

Асаргааны

тусгай ур чадварын

ҮНЭЛГЭЭНИЙ ШАЛГАЛТ

Сургалтын материал

~ Асаргааны ур чадвар
ба асаргааны япон хэл ~

**Монгол
хувилбар**

Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ

2019 он 10 сар

はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能1号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019年4月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得しておいていただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

Энэхүү номыг ашиглах заавар

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт” Сургалтын материал ~Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл~” нь асаргааны ур чадварын үнэлгээний шалгалт болон асаргааны япон хэлний ур салбарын тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтад зориулсан сургалтын материал юм.

- Энэ ном нь асаргааны салбар дахь тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын шалгуур үзүүлэлтэд нийцүүлэн “Асаргааны ур чадвар” болон “Асаргааны япон хэл”-с бүрдсэн.
- Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалтыг япон хэлээр авах тул “Асаргааны япон хэл” хэсгийг орчуулан хөрвүүлэхгүй ба, зөвхөн япон хэл ашиглах болно.

“Асаргааны ур чадвар” нь шалгалтын асуултуудад тааруулсан дараах 4 хэсгээс бүрдэнэ.

БҮЛЭГ 1 Асаргааны үндэс

БҮЛЭГ 2 Бие ба сэтгэлийн бүтэц

БҮЛЭГ 3 Харилцааны арга техник

БҮЛЭГ 4 Амьдралыг тэтгэх арга техник

⊙ Асаргааны талбар дээр ажиллаж байсан туршлага байхгүй байсан ч төсөөлөл авахад хялбар болгож зураг дүрслэл олноор оруулсан.

⊙ Ялангуяа гол чухал зүйлсийг дүрслэлтэйгээр харуулсан.

⊙ Хүндэвтэр мэргэжлийн хэллэгүүдэд тайлбар оруулж өгсөн.



Бүх биеэ ашиглавал хялбархан хөдлөх боломжтой.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

Биеийг тулж өргөж байх үүднээс шалтай тулж байгаа хэсгүүдийг холбосон зурвас талбай.

Хоёр хөлөө салган зогсож байх үед хоёр хөлийн улны гадна хэсгээр хүрээлсэн талбай.

“Асаргааны япон хэл” нь даалгавруудыг ажиллах замаар япон хэлний мэдлэгийг гүнзгийрүүлэх боломжтой болсон.

Асаргааны япон хэлний үнэлгээний шалгалт нь жинхэнэ асаргааны талбар дээр ашиглагдах япон хэлийг сурч эзэмшсэн эсэхийг шалгах агуулгатай байдаг. Асаргааны талбар дээр ажиллахын тулд шаардлагатай япон хэлийг сурч эзэмшихийн тулд Японы олон улсын хамтын ажиллагааны сангийн япон хэлний суурь шалгалт (JFT-Basic) болон япон хэлний ур чадварын шалгалтын сургалттай хамтатгасны нөлөөгөөр асаргааны япон хэлний сургалт нь илүү үр дүнтэй болдог.

- Шалгалтын асуултуудад тааруулан асаргааны ажилд ихээр ашиглагдах “Үг” (үгсийн сан), “Харилцан яриа, дуудлага” (даалгавар), “Текст” (даалгавар)-с бүрдсэн байдаг.
- “Харилцан яриа, дуудлага” “Текст” нь асаргааны талбар дээр илүү их ашиглагдах илэрхийллийг ашиглан даалгавар асуулт боловсруулж байна.

はじめに 1

Энэхүү номыг ашиглах заавар 2

Асаргааны ур чадвар

БҮЛЭГ 1

Асаргааны үндэс

- хэсэг 1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал..... 10
- хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй..... 16
- хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага..... 24

БҮЛЭГ 2

Бие ба сэтгэлийн бүтэц

- хэсэг 1 Бие болон сэтгэлийн бүтцийн ойлголт 42
- хэсэг 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт 68
- Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт
 - Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт
 - Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

БҮЛЭГ 3

Харилцааны ур чадвар

- хэсэг 1 Харилцааны үндэс 98
- хэсэг 2 Асруулагчтай харилцах харилцаа 102
- хэсэг 3 Багийн харилцаа 114

БҮЛЭГ 4

Амьдралыг тэтгэх арга техник

- хэсэг 1 Хөдөлгөөний асаргаа 120
- хэсэг 2 Хооллох асаргаа 144
- хэсэг 3 Бие засах асаргаа 152
- хэсэг 4 Бие арчлах асаргаа 170
- хэсэг 5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа 186
- хэсэг 6 Гэрийн ажлын асаргаа 198

Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

- Бие 204
- Биеийн байрлал 206
- Өвчин, зовиур 207

Хөдөлгөөний асаргаа

- Үг 208
- Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 209

Хооллох асаргаа

- Үг 212
- Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 214

Бие засах асаргаа

- Үг 217
- Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 218

Бие арчлах асаргаа

- Үг 221
- Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 222

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Үг 226

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 227

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг 233

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага) 234

Текст

Үг 240

Даалгавар (Текст) 242

Хариулт хэсэг

Даалгаврын хариулт “Харилцан яриа, дуудлага” “Текст” 267

Хариултын хуудас 268

Япон хэл сурах цахим контент

“Япон хэл сурцгаая” танилцуулга 269

Асаргааны үндэс

хэсэг 1 Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

хэсэг 2 Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

хэсэг 3 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1

Асаргаа дахь хүн хоорондын хүндлэл болон бие даасан байдал

1 Хүндлэлийг дэмжих асаргаа

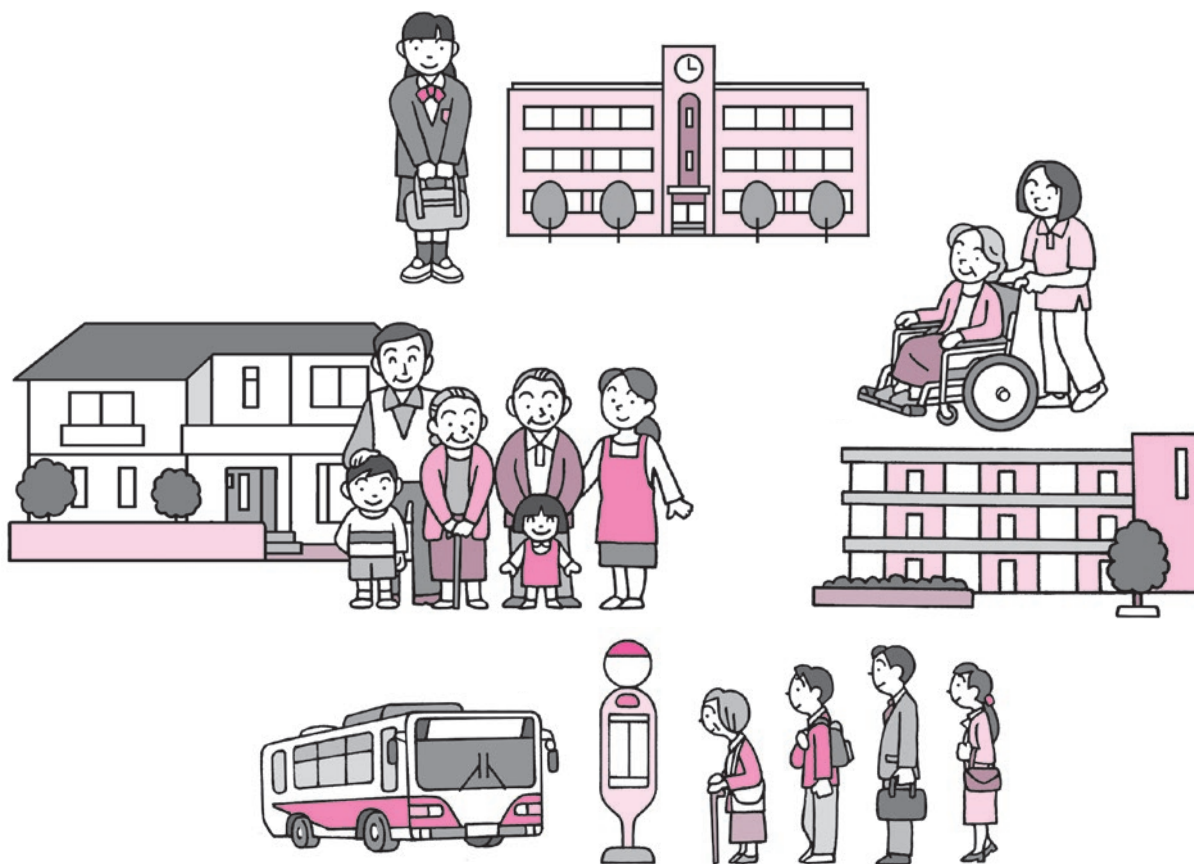
1) Хүн хоорондын хүндлэл болон хүний эрхийг дээдлэх

- Асрагч нь өндөр нас болон хөгжлийн бэрхшээлийн улмаас өдөр тутмын амьдралд нь саад бэрхшээл тулгарсан хүн, түүний хүн ёсны амьдралыг үргэлжлүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх мэргэжлийн ажилтан юм.
- Дэмжлэг үзүүлэх суурь ойлголт бол хүн хоорондын хүндлэл юм.
- Хүн хоорондын хүндлэл гэдэг нь хүн нэг бүрчлэн хувь хүн гэх үүднээс хандан дээдлэх явдал юм.
- Асаргаа шаардлагатай болсон ч хүн төрөлхтний нэг гэх үүднээс хүндлэгдэн, хүний эрх хамгаалагдана.

2) Амьдралыг асруулагч төвтэйгээр

- Амьдрал нь амьдарч буй хүний ухамсар, дадал зэргээр, хүн нэг бүрчлэн өөр өөр байдаг. Асаргаа шаардлагатай ч амьдралын эзэн нь асруулагч өөрөө.
- Яаж амьдармаар байгаа, амьдрах арга хэлбэр болон үзэл бодлыг хүндэтгэж, түүний хүн ёсны амьдралаар амьдарч чадах хэмжээнд дэмжлэг үзүүлэх нь асаргааны үндсэн ойлголт.

● Төрөл бүрийн амьдралын хэв маяг



3) QOL (Quality of life: Амьдралын чанар)

- Амьдралын чанар нь хүний амьдралын чанар болон амь насны чанар ч гэж яригддаг. QOL нь хүний амьдрал дахь сэтгэл ханамж болон аз жаргал, амьдралын утга учир зэрэг сэтгэлийн баян чинээлэг байдлыг багтаах амьдралын тухай ойлголт юм.



4) Хэвийн байдал (Эрх тэгш байдал)

- Хэвийн байдал (Эрх тэгш байдал) гэдэг нь хөгжлийн бэрхшээлтэй хүн ч гэсэн хөгжлийн бэрхшээлгүй хүнтэй адилаар өөр өнцгөөс харагдалгүйгээр хүний эрхээ хамгаалуулж, энгийнээр амьдрах боломжтой байх гэсэн ухагдахуун юм.
- Нийгэм болон бүс нутаг дунд тэрхүү хүн ёсны бөгөөд тэсэн тэвчих зүйлгүйгээр, энгийнээр амьдрах явдал юм.

2 Бие даах дэмжлэг

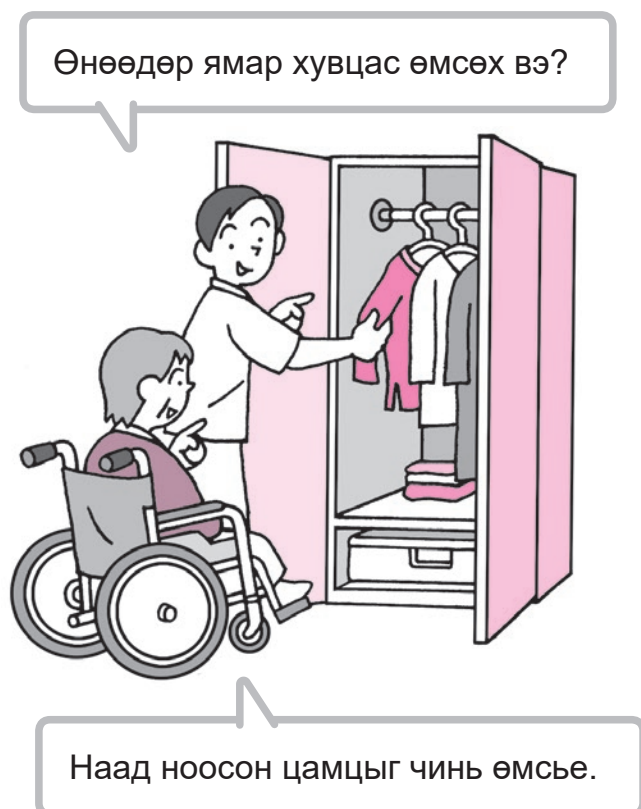
1) Бие даахыг дэмжих

- Бие даах дэмжлэг гэдэг нь асруулагч өөрөө хэрхэн амьдрахаа сонгож, өөрөө шийдвэр гаргаж, өөрийн дураар амьдрахыг дэмжих дэмжлэг юм.
Хөдөлгөөн болон хувцас солих зэрэг бие эрхтний үйлдэл хөдөлгөөн төдийгүй, тухайн хүнд байгаа чадварт нийцсэн дэмжлэгийг үзүүлдэг.
- Асруулагчийн үнэт зүйл болон өвөрмөц байдлыг чухалчлан, хувь хүний санал болон өөрийн хүчээр хийж чадах зүйлийг нэмэгдүүлж, амжилтын мэдрэмж төрүүлэхийн төлөө дэмжлэг үзүүлнэ.



2) Өөрийн сонголт ба өөрийн шийдвэр

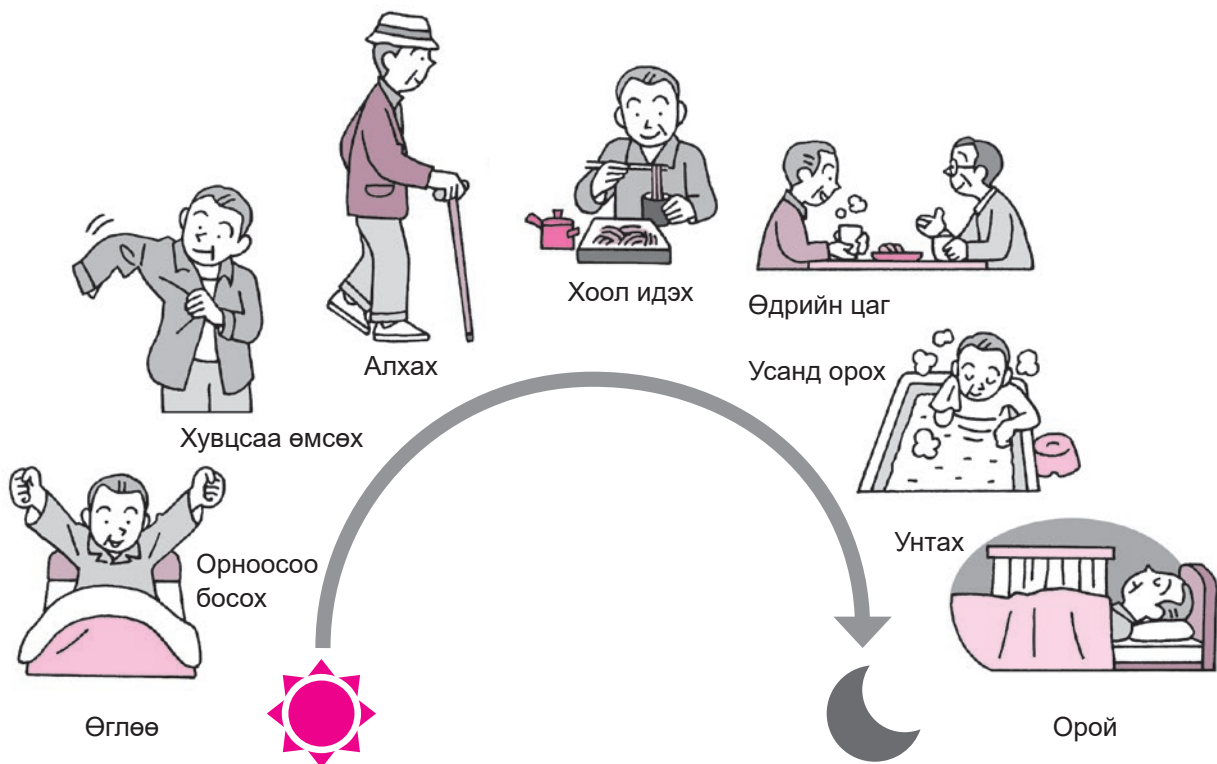
- Амьдралын эзэн нь асруулагч өөрөө. Өнөөг хүртэлх амьдарч ирсэн арга болон үнэт зүйлд нь тулгуурлан өөрөө хэрхэх тухайгаа шийдэж явах.
- Бие даахад бие эрхтний бие даалт болон сэтгэлийн бие даалт гэж байдаг. Асаргаа хэрэгтэй байсан ч өөрийн дураар амьдрах боломжтой байхаар амьдрах хэв маяг болон аргыг өөрөө сонгон шийдвэрлэнэ.



3 Амьдралын ойлголт

1) Амьдрал гэдэг нь

- Амьдралд тухайн улсаас хамааран соёл болон зан заншлын ялгаа байдаг. Хувь хүний бодол, үнэт зүйл болон онцлогоос хамааран төрөл бүрийн амьдралын хэлбэр байдаг.
- Өглөө орноосоо босох, хувцсаа өмсөх, нүүрээ угаах, цайгаа уух, бие засах, усанд орох, чөлөөт цаг, орой унтах гэх амьдралын хэмнэл байдаг.



- Амьдрахын тулд хувь хүний эрүүл мэндийн байдал болон орон байр, гэрийн ажил хийх чадвар, гэр бүл, бүс нутаг, нийгэм зэрэг ч холбогдоно.

2) Асаргааны ажлаар хийх амьдралын дэмжлэг

- Асруулагчийн амьдрах аргыг бүрэн дүүрэн ойлгож асаргаа хийх нь тухайн хүний хүн ёсны амьдралыг дэмжинэ.
- Асаргаа шаардлагатай болоход бодол санаа болон үйл хөдлөл нь идэвхгүй болохдоо хялбар байдаг. Асаргааны ажил нь асруулагчийн хүсэл сонирхлыг идэвхжүүлнэ.

2

Асрагчийн үүрэг, ажил мэргэжлийн ёс зүй

1 Асаргааны ажлын ажил мэргэжлийн ёс зүй

1) Хувийн нууцад тавих анхаарал

- Усанд оруулах болон бие засуулах тохиолдолд асруулагчийн нүцгэлэх болдог. Асрагч нь асруулагчийг ичээхгүйн тулд хувийн нууцад анхаарал тавих нь чухал юм.

2) Нууцыг хадгалах

- Асрагч нь асруулагчид зохих асаргааг үзүүлэхийн тулд асруулагчтай холбоотой мэдээллийг мэдэх шаардлага гардаг. Гэвч, асрагч нь асруулагчтай холбоотой хувийн мэдээлэл (хувь хүний мэдээлэл) (нас, гэрийн хаяг, өвчний түүх зэрэг)-г дураараа бусдад ярьж болохгүй.
- Интернет болон социал сүлжээ зэргээр асруулагчийн зөвшөөрлийг авалгүйгээр асруулагчтай холбоотой мэдээллийг илгээж болохгүй.



3) Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахыг хориглох

- Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах гэдэг нь асруулагчийн биеийн чөлөөт байдлыг хориглох явдал юм.

◎ Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлахын хор нөлөө

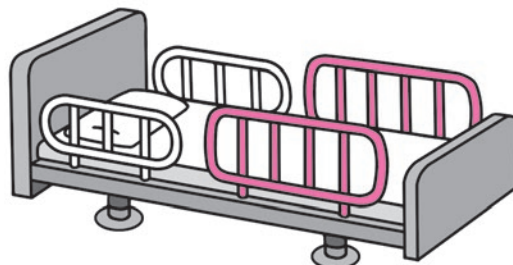
Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах нь асруулагчийн биеийн чадавхыг бууруулж, тэнэгрэлд муугаар нөлөөлөх зэрэг хорт нөлөө бий болгодог.

● Биеийн эрх чөлөөг хязгаарлах үйлдлийн жишээ

(1) Бие болон гар хөлийг уяагаар хүлж, хөдөлгөөнгүй болгох.



(2) Орыг хашлагаар хүрээлж, өөрөө орноосоо бууж чадахгүй болгох.



(3) Өрөөг цоожлон түгжих.



(4) Хязгаарлах бүс зүүж босох боломжгүй болгох.



(5) Сэтгэцэд нөлөөлөх эм их хэмжээгээр уулгах.



4) Хүчирхийлэл

- Хүчирхийлэл гэдэг нь асруулагчийн хүний эрхийг зөрчих явдал юм.

● Хүчирхийллийн 5 төрөл

(1) Биеийн хүчний хүчирхийлэл

Асруулагчийн биед халдан довтлохыг хэлнэ.



(2) Сэтгэл санааны хүчирхийлэл

Асруулагчид сэтгэл санааны шарх сорви үүсгэх үйл хөдлөлийг хэлнэ.



(3) Асаргаа зэргээс татгалзах (үл хайхрах)

Асаргаа шаардлагатай хүнийг үл тоохыг хэлнэ.



(4) Эдийн засгийн хүчирхийлэл

Асруулагчийн өмч хөрөнгийг шударга бус аргаар олж авахыг хэлнэ.



(5) Бэлгийн хүчирхийлэл

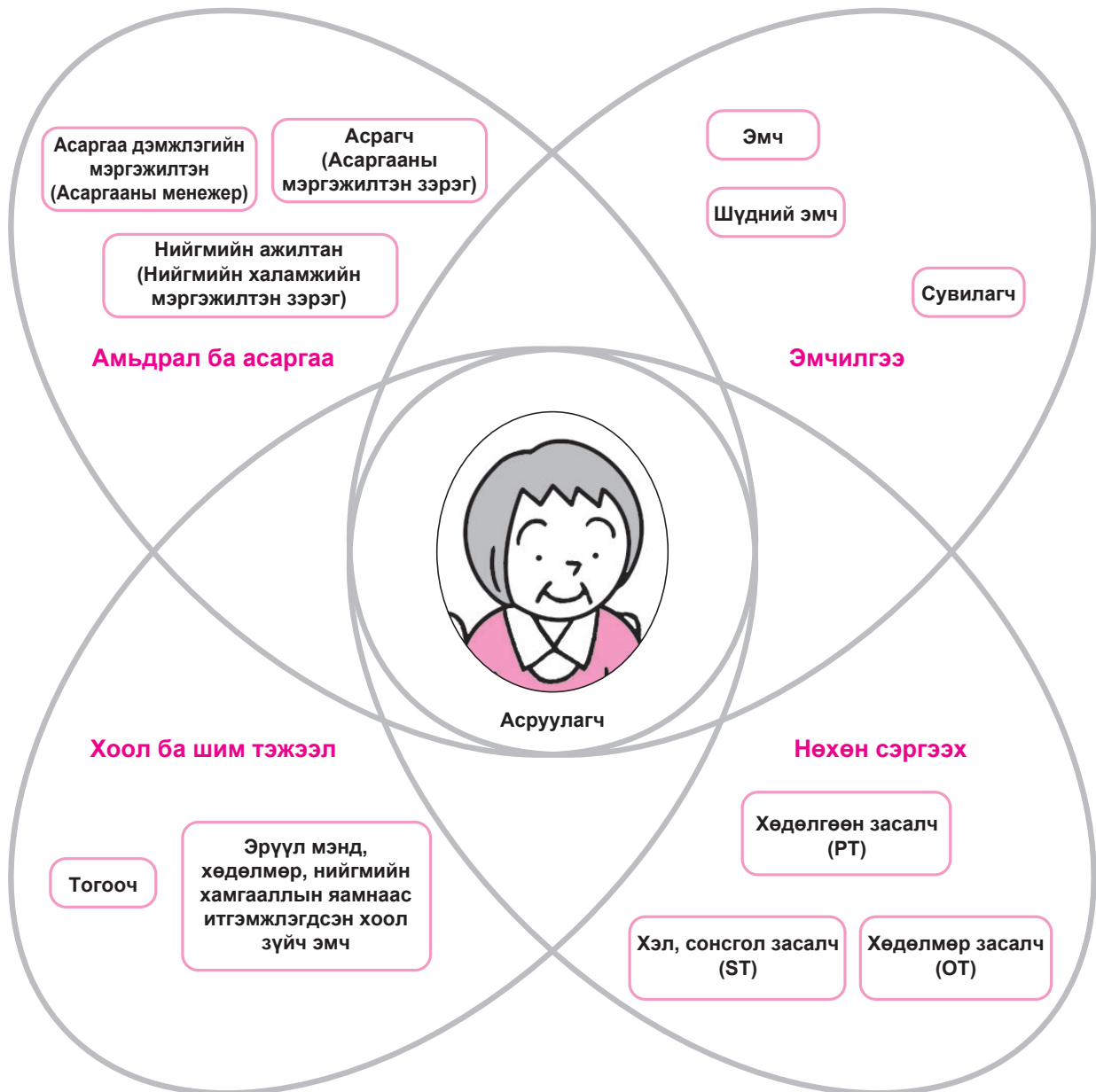
Асруулагчид ёс зүйгүй үйлдэл хийхийг хэлнэ.



2 Мэргэжлийн олон талт хамтын ажиллагаа

1) Багийн хандлага

- Асрагчаас гадна төрөл бүрийн мэргэжилтнүүд нь тус бүрийн мэргэжлийн онцлогийг гарган, асруулагчид багаар үйлчилдэг.



2) Бусад төрлийн мэргэжилтний гүйцэтгэх үүрэг ба үйл ажиллагаа

(Эмчилгээний үйл ажиллагаа эрхлэх мэргэжилтэн)

Эмчилгээний үйл ажиллагаа нь анагаах ухааны мэдлэг, технологид тулгуурлан хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа юм. Асрагч нь зарчмын хувьд эмчилгээний үйл ажиллагаа явуулж болохгүй. Эмчилгээний үйл ажиллагаа эрхлэх мэргэжилтэн нь эмч болон сувилагч юм.

● Эмч



Өвчний оношилгоо болон эмчилгээг хийдэг.

● Сувилагч



Эмчийн зааврын дагуу сувилахуйн асаргаа болон эмчилгээний тусламжийг хийдэг.

(Нөхөн сэргээлт хийх мэргэжилтэн)

Үйл ажиллагааг сэргээн засах дасгал зэргийг хийлгэдэг мэргэжилтнээр хөдөлгөөн засалч, хөдөлмөр засалч, хэл, сонсгол засалч ажилладаг.

● Хөдөлгөөн засалч (PT)



Алхах зэргийн хөдөлгөөний чадварыг сайжруулах дасгал хийлгэдэг.

● Хөдөлмөр засалч (OT)



Өдөр тутмын амьдралд шаардлагатай үйл ажиллагааны дасгал хийлгэдэг.

● Хэл, сонсгол засалч (ST)



Ярих болон залгих (залгин гулгуулах) нь хүндрэлтэй асруулагчид дасгал хийлгэдэг.

(Хооллохтой холбоотой мэргэжилтэн)

Өвчний улмаас хооллох хэлбэр болон илчлэг зэргийг анхаарахгүй болон болохгүй асруулагч байдаг. Хооллохтой холбоотой мэргэжилтнээр эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамнаас итгэмжлэгдсэн хоол зүйч байдаг.

- Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамнаас итгэмжлэгдсэн хоол зүйч эмч



Шим тэжээлийн тэнцвэрийг бодолцсон цэс боловсруулна.

(Халамжийн үйлчилгээний тухай зөвлөгөө, тохируулга гүйцэтгэх мэргэжилтэн)

Асруулагч нь халамжийн үйлчилгээ зэргийг ашиглахтай холбоотойгоор үйлчилгээний зөвлөгөө, тохируулга хэрэгжүүлэх мэргэжилтнээр асаргаа дэмжлэгийн мэргэжилтэн болон нийгмийн ажилтан нь дэмжлэг үзүүлэх төлөвлөгөө боловсруулдаг.

- Асаргаа дэмжлэгийн мэргэжилтэн (Асаргааны менежер)
- Нийгмийн ажилтан (Нийгмийн халамжийн мэргэжилтэн зэрэг)



Асруулагчаас зөвлөгөө болон гэр бүлтэй нь холбоо барих, зохицуулалт хийдэг.

3 Асаргааны үйлчилгээ

1) Асаргааны үйлчилгээний тойм

Асаргааны үйлчилгээнд олон янзын төрөл байдаг.

(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ

- Асруулагчийн гэрт нь зочлон, асруулагчид үйлчилдэг.
- Гэрийн асаргаа (гэрийн туслах үйлчилгээ) зэргийн үйлчилгээ байдаг

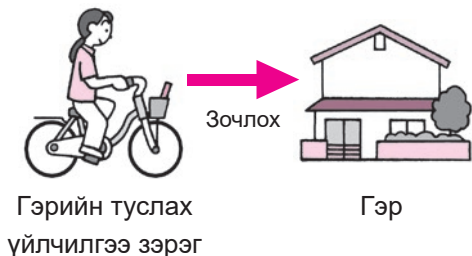
(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ

- Өдрийн цагаар, асрамжийн газар асруулагчид үйлчлэх үйлчилгээ байдаг.
- Өдөр өнжүүлэх асаргаа (өдрийн үйлчилгээ) зэрэг үйлчилгээ байдаг.

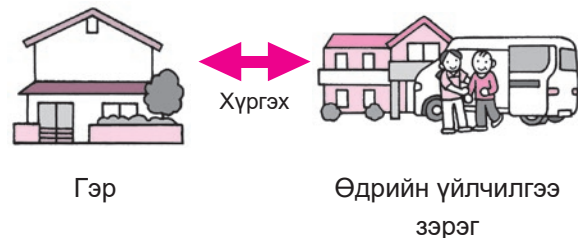
(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ

- Асрамжийн газарт асруулагчид үйлчилгээ үзүүлдэг.
- Өндөр настны асрамж халамжийн газар (Ахмадын тусгай асрамжийн газар) зэргийн үйлчилгээ байдаг.

(1) Гэрээр үйлчлэх үйлчилгээ



(2) Өдөр өнжүүлэх үйлчилгээ



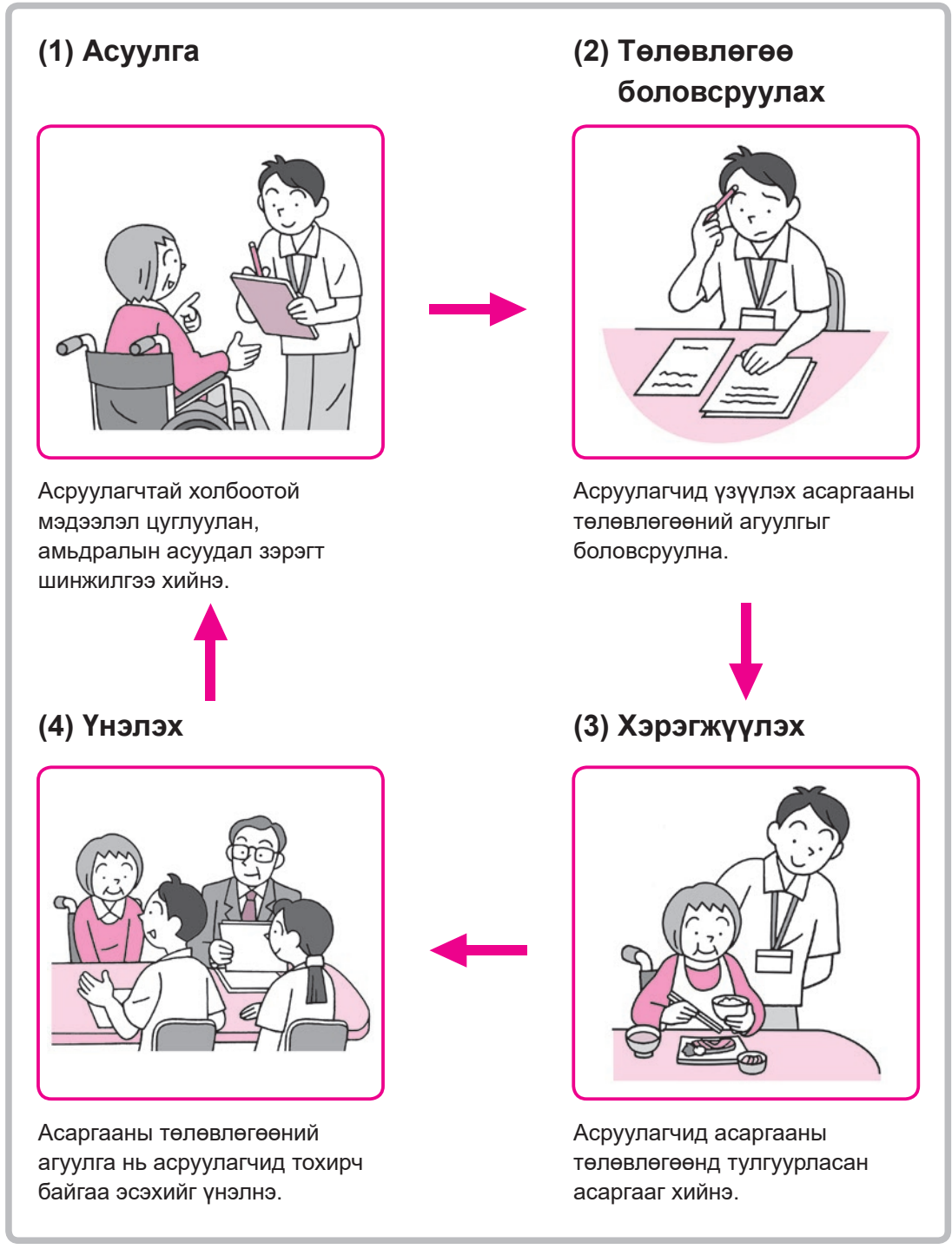
(3) Асрамжийн газар байрлах үйлчилгээ



2) Асаргааны шат дараалал

- Асрагч нь асруулагчийн бие даахад нь дэмжихийг зорилго болгон төлөвлөгөөний дагуу асаргаа хийнэ.
- Асаргааны шат дараалалд асруулагч нэг бүрчлэн асаргааны төлөвлөгөө боловсруулна.

● Асаргааны шат дарааллын үндсэн урсгал



3

Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт ба эрсдэлийн удирдлага

1 Асаргаа дахь аюулгүй байдлын хангалт

1) Ажиглалтын ач холбогдол

◎ Ажиглалт гэдэг нь

Асруулагчийн байр байдлыг мэдэхийн тулд маш анхааралтайгаар харах явдал юм.

Урьдынхаас нэг л өөр....
Яагаад юм болоо?



◎ Ажиглахын ач холбогдол

Асрагч нь ажигласан байх нь асруулагчийн амьдрал сайжрахад нөлөөлнө.

Ажигласан зүйлээ тэмдэглэж, бүх ажилчдад мэдэгдэнэ.

◎ Ажиглах арга

- (1) Асруулагчтай харьцсанаар олж авах боломжтой мэдээлэл байдаг.
- (2) Хэмжилт зэргээр олж авах боломжтой мэдээлэл байдаг.

Бие нь халуун байгаа учраас халууныг нь хэмжээд үзье.

Бие нь халуун байна...



2) Асрагчийн өөрийн эрүүл мэндийн хяналт

◎ Асрагчийн эрүүл мэндийн хяналтын ач холбогдол

Асрагч нь өөрийн эрүүл мэндийг хамгаалж байх хэрэгтэй. Асрагч нь өөрөө эрүүл биш байвал илүү сайн асаргаа үзүүлж чадахгүй.



◎ Эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд шаардлагатай зүйлс

(Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх)

Асрагч нурууны өвдөлт болох нь амархан байдаг тул анхаарах хэрэгтэй. Нурууны өвдөлтөөс зөв мэдлэг болон дадлаар сэргийлэх боломжтой.

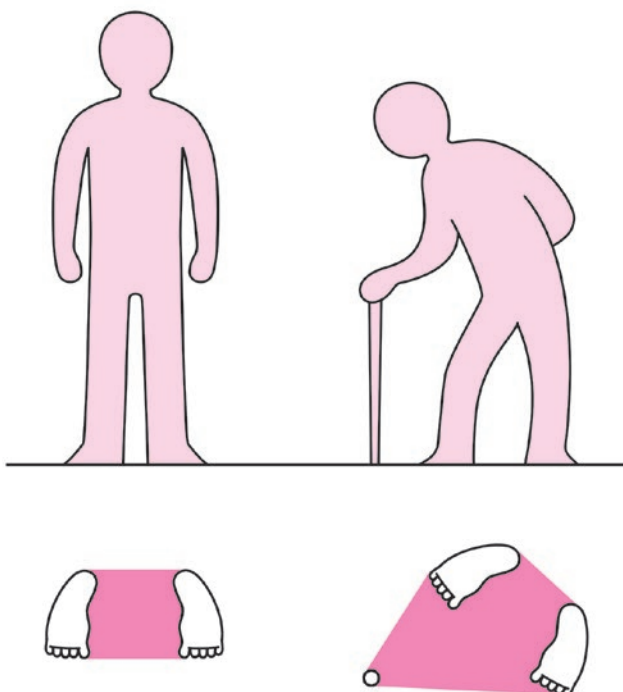
● Байрлал болон нурууны өвдөлт



3) Биеийн механикийн үндсэн зарчмын хэрэглээ

- Хөдөлгөөний асаргаа хийх тохиолдолд асруулагчийн аюулгүй байдал болон асрагчид ирэх ачааллыг багасгах шаардлагатай болдог.
- Биеийн механик гэдэг нь араг яс болон булчингийн харилцан хамаарлаар бий болох биеийн хөдөлгөөний бүтцийг хэлнэ. Биеийн механикийн үндсэн зарчмын хэрэглээгээр бага хүчээр аюулгүй асаргаа хийх боломжтой.

(1) Дэмжлэгийн суурь талбайг томсгож, хүндийн төвийг доошлуулна.



Таяг тулснаар дэмжлэгийн суурь талбай томорч, илүү тогтвортой болно.

Тайлбар

Дэмжлэгийн суурь талбай

Биеийг тулж өргөж байх үүднээс шалтай тулж байгаа хэсгүүдийг холбосон зурвас талбай. Хоёр хөлөө салган зогсож байх үед хоёр хөлийн улны гадна хэсгээр хүрээлсэн талбай болно.

(2) Асаргаа хийх талын талд хүндийн төвийг ойртуулна.



Ойрхон байх тусам бага хүчээр асаргаа хийх боломжтой.



(3) Бүдүүн гуя зэрэг илүү том булчинг ашиглана.



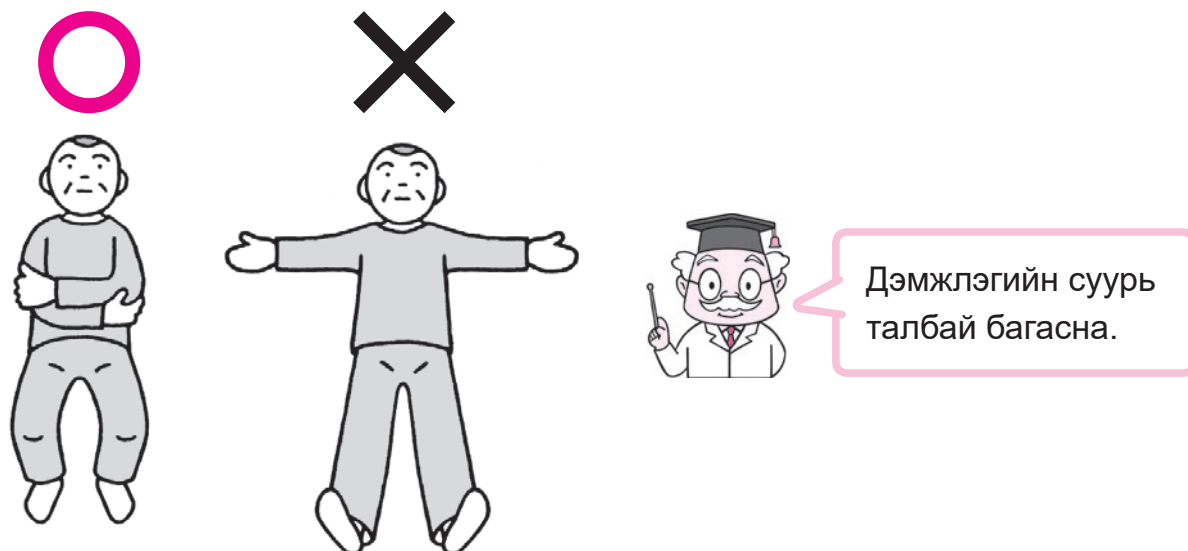
Том булчин ашигласнаар хялбархнаар асаргаа хийх боломжтой.



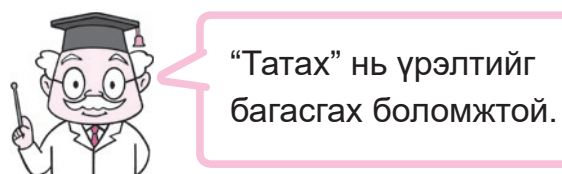
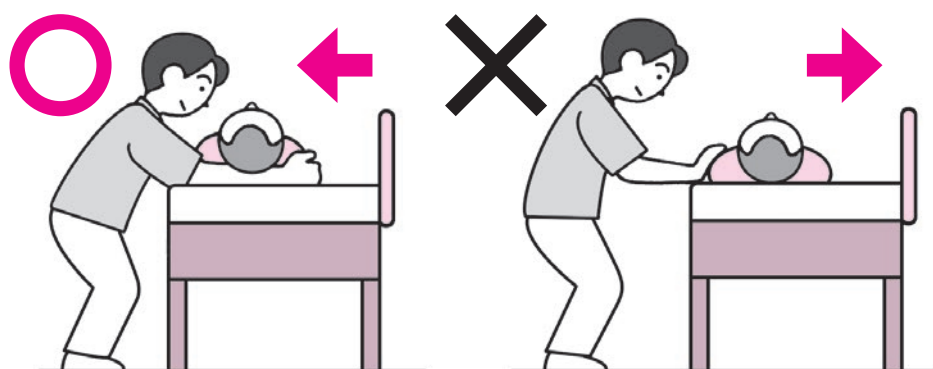
Шилбэ болон хонгоны том булчинг ашиглаж байна.

Өвдөгний үе тэнийсэн хэвээр зөвхөн нурууны булчингаар өргөж байна.

(4) Асруулагчийн биеийг хумьж багасгана.



(5) “Түлхэх”-с илүү “Өөр лүүгээ” татна.



(6) Хүндийн төвийн шилжилтийг аль болох хэвтээ чигт хийх.



(7) Биеийг эргүүлэггүйгээр хөлийн үзүүрийг хөдөлгөх чигт чиглүүлнэ.



Биеийг эргүүлбэл ууц нуруунд ирэх ачаалал их болно.



(8) Хөшүүргийн дүрмийг ашиглана.



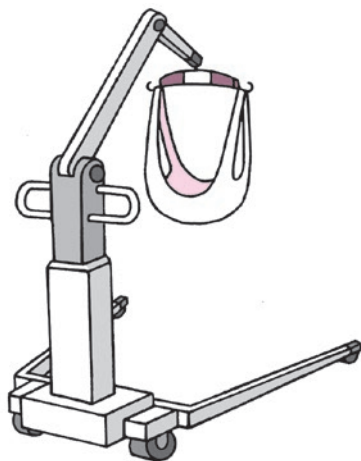
Тулах цэг

Тулах цэг бий болговол бага хүчээр их хүч бий болгох боломжтой.



☉ Нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх гол санаанууд

- Асруулагчийн чадавхыг ашиглах: Асруулагчийн байр байдлыг шалгаж, асруулагчийн хүчийг ашиглана.
- Асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах: Өргөгч болон гулсдаг тавцан зэргийг ашиглана.
- Биеийн механикийн хэрэглээ
- Амьдралын хэв маягийг өөрчлөх: Тохирох хэмжээний хөдөлгөөн, шим тэжээл, амралт нь маш чухал.



Өргөх төхөөрөмж



Гулсдаг тавцан

☉ Сэтгэцийн эрүүл мэндийн хяналт

Асаргааны ажлыг тогтвортой хийхийн тулд асрагч нь өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах шаардлагатай. Түгшүүр болон санаа зовоох зүйлийг ганцаараа тээж явахгүй байх хэрэгтэй.

Зарчимч амьдралаар амьдрах нь сэтгэц болон биеийн эрүүл мэндэд хэрэгтэй.

● Сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах арга



Хооллох цаг болон унтах цагийг баримтлах.



Өөрт тохирсон стресс тайлах аргыг олж мэдэх.



Ахмад ажилтан болон найзтайгаа ярилцах, зөвлөх.

4) Халдварт өвчин болон авах арга хэмжээ

◎ Халдварт өвчний тухай үндсэн мэдлэг

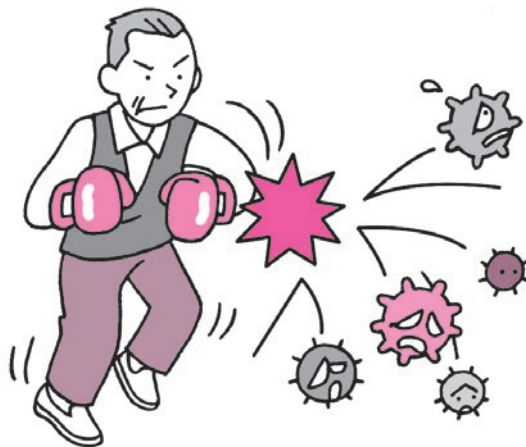
Халдварт өвчин гэдэг нь өвчин үүсгэгч зэрэг нь биед орж, төрөл бүрийн шинж тэмдэг бий болгох өвчнийг хэлнэ.

Асруулагч нь эсэргүүцэл муу байдаг. Нийтээр амьдарч байхад халдварт өвчин амархан тусдаг.

Асрагч бүр халдварт өвчний тухай мэдлэгтэй байх шаардлагатай.



Эсэргүүцэл муудвал халдварт өвчин тусахдаа амархан.



Эрүүл үед халдварт өвчин амархан тусдаггүй.

◎ Өвчин үүсгэгчийн төрөл

Өвчний учир шалтгаан болох зүйл нь вирус, нян, мөөгөнцөр, паразит зэрэг байдаг.

◎ Ажиглан харах зүйл

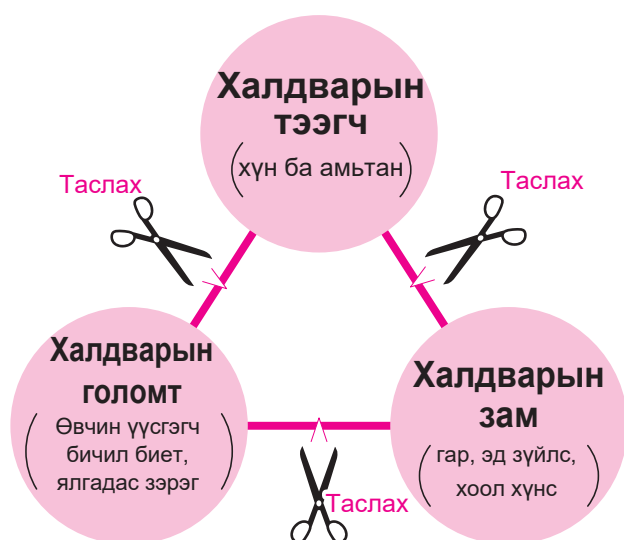
Халдварт өвчнөөс сэргийлэхэд асруулагчийг ажиглах нь маш чухал. Ажиглах зүйлсийн хувьд, халуурах, бөөлжих, гүйлгэх, гэдэс өвдөх, туурах, цонхийх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл, эмчид мэдэгдэх нь чухал.

◎ Халдварт өвчний 3 элемент, арга хэмжээний зарчим

Халдварт өвчний 3 элемент нь халдварын голомт, халдварын зам, халдварын тээгч юм. Халдварт өвчин нь 3 элемент холбогдон бүрэлдсэн цагт тусдаг.

Халдвараас сэргийлэх зарчим нь гинжин хэлхээг таслах явдал юм. Халдварын гинжин хэлхээг таслах нь (1) халдварын голомтыг арилгах, (2) халдварын замыг таслах, (3) халдварын тээгч (хүн)-ийн биеийн дархлааг дээшлүүлэх юм.

● Халдварт өвчний 3 элемент, таслах зарчим



Халдварыг зогсоох үндсэн зарчим болох дараах 3 зүйл байдаг.

- (1) Оруулахгүй
- (2) Гаргахгүй
- (3) Тархаахгүй

● Халдварын замын төрөл



● Халдварын голомтын төрөл

 <p>Цус</p>	 <p>Биеийн шингэн (Шүлс, нус зэрэг)</p>	 <p>Ялгадас (бөөлжис, шээс, өтгөн зэрэг)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◎ Стандарт сэргийлэх арга хэмжээ (Standard, Precaution)

Үндсэн ойлголт нь “Бүх өвчтөний цус, биеийн шингэн, даавар, ялгадас, шарх, арьс, салст бүрхэвч зэрэг нь халдвар авах эрсдэлтэй зүйл гэж авч үзэхгүй бол болохгүй” гэх зүйл.

Цус, биеийн шингэн, ялгадас зэрэгт нүцгэн гараар хүрч болохгүй. Заавал бээлий өмсөж асаргаа хийнэ.

● Ашиглах зүйлсийн жишээ

<p>Бээлий</p>  <p>Бээлий өмссөн байсан ч гарыг угаах.</p>	<p>Гялгар хормогч</p> 	<p>Маск</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

● Маск зөв зүүх арга



◎ Нэг удаагийн бээлийг солих арга

- Бохирдсон хэсгийг дотор талд нь оруулж хаяна.
- Заасан газар хаяна.
- Удаа дараа солино.

◎ Гар угаах арга болон анхаарах зүйл

Гар угаах нь гоожуурын ус болон шингэн савангаас бүрдэх ба спирттэй гар ариутгах шингэн байх тохиолдол бий.

● Амархан бохирддог хэсэг



Амархан бохирддог хэсэг нь хурууны үзүүр, хурууны салаа, гарын ар тал, эрхий хурууны бүдүүн үе, бугуй байдаг.

● Гooжyурын ус болон шингэн савангаар гар угаах



(1) Бөгж болон бугуйн цагийг авна.



(2) Гарын хурууг гоожуурын усаар норгоно.



(3) Шингэн савангаас тохирох хэмжээгээр гарын алганд авна.



(4) Хоёр гарын алгыг хавсарч сайтар хөөсөртөл нь үрж угаана.



(5) Гарын ар талыг нөгөө гарын алгаар базлан угаана (хоёр гар).



(6) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг үрж угаана.



(7) Эрхий хурууг нөгөө гараар атгаж, эргүүлэн зүлгэж угаана (хоёр гар).



(8) Хурууны үзүүрүүдийг нөгөө гарын алганд үрж угаана (хоёр гар).



(9) Хоёр гарын бугуй хүртэл зөөлөн үрж угаана.



(10) Гоожуурын усаар сайтар зайлна.



(11) Цаасан алчуураар сайтар арчин бүрэн хатаана.

● Спирттэй гар ариутгал



(1) Нүдэнд үзэгдэхүйц бохирдол байгаа үед юуны өмнө шингэн савангаар өмнөх хуудсанд заасан дарааллаар гараа бүрэн угаана.



(2) Шүршигчтэй гарын ариутгалын шингэнийг алгаа хотойлгон гарандаа тохирох хэмжээгээр авна.



(3) Хоёр гарын алгыг хооронд хавсарч үрнэ.



(4) Хурууны үзүүр болон хурууны ар хэсгийг нөгөө гарын алганд үрнэ (Хоёр гар).



(5) Гарын ар талыг нөгөө гарын алгаар үрнэ (Хоёр гар).



(6) Хоёр гарын хуруугаа хавсарч гарын салаануудыг үрнэ.



(7) Эрхий хурууг нөгөө гараар атгаж, эргүүлэн үрнэ (хоёр гар).



(8) Хоёр гарын бугуй хүртэл зөөлөн үрнэ.



(9) Хаттал нь үрж зүлгэнэ.

5) Ослоос сэргийлэх болон аюулгүй байдлын арга хэмжээ

Асруулагч нь өндөр настай бөгөөд хөгжлийн бэрхшээлтэй байх нь осол гарахад хялбар байдаг.

[Таварцаглах, унахаас сэргийлэх]

Асруулагч амьдрах орчинд явах, шилжин суух үйлдэл байнга хийгддэг. Тиймээс осол гарахад хялбар болдог.

- Асруулагчийн байр байдлыг сайтар ажиглана.



Байнга чаддаг байсан ч чадахгүй байх тохиолдол байдаг.

- Асруулагчийн хувцас, гутал нь тохиромжтой эсэхийг шалгана.



Углааш нь сугарахдаа амархан бөгөөд гулсахад хялбар байдаг. Өмдний түрий нь уртдах юм бол хөлд тээглэхэд хялбар болдог.

- Асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах тохиолдолд урьдчилан шалгана.



Асрамжийн багаж хэрэгсэл нь эвдэрсэн байх нь ослын шалтгаан болдог.

● Ойр орчмоо шалгана.



Шал нойтон байвал амархан халтирдаг.



Утсанд тээглэх юм бол таварцаглаж унахад хялбар болно.

◎ Эрсдэлийн удирдлага

Эрсдэлийн удирдлага гэдэг нь үүсэн бий болж болзошгүй аюул заналыг урьдчилан тооцоолж, бүтэц зохион байгуулалттайгаар ослоос урьдчилан сэргийлэх ажиллагааг хийх явдал юм. Аюул заналыг урьдчилан тооцоолж, сэргийлэх боломжтой зүйлээс сэргийлэх гэх ойлголт нь чухалд тооцогддог.

Аюул заналыг мэдэхийн тулд тэмдэглэлийг зөв бичиж үлдээх явдал юм. Ослоос сэргийлэхийн тулд тэмдэглэл нь маш чухал байдаг.

● Эрсдэлийн удирдлагын дэлгэрэнгүй жишээ



(1) Орноос тэргэнцэр рүү шилжих үед асруулагч нь унах шахсан.



(2) Яагаад ингэснийг бодож тунгаах
⇒ Тормоз түгжихээ мартсан байсан.
⇒ Тэмдэглэлд үлдээх.



(3) Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ
⇒ Дараагийн удаагаас, тормоз түгжсэн эсэхийг заавал шалгана.
⇒ Мэдээллийг бүх хүмүүст хүргэнэ.

◎ Гамшгаас сэргийлэх арга хэмжээ

Гамшиг гэдэг нь газар хөдлөлт, хар салхи, гал түймэр зэргээс үүдэх хохирлыг хэлнэ. Асрамжийн газар болон орон нутагт өдөр тутмын гамшгийн онцгой үеийн хамтран туулах тогтолцоог бүрдүүлсэн байдаг. Гамшиг нь хэзээ ч бий болсон сандарч тэвдэхгүй байх нь маш чухал.

● Шаардлагатай эд зүйлсийг базаана.



● Гамшгаас сэргийлэх сургуулилтыг хэрэгжүүлнэ.



Бие ба сэтгэлийн бүтэц

хэсэг 1 Бие болон сэтгэлийн бүтцийн ойлголт

хэсэг 2 Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

- Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт
- Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт
- Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

1

Бие болон сэтгэлийн
бүтцийн ойлголт

1 Сэтгэлийн бүтцийн тухай ойлголт

1) Сэтгэлийн ойлголт

Хүнд өөрийн сэтгэл санаа болон бодол байдаг. Сэтгэл санаа болон бодол, илэрхийлэх арга нь хүн тус бүрт өөр өөр байдаг.

Тэрхүү ялгаатай байдал нь тухайн хүний зан ааш, өнөөг хүртэл туулж ирсэн амьдрал, боловсрол зэрэгтэй холбоотой байдаг. Сэтгэл санаа болон бодол нь наснаас хамааран өөрчлөгдөж, сэтгэл хөдлөл болон хүсэл сонирхол болон илэрхийлэгддэг.

Асрагч нь харилцагчийнхаа сэтгэлийг ойлгох шаардлагатай байдаг.

● Сэтгэл хөдлөл



Баярлах



Уурлах



Гашуудах



Баясах

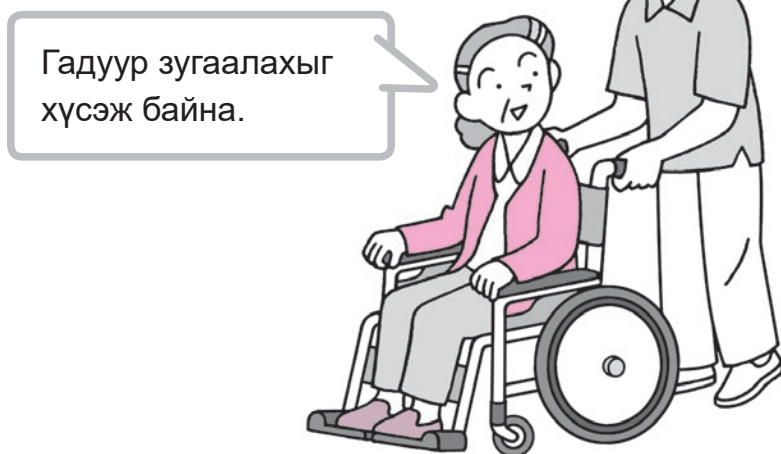


Сэтгэлийн үйл хөдлөл нь зүс царай болон хандлагаар илэрхийлэгддэг.

(Хүсэл сонирхол)

Хүсэл сонирхол нь урагш давшин ямар нэг зүйл хийе гэх сэтгэл санаа. Асрагч нь асруулагч хүсэл сонирхолтойгоор амьдралыг туулахад нь дэмжинэ.

● Хүсэл сонирхол



(Стресс)

Стресс гэдэг нь бие сэтгэлд үүсэх сандралын байдлыг хэлдэг. Стресс үүсгэгч хүчин зүйлсэд чимээ шуугиан болон халуун зэрэг биет хүчин зүйл, ядаргаа, нойргүйдэл, өлсөх зэрэг бие эрхтний нөлөөтэй хүчин зүйл, түгшүүр, уурлах, хөөрөл, харилцаа зэрэг сэтгэц, нийгмийн гаралтай хүчин зүйлс байдаг.

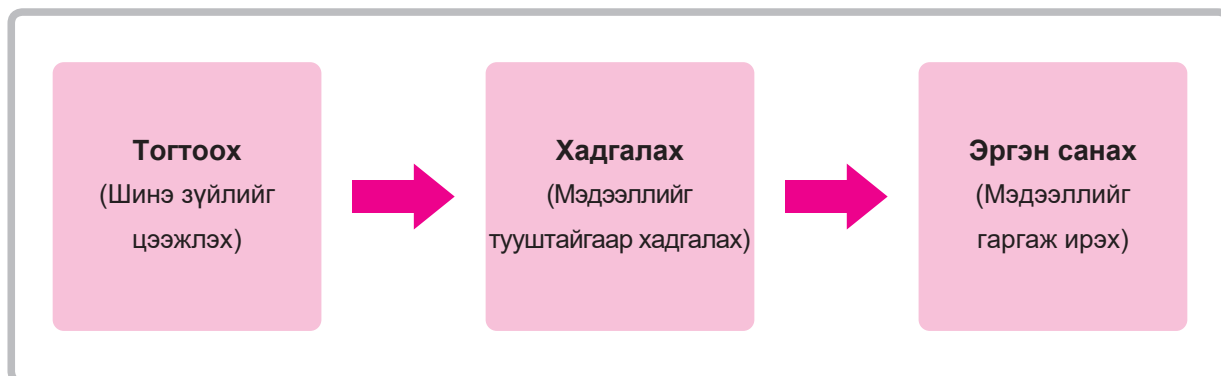
● Стрессийн хүчин зүйл



(Ой санамж)

Ой санамж гэдэг нь аливаа зүйлийг марталгүй санаж байх явдлыг хэлнэ.

● Ой санамжийн процесс



● Ой санамжийн төрөл

Богино хугацааны ой санамж Түр зуурын ой санамж		
Урт хугацааны ой санамж Урт хугацаагаар хадгалагдах ой санамж	Тохиолдлын ой санамж	Тохиолдол болон дурсамжтай холбоотой ой санамж
	Семантик ой санамж	Мэдлэгтэй холбоотой ой санамж
	Цээжлэх ой санамж	Анхаарч бодолгүйгээр цээжлэх ой санамж
	Дарааллын ой санамж	Биеэр цээжлэх ой санамж

(Хэрэгцээ)

Ямар нэг зүйлийг хүсэх байдлыг хэлнэ.

Сэтгэл судлаач Маслоу (Maslow, А. Н.) нь хүний хэрэгцээ нь 5 шатлалаас тогтдог гэж зарласан. (Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол)

● **Маслоуын хэрэгцээний шатлалын онол**



2 Биеийн бүтцийн ойлголт

1) Амьд байлгах, тогтвортой байдлын бүтэц (биеийн халуун, амьсгал, судасны цохилт, цусны даралт гэх мэт)

◎ Гомеостаз (homeostasis: Тогтвортой байдал)

Гомеостаз гэдэг нь орчин нөхцөл өөрчлөгдсөн ч биеийн байдал нэгэн хэмд тогтвортой байхыг эрмэлзэх эрхтэн системийг хэлнэ.

Жишээлбэл: Халуун болж биеийн халуун нэмэгдэхэд хөлс ялгарч биеийн халууныг зайлуулан, хэвийн хэмд нь буцаах үйлдэл хийдэг.

● Гомеостазын ажиллагаа



(Амин шинж тэмдэг)

Амин шинж тэмдэг гэдэг нь, биеийн халуун, амьсгал, судасны цохилт, цусны даралт гэх мэт амьд байгаа шинж тэмдгийг илэрхийлэх зүйл юм. Эрүүл мэндийн байдал болон өөрчлөлт үзүүлэх үзүүлэлт болдог.

(1) Биеийн дулаан

- Биеийн дулаанд 1 өдрийн хэмнэл байдаг ба, өдрийн турш өндөр болж, унтах үеийн шөнө бага болдог.
- Хувь хүний онцлог их байдаг тул дундаж дулаан нь тухайн хүнээс хамаараад өөр байдаг.

● Биеийн дулааныг хэмжих газар болон анхаарах зүйлс

Суга



Халуун хэмжигчийн үзүүрийг суганд тулгана.



Хэмжиж байх явцад гараараа сугаа сайтар хавчина.

Саажилттай байх тохиолдолд саажилт байхгүй талд нь хэмжинэ.



Бусад арга



Дух болон чихэнд хэмждэг халуун хэмжигч байдаг.

(2) Амьсгал

- Биед хүчилтөрөгч оруулж, нүүрстөрөгчийн давхар исэл ялгаруулах явдал юм.
- Амьсгал нь тогтмол бөгөөд ухамсаргүйгээр хийгддэг.
- Амьсгалын тоо нь нас болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал, биеийн байдал, өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Амьсгалахад саадтай эсэх, цэртэй байгаа эсэх, хэржигнэж байгаа эсэхийг шалгана.
- Амьсгалахад хүндрэлтэй байгаа тохиолдолд уруул болон хумсны өнгө нь хөх ягаан туяатай болдог. Энэ байдлыг хөхрөлт гэдэг.

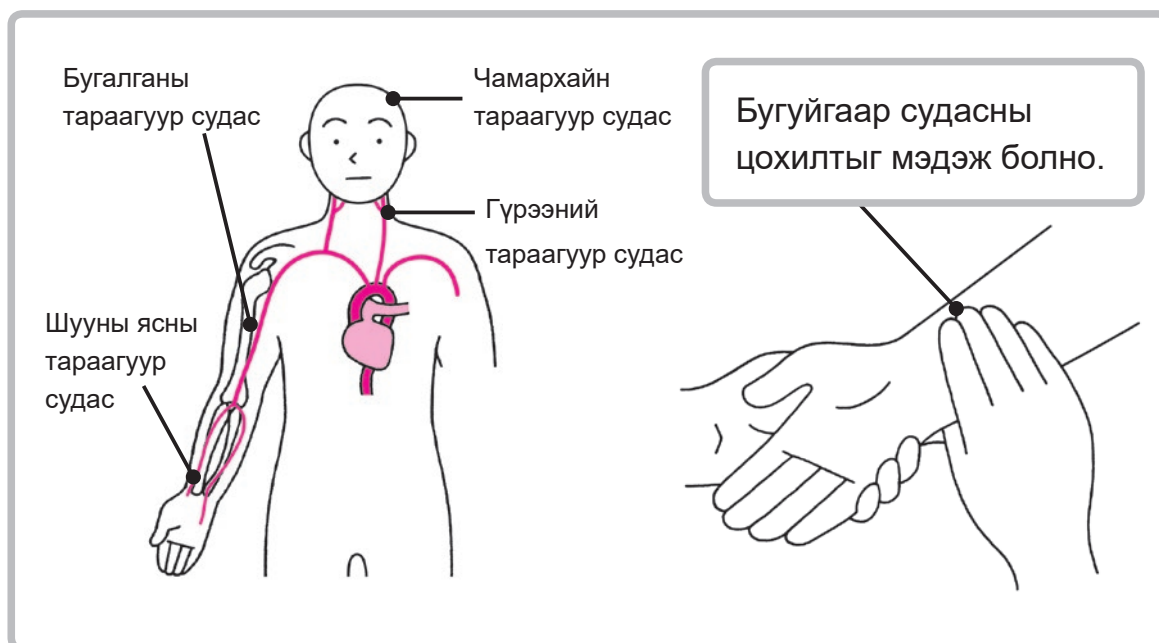
● Амьсгалын хэмнэлийн долгион



(3) Судасны цохилт

- Судасны цохилт гэдэг нь зүрхний агшилтаар тараагуур судсанд дамжин ирсэн зүйл юм.
- Ихэнхдээ нас залуу байх тусам судасны цохилтын тоо олон, өндөр настай болоход тоо нь цөөн болдог.
- Судасны цохилтын тоо нь нас болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал, биеийн байдал болон өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Судасны цохилтын тоо, хэмнэл, хүчтэй сул байдлыг ажиглана.

● Судасны цохилтыг хэмжих боломжтой гол хэсэг



Судасны цохилтыг толгой хэсэг, хүзүү, тохойноос гадна бугуйны дотор тал, хөлийн тавхай, тавхайн дээд хэсэг зэрэгт хүрснээр мэдэж болно.

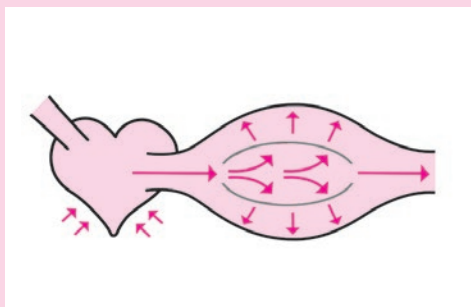
(4) Цусны даралт

- Цусны даралт гэж зүрхнээс шахагдах цус судсыг (тараагуур судас) шахах хүчийг хэлнэ.
- 1 өдрийн дотор цусны даралт үргэлж өөрчлөгдөж байдаг.
- Цусны даралт нь төрх байдал болон үйл ажиллагааны нөхцөл байдал, сэтгэл мэдрэлийн байдал болон өвчтэй эсэх зэрэг хүчин зүйлээс хамааран өөрчлөгддөг.
- Даралт ихсэх үргэлжилбэл тархины судасны өвчин болон зүрхний өвчин зэрэг өвчлөл бий болох эрсдэл ихэсдэг.

● Зүрхний нөхцөл байдал болон цусны даралтын хамаарал

Агших үе

Цусны даралт: Өндөр

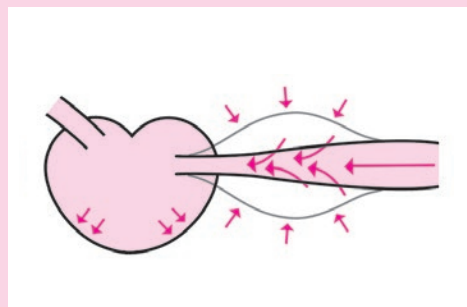


Агших үеийн цусны даралт (Дээд даралт)

Зүрх агшиж байх үеийн (агших үе) даралт

Тэлэх үе

Цусны даралт: Бага



Тэлэх үеийн цусны даралт: (Доод даралт)

Зүрх суларч байх үеийн (тэлэх үе) даралт

● Цусны даралт өндөр болох үе



Сэтгэл хөөрсөн үед



Нойр дутагдлын үед



Өтгөн хатах үед



Сандарсан үед



Температурын огцом өөрчлөлтийн үед

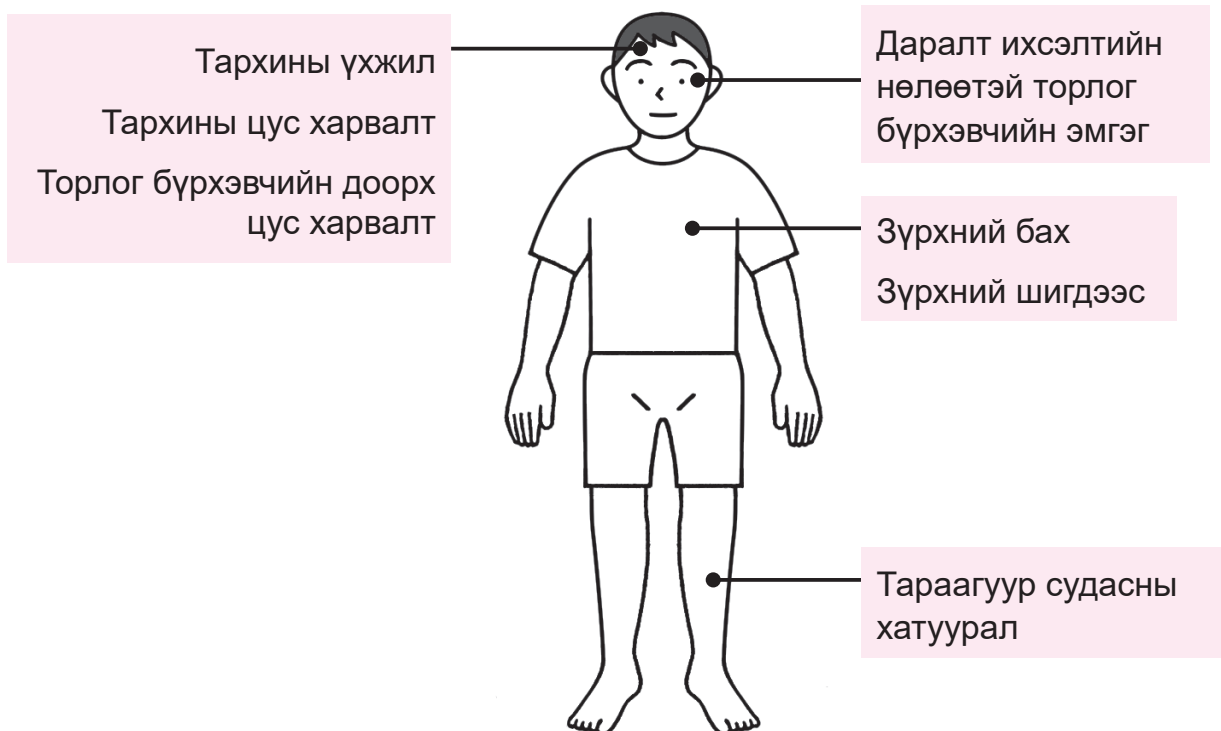


Огцом хөдөлгөөний үед



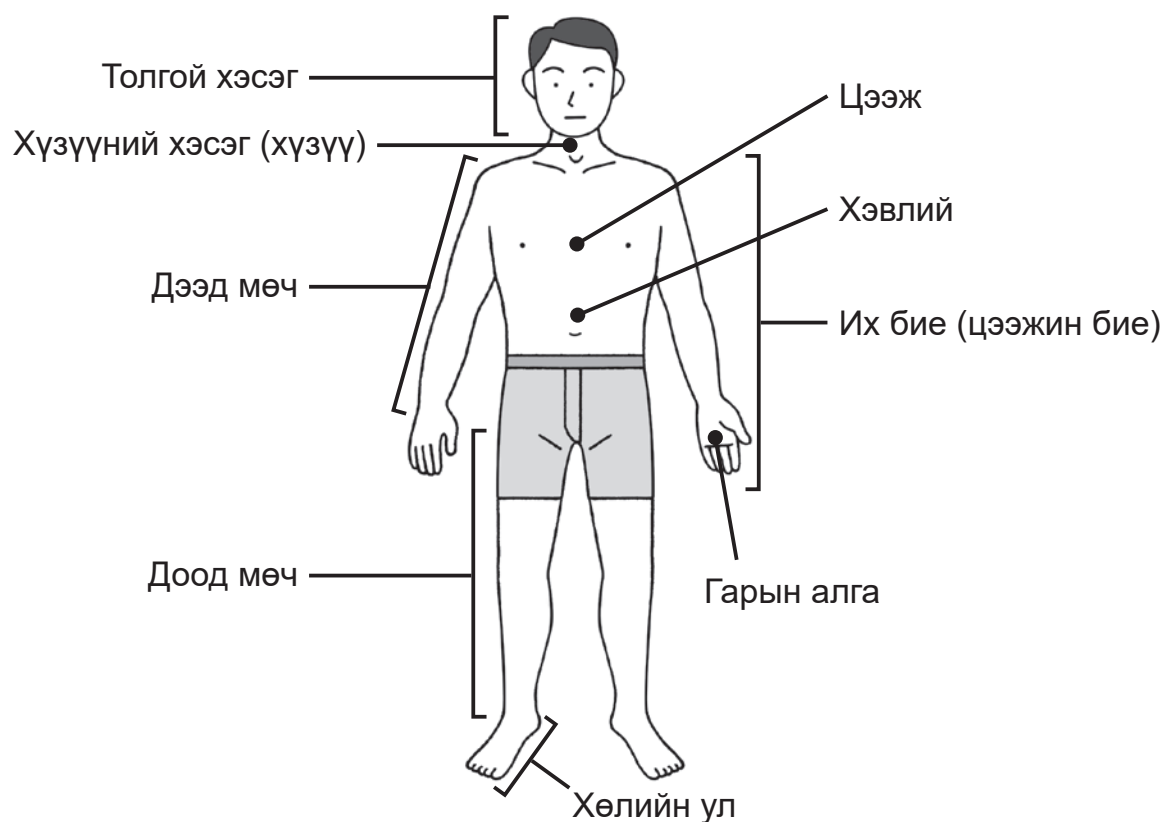
Шээс (өтгөн) барьж тэвчиж байх үед

● Даралт ихсэхээр үүсэх өвчлөлүүд



2) Биеийн үндсэн бүтэц

- Биеийг толгой хэсэг болон хүзүүний хэсэг (хүзүү), их бие (цээжин бие), дээд мөч (хоёр гар) ба доод мөч (хоёр хөл) гэж хувааж болно.



[Мэдрэлийн систем]

Мэдрэлийн системийг төв мэдрэлийн систем ба захын мэдрэлийн систем гэж томоохон хоёр хувааж болно.

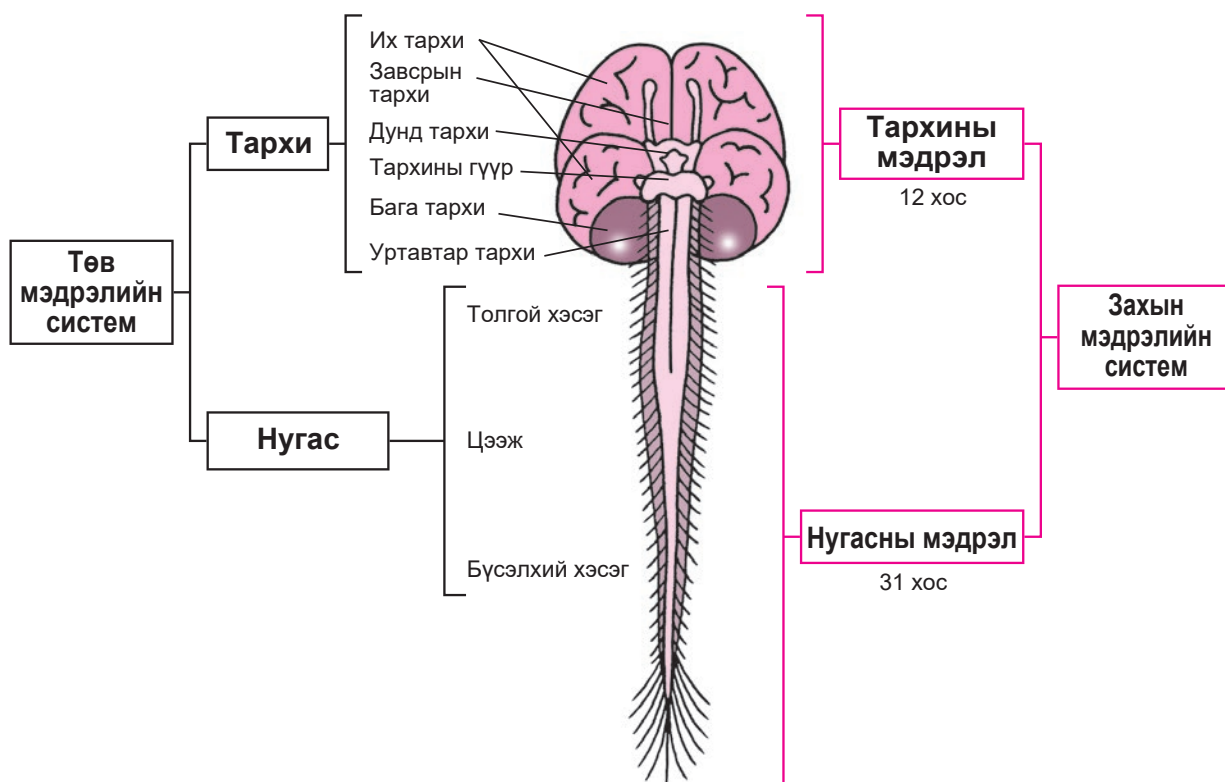
☉ Төв мэдрэлийн систем (тархи ба нугас)

- Тархи нь бүх биеэс мэдээлэл цуглуулж, задлан шинжилгээ, шалгалт хийж бүх биед команд түгээдэг.
- Нугас нь тархитай холбогдон бүх биеэс тархинд, тархинаас бүх биед мэдээлэл дамжуулах үүрэг гүйцэтгэхээс гадна, бие даан мэдээлэл шалгах болон команд ч гаргадаг.

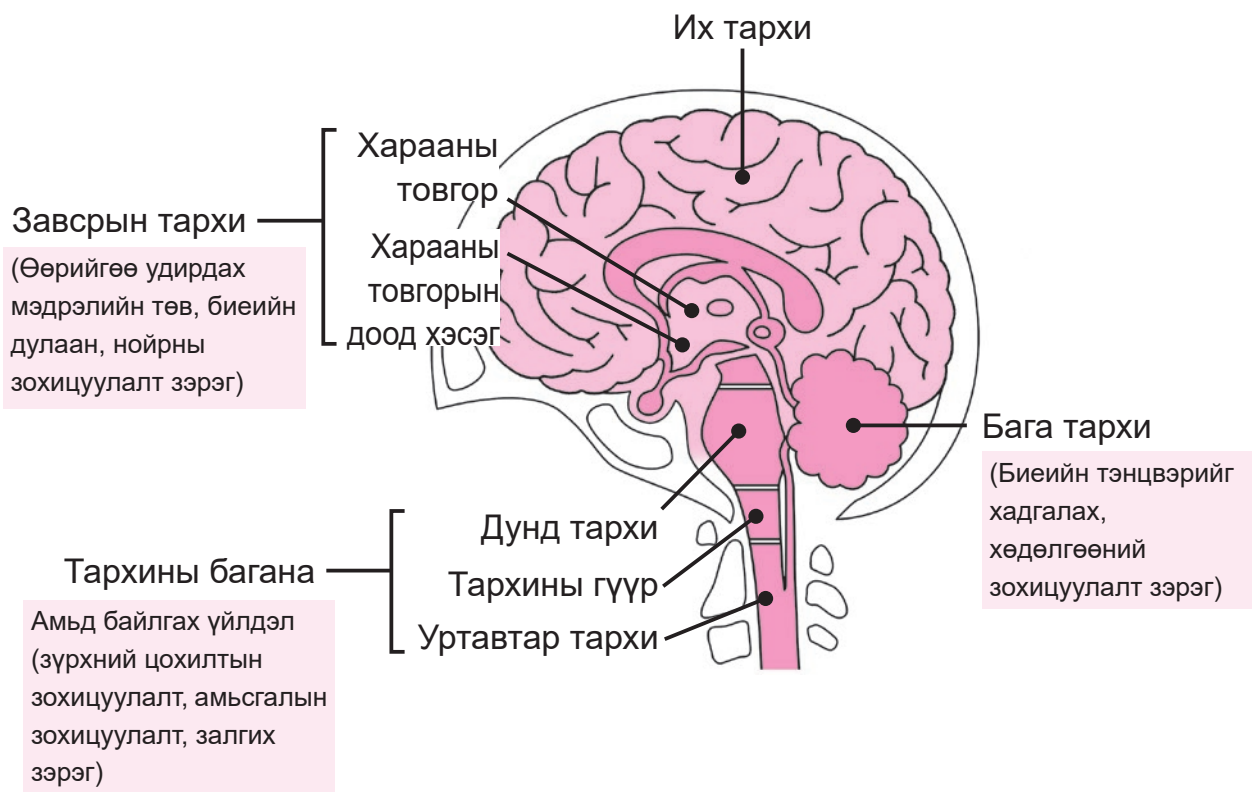
☉ Захын мэдрэлийн систем (тархины мэдрэл ба нугасны мэдрэл)

- Төв мэдрэлийн системтэй биеийн бүх эрхтэнд мэдээлэл дамжуулах үүрэг гүйцэтгэнэ.

● Мэдрэлийн судлын тархалт



● Тархины байрлал болон гол ажиллагаа



◎ **Өөрийгөө удирдах мэдрэл**

- Өөрийгөө удирдах мэдрэл нь дотор эрхтний ажиллагааг ухамсаргүйгээр хянаж байдаг мэдрэл бөгөөд, симпатик мэдрэл болон парасимпатик мэдрэл гэж хуваагдана.
- Симпатик мэдрэл гэдэг нь үйл ажиллагаатай байхад түгшүүртэй болох, уурлах, стрессдэх зэргийг мэдрэх зэрэг сандралтай үед ажиллах мэдрэл юм.
- Парасимпатик мэдрэл гэдэг нь унтах болон амрах зэрэг тайвширсан байдалтай байх үед ажиллах мэдрэл юм.

● **Өөрийгөө удирдах мэдрэлийн (симпатик мэдрэл ба парасимпатик мэдрэл) ажиллагаа**

Симпатик мэдрэл (Идэвхтэй үйл ажиллагаатай)		Парасимпатик мэдрэл (Амралт)
Судасны цохилт хурдан болно.	Зүрх	Судасны цохилт удаашрах
Агших	Захын судас	Өргөсөх
Дээшлэх	Цусны даралт	Буурах
Томрох	Хүүхэн хараа	Багасах
Хөдөлгөөнийг хязгаарлах	Гэдэс	Хөдөлгөөн эрчимжих
Гуурсан хоолой сулрах	Амьсгалын зам	Гуурсан хоолой агших
Эрчимжих	Хөлрөх	Буурах

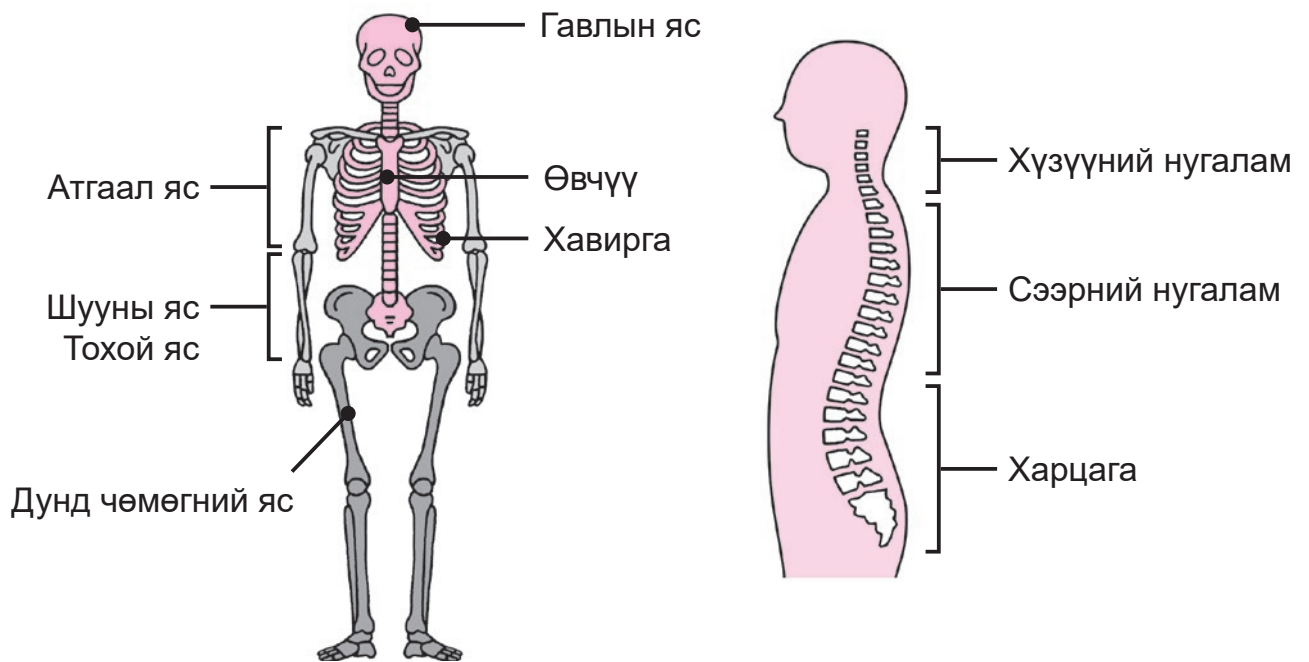


Өөрийгөө удирдах мэдрэл нь дотор эрхтний ажиллагаа зэргийг зохицуулж байдаг. Өөрийгөө удирдах мэдрэл алдагдвал сэтгэл болон биед янз бүрийн өөрчлөлтүүд гарч ирнэ.

[Араг ясны тогтолцоо]

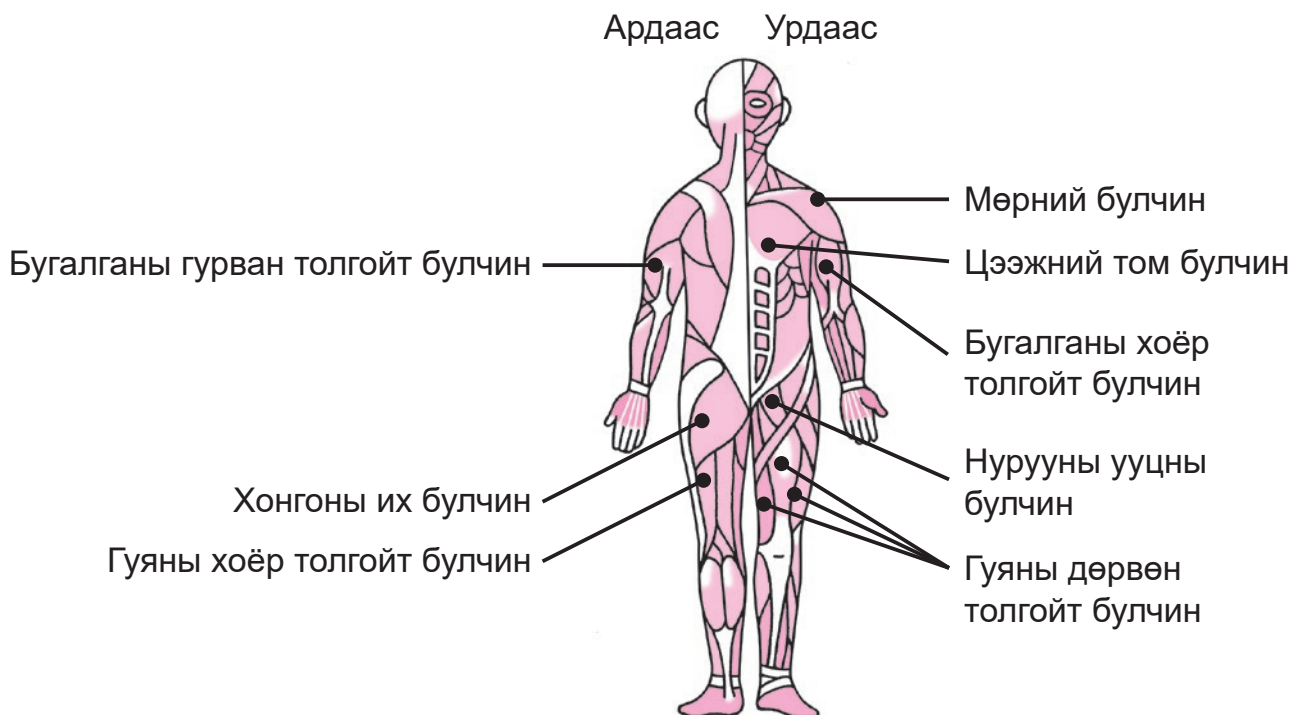
- Бүх биед их бага хэмжээтэй яс байдаг ба, тэдгээр нь бүгд нийлээд араг ясыг бүрдүүлдэг.
- Ясны гол үүрэг нь (1) Хүний биеийг тулж байх үүрэгтэй, (2) Хөдлөх эрхтэн болох үүрэг (3) Эрхтнийг хамгаалах, (4) Кальцийг хадгалах (5) Цус төлжүүлэх үйлчилгээтэй байдаг.
- Хүний нуруу нь физиологийн хувь S үсэг хэлбэрийн муруй байдаг.

● Хүний биеийн араг ясны зураг



[Булчингийн тогтолцоо]

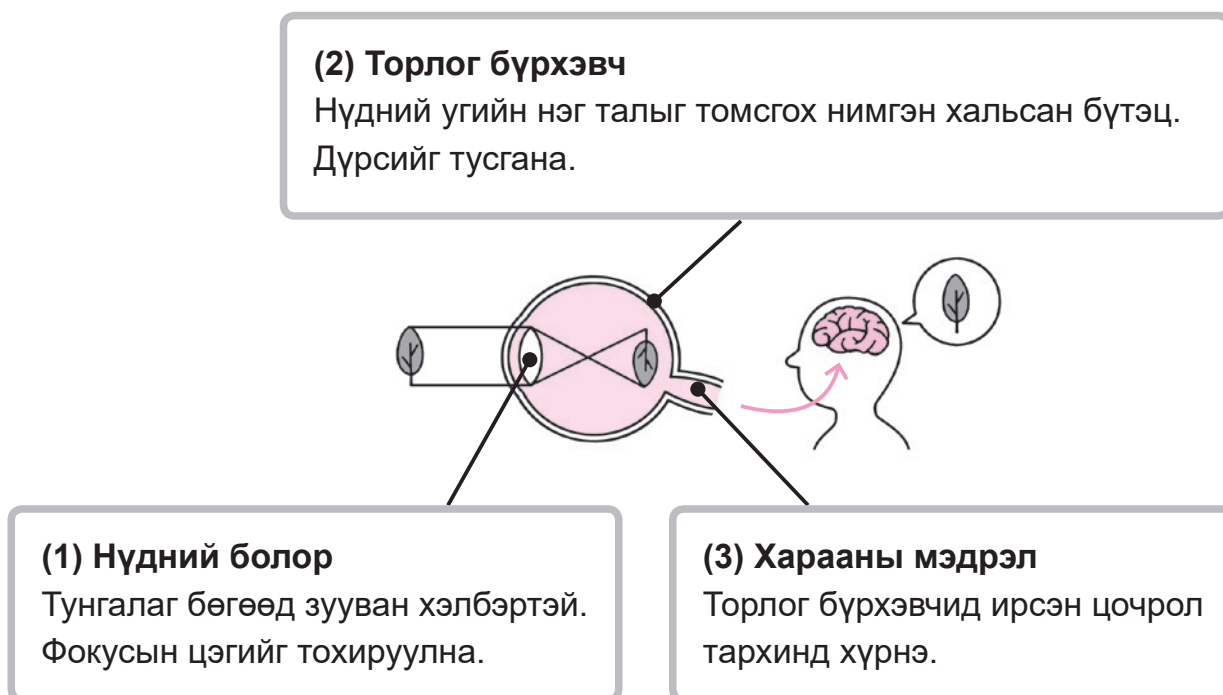
- Төрх байдлыг бүрдүүлж, хөдөлгөөн болон дотор эрхтний үүрэгт оролцдог.



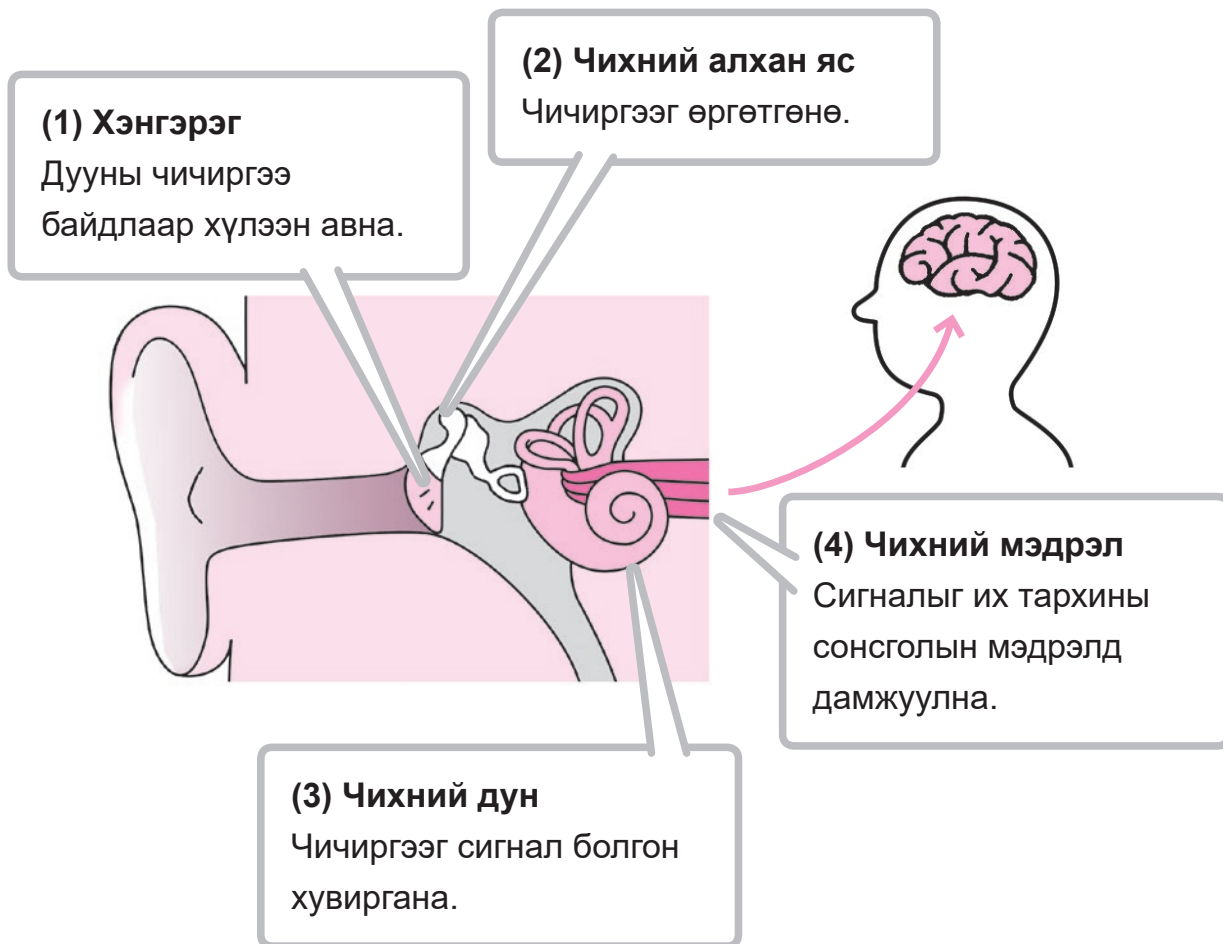
[Мэдрэхүйн эрхтэн тогтолцоо]

- Юмыг харах (хараа), сонсох (сонсгол), үнэр мэдрэх (үнэртэх мэдрэмж), амт мэдрэх (амтлах мэдрэмж), хүрсэн зүйлийг мэдрэх (хүрэх мэдрэмж) гэдэг нь мэдрэхүйн эрхтэн нь тус бүр цочрол хүлээн авч, мэдрэхүйн мэдрэлээр дамжин тархинд мэдээлнэ.

● Юмыг харах бүтэц



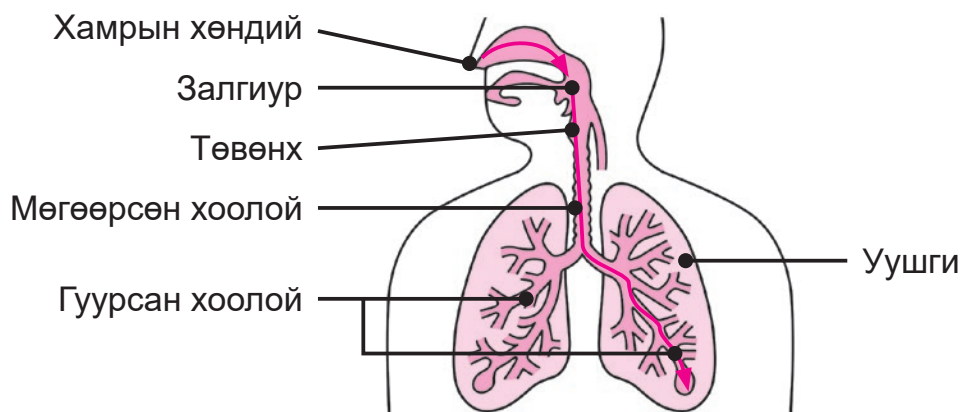
● Дуу авиа сонсогдох бүтэц



[Амьсгалын эрхтэн систем]

Амьсгал авахад орж ирсэн агаар нь амьсгалын замаар дамжина. Уушгинд хүчилтөрөгч дамжуулж, нүүрстөрөгчийн давхар ислийг амьсгалын замаар дамжин гадагшлуулдаг.

● Амьсгалтай холбоотой эрхтэн



◎ Ханиалга ба цэр

- Нян болон гэрийн шороо тоос зэрэг гадны биет амьсгалын замд орж ирэхэд ханиалга болон цэр байдлаар биеэс гадагшлуулахаар оролддог.



Удаан ханиалгах, цэрний өнгө өөрчлөгдөх зэрэг нь хэвийн бус байгаагийн тэмдэг.

[Цусны эргэлтийн эрхтэн тогтолцоо]

- Хүчилтөрөгч болон шим тэжээл, хаягдал зүйл зэргийг цус болон тунгалагийн урсгалаар дамжуулан, бүх биед зөөвөрлөж эргэлдүүлэх үүрэгтэй.

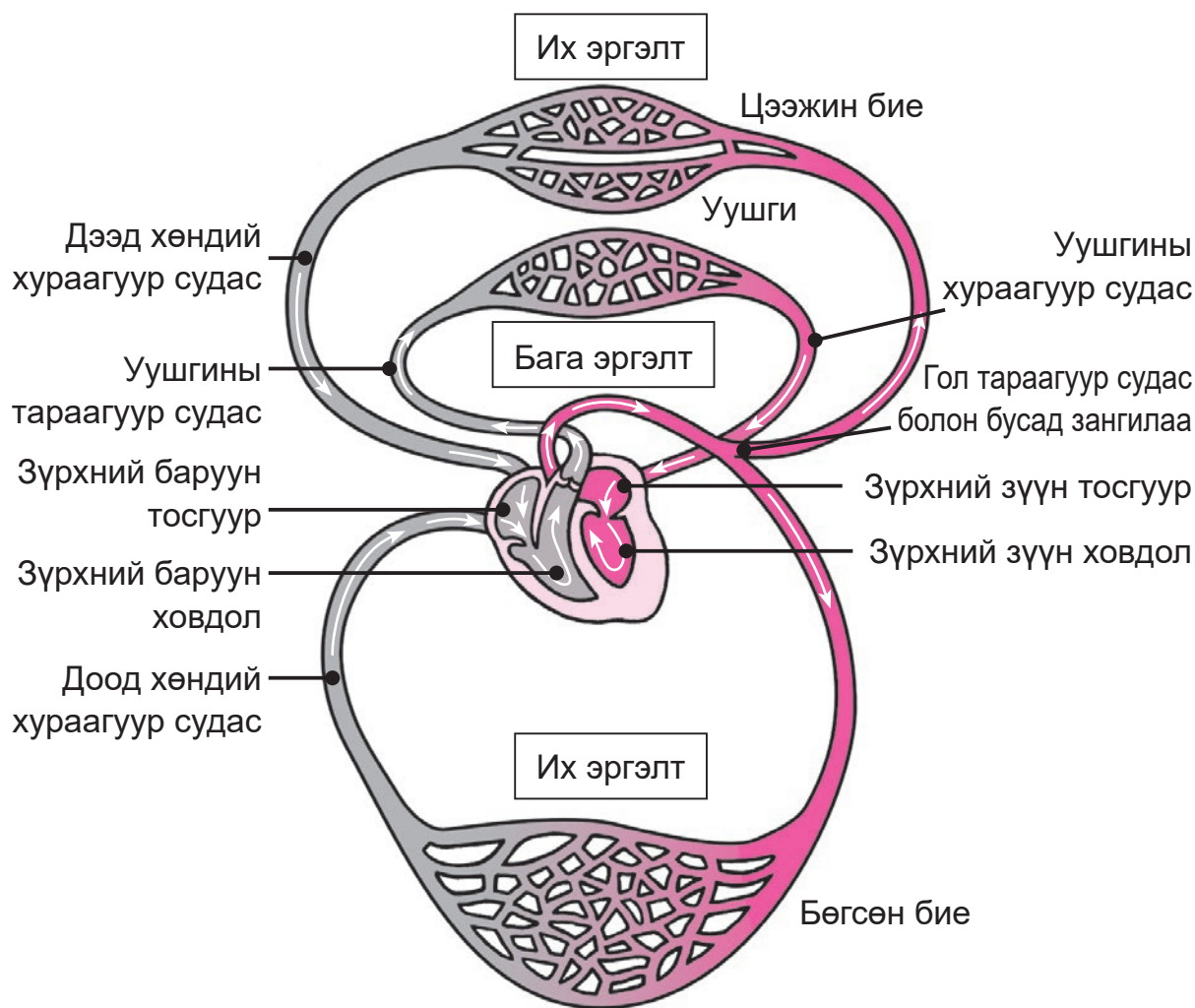
◎ Зүрх

- Зүрх нь 4 тасалгаанд хуваагддаг.
- Тэлэх болон агшихыг ээлжилж хийн, шахуурга мэт цусыг шахан гаргадаг.

◎ Судас болон цус

- Тараагуур судас гэдэг нь зүрхнээс бүх биед хүчилтөрөгч ихээр агуулах цусыг зөөн хүргэх судас юм.
- Хураагуур судас гэдэг нь нүүрстөрөгчийн давхар исэл болон хаягдал зүйлсийг ихээр агуулсан цусыг биеийн өнцөг булан бүрээс хураан татаж, зүрх болон уушгинд буцаан нийлүүлнэ.
- Хялгасан судас гэдэг нь тараагуур судаснаас хураагуур судсанд шилжих хэсгийг хэлнэ.

● **Бага эргэлт болон их эргэлт**



Бага эргэлт дунд хүчилтөрөгчгүй цус нь хүчилтөрөгчөөр баялаг цус болон хувирдаг.

◎ **Их эргэлт болон бага эргэлт**

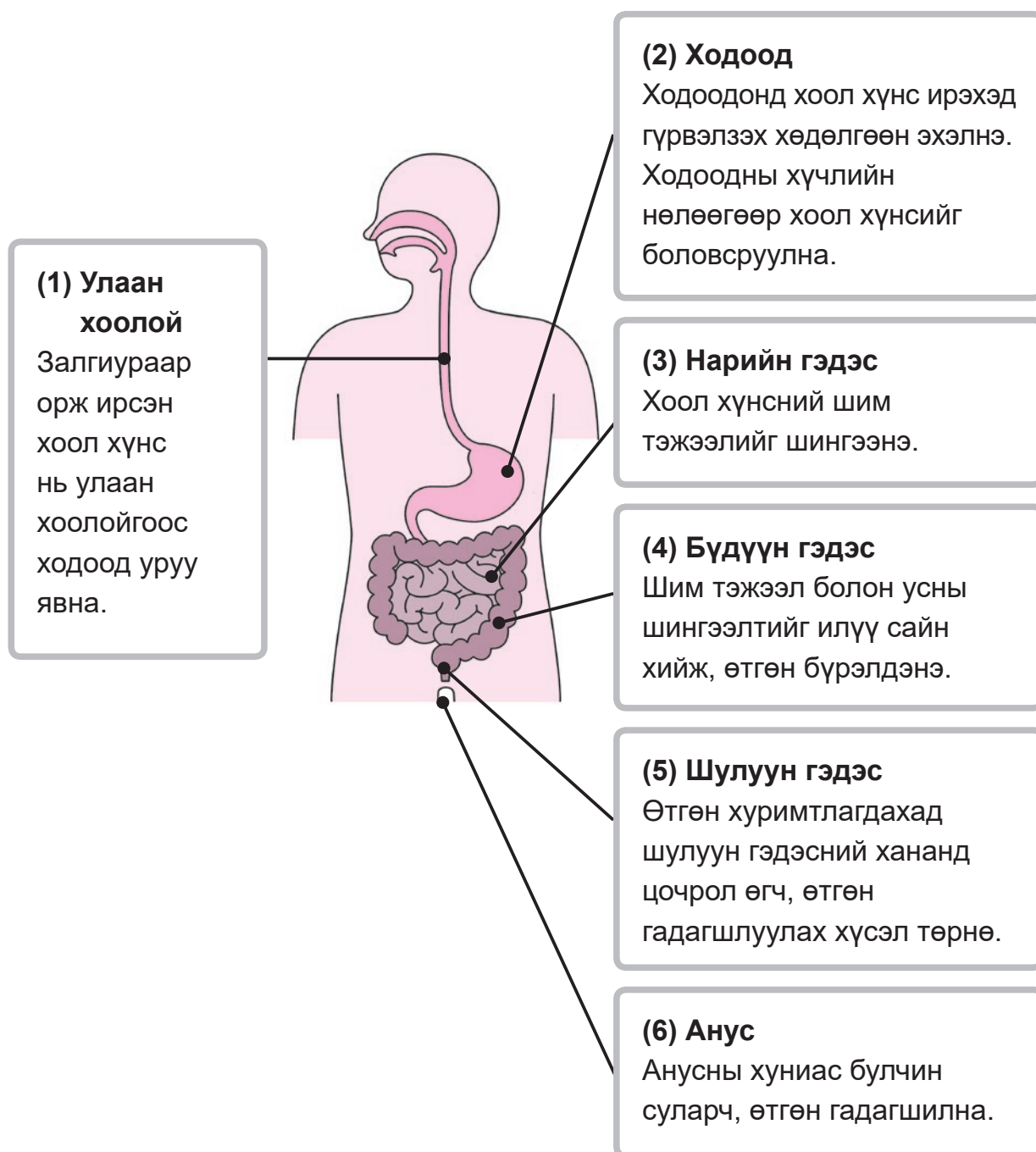
Тараагуур судсанд тараагуур судасны цус, хураагуур судсанд хураагуур судасны цус урсаж, биеэр эргэлдэнэ. Үүнийг их эргэлт гэдэг.

Цус нь зүрхнээс уушги хүрэн зүрхэнд буцан ирэх эргэлтийг бага эргэлт гэдэг. Зүрхний баруун ховдлоос хураагуур судасны цус уушгины тараагуур судсаар дамжин уушгинд хүрэн, хийн солилцоо явагдаж тараагуур судасны цус болж, уушгины хураагуур судсаар дамжин зүрхний зүүн тосгуурт буцаж ирдэг.

[Хоол боловсруулах систем]

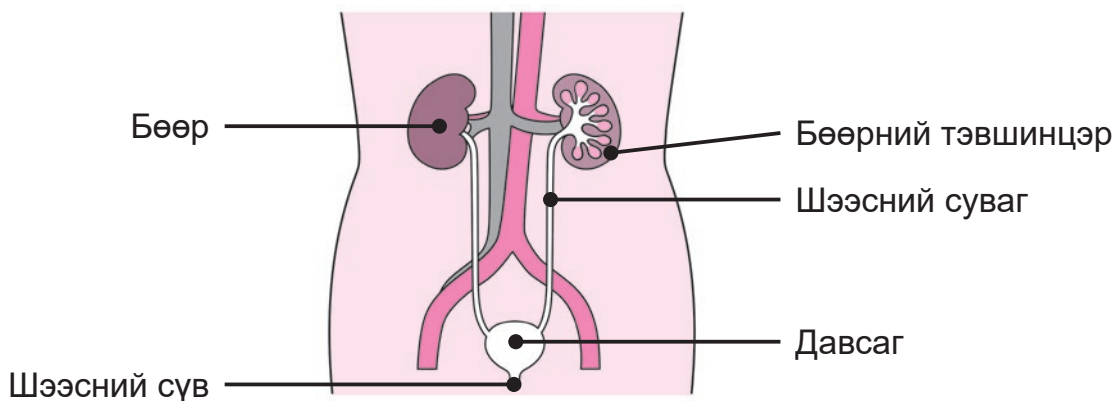
- Амны хөндийгөөс анус хүртэл хоол боловсруулах зам (улаан хоолой, ходоод, нарийн гэдэс, бүдүүн гэдэс) болон хоол боловсруулах ферментийг ялгаруулах эрхтэн байдаг.
- Хоол хүнс боловсруулалт, шимэгдүүлэлт явагдаж, хэрэгцээт шим тэжээлийг шингээн аван, боловсруулж, шимэгдүүлсний дараах үлдэгдлийг өтгөнөөр гадагшлуулах ажиллагаатай.

● Хоол хүнсний боловсруулагдах дараалал болон эд эрхтний ажиллагаа



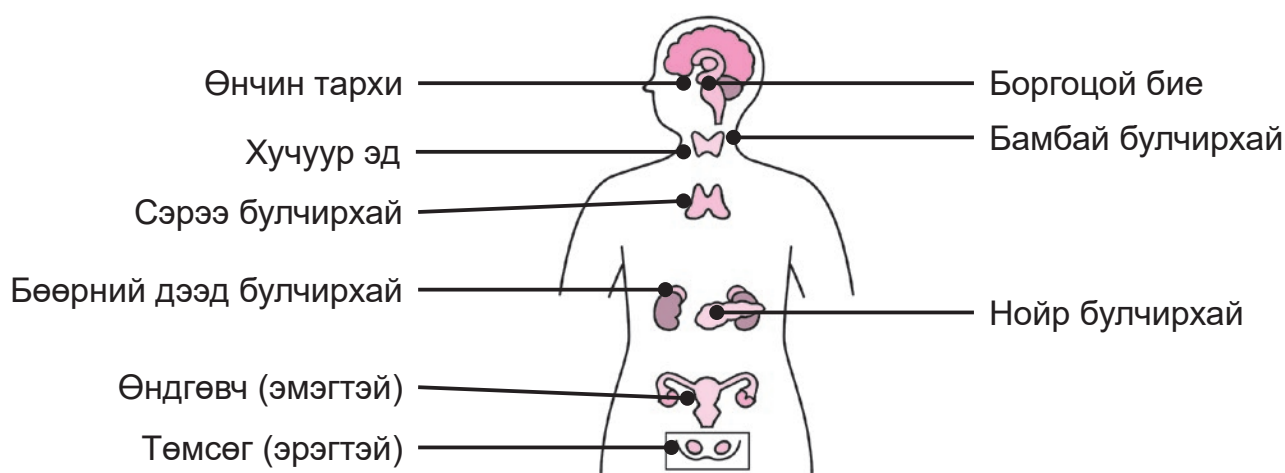
[Шээс ялгаруулах тогтолцоо]

- Биеэс хаягдал зүйлсийг шээсээр гадагшлуулах үүрэгтэй.
- Шээс нь бөөрөнд бий болж, шээсний сувгаар дамжин давсагт түр зуур хуримтлагдсаны дараа шээсний сүвээр биеэс гадагшилна.



[Дотоод шүүрлийн тогтолцоо]

- Биеийн төрөл бүрийн ажиллагааг зохицуулах даавар ялгаруулах булчирхай бүхий эрхтэн юм.



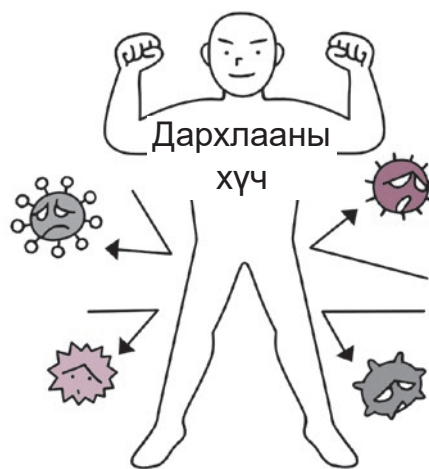
[Дархлааны тогтолцоо]

- Дархлаа гэдэг нь гадаад орчинд байгаа төрөл бүрийн нян болон вирус зэрэг өвчин үүсгэгч нь биед нэвтрэн орсон үед эсэргүүцэл үзүүлж биеийг хамгаалах явдал юм.
- Амьдралын хэв маяг болон сэтгэл санааны байдал нь дархлааны хүчийг сулруулж, чангаруулдаг.

● Дархлааны хүч чангарах амьдралын хэв маяг болон сэтгэл санааны байдал

Дархлааны хүчийг нэмэгдүүлэх явдал

- Тохиромжтой хөдөлгөөн
- Сайн инээмсэглэх
- Биеийг дулаан байлгах
- Шим тэжээлийн тэнцвэртэй хооллолт



Дархлааны хүчийг бууруулах явдал

- Наслалт
- Нойргүйдэл
- Ядаргаа
- Огцом их хөдөлгөөн
- Сэтгэл санааны стресс

3) Амралт, нойрсолттой холбоотой биеийн бүтэц

1. Амралт, нойрсолтын хэрэгцээ

- Амралт гэдэг нь үйл ажиллагаагаа завсарлаж бие сэтгэлээ тайвшруулан амраах явдлыг хэлнэ.
- Зохих хэмжээний амралт нь ядаргаа тайлах болон идэвхтэй амьдралын эх үндэс болдог.
- Нойрсолт нь тархийг тогтмол хугацаагаар амраадаг. Бие сэтгэлийн эрүүл мэндийг орхигдуулж болшгүй зүйл юм.

● Сайн чанартай нойрсолтоос гарах үр дүн



2. Нойрсолтын бүтэц

- Хүний биед 1 өдрийн турш хийгдэх хэмнэлд хуваагдах тогтоох биеийн дотоод цаг байдаг.
- Биеийн дотоод цаг нь өглөөний гэрэл биед туссанаар ажиллаж эхлэх ба тогтоогдсон хэмнэлээр хуваагдан ажиллана.

3. Нойрсолтын цикл

- Нойр нь REM бус нойр (гүн нойр) болон, REM нойрыг (өнгөц нойр) нэг шөнийн дотор ээлжилж байдаг.
- REM бус нойрны үед тархи нь амарч байдаг. REM нойрны үед тархи нь сэрвэлзэхтэй ойролцоо төвшинд байдаг. Зүүдийг REM нойрны үед зүүдэлдэг гэгддэг.

● REM бус нойр



- Тархи унтаж байх
- Зүүдлэхгүй

● REM нойр



- Тархи унтаагүй
- Зүүдлэх

4. Өндөр настны нойрсолтын онцлог

- Нойрсох хугацаа нь богино болдог.
- REM бус нойрны (гүн нойр) цаг багасдаг. Тиймээс шээс хүрэх болон аливаа юмны жаахан ч гэсэн дуунд хэдэн ч удаа сэрэх байдалтай болдог.

2

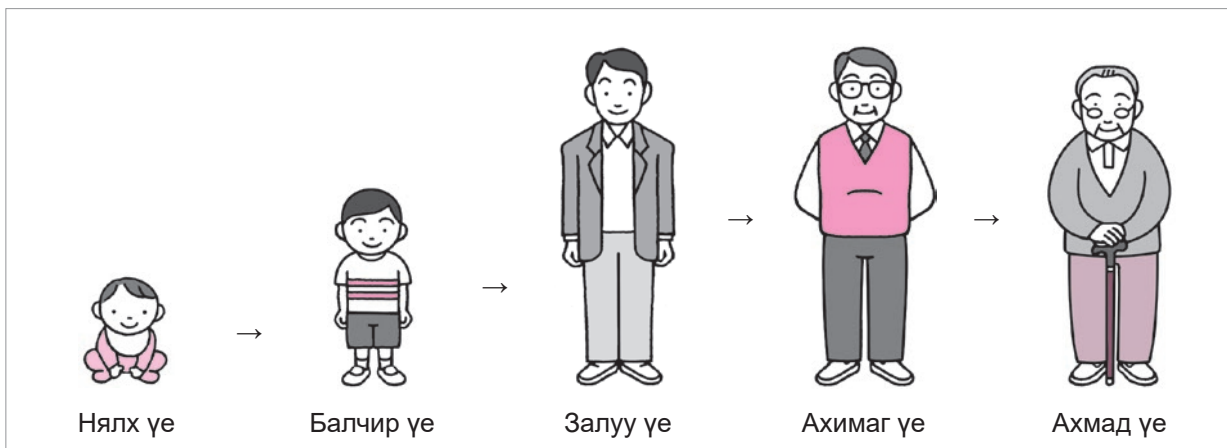
Асаргаа шаардлагатай хүний тухай ойлголт

1 Хөгшрөлтийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгшрөлөөс үүдэх бие сэтгэлийн өөрчлөлтийн тухай ойлголт

1. Хөгшрөл гэдэг нь

Хүн нас нэмэх тусам бие сэтгэлийн үйл ажиллагаа буурдаг. Үүнийг хөгшрөл гэдэг. Хөгшрөл нь бүх хүнд үүсдэг.



(Хөгшрөлийн онцлог)

- Хувь хүний онцлог байдаг.
- Өвчин тусахдаа амархан болно.
- Амьдралын хэв маягийн нөлөөнд автана.

2. Хөгшрөлөөс үүдэх сэтгэл санааны өөрчлөлт

Сэтгэл санааны өөрчлөлт нь өндөр настны туулж өнгөрүүлсэн түүх, цаг үеийн нөхцөл байдал, амьдрах орчин зэргийн нөлөөнд автсаны улмаас хувь хүний онцлог ялгаатай байдаг. Тиймээс асаргаа хийх үед хүн нэг бүр өөр байхыг сайн ойлгох хэрэгтэй.

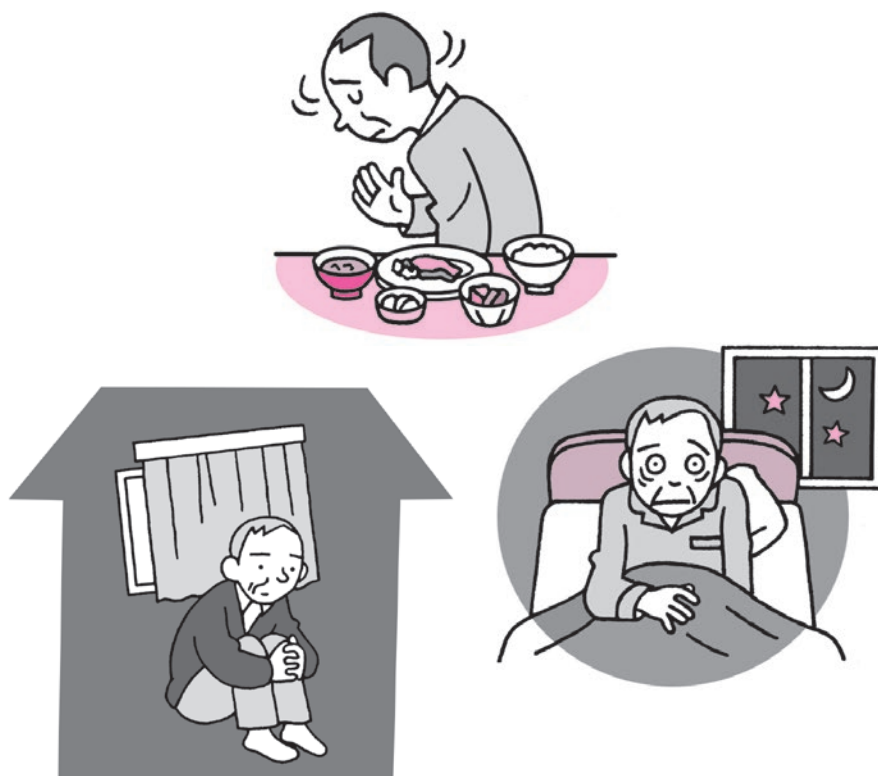
(Сэтгэл санааны өөрчлөлт)

- **Түгшүүртэй тайван бус, Бухимдалтай**

Өнөөг хүртэл чадаж байсан зүйлээ чадахгүй байх зэрэг нь голлох шалтгаан болдог.

- **Гутарсан, Сул дорой**

Нөхөр болон эхнэр, хамаатан садан, найз нөхдөөсөө хагацах болон өөрийн гүйцэтгэж ирсэн үүргийн өөрчлөлт зэрэг нь голлох шалтгаан болдог. Сэтгэл санааны өөрчлөлтөөс үүдэлтэйгээр сэтгэлийн хямралд орохдоо амархан байдаг.



3. Хөгшрөлөөс үүдэх биеийн өөрчлөлт

Хөгшрөлөөс үүдэлтэйгээр гадаад дүр төрх болон биеийн дотоод хэсэгт өөрчлөлт бий болдог.



Ганц биед олон төрлийн өвчтэй болж, архагшиж ужиграхдаа амархан болж, хүндрэл үүсэхэд хялбар болно.

2) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдэг болон өвчний онцлог

Өндөр настнуудад түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдгүүд нь шингэн алдалт, халуурах, өтгөн хатах, хаван (хавагнах), нойргүйдэх, хатангирших, цооролт (орны холголт) зэрэг байдаг.

☉ Өндөр настны өвчний онцлог

- Олон өвчинтэй болдог.
- Өвчний шинж тэмдэг зэрэг хувь хүний онцлог ихэсдэг.
- Өвчин тусахдаа амархан болж архагшихдаа хялбар болдог.
- Өвчний шинж тэмдэг гарахдаа хялбар болно. (Өвчний шинж тэмдэг нь нийтлэг бус)

3) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчний шинж тэмдэг

Шингэн алдах

... Бие дэх усны хэмжээ нь хэвийн хэмжээнээс буурсан байдал

Биеийн дотор хэсэгт байх ёстой усны хэмжээ байсан ч шингэн уух хэмжээ болон гадагшлуулах хэмжээний тэнцвэр алдагдсанаас үүснэ.

Шалтгаан: Гүйлгэх, бөөлжих, халуурах, хөлрөх, шингэн авах хэмжээ буурах зэрэг.

Шинж тэмдэг: Уруул, амны хөндийн дотор тал, арьс хуурайшиж, шээсний давтамж болон шээсний хэмжээ нь цөөрч, цусны даралт багасан, судасны цохилох хурд нэмэгдэн, биеийн дулаан дээшлэх зэрэг.

Гол асаргаа

- Шингэн нөхнө.
- Тасалгааны температурын хяналтыг хийнэ.
- Усанд оруулсны өмнө болон дараа нь хөдөлгөөн хийлгэхэд шингэн уулгана.
- Хүндэрсэн шингэн алдалт нь үхэлд хүргэх аюултай. Эмнэлгийн байгууллагад үзүүлнэ.



☉ Шингэний хэмжээний тэнцвэр

Хоол болон ундны усыг амаар нь уулгаж, гадагшлах шингэн болон орох шингэний тэнцвэрийг хадгалах нь эрүүл амьдралын хэв маягтай холбогдоно.

Халуурах

... Биеийн дулаан нь ердийн үеийнхээс өндөр байх байдал

Биеийн дулааны зохицуулалт нь их тархи болон харааны товгорын доод хэсэгт хийгддэг.

Шалтгаан: Халдварт өвчин, үрэвсэл, шингэн алдалт зэрэг.

Шинж тэмдэг: Халуун өндөр байх, нүүр улаан, нурмайх, хоолны дуршил муу байх зэрэг.

Гол асаргаа

- Шингэн нөхнө.
- Биеийн дулааныг хэмжинэ.
- Өндөр настны халуурах үеийн шинж тэмдгийг мэдэхэд хэцүү байх үе байдаг.
- Бусад шинж тэмдэг байгаа эсэхийг ч үзэж шалгана.



Өтгөн хаталт

... Бүдүүн гэдэс дотор урт хугацаагаар өтгөн хуримтлагдсан байдал

Хэвийн үед, идсэн зүйл нь 24 - 72 цаг орчим хугацаанд өтгөн болж гадагшилна.

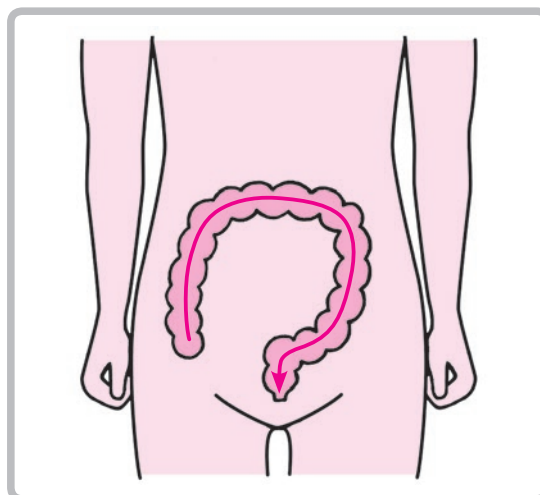
Шалтгаан: Гэдэсний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах, хүндрэх хүслээ дарах зэрэг.

Шинж тэмдэг: Хоолны дуршил алдагдах, гэдэс өвдөх, дотор муухайрах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хүнсний эслэг авах болон тохирох хөдөлгөөн хийлгэнэ.
- Хоолны дараа суултуурт суулгах дадал хэвшүүлнэ.
- Гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу иллэг хийх.

● Гэдэсний боловсруулах чиглэлийн дагуу хийх иллэг



Хаван (Хавагнах)

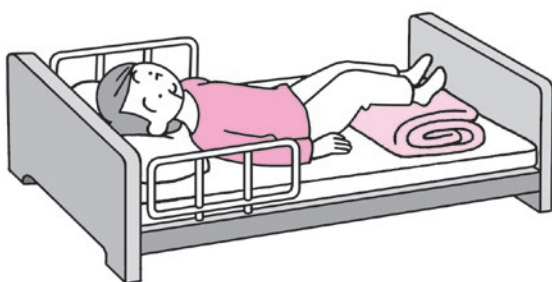
... Эрхтний үйл ажиллагаа буурах болон булчингийн хүч буурах зэргээс үүдэн цусны эргэлт муудах, хэрэгцээгүй биеийн шингэн нь биед хуримтлагдах байдал.

Шалтгаан: Доод мөчний булчингийн хүч буурах, зүрх болон бөөрний үйл ажиллагаа буурах, өндөр настны шим тэжээл буурах, урт хугацаагаар суугаа байрлалд байх зэрэг.

Шинж тэмдэг: Жин нэмэгдэх зэрэг.

Гол асаргаа

- Хавангийн байрлал болон хэмжээг ажиглана.
- Саажилттай хүний өвчтэй талд хавагнахдаа амархан байдаг.
- Тохирох хөдөлгөөнийг хийх болон доод мөчийг дээш өргөх.
- Шалтгаан нь өвчин байх тохиолдолд эмчилгээ хийлгэнэ.



Загатнаа (Загатналт)

... Арьсанд загатнаа үүссэн байдал.

Шалтгаан: Хөгшрөлөөс үүдэн арьс хуурайших болон температур, чийгшлийн өөрчлөлт, хувцасны төрөл зэргээс үүсэх зэрэг

Шинж тэмдэг: Улайх, туурах, бухимдалтай болох зэрэг.

Гол асаргаа

- Арьсыг чийгшүүлнэ.
- Арьсанд шархлаа үүсгэхгүй байх болон нойргүйдэл үүсгэхгүй байхад анхаарна. Халдварлах тохиолдол ч байх учир эмчтэй хамтарна.

Нойргүйдэл

... Унтсан болохгүй, үүрэглэхдээ муу, гэнэт сэрэх зэрэг нойрсолт хангалтгүй байх байдал

Шалтгаан: Нойрсолтын байдал өөрчлөгдөх зэрэг

Шинж тэмдэг: Бухимдалтай болох, ядрах, сульдах зэрэг.

Гол асаргаа

- Амьдралын хэмнэлийг залруулах.
- Өглөө босоод наранд гарах.
- Тохиромжтой хөдөлгөөн хийх.
- Өдөр урт хугацаанд унтахаас зайлсхийх.
- Өрөөний доторх орчинг цэгцлэх
- Амьдрахад хүндрэлтэй зүйл байгаа бол эмчтэй хамтрах.



Даралт ихсэх

... Цусны даралт өндөр байх байдал.

Шалтгаан: Зүрх болон бөөрний өвчин, насжихтай холбоотой судасны өөрчлөлт, хоол болон хөдөлгөөн зэрэг амьдралын хэв маяг зэрэг

Шинж тэмдэг: Толгой өвдөх, амьсгаадах зэрэг.

Гол асаргаа

- Амьдралын хэв маягийг сайжруулна. Хэт идэхгүй, давсны хэрэглээг бууруулах зэрэг хоолонд анхаарна. Тохиромжтой хөдөлгөөн хийх.
- Эмчилгээнд хоолоор анагаах арга, хөдөлгөөнөөр анагаах арга, эмээр анагаах арга байдаг.
- Даралт ихсэх байдал үргэлжилбэл тараагуур судасны хатуурал үүснэ. Тараагуур судасны хатуурал нь тархины судасны өвчин болон зүрхний өвчин үүсгэх шалтгаан болно.

4) Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчин

Өндөр настанд түгээмэл тохиолдох өвчинд тархины судасны өвчин, зүрхний өвчин, уушгины үрэвсэл, буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл, чихрийн шижин, ясны сийрэгжилт, тэнэгрэл гэх мэт байдаг.

Асаргаа хийх үед эмчийн заавар хэрэгтэй байх хүн байдаг.

Тархины судасны өвчин

... Тархины судсанд үүсэх өвчин юм. Судас хагарах, бөглөрөх зэргээс үүдэлтэй байдаг. Гэмтэл авсан тархины хэсгээс үүдэн төрөл бүрийн эмгэг үлдэх тохиолдол байдаг.

Шалтгаан: Томоохон 2 төрөлд хуваагдана.

- 1 Тархины доторх судас бөглөрч үүсэх (тархины үхжил).
- 2 Тархины доторх судас хагарч үүсэх (тархины цус харвалт зэрэг).

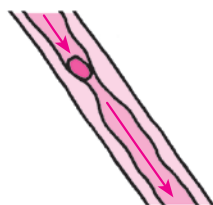
Шинж тэмдэг: Толгой өвдөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, бөөлжих, ухаан балартах, амьсгал доголдох, мэдрэхүйн өөрчлөлт зэрэг.

Гол асаргаа

- Асруулагчийн өвчний шинж тэмдэгт тохирсон асаргааг хийнэ.
- Амьдралын хэв маягтай хамааралтай тул хооллох хэмжээ болон орц, хөдөлгөөн зэрэгт анхаарна.

Тархины үхжил

(Судас бөглөрнө)



Тархины цус харвалт

(Судас хагарах зэрэг)



Зүрхний өвчин

... Зүрхний өвчлөл юм. Зүрхний судас бөглөрөх зэргээс үүдэлтэй байдаг.

Шалтгаан: Даралт ихсэх, чихрийн шижин, титэм судасны өөрчлөлт зэрэг.

- Зүрхний судас нарийссанаар үүснэ (зүрхний бах).
- Зүрхний судас бөглөрснөөр үүснэ (зүрхний шигдээс).
- Зүрхний үйл ажиллагаа буурснаас үүснэ (зүрхний дутагдал).

Шинж тэмдэг: Зүрхний бах байх тохиолдолд түр хугацаагаар хүчилтөрөгч дутагдаж цээжээр өвдөх зэрэг.

Зүрхний шигдээс байх тохиолдолд зүрхний булчин нь үхжих тул цээжээр хүчтэй өвдөлт үүсэх зэрэг.

Зүрхний дутагдал байх тохиолдолд амьсгалахад хүнд болох, амьсгаадах, амьсгал тасалдах, сульдах, хавагнах, жин нэмэгдэх, шээсний хэмжээ буурах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хавагнах болон жин нэмэгдэх бол давс болон шингэний хэмжээг багасгах шаардлагатай.
- Амьсгал хүндрэлтэй байгаа үед хөдөлгөөнгүй тайван байдалд оруулж зүрхэнд ирэх ачааллыг бууруулах байрлалтай болгоно.



- Зүрхэнд ирэх ачааллыг бууруулах байрлалд оруулах



Уушгины үрэвсэл

... Өвчин үүсгэгч нь уушгинд орсноор үүснэ.

Шалтгаан: Нян болон вирус зэрэг өвчин үүсгэгчийн халдвар зэрэг.

Шинж тэмдэг: Халуурах, сульдах, хоолны дуршил буурах зэргээр бүх биед өвчний шинж тэмдэг илэрнэ.

Ханиалга болон цэр зэргийн амьсгалын эрхтний өвчний шинж тэмдэг

Гол асаргаа

- Шингэн нөхөх болон идэхэд хялбар хоол өгөх зэрэг санаачилга гаргана.
- Өндөр настан байх тохиолдолд өвчний шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг тул анхааралтай байх шаардлагатай.

Буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл

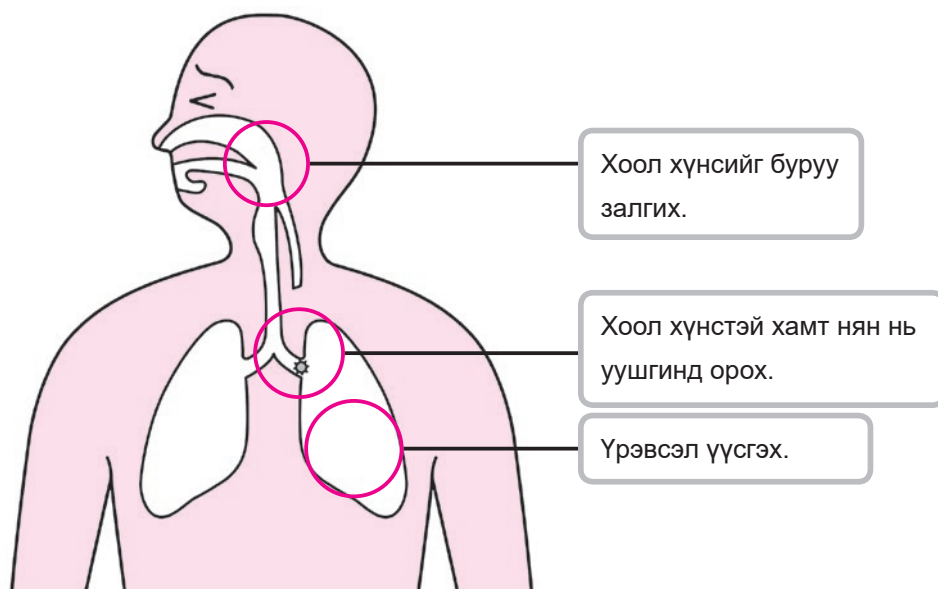
... Нян нь хоол хүнс болон шүлстэй хамт буруу залгигдан мөгөөрсөн хоолой болон гуурсан хоолойд орох замаар үүснэ.

Шалтгаан: Хоол хүнс болон ус нь улаан хоолой бус мөгөөрсөн хоолойд орсноор үүснэ.

Шинж тэмдэг: Халуурах, ханиалга болон цэр гарах, хоолны дуршил буурах зэрэг.

Гол асаргаа

- Хооллох үеийн байрлалд анхаарна. Хооллосны дараа хэвтүүлэлгүй суугаа байрлалд байлгана.
- Амны хөндийн арчилгааг хийнэ.
- Өвчний шинж тэмдэг байгаа тохиолдолд эмчтэй хамтрах.



Чихрийн шижин

... Цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр болох бодисын солилцооны эмгэг өвчин юм.

Шалтгаан: Чихрийн шижин хоёр хэлбэртэй байдаг.

- 1-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал алдагдсан. Залуу хүмүүст ихэвчлэн илэрнэ.
- 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин нь инсулины ялгарал буурсан. Өндөр настанд ихэвчлэн илэрнэ. Хэт их хооллолт, хөдөлгөөний дутагдал, стресс зэргээс үүдэлтэй амьдралын хэв маягийн өвчин гэж үздэг.

Шинж тэмдэг: Ам цангах, их ууж их шээх, жин буурах, сульдах зэрэг.

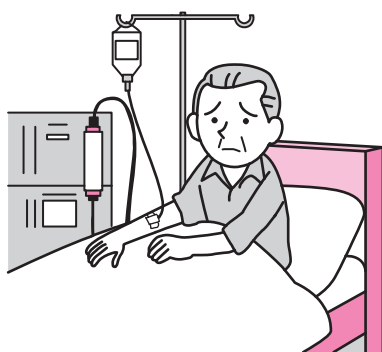
Гол асаргаа

- Эмчилгээнд хоолоор анагаах арга, хөдөлгөөнөөр анагаах арга, эмээр анагаах арга байдаг.
- Хоолоор анагаах аргад хоолноос авах илчлэгийг хязгаарлах.
- Хоолноос таашаал авах мэдрэмжийг бууруулахгүй байхаар анхаарна.
- Цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр байснаар гэмтэж бэртэхэд эдгэхдээ удаан болно.
- Хүндрэлд торлог бүрхэвчийн өвчин, бөөрний эмгэг, мэдрэлийн эмгэг байдаг. Эмчтэй хамтран хүндрэлээс сэргийлэх шаардлагатай.

● Чихрийн шижингийн хүндрэл



Мэдрэлийн эмгэг



Бөөрний эмгэг



Торлог бүрхэвчийн эмгэг

Ясны сийрэгжилт

... Ясны жин буурах зэргээр яс нь хэврэг болох өвчин юм.

Шалтгаан: Удаан хугацаагаар хэвтэн эмчлүүлэх, кальцийн дутагдал зэрэг.

Эмэгтэйчүүдэд эмэгтэй даавар буурснаар амархан үүсдэг.

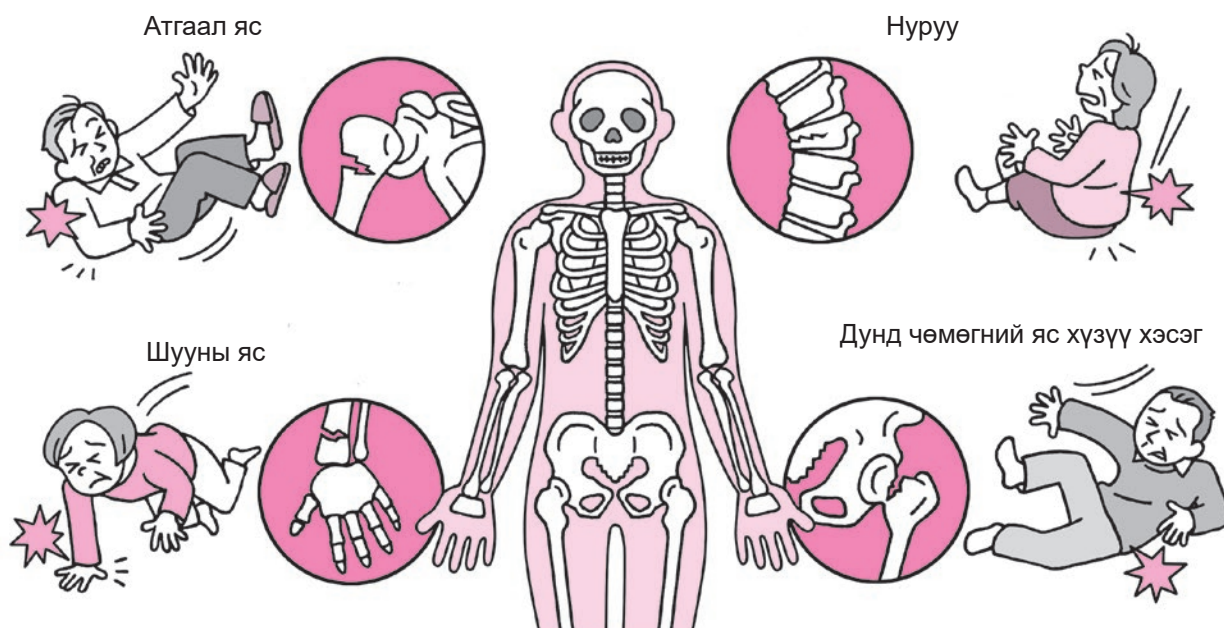
Шинж тэмдэг: Нуруу бөгтийх, биеийн өндөр намсах, ууцаар өвдөх зэрэг.

Яс хэврэг болсон тул бүдэрч унахад яс хугарахад амархан болно.

Гол асаргаа

- Кальцийг агуулсан хоол хүнс өгөх.
- Хөдөлгөөн болон наранд шарах зэргийг хийнэ.
- Бүдэрч унахаас сэргийлэн амьдрах орчинг сайжруулна.

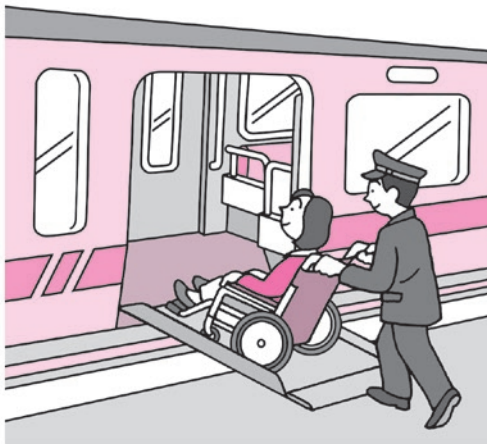
● Өндөр настанд ихэвчлэн тохиох ясны хугарлын байрлал



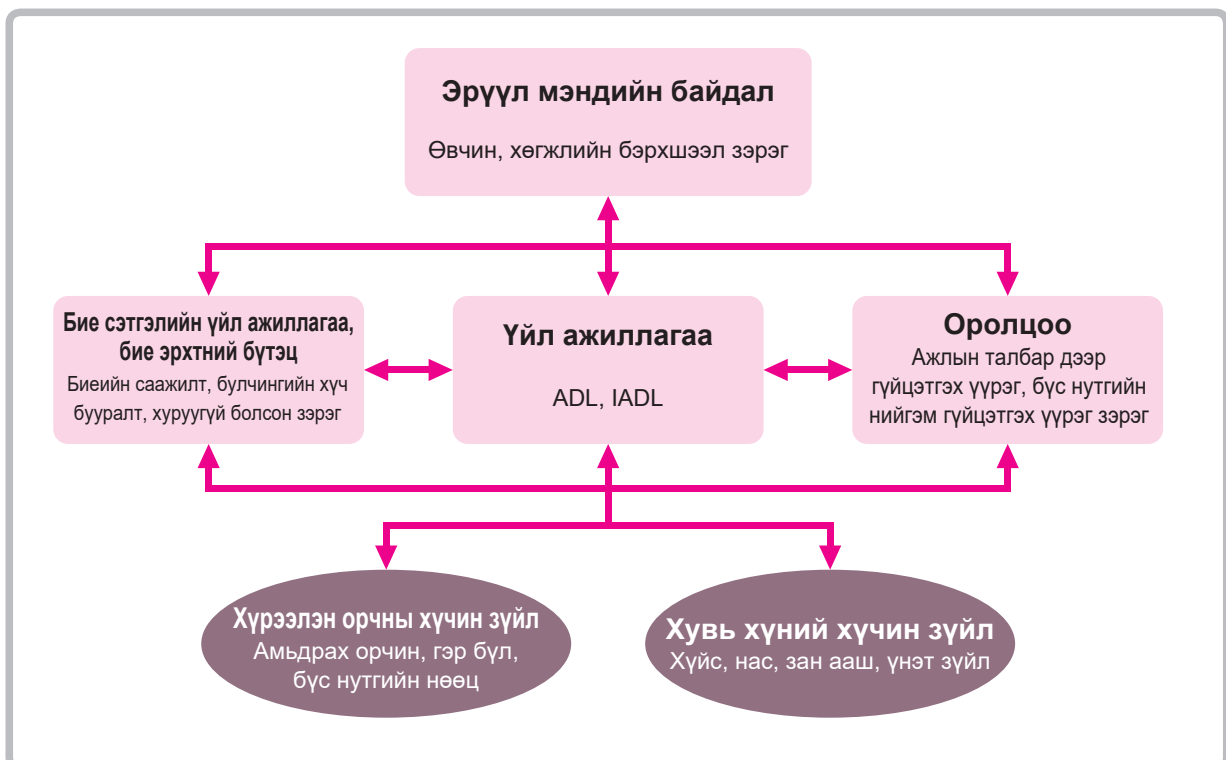
2 Хөгжлийн бэрхшээлийн тухай үндсэн ойлголт

1) Хөгжлийн бэрхшээл гэдэг нь

Хөгжлийн бэрхшээл гэдгийг Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн эрхийн тухай конвенцид “Төрөл бүрийн саад хүндрэлтэй харилцан үйлчлэлийн замаар үүсэн бий болох зүйл” гэж тодорхойлсон байдаг. ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал)-д хөгжлийн бэрхшээлийг сөрөг утгаар харах бус хүнийн хувийн шинж чанарын нэг гэж ойлгохоор тогтсон байдаг.



● ICF: Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал



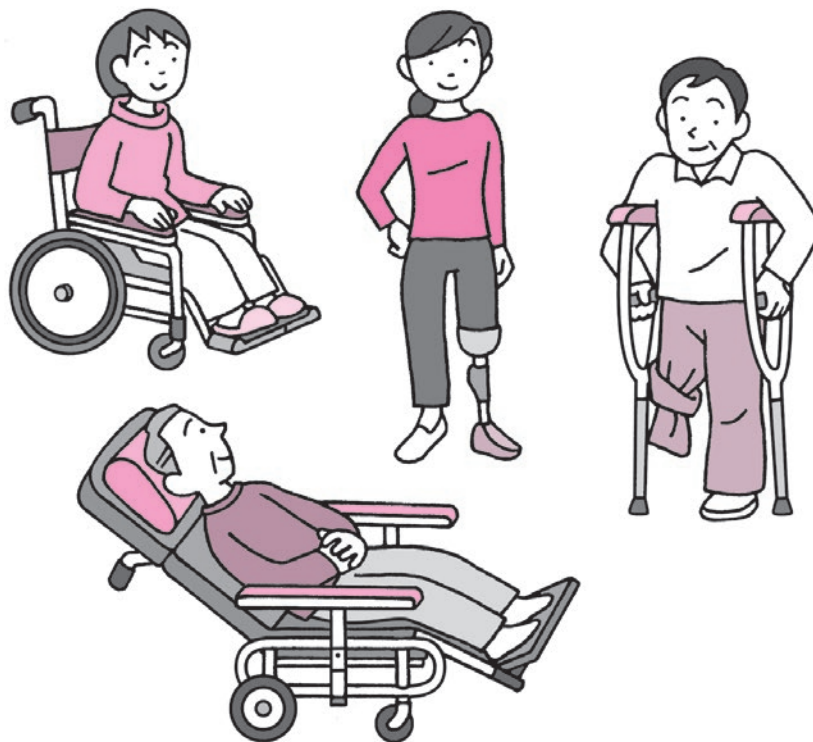
2) Хөгжлийн бэрхшээлийн төрөл, учир шалтгаан болон онцлог

[Тулгуур эрхтний бэрхшээл]

Тулгуур эрхтний бэрхшээл гэдэг нь өвчин болон осол гэмтлээр хөдлөх тулах эрхтэн болон их биед гэмтэл аван, өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд оролцоход хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.

Өвчин болон осол гэмтлээс үүдэх гар хөлийн гэмтэл, тархи болон нугасны мэдрэлийн гэмтэл, өвчин болон түүний дараах ужиг үлдэц зэргээс үүдэх үе мөч болон нугасны өөрчлөлт, өрөөл татанхай байдлаас үүсэх зүйлс байдаг.

Амьдрахад хүндрэлтэй байдал нь хөгжлийн бэрхшээлийн байрлал болон хэм хэмжээнээс хамааран хувь хүн тус бүр өөр өөр байдаг. Хөдөлгөөний эрхтэнд үүссэн бэрхшээлээс үүдэн оюуны бэрхшээл зэрэг нь хавсран үүсэх тохиолдол байдаг. Таяг болон тэргэнцэр, хиймэл хөл зэрэг асруулагчид тохирсон асрамжийн багаж хэрэгслийг ашиглана.



Тайлбар

ICF (Үйл ажиллагаа, хөгжлийн бэрхшээл, эрүүл мэндийн олон улсын ангилал)

ICF гэдэг нь хүний амьдралын үйл ажиллагааг ангилж, тэдгээрт хамаарал бүхий этгээдүүдийг бүхэлд нь төсөөлөн харж ойлгохын төлөө хийгдсэн зүйл юм. Хүний амьдралын үйл ажиллагаа гэдэг нь бие сэтгэлийн үйл ажиллагаа, бие эрхтний бүтэц, үйл ажиллагаа, оролцоо гэсэн өдөр тутмын үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж амьдрахад шаардагдах ур чадвар болон ажиллагаа, орчин зэргийн зүйлийг хэлнэ.

[Харааны бэрхшээл]

Харааны бэрхшээл гэдэг нь хараа болон харах талбар зэрэг эд зүйлийг харах ажиллагаанд бэрхшээл байх бөгөөд, өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.

Шалтгаан нь олдмол бус байх тохиолдолд (төрөлхийн) болон өвчин, осол гэмтэл, хөгшрөл зэргээс байж болно. Чихрийн шижингийн шалтгаанаар харааны бэрхшээлтэй болох жишээ өсөн нэмэгдэж байна.

Огт хардаггүй хүн, гэрэл мэдрэх хүн, бага хүрээгээр хардаг хүн зэрэг харааны бэрхшээлийн илрэх хэлбэр нь янз бүр байдаг.

● Харааны бэрхшээлийн харагдах хэлбэр



Төвийн бараан толбо ба харах талбарын алдагдал



Харах талбарын хумигдал




Нэг талын орон зайг орхиж харах

[Сонголын бэрхшээл]

Сонголын бэрхшээл гэдэг нь чихнээс сонголын төв мэдрэлд дамжуулах зам нь гэмтэл авч, сонсогдохгүй байх эсвэл сонсоход хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ. Сонголын хэм болон бэрхшээлийн байрлал, шинж тэмдэг илэрсэн үед нийцүүлэн ангилна.

Муу сонсох гэдэг нь дуу чимээ сонсогдоход хүндрэлтэй байхыг хэлнэ. Харилцааны арга хэрэгслээр сонголын аппарат ашиглах, бичгээр ярилцах, дохионы хэл, уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших) зэрэг байдаг.

	
<p>Бичгээр ярилцах</p>	<p>Дохионы хэл</p>
	
<p>Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших)</p>	<p>Сонголын аппарат</p>

[Хэл ярианы бэрхшээл]

- Хэл ярианы бэрхшээл гэдэг нь их тархины хэл ярианы төв мэдрэл болон авиа гаргахад оролцдог эрхтэн нь гэмтсэнээс болж хэл яриа ашигласан харилцаанд бэрхшээл тулгарсан байдлыг хэлнэ.
- Их тархины хэл ярианы төв мэдрэл нь олдмолоор гэмтэл авч, “сонсох”, “ярих”, “унших”, “бичих” зэрэг үйлдэл нь хүндрэлтэй болох байдлыг хэлнэ.
- Харилцааны арга хэрэгсэл нь бичгээр ярилцах болон зурагт карт ашиглах зэргээр бэрхшээлээс хамааран өөр өөр байдаг.

● Хэлгүй болох эмгэгтэй асруулагчийн төлөв байдал



Ярихыг хүсэж байгаа боловч үг үргэлжлэн гарахгүй байх байдал

[Зүрхний үйл ажиллагаа буурах]

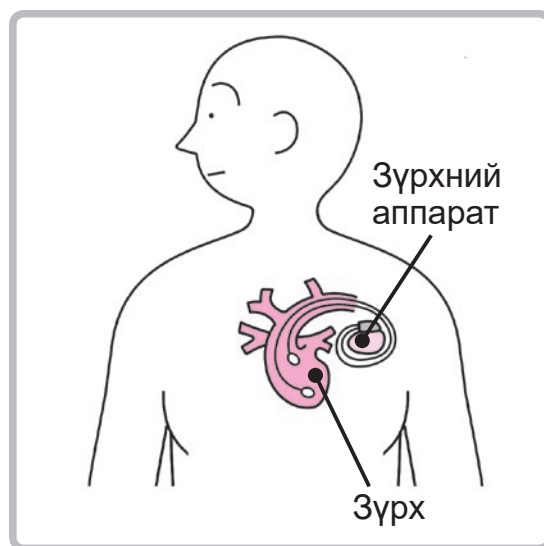
Бүх биед цусыг шахахад хүндрэлтэй болох байдал.

Судасны цохилт асуудалтай болсон асруулагчид дунд зүрхний аппаратыг цээжиндээ суулгуулсан хүн ч байдаг.

Гол асаргаа

- Цээжинд суулгасан хэсэгт цохилт өгөх хөдөлгөөн зэргээс зайлсхийнэ.

● Хиймэл зүрхний аппарат

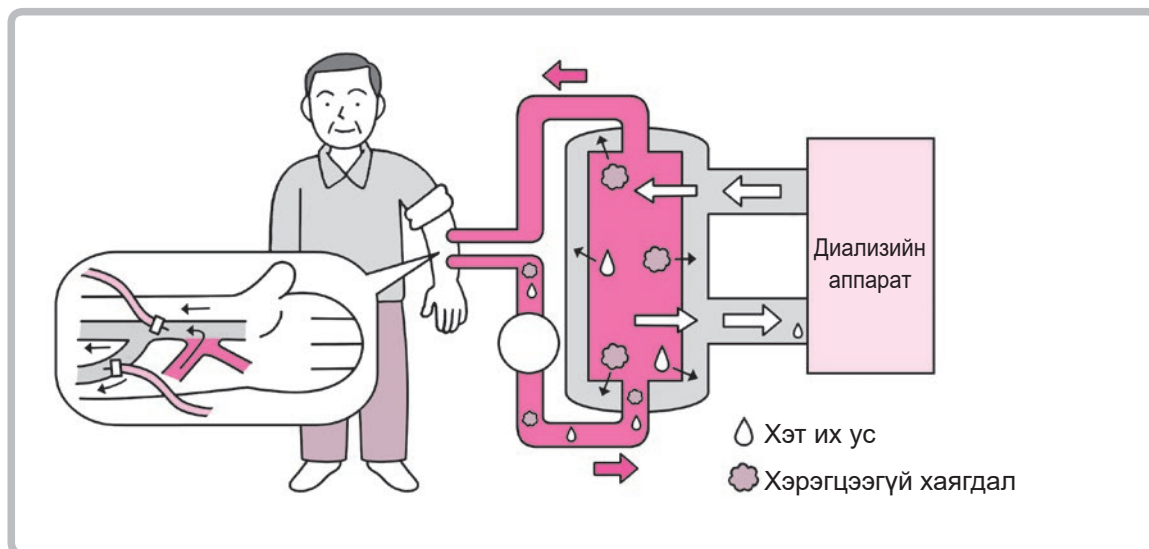


[Бөөрний үйл ажиллагаа буурах]

Цусыг цэвэрлэхэд хүндрэлтэй болох байдал.

Бөөрний үйл ажиллагаа буурсан асруулагчид хиймэл диализ хийх замаар цусыг цэвэрлэдэг.

● Хиймэл диализийн бүтэц



Гол асаргаа

- Диализэд орсон өдөр усанд оруулахаас зайлсхийнэ.
- Шилжүүлэг хийсэн талын гараар хүнд юм өргүүлэхгүй байх.
- Давс болон усны хэрэглээг хязгаарлана.

[Амьсгалын эрхтний үйл ажиллагаа буурах]

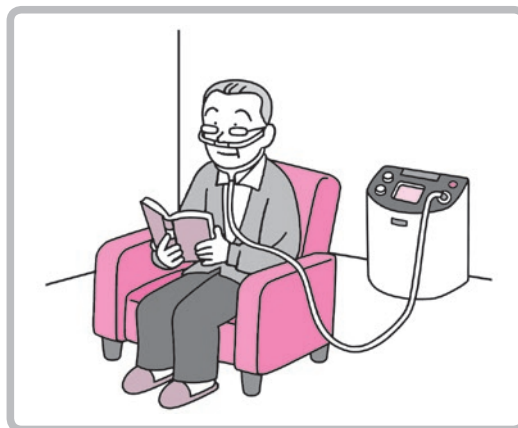
Амьсгалахад хүндрэлтэй болох байдал.

Хангалттай сайн амьсгалж чадахгүй болсон асруулагчид хүчилтөрөгчийн эмчилгээний аргыг ашиглана.

● Зөөврийн хүчилтөрөгчийн аппарат



● Хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч



Гол асаргаа

- Хүчилтөрөгч өтгөрүүлэгч ашиглах үед гал гаргахаас зайлсхийнэ.
- Халдварт өвчнөөс сэргийлэх нь чухал.
- Цахилгаан тасарсан үед зориулан нөөц батарей зэргийг базаах.

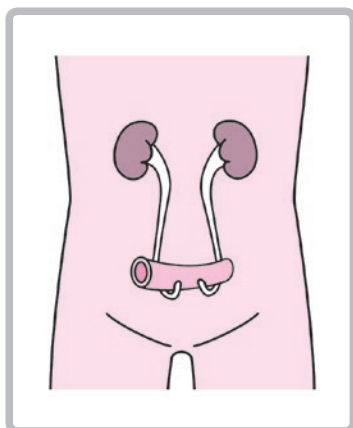
[Давсаг, шулуун гэдэсний үйл ажиллагаа буурах]

Давсаг болон шулуун гэдэсний өвчнөөр шээс болон өтгөн нь гарч чадахгүй болох байдал.

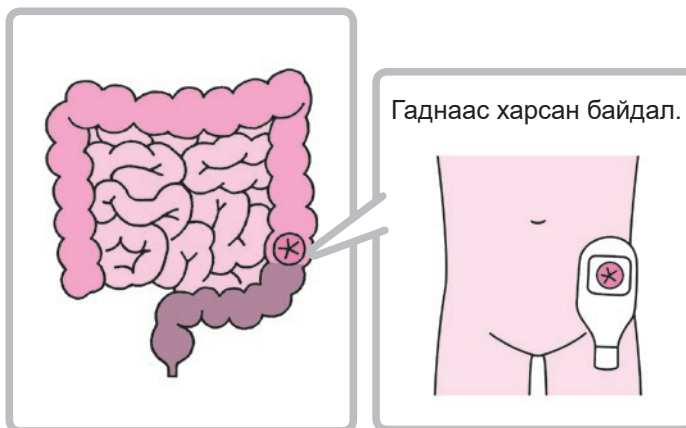
Хэвлийд мэс засал хийн ялгадас гаргахын тулд ам (стом) гаргана.

Хиймэл давсаг болон хиймэл анус байдаг. Байрлал н өвчнөөс хамааран ялгаатай байна.

● Хиймэл давсаг



● Хиймэл анус



Гол асаргаа

- Асаргаа нь стомыг далдлах сав (уут) дотор ялгадсыг боловсруулна.
- Стом орчмоор улайлт үүсвэл эмчид мэдэгдэнэ.

[Оюуны бэрхшээл]

Оюуны бэрхшээл гэдэг нь оюун санааны торнил хөгжил нь бүхэлдээ хоцорсон хүнийг хэлнэ. Өдөр тутмын амьдралд саад бий болсон бол ямар нэгэн тусгай халамж асаргаа хэрэгтэй болно.

Гол асаргаа

- Амьдралын үе шатанд нь таарсан ажиллагаа хийнэ.
- Асруулагчийн байдлыг мэдэж, асруулагчид тохирсон асаргаа хийнэ.

[Сэтгэцийн бэрхшээл]

Сэтгэцийн бэрхшээл гэдэг нь сэтгэцийн өвчлөлийн улмаас сэтгэцийн үйл ажиллагаанд бэрхшээл үүсэн, өдөр тутмын амьдрал болон нийгэм дэх оролцоод хүндрэл үүссэн байгаа байдлыг хэлнэ. Өвчний байдал нь хүндрэхэд дүгнэх чадвар болон үйлдлээ хянах хяналт нь огцом буурах тохиолдол байдаг. Сэтгэцийн өвчлөлд шизофрени болон сэтгэлийн эмгэг зэрэг байдаг.

Сэтгэцийн бэрхшээлтэй хүний өвчний шинж тэмдэг нь сонсголын хий үзэгдэл болон дэмийрэл, сэтгэлийн хямрал зэрэг байдаг.

● Сэтгэцийн бэрхшээлийн өвчний шинж тэмдэг

● Дэмийрэл



Сонсголын хий үзэгдэл болон дэмийрэл үүсэх.

● Сэтгэлийн хямрал



Сэтгэл санаа нь хямарч, үг цөөрөн, сэтгэлээр унасан байдал

● Хөөрөл



Энгийн үетэй харьцуулахад сэтгэл санаа нь огцом хөөрлийн байдалтай болж сул задгай болсон байдал.

3 Тэнэгрэлийн тухай үндсэн ойлголт

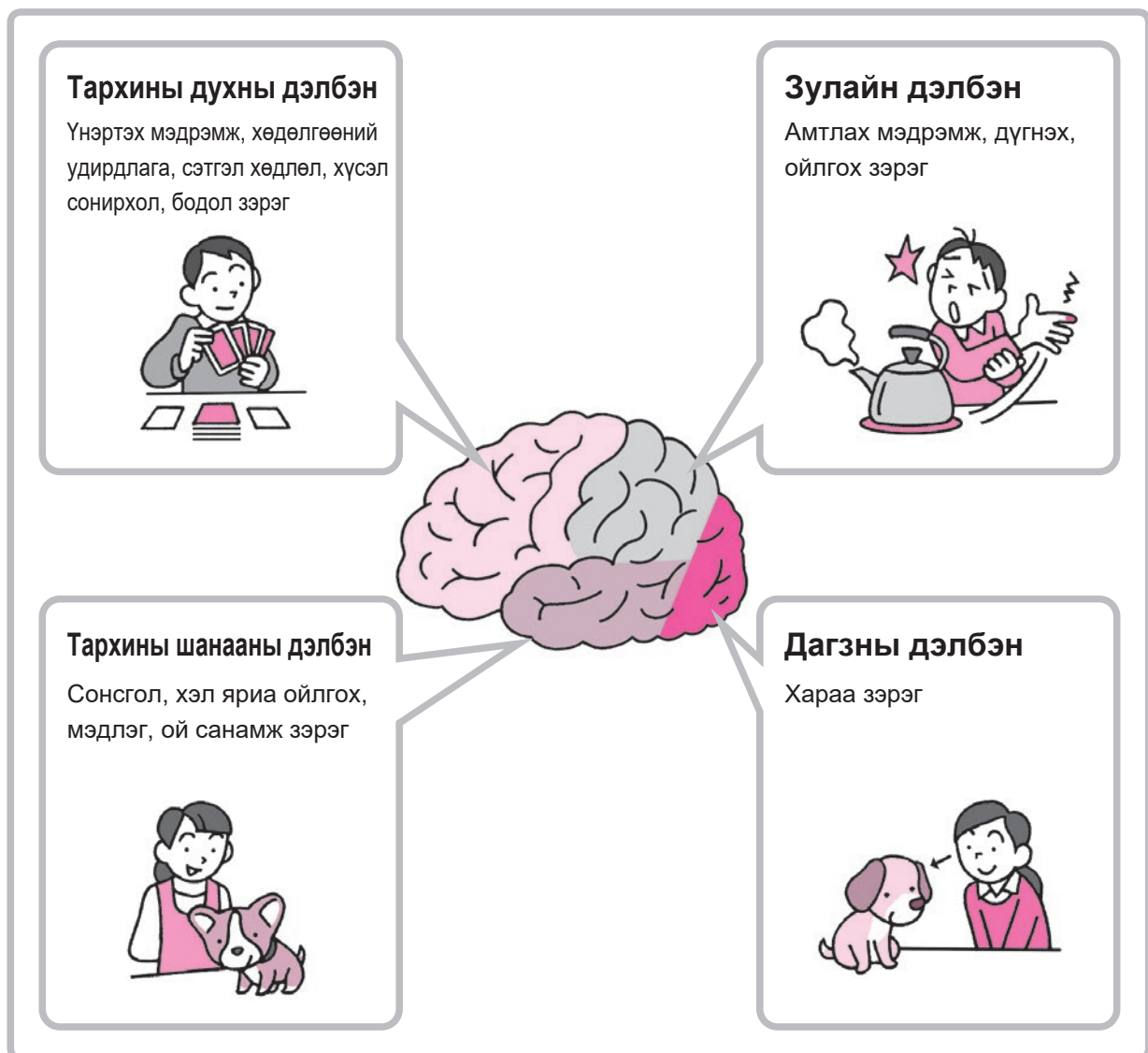
1) Тэнэгрэлийн тухай ойлголт

Тархи нь хүний үйл ажиллагааг хянаж байдаг хэсэг юм. Тэнэгрэл нь тархины мэдрэх үйл ажиллагаа нь ямар нэгэн шалтгаанаар бууран өдөр тутмын амьдрал болон нийгмийн амьдралд саад үүсэх өвчнийг хэлнэ.

Тархины ажиллагаа

Тэнэгрэлийг ойлгохын тулд тархины ажиллагааг мэдэх шаардлагатай. Тархины ажиллагаа буурвал амьдралд саад бэрхшээл бий болгоно.

● Их тархины 4 талбар болон үйл ажиллагаа



Тэнэгрэлийн тодорхойлолт

● Мэдрэх үйл ажиллагаа гэдэг нь



Ой санамж
(Тогтоох, санах)



Хэл яриа
(Ярих, ойлгох)



Үйл хөдлөл
(Өдөр тутмын амьдрал
дээрх үйл хөдлөл)



Таних
(Юмыг таних)



Төлөвлөгөө, дараалал
тогтоох зэрэг

Марталт болон тэнэгрэлийн ялгаа

Тэнэгрэлийн голлох өвчний шинж тэмдэгт марталт нь байдаг. Марталт нь нас нэмэгдэхээс хамааран илрэх өвчний шинж тэмдэг боловч, тэнэгрэлийн марталт гэдэг нь өөр байдаг.

● Марталтын ялгаа

Нас нэмэгдэхээс үүдэлтэй марталт	Тэнэгрэлийн марталт
Туршлагаас нэг хэсгийг нь мартаx	Туршлагыг бүхлээр нь мартаx
Ахиц байхгүй	Ахицтай
Марталтыг өөрөө мэдэж байx	Мартсанаа өөрөө мэдэхгүй
Амьдралд саад бэрхшээл байхгүй	Амьдралд саад бэрхшээлтэй.

2) Тэнэгрэлийн асаргааны гол санаа

Тэнэгрэлтэй хүнд асаргаа хийхдээ,

(1) Асруулагчийн байр сууриас бодоx

Тухайн хүн төвтэй асаргаа хийх шаардлагатай.

(2) Асруулагчийн амьдралыг ойлгоx

Тогтвортой амьдралын дэмжлэг шаардлагатай.





(3) Асруулагчийн чадах зүйлийг харж дэмжлэг үзүүлнэ.

Тухайн хүний ур чадвар хүсэл сонирхлыг өдөөн гаргаж дэмжлэг үзүүлнэ.

3) Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

Тэнэгрэлийн шалтгаан болох эмгэгт, (1) Альцгеймер хэлбэрийн тэнэгрэл, (2) Судасны гаралтай тэнэгрэл, (3) Лею биенцэрт тэнэгрэл, (4) Дух шанааны дэлбэнгийн хэлбэрийн тэнэгрэл байдаг.

● Тэнэгрэлийн гол шалтгаан болох эмгэг болон шинж тэмдгүүд

Ангилал	Тархины байдал	Голлох шинж тэмдгүүд
(1) Альцгеймер хэлбэрийн тэнэгрэл 	Тархи нь хатангиршина. Хөгшрөлтийн толбо бий болно.	<ul style="list-style-type: none"> • Шинж тэмдэг илрэх, Ахиц нь удаан. • Ой санамжийн эмгэгээс эхэлнэ. • Сэтгэл санааны байдал нь сайн байх нь олон. • Ахицыг удаашруулах эм байдаг.
(2) Судасны гаралтай тэнэгрэл 	Тархины судасны өвчнөөр судас нь бөглөрөн зарим хэсэгт тархины эс үхнэ.	<ul style="list-style-type: none"> • Үе шаттайгаар ахина. • Тал саажилт болон хэл ярианы бэрхшээл зэрэг. • Чаддаг зүйл болон чадахгүй зүйл байна.
(3) Лею биенцэрт тэнэгрэл 	Дагзны дэлбэн нь хатангиршиж лею биенцэр бий болно.	<ul style="list-style-type: none"> • Харагдахгүй зүйлийг харна (Харааны хий үзэгдэл). • Бага багаар алхах зэрэг (Паркинсоны шинж тэмдэг) • Зүүдэндээ ярих зэрэг (Нойрсолтын эмгэг).
(4) Дух шанааны дэлбэнгийн хэлбэрийн тэнэгрэл 	Тархины духны дэлбэн ба шанааны дэлбэн нь хатангиршина.	<ul style="list-style-type: none"> • Шалтгаан болон хоригийг хүлээн авахгүй. • Зан ааш өөрчлөгдөх. • Тогтсон загварын үйлдэл. • Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгийлэлтэй.

4) Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг

Тэнэгрэлийн өвчний шинж тэмдэг нь дараах төрлүүдэд ангилагдана.

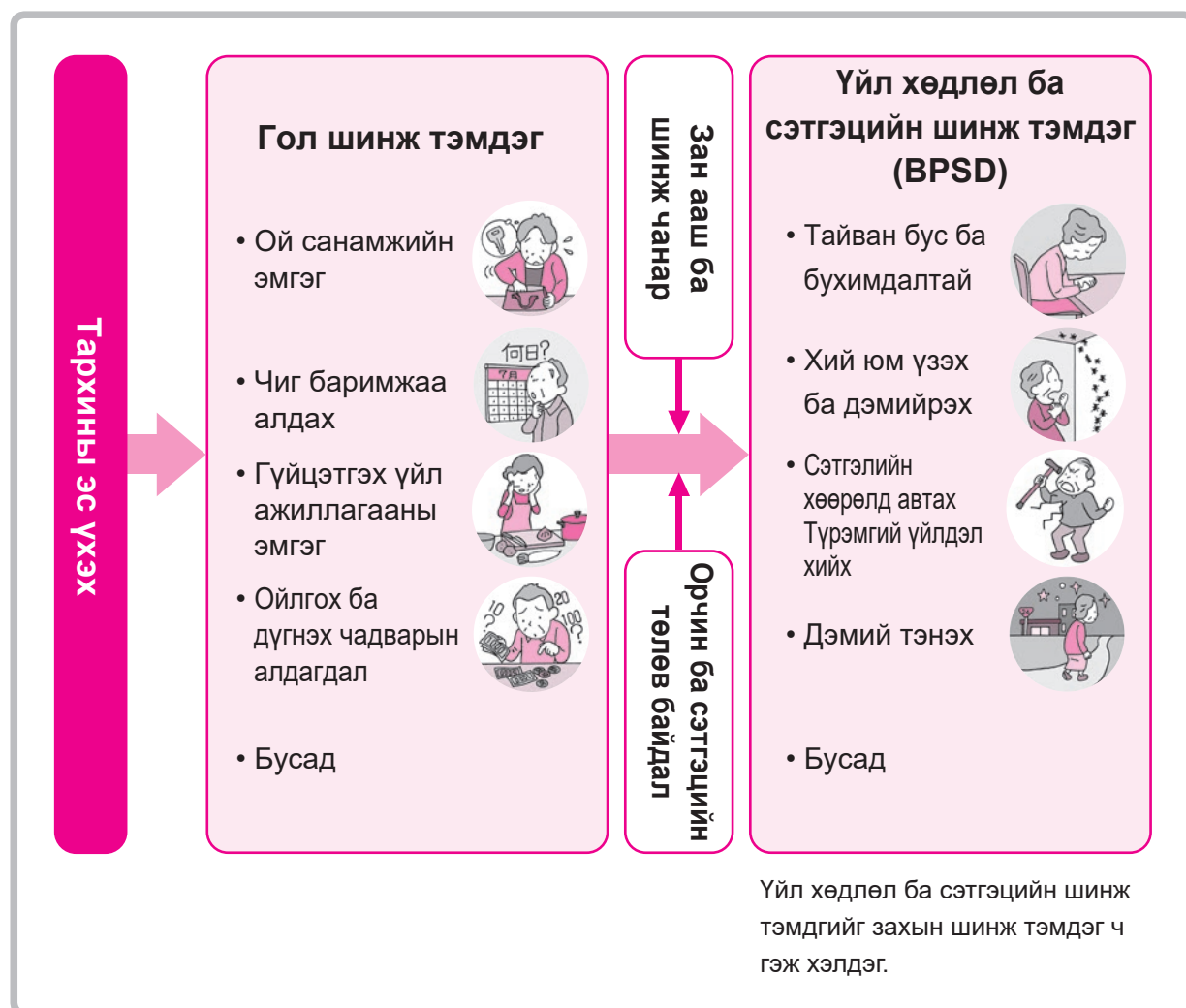
Гол шинж тэмдэг: Тархины эмгэг үүснэ.

Ой санамжийн эмгэг, чиг баримжаа алдах, гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг, ойлгох ба дүгнэх чадварын алдагдал зэрэг.

Үйл хөдлөл ба сэтгэцийн эмгэг (BPSD): Орчин, асруулагчийн зан ааш болон шинж чанар, хүнтэй харилцах харилцаа зэрэгт үүснэ.

Тайван бус ба бухимдах, хий юм үзэх, дэмийрэх, сэтгэл хөөрөлд автах ба түрэмгий үйлдэл хийх, дэмий тэнэх зэрэг.

● Тэнэгрэлийн гол шинж тэмдэг болон үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг



[Гол шинж тэмдэг]

(1) Ой санамжийн эмгэг

Ой санамжийн эмгэг нь шинэ баримт болон мэдээллийг тогтоож чадахгүй болох эмгэг юм. Тэнэгрэлийн гол цөм болох шинж тэмдэг.

(2) Чиг баримжаа алдах

Чиг баримжаа алдах нь цаг хугацаа, газар, хүнийг мэдэрч чадахгүй болох эмгэг юм.

- Шөнө дунд босон гадагш гарахаар оролдох зэрэг үйлдэл хийнэ.
- Гэр бүлийн хүнээ гадны хүн мэтээр бодох зэрэг.

(3) Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг

Гүйцэтгэх үйл ажиллагааны эмгэг нь дарааллыг ойлгохоо больж, үйлдэл хийх боломжгүй болно.

- Хоол хийх дарааллыг мэдэхээ болино.

(4) Ойлгох ба дүгнэх чадварын алдагдал

- Ойлгох ба дүгнэх чадварын буурснаар эд зүйлийг дүгнэх чадваргүй болно.
- Мөнгөний тооцоо хүндрэлтэй болно.

[Үйл хөдлөл ба сэтгэцийн шинж тэмдэг (BPSD)]

◎ Үйл хөдлөлийг шинж тэмдэг

(1) Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл

Сэтгэл хөөрөл ба түрэмгий үйлдэл нь юу хийж байгаагаа ойлгохгүй тайван бус сэтгэлээс үүдэлтэй үйлдэл юм. Өвдөлт, бие засах хүсэл, шээх хүсэл зэргийг сайн дамжуулж чадахгүй байх нь ч түрэмгий үйлдэлтэй холбоотой гэж үзэгддэг.

(2) Дэмий тэнэх

Дэмий тэнэх нь ямар нэг зорилго байгаа эсэх болон тэвчээртэйгээр байж чадахгүй учир шалтгааны улмаас эргэн тойрон алхах үйлдлийг хэлнэ.

◎ Сэтгэцийн шинж тэмдэг

Тэнэгрэлтэй хүн нь тайван бус түгшүүртэй байдал болон хүн төвөгтэй байдалд байдаг.

(1) Хий юм үзэх

Хий юм үзэх нь бодитоор байхгүй зүйлийг байгаа мэтээр мэдрэх явдлыг хэлнэ.



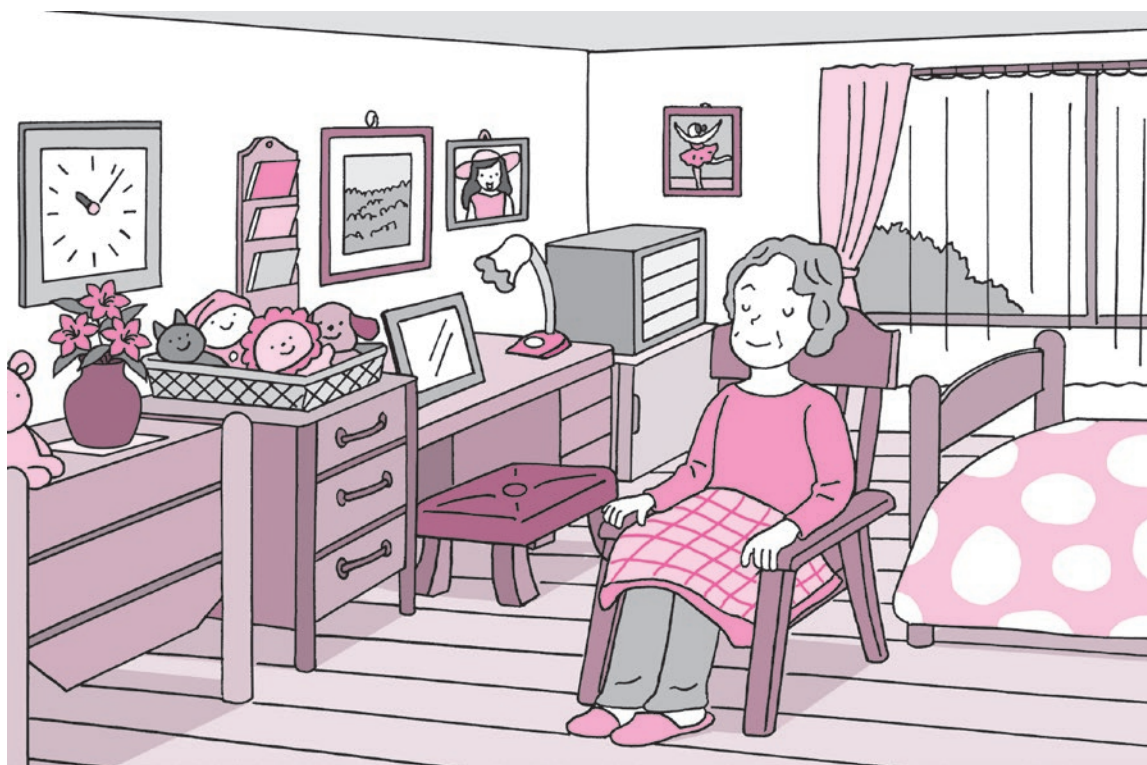
(2) Дэмийрэх

Дэмийрэх нь бодит бус зүйлийг байгаа зүйл мэтээр мэдрэх явдлыг хэлнэ.



◎ Тэнэгрэлтэй хүнд асаргаа хийхэд анхаарах зүйлс

- Татгалзалгүйгээр үг болон үйл хөдлөлийг хүлээн авна.
- Яриаг сайтар сонсож, тайтгаруулах мэдрэмжийг өгөхөөр оролдох.
- Ойлгох чадвараас нь хамааруулан ойлгомжтойгоор богино үгээр харилцана.
- Өглөө босоод унтах хүртэл амьдралын хэмнэлийг бүрдүүлнэ.
- Түгшүүртэй байдлыг арилгахын тулд хамт бодож үйл хөдлөл хийнэ.
- Өрөө болон ойр орчмыг нь хялбархан өөрчлөгдөхгүй байхаар болгоно.



Харилцааны арга техник

хэсэг 1 Харилцааны үндэс

хэсэг 2 Асруулагчтай харилцах харилцаа

хэсэг 3 Багийн харилцаа

1

Харилцааны үндэс

1 Харилцааны ач холбогдол

Харилцаа гэдэг нь харилцан бие биенийхээ санаа бодлыг солилцох, хуваалцах явдал юм.

Харилцагчтайгаа итгэлтэй харилцаа бий болгох аргаар харилцааны арга техникийг суралцах шаардлагатай байдаг.

● Харилцааны дүр зураг

2 Мэдээлэл хүргэх арга

Мэдээлэл хүргэх аргад хэл яриа ашигласан хэл ярианы харилцаа болон биеийн хөдлөл болон нүүр царайны илэрхийлэл зэргээр хэл ярианы бус зүйл ашигласан хэл ярианы бус харилцаа гэж байдаг.

1) Хэл ярианы харилцаа

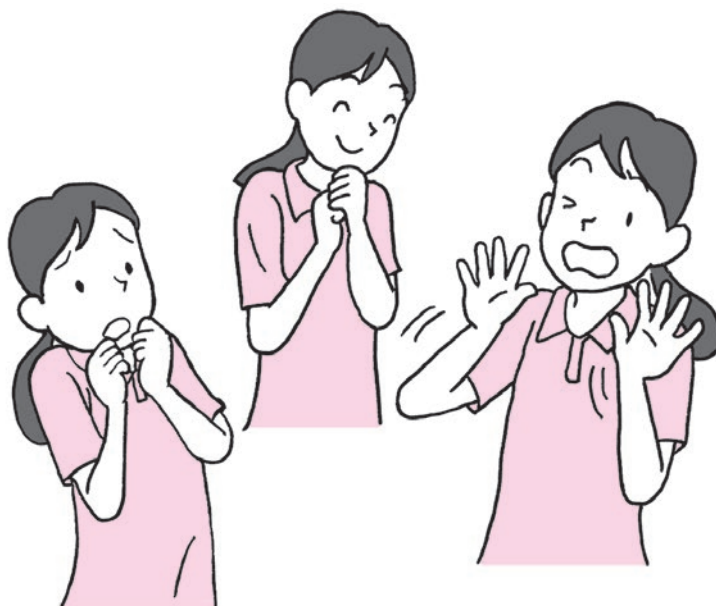
Хэл ярианы харилцаанд хэлний авиа болон дохионы хэл зэргээс үүдэх харилцан яриа, үсгээр мэдээлэх арга байдаг.

● Хэл ярианы харилцааны жишээ



2) Хэл ярианы бус харилцаа


Хэл ярианаас бусад харилцааны аргад биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг дохио зангааны илэрхийлэл байдаг.



3 Харилцааны арга техник


Харилцааг бий болгохын тулд дараах зүйлсийг ухамсарлаж харилцана.

● Сонсох




• Сонсох гэдэг нь үнэн сэтгэлээсээ яриаг сонсох хандлагатайгаар анхааралтай, үнэн бодитоор яриаг сонсох явдал юм.

● Хуваалцах



• Хуваалцах гэдэг нь харилцагчийн санал болон санаа бодол зэргийг өөрөө дээрээ ижилтгэн хүлээн авч мэдрэх явдал юм.
• Харилцагчийн байр суурь дээрээс ойлгохыг эрмэлзэх нь чухал юм.

● Хүлээн зөвшөөрөх



• Хүлээн зөвшөөрөх гэдэг нь харилцагчийн санаа бодол, саналыг татгалзалгүйгээр зөвшөөрөлгүйгээр хүлээн авах явдал юм.

2

Асруулагчтай харилцах
харилцаа**1 Яриаг сонсох техник (Тууштайгаар сонсох техник)**

Асрагч нь асруулагчид илүү сайн амьдралын дэмжлэг үзүүлэхийн тулд асруулагч болон түүний гэр бүл бусад мэргэжилтэнтэй харилцдаг.

1) Асруулагчийн үнэт зүйлийг хүндэтгэх

Асруулагч нь төрж өссөн үе болон амьдран сууж ирсэн орчин зэргээс хамааран өөр өөрийн үнэт зүйлтэй байдаг. Асрагч нь асруулагчийн сэтгэл хөдлөл, бодол санаа, үнэт зүйлийг хүндэтгэж асаргаа үзүүлнэ.

2) Хэл ярианы харилцаанд анхаарах зүйлс**[Үгийн хэрэглээ]**

Асрагч нь эелдэг үгийн хэрэглээнд анхаарна.



[Асуух техник]

Асрагч нь мэдэхийг хүссэн зүйлээ асруулагчаас зөвхөн асуугаад байх бус, асруулагчтай харилцах хоёр талт харилцаанд анхаарна.

Асуултад, (1) хаагдмал асуулт болон (2) нээгдмэл асуулт гэж байдаг.

(1) Хаагдмал асуулт

Хаагдмал асуултад “Тийм” эсвэл “Үгүй”, “А” эсвэл “Б” гэх зэрэг, харилцагч нь ганц үгээр төвөггүй хариулах боломжтой асуулт юм. Хаагдмал асуулт л асуугаад байвал, нэг талыг барьсан харилцаа болж хувирна.

(2) Нээгдмэл асуулт

Нээгдмэл асуултад “Юу гэж бодож байна вэ?” “Яамаар байна вэ?” зэрэг харилцагч нь чөлөөтэй хариулж болохуйц асуулт байдаг. Гэхдээ, “Яагаад” гэх учир шалтгаан асуух нээгдмэл асуулт асуугаад байвал буруутгаад байна гэж бодогдох тохиолдол байдаг тул анхаарах хэрэгтэй.

● Асуултын жишээ



[Давталт]

Асруулагчаас гарсан үгийг асрагч нь давтан хэлэх замаар “яриаг сонсож байгаа” гэх мэдээг дамжуулах боломжтой байдаг.

● Давталтын жишээ



3) Хэл ярианы бус харилцаанд анхаарах зүйлс

[Дохио зангаа ба болон зүс царай]

Асрагч нь асруулагчийн дохио зангаа болон зүс царайг ажиглан, түүнд тохирсон харилцаагаар харилцана.

[Харааны түвшин]

Асрагч нь харааны түвшингээ тааруулж асруулагчтай харилцана. Асруулагчтай харааны түвшингээ тааруулахгүй бол яриаг нь сонсож байгаа эсэх нь дамжигдахад төвөгтэй болдог.

● **Харааны түвшин тааруулах арга**



Асрагч нь асруулагчийг дээрээс харахад айдас дарамт төрүүлдэг.

[Ярианы хурд]

Тайван удаан ярианы хурдаар, дөлгөөнөөр, зохих хэмнэлийг авч ярина.

[Толгой дохих болон уулганч байдал]

Хүзүүний босоо чигт толгой дохих болон асруулагчийн ярианд “Тийм шүү” гэх уулганч байдлыг илэрхийлэх нь асруулагчийн ярьж буй яриаг сайн сонсож ойлгохыг хичээж байгаа харилцааг илэрхийлнэ.

[Төрх байдал ба биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн]

Асрагч нь асруулагчийн өөдөөс эгцлэн харан харилцана.

- Хүний яриаг сонсох үед гар хөлөө хөлөө жийж суух нь харилцагчид сөрөг төсөөлөл өгнө.
- Биеийн хөдөлгөөн болон гарын хөдөлгөөн хийх утга нь улс болон соёлоос хамааран ихээхэн ялгаатай байдаг.



● Төрх байдалд анхаарах зүйлс



Эгцлэн харж ярих.



Гар ачих.



Хөл ачих.



Хөлөө жийж суух.

[Зай болон биед хүрэх]

Улс орноос хамааран ойр зайнаас ярилцах болон биед хүрэх нь элгэмсэг сэтгэгдлийг төрүүлэх явдал байдаг.

Япон улсад эелдэг дотно байсан ч тодорхой хэмжээгээр зайнаас харьцах нь сэтгэлд таатай байдаг гэх хүн олон байдаг.

Харилцагчийн биед хүрэх нь цаг үе болон хүч, хэмнэл зэргээс үүдэн харилцагчид хүргэх мэдээллээс хамаарна.

● Биед хүрэх жишээ



Гарыг нь атгаж харилцах.

2 Тайлбар болон зөвшөөрөл (мэдээлсэн зөвшөөрөл)

Асруулагч нь өөрийн тааваар амьдрахын тулд асрагч нь асруулагчийн шийдвэрийг дэмжинэ. Асрагч нь асруулагчийн шийдвэрийг дэмжихтэй холбоотой дараах зүйлсийг анхаарна.

- (1) Сонголтыг санал болгоно.
- (2) Тус бүрийн сонголтын давуу тал болон сул талын тухай ойлгомжтойгоор тайлбарлана.
- (3) Асруулагчийн өөрийн бодлоор сонгуулж, шийдүүлнэ.

Асруулагчийн шийдсэн зүйлийг биелүүлэхийн тулд асрагч нь түүний сонголтыг хүндэтгэн дэмжинэ.

3 Асруулагчийн төлөв байдалд тохирсон харилцаа

Асруулагч нь өвчин болон эмгэгээс үүдэлтэйгээр харилцахад хүндрэлтэй болох тохиолдол байдаг. Асрагч нь асруулагчийн өвчин болон эмгэгт нийцүүлэн тохирох харилцааны аргыг сонгох нь чухал.

1) Төрөл бүрийн эмгэгийн онцлог шинжид тохирсон харилцааны аргын ач холбогдол

Өвчин болон эмгэгийн үүднээс харилцаанд бэрхшээл бий болох тохиолдол байдаг. Асрагч нь асруулагчийн харилцаанд ямар бэрхшээл байгаа эсэхийг таньж мэдэн, тухайн хүнд тохирсон харилцаагаар харилцана.

Сүүлийн жилүүдэд харилцааны арга хэрэгслээр ICT (мэдээлэл харилцаа холбооны технологи) ашиглах нь эрчимжиж байна.

2) Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Харааны бэрхшээл гэдэг нь, нүд нь харахгүй, мөн нүд нь юм харахад хүндрэлтэй болох эмгэг юм. Хараанаас нь мэдээллийг хангалттай сайн авч чадахгүй тул эд зүйл хүртэлх зай болон байрлалыг мэдэхгүй байх үе байдаг.

2. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үед анхаарах зүйлс

☉ Хараанаас бусад мэдээллийг ашиглана.

Эд зүйлийн байрлал болон онцлог зэргийг дэлгэрэнгүйгээр нарийвчлан тайлбарлана. Мөн дуу хоолойн өнгө болон ярих арга зэргийг ухамсарлах нь чухал.

Шууд хүргэж үзүүлэх аргаар ч мэдээлэл дамжуулж болно.

☉ Нэрийг нь хэлж харилцах

Асрагч нь юу ч хэлэлгүйгээр асруулагчийн биед хүрвэл сандаргадаг тул заавал эхлээд хэлнэ. Хэлэх үед асруулагчийн нэрийг хэлсний дараа ярина.

Мөн, асрагч нь өөрийн нэрийг хэлж байх нь ч чухал юм.

● Нэрийг нь хэлж, дуудна.



Харааны бэрхшээлтэй хүнд хэн ярьж байгааг тодорхой ойлгомжтой байхаар болгоно.



◎ Газар болон чигийг дэлгэрэнгүй тайлбарлана.

Газрын тайлбар хийх үед “Таны баруун талд” “Миний дуу гарч байгаа талд” зэрэг дэлгэрэнгүйгээр тайлбарлана. Хооллох үед хоолны байрлалыг дамжуулах тохиолдолд цагийн хуваарьт тааруулан байрлалыг тайлбарлах цагийн байрлал гэх арга байдаг.

3. Харааны бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

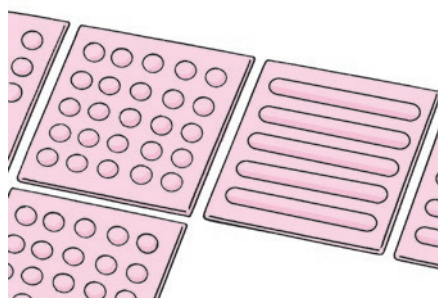
Асруулагчийн харааны бэрхшээлийн байдалд тохируулан дэмжих хэрэгсэл ашиглах замаар харилцааг хялбаршуулж болно.

(Брайль үсэг)

Нүд нь харахгүй хүний мэдээлэл дамжуулах хэрэгсэл нь брайль үсэг болон хөтөч хавтан байдаг.



Брайль үсэг



Хөтөч хавтан

3) Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах

1. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Дуу чимээ сайтар сонсогдохгүй тул ганцаардаж, гутарсан байх нь их бөгөөд сэтгэлийн дэмжлэг ч хэрэгтэй.

2. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

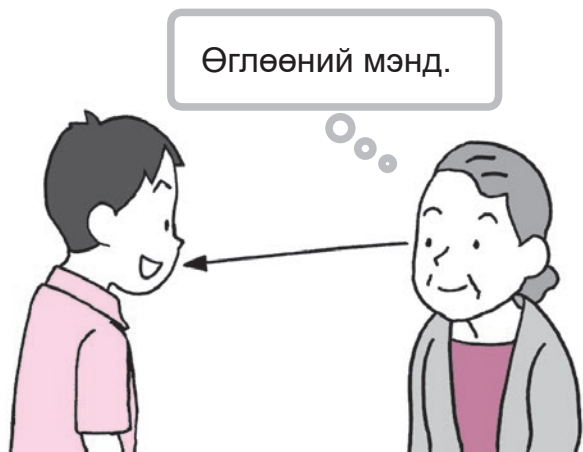
- Харилцан зүс царай болон амны хөдөлгөөнөөр ойлгогдохоор өөдөөс нь харж ярина.
- Сонсож чадах тал байвал тэр чихэнд нь тэнд нь ярина.
- Удаан бөгөөд тодорхой дуу авиа гаргана.
- Хэт ихээр чанга дуу авиа гаргаж болохгүй.
- Болж өгвөл чимээ шуугиангүй газар харилцан ярилцана.

3. Сонсголын бэрхшээлтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

(Уншиж ярилцах (амны хайрцаг унших))

Амны хөдөлгөөнийг уншиж харилцаж болно.

● Амны хөдөлгөөнийг уншиж ярилцах



(Бичгээр ярилцах)

Цаас, бичгээр ярилцах төхөөрөмж ашиглан харилцаж болно. ICT зэргийг ч ашиглаж байгаа.

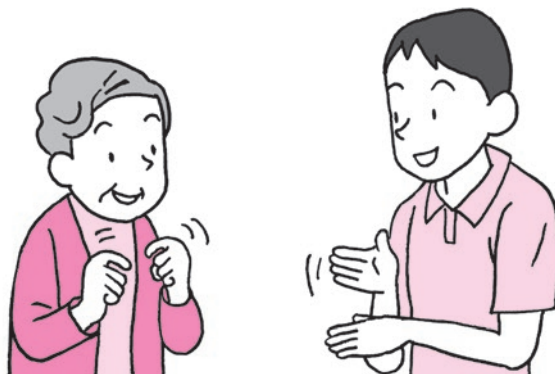
● Бичгээр ярилцах харилцан яриа



(Дохионы хэл)

Гарын хурууны хөдөлгөөн болон нүүр хүзүү зэргийн үйлдлийг эвлүүлэн утга гарган дамжуулна.

● Дохионы хэл ашигласан харилцан яриа



(Сонсголын аппарат)

Сонсголын аппарат нь микрофоноор дуу чимээг хурааж чангаруулан чихэнд хүргэх төхөөрөмж юм.

● Сонсголын аппарат ашигласан харилцан яриа



4) Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах

1. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах онцлог

Хэлгүй болох эмгэг нь их тархины хэл яриатай холбоотой хэсэгт гэмтэл авах замаар “Яриа сонсоод ойлгох” “Бичсэн юмыг хараад ойлгох” “Ярих” “Үсэг бичих” зэрэг чадвар буурч алдагдахыг хэлнэ.

2. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

- Богино ойлгомжтой үгээр тайван тодорхой ярих.
- Зураг болон фото зураг, биеийн хөдөлгөөн, гарын хөдөлгөөн зэрэг хэл ярианаас бусад харилцааг ашиглана.
- Дэлгэрэнгүй андуурч хэлэхэд нь зэмлэхгүй байх.

Хаагдмал асуулт асууж, “Тийм” “Үгүй” зэрэг хариулахад хялбар байдлыг ашиглана.

3. Хэлгүй болох эмгэгтэй хүнтэй харилцах арга болон дэмжих хэрэгслийн жишээ

- Ярианаас гадна биеийн хөдөлгөө, гарын хөдөлгөөн зэргийг ашиглана.
- Зураг, дүрс зэргийг ашиглана.



5) Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах

1. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах онцлог

Мэдрэхүйн үйл ажиллагаа алдагдах замаар ижил төрлийн харилцан яриаг хэдэн ч удаа давтах болон асрагч, асруулагч хооронд харилцаа үүсэхгүй байх тохиолдол үүснэ.

2. Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах үеийн анхаарах зүйлс

- Удаан ярина
- Ойлгомжтой үгээр, богино өгүүлбэрээр илэрхийлнэ.
- Тухайн хүний яриа нь бодит байдлаас өөр байсан ч түүнийг тоолгүйгээр тэр чигээр нь хүлээн зөвшөөрч авч хуваалцана.

● Тэнэгрэлтэй хүнтэй харилцах жишээ



3

Багийн харилцаа

1 Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах үндсэн ойлголт

1) Мэдээлэл хуваалцах зорилго

Асаргааг зөвхөн асрагч бус, эмч болон бусад төрлийн ажилтнуудтай хамтран багаар гүйцэтгэдэг. Асруулагчид илүү сайн асаргааны үйлчилгээ үзүүлэхийн тулд асаргааны агуулаг болон эмчилгээтэй холбоотой мэдээллийг багаар хуваалцдаг.

☉ Мэдээлэл хуваалцах арга

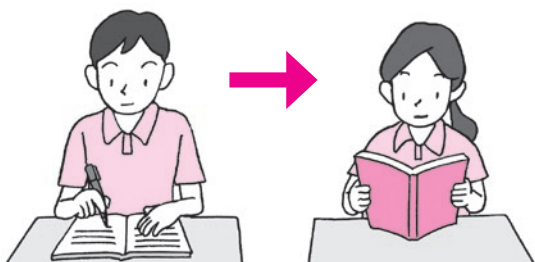
Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах

Асаргааны төлөвлөгөө, тохиолдлын тэмдэглэл, хүлээлцэх тэмдэглэл зэрэг байдаг.

Хурал (яриа) хийх замаар мэдээллийг хуваалцах

Асруулагчийн тухай мэдээллийг ажилчдад хүргэх хүлээлцэх ажил болон асаргааны холбогдолтой агуулгыг шалгах хурал зэрэг байдаг.

● Тэмдэглэл хөтлөх замаар мэдээлэл хуваалцах



● Хүлээлцэх байдал



2) Асаргаа дахь тэмдэглэлийн ач холбогдол

Өндөр чанартай асаргаа үзүүлэхийн тулд асрагч нь асруулагчийн мэдээлэлтэй танилцах шаардлага байдаг. Асрагч нь асруулагчийн төлөв байдал болон асруулагчид хийсэн ажиллагаа болон түүний хариу үйлдлийг тэмдэглэнэ.

Тэмдэглэлийн ач холбогдолд илүү сайн асаргааны үйлчилгээ үзүүлэх болон багаар асрах ажиллагааг хийх 2 гол ач холбогдол байдаг.

3) Асаргааны тэмдэглэлийг бичих үндэс

(1) Ой санамж бүрэн гүйцэд байхад бичнэ.

(2) Огноо болон цагийг үнэн зөвөөр нь тэмдэглэнэ.

Бичсэн зүйл нь хэзээ болсон зүйл болохыг хожим ойлгох боломжтой байхаар огноог тэмдэглэнэ.

(3) Бодит байдлыг тэмдэглэнэ.

Бодит байдалд “Субъектив баримт” болон “Объектив баримт” байдаг.

Бодит байдал	Агуулга
Субъектив баримт	<ul style="list-style-type: none"> Асруулагч нь харсан зүйлээ болон тухайн хүний туршлага, тухайн хүний гомдол зэрэг Асруулагчийн үг яриа зэрэг
Объектив баримт	<ul style="list-style-type: none"> Асрагчийн харж ажигласан зүйл Цусны даралт болон биеийн дулааны хэмжээ, шинжилгээний өгөгдөл зэрэг.

● Тэмдэглэлийн жишээ

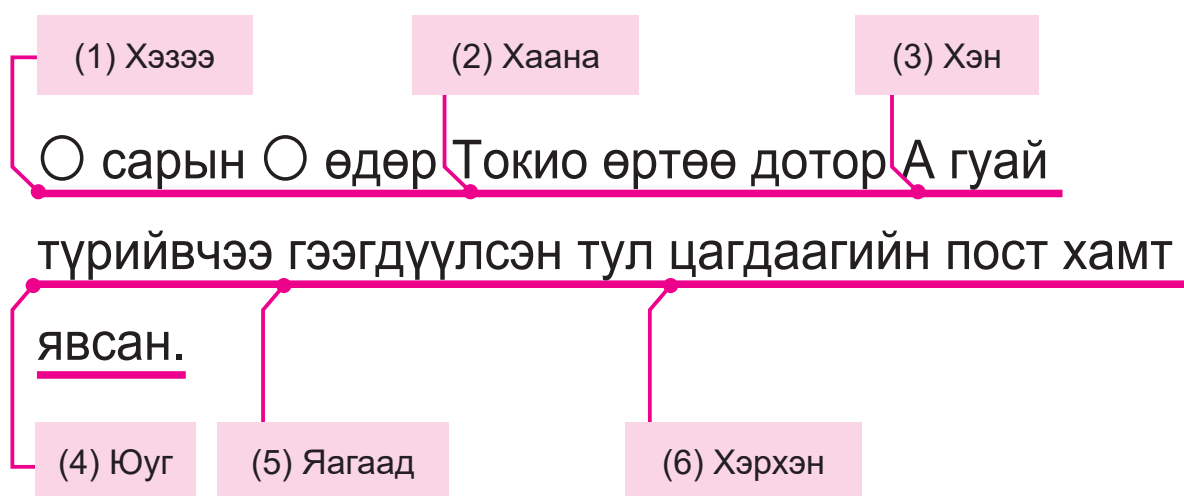
Огноо	Агуулга
2019/7/20	<p>Өглөөний 8 цагийн бие засуулах асаргаа, 00 гуайн ахар сүүлд 1см орчим улайлт ажиглагдсан. Өөрөөс нь асуухад, “Өвдөлт байхгүй” гэж байсан. Сувилагчид мэдэгдэж, цооролтын эхний шат болохыг тогтоосон.</p>

(4) Нэг удаа уншаад ойлгох агуулгыг тэмдэглэх.

Тэмдэглэлийг дараах 6 зүйл тодорхой байхаар бичнэ.

(1) When	⇒	Хэзээ
(2) Where	⇒	Хаана
(3) Who	⇒	Хэн
(4) What	⇒	Юуг
(5) Why	⇒	Яагаад
(6) How	⇒	Хэрхэн

● Ойлгомжтой бичвэрийн жишээ



4) Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалах болон нууцыг хадгалах

Асрагч нь мэдээлэлтэй ажиллах тухай хангалттай сайтар анхаарахгүй бол болохгүй. Ялангуяа хувийн мэдээллийн (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалалт болон нууцыг хадгалах нь мэргэжилтэй ажилтны ажил мэргэжлийн ёс зүйн хувьд хатуу чанга шаардагддаг.

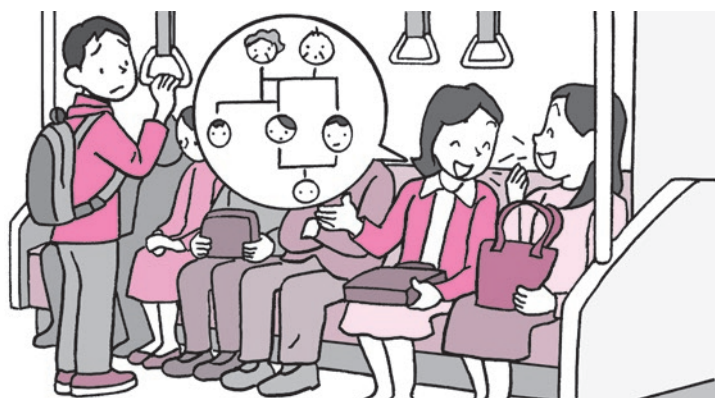
Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хуваалцах тохиолдолд хувийн мэдээлэл ашиглах зэргийн тухай асруулагч хувь хүнээс зөвшөөрөл авах шаардлагатай.

(Хувийн мэдээллийн (хувь хүний мэдээлэл) төрөл)

Овог нэр, гэрийн хаяг, утасны дугаар, хувь хүний царай орсон зураг зэрэг

Хувийн мэдээллийг (хувь хүний мэдээлэл) хамгаалахын тулд дараах зүйлсэд анхаарна.

- Ажлын байрнаас гадуур асруулагч болон ажлын яриаг ярихгүй.
- Интернет болон SNS зэргээр асруулагч болон ажил олгогчийн тухай мэдээлэл бичихгүй.



2 Мэдээлэх ба Холбогдох ба Зөвлөлдөх

1) Мэдээлэх ба холбогдох

Асрагч нь багаар асаргааг үзүүлдэг. Тиймээс өөрийн асруулагчтай холбоотой анхаарсан зүйл болон өөрийн ажлын явц байдал зэргийг багийн дотор мэдээлж холбогдож, хуваалцана.

Мэдээлэх ба холбогдох цаг үе нь агуулгаас хамаараад өөр өөр байна. Осол гарсан тохиолдол зэрэг яаралтай байх тохиолдолд нэн даруй мэдээлнэ.

● Мэдээлэл илгээх жишээ

- Товчхон дамжуулна.
- Бодит байдал болон дүгнэлтийг ялгаж салган дамжуулна.
- Газар болон цаг хугацааг бодолцож мэдээлнэ.



● Мэдээлэл хүлээн авах тал

- Тэмдэглэж авна.
- Бодит байдал болон дүгнэлтийг ялгаж салган сонсоно.
- Давтан асуух

2) Зөвлөлдөх

Зөвлөлдөх нь тулгамдсан зүйл болон ойлгохгүй зүйл байгаа тохиолдолд бусад ажилчид болно мэргэжилтэн зэргээс зөвлөгөө авах явдал юм. Шаналгаатай үед өөрөө ганцаараа шийдвэр гаргалгүй зөвлөгөө хүснэ.

Амьдралыг тэтгэх арга техник

- хэсэг 1 Хөдөлгөөний асаргаа
- хэсэг 2 Хооллох асаргаа
- хэсэг 3 Бие засах асаргаа
- хэсэг 4 Бие арчлах асаргаа
- хэсэг 5 Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа
- хэсэг 6 Гэрийн ажлын асаргаа

1

Хөдөлгөөний асаргаа

1 Хөдөлгөөний ач холбогдол**1) Асаргаа дахь хөдөлгөөний ач холбогдол**

Хүн хөдөлгөөн хийх замаар үйл хөдлөлийн цар хүрээг өргөжүүлдэг. Үйл хөдлөлийн цар хүрээ өргөнтэй амьдрал нь бие эрхтэн болон сэтгэл мэдрэлийн үйл ажиллагааг сайжруулахад нөлөөлдөг. Өдөрт тутмын амьдралын талбарт хоолны газар хоол идэх, ариун цэврийн өрөөнд бие засах, халуун усанд усанд орох гэх мэтээр тухайн үйлдлийг хийх газар хүртэл шилжин хөдөлж байдаг. Хөдөлгөөн нь бүгдээрээ амьдралын үйлдэлтэй холбогдож байдаг.

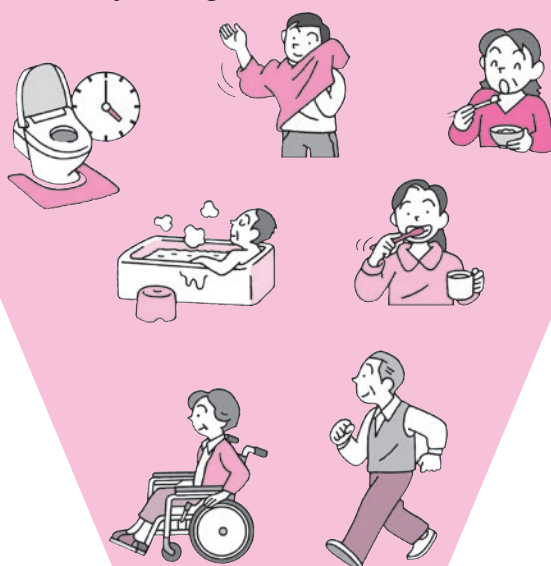


● ADL, IADL-н хамаарал

IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа)
Instrumental Activities of Daily Living



ADL (Өдөр тутмын үйл ажиллагаа)
Activities of Daily Living



Тайлбар

ADL (Өдөр тутмын үйл ажиллагаа) ба IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа)

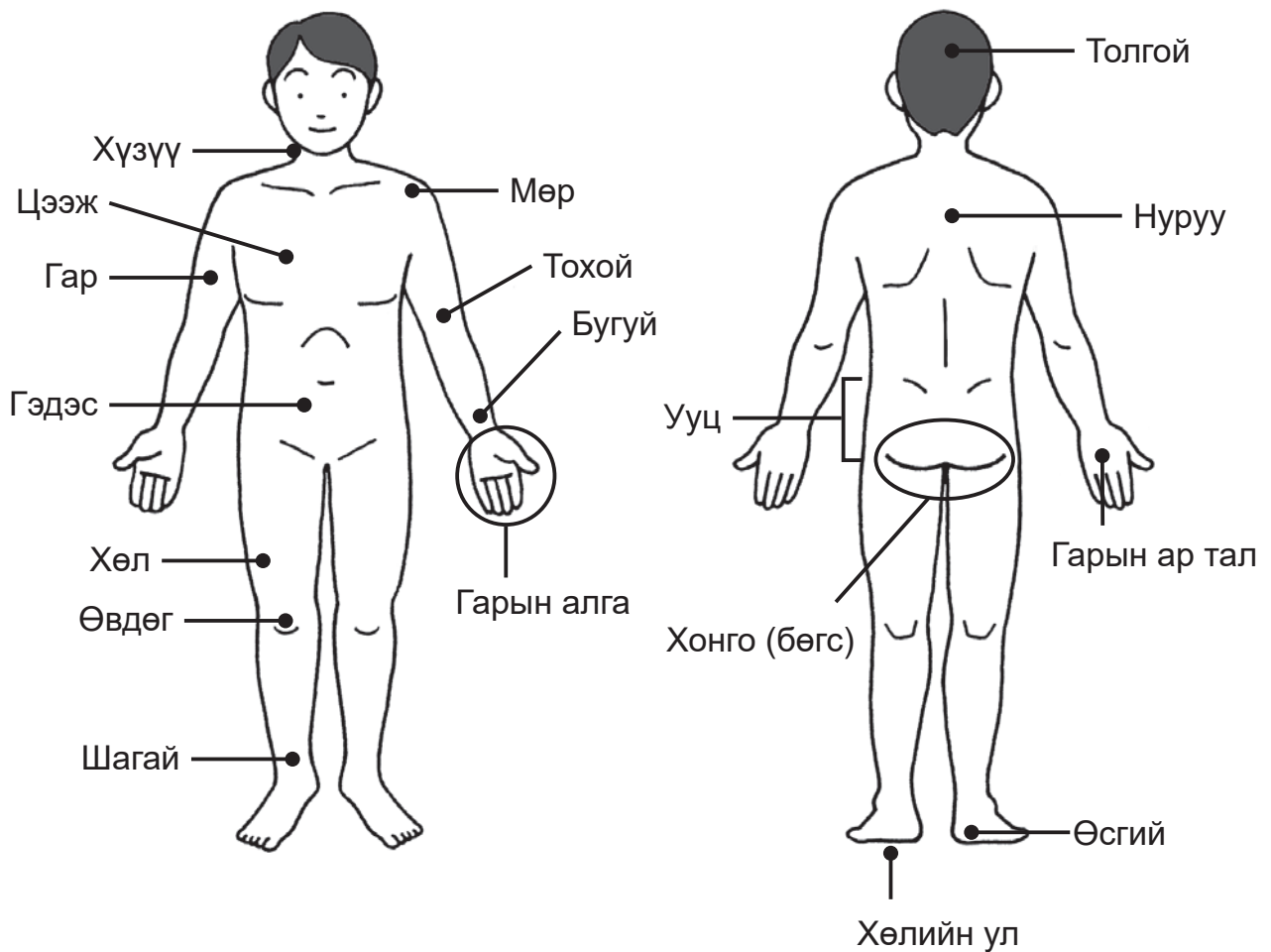
ADL нь нэг хүн бие даан амьдрахын тулд хэрэгжүүлэх нэгэн цогц биеийн үйл ажиллагааны үндсэн нэгдлийг хэлнэ. ADL-д хөдөлгөөн, хооллолт, хувцаслалт, бие засах, усанд орох зэрэг багтана. IADL нь гэр орон болон бүс нутагт амьдрахын тулд шаардагдах ур чадвар юм. IADL-д мөнгөний удирдлага, худалдан авалт, угаалга, унаа тэрэг ашиглах, харилцаа холбооны төхөөрөмж ашиглах зэрэг багтана.

2 Хөдөлгөөнтэй холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

1) Хөдөлгөөнд оролцох биеийн хэсэг

Хөдөлгөөнд төрөл бүрийн булчин болон үе оролцож байдаг.

● Хөдөлгөөнд оролцох биеийн гол хэсэг



2) Биеийн байрлал

Биеийн байрлал нь босож байгаа байрлал (босоо байрлал), сууж байгаа байрлал (суугаа байрлал), хэвтэж байгаа байрлал (хэвтэх байрлал) гэж хуваагдана.

(1) Босоо байрлал

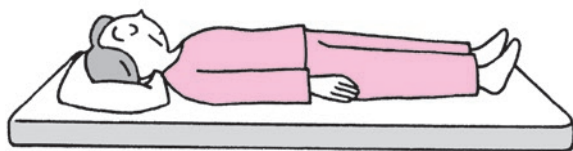


(2) Суугаа байрлал



(3) Хэвтэх байрлал

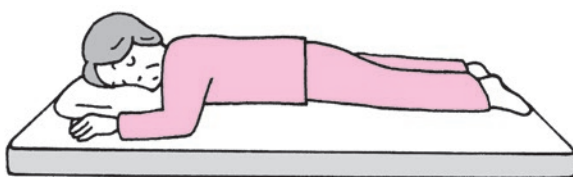
● Дээш харж хэвтэх байрлал



● Хажуугаар хэвтэх байрлал



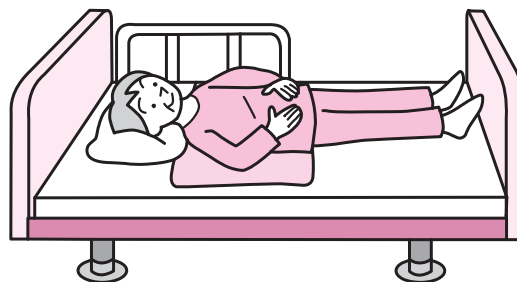
● Доош харж хэвтэх байрлал



3) Биеийн таатай байрлал

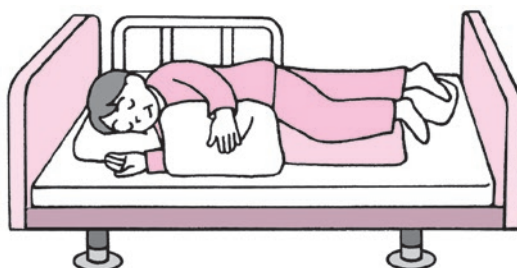
● Дээш харж хэвтэх таатай байрлал

Илүү тогтвортой болсон байдал.



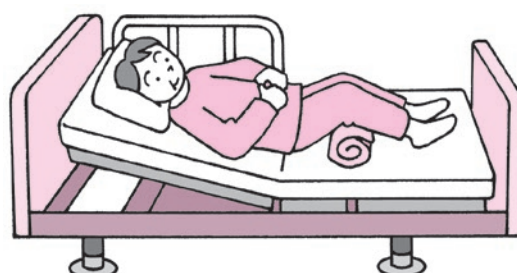
● Хажуугаар хэвтэх (баруун) таатай байрлал

Цээжний хэсгийн өмнө дэр тавина. Хоёр доод мөчний хооронд, баруун хөлийн доор дэр ивнэ.



● Хагас хэвтээ (Өндийлгөсөн байрлал) таатай байрлал

Хоёр доод мөчийг доороос өргөнө. Доороос өргөх боломжгүй тохиолдолд хоёр өвдөгний доор дэр ивнэ.



Тайлбар

Нуруу амраах

Биеийн дээд хэсгийг өндийлгөж, асруулагчийн нурууг орноос нэг удаа холдуулна. Үүнийг нуруу амраах гэж хэлдэг. Нуруу амраахыг хийснээр цооролтоос сэргийлнэ.

4) Хатангирших

Хатангирших нь урт хугацаанд хөдөлгөөнгүй болон үйл ажиллагаа буурсны тохиолдолд бий болох бие сэтгэлийн төрөл бүрийн нөхцөл байдлыг хэлнэ.



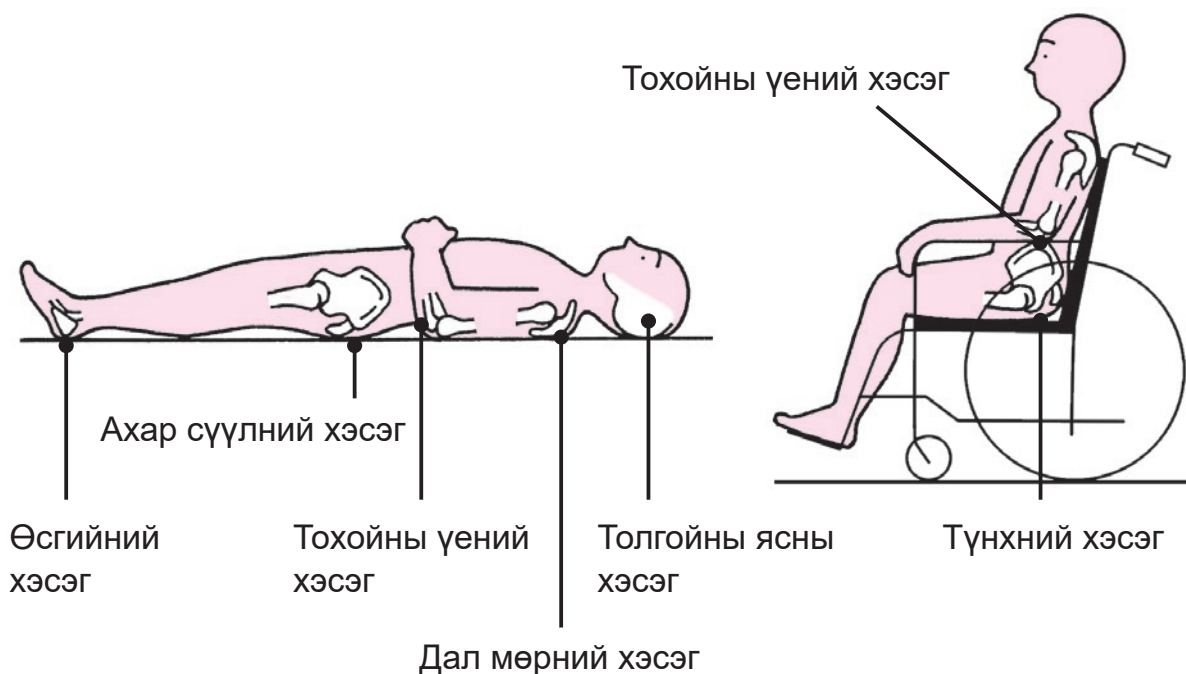
5) Цоорол

Цоорол нь хэвтэх хугацаа урт байснаас үүдэн, яс нь арьсаа цоолон гарч ирсэн хэсэгт цусны эргэлтийн эмгэг үүсгэн, арьс үхжих явдал юм. Орны даавууны үрчлээ болон биеийн байрлал өөрчлөх үрэлт ч цооролтын шалтгаан болдог.

◎ Цооролтоос сэргийлэх арга

- (1) Боломжтой бол орноос хөндийрүүлэх.
- (2) Тогтмол хугацаанд биеийн байрлалыг солих
- (3) Шим тэжээл сайтар авахуулах.

● Цоорол хялбархан үүсдэг хэсэг



6) Хөдөлгөөнд холбогдох асрамжийн багаж хэрэгсэл

Тэргэнцрээс бусад хөдөлгөөнд холбогдох асрамжийн багаж хэрэгсэлд таяг, алхуулагч, өргөгч зэрэг байдаг.



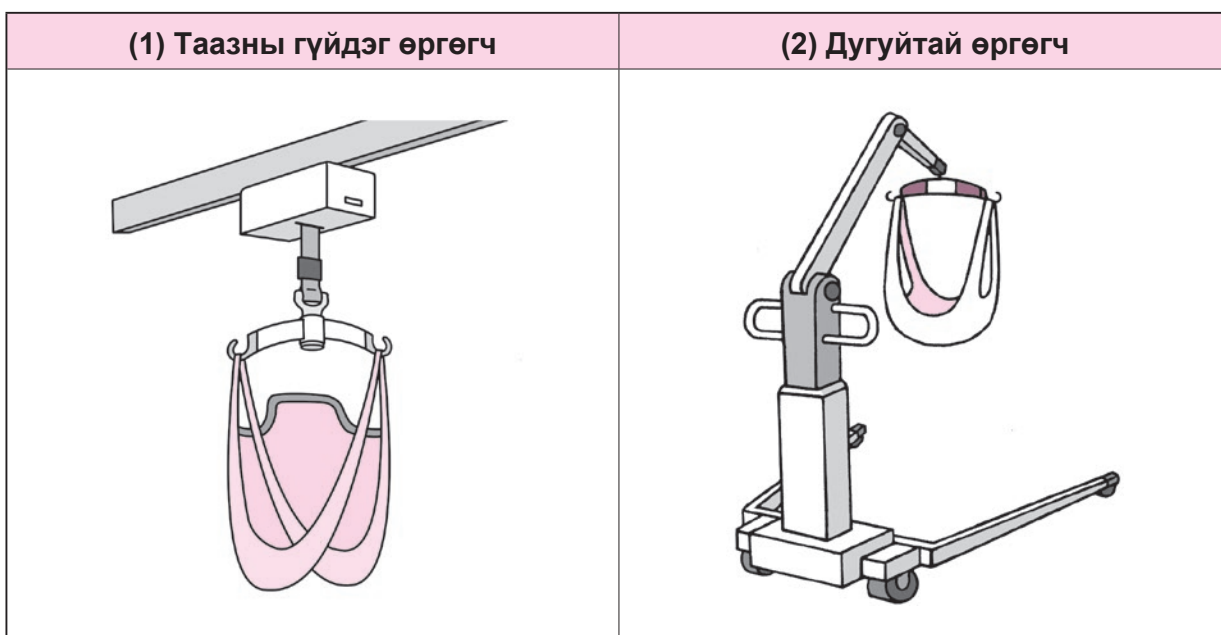
T хэлбэрийн таяг: Хөнгөн бөгөөд эвтэй байдлаараа шалгарсан.

Салаа хөлт таяг: T хэлбэрийн таягаас дэмжлэгийн талбай өргөн бөгөөд, өвчтэй талд биеийн жинг тулах хүч нь хангалтгүй тохиолдолд ашиглана.



Алхуулагч: Таягтай харьцуулахад дэмжлэгийн талбай нь өргөн тул тогтвортой байна.

Өргөгч нь асрагчийн асаргааны ачааллыг хөнгөвчлөх үр дүнтэй юм.



3 Шилжин суух ба хөдөлгөөний асаргааны үед

1) Биеийн асаргааны үндэс

Бүх асаргааны ажилбарт ижил байдаг.

(1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгах.



Асаргаа хийх үед заавал урьдчилан асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана. Биеийн байдал сайнгүй байвал хүчлэн үргэлжлүүлэлгүйгээр эмчид мэдэгдэнэ.

(2) Асруулагчид одоо хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон агуулгыг тайлбарлан зөвшөөрөл авна.



Асаргаа хийх үед асруулагчийн өөрийн шийдвэрийг хүндэтгэн үзэхгүй бол болохгүй. Мөн урьдчилан асаргааны тухай мэдэх нь асруулагчийг тайван болгож, сэтгэлд хүрсэн дэмжлэгийг авах боломжтой болдог.

(3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар байхаар өндөрт тохируулна.



Орны өндрийг тохируулж, асрагчийн нуруунд үзүүлэх ачааллыг бууруулна.



Тайлбар

Бие даах дэмжлэг

Чадахгүй зүйлд нь дэмжинэ. Тиймээс асруулагчийн байдлыг сайн шалгах шаардлагатай.

Номонд асрагчийн ажиллагааг тайлбарласан боловч, үнэндээ бол асруулагчийн чадах зүйлийг асруулагч өөрөөр нь хийлгэнэ.

2) Оронд нь хөрвөөлгөх асаргаа

Энд зүүн тал саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

- (1) Биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн талаар тайлбарлаж зөвшөөрөл авна.
- (3) Орыг асаргаа хийхэд хялбар болгож өндрийг тохируулна.
- (4) Асруулагчийн өвдгийг нугална.
- (5) Өвчтэй талыг дээш харуулж, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.



Биеийг эвхрүүлэн жижигсгэвэл дэмжлэгийн суурь талбай багасна.



- (6) Асруулагчийн ууцыг хойш нь татна.



Хажуугаар хэвтэх байрлал нь тогтвортой байлгана.



- (7) Асруулагчийн хөлийг таатай байрлалд нь шилжүүлнэ.



Дэмжлэгийн суурь талбай томорвол бие тогтвортой болно.

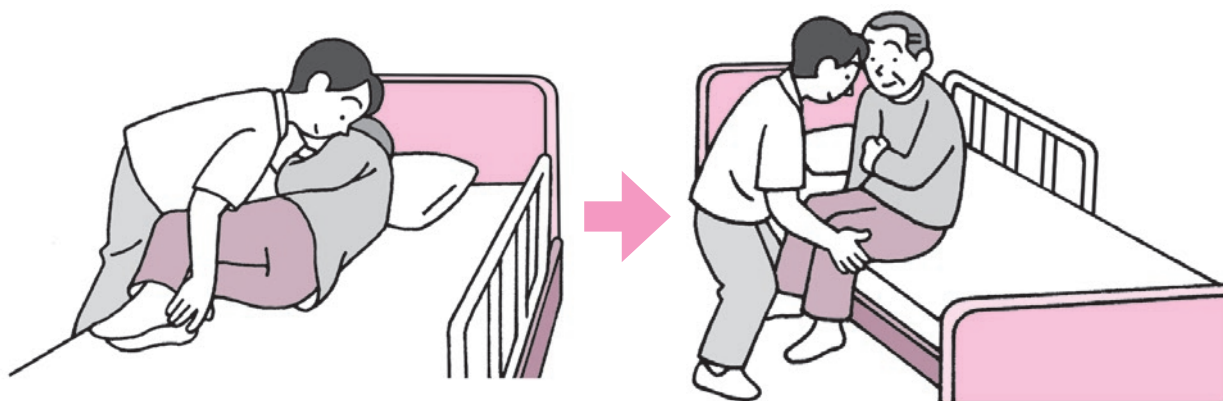


3) Дээш босгох асаргаа (Баруун хажуугаар хэвтэх байрлалаас орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал)

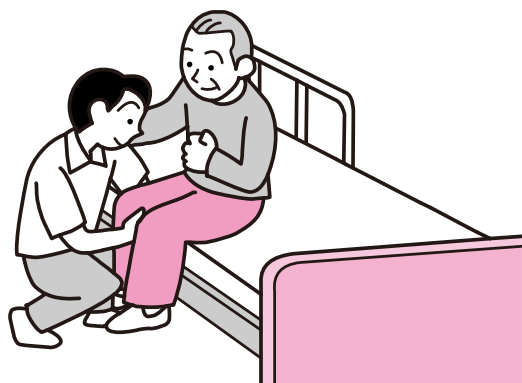
- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Орны өндрийг асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суусан үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц өндрөөр тохируулна.
- (4) Өвчтэй талыг дээш харуулж, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.
- (5) Асруулагчийн хоёр хөлийг орны ирмэг хүртэл зөөнө.



- (6) Асруулагчийн хоёр хөлийг орноос унжуулан баруун тохойг чангалуулна. Дараа нь цээжин биеийг нь дээшлүүлнэ.



- (7) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.
- (8) Хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрч байгаа эсэхийг шалгана.



Суугаа байрлал нь тогтвортой болно.

4) Босгох асаргаа (Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлалаас босоо байрлалд)

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Ирмэгдэж суулган суудлыг засна.

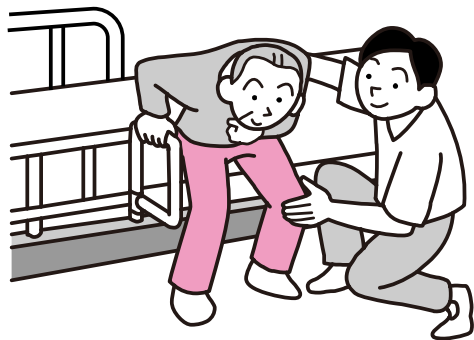


- (4) Асруулагчийн эрүүл талын хөлийг арагш нь шилжүүлнэ. Энэ үед асрагч нь өвчтэй талд байрлана.



Эрүүл талын хөл нь хангалттай ачаалал авч босгохын тулд ингэж байна.

(5) Өвчтэй талын өвдөг нугалрахаас сэргийлэн асрагч нь гараараа тулна. Цээжин биеийг сайн бөхийлгөнгөө босгоно.



Асруулагч нь өвчтэй тал уруу унахаас сэргийлэхийн тулд ингэж байна.

(6) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.

Тайлбар

Өвдөг нугалрах

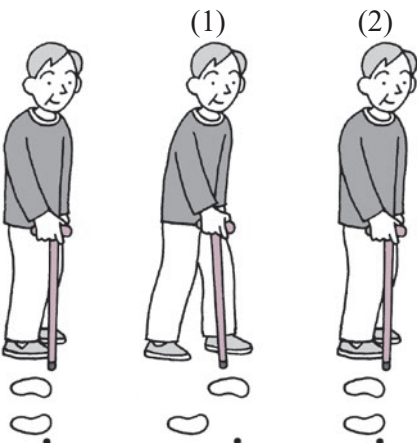
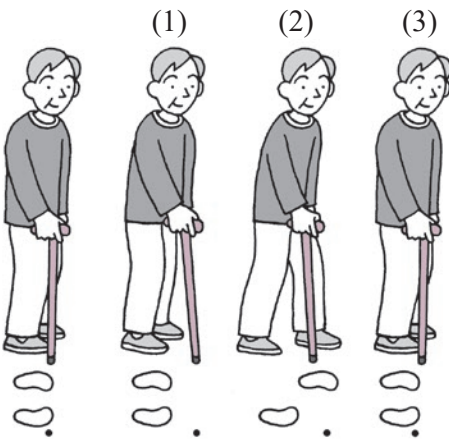
Өвдөг нугалрах гэдэг нь босоо байрлал болон алхаж байх үед өвдөг чангаралгүй, “намхийн” нугалран махийхыг хэлнэ. Унах шалтгаан болно.

5) Тал саажилттай асруулагчийг алхуулах асаргаа

(Таягтай алхах)

Таягтай алхахад 2 үйлдэлт алхаа болон 3 үйлдэлт алхаа гэж байдаг.

● 2 үйлдэлт алхаа болон 3 үйлдэлт алхааны харьцуулалт

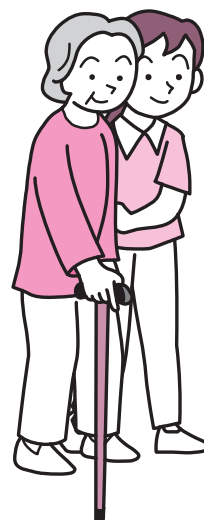
Алхаа	2 үйлдэлт алхаа	3 үйлдэлт алхаа
Хөлөө гишгэх дараалал	(1) Таяг болон өвчтэй тал → (2) Эрүүл тал 	(1) Таяг → (2) Өвчтэй тал → (3) Эрүүл тал 
Тогтвортой байдал	Нам	Өндөр



Өвчтэй талын хөлөөс эхэлж алхах шалтгаан нь алхаж эхлэхэд тулах чадвар өндөртэй эрүүл талд биеийн жинг хуваарилах шаардлагатай байдаг учраас юм.

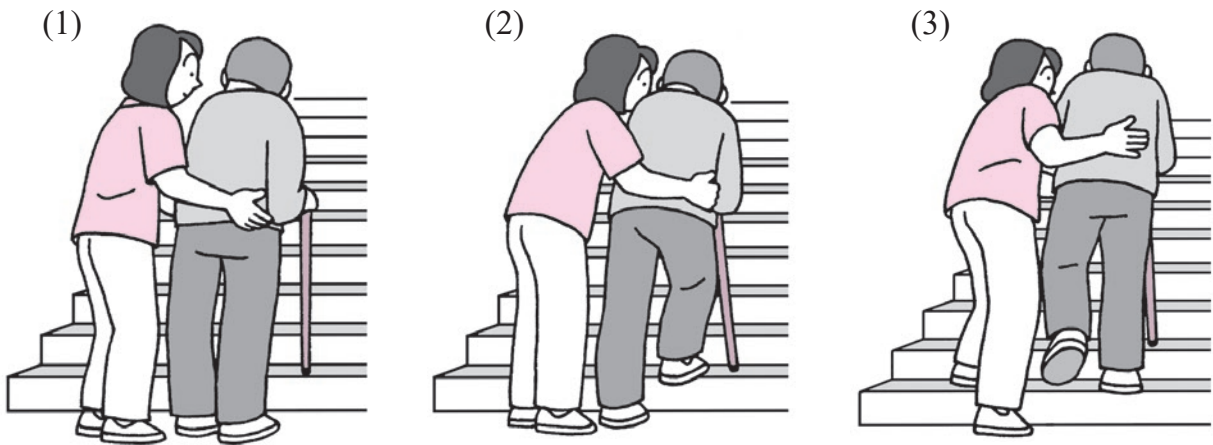
Таягтай алхуулах асаргаа

Асрагч нь асруулагчийн өвчтэй талын ард байрлана. Шаардлагаас хамааран цээжин бие болон ууцыг тулна.



(Шатаар өгсөх)

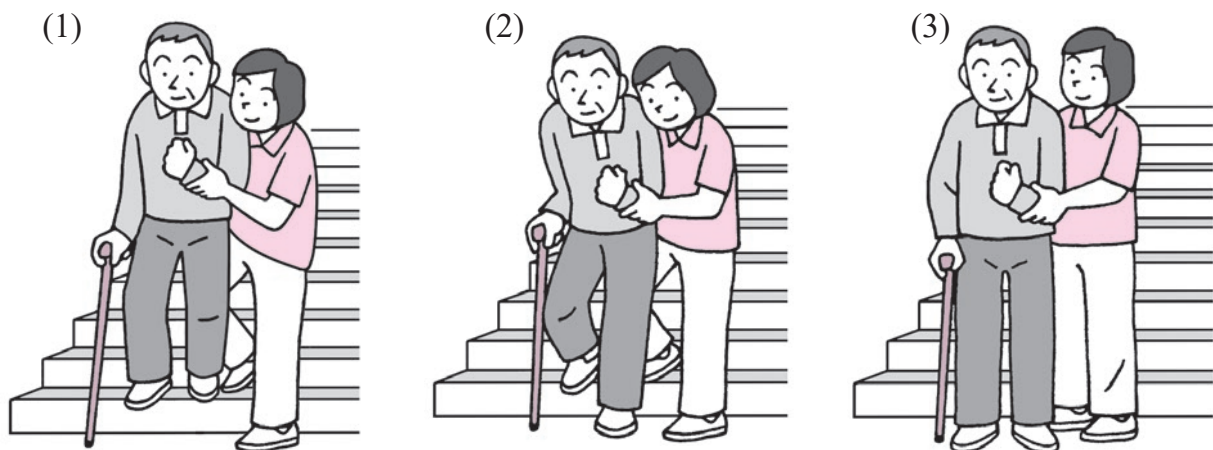
Асрагч нь аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асруулагчийн 1 гишгүүрийн доор (ард) байрлана. Асруулагч нь (1) таяг → (2) эрүүл талын хөл → (3) өвчтэй талын хөл гэх дарааллаар гишгэн тулж шатаар өгсөнө.



Шатны бариул байгаа бол шатны бариулаас барьсан тал нь тогтвортой байна.

(Шатаар буух)

Асрагч нь аюулгүй байдлыг хангах үүднээс асруулагчийн 1 гишгүүрийн доор (урд) байрлана. Асруулагч нь (1) таяг → (2) өвчтэй талын хөл → (3) эрүүл талын хөл гэх дарааллаар гишгэн тулж шатаар бууна.



Шатны бариул байгаа бол шатны бариулаас барьсан тал нь тогтвортой байна.

6) Харааны бэрхшээлтэй асруулагчийг алхуулах асаргаа

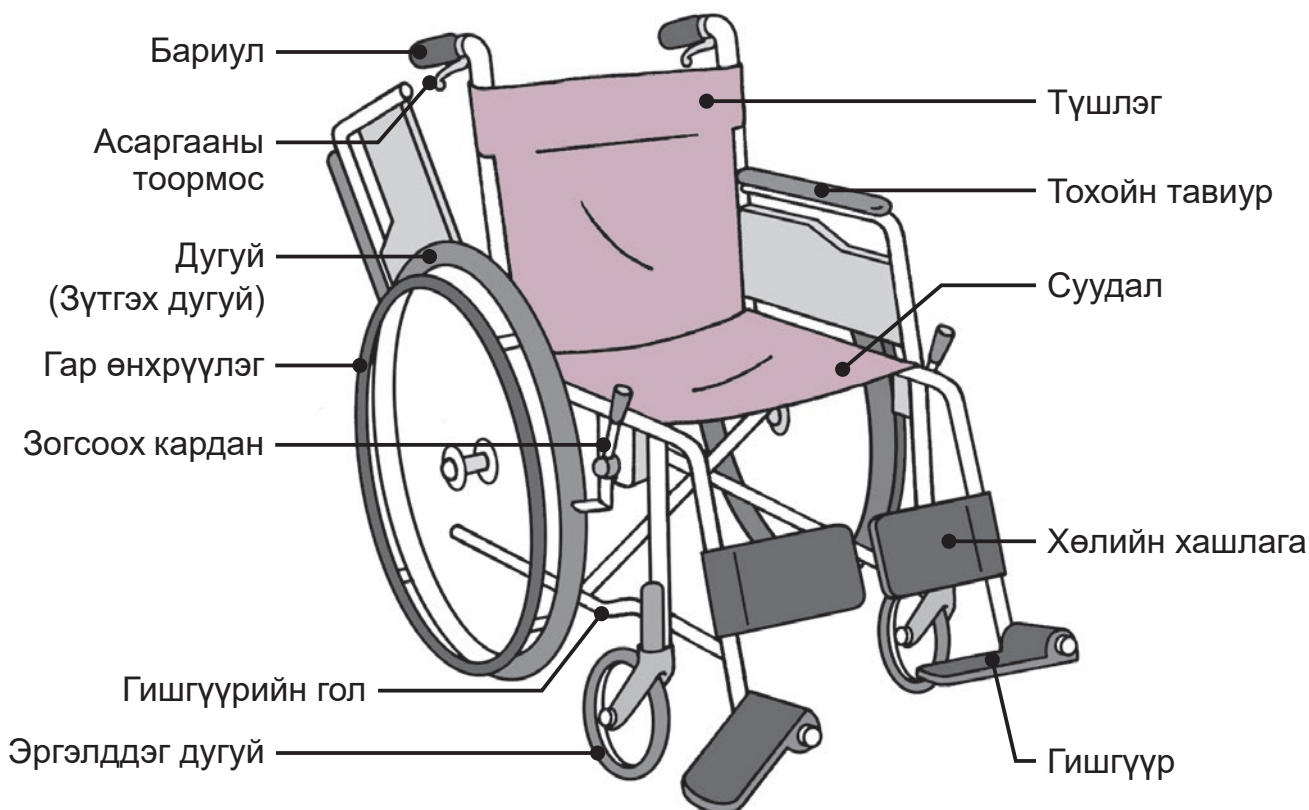
Алхах хурдыг асруулагчийн түвшин тааруулна. Догол болон эргэх булан зэрэг, нөхцөл байдал өөрчлөгдөх үед урьдчилан амаар тайлбар хийнэ.

● **Чиглүүлэх үеийн үндсэн байдал**



7) Тэргэнцрийн асаргаа

● **Тэргэнцрийн бүтэц болон эд ангийн нэршил**



(Тэргэнцрийн талаар анхаарах зүйлс)

- Тэргэнцэр ашиглах үед дугуйн хий болон тоормосны ажиллагаа зэргийг урьдчилан шалгана. Дугуйн хий бага болон тормоз нь хангалттай ажиллахгүй байх нь аюултай.
- Зогсоож байхдаа заавал тоормос залгана. Хүн суугаагүй байх үедээ ч хөдлөх нь аюултай тул зогсоож байхдаа тоормос залгана.

8) Орноос тэргэнцэрт шилжин суух

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Орны өндрийг асруулагч нь орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлалд байгаа үед хоёр хөлийн ул нь шаланд хүрэхүйц өндрөөр тохируулна.
- (4) Тэргэнцрийг асруулагчийн эрүүл талд нь байрлуулан, тоормос залгана.
- (5) Асруулагчид эрүүл талын гараар хол талын тохойн тавиураас бариулна. Асрагч нь өвчтэй талын өвдөг нугалрахаас сэргийлнэ.



Өвчтэй талын өвдгийг тулна.



Саажилттай хүнийг шилжүүлэхдээ эрүүл талаас нь эхэлж хөдөлгөх нь үндсэн зарчим болно.

(6) Асруулагчид толгойгоо бөхийлгөнгөө аажуухан босон, тэргэнцэр рүү биеийг эргүүлнэ.



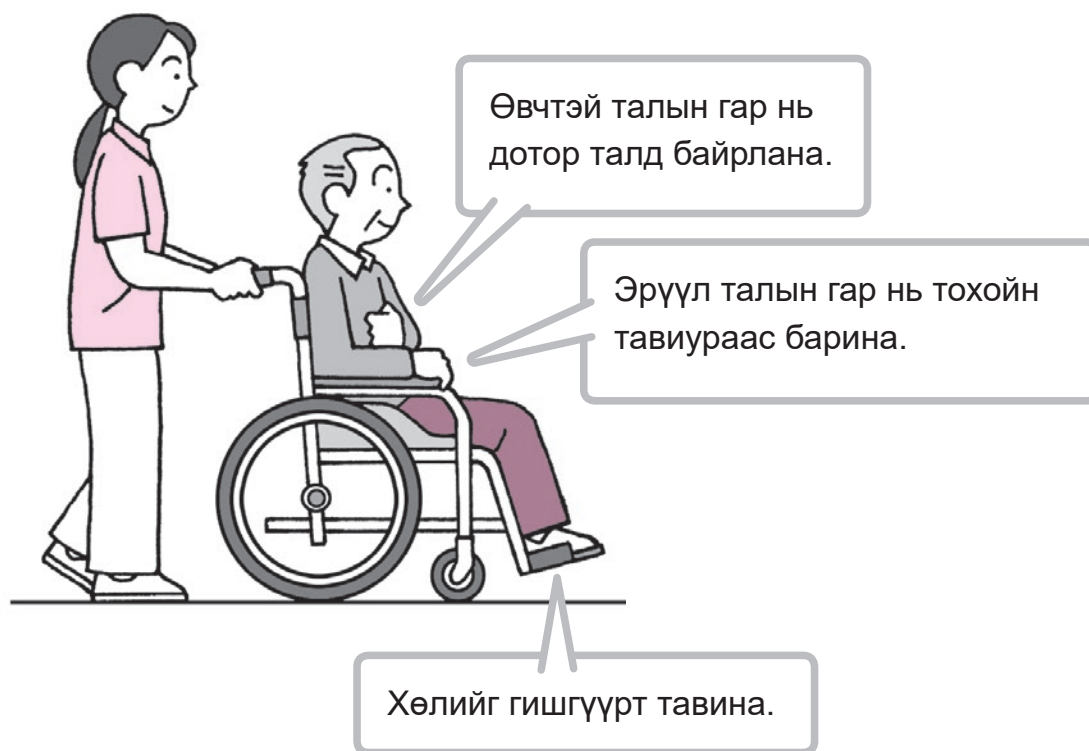
(7) Асруулагчийг лав суулгана. Гишгүүрт хөлийг нь тавина.



(8) Сэтгэл санаа болон биеийн байдлыг шалгана.

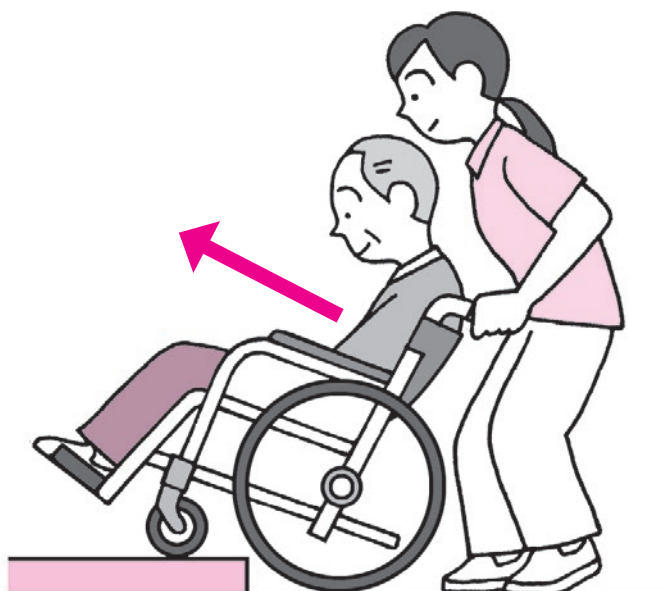
9) Тэргэнцэртэй хөдөлгөөний асаргаа

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагчийн хөлийг гишгүүрт тавина.
- (4) Асруулагчийн гар зүтгэх дугуйнд хавчуулагдахаас сайтар сэргийлнэ.
- (5) Тоормосыг салган хөдлөх тухай мэдэгдэж, тэргэнцрийг хөдөлгөнө.



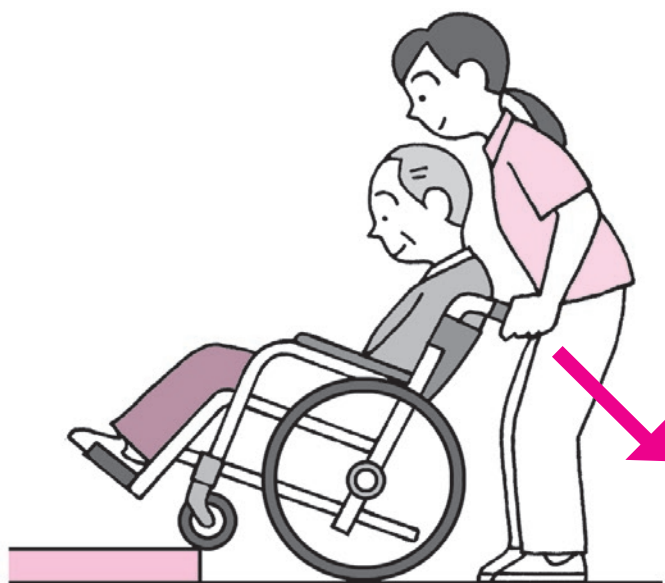
(Догол дээгүүр гарах)

Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана.



(Доголоор буух)

Доголын өмнө ирээд түр зогсон, асруулагчид догол байгаа тухай тайлбарлана. Арагш харан зүтгэх дугуйг алгуур буулгана.



Зүтгэх дугуйг сайтар татан эргэлддэг дугуйг зөөлөн буулгана.

(Өгсүүр зам уруудах)

Огцом өгсүүр буух тохиолдолд асруулагчийг арагш харуулах тухай тайлбарлана.



Тэргэнцрийг арагш харуулан уруудна.



Арагш харан уруудах нь асруулагч тэргэнцрээс гулсан унахаас сэргийлж буй хэрэг юм.

2

Хооллох асаргаа

1 Хооллохын ач холбогдол

Хооллолт нь амаараа идэх явдлыг хэлэх бөгөөд биед хэрэгцээт шим тэжээлийг авч, үйл ажиллагаа болон амьдралыг залгуулах зүйл юм.

Амаараа идэх, амтлах нь их тархинд цочрол өгч, амьдралын хэмнэлийг бий болгоход тусална.



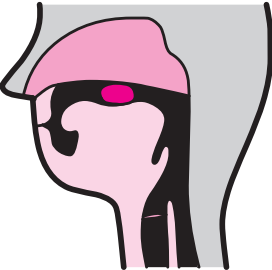
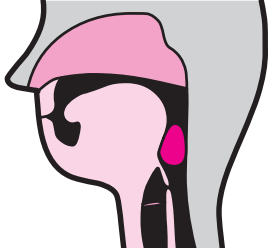
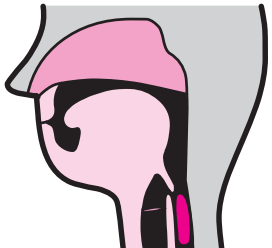
Идэх нь амьдралаас авах таашаал бөгөөд, хүн хоорондын харилцааг үүсгэх боломж болж байдаг.

2 Хооллолттой холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Хүн нь өлссөн байгааг тархиндаа мэдэрч, идэх хүсэл төрдөг.

- Хоолны ширээ хүртэл явж, төрх байдлаа бэлдэнэ. Дараа нь хоол хүнсийг нүдээрээ нягтална. Савх болон халбага зэргийг ашиглан хоолыг амандаа хийнэ. Зажлаад залгина.
- Хооллолт нь хараа болон үнэртэх мэдрэмжээр идэх зүйлийг нягталж, амтлах мэдрэмж болон хүрэх мэдрэмжээр амь болон зажлуур мэдэрдэг.
- Хооллолттой олон үйл ажиллагаа холбогддог.

◎ Идэх болон зажлах дараалал

Өмнөх үе		<ul style="list-style-type: none"> • Хоолны өнгө хэлбэр, үнэр зэргийг мэдрэх. • Шүлс ялгарна.
Бэлтгэл үе		<ul style="list-style-type: none"> • Аманд орсон хоолыг зажлан буталж, шүлстэй холилдож хоолны бөөн (болус) бий болно.
Аманд байх үе		<ul style="list-style-type: none"> • Болусыг амны хөндийгөөс төвөнх рүү илгээнэ. • Илгээхэд ихэвчлэн хэл оролцдог.
Залгиур үе		<ul style="list-style-type: none"> • Залгих рефлекс үүсэн, болус нь залгиураар дамждаг. • Төвөнхийн халхавч нь хааж, болус нь мөгөөрсөн хоолойд орохоос сэргийлнэ.
Улаан хоолойд байх үе		<ul style="list-style-type: none"> • Болус нь улаан хоолойноос ходоод уруу явна.



Энэ дараалал дотор аль нэг газар н эмгэг байх юм бол аюулгүйгээр хоол идэхэд хүндрэлтэй болдог. Үүнийг идэх ба залгих эмгэг гэдэг.

3 Хооллох асаргааны үед

◎ Хооллох асаргаанд анхаарах зүйлс

- Хоолны дуртай дургүйг шалгана.
- Өвчний эмчилгээ болон харшил зэргийн улмаас идэж болохгүй зүйл байгаа эсэхийг анхаарна.
- Асруулагчийн зажлах болон залгах чадварт тохируулан зөөлөн болгох, жижиглэн идэхэд хялбар болгоно.
- Халуун юмыг халуунаар нь хүйтэн юмыг хүйтнээр нь идэж байхаар анхаарна.

(Зажлах болон залгих чадварт тохирсон хоолны байдал)

“Жижиглэж хэрчсэн хоол: Хүнсийг идэхэд хялбархан байдлаар жижиглэсэн зүйл

Нухсан хоол: Хүнсийг нухаж боловсруулсан зүйл”

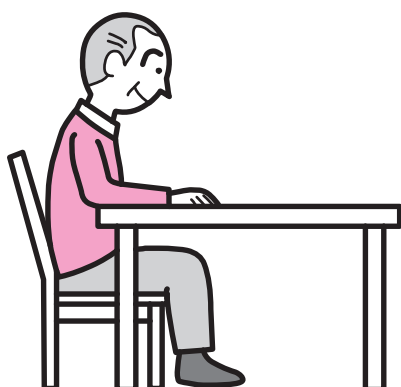
Зөөлөн хоол: Хүнсний хэлбэр дүрсийг хэвээр нь зөөлрүүлсэн зүйл

Зутан хоол: Зажлах чадвар алдагдсан хүн усанд хийж хахахгүй байхаар зутагнаж хийсэн зүйл

1) Хооллох байдал

◎ Зөв хооллох байдал

Сандалд бөгсөө гүн суулгаж, хөлийн улыг шаланд хүргэнэ. Бага зэрэг урагш түрж суун, эрүүг бага зэрэг доошлуулсан байдалтай болгоно.

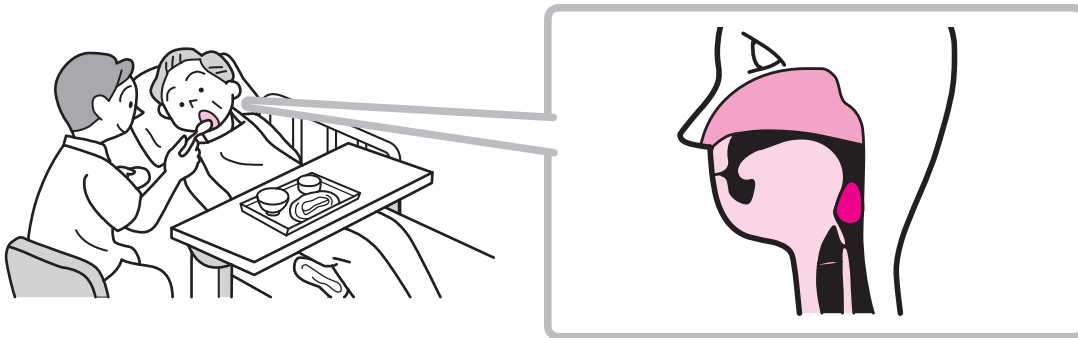


Эрүүг өргөсөн байдалтай байх нь хоол буруу хоолойгоор орох эрсдэлтэй.

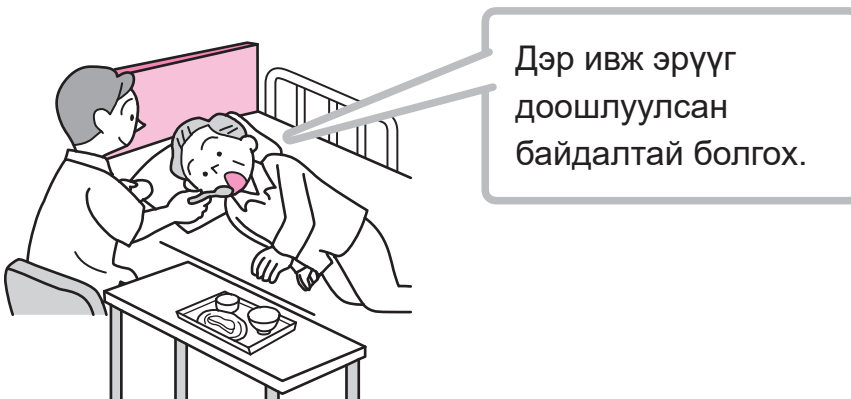


● Орон дээр хооллох байдал

Суугаа байрлалд хооллох нь хүндрэлтэй байх тохиолдолд орон дээр хоол идэх тохиолдол байдаг.

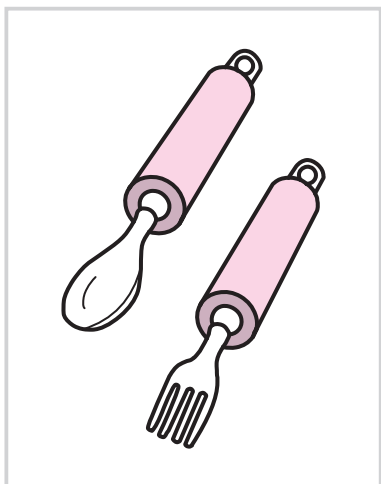


- Орны түшлэгийг өргөж, цээжин биеийг босгосон байдалтай болгоно.
- Босгож дээшлүүлсний дараагаар биеийг матрааснаас хөндийрүүлж буцаан нуруу амраана.
- Цээжин биеийг босгосон байдалтай болгох нь хүндрэлтэй байвал хажуугаар хэвтэх байрлалтай болгоно.

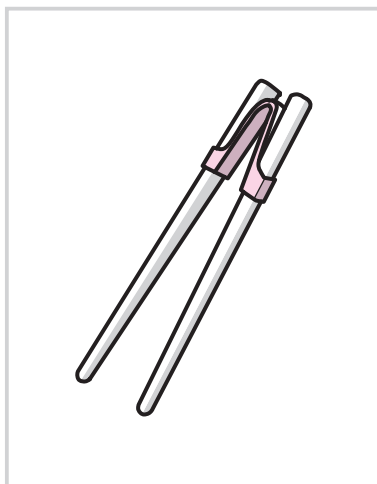


Тал саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талыг доод талд нь оруулна.

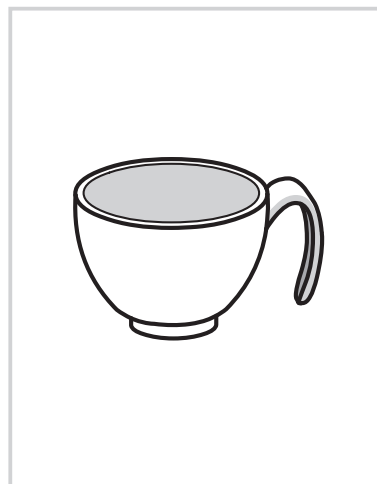
● Хооллоход ашиглах хэрэгсэл



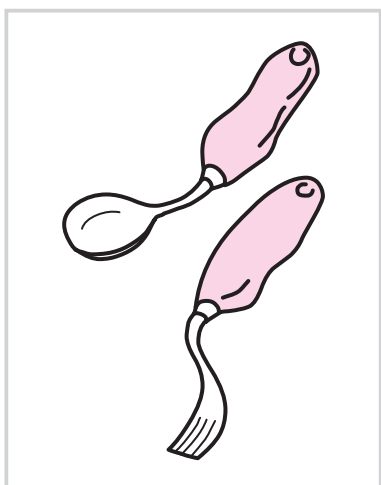
Барихад хялбар халбага,
сэрээ



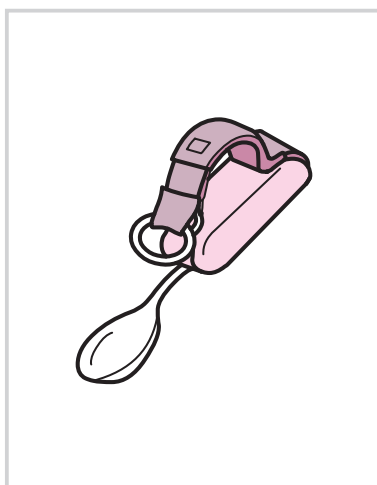
Холбогчтой савх



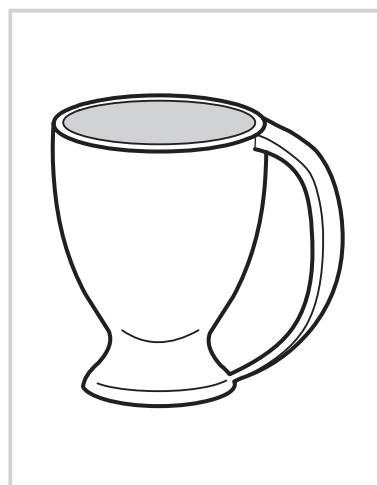
Барихад хялбар аяга



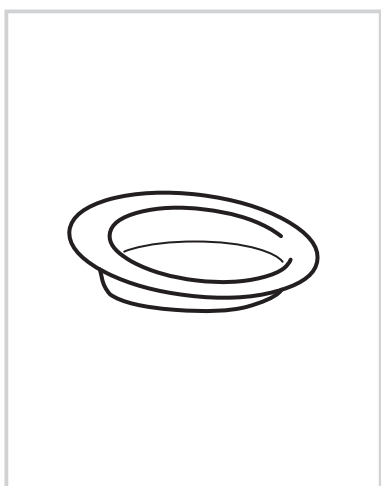
Тахир халбага, сэрээ



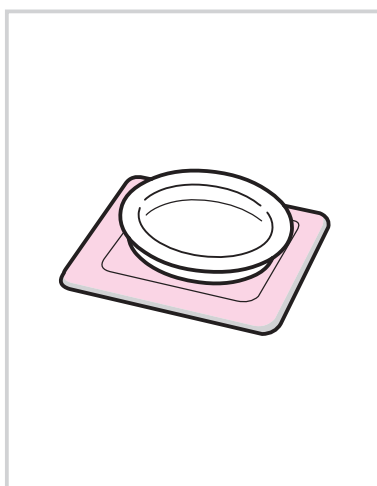
Ханцуйн бүстэй халбаганы гэр



Суурьтай сэнжтэй аяга



Утгахад хялбар таваг



Гулсахаас сэргийлсэн зөөлөвч

2) Хооллох асаргааны үед

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Асруулагчийн гарыг цэвэрлэнэ.



- (4) Хоолны ширээнд очиж, сандалд сууна.



Асрагч нь өвчний эмчилгээ болон харшил зэргийн улмаас идэж болохгүй зүйл байгаа эсэхийг урьдчилан шалгана.

- (5) Хоолыг асруулагчийн өөдөөс, харагдах байрлалтайгаар тавина.
- (6) Асрагч нь асруулагчийн зөв гар талд, эсвэл эрүүл талын хажууд асруулагч уруу харж сууна.

● Асрагчийн байрлал



(7) Цэсийг (меню) тайлбарлана.

(8) Хоолны хамгийн эхэнд цай, шөл зэрэг шингэн зүйл уулгана.



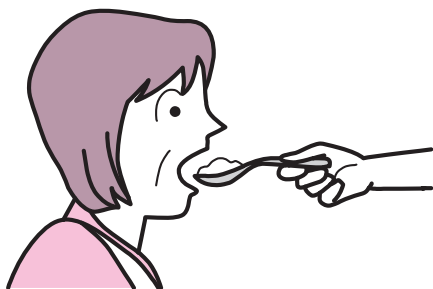
Амны хөндийг
чийгшүүлнэ.

(9) Асруулагчийн хоолны түвшинд тааруулан хооллох асаргааг хийнэ.

- Асрагч нь асруулагчтай ижил харааны түвшинд байхаар сууж асаргааг хийнэ.
- Нэг удаагийн халбагадах хэмжээний хоолыг зажлах хурдыг асруулагчаас асууж, ажиглангаа тохируулна.
- Саажилттай байх тохиолдолд амны эрүүл талаас хоол өгөх байдлаар хооллоно.
- Буруу хоолойгоор орохоос сэргийлэн зажилж байгаа үед нь ярихгүй байна.
- Эрүүг доошлуулсан байдлаар зажилж байгаа эсэхийг шалгана.
- Халбагаар асаргаа хийх үед халбагыг хэвтээ байрлалд байхаар хооллоно.



Зогсоогоор асаргаа
хийвэл асруулагчийн
эрүү нь дээшилж хоолоо
буруу хоолойгоор оруулах
эрсдэлтэй.



Халбагыг дээш эргүүлбэл
хүзүү нь дээшлэх учраас
тэр.

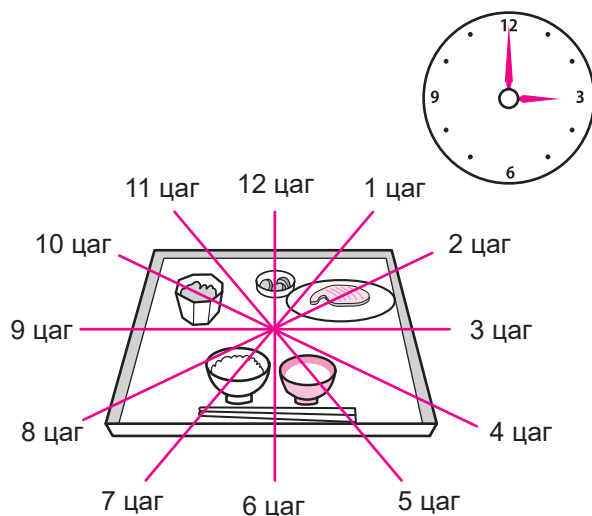
- (10) Хоол нь дууссан эсэхийг асруулагчаас тодруулна.
- (11) Аманд нь хоол үлдсэн эсэхийг шалгана.
- (12) Амны хөндийн арчилгаа (зайлах, шүд угаах, хиймэл шүд цэвэрлэх) хийнэ.
- (13) Хоол идсэний дараа 30 минут орчим буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл үүсэхээс сэргийлэн суугаа байрлалд байлгана.

3) Хооллох асаргааны анхаарах зүйлс

- Хооллох түвшин, байдал, хоол идэхэд асуудал байгаа эсэх, зажлах болон залгих байдал зэргийг ажиглана.
- Асруулагчийн хүсэлтэд нийцүүлэн хоолыг аманд байхаар тооцно.
- Харааны бэрхшээлтэй хүн байгаа тохиолдолд цагийн байршил (цагийн зүүний байршлаар мэдээлэх арга) ашиглана.

Хоолны халуун хүйтэн, амталгаа зэргийг ч тайлбарлана.

● Цагийн байршлын жишээ



6 цагийн байрлалд савх байна.

3 | Бие засах асаргаа

1 Бие засахын ач холбогдол

Бие засах нь биеийн доторх хэрэгцээгүй зүйлийг биеэс гадагшлуулах явдал юм. Хэрэгцээгүй болсон зүйлд шээс, өтгөн, хөлс, нүүрстөрөгчийн давхар исэл зэрэг байдаг.

Бие засах нь эрүүл байхын тулд хүний биед шаардлагатай бүтэц юм. Мөн ялгаруулсан шээс, өтгөн нь эрүүл мэндийн байдлыг илэрхийлж байдаг. Бие засах асаргаа нь шаардлагатай учир шалтгаанд нийцүүлэн асрах нь чухал юм.



Бие засах нь ичих сэдэл төрүүлэх үйлдэл юм. Бие засах асаргаанд асруулагчийн сэтгэлийг ойлгож дэмжлэг үзүүлэх нь чухал.



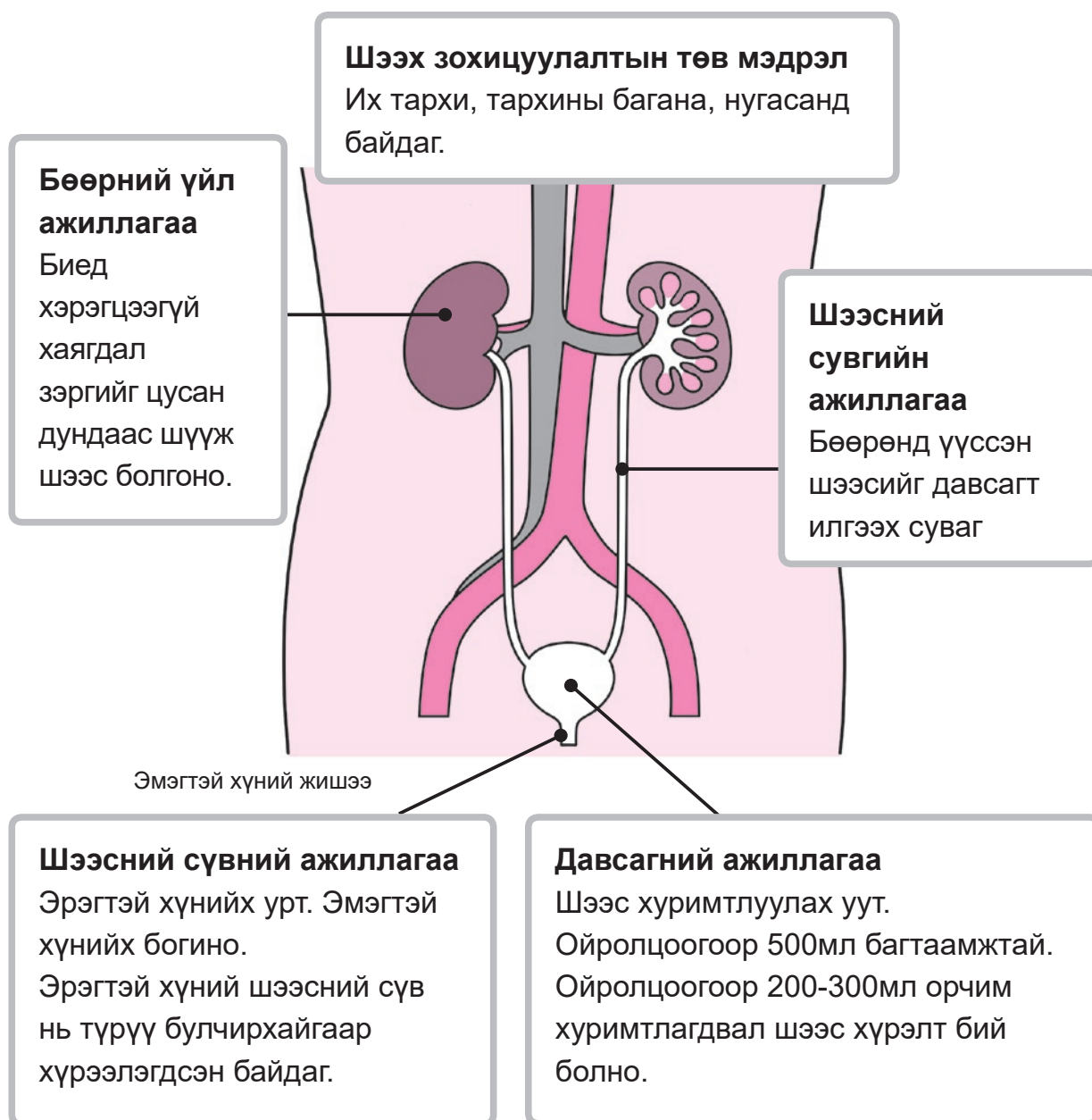
2 Бие засах бүтэц

1) Шээх бүтэц

Шээс нь бөөрөнд бий болж, давсагт хуримтлагдсаны дараа шээсний сүвээр гадагшилдаг. Үүнийг шээх гэж хэлнэ.

Давсагт шээс нь 200-300мл хуримтлагдахад “Ариун цэврийн өрөө ормоор” санагддаг. Үүнийг шээс хүрэлт гэнэ.

● Шээс бий болохтой холбоотой биеийн эрхтэн

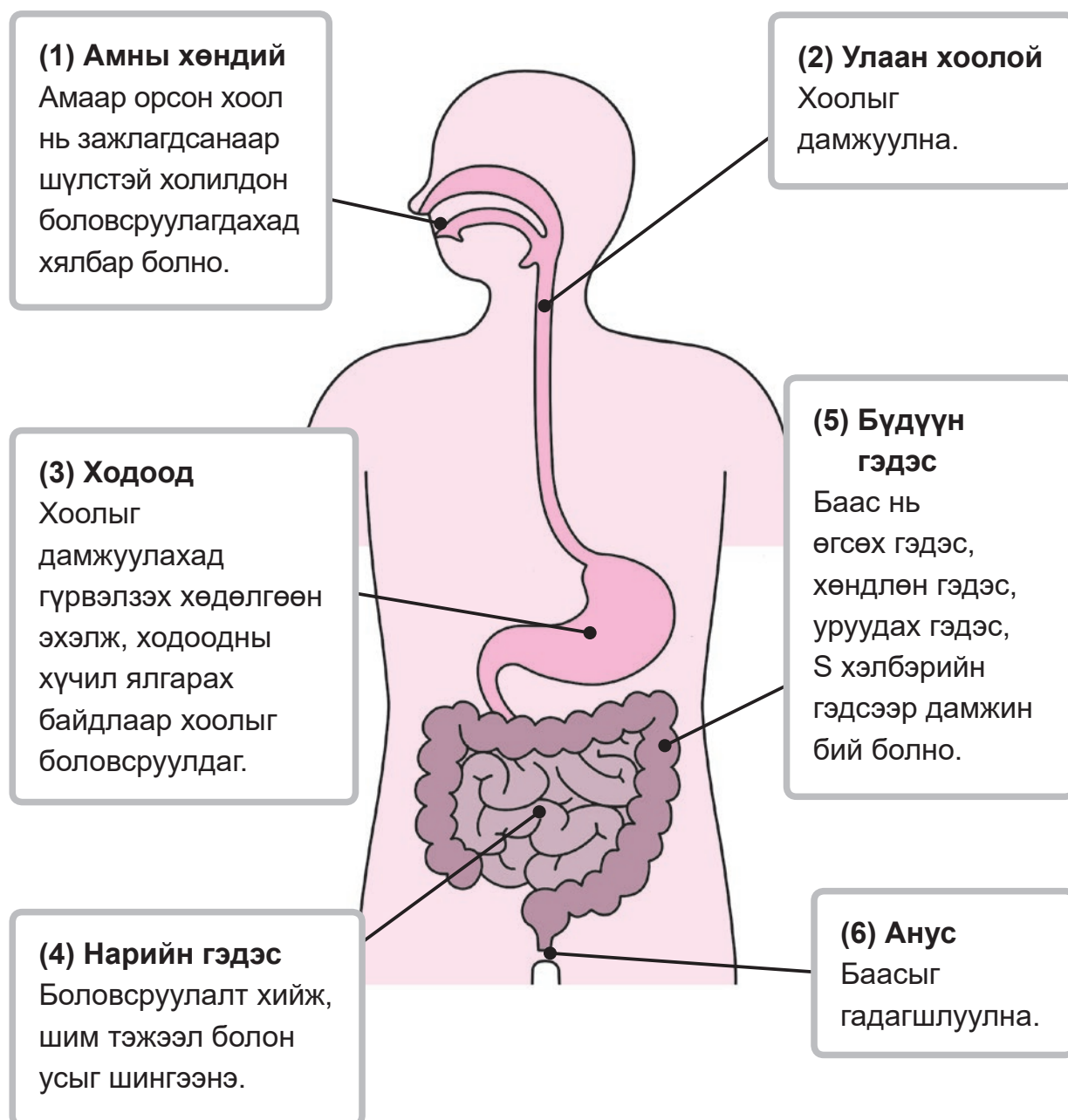


2) Баах бүтэц

Амаар идсэн хоол болон ус нь ходоодонд очиж, боловсруулалт эхэлдэг. Хоол болон усыг нарийн гэдсэнд хүргэж, шим тэжээл болон усыг шингээж авдаг. Шингээсний дараах зүйл нь баас болж биеэс гадагшилдаг. Үүнийг баах гэж хэлнэ. Гэдсэнд баас хуримтлагдвал “Ариун цэврийн өрөө ормоор” санагдана. Үүнийг баас хүрэх гэнэ.

Баас хүрэх нь цаг хугацаа өнгөрөхөөр байхгүй болдог.

● Баас бий болохтой холбоотой биеийн эрхтэн



● **Баах байдал**

Урагш тонгойсон байдалтай болж, өсгийг өргөхөд баасны гарах нүх болон шулуун гэдэснээс анус хүртэл эгц шулуун болж, баас гарахдаа хялбар болно.



3 Шээс болон баасны хэлбэр, хэмжээ

1) Шээсний байдал

Шээсний хэмжээ болон давтамж нь орчин болон өвчний нөлөөнөөс өөрчлөгддөг.

● **Хэвийн шээс болон хэвийн бус шээс**

	Хэвийн шээс	Хэвийн бус шээс
Шээс		
Хэмжээ	1 өдөрт 1000-1500мл	1 өдөрт 2000-3000мл-с их (шээс ихсэх) 300-500мл хүртэл (шээс багасах)
Давтамж	1 өдөрт 4-6 удаа	10 олон удаа (шээс ойртох)
Үнэр	Үнэргүй	Аммиакийн хүчтэй үнэр
Өнгө	Бүдэг шараас өнгөгүй	Тунадастай, өтгөн хүрэн, улаан өнгөтэй байх зэрэг

2) Баасны байдал

Баас нь идсэн зүйл болон өвчин зэргийн нөлөөнөөс өөрчлөгддөг. Тиймээс тухайн үеийн байдлаас хамааран хэлбэр болон өнгө, давтамж нь өөрчлөгддөг.

Асаргаа хийх үеийн хэвийн баасны байдлыг мэдэж авцгаая.

● Хэвийн баас болон хэвийн бус баас

Баас		Хэвийн баас	Хэвийн бус баас
	Давтамж		1 өдөр 1-2 удаа
Өнгө		Бор хүрэн өнгөтэй	Улаан, хар, цагаан зэрэг



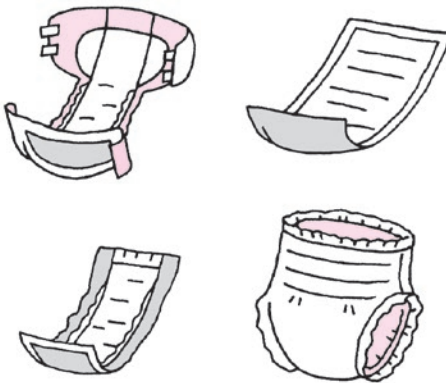


4

Бие засах асаргааны хэрэглэл

Бие засахад төрөл бүрийн хэрэглэл байдаг. Багаж хэрэглэлийг нь тухайн хүний төлөв байдалд нь тохируулан ашиглана.

● Төрөл бүрийн бие засах хэрэглэл

Багаж хэрэглэл	Хэлбэр төрх	Ашиглах хүн
Зөөврийн суултуур		Шээс ба баас хүрч байгаа ариун цэврийн өрөө хүртэл явж чадахгүй хүн болон шөнө дунд бие засах зэрэгт ашиглана.
Шээлтүүр ба хөтөвч	 <p>Шээлтүүр (эмэгтэй)</p> <p>(Эрэгтэй)</p> <p>Хөтөвч</p>	Шээс ба баас хүрч байгаа боловч хэвтэрт байгаа хүн болон биеийн байдал муу байгаа, суугаа байрлалд байх боломжгүй хүн ашиглана.
Живх, дэвсдэг живх		Шээс болон баас гарч байгааг мэдэхгүй тохиолдолд (шээс задгайрах ба мэдээгүй баах) болон ариун цэврийн өрөө, зөөврийн суултуур зэрэгт бие засах хүндрэлтэй хүн ашиглана.

5 Үйл ажиллагааны алдагдал, эмгэг нь бие засахад нөлөөлөх нь (шээс задгайрах, өтгөн хатах, гүйлгэх)

1) Шээс задгайрах

Шээс задгайрах гэдэг нь шээс өөрийн санаа бодлоос үл хамааран ялгаран алдах явдлыг хэлнэ.

● Шээс задгайрлын төрөл

	Нөхцөл байдал
Даралтат шээс задгайрал	Ханиалга, найтаах зэрэг гэдсэнд даралт үүссэн үед шээс гоожуулна.
Гэнэтийн шээс задгайрал	Шээс хүрэх боловч ариун цэврийн өрөө хүртэл тэсэж чадалгүй гоожуулна.
Ургент шинж тэмдгээр илрэх шээс задгайрал	Түүрүү булчирхайн томролт зэрэг шээс дамжих суваг хаагдаж, шээс бага багаар алдана.
Рефлексийн шинжийн шээс задгайрал	Нугасны гэмтэл зэргээр шээс хүрэхгүйгээр шээс гоожуулна.
Үйл ажиллагааны шээс задгайрал	Шээж амжилгүй гоожуулна. Тэнэгрэл зэргийн улмаас ариун цэврийн өрөө мэдэлгүй амжилгүй гоожуулна.

2) Өтгөн хаталт

Өтгөн хаталт гэдэг нь энгийн үетэй харьцуулахад баах тоо болон хэмжээ нь буурсан байдалтай үргэлжлэхийг хэлнэ.

● Өтгөн хаталтын төрөл

	Нөхцөл байдал
Үйл ажиллагааны өтгөн хаталт	Биеийн үйл ажиллагааны улмаас бий болох өтгөн хаталт
Эмгэг жамын өтгөн хаталт	Хавдар болон үрэвсэл зэрэгтэй бөгөөд баас дамжих зам нь хаагдсанаас үүдэх өтгөн хаталт

Гол асаргаа

- Тогтмол бие засах дадал хэвшүүлэх.
 - Шингэн авах хэмжээг сайтар хангах.
 - Хоолонд хүнсний эслэг ихээр оруулах.
 - Амьдралын явцад дасгал хөдөлгөөн хийх.
- Өтгөн хаталт сайжрахгүй бол эмчид мэдэгдэнэ.

3) Гүйлгэх

Гүйлгэх гэдэг нь баасан дунд шингэн ихээр агуулагдах шингэн баасыг хэлнэ.

Гол асаргаа

- Шингэн ихээр гарах тул шингэн алдагдлаас сэргийлнэ.
 - Амаар уух боломжтой бол буцалсан ус болон тасалгааны температурын хросол уулгана.
 - Чацга нь анусны ойр орчмын арьсыг цочроох тул угаах зэргээр цэвэрлэнэ.
- Цочмог гүйлгэлт нь халдварт өвчин байх сэжигтэй тул эмчид мэдэгдэнэ.



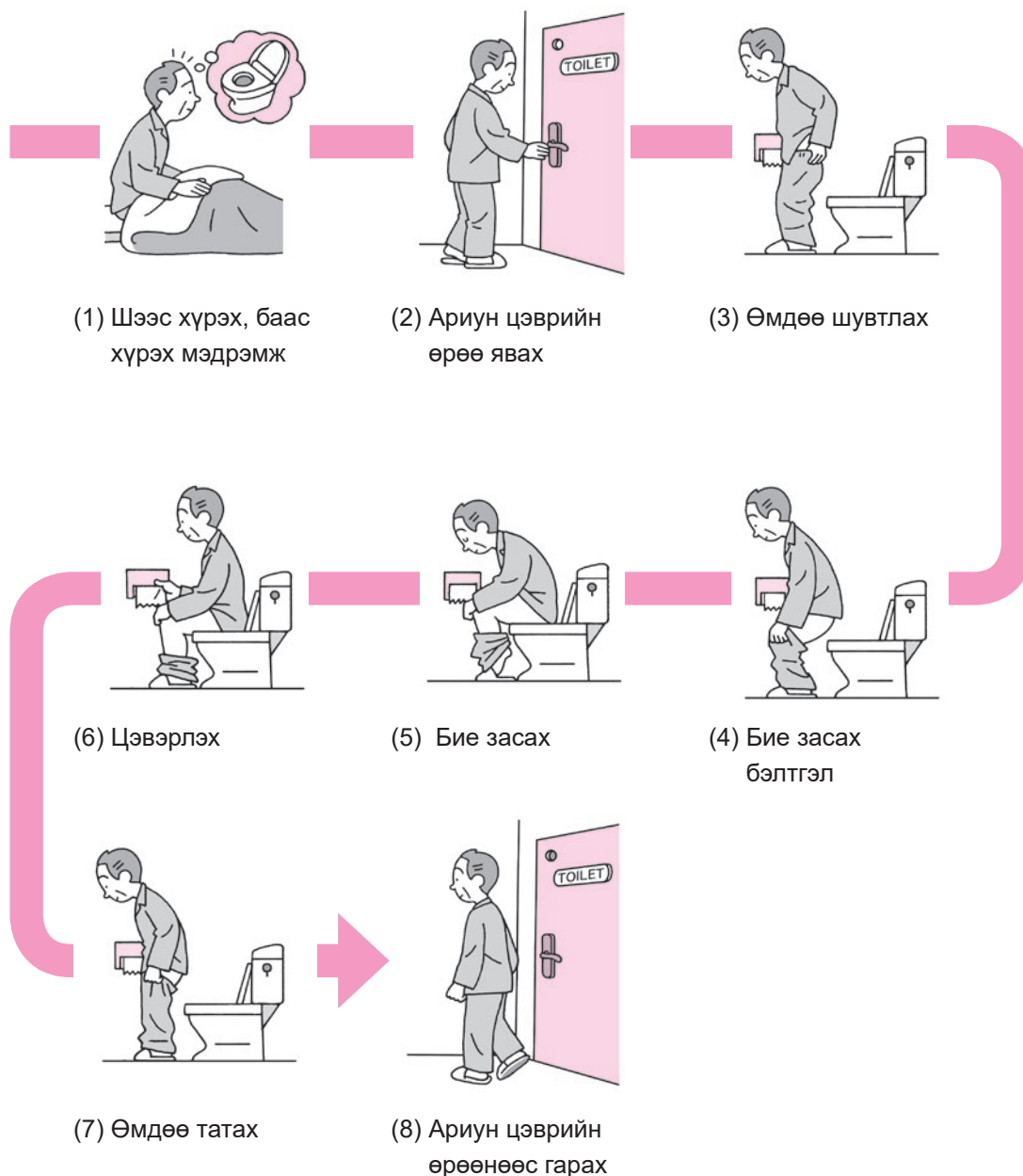
Бие засахад сэтгэл санааны стресс нөлөөлдөг тул асруулагчийн байдал болон гомдлыг сайн сонсоно. Асрагч нь бие зассаны дараах шээс болон баасны байдлыг сайтар ажиглана.

Бие хэвийн бус байгаа мэт ажиглагдвал шууд эмчид мэдэгдэнэ. Энэ нь асруулагчийн эрүүл мэндийг хамгаалж буй хэрэг юм.

6 Бие засах үйлдлийн процесс

Энгийн бие засах үйлдэлд олон үйлдэл агуулагдаж байдаг. Бие засах үйлдэл нь хүнд төвөгтэй мэдрэлийн ажиллагаа болон биеийн хөдөлгөөнтэй холбоотой байдаг.

● Бие засах үйлдлийн процесс



Бие засахад асаргаа шаардлагатай асруулагч нь сэтгэлийн дарамт ихтэй байдаг. Хүндэтгэн хамгаалж байгаа эсэхийг шалгаж асаргаа хийх шаардлагатай.

7 Бие засах асаргааны үед

◎ Бие засах асаргаанд анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн бие засах дадлыг хамгаалах.
- Ичих сэдэл үүсэхэд анхаарах.
- Үнэрт анхаарах
- Тохирох бие засах арга, багаж хэрэглэл сонгоно.
- Асрагч нэг удаагийн бээлийн болон хормогч ашиглан халдвараас сэргийлнэ.

● Бие засах орчны жишээ



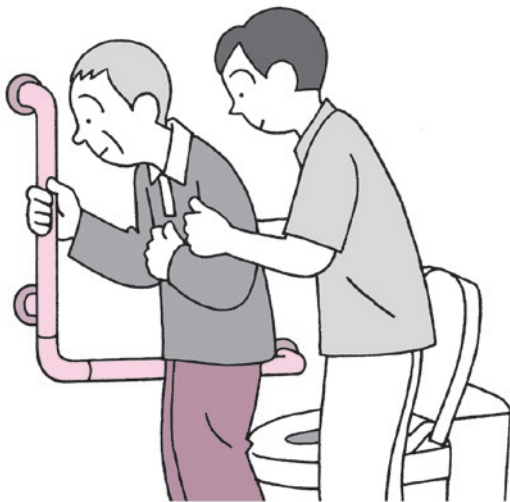
1) Бие засах асаргааны үед ариун цэврийн өрөөний асаргаа

Энд зүүн тал саажилттай асруулагчаар жишээ аван тайлбарлав.

(1) Асруулагчийг ариун цэврийн өрөө хуртэл чиглүүлнэ.

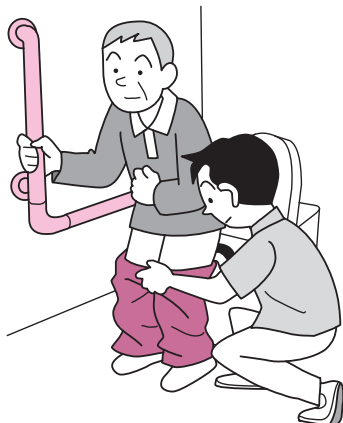


(2) Асруулагчийн эрүүл талаар нь бариулаас бариулна.



Асрагч нь өвтэй талд зогсож тогтвортой байдлыг хамгаална.

(3) Асрагч нь өвтэй талд байрлаж, өмд болон дотуур хувцсыг нь шувтална.



(4) Асруулагч нь бариулаас барингаа суултуурт сууна.



Тогтвортой суугаа байрлалд орсон эсэхийг шалгана.



(5) Асрагч нь ариун цэврийн өрөөнөөс гарч хаалгыг хаана.

(6) Асруулагчаас дууссан гэх дохио ирвэл ариун цэврийн өрөөнд орно.

(7) Асруулагчийн дотуур хувцас болон өмдийг татах хэмжээнд хүртэл нь татна.



Суугаа байрлалаас татвал босоо байрлалд орсон үеийн ачаалал буурна.

(8) Асруулагч бариулаас барингаа дээш босно.



Босох үед эрүүл хөлөө
татсан эсэхийг шалгана.



(9) Асруулагчийн босоо байрлал нь тогтвортой байдалд байгаа мэт бол өөрөөр нь дотуур хувцас болон өмдийг нь татуулна.



(10) Дотуур хувцас болон өмдийг хангалттай татсан эсэхийг шалгана.

2) Шээлтүүр ба хөтөвчийн асаргаа

- (1) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.
- (2) Хөшиг хийж, нууцлалыг хамгаална.
- (3) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгоно. Ус нэвтрүүлдэггүй дэвсгэр дэвсэнэ.
- (4) Асруулагчийн өвгийг өргөж, бөгсийг өргөн өмд, дотуур хувцсыг шувтална.
- (5) Бөгсийг өргөн анус нь хөтөвчийн яг голд байхаар тааруулан, тогтвортой байгаа эсэхийг шалгана.



Хэвлийд алчуур
нөмөргөж нууцлалыг
хамгаална.





Орны түшлэгийг өргөхөд гэдсэнд даралт үзүүлэх
нь сайжирна.

- (6) Бөгсийг өргөж бохирдсон хэсгийг цэвэрлэж, хөтөвчийг авна.



- (7) Арьсыг ажиглана.
- (8) Асруулагчийг хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, ус нэвтэрдэггүй дэвсгэрийг авна.
- (9) Дотуур хувцас болон өмдийг татаж, хувцсыг янзална.
- (10) Орны өндрийг буцаана.
- (11) Биеийн байдлыг шалгана.
- (12) Эд зүйлийг цэвэрлэнэ.

● **Шээлтүүр ашиглаж бие засах**

Эрэгтэй	Эмэгтэй
Хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, нуруунд дэр зэргийг ивж, шээлтүүрийг углана.	Шээс үсэрч асгарахгүй байхаар салфетка зэрэгт шээсийг арчина.
	

3) Живх солих асаргаа

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Хэрэгцээт зүйлсийг бэлдэнэ.
- (4) Орыг асрагчид тохирсон өндөртэй болгоно.
- (5) Асруулагчийг хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, ус нэвтэрдэггүй дэвсгэрийг дэвсэнэ.



- (6) Дээш харж хэвтэх байрлалд буцааж, бөгсийг өргөн өмдийг шувтална.



- (7) Живхний наалтыг салгана.
- (8) Шүршигч саванд хийсэн бүлээн усаар хярзан хавийг угаана.

Эмэгтэй хүн байх тохиолдолд шээсний сүвнээс анус чиглэлд (өөрөөр хэлбэл урдаас арагш чигт) угааж арчина (халдвараас сэргийлэх). Арьс давхардсан хэсгийг ч сайтар угаана.



Бүлээн ус нь биеийн дулаантай ойролцоо байх (Хярзан нь температурт мэдрэмтгий байдаг.).

(9) Хуурай алчуураар усыг арчина.

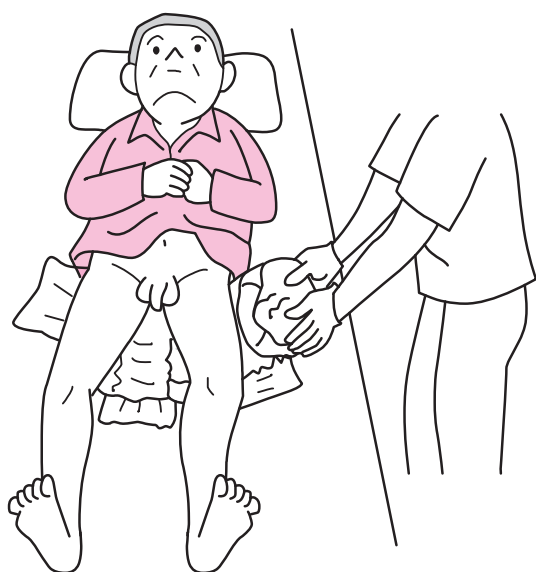


(10) Бохирдсон живхийг бөөрөнхийлөн, хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулна.



Бохирдсон хэсгийг
дотор талд нь оруулна.

(11) Шинэ живхийг бохирдсон живхний доор хийнэ. Дээш харж хэвтэх байрлалд буцаан эсрэг талаас бохирдсон живхийг авна. Бохирдсон живхийг хаясны дараа бээлийг тайлна.



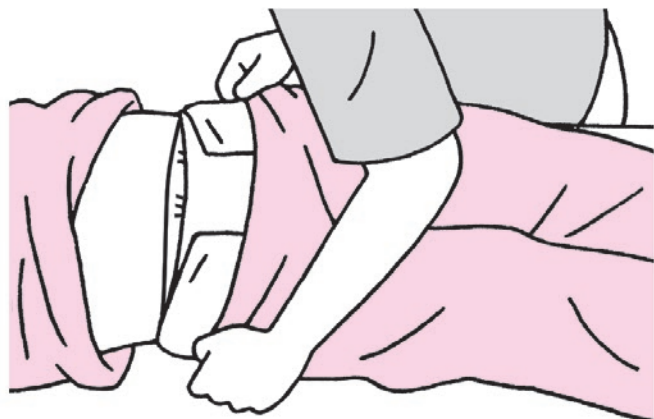
(12) Хэвлий ба гуяны хэсэгт 2 - 3 хуруу чөлөөтэй орж байхаар наалтыг наана.



Чанга бариу байх нь
загатнуулах шалтгаан
болдог.



(13) Бөгсийг өргөн өмдийг татна. Хувцас болон дэвсгэрийг янзална.



Хувцас болон дэвсгэр нь
үрчлээтэй байвал тухгүй
бөгөөд цооролтыг бий
болгоно.



(14) Өрөөний агаарыг сэлгэнэ.

(15) Биеийн байдлыг шалгана.

(16) Эд зүйлийг цэвэрлэнэ.

4

Бие арчлах асаргаа

1 Бие арчлахын ач холбогдол

Бие арчлах нь нүүрээ угаах, үсээ самнах, хувцас солих зэрэг биеэ цэгцлэх явдал юм. Бие арчлах нь биеийн ариун цэврийг хангах төдий бус өөрийгөө илэрхийлэх зүйл бөгөөд сэтгэл санааны бие даахтай холбоотой. Мөн нийгэм дэх бусад хүнтэй харилцах харилцааг бий болгох чухал үйлдэл юм.



2 Бие арчлахтай холбоотой бие болон сэтгэлийн бүтэц

Бие арчлах нь өөрийгөө илэрхийлэх аргын нэг юм. Тухайн хүний амьдралын дадал хэвшил болон үнэт зүйлийг хүндэтгэн асрах шаардлагатай. Бие арчлах дэмжлэг гэдэг нь амьдрах хүсэл эрмэлзлийг өдөөн гаргах явдал байдаг.

(Бие арчлахын үр дүн)

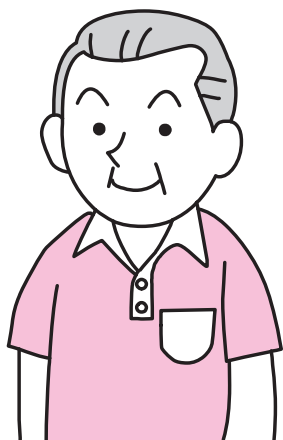
- (1) Биеийн дулааныг тохируулах, арьсыг хамгаална.
- (2) Сэтгэл зүрхний үйл ажиллагааг хангах, сайжруулна.
- (3) Аюулгүй бөгөөд тухтай амьдрах боломжтой болно.
- (4) Амьдралыг баян болгоно.
- (5) Өөрийгөө илэрхийлэх боломжтой болно.

☉ Бие арчлах асаргаанд анхаарах зүйлс

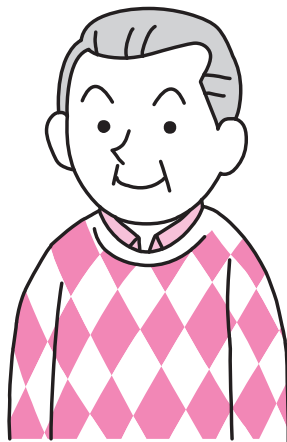
- Амьдралын дадал хэвшил болон дуртай зүйл зэргийг тухайн хүний өөрийн сонголтыг хүндэлнэ.
- Улирал болон тухайн өдрийн үйл ажиллагаа зэрэгт тохирсон дэмжлэг үзүүлнэ.
- Бие сэтгэлийн нөхцөл байдалд тааруулна.

● Улиралд тохирсон хувцаслалт

Зун



Өвөл



3 Хувцас өмсөж тайлах асаргааны үед

◎ Хувцас өмсөх тайлах асаргааны анхаарах зүйлс

- Биеийг нүцгэлэхээс зайлсхийж ичих сэдэл үүсэхэд анхаарна.
- Саажилттай байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсгөнө.

1) Суугаа байрлалд гадуур хувцас өмсгөж тайлах асаргаа

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана.

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх
Өрөөний температурын тохиргоог хийнэ.
- (4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.
Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.



Хувцас нь дуртай дургүй зүйл байдаг ба өөрийгөө илэрхийлэх зүйл болно. Харааны бэрхшээлтэй хүн байх тохиолдолд материалд нь хүргэж үзүүлэн хэлбэрийг тайлбарлана.



(5) Гадуур хувцсыг тайлна.

- Суугаа байрлалд төрх байдал нь тогтвортой байгаа эсэхийг шалгаж, асрагч нь өвчтэй талд зогсоно.



Өвчтэй талыг чангалахад төвөгтэй бөгөөд, өвчтэй талд уруу унахдаа хялбар учраас тэр.

- Хувцсыг тайлах үед эрүүл талаас тайлна.



Хөдлөх хязгаар сайтай эрүүл талаас тайлах замаар өвчтэй талд ирэх ачааллыг бууруулна.

- Асрагч нь гараа хөдөлгөхөд хүндрэлтэй хэсэг болон гар хүрэхгүй газар зэрэгт дэмжлэг үзүүлнэ.

(6) Гадуур хувцас өмсгөнө.

- Өвчтэй талын ханцуйны үзүүр хүртэл өмсгөнө.



(7) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

- Доторх хувцас нь үрчлээтэй байгаа эсэхийг шалгана.



Үрчлээ нугалаа байгаа бол өмсөхөд эвтэйхэн байдал алдагдана.



(8) Биеийн байдлын өөрчлөлт байгаа эсэх, өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

2) Суугаа байрлалаас өмд өмсөх тайлах асаргаа

Энд саажилттай асруулагчийг жишээнд аван тайлбарлана. (1)-с (4) хүртэл суугаа байрлалд гадуур хувцас өмсөж тайлах асаргаатай ижил.

(5) Өмдийг тайлна.

Хөдөлгөөнгүй газраас барьж боломжтой бол босоо байрлалд зогсооно.

Өмдийг эрүүл талаас тайлна.



Хөлөө өргөхөд тэнцвэрээ алдахад хялбар болно.



Босоо байрлалд тогтворгүй байгаа тохиолдолд суугаа байрлалд эрүүл талын бөгсийг хөндийрүүлж болох хэмжээнд хүртэл шувтална.



Биеийн чадварт нь тохирсон асаргаа нь унахаас сэргийлнэ.



(6) Өмд өмсөнө

- Суугаа байрлалд өвчтэй тал, эрүүл талын дарааллаар хөлд уiglана. Өмдийг татах боломжтой газар хүртэл татсаны дараа босоо байрлалд шилжин өмдийг татна.



(7) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

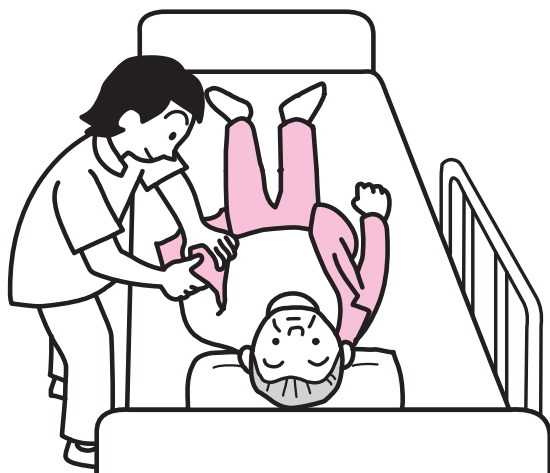
(8) Биеийн байдал өөрчлөгдөх болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

◎ **Дээш харж хэвтэх байрлалд (орон дээр) өмсөх тайлах асаргаа**

(1)-с (4) хүртэл суугаа байрлалд гадуур хувцас солих асаргаатай ижил.

(5) Гадуур хувцсыг тайлна.

- Асрагч нь эрүүл талд зогсоно.
- Товчийг тайлж эрүүл талаас тайлна. Тайлсан хувцсыг дотор талд нь бөөрөнхийлөх байдалтайгаар биеийн доор ивнэ.



Эрүүл талаас эхэлж тайлах замаар өвчтэй талыг хөдөлгөх явдлыг цөөрүүлнэ.



- Эрүүл талыг доод талд нь оруулсан хажуугаар хэвтэх байрлалд оруулж, биеийн доод хэсэгт хийсэн хувцсыг татаж гаргана.



Саажилттай байх тохиолдолд саажилттай талыг доод талд нь оруулахгүй байхаар анхаарна.

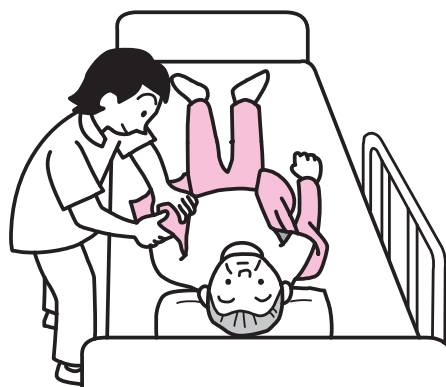


- Хамгийн сүүлд өвчтэй талын ханцуйг сугална.

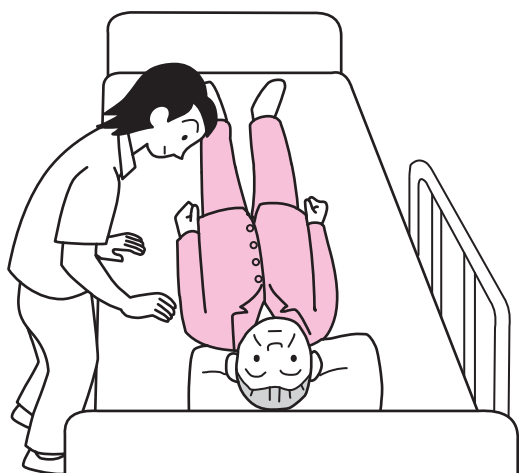


(6) Гадуур хувцас өмсгөнө.

- Өвчтэй талын ханцуйнаас эхэлж өмсгөнө.
- Хувцсыг биеийн доор хийнэ.
- Дээш харж хэвтэх байрлалд оруулан хувцсыг татаж гаргана.
- Хувцсыг нуруу болон суганы шугам нь биеийг дагаж байгаа эсэхийг шалгана.

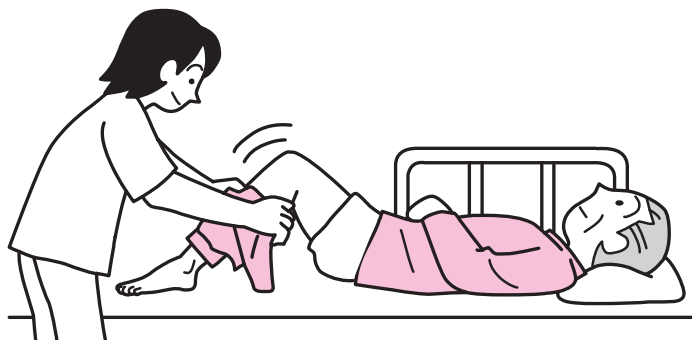


- Эрүүл талын ханцуйд гарыг хийж, товчийг товчлон хувцсыг янзална.



(7) Өмд тайлна.

- Тайлах үед эрүүл талаас тайлна.
- Бөгсөө өргөж дийлэх чадалтай хүнд бол бөгсийг өргүүлнэ.



(8) Өмд өмсөнө.

- Өмсөх үед өвчтэй талаас нь өмсгөнө.
- Бөгсөө өргөж дийлэх чадалтай хүнд бол бөгсийг өргүүлнэ.

(9) Өмсөхөд эвтэйхэн байдлыг шалгана.

(10) Биеийн байдлын өөрчлөлт болон өвдөлт байгаа эсэхийг шалгана.

4 Нүүр угаах, үс самнах, сахал хусах, хумс авах, нүүр будах асаргаа

☉ Нүүр угаах асаргааны анхаарах зүйлс

Өглөө боссон үед нүүр угаах нь арьсны бохирыг унагаж сэргээх үйлчилгээтэй байдаг.

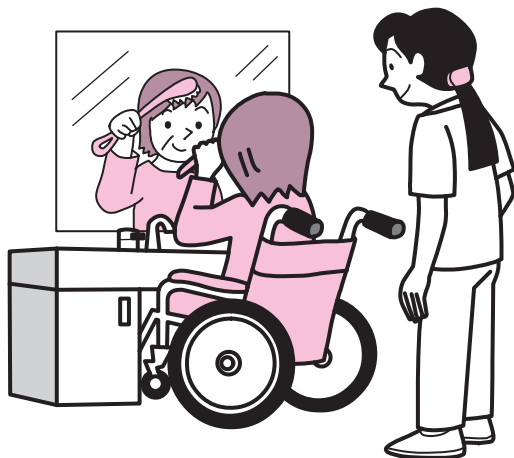
- Нүүр угаасны дараа арьс хуурайшихаас сэргийлэхийн тулд чийгшүүлнэ.
- Нүүрээ угааж чадахгүй асруулагчид бүлээн алчуураар нүүрийг нь арчиж дэмжинэ.



☉ Үс самнах асаргаанд анхаарах зүйлс

Үсний хэлбэрт хүн дуртай байдаг.

- Үс болон толгойны арьсны байдлыг шалгана.
- Толгойны арьсыг сойздох замаар цусны эргэлтийг сайжруулна.
- Асруулагчийн төлөв байдалд тааруулан багаж хэрэгслийг сонгон авна.



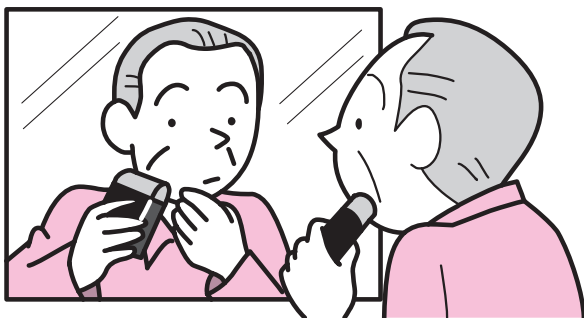
Гар дээшээ өргөж чадахаа байсан ч ашиглаж болно.



☉ Сахал хусах асаргаанд анхаарах зүйлс

Сахлаа янзлах нь хувь хүний дурын хэрэг байдаг.

- Цахилгаан сахлын машин ашиглахдаа арьсанд эгц босоо байдлаар хүргэнэ.
- Сахал хусахдаа үрчлээг тэнийлгэж байгаад хусна.
- Хуссан газар үс үлдэхгүй байхаар хусна.
- Сахал хусах үед чийгшүүлэгч зэргээр арьсыг хамгаална.



☉ Хумс авах асаргаанд анхаарах зүйлс

Хумсыг янзалж байхгүй бол бохирдол хуримтлагдаж бохирддог. Урт ургасан хумс нь арьсыг урж шалбалах шалтгаан болдог. Хумс нь эрүүл мэндийн байдлын нөхцөл байдалд өртдөг.

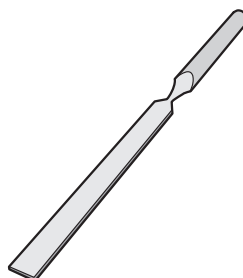
- Хумсыг усанд орсны дараа зөөлөрсөн байхад нь авна.
- Хумс болон ойр орчмын арьсны байдлыг шалгана.



● Хумсны хутга



● Хумсны хуурай



☉ Нүүр будалтын асаргаанд анхаарах зүйлс

Нүүр будах нь өөрийгөө илэрхийлэх нэг арга юм.

- Асруулагчийн дур сонирхлыг нь шингээж өгнө.
- Унтахын өмнө нүүрний будгийг цэвэрлэж, арьсанд арчилгаа хийнэ.

5 Амны хөндийн арчилгаа

1) Амны хөндийн арчилгааны ач холбогдол

- Амны хөндийг цэвэрлэж, хорхойтой шүд болон шүдний өвчин, амны эвгүй үнэрээс сэргийлнэ.
- Амны хөндийн нянг устгаж, буруу залгихаас үүдэлтэй уушгины үрэвсэл үүсэхээс сэргийлнэ.
- Шүлс ялгарахыг дэмжиж, амны хөндийг хуурайшихаас сэргийлнэ.
- Амтлах мэдрэмжийг хангаж, хоолны дуршлыг идэвхжүүлнэ.

☉ Шүд угаах асаргаанд анхаарах зүйлс

- Эхлээд амыг зайлуулна.
- Угаагдаагүй газар шүд үлдээхгүйн тулд бага багаар нэг бүрчлэн угаана.
- Амны хөндийн дотор талын байдлыг ажиглана.
- Саажилттай асруулагч байх тохиолдолд өвчтэй талд хоолны үлдэгдэл үлдэх магадлал өндөр байдаг тул анхаарна.

Цус гарах болон буйлны үрэвсэл байгаа тохиолдолд эмчид мэдэгдэнэ.

● Шүд угаах асаргаа (урд талаас нь)

Харааны түвшин тааруулан асаргаа хийх замаар буруу хоолойгоор орохоос сэргийлнэ.



● Шүд угаах асаргаа (ар талаас)

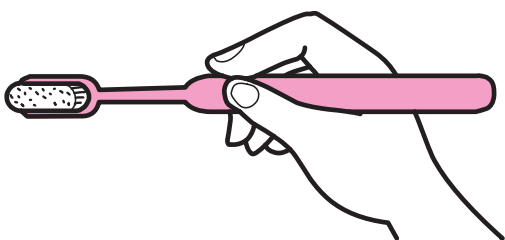
Буруу хоолойгоор орох аюултай тул асруулагчийн эрүүг дээш өргөхгүй.



Асруулагчийн толгойг хөдөлгөөнгүй барьж тогтвортой байдалтай болгоно.

● Шүдний сойз барих арга

Шүдний сойзыг балын харандаа барих мэтээр барина.

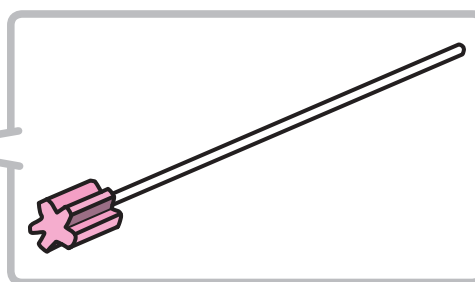


Хүчлэлгүйгээр буйл болон шүдийг гэмтээхээс сэргийлэх боломжтой болно.



● Порлон болон сойз ашиглах жишээ

Шүдний сойзоор шүд угаах боломжгүй тохиолдолд порлон сойз зэргийг ашиглана.



Харааны түвшин тааруулан асаргаа хийх замаар буруу хоолойгоор орохоос сэргийлнэ.

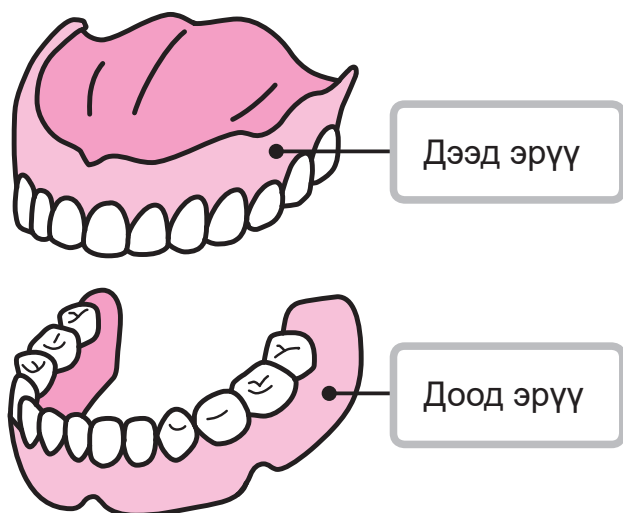


◎ Хиймэл шүдний цэвэрлэгээ хийх болон хадгалах

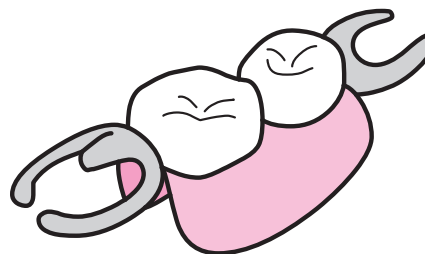
Хиймэл шүд нь унасан шүдийг орлох үүрэгтэй зүйл юм. Тагнайтай шүд болон шүдэлбэр гэж байдаг.

- Нян үржихэд хялбар байх тул хоол бүрийн дараа авч цэвэрлэнэ.
- Сойз ашиглан гоожуурын усаар угааж зайлна.
- Хиймэл шүд нь хатахаараа хагарах тохиолдол байдаг. Саванд ус болон хиймэл шүд цэвэрлэх бодис хийж хадгална.
- Хиймэл шүдийг авсны дараа жинхэнэ шүдийг угаана.

● Тагнайтай шүд



● Шүдэлбэр



5

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

1 Усанд орох, ариун цэвэр сахихын ач холбогдол

Усанд орохын ач холбогдол нь бохирдлыг арилгаж, биеийн ариун цэврийг сахих явдал юм. Цэвэр цэмцгэр болон сэтгэл ханамжтай байдлыг мэдэрч, амрах боломжтой болгодог. Амьдралын хэмнэлийг цэгцтэй болгох зэрэг үр дүнтэй байдаг.

2 Усанд орох, ариун цэвэр сахихтай холбоотой сэтгэл болон биеийн бүтэц

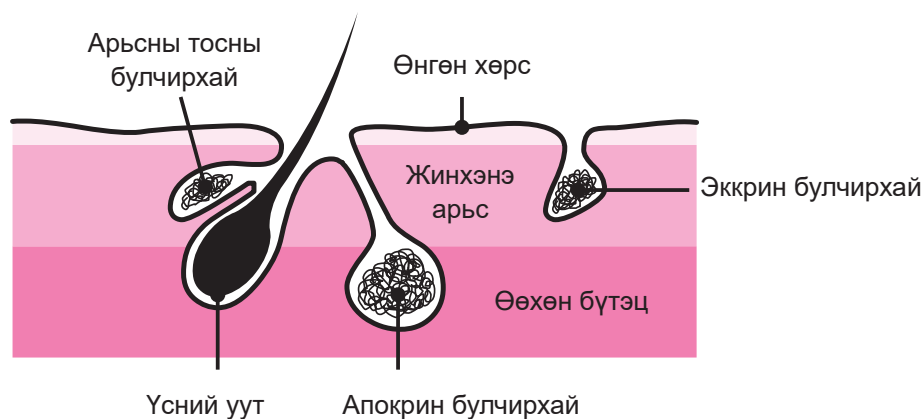
☉ Усанд орох, ариун цэвэр сахихын үр дүн

- Судас тэлж цусны эргэлт сайжирна.
- Бодисын солилцоо сайжирна.
- Үений өвдөлт болон булчингийн өвдөлтийг бууруулж, үеийн хөдөлгөөнийг сайжруулна.
- Ходоод гэдэсний хөдөлгөөн сайжирч, хоолны дуршил нэмэгдэнэ.
- Арьс цэвэршиж, халдвараас сэргийлнэ.
- Стресс буурч, цэвэр цэмцгэр, сэтгэл ханамжтай мэдрэмжийг авна.

1) Арьсны үйл ажиллагаа

- Гадны цочролыг шингээж, биеийн дотор эрхтнийг хамгаална.
- Хорт бодисоос ирэх цочролоос сэргийлнэ.
- Арьсны өөх болон хөлсөөр арьсны чийгшлийг хадгална.
- Дулаан хадгалах болон хөлрөхөөр биеийн дулааныг зохицуулна.

● Арьс болон хөлсний булчирхайн бүтэц



◎ Хөлсний булчирхайн төрөл

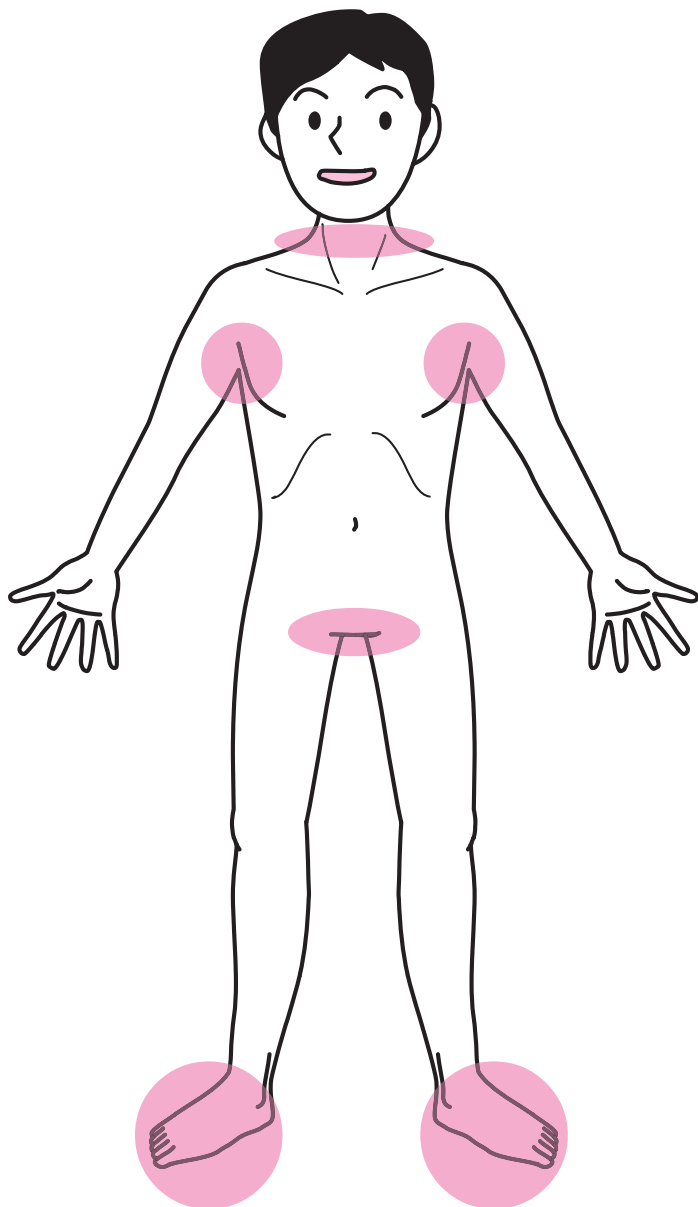
Эккрин булчирхай: Бүх биед тархсан байдаг ба үнэргүй.

Апокрин булчирхай: Суга зэрэгт тархан байрлах ба үнэртэй байдаг.

◎ **Арьсны бохирдоход хялбар хэсгүүд**

Арьс бохирдох нь хөлс болон арьсны тосны булчирхайн шүүрлээс болдог.

● **Бохирдоход хялбар хэсэг**



Бохирдоход хялбар байх нь арьс давхардах хэсэг юм.

3

Усанд орох болон ариун цэвэр сахих үед

◎ Усанд орох, ариун цэвэр сахихад анхаарах зүйлс

- Ичих сэдэл үүсэхэд анхаарах.
- Биеийн байдлыг хянана. Арьсны байдлыг ажиглаж, хэвийн бус зүйл байвал эмчид мэдэгдэнэ.
- Орчин нөхцөлийг тохируулж, бүдэрч унах болон халууны шоконд орохоос сэргийлнэ.

● Усанд орох орчныг тохируулах



Тайлбар

Халууны шок

Температурын зөрүүнд огцом орсноор биед үүсэх муу нөлөөг хэлнэ.

1) Усанд оруулах асаргаа

(Усанд орохын өмнө)

- (1) Асруулагчийн биеийн байдлыг шалгана.
- (2) Асруулагчид хийх гэж байгаа зүйлийн зорилго болон тайлбарыг хийж зөвшөөрөл авна.
- (3) Ойр орчмын орчинг цэгцлэх
 - Өрөөний температурын тохиргоог хийнэ.
- (4) Солих хувцсыг бэлдэнэ.
 - Асруулагчийн хүсэлд нийцүүлэн хувцсыг сонгуулна.
- (5) Бие засуулна.
 - Усанд орж байхдаа шээс хүрэлт мэдрэх тохиолдол байдаг.



Боловсруулж шингээх үйл ажиллагааг бууруулах тул хоолны өмнө хойно 1 цагийн дотор усанд оруулж болохгүй. Шингэн алдахаас сэргийлэхийн тулд усанд оруулахаас өмнө шингэн зүйл уулгана.

(Хувцас тайлах)

Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс сандар дээр суулган хувцсыг тайлна.

- Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас нь тайлж, өвчтэй талаас нь өмсгөнө.



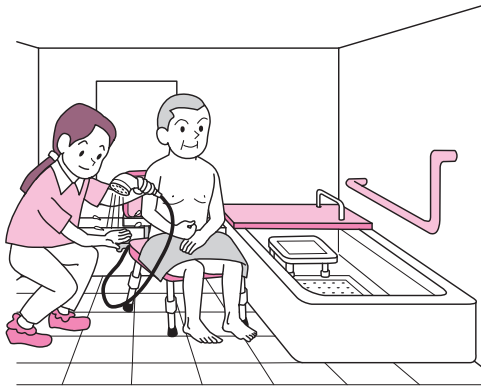
(Усанд орох явц)

(1) Явахад нь даган явж, унахаас сэргийлнэ.

- Саажилттай хүн байх тохиолдолд асрагч өвчтэй талд зогсоно.

(2) Шүршүүрээр угаана.

- Эхлээд асрагч гараараа усны халууныг шалгана.
- Асруулагчид ч усны халууныг шалгуулна.



Бөгсөн биеэр нь
алчуур нөмөргөж
нууцлалыг хамгаална.



- Шүршүүрийг асруулагчийн хурууны үзүүрээс эхлэн шүршиж, бага багаар биеийн гол уруу шүршинэ.
- Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас нь шүршинэ.

(3) Биеийг угаана.

- Шингэн савангаар сайтар хөөсрүүлж, арьсыг хүчтэй үрэлгүйгээр угаана.
- Бохирдоход хялбар хэсгийг шалгана.

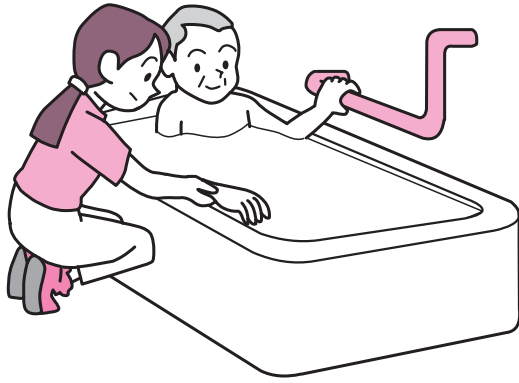


Дээд доод мөчийг хурууны үзүүрээс эхлэн зүрхний чигтэй
угаана. Цусны эргэлтийг сайжруулна.

(4) Ваннанд орно.



Саажилттай хүн байх тохиолдолд эрүүл талаас эхэлж орно.



- Төрх байдал нь тогтвортой байгаа эсэхийг шалгана.
- Өвчтэй тал нь хөвдөг тул дарж өгнө.
- Зүс царайнаас нь биеийн байдлыг шалгана.

(5) Ваннаас гарна.

- Ваннаас огцом босоноос үүдэх ортостатик даралт багасалтыг анхаарна.

(6) Усаар зайлна.

(Үс угаах)

- Үсийг шүршүүрээр норгоно.
- Шампунийг хөөсрүүлсний дараа хэрэглэнэ.
- Хурууны өндгөөр толгойг угаана. Хумсаа гаргаж угаавал арьсыг гэмтээнэ.



(Усанд орсны дараа)

- (1) Биеийг арчина.
 - Биеийн дулаан буурахаас сэргийлэн хуурай алчуураар арчина.
 - Үрэх юм бол арьсыг гэмтээх тул алчуурын дээрээс дарах маягтай арчина.
 - Арьс давхардах хэсгийг ч марталгүйгээр арчина.
 - Чийгшүүлэгч крем зэргээр арьс хуурайшихаас сэргийлнэ.
- (2) Хувцас өмсөнө.
- (3) Үсний сэнсээр үсээ хатаана.



Асруулагчийг түлэхээс сэргийлэн асрагч нь халуун сэнсийг өөрийн гартаа тааруулан барих.

- (4) Шингэн зүйл уулгаж, амраана.

● Хэсэгчлэн угаах (гараа угаах ба хөлөө угаах)



Гараа угаах

Угаалгын тосгуур зэрэгт бүлээн ус хийж гараа угаана. Хамгийн сүүлд халуун усаар зайлна.



Хөлөө угаах

Түмпэн зэрэгт халуун ус хийж хөлөө угаана. Хамгийн сүүлд халуун усаар зайлна.



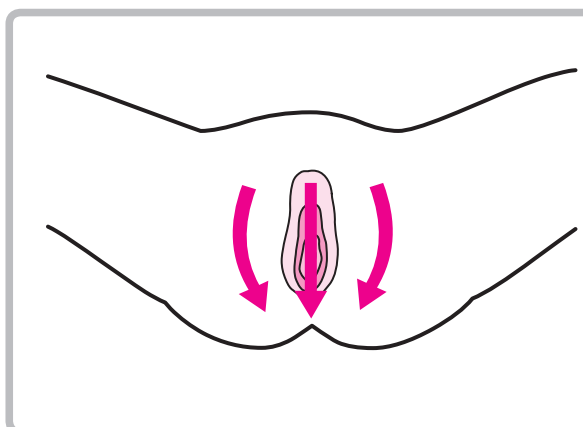
Гар болон хөлөө угаасны дараа хумс зөөлрөх тул хумс авахад хялбар болно.

◎ Хярзан орчмын цэвэрлэгээ

Хярзан орчим нь ялгадас болон хөлрөх зэргээр амархан бохирддог газар юм. Бохирдсон хэвээр нь орхивол үнэр орох болон нян халдварлах шалтгаан болно.

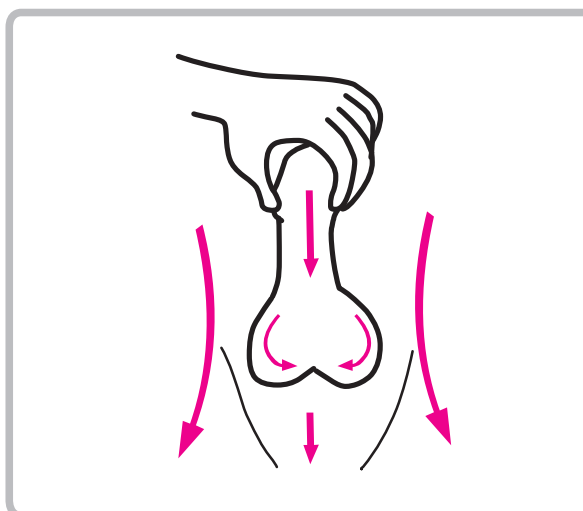
◎ Дараалал боон анхаарах зүйлс

- Асруулагчийн нууцлалыг хамгаална.
 - Бэлтгэх усны дулааныг биеийн арьсны дулаантай ижил болгоно. Хярзан нь температурт мэдрэмтгий байдаг.
 - Халдвараас сэргийлэхийн тулд нэг удаагийн бээлий ашиглана.
 - Угаасны дараа хуурай алчуураар хөнгөн дарах маягтай арчина.
- Арьсыг ажиглан улайлт зэрэг байвал эмчид мэдэгдэнэ.



Эмэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Халдвараас сэргийлэхийн тулд шээсний сүвээс анус чиглэлд (өөрөөр хэлбэл урдаас арагш чигт) арчина. Нэг газар дахин давтан арчихгүй байхаар арчина.



Эрэгтэй хүний хярзан орчмыг арчих арга

Эрэгтэй хүн байх тохиолдолд төмсөгний арыг сунгаж арчина.

◎ Арчиж цэвэрлэх

Арчиж цэвэрлэх нь ямар нэг шалтгаанаар усанд орох болон шүршүүрт орох боломжгүй тохиолдолд халуун ус болон шингэн саван, алчуур ашиглан хийх цэвэрлэгээний арга юм. Арьсны цэвэр байдлыг хамгаалан цусны эргэлтийг сайжруулахад дэмжин, булчинг цочроох үр дүнтэй байдаг.

(Арчиж цэвэрлэх төрөл)

Бүх биеийг арчиж цэвэрлэх: Орон дээр бүх биеийг арчих явдал.

Хэсэгчлэн арчиж цэвэрлэх: Биеийн аль нэг хэсгийг арчиж цэвэрлэх явдал. Бүх биеийг арчиж цэвэрлэх нь хүндрэлтэй байх зэрэгт гүйцэтгэнэ.

(Арчиж цэвэрлэх дараалал)

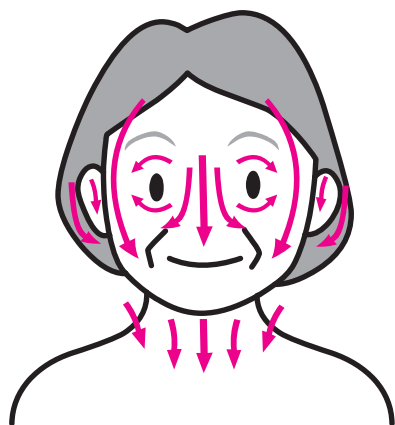
Бүх биеийг арчиж цэвэрлэхдээ (1) нүүр, (2) гар, (3) цээж (хэвлий) (4) нуруу, (5) хөл, (6) хязан орчим гэх дарааллаар гүйцэтгэнэ.

(Хэрэгцээт зүйлс)

Ванны алчуур, алчуур, шингэн саван, солих хувцас зэрэг

- Бэлтгэх усны халуун нь усанд оруулах үеийнхээс бага зэрэг халуун байхаар тооцно.
- Халуун ус нь шууд хөрөх тул халуундуу усыг ч гэсэн бэлтгэнэ.

● Нүүр арчих арга



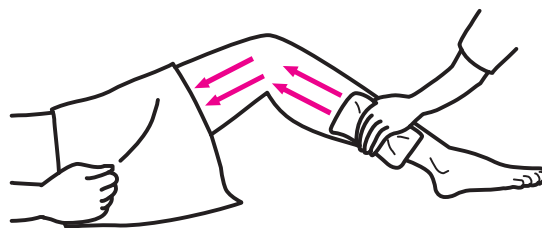
- Нүдний эргэн тойрноос эхэлж арчина.
- Чихний ар, хүзүүг нямбайлан арчина.

- Гар болон хөлийг хурууны үзүүрээс зүрх чигтэй арчина.



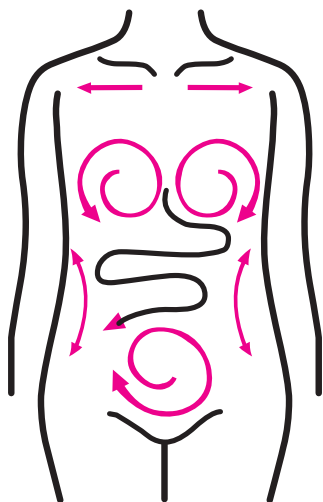
Захаас төв хэсэгт арчих замаар цусны урсгалыг сайжруулна.

Ванны алчуурыг нөмөргөж арчигдахгүй хэсгийг нүцгэн байлгахаас зайлсхийх.



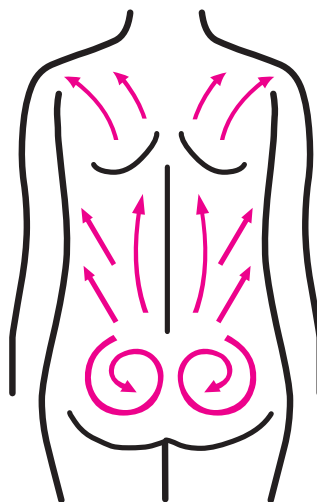
1 Үеийг төлөвлөгөөтэйгөөр сайтар арчина.

● Цээж, хэвлийн хэсгийг арчих арга

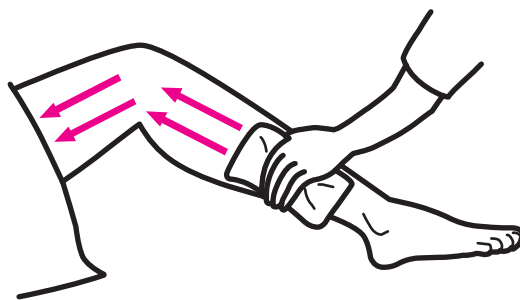


- Эмэгтэй хүний хөхийг дугуйруулан арчина.
- Нурууг булчинг дагуулан томоор нь арчина.

● Нурууг арчих арга



- Шингэн саванг ашигласан үед сайтар арчиж цэвэрлэнэ. Дутуу арцсан хэсэг нь загатнуулах шалтгаан болно.
- Арцсаны дараа шууд хуурай алчуураар усыг нь авна. Ус үлдвэл биеийн дулаан алдагдана.



Захаас төв рүү тогтмол даралтаар арчина.

6

Гэрийн ажлын асаргаа

1 Гэрийн ажлын ач холбогдол

IADL (Хөдөлмөрийн хэрэгсэл, багажтай харилцах өдөр тутмын үйл ажиллагаа) нь гэрийн ажилд хоол хийх, цэвэрлэгээ, угаалга, хувцас эвхэх, худалдаа хийх зэрэг үйлдлийг багтаадаг. Гэрийн ажил нь амьдралын үндэс болж байдаг. Амьдралыг үргэлжлүүлэхэд IADL байх шаардлагатай.

Гэрийн ажил нь амьдралын хэв маяг болон онцлогтой байдаг ба, хувийн чанар өндөр агуулах зүйл болно.

● IADL-н жишээ



Хоол хийх



Цэвэрлэгээ



Мөнгө тооцоо



Утсаар ярих



Галт тэргэнд суух

2 Гэрийн ажлын асаргааны үед

1) Хоол хийх

- Хүн амьд байх, эрүүл амьдрахын тулд хоол идэх шаардлагатай.
- Хоол хийх нь хүнсний зүйлийг идэхэд хялбар болгож, шим тэжээлийг үр дүнтэйгээр биедээ авах боломжтой болгоно.
- Хоол хийх нь цэсийг шийдэх, хоолны материалаа бэлдэх, хоол хийх, таваглах, түгээх, цэгцлэх дарааллаар хийгдэнэ.
- Асруулагчийн биеийн байдалд нийцсэн хоол хийх хэрэгтэй байдаг. Өвчин болон харшилд анхаарсан хоолны материал болон хооллох аргыг сонгоно.



Японы цагаан сарын арга хэмжээний хоол “Шинэ жилийн хоол”

◎ Хоолоор үйлчлэх

Хоолны соёл болон идэж буй зүйл нь улс, бүс нутаг зэргээс хамааран ялгаатай байдаг. Тухайн хүний идэж дассан амталгаа болон дуртай зүйл нь ч хүн тус бүр дээр өөр байдаг.

Мөн Японд уламжлалт арга хэмжээ болон улиралд нийцүүлсэн хоол болон хоолны материал байдаг.

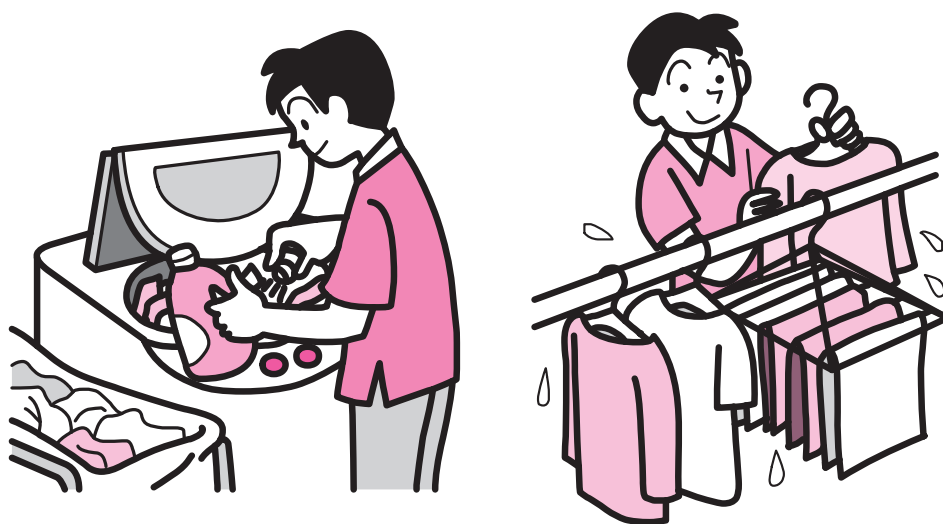
2) Цэвэрлэгээ

- Цэвэрлэгээ нь тав тухтай амьдрах боломжийг хангахын тулд хог тоос шороо, бохирдол зэргийг арчиж цэвэрлэж эрүүл аюулгүй амьдрах орчинг бүрдүүлэх явдал юм.
- Амьдралын талбарт асруулагчийн амьдралын эд зүйлс маш их байдаг. Өнгөц харахад, хэрэггүй зүйл харагдсан ч, асруулагчийн хувь чухал зүйл байдаг. Цэгцэх болон хаях зэрэг үед заавал асруулагчаас асууж зөвшөөрөл авсны дараа гүйцэтгэнэ.



3) Угаалга

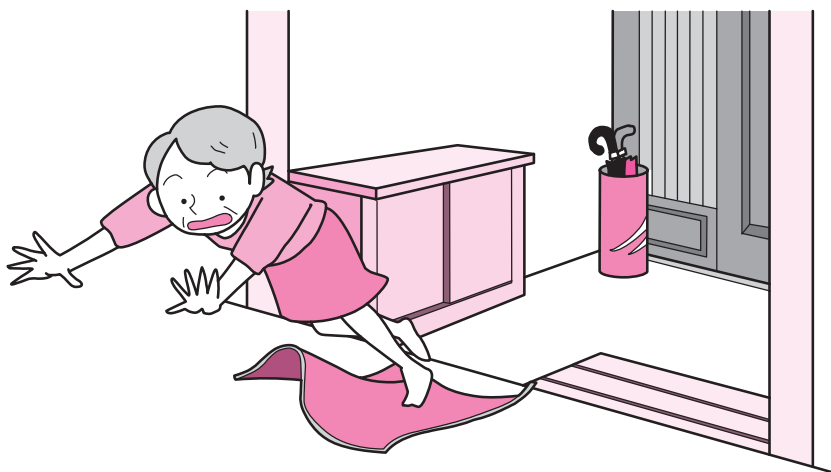
- Угаалга нь хувцас болон гэрийн эд зүйлийн цэвэр байдлыг хадгалж, эрүүл байхтай холбоотой үйл ажиллагаа юм.
- Материалд нь тохирсон аргаар угаалга хийнэ.
- Халдварт өвчтэй асруулагчийн баас болон бөөлжис, цус наалдсан хувцас зэргийн угаалгыг тусад нь угаана.



3 Амьдрах орчныг тохируулах

Тав тухтай амьдралаар амьдруулахын тулд амьдрах орчныг тохируулах шаардлагатай. Амьдрах орчин нь цэвэр цэмцгэр байх тал болон осол гэмтлээс сэргийлэх төдийгүй, хувийн нууцыг хамгаалах, сэтгэлийн амар амгалан, аюулгүй амьдрах боломжтой байхаар тохируулна.

- Асруулагчийн бие сэтгэлийн нөхцөл байдалд нийцсэн амьдрах орчныг тохируулах шаардлагатай. Коридор болон шатанд зуурамтгай материалаар хийсэн бариул тогтооно. Ванны өрөө, ариун цэврийн өрөө зэргийг ашиглахад хялбаршуулсан орчин бүрдүүлэхэд анхаарна.
- Өрөөний температур, агаар сэлгэлт зэргийг анхаарах шаардлагатай.
- Бие эрхтний нөхцөл байдалд нийцүүлсэн асрамжийн багаж хэрэгсэл ашиглах замаар амьдралын идэвхийг хангана.



Асаргааны япон хэл

Үг цээжилье!

Хөдөлгөөний асаргаа

Хооллох асаргаа

Бие засах асаргаа

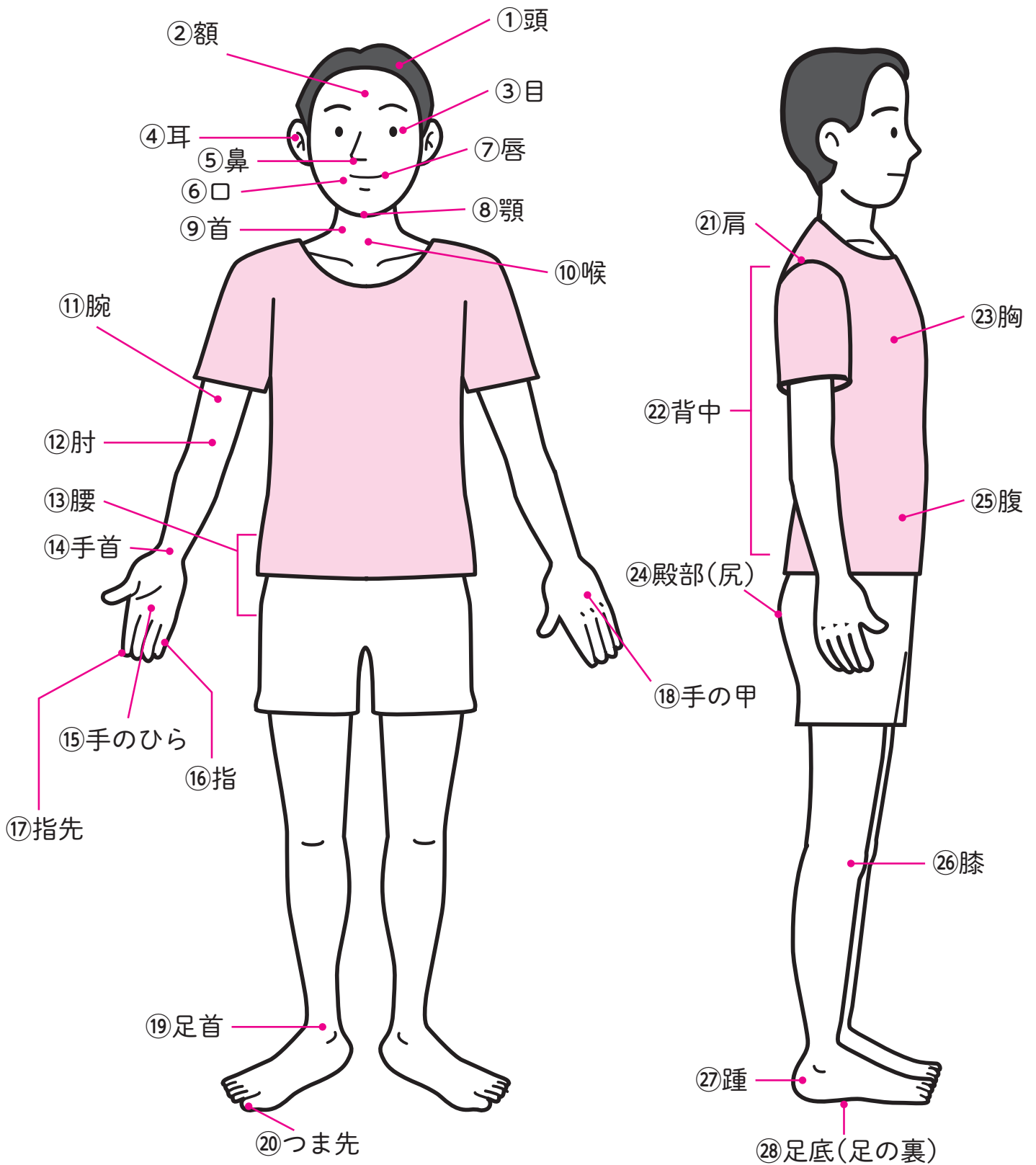
Бие арчлах асаргаа

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Гэрийн ажлын асаргаа

Текст

Хариулт хэсэг

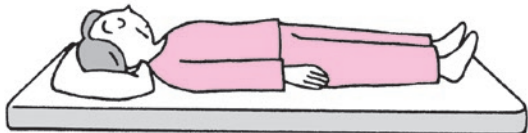


● からだのことば

ばんごう 番号	ことば	よかた 読み方	かっこくほこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	Толгой
②	額	ひたい	Дух

ほんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくほこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	Нүд
④	耳	みみ	Чих
⑤	鼻	はな	Хамар
⑥	口	くち	Ам
⑦	唇	くちびる	Уруул
⑧	顎	あご	Эрүү
⑨	首	くび	Хүзүү
⑩	喉	のど	Хоолой
⑪	腕	うで	Гар
⑫	肘	ひじ	Тохой
⑬	腰	こし	Ууц
⑭	手首	てくび	Бугуй
⑮	手のひら	てのひら	Гарын алга
⑯	指	ゆび	Хуруу
⑰	指先	ゆびさき	Хурууны үзүүр
⑱	手の甲	てのこう	Гарын ар тал
⑲	足首	あしくび	Шагай
⑳	つま先	つまさき	Хөлийн хуруу
㉑	肩	かた	Мөр
㉒	背中	せなか	Нуруу
㉓	胸	むね	Цээж
㉔	殿部 (尻)	でんぶ (しり)	Хонго (бөгс)
㉕	腹	はら	Гэдэс
㉖	膝	ひざ	Өвдөг
㉗	踵	かかと	Өсгий
㉘	足底 (足の裏)	そくてい (あしのうら)	Хөлийн ул (Хөлийн таваг)
㉙	顔色	かおいろ	Нүүрний өнгө
㊱	患側	かんそく	Өвчтэй тал
㊲	健側	けんそく	Эрүүл тал
㊳	健康	けんこう	Эрүүл мэнд
㊴	体調	たいちょう	Биеийн байдал
㊵	バイタルサイン	ばいたるさいん	Амин шинж тэмдэг

①仰臥位



④端座位



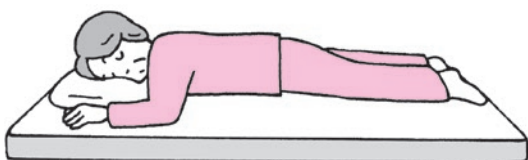
②側臥位



⑤立位



③腹臥位



⑥椅座位（座位）



● ^{たいい}体位

ばんごう 番号	ことば	よ ^{かた} 読み方	^{かっこく ぼこく ごやく はい} ※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位	ぎょうがい	Дээш харж хэвтэх байрлал
②	側臥位	そくがい	Хажуугаар хэвтэх байрлал
③	腹臥位	ふくがい	Доош харж хэвтэх байрлал
④	端座位	たんざい	Орон дээр хөлөө унжуулж суух байрлал
⑤	立位	りつい	Босоо байрлал
⑥	椅座位（座位）	いざい（ざい）	Сандал дээр суух байрлал（суугаа байрлал）
⑦	体位	たいい	Биеийн байрлал
⑧	体位変換	たいいへんかん	Биеийн байрлал өөрчлөх
⑨	姿勢	しせい	Төрх байдал

⑩嘔吐



⑪発汗



● びょうき
病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくぼこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	インフルエンザ	いんふるえんざ	Томуу
②	疥癬	かいせん	Хамуу
③	風邪	かぜ	Ханиад
④	高血圧症	こうけつあつしょう	Даралт ихсэх өвчин
⑤	食中毒	しょくちゅうどく	Хоолны хордлого
⑥	認知症	にんちしょう	Тэнэгрэл
⑦	ノロウイルス	のろういるす	Норовирус
⑧	白内障	はくないしょう	Нүдний болор цайх эмгэг

● しょうじょう
症状

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくぼこくごやく はい ※各国母国語訳が入ります。
⑨	痛い	いたい	Өвдөлт
⑩	嘔吐	おうと	Бөөлжих
⑪	片麻痺	かたまひ	Тал саажилт
⑫	かゆい	かゆい	Загатнаа
⑬	苦しい	くるしい	Хүнд хэцүү
⑭	下痢	げり	Гүйлгэх
⑮	拘縮	こうしゆく	Өрөөл татанхай
⑯	骨折	こっせつ	Яс хугарах
⑰	症状	しょうじょう	Өвчний шинж тэмдэг
⑱	褥瘡	じょくそう	Цоорол
⑲	咳	せき	Ханиалга
⑳	吐き気	はきけ	Дотор муухайрах
㉑	発汗	はっかん	Хөлрөх
㉒	発疹	ほっしん	Туурах
㉓	発熱	はつねつ	Халуурах
㉔	便秘	べんぴ	Өтгөн хаталт
㉕	めまい	めまい	Толгой эргэх

Хөдөлгөөний асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※ <small>かっこく ぼこく ごやく はい</small> 各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	Шилжин суух
②	移動	いどう	Хөдөлгөөн, явах, шилжих
③	起き上がる	おきあがる	Босгож дээшлүүлэх
④	(ブレーキを) かける	(ぶれーきを) かける	(тоормос) түгжих
⑤	臥床	がしょう	Хэвтрийн байдал
⑥	車いす	くるまいす	Тэргэнцэр
⑦	声かけ	こえかけ	Дуудлага
⑧	支える	ささえる	Тулах
⑨	杖	つえ	Таяг
⑩	つかまる	つかまる	Барих, зуурах
⑪	手すり	てすり	Бариул
⑫	ブレーキ	ぶれーき	Тоормос
⑬	歩行器	ほこうき	Алхуулагч
⑭	誘導	ゆうどう	Чиглүүлэх
⑮	離床	りしょう	Хэвтрээс гарах

● もんだい問題のことば

⑯	介護職	かいごしょく	Асрагч
---	-----	--------	--------

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かいごしょく さとう たいちよう
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

かいごしょく ある れんしゅう
介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

かいごしょく つえ ぼうき も
介護職 : 杖と歩行器と、どちらを持ってきましょうか。

さとう つえ ぼう
佐藤さん : 杖の方がいいです。

かいごしょく いま つえ も て
介護職 : わかりました。今、杖を持ってきますから、手すりにつかまってお待ちくださいね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう たいちよう ある れんしゅう
佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- 2 さとう ぼうき ある れんしゅう
佐藤さんは、歩行器で歩く練習をします。
- 3 さとう つえ ある れんしゅう
佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- 4 さとう て ある れんしゅう
佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしやく
介護職：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしやく
介護職：あ、できましたね。くつをはきましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしやく
介護職：私につかまってください。車いすに乗りましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき
鈴木さんは、自分でトイレに行きました。
- ② すずき
鈴木さんは、自分で車いすに乗りました。
- ③ すずき
鈴木さんは、自分で起き上がりました。
- ④ すずき
鈴木さんは、自分でくつをはきました。



かいごしょく すずき みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すずき
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

かいごしょく すこ ある れんしゅう つえ
介護職：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

すずき
鈴木さん：ありがとう。

かいごしょく わたし こえ ある
介護職：私が声かけしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すずき ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かいごしょく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① つえ みぎあし ひだりあし
杖、右足、左足ですよ
- ② みぎあし つえ ひだりあし
右足、杖、左足ですよ
- ③ ひだりあし みぎあし つえ
左足、右足、杖ですよ
- ④ つえ ひだりあし みぎあし
杖、左足、右足ですよ

Хооллох асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこくぼこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
①	エプロン	えぷろん	Хормогч
②	嚥下	えんげ	Залгих
③	誤嚥	ごえん	Буруу хоолойгоор орох
④	食品	しょくひん	Хүнс, хоол
⑤	水分補給	すいぶんほきゅう	Шингэн нөхөх
⑥	咳込む	せきこむ	Уртаар ханиалгах
⑦	とろみ	とろみ	Зутан
⑧	飲み込み	のみこみ	Залгих
⑨	むせる	むせる	Хахах
⑩	量	りょう	Хэмжээ

● もんだい 問題のことば

⑪	リーダー	りーだー	Манлайлагч
---	------	------	------------

Үг (Цэс)

ばんごう 番号	ことば	よ <small>かた</small> 読み方	<small>かっこくぼこくごやくはい</small> ※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	あげもの	Тосонд чанасан зүйл
②	いためもの	いためもの	Хуурсан зүйл
③	お茶	おちゃ	Цай
④	カレーライス	かれーらいす	Карригай цагаан будаа
⑤	ご飯	ごはん	Цагаан будаа
⑥	献立	こんだて	Цэс
⑦	献立表	こんだてひょう	Цэсийн хүснэгт
⑧	主食	しゅしょく	Гол хүнс (будаа)
⑨	汁物	しるもの	Шөл
⑩	漬物	つけもの	Даршилсан ногоо
⑪	豆腐	とうふ	Дүфү
⑫	丼	どんぶり	Том аяга
⑬	煮付け	につけ	Шөлөнд нь ширгээж болгосон хоол
⑭	煮物	にもの	Чанаж болгосон хоол
⑮	副食	ふくしょく	Зууш
⑯	麦茶	むぎちゃ	Арвайн цай
⑰	メニュー	めにゅー	Меню
⑱	焼き魚	やきざかな	Шарсан загас
⑲	ヨーグルト	よーぐると	Тараг

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かいごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

さとう
佐藤さん : 右手が少し痛^{すこ}くて、はしがうま^もく持^もてません。

かいごしょく
介護職 : 右手が痛^{いた}いんですね。お手伝^{てつだ}いしましょうか。

さとう
佐藤さん : 大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶです。スプーンで食^たべます。持^もって来^きてください。

かいごしょく
介護職 : わかりました。スプーンを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会^{かい}話^わの内^{ない}容^{よう}で、正^{ただ}しいものを選^{えら}んでください。

- ① 佐藤さんは、ご飯^{はん}を全^{ぜん}部^ぶ食^たべました。
- ② 佐藤さんは、左^{ひだり}手^てではし^もを持^もちます。
- ③ 佐藤さんは、介^{かい}護^ご職^{しょく}に手^て伝^{つだ}ってもら^らって、ご飯^{はん}を食^たべます。
- ④ 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}で、ご飯^{はん}を食^たべます。



かいごしょく すずき しよくじかいご お
介護職：鈴木さんの食事介護が終わりました。

リーダー：お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かいごしょく ぜんぶた
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちゃ の
鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。誤嚥に気をつけてください。

た りょう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かいごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき する の
鈴木さんは、みそ汁を飲むとき、いつもむせています。
- 3 すずき た りょう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。
- 4 すずき ちゃ の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。



かいごしょく さとう しよくじ お すこ の もの
介護職 : 佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

さとう
佐藤さん : はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も
介護職 : 冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう
佐藤さん : いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かいごしょく
介護職 : わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん : ありがとう。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① つめ むぎちゃ も き
冷たい麦茶を持って来ますね
- ② あたた むぎちゃ も き
温かい麦茶を持って来ますね
- ③ あたた こうちゃ も き
温かい紅茶を持って来ますね
- ④ つめ こうちゃ も き
冷たい紅茶を持って来ますね

Бие засах асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よかた 読み方	かっこくぼこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
①	足元	あしもと	Хөл доорх
②	陰部	いんぶ	Хярзан хэсэг
③	浣腸	かんちょう	Бургуй
④	着替える	きがえる	Хувцас солих
⑤	下げる	さげる	Шувтлах, доошлуулах, гудайлгах
⑥	失禁	しっきん	Шээс задгайрах
⑦	羞恥心	しゅうちしん	Ичих сэдэл
⑧	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	Нэг удаагийн бээлий
⑨	尿	にょう	Шээс
⑩	尿意	にょうい	Шээс хүрэх
⑪	排泄	はいせつ	Бие засах
⑫	便	べん	Баас
⑬	便意	べんい	Баас хүрэх
⑭	便座	べんざ	Суултуур
⑮	ポータブルトイレ	ぽーたぶるといれ	Зөөврийн суултуур

● もんだい 問題のことば

⑯	看護職	かんごしょく	Сувилагч
⑰	職員	しょくいん	Ажилтан
⑱	パジャマ	ぱじゃま	Унтлагын хувцас
⑲	呼び出しボタン	よびだしぼたん	Дуудах товч

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かいごしょく さとう きが まえ しり
介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前にお尻をきれいにしましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

かいごしょく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さとう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かいごしょく しり あか いた
介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛くないですか。

さとう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

かいごしょく かんごしょく れんらく
介護職 : そうですか。看護職に連絡しておきますね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう きが
佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- 2 さとう しり いた
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- 3 さとう じぶん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- 4 さとう じぶん しり ふ
佐藤さんは、自分でお尻を拭きました。



かいごしょく すずき さんぽ
介護職 : 鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

すずき
鈴木さん : うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かいごしょく
介護職 : それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きません
か。

すずき
鈴木さん : 今はまだ行きたくないよ。

かいごしょく
介護職 : そうですか。でも、食事の前に行けば安心ですよ。

すずき
鈴木さん : そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく
介護職 : はい。わかりました。

もんだい すずき あと なに
[問題] 鈴木さんは、この後すぐに何をしますか。

- ① て あら
手を洗います。
- ② はん た
ご飯を食べます。
- ③ い
トイレに行きます。
- ④ さんぽ い
散歩に行きます。



かいごしょく　ひとり　べんざ　すわ
介護職　：一人で便座に座れますか。

さとう　だいじょうぶ
佐藤さん　：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

かいごしょく　よ　だ　しよくいん　よ　つか
介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたし　そと
私は外にいます。

はいせつ　お
排泄が終わったら_____。

もんだい　なか　はい　えら
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① ボタンを押して、ドアを開けてください
- ② ボタンを押して、ドアを閉めてください
- ③ ボタンを押して、水を出してください
- ④ ボタンを押して、知らせてください

Бие арчлах асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※ <small>かっこく ぼこく ごとく ごとく</small> 各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	Хувцас
②	入れ歯	いれば	Салгадаг хиймэл шүд
③	うがい	うがい	Зайлах
④	上着	うわぎ	Гадуур хувцас
⑤	着替え	きがえ	Хувцас солих
⑥	義歯	ぎし	Хиймэл шүд
⑦	起床	きしょう	Орноосоо босох
⑧	くし	くし	Сам
⑨	更衣	こうい	Хувцас солих
⑩	口腔ケア	こうくうけあ	Амны хөндийн арчилгаа
⑪	下着	したぎ	Дотуур хувцас
⑫	スカート	すかーと	Юбка
⑬	歯医者	はいしゃ	Шүдний эмч
⑭	歯ブラシ	はぶらし	Шүдний сойз
⑮	歯磨き	はみがき	Шүд угаах
⑯	パンツ	ぱんつ	Турсик
⑰	ひげ剃り	ひげそり	Сахал хусагч
⑱	みじたく	みじたく	Бие арчлах
⑲	洋服	ようふく	Европ хувцас

● もんだい 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	Эмчийн үзлэг
㉑	左側	ひだりがわ	Зүүн тал
㉒	右側	みぎがわ	Баруун тал
㉓	診る	みる	Эмч үзэх
㉔	夜中	よなか	Шөнө

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



すずき
鈴木さん：きょうは寒いね。セーターを着よう。

かいごしょく
介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき
鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく
介護職：きのう、奥さんが持って来たセーターですね。

すずき
鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。いいですね。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき
鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
- 2 すずき
鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。
- 3 かいごしょく
介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。
- 4 きのお
きのう、娘さんがセーターを持って来ました。



さとう はみが
佐藤さん：歯を磨いたけれど、きちんとできたか見てください。

かいごしょく くち あ ひだりがわ た もの のこ
介護職：はい、わかりました。口を開けてください。左側に食べ物が残って
いますよ。

さとう と
佐藤さん：すみませんが、取ってください。

かいごしょく と
介護職：はい、じゃ、取りますね。

きれいになりましたよ。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう はみが
佐藤さんは、歯磨きをしませんでした。
- 2 さとう はみが
佐藤さんは、きちんと歯磨きができました。
- 3 さとう じぶん くち なか のこ た もの と
佐藤さんが、自分で口の中に残った食べ物を取りました。
- 4 かいごしょく さとう くち なか のこ た もの と
介護職が、佐藤さんの口の中に残った食べ物を取りました。



さとう
佐藤さん：きょうは、^{はみが}歯磨きを止めておきます。^は歯が痛いです。

かいごしょく
介護職：^は歯が痛いですか。^{いつから}いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく
介護職：^{それは}それはいけませんね。^は歯医者^{しんさつ}に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく
介護職：^{じゃ}じゃ、^{よやく}予約しますね。^{かん}看護職^{れんらく}に連絡します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

もんだい
[問題] 佐藤さんは、^{はみが}どうして歯磨きをしませんか。

- ① ^は歯医者^みに診てもらうから。
- ② ^は歯医者^{よやく}を予約するから。
- ③ ^は歯が痛^{いた}いから。
- ④ よく眠^{ねむ}れなかったから。

IV

かいごしょく さとう はみが お
介護職 : 佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

さとう みが み
佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かいごしょく
介護職 : はい、わかりました。

くち ひだりがわ た もの のこ
口をあけてください。左側に食べ物が残っていますよ。

さとう と
佐藤さん : すみません。取ってください。

かいごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① はい、わかりました
- ② うがいをしましょう
- ③ は と か
歯ブラシを取り替えましょうか
- ④ みぎがわ
右側はきれいですよ

Усанд орох, ариун цэвэр сахих асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温度	おんど	Температур
②	(汗を) かく	(あせを) かく	(Хөлс) ялгарах
③	シャンプー	しゃんぷー	Шампунь
④	消毒	しょうどく	Ариутгал
⑤	消毒液	しょうどくえき	Ариутгах шингэн
⑥	清潔保持	せいけつほじ	Ариун цэвэр сахих
⑦	清拭	せいしき	Арчиж цэвэрлэх
⑧	洗髪	せんぱつ	Үс угаах
⑨	洗面	せんめん	Угаалгын тавиур
⑩	洗面器	せんめんき	Угаалтуур
⑪	脱衣室	だついしつ	Хувцас тайлах өрөө
⑫	入浴	にゅうよく	Усанд орох
⑬	拭く	ふく	Арчих
⑭	浴室	よくしつ	Ванны өрөө
⑮	浴槽	よくそう	Ванн
⑯	リンス	りんす	Ангижруулагч

● もんだい 問題のことば

⑰	確認	かくにん	Шалгах
---	----	------	--------

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



かいごしょく さとう ふろ はい
介護職 : 佐藤さん、お風呂に入りますか。

さとう
佐藤さん : きょうは、お風呂に入りたくないです。

かいごしょく きぶん わる
介護職 : どうしましたか。ご気分が悪いですか。

さとう きぶん わる こし いた ふく ぬ たいへん
佐藤さん : 気分は悪くないけど、ちょっと腰が痛いです。服を脱ぐのが大変です。

かいごしょく きが てつだ ふろ はい きも
介護職 : 着替えをお手伝いしますから、お風呂に入りませんか。気持ちがいいですよ。

さとう
佐藤さん : そうですね。じゃ、入ります。

かいごしょく こし いた びょういん よやく
介護職 : あしたも腰が痛かったら、病院を予約しましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、きょうは気分が悪いです。
- ② 佐藤さんは、これから病院へ行きます。
- ③ 佐藤さんは、これからお風呂に入ります。
- ④ 佐藤さんは、自分で服を脱ぎます。



かいごしょく すずき たいちよう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき
鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

かいごしょく
介護職：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護職に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき
鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。看護職に聞いてみますね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき 鈴木さんは、背中が痛いです。
- 2 すずき 鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
- 3 すずき 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
- 4 すずき 鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。



かいごしょく さとう にゆうよく ひ
介護職 : 佐藤さん、きょうは入浴の日です。

たいちょう
体調はいかがですか。

さとう すこ せき で だいじょうぶ
佐藤さん : きのは、少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せんしゅう かみ あら あたま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かいごしょく かみ あら
介護職 : わかりました。きょうは、髪をしっかり洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう たいちょう わる
佐藤さんは、きょう、体調が悪いです。
- ② さとう せき で
佐藤さんは、きょう、咳が出ています。
- ③ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう、髪を洗いました。
- ④ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう、髪を洗います。

IV

かいごしょく ゆ おんど
介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すずき あつ ゆ
鈴木さん : ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かいごしょく
介護職 : _____。

すずき おんど
鈴木さん : ちょうどいい温度になったよ。ありがとう。



もんだい
[問題] _____ なか はい えらの中に入ることを選んでください。

- ① ちょうどいい おんど 温度でよかったです
- ② すこ あつ 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね
- ③ すこ ふろ はい もう少しお風呂に入りたいですか
- ④ すこ あつ 少し熱くしますね

V

かいごしょく すずき たいちよう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき だいじようぶ あせ
鈴木さん : 大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かいごしょく
介護職 : そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき ねが
鈴木さん : お願いしますよ。

かいごしょく へ や おんど
介護職 : わかりました。部屋の温度はどうですか。

すずき さむ
鈴木さん : ちょっと寒いよ。

かいごしょく
介護職 : そうですか。_____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① クーラーをつけますね
- ② まど あ 窓を開けますね
- ③ おんど すこ あ エアコンの温度を少し上げますね
- ④ カーテンをあ 開けますね

VI

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう、少し咳が出ると言いました。
大丈夫ですか。

リーダー：看護職に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに
体調を聞いてください。

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① 看護職に確認します
- ② リーダーに確認します
- ③ 鈴木さんに確認します
- ④ 介護職に確認します

Гэрийн ажлын асаргаа

Үг

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かつこく ぼこく ごとやく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	おしぼり	おしぼり	Алчуур
②	カーテン	かーてん	Хөшиг
③	家事	かじ	Гэрийн ажил
④	片付ける	かたづける	Цэгцлэх
⑤	乾かす	かわかす	Хатаах
⑥	乾く	かわく	Хатах
⑦	換気	かんき	Агааржуулалт, агаар сэлгэх
⑧	ごみ箱	ごみばこ	Хогийн сав
⑨	清掃	せいそう	Цэвэрлэгээ
⑩	洗濯	せんたく	Угаалга
⑪	洗濯物	せんたくもの	Угаах зүйл
⑫	掃除	そうじ	Цэвэрлэгээ
⑬	たたむ	たたむ	Эвхэх
⑭	調理	ちょうり	Хоол хийх
⑮	布団	ふとん	Гудас, хөнжил
⑯	干す	ほす	Өлгөх, тохох
⑰	枕	まくら	Дэр

Даалгавар (Харилцан яриа, дуудлага)



佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

介護職：はい、洗濯物をたくさん干しました。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

介護職：はい、そうです。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、洗濯物を干します。
- 2 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。
- 3 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- 4 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かいごしょく さとう た
介護職 : 佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん : おいしくないんです。

かいごしょく
介護職 : そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯を、いっしょに作りましょうか。

さとう わたし やさい にもん じょうず や さかな つく
佐藤さん : うれしい。私は野菜の煮物がとても上手です。焼き魚も作りましょう。

かいごしょく わたし たの
介護職 : そうですね。私も楽しみです。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が作ります。
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。



かいごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かいごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かいごしょく てんき
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かいごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね
- ② じゃ、いまかん き 換気しますね
- ③ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、まど し 窓を閉めますね
- ④ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、かん き 換気をしますね

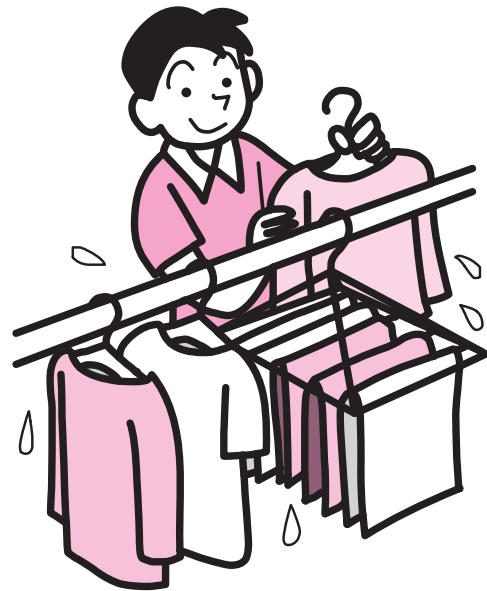
IV

すずき せんたくもの
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく せんたく ひ
介護職：はい。きょうは、パジャマを洗濯する日なんです。

すずき たいへん わたし せんたくもの じょうず
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、お手伝いしましょうか
- ② じゃ、あした、パジャマを洗濯しましょう
- ③ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか
- ④ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか

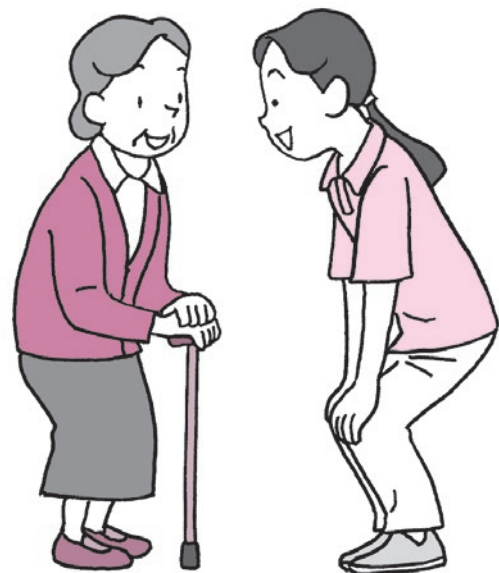
V

さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かいごしやく
介護職：お手伝いありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かいごしやく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

- ① テーブルを拭いてください
- ② テーブルが汚れていますよ
- ③ テーブルをきれいにしましょう
- ④ テーブルがきれいになりましたね

Текст

Yr

ばんごう 番号	ことば	よ ^{かた} 読み方	かっこくぼこくごやく ^{はい} ※各国母国語訳が入ります。
①	アルコール	あるこーる	Спирт
②	確認	かくにん	Шалгах
③	観察	かんさつ	Ажиглах, харах
④	行事	ぎょうじ	Арга хэмжээ
⑤	記録	きろく	Тэмдэглэх
⑥	禁煙	きんえん	Тамхи татах хориотой
⑦	禁止	кинш	Хориотой
⑧	計画	けいかく	Төлөвлөгөө
⑨	掲示	けいじ	Нийтлэх, мэдээлэх
⑩	ケース	けーす	Кэйс, тохиолдол
⑪	県	けん	Муж, аймаг
⑫	玄関	げんかん	Үүд
⑬	参加者	さんかしゃ	Оролцогч
⑭	参加	さんか	Оролцоо
⑮	事故	じこ	Осол, гэмтэл
⑯	施設	しせつ	Байгууламж, газар
⑰	就寝	しゅうしん	Орондоо орох
⑱	出勤	しゅっкин	Ажилдаа орох
⑲	巡視	じゅんし	Эргүүл
⑳	使用	しょう	Ашиглах
㉑	状況	じょうきょう	Нөхцөл байдал
㉒	ショートステイ	しょーとすてい	Богино хугацаагаар байх
㉓	自立	じりつ	Бие даах

ばんごう 番号	ことば	よかた 読み方	かっこくほこくごやくはい ※各国母国語訳が入ります。
②4	スケジュール	すけじゅーる	Цагийн хуваарь
②5	送迎車	そうげいしゃ	Угтах үдэх машин
②6	退勤	たいきん	Ажлаасаа буух
②7	タイヤ	たいや	Дугуй
②8	建物	たてもの	Барилга
②9	担当者	たんとうしゃ	Хариуцагч
③0	調理員	ちょうりいん	Тогооч
③1	転倒	てんとう	Бүдэрч унах
③2	ナースコール	なーすこーる	Тусламж дуудах хонх
③3	日勤	にっきん	Өдрийн ээлж
③4	濡れる	ぬれる	Гоожих, шүүрэх
③5	吐く	はく	Нулимах, бөөлжих
③6	外す	はずす	Салгах
③7	非常ベル	ひじょうべる	Тусламжийн хонх
③8	119番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 дугаар
③9	服薬	ふくやく	Эм уух
④0	報告	ほうこく	Мэдээлэх
④1	ホール	ほーる	Танхим
④2	まつり	まつり	Баяр
④3	ミーティング	みーていんぐ	Уулзалт
④4	見守り	みまもり	Харж хамгаалах
④5	面会	めんかい	Уулзаж ярилцах
④6	申し送り	もうしおくり	Хүлээлцэх
④7	夜勤	やきん	Шөнийн ээлж
④8	流行	りゅうこう	Дэгдэх, тархах
④9	利用者	りようしゃ	Асруулагч

さとう
佐藤さんは、トイレへ行って排泄していますが、夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

もんだい さとう はいせつ ただ えら
[問題] 佐藤さんの排泄について、正しいものを選んでください。

- ① 自立しています。
- ② いつもトイレへ行って排泄しています。
- ③ 失禁があります。
- ④ 夜は、ポータブルトイレで排泄しています。

鈴木さんは、胸が痛くて、入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

[問題] 文の内容で正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、今入院しています。
- ② 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- ③ 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- ④ 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴しています。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ み ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことが できます。
はな 話 話 す	もんだい 問題がありません。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① さとう ひだりみみ みぎみみ き
佐藤さんは、左耳も右耳もよく聞こえます。
- ② さとう ひだりみみ き
佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ③ さとう おお こえ はな
佐藤さんは、大きい声で話します。
- ④ さとう みぎめ ひだりめ み
佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 IV

な まえ 名 前	すずき 鈴木さん
い どう 移 動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はい せつ 排 泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょく じ 食 事	じりつ 自立しています。
にゅう よく 入 浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

もんたい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はん た
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ③ すずき じぶん い
鈴木さんは、自分でトイレへ行くことができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい
鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 V

<p>な まえ 名 前</p>	<p>さとう 佐藤さん</p>
<p>か ぞく 家 族</p>	<p>むすめ ひとり むすこ ひとり 娘さんが一人と息子さんが一人います。</p> <p>むすめ いえ しせつ ちか 娘さんの家は施設の近くにあります。</p> <p>むすめ はたら 娘さんは、働いています。</p> <p>どようび にちようび めんかい く 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。</p> <p>むすこ ほか けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。</p> <p>しごと いそが めんかい く 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。</p>

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

すずきさま
 鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
 朝、気分が悪いと言っていました。

ゆうしょく ぜんぶ た ちゃ の
 夕食は全部食べました。お茶を200cc飲みま
 した。

は け おうと
 吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ

い すずき きも わる
 行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と

い すこ おうと
 言って、少し嘔吐しました。

03:10 おうと と きぶん い
 嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま

した。

バイタルサインは、いつもと同じでした。

ほうこく
 リーダーに報告しました。

もんたい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき きぶん わる ゆうしょく のこ
 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- ② すずき ちょうしょく ちゃ の
 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200cc飲みました。
- ③ すずき よなか ねつ
 鈴木さんは、夜中に熱がありました。
- ④ すずき よなか は
 鈴木さんは、夜中に吐きました。

介かい護ごする前まへには、必かならず声こえかけをしましたょう。例たとえ
 ば、車くるまいすをお押まへす前りに利用り者ようさんしゃにお押つたすことをを伝つた
 えまりしようしゃ。利用り者ようさんの安全あん、安ぜん心あんをしんいかんづも考かんが
 えて介かい護ごしましたょう。

もんだい くるま お まえ なに い いちばん
【問題】 車いすを押す前に何と言いますか。一番よいものはどれですか。

- 1 「車いすを押しますよ」
- 2 「車いすのブレーキをかけますよ」
- 3 「危ないですよ」
- 4 「介護しますよ」

- くるま 車いすを つか 使う まえ 前には かくにん ブレーキとタイヤを かくにん 確認しま
- りようしゃ す。利用者が くるま 車いすに の 乗るときは、 かくにん ブレーキをか
- あぶ けなければなりません。 あぶ 危ないからです。 くるま 車いす
- と が と 止まっているときは、 かくにん いつもブレーキを かけま かけま
- りようしゃ しょう。 くるま 車いすを お 押す りようしゃ 前に お 利用者 お に つた 押すことを つた 伝
- りようしゃ えましょう。 あんぜん 利用者の あんしん 安全、 かんが 安心を かんが いつも かんが 考えて
- かいご 介護 かいご しましょう。
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう おな **[問題]** 文の内容と同じものはどれですか。

- ① りようしゃ 利用者が くるま 車いすに の 乗るときは、 かくにん ブレーキを かけま かけます。
- ② くるま 車いすを と 止めるときだけ、 かくにん ブレーキを かけま かけます。
- ③ くるま 車いすを つか 使った あと 後に、 かくにん ブレーキとタイヤを かくにん 確認 かくにん します。
- ④ りようしゃ 利用者の あんぜん 安全 かんが だけを かんが 考えて かいご 介護 かいご します。

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん でん わ
119番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい つぎ なか ただ えら
【問題】 次の中から、正しいものを選んでください。

① か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず119番に電話します。

② か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋に知らせに行きます。

③ か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

④ か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

- はいせつ かいご 利用者 りようしゃ ができることを確
認 かく します。できることは利用者 りようしゃ にやってもらいま
- す。次に、トイレへいっしょ い に行きます。利用者 りようしゃ
- が安全 あんぜん に便座 べんざ に座 すわ ったことを確認 かくにん します。それか
- ら「介護職 かいごしょく を呼ぶときは、ボタン お を押してくださ
- い」と説明 せつめい します。説明 せつめい が終わ お ったら、トイレの
- 外 そと に出 で ます。
-
-
-

【問題】 もんだい ぶん おな じゆんぱん はいせつかいご えら 文と同じ順番の排泄介護 はいせつかいご を選んでください。

- ① 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→トイレへいっしょ い に行く→安全 あんぜん を確
認 かく する→ボタン お について説明 せつめい する→トイレの外 そと に出 で る
- ② 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→トイレへいっしょ い に行く→安全 あんぜん を確
認 かく する→トイレの外 そと に出 で る→ボタン お について説明 せつめい する
- ③ トイレへいっしょ い に行く→ボタン お について説明 せつめい する→トイレの外 そと に出 で
る→安全 あんぜん を確認 かくにん する→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する
- ④ トイレへいっしょ い に行く→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→ボタン お に
ついて説明 せつめい する→安全 あんぜん を確認 かくにん する→トイレの外 そと に出 で る

にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

い しよくじ
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事の

あと にゆうよく だつ いしつ よく
後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室や浴

しつ おんど ちゆうい にゆうよく あと すいぶん ほ
室の温度にも注意しましょう。入浴の後で水分補

きゆう わす
給を忘れないでください。

もんだい ぶん ないよう おな
【問題】 文の内容と同じものはどれですか。

にゆうよく まえ りようしゃ き
① 入浴の前に利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

にゆうよく あと りようしゃ い
② 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

だつ いしつ よくしつ おんど き
③ 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

にゆうよく あと りようしゃ た もの た
④ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

た しよくじかいご すわ かいご
立って食事介護を
してはいけません。座って介護

りようしゃ せつめい
しましょう。利用者にメニューの説明をしてから、

た しよくご こうくう しよく
食べてもらいます。食後に口腔ケアをします。食

ご ぶん すわ
後は30分くらい座っててもらいましょう。

もんだい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

① た しよくじかいご
立って食事介護をします。

② しよくご せつめい
食後にメニューの説明をします。

③ しよくご ね
食後にすぐ寝てもらいます。

④ しよくご は
食後にうがい、歯みがきなどをしてもらいます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用する時は、建物の外でお願い
します。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

- ① 施設では建物の中で、タバコを吸うことができます。
- ② 施設では庭で、タバコを吸うことができます。
- ③ 施設では建物の中で、携帯電話を使うことができます。
- ④ 施設では庭で、携帯電話を使うことができます。

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ
6月になりました。これから食中毒しよくちゆうどくがおお
なります。

がつ ついたち がつ にち しせつ しょくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
も こ
を持って来ないようにしてください。

げんかん しょうどくえき お しせつ はい
玄関に、消毒液しょうどくが置いてあります。施設に入
て しょうどく
るとき、手を消毒してください。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

- 1 がつ しょうちゆうどく
6月になると、食中毒になります。
- 2 がつ がつ がつ しょくひん も く
6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。
- 3 がつ しょくひん も く
9月から、食品を持って来ることができます。
- 4 げんかん しょうどく しょくひん も く
玄関で消毒すれば、食品を持って来ることができます。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{てくび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



もんだい ^{て あら かた} 手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

- ① はじめに^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。
- ② ^{えき}せっけん液をつけたら^{かわ}乾かします。
- ③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗ってきれいにします。
- ④ ^{てくび}手首を^{あら}洗ったら、^て手を^{かわ}乾かします。

めんかい ねが
面会についてのお願い

がつ
11月になりました。

これからさむ ねが
寒くなって、インフルエンザが流行します。

おお
ノロウイルスも多くなります。

ねつ は け しょうじょう ひと めんかい
熱、せき、吐き気などの症状がある人は、面会ができません。

げんかん い ぐち しょうどくえき お
玄関の入り口に、アルコール消毒液が置いてあります
のでご使用ください。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① インフルエンザが流行しているので、面会ができません。
- ② ノロウイルスが多いので、面会ができません。
- ③ 熱、せき、吐き気の症状があるときは、面会ができません。
- ④ 玄関にアルコール消毒液がないときは、面会ができません。

がつ こん だて ひょう
5月献立表

		がつ つい たち 5月1日	がつ ふつ か 5月2日	がつ みつ か 5月3日
ちようしよく 朝食	しゅしよく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしよく 副食	りょうり たまご料理 スープ	や さかな 焼き魚 しる みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうしよく 昼食	しゅしよく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	どんぶり たまご 丼
	ふくしよく 副食	とうふ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	りんご	バナナ
ゆうしよく 夕食	しゅしよく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしよく 副食	さかな 魚のあげもの しる みそ汁	にく 肉のいためもの スープ	さかな に つ 魚の煮付け しる みそ汁

もんだい うえ こんだてひょう み ただ えら
【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- ① ちようしよく しゅしよく はん
朝食の主食は、いつもご飯です。
- ② ふくしよく くだもの
副食は、果物やヨーグルトです。
- ③ ふくしよく まいにち
副食は、毎日サラダがあります。
- ④ ふくしよく まいにち しる
副食は、毎日みそ汁があります。

たんじょうび けいかく
誕生日会の計画

にちじ 日時	ねん がつ とお か かようび 2019年12月10日(火曜日) 13:00 ~ 15:30
ばしょ 場所	かい 3階 ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごしょくひとり 職員：介護職 10人 看護職 1人
じゅんび 準備 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か かんごしょく ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます(看護職)。 おかしと飲み物のものをか かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます(介護職)。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします(利用者・職員)。 はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます(職員)。

Акпаратны ригон хэл
Текст

もんだい たんじょうび けいかく ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① たんじょうび けいかく ひる ほん た
誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② りようしゃ
利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ りようしゃ なら
利用者が、テーブルといすを並べます。
- ④ りようしゃ しょくいん うた れんしゅう
利用者と職員は、歌の練習をします。

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	ねん がつ なのか どようび 2018年7月7日(土曜日) 13:00~15:40
ば しょ 場 所	かい 2階ホール
さん かしや 参加者	りようしゃ にん 利用者: 20人 かぞく にん ご家族: 15人 しょくいん かいごしょく にん かんごしょく ひとり ちようりいん ひとり 職員: 介護職 5人 看護職 1人 調理員 1人
たんとうしゃ 担当者	かいごしょく かんごしょく じゅんび 介護職、看護職: ホールの準備をします。 ちようりいん の もの じゅんび 調理員: 飲み物の準備をします。 かいごしょく かぞく あんない 介護職: 家族をホールに案内します。 かいごしょく りようしゃ ゆうどう 介護職: 利用者をホールに誘導します。

もんたい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① なつ ごぜん おこな
夏まっりは、午前に行きます。
- ② なつ りようしゃ さんか
夏まっりは、利用者だけ参加します。
- ③ かいごしょく かぞく あんない
介護職が家族をホールに案内します。
- ④ かんごしょく りようしゃ ゆうどう
看護職が利用者をホールに誘導します。

しごと 仕事のスケジュール I

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) しゅっきん あさ 出勤 朝のミーティング

10:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

11:00 ちゅうしょくじゅんび 昼食準備

11:30 しょくじかいご ふくやくかいご 食事介護・服薬介護

13:00 (午後1時) ごごじ きゅうぶん 休けい (60分)

14:00 にゅうよくかいご 入浴介護

16:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

17:00 ゆうがた 夕方のミーティング

17:30 きろく 記録

18:00 たいきん 退勤

もんだい **[問題]** ぶん 文の内容について正しいものを選んでください。ただ えら

- 1 しょくじかいご 食事介護は じ ぶん 11時00分からです。
- 2 きゅう 休けいは じ ぶん 12時30分から じ ぶん 14時00分までです。
- 3 きろく か 記録を書いてから、たいきん 退勤します。
- 4 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護は かい 1回します。

しごと 仕事のスケジュール II

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (午後 5 時) 出勤

18:00 食事介護・服薬介護

もう おく にっ きん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 就寝介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 (午前 6 時) 起床介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 食事介護・服薬介護

9:00 朝のミーティング

9:30 記録

10:00 退勤

もんたい ぶん ないよう ただ ほんごう ひと えら
【問題】 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- 1 出勤して、まず就寝介護をします。
- 2 巡視は 1 回だけします。
- 3 起床介護で、利用者の洗面や歯みがきを手伝います。
- 4 朝の食事介護の前に、ミーティングがあります。

利用者	鈴木さん
日時	2019年7月5日（金曜日） 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これから どうするか	入れ歯は鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は介護職が洗ってケースにしまします。 次の日の起床介護の時、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- ① 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
- ② 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
- ③ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
- ④ 鈴木さんは、あした、自分で入れ歯を洗います。

あした、14日(木曜日)のショートステイの予定です。

2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

4階の帰る利用者は鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願ひします。

問題 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- あした、入る利用者は3人です。
- 鈴木さんは、午後3時の送迎車で帰ります。
- 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- 佐藤さんは、午後3時に帰ります。

すずき びょういん い
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

じゅう じはん しせつ くるま びょういん い
10時半に、施設の車で病院に行きますから、

じゅう ぶんまえ すずき げんかん き
10分前に鈴木さんといっしょに玄関に来てください。

かん ごしょく びょういん い
看護職がいっしょに病院へ行きます。

мондаи бун найюу татад бонгоу hitsu era
[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

すずき びょういん い
① 鈴木さんは、あしたタクシーで、病院へ行きます。

すずき じ じゅう ぶんまえ びょういん い
② 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。

すずき かん ごしょく びょういん い
③ 鈴木さんは、あした看護職と病院へ行きます。

すずき じ ぶん げんかん い
④ 鈴木さんは、あした10時30分に、玄関へ行きます。

Хариулт хэсэг

[Харилцан яриа, дуудлага]

P.209	移動の介護Ⅰ	③
P.210	移動の介護Ⅱ	③
P.211	移動の介護Ⅲ	①
P.214	食事の介護Ⅰ	④
P.215	食事の介護Ⅱ	④
P.216	食事の介護Ⅲ	③
P.218	排泄の介護Ⅰ	②
P.219	排泄の介護Ⅱ	③
P.220	排泄の介護Ⅲ	④
P.222	みじたくの介護Ⅰ	②
P.223	みじたくの介護Ⅱ	④
P.224	みじたくの介護Ⅲ	③
P.225	みじたくの介護Ⅳ	①
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	③
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	②
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	④
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	④
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	③
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	③
P.234	家事の介護Ⅰ	④
P.235	家事の介護Ⅱ	③
P.236	家事の介護Ⅲ	④
P.237	家事の介護Ⅳ	③
P.238	家事の介護Ⅴ	④

[Текст]

P.242	利用者の状況Ⅰ	④
P.243	利用者の状況Ⅱ	④
P.244	利用者の状況Ⅲ	②
P.245	利用者の状況Ⅳ	②
P.246	利用者の状況Ⅴ	③
P.247	利用者の記録	④
P.248	仕事のやり方Ⅰ	①
P.249	仕事のやり方Ⅱ	①
P.250	仕事のやり方Ⅲ	④
P.251	仕事のやり方Ⅳ	①
P.252	仕事のやり方Ⅴ	③
P.253	仕事のやり方Ⅵ	④
P.254	掲示Ⅰ	④
P.255	掲示Ⅱ	③
P.256	掲示Ⅲ	③
P.257	掲示Ⅳ	③
P.258	献立	④
P.259	行事の計画Ⅰ	④
P.260	行事の計画Ⅱ	③
P.261	仕事のスケジュールⅠ	③
P.262	仕事のスケジュールⅡ	③
P.263	事故の報告	③
P.264	申し送りⅠ	②
P.265	申し送りⅡ	③

[Харилцан яриа, дуудлага]

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.214	食事の介護Ⅰ	
P.215	食事の介護Ⅱ	
P.216	食事の介護Ⅲ	
P.218	排泄の介護Ⅰ	
P.219	排泄の介護Ⅱ	
P.220	排泄の介護Ⅲ	
P.222	みじたくの介護Ⅰ	
P.223	みじたくの介護Ⅱ	
P.224	みじたくの介護Ⅲ	
P.225	みじたくの介護Ⅳ	
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.234	家事の介護Ⅰ	
P.235	家事の介護Ⅱ	
P.236	家事の介護Ⅲ	
P.237	家事の介護Ⅳ	
P.238	家事の介護Ⅴ	

[Текст]

P.242	利用者の状況Ⅰ	
P.243	利用者の状況Ⅱ	
P.244	利用者の状況Ⅲ	
P.245	利用者の状況Ⅳ	
P.246	利用者の状況Ⅴ	
P.247	利用者の記録	
P.248	仕事のやり方Ⅰ	
P.249	仕事のやり方Ⅱ	
P.250	仕事のやり方Ⅲ	
P.251	仕事のやり方Ⅳ	
P.252	仕事のやり方Ⅴ	
P.253	仕事のやり方Ⅵ	
P.254	掲示Ⅰ	
P.255	掲示Ⅱ	
P.256	掲示Ⅲ	
P.257	掲示Ⅳ	
P.258	献立	
P.259	行事の計画Ⅰ	
P.260	行事の計画Ⅱ	
P.261	仕事のスケジュールⅠ	
P.262	仕事のスケジュールⅡ	
P.263	事故の報告	
P.264	申し送りⅠ	
P.265	申し送りⅡ	

Японы асаргаанд суралцаж, тухайн талбарт ажиллах гадаад иргэдэд зориулсан цахим хуудас

Япон хэл сурцгаая



Агуулж буй контент

- **Япон хэлний сургалт**
~ Зорилго болго! N3-г тэнцэх түвшин ~
Үгийн карт Богино эх Загвар тест
Сургалтын явцыг шалгах Сургалтын зорилгоо чиглүүлэх
- **Асаргааны сургалтын материал**
~ Олон төхөөрөмж болон олон хэлд нийцүүлсэн ~
“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын сургалтын материал”
“Асаргааны япон хэл” бусад зүйлс ар араасаа...
- **SNS мэдээлэл түгээх**
~ Хэрэглэгчтэй харилцах талбар ~



Бусдыг нь боловсруулж байна...

“Япон хэл сурцгаая” гэдэг нь

японы асаргаанд суралцаж, тухайн талбарт ажиллах гадаад иргэд та бүхний нэгдсэн платформ болох үүднээс япон хэлний чадварыг дээшлүүлэх, асаргааны талбарт шаардлагатай ур чадварыг сурч эзэмшихэд сайтар дэмжиж байх болно. Япон хэлний сургалтаар өндөр үр дүн гаргахын тулд юу юунаас илүүтэйгээр суралцагчдын бие даан сурах сургалтад хэрэгжүүлэх нь зайлшгүй зүйл юм. Тэрхүү сурах орчинг бүрдүүлж өгөх зүйл нь “Япон хэл сурцгаая” юм. Шаардлагатай суурь асаргааны ур чадвар болон япон хэл (N3 орчим) сурч эзэмшихийг зорилго болгож байна. Япон хэлний ур чадвар (N3 орчим) болон асаргааны суурь ур чадвар сургахыг зорилго болгосон. Түүнчлэн, тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт зэргийн бэлтгэл болон хэрэглэгчид хоорондоо харилцах боломжоор хангаж байна.

< 5 онцлог >

Үнэ төлбөргүй



Япон хэлний сургалт, японы асаргааны ажилд сонирхолтой л бол хэн боловч үнэ төлбөргүйгээр ашиглах боломжтой

Шалгалтад тэнцэх



Япон хэлний түвшин тогтоох шалгалт “N3” түвшин, тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалт зэргийг даван гарахыг зорьж буй сургалтыг дэмжих

Бие даан суралцах



Бие даан сургалтын явц байдлыг хянах боломжтой бие даан сурах сургалтын системийг сонгон авч ашигласан

Японы асаргаа



Японы асаргааны талбарт шаардагдах асаргааны ур чадвар сурах контентоор хангагдсан

Нэгдэл



SNS ашигласан мэдээлэл түгээлт, хэрэглэгч хоорондын харилцаа, мэдээлэл хуваалцах талбараар хангах

SHOT!!



URL: <https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/>

にほんごをまなぼう

CLICK!!



Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ

Эрүүл мэнд хөдөлмөрийн яам Асаргааны япон хэлний сургалтыг дэмжих хөтөлбөр

“Асаргааны тусгай ур чадварын үнэлгээний шалгалтын сургалтын материал
~Асаргааны ур чадвар ба асаргааны япон хэл~”
(Рэйвагийн анхдугаар он Асаргааны япон хэлний сургалтыг дэмжих хөтөлбөр)
Рэйвагийн анхдугаар он (2019) 10 сарын хэвлэл
Японы Мэргэшсэн Асрагчдын Нийгэмлэг НҮТББ