ ማወቅ አለባቸው።

ስለ ደም-ወለድ በሽታ ምን ስሜት አለዎ? በዚህ ትምህርት፣ ስለእነሱ ምን ምን ለመማር ተስፋ ያደርጋሉ?

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እና በሽታዎች

እንደ ተንከባካቢ፣ ከደንበኛ ደም ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ ጋር ንክኪ ሊያደርጉ ይችላሉ። ይህም ለደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የመጋለጥ እድሉ አነስተኛ ነው። እንደ ተንከባካቢ፣ የሚከተሉትን ማወቅ አለብዎት።

- የሚታወቁ የደም ወለድ በሽታዎች ዓይነቶች
- በደም የሚተላለፍ በሽታ እንዴት ሊሰራጭ እንደሚችል እና እንደማይቻል
- እራስዎን እና ደንበኞችን ለመጠበቅ መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል
- ለደም ወይም የሰውነት ፈሳሽ ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

የየሚታወቁ የደም ወለድ በሽታዎች

በደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የሚከሰቱ ሦስቱ በጣም የተለመዱ ደም-ወለድ በሽታዎች ሄፓታይተስ ቢ፣ ሄፓታይተስ ሲ እና ኤችአይቪ/ኤድስ ናቸው። ቂጥኝ እና የቄስት ናይል ቫይረስ እንዲሁ በደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያን ይከሰታል።

ሄፓታይተስ ቢ (HBV)

ሄፓታይተስ ቢ ጉበትን የሚያጠቃ የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው። ከኤችአይቪ የበለጠ የተለመደ ኢንፌክሽን እና ተላላፊ ነው። በግምት 90% የሚሆኑት በHBV ከተያዙ አዋቂዎች ያገግማሉ። ለHBV የተጋለጡ አንዳንድ ሰዎች ምንም የህመም ምልክት ላይኖራቸው ይችላል።

ይህንን ክትባት መውሰድ እንዳለብዎ እና እንደሌለብዎ ሐኪምዎን ያነጋግሩ። ከዚህን በፊት ከተከተቡ፣ እንደገና እንዲከተቡ አይገደዱም።
ክትባቱን በጤና መድንዎ መውሰድ ካልቻሉ አሰሪዎ ወጪውን መሸፈን አለበት። ክትባቱን ላለመቀበል ከመረጡ፣ ይንኑ የሚገልፅ መግለጫን መፈረም አለብዎት። በኋላ ላይ ደግሞ ክትባቱን ለመውሰድ ከወሰኑ፣ አሰሪዎ በዚያን ጊዜ እንዲሰጥዎት ማድረግ አለበት።

ለምሳሌ ሄፓታይተስ ቢ የፈቃድ ቅጽን ለማግኘት <u>በሃብት ማውጫ</u> ውስጥ በገጽ 330 ላይ <u>የሄፐታይተስ ቢ ቫይረስ ክትባት ፈቃድ/መቀነስ</u> ይመልከቱ።

ሄፓታይተስ ሲ (HCV)

ሄፓታይተስ ሲ የጉበት የቫይረስ ኢንፌክሽን ሲሆን የጉበት ጠባሳ (cirrhosis) እና ዘላቂ ሊሆን የሚችል የሆነ ጉዳት ሊያስከትል የሚችል የጉበት በሽታ ነው። HCV እንደ HBV ለንክኪ ቀላል አይደለም፣ ነገር ግን አሁንም ከኤችአይቪ የበለጠ ተላላፊ ነው። በአንዳንድ ሁኔታዎች የአጭር ጊዜ ህመም ሊሆን ቢችልም፣ በ HCV ከተያዙ ሰዎች መካከል 75%-85% የሚሆኑት ስር የሰደደ ኢንፌክሽን እንደሚያዛቸው CDC ዘግቧል። በጣም ውጤታማው የመከላከያ ዘዴ ከፍተኛ የአደጋ ባህሪያትን ማስወገድ ነው። በአሁኑ ጊዜ ምንም አይነት ክትባቶች የሉም፣ ነገር ግን ስር የሰደደ ሄፓታይተስ ሲን ለማከም ብዙ መድኃኒቶች አሉ።

ሁለቱም HCV እና HBV ከደረቀ ደም ጋር ባለ ንክኪ ሊተላለፉ ይችላሉ።

ስለ <u>ሄፓታይተስ ኤ፣ ቢ፣ ሲ፣ ዲ እና ኢ</u> በገጽ 372 ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት <u>የተለመዱ በሽታዎች</u> እና ሁኔታዎች ክፍልን ይመልከቱ።

የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ (ኤችአይቪ)

የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ ኤችአይቪ ያለበትን ሰው የመከላከል አቅምን የሚጎዳ ቫይረስ ነው። ለኤች አይ ቪ ምንም ክትባት የለም። ኤችአይቪ በዚህ ትምህርት ውስጥ በስፋት ይብራራል።



በስራ ቦታ ላይ ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት እንደሚሰራጭ

በደም የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ ይሰራጫሉ። ይሁን እንጂ ሁሉም ግንኙነት ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን ሊያሰራጭ አይችልም።

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የሚያሰራጩባቸው መንገዶች:

- በመርፌ ወይም በሌላ የተወጋ ቁስል
- ደም እየደማ ያለ ደንበኛን መርዳት
- በደም ወይም በሌላ የሰውነት ፈሳሾች የተበከሉትን ላይልንን መቀየር
- ደምን፣ ትውከትን፣ ሽንትን ወይም ሰገራን ለማጽዳት መርዳት
- ከቁስል በወጣ ደም ቀሚስ ወይም የቁስል ማሰሪያን መቀየር
- ከተቆረጠ ቆዳ ጋር ንክኪ (የተበጠበጠ፣ የሚያለቅስ ወይም የቆዳ በሽታ)
- ከመግል (አፍ፣ አፍንጫ እና አይኖች) ጋር ንክኪ ሲያደርጉ

ከሞጁል 6፣ ትምህርት 1 መደበኛ ጥንቃቄዎችን ይገምግሙ። የደም ወለድ በሽታ እንዳይዛመት ለመከላከል የሚረዱት ልዩ ቅድመ ጥንቃቄዎች የትኞቹ ናቸው?



ደም-ነክ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የማይሰራጭባቸው መንገዶች።

- መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች ጥቅም ላይ ሲውሉ በደም ወለድ በሽታ ላለው ደንበኛ እንክብካቤ መስጠት
- የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ሳህኖችን ወይም መነጽሮችን መጋራት
- መታጠቢያ ቤቶችን መጋራት
- በአየር በኩል
- መተቃቀፍ
- እጅ መጨባበጥ ወይም መያዝ

ለደም-ወለድ በሽታዎች መጋለጥ

በማንኛውም ጊዜ አንድ ሰው ከደም ወይም ከሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ጋር በቀጥታ ንክኪ በሚፈጥርበት ጊዜ፣ ለደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የመጋለጥ አደጋ አለ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከተጋለጡ ወዲያውኑ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው።

የተጋላጭነት አይነት	ምን መደረግ እንዳለበት
ዓይኖችዎ በደም ወይም በሰውነት ፈሳሾች መረጨት።	ወዲያውኑ በማጠቢያ ገንዳ ወይም በዓይን ማጠቢያ ፋውንቴን ላይ በእያንዳንዱ ዓይን ለአምስት ደቂቃዎች የሚፈስ ውሃ ይጨምሩ።
ደም ወይም ማንኛውም የሰውነት ፈሳሽ ወደ አፍዎ መግባት።	አፍዎን በውሃ ያጥቡ። ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።
ሁለቱም አይኖችዎ እና አፍዎ ተጋልጠዋል።	ከላይ እንደተጠቀሰው ሁለቱንም ወዲያውኑ ያጥቡና ለተጨማሪ እርምጃ የህክምና እርዳታ ያግኙ።
በመርፌ የተበሳ ወይም የተወጋ ቁስል	በሳሙናና በውሃ በደንብ ይታጠቡ። ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።
ማንኛውም የተነከሰ፣ የተጫረ ወይም የተጎዳ የሰውነት ክፍል ሆኖ ደም ወይም ፈሳሽ ያለው።	ቦታውን በሳሙናና በውሃ በደንብ ያጥቡ። ቁስሉን በንጽሕ ጨርቅ ይሸፍኑ። ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።

የእንክብካቤ መቸትዎ ለደም ወይም ለሌሎች ለእንፌክሽን የሊጋሉጡ የሚችሉ ቁሶች (OPIM) መጋለጥ በሚመለከት ልዩ አካሄዶች ይኖራቸዋል። ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ከአሰሪዎ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይነጋገሩ።

ከተጋለጡ፣ ቀጣሪዎ የሄፐታይተስ ቢ ክትባት ሊያቀርብልዎ ይገባል፣ ለህክምና ወጪዎችዎ መክፈል፣ ሚስጥራዊ የህክምና መዝገቦችን መያዝ እና ከመጋለጥ በኋላ የህክምና ምርመራ ሊሰጥዎ ይገባል።

እንዲሁም ምንጩን ግለሰብ የኤችአይቪ ምርመራ መጠየቅ ይችላሉ። የመጀመሪያው ግለሰቡ ለመርመር ፍቃደኛ ካልሆነ፣ ከአካባቢው የጤና መኮንን እርዳታ መጠየቅ ይቻላል፣ ይህም የሚሆነው፡ :

- በተጋለጡ በሰባት ቀናት ውስጥ ጥያቄው ከቀረበ።
- የጤና መኮንን “በከፍተኛ ተጋላጭነት” መከሰቱንካረጋገጠ። የጤና መኮንኑ ምርመራው አስፈላጊ እንዳልሆነ ሊወስን ይችላል፣ እና
- በሥራው ላይ ጉልህ የሆነ ተጋላጭነት ሲከሰት።

ስለ አደጋ፣ ክትትል እና የተጋላጭነት ሪፖርት ማድረግን በተመለከተ ለበለጠ መረጃን ለማግኘት፣ በሃብታ ማውጫን ውስጥ በገጽ 331 ላይ ከተጋላጭነት በኋላ ስጋትን በገጽ ይመልከቱ።

ኤችአይቪ/ኤድስ

የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ (ኤችአይቪ) የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያጠቃ ቫይረስ ነው።። ኤችአይቪ ያለበት ሰው ህክምና ካላገኘ፣ ወደ ኤድስ (acquired immunodeficiency syndrome) ሊያድግ ይችላል። ያልታከመ ኤችአይቪ በተለምዶ በሚከተሉት ሶስት ደረጃዎች ያድጋል፡

1. አጣዳፊ የኤችአይቪ ኢንፌክሽን
2. ስር የሰደደ የኤችአይቪ ኢንፌክሽን
3. የተገኘ የበሽታ መከላከል ሲንድሮም (ኤድስ)

የኤችአይቪ / ኤድስ ምልክቶች

የኤችአይቪ የመጀመሪያ ምልክቶች ድካም፣ ትኩሳት፣ ተቅማጥ፣ የዕጢዎች ማበጥ፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም በሌሊት ማላብ ሊሆኑ ይችላሉ።

ያልታከመ የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ያለባቸው ሰዎች ብዙ የተለያዩ የጤና ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላል። እነዚህም ከባድ የሳንባ ምች፣ በርካታ የካንሰር ዓይነቶች፣ የአንጎል እና የነርቭ ስርዓት መጎዳት እና ከፍተኛ ክብደት መቀነስን ያካትታሉ።

ኤችአይቪ እንዴት እንደሚሰራጭ

ኤች አይ ቪ የሚተላለፈው በተበከለ ደም፣ የወንድ የዘር ፈሳሽ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ እና/ወይም በጡት ወተት አማካኝነት፣ በፊንጢጣ፣ በሴት ብልት፣ በብልት (urethra) ወይም በአፍ ወይም በቁስሎች፣ ወይም በቆዳ ጭረቶች ወደ ሰውነታችን ሲገባ ነው። ከፍተኛው የኤችአይቪ ቫይረስ ክምችት በደም፣ በወንድ የዘር ፈሳሽ፣ በሴት ብልት ፈሳሽ እና በጡት ወተት ውስጥ ነው።

ማንኛውም ሊታወቅ የሚችል የቫይረስ ጭነት ያለው ሰው ቫይረሱን ሊያስተላልፍ ይችላል። በቫይረሱ መያዝ ማለት ቫይረሱ በሰውነትዎ ውስጥ መኖሩን እና በቀሪው ህይወትዎ አብሮዎት የሚኖር ማለት ነው። ሊታወቅ የሚችል የቫይረስ ጭነት ካለብዎ እና ኤችአይቪን ሊያስተላልፉ በሚችሉ ባህሪያት ውስጥ ከተሳተፉ፣ በሚከተሉት መንገዶች ኤችአይቪን ወደ ሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ፡

- ኤችአይቪ ካለበት ሰው ጋር ጥንቃቄ በጎደለው ሁኔታ የሴት ብልት፣ የፊንጢጣ ወይም የአፍ ወሲብ መፈጸም። ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቀጣይ የሆነ ወይም ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም ሳይኖር የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈፀም ነው።
- የንቅሳት መርፌዎችን ወይም ቀለምን እና የሰውነት መብሻን ጨምሮ፣ በበሽታው የተያዘ ሰው በተጠቀመበት መርፌ መጠቀም ወይም መጣበቅ።



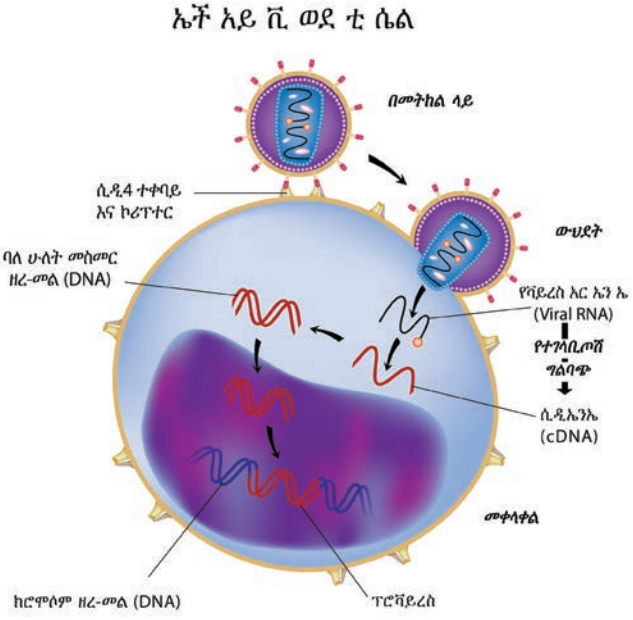
- የመድኃኒት ዕቃዎችን መጋራት። የመተላለፊያ አቅምን ያላቸው መሳሪያዎች የህክምና-መርፌ፣ “መቀቀያ”፣ ጥጥ እና/ወይም የማፃጃ ውሃ ናቸው። እነዚህን ነገሮች መጋራት (አንዳንድ ጊዜ "ስራዎች") ቫይረሱን ሊያሰራጭ ይችላል። እነዚህን ነገሮች መጋራት ሄፓታይተስ ሲን የማስተላለፍ አቅም አለው።
- መውለድ። ሊታወቅ የሚችል የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ያለባቸው ሴቶች በእርግዝና እና በወሊድ ጊዜ ቫይረሱን ወደ ልጆቻቸው ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
- ጡት ማጥባት። ቫይረሱ ከእናቶች ወደ ህጻናት በጡት ወተት በኩል ሊተላለፍ ይችላል።
- ደም መቀበል። ከ1985 ጀምሮ በጥንቃቄ እና በስፋት የደም አቅርቦትን መመርመር እና ለኤችአይቪ ማስረጃ መፈተሽ መደበኛ ልምምድ ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ፣ ደምን በመስጠት በኩል በበሽታው የመያዝ አደጋ ከሞላ ጎደል ቀርቷል።

ኤች አይ ቪ በምራቅ፣ በእንባ ወይም በላብ አይተላለፍም። ኤችአይቪን በመተቃቀፍ፣ በመጨባበጥ፣ መጸዳጃ ቤትን በመጋራት፣ አፍን ዘግቶ መሳም፣ የሰውነት ፈሳሽ መለዋወጥን የማያካትቱ ወሲባዊ ድርጊቶችን ወይም በአየር በኩል መያዝ አይቻልም።

ኤችአይቪ በሰውነት ውስጥ እንዴት እንደሚሰራ

አንዴ ሰው ለኤችአይቪ ከተጋለጡ በኋላ፣ ቫይረሱ ወደ ደም ውስጥ ገብቶ ቲ-ሴሎች ከሚባሉት ነጭ የደም ሴሎች ጋር ይጣበቃል። የቲ-ሴሎች ሚና በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ለመከላከል ፀረ እንግዳ አካላትን ለማምረት ለሌሎች ሴሎችን መልዕክት ማስተላለፍ ነው፡ ፡ ፀረ እንግዳ አካላትን ማምረት የሰውነታችን በሽታ የመከላከል ስርዓት ወሳኝ ተግባር ነው።

የኤችአይቪ ቫይረስ ከቲ-ሴሎች ጋር ከተጣበቀ ግን፣ የኤችአይቪ ቫይረስን ለመዋጋት የሚመረቱ ፀረ እንግዳ አካላት ይህን ማድረግ አይችሉም። በሂደት፣ ኤች አይ ቪ ቲ-ሴሎችን እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት ያጠፋል። ጥፋቱም ግለሰቡን ለተያያዥ በእንፌክሽን፣ ለካንሰር እና ለሕይወት አስጊ ለሆኑ በሽታዎች ተጋላጭ ያደርገዋል።



የተገኘ የበሽታ መከላከያ እጥረት ሲንድረም (ኤድስ)

ሁሉም በኤድስ የተያዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ አላቸው፣ ነገር ግን ሁሉም ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች የኤድስ አለባቸው ማለት አይደለም። ኤድስ የሚጀምረው ኤችአይቪ ያለበት ሰው የቲ-ሴል ቁጥር ከ200 በታች ሲወርድ ነው። ወይም፣ ኤችአይቪ ኢንፌክሽን በሚኖርበት ጊዜ ሊከሰቱ ከሚችሉ በርካታ ተያያዥ ኢንፌክሽኖች እና ካንሰሮች ውስጥ አንዱ ሊኖራቸው ይችላል። አንድ ጊዜ ኤይድስ ደረጃ መድረሱ በምርመራው ውጤት የታወቀ ሰው፣ የቲ-ሴል ብዛት ከ 200 በላይ ቢሆን እንኳ ወደ ኤችአይቪ አይለወጥም።

የሜዲካል ሕክምና የኤድስን መከሰት ማዘግየት ይችላል። ህክምና ካላገኘ፣ አንድ ሰው በኤች አይ ቪ ከተያዘበት ጊዜ ጀምሮ የኤድስ ምልክቶች እንከ ሚጀምሩበት ጊዜ መካከል በአማካይ አስርአመታት ይኖራል።

በተቻለ መጠን ለረጅም ጊዜ ጤናማ ሆኖ ለመቆየት፣ ሰውዬው የኤችአይቪ ሁኔታውን ማወቅ እና በተቻለ ፍጥነት ህክምና ማግኘት አስፈላጊ ነው። ከኤችአይቪ ጋር የሚኖር ሰው፣ ቀደም ብሎ ማወቁ በሽታ የመከላከል ስርዓቱን በተሻለ ሁኔታ ለመንከባከብ የሚያስፈልገውን ህክምና እንዲያገኝ ያስችለዋል። ተገቢ ህክምናን ማግኘት ኤች አይ ቪ ከሌለው ሰው ጋር ተመሳሳይ የሆነ በህይወት የመኖር እድሜን ይሰጣል።

ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የተዛመዱ በሽታዎች

ተዛማች ኢንፌክሽኖች ጤናማ የመከላከያ ስርዓት ላላቸው ሰዎች ትንሽ ወይም ምንም ስጋት አይፈጥሩም። በኤች አይ ቪ/ኤድስ ለተያዙ ሰዎች እነዚህ ኢንፌክሽኖች ከሚከተሉት በሽታዎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- **Pneumocystis Carinii pneumonia:** በደረቅ ሳል እና የትንፋሽ ማጠር የሚታወቅ ከባድ የሳንባ ኢንፌክሽን።
- **Kaposi's Sarcoma:** በሰዉ ፊት፣በእጆች ወይም በሌሎች አካባቢዎች ላይ የሚከሰቱ፣ቡኒ/ሐምራዊ መልክ ያለዉ የቆዳ ካንሰር።
- **Toxoplasmosis:** ቲሹን የሚወር እና ማዕከላዊውን የነርቭ ሥርዓትን በእጅጉ የሚጎዳ በሽታ ሲሆን የተለመዱ ምልክቶቹ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ ግራ መጋባት እና/ ወይም የሚጥል በሽታ።
- **Cryptococcosis:** በፈንገስ የሚመጣ በሽታ ሲሆን በሳንባ፣ በቲሹ፣ በመገጣጠሚያዎች ወይም በአንጎል ውስጥ በሚከሰቱ ችግሮች ወይም እብጠቶች የሚገለፅ።
- **Cryptosporidiosis:** የአንጀት ኢንፌክሽን ሲሆን በውሃ ወለድ ተውሳክ እና ከፍተኛ ተቅማጥ፣ የሆድ ድርቀት እና ድካም የሚገለፅ።
- **Candidiasis:** በፈንገስ የሚመጣ ኢንፌክሽን ሲሆን በአፍ፣ በሴት ብልት ወይም በሳንባዎች ላይ በሚታይ ነጭና ስስ ጠቃጠቆ የሚገለፅ ነው።
- **Mycobacterium Avium-Complex (MAC):** የጨጓራና አንጀት መስመር ኢንፌክሽን ሲሆን በፍጥነት ወደ ጉበት፣ ሊምፍ ኖዶች እና መቅኒ ሊሰራጭ ይችላል። ድካምን፣ የሆድ ህመምን፣ትኩሳትን እና ብክነትን (በ 30 ቀናት ውስጥ 10% ወይም ከዚያ በላይ የሰውነት ክብደት መቀነስ) ያስከትላል።
- **ከኤችአይቪ ጋር የተያያዘ የመርሳት ችግር:** በአንጎል እና በማዕከላዊው የነርቭ ሥርዓት ላይ ከቀላል እስከ ከባድ ጉዳት መድረሱ፣ግራ መጋባት፣ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣የአንጎል ሞተር መቆጣጠር ችግሮች፣የስሜት መለዋወጥ፣ ደካማ ትኩረት, እና የግል ስብዕና ለውጦች.

ኤችአይቪን መከላከል

ኤችአይቪን ለመከላከል ብዙ መሣሪያዎች/ዘዴዎች አሉ። የኤችአይቪ ኢንፌክሽንን የመከላከል ስልቶችን ከደንበኞችዎ ጋር ይነጋገሩ። የኤችአይቪ ስርጭትን ከሚከላከሉ በጣም ጉልህ መሳሪያዎች/ዘዴዎች መካከል ጥቂቶቹ፡-

- እንደ ወንድ ብሊት ፈሳሽ፣ የሴት ብሊት ፈሳሽ ወይም ደም ከሰሉት የአካል ፈሳሾች ጋር ንክኪ የሌላቸዉን የግብረ ሥጋ ግንኙነት ተግባራትን መምረጥ
- ኮንዶም መጠቀም—ኤችአይቪን እና ሌሎች በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን (STDs) ለመከላከል በጣም ውጤታማ ናቸው።
- PrEP መውሰድ (ቅድመ-መጋለጥ ፕሮፊላክሲስ)— ለኤችአይቪ የተጋለጡ ሰዎች ኤችአይቪን ለመከላከል የሚወስዱት መድኃኒት። እንደታዘዘው መወሰድ አለበት።
- ወሲብ ላለመፈጸም ይወስኑ (መታቀብ)። የግብረ ሥጋ ግንኙነት አለመፈጸም ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን እና እርግዝናን ይከላከላል።
- ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን መመረመረና መታከም የገባል። ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ያሏቸዉ ሰዎች በኤችአይቪ የመያዝ ዕድላቸዉ ከፍ ያለ ነዉ። ለሌሎች የአባላዘር በሽታዎች መመርመር እና መታከም በኤች አይ ቪ የመያዝ እድልን ይቀንሳል።



የኤችአይቪ/ኤድስ ሕክምና

ለኤችአይቪ ምንም ዓይነት መድኃኒት የለም። ነገር ግን ሊታከም ይችላል። በእርግጥ አብዛኛው ሰው ኤች አይ ቪን ለማተከም በቀን አንድ ጊዜ ቀላል የሆነ መድሃኒት መውሰድ ይችላል። የፀረ-ኤችአይቪ ህክምና (ART) በደም ውስጥ ያለውን የኤችአይቪ መጠን ይቀንሳል። ሕክምናው ወደ ዝቅተኛ የቫይረስ ጭነት ማምራት ሲችል “የማይለይ የቫይረስ ጭነት” ይሰኛል።

ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የማይለይ የቫይረስ ጭነት ደረጃ ሲደርሱ ቫይረሱን በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ አይችሉም። ይህ በህክምና ውስጥ ያለው እድገት "U=U" (የማይለይ = የማይተላለፍ) ይባላል። የU=U "ህክምና እንደ መከላከያ" ስልት ነው።

የማይታወቅ እኩል የማይተላለፍ (U=U)

U=U ጽንሰ-ሐሳብ ማለት ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የማይለይ የቫይረስ ሎድ ደረጃ የደረሱ ቫይረሱን በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወደ ሌሎች ሰዎች ማስተላለፍ አይችሉም ማለት ነው። የ U=U ስኬት እንደ ኤችአይቪ መከላከያ ዘዴ የሚመሠረተዉ በየቀኑ ARTን በታዘዘው መሰረት በመውሰድ የቫይረስ ጭነትን ወደማይለየበት ደረጃ ማድረስ እና እዚያዉ ማቆየት ነው። እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ኤችአይቪ ያለበትን ደንበኛ በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶቻቸውን እንዲወስዱ በመርዳት መደገፍ ይችላሉ።

የኤችአይቪ ምርመራ

ለሌላ ሰው ደም ወይም የሰውነት ፈሳሽ የተጋለጠ ማንኛውም ሰው የኤችአይቪ ምርመራ ያስፈልገዋል። በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ, የሚሰሩበትን ተቋም ፕሮቶኮል ይከተሉ። አሰሪዎ ደንበኛ ከሆነ፣ ስለምርመራ አስፈላጊነት ለመወያየት ለሐኪምዎ ይደውሉ።

የመስኮት ወቅት

ምንም ዓይነት የኤችአይቪ ምርመራ ኤችአይቪን ከእንፈክሽን በኋላ ወዲያውኑ መለየት አይችልም። ባለፉት 72 ሰዓታት ውስጥ ለኤችአይቪ እንደተጋለጡ ካሰቡ፣ ስለድህረ-መጋለጥ ፕሮፊላክሲስ (PEP) ወዲያውኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

አንድ ሰው ለኤችአይቪ የተጋለጠበት ጊዜ እና በምርመራ በቫይረሱ መያዙን ማረጋገጥ የሚችልበት ጊዜ መካከል ያለው ጊዜ የመስኮቱ ጊዜ (window period) ይባላል። የመስኮቱ ጊዜ ከሰው ወደ ሰው ይለያይ ስለሚችል፣ ኤችአይቪን ለመለየት ጥቅም ላይ በሚውልበት የምርመራ አይነትም ይወሰናል። እስከ 10 ቀናት ወይም እስከ 3 ወር ድረስ አጭር ሊሆን ይችላል። ለሚወስዱት ምርመራ የመስኮቱን ጊዜ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የሙከራ አማካሪዎን ይጠይቁ።

እየተፈተነ ነው።

እንደ ሲዲሲ (CDC) ገለጻ ከሆነ፣ የመነሻ መስመር ለማግኘት ከተጋለጡ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ለኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ አለብዎት። በሚቀጥሉት በርካታ ወራት ውስጥ ደግሞ ድጋሚ ምርመራዎችን ማድረግ ያስፈልግዎታል። በእርስዎ ሁኔታ ውስጥ ምን እንደሚሰራ ከሐኪምዎ ወይም ከመጀመሪያዎቹ ሙከራዎችዎ ሰራተኞች ጋር ይወያዩ። ለኤችአይቪ ምርመራ የቃል ወይም የጽሁፍ ፈቃድ መስጠት አለብዎት። የእርስዎም ፈቃድ መመዝገብ አለበት።

ሰዎች ኤችአይቪን በቤት ውስጥ፣ በህዝብ ጤና መምሪያዎች፣ በህክምና አቅራቢዎቻቸው፣ በቤተሰብ ምጣኔ ወይም በማህበረሰብ ጤና ጣቢያዎች ሊመረመሩ ይችላሉ። ምርመራው ብዙውን ጊዜ ትንሽ የደም ናሙና ወይም ምራቅ ወይም የሽንት ናሙና መስጠትን ያካትታል።



ሚስጥራዊ ወይም ስም-አልባ ምርመራ

ምርመራው ሚስጥራዊ ወይም የማይታወቅ ሊሆን ይችላል። ሚስጥራዊ ምርመራ ማለት የምርመራው ውጤቶች ግላዊ ሆነው ይቆያሉ ማለት ነው። የምርመራ ውጤቶቹ የሚሄዱት እየተመራመረ ላለ ሰው፣ እና የሱ የጤና እንክብካቤ ሰራተኛ እና/ወይም የምርመራ አማካሪው ጋር ብቻ ነው።

በሚስጥር ምርመራ የሰውዬው ትክክለኛ ስማቸውን ይሰጣሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ነጋቲቭ የኤችአይቪ የምርመራ ውጤቶችን ሚስጥራዊ ሪፖርት ለአካባቢው የህዝብ ጤና ባለስልጣናት ማስገባት አለባቸው።

ስም-አልባ ምርመራ ማለት ከሊኒኩ የግለሰቡን ስም መዝገብ አይይዝም ማለት ነው። እነሱም መዝገቦችን እና የደም ናሙናዎችን ለማስኬድ ኮድ ብቻ ይጠቀማሉ። ስም-አልባ ምርመራ ለሙያ ተጋላጭነት ሁኔታዎችን ቢኖር ለመጠቀም አይቻልም።

መካሪ

የቅድመ መከላከል ምክር የሚያስፈልገው ለኤችአይቪ ኢንፌክሽን ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች ወይም ይህንኑ ለሚጠይቁት ሰዎች ብቻ ነው።

የምክር ርእሶች በኤች አይ ቪ የመያዝ ወይም የማስተላለፍ ስጋት ግምገማ፣ የባህሪ ለውጥ ግቦችን ማውጣት እና የአደጋ ቅነሳ ስልቶችን እና ሪፈራሎችን መስጠትን ጨምሮ፣ በሲዲሲ (CDC) በተሰጡ ምክሮች ላይ የተመሰረቱ ናቸው።

ከምርመራ በኋላ የመከላከል የምክር አገልግሎት መሰጠት የግድ ነው። የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆነ ሰዎች ብቻ መማከር አለባቸው። በዚህ ሁኔታ፣ ግለሰቡ ይህንን አገልግሎት ወደሚሰጥ የአካባቢው የጤና መምሪያ ወይም ሌላ የማህበረሰብ ድርጅት ይላካል።

የሪፖርት ማቅረቢያ መስፈርቶች

የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች የኤችአይቪ እና የኤድስ ጉዳዮችን በምርመራው በሦስት የሥራ ቀናት ውስጥ ለአካባቢው የጤና ክልሎች ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።

በስም-አልባ ምርመራ የተገኙ ፖዘቲቭ ውጤቶች ሪፖርት ሊደረጉ አይችሉም። ነገር ግን፣ የኤችአይቪ ቫይረስ ያለባቸው ታማሚዎች ለጤና እንክብካቤ ሲታዩ ወይም ምርመራ ሲደረግ፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢው እና ቤተ ሙከራዎች ጉዳዩን ሪፖርት ማድረግ አለባቸው። የፌደራል ህግ፣ ክልሎች በኤች አይ ቪ የተያዙ ሰዎችን በሙሉ ለባለትዳሮች ለማሳወቅ "የጥሩ እምነት ጥረት" ለመጠየቅ እርምጃ እንዲወስዱ ያስገድዳል።

መድልዎን የሚከላከል ህግ (RCW ምዕራፍ 49.60)

የኤችአይቪ ኢንፌክሽን እና ኤድስ፣ በዋሽንግተን ስቴት መድልዎ ህግ፣ ምዕራፍ 49.60 RCW እና የአካል ጉዳተኛ ፌደራላዊ አሜሪካውያን ህግ ላይ፣ አካል ጉዳተኞች ተብለው የሚታሰቡ የህክምና ሁኔታዎች ናቸው።

ይህ ማለት ኤድስ ያለበት ወይም አለበት ተብሎ የሚታመን ወይም ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆነን ሰው ማዳላት ህገወጥ ነው። የሚከተሉት ቦታዎች በህግ የተሸፈኑ ናቸው::

- ስራ
- የአፓርታማ፣ የቤት ወይም የሪል እስቴት ኪራይ፣ ግዢ ወይም ሽያጭ
- የሕዝብ ማረፊያ ቦታዎች (ምግብ ቤቶች፣ ቲያትሮች፣ ወዘተ)
- የጤና እንክብካቤ፣ ህጋዊ አገልግሎቶች፣ የቤት ጥገናዎች እና ሌሎች ለብድር ወይም ክሬዲት ካርድ ወይም ለሌላ የዱቤ ግብይት ለህዝብ የሚቀርቡ የግል አገልግሎቶች
- የተወሰኑ የኢንሹራንስ ግብይቶች

ለበለጠ መረጃ ንብረት ማውጫ ውስጥ በገጽ ላይ ኤችአይቪ እና የስራ ስምሪት ጥበቃን በገጽ 332 ላይ ይመልከቱ።

ከኤችአይቪ ጋር መኖር

በ 2020 50% የሚሆኑት ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩ አሜሪካውያን ከ50 ዓመት በላይ የሆናቸው ናቸው። ይህም የህዝብ ቁጥር በከፍተኛ ሁኔታ ሊያድግ ይችላል። ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩበት ጊዜ፣ አንዳንድ ሰዎች የሚከተሉትን ኪሳራዎች ሊያጋጥማቸው ይችላል::

- አካላዊ ጥንካሬ እና ችሎታዎች
- የአእምሮ ችሎታዎች
- ገቢ እና ቁጠባ
- የጤና መድን
- የቤት እንስሳትን ጨምሮ፣ መኖሪያ ቤት፣ የግል ንብረቶች
- ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች፣ ከስራ ባልደረቦች፣ ከሃይማኖት እና ከማህበራዊ ተቋማት ስሜታዊ ድጋፍ
- ስራ
- ነጻነት እና ግላዊነት
- ማህበራዊ ግንኙነቶች/ሚናዎች
- ለራስ ግምት መስጠት
- ጓደኞች፣ ከኤችአይቪ/ኤድስ ሊያልፉ የሚችሉ



የስነ-ልቦና ድጋፍ

የኤችአይቪ ኢንፌክሽን፣ በኤችአይቪ ለተያዙት እና ለሚንከባከቧቸው ሰዎች ጭንቀት ይፈጥራል። አካላዊ ድካም እና ህመም አንድ ሰው ከተለመደው የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ደስታን የማግኘት ችሎታውን ሊቀንስ ይችላል። አንዳንድ ኤችአይቪ/ኤድስ ያለባቸው ሰዎች በማሕበራዊ ደረጃ ሊገለሉ ይችልሉ፣ ይህም የድብርት እና ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን ጨምሮ፣ ወደ ብቸኝነት እና ሌሎች የአእምሮ ጤና ጉዳዮች ሊያመራ ችላል።

ኤችአይቪ/ኤድስ ላለባቸው ሰዎች የተለመዱ አንዳንድ ስሜቶች እንደሚከተሉት ያሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- ኪሳራ እና ተስፋ መቁረጥ - እንሱ እንደሚያውቁት ህይወት ለዘላለም ጠፍቷል
- አለማመን፣ መደንዘዝ እና እውነታዎችን መጋፈጥ አለመቻል
- “የማይታወቁትን” እና በማደግ ላይ ያሉ እርዳታዎችን መፍራት
- በቤተሰብ፣ ጓደኞች እና በስራ ባልደረቦች ተቀባይነት ማጣት
- ስለበሽታው፣ ስላለፉት ባህሪያት ወይም ለሌሎች ሊያስተላልፉበት የሚችሉት ማንነቶች ጥፋተኝነት መሰማት
- ሀዘን፣ ተስፋ መቁረጥ፣ አቅመ ቢስነት፣ ራስን ማራቅ እና ማግለል።
- በበሽታው መናደድ፣ ብቸኝነት፣ አሰቃቂ ሞት፣ ብዙውን ጊዜ ከበሽታው ጋር በተያያዘ ሚደርስ አድሎ እና ውጤታማ እና ተመጣጣኝ የሆነ ህክምና ማጣት

ብዙ ጊዜ፣ ተንከባካቢም ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖረው ሰው ጋር ተመሳሳይ የሆነ ስሜት ሊኖረው ይችላል። ተንከባካቢዎችም የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ካለበት ሰው ጋር ተመሳሳይ መገለሎች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። ብቃት ያለው አማካሪን ጨምሮ፣ የድጋፍ ስርዓትን ማግኘት፣ ልክ እንደ ኤችአይቪ/ኤድስ ያለበት ሰው ሁሉ ለተንከባካቢም አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። በተለይ ከራስ ባልደረቦች የሚደረግ ድጋፍ በጣም አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

በዋሽንግተን ውስጥ የመኖሪያ ቤት፣ የመጓጓዣ፣ የምግብ እና ከዋሽንግተን የመድኃኒት እርዳታ ፕሮግራም (ADAP) ጋር ግንኙነትን ጨምሮ፣ የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶችን የሚያቀርቡ በርካታ ድርጅቶች አሉ። የዋሽንግተን ስቴት የጤና መምሪያ ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ደንበኞችን በኬዝ አስተዳደር አገልግሎቶች መርዳት የሚችሉ አቅራቢዎች ዝርዝር አሉት፡-

doh.wa.gov/YouandYourFamily/Illnessand Disease/HIV/ClientServices/CaseManagement

በአካባቢያችሁ ላሉ ተጨማሪ አድራሻዎች በገጽ 331 ላይ ከተጋላጭነት በኋላ አደጋን በየመረጃዎች ማውጫ ውስጥ ይመልከቱ።



መገለል

ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች አሉታዊ አመለካከቶች እና መድልዎ ሊደርስባቸው ይችላል። ይህንንም ጉዳት ሊያስከትል እና ግለሰቡ አስፈላጊውን እንክብካቤ እና ድጋፍ እንዳያገኝ ሊያደርግ ይችላል።

የኤችአይቪ ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን ሰዎችን ሁል ጊዜ በአክብሮት እና በአክብሮት ይያዙ። የደንበኛን ሚስጥራዊነት ይጠብቁ እና ስለ ኤችአይቪ ሁኔታቸው ከሌሎች ጋር ለእንክብካቤ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር አይነጋገሩ።

ገመናቸውን ከመጠበቅ በተጨማሪ፣ ከኤች አይ ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ላይ የሚደርሰውን መገለል ለማስቆም ምን ማድረግ ይችላሉ?

ማጠቃለያ

ሄፐታይተስ ቫይረስ ቢ እና ሲ እና ኤችአይቪ በደም ወለድ የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ናቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መደበኛ ጥንቃቄዎችን በመከተል የመጋለጥ እድላቸውን ሊቀንሱ ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ለሰውነት ፈሳሾች ወይም ሌሎች ተላላፊ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች ከተጋለጠማቸው፣ አስቸኳይ እርምጃ መውሰድ፣ በእንክብካቤ ቦታቸው ውስጥ ያለውን የሪፖርት ማቅረቢያ ፖሊሲን መከተል እና ከህክምና አቅራቢያቸው ምክር ማግኘት አለባቸው።

ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ብዙ ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶችም፣ መገለልን እና መድልዎን ጨምሮ፣ እነዚህን ጉዳዮች ማወቅ እና ሁልጊዜ የሚደግፉትን ሰው ሁሉ በአክብሮት እና በክብር መንከባከብ አለባቸው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. በደም የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ሊተላለፉ ይችላሉ? ቢያንስ ሶስት መንገዶችን ይዘርዝሩ።

2. በደም የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን ማሰራጨት የማይችሉ ሁለት ዓይነት አካላዊ ንክኪዎች ምንድናቸው?

3. በሁለቱም በአይኖችዎ እና በአፍዎ በኩል ለሰውነት ፈሳሾች ከተጋለጡ ምን ማድረግ አለብዎት?

4. በኤችአይቪ እና በኤድስ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

5. ደንበኛው ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ እንክብካቤ ሊከለከል ይችላል?

6. የደንበኛን የኤችአይቪ ሁኔታ ሚስጥራዊ እድርጎ መያዝ ለምን አስፈለገ?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. አብዛኞቹ ኢንፌክሽኖች በአየር በኩል ይተላለፋሉ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. ኤችአይቪ በሚከተሉት መንገድ ሊተላለፍ ይችላል፡

   ሀ. እጆችን በመያዝ ወይም በመተቃቀፍ።

   ለ. ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነትን በመፈፀም።

   ሐ. ዕቃዎች ወይም የመጠጥ ብርጭቆን በመጋራት።

3. በገጽ ላይ የሚገኙትን ጀርሞችን በደንብ ለመግደል፣ ማድረግ ያለብዎት፡-

   ሀ. በሳሙና እና በውሃ ብቻ ያጽዱ።

   ለ. በፀረ-ተባይ ይርጩ እና ከዚያም በሳሙና እና በውሃ ያጽዱ።

   ሐ. በሳሙና እና በውሃ ያጽዱ እና ከዚያ በፀረ- ተባይ ያጸዱ።

4. ደንበኛው በደም ወለድ በሽታ ተይዟ ብለው ካሰቡ፣ መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን ብቻ ይጠቀሙ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. እጆችዎን መታጠብ ያለብዎ የቆሸሹ ሲመስሉ ብቻ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

6. አንዳንድ የኢንፌክሽን ያለባቸው ሰዎች ምንም አይነት ምልክት አይኖራቸውም።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

7. የእንክብካቤ ሰጪ ተግባር፣ የኢንፌክሽን ስጋትዎን መስበር ነው፡-

   ሀ. በፈለጉት ጊዜ እና በማንኛውም ቦታ።

   ለ. የእንክብካቤ እቅዱ አካል ከሆነ።

   ሐ. ትርፍ ጊዜ ሲኖርዎት።

8. ኢንፌክሽኑን ለመቆጣጠር ማድረግ የሚችሉት በጣም አስፈላጊው ነገር፡-

   ሀ.አፍዎን ይሸፍኑ።
   ለ.እጅዎትን ታጠቡ።
   ሐ.የጉንፋን ክትባት ይውሰዱ።

9. ኤችአይቪ/ኤድስ ያለበትን ሰው ከአድልዎ የሚከላከሉ ሕጎች አሉ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

10. ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በሚከተለው ሊተላለፉ ይችላሉ፡-

    ሀ. መታጠቢያ ቤትን በመጋራት
    ለ. በማሳል ወይም በማስነጠስ
    ሐ. ደምን በማፅዳት

11. የሚጣሉ ጓንቶችን ማድረግ ያለብዎት፣ ደምን ወይም የሰውነት ፈሳሾችን በሚያፀዱበት ጊዜ ብቻ ነው።

    ❑ እውነት ❑ ውሸት

12. ከማንኛውም ገጽ ላይ ደምን በሚያጸዱበት ጊዜ ሁል ጊዜ ጓንትን ያድርጉ።

    ❑ እውነት ❑ ውሸት

13. የኤችአይቪ ምርመራ ውጤቶች፡-

    ሀ. በምስጢር የተያዙ ናቸው
    ለ. ለአሰሪዎ ይሰጣሉ
    ሐ. በኦንላይ ላይ ይገኛል።

1. ሀይቪ፤ 2። ለ፤ 3። ሀ፤ 4። ሀይቪ፤ 5። ሀይው፤ 6። ሀይኣ፤ 7። ሀ፤ 8 ለ፤ 9። ሀይው፤ 10። ሐ፤ 11 ው ሀይ ፤
12. ሀይኣ ውላ ሀኣውሂ ። 13። ሀ



ሞጁል 7፡- ተንቀሳቃሽነት

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከመንቀሳቀስ እና ከመውደቅ መከላከል ጋር የተያያዙ የግል እንክብካቤ ስራዎችን ለመስራት የተሸለ ልምዶችን እና ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ በእግር በመሄድ እና በማስተላለፊያዎች በጥንቃቄ ይረዱ

ትምህርት 2፡ መውደቅ እና መከላከል

ትምህርት 1
በእግር በመሄድ እና በማስተላለፊያዎች በጥንቃቄ ይረዱ

የመማር ዓላማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. በአገልግሎት እቅድ ውስጥ እንደተገለፀው ስራዎችን በምታከናውንበት ጊዜ ተገቢውን የሰውነት መካኒኮችን ይጠቀሙ፤ እና
2. አጋዥ መሳሪያዎችን እና የጋራ እንክብካቤ ልምዶችን መጠቀምን ጨምሮ ሁሉንም ወሳኝ እርምጃዎችን በአስተማማኝ ሁኔታ አሳይ፣ ለደህንነት፡-

   ሀ. ደንበኛው እንዲራመድ ይርዱት፣ እና

   ለ. ደንበኛውን ከአልጋ ወደ ዊልቸር ያስተላልፉት።

ቁልፍ ደንቦች

አጋዥ መሳሪያዎች፡ አንድ ሰው አንድን ስራ እንዲሰራ እና እራሱን እንዲጠብቅ ወይም ነፃነቱን መልሶ እንዲያገኝ የሚያግዙ መሳሪያዎች ናቸው። ምሳሌዎች በዊልቸር፣ መራመጃ፣ መደገፊያ/ከዘራ፣ ከፍ ያለ የሽንት ቤት መቀመጫ እና የሻወር ወንበር የሚያካትቱ ግን በዚህ አይወሰኑም።

የሰውነት መካኒኮች፡ በዕለት ተዕለት የምንንቀሳቀስበት መንገድ። ትክክለኛ የሰውነት መካኒክ ዘዴዎች፣ እቃዎች ሲያነሱ ወይም ሲንቀሳቀሱ በሰው እና በሌሎች ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይከላከላል።

አስቻዮች፡ ደንበኛው ነፃነቱን ለመጠበቅ የሚጠቀምባቸው መሳሪያዎች/ደንበኛው የራሱን መድሃኒት እንዲወስድ የሚረዳ ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ ኩባያ፣ ማንኪያ)።

ሜካኒካል ማንሻ፡ ተንከባካቢዎች ደንበኞችን ከአልጋቸው፣ወደ ወንበራቸው እና በሌሎች ቦታዎች መካከል ለማስተላለፍ የሚጠቀሙበት ሜካኒካል መሳሪያ ነው። ማንሻዎች ጥቅም ላይ የሚውሉት፣ የደንበኛው የመንቀሳቀስ ሁኔታ የተደበ ሲሆን ነው።

ተንቀሳቃሽነት፡ ከቦታ ወደ ቦታ ወይም ወደ ወለል ወደ ሌላኛው ወለል የመንቀሳቀስ ችሎታ።

አቅጣጫ፡ ደንበኛ ሲቀመጥ ወይም ሲተኛ እንዴት በትክክል እንደሚቀመጥ።

ማስተላለፊያዎች፡ ደንበኛን ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ማስተላለፍ፣ ለምሳሌ ከአልጋ ወደ ዊልቸር።

የማስተላለፊያ ቀበቶ/የእግርጌ ቀበቶ፡ ለዝውውር እና ለመራመድ የሚረዳ በደንበኛው ወገብ ላይ የሚደረግ ቀበቶ።

የማስተላለፊያ ሰሌዳ፡ ደንበኛው ከአንድ የወለል ደረጃ ወደ ሌላው ወለል እንዲንሸራተት የሚያስችል ጠፍጣፋ ሰሌዳ፣ እንዲሁም አሸራታች ሰሌዳ ይባላል።

ማጠቃለያ

ደንበኛን እንዲንቀሳቀስ መርዳት ነፃነቱን እና የህይወቱን ጥራት ለመደገፍ ቁልፍ ነው። ከመንቀሳቀስ ጋር የተያያዙ የግል እንክብካቤ ስራዎች፣ አካላዊ እንቅስቃሴን ያስፈልጋቸዋል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ደንበኛው እንዲንቀሳቀስ መርዳትን የሚያካትቱ የግል እንክብካቤ ስራዎችን በሚያከናውኑበት ወቅት በደንበኞች እና በራሳቸው ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል፣ ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮችን እና አጋዥ መሳሪያዎችን ይጠቀማሉ።

ተንከባካቢ ደንበኛው እንዲንቀሳቀስ በሚረዳበት ጊዜ ምን አይነት ችግሮች ሊያጋጥሙት ይችላል?



እንቅስቃሴን መደገፍ

እንቅስቃሴ የአንድ ሰው አስፈላጊ የነፃነት አካል ነው። እንደ ትርጉም ባለው እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ፣ ምግብ ማግኘት እና መጸዳጃ ቤት የመሳሰሉት ሁሉም የመንቀሳቀስ ችሎታን ይጠይቃሉ። የሚከተሉትን ጨምሮ፣ ለተገደበ እንቅስቃሴ ብዙ ምክንያቶች አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።

- ከመወለድ ጀምሮ ያሉ ሁኔታዎች
- ህመም
- የመደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ/እንቅስቃሴ እጥረት
- አካላዊ ጉዳት
- መድኃኒቶች

በሚከተሉት ስርዓቶች ውስጥ ከእድሜ ጋር በተያያዘ በሚከሰቱት ለውጦች ምክንያት ተንቀሳቃሽነት ሊቀንስ ይችላል፡፡

- የዓይን እይታ
- መስማት
- የመነካካት ስሜት
- የጡንቻ ብዛት
- የነርቭ ሥርዓት

የተገደበ ተንቀሳቃሽነት የሚከተሉትን ጨምሮ፣ አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ተጽእኖዎች ሊኖሩት ይችላል።

- የግፊት ጉዳቶች
- የሽንት ችግሮች (የመቆጣጠር አለመቻል ወይም ማቆየት)
- የሆድ ድርቀት
- በልብ ላይ ጭንቀት ይጨምራል
- የጡንቻ ድክመት
- የረዳት አልባነት ስሜቶች
- የመንፈስ ጭንቀት
- ጭንቀት

ደንበኛ በመንቀሳቀስ እንዲቆይ ማበረታታት አካላዊ እና ስሜታዊ ደህንነታቸውን በጣም ይጎዳል።



የሰውነት መካኒኮች

ምናልባትም ስራዎ እንደ ተንከባካቢ፣ ደንበኞች እንዲንቀሳቀሱ በመደበኛነት መርዳትን ያካትት ይችላል። ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ መርዳት ሀይልን የሚጠይቅ እና ከባድ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል፡፡ ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮች እና ዘዴዎች ጀርባዎን፣ አንገትዎን፣ ትከሻዎን፣ ጉልበትዎን እና የእጅ አንጓዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።

ሁኔታውን ይገምግሙ

ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ ከማገዝዎ በፊት፣ እንቅስቃሴውን በሰላም ማከናወን መቻልዎን ያረጋግጡ። ምን ያህል ክብደት መሸከም እንዳለቦት እና ምን ያህል ርቀት መሄድ እንዳለብዎ ያስቡ፡፡ ሊገኙ የሚችሉትን ማንኛውንም ኢጋዥ መሳሪያዎችን ለመጠቀም እቅድ ያውጡ። እንቅስቃሴውን በሰላም እና ያለምንም ጭንቀት ወይም ጉዳት ማከናወን መቻልዎን ያረጋግጡ። ከተቻለ፣ አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ እንዲረዳዎ ሌላ ሰው ያግኙ።
ምን እየሰሩ እንደሆነ ከደንበኛው ጋር መነጋገርዎን እና ምርጫዎቻቸውን መረዳትዎን ያስታውሱ።

ጥሩ የድጋፍ መሠረት ያቅርቡ

የትኛውንም ክብደት ከመደገፍዎ በፊት፣ ሰውነትዎ በጠንካራ ቦታ ላይ መቆሙን ያረጋግጡ፡፡ እግሮችዎን በትከሻው ስፋት መጠን ያስፉት እና አንዱን እግርን ከሌላው እግር ፊት በትንሽ ይርገጡ። ይህ አቋቋም በመረጋጋት አከርካሪዎን እምዲከላከሉ ይጠብቅዎታል፡፡

ከባድ ዕቃዎችን ሲያንቀሳቅሱ እንዴት እንደሚቆሙ ያስባሉ? በእግርዎ ወይም በጀርባዎ ነው የሚያነሱት?



የጀርባ ጉዳትን ይከላከሉ

ክብደትን በሚደግፉበት ጊዜ፣ ወየም በወገብ ላይ መታጠፍ ወይም ሰውነትዎን ማዞር፣ የጀርባ ወይም የአከርካሪ ጉዳት ያስከትላል። እነዚህን መመሪያዎች በመከተል እራስዎን ይጠብቁ፡-

- ክብደቱን በተቻለዎ መጠን ወደ ሰውነትዎ ያቅርቡ።
- ጀርባዎን በተቻለ መጠን ቀጥ ያድርጉ።
- ጀርባዎን እና አንገትዎን ቀጥ ባለ መስመር ይጠብቁ።
- ጀርባዎን፣እግርዎን እና ቁመናዎን እንዲሰለፉ ያድርጉ እና ከወገቡ ላይ አይዙሩ።
- አቅጣጫን መቀየር ከፈለጉ፣ እግሮችዎን ይቀያይሩ እና ትንሽ እርምጃዎችን ይውሰዱ።

በእግሮችዎ ያንሱ

በእግሮችዎ ውስጥ ያሉት እና መቀመጫዎችዎ ውስጥ ያሉት ጡንቻዎች፣ ከታችኛው ጀርባዎ ካሉት ጡንቻዎች የበለጠ ጠንካሮች ናቸው። ወገብ ላይ መታጠፍ እና ከጀርባዎ ጋር ማንሳት ድካም እና ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ክብደትን ለማንሳት እና ዝቅ ለማድረግ ጉልበቶችዎን ይጠፍ እና በእግሮችዎት ያንሱ።

ማንሳትን ያስወግዱ

ተንከባካቢዎች በከፍተኛ ሁኔታ ለጀርባ እና ለትከሻ ጉዳት ተጋላጭ ናቸው። በተቻለ መጠን ማንሳትን ያስወግዱ። ከባድ ዕቃዎችን ከማንሳት ይልቅ፣ ለመጎተት፣ ለመግፋት ወይም ለማንሸራተት ያስቡበት።

ደንበኛን ግን በፍፁም ለመግፋት፣ ለመሳብ ወይም ለማንሸራተት አይሞክሩ። አደገኛ እና እነሱን ወይም ራስዎን በከፍተኛ ሁኔታ ሊትጎዱ ትችላላችሁ። ደንበኛን በአስተማማኝ ሁኔታ መርዳት ካልቻሉ፣ ሊጋዥ መሣሪያ ለመጠቀም ያስቡ ወይም እርዳታን ያግኙ።

ከእንቅስቃሴ ጋር የታወቁ የእንክብካቤ ልምምዶች

እንደማንኛውም የግል እንክብካቤ ተግባር፣ የደንበኛን ተንቀሳቃሽነት መደገፍ ክህሎት፣ ሙያዊነትን፣ ግንዛቤን እና ስሜታዊነትን ይጠይቃል። ደንበኛ እንዲንቀሳቀስ ሲያግዙት፣ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ፡-

- በተቻለ መጠን የተመቻቸው መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ክብራቸውን እና ግላዊነትን ለመጠበቅ የምቻለዎትን ሁሉ አድርግ።
- በጥሞና ያዳምጡ እና ምርጫዎቻቸውን ያካትቱ።
- በግልጽ እና አክብሮት በተመላበት ሁኔታ ይናገሩ፣ እና ምን እየሰሩ እንደሆነ ያብራሩ።
- ደንበኛው የሚችሉትን እንዲያደርግ ያበረታቱ እና እርዳት በሚፈልጉበት ደረጃ ይደግፏቸው።
- ጊዜ ይውሰዱ፣ እራስዎን እና ደንበኛን ከመቸኮል ይቆጠቡ።
- ሊጋዥ መሳሪያዎችን በአግባብ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ይጠቀሙ።
- ከስራው ጋር የተያያዙ ማንኛቸውንም የደህንነት ስጋቶችን ይወቁ እና ይፍቱ።

ለእነዚህ ክህሎቶች ልዩ ደረጃዎች፣ በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ በገጽ 420 ላይ የጋራ እንክብካቤ ልማዶች እና የግንኙነት እና የደንበኛ መብቶችን ላይ ይመልከቱ።



ክህሎት፡- ደንበኛው እንዲራመድ እርዱት

አንድ ሰው በእግር ሲራመድ በተለያዩ ምክንያቶች ድጋፍ ሊፈልግ ይችል ይሆናል። ጉዳት፣ ድክመት ወይም ሌሎች ሁኔታዎች መራመድን አስቸጋሪ እና ምናልባትም አደገኛ ሊያደርጉ ይችላሉ። መውደቅ ለአዛውንቶች ከባድ አደጋ ነው። ደንበኛ በሰላም እንዲቆም እና እንዲራመድ መርዳት፣ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች አስፈላጊ ክህሎት ነው።

ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች <u>በክህሎቶች ዝርዝር</u> ውስጥ በገጽ ላይ <u>አንድ ደንበኛ እንዲራመድ እርዳው</u> በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።

ደንበኛ እንዲራመድ ለመርዳት ጠቃሚ ምክሮች

1. ከመጀመርዎ በፊት ለእግር ጉዞ ይዘጋጁ።
   - ሁለታችሁም ዝግጁ መሆንዎን ለማረጋገጥ ከደንበኛው ጋር ይነጋገሩ እና አካባቢውን ይመልከቱ። የት መሄድ እንደሚፈልጉ ለደንበኛው ጋር ያብራሩ እና የሚፈልጉትን የእርዳታ ደረጃ ይወስኑ።
   - ደንበኛው ምን እንደሚለብስ ያስቡ። ከቁርጭምጭሚት በታች የሚወርዱ ሰፊ ቀሚሶች የሚመስሉትን ረዥም አልባሳት መደናቀፍን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ደንበኞቻቸው ካሏቸው መነጽር እና/ወይም የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን እንዲጠቀሙ ያበረታቷቸው። የማይንሸራተቱ፣ ጥሩ ተስማሚ ጫማዎች መደናቀፍ እና መውደቅን ለመቀነስ ይረዳሉ።
   - መሄድ ከመጀመርዎ በፊት መንገዱን ያረጋግጡ። ግልጽ እና የተዝረከረከ አለመሆኑን ያረጋግጡ።
2. ደንበኛው እንዲቆም እየረዱ ሳለ፣ የደንበኛው አካል በተቻለ መጠን ቀጥ እንዲል ያድርጉት። ደንበኛው ደካማ እግር ካለው፣ ደንበኛው ሲቆም ጉልበትዎን ከጉልበቱ ጋር ያጠጉ።
3. ደንበኛው አንዴ ከቆመ፣ ጥቂት ጊዜ እንዲቆም ሀሳብ ይስጡ እና ከመራመዱ በፊት ሚዛኑን ያረጋጋ። ደንበኛው ቀጥ ብሎ እንዲቆም፣ ወደ ፊቱ እንዲመለከት እና የሚለካ፣ ለስላሳ ሪትም እንዲይዝ ያበረታቱት።
4. ያልተረጋጋ ከሆኑ እነሱን በተሻለ ሁኔታ ለመደገፍ ከደንበኛው ጀርባ እና ጎን ትንሽ ይቁሙ።

እንዲቆሙ ሲረዷቸው የደንበኛን እጆች በጭራሽ አይጎትቱ ወይም እጆችዎን በብብታቸው ስር አያድርጉ።

ደረጃን ለመውጣት ደንበኛን መርዳት

የመንቀሳቀስ ችሎታው ውስን ለሆነ ሰው ደረጃ መውጣት ፈታኝ ሊሆን ይችላል። ደንበኛውን ደረጃ ወደ ላይ እንዲወጣ ወይም ወደ ታች እንዲወርድ ከመርዳትዎ በፊት፣ የደንበኛውን ምርመራ እና የሚያስፈልገውን የድጋፍ መጠን ማወቅዎን ያረጋግጡ። ለደህንነት ሲባል የመራመጃ ቀበቶ ይጠቀሙ። የመራመጃ ቀበቶውን በአንድ እጅ ይያዙ እና ሌላውን እጅዎን ከትከሻው አጠገብ (ግን ሳይነኩ) በደንበኛው ደካማ ጎን ላይ ያድርጉት።



ደንበኛው ወደ ደረጃዎች ሲወርድ፣ ከደካማ ጎኑ (ካላቸው) ይቁሙ። የእጅ ሀዲዱን በጠንካራ ጎናቸው ይያዙ እና በመጀመሪያ በደካማ እግራቸው መውረድ ይጀምሩ። ደንበኛው በከዘራ እየተጠቀመ ከሆነ ደካማ ከሆነው እግር ጋር ከመውረድዎ በፊት፣ በመጀመሪያ መደገፊያውን ያስቀምጡት። ተንከባካቢው እያንዳንዱን እግር በተለያዩ የደረጃ ወለል ላይ ይጠብቁ እና ደንበኛው በማይንቀሳቀስበት ጊዜ አንድ እርምጃ ብቻ መውሰድ አለበት።



ደረጃዎችን ወደ ላይ በሚወጡበት ጊዜ፣ በትንሹ ወደ ኋላ ይሁኑ እና ከደንበኛው ደካማ ጎን (ካላቸው) ይቁሙ። ደንበኛው የእጅ ሀዲዱን ወደ ጠንካራ ጎኑ በመያዝ መጀመሪያ በጠንካራ እግራቸው መውጣት አለበት።

ተንከባካቢው እያንዳንዱን እግር በተለያዩ የደረጃ ወለል ላይ ይጠብቁ እና ደንበኛው በማይንቀሳቀስበት ጊዜ አንድ እርምጃ ብቻ መውሰድ አለበት።

ደንበኛው በጣም ወደ ፊት ወይም ወደ ኋላ እንዳይታጠፍ ያበረታቱት። ደንበኛው ሚዛኑን ማጣት ከጀመረ፣ እጅዎን በትከሻው ላይ በማድረግ ድጋፍ ስጡት፣ እና ለማገዝ ወደ እሱ ይሂዱ። ደንበኛውን ወደ ራስዎ አይጎትቱ። አስፈላጊ ከሆነ፣ ከደንበኛው ጋር በደረጃው ላይ ለቀመጥ አብሮ ይሂዱ። በደረጃው ላይ ለመቀመጥ እንደሚረዱት ለደንበኛው ይንገሩ። ለእርዳታ ይደውሉ እና ክስተቱን ሪፖርት ያድርጉ።

ደንበኛው ደረጃዎችን እንዲራወጣ በሚረዱበት ወቅት የደንበኛን ግላዊነት እና ክብር ለማበረታታት ምን ማድረግ ይችላሉ?

ለመራመድ አጋዥ መሣሪያዎች

መራመጃዎች

በእግራቸው ክብደት የሚሰማቸው፣ ነገር ግን ያልተረጋጋ እና/ወይም ሚዛን ለመጠበቅ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ደንበኞች መራመጃዎችን ይጠቀማሉ። የመራመጃው ቁመት ከደንበኛው ጋር መስተካከል እንደሚጣጣም ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።

መራመጃዎችን የሚጠቀሙ ደንበኞችን አበረታታቸው፡-

- መራመጃውን በትክክል ይጠቀሙ - አንዳንዶቹ የመንሸራተቻ ጎማ ሲኖራቸው፣ ሌሎች ደግሞ ተነሥተው ወደ ፊት መቀመጥ አለባቸው።
- እየተራመደ ወዳለ ሰው መደገፍን ያስወግዱ፣
- ክብደታቸውን በጠንካራው እግር እና እጆች ላይ ያድርጉ፣
- በሚቆሙበት ጊዜ፣ የሚራመድ ሰውን ከመሳብ ይመቆጠቡ፤ እና
- የፊት ጎማ ላላቸው መራመጃዎች የአምራችውን መመሪያ ይከተሉ።

መራመጃ በሚጠቀም ደንበኛ ፊት በጭራሽ አይሂዱ። አንድ ደንበኛ እንዲራመዱ እየረዷቸው ሳሉ ከኋላ ወይም ከጎን ይቁሙ። በተለይም ከፍተኛ ተጋላጭነት ባላቸው እንደ መታጠቢያ ቤት እና/ወይም ገላ መታጠቢያ ክፍል ያሉ ጥንቃቄ ያድርጉ።

ምርኩዞች

ቀጥ ያሉ ምርኩዞች ሚዛን እና ክብደትን ለመሸከም የተሰሩ አይደሉም። ደንበኛው በሁለቱም እግሮች ላይ ክብደት መሸከም እና ምርኩዙን መያዝ አለበት። ምርኩዝ ለሚጠቀሙ ደንበኞች፣ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ፡-

- ደንበኛው ምርኩዙን በጠንካራ ጎናቸው መጠቀም አለበት።
- ምርኩዙ/ከዘራ መጀመሪያ ወደ ፊት ይሄዳል፣ ከዚያም የሃጁን ደካማው እግር እና ከዚያም ጠንካራው እግሩን ይከተላል።
- ደንበኛው ለመራመድ እርዳታ የሚያስፈልግ ከሆነ፣ ከደንበኛው ደካማ ጎን (ካለው) በኩል መቆም አለብዎት።

ክራንቾች

ደንበኛ ክብደትን በአንድ እግሩ ብቻ መሸከም ሲችል፣ ክራንቾች ድጋፍ እና መረጋጋት ይሰጣሉ። ክራንችች በጥሩ ሁኔታ ላይ ካሆኑ ወይም በትክክል ያልተስተካከሉ ለጉዳት ሊዳርጉ ይችላሉ። ክራንች ከደንበኛው ቁመት ጋር በትክክል መስተካከል አለባቸው። መንሸራተትን እና መውደቅን ለመከላከል ከባድ፣ የጎማ መምጠጥ ምክሮች ሊኖራቸው ይገባል።

ማሰሪያዎች/ብሬሶች

ማሰሪያዎች ወይም ብሬሶች ለተዳከሙ ጡንቻዎች ወይም መገጣጠሎች ልዩ ድጋፍ ይሰጣሉ ወይም የተጎዳውን አካባቢ እንዳይንቀሳቀሱ ያደርጋል። ማሰሪያው ለግለሰብ የተዘጋጀ መሆን አለበት። ደንበኛው የመከላከያ ንጣፍ ሊፈልግ ይችል ይሆናል፣ እና ለመጠቀም እና ለማረፍ በህኪም የታዘዘ የጊዜ ሰሌዳ ሊኖር ይችላል። የቆዳ መቆራረጥ ወይም ቁስሎችን ይከታተሉ እና እነዚያንም ለተቆጣጣሪዎ እና ለሐኪምዎ ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ችሎታ፡- ደንበኛን ከአልጋ ወደ ወንበር ወይም ዊልቸር ያስተላልፉ

ማስተላለፎች የደንበኛን ቦታ እየቀየሩ እና/ወይም ከአንድ ወለል ወደ ሌላ እያዘዋወሩ ናቸው። ማስተላለፊያዎች በጣም ግላዊ ናቸው። ደንበኛው የሚሠራውን እና የማይጠቅመውን ያውቃል እና እንዴት መተላለፍ እንደሚፈልግ ግልፅ አስተያየት ይኖረዋል።

በደንበኛው ላይም ሆነ በእራስዎ ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል በእያንዳንዱ ማስተላለፍ ጥሩ ልምዶችን መከተል አስፈላጊ ነው፡ ፡ ደንበኛ ደህንነቱ ባልተጠበቀ መንገድ እንዲያስተላልፉት ከጠየቀ፣ ዝውውሩን አያጠናቅቁት እና ይህንኑ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።

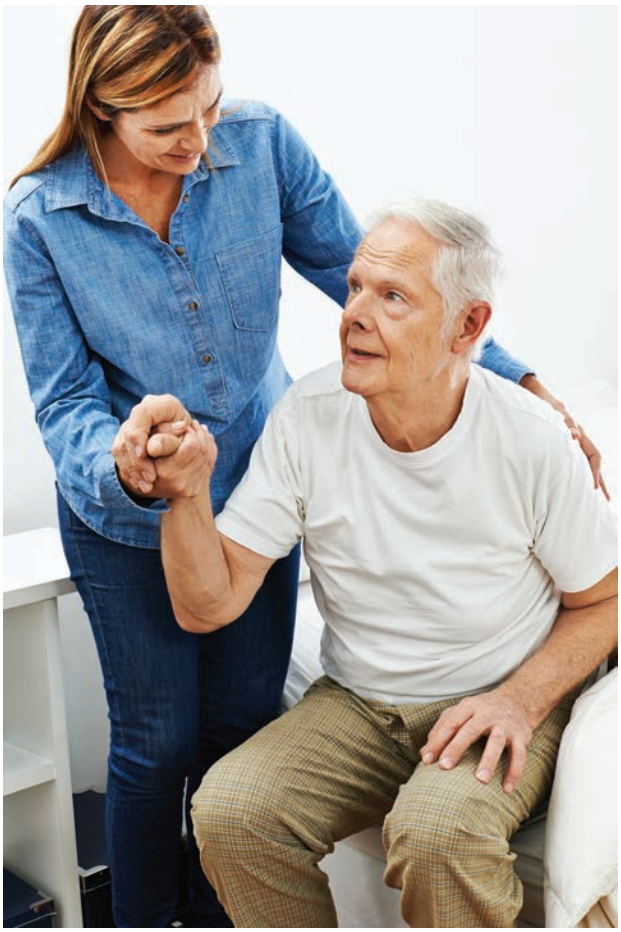
እንደ ማንኛውም የግል እንክብካቤ ተግባር፣ ማንኛውንም ማስተላለፍ ከመጀመርዎ በፊት ከደንበኛው ጋር ስለ ምርጫዎቻቸው ይነጋገሩ።

ደንበኛ በአልጋ ጫፍ ላይ እንዲቀመጥ መርዳት

በአልጋ ላይ ተኝቶ የነበረ ሰው ከመቆሙ በፊት ወይም ወደ ዊልቸር ወይም ወደ ሌላ አይነት ወንበር ከመሸጋገሩ በፊት፣ መቀመጥ እና እግሮቹን መሬት ላይ ማቆም ያስፈልገዋል። ደንበኛ በአልጋው ጫፍ ላይ እንዲቀመጥ ለመርዳት፡-

- ደንበኛው ወደ አልጋው ጠርዝ በጣም ቅርብ አለመሆኑን ያረጋግጡ፣
- ደንበኛው እግራቸውን አልጋው ላይ በመዘርጋት ጉልበታቸውን አጎንብሰው በጎናቸው ወደ ርስዎ እንዲንከባለሉ ይርዱት።
- አስፈላጊ ከሆነ፣ በቅርብ ይከታተሉ እና እርዳታ ይስጡት፤
- ደንበኛው እግሮቹን ከአልጋው ውስጥ በማውጣት በእጃቸው ወደ መቀመጫ ቦታ እንዲገፉ ያድርጉ፤
- ደንበኛው ከቻለ ወደ አልጋው ጠርዝ አቅጣጫ ሲንቀሳቀቅ (በአንድ ጊዜ አንድ ዳሌ ወደፊት በማንሳት) ዳሌውን እንዲጠቀም ያበረታቱ።
- ደንበኛው ያለ እጅ-ድጋፍ ከተጋደመበት ወደ መቀመጫ ቦታ መንቀሳቀስ ካልቻለ፣ አንደኛውን ክንድ ከደንበኛው ትከሻ በታች እና ሌለኛውን ክንድዎን ከጭናቸው ላይ በማድረግ ይርዱት፣ እና
- በመጨረሻም፣ የደንበኛውን እግሮች ከአልጋው ጠርዝ ላይ በማንቀሳቀስ እግሮቹን መሬት ላይ ያቁሙ።

እነዚህን ቅደም ተከተሎች ከተከተሉ በኋላ፣ ደንበኛው ለመቆም ወይም ወደ ዊልቸር ወይም ወደ ሌላ ወንበር ለመሸጋገር ተገቢ ቦታ ላይ ይሆናል።



ለተወሰኑ የዝውውር ሂደቶች በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ በገጽ ላይ ደንበኛን ከአልጋ ወደ ወንበር ወይም ተሽከርካሪ ወንበር ያስተላልፉ በገጽ 421 ላይ ይመልከቱ።

ለማስተላለፍ አጋዥ መሣሪያዎች

የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች

የማስተላለፊያ ሰሌዳ አንድ ሰው ከአንድ ወለል ወደ ሌላው ወለል እንዲንሸራተት የሚረዳ ጠንካራ ጠፍጣፋ ሰሌዳ ነው። የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች ደንበኛው በትሽ እርዳታ እንዲተላለፍ ሊረዱ ይችላል። የማስተላለፊያ ሰሌዳዎች እጁን መጠቀም ለሚችል ደንበኛ ከአንዱ ጎን ወደ ሌላው ጎን ለመንሸራተት በደንብ ይሰራሉ።



የማስተላለፊያ ቀበቶ / የማጠንከሪያ ቀበቶ

የማስተላለፊያ ቀበቶ፣ የማጠንከሪያ ቀበቶ ተብሎም የሚጠራው፣ በጠንካራ ሽራ ወይም መጣጠፊያ ያለው ትዊል ወይም ክላፕ በላዩ ያለው ነው። የማስተላለፊያ ቀበቶው በደንበኛው ወገብ ላይ ይታሰር እና ለተንከባካቢ ጠንካራ መያዣ ይሰጠዋል። ለማስተላለፍ ወይም ለመራመድ እርዳታ ለሚፈልጉ ደንበኞች የማስተላለፊያ ቀበቶን መጠቀም ይመከራል።

ካስፈለገዎት የማስተላለፊያ ቀበቶ ስለማግኘት ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይነጋገሩ።

የሚከተሉት ምክሮች የማስተላለፊያ ቀበቶን በጥንቃቄ ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮች ናቸው።

- ቀበቶውን በደንበኛው ወገብ ላይ ይቆልፉት።
- ቀበቶውን በባለጉዳይ ልብስ ላይ ያድርጉ እንጂ ባዶ ቆዳው ላይ አያድርጉ።
- ቀበቶው ተጣብቆ መሆን አለበት ነገር ግን በጣም ጥብቅ መሆን የለበትም:: የእጅዎን ጠፍጣፋ ክፍል ከቀበቶው በታች ማድረግ አለብዎት።
- የደንበኛው ጡቶች ቀበቶው ስር አለመያዛቸውን ያረጋግጡ።
- በማስተላለፍ ወይም በእግር ለመራመድ እየረዱ ሳሉ፣ ቀበቶውን አጥብቀው ይያዙ።

የአልጋ ላባሶች

የአልጋ ላባሶች ትንሽ የአልጋ አንሶላ (ወይም መደበኛ ልባሽ በግማሽ የታጠፈ) ተንከባካቢዎች ደንበኞችን በአልጋ ላይ ለማንቀሳቀስ ሊጠቀሙበት የሚችልባቸው ናቸው። የአልጋ ላባሶች ደንበኛን ወደ ጎኑ ለመንከባለል ወይም በአልጋው ላይ ከፍ ለማድረግ ያገለግላል። የአልጋ ላባስ ከደንበኛው በታች፣ በጉልበታቸው እና በትከሻቸው መካከል ባለው ርዝመት ይቀመጣል።

ደንበኛን ለማንሳት የአልጋ ልባሱን ለመጠቀም ሁለት ሰዎችን ያስፈልጋል። በአልጋ ላይ የተኛ ደንበኛ የአልጋ ላባሱ እያንዳንዱን ጎን ይንከባለል እና ከዚያም ደንበኛው ከአልጋ ላይ ያንሱት።

የደንበኛውን ተረከዝ እንዳይንተቱ ይጠንቀቁ:: ደንበኛው ከቻለ፣ ተንከባካቢዎቹ የአልጋውን ልባስ ሲጠቀሙ፣ ጉልበታቸውን በማጠፍ እና ወደ ላይ በመግፋት መርዳት ይችላሉ።

የጉዳት አደጋን ለመቀነስ፣ ሜካኒካል ማንሻን ይጠቀሙ።

ሜካኒካል ማንሻዎች

አንዳንድ ደንበኞች የራሳቸውን ሙሉ ክብደት መሸከም አይችሉም ወይም ለመተላለፍ ሙሉ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። በመተላለፎች እንዲረዷቸው ልዩ ስልጠና እና የሜካኒካል ሊፍት (እንደ፣ የታካሚ ሊፍት፣ ተወንጫፊ ሊፍት፣ ሲት-ቶ-ስታንድ ወይም ሆየር ሊፍት) ያስፈልግዎታል። ቀጣሪዎ በስራዎ ላይ ለሚጠቀሙበት ለማንኛውም የሜካኒካል ማንሻ ስልጠና ያቀርብልዎታል።

ሌሎች አስቻዮች

እንደ አልጋ/የጎን ሀዲድ፣ የአልጋ ደገፊያዎች እና የማስተላለፊያ ምሰሶዎች ያሉ መሳሪያዎች፣ ደንበኛው ራሱን እንዲያቆም እና ራሱን እንዲያስተላልፍ ይረደዋል። እነዚህ መሳሪያዎች ከተበላሹ ወይም በትክክል ጥቅም ላይ ካልዋሉ፣ ለደህንነት አስተማማኝ አይደሉም። ያልጠበቁ ወይም በደንብ የማይሰሩ መሳሪያዎች ከባድ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ደንበኛው እነዚህን አስቻይ የሆኑ መሳሪያዎችን በአስተማማኝ እና በትክክል መጠቀሙን ያረጋግጡ። ማንኛውንም ደህንነቱ ያልተጠበቀ አጠቃቀም ወይም የተበላሸ ማስቻያያ ወዲያውኑ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።

አስቻዮች ደንበኞች ሊንቀሳቀሱ ከሚፈልጉ ሁኔታ ከከለከሉ እገዳዎች ሊሆኑ ይችላሉ።



አንድ አጋዥ መሣሪያ ደንበኛው መንቀሳቀስ በሚፈለገው መንገድ እንዳይንቀሳቀስ እየከለከለው እንደሆነ ካስተዋሉ ምን ማድረግ አለብዎት?

ደንበኛን ከዊልቸር ወደ መኪና ማዛወር

አንድ የተለመደ ዝውውር ከዊልቸር ወደ መኪና የሚደረግ ነው። ይህንን ማስተላለፍ በሰላም ለማከናወን ሊከተሏቸው የሚችሏቸው በርካታ ቅደም ተከተሎች አሉ።

መኪናውን አስተካክለው ያቁሙ

- መኪናውን ወደ ጎን በማዘንበል ከማቆም ይቆጠቡ።
- ደንበኛው ንጣፍ በደረጃ ላይ እንዲቆም፣ መኪናውን ከጠርዝ (ከኩርባ) ያርቁ ወይም ደንበኛው ወደ ከርቡ አስፋልት መውረድ እንዳያስፈልገው፣ መኪናውን ከኩርቡ አጠገብ ያቁሙ።
- የመኪናውን በር ክፍት ያድርጉት።
- በተቻለ መጠን የመኪናውን መቀመጫ ወደ ኋላ አስቀምጡ። የፊት ለፊት ተሳፋሪ መቀመጫ ይመረጣል።
- ሰበቃ የሌላቸው እንደ ፕላስቲክ ወይም ሌዘር ያሉ ጨርቆች ደንበኛው በቀላሉ እንዲንሸራተት ይረዳሉ። አንድ ትልቅ የፕላስቲክ የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ሰውዬው በቀላል እንዲንሸራተት ለማድረግ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።
- የመኪናውን ሞተር ያጥፉ- መኪናውን ፍሬን በማዘጋጀት ፓርክ የሚል ላይ ያድርጉት።



የደንበኛ ዝውውርን ያግዙ

- የተሽከርካሪ ወንበሩ በተቆለፈበት ቦታ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ። የእግር መቀመጫዎችን ያውልቁ።
- የደንበኛው ቀኝ እጅ በመኪናው በር ላይ እንዲያችፍ ያድርጉት።
- ደንበኛው በግራ እጃቸው በዊልቸር ላይ ወደ ሚቆምበት ቦታ ይግፉት።
- ደንበኛው በመዞር፣ በሩን እንዲያይ ያድርጉት እና ግራ እጁን በጀርባ በኩል በመቀመጫው ወይም በበር ፍሬም ላይ ያድርጉት እና በጎን በኩል ወደ መቀመጫው ይንሸራተቱ።
- ደንበኛው ወደ መቀመጫው በመዞሩ፣ ካስፈለገም፣ አንዱን፣ ከዚያ ሁለተኛውን እግሩን በመኪናው ውስጥ እንዲያስቀምጥ ያግዟቸው።
- ደንበኛውን ከመኪና ውስጥ ካስተላለፉ ይህንን ሂደት ይቀያይሩት።

ስለ ተሽከርካሪ ወንበር ደህንነት ተጨማሪ መረጃ በሃብት ማውጫ ውስጥ በገጽ 335 ላይ የተሽከርካሪ ወንበር ደህንነት ምክሮችን ይመልከቱ።

ደህንነት ከማስተላለፍ ጋር

ማስተላለፍን በተሳሳተ መንገድ ማከናወን በደንበኛ እና በተንከባካቢው ላይ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። እርስዎ ወይም ለደንበኛው ዝውውሩ ያልተመቸው ከሆነ፣ ያቁሙት እና ሁኔታውን እንደገና ይገምግሙት።

በታችኛው ጀርባዎ ላይ ውጥረት ከተሰማዎት፣ ይህም ራስዎን ሊጎዱ እንደሚችሉ ማስጠንቀቂያ ነው። ዝውውሩን ያቁሙ እና እርዳታን ያግኙ።

ደንበኛው በሚተላለፍበት ጊዜ በፍፁም እጆቹን በአንገትዎ ላይ ማድረግ የለበትም። ወደ ፊት ሊጎትትዎት፣ ሚዛን እንዲያጡ እና/ወይም ጀርባዎን እንዲጎዳ ሊያደርግ ይችላል።
ደንበኛው ዊልቸርን ከተጠቀመ፣ ከማስተላለፍ በፊት ሁልጊዜ ጎማዎቹ መቆለፋቸውን ያረጋግጡ። በማስተላለፉ ወቅት የጉዞ አደጋን እንዳይፈጥሩ፣ የእግር መቀመጫዎቹን ያስወግዱ።

ማጠቃለያ

ደንበኛን በእንቅስቃሴ እና በማስተላለፍ መርዳት ለደንበኛው ደህንነት እና የህይወት መሻሻል አስፈላጊ ነው። ነገር ግን፣ ዝውውሮች በስህተት ከተደረጉ፣ በሁለቱም ደንበኛ እና ተንከባካቢ ላይ ከባድ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮችን መጠቀም እና አጋዥ መሳሪያዎችን በትክክል መጠቀም ጉዳቱን ሊቀንስ ይችላል።

ደንበኛን ማስተላለፍ በጣም ግላዊ ሲሆን፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እነዚህን ተግባራት ሲያከናውን በተለይ ለደንበኛ ምርጫዎች እና ፍላጎቶች ስሜታዊ መሆን አለበት።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ደንበኛውን በማስተላለፍ እየረዱ ጀርባዎን እንዴት መጠበቅ ይችላሉ? ቢያንስ 3 መንገዶችን ይዘርዝሩ።

2. ደንበኛ እንዲቆም በሚረዱበት ወቅት፣ እጆቹን በመሳብ መርዳት አለብዎትን?

3. ደንበኛው ደረጃዎችን ለመውጣት ሲረዱ ምን ዓይነት አጋዥ መሣሪያ መጠቀም አለብዎ?

4. ደንበኞችን በአካል ማንሳት ለምንድነው ለቤት እንክብካቤ ረዳት አደገኛ የሆነው?

5. እንደ አልጋ ሀዲድ ወይም የማስተላለፊያ ምሰሶ ማንቃት የሚችለው መቼ ነው?

6. በማስተላለፍ ጊዜ በጀርባዎ ላይ ውጥረት ከተሰማዎት ምን ማድረግ አለብዎት?

ትምህርት 2፡ መውደቅ እና መከላከል

የመማር አላማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የመውደቅ አደጋ ምክንያቶችን መለየት፣
2. ለደንበኛ የመውደቅ ስጋቶችን ለመቀነስ እርምጃ መውሰድ፣ እና
3. የሚወድቅ ወይም የወደቀ ደንበኛን ለመርዳት ተገቢውን እርምጃ ይውሰዱ።

ቁልፍ ደንቦች

መውደቅ፡ ያልታቀደ እና በድንገት ወደ ወለሉ ወይም ወደ ዝቅተኛ ደረጃ መውረድ ሆኖ፣ ግን ጉዳት የደረሰበት ሆነ ያለ ደረሰበት ሊሆን ይችላል።

የመውደቅ አደጋ፡ የመውደቅ አደጋን የሚጨምር ሁኔታ ወይም ነገር።



ማጠቃለያ

መውደቅ ለአረጋውያን ትልቅ የጤና ችግር ሲሆን እንዲሁም አንዳንድ የእድገት እክል ያለባቸው ሰዎችንም ሊያሳስባቸው ይችላል። የመውደቅ መንስኤ ምን እንደሆነ፣ የመውደቅን መጠን እንዴት እንደሚቀንስ እና ለውድቀት እንዴት መልስ እንደሚሰጥ፣ የደንበኛን ደህንነት ለማበረታታት አስፈላጊ ነው።

የመውደቅ ስታቲስቲክስ

- ከአራትዕድሜያቸው 65+ የሆኑ አሜሪካውያን አንዱ በየዓመቱ ይወድቃል።
- በየ11 ሰከንድ አንድ አረጋዊ በመውደቅ በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ይታከማል እንዲሁም በየ እያንዳንዱ 19 ደቂቃዎች አንድ አረጋዊ በመውደቅ ይሞታል።
- መውደቅ ለሞት ከሚዳርጉ ጉዳቶች እና በጣም የታወቀ ገዳይ ላልሆኑ የአካል ጉዳቶች-በአረጋውያን ሆስፒታል መግባት ግንባር ቀደም ምክንያት ነው።
- መውደቅ ከ800,000 በላይ ሆስፒታሎች ተኝቶ የሚታከሙትን እና ከ27,000 በላይ ሞትን ጨምሮ፣ በየዓመቱ ከ2.8 ሚሊዮን በላይ በድንገተኛ ክፍል የሚታከሙ ጉዳቶችን ያስከትላል።
- ሴቶች ከወንዶች በበለጠ ይወድቃሉ።

የመውደቅ መንስኤዎች

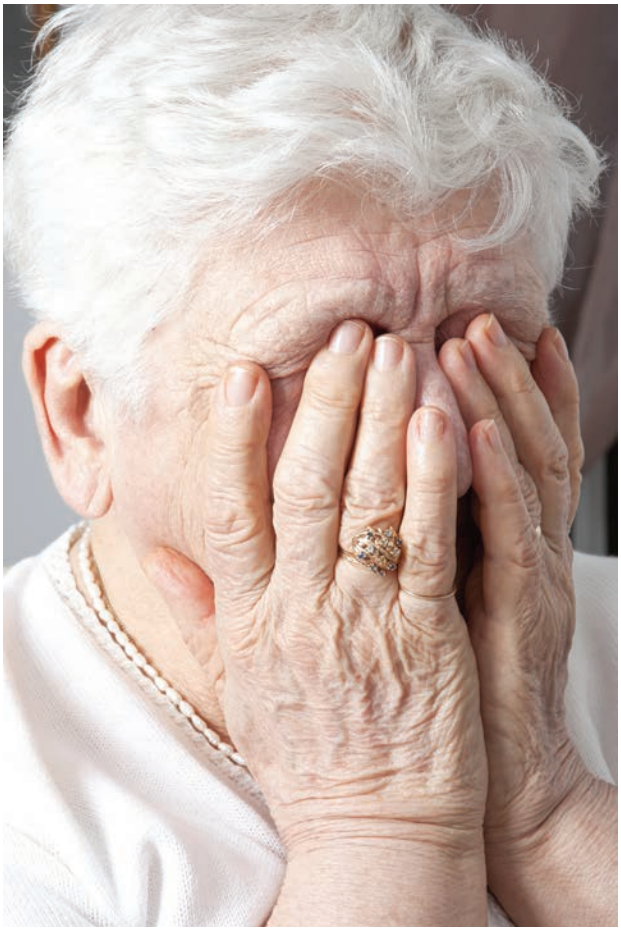
መውደቅ በአካባቢያዊ ወይም ከጤና ጋር በተያያዙ ሁኔታ ሊከሰት ይችላል።

የመውደቅ አካባቢያዊ ምክንያቶች

- ዝቅተኛ ወይም ደካማ ብርሃን
- እንደ ምንጣፎች፣ ገመዶች፣ ወንበሮች ያሉ የቤት እቃዎች እና የቤት እንሰሳቶች
- እርጥብ ወይም የሚያዳልጥ ወለሎች
- ያልተስተካከሉ ወለሎች

ከጤና ጋር የተገናኙ የውድቀት መንስኤዎች

- ኢንፌክሽን
- የእይታ እና የመስማት ችግር
- የተዛባ ሚዛን ወይም ግንዛቤ ችግር
- የቀነሰ ጥንካሬ
- አልኮል ወይም እፅን አላግባብ መጠቀም
- የሚጥል በሽታ
- መድኃኒቶች
- የሰውነት ፈሳሽ ወይም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት
- የዘገየ የመልስ መስጠት ጊዜ
- የአካላዊ እንቅስቃሴ እጥረት



የመውደቅ አደጋን የሚጨምሩ በሽታዎች እና ሁኔታዎች

- ስትሮክ
- የመገጣጠሚያዎች ወይም የልብ ሕመም
- ኒውሮፓቲ
- የመርሳት በሽታ
- ዲሊሪየም
- የመንፈስ ጭንቀት
- የፓርኪንሰን በሽታ

መውደቅ የሚያስከተለው ጉዳት

መውደቅ ጉዳትን፣ ፍርሃትን እና ኪሳራን ጨምሮ፣ ለደንበኛ ብዙ ጉዳቶች አሉት።

ጉዳት

ከ 95% በላይ የዳሌ ስብራት ብዙውን ጊዜ ወደ ጎን በመውደቅ የሚከሰተው ነው። ሌሎች ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ የእጅ አንጓ፣ የትከሻ ወይም የአከርካሪ አጥንት ስብራትን ያካትታሉ። እንዲሁም መውደቅ የውስጥ ደም መፍሰስ እና አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

ፍርሃት እና ኪሳራ

ብዙ ደንበኞች መውደቅን ይፈራሉ (በተለይ ከዚህ በፊት ወድቀው ከሆነ) ወይም በአስተማማኝ ሁኔታ ለመንቀሳቀስ ያላቸውን እምነት ያጣሉ። ይህም ፍርሃት የሚከተሉትን ሊሆን ይችላል:-

- የእለት ተግባራቸውን መገደብ፣
- ከማህበራዊ ግንኙነት መከልከል፤
- የጥገኝነት፣ የመገለል እና የመንፈስ ጭንቀት ስሜታቸውን መጨመር፤ እና
- ወደ እንቅስቃሴ ማጣት ለመራ ይችላል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማጣት የበለጠ የመውደቅ አደጋን ይፈጥራል።

የውድቀት ስጋትን መቀነስ

ለደንበኛ የመውደቅ አደጋን ለመቀነስ ልያደርጉ የምችሏቸው በርካታ ነገሮች አሉ። ስለወደቀ ደንበኛ ያለዎትን ስጋት በሚሰሩበት ቦታ ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ።

ደንበኛን የሚከተሉትን እንዲሰሩ ያበረታቱ፡-

- መደበኛ የማጠናከሪያ እና የሚዛና መጠበቂያ እንቅስቃሴዎችን እንዲሰሩ፣
- በአካል ንቁ እንዲሆኑ (አንድ ደንበኛ በሀኪም ወይም በአካል ቴራፒስት የተነደፈ የግላዊ ፕሮግራም ሊፈልግ ይችላል)።
- የተለመደ የአይን ምርመራ ማድረግ እና የታዘዘ መነጽር ማድረግን፤
- የተለመዱ የመስማት ችሎታ ፈተናዎች እና የታዘዙ የመስሚያ መርጃዎችን ማድረግ፤
- በሐኪማቸው ወይም በፋርማሲስታቸው የተገመገሙ መድኃኒቶች እንዲኖራቸው፤
- መደበኛ፣ ጤናማ ምግቦችን እንዲመገቡ እና በቂ ፈሳሽ እንዲጠጡ፤
- በቤት ውስጥ የመውደቅ አደጋዎችን መቀነስ፤
- መራመጃን ወይም ሌላ አስፈላጊ ረዳት መሳሪያዎችን እንዲጠቀሙ፤(ያልተረጋጉ ከሆኑ እነሱን በተሻለ ሁኔታ ለመደገፍ ከደንበኛው ጀርባና ጎን በትንሹ ይቁሙ)
- ከበሉ፣ ከተኙ፣ ከተቀመጡ ወይም ካረፉ በኋላ ቀስ ብለው እንዲነሱ።
- በዝግታ እንዲራመዱ፣ የት እንደሚሄዱ ይመልከቱ፣ እና የእጅ መውጫዎችን እንዲጠቀሙ፣ እና
- ረጉዥም ማሰሪያዎችን እንዲያስወግዱ እና ትክክለኛውን ጫማ እንዲያድርጉ።

የእግር መልበሻዎች

ሁሉም ደንበኞች እግሮቻቸውን እና ቁርጭምጭሚቶቻቸውን የሚደግፉ ጠንካራ የእግር ጫማዎች ሊኖራቸው ይገባል። የእግር እብጠትን ለማስተካከል ቀጭን፣ የማይንሸራተቱ ሶል እና ያበጡ እግሮችን ለማስተካከል የቬልክሮ ማያያዣዎች የሚያሰሩ ወይም የስፖርት ጫማዎች በጣም የተሻሉ ናቸው። የወፍራም ሶል ያላቸው ነጠላ ጫማዎች እና የመሮጫ ጫማዎች መወገድ አለባቸው። ሐኪም ለድጋፍ እና መረጋጋት ማህላዊ ኦርቶቲክስ (custom orthotics)ን ሊያዝዝ ይችላል።



በቤት ውስጥ የመውደቅ አደጋዎችን ለመቀነስ ጠቃሚ ምክሮች

- የእግር መሄጃ መንገዶችን ነፃ ያድርጉ - በተለይ ወደ መታጠቢያ ቤት።
- የእግር መጥረጊያ ምንጣፎችን እና ደንበኛውን ሊያደናቅፉ የሚችሉ ሌሎች ነገሮችን ያስወግዱ።
- ክፍሎች እና ደረጃዎች ከተዝረከረከ ነገር ነጻ መሆን አለባቸው።
- ሁሉም ክፍሎች ጥሩ ብርሃን ሊኖራቸው ይገባል፣ በተለይ ኮሪደሩ እና ደረጃዎች።
- ደረጃዎች ጠንካራ የደረጃ እጅ መደገፊያ ሊኖቸው ይገባል።
- ደረጃዎች እና ጠርዞች የት እንዳሉ ለማየት እንዲችሉ በፎቅ ደረጃ ቀለሞቹን ይለዩ።
- በደንበኛ ክፍል፣ በኮሪደሩ ውስጥ እና በመታጠቢያ ቤት ውስጥ የሌሊት መብራቶችን ይጠቀሙ።
- በታችኛው ኩሽና እና መታጠቢያ ቤት ካቢኔ መደርደሪያዎች ላይ ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውሉ እቃዎችን ያስቀምጡ።
- የእጅ መያዣዎችን በመታጠቢያ ገንዳዎች እና ከመጸዳጃ ቤት አጠገብም ይጠቀሙ።
- በቋሚነት ለማገዝ የእጅ መያዣዎችን ይጠቀሙ።
- መቆም እና መቀመጥን ቀላል ለማድረግ፣ የደህንነት መቀመጫዎችን ይጠቀሙ።
- በመታጠቢያ ገንዳዎች እና በመታጠቢያ ቦዮች ውስጥ ምንጣፎችን ይጠቀሙ።

ደንበኛ ሲወድቅ ካዩ ምን እንደሚያደረጉ

ደንበኛ ሲወድቅ ካዩት እና የሚወድቅ ደንበኛ ጋር መድረስ የሚችሉ ከሆነ እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ፡-

1. የደንበኛውን ጭንቅላት ለመደገፍ እና ቀስ በቀስ ወለሉ ላይ ለማስተኛት ይሞክሩ።
2. ጀርባዎን ቀጥ በማድረግ ይያዙ፣ እግርዎን ደግሞ ለሰፊ የድጋፍ መሠረት በሚሆን ሁኔታ ያቁሙት። ደንበኛው ወደ ወለሉ በሚያወርዱበት ጊዜ ከጉልበቶችዎ እና ከዳሌዎ ይታጠፉ።
3. ከደንበኛው ጀርባ ከሆኑ፣ በዝግታ ወደ ሰውነትዎ እንዲንሸራተቱ ያድርጉ።

እየወደቀ ያለውን ደንበኛ ለማንሳት ወይም ለመያዝ አይሞክሩ። በተቻለዎት መጠን ቀስ ብለው ዝቅ ያድርጉ እና ጉዳትን ለመቀነስ በሚያስችል ዘዴ እንዲያርፉ ለማድረግ ይሞክሩ።

መውደቁን ለማቆም አይሞክሩ። ሁለታችሁም ሊትጎዱ ትችላላችሁ።

ደንበኛ ወለሉ ላይ ከወደቀ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

ለመውደቅ ምላሽ ስለመስጠት የርስዎን ተቋም ወይም የኤጀንሲ ፖሊሲን ይወቁ እና ይከተሉ።

ከዚህ በታች ያሉት ሊወሰዱ የሚመከሩ እርምጃዎች ናቸው።

1. ወዲያውኑ ምን እንደተፈጠረ እና ምን እንደሚሰማቸው ደንበኛውን ይጠይቁ። ብዙ ሰዎች እንደሚያፍሩ እና ሊነሱ ወይም ቢጎዱም ሁሉም ነገር ደህና እንደሆነ ሊነግሩዎት እንደሚችሉ ያስታውሱ። ግለሰቡን በጥንቃቄ ይመልከቱ።
2. ደንበኛው ምንም እንዳልደረሰበት እና ለመነሳት እንደሚፈልድ ከነገረዎ፣ ሲነሳ በጥንቃቄ ይመልከቱ።



ሀ. እንደየ ሚሠሩበት ቦታ ሁኔታ፣ ደንበኛው በፊት ወደ ወደቀበት ቦታ እንዲመለስ ሊረዱት ሊጠየቁ ይችሉ ይሆናል። የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ። ደንበኛው ለመነሳት ከተቸገረ፣ እንዲረጋጋ መርዳት ይችላሉ፣ ነገር ግን አያንሱዋቸው።

ለ. ደንበኛው ከተጎዳ፣ የርስዎ ሚና የደንበኛው የህክምና እርዳታ እንዲያገኝ ማድረግ ነው። ለደንበኛው በግል ቤት ውስጥ የሚንከባከቡ ከሆነ፣ ለ911 መደወል አለብዎ። በነልማሳ ቤተሰብ ቤቶች፣ የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት ወይም እርዳታ ሰጪ የመኖሪያ ተቋማት ውስጥ ያሉ ተንከባካቢዎች የአሰሪያቸውን የአደጋ ጊዜ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ማወቅ እና መከተል አለባቸው።

ሐ. ደንበኛው በተቻለ መጠን በምቾት እንዲሆን ያድርጉ እና EMTs ወይም ሌላ የሕክምና እርዳታ እስኪመጣ ድረስ በብርድ ልብስ በመሸፈን እንዲሞቅ ያቆዩ።

መ. ለደንበኛው ምንም የሚጠጣ ወይም የሚያነቃቃ ነገርን አይስጡ።

3. ይመዝግቡ እና በሚሰሩበት ቦታ ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው መውደቁን ሪፖርት ያድርጉ።



ከውድቀት በኋላ ምን ማድረግ እንዳለበት

ከመውደቅ በኋላ የደንበኛውን ጉዳት ወይም የሁኔታዎች ለውጦች ይከታተሉ እና ወዲያውኑ ምላሽ ይስጡ። ጉዳቶች (ቁስሎች ፣ ቁስሎች ፣ ቁስሎች ፣ ወዘተ) ካሉ ለማየት የደንበኛውን አካል ይመልከቱ።
የቆዳውን የሙቀት መጠን ይፈትሹ እና በአተነፋፈስ ላይ ለውጦች ካ ያዳምጡ። በደንበኛው ሁኔታ ላይ የጣዩ ለውጦች ለመውደቁ መንስኤውን ለማወቅ ይረደዎታል።

መውደቁን ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ። መውደቁ ምናልባት ለደንበኛው ሐኪም እና ፍላጎት ላለው የቤተሰብ አባልም ሪፖርት ሊደረግ ይችላል። የውድቀቱን መንስኤ በመመርመር እና ሌላ ውድቀትን የመከላከል እቅድን ተግባራዊ ለማድረግ ተቆጣጣሪዎ መርዳት ያስፈልግዎታል።

ያስታውሱ የመውደቅ አጋጣሚ፣ እንደ ፍርሃት እና ድብርት ያሉ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሾችን ሊያስከትል ይችላል። ይህም ወደወቀው ወዲያውኑ፣ከሰዓታት ወይም ከቀናት በኋላ ሊከሰት ይችላሉ። ከደንበኛው ጋር ይነጋገሩ እና የሚሰማቸውን ያዳምጡ። ያዩት የትኛውንም ለውጦች ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።



ማጠቃለያ

መውደቅ ለአዛውንቶች በጣም አደገኛ ነው። መውደቅን ማጋጠም በደንበኛው ጤና እና የህይወት ሁኔታ ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመውደቅ አደጋዎችን በማስወገድ እና ደንበኞች ጤናማ እና አስተማማኝ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ በማበረታታት የመውደቅን አደጋ ለመቀነስ ሊረዱ ይችላሉ።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ለመውደቅ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚቻል ማወቅ እና በእንክብካቤ ቦታቸው ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች መረዳት አለባቸው። ወደ ፊት መውደቅን ለመከላከል እንዲረዳ መውደቆች በደንብ ተመዝግቦ ሪፖርት መደረግ አለባቸው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ከ65 ዓመት በላይ ለሆኑ ሰዎች መውደቅ ምን ያህል የተለመደ ነው?

2. ሶስት የአካባቢዊ የመውደቅ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

3. የትኞቹ በሽታዎች እና ሁኔታዎች የመውደቅ አደጋን ሊጨምሩ ይችላሉ? ቢያንስ አራቱን ይዘርዝሩ።

4. ደንበኛ ሊያደርገው የሚገባ በጣም አስተማማኝ የጫማ አይነት ምንድናቸው?

5. ደንበኛው እየወደቀ ከሆነ እነሱን ለመያዝ መሞከር አለብዎትን?

በራስዎ የእንክብካቤ መቸት ላይ በመመሰረት እነዚህን ጥያቄዎች ይመልሱ። መልሶቹን የማያውቁት ከሆነ፣ ከአሰልጣኝዎ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ያረጋግጡ።

6. ደንበኛው በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ሲወድቅ መመሪያው ምንድን ነው?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ የተሸለውን መልስ ይምረጡ።

1. አንድ ደንበኛ ሲወድቅ ካየዩት፣ ውድቀቱን ለማስቆም አይሞክሩ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. የማስተላለፊያ/በወገብ ላይ የሚታሰር ቀበቶ ጥቅም ላይ የሚውለው፣ ደንበኛው ለመተላለፍ ወይም ለመሄድ ሰፊ እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ ብቻ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

3. በማስተላለፊያ ጊዜ ደንበኛ እጆቹን በርስዎ ላይ አያስቀምጥ፡-

   ሀ. አንገት

   ለ. ትከሻዎች

   ሐ. ዳሌዎች

4. ደንበኛን የመውደቅ አደጋን ለመቀነስ እንደ ተንከባካቢ ምንም ነገር ማድረግ አይችሉም።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. ደንበኛ እንዲራመድ ሲረዱ፣ ከደንበኛ ጀርባ በትንሽ ርቀት መሄድ አለብዎት፡-

   ሀ. ጠንካራ ጎናቸው።

   ለ. ደካማ ጎናቸው።

   ሐ. ከሁለቱም ወገን፣ ምንም ችግር የለውም።

6. ደንበኛው ወድቆ ከተጎዳ፡-

   ሀ. ወደ ወንበር ወይም አልጋ ያንሷቸው።

   ለ. የህክምና እርዳታ እንዲያገኙ ያድርጉ።

   ሐ. አንድ ብርጭቆ ውሃ ስጣቸው።

7. ትክክለኛ የሰውነት መካኒክ ማለት ርስዎ ከራስዎ ጋር ማንሳት ማለት ነው፡-

   ሀ. ጀርባ።

   ለ. ሆድ።

   ሐ. እግሮች።

የሞጁል ሁኔታ

ወይዘሮ ሲንግ የ89 አመት አዛውንት ደንበኛ ሲሆኑ፣ የልብ ድካም (CHF) እና ከፍተኛ የደም ግፊት (የደም ግፊት) አለባቸው። አሁን ወደ ክፍሏ ሲገቡ፣ እሷም ወንበር ውስጥ ተቀምጣለች። እሷም እንሚያዞራት፣ ከጥቂት ጊዜ በፊት እንደወደቀች እና ወደ ወንበሩ እንደወጣች ነግረችዎ። ጉዳት እንዳልደረሰባት በመናገር እንደ ወደቀችም ለማንም እንዳይናገሩ ጠየቀችዎ። አሁን ወደ አልጋዋ ውስጥ ለመግባት የተወሰነ እርዳታ ትፈልጋለች።

ምርምር፡-	በገጽ 361 ላይ የሚገኘውን CHF፣ የደም ግፊትን በገጽ 374 እና በገጽ 145-149 ላይ ያለውን መረጃ ይከልሱ።
ችግር መፍታት፡-	1. በዚህ ሁኔታ ውስጥ ተንከባካቢው የትኛውን ችግር(ሮች) መፍታት እንዳለበት ይለዩ። 2. አንድ ችግር ይምረጡ እና ለመፍታት ዘዴዎችን ያሰላስሉ። መፍትሄ ይምረጡ። 3. ይህ እንዴት ነው ተንከባካቢ እንክብካቤን እንደሚሰጥ ሁኔታ ላይ ተጽእኖ የሚኖረው?
አሳይ፡	አንድ ቡድን ወይዘሮ ሲንግን ከወንበሯ ውጥታ ወደ መኝታዋ የሚትሄድበትን ትክክለኛ መንገድ ለክፍሉ ያሳያል።



ሞጁል 8፡- የቆዳ እና የሰውነት እንክብካቤ

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኞቻቸውን የቆዳ ታማኝነት ያስተዋውቃሉ እና ይጠብቃሉ እና ከንፅህና፣ አለባበስ እና የእንቅስቃሴ ክልል ጋር የተያያዙ የግል እንክብካቤ ስራዎችን ያከናውናሉ።

ትምህርት 1፡ የቆዳ እንክብካቤ

ትምህርት 2፡ የሰውነት እንክብካቤ

ትምህርት 1
የቆዳ እንክብካቤ

ዓላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ንጽህናን መጠበቅ፣ አመጋገብን፣ የሰውነት ፈሳሽ እርጥበትን እና ተንቀሳቃሽነትን ጨምሮ ጤናማ የቆዳ እንክብካቤ ልማዶችን ያስተዋውቁ።
2. የደንበኛን የተሰባበረ የቆዳ ምልክቶች እና ህመሞችን በተከታታይ ማስተዋል አስፈላጊነትን ያስታውሱ፤
3. ለረጅም ጊዜ ሲቀመጡ ወይም ሲተኙቦታን መቀያየር እና ትክክለኛ አቀማመጥ እና የማስተላለፍያ ዘዴዎችን ጨምሮ፣ የግል እንክብካቤ ልምዶችን በመጠቀም የቆዳና ጤንነት ይጠብቁ እና ያበረታቱ።
4. ደንበኛን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማዞር እና በአልጋ ላይ ለማስቀመጥ አጋዥ መሳሪያዎችን እና የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶችን መጠቀምን ጨምሮ፣ ሁሉንም ወሳኝ እርምጃዎችን ያሳዩ።
5. የቆዳ መሰባበር አደጋ ምክንያቶችን አስታውስ፤
6. በግፊት መጎዳትን ይለዩ እና ደንበኛ እያዳበረ ከሆነ ወይም የግፊት ጉዳት ካጋጠመው፣ ተገቢውን እርምጃ ይውሰዱ፣ እና
7. የቆዳ ለውጦችን መቼ ሪፖርት እንደሚያደርጉ እና ለማን እንደሚጠቁሙ ያስታውሱ።

ቁልፍ ቃላት

መልበሻ፡ ቆዳ ላይ ተጨማሪ ጉዳት እንዳይደርስበት ወይም እንዳይበከል የሚከላከል መከላከያ መሸፈኛ ነው። መልበሻዎች “ንፁህ” ወይም “የተቀቀሉ/እትራላይዝድ” ሊሆኑ ይችላሉ።

የነርስ ውክልና፡ ፈቃድ ያለውን የተመዘገበች ነርስ ለአንድ ደንበኛ፣ የተለየ ተግባርን የረጅም ጊዜ ብቃት ላለው የእንክብካቤ ሰራተኛ ስታስተላልፍ (ስታስተምር)። የነርሶች ውክልና የሚፈቀደው በአንዳንድ የእንክብካቤ መቾቶች ውስጥ ብቻ ነው።

የግፊት ጉዳቶች፡ የቆዳ መበላሸት ወይም ጉዳት በግፊት ወይም በግጭት ምክንያት የቆዳ፣ የስብ እና/ወይም የጡንቻን ሽፋን ቀስ በቀስ ይጎዳል። የግፊት ጉዳቶች፣ የግፊት ቁስሎች ወይም የአልጋ ቁስሎች ተብለው ሊጠሩ ይችላሉ።

የግፊት ቦታዎች፡ በሰውነት ላይ አጥንቱ በጡንቻዎችና በቆዳ ላይ ከፍተኛ ጫና የሚፈጥርባቸው ቦታዎች ናቸው። እነዚህ አካባቢዎች ለግፊት ጉዳቶች በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ናቸው።

በራስ የመመራት እንክብካቤ፡ የአካል ጉዳተኛ የሆነ የጎልማሳ ሰው መብት የሚጠብቅ እና አዋቂው ሰው ለራሱ የሚሠራው ካሆነ በስተቀር፣ በራሳቸው ቤት የሚኖሩ እንደ ግለሰብ አገልግሎት አቅራቢ ያሉ የሚከፈልበት የግል ረዳት እንዲመሩ እና እንዲቆጣጠሩ የሚያደርግ ህግ ነው።

የቆዳ መበላሸት፡ የትኛውም የቆዳ መበላሸት፣ የእንፌክሽን እና ለበለጠ ስጋት ይፈጥራል።

የቆዳ ምሉእነት፡ ሙሉ፣ ያልተጎዳ እና ያልተነካ ቆዳ ያለው።

ማጠቃለያ

ቆዳ ወሳኝ የሰው አካል ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ የደንበኛን የቆዳ ምሉእነት በማበረታታ እና በመጠበቅ ረገድ ትልቅ ሚና አላቸው። የደንበኛ ቆዳ ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሊያደርጋቸው የሚችሉት ብዙ ነገሮች አሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛን ቆዳ በመደበኛነት መከታተል፣ የሚፈለጉትን የቸግሮች አይነት ማወቅ እና የቆዳ ችግሮችን መመዝገብ እና ወዲያውኑ ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።



ቆዳ

ቆዳ ትልቁ የሰውነት አካል ነው። ቆዳ አንድ ደንበኛ ለመሞቅ፣ ለማቀዝቀዝ እና ለመበከል የመጀመሪያው የመከላከያ መስመር ነው። ዕድሜ እና ስር የሰደደ በሽታ ወደሚከተሉት ሊመራ ይችላል፡-

- ቆዳ እየሳሳ እና እየደረቀ መሄድ- በቀላሉ መቆረጥ ግን በቀላሉ አለመዳን፣
- ከቆዳው በታች ያለው የስብ ሽፋን መቀነስ፣ የእንዲሞቅ የሚያደርገንን ችሎታን ይቀንሳል።
- የላብ አመንጪ እጢዎች ሰውነትን የማቀዝቀዝ አቅም ማጣት፤
- ህመም፣ ሙቀት ወይም ቀላል ንክኪ የመሰማት ችሎታ ማጣት።

ጤናማ ቆዳን ማስተዋወቅ

ቆዳን ጤናማ ለማድረግ አምስት መንገዶች አሉ።

1. የቆዳ ንጽህናን ይጠብቁ።
   - ቆዳን፣ ጥፍርን፣ ፀጉርን እና ጢምን በንፅህና ይያዙ።
   - የተለመደ የመታጠቢያ ፕሮገራም ያውጡ።
   - በመታጠብ ጊዜ ትኩስ ውሃን ሳይሆን ለብ ያለ ሳሙናን ይጠቀሙ። ለማንኛውም ደንበኛ ማቃጠል እና በጣም ትኩስን ለማስወገድ የውሃ ሙቀትን ይቆጣጠሩ።
   - የቆዳ መታጠፊያዎች ንጹህ እና ደረቅ መሆናቸውን ለማረጋገጥ የበለጠ ጥንቃቄ ያድርጉ። የቆዳ እጥፋቶች ባክቴሪያዎች፣ ይስቶችን፣ ቆሻሻን እና የሞቱ የቆዳ ሴሎችን ይይዛሉ።
   - በመታጠቢያዎች ጊዜያቶች መካከል የሆነ ነገር ካዩ ወይም ሲሸተዎት ወዲያዉኑ ቆዳውን ያፅዱ።
2. ቆዳ ደረቅ እንዲሆን ያድርጉ።
   - ችግር ላለባቸው ደንበኞች፣ ሽንት የሚወስዱ እና እርጥበትን ከቆዳ የሚያራቁ ፓድ ወይም ጊዛዊ መምጠጫዎችን ይጠቀሙ። ለቆዳ እንደ ተጨማሪ መከላከያ ክሬም ወይም ቅባት ይጠቀሙ:: አዘውትሮ የመጸዳጃ ቤት እና የማህፀን ህክምና ያቅርቡ፣ እና የቆሻሻ የፈሳሽ መቀባያ ምርቶች እንደራሱ ወዲያውኑ ይቀይሩ።
   - በቆዳ ላይ እርጥበትን የሚይዝ “ሰማያዊ ፓዶች” ወይም ውሃ የማያስተላልፉ የዉስጥ ንጣፎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ። ውሃ የማያስተላልፍ የጨርቅ ንጣፍ ታጥቦ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል ጥሩ አማራጭ ነው።
3. የእርጥበት ክሬም እና ሎሽኖችን ይጠቀሙ።*
   - በየጊዜው ደረቅ ቆዳ ላይ ሎሽን በስሱ ይጠቀሙ።
4. ጥሩ አመጋገብን ያበረታቱ።
   - አመጋገብ ጤናማ ቆዳ እንዲኖር ትልቅ አስተዋፅኦ ያደርጋል። ደንበኛ ጤናማ፣ የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገብ እና ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ያበረታቱ (በፈሳሽ ገደብ ካልሆነ በስተቀር)። ለበለጠ መረጃ ሞጁል 9 በገጽ 173 ይመልከቱ።
5. መንቀሳቀስን ያበረታቱ።
   - ደንበኛው በተቻለ መጠን በእንቅስቃሴ እንዲቆይ ያበረታቱት።
   - የደም ዝውውርን ለመጨመር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ያበረታቱ።
   - በራሳቸው መንቀሳቀስ የማይችሉ ደንበኞች ማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ ሊከሰት የሚችል ጫናን ለመቀነስ በተደጋጋሚ የተኙበት ይቀይሩ። ግፊትን ለመቀነስ ትራሶችን መጠቀም ሊኖርብዎ ይችላል።

* አንዳንድ ተግባራት አይፈቀዱም።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል:-

- የማይታዘዙ ቅባቶችን፣ መከላከያ ክሬሞችን ወይም ሎሽኞችን (ለምሳሌ የፎረፎር ሻምፑ ወይም የሰውነት ቆዳ መድረቅን ለመከላከል) ማድረግን፣ እና
- ለመጀመሪያ የእርዳታ ሁኔታ ምላሽ ጊዜ፣ ባንድ-ኤይድ ያመልክቱ ወይም ይቀይሩ።

ተንከባካቢ የሚከተሉትን ማድረግ አይችልም፡-

- የጸዳ ልብስ መቀየር፣ ወይም
- ሁኔታን ለማከም የሚያገለግል የታዘዘ ሎሽን ወይም ቅባት ይተግብሩ (በነርስ ውክልና ወይም በራስ የመመራት እንክብካቤ ስር ካልሆነ)።

ስለ የነርስ ውክልና እና በራስ የሚመራ እንክብካቤ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ሞጁል 11 በገጽ 227 ላይ ይመልከቱ።

የቆዳ ችግሮችን መከታተል እና ሪፖርት ማድረግ

የግል እንክብካቤ በሚያደርጉበት ጊዜ የደንበኛን ቆዳ ይከታተሉ። በቀን ቢያንስ አንድ ጊዜ የደንበኛውን ቆዳ ይመልከቱ። የደንበኛን ቆዳ ለማየት እድሉ ከሌለዎት፣ የቆዳ ለውጦችን በተመለከተ የሚያሳስባቸው ነገር ካለ ይጠይቋቸው።

ተንከባካቢ ማየት የሚችላቸው የቆዳ ችግሮች።

የችግር አይነት	ምንድን ነው እሱ?
የግፊት ጉዳቶች (የግፊት ቁስሎች/ ጉዳቶች)	በግፊት እና/ወይም በተዳከመ ቆዳ ምክንያት የሚከሰት የቆዳ መበላሸት ወይም ጉዳት ቆዳን እና/ወይን ጡንቻን ጨምሮ ከስር ያሉ ሕብረ ሕዋሳትን ይጎዳል። የግፊት ጉዳቶች የሚመደቡት (ወይም ደረጃ)፣ በቆዳው እና በታችኛው ሕብረ ሕዋሳት ላይ ምን ያህል ጥልቀት እንደተጎዳ ነው።
ስቴሲስ / venous ቁስለት	ስር የሰደደ ክፍት ቦታ፣ በደም ስር ውስጥ ባለው የደም ዝውውር ምክንያት የሚከሰት። የመጀመሪያዎቹ ምልክቶች ሽፍታ ወይም ቅርፊት፣ ቀይ አካባቢ እና ማሳከክ ናቸው። በቁስሉ ዙሪያ ያለው ቆዳ ወደ ቀይ-ቡናማ ቀለም ይለወጣል። ይህ በአብዛኛው የሚከሰተው ከታች እግሮች እና ባት ላይ ነው።
የደም ቧንቧ ቁስለት	በእግሮቹ ላይ የደም ዝውውር እጠፐት ምክንያት ክብ ክፍት ቦታዎች በእግር እና በታችኛው እግር መኖር።
ሽፍታ እና ኢንፌክሽኖች	ብዙ ሽፍታዎች ይነሳሉ ፣ ቀይ ፣ በቆዳው ላይ ብዙውን ጊዜ የሚያሳክባቸው ቦታዎች። የቆዳ ኢንፌክሽኖች እንደ ጭረት የቆዳ ውስጥ መሰበር ሆኖ፣ ባክቴሪያ ወይም ፈንገስ ተሰራጭተው ኢንፌክሽን የሚያመጡበት ነው።
ቃጠሎዎች	በእሳት፣ በፀሐይ፣ በኬሚካሎች፣ በሙቅ ነገሮች ወይም በፈሳሾች ወይም በኤሌክትሪክ የተጎዳ ቆዳ። ቆዳ ምን ያህል ጉዳት እንዳደረ ላይ ተመስርቶ ነው ቃጠሎዎች ይከፋፈላሉ። 1ኛ ዲግሪ ቃጠሎ፣ ቆዳው ሲቀላ እና ምናልባትም ያበጠ እና ከተቆጣ ነው። የ2ኛ ዲግሪ ቃጠሎዎች ደግሞ ብዙውን ጊዜ አረፋዎች፣ ኃይለኛ ቀ፣ ህመም እና እብጠት አላቸው። የ3ኛ ዲግሪ ቃጠሎ በጣም ከባድ እና ሁሉንም የቆዳ ሽፋኖች ያካትታል።
የቆዳ ካንሰር/ቁስሎች	ብዙውን ጊዜ የማይሰራጭ እና ሊታከም የሚችል በቆዳ ላይ ያልተለመደ እድገት። በጣም አደገኛ የሆነው የቆዳ ካንሰር ሜላኖማ ነው። ሜላኖማዎች ያልተስተካከሉ ቅርጾች ያሏቸው እና እንደ "እንግዳ ሞለኪውል" ወይም እየተለወጠ ያለ የቆዳ ካነሰር በመባል ሊገለጹ ይችላሉ። አንድ ደንበኛ እንግዳ የሆነ ሞለኪውል ካለው፣ ይህንን ወዲያውኑ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።

ምን መፈለግ እንዳለበት

- ቀይ ወይም ሌሎች በቀለም ለውጦች
- እብጠት።
- በሙቀት (ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ) ላይ ያሉ ለውጦች
- የቆዳ መሰበር
- በግፊት ነጥብ ላይ ሽፍታ፣ ቁስሎች ወይም ግራጫ ወይም ጥቁር ቅርፊት
- ሽታ
- ህመም

ከእነዚህ ምልክቶች አንዱን መመልከቱ የቆዳ ችግርን ሊያመለክት ስለሚችል ወዲያውኑ በእንክብካቤዎ ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ሪፖርት መደረግ አለበት።

የግፊት ጉዳቶች

በአዋቂዎች ላይ የግፊት ጉዳቶች በጣም የተለመዱ ናቸው፡ ፡ የሚያሠቃዩ እና የሚያዳክሙ, እና ወደ ከባድ፣ አልፎ ተርፎም ለሕይወት አስጊ የሆኑ ኢንፌክሽኖች ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የግፊት ጉዳቶች መንስኤዎች

ያለመንቀሳቀስ የግፊት ጉዳቶች ቁጥር አንድ ምክንያት ነው። አንድ ሰው ሳይንቀሳቀስ በጣም ረጅም በአንድ ቦታ ላይ ሲቀመጥ ወይም ሲተኛ የሰውነታቸው ክብደት በቆዳው እና በጡንቻው ላይ ጫና ይፈጥራል። ግፊቱ ከአጥንት ወደ ሌላ የሰውነት ክፍል ወይም ከፍራሽ ወይም ወንበር ላይ በመጫን ሊሆን ይችላል፡ ፡ ይህ ያልተቋረጠ ግፊት ለቆዳ የደም አቅርቦትን ያቋርጣል። ያለ ደም አቅርቦት፣ ቆዳ እና በመጨረሻም ከሱ ስር ያሉት ጡንቻዎች - ይሞታል እና የግፊት ጉዳት ይከሰታል።

የግፊት ጉዳት ለማድረስ የሚያስፈልገው የግፊት መጠን ከትንሽ ግፊት ለረጅም ጊዜ እስከ ከፍተኛ ግፊት ድረስ ለአጭር ጊዜ ይደርሳል።

በሚከተሉት ምክንያቶች ቆዳው ሲዳከም የግፊት ጉዳቶችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

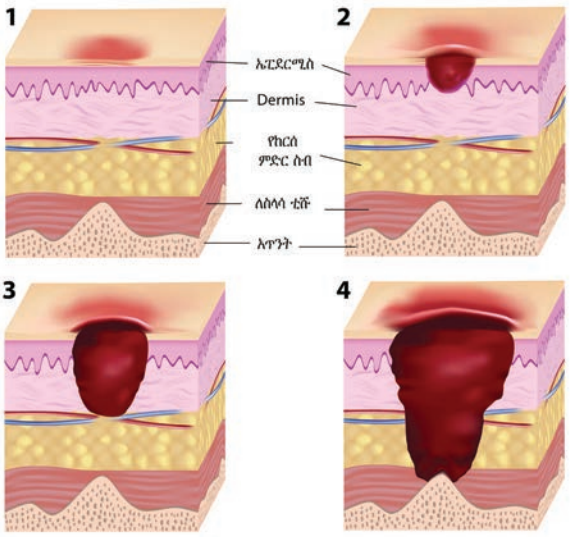
- ግጭት
- ከመጠን በላይ እርጥበት በቆዳ ላይ ሲኖር
- ድርቀት እና መሰንጠቅ
- በሽንት፣ ላብ ወይም ሰገራ መቆጣት
- የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና/ወይም ፈሳሽ ከሰውነት ማነስ
- አንዳንድ ስር የሰደዱ ሁኔታዎች ወይም በሽታዎች - በተለይም የደም ዝውውርን የሚገድቡ

ለግፊት ጉዳቶች ከፍተኛ ሰጋት

ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል የማይንቀሳቀሱ ወይም የተዳከመ ቆዳ ያላቸው ደንበኞች ለግፊት ጉዳት የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ይህም የሚያካትታቸው ደንበኞች:-

- በዊልቸር ላይ ወይም ብዙ ጊዜን በወንበር ወይም አልጋ ላይ የሚያሳልፉ፤
- ቀደም ሲል የግፊት ጉዳት ያጋጠማቸው፣
- ሽባ የሆኑ፣
- የሆድ ድርቀት ያለባቸው፣
- ከተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና/ወይም ፈሳሽ ከሰውነት ውስጥ ማጠር ጋር ተያይዞ፣
- ስር የሰደደ የደም ዝውውርን የሚቀንስ እንደ የስኳር በሽታ ያለ ስር የሰደደ ሕመም፣
- መንቀሳቀስን እንዲረሱ ከሚያደርጉ የእውቀት እክሎች ጋር፣
- ስሜትን የመሰማት ችሎታ የቀነሰ፣
- የወፈሩ ወይም በጣም ቀጭን የሆኑ።

የግፊት ጉዳቶች ደረጃዎች



የግፊት ጉዳቶች ምን እንደሚመስሉ

የግፊት ጉዳት ምን ያህል ከባድ በመሆኑ ይወሰናል። የግፊት ጉዳት የመጀመሪያዎቹ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ቀላል የቆዳ ቀለም ባላቸው ሰዎች ላይ ከ15-30 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ባላተጎዳ ቆዳ ላይ ያለው መቅላት። ጥቁር የቆዳ ቀለም ላላቸው ሰዎች ጉዳቱ ቀይ፣ ሰማያዊ ወይም ወይን ጠጅ ሊመስል ይችላል። ጥርጣሬ ካለበት ቦታውን ከሌላኛው የደንበኛው አካል ጋር ያወዳድሩ።
- ማንኛውም ክፍት ቦታ - ልክ እንደ ሳንቲም ቀጭን እና ከQ-tip የማይበልጥ ሊሆን ይችላል።
- መቧጠጥ/መፋቅ፣ ቋጠሮ ወይም ጥልቀት የሌለው የጎረጎዳ ጋላ።
- የቅርጽ ለውጦች - ቆዳ ለመንካት ከመጠንከር ይልቅ “ደማቅ” ይሰማዋል። ይህም በተለይም በተረከዝ፣ በክርን እና በወገብ ላይ እውነት ነው።

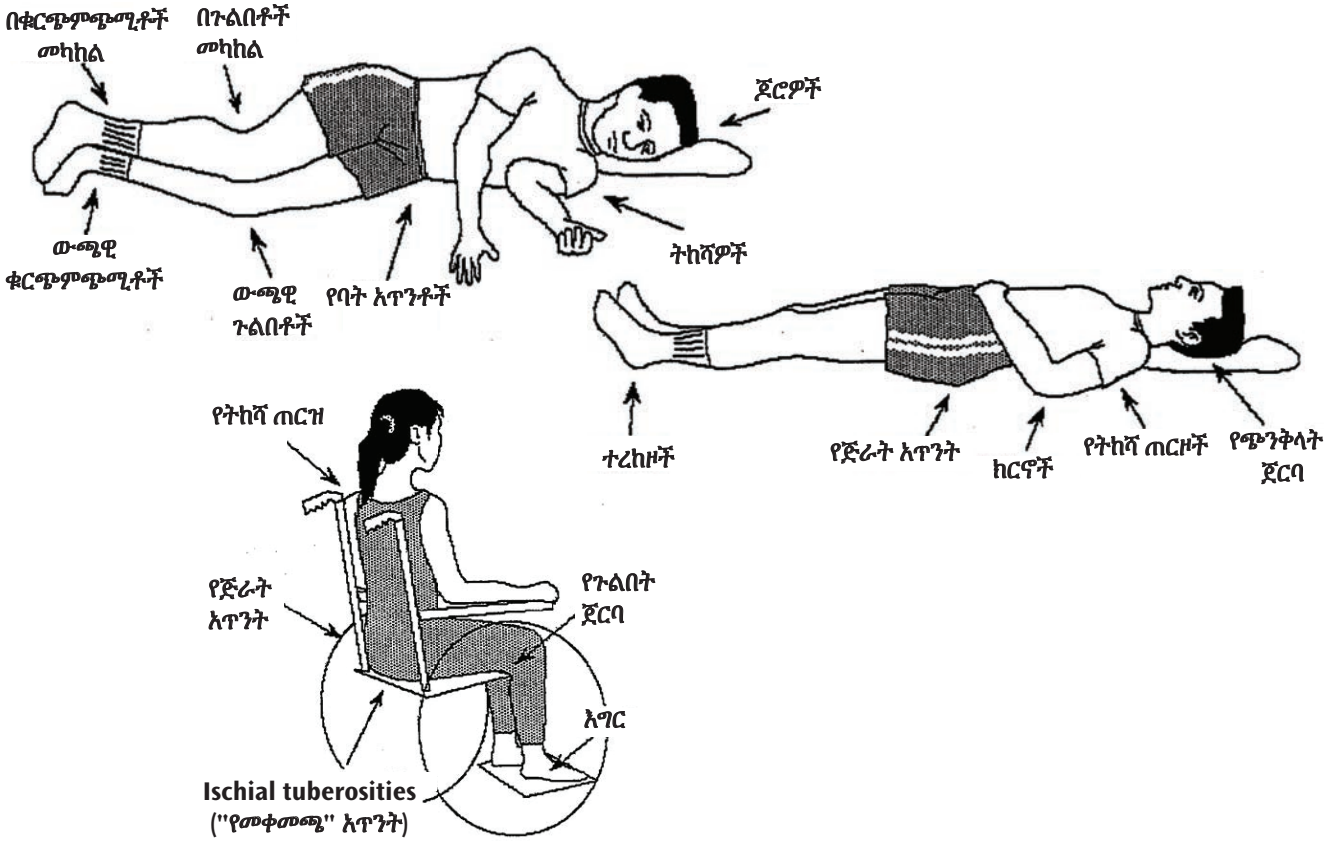
የግፊት ጉዳት አንዳንድ ጊዜ እንደ ግራጫ ወይም ጥቁር ቅርፊት ሊመስል ይችላል። ከቅርፊቱ በታች የግፊት ጉዳት አለ። ቅርፊትን በግፊት ነጥብ ላይ ካዩ በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ወዲያውኑ ያሳውቁ። ቅርፊቱን አያታስወግዱ። የግፊት ጉዳት ከሱ በታች ያለፈ ከሆነ፣ ይህም ጉዳት ሊያደርስ ወይም ወደ ኢንፌክሽን ሊያመራ ይችላል።





የግፊት ነጥቦች

የግፊት ነጥቦች የግፊት ጉዳቶች ሊሆኑ የሚችሉበት ቦታዎች ናቸው።



ችግር ካዩ ምን ማድረግ እንደሚይጠበቅብዎ

በማንኛውም ጊዜ ባልተሰበረ ቆዳ ላይ መቅላት ሲያዩ ወይም በአካባቢው ከ15-30 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ የሚቆይ ሙቀት ሲሰማዎት - በተለይ በግፊት ነጥብ በሆኑ ቦታዎች ላይ፡-

- ከአካባቢው ግፊትን ለማስወገድ ደንበኛውን ወዲያውኑ ከቀላው በኩል እንዳይተኛ ማዞር፣
- በምትሰሩበት ቦታ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ (የዚህን አይነት ሁኔታን ለማን ሪፖርት ማድረግ እንዳለብዎት አስቀድመው ማወቅዎን ያረጋግጡ)፣ እና
- ስጋቶችዎን በደንበኛው መዝገብ ወይም በሂደት ላይ ባሉ ማስታወሻዎች ውስጥ ይመዝግቡ።

አታድርጉት:

- አካባቢውን ወይም በዙሪያው ያለውን ቆዳ ማሸት፣
- ቶሎ ቆዳውን ሊያደርቁ የሚችሉ እንደ የሙቀት አምፖልን፣ የፀጉር ማድረቂያን፣ ቤታዲንን ወይም ሌሎች የቁስል ሕክምናዎችን መጠቀም፣ ተጨማሪ ጉዳት ያስከትላል፣ ወይም
- ቆዳውን ከመጠን በላይ እርጥበት የሚያደርጉ ቅባቶችን ወይም ቅባቶችን መጠቀም፣ ይህ ደግሞ የቆዳ መበላሸትን ሊያስከትል ይችላል።

ክህሎት፡- ደንበኛውን አዙረው በአልጋ ላይ ያስቀምጡት

ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎት ዝርዝር ውስጥ በገጽ ላይ ደንበኛን በአልጋ ላይ አዙረው ያስቀምጡ በገጽ 422 ላይ ይመልከቱ።

ደንበኛ ቆዳቸውን ለመጠበቅ በተደጋጋሚ ቦታቸውን መቀየር አለባቸው። በአልጋ ላይ ላሉ ደንበኞች ከአንድ እስከ ሁለት ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ የግፊት ጉዳት በመጀምር እና መንቀሳቀስ ሊያቅታቸው ይችላል። ወንበሮች ላይ የተቀመጡ እና መንቀሳቀስ የማይችሉ ደንበኞች በቆዳቸው ላይ ያለው ጫና የበለጠ ስለሆነ የግፊት ጉዳት ሊደርስባቸው ይችላል።

በአልጋ ላይ የታሰረ ደንበኛ ቢያንስ በየ 2 ሰዓቱ ቦታውን መቀየር አለበት። በወንበር ወይም በተሽከርካሪ ወንበር ላይ የታሰረ ሰው ክብደቱን በየ 15 ደቂቃው ለ15 ሰከንድ ወንበሩ ላይ መቀየር እና ቢያንስ በየሰዓቱ ቦታውን መቀየር አለበት።

ደንበኛን በሚቀይሩበት ጊዜ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ማስታወስ አለባቸው።

- ደንበኛውን ለመንከባለል አልጋው ላይ ቦታ እንዳለ ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የሚንከባለሉበትን አቅጣጫ እንዲዞሩ ይጠይቁ።
- እጃቸው በመነተት ወይም በመግፋት ደንበኛውን አያንከባለሉ።
- ወደ ሞጁል 7 ተመልከት፡ ተንቀሳቃሽነት ደንበኛ በበሰላም እንዲንቀሳቀስ ስለመርዳት ጠቃሚ ምክሮች በገጽ 135 ላይ።

በቆዳ ላይ ግጭትን መከላከል

ቆዳ በገፅ ላይ በሚታሸበት ወይም ሲጎት መፋፋቅ ይከሰታል። በቆዳው ላይ ትንሽ መታሸት ወይም መፋፋቅ እንኳን የግፊት ጉዳትን ሊያስከትል ይችላል -በተለይ ቆዳቸው የተዳከመ ደንበኞች ከሆነ። ተንከባካቢ ደንበኛን ሲያስተላልፍ እና ሲያስቀምጥ ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ አለበት። ደንበኛ ሁል ጊዜ መሆን ያለበት፡-

- መነሳት - በሚተላለፍበት ጊዜ መይንተት የለበትም፣
- መውረድ እንዳይችሉ በትክክል ወንበር ወይም አልጋ ላይ መቀመጥ፣ እና
- ለስላሳ በፍታ ወይም ልብስ ላይ መቀመጥ፣ መጨማደድ በቆዳ ላይ ጫና ሊጨምር ይችላል።



በአልጋ ወይም በወንበር ላይ የተገደበ ደንበኛን ስለማስቀመጥ የቆዳ እንክብካቤ ምክሮች

ፎረም፣ አየር፣ ጄል ወይም ውሃ የያዘ ልዩ ፍራሽን መጠቀም ይቻላል። ደንበኛው ልዩ መሳሪያዎችን እንዲያገኝ ሀኪም ወይም የጉዳይ ሥራ አስኪያጅ (ደንበኛው ካለው) ሊረዳው ይችላል። ማንኛውንም ልዩ ፍራሽ በትክክል እየሰራ ስለመሆኑ ለማረጋገጥ በየቀኑ ይከታተሉ።

የዶናት ቅርጽ ያላቸውን ትራሶችን አይጠቀሙ። እነሱም የደም ፍሰትን መበቀነስ የሕብረ ሕዋሳትን ያሳብጣሉ። ይህም ደንበኛው የግፊት ጉዳት የመጋለጥ እድሉን ይጨምራል።

ክብደትን እና ግፊትን በእኩል መጠን በመሰራጨት እና ለደንበኛው ምቹ የሚሰጠውን አቅጣጫ ይምረጡ።
ጉልበቶች ወይም ቁርጭምጭሚቶች እርስ በርስ እንዳይነኩ ወይም አልጋው እንዳይነኩ (ተረከዙን ለመከላከል) ትራሶችን ወይም ታኮዎችን ይጠቀሙ።

ደንበኛው በፍፁም መንቀሳቀስ የማይችል ከሆነ፣ ተረከዙን ከአልጋው ላይ ለማቆየት ከባት አጋማሽ እስከ ቁርጭምጭሚቱ ድረስ ትራሶችን ከደንበኛው እግር በታች ያድርጉት።

በፍፁም ትራሶችን በቀጥታ ከጉልበት ጀርባ አታስቀምጥ። የደም ዝውውርን በመጉዳት እና/ወይም የደም መርጋት አደጋን ሊጨምር ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ የብርድ ልብስ ክብደት በእግሮቹ አናት ላይ ጫና ስለሚፈጥር የአልጋ ክሬል ተብሎ የሚጠራ ልዩ መሣሪያ መጠቀም ይቻላል። የአልጋው ግርጌ እንጨትም እግሮቹን ደረቅ ለማድረግ የአየር ዝውውርን ይረዳል።

አልጋውን ከአናት ቀና ስለማሳደግ ይጠንቀቁ። ይህም በአከርካሪ አጥንት ላይ ተጨማሪ ጫና በመፍጠር፣ ደንበኛው እንዲንሸራተት በማድረግ፣ ለግፊት መጎዳት አደጋን ይጨምራል። ካለትራስ መተኛት የመተንፈስ ችግር ላለባቸው ደንበኞች ችግር ሊሆን ይችላል። ጉዳዩ ይህ ከሆነ ደግሞ፣ ለመተንፈስ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር የአልጋው ጭንቅላት ከ 30 ዲግሪ ማእዘን በላይ መነሳት የለበትም። ይህ መረጃ በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መካተት አለበት።

ደንበኛው በጎን በሚተኛበት ጊዜ፣ በቀጥታ በዳሌው አጥንት ላይ ከማስቀመጥ ይቆጠቡ። በዚህ ሁኔታ ላይ ሲሆኑ፣ ትራሶችን ከደንበኛው ጀርባ ይወትፉ።



የትምህርት ማጠቃለያ

ጤናማ ቆዳን ማሳደግ እና ማቆየት ለጤና አስፈላጊ ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ጤናማ ቆዳን ለመጠበቅ እና ሊከሰቱ የሚችሉ የቆዳ ችግሮችን በተቻለ ፍጥነት እንዲያውቁ የመርዳት ሃላፊነት አለባቸው። በተለይም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የግፊት ጉዳትን ማወቅ እና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ መቻል አለበት፣ ይህም ጉዳቱ እንዳይባባስ ደንበኛው በአስተማማኝ ሁኔታ መቀየርን ይጨምራል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኛን ቆዳ በመደበኛነት መከታተል እና መመዝገብ እና ማናቸውንም የቆዳ መበላሸት ምልክቶችን ማሳወቅ አለባቸው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ጤናማ ቆዳን ለማበረታታት አምስት መንገዶች ምንድናቸው?

2. የደንበኛን ቆዳ በቀጥታ ለመመልከት እድሉ ከሌለ ምን ማድረግ አለብዎት?

3. በአልጋ ላይ የጣፈነ ሰው በየስንት ጊዜ ቦታ መቀየር አለበት?

4. ደንበኛን በአልጋ ላይ ሲቀይሩ ወይም ሲያዛውሩ ምን አይነት አጋዥ መሣሪያዎችን መጠቀም ይቻላል? (ፍንጭ፡ ሞጁል 7 ን ይመልከቱ)

5. የግፊት ጉዳቶች በብዛት የሚከሰቱት የት ነው?

6. በስራ ቦታዎ ላይ የቆዳ መበላሸትን ለማን ሪፖርት ማድረግ አለብዎት?

ትምህርት 2
የሰውነት እንክብካቤ

ዓለማዎች

ይህንን ትምህርት ከጨረሱ በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የግል እንክብካቤ ተግባራትን በአገልግሎት ፕላኑ ላይ እና የደንበኛ ምርጫዎችን በማካተት ለመስራት ምርጥ ልምዶችን ተጠቀም፤
2. አጋዥ መሳሪያዎችን እና የጋራ እንክብካቤ ልምዶችን መጠቀምን ጨምሮ ሁሉንም ወሳኝ እርምጃዎችን በአስተማማኝ ሁኔታ አሳይ፣ ለደህንነት፡-
   - ሀ. የአፍ እንክብካቤ መስጠት፣
   - ለ. በጥርስ ሳሙና ያፅዱ እና ያከማቹ፣
   - ሐ. ደህንነት በተጠበቀ ምላጭ ይላጩ፣
   - መ. ለጥፍር እንክብካቤን መስጠት፣
   - ሠ ለእግር እንክብካቤን ይስጡ፣
   - ረ የአልጋ ሳወር ይስጡ፣
   - ሰ. ለመልበስ ደካማ ክንድ ያለውን ደንበኛ ይርዱት፤
   - ሸ. በደንበኛ እስከ ጉልበት ከፍ ያለ የሚሳብ ስቶኪንጎችን ያድርጉለት።
   - i. ለአንድ ትከሻ ቀስ ያለ የእንቅስቃሴ መጠንን ይስጡት፣እና
   - j. ለአንድ ጉልበት እና ቁርጭምጭሚት ቀስ ያለ የእንቅስቃሴመጠን ይስጡ።

ቁልፍ ቃላት

የሰውነት እንክብካቤ፡ ደንበኛውን በንጽህና፣ በአለባበስ እና በእንቅስቃሴ ልምምዶች የሚያግዙ የግል እንክብካቤ ተግባራት።

የሚሳቡ ስቶኪንጎች፡ (የመጭመቂያ ስቶኪንጎች በመባልም ይታወቃል) የእግር እብጠትን የሚቀንሱ እና የደም ዝውውርን የሚያሻሽሉ ስቶኪንጎችን ወይም ረጅም ካልሲዎች።

የአፍ እንክብካቤ፡ ጥርስን፣ ምላስን እና ድድ ንፁህ እና ጤናማ ለመጠበቅ የሚያግዙ የግል እንክብካቤ ተግባራት።

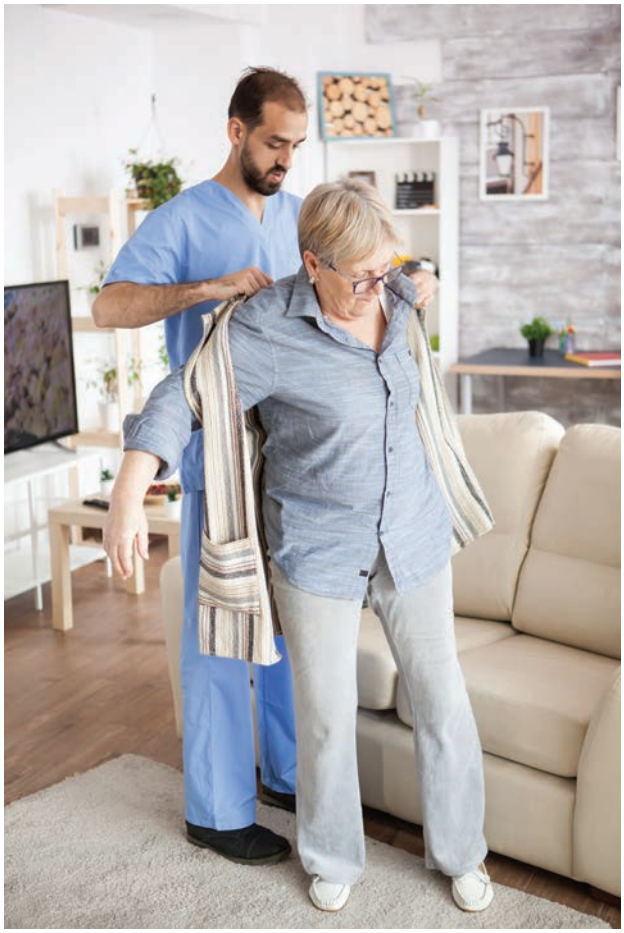
የግል ንፅህና፡ የፀጉር፣ የጥርሶችን መንከባከብ፣ መቦረሽ፣ መላጨት እና የጥፍርን መሙላትን ጨምሮ፣ ሰውን ማፅዳትና ማስዋብ።

የእንቅስቃሴ ስፋት፡ መገጣጠሚያው ምን ያህል መንቀሳቀስ ይችላል። ንቁ የእንቅስቃሴ መጠን (AROM) ማለት ደንበኛው ያለ እርዳታ መገጣጠሚያዎቹን ማንቀሳቀስ ይችላል ማለት ነው፣ ንቁ ያልሆነ የእንቅስቃሴ መጠን (PROM) ማለት የደንበኛውን መገጣጠሚያዎች እንዲታዘዙ ተንከባካቢው በአካል ያንቀሳቅሳል ማለት ነው።

የደህንነት ምላጭ፡ ከምላጩ ጠርዝ እና ከቆዳው መካከል መከላከያ መሳሪያ ያለው የመላጫ መሳሪያ ነው።

ማጠቃለያ

የደንበኛው ቆዳ እና አካል ጤናማ እንዲሆን ለማድረግ፣ በሰውነት እንክብካቤን ደንበኛውን መርዳት በጣም አስፈላጊ የእርዳታ አካል ነው። በደንብ እንደክብካቤ ማድረግም እንዲሁ አእምሮ እና አካልን ለማበልጸግ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የቆዳ እና የሰውነት ጤናን በሚደግፉ የተለያዩ የግል እንክብካቤ ተግባራት እርዳታ ሊሰጡ ይችላሉ።



ክህሎት:- የአፍ / የአፍ እንክብካቤ

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በክህሎት ዝርዝር ውስጥ በገጽ 423 ላይ የአፍ/የአፍ እንክብካቤን ይመልከቱ።

የአፍ እና ጥርስ ትክክለኛ ክብካቤ የደንበኞችን አጠቃላይ ጤና ይደግፋል እንዲሁም የአፍ ህመምን፣ የአመጋገብ ችግሮችን፣ የንግግር ችግሮችን፣ የምግብ መፈጨት ችግርን፣ የጥርስ መበስበስን፣ የድድ በሽታን እና የልብ በሽታን ይከላከላል ።

የአፍ ውስጥ እንክብካቤን መስጠት፣ ጤናማ የምግብ ፍላጎትንም ሊያበረታታ ይችላል። ለምሳሌ፣ ከቁርስ በፊት የአፍ ውስጥ እንክብካቤ መስጠት ደንበኛው ምግቡን የመቅመስ እና በምግቡ የመደሰት ችሎታን ይጨምራል።

የጥርስ መበስበስ እና የድድ በሽታን ለመከላከል እንዲረዳው፣ ፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ካላቸው በቀን ሁለት ጊዜ መቦረሽ አለባቸው። የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ከሌለ ደግሞ ውሃ እና ለስላሳ የጥርስ ብሩሽ በቂ ነው። ከእያንዳንዱ ምግብ በኋላ መቦረሽ እንኳን ጥሩ ነው። ብሩሹ በማይደርስበት የጥርሶች መካከል ለማጽዳት፣ ቢያንስ በቀን አንድ ጊዜ ጥርሶች መታጠብ አለበት።

በአፍ ውስጥ የታመመ ቦታዎችን፣ የሕብረ ሕዋሳትን ለውጦች፣ ደንበኛ በምቾት በመመገብ ረገድ ሊያጋጥሙት የሚችሉትን ቅሬታዎች፣ ወይም በደንበኛው አፍ ውስጥ ያልተለመደ ማንኛውንም ነገር ይመልከቱ፣ ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

ስለ ድድ በሽታ፣ የአፍ መድረቅ እና የአፍ ካንሰር መረጃ ለማግኘት የአፍ ጤና በገጽ 343 ላይ የመርጃ ማውጫ ይመልከቱ።



ደንበኛን በአፍ ውስጥ እንክብካቤ ሲያደርጉ እንዲረዱት የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- በመቦረሽ በሚረዱበት ጊዜ፣ አጫጭር ክብ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም፣ በእያንዳንዱ ጥርስ ዙሪያ በለስላሳ እንቅስቃሴ ጥርሱን ዙሪያ በቀስታ ይቦርሹ። ጥርሶች እንዳያመልጡ በስርዓተ-ጥለት መስራትዎን ያረጋግጡ።
- ለስላሳ የጥርስ ብሩሽ በጥርስ ሀኪሞች የሚመከር ሲሆን፣ ብሩሹ ሲያረጅ (በተለምዶ በየሶስት ወሩ) መተካት አለበት።
- ጥሩ ብርሃን እንዳለዎት እና ምን እየሰሩ እንዳሉ ማየት እንደሚችሉ ያረጋግጡ።
- የጥርሱን ብሩሽ ወይም ማንኛውንም የአፍ ጤና መጠበቂያ ነገሮችን እንደ መቁጠሪ፣ ማጠቢያ ገንዳ፣ ባዶ እጆችዎ መንካት፣ ወዘተ እንዳይነኩ ይጠንቀቁ።
- ከደንበኛው አፍ ጋር ንክኪ ያደረጉ ጓንቶችን በመንካት ቧንቧዎችን፣ መሳቢያዎችን ወይም ሌሎች ቦታዎችን አይበክሉ።
- ደንበኛ የጥርስ ብሩሽን ለመያዝ ከተቸገረ እጆታውን በስፖንጅ፣ በንጣ ኳስ ወይም በተለጣፊ ቴፕ ትለቅ ያድርጉለት። በዚህ አይነት ሁኔታ፣ የኤሌክትሪክ የጥርስ ብሩሽ በእጅ ከሚረሳው ብሩሽ ይልቅ ለአጠቃቀም የበለጠ ቀላል ሊሆን ይችላል።
- የጥርሶች፣ የእርጥበት ጋውዝ ንጣፎች ወይም ተመሳሳይ ምርቶች ጥርስን ሙሉ በሙሉ ላያፀዱ እና ምግብን በጥርሶች መካከል ወዳለው ክፍተት የበለጠ ሊገፉፉ ይችላሉ። እነዚህ ምርቶች ደንበኛው ምንም ጥርስ ከሌለው ወይም ጥቂት ጥርሶች ሲኖሩት ወይም አፉን መክፈት ለማይችል ደንበኛ የአፍ ህብረ ህዋሳትን ለማጽዳት ጠቃሚ ናቸው።

ደንበኛን በፍሎስ (ክር) ሲረዱ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ወደ 18 ኢንች የሚጠጋ ርዝመት ባለው የጥርስ ክር ይጀምሩ።
- ቅድመ-ክር የተደረገ የፍሎዘር ወይም የአበባ ማስቀመጫ (ታላቅ አጋዥ መሳሪያ) ይጠቀሙ ወይም ክሩን በሁለቱም እጆች መሃል ጣት ላይ ይጠቅልሉት።
- ክርቱን ለመቆጣጠር የአውራ ጣት እና የፊት ጣቶችዎን ይጠቀሙ።

- በቀስታ ወደ ኋላ እና ወደ ፊት እንቅስቃሴ በመጠቀም በደንበኛው ጥርሶች መካከል ያለውን ክር በቀስታ ያላሉት።
- በጥንቃቄ ወደ ላይ እና ወደ ታች በማሻሸት ክርቱን ከድድ መስመሩ ስር ወደ ጥርሱ የላይኛው ክፍል በቀስታ በማንቀሳቀስ። ድድ ላይ ጉዳት እንዳያደርስ ክርቱን በጥርስ ላይ ያድርጉት።
- አንድ ደንበኛ ከዚህ በፊት ወይም በቅርብ ጊዜ ካልታሸገ፣ እርስዎ በሚስሉበት ጊዜ ድዱ ሊደማ ይችላል። ደንበኛው በጥርሳቸው ላይ ከባድ ክምችቶች ካሉት፣ ክሩን በጥርሳቸው መካከል ማሳለፍ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ክህሎት፡- የሰው ሰራሽ ጥርሶችን ያፅዱ እና ያስቀምጡ

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በሂብት ማውጫ ውስጥ በገጽ ላይ ንፁህ እና የጥርስ ጥርስን አከማች በገጽ 423 ላይ ይመልከቱ።

እንደ ተፈጥሯዊ ጥርሶች፣ ሰው ሰራሽ የጥርሶች እንዲቆዩ በትክክል እንክብካቤ ሊደረግላቸው ይገባል። ደንበኛው ምንም አይነት ጥርስ ከሌለው ወይም ሰው ሰራሽ ጥርስም የማያደርግ ከሆነ፣ ድድ እና አፍ በቀን ቢያንስ ሁለት ጊዜ መቦረሽ እና መጽዳት አለበት።

እንደ አለመመቸት፣ ለመብላት መቸገር፣ ለንግግር መቸገር፣ የሰው ሰራሹ ጥርስ በትክክል አለመግጠም ቅሬታዎች፣ በሰው ሰራሽ ጥርሱ ስር ወይም ዙሪያ ያሉ የህመም ምልክቶች ወይም ጠረን ካሉ፣ ይከታቱ፣ ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

የሰው ሰራሽ ጥርስን በማፅዳት ደደንበኛ ሲረዱ የሚከተሉትን አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ሰው ሰራሹን ጥርስን ከማጽዳትዎ በፊት፣ መታጠቢያ ገንዳውን በልብስ ማጠቢያ ወይም ሌላ ለስላሳ ፎጣ ያስምሩ። ይህም በድንገት ሰው ሰራሹን ጥርስ በንጽህና ሂደት ውስጥ ከእጅዎ ከወደቀ፣ እንዳይሰበር ይከላከላል።
- የሰው ሰራሹን ጥርሶችን በአንድ ሌሊት እንዲዘፈዘፍ ያድርጉ (ወይም ለብዙ ሰዓታት፣ በጥርስ ሀኪሙ ምክሮች ወይም በደንበኛው ምርጫ መስረት)።
- የሰው ሰራሹን ጥርስ፣ የተሰነጣጠቁ፣ ቺፕስ፣ ወይም የተሰበሩ ጥርሶች ካሉ ይፈትሹ።
- የሰው ሰራሹን ጥርስ፣ ጥቂት ኢንች ቢወድቅም ሊሰነጠቅ፣ ወይም ሊሰበር ይችላል። ደግሞም ተንሸራታች ናቸው። እንዳይወድቁ የተለየ ጥንቃቄ ያድርጉ።
- ንፁህ የጥርስ ሳሙናዎችን በንጹህ ቦታዎች ላይ ያስቀምጡ፣ ለምሳሌ ከታጠበ በኋላ እንደ የጥርስ ሳሙና ያሉ።
- የሰው ሰራሹን ጥርን ሊጎዱ የሚችሉ ጠንካራ-ብሩሾችን ያስወግዱ።
- የሰው ሰራሹን ጥርን በሙቅ ውሃ ውስጥ አታስቀምጡ - ሊያርሳቸው ይችላል።
- የሰው ሰራሹን ጥርስን በማንጫ ውሃ ውስጥ አታስቀምጡት። ብሊች (ማንጫ) ሮዝ ቀለምን ማስወገድ፣ የብረት ጥርስን በከፊል ቀለም መቀየር ወይም በደንበኛው አፍ ውስጥ የብረት ጣዕም ሊፈጥር ይችላል።
- ደንበኛው ምን ዓይነት የጥርስ ማጽጃ ምርት እንደሚጠቀሙ ይጠይቁ። የእጅ ሳሙና፣ መለስተኛ የእቃ ማጠቢያ ፈሳሽ ወይም ልዩ የጥርስ ማጽጃዎች ሁሉም ተቀባይነት አላቸው። በጣም ጠንካራ ዱቄታማ የቤት እቃዎችን ማጽጃዎችን አይጠቀሙ።
- የሰው ሰራሹን ጥርስን እንዲደርቅ አትፍቀድ - ቅርጻቸውን ያጣሉ።
- በፍፁም የቆሸሸ የሰው ሰራሹን ጥርስን አይፈግፍጉት። ሁል ጊዜ የምግብ ትርፍራፊዎችን ለማስወገድ በመጀመሪያ ይቦርሹት።





ክህሎት:- በደህንነት ምላጭ መላጨት

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ ላይ በደህንነት ምላጭ መላጨት በገጽ 429 በየቸሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ላይ ይመልከቱ።

ደንበኛ በመላጨት ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ምላጩን /መላጫውን አጠንክረው በደንበኛው ፊት ላይ በፍጥነት አያንቀሳቅሱ።
- በመጀመሪያ የፊትን ጎን፣ ከዚያም ከአፍንጫ እና ከአፍ ስር ይላጩ።

የደም ማነስ መድሃኒት የሚወስዱ ደንበኞች የኤሌክትሪክ መላጫ እንዲጠቀሙ ማበረታታት አለባቸው።
የኤሌክትሪክ መላጫን የሚጠቀሙ ከሆነ፣

- ሁል ጊዜ የመላጫውን ፊት ለፊት እና መቁረጫውን ያጽዱ። ከእያንዳንዱ፣ ሶስተኛው መላጨት በኋላ መላጫውን ማጽዳት ጥሩ ነው፣ ከእያንዳንዱ መላጨት በኋላ ማፅዳት ደግሞ የተሻለ ነው።
- ሁሉም የኤሌክትሪክ መላጫዎች አንድ አይነት አይደሉም። የተለየ የምርት ስም ያለው የኤሌክትሪክ መላጫን ለመጠቀም የደንበኛ ፊት ለመላመድ ጊዜ ይወስድበታል።

ክህሎት:- የጥፍር እንክብካቤ

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች የጥፍር እንክብካቤ በገጽ 423 በየቸሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ ይመልከቱ።

የጥፍር እንክብካቤ የመታጠብ መደበኛ አካል ሊሆን ይችላል። የእግር ጥፍር እንክብካቤ በእግር እንክብካቤ ክህሎት ውስጥ በዝርዝር ተሸፍኗል።

ደንበኛን በጣት ጥፍር እንክብካቤ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- በአንድ አቅጣጫ ብቻ ከአንድ ጎን ወደ ሌላው ጎን ወደ ይሂዱ ወይም እያንዳንዱን የጥፍር ጫፍ ከማዕዘን ወደ መሃል ይሙሉ። ከጥፍር መቦረሻ ጋር ወደ ኋላ እና ወደ ፊት መንቀሳቀስ እና በጥግ ወደ ውስጥ መግባት ደካማ ጥፎችን ሊሰነጥቅ እና ሊያደከም ይችላል።
- Cuticles እንደ ኢንፌክሽን እንቅፋት ሆነው ያገለግላሉ። ክሊፐ አታድርጓቸው።
- ከጨረሱ በኋላ እርጥበታማ ክሬም ወይም ሎሽን በእጆች እና በቁርጭምጭሚቶች ላይ ለመቀባት ይጠይቁ።



ክህሎት፡- የእግር እንክብካቤ

ለዚህ የክህሎት ልዩ ደረጃዎች በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ በገጽ 424 ላይ የእግር እንክብካቤን ይመልከቱ።

ለስላሳ፣ እና ንጹህ ጥፍሮች ለደንበኛ ምቾት እና ደህንነትን ይሰጣሉ፡ ፡ የተበጣጠሱ ወይም ስለታም ምስማሮች ልብስ ሊይዙ እና ሊቀደዱ እንዲሁም በእግር ጣቶች ላይ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ። ሁልጊዜ የደንበኛን እግር በእርጋታ እና በጥንቃቄ ይያዙ።

በእግር እንክብካቤ ደንበኛን ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ሁል ጊዜ የደንበኛውን እግሮች በቀለም (በተለይ መቅላት)፣ የሙቀት መጠን፣ ጉድፍ፣ መቆራረጥ ወይም መቧጨር፣ በእግር ጣቶች መካከል ስንጥቅ ወይም ሌሎች ለውጦች መኖራቸውን ይመርምሩ። በአካባቢው የትኛውም እብጠት ወይም መቅላት ካለ ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።
- በትንሹ ይቆጣጠሩ እና ንጽህናቸውን ይጠብቁ።
- በእግር ጣቶች መካከል ሎሽን አይቀቡ - ሎሽኑ የፈንገስን እድገት የሚያበረታታ እርጥበት ያስከትላል።
- ለአብዛኛዎቹ ደንበኞች፣ ጥፍሮችን ብቻ ነው የምትሞሉት፣ እንጂ ጥፍሮችን አትቆርጥም። የእግር እንክብካቤን ከማከናወንዎ በፊት ሁል ጊዜ የደንበኛውን አገልግሎት እቅድ ያረጋግጡ የደንበኛው እግር እንክብካቤ የጥፍር መሙላትን ይጨምራል። የደም ዝውውር ችግር ወይም የስኳር ህመም ላለበት ደንበኛ የእግር ጣት ጥፍርን በፍጹም አይቅረጡ።
- የደንበኛ የእግር ጣት ጥፍርን አይቁረጡ ወይም በሹል መሳሪያ ዙሪያውን አይቆፍሩ።
- ጥፍሮችን በፍፁም በጣም አጭር አድርገው አይሙሉት፣ ምክንያቱም ይህ የበሰበሰ የእግር ጣት ጥፍር ሊያስከትል ስለሚችል ጥፍሮቹን ወደ ታች ያስገቡ።
- Cuticles እንደ ኢንፌክሽን እንቅፋት ሆነው ያገለግላሉ። አይቁረጧቸው

አንድ ደንበኛ የደም ዝውውር ችግር ወይም የስኳር በሽታ ካለበት፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የደንበኛውን የእግር ጥፍር ወይም ጥፍር መቆራረጥ አይችልም።



ክህሎት፡- ደንበኛን በአልጋ መታጠቢያ ያግዙ

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ውስጥ በገጽ ላይ ያለውን አንድን ደንበኛ በአልጋ መታጠቢያ መርዳት በገጽ 426 ላይ ይመልከቱ።

ገላ መታጠብ መንፈስን የሚያድስ እና የሚያዝናና ሊሆን ይችላል፡ ፡ ገላ መታጠብ አገልግሎት ለደንበኛ ሌላው አስፈላጊ ዓላማዎችን ነው፣ የሚያካትተውም፡-

- ቆዳን ማጽዳት፣
- የደም ዝውውር ሚያነቃቃት፤
- እንቅስቃሴን እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴን መስጠት፣ እና
- የደንበኛውን ቆዳ ለመመልከት እድል መስጠት።

በገላን መታጠብ በመታጠቢያ ክፍል በሚፈስ ውሃ፣ በመታጠቢያ ገንዳ፣ በአልጋ ወይም እንደ ስፖንጅ መታጠቢያ ሊሆን ይችላል። ደንበኛው የት፣ መቼ እና ምን ያህል ጊዜ እንደሚታጠብ የደንበኛው ምርጫ ነው እና በአገልግሎት እቅድ ውስጥ መካተት አለበት።



የመታጠቢያ መሳሪያዎች

በተገቢው ሁኔታ፣ መታጠቢያ ቤቱ የሚከተሉትን መሳሪያዎች ሊኖረው ይገባል፡፡

- የመታጠቢያ ምንጣፍ
- የመታጠቢያ ወንበር
- በእጅ የሚይዝ ሻወር
- በትክክለኛ ቦታዎች ላይ የባኞ ቤት ብረቶችን ይያዙ

መታጠቢያ ቤቱ እነዚህ ነገሮች ከሌሉት፣ ደንበኛ አስፈላጊ መሣሪያዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚችል ለማወቅ በምትሠሩበት ቦታ ከሚመለከተው ሰው ጋር ይነጋገሩ።

የመታጠቢያ ምክሮች

ደንበኛን ገላውን ሲታጠቡ በሚረዱበት ወቅት የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ደንበኛን በመታጠቢያ ሲያግዙት፣ ደንበኛው ሌላ ምርጫ ከሌለው በስተቀር፣ ከጭንቅላቱ ይጀምሩን፣ ወደ ታች እያጠቡ እና በመጀመሪያ ከፊት ለፊታቸው ያለውን ያጠናቅቁ።
- በጣም ብዙ ሳሙና የቆዳ ድርቀትን ይጨምራል እና አነስተኛ ሳሙና ይጠቀሙ።
- የተሰባበረ ቆዳ በጣም ስስ ንክኪ ይፈልጋል።
- መብራቱ ጥሩ መሆኑን ያረጋግጡ።
- የመታጠቢያ ቤቱ ሙቅ እና ነፋስ የሌለበት መሆኑን ያረጋግጡ።

ሻወር

እንዲሁም ደንበኛ ከመዘፍዘፍ ይልቅ ገላው እንዲታጠብለት እንዲረዱት ሊጠየይቅዎ ይችላሉ። ይህም ደንበኛው ወደ ሻወር እንዲገባ መርዳት፣ ደንበኛው ሊደርስበት የማይችለውን የሰውነት ክፍሎችን ማጠብ፣ ደንበኛው ከሻወር እንዲወጣ መርዳት እና መድረቅ እና መልበስን ሊጨም ይችላል።

የመታጠቢያ አግዳሚ ወንበር በመጠቀም ደንበኛን በመታጠቢያ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- አንድ ሰው ገላውን ሲታጠብ ወይም ከሻወር ሲወጣ እና ሲረድ ወለሉ ደረቅ መሆኑን ያረጋግጡ።
- አንድን ሰው በመሳሪያው ላይ ከመውጣትዎ ወይም ከማገዝዎ በፊት፣ ሁሉም መሳሪያዎች ደህንነቱ እንደተጠበቀ እና መቆለፉን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የቻለውን ያህል እንዲያደርግ ያበረታቱት።
- እገዛ ካስፈለገ፣ የሰውነት ክፍሎችን በእርጋታ እና በተፈጥሮ ማንቀሳቀስዎን ያረጋግጡ፣ ኃይልን መጠቀምን እና እጅ፣ እግር እና መገጣጠሚያዎችን ከመጠን በላይ መዘርጋትን ያስወግዱ።
- ደንበኛውን በመታጠቢያ ወንበር ላይ ሲረዱ፣ ሰውየው እንዳይንሸራት በደንብ መድረቁን ያረጋግጡ።
- የቆዳ ችግሮችን በተለይም በግፊት ነጥቦች እና እግሮች ላይ ይፈልጉ።

ደንበኛውን በገላው መታጠብ ሲረዱ፣ ስለ ሰውነታቸው የግል መረጃን ይማራሉ። ይህንን መረጃ እንዴት ነው የሚያስተናግዱት?



የሻወር ክፍሎችና መታ?ጠቢያ ቤቶች ለመውደቅ ከፍተኛ ተጋላ?ጭነት ያላቸው ቦታዎች ናቸው። አንድ ደንበኛ እንዲራመዱ እየረዷቸው ሳሉ ከኋላ ወይም ከጎን ይቁሙ። መራመጃ በሚጠቀም ደንበኛ ፊት በጭራሽ አይሂዱ።



ክህሎት፡- እንዲለብስ በደካማ ክንድ ደንበኛን ይርዱት

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ ላይ ያለውን ደካማ ክንድ ያለው ደንበኛ እንዲለብስ መርዳት በገጽ 425 ላይ ይመልከቱ።

በአለባበስ ላይ እገዛ የሚያስፈልጋቸው ደንበኞች እንደ ቁልፍ ማድረግ፣ ዚፕ ማድረግ፣ ካልሲ ማድረግ እና/ወይም ጫማዎችን ማሰር የመሳሰሉ ትናንሽ የጣት እንቅስቃሴዎችን የሚጠይቁ ነገሮችን ለማድረግ ይቸገራሉ።

ስትሮክ ያጋጠማቸው ወይም በሌላ ምክንያት ሽባ የሆኑ ደንበኞቻቸው እንዴት እንደሚለብሱ አንዳንድ ማገገሚያ እና መመሪያ ያገኙ ይሆናል።

ለመልበስ አጋዥ መሣሪያዎች

አንድ ሰው ራሱን ችሎ እንዲለብስ የሚረዱ ብዙ ጠቃሚ መሣሪያዎች አሉ። የእርስዎ ተግባር ደንበኛው እንዲለብስ እነዚህን መሳሪያዎች እንዲጠቀም መርዳት ሊሆን ይችላል።

- ቬልክሮ በአዝራሮች ወይም በጫማ ማሰሪያዎች ምትክ የሚይዝ ነው
- ዚፕ ለደንበኛው ዚፑን በመዝጋት እና በመክፈት ረገድ ተጨማሪ ጥቅም ለመስጠት ከዚፕ ብረት ጋር ተያይዟል (ትልቅ የወረቀት ክሊፕ መጠቀምም ይቻላል)
- ደንበኛው ሳይታጠፍ ጫማውን እንዲያደርግ የሚያስችሉ የተራዘመ የጫማ ቀንዶች

የልብስ ዓይነቶች

አንዳንድ የአለባበስ ዓይነቶች ደንበኛው ልብሱን እንዲለብስ ቀላል ያደርገዋል።

- የሚጎትቱ ሱሪዎች እና ቀሚሶች
- ፊት ለፊት የሚጣበቁ የጡት መያዣዎች፣ የሴት ሸሚዝ፣ ሸሚዞች እና ሱሪዎችን ጨምሮ ከፊት የሚጣበቁ ነገሮች
- እንደ ሹራብ ያሉ ከክሮች የተሰሩ ልብሶች
- የቬልክሮ ማያያዣዎች እና ለመክፈት እና ለመዝጋት ቀላል የሆኑ ትላልቅ ጠፍጣፋ አዝራሮች

የደንበኛ ምርጫ በልብስ

ልብስ መምረጥ በጣም የግል ጉዳይ ነው። ደንበኞች ምን እንደሚለብሱ መምረጥ አለባቸው።

እርስዎ የመረጡት ላይሆን ይችላል፣ ነገር ግን ልብሱ ለአየር ሁኔታ ተስማሚ፣ ንጹሕ እና ጥሩ የተሰፋ ከሆነ፣ በደንበኛው ምርጫ ላይ ጣልቃ አይግቡ። ደንበኛው ለቀኑ ልብስ ለመምረጥ ወደ መልበሻ ወይም የቁም ሳጥኑ መድረስ ካልቻለ፣ ሁለት የተለያዩ አማራጮችን ያሳዩ እና ደንበኛው እንዲመርጥ ያበረታቱ።

የደንበኛ ልብሶች በትክክል መግጠም አለባቸው። በጣም ልቅ ወይም ጥብቅ የሆኑ ልብሶች በደንበኛው ሁኔታ ላይ ለውጥ ወይም የደህንነት ችግር ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ እና በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ሪፖርት መደረግ አለባቸው።



ክህሎት፡- በደንበኛ እስከ ጉልበት-የሚረዝም ስቶኪንግ ያድርጉ

ለዚህ ክህሎት ልዩ ደረጃዎች በገጽ 425 ላይ በደንበኛ ላይ የጉልበት ከፍተኛ የላስቲክ ክምችት ያድርጉ ይመልከቱ።

በእግሮች ላይ ደካማ የደም ዝውውር ወይም በቲሹ (edema) ውስጥ ባለው ፈሳሽ ምክንያት እብጠት ያለባቸው ደንበኞች፣ የሚለጠጥ ካሊሲዎች/ ስቶኪንጎችን ማድረግ ይችላሉ። እነዚህ በተለምዶ በደንበኛው ሐኪም የሚታዘዙ፣ እና እንዳይራዘሙ ሲታጠቡ እና ሲደርቁ ልዩ ትኩረት ያስፈልጋቸዋል።

ይህንን ተግባር በሚረዱበት ጊዜ በቆዳ ቀለም፣ ሙቀት፣ እብጠት ወይም በእግሮቹ ላይ ያሉ ክፍት ቦታዎች ላይ ለውጦችን መኖራቸውን መከታተልዎን ያረጋግጡ። ለውጦችን ወይም ያልተለመዱ የቆዳ ሁኔታዎችን ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

ደንበኛን በሚለጠጡ ስቶኪንጎችን በማልበስ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ደንበኛው የእግሩ እብጠት ከመባባሱ በፊት ጠዋት፣ በመጀመሪያ የሚለጠጥ ካለሲዎችን በማድረግ እንዲረዳዎት ያበረታቱት።
- ደንበኛው በአልጋ ላይ ሲሆኑ ስቶኪንጎችን እንዲለብሱ ያበረታቱት።
- የካልሲው ተረከዝ በትክክለኛው ቦታ ላይ መግባቱን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው ከለበሱ በኋላ ልብሱ በተደጋጋሚ አለመጨማደዱን ያረጋግጡ። የተጨማደዱ ካልሲዎች የግፊት ጉዳት ሊያስከትል እና ወደ ቆዳ መበላሸት ሊያመራ ይችላል።





ክህሎት፡- የተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምድ

ለተወሰኑ እርምጃዎች በገጽ 425 እና 426 ላይ ያለውን የእንቅስቃሴ ገደብ ለአንድ ትከሻ እና የእንቅስቃሴ ገደብ ለአንድ ጉልበት እና ቁርጭምጭሚት እነዚህ ችሎታዎች በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ ይመልከቱ

የእንቅስቃሴ ገደብ ልምምዶች (Range of motion exercises) የደንበኛ መገጣጠሚያዎች ታዛዥ እና ጠንካራ እንዲሆኑ፣ ግትርነት እንዲቀንሳሉ እና/ወይም በተወሰነ አካባቢ ውስጥ ያለውን የእንቅስቃሴ መጠን ለመጨመር ይረዳሉ። ደንበኞች ሰውነታቸውን ለብቻቸው ማንቀሳቀስ በማይችሉበት ጊዜ፣ በተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምዶ ላይ እርስዎ እንዲረዱአቸው ይፈልጋሉ።

ደንበኛን በተገደበ የእንቅስቃሴ ልምምዶች ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- በልምምድ ወቅት ደንበኛው እንዲዝናና ያበረታቱ።
- እያንዳንዱን ልምምድ በዝግታ እና ያለማቋረጥ ያካሂዱ። በመጀመር በመሃል ሂደት አያትቁሙት።
- በተለይ ጡንቻው የተጣበቀ ከመሰለዎ፣ ቀስ ብለው ይጎትቱት። በጡንቻን ረጋ ያለ፣ የማያቋርጥ መወጠር ዘና ያደርገዋል።
- መጋጠሚያውን በቀስታ ወደ ተቃውሞ ቦታ ይውሰዱት።
- በደንበኛ ፊት ላይ የህመም ምልክቶችን ካዩ ወይም ደንበኛው ህመም እንደሚሰማው ከተናገረ ያቁሙ።
- እንደየ ምትሰሩበት ቦታ መመስረት፣ ደንበኛን ሙሉ የእንቅስቃሴ ልምምዶችን ከማገዝዎ በፊት ተጨማሪ ስልጠና ሊያስፈልግ ይችላል።

የትምህርት ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የደንበኞቻቸውን የቆዳ እና የሰውነት ጤናን የሚደግፉ የተለያዩ ተግባራትን ያከናውናሉ። እነዚህም ተግባራት ልምምድ እና ክህሎት ይጠይቃሉ። የንጽህና ተግባራት፣ ልብስ መልበስ እና የእንቅስቃሴዎች ብዛት ሁሉም በጣም ግላዊ ናቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ማንኛውንም ተግባር በሚፈጽሙበት ጊዜ ከደንበኞች ጋር መገናኘት እና በክብር ሊይዟው ይገባል። ጥራት ያለው እንክብካቤን ለመስጠት የደንበኛን ግላዊነት መጠበቅ እና እነሱን በአክብሮት መያዝ አስፈላጊ ነው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ከቁርስ በፊት የአፍ ንጽህናን ማከናወን ለምን ጥሩ ሀሳብ የሆነው?

2. ሰው ሰራሽ ጥርስ እንዴት መቀመጥ አለበት?

3. የእግር እንክብካቤን ካተደረ በኋላ፣ ሎሽንን በእግሮቹ ጣቶች መካከል አለቀባት አስፈላጊ የሆነው ለምንድነው?

4. በአልጋ መታጠቢያ ጊዜ ውሃውን ምን ያህል ጊዜ መቀየር አለብዎት? (ፍንጭ፡ የችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሩን ከገጽ 426-427 ተመልከት)

5. ደንበኛው የሚለብሰውን ልብስ ማንነው መወሰን ያለበት?

6. የላስቲክ/ተለጣጭ ስቶኪንጎች የግፊት ጉዳቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ?

7. ለምንድነው የተገደበ የአካል እንቅስቃሴዎች ጠቃሚ የሆኑት?

የሞጁል ግምገማ

1. ፈሳሽ ከሰውነት ማነስ ለግፊት ጉዳቶች ዋነኛው መንስኤ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. ደንበኛን በአልጋ ላይ በትክክል ለማስቀመጥ፣ ክብደትን እና ጫናን በእኩል ደረጃ የሚያሰራጭ አቀማመጥን ይምረጡ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

3. ለግፊት ጉዳት ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ደንበኞች የሚከተሉትን ሰዎች ያጠቃልላል፡-

   ሀ. እነዚያ የሚያጨሱትን።

   ለ. የማይቻል ችግር ያለባቸው።

   ሐ. የምግብ አለርጂ ያላቸው።

4. የደንበኛ ቆዳ ጤናማ እንዲሆን ለማገዝ፣ ደንበኛው የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ያበረታቷቸው፡-

   a. በቆዳ ላይ እርጥበትን የሚይዙ የውስጥ ንጣፎች/ፓዶችን እንዲጠቀሙ።

   ለ. የተመጣጠነ ምግብ ይመገቡ እና ፈሳሽ በብዛት እንዲጠጡ።

   ሐ. በ ሙቅ ውሃ በየቀኑ ገላዎን እንዲታጠቡ።

5. በሚሳቡ ስቶኪንጎች/ካልሲዎች ውስጥ ያሉ መሸብሸብ የግፊት ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

6. በማንኛውም ጊዜ በደንበኛ ያልተሰበረ ቆዳ ላይ መቅላት ሲያዩ፣ በተለይ በግፊት ነጥብ ላይ፡-

   ሀ. በወዲያውኑ ግፊት/ጫናን ከአካባቢው ያስወግዱ።

   ለ. ወዲያውኑ በአካባቢው ላይ ግፊትን ይጨምሩ።

   ሐ. ምንም ነገር አታድርጉ - ግን ለሚቀጥሉት ጥቂት ሰዓታት በቅርበት ይመልከቱት።

7. በተገደበ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን በሚረዱበት ጊዜ፣ መገጣጠሚያውን በቀስታ ወደ ሚከተለው ነጥብ ያንቀሳቅሱት፡-

   ሀ. ህመም ወዳለበት።

   ለ. መቋቋምበት።

   ሐ. ሚስማማበት።

8. የደንበኛን የሰው ሰራሽ ጥርስን በሚገባ ለመንከባከብ፣ ሁል ጊዜ መፈግፈግ ያለብዎ፡-

   ሀ. በብሊች/ ማንጫ

   ለ. በሙቅ ውሃ።

   ሐ. በቀዝቃዛ ውሃ።

9. ደንበኛን በአልጋ መታጠቢያ ሲረዱ በየ2 ደቂቃው ውሃውን ይቀይሩት።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

፡ሀህበ ፡9 ፡ሣ ።8 ፡ለ ።7 ፡ሂ 6 ፡ውሀ ሁሉወሂ ።5 ፡ለ ፡ዳ ፣8 ።3 ፡ውሀ ሁሉወሂ ።2 ፡ሁህው ።1

የሞጁል ሁኔታ

ትምህርት 1

ሚስተር በርናርድ ከስድስት ወራት በፊት የስትሮክ (CVA) ያጋጠመው የ44 ዓመቱ ደንበኛ ነው። የስትሮክ ውጤቶትም ሚስተር በርናርድን ጭንቀት ውስጥ አስገብቶታል። በግራ ጎኑ ላይ ድክመት ስላለበት ራሱን በአልጋ ላይ ማስገባትን ጨምሮ፣ በብዙ የእንክብካቤ ስራዎች እርዳታን ይፈልጋል። ከዛሬ ጥዋት ጀምሮ፣ ሚስተር በርናርድ ከአልጋ ለመነሳት ፈቃደኛ ስላለሆነ፣ ለብዙ ሰዓታት በተመሳሳይ አቅጣጫ ላይ ቆይቷል።

ምርምር	ችግር መፍታት	አሳይ
ስለ ስትሮክ (ሲቪኤ) በገጽ 381፣ ስለ ድብርት በገጽ 365 ላይ ያለውን መረጃ ይገምግሙ። የግፊት ጉዳቶች ላይ በገጽ 157 ላይ ያለውን መረጃ ይገምግሙ እና የደንበኛውን አቅጣጫ በገጽ 159 ላይ መሰረት ይቀይሩት።	1. በዚህ ሁኔታ ውስጥ ተንከባካቢው ምን አይነት ችግር(ቶች) መፍታት እንደሚያስፈልግ ይለዩ። 2. አንድን ችግር ይምረጡ እና ለመፍታት መንገዶችን አውጣ። መፍትሄ ይምረጡ። 3. ይህ እንዴት ተንከባካቢው በሚሰጠው እንክብካቤ ላይ ተፅዕኖን ያደርጋል?	አንዱ ቡድን ሚስተር በርናርድን በአልጋው ላይ ቦታ ቀይሮ ስለማስቀመጥ፣ ለቆዳ መበላሸት ተጋላጭ በሆኑ አካባቢዎች ላይ ጫና እንዳይፈጠር ስለማድረግ ያሳያሉ።

ትምህርት 2

ማክስ ስቲቨንስ የስኳር በሽታ ያለበት የ78 ዓመት ደንበኛ ነው። ዛሬ በእግር እንክብካቤ ሲረዷቸው፣ በእግራቸው ላይ ሁለት አዳዲስ ቁስሎችን አስተውለዋል። የእግር ጥፍራቸውን እንዲቆርጡለት እና ቁስሎቹን እንዲያጸዱ እና እንዲያሸጉለት ጠየቅዎት። የስኳር በሽታቸው አካል ስለሆኑ ስለ ቁስሎቹ እንዳይጨነቁም ነገርዎት።

ምርምር	ችግር መፍታት	አሳይ፡
በገጽ 368 ላይ ያለውን በተለመዱ በሽታዎች ውስጥ ስለስኳር በሽታ ክፍል እና ሁኔታዎች ይከልሱ።	1. በዚህ ሁኔታ ውስጥ ተንከባካቢ ምን አይነት ችግር(ቶች) መፍታት እንዳለበት ይለዩ። 2. አንድ ችግር ምረጥ እና ለመፍታት ዘዴዎችን ያውጡ። መፍትሄ ይምረጡ። 3. ይህ እንዴት ተንከባካቢ የሚሰጠው የእንክብካቤን ሁኔታ ይነዳል?	አንድ ቡድን ለክፍል ውስጥ ስለእግር እንክብካቤ ያሳያል።

ማስታወሻዎች፡-



ሞጁል 9፡ አመጋገብ እና የምግብ አያያዝ

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ማንኛውንም የአመጋገብ ገደቦችን ወይም ማሻሻያዎችን በማካተት ምግብን በአስተማማኝ ሁኔታ በማዘጋጀት እና በማስተናገድ መሰረታዊ እውቀትን በመጠቀም ምግብ ያቅዱ እና ያዘጋጃሉ።

ትምህርት 1፡ አመጋገብ

ትምህርት 2፡ ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ

ትምህርት 1
የተመጣጠነ ምግብ

ዓለማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ለደንበኛ ምግብ ለማቀድ፣ ለመገበያየት እና ለማዘጋጀት የጥሩ አመጋገብ እና እርጥበት (ሀይድሬሽን) መመሪያዎችን ይከተሉ።
2. በእንክብካቤ እቅድ እና በደንበኛ ምርጫዎች መሰረት ማናቸውንም የአመጋገብ መስፈርቶች እና ገደቦችን ያካቱ፤
3. የደንበኛ የምግብ ምርጫዎች በአገልግሎት እቅዱ ላይ ካሉት መመዘኛዎች በሚለይበት ወቅት ይገንዘቡ እና ሪፖርት ያድርጉ፤
4. ነዋሪው በሰላም እንዲመገብ ለመርዳት፣ አጋዥ መሳሪያዎችን እና የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶችን መጠቀምን ጨምሮ ሁሉንም ወሳኝ እርምጃዎች ያሳዩ።
5. ምግብን የመዋጥ ችግር (dysphagia)ን ጨምሮ ለተወሰኑ የጤና ሁኔታዎች፣ የሚያስፈልጉትን የአመጋገብ ማሻሻያዎችን ይለዩ፤ እና
6. የተለመዱ ያልተመጣጠነ ምግብ እና የሰውነት ፈሳሽ መጎደል ምልክቶችን ይገንዘቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

ቁልፍ ደንቦች

አለርጂ፡ ለአንዳንድ ንጥረ ነገሮች ከፍተኛ ስሜታዊነት እና ምላሽ መኖር (ለምሳሌ አንዳንድ ምግቦች፣ የአበባ ዱቄት፣ የንብ ንክሻ)።

ካሎሪ፡ ሰውነታችን ከምንመገበው ምግብ የሚያገኘው የሃይል መለኪያ።

የሰውነት ድርቀት፡ በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ አለመኖር። ይህ ሁኔታ ከባድ የጤና እክሎች እና ግራ መጋባት ሊያስከትል ይችላል።

Dysphagia፡ የመዋጥ ችግር።

ስርዓተ አመጋገብ፡ የምንበላቸው ምግቦች፣ በምን ያህል ጊዜ እና በየምን ያህል ሰዓት እንደምንመገብባቸው።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፡ በሰውነት ውስጥ በቂ ንጥረ ነገር ካለማግኘት የሚመጣ በሽታ። በቂ ምግብን ባለመብላት ወይም በቂ አልሚ ምግቦችን ባለመብላት የሚከሰት።

ንጥረ ነገሮች፡ እፅዋት ወይም እንስሳት ለመኖር እና ለማደግ የሚፈልጉት ንጥረ ነገር።

አመጋገብ፡የሰውነት ምግብን የመቀበል እና የመጠቀም ሂደት

የተቀናጀ ምግብ፡ ከሽያጭ በፊት የተዘጋጀ ወይም የተለወጠ ማንኛውም ምግብ እንደ ዳቦ፣ የታሸገ ሾርባ፣ የታሰሩ ምግቦች፣ የድንች ቺፕስ፣ የዶሮ ስጋ ወዘተ. ያሉ ፈጣን ምግቦችን ያካትታል።

ማጠቃለያ

ጤናማ አመጋገብ በሁሉም የህይወት ደረጃዎች ውስጥ ለጥሩ ጤንነት ወሳኝ ነው። ከጤናማ አመጋገብ የተመጣጠነ ምግብ ኃይልን ይጨምራል፣ አካልን ያድሳል፣ በሽታን ይከላከላል እንዲሁም የሰውነት ክብደትን ለመቆጣጠር ይረዳል። ጥሩ አመጋገብ በተለይ ነፃነትን ለማራዘም፣ ስር የሰደዱ የህመም ሁኔታዎችን ለመቆጣጠር እና ጉዳትን ለመከላከል አስፈላጊ ነው።

ሁሉም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መሰረታዊ የተመጣጠነ ምግብን ተረድተው ደንበኞች በደህና እንዲመገቡ መርዳት መቻል አለባቸው። በደንበኛ አመጋገብ ውስጥ ያለዎት ሚና እርስዎ በሚሰሩበት ቦታ እና በሚፈልጉበት የእርዳታ ደረጃ ይወሰናል።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት፣ የሰውነት ፈሳሽ እጥረት እና የአመጋገብ ስህተቶች፣ ጉዳት ወይም ሞት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ስለ ደንበኛዎ ልዩ ፍላጎቶች እና ምርጫዎች መማር እና የግል የአገልግሎት እቅዳቸውን መከተል ያስፈልግዎት። ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ የአመጋገብ ስርዓትን በመደገፍ ደንበኛው ጥሩ ጤንነት እንዲኖረው መርዳት ይችላሉ።

ከጤናማነት ሌላ፣ ምግብ ለምንድነው በህይወትዎ ጠቃሚ የሆነው?



ጤናማ አመጋገብ

ጤናማ አመጋገብ ለጤና በጣም አስፈላጊ ነው። በጤናማ አመጋገብ ውስጥ ያለው አመጋገብ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል:

- አጠቃላይ ጤናን እና ጉልበትን ማሳደግ - ነፃነትን ማራዘም፣
- አንዳንድ በሽታዎችን መከላከል ወይም መቆጣጠር (ለምሳሌ፡ የስኳር በሽታ፣ አስቲዮፖሮሲስ፣ የልብ ሕመም፣ የደም ግፊት፣ ካንሰር፣ የጥርስ መበስበስ)፣
- የአጥንት ስብራትን ይቀንሱ፣
- ክብደት መቀነስን ማበረታታት ወይም ጤናማ ክብደት እንዲኖር ማድረግ።

የተለያዩ ጤናማ ምግቦችን በተመጣጣኝ መጠን መምረጥ ሰውነት የሚፈልገውን አመጋገብ እና እርጥበት ይሰጣል። የምንበላውን ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ጋር በማመጣጠን ጤናን ማሻሻል ወይም መጠበቅ እንችላለን።

ጤናማ አመጋገብ ለእርስዎ ምን ማለት ነው?

ጤናማ አመጋገብ ሂደቶች

ሁሉም ሰው ሊከተለው የሚችለው (ወይም ሊከተለው የሚገባው) አንድ አይነት የአመጋገብ ሁኔታ የለም። የእያንዳንዱ ሰው አካል የተለየ ነው፣ እናም በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ የአመጋገብ ዘዴዎች/ፓተርኖች ይገነባሉ። ቤተሰብ፣ ባህል፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ እድሎች እና የምግብ አማራጮች ሁሉም በአንድ ሰው ምርጫዎች ሁኔታ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ።

የደንበኛው አገልግሎት እቅድ ስለ አመጋገብ ልምዶች መውደዶች እና አለመውደዶች፣ የአመጋገብ መስፈርቶች እና የአመጋገብ ማስተካከያዎች ዝርዝር መመሪያዎች ይኖረዋል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እንደመሆንዎ መጠን ስለ ደንበኛዎ እንደ ሰው መማር አለብዎት። ደንበኛዎ የሚወዷቸውን እና ምን መብላት እንደሚችሉ ይወቁ። በተቻለ መጠን በምግብ ዝግጅት እና ዝግጅት ላይ ያሳትፏቸው እና ምርጫዎችን ይስጧቸው።

በተለይ ለእርስዎ አስፈላጊ የሆኑት የትኞቹ ምግቦች ናቸው? ለምን?

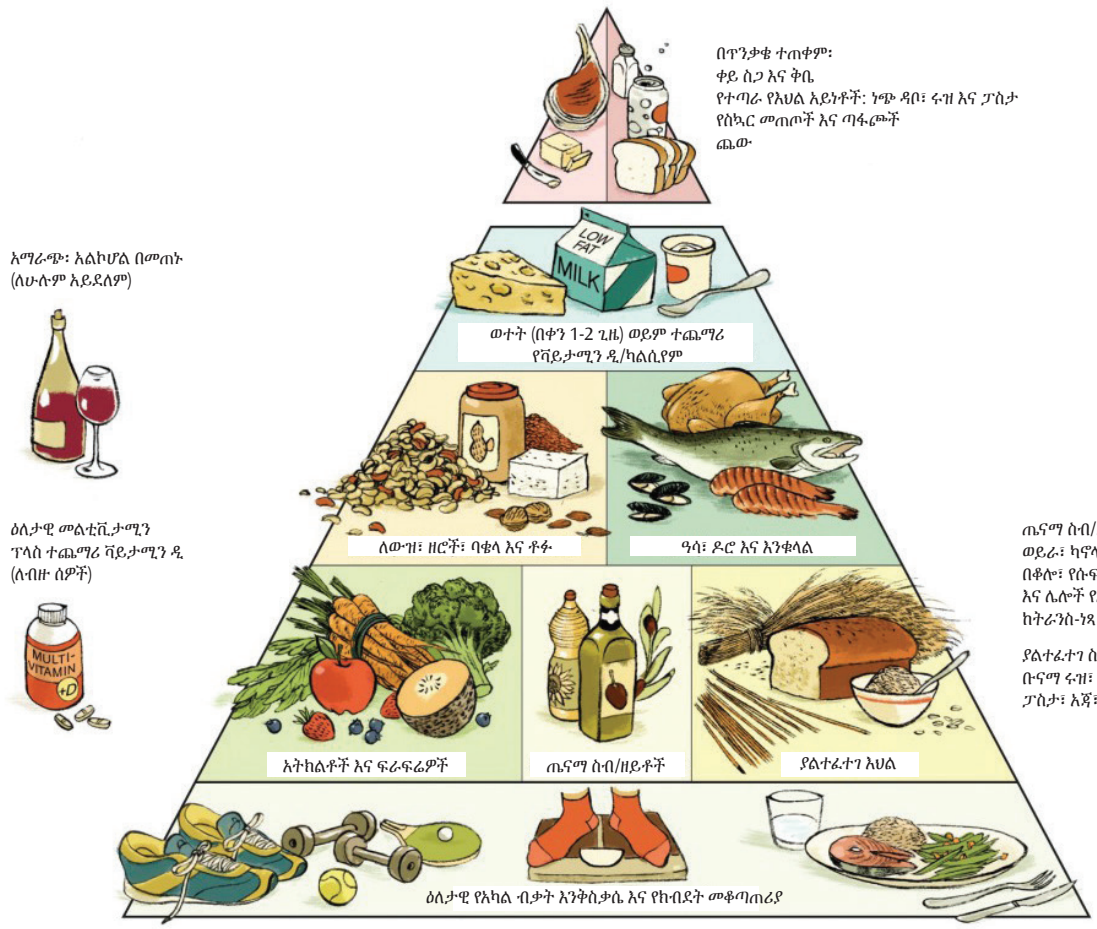


የተለያዩ

ጤናማ አመጋገብ በአብዛኛው አትክልት፣ ፍራፍሬ እና የጥራጥሬ እህል እና አንዳንድ ጤናማ ስብ እና ፕሮቲን ያቀፈ ነው።

የጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ

የተመጣጠነ ምግብ መምሪያ፣ የሃርቫርድ የህዝብ ጤና ትምህርት ቤት



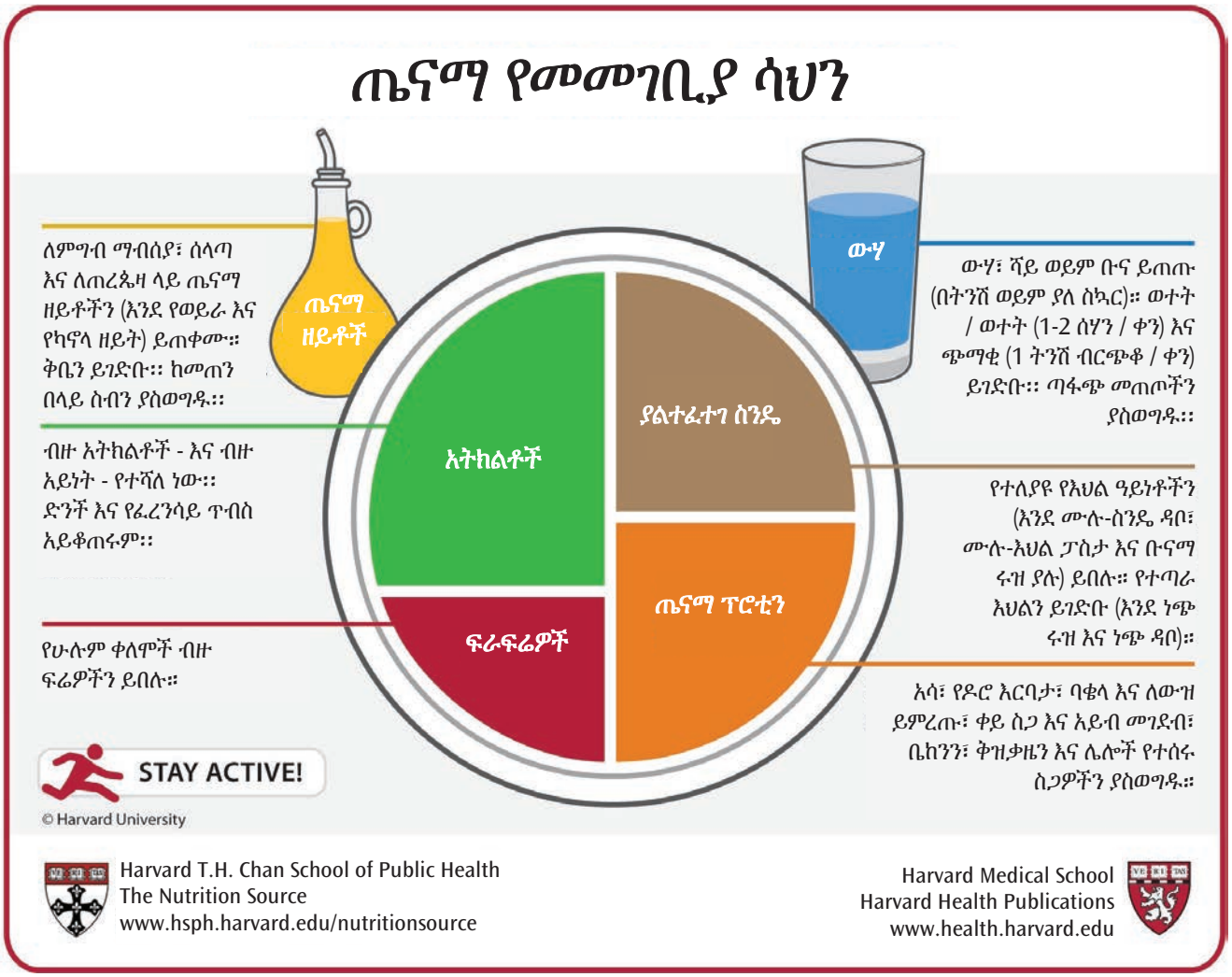
ብዙ አሜሪካውያን ከእያንዳንዱ የምግብ ቡድን የምግብ ምሳሌዎችን የሚያሳየው “የምግብ ፒራሚድ”ን ያውቃሉ። እያንዳንዱ የፒራሚድ ሽፋንም፣ ከእያንዳንዱ የምግብ ቡድን ምን ያህል መብላት እንዳለብን ያሳየናል። በዚህ የምግብ ፒራሚድ ውስጥ ጤናማ የእንቅስቃሴ ደረጃዎች እንደ ጤናማ አመጋገብ መሰረት ይታያሉ።

"ጤናማ መብላት ፒራሚድ" እንደ የግሮሰሪ ዝርዝር አይነት ማሰብ ትችላለህ። እንደ አትክልት፣ ፍራፍሬ፣ ሙሉ እህል፣ ጤናማ ፕሮቲኖች እና ከተፈለገ ጥቂት የወተት ተዋጽኦዎች በየሳምንቱ በግዢ ጋሪዎ ውስጥ መሆን አለባቸው። በፒራሚዱ አናት ላይ ያሉት ምግቦች እንደ ቀይ ስጋ እና ነጭ ሩዝ ያሉ ምግቦች ትንሹን የአመጋገብዎን ክፍል ማካተት አለባቸው።

ብዙውን ጊዜ በሳምንት ውስጥ ምን ይበላሉ? የበለጠ ለመመገብ የሚፈልጓቸው የምግብ ቡድኖች አሉ? ያነሰ?
ከእያንዳንዱ የምግብ ቡድን ውስጥ የሚወዷቸውን ምግቦች ዝርዝር ይያዙ።

መጠን

"ጤናማ የመመገቢያ ሳህን" በጤናማ፣እና በተመጣጠነ ምግብ ውስጥ ያለውን የምግብ መጠን ያሳያል።



የአንድን ሰው የምግብ ምርጫ ጥሩ ወይም መጥፎ አድርጎ ከመመልከት ይልቅ የአንድን ሰው የምግብ አወሳሰድ አጠቃላይ ገጽታ መመልከት ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ፣ በሳምንት አንድ ጊዜ በቁራሽ ኬክ መደሰት፣ የተቀሩት ከፍራፍሬ፣ ከአትክልቶች፣ ከጥራጥሬዎች እና ከቅባት ፕሮቲኖች የሚመገቡት ምግቦች በአጠቃላይ ጥሩ የአመጋገብ እቅድ ነው።

ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ፣ ከላይ እንደሚታየው ሳህኑን አስቡበት። የተመጣጠነ አመጋገብ መፍጠር የሚጀምረው ቢያንስ ግማሹ በአትክልትና ፍራፍሬ የተሞላ ሲሆን ግማሹ ደግሞ በጤናማ ፕሮቲን እና ሙሉ እህሎች ይሞላል።

ጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ ውስጥ የእርስዎን ተወዳጅ ምግቦች ዝርዝር ይመልከቱ እና ከላይ ጤናማ አመጋገብ ሳህን ላይ የተመሠረተ ጤናማ ምግብ ያቅዱ።

የጥሩ አመጋገብ መመሪያዎች

የጥሩ አመጋገብ መመሪያዎች በአጠቃላይ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት ምን እንደሚመስል ያብራራሉ። ጤናማ አመጋገብ እንዲኖር፣ ብዙ ሰዎች ብዙ ውሃ መጠጣት እና የሚከተሉትን ምግቦች መመገብ አለባቸው፡-

1. **ዝቅተኛ** በተሟሉ እና ትራንስ ስብ ውስጥ፣
2. **ዝቅተኛ** በሶዲየም ውስጥ፣
3. **ዝቅተኛ** በስኳር ውስጥ፣ እና
4. **ከፍተኛ** በአመጋገብ ፋይበር ውስጥ።

እንደ ፈጣን ምግብ፣ ማይክሮዌቭ ፖፕኮርን፣ የከረሜላ ባር፣ ክራከር እና ቺፕስ ያሉ የታሸጉ እና የተሰሩ ምግቦች እነዚህን መመሪያዎች አይከተሉም። እነዚህ አይነት ምግቦች በስብ፣በሶዲየም እና በስኳር የበለፀጉ ሲሆኑ ፋይበር እና ሌሎች ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች የላቸውም።



ስብ

ስብ ለሰውነት ጉልበት የሚሰጥ ጠቃሚ ንጥረ ነገር ነው። ሰውነት ቫይታሚኖችን እንዲቀበል እና እንደ አንጎል እና የበሽታ መከላከያ ስርዓት ያሉ አስፈላጊ የሰውነት ተግባሮችን ይደግፋል። ስብ እንዲሁም ጤናማ ቆዳ እና ፀጉርን ለመጠበቅ አስፈላጊ ነው።።

በምንመገባቸው ምግቦች ውስጥ በርካታ የስብ ዓይነቶች አሉ፣ ስልሆንም አንዳንዶቹ ከሌሎቹ የበለጠ ጤናማ ናቸው። ጤናማ ባልሆኑ ቅባቶች ውስጥ ከፍ ያለ አመጋገብ ከፍተኛ መጠን ያለው LDL (መጥፎ) ኮሌስትሮል እና የካርዲዮቫስኩላር በሽታዎችን ያስከትላል።

ጤናማ ስብ

ያልተሟሉ ቅባቶች (ሁለቱም ፖሊዩንሳቹሬትድ እና ሞኖንሳቹሬትድ) የደም ኮሌስትሮልን አያሳድጉም። እነዚህ ቅባቶች በመደበኛነት በክፍል ሙቀት ውስጥ ፈሳሽ የሆኑ የአትክልት ዘይቶች ናቸው፡ ፡ ለምሳሌ የወይራ ዘይት፣ የአቮካዶ ዘይት እና የሰሊጥ ዘይት ይገኙበታል።

ጤናማ አመጋገብ ጤናማ ያልተሟሉ ቅባቶችን የያዙ ተጨማሪ ምግቦችን ያጠቃልላል።

- የለውዝ ቅቤ
- አቮካዶ
- እንደ ሳልሞን እና ቱና ያሉ ዓሳዎች
- እንደ ለውዝ፣ ፔካን፣ ካሼው እና ዋልኑትስ ያሉ ለውዝ
- ወይራ
- እንደ ዱባ፣ የሱፍ አበባ፣ ሰሊጥ እና ቺያ ያሉ ዘሮች



ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶች

የሳቹሬትድ ስብ እና ትራንስ ፋት ጤናማ አይደሉም ምክንያቱም ለልብ ህመም፣ ለስኳር ህመም፣ ለካንሰር እና ከመጠን ያለፈ ውፍረት ሊያጋልጡ ይችላሉ። እንደነዚህ ዓይነቶቹ ቅባቶች በክፍል ሙቀት ውስጥ ጠንካራ ናቸው።
አነስተኛ የስብ መጠን የያዙ ምግቦችን ይመገቡ።

- ቅቤ
- አይብ
- የዶሮ ስብ
- የዶሮ ቆዳ
- የኮኮናት ዘይት
- ክሬም
- አይስ ክሬም
- ስጋ
- ወተት
- የዘንባባ ዘይት

ትራንስ ስብ ጎጂዎች ናቸው፣ ምክንያቱም LDL (መጥፎ የሆነን) ኮሌስትሮልን ከፍ ስለሚያደርጉ እና HDL (ጥሩ የሂነን) ኮሌስትሮልን ዝቅ ስለሚያደርጉ ነው። የምግብ እና የመድኃኒት አስተዳደር፣ በ2018 በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ሰው ሰራሽ ትራንስ ስብን ከልክሏል። ይሁን እንጂ አንዳንድ ምግቦች በምግብ ሂደት ምክንያት አሁንም አነስተኛ መጠን ያለው ትራንስ ስብ ሊይዙ ይችላሉ። በተጨማሪም፣ ትራንስ ስብ እገዳው ከመተግበሩ በፊት ተገዝተው በተዘጋጁ ምግቦች ውስጥ አሁንም ሊገኝ ይችላል። አሁንም ትራንስ ስብ ሊይዙ በሚችሉ ምግቦች ላይ ያለውን የአመጋገብ መለያ ምልክት ይመልከቱ።

- የከረሜላ ቅራጮች
- ቺፕሶች
- የቡና ክሬም ማድረቂያ
- ብስኩቶች
- የአትክልት ማሳጠሪያዎች (እንደ ክሪስኮ)
- የፈረንሳይ ጥብስ
- የቀዘቀዘ ፒዛ
- ማይክሮዌቭ ፈንዲሻ
- የቀዘቀዘ ሊጥ ምርቶች
- የተወሰነ ማርጋሪን አይነት

የተጠበሰ ፈጣን ምግቦችም ከፍተኛ መጠን ያለው ትራንስ ፋት ሊይዙ ይችላሉ ምክንያቱም በመጥበስ ወቅት ጥቅም ላይ የሚውለው ከፍተኛ የማብሰያ ሙቀት።

- የተጠበሰ ዶሮ
- የተጠፈጠፈ ዓሳ
- ዶናት
- የፈረንሳይ ጥብስ
- የሞዛሬላ እንጨቶች

ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶችን ለመቀነስ ጠቃሚ ምክሮች

- የተሟሉ ወይም ትራንስ ስቦች በመለያው ላይ ተዘርዝረው እንደሆነ ለማየት የአመጋገብ መለያዎችን በጥንቃቄ ያንብቡ።
- ትራንስ ስብን በንጥረ ነገሮች ዝርዝር ውስጥ ለማግኘት “በከፊል ሃይድሮጂን የተደረገ” የሚሉትን ቃላት ይፈልጉ።
- ከቂጣ ሥጋ ወይም ቆዳ የሌለው ዶሮ ይምረጡ እና ከማብሰልዎ በፊት የሚታየውን ስብ በሙሉ ይልቀሙ።
- አነስተኛ የስብ ማብሰያ ዘዴዎች እንደ መጥበሻ፣ ባርቤኪውንግ፣ እንፋሎት ማብሰል፣ መጥበሻ፣ ደረቅ መጥበስ ወይም ማደንን ይጠቀሙ።
- ከቀዘቀዙት የከሰን የሚሰራ ሾርባ፣ ሶሴጂች፣ ሾርባዎች ወይም ወጦች ላይ ስቡን ያስወግዱ።
- ስብ በሌላቸው እንደ የወይራ ዘይት ያብስሉ
- በክሬም ላይ የተመሰረቱ ሾርባዎችን እና ሾርባዎችን ይገድቡ።

የአመጋገብ እውነታዎች	
ካሎሪዎች በአንድ መዓድ	280
በጥቅል ማቅረብ	1
መጠን/ማዕድ	**% ዕለታዊ እሴት**
ጠቅላላ ስብ 14 ግ	22%
ቅዳ. ስብ 5 ግ	25%
ኮሌስትሮል 5 mg	2%
ሶዲየም 140 mg	6%
ጠቅላላ ካርቦሃይድሬት 35 ግ	12%
የፋይበር እህል አመጋገብ1 ግ	4%
ስኳር 33 ግ	
ፕሮቲን 4 ግ	
ካልሲየም	4%

ግብዓቶች፡-
ወተት ቸኮሌት፣ አቾሎኒ፣ የበቆሎ ሽሮፕ ፣ ስኳር ፣ስኪም ወተት፣ ቅቤ ፣ በከፊል ሃይድሮጂን ያለው የአኩሪ አተር ዘይት፣ ሰው ሰራሽ ጣዕም።

ከላይ ባለው የአመጋገብ ምልክት ውስጥ ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶችን ያግኙ። ፍንጭ፡ ሁለቱንም የሳቹሬትድ እና ትራንስ ቅባቶችን ይፈልጉ።

ሶዲየም

ሶዲየም (በጨው ውስጥ የሚገኝ ማዕድን) የሰውነትን የውሃ ሚዛን፣ የደም ግፊትን ለመጠበቅ እና የሰውነት ድርቀትን ይከላከላል። በጣም ብዙ ሶዲየም ለደም ግፊት እና ለልብ ህመም ይዳርጋል።

ብዙ ሰዎች ሶዲየም ከመጠን በላይ ይበላሉ። ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ወይም በጠረጴዛው ላይ ጨው ባይጨመርም, ደንበኛው አሁንም የተዘጋጁ እና/ወይም አስቀድሞ የታሸጉ ምግቦችን በመመገብ በአመጋገቡ ውስጥ ከመጠን በላይ ሶዲየም ማግኘት ይችላል።

የሶዲየም መመሪያዎች

የአሜሪካውያን የአመጋገብ መመሪያዎች ጤናማ አዋቂዎች በቀን ከ2,300 ሚሊ ግራም ሶዲየም (1 የሻይ ማንኪያ የሻይ ማንኪያ) እንዲወስዱ ይመክራል። የአሜሪካ የልብ ማህበር ለአብዛኛዎቹ ጎልማሶች በቀን ከ1,500 mg የማይበልጥ ተስማሚ ገደብ ይመክራል። እንደ ጤንነቱ የሶዲየም መጠን ለደንበኛው ዝቅተኛ ሊሆን ይችላል። የልብ ድካም ወይም የደም ግፊት ችግር ያለባቸው ደንበኞች ዝቅተኛ የጨው አመጋገብ ላይ ይሆናሉ።

ሶዲየምን ለመቀነስ ጠቃሚ ምክሮች

- ከሶዲየም-ነጻ፣ ዝቅተኛ፣ የተቀነሰ፣ የሶዲየም ብርሀን፣ ወይም ጨው ያልተጨመሩ የተሻሻሉ ምግቦችን ይፈልጉ እና ይጠቀሙ።
- በተቀነባበሩ ምግቦች ውስጥ ያለውን የጨው መጠን ያወዳድሩ - መጠኑ በብራንዶች መካከል በስፋት ሊለያይ ይችላል።
- ጨው ሳይጨመር ትኩስ፣ የቀዘቀዘ ወይም የታሸጉ አትክልቶችን እና ስጋዎችን ይምረጡ።
- በማብሰያ ጊዜ “ጨዋማ” ከመሆን ይልቅ “ቅመም” ይሁኑ። ከተለያዩ ዕፅዋት፣ ቅመማ ቅመሞች፣ ሎሚ፣ ሎሚ ወይም ኮምጣጤ ጋር ያሉ ጣዕም ያላቸውን ምግቦች።
- የጨው መጨመሪያውን ያስወግዱ እና በምትኩ በእፅዋት ንጥረ ነገሮች ይሙሉት።
- እንደ ኑድል ካሳሮልስ ወይም የሩዝ ምግቦች ያሉ የታሸጉ፣ ዝግጁ-የየመቀቀያ ወይም በመያዣ የታሸጉ ምግቦችን ይገድቡ።
- እንደ የበቆሎ ስጋ፣ ቦከን፣ የአሳማ ስጋ፣ pickles፣ ቺፕስ፣ ክራከር፣ ፕሪትስልስ ወይም ማቆያ የተደረገባቸው ስጋዎች ያሉትን በጣም ጨው ያለባቸው ምግቦችን ይገድቡ።

እነዚህን ሀረጎች በምግብ መለያዎች ላይ ይፈልጉ

ከሶዲየም-ነጻ ወይም ከጨው-ነጻ	በዚህ ምርት ውስጥ ያለው እያንዳንዱ አገልግሎት ከ 5 ሚሊ ግራም ያነሰ ሶዲየም ይይዛል።
በጣም ዝቅተኛ ሶዲየም	እያንዳንዱ ለአንዴ የሚቀርብ (አገልግሎት) 35 ሚሊ ግራም ሶዲየም ወይም ከዚያ ያነሰ ይዟል።
ዝቅተኛ ሶዲየም	እያንዳንዱ አገልግሎት 140 ሚሊ ግራም ሶዲየም ወይም ከዚያ ያነሰ ይዟል።

አንዳንድ ሐረጎች አሳሳች ሊሆኑ ይችላሉ!

የተቀነሰ ወይም ያነሰ ሶዲየም	ምርቱ ከመደበኛው ስሪት ቢያንስ 25% ያነሰ ሶዲየም ይይዛል።
ቀላል ወይም ብርሃን በሶዲየም ውስጥ	የሶዲየም ይዘት ከመደበኛው ስሪት ቢያንስ 50% ቀንሷል።
ጨው ያልተቀላቀለ ወይም ጨው ያልተጨመረበት	በተለምዶ ጨው ያለው ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ምንም ጨው አይጨመርም። ነገር ግን፣ እነዚህ መለያዎች ያላቸው አንዳንድ ምግቦች አሁንም በሶዲየም የያዙ ሊሆኑ ይችላሉ ምክንያቱም አንዳንድ ንጥረ ነገሮች በሶዲየም ከፍተኛ ሊሆኑ ይችላሉ።



ስኳር

ስኳር በተፈጥሮ በፍራፍሬ፣ በወተት እና በአትክልት ውስጥ የሚገኝ ካርቦሃይድሬት ነው። ሌሎች ካርቦሃይድሬትስ እንደ ዳቦ እና ፓስታ ባሉ የእህል ምርቶች ውስጥ ይገኛሉ። ብዙ የተሻሻሉ ምግቦች በተጨማሪ ስኳር ይይዛሉ።

ሰውነት ስኳር እና ሌሎች ካርቦሃይድሬትን ለኃይል ይጠቀማል። ከመጠን በላይ ስኳር ወደ ስኳር በሽታ፣ ከመጠን በላይ ውፍረት፣ የጥርስ መበስበስ እና የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎችን ያስከትላል። አብዛኛዎቹ አሜሪካውያን የተጨመረው ስኳር አብዝተው ይበላሉ፣ እና ውፍረት እና የስኳር በሽታ ዛሬ በአሜሪካ ውስጥ ወረርሽኝ ናቸው።

ለተጨማሪ ስኳር መመሪያዎች

በተቻለ መጠን የተጨመረን ስኳር ያስወግዱ ወይም ይቀንሱ። የአሜሪካውያን የአመጋገብ መመሪያ አብዛኛዎቹ አሜሪካውያን በቀን ከ50 ግራም (በሶስት የሾርባ ማንኪያ) የተጨመረ ስኳር እንዲመገቡ ይመክራል።

ስኳርን ለመቀነስ ጠቃሚ ምክሮች

ስኳር የተጨመረባቸው ምግቦችን ያስወግዱ ወይም በጥም ይገድቡ፡ ፡ ስኳር የተጨመረባቸው በጣም የተለመዱ ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የጣፈጠ ቡና
- ለስላሳ
- የኃይል መጠጦች
- የፍራፍሬ ጭማቂ መጠጦች
- የከረሜላ ቅራጮች
- ኩኪሶች
- ፑዲንግስ
- ከረሜላዎች
- ኬኮች ወይም ሌሎች ጣፋጮች ወይም ከምግብ መጨረሻ የሚበሉ ነገሮች

እነዚህን ነገሮች እንደ ፍራፍሬ ወይም ምንም ስኳር በሌላቸው የፍራፍሬ ምርቶች ይተኩ።



በታሸጉ ምግቦች ውስጥ በተካተቱት ንጥረ ነገሮች ዝርዝር ውስጥ የተጨመሩ ስኳሮችን ይፈልጉ። "ስኳር" ከሚለው ቃል በተጨማሪ በምግብ ፓኬጅ የአመጋገብ መለያ ላይ የሚከተሉት ቃላቶች ስኳር ማለት ነው።

- ግሉኮስ
- ፍሩክቶስ
- ሱክሮዝ
- ከፍተኛ-ፍሩክቶስ የበቆሎ ሽሮፕ (HFCS)
- በትነት የተሰራ የአገዳ ጭማቂ
- የገብስ ብቅል
- የበቆሎ ሽሮፕ
- ዴክስትሮዝ

ሌሎች ካርቦሃይድሬቶችነ በጥበብ ይምረጡ። ሙሉ እህል (እንደ ቡናማ ሩዝ፣ ቡልጉር፣ ኩስኩስ እና ኩዊኖ ያሉ) እንደ የጎን ምግቦች ይሞክሩ። ከተጣራ ወደ ሙሉ የዳቦ፣ የእህል፣ የፓስታ እና የሩዝ የእህል ስሪቶች ይቀይሩ።

ለበለጠ መረጃ ተጨማሪ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ወደ አመጋገብ ማስገባት የሀብት ዝርዝር በገጽ 345 ላይ ይመልከቱ።

ስለ ስኳር በሽታ፣ ካርቦሃይድሬቶች እና አመጋገብ የስኳር በሽታ የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት በገጽ 368 ላይ ይመልከቱ።

የአመጋገብ ፋይበር

የአመጋገብ ፋይበር ሰውነታችን ትንሽ ወይም ዜሮ ካሎሪዎች (ኃይል) የሚያገኝበት የካርቦሃይድሬት አይነት ነው። በተፈጥሮ በባቄላ እና አተር፣ በፍራፍሬ፣ ለውዝ፣ ዘር እና አትክልት ውስጥ ይከሰታል። የአመጋገብ ፋይበር LDL (መጥፎ) ኮሌስትሮልን በመቀነስ እና የደም ግሉኮስን (የደም ስኳር) ለመቆጣጠር ይረዳል። በተጨማሪም የሆድ ሙሉነት ስሜት እንዲሰማዎ ይረዳል፣ የአንጀት እንቅስቃሴን ድግግሞሽ ይጨምራል እና የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎችን አደጋ ይቀንሳል።

ለአመጋገብ ፋይበር መመሪያዎች

ብዙ አሜሪካውያን በቂ የአመጋገብ ፋይበር አያገኙም። አብዛኛዎቹ አሜሪካውያን በቀን 28 ግራም ፋይበር ማግኘት አለባቸው። ብዙ ሰዎች በየቀኑ አምስት ጊዜ አትክልትና ፍራፍሬ በመመገብ የተመከረውን የፋይበር መጠን ማግኘት ይችላሉ።

የምግብ ፋይበርን ከመጨመር ወይም ከመቀነሱ በፊት ደንበኞች ከሐኪማቸው ጋር መማከር አለባቸው። እንደ ዳይቨርቲኩላይተስ (የአንጀት መቁሰል ወይም ኢንፌክሽን) ያሉ አንዳንድ የሕክምና ችግሮች ላለባቸዉ ደንበኞች የፋይበር አወሳሰድ መጠን መገደብ ወይም ሥር የሰደደ የሆድ ድርቀት ላለባቸው ደንበኞች የፋይበር አወሳሰድ መጠን መጨመር ያስፈልጋል።

ፋይበር በአመጋገብ ውስጥ ቀስ በቀስ መጨመር አለበት. ፋይበር በፍጥነት መጨመር የሆድ እብጠት እና ጋዝ ሊያስከትል ይችላል. ፋይበር ውሃን ስለሚስብ የአመጋገብ ፋይበር ሲጨምር ወይም የፋይበር ማሟያዎችን ሲወስዱ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አስፈላጊ ነው።

የአመጋገብ ፋይበርን ለመጨመር ጠቃሚ ምክሮች

- ባቄላ፣ አተር እና ምስር ወደ ሾርባ፣ ወጥ፣ ሰላጣ እና የሩዝ ምግቦች ይጨምሩ። ባቄላ በስጋ መተካት ፋይበር እና ዝቅተኛ የስብ መጠን ይሰጣል።
- “ሙሉ የስንዴ ዱቄት”፣ “በድንጋይ የተፈጨ ሙሉ የስንዴ ዱቄት” ወይም “100% ሙሉ የስንዴ ዱቄት” ያላቸውን የሙሉ-እህል ዳቦ እና ጥራጥሬዎችን እንደ መጀመሪያው ንጥረ ነገር ይምረጡ።
- ፋይበርን ለመጨመር እንደ ኩስኩስ፣ ገብስ፣ ቡልጉር፣ ኪኖዋ እና ካሻ ካሉ የተለያዩ ጥራጥሬዎች ጋር ሙከራ ያድርጉ።
- እንደ ፖም፣ ፒር፣ ሙዝ፣ ቤሪ፣ ሐብሐብ፣ ወይም ብርቱካን የመሳሰሉ ፍራፍሬዎችን ይመገቡ። በፍራፍሬ ውስጥ ያሉ ቆዳዎች እና ዘሮች ፋይበርን ይጨምራሉ።
- እንደ ካሮት፣ ጠፋጭ ድንች፣ ብሮኮሊ፣ ስፒናች ወይም አረንጓዴ ባቄላ የመሳሰሉ አትክልቶችን ይመገቡ።
- የአትክልቶችን የፋይበር ይዘት ከፍ ለማድረግ ጥሬውን ወይም በእንፋሎት የተመታ እና ቆዳዎቹ እላያቸዉ ላይ እንዳለ ይብሉ።
- ፋይበር ለመጨመር የደረቁ ፍራፍሬዎችን ወደ እህል፣ ሙፊን እና ፈጣን ዳቦ ይጨምሩ።

እነዚህን ሀረጎች በምግብ መለያዎች ላይ ይፈልጉ

ጥሩ የፋይበር ምንጭ፣ ፋይበርን ይይዛል፣ ፋይበርን ይሰጣል	2½ ግራም እስከ ከ5 ግራም በታች
ከፍተኛ ፋይበር፣ በፋይበር የበለፀገ፣ በጣም ጥሩ የፋይበር ምንጭ	5 ግራም ወይም ከዚያ በላይ

በፋይበር የበለፀጉ ምግቦች

ምግብ	የምቀርብ መጠን	ፋይበር
ብራን	1/3 ኩባያ	8.5 ግ
ሌሎች ከፍተኛ ፋይበር ጥራጥሬዎች	1 ኩባያ	5 ግ
ሙሉ-ስንዴ ስፓጌቲ	1 ኩባያ	4 ግ
በኩብ ላይ በቆሎ	1 ጆሮ	6 ግ
የተጋገረ ያም	1	7 ግ
ትልቅ ካሮት	1	2 ግ
ሙዝ	1	4 ግ
እንጆሪ	1 ኩባያ	4 ግ
አፕል ከቆዳ ጋር	1	3 ግ
የበሰለ ባቄላ	1 ኩባያ	8 ግ
በለቄ	1 ኩባያ	7 g
የተከፈለ የአተር ሾርባ	1 ኩባያ	5 ግ
የበሰለ ድንች ከቆዳ ጋር	1	3 ግ
ብሮኮሊ	1 ኩባያ	4 ግ
የደረቁ በለስ	3 በአማካኝ	10 ግ
ፒር	1 ትንሽ	4 ግ
ፕሪንስ	5	4 ግ

ውሃ ፣ የተረሳው ንጥረ ነገር

የሰው አካል ለመኖር ውሃ ያስፈልገዋል። የሰውነት ድርቀት (በሰውነታችን ውስጥ በቂ ውሃ አለመኖር) አንድን ሰው መጥፎ ስሜት እንዲሰማው ብቻ ሳይሆን ለልብ ጉዳት፣ ለኩላሊት መድከም እና ለሞት ሊዳርገዉ ይችላል። የ 2% የውሃ እጥረት ፣ድካም ፣ ግራ መጋባት ፣ የአጭር ጊዜ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ እና እንደ ብስጭት ወይም ድብርት ያሉ የስሜት ለውጦችን ሊያስከትል ይችላል። የሰውነት ድርቀት የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽን (UTI)፣ የኩላሊት ጠጠር፣ የሃሞት ጠጠር እና የሆድ ድርቀት አደጋን ይጨምራል።

ሰውነት ውሃን ለሚከተሉት ይጠቀማል:-

- ምግብ ለመፍጨት፣
- ቆሻሻን ለማስወገድ፣
- ንጥረ-ምግቦችን እና ኦክስጅንን ወደ እያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ለማጓጓዝ፤
- ሰውነትን ለማቀዝቀዝ;
- መገጣጠሚያዎችን እና ሕብረ ሕዋሳትን ለማለስለስ፣ እና
- ጤናማ ቆዳን ለመጠበቅ።

የውሃ አወሳሰድ መመሪያዎች

የእያንዳንዱ ሰው የውሃ ፍላጎቶች የተለያዩ ናቸው። አብዛኛዎቹ ጤናማ ሰዎች በየቀኑ ከ9 እስከ 13 ኩባያ ውሃ ያስፈልጋቸዋል፣ 1 ኩባያ ከ8 አውንስ ጋር እኩል ነው።

- አትክልትና ፍራፍሬ በአብዛኛው ውሃ በመሆናቸው ቢያንስ "በቀን አምስት" ጊዜ መመገብ እንዲሁ ዉሃ በአካል ዉስጥ እንዲኖር ይረዳል። አንድ ሰው በቀን ከሚወስደው አጠቃላይ የውሃ መጠን ውስጥ 20% የሚሆነው በውሃ የበለፀጉ እንደ ሰላጣ ፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ዱባዎች፣ ደወል በርበሬ፣ የበጋ ዱባ፣ ሴሊሪ፣ ቤሪ እና ሀብሀብ ካሉ የሚመጣ ነው ።
- ቡና እና ሻይ በየቀኑ ለሚወሰደው የፈሳሽ መጠን አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።
- ብዙ ውሃ ለሰውነትዎ የሚያስፈልጉትን ኤሌክትሮላይቶችን ያስወጣል እና ይህ ደግሞ አሉታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል።

አንዳንድ ደንበኞች ፈሳሽ ገደብ -አመጋገብ ላይ ለሆኑ ይችላሉ፣ ይህ ደግሞ በየቀኑ የሚወስዱትን ውሃ እና ብዙ ውሃ የያዙ ምግቦችን የሚገድብ ይሆናል።



ተጨማሪ ውሃ መጠጣት

በዩናይትድ ስቴትስ አብዛኛዎቹ ጎልማሶች በቂ ውሃ አይጠጡም፣ አዛውንቶች ከወጣት ያነሰ የውሃ መጠን ይጠጣሉ። በእርጅና ጊዜ የመጠማት ስሜት እየቀነሰ ይሄዳል፤ ይህም ለአዛዉንቶች ተጨማሪ ፈሳሽ እንደሚያስፈልጋቸው እንዲገነዘቡ አያደርጋቸዉም። እንደ ስትሮክ ወይም የመርሳት በሽታ ያሉ ሁኔታዎች የመጠማት ፍላጎትን ሊጎዱ ይችላሉ። ተጨማሪ ውሃ መጠጣትን ለማበረታታት አንዳንድ ምክሮች እነሆ፤

- ደንበኛው ከመጠማቱ በፊት እንዲጠጣ ያበረታቱት።
- ቀኑን በሙሉ በተደጋጋሚ ፈሳሽ ያቅርቡ። በተጨማሪም አንድ ብርጭቆ ውሃ በደንበኛው ወንበር ወይም አልጋ አጠገብ ማስቀመጥ ጥሩ ሀሳብ ነው።
- በቀን አራት ጊዜ ባለ 20 አውንስ ጠርሙስ ውሃ ወይም ከእያንዳንዱ ምግብ እና መክሰስ ጋር በትልቅ ብርጭቆ ውሃ ይጠጡ።
- የሚከተሉትን ጣዕም ሰጪ ንጥረ ነገር ውሃ ዉስጥ ጨምር
  - የተሸነሸነ ኮምጣጤ፣
  - የተፈጨ አዝሙድ፣
  - የተላጠ ዝንጅብል ወይም ዱባ፣
  - የተፈጨ የቤሪ ፍሬዎች፣
  - የተሸነሸነ ሐብሐብ።
- ለማሳመር፣ለሚያድስ መጠጥ ጥቂት የጭማቂ ጠብታዎች ይጨምሩ።

ምግብ ማቀድ፣ መግዛት እና ማዘጋጀት

ምግቦችን በማቀድ፣ በማብሰል እና በግሮሰሪ ለማገበያየት ደንበኛውን የማገዝ ሃላፊነት ሊኖርዎት ይችላል። ይህን ስራ ቀላል እና ቀልጣፋ ለማድረግ አንዳንድ ቅደም ተከተሎችን መከተል ይችላሉ።

የምግብ እቅድን ያዘጋጁ

ከብዙ ቀናት አስቀድመዉ ምግብ ለማቀድ ከደንበኛው ጋር ይስሩ። ዋናውን ምግብ በማቀድ ይጀምሩ እና ሌላ ምን ማካተት እንዳለብዎ ይወስኑ። ከእያንዳንዱ የምግብ ዓይነቶች በቂ ምግቦችን ለማካተት ጤናማ የምግብ ሳህን ይጠቀሙ። ምግብ ሲያቅዱ የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ያስገቡ

- ደንበኛው የሚመርጠው ምን ዓይነት ምግብ ነው፤
- ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ማንኛዉም የምግብ ትራፊ፤
- በማቀዝቀዣው ውስጥ ወይም በቁም ሳጥኑ ውስጥ ያለው፤
- በዚህ ሳምንት በሽያጭ ላይ ያለው ወይም ያለዎት ማንኛውም ኩፖኖች፤ እና
- ለማብሰል ምን ያህል ጊዜ እንደሚኖርዎት ወይም እነርሱ ለራሳቸዉ የሚያበስሉ ከሆነ የደንበኛውን ችሎታ።

የግሮ ዝርዝር ያዘጋጁ

የምግብ እቅድዎን ይመልከቱ እና አስፈላጊ ንጥረ ነገሮች እንዳሉዎት ያረጋግጡ። በመደብሩ ውስጥ ለመግዛት የሚፈልጉትን ማንኛውንም ዕቃ ይጻፉ። ከእያንዳንዱ ቡድን ምርጥ የሆኑ ምግቦችን ለመምረጥ ጤናማ አመጋገብ ፒራሚድ ይጠቀሙ። ለምሳሌ፣ የምግብ እቅድዎ ዳቦን የሚያካትት ከሆነ፣ ሙሉ የእህል ዳቦ መግዛትዎን ያረጋግጡ። አንዴ የሳምንቱን ዝርዝር ካገኙ በኋላ ወደ ገበያ ለመሄድ ተዘጋጅተዋል ማለት ነው።

ስማርት ይግዙ

ትኩስ ጥሬ ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ፕሮቲኖች በፋብሪካ ከተዘጋጁ ምግቦች የበለጠ ብዙ ንጥረ ምግቦች እና አነስተኛ የተጨመሩ ንጥረ ነገሮች አሏቸው። እንደ የቀዘቀዙ እራት ያሉ የታሸጉ ምግቦች አብዛኛዉን ጊዜ ብዙ የተጨመሩ ስብ፣ ስኳር እና ጨው ይይዛሉ። የቀዘቀዙ እና የታሸጉ ፍራፍሬዎች ጤናማ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ግን የተጨመሩ ስኳር እና ጨውን ይመልከቱ። ገንዘብ ለመቆጠብ፣ በሽያጭ ላይ ያሉ ወይም ወቅታዊ ምግቦችን ይግዙ፡ ፡ ዕቃዎችን በሚያወዳድሩበት ጊዜ የአንዱን ዋጋ ከማየት ይልቅ ከክብደት አንፃር ዋጋውን መየትዎን ያስታውሱ። መክሰስ ምግቦችን ለመግዛት እንዳይፈተኑ ሁል ጊዜ ወደ ገበያ ከመሄድዎ በፊት ለመብላት ይሞክሩ።

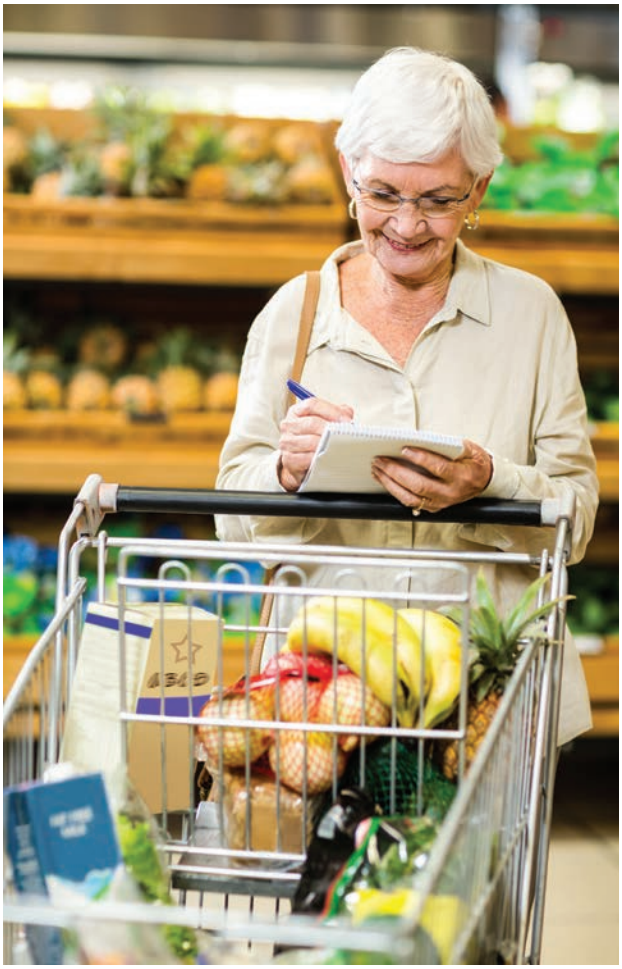
ሌሎችን ሊረዱ የሚችሉ የሚያውቋቸው አንዳንድ አሪፍ የግሮ ሀሳቦች ምንድናቸው?

የምግብ መለያዎችን ማንበብ

በታሸጉ ምግቦች ላይ የአመጋገብ መረጃ መለያዎችን ያንብቡ። ጥሩ የአመጋገብ መመሪያዎችን የሚከተሉ ምርቶችን ለመግዛት ይሞክሩ. 5% ወይም ያነሰ የቀን እሴት (DV) "ዝቅተኛ" እና 20% ወይም ከዚያ በላይ "ከፍተኛ" ነው:: የሚፈልጓቸዉ ምርቶች

- **ዝቅተኛ** በቅባት፣ ኮሌስትሮል፣ ሶዲየም እና የተጨመሩ ስኳሮች፣ እና
- **ከፍተኛ** በአመጋገብ ፋይበር እና ፕሮቲን።

አንድ የተወሰነ ንጥረ ነገር በምግብ ወይም በምርቱ ውስጥ እንዳለ ለመፈተሽ የንጥረ ነገሮች ዝርዝር ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ይህ በተለይ አንድ ደንበኛ አለርጂ ካለበት ወይም የተወሰኑ የምግብ ዓይነቶችን ለይቶ ለመጠቀም ሌሎች ምክንያቶች ካሉት አስፈላጊ ነው::



የአመጋገብ ማስተካከያ፡- መስፈርቶች እና ገደቦች

አንድ ደንበኛ በበሽታ፣ በበሽታ፣ በመድሃኒት ወይም በምግብ አለርጂ ምክንያት የተለየ አመጋገብ ሊኖረው ይችላል። ልዩ አመጋገብ የአንዳንድ ምግቦችን አወሳሰድ ሊገድብ ወይም ሊጨምር ይችላል ወይም ምግቦች እንዴት መዘጋጀት እንዳለባቸው።

የአመጋገብ ሕክምና እንዴት እና ለምን እንደሚያስፈልግ እና በምግብ ዝግጅት ውስጥ ምን አይነት ምግቦች መጨመር ወይም መወገድ እንዳለባቸው መረዳት ለእርስዎ አስፈላጊ ነው።

በተለመደው አመጋገብ ላይ ለውጦችን ከማድረግዎ በፊት ደንበኛው የዶክተር ማዘዣ ሊኖረው ይገባል። የሚያስፈልጎት የተለየ መረጃ ከሌልዎት፣ በምትሠሩበት የእንክብካቤ መቼት ላይ በመመስረት የጉዳይ አስተዳዳሪውን ወይም ተቆጣጣሪዎን ያሳውቁ።

ምርጫን ከደህንነት ጋር ማመጣጠን

በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ደንበኛው የታዘዘውን ልዩ አመጋገብ ላለመከተል ወይም እንደሌሎች ጤናማ ያልሆኑ የምግብ ምርጫዎችን መምረጥ ይችላል። የትኞቹን ምግቦች እንደሚበሉ መምረጥ የደንበኛው መብት ነው።

ደንበኛው ጤናማ ያልሆነ የምግብ ምርጫዎችን እያደረገ ወይም የታዘዘላቸውን አመጋገብ የማይከተል ከሆነ፣ በሞጁል 4 ውስጥ በ የደንበኛን የመምረጥ መብት እና ደህንነትን ማመጣጠን በገጽ 64 ላይ የተዘረዘሩትን ደረጃዎች ይከተሉ።

1. ጭንቀትዎን ለደንበኛው ያብራሩ፣
2. ደህንነታቸው የተጠበቀ አማራጮችን ያቅርቡ፤
3. ስጋቶችዎን በእንክብካቤዎ ውስጥ ላለው ሰው ያሳውቁ። እና
4. ስጋቶችዎን እና ያደረጋችሁትን በሰነድ ይመዝግቡ።

የምግብ አለርጂዎች

አንዳንድ ሰዎች ድንገተኛ፣ ለሕይወት አስጊ የሆነ ምላሽ ሊያስከትሉ የሚችሉ የምግብ አለርጂዎች አሏቸው። ትንሽ መጠን ያለው ምግብ እንኳን የምግብ አሌርጂ ያለበትን ሰው ሊያሳምም ይችላል።

በጣም አለርጂን የሚያስከትሉ ምግቦች ወተት፣ አኩሪ አተር፣ እንቁላል፣ ስንዴ፣ ኦቾሎኒ፣ ለውዝ፣ አሳ እና የባህር ዓሳ (ሼል ፊሽን) ያካትታሉ። ሊወገዱ የሚገባቸው ምግቦች በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መመዝገብ አለባቸው።

የምግብ አለርጂ ያለበት ደንበኛ ማናኛውንም የእነዚያን አይነት ምግብ ከንጭ መራቅ አለበት።

የደንበኛ ደህንነት በኩሽና ውስጥ ባሉ አስተማማኝ የዝግጅት ደረጃዎች ላይ ሊመሰረት ይችላል (ለምሳሌ በምግብ መለያዎች ላይ ላለው ንጥረ ነገር ዝርዝር ትኩረት መስጠት)። ስላላቸው ማንኛውም የምግብ አለርጂ ከደንበኛው ጋር መነጋገርዎን ያረጋግጡ።

የምግብ የአለርጂ ምላሽ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- የማሳከክ ስሜት
- ቀፎዎች (በቆዳ ላይ የሚነሱ ዌቶች)
- የአፍ ወይም የጉሮሮ፣ የዐይን ሽፋሽፍት፣ የፊት፣ የከንፈር እና የምላስ ማበጥ
- የሆድ ህመም
- ተቅማጥ
- ማቅለሽለሽ
- ማስመለስ
- ለመተንፈስ መቸገር
- የብርሃን ራስ ምታት መታመም
- ራስን መሳት

አንድ ሰው እንደ ቀፎ ያሉትን፣ ለአንድ ሙሉ ቀን ሰውነቱ ላይ ቢታይ እንኳን ይህ ድንገተኛ የሕክምና ችግር ነው። እንደ ማንኛውም ድንገተኛ ሁኔታ፣ ወደ 911 ይደውሉ እና እርስዎ የሚሰሩበትን የአደጋ ጊዜ እና የሪፖርት ማቅረቢያ ሂደቶችን ይከተሉ።

ዳስፋግያ (Dysphagia)

Dysphagia የተለመደ በሽታ ሲሆን ይህም መዋጥ የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል። Dysphagia ለስትሮክ (ስትሮክ)፣ ለአንዳንድ በሽታዎች (ፓርኪንሰንስ፣ ብዙ ስክለሮሲስ፣ አንዳንድ ካንሰሮች)፣ የመርሳት በሽታ፣ አንዳንድ የእድገት እክል ያለባቸው ግለሰቦች እና አንዳንድ መድሃኒቶችን ለሚወስዱ ሰዎች ላይ የመከሰት እድሉ ከፍተኛ ነው። የdysphagia ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- መዋጥ ለመጀመር ረጅም ጊዜ መውሰድ ወይም ለእያንዳንዱ የምግብ ጎርሻ 3-4 ጊዜ መዋጥ ያስፈልጋል፤
- በሚውጥበት ጊዜ ህመም፣
- መዋጥ አለመቻል
- በጉሮሮ ወይም በደረት ውስጥ መሙላት ወይም መጨናነቅ ወይም እዚያ በደረት ላይ የመለብለብ ስሜት፣
- በአፍ ውስጥ ያሉ ፈሳሾችን ለመቆጣጠር መቸገር ወይም ከአፍ ወይም ከፊት ወይም ከጎን መውጣቱን የመቆጣጠር ችግር፣
- ሸካራ መሆን፣
- ምግብን ወደ ላይ መመለስ፣ regurgitation
- በተደጋጋሚ በልብ ህመም መያዝ፣
- ምግብ ወይም የሆድ አሲድ ወደ ጉሮሮ መመለስ፤
- ያልተጠበቀ ክብደት መቀነስ;
- ምግብ ከመዋጥ በፊት፣ በሚዋጥበት ወቅት ወይም በኋላ ማሳል ወይም መስመለስ;
- በመዋጥ ችግር ምክንያት ምግብን በትናንሽ መቆራረጥ ወይም ከአንዳንድ ምግቦች ራስን መራቅ፤ ወይም
- ምግብን በአፍ ውስጥ መያዝ (ምግብን በጉንጭ ውስጥ ማከማቸት)፣ ምግብን ወደ ውጭ መትፋት፣ ወይም አለመብላት።

ደንበኛው ቀደም ሲል የdysphagia በሽታ እንዳለበት ካልተረጋገጠ፣ ከእነዚህ ምልክቶች አንዱንም በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ።

የምግብ አለመፈጨት ችግር ያለበትን ደንበኛ መንከባከብ

ዲስፋጂያ (የምግብ አለመፈጨት ቸግር) ያለባቸው ደንበኞች በቂ አመጋገብ እና ፈሳሽ ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ እንዲሁም ምግብ ወይም ፈሳሽ ወደ መተንፈሻ ቱቦ እና ሳንባዎች እንዳይገቡ ለመከላከል ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል።

የምግብ መፈጨት ችግር ያለባቸው ደንበኞች የታዘዘ ልዩ አመጋገብ ስርዓት ይኖራቸዋል። እንደየሁኔታው ክብደት መሰረት፣ የምግብ እና የፈሳሽ ወጥነት ደንበኛው ለመመገብ ወይም ለመጠጣት ቀላል እና ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን (ለምሳሌ ምግቦችን ለስላሳ እና ለመዋጥ ቀላል ማድረግ ወይም እንዳያንቅ ለመከላከል ወፍራም ወይም ቀጭን ማድረግ) መቀየር አለበት።

እንዲሁም ምግብን በትክክል እንዴት ማዘጋጀት እንዳለብዎት ለመረዳት ከደንበኛው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር በቀጥታ እንዲሰሩ ሊጠየቁ ይችላሉ። ይህም እርስዎ በሚሰሩበት የእንክብካቤ መቸት ላይ ይወሰናል።

የአመጋገብ ማስተካከያዎች በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መታወቅ አለባቸው። ማናቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ተቆጣጣሪዎን ያነጋግሩ።

ለበለጠ መረጃ በገጽ 347 ላይ ያለውን ለመመገብ የሚቸገሩ ደንበኞችን በየሃብት ማውጫ ላይ ይመልከቱ።



ክህሎት፡- ደንበኛ እንዲበላ ይርዱት

ለብዙ ሰዎች፣ ምግቦች የአመጋገብ ሁኔታን ብቻ ሳይሆን የማህበራዊ ፍላጎቶችንም ያሟላሉ። የምግብ ሰአቱ ማህበራዊ ጠቀሜታም፣ ልክ እንደ ሚመገቡት ምግብ ለደንበኛው ደህንነት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

አንድ ደንበኛ እንዲመገብ በሚረዱበት ጊዜ፣ የምግብ ጊዜን አስደሳች ለማድረግ የተለያዩ ነገሮችን ይስሩ።

- ከተቻለ ከደንበኛው ጋር ማዕዱን ያቅዱ።
- የመመገቢያ ቦታውን እና ምግቡ ማራኪ እንዲመስል እና ደንበኛው ለመድረስ እና ለመብላት ቀላል በሚሆንለት መልኩ ያዘጋጁ።
- በሚቻለዎ ጊዜ ከደንበኛው ጋር ይቀመጡ።
- ደንበኛው ተመችቶት መቀመጡን ያረጋግጡ።
- እገዛ ሲያስፈልግ ብቻ ይርዱ።
- ባልተጣደፈ ፍጥነት ምግብ ያቅርቡ።
- መብላትን የእለቱ ዋና ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ።

ለዚህ ክህሎት በክህሎቶች ዝርዝር ውስጥ ልዩ ደረጃዎች ላይ አንድ ደንበኛ እንዲበላ መርዳት በገጽ 426 ላይ ይመልከቱ።

ደንበኛ እንዲመገብ ለመርዳት ጠቃሚ ምክሮች

- እየተተኛ ያለን፣ የተደገፈን ወይም በጣም በእንቅልፍ እየተንገላጀጀ ያለን ደንበኛ በጭራሽ እንዲበላ አትረዱት።
- የደንበኛው ራስ ወደ ፊት እና አገጫቸው ወደ ታች መሆኑን ያረጋግጡ።
- ጥቂት ምግብን በማንኪያው ወይም በሹካው ላይ ያድርጉ።
- ለደንበኛው ለማኘክ እና ለመዋጥ ብዙ ጊዜ ይስጡት። በፍፁም አትቸኩል።
- አፋቸው ውስጥ ከማስገባትህ በፊት ሹካው ላይ ወይም ማንኪያ ላይ ያለውን ምግብ ምን እንደሆነ ለደንበኛው ንገራቸው።
- ደንበኛውን እንደ ልጅ ሳይሆን እንደ ትልቅ ሰው ይያዙት።

ደንበኛው ምግቡን ከጨረሰ በኋላም ቢያንስ ከ20 እስከ 30 ደቂቃዎች ቀጥ ብሎ መቆየት አለበት።

አጠቃላይ ምክሮች ለመብላት Dysphagia ያለው ደንበኛ እንዲመገብ ሲረዱ፣

- ሰውየው መብላት ከነጀመሩ በፊት ምራቅ እንዲያመነጭ እና የመብላት ፍላጎቱ እንዲጨምር ለማበረታታት፣ ምግቡን እንዲያይ፣ እንዲያሽታ እና እንዲቀምስ ያድርጉት።
- ደንበኛው በሚበላበት ጊዜ ከማውራት ይቆጠቡ።
- ምግብን በምላሱ የፊትሶስተኛው መሃከል ያስቀምጡ እና ምላሱን ወደ ታች ይግፉት (ይህ ምላስ ወደ አፍ ተመልሶ የምግብ መውደቅ እና የመዋጥ መንገድ ውስጥ መግባትን ያቆማል)።
- ምግብን አፍ ውስጥ መያዙን ይከታተሉ። ይህ ከተከሰተ፣ የተጠራቀመውን ምግብ ያስወግዱ እና ደንበኛው በቀስታ እንዲውጠው ያድርጉት ወይም ደንበኛው ከቻሉ "በምላስን እንዲውጥ" ይጠይቁት።
- እንደ "በደንብ ያኝኩ"፣ "እንደገና መዋጡ"፣ "ስውጡ እስትንፋስዎን ይያዙ" እና "ጉሮሮዎን ያጥሩ" በሚሉት መግለጫዎች የመዋጥ ሂደቱን ማነሳሳት ሊኖርብዎ ይችላል።

ለመብላት የሚረዱ ረዳት መሣሪያዎች

ብዙ አጋዥ መሳሪያዎች የደንበኞችን ነፃነት ለማስጠበቅ፣ በሚመገቡበት ጊዜ የብርማ ዕቃዎችን ጨምሮ፣ በቀላሉ ለመያዝ እንዲመቹ አብሮ የተሰሩ እጀታዎች፣ ሁለት የተያዙ ኩባያዎች፣ እስተሮዎች፣ የተከፈለ ሳህን ወይም ጠርዝ ያለው ሳህን (ምግብን በቀላሉ ው ማቅረቢያ "ለመቅዳት" የሚረዳ እቃ)።



የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና ድርቀት ምልክቶችን ማወቅ እና ሪፖርት ማድረግ

ከሁሉም አረጋውያን መካከል ግማሽ ያህሉ ለተመጣጠነ ምግብ እጥረት የተጋለጡ ናቸው። የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የሚከሰተው የአንድ ሰው አካል በቂ ንጥረ ምግቦችን ሳያገኝ ስቀር ነው። ይህም በአመጋገብ፣ በምግብ መፍጫ ችግሮች፣ በጥርስ ህክምና ችግሮች ወይም በሕክምና ሁኔታ ምክንያት ሊሆን ይችላል። የተመጣጠነ ምግብ እጥረትን የሚያስከትሉ ሌሎች ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ማኘክ፣ የአፍ ህመም ወይም የማይመጥኑ የሰው ሰራሽ ጥርስ ችግሮች
- ጨጓራ ህመም፣ የሆድ ድርቀት፣ እብጠት ወይም ጋዝ
- ብቻ መኖር
- በርካታ መድሃኒቶችን መውሰድ
- በንጥረ ነገር (ዕፅ)ን አላግባብ መጠቀም
- የምግብ ፍላጎት የማጣት።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ለህክምና ችግሮች፣ ለመውደቅ እና ለጉዳት የሚዳርግ ድካም እና ሆስፒታል መተኛትን ሊያስከትል ይችላል።

የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ያለበት ደንበኛ፣ ኢንፌክሽኑንን የመቋቋም፣ የቁስሎችን የመፈወስ ወይም ከበሽታ፣ ከቀዶ ጥገና ወይም ከሌሎች ህክምናዎች የማገገም አቅሙ ይቀንሳል።

ለነዚህ የምግብ እጥረት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች፣ ደንበኞችን ይመልከቱ።

- ያልታሰበ ክብደት መቀነስ (ለምሳሌ፦ አሁን በጣም የሰፋ ልብስ)
- ከግማሽ ያነሱ ምግቦችን እና መክሰስ መብላት
- የማያቋርጥ ድካም ወይም ማዞር
- ድብርት፣ ብቸኝነት፣ ሀዘን
- ግራ መጋባት

ማንኛውንም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ወይም የውሃ ማጣት ምልክቶች ይመዝግቡት እና በእንክብካቤዎ መቾት ውስጥ ላሉ ጉዳዩ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ።



የሰውነት ድርቀት

ከመጠን በላይ ፈሳሽ ከሰውነት በመጥፋቱ፣ በቂ ውሃ ወይም ፈሳሽ ባለመጠጣት ወይም አንዳንድ መድሃኒቶችን በመውሰዱ ምክንያት የሰውነት ድርቀት ሊከሰት ይችላል። የተለመደው የሰውነት ድርቀት መንስኤ በማስታወክ፣ በተቅማጥ እና/ወይም በከፍተኛ ትኩሳት አማካይነት ፈሳሽ በማጣት ነው።

የሰውነት ድርቀት ቀላል፣ መካከለኛ ወይም ከባድ ሊሆን ይችላል። ከባድ በሚሆንበት ጊዜ፣ የሰውነት ድርቀት ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ ጊዜ አደጋ ነው። ሙቀት፣ መድሃኒቶች፣ አመጋገብ፣ ምን ያህል ንቁ እንደሆኑ እና የሰውነት መጠንን ጨምሮ፣ ደንበኛ በምን ያህል ፍጥነት ከሰውነቱ ፈሳሽ እንደሚቀንስ ብዙ ምክንያቶች ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ከእነዚህ ምልክቶች ማናቸውንም በእንክብካቤዎ መቾትዎ ውስጥ ላሉ ተገቢው ሰው ሪፖርት ያድረጉ።

ስለ ሰውነት ድርቀት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች

- ረጅም ትውከት ወይም ተቅማጥ
- መጠማት
- ደረቅ ወይም የሚጣበቅ አፍ
- የተሰነጠቀ ከንፈር
- ራስ ምታት
- ድካም
- ማዞር
- ግራ መጋባት
- ከባድ ላብ
- ትኩሳት
- የሽንት መጥቆር
- የሆድ ድርቀት
- የእግር ቁርጠት

ተጨማሪ መረጃ ማግኘት

ከፍተኛ የስነ-ምግብ ፕሮግራሞች በአብዛኛዎቹ ጂኦግራፊያዊ አካባቢዎች ሲለሚገኙ፣ የአመጋገብ ችግር ያለባቸውን አዛውንቶችን ይረዳሉ። ደንበኛው ለእርዳታ እንዲደውል ወይም ለአንዳንድ እርዳታ ወደ አመጋገብ ባለሙያ እንዲልክ ያነጋግሩ ወይም ያበረታቱ።

በአመጋገብ ችግሮች ወይም ስህተቶች የሚከሰቱ ችግሮች

የአመጋገብ ችግሮች በደንበኛው ላይ ከባድ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ፡፡ የእነዚህ ጉዳዮች አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

- የልብ መጨናነቅ ችግር ላለበት እና ከባድ የሶዲየም ገደብ ላለው ደንበኛ፣ በጣም ከፍተኛ መጠን ያለው ሶዲየም (ጨው) ወደ ሳንባ ውስጥ በማፍሰስ እና አስከፊ መዘዞች ሊያስከትል ይችላል።
- አንዳንድ ምግቦች መድሃኒቶቹ በሰውነት ውስጥ የሚሰሩበትን መንገድ ለመቀነስ፣ ለማዘግየት ወይም ለመለወጥ ወይም ደስ የማይል የጎንዮሽ ጉዳቶችን ለመፍጠር ከመድሃኒት ጋር መስተጋብር ሊፈጥሩ ይችላሉ።
- የምግብ አለርጂዎች በጉሮሮ ውስጥ ባለው እብጠት ምክንያት መታፈንን ጨምሮ ገዳይ ክስተትን ሊያስከትሉ ይችላሉ፣ ፣ወይም
- የምግብ መዋጥ ችግር ያለው ግለሰብ በአግባቡ ያልተሻሻለ ምግብ ሊታነቅ ይችላል።

እነዚህን ሊሆኑ የሚችሉ የአመጋገብ ጉዳዮችን ከአስተማሪዎ ወይም ከትንሽ ቡድን ጋር ይወያዩ። ተንከባካቢ እነዚህን ችግሮች እንዳይከሰት እንዴት መከላከል ይችላል?

ማጠቃለያ

ምግብ ለሰው ልጅ ሕይወት አስፈላጊ፣ እና ማዕዶች (meals) ደግሞ የእለት ተእለት ተግባራችን ናቸው። ምን እና እንዴት የምንበላ በአካል፣ በአእምሮ፣ በማህበራዊ እና በመንፈሳዊ ሁኔታች ላይ ተጽእኖ ያደርጋል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ደንበኞቸውን ጤናማ የምግብ ምርጫ እንዲያደርጉ እና በሰላም እንዲመገቡ በመርዳት ይደግፋሉ። የደንበኛውን እንክብካቤ እቅድ ማጥናት እና እነሱንም በግል ማወቅ፣ ትርጉም ያለው እንክብካቤ ለመስጠት ቁልፍ ነው።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ጤናማ ምግብ ምን ይመስላል? ከእያንዳንዱ የምግብ ቡድን ውስጥ ምን ያህሉ በሳህን ላይ መሆን አለበት?

2. ስለ ደንበኛዎ የአመጋገብ ፍላጎቶች እና ገደቦችን እንዴት ማወቅ ይችላሉ?

3. ደንበኛው ጤናማ ያልሆነ የአመጋገብ ዘይን ለመከተል ሲመርጡ ምን ማድረግ ይችላሉ?

4. የምግብ መዋጥ (dysphagia) ችግር ያለው ደንበኛ እንዲመገብ ለመርዳት አንዳንድ መንገዶች ምንድናቸው?

5. የሰውነት ድርቀት ሶስት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

6. ሶስት የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶች ምንድናቸው?

ትምህርት 2
ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ

ዓለማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፡-

1. የምግብ ወለድ በሽታ መንስኤዎችን እና ተያያዥ አደጋዎችን መለየት፣
2. አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ እና ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ምግቦችን ምሳሌዎችን አስታውስ፤
3. ጥሩ የግል ንፅህናን መለማመድ፡-
   ሀ. አንዳንድ ህመሞች ወይም ምልክቶች ሲያጋጥሙ በቤት ውስጥ መቆየት፣
   ለ. እጅን በአግባቡ እና በትክክለኛው ጊዜ መታጠብ፣ እና
   ሐ. ለመመገብ የተዘጋጁ ምግቦችን ጓንት ወይም ዕቃዎችን በመጠቀም ከባዶ እጅ ንክኪ መከላከል፤
4. የምግብ ወለድ በሽታን ለመከላከል ተገቢውን የምግብ አያያዝ ልምዶችን ይጠቀሙ፡-
   ሀ. ንፁህ፡- የምግብ ንክኪ ገፆችን እና መሳሪያዎችን በትክክል ያፅዱ እና ሳንታዝ ያድርጉት። ምርቱን ያጠቡ፣ ነገር ግን ስጋ፣ የዶሮ ተቃፅኦ ወይም እንቁላልን አይደልም፣
   ለ. ይለዩ፡- ተሻጋሪ- ብክለትን ያስወግዱ፣
   ሐ. ማብሰል፡ ማቅለጥ፣ ማብሰል፣ ማሞቅ እና ምግብን በተገቢው የሙቀት መጠን ማቆየት፤ እና
   መ. ማቀዝቀዝ፡ ምግቦችን ደህንነቱ በተጠበቀ ቀዝቃዛ ሁኔታ ያከማቹ።

ቁልፍ ደንቦች

የተበከለ፡ እንደ አደገኛ ጀርሞች ወይም ኬሚካሎች ያሉ ጎጂ ንጥረ ነገሮችን የያዘ።

ተሻጋሪ ብክለት፡- ጀርሞችን ከጥሬ ሥጋ ወደ ሌሎች ምግቦች መስፋፋት ወይም አንድ ሰው ከ"ቆሻሻ" ስራ ወደ "ንፁህ" ተግባር በመሸጋገር ጀርሞችን ሲሰራጭ በመጀመሪያ ሊጣሉ የሚችሉ ጓንቶችን ሳያወልቅ እና የእጅ ንፅህናን ሳይሰራ።

አደገኛ ዞን፡ ከ41°F - 135°F (5°C - 57.2°C) የሙቀት መጠን ከ አደገኛ በሆኑ ምግቦች ላይ ጀርሞች የሚበቅሉበት።



Fecal-Oral መንገድ፡ ከአንድ ሰው ሰገራ የሚመጡ ጎጂ ጀርሞች ወደ ሌላ ሰው አፍ ውስጥ የሚገቡበት እና በመጨረሻም ህመም የሚያስከትሉበት መንገድ።

በምግብ ወለድ በሽታ፡ ማንኛውም የተበከለ ምግብ በመብላቱ የሚከሰት በሽታ (የምግብ ወለድ በሽታ ወይም የምግብ መመረዝ ተብሎም ይጠራል)።

በጣም የተጋለጠ ህዝብ (HSP)፡ በምግብ ወለድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች። ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ፣ ከ65 ዓመት በላይ የሆናቸው፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መቋቋም አቅም የሌላቸው (በካንሰር፣ በኤድስ፣ በስኳር በሽታ፣ በአንዳንድ መድኃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች) ያሉ ሰዎችን ያጠቃልላል።

አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PHF)፡ ጀርሞች እንዳይበቅሉ ለመከላከል የሙቀት ቁጥጥር የሚያስፈልገው ምግብ (የጊዜ/ሙቀት መቆጣጠሪያ ለደህንነት (TCS) ምግቦች ተብሎም ይጠራል)።

ምግቦችን ለመመገብ ዝግጁ (RTE)፡ የምግብ ደህንነትን ለማግኘት ተጨማሪ ዝግጅት ወይም ምግብ ማብሰል የማይፈልግ ምግብ።

ሳኒታይዝ፡ ለምግብ ንክኪ ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ።

ማጠቃለያ

የምግብ ወለድ በሽታ በጣም የተለመደ ነው እናም ማንኛውንም ሰው በጣም ሊያሳምም ይችላል። ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፣ ለከፋ ሕመም እና ሆስፒታል እስከ መተኛት ሊያድርስ ይችላል።

የምግብ ወለድ በሽታ መንስኤ ምን እንደሆነ እና ለመከላከል መንገዶችን በመማር የደንበኛን ደህንነት መጠበቅ ይችላሉ።

የምግብ ወለድ በሽታ

የበሽታ መቆጣጠሪያ ማእከል (ሲዲሲ) እንደገለጸው በየዓመቱ ከ6 አሜሪካውያን ወደ 1 የሚጠጉ (48 ሚሊዮን ሰዎች) የተበከለ ምግብ በመብላታቸው ይታመማሉ። ይህም ወደ 128,000 የሚጠጉ በሆስፒታሎች ተኝተው እንዲታከሙ እና 3,000 ሰዎች ለሞት ተዳረገዋል። በዕድሜ የገፉ ሰዎች እና ስር የሰደደ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው እና እንደ በጣም የተጋለጡ እንደሆኑ ይቆጠራሉ። ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑት ውስጥ በምግብ ወለድ በሽታ ካለባቸው ሰዎች መካከል ግማሽ ያህሉ ሆስፒታል መተኛት ያስፈልጋቸዋል።

የተበከለ ምግብ ከተመገቡ በኋላ ከሰዓታት እስከ በርካታ ሳምንታት ውስጥ የምግብ ወለድ በሽታ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ። እንደየ መንስኤአቸው ቀላል ወይም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። በጣም የተለመዱት ምልክቶች የሆድ ህመም፣ የሆድ ቁርጠት፣ ተቅማጥ፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ትኩሳት እና የሰውነት ድርቀት ናቸው። ከባድና የረጅም ጊዜ ተፅዕኖዎቹም የኩላሊት መበላሸት፣ ስር የሰደደ አርትራይተስ፣ የአንጎል እና የነርቭ ጉዳት እና ሞት ይገኙበታል።

የምግብ ወለድ በሽታ መንስኤዎች

የምግብ ወለድ በሽታ የተበከለ ምግብን በመመገብ ነው። መርዛማ ኬሚካሎች፣ አካላዊ ቁሶች እና ባዮሎጂካል ብክለት ሁሉም ሰዎችን እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ።

- **ቫይረሶች** ከሰው ወደ ሰው በምግብ በኩል የሚተላለፉ ጥቃቅን ጀርሞች ናቸው። አንድ ሰው ከታመመ ወይም እጁን ካልታጠበ ቫይረሶችን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፍ ይችላል። ቫይረሶች በምግብ ላይ እንደ ባክቴሪያ አይበቅሉም።
- **ባክቴሪያዎች** በጣም የተለመዱ ለምግብ ወለድ በሽታዎች መንስኤ የሆኑ ጥቃቅን ጀርሞች ናቸው። ባክቴሪያዎች ከአፈር፣ ከእንስሳት፣ ከጥሬ ሥጋ እና ከሰዎች የሚመጡ ናቸው። ምግብ በአጭር ጊዜ ውስጥ በተሳሳተ የሙቀት መጠን ከተከማቸ፣ ባክቶሪያዎች በፍጥነት በምግብ ላይ ሊበቅሉ እና አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ።
- **ፓራሳይቶች** በሌሎች እንስሳት ውስጥ የሚኖሩ ፍጥረታት ናቸው። እንደ ድቡልቡል ትል እና የአንጀት ትል ያሉ ጥገኛ ተውሳኮች ያልበሰለ ስጋ የሚበሉ ወይም የተበከለ ውሃ የሚጠጡ ሰዎችን ሊበክሉ ይችላሉ።



- **ኬሚካል** በማንኛውም የማቀነባበር ደረጃ ላይ ምግብን ሊበክል ይችላል። ከእርሻ ውስጥ የሚገኙ ፀረ ተባይ ኬሚካሎች፣ የማከማቻ ዕቃዎች ብረት፣ እና ማጽጃዎች ወይም ከኩሽና ውስጥ ያሉ በጣም ጠንካራ የንፅህና መጠበቂያዎች ሁሉም ሰዎችን እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- **አካላዊ ነገሮች** እንደ የተሰበረ ብርጭቆ፣ ጌጣጌጥ፣ ፋሻ፣ ስቴፕል እና ጥፍር ያሉ በምግብ ውስጥ ሊወድቁ እና ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- **ፈንጋይ፣ ሻጋታ እና እርሾን ጨምሮ** ምግብን ለመብላት አደገኛ ሊያደርጉ ይችላሉ። በምግቡ ላይ የሚበቅል ፀጉር የሚመስሉ ሻጋታዎች መርዞዎችን ሊያመርቱ ይችላሉ። የነጥብ ቅርጽ ያላቸው ንጣፎችን የሚመስሉ ክብ እርሾ እና ጎጂ ባክቴሪያዎች እንዲያድጉ ይረዳል።
- **አለርጂዎች** በምግብ ውስጥ ያሉ የምግብ አለርጂ ባለባቸው ሰዎች ላይ አደገኛ ምላሽ ሊያስከትሉ ይችላሉ። በተለምዶ የአለርጂ ምላሾችን የሚያስከትሉ አንዳንድ ምግቦች ለውዝ፣ ወተት፣ እንቁላል፣ አሳ፣ ክሩስታስያን ሼልፊሽ (የባህር ዓሳ)፣ የዛፍ ለውዝ፣ ኦቾሎኒ፣ ስንዴ እና አኩሪ አተር ናቸው። ከእነዚህ ውስጥ አነስተኛ መጠን ያለው ገዳይ ምላሽ እንዲፈጠር በቂ ሊሆን ይችላል።

የምግብ ወለድ ጀርሞች ምንጮች

ዓለም በጀርሞች የተሞላች ናት። አብዛኛዎቹ ጀርሞች ምንም ጉዳት የላቸውም፣ ነገር ግን አንዳንዶቹ ሰዎችን በጣም እንዲታመሙ ሊያደርጉ ይችላሉ ጎጂ የሆኑ ጀርሞች ምግብን እንዴት እንደሚበክሉ ሲረዱ፣ በምግብ ወለድ በሽታን ለመከላከል ዝግጁ ይሆናሉ።

- **ሰዎች፡** ብዙ ሰዎች ምግባችንን እና ከመብላታችን በፊት ይነኩታል። ከታመሙ ወይም እጆቻቸው ንጹህ ካልሆኑ፣ በሽታዎችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። እንደ **ኖሮቫይረስ** እና **ሄፓታይተስ ኤ** ያሉ ቫይረሶች በዚህ አይነት መንገድ ነው ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፉት።
- **እንስሳት፡** እንደ ላሞች እና ዶሮዎች ያሉ ጤናማ እንስሳት በሰውነታቸው ውስጥ እና በቆዳቸው ላይ ባክቴሪያዎችን ይሸከማሉ። እንደ **ሳልሞኔላ፣ ሲታፍ፣** እና **ኢ. ኮሊ** ስጋ፣ እንቁላል እና ወተት ሊበክል ይችላል። እነዚህን ምግቦች በጥሬው ወይም በደንብ ያልበሰልነውን ከበላን ባክቴሪያው በጠና ሊታመም ይችላል።
- **ማከማቻ፡** ተህዋሲያን በአግባቡ ባልተከማቸ ምግብ ላይ በፍጥነት ይባዛሉ። ለምሳሌ፣ **ሲ. perfringens** ከ54°F - 140°F (12°C - 60°C) ባለው የሙቀት መጠን በምግብ ውስጥ ይበቅላል። **Botulism** በደንብ ባልታሸጉ ወይም ባልታሸጉ ምግቦች ውስጥ ማደግ ይችላል።
- **አካባቢ፡** አንዳንድ አደገኛ ባክቴሪያዎች በውሃ እና በአፈር ውስጥ ይኖራሉ። ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ከሚበቅሉበት ቦታ **Listeria**ን ሊወስዱ ይችላሉ። **Vibrio** የሚኖረው በጨውማ ውሃ ውስጥ ነው፣ እና እዚያ የሚገኙትን የባህር ምግቦችን እና ሼልፊሾችን ሊበክል ይችላል።

ለበለጠ መረጃ በገጽ 372 ላይ ባለው የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎችከፍል ውስጥ ሄፓታይተስ A፣ B፣ C፣ D እና E ይመልከቱ።

ስለ ምግብ ወለድ ጀርሞች ምንጮች አስቡ። ከእያንዳንዱ ምንጭ የሚከሰተዉን የምግብ ወለድ ህመም ለማስቀረት ምን እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ?

ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች

ምንም እንኳን ማንኛውም ሰው ደህንነቱ በአግባቡ ባልተያዘ ምግብ ሊታመም ቢችልም፤ አንዳንድ ሰዎች ብዙ ጊዜ ይታመማሉ ወይም የበለጠ ከባድ ህመም ይኖራቸዋል። በጣም ተጋላጭ ከሆኑ ህዝቦች ውስጥ ዕድሜያቸው ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ፣ ከ 65 ዓመት በላይ የሆኑ ፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸዉ የቀነሰ (በካንሰር ፣ ኤድስ ፣ የስኳር በሽታ ፣ አንዳንድ መድሃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች ምክንያት) ሰዎች ያካተታሉ። አንዳንድ ምግቦች በጣም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለምግብ ወለድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው። እነዚህ ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ያልበሰለ ወይም ጥሬ የእንስሳቶች ምግብ (እንደ ስጋ፣ የአሳማ ሥጋ፣ ዶሮ፣ ቱርክ፣ እንቁላል ወይም የባህር ምግቦች ያሉ)
- ጥሬ ወይም በመለስተኛ ደረጃ የበሰለ ቡቃያ
- ፓስቸራይዝድ ያልሆነ (ጥሬ) ወተት እና ጭማቂዎች
- ለስላሳ አይብ (እንደ queso fresco ያለ)፣ በፓስቸራይዝድ ወተት እንደተሰራ ካልተገለፀ በስተቀር



አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PFHs)

ማንኛውም ምግብ ሊበከል እና የምግብ ወለድ ህመምን ሊያስከትል ይችላል፤ ስለዚህ ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ ሁልጊዜ አስፈላጊ ነው. ይሁን እንጂ አንዳንድ ምግቦች ከሌሎች የበለጠ የምግብ ወለድ ህመም የማስከተል እድላቸው ሰፊ ነው። አደገኛ ምግቦች (PFHs) የሚባሉት አንዳንድ ምግቦች፣ ተገቢ ባልሆነ የሙቀት መጠን ከተከማቹ ለምግብ ወለድ ህመም የሚጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው። እነዚህ ምግቦች ደህንነታቸዉን ለማረጋገጥ ሙቅ (በ135°F/57.2°C ወይም ከዚያ በላይ) ወይም ቀዝቃዛ (በ41°F/5°C ወይም ከዚያ በታች)ሆነዉ መቆየት አለባቸው። አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ የተለመዱ ምግቦች ስጋ፣ ዶሮ፣ እንቁላል፣ አሳ፣ የበሰለ ስታርችስ፣ የበሰለ አትክልት፣ ቡቃያ፣ የተከተፈ ሀብሐብ፣ የተቆረጠ ቲማቲም እና የተቆራረጡ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎችን ያካትታሉ።

ለተጨማሪ ዝርዝሮች በገጽ 344 ላይ አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PFHs) የሀብት ማውጫ ይመልከቱ።



የምግብ ወለድ ህመምን መስቀረት

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የምግብ ወለድ ህመምን ለመስቀረት ትልቅ ሚና አላቸው. ምግብ በማዘጋጀት፣ ምግብ በማቅረብ ወይም እንዲበሉ በመርዳት ደንበኛን መደገፍ ይችላሉ። ድጋፍ በሚሰጡበት ጊዜ ሁሉ ደንበኞችን ከጎጂ ጀርሞች ለመከላከል እርምጃዎችን መውሰድ አለብዎት።

እንደ ባክቴሪያ እና ቫይረሶች ያሉ ጀርሞች በጣም ትንንሽ ስለሆኑ ለማየትም ሆነ ለማሽተት አይቻልም። ንጹህ የሚመስሉ እጆች እና ምግቦች ደንበኛን ለማሳመም በበቂ ጀርሞች ሊበከሉ ይችላሉ። በመደርደሪያው ላይ ለረጅም ጊዜ የቆየዉ ምግብ ጥሩ ቢመስልም ነገር ግን ለመብላት አደገኛ ሊሆን ይችላል። የምግብ ወለድ በሽታን ለመከላከል ብቸኛው መንገድ ጥሩ የግል ንፅህናን መጠበቅ እና ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ ተግባራትን መከተል ነው።

ጥሩ የግል ንፅህናን ተለማመዱ

የመጀመሪያው እና በጣም አስፈላጊው እርምጃ የደንበኞችን ምግብ በራስዎ ጀርሞች ከመበከል መቆጠብ ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ጤናማ ቢመስሉም እና እንደሆኑ ቢሰማቸዉም፣ ጥሩ ንፅህና ከሌላቸው ጎጂ ጀርሞችን በድንገት ወደ ደንበኛዉ ምግብ ሊያሰራጩ ይችላሉ።

የሰራተኛ ጤና

ጤናማ ሰራተኞች የምግብ ወለድ ህመምን ለመስቀረት በጣም አስፈላጊ ከሆኑት ክፍሎች አንዱ ናቸው። ህመም ሲሰማዎት ምግብ መስራት የለብዎትም። እርስዎን ያሳሙሞዎት ጀርሞች ወደ ደንበኛ ምግብ እና ሌሎች ሰዎች ሊሰራጭ ይችላል። **የሚከተሉት ያሏቸዉ የቤት እንክብካቤ ረዳቶች ከምግብ ጋር መስራት የለባቸውም**፡-

- የተቅማጥ፣ ትዉከት ወይም የጃንዲስ ምልክቶች;
- የምርመራ ዉጤታቸዉ እንደ ሳልሞኔላ፣ ሺጌላ፣ ኢ. ኮላይ፣ ወይም ሄፓታይተስ ኤ ያሉ በምግቦች ሊተላለፉ የሚችሉ ኢንፌክሽኖችን የምያሳዩ ከሆነ፤
- እንፌክሽን፣ያልተሸፈኑ ቁስሎች; ወይም
- የማያቋርጥ ማስነጠስ፣ ማሳል ወይም የአፍንጫ ፍሳሽ።

ነገር ግን ሰራተኞች በእጃቸው ላይ ያሉትን ቁስሎች ወይም ኢንፌክሽኖች ለመሸፈን ንጹህ የሚጣሉ ጓንቶች ከለበሱ ከምግብ ጋር ሊሰሩ ይችላሉ። ሰራተኞቹ ቢያንስ ለ24 ሰአታት ከህመም ምልክት ነፃ ካልሆኑ ወደ ስራ መመለስ የለባቸውም።

እጅ መታጠብ

የምግብ ወለድ ህመምን ለመስቀረት በጣም አስፈላጊ ከሆኑ ነገሮች አንዱ የእጆችዎን ንፅህና መጠበቅ ነው። አብዛኛው የምግብ ወለድ ህመም የሚሰራጨዉ የአይነ ምድር የመተላለፊያ መንገድን ተከትሎ ነው። በተለይ በእነዚህ ጀርሞች ሊሰራጩ በሚችልባቸው ጊዜያት እጅዎን አዘወትረዉ ይታጠቡ።

- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት፣ በሚያዘጋጁበት ወቅት እና ካዘጋጁ በኋላ
- ከምግብ በፊት እና በኋላ
- መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
- ቦረሳዎችን ከቀየሩ ወይም ሰውን ሽንት ቤት ሲጠቀም ወይም በማጽዳት ከረዱ በኋላ
- እንስሳትን፣ የቤት እንስሳት ምግብን ወይም የእንስሳት ቆሻሻን ከነኩ በኋላ
- ቆሻሻን ከነካ በኋላ
- የታመመን ሰው ከመንከባከብዎ በፊት እና በኋላ
- የተቆረጠ አካል ወይም ቁስልን ከማከም በፊት እና በኋላ
- አፍንጫዎን ከተነፉጡ በኋላ፣ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ
- ያልበሰሉ እንቁላሎች ወይም ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ ምርት ወይም አሳ እና ጭማቂዎቻቸውን ከያዙ በኋላ

በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ መታሻ ንፁህ በሆኑ እጆች ላይ መጠቀም በተሻለ ሁኔታ ይሰራል። ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ እጅዎን ከታጠቡ በኋላ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ መተሻ ሊጠቀሙ ይችላሉ ነገር ግን እጅዎን በመታጠብ ምትክ መጠቀም አይችሉም። ትክክለኛውን የእጅ መታጠብ ሊተካ የሚችል ምንም ነገር አይኖርም።

በገጽ 420 ላይ እጅ መታጠብን የክህሎት ቼክሊስት በገጽ እና የእጅ ንጽህናን በሞጁል 6፣ ትምህርት 1 በገጽ 115 ላይ ይገምግሙ።

ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦችን ከባዶ እጅ ንክክ መከላከል

ሰራተኛዉ እጁን በደንብ በታጠበ ጊዜ እንኳን በባዶ እጅ ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦችን መንካት የለበትም። ይህ በእጃቸው ላይ ሊቆዩ የሚችሉ ጀርሞች ወደ ደንበኛዉ ምግብ እንዳይገቡ ለማድረግ ነው። ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦች ያለ ተጨማሪ መታጠብ ወይም ጀርሞችን ለማስወገድ ማብሰል የሚቀርቡ ምግቦችን ያካትታል. ሰራተኞቹ ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦች እንዳይነኩ እንደ መቆንጠጫ፣ ስኩፕስ፣ ዲሊ ወረቀቶች ወይም ነጠላ ጓንቶች ያሉ ዕቃዎችን መጠቀም አለባቸው። ትክክለኛ የእጅ ጓንት አጠቃቀም የሚከተሉትን ያጠቃልላል ።

- ጓንት ከማጥለቅዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ።
- የተቀደዱ ጓንቶችን ይቀይሩ።
- የተበከሉ ጓንቶችን ይቀይሩ።
- ጥቅም ላይ የዋሉ የአንድ ጊዜ ነጠላ ጓንቶችን አይጠቡ ወይም እንደገና አይጠቀሙ።
- ጥሬ እና ለመመገብ ዝግጁ ከሆነ ምግቦች ጋር ሲሰሩ ጓንት ይለውጡ።
- ከተጠቀሙ በኋላ ጓንቶችን ይጣሉ።
- ጓንት ካወለቁ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።

በየክህሎት ማረጋገጫ ዝርዝሮች እና ጓንት ማጥለቅ በሞጁል 6፣ ትምህርት 1 ውስጥ ጓንት ማድረግ እና ጓንት ማዉለቅ በገጽ 421 እና 117 ላይ ይገምግሙ።



የግል ልማዶች

የግል ልማዶች የምግብ ደህንነትን ሊጎዱ ይችላሉ። ከምግብ ጋር ሲሰሩ፡

- ምግብ በሚያዘጋጁበት ወይም በሚነኩነት ጊዜ የፀጉር መሸፈኛ ይልበሱ፣
- ለማጽዳት ቀላል እንዲሆን የጣት ጥፍር እንዲቆረጥ ያድርጉ።
- አፍንጫዎን፣ አፍዎን ወይም ሌሎች የፊትዎትን ክፍሎች ከመንካት ይቆጠቡ።
- በእጆችዎ ወይም በእጅ አንጓዎ ላይ ቁስሎች ወይም ኢንፌክሽኖች ካለብዎ፣ ምግብ በሚይዙበት ጊዜ ንጹህ የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ፣ እና
- ምግብን ለመቅመስ ንጹህ ማንኪያ ወይም ሹካን ይጠቀሙ። ከማጽዳትዎ እና ሳንታይዝ ከማድረግዎ በፊት መልሰው አይጠቀሙበት።

ገጽታዎችን እና መሳሪያዎችን ያፅዱ እና ሳንታይዚ ያድርጉ

የምግብ ወለድ በሽታን ለመከላከል ማጽዳት አስፈላጊ ነው። እጆችን፣ ምግቦች፣ ገፆ፣ ሰሃን እና ዕቃዎችን ላይ ጨምሮ ጎጂ ጀርሞች በብዙ ቦታዎች ላይ ቆይታን ማድረግ ይችላል። የደንበኛውን ምግብ የሚነኩ ሁሉን ነገሮች በማፅዳት፣ ደህንነታቸውን እንዲጠብቁ ማገዝ ይችላሉ።

የምግብ ገፆች እና እቃዎችን ንፅህና ይጠብቁ

ጀርሞች በቀላሉ ከአንዱ ገጽ ወደ ሌላው ይተላለፋሉ። ምግብ የሚያዘጋጁበትን እና የሚያቀርቡባቸውን ቦታዎችን በትክክል ያፅዱ እና ሳኒታይ ያድርጉ።

- መከተፊያዎችን እና ጠረጴዛዎችን በተለይም ጥሬ ሥጋን፣ የዶሮ ምርት፣ የባህር ምግቦችን ወይም እንቁላልን ከነኩ በኋላ ይጠቡ እና ሳኒታይዝ ያድረጉ።
- የመመገቢያ ቦታ ጠረጴዛዎችን፣ ወንበሮችን እና ወለሎችን በየጊዜው ያፅዱ፣ እና ከምግብ ትርፍራፊዎች የፀዱ ያድርጉ።
- የቤት እንስሳትን፣ የቤት ማጽጃዎችን እና ሌሎች ኬሚካሎችን ከምግብ እና ለምግብነት ከሚውሉ ቦታዎች ያርቁ።

አጠቃላይ የጽዳት እና ሳኒታይዝ ማድረጊያ መመሪያዎች

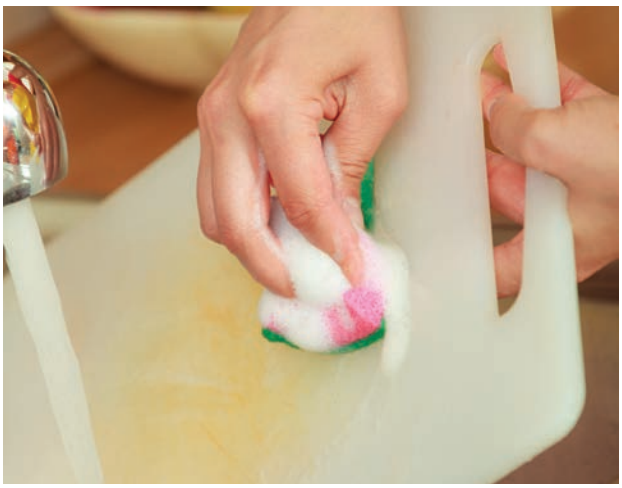
ማጽዳት እና ሳኒታይዝ ማድረግ አንድ አይነት አይደሉም. ማጽዳቱ ቆሻሻን እና ምግብን ከገጾች ላይ ለማስወገድ ሳሙና፣ ውሃ እና ማጽጃ ይጠቀማል። ሴኒታይዝ በማድረግ ማፅዳት ጀርሞችን ለማጥፋት ኬሚካሎችን ወይም ሙቀትን ይጠቀማል። ንጹህ የሚመስሉ ገጾች አሁንም ሊታዩ የማይችሉ ጀርሞች ሊኖሩባቸው እንደሚችሉ ማስታወስ አስፈላጊ ነው። ሳኒታይዘሮች በመለያው ላይ የተዘረዘሩት መመሪያዎች በመከተል መቀላቀል አለባቸው። ሳሙና ወደ ሳኒታይዘሮች መጨመር የለበትም። ሁሉም የምግብ ሳህኖች እና ምግብ-ንክኪ ቦታዎች በየአገልግሎቶቹ መካከል መታጠብ፣ መታጠብ እና ማፀዳት አለባቸው።

1. በሙቅ እና በሳሙናማ ውሀ ውስጥ ሳህኖችን ይዘፍዝፉና እና ያፅዱ።
2. ሳህኖችን በንጹህ ሙቅ ውሃ ይጠቡ።
3. ሰሃኖችን በውሃ እና በተረጋገጠ የንጽህና መጠበቂያ ያፅዱ።
4. ሁሉንም ሳህኖች እና ዕቃዎች ፎጣ ከመጠቀም ይልቅ በአየር ያድርቁ።

በኩሽና ውስጥ በጣም የተለመደው የንፅህና መጠበቂያ ማጠቢያ፣ አንድ የሻይ ማንኪያ ሽታ የሌለውን ማፅጃ ፈሳን ከአንድ ጋሎን ቀዝቃዛ ውሃ ጋር በማዋሃድ የተቀበረ የማንጫ (ቢሊች) መፍትሄ ነው።

የማነጫው ጥንካሬ እንደየአምራቹ ይለያያል። ሁል ጊዜ በጠርሙሱ ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ እና ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ ጠፅዳ መፍትሄዎን በክሎሪን መሞከሪያ ይሞክሩ።

ለተወሰኑ መመሪያዎች በገጽ ላይ በቢሊች ማጽዳት እና ማጽዳትን በገጽ 327 ላይ ይመልከቱ።



የወጥ ቤት እና ሌሎች የኩሽና እቃዎች ጎጂ የሆኑ በካይ ተዋሲያንን ሊሸከሙ ይችላሉ።

- ማቀዝቀዣዎችን፣ የበረዱ ቤት ማቀዝቀዣዎችን እና የበረዶ መሰሪያዎችን ንፁህ ያድርጉ።
- ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ ከማይክሮዌቭ፣ ከምድጃ ወይም ከምድጃ የሚረጩትን ያጽዱ።
- በምግብ ማዘጋጃ ቦታዎች ያሉ መርገብገቢቶች ንጹህ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ መፍጫዎችንያ፣ የምግብ ማቀነባበሪያዎችን እና ማደባለቅያን ያፅዱ፣ ሳኒታይ በማድረግ በአየር ያድርቁ።
- የጣሳ መክፈቻውን ዘወትር ያጽዱ (ጀርሞች ይሰበሰባሉ እና እዚያ ይበቅላሉ)።
- አቧራ እና ቅንጣቶችን ለማስወገድ ከመክፈትዎ በፊት የቆርቆሮ ክዳንን ይጥረጉ።
- ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ የምግብ ቴርሞሜትሮችን ያፅዱ እና ሳኒታይ ያድርጉ።

ለማጽዳት የምንጠቀምባቸው ነገሮች በሽታን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። አደገኛ ባክቴሪያዎች እንደ ስፖንጅ፣ የእቃ ማጠቢያዎች፣ የእቃ ማጠቢያዎች ቆሻሻ ማውረጃ ሲንክ እና የቧንቧ እጀታዎች ባሉ እርጥበት ቦታዎች በፍጥነት ያድጋሉ።

- የእቃ ማጠቢያ ገንዳዎችን እና ቧንቧዎችን በየጊዜው ያጽዱ እና ሳኒታይ ያድርጉ።
- የወደቁ ነገሮችን እና ንጣፎችን ለማጽዳት የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ።
- ያገለገሉ የወረቀት ፎጣዎችን ይጣሉ እና እንደገና አይጠቀሙባቸው።
- እጆችን ለማድረቅ የተለየ ንጹህ የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ።
- ከፎቅ ላይ የሚፈሱትን ነገሮች ለማጽዳት የተለየ የወረቀት ፎጣ ይጠቀሙ።
- ሁሉንም ፎጣዎች፣ ጨርቆች እና ስፖንጅዎች ሁል ጊዜ ይጠቡ።
- ስፖንጆችን በየጥቂት ቀናት በእቃ ማጠቢያ ውስጥ ይጠቡ እና በየጥቂት ሳምንታት ይተኩዋቸው።
- የእቃ ማጠቢያ ጨርቆችን አንድ ጊዜ ከጠቀሙ ቦኋላ በልብስ ማጠቢያ ማሽኑ ሙቅ ዑደት ውስጥ ይጠባቸው።
- በኩሽና ማጠቢያ ገንዳ ውስጥ ማጽጃዎችን በፍፁም አይጠቡ።



ከጽዳት በኋላ

- ድስቶችን፣ መጥበሻዎችን እና ሌሎች ዕቃዎችን ከወለሉ ላይ ያርቁ።
- ኩባያችን እና ብርጭቆዎችን በንፁህ ቦታዎች ላይ ያስቀምጧቸው። እንደገና ሲያነሷቸው ጠርዞቹን አይንኩ።
- የመመገቢያ ዕቃዎችን በሚያስቀምጡበት ጊዜ እጀታዎቹን ብቻ ይያዙ።

ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ያጠቡ፣ ነገር ግን ሰጋ፣ የዶሮ ስጋ ወይም እንቁላል አይጠቡ

ምርቱን ከመታጠብዎ በፊት የእቃ ማጠቢያ ቦታዎ መጽዳት እና ሳኒታይ መደረጉን ያረጋግጡ። ሁሉምን ጥሬ ምርቶች ከመከተፍዎ በፊት በንፁህ ውሃ ስር መታጠብ አለባቸው። በሚታጠብበት ጊዜ ጠንካራ እንደ ሐብሐብ ወይም ዱባን ያሉትን ምርቶችን በንፁህ የምርት ብሩሽ ያፅዱት። የንግድ ምርቶች ማጠቢያዎች በመለያው መመሪያ መሰረት ጥቅም ላይ ሲውሉ ተቀባይነት አላቸው። ምርቱን ለማጽዳት ሳሙና ወይም ማጽጃን አይጠቀሙ። የታሸጉ እና "ለመመገብ ዝግጁ" ወይም "ቅድመ-የታጠበ" የሚል ምልክት የተደረገባቸውን ምርቶች ማጠብ አስፈላጊ አይደለም። ስጋን፣ የዶሮ ስጋን ወይም እንቁላልን አታጥቡ። ይህም ባክቴሪያዎችን ወደ ሌሎች ገጽች ለማሰራጨት ብቻ ነው።



ተሻጋሪ ብክለትን ለመከላከል ይለዩ

ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ፣ እንቁላል እና የባህር ምግቦች ሌሎች ምግቦችን በአደገኛ ጀርሞች ሊበክሉ ይችላሉ። ጥሬ ምግቦችን እና ጭማቂዎቻቸውን ከበሰለ ምግብ፣ ለመመገብ ዝግጁ ከሆነ ምግብን እና ምርት ማራቅ አስፈላጊ ነው። ምግብን በሚይዙበት፣ በሚዘጋጁበት እና በሚያስቀምጡበት ጊዜ ተሻጋሪ ብክለትን ለመከላከል እነዚህን ምክሮች ይከተሉ።

- ጥሬ ሥጋ፣ ዶሮ ምርትን ወይም የባህር ምግብ ከተያዙ በኋላ እጅዎን ይታጠቡ።
- ለጥሬ ሥጋ፣ ለዶሮ ምርት፣ ለእንቁላል እና ለባህር ምግብ የተለየ የመቁረጫ ሰሌዳዎችን፣ ሳህኖችን እና እቃዎችን ይጠቀሙ።
- በፍፁም ለሁለቱም ያልበሰሉ ምግቦች እና ለበሰለ ምግቦች አንድ አይነት የመቁረጫ ሰሌዳዎችን፣ ሳህኖችን ወይም እቃዎችን አይጠቀሙ።
- ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ እርባታ ወይም የባህር ምግቦችን ከቆረጡ በኋላ የሚቆረጡበት ቦታዎችን፣ ዕቃዎችን እና ቢላዎችን ማጠብ፣ ማለቅለቅ እና ሳኒታይ ያድርጉት።
- ጥሬ ሥጋ፣ ዓሳ እና የዶሮ ምርትን እንዳይፈስ በሚከላከሉ መያዣዎች ውስጥ በማድረግ በማቀዝቀዣው የታችኛው መደርደሪያ ላይ ያስቀምጡ።
- በፍሪጅ ውስጥ ደም ወይም እንጥብጣቢ ከጥሬ ስጋ፣ አሳ ወይም የዶሮ ስጋ ወደ ሌሎች ምግቦች እንዲንጠባጠብ አይፍቀዱ።
- በጥሩ ሁኔታ ላይ ያሉ የምግብ እቃዎችን፣ ድስቶችን እና የመቁረጫ ሰሌዳዎችን ይጠቀሙ። የተሰነጠቁ የእንጨት ማንኪያዎች ወይም የተቆራረጡ ምግቦች ለጀርሞች ማደግ ጥሩ ቦታዎች ስለሆኑ መወገድ አለባቸው።
- የበሰለ ምግብን በፍፁም በፊት ያልበሰለ ምግብ በያዘው ሰሃን ወይም መቁረጫ ሰሌዳ ላይ አያስቀምጡ።
- ማሪናዳን ለጥሬ ምግብ እንደ መረቅ በበሰለ ምግብነት ከተጠቀሙ፣ መጀመሪያ ይቀቅሉት።
- ምግብን ለማቅረብ ሁልጊዜ ንጹህ የምግብ እቃዎችን ይጠቀሙ።



ምግቦችን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ያስቀምጡ

- በ2 ቀናት ውስጥ የማይጠቀሙትን ማንኛውንም ጥሬ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ እና የባህር ምግብን ባቀዝቀዣ ውጥ ያኑሩ።
- እንቁላልን በመጀመሪያው ካርቶን ውስጥ ያስቀምጡ እና በማቀዝቀዣው ዋና ክፍል ውስጥ ያከማቹ።
- የበሰለ ምግብ፣ ለመብላት የተዘጋጁ ምግቦችን ወይም ትኩስ ምርቶችን ከጥሬ ሥጋ፣ አሳ ወይም የዶሮ ስጋ ጋር በአንድ ዕቃ ውስጥ አታስቀምጡ።
- እንደ እንቁላል ያሉ የሚበላሹ ነገሮችን በማቀዝቀዣ በር ውስጥ አታስቀምጡ። ምክንያቱም፣ በሩ በተደጋጋሚ ስለሚከፈት፣ የሙቀት መጠኑ በአጠቃላይ ከቀሪው ማቀዝቀዣው ከፍ ያለ እና አስተማማኝ ላይሆን ስለሚችል ነው።
- በግሮሰሪዎ ውስጥ ጥሬ ሥጋን፣ የዶሮ ስጋን፣ የባህር ምግቦችን እና እንቁላልን ከሌሎች ምግቦች ያርቁ።
- በፍፁም ምግብን መሬት ላይ፣ በቆሸሹ ገፅታዎች ወይም ዝገት አጠገብ አታስቀምጡ።
- የጽዳት አቅርቦቶችን እና ኬሚካሎችን ከምግብ በታች እና አርቀው ያስቀምጡ።
- ምግብን በተቀባ ጣሳ ወይም የብረት ሽፋን ባላቸው መያዣዎች ውስጥ አታከማቹ ምክንያቱም አንዳንድ ምግቦች መርዝ ሊያስከትሉ የሚችሉትን ብረትን "ማውጣት" ይችላሉ።
- የታሸጉ ምግቦችን ለትክክለኛ ማህተሞች እንዳላቸው ያረጋግጡ። ምግቡ መጥፎ ከመሰለ ወይም የሚሸት ከሆነ ወይም ጣሳው ከተበላሸ ይጣሉት።

ምግብን ማብሰል እና በትክክለኛው የሙቀት መጠን ማቆየት

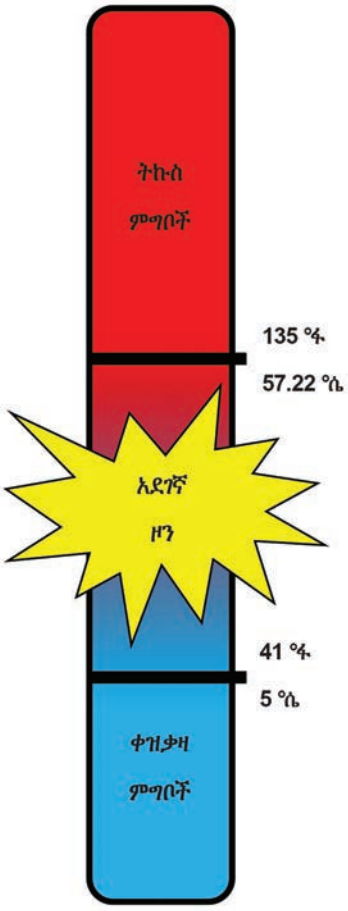
አደገኛ ምግቦችን በከፍተኛ ሙቀት ማብሰል ጎጂ ጀርሞችን በመግደል ምግቡን ለመመገብ አስተማማኝ ያደርገዋል። እነዚህ ምግቦች እንገና በክፍል ሙቀት ውስጥ ለረጅም ጊዜ ከቆዩ ተመልሰው አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ባክቴሪያዎች በፍጥነት ስለሚያድጉ በ20 ደቂቃዎች ውስጥ ቁጥራቸው በእጥፍ ሊጨምር ይችላል። ከምግብ ወለድ በሽታ ለመከላከል ምግብን ማብሰል እና በአስተማማኝ የሙቀት መጠን ማስቀመጥ አለብዎ።

የአደጋው ዞን 41°F - 135°F (5°ሴ – 57.2°ሴ)

ፈፂሞ ጥሬ ሥጋን፣ የዶሮ ስጋን፣ እንቁላልን ወይም አሳን በክፍል ሙቀት ውስጥ አይተዉት፤ በማቀዝቀዣ ውስጥ ወይም በበረዶ ውስጥ ያስቀምጧቸው።

ስጋ፣ የዶሮ ስጋ፣ እንቁላል እና ዓሳ ለመብላት ተስማሚ እንዲሆኑ ለማድረግ በትንሹ የማብሰያ ሙቀት ያሞቁዋቸው።

ምግብ ከማብሰያው በኋላ በተቻለ ፍጥነት ያቅርቡ።



በፍፁም ምግብን ከፍሪጅ ውስጥ ከ2 ሰዓታት በላይ አታስቀምጡ። የሙቀት መጠኑ ከ 90 ዲግሪ ፋራናይት በላይ ከሆነ፣ ምግብን ከ 1 ሰዓት በላይ ውጭ አይተዉ።

የሞቀውን ምግብ እንደ ሞቀ ያቆዩ፡ ፒኤችኤፍዎችን በ135°F ወይም ከዚያ በላይ ያከማቹ። የበሰሉ ምግቦችን በሚያስጨንቁ ምግቦች፣ ቀድመው በሚሞቁ የእንፋሎት ጠረጴዛዎች፣ በማሞቂያ ትሪዎች እና/ወይም በቀስታ ማብሰያዎች ውስጥ ያስቀምጡ።

ቀዝቃዛ ምግብን እንደቀዘቀዘ ያቆዩ፡ ፒኤችኤፍዎችን ከ41°F በታች ወይም በታች ያከማቹ። ምግብን በማቀዝቀዣዎች ወይም በመያዣዎች ውስጥ በበረዶ ላይ ያስቀምጡ

የምግብ ቴርሞሜትሮች

የምግብ ቴርሞሜትር መጠቀም የምግብን የሙቀት መጠን ለመፈተሽ ብቸኛው አስተማማኝ መንገድ ነው። ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ የምግቡ ደህንነት የተጠበቀ ዝቅተኛ የውስጥ ሙቀት መድረሱን ለማረጋገጥ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ። ለሁለቱም፣ ሙቅ እና ቀዝቃዛ ምግቦች ደህንነቱ በተጠበቀ የሙቀት መጠን ውስጥ መቆየታቸውን ለማረጋገጥ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።

ዲጂታል የምግብ ቴርሞሜትሮች ከ2 እስከ 5 ሰከንድ ውስጥ የውስጠኛው ሙቀትን ያሳያሉ። የቴርሞሜትሩ ቀጭን የብረት የሁለቱም ቀጭን እና ወፍራም ምግቦችን የሙቀት መጠን ማረጋገጥ ይችላል።

ቴርሞሜትሩን ከመጠቀምዎ በፊት እና ጥሬ የእንስሳት ምግቦችን ከመጠቀምዎ በፊት ማጠብ፣ ማለቅለቅ እና ሳኒታይ ያድርጉ። የተለያዩ ለመመገብ ዝግጁ የሆኑ ምግቦችን የሙቀት መጠን ሲፈትሹ የአልኮሆል ሱፍ ወይም ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

የውስጥ ሙቀትን ለመለካት ትክክለኛው መንገድ እንደ ምግብ ዓይነት ይወሰናል።

- ሁልጊዜ ቴርሞሜትሩን ከአጥንት፣ ከስብ ወይም ከፍርግርግ በማራቅ በጣም ወፍራም በሆነው የምግቡ ክፍል ውስጥ ያስገቡ።
- እንደ ዶሮ እና ጥብስ ያሉ መደበኛ ያልሆኑ ቅርፅ ላላቸው ምግቦች እንዲሁም የሙቀት መጠኑን በተለያ ቦታዎች ያረጋግጡ።
- በማይክሮዌቭ ውስጥ ለሚበስሉ ምግቦች፣ በእኩል መጠን መብሰሉን ለመርዳት ያንቀሳቅሱት እና በብዙ ቦታዎች ያረጋግጡ።
- እንደ ሃምበርገር ፓትስ ላሉ ቀጭን ምግቦች የቴርሞሜትር መፈተሻ ድስቱን ወይም ማብሰያውን እንደማይነካ ያረጋግጡ።
- እንደ ካሳሮልስ እና ኪዊች ላሉ የተቀላቀሉ ምግቦች እንዲሁም የሙቀት መጠኑን በበርካታ ቦታዎች ያረጋግጡ።



አስተማማኝ የማብሰያ ሙቀት

የውስጣዊው የሙቀት መጠን ከፍ ባለበት ጊዜ ምግብ በደህና ለማብሰል እና እንዲታመሙ የሚያደርጉትን ጀርሞች ለመግደል በቂ ነው። አብዛኛዎቹ ጎጂ ጀርሞች በ140°F እና 165°F መካከል ባለ የሙቀት መጠን ይሞታሉ። የተለያዩ ምግቦች አይነቶች የተለያየ ዝቅተኛ አስተማማኝ የሙቀት መጠን አላቸው። ሁልጊዜ ጥሬ ሥጋ እና የዶሮ ስጋን ወደ ዝቅተኛው የውስጥ ሙቀት ያብስሏቸው።

ምግቡ እንደበሰለ ሲያስቡ፣ የሙቀት መጠኑን ለመፈተሽ የምግብ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ። ምግቦቹ ደህንነቱ የተጠበቀ የሙቀት መጠን ላ መድረሳቸውን ለማረጋገጥ አነስተኛውን የማብሰያ የሙቀት መጠን ሰንጠረዥ ይመልከቱ። አንዳንድ ምግቦች፣ ከምግብ ከማብሰያ በኋላ የእረፍት ጊዜ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህን ምግቦች ከሙቀት ምንጭ ውስጥ ያስወግዱ እና ለተጠቀሰው ጊዜ እንዲቀመጡ ያድርጓቸው።

አነስተኛ የማብሰያ የሙቀት መጠኖች (ከተፈላጊ ቆይታዎች ጋር)

165°F (73.9°ሴ) ለ15 ሰከንድ	• የዶሮ ተዋፅኦ (ዶሮ እና ቱርክ) • የታሸገ ፓስታ፣ አሳ፣ ስጋ፣ የዶሮ እርባታ፣ ራትቲስ (ኢሙ፣ ሰጎን) • ዓሳ፣ ሥጋ፣ የዶሮ ስጋ ወይም ራቲትስ የያዙ ዕቃዎች ወይም ድስቶች • ሁሉም ጥሬ የእንስሳት ምግቦች በማይክሮዌቭ ውስጥ ይበስላሉ
155°F (68.3°ሴ) ለ15 ሰከንድ	• መሬት፣ የተቆረጠ፣ የተስተካከለ፣ ወይም የተዋሃደ አሳ ወይም ስጋ፣ እንደ ሀምበርገር እና ቋሊማ • ሬቲስ (ኢሙ፣ ሰጎን) • በሜካኒካል የታሸጉ ወይም የተወጉ ስጋዎች • ለሙቀት የተቀቀሉ እንቁላሎች (የተጠበሱ እንቁላሎች ምንም የማብሰያ ሙቀት የላቸውም)
145°F (62.8°ሴ) ለ15 ሰከንድ	• ለፈጣን ፍጆታ የሚበስሉ እንቁላሎች (የተጠበሱ እንቁላሎች ምንም የማብሰያ ሙቀት የላቸውም) • አሳ ወይም ስጋ፣ የአሳማ ሥጋን ጨምሮ፣ ያልታሸጉ ወይም ያልበሰሉ (የተጠበሰ ሳይጨምር፣ ወይም ከላይ ባለው የማብሰያ ሙቀቶች ላይ እንደተገለጸው) • በUSDA የሚመረመሩ እንስሳት ጫወታ
145°F (62.8°ሴ) (ገጽታ)	• ሙሉ-ጡንቻ፣ ያልተነካ የበሬ ሥጋ ስቴክ (በማቀነባበሪያው እንደተሰየመ) ነጥብ ያልተሰጣቸው ወይም ጨረታ ያልተደረገላቸው በላዩ ላይ የቀለም ለውጥ እንዲኖራቸው ማብሰል አለባቸው።
135°ፋ (57.2°ሴ)	• በሙቀት የሚያዙ ምግቦችን ይትከሉ።



ምግብን መልሶ ማሞቅ

ምግብ ከ 135 ዲግሪ ፋራናይት በታች መቀዝቀዝ እንደጀመረ ወዲያውኑ ባክቴሪያዎች ማደግ ሊጀምሩ ይችላሉ። አዳዲስ ጎጂ ጀርሞችን ለመግደል በ2 ሰአት ውስጥ ምግብን እስከ 165°F ያሞቁ። ምግብን በጥንቃቄ ለማሞቅ እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።

- በአስተማማኝ ሁኔታ የተዘጋጀ እና የቀዘቀዘውን ምግብ ብቻ ያሞቁ።
- ምግቡ በአደጋው ቀጠና ውስጥ ከሁለት ሰአት በላይ ከቆየ፣ ይጣሉት።
- የተረፈውም በማቀዝቀዣ ውስጥ ከ3 ቀናት በላይ ከቆየ ይጥሉት።
- በምድጃ፣ በማይክሮዌቭ፣ በአቨን ወይም በድብል ቦይለር ላይ ማቃጠያን ይጠቀሙ።
- በማይክሮዌቭ ምድጃ ውስጥ ምግቡ እኩል በሆነ መልክ እንዲሞቅ ምግቡን ይሸፍኑ፣ ያማስሉ እና ያሽከርክሩ።
- እንደገና የሚሞቀውን ምግብ የሙቀት መጠን ለመፈተሽ የምግብ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።

ከማይክሮዌቭ ውስጥ እንደገና የሚሞቅ ምግብ ሲያቀርቡ እንዳይቃጠል ለመከላከል ይጠንቀቁ። እነዚህ ምግቦች በአንዳንድ ቦታዎች በጣም ሞቃት ሊሆኑ ወይም ከወጡ በኋላ ሊሞቁ ይችላሉ።



የቀዘቀዙ ምግቦችን ማቅለጥ

ምግብን በክፍል ሙቀት፣ በጠረጴዛ ወይም በሞቀ ውሃ ውስጥ በጭራሽ አታቅልጡ። እነዚህ ዘዴዎች ጎጂ ባክቴሪያዎች በፍጥነት እንዲያድጉ ያስችላቸዋል፣ ምናልባትም አስተማማኝ ያልሆኑ ቁጥሮች። የምግቡ ውስጠኛው ክፍል ደህንነቱ በተጠበቀ የሙቀት መጠን ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን ውጫዊው ለባክቴሪያ እድገት ፍጹም ተስማ ሊሆን ይችላል።

ምግቦችን ለማቅለጥ 3 አስተማማኝ መንገዶች አሉ። በትክክል ለመስራት በቂ ጊዜ ለመፍቀድ አስቀድመው ያቅዱ!

1. ምግብን በማቀዝቀዣው ውስጥ ይቅለጡት። ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል፤ ቢሆንም ግን ይህ በጣም ጥሩው እና አስተማማኙ መንገድ ነው።
2. ምግቡን በቀዝቃዛ እና በሚፈስ ውሃ ስር ያቀልጡ - በጭራሽ በሞቀ ወይም በሞቀ ውሃ ውስጥ አያቅልጡ።
3. ማይክሮዌቭን ሲጠቀሙ የአምራቹን የበረዶ ማስወገጃ መመሪያዎችን ይከተሉ።

የትኛውም ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ መመሪያዎች አስገርምዎታል? አሁን በተለየ ሁኔታ ለማድረግ ያውከው ነገር አለ?

ምግቦችን በትክክል ያቀዘቅዙ እና ያከማቹ

በጣም ከተለመዱት የምግብ ወለድ በሽታዎች መንስኤዎች መካከል አንዱ የበሰለ እና የተረፈ ምግቦችን በአግባቡ ማቀዝቀዝ ነው። ተህዋሲያን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ከተበስል በኋላም በማንኛውም ምግብ ውስጥ ሊበቅሉ ይችላሉ። ምግብን ማቀዝቀዝ እና ማከማቸት የምግብ ወለድ በሽታን ለመቀነስ በጣም አስፈላጊ ነው።

ምግቦች ማቀዝቀዝ

ምግቦችን ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ፣ ከበሰሉ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ማቀዝቀዝ ነው። በምግብ ማቀዝቀዣ ውስጥ ባክቴሪያዎች በፍጥነት ማደግ ይችላሉ። ምግብን በደህና የሙቀት መጠን ለማቀዝቀዝ ጥልቀት የሌለውን የፓን ዘዴን በፍጥነት ይጠቀሙ።

- ምግቡን ወደ ትናንሽ ክፍሎች (ከ2 ኢንች ውፍረት ያነሰ) በተለየ ትናንሽ ያልተሸፈኑ መያዣዎች ውስጥ ይከፋፍሉት።
- መያዣዎቹን በቀጥታ ወደ ማቀዝቀዣው ወይም ወደ ማቀዝቀዣው ያስገቡ። ማቀዝቀዣውን ከመጠን በላይ አይጫኑ ወይም መያዣዎችን አይቆለሉ. ምግቦችን በብቃት ለማቀዝቀዝ አየር በነፃነት መሰራጨት መቻል አለበት።
- ምግቡ ከ41°F/5°ሴ በታች መሆኑን ለመፈተሽ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ እና ከዚያም እቃዎቹን ይሸፍኑ፣ ይጠቅለሉ ወይም ያሽጉ።
- የቀዘቀዙ ወይም በማቀዝቀዣ ውስጥ የገቡ ምግቦች ላይ ቀንን እና ምልክትን ያድርጉ።

ለቀዝቃዙ ሰላጣዎች ልዩ ግምት

ድንች፣ ፓስታ፣ ማካሮኒ፣ እንቁላል እና የዶሮ ሰላጣ ባክቴሪያዎች እንዳይበቅሉ ለመከላከል በበቂ ሁኔታ መቀዝቃዝ አለባቸው። እነዚህን ምግቦች በሚሰሩበት ጊዜ ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በደህና ሙቀቶች ያብስሉ እና ከዚያ ከ 41°F/5°C በታች ያቀዘቅዙ። ከዚያም እቃዎቹን በፍጥነት ይቀላቅሉ እና ያቅርቡ።

ቀዝቃዛ ምግብ ማስቀመጥ

በማቀዝቀዣው ውስጥ ቢቆዩ እንኳን፣ ምግብ ለመብላት አደገኛ ሊሆን ይችላል። የተበላሸ ምግብ ሊሸቱ ወይም መጥፎ ጣዕም ሊኖረው ወይም ጎጂ ባክቴሪያዎች ሊኖራቸው ይችላሉ: : በማቀዝቀዣው ውስጥ በጣም ረጅም የሆነ ምግብ አዘውትረው ይጣሉት። የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜያቸው ያለፈባቸውን ምግቦችን ይጣሉት። የተረፈ ምርቶች በማቀዝቀዣ ውስጥ እስከ 3 ቀናት ሊቆዩ ይችላሉ።

የቀዘቀዘ ምግብ በጊዜ ሂደት እርጥበትን (ውሃ) ያጣል። ማቀዝቀዣዎ ምግብን በ41°F/5°ሴ ወይም ከዚያ በታች ወደሚያስቀምጥ የሙቀት መጠን መቀናበር እና ማቀዝቀዣዎ በጠንካራ እና በረዶ ሁኔታ ውስጥ ምግብን ወደሚያቆይ የሙቀት መጠን መቀመጥ አለበት። እርግጠኛ ለመሆን የመሣሪያ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።

ከዚህ ቀደም የቀዘቀዙ የተረፈ ምርቶችን እንደገና በማቀዝቀዝ

አንዳንድ ጊዜ የተረፈ ተረፈ ምርቶች አሉ። ቀድሞ የቀዘቀዘውን የተረፈውን ምግብ እንደገና በምግብ ቴርሞሜትር በሚለካው የሙቀት መጠን 165°F/73.95°C በማሞቅ የቀረውን ምግብ ማቀዝቀዝ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።

የተረፈውን አንድ ትልቅ ኮንቴይነር ከቀዘቀዘ እና የተወሰነው ክፍል ብቻ የሚያስፈልግ ከሆነ የተረፈውን በማቀዝቀዣው ውስጥ ማቅለጥ፣ አስፈላጊውን ክፍል ማውጣት እና የተረፈውን የተረፈውን እንደገና ሳይሞቅ እንደገና ማቀዝቀዝ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።



ማጠቃለያ

የምግብ ወለድ በሽታ በተለይ በዕድሜ ለገፉ ሰዎች በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል። ለምግብ ወለድ በሽታዎች ብዙ ምክንያቶች አሉ ነገርግን ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ መከላከል ይችላል። የደንበኛን ምግብ ሲነኩ ወይም እንዲበሉ ሲረዱት መጠንቀቅ አለብዎ። ጥሩ የግል ንፅህናን ይለማመዱ (ስታመሙ አይስሩ፣ እጅዎን ይታጠቡ፣ ምግብ ለመብላት ዝግጁ ከሆኑ እጆች ጋር ንክኪ እንዳይኖር ይከልክሉ) እና የደንበኞችን ደህንነት ለመጠበቅ ንጹህ፣ የተለዩ፣ ምግብ ማብሰል እና ቀዝቃዛ መመሪያዎችን ይከተሉ። እነዚህ ልምዶች እርስዎ እና ቤተሰብዎ ከምግብ ወለድ በሽታ እንዲታቀቡ ይረዱዎታል።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ለከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭነት የሆነ የማህበረሰብ አካል የሆነው ማነው?

2. አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች ሶስት ምሳሌዎች ምንድናቸው?

3. የቤት እንክብካቤ ረዳት ከምግብ ጋር የማይሰራው መቼ ነው?

4. አይነት ምግቦችን ነው በባዶ እጆችዎ መንካት የሌለብዎት?

5. በጽዳት እና በሳኒታዝ ማድረግ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

6. ምግብን ከአደጋ ቀጠና ማራቅ አስፈላጊ የሆነው ለምንድነው?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ የተሸለውን መልስ ይምረጡ።

1. ውሃ ብቻውን ለደንበኛ የሚፈልገውን የዕለታዊ መጠን የሚቆጥረው ፈሳሽ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. ደንበኛ በልዩ አመጋገብ ላይ ከሆነ፣ ማወቅ ያለብዎ፡-

   ሀ. የደንበኛው ቤተሰብ አመጋገብ ስርዓቱን ይወዱ እንደሆነ።

   ለ. ልዩ ምግቦች ወይም ዝግጅት ምን እንደ ሚፈልጉ።

   ሐ. አመጋገቡ ለሌሎች የሰራ እንደሆነ።

3. እርስዎን ለመርዳት የአመጋገብ ምግብ መለያ በምግብ እቅድ እና ግብይት ውስጥ ጥቅም ላይ ይውላል፡-

   ሀ. የምግቡን ጣዕም የሚፈልጉ እንደ ሆነ ይወስኑ።

   ለ. ጤናማ ምግቦችን ያወዳድሩ እና ይምረጡ።

   ሐ. ደንበኛው የሚወደው ነገር እንደ ሆነ ይወቁ።

4. የሰውነት ፈሳሽ ማነስ ለሕይወት አስጊ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. ጤናማ አመጋገብ ማለት የተለያዩ ጤናማ ምግቦችን መምረጥ እና፡-

   ሀ. በፍፁም ጥቂት ጤናማ ምግቦችን አለመመገብ።

   ለ. በጥቂት ጤናማ ምግቦችን በመመገብ ላይ ገደቦችን በስቀመጥ።

   ሐ. ጤናማ ምግቦችን በሳምንት ለጥቂት ቀናት መመገብ።

6. ምግብን ለማቅለጥ በጣም አስተማማኙ መንገድ የሚከተሉትን መጠቀም ነው፡-

   ሀ. ቆጣሪ።

   ለ. ማቀዝቀዣ።

   ሐ. ሙቅ ውሃ።

7. ተሸጋሪ መበከልን ለመከላከል ሁል ጊዜ ለስጋ፣ ለአሳ እና ለዶሮ ተዋፅኦ የተለየ የመቁረጫ ቦታ እና ለዳቦ፣ ፍራፍሬ እና አትክልት የመቁረጫ ቦታ ይጠቀሙ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

8. የምግብ ወለድ በሽታ የሚመጣው የተበከለ ምግብ በመብላቱ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

(ወደሚቀጥለው ገጽ የቀጠለ)

9. ለደህንነት ሲባል፣ ማቀዝቀዣዎ ምግብን በ41°F ወይም ከዚያ በታች ወደ ሚያቆይ የሙቀት መጠን እንዲያቀናብር መስተካከል አለበት።

❑ እውነት ❑ ውሸት

10. ከእያንዳንዱ ጤናማ የአመጋገብ ፒራሚድ ቡድኖች የሚፈለጉት የእየለቱ የምግቦች ብዛት፣ ለእያንዳንዱ ሰው ተመሳሳይ ነው።

❑ እውነት ❑ ውሸት

11. ጀርሞች ከአደጋው ቀጠና ውስጥ ባለው የሙቀት መጠን ውስጥ በፍጥነት ያድጋሉ፣ እሱም፡-

ሀ. 0°ፋ እና 100°ፋ

ለ. -10°F እስከ 120°ፋ

ሐ. 41°F - 135°ፋ

12. ምግቦች እስከ 165°F ድረስ እንደገና መሞቅ አለባቸው።

❑ እውነት ❑ ውሸት

13. በጣም አስፈላጊዎቹ ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ ልማዶች፡-

ሀ. እጅዎን መታጠብ እና ምግብ ማብሰል እና ማቀዝቀዝ።

ለ. አልሚ ምግቦችን መግዛት እና ማዘጋጀት።

ሐ. ትኩስ ምግቦችን ወይም ስጋዎችን በሚይዝበት ጊዜ የምድጃ ጓንትን መጠቀም።

፡ሠ ፡፲፩ ፡ ፡ወ ፡፲ዑ ፡10 ፡ዘ ፡፲ዑ ፡9 ፡ሀ ፡፲ዑ ፡8 ፡ሀ ፡ዘ ፡፲ዑ ፡7 ፡ሀ ፡ዘ ፡፲ዑ ፡6 ፡ሀ ፡ዘ ፡5 ፡ሀ ፡ዘ ፡4 ፡ሀ ፡ዘ ፡3 ፡ሀ ፡ዘ ፡2 ፡ሀ ፡ዘ ፡1 ፡ወ ፡፲ዑ
፡12 ፡ሀ ፡፲ዑ ፡13 ፡ሀ ፡ዘ



ሞጁል 10፡ መጸዳጃ ቤት መጠቀም

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች መደበኛውን የአንጀት እና የፊኛ ተግባር ስሚገነዘቡ፣ በመጸዳጃ ቤት ውስጥ በግል እንክብካቤ ተግባራትን በአስተማማኝ ሁኔታ ይረዳሉ።

ትምህርት 1፡ የአንጀት እና የፊኛ ተግባር

ትምህርት 2፡ በመጸዳጃ ቤት ውስጥ እገዛ

ትምህርት 1
አንጀት እና ፊኛ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የሚከተሉትን ጨምሮ ስለ አንጀት እና የፊኛ አሠራር ግንዛቤን ያሳዩ፡-
   ሀ. ጤናማ የአንጀት እና የፊኛ ሥራን የሚያበረታቱ ነገሮች፣
   ለ. ያልተለመዱ የአንጀት እና የፊኛ ተግባራት ምልክቶች፣ ህመሞች እና የፊኛ ተግባራት፣
2. የነዋሪውን አንጀት እና ፊኛ ተግባራት የመነሻ መስመር ማወቅ እንደሚያስፈልግ ያስታውሱ፣ እና
3. ለውጦችን መቼ እና ለማን ሪፖርት ማድረግ እንዳለብዎ ያስታውሱ።

ቁልፍ ደንቦች

ፊኛ፡ ሽንት የሚሰበስብ እና የሚይዝ የሰውነት አካል።

አንጀት፡ ምግብን የሚያዘጋጅ እና ወፈወራም ቆሻሻን ከሰውነት የሚያስወግድ የአንጀት ስርዓት።

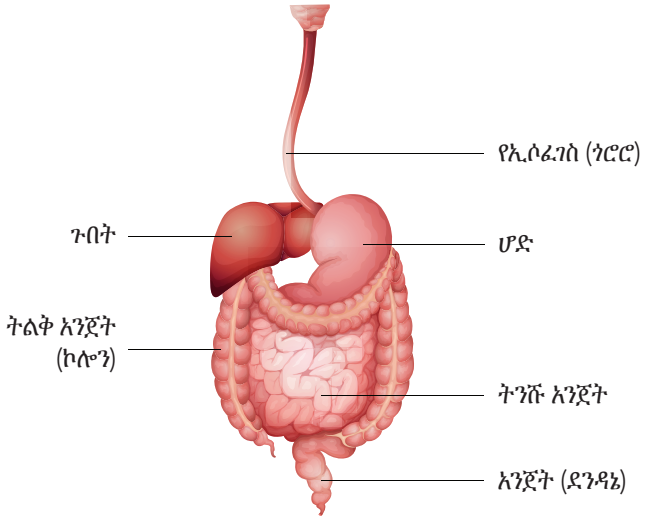
ሰገራ፡ ወፈወራም ቆሻሻ በአንጀት ውስጥ ያልፋል እና ከሰውነት የሚወጣ።

የሽንት አለመቆጣጠር፡ የፊኛ ተግባራትን መቆጣጠር አለመቻል።

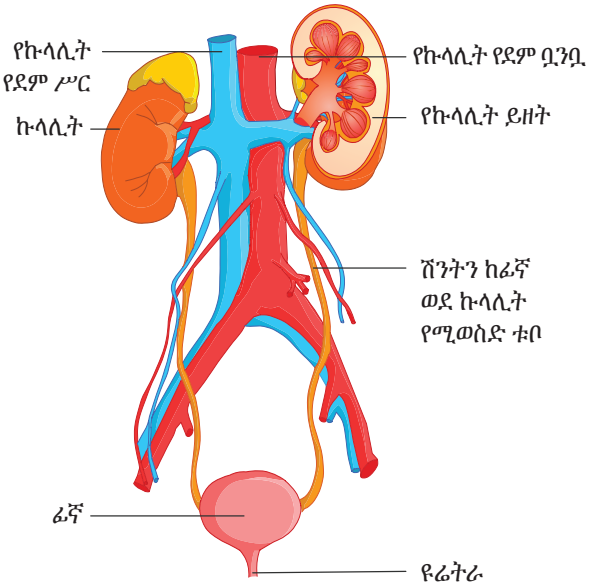
ዩርትራ (urethra)፡ ሽንትን ከሽንት ከፊኛ ተሸከሞ ከሰውነት የሚያስወጣ ቱቦ።

የሽንት ስርዓት፡ ሽንት የሚያመነጩ እና ከሰውነት የሚወጡት የአካል ክፍሎች ስርዓት።

የሰዎች የምግብ መፍጫ ሥርዓት



የሽንት ስርዓት



አጠቃላይ እይታ

የሰው አካል በሽንት ስርዓት እና በአንጀት ውስጥ መርዛማ ንጥረ ነገሮችን እና ቆሻሻዎችን ያስወግዳል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ለደንበኛው መደበኛ የአንጀት እና የፊኛ ተግባር ምን እንደሆነ መረዳት እና ማንኛውንም ችግር ሪፖርት ማድረግ አለባቸው።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ደንበኛው ጥሩ የሽንት እና የአንጀት ተግባርን የሚጠብቁ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ማበረታታት ይችላሉ።

የሽንት እና የአንጀት ተግባር

የሚከተሉት አጠቃላይ፣ የቱ ለመደበኛ እና መደበኛ ያልሆነ የሽንት እና የአንጀት ተግባራት መመሪያዎች።

መደበኛ የአንጀት ተግባር ከሰው ወደ ሰው ይለያያል። ለውጡን ለይተህ ለማወቅ፣ ለ መመዝገብ እና ሪፖርት ለማድረግ እንድችሉ፣ የደንበኛን መነሻ መስመር ማወቅ ወሳኝ ነው።

የሽንት ተግባር

መደበኛ	የተለመደ አይደለም
• በቀን ውስጥ በየ 3-4 ሰዓቱ (ከ6-8 ጊዜ በ24 ሰአት) ፊኛዎን ባዶ ያድርጉ • ፊኛውን ባዶ ማድረግ በሌሊት አንድ ጊዜ በመነሳት	• ፊኛውን ባዶ ማድረግ በሌሊት ከሁለት ጊዜ በላይ በመነሳት • የሽንት መፍሰስ ወይም የእርጥበት አደጋዎችን (የሽንት አለመቆጣጠር) • በሽንት ጊዜ ህመም ወይም ማቃጠል • በቀን ከ8 ጊዜ በላይ ፊኛን ባዶ ማድረግ • ወደ መታጠቢያ ቤት የመሄድ ተደጋጋሚ፣ ድንገተኛ፣ ጠንካራ ስሜት • በሽንት ውስጥ ያለ ደም (ሮዝ ሊመስል ይችላል) • ደመና ወይም ጥቁር ቀለም ያለው ሽንት • ጠንካራ ሽታ ያለው የሽንት

የአንጀት ተግባር

መደበኛ	የተለመደ አይደለም
"የተለመደ" የአንጀት ተግባር በሰዎች መካከል በጣም ይለያያል። የሚከተለው መደበኛ የአንጀት ተግባርን ይገልፃል። • የተለመደ፣ በሳምንት ከ3 ጊዜ እስከ በቀን ለ 3 ጊዜ የሚከሰት • የተሰራ፣ ግን ለስላሳ • ያለ ከመጠን ያለፈ አጣዳፊነት (ወደ መጸዳጃ ቤት መቸኮል መፈለግ) • በአነስተኛ ጥረት እና ምንም ጫና የለም። • ያለምንም ማስታገሻዎች ማስፈለግ	• የመረበሽ ስሜት ወይም ሰገራን ለማውጣት መቸገር • ሰገራ ደረቅ ወይም ጠንካራ ነ፣ ደም እና / ወይም ንፍጥ ያለው • አስቸጋሪ፣ የሆድ ህመም • የሆድ ድርቀት • ተቅማጥ • እብጠት እና/ወይም ከመጠን በላይ ጋዝ • በአንጀት ልምዶች ላይ ለውጦች • ለማለስለስ ቀጣይነት ያለው ፍላጎት • በሰገራ ላይ ያለ ደም (ጥቁር ወይም “ታሪ”፣ ወይም ደማቅ ቀይ ሊመስል ይችላል)

ጥሩ የሽንት እና የአንጀት ተግባርን መጠበቅ

ጥሩ የሽንት እና የአንጀት ተግባርን ለመጠበቅ ብዙዎቹ ምክሮች ለአጠቃላይ ጤና እና ደህንነት ጤናማ ምርጫዎችን ከማድረግ ጋር ተመሳሳይ ናቸው።

ደንበኛን የሚከተሉትን እርምጃዎች እንዲወስድ ያበረታቱት።

- **ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፡** በቀን ከ6-8 ኩባያ ፈሳሽ (በተለይ ውሃ) ይጠጡ፣ አየሩ ሲሞቅ ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ ደግሞ የበለጠ። ካፌይን (ሻይ፣ ቡና፣ ሶዳ) እና ስኳር (የፍራፍሬ ጭማቂዎች፣ ሶዳዎች፣ "የኃይል መጠጦች") የያዙ አልኮል እና መጠጦችን ይቀንሱ።
- **ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን ያድርጉ፡** ፋይበር በተለይ ለአንጀት ጥሩ ተግባር አስፈላጊ ነው። የተትረፈረፈ ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ ባቄላ፣ ለውዝ እና ዘሮች የፋይበር አወሳሰድን ይጨምራሉ።
- **በተቻለ መጠን ንቁ ሆነው ይቆዩ፡** አካላዊ እንቅስቃሴ በምግብ አፈጭጭ ስርዓት ውስጥ የምግብ እንቅስቃሴን ያፋጥናል።
- **ዘና ይበሉ፡** ፊኛውን ወይም አንጀቱን ባዶ ለማድረግ አይጨነቁ ወይም በመጸዳጃ ቤት ውስጥ ለረጅም ጊዜ አይቀመጡ።
- **ሐኪምን ያነጋግሩ፡** ደንበኛውን ስለሽንት ወይም ስለአንጀት ልምዶች ለውጦችን ወይም ስጋቶች በሚኖሩበት ጊዜ ሀኪማቸውን እንዲያይ ያበረታቱ።





- **ከደንበኛው የመጸዳጃ ቤት አሠራር ጋር መጣበቅ፡** ደንበኛው የሰውነታቸውን ምልክቶች ችላ እንዳይሉ እና ለመሄድ "ፍላጎት" ሲኖራቸው ወደ መጸዳጃ ቤት እንዲሄዱ ያበረታቱ፡ ፡ ለመርዳት ጊዜ እንዲኖርዎ እና በደንበኛው የተለመደው የመፀዳጃ ቤት ለውጦች እንዳሉ ለማወቅ የደንበኛው የተለመደ አሰራር ምን እንደሆነ ይወቁ።
- **አካባቢው የደንበኛን የዕለት ተዕለት ተግባር የሚደግፍ መሆኑን ያረጋግጡ፡** ወደ ገላ መታጠቢያው የሚወስደውን መንገድ ግልጽ እና ከተዝረከረከ ነገር ነጻ ያድርጉት። እንደ መራመጃ ወይም ዱላ ያሉ አጋዥ መሳሪያዎችን በአቅራቢያ ያስቀምጡ። በመታጠቢያ ቤት ውስጥ የምሽት መብራት ያስቀምጡ ወይም አብርተው ይተው። ደንበኛው ወደ መታጠቢያ ቤት መድረስ ካልቻለ፣ ተንቀሳቃሽ መሸኛ፣ የሽንት ወይም የአልጋ ፓድን ያስቀምጡ።



በሽንት እና የአንጀት ተግባር ላይ ችግሮች

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽኖች (UTI)

የሽንት ቱቦ ኢንፌክሽን የሚከሰተው ባክቴሪያዎች የሽንት ስርአቱን ዘልቀው ሲገቡ እና ሲባዙ ወደ ኢንፌክሽን ሲያመራ ነው። የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች ብዙውን ጊዜ የሴቶች የአካል ክፍል ላላቸው ሰዎች የተለመዱ ናቸው።

የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች ከባድ ከመሆናቸው በፊት ወይም ከሽንት ፊኛ አልፎ ወደ ኩላሊት ከመዛመታቸው በፊት ከታወቁ ለማከም በጣም ቀላል ናቸው።

ማንኛውንም የ UTI ምልክቶች ወዲያውኑ በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ጉዳዩ ለሚመለከት ሰው ያሳውቁ።



የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽኖች (UTI)

የተለመዱ ምክንያቶች	• ሽኑትን ለመሽናት ለረጅም ጊዜ የመቆየት ልማድ • የፕሮስቴት ማደግ • የአከርካሪ አጥንት እና ብዙ ስክለሮሲስን ጨምሮ የፊኛ ባዶነትን የሚነዱ የነርቭ ችግሮች • የስኳር በሽታ • ወሲባዊ እንቅስቃሴ • ከማረጥ በኋላ • በርካታ እርግዝናዎች • በሽንት ቱቦ፣ በሴት ብልት እና በፊንጢጣ አካባቢ ያሉትን ቦታዎች ንፁህ እና ደረቅ አለማድረግ • ከኋላ በኩል ወደ ፊት መጥረግ፣ የሰገራ ባክቴሪያን ወደ ሽንት ቧንቧ በማስተላለፍ • በሽንት ቱቦ ውስጥ የሽንት መፍሰስን የሚያቆም ነገር (ለምሳሌ የኩላሊት ጠጠር)
ምልክቶች ወይም ህመሞች	• ያልተገለጸ ወይም የከፋ ግራ መጋባት ወይም መነሳሳት • የመሽናት ከፍተኛ ፍላጎት ትንሽ ሽንት ብቻ በማለፍ • በሽንት ጊዜ በፊኛ ወይም በሽንት ቧንቧ አካባቢ የሚያሰቃይ፣ የሚያቃጥል ስሜት • በደም በመኖሩ ምክንያት ወተታማ፣ ደመናማ ወይም ቀይ የሆነ ሽንት • ደስ የማይል ሽታ ያለው ሽንት • “የመደንዘዝ” ወይም ደካማ ስሜት • የማይታወቅ የታችኛው ጀርባ ህመም • ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ማላብ • የፊኛ ጠባሳ/ህመም • በዳሌው መሃከል ያለው የዳሌ ህመም • ማቅለሽለሽ • የማይመች ግፊት ከብልት አጥንት በላይ • በፊንጢጣ ውስጥ የመሞላት ስሜት መሰማት

የሽንት መሸናት

አንድ ሰው የፊኛ ተግባራቸውን መቆጣጠር በማይችልበት ጊዜ የሽንት መሸናት ችግር ይከሰታል። የተለመዱ መንስኤዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የሽንት ቧንቧ ወይም የሴት ብልት ኢንፌክሽን
- የአንዳንድ መድሃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች
- የሆድ ድርቀት
- በፕሮስቴት መስፋፋት ምክንያት የሽንት ቱቦ መታገድ
- ፊኛን በቦታው የሚይዙት የጡንቻዎች መድከም
- ከመጠን በላይ ንቁ የሆነ የፊኛ ጡንቻ
- አንዳንድ የቀዶ ጥገና ዓይነቶች
- የአከርካሪ ገመድ ጉዳቶች
- ነርቮች እና/ወይም ጡንቻዎችን የሚያካትቱ በሽታዎች (በርካታ ስክለሮሲስ፣ muscular dystrophy፣ ፖሊዮ ወይም ስትሮክ ለምሳሌ)

አብዛኛው የሽንት መፍሰስ ችግር ሊታከም ይችላል።



የሽንት መሸናት አለመቆጣጠር ዓይነቶች

- **የጭንቀት አለመቆጣጠር፡** ሰውዬው ሲያስል፣ ሲስቅ፣ ሲጨነቅ፣ ሲያነሳ፣ ወዘተ ሽንት መልቀቅ። በዳሌ ጡንቻዎች ውስጥ ደካማነት ችግር ነው። ይህ በጣም የተለመደው የመርጋት ችግር ነው።

- **መገፋፋት/አጸፋዊ አለመቆጣጠር፡** ጠንካራ፣ ድንገተኛ የሽንት ፍላጎት እና ፈጣን የሽንት ፊኛ መኮማተር እና ያለፈቃድ ሽንት ማጣት። ብዙውን ጊዜ በሽንት እና በሽንት ፍላጎት መካከል በቂ ጊዜ የለም።

ለሽንት አለመቆጣጠር እርዳታ

አለመቆጣጠርም ለብዙ ሰዎች ለመንገር አስቸጋሪ ነው። ብዙ ደንበኞችን ጨምሮ፣ ብዙ ሰዎች አሁንም ይህ ችግር የተለመደ የእርጅና አካል እንደሆነ ነው፣ ስለሆነም ምንም ማድረግ እንደማይቻል ያምናሉ። **ጉዳዩ ይህ አይደለም።** በሽንት መሸናት ችግር የተጎዱት አብዛኛዎቹ ሊድኑ ወይም ቢያንስ ምልክቶቹ ሊሻሻሉ ይችላሉ። ያለመቆጣጠርን በማከም ረገድ የስኬት መጠኑ ከፍተኛ ቢሆንም፣ ጥቂት ቁጥር ያላቸው ሰዎች ብቻ እርዳታ ይፈልጋሉ።

ለብዙዎች፣ አለመቆጣጠር ስሜታዊ፣ ስነ-ልቦናዊ እና ማህበራዊ ደህንነታቸውን ይነካል። ብዙ ሰዎች ከመጸዳጃ ቤት በጣም ርቀው ሊወስዷቸው በሚችሉ የተለመዱ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ለመሳተፍ ይፈራሉ፣ ሌሎች "አደጋ" ይደርስብኛል ብለው በመፍራት ከማህበራዊ ስብሰባዎች ወይም ከቤት ውጭ ከመውጣት ሊርቁ ይችላሉ።

ደንበኛ ከሐኪሙ ጋር እንዲነጋገር እና የችግሩ መንስኤ ምን እንደሆነ ለማወቅ መበረታታት አለበት። አንዳንድ ጊዜ በአመጋገብ ላይ ቀላል ለውጦች ማድረግ ወይም አንዳንድ መድሃኒቶችን መቀየር የአለመቆጣጠር ችግርን ሊፈውሱ ወይም ሊያሻሽሉ ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ህክምናው የመድሃኒት፣ የፊኛ ማሰልጠኛ ወይም ከዳሌው ፎቅ ልምምዶች ጋር በማጣመር ያካትታል።

የሽንት አለመቆጣጠርን ሪፖርት ያድርጉ

በእንክብካቤ መቸትዎ ውስጥ ካሉት አለመቆጣተሮች ጋር ያሉ ችግሮችን ለሚመለከተው ሰው ማሳወቅዎን ያረጋግጡ - በተለይ ይህ ለደንበኛ አዲስ ችግር ከሆነ።

ሆድ ድርቀት

የሆድ ድርቀት የሚከሰተው ሰገራው በአንጀት ውስጥ ሲበጣም በዝግታ ንቀሳቀስ እና ብዙ ውሃ በሰውነት ውስጥ ሲመጠጥ ነው። ይህ ሰገራ ጠንካራ፣ ደረቅ እና ለሁሉም ወይም የትኛውም ሰገራ ከፍል ለማለፍ አስቸጋሪ ያደርገዋል። የሆድ ድርቀት ለብዙ ደንበኞች የተለመደ አሳሳቢ ጉዳይ ነው።

ለሆድ ድርቀት እርዳታ

ትክክለኛውን ህክምና ለማቀድ እንዲቻል የሆድ ድርቀት መንስኤው ምን እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል። በብዙ አጋጣሚዎች የአመጋገብ እና የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች (ፋይበር፣ የውሃ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደረጃዎች መጨመር) ምልክቶችን ለማስወገድ እና የሆድ ድርቀትን ለመከላከል ይረዳሉ።

ለደንበኛ በተናጥል በተዘጋጀ የአንጀት ፕሮግራም እና/ወይም የተወሰኑ መሳሪያዎችን እንድትጠቀም ሊጠየቁ ይችላሉ። ደንበኛው፣ የቤተሰብ አባል ወይም የጤና ባለሙያ በማንኛውም የግል አገልግሎት ላይ ማሰልጠን አለባቸው።

የሆድ ድርቀት መቼ ሪፖርት ማድረግ እንዳለበት

ችግሩን ለሚመለከተው ሰው ሳያሳውቁ፣ ደንበኛው መደበኛውን የአንጀት እንቅስቃሴ ዘዴን ከአንድ እስከ ሁለት ቀናት በላይ እንዲያልፍ አይፍቀዱለት።

በተለይ በሰገራ ላይ ያለው ደም ወይም የሰገራ ቀለም ለውጥ አሳሳቢ ነው። በውስጣቸው ደም ያለባቸው ሰገራዎች ብዙውን ጊዜ ጥቁር እና ዘግይተው ይታያሉ። የብረት ማእድን ማሟያዎች፣ ባቄላ፣ ብላክቤሪ፣ ብሉቤሪ ወይም ጥቁር አረንጓዴ አትክልቶች የሰገራ እና የሽንት ቀለም ለጊዜው ሊለውጡ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ።

የደንበኛ የአንጀት ልማድ መለወጥ ከባድ የህመም ምልክት ሊሆን ይችላል።



ሆድ ድርቀት

የተለመዱ ምክንያቶች	• አንዳንድ መድሃኒቶች (በተለይ ህመምን ለማከም የሚያገለግሉ) • በአመጋገብ ውስጥ በቂ ፈሳሽ እና/ወይም ፋይበር የለም። • ከልክ በላይ መጠቀም • የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እጥረት፣ ወይም አለመንቀሳቀስ • ጭንቀት፣ ድብርት፣ ወይም ሀዘን • በህይወት ወይም የዕለት ተዕለት ለውጦች • እንደ የስኳር በሽታ፣ የፓርኪንሰንስ በሽታ፣ ብዙ ስክለሮሲስ እና የአከርካሪ አጥንት ጉዳቶች ያሉ በሽታዎች • እንደ ዳይቨርቲኩሎሲስ ወይም ሄሞሮይድስ ያሉ ሁኔታዎች • የሆድ እንቅስቃሴ ስሜትን ችላ ማለት • በአንጀት ወይም በፊንጢጣ ላይ ችግሮች
ምልክቶች ወይም ህመሞች	• የሆድ እንቅስቃሴ ለግለሰብ ከመደበኛው ያነሰ ወይም በሳምንት ከ3 ጊዜ ያነሰ ነው። • ጠንካራ ወይም ሸክላ የሚመስሉ ሰገራ • ማጥባት • ከሆድ እንቅስቃሴ በፊት፣ በጊዜ እና በኋላ ህመም • አነስተኛ መጠን ያለው የሰገራ ማለፍ ወይም ማለፍ አለመቻል • የሆድ ምቾት ማጣት፣ የሆድ እብጠት፣ ማቅለሽለሽ፣ የመሞላት ስሜት • የአንጀት እንቅስቃሴ እንደሚያስፈልግ በማወቅ ግን መከተል አለመቻል። • በሰገራ ውስጥ ደማቅ ቀይ ደም ወይም የሰገራ ቀለም መቀየር

የሰገራ ተጽእኖ

የሰገራ ተጽእኖ ደንበኛው በአንጀት ወይም በፊንጢጣ ውስጥ ማለፍ የማይችል ደረቅ፣ ጠንካራ ሰገራ የሚፈጠር ነው፣ ይህም ደስ የማይል እና አደገኛ ሁኔታ ነው። ደንበኛው ሰገራ ለቀመጥ ፍላጎት ሊኖረውም ላይኖረውም ይችላል። ስር የሰደደ የሆድ ድርቀት ያለባቸው ደንበኞች ከፍተኛ አደጋ ላይ ናቸው።



የሰገራ ተጽእኖ ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ወዲያውኑ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ።

- ድንገተኛ፣ ቀጭን ተቅማጥ (በተለይ ስር የሰደደ የሆድ ድርቀት ላለባቸው ደንበኞች)
- በፈሳሽ ወይም በትንሽ፣ ከፊል ቅርጽ ባለው ሰገራ ብዙ ጊዜ መወጠር
- የሆድ ቁርጠት ወይም ምቾት ማጣት
- በፊንጢጣ አካባቢ ህመም
- የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም ማቅለሽለሽ
- ግራ መጋባት እና/ወይም መበሳጨት መጨመር
- ትኩሳት
- ያልተለመደ የትንፋሽ ሽታ

ተቅማጥ

ተቅማጥ የሚከሰተው ሰገራው በፍጥነት በአንጀት ውስጥ ሲዘዋወር እና ከመውጣቱ በፊት በቂ ውሃ በማይኖርበት ጊዜ ነው።

ለተቅማጥ እርዳታ

በተቅማጥ ሊከሰት የሚችል አደገኛ የጎንዮሽ ጉዳት ድርቀት ነው። ንጹህ ፈሳሾች (ውሃ፣ የተዳቀሉ የፍራፍሬ ጭማቂዎች፣ የስፖርት መጠጦች፣ መረቅ እና ሻይ) የደንበኛውን እርጥበት ለመጠበቅ ይረዳሉ። ህመምን፣ ቁርጠትን እና መቅላትን ለማስታገስ የሚቆራረጥ ሙቀትን በሆድ ላይ መተግበር ይችላል። ተቅማጥን ሊያባብሰው ስለሚችል፣ ከወተት ተዋጽኦዎች (ወተት፣ ቅቤ እና ክሬም) መቆጠብ ጥሩ ነው። ተቅማጥ በሚኖርበት ጊዜ ደንበኛው ምን መመገብ እንዳለበት በእንክብካቤዎ መቸትዎ ውስጥ ያለውን ተገቢውን ሰው ይጠይቁ።

ተቅማጥ መቸ ሪፖርት ማድረግ እንዳለበት

ተቅማጥ የከባድ ችግር ምልክት ሊሆን ይችላል። በአመጋገብ፣ በመጠጣት እና በመጸዳጃ ቤት ልማዶች ላይ ለውጦችን እና ሌሎች ከባድ የጤና እክል እንዳለባቸው የሚጠቁሙ ለውጦችን ደንበኛውን ይከታተሉ።

ደንበኛው ተቅማጥ ካለበት በእንክብካቤዎ ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ያሳውቁ። ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ይመልከቱ እና ወዲያውኑ ሪፖርት ያድርጉ።

- በሆድ ወይም በፊንጢጣ ላይ ከባድ ህመም
- ትኩሳት
- ደም በሰገራ ውስጥ ላይ
- የድርቀት ምልክቶች (መጠማት፣ ድርቀት ወይም የሚያጣብቅ አፍ፣ የተሰነጠቀ ከንፈር፣ ራስ ምታት፣ ድካም፣ ማዞር፣ ግራ መጋባት፣ ትኩሳት፣ ጥቁር ሽንት፣ የእግር ቁርጠት)
- በ24 ሰአት ጊዜ ውስጥ ከሁለት በላይ የተቅማጥ በሽታዎች

ደንበኛውን ተቅማጥ ሲይዘው የሰገራውን አይነት (ይዘት፣ ሽታ፣ ቀለም) እና ድግግሞሹን በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ሪፖርት ያድርጉ። ሪፖርት በሚደረግበት ጊዜ የአንጀት እንቅስቃሴን መመዝገብ እና መመዝገብ ቀላል ያደርገዋል።

ተቅማጥ

የተለመዱ ምክንያቶች	• ቫይረስ ወይም የባክቴሪያ ኢንፌክሽን • የምግብ ወለድ በሽታ • ጭንቀት፣ ጭንቀት • የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳት • ከልክ በላይ መጠቀም • በጣም ብዙ ፋይበር • የአንጀት ሁኔታዎች (ለምሳሌ፡ colitis፣ Crohn's disease፣ diverticulosis) • የምግብ አለመቻቻል (ለምሳሌ ላክቶስ፣ ግሉተን) ወይም የተወሰኑ ምግቦች (ለምሳሌ ባቄላ፣ ፕሪም፣ ብርቱካን ጭማቂ) • በአመጋገብ ላይ አስደናቂ ለውጥ • ከመጠን በላይ አልኮል ወይም ካፌይን መጠቀም
ምልክቶች ወይም ህመሞች	• መታጠቢያ ቤቱን ለመጠቀም በአስቸኳይ መፈለግ • ቀጭን፣ ተደጋጋሚ፣ ውሃማ ሰገራ • የማቅለሽለሽ ወይም የሆድ ህመም • ማፍጠጥ • ማቅለሽለሽ • ትኩሳት

ማስታወሻዎች

ማጠቃለያ

ጥሩ የአንጀት እና የፊኛ ተግባር ለጥሩ ጤንነት አስፈላጊ ናቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት እንደመሆንዎ፣ ደንበኛው ጤናማ ምርጫዎችን እንዲያደርግ እና የችግሮችን ምልክቶች እንዲከታተል እና እንዲያሳውቅ በማበረታታት የደንበኛውን ጥሩ የአንጀት እና የፊኛ ተግባር መደገፍ ይችላሉ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ጥሩ የሽንት እና የአንጀት ተግባርን ለመጠበቅ ሶስት መንገዶች ምንድናቸው?

2. በተለመደው የሽንት ተግባር ውስጥ ፊኛን በቀን ለስንት ጊዜ ባዶ ያደርጋል?

3. የሽንት አለመቆጣጠር የተለመደ የእርጅና አካል ነው?

4. ደንበኛው ያልተለመደ መነሳሳት ወይም ግራ መጋባት ካሳየ ችግሩ ምን ሊሆን ይችላል?

5. ተቅማጥን መቼ ነው ሪፖርት ማድረግ ያለብዎት?

6. በሰገራ ውስጥ ያለው ደም ምን ይመስላል?

ትምህርት 2 በመጸዳጃ ቤት ውስጥ እርዳታ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. በመጸዳጃ ቤት ተግባራት በሚረዱበት ጊዜ፣ የደንበኛን ነፃነት፣ ግላዊነት፣ ክብር፣ ምቾት እና ደህንነት ለማበረታታት እና ለመጠበቅ ሰውን ያማከሉ ስልቶችን ይጠቀሙ።
2. በአስተማማኝ ሁኔታ ለመርዳት አጋዥ መሳሪያዎችን እና የጋራ እንክብካቤ ልምዶችን መጠቀምን ጨምሮ፣ ሁሉንም ወሳኝ እርምጃዎች ያሳዩ፡-
   a. የፐርኔያል እንክብካቤ (“ፔሪኬር” ተብሎም ይጠራል)፣
   ለ. የካቴተር እንክብካቤ፣
   ሐ. የኮንዶም ካቴተር እንክብካቤ፣
   መ. የአልጋ ፓድ አጠቃቀም፣ እና
   ሠ. የማይገጥሙ ምርቶች።

ቁልፍ ደንቦች

ኮሎስቶሚ (Colostomy): በሆዱ ወለል ላይ አንጀቱ ተከፍቶ ወደ ሰውነቱ ውጫዊ አቅጣጫ የሚዞርበት ቀዳዳ።

የኮንዶም ካቴተር፡ ብልቱን የሚሸፍን እና ሽንቱን በቱቦ የሚወስድ ውጫዊ የሽንት ካቴተር።

የፐርኔናል እንክብካቤ (ፔሪኬር)፡ የሰውነት ብልትን እና የፊንጢጣ አካባቢዎችን ማጽዳት።

የሽንት ካቴተር፡ ሽንት ለማፍሰስ ወደ ፊኛ ውስጥ የገባ ቱቦ።

ኡሮስቶሚ፡ ሽንትን ለማፍሰስ በሆድ ወለል ላይ ያለ ቱቦ ወደ ፊኛ የሚገባበት ቀዳዳ።



ማጠቃለያ

እያንዳንዱ ደንበኛ በመጸዳጃ ቤት ውስጥ የተለያዩ አይነት እና መጠን እርዳታ ያስፈልገዋል። በተለይም፣ ደንበኛን ንጹህ እና ደረቅ ሆኖ እንዲቆይ መርዳት በጣም አስፈላጊ ነው። ምንም አይነት እርዳታ ቢሰጡ የደንበኛውን ግላዊነት፣ ክብር እና ነፃነት መጠበቅ ይችላሉ።

ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት ሲረዱ፣ እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የስራዎ አካል የአንጀት ችግርን፣ የፊኛ ችግሮችን እና የቆዳ መፈራረስ ምልክቶችን መመልከት ነው። እነዚህን በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ ላለው ሰው ሪፖርት ማድረግ አለብዎት።

መታጠቢያ ቤቱን በመጠቀም እርዳታ የሚፈልጉ ቢሆን ምን ይሰማዎታል?

የሚረዳዎ ሰው ባህሪ እንዴት እንዲሆን ነው የሚፈልጉት?

በመጸዳጃ ቤት እርዳታ የእንክብካቤ ሰጪው ሚና

የደንበኛው አገልግሎት እቅድ ደንበኛው የሚፈልገውን የመጸዳጃ ቤት እርዳታ ያሳያል። እርዳታው ከሚከተሉት ውስጥ የትኛውንም ሊያካትት ይችላል።

- ማሳየት እና ማስታወስ
- ደንበኛውን ወደ መታጠቢያ ቤት እና ከመታጠቢያ ቤት ማገዝ
- ደንበኛው እንዲከፍት እና እንዲዘጋ እንዲሁም የሽንት ቤት ወይም የረዳት መሳሪያዎችን እንዲጠቀም መርዳት
- የሽንት ቤትን ሲጨርስ፣ የደንበኛን ልብስ መቀልበስ፣ ልብስ መጎተት እና ልብስን በትክክል ማሰር
- የፐርኔናል እንክብካቤ
- የአልጋ ፓድን፣ የሽንት ቤቱን ወይም ተንቀሳቃሽ ሽንት መቃመጫን ወደ መጸዳጃ ቤት ወስዶ ባዶ ማድረግ
- የሽንት ካቴተር ቦርሳን መገልበጥ፣ የካቴተር መያዣን መቀየር፣ የካቴተር ቱቦዎችን ማስተካከል እና/ወይም የካቴተር ቱቦዎችን ንፁህ ማድረግ
- እንደ ንጣፎች፣ አጭር መግለጫዎች ወይም የእርጥበት መከላከያ ክሬም ባሉ አለመጣጣም ምርቶችን መርዳት።



ከላይ የተዘረዘሩትን እያንዳንዱን አይነት እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ የደንበኛን ነፃነት እንዴት መደገፍ ይችላሉ?



ግላዊነት፣ ክብር እና ነፃነት

ሽንት ቤት መጠቀም በጣም የግል ጉዳይ ነው። ለርስዎ ምንም ያህል የተለመደ ነገር ቢሆንም፣ ለደንበኛው ግን በጣም የተጋለጠ እና መከላከያ የሌለው ጊዜ ነው። ከርስዎ ወገን የሚያረጋጋ አመለካከት በደንበኛውን የማፈር ስሜትን ለመቀነስ ይረዳል።

ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት በሚረዱበት ጊዜ፣ ለደንበኛው ግላዊነት ለመስጠት እና ክብራቸውን ለመጠበቅ የሚችሉትን ሁሉ ያድርጉ። ይህ እንደ የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል:-

- ለትንሽ አፍታ ሌላ አቅጣጫ መመልከት፤
- ከክፍሉ መውጣት (ይህን ማድረግ ለአስተማማኝ ከሆነ)፣
- ደንበኛው የሚችሉትን በራሳቸው ለማድረግ ተጨማሪ ጊዜ መፍቀድ፤ እና
- በሌሎች ነገሮች ተጠምደው ሳሉም የእርዳታ ጥያቄ ሲመጣ ታጋሽ መሆን።

ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ደንበኛው በተቻለ መጠን ወደ መደበኛ፣ የመቀመጫ ቦታ ይርዱት።
- ወደ መጸዳጃ ቤት ወይም አጋዥ መሣሪያ ለማስተላለፍ እረዱት ከሆነ፣ ዝውውሩን ከመጀመራቸው በፊት እቃው የተረጋጋ ወይም የተቆለፈ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የሚፈልገውን ማንኛውንም ነገር በቀላሉ ተደራሽ ያድርጉ (ለምሳሌ የሽንት ቤት ወረቀት)።
- በማጽዳት የሚረዱ ከሆነ፣ ከፊት ወደ ኋላ ይዞሩና፣ ረጋ ባለ ነገር ግን በጥንቃቄ እና ጓንት ያድርጉ።

ክህሎት፡- በፔሪን እንክብካቤ እርዳታ

የፔሪያን (የብልት አካባቢ) እንክብካቤ፣ ወይም “ፔሪኬር” የብልት እና የፊንጢጣ አካባቢዎችን ማጽዳት ነው። ሰገራ እና ሽንት ቆዳን ሊያስቆጡ እና ወደ ኢንፌክሽን ሊመሩ ይችላሉ። የደንበኞን የቆዳ መልካምነት እና ጥሩ ጤንነት ለመጠበቅ፣ መደበኛ እና የተሟላ የብልት አካባቢ እንክብካቤ አስፈላጊ ነው።

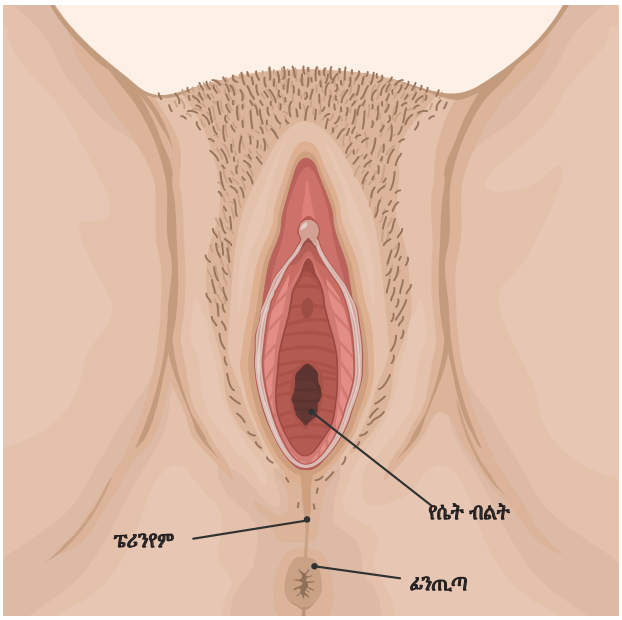
የሚቻል ቢሆን፣ ደንበኛ የራሳቸውን የብልት አካባቢ ፅዳት ማድረግ ይፈልጋሉ። እርዳታው በደንበኛው ከተጠየቀ፣ ግላዊነትን መስጠት እና የደንበኛውን ክብር መጠበቅ ወሳኝ ናቸው።

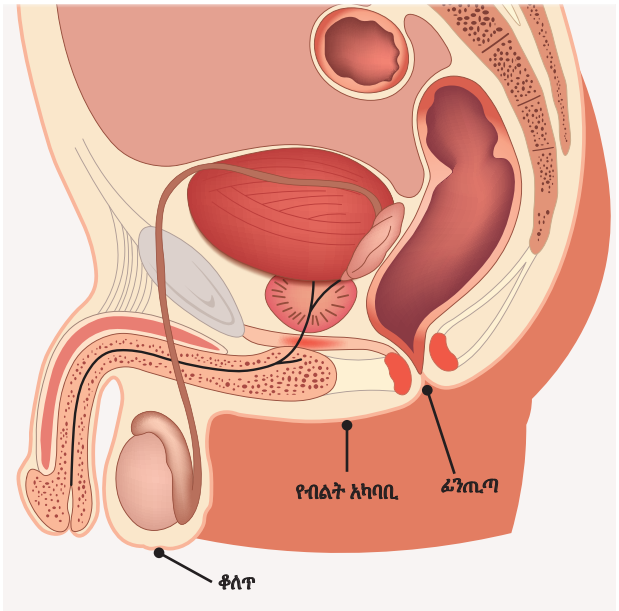
ለዚህ ክህሎት ዝርዝር ደረጃዎች በገጽ 427 ላይ በፔርናል እንክብካቤ መርዳት በየችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች ላይ ይመልከቱ።

አንዳንድ አጠቃላይ ምክሮች የሚከተሉት ናቸው፣ ሲረዱ ብልት አካባ መፀዳት ያለበት ደንበኛ።

- የብልት አካባቢ እንክብካቤን ከመጀመርዎ በፊት፣ ሁል ጊዜ ምን እየሰሩ እንደሆነ ለደንበኛው ይንገሩ።
- ደንበኛው በአልጋ ላይ ከሆነ ስራውን ከመጀመርዎ በፊት የአልጋውን ንፅህና ለመጠበቅ ፓድ ወይም ሌላ ነገር ያስቀምጡ።
- በዚህ አካባቢ ላለ ማንኛውም ህመም፣ ማሳከክ፣ መቆጣት፣ መቅላት ወይም ሽፍታ ንቁ ይሁኑ። ማንኛውንም ስጋት በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ያድርጉ።
- ከአልኮል ነጻ የሆነ፣ የግል ማጽጃ መሳሪያ* ከመታጠቢያ እና ሳሙና ይልቅ በደንበኛው ሊመረጥ ይችላል።
- የደንበኛው አልጋ እርጥብ ወይም የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጣፉን በእርጥብ ጎን ወደ ውስጥ በማስገባት እና በደረቁ በኩል ወደ ራሱ በማንከባለል ከእርጥቡ የቆሸሸን ፓድ ይጠብቁዋቸው። ፓዱን ያስወግዱ እና ንጹህና ደረቅ ፓድን ይጠቀሙ።

*ምንም እንኳን በማሸጊያው ላይ “ሊታፈስ የሚችል” ቢሉም፣ የግል ማጽጃ ቆሻሻዎችን በጭራሽ ወደ መጸዳጃ ቤት አትጥቡ። ወደ ቆሻሻው መጣያ ውስጥ ይጣሉት።





ክህሎት:- የመኝታ ፓን በመጠቀም ደንበኛን ይርዱ

በመታጠቢያ ቤት ውስጥ መጸዳጃ ቤትን መጠቀም በሚመረጥበት ጊዜ፣ ይህም ሁልጊዜ የሚቻል አይደለም። ደንበኛ አጋዥ መሳሪያዎችን ለምሳሌ የአልጋ ፓድ፣ ተንቀሳቃሽ ሽንት መቀመጫ ወይም የሽንት ቤት መጠቀም ይችላል።

ከአልጋ መውጣት የማይችሉ ደንበኞች የአልጋ ፓንን መጠቀም አለባቸው። ለዚህ ክህሎት ዝርዝር ደረጃዎች በየትሎታ ማረጋገጫ ዝርዝር በገጽ 429 ላይ ደንበኛን በአልጋ ፓን መርዳትን ይመልከቱ።

አልጋ ፓን በመጠቀም ደንበኛን ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ሁልጊዜም ደንበኛው በተጠየቀበት ጊዜ ወዲያውኑ ይርዱት።
- ደንበኛው የመኝታ ማስቀመጫው (ፓነ)ን ከመጠቀምዎ በፊት፣ መከላከያ ፓድን አልጋው ላይ ያድርጉት።
- ፓኑ ቀዝቃዛ ከሆነ በሞቀ ውሃ ያሞቁት።
- ደንበኛው አንዴ ከጨረሰ፣ እንዳይፈስ የአልጋ ፓኑን ዝቅ ያድርጉት።
- የደንበኛው አልጋ እርጥብ ወይም የቆሸሸ ከሆነ፣ ንጣፉን በእርጥብ ጎን ወደ ውስጥ በማስገባት እና በደረቁ በኩል ወደ ራሱ በማንከባለል ከእርጥቡ የቆሸሸ ፓድ ይጠብቁዋቸው። ፓዱን ያስወግዱ እና ንጹህና ደረቅ ፓድን ይጠቀሙ።
- የመኝታውን ፓነ ሲያስቀምጡ እና ሲያወልቁ ሁል ጊዜ ጓንት ያድርጉ።



ሌሎች አጋዥ መሣሪያዎች

ተንቀሳቃሽ ሽንት መቀመጫ

በመታጠቢያ ቤት ውስጥ ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ ለማይችሉ ደንበኞች፣ ተንቀሳቃሽ የሽንት መቀመጫ (ኮሞዴል) በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ኮምሞድ ተንቀሳቃሽ ወንበር ሲሆን ከጎኖች እና የኋላ መቀመጫ ያለው መቀመጫው እንደ መጸዳጃ ቤት የተከፈተ እና ከመቀመጫው ስር ያለ ባልዲ ነው።

ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ ባልዲውን ባዶ ማድረግ፣ ማጽዳት እና በፀረ-ተባይ ማፅዳት አለበት። በባዶ ባልዲ ውስጥ ትንሽ ውሃ፣ ፈሳሽ ሳሙና ወይም በጣም ትንሽ መጠን ማፅጃ ማስገባት ከተጠቀሙ በኋላ ባልዲውን ለማጽዳት ቀላል ያደርገዋል።

ሞጁል 7ን ተመልከት:- ተንቀሳቃሽነት በገጽ 135 ላይ ደንበኛን ለማስተላለፍ፣ ለምሳሌ ወደ አልጋ አጠገብ ወዳለ ኮሞድ ላሉ እርምጃዎች።



የሽንት ቱቦ

ሰውዬው ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ በማይችልበት ጊዜ የሚሸናበት መያዣ የሽንት ቱቦ ነው። ለወንድ ወይም ለሴት የሰውነት አካል የተለያዩ የሽንት ቱቦ ዓይነቶች አሉ።

የሽንት ቱቦውን ለረጅም ጊዜ አይተዉት። የቆዳ መበላሸትን ሊያስከትል ይችላል። ከእያንዳንዱ ጥቅም በኋላ የሽንት ቤቱን ባዶ ያድርጉ፣ ያፅዱ እና በፀረ-ተባይ ዲስኢንፌክት ያድርጉ ። የንጹህ የሽንት መሸኛ እቃን ደንበኛው በሚደርስበት ቦታ ማስቀመጥዎን ያረጋግጡ፣ ስለዚህ እንደ አስፈላጊነቱ ሊደርሱበት ይችላሉ።



የሽንት መቆጣጠሪያ ምርቶች

የእርጥበት መከላከያ ቅባቶችን፣ ሊጣሉ የሚችሉ ንጣፎችን እና ኣጭር መግለጫዎችን ጨምሮ፣ ደንበኛ የሽንት አለመቆጣጠር ችግርን ለመቆጣጠር የሚረዱ ብዙ ምርቶች በገበያ ላይ አሉ። እነዚህን ምርቶች እንደ “ዳይፐር” ሳይሆን እንደ “ብሪፊስ” ይገለፃሉ። ይህ የደንበኛውን ክብር ይጠብቃል እንዲሁም ሽንት መቆጣጠር ያለመቻል ጋር ተያይዞ ያለውን ይቀንሳል።

ደንበኛ የተወሰኑ ምርቶችን ሊመርጥ ይችላል፣ ስለዚህ የደንበኛውን ምርጫዎች ይወቁ።

በሽንት መቆጣጠሪያ ምርቶች መርዳት

ሽንት እና ሰገራ በቆዳ በጣም ያስቆጣል። ደንበኛ ምርቶቹን በመቀየር ላይ እገዛ እንደሚያስፈልገው ለማየት በየጊዜው ያረጋግጡ። ያደረገው ምርት በሚቀየሩበት ጊዜ ደንበኛው ቆዳውን እያጸዳ መሆኑን ያረጋግጡ፣ እንደ አስፈላጊነቱም ይርዱት። ሁል ጊዜ ደንበኛው እንደፈለጉ ወይም እንደጠየቀ ያግዙት።

የደንበኛውን ቆዳ መከታተል የሚያዩትን ማንኛውንም ችግር ሪፖርት ማድረግዎን ያስታውሱ።

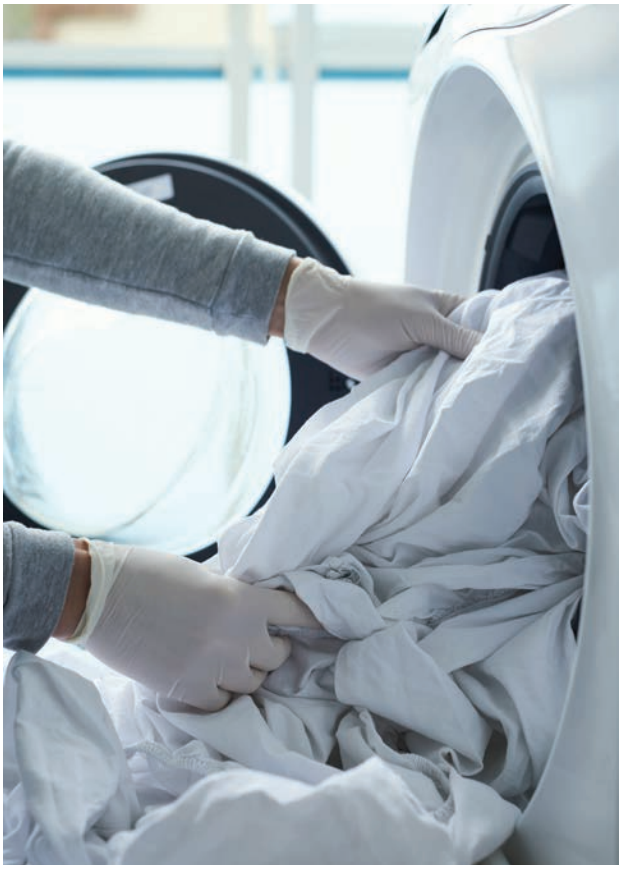




ማስወገጃ እና የልብስ ማጠቢያ

ያለቆጣጠር ምርቶች በሚወገዱበት ጊዜ፦

- ጓንት ይልበሱ፣
- ሰገራውን ወደ መጸዳጃ ቤት ይገልብጡ፣
- ፓዶች (ንጣፉ)ን፣ ኣጭር ማስሪያዎችን ወይም መጥረጊያዎቹን እና ጓንቶቻችሁን በቆሻሻ ከረጢት ውስጥ ያድርጉ።
- የመያዣውን ደህንነት ይጠብቁ እና ወዲያውኑ ወደ መጣያ ይወርውሩት።
- እጅዎን ይታጠቡ፣ እና
- እንደ አስፈላጊነቱ፣ የከፍሉን ጠረን ይቀይሩ።



የሽንት ቱቦዎች

ካቴቴሮች ሽንትን ወደ መያዣው የሚያፈስሱ ቱቦዎች ናቸው። ደንበኛ በሚከተሉት ምክንያቶች ካቴተር ሊኖረው ይችላል፡-

- የሽንት መዘጋት፣
- ደካማ ፊኛ ሙሉ በሙሉ ባዶ ማድረግ የማይችል፣
- ለመቆጣጠር የማይቻል ሲሆን፣
- የቀዶ ጥገና (በቀዶ ጥገና ወቅት እና ከቀዶ ጥገና በኋላ ፊኛን ለማፍሰስ ጥቅም ላይ ይውላል)፣ ወይም
- የቆዳ መፈራረስ (ቆዳው እንዲድን ወይም ለተወሰነ ጊዜ እንዲያርፍ ያስችላል)

የውስጥ ካቴተሮች

ሽንት ለማፍሰስ በቀጥታ ወደ ፊኛ ውስጥ የሚገቡ ሶስት ዓይነት ካቴተሮች አሉ።

1. ቀጥታ (የውስጥ እና የውጪ ካቴተር)።
    - የቀጥታ ካቴተር ወደ ፊኛ ውስጥ ይገባል፣ ሽንቱ እንዲፈስ ይደረጋል፣ ከዚያም ካቴቴሩ ይነሳል።



ተንከባካቢ ይህንን አይነት ካቴተር ማስገባት ካለበት፣ ተግባሩ በነርስ ውክልና ወይም በቤት ውስጥ ባለው ደንበኛ በራስ-መሪነት ለተንከባካቢው ውክልና መሰጠት አለበት። ተግባሩ በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ውስጥ መመዝገብ እና ልዩ ስልጠና መሰጠት ያስፈልገዋል።

2. የመኖሪያ ሱፕራፑቢክ ካቴተር።
    - የሚኖረው ሱፐፑቢክ ካቴተር ከጫፉ አጠገብ ፊኛ ያለው ቀጥ ያለ ቱቦ ነው። በ urostomy (በሆድ ውስጥ ከብልት አጥንት በላይ ያለው ቀዳዳ) በቀጥታ ወደ ፊኛ ውስጥ ይቀመጣል። ካቴቴሩ በሽንት ውስጥ ከተቀመጠ በኋላ ፊኛው በተለመደው የጨው መፍትሄ ይገለጣል እና ካቴተሩ እንዳይወድቅ ይከላከላል።



3. የመኖሪያ/ፎሌይ uretral catheter።
    - የሚያድር ዩርተራ ካቴተር እንዲሁ ቀጥ ያለ ቱቦ ሆኖ ፊኛን ከጫፉ አጠገብ ግን በሽንት ቱቦ ውስጥ ይገባል።
    - ለSuprapubic ወይም Foley catheter፣ ካቴቴሩ ከቱቦ ጋር ይያያዛል፣ ሽንቱን ወደ ሽንት ማስወገጃ መያዣ ወይም በአንድ ሌሊት መያዣ ውስጥ የሚያስገባ ነው። የእግር መያዣ ከእግር፣ ወይም ከጭኑ ጋር ተያይዟል። በአልጋ ላይ ወይም ወንበሩ ላይ የማታ ፍሳሽ መያዣ ቦርሳ ተንጠልጥሏል። ከረጢቱ ከደንበኛው ፊኛ በታች መገኘቱ አስፈላጊ ነው፣ ስለዚህ ሽንት በነፃነት ይፈስ እና ወደ ፊኛ አይመለስም።
    - ተንከባካቢዎች ቦርሳውን እንዲቀይሩ፣ ቱቦውን እንዲያጸዱ ወይም የሽንት ማስወገጃ ቦርሳውን ባዶ እንዲያደርጉ ሊጠየቁ ይችላሉ (ቀጣዩን ገጽ ይመልከቱ)።

- ይህም ካቴተር ምንም ችግር ከሌለ ከአንድ እስከ ሁለት ወር ድረስ በቦታው ሊቆይ ይችላል። ብዙውን ጊዜ በመደበኛነት እንዲሁም ሲዘጋ ወይም ሲወጣ፣ ካቴተሩ በነርስ ወይም ዶክተር መውጣት እና መተካት ይችላሉ።
- ተንከባካቢው ቱቦው እንዳልተሰነጠቀ ወይም እንዳልተጣመመ ማረጋገጥ ለተንከባካቢው አስፈላጊ ነው፣ ስለዚህ ሽንት ሌላ ምትክ ሳያስፈልግ ከቦርሳው ወደ ቦርሳው ይፈስሳል።
- ብዙውን ጊዜ ቱቦው በአጋጣሚ እንዳይጎተት ከደንበኛው እግር ጋር ይያዛል። ተንከባካቢው እግሩ ላይ ያለውን ቆዳ ብዙ ጊዜ መፈተሽ፣ ቱቦው የተጣበቀበትን ቦታ አዘውትሮ መቀየር እና ማንኛውንም የቆዳ መበላሸት በስራ ቦታዎ ላይ ለሚገኝ ጉዳዩ ለሚመለከት ሰው ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ውስጥ የሚገቡ ካቴተሮችን ማስገባት ወይም መተካት አይፈቀድላቸውም። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የሽንት ማስወገጃ ቦርሳውን እንዲቀይሩ ሊጠየቁ ይችላሉ።



ክህሎት፡- ካቴተር እንክብካቤ

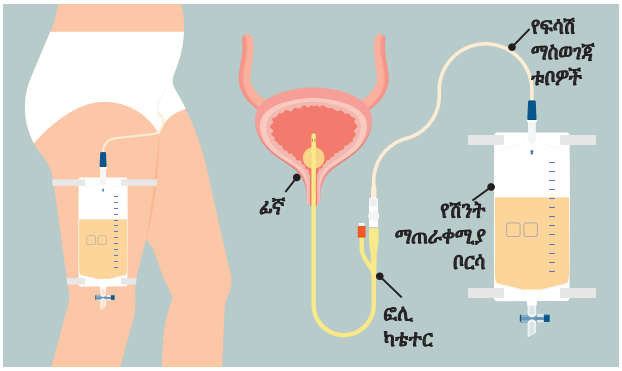
ለዚህ ክህሎት ዝርዝር ደረጃዎች በገጽ 428 ላይ <u>የችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝር</u> ላይ <u>ካቴተር እንክብካቤን</u> ይመልከቱ።

ደንበኛን በካቴተር እንክብካቤ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- ቦርሳው ከፊኛ በታች መደረጉን ያረጋግጡ።
- የቱቦውን መጎተት ለመከላከል ካቴቴሩ ሁል ጊዜ ከእግሩ ጋር መያዙን ያረጋግጡ።
- ከሰውነት በማራቅ፣ ከመክፈቻው ወደ ታች ያፅዱት።
- የሽንት ካቴተር መያዣ ቦርሳውን ባዶ ሲያደርጉ፣ የቦርሳው መጨረሻ ምንም እንደማይነካ እርግጠኛ ይሁኑ። ይህም ጀርሞች ወደ ቦርሳው እንዳይገቡ ያግዛል።
- በአንዳንድ የእንክብካቤ ቦታዎች፣ በከረጢቱ ውስጥ ያለውን የሽንት መጠን እንዲለኩ ሊጠየቁ ይችላሉ።

የሚከተለውን ከሆነ መከታተል እና ሪፖርት ማድረግዎን ያረጋግጡ፡
-

- ሽንቱ ደመናማ፣ ጥቁር-ቀለም ወይም መጥፎ ሽታ ያለው ይመስላል፤
- ለመገልበጥ ብዙም ሽንት የለም (በሌሎች ቀናት ከተመሳሳይ ጊዜ ጋር ሲነጻጸር)።
- በውስጥ የገባ ካቴተር ወጣ፣ ወይም
- ደንበኛው ህመም፣ ማቃጠል ወይም ብስጭት አለበት።



ክህሎት:- የኮንዶም ካቴተር እንክብካቤ

የኮንዶም ካቴቴሮች (ውጫዊ ካቴቴሮች ተብለውም ይጠራሉ) ከብልት በላይ ለመገጣጠም የተነደፉ ናቸው። የኮንዶም ካቴተር ወደ ፍሳሽ ማስወገጃ ቦርሳ በሚወስደው ቱቦ ላይ ከተጣበቀ ነገር (ወይም ኮንዶም) የተሰራ ነው። ኮንዶም በቴፕ ወይም ሌላ የሚጣበቁ ነገሮች የወንድ ብልት ላይ ይያያዛል።

ለዚህ ክህሎት ዝርዝር ደረጃዎች በክህሎቶች ዝርዝር ማውጫ ውስጥ በገጽ 428 ላይ የኮንዶም ካቴተር እንክብካቤን ይመልከቱ።

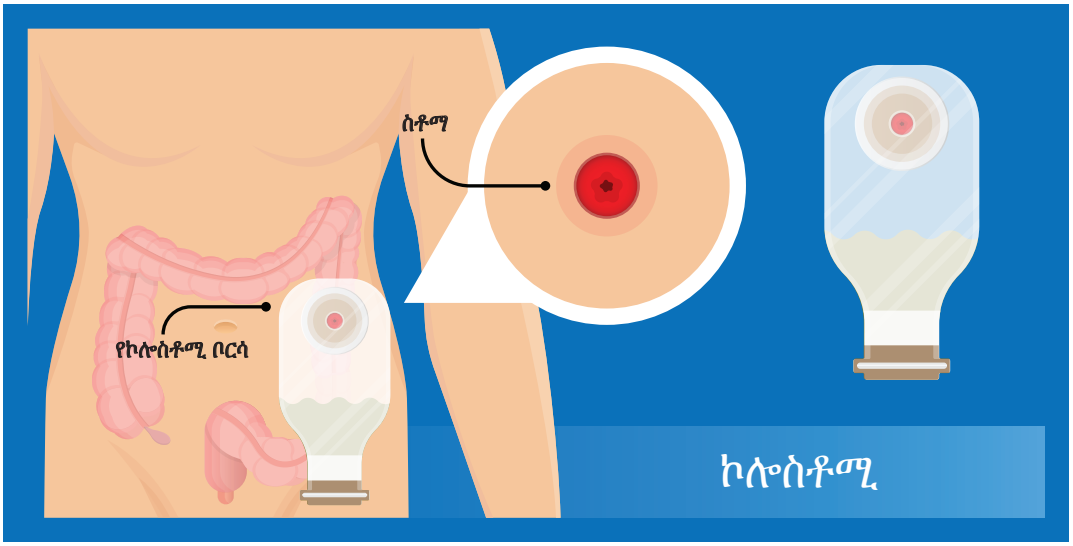
የኮንዶም ካቴተር እንክብካቤ ላለው ደንበኛ ሲረዱ፣ የሚከተሉት አጠቃላይ ምክሮች ናቸው።

- የኮንዶም ካቴተሮች በቦታቸው ለማስቀመጥ አስቸጋሪ ስለሚሆኑ በየቀኑ ወይም እንደ አስፈላጊነቱ መቀየር አለባቸው።
- ከመጣበቅ ስሜት ወይም በአለርጂ ከሚመጣ መቆጣት የደንበኛውን ቆዳ ይመልከቱ።
- ከመደበኛ ኮንዶም እና ቱቦዎች በቤት ውስጥ የተሰራ የኮንዶም ካቴተር መስራት አይመከርም።



የኮሎስቶሚ እንክብካቤ

- የክሮንስ በሽታ፣ ኮሎሬክታል ካንሰር፣ ዳይቨርቲኩላር በሽታ ወይም አንጀት ላይ ከባድ ጉዳት ያለባቸው ደንበኞች ኮሎስቶሚ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ከረጢት ከአንጀት ውስጥ በሚወጣበት ጊዜ ሰገራ ለመሰብሰብ፣ በመክፈቻው በላይ ከቆዳው ጋር ተያይዟል (ስቶማ)። ኮሎስቶሚ እንደ አስፈላጊነቱ ምክንያት ቋሚ ወይም ጊዜያዊ ሊሆን ይችላል።
- ደንበኛ ኮሎስቶሚቸውን በራሳቸው መንገድ ያስተዳድራሉ። በቤት አካባቢ መቸት ውስጥ፣ ተንከባካቢው አሠሪው እንክብካቤውን በራሱ የሚመራ ከሆነ፣ ወይም ተግባሩ በነርስ ውክልና ከተሰጠ፣ ደንበኛው በኮሎስቶሚ እንክብካቤን ሊረዳው ይችላል። ይህንን ተግባር ለማከናወን ልዩ ስልጠና ያስፈልጋል። በአዋቂዎች የቤተሰብ ቤቶች ወይም በሚታዘዙ የመኖሪያ ተቋማት ውስጥ፣ የኮሎስቶሚ እንክብካቤ ቦርሳውን ባዶ ማድረግ፣ ማጽዳት እና መተካትን ያካትታል። ተከላካይ የሆነውን የቆዳ መሸፈኛ በመተካት ዋፈር (wafer) ተብሎ የሚጠራውን እና ከዋፉ ስር ያለውን የቆዳ እንክብካቤ መስጠት ነርስ ወይም በነርስ ውክልና ስር ተንከባካቢ ያስፈልገዋል።
- ቆዳውን ለቀላ እና/ወይም ለመቆጣት ይመልከቱ። እንዲሁም የሰገራ ወጥነት ወይም ድግግሞሽ ለውጥ ይመልከቱ። ማንኛውንም ችግር በእንክብካቤዎ ውስጥ ላለው ሰው ሪፖርት ያድርጉ እና ይመዝግቡ።



ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ደንበኞቻቸውን እንደ ግለሰቡ ደንበኛ በመጸዳጃ ቤት ይረዳሉ። ደንበኛን በመጥረግ ወይም በማጽዳት ከረዱት፣ ብልት አካባቢ በደንብ መጸዳቱን ያረጋግጡ። እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ ሁል ጊዜ የደንበኛን ክብር ያክብሩ፣ ግላዊነትን ይጠብቁ እና ነጻነታቸውን ይደግፉ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. የፐርነል (ብልት) አካባቢ የት ነው?

2. ለምንድነው የፔሪያን (ብልት) አካባቢ ንጹህ እና ደረቅ እንዲሆን ማድረግ አስፈላጊ የሆነው።

3. ለመጸዳጃ ቤት ሶስት አጋዥ መሳሪያዎች ምንድናቸው::

4. የያለመቆጣጠር ምርቶችን እንደ "ዳይፐር" መጥቀስ ተገቢ ያልሆነው ለምንድን ነው?

5. የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የቤት ውስጥ የሽንት ካቴተርን ማስወገድ ይችላል?

6. ያለ ነርስ ውክልና፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ደንበኛን በኮሎስቶሚ እንዴት መርዳት ይችላል?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. ድርቀት የተቅማጥ አደገኛ የጎንዮሽ ጉዳት ሊሆን ይችላል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. የአንጀት ተግባር አብዛኛውን ጊዜ ለእያንዳንዱ ሰው ተመሳሳይ ነው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

3. በምን አይነት ሁኔታ ላይ ያለ ደንበኛ ነው ለፈካል ተጽእኖ በጣም ተጋላጭ የሆነው?

   ሀ. ከፍተኛ የደም ግፊት።

   ለ. የስኳር በሽታ።

   ሐ. ስር የሰደደ የሆድ ድርቀት።

4. ሁል ጊዜ በካቴተር እንክብካቤ በሚረዱበት ጊዜ፣ ከሰውነት በማራቅ ከመክፈቻው ወደ ታች ያለውን ያፅዱ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. የመቆጣጠር አለመቻል የእርጅና አካል ሲሆን፣ ጥቂት የሕክምናዎችም ውጤታማ ናቸው።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

6. ከሚከተሉት ምልክቶችን ለመቆጣጠር ወይም የሆድ ድርቀትን ለመከላከል የሚረዳው የትኛው ነው?

   ሀ. የአካላዊ እንቅስቃሴ መቀነስ።

   ለ. የሚወሰድ የፋይበር እና የውሃ መጠን መጨመር።

   ሐ. ከልክሳቲቭ መድኃኒቶችን ከመጠን በላይ መጠቀም።

7. የማይታወቅ ወይም የከፋ ግራ መጋባት የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን ምልክት ሊሆን ይችላል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

8. ጥሩ የሽንት እና የአንጀት ተግባርን ለመጠበቅ ደንበኛን እንዲያበረታቱ፡-

   ሀ. ለመዝናናት በመጸዳጃ ቤት ላይ ያለውን ወረቀት ያንብቡ።

   ለ. በየሳምንቱ የተለመደን የመፀዳጃ ጊዜአቸውን ይቀይሩ።

   ሐ. በቻሉት መጠን በአካል ንቁ ይሁኑ።

ሠ ።8 ፡ወሀ ሂሁወሂ ።7 ፡ለ ።6 ፡ሀ ።ወክሂ ።5 ፡ወሀ ሂሁወሂ ።4 ፡ለ ።3 ፡ሀ ።ወክሂ 2 ፡ወሀ ሂሁወሂ ።1

የሞጁል ሁኔታ

ወይዘሮ ክሩምፕ ከፓርኪንሰን በሽታ እና ዳውን ሲንድሮም (አእምሮ ዝግመት) ጋር የሚኖሩ የ52 ዓመት ደንበኛ ናቸው። በጊዜ መጸዳጃ ቤት ለመድረስ ችግር አለባት እና ብዙ ጊዜ አትቆጣጠርም። ዛሬ በመመገቢያ ክፍል ውስጥ ሽንቷ አመለጣት እና ግን ልብሷን በመቀየር እንድትረዷት አትፈቅድሎትሎትም።

ምርምር	በፓርኪንሰን በሽታ በገጽ 378 እና የእድገት እክል በገጽ 366 በተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች ክፍል ያሉትን ክፍሎች ይከልሱ።
ችግር መፍታት፡-	1. ተንከባካቢ በእንደዚህ አይነት ሁኔታ ውስጥ ምን አይነት ችግር(ሮች) መፍታት እንደሚያስፈልግ ይለዩ። 2. አንድ ችግር ምረጥ እና ለመፍታት ዘዴዎችን ያውጡ። መፍትሄ ይምረጡ። 3. ይህ እንዴት ተንከባካቢ የሚሰጠው የእንክብካቤን ሁኔታ ይጎዳል?
አሳይ፡	አንድ ቡድን ፔሪኬር ያለበትን ሰው ለመርዳት ትክክለኛውን መንገድ ለክፍል ያሳያል።

ማስታወሻዎች



ሞጁል 11፡ የነርሶች ውክልና እና መድሃኒቶች

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የነርሶች ውክልና የሚያስፈልጋቸውን ተግባራት ለይተው ያውቃሉ፣ ደንበኛን በመድኃኒት ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ለመርዳት አስፈላጊ የሆኑትን ደረጃዎች ይከተሉ።

ትምህርት 1፡ የነርሶች ተወካይ እና በራስ የመመራት እንክብካቤ

ትምህርት 2፡ የመድሃኒት እርዳታ እና የመድሃኒት አስተዳደር

ትምህርት 1
የነርስ ውክልና እና በራስ የመመራት እንክብካቤ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. በ WAC 388-112A-0550 ላይ በተገለጸው መሰረት፣ በነርስ የተወከለውን ተግባር ለማከናወን የሚያስፈልጉትን መስፈርቶች መለየት፣ እና
2. በራስ መመራት የሚቻልበትን ጊዜን ያስታውሱ።

ቁልፍ ደንቦች

ግለሰብ አቅራቢ (አይፒ)፡ ብቁ እና ውል ያለው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ ለሜዲኬይድ የቤት ውስጥ እንክብካቤ አገልግሎት ብቁ ለሆኑ ደንበኞች የቤት ውስጥ እንክብካቤን የሚሰጥ።

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ (LTCW) (WAC 388-71-0836)፡ የሚከፈልበት፣ ለአረጋውያን ወይም ለአካል ጉዳተኞች የግል እንክብካቤ አገልግሎት የሚሰጥ ሰው። LTCWዎች የተመሰከረላቸው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች (HCA)፣ የነርሲንግ ረዳቶች - የተረጋገጠ (NAC) እና የነርሶች ረዳቶች - የተመዘገቡትን (NAR) ያካትታሉ።

የነርስ ውክልና (WAC 388-112A-0550)፡ ፈቃድ ያለው ነርስ ለአንድ ግለሰብ ደንበኛ የተለየ ተግባር ወደ ብቁ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሠራተኛ ስታስተላልፍ (ስታስተምር)። የነርሶች ውክልና የሚፈቀደው በአንዳንድ የእንክብካቤ መቾቶች ውስጥ ብቻ ነው።

የተመዘገበ ነርስ፡ ከነርስ ፕሮግራም የተመረቀች፣ ብሔራዊ የፈቃድ ፈተናን ያለፈች እና ለእስቴታቸው የፈቃድ መስጫ መስፈርቶችን የምታሟላ።

ራስን የሚመራ እንክብካቤ (RCW 74.39.007)፡ የአካል ጉዳት ያለበት እና በራሳቸው ቤት የሚኖሩ አዋቂ ሰው የሚከፈልበትን የግል ረዳት የመምራት እና የመቆጣጠር መብትን የሚጠብቅ ህግ ነው። አንድ ግለሰብ አቅራቢ፣ አዋቂው ሰው ለራሱ የሚያከናውነውን የጤና አጠባበቅ ተግባር ለማከናወን።



አጠቃላይ እይታ

የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛ፣ ያለ ተጨማሪ ልዩ ስልጠና የማይፈጽማቸው ተግባራት አሉ። እነዚህ የጤና አጠባበቅ ተግባራት በአስተማማኝ ሁኔታ ለማከናወን ሙያዊ እውቀት፣ ችሎታ እና ውክልና ያስፈልጋቸዋል። አብዛኛውን ጊዜ እነዚህን ተግባራት ነርሶች ያከናውናሉ። የነርስ ውክልና የተመዘገበ ነርስ (RN) የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛን በአንዳንድ የእንክብካቤ ቦታዎች ውስጥ እነዚህን መሰል ተግባራት እንዲያከናውን እንዲያሠለጥን ይፈቅድለታል።

ለነርስ ውክልና የሚያስፈልጉ መስፈርቶች በሕግ የተጻፉ ናቸው። የተመሰከረላቸው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች፣ ነርሲንግ ረዳቶች - ሰርተፍኬት (NAC)፣ ወይም ነርሲንግ ረዳት - የተመዘገቡ (NAR) ብቻ በውክልና የተሰጡ ተግባራትን ማከናወን ይችላሉ።

በራሳቸው ቤት የሚኖሩ እና የሚከፈላቸው የግል ተንከባካቢ እንደ ግለሰብ አቅራቢ ያሉ ደንበኞች የራሳቸውን እንክብካቤ በራሳቸው መምራት ይችላሉ። በእንደዚህ አይነት ሁኔታ ላይ፣ ደንበኛው የሚከፈለው ተንከባካቢ ተግባሩን እንዲፈጽም ማሰልጠን አለበት። በነርስ ውክልና እና በራስ የመመራት እንክብካቤ መካከል ብዙ ጠቃሚ ልዩነቶች አሉ። የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሰራተኛ እነዚህን ልዩነቶች በግልፅ መረዳት አለበት።

የነርስ ውክልና

የነርስ ውክልና የተመዘገበ ነርስ (RN) የረዥም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛን ለተወሰነ ጊዜ ለአንድ ደንበኛ የተለየ የጤና እንክብካቤ ሥራዎችን እንዲያከናውን እንዲያሠለጥን የሚያስችል የዋሽንግተን ግዛት ሕግ ነው። እነዚህ ተግባራት ከግል እንክብካቤ ተግባራት የተለዩ ናቸው። ያለ ነርስ ውክልና፣ የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሰራተኛ እንዲያከናውናቸው አይፈቀድለትም።

የነርስ ውክልና እና እንክብካቤ መቸቶች

የነርሶች ውክልና በደንበኛ ቤት፣ በሚታገዝ የመኖሪያ ተቋም ወይም በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ውስጥ ሊከናውን ይችላል። የነርሶች ውክልና በተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት፣ የሰለጠነ የነርሲንግ ተቋማት፣ የህክምና ክሊኒኮች ወይም ሆስፒታሎች ውስጥ አይፈቀድም።

ለነርስ ውክልና የስልጠና መስፈርቶች

የተወከለውን ተግባር ከመቀበልዎ በፊት የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎት:-

1. እንደ HCA፣ NAC ወይም NAR የተረጋገጠ፤
2. የ <u>የነርስ ልዑካን ለነርሲንግ ረዳቶች እና የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች</u> ክፍል ማለፍ እና ለተወሰነ ደንበኛ *በልዩ ተግባር ላይ ስልጠና መስጠት።
3. ውክልና የሚሰጠውን ልዩ ችሎታ ያለው ተግባር ለማከናወን ፈቃደኛ መሆን፤ እና
4. ልዩ ችሎታ ያለው ተግባር በትክክል መወጣት እንደሚችሉ ውክልናውን RN ያሳዩ።

*የኢንሱሊን መርፌን እንዲሰጡ ከተወከሉ፣ እንዲሁም <u>የነርስ ረዳት ለነርሲንግ ረዳቶች፡ በተሳካ ሁኔታ ማጠናቀቅ አለብዎት</u>። ለስኳር ህመም ስልጠና ልዩ ትኩረት ይስጡ።

ስለነርስ ውክልና ስጋቶች ወይም ቅሬታዎች ካሉዎት፣ የ RN ተወካይን ወይም ቀጣሪዎን ያነጋግሩ። ጉዳዩ ወደ በደል፣ ቸልተኝነት ወይም ሌላ የበደል ደረጃ ላይ ከደረሰ፣ ለ DSHS በ 1-800-562-6078 ይደውሉ።

የተወከሉ ተግባራት

ሁሉንም መስፈርቶች ካሟሉ በኋላ፣ ከተወካዩ RN አቅጣጫ መውሰድ አለብዎት። RN ውክልናውን ይቆጣጠራል እና የደንበኛውን ሁኔታ ይገመግማል። የነርሶች ውክልና ሲጀመር እና ሲያልቅ RN ይወስናል። ለእያንዳንዱ ደንበኛ እያንዳንዱ ተግባር ለየብቻ ተሰጥቷል።

መሰጠት ያለባቸው የተግባር ዓይነቶች

- የመድሃኒት አስተዳደር
- ንፁህ ያልሆነ አለባበስ መለወጥ
- ንጹህ ቴክኒክን በመጠቀም የሽንት ካቴቴሪያን ማድረግ
- በተቋቋመ እና በዳነ ሁኔታየአስቶሚ እንክብካቤ (ቆዳውን መንከባከብ እና በአጥንት አካባቢ ያለውን ቫፈር መቀየር)
- የደም ግሉኮስ ክትትል
- በተቋቋመ እና በዳነ ሁኔታ፣ የጨጓራ እፅዋት ምግቦች (ቱቦ መመገብ)

በውክልና ሊሰጡ የሚችሉ ከላይ ያለው የተግባር ዝርዝር ሙሉ ዝርዝር አይደለም። RN አንድ ተግባር ውክልና መስጠት እንዳለበት እና እንዴት ያንን ተግባር በአስተማማኝ እና በትክክለኛ ማከናወን እንደሚችሉ ለማስተማርል ይወስናል።

እያንዳንዱን እነዚህን ለነርስ የተወከሉ ተግባሮችን ስለመፈጸም ምን ይሰማዎታል?

ውክልና ላይሰጥባቸው የሚችሉ የተግባር ዓይነቶች

በህግ የተፃፉ አንዳንድ ስራዎች በውክልና ሊሰጡ አይችሉም።

- ከኢንሱሊን ሌላ መርፌዎች፣
- እስትራላይዝ የማድረግ አሰራር
- የማዕከላዊ IV መስመሮች ጥገና
- ማንኛውም የነርሲንግ ውሳኔን የሚጠይቅ ነገር

በነርስ ውክልና ውስጥ ያለዎት ሚና

በደንበኞች እንክብካቤ እና ደህንነት ውስጥ በጣም ጠቃሚ ሚና አለዎት። አንዴ ለተወሰነ ደንበኛ የውክልና ተግባር ከተማሩ በኋላ፣ ለአምስት ዋና ተግባራት ኃላፊነቱን ይወስዳሉ፡-

1. **በማከናወን** የተወከለውን ተግባር በ RNን ልዩ መመሪያዎች መሰረት። እነዚህ መመሪያዎች እንደ አስፈላጊነቱ መለስ ተብሎ መመልከት እንዲችሉ፣ አንድ ቦታ መፃፍ አለባቸው። ስራውን እንደጨረሱ ሰነድ እንዲያቀርቡ ሊጠየቁ ይችላሉ።
2. **በመመልከት** ደንበኛው የሚከተሉትን ሊያመለክቱ ለሚችሉ ለውጦች፡-
   - መድኃኒቶች ሊያስከትሉ የሚችሉ የጎንዮሽ ጉዳቶች፣
   - ለሂደቶች አሉታዊ ምላሽ፣ ወይም
   - ከደንበኛው በሽታ የሚመጡ ውስብስቦች።
3. ***ሪፖርት ማድረግ*** የወዲያውኑ ለውጦች በደንበኛው ሁኔታ ላይ።
   - በፋሲሊቲ ውስጥ ወይም ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ የሚሰሩ ከሆነ፣ በአሰሪዎ ፖሊሲ መሰረት ለተወካዩ RN እና ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።
   - የግለሰብ አቅራቢዎች ለተወካዩ RN እና ለጉዳዩ አስተዳዳሪ ሪፖርት ያደርጋሉ።
4. ***ሪፖርት ማድረግ*** በውክልና ለተሰጡ መድሃኒቶች ወይም ህክምናዎች፣ ወይም ውክልና የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶች ወይም ህክምናዎች ላይ የተደረጉ ማናቸውንም ለውጦች ለወኪሉ RN ማሳወቅ።
5. **እድሳት** በህጋዊ መንገድ የተወከለውን ተግባር ማከናወንዎን መቀጠል እንዲችሉ፣ እርስዎን ምዝገባ ወይም የምስክር ወረቀት በሰዓቱ በማደስ።

በትዝብት እና በፍጥነት በመገናኘት በደንበኛው የጤና እና የህይወት ጥራት ላይ ልዩነት መፍጠር ይችላሉ።





በራስ የመመራት እንክብካቤ

የዋሽንግተን ስቴት ህግ ደንበኛው በአካል ሊሰራው የማይችለውን የጤና አጠባበቅ ተግባራትን፣ የሚከፈልበትን የግል ረዳት (በግል ወይም እንደ ግለሰብ አቅራቢ እንጂ ለቤት እንክብካቤ ኤጀንሲ ሳይሆን) እንዲፈጽም በራሳቸው ቤት የሚኖር ደንበኛን የመምራት መብቶችን ይጠብቃል። እነዚህም አንድ ተንከባካቢ በሌላ መንገድ እንዲሠራ የማይፈቀድላቸው የጤና አጠባበቅ ተግባራት ናቸው (ለምሳሌ ከኒን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስገባት ወይም በመርፌ መርዳት)።

እነዚህን የጤና አጠባበቅ ተግባራት በራስ መመራት፣ ደንበኛው የራሱን እንክብካቤ የመምራት እና የመቆጣጠር ነፃነት ይሰጠዋል። ወደ የእንክብካቤ መስጫ ቦታ ከመሄድ ይልቅ በቤት ውስጥ እንዲቀጥሉ ያስችላቸዋል፣ ፈቃድ ያለው ባለሙያ ተግባራሩ(ሮቹን) እንዲያከናውን ወይም ብቃት ያለው ተንከባካቢ ከነርስ ውክልና ጋር እንዲያከናውን ያስችለዋል።

በራስ የመመራት እንክብካቤ ደንቦች

በራስ የመመራት የእንክብካቤ ህግ የሚከፈለው እንደ አይፒ ያለ የግል ረዳት ለሚቀጥሩ ደንበኞች ብቻ ነው። የኤጀንሲው አቅራቢዎች እና የጎልማሳ ቤተሰብ መኖሪያ ቤቶች፣ የታገዘ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት ነዋሪዎች በራስ የመመራት እንክብካቤ ውስጥ እንዲሳተፉ አይፈቀድላቸውም።

የግል ረዳቱ ግለሰብ አቅራቢ ከሆነ፣ ደንበኛው በራሱ እንዲመራ የሚፈልጋቸው ማናቸውም የእንክብካቤ ተግባራት በ DSHS እንክብካቤ እቅድ ውስጥ መመዝገብ አለባቸው። የጉዳይ አስተዳዳሪው መሳተፍ አለበት እና የ DSHS እንክብካቤ እቅድ ከመከናወኑ በፊት ተግባሩን ለማካተት መዘመን አለበት።



በራስ የሚመራ እንክብካቤ ውስጥ ሚናዎች

የደንበኛው፣ የግል ረዳት እና የጉዳይ አስተዳዳሪ ልዩ ሚናዎች እና ኃላፊነቶች በሕግ ተዘርዝረዋል።

የደንበኛ ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- ተግባር(ቶች) ወደ ተንከባካቢው በራሳቸው እንደሚመሩ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው ማሳወቅ።
- የጉዳይ ሥራ አስኪያጁን አንዳንድ ተግባራትን በራሳቸው ለመምራት ያላቸውን ፍላጎት ማሳወቅ እና በDSHS እንክብካቤ እቅድ ውስጥ መመዝገብ ያለበትን አስፈላጊ መረጃ መስጠት፤ እና
- የግል ረዳቱን ተግባር(ቹን) ሲያከናውን ማሰልጠን፣ መምራት እና መቆጣጠር።

የግል ረዳት ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- በራስ የሚመራ የእንክብካቤ ስራ ለማቅረብ ምኞት እንደሚሰማቸው መወሰን፣
- ተግባር(ቹን) ለመስራት በደንበኛው ማሰልጠን፣ እና
- ከደንበኛው በሚሰጠው መመሪያ መሰረት ተግባሩን(ዎቹን) ማከናወን።

የጉዳይ አስተዳዳሪ ኃላፊነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- ምን መደረግ እንዳለበት እና ማን እየሰራ እንደሆነ ጨምሮ፣ በ DSHS እንክብካቤ እቅድ ውስጥ በራስ የመመራት እንክብካቤ ተግባራትን መመዝገብ።
- የግል ረዳቱን እና ደንበኛውን የDSHS እንክብካቤ እቅድ ቅጂ ከተዘረዘሩት በራስ የመመራት እንክብካቤ ተግባራት ጋር ማቅረብ፤
- እንደ አስፈላጊነቱ የDSHS እንክብካቤ እቅድን ማዘመን።

በነርሶች ውክልና እና በራስ የመመራት እንክብካቤ መካከል ያሉ ልዩነቶች

በእነዚህ ፕሮግራሞች መካከል ያለው ልዩነት ግራ የሚያጋባ ሊሆን ይችላል። የሚከተለው ሰንጠረዥ በእነዚህ ፕሮግራሞች መካከል ያሉትን ዋና ዋና ልዩነቶች ይገልጻል።

	የነርስ ውክልና	**በራስ የመመራት እንክብካቤ**
ስራውን እራሱ የሚያሰለጥን እና የሚቆጣጠረው ማነው?	የተመዘገበ ነርስ	ደንበኛው
የት ሊደረግ ይችላል?	የታገዘ የመኖሪያ ተቋም የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤት ቤት ውስጥ	በቤት ውስጥ ብቻ (በቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ በኩል አይደለም)
ማን ሊሳተፍ ይችላል?	ሁሉንም መስፈርቶች ያሟሉ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች	እንደ ግለሰብ አቅራቢዎች ያሉ የሚከፈልባቸው የግል ረዳቶች

ማስታወሻዎች

ማጠቃለያ

የነርሶች ውክልና የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች የነርሲንግ ደረጃ እውቀት እና ክህሎትን የሚጠይቁ የጤና አጠባበቅ ስራዎችን እንዲያከናውኑ ያስችላቸዋል። እያንዳንዱ ተግባር ለእያንዳንዱ ደንበኛ በተናጠል መሰጠት አለበት፣ ይህ በደንበኛው ልዩ ፍላጎቶች እና ምርጫዎች ላይ በመመስረት የተወሰኑ መመሪያዎችን ይፈቅዳል። የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኞች ማንኛውንም የተሰጡ ስራዎችን ከማከናወኑ በፊት ተጨማሪ ስልጠናዎችን በተሳካ ሁኔታ ማጠናቀቅ አለባቸው።

የሰለጠነውን ተግባር የሚያወክለው RN የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛውን አፈጻጸም የመከታተል ሃላፊነት አለበት። የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛው ለRN ሪፖርት ያደርጋል እና መመሪያቸውን ይከተላል። በራሳቸው ቤት የሚኖሩ እና የሚከፈላቸው የግል ረዳት ወይም በመንግስት የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግላቸው የግል አገልግሎት ሰጪ የሚቀጥሩ ደንበኞች፣ እነሱ ራሳቸው የሚያከናውኑትን የጤና እንክብካቤ ተግባራት መቆጣጠር እና በራስ መምራት ይችላሉ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛ ነርስ የተወከለውን ተግባር ከማከናወኑ በፊት ምን አራት መስፈርቶች ማሟላት አለባቸው?

2. የነርስ ውክልና ስልጠና ኮርስ ስም ማን ይባላል?

3. የነርስ ውክልናን የመቆጣጠር ሃላፊነት ያለው ማነው?

4. የረዥም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛ ነርስ የተወከለውን ተግባር የሚያከናውን አምስት ኃላፊነቶች ምንድን ናቸው?

5. የራሳቸውን እንክብካቤ ማን በራሱ መምራት ይችላል?

6. በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ የሚሰራ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ በራስ በሚመራ እንክብካቤ ውስጥ መሳተፍ ይችላል?

ትምህርት 2
የመድሃኒት እርዳታ እና የመድሃኒት አስተዳደር

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. የቤት እንክብካቤ ረዳት በመድሃኒት ሲረዳ፣ እንዲያደርግ የሚፈቀደውን እና የማይፈቀድለትን ለይ፤
2. በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን፣ በመድኃኒት የሚሸጡ መድኃኒቶችን፣ እና እንደ አስፈላጊነቱ (PRN) መድኃኒቶችን፣ የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶችን እና የመድኃኒት መስተጋብርን ጨምሮ፣ ከመድኃኒት እርዳታ ጋር የተያያዙ ቃላትን ያስታውሱ።
3. የመድሀኒት እርዳታን በአስተማማኝ ሁኔታ ለማቅረብ መሳሪያዎችን እና የጋራ እንክብካቤ የረዳት ልምዶችን ጨምሮ፣ ሁሉንም አስፈላጊ የመድሃኒት እርዳታ እና አስተዳደር ያሳዩ፣
4. እያንዳንዳቸውን አምስት የመድኃኒት እርዳታ መብቶችን ያስታውሱ።
5. የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች የተለመዱ ምልክቶችን ይወቁ፣
6. የታዘዙ መድሃኒቶችን ላለመውሰድ ከመረጠ ነዋሪ ጋር ለመስራት ስልቶችን ይጠቀሙ።
7. ስጋቶችን መቼ እና ለማን ሪፖርት ማድረግ እንዳለብዎ ያስታዉሱ፤
8. የመድሀኒት ስህተት ምን እንደሆነ፣ የመድሀኒት ስህተት መቼ ሪፖርት እንደሚደረግ እና ለማን እንደሚያሳውቅ መለየት፤ እና
9. በመለያ መመሪያዎች መሰረት መድሃኒቶችን ለማከማቸት ደህንነቱ የተጠበቀ ልምዶችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ደንቦች

አምስት የመድኃኒት መብቶች፡ ትክክለኛውን መድሃኒት፣ ትክክለኛው መጠን፣ ትክክለኛው መንገድ እና ትክክለኛ ታካሚ በትክክለኛው ጊዜ ለማረጋገጥ ደህንነቱ የተጠበቀ የመድሃኒት ልምምድ።

የአፈ ታሪክ መድሃኒት፡ ማንኛውም የሐኪም ማዘዣ የሚፈልግ ወይም በባለሞያዎች የተከለከለ አጠቃቀም።



መድሃኒት፡ በሰው አካል ውስጥ ያለውን ኬሚካላዊ እንቅስቃሴ የሚቀይር ንጥረ ነገር። በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን፣ ያለሐኪም የሚገዙ መድኃኒቶችን፣ ቫይታሚኖችን እና ዕፅዋትን ያካትታል።

የመድሀኒት አስተዳደር፡ ከመድሀኒት እርዳታ በላይ ባለው መድሃኒት መደገፍ። ይህ ምናልባት ክኒን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስገባት ወይም የመድሃኒት ቅባት መቀባትን ይጨምራል። የመድኃኒት አስተዳደር እንድታስተዳድር ወይም ውክልና እንድትሰጥ ነርስ ይፈልጋል።

የመድሀኒት እርዳታ (RCW 69.41.010)፡ አንድ ደንበኛ መድሃኒታቸውን በራሱ እንዲያስተዳድር መርዳት። ይህ ምናልባት ክኒንን መስጠት ወይም መጠኑ/ዶዝን በማንኪያ ማፍሰስን ይጨምራል። ደንበኛው የመጨረሻውን እርምጃ (እንደ ክኒን በአፋቸው ውስጥ ማስገባትን የመሳሰሉ) ማከናወን አለባቸው።

የመድሃኒት መስተጋብር፡ የብዙ መድሃኒቶች ወይም መድሃኒቶች እና ምግቦች ጥምር ውጤቶች።

የመድሃኒት መንገድ፡መድሀኒት ወደ ሰውነት የሚገባበት መንገድ።

በሀኪም ማዘዣ (OTC) መድሃኒት፡ የሐኪም ማዘዣ የማያስፈልገው መድሃኒት። የኦቲሲ መድሃኒቶች ቪታሚኖችን እና ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ያካትታሉ።

የጎንዮሽ ጉዳቶች፡ የመድኃኒት ወይም ሕክምና ሁለተኛ ደረጃ እና ብዙውን ጊዜ የማይፈለግ ውጤት።

ደንበኛ መድሃኒታቸውን በመውሰዱ ምን ችግሮች ሊኖረው ይችላል?

አጠቃላይ እይታ

መድሃኒቶች በሰው አካል ውስጥ የኬሚካላዊ እንቅስቃሴን የሚቀይሩ ንጥረ ነገሮች ናቸው። መድሃኒቶች አዎንታዊ ተጽእኖዎች ወይም አሉታዊ የጎንዮሽ ውጤቶች ሊኖራቸው ይችላል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ደንበኞችን በመድሃኒት እንዴት መርዳት እንደሚችሉ መማር አለባቸው። አሉታዊ ግብረመልሶችን ማወቅ እና ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በመድሃኒት እርዳታ እና በመድሃኒት አስተዳደር መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ አለባቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በሙያቸው ድንበሮች ውስጥ የመቆየት ሃላፊነት አለባቸው።

የመድሃኒት መሰረታዊ ነገሮች

መድሃኒቶች ማከም፣ ማዳን ወይም በሽታን ለመቆጣጠር፣ እንደ ህመም ያሉ ምልክቶችን የሚያስታግሱ እና በሽታን ለመከላከል የሚረዱ ኃይለኛ ንጥረ ነገሮች ናቸው። መድሃኒቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በጤና እንክብካቤ ባለሙያ (ዶክተር፣ ነርስ ሀኪም፣ የሃኪም ረዳት ወይም የጥርስ ሀኪም) መታዘዝ ያለባቸው የሐኪም ማዘዣዎች (የታሪክ መድሀኒቶች ተብለውም ይጠራሉ)፣ እና
- ያለ ማዘዣ (OTC) ያለ ማዘዣ ከማንኛውም የመድሃኒት መደብር ሰው ሊገዛቸው የሚችላቸው ያለሀኪም ማዘዣ (OTC) መድሃኒቶች።

በሰው አካል ውስጥ ያለውን የኬሚካል እንቅስቃሴ የሚቀይር ማንኛውም ውህድ መድሃኒት ነው። ቫይታሚኖች፣ ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶች፣ ወደ ውስጥ የሚገቡ ንጥረ ነገሮች፣ ናቲሮፓቲክ እና ሆሚዮፓቲክ መድኃኒቶች ሁሉም መድኃኒቶች ናቸው።





የመድሃኒት ስሞች

ሁሉም መድሃኒቶች አጠቃላይ እና የምርት ስም ወይም የንግድ ስም አላቸው። አጠቃላይ ስሙ ስለ መድኃኒቱ ኬሚካላዊ ሜካፕ መረጃ ይሰጣል። አጠቃላይ የመድኃኒት ስሞች በካፒታል አይጻፉም። የምርት ስም ወይም የንግድ ስም ምርቱን በሚሸጡበት ጊዜ በአንድ የተወሰነ አምራች ጥቅም ላይ ይውላል። ስሙ በአምራቹ ባለቤትነት የተያዘ ነው፣ ሁልጊዜም ትልቅ ነው እና በማንኛውም ሌላ ኩባንያ መጠቀም አይቻልም።

የምርት ወይም የንግድ ስም	አጠቃላይ የመድኃኒት ስም
ታይሎኖል	አሴታሚኖፌን
Motrin ወይም Advil	ኢቡፕሮፌን
ላሲክስ	furosemide

የመድሃኒት ማሸግ

መድሃኒት በተለያየ መንገድ ነው የሚታሸገው።

- የጡጦ ጠርሙሶችን ወይም ሚያንጠባጥቡ (droppers) ጠርሙሶችን፣
- የአረፋ ማሸጊያዎች ወይም የቢንጎ ካርዶች (ለእያንዳንዱ የመድኃኒት መጠን የፕላስቲክ አረፋ ረድፎች ያሉት የካርቶን ካርዶች)፣
- የመድሀኒት አዘጋጆች እንደ ሜዲሴትስ እና ሳምንታዊ ክኒን ሳጥኖች፤
- የዩኒት መጠን ማሸግ ከእያንዳንዱ መጠን ጋር ለብቻው የታሸገ። መለያው ከመድኃኒቱ ጋር እንዲቆይ ለማድረግ ዝግጁ እስኪሆኑ ድረስ የንጥል-መጠን ፓኬጆችን ያሽጉ።

የመድሃኒት መለያዎች

ሁሉም መድሃኒቶች በፋርማሲ ወይም በአምራቹ በተሰየመ የመድሃኒት ጠርሙስ ወይም ሌላ መያዣ እቃ ውስጥ መሆን አለባቸው። የሚከተለው ሁል ጊዜ በመድኃኒት መለያው ላይ መሆን ያለበት መረጃ ነው።

- **የደንበኛ ስም** - የመጀመሪያ እና የአያት ስም ጨምሮ።
- **የመድሃኒት ስም** - አጠቃላይ ወይም የምርት ስም/ንግድ።
- **መጠን** - ጥቅም ላይ የሚውሉ የክኒኖች ብዛት፣ ጠብታዎች፣ ወዘተ። ብዙውን ጊዜ በሚሊግራም (ሚግ) ወይም ማይክሮግራም (mcg) ይገለጻል።
- **መንገድ** - መድሃኒቱ እንዴት መሰጠት እንዳለበት (በአፍ፣ በርዕስ፣ ወዘተ)። መድሃኒቱ በቃል የሚወሰድ ከሆነ፣ ይህ በተለምዶ በመለያው ላይ አልተገለጸም።
- **ድግግሞሽ/ጊዜ** - መድሃኒቱን ምን ያህል ጊዜ መስጠት እንዳለብዎት (ለምሳሌ በቀን ሁለት ጊዜ ወይም በየአራት ሰዓቱ)።
- **መጠን** - በመያዣው ውስጥ ምን ያህል እንዳለ
- **ቀን** - ማዘዣው የተሞላበት እና የመድኃኒቱ የሚያበቃበት ቀን።

እንዲሁም ስለ መድሃኒቱ አጠቃቀም ተጨማሪ መረጃ የሚሰጥ ልዩ የማስጠንቀቂያ መለያ ሊኖር ይችላል። ለምሳሌ:- "መድሃኒት ከምግብ ጋር መወሰድ አለበት።"





የመድሃኒት መስተጋብር እና የጎንዮሽ ጉዳቶች

መድሃኒቶች ለአዎንታዊ ጥቅሞቻቸው ጥቅም ላይ የሚውሉት። ለምሳሌ፣ ህመምን ለማስታገስ፣ የደም ግፊትን ለመቀነስ፣ ስሜትን ለማሻሻል፣ ሽፍታ ለማስታገስ፣ ትኩሳትን ሊቀንሱ ወይም ጀርሞችን ሊገድሉ ይችላሉ። ይሁን እንጂ መድሃኒቶች ከባድ ጉዳት አልፎ ተርፎም ሞት ሊያስከትሉ ይችላሉ። አሉታዊ ተጽእኖዎችን ለመከላከል የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመድሃኒት መስተጋብር እና የጎንዮሽ ጉዳቶችን መሰረታዊ ሃሳቦች መረዳት አለባቸው።

የመድሃኒት መስተጋብር

በሐኪም የታዘዙ እና የኦቲሲ መድሃኒቶች ከሌሎች መድሃኒቶች፣ ምግብ፣ አልኮል፣ ቫይታሚኖች እና ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶች ጋር መስተጋብር ሊፈጥሩ ይችላሉ። እነዚህ መስተጋብሮች የመድኃኒቱን ውጤታማነት እና/ወይም የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊጨምሩ ወይም ሊቀንስ ይችላሉ። ከፍተኛ ቁጥር ያላቸውን መድሃኒቶች ለሚወስዱ ደንበኞች መስተጋብር የበለጠ ነው።

ከመድሀኒት ጋር የሚመጣውን መለያ አንብብ እና አስገባ እና ልዩ መመሪያዎችን ፣መራቅ ያለበትን ማንኛውንም ነገር (ለምሳሌ ምግብ) እና/ወይም የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶችን በንቃት ይከታተሉ።

ለምሳሌ የብረት ማሟያዎች (እንደ ferrous sulfate) በባዶ ሆድ ላይ መወሰድ አለባቸው። በአንዳንድ ዓይነት አንቲባዮቲክ መድኃኒቶች ሲወሰዱ ብረቱ የአንቲባዮቲክን ጥንካሬ ይቀንሳል።

የጎንዮሽ ጉዳቶች

የአዎንታዊ ጥቅሞቻቸው አካል ያልሆኑ መድሃኒቶች ውጤቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች ይባላሉ። በዕድሜ የገፉ ወይም አንዳንድ በሽታ(ዎች) ያለባቸው ሰዎች የጎንዮሽ ጉዳቶች የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው።

አንዱ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቱ ስራ፣ ደንበኛን መከታተል እና የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶችን መለየት ነው። በጣም ከተለመዱት የጎንዮሽ ጉዳቶች ጋር በደንብ ይተዋወቁ እና ሲከሰቱ ለማወቅ ይችላሉ።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት የጎንዮሽ ጉዳቶች በጣም የተለመዱት ብቻ ናቸው። ደንበኛ አዲስ የታዘዘለትን መድሃኒት መውሰድ ሲጀምር ምን እንደሚከታተል ለማወቅ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ይመልከቱ።

የሚመለከቱትን የጎንዮሽ ጉዳቶች ወዲያውኑ ያሳውቁ። ሁሉም የጎንዮሽ ጉዳቶች በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ትኩረት ያስፈልጋቸዋል። ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች ወዲያውኑ ትኩረት ያስፈልጋቸዋል።

የመድሃኒት የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች

ከመለስተኛ እስከ መካከለኛ የጎንዮሽ ጉዳቶች

- አልፎ አልፎ የሆድ ድርቀት
- የአፍ፣ የአፍንጫ፣ የቆዳ መድረቅ
- ድካም ወይም ያልተለመደ ድካም
- ማቅለሽለሽ
- መለስተኛ እረፍት ማጣት
- ማስመለስ
- ክብደት መጨመር

ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች

- የደበዘዘ እይታ
- ከባድ የሆድ ድርቀት
- ተቅማጥ
- መቅላት ወይም የቆዳ ሽፍታ
- አቅም ማጣት
- የወር አበባ መዛባት
- ነርቭ፣ ቀጥ ብሎ መቀመጥ አለመቻል
- መንቀጥቀጥ
- መወዛወዝ/ የመንጋጋ መጣመም
- ሽንት ማቆየት
- የከንፈር፣ የፊት እና/ወይም የምላስ እብጠት



ለመድሃኒት የአለርጂ ምላሾች

የአለርጂ ምላሹ የሚከሰተው የሰውነት በሽታ የመከላከል ስርዓት ሰውነት ማሳከክን፣ እብጠትን፣ የጡንቻ መወጠርን የሚያስከትሉ ኬሚካሎችን እንዲያመነጭ በሚያደርግ መድሃኒት ምላሽ ሲሰጥ እና ወደ ጉሮሮ እና የአየር መተላለፊያ ቱቦ መጨናነቅ ሊመራ ይችላል። ምላሹ ከቀላል እስከ ለህይወት አስጊ ሊደርስን ይችላል።

ደንበኛው ለሕይወት አስጊ የሆኑ እንደ የመተንፈስ ችግር ያሉ ግብረመልሶች ወይም የጎንዮሽ ጉዳቶች ካጋጠመው ወደ 911 ይደውሉ።

የመድሃኒት መንገዶች

መድሃኒት በተለያዩ መንገዶች ወይም ዘዴዎች ሊወሰድ ይችላል። እነዚህ ዘዴዎች መስመሮች ተብለው ይጠራሉ። እነዚህ ሰባት የመድኃኒት መንገዶች ናቸው።

መንገድ	ፍቺ
የቃል	በአፍ የሚወሰዱ መድሃኒቶች ብዙውን ጊዜ በአንድ ብርጭቆ ውሃ ወይም ሌላ መጠጥ፣ በአፍ ይወሰዳሉ እና ይዋጣሉ ። በአፍ የሚወሰዱ መድሃኒቶች በፈሳሽ፣ በሽሮፕ፣ በዱቄት፣ በታብሌት ወይም በካፕሱል መልክ ይመጣሉ። መድሃኒቱ በሆድ እና በአንጀት ግድግዳ በኩል ወደ ደም ውስጥ ይገባል። ይህ መድሃኒት ወደ ሰውነት ሴሎች(እዋሶች) ለመድረስ በጣም አዝጋሚው መንገድ ነው።
ንዑስ ቋንቋ	ሰብ ሊንጉዋል አድምንስትሬሽን ማለት በደንበኛው ምራቅ ውስጥ በሚሟሟበት ምላስ ስር መድሃኒትን ማስቀመጥ ማለት ነው። በምላስ ሥር መድሃንትን የማስቀመጥ መንገድ በብርጭቆ ውሃ/መጠጥ መዋጥ የለበትም፣ ይልቁንም ሙሉ በሙሉ እንዲሟሟ ይደረጋል። መድሃኒቱ ወደ ደም የሚገባዉ የአፍ ውስጥ ግድግዳ በሆነዉ በ"mucous membrane" በኩል ነው፡ ፡ መድሃኒቱ በሙሉ እስኪሟሟ ድረስ ደንበኛው ክኒኒዉን መዋጥ ወይም መጠጣት ወይም መብላት የለበትም። ምላስ ሥር በማስቀመጥ መንገድ የሚወሰዱ መድኃኒቶች በአፍ መንገድ ከሚወስደው በበለጠ ፍጥነት ከደም ጋር ይዋሃዳሉ።
ወቅታዊ	ቶፒካል አስተዳደር አንድን መድሃኒት በቀጥታ በቆዳ ወይም በ mucous membrane ላይ መጠቀም ነው። በቶፒካል ጥቅም ላይ የሚዉሉ መድሃኒቶች ብዙውን ጊዜ የተቆጡ ሕብረ ሕዋሳትን ለማስታገስ ወይም የቆዳ ላይ ኢንፌክሽን ለመከላከል ወይም ለመፈወስ የተነደፉ ናቸው። ቶፒካል መድሃኒቶች በክሬሞች፣ ቅባቶች፣ ሎሽኖች፣ ፈሳሾች፣ ዱቄቶች፣ ፓቾች እና የጆሮ ጠብታዎች እና የዓይን ጠብታዎች ወይም ቅባት መልክ ይመጣሉ።
ሬክታል	የሬክታል አስተዳደር መድሃኒቱን ወደ ፊንጢጣ ውስጥ በሻማ ወይም በፈሳሽ እኔማ መልክ በማስገባት የሚሰጥ ነው። በፊንጢጣው ግድግዳ በኩል የሚመጠጥ መድሃኒት አዝጋሚ እና መደበኛ ያልሆነ ነው። ይህ መንገድ አንዳንድ ጊዜ ደንበኛው መድሃኒቶችን በአፍ መውሰድ በማይችልበት ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላል።
የሴት ብልት	የሴት ብልት በኩል ማስገባት፤ መድሃኒቱን ወደ ብልት ውስጥ በክሬም ፣ በአረፋ ፣ በታብሌት ወይም በሳፖሲቶሪ/ካፕሱል መልክ ማስገባት ነው። በሴት ብልት በኩል የሚሰጡ መድሐኒቶች የሚሰጡት በሚታከመዉ የሰዉነት አካባቢ ላይ እንደ የሴት ብልት ኢንፌክሽኖች ህክምና በሚኖራቸዉ ለዉጦች ምክንያት ነው።
ወደ ውስጥ መተንፈስ	በእጅ የሚያዝ ወደ ዉስጥ መተንፈሻ ወይም ኔቡሊዘርን በመጠቀም መድሃኒት ወደ አፍንጫ፣ ጉሮሮ እና ሳንባዎች ውስጥ በመሳብ ይረጫል ወይም ይተነፍሳል። መድሃኒቱ የምመጠጠዉ በአፍንጫ እና በጉሮሮ ግድግዳዎች ውስጥ በሚገኙ ስስ ሽፋኖች ወይም በሳንባዎች ዉስጥ የሚገኙ ጥቃቅን የአየር ከረጢቶች አማካይነት ይሆናል።
መርፌ	መድሃኒቶችን መወጋት በመርፌ ቆዳን በመብሳት መድሃኒቱን ወደ ጡንቻ፣ ቲሹ፣ ከቆዳ ስር ወይም ደም ስር ውስጥ ማስገባት ይቻላል።

የመድሃኒት እርዳታ እና የመድሃኒት አስተዳደር

በመድሃኒት እርዳታ እና በመድሃኒት አስተዳደር መካከል የህግ ልዩነት አለ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የትኞቹን ተግባራት ማከናወን እንደሚችሉ መረዳት አለባቸው። የመድሃኒት አስተዳደር የነርስ ውክልና ይፈልጋል።

የመድሃኒት እርዳታ

የመድሃኒት እርዳታ ደንበኛው መድሃኒቶቹን በነፃነት እንዲወስድ መርዳት ነው። የመድሃኒት እርዳታ የነርስ ውክልና አይፈልግም። የመድሃኒት እርዳታ የሚከተሉትን ያጠቃልላል

- የመድሃኒት መያዣ መክፈት፤
- መያዣውን ለደንበኛው መስጠት ወይም እንደ ኩባያ፣ ሶፍሌ (መድሀኒት) ኩባያ ወይም ማንኪያ የመሳሰሉ አስቻዮችን በመጠቀም መድሃኒቱን ለደንበኛው መስጠት፤
- መድኃኒቱን ከያዘዉ ጠርሙስ እያንዳንዱን ነጠላ ፈሳሽ ዶዝ ወደ መድሃኒት ማንኪያ፣ መድኃኒት ኩባያ ወይም በአፍ የሚገባ ስሪንጅ ዉስጥ መጨመር።
- ደንበኛው መድሃኒት እንዲወስድ ማስታወስ፣
- የደንበኛን አንጓ/እጅ እንዳይነቃነቅ ማድረግ; ወይም
- መድሃኒት መቀየር።

መድሃኒት መቀየር

መድሃኒትን መቀየር ማለት ለመውሰድ ይቀል ዘንድ መድሃኒቱን መፍጨት ወይም ማሟሟት ማለት ነው። መድሃኒትን መቀየር የጤና ባለሙያውን (ነርስ፣ ዶክተር፣ ሀኪም ረዳት- የተመሰከረለት፣ የጥርስ ሀኪም ወይም ፋርማሲስት) ፈቃድ የፈልጋል።

ማንኛውም የመድኃኒት ለውጥ በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ወይም በሌላ የደንበኛው ጤና ፋይል ውስጥ መፃፍ አለበት። በተራዘመ የመድሃኒት አወሳሰድ (ER) እና ቀጣይነት ባለው- የመድሃኒት አወሳሰድ(SR) የሚገለፁ አንዳንድ መድሃኒቶች ሊለወጡ አይችሉም።



ለመድሃኒት እርዳታ የሚያስፈልጉ መስፈርቶች

ከሕግ አንጻር የመድሃኒት እርዳታ ለመባል መሟላት ያለባቸው ሁለት ሁኔታዎች አሉ። ደንበኛው፡-

- የመጨረሻውን እርምጃ ለራሳቸው ማከናወን መቻል አለባቸው (ለምሳሌ ክኒን በአፋቸው ውስጥ ማስገባት ወይም በቆዳቸው ላይ ቅባት መቀባት)፤እና
- መድሃኒት እየወሰዱ መሆናቸውን ማወቅ አለባቸው።

ደንበኛው እነዚህን ሁለቱንም ሁኔታዎች ካላሟላ ለመድሃኒት እርዳታ፣ መድሃኒቱ ፈቃድ ባለው ነርስ ወይም በውክልና እና በነርስ ውክልና ስር መሰጠት አለበት።

የመድኃኒት እርዳታ በሚረዱ ኗሪ ተቋማት ውስጥ

ፈቃድ ባላቸዉ በሚረዱ ኗሪ ተቋማት ውስጥ ፣ ደንበኛው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቱን በትክክል መንገድ ማሳየት ወይም መምረት ከቻለ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የመጨረሻውን ደረጃ ሊያከናውን ይችላል። ይህ ማለት ደንበኛው መድሃኒቱ ምን እንደሚሰራ፣ እንዴት እንደሚወሰድ ያውቃል፣ እና የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቱን መድሃኒቱን የሚፈለግበት ቦታ እንዲያስቀምጠው አካላዊ ድርጊቱን እንዲፈጽም ሊመራው ይችላል። ይህ እንደ ኢንሱሊን ያሉ በመርፌ የሚወሰዱ መድኃኒቶችን አያካትትም።

ይህ ልዩ ሁኔታ የሚመለከተው በሚረዱ ኗሪ ተቋማት ውስጥ እና ደንበኞቻቸው መድሃኒቱን እራሳቸው ያለ እርዳታ እንዳይወስዱ የሚያግድ የአካል ውስንነት ሲኖራቸዉ ነው።

ይህ ልዩ ሁኔታ በህግ የተፃፈ በተለይ በሚረዱ ኗሪ ተቋማት ውስጥ ሲሆን በጎልማሳ ቤተሰብ ቤቶች፣ በተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት ወይም በቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች ውስጥ አይተገበርም።

የመድሃኒት አስተዳደር

መድሃኒትን መስጠት በነርስ ወይም የነርስ ውክልና ያለዉ ብቃት ያለው ተንከባካቢ ይፈልጋል። በነርስ ውክልና ስር፣ በወካይ RN በታዘዘዉ መሰረት ለደንበኛው መድሃኒቶችን ይሰጣሉ። በዚህ ሁኔታ ደንበኛው ግራ ሊጋባ ይችላል፤ መድሃኒት እየወሰዱ መሆኑን ላያውቅ ይችላል ወይም በአካል "የመጨረሻውን እርምጃ" ማከናወን አይችልም።

በነርስ ውክልና ስር የመድሃኒት አስተዳደር የሚከናውኑባቸው መንገዶች የሚከተሉት ናቸው።

- መድሃኒት በደንበኛው አፍ ውስጥ ያስቀምጡ።
- መድሃኒት በደንበኛው ቆዳ ላይ ያድርጉ።
- መድሃኒትን በጨጓራ ቱቦ በኩል ይስጡ።
- የኢንሱሊን መርፌ መዉጋትን ያከናውኑ (ተጨማሪ ስልጠና ያስፈልገዋል)።

ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት መድሃኒት ለማስተዳደር የነርሶች ውክልና ያስፈልጋል።

የመድኃኒት አስተዳደር አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ የሚከተለው ነው፡-

- ደንበኛው መድሃኒት እየወሰደ መሆኑን አያውቅም፣ ወይም
- ደንበኛው በአካል መድሃኒቶቻቸውን መውሰድ ወይም መጠቀም አይችልም።

አንዳንድ የመድሃኒት አስተዳደር ስራዎች በውክልና ሊሰጡ አይችሉም።



የመድሃኒት እርዳታን ከመድሃኒት አስተዳደር ጋር ማወዳደር

ተግባር	የመድሃኒት እርዳታ	የመድሃኒት አስተዳደር	ውክልና መስጠት ይቻላል?
መያዣዎችን መክፈት፣ መያዣውን ለደንበኛው መስጠት	X		
ፈሳሽ መድሃኒት ወደ መያዣ ውስጥ በመቅዳት ለደንበኛው መስጠት	X		
መድሃኒት በደንበኛው እጅ ውስጥ ማስቀመጥ	X		
መድሃኒትን መፍጨት፣ መቁረጥ ወይም ማደባለቅ (ፋርማሲስት ወይም ሌላ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ከወሰነ ብቻ) እና ለደንበኛው ማስረከብ።	X		
መድሃኒትን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስገባት ወይም በቆዳ ላይ ማድረግ		X	አዎ
የደንበኛን ወገብ ማረጋጋት ወይም መምራት	X		
በመርፌ የሚወጉ መድሃኒቶች (ከኢንሱሊን በስተቀር)		X	አይ

የደንበኛ መብቶች

ደንበኞች ከመድኃኒት ጋር የተያያዙ ሦስት ዋና ዋና መብቶች አሏቸው፡-

1. መድሃኒት ላለመውሰድ የመምረጥ መብት
2. በመረጃ የተደገፈ ስምምነት የማግኘት መብት (ደንበኛው መድኃኒቱ ለምን እንደሚሰጥ የማወቅ መብት አለው)
3. በኬሚካላዊ ኮንትሮል ያለመደረግ መብት (መድሃኒት ለእንክብካቤ ሰጪ ምቾት ወይም የነዋሪውን ባህሪ ለመቀየር መጠቀም አይቻልም)

በመድኃኒት እርዳታ ወይም አስተዳደር ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ ሁሉ የደንበኛ መብቶችን ይጠብቁ።

የመድኃኒት ዕርዳታ ደንበኛው መድሃኒቶቹን እንዲወስድ ማስገደድ ወይም መድሃኒቱን እንደ ምግብ ባሉ ነገሮች ውስጥ በመደበቅ ግለሰቡ እንዲወስድ ማድረግን ማካተት አይችልም።





ደንቦች፡- የመድሃኒት እርዳታ

እንደ ተንከባካቢ ሚናህ ደንበኛ መድሃኒት እንዲወስድ መርዳት ሊሆን ይችላል። በዚህ ዙሪያ ያለዎት ሃላፊነት በትክክል ምን እንደሆነ በደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ወይም የመድሃኒት አስተዳደር መዝገብ በዝርዝር ይገለጻል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመድሃኒት እርዳታ በሚሰጡበት ጊዜ የተወሰኑ ቅደም ተከተሎችን የመከተል ሃላፊነት አለባቸው። እነዚህ እርምጃዎች መጠኑን ማዘጋጀት፣ ደንበኛው መድሃኒቱን እንዲወስድ መርዳት፣ መከታተል እና መመዝገብን ያካትታሉ።

ለዝርዝር ቅደም ተከተሎች በገጽ 429 ላይ <u>የመድሃኒት እርዳታን በየክህሎት ማረጋገጫ ዝርዝር</u> ይመልከቱ።

የሚከተሉት ደንበኛን በአፍ የሚወሰድ መድሃኒት እንዲወስድ ሲረዱ አጠቃላይ ምክሮች ናቸው፡

- ለመዋጥ ቀላል እንዲሆንለት ደንበኛው የሚዋጥ መድሃኒት ሲወስድ እንዲቀመጥ ይጠይቁ።
- ደንበኛው መቀመጥ ካልቻለ እና በአልጋ ላይ ከተኛ፣ ለመዋጥ እንዲመቸዉ ወደ ጎን እንዲገለበጥ እርዱት።

መድሃኒቶችን በሚወስዱበት ጊዜ ግለሰቦች የግላዊነት መብት አላቸው። ግላዊነታቸውን መጠበቅዎን ያረጋግጡ። ይህ የሕክምና መዝገቦችን እና የጤና መረጃን ግላዊነትን ይጨምራል።

አምስት የመድሃኒት "መብቶች"

ደንበኛን በመድሃኒት በሚረዱበት ጊዜ እርምጃዎችዎን የሚመሩ አምስት “መብቶች” አሉ፡ ትክክለኛው መድሃኒት፣ ደንበኛ፣ መጠን፣ መንገድ እና ጊዜ።
አምስቱን መብቶች በእነዚህ ሶስት ጊዜያት ያረጋግጡ፡-

- መጀመሪያ መድሃኒቱን ከማከማቻው ቦታ ሲወስዱ
- እንደገና ከመጀመሪያው መያዣ ወደ አስቻይ (መድሃኒት ኩባያ፣ መኪኪያ፣ ወዘተ) ሲያንቀሳቅሱት
- በመጨረሻም ወደ ማከማቻ ቦታ መልሰዉ ሲያስቀምጡት።

አንድ መድሃኒት በታዘዘበት/በሚሰጥበት ጊዜ ሁሉ የሚደረጉ ሶስት ማረጋገጦች የመድሃኒት ስህተቶችን ይቀንሳል።

1. ትክክለኛ መድሃኒት

አንድ መድሃኒት በታዘዘ ወይም በተሰጠ ቁጥር፣የሚከተሉትን ለማረጋገጥ የመድሃኒት መለያውን ይመልከቱ፡-

- የደንበኛው ስም በመያዣው ላይ ነው (ለታዘዘ መድሃኒት ብቻ)።
- በመያዣው ላይ ያለው የመድኃኒት ስም ከሐኪም ትእዛዝ ጋር ይጣጣመል።
- መድኃኒቱ ጊዜው ያለፈበት አይደለም፤ እና
- ትክክለኛውን ሰዓት፣ መጠን፣ የአወሳሰድ መንገድ እና ለዚህ መድሃኒት ማንኛውንም ልዩ መመሪያዎች እንደሚያውቁ (ለምሳሌ ከምግብ ጋር መወሰድ አለበት) ያረጋግጡ።



2. ትክክለኛ ደንበኛ

ሁልጊዜ ደንበኛውን ይለዩ፡፡ በመድኃኒት ከመርዳትዎ በፊት ደንበኛው ማን እንደሆነ በፍፁም እርግጠኝነት ማረጋገጥ የእርስዎ ኃላፊነት ነው። መድሃኒቱን በሚወስዱበት ጊዜ ከእያንዳንዱ ደንበኛ ጋር ይቆዩ።

3. ትክክለኛው መጠን

ትክክለኛውን የመድኃኒት መጠን ምልክቶች እና ምህጽረተ ቃላትን ይወቁ። ደንበኛው የሚወስደው መጠን በመለያው ላይ ካለው መጠን ጋር እንደሚጣጣም እርግጠኛ ይሁኑ።

በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ምህጽረተ ቃላት* ለዶዝ

ሲሲ	ኪዩቢክ ሴንቲሜትር, ልክ እንደ ml
ሴሜ	ሴንቲሜትር
ግም	ግራም
gtt	ጣል
gtts	ጠብታዎች
IU	ዓለም አቀፍ ዩኒቶች
ኪግ	ኪሎግራም
ሊ	ሊትር
mcg	ማይክሮግራም
mEq	ሚልኪእክዊቫለንት
ሚ.ግ	ሚሊግራም
ሚሊ	ሚሊሊተር ፣ ልክ እንደ ሲ.ሲ.
ሚ.ሜ	ሚሊሜትር
ዩ	ዩኒት

*ከሀኪም የታዘዘ ትእዛዝ ሲቀበሉ እነዚህን ምህጽረተ ቃላት ሊያዩ ይችላሉ፣ነገር ግን ወደ መድሀኒት መመዝገቢያ ወረቀት (MAR) ሲገለብጡ፣ምህጽረተ ቃላት አለመጠቀም ይሻላል።

4. ትክክለኛው መስመር

ደንበኛው መድሃኒቱን በታሰበው መንገድ መወሰዱን ያረጋግጡ።

ሰባቱ መንገዶች

የቃል	በአፍ ተወሰደ እና ተዋጠ
ንዑስ ቋንቋ	ከምላስ ስር ተቀምጧል
ወቅታዊ	በቀጥታ ቆዳ ወይም የ "mucous membranes" ላይ ተደረገ
ሬክታል	ወደ ፊንጢጣ ውስጥ ገብቷል
የሴት ብልት	ወደ ሴት ብልት ውስጥ ተከቷል
ወደ ውስጥ መተንፈስ	ወደ አፍንጫ ወይም ጉሮሮ ውስጥ ተንፍሷል ወይም ነፍቷል
መርፌ	በመርፌ በጡንቻ ፣ በስብ ትሹ ፣ በቆዳ ሥር ወይም ደም ሥር ውስጥ አስገብቷል

ለመንገዶች የተለመዱ ምጽሕረተ ቃላት

OD	የቀኝ ዓይን
ቅ	የግራ አይን
OU	ሁለቱም ዓይኖች
qhs	በአፍ
SC ወይም SQ	ከቆዳ በታች (የኢንሱሊን መርፌ መንገድ)
SL	ንዑስ ቋንቋ
ጨረታ	ሬክታል



5. ትክክለኛው ጊዜ

መደበኛ የመድኃኒት የጊዜ ሰሌዳ የሚወሰነው በደንበኛው፣ በሐኪሙ፣ በነርስ ወይም በምትሠሩበት ተቋም/ኤጀንሲ ፖሊሲ ነው። ደንበኛውን በትክክለኛው ጊዜ መርዳት እንዲችሉ የጊዜ ሰሌዳው ግልጽ መሆን አለበት። የመድኃኒቱን መዝገብ ወይም የመድኃኒት መያዣውን በማየት የመድኃኒቱ ትክክለኛ ጊዜ ያረጋግጡ። ለጊዜዎች ትክክለኛ ምህጽረተ ቃላቶች ማወቅዎን ለማረጋገጥ ዝርዝሩን ይመልከቱ።

ለጊዜዎች በብዛት ጥቅም ላይ የዋሉ ምህጻረተ ቃላት

@	በ
p	በኋላ
pc	ከምግብ በኋላ
Prn*	እንደ አስፈላጊነቱ
hs	የመኝታ ጊዜ
a	በፊት
ac	ከምግብ በፊት
q	እያንዳንዱ
q4h	በየ 4 ሰዓቱ
qhs	በእያንዳንዱ የመኝታ ሰዓት
qd	በየቀኑ
qod	በየሌላ ቀን
bid	በቀን 2 ጊዜ
tid	በቀን 3 ጊዜ
qid	በቀን 4 ጊዜ
dc	አቋርጥ (አቁም)
noc	የምሽት (በሌሊት)
c	ጋር
s	ያለ

በቀን አንድ ጊዜ የሚወሰዱ መድሃኒቶች በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜ መወሰድ አለባቸው። የተወሰኑ መድሃኒቶች በተወሰኑ ጊዜያት መወሰድ አለባቸው። ለምሳሌ፣ warfarin (Coumadin) እና statin የሚባሉ መድኃኒቶች ያለማቋረጥ የሚወሰዱት ከሰዓት በኋላ/ማታ ነው። ሃይፖታይሮዲዝምን ለማከም የሚወሰዱ መድኃኒቶች፣በአጠቃላይ የሚወሰዱት ከሁሉ ነገር በፊት በጠዋት እና በባዶ ሆድ ነው።

የጊዜ መሰኖች ለግል ደንበኛ ልዩ መሆን አለባቸው። ለምሳሌ፣ መድሃኒቱ በጠዋት (AM) ውስጥ የታዘዘ ከሆነ እና ነዋሪው በ10 ላይ ከተነሳ፣ ያ ነዋሪው "AM" ይሆናል። ሌላ ተመሳሳይ ትዕዛዝ ያለው ነዋሪ፣ በየጠዋቱ በ6AM የሚነሳው ታካሚ መድሃኒቱን በ7 ላይ መውሰድ ሊፈልግ ይችላል።

የሚሰሩበት ቦታ መመሪያ ላይ የመድኃኒት የጊዜ ገደቦች ይከተሉ።

አንድ ደንበኛ መጠኑ ወይም ዶዙን ካሳለፈ፣ በህክምና ባለሙያ ካልታዘዘ በስተቀር በሚቀጥለው ጊዜ ሁለት እጥፍ አይስጡት።

* እንደ አስፈላጊነቱ የመድሃኒቶች እና የሙያዊ ውሳኔ

የ PRN መድሃኒቶች (Latin for Pro Re Nata) "እንደአስፈላጊነቱ" የሚወሰዱ መድሃኒቶች ናቸው።

የተወሰኑ፣ የሚከተሏቸው የጽሁፍ መመሪያዎች ካሉ ወይም ደንበኛው መድሃኒቱ እንደሚያስፈልጋቸው ካመለከተ ደንበኛው “እንደ አስፈላጊነቱ” በሆነ መድሃኒት ሊረዱአቸው ይችላሉ።

ለምሳሌ፣ የግንዛቤ ችግር የሌለው ደንበኛ የህመም ማስታገሻቸውን መድሃንትን ከጠየቀ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የመድሃኒት እርዳታ ቢያደርግ ምንም ችግር የለውም።

ነገር ግን፣ መድኃኒቱ ያስፈልግ እንደሆነ ለመወሰን ሙያዊ ውሳኔ ካስፈለገ ወይም ደንበኛው የሚያስፈልገውን ነገር ለመወሰን ካልቻለ፣ የመድኃኒት እርዳታ ማግኘት አይቻልም።

ለምሳሌ፣ አንድ ደንበኛ የግንዛቤ ችግር ካለበት እና የቃል ያልሆነ ከሆነ እና የአገልግሎት አቅዳቸው ደንበኛው ህመምን እንዴት እንደሚያሳይ ካላካተተ፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቱ የህመም ማስታገሻ መድሃኒት መቼ እንደሚሰጥ ሊወስን አይችልም።

ምልከታ፣ መመዝገብ፣ እና ሪፖርት ማድረግ

እንደ ማንኛውም የእንክብካቤ ስራ፣ በመድሃኒት እርዳታ ሃላፊነትዎ አካል፣ ለውጦችን መመልከት፣ መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ ነው።

ምልከታ

ለመድኃኒት እርዳታ፣ ደንበኛው መድሃኒቶቹን መወሰዱን ይመልከቱ እና ያረጋግጡ። እንዲሁም የጎንዮሽ ጉዳቶችን ወይም ሌሎች ምላሾችንምልቶችን ይከታተሉ። ማናቸውንም ለውጦች ወይም ስጋቶች ሪፖርት ያድርጉ።



መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ

የመድኃኒት ዕርዳታን እና የመድኃኒት አስተዳደርን የመመዝገብ ሕጎች፣ በየሚረዱ የመኖሪያ ተቋማት፣ ለተሻሻለ አገልግሎት መስጫ ተቋማት እና ለአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች በሕጉ ተቀምጠዋል። የትኛውንም የተወሰዱ እና እምቢ የተባሉ እንዲሁም በPRN መድሃኒቶችን ላይ የተደረገ ከትትል እና ቢሰሩም ባይሰሩም መመዝገብ አለብዎት። እንዴት እና መቼ መመዝገብ እንዳለብዎ የበለጠ ለማወቅ አሰሪዎን/ተቆጣጣሪዎን ያነጋግሩ። የኤጀንሲው ሰራተኞች የኤጀንሲውን መመሪያዎች መከተል አለባቸው።

ለቤት ውስጥ ደንበኞች ምንም የተለየ የመመዝገብ ደንቦች የሉም። ለIPs፣ የሚከተሉትን ለመመዝገብ ጥሩ ልምድ ናቸው፡-

- ማንኛውም የመድኃኒት ምላሽ፣ ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ጉዳቶች እና/ወይም ለውጦች፣
- ደንበኛው መድሃኒት ላለመውሰድ ከመረጠ።

ደንበኛው መድሃኒት ላለመውሰድ ሲመርጥ

ግለሰቦች መድሃኒቶችን ወይም ህክምናዎችን ላለመውሰድ የመምረጥ መብት አላቸው።

አንዳንድ ጊዜ ደንበኛው መድሃኒት ለመውሰድ አይፈልግም። የመጀመሪያው ማድረግ ያለብዎት ነገር፣ በቀላሉ ለምን መድሃኒቱን እንደማይወስዱ መጠየቅ ነው።

ደንበኞች በተለያዩ ምክንያቶች መድሃኒቶችን መውሰድ ላይፈልጉ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ ደንበኛ መድሃኒት መውሰድ እንደማይፈልጉ አይነግርዎትም፣ ነገር ግን በቀላሉ በጉንጫቸው፣ በምላሱ ስር "ይደብቁታል" ወይም ክፍሉን ከወጡ በኋላ ይተፉታል።

ደንበኛ መድሃኒቶቻቸውን ላለመወስዱ መምረጥ የሚችሉባቸውን አንዳንድ የተለመዱ ምክንያቶች ሊሆኑ የሚችሉ መፍትሄዎችን የሚከተለውን ሰንጠረዥ ይከልሱ።

ደንበኛው ለምን መድሃኒቱን መውሰድ እንደማይፈልግ እና/ወይም ላለመውሰድ መምረጣቸውን መፍትሄ ከሌለ፣ ይህንን በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ያሳውቁ። ደንበኛው መድሃኒቱን እንዳልወሰደ፣ ለምን እንዳልወሰደ እና እንዳሳወቁ በሚሰሩበት ህጉ መሰረት ለማን እንዳሳወቁ ይመዝግቡ።

ምክንያት	መፍትሄ
ደስ የማይል ጣዕም	ደንበኛው መድሃኒቱን ከወሰደ በኋላ መጥፎ ጣዕምን ለመሸፈን እንዲረዳው፣ ብስኩቶች፣ አፕል ወይም ጭማቂዎችን ያቅርቡለት። ደንበኛው መድሃኒቱን ከመውሰዱ ከጥቂት ደቂቃዎች በፊት የጣዕም እብጠቶችን ለማደንዘዝ በረዶ ይጠቀሙ። ደንበኛው ሌላ ዓይነት መድሃኒት ወይም ሌላ ህክምናን መጠቀም ይችል እንደሆነ ለማየት በዚህ ጉዳይ ላይ ከሐኪሙ ወይም ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይወያዩ።
ደስ የማይል የጎንዮሽ ጉዳቶች	ደስ የማይል የጎንዮሽ ጉዳት ምሳሌ፣ እንቅልፍ ወይም ደረቅ አፍ ሊሆን ይችላል። የተለየ ህክምና የሚቻል ከሆነ ወይም መድሃኒቱ በቀኑ በተለየ ጊዜ ሊወሰድ የሚችል ከሆነ ሐኪሙን ወይም ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ። የመድሃኒት ለውጥ ማድረግ ካልተቻለ፣ የመድኃኒቱን የጎንዮሽ ጉዳት እንዴት ማከም እንደሚቻል ይወያዩ።
የመረዳት እጦት	እንደ “ይህ ክኒን የደም ግፊትዎን ይቀንሳል” ያሉ ቀላል ማሳሰቢያዎችን ያቅርቡ።
የመድሃኒት ፍላጎት መከልከል	ከደንበኛው ጋር ስለመድሃኒቱ መውሰድ አስፈላጊነት መወያየት ይችላሉ፣ ነገር ግን አይከራከሩ። በሐኪሙ የተጻፈውን መግለጫ ለደንበኛው ለማሳየት ሊረዳ ይችላል። ደንበኛው መድሃኒትን ያለመውሰድ መብት አለው።
ዳራ ወይም ባህላዊ ምክንያቶች	የደንበኛ አመጣጥ እና/ወይም ባህል በመድሃኒት አጠቃቀም ላይ ከሌሎች የሕክምና ዓይነቶች እና/ወይም ህክምናዎች ጋር ያላቸውን አመለካከት ላይ ተፅዕኖ ሊያደርግ ይችላል። ደንበኛው ማንኛውንም ስጋቶች ለጤና እንክብካቤ አቅራቢው እንዲያካፍል ያበረታቱት።

ስህተቶችን ሪፖርት ማድረግ

መድሃኒቱ እንደ መመሪያው ካልተሰጠ እንደ ስህተት ይቆጠራል፡ ፡ ይህም ከአምስቱ የመድሃኒት መብቶች ጋር የተያያዘ ማንኛውንም ስህተትን ያካትታል። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የተሳሳተ ጊዜ፣
- የተሳሳተ መድሃኒት፣
- የተሳሳተ ሰው፣
- የተሳሳተ መጠን/ዶዝ፣
- የተሳሳተ መንገድ፣ ወይም
- ማንኛውም ማስቀረት።

ስህተት መኖሩን ስታገኝ ምን ማድረግ እንዳለብዎ መረዳት አለብህ። በስራ ቦታዎ ውስጥ ያሉትን ልዩ ሂደቶች ማወቅዎን ያረጋግጡ።

ማንኛውንም ስህተቶች እንዳገኙ በተቻለ ፍጥነት ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ሁላችንም ስህተቶችን ላለመስራት ብንሞክርም፣ አንዳንድ ጊዜ ይከሰታሉ። ማን ስህተቱ እንደሰራ እና ውጤቱ ምንም ቢሆን ግን፣ ያገኙትን ስህተቶች ሪፖርት ያድርጉ።

በመድኃኒት እርዳታ ለሥራዎ ተጨማሪ ስልጠናን እና አቅጣጫን ማግኘት አለብዎት። ስልጠና ስለማግኘት ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይነጋገሩ። በመድሃኒቶችን ሲረዱ ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ የመድሃኒት እርዳታ ከማድረግዎ በፊት በእንክብካቤዎ መቶት ውስጥ ያለውን ተገቢውን ሰው ይጠይቁ።





መድሃኒቶችን ማከማቸት እና መጣል

ስለመድኃኒት ማከማቻ ብዙ ልታውቋቸው የሚገቡ መመሪያዎች አሉ:-

- መድሃኒቶች የሚነበብ እና የመጀመሪያ መለያ ባለው ኦሪጅናል ኮንቴይነሮች ውስጥ መቀመጥ አለባቸው።
- የማይቀዘቅዙ መድሃኒቶች በደረቅ ቦታ መቀመጥ አለባቸው፣ ከ85°F በላይ በማይሞቁ ቦታ ላይ።
- የቀዘቀዙ መድሃኒቶች በ36-46°F ውስጥ መቀመጥ አለባቸው። የቀዘቀዘ መድሃኒት በዚፕ-ሎክ ስታይል የፕላስቲክ ከረጢት ወይም ሌላ ፍሳሽን በሚከላከል መያዣ ውስጥ ማስቀመጥ በጣም አስተማማኝ ነው።
- የመድሃኒት ማከማቻን ከምግብ ማከማቻ መለየትዎን ያረጋግጡ።
- በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ወይም በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ የምትሰራ ከሆነ የመድሀኒት ማከማቻን በተመለከተ የተቋሙን ፖሊሲ ይከተሉ።

በቤት ውስጥ ደንበኞች እንደ ምርጫቸው መድሃኒቶችን ማከማቸት ይችላሉ። ደንበኛውን መድሃኒቶቹን ህፃናት ወይም የቤት እንስሳት በማይደርሱበት ቦታ፣ በመጀመሪያ መያዣው ውስጥ እንዲያስቀምጡ እና ቀዝቃዛ በሆነ ደረቅ ቦታ እንዲያከማቹ ያበረታቱ።

ቁጥጥር የሚደረግባቸው ንጥረ ነገሮች ማከማቻ

የታቀዱ መድሃኒቶች ከፍተኛ የጎዳት አቅም ስላላቸው በጥንቃቄ መቀመጥ አለባቸው። የታቀዱ መድኃኒቶች ምሳሌዎች ሞርፊን እና ፋንታኒል ናቸው። በሚረዱ የመኖሪያ ተቋማት፣ የጎልማሶች ቤተሰብ ቤቶች እና የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት እነዚህ መድሃኒቶች በእጥፍ ተቆልፈው እያንዳንዱን ፈረቃ በሁለት ብቃት ባላቸው ሰራተኞች መቆጠር አለባቸው።

ደህንነቱ የተጠበቀ የመድሃኒቶች አወጋገድ

መድሃኒቱ ሲቋረጥ ወይም እንዲመለስ ስደረግ፣ የአገልግሎት ጊዜው ሲያልቅ ወይም ደንበኛው ከሞተ መድሀኒቱ መወገድ አለበት። የአገልግሎት ጊዜያቸው ያለፈባቸው ወይም የተቋረጡ መድሃኒቶችን በተገቢው ማስወገድን አስመልክቶ የአሰሪዎን ፖሊሲ እና አሰራር ይከተሉ። ቁጥጥር የሚደረግባቸው ንጥረ ነገሮች በሚወገዱበት ጊዜ፣ ምስክር መኖር ያስፈልጋል።

ደንበኛው የሚኖሩት በራሳቸው ቤት ከሆነ፣ በአካባቢው ወደ ሚገኝ የፖሊስ መምሪያ እንዲሄዱ እና የመድኃኒት መመለሻ ዘዴ እንዳላቸው እንዲያውቁ መርዳት ይችሉ ይሆናል። የጤና መምሪያ ደህንነቱ የተጠበቀ የመድሃኒት መመለሻ መርሃ ግብርም አለው፡-

doh.wa.gov/forpublichealthandhealthcareproviders/healthcareprofessionsandfacilities/safemedicationreturnprogram



ማስታወሻዎች

ማጠቃለያ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የራሳቸውን መድሃኒት በራሳቸው ለሚያስተዳድሩ ደንበኞች መሰረታዊ እርዳታን ይሰጣሉ። ይህ የመድሀኒት እርዳታ መያዣዎችን መክፈት፣ የመድሃኒት መጠንን ማዘጋጀት እና መድሃኒትን ለደንበኛው መስጠትን ሊያካትት ይችላል። መድሃኒትን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስቀመጥ ወይም ሌላ ከሌለ በስተቀር፣ መድሃኒቱን ለመስጠት ነርስ ወይም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት አስተዳደር ከነርስ ውክልና ማግኘት ያስፈልገዋል ።

በመድሀኒት እርዳታ ወቅት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሀላፊነት አካል፣ የጎንዮሽ ጉዳቶችን እና ሌሎች ምላሾችን መመልከት እና መከታተል ነው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቱ እነዚህን መመዝገብ እና በእንክብካቤ መቸቱ ውስጥ ላለው ተገቢ ሰው ሪፖርት ያደርጋል። እንዲሁም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ደንበኛ መድሃኒት ላለመውሰድ ሲመርጥ ይመዘግብ እና ሪፖርት ያደርጋል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመድኃኒት ዕርዳታን ባደረጉ ቁጥር፣ አምስት የመድኃኒት መብቶችን ይፈትሹ እና ያገኙትን ማንኛውንም የመድኃኒት ስህተት ወዲያውኑ ሪፖርት ያድርጉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የመድሃኒት መለያዎችን፣ በእንክብካቤ ቅንጅታቸው ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች እና መድሃኒቶችን በአግባቡ ስለማከማቸት እና ስለማስወገድ ምርጥ ልምዶችን ይከተላሉ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. የመድሀኒት እርዳታን የሚያከናውን የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ ክኒንን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስቀመጥ ይችላል?

2. ለቤት እንክብካቤ ረዳት የመድኃኒት መስተጋብርን እና የጎንዮሽ ጉዳቶችን መረዳቱ ለምን ያስፈልጋል?

3. የቤት እንክብካቤ ረዳቶች ያለ ነርስ ውክልና በPRN መድኃኒቶች እንዲረዱ ተፈቅዶላቸዋልን?

4. የመድሀኒት ስህተት ካጋጠመህ ምን ማድረግ አለብዎት?

5. አንድ ደንበኛ መድሃኒት ላለመውሰድ ከመረጠ ምን እርምጃዎች መውሰድ አለብዎት?

6. አምስቱ የመድኃኒት መብቶች ምንድን ናቸው?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. እያንዳንዱን ድርጊት ከትክክለኛው ምድብ ጋር ያዛምዱ።

ተግባር	የመድሃኒት እርዳታ	የመድሃኒት አስተዳደር በነርስ ውክልና ስር	የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሊሠራ አይችልም
መድሃኒትን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስገባት ወይም በቆዳ ላይ ማድረግ			
መድሃኒትን በደንበኛው እጅ ውስጥ ማስቀመጥ			
ስለ መድሃኒት የነርሲንግ ውሳኔን በመጠቀም			
የደንበኛን ወገብ ማረጋጋት ወይም መምራት			
ደንበኛ መድሃኒት እንዲወስድ ማስታወስ ወይም ማሰልጠን			

2. ብዙውን ጊዜ፣ ደንበኛው ብዙ አይነት መድኃኒቶችንበሚወስድበት ጊዜ የመድኃኒት መስተጋብር አደጋ ይጨምራል።

❑ እውነት ❑ ውሸት

3. በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ወይም በሚረዳ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ የሚኖሩ ደንበኞች ለእንክብካቤ ሰጪዎች ተግባራት ራስን መምራት ይችላሉ።

❑ እውነት ❑ ውሸት

4. ከሚከተሉት የእንክብካቤ ተግባራት ውስጥ በነርስ ውክልና ስር በተንከባካቢ ሊሰራ የማይችል የትኛው ነው? (ትክክለኛውን መልስ ያክበቡ)።

ሀ. የቱቦ ምገባዎች።

ለ. መድሃኒቶች መርፌ መውጋት (ከኢንሱሊን በስተቀር)።

ሐ. የኮሎስቶሚ እንክብካቤ።

5. ግልጽ፣ የተፃፉ አቅጣጫዎች ሲኖሩ፣ ተንከባካቢ ለደንበኛው በPRN መድሃኒቶች ሊረዳ (ትክክለኛውን መልስ ያክብቡ) ይችላል፣ እና፡

ሀ. ደንበኛው ሲጠይቅ።

ለ. የነርሲንግ ውሳኔ ያስፈልጋል።

ሐ. ለመርዳት ጊዜ አልዎት።

6. ተንከባካቢው በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ወይም በሚታገዝ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ ያለውን መድሃኒት በተመለከተ ምን መመዝገብ እንዳለበት ይወስናል።

❑ እውነት ❑ ውሸት

(ወደሚቀጥለው ገጽ የቀጠለ)

7. የተሳሳተ መድሃኒት በስህተት ለደንበኛ የተሰጠው ነው። የመጀመሪያው እርምጃዎ የሚከተለው መሆን አለበት: (ትክክለኛውን መልስ ያክብቡ)

   ሀ. የጎንንዮሽ-ተጽዕኖዎችን ይመልከቱ።

   ለ. ወዲያውኑ ሪፖርት ያድርጉት

   ሐ. ትክክለኛውን መድሃኒት ያቅርቡ።

8. በመድሃኒት ሲረዱ፣ የመድሃኒት መለያውን ማንበብ እና ትክክለኛው መድሃኒት፣ ሰው፣ ሰአት፣ መጠን እና መንገዱ መሆኑን ማረጋገጥ አለብዎት፡(ትክክለኛውን መልስ የክብቡ)

   ሀ. ለመጀመሪያ ጊዜ ለደንበኛ ብቻ ይስጡት።

   ለ. የመድኃኒት እርዳታ በሚያደረጉበት ጊዜ ሁሉ።

   ሐ. ስለእሱ ሲያስቡ እና ጊዜ ሲያገኙ።

9. ይጎዳል ብለው ካሰቡ ብቻ፣ ደንበኛው መድሀኒት ላለመውሰድ መቀጠሉን ሪፖርት ያድርጉ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

1. የመድሃኒት አስተዳደር በነርስ ውክልና ስር- የመድሃኒት እርዳታ - የቤት ውስጥ እንክብካቤ ሪፉት ላያደርግ ይቻላል - የመድሃኒት እርዳታ - የመድሃኒት እርዳታ፣ 2:: እውነት ነው፣ 3 ውሸት፣ 4:: ለ፣ 5:: A, 6. ውሸት፣ 7:: ለ፣ 8:: ለ፣ 9:: ሀስት

የሞጁል ሁኔታ

ሚስተር ጌይን በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ውስጥ የሚኖር የ67 አመት ደንበኛ ነው። የስኳር በሽታ፣ አርትራይተስ እና ካንሰር አለው። የካንሰር ሕክምናው በጣም ደካማ አድርጎታል። ብዙውን ጊዜ የራሱን የአፍ ውስጥ መድሃኒቶች ያስተዳድራል፣ እና እርስዎ በኢንሱሊን እቃውንን ያቅርቡለት። ዛሬ፣ የመድሃኒት ጠርሙሶችን እንድትከፍትለት ይጠይቆሃል፣ ምክንያቱም ክዳኖቹን ለማስወገድ በጣም ደካም ነው። እንዲሁም መርፌውን በሆዱ ውስጥ አስገብተው ኢንሱሊን እንዲወጉለት ይጠይቅዎታል።

ምርምር፡-	ችግር መፍታት፡-	አሳይ፡
ስለ አርትራይተስ በገጽ 356 እና በገጽ 359 ላይ ስለ ካንሰር መረጃን ለማግኘት፣ የተለመዱ በሽታዎችን እና ሁኔታዎችን ይገምግሙ።	1. በዚህ ሁኔታ ውስጥ ተንከባካቢው ምን አይነት ችግር(ቶች) መፍታት እንደሚያስፈልግ ይለዩ። 2. አንድ ችግር ምረጥ እና ለመፍታት ዘዴዎችን ያውጡ። መፍትሄ ይምረጡ። 3. ይህ እንዴት ተንከባካቢ የሚሰጠው የእንክብካቤን ሁኔታ ይጎዳል?	አንድ ቡድን አንድን ሰው መድሃኒት የሚረዳበትን ትክክለኛ መንገድ ለክፍሉ ያሳያል።

ማስታወሻዎች



ሞጁል 12፡ ለተንከባካቢዎች እራስን መንከባከብ

የመማር ግብ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ጭንቀትን ለመቀነስ፣ ድካምን ለማስወገድ እና ሀዘንን እና ኪሳራን የመቋቋም ስልቶችን ይጠቀማሉ።

ትምህርት 1፡ ራስን መንከባከብን መለማመድ

ትምህርት 2፡ ከኪሳራ እና ከሀዘን መገገም

ትምህርት 1
ራስን ለመንከባከብ መለማመድ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ወደ ጭንቀት እና መድከም ሊመራ የሚችል የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛን የስራ ገፅታዎችን ያስታውሱ።
2. የተለመዱ የጭንቀት እና የድካም ምልክቶችን ይለዩ፣
3. ድካምን ለማስወገድ ራስን መንከባከብን የመለማመድን አስፈላጊነትን ያስታውሱ፣ እና
4. ጭንቀትን ለመቀነስ እና ድካምን ለማስወገድ፣ ባህሪያትን፣ ልምዶችን እና ሀብቶችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ደንቦችች

ድካም፡ የአካል፣ ስሜታዊ እና የአዕምሮ ድካም ሁኔታ።

የርኅራኄ ድካም፡ ውጥረት ለሌሎች ሰዎች ጉዳት በመጋለጥ።

ራስን መንከባከብ፡ የራስን ደህንነት፣ ጤና እና ደስታን ለመጠበቅ እርምጃዎች።

ውጥረት፡ የአዕምሮ ወይም የስሜት ውጥረት ወይም መወጠር።

አስጨናቂ፡ ብስጭት፣ ቁጣ፣ ወይም ጭንቀት እንዲሰማህ የሚያደርግ ማንኛውም ሁኔታ ወይም ሀሳብ።

ከመጠን በላይ መጨነቅ፡ በዕለት ተዕለት ኑሮ እና እንቅስቃሴዎች ላይ ጣልቃ ስለሚገባከመጠን ያለፈ ጭንቀት መኖር።



አጠቃላይ እይታ

መጨነቅ የተፈጥሮ የሕይወት ክፍል ነው፣ ነገር ግን ከልክ በላይ መጨነቅ በደህንነት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድራል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች እራሳቸውን እንዲንከባከቡ እና ድካምን ለማስወገድ የጭንቀት ምልክቶችን እና ህመሞችን መረዳት አለባቸው።

ራስን መንከባከብ ጊዜን፣ ፍላጎትን እና ጥረትን ይጠይቃል። ከተግባር ጋር፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ውጥረታቸውን ለመቆጣጠር እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ውጤታማ የራስ እንክብካቤ ዘዴዎችን መጠቀም ይችላሉ።

ራስዎን ለመንከባከብ ምን አይነት እንቅስቃሴዎችን ያደርጋሉ? ምን ያህል ጊዜስ ያደርጓቸዋል? ጭንቀትዎን መቆጣጠርዎ ለርስዎ ይሰማዎታል?

የተንከባካቢ ጭንቀት እና ድካም

እንክብካቤ አዋጭ ስራ ነው፣ ነገር ግን ለአካላዊ እና ለስሜታዊ ፈታኝ ሊሆን ይችላል። እንደ ሁሉም ሙያዎች ሁሉ፣ ተንከባካቢዎችም ሌሎች የህይወት ጫናዎች እና ኃላፊነቶች አሏቸው። ተንከባካቢዎች ሌሎችን በመንከባከብ የተጠመዱ ሊሆኑ ስለሚችሉ አብዛኛውን ጊዜ የራሳቸውን ስሜታዊ፣ አእምሯዊ፣ አካላዊ እና መንፈሳዊ ጤንነት ችላ ሊሉ ይችላሉ። ይህ ሁሉ በአንድ ሰው ላይ ከፍተኛ ጭንቀትን ይጨምራል።

ሁሉም ጭንቀት መጥፎ አይደለም። ጭንቀት የዕለት ተዕለት ሕይወት የተለመደ አካል ነው። የተለመደው የጭንቀት መጠን ንቁ እንዲሆኑ እና እርምጃ እንድትወስዱ ያነሳሳዎታል። ይሁን እንጂ፣ ለረዥም ጊዜ ከልክ በላይ መጨነቅ በሰውነትዎ፣ በአዕምሮዎ እና በመንፈስዎ ላይ ከባድ ነው።

በከፍተኛ ጭንቀት ውስጥ ሲሆኑ, ሰውነትዎ በንቃት ይነሳል። እንደ አተነፋፈስ እና የልብ ምት ያሉ አስፈላጊ የሰውነት ተግባራት ይፋጥናሉ። በዚህም በጣም አስቸኳይ ላልሆኑ ተግባራት፣ ለምሳሌ ለእንደ የበሽታ መከላከል ስርዓት፣ ተጋላጭ ይሆናሉ። ይህም ለኢንፌክሽን፣ ለአንዳንድ በሽታዎች፣ ለድብርት ወይም ለጭንቀት የበለጠ ተጋላጭ ያደርግዎታል።

ለረዥም ጊዜ ከልክ በላይ መጨነቅ ማቃጠል ሊያስከትል ይችላል። የተዳከሙ ተንከባካቢዎች እንደነሱ "ምንም የቀረ ነገር የለም" አይነት ይሰማቸዋል። ከስጋዊ ድካም ባሻገርም፣ ብዙ ጊዜ ተስፋ፣ ዓላማ፣ እና ትርጉም ማጣት አለ።

የተንከባካቢ መድከም ምን አይነት አሉታዊ ውጤቶች ሊሆኑ ይችላሉ?



የጭንቀት እና የድካም ምልክቶች እና ህመሞች

ጭንቀት እና ድካም በሰውነትዎ፣ በስሜቶችዎ፣ በአእምሮዎ እና በባህሪዎ ላይ ተጽእኖ ሊያመጣ ይችላል። ለሚከተሉት የተለመዱ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ንቁ ይሁኑ። እነዚህ ምልክቶች ካጋጠሙዎት፣ ከመጠን በላይ ጭንቀት ውስጥ ሊሆኑ እና የድካም አደጋ ሊያጋጥምዎት ይችላል።

የተለመዱ ምልክቶች እና የጭንቀት ህመሞች

አካላዊ	ስሜታዊ / አእምሯዊ	ባህሪ
• ራስ ምታት • የጡንቻ ውጥረት ወይም ህመም • የደረት ህመም • ድካም • የወሲብ ፍላጎት ለውጥ • ሆድ ተበሳጨ • የእንቅልፍ ችግሮች	• ጭንቀት • እረፍት ማጣት • የማነሳሳት ወይም የትኩረት ማነስ • የመሸነፍ ስሜት • ቁጣ ወይም ንዴት • ሀዘን ወይም ድብርት • መደናገጥ	• ከልክ በላይ ወይም ከልክ በታች መብላት • ድንገተኛ ንዴት ስሜት • እፅ ወይም አልኮል አላግባብ መጠቀም • ትንባሆ መጠቀም • ከማህበራዊ መውጣት • ብዙ ጊዜ አነስተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ • በግንኙነት ላይ ያሉ ችግሮች

የጭንቀት መንስኤዎች (አስጨናቂዎች)

የጭንቀት መንስኤዎች ወይም አስጨናቂዎች ሁሉንም ሰው በተለያየ መንገድ ይጎዳሉ። አንድ ሰው ከልክ በላይ እንዲጨነቅ የሚያደርግ ሁኔታ ወይም ክስተት ለሌላ ሰው ችግር ላይሆን ይችላል።

የዕለት ተዕለት ሕይወት ለጭንቀት ደረጃዎች አስተዋጽኦ ያደርጋል። ስራ፣ የወላጅነት እና የገንዘብ ነክ ጉዳዮች ሁሉም የተለመዱ አስጨናቂዎች ናቸው።

ጭንቀት እንዲሁ እንደ ጋብቻ ወይም ፍቺ፣ በቤተሰብ ውስጥ መወለድ ወይም መሞት፣ ሥራ መልቀቅ ወይም አዲስ መጀመር ካሉ ዋና ዋና የሕይወት ክስተቶች ይመጣል።

ሌሎች የጭንቀት መንስኤዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- የቤተሰብ ጉዳዮች
- ስለ ግል ጤና/ህመም ስጋት
- ስለ ሌሎች ጤና/ህመም ስጋት
- ጉልበተኝነት ወይም ትንኮሳ
- የእርስዎ የቅርብ የሆነ ሰው ሞት
- ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ለመጠበቅ በመሞከር ላይ
- በስራ ቦታ ላይ ያሉ ጉዳዮች
- ስራዎን ማጣት ወይም ስለ ሥራ አለመተማመን

የጭንቀትዎን መንስኤዎች መለየት የተወሰነ ቁጥጥር ሊሰጥዎ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ሊያግዝዎት ይችላል።



ርኅራኄ ድካም

የርኅራኄ ድካም (ሁለተኛ ደረጃ የስሜት ቀውስ በመባልም ይታወቃል) ጉልህ የሆነ ስሜታዊ ወይም አካላዊ ሕመም እና ስቃይ ለተጋለጡ ለሌሎች ሰዎች እንክብካቤ በመስጠት የሚመጣ ስሜታዊ፣ አካላዊ እና መንፈሳዊ ጭንቀት ነው። የርኅራኄ ድካም ስር የሰደደ ጭንቀትን ሊጨምር እና ብዙዎቹን የድካም ምልክቶችን ሊጋራ ይችላል። በአእምሮም ሆነ በአካል ድካም ሊያስከትል ይችላል።

በሥራ ቦታ ላይ ችግሮች

በሥራ ቦታ ያሉ ከባድ ችግሮች፣ እንደ አድልዎ፣ ትንኮሳ፣ እና አስነዋሪ ድርጊቶች አደገኛ እና ጤናማ ያልሆነ አካባቢ ሊፈጥሩ ይችላሉ። በሥራ ቦታ ከአድልዎ፣ ትንኮሳ እና እንግልት የጸዳ የመሆን መብት አለዎት።

አንድ ደንበኛ ወይም የስራ ባልደረባዎ አድልዎ፣ ትንኮሳ ወይም እንግልት እንዲሰማዎት በሚያደርግ መንገድ እየሰሩ ከሆነ፣ የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ያነጋግሩ።

አሉታዊ አስተሳሰብ

ጭንቀት በራሳችን አስተሳሰብ እና ስሜት ሊከሰት ይችላል። የሚከተሉት የአሉታዊ አስተሳሰብ ምሳሌዎች ናቸው።

- "ሁሉም ነገር ከቁጥጥሬ ውጭ ነው።"
- "ሁኔታውን ለመለወጥ አቅመ ቢስ ነኝ።"
- "በቂ እየሰራሁ አይደለም።"
- "ጥሩ ስራ እየሰራሁ አይደለሁም።"
- "ከእንግዲህ ይህን ማድረግ አልችልም።"

አሉታዊ አስተሳሰብን ለማስተካከል ይሞክሩ። እራስዎን "ይህ አሉታዊ አስተሳሰብ እውነት ነው ወይ? ብለው ይጠይቁ ለራሴ ደግ እየሆነኩ ነኝን? ይህን አስተሳሰብ እንዴት ከሌላ አቅጣጫ ማስተካከል እችላለሁ? "

ራስን ለመንከባከብ መለማመድ

ራስን መንከባከብ ውጥረትን ለመቋቋም እና ድካምን ለማስወገድ ይረዳዎታል። መኪና ባዶ ከመሆኑ እና ስራ ከማቆሙ በፊት በጋዝ ከመሙላት ጋር በተመሳሳይነት ሁኔታ፣ ራስን መንከባከብ ሰውነትን፣ አእምሮን እና መንፈስን ይሞላል።

ለተንከባካቢዎች ጥሩ ራስን መንከባከብ የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- በህይወትዎ ውስጥ ያለውን ጭንቀት በማወቅ መቀነስ።
- ድንበሮችን ማዘጋጀት።
- ለስሜቶችዎ አወንታዊ መንገዶችን ማግኘት።
- መዝናናትን መማር።
- ጤናማ የአመጋገብ ምርጫዎችን ማድረግ።
- እርጥበት እንዲኖርዎት በቂ ውሃ መጠጣት።
- በቂ እንቅልፍ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መድረግጉ።

ለጭንቀት ራስን መገምገም

ለእርስዎ እውነት ሊሆኑ የሚችሉ ማናቸውንም ባህሪዎችን ያረጋግጡ።

- ❑ በተጨባጭ ማድረግ ከምችለው በላይ እወስዳለሁ።
- ❑ እረፍቶችን፣ ምሳዎችን ወይም ሌላ ነፃ ጊዜን እዘልላለሁ።
- ❑ ዕረፍት አልወስድም – በምፈልግበት ጊዜም እንኳ።
- ❑ እርዳታ መጠየቅ ለእኔ ከባድ ነው - በሚያስፈልገኝ ጊዜም ቢሆን።
- ❑ ከሌሎች ስሜታዊ ድጋፍን መፈለግ ለእኔ ቀላል አይደለም።
- ❑ የሚያስፈልገኝን የሕክምና ቀጠሮ አላደርግም ወይም አላከብርም።
- ❑ ብዙውን ጊዜ በትክክል ለመብላት ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ጊዜ አልወስድም።
- ❑ በቂ እንቅልፍ አላገኝሁም።
- ❑ ለመተው የምፈልጋቸውን አንዳንድ ጤናማ ያልሆኑ ልማዶችን አዳብሬያለሁ።

ለብዙ መግለጫዎች "አዎ" የሚል ምልክት ካደረጉ፣ ውጥረትን ለመቋቋም እና ድካምን ለማስወገድ ራስን የመንከባከብ ልማድ ለመጀመር ያስቡበት።

አዎንታዊ የባህሪ ለውጦችን ለማድረግ ጠቃሚ ምክሮች

አወንታዊ የአኗኗር ለውጥ ማድረግ ፈታኝ ሊሆን ይችላል። ልማዶችን ለመለወጥ ጊዜ እና ጥረት ይጠይቃሉ። ለመለወጥ እና ለእርስዎ እና/ወይም ለሚወዷቸው ሰዎች አስፈላጊነት እና ጥቅም ለማየት በችሎታዎ ላይ በራስ መተማመን እንዲሰማዎ ያግዛል። በህይወትዎ ውስጥ አወንታዊ ለውጦችን ለማድረግ ሶስት ጠቃሚ ምክሮች እዚህ አሉ።

ስለ ችሎታዎችዎ እና ግቦችዎ ለራሳችሁ እውነተኛ ይሁኑ

ልዩ፣ ተጨባጭ የአጭር ጊዜ እና የረጅም ጊዜ ግቦችን ያውጡ። በትንሽ ለውጦች ላይ በማተኮር ቀስ ብለው ይጀምሩ። በአንድ ጊዜ አንድ ትንሽ እርምጃ ከወሰድክ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ከፍተኛ ነው። ከእውነታው የራቁ ግቦችን ማውጣት ወይም ብዙ ለውጦችን በአንድ ጊዜ ማውጣት፣ ብዙውን ጊዜ ወደ ብስጭት ወይም ሽንፈት ይመራል እና ተስፋ እንድትቆርጡ ሊያደርግ ይችላል።

እገዛ ያግኙ

የድጋፍ ስርዓት ይፍጠሩ። እርዳታን መፈለግ እና መቀበል ስኬታማ ለውጥ ለማድረግ ካሉዎት ምርጥ መሳሪያዎች ውስጥ አንዱ ነው። ከግቦቻችሁ ጋር እንድትጸኑ የሚያበረታቱ እና የሚደግፉ ሰዎችን ያግኙ። ያጋጠመዎትን ነገር በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ካለፈው ሰው ጋር መነጋገር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ሌሎች አእምሮዎን በምንበብ የሚፈልጉትን ማወቅ እንደሚችሉ አድርገው አያስቡ። ግልፅ ይሁኑ እና የሚፈልጉትን ይጠይቁ። ያ ሰው ሊሰጥህ ካልቻለ፣ የሚችል ሰውን ይፈልጉ! እንደ አስፈላጊነቱ ፈቃድ ካለው ቴራፒስት ወይም ሌሎች ባለሙያዎች እርዳታ ይጠይቁ።

እራስዎን ይሸልሙ

የራስዎን የሽልማት ስርዓት ይፍጠሩ እና በሂደት ላይ ራስዎን ያበረታቱ። ምንም ያህል ትንሽ ቢሆንም እያንዳንዱን ስኬት ያክብሩ። እንደ ምግብ እና ያሉ ነገሮችን ከመግዛት ጊዜ ማሳለፍን ያስወግዱ። በምትኩ፣ እራስዎን በእንቅልፍ፣ በሚወዱት ሙዚቃ፣ ወይም በተወዳጅ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች ላይ ጊዜዎን ያሳልፉ። ታጋሽ ይሁኑ - ፈጣን ውጤቶችን አትጠብቅ። እያደረጓቸው ስላሉት እርምጃዎች ጥሩ ስሜት ይሰማዎት እና አዎንታዊ ሆነው ለመቆየት የተቻለዎትን ያድርጉ። ከተንሸራተቱ እና ወደ አሮጌ ባህሪያት ከተመለሱ፣ ተስፋ አይቁረጡ። አዳዲስ ልምዶችን ለመፍጠር ወራትን ሊወስድ ይችላል። ለራስህ ፀጋን ስጥ እና መሞከሩን ይቀጥሉ።

ድንበሮችን ማዘጋጀት

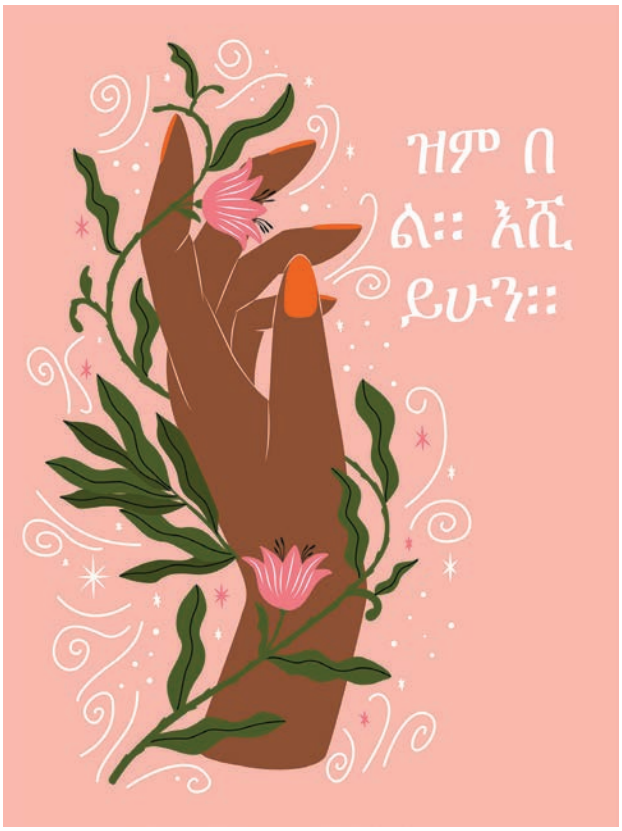
ጊዜዎ እና ጉልበትዎ ውስን ሀብቶች ናቸው። ጭንቀትን ለመቀነስ እና ድካምን ለመከላከል ማድረግ ከሚችሏቸው የመጀመሪያ እርምጃዎች ውስጥ አንዱ፣ የራስዎን ፍላጎቶች የማሟላት መብት እንዳለዎት ማወቅ እና ለሌሎች ማድረግ በሚችሉት እና በማትችሉት ላይ ተጨባጭ ድንበሮችን ማዘጋጀት ነው።

እንዴት ድንበሮችን ማበጀት እንደሚቻል

ድንበሮችን ለማዘጋጀት መጀመሪያ ማድረግ ስለሚችሉት እና ስለማትችሉት ነገር ከራስዎ ጋር እውነተኛ መሆን አለብዎት። ወዲያውኑ "አዎ" ከማለት ይልቅ እንዲያደርጉ ስለሚጠየቁት ነገር ለማሰብ ተጨማሪ ጊዜ ወስደው ይስሩ።
የሚከተሉት እርስዎ ማድረግ የሚችሉትን እና የማይችሉትን ለመደርደር የሚረዱዎት አንዳንድ ጥያቄዎች ናቸው።

- እንዲያደርጉ ስለሚጠየቁት ነገር ግልጽ ነዎት?
- እንዲያደርጉ የሚጠየቁትን ይፈልጋሉ?
- በእውነቱ አላስፈላጊ ጭንቀት ሳይፈጥሩ ይህን እንቅስቃሴ ወደ መርሐግብርዎ ለመጨመር ጊዜ አሎት?
- አዎ በማለት እና ለእርስዎ የሚበጀውን ሳያስቡ የሌሎችን ይሁንታ እየፈለጉ ነው?
- ለእርስዎ ለሚበጀው ነገር የእርስዎ "ስሜት" ምላሽ ምንድነው?
- "አይሆንም?" ብትል ምን ይሆናል?

ስለ ጉዳዩ ምን እንደሚሰማዎት እርግጠኛ ካልሆኑ እና ድንገተኛ ካልሆነ፣ ለሌላው ሰው ለማሰብ የተወሰነ ጊዜ እንደሚፈልጉ ያሳውቁ። ለምሳሌ፣ "ይህን ለማሰብ የተወሰነ ጊዜ እፈልጋለሁ፣ ዛሬ ከሰአት በኋላ ወደ እርስዎ እመለሳለሁ።"



የእርስዎን ድንበሮች መግባባት

"አይሆንም" ማለት ሲፈልጉ፡-

- አንድ ነገር ማድረግ እንደማትችሉ ወይም እንደማይቻልዎ ለሌላ ሰው ሲነግሩ "አይ" የሚለውን ቃል ይጠቀሙ።
- ሰበብ ሳታደርጉ የ"እኔ" መግለጫዎችን ተጠቀም። ምንም ሰበብ አያስፈልግም። "አይሆንም" የማለት መሰረታዊ መብት አለህ።
- ለምን "አይ" እንዳልክ ማብራራት አስፈላጊ አይደለም፣ ነገር ግን ማብራራት እንደሚያስፈልግ ከተሰማህ፣ አጭር አድርግ። ረጅም ማብራሪያዎች አያስፈልጉም እና ሰበብ የመምሰል አዝማሚያ አላቸው።
- የእርስዎ የሰውነት ቋንቋ እርስዎ ከሚናገሩት ጋር የሚዛመድ መሆኑን ያረጋግጡ። ብዙውን ጊዜ ሰዎች ሳያውቁት ራሳቸውን በመቀነቅ እና "አይሆንም" ሲሉ ፈገግ ይላሉ።
- ወደ ፊት ያቅዱ። አንድ ሰው ሊጠይቅዎት እንደሆነ ካወቁ፣ ምን እንደሚሉ አስቀድመው ያቅዱ።
- ሰውዬው እርስዎን ከመስማታቸው በፊት ብዙ ጊዜ "አይሆንም" ማለት ሊኖርብዎ ይችላል። ዝም ብለህ "አይ"ዎን በእርጋታ ይድገሙት።
- አማራጮች ካሉ እና በእርስዎ ወሰን ውስጥ ከሆኑ ያቅርቡ። "የጠየቅከውን ማድረግ አልችልም ነገር ግን ማድረግ የሚችለው..."

ይለማመዱ፣ ይለማመዱ፣ ይለማመዱ

“አይሆንም” ማለት በተግባር ቀላል ይሆናል። በትንሽ እርምጃዎች እና ከቤተሰብዎ እና ከስራዎ ውጭ ካሉ ሰዎች ወይም ሁኔታዎች ጋር ይጀምሩ። ለምሳሌ፣ ለሚደውለው የቴሌማርኬቲንግ ባለሙያ ወይም በግሮሰሪ ውስጥ ላለው ሰራተኛ የኢሜል አድራሻዎን ለሚጠይቀው “አይ” ይበሉ።

ለቤተሰብ እና ለጓደኞችዎ “አይሆንም” ማለትን ሲያዳብሩ፣ ድንበሮችን ማበጀት ለእርስዎ ላይጠቀሙበት እንደሚችሉ ያስታውሱ። “አይሆንም” በሚለው የሙጥኝነት የማለት ችሎታዎ ለመቃወም ወይም ለመካድ ዝግጁ ይሁኑ። ይህ ለለውጥ የተለመደ የሰዎች ምላሽ ነው። እያደረጉት ያለው ነገር ስህተት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማዎት ይገባል ማለት አይደለም። ለራስህ ጥቅም ከሆነ ድንበሮችዎን በመጠበቁ ይቀጥሉ።

ገደቦችን የማዘጋጀት ተግዳሮቶች

ብዙውን ጊዜ ተንከባካቢዎች "ሁሉንም ማድረግ" ይፈልጋሉ እና በብዙ የሕይወታቸው ዘርፎች "አይ" ለማለት ይከብዳቸዋል። ይሁን እንጂ፣ ጤናማ እንቅፋቶችን አለማስቀመጥ ወደ ውጥረት፣ ድካም፣ ብስጭት እና ብዙ ጊዜ ቁጣ እና ንዴትን ያስከትላል። እንቅፋቶችን በማዘጋጀት ችግሮችን ለማሸነፍ የሚከተሉት ምክሮች ናቸው።



ፈተና	ጠቃሚ ምክር
“አይሆንም” ማለት ይከብደኛል።	"አይ" ማለትን መማር ልምምድ ይጠይቃል። በራስ የመተማመን ስሜትን ለመጨመር ትንንሽ ነገሮችን “አይሆንም” በማለት ይጀምሩ።
ድንበር ለማበጀት ስሞክር የጥፋተኝነት ስሜት ወይም ራስ ወዳድነት ይሰማኛል።	ከምትችለው በላይ ስራ ከወሰድክ የተቻለህን መስራት አይችሉም። ምን ያህል ማድረግ እንደምትችል ምክንያታዊ ይሁኑ።
መቼ እንደሆነ ለሌሎች መንገር ለእኔ ቀላል አይደለም። ለራሴ ጊዜ እፈልጋለሁ።	እያንዳንዱ ሰው እራሱን ለመንከባከብ የተወሰነ ጊዜ ይፈልጋል። መብት አለህ እና እራስህን መንከባከብ አለብህ።
አንድ ነገር ማድረግ እንደማልችል ብነግራቸው ሌሎች እንዳይናደዱ እፈራለሁ።	እርስዎ መቆጣጠር አይችሉም እና ለሌሎች ሰዎች ስሜት ወይም ምላሽ ተጠያቂ አይደሉም። ከምትችለው በላይ ስራ እንድትሰራ የሚያስፈራችሁ ከሆነ ለሁላችሁም ጥሩ አይሆንም።
ድንበሮችን አበጀሁ ነገር ግን ከዚያ በቀላሉ ወደ ኋላ ተመለስኩ።	ድንበሮችን ማዘጋጀት እና መጠበቅ ልምምድ ይጠይቃል። አንድ ሰው እየገፋዎ ከቀጠለ ይረጋጋ እና "አይ" የሚለውን ይድገሙ።
ድንበር ለማበጀት ስሞክር ሰዎች በቁም ነገር አይመለከቱኝም።	ከዚህ በፊት ጥብቅ ድንበሮችን ካላዘጋጁ፣ ሰዎች እንደምችሉ ላያምኑ ይችላሉ። ድንበሮችህን አጥብቀው ይጠብቁ እና ሰዎች ለእርስዎ ከባድ መሆንህን ይማራሉ።

ለስሜቶችዎ አዎንታዊ ማሰራጫዎችን ማግኘት

ተንከባካቢዎች የተለያዩ ጠንካራ ስሜቶች እንዲሰማቸው ማድረግ የተለመደ ነው። እነዚህን ስሜቶች ገንቢ በሆነ መንገድ መቋቋም አስፈላጊ ነው።

ከሌሎች ጋር መነጋገር

መናገር ስሜትህን ለመግለፅ፣ ስሜትህን ግልጽ ለማድረግ፣ ከሌሎች ጋር እንደተገናኘህ እንዲሰማህ እና ግፊትን እና ስሜታዊ ውጥረትን ለማቃለል ሊረዳህ ይችላል።

- **ከታመነ ጓደኛ ወይም ከምትወደው ሰው ጋር ተነጋገር።** ከሚረዳህ ጓደኛ ወይም ከምትወደው ሰው ጋር መነጋገር ችግሮችን ለመቋቋም እና ለመቋቋም ቀላል ያደርገዋል። ሁኔታዎን ወይም የእርዳታዎን ፍላጎት ማብራራት ሊኖርብዎ ይችላል። የሚተነፍሱ ከሆነ ወይም መፍትሄን ለመለየት እርዳታ ከፈለጉ እነሱን ማሳወቅ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ፍላጎቶችዎን ካስተዋወቁ ጓደኞች እና ቤተሰብ ስሜታዊ ድጋፍ ሊሰጡዎት ይችላሉ።
- **ከእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም ሌላ ተንከባካቢዎች ጋር ይነጋገሩ።** የተንከባካቢ ድጋፍ ሰጪ ቡድኖች የግል ልምዶችን እና ስሜቶችን በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ላሉ ሌሎች ለማካፈል ምቹ ቦታ ሊሰጡ ይችላሉ። የድጋፍ ቡድኖች የመቋቋሚያ ስልቶችን መጋራት እና መረዳዳት ይችላሉ። የድጋፍ ቡድን ለማግኘት በበይነመረቡ ላይ “ከእኔ አጠገብ ያሉ የእንክብካቤ ሰጪ ቡድኖችን” ይፈልጉ ወይም ተቆጣጣሪዎን ያነጋግሩ።
- **ፈቃድ ካለው አማካሪ ወይም ቴራፒስት ጋር ይነጋገሩ።** ጭንቀትን ለመቋቋም ለጤናማ መንገዶች ተጨማሪ መሳሪያዎችን ለመስጠት ከባለሙያ ጋር መደበኛ ቀጠሮዎችን ያዘጋጁ። ልዩ ባለሙያተኛን ለማየት ችግር እስኪያጋጥሙ ድረስ መጠበቅ የለብዎትም። ባለሙያዎች ለወደፊቱ አስጨናቂ ሁኔታዎች ሲከሰቱ የመቋቋም ችሎታዎን ለመጨመር መሳሪያዎችን ሊሰጡዎት ይችላሉ።
- **መጽሔት ያስቀምጡ።** ሀሳቦችዎን እና ስሜቶችዎን ይፃፉ። ጆርናል ማድረግ እይታን ለመስጠት እና ለስሜቶችዎ እንደ አስፈላጊ ልቀት ሆኖ ሊያገለግል ይችላል።

ስሜትዎን ከሚያምኑት ጓደኞች ወይም የድጋፍ ቡድን ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ የደንበኛ እና የነዋሪ መረጃን በሚስጥር መያዝዎን ያስታውሱ።

አእምሮህን፣ አካልህን እና መንፈስህን የሚሞሉ ተግባራት

የሚከተሉት ዘና ለማለት፣ ጭንቀትን ለማስወገድ እና አእምሮዎን፣ አካልዎን እና መንፈስዎን ለመሙላት ጥሩ መንገዶች ናቸው።

- መራመድ
- ከቤት ውጭ ጊዜ ማሳለፍ
- እንቅልፍ መውሰድ
- የአትክልት ስራ
- መጽሐፍ ማንበብ ወይም ማዳመጥ
- ከጓደኞች ጋር ጊዜ ማሳለፍ
- ሙዚቃን ማዳመጥ
- ማሰላሰል
- ዮጋ በመስራት
- አጽናኝ ትዕይንትን በዓይነ ሕሊናህ መመልከት
- ሳቅ
- ማስታወሻ መፃፍ

ለእርስዎ የሚስማማውን ያግኙ። በማህበራዊ ግንኙነት እና በእንቅስቃሴዎች እና ደስታን ከሚያመጡልዎት ሰዎች ጋር መሳተፍ ጥሩ ራስን ለመንከባከብ አስፈላጊ ነው። በየሳምንቱ የእንቅስቃሴዎች መደበኛ እና የጊዜ ሰሌዳ ያዘጋጁ።



የመዝናኛ ዘዴዎች

የመዝናናት ቴክኒኮች እርስዎ በሚሰማዎት መንገድ ላይ ለውጥ ለማድረግ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ አካላዊ ልምዶች ናቸው።

ጥልቅ መተንፈስ

አንድ ቀላል እና ጠቃሚ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥልቅ መተንፈስ ነው። ውጥረት በሚፈጠርበት ጊዜ አተነፋፈሳችን ጥልቀት የሌለው እና ፈጣን ይሆናል። ጥልቅ መተንፈስ የአተነፋፈስዎን መጠን መቆጣጠርን እና እንዲሁም ከዲያፍራምዎ መተንፈስን መማርን ያካትታል።

በጥልቅ መተንፈስ ብዙ ጥቅሞች አሉት። ጥልቅ መተንፈስ፦

- የደም ግፊትን ይቀንሳል፣
- ጡንቻዎችን ያዝናናል፣
- የልብዎን እና የአተነፋፈስ ፍጥነትዎን ይቀንሳል።
- ጭንቀት እንዳይፈጠር ይከላከላል፣
- አጠቃላይ ጭንቀትን ይቀንሳል፣ እና
- የጉልበትዎን ደረጃ ይጨምራል።





ጥልቅ መተንፈስን ለመለማመድ እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ።

1. በአሁኑ ጊዜ በጣም ምቹ እና ተስማሚ የሆነ ማንኛውም ነገር፣ ይቀመጡ ወይም ይተኙ። አይንዎን ይጨፍኑ።
2. አንድ እጅ ከጎድን አጥንትዎ በታች ያድርጉት። ሌላውን እጅ በደረትዎ ላይ ያድርጉት።
3. ከዲያፍራም ጀምሮ በአፍንጫዎ በቀስታ እና በጥልቀት ይተንፍሱ። ሆዱ ወደ እጅዎ ሲገፋ ይሰማዎት።
4. ትንፋሽዎን ለአንድ ወይም ለሁለት ሰከንድ ይያዙ፣ ከዚያ በአፍዎ ቀስ ብለው ይንፉ። ሆዱ ከትንፋሽ ጋር እንደገባ ይሰማዎት።
5. በምትተነፍሱበት ጊዜ፣ የምትተነፍሰው አየር በሰውነትዎ ውስጥ መዝናናትን እያሰራጨ እንደሆነ አስቡት።
6. አተነፋፈስ በምትወጣበት ጊዜ እስትንፋስህ ውጥረትን እና ውጥረትን እየገፋ እንደሆነ አስብ።
7. እፎይታ እስኪሰማዎት እና ውጥረት እስኪቀንስ ድረስ ይደግሙ።

* ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ግላኮማ፣ ልብ ወይም ሴሬብራል ችግሮች ካሉብዎ፣ እስትንፋስህን ከመያዝ ይቆጠቡ።

በየቀኑ ጥልቅ ትንፋሽን ለመለማመድ ይሞክሩ። በማንኛውም ጊዜ በማንኛውም ቦታ እራስዎን ለማረጋጋት ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

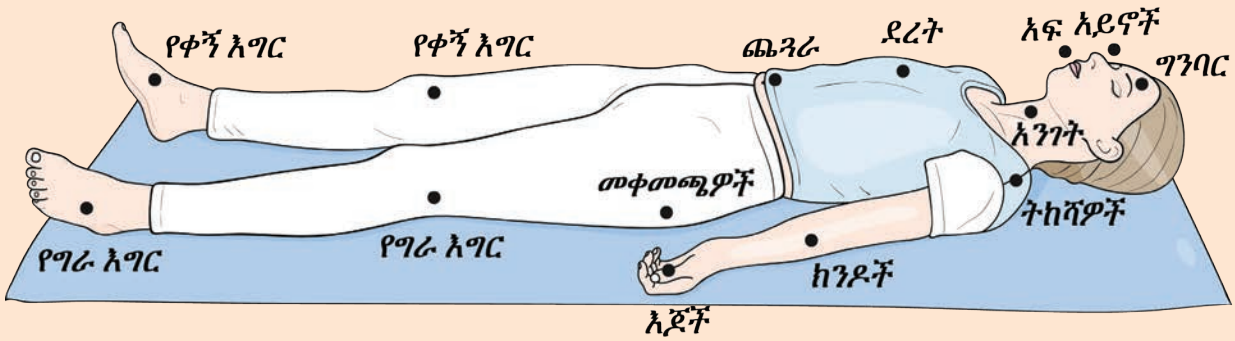
እርዳታ ከፈለጉ፣ እርስዎን ለመምራት ብዙ ነጻ መተግበሪያዎች እና የመስመር ላይ ቪዲዮዎች ይገኛሉ።

ፕሮግሬሲቭ የጡንቻ መዝናናት (PMR)

PMR ሌላው ቀላል ዘና የሚባልበት እና የዉጥረት ቅነሳ ዘዴ ነው። PMR ጡንቻዎትን እንዲያዝናኑ ያስተምሮታል። ቀስ በቀስ ዘና ለማለት በመጀመሪያዎቹ የዉጥረት፣ የጭንቀት ወይም የመጠበብ ምልክቶች ላይ PMR መጠቀም ይችላሉ።

ከባድ ጉዳቶች፣ የጡንቻ መጠምዘዝ ወይም የጀርባ ችግሮች ታሪክ ካለዎት PMR ከመለማመዶ በፊት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

1. ወንበር ላይ ተቀመጡ ወይም አልጋ ላይ ይጋደሙ። በተቻለ መጠን ምቾት ይኑርዎት - ጥብቅ ልብሶች እንዲሁም ጫማዎች አይጠቀሙ፣ እና እግሮችዎን አያጣምሩ። በረጅሙ ይተንፍሱ
2. ትኩረትዎን በተወሰነ የጡንቻ ቡድን (እግሮች፣ እጆች፣ ፊት፣ ወዘተ) ያድርገ።
3. መደበኛ ልምምድ ከእያንዳንዱ እግር እና ቅልጥም ወደ ላይ በሆድ፣ በደረት፣ በእያንዳንዱ እጅ፣ ክንድ፣ አንገት፣ ትከሻ እና ፊት በኩል መንቀሳቀስ ነው።
4. የተመረጠውን ጡንቻ ለስምንት ሰኬንድ ያህል አየር ወደ ዉስጥ ተንፍሶ በመያዝ እና በኃይል ማወጠር ወይም መጭመቅ።
5. በትክክል ከተሰራ ውጥረቱ ጡንቻዎቹ መንቀጥቀጥ እንዲጀምሩና ቀላል ምቾት እንዲሰማዎ ያደርጋል። ህመም ከተሰማዎት - ያቁሙ ወይም በኃይል አይጭመቁ። በእግርዎ እና በጀርባዎ ጡንቻዎች ላይ ጥንቃቄ ያድርጉ።
6. ወደ ዉጭ በመተንፈስ እና ጡንቻዎችን በፍጥነት መልቀቅ - እንዲላሉ እና እንዲሟሸሹ ማድረግ። ሁሉም ግትርነት እና ህመም ከጡንቻዎች ውስጥ ፈሰዉ እንዲወጡ ያድርጉ። ለአስራ አምስት ሰከንዶች ያህል ዘና ይበሉ እና ከዚያ ወደ ቀጣዩ ጡንቻ ይሂዱ።



በቂ እንቅልፍ ማግኘት

በቂ እንቅልፍ መተኛት ጥሩ ጤንነትን የመግኘት ጠቃሚ አካል ነው። እንቅልፍ ማጣት የሚከተሉትን ጨምሮ ከባድ የአጭር ጊዜ እና የረዥም ጊዜ ችግሮች ያስከትላል።

- ንቃት ማጣት
- ከመጠን ያለፈ የቀን እንቅልፍ
- የማስታወስ ችግር
- ስሜታዊነት
- ማነሳሳት ማጣት
- የበዛ የአደጋ አጋጣሚዎች
- ከፍተኛ የደም ግፊት
- የስኳር በሽታ
- የልብ ድካም
- ስትሮክ
- ክብደት መጨመር

አብዛኛዎቹ ሰዎች በየቀኑ ከሰባት እስከ ስምንት ሰዓት መተኛት ያስፈልጋቸዋል። ይሁን እንጂ ብዙ ሰዎች በቂ እንቅልፍ ለማግኘት ይቸገራሉ። ለበለጠ መረጃ በገጽ 351 ላይ ለጥሩ የሌሊት እንቅልፍ ማግኘትየመርጃዎች ማውጫ ላይ ይመልከቱ።

ለአካላዊ እንቅስቃሴ ጤናማ ምርጫዎች

ዉጥረትን እና ጭንቀትን ከመቀነስ በተጨማሪ የአካል ብቃት ኖሮዎት ቢቆዩ የሚከተሉትን ሊረዳዎት ይችላል፡-

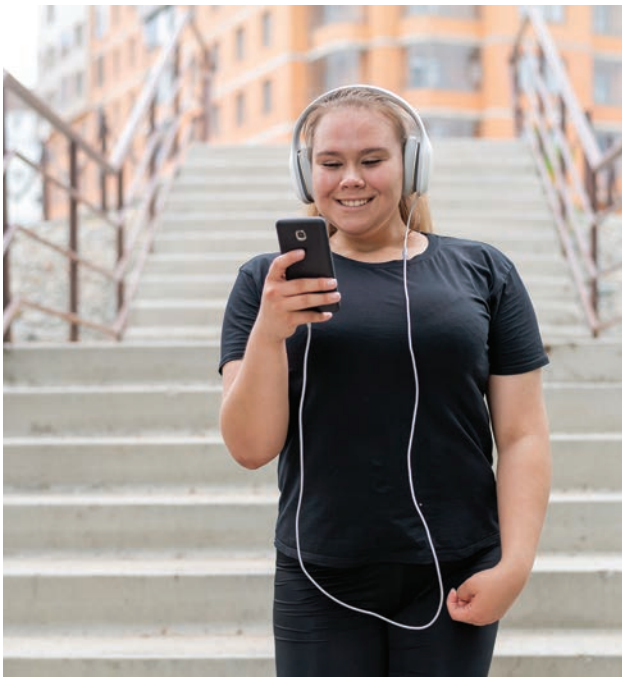
- የተሻለ እንቅልፍ መተኛት፣
- የደም ግፊትን ይቀንሳል፤
- የአንጎል እና የልብ ጤናን ይጨምራል፤
- ለአንዳንድ ካንሰሮች ተጋላጭነት ይቀንሳል፤
- ጤናማ ክብደትን መጠበቅ;
- የአጥንት ጥንካሬን ያሻሽላል፣ እና
- የመውደቅ አደጋን ይቀንሳል።

ምን ያህል አካላዊ እንቅስቃሴ በቂ ነው?

አካላዊ ቀልጣፈ መሆን ማለት ስፖርት መጫወት ወይም በጂም ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ማለት አይደለም። ዕድሜያቸው ከ18-64 ዓመት ለሆኑ ጎልማሶች፣ ሲዲሲ CDC ቢያንስ የሚከተሉትን ይመክራል፡-

- በሳምንት 150 ደቂቃዎች እንደ ፈጣን እርምጃ መጠነኛ ንቁ እንቅስቃሴዎች እና
- በሳምንት 2 ቀናት ጡንቻዎችን የሚያጠናክሩ እንቅስቃሴዎች።





አካላዊ እንቅስቃሴን ለመጀመር ወይም ለማቆየት ጠቃሚ ምክሮች

ንቁ ሆኖ መቆየት የሚሠራዉ በሚከተለው ጊዜ ነዉ፡-

- የሚወዷቸውን እንቅስቃሴዎች ይምረጡ። ሰፊ ምርጫዎችን ያስቡ አማራጭ እንቅስቃሴዎች ለምርጫ
- እንቅስቃሴውን ከእርስዎ ጋር እንዲሰራ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ያግኙ።
- በዚህ ሳምንት ለሶስት ቀናት በቀን ለሰላሳ ደቂቃዎች በእግር መሄድን የመሳሰሉ ማሳካት የሚችሉ ልዩ የአጭር ጊዜ ግቦችን ያዘጋጁ።
- አንድ ነገር ከምንም ነገር እንደሚሻል ያስታውሱ። አልፎ አልፎ ከሚኖር የተራዘመ ክፍለ ጊዜ ይልቅ ለአጭር፤ ተደጋጋሚ ክፍለ-ጊዜያቶች ዓልም።
- የዕለት ተዕለት የእንቅስቃሴ መስመሮችን ይጠቀሙ። ከአሳንሰሩ ይልቅ ደረጃውን ይጠቀሙ፣ ከባለሞተሩ ይልቅ ሞተር አልባዉን ቅጠል ሰብሳቢ ዕቃ ይጠቀሙ፣ ከመንዳት ይልቅ ወደ ጥግ ሱቅ በእግር ወይም በብስክሌት ይንዱ ወይም ቲቪ እየተመለከቱ የመለጠጥ እንቅስቃሴ ያድርጉ።



አጠቃላይ የአካል እንቅስቃሴ መመሪያዎች

- ሰዉነትዎን ያሟሙቁ እና ከዚያ የአካል እንቅስቃሴ ከማድረግዎ በፊት ይለጥጡ። በመጀመሪያዎቹ አምስት ደቂቃዎች ውስጥ ሁል ጊዜ ወደ አንድ እንቅስቃሴ ይግቡ እና በድንገት ከመቆም ይልቅ የመጨረሻዎቹን አምስት ደቂቃዎች ፍጥነትዎን ይቀንሱ። ለአንዳንድ የመለጠጥ እንቅስቃሴዎች ምሳሌዎች በገጽ 353 ላይ የመለጠጥ እንቅስቃሴዎችን በየመረጃ መዝገብ ላይ ይመልከቱ።
- በቀን እስከ አስር ደቂቃ ያህል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ይጀምሩ እና በአብዛኛዎቹ ቀናት ቀስ በቀስ ቢያንስ ወደ ሰላሳ ደቂቃዎች ያሳድጉ።
- በሚመችዎት ፍጥነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። ፍጥነትዎን ለመፈተሽ “የንግግር ሙከራ”ን ይጠቀሙ። በተከታታይ ጥቂት ቃላትን መናገር መቻል አለቦት ነገር ግን መዘመር አይችሉም።
- የሚስማሙ ጫማዎችን እና እንቅስቃሴ የማይከለክሉ ልብሶችን ይልበሱ።
- ብዙ ፈሳሾችን በተለይም ውሃ ይጠጡ።

ማንኛውንም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራም ከመጀመርዎ በፊት ሁል ጊዜ ሐኪምዎን ያማክሩ።

ለአንዳንድ መረጃዎች እና የደንበኛ አካላዊ እንቅስቃሴን ለመደገፍ ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት አንድ ደንበኛ በአካል ንቁ እንዲሆን ለማበረታታት በገጽ 355 ላይ ይመልከቱ።

ለአመጋገብ ጤናማ ምርጫዎችን ማድረግ

ብዙ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን እና ሙሉ እህሎችን በመመገብ ላይ ያተኩሩ። አነስተኛ ስኳር፣ ጨው እና ጤናማ ያልሆኑ ቅባቶችን ይመገቡ።

ሞጁል 9፣ ትምህርት 1 ይመልከቱ፡ አመጋገብ ለበለጠ መረጃ በገጽ 174 ላይ በሚመገቡት ነገር ላይ ጤናማ ምርጫዎችን ስለማድረግ።

ጤናማ አመጋገብ ለመጀመር ወይም ለመጠበቅ ጠቃሚ ምክሮች

- በአንድ ጊዜ የሚበሉትን ይቀይሩ አንድ ምግብ በአንድ ጊዜ።
- ምግብዎን እና መክሰስዎን ያቅዱ እና ከዚያ ለሳምንት የሚያስፈልጉዎትን ምግቦች ይግዙ።
- ቁርስ ይብሉ። በመደበኛ መርሃ ግብር መመገብ የምግብ ፍላጎትን ለመቆጣጠር ይረዳል።
- ብዙ ውሃ ይጠጡ።
- ትንንሽ ከፍሎችን ይምረጡ።
- በሬስቶራንቶች ውስጥ ብዙም አይብሉ እና ፈጣን ምግቦችን ያስወግዱ።
- ወደ ሥራዎ ቦታ ምግብ እና ጤናማ መክሰስ ይውሰዱ።
- ፈተናዎችን ከቤት ያስወግድ።
- በሚመገቡበት ጊዜ በምግቡ ላይ በማተኮር በደስታ ይብሉ። ቀስ ብለው ይበሉ፣ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይገድቡ እና ከሌሎች ጋር በመመገብ ይደሰቱ።
- እንደ ውጥረት፣ መሰላቸት ወይም አሉታዊ ስሜቶች ባሉ ስሜታዊ ምክንያቶች ከመብላት ይቆጠቡ።

እንደ ተንከባካቢ ለሚናዎ ዋጋ ይስጡ

የተንከባካቢነት ሚናዎ የራስዎ እንክብካቤ እና ደህንነት ለመጠበቅ አስፈላጊ ነዉ። በምያደርጉት እና በሚያሳኩት ነገር ይኩሩ። በእንክብካቤ አሰጣጥ ያሉ ፍላጎቶች እና ተግዳሮቶች በሌሎች ችላ ሊባሉ ይችላሉ፣ ቢሆንም በራስዎ ስራ መኩራት አስፈላጊ ነው። አስፈላጊ እና በጣም ከባድ ስራ እየሰሩ ነው። ለሚያደርጉት ነገር እውቅና ይገባዎታል። እውቅናው በአካባቢዎ ካሉ ሰዎች የማይገኝ ከሆነ እራስዎን እውቅና እና ሽልማት የሚያገኙባቸውን መንገዶች ይፈልጉ።

ማጠቃለያ

ብዙ የህይወትዎ ገጽታዎች እና ስራዎ ጭንቀትን ሊያስከትሉቦት ይችላሉ። ከመጠን በላይ መጨነቅ ጤናማ ያልሆነ እና ወደ ማቃጠል ሊያመራ ይችላል. በህይወትዎ ውስጥ ያለውን ጭንቀት መቋቋም መማር እንክብካቤ መስጠትዎን የመጎዳት አስፈላጊው አካል ነው። ተጨባጭ ግቦችን ማዘጋጀት፣ ጤናማ ድንበሮችን መጠበቅ እና ጥሩ ራስ የመንከባከብ ዘዴዎችን መለማመድ ጭንቀትህን ለመቋቋም እና ጉዳትን ለማስወገድ ይረዳዎታል።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ሶስት የተለመዱ የጭንቀት መንስኤዎች ምንድን ናቸው?

2. "የርኅራኄ ድካም" ምንድን ነው?

3. ጭንቀት አካላዊ፣ ስሜታዊ እና ባህሪያዊ ተጽእኖዎች ሊኖረው ይችላል። ከእያንዳንዱ ምድብ አንድ ውጤት ይዘርዝሩ።

4. ውጤታማ የራስ እንክብካቤን መለማመድ ለምን ያስፈልጋል?

5. አብዛኞቹ ጎልማሶች ምን ያህል መተኛት እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይፈልጋሉ?

የግል የራስ እንክብካቤ እቅድ ያውጡ

የሚሳኩ የአጭር ጊዜ ግቦችን ማዘጋጀት ለውጤታማ የራስ እንክብካቤ አስፈላጊ ነው። ስለሚቀጥለው ሳምንት ያስቡ እና ሊያሳኩዋቸው የሚችሏቸውን ቢያንስ አራት የግል እንክብካቤ ግቦችን ያቅዱ። አካላዊ፣ ስሜታዊ እና አእምሮአዊ እንቅስቃሴዎች ድብልቅን ለመምረጥ ይሞክሩ።

የእኔ የግል የራስ እንክብካቤ እቅድ:-

እኔ፣ _____ (ስም አስገባ) በዚህ ሳምንት የሚከተሉትን የራስ እንክብካቤ ግቦች ለማሳካት የተቻለኝን ሁሉ አደርጋለሁ፡

ሰኞ	ማክሰኞ	እሮብ	ሐሙስ	ዓርብ	ቅዳሜ	እሑድ

አንድ የተለየ የግል እንክብካቤ ግብ ሳሳካ፣ ስኬቴን በሚከተሉት አከብራለሁ:-

አራት የግል እንክብካቤ ግቦችን ሳሳካ፣ ስኬቴን በሚከተሉት አከብራለሁ:-

ትምህርት 2
ከኪሳራ እና ከሀዘን መትረፍ

የመማር አላማዎች

ከዚህ ትምህርት በኋላ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

1. ደንበኛ እና የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛ ሊያጋጥማቸው የሚችለውን የተለመዱ ኪሳራዎችን መለየት፤
2. ከሀዘን እና ከማጣት ጋር ተያይዘው የተለመዱ ምልክቶችን ይወቁ;
3. በሀዘን ወቅት ራስን መንከባከብ ለምን አስፈላጊ እንደሆነ አስታውስ፤ እና
4. ራሳቸውን እና ደንበኛውን በሀዘን ሂደት ውስጥ ለመደገፍ ስልቶችን እና ግብዓቶችን ይጠቀሙ።

ቁልፍ ደንቦች

የሚጠብቀው ሀዘን፡ ከሞት ወይም ሌላ ኪሳራ በፊት የሚከሰት ሀዘን።

ሀዘን፡ እንደ ቅርብ ሰው ሞት ላሉ ታላቅ ኪሳራ ስሜታዊ እና አካላዊ ምላሽ።

ሆስፒስ፡ ህመምን እና ስቃይን በመቀነስ መፅናናትን እና የህይወት ጥራት ላይ ያተኮረ በሞት የታመሙ ሰዎችን መንከባከብ።



አጠቃላይ እይታ

ሀዘን ለመጥፋት ተፈጥሯዊ ምላሽ ነው። ጠንካራ ስሜታዊ እና አካላዊ ምልክቶች ሊኖረው ይችላል። ሁሉም ሰው የሀዘንን ሂደት በራሱ መንገድ ያልፋል። ስሜትን እና የሳሩን ስሜፍ መግለፅ በሀዘን ደረጃዎች ውስጥ ማለፍ አስፈላጊ ነው።

ሁለቱም ደንበኞች እና ተንከባካቢዎች ሀዘን እና ኪሳራ ሊያጋጥማቸው ይችላል። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች በመገኘት እና በማዳመጥ ሀዘን ላይ ያሉ ደንበኞችን መደገፍ ይችላሉ። እንዲሁም የራሳቸውን ሀዘን ለመቆጣጠር ጥሩ ራስን መንከባከብን መለማመድ አለባቸው።

ሀዘን

ሀዘን ለመጥፋት የሚሰጥ ስሜታዊ እና አካላዊ ምላሽ ነው። እሱም ህመም እና አስቸጋሪ ስሜቶችን ሊያስከትል ይችላል። የሀዘን ስሜት ለሚሰማው ሰው ስሜቶቹ ከአቅም በላይ እና ለህይወትንም ከባድ ሊያደርገው ይችላል። ተንከባካቢዎች ኪሳራ እና ሀዘን እያጋጠመው ላለው ደንበኛ ስሜታዊ እንዲሆኑ አስፈላጊ ነው።

የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት አንዱ የሀዘን መንስኤ ሊሆን ይችላል። እንደሚከተሉት ባሉ ሌሎች ኪሳራዎች ደንበኞች ሊያዝኑ ይችላሉ።

- ቤት እና የግል ንብረቶች
- አካላዊ ችሎታዎች
- ግንኙነት እና ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች
- የገቢ ወይም የፋይናንስ ደህንነት
- የዓላማ እና የትርጉም ስሜት
- ግላዊነት
- ይቆጣጠሩ
- የወደፊቱን ተስፋ
- ለራስን ግምት መስጠት
- ነጻነት

እንደ ተንከባካቢ ሀዘን

እንዲሁም እንደ ተንከባካቢ በግልዎ ሊያጋጥሙዎት የሚችሉትን ኪሳራዎች ማወቅ ለእርስዎ አስፈላጊ ነው። የቤተሰብ ተንከባካቢዎች፣ እንዲሁም ተዛማጅ ያልሆኑ ተንከባካቢዎች፣ የአንድን ሰው ሁኔታ እያባባሰ ሲመለከቱ ወይም የሰውየውን ሞት ሲጠብቁ የሚጠበቅ ሀዘን ሊሰማቸው ይችላል። የደንበኛ ሀዘንም በአንተ ውስጥ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሽ ሊፈጥር ይችላል።

በህይወትህ ውስጥ ኪሳራ ያጋጠመዎን ጊዜ ወይም ጊዜያት የሰጡትን መልስ ያስቡ። በእነዚህ የሐዘን ጊዜያት ራስህን እንዴት ነው የረዱት?

የሐዘን ምልክቶች

ለኪሳራ የምንሰጠው ምላሽ በብዙ ሁኔታዎች ላይ የተመሰረተ ነው፣ እና እያንዳንዱ ሰው በራሱ መንገድ ሀዘን ያጋጥመዋል። ከጠፋ በኋላ የሚሰማህ ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ መንገድ የለም፣ እና ምላሾቹ ያልተጠበቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ሀዘን ስሜታዊ፣ አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ማህበራዊ ተጽእኖዎች ሊኖረው ይችላል።

ስሜታዊ

- ድንጋጤ እና አለማመን
- ሀዘን
- ጥፋተኝነት
- ቁጣ
- ፍርሃት

አእምሮአዊ

- መርሳት
- ማተኮር አለመቻል
- ትኩረትን መሳብ ወይም መጨነቅ
- ግራ መጋባት
- የጊዜን ግንዛቤ ማጣት
- ውሳኔዎችን ለመወሰን መቸገር

አካላዊ

- ድካም
- ማቅለሽለሽ
- የበሽታ የመከላከል አቅምን መቀነስ
- ክብደት መቀነስ ወይም ክብደት መጨመር
- ህመም እና መታመም
- እንቅልፍ ማጣት

ማህበራዊ

- ከሌሎች መራቅ
- ጥገኝነት መጨመር
- ከመጠን በላይ ስሜታዊነት
- የፍላጎት እጥረት
- የግንኙነት ችግሮች
- ለራስ ከፍ ያለ ግምት ዝቅተኛ

መንፈሳዊ

- ከፍ ባለ ምንጭ የመቁረጥ ወይም የመናደድ ስሜት ወይም እምነትን የመጠራጠር

በራስዎ የሀዘን ልምምድ ስሜትዎ ላይ የሰጡት ምላሽ፣ ከእነዚህ ምልክቶች መካከል አንዳቸውንም አጋጥመዎ ነበርን? ራስዎን እና ተመሳሳይ ምልክቶችን ውስጥ እያለፉ ያሉ ሌሎች ሰዎችን መደገፍ የሚችሉባቸውን መንገዶች ያስቡ።

የሐዘን ሂደት

ማዘን ሳምንታት፣ ወራት ወይም ዓመታት ሊወስድ የሚችል ሂደት ነው። የማዘኑ ሂደትም ቋሚ ትእዛዝን አይከተልም። ሂደቱ በማዕበሎች ውስጥ ሊመጣ ይችላል። ስሜቶች እና ምላሾች በኋላ ላይ ሊታዩ፣ ሊጠፉ ወይም እንደገና ሊታዩ ይችላሉ። ማዕበሎቹ በትልቅ እና በአስደናቂ ሁኔታ ሊጀምሩ እና ለስላሳ እና በጊዜ ሂደት ሊሰራጭ ይችላል።

በሀዘን ሂደት ውስጥ ለመራመድ ቁልፉ ከሀዘን ጋር በተያያዙ ለውጦች የሚመጡ ስሜቶችን እና ምላሾችን መቀበል፣ መሰማት እና መግለጽ ነው።

ሀዘን እያጋጠመህ ከሆነ፣ ለራስዎ ጥሩ አድማጭ ይሁኑ። ስሜትዎን እንዲሰማዎት ያድርጉ። ለመሰማት ምንም ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ መንገድ የለም። የተወሰነ የጊዜ ገደብ የለም። ስሜትዎ ምን እንደሚነግርዎ ለመረዳት ይሞክሩ። ይታገሱ። ሁሉም ሰው በራሱ መንገድ እና ጊዜ ያዝናል።

የሐዘን ሥነ ሥርዓቶች

በሀዘን ሂደት ውስጥ በሚጓዙበት ጊዜ ጤናማ ሆነው ለመቆየት እና ስራቸውን ለመቀጠል መንገዶችን መፈለግ አስፈላጊ ነው። በማንኛውም አስጨናቂ የሕይወት ሁኔታ ውስጥ እንደሚያደርጉት ራስን መንከባከብን ይለማመዱ።

ትርጉም ያለው የአምልኮ ሥርዓት ወይም ልምምድ መጠቀም ኪሳራን ለመቋቋም ሌላኛው መንገድ ነው። ሰዎች የተጠቀሙባቸው አንዳንድ የአምልኮ ሥርዓቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የማስታወሻ መጽሐፍ ወይም ብርድ ልብስ መፍጠር
- ልዩ አበባ፣ ዛፍ፣ ቁጥቋጦ መትከል
- በቀብር፣ በመቀስቀስ ወይም በመታሰቢያ አገልግሎት ላይ መገኘት
- ለሞተ ሰው ደብዳቤ በመጻፍ ላይ
- ለተወዳጅ በጎ አድራጎት መስጠት
- የሰውዬውን ህይወት ማክበር
- ሻማዎችን ማብራት
- ስለ ልዩ ጊዜዎች በሚጽፉ ሰራተኞች ለቤተሰብ ትልቅ ካርድ መስራት



ለሐዘን እና ኪሳራ ድጋፍ

ከሌሎች ሰዎች ፊት-ለፊት የሚደረግ ድጋፍ በሀዘን ሂደት ውስጥ ሊረዳዎት ይችላል። ከጓደኞች እና ከቤተሰብ ድጋፍ ለማግኘት ይጠይቁ። ምንም እንኳን የሚረብሽ ወይም ከባድ ቢሆንም የሚሰማዎትን እና የሚያጋጥሙዎትን ችግሮች ያካፍሉ። በሐዘን ሂደት ውስጥ ለመራመድ ስሜትዎን መግለጽ አስፈላጊ ነው።

ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ በተጨማሪ፣ ከእምነትዎ ወይም ከሃይማኖታዊ ወግ መጽናኛ ሊያገኙ ይችሉ ይሆናል፣ የሀዘን ድጋፍ ቡድንን ይቀላቀሉ፣ ወይም ቴራፒስት ወይም የሀዘን አማካሪን ያነጋግሩ። በአከባቢዎ የድጋፍ ቡድን ለማግኘት፣ የአካባቢ ሆስፒታሎችን፣ ሆስፒሶችን፣ የቀብር ቤቶችን እና የምክር ማእከሎችን ያነጋግሩ።

የባለሙያ እርዳታ መቼ እንደሚፈለግ

የማጣት ሀዘን ሙሉ በሙሉ አይጠፋም፣ ግን ህይወትዎን ለዘላለም ሊወስድ አይገባም። የሀዘን ምልክቶች በጣም ከባድ ከሆኑ እና ረዘም ላለ ጊዜ ህይወትዎን መቀጠል ካልቻሉ ወይም ስለ ኪሳራው ማሰብ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎን እና ሌሎች ግንኙነቶችዎን የሚያበላሽ ከሆነ፣ ከአእምሮ ጤና ባለሙያ ጋር መነጋገር አለብዎት።

የሚያዝኑትን ወይም ሞትን የሚጋፈጡ ሰዎችን መደገፍ

ተንከባካቢዎች በተለያዩ ኪሳራዎች በሚያዝኑ ሌሎች መከበባቸው ወይም ወደ ሞት እየተቃረበ ያለውን ደንበኛ መንከባከብ የተለመደ ነው። በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ምን እንደሚል ወይም ላለመናገር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ስለሀዘን ወይም ስለሞት ለመናገር ምንም ቀላል ወይም ትክክለኛ መንገዶች የሉም፣ ስለሆነም ብዙ ሰዎች ይህን ያስወግዳሉ። በዚህን ጊዜ ውስጥ እነሱን በግልጽ በመቅረብ እና ጊዜን ከመስጠት የበለጠ ሌላ፣ ለሰው ልጅ መስጠት የሚችሉት ስጦታ የለም። ስለ ሞት ወይም ሌላ የሚያሰቃዩ ኪሳራዎች ለመናገር የሚፈልግ ደንበኛ የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርበታል፦

- ብቻቸውን እንዳልሆኑ እርግጠኛ ይሁኑ።
- አንድ ሰው ለማዳመጥ በቂ እንደሚያስብ ይወቁ፤
- ጠቃሚ ትዝታዎችን ወይም ከሕይወታቸው የተማሩትን መወያየት፤
- ፍርሃቶችን እና ኃይለኛ ስሜቶችን ለመቋቋም እገዛ አሎት፤ እና
- እርስዎን እና ሌሎችን ለመሰናበት መንገዶችን ያግኙ።

ተገኝ

ለሰውየው እንዲናገር ጊዜ ይስጡት። ጣልቃ አትግባ። ለማዳመጥ ዝግጁ እና ለመናገር ፈቃደኛ መሆንዎን ግለሰቡ ይወቅ። ምን ማለት እንዳለዎ ማወቅ ሁልጊዜ ቀላል ባይሆንም፣ ጥቂት ምክሮች እዚህ አሉ፦

- "ስለዚህ ጉዳይ ለማውራት ከፈለግህ፣ እኔ ለመስማት አለሁልህ።"
- "የሚሰማዎትን በትክክል መረዳት አልችልም፣ ነገር ግን ድጋፌን ልሰጥህ እችላለሁ።"
- "አንተ ለእኔ አስፈላጊ ነህ"
- "የምናገረውን ትክክለኛ ባውቅ ደስ ባለኝ ነበር፣ ነገር ግን ግድ ይለኛል፣ የምትፈልጉኝ ከሆነን አለውልህ።"
- "እንዴት ልረዳህ እችላለሁ?"

ግለሰቡን በማዳመጥ ሊረዷቸው እንደሚፈልጉ ሌሎች ምን አይነት ሀሳቦች ወይም ሀረጎችን ሊያሳዩ ይችላሉ?

የሚሰማዎትን ስሜቶች ይግለፁ

ራስህን ይሁኑ። ብዙ ሰዎች ከፍተኛ ኪሳራ ወይም ሞት የሚያጋጥመውን ሰው ማበሳጨት ስለማይፈልጉ፣ የራሳቸውን ስሜት ለመደበቅ ይሞክራሉ። ብዙ ጊዜ ለሌላው ሰው እንዳዘኑለት እና እንደሚያስቡለት ማሳወቅ ጠቃሚ እና ተገቢ ነው።

ሁሉም ሰው የተለየ መሆኑን ያስታውሱ

ሰዎች ሀሳባቸውን እና ስሜታቸውን በተለያዩ መንገዶች ይገልጻሉ። አንድ ሰው ምን ሊሰማው እንደሚገባ ውሳኔ መስጠት እና ከመናገር ይቆጠቡ።

በአንዳንድ ባህሎች፣ ስለ ሞት ማውራት ወይም ሐዘንን ማሳየት ተቀባይነት የለውም። የአንድ ሰው ከጥፋት እና ከሞት ጋር ባለው ግንኙነት ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር የሚችለውን ማንኛውንም የባህል ልዩነት ለማወቅ የተቻለዎን ያድርጉ።

አንዳንድ ጊዜ ምንም አለማለት ትክክለኛ ነገር ነው። ደንበኛውን በስሜታቸው ለመርዳት፣ ማዳመጥ ብቻውን ጥሩ ነገር ሊሆን ይችላል።





የሆስፒስ እንክብካቤ

ለመኖር ከስድስት ወር ያልበለጠ ጊዜ ያላቸው አንዳንድ ደንበኞች፣ የሆስፒስ እንክብካቤ መምረጥ እና ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። የሆስፒስ እንክብካቤ ህመምን ለማስታገስ ወይም ለመቀነስ እና ሌሎች ምልክቶችን ለመቆጣጠር የተነደፈ ነው። ከዚያ በኋላ ትኩረቱም በሽታን ማከም ላይ አይደለም። የሆስፒስ እንክብካቤ ዓላማ የሰውዬው የመጨረሻ ቀናት በምቾት፣ በክብር፣ በጥራት፣ እና በሚወዷቸው ሰዎች የታጀበ መሆኑን ለማረጋገጥ መርዳት ነው።

የሆስፒስ እንክብካቤ በደንበኛው ቤት፣ በሆስፒታል፣ በአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ በሚታገዝ የመኖሪያ ቦታ፣ በአረጋውያን መንከባከቢያ ወይም በግል የሆስፒስ ተቋም ውስጥ ሊሰጥ ይችላል።

ሆስፒስ በደንበኛ እንክብካቤ ውስጥ ከተሳተፈ፣ የሆስፒስ ነርስ ከእንክብካቤ ቡድኑ ጋር የሆስፒስ እንክብካቤ እቅድ ለማዘጋጀት ይሰራል። ደንበኛው ሆስፒስን የሚቀበል ከሆነ፣ የአገልግሎት እቅዱ መታሰቡን ለማረጋገጥ የጉዳይ አስተዳዳሪ ወይም የበላይ ተቆጣጣሪዎ መሳተፍ አለባቸው።

በምትሠራበት ቦታ ወይም ከደንበኛው ጋር ባለዎት ግንኙነት መሰረት፣ ከሆስፒስ እንክብካቤ ዕቅድ ውስጥ የሚኖርዎ ተሳትፎ ይለያያል። እርስዎ አሁንም የደንበኛው እንክብካቤ አስፈላጊ አካል ነዎት።

ማጠቃለያ

ሁሉም ሰው በህይወቱ ውስጥ የሆነ ጊዜ ሀዘን እና ኪሳራ ያጋጥመዋል። ተንከባካቢዎች በራሳቸው እና በሚንከባከቧቸው ሰዎችን በማጣት ሀዘን ሊሰማቸው ይችላል። የሀዘን ስሜትን እና አካላዊ ምልክቶችን ማስተዳደር፣ የተንከባካቢው ራስን መንከባከብ አስፈላጊ አካል ነው። ተንከባካቢዎች በመገኘት እና በማዳመጥ ደንበኞቻቸውን የሀዘናቸውን ውስጥ መርዳት ይችላሉ።

መፈተሻ ነጥብ

ትምህርቱን ወደ ኋላ ተመልሰው ይትመለከቱ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ሞክር። ከጨረሱ በኋላ፣ መልስዎትን ይፈትሹ እና ያመለጠዎን ማንኛውንም መረጃ ይገምግሙ። መልሶቹን ያገኛችሁበትን ገፆችን ያስተውሉ።

1. ደንበኛን ሊያጋጥሙ የሚችሉ አንዳንድ የተለመዱ ኪሳራዎች ምንድን ናቸው? ቢያንስ ሦስት ይዘርዝሩ።

2. ሀዘን ስሜታዊ፣ አካላዊ፣ አእምሯዊ፣ ማህበራዊ እና መንፈሳዊ ተጽእኖዎች ሊኖረው ይችላል። ከእያንዳንዳቸው አንዱን ይዘርዝሩ።

3. አንድ ተንከባካቢ በሀዘን ሂደት ውስጥ ራስን መንከባከብን መለማመዱ ለምን አስፈለገ?

4. በሀዘን ሂደት ውስጥ ለማለፍ ምን ማድረግ አለብዎ?

5. ለሀዘን እና ኪሳራ የድጋፍ ቡድን ከየት መፈለግ ይችላሉ?

የሞጁል ግምገማ

ለእያንዳንዱ ጥያቄ፣ ምርጡን መልስ ይምረጡ።

1. የማዘኑ ሂደት በተለምዶ ቋሚ፣ ስርዓታዊ አካሄድን ይከተላል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

2. የተንከባካቢዎች ድካም ብዙውን ጊዜ ለረጅም ጊዜ በሰውነት/አእምሮ/መንፈስን ለመሙላት ሲባል በከፍተኛ ጭንቀት በማለፍ ለራስን አለመንከባከብ ይከሰታል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

3. ከሌሎች ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ "አይ"ን ስነግሩ ለመግባባት ድንበሮችን ሲያዘጋጁ፡

   ሀ. ለምን አንድ ነገር ማድረግ እንደማትችሉ ሰፋ ያለ ማብራሪያ ይስጡ።

   ለ. "አይ" የሚለውን ቃል ይጠቀሙ እና አስፈላጊ ከሆነ ይድገሙት።

   ሐ. ለምን ማድረግ እንደማይችሉ ጥሩ ሰበብ ያቅርቡ።

4. ከፍተኛ መጠን ያለው ጭንቀት የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት ያጠናክራል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

5. ጓደኞች እና ቤተሰብ ጭንቀት በህይወትዎ ውስጥ ችግር እየሆነ እንደሆነ እየነገሩዎት ነው። እሱን ለመቀነስ እርምጃዎችን መቼ መውሰድ አለብዎት?

   ሀ. በተቻለ ፍጥነት።

   ለ. በጥቂት ወራት ውስጥ።

   ሐ. ምንም እርምጃ አያስፈልግም።

6. ጥሩ ራስን መንከባከብ ከራስዎ በስተቀር ለሁሉም ሰው ጥሩ እንክብካቤ ማድረግን ያካትታል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

7. ሐዘን በሰዎች ስሜት ላይ ብቻ ተጽዕኖ ያሳድራል።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

8. ዛሬ ከሰአት በኋላ አንድ ደንበኛ ስለ አንድ የቅርብ ጓደኛ ሞት ሰማ። ማድረግ ያለብዎት:-

   ሀ. በኪሳራ ስላጋጠሙዎት ሁሉንም ነገር ይንገሩት።

   ለ. ሰውዬው እርስዎ እንደሚጨነቁለት እና ለማዳመጥ ዝግጁ እንደሆኑ እንዲያውቅ ያድርጉ።

   ሐ. ለጥቂት ቀናት ስለእሱ ማንኛውንም ንግግር ያስወግዱ።

9. በአኗኗራችሁ ላይ በተሳካ ሁኔታ ለውጥ ለማድረግ (ለምሳሌ የተሻለ ምግብ መመገብ፣ ብዙ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ) ተጨባጭ ግቦችን አውጡ እና በዝግታ ይጀምሩ።

   ❑ እውነት ❑ ውሸት

10። ከሌሎች ጋር ጤናማ ድንበሮችን ለማዘጋጀት፣ በመጀመሪያ ደረጃ ስለምን ነገር ምክንያታዊ መሆን አለብህ?

   ሀ. ሰውዬው ይቀበለው እንደሆነ።

   ለ. ማድረግ የምትችለው ነገር።

   ሐ. ለሌላው ሰው የሚበጀው።

1. ውሸት፣ 2። እውነት ነው፣ 3 B, 4. ውሸት፣ 5። A, 6. ውሸት፣ 7። ውሸት፣ 8። A፣ 9። እውነት፣ 10። A

ማስታወሻዎች



አባሪዎች

የንብረት ማውጫ

የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች

መዝገበ ቃላት

የችሎታ ማረጋገጫ ዝርዝሮች

በተለያዩ የእንክብካቤ መቸቶች ውስጥ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት ሚናዎች

በቤት ውስጥ (አይፒ ወይም በኤጀንሲ በኩል)	የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤት	የተሻሻለ አገልግሎት መስጫ	የታገዘ የመኖሪያ ተቋም
• በአንድ ሰው የግል ቤት ወይም አፓርታማ ውስጥ ይስሩ • ገለልተኛ መሆን እና የሚመጣን ማንኛውንም ሁኔታ መቋቋም መቻል ያስፈልጋል • የDSHS እንክብካቤ እቅድ መዳረሻ ሊኖረው ይገባል - የተግባር ዝርዝሮችን ከደንበኛው ጋር በቀጥታ መስራት አለበት (IP ብቻ) • የመደበኛ ደንበኛ “ቻርቶች” ላይኖረው ይችላል - ነገር ግን አንዳንድ የምዝግብ ማስታወሻዎች ወይም ጆርናል ጠቃሚ እና የሚመከር ነው። • በርካታ የተለያዩ ስራዎችን እየሰራ ሊሆን ይችላል እና የደንበኛው ሁኔታ በሚፈልገው መልኩ ተለዋዋጭ እና መላመድ ያስፈልገዋል። • የጊዜ ሰሌዳዎችን መያዝ እና ከተሰሩ ሰዓቶች ጋር የተያያዙ ሌሎች ወረቀቶችን መስራት ይጠበቅባቸዋል • ከታመሙ ወይም ወደ ሥራ መምጣት ካልቻሉ ብዙ መጠባበቂያ ላይኖርዎት ይችላል። • በራስ የሚመሩ የእንክብካቤ ስራዎችን (IP ብቻ) እንዲሰራ ሊጠየቅ ይችላል • የነርስ የውክልና እንክብካቤ ስራዎችን እንድትሰራ ሊጠየቅ ይችላል	• ለአንድ ሱፐርቫይዘር (አቅራቢ/ነዋሪ አስተዳዳሪ) ሪፖርት ያደርጋል • እንደ ምግብ ማብሰል፣ ማጽዳት እና እንዲሁም የግል እንክብካቤን የመሳሰሉ ብዙ የተለያዩ ስራዎችን ሊሰራ ይችላል • የነርስ ውክልና ስራዎችን እንድትሰራ ሊጠየቁ ይችሉ ይሆናል። • የተደራደረው የእንክብካቤ እቅድ ተደራሽነት ሊኖረው ይገባል። • ከታመሙ ወይም ወደ ሥራ መምጣት ካልቻሉ ብዙ መጠባበቂያ ላይኖርዎት ይችላል። • የ AFH ሂደቶችን መከተል እና የደንበኛ ምርጫዎችን መረዳት እና መደገፍ አለበት • በአዋቂ ቤተሰብ ቤት አሰራር መሰረት በተወሰነ ደረጃ ሰነዶችን ይሰራል	• ለአንድ ሱፐርቫይዘር ወይም የESF አስተዳዳሪ ሪፖርት ያደርጋል • እንደ ምግብ ማብሰል፣ ማጽዳት፣ ወደ ውጭ መውጣት እና እንዲሁም የግል እንክብካቤን የመሳሰሉ ብዙ የተለያዩ ስራዎችን ሊሰራ ይችላል • የነርስ ውክልና ስራዎችን መስራት አይችልም • የተደራደረው የእንክብካቤ እቅድ ተደራሽነት ሊኖረው ይገባል። • ሰራተኞች ወደ ስራ መምጣት በማይችሉበት ጊዜም እንኳ፣ ሁልጊዜ የሰራተኛ -ነዋሪ ጥምርታ ማሟላት አለበት • የESF ሂደቶችን መከተል እና የደንበኛ ምርጫዎችን መረዳት እና መደገፍ አለበት። • በተቋሙ የአሰራር መሰረት በተወሰነ ደረጃ ምዝገባዎችን ይሰራሉ	• ለተቆጣጣሪ ሪፖርት ያደርጋል • ከአንድ በላይ ደንበኞን ይንከባከባል። • የተንከባካቢ ሥራ በተቋሙ ውስጥ ካሉ ሌሎች ክፍሎች ጋር በግል እንክብካቤ ማታኮር፣ ለሌሎች የእንክብካቤ ዘርፎች፣ ለምሳሌ እንደ የቤት አያያዝ፣ የልብስ ማጠብ፣ የምግብ ዝግጅት የመሳሰሉትንም ሀላፊነት ሊያተኩር ይችላል • የነርስ ውክልና ስራዎችን እንድትሰራ ሊጠየቁ ይችሉ ይሆናል። • የተደራደረ የአገልግሎት ስምምነት (የእንክብካቤ እቅድ) ተደራሽነት ሊኖረው ይገባል • ከታመሙ ወይም ወደ ስራ መምጣት ካልቻሉ ብዙ መጠባበቂያ ላይኖር ይችላል። • የALF ሂደቶችን መከተል እና የደንበኛ ምርጫዎችን መረዳት እና መደገፍ አለበት። • በተቋሙ የአሰራር መሰረት በተወሰነ ደረጃ ምዝገባዎችን ይሰራሉ

ለእርጅና ጤናማ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ

በእድሜ ጤነኛ፣ ደስተኛ እና እራሳቸውን ችለው የሚቆዩ ሰዎች የተወሰኑ ባህሪያትን ይጋራሉ። እነዚህ ሰዎች፡-

- አካል ንቁ ናቸው፣
- ከፍተኛ መጠን ያለው ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ እና የጥራጥሬ እህል፣ እና ዝቅተኛ ስብ የያዙ ምግቦችን ይመገባሉ፣
- ከጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር በማህበራዊ እንቅስቃሴ ንቁ ናቸው፤
- አያጨሱም፣
- የሚመከረውን የክብደት ደረጃን ይጠብቃሉ፣
- የደም ግፊታቸውን እና የኮሌስትሮል መጠንን በጤናማው ወሰን ውስጥ ይጠብቃሉ፣
- መድሃኒትን በአግባቡ ይወስዳሉ፣
- በቂ ካልሲየም ያግኛሉ፣
- አልኮልን በመጠኑ ብቻ ያወስዳሉ (የሚጠጡ ከሆነ)፣
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢን በመደበኛነት ያያሉ፣ ስለ ማጣሪያ ምርመራዎች (ለምሳሌ የጡት፣ የማህፀን በር እና የአንጀት ካንሰር፣ የስኳር በሽታ እና የመንፈስ ጭንቀት ምርመራ) ይመልከቱ እና የሚያስፈልጋቸውን ክትባቶች ያግኙ።
- ጥርሳቸውን ይንከባከባሉ እንዲሁም የጥርስ ሀኪምን አዘውትረው ይጎበኛሉ፤
- አዳዲስ ነገሮችን ይማራሉ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ንቁ ሆነው ይቆያሉ፤
- መሳቅ፣ እና
- በአስጨናቂ ገጠመኞች ውስጥ በብቃት ለመቋቋም መንገዶችን ይፈልጋሉ፣ ይጠቀሙበታልም።



ጓደኝነት በጤናማ እርጅና ላይ በጎ ተጽእኖ እንዳለው እና የአካል ብቃትን ከመጠበቅ ጋር ተመሳሳይ ሆኖ ተገኝቷል። ጓደኝነት ለሚከተሉት ይረዳል:-

- ህይወታችንን ለማርዘም፣
- በሰውነታችን የበሽታ የመከላከል ስርዓት ላይ በጎ ተጽእኖ ይኖረዋል፣ እና
- በእድሜ እየገፋን ስንሄድ አእምሯችንን ከአእምሮ ውድቀት ለመጠበቅ ይረዳናል።



ተንቀሳቃሽ ማዘዣዎች ለሕይወት -ማቆያ ሕክምና (POLST) (1 ከ2)

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Washington POLST
Portable Orders for Life-Sustaining Treatment
A Participating Program of National POLST

LAST NAME / FIRST NAME / MIDDLE NAME/INITIAL		
DATE OF BIRTH / /	GENDER (optional)	PRONOUNS (optional)

This is a medical order. It must be completed with a medical professional. Completing a POLST is always voluntary.
IMPORTANT: See page 2 for complete instructions.

MEDICAL CONDITIONS / INDIVIDUAL GOALS:	AGENCY INFO / PHONE (if applicable)

A CHECK ONE

Use of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): **When the individual has NO pulse and is not breathing.**

☐ **YES – Attempt Resuscitation / CPR** *(choose FULL TREATMENT in Section B)*
☐ **NO – Do Not Attempt Resuscitation (DNAR) / Allow Natural Death**

When not in cardiopulmonary arrest, go to Section B.

B CHECK ONE

Level of Medical Interventions: **When the individual has a pulse and/or is breathing.**
Any of these treatment levels may be paired with DNAR / Allow Natural Death above.

☐ **FULL TREATMENT – Primary goal is prolonging life by all medically effective means.** Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated. Includes care described below.
Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.

☐ **SELECTIVE TREATMENT – Primary goal is treating medical conditions while avoiding invasive measures whenever possible.** Use medical treatment, IV fluids and medications, and cardiac monitor as indicated. ***Do not intubate.*** May use less invasive airway support (e.g., CPAP, BiPAP, high-flow oxygen). Includes care described below.
Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.

☐ **COMFORT-FOCUSED TREATMENT – Primary goal is maximizing comfort.** Relieve pain and suffering with medication by any route as needed. Use oxygen, oral suction, and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort.
Individual prefers no transfer to hospital. EMS: consider contacting medical control to determine if transport is indicated to provide adequate comfort.

Additional orders (e.g., blood products, dialysis): _____

C

Signatures: A legal medical decision maker *(see page 2)* may sign on behalf of an adult who is not able to make a choice. An individual who makes their own choice can ask a trusted adult to sign on their behalf, or clinician signature(s) can suffice as witnesses to verbal consent. A guardian or parent must sign for a person under the age of 18. Multiple parent/decision maker signatures are allowed but not required. Virtual, remote, and verbal consents and orders are addressed on page 2.

Discussed with: ☐ Individual ☐ Parent(s) of minor ☐ Guardian with health care authority ☐ Legal health care agent(s) by DPOA-HC ☐ Other medical decision maker by 7.70.065 RCW	X **SIGNATURE** – MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)**	DATE **(mandatory)**
	PRINT – NAME OF MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)**	PHONE

X **SIGNATURE(S)** – INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)**	RELATIONSHIP	DATE **(mandatory)**
PRINT – NAME OF INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)**		PHONE

Individual has: ☐ Durable Power of Attorney for Health Care ☐ Health Care Directive (Living Will)
Encourage all advance care planning documents to accompany POLST.

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

WSMA Washington State Medical Association
Physician Driven, Patient Focused

Washington State Department of Health

All copies, digital images, faxes of signed POLST forms are valid.
See page 2 for preferences regarding medically assisted nutrition.
For more information on POLST, visit **www.wsma.org/POLST**.

REV 04/2021

Page 1

ተንቀሳቃሽ ማዘዣዎች ለሕይወት -ማቆያ ሕክምና (POLST) (2 ከ2)

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

LAST NAME / FIRST NAME / MIDDLE NAME/INITIAL	DATE OF BIRTH / /

Additional Contact Information (if any)

LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) (by DPOA-HC or 7.70.065 RCW)	RELATIONSHIP	PHONE
OTHER CONTACT PERSON	RELATIONSHIP	PHONE
HEALTH CARE PROFESSIONAL COMPLETING FORM	ROLE / CREDENTIALS	PHONE

Preference: Medically Assisted Nutrition (i.e., Artificial Nutrition)

☐ **Check here if not discussed**

This section is NOT required. This section, whether completed or not, does not affect orders on page 1 of form.
Preferences for medically assisted nutrition, and other health care decisions, can also be indicated in advance directives which are advised for all adults. The POLST does not replace an advance directive. When an individual is no longer able to make their own decisions, consult with the legal medical decision maker(s) regarding their plan of care, including medically assisted nutrition. Base decisions on prior known wishes, best interests of the individual, preferences noted here or elsewhere, and current medical condition. Document specific decisions and/or orders in the medical record.

Food and liquids to be offered by mouth if feasible and consistent with the individual's known preferences.

☐ Preference is to avoid medically assisted nutrition.
☐ Preference is to discuss medically assisted nutrition options, as indicated.*
Discuss short- versus long-term medically assisted nutrition (long-term requires surgical placement of tube).

* Medically assisted nutrition is proven to have no effect on length of life in moderate- to late-stage dementia, and it is associated with complications. People may have documents or known wishes to not have oral feeding continued; the directions for oral feeding may be subject to these known wishes.

Discussed with: ____ Individual ____ Health Care Professional ____ Legal Medical Decision Maker

Directions for Health Care Professionals

NOTE: An individual with capacity may always consent to or refuse medical care or interventions, regardless of information represented on any document, including this one.

Any incomplete section of POLST implies full treatment for that section. This POLST is valid in all care settings. It is primarily intended for out of hospital care, but valid within health care facilities per specific policy. The POLST is a set of medical orders. The most recent POLST replaces all previous orders.

Completing POLST

- Completing POLST is voluntary for the individual; it should be offered as appropriate but not required.
- Treatment choices documented on this form should be the result of shared decision making by an individual or their health care agent and health care professional based on the individual's preferences and medical condition.
- POLST must be signed by an MD/DO/ARNP/PA-C and the individual or their legal medical decision maker as determined by guardianship, DPOA-HC, or other relationship per 7.70.065 RCW, to be valid. Multiple decision maker signatures are allowed, but not required.
- Virtual, remote, and verbal orders and consents are acceptable in accordance with the policies of the health care facility. For examples, see FAQ at www.wsma.org/POLST.
- POLST may be used to indicate orders regarding medical care for children under the age of 18 with serious illness. Guardian(s)/parent(s) sign the form along with the health care professionals. See FAQ at www.wsma.org/POLST.

NOTE: This form is not adequate to designate someone as a health care agent. A separate DPOA-HC is required to designate a health care agent.

Honoring POLST

Everyone shall be treated with dignity and respect.

SECTIONS A AND B:

- No defibrillator should be used on an individual who has chosen "Do Not Attempt Resuscitation."
- When comfort cannot be achieved in the current setting, the individual should be transferred to a setting able to provide comfort (e.g., treatment of a hip fracture). This may include medication by IV route for comfort.
- Treatment of dehydration is a measure which may prolong life. An individual who desires IV fluids should indicate "Selective" or "Full Treatment."

Reviewing POLST

This POLST should be reviewed whenever:

- The individual is transferred from one care setting or care level to another.
- There is a substantial change in the individual's health status.
- The individual's treatment preferences change.

To void this form, draw a line across the page and write "VOID" in large letters. Notify all care facilities, clinical settings, and anyone who has a copy of the current POLST. Any changes require a new POLST.

Review of this POLST form: Use this section to update and confirm order and preferences.

This meets the requirement of establishing code status and basic medical guidance for admission to nursing and other facilities.

REVIEW DATE	REVIEWER	LOCATION OF REVIEW	REVIEW OUTCOME
			☐ No Change ☐ Form Voided ☐ New Form Completed

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

Copies, digital images, and faxes of signed POLST forms are legal and valid. May make copies for records.
For more information on POLST, visit **www.wsma.org/POLST**.

REV 04/2021

Page 2

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (1 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Client Demographics

Client Information

Client Name: Hadalamb, Mari

Assessor Name: Lennox, Tari A (RomoTA)

Current Case Manager: Lennox, Tari A (RomoTA)

Office: Vancouver HCS/Vancouver/Clark

Assessment Date: 03/08/2022

Reason For Assessment

Mari moved from Illinois to move in with her daughter. She is requesting in-home care with her daughter as her contracted IP. Her friend and room-mate Dolly is willing to help out at night after she gets home from work.

Was client the primary source of information? Yes

Other sources of information:

Wolf, Nancy

My Goals and Plans

What's important to me:

To help my daughter.
Family
Spend more time with my friend.

Topics of Interest

Category: Recreational

Subcategory: Increase participation in activities

Related to: Interested in Bingo

General Strength(s) and Preference(s)

Strengths:

Client is motivated, Recognizes need to dial 911, Doesn't need assistance at night, Client is weight bearing, Able to exit in emergency, Client is cooperative with caregiver, Will ask for assistance, Able to dial 911, Client participates in tasks with cueing, Client participates in tasks with some assistance

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (2 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Preferences:

Prefers to try tasks before assistance is offered, Prefers to Self-direct care, Client expresses preferences, Client prefers to take part in tasks, Client prefers to make own decisions

Safety

Mari reports that she fell 3 times in the Fall because of a new puppy. She was able to crawl to furniture to help herself up.
She was sad that she had to give him away to move here.

In-home evacuation plan: Client can evacuate independently

Collateral Contacts

Name: CASA Ministries
Relationship: Not related
Role:
Facility staff

Name: Hadalamb, Mari
Relationship: Self

Name: SW Hospice
Relationship: Not related
Role:
Home Health Provider

Name: Party, Dolly
Relationship: Friend
Role:
Durable Power of Atty/Healthcare, Durable Power of Atty/Financial
Phone:
(360)555-6454

Communication

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (3 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Speech/Hearing

Client's ability to make themselves understood by those closest to them, using any means of communication:

Usually Understood

Client's level of understanding of others, using any means of communication:

Usually Understood

Modes of expression:

Speech

Hearing: Minimal difficulty in noisy setting

Equipment:

Type	Status	Supplier
Hearing aid left	Has, uses	
Hearing aid right	Has, uses	

Telephone Use

How telephone calls are made or received (with assistive devices such as large numbers on telephone, amplification as needed)

Caregiver Instructions:

Provide assistance at client's request

Vision

Ability to See: Impaired

Limitations:

None of these

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (4 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Glasses	Has, uses	

Mental/Physical Health

Diagnosis

1. RESTLESS LEGS SYNDROME
2. Hypertension
3. Osteoporosis
4. HYPERLIPIDEMIA NEC/NOS

   High Cholesterol

5. VITAMIN D DEFICIENCY NOS

Health Indicators:

History of recurrent infections, Fatigue

Is client comatose? No

Medications

The list of medications was obtained from medical record/client/caregiver on the date of this assessment. Do not use this list as the basis for assistance with or administration of medications.

1. BONIVA TABLET
2. Calcium Tablet Chews
3. CARBIDOPA LEVODOPA TABLETS
4. LISINOPRIL

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (5 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

5. MIRALAX POWDER FOR SOLUTION

6. NAPROXEN

7. SIMVASTATIN

8. VITAMIN D CAPSULES

What are the routes?

Oral

At most, how many times per day does the client take medications? 3

Medication Management

Self Administration: Assistance required

Frequency of need: Daily, Partially met, 1/4-1/2 of the time

Client Limitations:

Complex regimen, Cannot open containers, Poor coordination, Forgets to take medications, Unaware of dosages

Caregiver Instructions:

Document medication taken, Inform client of each medication given, Place medication in client's hand, Re-order medications, Report adverse reactions

Provider
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Pain

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (6 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Pain Site:	
Pain Site	**Score**
Joint pain	3

Frequency with which client complains or shows evidence of pain:

Pain less than daily

Pain Management: Treated, full control

Impact:

Fatigue

Medical Additional Details

Client states she was hospitalized early 2021 when she had a stroke. She then contracted COVID at the hospital.

Health Indicators

Height: 5 feet **Weight:** 125 pounds

Body Mass Index: 24.40972 Normal

Weight loss: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

Weight gain: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

In general, how would you rate your health?: Good

Date of last doctor visit: 01/2022

Doctor name: Riggs, Paul

Allergy

Any severe or life threatening allergies: No

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (7 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Treatments/Programs/Therapies

Self Directed Care: Individuals who have a functional impairment may direct their Individual Provider to perform a health related task that they would normally be able to perform themselves if they did not have a functional impairment that prevents them from doing so.

Nurse Delegation: In private homes, Adult Family Homes, and in Assisted Living Facilities a Registered Nurse may delegate specific health related tasks to a qualified provider. The tasks are performed as instructed and supervised by the delegating nurse.

Type: Programs
Name: Wellness education

Providers:	
Provider	**Frequency**
Other	Monthly

Type: Rehab/Restorative Care
Name: Range of Motion (active)

Providers:	
Provider	**Frequency**
Client	QD (once daily)

Client needs to continue her ROM to continue her strength after her stroke.

General comments

Mari reports that she was a seamstress for over 30 years. She lived in Illinois and was married with 2 children. 1 has passed. She is happy to be spending time with her daughter.

Sleep

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (8 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Is provider generally able to get 5 hours of sleep out of an 8 hour period?

Yes

Care planning for sleep:

Stays up late, Sleeps in, Naps, Wakens to toilet all/most nights

Is client satisfied with sleep quality? Yes

Mari likes her room cold and her electric blanket or extra blankets on the bed. The blinds must be pulled. She likes her door closed.

Memory

Is there evidence of short term memory loss? Short term memory is OK

Is there evidence of long term memory loss? Long term memory problem

Caregiver Instruction(s):

Give simple, one step directions, Simplify environment, Give gentle verbal reminders

Is individual oriented to person? Yes

Cognitive Performance

Decisions

How the client made decisions related to tasks of daily living in the last 7 days:

Difficulty in new situations - The client had an organized daily routine, made decisions related to ADLs in familiar situations, but experienced some difficulty in decision making when faced with new tasks or situations.

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (9 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Behavior

Current Behaviors (occurred in the last 7 days):

Name: Non-health related repetitive anxious complaints/questions

Behavior description:

Ever since she had her stroke she believes that she is having another one when her leg is tired and/or giving out.

Frequency: Daily

Alterability: Easily altered

Personalized interventions:

Remind Mari that this is normal. Remind her to be off of her feet and put her feet up often. Offer tea.

Past Behaviors (did not occur in the last 7 days):

Name: Left home and gotten lost

Last occurred: 02/2018

Is there a current intervention? Addressed with current interventions

Personalized interventions:

Mari will need to be Supervised when outside and during shopping trips

Name: Hiding items

Last occurred: 10/2017

Is there a current intervention? No interventions in place

Depression

She misses "home"

ADL

The following are the clients functional limitations as they impact ADL functioning:

General weakness, Left sided weakness, Partial weight bearing, Unsteady gait

Independence and Improvement

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (10 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Number of days per week the client usually went out of their residence:

Daily

Overall self-sufficiency has changed significantly as compared to status of 90 days ago: No Change

Potential for improved function in ADL's and/or IADL's:

Client : can be more independent

Do tasks need to be broken down into individual steps to be accomplished (task segmentation)? No

Does client adjust easily to change in routine? Yes

Universal Precautions

The formal and informal caregiver will use latex/plastic gloves when in contact with any secretions to prevent spread of infection. Thorough hand washing with soap will be done before and after gloving. Gloves will be put on and discarded at the end of each task. If the primary care provider orders these gloves they can be paid for through the medical coupon.

Walk in Room, Hallway, and Rest of Immediate Living Environment

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Limited assistance, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:
Physically assist with uneven surfaces and stairs, Physically assist with walking, Make sure client wears shoes/slippers, Encourage to walk daily

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Walker w/seat	Has, uses	

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

The Dr prefers that she uses her walker in the house. Physically assist her by guiding her back to her walker and remind her.

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (11 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Locomotion in Room and Immediate Living Environment

How the individual moves to and returns from areas outside of their immediate living environment

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Limited assistance, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Walker w/seat	Has, uses	

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Locomotion outside of Immediate Living Environment to Include Outdoors

How the individual moves to and returns from areas outside of their immediate living environment

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Limited assistance, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:
Physically assist with mobility, Keep client within sight

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Walker w/seat	Has, uses	

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

She prefers to hold onto someone when walking outside, carts in the stores and use her walker if she has to.

Bed Mobility

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (12 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

How individual moves to and from lying position, turns side to side, and positions body while in bed

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Independent, No setup or physical help

Caregiver Instructions:
Provide assistance at client's request

Falls

How many times has client fallen within last 6 months? : 3

Consequence(s):

Injury

Transfers

How client moves between surfaces, to/from bed, chair, wheelchair, standing position, (exclude to/from bath/toilet)

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Extensive assistance, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:
Physically assist completing transfers, Transfer slowly

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Eating

How individual eats and drinks (regardless of skill). Includes intake of nourishment by other means (e.g., tube feeding, total parenteral nutrition)

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Supervision, Setup help only

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (13 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:
Cue to complete eating tasks, Bring food to client, Cut food into small pieces

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Partials	Has, uses	

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Toilet Use

How individual uses the toilet room (or commode, bed pan, urinal); transfers on/off toilet, cleanses, changes incontinence pads, manages ostomy or catheter, adjusts clothes

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Independent, Setup help only

Status and Assistance Available:
Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:
Provide assistance at client's request, Empty/clean bedpan/urinal/commode, Put commode near bed at night

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Commode	Has, uses	
Mattress cover	Has, uses	
Briefs/pads	Has, uses	
Raised toilet seat	Has, uses	

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Mari is adamant that she wants to be alone in the bathroom.

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (14 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Continence Issues

Bladder control (last 14 days): Frequently incontinent

Bowel control (last 14 days): Usually continent

Bowel Pattern (last 14 days):

Regular

Appliances & Programs (last 14 days):

Any scheduled toileting plan, Pads/briefs

Individual management (last 14 days): Uses independently

Dressing

How individual puts on, fastens, and takes off all items of street clothing, including donning/removing prosthesis

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Limited assistance, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Partially met, Over 3/4 but not all of the time

Caregiver Instructions:
Physically assist with dressing tasks

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Her friend helps her dress in the morning and at night.

Personal Hygiene

How individual maintains personal hygiene, including combing hair, brushing teeth, shaving, applying makeup, washing/drying face, hands, and perineum

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Supervision, Setup help only

Status and Assistance Available:
Met

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (15 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Caregiver Instructions:
Cue client to complete personal hygiene tasks, Provide assistance at client's request

Provider:
Party, Dolly

Bathing

How individual takes full-body shower, sponge bath, and transfer in/out of Tub/Shower

Self Performance and Support Provided in the last 7 days:
Physical help/transfer only, One person physical assist

Status and Assistance Available:
Unmet

Caregiver Instructions:
Standby while client bathes, Transfer in/out of tub/shower

Equipment:		
Type	**Status**	**Supplier**
Shower chair	Has, uses	
Grab bars	Has, uses	
Non-slip tub mat or surface	Has, uses	

Provider:
WOLF NANCY L

Foot Care

Foot Care Needs:	
Foot Care	**Status**
Orthotics	Received
Toenail trimming	Needs

Toenail Trimming

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (16 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Diabetes, poor circulation to the feet, and/or blood thinning medication require trimming of nails and callouses to be self-directed or done by a family member or health care professional, unless trimming of nails is only done by filing.

Will any assistance be provided with toenail trimming? Yes

Who will assist with toenail trimming? Formal

Skin Care

Skin Care (Other than feet):	
Skin Care	**Status**
Application ointments/lotions	Need met

Pressure injuries:

Skin intact over all pressure points

Number of current pressure injuries: 0

Client had skin injury that was resolved or cured in the last year: No

IADL

Meal Preparation

How meals are prepared (e.g., planning meals, cooking, assembling ingredients, setting out food and utensils)

Client Needs:

Assistance, Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:

Prepare breakfast, Prepare dinner, Prepare lunch, Ask for client's choices, Work out a menu with client

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Nutritional/Oral

Nutrional Problems:

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (17 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Complains about taste of food, Leaves 1/4 or more on plate

Oral hygiene and dental problems:

None of these

Nutritional Approaches:	
Diet	**Adhere To**
Low sodium	No

Ordinary Housework

How ordinary work around the house is performed (e.g., doing dishes, dusting, making bed, tidying up, laundry)

Client Needs:

Assistance, Partially met, 1/4-1/2 of the time

Caregiver Instructions:

Provide assistance at client's request, Clean kitchen after each meal, Vacuum/mop/sweep/dust regularly

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Essential Shopping

How shopping is performed for food and household items (e.g., selecting items, managing money). Limited to brief, occasional trips in the local area to shop for food, medical necessities, and household items required specifically for the health and maintenance of the client

Client Needs:

Assistance, Met

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (18 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Caregiver Instructions:
Assist to complete essential shopping task, Pick up medications

Provider:
Party, Dolly

Transportation

How client travels by vehicle for medical needs (e.g., gets to places beyond walking distance). Includes accompanying or transporting client to physician's office or clinic in the local area to obtain a diagnosis or treatment

Client Needs:
Assistance, Partially met, Less than 1/4 of the time

Caregiver Instructions:
Drive client to appointments, Accompany client to appointment

Provider:
Party, Dolly
WOLF NANCY L

Wood Supply

How client gets wood for heat (this must be only source of heat)

Is wood the only source of heat? No

Provider Information

Provider Information

The following schedule(s), if identified, are based on the consumer's preference at the time of the assessment.

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የግምገማ ዝርዝሮች) (19 ከ19)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Assessment Details

Current Significant Change

Client's Preferred Schedule:	
Day	**Time of Day**
Weekdays	Afternoon

Informal Providers:

Provider: Party, Dolly **Phone:** (360)555-6454
Assigned Tasks:
Dressing, Eating, Essential Shopping, Housework, Locomotion In Room, Locomotion Outside Room, Meal Preparation, Med. Mgmt., Personal Hygiene, Toilet Use, Transfers, Transportation, Walk In Room

Provider: Hadalamb, Mari
Assigned Tasks:
Application ointments/lotions, Range of Motion (active)

Formal Providers:

Provider: Smart Source of California LLC
Assigned Tasks:
Wellness education

Provider: WOLF NANCY L **Phone:** (360) 555-8283
Assigned Tasks:
Bathing, Dressing, Eating, Housework, Locomotion In Room, Locomotion Outside Room, Meal Preparation, Med. Mgmt., Toenail trimming, Toilet Use, Transfers, Transportation, Walk In Room

Definitions

ADL Self-Performance Code Definitions

Based on the last 7 Days (after set up has occurred)...

Independent:

No help or oversight OR help/oversight only 1 or 2 times.

Supervision:

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የአገልግሎት ማጠቃለያ) (1 ከ4)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Service Summary
Current Significant Change

Client Information

Client Name: Hadalamb, Mari

Address:
9859 NE 63rd Street, Vancouver, WA, 98662

Phone: (360)555-6684 **Ext:** **Type:** Home

Gender: Female **Age:** 91

Primary Spoken Language: English

Speaks English? Yes **Interpreter Required?** No

Contacts

Substitute Decision Makers:

Name: Party, Dolly
Type: Durable Power of Atty/Financial, Durable Power of Atty/Healthcare
Phone: (360)555-6454

Services

Client is functionally eligible for: CFC + COPES

Recommended Living Situation:

Client Chosen/Planned Living Situation:
In Home

Transportation Reimbursement:
You are eligible to receive up to 100 miles per month from your individual provider (IP) to meet your identified transportation needs. Mileage reimbursement is based upon use of the paid IP's personal vehicle and actual miles driven, not to exceed the 100 mile limit. The miles may be split between one or more qualified individual providers. Mileage reimbursement may be used for essential shopping and/or medical transportation not met by a Medicaid Brokered transportation resource.

Classification: B Med **Daily Rate:** N/A **Monthly Hours:** 45

0123365488000000

Client Name: Hadalamb, Mari
Client ACES ID: 012336548
Client ProviderOne ID: 100102057WA

Assessment Date: 03/08/2022
Date Completed: 03/16/2022
Date Printed: 03/16/2022 06:06 PM

Page: 1

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የአገልግሎት ማጠቃለያ) (2 ከ4)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Service Summary
Current Significant Change

Your IP cannot work more hours than their work week limit unless:

- DSHS has approved this ahead of time; or
- You had an unplanned health or safety need and your IP had to stay with you until help arrived. If this happens, your IP must report the emergency to your case manager the next business day or as soon as possible.

It is up to your IP to tell you if she or he is also working for another client because that may change the number of hours your IP can work for you.

You may use your CFC hours for any combination of personal care, relief care, and/or skills acquisition training.

Provider Information

The following schedule(s), if identified, are based on the consumer's preference at the time of the assessment.

Client's Preferred Schedule:

Day	Time of day
Weekdays	Afternoon

Informal Providers:

Provider: Party, Dolly **Phone:** (360)555-6454

Assigned Tasks:

Dressing, Eating, Essential Shopping, Housework, Locomotion In Room, Locomotion Outside Room, Meal Preparation, Med. Mgmt., Personal Hygiene, Toilet Use, Transfers, Transportation, Walk In Room

Provider: Hadalamb, Mari **Phone:**

Assigned Tasks:

Application ointments/lotions, Range of Motion (active)

Formal Providers:

Provider: Smart Source of California LLC **Phone:**

Assigned Tasks:

Wellness education

Provider: WOLF NANCY L **Phone:** (360)555-8283

Assigned Tasks:

Bathing, Dressing, Eating, Housework, Locomotion In Room, Locomotion Outside Room, Meal Preparation, Med. Mgmt., Toenail trimming, Toilet Use, Transfers, Transportation, Walk In Room

0123365488000000

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የአገልግሎት ማጠቃለያ) (3 ከ4)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Service Summary
Current Significant Change

Referrals/Indicators

Nursing Service Indicators

Indicator: Immobility issues affecting plan **Refer ?** No

Reasons not Referred:

Need being met by caregiver, Prevention plan in place

My Goals and Plans

What's important to me:

To help my daughter.
Family
Spend more time with my friend.

Topics of Interest

Category: Recreational

Subcategory: Increase participation in activities

Related to: Interested in Bingo

Necessary Supplemental Accommodation

The client will need her friend who is the POA to help her with her paperwork.

Worker Information

Assessor: Lennox, Tari (RomoTA)

Current Case Manager Name: Lennox, Tari A RomoTA

Phone: (360) 555-9503 **Ext:**

The role of the Case Manager is to:

1. Determine program eligibility, complete assessments identifying your preferences, strengths and needs and reassess annually or as needs change;
2. Assist you to develop a plan of care that documents your choice of services and qualified providers;
3. Authorize payment for services identified in your plan of care;
4. Monitor that services are provided according to your plan of care.

Clients have the right to waive case management services other than those listed in items 1, 2, 3, and 4 above.

0123365488000000

Client Name: Hadalamb, Mari
Client ACES ID: 012336548
Client ProviderOne ID: 100102057WA

Assessment Date: 03/08/2022
Date Completed: 03/16/2022
Date Printed: 03/16/2022 06:06 PM

Page: 3

የDSHS እንክብካቤ እቅድ (የአገልግሎት ማጠቃለያ) (4 ከ4)

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Service Summary
Current Significant Change

Client Signature

I am aware of all alternatives available to me and I understand that access to 24-hour care is available only in residential settings, including community residential settings. I agree with the above services outlined on this summary.

- I understand that participation in all ALTSA/LTC paid services is voluntary and I have a right to decline or terminate services at any time.
- I understand that I must notify my case manager if I have a change in my living situation.

By signing this plan, I agree that I have been included in creating it and I agree to receive the services listed in it. I understand that agreeing to receive the services in this plan does not waive any hearing rights I have.

_____

Client/Representative Signature **Date**

Social Service Specialist/Case Manager Signature

_____

Social Service Specialist/Case Manager Signature **Date**

Signature of Provider responsible for implementing the Plan of Care

_____

Provider Signature **Provider Printed Name** **Date**

0123365488000000

Client Name: Hadalamb, Mari
Client ACES ID: 012336548
Client ProviderOne ID: 100102057WA

Assessment Date: 03/08/2022
Date Completed: 03/16/2022
Date Printed: 03/16/2022 06:06 PM

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (1 ከ6)

NEGOTIATED SERVICE AGREEMENT

Client's name: Jonathan ("John") Packard Date of birth: December 24, 1942

Medical History:	Current Medical Status:
John has high blood pressure, dementia, and had a stroke.	**John is stable. He needs reminders for meals and help with everyday tasks.**

	What client prefers to do independently	**What provider/support person does/When**
Dressing Indep Assist Depend ☐ **X** ☐ Day time wishes: **Dressed by 8 AM.** Nighttime wishes: **In pajamas by 8 PM.**	John can choose his clothes. He likes to wear suspenders with his pants. He likes his clothes to match, and they must be ironed and hung up.	Put on his socks and shoes, and button is shirts. Ensure his shirt is tucked in, and tell him he looks "sharp" before he leaves his room. If his clothes get dirty during the day, assist him to change into clean ones.
Personal Hygiene Indep Assist Depend ☐ **X** ☐ How often? **Twice a day** When? **Before breakfast and bed** Time required: **10 – 15 minutes** Preferences: **Do not rush him; he can easily get frustrated.**	John likes to wash his face and hands before breakfast and bed. He brushes his teeth at that time too. He needs reminders to comb his hair.	After John gets dressed in the morning, wet a warm washcloth and encourage him to wash his hands and face. Put the toothpaste on his toothbrush and encourage him to brush his teeth. Put his brush in his right hand and tell him to comb his hair.

Client Name: Jonathan "John" Packard

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (2 ከ6)

Negotiated Service Agreement

	What client prefers to do independently	What provider/support person does/When
Bathing Indep Assist Depend ☐ **X** ☐ How often? **Mondays and Thursdays** When? **Before bed** Time/equipment needed: **30 minutes; bath bench** Preferences: **Likes ivory soap**	John likes to wash his own hair and the body parts he can reach. He can adjust the temperature of the water himself.	John will sometimes tell you he doesn't want to shower. Offer him options – 7 PM or 7:30, for example. Help him in and out of the shower. Wash areas he cannot reach. Help him rinse off, especially his hair. Tidy up after the shower and ensure the floor is dry.
Eating Indep Assist Depend **X** ☐ ☐ Special diet? **Regular diet** Eating habits: **Three meals a day** Food allergies: **Shellfish** Equipment needed: **None** Wishes: **Coffee at every meal**	John gets to breakfast each morning by 8:15. He drinks coffee "with the boys." He prefers scrambled eggs. He likes "meat and potatoes" and will ask for an alternate if he does not like what is on the menu.	If John does not show up for a meal, please go to his apartment and check on him. If he starts needing reminders for meals, please notify the nurse.
Toileting Indep Assist Depend ☐ **X** ☐ Urinary problems? **Incontinence** BM problems? **Occasional constipation** Needed equipment: **Briefs, size medium** Wishes: **Honor his dignity**	John has urinary incontinence. He knows when he needs to use the restroom, and can get there on his own. He sits down when he uses the bathroom. He is able to wipe himself.	John needs help changing his briefs before breakfast, lunch, dinner, and at bedtime. Provide perineal care during this time. Report any redness or skin breakdown to the nurse. Order his briefs from Capital Products (1-800-555-1212) on the first of every month; store them in his closet. Report constipation to the nurse.

Client Name: Jonathan "John" Packard

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (3 ከ6)

Negotiated Service Agreement

Mobility/Transfers Indep Assist Depend **X** ☐ ☐ Adaptive equipment? **Transfer pole** Extra transporting support? **No.** Preferences:	**What client prefers to do independently** John has a transfer pole near his bed and in the bathroom near his toilet. He uses this to stand up and sit down. He is proud and does not like hands-on assistance. He walks independently without any assistance.	**What provider/support person does/When** Report any changes in his transfer status and mobility/walking ability (unsteadiness on his feet, falls) to the nurse.
Positioning Indep Assist Depend **X** ☐ ☐ Equipment/supplies? **None** Preferences: **Sleeps on his back mostly**	John can position himself in bed on his own.	
Communication/Visual Visual problems: **X** yes ☐ no Hearing problems: **X** yes ☐ no Able to express self: **X** yes ☐ no Comments:	John wears glasses. He stores them in his bedside table at night. John wears hearing aids. He can adjust the loudness on his own.	Please clean John's glasses each morning and whenever they appear dirty. Please put his hearing aids in each morning and plug them in to charge each night (charger in the bathroom). Change batteries as needed.
Medication Indep Assist Administer ☐ **X** ☐ Schedule: **AM, noon, and bedtime** Allergies: **Keflex, Digoxin** Preferences: **Takes medications only in his room.**	John knows he takes medications, and can tell you which one is which. He can put them in his own mouth.	Order, store, and deliver medications. Watch John take his medications. If he refuses a medication, notify the nurse.

Client Name: Jonathan "John" Packard

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (4 ከ6)

Negotiated Service Agreement

Pleasurable Activities Indep Individual Group X X X Preferences: **John likes to participate in activities with the other men in the home.**	**What client prefers to do independently** John watches westerns in his room most afternoons. He likes to "tinker" with small engines, and water the plants in the garden. He enjoys trivia groups and outings "with the guys."	**What provider/support person does/When** Invite John to activities. If he looks bored, offer to take him to the "shop" to work on an engine or wood project.
Nursing Services Yes No ☐ X	DESCRIBE NURSING SERVICES PROVIDED: None.	DESCRIBE NURSE DELEGATED TASKS: None.
Behavioral Issues Yes No X ☐ Describe: **John easily gets frustrated when he cannot complete tasks on his own.**	John likes to make his own decisions and do things at his own pace. When he feels rushed, he will yell and often refuse care.	Offer choices. Take your time. Encourage John to do as much as he can on his own. Thank him for his efforts. Speak slowly, calmly, and smile.
Leaving the Home Can client leave home independently? Yes No ☐ X If no, describe methods to maintain safety: **John's son will come take him on outings weekly. Elopement protocol.**	John likes to spend time in the courtyard, sitting on the bench or watering the plants. This is a safe place where he cannot get lost.	Whenever John goes on an outing, he needs a caregiver with him. Do not leave him alone in a store or other location. If he goes missing, follow the elopement protocol.

Health issues to monitor: **Check blood pressure every Friday and report results to the nurse.**

Client Name: Jonathan "John" Packard

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (5 ከ6)

Negotiated Service Agreement

Volunteer services provided/when: **None.**

Contractors utilized/services/when: **John's chaplain comes in once a week, often Saturdays, to visit. They usually visit in his room.**

Physical enablers: **Transfer pole (see assessment for safety).**

NOTES: John's condition has remained relatively unchanged since his last service agreement update. He asks more about where his room is, and will occasionally get lost on his way to the dining room; this is not a daily event, however. We will continue monitoring and adjust the service agreement should this become routine. His doctor changed his blood pressure medication since our last update; this seems to have better maintained his blood pressure readings.

Client Name: Jonathan "John" Packard

ውይይት የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት (6 ከ6)

Negotiated Service Agreement

SIGNATURE PAGE – NEGOTIATED SERVICE AGREEMENT

Date of original plan: February 29, 2020

Signatures:

Provider: Sandra Nurse, RN	Date: 2.29.2020	Review Date: 2.28.2021	Review Date:
Client: John Packard	Date: 2.29.2020	Review Date: 2.28.2021	Review Date:
Client Representative: John Packard Jr.	Date: 3.1.2020	Review Date: 2.28.2021	Review Date:
Client Representative: N/A	Date:	Review Date:	Review Date:
Case Manager (if applicable): N/A	Date:	Review Date:	Review Date:
Other Participant: N/A	Date:	Review Date:	Review Date:

INFORMATION WITHIN THIS DOCUMENT IS CONSISTENT WITH REQUIREMENTS IN WAC 388-78A

Client Name: Jonathan "John" Packard

የመገናኛ መሳሪያዎች

የንግግር ግንኙነት አስቸጋሪ ወይም የማይቻል በሚሆንበት ጊዜ፣ እነዚህ መሳሪያዎች ተንከባካቢው እና ደንበኛው ይበልጥ ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲግባቡ ያግዛሉ። እነዚህም በመጀመሪያ ላይ ልምምድ ይፈልጋሉ፣ እናም ለሁሉም ሰው ላይሰሩ ይችላሉ። ይሁን እንጂ፣ ጥሩ ግንኙነትን የሚደግፍ ማንኛውም ነገር መሞከር ተገቢ ነው።

የመገናኛ ገበታ

የግንኙነቶች ገበታ እርስዎ ከሚንከባከቧቸው ደንበኛ ጋር ለመነጋገር የሚረዳዎት ሰውን ያማከለ ግብዓት ነው። እሱም በራሳቸው እንክብካቤ ውስጥ ድምጽ እንዲሰጡ እና እንዴት እንደሚደገፉ እንዲቆጣጠሩ ይረዳቸዋል። እንዲሁም፣ እነሱን እንድታውቋቸው እና በአስቸጋሪ ጊዜም ቢሆን እንዴት እንደሚደግፉ ለመማር ያግዝዎታል።

የግንኙነት ገበታ አንድ ሰው በባህሪያቸው ምን ሊናገሩ እንደሚችል ይነግረናል። እንዲሁም ለዚያ ባህሪ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ለሌሎች ይነግራል። በመጨረሻም፣ የአንድ ሰው የግንኙነት ዘይቤዎችን እና ፍላጎቶችን ይመዘግባል፣ ይህም ድጋፍ ለሚሰጡ ሌሎች ግለሰቦች ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

የግንኙነት ገበታ መሰራት

የግንኙነት ገበታ የአራት አምዶች እና የትኛውም የረድፎች ብዛት ያለው ሰንጠረዥ ነው፡-

ይህን አደርጋለሁ...	በዚህ ሁኔታ ውስጥ...	ብዙ ጊዜ እሱ ማለት...	እና እፈልግሃለሁ...
ጭንቅላቴን አንቀሳቅስ	ገላውን መታጠብ	መውጣት እፈልጋለሁ።	እንድወጣ እርዳኝ
ጭንቅላቴን አንቀሳቅስ	የምግብ ሰዓት	ያንን መብላት አልፈልግም።	ሌላ ነገር ስጠኝ

እነዚህን አራት ደረጃዎች በመከተል ገበታውን ይሙሉ፡

1. በመጀመሪያው አምድ ይጀምሩ። ተንከባካቢው የሚያየው፣ የሚሰማው ወይም የሚያዳምጠውን ባህሪ ወይም ድርጊት ይግለጹለት።
2. በመቀጠልም፣ ሁለተኛውን አምድ ይሙሉ። በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ባህሪያት የተለያየ ትርጉም ሊኖራቸው ይችላል።
3. በሦስተኛው ዓምድ ውስጥ፣ በተለምዶ ድርጊቱ ምን ማለት እንደሆነ ያሰቡትን ይግለጹ። ሰዎች ሁል ጊዜ ተመሳሳይ ባህሪ እንደማይኖራቸው ያስታውሱ።
4. በአራተኛው ዓምድ ውስጥ፣ ተንከባካቢዎች ወይም ሌሎች ለባህሪው እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለባቸው ያብራሩ። እንዲሁም በምላሽ ምን ማድረግ ወይም መናገር እንደሌለባቸውያአስረዱ።

የግንኙነት ገበታ ደንበኛ ምን ለማለት እየሞከረ እንደሆነ ወይም ምን እንደሚያስፈልጋቸው እንዲረዱ እርስዎ እና ሌሎች ሊረዳችሁ ይችላል። ይሁን እንጂ፣ ይህ አንድ መሣሪያ ብቻ ነው፣ እና በእሱ ላይ ሙሉ በሙሉ መተማመን የለብዎትም። ብዙውን ጊዜ ምላሽ ከመስጠትዎ በፊት ሰውዬው የሚፈልገውን ማረጋገጥ ጥሩ ሀሳብ ነው። ሁልጊዜ የደንበኛውን የአገልግሎት እቅድ ይመልከቱ። ከደንበኛዎ ጋር የግንኙነት ገበታ ከፈጠሩ፣ ለተቆጣጣሪዎ ያጋሩት። እሱም ወደ ደንበኛው የአገልግሎት እቅድ ሊጨምረው ይችላል።

የምስል ካርዶች

የምስል ካርዶች ግንኙነትን በሚነኩ የበሽታ ሁኔታዎች ለሚኖሩ ሰዎች በጣም ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ደንበኛው እና ተንከባካቢው ስለ እንቅስቃሴዎች፣ ምርጫዎች፣ ፍላጎቶች፣ ስሜቶች እና ሌሎችም ለመግባባት የምስል ካርዶችን መጠቀም ይችላሉ። ካርዶቹም ቀላል የአንድ ቃል ምላሾችን ወይም ሙሉ ዓረፍተ ነገሮችን እና ሀሳቦችን መግለጽ ይችላሉ።

ለምሳሌ፣ "ለምሳ ምን ትፈልጋለህ?" ብሎ ከመጠየቅ ይልቅ፣ ተንከባካቢው ለደንበኛው ከውስጡ እንዲመርጥ ስዕሎችን ሊያቀርብ ይችላል። እንደ ሌላ ምሳሌ፣ ደንበኛው ለመተኛት ሲፈልጉ የአልጋውን ምስል ሊይዝ ይችላል። በጥቂት ካርዶች ብቻ በርስዎ እና በደንበኛዎ መካከል ያለው ግንኙነት ሊሻሻል ይችላል።

ለእነዚህ አይነት የመገናኛ ካርዶች በኦንላይን ላይ ብዙ አይነት መገልገያዎች አሉ። አንዳንዶቹ ለማውረድ እና ለማተም ነጻ ሲሆኑ፣ ሌሎቹ ደግሞ ለንግድ ተዘጋጅተው የሚሸጡ ናቸው። እንዲሁም፣ ሌሎች በስማርትፎን ወይም ታብሌት ላይ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ዲጂታል ስሪቶችም አሉ። አንዳንድ ድርጅቶች በራሳቸው የስዕል ግንኙነት ስርዓቶች እና ምርቶች ላይ ስልጠና ይሰጣሉ። የአገልግሎቱን ዕቅዱን ማዘመን እንዲችሉ፣ የሚጠቀሙባቸውን ማንኛውንም የግንኙነት ስትራቴጂዎች ለተቆጣጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ።

እንደ ተከፋይ የቤተሰብ ተንከባካቢ የስራ ግንኙነት መመስረት

ደንበኛው የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ሲሆን፣ ውጤታማ የስራ ግንኙነት ለመመስረት የተለያዩ ተግዳሮቶች አሉ። ያለፉት የቤተሰብ ታሪክ አመታት፣ የቤተሰብ ሚናዎች መቀየር እና ሌሎች የቤተሰብ አባላት በአስተያየታቸው እና በፍላጎታቸው የተሳተፉ ናቸው።

ተከፋይ የቤተሰብ ተንከባካቢ ከሆኑ፣ በዚህ ሁኔታ የDSHS ኬዝ አስተዳዳሪ ወይም ማህበራዊ ሰራተኛ እንደ እርስዎ ካሉ ቤተሰቦች ጋር የመሥራት ልምድ አላቸው። እነሱ ጥሩ ምንጭ ናቸው እና ነገሮችን እንዴት መስራት እንደሚችሉ አንዳንድ ምርጥ ምክሮችን እና አስተያየቶችን ሊሰጡዎት ይችላሉ።

መሠረታዊ ደንቦችን አዘጋጁ

ይህንን አዲስ የስራ ግንኙነት ከመጀመርዎ በፊት መሰረታዊ ህጎችን ያዘጋጁ። እርስዎ እና የቤተሰብዎ አባል ሁለታችሁም ልትስማሙ የምትችሉትን መሰረታዊ ህጎች ሲያዘጋጁ እነዚህን ጥያቄዎች አስቡባቸው፡-

- የቤተሰብዎ አባል ነገሮች እንዴት እንዲሰሩ እንደሚፈልጉ እንዲነግሩዎት እንዴት ቀላል ማድረግ ይችላሉ?
- "በሚሰሩበት ጊዜ" የቤተሰብዎ አባል በተለየ ሁኔታ እንዲስተናገድ የሚፈልጓቸው መንገዶች አሉ? በእነዚያ ሰዓቶች ውስጥ በተለየ መንገድ መስራት ያለብዎት ነገሮች አሉ?
- የቤተሰብዎ አባል በተቻለ መጠን ነፃ የሆኑ እንዲሰማው ለመርዳት ምን ማድረግ ይችላሉ?
- ሁለታችሁም በምትናደዱበት ወቅት፣ የመጎዱ ስሜቶችን፣ አለመግባባቶችን ወይም ነገሮችን እንዴት ማስተናገድ ትችላላችሁ?
- የቤተሰብዎ አባል ራሱን እንዲጠይቅ ወይም እንዲጨነቅ የሚያደርጉ የግል እንክብካቤ ስራዎች አሉ? ከሆነ፣ የቤተሰብዎ አባል የበለጠ ምቾት እንዲሰማው ለመርዳት ልታደርጋቸው የምትችላቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?
- ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ጋር የሚነሱ ችግሮችን እንዴት ይፈታሉ?
- የራሳችሁን ነፃነት፣ ክብር እና መከበርን ለመጠበቅ ምን ታደርጋላችሁ?

እንደ ስራ የምትሠራባቸውን ሰዓቶች ይመልከቱ

የስራ ሰዓቱን ከተለመደው የቤተሰብ ጊዜ የተለየ ለማድረግ መንገዶችን ይፈልጉ። ለአብዛኞቹ ቤተሰቦች የዚህ አስቸጋሪው ክፍል፣ እንክብካቤ ለሚያስፈልገው ሰው የሚበጀውን የሚወስነው ማን የሚለው ነው።

በተመደበልዎ የስራ ሰአታት፣ ይህ ወሰን በጣም ግልፅ መሆን አለበት። በስራ ሰዓትዎ የቤተሰብዎ አባል አሰሪዎ ነው። ነገሮች እንዴት መከናወን እንዳለባቸው የቤተሰብዎ አባል ምርጫዎች እና ፍላጎቶች ይወስናሉ።

የተወሰነውን የዕለት ተዕለት ሂደት አቋቁመው ይጠብቁት

እንደ ማንኛውም ሌላ ስራ የጊዜ ሰሌዳ እና የስራ ሰአቶችን ይጠብቁ። የዕለት ተዕለት ተግባር ማስቀመጥ ደግሞ ሌሎች የቤተሰብ አባላት እርስዎ “በሚሰሩበት ጊዜ” እንዲያውቁ ይረዳል።

የDSHS እንክብካቤ ዕቅድ ተጠቀም

የ DSHS እንክብካቤ እቅድ መከናወን ያለባቸውን ተግባራት ለመወሰን የሚረዳዎት መሳሪያ ነው። ምን መደረግ እንዳለበት ለመወያየት የDSHS እንክብካቤ እቅድን እንደ መነሻ ይጠቀሙ። በዚህ መንገድ ነገሮች ሙሉ በሙሉ ይሸፈናሉ እና ምንም አስገራሚ ነገሮች አይኖሩም። ይህ እቅድ መዘመን ካለበት ለጉዳይ አስተዳዳሪው ማሳወቅዎን አይዘንጉ።

እንክብካቤ መስጠቱን የመቀጠል ችሎታዎን ይገምግሙ

ለራስህ እንክብካቤ ማድረግ ለራስህ ደህንነት እና ለቤተሰብህ አባል ጥራት ያለው እንክብካቤ መስጠቱን ለመቀጠል አስፈላጊ ነው (ሞዱል 12 በገጽ 254 ላይ ስለራስ እንክብካቤ ተጨማሪ ምክሮችን ተመልከት።)

የቤተሰብ ተንከባካቢ ድጋፍ ፕሮግራም

የቤተሰብ ተንከባካቢ ድጋፍ ፕሮግራም ለማይከፈላቸው የቤተሰብ ተንከባካቢዎች ድጋፍ፣ እረፍት፣ ስልጠና እና/ወይም ምክር ይሰጣል። ምን ዓይነት እርዳታ ሊኖር እንደሚችል የበለጠ ለማወቅ፣ በአካባቢዎ የሚገኘውን የከፍተኛ መረጃ እና እርዳታ ቢሮን ያነጋግሩ። የበለጠ ለማወቅ ወደ ALTSA ድህረ ገጽ ይሂዱ፡ dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/agencies-help#FCSP። የአካባቢውን ቢሮ ለማግኘት በስልክ መጽሃፍዎ ቢጫ ገፆች ላይ ሲኒየር አገልግሎቶችን ይፈልጉ እና ከፍተኛ መረጃ እና እርዳታን ያግኙ ወይም "በማህበረሰብዎ ውስጥ የእርጅና አካባቢ ኤጀንሲዎች" ለማግኘት በካውንቲ ለመፈለግ ወደ dshs.wa.gov/ALTSA/resources ይሂዱ።



አዎንታዊ ሙያዊ ግንኙነቶችን መጠበቅ

መተማመን ውጤታማ፣ አወንታዊ፣ የስራ ግንኙነቶችን ለመገንባት እና ለማቆየት ወሳኝ አካል ነው። የስራ ባልደረቦችዎ እና/ወይም የእርስዎ ተቆጣጣሪ ሊሰማቸው ይገባል፡-

- የምትናገረውን ማመን ይችላሉ፤
- በኃላፊነት ስሜት ትሰራላችሁ፣ እና
- የገቡትን ቃል ኪዳን ያከብራሉ።

አዎንታዊ ሙያዊ ግንኙነቶችን ለመጠበቅ ጠቃሚ ምክሮች

1. የእርስዎ የስራ ግዴታዎች ምን እንደሆኑ ግልጽ ይሁኑ እና እነሱን ለመስራት ይወስኑ።
   - እውነተኞች ይሁኑ እና እነሱን ለመከታተል ካላሰቡ ነገሮችን ለመስራት አይስማሙ።
   - እንዴት እንደሚያደርጉት ካላወቁ አንድ ነገር ለማድረግ አይስማሙ፣ በትክክለኛው መንገድ እንዲያሳዩዎት ይጠይቁ።
2. እንዲያሟሉ የሚጠበቅባቸውን የግዜ ገደቦች እና ደረጃዎች ያረጋግጡ።
   - በተመደቡ ስራዎች እና ግዴታዎች ላይ ስላለ ማንኛውም ለውጦች እንዴት እንደሚያውቁ ይወቁ።
   - የስራ ቀነ-ገደቦችን ያሟሉ እና የእርስዎን ተቆጣጣሪ እና የስራ ባልደረቦች ስለ ስኬቶች እና ችግሮች ያሳውቁ።
   - በተቻለ ጊዜ፣በነሱ ላይ ተጽዕኖ በሚያሳድር ማንኛውም ጉዳይ ላይ ከመወሰንዎ በፊት ከስራ ባልደረቦችዎ ጋር ለመገናኘት ይስማሙ።
   - በአንድ ነገር ካልተስማሙ ስለሱ ዝም አትበሉ። ምክንያቶችዎን እና መፍትሄዎችዎን በግልፅ እና ገንቢ በሆነ መልኩ ያብራሩ።
   - ከቅልጥፍና እና ከውጤታማነት አንጻር የሚያደርጉትን በመደበኛነት ይገምግሙ እና ነገሮች የሚሻሻሉበትን መንገዶች ይለዩ።
   - ተነሳሽነትን ያሳዩ፣ ትክክለኛ ግምገማንን ያሳዩ እና ግራ ሲጋቡ ጥያቄዎችን ይጠይቁ።
   - ችግሮች በሚነሱበት ጊዜ ተወያዩ እና ፍቱ።
3. ሌሎችን በፍትሃዊነት እና በአክብሮት ይያዙ እና ለአስተዋጽኦዋቸዉ እውቅና ይስጡ።
   - ግንኙነታችሁን ስትገነቡ በሰዎች መካከል ባሉ ልዩነቶች ሳይሆን በመመሳሰል ይጀምሩ።

   ሸ ለልዩነቶች ዋጋ ይስጡ - ሁሉም ሰው እንዳእርሶ እንዲሆን አትጠብቅ።
   - ቡድኑን ዋጋ ይስጡት።
   - ግልፅነትን እና ታማኝነትን በሚያበረታታ መልኩ ከሌሎች ጋር ይስሩ።
   - ለመስማማት ይጠብቁ።
   - ተከላካይ ከመሆን ይታቀቡ።
   - ሚስጥራዊ የሆነውን እና መወያየት የሌለበት ይወቁ ።

ከተቆጣጣሪዎ/ቁጣሪዎ ጋር ሙያዊ ግንኙነት ማድረግ

- ግቦችዎ፣ ሚናዎችዎ እና ተቀባይነት ያላቸው የስራ ሂደቶች እና ልምዶች፣ ሁሉም በደንብ የተገለጹ እና በሁለታችሁም ስምምነት የተደረሰባቸዉ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- ጥሩ የግንኙነት መስመር ይመስርቱ። የሚያውቁትን ለማካፈል እና የስራ ስልታቸውን በሚመጥን ደረጃ ተቆጣጣሪዎ እንዲያውቁ ለማድረግ ፈቃደኛ ይሁኑ።
- ቃል ኪዳኖችን እና የግዜ ገደቦችን በማክበር ታማኝነትን እና አገልጋይነትን ጠብቅ።
- የቡድን ተጫዋች ይሁኑ። ሁልጊዜ ስለ ቅሬታዎች እና ችግሮች ብቻ ሳይሆን ስራ ባልደረቦችዎ ወይም በደንብ ስለተሰሩ ስራዎች አዎንታዊ መረጃዎች ለተቆጣጣሪዎ ያቅርቡ።
- ስለተቆጣጣሪዎ ማንነት እና ምን እንደሚጠብቁ ይረዱ። ጉዳዮችን ከራስዎ ብቻ ሳይሆን ከእነርሱ እይታ አንጻርም ይመልከቱ ::
- ጉዳዮች ችግር ከመሆናቸው በፊት ይነጋገሩባቸዉ።
- ስለ ተቆጣጣሪዎ፣ የስራ ባልደረቦችዎ ወይም ደንበኛዎ አሉታዊ ለሌሎች አይናገሩ።

ችግር ሲኖር

- ከተቆጣጣሪዎ ጋር አንድ ለአንድ ለመነጋገር ጊዜ ያመቻቹ።
- በመከላከል ወይም በመቆጣት ሳይሆን ችግሩን እና ተጽእኖውን በግልፅ ይግለጹ።
- ስለሚፈልጉት ነገር ግልፅ ይሁኑ።
- ስህተት ከፈጸሙ፣ለእሱ ሀላፊነት ይውሰዱ።
- ግብረመልስ እንዲሰጥዎ ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ እና ግብረ-መልሱን እርምጃ ለመውሰድ ይጠቀሙበት።
- ችግሩን ለመፍታት የሚያስችሉ ስልቶችን ወይም መፍትሄዎችን ለመምጠት ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይስሩ።
- ከአንድ ከተወሰነ ሰው ጋር ችግር ካጋጠመዎት ችግሩን ማስተካከል ይችሉ እንደሆነ በመጀመሪያ ከግለሰቡ ጋር ይነጋገሩ
- ከተናደዱ ወይም ስሜታዊ ከሆኑ። ከአለቃዎ ጋር ከመነጋገርዎ በፊት ዘና ለማለት ወይም ለማረጋጋት መንገድ ይፈልጉ።



የደህንነት ማረጋገጫ ዝርዝሮች

ጥሩ የደህንነት ልምዶች በቤት ውስጥ ወይም በተቋም ውስጥ አደጋዎችን ለመከላከል እና የደንበኛን የአካላዊ ነፃነት እና የደህንነት ስሜት ያሳድጋል። ያለዎትን ማንኛውንም አስተያየት በእንክብካቤ መቸትዎ ውስጥ ለሚመለከተዉ ሰው ያሳውቁ።

ወጥ(ማዕድ) ቤት

	ገመዶችን፣ ፎጣዎችን፣ ወረቀቶችን ፣ወዘተ ከምድጃው ያርቁ።
	ድስት እጀታዎችን ወደ ውስጥ ያዙሩት።
	ቢላዋዎችን እና ሹል ነገሮችን ከሌሎች እቃዎች ይለዩ።
	መድሃኒቶችን እና የቤት ውስጥ ማጽጃዎችን ከምግብ አርቀው ያከማቹ። (ALF እና AFH እንክብካቤ መቸቶች የተወሰኑ የማከማቻ መስፈርቶች አሏቸው)
	ጥገና የሚያስፈልጋቸው የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን አይጠቀሙ።
	የፈሰሰውን ወዲያውኑ ይጥረጉ።

መታጠቢያ ቤት (አብዛኞቹ አደጋዎች የሚከሰቱት በመታጠቢያ ቤት ውስጥ ነው። መታጠቢያ ቤቱን ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ለማድረግ ልዩ ትኩረት ይስጡ።)

	ደህንነቱ የተጠበቀ የመታጠቢያ ቤት፤ መታጠቢያ ጠረጴዛ፣ የመታጠቢያ ገንዳ፣ የመታጠቢያ መደርደሪያ (የሳሙና ሰህን እና ፎጣ ማስቀመጫ መቀርቀሪያ አይደለም) እና በእጅ የሚየዝ ሻወር ያካትታል። የመያዣ አዲዶች ከጠፉ ወይም ከተበላሹ፣ በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ካሉ አግባብ ካለው ሰው(ዎች) ጋር ይነጋገሩ።
	የውሃው ሙቀት ደረጃ በጣም ሞቃት አለመሆኑን ያረጋግጡ። ድንገተኛ ቃጠሎዎችን ለመሰቀረት የውሃ ማሞቂያውን ሙቀት ያስተካክሉ። ማስታወሻ: 120 ዲግሪ ፋራናይት በሚረዱ የመኖሪያ ተቋማት እና የጎልማሶች ቤተሰብ ቤቶች ውስጥ የሚፈቀደው ከፍተኛው የሞቀ ውሃ የሙቀት ደረጃ ነው።
	የመታጠቢያ ገንዳውን ምንጣፍ ይመልከቱ። ንጹህ እና ያልተነካ ነው? ሻጋታን ለመከላከል የመታጠቢያ ከፍል ምንጣፎች በየ 2-3 ወራት በሞቀ ውሃ መታጠብ ይቻላሉ። ባለቀለም የመታጠቢያ ምንጣፎች ደካማ እይታ ወይም የመርሳት ችግር ላለባቸው ሰዎች በተሻለ ሁኔታ ይሰራሉ።
	ወለሉን ንጹህ እና ደረቅ ያድርጉት። ከመታጠቢያ ገንዳው ስር ያለውን ውሃ ይፈትሹ እና የውሃ ማፍሰሻውን ከመዘጋት ነፃ ያድርጉት። የተኛ ውሃ መንሸራተት ሊያስከትል ይችላል።
	የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን ከውሃ ያርቁ እና በማይጠቀሙበት ጊዜ እንዳይሰካ ያድርጉ።
	መድሃኒቶች እና መርዛማ/አደገኛ ንጥረ ነገሮች በግልጽ ምልክት የተደረገባቸው መሆናቸውን ያረጋግጡ። በመድሃኒት ክፍል ውስጥ በእንክብካቤ እቅድ መሰረት መድሃኒቶችን ያከማቹ። ገለልተኛ ከሆነ መድሃኒቶችን ደንበኛው በቀላሉ ሊደርስባቸው በሚችል ሥፍራ ያስቀምጡ። ለደህንነት አስፈላጊ ከሆነ መድሃኒቶችን ይቆልፉባቸዉ። ሁሉንም መድሃኒቶች ህጻናት በማይደርሱበት ቦታ ማስቀመጥዎን ያስታውሱ።

በሮች፣ ካቢኔቶች፣ ካቢኔቶች

	ተንሸራታች መስታወት ወይም የቁም ሳጥን በሮች በቀላሉ መንቀሳቀስ እና በአዲዶች ላይ መቆየት አለባቸው።
	ወደ ውስጥ ሲገባ የመጋጨት ስጋትን ለመቀነስ የመስታወት በሮች በቀላሉ የሚታዩ መሆናቸውን ያረጋግጡ። በአይን ትይዩ ላይ ያሉ ዲካሎች ጥሩ ሀሳብ ናቸው።።
	ሰዎች ጭንቅላታቸውን እንዳይመቱ የቁም ሳጥን በሮች እንዲዘጉ ያድርጉ።
	የዝግ በር በቀላሉ ከውጭም ሆነ ከውስጥ መከፈት አለበት።።

የኤሌክትሪክ ደህንነት

	የኤሌክትሪክ ገመዶችን ሽፋን፣ የተበላሹ መሰኪያዎች ወይም ዘንጎች እና የጎደሉትን የምድር መሰኪያዎች መኖራቸዉን ያረጋግጡ። የተበላሸ ገመድ እስኪጠገን ድረስ የኤሌክትርክ መሳሪያ አይጠቀሙ።።
	የኤሌክትሪክ መሳሪያዎችን ሲነቅሉ ገመዱን ሳይሆን መሰኪያውን ይያዙ።።
	ቀይ መያዣ በመጠባበቂያ ጀነሬተሮች ኃይል ያገኘ የአደጋ ጊዜ ጫፎች ይሸፍናል።
	ገመዶችን ከእግረኛ መንገዶች ያርቁ።።
	ገመዶችን ምንጣፎች ስር አታስቀምጥ።።
	የኤሌክትሪክ ጫፎችን ከመጠን በላይ መጫንን ያስወግዱ።።
	ቅጥል ገመዶችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።።

የቤት ዕቃዎች

	የተሸከርካሪ ወንበር፣ መራመጃ ወይም አገዳ ለመጠቀም እና ለማዞር በቂ ቦታ ይኑር።
	የቤት እቃዎችን (እንደ የእግር በርጩማ ያሉ) በተለመደው ቦታ ያስቀምጡ።።
	ደንበኛው የተረጋጋ ካልሆነ ወይም ሚዛን የመጠበቅ ችግር ካለበት ተሽከርካሪ ወንበሮችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።
	የወንበር መቀመጫዎች ከወለሉ 18-20 ኢንች መሆን አለባቸው።። ይህ ከፍታ በቀላል ለማስተላለፍ ያስችላል።።
	በተሽከርካሪ ወንበር ላይ ያሉ ደንበኞች በጠረጴዛው ላይ እንዲጠቀሙ ለማድረግ ጠረጴዛዎች ቢያንስ 30 ኢንች ቁመት ሊኖራቸው ይገባል።
	ሁሉም የቤት እቃዎች ጠንካራ መሆን አለባቸው።።

መግቢያ ፣ ኮሪደሮች ፣ ደረጃዎች

	እነዚህን ቦታዎች መተላለፍ ከሚከለክሉ ወይም የመሰናከል አደጋ ሊያስከትሉ ከሚችሉ ነገሮች ያጽዱ።
	በፎቆች ላይ እና ደረጃዎች ግራ እና ቀኝ በኩል ያሉት የእጅ መያዣዎች አጋዥ ናቸው (እነዚህ በታገዘ የመኖሪያ ተቋማት፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤቶች እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ዉስጥ ያስፈልጋሉ)።
	ሁሉንም የወለል ንጣፎችን ደህንነት ይጠብቁ (ትናንሽ ምንጣፎች)።
	ያረጁ መርገጫዎች እና የተቀደዱ ምንጣፎች መጠገን አለባቸው።
	ለተሻለ እይታ፣ የደረጃዎች ጠርዞች በቀላሉ የሚለይ ቀለም መሆን አለበት። ከላይ እና ከታች ጫፎች ደረጃዎችን በተለየ ቀለም ምልክት ማድረግ ሊረዳ ይችላል።
	ደረጃዎች እና ኮሪዶሮች በደንብ መብራት አለባቸው።

የማከማቻ ቦታዎች

	የጽዳት ፈሳሾችን አትቀላቅሉ። መርዛማ ጋዝ ሊፈጠር ይችላል።
	መለያ የሌላቸውን ምርቶች አይጠቀሙ። በትክክል ያስወግዱ።
	የጽዳት ምርቶችን ከምግብ ምርቶች ያርቁ።

በቤቱ ሁሉ

	ወለሎች ተንሸራታች አይደሉም።
	ወደ እያንዳንዱ ክፍል መግቢያዎች በቀላሉ ሊደረስባቸው እና ሊበሩ የሚችሉ ማብሪያና ማጥፊያ ወይም አምፑሎች አሏቸው።
	በየቀኑ ጥቅም ላይ የሚውሉ እቃዎች በቀላሉ በሚደረስበት ቦታ ይቀመጣሉ።
	በሮች በቀላሉ ይከፈታሉ።
	ውጫዊ እና ውስጣዊ መብራት ጥሩ ነው።
	የውጪ መንገዶች እንደ ገርደን እቃዎች፣ የዉሃ ቱቦዎች እና ሌሎች ነገሮች ካሉ የሚያሰናክሉ አደጋዎች የፀዱ ናቸው።
	ስልክ በቀላሉ የሚደረስበት እና የስልክ ገመዶች ከእግረኛ መንገዶች ውጪ ናቸው።
	መብራቶች በቀላሉ ይደረስባቸዋል እና ያበራሉ።
	የሚተጣጠፍ መሰላል ወይም የሚተጣጠፍ በርጩማ ጠንካራ መሆኑን እና የደረጃ ወለል የማያዳልጥ መሆኑን ያረጋግጡ።

የማስተዋል ችግር ላለባቸው ደንበኞች የቤት ደህንነት

የማስተዋል ችግር ያለበት ደንበኛ ስለ አደገኛ ወይም አደገኛ ሁኔታዎች ግንዛቤ ላይኖረው ይችላል ወይም የተወሰነ ግንዛቤ ሊኖረው ይችላል። እነዚህ መመሪያዎች በራሳቸው ቤት ዉስጥ ለሚኖሩ ደንበኞች የተወሰኑ ናቸው። ለሌሎች የእንክብካቤ መቸቶች፣ የግንዛቤ ችግር ያለባቸውን ደንበኞች ደህንነት ስለመጠበቅ ከተቆጣጣሪዎ እና ፖሊሲዎች/ፕሮሲጀሮች ጋር ያረጋግጡ። እንደ ደንበኛው የማስተዋል እክል ደረጃ እና አይነት፣ አደጋን ለመቀነስ እና ጉዳትን ለመስቀረት ተጨማሪ የደህንነት ጥንቃቄዎች ሊያስፈልግ ይችላል። እነዚህ መከላከያዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ::

- መርዞችን፣ የጽዳት ዕቃዎችን እና መድሃኒቶችን ከእይታ ዉጭ፣ በማይደረስባቸዉ ሥፍራ ተቆልፎባቸዉ ያቆዩ።
- በፓገር ወይም በተመሳሳይ መሳሪያ የቀረ ሰዉ ካለ ሰራተኞች እንዲያውቁ የሚያደርጉ መውጫዎች ላይ የሚቀመጡ የማስጠንቀቂያ መሳሪያዎችን ይጠቀሙ። ድምጽ ሰጪ ማንቂያዎች ፍርሃትን ወይም ደንበኞችን ሊያስደነግጡ ስለሚችሉ ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም። ማንኛውንም ነገር ከመትከልዎ በፊት ከሥራ ሂደቱ ሃላፊ ወይም RCS ጋር መማከር አለብዎት።
- የሚያጨስ ደንበኛ ላይ ዓይንዎን ይጣሉ እና በትክክል ከብሪት/ላይተር፣ ስጋራ መተርከሻ መጠቀሙንና ሲጋራዉን በትክክል ማጥፋቱን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የሚያጨስ ከሆነ እና በትክክል አለመጠቀሙ (የተቃጠለ ልብስ፣ ሲጋራውን በደህና ማብራት አለመቻል ወይም ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ መስወገድ አለመቻል) ሲኖር ወዲያዉኑ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።





- እንደ ቢላዋ፣ ሹል ነገሮች ወይም የሃይል መሳሪያዎች ያሉ አደገኛ መሳሪያዎችን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ያከማቹ እና ደንበኛው ከተጠቀመባቸው ደህንነቱ የተጠበቀ እና ቁጥጥር የሚደረግባቸዉ ይሁኑ።
- ማቃጠያዎቹን በምድጃው ላይ ሊተዉ የሚችል ደንበኛ ለይ ዓይንዎን ይጣሉ።
- ሽጉጥ ሳይጫን እንደተቆለፈ ማኖር እና ጥይቶችን በተለየ ቦታ መቆለፍ።
- ጥቅም ላይ ያልዋሉ የኤሌክትሪክ ጫፎችን በደህንነት ካፕ ይሸፍኑ።
- ወደ መታጠቢያ ቤት የሚወስድ ግልጽ መንገድ መኖሩን እና የምሽት መብራት መተከሉን ያረጋግጡ።
- ከፎቆች በላይ እና/ወይም በታች ወይም አደገኛ ቦታዎች ላይ በር ያስቀምጡ።
- የመኪና ቁልፎችን ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ።
- በመኝታ ክፍል ውስጥ ወይም በመውጫዎች አቅራቢያ (ጸጥ ያለ) ተንቀሳቃሽ እንቅስቃሴ ጠቋሚን ይትከሉ።
- በሌሊት የውጪ መብራቶችን ያጥፉ። መስተዋቶችን ያስወግዱ ወይም ይሸፍኑ::
- ሁሉንም አላስፈላጊ የቤት እቃዎች እና የተዝረከረኩ ነገሮችን ያስወግዱ።
- ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚዉሉ እቃዎችን በተመሳሳይ ቦታ ያስቀምጡ።
- ግራ ሊያጋቡ የሚችሉ ዕቃዎችን አርቀዉ ያስቀምጡ።

የአካባቢ አደጋዎች

አደገኛ ኬሚካሎችን መጠቀም

እንደ ተንከባካቢ፣ በስራዎ አጋጠሚ አደገኛ ኬሚካሎችን መጠቀም ወይም መጋለጥ ሊኖርብዎ ይችላል። ይህ አስፈሪ/አስቸጋሪ ነገር መሆን የለበትም አደገኛ ኬሚካሎች ስራዎን ቀላል ሊያደርጉት ይችላሉ። ለምሳሌ ቅባት ቆራጮች ጽዳትን ቀላል ያደርጉታል እና ፀረ እንፌክሽን መድሃኒቶች የኢንፌክሽኑን ስርጭት ለማስቆም እና ህይወትን ለማዳን ይረዳሉ።

በመደበኛ የቤት አያያዝ ጊዜ፣ ቆሻሻ በሚፀዳበት ወቅት ወይም ቆሻሻ በሚወገድበት ጊዜ ከአደገኛ ኬሚካሎች ጋር ሊገናኙ ይችላሉ። እነዚህ ምርቶች ምንም ጉዳት የሌላቸው ሊመስሉ ይችላሉ፣ ነገር ግን ቆዳን እና አይኖችን ሊጎዱ የሚችሉ ፈሳሾች ናቸው። እንደ የቤት ውስጥ ጓንቶች እና የደህንነት መነጽሮች ማድረግ እና የምርቱን መመሪያዎች እና ማስጠንቀቂያዎች በመከተል ሁል ጊዜ ተገቢውን መከላከያ ማድረ።



የኬሚካል ማስጠንቀቂያ መለያዎች

የማስጠንቀቂያ መለያ አንድ ኬሚካል አደገኛ መሆኑን ለማሳወቅ ተዘጋጅቷል። የሚከተሉትን ያሳያል።

- የምርቱን ኬሚካላዊ ስም፣
- ማንኛውም አደገኛ ንጥረ ነገሮች፤
- የአደጋ ማስጠንቀቂያዎች፣ እና
- የኬሚካል አምራቹ ስም እና አድራሻ።



የማስጠንቀቂያ መለያዎችን መረጃ በማንበብ እና የስራ ቦታዎን ፖሊሲዎች እና ፕሮሲጀሮችን በመከተል ከአደገኛ ኬሚካሎች ጋር እንዴት በሰላም መስራት እንደሚችሉ ማወቅ ይችላሉ።

በህጉ መሰረት ማንኛውም የኬሚካል መያዣ በምርቱ ጋር የተያያዘ የማስጠንቀቂያ መለያ ሊኖረው ይገባል። የሚጠቀሙባቸውን ምርቶች የመያዣ መለያዎችን የማንበብ ልምድ ይኑርዎት።

በተጨማሪም መያዣዎች መለያ ምልክት እንደያዙ መቆየታቸዉ አስፈላጊ ነው። የተበላሹ፣ ያልተሟሉ ወይም የጎደሉ መለያዎችን ይተኩ። ኬሚካልን ወደ ሌላ ኮንቴይነር በሚያስተላልፉበት ጊዜ አዲሱን ኮንቴይነር አደገኛ እንደሆነ ምልክት ማመድረጉን ያረጋግጡ። በፍፁም ምልክት ያልተደረገበት የአደገኛ ኬሚካል መያዣ አይተዉ።

አስፈላጊ፡- ማጽጃውን በፍፁም ከአሞኒያ ወይም ከሌሎች የቤት ውስጥ ማጽጃዎች ለምሳሌ የብርጭቆ ማጠቢያዎች ጋር አይቀላቅሉ። ማፅጃን እና አሞኒያን መቀላቀል እርስዎን ወይም እርስዎን የሚንከባከቡትን ሰው ሊጎዳ ወይም ሊገድል የሚችል መርዛማ ጋዝ ሊፈጥር ይችላል።



የተፈጥሮ አደጋ ዝግጁነት ማረጋገጫ ዝርዝር

በሚቀጥለው ጊዜ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ፣ ለመዘጋጀት ብዙ ጊዜ ላይኖርዎት ይችላል። አስቀድመው በማቀድ ራስዎን እና ሌሎችን እንዴት መጠበቅ እንደሚችሉ ይማሩ። ከታች ያለው የማረጋገጫ ዝርዝር ይረዳዎታል። የማረጋገጫ ዝርዝሩን ሁሉም ሰው ሊያገኘው በሚችልበት ቦታ ይለጥፉ፣ በተለይም ከሌሎች የድንገተኛ አደጋ ዝርዝሮችዎ አጠገብ።

ለበለጠ መረጃ፣ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የአሜሪካ ቀይ መስቀል ቢሮ ወይም የአካባቢዎን የእሳት አደጋ ፖሊስ መምሪያ ያነጋግሩ።
የተፈጥሮ አደጋ ጊዜ እቅድ ያውጡ፡

- በእያንዳንዱ ክፍል ውስጥ የማምለጫ መንገዶችን ይለጥፉ።
- ከሁሉም ስልኮች አጠገብ የአደጋ ጊዜ ቁጥሮችን ይለጥፉ።

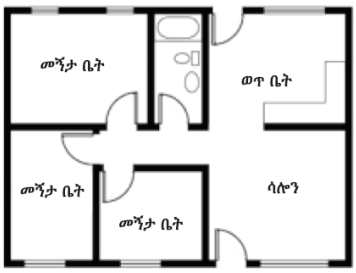
የተፈጥሮ አደጋ አቅርቦቶች ኪት (እቃቆች)

	ውሃ (በቀን አንድ ጋሎን ለአንድ ሰው) የ 3 ቀን አቅርቦት
	የታሸጉ ወይም የጣሳ ምግቦች (የ 3 ቀን አቅርቦት)
	ኤሌክትሪክ የማይሰራ የጣሳ መክፈቻ
	ተንቀሳቃሽ የማብሰያ ምድጃ፣ ድስት እና መጥበሻ፣ ሳህኖች፣ የብር ዕቃዎች፣ ሌሎች የኩሽና ዕቃዎች
	የቤት እንስሳት ምግቦች (የ 3 ቀን አቅርቦት)
	ለቤት እንስሳት ማጓጓዣ ሳጥኖች እና መታወቂያ
	የመቀየሪያ ልብስ፣ የዝናብ ማርሽ እና ጠንካራ ጫማዎች
	ብርድ ልብሶች ወይም የመኝታ ቦርሳዎች
	የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ ኪት
	በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶች
	ተጨማሪ የዓይን መነፅር
	በባትሪ የሚሰራ ሬዲዮ
	የእጅ ባትሪዎች
	ተጨማሪ ባትሪዎች
	ክሬዲት ካርዶች እና ጥሬ ገንዘብ
	ተጨማሪ የመኪና ቁልፎች እና የቤት ቁልፎች ስብስብ
	አስፈላጊ የሆኑ የስልክ ቁጥሮች ዝርዝር
	ለአካል ጉዳተኛ/አረጋውያን ደንበኞች የሚሆኑ ማንኛውም ልዩ እቃዎች
	የአድራሻ እቅድ

የአደጋ ጊዜ ሂደቶች እና የመልቀቂያ እቅዶች

የመልቀቂያ እቅድን በማዘጋጀት

1. የማምለጫ መንገዶችን/የቅርብ መውጫን የሚያሳይ የወለል ፕላን ይሳሉ።
2. ለእያንዳንዱ ክፍል ሁለት መውጫዎችን ያዘጋጁ። እሳት በሩን ከዘጋው አንደኛው መውጫ መስኮት መሆን አለበት።
3. የሚሰራ ከሆነ፣ የመኝታ በርን ተዘግተው ይተኙ። እሱም ሙቀትን እና ጭስን ለመከላከል ይረዳል።



4. በአፓርታማ ውስጥ፣ የእሳት ማምለጫ የት እንዳለ እና ከህንጻው ለመውጣት እንዴት እንደሚጠቀሙበት ይወቁ። ወደ መውጫው ለመድረስ በህንፃው ውስጥ ያሉትን በሮች ብዛት ይቁጠሩ። በእሳት ውስጥ፣ በጭስ ምክንያት የሚታይ የመውጫ ምልክት እንኳን ማየት ላይችሉ ይችሉ ይሆናል።
5. በእሳት ጊዜ ሊፍት አይጠቀሙ።
6. አንዳንድ የህንፃው ቦታዎች (ማለትም፣ በሮች በራስ-ሰር የሚዘጉ፣ ወዘተ) በእሳት ማንቂያው፣ ምናልባት ከተጎዱ፣ ምን እንደሚያደርጉ ይወቁ።
7. የአደጋ ጊዜ መልቀቅ የሚከናወነው ከEMS ጋር በመቀናጀት ነው። ከቤት ውጭ ሁሉም ሰው ለቆጠራ በሚሰበሰብበት ባለው ቋሚ ቦታ ላይ ለመገናኘት ይስማሙ። ደንበኛውን ለማስለቀቅ የሚያስፈልገው የእርዳታ ደረጃ፣ በእንክብካቤ እቅድ ውስጥ ሊካተት ይችላል። ደንበኛውን እንዴት ወደ በሰላም ሊያወጡ እንደሚችሉ እና ምን አይነት አጋዥ መሣሪያዎች እንደሚያስፈልግዎ ይወቁ። አንድ ጊዜ ከወጡ በኋላ ማንም ወደ ውስጥ እንደማይመለስ እርግጠኛ ይሁኑ።
8. ይለማመዱ - ይለማመዱ - ይለማመዱ።
9. የወለል ፕላኑን (በፍቃድ አሰጣጥ ሕጎች እንደተፈለገው) ወይም በደንበኛ ቤት በተቋሙ ላይ ይለጥፉ ።

ለአካል ጉዳተኞች የአደጋ ጊዜ መልቀቂያ*

የአካል ጉዳተኞች አራት መሰረታዊ የመልቀቂያ አማራጮች አሏቸው፡-

1. በአግድም መልቀቅ፡- ከአደጋው አካባቢ ወጥቶ በህንፃው/ቤት ተመሳሳይ ወለል ላይ ወደሚገኝ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መሄድ ወይም የግንባታ መውጫዎችን ወደ ውጭ መሬት ደረጃ መውጫን መጠቀም።
2. በደረጃ መልቀቅ፡- ከህንጻው/ቤት መውጫዎች ላይ ለመድረስ ደረጃዎችን በመጠቀም።
3. በቦታው መቆየት፡ አፋጣኝ አደጋ ከሌለ በቀር፣ ክፍል ውስጥ የውጪ መስኮት፣ ስልክ እና ጠንካራ ወይም እሳትን መቋቋም የሚችል በር ባለው ክፍል ውስጥ ይቆዩ። በዚህ አቀራረብ ግለሰቡ 911 በመደወል እና ያለበትን ቦታ በቀጥታ በማሳወቅ ከድንገተኛ አደጋ አገልግሎት ጋር መገናኘት ይችላል።
4. የመሸሸጊያ ቦታ፡ ከመልቀቂያ ረዳት ጋር፣ ግልጽ ከሆነ አደጋ ርቆ ወደ ሚገኝ አካባቢ መሄድ። የመልቀቂያ ረዳቱ ወደ ህንፃ/ቤት የመልቀቂያ መሰብሰቢያ ቦታ ሄዶ ለአደጋ ጊዜ ሰራተኞች የአካል ጉዳተኛውን ቦታን ያሳውቃል። የአደጋ ጊዜ ሰራተኞች ተጨማሪ መልቀቅ አስፈላጊ ከሆነ ይወስናሉ።

ለሀሰት ማንቂያዎች ወይም ለተለየ እና በቁጥጥር ስር ለዋለ እሳት፣ የአካል ጉዳተኛ ሰው መልቀቅ ላይኖርበት ይችላል።

*መረጃው የተወሰደው ከዋሽንግተን የአካባቢ ጤና እና ደህንነት ብሮሹር ነው።

ለእያንዳንዱ ደንበኛ የመልቀቂያ ዕቅድን በእንክብካቤ እቅዳቸው ውስጥ የተዘረዘሩትን ይወቁ እና ይከተሉ።

የመንቀሳቀስ ችግር ያለበት ዊልቸርር

ዊልቸርን የሚጠቀሙ ሰዎች በቦታቸው ይቆዩ፣ ወይም የማንቂያው ደወል ሲሰማ ከረዳታቸው ጋር ወደ መሸሸጊያ ቦታ መሄድ አለባቸው።

የዊልቸር ተጠቃሚዎችን በደረጃዎች በኩል መልቀቅ በሰለጠኑ ባለሙያዎች መከናወን አለበት። በጣም አደገኛ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ብቻ ነው ያልሰለጠኑ ሰዎች የዊልቼር ተጠቃሚዎችን ለማስወጣት መሞከር ያለባቸው። በዊልቼር ደረጃዎች መውረድ በፍፁም ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም።

የእንቅስቃሴ ችግር ያለበት - ዊልቸርን የማይጠቀም

የምቀሳቀስ እግር ኖሮበት ግን ራሱን ችሎ መራመድ የሚችል ሰው፣ በድንገተኛ ጊዜ በትንሽ እርዳታ ደረጃዎችን ሊወርድ ይችላል። ከተቻለ፣ ግለሰቡ ደረጃውን ለመውረድ ከመሞከርዎ በፊት፣ ከባድ ትራፊክ/ግርገር እስኪጸዳ ድረስ መጠበቅ አለበት። አፋጣኝ የአደጋ ሁኔታ ከሌለ (የሚታይ ጭስ፣ እሳት ወይም ያልተለመደ ሽታ)፣ አካል ጉዳተኛው ሌሎች አማራጮችን በመጠቀም የድንገተኛ አደጋ ሰራተኞች እስኪደርሱ እና መልቀቅ አስፈላጊ መሆኑን እስኪወስኑ ድረስ በህንፃው ውስጥ ለመቆየት ሊመርጥ ይችላል።

የእሳት ደህንነት እና መከላከል

የሚከተሉት አጠቃላይ በአንድ ሰው ቤት ውስጥ የእሳት ደህንነት ቅድመ-ጥንቃቄዎች ናቸው። በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ፣ የአሰሪዎን የእሳት ደህንነት ሂደቶች ይከተሉ።

እያንዳንዱ ቤት እና ተቋም፣ የሚሰሩ የጢስ ማውጫዎች፣ የእጅ ባትሪዎች እና የእሳት ማጥፊያ (ከዚህ በታች ይመልከቱ) ሊኖራቸው ይገባል። በየስድስት ወሩ በሁሉም የጭስ መለያዎችዎች ውስጥ ባትሪዎችን ይቀይሩ።

በእያንዳንዱ ስልክ አጠገብ የቤቱን ወይም የተቋሙን ሙሉ አድራሻ በስልክ ቁጥር ይለጥፉ። በድንገተኛ ጊዜ፣ በመደበኛነት የሚያስታውሱትን መረጃ ለመደናገጥ እና ለመርሳት ቀላል ነው። አድራሻው እና ስልክ ቁጥሩ በትልቅ እና ግልጽ በሆነ ህትመት መታተም አለባቸው።

በተጨማሪም፡-

- የተቃጠሉ አምፖሎችን ይተኩ።
- ሁሉንም እቃዎች ከማሞቂያዎች ያርቁ።
- የቦታ ማሞቂያዎችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።
- የውጭ መውጫዎች መዳረሻ እንዳለ ያረጋግጡ - መውጫዎችን አይዝጉ።
- በእሳት ጊዜ የሚጠቀሙባቸውን ሁሉንም አማራጭ መውጫዎች ይወቁ።
- እንደ ስልኮች ያሉ የግንኙነት ስርዓቶች፣ የሚሰሩ መሆናቸውን እና እንዴት እንደሚጠቀሙባቸው ማወቅዎን ያረጋግጡ።

ያስታውሱ ማጨስ በጣም አደገኛው የእሳት ክፍል ነው።



የእሳት ደህንነት

በፍፁም፡

- ውሃ በቅባት ወይም በፈሳሽ እሳት ላይ ያድርጉ። ውሃ እሳቱ እንዲስፋፋ ያደርገዋል.
- ውሃ በኤሌክትሪክ እሳት ላይ ያድርጉ። ከባድ ድንጋጤ ሊሰጥዎት ይችላል።
- የቤት እንስሳትን ወይም ውድ ዕቃዎችን ለመቆጠብ የሚቃጠለውን ሕንፃ እንደገና ያስገቡ።
- የሚቃጠል ነገርን ከክፍሉ ለማውጣት ይሞክሩ።
- ሊፍትን እንደ እሳት ማምለጫ መንገድ ይጠቀሙ።

የእሳት ማጥፊያን መጠቀም

እያንዳንዱ ቤት ወይም ተቋም የእሳት ማጥፊያ ሊኖረው ይገባል። እንደ ተንከባካቢ፣ እንዴት እንደሚጠቀሙበት ማወቅ አለብዎት። የእሳት ማጥፊያው የት እንደሚገኝ በመለየት፣ በጥሩ ሁኔታ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ። የእሳት ማጥፊያን ለመጠቀም ደረጃዎችን ለማስታወስ እንዲረዳዎት፣ P.A.S.S የሚለውን ቃል አስቡ።

P = ጎትት	ማጥፊያውን ቀጥ አድርገው ይያዙ እና የቀለበት ፒን በመጎተት፣ የፕላስቲክ ማህተሙን ያንሱ።
A = ዓላማ	ከእሳቱ ወደ ኋላ ቁሙ፣ በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የእሳቱን ላይ አላማ ያድርጉ።
S = መጭመቅ	ማጥፊያውን ቀጥ አድርጎ በመያዝ፣ ለመልቀቅ እጀታዎቹን አንድ ላይ ይጭመቁ።
S = መጥረግ	ከጎን ወደ ጎን ይጥረጉ።

እሳቱ ሲጠፋ፣ ሙሉ ለሙሉ መጥፋቱን ለማረጋገጥ ይመልከቱ። ሁሉንም ሰው ከአካባቢው ያውጡ እና የእሳት ማጥፊያን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ አካባቢውን አየር ያውጡ።

የአደጋ ጊዜ መዝጊያዎች

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ መገልገያዎችን እንዴት መዝጋት እንዳለብዎ ማወቅ ሊኖርብዎ ይችላል። ዋናዎቹ መቆጣጠሪያዎች የሚገኙበትን ቦታ ይወቁ፡-

- የእሳት ማንቂያ ፓነል እና/ወይም የጢስ ማውጫ፣
- ዋና የኤሌክትሪክ ፓነል እና/ወይም የመዝጊያ ሳጥን፣
- የድንገተኛ ጀነሬተር እና ምንጭ (የተፈጥሮ ጋዝ ቧንቧ መስመር ወይም የተፈጥሮ ጋዝ ጠርሙስ ከግንባታ ውጭ)፣
- ቀዝቃዛ ውሃ - ዋና መዝጊያ፣
- ማሞቂያዎች - የዋናውን መዝጊያ፣
- የጋዝ ዋና መዝጊያ፣ እና
- የኦክስጅን አካባቢ (ጥቅም ላይ ያለ እና በማከማቻ ውስጥ)።



የቤት እሳት ደህንነት ማረጋገጫ ዝርዝር

ከእያንዳንዱ ጥያቄ ጎን አዎን ወይም አይደለም የሚለውን ያድርጉ	አዎ	አይ
በእያንዳንዱ የቤትዎ ደረጃ ውስጥ ቢያንስ አንድ የጢስ መለያ አለዎን?		
በየጢስ መለያ(ዎች) ውስጥ ያሉት ባትሪዎች በጥሩ ሁኔታ ላይ ናቸውን?		
የድንገተኛ አደጋ ቁጥሩ 911 መሆኑን ሁሉም የቤተሰብዎ ያውቃሉን?		
በእሳት አደጋ ጊዜ ከቤትዎ ለማምለጥ እቅድ አለዎት?		
ቤተሰብዎ በቤትዎ ውስጥ የእሳት አደጋ መከላከያ ልምምድ ያደርጋሉን?		
በቤትዎ ውስጥ የመውጫ መንገዶችን ግልጽ አድርገው ይጠብቃሉን?		
ሁሉም ሲጋራዎች፣ ትምባሆዎች እና የቧንቧ አመድ ከመጣላቸው በፊት ሙሉ በሙሉ መጥፋታቸውን አረጋግጠዋልን? ክብሪቶች/የመተርኮሻ መሳሪያዎችን ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ።		
የቤተሰብህ አባላት በሙሉ በአልጋ ላይ እንዳያጨሱ ታዝዘዋልን?		
ሁሉንም ቆሻሻዎች፣ ፍርስራሾች እና ቆሻሻዎች ከጋራዥዎ ተወግደዋልን?		
በጋራዡ ውስጥ ቀለም፣ ቫርኒሽ ወዘተ ካከማቹ፣ እቃዎቹ ሁል ጊዜ በጥብቅ የተዘጉ ናቸው?		
ለሳር ማጨጃ፣ ለበረዶ ነፋሻዎች፣ ወዘተ. ቤንዚን ለማከማቸት የተፈቀደ የደህንነት ቆርቆሮ አለ?		
ምድር ቤትን፣ መጋዘኖችን እና ሰገነትን ከቆሻሻ፣ ከአሮጌ ወረቀቶች፣ ከቅባት ጨርቆች፣ ወዘተ ነጻ አድርገው ይጠብቃሉን?		
ምድጃዎች፣ ዶሮዎች እና ሌሎች የማብሰያ መሳሪያዎች ንፁህ እና ከቅባት የጸዳ ናቸው?		
የተፈጥሮ ጋዝን በመጠቀም በሁሉም መሳሪያዎች ላይ መዝጊያዎች አሉዎትን?		
ሁሉም የእሳት ቦታዎች በተፈቀደ የብረት የእሳት ስክሪኖች ወይም የመስታወት የእሳት በሮች የታጠሩ ናቸውን?		
ሁሉም ክፍሎች የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን ለመንከባከብ በቂ ቁጥር ያላቸው ማሰራጫዎች አሏቸውን?		
ሁሉንም ብዙ ተያያዥ መሰኪያዎችን ሰርተዋልን?		
ሁሉም ተለዋዋጭ የኤሌክትሪክ ማራዘሚያ እና የመብራት ገመዶች በቤትዎ ውስጥ ከፍት አይደሉም፣ አንዳቸውም ምንጣፎች ስር የሉም፣ መንጠቆዎች ላይ፣ በበሮች ከፍልፍሎች በኩል አለመቀመጡን፣ ያልተሰበረ ወይም ያልተሰነጠቀ ነውን?		
ምድጃዎ በመደበኛነት የእድሳት አገልግሎት ይደረግለታልን?		
ሁልጊዜ ተንቀሳቃሽ የሙቀት ማሞቂያዎ ከመጋረጃዎች፣ ከመሸፈኛዎች፣ ከቤት እቃዎች፣ ወዘተ ርቆ እንደተቀመጠ ይመለከታሉ?		

ቤትን ማጽዳት እና ድስእንፌክት ማድረግ

የሚፈለጉ ቁሳቁሶች

- ደረቅ መጥረጊያ
- እርጥብ መጥረጊያ
- የአቧራ ጨርቆች
- ቫክዩም
- ጓንቶች
- መጥረጊያ ቡሩሽ
- ሙሉ መጠን መጥረጊያ
- የፕላስቲክ ባልዲ
- የብረት ባልዲ
- አቧራ እና ብሩሽ



ማጽጃዎች

ማንኛውንም ማጽጃ እና ፀረ-ተባይ ምርቶችን ከመጠቀምዎ በፊት ሁልጊዜ መለያዎቹን ያንብቡ እና የምርት መመሪያዎች ይከተሉ።

የሚከተሉት ማጽጃዎች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ለአካባቢ መርዛማ አይደሉም፡-

- ቤኪንግ ሶዳ
- ነጭ ኮምጣጤ
- ቦርክስ

እነዚህም እንደ ጎድጓዳ ሳህን፣ የመታጠቢያ ገንዳውን/ የመታጠቢያ ቦታን፣ ሽታዎችን ለመምጠጥ፣ ምንጣፎችን ለማስወገድ፣ መስኮቶችን እና የመስታወት እቃዎችን ለማጽዳት ሊያገለግሉ ይችላሉ።

መታጠቢያ ቤትን እንዴት ማፅዳት እንደሚቻል

በየቀኑ የመታጠቢያ ቤቱን ንፅህና መጠበቅ ቀላል ነው።

- ከእያንዳንዱ ጥቅም በኋላ መታጠቢያውን ያፅዱት።
- ፎጣዎችን እና የልብስ ማጠቢያዎችን ያንጠልጥሉ።
- ከእያንዳንዱ ጥቅም በኋላ የመታጠቢያ ገንዳውን ይጠቡት።
- ከእያንዳንዱ ጥቅም በኋላ ሽንት ቤቱን ይጠቡ።
- ከመታጠቢያ ገንዳ ወይም ከመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ ከመጠን በላይ ፀጉርን ያስወግዱ።
- ቆሻሻ ልብሶችን ያስወግዱ።

ወለሉ፣ የመጸዳጃ ጎድጓዳ ሳህን፣ ገንዳ እና/ወይም ሻወር፣ እና መታጠቢያ ገንዳው በየሳምንቱ ማጠብ እና ድስእንፌክት መደረግ። እነዚህ ቦታዎች በመደበኛነት ከተለመዱ የቤት ማጽጃዎች ጋር ሊጠበቁ ይችላሉ። አስፈላጊ ከሆነ ጓንት እና ጭምብልን ያድርጉ።

1. የጎማ ጓንቶችን ያድርጉ።
2. የወረወሩትን ምንጣፎች ያስወግዱ እና በደንብ የራግፏቸው። አስፈላጊ ከሆነ፣ ለማጽዳት በላውንደሪ ውስጥ ያስቀምጧቸው።
3. በማጽጃው ላይ ይረጩ። ማጽጃው ለጥቂት ደቂቃዎች እንዲቀመጥ ይፍቀዱ እና ከዚያ ያፅዱት ወይም ይጠቡት።
4. ሁሉንም የእቃ ማጠቢያ ገፆችን በፀረ-ተባይ ይጥረጉ።
5. የሳሙና ትሪዎችን ያጽዱ።
6. መስተዋቱን በመስታወት ማጽጃ ይረጩ እና ይጥረጉት።
7. የመታጠቢያ ገንዳውን እና ቦዮቹን በፀረ-ተባይ ይጥረጉት።
8. የመጸዳጃ ቤቱን ውስጠኛ ክፍል በብሩሽ ይጠቡ። ሽንት ቤቱን ይጠቡ። የመጸዳጃ ጎድጓዳን ሳህኑን ረጅም እጀታ ባለው ብሩሽ ይጠቡት። የጎድጓዳን ውስጠኛ ክፍልን፣ መቀመጫውን እና ክዳንን በፀረ-ተባይ ይጥረጉ።
9. ወለሉን ይጥረጉ ወይም ቫክዩም ይጠቀሙ።
10. ለሊኖሌም ወይም ለጣሪያ፣ መሬቱን በፀረ-ተባይ ይጠቡት።
11. ማንኛውንም ቆሻሻ ያውጡ።
12. ምንጣፎቹን መልሰው ያስቀምጡ።
13. የመጸዳጃ ወረቀት ይመልቱ እና ካለቀ እንደገና ያስቀምጡ።
14. አዲስ ፎጣዎችን አውጣ

ሌሎች ምክሮች

- የተበከሉ ቦታዎችን ወይም ልብሶችን ለማጽዳት ያገለግለውን ውሃ ወደ መጸዳጃ ቤት ውስጥ መደፋት አለበት።
- አቅርቦቶችን ደህንነቱ በተጠበቀ ቦታ ያስቀምጡ።
- ከእንፋሎት ገላ መታጠብ ወይም ሻወር በኋላ ያጽዱ። እንፋሎት ቆሻሻውን ካራሰ በኋላ ግድግዳዎች፣ እቃዎች፣ ወዘተ የመሳሰሉትን ለማጽዳት በጣም ቀላል ይሆናል።

ወጥ ቤትን እንዴት ማፅዳት እንደሚቻል

የወጥ ቤቱን ጽዳት ከስራው ያነሰ ለማድረግ፣ ሲረጭ ወዲያውኑ ይጠርጉ፣ ባምኮኒዎቹ እንዳይዝረከረኩ ያድርጉ እና ምግብ በሚዘጋጁበት ጊዜም ያፅዱ።

1. ጥሩ ለሁሉን ጠቀሜታ የሚውለውን ማጽጃ በመጠቀም፣ የምድጃውን የላይኛው እና የፊት ክፍል ይጥረጉ።
2. ምድጃን በጠሳው ላይ ያሉትን መመሪያዎች በመከተል፣ ቢያንስ በየወሩ በምድጃ ማጽጃ ያጽዱ።
3. የማቀዝቀዣውን ጎን፣ በር እና እጀታ በፀረ-ተባይ ይጥረጉ።
4. ሁሉንም ነገር ከውስጥ አስወግድ። ለሁሉም በሚያገለግል ማጽጃን በመጠቀም ጎኖቹን፣ መደርደሪያዎቹን እና የአትክልት መሳቢያዎችን ያፅዱ።
5. በማቀዝቀዣው ውስጥ ያሉትን ነገሮች በሙሉ ይቀይሩ፣ ማንኛውንም ሽታ ለማስወገድ ትንሽ ምግብ ከመጋገሪያ ሶዳ ጋር ይጨምሩ።
6. የጠረጴዛዎቹን እቃዎች ወደ ታች ይጥረጉ እና በፀረ-ተባይ መድሃኒት ይጠቡት። ለቧንቧዎች እና መያዣዎች ልዩ ትኩረትን ይስጡ።
7. ማይክሮዌቭን ውጭ እና ውስጡን ይጥረጉ። ውስጡን ለማጽዳት ውሃን በማይክሮዌቭ በሚሰራ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይጨምሩት እና ወደ ድስት ያመጣሉ፣ ከዚያም ለ 5-10 ደቂቃዎች ያቆዩ። ሳህኑን ያስወግዱ እና በቀላሉ የማይክሮዌቭን ውስጠኛ ክፍል ያፅዱ።
8. ወለሎችን በፀረ-ተባይ ያፅዱ።

ሌሎች ምክሮች

- ባንኮኒዎችን እና ሳህኖችን ለማጽዳት የሚያገለግሉ የእቃ ማጠቢያዎች ወለልን ለማጽዳት ወይም የመታጠቢያ ገንዳዎችን ለማጽዳት ጥቅም ላይ መዋል የለባቸውም።
- የእቃ ማጠቢያዎችን ጨርቅን ብዙ ጊዜ ይለውጡ እና ይጠቡ።
- በማቀዝቀዣዎች ስር፣ ካቢኔት/ጓዳ ውስጥ፣ መሳቢያዎች እና በኩሽና እና መታጠቢያ ገንዳ ስር ያሉ የመዳፊት ጠብታዎችን ይወቁ። እነዚህን ቦታዎች ድስንፈክት ያድርጉ እና ያጽዱት።



ሌሎች የመኖሪያ ቦታዎችን ማጽዳት (ፎቆች፣ አቧራ ማንሳት፣ መወልወል፣ መጥረግ)

በቫኩም ምንጣፎች እና ሌሎች ቦታዎች ማፅዳት

በመደበኛነት በቫክዩም ካፀዱ፣ ቤትዎ የበለጠ ንፁህ ሆኖ እንደሚቆይ እና በደንብ የማፅዳት ፍላጎቱ አነስተኛ እንደሚያደርግ ይረዳሉ። የቫኩም ማያያዣዎችዎን ይጠቀሙ እና በየጊዜው የልብስ መጋረጃዎችን እና ተንሸራታች መጋረጃዎችን ይሂዱበት።

- የቫኩምን አቧራ መያዣ ወይም ቆርቆሮ ይፈትሹ። አስፈላጊ ከሆነ መያዣውንን ይቀይሩት ወይም ጣሳውን ባዶ ያድርጉት።
- ቫክዩም የሚሰራ መሆኑን ያረጋግጡ፣ ያልተቆራረጡ ገመዶች አለመኖራቸውንም።
- ምንጣፎችን ውጭ ያራግፉ።

ግድግዳዎችን እና መስኮቶችን ይጠቡ

- ከተቻለ ጓንት እና ጭንብል ያድርጉ።
- የፀረ-ተባይ መድሃኒቶችን ይጠቀሙ።
- በአለርጂ ወዘተ ምክንያት የተገልጋይን ደህንነት ያረጋግጡ።
- ሰው በጣም የሚበዛበትን ቦታዎችን በተደጋጋሚ ያጽዱ።
- የመብራትን ማጥፊያ እና ማብሪያዎችን፣ ኮሪደሮችን፣ ወዘተ ያጽዱ።
- በደንነኞች በትክክል ጥቅም ላይ በሚውሉት አካባቢዎች፣ ግድግዳዎችን እና መስኮቶችን ማጠብ በዓመት ሁለት ጊዜ የተገደበ ነው።

የአቧራ የቤት ዕቃዎች

- ተገቢውን ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ካስፈለገ ጓንት ያድርጉ።
- ንጹህ ጨርቆችን እና ወይም ስፖንጅን ይጠቀሙ።
- ለደንበኛ ውርስ፣ ጥንታዊ ቅርሶች፣ ወዘተ ይጠንቀቁ።

የሚሸበሸቡ መጋረጃዎችን ማፅዳት

- የቫኩም ማያያዣውን በመጠቀም መጋረጃዎች እና/ወይም ተሸብሻቢ መጋረጃዎችን ማፅዳት።
- ለጥሩ ጽዳት፣ ተሸብሻቢ መጋረጃዎችን አውርደው በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ ይንከሩ ወይም ወደ ውጭ በማውጣት በቧንቧው ይጠቡ።
- ሁለቱንም ወገኖች ለማግኘት ያዙሩት።

ልብስ እንዴት እንደሚታጠብ

የአንድ ደንበኛን የልብስ ማጠቢያ ከሌላው ጋር አለመቀላቀል ጥሩ ነው። በተጨማሪም፣ የደንበኞችን የልብስ ከተቋሙ የልብሶች (ለምሳሌ የወጥ ቤት ፎጣዎች) ጋር አለመቀላቀል ጥሩ ነው።

1. የቆሸሹ ልብሶችን ከተለያዩ ቦታዎች ይሰብስቡ
   - ከመታጠቢያ ቤት
   - ከመኝታ ክፍሎች
   - ከኩሽና
2. ነጮችን ጠቆር ከሚሉት ይለዩ
   - በልብስ ላይ መለያዎችን ያንብቡ
   - ገመድ ያድርቁ
   - በማሽን ያድርቁ
3. ካስፈለገ ንጹህ ቦታ ይለዩ
   - በቤት ውስጥ ምርት አለ?
   - ደንበኛው ምርቱን መጠቀም ይፈልጋልን?
   - ደንበኛው አለርጂ ነው?
4. የልብስ ማጠቢያ ሳሙና
   - እቤት ውስጥ የልብስ ማጠቢያ ሳሙና አለ?
   - ደንበኛው ምርጫ አለው?
   - ደንበኛው ለየትኛው የልብስ ማጠቢያ ሳሙና አለርጂ ነው?
5. ቢሊች/ማንጫ፣ ካስፈለገ
   - መለያዎችን ያንብቡ
   - ደንበኛውን ማንጫ መጠቀም ከፈለጉ ይጠይቁ
   - ደንበኛው አለርጂ ነው?





6. የጨርቅ ማለስለሻ፣ ከተፈለገ
   - መለያዎችን ያንብቡ
   - ደንበኛ ለልብሳቸው ማጠቢያ የጨርቅ ማለስለሻ የሚፈለጉከሆነ ይጠይቁ
   - ደንበኛው አለርጂ ነው?
7. የልብሶቹን ወደ ማጠቢያ ማሽን ውስጥ ያስገቡ
   - የልብስ ማጠቢያ ማሽን ከመጠን በላይ ይለተሞላ መሆኑን ያረጋግጡ
8. ማጽጃ፣ ማንጫ፣ የጨርቅ ማለስለሻን ማሽን በተሰየሙት ክፍሎች ውስጥ ይጨምሩ።
9. የልብስ ማጠቢያ ማሽኑን ያብሩ
10. የታጠበውን ልብስ ወደ ማድረቂያ ክፍል ያስገቡ ወይም በዚሁ መሰረት ያንጠልጥሉት
11. አጣጥፈው ወደ የደንበኛው የቁም ሳጥን ወይም መልበሻ ይመለሱ

በማንጫ ማጽዳት እና በራሱ ሳኒታይዝ ማድረግ

Washington State Department of Health
DOH 970-216 January 2015

Disinfecting and Sanitizing with Bleach
Guidelines for Mixing Bleach Solutions for Child Care and Similar Environments

Preparation Tips

- **Prepare** a fresh bleach solution each day in a well-ventilated area that is separate from children.
- **Label** bottles of bleach solution with contents, ratio and date mixed.
- **Use cool water. Always add** bleach to cool water, **NOT** water to bleach.
- **Wear** gloves and eye protection.
- **Prepare** solution in an area with an eye wash.

Disinfecting Solutions For use on diaper change tables, hand washing sinks, bathrooms (including toilet bowls, toilet seats, training rings, soap dispensers, potty chairs), door and cabinet handles, etc.			
Water	**Bleach Strength* 2.75%**	**Bleach Strength* 5.25-6.25%**	**Bleach Strength* 8.25%**
1 Gallon	1/3 Cup, plus 1 Tablespoon	3 Tablespoons	2 Tablespoons
1 Quart	1½ Tablespoons	2¼ Teaspoons	1½ Teaspoons
Sanitizing Solutions For use on eating utensils, food use contact surfaces, mixed use tables, high chair trays, crib frames and mattresses, toys, pacifiers, floors, sleep mats, etc.			
1 Gallon	1 Tablespoon	2 Teaspoons	1 Teaspoon
1 Quart	1 Teaspoon	½ Teaspoon	¼ Teaspoon

Disinfection of non-porous non-food contact surfaces can be achieved with 600 parts per million (ppm) of chlorine bleach. To make measuring easier, the strengths listed in this table represent approximately 600-800 ppm of bleach for disinfecting, and approximately 100 ppm for sanitizing. Chlorine test strips with a measuring range of 0–800 ppm or higher can also be used to determine the strength of the solution.

Contact your local health jurisdiction for further instructions on cleaning and disinfecting if specific disease or organisms are identified as causing illness in your program.

***Use only plain unscented bleach** that lists the percent (%) strength on the manufacturer's label. Read the label on the bleach bottle to determine the bleach strength. For example, Sodium Hypochlorite…6.25% or 8.25%.

Steps to Follow

- **Clean** the surface with soap and water before disinfecting or sanitizing.
- **Rinse** with clean water and dry with paper towel.
- **Apply** chlorine bleach and water solution to the entire area to be disinfected or sanitized.
- **Air dry** for at least 2 minutes.

This chart was created by the Disinfection Workgroup led by the Washington State Department of Health. Workgroup members consist of staff from the Department of Early Learning, Snohomish Health District, Local Hazardous Waste Management Program in King County, Washington State Department of Ecology, the Coalition for Safety and Health in Early Learning, and the Washington State Department of Health.

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

Based on the information contained herein, careful review of the literature and correspondence with EPA, the Disinfection Workgroup recommends staying as close as possible to a 600 ppm disinfection level for general non-food contact surface disinfection.

A thorough review of evidence-based literature has shown that 600 ppm to be an effective disinfectant when used appropriately. The literature suggests that there are key advantages to using lower strength chlorine bleach as a disinfectant (CDC, 2009). Chlorine bleach:

- Does not leave a toxic residue that requires rinsing in children's areas.
- Is unaffected by water hardness.
- Is inexpensive and fast acting.

The Disinfection Workgroup created a chart titled *Disinfecting and Sanitizing with Bleach: Guidelines for Mixing Bleach Solutions for Child Care and Similar Environments* that lists recipes for creating disinfection and sanitizing solutions for the most common concentrations of chlorine bleach currently on the market. The chart uses a disinfection level of 600-800 ppm, and a sanitizing level at approximately 100 ppm. The chart also reminds providers to check with their local health department when disease or pathogenic organisms are present that require a higher level of disinfection to kill. For example, a norovirus outbreak, or dealing with a child with *Clostridium difficile.*

How to Determine Chlorine Bleach strength:

- Read the fine print on the label.
- The active ingredients may be listed on the back or front of the container's label, and listed in a similar manner to the example below showing the strength or percent of chlorine in a container of 8.25% bleach.

Active Ingredients
Sodium Hypochlorite...8.25%
Other ingredients.....91.75%
Total.....100%

References

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2009, December 29). Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 2008. Retrieved from http://www.cdc.gov/hicpac/disinfection_sterilization/6_0disinfection.html.

Environmental Protection Agency (EPA). (2014, June 12). Pesticides: Regulating Pesticides – Antimicrobial Policy & Guidance Documents. Retrieved from http://www.epa.gov/oppad001/regpolicy.htm.

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

Prepared by: The Disinfection Workgroup led by the Washington State Department of Health. Workgroup members consist of staff from the Local Hazardous Waste Management Program in King County, Snohomish Health District, the Coalition for Safety and Health in Early Learning, Washington State Department of Early Learning, Washington State Department of Ecology, and the Washington State Department of Health.

Washington State Department of Health

Chlorine Bleach Disinfecting and Sanitizing Chart Companion Document

DOH 970-216 January 2015

Background: Sodium hypochlorite is the active ingredient in household bleach or chlorine bleach. It is economical, and is an effective disinfectant with a broad spectrum of antimicrobial activity. It has been the primary disinfectant used in early learning programs in Washington State for more than 30 years. During this time, most household chlorine bleach was available at strengths of 5.25-6.25%. The recommended concentration for disinfection has been 600-800 ppm of chlorine bleach and 50 to 200 parts per million (ppm) for sanitizing.

In 2012, some manufacturers changed their chlorine bleach formulation to a strength of 8.25% with a registered non-food contact surface disinfection level of 2400 ppm, the level often used in hospitals. Their sanitizing level is 200 ppm, the upper end of the range allowed by the Food and Drug Administration (FDA).

Problem: As of 2014, the most available household chlorine bleach used for disinfection in children's programs in many areas of Washington State is at a strength of 8.25%. Instructions for use of these products and other strength bleaches indicate 2400 ppm of chlorine bleach is needed for disinfection. This represents 3 to 4 times the levels previously recommended for Washington's child cares. This issue has raised the question of what guidance to give child care providers regarding the concentration of disinfection and sanitizing solutions for use in their programs.

Discussion: It is prudent to use as few chemicals as possible in a child's environment. We believe 2400 ppm is too strong to use in children's environments when they are present, especially since children's lungs are still developing, and are more vulnerable to exposures to toxic chemicals.

The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) (2014) guidelines contain procedures for testing, and test organisms that products must be able to destroy at 99.9% in order to be labeled as disinfectants and receive EPA's approval. The Disinfection Workgroup found several products that received EPA approval for disinfection at a strength of 600 ppm. For example:

Name of Product	Strength of Sodium Hypochlorite	EPA's Approval date
Aqua Guard Bleach	12.5%	August 4, 2014
Clorox Ultra Bleach	6.15%	August 29, 2012
KA Steel	12.5%	February 25, 2014
KIK International –Pure Bright Disinfectant Bleach	5.25%	January 13, 2014
So White Brand Bleach and Disinfectant	5.25%	July 11, 2013
Vertex	5.25%	February 12, 2014

Prepared by: The Disinfection Workgroup led by the Washington State Department of Health. Workgroup members consist of staff from the Local Hazardous Waste Management Program in King County, Snohomish Health District, the Coalition for Safety and Health in Early Learning, Washington State Department of Early Learning, Washington State Department of Ecology, and the Washington State Department of Health.

የሄፐታይተስ ቢ ቫይረስ የክትባት ፈቃድ/መቃወም

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያን

ስለሚከተሉት መረጃዎች ደርሶኛል እና ተረድቻለሁ፡-

- በደም የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ምልክቶች እና የመተላለፍ ዘዴዎች፡፡ እነዚህም የሄፐታይተስ ቢ ቫይረስ (HBV) ያካትታሉ፡፡
- የተቋሙ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ፕሮግራም።
- የተጋላጭነትሁኔታ ከተከሰተ፣ የሚከተሏቸው የተቋሙ ሂደት።
- የሄፐታይተስ ክትባት ያለ ምንም ወጪ ለተወሰኑ ሰራተኞች ይገኛል። ብቁ የሚሆኑ ሰራተኞች፣ ለደም ወይም ለሌሎች ተላላፊ ቁሳቁሶች የሚያጋልጡ ስራዎች ያሏቸው ናቸው።
- በህብረተሰቡ ውስጥ ለመደበኛ የህክምና ልምምድ የሚሰጡ ምክሮች፣ የሰራተኞች ክትባትን ይመራሉ።

የሰራተኛ ፊርማ _____ ቀን _____

የሰራተኛ ስም አትም _____

የሄፐታይተስ ቢ ክትባት ተቋውሞ (አባሪ A ከክፍል 1910.1030) ተያይዟል

እኔ፣ ለደም ወይም ሌሎች ተላላፊ ሊሆኑ የሚችሉ ቁሶች በሙያዊ ተጋላጭነቴ ምክንያት የኤች.ቢ.ቪ (HBV) ኢንፌክሽንን የመያዝ ስጋት እንዳለብኝ ተረድቻለሁ። ለሄፐታይተስ ቢ ክትባትን በራሴ፣ ካለምንም ክፍያ፣ የመከተብ እድል አግኝቻለሁ። ሆኖም ግን፣ በዚህ ጊዜ ክትባቱን መውሰድ አልፈልግም። እኔ እረዳለሁኝ፡-

- ይህንን ክትባቱን ባለመቀበሌ፣ በሄፐታይተስ ቢን የመያዝ ስጋት መሆኔን እቀጥላለሁ።
- ለወደፊት የሄፐታይተስ ቢ ተከታታይ ክትባት መውሰድ እችላለሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ፡-
  - ስራዬ ለደም ወይም ለሌሎች ተላላፊ ሊሆኑ የሚችሉ ቁሶች ማጋለጡን ቀጥሏል፣ እናም፤
  - ክትባቱን እፈልጋለሁ።

የሰራተኛ ፊርማ _____ ቀን _____

የሰራተኛ ስም አትም _____

መጠን #1 ቀን _____ Lot # _____ ቦታ _____

መጠን #2 ቀን _____ Lot # _____ ቦታ _____

መጠን # 3 ቀን _____ Lot # _____ ቦታ _____

ከተጋለጡ በኋላ ያለ ስጋት

ፀረ ተባይ መድሃኒቶችን ለቁስል እንክብካቤ መጠቀም ወይም ቁስሉን መጭመቅ የኤችአይቪን ስርጭት አደጋን እንደሚቀንስ፣ ምንም አይነት ሳይንሳዊ መረጃ አያሳይም። እንደ ማንጫ የመሳሰሉ የኬምካል ንጥረ ነገሮችን መጠቀም አይመከርም።

- ከመርፌ መወጋት ወይም መቆረጥ በአብዛኛው ኢንፌክሽኖች ያስከትላሉ። በኤች አይ ቪ በተበከለ ደም በነካ መርፌመወጋት/መቆረጥ፣ በኋላ ለኤችአይቪ ኢንፌክሽን የመጋለጥ በአማካይ 0.3% ነው።
- አይን፣ አፍንጫን ወይም አፍን ለኤችአይቪ የተበከለ ደም ከተጋለጡ በኋላ፣ በበሽታ የመያዝ አደጋ 0.1 በመቶ እንደሚሆን ይገመታል።
- ቆዳ ለኤችአይቪ ለተበከለ ደም ከተጋለጠ በኋላ ያለው የመያዝ አደጋ ከ0.1 በመቶ በታች እንደሚሆን ይገመታል። ቆዳው ከተጎዳ ወይም ንክኪው ሰፊ የሆነ የቆዳ አካባቢን የሚያካትት ከሆነ፣ ወይም ረዘም ላለ ጊዜ ከሆነ፣ አደጋው ከፍተኛ ሊሆን ይችላል።

ከስራ ጋር በተገናኘ በበሽታ የመያዝ ዕድሉ አነስተኛ ቢሆንም በቀሪው የሕይወትዎ ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ውሳኔዎችን ከማድረግዎ በፊት አማራጮችዎን ግምት ውስጥ ማስገባት አለብዎት።

በስራ ቦታዎ ውስጥ ለሚመለከተው ሰው መጋለጥዎን ሪፖርት ያድርጉ። አፋጣኝ ሪፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው፣ ምክንያቱም በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ህክምናዎች በተቻለ ፍጥነት መጀመር አለባቸው።

ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ሄፕታይተስ ቢ እና ሄፓታይተስ ሲ ሊኖሩ ስለሚችሉ አደጋዎች ተወያዩ። የሄፕታይተስ ቢ ክትባቱን እስካሁን ያልከተቡ ከሆነ፣ ህክምናው በአብዛኛውን ጊዜ የሄፐታይተስ ቢ ክትባትን ይጨምራል።

ከደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያን መጋለጥ በኋላ መሞከር እና ስምምነት

ለሰውነት ፈሳሾች መጋለጥ ይህንን ማወቅ ያለብዎት ነገር ነው፡-

- ክስተቱን መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ አለበዎት። እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ሰነዶች አስፈላጊ ናቸው።
- ከተጋለጡ በኋላ ክሊኒካዊ ግምገማ እና የ HBV/HIV ፀረ እንግዳ አካላት ምርመራ የማግኘት መብት አልዎት። ምንጩ ግለሰብ ለHBV/HIV ምርመራ ይደረግበታል። ፈቃዳቸው ያስፈልጋል በሚከተሉት፡-
    - የመመርመር ጥያቄው ከተጋለጡ በ7 ቀናት ውስጥ ከሆነ።
    - ተጋላጭነቱ በWAC 246-100-205 ላይ እንደተገለጸው ለ"ተጨባጭ ተጋላጭነት" ፍቺ መስፈርት ካሟላ።
    - እርስዎ የአንድ የተወሰነ የስራ ምድብ አባል ነዎት (የጤና እንክብካቤ አቅራቢ፣ ህግ አስከባሪ፣ የእሳት አደጋ ተከላካዮች እና የጤና እንክብካቤ ተቋማት ሰራተኞች በWAC 246-100-205 ላይ በተገለጸው መሰረት)።
- ከተጋለጡ በኋላ ባሉት 12 ሳምንታት ውስጥ የትኛውም ከባድ ትኩሳት እና ህመም ከታየ፣ የሕክምና ምርመራ ማግኘት አለብዎት። ማንኛውም የHIV ምርመራ ውጤት ነጋቲቭ የሆኑ ሰራተኞች፣ ከተጋለጡ በኋላ ከስድስት ሳምንታት፣ ከሶስት ወር እና ከስድስት ወራት በኋላ እንደገና መመርመር አለባቸው።
- ለHBV ከተጋለጡ፣ በክትባት ትግበራ ላይ የሲዲሲ አማካሪ ኮሚቴ፣ HBV ከተጋለጡ በኋላ ለመከላከል እና በቀጣይም ስር የሰደደ ኢንፌክሽን ወይም የጉበት በሽታን ለመከላከል ወቅታዊ ድህረ የመከላከል ህክምናን ይመክራል። የሂደቱ አይነት በርስዎ የHBV ክትባት ሁኔታ እና በHBV serologic ሁኔታ ላይ ይወሰናል።

የዋሽንግተን ግዛት የሪፈራል እና የሃብት ቁጥሮች

የዋሽንግተን ግዛት የኤችአይቪ/ኤድስ የስልክ መስመር፡- 1-800-272-AIDS (2437)

የCMS Regional Office መነሻ ገጽ፡ https://www.cms.gov/Medicare/Coding/ICD10/CMS-Regional-Offices

የሜዲኬር እና የሜዲኬይድ አገልግሎቶች ማእከል (CMS) በዩኤስ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ዲፓርትመንት ውስጥ ያለ የፌዴራል ኤጀንሲ ነው። CMS ኃላፊነት ያለባቸው ፕሮግራሞች ሜዲኬር፣ ሜዲኬይድ፣ የስቴት የህፃናት ጤና መድን ፕሮግራም፣ HIPAA እና CLIA ያካትታሉ።

የኤችአይቪ ደንበኛ አገልግሎቶች መነሻ ገጽ፡

https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/HIV/ClientServices

የኤችአይቪ ደንበኛ አገልግሎቶች መነሻ ገጽ፣ ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎችን የሚደግፉ እና የሚረዱ አገልግሎቶችን ለምሳሌ እንደ ቅድመ ጣልቃ ገብነት ፕሮግራም መረጃ ይሰጣል። ይህ ድህረ ገጽ ስለአገልግሎቶች ጥያቄዎችን ለመመለስ እና ወደ ሌሎች ተዛማጅ ድረ-ገፆች ማስፈንጠሪያዎችን ለማቅረብ ይረዳል። በ 877-376-9316 ላይ በመደወል "የቤተሰብ መገልገያ መመሪያ" ቅጂን ማግኘት ይችላሉ።

ኤች አይ ቪ እና የስራ ጥበቃ

ቅጥር

አሰሪዎች በኤች አይ ቪ የተያዙ ወይም ኤድስ ያለባቸውን ሰዎች በሚከተሉት ውስጥ አድልዎ ማድረግ አይችሉም፡-

- ስራ
- በቅጥር ሂደት
- በማስተላለፎች
- በስራ ማሰናበት
- በማቋረጦች
- በክፍያ መጠን
- በስራ ምደባዎች
- በእረፍት
- በህመም እረፍት፣ ወይም ሌላ ፈቃድ
- በስራ ምክንያት የሚገኝ የድኅማ ጥቅማጥቅሞች

ከአድልዎ ነፃ የሆነ አካባቢ

አሰሪዎች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው:-

- የስራ አካባቢን ከአድልዎ የፀዳ ማድረግ እና መጠበቅ።
- በቅጥር ሁኔታ እና ሁኔታዎች ምንም አይነት ትንኮሳ፣ ማስፈራራት ወይም የሰራተኞች ልዩነት እንደማይደረግ ማረጋገጥ።
- በሥራ ቦታ የመድልኦ ስጋት ቢፈጠር ተገቢውን ትምህርት መስጠት። ትምህርቱም ትንኮሳን ማቆም፣ የስድብን ቃል አለመጠቀም እና/ወይም ማስፈራራት ላይ ማተኮር አለበት።

በኤች አይ ቪ የተያዙ ሰራተኞች ልክ እንደ ሌሎች ለሕይወት አስጊ የሆኑ ህመሞች ካሉ፣ ሰራተኞች ጋር በተመሳሳይ ክብር፣ እንክብካቤ እና ድጋፍ የመታከም መብት አላቸው።

የኤችአይቪ ኢንፌክሽን እና/ወይም ኤድስ ያለባቸው ሰዎች መድልዎ እንደ ተደረገባቸው የሚሰማቸው ሰዎች በሚከተለው ቅሬታን ማቅረብ ይችላሉ:-

- የዩኤስ እኩል የስራ እድል ኮሚሽን፣ ወይም
- የዋሽንግተን ግዛት የሰብአዊ መብት ኮሚሽን (WSHRC)።

ምክንያታዊ ማረፊያ

ቀጣሪዎች ብቃት ያለው፣ አካል ጉዳተኛ ሠራተኛ ወይም የስራ አመልካች የስራውን አስፈላጊ ተግባራት እንዲያከናውን የሚያስችለውን ምክንያታዊ የሆነ የስራ ቦታ የመስጠት ኃላፊነት አለባቸው።

ምክንያታዊ ማረፊያ ማለት በአንጻራዊነት ርካሽ እና አነስተኛ ማሻሻያዎች የተደረጉለት ማለት ነው፣ ለምሳሌ:-

- ልዩ መሣሪያዎችን ማቅረብ፣
- የስራ አካባቢን መቀየር፣
- ተለዋጭ ጊዜን መፍቀድ ወይም ሰራተኛው በቤት ውስጥ እንዲሰራ መፍቀድ፤
- ተደጋጋሚ የእረፍት ጊዜያቶችን መስጠት፣ እና
- ስራውን እንደገና ማዋቀር።

ብዙውን ጊዜ ተቆጣጣሪው የሕክምና ገደቦችን ለመገምገም ከሠራተኛው ሀኪም ጋር ይሠራል። ከዚያም የሰራተኛውን ፍላጎት በአጥጋቢ ሁኔታ የሚያሟሉ የሥራ ሁኔታዎችን ያዘጋጃሉ።

በስራ ቃለ መጠይቅ ወቅት አሰሪዎች የሚከተሉትን መጠየቅ አይችሉም:-

- በኤችአይቪ ኢንፌክሽን ወይም ኤድስ ግንዛቤ ወይም መኖር ላይ ያተኮሩ ጥያቄዎች፣ በWAC 246-100-206 (12) ላይ በተዘረዘረው “በእነተኛው” የሙያ ብቃት ላይ ካልተመሠረቱ በስተቀር።
- የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ወይም ኤድስን ለማወቅ የደም ምርመራ።
- ከስራው ሁኔታዎች ምክንያታዊ መቆያዎች ጋር በተገናኘ እስካልሆነ ድረስ፣ የኤችአይቪ ኢንፌክሽንን ወይም ኤድስን ለመለየት የአካል ምርመራ።
- ስለ አኗኗር፣ የኑሮ ሁኔታ፣ ወይም የወሲብ ዝንባሌ ወይም የፍቅር ምርጫ ጥያቄዎች።

ከህጉ በስተቀር: ለUS ወታደራዊ፣ የሰላም ጓድ እና የስራ ጓድ አመልካቾች እና ለአሜሪካ ዜግነት የሚያመለክቱ ሰዎች።

የስራ ቦታ አንድን ለኤችአይቪ ሊያጋልጥ ይችላል። ይህ ከተከሰተ፣ ሰውየው የዋሽንግተን ኢንዱስትሪያል ደህንነት እና ጤና ህግ (WISHA) ምክሮችን መከተል አለበት። እነዚህም አንድ ግለሰብ መጋለጡን ለተቆጣጣሪው ለማሳወቅ ሰባት ቀናት እንዳለው ይገልፃሉ። የምረመራ ጊዜ የተለያየ ነው።

በኤች አይ ቪ መያዙ ወይም ኤድስ እንዳለበት የተረጋገጠን ሰው፣ ለአስተዳደር፣ ተቆጣጣሪ ሰራተኞች እና/ወይም የህክምና ቡድኖች የሚቀርቡት ሁሉም የህክምና መረጃዎች ሚስጥራዊነታቸው የተጠበቀ ነው።

ይህንን ምስጢራዊነት መጣስ ህገወጥ ነው። በሚከተሉት የግዛት እና የፌደራል ህጎች መሰረት ህጋዊ እርምጃ ሊያስወሰድ ይችላል፡-

1. እንዲህ ዓይነቱ ጥሰት ይከሰታል፣ እና፣
2. በአመራር፣ በተቆጣጣሪዎች ወይም በሰራተኞች በማንኛውም የአካል ጉዳተኛ ላይ የሚከሰቱ ማናቸውም አሉታዊ እርምጃዎች ውጤቶች።

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የህክምና መረጃን ለታካሚው እንክብካቤ፣ ለህክምና እና ለጥቅሙ ሲፈለግ ብቻ ማጋራት ይችላሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ ለኢንፌክሽን መቆጣጠሪያን (WAC 246-101-120) የህክምና መረጃን እንዲለዋወጡ አይፈቀድላቸውም።

ትንኮሳ ህገወጥ ነው

- ሰራተኞቹ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆነ፣ ኤች አይ ቪ እንዳለበት የሚታሰብ ወይም ኤድስ ያለበትን ሰው ማስጨነቅ አይቻልም።
- ማንኛውም ኤችአይቪ ያለበትን ሰራተኛ የሚያዋክብ ወይም የሚያገል ሰራተኛ የዲሲፕሊን እርምጃ ይጠብቀዋል።
- ኤችአይቪ/ኤድስ (HIV/AIDS)ን እና HBVን በተመለከተ የስራ ቦታ ፖሊሲዎችን ለመወሰን የታቀዱ የሰራተኞች ስብሰባዎች በጣም ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

ከጾታዊ ጥቃት ጋር የተዛመደ ምርመራ

አብዛኞቹ ባለሙያዎች የወሲብ ጥቃት ተጎጂው በቀጥታ በአቅራቢያው ወደሚገኝ የሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል እንዲሄድ ይመክራሉ። በድንገተኛ ክፍሉ ውስጥ ያሉ የሰለጠኑ ሰራተኞች ተጎጂውን ያማክሩታል። ለኤችአይቪ፣ ለአባላዘር በሽታዎች እና ለእርግዝና ምርመራ እና ሪፈራል ሊሰጡ ይችላሉ። አንዳንድ የድንገተኛ አደጋ መምሪያዎች፣ ፆታዊ ጥቃት የተረፉትን ሰዎች ለኤችአይቪ ምርመራ ወደ አካባቢው የጤና መምሪያ ሊልኩ ይችላሉ። በዋሽንግተን ስቴት ውስጥ፣ የወሲብ ወንጀል ፈፀሚዎችን የኤችአይቪ ሁኔታን፣ ተጠቂዎች ብቻ ማወቅ የሚችሉት።

የአጋር ማስታወቂያ

የአጋር ማስታወቂያ ኤችአይቪ ፖዘቲቭ ለሆኑ ሰዎች እና ለወሲብ እና/ወይም መርፌ መሳሪያ መጋራት አጋሮቻቸው የሚሰጥ በፈቃደኝነት ሚስጥራዊ አገልግሎት ነው። በፌደራል ህግ መሰረት ኤችአይቪ ያለበትን ግለሰብ የትዳር ጓደኛን ለማሳወቅ በቅንነት መሞከር አለበት። “የትዳር ጓደኛ” የሚለው ፍቺው ከፈተናው እስከ 10 ዓመት በፊት ኤችአይቪ/ኤድስ ካለበት ሰው ጋር በትዳር ግንኙነት ውስጥ ያለ ሰው ነው። ለባልደረባ ማሳወቂያ ሂደቶች እና መመሪያዎች በWAC 246-100 ውስጥ ይገኛሉ።

የተሽከርካሪ ወንበር ደህንነት ምክሮች

አደጋዎች ከመከሰታቸው በፊት መከላከል። እንደ በኃይል ወንበር ላይ ብሬክ አለመሳካት፣ በራሱ የሚንቀሳቀስ የሃይል ወንበር ወይም በእጅ ወንበር ወደ ኋላ መጠቅለል ላሉ ድንገተኛ አደጋዎች አስቀድመው ያቅዱ።

አካባቢያዊ ስጋቶች

- ከቤት ውጭ ደንበኛን በዊልቸር ሲገፉ፣ አካባቢውን ይመልከቱ እና የእግረኛ መንገዱ ላይ ዊልቸሩን ወደ ፊት እንዲገፉተር የሚያደርጉ ጉድጓዶች ወይም ስንጥቆችን ያስወግዱ።
- በተለይ የዊልቸር ተጠቃሚዎችን እና ውድ መሳሪያዎችን ለማንቀሳቀስ አደገኛ የሆኑትን ዝናብ እና በረዶ ያስወግዱ።

አጠቃላይ የደህንነት ምክሮች

- በሀይል በሚሰራ ዊልቸር ላይ፣ ከማስተላለፍዎ በፊት ወይም የመሳሪያ ስርዓት ሊፍት ሲጠቀሙ (ተሽከርካሪ ወንበሩን ከፍ ወዳለ እንደ ቫን የሚያነሳ ሜካኒካል መሳሪያ)፣ ሁል ጊዜ ኃይሉን ያጥፉ እና ይቆልፉ ። በእጅ ዊልቸሮች ላይ፣ ከማስተላለፉ በፊት ሁልጊዜ የነማውን መቆለፊያዎችን ያዘጋጁ።
- የላሉ ነገሮችን ወይም የእግር መሸፈኛዎችን ከመንኮራኩሮች ያርቁ።
- ተንቀሳቃሽ ክንዶች ወይም የእግር ማረፊያ ያለው ዊልቸር ካለዎት፣ ከመጠቀምዎ በፊት ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን እርግጠኛ ይሁኑ እጆቹን ወደ ላይ በማንሳት እና እግሩን ከወንበሩ ርቆ በእርጋታ በማወዛወዝ። ደንበኛው በሚነሳበት ጊዜ የእግረኛ መቀመጫዎች ከመንገዱ ውጭ መሆናቸውን ያረጋግጡ, ስለዚህ በእነሱ ላይ እንዳይሰናከሉ.





- በእጅ በሚሰራ ዊልቸር ጀርባ ላይ ከባድ ሸክሞችን አያስቀምጡ - የዊልቸሩን ጫፍ ወደ ኋላ እንዲመለስ ሊያደርገው ይችላል።

የጥገና ምክሮች

- ደንበኛው ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ ወንበራቸውን በሻጩ እንዲመረምር እና/ወይም አስፈላጊውን ጥገና እንዲያደርጉ ያበረታቱት።
- ብሬክ፣ መቆለፊያዎች፣ የእጅ መደገፊያዎች፣ የእግረኛ መቀመጫዎች፣ ዊልስ፣ ጎማዎች፣ የጎማ ግፊት እና ካስተሮች በጥሩ የስራ ሁኔታ ላይ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- የመቀመጫ ትራስ ወደ ታች አለመውጣቱን ያረጋግጡ። ሊተነፍሱ በሚችሉ ትራስ ውስጥ ያለው የአየር ደረጃ በተደጋጋሚ መፈተሽ አለበት። ጄል ትራሶች ወደ ጠንካራ እብጠቶች እንዳይቀየሩ በየጊዜው መታሸት ያስፈልጋል።
- ባትሪዎች ከቤት ከመውጣትዎ በፊት ሙሉ በሙሉ መሞላት አለባቸው። በየጊዜው፣ ባትሪዎቹ ለትክክለኛው የፈሳሽ መጠን እና ለቀሪው የኃይል መሙያ አቅም በቴክኒሻን መፈተሽ አለባቸው። የኃይል መቆራረጥ ወይም ሌሎች ድንገተኛ ሁኔታዎች ሲያጋጥም በደንብ የተሞላ ምትክ ባትሪ አስፈላጊ ነው።

የተሽከርካሪ ወንበር ቁልቁል መግፋት

- ግራዲየንቱ በጣም ስንጋደድ የዊልቼር ተጠቃሚው ወደ ውጭ እንዳይወጣ ደንበኛው ወደ ኋላ ይግፉት።
- በጭራሽ በማዘንበል አይጓዙ። ዊልቸሩ ወደ ጎን ሊወድቅ ይችላል።

የመስማት ችግር

ኢንፌክሽኖች፣ አንዳንድ መድሃኒቶች፣ ለረጅም ጊዜ ለከፍተኛ ድምጽ መጋለጥ እና እርጅና፣ ሁሉም የመስማት ችግርን ሊያስከትሉ ይችላሉ። የመስማት ችግር ብዙውን ጊዜ ቀስ በቀስ ይከሰታል እናም ብዙ ሰዎች ችግር እያጋጠማቸው እንደሆነ አያውቁም። እንደ ተንከባካቢ፣ የመስማት ችግር ምልክቶችን እና የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን በተመለከተ እውነታዎችን ማወቅዎ አስፈላጊ ነው።

የመስሚያ መርጃዎች

ዕድሜያቸው 70 እና ከዚያ በላይ የሆኑ የመስማት ችግር ካለባቸው እና የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን ሊጠቀሙ ከሚችሉ አዋቂዎች መካከል፣ ከሶስቱ (30 በመቶው) ያነሰ ብቻ ተጠቅመዋል። ከ20 እስከ 69 (በግምት 16 በመቶ) የሆኑ እና የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን በማድረግ የሚጠቀሙባቸው ጥቂት ጎልማሶች እንኳን ተጠቅመው አያውቁም።

የመስሚያ መርጃ(ዎች) ለማድረግ አለመፈለግ

ብዙ ሰዎች የመስማት ችግር እንዳለባቸው ለመካድ ብዙ ርቀት ይጓዛሉ። ብዙውን ጊዜ ይህ የሆነበት ምክንያቱ፣ የመስሚያ መርጃው መደረግ እንደ አረጁ ስለሚያስመስላቸው እና የመስማት ችግር ስለሚያሳፍራቸው ወይም ለውጥ ለማድረግ ፈቃደኛ ባለመሆናቸው እና የመስሚያ መርጃ መሣሪያን ለማድረግ መማመድን ስለሚማሩ ነው።

የመስማት ችግር እንዳለበት መቀበል፣ የአንድ ሰው እርዳታ እንዲያገኝ በተሳካ ሁኔታ ለመርዳት የመጀመሪያው እርምጃ ነው። ለስልክ እና ለሬዲዮ ማጉያ መሳሪያዎች፣ የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎች እና እንደ ከንፈር ማንበብ ያሉ የመስማት ችግርን የሚረዱ ቴክኒኮች አሉ።

እርስዎ ለመርዳት ምን ማድረግ ይችላሉ

- ደጋፊ እና አበረታች ሁኑ።
- ብቸኝነት እና አለመብቃት እንዲሰማቸው ሊያደርጋቸው ከሚችል ጭቅጭቅ ወይም ሌላ መስተጋብርን ያስወግዱ።
- ሰውየውን በፊት የመስሚያ መርጃ ከለበሰ ከሌላ አዎንታዊ አመለካከት፣ ንቁ እና ከመልበስ ጋር የተስማማ ሰው ጋር ያስተዋውቁ። ይህ ከሌሎች ዘዴዎች ይልቅ ብዙ ሰዎች የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን እንዲከታተሉ አሳምኗል።
- በማበረታቻ ጥያቄዎችዎ ውስጥ ትንሽ እርምጃዎችን ይውሰዱ። መጀመሪያ “ለመሄድ ያስባሉ?” ብለው ይጠይቁ፡ በኋላ፡ እንዲህ ይጠይቁ፡- "ለማድረግ በቁም ነገር ያስባሉ...?" እና ከዛ:- “ከ... ጋር ቀጠሮ ብይዝስ?”

የመስሚያ መርጃን ለማድረግ ማስተካከል

- አንድ ጊዜ ደንበኛው የመስሚያ መርጃውን ከተቀበሉ በኋላ እንዴት እንደሚጠቀሙ ለመማር እና በእርዳታው እንዲመቻቸው ብዙ ሳምንታት እና አንዳንዴም ረዘም ያለ ጊዜ ይወስዳል። በዚህን ጊዜ፣ ደንበኛው የመጨረሻውን ማስተካከያ ለማድረግ እና ስላጋጠሙት ጉዳዮች ለመነጋገር ወደ ሐኪም መመለስ አስፈላጊ ነው።
- ለሰውዬው ብዙ ድጋፍ ያቅርቡ እና የመስሚያ መርጃው ከገባ በኋላ ደንበኛው ምን ያህል የተሻለ የመስማት ችሎታ እንዳለው የቤተሰብ አባላት እና ጓደኞች አስተያየት እንዲሰጡ ያበረታቱ።

ስለ የመስሚያ መርጃዎች አፈ ታሪኮች እና እውነታዎች

አፈ ታሪክ	እውነታ
የዓይን መነፅር ማዘጋጋ የማየት ችሎታን ወደ “20/20” እንደሚመልስ ሁሉ የመስሚያ መርጃዎች የመስማት ችሎታን ወደ መደበኛው ይመልሳሉ።	የመስሚያ መርጃዎች የመስማት ችሎታን ወደ "መደበኛ" አይመልሱም፣ የመስማት እና የመስማት ችሎታን እንዲሁም የህይወት ጥራትን ያሻሽላሉ።።
የመስሚያ መርጃ የመስማት ችሎታዎን ይጎዳል።	በትክክል የተገጠመ እና የተስተካከለ የመስሚያ መርጃ የመስማት ችሎታዎን አይጎዳም።
የመስሚያ መርጃ መሣሪያን ማድረግ ማርጀትዎን የሚያሳይ ምልክት ነው።	የመስማት እክል በዕድሜ የገፉ ሰዎች ላይ የተለመደ ነው፣ ነገር ግን በሁሉም የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉና በመርጃው ሊጠቀሙ የሚችሉ ሰዎች አሉ።
የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎች ትልቅ እና የሚይታዩ ናቸው። ብዙ ሰዎች እነሱን ማድረግ አይፈልጉም።	ብዙ ሰዎች በመስሚያ መርጃ መሳሪያዎች ውስጥ የተደረጉትን የቅርብ ጊዜ መሻሻሎችን አያውቁም። ትናንሽ፣ ልባም እና “በጆሮ ውስጥ” የሚመጥኑ የመስሚያ መርጃዎች አሉ። የመስሚያ መርጃው አይነት እንደ የመስማት ችግር አይነት እና እያጋጠመ ባለው ሰው ላይ የተመሰረተ ነው።

መስማት ለተሳናቸው እና ለመስማት ችግር ሀብቶች እና ድርጅቶች

የዋሽንግተን ስቴት የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ - መስማት የተሳናቸው እና የመስማት ችግር ቢሮ፡
dshs.wa.gov/altsa/office-deaf-and-hard-hearing

የአሜሪካ የመስማት እክል ማህበር - የዋሽንግተን ግዛት ማህበር (HLA-WA)፡
hearingloss-wa.org • P. O. Box 265, Redmond, WA 98073-0265 • ኢ-ሜይል፡ info@hearingloss-wa.org

የአሜሪካ የመስማት ችግር ማህበር
hearingloss.org/ • 6116 Executive Blvd., Suite 320, Rockville, MD 20852
ኢ-ሜይል፡ info@hearingloss.org

ሉፕ ዋሽንግተን
ወደ መስማት ሉፕ (ችሎታ) ይግቡ! ስለ የመስማት ችግር፣ የመስማት ችሎታ መርጃዎች፣ የቴሌኮይል ጥቅማ ጥቅሞች፣ የመስማት ችሎታ ምልክታ እና የህዝብ የመስማት አገልግሎት ተደራሽነት ግንዛቤን ለመጨመር ትምህርታዊ ዘመቻ።
hearingloop.org
ኢሜል፡ cheripz@gmail.com

ቀደም ያለ የመስማት ችሎታ ማጣት ሕክምና ጥቅሞች
betterhearing.org/your-hearing-health/the-benefits-of-healthy-hearing/

የመስማት ችግር ምልክቶችን መለየት
hearingloss.org/hearing-help/hearing-loss-basics/symptoms-diagnosing/

የመስማት ችግር ካለበት ሰው ጋር እንዴት መግባባት እንደሚቻል
agingcare.com/articles/hearing-loss-communication-techniques-144762.htm

ለመግባባት ሁለት ያስፈልጋል፡- ባለሁለት መንገድ የግንኙነት ምክሮች ካርዶች፡-
hearingloss.org/news-media/brochure-downloads/

የመስማት ችሎታ አጋዥ ቴክኖሎጂ

የመስማት ችሎታ አጋዥ ቴክኖሎጂ አንድ ሰው የመስሚያ መርጃው በቂ ባልሆነበት ሁኔታ የተሻለ መስማት እንዲችል ይረዳዋል። እንደ ኪስ ተናጋሪዎች ያሉ ሌሎች የሚታገዙ የመስሚያ መሳሪያዎች፣ የመስማት ችግር ካለበት ነገር ግን የመስሚያ መርጃ መሳሪያን ከማያደርግ ሰው ጋር መገናኘትን ያስችላሉ።

- ዲግሎ (የቀድሞው ሃሪስ ኮሙኒኬሽን)፡ Diglo.com
- የዋሽንግተን ስቴት መስማት የተሳናቸው እና የመስማት ችሎታ አገልግሎቶች ቢሮ፡ dshs.wa.gov/altsa/odhh/telecommunication-equipment-distribution (የተጨመሩ እና መግለጫ ጽሑፎች መስማት ለተሳናቸው ወይም መስማት ለተሳናቸው ሰዎች ያሰራጫል)

በአቅራቢያዎ ያሉ የመስማት ችሎታ ባለሙያዎች፣ የመስሚያ መርጃዎች እና የመስሚያ ማዕከላት

- የማዳመጥ መከታተያ፡ hearingtracker.com/hearing-aids/usa/washington (የመስሚያ መርጃ መርጃዎችን በቦታ ይፈልጋል)
- የመስማት ንግግር እና መስማት የተሳናቸው ማእከል፡ hsdc.org/ (መስማት ለተሳናቸው እና መስማት ለማይችሉ ግለሰቦች የጉዳይ አስተዳደር፣ ጥብቅና እና መረጃ ይሰጣል)

ለመስማት መርጃዎች የገንዘብ እርዳታ

- የሰሜን ምዕራብ ተደራሽነት ፈንድ፡ nwaccessfund.org/who-we-are/about-us/
- የመስማት ንግግር እና መስማት የተሳናቸው ማዕከል፡ hsdc.org/
- የዋሽንግተን የንግግር እና የመስማት ክሊኒክ ዩኒቨርሲቲ፡ sphsc.washington.edu/hearing-aid-assistance-program-haap
- የአርበኞች ጤና፡ “አርበኞች! ለመስማት አስቸጋሪ ነው? ቪኤ (VA) ሊረዳው ይችላል። www.prosthetics.va.gov/psas/Hearing_Aids.asp
- የመስማት ጤና ጥናት፡ hearinghealthfoundation.org/research



አስቸጋሪ ባህሪያትን ስለመቆጣጠር ጠቃሚ ምክሮች

ሰዎች ውስብስብ ናቸው። ሌሎችን የሚንከባከቡ እና እንክብካቤ የሚያገኙ ሰዎች አሉታዊ ስሜቶችን በተለያየ መንገድ ሊገልጹ ይችላሉ። እርስዎ እንደ ተንከባካቢ፣ ለደንበኛዎ አሉታዊ ስሜቶችን መግለጽ እንዲችል ለፍላጎቱ ትኩረት መስጠት ጥሩ ነው፣ ነገርግን ተንከባካቢ መሆን ማለት ምንም ዓይነት አክብሮት የጎደለው ወይም በማንኛውም መንገድ የሚጎዳዎትን ማንኛውንም ነገር መታገስ አለብዎት ማለት አይደለም።

የደንበኛውን የአገልግሎት እቅድ ያንብቡ እና ይጥቀሱቱ። ለምሳሌ፣ ደንበኛው በምን አይነት መድሃኒቶች እየወሰደ እንዳለ እና ምን አይነት የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩ እንደሚችሉ ማወቅ ጥሩ ነው። ያስታውሱ፣ አስቸጋሪ ባህሪያት ካጋጠሙዎት፣ የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም የደንበኛ ጉዳይ አስተዳዳሪን ለማነጋገር አያመንቱ። ባህሪ የግንኙነት አይነት ነው። ጸጥታ ወይም "የባህሪ እጦት" እንኳን መግባቢያ ነው።

ቁጣ

የሌላ ሰው ቁጣን መቋቋም

- ቁጣውን ለራስዎ አይውሰዱ። ብዙውን ጊዜ፣ የሌላ ሰው ቁጣ የሚመራው ርስዎ በሚወክሉት ወይም በሁኔታው ላይ እንጂ በርስዎ ላይ አይደለም።
- ቁጣውን እውቅና ይስጡ እና መናደዱን እንደተገነዘቡ ያሳውቁ።
- ሌላው ሰው የሚናገረውን በጥሞና ያዳምጡ። ምላሽ ከመስጠቱ በፊት ግለሰቡ ንዴቱን እንዲገልጽ ይፍቀዱለት።
- የሚስማሙበት ነገር ይፈልጉ።
- የድምጽ ቃናዎ እንዲረጋጋ እና ድምጽዎን ዝቅ ያድርጉት።
- ሰውየው ውሳኔ እንዲሰጥ እና እንዲቆጣጠር እድል ይስጡት።
- የቁጣ ባህሪ ሂደቶችን/ንድፍን ይመልከቱ። ንድፉን ለመስበር ይሞክሩ። ወደ ቁጣ የሚወስዱትን ቀስቅሴዎች ማስወገድ ከቻሉ፣ ብስጭትን ለሁለታችሁም መቀነስ ይችላሉ።
- ሰውየውን ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው የሚያግዝ ነገር ካለ፣ በመጠየቅ የመቆጣጠር ስሜቱን እንዲያገኝ ይርዱት።
- ቁጣን የሚገልጹበት አማራጭ መንገዶችን ያቅርቡ (ለምሳሌ ቅሬታዎችን በዝርዝሮች ላይ መጻፍ)።
- *መቼ ወደኋላ መመለስ እንዳለብዎት ይወቁ።* አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ሲናደዱ፣ ለማቀዝቀዝ እና እረፍት ለመውሰድ ብቻቸውን ጊዜ ያስፈልጋቸዋል። አንዳችሁም ሁኔታውን መቆጣጠር እያቃታቹ ከሆነ፣ (ይህም ርስዎን ወይም ደንበኛውን አደጋ ላይ የሚይጥል ከሆነ) ወደዚያ ይሂዱ።
- በርካታ ጥልቅ ትንፋሽ ይውሰዱ፣ ወደ 10 ጊዜ ይቁጠሩ።

ሰውዬው ቁጣውን መቆጣጠር ካልቻለ እና/ወይም እና፣ ለራሳቸው ወይም ለሌሎች ስጋት ሊሆኑ ይችላሉ ብለው ከሰጉ፣ እርዳታ ያግኙ።

ቁጣዎን ለመግለጽ ጠቃሚ ምክሮች

- የተናደዱበትን/የተሰማዎትን እውነታ ማወቅ እና እውቅና መስጠትን ይማሩ።
- ቁጣዎን መግለጽ ተገቢ መሆኑን ወይም አለመሆኑን ይወስኑ። ምላሽ ከመስጠትዎ በፊት በጥንቃቄ ያስቡ።
- ንዴትዎን መቆጣጠር እንደመትችሉ ካልተሰማዎ፣ “ጊዜ ይውሰዱ” (ለምሳሌ፡ እርስዎን ወይም ደንበኛውን በአደጋ ላይ ካልጣለ፣ መረጋጋት እስኪሰማዎ ድረስ ከክፍሉ ወጥተህ ወደ ውጭ በእግር ይጓዙ።)
- የ"እኔ" መግለጫዎችን በመጠቀም ቁጣህን በቀጥታ እና በአግባቡ ይግለፁ።
- አንዴ ቁጣዎን እውቅና ከሰጡ እና ከተናገሩ በኋላ ይሂድ።

ሁኔታው ኃይለኛ በሚሆንበት ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎት

- አደጋ ሊሆን ይችላል ብለው ከምታስቡት ሰው ጋር ብቻዎን አይሁኑ። ከአስተማማኝ ርቀት ይጠብቁ፣ ጀርባዎን አይዙሩ እና ከተቻለ ተቀምጠው ይቆዩ። በሩን ክፍት ይተውት ወይም የተዘጋውን በር ይክፈቱ እና በበሩ አጠገብ ይቀመጡ። ከተቻለ ሌላ ሰው ለመርዳት በቅርብ መኖሩን ያረጋግጡ።
- ሁኔታውን ለማቀዝቀዝ የተረጋጋ፣ ፈታኝ ያልሆነ አካሄድን ይጠቀሙ። ተንቀሳቅስ እና በዝግታ፣ በጸጥታ፣ ግን በራስ መተማመን ተናገር። አክባሪ ይሁኑ።
- ሰውየውን በፍፁም አይንኩት ወይም ከአካባቢው ዞር ለማድረግ አይሞክሩ። ረጋ ያለ መግፋት ወይም የሰውዬውን ክንድ መያዝ እንኳ በተሳሳተ መንገድ በመተረጎም እና ሰውዬው የኃይል ምላሽ ሊሰጥ ይችላል።
- ሰውዬው እንዲረጋጋ ጊዜ ለመስጠት እንዲረዳው፣ የማዘግየት ዘዴዎችን ይጠቀሙ (ለምሳሌ፣ በወረቀት ኩባይ ውሃ እንዲጠጣ ይስጡት)።
- ሁኔታው ከተባባሰ፣ ራስዎን ይቅርታ የምያደርጉበትን መንገድ ይፈልጉ፣ ክፍሉን/አካባቢውን ትተው እርዳታ ይግኙ። "ጥሩ ጥያቄዎችን አንስተሃል። ምን ማድረግ እንደምንችል ለማየት ከተቆጣጣሪዬ ጋር እነጋገራለሁ ። “አንድ ሰው በሩ ላይ የምሰማው ይመስለኛል። ማን እንደሆነ ለማየት ስሄድ፣ ለደቂቃ ያህል ይቅርታ አድርግልኝ። ክፍሉን መልቀቅ ርስዎን ወይም ደንበኛውን አደጋ ላይ እንደማይጥል እርግጠኛ ይሁኑ።

ግለሰቡ የተወሰነ የመርሳት ችግር ካለበት

የመርሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች በቀላሉ ግራ ሊጋቡ እና ሊጠራጠሩ ይችላሉ። ሌሎች እነሱን ለመጉዳት እየሞከሩ እንደሆነ ሊያስቡ ይችሉ ይሆናል። በውሸት ወይም በቅዠት፣ በመድሃኒት ምላሽ እና በህመም ምክንያት አንዳንድ ሰዎች ጠበኛ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ አንድ ሰው በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ በጣም ከመቀዝቀዙ የተነሳ ኃይለኛ ሊሆን ይችላል።

- ምን ሊሆን እንደሚችል ማወቅ መቻልዎን ሁልጊዜ ይመልከቱ። ተከታታይ ንድፍ አለው? የአመጽ ባህሪያት በተወሰኑ ጊዜያት ወይም ለተወሰኑ ክስተቶች, ሰዎች ወይም ነገሮች ምላሽ ይሰጣሉ? ችግሩ እንዳይከሰት ለመሞከር እና ለማቆም ማንኛውንም ንድፎች ወይም ምልክቶች ይጠቀሙ።
- ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይሞክሩ። ኃይለኛ ንዴት ሲመጣ ካዩ ሰውየውን የሚያዘናጉባቸውን መንገዶች ያዘጋጁ።
- ሰውየው የሚወዳቸውን ነገሮች ይወቁ እና ይጠቀሙ (ለምሳሌ ለእግር ጉዞ መሄድ፣ ሙዚቃ ማዳመጥ፣ መክሰስ) እና እነሱን ያቅርቡ።
- እገዛ ያግኙ። እነዚህ ባህሪያት በተወሰኑ እንቅስቃሴዎች (እንደ ገላ መታጠብ ወይም ልብስ መልበስ) እንደሚከሰቱ ከተመለከቱ፣ በእነዚህ ጊዜያት ሌሎች እንዲረዱዎት ይሞክሩ።
- ሁሉም ነገር ካልተሳካ፣ ራስዎን ይጠብቁ። ከሚደረስበት ውጪ ቁሙ። ግለሰቡ ሊጎዳዎት እንደሚችል ከተሰማዎት ክፍሉን ለቀው ይውጡ እና እርዳታ ያግኙ።

አክብሮት የጎደለው ባህሪ ሊሆን የሚችል

ተንከባካቢ ባለሙያ ስለሆነ ክብር ይገባዋል። በደንበኛ እና በተንከባካቢው መካከል አክብሮት የተሞላበት ባህሪን መፍጠር አስፈላጊ ነው። የጋራ ድንበሮችን እና የአክብሮት ግንኙነትን ለመጠበቅ ከደንበኛው ጋር ይስሩ።

- ራስዎን ያረጋጉ። ያለ አክብሮት መስተናገድ ተፈጥሯዊ ምላሽ ቁጣ ነው። ብዙ ጥልቅ፣ ዘና የሚያደርግ እስትንፋስ ይውሰዱ። አሁን ውጤታማ ምላሽ ለመስጠት ዝግጁ ነዎት።
- ባህሪውን ይገምግሙ። ሆን ተብሎ አክብሮት የጎደለው ነው? ችግር ይፈጥራል?
- በአካባቢው ውስጥ የሆነ ነገር ካለ፣ ባህሪውን ሊያስከትሉ የሚችሉትን ይለዩ (ለምሳሌ፣ ብዙ ቡና፣ የወንጀል ትዕይንቶችን በቲቪ መመልከት) እና እነዚህን እንቅስቃሴዎች ይቀንሱ።
- ደንበኛው የሚወስዳቸውን መድሃኒቶች እና ሊኖሩ የሚችሉ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ይወቁ። ማንኛውንም ጉዳዮች ወይም ስጋቶች ያስወግዱ።
- ከአከባሪ ቃላቶች በስተጀርባ ደንበኛው ምን እያስተላለፈ ሊሆን እንደሚችል ያዳምጡ።
- አንዳንድ ጊዜ ደንበኛ ከተንከባካቢው ምላሽ ለማግኘት ድንበሮችን እየገፋ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ተንከባካቢዎች ለመናቅ ፈጣን ምላሽ ይሰጣሉ፣ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ለደንበኛው የሚጠበቀውን ምላሽ አለመስጠት የተሻለ ሊሆን ይችላል።
- ግልጽ አስተያየት ይስጡ። ለደንበኛው አክብሮት የጎደለው ድርጊት ያደረጉትን እና ምን እንደሚሰማዎት ያሳውቁ። ግልጽ ይሁኑ፣ “I” መግለጫዎችን ይጠቀሙ፣ እና አስተያየቶችዎን አጭር እና እውነታ ላይ ይመስርቱ። "ይህን ድምጽ ከእኔ ጋር ስትጠቀም ያናድደኛል፣ እናም አድናቆት እንደሌለኝ ይሰማኛል።"
- ግልጽ ድንበሮችን ያዘጋጁ እና እንዴት እንዲያዙዎት እንደሚፈልጉ ደንበኛውን በትህትና ያነጋግሩት።
- ደንበኛውን “ምን ችግር አለ?” ብለው ይጠይቁት። ይህ ሁኔታውን ከማባባስ ይልቅ ለመፍታት ይረዳል። የሚመለከቱትን/የሚሰሙትን መልሰው ያንፀባርቁ፣ ይግቡ፣ ስለ መሰረታዊ ህጎች ለሰውዬው የስታውሱ፣ እና በርስዎ እይታ አንጻር ምን እያጋጠመዎት እንደሆነ እና እንደተናቁ እንደሚሰማዎት ይንገሯቸው።

ወሲባዊ ባህሪያት

ወሲባዊ ባህሪ ግላዊ ላይሆን ይችላል ወይም እንደ ወሲባዊ ተብሎም የታሰበ ሊሆን ይችላል። ከህዝባዊ ብልግና ጋር የተዛመደ ባህሪ (ማስወገድ፣ ማስተርቤሽን፣ ወዘተ) የፍላጎት መግለጫ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፣ አንድ ደንበኛ ሱሪውን እየጎተተ ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ ሊያስፈልገው ይችላል። በግብረ ሥጋ ግንኙነት ምክንያት ራሳቸውን "ማጋለጥ" አስፈላጊ አይደለም።

- ሌላ የቤተሰብ አባል ወይም ጎረቤት የሚያሳዝዎት ከሆነ፣ወዲያውኑ ተቆጣጣሪዎን ወይም የደንበኛውን ጉዳይ አስተዳዳሪ ያነጋግሩ።
- ምንም እንኳን ባህሪው ለርስዎ የሚያናድድ እና/ወይም የሚያሳፍር ቢሆንም፣ ከመጠን በላይ ላለመበሳጨት ይሞክሩ። ደንበኛው ጥሩ ነው ብሎ በሚሰማው እና ደንቦቹን የረሳው ምላሽ እየሰጠ ሊሆን ይችላል።
- ደንበኛውን ወደ ሌላ እንቅስቃሴ የሚያዘዋውሩበት መንገዶችን ይፈልጉ ወይም በይፋዊ ቦታ ከሆነ ከአካባቢው ያስወግዷቸዋል።
- ይመዝግቡ እና ሪፖርት ይድርጉ፣ እና የእንክብካቤ መቸትዎ ፖሊሲዎችን እና ሂደቶችን ይከተሉ።
- ብቻዎን እንዳልሆኑ ያስታውሱ። እርዳታ በሚፈልጉበት ጊዜ ወይም የሚረብሽ ወይም የሚያናድድ ነገር ካለ ከተቆጣጣሪዎ ወይም ከሰውዬው ጉዳይ አስተዳዳሪ ጋር ይነጋገሩ።
- ተገቢ ያልሆነ ወሲባዊ ባህሪን ሪፖርት ማድረጉ እና ማውራት አስፈላጊ ነው። ብዙ ጊዜ፣ ተንከባካቢዎች “ይተዉት”፣ ማለት የፆታ ብልግናን ለመቋቋም አደገኛ መንገድ ሊሆን ይችላል። በመንከባከብ እና በሚደገፍ አካባቢ ውስጥ ለስሜቶችዎ ድጋፍን ይፈልጉ። ርስዎን የማይመችዎትን ወሲባዊ ባህሪን ስለመምራት መመሪያ ለማግኘት ተቆጣጣሪዎን ወይም ሌላ ሰው ያነጋግሩ።

በሰው ቤት ውስጥ እንክብካቤን በሚሰጥበት ጊዜ የሚደርስባቸውን በደል ማስተናገድ

ሁሉም ሰው በስራ ላይ ደህንነት ሊሰማው ይገባል። ምቾት ወይም የደህንነት ስሜት ካልተሰማዎት ወይም ከደንበኛ ጋር በራሳቸው ቤት ወይም አፓርታማ ውስጥ ሲሰሩ ትንኮሳ፣ ማጎሳቆል ወይም መድልዎ እያጋጠመዎት ከሆነ እነዚህን ዘዴዎች ይሞክሩ።

ደረጃ 1 እርስዎ **ምቾት አይሰማዎትም** በደንበኛው ወይም በቤተሰብ ውስጥ ያለ ሌላ ሰው ባህሪ ወይም አመል፣ ነገር ግን **ደህንነትዎ አደጋ ላይ እንደሆነ አይሰማዎትም።**	• ምቾት ከተሰማዎት ደንበኛው ባህሪውን እንዲያቆም ይጠይቁ እና ምቾት እንደሚሰማዎት ያስረዱ። • ያልተፈለገ ባህሪ በእቅዱ ውስጥ የተስተናገደ መሆኑን እና የእነሱን ባህሪ(ቶች) ለመፍታት እንዲረዳዎ የተዘረዘሩ ጣልቃ ገብነቶች ካሉ ለማየት የደንበኛውን አገልግሎት እቅድ እንደገና ያንብቡ። የዕቅዱን አዲስ ቅጂ ለማግኘት ተቆጣጣሪዎን ወይም አሰሪዎን ያነጋግሩ። • ለጥቆማዎች ወይም አዲስ ያልተፈለጉ ባህሪያትን ሪፖርት ለማድረግ ተቆጣጣሪዎን ወይም አሰሪዎን ያነጋግሩ።
ደረጃ 2 እርስዎ **የደህንነት ስሜት አይሰማዎትም** በደንበኛው ወይም በቤተሰብ ውስጥ ያለ ሰው ባህሪ፣ **ነገር ግን ሁኔታውን ወዲያውኑ መልቀቅ አይፈልጉም።**	• የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ያነጋግሩ እና የደህንነት ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርጉ ባህሪያትን ያሳውቁ። ሁኔታውን ለመረዳት እንዲረዳቸው ዝርዝሮችን ይስጡ። • የደንበኛውን ባህሪ ፍላጎቶች በተሻለ ለመረዳት እንዲረዳዎ ልዩ ስልጠና ማግኘትን ያስቡበት። ስለስልጠና አማራጮች የበለጠ ለማወቅ፣ የርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ያነጋግሩ። • ከአሁን በኋላ ለደንበኛው እንክብካቤ መስጠት ካልፈለጉ ተቆጣጣሪዎን ወይም አሰሪዎን ያነጋግሩ።
ደረጃ 3 እርስዎ **የደህንነት ስሜት አይሰማዎትም** በደንበኛው ወይም በቤተሰብ ውስጥ ያለ ሌላ ሰው ባህሪ ወይም አመል እና **ሁኔታውን ወዲያውኑ መልቀቅ ይፈልጋሉ።**	• ከቤት ለቀው ይውጡ፣ ከዚያም ወዲያውኑ ለስራ ተቆጣጣሪዎ ወይም ለቀጣሪዎ ይደውሉና እርስዎ እንደወጡ እንዲያውቁ እና ስለሁኔታው የሚያሳስቡዎትን ነገሮች ያብራሩላቸው። ደንበኛው ብቻውን ስለመሆኑ ስጋቶች ካሉ እና የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም ቀጣሪ ማነጋገር ካልቻሉ፣ ተቆጣጣሪን ወይም ሌላ የDSHS/Area Agency on Aging (AAA) (የአካባቢ እርጅና ኤጀንሲ)ን አባል ለማግኘት ይሞክሩ። ደንበኛውን ብቻውን መተው ወዲያውኑ አደጋ ላይ ከጣለ ወደ 911 ይደውሉ። • በደረጃ 1 እና 2 የተዘረዘሩትን ሁሉንም ጣልቃገብነቶች ይገምግሙ። • ከአሁን በኋላ ለደንበኛዎ እንክብካቤ መስጠት ካልፈለጉ ተቆጣጣሪዎን ወይም አሰሪዎን ያነጋግሩ።

የአፍ ጤንነት

የጥርስ መበስበስ

የጥርስ መበስበስ ወይም መቦርቦር ከምንመገባቸው ምግቦች በአፍ ውስጥ ባክቴሪያ (ጀርሞች) አሲድ ሲፈጥሩ ነው። አሲዶቹ የጥርስ ንጣፎችን ያጠፋሉ፣ ይህም ቀዳዳዎች ወይም ጉድጓዶች እንዲፈጠሩ ያደርጋል።

ሕመሙ እየገፋ ሲሄድ ጥርሶቹ ለሙቀት፣ ለቅዝቃዛ ወይም ለጣፋጮች ይጋለጣሉ እንዲሁም ኢንፌክሽን (መግል) ሊፈጠር ይችላል። ጥርሱ ሊጠገን የማይችል ከሆነ፣ መወገድ ያስፈልገዋል፣ ይህም በመብላት፣ በንግግር እና በራስ መተማመን ላይ አዲስ ችግር ይፈጥራል።

የድድ በሽታ

የድድ (የድድ በሽታ) በየቀኑ ከጥርሶች ላይ ፕላክ (ጀርሞች እና ምግቦች) ከጥርሶች ላይ ካልተወገዱ ባክቴሪያው ድድ ላይ ስለሚያስቆጣ የድድ በሽታ መፈጠርን ያስከትላል። ድዱ ሊቀላ እና ሊያብጥ ይችላል፣ በመሆኑም ሲቦረሽ ወይም ሲታጠብ በቀላሉ ሊደማ ይችላል።

የድድ በሽታ ቁጥጥር ካልተደረገበት፣ ባክቴሪያው ጥርስን የሚይዝ አጥንት ሊያጠፋ ይችላል። ይህም ፔሪዮዶንታል በሽታ ይባላል። አጥንቱ በሚፈርስበት ጊዜ ጥርሶቹ ሊፈቱ ስለሚችሉ መወገድ አለባቸው። የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች እና አጫሾች ለፔሮዶንታል በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው።

ደረቅ አፍ

ደረቅ አፍ ጥርስን፣ ድድን፣ ምላስን እና ሌሎች የአፍ ህብረ ህዋሳትን መድረቅ ይሰማቸዋል። የአፍ መድረቅ በመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች፣ በምራቅ እጢ ችግር፣ ወይም በኪሞ ወይም በጨረር ህክምና ሊከሰት ይችላል።

በደረቅ አፍ፣ ጥርሶቹ የመበስበስ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፣ ምክንያቱም የምግብ ቅንጣቶችን እና አሲዶችን ለማጠብ በቂ ምራቅ ስለሌለ ነው። የድድ ችግሮች እና ሌሎች ኢንፌክሽኖችም ሊዳብሩ ይችላሉ።



ምልክቶችን ለመቀነስ ደረቅ አፍ ምርቶች እና ምራቅ ምትክ ይገኛሉ። የመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶችን በተመለከተ ደንበኛው ሀኪማቸውን ወይም የፋርማሲስቱን እንዲያናግሩ ያበረታቱ።

ስኳር የሌለው ማስቲካ ወይም xylitol የያዙ ሚንትስ የምራቅ ፍሰትን ለማነቃቃት እና አፍዎን ለመጠበቅ ጥሩ መንገድ ናቸው። አፍን ለማራስ በፍፁም ስኳር የበዛበት ከረሜላን አይጠቡ።

የአፍ ካንሰር

ካንሰር በአፍ ውስጥ በማንኛውም ቦታ ሊታይ ይችላል፡- ምላስ፣ ከንፈር፣ ጉንጭ፣ ድድ፣ ጣራ ወይም የአፍ ወለል እና ጉሮሮ። ትምባሆ እና አልኮሆል በካንሰር የመያዝ እድልን ይጨምራሉ። የአፍ ካንሰር በአብዛኛው በመጀመሪያዎቹ ደረጃዎች ህመም የለውም፣ ስለዚህ በሽታው ህመም እስከሚኖረው ድረስ ምልክቶችን ችላ ማለት ይቻላል። የአፍ ካንሰር የማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- በ2 ሳምንታት ውስጥ የማይፈወሱ ቁስሎች፣
- እብጠቶች፣ ጉብታዎች ወይም እብጠት
- ቀይ ወይም ነጭ ቁስሎች ወይም የቁስል መግል፣ እና
- ማኘክ ወይም የመዋጥ ችግር።

በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ የማይፈውስ ማንኛውንም ነገር በሀኪም ወይም በጥርስ ሀኪም ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።

አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PHFs)

ዶሮ፣ ሥጋ፣ አሳማ እና ሰጎን	አብዛኛው ጥሬ ሥጋ ባክቴሪያ አለው። የዶሮ ተዋፅኦ እና ስጋን በአስተማማኝ ሙቀት በማብሰል ባክቴሪያዎችን መግደል ይችላሉ።
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች	በኩሽና ውስጥ መበከልን ጨምሮ፣ ትኩስ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ከእርሻ ወደ ምግብ እስከሚደርሱ በማንኛውም ቦታ ሊበከሉ ይችላሉ። በጣም ደህና የሆኑት ፍራፍሬዎችና አትክልቶች በሰላም ለማብሰል አፋጫኙ አስተማማኙ እርምጃ ማጠብ ነው። ሁልጊዜ ትኩስ ምርቶችን ይጠቡ።
ጥሬ ወተት እና ጥሬ ወተት ምርቶች	ጥሬ ፓስታራላይዝድ ያልሆነ ወተት ጎጂ ጀርሞች ሊኖሩት ይችላል። እንደ ለስላሳ አይብ፣ አይስክሬም እና እርጎ ያሉ ጥሬ የወተት ተዋጽኦዎች አደገኛ ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህን ምርቶች ከመጠቀምዎ በፊት ፓስተራላይዝድ ከሆነ ወተት የተሠሩ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
እንቁላል	እንቁላሎች ንጹህ ቢመስሉም ሳልሞኔላ ሊኖራቸው ይችላል. አስኳሎች እና ነጩ ክፍል ባክቴሪያን ለመግደል እና ደህንነታቸው የተጠበቀ እስኪሆኑ ድረስ ሁልጊዜ እንቁላልን ያብስሉ።
የባህር ምግቦች	እንደ ጥሬ ሥጋ እና የዶሮ ተዋፅኦ፣ ጥሬ የባህር ምግቦች አደገኛ ባክቴሪያዎች ሊኖራቸው ይችላል። የባህር ምግቦችን በአስተማማኝ የሙቀት መጠን ማብሰል፣ እና ጥሬ ወይም ያልበሰለ አሳ ወይም ሼልፊሽ (shellfish) አይብሉ።
ቦቀልቶች	ቡቃያዎች እና ባክቴሪያዎች ሁለቱም በሞቃት እና እርጥበት አዘል አካባቢዎች ውስጥ በደንብ ያድጋሉ። ጥሬ ወይም በትንሹ የበሰለ ቦቀልት ጎጂ ባክቴሪያዎች ሊኖራቸው ይችላል፡ : ቦቀልቶችን ማጠብ ባክቴሪያዎችን አያስወግድም። በምግብ ወለድ በሽታ የመያዝ እድልን ለመቀነስ ቦቀልቶችን በደንብ ማብሰል።
ጥሬ ዱቄት	በተለምዶ ዱቄት ጀርሞችን ለማጥፋት የታከመ አይደለም። በዱቄት የሚሰራ ምግብ ደህንነቱ የተጠበቀ የሚሆነው ከበሰለ በኋላ ብቻ ነው። በፍፁም ጥሬ ሊጥ ወይም ቡኮ አትብሉ።
ሐብሐብ	በከፍል ሙቀት ውስጥ የተቆረጠ ሐብሐብ ባክቴሪያዎች እንዲበቅሉ ምቹ ነው። ከ 4 ሰዓታት በላይ በከፍል ሙቀት ውስጥ የተቀመጡ የተቆረጡ ሐብሐቦችን ይጣሉ። የተቆረጠውን ሐብሐብ ወዲያውኑ ይበሉ፣ ወይም በ 41 ዲግሪ ፋራናይት ወይም ከዚያ ያነሰ ቅዝቃዜ እና ከ 7 ቀናት ለማይበልጥ ጊዜ ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡት።
ሆት ዶግ እና የተቀቀለ የሳንዊች ስጋ፣	የተዘጋጁ የስጋ ውጤቶች ባክቴሪያዎች እንዲበቅሉ ምቹ ናቸው። ለመመገብ ከማቅረብዎ በፊት ሆት ዶግ፣ የተቀቀለ የሳንዊች ስጋ፣ ቀዝቃዛ የተሸነሸነ ስጋ፣ የአሳማ ስጋ ወይም ደረቅ ቋሊማዎችን በአስተማማኝ የውስጥ ሙቀት ያሞቁ። በዕድሜ የገፉ ሰዎች በማቀዝቀዣ ውስጥ የተቀመጠ ፓቼን (ከተፈጨ ስጋ ተቀምሞ የተጋገ) ወይም ከዳሊ ወይም የስጋ መደርደሪያ ላይ የተሰራጨ ስጋን ከመብላት መቆጠብ አለባቸው።
በጫስ የተዘጋጁ ዓሳዎች	አንዳንድ ባሉበት እንዲቆዩ የተደረጉ ዓሦች ማቀዝቀዝ ውስጥ መሆን አለባቸው። ቀዝቃዛ የሚያጨሱ የዓሣ ዕቃዎች ብዙውን ጊዜ እንደ “ኖቫ-ስታይል”፣ “ሎክስ”፣ “ኪፐርድ”፣ “ሲጨስ” ወይም “ጃርኪ” የሚል ምልክት ይደረግባቸዋል። የታሸገ ወይም በመደርደሪያ ላይ እስካልተቀመጠ ድረስ ወይም እንደ ድስ ያለ በበሰለ ምግብ ውስጥ ካልሆነ በስተቀር አዛውንት ቀዝቃዛ ያጨሰውን ዓሳ መብላት የለባቸውም።

በአመጋገብ ውስጥ ተጨማሪ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማከል

በየቀኑ ቢያንስ አምስት ጊዜ አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ ለአንዳንድ የካንሰር፣ የልብ ህመም፣ የስትሮክ፣ የስኳር በሽታ እና ሌሎች በሽታዎች ተጋላጭነትን ለመቀነስ ይረዳል። ይህም ሆኖ ግን ብዙ ሰዎች በቂ አትክልትና ፍራፍሬ አይመገቡም።

አቅርቦቶች

አምስት ማዕዶች በየቀኑ የሚበሉት ዝቅተኛው የፍራፍሬ እና የአትክልት ብዛት ነው። በሐሳብ ደረጃ በቀን ዘጠኝ መዕዶች የተሻለ ነው::

የአቅርቦት መጠን:-

- 1 መካከለኛ መጠን ያለው ፍሬ፣
- 1 ኩባያ ጥሬ፣ የበሰለ፣ የቀዘቀዘ ወይም በቆርቆሮ የታሸጉ ፍራፍሬዎች (በ100% ጭማቂ) ወይም አትክልት;
- 1 ኩባያ (6 አውንስ) 100% የፍራፍሬ ወይም የአትክልት ጭማቂ፣
- ½ ኩባያ የበሰለ፣በቆርቆሮ የታሸገ ወይም የቀዘቀዘ ጥራጥሬ (ባቄላ እና አተር)፤
- ሁለት ኩባያ ጥሬ, ቅጠላማ አትክልቶች;
- ½ ኩባያ የደረቀ ፍሬ።

ተጨማሪ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመጨመር ጠቃሚ ምክሮች

በየቀኑ ብዙ አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ ከባድ ሊመስል ይችላል። ሊረዱ የሚችሉ አንዳንድ ጥሩ የምግብ ልማዶች የሚከተሉት ናቸዉ::

- በእያንዳንዱ ምግብ እና መክሰስ ጊዜ አንድ ወይም ከዚያ በላይ የአትክልት ወይም የፍራፍሬ አቅርቦትን ማካተት ልማድ ያድርጉ። ሰላጣ ከም ሳምሳ ጋር እና ፖም ከሰአት በኋላ መክሰስ ጋር ያቅርቡ።
- አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን ሊያዩ በሚችሉበት ሥፍራ ላይ ያስቀምጡ። የተቆረጡ እና ያጸዱ አትክልቶችን በአይን ደረጃ በማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ ወይም አንድ ሰሃን ፍራፍሬ በጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ.
- ቀኑን በ100% የፍራፍሬ ወይም የአትክልት ጭማቂ ይጀምሩ።



- የተለያዩ ጣዕምና ቀለም ያላቸውን ፍራፍሬዎችና አትክልቶች፣ እንደ ቀይ ወይን ከአናናስ ቁርጥራጭ፣ ወይም ኪያር እና ቀይ በርበሬ ጋር በማጣመር ነገሮችን ትኩስ እና ሳቢ ያድርጉ።
- ደንበኛዎ አስቀድሞ በሚመገበው ምግብ ላይ ትኩስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይጨምሩ - እንደ ቤሪ እና ሙዝ ወደ እርጎ ወይም ጥራጥሬ ፣ አትክልት ወደ ፓስታ እና ፒዛ ፣ እና ሰላጣ ፣ ቲማቲም እና ሽንኩርት ወደ ሳንድዊቾች።
- የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ጤናማ እና በሚፈልጉበት ጊዜ ዝግጁ ናቸው። ቀዝቅዘው የተቀላቀሉ አትክልቶችን ከታሸጉ ወይም ከደረቁ ሾርባዎች እና ፓስታቆርኖ (casseroles) ላይ ይጨምሩ።
- የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን በመጠቀም ፈጣን ጭማቂ ያዘጋጁ።
- በዝቅተኛ የስብ አይስክሬም ላይ ትኩስ ፍራፍሬ ጭማቂ ይጨምሩ።
- የተረፈውን አትክልት ወጥ ውስጥ ለመጨመር ያቀዘቅዙ።

የቀለም ቀስተ ደመና መብላት

በቀለማት ያሸበረቁ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ሰውነት ጤናን እና የኃይል ደረጃን ለመጠበቅ፣ የእርጅናን ተፅእኖ ለመከላከል እና አንዳንድ የካንሰር እና የልብ ህመም ተጋላጭነትን ለመቀነስ የሚጠቀምባቸውን ቪታሚኖች፣ማዕድኖች፣ ፋይበር እና ኬሚካሎች ይሰጣሉ።

ሰውነትዎን ጤናማ ለማድረግ ከሚረዱት ምርጥ መንገዶች አንዱ፣ በየቀኑ ብዙ የተለያዩ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመብላት መሞከር ነው።

- ሰማያዊ/ሐምራዊ፡ ትውስታ፣ ጤናማ እርጅና እና የሽንት ቱቦ
- ቀይ፡ ልብ፣ ትውስታ፣ የሽንት ቱቦ
- አረንጓዴ፡ ዕይታ፣ ጠንካራ አጥንት እና ጥርሶች
- ቢጫ/ብርቱካን፡ ልብ፣ እይታ፣ በሽታ የመከላከል ስርዓት
- ነጭ፡ ልብ እና ጤናማ የኮሌስትሮል መጠንን መጠበቅ







ቀይ	ብርቱካንማ/ቢጫ	አረንጓዴ	ሰማያዊ/ሐምራዊ	ነጭ
ቀይ ፖም	ቢጫ ፖም	አረንጓዴ ፖም	ጥቁር እንጆሪ	ሙዝ
ቀይ ስር	አፕሪኮቶ/ኮሸም መሳይ ፍሬ	አርቲቾክስ	ሰማያዊ እንጆሪዎች	የአበባ ጎመን
ቀይ ጎመን	ጣፈጭ የዱባ ዘር	አስፓራጉስ	ኤግፕላንት	ነጭ ሽንኩርት
ቼሪ	ካንታሎፕ	አቮካዶ	በለስ	ዝንጅብል
ክራንቤሪስ	ካሮት	ባቄላ እሸት	ጁንቤሪስ	ጂካማ
ሮዝ ወይን ፍሬ	ወይን ፍሬ	የአበባ ጎመን	ፕለም	እንጉዳዮች
ቀይ ወይን	ሎሚ	የብራሰልስ በቆልት	ፕሪም	ሽንኩርት
ቀይ በርበሬ	ማንጎ	አረንጓዴ ጎመን	ሐምራዊ ወይን	ፓረሲኒፕስ (ነጭ ካሮት)
ሮማን	ኮክ መሳይ ፍሬ	ዱባዎች	ዘቢብ	ድንች
ቀይ ድንች	ብርቱካን	አረንጓዴ ወይን		ተርኒፕስ
ራዲሽ	ፕቺስ	ሃኒዴው		
ራስፕቤሪስ/እንጆሪ	ፒር	ኪዊ		
ሩባርብ/የቀይ ስር	ቢጫ ቃሪያ	ሰላጣ		
እንጨት መሳይ	አናናስ	ሎሚ		
እንጆሪ	ዱባ	አረንጓዴ ሽንኩርት		
ቲማቲም	ቢጫ ቀጫጭን የዱባ ዘር	አተር		
ሐብሐብ	ፈንዲሻ	አረንጓዴ ቃሪያ		
	ስኳር ድንች	ጎመን		
	መንደሪን	ዙኩኒ		
	ቢጫ ቲማቲሞች			

ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ማግኘት መቻል

በቂ አትክልትና ፍራፍሬ ማግኘት ማለት ብዙ ገንዘብ ማውጣት ማለት አይደለም። ፍራፍሬዎችና አትክልቶች በውስጣቸው ያሉትን ጤናማ ንጥረ ነገሮች መጠን ግምት ውስጥ በማስገባት ጥሩ ግዢዎች ናቸው።

- በሽያጭ ላይ ያሉትን አትክልትና ፍራፍሬ ይግዙ እና ወቅታዊ የሆኑት ላይ ያተኩሩ።
- የቀዘቀዙ እና በቆርቆሮ የታሸጉ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይግዙ። ብዙውን ጊዜ ዋጋቸው አነስተኛ ነው።
- ምርጥ ቅናሾችን ለማግኘት የቀዘቀዙ እና የታሸጉ ዕቃዎችን የምርት ስሞችን ያወዳድሩ።

ትኩስ ማምረትን ይቀጥሉ

ደንበኞን ሁለቱንም ትኩስ እንዲሁም የታሸጉ ወይም የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን (በተለይ በ100% ጭማቂ ወይም ውሃ ውስጥ) አትክልቶችን እና ጭማቂዎችን እንዲገዛ ያበረታቱ። በመጀመሪያ ትኩስ ምርቶችን ይጠቀሙ እና በኋላ ለሳምንቱ የታሸጉ እቃዎችን ያስቀምጡ። ሁለቱንም የበሰሉ እና በጣም ያልበሰሉ ትኩስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይግዙ። ለምሳሌ፣ ያልበሰለ ሙዝ ለጥቂት ቀናት እንዲቆይ እና የበሰሉት ካለቁ በኋላ ለመብላት ዝግጁ እንዲሆኑ ሁለቱንም ቢጫ እና አረንጓዴ ሙዝ ይግዙ።

ለመመገብ ችግር ያለባቸው ደንበኞች

ለመመገብ ችግር ያለባቸው ደንበኞች ለተመጣጠነ ምግብ እጥረት ከፍተኛ ተጋላጭ ናቸው። ከእነዚህ አይነት ማናቸውም ችግሮች ይመልከቱ እና ደንበኛው በደንብ እንዲመገብ ለመርዳት ስልቶችን ለማግኘት ይሞክሩ። በደንበኛው ሁኔታ ወይም ማንኛውም የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ምልክቶችን ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ።

የማኘክ ችግር

የማኘክ ችግር በጥርሶች ወይም በሌላ የአፍ ሕመም ምክንያት ሊሆን ይችላል። ብዙ ችግሮች ሊታከሙ ስለሚችሉ ደንበኛውን የጥርስ ሀኪማቸውን እንዲጎበኙ ያበረታቱ። ደንበኛው የሚከተለውን እንዲሞክር ያበረታቱ፦

- ሁሉንም ምግቦች ለስላሳ እና ሚቹ እስኪሆን ድረስ ማብሰል፣ እና
- ምግብን ወደ ትናንሽ ጉርሻዎች በመቁረጥ እና በቀስታ መብላት።

የሚቀርቡ ምግቦች

- የፍራፍሬ እና የአትክልት ጭማቂዎች
- የታሸገ ለስላሳ ፍራፍሬ
- ክሬም የተጨመረበት እና የተፈጨ አትክልት
- በሙሉ ስጋ ምትክ የተፈጨ ወይም ደቆ የተከተፈ ስጋን መተካት
- እንቁላል፣ እርጎ፣ ጣፋጭ ከደረቅ ዳቦ የሚሰራ ምግብ እና ሾርባ (ጥሬ እንቁላልን በጭራሽ አይጠቀሙ)
- የበሰለ ጥራጥሬዎች፣ ሩዝ፣ ዳቦ ጣፋጭ ከደረቅ ዳቦ የሚሰራ ምግብ እና ለስላሳ ኩኪዎች
- ለማኘክ እንዲቀል እና እንዲርስ ለማድረግ ምግቦችንነ ከማባያ ጋር

የምግብ ፍላጎት ማጣት

ደንበኛ የመቅመስ እና የማሽተት አቅሙ በመቀነሱ፣ በመድሃኒት፣ በድብርት፣ በጥርስ ህመም ወይም በሆድ ድርቀት ምክንያት የመመገብ ፍላጎት ላይኖረው ይችል ይሆናል። ደንበኛው የሚከተሉትን እንዲሞክር ያበረታቱት፦

- ከሀኪማቸውን *መነጋገር*፣
- በቀን ከ4-6 አነስ ያሉ ምግቦችን መመገብ፣
- የእንቅስቃሴ ደረጃቸውን መጨመር (ከተቻለ)።
- ጤናማ፣ ከፍተኛ ካሎሪ፣ ከፍተኛ ፕሮቲን ያላቸው ምግቦችን መምረጥ ወይም ለጥሩ አመጋገብ የተመጣጠኑ መጠጦችን መጨመር፤
- የምግብ ፍላጎታቸው ጥሩ በሚሆንበት ጊዜ ትልቁን ምግብ መብላት፤ እና
- ጣዕሙን ለመጨመር ተጨማሪ ቅመሞችን እና/ወይም ዕፅዋትን ወደ ምግብ መጨመር።

ዳስፋግያ (Dysphagia)

የመወጥ ችግር ላለባቸው ደንበኞች ለመመገብ አስቸጋሪ የሆኑ ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፣

የሚሰባበሩ ምግቦች	ብዘሰት ያለዉ ወይም የተጣበቁ ምግቦች
ደረቅ ዳቦ፣ ብስኩቶች	ትኩስ ነጭ ዳቦ
ቺፕስ እና ፍሬዎች	የለውዝ ቅቤ
ቀጭን፣ ከፖም የሚሠራ ምግብ	ንፁህ የተፈጨ ድንች
ንፁህ ሩዝ	ሙዝ
ቀጭን፣ ትኩስ ጥራጥሬ	የቀዘቀዙ ባቄላዎች
ንፁህ የተፈጨ ስጋ	የብራን ጥራጥሬዎች
የበሰለ አተር ወይም በቆሎ	የስጋ ቁርጥራጮች
	ጥሬ አትክልቶች እና አንዳንድ ፍራፍሬዎች

የምግብ ዝግጅት

ምግቦች ለግለሰብ ፍላጎቶች ወፍራም ወይም ቀጭን ሊሆኑ ይችላሉ። ብዙ ምግቦች ፈሳሽ ወደ ሌላ ይዘት ለመለወጥ ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። ለምሳሌ:-

ምግቦችን ለማወፈር የሚከተሉትን ይጨምሩ	ቀጭን ምግቦች ለይ የሚከተሉትን የጨምሩ፤
የዳቦ ፍርፋሪ	ሾርባ
የበቆሎ ስታርች	ቀጭን የሥጋ ወይም የአትክልት ሾርባ
የተቀቀለ ጥራጥሬ (ስንዴ ወይም ሩዝ ክሬም)	ሾርባ
የኩሽ ድብልቅ	ጭማቂ
ከስንዶ ዱቄትና ማር የሚሠራ ብስኩት ስብርባሪ ኩኪስ	ፈሳሽ ጣዕም ያለው ጄልቲን
ሾርባ	የቀለጠ ሙቅ ቅቤ / ማርጋሪን
የተፈጨ ድንች/ፈጣን የድንች ቅንጣት	ወተት (ሙቅ ወይም ቀዝቃዛ)
የማይጣፍጥ የጀልቲን ዱቄት	ንፁህ እርጎ
የፕዩሬድ ፍራፍሬዎች፣ ስጋዎች፣አትክልቶች	የተጣራ ፕዩሬድ ሾርባዎች
የጨው ብስኩት ስብርባሪ	ውሃ
ተራ ሾርባዎች (ነጭ ፣ አይብ ፣ ቲማቲም)	

እንደ የአበባ ወፍራም ማር መሰል ፈሳሽ (በቀላሉ ሊፈስ የሚችል፣ ወፍራም ክሬም ሾርባዎች ጋር የሚመሳሰል)፣ ማር ወፍራም (ትንሽ ወፍራም እና ብዙም የማይፈስ፣ እንደ ፈሳሽ ማር የሚመስል) ወይም ማንኪያ ወፍራም (የራሱን ቅርፅ ይይዛል፣ አይፈስም፣ ብዙውን ጊዜ በማንኪያ ይበላል፤ ከፑዲንግ ወይም እርጎ ጋር የሚመሳሰል)፤ ውፍረትን ሊመለከቱ ይችላሉ። የተወሰነ የምግብ ይዘት ላይ ለመድረስ የሚያስፈልገው የዉፍረት መጠን እንደ ወፈረው ምግብ እና ጥቅም ላይ እንደሚውለው አወፋሪ ኤጀንት ይለያያል። **ለምግቦች እና ፈሳሾች ወጥነት ሁልጊዜ የዶክተሮችን ልዩ ትእዛዞች ይከተሉ ።**

ወፍራም መጠጦች

የመዋጥ ችግር ያለባቸው ደንበኞች በቂ መጠጥ ካልተሰጣቸው በስተቀር ሰውነታቸው የዉሃ እጥረት ያጋጥማዋል። እንዲሁም ቀጭን ፈሳሽ ከቀረበላቸው (ምግቦችን ወይም ፈሳሾችን ወደ ሳንባ የማስገባት) ወደ ሳንባ ዉስጥ ከአየር ጋር የማስገባት ከፍተኛ አደጋ ላይ ናቸው።

የደንበኛው ሐኪም ወፍራም ፈሳሾችን እና/ወይም የፈጩ ምግቦችን ካዘዙ፣ እነዚህን ነገሮች በተገቢው መንገድ ለማዘጋጀት የስራ ቦታዎን ፖሊሲዎች ወይም መመሪያዎችን ይከተሉ።

ምግቦችን በቀላሉ የሚታኘኩ እና የሚዋጡ ለማድረግን ጠቃሚ ምክሮች

- በምግብ ገፅ ላይ ወይም ጠርዝ ዙሪያ ጠንካራ ቅርፊት እንዳይፈጠር ምግቡን በተሸፈነ ጎድጓዳ ድስት ውስጥ ያብስሉት።
- ለስላሳ የተሰባበሩ እንቁላሎችን ለመሥራት፣ እንቁላሎቹን በድብል ቦይለር ላይ ያብስሏቸው።
- የስጋን ወይም የአሳን እርጥበት ለመጠበቅ፣ ጭማቂ ወይም ሾርባ ውስጥ ያብስሏቸው።
- ፕሬድ ስጋን ለመስራት መጀመሪያ ለስላሳ እና የተቀቀለ ስጋን ያፍስሱ። ዉሁድ ለማዘጋጀት ስጋን በምግብ ማቀነባበሪያ ወይም መቀላቀያ ውስጥ ያስቀምጡ። ሙቅ ፈሳሽ (ሾርባ) ወደ ዉሁዱ ይጨምሩ እና ወደሚፈለገው ይዘት ያቅጥኑት።

የናሙና የምግብ ዝርዝር

ቁርስ	• ቡና ወይም ሻይ ወይም የፍራፍሬ እና አትክልት ጭማቂ • ተስማሚ ጥራጥሬ (ለምሳሌ ኡትሜል ወይም ከቡናማ ስኳር ጋር የሚቀርብ የሩዝ ክሬም እና ጣፋጭ ቀላል ክሬም) ጋር የቀረበ
እኩለ ጥዋት	• ጭማቂ • ለስላሳ ሙሉ የስብ እርጎ ወይም የተጠናከረ የወተት ሼክ
ምሳ	• ወፍራም የአትክልት እና የስጋ ሾርባ • የተፈጨ ድንች • ፕዩሬድ ስፒናች • ፕዩሬድ ፍራፍሬ ወይም ፖም
ከሰአት በኃላ	• የተመረጠ መጠጥ • ለስላሳ ፍራፍሬ እና/ወይም ከዋናዉ ምግብ በኃላ የሚወሰድ ጣፋጭ ምግብ
ምሽት	• ሾርባ • ለስላሳ አተር ወይም ባቄላ • የተፈጨ ድንች • ለስላሳ የተቀቀለ አትክልቶች • ፍራፍሬ (ሙዝ ወይም የተቀቀለ ፍራፍሬ) • የተመረጠ መጠጥ
ምሽት መገባደጃ	• ከዋናዉ ምግብ በኃላ የሚወሰድ ጣፋጭ ምግብ ወይም ጣዕም ያለው ጀልቲን

የምግብ አዘገጃጀት መመሪያ

የፍራፍሬ ፍሌቨር ጭማቂ

- በመቀላቀያ ውስጥ 1½ ኩባያ ትኩስ፣ የቀዘቀዘ ወይም የታሸጉ ፍራፍሬዎችን ከ1 ኩባያ ወተት ጋር ያዋህዱ።
- ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያማስሉ።

የፍራፍሬ ቅልቅል

- በመቀላቀያ ውስጥ ¼ ኩባያ የፖም ጭማቂ፣ ¼ ኩባያ ብርቱካን ጭማቂ እና 1 ኩባያ የታሸገ ኮክ ወይም የፒር ፍሬዎች ይቀላቅሉ።
- ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያማስሉ።

ከፍተኛ-ፕሮቲን ፍሌቨር ጭማቂዊች

- በመቀላቀያ ውስጥ 1 ኩባያ የፍራፍሬ ጣዕም ያለው እርጎ እና 1 ኩባያ ለስላሳ፣ ትኩስ ፣ የተላጠ ፍራፍሬ ያለዉ ወተት ፣ወይም ለስላሳ ወይም የታሸገ ፍራፍሬ እና 1 ኩባያ የጎጆ አይብ ይቀለቅሉ።
- ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያማስሉ።

ከዋናዉ ምግብ በኃላ የሚወሰድ ጣፋጭ የጎጆ አይብ

- ¼ ኩባያ የጎጆ አይብ እና 3 የሾርባ ማንኪያ የፕሬድ ፍራፍሬ በአንድ ላይ ይቀላቅሉ።
- ቀዝቃዛ።

ክሬም የሆነ የአትክልት ሾርባ

- በመቀላቀያ ውስጥ ½ ኩባያ የተጣራ ወይም በጣም ለስላሳ የበሰለ አትክልት፣ ½ ኩባያ የተጠናከረ ወተት፣ ክሬም ወይም ንፁህ እርጎ፣ 1 የሻይ ማንኪያ ማርጋሪን፣ ጨው፣ የሽንኩርት ዱቄት እና የተፈጨ የደረቀ የፓርስሊ ዉሁድ ይጨምሩ።
- የሚፈለገው ይዘት እስኪኖረዉ ድረስ ይቀላቀሉ።

ጥሩ የሌሊት እንቅልፍ ለማግኘት ጠቃሚ ምክሮች

የእንቅልፍ ችግር ካጋጠመዎት (እንቅልፍ መተኛት ካልቻሉ፣ ብዙ ጊዜ ከእንቅልፍዎ መነሳት፣ ጠዋት ከእንቅልፍዎ ሲነሱ ጥሩ እረፍት አይሰማዎትም) ወይም በቀላሉ የእንቅልፍዎን ጥራት እና መጠን ለማሻሻል ከፈለጉ የሚከተሉትን ዘዴዎች ይሞክሩ።



- ለመተኛት እና በጠዋት ለመነሳት መደበኛ ጊዜ መመደብ።
- ወደ አልጋ ከመሄዶ በፊት በተለይ የምሽት አጫጭር እንቅልፎችን ያስወግዱ።።
- በተቻለ መጠን ቀድመዉ ወደ መኝታ ይሂዱ።
- ከፍተኛ ድምፅ ያላቸዉን የማንቂያ ሰዓቶች ከመጠቀም ይቆጠቡ።
- መኝታ ቤቱን በአንፃራዊነት ቀዝቃዛ፣ በደንብ አየር የተናፈሰ እና ከተቻለ ሙሉ ጨለማ ያድርጉት።
- አልጋውን ለእንቅልፍ ብቻ ይጠቀሙ፣ በአልጋ ላይ ከመጠን ያለፈ ጊዜ እንቅልፍን የሚከፋፍል ይመስላል።
- ከመተኛት በፊት በግማሽ ሰዓት ውስጥ ዘና የሚያደርግ ነገር ያድርጉ። ማንበብ፣ ማሰላሰል ወይም ዘና ያለ የእግር ጉዞ ሁሉም ተገቢ እንቅስቃሴዎች ናቸው።
- ጠዋት ላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ምርጥ ነው። ነገር ግን ጠዋት የማይሰራ ከሆነ ከእራት በፊት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከተደረገ ከጥቂት ሰዓታት በኋላ የኃይል መቀነስ ይከሰታል። እንቅልፍ ከዚያ በኃላ በቀላል ይመጣል። ወደ መኝታ ሰዓት ቀርበዉ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ግን ንቁነትን ሊጨምር ይችላል።
- ከመተኛት በፊት ከአንድ ሰዓት ተኩል እስከ ሁለት ሰአታት ያህል በሙቅ ዉሃ ገላ መታጠብ። ይህ የሰውነትን ዋና የሙቀት መጠን በመለወጥ ሰዎች በቀላሉ እና ያለማቋረጥ እንዲተኙ ይረዳል። ወደ መኝታ ጊዜ አካባቢ ገላን መታጠብ ደግሞ ንቁነትን ሊጨምር ይችላል።
- ቀላል ምግቦችን ይመገቡ እና ከመተኛ በፊት ከአራት እስከ አምስት ሰዓታት እራት ያዘጋጁ። ቀላል መክሰስ እንደ ፍራፍሬ ወይም የቱርክ ስጋ ቁራጭ ለመተኛት ይረዳል። ከመተኛቱ በፊት አንድ ትልቅ ምግብ ተቃራኒው ውጤት ሊኖረው ይችላል.
- በመሽናት ፍላጎት የተነሳ እንቅልፍ እንዳይረብሽ ከመተኛቱ በፊት ፈሳሾችን ያስወግዱ።
- ከመተኛት በፊት ባሉት ሰዓታት ውስጥ ካፌይንን ያስወግዱ።
- ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት አልኮል መጠጦችን ያስወግዱ።
- ለመተኛት ከሞከሩ ከ20 ደቂቃ በኋላ አሁንም ከእንቅልፍዎ ካልነቁ፣ ወደ ሌላ ክፍል ገብተው ያንብቡ፣ ጆርናል ያድርጉ ወይም በጣም እንቅልፍ እስኪሰማዎት ድረስ ደብዛዛ ብርሃን በመጠቀም ጸጥ ያለ እንቅስቃሴ ያድርጉ። ቴሌቪዥን ከመመልከት፣ ኮምፒውተርዎን፣ ሞባይል ስልክዎን ወይም ታብሌቱን ከመጠቀም ወይም ደማቅ መብራቶችን ከመጠቀም ይቆጠቡ።
- አንድ የተወሰነ ጭንቀት ከእንቅልፍዎ እየነቃዎት ከሆነ፣ ችግሩን በቃላት ሳይሆን በምስሎች ለማሰብ ይሞክሩ። ወይም፣ በላዩ ላይ እንዳይሰቅሉ ለማድረግ ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ። ይህ ዘዴ ቶሎ ቶሎ እንዲተኙ እና በትንሽ ጭንቀት እንዲነቁ ያስችልዎታል።
- የላቫንደር፣ የካሞሜል፣ የቤርጋሞት ዘይት፣ የቫለሪያን ዘይት እና ሌሎች አስፈላጊው ዘይት ወደ እንቅልፍ የሚወስድን መረጋጋት ያበረታታል።
- በአልጋ ላይ ካልሲዎችን ይልበሱ። ካልሲዎችን ከማድረግዎ በፊት በእግርዎ ስር ትንሽ አስፈላጊ ዘይት ማበስ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- ጤናማ ክብደትን ይጠብቁ።

መዘርጋት

ማጎንበስ፣ ማንሳት፣ መጠምዘዝ እና መድረስን የሚጠይቁ ተግባራትን ለማከናወን መተጣጠፍ አስፈላጊ ነው። ጡንቻዎች ጥቅም ላይ ካልዋሉ ይሟሸሹ እና ይዳከማሉ። ጡንቻዎ የማይተታጠፍ ከሆነ ለጡንቻ መኮማተር ወይም መሰንጠቅ አደጋ ሊያጋጥምዎት ይችላል፣ ይህም በጣም የሚያም ነው።

መዘርጋት ጥሩ የቁመና ቅርፅ እንዲኖርዎት፣ መገጣጠሚያዎ ስራ እንዲሰሩ እና አንዳንድ ጉዳቶችን ለመከላከል ይረዳዎታል።

የመዘርጋት ምክሮች

- በሰውነት ዙሪያ የደም ፍሰትን ስለሚጨምር እና ጡንቻዎ የበለጠ አንካሳ ስለሚሆኑ፣ ሰውነትዎን ከመለጠጥዎ በፊት ያሟሟቁት።
- ሟሟቅ ካልቻላችሁ፣ ከሞቀ ሻወር ወይም ገላ መታጠብ በኋላ ይዘርጋ። ጡንቻዎ ለመለጠጥ የበለጠ ታዛዥ እና ቀጥታ ይሆናሉ።
- በቀስታ የሁሉም መገጣጠሚያዎችን የመንቀሳቀስ ልምምዶች ይጀምሩ (ለምሳሌ፣ የእጅ አንጓዎችን አሽከርክር፣ ክንዶችዎን በማጠፍ እና ትከሻዎን ይንከባለሉ)።
- ከ5 እስከ 10 ደቂቃዎች ብቻ ነው የሚፈጀው፣ እናም ምቾት በሚሰማዎት ቦታ ሁሉ ልምምዶቹን ማድረግ ይችላሉ።
- በጡንቻ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል በሚወጠርበት ጊዜ በፍፁም አይንቀጠቀጡ።
- እንደዘረጉት ከ15 እስከ 20 ሰከንድ ይቆዩት። አንዳንድ አለመመቸቶች ሊሰማዎ ይችላል፣ ህመም ከተሰማዎት የመለጠጥ ልምምድ ማቆም አለብዎ።
- መተንፈስን ያስታውሱ፣ እስትንፋስዎን አይያዙ።
- ከእንቅልፍ እንደነቁ የመዘርጋት እንቅስቃሴውን አታድርጉ። ይህም ጊዜ ጡንቻን የመሳብ ከፍተኛ እድሉ ነው።

የውሃ ኤሮቢክስ እና መዋኘት ተጣጣፊነትን ለመጨመር በጣም ጥሩ ናቸው። ሙቅ ውሃ ጡንቻዎችን ለማዝናናት የሚረዳ ሲሆን፣ የስበት ኃይልን መቀነስ ደግሞ ሰፋ ያለ የስበት መጎተትን ያስችላል።



የመለጠጥ መልመጃዎች

አንገት ወደ ጎን መዘረጋት



1. እጆችዎ በጎን በኩል ጠልጠል በማድረግ ይቀመጡ ወይም ይቁሙ።
2. ጭንቅላትን ወደ ጎን ያጋድሉ፣ መጀመሪያ ወደ አንድ ጎን ከዚያ ወደ ሌላኛው።
3. ለ5 ሰከንድ ያህል ይያዙ፣ ዘና ያድርጉት እና 1-3 ጊዜ ይድገሙት።

የአንገትን ወደ ኋላ መዘርጋት



1. እጆችዎ በጎን በኩል ጠልጠል በማድረግ ይቀመጡ ወይም ይቁሙ።
2. የአንገትን ጀርባ ለመዘርጋት ጭንቅላትን ወደ ፊት በቀስታ ያዙሩት።
3. ለ5 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና የያድርጉት እና 1-3 ጊዜ ይድገሙት።

ከትከሻ ጎን እና በላይኛው ክንድ ጀርባ መዘርጋት



1. ይቁሙ ወይም ይቀመጡ እና ቀኝ እጁን በግራ ትከሻ ላይ ያድርጉ።
2. በግራ እጅ የቀኝ ክርን በደረት በኩል ወደ ግራ ትከሻ ይጎትቱ
3. ከ10 እስከ 15 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉ እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።

ትከሻን፣ መሀል ጀርባን፣ ክንዶችን፣ እጆችን፣ ጣቶችን፣ የእጅ አንጓን መዘርጋትል



1. ጣቶችን ያጣብቁ እና መዳፎችን ወደ ውጭ ያውጡ።
2. ክንዶችን ከፊት ለፊት በትከሻ ከፍታ ላይ ይዘርጉ።
3. ከ10 እስከ 20 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉት እና ይድገሙት።

ጡንቻ፣ የትከሻዎች አናት፣ ወገብ መዘርጋት



1. ጉልበቶች በትንሹ እንዲታጠፉ ያድርጉ።
2. እጆችን ወደ ላይ በማንሳት ይቁም ወይም ይቀመጡ።
3. በተቃራኒ ክንድ የሌለኛውን ክንድ ይያዙ።
4. መለስተኛ የመለጠጥ ስሜት እስኪሰማዎ ድረስ ቀስ ብለው ወደ ጎን ዘንበል በማለት፣ ክርኑን ከጭንቅላቱ ጀርባ ይጎትቱ።
5. ከ10 እስከ 15 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉት እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።

መሃል ወደ ኋላ መዘርጋት



1. እጆችን በወገብ ላይ ይዘህ ይቁሙ።
2. የመለጠጥ ስሜት እስኪሰማ ድረስ በቀስታ በወገቡ ላይ ይዙሩ። ጉልበቶች በትንሹ እንዲታጠፉ ያድርጉ።
3. ከ10 እስከ 15 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉ እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።

በጭኑ ላይ ከፊት መዘርጋት (ኳድሪሴፕስ)



1. ከግድግዳ አጠገብ ቆመው የግራ እጅን ለድጋፍ ግድግዳ ላይ ያድርጉት።
2. በቀጥታ በመቆም የግራ እግርን ከላይ በቀኝ እጅ ይያዙ።
3. ተረከዙን ወደ መቀመጫዎች ይጎትቱ።
4. እስከ 20 ሰከንድ ድረስ ይያዙ፣ ዘና ይበሉ እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።

ባትን ይዘረጋል

1. ከግድግዳው አጠገብ ይቁሙ እና በግንባሮ ተደግፈው ጭንቅላት በእጆች ላይ ያሳርፉ።
2. ቀኝ እግር ከፊት ለፊት ያሳርፉ፣ እግርን በማጠፍ፣ የግራ እግር ከኋላህ ቀጥ ያድርጉ።
3. በግራ እግር ባትዎን ወደ ውስጥ መወጠር እስኪሰማህ ድረስ ቀስ በቀስ ወደ ፊት ዳሌዎን ያንቀሳቅሱ።
4. የግራ ተረከዝ ጠፍጣፋ እና የእግር ጣቶች ወደ ፊት ቀጥ ብለው እንዲያመለክቱ ያድርጉ።
5. ቀላል ዝርጋታ ከ10 እስከ 20 ሰከንድ ይያዙ። ትንፋሽዎን አይዝጉ ወይም አይዝጉ።
6. በሌላኛው በኩል ይድገሙት።



የውስጥ ጭኑን፣ ንፍፊት አካባቢ መዘርጋት

1. እግሮች ወደ ፊት ቀጥ ብለው ይቁሙ፣ ከትከሻ ስፋት ትንሽ በላይ። አስፈላጊ ከሆነ፣ ሚዛን ለመጠበቅ አንድ ነገር (ወንበር፣ ወዘተ) ይያዙ።
2. ቀኝ ጉልበቱን በትንሹ በማጠፍ በግራ ዳሌ ወደ ታች ወደ ቀኝ ጉልበት ይውረዱ።
3. ከ10 እስከ 15 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉ እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።



የዳሌ ጡንቻዎች ጎን መዘርጋት

1. ቀኝ እግሩ ወደ ፊት ቀጥ በማድረግ ወለሉ ላይ ይቀመጡ።
2. የግራ እግሩን በማጠፍ፣ የግራ እግሩን በላይ በማሳለፍ፣ ቀኝ ጉልበትዎን ወደ ውጭ ያስቀምጡ።
3. የግራ ጉልበትን በሰውነት ላይ ወደ ተቃራኒው ትከሻ ይጎትቱ።
4. ከ10 እስከ 20 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድረጉት እና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።



የታች ጀርባ፣ ዳሌ እና አንገትን መዘርጋት

1. የግራ እግር ወደ ፊት ቀጥ በማድረግ ወለሉ ላይ ይቀመጡ።
2. ቀኝ እግሩን ማጠፍ፣ ቀኝ እግሩን በላይ በማሳለፍ፣ ግራ ጉልበትዎን ውጭ ያስቀምጥ።
3. የግራ ክርኑን በማጠፍ ከቀኝ ጉልበት ውጭ ያሳርፉት።
4. ቀኝ እጃጅዎን ከወገብ ጀርባ ያስቀምጡ።
5. ጭንቅላትዎን ወደ ቀኝ ትከሻ ያዙሩ፣ የላይኛውን ሰውነትዎን ክፍል ወደ ቀኝ ያሽከርክሩ።
6. ከ10 እስከ 15 ሰከንድ ይያዙ፣ ዘና ያድርጉ ትእና በሌላኛው በኩል ይድገሙት።



ትከሻ፣ ክንዶች፣ እጆች፣ እግሮች እና ቁርጭምጭሚቶች መዘርጋት

1. በወለል ላይ ይተኙ፣ ክንዶችን ወደ ላይ ይዘርጉ፣ እግሮችን ቀጥ ያድርጉ።
2. እጆችን እና እግሮችን በተቃራኒ አቅጣጫዎች ይድረሱ።
3. ለ5 ሰከንድ ይዘርጉ፣ ዘና ይበሉ።



ደንበኛው በአካል ንቁ እንዲሆን ማበረታታት



ይሁን እንጂ፣ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ምርጫዎች በአዎንታዊ እና ብዙ ጊዜ በሰው አካላዊ፣ ስሜታዊ እና አእምሯዊ ጤንነት ላይ ተጽዕኖ ለማሳደር በጣም ዘግይተው እንዳልሆነ ጠንካራ፣ ሳይንሳዊ ማስረጃ አለ።

እንቅስቃሴዎችን ማጠናከር ደንበኛን ሊረዳ ይችላል፡-

- ጡንቻዎችን እና አጥንቶችን ጠንካራ ማድረግ፣
- ጥንካሬን እና ነፃነትን ማሳደግ፣
- የምርኩዝ ፍላጎትን ይቀንሱ፣ እና
- የአጥንት ስብራት እና ሌሎች ጉዳቶችን የመቀነስ እድልን ይቀንሱ ወይም ከተጎዱ ፈጣን ማገገም ያድርጉ።

መደበኛ የጽናት (ኤሮቢክ) እንቅስቃሴ ደንበኛን ሊረዳ ይችላል፡-

- ከብደት መቀነስ ወይም መጠበቅ
- ልብን ያጠናክሩ እና የደም ግፊትዎን እና ኮሌስትሮልን ይቀንሱ።
- መገጣጠሚያዎች ያንቀሳቀሱ እና የአርትራይተስ ህመምን ይቀንሱ፣
- ጭንቀትን በመቀነስ እና ስሜታቸውን ያሳድጉ፣
- የበለጠ ጉልበት ይኖርዎ፤ እና
- ከክፍል ጋር በመቀላቀል ወይም የእግር ጉዞ በማድረግ አዳዲስ ጓደኞችን ያግኙ።

በደንበኛ የአካላዊ እንቅስቃሴ ውስጥ የተንከባካቢ ሚና

እንደ ተንከባካቢ የእርስዎ ሚና፣ በተቻለ መጠን ደንበኛው በአካል እንዲንቀሳቀስ መደገፍ ነው። ይህም ማለት፡-

- ለደንበኛው ተግባርን በራሳቸው እንዲያከናውኑ ተጨማሪ ጊዜ መስጠት፤
- ንቁ ሆነው የመቆየትን ቁልፍ ጥቅሞች በሚገባ መረዳት፤
- ደንበኛው ንቁ ሆነው መቆየታቸውን ለራሳቸ ያለውን ብዙ ጥቅሞችን እንዲገነዘቡ መርዳት።
- ጤናማ ምርጫዎችን በማድረግ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ አርአያ ሆኖ ማገልገል፤ እና
- ደንበኛው ስለዚህ ጉዳይ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢው ጋር እንዲወያይ እና የበለጠ በአካ ንቁ ሆኖ ለመቆየት ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ስለሚወስዷቸው እርምጃዎች ማበረታታት።

ሁልጊዜ በደንበኛው የእንክብካቤ እቅድ ላይ እና ደንበኞችም እራሳቸው ችሎታቸውን፣ ግቦቻቸውን እና ምርጫዎቻቸውን መረዳተውን ይተማመኑ።

ተጨማሪ መርጃዎች

እንዴት ማጠናከር፣ ጽናት፣ ሚዛናዊነት እና ተለዋዋጭ ልምምዶችን መስራት እንደሚቻል ምሳሌዎችን እና መግለጫዎችን የሚሰጥ እጅግ በጣም ጥሩ፣ ነፀ መረጃ በnia.nih.gov/health/exercise-physical-activity ላይ ይገኛል።



የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች

አርትራይተስ

ምንድን ነው

አርትራይተስ በመገጣጠሚያዎች ላይ ህመም የሚያስከትል ስር የሰደደ በሽታ ነው። የተለያዩ ህክምና የሚያስፈልጋቸው የአርትራይተስ ዓይነቶች አሉ። ዋናዎቹ የአርትራይተስ ዓይነቶች፡-

አስቲኦኮሮርስሲስ (OA) - እጅን፣ ጣቶችን፣ ዳሌን፣ ጉልበቶችን እና አከርካሪን ጨምሮ ከብደት የሚሸከሙ መገጣጠሚያዎችን የሚያጠቃ በጣም የተለመደ የአርትራይተስ አይነት ነው። OA በተጎዱት መገጣጠሚያዎች ላይ መድረቅ እና ህመም ያስከትላል።

የሩማቶይድ አርትራይተስ (RA) - መድረቅን እና ህመም የሚያስከትል የሚያበላሽ የመገጣጠሚያ በሽታ ነው። RA ማንኛውንም ወይም ሁሉንም የሰውነት መገጣጠሚያዎች ሊጎዳ የሚችል ሲሆን፣ ትኩሳት፣ ድካም እና አጠቃላይ ጥሩ ስሜት እንዳይሰማ ያደርጋል። RA ሁሉንም የሰውነት መገጣጠሚያዎች ሊጎዳ ስለሚችል፣ ከፍተኛውን ጉዳት የማድረስ አቅም አለው።

ሪህ - በሰውነት ውስጥ በዩሪክ አሲድ ክምችት ምክንያት የሚከሰት ህመም ሲሆን፣ የመቅላት እና የእብጠት በትናንሽ መገጣጠሚያዎች ላይ በተለይም በአውራ ጣት ላይ ህመምን ያስከትላል።

ምልክቶች/ህመሞች

- በመገጣጠሚያ ላይ መቅላት፣ማበጥ ወይም ሙቀት
- የመገጣጠሚያን የማንቀሳቀስ ችሎታ መቀነስ
- በመገጣጠሚያ(ዎች) ላይ የሚያሰቃይ ህመም እና/ወይም መድረቅ
- ጠዋት ላይ መገታተር
- ቀስ ያለ እንቅስቃሴ
- የህመም እና የስቃይ ስሜቶችን መግለፅ፣ ወይም እንቅስቃሴዎችን ማስወገድ

የሕክምና ዓይነቶች

የሕክምናው ዓላማዎችም፣ ህመምን እና እብጠትን መቀነስ፣ የመገጣጠሚያዎች መጎዳትን መቀነስ ወይም ማቆም እና የሰውዬው የመሥራት ችሎታን ማሻሻል ናቸው። በአንድ ጊዜ ብዙ ህክምናዎች ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ሲሆን፣ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡ -

- **የሐኪም ማዘዣ እና የኡቲሲ መድሃኒቶች** ህመምን ለማከም እና እብጠትን ለመቀነስ፣
- **የተመጣጠነ አመጋገብ** ክብደትን ለመጠበቅ ወይም ለመጠበቅ እና አጠቃላይ ጤናን ለማሻሻል
- **እረፍት** የሰውነት ራሱን የመጠገን ችሎታ ማሻሻል፤
- **የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም መዘርጋት** የመገጣጠሚያ እንቅስቃሴን ለመጨመር እና መድረቅን ለመቀነስ፣ እና
- **ቀዶ ጥገና** መገጣጠሚያ (በተለምዶ ዳሌ እና ጉልበት) ለመተካት።

አማራጭ ህክምናዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- **የሙቀት እና የቀዝቃዛ ህክምና** - ለአንዳንድ የአርትራይተስ በሽታ አይነቶች፣ ሙቀት በተለይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመድረጉ በፊት መገጣጠሚያዎችን ለጊዜው ያዝናናል። ሙቅ ጭነቶች እና የሙቅ ውሃ ሻዎርም ሊረዱ ይችላሉ። ህመምን ለመቀነስ በመገጣጠሚያዎች ላይ ቀዝቃዛ ጭነቶችች ሊተገበሩ ይችላሉ፣
- **አኩፓንቸር** - ብዙ የአርትራይተስ በሽታ ያለባቸው ሰዎች አኩፓንቸር ህመምን እንደሚቀንስ እና/ወይም ከህመሙ ጋር የተያያዘ ጭንቀትን እንደሚቀንስ ያምናሉ።
- **ውጥረት መቀነስ** - ጭንቀት አንድ ሰው የሚሰማውን የህመም መጠን ሊጎዳ ይችላል። የድጋፍ ቡድኖች እና ቴክኒካዊ እይታ፣ከሌሎች ዘዴዎች ጋር፣ ዘና ለማድረግ እና ማጽናኛን ለማግኘት ጭንቀትን ለመቀነስ ይረዳሉ።
- **ቪታሚኖች እና የእፅዋት ማሟያዎች**; እና
- **ማሸት**።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- እንቅስቃሴ-አልባ ወይም ከመጠን በላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ካለሀኪም ምክር ወይም ከሚመከር በላይ ደጋግሞ መድሃኒቶችን፣ ቫይታሚኖችን ወይም የእፅዋት ማሟያዎችን መውሰድ

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

ብዙ ጉዳዮችን መከላከል አይቻልም። በነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ ዓላማው የአርትራይተስ በሽታን ቀደም ብሎ መመርመር እና ማከም ነው። በእነዚያ ሊከላከሉ የሚችሉ ጉዳዮች፡-

- ጤናማ ክብደትን መጠበቅ;
- መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ (መገጣጠሚያዎች ከመጠን በላይ እንዳይጠቀሙ ጥንቃቄ ማድረግ)፣
- በተመሳሳዩ መገጣጠሚያዎች ውስጥ ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎችን ያስወግዱ፣
- ሲያስፈልግ ይረፉ፣ እና
- ጤናማ አመጋገብ ከአትክልትና ፍራፍሬ፣ ከቫይታሚን ተጨማሪዎች ጋር ይመገቡ።

አርትራይተስ (የቀጠለ)

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የመድኃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ከአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጋር በማጣመር፣ ተደጋጋሚ የእረፍት ጊዜጣቶችን ያቅርቡ።
- ደንበኛው የታዘዙ መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱ።
- በተቻለ መጠን ራሳቸውን የቻሉ እንዲሆኑ የደንበኛውን አካባቢ በማመቻቸት ያግዙ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአርትራይተስ እና የጡንቻ እና የቆዳ በሽታዎች ብሔራዊ ተቋም (NIAMS)
  1 AMS Circle
  Bethesda, MD 20892-3675
  (877) 22-NIAMS
  niams.nih.gov
- የአርትራይተስ ፋውንዴሽን (ብሔራዊ)
  1355 Peachtree St NE Suite 600
  Atlanta, GA 30309
  1-800-283-7800
  arthritis.org

ባይፖላር ዲስኦርደር/ የአእምሮ ህመም

ምንድን ነው

ባይፖላር ዲስኦርደር፣ እንዲሁም ማኒክ ዲፕሬሽን ተብሎ የሚጠራው የአእምሮ ህመም፣ ከፍተኛ የሆነ የስሜት፣ ጉልበት እና ተግባርን የሚቀንስ ከባድ የአእምሮ መታወክ ነው። ስር የሰደደ እና ረጅም ዕድሜ ያለው የጤና ሁኔታ ነው::

ምልክቶች/ህመሞች

ባይፖላር ዲስኦርደር (የአእምሮ መታወክ) ሁለት ደረጃዎች ያሉት ሲሆን፣ የአእምሮ መረበሽ እና የመንፈስ ጭንቀት፣ የሚታትም የህመሙ ምልክቶች እንደ ሰውዬው ባለበት የአእምሮ መታወክ ዐደታቸው ሁኔታ ይለያያሉ። የ**የማኒክ ደረጃ (manic phase)** ምልክቶች/ህመሞች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- እጅግ በጣም ደስተኛ ስሜት
- የሚያበሳጭ እና/ወይም የተናደደ ስሜት
- ጉልበት እና እንቅስቃሴ መጨመር
- ከተለመደው የበለጠ ሀሳቦች እና ፈጣን አስተሳሰብ
- ንግግር መጨመር እና ከተለመደው ፈጣን ንግግር
- በአንድ ሰው ችሎታዎች እና ሀይሎች ላይ ከእውነታው የራቁ እምነቶች
- ደካማ ፍርድ
- የወሲብ ፍላጎት እና እንቅስቃሴ መጨመር
- እንቅልፍ መቀነስ

የ**የጭንቀት ደረጃ** ምልክቶች/ህመሞች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- "ዝቅተኛ" ስሜት
- የኃይል እና እንቅስቃሴ መቀነስ
- የምግብ ፍላጎት ለውጥ (ወይ ብዙ መብላት ወይም ያነሰ መብላት)
- የእንቅልፍ ሁኔታ ለውጥ (ብዙ ወይም ያነሰ)
- እረፍት ማጣት እና ብስጭት
- ብዙ አለመናገር፣ ቀስ ያለ ንግግር
- በፊት በሚዝናኑባቸው እንቅስቃሴዎች ላይ ያነሰ ፍላጎት እና ተሳትፎ ማሳየት
- የወሲብ ፍላጎት እና እንቅስቃሴ መቀነስ
- የተስፋ መቁረጥ እና የእርዳታ የማጣት ስሜቶች
- የጥፋተኝነት ስሜት እና ዋጋ ቢስነት
- አሉታዊ አመለካከት
- ራስን የማጥፋት ሀሳቦች

የሕክምና ዓይነቶች

ባይፖላር ዲስኦርደር ሊድን ስለማይችል፣ የህክምናው ግብ ምልክቶችን ማነያ እና ድብርትን፣ የባህሪ ህክምና እና የድጋፍ ቡድኖችን ለማከም መድሃኒቶችን ማስተዳደር ነው።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

በመጀመሪያ ከሀኪሙ ጋር ሳይነጋገሩ ከዕፅዋት የተቀመሙ መድሃኒቶችን ወይም የOTC መድኃኒቶችን፣ ከታዘዙ መድኃኒቶች ጋር በማጣመር መውሰድ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ራስን ስለ ማጥፋት ንግግር - ወዲያውኑ እርዳታ ያግኙ። ራስን ማጥፋትና ቀውስ የሕይወት መስመር ለማግኘት 988 ይደውሉ
- ራስን መጉዳት ወይም ሌሎችን ሊጎዱ የሚችሉ ባህሪያት - ወዲያውኑ እርዳታ ያግኙ።
- ደንበኛው የታዘዙ መድሃኒቶችን ላለመውሰድ የሚመርጥበት ጊዜ - ለተቆጣጣሪዎ እና ለሐኪምዎ ያሳውቁ።

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱት።
- ትርጉም ያለው እንቅስቃሴን ያበረታቱ።
- ደንበኛውን ያዳምጡ።
- ደንበኛው የሚቻለውን ያህል ለራሱ እንዲያደርግ ያበረታቱት።
- የተለመዱ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ያቅርቡ።
- ደንበኛው በአመጋገብ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ጤናማ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ያበረታቱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የአእምሮ ሕመም (NAMI)
  4301 Wilson Boulevard, Suite 300
  Arlington, VA 22203
  1-800-950-NAMI
  nami.org

ካንሰር

ምንድን ነው

ካንሰር የሚፈጠረው በአንድ የሰውነት ክፍል ውስጥ ያሉ ሴሎች ከቁጥጥር ውጪ ማደግ ሲጀምሩ ነው። ምንም እንኳን ብዙ አይነት ነቀርሳዎች ቢኖሩም፣ ሁሉም በዚህ ያልተለመደ የሴል እድገት ይጀምራሉ።

ምልክቶች/ህመሞች

ብዙ ምልክቶች ካንሰሩ በሰውነት ውስጥ ካለበት ቦታ ጋር ይዛመዳሉ (ለምሳሌ፦ በርጩማ ላይ ያለው ደም ከአንጀት ካንሰር ወይም ከሳንባ ካንሰር የትንፋሽ ማጠር)። አንዳንድ የካንሰር አይነቶች ምንም ምልክት ላይኖራቸው ይችላል። የሚከተሉት ምልክቶች በአብዛኛዎቹ ካንሰር የተለመዱ ናቸው።

- ትኩሳት
- ብርድ ብርድ ማለት
- የሌሊት ላብ
- ክብደት መቀነስ
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ድካም

የሕክምና ዓይነቶች

እንደ ካንሰር ዓይነት እና እንደ ደንበኛው ሁኔታ የህክምና አማራጮች ብቻውን ወይም ተጣምረው ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። ህክምናዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- **ቀዶ ጥገና** - ካንሰሩ ወደ አንድ ቦታ ከሆነ እና ካልተስፋፋ፣ ቀዶ ጥገና የካንሰሩን በሙሉ ወይም በከፊል ያስወግዳል።
- **የጨረር ሕክምና** - በተወሰነ የሰውነት ክፍል ላይ የካንሰር ሕዋሳትን ያነጣጠረ እና የሚገድል ነው። ጨረራ በተለመደው ሴሎች ላይም ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል።
- **ኬሞቴራፒ** - በመላ አካሉ ውስጥ ያሉትን ሴሎች የሚገድሉ፣ የካንሰር እና መደበኛ ህዋሶችን የሚገድሉ የመድኃኒት ኮርስ / ሰንሰለት ነው።
- **መድሃኒቶች** - የካንሰር ምልክቶችን እና የህክምና የጎንዮሽ ጉዳቶችን (ለምሳሌ ህመም፣ ትኩሳት፣ ኢንፌክሽን እና/ወይም ማቅለሽለሽ) ለማከም ያገለግላል።
- **አማራጭ ህክምናዎች** - ብቻውን ወይም ከላይ ከተዘረዘሩት ሌሎች አማራጮች ጋር ተጣምሮ፦
  - አኩፓንቸር፣
  - ቫይታሚኖች፣ ማዕድናት እና ዕፅዋት፣
  - የተመጣጠነ ምግብ፣
  - ማሰላሰል፣ እና
  - የእምነት ፈውስ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ትንባሆ ማጨስ ወይም ትምባሆ ማኘክ
- ከፍተኛ ቅባት ያላቸው ምግቦች
- ተላላፊ በሽታ ያለባቸው ሰዎች - ካንሰር ያለባቸው ሰዎች የበሽታ መከላከያ ስርአታቸው በደንብ የማይሰራ በመሆኑ ለበሽታ የመጋለጥ እድላቸው ሰፊ ነው።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

አንዳንድ የካንሰር ዓይነቶች የቤተሰብ ታሪክ (ጄኔቲክስ) ውጤቶች ናቸው። ምንም እንኳን መከላከል ባይቻልም፣ ወቅታዊ ህክምና ለማግኘት ቀደም ብለው ሊታወቁ ይችላሉ። ካንሰርን ለመከላከል የሚደረገው ጥረት የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- ከመጠን በላይ አልኮሆል መውሰድ፣ለየፀሐይ መጋለጥ እና የቆዳ አልጋዎች እና ትምባሆ ያስወግዱ።
- ብዙ አትክልትና ፍራፍሬ ያላቸውን ግን ዝቅተኛ ቅባት ያለው ጤናማ አመጋገብ ይመገቡ።
- ጤናማ ክብደትን ይጠብቁ።
- አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።
- ከሐኪም አዘውትረው ምርመራዎችን ያድርጉ።
- እንደ ሁለተኛ እጅ ጭስ እና የመኪና ጭስ ያሉ የአካባቢ ብክለትን ያስወግዱ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ህመም
- ኢንፌክሽን
- ክብደት መቀነስ
- ግራ መጋባት
- የመንፈስ ጭንቀት

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ፣ ብዙ ጊዜ እንዲያርፍ፣ የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገብ እና ፈሳሽ እንዲጠጣ ያበረታቱት።
- ማጽናኛ የሚያመጡ እና ህመምን የሚቀንሱ ነገሮችን ያቅርቡ።
- ለደንበኛው አካላዊ እና ስሜታዊ ሁኔታ ንቁ ይሁኑ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
  የአሜሪካ የካንሰር ማህበር
  1-800-ACS-2345
  cancer.org

የዓይን ሞራ ግርዶሽ

ምንድን ነው

የዓይን ሞራ ግርዶሽ የዓይንን እይታ የሚቀንስ የዐይን ሌንስ ደመና ነው። አብዛኛው የዓይን ሞራ ግርዶሽ ከእርጅና ጋር የተያያዘ ነው። የዓይን ሞራ ግርዶሽ በሁለቱም ወይም በሁለቱም ዓይኖች ላይ ሊከሰት ይችላል። የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀስ በቀስ ስለሚያድግ እይታ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየደከመ ይሄዳል።

ምልክቶች/ህመሞች

- የደመነ ወይም የደበዘዘ እይታ
- መብራቶች በጣም ደማቅ ሊመስሉ ይችላሉ፣ ልክ እንደ አንጸባራቂ - ሃሎ በብርሃን ዙሪያ ሊታይ ይችላል
- ቀለሞች እንደ ብሩህ አይታዩም
- ደካማ የምሽት እይታ
- በመነጽር ላይ ተደጋጋሚ ለውጦች ወይም የመድኃኒት ማዘዣ

የሕክምና ዓይነቶች

ቀደምት ህክምና የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- ለዓይን መነፅር ወይም የመገናኛ ሌንሶች አዲስ ማዘዣ
- የተሻለ ብርሃን
- የጸረ-ነጸብራቅ መነጽሮች እና የፀሐይ መነጽሮች
- የማጉያ መነጽር መጠቀም

ከላይ ያሉት አማራጮች ከተሞከሩ በኋላ፣ ሌላኛው ህክምና ቀዶ ጥገና ብቻ ነው። ደንበኛ በሁለቱም አይኖች ላይ የዓይን ሞራ ግርዶሽ ካለበት፣ በቀዶ ጥገናዎች መካከል ፈውስ ለማግኘት በአንድ ዓይን ላይ ቀዶ ጥገና በአንድ ጊዜ ይከናወናል።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ብሩህ ብርሃን
- በሌሊት መንዳት

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- ፀሀይን ለመዝጋት የፀሃይ መነፅር እና ባርኔጣ ይልበሱ።
- ማጨስን ያስወግዱ።
- ጤናማ፣ ብዙ አትክልትና ፍራፍሬ ይመገቡ - በተለይ ጥቁር፣ ቅጠላማ አረንጓዴ።
- የደም ግፊት እና የስኳር በሽታን ይከታተሉ እና ይቆጣጠሩ።
- ከመጠን በላይ አልኮልን ያስወግዱ።
- መደበኛ የዓይን ምርመራዎችን ያድርጉ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ደንበኛው ቀዶ ጥገና ከተደረገለት ከቀዶ ጥገና በኋላ ህመም ሊሰማቸው ይችላል።
- በቤት ውስጥ የመሰናከል አደጋዎችን ያስወግዱ - መንገዶች ግልጽ መሆናቸውን ያረጋግጡ።

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው የንባብ ቁሳቁሶችን በትልቅ ህትመት እንዲያገኝ እርዱት።
- ቤቱ በቂ ብርሃን እንዳለው ያረጋግጡ።
- በተለይም ባልተለመዱ አካባቢዎች ወይም ወጣ ገባ መሬት ላይ ደንበኛው እንደአስፈላጊነቱ እንዲራመድ እርዱት።
- የደንበኛውን መነፅር ንፁህ እና በሚደረስበት ቦታ ያስቀምጡለት።
- ደንበኛው የዓይን ቀጠሮዎችን እንዲይዝ እና እንዲጠብቅ ያበረታቱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የአይን ኢንስቲትዩት መረጃ ጽ/ቤት
  31 Center Drive MSC 2510
  Bethesda, MD 20892-2510
  (301) 496-5248
  2020@nei.nih.gov
  nei.nih.gov

የተጨናነቀ የልብ ድካም (CHF)

ምንድን ነው

CHF ማለት ልብ ሲዳከም እና በሰውነት ውስጥ በቂ ደም ማፍሰስ በማይችልበት ጊዜ ነው። ይህም ደም ወደ ሳንባ እና/ወይም ሌሎች የሰውነት ክፍሎች እንዲመለስ ያደርጋል። CHF ብዙ ጊዜ ቀስ በቀስ ለአመታት ያድጋል ነገር ግን በድንገት ሊከሰት ይችላል።

ምልክቶች/ህመሞች

- የትንፋሽ ማጠር
- ሳል
- በቅልጥም እና በእግሮች ላይ እብጠት
- ክብደት መጨመር
- ንቃት ወይም ትኩረትን መቀነስ
- የእንቅልፍ ችግሮች
- ማዞር

የሕክምና ዓይነቶች

- **ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ** አንዳንድ የCHF ምልክቶችን ለመቆጣጠር
- **መድሃኒቶች**
  - እብጠትን ለመቀነስ ዳይሬቲክስ ወይም “የውሃ ክኒኖች”
  - የደም ግፊትን የሚቀንሱ ክኒኖች
  - የልብ ምት እንዲጠነክር እና እንዲዘገይ የሚያደርጉ ክኒኖች
- **የኦክስጅን ሕክምና** ለመተንፈስ ለመርዳት
- **ሌሎች በሽታዎችን ማከም** የCHF ምልክቶችን ለማሻሻል
- **የፈሳሽ መገደብ** በሳንባ ውስጥ ፈሳሽ እንዳይከማች ለማድረግ

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ከፍተኛ ቅባት ያላቸው፣ ጨው የበዛባቸው ምግቦች
- ማጨስ
- ከመጠን በላይ የሆነ አልኮል
- በጣም ሞቃት ወይም በጣም ቀዝቃዛ የሆኑ አካባቢዎች

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- በአመጋገብ ውስጥ ጤናማ ምርጫዎችን ያድርጉ (ዝቅተኛ የጨው አመጋገብን ጨምሮ) የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና አልኮል መጠጣት።
- ማጨስን ያስወግዱ።
- እንደ የስኳር በሽታ ወይም የልብ በሽታ ያሉ ሌሎች ስር የሰደዱ በሽታዎችን ይቆጣጠሩ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

የሚከተሉት ምልክቶች ከባድ እና ወዲያውኑ ሪፖርት መደረግ አለባቸው።

- ድንገተኛ ክብደት መጨመር
- የትንፋሽ ማጠር እየባሰ ይሄዳል
- አዲስ የሆነ የእግር እብጠት
- ማሳል ወይም መተንፈስ
- ተደግፎ ወይም ተቀምጦ መተኛት የሚያስፈልገው
- የደረት ህመም ወይም በደረት ላይ የሚሰማ ከባድ ስሜት

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው የዶክተር ቀጠሮዎችን እንዲይዝ እና እንዲጠብቅ ያበረታቱ።
- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱ።
- ደንበኛው በአመጋገብ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላይ ጤናማ ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ያበረታቱ።
- ደንበኛው የሚከተለውን ልብስ እንዲለብስ ያበረታቱት፡-
  - በጣም ጥብቅ ያልሆነ - ጥብቅ ካልሲዎች፣ ስቶኪንጎችን፣ ጫማዎች፣ ወዘተ. የደም ዝውውርን ሊገድቡ ይችላሉ፣ እና
  - ለአየር ሁኔታ ተስማሚ - ደንበኛው በጣም እንዲሞቅ ወይም እንዲቀዘቅዝ የሚያደርጉ ልብሶች ሰውነታችን በትክክለኛው የሙቀት መጠን እንዲቆይ ጠንክሮ እንዲሰራ ያደርገዋል።
- ደንበኛው የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ሲያደርጉ ጉልበታቸውን እንዲቆጥቡ እርዱት።
- ደንበኛው ናይትሮግሊሰሪን (NTG) ታብሌቶች እንዳሉት ወይም እንደሚጠቀም ይወቁ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
  ብሔራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም (NHLBI)
  Building 31
  31 Center Drive
  Bethesda, MD 20892
  (877) 645-2448
  nhlbi.nih.gov
- የአሜሪካ የልብ ማህበር ብሄራዊ ማእከል
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  1-800-AHA-USA-1 ወይም 1-800-242-8721
  americanheart.org

ስር የሰደደ የሳንባ ምች በሽታ (COPD)

ምንድን ነው

COPD የሳምባ በሽታዎች ቡድን ሲሆን ይህም ሳንባን የሚጎዳ ሲሆን ይህም ለመተንፈስ አስቸጋሪ ያደርገዋል። የአየር መተላለፊያ መንገዶች (አየርን ወደ ውስጥ እና ወደ ውስጥ የሚወስዱ ቱቦዎች እና የአየር ከረጢቶች) በከፊል ተዘግተዋል ወይም ተጎድተዋል ፣ ይህም አየር ለመግባት እና ለመውጣት አስቸጋሪ ያደርገዋል። ማጨስ የ COPD ዋነኛ መንስኤ ነው። የሚታወቁት የCOPD ዓይነቶች ኤምፊዚማ እና ስር የሰደደ ብሮንካይተስ ናቸው።

ምልክቶች/ህመሞች

- የትንፋሽ ማጠር
- የማይለቅ ሳል
- ከመጠን ያለፈ ንፍጥ
- ጩኸት
- የደረት መጭነቅ
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መታገስ መቀነስ

የሕክምና ዓይነቶች

COPD ሊታከም አይችልም። የደንበኛው ሐኪም የሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ እና ደንበኛው በቀላሉ ለመተንፈስ የሚረዱ ሕክምናዎችን ይመክራል። የCOPD ሕክምና ዓላማዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ምልክቶችን ያስወግዳል፣
- የበሽታውን እድገት ይቀንሳል፣
- ደንበኛው ንቁ እንዲሆን ያድርጉ፣
- የመተንፈስ ችግርን መከላከል እና ማከም፤ እና
- አጠቃላይ ጤናን ማሻሻል።

የ COPD ሕክምናዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- የመድሃኒት/የመተንፈሻ ህክምና (የመተንፈሻ ቱቦዎችን ለመክፈት እና እብጠትን ለመቀነስ)፣
- የኦክስጅን ሕክምና፣
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ እና
- ዝቅተኛ-ጨው፣ ገንቢ የሆነ አመጋገብ በበቂ ፈሳሽ ጋር።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ማጨስ
- ጨው/ሶዲየም
- የማይረቡ/ጃንክ ምግቦች
- ካፌይን

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- ማጨስን ያስወግዱ።
- ከሁለተኛ እጅ ጭስ፣ የአካባቢ ብክለት እና የመኪና ጭስ ራቁ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የትንፋሽ ማጠር መጨመር
- የኢንፌክሽን ምልክቶች - ንፍጥ መጨመር ወይም የቀለም ለውጥ፣ ትኩሳት፣ ግራ መጋባት
- ክብደት መቀነስ
- የድብርት ምልክቶች - COPD ብዙ እንቅስቃሴዎችን ይገድባል

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- በቀን ከ3 ትላልቅ ምግቦች ይልቅ ተደጋጋሚ፣ ገንቢ፣ ትናንሽ ምግቦችን ያቅርቡ። መብላት እና መጠጣት የትንፋሽ ማጠርን ሊጨምር ይችላል እና ለደንበኛው ምኞት አይሰማቸውም።
- ሽቶ፣ ሽታ ያለው ፀጉር እስፕሬይ ወይም ሎሽን እና ሌሎች ሳንባዎችን የሚያስቆጡ ሽታዎችን ከመቀባት ይቆጠቡ።
- ከእረፍት ጊዜ ጋር እንቅስቃሴን ያበረታቱ።
- ደንበኛው በቀላሉ እንዲተነፍስ ለመርዳት፣ ትራሶችን ያንሱ ወይም የአልጋውን ጭንቅላት ከፍ ያድርጉ። COPD ያለባቸው ደንበኞች በጠፍጣፋ ላይ በሚተኙበት ጊዜ ትንፋሽ ያጥራቸዋል።
- ብዙ ውሃ ያቅርቡ፣ ከሐኪሙ ከተስማማ። ውሃ በሳንባ ውስጥ የሚገኘውን ንፍጥ ያቀጥናል።
- ደንበኛው የአንድ ጊዜ የሳንባ ምች ክትባት እና ዓመታዊ የፍሉ ክትባት እንዲወስድ ያበረታቱት።
- ለእንቅስቃሴዎች ብዙ ጊዜ ይፍቀዱ።
- ከየትኛውም ደንበኛ አጠገብ አያጨሱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአሜሪካ የሳንባ ማህበር (ብሄራዊ)
  61 Broadway, 6th Floor New York, NY 10006
  1-800-LUNGUSA
  lung.org
- የአሜሪካ ምሳ ማህበር በWA
  5601 6th Ave S Ste 460
  Seattle, WA 98108
  (206) 441-5100
  InfoMTP@Lung.org
- ብሔራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም NHLBI የጤና መረጃ ማዕከል
  PO Box 30105
  Bethesda, MD 20824-0105
  (301) 592-8573
  nhlbi.nih.gov

የመርሳት በሽታ

ምንድን ነው

የመርሳት በሽታ የተለመደ የእርጅና ወይም የህመም አካል አይደለም፡ : "የአእምሮ ማጣት" የሚለው ቃል የበሽታ፣ የጉዳት ወይም ሕመም ምልክቶችን ይገልጻል። የመርሳት በሽታ የማስታወስ፣ የመግባቢያ እና የቋንቋ፣ የትኩረት እና አትኩሮት፣ ምክንያታዊነት እና ፍርድ እና እይታን ሊጎዳ ይችላል። ብዙ በሽታዎች የአልዛይመርስ በሽታ እና የደም ቧንቧ በሽታን ጨምሮ፣ የመርሳት በሽታን ያስከትላሉ። የመርሳት በሽታ ዓይነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- የደም ቧንቧ፣ ወይም ባለብዙ-ዘርፍ የመርሳት ችግር
- ሌዊ ቦዲ
- የሀንቲንግተን የመርሳት ችግር
- የፓርኪንሰን የመርሳት ችግር
- የፒክ በሽታ
- ኤችአይቪ/ኤድስ የመርሳት ችግር
- የኮርሳኮፍ በሽታ (ከአልኮል ሱሰኝነት ወይም ስር የሰደደ የቲያሚን እጥረት ጋር የተያያዘ)

ዴሊሪየም

ማንኛውንም ድንገተኛ ግራ መጋባት ወይም ሌሎች የመርሳት መሰል ምልክቶችን መመልከት እና ማሳወቅ አስፈላጊ ነው። ዲሊሪየም በተገቢው የሕክምና ግምገማ እና ህክምና ሊገለበጥ ይችላል። ለዲሊሪየም ሊሆኑ የሚችሉ ምክንያቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ኢንፌክሽን (ብዙውን ጊዜ የሳንባ ምች ወይም የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን)
- የድርቀት/የተመጣጠነ ምግብ እጥረት
- የኤሌክትሮላይት አለመመጣጠን፣ የስኳር በሽታ ከቁጥጥር ውጭ የሆነ፣ የታይሮይድ ችግር፣ የኩላሊት ችግሮች
- መድኃኒቶች

ምልክቶች/ህመሞች

- እድገታዊ የማስታወስ ችሎታ ማጣት
- ማተኮር አለመቻል
- ችግርን የመፍታት ችሎታ እና የማመዛዘን ችሎታ መቀነስ
- ግራ መጋባት
- ቅዠቶች
- የተለወጠ ግንዛቤ
- የሚታወቁ ነገሮችን ወይም ሰዎችን መለየት አለመቻል
- በእንቅልፍ መነቃቃት ዑደት ውስጥ ረብሻ ወይም ለውጥ
- የሚከተሉትን ጨምሮ የተበላሹ የሞተር ተግባራት፡-
  - በጎለኞቹ ደረጃዎች ለራስ ልብስ መልበስ አለመቻል ወይም ራስን ለመንከባከብ ሌሎች ነገሮችን ማድረግ አለመቻል፣
  - የመራመጃ ለውጦች/የመውደቅ አደጋ፣ እና
  - ተገቢ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎች።
- ግራ መጋባት፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡-
  - ሰው፣ ቦታ፣ ጊዜ;
  - ቪዥዋል-ቦታ፣ እና
  - የአካባቢ ምልክቶችን መተርጎም አለመቻል።
- ችግርን መፍታትን ወይም መማርን አልተቻለም
- የሌሉ ወይም እክል ያለው የቋንቋ ችሎታ፣ የሚከተሉትንም ጨምሮ፡-
  - ሌሎች የሚናገሩትን መረዳት አለመቻል፣
  - ማንበብ እና/ወይም መጻፍን አለመቻል፣
  - መናገርን አለመቻል
  - የነገሮችን ስም መጥራት አለመቻል፣
  - ተገቢ ያልሆነ ንግግር፣ ሙየዊና ከባድ ወይም የተሳሳቱ ቃላትን መጠቀም፣ እና
  - የማያቋርጥ የሃረጎች መደጋገም።
- የማንነት ለውጦች፣ የሚከተሉትንም ጨምሮ፡-
  - መበሳጨት፣
  - ቁጣን ለመቆጣጠር መድከም፣
  - ጭንቀት፣
  - ወላዋይነት፣
  - ራስ ወዳድነት፣
  - ተለዋዋጭ ያለመሆን፣
  - ምንም የሚታይ ስሜት የለም (ወጥ ተጽእኖ)፣
  - ተገቢ ያልሆነ ስሜት ወይም ባህሪ፣
  - ተገቢ ያልሆነ የወሲባዊ ባህሪ፣ እና
  - በማህበራዊ ወይም በግል ሁኔታዎች ውስጥ መስራት ወይም መሳተፍ አለመቻል።

የመርሳት በሽታ (የቀጠለ)

የሕክምና ዓይነቶች

የመርሳት በሽታ መድኃኒት ስለሌለው፣ የሕክምናው ዓላማ የህመም ምልክቶችን መቆጣጠር ነው። የመጀመሪያው እርምጃ፣ የደንበኛውን የጤና ሁኔታ መገምገም ነው፣ ይህም የሌላ በሽታ ወይም የመድሃኒት የጎንዮሽ ተጨማሪ ግራ መጋባትን እንዳይፈጥር ለማረጋገጥ ነው። ሕክምናዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- **በአካባቢው ላይ ለውጦችን ማድረግ** - ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ መፍጠር፣ ከታወቁ አካባቢዎች እና ሰዎች ጋር፤
- **የባህሪ ጣልቃገብነቶች** - ተፈላጊ ባህሪዎችን ማጠናከር፣ ፈታኝ ለሆኑ ባህሪያት ተገቢውን ምላሽ መስጠት፣ እና የደንበኛውን ፍላጎት መገመት፤ እና
- **መድሃኒት** - የመርሳት በሽታን ለማከም በተለይ የተሰሩ የመድኃኒት አማራጮች የበሽታውን እድገት ሊያዘገዩ ይችላሉ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- እንደ ኬሚካላዊ እገዳዎች የሚያገለግሉ መድሃኒቶች - መድሃኒቶች ምልክቶችን ለማከም ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው እንጂ ለሰራተኞች ምቾት አይደለም።
- የመድሃኒት ማዘዣ (OTC) እና ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ጨምሮ፣ በደንበኛው ሐኪም ያልታዘዙ መድሃኒቶች መወሰድ የለባቸውም።
- ብዙ መድሃኒቶች የመርሳት ምልክቶችን ሊያባብሱ ወይም የባህርይ ምልክቶችን ሊጨምሩ የሚችሉ የጎንዮሽ ጉዳቶች አሏቸው።
- የእውነታ አቅጣጫ - ሰውየውን ማሳሰብ፣ እንደተሳሳተ ወይም የሆነ ነገር በትክክል እንዳላስታውሰው መንገር።
- ከደንበኛው ጋር መጨቃጨቅን ያስወግዱ።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

የመርሳት ነሽታ መንስኤው አይታወቅም። ብዙ ጥናቶች ተካሂደዋል፣ የትኞቹ ምክንያቶች የመርሳት በሽታን እንደሚያስከትሉ አዳዲስ ሀሳቦች ቀርበዋል። አንዳንድ የተለመዱ የመከላከያ ጭብጦዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በአመጋገብ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ ምርጫዎችን ማድረግ፤ እና
- አእምሮዎን በጨዋታዎች፣ የቃላት አቋራጭ እንቆቅልሾች እና የአዕምሮ መሳለቂያዎች መሞገት።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ድንገት የጨመረ ግራ መጋባት፣ የመጨመር ወይም የተባባሰ የባህሪ ምልክቶች - እነዚህ ምናልባትም ወዲያውኑ መታከም ያለባቸው የዴሊሪየም (አጣዳፊ የአእምሮ በሽታ) ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።
- የመንፈስ ጭንቀት – ብዙ የመርሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች በጭንቀት ይዋጣሉ።
- ህመም ወይም ምቾት የማጣት – የመርሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች ስለ ህመም ወይም ምቾት ሊነግሩዎት አይችሉም እናየህምመ እና ምቾት የማጣት በባህሪያቸው ሊንጸባረቁ ይችላሉ።

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛውን ያድምጡ፣ ለማስታወስ ጊዜ ይስጧአቸው።
- ቀስ ይበሉ እና ለእንቅስቃሴዎች ተጨማሪ ጊዜን ይስጡ።
- ደንበኛው በተቻለ መጠን ለራሱ ያድርግ።
- ደንበኛውን "በእርግጥ አቅጣጫ አያስዙ" - ስሜታቸውን ያረጋግጡላቸው።
- ደንበኛው የባህሪ ምልክት ካጋጠመው፣ የዚያን ባህሪ መንስኤ ምን እንደሆነ ለማወቅ ይሞክሩ (ለምሳሌ ህመም የሚያስከትሉ የአካል ችግሮች)።
- ራስዎን ይንከባከቡ - የመርሳት ችግር ያለበትን ሰው ለመንከባከብ ብዙ ጉልበት እና ትዕግስትን ይጠይቃል።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የዋሽንግተን የአልዛይመር ማህበር
  1-800-272-3900
  alzwa.org

የመንፈስ ጭንቀት

ምንድን ነው

የመንፈስ ጭንቀት ከባድ እየሆነ የሚሄድ የሀዘን ስሜት ነው። ለረጅም ጊዜ ሊቆይ ይችላል፣ እናም አንድን ሰው ለመኖር እንደሚመርጠው ህይወት አይነት እንዳይኖር ሊያደርግ ይችላል። የመንፈስ ጭንቀት ከመለስተኛ፣ መካከለኛ ወይም ከባድን ጨምሮ እንደከብደታቸው ሁኔታ አንፃር ደረጃ ተሰጥቶታል። የመንፈስ ጭንቀት መንስኤዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- የቤተሰብ የመንፈስ ጭንቀት ታሪክ፣
- የኬሚካላዊ አለመመጣጠን ወይም ሌሎች በአእምሮ ውስጥ ያሉ የአካል ችግሮች፣
- አሰቃቂ ሁኔታ እና ጭንቀት፣
- የአካል ሕመም፣ እና
- እንደ ጭንቀት ወይም ስኪዞፈሪንያ ያሉ ሌሎች የአእምሮ ሕመሞች።

ምልክቶች/ህመሞች

- የማያቋርጥ ሀዘን፣ ጭንቀት ወይም “የባዶነት” ስሜት
- ማልቀስ፣ ማንባት ወይም ማልቀስ አለመቻል
- የተስፋ መቁረጥ፣ የጥፋተኝነት ወይም የዋጋ ቢስነት ስሜት
- ፍላጎትንና፣ ደስታን ማጣት፣ ወይም በፊት ከሚደሰቱበት የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎች እና/ወይም ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች መራቅ
- የኃይል መቀነስ፣ ድካም
- ትኩት ለማድረግ፣ ለማስታወስ፣ ውሳኔዎችን በማድረግ ላይ መቸገር
- በእንቅልፍ ሁኔታ ላይ ያሉ ለውጦች
- በምግብ ፍላጎት ላ ከፍተኛ ለውጥ፣ ይህም የክብደት መጨመር ወይም ክብደት መቀነስ ማስከተል
- የሞት ወይም ራስን የማጥፋት ሀሳቦች፣ ራስን የማጥፋት ሙከራዎች
- እረፍት ማጣት፣ መነጫነጭ
- እንደ ራስ ምታት፣ የምግብ መፈጨት ችግር እና/ወይም የረዥም ጊዜ ህመም ያሉ በህክምና የማይሻሉ ቋሚ የአካል ምልክቶች

የሕክምና ዓይነቶች

የመንፈስ ጭንቀት ደረጃ በሕክምና ላይ ተጽእኖ ያሳድራል እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡-

- ፀረ-ጭንቀት መድሃኒት፣
- የሳይኮቴራፒ ወይም “የንግግር ሕክምና”፣
- አማራጭ ሕክምናዎች እንደ አኩፓንቸር፣ ማሳጅ፣ የብርሃን ቴራፒ፣ የእፅዋት ሕክምና እና የሜጋቪታሚን ሕክምና፣ እና
- ጤናማ አመጋገብ እና መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- አልኮሆል እና ሌሎች የመንፈስ ጭንቀት አምጪዎች
- በማህበራዊ መገለል

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

የመንፈስ ጭንቀትን የሚያመጣ ወይም የሚከላከል አንድ ነገር የለም። አንድ ሰው በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ እንዲያልፍ ሊረዱ የሚችሉ ሀሳቦች፡-

- ጥሩ የመቋቋም ችሎታዎች፣
- የታመነ ሰው አረነረዲናገር፣
- የመንፈስ ጭንቀት ከመባባሱ በፊት ማማከር፣
- ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ልማዶች፣ እና
- ማህበራዊ መገለልን ለማስወገድ በጎ ፈቃደኝነት ወይም በቡድን እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የደንበኛ ራስን ስለ ማጥፋት እና/ወይም ስለ ሞት ንግግር ራስን ማጥፋትና ቀውስ የሕይወት መስመር ለማግኘት 988 ይደውሉ
- የህመም ምልክቶች መጨመር
- የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ትላልቅ ስራዎችን ወደ ትናንሽ ስራዎች ይከፋፍሉ እና ደንበኛ የሚችሉትን እንዲያደርጉ ያበረታቱ።
- ደንበኛው እውነተኛ ግቦችን እንዲያወጣ እና እንዲደርስ ይርዱት።
- ደንበኛውን ያበረታታ ለ፡-
  - በማህበራዊ በንቁ እና ተሳታፊ ሆኖ እንዲቆይ፤
  - አካል ንቁ እንዲሆን፣
  - የታዘዙ መድሃኒቶችን እንዲውሰድ እና ህክምናን እንዲከታተል፣ እና
  - ያዳምጡ እና ድጋፍ ይስጡ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የአእምሮ ጤና ተቋም (NIMH)
  6001 Executive Blvd, Room 6200, MSC 9663
  Bethesda, MD 20892-9663
  (866) 615-6464
  nimh.nih.gov/index.shtml
- የመንፈስ ጭንቀት እና ባይፖላር ድጋፍ አሊያንስ (DBSA)
  55 E Jackson Blvd, Suite 490
  Chicago, IL 60604
  (800) 826-3632
  dbsalliance.org

የእድገት እክል

ምንድን ነው

በግምት ወደ 1.49% የሚሆነው ህዝብ ወይም በዋሽንግተን ውስጥ 89,000 ህጻናት እና ጎልማሶች፣ ለስቴት አገልግሎት ብቁ የሚያደርጋቸውን የዕድገት የአካል ጉዳት ችግር ሊኖርባቸው ይችላል።

የእድገት እክል መንስኤዎች እና ዓይነቶች በጣም ይለያያሉ። ከዚህ በታች አንዳንድ ምሳሌዎች አሉ።

የአዕምሯዊ እድገት እክል

የአእምሮ እድገት እክል ያለባቸው ሰዎች ጠቅላላ እውቀትን ለመማር ወይም ከአካባቢው ጋር ለመላመድ የሚቸገሩ ግለሰቦች ናቸው።

በጣም የተለመደው የአዕምሯዊ እድገት እክል መንስኤው፣ ዳውን ሲንድሮም ሲሆን ይህም በክሮሞሶም መዛባት ምክንያት፣ ተጨማሪው ክሮሞሶም የአዕምሮ እና የአካል እድገት ላይ ጉዳት ሲያስከትል ነው።

ሌሎች የአእምሮ እድገት ጉድለት መንስኤዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- እንደ ኩፍኝ ያሉ ኢንፌክሽኖች፣
- የእርግዝና ወቅት እንደ ፌታል አልኮሆል ሲንድሮም (FAS) ያሉ መመረዞች፣
- በመጀመሪያ ህይወት ውስጥ ደካማ የአካባቢ ሁኔታዎች፣ እና/ወይም
- ከአስራ ስምንት ዓመት እድሜ በፊት ያጋጠመ የጭንቅላት ጉዳት።

በአዕምሯዊ እድገት እክል ደረጃ ላይ ሰፊ ልዩነት አለ፣ በመሆኑም እያንዳንዱ ግለሰብ የተለያዩ ችሎታዎች እና ፍላጎቶች ይኖራቸዋል።

ሽባ መሆን.ሴሬብራል ፓልሲ

ሴሬብራል ፓልሲ እንቅስቃሴን ለመቆጣጠር ችግር የሚፈጥሩ ስር የሰደዱ እክሎች ቡድንን ለመግለጽ የሚያገለግል አጠቃላይ ቃል ነው። እክሉ በመጀመሪያዎቹ የህይወት ዓመታት ውስጥ ይከሰታል፣ ከዚያም በጊዜ ሂደት በአጠቃላይ አይባባስም።

ሴሬብራል ፓልሲ ያለባቸው ሰዎች በጡንቻዎቻቸው እና በእግራቸው ላይ የተገደበ ቁጥጥር ሊኖራቸው ይችላል። ከመጠን በላይ የጡንቻ መጨናነቅ፣ የሰውነት ወይም የእጅና የእግር መወጠር፣ የጡንቻ መንቀጥቀጥ፣ የደበዘዘ ንግግር እና ዘገምተኛ ወይም ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ እንቅስቃሴዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

ሴሬብራል ፓልሲ ያለባቸው ሰዎች በጣም የተለያየ ዓይነት ችሎታዎች እና የአካል ጉዳተኞች (ለምሳሌ ዓይነ ስውርነት፣ መስማት የተሳናቸው፣ የሚጥል በሽታ ወይም የአእምሮ እክል) አሏቸው። ሴሬብራል ፓልሲ ያለባቸው ብዙ ሰዎች አማካይ ወይም ከአማካይ በላይ የማሰብ ችሎታ አላቸው።

የሚጥል በሽታ

የሚጥል በሽታ ተደጋጋሚ ጥቃቶችን የሚያካትት የአንጎል መታወክ ነው። ራስን መሳት ሁኔታዎች የትኩረት እና/ወይም የባህሪ ለውጦችን የሚያደርጉ የተረበሸ የአንጎል ተግባር ክፍሎች ናቸው። ራስን መሳት ከሚከተሉት ጋር ሊዛመድ ይችላል፦

- በአንጎል ላይ የሚደርስ ጉዳት (ለምሳሌ በስትሮክ ወይም የጭንቅላት ጉዳት)፣
- በዘር የሚተላለፍ ያልተለመደ ሁኔታ፣
- ጊዜያዊ ሁኔታ፣ ለምሳሌ ከተወሰኑ መድኃኒቶች መጋለጥ ወይም መውጣት፣ ወይም በደም ውስጥ ለሶዲየም ወይም ለግሉኮስ መጋለጥ (የታችኛው ችግር ከተስተካከለ በኋላ ተደጋጋሚ መናድ እንደገና ላይመጣ ይችላል)፣ ወይም
- ምንም ሊለይ የሚችል ምክንያት የለም።

የሕመሙ ምልክቶች ከብደትም፣ ከቀላል በአትኩሮች ማየት እስከ ህሊናን መሳት እና በህይለኝነት መጣላት ሊለያይ ይችላል።

በአሜሪካ የሚጥል በሽታ ፋውንዴሽን መሠረት፣ ከ 50% እስከ 80% ከሚሆኑት ከስተቶች፣ የራስ መሳት (seizuresnes) ሁኔታዎች በተገቢው መድሃኒት እና ህክምና በተሳካ ሁኔታ መቆጣጠር ይቻላል። የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች ከሌሎች ጋር ተመሳሳይ የሆነ የማሰብ ችሎታ አላቸው። ወንዶች እና ሴቶች በእኩል ይጎዳሉ።

ኦቲዝም

ኦቲዝም በመጀመሪያዎቹ 3 ዓመታት ውስጥ በመደበኛነት የሚታየው ውስብስብ የእድገት መታወክ ሲሆን፣ የአንጎልን መደበኛ እድገትን የሚጎዳ እና ሰፊ ባህሪን የሚያስከትል ነው። ኦቲዝም ከሴቶች ይልቅ በወንዶች ላይ በብዛት ይከሰታል።

ምልክቶቹ ከቀላል እስከ ከባድ ሊለያዩ ሲችሉ፣ የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- የተዳከመ ማህበራዊ መስተጋብር (ለምሳሌ ከማህበራዊ ለመገለል መፈለግ፣ የማህበራዊ ግርዶሽ መኖር፣ በሁለት መንገድ ንግግሮች ውስጥ በምኞት መሳተፍ አለመቻል)
- የቃል እና የቃል ያልሆነ ግንኙነት እክል (ለምሳሌ፣ ጨርሶ አለመናገር፣ የሰውነት ቋንቋን መተርጎም አለመቻል)፤ ወይም
- የተገደቡ እና ተደጋጋሚ የባህሪ ሁኔታዎች (ለምሳሌ፦ ረቂቅ ፅንሰ-ሀሳቦችን መማር መቸገር፣ መረጃን አጠቃላይ ማድረግ፣ እና የዕለት ተዕለት እና/ወይም አከባቢ ለውጦችን መታገስ)።

ምንም እንኳን ብዙ ሰዎች በህይወት ዘመናቸው ሁሉ አንዳንድ ምልክቶች ቢኖራቸውም፣ በተገቢው ህክምና ብዙዎቹ የኦቲዝም ምልክቶች ሊሻሻሉ ይችላሉ።

የእድገት እክል (የቀጠለ)

የሕክምና ዓይነቶች

ዋናውየ የማንኛውም አካል እክል ያለባቸው ሰዎች የሕክምና ግብ፣ የሰውየውን አቅም ወደ ሙሉነት ማዳበር ነው። አንዳንድ ጣልቃ ገብነቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- የስራ ህክምና
- አካላዊ ሕክምና
- የንግግር ሕክምና
- ስራ የማግኘት እና የማቆየት ትምህርት
- የህይወት ክህሎት ስልጠና

የእንክብካቤ ምክሮች

የአካል ጉዳተኛ አዋቂዎች እንደ ገለልተኛ ሰዎች መታየት ይፈልጋሉ። በተለይ አንድ ሰው የሚፈልገውን በቀጥታ መግለጽ ካልቻለ ሁልጊዜ ከእድሜ ጋር የሚስማሙ ምርጫዎችን ያቅርቡ።

አካል ጉዳተኞች ሊያደርጉት የሚችሉትን ወይም የማይችሉትን ሁሉ ዳኛ ነው። በማንኛውም እንቅስቃሴ ውስጥ ስለመሳተፍ ውሳኔ አይወስኑ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የዋሽንግተን ስቴት የእድገት አካል ጉዳተኞች ክፍል ድር ጣቢያ ለተጨማሪ መረጃ እና ግብዓቶች በጣም ጥሩ ግብዓት ነው።
  dshs.wa.gov/dda
- የዋሽንግተን ግዛት ቅስት
  2638 State Avenue NE
  Olympia, WA 98506
  www.arcwa.org

የስኳር በሽታ

ምንድን ነው

ሰውነት ኢንሱሊን የተባለውን ሆርሞን በመጠቀም ስኳርን (ግሉኮስ) ወደ ሰውነት ሴሎች ለኃይል ለማጓጓዝ ይጠቀማል። ኢንሱሊን (ዓይነት 1 የስኳር በሽታ) በጣም ትንሽ ወይም ከሌለ ወይም ሰውነቱ ለኢንሱሊን በትክክል ምላሽ ካልሰጠ (ዓይነት 2 የስኳር በሽታ) ሴሎች አስፈላጊ ኃይል አያገኙም እና ግሉኮስ በደም ውስጥ ጥቅም ላይ ያልዋለ ከሆነ። ይህ የተረፈው ግሉኮስ ሕክምና ካልተደረገለት ሁለቱንም የአጭር ጊዜ እና የረጅም ጊዜ የጤና ሁኔታዎችን ሊያስከትል ይችላል።

ዓይነት 1 የስኳር በሽታ ብዙውን ጊዜ በልጅነት ጊዜ ይታወቃል። ሰውነት በጣም ትንሽ ኢንሱሊን ወይም ምንም አይሰራም እና በየቀኑ መርፌ ወይም የኢንሱሊን ፓምፕ ያስፈልጋል።

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ በብዛት የሚከሰት እና የሚከሰተው ሰውነታችን በደም ውስጥ ያለው የግሉኮስ መጠን መደበኛ እንዲሆን በቂ ኢንሱሊን ካላመረተ እና/ወይም ሰውነቱ ለኢንሱሊን ጥሩ ምላሽ በማይሰጥበት ጊዜ ነው። ዓይነት 2 (Type 2)የስኳር በሽታ ብዙውን ጊዜ በጉልምስና ወቅት የሚከሰት ሲሆን፣ በዕድሜ የገፉ አሜሪካውያን ቁጥር እየጨመረ በመምጣቱ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እጥረት ጋር ተያይዞ ይ አይነቱ ህመም እየጨመረ ነው።

ምልክቶች / ምልክቶች

ዓይነት 1 የስኳር በሽታ፣

- የጨመረ ጥማት
- ተደጋጋሚ ሽንት
- የምግብ ፍላጎት ቢጨምርም ክብደት መቀነስ
- ድካም
- ማቅለሽለሽ/ማስታወክ

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ፡-

- የጨመረ ጥማት
- ተደጋጋሚ ሽንት
- የምግብ ፍላጎት መጨመር
- ድካም
- የደበዘዘ እይታ
- ኢንፌክሽኖች ለመዳን ጊዜ መውሰድ

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ቀስ በቀስ የሚያድግ በመሆኑ ምክንያት፣ አንዳንድ በደማቸው ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍ ያለ ሰዎች ምንም ዓይነት ምልክት አይታይባቸውም።

የስኳር በሽታ ያለበትን ሰው በሚንከባከቡበት ጊዜ ከፍተኛ እና ዝቅተኛ የደም ስኳር ምልክቶችን እንዲሁም የቆዳ ስጋቶችን ማስተዋል አስፈላጊ ነው። የስኳር በሽታን መቆጣጠር ካልቻለ ለሕይወት አስጊ የሆኑ ሁኔታዎች ሊከሰቱ ይችላሉ።

ዝቅተኛ የደም ስኳር ምልክቶች እና ምልክቶች:

- ደካማነት፣ መንቀጥቀጥ
- ድብታ
- ራስ ምታት
- ግራ መጋባት
- ማዞር
- ድርብ እይታ
- ፈጣን የልብ ምት
- መንቀጥቀጥ ወይም ህሊና መሳት

የደም ስኳር መጨመር ምልክቶች እና ህመሞች:

- ጥማት እና የሽንት መጨመር
- ማቅለሽለሽ
- ጥልቅ እና ፈጣን መተንፈስ
- ረሃብ
- ድብታ
- ራስን መሳት

የሕክምና ዓይነቶች

ለስኳር በሽታ ምንም ዓይነት መድኃኒት የለም። የአጭር ጊዜ ግብ የደም ስኳር መረጋጋት ነው። የረጅም ጊዜ የህክምና ግቦች፣ ምልክቶችን ለማስወገድ እና እንደ የልብ ሕመም እና የኩላሊት ውድቀት ያሉ የረጅም ጊዜ ችግሮችን ለመከላከል ነው።

የስኳር በሽታ ያለበት ደንበኛ የሚከተሉትን እንዲያደርግ ይበረታታል፡-

- የተመጣጠነ ምግብ መብላት፤
- በስኳር፣ በስብ እና በሶዲየም መጨመር ምክንያት የተሻሻሉ ምግቦችን መመገብን መገደብ፤
- የካርቦሃይድሬት መጠንን መቆጣጠር፣
- እንደ ነጭ ዱቄት፣ ነጭ ሩዝና ፓስታ፣ እንደ ኩኪዎች፣ ዶናት፣ ኬኮች እና ኬኮች ያሉ "ቀላል" ካርቦሃይድሬትስ መብላትን መገደብ እና ከጣፋጭ መጠጦች መራቅ፤
- የተጠራቀሙ ቅባቶችን ማስወገድ ወይም መገደብ፣
- የጥሩ አመጋገብ መሰረታዊ ነገሮችን እና በደም ስኳር ላይ ያለውን ተጽእኖ በመረዳት ንቁ ሚና ይውሰዱ፣
- የሰውነት እንቅስቃሴን ያድረጉ እና ክብደታቸውን ይቆጣጠሩ።

የስኳር በሽታ ላለባቸው ደንበኛ ዓላማ ጤናማ አመጋገብን መጠበቅ እና የደም ስኳር መጠን መቆጣጠር ነው። ለስኳር በሽተኛ የሚመከሩ ብዙ የተለያዩ የአመጋገብ ዓይነቶች አሉ። የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች ምን ዓይነት ምግቦች መመገብ እና ምን ዓይነት ማስወገድ እንዳለባቸው ከህኪማቸው አስተያየት ሊያገኙ ይችላሉ። የስነ ምግብ ባለሙያ ደግሞ አመጋገብን ለማቀድም ሊረዳ ይችላል። በመደበኛነት የስነ ምግብ ባለሙያ ለደንበኛው የሕክምና ፍላጎቶች እና የግል የምግብ ምርጫዎች የተለየ ፕሮግራም መንደፍ ይችላል።

የስኳር በሽታ (ይቀጥላል)

መድሃኒቶች

ዓይነት 1 የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች በየቀኑ አንዳንድ ጊዜ ብዙ ጊዜ ኢንሱሊን በመርፌ ይወስዳሉ። ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች በተለመዶ የኢንሱሊን ምርትን ለመጨመር ወይም ሰውነታቸውን ለኢንሱሊን ያለውን ስሜት ለመጨመር በየቀኑ የአፍ የሚዋጥ መድሃኒቶችን ይወስዳሉ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ለመቆጣጠር፣ ክብደትን ለመቀነስ እና ለደም ግፊት ይረዳል። የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች የትኛውንም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራም ከመጀመራቸው በፊት ከሀኪማቸው ጋር መማከር አለባቸው።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ማጨስ በተለይም በእግር ላይ የደም ዝውውርን ይቀንሳል።
- አልኮል በደም ስኳር ላይ አሉታዊ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል።
- የጃንክ ምግብ በስኳር፣ በሶዲየም እና በስብ ከፍተኛ ነው።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

ዓይነት 1 የስኳር በሽታ በዘር የሚተላለፍ ነው ተብሎ ስለሚታሰብ ለመከላከል አይቻል ይሆናል።

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች በተለምዶ ከመጠን በላይ ወፍራም ስለሆኑ፣ አካላዊ እንቅስቃሴ ንቁ ላይሆኑ ይችላሉ። መከላከልም ጤናማ ዝቅተኛ የስኳር መጠንን፣ ዝቅተኛ ቅባት ያለው አመጋገብ፣ ከትኩስ ፍራፍሬ፣ አትክልት እና ያልተፈተጉ እህሎች ጋር እና መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማበረታታትን ሊያካትት ይችላል።

የአሜሪካ የስኳር ህመም ማህበር ሁሉም ጎልማሶች ቢያንስ በየሶስት አመቱ ለስኳር ህመም ምርመራ እንዲደረግ ይመክራል። ለነሽታ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ሰው ብዙ በተደጋጋሚ ምርመራ ማድረግ አለበት።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የዝቅተኛ ወይም ከፍተኛ የደም ስኳር ምልክቶች/ህመሞች
- የቆዳ ችግር በተለይም እግሮች እና ባት ላይ

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን እና መደበኛ አመጋገብን ያበረታቱ።
- በሀኪም ቢመከሩ ደንበኛው በየጊዜው የደም ስኳር እንዲከታተል ያበረታቱ።
- የደም ስኳር በጣም ሲቀንስ ወይም ሲጨምር ምን ማድረግ እንዳለብዎት የደንበኛውን እቅድ ይወቁ።
- ደንበኛው ሁሉንም መድሃኒቶች እንዲወስድ ያበረታቱ።
- ደንበኛው በየቀኑ እግሮቻቸውን እንዲፈትሹ እርዱ።
- ደንበኛው እንደ ጥብቅ ያለ የላስቲክ ስቶኪንጎች እና ካልሲዎች ያሉትን የደም ዝውውርን የሚገድቡ ልብሶችን እንዲያስወግድ ያበረታቱት።
- ደንበኛው በጥሩ ሁኔታ የሚመጥን ጫማ እንዲያድርገ ያበረታቱት፣ እና በጫማዎቹ ውስጥ ትናንሽ ድንጋዮችን ወይም ሌሎች ነገሮችን አለመኖሩን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው የሜዲክ ማንቂያ የስኳር ህመም አምባር ወይም የአንገት ሀብል እንዲያደርግ ያበረታቱት።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የስኳር በሽታ፣ ለደረጃ 1 ለስኳር በሽታ ብቃት ያለው እንክብካቤ መስጠት
  የ ALTSA ልዩ ስልጠና
  DSHS Publication #22-1849
- American Diabetes Association
  2451 Crystal Drive, Suite 900
  Arlington, VA 22202
  (800) 342-2383
  diabetes.org
- የስኳር በሽታ እና የምግብ መፈጨት እና የኩላሊት በሽታዎች ብሔራዊ ተቋም
  1-800-860-8747
  niddk.nih.gov/health-information/diabetes

ግላኮማ

ምንድን ነው

ግላኮማ በአይን ጀርባ ላይ ያለውን የእይታ ነርቭ በመጉዳት ለእይታ ማጣት እና ለዓይነ ስውርነት የሚዳርግ የአይን በሽታዎች ቡድን ነው።

ምልክቶች / ምልክቶች

ስር የሰደደ ግላኮማ ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች እይታ እስኪጠፋ ድረስ ምንም ምልክት አይታይባቸውም።

አጣዳፊ የማዕዘን-መዘጋት ግላኮማ

አጣዳፊ የማዕዘን መዘጋት ግላኮማ በፍጥነት ይከሰታል፣ እና አንዳንድ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የዓይን ሕመም፣
- ራስ ምታት፣
- በብርሃን ዙሪያ ያሉ ክብ ብርሃናት፣
- የተስፋፉ ተማሪዎች፣
- እይታን ማጣት፣
- ቀይ አይኖች፣ እና
- ማቅለሽለሽ እና ማስታወክ።

ደንበኛው የትኛውንም የድንገተኛ ማዕዘን መዘጋት ግላኮማ ምልክቶች ካጋጠመው፣ ወዲያውኑ ወደ ድንገተኛ ክፍል ወይም የዓይን ሐኪም ቢሮ ይሂዱ።

የሕክምና ዓይነቶች

- **መድሃኒቶች** - ብዙውን ጊዜ የዓይን ጠብታዎች፣ እነዚህ መድሃኒቶች በአይን ውስጥ ያለውን የፈሳሽ መጠን ይቀንሳሉ ወይም ዓይን ፈሳሽ እንዲያመነጭ ይረዳሉ።
- **ቀዶ ጥገና** - የአይን ፈሳሹን የሚያፈስበት ቦታዎችን ሊፈጥር ወይም የፍሳሽ ማስወገጃ ቦታዎችን ሊከፍት ይችላል።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- አንዳንድ መድኃኒቶች እንደ ጉንፋን እና የአለርጂ መድኃኒቶች ያሉ፣ ስር የሰደደ ግላኮማ ላለባቸው ሰዎች አጣዳፊ የግላኮማ ጥቃትን የሚያስከትሉ ይችላሉ ።
- የዓይን ግፊትን የሚጨምር ካፌይን

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- ቀደም ብሎ ለማወቅ መደበኛ የዓይን ምርመራዎችን ያግኙ።
- የስኳር በሽታ እና የደም ግፊትን በደንብ ይቆጣጠሩ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ቀስ በቀስ ወይም ድንገተኛ የእይታ ማጣት
- የዓይን ህመም
- ከባድ የራስ ምታት

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱ።
- መውደቅን ለመከላከል ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢን ያዘጋጁ።
- ደንበኛው በትላልቅ የታተሙ መጽሀፎች እና እንቅስቃሴዎች፣ በቴፕ የተቀዱ መጽሀፎችን፣ ወዘተ እንዲያገኝ ይርዱት።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የአይን ኢንስቲትዩት መረጃ ጽ/ቤት
  31 Center Drive MSC 2510
  Bethesda, MD 20892-2510
  (301) 496-5248
  2020@nei.nih.gov
  nei.nih.gov

የልብ ሕመም (Myocardial Infarction ወይም MI)

ምንድን ነው

የልብ ድካም የሚከሰተው የልብ ጡንቻው ክፍል የደም አቅርቦት በከፍተኛ ሁኔታ ሲቀንስ ወይም አንድ ወይም ከዚያ በላይ በሆኑ የልብ ደም ቅዳ ቧንቧዎች መዘጋት ሲቆም ነው።

ምልክቶች / ምልክቶች

የልብ ድካም ምልክቶች ከሰው ሰው ሊለያዩ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች "ዝምተኛ" የልብ ህመም ያጋጥማቸዋል፣ ይህም ማለት የሚሰማቸው ህመም ምልክት የደረት ላይ ህመምን አያጠቃልልም፣ ስለዚህም ችላ ይይሉታል። የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- የማይመች ጫና፣ መጭመቅ፣ የመሙላት ስሜት ወይም በደረት ላይ ህመም፣
- በአንድ ወይም በሁለቱም ክንዶች፣ ጀርባ፣ አንገት፣ መንጋጋ ወይም ሆድ ላይ ህመም ወይም ምቾት አለመስማት፣
- የትንፋሽ እጥረት፣
- የምግብ አለመፈጨት ስሜት፣
- ማቅለሽለሽ ወይም ማዞር፣
- ቀዝቃዛ ላብ፣
- የብርሃን ጭንቅላት ስሜት፣
- የቆዳ መገርጣት፣
- ደካማ ወይም ከመጠን በላይ የሆነ የድካም ስሜት፣ እና
- የማይታወቅ ጭንቀት።

ሴቶች በተለመዱ የደረት ሕመም ወይም የሆድ ሕመም፣ የመተንፈስ ችግር፣ ማቅለሽለሽ እና የማይነገር ድካም ሊኖራቸው ይችላሉ።

የሕክምና ዓይነቶች

የልብ ድካም በሚከሰትበት ጊዜ ወይም ወዲያውኑ፣ የድንገተኛ ክፍል ሰራተኞች የተዘጋውን ለመስበር ለደንበኛው መድሀኒቶችን በመስጠት፣ ህመሙን መቀነስ እና እንደገና ደም ወደ ልብ እንዲፈስ ማድረግ ይችላሉ። ደንበኛው የደምን ወደ ልብ መፍሰስን ለማሻሻል ቀዶ ጥገና ሊደረግለት ይችላል። ከልብ ድካም በኋላ የሚሰጡ ሕክምናዎች ብዙውን ጊዜ ሌላ የልብ ድካም መከላከል ላይ ያተኩራሉ፣ እና የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- **መድሃኒቶች** - እንደ ደንበኛው ሁኔታ መድሃኒቶች ወደፊት የልብ መዘጋትን ለመከላከል፣ የደም ፍሰትን ለመጨመር፣ የደም ግፊትን እና/ወይም ኮሌስትሮልን ለመከላከል ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።
- **የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች፣** የሚከተሉትን ጨምሮ፡-
  - ጤናማ አመጋገብ - ዝቅተኛ ጨው እና ስብ፣ ከፍተኛ ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ሙሉ እህሎች፣
  - የአካል ብቃት እንቅስቃሴን መጨመር፣
  - ማጨስን ማቆም፣
  - አስፈላጊ ከሆነ ክብደት መቀነስ፣ እና
  - ጭንቀትን መቀነስ እና/ወይም በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠር

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- ማጨስ ያስወግዱ
- አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ ጤናማ ክብደትን ይጠብቁ
- ጤናማ ምግቦችን፣ የጨው እና የስብ የበለፀጉ እና ብዙ አትክልትና ፍራፍሬን ይመገቡ
- ጭንቀትን ይቆጣጠሩ
- ጥሩ የደም ግፊትን፣ የደም ስኳር መጠንን እና የኮሌስትሮል ደረጃዎችን ይጠብቁ

የእንክብካቤ ምክሮች

እነዚህ ምክሮች ቀደም ሲል የልብ ድካም ላለባቸው ደንበኛው የታሰቡ ናቸው።

ልንጠነቀቅባቸው የሚገቡ ነገሮች

- ደንበኛው በመጨረሻው የልብ ድካም ወቅት ምን አይነት ምልክቶች እንዳጋጠማቸው ይወቁ እና እነዚህን ምልክቶች ይመልከቱ። የሁለተኛው የልብ ድካም ምልክቶች ከመጀመሪያው የልብ ድካም ምልክቶች ጋር ተመሳሳይ ላይሆኑ ይችላሉ። ከአስተዋሉ፣ ወዲያውኑ ወደ 911 ይደውሉ ወይም ደንበኛውን የልብ ድካም ምልክቶችን ሪፖርት ያደርጋል።
- ደንበኛው ዶዝ ከሚገባው በላይ እንዳይበዛ ያረጋግጡ። ስሜታዊ ውጥረት ወይም አካላዊ የጉልበት ሥራ የልብ ድካም ሊያስከትል ይችላል።

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት የታዘዙ መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱት።
- ደንበኛው የዶክተር ቀጠሮዎችን እንዲይዝ እና እንዲጠብቅ ያበረታቱ።
- መድከምን ለማስወገድ ደንበኛው እንዲያርፍ እና ፍጥነት እንዲኖረው ያስታውሱ።
- በCPR ውስጥ ስልጠና ያግኙ

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የሴቶች ጤና ቢሮ፣ የዩኤስ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ
  200 Independence Avenue, SW
  Washington, DC 202011
  1-800-994-9662
  womenshealth.gov
- የአሜሪካ የልብ ማህበር ብሄራዊ ማእከል
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  1-800-AHA-USA-1 ወይም 1-800-242-8721
  americanheart.org

ሄፓታይተስ A, B, C, D እና E

ምንድን ነው

ሄፓታይተስ በሄፐታይተስ ቫይረስ የሚከሰት የጉበት በሽታ ነው። ሄፕታይተስ እንደ በሽታው መንስኤ እና ምልክቶች ላይ በመመርኮዝ በፊደላት ይከፋፈላል። በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ አብዛኛው የሄፐታይተስ በሽታዎች ሄፓታይተስ ኤ, ቢ እና ሲ ያካትታሉ። ሄፓታይተስ ዲ እና ኢ ብዙም ያልተለመዱ ናቸው።

ሄፓታይተስ ኤ (A)

ሄፓታይተስ ኤ በሄፐታይተስ ኤ ቫይረስ የሚከሰት የጉበት እብጠት ነው። ሄፓታይተስ ኤ አብዛኛውን ጊዜ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈው በሄፐታይተስ ኤ ቫይረስ የተበከለ ነገር በመመገብ ወይም በመጠጣት ነው። ተራ ግንኙነት ቫይረሱን አያሰራጭም። ሄፓታይተስ ኤ አብዛኛውን ጊዜ ለአጭር ጊዜ ይቆያል።

ሄፓታይተስ ቢ እና ሲ

ሄፓታይተስ ቢ እና ሲ የሚተላለፉት የሄፐታይተስ ቢ ወይም ሲ ቫይረስ ካለበት ሰው ደም (ትኩስ ወይም የደረቀ) ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ ጋር በመገናኘት ነው።

በሄፐታይተስ ቢ የተያዙ አብዛኛዎቹ ሰዎች ቫይረሱን በ6 ወራት ውስጥ ያስወግዳሉ። በሄፐታይተስ ቢ ከተያዙ 10% ሰዎች ሥር የሰደደ እና ረጅም ዕድሜ ያለው ኢንፌክሽን ይይዛሉ። ሥር የሰደደ ሄፓታይተስ ቢ ለሰርሮሲስ (የጉበት ጠባሳ) እና የጉበት ካንሰርን ጨምሮ ለዘለቄታው የመጉዳት እድልን ይጨምራል።

ብዙ ሰዎች በሄፐታይተስ ሲ የተያዙ ምልክቶች የላቸውም። ሄፐታይተስ ሲ ብዙውን ጊዜ ለተለመደ የአካል ወይም ሌላ የሕክምና ሂደት የደም ምርመራ ሲደረግ ይታያል። ኢንፌክሽኑ ለብዙ አመታት ከቆየ፣ ጉበት በቋሚነት ሊቆስል ይችላል።

ሄፓታይተስ ዲ

ሄፓታይተስ ዲ በደም (የደረቁ ወይም ትኩስ) ወይም ሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ንክኪ ይተላለፋል ነገር ግን የሚከሰተው ግለሰቡ ሄፓታይተስ ቢ ካለበት ብቻ ነው። ሄፓታይተስ ዲ ከሁሉም የሄፐታይተስ ቢ ዓይነቶች ጋር ተያይዘው የሚመጡ የሕመም ምልክቶችን ክብደት ሊጨምር ይችላል::

ሄፓታይተስ ኢ

ሄፓታይተስ ኢ በተበከለ ምግብ ወይም ውሃ የሚተላለፍ ሲሆን፣ ሰዎች ንፁህ ውሃን በማይያገኙባቸው ቦታዎች በብዛት ይታያል።

ምልክቶች / ምልክቶች

ብዙ ሰዎች የበሽታ ምልክቶች አያሳዩም። ለእነዚያ ለሚያደርጉ ሰዎች፣ ምልክቶቹ የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ቢጫ አይኖች፣
- ጨለማ ሽንት፣
- ማቅለሽለሽ/ማስታወክ፤
- ትኩሳት፣
- ድካም፣
- የምግብ ፍላጎት ማጣት፣
- የሆድ ህመም፣ እና
- የጡንቻ ወይም የመገጣጠሚያ ህመም።

የሕክምና ዓይነቶች

- ለሄፐታይተስ ኤ ምንም አይነት ህክምና የለም። አለመመቸት በእረፍት እና በተመጣጠነ ምግብ መመገብ አማካይነት ሊፈታ ይችላል።
- መድሃኒቶች የሚታዘዙት ስር የሰደደ ሄፐታይተስ ቢ ወይም ሲ ላለባቸው ሰዎች ነው።
- ህክምናው ለሄፐታይተስ ዲ ከሄፐታይተስ ቢ ጋር ተመሳሳይ ነው።
- ለሄፐታይተስ ኢ ምንም አይነት ህክምና የለም።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- አልኮሆል እና በጉበት ላይ መርዛማ ሊሆኑ የሚችሉ ንጥረ ነገሮች፣ እንደ አሲታሚኖፊን (Tylenol)

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- ክትባቶችን ያግኙ (ሄፓታይተስ ኤ እና ቢ ብቻ)።
- Immune Globulin (IG) ከተጋለጡ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ጥቅም ላይ ከዋለ ሄፓታይተስ እንዳይፈጠር ይከላከላል።
- ንጹሕ ያልሆነ ምግብ እና ውሃ ያስወግዱ።
- እጅዎን ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።
- የተበከሉ ንጣፎችን በቆሻሻ ውሃ ወይም ሌላ ፀረ-ተባይ ያፅዱ።
- አስተማማኝ የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ተለማመዱ።
- መርፌዎችን ወይም የግል እንክብካቤ እቃዎችን (ለምሳሌ ምላጭ ወይም የጥርስ ብሩሾችን) አያጋሩ።
- በአለም አቀፍ ጉዞ ወቅት የቧንቧ ውሃ ያስወግዱ እና ጥሩ የግል ንፅህና እና ንፅህናን ይለማመዱ።

ሄፓታይተስ ኤ፣ ቢ፣ ሲ፣ ዲ እና ኢ (የቀጠለ)

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የጠቆረ የሽንት ቀለም እና የደከመ የአንጀት እንቅስቃሴ - እነዚህ ቆይተው የሄፓታይተስ ምልክቶች ናቸው።

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- 78እጅዎን መታጠብ እና ቦታዎቹን በንፁህና እና ፀረ ተባይ መከላከልን መርጨትን ጨምሮ፣ ትክክለኛ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ቴክኒኮችን ይጠቀሙ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የሄፐታይተስ ቢ ፋውንዴሽን
  3805 Old Easton Road
  Doylestown, PA 18902
  (215) 489-4900
  hepb.org

ከፍተኛ የደም ግፊት (HTN ወይም hypertension)

ምንድን ነው

የደም ግፊት የልብ ምት በሚመታበት ጊዜ (የሲስቶሊክ ግፊት ወይም የላይኛው ቁጥር) እና ልብ በሚያርፍበት ጊዜ (ዲያስቶሊክ ግፊት ወይም የታችኛው ቁጥር) በደም ቅዳ ቧንቧዎች ውስጥ ያለው ኃይል ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት በአዋቂ ሰው ከ 130 ሲስቶሊክ ግፊት ወይም ከ 80 በላይ የሆነ የደም ግፊት (130/80) ተብሎ ይገለጻል። cdc.gov/bloodpressure/facts.htm

ምልክቶች / ምልክቶች

አብዛኛው የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች፣ ምንም አይነት ምልክት ስለማይታይባቸው ስለ እሱ የሚያውቁት ዶክተሩን ሲጎበኙ እና የደም ግፊታቸው ሲወሰድ ብቻ ነው። ምልክቶች ላላቸው ሰዎች፣ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- ራስ ምታት
- የደበዘዘ እይታ
- ማዞር
- በጆሮ ውስጥ ማቃጨል

የሕክምና ዓይነቶች

- **ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ** - አንድ ሰው በአመጋገብ፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና በአልኮል አጠቃቀም ላይ ጤናማ ምርጫዎችን በማድረግ አንዳንድ ጊዜ የደም ግፊትን ያለ ምንም ሌላ ህክምና መቆጣጠር ይችላል።
- **መድሃኒቶች**
- **አማራጭ ሕክምናዎች** - ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶች፣ አኩፓንቸር፣ ሜዲቴሽን እና ሌሎች አማራጭ ሕክምናዎች ብቻቸውን ወይም ከሌሎች ሕክምናዎች ጋር ተጣምረው ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ከፍተኛ ቅባት ያላቸው፣ ጨው የበዛባቸው ምግቦች
- ማጨስ
- ከመጠን በላይ አልኮል መጠቀም
- ጭንቀት።
- OTC እና/ወይም ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ከሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች ጋር መቀላቀል - እነዚህን መድኃኒቶች ከመውሰድዎ በፊት ከሐኪሙ ጋር ይነጋገሩ።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- በአመጋገብ፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና በአልኮል አጠቃቀም ላይ ጤናማ ምርጫዎችን ያድርጉ።
- ማጨስን ያስወግዱ።
- ጭንቀትን ይቀንሱ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የራስ ምታት፣ የማዞር ወይም የደበዘዘ እይታ ችግሮች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱ።
- ደንበኛው የዶክተር ቀጠሮዎችን እንዲይዝ እና እንዲጠብቅ ያበረታቱ።
- ደንበኛው ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን (አነስተኛ ጨው፣ አነስተኛ የስብ መጠን) እንዲመርጥ ያበረታቱ።
- ደንበኛውን ዘና የሚያደርግ እንቅስቃሴዎችን እንዲያደርግ ያበረታቱ እና ያግዙት።
- ደንበኛው ከቻለ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ያበረታቱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአሜሪካ የልብ ማህበር ብሄራዊ ማእከል
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  1-800-AHA-USA-1 ወይም 1-800-242-8721
  americanheart.org
- ብሔራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም NHLBI የጤና መረጃ ማዕከል
  PO Box 30105
  Bethesda, MD 20824-0105
  (301) 592-8573
  nhlbi.nih.gov

ብዙ ስክለሮሲስ

ምንድን ነው

ብዙ ስክሌሮሲስ (MS) በአእምሮ እና በአከርካሪ ገመድ ላይ ያሉ ሕብረ ሕዋሳትን የሚያጠቃ እና የሚያጠፋ የማዕከላዊው የነርቭ ስርዓት ስር የሰደደ፣ ሊተነበይ የማይችል እና ተራማጅ በሽታ ነው። በርካታ የMS ዓይነቶች አሉ፣ ነገር ግን ሁሉም ቅርጾች የነርቭ ተግባር ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ፣ ይህም ከቀላል የመደንዘዝ ችግር እና የመራመድ ችግር ወደ ሽባነት እና ዓይነ ስውርነት ሊያስከትል ይችላል።

ምልክቶች / ምልክቶች

አንዳንድ ሰዎች ለአጭር ጊዜ (የሚያገረሽ) ምልክቶች ሊታዩባቸው ይችላሉ፣ ከዚያም ለረጅም ጊዜ ከህመም ምልክቶች ነጻ ሊሆኑ ይችላሉ። ሌሎች ሰዎች ምልክቶችን በየጊዜው ሊያዩ ይችላሉ እናም ምልክቶቹ እየባሱ ሊሄዱ ይችላሉ። አንዳንድ የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ድካም
- የእይታ ችግሮች
- መደንዘዝ
- ማዞር
- የወሲብ፣ የፊኛ እና/ወይም የአንጀት ችግር
- የእግር ጥንካሬ እና/ወይም የመራመድ ችግር
- ደካማነት
- መንቀጥቀጥ
- የደበዘዘ ንግግር
- የመዋጥ ችግሮች
- ስር የሰደደ፣ የሚያሰቃይ ሕመም
- መለስተኛ የግንዛቤ ለውጦች
- የመንፈስ ጭንቀት

ደንበኛው ሲደክም (ብዙውን ጊዜ ከሰአት በኋላ) ወይም ሲጨነቅ ምልክቶቹ እየባሱ ይሄዳሉ።

የደንበኛው የሰውነት ሙቀት ሲጨምር ምልክቶቹ እየባሱ ይሄዳሉ።

የሕክምና ዓይነቶች

- **መድሃኒቶች** የማገርሸ ብዛት እና ክብደት እንደሚቀንስ፣ የአዲስ አካባቢዎችን ላይ እብጠት ማዳበር እና የአጭር ጊዜ የበሽታ መቀስቀስ መሻሻልን ቀንሶ ታይቷል። ምልክቶችን (ለምሳሌ ህመም) ለማከም መድሃኒቶችም ጥቅም ላይ ይውላሉ።
- **አካላዊ ቴራፒ** ደንበኛው ጥንካሬን እና የጡንቻን ቃና እንዲጠብቅ ሊረዳው ይችላል።
- **የንግግር ሕክምና** ግልፅ ባልሆነ ንግግር እና የመዋጥ ችግሮች ላይ ሊረዳ ይችላል።
- **የሙያ ህክምና** ከበሽታው አካላዊ ለውጦች ጋር ለመላመድ፣ በደንበኛው አካባቢ ለሚደረጉ ለውጦች ሊረዳ ይችላል።
- **የምክር እና የቡድን ህክምና** በበሽታውን ስሜታዊ ገጽታዎች ላይ ሊያግዝ ይችላል።
- **የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች** በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና እረፍት ጥምረትን ጨምሮ፣ የተመጣጠነ ምግብ።
- **ከፍተኛ መጠን፣ የአጭር ጊዜ የስቴሮይድ ሕክምናዎች** የሚያገረሽበትን ክብደት እና ርዝማኔ ለመቀነስ እና ለዘለቄታው የመጎዳት እድልን ለመቀነስ ይጠቅማሉ።
- አንዳንድ ደንበኞች **አማራጭ ሕክምናዎችን** ከሌሎች የቫይታሚንና ማዕድን ተጨማሪዎች፣ የመዝናኛ ቴክኒኮች፣ ካናቢስ፣ አኩፓንቸር እና ማሸትን ጨምሮ ይጠቀማሉ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- የደንበኛው ሙቀት እንዲጨምር የሚያደርጉ ሙቅ ገንዳዎች፣ ሳውናዎች ወይም ሌሎች አካባቢዎች

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

ለኤምኤስ ምንም የታወቀ መከላከያ የለም።

ብዙ ስክሌሮሲስ (የቀጠለ)

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ትኩሳት - ትንሽ ኢንፌክሽን እንኳን ምልክቶች እንዲታዩ ሊያደርግ ይችላል።
- የድብርት ምልክቶች
- የመዋጥ ችግር

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ተለዋዋጭ ይሁኑ። ኤምኤስ አንዳንድ ጊዜ የማይታወቅ ነው። ደንበኛ ትላንት ሊሰራው የሚችለውን ተግባር ማከናወን አይችልም ወይም ከዚህ በፊት እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ስራ ለመስራት ችሎታውን መልሰው ማግኘት ይችላሉ።
- ደንበኛው በመደበኛነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ እና በቂ እረፍት እንዲያገኝ ያበረታቱት።
- ደንበኛው በፋይበር የበለፀጉ ገንቢ ምግቦችን እንዲመገብ ያበረታቱት። ጤናማ አመጋገብ የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ለማጠናከር ይረዳል, ፋይበር ግን የሆድ ድርቀትን ለመከላከል ይረዳል, ይህም MS በታመሙ ሰዎች ላይ የተለመደ ነው።
- የደንበኛው ቤት/አፓርታማ በጣም እንዳይሞቅ ያረጋግጡ። ደንበኛው ከመጠን በላይ እንዳይሞቅ የአየር ማቀዝቀዣ ወይም ሌላ የማቀዝቀዣ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የብዝሃ ስክሌሮሲስ ማህበር
  1-800-334-4867
  nationalmssociety.org

አስቲዮፖሮሲስ

ምንድን ነው

አስቲዮፖሮሲስ በሽታ አጥንቶችን በቀላሉ የሚሰባበሩበት እና የመሰባበር ዕድላቸው ከፍተኛ የሚያደርግ በሽታ ነው። ይህም ከወንዶች በበለጠ በሴቶች ላይ የሚከሰት ሲሆን ብዙ ጊዜ ዳሌ፣ አከርካሪ እና የእጅ አንጓን ይጎዳሉ (ምንም እንኳን አጥንት ሊሰበር ቢችልም)። አብዛኛዎቹ አስቲዮፖሮሲስ ያለባቸው ሴቶች ማረጥ አልፈዋል፣ ነገር ግን የአጥንት መጥፋት ቀደም ብሎ ሊጀምር ይችላል።

ምልክቶች / ምልክቶች

ብዙውን ጊዜ ምንም ምልክቶች አይታዩም - የአጥንት መጥፋት በጊዜ ሂደት ቀስ በቀስ ይከሰታል። የመጀመሪያው ምልክቱ ከትንሽ ጉዳት የተነሳ እንደ አንድ ነገር ውስጥ እንደ መገጣጠም የሚከሰት የአጥንት ስብራት ሊሆን ይችላል። ሌሎች ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- ህመም (በተለይ በታችኛው ጀርባ፣ አንገት እና ዳሌ ላይ)
- የቁመት ቀነሰ
- "የቆመ" አቀማመጥ

የሕክምና ዓይነቶች

- **የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** - ክብደት ማንሳትን ጨምሮ እንደ መራመድ፣ መሮጥ፣ መደነስ ወይም የመቋቋም ስልጠና
- **የቫይታሚን እና ማዕድን ተጨማሪዎች** (ለምሳሌ ካልሲየም፣ ማግኒዥየም እና ቫይታሚን ዲ)
- **የተመጣጠነ ምግብ** - ጤናማ የፍራፍሬ፣ አትክልት እና ያልተፈተገ እህል አመጋገብ እና ከካልሲየም ጋር
- **መድሃኒቶች** - የአጥንትን መሳሳት ወይም ህመም ለመቀነስ ወይም የአጥንት ውፍረትን ወይም የአጥንትን ብዛት ለመጨመር

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- መድከም የሚያስከትሉ መድሃኒቶች (እነዚህ መውደቅ እና ስብራት ሊጨምሩ ይችላሉ)
- ማጨስ እና ከመጠን በላይ አልኮል መጠቀም

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- በየቀኑ ካልሲየም ይውሰዱ እና በቂ ቫይታሚን D (የፀሀይ ብርሀን) ያግኙ።
- በካልሲየም የበለጸገ ጤናማ አመጋገብ (የወተት ተዋጽኦዎች፣ አረንጓዴ ቅጠላማ አትክልቶች፣ አጥንት አሳ፣ የተጋገረ ባቄላ እና የደረቀ ፍሬ) ይበሉ።
- በየቀኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ በተለይ ክብደትን የሚሸከሙ እና የመቋቋም የስልጠና ልምምዶችን (ለምሳሌ መራመድ፣ መደነስ፣ መሮጥ፣ ክብደት ማንሳት)።
- አሁን ያለዎትን ስጋት ለማወቅ ስለአጥንት ጥንካሬ ምርመራ ዶክተርዎን ይጠይቁ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የቤት ደህንነት - መውደቅ ሊያስከትሉ የሚችሉ አደጋዎች አለመኖራቸውን ያረጋግጡ።
- ህመም

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- አስፈላጊ ከሆነ ደንበኛው እንዲራመድ እርዱት።
- ደንበኛው በጥሩ ሁኔታ የሚመጥን ጫማ እንዲለብስ ያበረታቱ።
- ደንበኛው በመደበኛነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ ያበረታቱት።
- ደንበኛው ካልሲየምን የሚያካትቱ ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን እንዲያደርግ ያበረታቱት።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ አስቲዮፖሮሲስ ፋውንዴሽን
  251 18th Street S, Suite 630
  Arlington, VA, 22202
  1-800-231-4222
  info@nof.org
  http://www.nof.org/

የፓርኪንሰን በሽታ

ምንድን ነው

የፓርኪንሰን በሽታ በመንቀጥቀጥ (መንቀጥቀጥ) እና በመራመድ፣ በመንቀሳቀስ እና በማስተባበር የሚታወቀው የአንጎል ችግር ነው።

ምልክቶች / ምልክቶች

- የጡንቻ ግትርነት
- እጆች እና እግሮች መታጠፍ አስቸጋሪ
- ሚዛን ማጣት
- "በመጎተት" መራመድ
- ዝግተኛ እንቅስቃሴዎች
- መንቀሳቀስ ለመጀመር መቸገር
- የጡንቻ መብላት እና ህመም
- የመዋጥ ችግር
- ማፍሰስ
- መጎተት ወይም መንቀጥቀጥ፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡-
  - በእንቅስቃሴ ጊዜ (ነገር ግን በእረፍት ጊዜ የበለጠ የሚታይ ነው)፣
  - በእንቅስቃሴዎች መንገድ ላይ ለመግባት በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል፣ እና
  - ሲደክም ወይም ሲጨነቅ ሊባባስ ይችላል።
- Shuffling የፊት ገፅታ የማሳየት አቅሙን ቀንሷል፣ እነዚህንም ጨምሮ፡-
  - “ጭምብል የተደረገበት” ፊት፣
  - ማፍጠጥ፣
  - አፍን ለመዝጋት አለመቻል፣ እና
  - የዓይን ብልጭታ መቀነስ።
- ቀርፋፋ፣ ነጠላ ቅላፄ
- ጥሩ የሞተር ክህሎቶችን ማጣት፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡-
  - የእጅ ጽሑፍ አስቸጋሪ፣ የተመሰቃቀለ ይሆናል፤
  - ለመብላት ከባድ መሆን፣ ቀርፋፋ ሊሆን ይችላል፣ እና
  - ተደጋጋሚ መውደቅ፣
- የሆድ ድርቀት፣
- በከፍተኛ የፓርኪንሰን በሽታ ውስጥ የመርሳት ችግር፣ እና
- የመንፈስ ጭንቀት።

የሕክምና ዓይነቶች

የፓርኪንሰን በሽታ ሊታከም አይችልም። ሕክምናው ምልክቶቹን በመቀነስ ላይ ያተኮረ ሲሆን የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡-

- **መድሃኒቶች** ለሚከተሉት ጥቅም ላይ ይውላሉ፡-
  - በአንጎል ውስጥ ዶፖሚን መጨመር፣ እንቅስቃሴን እና ሚዛንን ማሻሻል፣
  - መንቀጥቀጦችን ይቀንሱ፣
  - ህመምን ይቀንሱ፣ እና
  - የመንፈስ ጭንቀትን ማከም
- **የድጋፍ ቡድኖች**፣
- **ቴራፒ** - የአካል፣ የሙያ እና የንግግር ቴራፒስቶች ደንበኛው ችሎታቸውን እንዲያሳድጉ እና ነፃነትን ለማጎልበት የዕለት ተዕለት ተግባራቸውን እንዲለማመዱ ይረዷቸዋል።
- **አመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ** - መዋጥ አስቸጋሪ ስለሚሆን እና የሆድ ድርቀት የተለመደ ስለሆነ፣ መብላት አስደሳች ላይሆን ይችላል። ስለ dysphagia መረጃ ለማግኘት <u>ሞጁል 9</u> በገጽ 186 ይመልከቱ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከተደጋጋሚ የእረፍት እረፍቶች ጋር በመሆን ጡንቻዎችን ያራግፋል እና ነፃነትን ለመጠበቅ ይረዳል።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ጭንቀት።
- ከመጠን በላይ መድሃኒት መውሰድ

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

የፓርኪንሰን በሽታ መንስኤው ምን እንደሆነ ግልጽ ስላልሆነ በአሁኑ ጊዜ ምንም ዓይነት የመከላከያ ዘዴዎች የሉም.

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች
- የመዋጥ ችግር
- ግራ መጋባት

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው እንዲራመድ ወይም እንዲቆጣጠር መርዳት እና አስፈላጊ የሆኑ አጋዥ መሳሪያዎችን (ለምሳሌ፡ መራመጃ ወይም ዘንግ) መጠቀምን ማበረታታት።
- ደንበኛው ምላሽ እንዲሰጥ እና በዕለት ተዕለት ኑሮ እንቅስቃሴዎች እንዲታገስ ጊዜ ይስጡት።
- ደንበኛው ውጥረትን እንዲያስወግድ እና እንክብካቤዎን ከጭንቀት በጸዳ መንገድ እንዲያከናውን ያበረታቱት።
- ተደጋጋሚ እረፍቶችን ያበረታቱ።
- ለመብላት ብዙ ጊዜ ይፍቀዱ እና መመገቢያን አስደሳች እና ዘና የሚያደርግ ለማድረግ ይሞክሩ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የአሜሪካ ፓርኪንሰን በሽታ ማህበር ሰሜን ምዕራብ ቻፕተር
  180 Nickerson Street, Suite 108
  Seattle, WA 98109
  (206) 695-2905
  apdaparkinson.org/community/northwest

የሳንባ ምች

ምንድን ነው

የሳንባ ምች የሳንባ ኢንፌክሽን ነው። አብዛኛዎቹ የሳንባ ምች በሽታዎች በባክቴሪያዎች ይከሰታሉ፣ እና እሱም የኢንፍሉዌንዛ ውስብስብነት ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ የፈንገስ ቫይረስ የሳምባ ምች ሊያስከትል ይችላል።

አንድ ሰው የሆድ ወይም የአፍ ይዘት ወደ ሳንባ ውስጥሲተነፍስ፣ Aspiration የሳምባ ምች ሊከሰት ይችላል (አንዳንድ ጊዜም አንድ ሰው ለመዋጥ ሲቸገር ይከሰታል)።

የሆኑ እንደ የስኳር በሽታ፣ የልብ ሕመም፣ ወይም ሲኦፒዲ ያሉ ስር የሰደዱ ሕመሞች፣ ስቴሮይድ መድኃኒቶችን የሚወስዱ እና/ወይም የበሽታ መከላከል ስርዓታቸው በጥሩ ሁኔታ የማይሠራ ሰዎች (ለምሳሌ ኬሞቴራፒ የሚወስዱ ወይም ኤችአይቪ/ኤድስ ያለባቸውን) ለሳንባ ምች የመጋለጥ ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

የሳንባ ምች ለህጻናት እና ለአዋቂዎች ሆስፒታል መተኛት ዋነኛው መንስኤ ነው። አብዛኛዎቹ ህመሞች በተሳካ ሁኔታ ሊታከሙ ይችላሉ፣ ነገር ግን በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ በአስር ሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች በየዓመቱ በሳንባ ምች ይሞታሉ፣ ከዚያ ውስጥም አብዛኛዎቹ ከ 65 ዓመት በላይ የሆናቸው አዋቂዎች ናቸው።

ምልክቶች / ምልክቶች

- ትኩሳት
- ብርድ ብርድ ማለት
- ወደ ሰማያዊነት ቀለም የተቀየረ ከንፈር እና ጥፍር
- ከንፍጥ ጋር ሳል (በቫይረስ የሚመጣ የሳምባ ምች ያለ አክታ ደረቅ ሳል ሊኖረው ይችላል)
- የትንፋሽ ማጠር
- የደረት ህመም
- ፈጣን መተንፈስ እና የልብ ምት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ድካም
- የአክስጅን ደረጃዎች መቀነስ (የአክሲሜትሪ ንባቦች)

በዕድሜ የገፉ ደንበኞች ላይ ድካም እና ግራ መጋባት ብቸኛው ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

የሕክምና ዓይነቶች

ሕክምናው የሳንባ ምች ህክምና በመንስኤው እና ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ላይ ይወሰናል። አንዳንድ ሕክምናዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ኢንፌክሽንን ለማከም ወይም ህመሞችን ለማከም (እንደ ትኩሳት እና ህመም ያሉ) መድኃኒቶች፣
- እረፍት፣
- ፈሳሽ መጨመር፣
- አክስጅን፣
- በጥልቀት ማሳል እና መተንፈስ (ይህ ከሳንባ ውስጥ የሚገኘውን አክታን ለማፅዳት ይረዳል፣ እናም የደረት ጡንቻዎችን ያጠናክራል)፣ እንዲሁም
- የሆስፒታል እንክብካቤ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ማጨስ
- አልኮል

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

- እጅዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ።
- የሳንባ ምች ክትባት እና ዓመታዊ የጉንፋን ክትባት ያግኙ።
- አያጨሱ።
- በአመጋገብ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ ምርጫዎችን ያድርጉ።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- በህክምና የማይሻሉ ምልክቶች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው ባዘዘው መሰረት ሁሉንም መድሃኒቶች እንዲወስድ ያበረታቱ።
- ደንበኛው እንዲቀመጥ እና እንዲንቀሳቀስ ይርዱት (ይህ አክታን ለማለስለስ እና ኦክሲጅን ወደ ሳንባ እና ደም እንዲገባ ይረዳል)።
- ኢንፌክሽኑን ለመከላከል እጅዎን ይታጠቡ እና ሌሎች የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን ይጠቀሙ።
- ደንበኛው ፈሳሽ እንዲጠጣ እና አልሚ ምግቦችን እንዲመገብ ያበረታቱት።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአሜሪካ የሳንባ ማህበር (ብዜራዊ)
  61 Broadway, 6th Floor New York, NY 10006
  1-800-LUNGUSA
  lung.org
- በዋሽንግተን የሚገኘው የአሜሪካ ምሳ ማህበር
  5601 6th Ave S Ste 460
  Seattle, WA 98108
  (206) 441-5100
  InfoMTP@Lung.org

ስኪዞፈሪንያ

ምንድን ነው

ስኪዞፈሪንያ የአንድን ሰው በግልፅ የማሰብ ችሎታን ፣እውነታውን ከቅዠት የሚለይ ፣ስሜትን የመቆጣጠር፣ምርጫዎችን ማድረግ እና ከሌሎች ጋር መግባባትን የሚያደናቅፍ ስር የሰደደ የአእምሮ ህመም ነው።

ምልክቶች / ምልክቶች

- ቅዠቶች - ድምጾችን መስማት ወይም እዚያ የሌሉ ነገሮችን ማየት
- ማታለል - ሀሰት የሆኑን ያምናል (ለምሳሌ፣ እንሱ አምላክ ናቸው ብሎ ማመን፣ አንድ ሰው አእምሮውን ማንበብ እንደሚችል ማመን)
- ግራ የተጋባ አስተሳሰብ እና ንግግር
- አብሮ ለመነጋገር አስቸጋሪ ነው።
- የደስታ ወይም የህይወት ፍላጎት ማጣት
- ማንኛውንም ነገር ለማድረግ ትኩረት እና ተነሳሽነት መቀነስ
- የስሜት መለዋወጥ

የሕክምና ዓይነቶች

- **መድሃኒት** - የአንጎል ኬሚካሎችን ሚዛን ለመጠበቅ፣ በመጨረሻም ምልክቶችን በመቆጣጠር ወይም በመቀነስ
- **የግል እና የቡድን ህክምና**
- **ሆስፒታል መተኛት** - ህምመ ከቁጥጥር ውጭ ሲሆኑ እና መድሃኒቶች እንደገና መገምገም እና መስተካከል ሲያስፈልግ

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- የOTC መድሃኒቶች እና ዕፅዋትበዶክተር መመሪያ ስር ካልሆነ በቀር
- የመንገድ መድኃኒቶች

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

በትክክል ስኪዞፈሪንያ ምን እንደሚያስከትል ማንም አያውቅም። የታወቀ ምክንያት ስለሌለ የመከላከያ ዘዴዎች ግልጽ አይደሉም።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- ህመሙ በደንብ ቁጥጥር እንዳልተደረገበት የሚያሳዩ ምልክቶች
- በደንበኛው ወይም በሌላ ሰው ላይ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል ባህሪ

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው ጤናማ አመጋገብ እንዲመገብ ያበረታቱ እና ያግዙት።
- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት መድሃኒቶችን እንዲወስድ ያበረታቱ። ደንበኛው መድሃኒቶችን በመውሰድ አስፈላጊነት ካልተሰማው፣ መድሃኒቶቹን መውሰድ የሚያስገኛቸውን ጥቅሞች እና ያለመውሰድ ከመረጡ አደጋዎቹን ያስታውሱ።
- ደንበኛው የባህሪ ምልክቶች፣ ቅዠቶች እና/ወይም ሽንገላዎች ሲያጋጥማቸው፣ እየሆነ ያለው ነገር ለእነሱ በጣም እውነት ነው። የተረጋጉ መሆንዎን እርግጠኛ ሁን፣ ግለሰቡ ምን እንደሚሰማው ለመረዳት እየሞከሩ እንደሆነ እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ እየሞከርክ እንደሆነ ይንገሩት።
- የተለመዱ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ይቀጥሉ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- ብሔራዊ የአእምሮ ሕመም (NAMI)
  4301 Wilson Boulevard, Suite 300
  Arlington, VA 22203
  1-800-950-NAMI
  nami.org

ስትሮክ፣ ሴሬብሮቫስኩላር ሲስተም (ሲቪኤ)፣ ወይም የአንጎል ጥቃት

ምንድን ነው

ስትሮክ የሚከሰተው ደም ወደ አንጎል የሚያቀርበው የደም ቧንቧ ሲፈነዳ ወይም በመርጋት ሲዘጋ ነው። በደቂቃዎች ውስጥ፣ በዚያ የአንጎል አካባቢ የነርቭ ሴሎች በመጎዳት ይሞታሉ። የተጎዳው የአንጎል ክፍል የሚቆጣጠረው የሰውነት ክፍል ከዚያ በኋላ እንደተለመደው አይሰራም።

ጊዜያዊ ischemic ጥቃት (TIA) ተመሳሳይ የስትሮክ ምልክቶች ያሉት አነስተኛ-ስትሮክ ነው፣ ይሁን እንጂ፣ የTIA ምልክቶች ከ10 እስከ 20 ደቂቃዎች ውስጥ ይጠፋሉ (እስከ 24 ሰዓታት ሊቆዩ ይችላሉ።)

TIAs የሌላ ስትሮክ ምልክቶች ናቸው፣ ስለዚህ ይህ ከተከሰተ ደንበኛው ወዲያውኑ ዶክተር ጋ መሄድ አለበት።

ምልክቶች / ምልክቶች

ምልክቶቹ በድንገት ይጀምራሉ እና የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡-

- በአንድ በኩል የፊት መጣመም ወይም መደንዘዝ፤
- በአንድ በኩል የእጆች ድክመት ወይም መደንዘዝ፤
- ግልፅ ያልሆነ ንግግር፣ ለመረዳት የሚያስቸግር፤
- በአንድ ወይም በሁለቱም አይኖች ላይ የማየት ችግር፣ እንደ መፍዘዝ፣ ማደብዘዝ፣ ድርብ እይታ ወይም የእይታ ማጣት ያሉ፣
- ሚዛን ማጣት፣ ራስ ምታት ወይም ማዞር፣
- ከባድ ራስ ምታት፣ እና
- አዲስ ወይም የከፋ ግራ መጋባት።

አንድ ደንበኛ የስትሮክ ምልክቶች አንዱን እንኳን ካሳየ ወዲያውኑ ለ911 ይደውሉ።

የሕክምና ዓይነቶች

በሆስፒታል እና/ወይም በመልሶ ማቋቋሚያ ማዕከል ውስጥ ከህክምና በኋላ፣ በቤት ውስጥ የሚደረግ ሕክምና የሚያተኩረው፣ መደበኛ ስራን ወደ ነበረበት ለመመለስ እና ተጨማሪ የደም ስትሮክን በመከላከል ላይ ነው። ሕክምናዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- አካላዊ ማጠናከሪያ፣ የንግግር እና/ወይም የሙያ ህክምና፣ እና
- የአደጋ መንስኤዎችን መቀነስ።

ብዙ ስትሮክ ያለባቸው ሰዎች ሌሎች ስር የሰደዱ ህመሞች ስላላቸው (ለምሳሌ፣ እንደ የስኳር በሽታ፣ የደም ግፊት፣ ከፍተኛ ኮሌስትሮል እና የልብ ሕመም)፣ ትኩረቱ እነዚህን ሁኔታዎች ማሻሻል ላይ ነው። ሌሎች ሰር የሰደደ በሽታዎችን ለማከም መድሃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ።:

- የስትሮክ በሽታ ያጋጠመው በደም መርጋት ከሆነ፣ ደሙን ለማቅለጥ መድሃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

- ከመጠን በላይ አልኮሆል (አልኮሆል በብዛት መውሰድ ለደም ግፊት ሊዳርግ ይችላል)
- ከፍተኛ- ውፍረተረ፣ ጨው የበዛበት አመጋገብ (በስብ እና ጨው የበለፀጉ ምግቦች የደም ግፊትን ይጨምራሉ እና የደም ቧንቧዎችን ሊዘጉ ይችላሉ)
- ማጨስ እና ካፌይን (ሰውነት ላይ ጫና ሊፈጥሩ እና የደም ግፊት ሊጨምሩ ይችላሉ)

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

የስትሮክን መከሰት እድል ለመቀነስ ብዙ መንገዶች አሉ፣ ከነዚህም ውስጥ፡-

- ማጨስን ያስወግዱ፣
- ጤናማ፣ አነስተኛ ስብ፣ ትንሽ-ጨው ያለበት አመጋገብ፣ ትኩስ አትክልትና ፍራፍሬ፣ እና ያልተፈተገ እህል ያለው ምግብ ይመገቡ።
- አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ፣
- በታዘዘው መሰረት መድሃኒት ይውሰዱ፣
- የደም ግፊትን በየጊዜው ይመርምሩ፣ እና በጣም ከፍ ያለ ከሆነ ሐኪምን ያማክሩ።
- ጤናማ ክብደትን ይጠብቁ፣ እና
- ጭንቀትን ይቀንሱ።

ስትሮክ፣ ሴሬብሮቫስኩላር ሲስተም (ሲቪኤ)፣ ወይም የአንጎል ጥቃት (ይቀጥላል)

የእንክብካቤ ምክሮች

እነዚህ ምክሮች ቀደም ሲል የደም መፍሰስ ችግር ላለባቸው ደንበኛው የታሰቡ ናቸው።

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የሌላ ስትሮክ ወይም ጊዜያዊ ischemic ጥቃት (TIA) ምልክቶች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

ተንከባካቢው ደንበኛው እንዴት ሊረዳው እና ሊደግፈው እንደሚችለው አብዛኛው የሚወሰነው ስትሮክ በተጎዳው ተግባር ላይ ነው።

ከአንድ ወገን በኩል መዛል

- እንደ "ቀኝ" ወይም "ግራ" ጎን የሚሉ ቃላትን ተጠቀም እንጂ "ጥሩ" ወይም "መጥፎ" ጎን አይጠቀሙ።
- ደካማው በኩል በመሆን ደግፎ በእግር ለመሄድ ወይም በማስተላለፍ ደንበኛውን ይረዱት።
- ደካማ ጎን መጀመሪያ በመልበስ እና ጠንካራውን ጎን በመጀመሪያ በማውለቅ በአለባበስ ያግዙ።
- እንደአስፈላጊነቱ መሳሪያዎችን እና ልብሶችን እንደአግባቡ ይጠቀሙ።
- ለማንኛውም እንቅስቃሴ በቂ ጊዜን ይፍቀዱ።
- ቤቱ ከሚያደናቅፉ አደጋዎች የነጻ መሆኑን ያረጋግጡ።

በንግግር ወይም በቋንቋ ችግር፡-

- ጥያቄዎችዎን እና መመሪያዎችዎን ቀላል እና አንድ በአንድ ያድርጉ።
- "አዎ" እና "አይ" ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ይሞክሩ።
- አስፈላጊ ከሆነ የስዕል ሰሌዳ ይጠቀሙ።
- መፃፍ ከቻሉ ለደንበኛው እርሳስ እና ወረቀት ይስጡት።

ከመዋጥ ገር የተያያዘ ችግር፡-

- በገጽ 348 ላይ በየመርጃ ማውጫው ውስጥ በበመብላት ችግር ያለባቸው ደንበኞች ውስጥ ስለ dysphagia መረጃን ይመልከቱ።

ስሜታዊ ድጋፍ መስጠት፡

- የስትሮክ ደንበኛውን ሊጎዳ ከመቻሉም በላይ፣ ብስጭት፣ ቁጣ እና ድብርት ሊያስከትል ይችላል። ሁልጊዜ ማድረግ የቻሉትን እንደገና ማድረግን መማር አስቸጋሪ እና አዝጋሚ ሂደት ነው።
- ደንበኛው ለውጥ ባሳየ ቁጥር ደጋፊ እና አዎንታዊ ይሁኑ።
- ደንበኛው የሕክምና ቀጠሮዎችን እንዲጠብቅ እና ልምምዳቸውን እንዲያደርጉ ያበረታቱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአሜሪካ የስትሮክ ማህበር
  7272 Greenville Avenue
  Dallas TX 75231
  1-888-4-STROKE
  stroke.org
- የስቴት ዋና ጉዳት አስተዳዳሪዎች (NASHIA) ብሔራዊ ማህበር
  PO Box 1878
  Alabaster, AL 35007
  nashia.org

አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት (TBI)

ምንድን ነው

የተገኘ የጭንቅላት ጉዳት (Acquired Brain Injury (ABI)) ከተወለደ በኋላ የሚከሰት የአንጎል ጉዳት ነው። ABIs አሰቃቂ የአንጎል ጉዳትን (TBI) ያካትታሉ። TBI በአንጎል ላይ የሚደርስ ጉዳት ሲሆን ጊዜያዊ ወይም ዘላቂ ሊሆን ይችላል እና ከፊል ወይም የረዥም ጊዜ የአካል ጉዳት ወይም የዕለት ተዕለት ኑሮ ፍላጎቶችን አለመቋቋምን ያስከትላል። በጣም የተለመደው የአእምሮ ጉዳት አይነት መናወጥ ነው። መናወጥ የሚፈጠረው በጭንቅላቱ ላይ በሚደርስ ግርፋት፣ ምታ ወይም መንቀጥቀጥ ወይም በሰውነት ላይ በመምታት ጭንቅላት በፍጥነት ወደ ኋላ እና ወደ ፊት እንዲንቀሳቀስ ያደርጋል። ይህ ድንገተኛ እንቅስቃሴ አእምሮን እንዲዞር ወይም ወደ ቅል ውስጥ እንዲዞር ያደርገዋል፣ በአንጎል ውስጥ ኬሚካላዊ ለውጦችን በመፍጠር አንዳንዴም የመለጠጥ እና የአንጎል ሴሎችን ይጎዳል። መናወጥ ከባድ ነው። ምንም እንኳን የመናወጥ ችግር ከባድ ቢሆንም፣ መናወጥ ለሕይወት አስጊ ላይሆን ይችላል።

አንጎል ውስብስብ ነው፣ እናም እያንዳንዱ የአንጎል ጉዳት ልዩ ነው: : አንዳንድ ምልክቶች ወዲያውኑ ሊታዩ ይችላሉ፣ ሌሎች ደግሞ ለቀናት ወይም ለሳምንታት ላይታዩ ይችላሉ:: አንዳንድ ጊዜ ጉዳቱ ራሱ ሰዎች ችግር እንዳለባቸው ለማወቅ ወይም ለመቀበል አስቸጋሪ ያደርገዋል።

የአንጎል ጉዳት ምልክቶች ስውር ሊሆኑ ይችላሉ፣ እናም ሰዎች ምንም አይነት እርምጃ ቢወስዱም ወይም የተለየ ስሜት ቢኖራቸውም ጥሩ ሊመስሉ ይችላሉ። ሁሉም ጉዳቶች የተለያዩ ስለሆኑ ፈውሳቸውም እንዲሁ ነው:: አብዛኞቹ ቀላል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች ሙሉ በሙሉ ይድናሉ፣ ግን ጊዜ ሊወስድ ይችላል። ጉዳቱ እና ፈውሱ በአይነቱ እና በክብደቱ፣ በእድሜ፣ በተጎዱ የአንጎል አካባቢዎች ሁኔታ፣ ቀደም ባሉት የአእምሮ እና የአካል ሁኔታዎች እና በሌሎች በርካታ ምክንያቶች ተፅዕኖ ሊደረግባት ይችላል።

ምልክቶች / ምልክቶች

የTBIs ምልክቶች እና ህመሞች ለእያንዳንዱ ግለሰብ እና በአንጎል ላይ የሚደርሰው ጉዳት ልዩ ናቸው። ምልክቶች እና ህመሞች በግለሰብ እና በጉዳቱ ክብደት ይለያያሉ:: እነዚህ ምልክቶች እና ህመሞችን እንደ አካላዊ፣ ስሜታዊ ወይም ግንዛቤ/አእምሯዊ ሆነው ሊታዩ ይችላሉ።

ቀላል ምልክቶች እና ህመሞች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ:-

- አካላዊ: ለመተኛት መቸገር፣ መፍዘዝ ወይም ሚዛን አለመጠበቅ፣ ድካም ወይም እንቅልፍ ማጣት፣ ራስ ምታት፣ ከጥቂት ሴኮንዶች እስከ ጥቂት ደቂቃዎች ራስን መሳት፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ መደንዘዝ፣ ግራ መጋባት ወይም መረበሽ፣ የንግግር ችግር እና ከተለመደው በላይ መተኛት።
- ስሜታዊ:- ለብርሃን ወይም ለድምጽ ስሜታዊ መሆን፣ የእይታ ብዥታ፣ የጆሮ ድምጽ መሰማት፣ የአፍ ውስጥ መጥፎ ጣዕም ወይም የማሽተት ችሎታ ለውጦች።
- የእውቀት ወይም የአዕምሮ: የመንፈስ ጭንቀት ወይም መረበሽ፣ የማስታወስ ወይም የትኩረት ችግሮች፣ የስሜት ለውጦች ወይም የስሜት መለዋወጥ።

ከመካከለኛ እስከ ከባድ ምልክቶች እና ህመሞች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ:-

- አካላዊ: ከአፍንጫ ወይም ከጆሮ የሚፈሱ ንጹህ ፈሳሾች፣ መናወጥ ወይም መንቀጥቀጥ፣ የአንዱ ወይም የሁለቱም የዓይን እይታ መስፋፋት፣ ከእንቅልፍ መንቃት አለመቻል፣ ከብዙ ደቂቃዎች እስከ ሰአታት ራስን መሳት፣ ቅንጅት ማጣት፣ የማያቋርጥ ራስ ምታት፣ የሚባባስ ተደጋጋሚ ማስታወክ ወይም ማቅለሽለሽ፣ እና በጣቶች ወይም በእግር ጣቶች ላይ ድክመት ወይም የመደንዘዝ ስሜት::
- የእውቀት ወይም የአዕምሮ: መበሳጨት፣ መታገል ወይም ሌላ ያልተለመደ ባህሪ፣ ኮማ እና ሌሎች የህሊና መታወክ፣ ጥልቅ ግራ መጋባት እና የድብርት ንግግር።

የሕክምና ዓይነቶች

TBI የአእምሮ ጉዳት ላለበት ሰው አካላዊ፣ አእምሯዊ፣ ስሜታዊ፣ ማህበራዊ እና/ወይም የሙያ ችግሮች ሊያስከትል ይችላል። እነዚህ ችግሮችም ሁለቱንም ከአእምሮ ጉዳት የተረፈውን የአሁኑን እና የወደፊቱን ህይወት እና ስብዕና ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ለTBI ሕክምና የሚደረገው በደረሰው ጉዳት ክብደት መጠን ላይ ተመስርቶ ነው። TBI ሊታከም ስለማይችል ህክምናው በተሃድሶ እና በድጋፍ አገልግሎቶች ላይ ያተኮረ ነው። አንዳንድ የሕክምና አማራጮች የሚከተሉትን ያካትታሉ:-

- ቴራፒ (ሙያዊ፣ አካላዊ፣ ንግግር/ቋንቋ፣ መዝናኛ)፣
- የህይወት ህክምናዎች ጥራት (ሙዚቃ፣ ጥበብ፣ ዳንስ/እንቅስቃሴ፣ ዮጋ፣ ሽምግልና)
- የግል እንክብካቤ እርዳታ፣
- የቤት ማሻሻያ፣ እና
- የቤተሰብ ድጋፍ አገልግሎቶች።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

የመውደቅ አደጋን በ:

- በመደበኛ ሚዛን፣ ጥንካሬ እና የማስተባበር ልምምዶች ውስጥ መሳተፍ፣
- ከመዝረክረክ የጸዳ ቤትን መጠበቅ፤
- መድሃኒቶች ማዞር እንዳይፈጥሩ ወይም ሚዛን እንዳያዘቡ ማረጋገጥ፣
- መደበኛ የእይታ ምርመራዎችን ማድረግ፣ እና
- ከመጠን በላይ አልኮል ከመውሰድ መቆጠብ።

አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት (TBI) (የቀጠለ)

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የራስ ምታት ወይም የደበዘዘ እይታ ቅሬታዎች
- ማዞር፣ሚዛን መቆጣጠር አለመቻል
- ማቅለሽለሽ/ማስታወክ
- የትኩረት እና የማስታወስ ችግሮች
- የባህሪ እና ስሜታዊ ለውጦች (ብስጭት፣ ግትርነት፣ በማህበራዊ ችሎታዎች ውጤታማ ያልሆነ፣ እራስን የማወቅ ጉድለት፣ ድብርት፣ ጭንቀት፣ የስሜት መለዋወጥ)
- የፊኛ እና የአንጀት ለውጦች
- ድካም፣ የጉልበት ማነስ፣ ደካማ ጉልበት እና የአስተሳሰብ ፍጥነት መቀነስ
- የጡንቻ ድክመት/መንቀሳቀስ አለመቻል
- የሚጥል በሽታ
- የስሜት ህዋሳት ለውጦች (የደበዘዘ እይታ፣ እጥፍ እይታ፣ ለብርሃን ስሜታዊነት መጨመር፣ የጆሮ ታምቡር ላይ መደወል፣ የጣዕም እና የማሽተት ለውጦች)
- የተቀየሩ የእንቅልፍ ሁኔታዎች
- መኮማተር (Spasticity) (ያለፍላጎት የጡንቻ መጨናነቅ እና ግትርነት፣ የእንቅስቃሴ መጠን መቀነስ)
- የመዋጥ እና የምግብ ፍላጎት ለውጦች

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- ደንበኛው ከተቻለ ብቻውን ችሎታዎችን እንዲሰራ ያበረታቱት።
- የረዳት መሳሪያዎችን ወይም የማህደረ ትውስታ መርጃዎችን ይጠቀሙ (ለምሳሌ ተግባሮችን ለማስታወስ ጊዜ ቆጣሪን ማቀናበር ወይም ዕለታዊ እቅድ አውጪ መፍጠር)።
- ደንበኛው እንደ አስፈላጊነቱ ተግባራትን እንዲጀምር እና/ወይም እንዲያጠናቅቅ ይርዱት።
- እረፍትን ያበረታቱ፣ ሲደክሙ እረፍት ይውሰዱ።
- ማነቃቂያዎችን እና ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ።
- ደንበኛው ብዙ ውሃ እንዲጠጣ ያበረታቱት።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- የአሜሪካ የአንጎል ጉዳት ማህበር
  1-800-444-6443
  www.biausa.org
- የስቴት ዋና ጉዳት አስተዳዳሪዎች ብሔራዊ ማህበር
  PO Box 1878
  Alabaster, AL 35007
  (301) 656-3500
  nashia.org
- አሰቃቂ የአንጎል ጉዳት (TBI) መርጃዎች ዋሽንግተን ግዛት: dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/traumatic-brain-injury-tbi-resources-washington-state
- TBI ቪዲዮ ምንድን ነው: https://www.youtube.com/watch?v=BLEiAGmMvdk

የሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ)

ምንድን ነው

ቲቢ አየር ወለድ በ Mycobacterium Tuberculosis ባክቴሪያ የሚተላለፍ ኢንፌክሽን ነው። ቲቢ አብዛኛውን ጊዜ በሳንባዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል፣ ነገር ግን ማንኛውንም የሰውነት አካል ሊያጠቃ ይችላል።

ምልክቶች / ምልክቶች

ብዙ የቲቢ ያለባቸው ሰዎች በሽታውን ፈጽሞ አያዳብሩም። በዕድሜ የገፉ አዋቂዎች እና/ወይም የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ያላቸው ግለሰቦች ወደ በሽታ ለመሸጋገር ወይም የተኛ (dormant)በሽታን እንደገና ለማነቃቃት ከፍተኛ ተጋላጭነት አላቸው።

ንቁ ቲቢ ከተፈጠረ፣ በእንፌክሽን ከተጋለጡ ከሁለት እስከ ሶስት ወራት በኋላ ወይም ከዓመታት በኋላ ሊከሰት ይችላል። ብዙውን ጊዜ በሽታው እስኪያድግ ድረስ የነቃ ቲቢ ምልክቶች አይታዩም። የነቃ በሽታ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ።

- ትኩሳት
- ድካም
- ክብደት መቀነስ
- የማያቋርጥ ሳል
- የሌሊት ላብ
- ደካማነት
- በአክታ ውስጥ ያለ ደም

የሕክምና ዓይነቶች

ቲቢ ያለባቸው ሰዎች ረዘም ላለ ጊዜ (ብዙውን ጊዜ ስድስት ወር ወይም ከዚያ በላይ) ከሁለት እስከ አራት የተለያዩ አንቲባዮቲኮችን ይወስዳሉ። የቲቢ ለማከም የሚሰጥ ሕክምና ንቁ በሽታ ላለባቸው ሰዎች እና በቲቢ ከተያዙ ግን ምልክቶች ከሌላቸው ሰዎች የተለየ ሊሆን ይችላል።

ንቁ የቲቢ በሽታ ያለባቸው ሰዎች በሕክምናው መጀመሪያ ላይ በልዩ ማግለል ክፍል ውስጥ ሊቀመጡ ይችላሉ። ይህ ኢንፌክሽኑ ወደ ሌሎች እንዳይዛመት ለማረጋገጥ ነው።

በቲቢ የተያዘ ሰው አንቲባዮቲኮችን በመደበኛነት ካልወሰደ ወይም አንቲባዮቲኮች በሰውነት ውስጥ በደንብ ካልተወሰዱ፣ ቲቢው መድሐኒት ሊቋቋም ይችላል። ይህ ማለት የተለያዩ መድሃኒቶችን ለረጅም ጊዜ መጠቀም ያስፈልጋል። በተጨማሪም ጀርሞች በአንቲባዮቲክ ሊደርሱ የማይችሉትን የሳምባ ክፍሎችን ለማስወገድ ቀዶ ጥገና ሊያስፈልግ ይችላል።

መራቅ ያለባቸው ነገሮች

አንቲባዮቲክ በሚወስዱበት ጊዜ አልኮል መጠጣትን ያስወግዱ።

መከላከል የሚቻልባቸው መንገዶች

ወደሌሎች እንዳይተላለፉ ከሁሉ የተሻለው መከላከያ ቀደም ብሎ መለየት ነው። ተጋላጭነትን ለመወሰን የቆዳ ምርመራ ሊደረግ ይችላል። ፐዘቲቭ ውጤት ቀደም ሲል የቲቢ መጋለጥን ያሳያል እና የመከላከያ ህክምና ከሐኪምዎ ጋር መነጋገር አለበት።

ንቁ የቲቢ በሽታ ያለበት ሰው በሚያስነጥስበት ወይም በሚያስልበት ጊዜ አፍንጫውን እና አፉን በመሸፈን እና በአክታ ቁስ የተበከሉ ሕብረ ሕዋሳትን በትክክል በማስወገድ የነጠብጣብ ስርጭትን መከላከል አለበት።

በተለይ ለአደጋ የተጋለጡ ሰዎች በሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች ጥሩ የአየር ዝውውር አስፈላጊ ነው።

የእንክብካቤ ምክሮች

ሊጠበቁ የሚገባቸው ነገሮች

- የሳል መጨመር
- በአክታ ውስጥ ያለ ደም (የምራቅ እና የአክታ ድብልቅ)
- መድከም እና ክብደት መቀነስ

ለማገዝ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

- የህመም ምልክቶችን ወዲያውኑ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ።
- ደንበኛው ሐኪም ለማየት ቀጠሮ እንዲያገኝ ይርዱት።
- ደንበኛው በታዘዘው መሰረት ሁሉንም መድሃኒቶች እንዲወስድ ያበረታቱ።

ተጨማሪ መረጃ ከየት እንደሚገኝ

- የደንበኛው ሐኪም
- cdc.gov/tb/default.htm
- የአሜሪካ የሳንባ ማህበር (ብሄራዊ)
  61 Broadway, 6th Floor New York, NY 10006
  1-800-LUNGUSA
  lung.org
- በዋሽንግተን የሚገኘው የአሜሪካ ምሳ ማህበር
  5601 6th Ave S Ste 460
  Seattle, WA 98108
  (206) 441-5100
  InfoMTP@Lung.org

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት መዝገበ-ቃላት

ሀ

ቃል	ፍቺ
መተው	አስፈላጊውን ምግብ፣ ልብስ፣ መጠለያ ወይም የጤና እንክብካቤ ሳያገኝ ወይም አቅሙን ሳያገኝ ወይም ዘዴ ሳይኖረው ለጥቃት ተጋላጭ የሆነ አዋቂየሚተው ሰው ወይም አካል የሚንከባከብ
ሆድ	የሰውነት ግንድ የታችኛው ግማሽ
በደል	ወሲባዊ ጥቃትን፣ አእምሮአዊ ጥቃትን፣ አካላዊ ጥቃትን እና ተጋላጭ ጎልማሳን የግል ብዝበዛን እና ለአደጋ ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ ተገቢ ያልሆነ የእገዳ አጠቃቀምን ጨምሮ፣ ሆን ተብሎ የአካል ጉዳት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ እስራት፣ ማስፈራራት ወይም ቅጣት የሚያስከትል ሆን ተብሎ የሚደረግ እርምጃ
ንቁ ማዳመጥ	አድማጩ ለተናጋሪው ሙሉ ትኩረት የሚሰጥበት እና ቃላቶቻቸውን ብቻ ሳይሆን የቃል ያልሆኑ ምልክቶችን እንደ የሰውነት ቋንቋ እና ድምፅ ያሉትን የማዳመጥ ዘዴ
የዕለት ተዕለት ኑሮ (ADLs) ተግባራት	ገላ መታጠብ፣ የአልጋ ተንቀሳቃሽነት፣ መመገብ፣ የግል ንፅህና፣ የመድሃኒት ድጋፍ፣ የእግር ጉዞ/የቦታ ቦታ፣ ዝውውር እና መጸዳጃ ቤትን ጨምሮ፣ የዕለት ተዕለት የግል እንክብካቤ ተግባራት
አስተዳድር	የሆነ ነገር ለአንድ ሰው ለመስጠት ወይም ለመተግበር
የቅድሚያ መመሪያዎች	አንድ ሰው ለራሱ ውሳኔ ማድረግ በማይችልበት ጊዜ የሕክምና እንክብካቤ እና የጤና አጠባበቅ ውሳኔዎችን በሚመለከት ምኞቶች የተጻፈ ሰነድ
የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤት	ከሁለት እስከ ስድስት ሰዎችን ለመንከባከብ ፈቃድ ያለው የመኖሪያ፣ የነረቤት ቤት (ብቃት ያላቸው ቤቶች እስከ ስምንት ሰዎች አቅም ሊኖራቸው ይችላል)
ጠበቃ	ለሌላ ሰው ለመናገር ወይም እርምጃ ለመውሰድ
እርጅና	የማደግ አካላዊ እና አእምሮአዊ ሂደት
ኤድስ (የበሽታ መከላከያ እጥረት ሲንድረም)	የበሽታ መከላከል ስርዓት በጣም በሚጎዳበት ጊዜ በጣም ከፍተኛው የኤችአይቪ ደረጃ። ሰውነት ለብዙ አይነት ከባድ ኢንፌክሽኖች የተጋለጠ ይሆናል።

የአየር ወለድ ስርጭት	ጀርም ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው ሊሰራጭ እና ኢንፌክሽን ሊያመጣ ይችላል። በዚህ ሁኔታ፣ የአየር ወለድ ስርጭት ጀርሞች በአየር ውስጥ የሚጓዙትን እና አንድ ሰው ወደ አፍ፣ አፍንጫ እና ሳንባዎች መተንፈስን ያካትታል።
አለርጂ	ለአንዳንድ ንጥረ ነገሮች ከፍተኛ ስሜታዊነት እና ምላሽ (ለምሳሌ አንዳንድ ምግቦች፣ የአበባ ዱቄት፣ በንብ መነደፍ)
የመርሳት በሽታ	የማስታወስ፣ የማመዛዘን እና የስብዕና ባህሪን የሚጎዳ ፕሮግረሲቭ፣ የተበላሸ የአእምሮ ችግር
መጨናነቅ	የመራመድ ወይም የመንቀሳቀስ ሂደት
አናቶሚካል ስጦታ	የትኛዎቹ የሰውነት ክፍሎች ከሞቱ በኋላ ለንቅለ ተከላ ወይም ለምርምር አገልግሎት ሊውሉ እንደሚችሉ የሚገልጽ ቅድመ መመሪያ
አናቶሚ	የሰውነት መዋቅር
የሚጠበቀው ሀዘን	ከሞት ወይም ሌላ ኪሳራ በፊት የሚከሰት ሀዘን
ስም የለሽ	ያልተሰየመ ወይም ያልታወቀም።
ኤፒኤስ/ APS	የጎልማሶች ጥበቃ አገልግሎቶች፣ በ DSHS ውስጥ የሚገኝ የተጠረጠረ ጥቃትን የሚመረምር ክፍል
የፈሳሽ/ጠጣር ወደ ሳናባ ማለፍ	ጠጣር ወይም ፈሳሾችን ወደ ሳንባዎች መስፈንጠር። ይህም ብዙውን ጊዜ ወደ የሳንባ ምች ያመራል።
ጥቃት	አካላዊ ጥቃት። በነዋሪው ላይ ለሚፈጸም ጥቃት ለፖሊስ መደወልን ይጠይቃል።
እርግጠኝነት	በድፍረት፣ በልበ ሙሉነት ወይም ያለ ፍርሃት መመላለስ
ግምገማ	ደንበኛ ምን ዓይነት እንክብካቤ እና አገልግሎቶች እንደሚፈልጉ እና እንዴት እና መቼ እርዳታ እንደሚፈልጉ ለመወሰን መረጃን ማሰባሰብ
የግምገማ ዝርዝሮች	የDSHS እንክብካቤ እቅድ ክፍል፣ ስለደንበኛው ጥንካሬዎች፣ ውስንነቶች እና የእንክብካቤ ተግባር ምርጫዎች እና የተለየ የእንክብካቤ ሰጪ መመሪያዎችን ይገልፃል።

የታገዘ የመኖሪያ ተቋም (ALF)	ትልቅ የመኖሪያ ተቋም ለ7 ወይም ከዚያ በላይ ሰዎችን እንክብካቤ ለመስጠት ፈቃድ አለው
አጋዥ መሳሪያዎች	አንድ ሰው አንድን ተግባር እንዲያከናውን እና እራሱን እንዲጠብቅ ወይም ነፀነቱን መልሶ እንዲያገኝ የሚረዱ መሳሪያዎች ናቸው። ምሳሌዎቹም፣ በዊልቸር፣ መራመጃ፣ ምርኩዝ/ከዘራ፣ ከፍ ያለ የሽንት ቤት መቀመጫ እና የሻወር ወንበር የሚያጠቃልሉት ግን በዚህ ብቻ የማይወሰኑ ናቸው።
አቲዝም	የቋንቋ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር የመግባባት ችሎታን በእጅጉ የሚጎዳ የእድገት እክል

ለ

ቃል	ፍቺ
ባክቴሪያዎች	ተላላፊ በሽታዎችን ሊያስከትሉ የሚችሉ ጥቃቅን ተህዋሲያን (ጀርሞች)።
መነሻ መስመር	የደንበኛው የተለመደ ሁኔታ እና የችሎታ ደረጃ (አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ አእምሮአዊ፣ ባህሪ እና ማህበራዊ)
አልጋ ላይ መወሰን	በአልጋ ላይ ብቻ የተወሰነ
የአልጋ ላይ ሽንት መሸኛ	አንድ ሰው በአልጋ ላይ ተወስኖ እያለ ሽንት እና/ወይም ሰገራ ለመሰብሰብ የሚያገለግል መጥበሻ መሳይ መሳሪያ ነው
እምነቶች	የግለሰብ አመለካከቶች፣ ስሜቶች እና አስተያየቶች
አድልዎ	ታስቦበት ወይም ሳይታሰብበት በውሳኔዎ ላይ ተጽእኖ የሚያሳድር ምርጫ
ባዮሎጂካል አደጋዎች	ህይወት ያላቸው ነገሮች እና/ወይም ቆሻሻ ምርቶቻቸው ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ የሚችሉ እና ልዩ ጥበቃ የሚያስፈልጋቸው
ባይፖላር ዲስኦርደር/የአእምሮ እክል	በጣም የመደሰት ወይም የጉጉት ስሜቶችን እንዲሁም የወረደ ስሜትን ወይም የመንፈስ ጭንቀትን የሚያስከትል የስሜት መታወክ። እንዲሁም የማኒክ-ዲፕሬሲቭ ህመም በመባልም ይታወቃል።
ፊኛ	በሰውነት ውስጥ ሽንት የሚሰበስብ እና የሚይዝ አካል

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን	በሰዎች ላይ በሽታ ሊያስከትሉ የሚችሉ በሰው ደም ውስጥ ተላላፊ ረቂቅ ተሕዋስያን
የደም ግፊት (BP)	ልብ ደምን በሚረጭበት ጊዜ በደም ስር ግድግዳዎች ላይ የሚፈጠረው የግፊት መጠን
የሰውነት እንክብካቤ	ደንበኛው በግል ንፅህና፣ በአለባበስ እና በእንቅስቃሴ ልምምዶች ብዛት የሚረዱ የግል እንክብካቤ ተግባራት
የምልክት ቋንቋ	በታሰበበት እና ያልታሰበበት የሰውነት ምልክቶች እና እንቅስቃሴዎች ያለ ንግግርነ ግንኙነት
የሰውነት መካኒኮች	በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ የምንንቀሳቀስበት መንገድ። ትክክለኛውን የሰውነት መካኒክስ ቴክኒካዊ ነገሮችን ሲያነሱ ወይም ሲያንቀሳቅሱ በሰው እና በሌሎች ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ይከላከላሉ።
የሰውነት ስርዓቶች	አስፈላጊ ተግባራትን ለማከናወን ሰውነት የሚሰራበት መንገድ። ለምሳሌ የልብ፣ የደም ስሮች እና ደም ያለው የደም ዝውውር ሥርዓት ነው።
የአጥንታማ የሰውንት ክፍል	የጉልበት እና የትከሻ ምላጭን ጨምሮ፣ አጥንት ከቆዳው ወለል ስር በመጠጋት በሰውነት ላይ የሚገኝበት እና ጎልቶ የሚታይበት ቦታ። አጥንታማ የሰውንት ክፍል፣ ለግፊት ጉዳት የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ስለሆነ እና ጉዳት እንዳይደርስበት ጥንቃቄ የተሞላበት አቀማመጥ እና አዘውትሮ ጉዳት እንዳይደርስ ተስተካክሎ መቀመጥ ያስፈልጋል።
አንጀት	ምግብን የሚያቀነባብሩ እና ወፍራሙን ቆሻሻ ከሰውነት የሚያስወግዱ ትናንሽ እና ትልቅ አንጀት
የአንጀት እንቅስቃሴ	ሰገራን (አርን) ከሰውነት የማስወገድ ሂደት
ማሰላሰል	ያለ ትችት እና ግምገማ ብዙ ሃሳቦችን ወይም መፍትሄዎችን በነጻ መፍጠር
መድከም	የአካል፣ የስሜታዊ እና/ወይም የአዕምሮ ድካም ሁኔታ

ሐ

ቃል	ፍቺ
ካሎሪ	ሰውነታችን ከምንመገበው ምግብ የሚያገኘው የኃይል መለኪያ
ካንሰር	የታመሙ እና ከቁጥጥር ውጪ የሚያድጉ ሴሎች ጤናማ ቲሹዎችን እና የአካል ክፍሎችን በማስፋፋት እና በማጥፋት ላይ ናቸው
ምርኩዝ/ከዘራ	ሚዛን ለመጠበቅ ወይም ክብደትን ለመደገፍ ያገለግላል የመራመጃ ዱላ
ካርቦሃይድሬትስ	ለሰውነት ጉልበት የሚሰጡ ንጥረ ነገሮች
የካርዲዮቫስኩላር	ከልብ፣ ከደም እና ከደም ቧንቧዎች ጋር ግንኙነት ያለው
የካርዲዮቫስኩላር በሽታ	በልብ ወይም በሰውነት ውስጥ ያሉ የደም ቧንቧዎችን የሚያጠቃ ማንኛውም በሽታ፣ የልብ ሕመም ተብሎም ይጠራል
ተንከባካቢ	ለሌላ ሰው የግል እንክብካቤ፣ ድጋፍ እና እርዳታን የሚሰጥ
የእንክብካቤ እቅድ	የእንክብካቤ ቡድኑ ደንበኛውን ለመደገፍ የሚያደርጉትን ሁሉንም ነገር የሚገልጽ የተፀፈ እቅድ። የአገልግሎት ፕላን ወይም ድርድር የተደረገበት የአገልግሎት ስምምነት ተብሎም ይጠራል።
የእንክብካቤ መቸቶች	ደንበኛ በሚኖርበት ቦታ፣ ለምሳሌ እንደ የአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ የታገዘ የመኖሪያ ቦታ፣ የተሻሻለ አገልግሎት መስጫ ወይም የራሳቸው ቤት ወይም አፓርታማ
የእንክብካቤ ቡድን	ባለሙያዎችን፣ ጓደኞችን፣ ቤተሰብን እና ራሳቸውን ደንበኞችን ጨምሮ፣ ደንበኛን የሚደግፉ ሁሉ
ጉዳይ አስተዳዳሪ	ደንበኛውን የሚያስፈልጉትን አገልግሎቶች እንዲገልጽ፣ በእንክብካቤ እቅዱ ውስጥ የሚመዘግብ እና በሂደት ላይ ላለ ጉዳይ አስተዳደር በመስጠት የሚረዳ ሰው
የዓይን ሞራ ግርዶሽ	የዓይን ሌንስ መደመን
ሕዋስ	የሁሉም ሕይወት ያላቸው ነገሮች መሠረታዊ ክፍል
ሴሬብራል	ከአእምሮ ጋር በተያያዘ

ሴሬብራል ቫስኩላር አደጋ (CVA)	በአንጎል ትሹ ላይ በደም መርጋት፣ የደም ቧንቧ በመዘጋቱ ወይም በአንጎል ውስጥ ደም በመፍሰስ ይከሰታል። በተጨማሪም ስትሮክ ወይም የአንጎል ጥቃት በመባልም ይታወቃል
ኬሚካል	ንጥረ ነገር ወይም ውህድ
የኬሚካል አደጋዎች	አደገኛ ንጥረ ነገሮች ያላቸው ምርቶች
ኪሞቴራፒ	መድሃኒቶችን በመጠቀም የሚደረግ ሕክምና፣ በአብዛኛው ለካንሰር ያገለግላል
ማነቆ	የአየር መተላለፊያ መንገዶችን ወደ ሳንባ የሚዘጋ ምግብ፣ እቃዎች ወይም እብጠት
ኮሌስትሮል	በሰውነት ሕብረ ሕዋስ እና በደም ውስጥ የሚገኝ ቅባት ያለው ንጥረ ነገር
የኢንፌክሽን ሰንሰለት	ተላላፊ በሽታ ከአንድ ሰው እንዴት ወደ ሌላ ሰው እንደሚተላለፍ የሚገልጹ ስድስት ደረጃዎች
ስር የሰደደ የሳንባ ምች በሽታ (COPD)	በሳንባ ውስጥ በሚፈጠር ችግር ምክንያት ሰውዬው የመተንፈስ ችግር ያለበት የመተንፈሻ አካላት እድገት እና የማይቀለበስ ሁኔታ።
ሲስጀንደር (Cisgender (adj))	የፆታ መለያው ሲወለድ ከተመደበው ጾታ ጋር የሚዛመድ ሰው
የደም ዝውውር ሥርዓት	ልብ፣ ደም ስሮች፣ ደም እና በሁሉም ሰውነት ውስጥ ደም እና ሌሎች ፈሳሾችን የሚሸከሙ እና የሚገፉ የአካል ክፍሎች
ደንበኛ	የእንክብካቤ ቡድኑ ትኩረት፣ እርዳታ የሚያስፈልገው ሰው። እንዲሁም እንደ ነዋሪም ይገለፀል፡ ፡
የእውቀት (ኮግኒቲቭ)	ማሰብ፣ የማወቅ፣ የማመዛዘን እና የማስታወስ የአእምሮ ሂደት
የግንዛቤ ጉድለት	አንድ ሰው መረጃን ለማስኬድ እና/ወይም ለማስታወስ የሚቸገርበት ሁኔታ
በትብብር	ሁለት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች ለአንድ ዓላማ አብረው መስራት
ኮሎስቶሚ	በሆዱ በኩል አንጀቱ ተከፍቶ ወደ ሰውነቱ ውጫዊ አቅጣጫ ተመልሶ የሚዞርበት ክፍት ቦታ

ኮማቶስ	ህሊና መሳት፣ ንቁ ያልሆነ
ኮሞዴ	ሽንት እና/ወይም ሰገራ ለመሰብሰብ አብሮ የተሰራ ምጣድ የያዘ ተንቀሳቃሽ ወንበር፣ ከመጸዳጃ ቤት ይልቅ ጥቅም ላይ የሚውለው እና ብዙውን ጊዜ ለአጠቃቀም ምቹነት ከደንበኛው አልጋ አጠገብ ይገኛል
የተለመዱ የእንክብካቤ ልምዶች	እንክብካቤውን ስጀምሩ ራስዎን ለደንበኛው ማስተዋወቅ፣ በሂደቱ በሙሉ ደንበኛውን ለመጠበቅ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን መጠቀም እና በብዛት ጥቅም ላይ የሚውሉ እቃዎች ደንበኛው በሚደርስበት ቦታ መሆናቸውን ማረጋገጥን ጨምሮ፣ ተንከባካቢዎች በግል እንክብካቤ ወቅት የሚጠቀሙባቸው አጠቃላይ ልምዶች የደንበኞችን መብት፣ ክብር፣ ምቾት እና ደህንነት የሚያስተዋውቁ
ርህራሄ ድካም	ለሌሎች ሰዎች የስሜት ጭንቀት በመጋለጥ ምክንያት የሚፈጠር ውጥረት
ተላላፊ በሽታ	ከአንድ ሰው ወደ ሌላ የሚተላለፍ ማንኛውም በሽታ
መግባባት	በመናገር፣ በመጻፍ፣ በምልክት ወይም በባህሪ የመረጃ ልውውጥ
የኮንዶም ካቴተር	የወንድ ብልትን የሚሸፍን እና ሽንቱን በቱቦ የሚወስድ ውጫዊ የሽንት ካቴተር
ሚስጥራዊ	ለደንበኛው እንክብካቤ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር የግል፣ ሚስጥራዊ መረጃ ለሌላ አይጋራም።
ግራ መጋባት	በአእምሮ ግልጽ ያልሆነ ወይም እርግጠኛ ያልሆነ
የተጨናነቀ የልብ ድካም (CHF)	ልብ በሰውነት ውስጥ ደምን ለመንጠቅ በቂ ጥንካሬ ከሌለው እና በደካማ ሁኔታ የሚፈስበት እና ደም ወደ ደም መላሽ ቧንቧዎች እና የሰውነት አካላት የሚመለስበት ሁኔታ። ይህ የትንፋሽ ማጠር እና/ወይም የእግር እና የቁርጭምጭሚት እብጠት ሊያስከትል ይችላል።
መስማማት	ፍቃድ
ሆድ ድርቀት	አስቸጋሪ ወይም የሚያሠቃይ የአንጀት እንቅስቃሴ፣ ጠንካራ ሰገራ
ተላላፊ	በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ግንኙነት ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ሰው የሚሰራጭ
የተበከለ	እንደ አደገኛ ጀርሞች ወይም ኬሚካሎች ያሉ ጎጂ ንጥረ ነገሮችን የያዘ

አለመታዘዝ/መለምሸሽ	የጡንቻ ሕብረ ሕዋስ በቋሚነት ወይም በጊዜያዊነት ባለመታዘዝ (spasm) ወይም ሽባ መሆኑ ምክንያት ሲያጥር
CPR (የልብ መተንፈስ)	የሰውን ልብ እንደገና እንዲመታ ለማስጀመር በሚደረግ ሙከራ በእጅ የደረት መጨናነቅ እና አየር ማናፈሻ
የሃይማኖት መግለጫ	የሃይማኖት ወይም የእምነት ስርዓት
ተሻጋሪ ብክለት	ጀርሞች ከጥሬ ሥጋ ወደ ሌሎች ምግቦች መስፋፋት ወይም አንድ ሰው መጀመሪያ የሚጣሉ ጓንቶችን ሳያወልቅ እና የእጅ ንፅህናን ሳይጠብ ከ"ቆሻሻ" ስራ ወደ "ንፁህ" ተግባር በመሸጋገር ጀርሞችን ሲያሰራጭ
CRU	የቅሬታ መፍቻ ክፍል። በ DSHS ውስጥ ያለው ጥሪዎችን የሚቀበል እና በአዋቂ የቤተሰብ ቤት፣ በታገዘ የመኖሪያ ተቋም፣ የተሻሻለ የአገልግሎት ተቋም ወይም የነርሲንግ ቤት ስለ መጎሳቆል እና ቸልተኝነት መረጃን የሚሰበስብ ክፍል
ክራች	በብብት ስር በመደረግ ለመራመድ የሚያገለግሉ ድጋፎች እና ብዙውን ጊዜ በጥንድ ጥቅም ላይ የሚውል
ፍንጭ/ማሳየት	አንድን ሰው ለማስታወስ፣ ለማበረታታት ወይም ለመጠየቅ
የባህል ዳራ	የአንድ የተወሰነ ማህበራዊ ቡድን ወይም ድርጅት አመለካከቶች እና ባህሪዎች። ስለ ምግብ፣ አለባበስ፣ ሃይማኖት፣ የቤተሰብ ግንኙነት እና ሚናዎች እይታዎን ያካቱ።
ልማድ	ለረጅም ጊዜ የቆየ ልምምድ ወይም እምነት፣ የነገሮች አሰራር

መ

ቃል	ፍቺ
አደገኛ ዞን	ጀርሞች አደገኛ ሊሆኑ በሚችሉ ምግቦች ላይ የሚበቅሉበት የሙቀት መጠን 41°F - 135°F (5°C - 57.2°C)
ማሽቆልቆል	ከቀድሞው ወይም ከመደበኛ ሁኔታ መቀነስ ወይም መባባስ
መጸዳዳት	የአንጀት እንቅስቃሴ ይኑርዎት

የሰውነት ድርቀት	በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ የለም። ይህም ወደ ከባድ የጤና እክሎች እና ግራ መጋባትን ሊያስከትል ይችላል።
ዴሊሪየም	በድንገት የሚከሰት ግራ መጋባት። ብዙ ጊዜ በኢንፌክሽን፣ በሕክምና ሁኔታ፣ በመድኃኒት የጎንዮሽ ጉዳት፣ በህመም ወይም በድርቀት ምክንያት የሚከሰት። ደንበኛው ወደ መነሻው እንዲመለስ ዴሊሪየም (የአእምሮ መታወክ) በፍጥነት መታከም አለበት።
የመርሳት በሽታ	ወደ አንጎል ውስጥ የሚገቡ ለውጦች የሚመሩ አጠቃላይ የአዕምሯዊ ተግባራት መጥፋት እ ና የስብዕና ለውጦች። የመርሳት በሽታ ከጊዜ ወደ ጊዜ እያደገ ነው እናም ምንም መድሃኒት የለም።
የአእምሮ ማጣት በሽታዎች	የአእምሮ ስራን ማጣት የሚያስከትሉ በሽታዎች እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ: አልዛይመር፣ ቫስኩላር ዲሜንትያ፣ ፓርኪንሰንስ ዲሜንትያ፣ ሀንቲንግተን ቾሬያ፣ ፒክስ በሽታ፣ ኤይድስ የአእምሮ ማጣት ችግር፣ ክሩትዝፌልት-ጃኮብ በሽታ እና ኮርሳኮፍ በሽታ
አሳይ፡	ማሳየት
መካድ	ሀቅ ወይም ቲዎሪ ለማመን አለመቀበል
የጥርስ ህክምናዎች	የሰውዬውን አንዳንድ ወይም ሁሉንም ጥርሶች ሊተኩ የሚችሉ የውሸት ጥርስ ወይም ሰው ሰራሽ ጥርሶች። ከፊል ወይም ሙሉ፣ እና የላይኛው ወይም የታችኛው ተብሎ ሊገለጽ ይችላል።
የመንፈስ ጭንቀት	ሥር የሰደደ ወይም ቀጣይነት ያለው “ዝቅተኛ ስሜት”፣ ደንበኛው በተለመደው እንቅስቃሴዎች ላይ ፍላጎቱን ማጣት ወይም የምግብ ፍላጎት ወይም የእንቅልፍ ሁኔታ ለውጦችን የሚያሳዩበት ሁኔታ የተስፋ መቁረጥ ስሜትን፣ ዋጋ ቢስነት ወይም ራስን የማጥፋት አስተሳሰብን ሊያሳይ ይችላል። የመንፈስ ጭንቀት ሊታወቅ የሚችለው በህክምና ባለሙያ ብቻ ነው.
ዲረሚስ (Dermis)	የቆዳ ውስጠኛ ሽፋን
የእድገት እክል	እድሜው ከ18 አመት በፊት የሚጀምር የበሽታ አይነት ሆኖ በአንድ ሰው የህይወት ዘመን ሙሉ ሊቆይ ይችላል ተብሎ የሚጠበቀው እና በአንዳንድ እንደ፡- ራስን በመንከባከብ፣ በግንኙነት፣ በመማር፣ በተንቀሳቃሽነት፣ እና/ወይም በራስ መመራት ባሉት ላይ ከፍተኛ ተፅዕኖ የሚያደርግ። ለምሳሌ ዳውን ሲንድሮም፣ ሴሬብራል ፓልሲ እና ኦቲዝም ያካትታሉ።
የስኳር በሽታ	ዓይነት 1 - ስር የሰደደ የኢንዶክሪን ሲስተም በሽታ ሲሆን ይህም የቆሽት (ጣፊያ) ኢንሱሊን በትንሽ ማመንጨት ወይም ምንም ያለማምረት ነው። ዓይነት 1 የስኳር በሽታ ያለበት ሰው በሕይወት ለመኖር ኢንሱሊን መውሰድ አለበት። ዓይነት 2 - ቆሽት/ጣፊያ ኢንሱሊን ያመነጫል፣ ነገር ግን ሰውነት በትክክል አይጠቀምም። ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ያለበት ሰው ሁኔታቸውን ለመቆጣጠር መድሃኒት ሊወስድ ወይም ላይወስድ ይችላል።

ምርመራ	የበሽታ ወይም የሕክምና ስም
ተቅማጥ	ከመጠን በላይ ቀጭን ሰገራ
የምግብ ባለሙያ	በምግብ እቅድ ማውጣት፣ ጤናማ የምግብ ምርጫዎች እና የምግብ ዝግጅት ላይ የተካነ የጤና ባለሙያ
የምግብ መፈጨት	በአፍ፣ በሆድ እና በአንጀት ውስጥ ምግብ በሜካኒካል እና በኬሚካላዊ መንገድ ተበላሽቶ ወደ ደም ስር ገብተው ሴሎቹ ሊጠቀሙበት የሚችሉበት የሰውነት ሂደት ተቀይሯል።
የምግብ መፈጨት ስርዓት	አፍ፣ ሆድ እና አንጀትን ጨምሮ የምግብ መፈጨትን የሚያካሂዱ የአካል ክፍሎች ቡድን
ቀጥተኛ ግንኙነት	የኢንፌክሽን ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ሰው በቀጥ ታስርጭት
የአካል ጉዳት	በአንድ ተግባር ወይም ስራ ላይ ማሻሻያ ወይም እገዛን የሚፈልግ እክል። የአካል ጉዳት ጊዜያዊ ወይም ቋሚ ሊሆን ይችላል።
ግኝት	አንድን ሰው እንደ አንድ ሰው ሙሉ በሙሉ የማወቅ ቀጣይ ሂደት
በሽታ	የአንዳንድ የአካል ክፍሎች ብልሽት፣ ከእድሜ ጋር መያያዝ የለበትም
ፀረ-ተባይ	በገፆች እና ነገሮች ላይ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን ለመግደል ማጽጃ ወይም ሌላ ፀረ-ተባይ መፍትሄን መጠቀም
እክል	የአእምሮ ወይም የአካል ጉዳት የሚያስከትል የጤና እክል
ግራ መጋባት	ጊዜ፣ ቀን፣ ወቅት፣ ቦታ ወይም ማንነትን በተመለከተ ግራ መጋባት
ዲዩረቲክስ	የሽንት ምርትን የሚጨምር ንጥረ ነገር
ሰነድ (v)	የጽሑፍ መዝገብ ለመስራት እና ለማቆየት
ትንሽ አንሶላ	በሰውዬው ስር ተነጥፎ በሽተኛውን በአልጋው ላይ እንዲንቀሳቀስ የሚረዳ እንሶላ
መልበስ	በቆዳው ላይ ተጨማሪ ጉዳት እንዳይደርስበት ወይም እንዳይበከል የሚከላከል የመከላከያ ሽፋን። ልባሶች “ንፁህ” ወይም “በአልኮል የጸዳ” ሊሆኑ ይችላሉ።

በትንፋሽ ውስጥ የሚሰራጭ	በበሽታው ከተያዘ ሰው በሚያስነጥስበት ወይም በሚያስልበት ጊዜ ከጀርሞች ጋር ንክኪ
የመድሃኒት መስተጋብር	በመድኃኒት እና በሌላ ንጥረ ነገር መካከል ያለው መስተጋብር ብዙውን ጊዜ የማይፈለጉ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ያስከትላል እና መድሃኒቱ እንደተጠበቀው እንዳይሠራ ይከላከላል
DSHS	የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ፣ በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ ህጻናትን፣ ጎልማሶችን እና ቤተሰቦችን ለመርዳት ፕሮግራሞችን እና አገልግሎቶችን የሚሰጥ የመንግስት ኤጀንሲ
የ DSHS እንክብካቤ እቅድ	በ DSHS ጉዳይ አስተዳዳሪ ለ DSHS ደንበኛ የተጻፈ የእንክብካቤ እቅድ (የእንክብካቤ እቅድ)
ዳስፋግያ (Dysphagia)	ለመዋጥ አስቸጋሪነት

ሰ

ቃል	ፍቺ
ኢ ኮላይ	በተበከለ ምግብ ወይም ውሃ የገቡ ባክቴሪያዎች የትንሹን አንጀት እብጠት ያስከትላል
የመመገቢያ ንድፍ/ሁኔታ	የምንበላው ምግቦች፣ ለምን ያህል እና lምን ያህል ጊዜ እንደምንበላው
ኤድማ	እብጠት፣ በቲሹ ውስጥ ፈሳሾችን ማቆየት፣ ብዙውን ጊዜ በቁርጭምጭሚቶች፣ እግሮች ወይም እጆች ውስጥ ይታያል
ላስቲክ ስቶኪንጎችን	የእግር እብጠትን የሚቀንሱ እና የደም ዝውውርን የሚያሻሽሉ ስቶኪንጎች ወይም ለጅም ካልሲዎች (እንዲሁም compression stockings በመባልም ይታወቃል)
ማስወገድ	በአንጀት ወይም ፊኛ አማካኝነት ቆሻሻዎችን ከሰውነት የማስወገድ ሂደት
ስሜት	መሰማት
ስሜታዊ እና ማህበራዊ ፍላጎቶች	ለእርካታ እና ጓደኝነት መሰረታዊ መስፈርቶች

ርህራሄ	የሌላውን ሰው ስሜት የመረዳት እና የመረዳት ችሎታ
አስቻይ	ደንበኛው ነፃነቱን ለመጠበቅ የሚጠቀምባቸው መሳሪያዎች/ደንበኛው የራሱን መድሃኒት እንዲወስድ የሚረዳ ማንኛውም ነገር (ለምሳሌ ኩባያ፣ ማንኪያ)
ኢነማ	አንጀትን ለማጽዳት ወይም ለማነቃቃት ወይም መድሃኒት ወይም ሌላ ህክምናን ለመስጠት ፈሳሽ ወደ ፊንጢጣ ውስጥ ማስገባት
የተሻሻለ አገልግሎት መስጫ ተቋም (ESF)	ልዩ ባለሙያተኞች እና በባህሪ ጣልቃገብነት ላይ የሚያተኩሩ ከፍተኛ አገልግሎት ያላቸው እስከ አስራ ስድስት ሰዎች ድረስ ለሆኑት የመኖሪያ ተቋማት
አካባቢ	ብርሃን፣ ድምጽ፣ ቅርፅ እና እንቅስቃሴን ጨምሮ ግለሰቡን የሚነኩ አከባቢዎች
የሚጥል በሽታ	ራስን መሳት/መንቀጥቀጥን የሚጨምር የነርቭ ሥርዓት በሽታ
አስፈላጊ ግዢ	ለደንበኛው ጤና፣ ጥገና እና ደህንነት በተለይም የሚያስፈልጉትን ምግብ፣ የህክምና ፍላጎቶች እና የቤት እቃዎች ለመግዛት በአካባቢው ለአጭር፣ አልፎ አልፎ ለሚደረጉ ጉዞዎች የተገደበ ነው።
ብሄር	የጋራ ባህል፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋ፣ ወዘተ የሚጋሩ ሰዎች ስብስብ።
ማስወጣት	ከሰውነት ለመውጣት
የማለቂያ ጊዜ	ከሳንባ ውስጥ አየር ለመተንፈስ
የውጨኛው የሰውነት ክፍል	እጆችንና እግሮችን ጨምሮ የሰውነት ክፍሎች
የዓይን ንክኪ	ሁለት ሰዎች በቀጥታ ስተያዩ

ኤፍ

ቃል	ፍቺ
ውድቀት	ያልታቀደ እና በድንገት ወደ ወለሉ ወይም ወደ ዝቅተኛ ደረጃ መውረድ፣ ጉዳት ደርሶ ወይም ሳይጎዳ ሊሆን ይችላል

የመውደቅ አደጋ	የመውደቅ አደጋን የሚጨምር ሁኔታ ወይም ነገር
የፊት መግለጫዎች	በአንድ ሰው ፊት ላይ ያለው ገጽታ
የሰገራ ተጽእኖ	ሊወጣ የማይችል ትልቅ ደረቅ፣ ጠንካራ ሰገራ
ከሰገራ- የአፍ መንገድ	ከአንድ ሰው ሰገራ የሚመጡ ጎጂ ጀርሞች ወደ ሌላ ሰው አፍ ውስጥ ሊገቡ የሚችሉበት መንገድ፣ በመጨረሻም ህመም ያስከትላል
ሰገራ	ምግብ ከተፈጨ በኋላ በቆሻሻው መልክ ከአንጀት ይወጣል
ግብረ መልስ	ለተቀበልናቸው መልእክቶች የኛ ምላሽ ወይም ግብረ መልስ
የመመገቢያ ቱቦዎች	ለምግብ አቅርቦት ወደ ሆድ ውስጥ የሚገቡ ልዩ ቱቦዎች። እንዲሁም gastrostomy tubes ወይም G-tubes ተብለው ይጠራሉ
ትኩሳት	ከመደበኛ በላይ የሆነ የሰውነት ሙቀት
ፋይበር	ብዙውን ጊዜ በአትክልትና ፍራፍሬ፣ ያልተፈተገ እህል እና ዘር ውስጥ የሚገኘው ሻካራ ለትክክለኛው መወገድ አስፈላጊ ነው።
የገንዘብ ብዝበዛ	የተጋላጭ አዋቂን ንብረት፣ ገንዘብ ወይም ሃብት ህገወጥ ወይም አላግባብ መጠቀም
የመጀመሪያ እርዳታ	ለህመም ወይም ለጉዳት ምላሽ የሚሰጥ አፋጣኝ እንክብካቤ፣ ይህም ተጨማሪ የህክምና እርዳታ ሊከተል ይችላል።
አምስት የመድሃኒቶች መብቶች	ትክክለኛውን መድሃኒትን፣ በትክክለኛ መጠን፣ በትክክለኛ መንገድ፣ በትክክልኛው ሰዓት ለትክክለኛ ታካሚን በማረጋገጥ ደህንነቱ የተጠበቀ የመድኃኒት ልምምድ።
ተለዋዋጭነት	ለለውጦች መላመድ ወይም ምላሽ የመስጠት ወይም የመታጠፍ ችሎታ
የምግብ ወለድ በሽታ	የተበከለ ምግብን በመመገብ የሚከሰት ማንኛውም አይነት በሽታ (የምግብ ወለድ በሽታ ወይም የምግብ መመረዝ ተብሎም ይጠራል)
የምግብ ቡድኖች	ጥራጥሬዎች፣ የወተት ተዋጽኦዎች፣ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች፣ ስብ እና ፕሮቲኖች
ስብራት	የአጥንት መሰበር / በመገጣጠሚያ ላይ የተሰበረ አጥንት

ሰበቃ	አንዱን ወለል ከሌላው ጋር መታሸት
የተግባር እክል	የአንድን ሰው ራሱን ችሎ የመኖር ችሎታን የሚጎዳ በበሽታ፣ በእድገት እክል ወይም በኬሚካላዊ ጥገኝነት ምክንያት የሚከሰት የአካል፣ የግንዛቤ፣ የስሜታዊ ወይም የአእምሮ ሁኔታ

ጂ

ቃል	ፍቺ
የጌት ቀበቶ	ለማስተላለፎች እና በእግር ለመራመድ በደንበኛው ወገብ ላይ የሚለበስ ቀበቶ
GI ስርዓት (የሆድ ዕቃ)	በአፍ፣ ጎሮሮ፣ በሆድ፣ አንጀት፣ ጉበት እና ትልቁ አንጀት ውስጥ ጥቅም ላይ የሚውል ምግብን የሚያዘጋጁ የአካል ክፍሎች ስብስብ።
የሥርዓተ-ፆታ አገላለጽ	የአንድ ሰው ስም፣ ተውላጠ ስም፣ ልብስ፣ የፀጉር አቆራረጥ፣ ባህሪ፣ ድምጽ እና/ወይም የአካል ባህሪያት ጾታቸውን እንዴት እንደሚገልጹ
የፆታ ማንነት	የአንድ ሰው ውስጣዊ፣ የጾታ ስሜቱን በጥልቀት የያዘ
አጠቃላይ መድሃኒት	ከአሁን በኋላ በአንድ የተወሰነ ኩባንያ ባለቤትነት ወይም ቁጥጥር የማይደረግበት የመድኃኒት ምርት
ብልቶች	ውጫዊ የመራቢያ አካላት፣ "የግል የመራቢያ" የአካል ክፍሎች
ጀርም	እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረስ ወይም ፈንገስ ያሉ ጥቃቅን ሕያዋን ፍጥረታት ተላላፊ በሽታ ወይም በሽታ የመፍጠር ችሎታ ያላቸው
የእጅ ምልክቶች	በክንድዎ፣ በእጆችዎ ወይም በአካልዎ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች
ግላኮማ	በዓይን ኳስ ውስጥ ግፊት መጨመር
ግሉኮስ	ስኳር
ግራንድ ማል ሲዚር (mal seizure)	መንቀጥቀጥ ራስን መሳት ያስከትላል

ሀዘን እና መከፋት	እንደ የአንድ ሰው የቅርብ ዘመድ ሞት ላሉ ታላቅ ሁኔታ የሚሰጥ ስሜታዊ እና አካላዊ ምላሽ
ቅሬታ	መደበኛ ቅሬታ
መሰረታዊ ህጎች	የባህሪ መሰረታዊ ህጎች
ጠባቂ	አቅም ለሌለው ባለጉዳይ የተሻለ ጥቅም ላይ እንዲውል እና ውሳኔ እንዲሰጥ በፍርድ ቤት የተፈቀደለት ሰው
ጥፋተኛ	ለአንድ ጥፋት ወይም ስህተት ተጠያቂ እንደሆንክ የሚሰማህ ስሜት

## ኤች	
ቃል	**ፍቺ**
ልማድ	ብዙ ጊዜ እና አዘውትረው የሚያደርጉት ነገር፣ አንዳንዴም እያደረጉት መሆኑን ሳያውቁ
የእጅ ንፅህና	አዘውትሮ እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ወይም በአልኮል ላይ የተመሰረተ እጅን በማበስ (ABHR) እጅን በማፅዳት
አደጋዎች	የአደጋ ምንጭ፣ ሊጎዳ ወይም ለመጉዳት የሚችል
የጤና እንክብካቤ መመሪያዎች	ለራሳቸው ውሳኔ ማድረግ ካልቻሉ፣ መወሰድ ስላለባቸው ማናቸውም የሕክምና ወይም የሕይወት ፍጻሜ ውሳኔዎች የግለሰቡን ምኞትን የሚያብራራ የጽሑፍ መመሪያ። እንዲሁም የቅድሚያ መመሪያዎች ተብሎም ይጠራል
የመስሚያ መርጃ	የመስማት ችሎታን ለማሻሻል በጆሮ ውስጥ የሚደረግ መሳሪያ
የመስማት ችግር / እክል	ድምጾችን የመስማት ችሎታ መቀነስ፣ መስማት አለመቻል
የልብ ህመም	የልብ እና / ወይም የደም ዝውውር ያልተለመደ ሁኔታ
ሄፓታይተስ/የጉበት በሽታ	የጉበት የቫይረስ ኢንፌክሽን፣ ሄፓታይተስ ኤ፣ ቢ፣ ሲ እና ሌሎችንም ያጠቃልላል

ቅርስ	የምንወርሳቸው ወጎች እና ባህሎች
በጣም የተጋለጠ ህዝብ (HSP)	በምግብ ወለድ በሽታ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ የሆኑ ሰዎች። ዕድሜያቸው ከ5 ዓመት በታች የሆኑ፣ ከ65 ዓመት በላይ የሆናቸው፣ እርጉዝ ወይም የበሽታ መከላከል አቅም የሌላቸው (በካንሰር፣ ኤድስ፣ የስኳር በሽታ፣ አንዳንድ መድኃኒቶች ወይም ሌሎች ሁኔታዎች) ያሉ ሰዎችን ያጠቃልላል።
ኤች አይ ቪ (የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ)	የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያጠቃ ቫይረስ፣ ሰውነቶችን ከበሽታዎች ጋር እንዳይዋጋ ይከላከላል።፡ ካልታከመ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስን ሊያስከትል ይችላል።
ሆስፒስ	ህመምን እና ስቃይን በመቀነስ ምቾት እና የህይወት ጥራት ላይ የሚያተኩር በሞት ለታመሙ ሰዎች የሚደረግ እንክብካቤ
አስተናጋጅ	ጥገኛ፣ ቫይረስ፣ ባክቴሪያ ወይም ፈንገስ የሚኖርበት ተክል፣ እንስሳ ወይም ሰው
የግል ንጽህና	ንፁህ እና በፅዳት መሆን
ሃይፐርግሊሲሚያ	በደም ውስጥ ያለው ከፍተኛ የስኳር መጠን
የደም ግፊት	ከፍተኛ የደም ግፊት
ሃይፖግላይሴሚያ	በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ዝቅተኛ ነው
ሃይፖታቴሽን	ዝቅተኛ የደም ግፊት

I

ቃል	ፍቺ
የማይንቀሳቀስ	መንቀሳቀስ አልተቻለም
በሽታን መከላከያ	በበፊት ኢንፌክሽን ወይም ክትባት ምክንያት ለአንድ የተወሰነ በሽታ መቋቋም ብቃት

የበሽታ መከላከያ ስርዓት	በሽታ አምጪ ተህዋስያንን የሚዋጋ እና ኢንፌክሽኑን የሚከላከለው የሰውነት ተፈጥሯዊ መከላከያ
ክትባቶች	ከአንድ የተወሰነ በሽታ ለመከላከል የሚደረግ ሕክምና፣ በተጨማሪም ክትባቶች ተብለው ይጠራሉ
ተፅዕኖ	አንጀት በጠንካራ ሰገራ በመዘጋቱ፣ የአንጀት እንቅስቃሴ ማድረግ አለመቻል
እክል	ያልተለመደ ፣ ከፊል ወይም ሙሉ ኪሳራ ፣ ወይም የአካል ክፍል፣ አካል ወይም ስርዓት ተግባር ማጣት
አስፈላጊ ለ / አስፈላጊ ለ	ሰውን ያማከለ ፅንሰ-ሀሳብ አንድ ሰው ደስተኛ፣ ምቹ፣ የተሟላ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ ለመሆን የሚያስፈልገውን የሚገልጽ
እንቅስቃሴ-አልባ	ንቁ ያልሆነ፣ የማይሰራ
አቅም የሌለው	ትክክለኛ ውሳኔዎችን ለማድረግ፣ ለመወሰን ወይም ማስተላለፍ አለመቻል (ማለትም ስለ ራሱ እንክብካቤ ውሳኔ ማድረግ የማይችልም ሰው።)
የክስተት ሪፖርት	ስለ አንድ ያልተለመደ፣ ያልተጠበቀ ወይም ስህተት የሆነ ነገር የተጻፈ መዝገብ
አለመመቻል	የፊኛ እና/ወይም የአንጀት ተግባራትን መቆጣጠር አለመቻል
ገለልተኛ ወይም ገለልተኛነት	በራስ የመተማመን እና አንድን ተግባር ለራስ ማድረግ መቻል
ቀጥተኛ ያልሆነ ግንኙነት	በበሽታው ከተያዘ ሰው ጀርሞችን የነካውን ዕቃ ወይም ገጽ በመንካት ተላላፊ ተላላፊ በሽታ
የግለሰብ አቅራቢ (አይፒ)	ለMedicaid የቤት ውስጥ እንክብካቤ አገልግሎት ብቁ ለሆኑ ደንበኞች የቤት ውስጥ እንክብካቤን የሚሰጥ ብቁ እና ውል ያለው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ
የቤት ውስጥ ካቴተር	ሽንት ለማፍሰስ ወደ ፊኛ ውስጥ የገባ ቱቦ
ኢንፌክሽን	ጎጂ ጀርሞች እድገት በሰውነት ውስጥ
የኢንፌክሽን ቁጥጥር	ጀርሞች እንዳይስፋፉ እና ኢንፌክሽን እንዳይፈጥሩ ማቆም
ተላላፊ	በቀላሉ ሊሰራጭ፣ ኢንፌክሽንን ሊያስከትል የሚችል

ተላላፊ በሽታ	በሰው አካል ውስጥ በሚበቅሉ እና በሚባዙ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ምክንያት የሚከሰት ህመም
እብጠት	የሰውነት አካል ለጉዳት ወይም ለኢንፌክሽን የሚሰጠው ምላሽ፣ ምልክቶች፣ የተጎዳው አካባቢ መቅላት፣ ህመም እና/ወይም እብጠትመሰማትን ያካትታል
ወደ ውስጥ መተንፈስ	ወደ ውስጥ ለመተንፈስ
እንቅልፍ ማጣት	ለመተኛት ወይም ለመተኛት አለመቻል
የእለት ተእለት ኑሮ መሳሪያዊ እንቅስቃሴዎች (IADL)	በቤት ውስጥ ወይም በማህበረሰቡ ውስጥ እንደ ምግብ ማብሰል፣ መግዛት፣ ማፅዳት እና ሂሳቦችን መክፈል ያሉ መደበኛ ተግባራት
ያለፈቃድ መገለል	አንድን ሰው ያለፍላጎቱ ብቻውን እንዲቆይ ማድረግ፣ የአእምሮ ጥቃት አይነት
ኢንሱሊን	ግሉኮስ ወደ ሴሎች ውስጥ የሚያስገባ በቆሽት/በጣፊያ የተሰራ ሆርሞን። አንዳንድ ጊዜ የስኳር በሽታን ለማከም ያገለግላል።
የኢንሱሊን ድንጋጤ	በጣም ብዙ የኢንሱሊን ወይም በጣም ትንሽ ምግብ ምክንያት የሚከሰት በጣም ዝቅተኛ የደም ስኳር ሁኔታ
ታሳትፎአዊ ትምህርት	ተማሪው ንቁ ተሳታፊ የሆነበት ስልጠና
በግለሰቦች መካከል	በሰዎች መካከል ያሉ ግንኙነቶች
ኢንተርሴክስ (adj)	አካላቸው (አናቶሚ) እና/ወይም ዘረመላቸው የወንድ እና የሴት ባህሪያትን የሚያሳዩ ሰዎች
አንጀት	ከሆድ እስከ ፊንጢጣ የሚሄድ እና ውሃ እና ሌሎች ነገሮችን የሚስብ የምግብ መፍጫ ሥርዓት አካል
የማይቀለበስ	ወደ ነበረበት ሁኔታ ሊለወጥ የማይችል ሁኔታ
መነጠል	ከሌሎች መለየት

ጄ-ኤል

ቃል	ፍቺ
መገጣጠሚያ	ሁለት አጥንቶች አንድ ላይ የሚጣመሩበት የሰውነት ክፍል እንደ ጉልበት፣ አንጓ እና ክርኖች ያሉ
ላቢያ	በሴት ብልት መግቢያ ላይ የቆዳ እጥፋት
የልብስ ማጠብ	ደንበኛው የሚጠቀምባቸውን ልብሶች እና አንሶላዎችን ማጠብ፣ ማድረቅ፣ መተኮስ እና መስፋት ወይም ደንበኛው እነዚህን ተግባራት እንዲፈጽም መርዳት።
የመማሪያ ዘዴዎች	አንድ ሰው አካላዊ ስሜቱን ለመማር የሚጠቀምበት መንገድ
የታወቀ መድሃኒት	ከሀኪም ወይም በሌላ ፈቃድ ያለው ባለሙያ ማዘዣ የሚያስፈልጋቸው መድሃኒቶች
ቁስሎች	ቁስሎች
ፈቃድ ያላት ተግባራዊ ነርስ (LPN)	በስቴት የተፈቀደውን የነርስ ፕሮግራም ያጠናቀቀች እና ብቃትን ለማሳየት የስቴት ፈተናን ያለፈች ነርስ
ማንሳት	ከፍ ያድርጉ፣ ያንቀሳቅሱ
ጅማት	አጥንቶችን አንድ ላይ የሚያገናኙ የግንኙነት ሕብረ ሕዋሳት ጠንካራ ገመዶች
ላይለን	አልጋዎች፣ አንሶላዎች፣ ትራስ መያዣዎች፣ ጨርቆች እና ፎጣዎች
እንቅስቃሴ	አንድ ሰው እንዴት እንደሚንቀሳቀስ
የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ (LTCW)	ለአረጋውያን ወይም ለአካል ጉዳተኞች የሚከፈል፣ የግል እንክብካቤ አገልግሎት የሚሰጥ ሰው። LTCWዎች የተመሰከረላቸው የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች (HCA)፣ የነርሲንግ ረዳቶች - የተረጋገጠ (NAC) እና የነርሶች ረዳቶች - የተመዘገቡ (NAR) ያካትታል።
ቅባት	በሰውነት ሕብረ ሕዋሳት ላይ ግጭትን ወይም ህመምን ለመቀነስ የሚያዳልጥ ፈሳሽ፣ ጄል ወይም ዘይት
ማለስለስ	የሚያንሸራትት ወይም ለስላሳ ለማድረግ

ኤም

ቃል	ፍቺ
የተመጣጠነ ምግብ እጥረት	በሰውነት ውስጥ በቂ ንጥረ ነገሮች እጥረት ምክንያት የሚከሰት ሁኔታ። በቂ ባለመብላት ወይም አልሚ ምግቦችን ባለመብላት ምክንያት የሚከሰት።
የግዴታ ሪፖርተር	የተጠረጠረን ጥቃት፣ ቸልተኝነት ወይም የተጋለጠ ጎልማሳ የገንዘብ ብዝበዛ ሪፖርት እንዲያደርግ በህግ የሚጠየቅ ሰው። ማንኛውም የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ ሰራተኛን፣ የሕግ አስከባሪ መኮንን;ን፣ ማህበራዊ ሰራተኛን፣ የሙያ ትምህርት ቤት ሰራተኞችን፣ የግለሰብ አቅራቢ፣ የአንድ ተቋም ሰራተኛ፣ የአንድ ተቋም ኦፕሬተር፣ የማህበራዊ አገልግሎት ሰራተኛ፣ ደህንነት፣ የአእምሮ ጤና፣ የአዋቂዎች ቀን ጤና፣ የአዋቂዎች የቀን እንክብካቤ፣ የቤት ጤና፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ወይም የሆስፒስ ኤጀንሲ፣ የካውንቲ ክሮነር ወይም የሕክምና መርማሪ፣ የክርስቲያን ሳይንስ ባለሙያ፣ ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ያካትታል።
የተመጣጠነ ምግብ እጥረት	በቂ አለመመገብ ወይም ጤናማ አመጋገብ አለመብላት የሚከሰቱ ሁኔታዎች
የምግብ ዝግጅት	ምግቦች እንዴት እንደሚዘጋጁ። ምግቦችን ማቀድ፣ ምግብ ማብሰል፣ ንጥረ ነገሮችን ማቀናጀት፣ ምግብን፣ ዕቃዎችን ማዘጋጀት እና ከምግብ በኋላ ማጽዳትን ያካትታል።
ሜካኒካል ማንሳት	ተንከባካቢዎች ደንበኞችን በአልጋቸው፣ ወንበራቸው እና በሌሎች ቦታዎች መካከል ለማስተላለፍ የሚጠቀሙበት ሜካኒካል መሳሪያ። ማንሻዎች ጥቅም ላይ የሚውሉት የደንበኛው ተንቀሳቃሽነት ሲገደብ ነው።
የመድሃኒት አስተዳደር	ከመድሀኒት እርዳታ በላይ መድሃኒትን ይደግፉ። ይህ ምናልባት ክኒን በደንበኛው አፍ ውስጥ ማስገባት ወይም የመድሃኒት ቅባት መቀባትን ይጨምራል። የመድሃኒት አስተዳደር እንድታስተዳድር ነርስ ወይም የነርስ ውክልና ያስፈልገዋል።
የመድሃኒት እርዳታ	ደንበኛው መድሃኒቶቹን በራሱ እንዲያስተዳድር መርዳት። ይህ ምናልባት ክኒንን መስጠት ወይም መጠኑ/ዶዝን በማንኪያ ማፍሰስን ይጨምራል። ደንበኛው የመጨረሻውን እርምጃ (እንደ ክኒን በራሳቸው አፍ ውስጥ ማስገባት) ማከናወን አለበት።
የመድሃኒት መስተጋብር	የብዙ መድሃኒቶች ወይም መድሃኒቶች እና ምግቦች ጥምር ውጤቶች
መድሃኒት	በሰው አካል ውስጥ የኬሚካላዊ እንቅስቃሴን የሚቀይር ንጥረ ነገር። በሀኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን፣ ያለሐኪም የሚገዙ መድኃኒቶችን፣ ቫይታሚኖችን እና ዕፅዋት መድሃኒትን ያጠቃልላል።

የመድሃኒት መንገድ	መድሀኒት ወደ ሰውነት የሚገባበት መንገድ ለምሳሌ በአፍ፣ በገጽታ፣ በፊንጢጣ፣ በሴት ብልት፣ በአተነፋፈስ ወይም በመርፌ በመወጋት
የአእምሮ ጥቃት	ሆን ተብሎ የንግግር ወይም በንግግር ያልሆነ የሚያስፋራራ፣ የሚያዋርድ፣ የሚያስጨንቅ፣ የሚያስገድድ፣ የሚንቅ፣ የሚገለል፣ ያለምክንያት ምሰር ወይም ተጋላጭ አዋቂን የሚቀጣ እርምጃ። የአእምሮ ጥቃት መሳቂያ፣ መጮህ ወይም መሳደብን ሊያካትት ይችላል።
የአእምሮ ህመምተኛ	ሀሳቦችን፣ ስሜቶችን እና ባህሪን የሚነካ የአእምሮ ችግር
የአእምሮ ብቃት ያለው	በግልፅ እና በምክንያታዊነት ማሰብ መቻል
ረቂቅ ተሕዋስያን	በአይን ለማየት በጣም ትንሽ የሆነ እና በአጉሊ መነጽር ብቻ የሚታይ በሽታ አምጪ ባክቴሪያ ወይም ህይወት ያለው ነገር። ማይክሮብ ተብሎም ይጠራል።
ንቃተ ህሊና	ከጊዜ ወደ ጊዜ የራስን ሃሳቦች፣ ስሜቶች ወይም ልምዶች ማወቅ
ተንቀሳቃሽነት	ከቦታ ወደ ቦታ ወይም ከገፅ ወደ ገፅ የመንቀሳቀስ ችሎታ
የመንቀሳቀሻ መርጃዎች	ደንበኞች በቀላሉ እንዲራመዱ እና እንዲንቀሳቀሱ የሚያግዙ እንደ ምርኩዝ እና መራመጃዎች
ተቆጣጠር	አንድን ሰው ወይም ሁኔታ በጥንቃቄ ለመከታተል ወይም ለመቆጣጠር
ንፍጥ	በአፍንጫ እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ውስጥ የሚፈጠር ተጣባቂ፣ እርጥብ ፈሳሽ
የንፍጥ ሜምብረን (membrane)	የውስጡን የሰውነት ክፍል (ማለትም አፍንጫ እና አፍን) ለመከላከል ንፍጥ የሚያመነጭ ቀጭን ቆዳ።
የጡንቻ ስርዓት	የሰውነት ክፍሎች እንዲንቀሳቀሱ የሚያደርጉት ጡንቻዎች
የልብ ድካም	የልብ ድካም

ኤን

ቃል	ፍቺ
ተፈጥሯዊ የሰውነት መከላከያዎች	በሰውነት ውስጥ ጀርሞችን ለማጥፋት የሚረዱ ውጫዊ እና ውስጣዊ ነገሮች (ማለትም ቆዳ፣ ነጭ የደም ሴሎች፣የሆድ አሲድ)
ቸላ ማለት እና ቸልተኝነት	“ቸልተኝነት” ማለት (ሀ) የእንክብካቤ ግዴታ ያለበት ሰው ወይም የተጋለጠ አዋቂን አካላዊ ወይም አእምሮአዊ ጤንነትን የሚጠብቁ ዕቃዎችን እና አገልግሎቶችን ማቅረብ ያልቻለ ወይም የአካልን ጥቃት መከላከል ያልቻለ ወይም ለተጋላጭ አዋቂ የአእምሮ ጉዳት ወይም ህመምን መከላከል ያቃተው ሰው የስነምግባር ወይም ያለመተግበር ዘይቤ ነው፣ ወይም (ለ) በአዋቂ ሰው ጤና፣ ደህንነት ወይም ሰላም ላይ ግልጽ እና ወቅታዊ አደጋን የሚፈጥር ከባድ መዘዝን ከባድ ቸልተኝነት የሚያሳይ የእንክብካቤ ግዴታ ባለበት ሰው ወይም አካል የተደረገ ድርጊት ወይም አለማድረግ
አምቡላቶሪ ያልሆነ	መራመድ አይቻልም
ንግግር አልባ ተግባቦት	የሰውነት ቋንቋን፣ ምልክቶችን እና የፊት መግለጫዎችን ጨምሮ ያለ ቃላት መግባባት
NPO	ምንም በአፍ፣ በምንም ምግብ ወይም በአፍ የሚበላ ምግብ ወይም መጠጥ የለም።
የነርስ ውክልና	ፈቃድ ያለው የተመዘገበች ነርስ ለአንድ ግለሰብ ደንበኛ የተለየ ተግባርን ወደ ብቃት ያለው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሠራተኛ ሲታስተላልፍ። የነርሶች ውክልና የሚፈቀደው በአንዳንድ የእንክብካቤ መቶቶች ውስጥ ብቻ ነው።
አልሚ ምግቦች	እፅዋት ወይም እንስሳት መኖር እና ማደግ የሚያስፈልጋቸዋል ንጥረነገሮች
አመጋገብ	የሰውነት ምግብን ወደ ውስጥ መውሰድ እና የመጠቀም ሂደት

ኦ

ቃል	ፍቺ
ውፍረት	ከመጠን በላይ ክብደት

የዓላማ ሰነዶች	እውነታዎችን ብቻ በመጻፍ
መመልከት/ምልከታ	ስለ ደንበኛ አካላዊ፣ አእምሯዊ እና ስሜታዊ ሁኔታ ጉልህ ዝርዝሮችን ለመመልከት፣ ለማዳመጥ ወይም በሌላ መንገድ ያስተውሉ
እንባ ጠባቂዎች	በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ለደንበኞች መብት የሚሟገት ሰው
ክፍት ጥያቄዎች	ማብራሪያ ወይም ውይይት የሚሹ ጥያቄዎች
ኦፖርቹኒካል ኢንፌክሽኖች	በተዳከመ የሰውነት በሽታ የመከላከል ስርዓት ምክንያት ሰውነትን የሚያጠቁ ኢንፌክሽኖች
የቃል	ከአፍ ጋር የተያያዘ ማንኛውም ነገር
የቃል እንክብካቤ	የጥርሶች፣ ምላስ እና ድድ ንፁህ እና ጤናማ እንዲሆኑ የሚያግዙ የግል እንክብካቤ ተግባራት
የአፍ ንጽህና	ጥርስን፣ አፍን እና ድድን ማጽዳት
አካል	እንደ አንጎል፣ ሆድ እና ሳንባ ያሉ የተወሰኑ ተግባራትን የሚያከናውን የአካል ክፍል
አርጋኒዝም	ማንኛውም ህይወት ያለው ነገር
አስቲዮፖሮሲስ	በካልሲየም ወይም በቫይታሚን ዲ እጥረት ወይም በሆርሞን ለውጦች ምክንያት አጥንቶች የሚሰባበሩበት እና የሚሳሳቡበት የህክምና ሁኔታ
ከመጠን በላይ መጨነቅ	በዕለት ተዕለት ህይወት እና እንቅስቃሴ ውስጥ ጣልቃ የሚገባ በጣም ብዙ ጭንቀት መኖር
ያለ ማዘዣ (OTC) መድሃኒት	ማዘዣ የማያስፈልገው መድሃኒት። የ OTC መድሃኒቶች ቪታሚኖችን እና ከዕፅዋት የተቀመሙ መድኃኒቶችን ያካትታሉ።

P

ቃል	ፍቺ
ፍጥነት	የሆነ ነገር የተደረገበት ፍጥነት
ሽባ	የአካል ክፍልን የመንቀሳቀስ ችሎታ ማጣት
ፓራኖያ	አንድ ሰው መጥፎ ነገር ይከሰታል ብሎ የሚያስብበት ወይም ሰዎች እንደሚጎዱአቸው የሚያስቡበት ሁኔታ
ፓራፒሌጊያ (Paraplegia)	ከወገብ ወደ ታች ሽባ መሆን
ግለጻ	መግለጫውን በራስዎ ቃላት ይድገሙት
ፓርኪንሰንስ	የማዕከላዊው የነርቭ ሥርዓት በሽታ ቀስ ብሎ የሚሄድ እና ጠንካራ ጡንቻዎችን፣ መንቀጥቀጥ፣ መንቀጥቀጥ እና ድክመትን ያስከትላል
በሽታ አምጪ ተህዋሲያን	ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ የሚችሉ እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረሶች፣ ፈንገስ እና ጥገኛ ተውሳኮች ያሉ ጎጂ ጀርሞች
የፔሪያር እንክብካቤ (ፔሪኬር)	ብልትን እና የፊንጢጣ አካባቢዎችን ማጽዳት
ፔሪንየም	በብልት እና በፊንጢጣ መካከል ያለው ቦታ
የግል እንክብካቤ አገልግሎቶች	ደንበኛን በዕለት ተዕለት የኑሮ እንቅስቃሴዎች እና በዕለት ተዕለት ኑሮው በመሳሪያነት በሚያገለግሉ ተግባራት ለመርዳት የተከናወኑ ተግባራት
የግል ንፅህና	ፀጉርን፣ ጥርስን፣ ጥርስን መቦረሽ፣ መላጨት እና ጥፍር መሙላትን ጨምሮ አንድን ሰው ማፅዳትና መንከባከብ
የግል -የመጀመሪያ ቋንቋ	ስለ ሰዎች የሚናገርበት መንገድ፣ ሰውየውን ከበሽታቸው፣ ከአካል ጉዳት ወይም ከሁኔታዎች የበለጠ አስፈላጊመሆኑን የሚያሳየው ነው።
ፔት ማል	ድንገተኛ መውደቅ የህሊና መሳት አያስከትልም
የሳንባ ምች	የሳንባ ኢንፌክሽን፣ ምልክቶች ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት እና ሳል ያካትታሉ

አቀማመጥ	ደንበኛ በሚቀመጥበት ወይም በሚተኛበት ጊዜ እንዴት በትክክል እንደሚቀመጥ
አቀማመጥ	የሰውነት አቀማመጥ ወይም አመለካከት
የግል መከላከያ መሣሪያያዎች (PPE)	በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በሰውነት ፈሳሾች እና በአየር ወለድ ጠብታዎች እንዳይተላለፉ የሚከለክሉ ጋውን፣ ጓንቶች፣ ጭምብሎች፣ የመተንፈሻ አካላት እና የአይን መከላከያ
ቅድመ ጥንቃቄዎች	ሊከሰቱ የሚችሉ አደጋዎችን ለመከላከል አስቀድሞ የተወሰዱ እርምጃዎች
ጭፍን ጥላቻ	ፍርድ መስጠት ወይም አሉታዊ አስተያየቶችን መፍጠር፣ በተለይም ያለ ሀሳብ እና እውቀት ሲፈጠር
አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PHF)	ጀርሞች እንዳይበቅሉ ለመከላከል የሙቀት ቁጥጥር የሚያስፈልገው ምግብ (ለደህንነት ጊዜ/ሙቀት ቁጥጥር (TCS) ምግቦች ተብሎም ይጠራል)
የግፊት ጉዳቶች	የቆዳ፣ የስብ እና/ወይም የጡንቻን ሽፋን ቀስ በቀስ በሚነዳ ግፊት ወይም ግጭት ምክንያት የቆዳ መበላሸት ወይም ጉዳት።
የግፊት ነጥቦች	አጥንቱ በጡንቻዎች እና በቆዳ ላይ ከፍተኛ ጫና የሚፈጥርባቸው በሰውነት ላይ ያሉ ቦታዎች፡ ፡ እነዚህ ቦታዎች ለግፊት ጉዳቶች በጣም የተጋለጡ ናቸው
ግላዊነት	በግል እንክብካቤ ሲታገዝ ወይም ስለ ደንበኛው ግላዊ ጉዳዮች ሳይናገር ከእይታ ለማየት
ችግር ፈቺ	አስቸጋሪ ወይም ውስብስብ ሁኔታዎችን ለመቋቋም የሚያገለግል ሂደት
አሰራር	የአንድ ነገር ትክክለኛ እርምጃዎች
የተሰራ ምግብ	ከሽያጭ በፊት የተዘጋጀ ወይም የተለወጠ ማንኛውም ምግብ እንደ ዳቦ፣ የታሸገ ሾርባ፣ የቀዘቀዘ ምግብ፣ የድንች ጥብስ፣ የዶሮ ጫጩት ወዘተ. ፈጣን ምግብን ያካትታል።፡
ሙያዊ	በሥራ ቦታ ጨዋ፣ ታማኝ እና ንግድ ወዳድ በሆነ መንገድ ማሳየት
ሙያዊ ድንበሮች	በሥራ ግንኙነት ውስጥ ተገቢ ገደቦች
ሙያዊነት	ከፍተኛ የግል ባህሪን በመከተል
ፕሮቴሲስ	ሰው ሰራሽ የሰውነት አካል እንደ እግር፣ ክንድ፣ ጡት ወይም አይን ያሉ

ሳይኮሎጂካል	ከግለሰብ አእምሮ ጋር የተያያዘ
ሳይኮሶሻል	ከግለሰብ ስሜታዊ፣ ስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ደህንነት ጋር የተያያዘ
የሳንባ ምች	ሳንባዎችን ያመለክታል
የልብ ምት	ደም በሚገፋበት ጊዜ በልብ መኮማተር ምክንያት የሚከሰት የደም ቧንቧ ትርታ። ራዲያል የልብ ምት የሚለካው በእጅ አንጓ ላይ ነው፣ የልብ ምት የሚለካው በልብ ላይ ነው።

Q-R

ቃል	ፍቺ
ኳድራፕልጂያ (Quadriplegia)	ከአንገት ወደ ታች ሽባ
ዘር	እንደ የቆዳ ቀለም ባሉ አንዳንድ አካላዊ ባህሪያት ላይ የተመሰረተ የሰዎች ማህበራዊ ክፍፍል
የእንቅስቃሴ ክልል	መገጣጠሚያው ምን ያህል ሊንቀሳቀስ ይችላል። ንቁ የእንቅስቃሴ መጠን (AROM) ማለት ደንበኛው ያለ እርዳታ መገጣጠሚያዎችን ማንቀሳቀስ ይችላል፣ የመንቀሳቀስ ክልል (PROM) ማለት ተንከባካቢው ተለዋዋጭነትን ለመጠበቅ የደንበኛውን መገጣጠሚያዎች በአካል ማንቀሳቀስ ማለት ነው።
ምግቦችን ለመመገብ ዝግጁ (RTE)	የምግብ ደህንነትን ለማግኘት ተጨማሪ ዝግጅት ወይም ምግብ ማብሰል የማይፈልግ ምግብ
ማገገሚያ	የአንድን ሰው አካላዊ እና/ወይም አእምሯዊ ችሎታዎች መመለስ
ሃይማኖት	አምላክን ወይም የአማልክትን ቡድን ለማምለክ የሚያገለግሉ የእምነት፣ ሥርዓቶች እና ደንቦች ሥርዓት
ሪፖርት ማድረግ	አስፈላጊ መረጃን ማስተላለፍ
መርጃዎች	የሚገኙ አገልግሎቶች እና መረጃዎች

ማከበር	አንድን ሰው ከፍ አድርጎ መያዝ
መተንፈስ	መተንፈስ፣ ወደ ውስጥ መተንፈስ፣ ወይም አየር መተንፈስ፣ እና መተንፈስ፣ ወይም አየር መተንፈስን ያጠቃልላል
የመተንፈሻ አካላት	የመተንፈስን ተግባር የሚያከናውኑ የአካል ክፍሎች ቡድን፣ ስርዓቱ ኦክስጅንን ወደ ሰውነት ያመጣል እና ካርቦን ዳይኦክሳይድን ያስወግዳል
የተመዘገበች ነርስ	ከነርስ ፕሮግራም የተመረቀች፣ ብሔራዊ የፈቃድ ፈተናን ያለፈች እና ለግዛታቸው የፈቃድ መስጫ መስፈርቶችን የምታሟሉ ነርስ
መገደብ	ለሥነ-ሥርዓት ወይም ምቾት እንቅስቃሴን የሚገድብ ነገር ወይም ዘዴ እና ለህክምና አስፈላጊያልሆነ። እገዳዎችን መጠቀም ሕገ-ወጥ ነው።።
አነጋገር	ብዙ ጊዜ ቅንነት ወይም ትርጉም ያለው ይዘት የሌለው አሳማኝ ውጤት ያለው ቋንቋ
መብቶች	የፍትህ፣ የህግ እና የሞራል ደረጃዎች፣ ምሳሌዎች የግላዊነት መብት እና ህክምናን ያለመቀበል መብት ናቸው።
ሚና	አንድ ሰው ማድረግ የሚጠበቅበት እና የማይሰራው
መደበኛ	የነገሮች መርሐግብር ወይም ነገሮች የሚሰሩበት መንገድ

S

ቃል	ፍቺ
የደህንነት አደጋ	አደገኛ ሁኔታ ወይም የደህንነት እንቅፋት
የደህንነት ምላጭ	በቆርቆሮው ጠርዝ እና በቆዳው መካከል መከላከያ መሳሪያ ያለው የመላጫ መሳሪያ
ሳልሞኔላ	በተበከለ ምግብ ወይም ውሃ ውስጥ የገቡ ባክቴሪያዎች በትናንሽ አንጀት ውስጥ ኢንፌክሽን ይፈጥራሉ

ማፅዳት	ገጽን ለምግብ ግንኙነት ደህንነቱ የተጠበቀ ማድረግ
ሰክሮሽን	ፈሳሽ ለማምረት እና ለመልቀቅ
ተቀምጦ ማሳለፍ	ከተለመደው የዕለት ተዕለት ሕይወት ጋር የተቆራኘውን ቀላል አካላዊ እንቅስቃሴን ላይ ብቻ የሚያካትት የአኗኗር ዘይቤ
መንቀጥቀጥ	መናወጥን የሚያስከትል የአንጎል ያልተለመደ ተግባር
ራስን መንከባከብ	የራሱን ደህንነት፣ ጤና እና ደስታን ለመጠበቅ እርምጃዎች
ራስ- መወሰን	አንድ ሰው የሚያደርገውን እና የሚደርስበትን የመቆጣጠር ችሎታ
በራስ የመመራት እንክብካቤ	የተግባር እክል ያለበት እና በራሳቸው ቤት የሚኖሩ አዋቂ ሰው እንደ ግለሰብ አገልግሎት አቅራቢ ያሉ የሚከፈልበትን የጤና እንክብካቤ ተግባር እንዲፈጽም የመምራት እና የመቆጣጠር ወይም እራሳቸው የማከናወንን መብትን የሚጠብቅ ህግ ነው።
የስሜት ህዋሳት	ከማየት፣ ከመስማት፣ ከመዳሰስ፣ ከመቅመስ እና ከማሽተት ስሜቶች ጋር የተያያዘ
የአገልግሎት እቅድ ወይም የእንክብካቤ እቅድ	አገልግሎት እንዴት እና መቼ መሰጠት እንዳለበት እና ማን እንደሚሰጣቸው ጨምሮ ደንበኛ የሚፈልጋቸው እና የሚያስፈልጋቸው አገልግሎቶች መመሪያ ወይም ካርታ። በሚታገዝ መኖሪያ ውስጥ፣ ይህ ሰነድ “የተደራደሩት የአገልግሎት ስምምነት” ይባላል።
የአገልግሎት ማጠቃለያ	የአድራሻ መረጃን፣ የተንከባካቢዎችን መርሃ ግብሮች እና የደንበኛውን ግቦች የሚመዘግብ የDSHS እንክብካቤ እቅድ ክፍል
ወሲባዊ በደል	ያልተፈለገ ወይም ተገቢ ያልሆነ ንክኪ፣ አስገድዶ መድፈር፣ ሰዶማዊነት፣ ወሲባዊ ማስገደድ፣ ግልጽ ወሲባዊ ፎቶግራፍ ማንሳት እና ጾታዊ ትንኮሳን ጨምሮ ማንኛውም አይነት ስምምነት-አልባ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት። ጾታዊ ጥቃት ማለት ድርጊቱ ምንም ይሁን ምን፣ በሰራተኛ እና በደንበኛ መካከል ያለውን ማንኛውንም ወሲባዊ ድርጊት ያጠቃልላል።
የወሲብ ዝንባሌ	የአንድ ሰው ዘላቂ አካላዊ፣ የፍቅር እና/ወይም ስሜታዊነት ለተመሳሳይ እና/ወይም ለሌላ ጾታ አባላት
ወሲባዊነት	ከጾታ ጋር የተያያዙ ባህሪያት ወይም ስሜቶች

ድንጋጤ	በደም መጠን በመቀነሱ እና በደም ግፊት ምክንያት የሚከሰት የውድቀት ሁኔታ፣ አብዛኛውን ጊዜ እንደ ደም መፍሰስ ወይም በብዙ የሰውነት ክፍሎች ላይ በቃጠሎ ከባድ ጉዳቶች ምክንያት የሚከሰት ነው። እንዲሁም በስሜት መነዳት ወይም በህመም ሊመጣ ይችላል።
የጎንዮሽ ጉዳቶች	ሁለተኛ ደረጃ እና ብዙውን ጊዜ የማይፈለግ የመድኃኒት ወይም የሕክምና ውጤት
የአጥንት ስርዓት	ለሰውነት ማዕቀፍ የሚሰጡ አጥንቶች እና በእነሱ መካከል የሚያገናኙ
ቆዳ	የሰውነት አካልን የሚሸፍነው እና የሚከላከለው የሰውነት አካል፣ በቲሹ ንብርብሮች የተዋቀረ ነው
የቆዳ መበላሸት	በቆዳው ላይ የሚከሰት ማንኛውም ስብራት፣ ለበሽታ የመጋለጥ ስጋት እና የበለጠ ጉዳት ይፈጥራል
የቆዳ እንክብካቤ	ቆዳን ማጽዳት እና መከላከል
የቆዳ ትክክለኛነት	ሙሉ፣ ያልተነዳ እና ያልተነካ ቆዳ መኖር
የዝውውር ሰሌዳ	የአከርካሪ ጉዳት ምንም እድል ከሌለ ሰዎችን ለማስተላለፍ ጥቅም ላይ ይውላል፣ የዝውውር ሰሌዳ ተብሎም ይጠራል
አከርካሪ አጥንት	ከዋና ዋናዎቹ የነርቭ ሥርዓቶች አንዱ የሆነው በአከርካሪ አጥንት ውስጥ ሲሆን፣ እሱም ከአንጎል ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች እና ከአካል ክፍሎች ወደ አንጎል የሚመለሱ መልዕክቶችን ያስተላልፋል።
መንፈሳዊ	ከመንፈስ ወይም ከነፍስ፣ ከተቀደሰ ወይም ከሃይማኖት ጋር የተያያዘ
አክታ	አክታ ከሳንባ ውስጥ በሳል ይወጣል
መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች	የደንበኛውን ተላላፊ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፣ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በደም፣ በሰውነት ፈሳሾች፣ ባልተነካ ቆዳ ወይም በ አክታ ሽፋን በኩል እንዳይተላለፉ ለመከላከል፣ የኢንፌክሽን መከላከያ ልምዶች፣ ከእያንዳንዱ ደንበኛ ጋር ጥቅም ላይ ይዉላል
የጸዳ/እስትራላዩዝድ የሆነ ልብስ መልበስ	ተከላካይ፣ ከባክቴሪያ የጸዳ፣ በጉዳት ላይ መሸፈን
ከጀርም ነፃ ማድረግ/እስተራላዝ ማድረግ	ስፖሮችን ጨምሮ ሁሉንም ረቂቅ ተሕዋስያን የማጥፋት ሂደት
እስቴረም (sternum)	የጡት አጥንት

መገለል	በአካላዊ ቁመና፣ በመመርመራ ሁኔታ እና/ወይም በእምነት ሁኔታ ላይ ተመስርቶ በሚደረግ አሉታዊ የአመለካከቶች እና መድልዎዎች ምክንያት የሚፈጠር የእፍረት ስሜት
ሰገራ	በአንጀት ውስጥ በማለፍ ከሰውነት በፊንጢጣ በኩል የሚወጣ ጠንካራ ቆሻሻ። በተጨማሪም ሰገራ ወይም የአንጀት እንቅስቃሴ ተብሎም ይጠራል።
ስቶማ	ሰው ሰራሽ የሰውነት መተላለፊያን ከውጭ ጋር የሚያገናኝ ቀዳዳ፣ ማለትም ኮሎስቶሚ፣ ትራኪኦስቶሚ፣ ኢሊዮስቶሚ ወይም ኦሮስቶሚ (urostomy)
ውጥረት	የአእምሮ ወይም የስሜት ውጥረት ወይም ጭንቀት
አስጨናቂ	ብስጭት፣ ቁጣ፣ ወይም ጭንቀት እንዲሰማህ የሚያደርግ ማንኛውም ሁኔታ ወይም ሀሳብ
ስትሮክ	በአንጎል ውስጥ የደም ቧንቧ መኮማተር ወይም መዘጋት የአንጎል ክፍሎችን የደም አቅርቦትን ያሳጣል፣ በተጨማሪም የአንጎል ጥቃት ወይም ሴሬብሮቫስኩላር ድንገተኛ አደጋ (CVA) ይባላል።
ተጨባጭ ሰነዶች	የርስዎን ግላዊ ስሜቶች፣ ግንዛቤዎች ወይም ትርጓሜዎች መፃፍ
ምልክት/ህመም	የበሽታ፣ የኢንፌክሽን፣ የጤና እክል ወይም ሁኔታ ማስረጃ

ቲ

ቃል	ፍቺ
የሙቀት መጠን	የአንድን ሰው የሰውነት ሙቀት፣ የምግብ ሙቀት ወይም የአየር ወይም የውሃ ሙቀት የመሳሰሉን መለካት
ጅማቶች	ጡንቻዎችን ከሌሎች የሰውነት ክፍሎች ጋር የሚያስተሳስሩ ጠንካራ የግንኙነት ቲሹ ገመዶች
ቴርሞሜትር	የሙቀት መጠንን ለመለካት መሳሪያ። የሰውነት ሙቀት፣ የምግብ ሙቀት እና የውሀ ሙቀትን ለመፈተሽ የተለያዩ ቴርሞሜትሮች አሉ።
የድምፅ ቃና	የምትናገሩት የቃላት ድምጽ ወይም ቅላፄ

መሳሪያዎች	አንድን ተግባር ለማከናወን የሚረዱ ቴክኒኮች ወይም ዕቃዎች
መርዞች	መርዛማ ንጥረ ነገር ፣ በባክቴሪያ ሊመረት ይችላል፣ እናም ህመም እና በሽታን ያስከትላል። መርዝ በዕለት ተዕለት ምርቶች ውስጥ ያሉ ኬሚካሎችን ሊያካትት ይችላል፣ ይህም በተሳሳተ መንገድ ጥቅም ላይ ከዋለ፣ አንድ ሰው እንዲታመም ያደርጋል።
የዝውውር ቀበቶ/የእግር ቀበቶ	ለማስተላለፎች እና በእግር ለመራመድ በደንበኛው ወገብ ላይ የሚለበስ ቀበቶ
የማስተላለፊያ ሰሌዳ	ደንበኛው ከአንድ ደረጃ ወለል ወደ ሌለኛው ደረጃ እንዲንሸራተት የሚያስችል ጠፍጣፋ ሰሌዳ፣ እንዲሁም ስላይድ ሰሌዳ ተብሎም ይጠራል
ማስተላለፎች	ደንበኛን ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ ማዛወር፣ ለምሳሌ ከአልጋ ወደ ተሽከርካሪ ወንበር
ተላልፏል	አንድን ነገር ከአንድ ሰው ወይም ቦታ ወደ ሌላ የማስተላለፍ ሂደት፣ ለምሳሌ ከቫይረስ የሚመጣ ኢንፌክሽን
ወደ ህክምና አገልግሎቶች ጉዞ	የሕክምና ምርመራ ወይም ህክምናን ለማግኘት ሲባል በአካባቢው ወደሚገኝ ሐኪም ቢሮ ወይም ክሊኒክ ደንበኛን ማጀብ እና/ወይም ማጓጓዝ
የሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ)	በባክቴሪያ የሚከሰት በጣም ተላላፊ የአየር ወለድ በሽታ፣ በዋነኝነት በሳንባዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል
ዕጢ	በሰውነት ውስጥ ወይም በሰውነት ላይ ያልተለመደ እድገት፣ ጤናማ ወይም አደገኛ ሊሆን ይችላል። አደገኛ ዕጢ “ካንሰር” ተብሎም ይጠራል።

U

ቃል	ፍቺ
ቅድመ ሁኔታ የሌለው አዎንታዊ ግምት	ሰውዬው የሚናገረው ወይም የሚያደርገው ምንም ይሁን ምን፣ ተቀብሎ ድጋፍ መስጠት
ሳያውቅ	ንቁ አይደለም፣ ምላሽ መስጠት አልይልም
ዩሬትራ	ከሽንትን ከፊኛ ተሸከሞ ከሰውነት ውስጥ የሚያስወጣ የሰውነት ክፍል

የሽንት ምርመራ	ለምርመራ ዓላማዎች የላብራቶሪ ምርመራ ወደ ሽንት፣ ብዙ ጊዜ “UA” ተብሎ ይጠራል
የሽንት መያዣ	ለሽንት የሚያገለግል መያዣ፣ ብዙውን ጊዜ ወደ መጸዳጃ ቤት ለመግባት ለሚቸገሩ የአልጋ ቁራኛ ደንበኞች ያገለግላል
የሽንት ካቴተር	ሽንት ለማፍሰስ ወደ ፊኛ ውስጥ የገባ ቱቦ
የሽንት መሸናት	ፊኛ ተግባራቱን መቆጣጠር አለመቻል
የሽንት ስርዓት	ሽንት የሚያመነጨው እና ከሰውነት የሚወጣ የአካል ክፍሎች ስርዓት
የሽንት ቱቦ	ኩላሊት፣ ሽንትን የሚሸከም ቧንቧ፣ ፊኛ እና ኡራትራን ጨምሮ፣ ሽንት የሚያመነጩ እና ከሰውነት የሚያወጡት የሰውነት ክፍሎች
የሽንት ቧንቧ ኢንፌክሽን (UTI)	የአንድ ወይም ከዚያ በላይ ክፍሎች ወይም የሽንት ቱቦዎች ኢንፌክሽን። ምልክቶቹ ህመም፣ አጣዳፊነት እና የሽንት ድግግሞሽ፣ ትኩሳት እና/ወይም የእውቀት ለውጥ (አዲስ ወይም የከፋ ግራ መጋባት) ሊያካትቱ ይችላሉ። ምንም ምልክቶች ላይኖር ይችላል።
መሸናት	ከፊኛ ውስጥ ሽንትን የማስወገድ ሂደት
ሽንት	ከኩላሊት የሚወጣ ፈሳሽ ቆሻሻ፣ አብዛኛውን ጊዜ ንፁህ እና ቢጫ/ሐመር ቢጫ መልክ ነው።
ኡሮስቶሚ	በሆዱ ወለል ላይ ሽንትን ለማፍሰስ ቱቦ ወደ ፊኛ ውስጥ የገባበት ቀዳዳ

V

ቃል	ፍቺ
መከተብ	ለአንድ የተወሰነ በሽታ መከላከያን ለመፍጠር በሰውነት ውስጥ ክትባት የማስተዋወቅ ተግባር
ክትባት	አንድ የተወሰነ በሽታን ለመዋጋት የበሽታ መከላከያ ስርዓትን የሚያዘጋጅ ምርት
እሴቶች	አንድ የተለየ ባህሪ ወይም ወግ እንደ አስፈላጊ ሆኖ ይታያል

የደም ስር	ደም ወደ ልብ የሚወስድ የደም ቧንቧ
በቃል	የሚነገሩ ቃላት
የአከርካሪ አጥንት	የአከርካሪ አጥንት
ቫይረስ	በጣም ትንሹ የሚታወቀው ሕያው በሽታ-አመንጪ አካል
የቫይረስ ጭነት	በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን፣ ምራቅ፣ ንፍጥ ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ
እይታ	በአእምሮህ ውስጥ የሆነ ነገር ማየት
ማየት የተሳነው	ዓይነ ስውርነት ወይም የዓይን ማጣት
ባዶ	መሸናት
ማስታወክ	የሆድ ውስጥ ያለን ነገር ከአፍ በኩል ማውጣት
ተጋላጭ	በቀላሉ መጎዳት፣ ተጽዕኖ መደረግ ወይም መጠቃት
ተጋላጭ ጎልማሳ	እድሜው የስድሳ ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሆነ እና፣ ራሱን ወይም ራሷን ለመንከባከብ የተግባር፣ የአዕምሮ ወይም የአካል ብቃት የሌለው/የሌላት፤ ወይም በምዕራፍ 11.88 RCW ስር አቅም እንደሌለው የተለየ፣ ወይም በ RCW 71A.10.020 እንደተገለጸው የእድገት እክል ያለበት፣ ወይም በማንኛውም ተቋም ውስጥ የገባ፣ ወይም ከምዕራፍ 70.127 RCW ስር ፈቃድ ማግኘት ካለባቸው ወይም ፈቃድ ከተሰጣቸው የቤት ጤና፣ ሆስፒስ ወይም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች አገልግሎቶችን የሚቀበል፣ ወይም ከግልሰብ አቅራቢ አገልግሎትን የሚቀበል፣ ወይም የራሱን ወይም የሷን እንክብካቤ በራሱ የሚመራ እና ከምዕራፍ 74.39 RCW ስር ከግል ረዳት አገልግሎት የሚቀበል ሰው።

W

ቃል	ፍቺ
መራመጃ	ለመራመድ የሚያገለግል መሳሪያ
ክብደት	የክብደት መለኪያ

ዊልቸር	በጎማ ላይ የተገጠመ ወንበር
ቁስል	በቆዳ ወይም በአካል ላይ የሚደርስ ጉዳት

ማስታወሻዎች

የክህሎት ማረጋገጫ ዝርዝር

https://www.dshs.wa.gov/office-of-the-secretary/forms?field_number_value=16-245&title=

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Skills Practice Procedure Checklist for Home Care Aides DSHS Approved

Common Care Practices - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Identify yourself to the client when beginning care	☐	☐
Use infection control measures and standard precautions to protect the client and yourself through procedures	☐	☐
Promote client's social and human needs throughout procedures	☐	☐
Promote client's **rights** throughout procedures	☐	☐
Promote client's **safety** throughout procedures	☐	☐
Promote client's **comfort** throughout procedures	☐	☐
Leave common use items within client's reach at end of care, e.g., phone, glasses, remote, tissues, glass of water)	☐	☐

Communication and Client Rights - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Explain what you are doing	☐	☐
Speak slowly, clearly, and respectfully	☐	☐
Engage client and listen attentively	☐	☐
Observe client for changes	☐	☐
Support client's choice and independence	☐	☐
Respect client's need for privacy	☐	☐

S.W.I.P.E.S. - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Gather **Supplies** before starting task	☐	☐
Wash your hands before contact with a client	☐	☐
Identify yourself by telling the client your name	☐	☐
Provide privacy throughout care with a curtain, screen, or door	☐	☐
Explain what you are doing for the client	☐	☐
Scan the area to be sure everything is back in place after the task is done	☐	☐

Hand Washing - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Make sure supplies are within easy reach so no contaminated surface is touched throughout task	☐	☐
Turn on warm water at sink	☐	☐
Wet hands and wrists thoroughly	☐	☐
Apply soap to hands	☐	☐
Lather all surfaces of fingers and hands, including above the wrists, producing friction for at least 20 seconds, keeping fingers pointed down	☐	☐
Thoroughly rinse all surfaces of hands and wrists without contaminating hands (keeping fingers pointed down)	☐	☐
Use clean paper towel(s) to dry all surfaces of fingers, hands, and wrists starting at fingertips	☐	☐
Use clean, dry paper towel or clean, dry area of paper towel to turn off faucet without contaminating hands	☐	☐
Dispose of used paper towels in wastebasket immediately after shutting off faucet	☐	☐
End procedure with clean hands avoiding contamination (e.g., direct contact with faucet controls, paper towel dispenser, sink, or trash can)	☐	☐

Put on Gloves - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Wash your hands before contact with gloves	☐	☐
Check each glove for holes or other deterioration before using	☐	☐
Grasp glove at cuff and pull onto hand	☐	☐
Grasp other glove at cuff and pull onto other hand	☐	☐
Check to make sure gloves fit snugly over each finger	☐	☐

Take off Gloves - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
With one gloved hand, grasp the other glove just below the cuff on the outside	☐	☐
Pull glove down over hand so it is inside out	☐	☐
Keep holding removed glove with gloved hand and crumple it into a ball	☐	☐
With two fingers of bare hand, reach under cuff of the second glove	☐	☐
Pull glove down inside out so it covers the first glove	☐	☐
Remove gloves, dispose of gloves in trash can, and wash hands	☐	☐

Follow the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) guidelines to identify when to use Personal Protective Equipment (PPE) and for donning and removing PPE - to successfully complete these skills, follow the link below to review and practice all current PPE protocols with your skills instructor.	YES	NO
Using Personal Protective Equipment (PPE) | CDC https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html	☐	☐

Assist a Client to Walk - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Stand in front of and face client	☐	☐
Assist client to put on and properly fasten non-skid footwear	☐	☐
Explain walking destination before client begins walking	☐	☐
Prepare client for standing by positioning knees at a 90 degree angle with feet flat on the floor	☐	☐
Have client lean forward on the chair seat before standing	☐	☐
Place transfer belt (if needed) around client's waist, assist client to stand	☐	☐
Cue client to push up with arms from chair to stand	☐	☐
Place hand on client's arm, back, waist, or hold transfer belt while client stands	☐	☐
Ask how client feels after standing or while walking	☐	☐
Walk slightly behind and to one side (weaker side, if any) of client for the full distance	☐	☐
Cue positioning before client sits, with legs centered against seat of chair for safe sitting	☐	☐
Cue client to reach for chair before sitting	☐	☐
Place hand on client's arm, back, waist or, if used, hold transfer belt when client sits. Remove transfer belt.	☐	☐
Leave client sitting safely in chair with hips against the back of the seat	☐	☐
Wash hands	☐	☐

For the HCA skills test, the client requires stand by assistance to walk. No assistive devices are used. The client is seated in a chair when care begins.

Transfer a Client from Bed to Chair or Wheelchair - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Position chair or wheelchair close to bed with the arm of the wheelchair almost touching the bed	☐	☐
Lock wheels on wheelchair	☐	☐
Fold up or remove footrests	☐	☐
Assist client to roll toward side of bed	☐	☐
Provide support holding behind client shoulders or back and hips, assist client to a sitting position	☐	☐

Transfer a Client from Bed to Chair or Wheelchair - for you to successfully demonstrate this skill you need to (continued):	YES	NO
Assist client to put on non-skid footwear	☐	☐
Make sure client's feet are flat on floor before standing	☐	☐
Apply transfer / gait belt (if needed) over clothing, around client's waist with enough room to allow for placement of flat of hand only between belt and clients body	☐	☐
Stand in front of client	☐	☐
Grasp transfer belt on sides or around back when assisting client to stand and throughout transfer	☐	☐
Brace one or both of client's legs with your own legs, then cue client to stand	☐	☐
Turn client upon standing so that back of legs are centered against seat of wheelchair	☐	☐
Cue client to hold onto armrests before sitting in wheelchair	☐	☐
Provide controlled gentle lowering into the wheelchair seat	☐	☐
Reposition client with hips touching the back of the wheelchair and makes sure client's body is aligned with chair	☐	☐
Remove transfer / gait belt	☐	☐
Position client's feet on footrests, lock / unlock wheelchair per client choice and/or safety	☐	☐
Leave client in wheelchair with proper body alignment and feet positioned on footrest	☐	☐
Wash hands	☐	☐

For the HCA skills test care begins with the client lying in bed. The client can stand but is unable to walk. A transfer belt is used.

Turn and Position a Client in Bed - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Flatten the head of the bed, if it's not flat already	☐	☐
Stand on the side of the bed opposite the direction you plan to turn the client	☐	☐
Cue the client to scoot toward you	☐	☐
If the client is unable to scoot toward you, assist by getting the client's entire body in alignment and near you so you can safely roll the client	☐	☐
Place both hands beneath the client's head / shoulders and move that portion of the body toward you	☐	☐
Place both hands beneath the client's trunk and bottom and move that portion of the body toward you	☐	☐
Place both hands beneath the client's thighs and lower legs and move that portion of the body towards you	☐	☐
Return to the side of the bed you plan to turn the client	☐	☐
Place client's arm on top of their chest and ensure their legs are crossed in the direction you will be turning the client onto their side	☐	☐
Place your hands on the client's hip and shoulder and gently roll the client over on their side toward you (**Tip: make sure there is room to roll the client**)	☐	☐
Position client a safe distance from the edge of bed when turned onto side	☐	☐
Position client in proper body alignment	☐	☐
Head supported by pillow	☐	☐
Shoulder adjusted so client is not lying on arm and top arm is supported. Leave client's lower arm and shoulder free from being tucked under side	☐	☐
Back supported by supportive device. Position device (e.g., padding, pillow) against back rolled and tucked to maintain client's side lying position	☐	☐
Top knee flexed, top leg supported by supportive device with hip in proper alignment. Use device (e.g., padding, pillow) to support top leg, maintain alignment of top hip, leave top knee flexed	☐	☐
Leave client in side-lying position, avoiding direct pressure on hipbone with their ankles and knees separated	☐	☐
Support top arm with supportive device	☐	☐
Cover client with top sheet, remove gloves (if used) and wash hands	☐	☐

For the HCA skills test the client is lying on their back in bed when care begins.

Mouth / Oral Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Ensure client is in an up-right sitting position	☐	☐
Wash hands and put on gloves	☐	☐
Offer to place a towel across client's chest before providing mouth care	☐	☐
Prior to starting, ask client about any mouth pain	☐	☐
Moisten toothbrush or toothette and apply toothpaste	☐	☐
Clean all surfaces of teeth with brush or toothette, using gentle circular motions	☐	☐
Offer to brush client's tongue	☐	☐
Offer client clean water to rinse their mouth	☐	☐
Hold basin near client's chin to collect rinse water	☐	☐
Pat dry client's lips and face, and remove towel	☐	☐
Rinse and dry basin and rinse toothbrush before storing	☐	☐
Remove and dispose of gloves. Wash hands.	☐	☐
For the HCA skills test the client is sitting at a table while this care is provided.		

Clean and Store Dentures - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Put on gloves	☐	☐
Use technique to reduce the risk of denture breakage if dropped during cleaning (e.g., brushing denture directly over sink lined with washcloth / paper town / towel, filled with water inside basin)	☐	☐
Prevent contamination of denture throughout procedure (e.g., floating in sink water or setting denture directly on unprotected surface	☐	☐
Obtain dentures from client. If the client is unable to remove them, gently remove dentures from the client's mouth. Take the lower denture out first, then the upper denture	☐	☐
Rinse dentures in cool running water before brushing	☐	☐
Apply toothpaste or denture cleanser to toothbrush	☐	☐
Brush dentures on all surfaces	☐	☐
Rinse all surfaces of denture under cool, running water	☐	☐
Assist client with replacing or storing dentures	☐	☐
Rinse denture cup before putting dentures in it	☐	☐
Place dentures in clean denture cup with solution or cool water	☐	☐
Dispose of sink liner or other soiled items. Remove and dispose of gloves. Wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is sitting at a table or lying in bed while this care is provided.		

Fingernail Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Wash hands and put on gloves	☐	☐
Put water in a bowl. Confirm the water is safe and at a comfortable temperature for the client. Adjust if necessary	☐	☐
Place water at a comfortable level for client	☐	☐
Put client's fingers in water and allow to soak	☐	☐
Pat dry client's hand including between fingers, prior to shaping or cleaning client's fingernails	☐	☐
Dry client's hand by patting with towel, not rubbing	☐	☐
Clean under nails with orange stick. Wipe orange stick on towel after cleaning each nail	☐	☐
Groom nails with file or emery board	☐	☐
Move back and forth with an emery board and do not go too deeply into the corners as this can cause the nail to split and weaken nails	☐	☐
File nails from one side to the other in one direction only or file each nail tip from corner to center	☐	☐

Fingernail Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to (continued):	YES	NO
Cuticles act as a barrier to infection. Do not clip cuticles.	☐	☐
Finish with nails smooth and free of rough edges	☐	☐
Offer to apply lotion	☐	☐
Empty, clean water bowl(s), store equipment, dispose of used linen(s) and trash appropriately and leave the table dry at completion of procedure	☐	☐
Remove gloves, wash hands	☐	☐

If a client has a circulatory problem or diabetes, a Home Care Aide should not use an orange stick on the client's fingernails.

For the HCA skills test the client is sitting at a table while this care is provided.

Foot Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Wash hands and put on gloves	☐	☐
Inspect the client's foot carefully before starting the procedure by checking between the toes and the heels of the foot. Inquire whether the client has any pain or sensitive areas before beginning	☐	☐
Put water in basin, filling it no less than halfway full	☐	☐
Ask client if water temperature is comfortable before foot is completely submerged. Adjust if necessary	☐	☐
Put the client's foot completely in the water	☐	☐
Supporting foot and ankle properly throughout procedure, remove foot from water, wash entire foot, including between toes, with soapy washcloth. **Keep water in basin soap free for use as rinse water by: (1) washing foot with washcloth with soap applied directly to the washcloth instead of adding soap into basin of water; or (2) using two separate basins of water: one for washing and one for rinsing**	☐	☐
Be sure to add the soap to the wet washcloth rather than directly in the water	☐	☐
Wash client's entire foot including between toes with soapy washcloth after soaking	☐	☐
Rinse to remove soap from foot and in between toes	☐	☐
Prior to cleaning dirt out from under client's nails, gently pat their foot dry including between their toes	☐	☐
Clean under nails with orange stick. Wipe orange stick on towel after cleaning each nail	☐	☐
Groom nails straight across with file or emery board	☐	☐
Move back and forth with an emery board and do not go too deeply into the corners as this can cause the nail to split and weaken	☐	☐
File nails from one side to the other in one direction only or file each nail tip from corner to center	☐	☐
Cuticles act as a barrier to infection. Do not clip cuticles.	☐	☐
Finish with nails smooth and free of rough edges	☐	☐
Ask if client would like lotion applied. If so, put lotion in your hand and apply lotion to the client's entire foot making sure not to put lotion in-between the toes. Remove excess lotion (if any) with towel	☐	☐
Assist client to replace socks and shoes	☐	☐
Empty, rinse, wipe bath basin, and return to proper storage	☐	☐
Remove gloves and wash hands	☐	☐

If a client has a circulatory problem or diabetes, a Home Care Aide should not use an orange stick on the client's toenails.

For the HCA skills test the client is sitting in a chair while this care is provided.

The following are general tips when helping a client with nail care:	YES	NO
Inspect your client's feet and hands regularly for changes in color (especially redness), temperature, blisters, cuts or scratches, cracks between the toes / fingers, or other changes. Document and report any swelling or redness you notice around the area. Always verify the client's care plan prior to performing nail care	☐	☐
Monitor minor cuts and keep them clean	☐	☐
Do not put lotion in-between the toes – the lotion causes moisture that promotes fungal growth	☐	☐
Do not cut down the corners of a client's nails or dig around the nail with a sharp instrument for any client	☐	☐
Smooth, clean nails provide comfort and safety for a client. Jagged or sharp nails can catch and tear on clothing and may cause injury to the toes / fingers. Always handle a client's feet and hands gently and carefully	☐	☐

Assist Client with a Weak Arm to Dress - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Ask client what they would like to wear	☐	☐
Put on all items, moving client's body gently and naturally, avoiding force and over-extension of limbs and joints	☐	☐
Assist client to put the weak arm through the correct sleeve of the shirt, sweater, or slip before placing garment on the unaffected side. Place shirt sleeve over weak arm before putting on non-affected arm	☐	☐
Cue client with dressing	☐	☐
Ensure client is sitting when putting feet and legs into pants and when assisting with non-skid footwear	☐	☐
Provide support to client when pulling up and securing pants	☐	☐
Finish with client dressed appropriately (clothing right side out, zippers / buttons fastened, etc.)	☐	☐
Wash hands	☐	☐

For the HCA skills test the client is able to stand. The client is wearing a T-shirt and underwear and needs to be dressed in a shirt, pants, socks, and shoes. The client will be dressed over their own clothing.

Put a Knee High Elastic Stocking on Client - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Prepare stocking for application by turning stocking inside out, at least to heel area	☐	☐
Place foot of stocking over toes, foot, and heel, moving client's foot and leg naturally, supporting extremity and avoiding force or over-extension of limb and joints	☐	☐
Pull top of stocking over foot, heel, and leg	☐	☐
Make sure stocking is smooth, with no twists or wrinkles, and is not too tight over the client's toes	☐	☐
Complete application of stocking over foot with the toes and heel in proper position per stocking design	☐	☐
Leave stocking raised to knee and wrinkle free	☐	☐
Wash hands	☐	☐

For HCA skills test the client is lying in bed while this care is provided.

Passive Range of Motion for One Shoulder - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
While supporting the limb through the following exercises, move joint gently, slowly, and smoothly through the range of motion to the point of resistance. Stop if pain occurs	☐	☐
Ask the client about their comfort level throughout the exercise. Stop if pain occurs	☐	☐
Support client's arm holding under elbow and wrist, while performing range of motion for shoulder	☐	☐

Passive Range of Motion for One Shoulder - for you to successfully demonstrate this skill you need to (continued):		
	YES	NO
Raise client's straightened arm toward ceiling, back towards the Head of Bed (HOB) and return to a flat position as one repetition (shoulder flexion / extension). Repeat at least three (3) times	☐	☐
Move client's straightened arm away from side of body towards HOB and return client's straightened arm to midline of client's body as one repetition (shoulder abduction / adduction). Repeat at least three (3) times	☐	☐
Place client's flexed elbow at client's shoulder level, rotate forearm toward HOB and rotate forearm down towards hip. Repeat at least three (3) times	☐	☐
Wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is lying in bed while this care is provided.		
Passive Range of Motion for One Knee and Ankle - for you to successfully demonstrate this skill you need to:		
	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
While supporting the client's limb through the following exercises, move joint gently, slowly, and smoothly through the range of motion to the point of resistance	☐	☐
Knee: support the client's leg at knee and ankle joints, while performing range of motion for knee	☐	☐
Ask the client how they feel during the exercise. Stop if pain occurs	☐	☐
Bend the knee back to the point of resistance and then return leg flat to bed (followed by straightening knee as one repetition – knee flexion / extension). Repeat at least three (3) times	☐	☐
Ankle: support foot and ankle while performing range of motion for ankle	☐	☐
Push the foot forward towards the leg, and in a separate motion push the foot pointed down toward to the foot of bed as one repetition (ankle flexion / extension). Repeat three (3) times	☐	☐
Wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is lying in bed while this care is provided.		
Assist a Client to Eat - for you to successfully demonstrate this skill you need to:		
	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Ensure client is sitting upright in chair before assistance begins	☐	☐
Offer client a clothing protector	☐	☐
Sit at client's eye level to assist the client to eat	☐	☐
Offer food in bite-size pieces, alternating types of food offered or ask client's preference for each bite	☐	☐
Offer a beverage to the client during the meal	☐	☐
Make sure the client's mouth is empty before offering the next bite or sip of beverages	☐	☐
Engage client in conversation throughout the meal	☐	☐
Wipe food from client's mouth and hands as necessary and at the end of the meal	☐	☐
Remove clothing protector, if worn, and dispose of in proper container	☐	☐
Remove leftover food	☐	☐
Leave table clean, dry, and clear of food items	☐	☐
Wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is sitting at a table when care begins for this skill.		
Assist a Client with a Bed Bath - for you to successfully demonstrate this skill you need to:		
	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Put on gloves	☐	☐
Remove or fold back top bedding. Keep client covered with bath blanket or top sheet	☐	☐
Remove client's gown / sleepwear	☐	☐
Ensure the water temperature is safe and confirm with the client it is at a comfortable temperature for them. Adjust if necessary	☐	☐

Assist a Client with a Bed Bath - for you to successfully demonstrate this skill you need to (continued):	YES	NO
Keep water in basin soap-free for use as rinse water by: (1) washing with washcloth with soap applied directly to the washcloth instead of adding soap into the basin of water; or (2) using two separate basins of water: one for washing and one for rinsing	☐	☐
Replace water anytime it gets soapy, cool, or dirty	☐	☐
Place a dry towel behind the client's head / neck	☐	☐
Wet washcloth (no soap) and begin with eyes. Use a different area of the washcloth for each eye, washing inner to outer corner	☐	☐
Wash the rest of the face, ears, and neck using soap (if the client prefers)	☐	☐
Rinse, dry area with a towel – pat, don't rub	☐	☐
Expose one arm and place a towel underneath it. Support the client's arm with the palm of your hand underneath the client's elbow. Wash the client's arm, shoulder, and armpit. Rinse and pat dry	☐	☐
Place the client's hand in the water basin. Wash the client's hand, rinse, and pat dry. Repeat with the other arm and hand	☐	☐
Wash, rinse, and pat dry the client's chest and abdomen	☐	☐
Uncover one of the client's legs and place a towel lengthwise under the foot and leg. Bend the knee and support the leg with your arm. Wash the leg, rinse, and pat dry	☐	☐
Slide the client's foot into the water basin. Wash the client's foot, rinse, and pat dry. Repeat with the leg and foot	☐	☐
Assist the client to turn on their side, away from you. Place a bath blanket or towel alongside their back Wash the client's back and buttocks, rinse, and pat dry	☐	☐
Assist the client to their back. Provide privacy and let the client perform their own perineal care (if able); if not, this task is covered separately	☐	☐
Leave client covered with top sheet and/or blanket at the end of care	☐	☐
Remove bedding that may have gotten wet	☐	☐
Place soiled clothing and linen in proper container	☐	☐
Empty, rinse, clean, sanitize bath basins and return to proper storage	☐	☐
Remove and dispose of soiled gloves	☐	☐
Wash hands	☐	☐

Assist with Perineal Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Fill basin with water, use water that is a safe and comfortable temperature for the client. Adjust as requested	☐	☐
Wear gloves while providing perineal care, while rinsing and drying equipment and handling soiled linens	☐	☐
Protect client's bedding from getting wet with a towel or disposable bed pad	☐	☐
Uncover the perineal area. Make sure the client's privacy is maintained	☐	☐
Keep water in basin soap-free for use as rinse water by: (1) washing with washcloth with soap applied directly to the washcloth instead of adding soap into the basin of water; or (2) using two separate basins of water: one for washing and one for rinsing	☐	☐
Gently wash entire perineal area with a soapy washcloth. Use a clean area of the washcloth for each stroke. Clean from front to back of perineal area	☐	☐
Rinse entire perineal area with a clean washcloth. Use a clean area of the washcloth for each stroke. Rinse from front to back of perineal area	☐	☐
Gently pat dry perineal area, moving from front to back	☐	☐
Assist client with rolling to side. Make sure client is a safe distance from the edge of bed	☐	☐
Wash, rinse, and pat dry buttocks and peri-anal area. Use a clean area of the washcloth for each stroke. Wipe from front to back to avoid contaminating the perineal area	☐	☐
Replace bed pad or bottom sheet, if necessary	☐	☐
Minimize exposure of the client's body during the procedure	☐	☐
Leave client covered with top sheet and/or blanket at the end of care	☐	☐
Remove soiled or wet washcloths, towels, bed pads, bedding, or clothing. Dispose of in proper containers	☐	☐
Remove and dispose of soiled gloves	☐	☐
Wash hands	☐	☐

For the HCA skills test the client is a female mannequin. The client is lying in bed while this care is provided. This skill will be performed using soap and water not wipes.

Catheter Care - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Test water temperature in basin. Determine if water temperature is safe and verify with client it is comfortable adjust if necessary	☐	☐
Keep water in basin soap-free for use as rinse water by: (1) washing with washcloth with soap and apply directly to the washcloth instead of adding soap into the basin of water; or (2) using two separate basins of water: one for washing and one for rinsing	☐	☐
Minimize exposure of the client's body during care	☐	☐
Wear gloves, before handling catheter, tubing, urinary drainage bag or beginning cleansing and throughout the procedure while providing catheter care, while rinsing and drying equipment and handling soiled linens	☐	☐
Position client a safe distance from the edge of the bed if turned on side during care	☐	☐
Place towel or pad under catheter tubing before washing as to not get client's sheets or clothing wet during cleaning	☐	☐
Uncover area surrounding catheter only	☐	☐
Use soapy washcloth to cleanse catheter	☐	☐
Change spot on washcloth for each washing and rinsing stroke. Do not tug catheter. Hold catheter near opening where it enters the body to avoid tugging it	☐	☐
Clean at least four inches of the catheter nearest the opening of the urethra, moving from the opening downwards away from the body. Use a clean area of the washcloth for each stroke	☐	☐
Using a different washcloth, rinse at least four inches of the catheter nearest the opening, move from the opening downwards away from the body, using a clean area of the washcloth for each stroke	☐	☐
Pat dry any area of client's skin that may have gotten wet	☐	☐
Leave skin areas that become wet during care and bed sheets dry at completion of care	☐	☐
Keep the urinary drainage bag positioned lower than bladder throughout care and at the end of the procedure. Make sure there are no kinks in catheter tubing	☐	☐
Dispose of towels and other items in proper containers	☐	☐
Leave client covered with top sheet at the end of care	☐	☐
Remove and dispose of gloves and wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is lying in bed while this care is provided.		

Condom Catheter Care	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Put on gloves	☐	☐
Uncover genital area only	☐	☐
Wash and dry penis carefully, cut long hairs	☐	☐
Observe skin of penis for open areas	☐	☐
If sores or raw areas are present, do not apply condom	☐	☐
Put skin adhesive over penis	☐	☐
Roll condom catheter over penis area	☐	☐
Attach condom to tubing. Check that the tip of the condom is not twisted	☐	☐
Secure tubing to the client's leg. Ensure bag is below the level of the bladder	☐	☐
Remove and dispose of gloves and wash hands	☐	☐

Medication Assistance - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Check client's medication schedule	☐	☐
Remind the client it is the scheduled time to take their prescribed medication	☐	☐
Select the correct medication bottle, labeled with client's name	☐	☐
Take the medication container from where it is stored, look at the label, and verify the 5 Rights - medication, client, amount, route, and time	☐	☐
Open the container, look at the label and verify the 5 Rights again	☐	☐
Pour the medication from the bottle to the lid cap without touching medication	☐	☐
Give client the correct number of pills by pouring them from the lid cap to their hand without touching the medication	☐	☐
Cue client to take medication	☐	☐
Assist the client to take medication without having your hand over the client's hand or tipping the client's hand to place pill(s) into the client's mouth, or placing the pill directly into the client's mouth	☐	☐
Offer the client a full glass of fluid (for oral medications)	☐	☐
Observe and make sure the medication is taken. Ask client or check if medication is swallowed	☐	☐
Close the medication container and put it back in the appropriate place; verify the five (5) rights again	☐	☐
Document that the client has taken the medication. If they have not, document that too	☐	☐
Wash hands	☐	☐
For the HCA skills test the client is sitting a table while this care is provided.		

Assist Client with use of Bedpan - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. Communications / Client Rights and Common Care Practice Skills	☐	☐
Before placing bedpan, lower the head of the bed	☐	☐
Wear gloves to place bedpan correctly under client's buttocks (standard bedpan: positions bedpan so wider end of the pan is aligned with the client's buttocks; fracture pan: position bedpan with handle toward foot of bed). Have client bend knees and raise hips (if able)	☐	☐
Raise head of bed after placing bedpan under the client	☐	☐
Put toilet tissue within client's reach	☐	☐
Ask client to let you know when they are finished	☐	☐
Offer to cover client with a bed sheet or blanket	☐	
Lower the head of the bed before removing the bedpan	☐	☐
Put on gloves before removing the bedpan	☐	☐
Remove bedpan and empty contents into toilet	☐	☐
Provide perineal care (follow checklist procedures)	☐	☐
Clean and sanitize equipment as per protocol. Return to proper storage	☐	☐
Remove and dispose of gloves and wash hands	☐	☐

Shave with a Safety Razor - for you to successfully demonstrate this skill you need to:	YES	NO
Use S.W.I.P.E.S. skill	☐	☐
Put on gloves	☐	☐
Ask client if they wear dentures. If so, make sure they are in their mouth	☐	☐
Wash face with warm wet washcloth	☐	☐
Apply shaving lather to the area to be shaved	☐	☐
Hold razor securely	☐	☐
Hold skin taut with free hand and shave with smooth even movements in direction of hair	☐	☐
Rinse safety razor in warm water between strokes to keep the razor clean and wet	☐	☐
Shave sides first, then nose and mouth	☐	☐
Wash, rinse, and dry face	☐	☐
Clean and put away equipment	☐	☐
Remove and dispose of gloves and wash hands	☐	☐

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social
and Health Services

DSHS 22-1830 AM (Rev. 8/23) Amharic