কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

জেনারেল কেয়ারগিভিং (General Caregiving)

লেভেল-০২

মডিউল শিরোনামঃ দৈনন্দিন জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলিতে (এডিএলস) সহায়তা করা
(Module: Assisting in Activities of Daily Livings (ADLs))

Code: CBLM-INF-CG-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।

এই সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট খাতের একাডেমিয়া, কারিকুলাম স্পেশালিষ্ট, বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক ও পেশাজীবীর সহায়তায় এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে জেনারেল কেয়ারগিভিং লেভেল-০২ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। জেনারেল কেয়ারগিভিং (লেভেল-২) এর অন্যতম ইউনিট হচ্ছে প্রাত্যহিক জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলিতে (এডিএল) সহায়তা করা। এই মডিউলটিতে প্রাত্যাহিক জীবনের ক্রিয়াকলাপগুলিতে (এডিএল) সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে বিশেষকরে ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করা, টয়লেটিংয়ে সহায়তা করা, গোসল করতে সহায়তা করা, সাজসজ্জায় সহায়তা করা, ক্লায়েন্টকে খাওয়ানো, বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করা, ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করা, এবং কর্মক্ষেত্র মেইনটেইন এবং সরঞ্জাম সংরক্ষণ করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। একজন দক্ষ কর্মীর জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

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।

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

সূচিপত্র

কপিরাইট i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা.......... iii
মডিউলের বিষয়বস্তু.......... ১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে ৩
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities): ৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ১ ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করা ৫
সেলফ চেক (Self-Check)-১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে.......... ১৩
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে ১৪
জব-শিট (Job Sheet)- ১.......... ১৫
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ১ .... ১৬
শিখনফল (Learning Outcome)- ২: টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে ১৭
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২ টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে ২১
সেলফ চেক (Self-Check)- ২ টয়লেটিং এ সহায়তা করতে পারা.......... ২৮
উত্তরপত্র (Answer key)- ২ টয়লেটিং এ সহায়তা করতে পারা ২৯
জব শিট (Job Sheet)-২.১.......... ৩০
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ২.১.......... ৩১
জব শিট (Job Sheet)-২.২.......... ৩২
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ২.২ .... ৩৩
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: গোসলে সহায়তা করতে পারবে.......... ৩৪
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩৫
ইনফরমেশন শিট (Information sheet): ৩ গোসল করতে সহায়তা করতে পারবে ৩৬
সেলফ চেক (Self-Check) - ৩ গোসলে সহায়তা করতে পারবে ৪০
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৩ গোসলে সহায়তা করতে পারবে.......... ৪৩
জব শিট (Job Sheet) – ৩.১.......... ৪৫
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.১ .... ৪৬
জব শিট (Job Sheet) – ৩.২.......... ৪৭
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.২ .... ৪৯
জব শিট (Job Sheet) - ৩-৩ .... ৫০
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.৩.......... ৫১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে ৫২
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪ সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে ৫৪
সেলফ চেক (Self Check) – ৪ সাজসজ্জায় সহযোগিতা করা ৬০
উত্তরপত্র (Answer Key) – ৪ সাজসজ্জায় সহযোগিতা করা.......... ৬২
জব শিট (Job Sheet) – ৪.১ .... ৬৪
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৪.১.......... ৬৫
শিখনফল (Learning Outcome)- ৫: ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে.......... ৬৬
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৬৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে.......... ৬৮
সেলফ চেক (Self Check)- ৫.১ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে.......... ৭৬
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৫-১ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে.......... ৭৭
জব শিট (Job Sheet) – ৫.১ .... ৭৮
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৫-১ .... ৭৯
জব শিট (Job Sheet) – ৫.২.......... ৮০
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৫-২ .... ৮১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৬: বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে.......... ৮২
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৮৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে.......... ৮৪
সেলফ চেক (Self Check)- ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে ৮৮
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে.......... ৮৯

জব শিট (Job Sheet) – ৬.১ ..... ৯০
জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৬.১ ..... ৯১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৭: ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে..... ৯২
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৯৩
ইনফর্মেশন শীট-৭: ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে..... ৯৪
সেলফ চেক (Self Check)- ৭ ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে ১০২
উত্তরপত্র (Answer Key)- ৭ ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে..... ১০৩
জব শিট (Job Sheet) – ৭.১ ..... ১০৪
জব শিট (Job Sheet)-৭.২..... ১০৬
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) ১০৮

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউল: প্রাত্যহিক জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলিতে (এডিএল) সহায়তা করা (Assisting in Activities of Daily Livings (ADLs)

মডিউলের বর্ণনা: এই ইউনিটটিতে প্রাত্যহিক জীবনযাপনের ক্রিয়াকলাপগুলিতে (এডিএল) সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

এতে বিশেষকরে ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করা, টয়লেটিংয়ে সহায়তা করা, গোসল করতে সহায়তা করা, সাজসজ্জায় সহায়তা করা, ক্লায়েন্টকে খাওয়ানো, বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করা, ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করা, এবং কর্মক্ষেত্র মেইনটেইন এবং সরঞ্জাম সংরক্ষণ করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

নমিনাল সময়: ৪০ ঘন্টা।

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

১. ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে
২. টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে
৩. গোসল করতে সহায়তা করতে পারবে
৪. সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে
৫. ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে
৬. বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে
৭. ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে
৮. কর্মক্ষেত্র মেইনটেইন এবং সরঞ্জাম সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া:

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. ষ্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে ক্লায়েন্টের ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ক্লায়েন্টের জিহ্বা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. প্রয়োজনে কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. প্রয়োজনে ডেন্টাল ফ্লস যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং পজিশন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. প্রয়োজন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ে সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ডায়াপার পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করে আগের অবস্থানে রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১২. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী ডায়াপার চেক করতে সক্ষম হয়েছে।

১৪. গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের পদ্ধতি এবং সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।
১৭. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।
১৮. ক্লায়েন্টের পরিষ্কার করিয়ে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৯. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
২০. ক্লায়েন্টদের চাহিদা চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২১. ক্লায়েন্টকে ড্রেসিং এবং গ্রুমিং এর জন্য ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।
২২. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুসারে ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২৩. ড্রেসিং এবং গ্রুমিং কার্যক্রম সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে।
২৪. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
২৫. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
২৬. ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকাগত চাহিদার ব্যাখ্যা এবং অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে।
২৭. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং পজিশন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২৮. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২৯. প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর সরঞ্জাম ব্যবহার করে খাওয়াতে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।
৩০. প্রয়োজন অনুযায়ী এনজি (NG) টিউবে খাওয়াতে সক্ষম হয়েছে।
৩১. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৩২. কেয়ার প্লান অনুযায়ী খাওয়ানোর সময়সূচী মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।
৩৩. ক্লায়েন্টকে নিয়মিত হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট করতে উৎসাহিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৩৪. হোম এক্সারসাইজের ধরন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৩৫. হোম এক্সারসাইজে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।
৩৬. এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
৩৭. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩৮. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩৯. প্রয়োজন অনুযায়ী পজিশন মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।
৪০. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে উত্তোলন এবং স্থানান্তরের কৌশল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)
২. প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে ক্লায়েন্টের দাঁত (ওরাল হাইজিন) মাজা
৩. ক্লায়েন্টের জিহ্বা পরিষ্কার
৪. কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার
৫. ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার
৬. কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. ষ্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে ক্লায়েন্টের দাঁত (ওরাল হাইজিন) মাজতে সক্ষম হয়েছে।
৩. প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ক্লায়েন্টের জিহ্বা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. প্রয়োজনে কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. প্রয়োজনে ডেন্টাল ফ্লস যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ
- ওএসএইচ স্ট্যান্ডার্ড
- স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস

শিখন উপকরণ (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities): ১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে

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 : ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারা
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 জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শিট-১.১ রোগীকে ওরাল হাইজিন বজায় রাখতে সহযোগীতা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট- ১.১ রোগীকে ওরাল হাইজিন বজায় রাখতে সহযোগীতা করা। ▪ জব শিট-১.২ দাঁত ব্রাশ এর জন্য ক্লায়েন্টকে সহযোগীতা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট- ১.২ দাঁত ব্রাশ এর জন্য ক্লায়েন্টকে সহযোগীতা করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ১ ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করা

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

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হবে।
২. ষ্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে ক্লায়েন্টের দাঁত (ওরাল হাইজিন) মাজতে সক্ষম হবে।
৩. প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ক্লায়েন্টের জিহ্বা পরিষ্কার করতে সক্ষম হবে।
৪. প্রয়োজনে কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার করতে সক্ষম হবে।
৫. প্রয়োজনে ডেন্টাল ফ্লস যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হবে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হবে।

দৈনন্দিন কর্মকান্ডে সহযোগিতা (Activities of Daily Living)

Activities of Daily Living (ADLs) বা দৈনন্দিন কর্মকান্ডে সহযোগিতা হল একটি কাজ সম্মিলিতভাবে অন্যের যত্ন নেয়ার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক দক্ষতাগুলিকে বুঝায়। যেমন কাউকে খাওয়ানো, গোসল করানো, চলাফেরা করানো ইত্যাদি। এটা হলো একজন ব্যাক্তির নিত্যদিনকার কাজকর্ম। ADL হচ্ছে একজন রোগী কতটা কার্যকরী অবস্থায় আছেন তা পরিমাপের একটা উপায় । দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্মগুলি একজন রোগী যখন করতে পারেন না তখন তাকে অন্যদের উপর অথবা যান্ত্রিক ডিভাইসের উপর নির্ভরশীল হতে হয়। রোগী যখন তার দৈনন্দিন জীবনযাত্রার প্রয়োজনীয় ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পাদন করতে অক্ষম হয়ে পড়েন তখন তার জন্য তৈরি হয় একটি অনিরাপদ পরিস্থিতি যা তাদের জীবন মানের অবস্থা আরো খারাপ করে দেয়। একজন রোগীর জীবনে দৈনন্দিন কর্মকান্ডের সক্ষমতা থাকা একটি গুরুত্বপূর্ন বিষয়।

১) ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

সঠিকভাবে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম একটি পূর্বশর্ত। এক্ষেত্রে সাধারণত নিম্নোক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম প্রয়োজন হয়ঃ

১.১ **প্রতিরক্ষামূলক পোশাক:** গাউন, ফেইস শিল্ড এবং জুতা্র কভার ত্বক এবং পোশাককে শারীরিক তরলের সংস্পর্শ থেকে রক্ষা করে।

১.২ **গ্লাভস:** দূষিত পৃষ্ঠ বা সংক্রামক রোগীদের থেকে স্বাস্থ্যকর্মীদের রক্ষা করার জন্য গ্লাভস গুরুত্বপূর্ণ সুরক্ষা সরঞ্জাম। তাছাড়া গ্লাভস পরা কর্মীরা রোগীদের ক্ষতকে সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করে। সামগ্রিকভাবে, গ্লাভস রোগী এবংকর্মী উভয়ের জন্য একটি প্রতিরক্ষামূলক বাধা প্রদান করে।

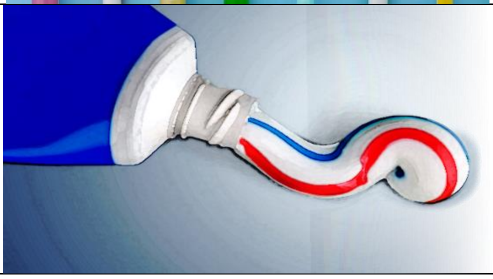
১.৩ **চোখের সুরক্ষা:** এটা পরতে হয় তখন, যখন পরিবেশে রক্ত বা অন্যান্য শারীরিক তরলের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে। কোভিড-19 ভাইরাসে সংক্রমিত রোগীদের যত্ন নেওয়া স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য চোখের সুরক্ষা গুরুত্বপূর্ণ কারণ ভাইরাসটি চোখের মধ্যে থাকা যে কোনও শ্লেষ্মা ঝিল্লির মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

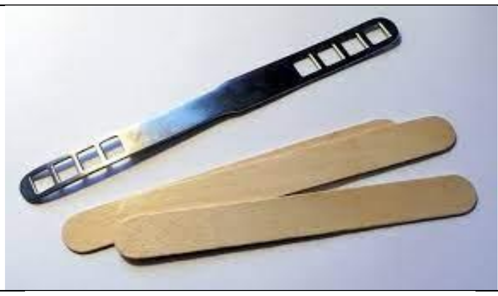
১.৪ **হেড কভারঃ** হেড কভার হলো একটি ব্যাক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যা মাথার উপর পরিধান করা হয়। এটি মাথা এবং মাথার উপরের অংশগুলির সুরক্ষা প্রদান করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

১.৫ **মাস্কঃ** মাস্ক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাস থেকে নাক ও মুখকে রক্ষা করে। বিভিন্ন ধরনের মাস্ক পাওয়া যায় যেমন কাপড়, N95 এবং সার্জিক্যাল মাস্ক যা বিভিন্ন স্তরের সুরক্ষা প্রদান করে থাকে।

চিত্র: বিভিন্ন প্রকার ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম

২) দাঁত মাজা (ওরাল হাইজিন) এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরঞ্জাম এবং ব্যবহার

নাম ও ব্যবহার	চিত্র
দাঁত ব্রাশ দাঁত ব্রাশ ব্যবহার করা হয় মুখের স্বাস্থ্য ও দাঁতের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য।	
টুথপেস্ট টুথ পেস্ট ব্যবহার করা হয় মুখের স্বাস্থ্য এবং দাঁতের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য	
আঙুলের টুথব্রাশ আঙুলের টুথব্রাশ ব্যবহার করা হয় মুখের স্বাস্থ্য ও দাঁতের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য। আঙুলের টুথব্রাশ সহজ প্রবেশ ও সহজে পরিস্কার করা যায়।	
ডেন্টাল ফ্লস ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করা হয় দাঁতের স্বাস্থ্য ও মাড়ির সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য।	
জিহবা ক্লিনার জিহবা ক্লিনার ব্যবহার করা হয় জিহবার সুরক্ষা, পরিষ্কার ও মুখের স্বাদ নিশ্চিত করার জন্য।	

জিহবা ডিপ্রেসর জিহবা ক্লিনিং বা জিহবা পরিষ্কার করার জিহবা ডিপ্রেসর ব্যবহার করেন।	
কিডনি ট্রে কিডনি ট্রে (Kidney tray) একটি স্টিলের তৈরি ট্রে যার মধ্যে চিকিৎসা সরঞ্জাম গুলো রাখার জন্য ব্যাবহার করা হয়।	

২.১ ওরাল হাইজিন

স্বাস্থ্যসম্মত মুখগহবর তথা স্বস্থ্যবান দাঁত হল শারীরিক এবং মানসিক সুখের এক পূর্বশর্ত। জনসমক্ষে কথা বলতে, হাসতে ব্যাক্তিকে প্রতিবারই দাঁত প্রদর্শন করতে হয়। অস্বাস্থ্যকর মুখগহবরের কারণে শারীরিক অসুবিধা তো আছেই - এছাড়া মুখের বাজে গন্ধ অথবা দাঁত-মাড়ির শোচনীয় অবস্থা আমাদের আত্মবিশ্বাসকেও নড়বড়ে করে দেয়। শক্ত সুগঠিত এবং স্বাস্থ্যকর মুখ ও দাঁতের সাহায্যে আমরা সঠিকভাবে খাদ্য চিবিয়ে খেতে পারি, কথা পরিষ্কারভাবে বলতে পারি এবং অবশ্যই, মনোহর হাসি হাসতে পারি। ওরাল হাইজিন বলতে মুখ-গহবরের ভেতর অবস্থিত দাঁত, মাড়ি এবং জিহ্বার সম্মিলিত সঠিক এবং বিজ্ঞান সম্মত পরিচর্যাকে বুঝায় । যেসকল রোগী তাদের দৈনন্দিন কর্মকান্ডের অংশ হিসেবে মুখ-গহবরের যত্ন নিতে পারেন না তারা মুখের ভিতরে দাঁতের ক্ষয় অথবা ক্যাভিটিসহ বিভিন্ন সংক্রমনের ঝুঁকিতে থাকেন।

চিত্র: দাঁতের ক্ষয় রোগ

চিত্র: মুখের মাড়ির সংক্রমন

মুখগহবর সঠিকভাবে পরিষ্কার না করার ফলে সৃষ্ট প্লেক একসময় মাড়িতে জিঞ্জিভাইটিস নামক রোগের সৃষ্টি করে। এতে মাড়ি লাল হয়ে ফুলে যায় এবং প্রচন্ড ব্যথার সৃষ্টি করে ।

২.২ মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তা

মান সম্পন্ন মৌখিক যত্ন যে কোনও বয়সের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তবে, নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর ক্ষেত্রে বিশেষ মৌখিক স্বাস্থ্যবিধি ও যত্নের প্রয়োজন, যেমন - বয়ঃবৃদ্ধ, শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ, বিশেষ চাহিসা সম্পন্ন শিশু। ক্রমবর্ধমানহারে বর্তমানে পরিবারের সদস্যরা কেয়ারগিভার রাখতে আগ্রহী হচ্ছেন। তাই কেয়ারগিভারদের খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি কর্মদক্ষতা হলো, গ্রাহকের মৌখিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে জানা। ওরাল হাইজিন সাধারণ স্বাস্থ্য এবং জীবনযাত্রার মানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রত্যেকের প্রতিদিন মুখের যত্ন নেওয়া দরকার।

২.৩ একটি স্বাস্থ্যকর মুখ:

- ভাল খাদ্যাভাস তৈরি করে: কারণ ব্যক্তি স্বাদ নিতে সক্ষম হয়।কামড়, চিবানো এবং ব্যথা বা অস্বস্তি ছাড়াই খাবার গিলে ফেলতে পারে।
- ওরাল ইনফেকশন প্রতিরোধ করে।
- রোগীদের নিজের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে।
- দুর্গন্ধযুক্ত নিঃশ্বাস প্রতিরোধ করে।

২.৪ মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় করণীয়:

মাড়ির রোগ এবং দাঁত থেকে মুখের সংক্রমণ রোধে সহায়তা করার জন্য ক্ষয়, প্লাক ব্যাকটিরিয়া (সাদা, চটচটে পদার্থ) যা প্রতিদিন পরিষ্কার করা আবশ্যক। যখন প্লাকটি জমতে জমতে শক্ত হয়ে যায়, তাকে ক্যালকুলাস বা টার্টার বলা হয়। গুরুতর অবস্থা হলে রোগীকে বা রোগীর অভিভাবককে সেই বিষয়ে অবগত করে এবং ডেন্টিস্টের শরনাপন্ন হওয়ার পরামর্শ দেওয়া উচিত। প্রয়োজনে কেয়ারগিভার রোগীকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যাবেন।

২.৫ মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কেয়ারগিভারের নিয়মিত কাজ

- ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করে দিনে দু'বার দাঁত ব্রাশ করাতে হবে।
- প্রতিদিন ফ্লসের সাহায্যে দাঁতগুলির মধ্যে পরিষ্কার করিয়ে দিতে হবে।
- প্রতিটি খাবারের পরে ভালমত কুলকুচি করানো বা গ্রাহক করতে না পারলে দাঁতের ফাঁকের ময়লা পরিষ্কার করে ধুয়ে দিতে হবে।
- যদি ব্যক্তির মুখ ঘনঘন শুকিয়ে যায়, তবে অ্যালকোহল মুক্ত মাউথওয়াশ সাহায্য করতে পারে। বারেবারে অল্প অল্প পানি খাওয়া, কিউব চুষে খাওয়া (চিবানো নয়) এবং ঘুমানোর সময় হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করা তাকে হাইড্রেটেড রাখতে সহায়তা করতে পারে।
- বাহিরের খাবার এবং চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলতে হবে। স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয়, যেমন-ফল, শাকসবজি, শস্য দানা ও বিশুদ্ধ পানি মুখগহ্বর এবং শরীরের জন্য ভাল।
- প্রয়োজনে কেয়ারগিভার রোগীকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যাবে।

২.৬ সঠিক পদ্ধতিতে দাঁত ব্রাশ করা

ধাপ ১- দাঁত ব্রাশের মাথাটি দাঁতের বিপরিত দিকে রাখতে হবে, তারপরে মাড়ির সারির বিপরীতে ৪৫ ডিগ্রি কোণে বিস্টলের টিপসটি রেখে ছোট ছোট বৃত্তাকার গতিতে নড়াচড়া করে ব্রাশটি প্রতিটি দাঁতের সমস্ত পৃষ্ঠের উপরে কয়েকবার করে ঘুরাতে হবে।

ধাপ ২-প্রতিটি দাঁতের বাইরের পৃষ্ঠতল ব্রাশ করে উপরের এবং নীচের অংশে ব্রাশ করে মাড়ির সারির বিপরীতে রাখতে হবে।

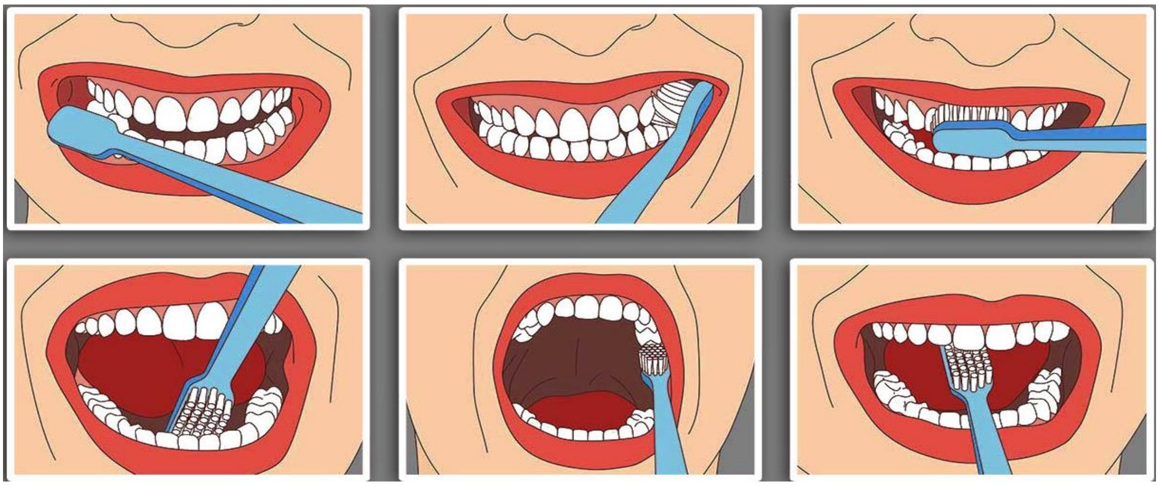
ধাপ ৩- সমস্ত দাঁতের অভ্যন্তরের পৃষ্ঠগুলিতে একই পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।

ধাপ ৪-দাঁতের চাবানোর পৃষ্ঠগুলি ব্রাশ করতে হবে।

ধাপ ৫-সামনের দাঁতগুলির অভ্যন্তরের উপরিভাগ পরিষ্কার করার জন্য ব্রাশটি উল্লম্ব ভাবে কাত করে এবং ব্রাশের সামনের অংশটি দিয়ে কয়েকটি ছোট বৃত্তাকার গতিতে নড়াচড়া করে ঘুরাতে হবে।

ধাপ ৬-এরপরে ভালমত কুলকুচি করাতে হবে, তবে রোগী নিজ থেকে তা করতে না পারলে দাঁতের ফাঁকের ময়লা পরিষ্কার করে ধুয়ে দিতে হবে।

ধাপ ৭-মুখমন্ডল উষ্ণ পানি দিয়ে ভালমত ধুয়ে বা মুছে দিতে হবে।



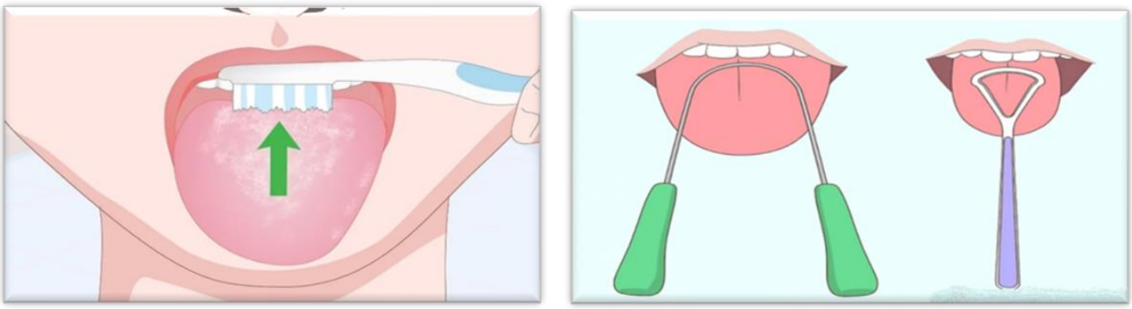
চিত্র: সঠিক পদ্ধতিতে দাঁত ব্রাশ

৩) সঠিক পদ্ধতিতে জিহ্বা পরিষ্কার

ধাপ ১- জিহ্বা ব্রাশ করার ফলে শ্বাস সতেজ হবে এবং ব্যাকটিরিয়া অপসারণে সহায়তা করবে।এক্ষেত্রে টুথব্রাশ বা আলাদা জিহ্বা ক্লিনার ব্যবহার করা যেতে পারে।

ধাপ ২-এরপরে ভালমত কুলকুচি করাতে হবে, তবে রোগী নিজ থেকে তা করতে না পারলে জিহ্বার ময়লা পরিষ্কার করে ধুয়ে দিতে হবে।

ধাপ ৩-মুখমন্ডল উষ্ণ পানি দিয়ে ভালমত ধুয়ে বা মুছে দিতে হবে।



চিত্র: জিহ্বা পরিষ্কারে ক্লিনার ও টুথব্রাশের ব্যাবহার

৪) কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার

সঠিকভাবে তৈরি একটি Complete Denture-এ মুখের স্বাস্থ্য অটুট থাকে। এর ব্যবহারে মুখের গঠন ফিরে আসে। রোগী খাবার খেতে এবং কথা বলতে পারে। আর হাসিতেও সৌন্দর্য ফিরে আসে। তাই সঠিক ও নিরাপদ Complete Denture ব্যবহার করতে হবে। Complete Denture-এ অনেক সময় ধারাল অংশ থাকে। তা মুখের নরম অংশকে আঘাত করে এবং ক্ষত সৃষ্টি করে। তাই ধারাল অংশগুলোকে সরিয়ে ফেলা উচিত।

Complete Denture ব্যবহারে কিছু নিয়ম-কানুন আছে। খাবার খাওয়ার পর Denture-টিকে ভালোভাবে সাবান দিয়ে অথবা শ্যাম্পু দিয়ে পরিষ্কার রাখা উচিত। নতুবা ছত্রাক সংক্রমণে তালুতে ও মাড়িতে ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে। মুখে রক্ত চলাচল সঠিকভাবে হওয়ার জন্য রাতে ঘুমানোর সময়

চিত্র: ডেন্চার

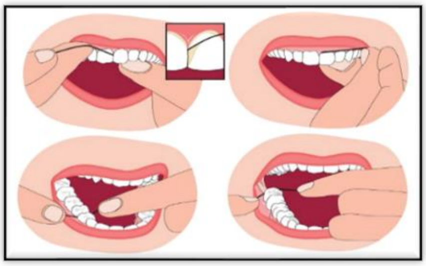
Denture-টি খুলে রাখা উচিত। আর খুলে রাখলে অবশ্যই পানিতে ডুবিয়ে রাখতে হবে। ছত্রাক সংক্রমণে অবশ্যই প্রস্থডনটিষ্টদের পরামর্শ নেয়া উচিত।

৪.১ ডেঞ্চারের যত্নঃ

- প্রতিবার খাওয়ার পরে খাবারের অংশ বিশেষ এবং অন্যান্য আলগা কণা অপসারণ করতে ডেঞ্চার ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার করার সময় ডেঞ্চার যেন ভেঙে না যায়, তাই খুব সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। ১
- ডেঞ্চার অপসারণের পওে আপনার মুখ পরিষ্কার করুন। আপনার জিহ্বা, গাল এবং আপনার মুখের (তালু) পরিষ্কার করতে গজ বা একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।প্রাকৃতিক দাঁতে একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
- প্রতিদিন ডেঞ্চার পরিষ্কার করুন। প্রতিদিন আপনার ডেঞ্চার অপসারণ করুন এবং আলতো কওে পরিষ্কার করুন। খাবার এবং ময়লা অপসারণ করতে তাদেও একটি নরম ব্রাশ এবং নন-এ্যাব্রেসিভ ডেঞ্চার ক্লিনজার দিয়ে ভিজিয়ে ব্রাশ করুন। আপনার মুখের ভিতরে ডেঞ্চার ক্লিনজার ব্যবহার করবেন না।
- সারারাত ডেঞ্চার পানিতে বা ডেঞ্চার ক্লিন্জার তরলে ভিজিয়ে রাখুন। পরবর্তী দিনে আবার ব্যবহারের পূর্বে ডেঞ্চার উষ্ণজলে পুরোপুরি ধুয়ে ফেলুন।এই তরলগুলিতে ক্ষতিকারক রাসায়নিক থাকতে পাওে যা গিলে খেলে বমি, ব্যথা বা জালাপোড়া হয়।
- ডেঞ্চার আলগা হয়ে গেলে তাৎক্ষণিক ভাবে ব্যক্তির দাঁতের বিশেষজ্ঞকে দেখান। এর ফলে আলগা দাঁতজ্বালা, ঘা এবং সংক্রমণ হতে পারে।

৫) ডেন্টাল ফ্লসের ব্যবহার

- ডেন্টাল ফ্লস প্রায় ১৮ থেকে ২৪ ইঞ্চি ছিড়ে নিয়ে ফ্লসটি সঠিকভাবে ধরে রাখতে হবে, বেশির ভাগ ফ্লসের অংশটি উভয় হাতের মধ্যম আঙগুলের চারদিকে পেচিয়ে রাখতে হবে। রোগীর দাঁতগুলির জন্য প্রায় ১-২ ইঞ্চি ফ্লস দুই আঙুলের মাঝ বরাবর রাখতে হবে।
- এর পরে, বৃদ্ধাঙুল এবং তর্জনী আঙুল দিয়ে ফ্লসটাকে ধরে রাখতে হবে।
- দুটি দাঁতের মাঝে ডেন্টাল ফ্লস রাখতে হবে। ধীরে ধীরে ফ্লস উপরে ও নীচে সরাতে হবে, প্রতিটি দাঁতের মধ্যে এমন করতে হবে।মাড়িতে ফ্লস লাগানো যাবে না। এটি মাড়িতে ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে।
- ফ্লসটি মাড়িতে পৌঁছে যাওয়ার সাথে সাথে দাঁতের গোড়ায় ফ্লসটি দিয়ে একটি সি আকার বক্ররেখা তৈরি করতে হবে। এটি ফ্লসকে মাড়ি এবং দাঁতের মধ্যস্থানে প্রবেশ করতে সাহায্য করে।
- ধাপগুলি পুনরাবৃত্তি করতে হবে। প্রতিটি দাঁতে ফ্লসটির একটি নতুন, পরিষ্কার অংশ ব্যবহার করতে হবে।



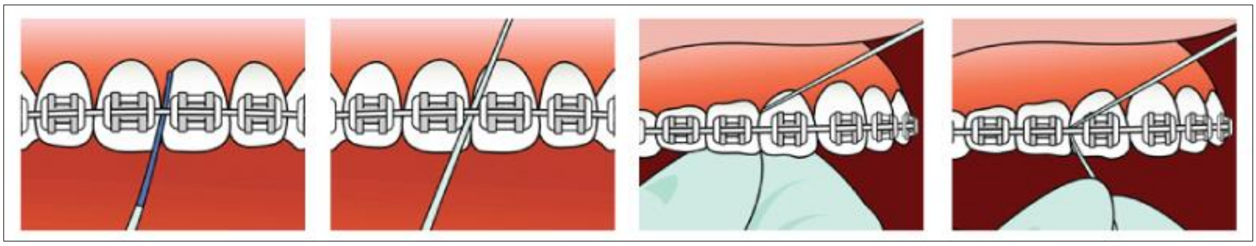
চিত্র: ডেন্টাল ফ্লস দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা

চিত্র: একটি ওয়াক্সড ডেন্টাল ফ্লস

৫.১ ব্রেসপড়া দাঁতে ফ্লসের ব্যবহার :

- একটি ওয়াক্সড ডেন্টাল ফ্লস নির্বাচন করুন। প্রায় ১৮ থেকে ২৪ ইঞ্চি ছিড়ে নিন।
- ব্যক্তির দাঁত এবং প্রধান তারের মধ্যে ফ্লস শুরু করুন। আপনার তর্জনী আঙুলের চারপাশে ফ্লসের আলগা প্রান্তটি পেচান যাতে আপনি ফ্লসটিকে সহজেই চারদিকে নিয়ে যেতে পারেন।
- যতটা সম্ভব আলতোকরে দুটি দাঁতের মধ্যে ফ্লসটিকে চাপ দিয়ে প্রবেশ করান। তারপরে, দুটি দাঁতের পাশ দিয়ে ফ্লসটি উপওে এবং নীচে সরান।

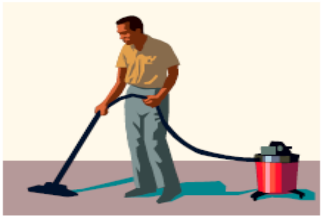
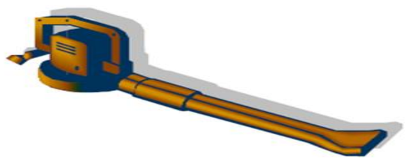
- আপনার উপরের দাঁতে কাজ করার সময়, ফ্লাস দিয়ে একটি উল্টো“ট” তৈরির চেষ্টা করুন।
- ধীরে ধীওে সাবধানতার সাথে তারের পিছন থেকে ফ্লসটি সরিয়ে ফেলুন, যেন তারটি ছিঁড়ে না যায়।
- সব দাঁতে একই কৌশল ব্যবহার করুন।



চিত্র: ব্রেসপড়া দাঁতে ফ্লসের ব্যবহার

৬) কর্মস্থল পরিষ্কার করার পদ্ধতি

কাজ শুরু করার পূর্বে এবং পওে কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা করার জন্য বিভিন্ন ধরণের ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট পাওয়া যায়। কিন্তু কার্যকারী ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করলে অতি অল্প সময়ে আপনি কাজটি সম্পাদন করতে পারবেন।

<table>
<tr><td colspan="3">ভ্যাকুয়াম ক্লিনার
ভ্যাকুয়াম ক্লিনার হল সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট।</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">ব্লোয়ার
বাহিরের গাছের পাতা ও লিটার একটা স্থানে, যেখান থেকে সেগুলোকে তুলে নেওয়া হবে, জড়ো করার জন্য ব্লোয়ার ব্যবহার হয়।</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="6">মপ ও বাকেট
মপ ও বাকেট ফ্লোর পরিস্কারের কাজে ব্যবহার হয়।কালার কোডেড মপ এবং বালতি সিস্টেম ব্যবহার হয। সর্বদা ঠিক টাইপটা ব্যবহার করা উচিত। যেমন টয়লেটের জন্য লাল, রান্নাঘরের জন্য হলুদ, মেঝেতে নীল সর্বদা ব্যবহার করতে হবে।</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2"> </td><td colspan="2"> </td></tr>
</table>

৬.১ বর্জ্য পদার্থ:

ব্যবহারের পর অপ্রয়োজনীয় বা অব্যাবহৃত দ্রবাদি বা জিনিসপত্র কে বর্জ্য পদার্থ বলে।

- **বর্জ্য ব্যবস্থাপনা**

  নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুযায়ী বর্জ্য সংগ্রহ করে বর্জ্যের ধরণ অনুযায়ী সুনির্দিষ্ট পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা কে বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বলে

- **বর্জ্য পদার্থ সংরক্ষণ:**

  বর্জ্য পদার্থ কে আমরা যে কোন স্থানে না ফেলে বর্জ্য পদার্থের শ্রেণী অনুযায়ী নির্দিষ্ট স্থানে ফেলব এবং সঠিক ভাবে সঠিক স্থানে তা সংরক্ষণ করব। এজন্য আলাদা রঙের বীন,বক্স বা ঝুড়ি ব্যবহার করা হয়।

- **কঠিন পদার্থের বর্জ্য –**

  কঠিন পদার্থের বর্জ্য ইত্যাদি সংগ্রহ করে প্রথমে বর্জ্যের ধরণ অনুযায়ী আলাদা করা।
  এগুলো সম্ভব হলে –
  ব্যবহার কমবে (Reduce) ২। পুনঃব্যবহার করা (Reuse) ৩। অন্য কিছুতে রুপান্তর করে ব্যবহার করা (Recycle)
  সম্ভব না হলে সুনির্দিষ্ট পদ্ধতিতে পুড়িয়ে ফেলব অথবা নির্দিষ্ট জায়গায় সংরক্ষণ করব

সেলফ চেক (Self-Check)-১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. একটি স্বাস্থ্যকর মুখগহবরের উপকারিতা উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

২. মুখগহ্বরের স্বাস্থ্যের দুর্বলতা বোঝার উপায় কি?
উত্তরঃ

৩. মুখগহ্বরের যত্নের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরনের নাম উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

৪. ডেন্চার বা কৃত্তিম দাঁতের যত্ন নেয়ার উপায় লিখ।
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে

১. একটি স্বাস্থ্যকর মুখগহবরের উপকারিতা উল্লেখ কর।

উত্তরঃ একটি স্বাস্থ্যকর মুখ:

১। ভাল খাদ্যাভাস তৈরি করে: কারণ ব্যক্তি স্বাদ নিতে সক্ষম হয়। কামড়, চিবানো এবং ব্যথা বা অস্বস্তি ছাড়াই খাবার গিলে ফেলতে পারে।

২। ওরাল ইনফেকশন প্রতিরোধ করে।

৩। রোগীদের নিজের সম্পর্কে ভাল বোধ করতে সহায়তা করে।

৪। দুর্গন্ধযুক্ত নিঃশ্বাস প্রতিরোধ করে।

২. মুখগহ্বরের স্বাস্থ্যের দুর্বলতা বোঝার উপায় কি?

উত্তরঃ

১। দাঁতের ফাঁকে খাবারের অংশ বিশেষ

২। দাঁতে গর্ত এবং মূল ক্ষয়, দীর্ঘস্থায়ী দুর্গন্ধ

৩। ওজন হ্রাস

৪। লাল, ফোলা বা কোমল মাড়ি, যেখান থেকে ব্রাশ বা ফ্লসিং করার সময় রক্তক্ষরণ হয়

৫। কোন আপাত কারণে দাঁত সংবেদনশীলতা

৬। দাঁত অবস্থানচ্যুত হওয়া বা নড়া

৭। মাড়ি এবং দাঁতের চারপাশে ফোলা ভাব বা পুঁজ

৮। দাঁতের ডেন্চার (আর্টিফিসিয়াল দাঁত বা ব্রেস) ঢিলা হয়ে যাওয়া

৩. মুখগহ্বরের যত্নের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরনের নাম উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

১। ম্যানুয়াল / ইলেক্ট্রিক টুথব্রাশ, ২। টুথপেষ্ট: ফ্লুরাইটেড টুথপেস্ট, ৩। ডেন্টাল ফ্লস, ৪। মাউথ ওয়াশ, ৫। টুথ পাউডার (প্রয়োজন হলে), ৬। পরিষ্কার পানি, ৭। টাওয়েল, ৮। টিস্যু, ৯। কুলকুচি পাত্র, ১০। আঙ্গুল ব্রাশ, ১১। জিহ্বা ক্লিনার ইত্যাদি।

৪. ডেন্চার বা কৃত্তিম দাঁতের যত্ন নেয়ার উপায় লিখ।

উত্তরঃ

- প্রতিবার খাওয়ার পরে খাবারের অংশ বিশেষ ও অন্যান্য আলগা কণা অপসারণ করতে ডেঞ্চার ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার করার সময় ডেঞ্চার যেন ভেঙে না যায়, তাই খুব সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।
- ডেঞ্চার অপসারণের পরে মুখ পরিষ্কার করুন। জিহ্বা, গাল এবং মুখের (তালু) পরিষ্কার করতে গজ বা একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। প্রাকৃতিক দাঁতে একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
- প্রতিদিন ডেঞ্চার পরিষ্কার করুন। প্রতিদিন আপনার ডেঞ্চার অপসারণ করুন এবং আলতো কওে পরিষ্কার করুন। খাবার এবং ময়লা অপসারণ করতে তাদেও একটি নরম ব্রাশ এবং নন-এ্যাব্রেসিভ ডেঞ্চার ক্লিনজার দিয়ে ভিজিয়ে ব্রাশ করুন। আপনার মুখের ভিতরে ডেঞ্চার ক্লিনজার ব্যবহার করবেন না।
- সারারাত ডেঞ্চার পানিতে বা ডেঞ্চার ক্লিন্জার তরলে ভিজিয়ে রাখুন। পরবর্তী দিনে আবার ব্যবহারের পূর্বে ডেঞ্চার উষ্ণজলে পুরোপুরি ধুয়ে ফেলুন।এই তরলগুলিতে ক্ষতিকারক রাসায়নিক থাকতে পাওে যা গিলে খেলে বমি, ব্যথা বা জালাপোড়া হয়।
- ডেঞ্চার আলগা হয়ে গেলে তাৎক্ষণিক ভাবে ব্যক্তির দাঁতের বিশেষজ্ঞকে দেখান। এর ফলে আলগা দাঁতজ্বালা, ঘা এবং সংক্রমণ হতে পারে।

জব-শিট (Job Sheet)- ১.১

Job name (জবের নাম): রোগীকে ওরাল হাইজিন বজায় রাখতে সহযোগীতা করা।

উদ্দেশ্যঃ সঠিক নিয়মে ওরাল হাইজিন মেইনটেইন করতে পারবে।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. কাজের জন্য উপযুক্ত পিপিই (PPE) পরতে হবে।
২. আদর্শ নির্দেশিকা অনুযায়ী হাত ধৌত করতে হবে।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরবরাহকৃত সরঞ্জাম সংগ্রহ করে এবং প্রস্তুত করতে হবে।
৪. দুই হাতে ক্লিন গ্লোভস পড়ে রোগীকে ওরাল হাইজিং দেয়ার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করে এবং মৌখিক সম্মতি নিতে হবে।
৫. রোগীর পজিশন আরামদায়ক অবস্থায় নিয়ে নিতে হবে।
৬. রোগীর মুখগহবর, দাঁত এবং গলার ভিতর পরীক্ষা করে একের পর এক ধাপ মেনে কাজটি সম্পন্ন করতে হবে।
৭. রোগীর বুকের উপর এবং থুতনীর নীচে ম্যাকিংটোস/ রাবার ক্লথ বিছিয়ে নিতে হবে।
৮. রোগীকে বিছানা থেকে ৪৫ ডিগ্রী কোনে পজিশনিং করে মুখের বীপরিতে একটি কিডনি ট্রে ধরে রাখতে হবে।
৯. রোগী অচেতন থাকলে টাং ডিপ্রেসর দিয়ে মুখের চোয়াল হাঁ করে নিতে হবে।
১০. কাপের মধ্যে রাখা সলিউশন -এর মধ্যে জীবানুমুক্ত একপিছ গজ ভিজিয়ে নিংড়িয়ে নিয়ে রোগীর মাড়ি ও মুখের ভিতর উপর -নীচ করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
১১. সচেতন রোগীর ক্ষেত্রে টুথব্রাশে পেষ্ট লাগিয়ে ছবিতে নির্দেশিত প্রক্রিয়া অনুসরন করতে হবে।
১২. রোগীকে গ্লাসে প্রয়োজন অনুযায়ী পানি দিয়ে কুলকুচি করে উক্ত পানি বেসিনে ফেলে দিতে বলতে হবে।
১৩. রোগীর মুখমন্ডল ফেইস টাওয়েল দিয়ে মুছে দিতে হবে।
১৪. ব্যবহৃত হয়েছে এমন জিনিসগুলো নির্ধারিত বিনে/বর্জ্য পাত্রে রাখতে হবে।
১৫. প্রয়োজনীয় তথ্য রেকর্ড চার্টে লিপিবদ্ধ করতে হবে।
১৬. পূনরায় ব্যবহারযোগ্য সরঞ্জাম, উপকরণ সমূহ এবং কাজের এলাকাটি পরিষ্কার করে নির্দেশনা অনুসারে সরঞ্জাম ও উপকরণ সমূহ নির্দিষ্ট জায়গায় সংরক্ষন করে রাখতে হবে।

কাজের সতর্কতাঃ

১. কাজের সময় পিপিই ব্যাবহার করতে হবে।
২. রোগীর সহযোগীতে পেতে পুরো পদ্ধতিটি বর্ননা ও শেয়ার করতে হবে।
৩. ওরাল হাইজিং দেয়ার পূর্বে রোগীকে ধুমপান ও তামাকজাত দ্রব্য পরিহার করার বিষয়টি অবহিত করতে হবে।
৪. রোগীর মুখে কোন আর্টিফিসিয়াল দাঁত কিংবা ডেঞ্চার আছে কিনা তা অবশ্যই পরীক্ষা করে নিতে হবে।
৫. কাজ শুরু করার পূর্বে রোগিকে আরামদায়ক অবস্থানে পজিশনিং করে নিতে হবে।
৬. কাজটি সম্পন্ন করতে সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরন করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ১.১

জবের নাম: রোগীকে ওরাল হাইজিন বজায় রাখতে সহযোগীতা করা।

ব্যক্তিগত সুরক্ষ সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	কিডনি ট্রে (Kidney Tray)	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	টাং ডিপ্রেসর (Tongue depressor),	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	ম্যাকিংটোস এবং টাওয়েল (Mackintosh and Towel)	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	স্পঞ্জ ক্লোথ (Sponge Cloth)	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টুথব্রাশ এবং পেস্ট (Toothbrush and paste	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	মাউথ ওয়াশ সলিউশন (Mouth wash solution)	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	এক কাপ পানি (A cup of water)	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	গজ পিছ (Gauze piece)	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

জব-শিট (Job Sheet)-১.২

Job name (জবের নাম): দাঁত ব্রাশ এর জন্য ক্লায়েন্টকে সহযোগীতা করা।

উদ্দেশ্যঃ দাঁত ব্রাশ এর জন্য ক্লায়েন্টকে সহযোগীতা করতে পারবে।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. কাজের জন্য উপযুক্ত পিপিই (PPE) পরতে হবে।
২. আদর্শ নির্দেশিকা অনুযায়ী হাত ধৌত করতে হবে।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরবরাহকৃত সরঞ্জাম সংগ্রহ করে এবং প্রস্তুত করতে হবে।
৪. দাঁত ব্রাশের মাথাটি দাঁতের বিপরিত দিকে রাখতে হবে, তারপরে মাড়ির সারির বিপরীতে ৪৫ ডিগ্রি কোণে বিস্টলের টিপসটি রেখে ছোট ছোট বৃত্তাকার গতিতে নড়াচড়া করে ব্রাশটি প্রতিটি দাঁতের সমস্ত পৃষ্ঠের উপরে কয়েকবার করে ঘুরাতে হবে।
৫. প্রতিটি দাঁতের বাইরের পৃষ্ঠতল ব্রাশ করে উপরের এবং নীচের অংশে ব্রাশ করে মাড়ির সারির বিপরীতে রাখতে হবে।
৬. সমস্ত দাঁতের অভ্যন্তরের পৃষ্ঠগুলিতে একই পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।
৭. দাঁতের চাবানোর পৃষ্ঠগুলি ব্রাশ করতে হবে।
৮. সামনের দাঁতগুলির অভ্যন্তরের উপরিভাগ পরিষ্কার করার জন্য ব্রাশটি উল্লম্ব ভাবে কাত করে এবং ব্রাশের সামনের অংশটি দিয়ে কয়েকটি ছোট বৃত্তাকার গতিতে নড়াচড়া করে ঘুরাতে হবে।
৯. এরপরে ভালমত কুলকুচি করাতে হবে, তবে রোগী নিজ থেকে তা করতে না পারলে দাঁতের ফাঁকের ময়লা পরিষ্কার করে ধুয়ে দিতে হবে।
১০. মুখমন্ডল উষ্ণ পানি দিয়ে ভালমত ধুয়ে বা মুছে দিতে হবে।
১১. পূনরায় ব্যবহারযোগ্য সরঞ্জাম, উপকরণ সমূহ এবং কাজের এলাকাটি পরিষ্কার করে নির্দেশনা অনুসারে সরঞ্জাম ও উপকরণ সমূহ নির্দিষ্ট জায়গায় সংরক্ষন করে রাখতে হবে।

কাজের সতর্কতাঃ

১. কাজের সময় পিপিই ব্যাবহার করতে হবে।
২. রোগীর সহযোগীতে পেতে পুরো পদ্ধতিটি বর্ননা ও শেয়ার করতে হবে।
৩. কাজ শুরু করার পূর্বে রোগিকে আরামদায়ক অবস্থানে পজিশনিং করে নিতে হবে।
৪. কাজটি সম্পন্ন করতে সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরন করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ১.২

জবের নাম: দাঁত ব্রাশ এর জন্য ক্লায়েন্টকে সহযোগীতা করা।

ব্যক্তিগত সুরক্ষ সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টুথ ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টুথপেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	মাউথ ওয়াশ সলিউশন	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	এক কাপ পানি	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

শিখনফল (Learning Outcome)- ২: টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)
২. টয়লেটিংয়ে প্রয়োজনীয় সরঞ্জামের ব্যবহার
৩. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা
৪. টয়লেটিংয়ে সহায়তা প্রদান
৫. ডায়াপার পরিবর্তন
৬. কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ
৭. কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী ডায়াপার চেক

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং পজিশন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. প্রয়োজন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ে সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ডায়াপার পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করে আগের অবস্থানে রাখতে সক্ষম হয়েছে।
৭. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী ডায়াপার চেক করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস
- হ্যাজার্ড ম্যানেজমেন্ট পলিসি

শিখন উপকরন (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম
- হ্যাজার্ড ম্যানেজমেন্ট পলিসি

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে

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 : টয়লেটিংয়ে 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 ▪ জবশিট-২.১ বেডপ্যানের মাধ্যমে রোগীকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-২.১ বেডপ্যানের মাধ্যমে রোগীকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করা। ▪ জবশিট-২.২ প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপার খোলা ও পরানো। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-২.২ প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপার খোলা ও পরানো।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২ টয়লেটিংয়ে সহায়তা করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Objective): এই ইনফরমেশন শীট পাঠে শিক্ষার্থীগণ-

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হবে।
২. ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং পজিশন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করতে সক্ষম হবে। ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হবে।
৩. প্রয়োজন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ে সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হবে।
৪. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ডায়াপার পরিবর্তন করতে সক্ষম হবে।
৫. ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করে আগের অবস্থানে রাখতে সক্ষম হবে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হবে।
৭. কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী ডায়াপার চেক করতে সক্ষম হবে।

ভুমিকা

রোগীকে টয়লেটিং-এ সহযোগীতা করা।

স্বাস্থ্যকর্মীরা সাধারনত যেসব রোগীর যত্ন নেয় সেসব রোগী আরও অসুস্থ হয়ে পড়লে তাদের টয়লেট ব্যবহারে কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। সে কারনে কেয়ারগিভারগন রোগীদের নিরাপদে টয়লেট ব্যবহারে সাহায্য করতে পারেন। এর জন্য অনেক উপায়ই রয়েছে। এটি স্বাচ্ছন্দ্যের সহিত সম্পন্ন করতে অন্য লোকেরও সহযোগীতা নেয়া যেতে পারে।

চিত্র: টয়লেটিং ব্যবস্থায় সহযোগীতা করা

১) ব্যাক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) এর নাম ও ব্যবহার ইনফরমেশন শিট-১ এ আলোচনা করা হয়েছে

ইনফরমেশন শিট- ১ পড়ে ব্যাক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারবেন।

২) টয়লেটিংয়ের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি

নাম ও ব্যবহার	চিত্র
বেডপ্যান বেডপ্যান হল এমন ডিভাইস যা মানুষকে মলত্যাগ করতে বা বিছানায় থাকা অবস্থায় মলত্যাগ করতে দেয়া হয়। সাধারনত ব্যক্তি মলত্যাগের জন্য একটি বেডপ্যান ব্যবহার করেন।	

ইউরিনাল ইউরিনাল হল এমন ডিভাইস যা মানুষকে প্রসাব করতে বা বিছানায় থাকা অবস্থায় প্রসাব করতে দেয়া হয়। সাধারনত ব্যক্তি প্রসাবের জন্য একটি ইউরিনাল ব্যবহার করেন।	
হাই কমোড হাই কমোড হল এমন সরঞ্জাম যা মানুষকে প্রসাব/পায়খানা করতে সাহায্য করে যা ক্লায়েন্টকে চেয়ার মত বসে তার টয়েলেটিং করতে পারে।	
টিস্যু পেপার টিস্যু পেপার হলো একটি পণ্য যা পরিষ্কার করার সময় ব্যবহার করা হয়। এটি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় একটি সাধারণ সামগ্রী হিসাবে ব্যবহৃত হয়।	
আবর্জনা ব্যাগ আবর্জনা ব্যাগ (বা প্লাস্টিক ব্যাগ) হলো একটি পণ্য যা পরিবেশ সংরক্ষণ এবং পরিস্কারতা বিষয়ে ব্যবহৃত হয়।	

৩) ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা

- **ব্যক্তিগত গোপনীয়তা:** টয়েলেটিং সেবা দেওয়ার সময় কেয়ার গিভার দের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষা করতে হয়। এটি অন্যান্য ক্লায়েন্টের সাথে পরিচয় করানো, গোপনীয় তথ্য সংরক্ষণ করা বা অন্যান্য সম্পর্কিত তথ্য, গ্রহণ করা সংরক্ষিত রাখা।
- **ফিজিক্যাল প্রাইভেসি:** টয়েলেটিং করার সময় গ্রাহকদের ফিজিক্যাল প্রাইভেসির সুরক্ষা করা উচিত। এটি সংগৃহীত তথ্যের নিরাপত্তা, গ্রাহকের পরিষ্কার এবং ব্যক্তিগত পরিচর্যা সংক্রান্ত আদর্শ কার্যক্রম অনুসরণ করতে পারে।

- **তথ্য সংরক্ষণ ও অ্যাক্সেস:** গ্রাহকের তথ্যগুলি সংরক্ষণ করার সময় তা সম্পর্কে সঠিক সুরক্ষা উপায়ে রাখতে হয়। কেবলমাত্র যারা প্রয়োজনীয় তথ্যের অ্যাক্সেস পেয়েছেন, তারা এই তথ্যের ব্যবহার করতে পারেন।

৪) টয়লেটিং এর জন্য সহযোগীতার প্রয়োজনীয়তা

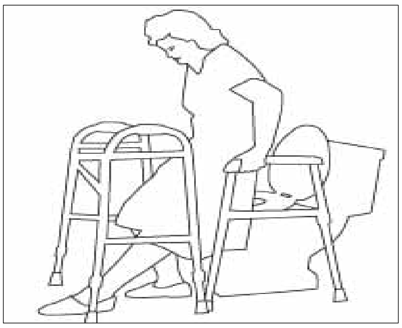
একজন রোগীর টয়লেটিং-এর জন্য সাহায্য প্রয়োজন হয় তখন, যখন-

- প্রবীণদের পায়খানা করতে সমস্যা হয়।
- রোগীর আঘাতপ্রাপ্ত হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে।
- রোগী ভীষন অসুস্থতায় থাকলে।
- রোগীর জ্ঞান হ্রাস পেলে।
- অনিয়ন্ত্রিত প্রসাব বা পায়খানা করার কারনে যদি তাদের পোশাক ও চারপাশের আসবাবপত্র ভিজে যায়।
- রোগীর বসা থেকে উঠতে অসুবিধা হলে।
- রোগীর হাঁটা, ভারসাম্য এবং চলাফেরায় অসুবিধা থাকলে।
- রোগীর ঘরে প্রস্রাব বা মলত্যাগের কারনে যদি গন্ধ বা দাগ পড়ে।

৪.১ টয়লেট বা কমোড ব্যবহার করতে সাহায্য করা

একজন স্বাস্থ্যকর্মী যখন কারো যত্ন নেন, তখন রোগী যদি বিছানা থেকে উঠতে পারে তাহলে টয়লেট বা কমোড ব্যবহার করা হয়। তবে সেক্ষেত্রেও সেবাকর্মীর কাছ থেকে তার কিছু সহযোগীতার প্রয়োজন হতে পারে। পদ্ধতিগুলো নিম্নরূপঃ

- রোগী কীভাবে দাঁড়াতে এবং নিরাপদে হাঁটতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন সে ব্যাপারে যত্নবান হতে হবে।
- যদি রোগী কমোড ব্যবহার করে, তাহলে তাদের জিজ্ঞাসা করতে হবে যে, তিনি এটি কোথায় রাখতে চান।
- যদি তিনি টয়লেট বা কমোডে বসতে চান, তাহলে তাদের রেলিং এর মতো নিরাপদ কিছু ধরে বসতে বলতে হবে।
- তখন তাদের কাপড় সরাতে সাহায্য করতে হতে পারে।
- টয়লেট বা কমোড ব্যবহার করার সময় তাদের গোপনীয়তা রক্ষা করতে হবে।
- প্রয়োজনবোধে তাদের থেকে দূরে সরে যেতে হবে। সাহয্যকারী যদি রুম ছেড়ে যায়, তখন তাদের প্রয়োজন হলে কাছাকাছি থাকতে হবে। টয়লেটের কাজ শেষ হলে পূনরায় সেবাদানকারীর সহযোগিতা প্রয়োজন হলে তা জানাতে বলতে হবে।



চিত্র: যখন একজন রোগীর টয়লেটিং এর জন্য সহযোগীতা প্রয়োজন হয়

এই সময় তাদেরকেঃ

- পরিষ্কার করার জন্য টয়লেট পেপার বা ভেজা ওয়াইপস দেয়া লাগতে পারে।
- তাদের দাঁড়াতে সাহায্য করা লাগতে পারে।
- তাদের জামাকাপড়ঠিক করা বা বোতাম লাগাতে সাহায্য করা লাগতে পারে।

- টয়লেট পেপার বা ভেজা ওয়াইপস দিয়ে যদি নিজে পরিষ্কার হতে না পারে তাহলে পরিষ্কার কাপড় দেয়া লাগতে পারে।
- তাদের হাত ধূয়ে পরিষ্কার করতে সাহায্য করা লাগতে পারে।
- মলদ্বার থেকে মূত্রনালীতে (শরীরের যে অংশে প্রস্রাব বের হয়) জীবাণু ছড়ানোর কারণে ইউরিন ইনফেকশন হতে পারে। জীবাণু ছড়ানো এবং সংক্রমণের কারণ রোধ করতে সামনে থেকে পিছনে মুছতে হবে।
- টয়লেটে ভেজা ওয়াইপস বা অন্যান্য পণ্য ফ্লাশ করা যাবে না। কাজ শেষ হয়ে গেলে এগুলোকে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে রখতে হবে অর্থাৎ এগুলি সরাসরি একটি নির্ধারিত বর্জ্য ধারকে রাখতে হবে।

৪.২ টয়লেট ব্যবহারকে সহজ করা

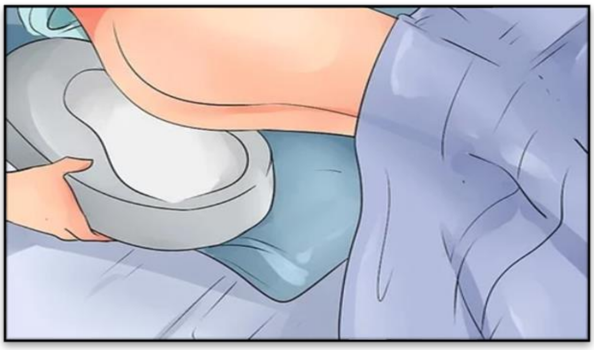
নিম্নলিখিত বিষয়গুলি রোগীর টয়লেট ব্যবহারকে সহজ করতে পারে:

- রোগীকে প্রচুর সময় দিতে হবে, যাতে সে তাড়াহুড়া না করে।
- তাদের রুটিন মাফিক অথবা রুটিনের কাছাকাছি একটা সময়ে টয়লেটিং এর ব্যবস্থা করে দিলে।
- টয়লেটটি যদি অনেক দূরে হয় তাহলে মাঝ পথে একটি চেয়ার রাখতে হবে , যাতে রোগী সেখানে বিশ্রাম নিতে পারে।
- টয়লেটে আসা -যাওয়ার মেঝে পরিষ্কার ও পিচ্ছিলমুক্ত রাখতে হবে যাতে রোগী পা পিছলে পড়ে না যায়।
- রাতে নিরাপদে টয়লেটে পৌঁছাতে একটি আলো জ্বালিয়ে রাখতে হবে।
- যদি রোগী তাদের বাথরুমের প্রয়োজনের কথা বলতে না পারে তা হলে কোন সংকেত অথবা ছবির মাধ্যমে প্রকাশ করার ব্যবস্থা করে দিতে হবে।

৪.৩ একজন ব্যক্তিকে বেডপ্যান ব্যবহার করতে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুতি

যে সকল উপকরন সংগ্রহ করতে হবে:

- বেসিনে উষ্ণ গরম পানি
- ডিস্পজেবল গ্লাভস
- টয়লেট পেপার
- তোয়ালে
- পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস



চিত্র: রোগীকে একটি বেডপ্যান প্লেসমেন্ট

প্রস্তুতিঃ

- বেডপ্যানের উপর গরম জল ঢেলে এটি শুকিয়ে নিতে হবে। একটি ধাতব বেডপ্যান তাপ ধরে রাখে, তাই এটি ব্যক্তিকে দেয়ার আগে নিশ্চিত হয়ে নিতে হবে যে, এটি খুব গরম নয়।
- বেডপ্যানের উপরের প্রান্তে বেবি পাউডার ছিটিয়ে দিতে হবে, যাতে ব্যক্তির নীচে সহজে স্লাইড করা যায়।

৫) ডায়াপার পরিবর্তন

ডায়াপার হচ্ছে একটি শোষণকারী উপাদান যা দু'টি পায়ের মধ্যে টেনে কোমরের চারপাশে বেঁধে দেওয়া হয়। ডায়াপার শব্দটি সাধারণত শিশুদের জন্য প্রযোজ্য যারা এখনও টয়লেট প্রশিক্ষণ পায়নি। তবে প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ডায়াপার তৈরি করা হচ্ছে বেশ কিছু টয়লেটিং সমস্যা সমাধানের জন্য। যেটিকে মেডিকেলের ভাষায় ডায়াপারের পরিবর্তে এডাল্ট ন্যাপি বলা হয়। বয়স্কদের ডায়াপার বা এডাল্ট ন্যাপি সাধারনত শিশুদের সাইজের চেয়ে বড় আকারে তৈরি হয়। বয়ষ্কদের বিভিন্ন সমস্যার জন্য ডায়াপার ব্যবহার করা হয়। যেমনঃ ইনকন্টিনেন্স, চলাচলে অক্ষম ব্যক্তি,ভারী ডায়েরিয়া আক্রান্ত, ডিমেনশিয়া ইত্যাদি।

৫.১ প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপারের প্রকারভেদ

সমস্যাভেদে বয়ষ্কদের ডায়াপারের বিভিন্ন প্রকারভেদ রয়েছে। যেমনঃ

- লাইট ব্লাডার লিকেজ প্যাডস (Light Bladder Leakage Pads)
- এ্যাডাল্ট ব্রিফস (Adult Briefs)
- এ্যাডাল্ট পুল-আপস/ প্রটেক্টিভ আন্ডার ওয়্যার (Adult Pull-ups/ Protective Underwear)
- ডিস্পোজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপার (Disposable Adult Diapers)
- রিইউজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপারস (Reusable Adult Diapers)
- সুইম ডায়াপারস (Swim Diapers)
- ইনকন্টিন্যান্স ডায়াপারস ফর মেন (Incontinence Daipers for Men)
- ফিকাল ইনকন্টিন্যান্স ডায়াপার (Fecal Incontinence Daipers)

ক) লাইট ব্লাডার লিকেজ প্যাডস

খ) এ্যাডাল্ট ব্রিফস

গ) এ্যাডাল্ট পুল-আপস

ঘ) ডিস্পোজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপার

ঙ) রিইউজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপারস

চ) ইনকন্টিন্যান্স ডায়াপারস

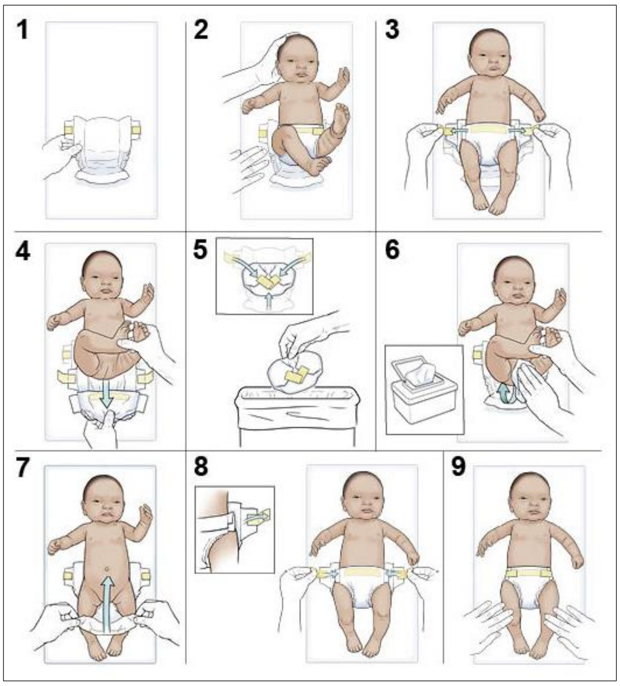
চিত্র: বিভিন্ন প্রকার এ্যাডাল্ট ডায়াপারের চিত্র

৫.২ ডায়াপার পড়ানোর সময় করনীয়

- ডায়াপার বেশি আঁটসাঁট করে পড়ানো যাবে না, তাহলে শিশুরা খুব অস্বস্তিতে থাকবে।
- ৬ ঘণ্টার মধ্যেই পরিবর্তন করে দিতে হবে (যদি পায়খানা করে তাহলে সাথে সাথেই পরিবর্তন করতে হবে) ।
- বাচ্চার মল যত দ্রুত সম্ভব পরিষ্কার করতে হবে।
- ডায়াপার পরিবর্তন করার সময় যদি কোন র‍্যাশ দেখা যায় তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সেখানে এন্টিসেপ্টিক বা ডায়াপার ক্রিম ব্যবহার করতে হবে এবং কিছু সময় ডায়াপার না পড়িয়ে রাখতে হবে।

৫.৩ ডায়াপার পড়ানোর সময় অবশ্যই করনীয়

- ময়লা ডায়পার শুধু দুর্গন্ধযুক্তই নয় বরঞ্চ অনেক ধরণের জীবাণুরও সংক্রমণ ঘটাতে পারে। তাই ময়লা ডায়পার নিয়মিত ফেলে দিতে হবে অন্তত দিনে একবার।
- শক্ত ডায়াপার পড়ালে অনেক সময়ম শিশুর পায়ের ও কোমরের আশেপাশে দাগ হয়ে যেতে পারে তাই ঢিলেঢালা ডায়পার পড়ালে শিশুরা আরাম পায়।
- শিশুর ডায়াপার পরানোর জায়গায় পায়ে ও কোমরে যদি ফুসকুড়ি দেখা যায় তাহলে কিছুদিন ডায়াপার ব্যবহার করা বন্ধ রাখতে হবে।
- শিশুর নাভির নাড়ীটি যদি এখনও পরে না গিয়ে থাকে তাহলে সেই স্থানটি শুকনো রাখতে ডায়াপারের কোমরের কাছের অংশটি ভাজঁ করে নিতে হবে।
- ছেলে শিশুকে ডায়াপার পরানোর সময় ডায়াপারটি আটকাবার আগে শিশুর লিঙ্গাটি নিচের দিক করে বসাতে হবে। এটি তরলজাতীয় কিছু গড়িয়ে কোমরের উপরিভাগের দিকে আসতে বাধা দেবে।
- জীবাণু যাতে ছড়াতে না পারে সেজন্য শিশুর ডায়পার বদলাবার পর ভাল করে হাত ধুতে হবে।



চিত্র: শিশুদের ডায়াপার বদলানোর ধারাবাহিক চিত্র

৫.৪ বাচ্চাকে ডায়াপার পড়ানো এবং তাকে পরিচ্ছন্ন রাখা

বাচ্চাদের ডায়াপার পরানো খুবই সচরাচর আর সাধারণ একটি ব্যাপার। এটি কর্মজীবী মায়েরর সময় যেমন বাচায় তেমনই বাড়িঘর বা কাপড় নোংরা করা থেকেও মুক্তি দেয়। কিন্তু প্রায়ই বাচ্চাদের যে সমস্যাটা দেখা দেয় সেটা হচ্ছে ডায়াপার র‍্যাশ। এই র‍্যাশ বাচ্চার জন্য অস্বস্তিকর ও কষ্টদায়ক। প্রথমদিকে ডায়াপার পরানো বা পরিবর্তন করা একটু কঠিন লাগতে পারে কিন্তু ধীরে ধীরে একেবারে সহজ হয়ে যায়। ডায়াপার পরাতে কিছু বিষয়ের দিকে নজর রাখতে হয়। অথবা বাচ্চাদের যারা দেখা শোনা করে তাদের এই ব্যাপারে যথেষ্ট জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। সবচাইতে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হল ভালো মানের ডায়াপার পছন্দ করা। সস্তা এবং নিম্ন মানের ডায়াপার বাচ্চার জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। ডায়াপার বেছে নেবার সময় তার শোষণক্ষমতা, আরামদায়ক কিনা, এবং লিকপ্রুফ কিনা তা দেখে নিতে হয়।

৬) কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ এর জন্য ইনফরমেশন শিট-১ এ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে

ইনফরমেশন শিট-১ অনুসরণ করে কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে পারবেন।

৭) কেয়ার প্লান অনুযায়ী ডায়াপার চেক

কেয়ার প্ল্যান হলো একটি লিখিত পরিকল্পনা যা কেয়ার গিভার কে সহায়তা করে ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও যত্নের জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা সংক্রান্ত তথ্য সম্বলিত থাকে। এখানে সমস্যাগুলি এবং প্রাথমিক প্রয়োজনিয়তা সম্পর্কে সঠিক পরিকল্পনা লিখত থাকে।

নিয়মিত চেকআপ: কেয়ার প্ল্যানে নির্ধারিত সময়ে নিয়মিতভাবে ডায়াপার চেক করা উচিত। যেমন কত সময়ে পর ডায়াপার পরিবর্তন করতে হবে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ২ টয়লেটিং এ সহায়তা করতে পারা

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. ক্লায়েন্টকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করার প্রয়োজন হয় কখন?
উত্তরঃ

২. বেডপ্যান ও ইউরিনাল কি?
উত্তরঃ

৩. প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি ডায়াপারের ধরণ উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

৪. ইউরিনাল কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তরঃ

৫. ডায়াপার পড়ানোর সময় করনীয় কি?
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer key)- ২ টয়লেটিং এ সহায়তা করতে পারা

১. ক্লায়েন্টকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করার প্রয়োজন হয় কখন?

উত্তরঃ একজন রোগীর টয়লেটিং-এর জন্য সাহায্য প্রয়োজন হয় যখন-

- প্রবীণদের পায়খানা করতে সমস্যা হয়।
- রোগীর আঘাতপ্রাপ্ত হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে।
- রোগী ভীষন অসুস্থতায় থাকলে।
- রোগীর জ্ঞান হ্রাস পেলে।
- অনিয়ন্ত্রিত প্রসাব বা পায়খানা করার কারনে যদি তাদের পোশাক ও চারপাশের আসবাবপত্র ভিজে যায়।
- রোগীর বসা থেকে উঠতে অসুবিধা হলে।
- রোগীর হাঁটা, ভারসাম্য এবং চলাফেরায় অসুবিধা থাকলে।
- রোগীর ঘরে প্রস্রাব বা মলত্যাগের কারনে যদি গন্ধ বা দাগ পড়ে।

২. বেডপ্যান ও ইউরিনাল কি?

উত্তরঃ

বেডপ্যান এবং ইউরিনাল হল এমন ডিভাইস যা মানুষকে মলত্যাগ করতে বা বিছানায় থাকা অবস্থায় প্রস্রাব করতে দেয়া হয়। সাধারনত ব্যক্তি মলত্যাগের জন্য একটি বেডপ্যান ব্যবহার করেন কিন্তু প্রস্রাব করার সময় একটি ইউরিনাল ব্যবহার করেন। মহিলারা সাধারণত মলত্যাগ এবং প্রস্রাবের জন্য বিছানার প্যান/ বেড প্যান ব্যবহার করে থাকেন।

৩. প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি ডায়াপারের ধরণ উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- লাইট ব্লাডার লিকেজ প্যাডস
- এ্যাডাল্ট ব্রিফস
- এ্যাডাল্ট পুল-আপস/ প্রটেক্টিভ আন্ডার ওয়্যার
- ডিস্পোজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপার
- রিইউজেবল এ্যাডাল্ট ডায়াপারস
- সুইম ডায়াপার
- ইনকন্টিন্যান্স ডায়াপারস ফর মেন
- ফিকাল ইনকন্টিন্যান্স ডায়াপার

৪. ইউরিনাল কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ ইউরিনাল হল এমন ডিভাইস যা মানুষকে প্রসাব করতে বা বিছানায় থাকা অবস্থায় প্রসাব করতে দেয়া হয়। সাধারনত ব্যক্তি প্রসাবের জন্য একটি ইউরিনাল ব্যবহার করেন।

৫. ডায়াপার পড়ানোর সময় করনীয় কি?

উত্তরঃ ডায়াপার পড়ানোর সময় করনীয়

- ডায়াপার বেশি আঁটসাঁট করে পড়ানো যাবে না, তাহলে শিশুরা খুব অস্বস্তিতে থাকবে।
- ৬ ঘণ্টার মধ্যেই পরিবর্তন করে দিতে হবে (যদি পায়খানা করে তাহলে সাথে সাথেই পরিবর্তন করতে হবে)
- বাচ্চার মল যত দ্রুত সম্ভব পরিষ্কার করতে হবে।
- ডায়াপার পরিবর্তন করার সময় যদি কোন র‍্যাশ দেখা যায় তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সেখানে এন্টিসেপ্টিক বা ডায়াপার ক্রিম ব্যবহার করতে হবে এবং কিছু সময় ডায়াপার না পড়িয়ে রাখতে হবে।

জব শিট (Job Sheet)-২.১

Job Name (কাজের নাম): বেডপ্যানের মাধ্যমে রোগীকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করা।

উদ্দেশ্য: বেডপ্যানের মাধ্যমে রোগীকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করতে পারবে।

কাজের ধারাবাহিকতা:

১. কাজের জন্য উপযুক্ত পিপিই (PPE) পরতে হবে।
২. নির্দেশিকা অনুযায়ী হাত ধৌত করতে হবে।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরবরাহকৃত সরঞ্জাম সংগ্রহ করে তা প্রস্তুত করতে হবে।
৪. বেডপ্যানটিকে গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিয়ে বেডপ্যান খালি করে নিতে হবে।
৫. বেডপ্যানের উপরিভাগে ট্যাল্কম পাউডার ব্যবহার করতে হবে যাতে রোগীর ত্বকের সাথে এটি এটে না যায়।
৬. বেডপ্যানের টয়লেট টিস্যু / পানি অথবা ভেজিটেবল অয়েল স্প্রে করতে হবে যাতে পরবর্তীতে বেডপ্যানটি সহজে পরিষ্কার করা যায়।
৭. রোগী যদি সক্ষম হয় তাহলে তাকে উক্ত কাজে সহযোগীতা করার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।
৮. ব্যক্তির গাউনটি উপরে তুলে ব্যক্তিকে তার বাটকের নীচে বেডপ্যানটি রাখতে বলতে হবে।
৯. যদি রোগী তার হিপ উপরে জাগাতে না পারে তাহলে তাকে পাশে ঘুরিয়ে তারপর বেডপ্যানের উপরে ফিরিয়ে দিতে হবে
১০. যদি ব্যক্তি তার মলদ্বারের এলাকা পরিষ্কার করতে না পারে, তাহলে জায়গাটি পরিষ্কার করার জন্য একটি ভেজা টিস্যু ব্যবহার করতে হবে।
১১. বেডপ্যানটি সরিয়ে পরিষ্কার করে খালি করে জমাকৃত বর্জ্য টয়লেটে ফেলতে হবে।
১২. হাতের গ্লোভস ও ব্যবহৃত হয়েছে এমন জিনিসগুলো নির্ধারিত ময়লার বিনে/ বর্জ্য ধারকে রাখতে হবে।
১৩. ব্যক্তির হাত ধুয়ে নিজের হাত আবার ধৌত করতে হবে।
১৪. প্রয়োজনীয় তথ্য রেকর্ড চার্টে লিপিবদ্ধ করতে হবে।
১৫. কাজের এলাকাটি পরিষ্কার করে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য সরঞ্জাম, উপকরণসমূহ নির্দেশ অনুসারে নির্দিষ্ট জায়গায় সংরক্ষণ করে রাখতে হবে।

কাজের সতর্কতা:

১. কাজের সময় পিপিই ব্যবহার করতে হবে।
২. রোগীর সহযোগীতা প্রত্যাশা করতে পুরো পদ্ধতিটি অবহিত করতে হবে।
৩. যখন রোগীকে সরাতে সাহায্য করা লাগবে তখন নিজের নিরাপদ থাকার ব্যাপারেও গুরুত্ব দিতে হবে।
৪. রোগীকে সাহায্য করার আগে, ঐ বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত নির্দেশাবলি ভালোভাবে রপ্ত করে নিতে হবে।
৫. কাজ শুরু করার পূর্বে রোগীকে আরামদায়ক অবস্থানে পজিশনিং করে নিতে হবে।
৬. কাজটি সম্পন্ন করতে সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ২.১

Job Name (কাজের নাম): **বেডপ্যানের মাধ্যমে রোগীকে টয়লেটিং এ সহযোগীতা করা।**

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE):

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১	গ্লোভস	সাইজ মত	২ জোড়া
২	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	১ টি
৩	এ্যাপ্রন বা গাউন	সাইজ মত	১ সেট
৪	হেয়ার নেট	স্ট্যান্ডার্ড	১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি/ইকুইপমেন্ট/ ম্যাটেরিয়্যালস:

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১	ডিস্পজেবল গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড	১ টি
২	টয়লেট পেপার	স্ট্যান্ডার্ড	১ টি
৩	তোয়ালে	স্ট্যান্ডার্ড	১ টি
৪	পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস	স্ট্যান্ডার্ড	১ টি

জব শিট (Job Sheet)-২.২

Job Name (কাজের নাম): প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপার খোলা ও পরানো

উদ্দেশ্য: প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপার খুলতে ও পরাতে পারবে

কাজের ধারা:

১. কাজের জন্য উপযুক্ত পিপিই (PPE) পরতে হবে।
২. নির্দেশিকা অনুযায়ী হাত ধৌত করতে হবে।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরবরাহকৃত সরঞ্জাম সংগ্রহ করে তা প্রস্তুত করতে হবে।
৪. রোগীর সম্মতি গ্রহণ করুতে হবে।
৫. গোপনীয়তার সাথে রোগীর শরীর থেকে পুরনো/ ব্যবহৃত ডায়াপার খুলতে সহায়তা করতে হবে।
৬. ব্যবহৃত ডায়াপার সঠিক নিয়মে নির্ধারিত ময়লা রাখার বিন/ ঝুড়ি/ বর্জ্য ধারকে রাখতে হবে।
৭. রোগীকে পরিষ্কার করতে হবে।
৮. এ্যান্টিবায়োটিক ক্রীম ব্যবহার করতে হবে।
৯. গোপনীয়তার সাথে রোগীকে নতুন ডায়াপার পরতে সহায়তা করতে হবে।
১০. রোগীকে পূর্বের অবস্থানে স্থানান্তরিত করতে হবে।
১১. কর্মক্ষেত্রের নিয়ম অনুসারে সরঞ্জাম ও উপকরণগুলো সুশৃংখলভাবে পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে।
১২. হাতের গ্লাভস ও ব্যবহৃত হয়েছে এমন জিনিসগুলো নির্ধারিত বর্জ্য ধারকে ফেলতে হবে।
১৩. প্রয়োজনীয় তথ্য রেকর্ড চার্টে লিপিবদ্ধ করতে হবে।
১৪. কর্মক্ষেত্রটি পরিষ্কার করে রাখতে হবে।

কাজের সতর্কতা:

১. কাজের সময় পিপিই ব্যবহার করতে হবে।
২. রোগীর সহযোগীতা প্রত্যাশা করতে পুরো পদ্ধতিটি বর্ণনা ও শেয়ার কর।
৩. রোগীকে সরাতে সাহায্য করার সময় নিজের নিরাপদ থাকার ব্যাপারেও গুরুত্ব দিতে হবে।
৪. ডায়াপার খোলার পড়ে রোগীর বাটোকেকোন র‍্যাশ কিংবা কোনো লালচে ভাব আছে কিনা পরীক্ষা করে নিতে হবে।
৫. ৬ ঘন্টা পর পর ডায়াপার বদলিয়ে দিতে হবে। তবে এ সময়ের আগে মাঝে মাঝে চেক করতে হবে কোনো প্রসাব অথবা পায়খানা জমে আছে কিনা।
৬. রোগীকে সাহায্য করার আগে, ঐ বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত নির্দেশাবলি ভালোভাবে রপ্ত করে নিতে হবে।
৭. কাজ শুরু করার পূর্বে রোগিকে আরামদায়ক অবস্থানে পজিশনিং করে নিতে হবে।
৮. কাজটি সম্পন্ন করতে সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet)- ২.২

Job Name (কাজের নাম): প্রাপ্ত বয়স্কদের ডায়াপার খোলা ও পরানো

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	ম্যাকিংটোস এবং টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	বালতি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	রাবার শীট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টিস্যু পেপার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	ডায়াপার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	সাবান	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	পাউডার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৫.	এন্টি র‍্যাশ ক্রীম	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৬.	পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: গোসলে সহায়তা করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)
২. গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করা এবং উৎসাহ দেয়া
৩. গোসলের পদ্ধতি
৪. গোসলের সরঞ্জামাদি
৫. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা
৬. গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান
৭. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করা
৮. কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের পদ্ধতি এবং সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টের পরিষ্কার করিয়ে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions): কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ
- পিপিই
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস
- প্রতীক ও সিম্বল

শিখন উপকরণ (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- পিপিই
- নিরাপত্তা চিহ্ন
- সিম্বল
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)- ৩: গোসলে সহায়তা করতে পারবে

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 : গোসলে সহায়তা করতে পারবে
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 জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শিট-৩.১ শাওয়ার বাথ/টাব বাথ (সম্পূর্ণ গোসল) এ সহায়তা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১ শাওয়ার বাথ/টাব বাথ (সম্পূর্ণ গোসল) এ সহায়তা করা। ▪ জব শিট-৩.২ বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ (আংশিক গোসল এ সহায়তা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৩.২ বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ আংশিক গোসল এ সহায়তা করা। ▪ জব শিট-৩.৩ শ্যাম্পু করতে সহায়তা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৩.৩ শ্যাম্পু করতে সহায়তা করা।

ইনফরমেশন শিট (Information sheet): ৩ গোসল করতে সহায়তা করতে পারবে

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

১. গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হবে।
২. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের পদ্ধতি এবং সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
৩. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হবে।
৪. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হবে।
৫. ক্লায়েন্টের পরিষ্কার করিয়ে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হবে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হবে।

১) ব্যাক্তিগত সুরক্ষামুলক সরঞ্জাম (PPE) এর নাম ও ব্যবহার ইনফরমেশন শিট-১ এ আলোচনা করা হয়েছে ইনফরমেশন শিট- ১ পড়ে ব্যাক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারবেন।

২) গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করা এবং উৎসাহ দেয়া

বয়স্ক কিংবা বাচ্চারা নিজে নিজে গোসল করতে পারেনা। নিয়মিত গোসলের অভাবে রোগীর ত্বকে বিভিন্ন রকমের চর্মরোগ দেখা দেয়। শরীরে দূর্গন্ধের তৈরি হয়। মেজাজ খিটখিটে লাগে। এমনকি খাবারেও অরুচির তৈরি হয়। ঘুমের ব্যঘাত ঘটে। যার ফলে ক্লান্তি ও অবসাদ ঝেকে বসে। তাই রোগীকে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে গোসল করানো একটি অতীব গুরুত্বপূর্ন কাজ সে কারনে ক্লায়েন্ট কে গোসলের জন্য উৎসাহ প্রদান করতে হবে।

৩) বয়স ও প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রাহকের গোসলের পদ্ধতি

ব্যক্তির কতটা সহায়তা ও তদারকি প্রয়োজন, তার গোসলের রুটিন, তার জন্য পছন্দনীয় বা উপযুক্ত গোসলের পদ্ধতি সম্পর্কে, ব্যক্তি ও তার পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলে এবং তার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যের ফাইল দেখে জেনে নিয়ে কাজ করতে হবে। ক্লায়েন্টদের চাহিদা, পছন্দ এবং অবস্থার উপর ভিত্তি করে চারটি মৌলিক ধরণের গোসল হতে পারে-

যথাঃ

- আংশিক গোসল,
- ঝড়নায় গোসল,
- টাব বাথ এবং
- সম্পূর্ন বেড বাথ।

একটি আংশিক গোসলের মধ্যে মুখ, আন্ডারআর্ম, বাহু, হাত এবং পেরিনিয়াল এলাকা (জননাঙ্গ এবং পায়ু) ধোয়া অন্তর্ভুক্ত। স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন আংশিক গোসল করানো খুব গুরুত্বপূর্ন। আমরা এখানে সম্পূর্ন ও আংশিক গোসল নিয়ে আলোচনা করবো।

৩.১ বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ (আংশিক গোসল)

গোসলের পূর্ব প্রস্তুতি:

- কখনও কখনও সম্পূর্ণ বাথ একটি রোগীর জন্য খুব ক্লান্তিকর হয়। তাই, মুখ, হাত, বগল, যৌনাঙ্গ, পিঠ এবং নিতম্বকে অন্তর্ভুক্ত করে আংশিক গোসল বা বেডবাথ বা স্পঞ্জবাথ দেওয়া যেতে পারে।
- গোসলের সময় রোগীর অবস্থান তার শারীরিক অবস্থা এবং তার চলাফেরার ক্ষমতার উপর নির্ভর করে।
- শরীরে কোনো ব্যান্ডেজ থাকলে, ঐ স্থানের ত্বক পরিষ্কারের জন্য ব্যান্ডেজ অপসারণ করা যাবে কিনা এবং সেগুলি পুনরায় লাগিয়ে দিতে হবে কিনা তা আগে থেকেই চিকিৎসার ফাইল থেকে জেনে নিতে হবে।
- দু'টি বড় বোলে গরম পানি ভরে নিতে হবে। একটি পরিষ্কার করে ধোয়ার জন্য এবং অন্যটি মুছার জন্য ব্রবহৃত হয়। পানির তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার চেয়ে কম হওয়া উচিত। পানির তাপমাত্রা কনুই দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে হবে।

- ঘরটি উষ্ণ এবং আবর্জনামুক্ত হওয়া উচিত।
- কম ফেনা হয় বা সহজে ধুয়ে দেয়া যায় এমন সাবান ও শ্যাম্পু নির্বাচন করতে হবে। মেডিকেটেড সাবানও শ্যাম্পু হলে উত্তম।শ্যাম্পু করার সময় বিছানাটি ভিজে যাওয়ার হাত থেকে বাচাতে রোগীর মাথার নিচে একটি অতিরিক্ত গামছা রেখে দিতে হবে।
- ব্যক্তিকে আনার আগে গোসলের জায়গায় সমস্ত সরঞ্জাম আছে কিনা লক্ষ্য করতে হবে।
- তিনটি পরিষ্কার তোয়ালে এবং দুইটি ওয়াশ ক্লথ প্রস্তুত রাখতে হবে।
- তোয়ালে, ওয়াশক্লথ, পানির বোল এবং সাবান কোনো পর্টেবল ট্রলিতে হাতের কাছে রাখা যেতে পারে।
- রোগীর পিঠের নীচে দুটি তোয়ালে রেখে বিছানা ভিজে যাওয়া রোধ করতে হবে এবং প্রক্রিয়া চলাকালীন রোগীকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।
- রোগীকে একটি পরিষ্কার শিট বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।
- রোগীর পোশাক অপসারণ করে নিতে হবে। মনে রাখতে হবে যে এই ধাপটি কিছু রোগীর জন্য বিব্রতকর হতে পারে, তাই দ্রুত এবং উদ্দেশ্যমূলক মনোভাবের সাথে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে।

চিত্র: যখন যে অংশ পরিষ্কার করা হবে সেই অংশ শিটের নিচ থেকে বের করে নিতে হবে

প্রক্রিয়াঃ

- যতটা সম্ভব গোপনীয়তা বজায় রেখে প্রয়োজন মতো পোশাক অপসারণ করতে ব্যক্তিটিকে সহায়তা করতে হবে। সাথে ত্বক পর্যবেক্ষণ করে নিতে হবে এবং ত্বকের কোনো সমস্যা লক্ষ্য করলে তা ফাইলে রেকর্ড করতে হবে।
- হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লভস পরতে হবে।
- সম্ভব হলে নিরাপদ উচ্চতায় বিছানা উঠিয়ে নিতে হবে। সম্ভব না হলে, মাথার নিচে বেশি বালিশ দিয়ে নিরাপদ উচ্চতায় রোগীকে উঠিয়ে নেয়া যেতে পারে।
- তোয়ালে এবং / অথবা ডিসপোজেবল প্যাড দিয়ে বিছানাপত্র সংরক্ষণ করতে হবে। যেখানে কাজ করা হবে সেই জায়গার নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে।
- গোসলের আগে রোগীকে বিছানায় ইউরিনাল সরবরাহ করে তাতে মূত্রত্যাগ করতে বলতে হবে।
- রোগীকে একটি পরিষ্কার শিট বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। যে অংশটি পরিষ্কার করা হবে কেবল সেখানকার শিট বা তোয়ালে এবং পোশাক সরিয়ে ফেলতে হবে।
- বিছানায় গোসলের সময় বোলের পানি পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে। প্রতিবার যখন বোলের পানি পরিবর্তন করা হবে, তখন সর্বদা পানির তাপমাত্রা পুনরায় পরীক্ষা করে নিতে হবে।
- হাতের চারপাশে একটি ওয়াশ ক্লথ পেঁচিয়ে নিয়ে অথবা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জ হাতে নিয়ে নিতে হবে।
- প্রথমে চোখ থেকে শুরু করতে হবে। পরিষ্কার হালকা গরম পানিতে পাতলা ছোট রুমাল ভিজিয়ে চোখের পরিধি (চোখের চারপাশের বৃত্তাকার অঞ্চল) ভালভাবে মুছে দিতে হবে। জ্বালাপোড়া এড়ানোর উদ্দেশ্যে এই অঞ্চলে

সাবান ব্যবহার না করাই ভাল। চোখের ভিতরের কোণা থেকে বাইরের কোণার দিকে হাতের রুমালটি পরিচালিত করতে হবে।

- পুরো শরীরের জন্য একই পরিষ্কারকরণ পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে। প্রথমে রোগীর ত্বকে সাবান বা সাবান পানি প্রয়োগ করতে হবে। ময়লা এবং ব্যাকটিরিয়া অপসারণ করতে ১ম ওয়াশ ক্লথ দিয়ে আলতো করে স্ক্রাব করে একটি পানির বোলে ওয়াশ ক্লথ রাখতে হবে। অপর পানির বোলে দ্বিতীয় ওয়াশক্লথ ভিজিয়ে ভালমত চিপে নিয়ে শরীরের সাবান মুছে ফেলতে হবে। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গাগুলো শুকনো করে নিতে হবে। ওয়াশ ক্লথগুলো যদি বেশি ময়লা হয়ে যায় তবে পরিষ্কার করে বদলিয়ে নিনতে হবে।
- ধীরে ধীরে সাবান পানি দিয়ে রোগীর মুখ, কান এবং ঘাড় ধুয়ে ফেলগতে হবে। আলাদা ওয়াশ ক্লথ দিয়ে সাবান মুছে ফেলে তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গা গুলো শুকনো করতে হবে।

রোগীর বাম হাত এবং কাঁধ ধুয়ে নিতে হবে- শরীরের বামদিকে শীটটি নীচে পশ্চাদ দেশ পর্যন্ত ভাঁজ করে উন্মুক্ত বাহুর নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর কাঁধ, বগল, বাহু এবং হাত ধুয়ে মুছে ফেলে তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গা গুলো শুকনো করতে হবে। রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি নিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।

চিত্র: রোগীর বাম হাত এবং কাঁধ ধুয়ে নিন

- রোগীর ডানহাত এবং কাঁধ ধুয়ে নিতে হবে- শরীরের ডানদিকে শীটটি নীচের পশ্চাদেশ পর্যন্ত ভাঁজ করে উন্মুক্ত বাহুর নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর কাঁধ, বগল, বাহু এবং হাত ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গা গুলো শুকনো করে রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।
- রোগীর ধড় ধুয়ে ফেলতে হবে- শীটটি কোমরের নিচে ভাঁজ করে ধীরে ধীরে বুক, পেট এবং পাশগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে। রোগীর ত্বকের যে কোনও ভাঁজগুলির মধ্যে যেহেতু ব্যাকটিরিয়া আটকা পড়ে, তাই সেখানে সাবধানে ধুয়ে ফেলতে ভুলা যাবেনা। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গা গুলো শুকনো করতে হবে। রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিন।
- রোগীর পা ধুয়ে ফেলতে হবে- রোগীর ডান পায়ের কোমর পর্যন্ত উন্মুক্ত করে পা ধুয়ে মুছে শুকিয়ে নিতে হবে। ডান পা শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিয়ে বাম পা উন্মুক্ত করে ধুয়ে মুছে শুকিয়ে নিতে হবে।বাম পা শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।
- পিঠ ও নিতম্ব পরিষ্কার করতে হবে- পানির বোল গুলি খালি করে পরিষ্কার পানি দিয়ে পুনরায় ভরে নিতে হবে। সম্ভব হলে তাদেরকে একটি পাশে ফিরিয়ে নিয়ে রোগীর পিঠ এবং নিতম্ব ধুয়ে দিতে হবে। রোগীর পুরো পেছনের অংশটি উন্মুক্ত করতে শীটটি ভাঁজ করে রোগীর পিঠ, নিতম্ব এবং পা গুলি ধুয়ে মুছে শুকিয়ে ফেলতে হবে।
- গোপনাঙ্গ (যৌনাঙ্গ ও মলদ্বার) ধুয়ে ফেলতে হবে।
- রোগীর চুল ধুয়ে-মুছে শুকিয়ে ফেলতে হবে।
- কাজ শেষ হয়ে গেলে, রোগীকে পরিষ্কার কাপড় পরাতে হবে। প্রবীণদের ত্বক শুকিয়ে যাওয়ার ঝোঁক থাকে, তাই কাপড় পরানোর আগে হাত এবং পায়ে লোশন লাগিয়ে দিতে হবে।
- ব্যক্তির চুল আঁচড়িয়ে প্রসাধনী এবং শরীরের অন্যান্য পণ্যগুলি রোগীর পছন্দ অনুসারে প্রয়োগ করতে হবে।

৩.২ শ্যাম্পু করা

- রোগীকে প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করতে হবে।
- হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লবস পরতে হবে।
- রোগীদের পছন্দনীয় পণ্যগুলি কি, তা জেনে নিয়ে নিশ্চিত করতে হবে যে, রোগীর কোন পণ্যগুলিতে অ্যালার্জি নেই।
- রোগীকে সোজা করে শোয়াতে হবে। রোগীর মাথা এবং কাঁধের নীচে একটি পানিরোধক প্যাড বা তোয়ালে রেখে এই অঞ্চলটি শুকনো এবং উষ্ণ রাখার জন্য কাঁধ এবং বুকের জায়গার উপরে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর বাকী অংশটি কম্বল দিয়ে ঢেকে রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।
- রোগীর চোখ, কান এবং মুখ ভিজে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে হবে। মগ ব্যবহার করে পরিষ্কার, উষ্ণ পানির মাধ্যমে চুলগুলি ভালমত ভিজিয়ে নিতে হবে।
- হাতে শ্যাম্পু নিয়ে দুইভহাতে ঘষতে হবে। রোগীর মাথার সামনের দিক থেকে চুলের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত শ্যাম্পু ম্যাসাজ করত হবে। আঙুলের মাথা দিয়ে বৃত্তাকার গতি ব্যবহার করে রোগীর মাথার ত্বকে শ্যাম্পু ম্যাসেজ করতে হবে। নখ দিয়ে ম্যাসাজ করলে মাথার ত্বক ক্ষত হতে পারে।
- পানি পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত চুল ধুতে থাকতে হবে। রোগীর চোখের ও কানের সুরক্ষার জন্য রোগীর কপালে মাথার ত্বক সোজাসুজি ধুয়ে ফেলতে হবে।
- কন্ডিশনার ব্যবহার করা হলে, পূর্বের তিনটি পদক্ষেপ পুনরাবৃত্তি করতে হবে। শুকনো তোয়ালে ব্যবহার করে রোগীর মুখ, মাথা এবং ঘাড় থেকে পানি মুছতে হবে ।প্রয়োজনে নিরাপদ দূরত্ব থেকে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ব্রাশ ব্যবহার করে চুল আঁচড়ে দিতে হবে।

চিত্র: শ্যাম্পু করার পদ্ধতি

৪) গোসলের সরঞ্জাম এর নাম ও তার ব্যবহার

নাম ও ব্যবহার	চিত্র
সাবান গোসল করার সময় শরীর পরিস্কার এর জন্য সাবান ব্যবহার করা হয়।	
তোয়ালে তোয়ালে মুখ, হাত, পা এবং শরীর মুছতে ব্যবহার করা হয়।	
বালতি বালতিতে পানি সংরক্ষণ রেখে গোসল করার প্রয়োজন হয়।	
বাটি মুখ, হাত, পা এবং শরীর মুছার জন্য এই বাটি ব্যবহার করা হয়।	
লোশন গোসলের পর পুরো শরীরে লাগানোর ক্ষেত্রে লোশন ব্যবহার করা হয়।	

বার্থ থার্মোমিটার গোসলের পানির তাপমাত্রা মাপার জন্য বার্থ থার্মোমিটার ব্যবহার করা হয়।	
শাওয়ার জেল গোসলের জন্য এই জেল সাবানের বিকল্প হিসেবে গায়ে মাখানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।	
শ্যাম্পু মাথার চুল পরিষ্কার করার জন্য এই শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়।	

৫) ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা

- **ব্যক্তিগত গোপনীয়তা:** টয়েলেটিং সেবা দেওয়ার সময় কেয়ার গিভার দের ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষা করতে হয়। এটি অন্যান্য ক্লায়েন্টের সাথে পরিচয় করানো, গোপনীয় তথ্য সংরক্ষণ করা বা অন্যান্য সম্পর্কিত তথ্য, গ্রহণ করা সংরক্ষিত রাখা।
- **ফিজিক্যাল প্রাইভেসি:** টয়েলেটিং করার সময় গ্রাহকদের ফিজিক্যাল প্রাইভেসির সুরক্ষা করা উচিত। এটি সংগৃহীত তথ্যের নিরাপত্তা, গ্রাহকের পরিষ্কার এবং ব্যক্তিগত পরিচর্যা সংক্রান্ত আদর্শ কার্যক্রম অনুসরণ করতে পারে।
- **তথ্য সংরক্ষণ ও অ্যাক্সেস:** গ্রাহকের তথ্যগুলি সংরক্ষণ করার সময় তা সম্পর্কে সঠিক সুরক্ষা উপায়ে রাখতে হয়। কেবলমাত্র যারা প্রয়োজনীয় তথ্যের অ্যাক্সেস পেয়েছেন, তারা এই তথ্যের ব্যবহার করতে পারেন।

৬) গোসলের জন্য সহায়তা

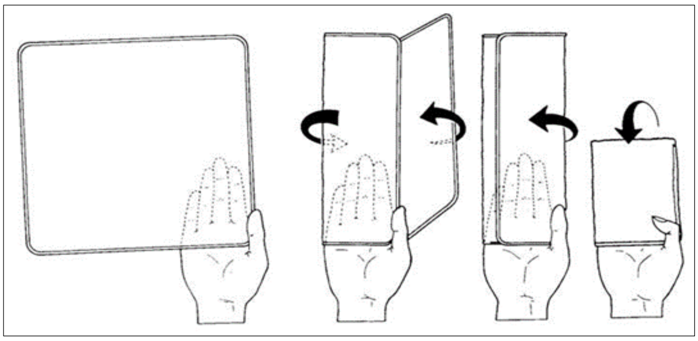
গোসলের পূর্ব প্রস্তুতি:

- পুরুষ রোগীকে পুরুষ কেয়ারগিভারদের দ্বারা গোসল করিয়ে দেওয়া উচিত।
- মহিলা রোগীকে মহিলা কেয়ারগিভারদের দ্বারা গোসল করিয়ে দেওয়া উচিত।
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে।
- দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলতে, স্থান বদলানোর সময় একাধিক ব্যক্তির প্রয়োজন হতে পারে।
- যদি প্রয়োজন হয়, তবে টাবের পাশেই একটি চেয়ারে রেখে টাবের ভিতরেও যাওয়া ও টাব থেকে উঠে আসার জন্য সহায়তা করতে হবে।

- শাওয়ারে গোসলের ক্ষেত্রে, একটি শাওয়ার চেয়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ব্যক্তি হুইলচেয়ার ব্যবহারকারী হলে, ব্যক্তিকে টাবে বা শাওয়ার চেয়ারে নিয়ে হুইলচেয়ারটি সরিয়ে ফেলতে হবে।
- ঘরটি উষ্ণ এবং আবর্জনামুক্ত হওয়া উচিত।
- প্রয়োজনে ব্যবহারের আগে টাব পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- পানি দিয়ে টাব অর্ধেক ভরাট করে নিতে হবে।
- ব্যক্তিকে টাব বা ঝরনাতে দেওয়ার আগে পানির তাপমাত্রা কনুই দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে হবে। পানির তাপমাত্রা খুব বেশি হলে পুড়ে যেতে পারে।
- কম ফেনা হয় বা সহজে ধুয়ে যায় এমন সাবান নির্বাচন করতে হবে। মেডিকেটেড সাবান হলে উত্তম।
- ব্যক্তির আগে গোসলের জায়গায় সমস্ত সরঞ্জাম আছে কিনা লক্ষ্য করতে হবে।

প্রক্রিয়াঃ

- যতটা সম্ভব গোপনীয়তা বজায় রেখে, প্রয়োজন মতো পেশাক অপসারণ করতে ব্যক্তিটিকে সহায়তা করে সাথে সাথেই ত্বক পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং ত্বকের কোনো সমস্যা লক্ষ্য করলে তা ফাইলে রেকর্ড করতে হবে।
- হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লভস পরতে হবে।
- পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করার পরে ব্যক্তিকে টাবে বা শাওয়ারেও যেতে সহায়তা করতে হবে।
- যদি সম্পূর্ণ সহায়তার প্রয়োজন হয়, তবে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করা যেতে পারেঃ
- হাতের চারপাশে একটি ওয়াশ ক্লথ পেঁচিয়ে নিন অথবা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জ হাতে নিতে হবে।
- চোখের অঞ্চল থেকে পরিষ্কার করা শুরু করে ওয়াশ ক্লথ বা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জে সাবান লাগিয়ে নিতে হবে।
- পূর্বের নির্দেশনা অনুযায়ী মুখমন্ডল, চোখ, হাত, পা, বগল পরিষ্কার করতে হবে।
- গোপনাঙ্গ ধোয়া শেষ করতে হবে।
- ত্বকের দুটি পৃষ্ঠতল যেখানে মিলবে সেখানে ভালোভাবে পরিষ্কারের ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে (যেমন- স্তনের নীচে, পায়ের আঙুলের মধ্যে, উরুর মাঝে) ।
- প্রয়োজনে চুলে শ্যাম্পু করে চুল ভালো করেও ধুয়ে ফেলতে হবে।
- টাব বা ঝরনা থেকে ব্যক্তিটিকে পিচ্ছিল রোধক পাপোষের উপরে আনতে সাহায্য করতে হবে।
- টাব বা শাওয়ারের পাশে রাখা চেয়ারে তাকে বসতে সহায়ত করতে হবে।
- চুলসহ সম্পূর্ণ শরীর শুকাতে সহায়তা করতে হবে।প্রয়োজনে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- পোশাক পরিচ্ছদের নিয়মাবলী অনুসরণ করে প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা করতে হবে।
- ব্যক্তিকে তার কক্ষে নিয়ে সাথে যেতে হবে।



চিত্র: হাতের চারপাশে একটি ওয়াশ ক্লথ পেঁচিয়ে নেয়ার পদ্ধতি

৮) কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ এর জন্য ইনফরমেশন শিট-১ এ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে

ইনফরমেশন শিট-১ অনুসরণ করে কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে পারবেন।

সেলফ চেক (Self-Check) - ৩ গোসলে সহায়তা করতে পারবে

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. ক্লায়েন্টকে গোসল কত ভাবে করানো যেতে পারে? কি কি?
উত্তরঃ

২. গোসলের ধরণের কিসের উপর নির্ভর করে?
উত্তরঃ

৩. মৌলিক গোসল কত প্রকার?
উত্তরঃ

৪.সাবান কখন ব্যবহার করা হয়?
উত্তরঃ

৫.বার্থ থার্মোমিটার কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ৩ গোসলে সহায়তা করতে পারবে

১. ক্লায়েন্টকে গোসল কত ভাবে করানো যেতে পারে? কি কি?

উত্তরঃ চার রকম। যথাঃ আংশিক গোসল, ঝড়নায় গোসল, টাব বাথ এবং সম্পূর্ন বেড বাথ।

২. গোসলের ধরণের কিসের উপর নির্ভর করে?

উত্তরঃ ব্যক্তির কতটা সহায়তা ও তদারকি প্রয়োজন, তার গোসলের রুটিন, তার জন্য পছন্দনীয় বা উপযুক্ত গোসলের পদ্ধতি, ব্যক্তি ও তার পরিবারের সদস্যদের পছন্দ এবং তার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যের ফাইল প্রভৃতি।

৩. মৌলিক গোসল কত প্রকার?

উত্তরঃ ক্লায়েন্টদের চাহিদা, পছন্দ এবং অবস্থার উপর ভিত্তি করে চারটি মৌলিক ধরণের গোসল হতে পারে-

যথাঃ

- আংশিক গোসল,
- ঝড়নায় গোসল,
- টাব বাথ এবং
- সম্পূর্ন বেড বাথ।

৪.সাবান কখন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ গোসল করার সময় শরীর পরিস্কার এর জন্য সাবান ব্যবহার করা হয়।

৫.বার্থ থার্মোমিটার কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ গোসলের পানির তাপমাত্রা মাপার জন্য বার্থ থার্মোমিটার ব্যবহার করা হয়।

জব শিট (Job Sheet) – ৩.১

কাজের নাম (**Job Name**): শাওয়ার বাথ/টাব বাথ (সম্পূর্ণ গোসল) এ সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: শাওয়ার বাথ/টাব বাথ (সম্পূর্ণ গোসল)-এ সহায়তা করতে পারবে

কাজের ধারাবাহিকতা:

গোসলের পূর্ব প্রস্তুতি:

১. পুরুষ রোগীকে পুরুষ কেয়ারগিভারদের দ্বারা গোসল করিয়ে দেওয়া উচিত।
২. মহিলা রোগীকে মহিলা কেয়ারগিভারদের দ্বারা গোসল করিয়ে দেওয়া উচিত।
৩. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে।
৪. দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলতে, স্থান বদলানোর সময় একাধিক ব্যক্তির প্রয়োজন হতে পারে।
৫. যদি প্রয়োজন হয়, তবে টাবের পাশেই একটি চেয়ারে রেখে টাবের ভিতরে যাওয়া ও টাব থেকে উঠে আসার জন্য সহায়তা করতে হবে।
৬. শাওয়ারে গোসলের ক্ষেত্রে, একটি শাওয়ার চেয়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
৭. ব্যক্তি হুইলচেয়ার ব্যবহারকারী হলে, ব্যক্তিকে টাবে বা শাওয়ার চেয়ারে নিয়ে হুইলচেয়ারটি সরিয়ে ফেলতে হবে।
৮. ঘরটি উষ্ণ এবং আবর্জনামুক্ত হওয়া উচিত।
৯. প্রয়োজনে ব্যবহারের আগে টাব পরিষ্কার করে নিতে হবে।
১০. পানি দিয়ে টাব অর্ধেক ভরাট করে নিতে হবে।
১১. ব্যক্তিকে টাব বা ঝরণাতে দেওয়ার আগে পানির তাপমাত্রা কনুই দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে হবে। পানির তাপমাত্রা খুব বেশি হলে পুড়ে যেতে পারে।
১২. কম ফেনা হয় বা সহজে ধুয়ে যায় এমন সাবান নির্বাচন করতে হবে। মেডিকেটেড সাবান হলে উত্তম।
১৩. ব্যক্তির আগে গোসলের জায়গায় সমস্ত সরঞ্জাম আছে কিনা লক্ষ্য করতে হবে।

প্রক্রিয়া:

১. যতটা সম্ভব গোপনীয়তা বজায় রেখে, প্রয়োজন মতো পোশাক অপসারণ করতে ব্যক্তিটিকে সহায়তা করে সাথে সাথেই ত্বক পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং ত্বকের কোনো সমস্যা লক্ষ্য করলে তা ফাইলে রেকর্ড করতে হবে।
২. হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লাভস পরতে হবে।
৩. পানির তাপমাত্রা পরীক্ষা করার পরে ব্যক্তিকে টাবে বা শাওয়ারেও যেতে সহায়তা করতে হবে।
৪. যদি সম্পূর্ণ সহায়তার প্রয়োজন হয়, তবে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে:
৫. হাতের চারপাশে একটি ওয়াশ ক্লথ পেঁচিয়ে নাও অথবা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জ হাতে নিতে হবে।
৬. চোখের অঞ্চল থেকে পরিষ্কার করা শুরু করে ওয়াশ ক্লথ বা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জে সাবান লাগিয়ে নিতে হবে।
৭. পূর্বের নির্দেশনা অনুযায়ী মুখমণ্ডল, চোখ, হাত, পা, বগল পরিষ্কার করতে হবে।
৮. গোপনাঙ্গ ধোয়া শেষ করতে হবে।
৯. ত্বকের দুটি পৃষ্ঠতল যেখানে মিলবে সেখানে ভালোভাবে পরিষ্কারের ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে (যেমন- স্তনের নীচে, পায়ের আঙুলের মধ্যে, উরুর মাঝে) ।
১০. প্রয়োজনে চুলে শ্যাম্পু করে চুল ভালো করেও ধুয়ে ফেলতে হবে।
১১. টাব বা ঝরণা থেকে ব্যক্তিটিকে পিচ্ছিল রোধক পাপোষের উপরে আনতে সাহায্য করতে হবে।
১২. টাব বা শাওয়ারের পাশে রাখা চেয়ারে তাকে বসতে সহায়ত করতে হবে।
১৩. চুলসহ সম্পূর্ণ শরীর শুকাতে সহায়তা করতে হবে।প্রয়োজনে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
১৪. পোশাক পরিচ্ছদের নিয়মাবলি অনুসরণ করে প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা করতে হবে।
১৫. ব্যক্তিকে তার কক্ষে নিয়ে সাথে যেতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.১

কাজের নাম (**Job Name**): শাওয়ার বাথ/টাব বাথ (সম্পূর্ণ গোসল) এ সহায়তা করা

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	বালতি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	বাথ থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	রাবার শীট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	শাওয়ার জেল	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	শ্যাম্পু	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	ডায়াপার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	সাবান	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৫.	পাউডার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৬.	লোশন	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৭.	এন্টি র‌্যাশ ক্রীম	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৮.	পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

জব শিট (Job Sheet) – ৩.২

কাজের নাম (**Job Name**): বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ (আংশিক গোসল) এ সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ (আংশিক গোসল-এ সহায়তা করতে পারবে

গোসলের পূর্ব প্রস্তুতি:

১. কখনও কখনও সম্পূর্ণ বাথ একটি রোগীর জন্য খুব ক্লান্তিকর হয়। তাই, মুখ, হাত, বগল, যৌনাঙ্গ, পিঠ এবং নিতম্বকে অন্তর্ভুক্ত করে আংশিক গোসল বা বেডবাথ বা স্পঞ্জবাথ দেওয়া যেতে পারে।

২. গোসলের সময় রোগীর অবস্থান তার শারীরিক অবস্থা এবং তার চলাফেরার ক্ষমতার উপর নির্ভর করে।

৩. শরীরে কোনো ব্যান্ডেজ থাকলে, ঐ স্থানের ত্বক পরিষ্কারের জন্য ব্যান্ডেজ অপসারণ করা যাবে কিনা এবং সেগুলো পুনরায় লাগিয়ে দিতে হবে কিনা তা আগে থেকেই চিকিৎসার ফাইল থেকে জেনে নিতে হবে।

৪. দু'টি বড় বোলে গরম পানি ভরে নিতে হবে। একটি পরিষ্কার করে ধোয়ার জন্য এবং অন্যটি মুছার জন্য ব্যবহৃত হয়। পানির তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার চেয়ে কম হওয়া উচিত। পানির তাপমাত্রা কনুই দিয়ে পরীক্ষা করে নিতে হবে।

৫. ঘরটি উষ্ণ এবং আবর্জনামুক্ত হওয়া উচিত।

৬. কম ফেনা হয় বা সহজে ধুয়ে দেওয়া যায় এমন সাবান ও শ্যাম্পু নির্বাচন করতে হবে। মেডিকেটেড সাবানও শ্যাম্পু হলে উত্তম।শ্যাম্পু করার সময় বিছানাটি ভিজে যাওয়ার হাত থেকে বাচাতে রোগীর মাথার নিচে একটি অতিরিক্ত গামছা রেখে দিতে হবে।

৭. ব্যক্তিকে আনার আগে গোসলের জায়গায় সমস্ত সরঞ্জাম আছে কিনা লক্ষ্য করতে হবে।

৮. তিনটি পরিষ্কার তোয়ালে এবং দুইটি ওয়াশ ক্লথ প্রস্তুত রাখতে হবে।

৯. তোয়ালে, ওয়াশক্লথ, পানির বোল এবং সাবান কোনো পর্টেবল ট্রলিতে হাতের কাছে রাখা যেতে পারে।

১০. রোগীর পিঠের নীচে দুটি তোয়ালে রেখে বিছানা ভিজে যাওয়া রোধ করতে হবে এবং প্রক্রিয়া চলাকালীন রোগীকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।

১১. রোগীকে একটি পরিষ্কার শিট বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।

১২. রোগীর পোশাক অপসারণ করে নিতে হবে। মনে রাখতে হবে যে এই ধাপটি কিছু রোগীর জন্য বিব্রতকর হতে পারে, তাই দ্রুত এবং উদ্দেশ্যমূলক মনোভাবের সাথে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে।

প্রক্রিয়া:

১. যতটা সম্ভব গোপনীয়তা বজায় রেখে প্রয়োজন মতো পোশাক অপসারণ করতে ব্যক্তিটিকে সহায়তা করতে হবে। সাথে ত্বক পর্যবেক্ষণ করে নিতে হবে এবং ত্বকের কোনো সমস্যা লক্ষ্য করলে তা ফাইলে রেকর্ড করতে হবে।

২. হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লাভস পরতে হবে।

৩. সম্ভব হলে নিরাপদ উচ্চতায় বিছানা উঠিয়ে নিতে হবে। সম্ভব না হলে, মাথার নিচে বেশি বালিশ দিয়ে নিরাপদ উচ্চতায় রোগীকে উঠিয়ে নেয়া যেতে পারে।

৪. তোয়ালে এবং / অথবা ডিসপোজেবল প্যাড দিয়ে বিছানাপত্র সংরক্ষণ করতে হবে। যেখানে কাজ করা হবে সেই জায়গার নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে।

৫. গোসলের আগে রোগীকে বিছানায় ইউরিনাল সরবরাহ করে তাতে মূত্রত্যাগ করতে বলতে হবে।

৬. রোগীকে একটি পরিষ্কার শিট বা তোয়ালে দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। যে অংশটি পরিষ্কার করা হবে কেবল সেখানকার শিট বা তোয়ালে এবং পোশাক সরিয়ে ফেলতে হবে।

৭. বিছানায় গোসলের সময় বোলের পানি পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে। প্রতিবার যখন বোলের পানি পরিবর্তন করা হবে, তখন সর্বদা পানির তাপমাত্রা পুনরায় পরীক্ষা করে নিতে হবে।

৮. হাতের চারপাশে একটি ওয়াশ ক্লথ পেঁচিয়ে নিয়ে অথবা নরম স্ক্রাব ফোম বা স্পঞ্জ হাতে নিয়ে নিতে হবে।

৯. প্রথমে চোখ থেকে শুরু করতে হবে। পরিষ্কার হালকা গরম পানিতে পাতলা ছোট রুমাল ভিজিয়ে চোখের পরিধি (চোখের চারপাশের বৃত্তাকার অঞ্চল) ভালোভাবে মুছে দিতে হবে। জ্বালাপোড়া এড়ানোর উদ্দেশ্যে এই অঞ্চলে সাবান ব্যবহার না করাই ভালো। চোখের ভিতরের কোণা থেকে বাইরের কোণার দিকে হাতের রুমালটি পরিচালিত করতে হবে।

১০. পুরো শরীরের জন্য একই পরিষ্কারকরণ পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে। প্রথমে রোগীর ত্বকে সাবান বা সাবান পানি প্রয়োগ করতে হবে। ময়লা এবং ব্যাকটিরিয়া অপসারণ করতে ১ম ওয়াশ ক্লথ দিয়ে আলতো করে স্ক্রাব করে একটি পানির বোলে ওয়াশ ক্লথ রাখতে হবে। অপর পানির বোলে দ্বিতীয় ওয়াশক্লথ ভিজিয়ে ভালোমত চিপে নিয়ে শরীরের সাবান মুছে ফেলতে হবে। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গাগুলো শুকনো করে নিতে হবে। ওয়াশ ক্লথগুলো যদি বেশি ময়লা হয়ে যায় তবে পরিষ্কার করে বদলিয়ে নাওতে হবে।

১১. ধীরে ধীরে সাবান পানি দিয়ে রোগীর মুখ, কান এবং ঘাড় ধুয়ে ফেলতে হবে। আলাদা ওয়াশ ক্লথ দিয়ে সাবান মুছে ফেলে তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গাগুলো শুকনো করতে হবে।

১২. রোগীর বাম হাত এবং কাঁধ ধুয়ে নিতে হবে- শরীরের বামদিকে শীটটি নীচে পশ্চাদ দেশ পর্যন্ত ভাঁজ করে উন্মুক্ত বাহুর নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর কাঁধ, বগল, বাহু এবং হাত ধুয়ে মুছে ফেলে তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গা গুলো শুকনো করতে হবে। রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি নিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।

১৩. রোগীর ডানহাত এবং কাঁধ ধুয়ে নিতে হবে- শরীরের ডানদিকে শীটটি নীচের পশ্চাদেশ পর্যন্ত ভাঁজ করে উন্মুক্ত বাহুর নীচে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর কাঁধ, বগল, বাহু এবং হাত ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গাগুলো শুকনো করে রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।

১৪. রোগীর ধড় ধুয়ে ফেলতে হবে- শীটটি কোমরের নিচে ভাঁজ করে ধীরে ধীরে বুক, পেট এবং পাশগুলো ধুয়ে ফেলতে হবে। রোগীর ত্বকের যে কোনো ভাঁজগুলোর মধ্যে যেহেতু ব্যাকটিরিয়া আটকা পড়ে, তাই সেখানে সাবধানে ধুয়ে ফেলতে ভুলা যাবেনা। তোয়ালে দিয়ে ভেজা জায়গাগুলো শুকনো করতে হবে। রোগীকে উষ্ণ রাখতে শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিন।

১৫. রোগীর পা ধুয়ে ফেলতে হবে- রোগীর ডান পায়ের কোমর পর্যন্ত উন্মুক্ত করে পা ধুয়ে মুছে শুকিয়ে নিতে হবে। ডান পা শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিয়ে বাম পা উন্মুক্ত করে ধুয়ে মুছে শুকিয়ে নিতে হবে। বাম পা শীটটি দিয়ে পুনরায় ঢেকে দিতে হবে।

১৬. পিঠ ও নিতম্ব পরিষ্কার করতে হবে- পানির বোল গুলো খালি করে পরিষ্কার পানি দিয়ে পুনরায় ভরে নিতে হবে। সম্ভব হলে তাদেরকে একটি পাশে ফিরিয়ে নিয়ে রোগীর পিঠ এবং নিতম্ব ধুয়ে দিতে হবে। রোগীর পুরো পেছনের অংশটি উন্মুক্ত করতে শীটটি ভাঁজ করে রোগীর পিঠ, নিতম্ব এবং পা গুলো ধুয়ে মুছে শুকিয়ে ফেলতে হবে।

১৭. গোপনাঙ্গ (যৌনাঙ্গ ও মলদ্বার) ধুয়ে ফেলতে হবে।

১৮. রোগীর চুল ধুয়ে-মুছে শুকিয়ে ফেলতে হবে।

১৯. কাজ শেষ হয়ে গেলে, রোগীকে পরিষ্কার কাপড় পরাতে হবে। প্রবীণদের ত্বক শুকিয়ে যাওয়ার ঝোঁক থাকে, তাই কাপড় পরানোর আগে হাত এবং পায়ে লোশন লাগিয়ে দিতে হবে।

২০. ব্যক্তির চুল আঁচড়িয়ে প্রসাধনী এবং শরীরে অন্যান্য ব্যবহার্য পণ্যগুলো রোগীর পছন্দ অনুসারে প্রয়োগ করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.২

কাজের নাম (**Job Name**): বেডবাথ/স্পঞ্জবাথ (আংশিক গোসল) এ সহায়তা করা

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	বালতি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	বাথ থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	রাবার শীট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	শাওয়ার জেল	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	শ্যাম্পু	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	ডায়াপার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	সাবান	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৫.	পাউডার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৬.	লোশন	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৭.	এন্টি র‍্যাশ ক্রীম	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৮.	পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

জব শিট (Job Sheet) - ৩-৩

কাজের নাম (**Job Name**): শ্যাম্পু করতে সহায়তা করা।

উদ্দেশ্য: শ্যাম্পু করায় সহায়তা করতে পারবে

কাজের ধারাবাহিকতাঃ

১. রোগীকে প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করতে হবে।

২. হাত ধুয়ে শুকিয়ে গ্লাবস পরতে হবে।

৩. রোগীদের পছন্দনীয় পণ্যগুলো কি, তা জেনে নিয়ে নিশ্চিত করতে হবে যে, রোগীর কোন পণ্যগুলোতে অ্যালার্জি নেই।

৪. রোগীকে সোজা করে শোয়াতে হবে। রোগীর মাথা এবং কাঁধের নীচে একটি পানিরোধক প্যাড বা তোয়ালে রেখে এই অঞ্চলটি শুকনো এবং উষ্ণ রাখার জন্য কাঁধ এবং বুকের জায়গার উপরে একটি তোয়ালে রাখতে হবে। রোগীর বাকী অংশটি কম্বল দিয়ে ঢেকে রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে।

৫. রোগীর চোখ, কান এবং মুখ ভিজে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে হবে। মগ ব্যবহার করে পরিষ্কার, উষ্ণ পানির মাধ্যমে চুলগুলো ভালোমত ভিজিয়ে নিতে হবে।

৬. হাতে শ্যাম্পু নিয়ে দুইভহাতে ঘষতে হবে। রোগীর মাথার সামনের দিক থেকে চুলের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত শ্যাম্পু ম্যাসাজ করত হবে। আঙুলের মাথা দিয়ে বৃত্তাকার গতি ব্যবহার করে রোগীর মাথার ত্বকে শ্যাম্পু ম্যাসেজ করতে হবে। নখ দিয়ে ম্যাসাজ করলে মাথার ত্বক ক্ষত হতে পারে।

৭. পানি পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত চুল ধুতে থাকতে হবে। রোগীর চোখের ও কানের সুরক্ষার জন্য রোগীর কপালে মাথার ত্বক সোজাসুজি ধুয়ে ফেলতে হবে।

৮. কন্ডিশনার ব্যবহার করা হলে, পূর্বের তিনটি পদক্ষেপ পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

৯. শুকনো তোয়ালে ব্যবহার করে রোগীর মুখ, মাথা এবং ঘাড় থেকে পানি মুছতে হবে । প্রয়োজনে নিরাপদ দূরত্ব থেকে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।

১০. ব্রাশ ব্যবহার করে চুল আঁচড়ে দিতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৩.৩

কাজের নাম (**Job Name**): শ্যাম্পু করতে সহায়তা করা।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	বালতি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	রাবার শীট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	শ্যাম্পু	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	ডায়াপার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	সাবান	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	পাউডার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৫.	লোশন	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৬.	এন্টি র‍্যাশ ক্রীম	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৭.	পরিষ্কার কাপড় বা ভিজা ওয়াইপস	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. ক্লায়েন্টদের চাহিদা
২. ড্রেসিং এবং গ্রুমিং
৩. ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামসমূহ
৪. কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ক্লায়েন্টদের চাহিদা চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২. ক্লায়েন্টকে ড্রেসিং এবং গ্রুমিং এর জন্য ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুসারে ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. ড্রেসিং এবং গ্রুমিং কার্যক্রম সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস

শিখন উপকরণ (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে

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 : সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে।
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. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শিট- ৪.১ রোগীকে পায়ের যত্নে সহায়তা করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৪.১ রোগীকে পায়ের যত্নে সহায়তা করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪ সাজসজ্জায় সহায়তা করতে পারবে

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

১. ক্লায়েন্টদের চাহিদা চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
২. ক্লায়েন্টকে ড্রেসিং এবং গ্রুমিং এর জন্য ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হবে।
৩. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুসারে ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
৪. ড্রেসিং এবং গ্রুমিং কার্যক্রম সম্পাদন করতে সক্ষম হবে।
৫. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হবে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হবে।

ভুমিকা

রোগীকে সাজসজ্জা ও পোষাক পরিধান (গ্রুমিং ও ড্রেসিং) করতে সহযোগীতা করা।

একজন অসুস্থ্য বৃদ্ধ রোগী তার দৈনন্দিন জীবনের অনেক কাজই নিজ থেকে করতে পারেন না যেমন, নখ কাটা, সেভ করা, জুতা পড়া, চুল আচরানো ইত্যাদি। নিজ থেকে পোষাক পরিধান ও সঠিক ড্রেস চয়নেও তারা অনেক সমস্যায় পড়ে থাকেন। তখন এসব কাজগুলি সঠিকভাবে করার জন্য নিবিড় সহযোগীতার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। এই অধ্যায়ে আমরা এইসব বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করব।

১) ক্লায়েন্টদের চাহিদা

কেয়ার গিভিং পেশায় ক্লায়েন্টদের চাহিদা বিভিন্ন রকম হতে পারে এবং বিভিন্ন ধরণের সেবার মধ্যে পড়ে। একজন কেয়ার গিভার পাশাপাশি নিজেকে কেয়ার গিভার তার ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী সম্পর্কিত সেবা প্রদান করার জন্য প্রস্তুত থাকেন। একটি কেয়ার গিভার ক্লায়েন্টদের চাহিদা নিম্নলিখিত হতে পারে:

- **স্বাস্থ্যসেবা:** কেয়ার গিভার এর সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন যে ধরনের সেবা এটি সাধারণত রোগীদের পরিচর্যা, ঔষধ দেওয়া এবং স্বাস্থ্যগমন সহ সাধারণ সেবা প্রদান করে।
- **সময়সুচী:** কিছু ক্লায়েন্টের প্রয়োজন হতে পারে যে তার নিজের জন্য সময়সুচী ঠিক করে রাখতে চান। এটি উদাহরণস্বরূপ সেবাপ্রাপ্তির সময়, খাদ্যের সময়সুচী, সাজসজ্জার সময় ইত্যাদি।
- **গৃহস্থলি কার্যকরি**: কিছু ক্লায়েন্টের চাহিদা হতে পারে ঘরের বিভিন্ন কার্যকরি সহায়তা করা। এটি উদাহরণস্বরূপ বাসার পরিচর্যা, বাসা পরিস্কার করা, গোসলে এবং খাবারের প্রস্তুতি ইত্যাদি।

ক্লায়েন্টের একাধিক রকম চাহিদা থাকতে পারে, এবং এগুলি প্রতিটি ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং সম্পর্কিত স্থিতিতে পরিবর্তন করতে পারে। যে কোন কাজ করার আগে আমাদের ক্লায়েন্টের চাহিদা সম্পর্কে আগে জেনে নিতে হবে।

২) ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামসমূহ

নাম ও ব্যবহার	চিত্র
কাপড়ের হ্যাঙ্গার কাপড় শুকানোর জন্য এবং আলমারীতে কাপড়গুলোকে সুন্দর ভাবে গুছিয়ে রাখার জন্য হ্যাঙ্গার ব্যবহার করা হয়।	

শেভিং কিটস পুরুষ মানুষের দাঁড়ি কামানোর জন্য এই শেভিং কিটস ব্যবহার করা হয়।	
হেয়ার ট্রিমার দাঁড়ি অথবা চুল কাটার জন্য হেয়ার ট্রিমস ব্যবহার করা হয়।	
হেয়ার ড্রায়ার চুল শুকানোর জন্য হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করা হয়।	
চিরুনি চুল সেটিং করার জন্য এই চিরুনি ব্যবহার করা হয়।	
হেয়ার ব্যান্ড চুলগুলোকে সুন্দর ভাবে বেঁধে রাখার জন্য হেয়ার ব্যান্ড ব্যবহার করা হয়।	

বডি স্প্রে ঘামের দুর্গন্ধ দূর করতে বডি স্প্রে সুগন্ধি হিসেবে ব্যবহার করা হয়।	
নেইল কাটার হাত ও পায়ের নোখ কাটার জন্য নেইল কাটার ব্যবহার করা হয়।	
নেইল ফিলার হাত ও পায়ের নোখের সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য নেইল কাটার ব্যবহার করা হয়।	

৩) ড্রেসিং

- পছন্দ সহজীকরন করতে হবে। আলমারী অতিরিক্ত পোশাক মুক্ত রাখতে হবে কারন অতিরিক্ত পোশাক থেকে পছন্দ করার সময় ব্যক্তি অনেকসময় উত্তেজিত ও বিভ্রান্ত হতে পারে।
- আরামদায়ক (সুতি বা লিনেন) এবং সাধারণ পোশাক চয়ন করতে হবে। পুলওভার টপসের চেয়ে সামনে থাকা বোতামসহ কার্ডিগানস, শার্ট এবং ব্লাউজ পরানো সহজ। বোতাম, স্ন্যাপ বা জিপার্সের জন্য ভেলক্রো বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- নিশ্চিত করতে হবে, যে পোশাকগুলি ঢিলা-ঢালা ও আরামদায়ক, বিশেষত কোমর ও পশ্চাৎদেশে। কোমল এবং প্রসারিত হয় এমন কাপড়গুলি চয়ন করতে হবে।
- আরামদায়ক জুতা চয়ন করতে । নিশ্চিত করতে হবে যে, ব্যক্তির ঐ জুতা পড়ে যেন পিছলে না যায় । বাহিরে যাওয়ার জন্য লোফার বা ভেলক্রো সহ জুতা চয়ন করা নিরাপদ।
- নমনীয় হয়ে বুঝতে হবে, যদি ব্যক্তি একই পোশাক বারবার পরতে চান, তবে অনুরূপ পোশাক কয়েকটি কিনে চিহ্নিত করে রাখতে হবে যেন পরিষ্কার করার সময় বিভ্রান্ত হতে না হয়।

চিত্র: পোষাক নির্বাচনের একটি ছবি	

৩.১ পোশাক পরিধান করিয়ে দিতে করণীয়

- প্রতিটি পোশাক ধরন অনুযায়ী আলাদা করতে হবে। যেমন অন্তর্বাস প্রথমে, পরে প্যান্ট, পরে একটি শার্ট এবং তারপরে একটি সোয়েটার।
- যদি সম্ভব হয়, তবে ব্যক্তিকে পছন্দসই পোশাক বা রঙ নির্বাচন করার সুযোগ দিতে হবে, তবে ব্যাপারটি সহজতর করার জন্য দুটি বিকল্প পছন্দ দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে।
- সরল ও সরাসরি নির্দেশনা দিতে হবে। সম্ভব হলে নিজে নিজের পোশাক পরতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। একটি একটি করে পোশাক এগিয়ে দিয়ে তার নির্দেশনা স্পষ্ট করে বলতে হবে।
- আবহাওয়া অনুযায়ী যথাযথ পোশাক পরিধানে ব্যক্তিকে উৎসাহিত করতে হবে।
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে।

৩.২ পরিধানরত পোশাক অপসারণের কৌশল:

- রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতহীন দিক থেকে জামা খুলতে শুরু করতে হবে।
- জামা খুলতে, বোতম/জিপার/ভেলক্রো খুলে জামাটি পিছন দিকে নীচে থেকে উপরের দিকে নিয়ে আসতে হবে। কাঁধটি সামান্য উঁচু করে ধরে হাতা খুলে ফেলতে হবে। অপর পাশের হাতা তারপর এক টান দিয়ে খোলা যাবে।
- প্যান্ট খুলার জন্য, কোমরের কাছে আলগা করে বোতাম বা চেইন থাকলে খুলে ফেলতে হবে। প্যান্টটি কোমরের অংশটি ধরে নীচের দিকে টেনে খুলে দিতে হবে।

৩.৩ পোশাক পরানোর কৌশল:

- রোগীর যদি বাহু বা কাঁধে আঘাতপ্রাপ্ত হন, তবে আঘাতপ্রাপ্ত দিক থেকে জামা পরাতে শুরু করতে হবে। সেবাদাঙ্কারীর হাতটি জামার হাতার মধ্য দিয়ে নিয়ে তার হাতটি ধরে ভেতরে ঢুকাতে সাহায্য করতে হবে।অপর হাতটি ধরে সহজেই পরিয়ে দেয়া যাবে।
- প্যান্ট পরানোর জন্য, সেয়াব্দানকারীর হাতটি প্যান্টের পায়ের অংশের ভেতর দিয়ে কোমর পর্যন্ত নিয়ে রোগীর পা ধরে ভেতর দিকে নিয়ে আস্তে হবে। তার প্যান্টটি কোমর পর্যন্ত টেনে তুলে বোতাম/জিপার/ভেলক্রো/ ফিতা লাগিয়ে দিতে হবে।

৩.৪ প্রয়োজনীয় সাজসজ্জা (গ্রুমিং)-এর প্রথমিক পরিকল্পনা

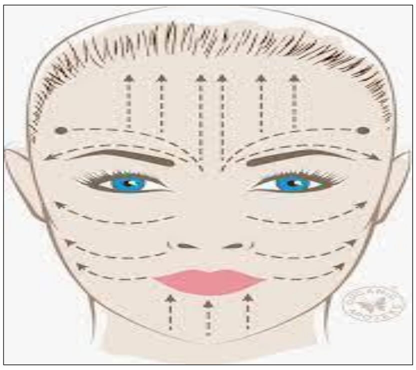
শারীরিক বা মানসিক ভাবে অসুস্থ বা বয়সজনিত কারণে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের নিয়ন্ত্রণ হারানো কোনও ব্যক্তির চুল কীভাবে আঁচড়াতে হয়, নখ কাটতে হয় বা শেভ করতে হয় তা ভুলে যেতে পারেন। এক্ষেত্রে কিছু প্রাথমিক পরিকল্পনা প্রয়োজন। যেমনঃ

- সাজসজ্জার রুটিনগুলি গ্রাহকের পরিবারের সাথে কথা বলে বা সম্ভব হলে গ্রাহকের সাথে কথা বলে জেনে নিতে হবে।
- পরিবারের সাথে কথা বলে বা সম্ভব হলে গ্রাহকের সাথে কথা বলে তার প্রিয় প্রসাধনী সামগ্রীর ব্যাপারেও জেনে নিতে হবে এবং সেগুলোই ব্যবহার করতে হবে।
- ব্যক্তির পাশাপাশি সেবাদানকারী তার নিজের সাজসজ্জার কাজগুলো সম্পাদন করে নিতে পারে। যেমন- নিজের চুল আঁচড়ানো, এবং এটা ব্যক্তি অনুকরণ করে আরো ব্যক্তিকে উৎসাহিত হতে পারে।
- বিপদমুক্ত ও সহজতর সাজসজ্জার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হবে। যেমন- বৈদ্যুতিক শেভার, রেজারের চেয়ে কম ঝুঁকিযুক্ত হতে পারে।

৩.৫ মুখমন্ডলের যত্ন

মুখমন্ডল ধৌতকরণ

- একটি অ্যালকোহলমুক্ত মৃদু ক্লিনজার/ফেসওয়াশ ব্যবহার করতে হবে।
- মুখমন্ডল হালকা গরম পানিতে ভিজিয়ে ক্লিনজার/ফেসওয়াশপ্রয়োগ করতে আঙ্গুল ব্যবহার করতে হবে।
- ক্লিনজার/ফেসওয়াশ প্রয়োগের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত নির্দেশনা অবলম্বন করতে হবে:
- ত্বক স্ক্রাব করা থেকে বিরত থাকতে হবে, কারণ স্ক্রাবিং ত্বককে অতিরিক্ত শুষ্ক করে।
- হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে স্পঞ্জ করে মুছে একটি নরম তোয়ালে দিয়ে চেপে চেপে শুকনো করে মুছে ফেলতে হবে।
- ত্বক শুষ্ক বা ত্বকে চুলকানি হলে ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে দিতে হবে।
- দিনে দুইবার (সকালে একবার এবং রাতে একবার) এবং অতিরিক্ত ঘামের পরে মুখমন্ডল ধৌতকরণ সীমাবদ্ধ করতে হবে। বিশেষত যখন টুপি বা হেলমেট পরার ফলে ত্বক জ্বালা করে। অতিরিক্ত ঘাম হওয়ার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ত্বক ধুয়ে দিতে হবে।



চিত্র: ক্লিনজার/ফেসওয়াশ প্রয়োগের ক্ষেত্রে মুখমন্ডল ম্যাসাজের দিক নির্দেশনা

৩.৬ পুরুষদের ক্ষেত্রে মুখমন্ডলে শেভিং

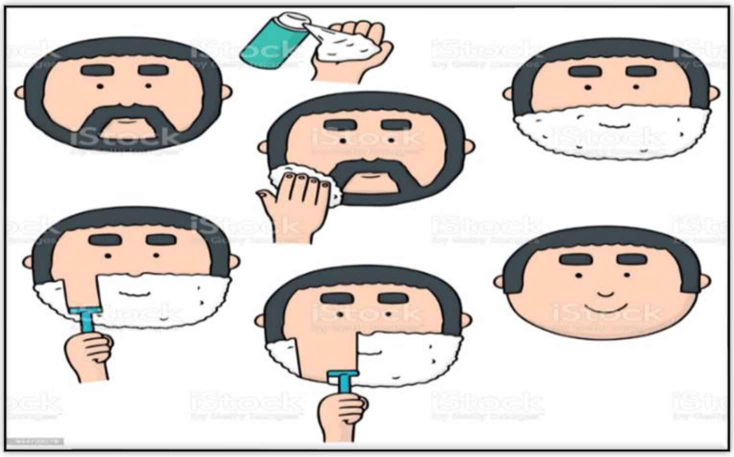
প্রস্তুতি:

- রোগী বাসায় শেভিং করতে ইচ্ছুক না হলে, সেলুনে করতে ইচ্ছুক কিনা তা জেনে নিতে হবে।
- প্রথমে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে, ঘরে যথেষ্ট পরিমাণে আলো আছে যাতে দু'জনকেই ভালভাবে দেখতে পারা যায়। ব্যক্তিকে তার প্রয়োজন অনুসারে চেয়ারে বসতে বা বিছানায় বসতে সাহায্য করত হবে। তবে রোগী যদি শয্যাশায়ী হন, তবে শুয়ে থাকা অবস্থায় শেভিং করতে হবে।
- প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করতে হবে। যেমন- একটি আয়না, একটি রেজার বা বৈদ্যুতিক শেভার, শেভিং ক্রিম, একটি পরিষ্কার তোয়ালে এবং গরম পানির একটি পাত্র।

৩.৭ শেভিং প্রক্রিয়া:

- শুরু করার আগে, ব্যক্তির চিবুকের নীচে একটি তোয়ালে রেখে পানির ফোঁটাগুলি আটকাতে হবে। দাঁড়ি নরম করতে হালকা গরম পানিতে তোয়ালে বা স্পঞ্জ ভিজিয়ে মুখ ধুয়ে নিতে হবে।
- শেভিং ক্রিম প্রয়োগ করতে হবে।
- একটি ভাল রেজার ব্যবহার করতে হবে, যেন রেজার দ্বারা কেটে যাওয়ার গুরুতর ঝুঁকি এড়ানো যায়।
- দাঁড়ির বৃদ্ধি যেদিকে সেদিক বরাবর শেভ করতে হবে।
- প্রবীণদের ত্বক পাতলা এবং খুব সংবেদনশীল। তাই সংক্ষিপ্ত এবং ধীর গতির স্ট্রোক ব্যবহার করতে হবে। সর্বদা ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করতে হবে, "আপনার কেমন লাগছে?" বা "আপনার কি কোনো অসুবিধা হচ্ছে?"
- অ্যাডামস্ আপেল, মুখ, নাক এবং চিবুকের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।
- ২-৩ টি স্ট্রোকের পরে প্রতিবার রেজারের ফলকটি ধুয়ে ফেলতে হবে।

- অবশিষ্ট শেভিং ক্রিম সরানোর জন্য একটি উষ্ণ ভেজা কাপড়ব্যবহার করতে হবে। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ত্বক শুকিয়ে নিতে হবে।
- যদি তিনি আফটার শেভ লোশন ব্যবহারে অভ্যস্ত হন, তবে প্রাকৃতিক আফটার শেভ লোশন ব্যবহারে উৎসাহিত করতে হবে।



চিত্র: একটি শেভিং পদ্ধতি

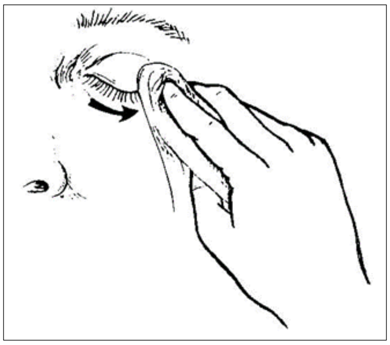
৩.৮ চুলের যত্ন

- রোগী চুল বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক না সেলুনে, তা জেনে নিতে হবে। বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক হলে নাপিতকে বাসায় আনার ব্যবস্থা করতে হবে।
- চুল ছোট এবং একটি সহজ স্টাইলে রাখতে হবে। গ্রাহকের ব্যক্তিগত পছন্দের সম্মান দিতে হবে।
- বাথটাব বা ঝরনায় খুব অসুবিধা হলে, রান্নাঘরের সিঙ্কে বা বাথরুমের বেসিনে চুল ধুয়ে দিতে হবে।
- চুল ধোয়া অসম্ভব হলে ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়, এমন একটি শুকনো শ্যাম্পু ব্যবহার করার কথা বিবেচ্য।
- যদি ব্যক্তি শয্যাশায়ী হন, তবে চুল অবশ্যই বিছানায় ধুতে হবে। একটি বড় প্লাস্টিকের শিট বালিশের উপর রেখে ব্যক্তিকে শুইয়ে ব্যক্তির ঘাড়ের নিচে একটি তোয়ালে ভাঁজ করে স্থাপন করতে হবে। প্লাস্টিকের শিটের অপর প্রান্ত একটি বালতিতে রাখতে হবে।
- ব্যক্তির ব্যক্তিগত চিরুনি ব্যবহার করতে হবে। চিরুনি নিয়মিত ছোট ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।ধারালো দাঁতযুক্ত চিরুনি স্কাল্পে আঘাত করতে পারে।একটি হালকা স্পর্শের চিরুনি ব্যবহার করে ব্যক্তিকে নিজেরচুল নিজে আঁচড়াতে উৎসাহিত করতে হবে।

৩.৯ চোখের যত্ন

- পরিষ্কার হালকা গরম পানিতে পাতলা ছোট রুমাল ভিজিয়ে চোখের পরিধি (চোখের চারপাশের বৃত্তাকার অঞ্চল) ভালভাবে মুছে দিতে হবে।
- জ্বালাপোড়া এড়ানোর উদ্দেশ্যে এই অঞ্চলে সাবান ব্যবহার না করাই ভাল। চোখের ভিতরের কোণা থেকে বাইরের কোণার দিকে হাতের রুমালটি পরিচালিত করতে হবে।
- পরিষ্কার করার সময় প্রতিটি চোখের ক্ষেত্রে রুমালের ভিন্ন অংশ ব্যবহার করতে হবে কারন এটি সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করে।
- চোখের মার্জিনের স্যাঁতসেঁতে ময়লা আলগা করতে তুলার বল ব্যাবহার করতে হবে।
- চোখের বলের উপরে কখনও সরাসরি চাপ প্রয়োগ করা যাবে না। চোখ থেকে ময়লা সাবধানে অপসারণ করা উচিত এবং যতবার প্রয়োজন চোখ পরিষ্কার করা উচিত।

- অনেক রোগী চশমা পরেন। চশমাগুলি বিছানার পাশে ড্রয়ারে রাখা উচিত।ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়শই চশমা কোথায় রেখেছেন ভুলে যান, তাই সর্বদা তাদের চশমা একই জায়গায় রাখতে হবে।
- চশমা পরিষ্কার করার সময় যত্নবান হতে হবে যেন চশমা ভেঙ্গে না যায়।উষ্ণ জল এবং একটি নরম শুকনো কাপড় চশমা পরিষ্কার করে নিতে হবে।



চিত্র: চোখের ভিতরের কোণা থেকে বাইরের কোণার দিকে হাতের রুমাল দিয়ে পরিষ্কার করানো

৩.১০ কানের যত্ন

- কানের মধ্যে পরিষ্কার করার জন্য একটি রুমালের পরিষ্কার কোণ ঢুকিয়ে আস্তে আস্তে ঘুড়াতে হবে। এছাড়াও, কান পরিষ্কার করার জন্য একটি কটন-বাটও দরকারী।
- যদি রোগী শ্রবণ যন্ত্র ব্যবহার করে থাকেন, তা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। ব্যাটারির যত্ন এবং সঠিক সন্নিবেশ কৌশল এই যত্নের অন্তর্ভুক্ত।
- শ্রবণশক্তি হ্রাস হল বয়স্কদের একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা। পরিবেশে সঠিকভাবে যোগাযোগ এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে রোগী সক্ষম কিনা সে ব্যপারে লক্ষ্য রাখতে হবে।

৩.১১ পায়ের যত্ন

- নখ কাটায় সহায়তা করার জন্য নিয়মিত রুটিন ঠিক করতে হবে। নখের ধার কমানোর জন্য নেইল ফাইলার ব্যবহার করতে হবে। কোথাও কোনো ফোলা দাগ বা ডিসকোলেশন আছে কিনা তা খেয়াল করতে হবে।

৪) কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ এর জন্য ইনফরমেশন শিট-১ এ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে

ইনফরমেশন শিট-১ অনুসরণ করে কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে পারবেন।

সেলফ চেক (Self Check) – ৪ সাজসজ্জায় সহযোগিতা করা

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. ক্লায়েন্টের পোশাক নির্বাচনে করনীয় উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

২. গ্রুমিং এর মধ্যে কি কি অন্তর্ভুক্ত?
উত্তরঃ

৩. ক্লায়েন্টের চুলের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

৪. ক্লায়েন্টের চোখের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

৫. ক্লায়েন্টের কানের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key) – ৪ সাজসজ্জায় সহযোগিতা করা

১. ক্লায়েন্টের পোশাক নির্বাচনে করনীয় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- পছন্দ সহজীকরন করতে হবে। আলমারী অতিরিক্ত পোশাক মুক্ত রাখতে হবে কারন অতিরিক্ত পোশাক থেকে পছন্দ করার সময় ব্যক্তি অনেকসময় উত্তেজিত ও বিভ্রান্ত হতে পারে।
- আরামদায়ক (সুতি বা লিনেন) এবং সাধারণ পোশাক চয়ন করতে হবে। পুলওভার টপসের চেয়ে সামনে থাকা বোতামসহ কার্ডিগানস, শার্ট এবং ব্লাউজ পরানো সহজ। বোতাম, স্ন্যাপ বা জিপার্সের জন্য ভেলক্রো বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
- নিশ্চিত করতে হবে, যে পোশাকগুলি ঢিলা-ঢালা ও আরামদায়ক, বিশেষত কোমর ও পশ্চাৎদেশে। কোমল এবং প্রসারিত হয় এমন কাপড়গুলি চয়ন করতে হবে।
- আরামদায়ক জুতা চয়ন করতে । নিশ্চিত করতে হবে যে, ব্যক্তির ঐ জুতা পড়ে যেন পিছলে না যায় । বাহিরে যাওয়ার জন্য লোফার বা ভেলক্রো সহ জুতা চয়ন করা নিরাপদ।
- নমনীয় হয়ে বুঝতে হবে, যদি ব্যক্তি একই পোশাক বারবার পরতে চান, তবে অনুরূপ পোশাক কয়েকটি কিনে চিহ্নিত করে রাখতে হবে যেন পরিষ্কার করার সময় বিভ্রান্ত হতে না হয়।

২. গ্রুমিং এর মধ্যে কি কি অন্তর্ভুক্ত?

উত্তরঃ

ব্যক্তির চুল আঁচড়ানো, হাত ও পায়ের নখ কাটা বা শেভ করা ইত্যাদি।

৩. ক্লায়েন্টের চুলের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- রোগী চুল বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক না সেলুনে, তা জেনে নিতে হবে। বাসায় কাটাতে ইচ্ছুক হলে নাপিতকে বাসায় আনার ব্যবস্থা করতে হবে।
- চুল ছোট এবং একটি সহজ স্টাইলে রাখতে হবে। গ্রাহকের ব্যক্তিগত পছন্দের সম্মান দিতে হবে।
- বাথটাব বা ঝরনায় খুব অসুবিধা হলে, রান্নাঘরের সিঙ্কে বা বাথরুমের বেসিনে চুল ধুয়ে দিতে হবে।
- চুল ধোয়া অসম্ভব হলে ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়, এমন একটি শুকনো শ্যাম্পু ব্যবহার করার কথা বিবেচ্য।
- যদি ব্যক্তি শয্যাশায়ী হন, তবে চুল অবশ্যই বিছানায় ধুতে হবে। একটি বড় প্লাস্টিকের শিট বালিশের উপর রেখে ব্যক্তিকে শুইয়ে ব্যক্তির ঘাড়ের নিচে একটি তোয়ালে ভাঁজ করে স্থাপন করতে হবে। প্লাস্টিকের শিটের অপর প্রান্ত একটি বালতিতে রাখতে হবে।
- ব্যক্তির ব্যক্তিগত চিরুনি ব্যবহার করতে হবে। চিরুনি নিয়মিত ছোট ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।ধারালো দাঁতযুক্ত চিরুনি স্কাল্পে আঘাত করতে পারে।একটি হালকা স্পর্শের চিরুনি ব্যবহার করে ব্যক্তিকে নিজেরচুল নিজে আঁচড়াতে উৎসাহিত করতে হবে।

৪. ক্লায়েন্টের চোখের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- পরিষ্কার হালকা গরম পানিতে পাতলা ছোট রুমাল ভিজিয়ে চোখের পরিধি (চোখের চারপাশের বৃত্তাকার অঞ্চল) ভালভাবে মুছে দিতে হবে।
- জ্বালাপোড়া এড়ানোর উদ্দেশ্যে এই অঞ্চলে সাবান ব্যবহার না করাই ভাল। চোখের ভিতরের কোণা থেকে বাইরের কোণার দিকে হাতের রুমালটি পরিচালিত করতে হবে।
- পরিষ্কার করার সময় প্রতিটি চোখের ক্ষেত্রে রুমালের ভিন্ন অংশ ব্যবহার করতে হবে কারন এটি সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে সহায়তা করে।
- চোখের মার্জিনের স্যাঁতসেঁতে ময়লা আলগা করতে তুলার বল ব্যাবহার করতে হবে।
- চোখের বলের উপরে কখনও সরাসরি চাপ প্রয়োগ করা যাবে না। চোখ থেকে ময়লা সাবধানে অপসারণ করা উচিত এবং যতবার প্রয়োজন চোখ পরিষ্কার করা উচিত।
- অনেক রোগী চশমা পরেন। চশমাগুলি বিছানার পাশে ড্রয়ারে রাখা উচিত।ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিরা প্রায়শই চশমা কোথায় রেখেছেন ভুলে যান, তাই সর্বদা তাদের চশমা একই জায়গায় রাখতে হবে।

- চশমা পরিষ্কার করার সময় যত্নবান হতে হবে যেন চশমা ভেঙ্গে না যায়।উষ্ণ জল এবং একটি নরম শুকনো কাপড় চশমা পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৫. ক্লায়েন্টের কানের যত্নে করনীয় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- কানের মধ্যে পরিষ্কার করার জন্য একটি রুমালের পরিষ্কার কোণ ঢুকিয়ে আস্তে আস্তে ঘুড়াতে হবে। এছাড়াও, কান পরিষ্কার করার জন্য একটি কটন-বাটও দরকারী।
- যদি রোগী শ্রবণ যন্ত্র ব্যবহার করে থাকেন, তা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। ব্যাটারির যত্ন এবং সঠিক সন্নিবেশ কৌশল এই যত্নের অন্তর্ভুক্ত।
- শ্রবণশক্তি হ্রাস হল বয়স্কদের একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা। পরিবেশে সঠিকভাবে যোগাযোগ এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে রোগী সক্ষম কিনা সে ব্যপারে লক্ষ্য রাখতে হবে।

জব শিট (Job Sheet) – ৪.১

কাজের নাম (Job Name): রোগীকে পায়ের যত্নে সহায়তা করা

উদ্দেশ্য: রোগীকে পায়ের যত্নে সহায়তা করতে পারা

কাজের ধারাবাহিকতাঃ

১. কাজের জন্য উপযুক্ত পিপিই (PPE) পরতে হবে।
২. আদর্শ নির্দেশিকা অনুযায়ী হাত ধৌত করতে হবে।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ, সরঞ্জাম সংগ্রহ করে তা প্রস্তুত করতে হবে।
৪. রোগীর সম্মতি গ্রহণ করতে হবে।
৫. গোপনীয়তার সাথে রোগীর শরীর থেকে পুরনো/ ব্যবহৃত ডায়াপার খুলতে সহায়তা করতে হবে।
৬. একটি যথার্থ আকারের গামলায় হালকা গরম পানি নিয়ে নিতে হবে।
৭. রোগীকে ২-৩ মিনিট এই পানিতে পা ডুবিয়ে রাখতে বলতে হবে।
৮. নখে যদি কোনো ময়লা থাকে তা কলাস রিমুভার দিয়ে উঠিয়ে ফেলতে হবে।
৯. স্পঞ্জের সাহায্যে সাবান দিয়ে গ্রাহকের পা আলতোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
১০. পরিষ্কার পানি দিয়ে পা ধুয়ে দিতে হবে।
১১. শুকনো তোয়ালে দিয়ে ভালোমতো পা মুছে দিতে হবে।
১২. পায়ে পর্যাপ্ত লোশন (ময়েশ্চারাইজার) লাগিয়ে দিতে হবে।
১৩. রোগীকে পূর্বের অবস্থানে স্থানান্তরিত করতে হবে।
১৪. কর্মক্ষেত্রের নিয়ম অনুসারে সরঞ্জাম ও উপকরণগুলো সুশৃংখলভাবে পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে।

কাজের সতর্কতা:

১. কাজের সময় পিপিই ব্যবহার করতে হবে।
২. রোগীর সহযোগীতে প্রত্যাশা করতে পুরো পদ্ধতিটি বর্ণনা ও শেয়ার নিতে হবে।
৩. সেবাদানকারী যখন রোগীকে সরাতে সাহায্য করবে, তখন নিজের নিরাপদ থাকার ব্যাপারেও গুরুত্ব দিতে হবে।
৪. পায়ে কোনো ইনফেকশন, ক্ষত অথবা ডিসলোকেশন আছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।
৫. রোগীকে সাহায্য করার আগে, ঐ বিষয়ে বিজ্ঞান সম্মত নির্দেশাবলি ভালোভাবে রপ্ত করে নিতে হবে।
৬. কাজ শুরু করার পূর্বে রোগিকে আরামদায়ক অবস্থানে পজিশনিং করে নিতে হবে।
৭. কাজটি সম্পন্ন করতে সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৪.১

কাজের নাম (Job Name): রোগীকে পায়ের যত্নে সহায়তা করা

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	ফুট ফাইলস	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	কলাস রিমুভার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	কিউটিকল নিপারস	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	বালতি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৫.	রাবার শীট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৬.	গামলা	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৭.	সুতির টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	সাবান	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
২.	লোশন	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৩.	ফুট স্ক্রাব	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৪.	কিউটিকল নিপারস	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত
৫.	কলাস রিমুভার	স্ট্যান্ডার্ড	পরিমাণ মত

শিখনফল (Learning Outcome)- ৫: ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকা
২. খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং পজিশন
৩. প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ
৪. খাওয়ানোর সরঞ্জামের ব্যবহার
৫. এনজি (NG) টিউবে খাওয়ানো
৬. কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকাগত চাহিদার ব্যাখ্যা এবং অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে।
২. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং পজিশন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর সরঞ্জাম ব্যবহার করে খাওয়াতে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. প্রয়োজন অনুযায়ী এনজি (NG) টিউবে খাওয়াতে সক্ষম হয়েছে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. কেয়ার প্লান অনুযায়ী খাওয়ানোর সময়সূচী মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষন পরিবেশ
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস

শিখন উপকরন (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৫: ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে

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 : ক্লায়েন্টকে খাওয়ানো।
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 জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শিট- ৫.১ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে মুখে খাওয়ানো। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৫.১ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে মুখে খাওয়ানো। ▪ জব শিট- ৫.২ ন্যাসোগ্যাস্ট্রিক টিউবের মাধ্যমে খাওয়ানো। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৫.২ ন্যাসোগ্যাস্ট্রিক টিউবের মাধ্যমে খাওয়ানো।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে

শিখনউদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পাঠ করে শিক্ষার্থীগণ –

১. ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকাগত চাহিদার ব্যাখ্যা এবং অনুসরণ করতে সক্ষম হবে।
২. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং পজিশন চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
৩. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
৪. প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর সরঞ্জাম ব্যবহার করে খাওয়াতে সহায়তা করতে সক্ষম হবে।
৫. প্রয়োজন অনুযায়ী এনজি (NG) টিউবে খাওয়াতে সক্ষম হবে।
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হবে।
৭. কেয়ার প্লান অনুযায়ী খাওয়ানোর সময়সূচী মেনে চলতে সক্ষম হবে।

১) ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকা

ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকা একটি প্রফেশনাল পুষ্টিবিদ এর সাথে পরামর্শ করা উচিত। কিছু জনপ্রিয় ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকা সম্পর্কে আপনাকে এগুলি সাধারণত স্বাস্থ্যবান জীবনযাপনে মানুষদের পরামর্শ করা হয়ে থাকে।

- **প্রোটিন ডায়েট**: এই ডায়েটে প্রোটিন-রিচ খাবার গুলি অধিকতরই ব্যবহৃত হয়। মাংস, মাছ, ডাল, ডেয়ারি প্রোডাক্টস, অন্নানাস, সোয়ান, তোফু, ইত্যাদি এই ডায়েটের অংশ হতে পারে। প্রোটিন ডায়েট সাধারণত ওজন কমাতে এবং মাস্কেল পাঁচাতে সাহায্য করে।
- **কেটোজেনিক ডায়েট**: কেটোজেনিক ডায়েটে অনেক কম কার্বোহাইড্রেট এবং অনেক বেশি প্রোটিন এবং শক্তিশালী ফ্যাট খাবার গুলি ব্যবহার করা হয়। মাংস, মাছ, মসুর ডাল, সবজি, ভিনেগার, বাদাম, নারকেল তেল, চিজ, ইত্যাদি এই ডায়েটের অংশ হতে পারে। কেটোজেনিক ডায়েটের উদ্দেশ্য শরীরের কার্বোহাইড্রেট স্টোর থেকে পাঁচাতে সাহায্য করা।
- **সাধারণ ডায়েট**: এই ডায়েটে সাধারণত সব খাদ্যগুলি সম্পূর্ণ এবং সমানুপাতিক পরিমানে পরিমিত করা হয়। মাংস, মাছ, ডাল, প্রোটিন আইটেমগুলি এবং সবজি, ফল, শাক সবজি, দুধ এবং গ্রেনস এই ডায়েটের অংশ হতে পারে। এই ডায়েট সাধারণত স্বাস্থ্যকর ওজন মেইনটেইন এবং সাধারণ পরিচর্যা সংক্রান্ত উপযোগী।

উপরে উল্লিখিত ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকা সম্পর্কে অধিক বিস্তারিত জানতে, একজন পুষ্টিবিদের সাথে আলোচনা করতে পারেন যা আপনাকে স্বাস্থ্যস্থিতি এবং পরিবর্তনশীলতা উল্লেখ করে সামঞ্জস্যপূর্ণ ডায়েট পরামর্শ দিতে পারবেন।

২) খাওয়ানোর জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি ও অবস্থান

২.১ খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান (Proper posture for food intake)

শরীরে সঠিক প্রক্রিয়ায় খাদ্যের পরিপাকের জন্য বয়স বিবেচনায় ও ব্যক্তি বিশেষে খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

২.২ খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থানের গুরুত্ব

- মাথাকে সমর্থন করার জন্য ধড়ের স্থায়িত্ব নিশ্চিত করে এবং সঠিকভাবে শ্বাস নেয়ার সুযোগ দেয়
- চোয়ালের স্থিতিশীলতায় সহায়তা করে
- নিরাপত্তা এবং স্বস্তি প্রদান করে
- খাওয়ার কাজে মনোযোগ বাড়াতে উৎসাহিত করে
- হাত ও মুখের সন্চালনের ভাল সমন্বয় করে
- শ্বাসনালীতে খাদ্য ও তরল পদার্থের আটকে যাওয়া রোধ করে

- হজমশক্তির উন্নতি ঘটায়
- ক্লান্তি হ্রাস করে
- খাওয়ার সময় সামাজিকতাকে উৎসাহিত করে
- নতুন ধরণের খাদ্যগ্রহণকে উৎসাহিত করে।

২.৩ সাধারণ পদ্ধতি

যদি গ্রাহক নড়াচড়া করতে পারে এবং গুরুতর অসুস্থ না হয়, তাহলে

- নিশ্চিত করতে হবে যে, অচলাবস্থায় গ্রাহক যেন মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করেও বসতে পারে। দরকার হলে পিছনে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে সাহায্য করতে হবে।
- মাথা সামনের দিকে নিয়ে চিবুক সামান্য নিচু করতে বলতে হবে।
- প্যারালাইসিস ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে খাবার গলধকরণ করতে অসুবিধা হতে পারে।কারো কারো একপাশ বা উভয় পাশই দুর্বল হতে পারে। যেপাশ বেশি দূর্বল সেই পাশে সাপোর্ট দিতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তির চোখের লেভেল বরাবর বা তার নীচে বসিয়ে নিতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিতে হবে।
- ব্যক্তির মুখে স্নায়ুজনিত কোনো দুর্বলতা থাকলে, অপেক্ষাকৃত সবল পাশে বসে খাওয়াতে হবে।ব্যক্তির মুখের অপেক্ষাকৃত সবল অংশে খাবার রাখতে হবে।
- ব্যক্তি নিজের হাতে খেতে পছন্দ করলে তার চোখের ভিজ্যুয়াল ফিল্ড সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে। এমনভাবে তার সামনে খাবার রাখতে হবে যেন তিনি খাবারের স্থান বুঝতে পারেন।
- শয্যাশায়ী ব্যক্তিদের বিছানায় খাবার পরিবেশন করতে ট্রলি ব্যবহার করতে হবে।

চিত্র: রোগীকে খাওয়ানোর সাধারন পদ্ধতি

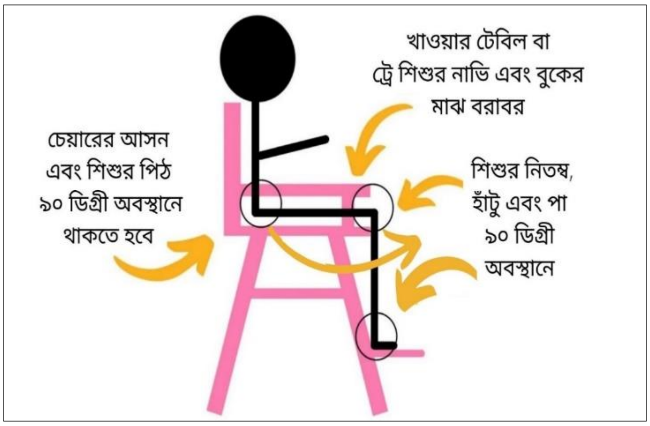
ব্যক্তির ডিজফ্যাজিয়া বা খাবার গলধকরণে সমস্যা বা মুখে স্নায়ুজনিত কোনো দুর্বলতা থাকলে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি খেয়াল করতে হবেঃ

১। কাশি / দমবন্ধ, ২। অস্পষ্ট কণ্ঠস্বর, ৩। খাবারের জন্য দীর্ঘ সময় নেওয়া / ঘুমিয়ে পড়া, ৪। খাওয়া বা পান করার সময় অসুবিধা, ৫। খেতে অনীহা, ৬। খাবার মুখে আটকে যাওয়া, ৭। গালে খাবার চেপে রাখা ,৮। খাবার / পানীয় মুখ থেকে পড়া

২.৪ শিশুদের খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান

- শিশু চেয়ার-টেবিলে বসে খওয়ার জন্য উপযুক্ত হয়েছে কিনা তা লক্ষ্য রাখতে হবে। শিশুদের জন্য সীটবেল্ট সহ হাইচেয়ারের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। বেশিরভাগ শিশুই প্রায় ৫-৬ মাস বয়সে হাইচেয়ারে বসতে সক্ষম হয়। সীটবেল্ট পেলভিসকে স্থিতিশীল করতে সাহায্য করে। নিশ্চিত করতে হবে যেন সীটবেল্টগুলি তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসে হস্তক্ষেপ না করে বা তাদের পেটে চাপ সৃষ্টি না করে।
- খাদ্যগ্রহণের সময় শিশুর নিতম্ব, হাঁটু এবং পা ৯০ ডিগ্রী অবস্থানে সমানভাবে সমন্বয় করতে হবে।

- একটি আরামদায়ক অবস্থান বজায় রাখার জন্য চেয়ারের আসন এবং শিশুর পিঠ ৯০ ডিগ্রী অবস্থানে থাকতে হবে।
- চেয়ারের নিচে পা রাখার জায়গার ব্যবস্থা করতে হবে। পা ঝুলন্ত অবস্থায় রাখলে শিশু অস্বস্তি বোধ করবে। প্রয়োজনে পায়ের নিচে আরেকটি ছোট চেয়ার দিতে হবে।
- প্রয়োজনে বসার জায়গায় তোয়ালে বা কুশন ব্যবহার করতে হবে।
- খাওয়ার টেবিল বা ট্রে সবসময় শিশুর নাভি এবং বুকের মাঝ বরাবর থাকতে হবে।
- টেবিলের পৃষ্ঠ যেন মজবুত হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- বাড়ির সবাই একসাথে খেতে বসতে হবে।
- শিশুর নিজ হাতে খাওয়া উদ্বুদ্ধ করতে হবে। প্রয়োজনে কাটলারীর ব্যবহার উদ্বুদ্ধ করতে হবে।
- খাওয়ার প্লেট ও সময়কে বৈচিত্র্যময় করে তুলতে হবে।



চিত্র: শিশুদের খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান

বিশেষ দ্রষ্টব্য: সহায়ক সরঞ্জাম (Assistive device): সেরিব্রাল পালসি, মাসকুলার ডিস্ট্রোফি ইত্যাদি বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের জন্য, খাওয়ার সময় অবস্থানের ক্ষেত্রে একই নীতিগুলি প্রযোজ্য। তবে তাদের এই অবস্থান বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত সহায়ক সরঞ্জাম দ্বারা উপকৃত হতে পারে। চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট সেন্টারগুলোতে ডেভেলপমেন্টাল থেরাপিস্টরা এধরনের যন্ত্রপাতি সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদান করে থাকেন।

২.৫ সুস্থ সবল প্রাপ্তবয়স্কদের খাদ্যগ্রহণের

- টেবিলের কাছাকাছি বসতে হবে, যেন পেটে চাপ না পড়ে।
- খাদ্যগ্রহণের সময় নিতম্ব, হাঁটু এবং পা ৯০ ডিগ্রী অবস্থানে সমানভাবে সমন্বয় করতে হবে।
- একটি আরামদায়ক অবস্থান বজায় রাখার জন্য চেয়ারের আসন এবং পিঠ ৯০ ডিগ্রী অবস্থানে থাকতে হবে।
- বসার সময় পা যেন নিচে সমতলপৃষ্ঠে রাখা যায়।
- প্রয়োজনে স্বস্তি লাভের জন্য পিঠের পিছনে কুশন দিতে হবে।
- অম্বল, বদহজম বা পেট ব্যাথার উপসর্গগুলি প্রতিরোধ করতে খাওয়ার ১০ থেকে ২০ মিনিটের জন্য সোজা হয়ে বসে থাকা ভাল।
- খাওয়ার সময় আঁটসাঁট পোশাক এড়িয়ে চলুন।
- চিবানোর সময় কথা না বলাই উত্তম।

২.৬ বয়স্কদের খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান

যদি গ্রাহক নড়াচড়া করতে পারে এবং গুরুতর অসুস্থ না হয়, তাহলে নিশ্চিত করতে হবে যে অচলাবস্থায়ও ব্যক্তি যেন মাথা, পিঠ ও ঘাড় সোজা করে বসতে পারেন। দরকার হলে বালিশ দিয়ে পিছনের দিকে হেলান দিয়ে বসতে সাহায্য করতে হবে। মাথা সামনে দিকে নিয়ে চিবুক সামান্য নিচু করতে বলতে হবে।

- শারিরীক প্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে খাবার গলধকরণ করতে অসুবিধা হতে পারে। কারো কারো একপাশ বা উভয় পাশই দুর্বল হতে পারে। যে পাশ বেশি দুর্বল সেইপাশে সাপোর্ট দিতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তির চোখের লেভেলে বা তার নীচে বসতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় ব্যক্তিকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিতে হবে।
- ব্যক্তির মুখে স্নায়ুজনিত কোনো দুর্বলতা থাকলে, অপেক্ষাকৃত সবল পাশে বসে খাওয়াতে হবে। ব্যক্তির মুখের অপেক্ষাকৃত সবল অংশে খাবার দিতে হবে।
- ব্যক্তি নিজের হাতে খেতে পছন্দ করলে তার দৃষ্টিশক্তি সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে। এমনভাবে তার সামনে খাবার রাখতে হবে এবং তার বসার ব্যবস্থা করতে হবে, যেন তিনি খাবার ভাল মতো দেখতে পান।
- শয্যাশায়ী ব্যক্তিদের বিছানায় খাবার পরিবেশন করতে ট্রলি ব্যবহার করতে হবে।

চিত্র: বয়স্কদের খাদ্যগ্রহণের আদর্শ অবস্থান

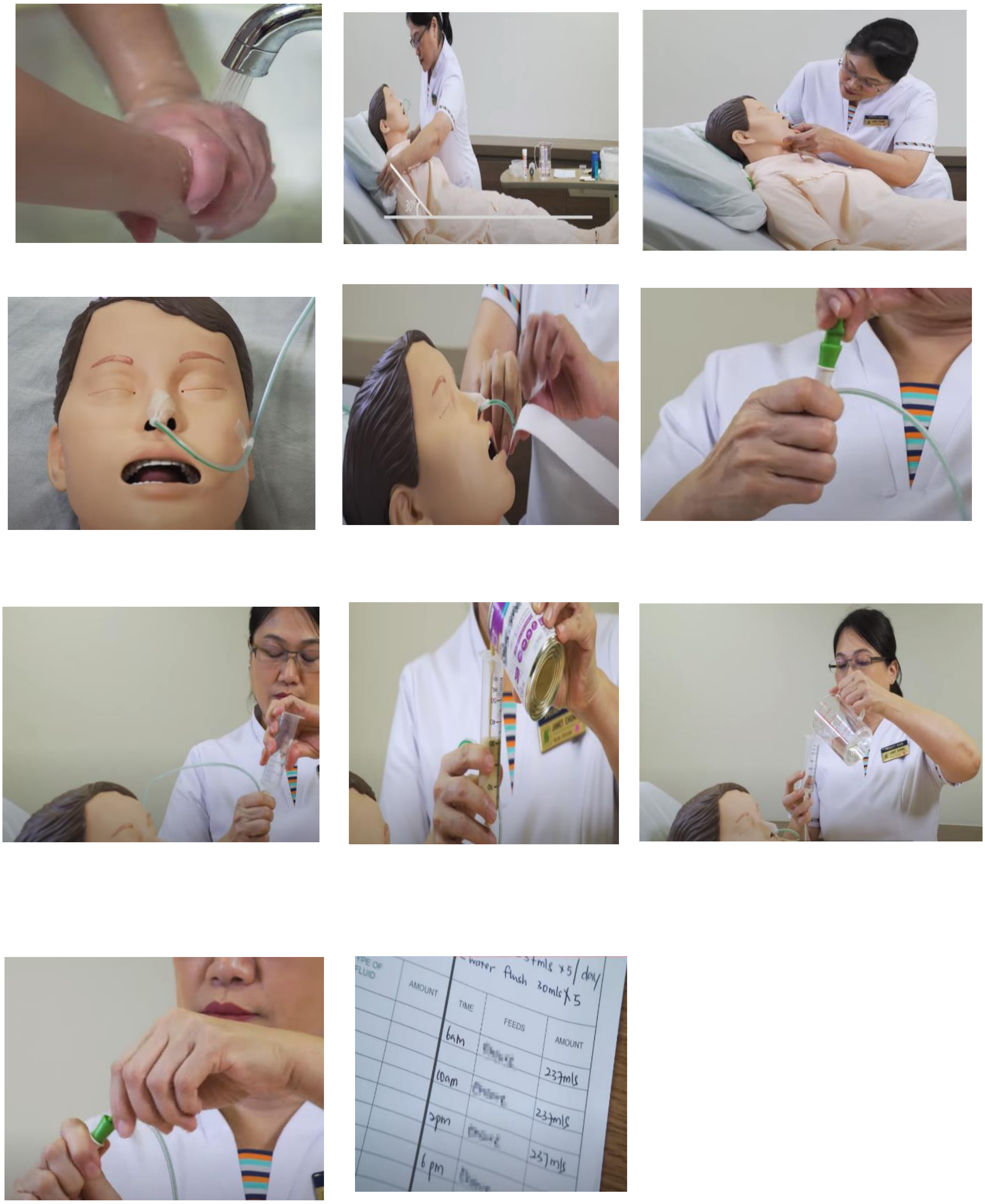
৩) খাবার পরিবেশনের প্রয়োজনীয় বিভিন্ন সরঞ্জাম নাম ও ব্যবহার:

সরঞ্জাম এর নাম ও ব্যবহার	ছবি
খাওয়ার চামচ, কাঁটাচামচ এবং ছুরি চামচ হল একটি সাধারণ উপকরণ যা খাবার সরিয়ে নিতে ব্যবহৃত হয়। এটি ধাতুসহ বিভিন্ন মানসম্পন্ন পদার্থ থেকে তৈরি হতে পারে যেমন স্টেইনলেস স্টিল, চিনি, প্লাস্টিক ইত্যাদি।	
প্লেট খাবার পরিবেশন করার জন্য প্লেট ব্যবহার করা হয়।	

বাটি বাটি হল একটি পাত্র যা খাবার সংরক্ষণ ও পরিবেশনার জন্য ব্যবহৃত হয়। বাটি ধাতু বা প্লাস্টিক থেকে তৈরি হতে পারে এবং এর আকার ও আকৃতি ভিন্ন হতে পারে।	
পরিবেশনের চামচ চামচ হল একটি সাধারণ উপকরণ যা খাবার সরিয়ে নিতে ব্যবহৃত হয়।	
পানির জগ পানির জগ হল একটি পাত্র যা পানি সংরক্ষণ এবং পরিবেশনার জন্য ব্যবহৃত হয়।	
পানির গ্লাস পানির গ্লাস হল একটি সাধারণ পাত্র যা পানি পান করতে ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত গ্লাস, প্লাস্টিক বা ক্রিস্টাল থেকে তৈরি হতে পারে।	

৫) নাজোগ্যাস্ট্রিক বা এনজি টিউবে খাওয়ানো (NG ফিডিং):

- গ্রাহককে পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করতে হবে।
- একজন সহকারী পাশে রাখতে হবে।
- হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরে সহকারীকে গ্লাভস পড়তে বলতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় রোগীকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় রোগীকে ৩০ ডিগ্রী কোণে বসিয়ে নিগতে হবে।
- হাতের কাছে পরিষ্কার ট্রলির উপরে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলো রাখতে হবে।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রোগীকে প্রস্তাবিত খাদ্যের উপাদান, পরিমাণ ও সময় নির্ধারণ করে নিতে হবে।



চিত্র: ন্যাজোগ্যাস্ট্রিক ফিডিং পদ্ধতি

৫.২ বিভিন্ন বয়সের পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য প্রয়োজনীয় ক্যালোরির পরিমাণ:

বয়স	**প্রয়োজনীয় ক্যালোরির পরিমাণ**
অসক্রিয় শিশু: ২-৮ বছর	১০০০-১৪০০
সক্রিয় শিশু: ২-৮ বছর	১০০০-২০০০
মহিলা: ৯-১৩ বছর	১৪০০-২২০০
পুরুষ: ৯-১৩ বছর	১৬০০-২৬০০
সক্রিয় মহিলা: ১৪-৩০ বছর	২৪০০
অসক্রিয় মহিলা: ১৪-৩০ বছর	১৮০০-২০০০
সক্রিয় পুরুষ: ১৪-৩০ বছর	২৮০০-৩২০০
অসক্রিয় পুরুষ: ১৪-৩০ বছর	২০০০-২৬০০
গর্ভবতী মহিলা	প্রচলিত প্রয়োজনীয় ক্যালরীর সাথে অতিরিক্ত ৩০০ ক্যালরী যুক্ত করতে হবে।
দুগ্ধ সেবনকারী মহিলা (১ম ৬ মাস)	প্রচলিত প্রয়োজনীয় ক্যালরীর সাথে অতিরিক্ত ৫৫০ ক্যালরী যুক্ত করতে হবে।
দুগ্ধ সেবনকারী মহিলা (৬ মাস পরবর্তী সময়)	প্রচলিত প্রয়োজনীয় ক্যালরীর সাথে অতিরিক্ত ৪০০ ক্যালরী যুক্ত করতে হবে।
সক্রিয় ব্যক্তি: ৩০ বছর এবং তার বেশি	২০০০-৩০০০
অসক্রিয় ব্যক্তি: ৩০ বছর এবং তার বেশি	১৬০০-২৪০০

৬) কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ

কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ এর জন্য ইনফরমেশন শিট-১ এ বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে

ইনফরমেশন শিট-১ অনুসরণ করে কর্মস্থল পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে পারবেন।

৭) কেয়ার প্ল্যান ও খাওয়ানোর সময়সূচী:

সারাদিনের খাবারের পরিমাণ বিবেচনা করে নিম্নলিখিত উপায়ে সুষম খাদ্যতালিকা তৈরি করা যায়।

- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের অর্ধেক ভাগ (৫০%) রঙিন শাকসবজি এবং ফলের আইটেম রাখতে হবে। দিনে অন্তত ৫ বার ফল ও শাকসবজী খাওয়া উচিত।
- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের এক চতুর্থাংশ (২৫%) পুরো শস্যের (যেমন- গম, বার্লি, ওটস, বাদামী চাল) আইটেম রাখতে হবে। এগুলি দিয়ে তৈরি খাবার যেমন পাস্তা, সাদা রুটি, সাদা ভাত। এ ধরণের খাবার দিনে অন্তত ৩ থেকে ৪ বার খাওয়া উচিত।
- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের এক চতুর্থাংশ (২৫%) প্রোটিন আইটেম রাখতে হবে। মাছ, মুরগি, মটরশুটি এবং বাদাম সবই স্বাস্থ্যকর, বহুমুখী উৎস থেকে ২ থেকে ৩ বার প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে এবং দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য থেকে ১ থেকে ২ বার প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে। লাল মাংস সীমিত করতে হবে এবং প্রক্রিয়াজাত মাংস এড়িয়ে চলতে হবে।
- পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর উদ্ভিদ তেল থাকতে হবে। স্বাস্থ্যকর উদ্ভিজ্জ তেল যেমন জলপাই, সয়া, ভুট্টা, সূর্যমুখী, চিনাবাদাম বেছে নিন এবং আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তেল এড়িয়ে চলুন, যাতে অস্বাস্থ্যকর ট্রান্স ফ্যাট থাকে। মনে রাখবেন যে কম চর্বি মানে "স্বাস্থ্যকর", কথাটা সঠিক না।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় পান করতে হবে। চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলতে হবে। দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য প্রতিদিন এক থেকে দুইবার খাওয়ার মধ্যে সীমাবদ্ধ করতে হবে। প্রতিদিন একটি ছোট গ্লাসে ফলের রস পান করতে হবে।

সেলফ চেক (Self Check)- ৫.১ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে

প্রশিক্ষনার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখ-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. ক্লায়েন্টকে খাবার পরিবেশন করার জন্য প্রয়োজনীয় কয়েকটি সরঞ্জামের নাম উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

২. দৈনন্দিন জীবনে সুষম খাদ্যতালিকা মেনে চলার উপায় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

৩. বয়স অনুযায়ী নিম্নোক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে দৈনিক ক্যালোরির পরিমান উল্লেখ কর।

বয়স	ক্যালোরি
সক্রিয় মহিলা: ১৪-৩০ বছর	
সক্রিয় পুরুষ: ১৪-৩০ বছর	
গর্ভবতী মহিলা	

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ৫-১ ক্লায়েন্টকে খাওয়াতে পারবে

১. ক্লায়েন্টকে খাবার পরিবেশন করার জন্য প্রয়োজনীয় কয়েকটি সরঞ্জামের নাম উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

খাওয়ার চামচ, কাঁটাচামচ এবং ছুরি, প্লেট, বাটি, পরিবেশনের চামচ, পানির জগ ও গ্লাস প্রভৃতি।

২. দৈনন্দিন জীবনে সুষম খাদ্যতালিকা মেনে চলার উপায় উল্লেখ কর।

উত্তরঃ

- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের অর্ধেক ভাগ (৫০%) রঙিন শাকসবজি এবং ফলের আইটেম রাখতে হবে। দিনে অন্তত ৫ বার ফল ও শাকসবজী খাওয়া উচিত।
- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের এক চতুর্থাংশ (২৪%) পুরো শস্যের (যেমন- গম, বার্লি, ওটস, বাদামী চাল) আইটেম রাখতে হবে। এগুলি দিয়ে তৈরি খাবার যেমন পাস্তা, সাদা রুটি, সাদা ভাত। এ ধরণের খাবার দিনে অন্তত ৩ থেকে ৪ বার খাওয়া উচিত।
- সারাদিনের খাবারের পরিমাণের এক চতুর্থাংশ (২৪%) প্রোটিন আইটেম রাখতে হবে। মাছ, মুরগি, মটরশুটি এবং বাদাম সবই স্বাস্থ্যকর, বহুমুখী উৎস থেকে ২ থেকে ৩ বার প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে এবং দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য থেকে ১ থেকে ২ বার প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে। লাল মাংস সীমিত করতে হবে এবং প্রক্রিয়াজাত মাংস এড়িয়ে চলতে হবে।
- পরিমিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর উদ্ভিদ তেল থাকতে হবে। স্বাস্থ্যকর উদ্ভিজ্জ তেল যেমন জলপাই, সয়া, ভুট্টা, সূর্যমুখী, চিনাবাদাম বেছে নিন এবং আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তেল এড়িয়ে চলুন, যাতে অস্বাস্থ্যকর ট্রান্স ফ্যাট থাকে। মনে রাখবেন যে কম চর্বি মানে "স্বাস্থ্যকর", কথাটা সঠিক না।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় পান করতে হবে। চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলতে হবে। দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য প্রতিদিন এক থেকে দুইবার খাওয়ার মধ্যে সীমাবদ্ধ করতে হবে। প্রতিদিন একটি ছোট গ্লাসে ফলের রস পান করতে হবে।

৩. বয়স অনুযায়ী নিম্নোক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে দৈনিক ক্যালোরির পরিমান উল্লেখ কর।

বয়স	ক্যালোরি
সক্রিয় মহিলা: ১৪-৩০ বছর	
সক্রিয় পুরুষ: ১৪-৩০ বছর	
গর্ভবতী মহিলা	

উত্তরঃ

বয়স	ক্যালোরি
সক্রিয় মহিলা: ১৪-৩০ বছর	২৪০০
সক্রিয় পুরুষ: ১৪-৩০ বছর	২৮০০-৩২০০
গর্ভবতী মহিলা	প্রচলিত প্রয়োজনীয় ক্যালরীর সাথে অতিরিক্ত ৩০০ ক্যালরী যুক্ত করতে হবে।

জব শিট (Job Sheet) – ৫.১

জবের নামঃ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে মুখে খাওয়ানো

জবের উদ্দেশ্যঃ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে মুখে খাওয়াতে পারা

কাজের ধারা

- ধাপ ১- খাবার খাওয়ানের আগে ভালো মতো বিশুদ্ধ পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুঁয়ে নাও।
- ধাপ ২- পরিকল্পিত খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাবার ও সরঞ্জামাদি বের করে নাও।
- ধাপ ৩- খাবার পরিবেশনের জন্য ব্যবহৃত স্থান এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করে নাও।
- ধাপ ৪- উপযুক্ত পাত্রে উপযুক্ত তাপমাত্রা ঠিক রেখে খাবার গুলো ঢেকে রাখ।
- ধাপ ৫- খাওয়ার সময় বয়স অনুযায়ী ব্যক্তির আদর্শ অবস্থান নিশ্চিত কর।
- ধাপ ৬- উপযুক্ত পাত্রে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করে ভালমতো ধুয়ে খাবার পরিবেশন কর।
- ধাপ ৭- খাওয়া শেষে উচ্ছিষ্ট অংশ ঢাকনাযুক্ত ময়লা রাখার ঝুড়িতে ফেলে দাও এবং খাওয়ার স্থান ও ব্যবহৃত সমস্ত সরঞ্জাম ডিশওয়াশার দিয়ে পরিষ্কার করে জায়গা মত রেখে দাও।
- ধাপ ৮-নিজের হাত বিশুদ্ধ পানি ও সাবান দিয়ে ধুঁয়ে নাও।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৫-১

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	খাওয়ার চামচ	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	কাঁটাচামচ	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	বাটি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৫.	পানির জগ	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৬.	পানির গ্লাস	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

জব শিট (Job Sheet) – ৫.২

জবের নামঃ ন্যাসোগ্যাস্ট্রিক টিউবের মাধ্যমে খাওয়ানো

জবের উদ্দেশ্যঃ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে ন্যাসোগ্যাস্ট্রিক টিউবের মাধ্যমে খাওয়াতে পারবে

কাজের ধারা

১. গ্রাহককে পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করতে হবে।
২. একজন সহকারী পাশে রাখতে হবে।
৩. হাত ধুয়ে নিতে হবে।
৪. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরে সহকারীকে গ্লাভস পড়তে বলতে হবে।
৫. খাওয়ানোর সময় রোগীকে ফিডিং গাউন পরিয়ে নিতে হবে।
৬. খাওয়ানোর সময় রোগীকে ৩০ ডিগ্রী কোণে বসিয়ে নিগতে হবে।
৭. হাতের কাছে পরিষ্কার ট্রলির উপরে খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলো রাখতে হবে।
৮. চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রোগীকে প্রস্তাবিত খাদ্যের উপাদান, পরিমাণ ও সময় নির্ধারণ করে নিতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৫-২

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	ফিডিং গাউন	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	ন্যাসোগ্যাস্ট্রিক টিউব	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	ট্রলি	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

শিখনফল (Learning Outcome)- ৬: বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট
২. হোম এক্সারসাইজের ধরন
   - লিম্ব একআসারসাইজ (উপরের এবং নিচের লিম্বগুলির জন্য মোশন এক্সারসাইজের রেঞ্জ)
   - মূল স্থিতিশীলতা অনুশীলন
   - হাঁটা/গাইট এডুকেশন
   - পিঠের যত্ন/পিঠের ম্যাসেজ
৩. হোম এক্সারসাইজে সহায়তা
৪. এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা
৫. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. ক্লায়েন্টকে নিয়মিত হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট করতে উৎসাহিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২. হোম এক্সারসাইজের ধরন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. হোম এক্সারসাইজে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষন পরিবেশ
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস

শিখন উপকরন (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৬: বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে

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 : বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য 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 জব/টাস্ক সম্পাদন করুন ▪ জব শিট-৬.১ হোম এক্সারসাইজে সহায়তা প্রদান করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৬.১ হোম এক্সারসাইজে সহায়তা প্রদান করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে

শিখনউদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পাঠ করে শিক্ষার্থীগণ -

১. ক্লায়েন্টকে নিয়মিত হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট করতে উৎসাহিত করতে সক্ষম হবে।
২. হোম এক্সারসাইজের ধরন চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।
৩. হোম এক্সারসাইজে সহায়তা করতে সক্ষম হবে।
৪. এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা বজায় রাখতে সক্ষম হবে।
৫. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হবে।

১) হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট

১.১ বাড়িতে শারিরিক অনুশিলনের গুরত্ব

- শারিরিক ও মানসিক প্রফুল্লতা লাভ করে।
- পেশী শক্তি এবং হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি পায়, ফলে পরে যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়ক হতে পারে কারণ এটি ভারসাম্যও উন্নত করতে পারে। অস্টিওপরোসিস এবং ফ্র্যাকচারের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে।
- নিয়মিত কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি হ্রাস করে।
- ডিমেনেশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পায়।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি রোধ করে।

প্রস্তুতিঃ

- চিকিৎসক বা ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী অনুশীলনের ধরণ নির্বাচন করতে হবে।
- ব্যক্তির শারিরিক অবস্থা ও পছন্দ বিবেচনায় রাখতে হবে।
- অনুশীলনের ধরণ ও পদ্ধতি ব্যক্তিকে সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করতে হবে।
- সম্ভব হলে ব্যায়ামের পোশাক পরতে উৎসাহিত করতে হবে।
- এই অনুশীলন করানোর জন্য ব্যয়বহুল সরঞ্জাম বা জিমে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।
- প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপিস্টের সাহায্য নিতে হবে।

১.২ কোর কি?

কোর বলতে পেটের পেশী, পিছনের পেশী এবং নিতম্ব এবং শ্রোণীর পেশী নিয়ে গঠিত অংশকে বুঝায়। কোর দেহের স্ট্যাবিলাইজার হিসাবে কাজ করে, মেরুদন্ডকে সুরক্ষা দেয় এবং প্রায় প্রতিটি শারীরিক কাজের সময় কাজে লাগে। বাড়িতে কিছু হালকা ব্যায়াম বা অনুশীলনের মাধ্যমে কোরের পেশীশক্তি বাড়ানো যায় যা দৈনন্দিন জীবনের অনেক কাজ সহজে নিজে নিজে করতে সুবিধা করে দেয়।

২) হোম এক্সারসাইজের ধরন

- সাইড বেন্ড
- পা উত্তোলন
- উড চপিং পোজ
- গোড়ালি ঘুড়ানো
- হাঁটু এক্সটেনশন
- হাঁটু ফ্লেক্সন ও নিতম্ব এক্সটেনশন
- উঠা-বসা
- হিল স্লাইড

৩) হোম এক্সারসাইজে সহায়তা

৩.১ সাইড বেন্ড

- একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসিয়ে তার এক হাত মাথার পিছনে রাখতে হবে। অন্য হাত প্রসারিত করতে হবে।
- পাশের দিকে এমনভাবে ব্যক্তিকে ধরে বাকাতে হবে বা তিনি নিজে পারলে তাকে বাকতে নির্দেশনা দিতে হবে, যেন তিনি তার প্রসারিত হাত দিয়ে মেঝেটি স্পর্শ করার চেষ্টা করতে পারেন।
- তারপরে প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- দুইপাশে কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

চিত্র: সাইড বেন্ড

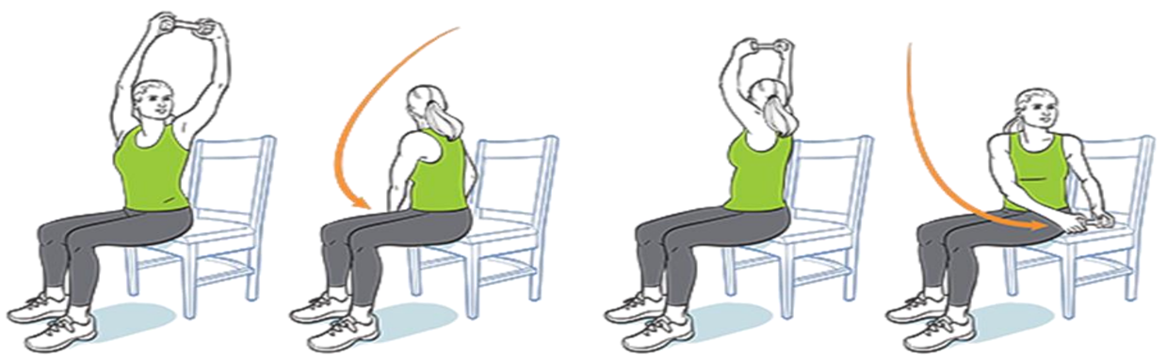
৩.২ পা উত্তোলন

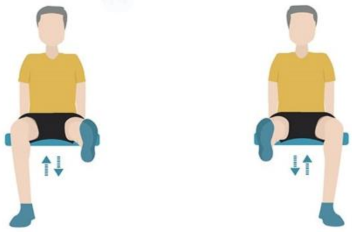
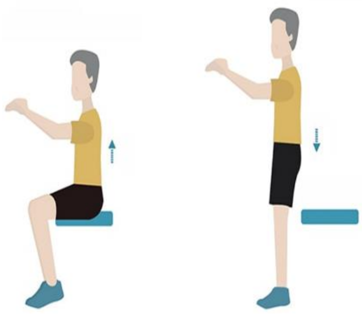
- মেঝেতে একটি কার্পেটে বা ইয়োগা ম্যাট বিছিয়ে ব্যক্তিকে শুয়ে পড়তে সাহায্য করতে হবে।
- মেঝে থেকে একটি পা পাঁচ ইঞ্চি উপরে উঠিয়ে প্রায় তিন সেকেন্ডের জন্য এই ভঙ্গি রাখতে হবে।
- অন্য পায়েও এটা পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

চিত্র: পা উত্তোলন

৩.৩ উড চপিং পোজঃ উড চপিং পোজ নামকরণ করা হয়েছে কারণ অনুশীলনটি সম্পাদনকারী ব্যক্তিকে দেখে মনে হয় যে তিনি কাঠ কাটছেন।

- একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসাতে হবে।
- ব্যক্তি দুই হাত দিয়ে ধরে রাখতে পারবে এমন একটি বল বা হালকা বস্তু হাতে দিয়ে তাকে তার মাথার বাম দিকে দুই বাহু উপরে উঠাতে বলৎ হবে।
- তির্যকভাবে ব্যক্তির শরীরে আড়াআড়িভাবে দুই বাহু একসাথে ডান দিকে নিচে নামাতে সাহায্য করৎ হবে।
- প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে গিয়ে বিপরীত পাশে প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে হবে।
- প্রতি পাশে কয়েকবার প্রক্রিয়াটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করৎ হবে।



চিত্র: উড চপিং পোজ পদ্ধতি	
৩.৪ গোড়ালি ঘুড়ানোঃ ▪ ব্যক্তির পায়ের গোড়ালী চিত্রের ন্যায় ঘুড়াতে সাহায্য করতে হবে।	 চিত্র: গোড়ালি ঘুড়ানো
৩.৫ হাঁটু এক্সটেনশনঃ ▪ একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসাতে হবে। ▪ হাঁটু আস্তে আস্তে সামনের দিকে প্রসারিত করতে সাহায্য করতে হবে। ▪ এতে ব্যক্তির কাফ মাসলেরও ভাল অনুশীলন হবে।	 চিত্র: হাঁটু এক্সটেনশন
৩.৬ হাঁটু ফ্লেক্সন ও নিতম্ব এক্সটেনশন: ▪ সম্ভব হলে ব্যক্তিকে দাড় করিয়ে নিতে হবে। ▪ কোমরে দুই হাত রাখতে বলতে হবে। ▪ পা সামনের দিকে নিয়ে হাঁটু বাকা করতে সাহায্য করতে হবে।	 চিত্র: হাঁটু ফ্লেক্সন
৩.৭ উঠা-বসা: ▪ একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসাতে হবে। ▪ সামনের দিকে কাঁধ ও হাত সোজা করে রাখতে বলতে হবে, যেন পিঠ সোজা থাকে। ▪ স্বাভাবিক নিয়মে বসা থেকে উঠতে ও দাড়ানো থেকে বসতে বলতে হবে। ▪ প্রক্রিয়াটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।	 চিত্র: উঠা-বসা
৩.৮ হিল স্লাইডঃ ▪ একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসাতে হবে। ▪ শরীরের সামনে দিকে এক পা প্রসারিত করাতে হবে, যেন পায়ের আঙ্গুলগুলো সামনের দিকে নির্দেশিত থাকে।	 চিত্র: হিল স্লাইড

▪ প্রসারিত পায়ের পাদদেশকে সমতল রাখতে হবে, মেঝের উপড়ে চাপ দিয়ে পা-টি ধীরে ধীরে শরীরের দিকে টেনে আনতে হবে যতক্ষণ না এটি আগের অবস্থানে পৌঁছায়। ▪ পা আগের অবস্থানে ফিরে গেলে অপর পায়ে একই পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে। ▪ এভাবে প্রক্রিয়াটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।	

৩.৯ ইয়োগা/যোগ ব্যায়াম:

উপকারিতা:

- হৃদরোগের রোগের ঝুঁকি কমায়
- শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখে
- বাত, ব্যথা এবং প্রদাহ হ্রাস করে
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- আইবিএসের মতো হজমজনিত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- ঘুমের মান উন্নত করে
- শোকের প্রক্রিয়াটি সহজ করে
- হতাশা এবং উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

প্রস্তুতিঃ

- ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা মূল্যায়ন করতে হবে যে, তিনি যোগ ব্যায়ামের জন্য উপযুক্ত কিনা। প্রয়োজনে চিকিৎসক ও যোগ ব্যায়ামের প্রশিক্ষকের সাথে আলোচনা করতে হবে।
- যোগব্যায়ামের জন্য আরামদায়ক, প্রসারিত পোশাক নির্বাচন করতে হবে।
- যোগব্যায়ামের জন্য আরামদায়ক ঢিলেঢালা পোষাক লাগবে।
- একজন যোগ্য প্রশিক্ষকের সন্ধান করতে হবে।
- অল্প অল্প করে শুরু করতে পরামর্শ দিতে হবে।
- প্রশিক্ষক ব্যক্তির শারিরিক অবস্থা বুঝে যোগাসন নির্বাচন করতে হবে।

৪) এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা

নিরাপত্তা ও সতর্কতা এক্সারসাইজ করার সময় অর্থাৎ শারীরিক কর্মক্ষেত্রে সতর্কতা ও সবলতা সম্পর্কিত দুটি মৌলিক সংজ্ঞা।

নিরাপত্তা অর্থাৎ এক্সারসাইজ করার সময় সঠিক পদ্ধতিতে এক্সারসাইজ করা, যাতে কোনও ক্ষতি ঘটার সম্ভাবনা থাকে না। এটি বিশেষত উচ্চ শারীরিক এক্সারসাইজ, কঠোর এক্সারসাইজ বা ভারী উপকরণ ব্যবহার করার সময় গুরুত্বপূর্ণ। নিরাপত্তা মেনে চলতে হয় যাতে ক্ষতির ঝুঁকি কমানো যায় এবং ব্যায়ামের উপকারিতা বৃদ্ধি পায়। এটি এক্সারসাইজ করার সময় কোন উচ্চ ব্লড প্রেশার, ক্ষতি, ম্যাসল টিয়ার বা অসুবিধা ব্যাপকভাবে ঘটতে পারে। নিরাপত্তা অবলম্বন করলে আপনি অপ্রয়োজনীয় আঘাত বা ক্ষতি থেকে সাবধান থাকতে পারেন।

সতর্কতা অর্থাৎ মনোযোগ দেওয়া এবং সঠিকভাবে পদক্ষেপ নেওয়া। এটি মনে রাখতে হবে যে এক্সারসাইজ করার সময় আপনি আপনার শরীরের প্রতিক্রিয়া সঠিকভাবে ধারণ করছেন এবং কোনও অস্বাভাবিক লক্ষণ বা ক্ষতির চিহ্ন পর্যবেক্ষণ করছেন। এক্সারসাইজ করার জন্য একজন সহকারীর ভুমিকায় অনুপ্রাণিত করতে পারেন এবং আপনাকে কোনও অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া বা সমস্যা দেখা দিলে সাথে সাথে এক্সারসাইজ করা ব্যক্তিকে জানাতে পারেন।

সেলফ চেক (Self Check)- ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে

প্রশিক্ষনার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখ-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য বাড়িতে হালকা ব্যায়ামের গুরুত্ব কি?
উত্তরঃ

২. কোর কি? এর উপকারিতা কি?
উত্তরঃ

৩. বয়স্ক ও অসুস্থ রোগীদের বাড়িতে করা যায় এরকম কয়েকটি হালকা ব্যায়ামের নাম লিখ।
উত্তরঃ

৪. হিল স্লাইড করার উপায় কি?
উত্তরঃ

৫. ইয়োগা বা যোগব্যায়ামের উপকারিতা কি?
উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ৬ বাড়িতে ব্যায়ামে সাহায্য করতে পারবে

১. যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য বাড়িতে হালকা ব্যায়ামের গুরুত্ব কি?

উত্তরঃ

১। শারিরিক ও মানসিক প্রফুল্লতা লাভ করে।

২।পেশী শক্তি এবং হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি পায়, ফলে পরে যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়ক হতে পারে কারণ এটি ভারসাম্যও উন্নত করতে পারে। অস্টিওপরোসিস এবং ফ্র্যাকচারের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে।

৩। নিয়মিত কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি হ্রাস করে।

৪। ডিমেনেশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পায়।

৫।রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৬। অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি রোধ করে।

২. কোর কি? এর উপকারিতা কি?

উত্তরঃ

কোর বলতে পেটের পেশী, পিছনের পেশী এবং নিতম্ব এবং শ্রোণীর পেশী নিয়ে গঠিত অংশকে বুঝায়। কোর দেহের স্ট্যাবিলাইজার হিসাবে কাজ করে, মেরুদন্ডকে সুরক্ষা দেয় এবং প্রায় প্রতিটি শারীরিক কাজের সময় কাজে লাগে।

৩. বয়স্ক ও অসুস্থ রোগীদের বাড়িতে করা যায় এরকম কয়েকটি হালকা ব্যায়ামের নাম লিখ।

উত্তরঃ

- সাইড বেন্ড
- পা উত্তোলন
- উড চপিং পোজ
- গোড়ালি ঘুড়ানো
- হাঁটু এক্সটেনশন
- হাঁটু ফ্লেক্সন ও নিতম্ব এক্সটেনশন
- উঠা-বসা
- হিল স্লাইড

৪. হিল স্লাইড করার উপায় কি?

উত্তরঃ

- একটি চেয়ারে গ্রাহককে বসাতে হবে।
- শরীরের সামনে দিকে এক পা প্রসারিত করাতে হবে, যেন পায়ের আঙ্গুলগুলো সামনের দিকে নির্দেশিত থাকে।
- প্রসারিত পায়ের পাদদেশকে সমতল রাখতে হবে, মেঝের উপড়ে চাপ দিয়ে পা-টি ধীরে ধীরে শরীরের দিকে টেনে আনতে হবে যতক্ষণ না এটি আগের অবস্থানে পৌঁছায়।
- পা আগের অবস্থানে ফিরে গেলে অপর পায়ে একই পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে।
- এভাবে প্রক্রিয়াটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

৫. ইয়োগা বা যোগব্যায়ামের উপকারিতা কি?

উত্তরঃ

১। হৃদরোগের রোগের ঝুঁকি কমায়

২। শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখে

৩। বাত, ব্যথা এবং প্রদাহ হ্রাস করে

৪। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

৫। আইবিএসের মতো হজমজনিত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

৬। ঘুমের মান উন্নত করে

৭। শোকের প্রক্রিয়াটি সহজ করে

৮। হতাশা এবং উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

জব শিট (Job Sheet) – ৬.১

জবের নামঃ হোম এক্সারসাইজে সহায়তা প্রদান করা

জবের উদ্দেশ্যঃ হোম এক্সারসাইজে সহায়তা প্রদান পারবে

কাজের ধারা

১. চিকিৎসক বা ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী অনুশীলনের ধরণ নির্বাচন কর।
২. ব্যক্তির শারিরিক অবস্থা ও পছন্দ বিবেচনায় রাখ।
৩. অনুশীলনের ধরণ ও পদ্ধতি ব্যক্তিকে সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা কর।
৪. ব্যায়ামের পোশাক পরার জন্য উৎসাহিত কর।
৫. বিভিন্ন প্রকার হোম এক্সারসাইজ অনুশীলন করার জন্য সহায়তা প্রদান কর।
৬. কোন প্রকার সমস্যা হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ কর।
৭. প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপিস্টের সাহায্য নিতে হবে।
৮. এক্সারসাইজ শেষ করে অনুশীলনের জায়গা পরিষ্কার কর।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) – ৬.১

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এক্সারসাইজ চেয়ার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	এক্সারসাইজ বেঞ্চ	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	যোগব্যায়ামের জন্য আরামদায়ক ঢিলেঢালা পোষাক	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৪.	ইয়োগা ম্যাট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

শিখনফল (Learning Outcome)- ৭: ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে

বিষয়বস্তু (Contents):

১. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা
২. পজিশন মেইনটেইন করা
৩. ক্লায়েন্টকে উত্তোলন এবং স্থানান্তরের কৌশল
   - পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগী
   - হুইল চেয়ার
   - গাইট লিফট
   - রোগী উত্তোলন (জরুরী চিকিৎসা সেবা)
   - রোগী উত্তোলন (অচেতন বিছানা থেকে বিছানা)

মূল্যায়ন মানদন্ড (Assessment Criteria):

১. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজন অনুযায়ী পজিশন মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে উত্তোলন এবং স্থানান্তরের কৌশল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।

শর্তাবলী (Conditions):

কাজের সময় শিক্ষার্থীকে অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষন পরিবেশ
- ল্যাপটপ
- মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর
- হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
- ইন্টারনেট ফ্যাসিলিটিস

শিখন উপকরন (Learning Materials):

- সিবিএলএম
- হ্যান্ডআউটস
- বই, ম্যানুয়াল
- মডিউল / রেফারেন্স
- কাগজ
- কলম

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৭: ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে

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 ৭ : ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৭ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৭ -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 ▪ জব শিট- ৭.১ রোগীকে বিছানায় একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৭.১ রোগীকে বিছানায় একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো। ▪ জব শিট- ৭.২ রোগীকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করা। ▪ স্পেসিফিকেশন শিট-৭.২ রোগীকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করা।

ইনফর্মেশন শীট-৭: ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objectives): এই ইনফর্মেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগনঃ

১. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হবে।
২. প্রয়োজন অনুযায়ী পজিশন মেইনটেইন করতে সক্ষম হবে।
৩. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে উত্তোলন এবং স্থানান্তরের কৌশল প্রয়োগ করতে সক্ষম হবে।

১) শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা

শারীরিক আঘাত প্রতিরোধ করতে সতর্কতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একটি সুস্থ ও মজবুত শরীর রক্ষা করতে সম্ভব হলেও কিছু সতর্কতা মেনে চলা উচিত যাতে আপনি আপনার শরীরের প্রতিরোধশীলতা বাড়াতে পারে।

নিম্নলিখিত কিছু সতর্কতা মেনে চলা উচিত:

- **পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন**: পরিবেশের সতর্কতা অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন। সম্ভবত এটি মানসিক ও শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে আপনাকে সহায়তা করবে। সম্মতভাবে মিশ্রিত খাদ্যতালিকা পালন করুন যাতে প্রয়োজনীয় প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনারেল এবং অন্যান্য পুষ্টিকর তত্ত্ব সম্পন্ন হয়।
- **পরিবেশের স্বাস্থ্যকর রাখুন**: আপনার নিজের ও সামাজিক পরিবেশের স্বাস্থ্যকর রাখার জন্য সতর্ক হন। জীবাণু, অসুস্থতার প্রতিক্রিয়া, ব্যবস্থাপনা করে বেশিরভাগ আঘাত প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। পরিবেশে পানির শুদ্ধতা, হাত ধুয়ে রাখা, পরিষ্কারতা ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত নিয়মিত কঠোরভাবে সতর্ক থাকুন।
- **পর্যাপ্ত আরাম নিন**: শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে পর্যাপ্ত আরাম নিন। নিয়মিত ঘুমানো, সম্পূর্ণ বিশ্রাম ও নিয়মিত বিনোদন শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যে সাহায্য করে। ঘুমের মাধ্যমে শরীরের প্রতিরোধশীলতা বাড়ানো হয় এবং নিশ্চিত হয় মনের অস্থিরতা ও মানসিক তন্দ্রামুক্ত থাকে।
- **হাত ধুয়ে রাখুন এবং সাবান ব্যবহার করুন:** আপনার হাত ধুতে সবসময় সাবান ব্যবহার করুন এবং ভাল ভাবে ধুয়ে ফেলুন। এটি আপনাকে ভাইরাস এবং অন্যান্য জীবাণুগুলি থেকে সুরক্ষিত রাখবে। হাত ধুয়ে রাখা পরিষ্কার ও নিরাপদ হলে ম্যাজর অনেক রোগ এবং জনসংখ্যা প্রক্রিয়া একটি বাধা দেয়া যায়।
- **হাতে স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন:** বিশেষত যখন সাবান ও জলের অনুপস্থিতিতে, হাতের স্যানিটাইজার ব্যবহার করা উচিত। এটি হাতের উপর অবস্থিত জীবাণুগুলি নষ্ট করবে এবং আপনাকে সুরক্ষিত রাখবে। স্যানিটাইজার ব্যবহারের জন্য সঠিক নির্দেশিকা পালন করুন এবং এটি ধৈর্যশীলভাবে পরিষ্কার করে নিন।
- **সার্কুলেশন এবং ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ:** নিয়মিত ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ করা আপনার শারীরিক ও মানসিক প্রতিরোধশীলতা বাড়াতে সাহায্য করবে। সার্কুলেশন সুন্দর করার জন্য জমির দপ্তর পরিষ্কার রাখুন এবং বিভিন্ন প্রকারের ব্যায়াম ও শারীরিক চর্বির মাধ্যমে শারীরিক সমন্বয় সহজেই অর্জন করুন।

উপরে উল্লিখিত সতর্কতা মেনে চললে, আপনি শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে অধিক সক্রিয় হতে পারেন। এছাড়াও, নিয়মিত পরিমিত পরিবেশে থাকা এবং সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজনীয়। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে আপনার সময় এবং শরীর যথাযথ পরিমার্জন দেয়া উচিত।

২) পজিশন মেইনটেইন

২.১ পজিশনিং এর প্রকারভেদ

প্রেসার আলসার প্রতিরোধে সঠিক পজিশনিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করে। চিকিৎসা ক্ষেত্রে অনেক ধরণের পজিশনিং এর কথা বলা আছে। এখানে কয়েকধরনের পজিশনিং যেগুলো একজন কেয়ারগিভারকে প্রায়শই সম্পন্ন করতে হয় সেগুলো সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করা হলোঃ

▪ **সুপাইন পজিশন** এটি মূলত চিত করে শোয়ানো। রোগী তার পিঠ বিছানার সমান্তরালে রেখে মাথা উপর দিকে দিয়ে সোজা হয়ে শুয়ে থাকেন। বাড়তি আরাম ও নিরাপত্তা প্রদানের জন্য অন্যান্য সরঞ্জাম যেমন বালিশ, ম্যাট্রেস, সাইড রেইল ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	
▪ **প্রোন পজিশন** রোগীকে তার বুক-পেট বিছানার সাথে রেখে এবং মাথা একপাশে দিয়ে সোজা করে শোয়ানো হয়। বাড়তি আরাম ও নিরাপত্তা প্রদানের জন্য এক্ষেত্রেও ব্যবহার করা হয়ে থাকে বালিশ, ম্যাট্রেস, সাইড রেইল ইত্যাদি।	
▪ **লেটারাল পজিশন** রোগীকে একপাশে কাত করে শোয়ানো হয় যেক্ষেত্রে তার এক পা আরেক পায়ের উপরে থাকে। কক্সিজিয়াল রিজিওন বা পুচ্ছদেশীয় হাড়ের উপর চাপ কমাতে এই পজিশন উপকারী। এটি লেফট ও রাইট লেটারেল পজিশন এই দুইভাবে বিভক্ত।	
▪ **সিম'স পজিশন** এক্ষেত্রে রোগীকে সুপাইন ও প্রোন এই দুইয়ের মাঝামাঝি একটি অবস্থানে রাখা হয় যেক্ষেত্রে রোগীর এক পাশের হাত-পা সামনের দিকে এবং অন্য পাশের হাত-পা পিছনের দিকে থাকে। কোনো অবস্থাতেই হাত যেনো রোগীর শরীরের নিচে চাপা না পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হয়।	
▪ **ফাওলার্‌স পজিশন** রোগীর বিছানার মাথার দিকে অংশ ৪৫ ডিগ্রি কোনে উপরের দিকে উঁচিয়ে রাখা হয়। কোমরের উপর ভর দিয়ে রোগী এক্ষেত্রে আধশোয়া অবস্থায় থাকে। রোগীকে বিছানায় বিভিন্ন প্রয়োজনীয় সেবা প্রদানের জন্য এটি একটি সুবিধাজঙ্ক পজিশন।	

▪ **সেমি-ফাওলার্স পজিশন** রোগীর বিছানার মাথার দিকে অংশ ৩০ ডিগ্রি কোনে উপরের দিকে উঁচিয়ে রাখা হয়। যেসকল রোগীর হৃৎপিন্ড কিংবা ফুসফুসের সমস্যা আছে এবং যাদের নল দিয়ে তরল খাবার দিতে হয়, তাদেরকে সাধারণত এই ধরণের পজিশনে রাখা হয়।	
▪ **ট্রেন্ডলেনবার্গ পজিশন** এক্ষেত্রে রোগীর মাথা পায়ের নিচে নামিয়ে রোগীকে চিত্রের ন্যায় সমান্তরালে রাখতে হয়। হাপোটেনশন কিংবা এধরণের জরুরী পরিস্থিতিতে এ ধরণের পজিশনিং কার্য্যকরি। এটিকে ভাইটাল অরগানসমূহে রক্ত চলাচলকে বাড়িয়ে দেয়, যেমন মস্তিষ্ক ও হৃৎপিন্ড।	

২.২ **সঠিকভাবে পজিশনিং পদ্ধতিঃ**

পজিশনিং করার সময় রোগী ও কেয়ারগিভার উভয়েরই ইনজুরি এড়ানোর জন্য এ কাজটি অত্যন্ত সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে হয়। উপরোল্লেখিত পজিশনগুলোর কিছু নির্দিষ্ট উপায় থাকলেও যেকোনো পজিশনিং এর ক্ষেত্রেই এর মূলনীতি আসলে একই রকম। যেমনঃ

- পদ্ধতিটি রোগীকে ব্যখ্যা করা ও বুঝিয়ে বলা। কি করতে যাওয়া হচ্ছে সেটি রোগীকে শুরুতেই বুঝিয়ে বলতে হবে। পাশাপাশি সেটি কেন করা হচ্ছে, করলে কি উপকার হবে আর না করলে কি হতে পারে তাও নরম সুরে বলতে হবে। রোগীর কাছ থেকে এভাবে ভালো সম্পর্কের মাধ্যমে অনুমতি নিয়ে পজিশনিং করলে সেটি রোগী অনুসরণ করে থাকে।
- রোগীকে এমনভাবে অনুপ্রানিত করতে হবে যাতে রোগী তার সাধ্যমত সহযোগীতা করে। আগেই ঠিক করে নিতে হবে রোগী কি কিছুটা সহায়তা করতে পারবে নাকি একেবারেই পারবেনা। যদি মনে হয় রোগীর পক্ষে সহযোগীতা করা সম্ভব তাহলে সেটি করতে তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এতে করে রোগীর স্বনির্ভরতা ও আত্মসম্মান বৃদ্ধি পায়।
- আর যদি মনে হয় যে রোগীর পক্ষে কোনোপ্রকার সহযোগীতা করা সম্ভব নয়, তাহলে প্রয়োজনে অন্য কারো সাহায্য নিতে হবে। কোনভাবেই রোগীকে মাটিতে ফেলে দেয়া যাবেনা। অনেক সময় খুব ভারি রোগীকে উত্তোলন, পজিশনিং কিংবা ট্রান্সফারের ক্ষেত্রে এ ধরণের ঘটনা ঘটার সম্ভাবন থাকে।
- সম্ভব হলে কোনো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা যেতে পারে যেমনঃ বেড বোর্ড, স্লাইড বোর্ড, বালিশ, পেশেন্ট লিফ্‌ট, স্লিংস, হোয়েস্ট ইত্যাদি। এগুলোর মাধ্যমে পজিশনিং ও ট্রান্সফারের কাজটি সহজ হয়।
- রোগীর বিছানা প্রয়োজন মত উপর-নিচে এডজাস্ট করে নিতে হবে। বর্তমানে রোগীর বিছানা সাধারণত মেকানিক্যাল বা ইলেকট্রিক হয়ে থাকে যেখানে সুইচ বোর্ডের বাটন টিপে প্রয়োজন মত ৪৫ বা ৩০ ডিগ্রি কোনে মাথার বা পায়ের দিকে বিছানা এডজাস্ট করে রোগীকে পজিশন করা যেতে পারে। আবার সাধারণ বিছানার ক্ষেত্রে ঘাড়ের নিচে ও পিঠে অতিরিক্ত বালিশ বা ম্যাট্রেস দিয়ে মাথার দিকটা উঁচু করা যেতে পারে। পায়ের নিচে বালিশ দিয়ে পা গুলিকে উপরে তুলে পজিশনিং করা যায়।
- নিয়মিত পজিশন বা অবস্থানের পরিবর্তন করা। মনে রাখতে হবে, যেকোনো পজিশনই রোগীর জন্য ক্ষতিকর যদি সেটি অনেক লম্বা সময় ধরে রাখা হয়। তাই খেয়াল করে প্রতি দুই ঘন্টা পর পর রোগীর

অবস্তার পরিবর্তন করিয়ে দিতে হবে। এতে করে রোগীর আরাম ও স্বাচ্ছন্দ বৃদ্ধি পায় এবং প্রেসার আলসারের ঝুঁকি হ্রাস পায়।

- রোগীর শরীর যাতে দেয়ালে বা বিছানায় ঘষা না খায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। রোগী স্থানান্তর করার সময় রোগীকে ভারসহ উত্তোলন করতে হবে যাতে করে কোথায় ঘষা লেগে রোগীর ক্ষতি না হয়।
- নিজের ও রোগী উভয়েরই সঠিক বডি মেকানিক্স বা এনাটমিক্যাল এলাইনমেন্ট বজায় রাখতে হবে।
- নিজেকে যথাসম্ভব রোগীর কাছাকাছি রাখতে হবে।
- প্রয়োজনে নিজের হাঁটু ভাঁজ করতে হবে এবং পা দুটো যথেষ্ঠ পরিমান ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে।
- রোগীর পজিশনিং, লিফ্টিং বা ট্রান্সফারের সময় হাতের বা পায়ের উপর ভর দিয়ে শক্তি প্রয়োগ করতে হবে। কোমরের উপর ভর দেয়া যাবেনা। এতে নিজের দীর্ঘমেয়াদি সমস্যা তৈরি হতে পারে।
- রোগী নড়ানোর সময় পেটের মাংশপেশিকে শক্ত করে রাখা যেতে পারে। এতে বলপ্রয়োগ সহজ হয়।

৩) রোগীকে সঠিক পজিশনিং ও স্থানান্তর করা

পজিশনিং বলতে একজন রোগীকে বিছানায় বা অন্য কোথাও সঠিকভাবে শোয়ানো কিংবা বসানোকে বুঝানো হয় যাতে করে তার শরীরের এলাইনমেন্ট নিরপেক্ষ থাকে এবং রোগীর সর্বোচ্চ আরাম ও নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়। আমরা সুস্থ্য মানুষরাও সাধারনত একভাবে বেশিক্ষন শুয়ে বা বসে থাকতে পারিনা। হাতে-পায়ে ঝিম ঝিম ধরা সহ আরো অনেক সমস্যা সামনে এসে হাজির হয়। ঠিক তেমনি একজন রোগী যিনি শারীরিক বা মানসিক সমস্যাগ্রস্ত হয়ে কেয়ারগিভারের সহায়তা নিচ্ছেন, তাকেও আমাদের উচিৎ হবে একটি নির্দিষ্ট সময় পর পর নির্দিষ্ট নিয়মে পজিশনিং করা। বিশেষ করে অজ্ঞান রোগী কিংবা সম্পূর্নরূপে বিছানায় শয্যাশায়ী রোগীর (Bed Ridden Patient) ক্ষেত্রে এটি অতীব জরুরী। অন্যথায় প্রেসার সোরের মত মারাত্মক অসুবিধা তৈরি হতে পারে। আবার নানা প্রয়োজনে আমাদেরকে হাসপাতালে বা বাসাবাড়িতে থাকা রোগীকে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় স্থানান্তর করতে হয়। যেমন; টয়লেট করানো, গোসল করানো, কোথাও বেড়াতে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি। হুইলচেয়ার থেকে বিছানা, বিছানা থেকে হুইলচেয়ার, চেয়ার থেকে হুইলচেয়ার এরকম অনেক ক্ষেত্রেই হতে পারে। সঠিকভাবে স্থানান্তর করতে না পারলে রোগী পড়ে গিয়ে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে। একজন রোগীকে সঠিকভাবে পজিশনিং ও স্থানান্তর করা কেয়ারগিভারের অত্যাবশ্যকীয় একটি দক্ষতা। এই অংশে রোগীকে সঠিকভাবে পজিশনিং ও স্থানান্তর করার উপায় অনুশীলন করার পাশাপাশি হুইলচেয়ারের ব্যবহার সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করা হবে।

৩.১ রোগীকে সঠিক পজিশনে রাখা ও স্থানান্তর করার গুরুত্ব

কখন করতে হয়ঃ

যখন একজন রোগী-

- শারিরিকভাবে চলাচলে অক্ষম হয়
- শারীরিক কোনো সমস্যাগ্রস্ত কিংবা তীব্র ব্যথা থাকে যেক্ষেত্রে তার স্বাভাবিক চলাচল বিঘ্নিত হয়।
- প্রেসার আলসারে আক্রান্ত থাকেন কিংবা প্রেসার আলসারে আক্রান্ত হবার ঝুকিতে থাকেন।
- মস্তিস্কের সমস্যায় ভুগেন যেক্ষেত্রে তার স্বাভাবিক কর্মকান্ড ব্যহত হচ্ছে।
- রেস্টলেস কিংবা অস্থীর প্রকৃতির
- দাঁত মাজা, গোসল করা, খাওয়া-দাওয়া প্রভৃতি দৈনন্দিন কাজকর্ম বিছানাতেই সম্পন্ন করতে বাধ্য হচ্ছেন কিংবা নিজে নিজে করতে পারছেন না।
- কোন নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য পরীক্ষা কিংবা অপারেশন কিংবা অন্য কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাবেন।

গুরুত্বঃ

- সঠিক পজিশনিং ও স্থানান্তর রোগীকে শারীরবৃত্তীয়ভাবে স্বক্রিয় রাখে। রোগীর রক্ত ও স্নায়বিক চলাচলকে স্বাভাবিক রাখে।
- প্রেসার সোর বা প্রেসার আলসার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করে।
- সঠিভাবে পজিশনিং ও স্থানান্তর করার মাধ্যমে রোগীকে আরাম ও স্থিরতা প্রদান করা সম্ভব, এতে রোগী নির্ভার অনুভব করে
- সঠিক পজিশনিং ডাক্তার, নার্স কিংবা অন্যান্যদের কিছু কিছু পদ্ধতি সম্পন্ন করতে সুবিধা প্রদান করে
- রোগীর পড়ে যাওয়ার আশংকা কমায় এবং রোগীর নিরাপত্তা জোরদার করে। এতে রোগীর বিভিন্ন ইনজুরির ঝুঁকি হ্রাস পায়।
- সঠিভাবে পজিশনিং ও স্থানান্তর করা গেলে রোগী অনেক কাজ নিজে নিজেই সম্পন্ন করতে পারে। যেমনঃ দাঁত মাজা ও মুখ ধোয়া, খাবার খাওয়া প্রভৃতি। এতে রোগীর স্বনির্ভরতা ও আত্মসম্মানবোধ বৃদ্ধি পায়।

৩.২ প্রেসার আলসারঃ

রোগী শারিরিকভাবে চলাচলে অক্ষম হলে একটি খুব জটিল সমস্যা তৈরি হতে পারে যার নাম প্রেসার আলসার। একে প্রেসার সোর বা বেড সোর নামেও অভিহিত করা হয়। ইহা এক ধরণের ক্ষত যাহা রোগীর শরীরে বিছানা, ম্যাট্রেস বা অন্য কোনো শক্ত কিছুর সাথে দীর্ঘদিন চাপের ফলে সৃষ্টি হয়। সাধারণত রোগীর দেহের হাড় সংশ্লিষ্ট অংশে (Bony Prominense; উচ্চারনঃ বোনি প্রমিনেন্স) এটি বেশি হয়ে থাকে। এ ধরণের কিছু স্থানের উদাহরণ হচ্ছে; মাথার পিছনের অংশ, দুই কাঁধের শক্ত অংশ, কনুই, নিতম্ব, পুচ্ছদেশীয় অংশ, হাঁটু, পায়ের গোড়ালি ও হিল প্রভৃতি। এ ধরণের অংশ যখন দীর্ঘক্ষন চাপ খেয়ে থাকে, তখন আস্তে আস্তে এ সমস্ত অংশের টিস্যুতে অক্সিজেন ও পুষ্টি পৌঁছাতে বাধাগ্রস্ত হয়, যার ফলে টিস্যুগুলো মরে যেতে থাকে। সুস্থ্য স্বাভাবিক চামড়ায় এভাবে ফাটল ধরে যার থেকে উৎপন্ন হয়ে থাকে প্রসার সোর বা চাপ ক্ষত।

(ক)

মাথার পিছনের অংশ শোল্ডার ব্লেড কোমরের নিচ পায়ের হিল

(খ)

কান কাঁধ কোমর হাঁটু পায়ের গোড়ালি

চিত্র: প্রেসার আলসারের সচরাচর জায়গা

৩.৩ রোগীকে একজায়গা থেকে আরেক জায়গায় স্থানান্তরের উপায়

যেমনটি বলা হয়েছিলো, রোগীকে নানা প্রয়োজনে এক স্থান হতে অন্য স্থানে স্থানান্তর করতে হয়। যেমন; টয়লেট করানো, গোসল করানো, খাবার খাওয়ানো, কোথাও বেড়াতে নিয়ে যাওয়া প্রভৃতি। শারীরিকভাবে চলাচলে অক্ষম বয়স্ক ব্যক্তি বা যে কোনো বয়সের রোগীকে বিভিন্ন পরিপূরক যন্ত্রের সাহায্যে এই স্থানান্তরের কাজটি সম্পন্ন করা হয়ে থাকে। এ সম্পর্কে আমরা পঞ্চদশ অধ্যায়ে আরেকটু বিষদভাবে জানতে পারবো। এই অংশে আমরা রোগীকে কেবলমাত্র বিছানা থেকে হুইলচেয়ার ও হুইলচেয়ার থেকে বিছানায় স্থানান্তরের কৌশল অনুশীলন করবো।

- রোগীর মাথা ও কাঁধ বিছানার উপরে উত্তোলন করাঃ
- বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তরঃ

প্রস্তুতিঃ

- সঠিকভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- প্রয়োজনীয় উপকরন সংগ্রহ করতে হবে
- রোগীকে সঠিকভাবে সম্ভাষন জানিয়ে অনুমতি নিতে হবে।
- রোগীর গোপনীয়তা নিশ্চিত করতে হবে এবং কর্মক্ষেত্র প্রস্তুত করতে হবে।
- রোগীকে সম্পূর্ন পদ্ধতিটি বর্ননা করতে হবে এবং সাধ্যমত সহায়তা করার জন্য অনুপ্রানিত করতে হবে।
- প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানার উচ্চতা এডজাস্ট করে নিতে হবে যাতে করে স্বাচ্ছন্দের সাথেই কাজটি করা যায়। বিছানার চাকা অবশ্যই লক করে নিতে হবে।
- সম্ভব হলে রোগীকে সুপাইন পজিশনে রাখতে হবে।

পদ্ধতিঃ

- বিছানার দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আনুমানিক ১২ ইঞ্চি ফাঁকা রেখে এক পায়ের সামনে আরেক পাঁয়ের পজিশন নিতে হবে
- রোগী যদি সক্ষম হয় তাহলে তাকে তার হাত তোমার নিজের হাতের নিচে রেখে শক্ত করে আকড়ে ধরতে বলতে হবে। আর যদি না পারে তাহলে কেয়ারগিভারকে একাই রোগীর হাত শক্ত করে ধরতে হবে।
- এক হাত দিয়ে রোগীর নিকটবর্তী হাত শক্ত করে ধরে অপর হাত দিয়ে রোগীর কাঁধে শক্ত করে সাপোর্ট দিতে হবে।
- এবারে নিজের দুই পায়ে ভর দিয়ে দুই হাতের সাহায্যে রোগীর মাথা উপরে উত্তোলন করতে হবে। রোগীকে সাধ্যমত সহযোগীতা করার কথা বলতে হবে।
- কাঁধের নিচের হাত দিয়ে রোগীর পিঠে ও ঘাড়ে বালিশ বা কুশন রেখে উচ্চতা ঠিক করে নিতে হবে যাতে রোগী তার নতুন পজিশনে আরামদায়কভাবে বসতে পারেন। এই কাজটি ইলেকট্রিক বেডেও খুব সহজেই করা যায়।
- এবার রোগীকে আসতে করে প্রয়োজন অনুযায়ী ফাওলার্স, সেমি-ফাওলার্স বা অন্য কোন পজিশনে বিছানায় রাখতে হবে।

চিত্র: রোগীর মাথা বিছানা থেকে উঠিয়ে ফাউলার্স পজিশনে রাখার কৌশল।

সমাপ্তিঃ

- রোগীর সর্বোচ্চ নিরাপত্তা, আরামদায়ক অবস্থা ও শারীরিক অবস্থান বজায় রাখতে হবে।
- প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানার উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে নিতে হবে যাতে করে কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী নির্ধারিত সেবাটি খুব সহজেই প্রদান করা যায়।
- কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করে গুছিয়ে রাখতে হবে।
- হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- রেকর্ড সম্পাদন করতে হবে এবং প্রয়োজন হলে উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে হবে।
- রোগীকে ধন্যবাদ জানিয়ে কর্মটি সম্পাদন করতে হবে।

৩.৪ রোগীকে বিছানায় একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানোঃ

প্রস্তুতি ও সমাপ্তি আগের মতই। পার্থক্য কেবল প্রক্রিয়া গত। মৌলিক কিছু ধাপ নিম্নরূপঃ

- বিছানার উচ্চতা একটি নামিয়ে নিতে হবে এবং রোগীকে মাথা উঁচু করার জন্য বলতে হবে। যদি রোগী করতে সক্ষম না হয় তাহলে পূর্বের পদ্ধতি অনুশীলন করে আগে রোগীর মাথা উঁচিয়ে পিছনে থেকে বালিশটি সরিয়ে নিতে হবে।
- একই নিয়মে বিছানার দিকে মুখ করে দুই পায়ের পজিশন ঠিক করে দাঁড়াতে হবে।
- রোগীর দুই হাত চিত্রের ন্যায় বুকের উপর ক্রস করে রাখতে হবে।
- একহাত রোগীর ঘাড়ের পিছনে এবং অপর হাত রোগীর কোমরের উপরে রাখতে হবে। এক দুই তিন বলার মধ্যেই রোগীর শরীরকে খুব সাবধানে নিজের দিকে গড়িয়ে বিছানার একপাশে নিয়ে আসতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে কোনো অবস্থাতেই রোগী যেনো বিছানা থেকে পড়ে না যায়।
- এবার হাতের পজিশন পরিবর্তন করতে হবে। একহাত রোগীর কোমরের উপরের অংশে একবার আরেকহাত রোগীর পায়ের উপরের অংশে রাখতে হবে। সুপাইন পজিশনে রেখে রোগীর সর্বোচ্চ আরাম ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। রোগীকে সাধারণত বিছানার একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো হয় কোন নির্দিষ্ট সেবা প্রদান করার জন্য। যেমন, বেড মেকিং, কিংবা ড্রেস পরিবর্তন করা ইত্যাদি। সেক্ষেত্রে উদ্দিষ্ট সেবা প্রদানের কাজটি সুচারুরূপে সম্পাদন করতে হবে।

চিত্র: রোগীকে বিছানায় এক পাশ থেকে অন্য পাশে সরানোর উপায়

৩.৫ রোগীকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করাঃ

এক্ষেত্রে প্রস্তুতি ও সমাপনি কাজের ধারা একই হওয়ায় সেগুলো পুনরাবৃত্তি করা হচ্ছেনা। রোগীকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আগে থেকেই প্রস্তুত করে নিতে হবে। যেমনঃ ট্রান্সফার বেল্ট, হুইলচেয়ার, রোগীর পোশাক ও জুতা প্রভৃতি।

প্রক্রিয়াঃ

- হুইলচেয়ারটিকে বিছানার কাছে রোগী যে পাশে বেশি শক্তি অনুভব করেন সে পাশে রাখতে হবে। হুইলচেয়ারের পা দানিটি ভাঁজ করে রাখতে হবে এবং হুইলচেয়ারের চাকার লক অবশ্যই বন্ধ করে রাখতে হবে। অন্যথায় দূর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকে।
- সুবিধামত বিছানার উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে নিতে হবে।

- বিছানার দিকে মুখ করে আনুমানিক ১২ ইঞ্চি ফাঁকা রেখে এক পায়ের সামনে আরেক পাঁয়ের পজিশন নিয়ে দাঁড়াতে হবে। একহাত রোগীর পিঠে ও আরেকহাত রোগীর পায়ের উপরের অংশে শক্তভাবে রেখে এক দুই তিন বলার মধ্যেই নিজের শরীরকে বাকিয়ে রোগীকে বিছানার একপাশে সিটিং পজিশনে নিয়ে আসতে হবে।
- এবারে প্রয়োজন মত রোগীর জামাকাপড় পরিবর্তন অন্য কোন কাজ করা যেতে পারে। সিটিং পজিশনে রোগীকে রেখে ২-১ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। দেখতে হবে রোগীর কোন সমস্যা হচ্ছে কিনা।
- এরপর ট্রান্সফার বেল্টটি রোগীর কোমরে শক্ত করে আটকে দিতে হবে।
- রোগীকে দাড়া করানোর জন্য দুটি উপায় অবলম্বন করা যায়। একটি হচ্ছে, চিত্রের ন্যায় রোগীর পিছনে হাত দিয়ে ট্রান্সফার বেল্টটি শক্ত করে আকড়ে ধরতে হবে, অথবা ট্রান্সফার বেল্ট না থাকলে রোগীর দুই বাহুর নিচ দিয়ে তার দুই কাঁধে শক্ত করে ধরতে হবে। উভয় ক্ষেত্রেই রোগীর দুই হাত কেয়ারগিভারের ঘাড়ের উপর দিয়ে দুই পাশে শক্ত করে ধরে রাখার জন্য বলতে হবে। আর যদি কোন সাহায্যকারী থাকে, তাহলেও কাজটি একইভাবে আরো সহজেই সম্পাদন করা যায়।
- রোগীকে শক্ত করে সাপোর্ট দিয়ে এক দুই তিন পর্যন্ত বলার সাথে সাথেই রোগীকে বসা থেকে দাড় করিয়ে ফেলতে হবে। এরপর রোগীকে আসতে আসতে চেয়ারে দিকে পিছনে করে নিয়ে যেতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেনো রোগীকে দুই একটির বেশি কদম ফেলতে না হয়।
- চেয়ার পর্যন্ত নিয়ে রোগীকে ধীরে ধীরে বসার জন্য বলতে হবে। বসানোর পর রোগীর দুই হাতকে একটির পর একটি করে নিজের ঘাড় থেকে নামিয়ে চেয়ারের হাতলে রাখতে হবে।
- এরপর রোগীকে সঠিকভাবে আরামদায়ক পজিশনে বসতে সহায়তা করতে হবে। পা দানির ভাঁজ খুলে রোগীর পা দুটো এর উপর রাখতে হবে।
- ট্রান্সফার বেল্ট অপসারন করতে হবে এবং হুইলচেয়ারের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা বেল্টের লকটি লাগিয়ে দিতে হবে। এরপর প্রয়োজন হলে হুইলচেয়ারের লকটি খুলে রোগীকে নির্দিষ্ট জায়গায় অতীব সাবধানে নিয়ে যেতে হবে।

চিত্র: রোগীকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তরের উপায়

সেলফ চেক (Self Check)- ৭ ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে

প্রশিক্ষনার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখ-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

১. লেটারাল পজিশন বলতে কি বুঝ?

উত্তরঃ

২. প্রেসার আলসার বলতে কি বোঝায়?

উত্তরঃ

৩. রোগীকে সঠিক পজিশনিং ও স্থানান্তর করার পদ্ধতি কি কি?

উত্তরঃ

৪. পজিশনিং করার পদ্ধতি কি কি?

উত্তরঃ

৫. প্রোন পজিশন বলতে কি বোঝায়?

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ৭ ক্লায়েন্টকে উঠানো এবং স্থানান্তর করতে পারবে

১. লেটারাল পজিশন বলতে কি বুঝ?

উত্তরঃ রোগীকে একপাশে কাত করে শোয়ানো হয় যেক্ষেত্রে তার এক পা আরেক পায়ের উপরে থাকে। কক্কিজিয়াল রিজিওন বা পুচ্ছদেশীয় হাড়ের উপর চাপ কমাতে এই পজিশন উপকারী। এটি লেফট ও রাইট লেটারেল পজিশন এই দুইভাবে বিভক্ত।

২. প্রেসার আলসার বলতে কি বোঝায়?

উত্তরঃ রোগী শারিরিকভাবে চলাচলে অক্ষম হলে একটি খুব জটিল সমস্যা তৈরি হতে পারে যার নাম প্রেসার আলসার।

৩. রোগীকে সঠিক পজিশনিং ও স্থানান্তর করার পদ্ধতি কি কি?

উত্তরঃ পজিশনিং বলতে একজন রোগীকে বিছানায় বা অন্য কোথাও সঠিকভাবে শোয়ানো কিংবা বসানোকে বুঝানো হয় যাতে করে তার শরীরের এলাইনমেন্ট নিরপেক্ষ থাকে এবং রোগীর সর্বোচ্চ আরাম ও নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়।

৪. পজিশনিং করার পদ্ধতি কি কি?

উত্তরঃ পজিশনিং করার সময় রোগী ও কেয়ারগিভার উভয়েরই ইনজুরি এড়ানোর জন্য এ কাজটি অত্যন্ত সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে হয়।

৫. প্রোন পজিশন বলতে কি বোঝায়?

উত্তরঃ রোগীকে তার বুক-পেট বিছানার সাথে রেখে এবং মাথা একপাশে দিয়ে সোজা করে শোয়ানো হয়। বাড়তি আরাম ও নিরাপত্তা প্রদানের জন্য এক্ষেত্রেও ব্যবহার করা হয়ে থাকে বালিশ, ম্যাট্রেস, সাইড রেইল ইত্যাদি।

জব শিট (Job Sheet) – ৭.১

জবের নামঃ রোগীকে বিছানায় একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো

জবের উদ্দেশ্যঃ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে বিছানায় একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো

কাজের ধারাঃ

প্রস্তুতিঃ

১. সঠিকভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।
২. প্রয়োজনীয় উপকরন সংগ্রহ করতে হবে
৩. রোগীকে সঠিকভাবে সম্ভাষন জানিয়ে অনুমতি নিতে হবে।
৪. রোগীর গোপনীয়তা নিশ্চিত করতে হবে এবং কর্মক্ষেত্র প্রস্তুত করতে হবে।
৫. রোগীকে সম্পূর্ন পদ্ধতিটি বর্ননা করতে হবে এবং সাধ্যমত সহায়তা করার জন্য অনুপ্রানিত করতে হবে।
৬. প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানার উচ্চতা এডজাস্ট করে নিতে হবে যাতে করে স্বাচ্ছন্দের সাথেই কাজটি করা যায়। বিছানার চাকা অবশ্যই লক করে নিতে হবে।
৭. সম্ভব হলে রোগীকে সুপাইন পজিশনে রাখতে হবে।

মূল কাজঃ

১. বিছানার উচ্চতা একটি নামিয়ে নিতে হবে এবং রোগীকে মাথা উঁচু করার জন্য বলতে হবে। যদি রোগী করতে সক্ষম না হয় তাহলে পূর্বের পদ্ধতি অনুশীলন করে আগে রোগীর মাথা উঁচিয়ে পিছনে থেকে বালিশটি সরিয়ে নিতে হবে।
২. একই নিয়মে বিছানার দিকে মুখ করে দুই পায়ের পজিশন ঠিক করে দাঁড়াতে হবে।
৩. রোগীর দুই হাত চিত্রের ন্যায় বুকের উপর ক্রস করে রাখতে হবে।
৪. একহাত রোগীর ঘাড়ের পিছনে এবং অপর হাত রোগীর কোমরের উপরে রাখতে হবে। এক দুই তিন বলার মধ্যেই রোগীর শরীরকে খুব সাবধানে নিজের দিকে গড়িয়ে বিছানার একপাশে নিয়ে আসতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে কোনো অবস্থাতেই রোগী যেনো বিছানা থেকে পড়ে না যায়।
৫. এবার হাতের পজিশন পরিবর্তন করতে হবে। একহাত রোগীর কোমরের উপরের অংশে একবার আরেকহাত রোগীর পায়ের উপরের অংশে রাখতে হবে। সুপাইন পজিশনে রেখে রোগীর সর্বোচ্চ আরাম ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। রোগীকে সাধারণত বিছানার একপাশ থেকে অন্য পাশে সরানো হয় কোন নির্দিষ্ট সেবা প্রদান করার জন্য। যেমন, বেড মেকিং, কিংবা ড্রেস পরিবর্তন করা ইত্যাদি। সেক্ষেত্রে উদ্দিষ্ট সেবা প্রদানের কাজটি

সমাপ্তিঃ

১. রোগীর সর্বোচ্চ নিরাপত্তা, আরামদায়ক অবস্থা ও শারীরিক অবস্থান বজায় রাখতে হবে।
২. প্রয়োজন অনুযায়ী বিছানার উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে নিতে হবে যাতে করে কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী নির্ধারিত সেবাটি খুব সহজেই প্রদান করা যায়।
৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করে গুছিয়ে রাখতে হবে।
৪. হাত ধুয়ে নিতে হবে।
৫. রেকর্ড সম্পাদন করতে হবে এবং প্রয়োজন হলে উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে হবে।
৬. রোগীকে ধন্যবাদ জানিয়ে কর্মটি সম্পাদন করতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) - ৭.-১

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	হুইল চেয়ার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	ট্রান্সফার বেল্ট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	মেডিকেল বেড	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

জব শিট (Job Sheet)-৭.২

জবের নামঃ রোগীকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করা

জবের উদ্দেশ্যঃ বয়স্ক ক্লায়েন্টকে বিছানা থেকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করতে পারা

কাজের ধারাঃ

এক্ষেত্রে প্রস্তুতি ও সমাপনি কাজের ধারা একই হওয়ায় সেগুলো পুনরাবৃত্তি করা হচ্ছেনা। রোগীকে হুইলচেয়ারে স্থানান্তর করার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আগে থেকেই প্রস্তুত করে নিতে হবে। যেমনঃ ট্রান্সফার বেল্ট, হুইলচেয়ার, রোগীর পোশাক ও জুতা প্রভৃতি।

প্রক্রিয়াঃ

১. হুইলচেয়ারটিকে বিছানার কাছে রোগী যে পাশে বেশি শক্তি অনুভব করেন সে পাশে রাখতে হবে। হুইলচেয়ারের পা দানিটি ভাঁজ করে রাখতে হবে এবং হুইলচেয়ারের চাকার লক অবশ্যই বন্ধ করে রাখতে হবে। অন্যথায় দূর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

২. সুবিধামত বিছানার উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে নিতে হবে।

৩. বিছানার দিকে মুখ করে আনুমানিক ১২ ইঞ্চি ফাঁকা রেখে এক পায়ের সামনে আরেক পাঁয়ের পজিশন নিয়ে দাঁড়াতে হবে। একহাত রোগীর পিঠে ও আরেকহাত রোগীর পায়ের উপরের অংশে শক্তভাবে রেখে এক দুই তিন বলার মধ্যেই নিজের শরীরকে বাকিয়ে রোগীকে বিছানার একপাশে সিটিং পজিশনে নিয়ে আসতে হবে।

৪. এবারে প্রয়োজন মত রোগীর জামাকাপড় পরিবর্তন অন্য কোন কাজ করা যেতে পারে। সিটিং পজিশনে রোগীকে রেখে ২-১ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। দেখতে হবে রোগীর কোন সমস্যা হচ্ছে কিনা।

৫. এরপর ট্রান্সফার বেল্টটি রোগীর কোমরে শক্ত করে আটকে দিতে হবে।

৬. রোগীকে দাড়া করানোর জন্য দুটি উপায় অবলম্বন করা যায়। একটি হচ্ছে, চিত্রের ন্যায় রোগীর পিছনে হাত দিয়ে ট্রান্সফার বেল্টটি শক্ত করে আকড়ে ধরতে হবে, অথবা ট্রান্সফার বেল্ট না থাকলে রোগীর দুই বাহুর নিচ দিয়ে তার দুই কাঁধে শক্ত করে ধরতে হবে। উভয় ক্ষেত্রেই রোগীর দুই হাত কেয়ারগিভারের ঘাড়ের উপর দিয়ে দুই পাশে শক্ত করে ধরে রাখার জন্য বলতে হবে। আর যদি কোন সাহায্যকারী থাকে, তাহলেও কাজটি একইভাবে আরো সহজেই সম্পাদন করা যায়।

৭. রোগীকে শক্ত করে সাপোর্ট দিয়ে এক দুই তিন পর্যন্ত বলার সাথে সাথেই রোগীকে বসা থেকে দাড় করিয়ে ফেলতে হবে। এরপর রোগীকে আসতে আসতে চেয়ারে দিকে পিছনে করে নিয়ে যেতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেনো রোগীকে দুই একটির বেশি কদম ফেলতে না হয়।

৮. চেয়ার পর্যন্ত নিয়ে রোগীকে ধীরে ধীরে বসার জন্য বলতে হবে। বসানোর পর রোগীর দুই হাতকে একটির পর একটি করে নিজের ঘাড় থেকে নামিয়ে চেয়ারের হাতলে রাখতে হবে।

৯. এরপর রোগীকে সঠিকভাবে আরামদায়ক পজিশনে বসতে সহায়তা করতে হবে। পা দানির ভাঁজ খুলে রোগীর পা দুটো এর উপর রাখতে হবে।

১০. ট্রান্সফার বেল্ট অপসারন করতে হবে এবং হুইলচেয়ারের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা বেল্টের লকটি লাগিয়ে দিতে হবে। এরপর প্রয়োজন হলে হুইলচেয়ারের লকটি খুলে রোগীকে নির্দিষ্ট জায়গায় অতীব সাবধানে নিয়ে যেতে হবে।

জব স্পেসিফিকেশন শিট (Job Specification Sheet) - ৭.২

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	এপ্রোন	প্রয়োজনীয় সাইজ	০১ টি
২.	মাস্ক	তিন স্তর বিশিষ্ট	০১ টি
৩.	হ্যান্ড গ্লোভস	রাবারের তৈরি	০১ টি

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি (টুল্‌স, ইকুইপমেন্ট ও মেশিন)

ক্রমিক নং	নাম	স্পেসিফিকেশন	সংখ্যা
১.	হুইল চেয়ার	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
২.	ট্রান্সফার বেল্ট	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি
৩.	মেডিকেল বেড	স্ট্যান্ডার্ড	০১ টি

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**
১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।		
২. ষ্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে ক্লায়েন্টের দাঁত (ওরাল হাইজিন) মাজতে সক্ষম হয়েছে।		
৩. প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ক্লায়েন্টের জিহ্বা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।		
৪. প্রয়োজনে কৃত্রিম দাঁত (Dentures) পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।		
৫. প্রয়োজনে ডেন্টাল ফ্লস যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।		
৬. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
৭. ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং পজিশন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ের প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।		
৮. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।		
৯. প্রয়োজন অনুযায়ী টয়লেটিংয়ে সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।		
১০. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ডায়াপার পরিবর্তন করতে সক্ষম হয়েছে।		
১১. ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করে আগের অবস্থানে রাখতে সক্ষম হয়েছে।		
১২. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৩. কেয়ার প্ল্যান অনুযায়ী ডায়াপার চেক করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৪. গোসলের জন্য ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।		
১৫. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের পদ্ধতি এবং সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৬. ক্লায়েন্টের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৭. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী গোসলের জন্য সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৮. ক্লায়েন্টের পরিষ্কার করিয়ে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।		
১৯. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
২০. ক্লায়েন্টদের চাহিদা চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
২১. ক্লায়েন্টকে ড্রেসিং এবং গ্রুমিং এর জন্য ব্যাখ্যা করতে এবং উৎসাহ দিতে সক্ষম হয়েছে।		
২২. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুসারে ড্রেসিং এবং গ্রুমিংয়ের সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		

২৩. ড্রেসিং এবং গ্রুমিং কার্যক্রম সম্পাদন করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৪. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৫. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৬. ডায়েট চার্ট এবং বিশেষ খাদ্যতালিকাগত চাহিদার ব্যাখ্যা এবং অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৭. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং পজিশন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৮. ক্লায়েন্টের অবস্থা এবং পছন্দ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
২৯. প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়ানোর সরঞ্জাম ব্যবহার করে খাওয়াতে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩০. প্রয়োজন অনুযায়ী এনজি (NG) টিউবে খাওয়াতে সক্ষম হয়েছে।		
৩১. কর্মস্থলের অনুশীলন অনুযায়ী পরিষ্কার এবং বর্জ্য অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩২. কেয়ার প্লান অনুযায়ী খাওয়ানোর সময়সূচী মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৩. ক্লায়েন্টকে নিয়মিত হোম এক্সারসাইজ এবং বডি মুভমেন্ট করতে উৎসাহিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৪. হোম এক্সারসাইজের ধরন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৫. হোম এক্সারসাইজে সহায়তা করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৬. এক্সারসাইজের সময় নিরাপত্তা ও সতর্কতা বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৭. ক্লায়েন্টকে পুনঃস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৮. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৩৯. শারীরিক আঘাত প্রতিরোধে সতর্কতা অবলম্বন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৪০. প্রয়োজন অনুযায়ী পজিশন মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।		
৪১. প্রয়োজন অনুযায়ী ক্লায়েন্টকে উত্তোলন এবং স্থানান্তরের কৌশল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ