

テキスト入門学習

खण्ड ३ नेपाली

KJK 一般社団法人専門職教育情報機構

अध्याय १ भाग १ स्याहार प्रक्रियाको अर्थ र उद्देश्य

【チャンク 01】 स्याहार प्रक्रियाको अर्थ र उद्देश्य

◆ स्याहार प्रक्रिया भनेको के हो

स्याहार प्रक्रिया भनेको स्याहार सेवाग्राहीको स्वावलम्बी जीवन समर्थन गर्न जानाजान र योजनाबद्ध रूपमा स्याहार सेवा प्रदान गर्ने वैज्ञानिक विचार प्रक्रिया हो।

२००७ को कानुन संशोधनमार्फत 'तीन ठूला स्याहार' (खाना, नुहाउने, शौच) बाट सेवाग्राहीको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थामा आधारित स्याहारमा परिवर्तन भयो।

◆ स्याहारको मूल स्वभाव

- स्याहार भनेको 'गरिदिने' होइन, स्वावलम्बन समर्थन गर्नु हो
- अनुभव वा भावनामा भर नपरी वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित हुनुपर्छ
- जानाजान र योजनाबद्ध रूपमा स्याहार कार्यान्वयन गर्नुपर्छ

◆ स्याहार प्रक्रियाका ४ चरण

चरण	सामग्री
① मूल्याङ्कन (Assessment)	संकलन → व्याख्या → सम्बन्धीकरण → एकीकरण → समस्या स्पष्ट
② योजना तर्जुमा	लक्ष्य निर्धारण → सहयोग सामग्री/विधि निर्णय
③ कार्यान्वयन	सहयोग कार्यान्वयन → अभिलेख → सूचना साझा
④ समीक्षा	लक्ष्य प्राप्ति स्तर मूल्याङ्कन → योजना संशोधन निर्णय

【チャンク 02】 मूल्याङ्कन — सूचना संकलनदेखि एकीकरणसम्म

◆ ICF को संरचना

ICF तत्त्व	सामग्री
स्वास्थ्य अवस्था	रोग, चोट, विकार...
शारीरिक तथा मानसिक कार्य / शरीर संरचना	शारीरिक तथा मानसिक कार्य र शरीर संरचना
क्रियाकलाप	क्रियाकलाप सम्पन्न गर्ने क्षमता र कार्यसम्पादन

सहभागिता	सामाजिक जीवनमा सहभागिता
वातावरण तत्त्व	भौतिक, सामाजिक, दृष्टिकोण वातावरण
व्यक्तिगत तत्त्व	उमेर, लिंग, जीवन इतिहास, मूल्यहरू...

◆ वस्तुनिष्ठ र व्यक्तिनिष्ठ अवलोकनको भिन्नता

प्रकार	सामग्री	उदाहरण
वस्तुनिष्ठ (O)	स्याहार कर्मचारीले अवलोकन गरेको तथ्य	"शरीरको तापक्रम ३८.२°C"
व्यक्तिनिष्ठ (S)	सेवाग्राहीको सोच र अनुभव	"मलाई दुख्यो"

[परिकल्पना प्रमाणीकरण विधि] A कारण B → त्यसैले C समस्या हो → समाधान गर्न D आवश्यक

【チャンク 03】 समस्या स्पष्ट → योजना → कार्यान्वयन → समीक्षा

◆ समस्याको स्पष्टीकरण

समस्या भनेको सेवाग्राहीले चाहेको जीवन साकार गर्न समाधान गर्नुपर्ने कठिनाई हो।

◆ समस्याको प्राथमिकता

विचार गर्नुपर्ने बुँदाहरू
• स्वास्थ्य बिग्रिने बुँदा छ/छैन (= जीवनको सुरक्षा) • दैनिक जीवनको स्वावलम्बन नहुने बुँदा छ/छैन (= जीवनको स्थिरता) • त्यस व्यक्तिको शैलीमा जिउन नसकिने बुँदा छ/छैन (= जीवनको समृद्धि)

◆ कार्यान्वयनमा ध्यान दिनुपर्ने ३ बुँदा

- सुरक्षा: सेवाग्राहीको शरीर छुँदा अधिकतम ध्यान दिनु
- आराम: थोपर्न नगरी सेवाग्राहीको बानी र मूल्यहरूको सम्मान गर्नु
- स्वावलम्बन: सेवाग्राहीको आफ्नै सक्रिय इच्छाले जीवन बिताउन समर्थन गर्नु

◆ 📖 मुख्य शब्दहरूको सारसंग्रह

शब्दावली	अर्थ / व्याख्या
मूल्याङ्कन (Assessment)	स्याहार प्रक्रियाको पहिलो चरण। संकलन → व्याख्या → सम्बन्धीकरण → एकीकरण → समस्या

ICF	जीवन कार्यलाई ३ स्तरमा बुझ्ने अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण: शारीरिक, क्रियाकलाप, सहभागिता
वस्तुनिष्ठ अवलोकन	स्याहार कर्मचारीले तथ्यलाई यथार्थ रूपमा अवलोकन गर्नु
व्यक्तिनिष्ठ अवलोकन	सेवाग्राहीले सोचेको र सोचिरहेको अवलोकन गर्नु
परिकल्पना प्रमाणीकरण	A कारण B → C आवश्यक। सूचना जोडेर समस्यातर्फ लैजाने विचार प्रक्रिया
समस्या (जीवन समस्या)	सेवाग्राहीले चाहेको जीवन साकार गर्न समाधान गर्नुपर्ने कठिनाई
अल्पकालीन लक्ष्य	केही हप्तादेखि केही महिनामा प्राप्त गर्ने ठोस लक्ष्य
दीर्घकालीन लक्ष्य	६ महिनादेखि १ वर्षमा प्राप्त गर्ने लक्ष्य
समीक्षा (Evaluation)	स्याहार सेवापछि पुनरावलोकन। लक्ष्य प्राप्ति र विधिको उपयुक्तता हेर्नु
योजना संशोधन	मूल्याङ्कनमा सहयोगले समस्या नसमाधान भएको देखिँदा योजना पुनरावलोकन

【チャック 04】 स्याहार प्रक्रिया र टिम दृष्टिकोण

◆ स्याहार व्यवस्थापन भनेको के हो

स्याहार व्यवस्थापन भनेको ज्येष्ठ अवस्था वा अपाङ्गता भए पनि चिकित्सा, स्वास्थ्य, कल्याण सेवाहरू उपयोग गरेर आफ्नै शैलीमा जीवन निरन्तर राख्न सहयोग गर्ने व्यवस्था हो।

दर्शन: सेवाग्राहीकेन्द्रित / जीवन निरन्तरता सहयोग / आत्म-निर्णयको सम्मान / स्वावलम्बन सहयोग

◆ स्याहार व्यवस्थापनको प्रवाह

चरण	सामग्री
① स्वीकृति (Intake)	पहिलो भेट, सम्झौता
② मूल्याङ्कन	सूचना संकलन, समस्या स्पष्ट (आवश्यकता)
③ योजना मस्यौदा	लक्ष्य निर्धारण, आवश्यक सेवा विचार
④ सेवा जिम्मेवार बैठक	सेवा संस्थाहरू योजनाको सामग्री छलफल
⑤ योजना निर्धारण	सेवाग्राही र परिवारको सहमति
⑥ सहयोग कार्यान्वयन	व्यक्तिगत सेवा योजना बनाएर कार्यान्वयन
⑦ अनुगमन	मासिक कार्यान्वयन अवस्था पुष्टि
⑧ मूल्याङ्कन	समग्र मूल्याङ्कन, जारी/समाप्त निर्णय

स्याहार योजना = ठूलो गियर (Care Manager ले तयार गर्छ) व्यक्तिगत सेवा योजना = साना गियर (स्याहार कर्मचारीले तयार गर्छ → स्याहार योजना भनिन्छ)

◆ 🗉 मुख्य शब्दहरू

शब्दावली	अर्थ
स्याहार व्यवस्थापन	चिकित्सा, स्वास्थ्य, कल्याण सेवाहरू उपयोग गरेर आफ्नै शैलीमा जीवन निरन्तरता सहयोग
स्याहार समर्थन विशेषज्ञ (Care Manager)	सेवाग्राही र सामाजिक स्रोतबीचको समन्वयकर्ता
औपचारिक सेवा अनौपचारिक सेवा	व्यवस्थाअनुसार स्थापित सार्वजनिक सेवा परिवार, साथी, स्वयंसेवकहरू
टिम दृष्टिकोण स्थिरता सिन्ड्रोम	विभिन्न व्यवसायहरू सेवाग्राहीकेन्द्रित टिमको रूपमा सहकार्य लामो आराम → मांसपेशी सुक्नु + जोर्नी कडा + उत्साह घट्नु + स्मृति कमजोर

【チャンク 05】 अध्याय २ भाग २ G-san को घटनाक्रम (संस्थामा बस्ने ज्येष्ठ नागरिक)

◆ G-san को घटनाक्रम — संस्था ज्येष्ठ नागरिक स्याहार प्रक्रिया

■ सेवाग्राहीको प्रोफाइल

नाम	G-san
लिङ्ग	महिला
उमेर	८० वर्ष
जीवन वातावरण	ज्येष्ठ नागरिक कल्याण संस्था
स्याहार आवश्यकता स्तर	स्याहार आवश्यकता २ (प्रवेश: स्तर ३ → प्रवेशपछि: स्तर २)
मनोभ्रंश स्तर	IIIa (स्मृति विकार, अभिमुखीकरण विकार, सताइएको भ्रम)
मुख्य रोग	अल्जाइमर प्रकारको मनोभ्रंश
रोगको पूर्व इतिहास	मस्तिष्क रक्तस्राव (१ वर्षअघि)
औषधि	Donepezil

■ G-san को सोच

- "अन्तिम सम्म ईश्वरलाई धन्यवाद दिएर आफ्नो विश्वास पूर्ण पार्न चाहन्छु"
- "कहिलेकाहीँ घर फर्केर वा मनपर्ने ठाउँ गएर खुसीसाथ बिताउन चाहन्छु"
- "मैले उपासनाको दिन बिर्सिँ 'अब उपासना हो' भनेर भनिदिनुस्"
- वरपरका मान्छेलाई क्रिस्चियन सुनाउन चाहन्छु; अरूको काममा लाग्न चाहन्छु

■ समस्या र प्राथमिकता

प्राथमिकता	समस्या
①	विश्वास पूर्ण पार्न चाहने भए पनि स्मृति/अभिमुखीकरण विकारले उपासना दिन बिर्सेर दुःखी

②	खुट्टाको व्यायाम सहित नियमित घर फर्कन चाहने तर भोलिपल्ट बाहिर गएको बिर्सेर झुँझलिनु
③	आफू गर्न सक्ने कुरा खोजेर जीवनको खुशी र आत्मविश्वास फिर्ता पाउनु महत्त्वपूर्ण

■ स्याहार योजना

दीर्घकालीन लक्ष्य (१२ महिना): आफ्नो विश्वासमा आधारित दिनहरू बिताउन सकिन्छ।

समस्या	अल्पकालीन लक्ष्य (६ महिना)	मुख्य सहयोग सामग्री
❶ उपासना दिन बिर्सनु	चर्चको उपासना र प्रार्थनामा सहभागी हुन सकिन्छ	१ घण्टा अघि सम्झाउनु, तयारीमा सहयोग, ढोकासम्म ल्याइदिनु
❷ बाहिर गएको बिर्सेर झुँझलिनु	स्याहार कर्मचारीको सहयोगले शान्त जीवन बिताउन सकिन्छ	बाहिर जाने बताउनु, मन अस्थिर हुँदा सुन्नु
❸ आफ्नो क्षमता प्रयोग नभएको	दैनिक जीवनमा भूमिका निर्वाह गर्न सकिन्छ	गर्न सक्ने कुरा सँगै खोज्नु, धन्यवाद भन्नु

【महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण】 'सताइएको भ्रम' वा 'बिर्सनु' भनी सतहमा मात्र नहेरी, G-san को मनको गहिराइमा 'विश्वास पूर्ण पार्न चाहन्छु' भन्ने बलियो चाहना बगिरहेको बुझ्नु आवश्यक छ। → सतहका लक्षणपछाडिको वास्तविक आवश्यकता खोज्नु नै व्यावसायिक स्याहारको सार हो।

【チャンク 06】 अध्याय २ भाग ३ L-san को घटनाक्रम (घरमा बस्ने ज्येष्ठ नागरिक)

✧ यस खण्डमा सिक्ने कुराहरू

- ☑ L-san को घटनामार्फत घरमा हेरचाह प्रक्रिया कसरी विकास गर्ने भन्ने बारे सिक्न सकिन्छ
- ☑ परिवारभित्रका हेरचाहकर्ताको अवस्थासमेत समावेश गरेर मूल्याङ्कनको महत्त्व बुझ्न सकिन्छ
- ☑ मूल्याङ्कन → हेरचाह योजना तयारी → कार्यान्वयन मूल्याङ्कनसम्मको सम्पूर्ण प्रक्रिया पुनः अनुभव गर्न सकिन्छ

सेवाग्राहीको व्यक्तिगत विवरण

नाम	L-san
लिंग	महिला
उमेर	८२ वर्ष
बसोबास वातावरण	घरमा
हेरचाह आवश्यकताको स्तर	हेरचाह स्तर ३ आवश्यक
दैनिक जीवन स्वतन्त्रता (स्मृतिभ्रंश)	IIIa
दैनिक जीवन स्वतन्त्रता (अपाङ्गता)	A2

परिवार संरचना र जीवन इतिहास

M प्रदेशको बन्दरगाह सहरमा जन्मिनु भएकी, ८ दाजुभाइ-दिदीबहिनीमध्ये दोस्रो सन्तान। बुबा माछा मार्ने काम गर्नुहुन्थ्यो। सानैदेखि दाजुभाइ-दिदीबहिनीको राम्रो हेरचाह गर्नुभयो। महिला विद्यालयबाट स्नातक भएपछि किमोनो कपडाको पसलमा काम गर्नुभयो। हँसिलो र कोमल स्वभाव।

२४ वर्षमा काठ कारिगरसँग विवाह। जेठी छोरी जन्मिएपछि घरमा किमोनो सिउने काम र बच्चा हुर्काउने काम दुवै गर्नुभयो। २ वर्ष अघि जेठी छोरीका श्रीमान र L-san का श्रीमान लगातार बितेर ठूलो मानसिक आघात। त्यसपछि Alzheimer स्मृतिभ्रंशको निदान।

हालको अवस्था — मुख्य बुँदाहरू

विषय	हालको अवस्था	भावना/आफ्नो विचार
हिँडाइ	खुट्टा बलियो भएकोमा गर्व। सम्झाएन भने बसिरहनु हुन्छ।	सेवा केन्द्रमा कम हिँड्दा खुट्टा कमजोर हुन्छ कि भनेर चिन्ता। जेठी छोरीसँग घुम्न मनपर्छ।
खाना	जेठी छोरीले कम नुन हालेर पकाउनु हुन्छ। पानी पिउने मात्रा थोरै।	तातो हरियो चिया मनपर्छ तर सिसाब धेरै जान्छ कि भनेर डर।
दिसापिसाब	शौचालय जानु परेको भन्न नसक्ने। हप्तामा १~२ पटक पिसाब चुहिन्छ। कब्जियत।	परिवारलाई शौचालयमा सहयोग माग्नु परेकोमा माफी।
नुहाउनु	नुहाउन मनपर्छ तर बाथटब गहिरो। Rheumatoid Arthritis कारण सहयोग गाह्रो।	नुहाउन धेरै मनपर्छ।
सञ्चार	जेठी छोरीलाई 'दिदी' भन्नुहुन्छ।	'धन्यवाद है' भन्दै सधैं कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहुन्छ।

प्रेरणा	जेठी छोरीसँग घुम्न मनपर्छ।	नातिनीलाई Yukata सिएर दिन चाहनुहुन्छ।
---------	----------------------------	---------------------------------------

हेरचाह योजना

दीर्घकालीन लक्ष्य (१२ महिना): परिचित घरमा परिवारसँग मिलेर आनन्दमय र सुखी जीवन जारी राख्न सक्ने।

समस्या / अल्पकालीन लक्ष्य	सहयोगको सामग्री / ठोस विधि
❶ पिसाब चुहिने → शौचालय समयमै जान र पिसाब चुहिने कम गर्न सकिन्छ (६ महिना)	२~३ घण्टामा एक पटक शौचालय मार्गदर्शन। L-san ले शरीर हल्लाउँदा तुरुन्त शौचालय लैजाने। [दैनिक]
❷ नुहाउन सहयोग गाह्रो → हप्तामा २~३ पटक नुहाउन सकिन्छ (६ महिना)	दिन हेरचाह सेवामा हप्तामा २ पटक नुहाउने। गाह्रो दिनमा पुछ्ने वा खुट्टा डुबाउने। [हप्तामा २~३ पटक]
❸ आनन्द र भूमिका फिका पर्दै → दैनिक जीवनमा भूमिका र आनन्द खोजेर खुशीसाथ बस्न सकिन्छ (६ महिना)	गर्न सक्ने लुगा तह लगाउने र भाँडा पुछ्ने सँगै गर्दै [धन्यवाद] भन्ने। सिउने सामग्री हातमा पुग्ने ठाउँमा राख्ने।

【チャンク 07】 演習課題 Q-san को हेरचाह प्रक्रिया — मोडेल उत्तर

Q-san को प्रोफाइल (मुख्य बुँदाहरू)

विषय	सामग्री
हेरचाह आवश्यकता	स्तर ४
स्मृतिभ्रंश	II b
मुख्य रोग	पार्किन्सन रोग, अस्थि सुषिरता, हल्का स्मृतिभ्रंश
विशेष लक्षण	भाषा विकार, हात काँपनु, छोटा कदम, निल्ले क्षमता ह्रास
पूर्व रोग	बायाँ खुट्टाको तिघ्राको हाड भाँचिनु (१ वर्षअघि)

मूल्याङ्कन तालिका (२) — मोडेल उत्तर

प्राथमिकता	सूचना व्याख्या・सम्बन्धन	समस्या
❶	Q-san मा स्वावलम्बी भावना बलियो छ। तर पार्किन्सन रोगका कारण शरीर इच्छाअनुसार नचल्दा तनाव। इलेक्ट्रिक व्हीलचेयर नियन्त्रणमा अभ्यस्त नभइसकेकाले ढल्ने जोखिम।	स्वावलम्बी भावना सम्मान गर्दै सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु आवश्यक
❷	Q-san मा जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न प्रबल प्रेरणा छ। सुविधाका गतिविधिहरूमा सक्रिय। निल्ले क्षमता घटेकाले खानाको रूप सीमित।	आफ्नै शैलीमा सक्रिय जीवन बाँच्न सहयोग आवश्यक
❸	Q-san ले व्यक्तिगत सरसफाइलाई धेरै महत्त्व दिनुहुन्छ। भाषा विकारले इच्छा व्यक्त गर्न गाह्रो।	व्यक्तिगत सरसफाइमा Q-san को शैली कायम राख्न र सञ्चार सुधार गर्न सहयोग

हेरचाह योजना — मोडेल उत्तर

दीर्घकालीन लक्ष्य (१२ महिना): सुविधामा सुरक्षित रूपमा बस्दै आफ्नै शैलीमा सक्रिय जीवन बाँन्न सक्ने।

समस्या / अल्पकालीन लक्ष्य	सहयोगको सामग्री / आवृत्ति
❶ नदलिकन सुरक्षित रूपमा हिँड्न र शौचालय जान सकिन्छ (६ महिना)	इलेक्ट्रिक व्हीलचेयर नियन्त्रण अभ्यास. हातले लेखेर सञ्चार सहयोग. [परिस्थिति अनुसार]
❷ बाहिर जाने, घर फर्कने महिनामा १ पटकभन्दा बढी र आनन्दमय जीवन (६ महिना)	परिवारसँग समन्वय गरेर घर फर्कने योजना। आगन्तुकले सुशी ल्याउँदा उचित आकारमा काटेर दिने। [महिनामा १+ पटक]
❸ व्यक्तिगत सरसफाइलाई महत्त्व दिँदै हप्तामा ३ पटक नुहाउन सकिन्छ (६ महिना)	नुहाउने संख्या हप्तामा २ बाट ३ पटकमा बढाउने। हर बिहान grooming स्वावलम्बन जारी। भौतिक चिकित्सकसँग पुनर्वास थप। [हप्तामा ३ पटक]

❧ Q-san को घटनामा [आफ्ना काम आफैं गर्न चाहन्छु] भन्ने प्रबल स्वावलम्बी भावना सबै समस्याहरूको जग हो। [सुरक्षा] र [स्वावलम्बन] बीचको सन्तुलन हेरचाह व्यावसायिकताको मूल हो।

【チャンク 08-09】 अध्याय ३ घटना १ A-san (७२ वर्ष पुरुष • मध्यवर्ती सेवा केन्द्र)

✧ यस खण्डमा सिक्ने कुराहरू

- ☑ व्यावहारिक प्रशिक्षण कार्यक्रममा सिकेका ज्ञान • सीपहरू पक्कासँग आत्मसात गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ
- ☑ ज्ञान • सीपहरू समग्र रूपमा प्रयोग गरेर, सेवा प्रयोगकर्ताको अवस्था अनुसार व्यवस्थित हेरचाह प्रदान गर्न सकिन्छ
- ☑ हेरचाह योजनाको आधारमा सुरक्षा सुनिश्चितता, परिवार समन्वय र विभिन्न विषयकसँग सहकार्य गर्न सकिन्छ

① सेवा प्रयोगकर्ताको प्रोफाइल

नाम	A-san
लिंग / उमेर	पुरुष / ७२ वर्ष
बसोबास वातावरण	ज्येष्ठ नागरिक मध्यवर्ती सेवा केन्द्र (२ महिना पछि घर फर्कने लक्ष्य)
हेरचाह आवश्यकता स्तर	हेरचाह आवश्यकता स्तर २
स्वाधीनता स्तर (स्मृतिभ्रंश)	स्मृतिभ्रंश छैन
स्वाधीनता स्तर (अपाङ्गता)	A1

② जीवन इतिहास

सेतो नाइ समुद्रको सानो टापुमा हुर्किए। रात्रि विश्वविद्यालयबाट स्नातक। राजनीतिज्ञका सचिव → सार्वजनिक निकायमा काम। सेवानिवृत्तिपछि बगैँचा खेती र माछा मार्न रुचाए। जेठो छोरा र आमाबुवाका लागि शिकोकु ओहेत्रो तीर्थयात्रा जम्मा ३ पटक। ६ महिनाअघि मस्तिष्क रक्तस्राव → दाहिने तर्फ लकवा + हल्का उच्चारण विकार।

③ हालको अवस्था (मुख्य बुँदाहरू)

विषय	हालको अवस्था	A-san को विचार
हिँडाइ	छोटो खुट्टा गार्ड लगाएर ५०m छडीले हिँड्न सक्ने। सिँढीमा निगरानी चाहिन्छ।	बाहिर सुरक्षित हिँड्न, ढिस्को र सिँढी पार गर्न चाहन्छु।
व्यक्तिगत सरसफाइ	दाँत माझे, मुख धुने स्वाधीन। लुगा फेर्न स्वाधीन। मोजा लगाउन समय लाग्छ।	'थोरै सजिएर बाहिर जान चाहन्छु' भन्ने सोच्छन्।
खाना	नुन कम आहार। माछाको मासु छुट्याउन गाह्रो।	'मजासँग खान चाहन्छु', 'आहार मात्र चाहन्छु'।
दिशापिशाब	दिउँसो आफैं शौचालय। रातमा पिशाब थैली। दिसा कडा।	'दैनिक बिहान दिसा भएमा त्यस दिन सुखद हुन्छ'।
सञ्चार	हल्का उच्चारण विकार। बिस्तारै बोलेमा इच्छा बताउन सकिन्छ।	'मानिसहरूसँग कुरा गर्दा रमाइलो लाग्छ'।

④ Face Sheet

नाम / लिङ्ग / उमेर	A-san / पुरुष / ७२ वर्ष
केन्द्रमा प्रवेश गर्नुपरेको कारण	मस्तिष्क रक्तस्राव → दाहिने लकवा + उच्चारण विकार। घरमा सिँढी धेरै। चौथो तीर्थको सपना बाँकी।
मुख्य सम्पर्क	दोस्री छोरी
A-san को चाहना	पुनर्स्थापना गरेर घर फर्केर स्वाधीन जीवन। एउटा ठाउँमा मात्र भए पनि Ohenro-san जान चाहन्छु।
परिवारको चाहना	घर फर्केर अस्पताल भर्ना हुनुभन्दा पहिलेजस्तो जीवन। सँगमिलाएर Ohenro-san जान।

⑥ आकलन तालिका (२) — व्याख्या र समस्या

प्रा.	सूचना व्याख्या र एकीकरण	समस्या
①	तीर्थयात्रामा जान व्हीलचेयरको प्रयोग, गाडीबाट सर्ने, ढुङ्गे भन्दा हिँड्ने, दाहिने हातले प्रसाद-पत्र लेख्ने आवश्यक।	तीर्थयात्रामा जान सक्ने हुन सहयोग
②	'निशिकि-ओफुडा' पाएर अत्यन्त भाव विभोर। इच्छा पूरा गर्न आफैं प्रसाद-पत्र लेख्न आवश्यक।	इच्छा पूरा गर्न लेखन सहायता
③	उच्चारण विकार छ। तीर्थस्थलमा आफैं प्रज्ञापारमिता पाठ गर्न थप सन्तुष्टि।	पाठ अभ्यास सहायता
④	दिसा कडा। धेरै जोड दिँदा रक्तचाप बढ्न सक्छ। दैनिक नियमित दिसाको बानी आवश्यक।	दिसा व्यवस्थापन सहायता
⑤	बगैँचा र माछा मार्ने काम नछाडी गर्नले जीवनप्रतिको उत्साह पुनः प्राप्त गर्न आवश्यक।	जीवनको उत्साह पुनर्प्राप्ति

⑦ A-san को हेरचाह योजना

दीर्घकालीन लक्ष्य (६ महिना): सुरक्षित र स्थिर हिँडाइ गर्न सकिने र तीर्थयात्रामा जान सकिने।

समस्या	अल्पकालीन लक्ष्य	सहायताको विशेष विवरण
① तीर्थयात्रामा जान सक्ने हुन	लाठी र कट्टुले सिँढी र ढलान हिँड्न सक्ने (३ महिना)	हिँडाइ सहायता: पुनर्वास कक्ष र कोरिडोरमा। ३०cm सिँढी प्रयोग गरी पुनर्वास। [दैनिक]
② इच्छा पूरा गर्न प्रसाद-पत्र लेख्न	प्रसाद-पत्र लेख्न सक्ने (३ महिना)	डायरी लेख्न प्रोत्साहन। नचिप्लिने कलम तयार। [दैनिक]
③ प्रज्ञापारमिता पाठ गर्न सक्ने	पाठ गर्न सक्ने (२ महिना)	बिहान एकपटक बिस्तारै पाठ गराइन्छ। परिवार आउँदा सँगै। [दैनिक]
④ दैनिक नियमित दिसा	दैनिक दिसा भई सुखी रहन (१ महिना)	औषधि, खाना/पानी जाँच। बिहानको खाना पछि शौचालय सहायता। [दैनिक]
⑤ बगैँचा र माछा मार्ने काम	बगैँचामा जान र उपकरण मर्मत (२ महिना)	परिवारको सहयोगमा बाहिर जाँदा बगैँचामा। उपकरण मर्मत वातावरण बनाइन्छ।

⑧ कार्यान्वयन मूल्याङ्कन

जिम्मेवार व्यक्ति: B (介護福祉士 / हेरचाह कार्यकर्ता)

कार्यान्वयन अवस्था	मूल्याङ्कन
❶ तीर्थयात्राको आशा जागेको छ। समतल ठाउँमा 'आफैं हिँड्छु' भनी आफैं हिँड्नुहुन्छ।	लगभग हार मानिसकेको सपना पूरा हुन सक्ने भएकाले A-san को अनुहारमा उज्यालो।
❷ 'निशिकि-ओफुडा' पाउनुभयो। डायरीमा लेख्नुहुन्छ।	'बाँचेकोमा खुसी भयो' भनी भावुक। तीर्थयात्राको सपना अझ वास्तविक।
❸ बिस्तारै ३ चोटि विभाजन गरी पाठ। अन्य निवासीहरू पनि सँगै पाठ गर्छन्।	A-san का लागि राम्रो सञ्चार अवसर।
❹ बिहानको खाना पछि शौचालय जाने बानी परेको छ।	३~४ दिनमा एकपटक दिसा नहुने बेला हुन्छ। रक्तचाप स्थिर।
❺ बगैँचामा टमाटर टिप्दा मुस्कुराउँदै 'मिठो ! ' भन्नुभयो।	माछा मार्ने उपकरण अझै ल्याएको छैन।

演習 — हिँडाइ-सर्ने हेरचाह

◆ 課題 1 : गाडीबाट व्हीलचेयरमा सर्ने र मन्दिरको ढोकासम्म

【सावधानी】 A-san लाई दायाँ अंग-पक्षाघात र हल्का उच्चारण समस्या छ। मन्दिरको ढोकासम्मको बाटोमा बालुवाको बाटो र सिँढी छन्।

- व्हीलचेयर ब्रेक राम्रोसँग लगाई फुटरेस्ट उठाउने
- A-san को सही पट्टि (बायाँ) माथिल्लो-तल्लो अंग प्रयोग गरी सुरक्षित रूपमा सर्ने
- बालुवाको बाटोमा क्यास्टर उठाएर व्हीलचेयर धकेल्ने
- सिँढी चढ्दा टिपिङ लिभर टेकेर क्यास्टर उठाई सिँढीमा राखेर पछाडिको पांग्रा माथि धकेल्ने

◆ 課題 2 : T-आकारको लाठीसाथ हिँडाइ सहायता

【सावधानी】 मूल मन्दिरमा जान समतल हिँडेपछि सिँढी चढ्नुपर्छ। समतलमा ३ चाल हिँडाइ गरिन्छ।

- A-san को बिरामी पट्टि (दायाँ) आधा पाइला पछाडि रही बाहु समाई अर्को हात ढाडमा थापेर शरीर थाम्ने
- पहिले लाठी अगाडि, त्यसपछि बिरामी खुट्टा, अन्तमा सही (बायाँ) खुट्टा
- सिँढी चढ्दा: लाठी माथि → सही खुट्टा → बिरामी खुट्टा
- सिँढी झर्दा: लाठी तल → बिरामी खुट्टा → सही खुट्टा

■ मूल्याङ्कन गरौं !

मूल्याङ्कन बुँदाहरू	जाँच
A-san लाई उचित शब्दहरू बोल्न सक्नुभयो? (इच्छाको मन्दिर दर्शनमा सहानुभूति, स्वास्थ्य जाँच आदि)	☐
A-san को सही पट्टि (बायाँ) व्हीलचेयर तयार गर्नुभयो?	☐
व्हीलचेयरको ब्रेक लगाई फुटरेस्ट उठाएर राख्नुभयो?	☐

A-san को सही पट्टि (बायाँ) प्रयोग गरी सुरक्षित रूपमा सर्न सक्नुभयो?	☐
बालुवाको बाटोमा व्हीलचेयर सुरक्षित रूपमा चलाउन सक्नुभयो?	☐
व्हीलचेयरले सिँढी सुरक्षित रूपमा पार गर्न सक्नुभयो?	☐
T-लाठी प्रयोग गरी समतलमा सुरक्षित हिँडाइ गर्न सक्नुभयो?	☐
T-लाठी प्रयोग गरी सुरक्षित रूपमा सिँढी चढ्न सक्नुभयो?	☐
T-लाठी प्रयोग गरी सुरक्षित रूपमा सिँढी झर्न सक्नुभयो?	☐
समग्ररूपमा A-san को स्वतन्त्रतालाई ध्यान दिएर सहायता गर्न सक्नुभयो?	☐

【チャック 10】 अध्याय ३ घटना २ C-san (९५ वर्ष महिला • घर • 要介護 5)

① C-san को परिचय

नाम / लिङ्ग / उमेर	C-san / महिला / ९५ वर्ष
बसोबास	आपनै घर
हेरचाह आवश्यकता	स्तर ५
डिमेन्सिया स्वतन्त्रता	IIIa
अपाङ्गता स्वतन्त्रता	C2

② परिवार र जीवन इतिहास

समय / विषय	सामग्री
बाल्यकाल	माइतीघरमा व्यापार। ६ भाइबहिनीमा जेठी। सिलाइबुनाइ मन पर्थ्यो।
शिक्षा / विवाह	पुरानो बालिका उच्च विद्यालयबाट स्नातक। २३ वर्षमा सरकारी कर्मचारीसँग विवाह।
वयस्क जीवन	गृहिणी। मौसमी तरकारी। खाना पकाउन कुशल, उमालेको तरकारी विशेष।
९५ वर्ष अघि	पतिको मृत्यु। बाहिर जाने कम भयो। संगीत, फूल, नातिनातिनासँग गाडी चढनुमा समय।
विगत एक वर्ष	मस्तिष्काघात → हड्डी भाँचियो → निमोनिया। 'तातामीमा मर्न चाहन्छु' इच्छाले घर फर्किनुभयो।

③ वर्तमान अवस्था

पक्ष	विवरण	C-san को भावना
चलाफिर	लगभग बिस्तारमा। २ घण्टामा स्थिति बदल्छ। रिक्लाइनिङ व्हीलचेयर।	'पहिलेझैँ नातिसँग बाहिर जान' चाहे पनि कठिन।
व्यक्तिगत सरसफाइ	पूर्ण सहायता आवश्यक। बिहान कपाल कोर्ने, नातिनीले लिपस्टिक।	'सुन्दर र सफा रहनु नारीको शालीनता।'
खाना	काटिएको खाना, पूर्ण सहायता, ~आधा। निल्ले समस्या।	'अन्त्यसम्म मुखले खान' चाहे पनि खुवाइनुपर्दा 'माफ'।
मलमूत्र	पिसाब/दिसाको अनुभव छैन। डायपर।	बदल्दा 'लाजलाग्दो' 'माफ'।
निद्रा	राति ९ बजे सुत्नुहुन्छ। दिनमा पनि झकझकाउने।	'सुतेकै बेला मर्न पाए हुन्थ्यो।'
सेवाहरू	नुहाउने(१) नर्सिङ(२) चिकित्सा(१) हेरचाह(५) प्रति हप्ता	

⑤-⑥ मूल्याङ्कन तालिका (२) — समस्या पहिचान

प्रा.	व्याख्या • एकीकरण	समस्या
-------	-------------------	--------

①	'अन्त्यसम्म मुखले खान' इच्छा भए पनि निल्ले समस्याले खाने मात्रा कम। पिसाब कम → पानी पनि कम होला।	थोरैथोरै सुरक्षित तरिकामा खानु र पानी पिउनु
②	डायपर बदल्दा 'लाजलाग्दो' 'माफ'। जेठो छोराकी श्रीमतीले 'राम्ररी बदल्न सकिदिनँ' परामर्श।	आत्मविश्वासका साथ डायपर बदल्न र C-san ले संकोच नगरी स्वीकार गर्न
③	आफैं पल्टन नसक्ने। नुहाउने सेवा हप्तामा १ पटकमा सीमित। घाउ हुने चिन्ता।	घाउ रोक्न सरसफाइमा ध्यान र उपयुक्त उपकरण
④	'सुन्दर र सफा रहनु नारीको शालीनता' चेतना। बिहान मुख धुन मन छ तर असुविधा दिन नसकेर भन्न सकिदिनँ।	'सधैं सुन्दर र सफा रहन' इच्छाको सहायता

७ भ्रमण हेरचाह योजना

दीर्घकालिन लक्ष्य (६ महिना): अन्त्यसम्म आफ्नै मुखले खाई, सुन्दर र सफा रहेर, परिवारको निगरानीमा मुस्कुराएर जीवन बिताउन सक्नु।

प्रा.	अल्पकालिन लक्ष्य (१ महिना)	सहायता विवरण
①	मिठो र निल्ल सजिलो खाना खान सक्नु	गाढापन थपेर निल्ल सजिलो। बायाँ मुखको कुनाबाट खुवाउने। सानो ढक्कनले पानी थोरैथोरै।
②	मन राम्ररी र संकोच नगरी मलमूत्र विसर्जन स्वीकार	लाजको भावना ख्याल राखी बोझ नगरी बदल्ने। ओढ्ने कपडा प्रभावकारी प्रयोग।
③	सधैं सरसफाइ राखी घाउ नहुने	डायपर बदल्दा हरेकपटक अन्तरंग भाग धुने। गर्म पानी बोतल विधि।
④	सधैं सुन्दर र सफा रहन सक्नु	गिलो तातो तौलियाले अनुहार पुछिदिने। C-san ले आफैं कपाल कोर्न सहायता।

【チャック 11】 अध्याय ३ घटना ३ E-san (९१ वर्ष पुरुष · सहरमा एकलो जीवन)

① प्रयोगकर्ताको परिचय

नाम / लिङ्ग / उमेर	E-san / पुरुष / ९१ वर्ष
जीवन वातावरण	आफ्नै घर (टोक्यो · ब्यारियर-फ्री नवीकरण)
हेरचाह आवश्यकता	स्तर २
स्मृतिभ्रंश	स्मृतिभ्रंश छैन
अपाङ्गता	A2
मुख्य रोग	दुवै घुँडाको अस्थिसन्धि क्षय, म्याकुलर डिजेनेरेसन (बायाँ)
रोग इतिहास	आन्द्राको अवरोध (आपतकालीन भर्ना २ पटक)

② जीवन इतिहास

विश्वविद्यालय स्नातकपछि जीवन बिमामा काम गर्न टोक्यो गए। विवाहपछि बारम्बार सरुवा एकलै काम गरे। विभाग प्रमुखको पदमा अवकाश। पत्नीको स्तन क्यान्सर पत्ता लागेपछि समर्पणपूर्ण हेरविचार गरे। पत्नी बितेपछि उत्साह र शारीरिक क्षमता अचानक घट्यो। आन्द्राको अवरोधले आपतकालीन भर्ना भएपछि नुहाउन पनि सहायता चाहिने भयो।

③ हालको अवस्था

विषय	विवरण	E-san को भावना
चालचलन	४ टाङ्गे लाठी २ वटाले घरभित्र बिस्तारै।	'जति सकिन्छ आफ्नै खुट्टाले हिँड्न चाहन्छु।'
व्यक्तिगत तयारी	माथिल्लो लुगा आफैं। तल्लो लुगामा सहायता। हरेक बिहान दाही, दाँत माझे।	'समय लाग्ने भएकाले लुगा फेर्न अल्छी लाग्छ।'
खाना	दिउँसो क्यान्टिन सेवा। बिस्तारै राम्ररी चपाएर।	'जति सकिन्छ नरम पकाइदिनुस्।'
मलमूत्र	पहिलेदेखि कब्जियत। रातमा पोर्टेबल शौचालय।	'पोर्टेबल शौचालय भएकाले रात पनि निश्चिन्त।'
स्नान	हप्तामा २ पटक। खुट्टाको टुप्पो र ढाड बाहेक आफैं।	'ताजा हुने भएकाले नुहाउन रमाइलो।'
सेवाहरू	घरमा हेरविचार (हप्तामा ६ पटक), खाना सेवा (हरेक दिन)	

E-san र परिवारको भावना:

- "कहीं जान मन छैन। आफ्नै घरमा मनपरे जस्तो बस्न चाहन्छु। बालबालिकालाई थप बोझ दिन चाहँदैन।"
- जेठो छोरा/जेठी छोरी: "एकलै बस्नु चिन्ताको कुरा छ, तर जति सकिन्छ बुबाको चाहना पूरा गर्न चाहन्छौं।"

⑨ व्याख्या र अभ्यास

◆ अभ्यास १: आन्द्राको अवरोध पुनरावृत्ति रोकथाम

[ठोस रोकथाम उपाय] ① १०००ml पानी सुनिश्चित ② घुलनशील फाइबर बढी खाना ③ पेट चलाउने व्यायाम। पेट न्यानो राख्ने।

◆ अभ्यास २: शौचालयसम्म सुरक्षित आवागमन

[सावधानी] दुवै घुँडाको क्षय (O-खुट्टा), दृष्टि अन्तर, दृश्यक्षेत्र संकुचन, ४ टाङ्गे लाठी। ओछ्यानबाट शौचालय ३ मिटर।

- कोरिडोर सुरक्षा जाँच → जुत्ता जाँच → लाठी र उचाइ जाँच
- बायाँ पट्टि आधा कदम पछाडि बसेर ढाड थाम्ने
- तल्लो लुगा झारेर झुकेर सिट बस्ने
- दिसापछि गुदा क्षेत्र पुछ्ने → फर्किँदा घुँडाको दुखाई जाँचेर प्रशंसा

■ जाँच गरौं!

मूल्याङ्कन बुँदाहरू	जाँच
E-san लाई उचित कुरा भन्न सक्नुभयो (स्वास्थ्य जाँच, व्याख्या र सहमति)?	☐
E-san ले पानीको आवश्यकता बुझेर पानी पिउन सक्नुभयो?	☐
आन्द्राको अवरोध पुनरावृत्ति रोक्न व्यायाम गराउनुभयो?	☐
E-san लाई शौचालयसम्म सुरक्षित हिँड्न वातावरण तयार गर्न सक्नुभयो?	☐
E-san को शारीरिक क्षमता (दृष्टि, घुँडा दुखाई, O-खुट्टा) मा ध्यान दिनुभयो?	☐
मलको परिमाण, अवस्था र गुदा वरपर अवलोकन गर्नुभयो?	☐
E-san ले दिसापछि सफाई गरेको पुष्टि गर्नुभयो?	☐
रातमा पोर्टेबल शौचालय तयार गर्नुभयो?	☐
पोर्टेबल शौचालयमा सुरक्षित रूपले स्थानान्तरण गर्न सक्नुभयो?	☐
समग्रमा E-san को स्वाधीनता ध्यानमा राखेर सहायता गर्न सक्नुभयो?	☐

【चान्क 12】 अध्याय ३ घटना ४ श्रीमती G (५८ वर्ष • 介護老人保健施設)

① सेवाग्राही प्रोफाइल

नाम / लिङ्ग / उमेर	श्रीमती G / महिला / ५८ वर्ष
बसोबास वातावरण	हेरचाह स्वास्थ्य सुविधा (介護老人保健施設)
हेरचाह स्तर	हेरचाह स्तर ३
अपाङ्गता	A1 / अपाङ्गता प्रमाणपत्र ग्रेड २
अवशेष लक्षण	दायाँ पक्षघात, हल्का बोली अवरोध
पुरानो रोग	सब-अर्क्योनोइड हेमोरेज (४ महिनाअघि)
मनोभ्रंश	मनोभ्रंश रोग छैन

② जीवन इतिहास

तीन दाजुभाइमध्ये कान्छी। मिडिल स्कूलदेखि टेनिस। सार्वजनिक विश्वविद्यालय स्नातक → स्थानीय बैंक। ३० वर्षमा विवाह → गृहिणी, दुई छोरा हुर्काउनुभयो। यस वर्षको जनवरीमा सब-अर्क्योनोइड हेमोरेज → ३ महिना भर्ना → पुनर्वास केन्द्र → हालको हेरचाह सुविधामा।

③ हालको अवस्था

विवरण	अवस्था	श्रीमती G को इच्छा
आवतजावत	बायाँ हात-खुट्टाले हिलचेयर चलाउनुहुन्छ।	
लुगाफाटो	माथिल्लो: आफैं (समय लाग्छ)। तल्लो: डोरी जोडे सम्भव।	
खाना	बायाँ हातले चम्चा। चपस्टिक्स तालिममा।	
शौचालय	हाते रेलिड भएमा आफैं जान सकिन्छ।	
नुहाउने	हप्तामा ३ पटक लिफ्ट बाथ। झन्डैझन्डै आफैं।	
दिनचर्या	घर फर्कने लक्ष्यसहित दिउँसो उत्साहका साथ पुनर्वास।	पतिका लागि घर फर्की गृहिणीको भूमिका निर्वाह गर्न चाहन्छु।

⑥ मूल्याङ्कन तालिका (२) — समस्या पहिचान

प्रा.	जानकारी विश्लेषण	समस्या / चुनौती
②	श्रीमती G सुविधामा पर्याप्त आत्मनिर्भर हुनुहुन्छ, तर घरमा एकलै दिन बिताउन थप प्रयास चाहिन्छ। नुहाउने वातावरण धेरै फरक।	घरमा बस्ने कल्पना गरेर ADL स्वावलम्बन विस्तार।
①	गृहिणीको भूमिका फिर्ता पाउन कटिबद्ध। तर सम्भव छ कि र पतिलाई बोझ पर्छ कि चिन्ता।	'सेवा प्रयोग गरेर एकलै घरायसी काम गर्न सक्छु' आत्मविश्वास निर्माण।
③	पतिसँग घर फर्कन दृढ इच्छाशक्ति। सीमित वातावरणमा पनि अनुभव विस्तार गर्ने प्रयास।	सुविधामा भूमिका बनाई हिलचेयर जीवनको अनुभव विस्तार।

演習 — लुगाफाटो र नुहाउने हेरचाह

अभ्यास	सामग्री
課題 1	हिलचेयरले चेन्जिङ रुम पुगेका श्रीमती G को कपडा (अगाडि बटन भएको माथिल्लो र पाइन्ट) फुकाल्न सहयोग।
課題 2	चेन्जिङ रुमबाट बाथरुममा लैजाई बाथटबमा प्रवेश गराउन सहयोग। (दायाँ हेमिप्लेजिया + धड कार्य अवरोध)
課題 3	बाथरुमबाट फर्केर नयाँ कपडा लगाउन र नुहाएपछिको हेरचाहमा सहयोग। स्वास्थ्य परिवर्तनमा पूर्ण ध्यान।

■ स्व-मूल्याङ्कन जाँच सूची

मूल्याङ्कन बुँदाहरू	जाँच
श्रीमती G लाई उचित वार्ता गर्नुभयो (स्वावलम्बन इच्छाअनुरूप, स्वास्थ्य जाँच, स्पष्टीकरण र सहमति)?	☐
बाथरुमको वातावरण सुरक्षित र आरामदायक छ कि भनी जाँच गर्नुभयो?	☐
श्रीमती G को सुस्थ पक्ष (बायाँ) तर्फ बाथटब पर्ने गरी शावर चेयर तयार पार्नुभयो?	☐
बाथटबभित्र स्लिप-नहुने म्याट बिछ्याउनुभयो?	☐
बाथटब प्रवेशअघि सुस्थ पक्षका खुट्टाबाट बिस्तारै पानी हाली तापक्रम जाँच गर्नुभयो?	☐
श्रीमती G सुस्थ पक्षबाट बाथटब प्रवेश गर्नुभयो?	☐
नुहाएपछि आफैं पुछदा थकाइ नलाग्ने कुरामा ध्यान दिनुभयो?	☐
कपडा खोल्दा र लगाउँदा 'सुस्थबाट खोल, बिरामी पट्टिबाट लगाउ' सिद्धान्त पालना गर्नुभयो?	☐
नुहाएपछि श्रीमती G लाई पानी पिउन सुझाव दिनुभयो?	☐
समग्रमा श्रीमती G को स्वावलम्बनमा ध्यान दिँदै सहयोग गर्नुभयो?	☐