কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ডোমেস্টিক ওয়ার্ক

লেভেল-২

মডিউল: প্রবীণদের যত্ন নেয়া

Module: Performing Elderly Care

কোড: CBLM-OU-IS-DW-02-L2-BN-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় ।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: http:\\skillsportal.gov.bd

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“প্রবীণদের যত্ন নেওয়া” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বরা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----------------------- তারিখে অনুষ্ঠিত ------------কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২ এর অন্যতম ইউনিট হচ্ছে প্রবীণদের যত্ন নেওয়া । এই মডিউলে প্রবীণদের যত্ন নেওয়ার জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব. যেমন- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা, খাদ্য ও ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা, যত্নশীল সরঞ্জাম ব্যবহারে সহায়তা করা, বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা, সঙ্গ দেওয়া এবং সুরক্ষা ও নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ ইত্যাদি জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত হয়েছে।প্রবীণদের যত্ন নেওয়া

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা v
মডিউল কন্টেন্ট ১
শিখনফল - ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা ৩
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা। ৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা ৫
সেলফ চেক (Self Check)- ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করতে করা ১৬
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করতে করা ১৭
জব শিট (Job Sheet) – ১.১ : টয়লেটিং এর সহযোগীতা করা ১৯
জব শিট (Job Sheet) – ১.২ : মুখের যত্ন নেওয়া ২০
জব শিট (Job Sheet) – ১.৪ : গোসলে সহযোগীতা করা ২১
শিখনফল -২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করতে পারবেন। ২২
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা। ২৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা। ২৪
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা। 31
উত্তর পত্র (Answer Key) - ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা। ৩২
জব শিট (Job Sheet) – ২.১ : ফুটানো পদ্ধতিতে খাবারের উপকরণগুলো জীবাণুমুক্ত করা। ৩৪
জব শিট (Job Sheet) – ২.২: ক্লায়েন্টকে খাবার খাওয়ানো ৩৫
শিখনফল -৩: পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করা। ৩৭
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করা। ৩৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা ৩৯
সেলফ চেক (Self-Check)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা ৪৩
উত্তরপত্র (Answer Key)-০৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা ৪৪
শিখনফল -৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা ৪৫
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা ৪৬
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা ৪৭
সেলফ চেক (Self-Check)- ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা ৫১
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা ৫২
শিখনফল -৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা। ৫৩
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা। ৫৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা। ৫৫
সেলফ চেক (Self-Check)- ৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা। ৫৮
উত্তরপত্র (Answer Key) - ৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা। ৫৯
শিখনফল -৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারবেন ৬০
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা ৬১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা ৬২
সেলফ চেক (Self-Check)- ৫: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা ৬৪
উত্তরপত্র (Answer Key)-৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত নিশ্চিত করা ৬৫

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) ৬৬

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম: প্রবীণদের যত্ন নেওয়া

ইউ ও সি কোড: OUDW010L2V1

মডিউল শিরোনাম: প্রবীণদের যত্ন নেওয়া

মডিউলের বর্ণনা: এই মডিউলে প্রবীণদের যত্ন নেওয়ার জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব. যেমন- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা, খাদ্য ও ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা, যত্নশীল সরঞ্জাম ব্যবহারে সহায়তা করা, বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা, সঙ্গ দেওয়া এবং সুরক্ষা ও নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ ইত্যাদি জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত হয়েছে।

নমিনাল সময়: ৫০ ঘন্টা।

শিখনফল: এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন।

১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করতে সক্ষম হবেন।
২. খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করতে পারবেন।
৩. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করতে পারবেন।
৪. বিশ্রাম নিতে সহায়তা করতে পারবেন।
৫. সঙ্গ দিতে/সহযোগী হতে পারবেন।
৬. সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারবেন।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করা হয়েছে।
২. ব্রাশ করার সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার করা হয়েছে।
৩. পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে।
৪. গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করা হয়েছে।
৫. চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করা হয়েছে।
৬. নখ কাটার সরঞ্জাম ব্যবহৃত হয়েছে ।জয়েন্ট মুভমেন্টের রেন্জ পর্যবেক্ষন করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৮. খাবারগুলো নির্ধারিত চার্ট অনুসারে প্রস্তুত করা হয়েছে।
৯. প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।
১০. খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার সরবরাহ/পরিবেশন করা হয়েছে।
১১. পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে।
১২. প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি / নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়া হয়েছে ।
১৩. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্ত করা হয়েছে।
১৪. পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার ব্যাখ্যা করা হয়।
১৫. পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুত করা হয়েছে।
১৬. প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করা হয়েছে।
১৭. পরিচর্যা সরঞ্জামগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন করা হয়েছে।
১৮. বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে।

১৯. উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা হয়েছে।
২০. প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে ।
২১. বিনোদনমূলক উপাদানগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে ।
২২. পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে।
২৩. বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে সংগঠিত করা হয়েছে।
২৪. প্রবীণ ব্যক্তিদের আহত না করে নখ ও চুল কাটা
২৫. প্রবীণ ব্যক্তিদের আহত না করে কোনো কিছু প্রতিস্থাপন
২৬. দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিতকরণ

শিখনফল - ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করা হয়েছে। ২. ব্রাশ করার সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার করা হয়েছে। ৩. পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে। ৪. গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করা হয়েছে। ৫. চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করা হয়েছে। ৬. নখ কাটার সরঞ্জাম ব্যবহৃত হয়েছে ।
শর্ত ও রিসোর্স	১. সিবিএলএম ২. হ্যান্ডআউটস ৩. টিচিং এইড ৪. কনজিউমএবল ম্যাটেরিয়ালস
বিষয়বস্তু (Contents)	১. টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করা ২. ব্রাশ করার সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার ৩. পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান ৪. গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করা ৫. চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করা ৬. নখ কাটার সরঞ্জাম ব্যবহার
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. টয়লেটিং এর সহযোগীতা করা ২. মুখের যত্ন নেওয়া ৩. গোসলে সহযোগীতা করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১ নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২ ইনফরমেশন শিট ১ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩ সেল্ফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪ নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন পরিধান করে জব/টাস্ক সম্পাদন করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

১.১ টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করতে পারবে

১.২ ব্রাশ করার সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার করতে পারবে

১.৩ পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান করতে পারবে

১.৪ গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করতে পারবে

১.৫ চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করতে পারবে

১.৬ নখ কাটার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারবে

১.১ টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করা

ষাট বছরের বেশী বয়সী মানুষকে বাংলাদেশে প্রবীণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়, তাদের দৈনন্দিন জীবনের সকল কাজ করতে তাদের অনেক সময় অন্যের উপর নির্ভর করতে হয় তেমনি প্রবীনদের টয়লেট ও গোসলে অন্যের সহযোগীতা প্রয়োজন হয়ে থাকে। প্রবীনদের টয়লেট ও গোসলে সহযোগীতা করার জন্য আমরা কিছু নিয়ম ও ধারাবাহিকতা রক্ষা করব।

১.১.১ টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন (চলাচলে সক্ষম ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)

ক) গ্লভস (Gloves)

খ) মাস্ক (Mask)

গ) সাবান (Soap)

ঘ) ডায়পার (বয়স ও প্রয়োজন অনুযায়ী) (Diaper)

ঙ) টয়লেট টিস্যু (Toilet Tissue)

চ) ভিজা টিস্যু (Wet Tissue)

ছ) কমোড চেয়ার (প্রয়োজনে) (Commode Chair)

জ তোয়ালে (Towel)

১.১.২টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রাথমিক প্রস্তুতি

ক. উভয়পক্ষের আঘাতের সম্ভাবনা হ্রাস করতে গ্রাহককে যথাসম্ভব নিজে থেকে চলতে উৎসাহিত করুন।

খ. আশ্বাস দিন যে সহায়তার জন্য আপনি আছেন।

গ. আপনার ক্লায়েন্টকে কখনই সোজা করে তুলবেন না বা তাদেরকে আপনার দিকে টেনে সামনের দিকে আসতে বলবেন না এটি আপনাদের উভয়েরই আঘাতের কারণ হতে পারে।

ঘ. তাদের স্থির রাখতে তাদেরকে ধরে থাকুন এবং তাদের বাহু বা পা টানবেন না।

ঙ. তাদেরকে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে সর্বদা নিজের হাঁটু ভাজ করে নিচু হবেন বা তাদের ওঠাবেন যদি আপনি কোমর ঝুকিয়ে নিচু হন, আপনি নিজের মেরুদন্ডে আঘাত পেতে পারেন।

১.১.৩ টয়লেটে নিয়ে যাওয়ার সময় করনীয়

ক. আপনার ক্লায়েন্টকে তার নিজস্ব গতিতে চলাতে দিন, তবে কাছাকাছি থাকুন যেন পড়ে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

খ. এবার তারা টয়লেটের কাছাকাছি এলে, কমোড সরাসরি তাদেও পিছনে না আসা পর্যন্ত আস্তে

আস্তে ঘুরে যাওয়ার জন্য ধীরে ধীরে পা ফেলতে বলুন।

গ. নিরাপদে কমোডে বসানোর জন্য সামান্য এগিয়ে গিয়ে তাকে বলুন "আপনি প্রস্তুত থাকলে সামনের দিকে ঝুঁকুন এবং আমার হাতের উপর ভর দিয়ে বসুন। তাদেরকে সহায়তা করার জন্য নিজের হাঁটু ভেঙে নিচু হন।

ঘ. টয়লেট সম্পন্ন হলে তাদের পরিষ্কার হতে সহযোগীতা করুন।

ঙ. এরপর দাঁড়ানোর সময় তাকে বলুন "আপনি প্রস্তুত থাকলে সামনের দিকে ঝুঁকুন এবং আমার হাতের উপর ভর দিয়ে উঠুন।এবং নিজের হাঁটু ভেঙে নিচু হন।

চ. এরপর নিরাপদে নিয়ে আসুন ও আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।

১.১.৪ টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন (শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)

ক. গ্লভস (Gloves)

খ. মাস্ক (Mask)

গ. ডায়পার (বয়স অনুযায়ী) (Diaper)

ঘ. টয়লেট টিস্যু (Toilet tissue)

ঙ. ওয়েট টিস্যু (Wet tissue)

চ. ইউরিনাল (Urinal)

ছ. রাবার শীট (Rubber sheet)

জ. স্যানিটারী ন্যাপকিন (শয্যাশায়ী মহিলা গ্রাহকের ক্ষেত্রে, যার মাসিক হওয়ার সম্ভাবনা আছে) (Sanitary napkin)

ঝ. তোয়ালে (Towel)

ঞ. অ্যান্টি-রাশক্রিম (Anti-rush Cream)

ট. বেডপেন (Bed pan)

টয়লেটে সহযোগীতা করার জন্য করনীয় (শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে

ক. টয়লেটের সময় হলে তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করুন তাকে টয়লেটের প্রক্রিয়া বর্ণনা করুন।

খ. প্রথমেই তার গোপনীয়তা নিশ্চিত করুন।

গ. তাকে সাইডলাইন পজিশনে রেখে প্রয়োজনে অন্য কারো সহযোগীতা নিয়ে তার নিচে রাবার শীট দিয়ে দিন।

ঘ. টয়লেট এর আগে প্রসাব অপসারনের জন্য ইউরিনাল যথাস্থানে রাখুন।

ঙ. বেডপেনে একটি টিস্যু অথবা পলিথিন দিয়ে নিতে।

চ. তার দু পা উঁচু করার মাধ্যমে কোমর উঁচু করে তার নিচে বেডপেন দিয়ে দিন।

ছ. টয়লেট শেষ হলে প্রথমে ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে তারপর ওয়েট টিস্যু তারপর আবার ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে দিন।

জ. এরপর ভালোভাবে লক্ষ করুন স্কিনে লালচে ভাব বা অন্য কোন সমস্যা আছে কি না হলে এন্টি রেস ক্রিম দিয়ে দিতে হবে।

ঝ. স্কিনে কোন সমস্যা দেখা না গেলে পাউডার দিয়ে তারপর ডায়পার পড়িয়ে দিতে হবে।

ঞ. তারপর রাবার শীট সরিয়ে ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থায় রেখে দিন।

১.১.৫ গোসলের প্রয়োজনীয়তা ও ব্যবহৃত সরঞ্জামসমূহ:

নিয়মিত গোসল আমাদের শরীরের জন্য বহুবিদ উপকার সাধিত করে যেমন

ক. রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায় ।

খ. রক্তপ্রবাহের উন্নতি ঘটায়।

গ. মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায় ।

ঘ. হৃৎপিন্ডের কর্মক্ষমতা বাড়ায় ।

ঙ. এছাড়াও নানা উপকার সাধন করে থাকে আমাদের সুস্থতা নিশ্চিত করতে হলে সপ্তাহে কমপক্ষে তিন দিন গোসল করতে হবে।

ব্যবহৃত সরঞ্জামসমূহঃ-

ক. বালতি (Bucket)

খ. বাথ থার্মোমিটার (Bath Thermometer)

গ. শাওয়ার জেল (Shower gel)

ঘ. স্পঞ্জ কাপড় (Sponge Fabric)

ঙ. সাধারণ এবং গরম পানি (Normal and Hot Water)

চ. লোশন (Lotion)

ছ. তোয়ালে (Towel)

জ. পাউডার (Powder)

ঞ. রাবার শীট (শয্যাশায়ী ক্লায়েন্ট এর ক্ষেত্রে) (Rubber sheet)

গোসলে সহযোগীতা করার জন্য করনীয়ঃ

ক. ক্লায়েন্ট এর কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে;

খ. জানালা বন্ধ করুন এবং পর্দা করুন, ফ্যান অথবা এসির সুইচ বন্ধ করুন;

গ. বিছানার পাশে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে আসুন;

ঘ. হাত ধোয়ে পরিষ্কার করে নিন;

ঙ. ক্লায়েন্টকে নিরাপদে গোসলখানায় নিয়ে যান;

চ. ব্যক্তিগত পোশাক সরান;

ছ. গামলাতে গরম এবং ঠান্ডা জল মেশান এবং হাতের পিছনের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন বা বাথ থার্মোমিটার ব্যবহার করুন, এটি প্রায় ১১০-১১৫-ডিগ্রি ফারেনহাইট হওয়া উচিত;

জ. মুখের তোয়ালে চিবুকের নীচে রাখুন এবং রোগীদের মুখ এবং ঘাড় বিশেষভাবে ধুয়ে নিন;

ঝ. নাক, চোখ এবং মুখের দিকে মনোযোগ দিন কান পরিষ্কার করুন এবং চোখ, নাক, ঠোঁট এবং পর্যবেক্ষণ করুন;

ঞ. সাবান ব্যবহার করে ভগল ও শরীরের ভাজ অংশগুলো বিশেষ মনোযোগ দিয়ে পরিষ্কার করুন;

ট. আঙুলের নখ পরিদর্শন করুন, প্রয়োজনে পরিষ্কার করুন এবং কেটে নিন;

ঠ. প্রয়োজন অনুযায়ী পানি পরিবর্তন করুন এবং তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন;

১.২ ব্রাশ করার প্রয়োজনীয়তা সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার

ব্রাশ করার প্রয়োজনীয়তা

ক. খাবারের পর খাদ্যকণা দাঁতের ফাঁকে জমে থাকতে পারে এর ফলে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার সৃষ্টি হয় তখন দাঁতে অ্যাসিডিক উপাদানের কারণে দাঁতের এনামেল ভেঙে গিয়ে ক্যাভিটি ও দাঁতের ক্ষয় হতে পারে। তাই দাঁত ব্রাশ করা খুবই গুরুত্বপূর্ন। নিয়মিত ব্রাশ না করলে মুখে দুর্গন্ধ, মাড়িতে সংক্রমণ, রক্ত পরা ও মাড়ি ফোলাভাব দেখা দিতে পারে।

খ. আমাদের দিনে দুই বার ব্রাশ করা উচিৎ, রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ও সকালে নাস্তা করার পরে ব্রাশ করতে হবে।

১.২.১ ব্রাশ করানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহ:

ক. মাস্ক (Mask)

খ. সার্জিকেল গ্লভস (Gloves)

গ. ডেন্টাল ফ্লস (Dental Floss)

ঘ. মাউথ ওয়াশ (Mouth Wash)

ঙ. সোয়াব স্টিক (Swab Stick)

চ. টুথ ব্রাশ (Tooth Brush)

ছ. টুথ পেস্ট (Tooth Paste)

জ. জিহ্বা পরিষ্কারক (Tongue Cleaner)

১.২.২ সরঞ্জামসমূহ ও ব্যবহার।

নিজের সুরক্ষার জন্য খুবই প্রয়জনীয় একটি উপকরন হলো মাস্ক ক্লাইয়েন্ট এর মুখ পরিষ্কার করে দেওয়ার সময় অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে।	চিত্র - মাস্ক (Mask)
ইনফেকশন প্রতিরোধের অন্যতম মাধ্যম হলো গ্লভস ব্যবহার করা।	চিত্র- সার্জিকেল গ্লভস (Gloves)
ক্লায়েন্ট এর দাতের ফাকে জমে থাকা খাদ্য কণা বের করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।	চিত্র- ডেন্টাল ফ্লস (Dental Floss)

মাউথওয়াশ শ্বাসকে সতেজ রাখে, জিংজিভাইটিস (মাড়ির রোগ) প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। ব্রাশ করার আগে বা পরে দিনে একবার এটি ব্যবহার করুন বা আপনার ডেন্টিস্টের দ্বারা এটি করার নির্দেশ দেওয়া হলে।যতটুকু মাউথ ওয়াশ তার সমপরিমান পানি নিতে হবে	চিত্র - মাউথ ওয়াশ (Mouth Wash)
অচেতন ক্লায়েন্ট এর মুখ পরিষ্কার করার জন্য সোয়াব স্টিক এ মাউথ ওয়াশ নিয়ে পরিষ্কার করতে হয়।	চিত্র- সোয়াব স্টিক (Swab Stick)
ক্লাইয়েন্ট এর মুখ পরিষ্কার করার জন্য টুথ ব্রাশ এ পরিমান মত পেস্ট নিয়ে উপরে নিচে করে দাত পরিষ্কার করে দিতে হবে।	চিত্র- টুথ ব্রাশ (Tooth Brush)
ক্লাইয়েন্ট এর মুখের যত্নে অন্য তম উপাদান লো পেস্ট যার মাধ্যমে আমরা মুখ পরিষ্কার করে দিব।	চিত্র- টুথপেস্ট (Tooth Paste)
দাঁত ব্রাশ করার মতোই জিহ্বা পরিষ্কার করাও জরুরি এটি দাঁতে ক্ষয় থেকে বাঁচতে, মুখের দুর্গন্ধ তাড়াতে এবং হজমে সহযোগীতা করে।	চিত্র - জিহ্বা পরিষ্কারক (Tongue Cleaner)

১.৩ পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান

পোশাক মানব জীবনের এর অবিচ্ছেদ্য অংশ যার মাধ্যমে আমারা আমাদের লজ্জা নিবারন সহ নানা প্রাক্রিতিক প্রতিকূলতা থেকে বেচে থাকতে পারি।পোশাক যেমন আমাদের নানা উপকারে আসে তেমনি অপরিষ্কারা পোশাক আমাদের অসুস্থতার কারন হতে পারে তাই নিয়মিত আমাদের পোশাক পরিবর্তন করে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা জরুরী।

১.৩.১ পোশাক পরিবর্তনের সময় লক্ষনীয় বিষয়সমূহ।

ক. প্রতিটি পোশাক ধরন অনুযাইয়ী আলাদা করুন। যেমন অন্তর্বাস প্রথমে, পরে প্যান্ট পরে শার্ট এবং তারপরে সোয়েটার।

খ. যদি সম্ভব হয় তবে ব্যক্তিকে পছন্দসই পোশাক বা রঙ নির্বাচন করার সুযোগ দিন, তবে ব্যাপারটি সহজতর করার জন্য দুটি বিকল্প পছন্দ দেওয়ার চেষ্টা করুন।

গ. সরল ও সরাসরি নির্দেশনা দিন এবং নিজে নিজের পোশাক পড়তে উদ্বুদ্ধ করুন।

ঘ. একটি একটি করে পোশাক এগিয়ে দিন এবং নির্দেশনা ভেঙে ভেঙে বলুন, যেমন- “আপনার হাত পোশাকের হাতে ঢুকান"। শুধু "পোশাকটি পড়ুন" বললে অনেকের ক্ষেত্রে তা বুঝা কঠিন হয়ে যেতে পারে।

ঙ. যদি ব্যক্তি বেশ কয়েকটি পোশাক একসাথে পরতে চান, তবে নিশ্চিত হন যে, তিনি বেশি উত্তপ্ত হয়ে উঠছে কিনা। আবহাওয়া অনুযায়ী যথাযথ পোশাক পরিধানে বাক্তিকে উৎসাহিত করুন।

১.৩.২ গ্রাহকের পরিধানরত পোশাক অপসারণের কৌশল

ক. রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতহীন দিক থেকে জামা খুলতে শুরু করুন।

খ. জামা খুলতে, বোতম/জিপার খুলুন এবং জামাটি পিছন দিকে নীচে থেকে উপরের দিকে নিয়ে আসুন। কাঁধটি সামান্য উঁচু করে ধরুন এবং হাতা খুলে ফেলুন, তারপর অপরপার্শ্বের হাতা তারপর এক টান দিয়ে জামাটি খোলা যাবে।

গ. প্যান্ট খুলার জন্য, কোমরের কাছে আলগা করুন, বোতাম বা চেইন থাকলে খুলুন। প্যান্টটি কোমরের অংশটি ধরে নীচের দিকে টেনে খুলে দিন

১.৩.৩ পোশাক পড়ানোর কৌশল

ক. রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতপ্রাপ্ত দিক থেকে জামা পড়ানো শুরু করুন, আপনার হাতটি জামার হাতার মধ্য দিয়ে নিয়ে তার হাতটি ধরে ভেতরে ঢুকাতে সাহায্য করুন তারপর হাতটি ধরে সহজেই পরিয়ে দিতে পারবেন।

খ. প্যান্ট পরানোর জন্য, আপনার হাতটি প্যান্টের পায়ের অংশের ভেতর দিয়ে কোমর পর্যন্ত নিয়ে এবং রোগীর পা ধরে ভেতর দিকে নিয়ে আসুন। তার প্যান্টটি কোমর পর্যন্ত টেনে তুলুন ও বোতাম/ জিপার/ফিতা লাগিয়ে দিন।

১.৪ গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করা।

গোসল করা প্রবীন ব্যক্তিদের সুস্থতার অন্যতম একটি কাজ যার ফলে ব্যক্তির শরীর জীবানুমুক্ত থাকতে সহযোগীতা করে।

১.৪.১ গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহঃ-

ক. তরল/ বার সাবান (Liquid/Bar Soap)

খ. শ্যাম্পু (Shampoo)

গ. তোয়ালে (Towel)

ঘ. সাধারণ অথবা উষ্ণ গরম পানি (Warm Water)

ঙ. বালতি (Balti/Bucket)

চ. মগ (Mug)

ছ. বাথ টাব (Bath Tub)

জ. শাওয়ার/ঝর্না (Shower)

ঝ. শরীর পরিষ্কার করার ব্রাশ (Rubbing Brush)

এগুলো তরল ও বার সাবান হিসেবে বাজারে পাওয়া যায়। এই সাবান আমাদের ত্বককে জীবাণুমুক্ত করে। কিন্তু বেশি মাত্রায় এসব সাবান ব্যবহারের ফলে ত্বক শুষ্ক হয়ে যেতে পারে।	 চিত্র- তরল এবং বার সাবান
নিয়মিত শ্যাম্পু করলে চুলই কেবল পরিষ্কার হবে না, মাথার ত্বককেও স্বাস্থ্যকর ও পরিচ্ছন্ন রাখবে। কীভাবে চুল ও মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখে শ্যাম্পু? কেউ যখন চুলে শ্যাম্পু করে তখন তার মাথার ত্বক থেকে তেল পরিষ্কার হয়ে যায়। যার ফলে চুল ও ত্বক স্বাস্থ্যকর থাকে। মুক্ত হয় খুশকিও।	 চিত্র- শ্যাম্পু
গোসলের পর তোয়ালে ব্যবহার হয় ক্লায়েন্টের শরীর মুছে দেওয়ার জন্য।	 চিত্র - তোয়ালে
গোসলের জন্য উত্তম হলো উষ্ণ গরম পানি তবে ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুসারে সাধারন পানি ও ব্যবহার করা যেতে পারে।	 চিত্র-সাধারণ অথবা উষ্ণ গরম পানি

গোসলের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান হলো বালতি যার মধ্যে পানি রেখে ক্লায়েন্টকে গোসলে সহযোগীতা করব।	চিত্র- বালতি
গোসলের জন্য আরেকটি প্রয়োজনীয় উপাদান হলো মগ যা পানি ক্লায়েন্ট এর শরীরে দেওয়ার জন্য ব্যবহার করব।	চিত্র-মগ
আরামদায়ক গোসলের জন্য একটি উপকরন হলো বাথ টাব যার মধ্যে পানি পূর্ণ করে গোসল করা যায়।	চিত্র- বাথ টাব
আরামদায়ক ও সহজে গোসলের জন্য শাওয়ার এর তুলনা হয় না এর মাধ্যমে ক্লায়েন্টকে সহজেই গোসল করানো যাবে।	চিত্র- শাওয়ার
শরীর পরিষ্কার করার জন্য যে কোন একটি উত্তম ব্রাশ ব্যবহার করা প্রয়োজন যার দ্বারা শরীর ভালোভাবে পরিষ্কার করা যায়।	চিত্র- শরীর পরিষ্কার করার ব্রাশ

১.৫ চিরুনি এবং প্রসাধনী প্রয়োজনীয়তা ব্যবহারে সহায়তা করা।

চিরুনিটি ব্যবহার করে থাকি কম বেশি আমরা সবাই। বিশেষ করে যাদের লম্বা ঘন চুল, তাদের জন্যে এটি একটি গুরুত্বপূর্ন বিষয়। চুলের যত্নে চিরুনি ও প্রসাধনীর ব্যবহার বিশেষ ভূমিকা রাখে। তবে জেনে রাখা ভালো, প্লাস্টিকের চিরুনির দাম তুলনামূলক ভাবে কম হলেও চুলের যত্নে কাঠের চিরুনি অনেক বেশি উপকারি।

১.৫.১ চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করা জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহ ও প্রসাদনি সমূহ।

ক. ক্রিম (Cream)

খ. শেভিং ফোম/ শেভিং ক্রিম (Shaving Cream)

গ. ট্যালকম পাউডার (Telcom Powder)

ঘ. বডি লোশন (Body Lotion)

ঙ. চিরুনি (Comb)

চ. তেল (Oil)

ছ. চুল বাধার ব্যান্ড অথবা ক্লিপ (মহিলা ক্লায়েন্টদের ক্ষেত্রে) (Hair Band)

জ. শুকনো শ্যাম্পু/ সাধারন শ্যাম্পু (Dry or Normal Shampoo)

ক্রিম আমাদের ত্বককে ময়েশ্চারাইজ রাখে। ত্বক মসৃণ রাখে, ত্বক মসৃণ রেখে ত্বকের টেক্সচার ঠিক রাখে।	চিত্র- ক্রিম
শেভিং ফোম এ রয়েছে - আল্ট্রা গ্লাইড প্রযুক্তি যা দাড়িকে করে নরম এবং এর বিশেষ উপাদান রেজারেকে মসৃণভাবে চলাচলে সাহায্য করে যার ফলে পাওয়া যায় এক শীতল ও মসৃণ অনুভূতি। এর বিশেষ উপাদান সংবেদনশীল ত্বককে বিশেষ যত্ন প্রদান করে থাকে এবং কাটা ছেড়া, জ্বালাপোড়া থেকে ত্বককে রক্ষা করে।	চিত্র- শেভিং ফোম/ শেভিং ক্রিম
ট্যালকম পাউডয একটি অসাধারণ কার্যকরী সূর্যরশ্নি প্রতিরোধক দ্বারা তৈরি যা সূর্যরশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে এবং ঘরের বাইরে অসাধারণ অনুভূতি দেয়। এটি বিশেষ উপাদান দ্বারা তৈরি যা আপনার ত্বককে প্রাকৃতিকভাবে উজ্জ্বল এবং নিখুঁত রাখে।	চিত্র- ট্যালকম পাউডার

বডি লোশন আমাদের ত্বককে সুস্থ রাখতে এবং ত্বককে আর্দ্রতা প্রদান করতে সাহায্য করে। আবহাওয়ার কারণে ত্বক শুকিয়ে যায়। এর ফলে কনুই, হাঁটুর অংশের ত্বক ক্ষয় হতে শুরু করে। এই ক্ষেত্রে বডি লোশন ব্যবহার করা খুবই উপকারি।	চিত্র- বডি লোশন
চিরুনির ব্যবহার প্রয়োজনীয়তা নিয়মিত চিরুনির ব্যবহার পুরানো চুল, ত্বকের মৃত কোষ এবং মাথার ত্বকের গোড়ায় থাকা অন্যান্য ময়লা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। মাথার ত্বকের ছিদ্র খুলে দেয়, চিরুনি মাথার ত্বক এবং চুলকে শ্বাস নিতে এবং নিস্তেজ এবং খুশকিযুক্ত চুলকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে।	চিত্র-চিরুনি
চুলের যত্নে তেল মাথায় তেল ব্যবহার করলে রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি হয়। চুলের গোড়া মজবুত হয়। অ্যান্টি-ফাঙ্গাল হিসাবেও তেল খুব উপকারী। খুসকি এবং মাথার ত্বকে চুলকানি সংক্রমণ থেকেও রক্ষা করে সর্ষের তেল।	চিত্র - তেল
নিয়মিত শ্যাম্পু করলে চুলই কেবল পরিষ্কার হবে না, মাথার ত্বক ও স্বাস্থ্যকর ও পরিচ্ছন্ন রাখবে। চুলে শ্যাম্পু করলে মাথার ত্বক থেকে তেল ও অন্যান্য ময়লা পরিষ্কার হয়ে যায় যার ফলে চুল ও ত্বক স্বাস্থ্যকর থাকে এবং খুশকিও মুক্ত থাকে।	চিত্র - সাধারন শ্যাম্পু ও শুকনো শ্যাম্পু

১.৫.২ চুলের যত্নের প্রক্রিয়া

ক. গ্রাহক চুল বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক না সেলুনে, তা জেনে নিন। বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক হলে নাপিতকে বাসায় আনার ব্যবস্থা করুন, গ্রাহকের ব্যক্তিগত পছন্দের সম্মান দিন।

খ. বাথটাব বা ঝরনায় খুব অসুবিধা হলে, রান্নাঘরের সিঙ্কে বা বাথরুমের বেসিনে চুল ধুয়ে দিন।

গ. চুল ধোয়া অসম্ভব হলে ওষুধের দোকানে পাওয়া যায় এমন একটি শুকনো শ্যাম্পু ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।

ঘ. যদি ব্যক্তি শয্যাশায়ী হন, তবে চুল অবশ্যই বিছানায় ধুতে হবে। একটি বড় প্লাস্টিকের শিট বালিশের উপর রেখে ব্যক্তিকে শুইয়ে দিন ব্যক্তির ঘাড়ের নিচে একটি তোয়ালে ভাঁজ করে রাখুন। প্লাস্টিকের শিটের অপর প্রান্ত একটি বালতি তে রাখুন।

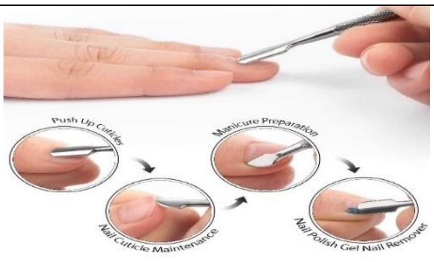
ঙ. চুল আচরানোর জন্য ব্যক্তির ব্যক্তিগত চিরুনি ব্যবহার করুন। চিরুনি নিয়মিত ছোট ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করুন। ধারালো দাঁতযুক্ত চিরুনি ব্যবহার করবেন না এতে মাথায় ও ঘারে আঘাত পেতে পারে।

১.৬ নখ কাটার সরঞ্জামের ব্যবহার।

নক আমাদের শরীরের সুরক্ষার হাতিয়ার হিসেবে কাজ করে থাকে এটি আমাদের হাতকে নানা আঘাত থেকে রক্ষা করে ও সোন্দর্য বৃদ্ধি করে।নকের যত্নে নক কাটার গুরুত্ব অপরিসীম, নক ছোট রাখা বাঞ্চনীয় কারন বড় নকের বিতরে নানা রোগের জীবানু বাসা বাধতে পারে।

১.৬.১ নখ কাটার সরঞ্জাম সমূহ

ক) নেইল কাটার
খ) কিউটিকল পুশার
গ) নেইল ফাইলার

নেইল কাটার ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্কতা; নিজস্ব ব্যক্তিগত নেলকাটার না থাকলে সবার আগে নেল কাটিং এর সমস্ত জিনিস জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এতে সংক্রমণের আশঙ্কা কমবে। অ্যালকোহলযুক্ত কোনও স্যানিটাইজার দিয়ে এগুলো ধুয়ে নিতে হবে। নেলকাটার দিয়ে কখনও কিউটিকল কাটা উচিৎ নয়।	 চিত্র - নেইল কাটার
কিউটিকল পুশার এর ব্যবহার; কিউটিকল হল নখের নিচের পাতলা টিস্যু। এর কাজ হল নখের গোড়া মজবুত রাখা এবং নখে ময়লা যাতে না ঢোকে সেটা দেখা। নেলকাটার দিয়ে কিউটিকল কাটলে সংক্রমণ হতে পারে। এর জন্য ব্যবহার করতে হবে কিউটিকল পুশার।	 চিত্র- কিউটিকল পুশার
নেইল ফাইলার এর ব্যবহার হয় নক কাটার পর এটিকে মসৃণ করার জন্য।	 চিত্র - নেইল ফাইলার এর ব্যবহার

সেলফ চেক (Self Check)- ১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করতে করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. কাকে প্রবীন বলা হয়?

উত্তর:

২. প্রবীনদের টয়লেটে সহযোগীতা করতে কি কি উপকরন প্রয়োজন হয় ?

উত্তর:

৩. কয়েকটি ফিজিওথেরাপি যন্ত্রের নাম লিখ।

উত্তর:

৪. টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রাথমিক প্রস্তুতিগুলো কি?

উত্তর:

৫. টয়লেটে সহযোগিতা করার সময় শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে টিস্যু ব্যবহারের নিয়ম লিখুন?

উত্তর:

৬. গোসলের উপকারিতা গুলো কি কি?

উত্তরঃ

৭. নিয়মিত ব্রাশ করার প্রয়োজনীয়তা লিখুন?

উত্তরঃ

৮. আমাদের দিনের কখন ও কতবার ব্রাশ করা উচিৎ?

উত্তরঃ

৯. ব্রাশ করানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহ কি কি?

উত্তরঃ

১০.মাউথ ওয়াশ ব্যবহারের নিয়ম লিখুন।

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করতে করা

১. কাকে প্রবীন বলা হয়?

উত্তর: ষাট বছরের বেশী বয়সী মানুষকে বাংলাদেশে প্রবীণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

২. প্রবীনদের টয়লেটে সহযোগীতা করতে কি কি উপকরন প্রয়োজন হয় (চলাচলে সক্ষম ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে) ?

উত্তর: টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন (চলাচলে সক্ষম ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)

১. গ্লভস

২. মাস্ক

৩. সাবান

৪. ডায়পার (বয়স ও প্রয়োজন অনুযায়ী)

৫. টয়লেট টিস্যু

৬. ওয়েট টিস্যু

৭. কমোড চেয়ার (প্রয়োজনে)

৮. তোয়ালে

৩. টয়লেটে সহযোগীতা করার জন্য করনীয় (শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)

উত্তর: টয়লেটে সহযোগীতা করার জন্য করনীয় (শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)

১. টয়লেটের সময় হলে তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করুন তাকে টয়লেটের প্রক্রিয়া বর্ণনা করুন।

২. প্রথমেই তার গোপনীয়তা নিশ্চিত করুন।

৩. তাকে সাইডলাইন পজিশনে রেখে প্রয়োজনে অন্য কারো সহযোগীতা নিয়ে তার নিচে রাবার শীট দিয়ে দিন।

৪. টয়লেট এর আগে প্রসাব অপসারনের জন্য ইউরিনাল যথাস্থানে রাখুন। (পুরুষদের ক্ষেত্রে)

৫. বেডপেনে একটি টিস্যু অথবা পলিথিন দিয়ে নিতে।

৬. তার দু পা উঁচু করার মাধ্যমে কোমর উঁচু করে তার নিচে বেডপেন দিয়ে দিন।

৭. টয়লেট শেষ হলে প্রথমে ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে তারপর ওয়েট টিস্যু তারপর আবার ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে দিন।

৮. এরপর ভালোভাবে লক্ষ করুন স্কিনে লালচে ভাব বা অন্য কোন সমস্যা আছে কি না হলে এন্টি রেস ক্রিম দিয়ে দিতে হবে।

৯. স্কিনে কোন সমস্যা দেখা না গেলে পাউডার দিয়ে তারপর ডায়পার পড়িয়ে দিতে হবে।

১০. তারপর রাবার শীট সরিয়ে ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থায় রেখে দিন।

৪. টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রাথমিক প্রস্তুতিগুলো কি?

উত্তর: টয়লেটে সহযোগিতা করার জন্য প্রাথমিক প্রস্তুতি

১. উভয়পক্ষের আঘাতের সম্ভাবনা হ্রাস করতে গ্রাহককে যথাসম্ভব নিজে থেকে চলতে উৎসাহিত করুন।

২. আশ্বাস দিন যে সহায্তার জন্য আপনি আছেন।

৩. আপনার ক্লায়েন্টকে কখনই সোজা করে তুলবেন না বা তাদেরকে আপনার দিকে টেনে সামনের দিকে আসতে বলবেন না। এটি আপনাদের উভয়েরই আঘাতের কারণ হতে পারে।

৪. তাদের স্থির রাখতে তাদেরকে ধরে থাকুন। তাদের বাহু বা পা টানবেন না।

৫. তাদেরকে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে সর্বদা নিজের হাঁটু ভাজ করে নিচু হবেন বা তাদের ওঠাবেন। যদি আপনি কোমর ঝুকিয়ে নিচু হন, আপনি নিজের মেরুদন্ডে আঘাত পেতে পারেন।

৫. টয়লেটে সহযোগিতা করার সময় শয্যাশায়ী ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে টিস্যু ব্যবহারের নিয়ম লিখুন?

উত্তর: প্রথমে ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে তারপর ওয়েট টিস্যু তারপর আবার ড্রাই টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করে দিন।

৬. গোসলের উপকারিতা গুলো কি কি?

উত্তরঃ নিয়মিত গোসল আমাদের শরীরের জন্য বহুবিদ উপকার সাধিত করে যেমন,

১. রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়,
২. রক্তপ্রবাহের উন্নতি ঘটায়,
৩. মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায়,
৪. হৃৎপিন্ডের কর্মক্ষমতা বাড়ায়

৭. নিয়মিত ব্রাশ করার প্রয়োজনীয়তা লিখুন?

উত্তরঃ ব্রাশ করার প্রয়োজনীয়তা

খাবারের পর খাদ্যকণা দাঁতের ফাঁকে জমে থাকতে পারে এর ফলে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার সৃষ্টি হয় তখন দাঁতে অ্যাসিডিক উপাদানের কারণে দাঁতের এনামেল ভেঙে গিয়ে ক্যাভিটি ও দাঁতের ক্ষয় হতে পারে। তাই দাঁত ব্রাশ করা খুবই গুরুত্বপূর্ন। নিয়মিত ব্রাশ না করলে মুখে দুর্গন্ধ, মাড়িতে সংক্রমণ, রক্ত পরা ও মাড়ি ফোলাভাব দেখা দিতে পারে।

৮. আমাদের দিনের কখন ও কতবার ব্রাশ করা উচিৎ?

উত্তরঃ আমাদের দিনে দুই বার ব্রাশ করা উচিৎ, রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ও সকালে নাস্তা করার পরে ব্রাশ করতে হবে।

৯. ব্রাশ করানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহ কি কি?

উত্তরঃ ব্রাশ করানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসমূহ:

১. মাস্ক
২. সার্জিকেল গ্লভস
৩. ডেন্টাল ফ্লস
৪. মাউথ ওয়াশ
৫. সোয়াব স্টিক
৬. টুথ ব্রাশ
৭. পেস্ট
৮. জিহ্বা পরিষ্কারক

১০. মাউথ ওয়াশ ব্যবহারের নিয়ম লিখুন।

উত্তরঃ যতটুকু মাউথ ওয়াশ তার সমপরিমান পানি নিয়ে মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করতে হয়।

জব শিট (Job Sheet) – ১.১ : টয়লেটিং এর সহযোগীতা করা

Job/কাজ -০১: ক্লাইয়েন্টকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করুন এবং টয়লেটে যেতে সহযোগিতা করুন।

প্রেক্ষাপট: মিসেস আক্তার ৬৫ বছর বয়সী একজন মহিলা।স্ট্রোক করার পর তার শরীরের একপাশ অবশ হয়ে যাওয়ায় সে কারো সহযোগীতা ছাড়া চলাচল করতে পারে না। তাকে আপনি যথাযথ নিয়ম মেনে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করতে হবে।

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. ক্লায়েন্টকে নিরাপদে হুইল চেয়ারে স্থানান্তর করুন ।
৭. নিরাপদে কমোডে বসান এবং টয়েলেটিং শেষে পরিষ্কার হতে সহযোগীতা করুন।
৮. তারপর তাকে নিরাপদে হুইলচেয়ারে করে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
৯. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১০. নিজে পরিষ্কার হোন।
১১. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১২. আপনার কাজ জমা দিন।

স্পেসিফিকেশন শীট

কাজের শর্তাবলীঃ- নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং যত্ন সহকারে শিল্পের মান (Industry Standard) অনুযায়ী কাজ করা আবশ্যক।

সুনির্দিষ্ট নির্দেশনাঃ-

১. হুইলচেয়ার লক করুন।
২. নিরাপদে হুইল চেয়ারে স্থানান্তর করুন যাতে আঘাতপ্রাপ্ত না হন।
৩. বেল্ট বেধে দিন।
৪. সাবধানে কমোডে বাসান।
৫. পরিষ্কার হতে সহযোগীতা করুন।
৬. নিরাপদে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. হ্যান্ড সেনিটাইজার (Hand Sanitizer)
৪. এ্যাপরোন (Apron)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. হুইল চেয়ার
২. কমোড
৩. ড্রাই টিস্যু, ওয়েট টিস্যু

জব শিট (Job Sheet) – ১.২ : মুখের যত্ন নেওয়া

Job/কাজ ০২: ক্লায়েন্টের মুখের স্বাস্থ ভালো রাখার জন্য মুখের যত্ন নিশ্চিত করুন।

প্রেক্ষাপট: মিসেস আঞ্জুম ৬৩ বছর বয়সী একজন মহিলা। দীর্ঘদিন যাবত নানা অসুস্থতার কারনে শয্যাশায়ী হয়ে পরেছেন যার ফলে নিজের কাজ নিজে করতে পারেন না এখন আপনি ওনার মুখের যত্নের জন্য মুখ যথাযত ভাবে পরিষ্কার করে দিবেন।

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. ক্লায়েন্টকে নিরাপদে মাথা উঁচু করে দিন (ফাউলার পজিশনে ৪৫-৬০ ডিগ্রী) ।
৭. থুতনীর নিচে এখটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিন।
৮. এখন তার মুখে কোন গা এবং আর্টিফিশিয়াল দাঁত (ডেনচার) আছে কি না দেখে নিন।
৯. মখে কোন সমস্যা না থাকলে ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দাত ব্রাশ করে দিন আর সমস্যা থাকলে মাউথ ওয়াশ ও সমপরিমান পানি নিয়ে সোয়াব স্টিক দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে দিন।
১০. উনাকে প্রয়োজনীয় সাজসজ্জা করিয়ে দিন।
১১. এরপর উনাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
১২. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৩. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৪. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১৫. আপনার কাজ জমা দিন।

স্পেসিফিকেশন শীট

কাজের শর্তাবলীঃ- নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং যত্ন সহকারে শিল্পের মান (Industry Standard) অনুযায়ী কাজ করা আবশ্যক।

সুনির্দিষ্ট নির্দেশনাঃ-

১. ক্লায়েন্টকে ফাউলার পজিশনে (৪৫-৬০°) বসান।
২. মুখের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করুন।
৩. যথাযথ পদ্ধতিতে মুখ পরিষ্কার করে দিন।
৪. প্রয়োজনীয় প্রসাধনী লাগিয়ে দিন।
৫. কাজের এরিয়া পরিষ্কার করুন ও কাজ লিপিবদ্ধ করুন।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. এ্যাপরন (Apron)
৪. হাত ধোয়ার জন্য সাবান (Hand Washing Soap)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. মেকিং টোস
২. টুথ ব্রাশ
৩. টুথ পেস্ট
৪. মাউথ ওয়াশ
৫. পরিষ্কার পানি (ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী স্বাভাবিক অথবা উষ্ণ গরম)
৬. তোয়ালে ২ পিস
৭. জিহ্বা পরিষ্কারক
৮. সাজসজ্জা উপকরন

জব শিট (Job Sheet) – ১.৪ : গোসলে সহযোগীতা করা

Job/কাজ-০৩: ক্লায়েন্টের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে গোসলে সহযোগীতা করুন।

প্রেক্ষাপট: ৭২ বছর বয়সী শয্যাশায়ী মিসেস কেটি স্বাধীনভাবে কিছু করতে পারেন না এবং তার দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপ সম্পাদনের জন্য তার সহায়তা প্রয়োজন। একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে, আপনাকে তাকে সমস্ত ধরণের প্রয়োজনীয় কাজ করতে সাহায্য করতে হবে। বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করার দক্ষতা প্রদর্শন করুন এবং ক্লায়েন্টকে নিরাপদ, আরামদায়ক এবং সম্মানজনক পদ্ধতিতে উপযুক্ত সরঞ্জাম এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করে গোসল করতে সহায়তা করুন।

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. ক্লায়েন্টকে নিরাপদে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করুন ।
৭. ক্লায়েন্টকে নিরাপদে হুলচেয়ারে করে ওয়াশরুমে নিয়ে যান।
৮. রোগীর শরীরের অঙ্গাগুলি ভালোভাবে পরিষ্কার করতে সাহায্য করুন এবং আলতোভাবে সাবান এবং শ্যাম্পু লাগান।
৯. ক্লায়েন্টের সমস্থ শরীরে পানি ঢালুন, এরপর একটি তোয়ালে দিয়ে শরীর শুকিয়ে নিন।
১০. রোগীকে পোশাক পরিবর্তন করতে সাহায্য করুন।
১১. তারপর হুইল চেয়ারে করে নিরাপদে বিচানায় নিয়ে আসুন।
১২. লোশন এবং অন্যান্য উপকরন ব্যবহার করে তাকে সাজসজ্জা করে দিন।
১৩. তারপর তাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
১৪. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন ।
১৫. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৬. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৭. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১৮. আপনার কাজ জমা দিন।

স্পেসিফিকেশন শীট

কাজের শর্তাবলীঃ- নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং যত্ন সহকারে শিল্পের মান (Industry Standard) অনুযায়ী কাজ করা আবশ্যক।

সুনির্দিষ্ট নির্দেশনাঃ-

১. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা নিশ্চিত করুন।
২. তাপমাত্রা পরীক্ষা করে উষ্ণ গরম পানি নিন।
৩. রুমে গোসল করানোর ক্ষেত্রে ফ্যান, এসি বন্ধ করে নিন।
৪. শরীরের ভাজ অংশগুলো যত্নসহকারে পরিষ্কার করুন।
৫. প্রসাদনী লাগিয়ে দিন ।
৬. পরিষ্কার শুকনো পোশাক পরিয়ে দিন।
৭. কাজের এরিয়া পরিষ্কার করুন।
৮. কাজ লিপিবদ্ধ করুন।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. এ্যাপরন (Apron)
৪. হাত ধোয়ার জন্য সাবান (Hand Washing Soap)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. হুইল চেয়ার
২. মগ
৩. তোয়ালে
৪. সাবান, শ্যাম্পু
৫. কাপর

শিখনফল -২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করতে পারবেন।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১ খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে। ২ খাবারগুলো নির্ধারিত চার্ট অনুসারে প্রস্তুত করা হয়েছে। ৩ প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। ৪ খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার সরবরাহ/পরিবেশন করা হয়েছে। ৫ পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে। ৬ প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি / নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়া হয়েছে ।
শর্ত ও রিসোর্স	১ প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২ সিবিএলএম ৩ হ্যান্ডআউটস ৪ ল্যাপটপ ৫ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬ কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭ ইন্টারনেট সুবিধা ৮ হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯ অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা ২. নির্ধারিত চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুতকরণ ৩. প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুতকরণ ৪. খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার পরিবেশন করা ৫. পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখা ৬. প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি/নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করানো
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ফুটানো পদ্ধতিতে খাবারের উপকরণগুলো জীবাণুমুক্ত করা। ২. ক্লায়েন্টকে খাবার খাওয়ানো।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন ব্যবহার করুন ।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

১.১ খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করতে পারবে
১.২ নির্ধারিত চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করতে পারবে
১.৩ প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করতে পারবে
১.৪ খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার পরিবেশন করতে পারবে
১.৫ পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখতে পারবে
১.৬ প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি/নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করাতে পারবে

২.১ খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা

খাবার আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, খাবার আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তির যোগান দেয় তবে খাবার গ্রহনের জন্য আমরা যে সকল পাত্র ব্যবহার করে থাকি তা হতে হবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এ জীবাণুমুক্ত ।

২.১.১ খায়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন সমূহ

প্লেট (Dish/Plate)	গ্লাস (Glass)
বোল (Bowl)	চাকু (Knife)
চামচ (Spoon-স্পুন)	জগ (Jug)
তোয়ালে (Towel)	এনজি টিউব (NG Tube)

সিরিঞ্জ (Syringe)	চিত্র-গ্লাস (Glass)

২.১.২ সাধারনত জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি ৩ টি

ক. ফুটানো পদ্ধতি (Boiling Method)

খ. বাষ্পিয় জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি/ স্টিম স্টোরিলাইজেশন পদ্ধতি (Steam Sterilization Method)

গ. রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি (Chemical Sterilization Method)

ক. ফুটানো পদ্ধতিতে জীবাণুমুক্তকরন

ফুটানো পদ্ধতিতে জীবাণুমুক্তকরন একটি খুব সহজ জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি। উচ্চ তাপমাত্রা, 100° ডিগ্রি সেলসিয়াসে পানি গরম করে ফুটালে বেশিরভাগ রোগজীবাণু, বিশেষ করে ভাইরাসকে মেরে ফেলে। প্রত্যেক বার খাওয়ানোর পর সকল উপকরন জীবাণুমুক্ত করে সংরক্ষন করতে হবে।

জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া: -

- জীবাণুমুক্ত করার জন্য প্রথমেই আপনাকে সকল উপকরন চলমান পানিতে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে প্রয়োজনে ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে।
- এরপর পরিষ্কার করা সকল উপকরন একটি বড় সসপ্যানে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন কলের পানিতে সরঞ্জামগুলি সম্পূর্ন ডুবে আছে।
- এরপর পানি ফুটিয়ে আনুন পানি ফুটন্ত হওয়ার পর অন্তত ৫ মিনিট সিদ্ধ করুন।
- খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি বের করার আগে সসপ্যানে ঠান্ডা হতে দিন।
- সমস্ত খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখুন এবং ফ্রিজে রাখুন যাতে জীবাণুর সংস্পর্শে না আসতে পারে৷
- নিশ্চিত করুন যে পাত্রটি একটি ঢাকনা দিয়ে দৃঢ়ভাবে আটকানো হয়েছে। আপনি এগুলো ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে পারবেন।

সতর্কতা: -

- হাতে যেন ফুটন্ত পানি না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে ।
- আগুন যেন কোনভাবেই ছড়িয়ে না পরে ।
- গরম পাতিল খালি হাতে ধরা যাবে না ।
- শিশুদের নাগালের বাহিরে রাখতে হবে ।

ছবি ০১- ফুটানো পদ্ধতিতে জীবাণুমুক্তকরন

খ. বাষ্পিয় জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি/ স্টিম স্টেরিলাইজেশন পদ্ধতি

বাষ্পিয় জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতিতে উচ্চ-চাপের বাষ্প থেকে তাপ শক্তি ব্যবহার করে জীবাণুকে মেরে ধ্বংস করে। এর জন্য অটোক্লেভ নামক মেশিন ব্যবহার করা হয় যেখানে ১২১° এর বেশী তাপ ব্যবহার করা হয়।

জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া: -

- জীবানুমুক্ত করার জন্য প্রথমেই আপনাকে সকল উপকরন চলমান পানিতে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে প্রয়োজনে ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে।
- সমস্ত উপকরনের চারপাশে বাষ্প সঞ্চালনের জন্য পর্যাপ্ত যায়গা রাখতে হবে ।
- বাষ্পিয় জীবাণুমুক্তকরন মেশিনে কতটা পানি যোগ করতে হবে সে সম্পর্কে প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- মেশিন চালু করতে স্টার্ট বোতামটি চাপুন এবং প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন কত সময় মেশিন চালু রাখতে হবে জানার জন্য।
- জীবাণুমুক্ত হওয়ার আগ পর্যন্ত অপেক্ষা করুন জীবাণুমুক্ত হয়ে গেলে মেশিনের আলো বন্ধ হয়ে যাবে।
- সমস্ত খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখুন এবং নিরাপদ জায়গায় রাখুন যাতে জীবানুর সংস্পর্শে না আসতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে পাত্রটি একটি ঢাকনা দিয়ে দৃঢ়ভাবে আটকানো হয়েছে। আপনি এগুলো ২৪ ঘন্টা পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে পারবেন।

সতর্কতা: -

- একটি অটোক্লেভ ব্যবহার করার সময় সর্বদা ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে হবে।
- একটি ল্যাব কোট, তাপ-প্রতিরোধী গ্লাভস এবং নিরাপত্তা চশমা পরতে হবে।

গ. রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি

রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরন পদ্ধতি ছত্রাক, ব্যাকটেরিইয়া, ভাইরাস এবং অন্যান্য রোগ সৃষ্টিকারী এজেন্টের মতো অবাঞ্ছিত অণুজীবকে মেরে ফেলার জন্য ব্যবহার করা হয়।

জীবানুমুক্ত করার প্রক্রিয়া: -

- খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি রাখার জন্য যথেষ্ট বড় একটি পাত্র নিতে হবে।
- জীবাণুমুক্ত দ্রবণ প্রস্তুত করার জন্য নির্দেশিত পরিমাণে ট্যাপের পানি ব্যবহার করুন ।
- দ্রবণে সমস্ত বোতল এবং খাওয়ানোর সরঞ্জাম ডুবিয়ে রাখুন।
- নির্দেশিত সময় অপেক্ষা করুন।
- তৈরিকৃত দ্রবনটি ২৪ ঘন্টা পর ফেলে দিতে হবে।
- এরপর পাত্রটি ভালোভাবে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

সতর্কতা: -

- সরঞ্জামগুলি জীবাণুমুক্তকরন করার আগে অবশ্যই আপনার হাত ধুয়ে পি পি ই পরে নিতে হবে।
- রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবহার করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন। অনেক পদ্ধতিতে ব্লিচ ব্যবহার করা হয় যা পোশাক এবং ফ্লোরে লাগলে ক্ষতি হতে পারে এবং ত্বকে লাগলে জ্বালাপোড়া করতে পারে।
- অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরণ তরল এবং ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায় এগুলো পাত্রে নির্দেশিত নির্দেশনা অনুসরন করে প্রস্তুত করতে হবে।
- রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবহার করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন। অনেক পদ্ধতিতে ব্লিচ ব্যবহার করা হয় যা পোশাক এবং ফ্লোরে লাগলে ক্ষতি হতে পারে এবং ত্বকে লাগলে জ্বালাপোড়া করতে পারে।

- অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল রাসায়নিক জীবাণুমুক্তকরণ তরল এবং ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায় এগুলো পাত্রে নির্দেশিত নির্দেশনা অনুসরন করে প্রস্তুত করতে হবে।

২.২ নির্ধারিত চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করা ।

প্রবীন ব্যক্তিদের জন্য ডাক্তার প্রদত্ত কিছু নিয়ম নির্দেশনা মেনে খাবার তৈরি করতে হয় কারন প্রবীনদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় তাই অসুস্থ হওয়ার প্রবনতা ও বেড়ে যায় এমতাবস্থায় তাদের খাবার প্রস্তুত করার সময় বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়।

২.২.১ চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করার কিছু নির্দেশনা

গ্রাহকের চিকিৎসক দ্বারা সরবরাহকৃত ডায়েট নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ করবে। উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়বেটিস, কিডনী রোগ বা যে কোনো শারিরীক অসুবিধার কারণে খাদ্য তালিকায় যেকোনো পরিবর্তন প্রয়োজন হতে পারে, এমন হলে গ্রাহকের সাথে বসবেন এবং তার খাদ্য তালিকায় কি কি পরিবর্তন আসবে ও কেন আসবে তা ব্যাখ্যা করতে হবে গ্রাহক সক্ষম হলে, খাদ্য প্রস্তুতকরণের সময় তাকে অংশ নেওয়ার সুযোগ দেওয়া তাদেরও পছন্দ-অপছন্দের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সুযোগ দেওয়া উচিত। খাদ্যতালিকা পরিকল্পনা ও খাবার প্রস্তুতকরণের সময় অংশ নেওয়া এমন একটি কার্যকলাপ যা গ্রাহকের স্মৃতি সবল রাখতে সহায়ক হতে পারে।

২.২.২ নির্ধারিত চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া ও বিবেচ্য বিষয়

ক. গ্রাহকের চিকিৎসক দ্বারা সরবরাহকৃত ডায়েটরি নির্দেশমত সুষম খাবার তালিকা তৈরি করা বাঞ্চনীয়।

খ. গ্রাহকের কোনো খাবারে এ্যালার্জি আছে কিনা নিশ্চিত করে জেনে খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিতে হবে।

গ. খাদ্যতালিকায় ফল, শাকসবজী, শস্যদানা, দুধ, কম চর্বিযুক্ত বা চর্বিহীন মাংস, হাঁস-মুরগি, মাছ, মটরশুটি, ডিম এবং বাদাম অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।

ঘ. স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ট্রান্সফ্যাট, লবণ (সোডিয়াম) এবং শর্করা কম থাকে এমন খাবার নির্বাচন করতে হবে।

ঙ. খাবার তৈরির সময় লো-কলেস্টেরল তেল নির্বাচন করুন।

চ. খাবার তৈরির সময় অতিরিক্ত মশলা এড়িয়ে চলুন।

ছ. কোনো খাবার শেষ হয়ে গিয়েছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করুন এবং ডায়েট রুটিন চার্টে লিপিবদ্ধ করুন।

২.৩ প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা।

প্রবীন ব্যক্তিদের খাবার গ্রহনের ক্ষেত্রে নানা সমস্যা দেখা দেয় যেমন, খাবারের প্রতি অনিহা, খাবারে অরুচি ইত্যাদি । এ সকল সমস্যা সমাধানের জন্য কিছু টেকনিক অনুসরন করা প্রয়োজন হয় যার মাধ্যমে তাদের খাবার গ্রহনের প্রতি আগ্রহ বাড়বে ও নানা সমস্যার থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে।

২.৩.১ প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর পদ্ধতি

প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য সাধরনত ২ টি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়ে থাকে

ক. সাধারণ পদ্ধতি (General Method)

খ. NG ফিডিং/নাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং (Nasogastric Tube Feeding)

ক. সাধারণ পদ্ধতিতে প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করাঃ-

- মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করে বসাতে হবে। দরকার হলে পিছনে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে সাহায্য করুন।
- মাথা সামনে দিকে নিয়ে চিবুক সামান্য নিচু করতে বলুন।
- শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে খাবার গিলতে অসুবিধা হতে পারে। কারো কারো একপাশ বা উভয় পাশই দুর্বল হতে পারে। যেপাশ বেশি দুর্বল সেই পাশে সাপোর্ট দিন।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তির চোখের লেভেলে বা তার নীচে বসুন।

- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিন।
- ব্যক্তি নিজের হাতে খেতে পছন্দ করলে সে ভালোভাবে দেখতে পাচ্ছে এটি নিশ্চিত হতে হবে। এমনভাবে তার সামনে খাবার রাখুন এবং তার বসার ব্যবস্থা করুন যেন তিনি খাবারের স্পস্ট দেখতে পারেন।
- শয্যাশায়ী ব্যক্তিদের বিছানায় খাবার পরিবেশন করতে ট্রলি ব্যবহার করুন।

সতর্কতা: -

- খাওয়ানোর সময় অবশ্যই বসানো অবস্থায় খাওয়াতে হবে বসানো সম্ভব না হলে পিঠের নিচে বালিশ দিয়ে ফাউলার পজিশন (৪৫°-৬০°) করে নিতে হবে।
- কোন অবস্থাতেই শোয়ানো অবস্থায় খায়ানো যাবে না।
- খেতে কোন সমস্যা হচ্ছে কি না লক্ষ্য রাখতে হবে।
- খাওয়ানোর পর সাথে সাথে শোয়ানো যাবে না ২০-৩০ মিনিট এই অবস্থায় রাখতে হবে।

চিত্র ০২-রোগীকে ফাউলার পজিশন করে খাওয়ানোর প্রক্রিয়া

খ. NG ফিডিং/নাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং পদ্ধতিতে প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করাঃ-

স্ট্রোক এর ক্ষেত্রে যারা খাবার গিলতে পারে না, ক্যান্সার এর ফলে ফলে অতিরিক্ত দুর্বলতা, বমি এবং বমিবমি ভাব যা খাদ্য গ্রহণের প্রক্রিয়াকে কঠিন করে তোলে, গুরুতর অসুস্থতা বা আঘাত যার ফলে মুখে খাবার গ্রহন করতে না পারলে নাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং এর মাধ্যমে খায়ানো হয়।

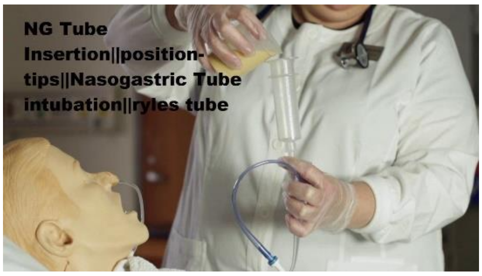
NG ফিডিং/নাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি-

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরে নিন।
- প্রয়োজনীয় সকল সরঞ্জাম নিয়ে আসুন, যেমন ফিডিং কাপ, পানি, ৫০ মি লি সিরিঞ্জ ও তোয়ালে।
- বসানো সম্ভব না হলে মাথা, পিঠ ও ঘাড় উঁচু করে দিতে হবে প্রয়োজনে পিছনে বালিশ দিয়ে উঁচু করে দিন যাতে ৪৫-৬০ ডিগ্রী কোন হয়।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিন।
- চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করুন।
- টিউবের লক খুলে টিউব এর ব্লক করে সিরিঞ্জ লাগিয়ে নিন ।
- এরপর সিরিঞ্জে খাবার ঢালুন এবং খাবার শেষ হওয়ার আগেই আবার টিউব ব্লক করে ধরে আবার খাবার সিরিঞ্জে ঢালুন।
- শেষ হলে পানি দিন ঠিক আগের মতোই এতে পানির চাহিদা পূরন হবে ও টিউব পরিষ্কার হবে।

সতর্কতা: -

- এনজি টিউব পাকস্থলিতে আছে কি না নিশ্চিত না হয়ে টিউবে খাবার দিবেন না।
- টিউবের ক্যাপ খোলা ও বন্ধ করা এবং খাবার দেওয়া ছাড়া বাকি সময় টিউব ক্লাম্প(ব্লক) করে ধরে রাখতে হবে যাতে বাতাস ঢুকতে না পারে ।
- কোনভাবেই শোয়ানো অবস্থায় টিউবে খাবার দেওয়া যাবে না।

➢ খাওয়ানোর পর সাথে সাথে শোয়ানো যাবে না ২০-৩০ মিনিট এই অবস্থায় রাখতে হবে।



চিত্র ০৩- রোগীকে ফাউলার পজিশন করে এনজি টিউবে খাওয়ানোর প্রক্রিয়া

২.৪ খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার সরবরাহ/পরিবেশন করা।

প্রবীন ব্যক্তিদের খাবারের সময়গুলো খুব ভালোভাবে লক্ষ রেখে খাবার পরিবেশন করতে হয় কারন এর ব্যতিক্রম হলে তাদের নানা সমস্যা হয়ে থাকে। যেমন খাবারের প্রতি অনিহা, খুধামন্দা, কোষ্টকাঠিন্ন ইত্যাদি ।

খাবারের সাধারন সময়	খাবারের সাধারন সময়ের নাম	সাধারণ খাদ্য তালিকা (ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে)
সকাল ৭.০০-৯.০০ টা	নাস্তা (Breakfast)	ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে
সকাল ১০.০০-১১.০০ টা	সকালের নাস্তা (Morning Snacks)	ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে
দুপুর ১২.০০-২.০০ টা	দুপুরের খাবার (Lunch)	ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে
বিকেল ৪.০০-৫.০০ টা	সন্ধার নাস্তা (Evening Snacks)	ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে
রাত ৭.০০-৯.০০ টা	রাতের খাবার (Dinner)	ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারে

সতর্কতা: -

➢ খাবার তৈরি ও পরিবেশনের পূর্বে অবশ্যই হাত সাবান পানি দিয়ে ধুয়ে পি পি ই পড়তে হবে,

➢ কোন ব্যক্তির যদি ইনসুলিন দেওয়ার প্রয়োজন হয় তখন তাকে ইনসুলিন দেওয়ার ৩০ মিনিট পর খাবার দিতে হবে।

২.৫ খাবারের পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখার গুরুত্ব।

আমদের সুস্থতা অনেকাংশে নির্ভর করে আমাদের পরিষ্কার পরিচন্নতারন উপরে আমাদের প্রতিদিনের কাজগুলোর মধ্যে খাবার অন্যতম আর খাবারের জন্য নানা উপকরন বযবহৃত হয় যেগুলো যথাযত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও যথাস্থানে রাখা বাঞ্ছনীয় । খাবারের সরঞ্জাম গুলো যথাস্থানে না রাখলে নানা ভাবে জীবাণুর দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে যা আমাদের স্বাস্থ্য ঝুকির কারন হতে পারে।

খাবারের পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখার যা জন্য করনীয়ঃ-

খাবারের পাত্রগুলো খাবারেরে পর ভালোভাবে পরিষ্কার করার গুরুত্ব অপরিসীম । সুস্থ থাকার জন্য আমাদের সর্বাবস্থায় আমাদের খাবারের পাত্রগুলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও যথা স্থানে রাখতে হবে।

ক. খাবারের পাত্রগুলো চলমান পানিতে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

খ. প্রয়োজনে ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে।

গ. উত্তম পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত করার জন্য ক্লিনিং এজেন্ট যেমন, ভিম বার/লিকুইড ব্যবহার করতে হবে।

ঘ. এরপর এগুলো ভালোভাবে শুকাতে হবে ।

ঙ. শুকানোর পর এগুলো রেক এ ভালোভাবে গুছিয়ে রাখতে হবে যাতে কোন জীব যেমন, তেলাপোকা, মাছি, ইদুর সংস্পর্শে না আসতে পারে।

 চিত্র- প্লেট পরিষ্কার করা	 চিত্র- পরিষ্কার করার পর পরিষ্কার কাপর দিয়ে
 চিত্র- খাবারের পাত্র যথাযথ স্থানে রাখা	 চিত্র- খাবারের পাত্র যথাযথ স্থানে রাখা

সতর্কতা: -

- পরিষ্কার করার সময় যথাযথ পিপিই পরে নিতে হবে।
- পরিষ্কার করার পর নিরাপদ স্থানে (শিশু ও প্রানীদের নাগালের বাহিরে) রাখতে হবে।

২.৬ প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি / নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়া ।

প্রবীন ব্যক্তিদের বয়সের সাথে সাথে মনে রাখার ক্ষমতা কমতে থাকে যার ফলে তাদের দৈনন্দিনের প্রয়োজনীয় কাজ করতে নানা প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয় যার মধ্যে একটি হলো ঔষধ খাওয়ার কথা ভুলে যাওয়া ।ঔষধ খেতে ভুলে গেলে প্রবীন ব্যক্তিদের নানা শারিরিক সমস্যা বেড়ে যেতে পারে এমনকি জীবন হুমকির সম্মুখিন হতে পারে। এ ধরনের সমস্যা এড়িয়ে চলার জন্য আমাদের প্রবীনদের ঔষধ খাওয়ার কথা যথাযত প্রক্রিয়া অনুসরন করে মনে করিয়ে দিতে হবে।

২.৬.১ প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি / নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়ার গুরুত্ব

প্রবীন ব্যক্তিদের ঔষধ খাওয়ানো একটি সাধারন ও প্রায় প্রতিদিনের কাজ গুলোর মধ্যে একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ন কাজ যা তারা প্রয় সময় ভুলে যায় তখন আমাদের যথাযত ভাবে তাদের মনে করিয়ে দিতে হবে।

ঔষধ খাওয়ানোর প্রক্রিয়াঃ-

ক. প্রবীনদের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী তাদের নার্স অথাবা ডাক্তারের কাছ থেকে তার ঔষধ খাওয়ানোর সময় গুলো জেনে নিতে হবে।
খ. কোন ঔষধ খাবারের আগে কোনটি খাবারের পর তা জানতে হবে।
গ. ঔষধ খাবারের সময় হলে তাকে সম্মানজনক উপায়ে মনে করিয়ে দিতে হবে।
ঘ. ঔষধ খাওয়ানোর আগে রোগীকে বসিয়ে নিতে হবে বসানো সম্ভব না হলে ফাউলার পজিশনে করে নিতে হবে।
ঙ. বসানোর পর হাত ধুয়ে নিতে হবে।
চ. ক্লায়েন্টের গলায় একটি তোয়ালে দিয়ে দিতে হবে যাতে কাপর নোংরা না হয়।
ছ. ঔষধ দেওয়ার আগে মুখে পানি দিতে হবে।
জ. ঔষধ খাওয়ানো শেষে তাকে পরিষ্কার করে দিয়ে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।
ঝ. সকল উপকরন পরিষ্কার করতে হবে ও নিজে পরিষ্কার হতে হবে।
ঞ. এরপর সবকিছু রেকর্ড করতে হবে।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পাত্র/উপকরন গুলো জীবনুমুক্ত করার কয়টি ও কি কি পদ্ধতি আছে লিখুন?
উত্তর:

২. প্রবীনদের জন্য কেন চার্ট অনুসারে খাবার তৈরি করতে হয় ?
উত্তর:

৩. প্রবীনদের জন্য খাবার প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া ও বিবেচ্য বিষয় সমূহ কি কি?
উত্তর:

৪. খাবারের প্রবীনদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করতে সাধারন পদ্ধতি টি বর্ননা করুন?
উত্তর:

৫. প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য পদ্ধতি কয়টি ব্যবহার করা হয়ে থাকে এবং কি কি?
উত্তর:

৬. খাবারের সাধারন সময়গুলোর নাম কি কি?
উত্তরঃ

৭. ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেওয়ার প্রক্রিয়া টি বর্ননা করুন?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key) - ২: খাদ্য এবং ওষুধ গ্রহণে সহায়তা করা।

১.পাত্র/উপকরন গুলো জীবনুমুক্ত করার কয়টি ও কি কি পদ্ধতি আছে লিখুন?

উত্তর: সাধারনত জীবানুমুক্তকরন পদ্ধতি ৩ টি

১. ফুটানো পদ্ধতি
২. বাষ্পিয় জীবানুমুক্তকরন পদ্ধতি/ স্টিম স্টোরিলাইজেশন পদ্ধতি।
৩. রাসায়নিক জীবানুমুক্তকরন পদ্ধতি

২. প্রবীনদের জন্য চার্ট অনুসারে খাবার তৈরি করতে হয় ?

উত্তর: প্রবীন ব্যক্তিদের জন্য ডাক্তার প্রদত্ত কিছু নিয়ম নির্দেশনা মেনে খাবার তৈরি করতে হয় কারন প্রবীনদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় তাই অসুস্থ হওয়ার প্রবনতা ও বেড়ে যায় এমতাবস্থায় তাদের খাবার প্রস্তুত করার সময় বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়।

৩. প্রবীনদের খাবারের জন্য খাবার প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া ও বিবেচ্য বিষয় সমূহ কি কি?

উত্তর: নির্ধারিত চার্ট অনুসারে খাবার প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া ও বিবেচ্য বিষয়

১. গ্রাহকের চিকিৎসক দ্বারা সরবরাহকৃত ডায়েটরি নির্দেশমত সুষম খাবার তালিকা তৈরি করা বাঞ্চনীয়।
২. গ্রাহকের কোনো খাবারে এ্যালার্জি আছে কিনা নিশ্চিত করে জেনে খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিতে হবে।
৩. খাদ্যতালিকায় ফল, শাকসবজী, শস্যদানা, দুধ, কম চর্বিযুক্ত বা চর্বিহীন মাংস, হাঁস-মুরগি, মাছ, মটরশুটি, ডিম এবং বাদাম অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।
৪. স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ট্রান্সফ্যাট, লবণ (সোডিয়াম) এবং শর্করা কম থাকে এমন খাবার নির্বাচন করতে হবে।
৫. খাবার তৈরির সময় লো-কলেস্টেরল তেল নির্বাচন করুন।
৬. খাবার তৈরির সময় অতিরিক্ত মশলা এড়িয়ে চলুন।
৭. কোনো খাবার শেষ হয়ে গিয়েছে কিনা তা প্রতিদিন চেক করুন এবং ডায়েট রুটিন চার্টে লিপিবদ্ধ করুন।

৪. প্রবীনদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করতে সাধারন পদ্ধতি টি বর্ননা করুন?

উত্তর: খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি ও অবস্থান (সাধারন পদ্ধতি)

১. মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করে বসাতে হবে। দরকার হলে পিছনে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে সাহায্য করুন।
২. মাথা সামনে দিকে নিয়ে চিবুক সামান্য নিচু করতে বলুন।
৩. শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে খাবার গিলতে অসুবিধা হতে পারে।কারো কারো একপাশ বা উভয় পাশই দুর্বল হতে পারে। যেপাশ বেশি দুর্বল সেই পাশে সাপোর্ট দিন।
৪. খাওয়ানোর সময় ব্যক্তির চোখের লেভেলে বা তার নীচে বসুন।
৫. খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিন।
৬. ব্যক্তি নিজের হাতে খেতে পছন্দ করলে সে ভালোভাবে দেখতে পাচ্ছে এটি নিশ্চিত হতে হবে। এমনভাবে তার সামনে খাবার রাখুন এবং তার বসার ব্যবস্থা করুন যেন তিনি খাবারের স্পস্ট দেখতে পারেন।
৭. শয্যাশায়ী ব্যক্তিদের বিছানায় খাবার পরিবেশন করতে ট্রলি ব্যবহার করুন।

৫. প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য পদ্ধতি কয়টি ব্যবহার করা হয়ে থাকে এবং কি কি?

উত্তর: প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য সাধরনত ২ টি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়ে থাকে

১. সাধারণ পদ্ধতি
২. NG ফিডিং/নাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং

৬. খাবারের সাধারন সময়গুলোর নাম কি কি?

উত্তরঃ খাবারের সাধারন সময় সমূহ ও এর নাম

১. **নাস্তা (Breakfast) -** সকাল ৭.০০-৯.০০ টা
২. **সকালের নাস্তা (Morning Snacks) -** সকাল ১০.০০-১১.০০ টা
৩. **দুপুরের খাবার (Lunch)-** দুপুর ১২.০০-২.০০ টা
৪. **সন্ধ্যার নাস্তা (Evening Snacks)-** বিকেল ৪.০০-৫.০০ টা
৫. **রাতের খাবার (Dinner)-** রাত ৭.০০-৯.০০ টা

৭. ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেওয়ার প্রক্রিয়া টি বর্ননা করুন?

উত্তরঃ ঔষধ খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেওয়ার প্রক্রিয়া

১. প্রবীনদের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী তাদের নার্স অথাবা ডাক্তারের কাছ থেকে তার ঔষধ খাওয়ানোর সময় গুলো জেনে নিতে হবে।
২. কোন ঔষধ খাবারের আগে কোনটি খাবারের পর তা জানতে হবে।
৩. ঔষধ খাবারের সময় হলে তাকে সম্মানজনক উপায়ে মনে করিয়ে দিতে হবে।

জব শিট (Job Sheet) – ২.১ : ফুটানো পদ্ধতিতে খাবারের উপকরণগুলো জীবাণুমুক্ত করা।

Job/কাজ-০১: ফুটানো পদ্ধতিতে খাবারের উপকরনগুলো জীবাণুমুক্ত করুন।

প্রেক্ষাপট: ক্লায়েন্টের খাবারের উপকরনগুলো পরবর্তিতে খাবেরের উপযোগী রখার জন্য সেগুলোকে ফুটানোর মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করে রখতে হবে।

কাজের প্রক্রিয়া:

১. জব শীট পড়ে নিন।
২. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৩. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৪. জীবানুমুক্ত করার জন্য প্রথমেই আপনাকে সকল উপকরন চলমান পানিতে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে প্রয়োজনে ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে।
৫. এরপর পরিষ্কার করা সকল উপকরন একটি বড় সসপ্যানে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন কলের পানিতে সরঞ্জামগুলি সম্পূর্ন ডুবে আছে৷
৬. এরপর পানি ফুটিয়ে আনুন পানি ফুটন্ত হওয়ার পর অন্তত ৫-১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।
৭. খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি বের করার আগে সসপ্যানে ঠান্ডা হতে দিন।
৮. তারপর নিরাপদ স্থানে সংরক্ষন করুন
৯. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১০. নিজে পরিষ্কার হোন।
১১. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১২. আপনার কাজ জমা দিন।

স্পেসিফিকেশন শীট

Job/কাজ -০১: - ফুটানো পদ্ধতিতে খাবারের উপকরনগুলো জীবাণুমুক্ত করুন।

কাজের শর্তাবলীঃ- নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং যত্ন সহকারে শিল্পের মান (Industry Standard) অনুযায়ী কাজ করা আবশ্যক।

সুনির্দিষ্ট নির্দেশনাঃ-

১. প্রয়োজনীয় পিপিই পরে নিন।
২. চলমান পানিতে ব্রাশ ব্যবহার করে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিন।
৩. প্রয়োজনীয় পরিষ্কারক উপাদান ব্যবহার করুন।
৪. ভালোভাবে ফুটন্ত পানিতে ৫-১০ মিনিট রাখুন।
৫. এরপর ঠান্ডা হওয়ার পর নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষন করুন।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. গ্লভস (Gloves)
২. মাস্ক (Mask)
৩. এ্যাপরন (Apron)
৪. হাত ধোয়ার জন্য সাবান (Hand Washing Soap)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. ব্রাশ (Brush)
২. পরিষ্কারক উপকরন (Cleaning Agent)
৩. পরিষ্কার পানি (Clean Wate)

জব শিট (Job Sheet) – ২.২: ক্লায়েন্টকে খাবার খাওয়ানো

Job/কাজ-০২: ক্লায়েন্টকে যথাযথ পদ্ধতি অনুসরন করে খাবার খাওয়ানো

প্রেক্ষাপট: ৬৮ বছর বয়সী শয্যাশায়ী মিসেস আলম স্বাধীনভাবে কিছু করতে পারেন না এবং তার দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপ সম্পাদনের জন্য তার সহায়তা প্রয়োজন৷ একজন পরিচর্যাকারী হিসাবে, আপনাকে তাকে সমস্ত ধরণের প্রয়োজনীয় কাজ করতে সাহায্য করতে হবে। তার খাওয়ার সময় হয়েছে এখন তাকে আপনি তার খাদ্য তালিকা অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করে নিরাপত্তা বজায় রেখে তাকে খাওয়াবেন ।

কাজের প্রক্রিয়া:

১. নিজের পরিচয় দিন।
২. আপনার কাজের জন্য অনুমতি নিন।
৩. জব শীট পড়ে নিন।
৪. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৫. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করুন।
৬. খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিন।
৭. মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করে বসাতে হবে। দরকার হলে পিছনে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে সাহায্য করুন। (ফাউলার পজিশনে)
৮. মাথা সামনে দিকে নিয়ে চিবুক সামান্য নিচু করতে বলুন।
৯. শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে খাবার গিলতে অসুবিধা হতে পারে।কারো কারো একপাশ বা উভয় পাশই দুর্বল হতে পারে। যেপাশ বেশি দুর্বল সেই পাশে সাপোর্ট দিন।
১০. খাওয়ানোর সময় ব্যক্তির চোখের লেভেলে বা তার নীচে বসুন।
১১. ব্যক্তি নিজের হাতে খেতে পছন্দ করলে সে ভালোভাবে দেখতে পাচ্ছে এটি নিশ্চিত হতে হবে। এমনভাবে তার সামনে খাবার রাখুন এবং তার বসার ব্যবস্থা করুন যেন তিনি খাবারের স্পস্ট দেখতে পারেন।
১২. শয্যাশায়ী ব্যক্তিদের বিছানায় খাবার পরিবেশন করতে ট্রলি ব্যবহার করুন।
১৩. খাওয়ানোর পর তাকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে এই অবস্থায় অন্তত ২০-৩০ মিনিট রাখুন।
১৪. তারপর তাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখুন।
১৫. প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন ।
১৬. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।
১৭. নিজে পরিষ্কার হোন।
১৮. ক্লায়েন্টকে ধন্যবাদ দিন।
১৯. আপনার কাজ জমা দিন।

স্পেসিফিকেশন শীট

Job/কাজ -০২: - ক্লায়েন্টকে যথাযথ পদ্ধতি অনুসরন করে খাবার খাওয়ানো

কাজের শর্তাবলীঃ- নিরাপদ পদ্ধতিতে এবং যত্ন সহকারে শিল্পের মান (Industry Standard) অনুযায়ী কাজ করা আবশ্যক।

সুনির্দিষ্ট নির্দেশনাঃ-

১. ক্লায়েন্টকে বসানো সম্ভব না হলে ফাউলার পজিশন করে নিন।
২. ক্লায়েন্টের ডাইট চার্ট দেখে নিন।
৩. ধীরে ধীরে খাবার খাওয়ান।
৪. খাওয়ানোর পর ২০-৩০ মিনিট এই অবস্থায় রাখুন।
৫. সবকিছু লিপিবদ্ধ করুন।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন (PPE)

১. মাস্ক (Mask)
২. এ্যাপরন (Apron)
৩. গ্লভস (Gloves)
৪. হাত ধোয়ার জন্য সাবান (Hand wash soap)

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

১. পরিমাপক কাপ (Measuring cup)
২. তোয়ালে (Towel)
৩. ফিডিং গাউন (Feeding Gown)
৪. খাবার (Food)
৫. চামচ (Spoon)
৬. গ্লাস (Glass)
৭. বাটি (Bowl)

শিখনফল -৩: পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করা।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্ত করা হয়েছে। ২. পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার ব্যাখ্যা করা হয়। ৩. পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুত করা হয়েছে। ৪. প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করা হয়েছে। ৫. পরিচর্যা সরঞ্জামগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১ প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২ সিবিএলএম ৩ হ্যান্ডআউটস ৪ ল্যাপটপ ৫ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬ কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭ ইন্টারনেট সুবিধা ৮ হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্তকরণ ২. পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার ও ব্যাখ্যা ৩. পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুতকরণ ৪. প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার ৫. পরিচর্যা সরঞ্জাম কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ - এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩- এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন পরিধান করে জব/টাস্ক সম্পাদন করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৩.১ পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্ত করতে পারবে

৩.২ পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার করতে পারবে

৩.৩ পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুত করতে পারবে

৩.৪ প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারবে

৩.৫ পরিচর্যা সরঞ্জাম কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন করতে পারবে

৩.১ পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্ত করা

প্রবীন ব্যক্তিদের শারীরিক সক্ষমতা কমে যাওয়ায় তাদের দৈনন্দিন কাজ সম্পন্ন করা জন্য নানা ধরনের সহায়ক উপাদানের প্রয়োজন হয়ে থাকে এগুলোকে যথাযত ব্যবহারের জন্য আমাদের এগুলো সম্পর্কে স্পষ্ট ধারনা রাখতে হবে।

৩.১,১ পরিচর্যা সরঞ্জাম কাকে বলে?

যে সকল সরঞ্জাম/উপকরন ব্যাবহারের মাধ্যমে প্রবীন ব্যক্তিদের দৈনন্দিন কাজ সহজ ও সুন্দর ভাবে সম্পাদন করা যায় তাকেই পরিচর্যা সরঞ্জাম বলা হয়।

৩.১.২ পরিচর্যা করার সরঞ্জাম সমূহ

১. গরম পানির ব্যাগ (মেনুয়াল এবং বৈদ্যুতিক) (Hot water bag)
২. হুইল চেয়ার (Howell Chair)
৩. ওয়াকার (Walker)
৪. বাথটাব / ঝরনায় স্থানান্তর বেঞ্চ (Bath Tub Transfering Branch)
৫. ইয়ার ম্যাট্রেস/ বাতাসের বিচানা (Air Mattress)
৬. ঔষধের বাক্স (Medication Box)
৭. কেইন (Cane)

৩.২ পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার ব্যাখ্যা

প্রবীন ব্যক্তিদের দৈনন্দিন কাজকে সহজ করার জন্য নিচের উপকরনগুলো সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা আবশ্যক।

গরম পানির ব্যাগ ব্যথা কমাতে ব্যবহার করা হয়ে থাকে শরীরের যে স্থানে ব্যথা সেখানে এটি ব্যবহার করলে আরাম ও ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়	চিত্র- গরম পানির ব্যাগ (মেনুয়াল এবং বৈদ্যুতিক) (Hot water bag)
ক্লায়েন্ট যদি চলতে অক্ষম হয়ে থাকে তাহলে তার চলাচলের জন্য হুইল চেয়ার ব্যবহার করা হয়ে থাকে এর মাধ্যমে ক্লায়েন্ট সহজেই নিজের প্রয়োজনে অথাবা বিনোদনের জন্য এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যেতে পারে।	চিত্র - হুইল চেয়ার (Howell Chair)

ক্লায়েন্ট এর হাটার সমস্যা সমাধান করার জন্য ওয়াকার ব্যবহার করা হয়ে থাকে এর মধ্যে ভর দিয়ে সহজেই হাটতে পারে।তবে ওয়াকার ব্যবহার করার সময় তার সাথে একজন থাকা অত্যাবশ্যক।	 চিত্র – ওয়াকার (Walker)
ক্লায়েন্টকে গোসল করানোর জন্য বাথটাবে বা ঝর্ণায় নিয়ে গিয়ে নিরাপদে গোসল করানোর জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।যাতে ক্লায়েন্ট এর পা পিচলে না যায়।	 চিত্র- বাথটাব / ঝরনায় স্থানান্তর বেঞ্চ (Bath Tub Transfering Branch)
ক্লায়েন্ট যদি দীর্ঘদিন বিচানায় শুয়ে থাকে এর ফলে শরীরের নানা স্থানে ঘা দেখা দেয় এটি প্রতিরোধ করার জন্য ইয়ার ম্যাট্রেস ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	 চিত্র - ইয়ার ম্যাট্রেস/ Air Bed
ঔষধের সময় অনুযায়ী এই বাক্সে অনেকগুলো চেম্বার থাকে সেই অনুযায়ী রাখা যায় যার ফলে আর ঔষধ খুঝতে হয় না সহজেই পাওয়া যায় এতে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।	 চিত্র - ঔষধের বাক্স (Mediction Box)
ক্লায়েন্ট এর হাটার সমস্যা সমাধান করার জন্য কেইন ব্যবহার করা হয়ে থাকে এর মধ্যে ভর দিয়ে সহজেই হাটতে পারে।	 চিত্র – কেইন/হাঁটার লাঠি (Cane)

৩.৩ পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুতকরণ

পরিচর্যা করার সকল সরঞ্জাম গুলো ব্যবহারের আগে এটি ব্যবহারের নিয়মাবলী ও সতর্কতা জেনে নিতে হবে।

৩.৩.১ পরিচর্যা সরঞ্জাম ব্যাবহারের নিয়ামাবলী

ক. ইয়ার ম্যাট্রেস/ বাতাসের বিচানা (Air mattress)

- ভালোভাবে এটি সমস্থ বিছানায় বিচিয়ে দিতে হবে।
- এরপর এর সাথে যুক্ত মেশিনে সতর্কতার সাথে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে।
- বিদ্যুৎ সংযোগ দেওয়ার পর নির্দেশিত মাত্রায় বাতাস দিতে হবে ।
- পরিমান মত বাতাস হয়ে গেলে মেশিন বন্ধ করে দিতে হবে।

সতর্কতাঃ-

- ➢ বিদ্যুৎ সংযোগ দেওয়ার পূর্বে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে
- ➢ পরিমিত পরিমানে বাতাস দিতে হবে যাতে ক্লায়েন্টের জন্য আরামদায়ক হয়।

খ. হুইল চেয়ার (Howell Chair)

- হুইল চেয়ারে ক্লাইয়েন্টকে উঠানোর জন্য হুইল চেয়ারটি বিছানার সাথে ৪৫ ডিগ্রী করে রাখতে হবে।
- হুইল চেয়ারটি লক করে নিতে হবে।
- এরপর রোগীকে সাবধানতার সাথে হুইল চেয়ারে উঠাতে হবে।
- সেফটি ব্যালট লক করতে হবে।
- এরপর হুইল চেয়ারের লক খুলে ক্লায়েন্টকে নিয়ে যেতে হবে।

সতর্কতাঃ-

- ➢ ক্লায়েন্টকে চেয়ারে স্থানান্তরের আগে অবশ্যই চেয়ার লক করে নিতে হবে।
- ➢ চেয়ারে উঠানোর সময় অবশ্যই ভালো করে হাত লক করে ক্লায়েন্টকে ধরতে হবে।

৩.৪ প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করা।

ক. ওয়াকার (Walker) ক্লায়েন্ট এর হাটার সমস্যা সমাধান করার জন্য ওয়াকার ব্যবহার করা হয় ।

খ. বাথটাব / ঝরনায় স্থানান্তর বেঞ্চ- ক্লায়েন্টকে গোসল করানোর জন্য বাথটাবে বা ঝর্ণায় নিয়ে গিয়ে নিরাপদে গোসল করানোর জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।

গ. ইয়ার ম্যাট্রেস/ বাতাসের বিচানা (Air bed)- ক্লায়েন্ট যদি দীর্ঘদিন বিচানায় শুয়ে থাকে এর ফলে শরীরের নানা স্থানে ঘা দেখা দেয় এটি প্রতিরোধ করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ঘ. ঔষধের বাক্স (Medication Box)- ঔষধের সময় অনুযায়ী এই বাক্সে অনেকগুলো চেম্বার থাকে সেই অনুযায়ী রাখা যায় যার ফলে আর ঔষধ খুঁজতে হয় না সহজেই পাওয়া যায় এতে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

ঙ. হুইল চেয়ার (Howell Chair)- ক্লায়েন্ট যদি চলতে অক্ষম হয়ে থাকে তাহলে তার চলাচলের জন্য হুইল চেয়ার ব্যবহার করা হয়ে থাকে এর মাধ্যমে ক্লায়েন্ট সহজেই নিজের প্রয়োজনে অথাবা বিনোদনের জন্য এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যেতে পারে।

৩.৫ পরিচর্যা সরঞ্জামগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন করা।

ক. ওয়াকার (Walker)

- চেয়ারের আর্মরেস্ট থেকে বা বিছানা থেকে দাঁড়ানো অবস্থানে রাখুন।
- আপনার হাত দিয়ে ওয়াকারের উভয় পাশে শক্ত করে ধরে রাখুন।
- ওয়াকারকে অল্প দূরত্বে রাখুন যাতে ক্লায়েন্ট সহজেই এর কাছে পৌছাতে পারে।

- প্রথমে ক্লায়েন্ট এর আহত বা দুর্বল পা নিয়ে এগিয়ে যান, তারপর শক্তিশালী পা এগিয়ে আনতে বলুন।

খ. বাথটাব / ঝরনায় স্থানান্তর বেঞ্চ- (Bath transfer bench)–

- ক. প্রথমে ক্লায়েন্ট এর দুর্বল পাশটি প্রয়োজনে অন্য একজনের সহযোগীতা নিয়ে স্থানান্তর ব্রেঞ্চ এ উঠান।
- খ. তারপরে অন্য পাটি ধীরে ধীরে তুলুন।
- গ. দূর্ঘটনা এড়াতে আপনি আপনার বাহুগুলি ব্যবহার করুন

গ. ইয়ার ম্যাট্রেস/ বাতাসের বিচানা- (Air Mattress/Air Bed)

- ক. ভালোভাবে এটি সমস্থ বিছানায় বিচিয়ে দিতে হবে।
- খ. এরপর এর সাথে যুক্ত মেশিনে সতর্কতার সাথে বিদ্যুৎ সংযোগ দিতে হবে।
- গ. বিদ্যুৎ সংযোগ দেওয়ার পর নির্দেশিত মাত্রায় বাতাস দিতে হবে ।
- ঘ. পরিমান মত বাতাস হয়ে গেলে মেশিন বন্ধ করে দিতে হবে।

ঘ. হুইল চেয়ার- (Howell Chair)

- ক. হুইল চেয়ারে ক্লাইয়েন্টকে উঠানোর জন্য হুইল চেয়ারটি বিছানার সাথে ৪৫ ডিগ্রী করে রাখতে হবে
- খ. হুইল চেয়ারটি লক করে নিতে হবে।
- গ. এরপর রোগীকে সাবধানতার সাথে হুইল চেয়ারে উঠাতে হবে।
- ঘ. সেফটি ব্যালট লক করতে হবে।
- ঙ. এরপর হুইল চেয়ারের লক খুলে ক্লায়েন্টকে নিয়ে যেতে হবে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম সমূহ কি কি?
উত্তর:

২. হুইল চেয়ার ব্যবহারের নিয়মাবলী লিখুন।
উত্তর:

৩. এয়ার ম্যাট্রেস কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:

৪. ঔষধের বাক্স কেন ব্যবহার করবো?
উত্তর:

৫. ক্লায়েন্ট এর জন্য ওয়াকার ব্যবহারের জন্য কিভাবে প্রস্তুত করবো?
উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-০৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে সহায়তা করা

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিচর্যা করার সরঞ্জাম সমূহ কি কি?

উত্তর: পরিচর্যা করার সরঞ্জাম সমূহ

১. গরম পানির ব্যাগ (মেনুয়াল এবং বৈদ্যুতিক) (Hot water bag)
২. হুইল চেয়ার (Howell Chair)
৩. ওয়াকার (Walker)
৪. বাথটাব / ঝরনায় স্থানান্তর বেঞ্চ (Bath Tub)
৫. ইয়ার ম্যাট্রেস/ বাতাসের বিচানা (Air Mattress)
৬. ঔষধের বাক্স (Medication Box)
৭. কেইন (Cane)

২. হুইল চেয়ার ব্যবহারের নিয়মাবলী লিখুন।

উত্তর: হুইল চেয়ার

ক. হুইল চেয়ারে ক্লাইয়েন্টকে উঠানোর জন্য হুইল চেয়ারটি বিছানার সাথে ৪৫ ডিগ্রী করে রাখতে হবে
খ. হুইল চেয়ারটি লক করে নিতে হবে।
গ. এরপর রোগীকে সাবধানতার সাথে হুইল চেয়ারে উঠাতে হবে।
ঘ. সেফটি ব্যালট লক করতে হবে।
ঙ. এরপর হুইল চেয়ারের লক খুলে ক্লায়েন্টকে নিয়ে যেতে হবে।

৩. এয়ার ম্যাট্রেস কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: ক্লায়েন্ট যদি দীর্ঘদিন বিচানায় শুয়ে থাকে এর ফলে শরীরের নানা স্থানে ঘা দেখা দেয় এটি প্রতিরোধ করার জন্য ইয়ার ম্যাট্রেস ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

৪. ঔষধের বাক্স কেন ব্যবহার করবো?

উত্তর: ঔষধের সময় অনুযায়ী এই বাক্সে অনেকগুলো চেম্বার থাকে সেই অনুযায়ী রাখা যায় যার ফলে আর ঔষধ খুঝতে হয় না সহজেই পাওয়া যায় এতে ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

৫. ক্লায়েন্ট এর জন্য ওয়াকার ব্যবহারের জন্য কিভাবে প্রস্তুত করবো?

উত্তর: ওয়াকার প্রস্তুত করার নিয়মাবলী –

ক. চেয়ারের আর্মরেস্ট থেকে বা বিছানা থেকে দাঁড়ানো অবস্থানে রাখুন।
খ. আপনার হাত দিয়ে ওয়াকারের উভয় পাশে শক্ত করে ধরে রাখুন।
গ. ওয়াকারকে অল্প দূরত্বে রাখুন যাতে ক্লায়েন্ট সহজেই এর কাছে পৌছাতে পারে।
ঘ. প্রথমে ক্লায়েন্ট এর আহত বা দুর্বল পা নিয়ে এগিয়ে যান, তারপর শক্তিশালী পা এগিয়ে আনতে বলুন।

শিখনফল -৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে। ২. উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা হয়েছে। ৩. প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে ।
শর্ত ও রিসোর্স	১ প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২ সিবিএলএম ৩ হ্যান্ডআউটস ৪ ল্যাপটপ ৫ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬ কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭ ইন্টারনেট সুবিধা ৮ হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯ অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুতকরণ ২. উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুতকরণ ৩. প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুতকরণ
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্লোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন ব্যবহার করুন ।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): 8: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৪.১ বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুত করতে পারবে।

৪.২ উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করতে পারবে।

৪.৩ প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।

৪.১ বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুতকরণ

ক. একটি ভাল মানের ম্যাট্রেস ব্যবহার করা যা তাদের শরীরকে সমর্থন করবে এবং বেডসোর প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

খ. বালিশগুলি তাদের মাথার নিচে উঁচু করে দিতে হবে যাতে শরীরের সাথে সমউচ্চতা বজায় থাকে।

গ. তাদের শরীর গরম রাখতে চাদর অথবা কম্বল ব্যবহার করতে হবে।

ঘ. ক্লায়েন্ট এর বিশ্রামের স্থানে পর্যাপ্ত আলো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

ঙ. প্রতিনিয়ত বিছানার চাদর জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

বিশ্রামের জায়গা সমূহঃ-

ক. বিছানা (Bed)

খ. সোফা (Sofa)

গ. ইজি চেয়ার (Easy Chair)

ঘ. দোলনা (Swingism)

চিত্র- বিছানা (Bed)	চিত্র- সোফা (Sofa)
চিত্র- ইজি চেয়ার (Easy Chair)	চিত্র- দোলনা (Swingism)

৪.২ উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা।

ক্লায়েন্টের বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করার জন্য নানা উপকরন ব্যবহারের প্রয়োজন হয়ে থাকে যা ক্লায়েন্টের আরামদায়ক অনুভূতি দেওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৪.২.১ বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি সমূহ

১. ফ্যান

২.লাইট

৩. এয়ার কন্ডিশনার (AC) র কার্যাবলী

৪.২.২ বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন সমূহঃ-

ক. ফ্যান (Fan)

খ. লাইট (Light)

গ. এয়ার কন্ডিশনার (Air Conditioner-AC)

ঘ. ভালো মানের ম্যাট্রেস (Mattress)

ঙ. বিচানার চাদর (Bed Sheet)

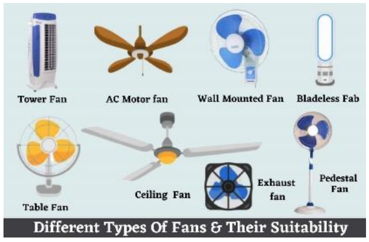
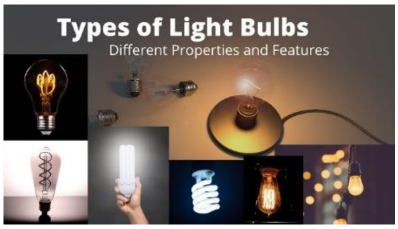
চ. বালিশ (Pillow)

ছ. বালিশের কভার (Pillow Cover)

জ. কম্বল (Blanket)

চ. রাবার সীট (বিছনায় শায়িত ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে) (Rubber Sheet)

ছ. বিছানার রেলিং (Bed Relling)

ফ্যান ঘুমের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা আমাদের গরম থেকে রক্ষা করে শীতল অনুভূতি প্রদান করে।	 চিত্র- ফ্যান (Fan)
ঘুমের জায়গা তৈরি করার জন্য লাইট একটি বড় ভূমিকা পালন করে সাধারনত অন্ধকার রুম ঘুমের জন্য উপযুক্ত কিন্তু কারো কারো হালকা আলোতে ঘুম ভালো হয় ।ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুসারে তার রুমের আলো নিয়ন্ত্রন করলে ভালো ঘুমের জন্য এটি সহযোগী হয়।	 চিত্র- লাইট (Light)
এয়ার কন্ডিশনার (AC) রুমের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রনের জন্য খুবই কার্যকরী বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম যার মাধ্যমে শিতল অনুভূতি পাওয়া যায় যা ভালো ঘুমের জন্য অনেক প্রয়োজনীয়।	চিত্র-এয়ার কন্ডিশনার (Air-Condition)

একটি ভালো মানের ম্যাট্রেস প্রবীন ক্লায়েন্টদের আরামদায়ক বিশ্রামের জন্য গুরুত্বপূর্ন, এর ব্যবহারে ক্লায়েন্ট এর মেরুদন্ডের ব্যথা, পেশির ব্যথা হওয়া থেকে রক্ষা করে ও আরামদায়ক বিশ্রাম নিশ্চিত করে।	চিত্র- চিত্র -ম্যাট্রেস (Mattress)
বিছানার চাদর হল বিছানায় ব্যবহারের জন্য ব্যবহৃত কাপড়, যা বিছানার উপর বিছানোর জন্য ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন রকমের কাপড় বা ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করে বিছানার চাদর তৈরি করা হয়।	বিচানার চাদর (Bed Sheet)
বালিশ হল যেটি বিশেষভাবে ঘুমাতে বা বিশ্রাম নেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। যাতে ব্যবহারকারী স্বাস্থ্যকর এবং সুবিধাজনক ভাবে ঘুমাতে পারে। এই বালিশ সাধারণভাবে বাসা, হোটেল, হাসপাতাল, বাস, ট্রেন, জাহাজ এবং অন্যান্য স্থানে ব্যবহৃত বাসন্তি উপস্থাপনের ক্ষেত্রেও ব্যবহৃত হয়।	বালিশ (Pillow)
কম্বল হল একধরনের গরম কাপড় যা সাধারণত ঠান্ডা মৌসুমে ব্যবহৃত হয়। এটি মানবদেহের শীতল এবং রক্ষারত হওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। কম্বল সাধারণত সুদৃঢ় ও শীতল আবাসনের একটি জরুরী অংশ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।	কম্বল (Blanket)
রাবার সীট (বিছনায় শায়িত ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে) একটি অন্যতম উপাদান কারন বিচানায় শায়িত চলাচলে অক্ষম ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে তাদের বিছানায় মল, মূত্র ত্যাগের সম্ভাবনা থাকে । এ সকল অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	চিত্র - রাবার সীট (Rubber Sheet)

বিছানার রেলিং প্রবীন গ্রাহকদের বিচানায় উঠতে ও নামতে সহযোগিতা করে এছাড়া বিছানা থেকে পরে যাওয়া থেকে রক্ষা করে নিরাপত্তা প্রদান করে।	 চিত্র - বিছানার রেলিং (Bed Relling)

৪.৩ প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করা-

প্রবীন ব্যক্তিদের বিশ্রামের জন্য কিছু পূর্ব প্রস্তুতি নিলে তাদের বিশ্রাম সুন্দর হয় যা তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে।

৪.৩.১ বিশ্রাম

বিশ্রাম শব্দের মূল অর্থ হলো আরাম বিশ্রাম আরামের সময়ের বুঝাতে ব্যবহৃত হয় যেটি মানুষকে শারীরিক অথবা মানসিক আরাম ও শান্তি দেয়। বিশ্রামের সময়ে মানুষ সকল কাজ থেকে মুক্ত থাকে এবং তার স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক কল্যাণের জন্য এই সময় ব্যবহার করে।

৪.৩.২ বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা

আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম সুন্দর ও স্বাভাবিকভাবে করার জন্য মানুষের বিশ্রাম খুবই প্রয়োজন কারণ শারীরিক, মানসিক সুস্থতা ব্যতীত কোন কাজ সুন্দরভাবে করা যায় না।

বিশ্রামের প্রয়োজনিতা নিচে দেওয়া হলো:

ক. শারীরিক স্বাস্থ্য:

শারীরিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে মানুষের জন্য বিশ্রাম গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক কাজের প্রেসার কমাতে বিশ্রাম একটি প্রধান মাধ্যম ।

খ. মানসিক স্বাস্থ্য:

মানসিক বা মানসিক চাপ এবং স্ট্রেসের থেকে মুক্তি পেতে বিশ্রাম গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক আরাম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যাবশ্যকীয় ।

গ. কাজের পরিমাণ:

দিনে একটি নির্দিষ্ট সময় করে বিশ্রাম নেওয়া জরুরী কারন বিশ্রাম নিলে শরীর কাজের জন্য পুনরায় প্রস্তুত হয় যার ফলে অধিক কাজ করা যায়।

৪.৩.৩ প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি-

- বিশ্রাম নেওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে সকল ঔষধ খায়ানো হয়েছে।
- ঘুমানোর এক ঘন্টা আগে শিথিল ক্রিয়াকলাপগুলো করতে দিতে পারেন, যেমন একটি বই পড়া, প্রশান্তিদায়ক গান শোনা।
- একটি আরামদায়ক ঘুমের জায়গা তৈরি করুন: শান্ত, অন্ধকার এবং শীতল পরিবেশ ঘুমের জন্য ভালো।
- ক্লায়েন্টকে হাঁটার পরামর্শ দিতে পারেন।
- তার পছন্দের খাবার প্রস্তুত করে দিতে পারেন।
- বিশ্রাম নেওয়ার আগে তাকে ঢিলেঢালা পোশাক পড়িয়ে দিন।

সতর্কতাঃ-

- বিশ্রাম নেওয়ার জায়গার তাপমাত্রা আরামদায়ক মাত্রায় রাখতে হবে।
- বিশ্রামের জায়গায় কোন ধরনের বিপদ আছে কি না লক্ষ্য রাখতে হবে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ৪: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. বিশ্রামের জায়গা কিভাবে প্রস্তুত করবো?

উত্তর:

২. বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন গুলো কি কি?

উত্তর:

৩. প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি কি?

উত্তর:

৪. বিছানার রেলিং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

৫. রাবার সীট কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)- 8: বিশ্রাম নিতে সহায়তা করা

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১.বিশ্রামের জায়গা কিভাবে প্রস্তুত করবো?

উত্তর: বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুতকরণ

১. একটি ভাল মানের ম্যাট্রেস ব্যবহার করা যা তাদের শরীরকে সমর্থন করবে এবং বেডসোর প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।
২. বালিশগুলি তাদের মাথার নিচে উঁচু করে দিতে হবে যাতে শরীরের সাথে সমউচ্চতা বজায় থাকে।
৩. তাদের শরীর গরম রাখতে চাদর অথবা কম্বল ব্যবহার করতে হবে।
৪. ক্লায়েন্ট এর বিশ্রামের স্থানে পর্যাপ্ত আলো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
৫. প্রতিনিয়ত বিছানার চাদর জীবানুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

২. বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন গুলো কি কি?

উত্তর: বিশ্রামের জায়গা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন সমূহঃ-

১. ভালো মানের ম্যাট্রেস
২. বিচানার চাদর
৩. বালিশ
৪. বালিশের কভার
৫. কম্বল
৬. রাবার সীট (বিছনায় শায়িত ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে)
৭. বিছানার রেলিং

৩. বিছানার রেলিং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: বিছানার রেলিং প্রবীন গ্রাহকদের বিচানায় উঠতে ও নামতে সহযোগিতা করে এছাড়া বিছানা থেকে পরে যাওয়া থেকে রক্ষা করে নিরাপত্তা প্রদান করে।

৪. রাবার সীট কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: রাবার সীট (বিছনায় শায়িত ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে) একটি অন্যতম উপাদান কারন বিচানায় শায়িত চলাচলে অক্ষম ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে তাদের বিছানায় মল, মূত্র ত্যাগের সম্ভাবনা থাকে ।এ সকল অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

৫. প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি কি?

উত্তর: প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করার পদ্ধতি।

১. বিশ্রাম নেওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে সকল ঔষধ খায়ানো হয়েছে।
২. ঘুমানোর এক ঘন্টা আগে শিথিল ক্রিয়াকলাপগুলো করতে দিতে পারেন, যেমন একটি বই পড়া, প্রশান্তিদায়ক গান শোনা।
৩. একটি আরামদায়ক ঘুমের জায়গা তৈরি করুন: একটি শান্ত, অন্ধকার এবং শীতল পরিবেশ ভালো ঘুমের জন্য
৪. ক্লায়েন্টকে হাঁটার পরামর্শ দিতে পারেন।
৫. তার পছন্দের খাবার প্রস্তুত করে দিতে পারেন।
৬. বিশ্রাম নেওয়ার আগে তাকে ঢিলেঢালা পোশাক পড়িয়ে দিন।

শিখনফল -৫: সজ্জা দিতে সহযোগীতা করা।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. বিনোদনমূলক উপাদানগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে । ২. পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে। ৩. বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে সংগঠিত করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. বিনোদনমূলক উপাদানগুলো চিহ্নিত করা। ২. পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা। ৩. বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে সংগঠিত করা।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৫: সঙ্গা দিতে সহযোগীতা করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা** **(Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৫: সঙ্গা দিতে সহযোগীতা করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৫ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৫ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন পরিধান করে জব/টাস্ক সম্পাদন করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫: সঙ্গ দিতে সহযোগীতা করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৫.১ বিনোদনমূলক উপাদানগুলো চিহ্নিত করা।

৫.২ পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা।

৫.৩ বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে সংগঠিত করা।

৫.১ প্রবীনদের সঙ্গ দিতে/সহযোগীতা করা

একাকীত্ব প্রবীনদের একটি বড় সমস্যা এর ফলে তারা নানা সমস্যায় ভোগেন যেমন, বিষন্নতা, হতাশা, নিরাপত্তাহীনতা, উদ্দীগ্নতা ইত্যাদি। এ সকল সমস্যা সমাধানের একমাত্র উপায় হলো তাদের সময় দেওয়া এর ফলে তাদের মানসিক দিকের উন্নতি হবে।

৫.১.১ প্রবীনদের সঙ্গ দেয়ার প্রয়োজনীয়তা

বার্ধক্য একটি সংবেদনশীল পর্যায় দুশ্চিন্তা ছাড়া সুস্থ জীবনযাপনের জন্য বয়স্ক ব্যক্তিদের যত্ন ও আরামের প্রয়োজন।তাদের জীবন মান বৃদ্ধির জন্য, তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য, তাদের পারিবারিক, ও সামাজিক ভূমিকা পালন ক্ষমতা উন্নত করার জন্য প্রবীনদের সঙ্গ দেওয়া অত্যাবশ্যক।

৫.১.২ বিনোদনমূলক উপাদানসমূহঃ-

প্রবীনদের বিনোদন দেওয়ার জন্য যে সকল উপাদান ব্যবহার করা যেতে পারে সেগুলো নিচে দেওয়া হলো

- গল্পের বই (Story Book)
- পত্রিকা/খবরের কাগজ (Newspaper)
- মিউজিক প্লেয়ার (Music Player)
- ভিডিও প্লেয়ার (Video Player)
- টেলিভিশন (Television)
- দাবা খেলার বোর্ড (Chess Board)
- কেরাম খেলার বোর্ড (Carrom Board)
- বাগান করার সরঞ্জাম (Gardening instrument)

চিত্র ০১- গল্পের বই (Story Book)

চিত্র ০২- পত্রিকা/খবরের কাগজ (Newspaper)

<table>
<tr><td>
চিত্র ০৩- মিউজিক প্লেয়ার (Music Player)</td><td>
চিত্র ০৪- ভিডিও প্লেয়ার (Video Player)</td></tr>
<tr><td>
চিত্র ০৫- টেলিভিশন (Television)</td><td>
চিত্র ০৬- দাবা খেলার বোর্ড (Chess Board)</td></tr>
<tr><td>
চিত্র ০৭- কেরাম খেলার বোর্ড (Carrom Board)</td><td>

চিত্র ০৮- বাগান করার সরঞ্জাম (Gardening instrument)</td></tr>
</table>

৫.২ পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা ।

প্রবীন ব্যক্তিদের বিনোদনের ও সময় কাটানোর অন্যতম একটি মাধ্যম হলো পড়া, যেমন পত্রিকা, গল্পের বই, উপন্যাস ইত্যাদি পড়া। এ সকল পড়ার পর সকল উপকরন যথাযত স্থানে রাখতে হবে, বই রাখার জন্য বুক শেলফ ব্যবহার করতে হবে । এছাড়া পত্রিকা রাখার জন্য পড়ার টেবিল ব্যবহার করা যেতে পারে।

<table>
<tr><td>
চিত্র- বুক শেলফ (গোছানো)</td><td>
চিত্র- বুক শেলফ (এলোমেলো)</td></tr>
</table>

 চিত্র- পড়ার টেবিল (গোছানো)	 চিত্র- পড়ার টেবিল (এলোমেলো)

৫.৩ বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে রাখা।

পত্রিকা/খবরের কাগজ, দাবা খেলার বোর্ড, কেরাম খেলার বোর্ড, মিউজিক প্লেয়ার, টেলিভিশন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্য, কম্পিউটার/ ল্যাপটপ এ সকল উপকরন প্রবীনদের বিনোদনের জন্য ব্যবহার করার পর এগুলোকে যথাস্থানে রাখতে হবে যাতে এগুলো কারো চলাচলে বাধা তৈরি না করে অথবা পরিবেশ নোংরা ও এলোমেলো না করে।

৫.৩.১ ঘর গোছনোর ধাপ সমূহ

আনন্দদায়ক ও বাসযোগ্য পরিবেশ তৈরি করতে বাড়ি ঘড় গোছানো সহায়ক ভূমিকা পালন করে। বাড়ি ঘর গোছানোর ধাপগুলো নিচে দেওয়া হলো:

লক্ষ্য নির্ধারন করুন:

আপনি কি আবর্জনা দূর করতে, পরিষ্কার করতে, অথবা উভয় করতে চান? স্পষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণকরা আপনাকে সহজে ঘর গোছাতে সাহায্য করবে।

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন:

ঝাড়ু, ভ্যাকুয়াম ক্লিনার, পরিষ্কারণ এজেন্ট এবং ময়লা রাখার পাত্র (Waste bin) সহ আপনার প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন।

প্রয়োজনীয় ও অপ্রয়োজনীয় পণ্য আলাদা করুন:

অপ্রয়োজনীয় পন্যগুলি সরিয়ে নিন আর প্রয়োজনীয় পণ্যগুলো পরিষ্কার করে নিরাপদ স্থানে রাখুন।

পরিষ্কার করুন:

জায়গাটি যদি অপরিষ্কার হয় তবে এটি ভালো সাফাই করুন মেঝে এবং কর্নারগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।

যথাযথ স্থান নির্বাচন করুন:

জিনিসগুলি পরিপাটি রাখতে তাক, ড্রয়ার, আলমারি, শো-কেইস ব্যবহার করুন এবং এগুলো এমনভাবে রাখুন যাতে প্রয়োজনে সহজেই পাওয়া যায়।

*পরিপাটি ও গোছানো একটি চলমান প্রক্রিয়া নিয়মিত সবকিছু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখা একটি গুরুত্বপূর্ন কাজ।

সতর্কতাঃ-

- যথাযত PPE (Personal protective equipment)/ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন ব্যবহার করুন।
- পরিষ্কার ও গুছিয়ে রাখার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করুন যাতে কোন সরঞ্জাম নষ্ট বা ভেঙ্গে না যায়।

সেলফ চেক (Self-Check)- ৫: সঙ্গ দিতে সহযোগীতা করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. প্রবীনদের সঙ্গ দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা লিখুন?

উত্তর:

২. প্রবীনদের বিনোদনমূলক উপকরন গুলো কি কি?

উত্তর:

৩. বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে কেন রাখতে হবে।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key) - ৫: সঙ্গ দিতে সহযোগীতা করা।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. প্রবীনদের সঙ্গ দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা লিখুন?

উত্তর: বার্ধক্য একটি সংবেদনশীল পর্যায় দুশ্চিন্তা ছাড়া সুস্থ জীবনযাপনের জন্য বয়স্ক ব্যক্তিদের যত্ন ও আরামের প্রয়োজন।তাদের জীবন মান বৃদ্ধির জন্য, তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য, তাদের পারিবারিক, ও সামাজিক ভূমিকা পালন ক্ষমতা উন্নত করার জন্য প্রবীনদের সঙ্গ দেওয়া অত্যাবশ্যক।

২. প্রবীনদের বিনোদনমূলক উপকরন গুলো কি কি?

উত্তর: প্রবীনদের বিনোদন দেওয়ার জন্য যে সকল উপাদান ব্যবহার করা হয়ে থাকে সেগুলো নিচে দেওয়া হলো

১. গল্পের বই (Story Book)
২. পত্রিকা/খবরের কাগজ (Newspaper)
৩. মিউজিক প্লেয়ার (Music Player)
৪. ভিডিও প্লেয়ার (Video Player)
৫. টেলিভিশন (Television)
৬. দাবা খেলার বোর্ড (Chess Board)
৭. কেরাম খেলার বোর্ড (Carrom Board)
৮. বাগান করার সরঞ্জাম (Gardening instrument)

৩. বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে কেন রাখতে হবে।

উত্তর: প্রবীনদের বিনোদনের জন্য ব্যবহার করা সকল উপকরন যথাস্থানে রাখতে হবে যাতে এগুলো কারো চলাচলে বাধা তৈরি না করে অথবা পরিবেশ নোংরা ও এলোমেলো না করে।

শিখনফল -৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. যখন নখ এবং চুল কাটা হয়েছে তখন প্রবীণ ব্যক্তি আহত হননি। ২. কোনো কিছু প্রতিস্থাপনের সময় প্রবীণ ব্যক্তি আহত হননি। ৩. দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিত করা হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে নখ এবং চুল কাটা । ২. প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে কোনো কিছু প্রতিস্থাপন করা। ৩. দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিত করা।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	বাস্তব কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষন প্রতিষ্ঠানে এনএসডিএ কতৃক সনদপ্রাপ্ত/ মনোনিত অ্যাসেসর দ্বারা নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে অ্যাসেসমেন্ট সম্পাদিত হবে ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral questioning) ৪. পোর্ট ফোলিও (Port folio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্জক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্জক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. এই মডিউলটির ব্যবহার নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে।	১. নির্দেশনা পড়ুন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৬ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৬ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরন পরিধান করে জব/টাস্ক সম্পাদন করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ-

৬.১ প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে নখ এবং চুল কাটাতে পারবে।
৬.২ প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে কোনো কিছু প্রতিস্থাপন করতে পারবে।
৬.৩ দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিত করতে পারবে।

৬.১ প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে নখ এবং চুল কাটা

প্রবীন ব্যক্তিদের নক ও চুল কাটার জন্য কিছু সতর্কতা অবলম্বন করতে হয় যাতে আঘাতপ্রাপ্ত না হয়।

নিয়মিত নক ও চুল কাটার ব্যবস্থা করা তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য খুব গুরুত্বপূর্ন।

নখঃ

নখ হল একটি প্রতিরক্ষামূলক প্লেট যা বৈশিষ্ট্যগতভাবে সমস্ত হাতের আঙ্গুল এবং পায়ের আঙ্গুলের ডগায় অবস্থিত । নখ আলফা-কেরাটিন নামক একটি শক্ত অনমনীয় প্রোটিন দিয়ে তৈরি।

চুলঃ

আমাদের মাথার চুল শুধু সুন্দর্যবর্ধনের জন্য নয় এটি তাপ সংরক্ষণ করে আমাদের উষ্ণ রাখে। নাক, কান এবং চোখের চারপাশের চুল এই সংবেদনশীল জায়গাগুলিকে ধুলো এবং অন্যান্য ছোট কণা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। ভ্রু এবং চোখের পাপড়ি আলো এবং ধুলোবালি থেকে চোখকে রক্ষা করে।

৬.১.১ নকের কাটার ক্ষেত্রে প্রক্রিয়া সতর্কতা

ক. ব্লেড বা অন্যান্য কোনও ধারালো বস্তু নয়, নেলকাটার দিয়ে নখ কাটতে হবে।

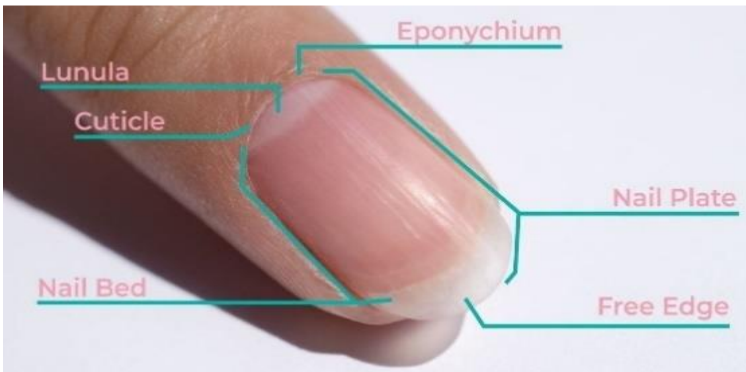
খ. সপ্তাহে একবার হাতের এবং ১৫ দিনে একবার পায়ের নখ কাটা যেতে পারে।

গ. নখ খুব বেশি গভীর করে কাটা যাবে না অর্থাৎ নখের নিচের নরম অংশ বা কিউটিকল পর্যন্ত কাটা যাবে না।

ঘ. নিজস্ব ব্যক্তিগত নেলকাটার না থাকলে সবার আগে নেল কাটিং এর সমস্ত জিনিস জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এতে সংক্রমণের আশঙ্কা কমবে।অ্যালকোহলযুক্ত কোনও স্যানিটাইজার দিয়ে এগুলো ধুয়ে নিতে হবে। শুকিয়ে গেলে তবেই ব্যবহার করতে হবে।

ঙ. নখ ভেজা থাকা অবস্থায় কখনও নেইল শেপার ব্যবহার করবেন না। এতে নখ খাঁজ কাটা হয়ে যাবে এবং শুকানোর পর নখ অমসৃণ ও ভেঙে যাবে।

চ. নেলকাটার দিয়ে কখনও কিউটিকল কাটা উচিৎ নয়। কিউটিকল হল নখের নিচের পাতলা টিস্যু। এর কাজ হল নখের গোড়া মজবুত রাখা এবং নখে ময়লা যাতে না ঢোকে সেটা দেখা। নেলকাটার দিয়ে কিউটিকল কাটলে সংক্রমণ হতে পারে।



চিত্র ০৪-নকের বিভিন্ন অংশ

৬.১.২ চুলের যত্ন

ক. গ্রাহক চুল বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক না সেলুনে, তা জেনে নিন। বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক হলে নাপিতকে বাসায় আনার ব্যবস্থা করুন।

খ. চুল ছোট এবং একটি সহজ-যত্নের স্টাইলে রাখুন। গ্রাহকের ব্যক্তিগত পছন্দের সম্মান দিন।

গ. বাটাৰ বা ঝরনায় খুব অসুবিধা হলে, রান্নাঘরের সিঙ্কে বা বাথরুমের বেসিনে চুল ধুয়ে দিন।

ঘ. চুল ধোয়া অসম্ভব হলে ওষুধের দোকানে পাওয়া যায় এমন একটি শুকনো শ্যাম্পু ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।

ঙ. যদি ব্যক্তি শয্যাশায়ী হন, তবে চুল অবশ্যই বিছানায় ধুতে হবে। একটি বড় প্লাস্টিকের শিট বালিশের উপর রেখে ব্যক্তিকে শুইয়ে দিন এবং ঘাড়ের নিচে একটি তোয়ালে ভাঁজ করে রাখুন। প্লাস্টিকের শিটের অপর প্রান্ত একটি বালতিতে রাখুন।

৬.২ প্রবীণ ব্যক্তিকে আহত না করে কোনো কিছু প্রতিস্থাপন করা।

প্রবীন ব্যক্তিদের শরীরে কোন কিছু প্রতিস্থাপন করা বলতে কাপর পরানো এ অপসারন করাকে বুঝায় ।

আমরা কিছু বিষয় লক্ষ রেখে এ কাজটি সম্পন্ন করলে ক্লায়েন্ট আহত হওয়া থেকে রক্ষা পাবে।

৬.২.১ পরিধানরত পোশাক অপসারণের কৌশল

ক. রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতহীন দিক থেকে জামা খুলতে শুরু করুন।

খ. জামা খুলতে, বোতম/জিপার খুলুন এবং জামাটি পিছন দিকে নীচে থেকে উপরের দিকে নিয়ে আসুন।

গ. কাঁধটি সামান্য উঁচু করে ধরুন এবং হাতা খুলে ফেলুন, তারপর অপরপার্শ্বের হাতা তারপর এক টান দিয়ে জামাটি খোলা যাবে।

ঘ. প্যান্ট খুলার জন্য, কোমরের কাছে আলগা করুন, বোতাম বা চেইন থাকলে খুলুন। প্যান্টটি কোমরের অংশটি ধরে নীচের দিকে টেনে খুলে দিন

৬.২.২ পোশাক পড়ানোর কৌশল

ক. রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতপ্রাপ্ত দিক থেকে জামা পড়ানো শুরু করুন, আপনার হাতটি জামার হাতার মধ্য দিয়ে নিয়ে তার হাতটি ধরে ভেতরে ঢুকাতে সাহায্য করুন। তারপর হাতটি ধরে সহজেই পরিয়ে দিতে পারবেন।

খ. প্যান্ট পরানোর জন্য, আপনার হাতটি প্যান্টের পায়ের অংশের ভেতর দিয়ে কোমর পর্যন্ত নিয়ে এবং রোগীর পা ধরে ভেতর দিকে নিয়ে আসুন। তার প্যান্টটি কোমর পর্যন্ত টেনে তুলুন। বোতাম / জিপার/ফিতা লাগিয়ে দিন।

৬.৩ দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিতকরণ

বাসায় কেউ আসলে কলিং বেল শুনার পর পরিচয় নিশ্চিত না হয়ে কখনো দরজা খুলা যাবে না এতে নানা বিপদ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে । কলিং বেল শুনার পর ডোর ভিওয়ার দিয়ে দেখুন তাকে চিনতে পারেন কি না, না চিনলে এর পর তার পরিচয় জিজ্ঞেস করুন, এবং কি প্রয়োজনে কার কাছে এসেছে জিজ্ঞেস করে জেনে তারপর এই বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে তারপর দরজা খুলুন।

সেলফ চেক (Self-Check)- ৫: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. নকের কাটার ক্ষেত্রে প্রক্রিয়া সতর্কতা গুলো কি কি?
উত্তর:

২. প্রবীনদের পরিধানরত পোশাক অপসারণের কৌশল?
উত্তর:

৩. পোশাক পড়ানোর কৌশল
উত্তর:

৪. দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় কিভাবে নিশ্চিত হবেন?
উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-৬: সুরক্ষা এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত নিশ্চিত করা

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. নকের কাটার ক্ষেত্রে প্রক্রিয়া সতর্কতা গুলো কি কি?

উত্তর:

- ব্লেড বা অন্যান্য কোনও ধারালো বস্তু নয়, নেলকাটার দিয়ে নখ কাটতে হবে।
- সপ্তাহে একবার হাতের এবং ১৫ দিনে একবার পায়ের নখ কাটা যেতে পারে।
- নখ খুব বেশি গভীর করে কাটা যাবে না অর্থাৎ নখের নিচের নরম অংশ বা কিউটিকল পর্যন্ত কাটা যাবে না।
- নিজস্ব ব্যক্তিগত নেলকাটার না থাকলে সবার আগে নেল কাটিং এর সমস্ত জিনিস জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এতে সংক্রমণের আশঙ্কা কমবে।অ্যালকোহলযুক্ত কোনও স্যানিটাইজার দিয়ে এগুলো ধুয়ে নিতে হবে। শুকিয়ে গেলে তবেই ব্যবহার করতে হবে।
- নখ ভেজা থাকা অবস্থায় কখনও নেইল শেপার ব্যবহার করবেন না। এতে নখ খাঁজ কাটা হয়ে যাবে এবং শুকানোর পর নখ অমসৃণ ও ভেঙে যাবে।
- নেলকাটার দিয়ে কখনও কিউটিকল কাটা উচিৎ নয়। কিউটিকল হল নখের নিচের পাতলা টিস্যু। এর কাজ হল নখের গোড়া মজবুত রাখা এবং নখে ময়লা যাতে না ঢোকে সেটা দেখা। নেলকাটার দিয়ে কিউটিকল কাটলে সংক্রমণ হতে পারে।

২. প্রবীনদের পরিধানরত পোশাক অপসারণের কৌশল?

উত্তর:

- রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতহীন দিক থেকে জামা খুলতে শুরু করুন।
- জামা খুলতে, বোতম/জিপার খুলুন এবং জামাটি পিছন দিকে নীচে থেকে উপরের দিকে নিয়ে আসুন। কাঁধটি সামান্য উঁচু করে ধরুন এবং হাতা খুলে ফেলুন, তারপর অপরপার্শ্বের হাতা তারপর এক টান দিয়ে জামাটি খোলা যাবে।
- প্যান্ট খুলার জন্য, কোমরের কাছে আলগা করুন, বোতাম বা চেইন থাকলে খুলুন। প্যান্টটি কোমরের অংশটি ধরে নীচের দিকে টেনে খুলে দিন।

৩. পোশাক পড়ানোর কৌশলগুলো কি?

উত্তর:

- ক্লায়েন্টের যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতপ্রাপ্ত দিক থেকে জামা পড়ানো শুরু করুন, আপনার হাতটি জামার হাতার মধ্য দিয়ে নিয়ে তার হাতটি ধরে ভেতরে ঢুকাতে সাহায্য করুন। তারপর হাতটি ধরে সহজেই পরিয়ে দিতে পারবেন।
- প্যান্ট পরানোর জন্য, আপনার হাতটি প্যান্টের পায়ের অংশের ভেতর দিয়ে কোমর পর্যন্ত নিয়ে এবং রোগীর পা ধরে ভেতর দিকে নিয়ে আসুন। তার প্যান্টটি কোমর পর্যন্ত টেনে তুলুন। বোতাম / জিপার/ফিতা লাগিয়ে দিন।

৪. দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় কিভাবে নিশ্চিত হবেন?

উত্তর:

কলিং বেল শুনার পর ডোর ভিওয়ার দিয়ে দেখুন তাকে চিনতে পারেন কি না, না চিনলে এর পর তার পরিচয় জিজ্ঞেস করুন, এবং কি প্রয়োজনে কার কাছে এসেছে জিজ্ঞেস করে জেনে তারপর এই বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে তারপর দরজা খুলুন।

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থীর নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে **"হ্যাঁ"** এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে **"না"** বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদন্ড	**হ্যাঁ**	**না**
টয়লেট এবং গোসলের সময় সহায়তা করা হয়েছে।		
ব্রাশ করার সরঞ্জাম সরবরাহ ও ব্যবহার করা হয়েছে।		
পোশাক পরিবর্তন করতে সহায়তা প্রদান করা হয়েছে।		
গোসলের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে নিয়মিত গোসলের ব্যবস্থা করা হয়েছে।		
চিরুনি এবং প্রসাধনী ব্যবহারে সহায়তা করা হয়েছে।		
নখ কাটার সরঞ্জাম ব্যবহৃত হয়েছে ।জয়েন্ট মুভমেন্টের রেন্জ পর্যবেক্ষন করতে সক্ষম হয়েছে।		
খাওয়ানোর পাত্রগুলো কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		
খাবারগুলো নির্ধারিত চার্ট অনুসারে প্রস্তুত করা হয়েছে।		
প্রবীণ ব্যক্তিদের খাওয়ানোর জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।		
খাবারের সময়সূচি অনুসারে প্রবীণ ব্যক্তিকে খাবার সরবরাহ/পরিবেশন করা হয়েছে।		
পাত্রগুলো পরিষ্কার করা এবং খাওয়ানোর পরে যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে।		
প্রবীণ ব্যক্তিদের সময়সূচি / নির্দেশ অনুসারে ওষুধ খাওয়ার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়া হয়েছে ।		
পরিচর্যা করার সরঞ্জাম শনাক্ত করা হয়েছে।		
পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলোর ব্যবহার ব্যাখ্যা করা হয়।		
পরিচর্যা সরঞ্জাম প্রস্তুত করা হয়েছে।		
প্রয়োজন অনুযায়ী পরিচর্যা করার সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করা হয়েছে।		
পরিচর্যা সরঞ্জামগুলো কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী স্থাপন করা হয়েছে।		
বিশ্রামের জায়গা সাধারণভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে।		
উপকরণ ব্যবহার করে বিশ্রামের জায়গাটি প্রস্তুত করা হয়েছে।		
প্রবীণ ব্যক্তিকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে ।		
বিনোদনমূলক উপাদানগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে ।		
পড়ার উপকরণগুলো যথাযথ স্থানে রাখা হয়েছে।		
বিনোদনমূলক উপকরণগুলো উপযুক্ত স্থানে সংগঠিত করা হয়েছে।		
প্রবীণ ব্যক্তিদের আহত না করে নখ ও চুল কাটা		
প্রবীণ ব্যক্তিদের আহত না করে কোনো কিছু প্রতিস্থাপন		
দরজা খোলার আগে সঠিক পরিচয় নিশ্চিতকরণ		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন:

'প্রবীণদের যত্ন নেওয়া' (অকুপেশন: ডোমেস্টিক ওয়ার্ক লেভেল-২) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় জুন ২০২৩ মাসে প্যাকেজ এসডি-৯ (তারিখঃ ২৭ জুন ২০২৩) এর অধীনে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং
১.	সৈয়দ মাহবুব আলম	লেখক	০১৬১০ ২৫২ ৫৬৭
২.	জাহান আরা খাতুন	সম্পাদক	০১৯১১ ৮৬৮ ৩৪২
৩.	মোঃ আমির হোসেন	কো-অর্ডিনেটর	০১৬৩১ ৬৭০ ৪৪৫
৪.	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২ ৮৭৫ ৫৩৯