அலகு

13

செவிலியத்தில் ஆராய்ச்சி பற்றிய அறிமுகம்

முடிவும் இடையூறும் முற்றியாங்கு எய்தும்
படுபயனும் பார்த்துச் செயல்

எந்தச் செயலை செய்தாலும் அது நிறைவுறும் போது கிடைக்கும் பயன்களை இடையில் ஏற்படும் இடையூறுகளையும் தெரிந்து செய்தல் வேண்டும்.

கற்றல் நோக்கங்கள்

Q1UZWL

மாணவர்கள் இப்பாடத்தினை பயின்ற பின்

- செவிலிய ஆராய்ச்சி என்னவென்பதை வரையறுக்க முடியும்
- செவிலியத்தில் ஆராய்ச்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறியக்கூடும்
- செவிலிய ஆராய்ச்சியின் வழிமுறைகளை பற்றி வரிசைப்படுத்த முடியும்

முன்னுரை

ஆராய்ச்சி என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் கேட்கப்பட்ட கேள்விக்கு சரியான விடை அல்லது ஒரு சர்ச்சைக்கு தீர்வுகாணுதலாகும்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பாக மக்கள் தாங்கள் பார்த்த அல்லது கவனித்த நிகழ்வுகளை நம்பிக்கையின் பேரில் தாங்களாகவே பலவிதமான முடிவுக்கு வந்தார்கள். ஆனால், அந்த நம்பிக்கை மற்றும் முடிவுகள் சரியானதா அல்லது தகுதியானதா என பரிசோதிக்கப்படவில்லை.

எடுத்துக்காட்டாக முந்தைய நாட்களில் எகிப்தின் நைல் நதியில் வெள்ளம் கரைபுரண்டு செல்லும்போது ஆற்று படுகைகளில் வளமான மண்ணை கொண்டுவந்து சேர்க்கும். அது அந்த ஆண்டிற்கான விளைச்சலுக்கு உதவும் அத்துடன் அதிக அளவிலான தவளைகளின் வரத்தும் காணப்பட்டது. அம் மக்கள் அதனை மண்ணின் மாறுதலினால் வருவதென மட்டும் கருதினார்கள். ஆனால் அதை தொடர்ந்து எந்த அறிவியல் பூர்வமான ஆராய்ச்சியிலும் அவர்கள் ஈடுபடவில்லை. பொதுவாக, "உடல்நலம் குறைந்தால் எல்லா நலமும் பறிபோகும்" என்பது அனைவராலும் ஏற்று கொள்ளப்பட்ட உண்மை. செவிலியத் துறையானது நோயுற்றோர் மற்றும் கவனிப்பு தேவைபடுவோர்க்கு கணக்கிலடங்காத, அடிப்படையான கவனிப்பவை அளிக்கின்றது. அத்துடன் ஒவ்வொரு நாளும் உன்னதமான செவிலிய துறையினர் அதிகப்படியான சவால்களை எதிர்கொள்வதால் செவிலிய துறையின் வளர்ச்சிக்கு செவிலியத்தில் ஆய்வு மிகவும் அத்தியாவசியமாக உள்ளது.

நல்ல முன்னேற்றமும் நம்பகத்தக்க அறிவு பூர்ணமே அனைத்து கல்விக்கும் அடிப்படையாகும். ஆராய்ச்சி என்பது தனிமனிதனின் அடிப்படை அறிவுக்கும், வளர்ச்சியையும், செயல்முறையில் பக்குவத்தையும் அளிக்கிறது. அங்ஙனம், அடிப்படை அறிவு இல்லையெனில் நாம் எந்த விதமான செய்முறைகளிலும் ஈடுபட இயலாது.

மேலும், குழந்தை பராமரிப்பு, வலி சிகிச்சை, மன அழுத்த கலந்தாய்வு, வீட்டில் வைத்து நோயுற்றோரை பராமரிப்பது, கடைநிலை சிகிச்சை முறைகளையும் போன்ற துறைகளிலும் புதிய முறை சிகிச்சைகளை, மேம்படுத்த முடியாது.

செவிலிய பயிற்சி 1950ஆண்டு முதல் மெதுவாக தொடங்கி வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து வருகிறது. செவிலிய ஆய்வு இருபத்தி ஒன்றாம் நூற்றாண்டில் அதிக படியான வளர்ச்சியினை எட்டும் என்பதில் சந்தேகமில்லை மற்றும் வரும் காலங்களில் செவிலிய துறையின் ஆய்வு என்பது நல்ல நிலையை சென்றடையும்.

தரமான செவிலிய பயிற்சி என்பது அந்தந்த காலகட்டத்தில் அதற்குரிய மருத்துவ கவனிப்பிற்க்கும் தேவையான அறிவினை பொறுத்தது. ஆராய்ச்சி என்பது தற்போதுள்ள நடைமுறையில் தனிமனித முன்னேற்றம் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சியினை அடிப்படையாக கொண்டுள்ளது. ஆய்வின் குறிக்கோள் எப்போதும் கேள்விக்குரிய பதில் கண்டறியப்பட வேண்டிய கேள்விக்கான பதிலை அல்லது முடிவினை ஆதாரப்பூர்வமாக கண்டறிதலாகும்.

தற்போதுள்ள காலகட்டத்தில் சிக்கலான சுகாதார சீர்கேடுகளுக்கான பிரச்சனைகளை பல்வேறு துறையை சார்ந்த ஆய்வாளர்கள் சமூகத்தின் நலம் மற்றும் நோய் தன்மையை கருத்தில் கொண்டு பல்நோக்கு ஆய்வாக அணுகுகின்றார்கள்.

மருத்துவ துறையினர் எப்போதும் அறிவு மற்றும் ஆதாரபூர்வமான முறையில் ஒரு பிரச்சனைக்கு முடிவையே பதிலாக நம்புகிறார்கள். அவ்வாறு செய்யப்படும்போது ஒரு பிரச்சனையை கண்டுபிடிக்கவும் அதற்கான ஆதாரப்பூர்வமான சிகிச்சை முறையினை திட்டமிடவும் உதவுகிறது.

செவிலிய பயிற்சியின் ஆராய்ச்சியில் இரண்டு முறைகளை பின்பற்றுகிறார்கள், ஒன்று சொந்த அனுபவம் மற்றொன்று செயற்முறை பயிற்சி மூலமான ஆராய்ச்சிகளை பின்பற்றுவது. வரையறுக்கப்பட்ட முறை என்பது குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளை கொண்டது. பொதுவாக எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் புரிந்து கொண்டு அதற்குண்டான முடிவினை சென்றடைவதாகும்.

அதனால் தற்போதுள்ள சுகாதார துறையை சேர்ந்தவர்கள் சவாலை எதிர்கொள்ளவும், பழைய கருத்துகளை புதிப்பித்து கொள்ளவும் புதிய கருத்துக்களை விரிவுபடுத்தி, வேகமாக வளர்ந்து வரும் செவிலிய துறையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப கருத்துக்களை கூர்மையாக்கி கொண்டு சவாலை எதிர்கொள்ள தயாராக வேண்டும்.

செவிலிய ஆய்வின் பொருள்

'ஆய்வு' என்ற வார்த்தை ஆய்வாளர் என்ற பிரஞ்சு வார்த்தையிலிருந்த பெறப்பட்டது "மீண்டும்" என்ற முன்வார்த்தையும் "ஆய்வு" என்ற பின் வார்த்தையும் சேர்த்த்தே "மீண்டும் மீண்டும் தேடுதல்" என்ற பொருளுணர்த்துவதே ஆராய்ச்சி ஆகும்.

"ஆய்வு" என்பது முறையான சோதனை செய்தலும் அதனை மதிப்பீடு செய்து புதிய முடிவினை காண்பதாகும்.

ஆய்வு ஒழுங்கான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டு ஒரு கேள்விக்கான பதிலை கண்டறிவதும் எடுத்துகொண்ட பிரச்சனைக்கு தீர்வுகாண்பதாகும். மொத்தத்தில் ஆய்வின் இறுதியான நோக்கம் சுகாதாரம் சார்ந்த அறிவினை வளர்த்துகொள்ளுதல்அதனை கூர்மையபடுத்துதல் மற்றும் விரிவுபடுத்துதலே ஆகும்.

ஆராய்ச்சி என்பதன் வரையறை

வால்ஸ் மற்றும் பௌசல் (Waltz & Bausell – 1981) அவர்களின் கருத்தின்படி "ஆராய்ச்சி" என்பது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட துல்லியமான அறிவியல். செவிலிய ஆய்வு பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண்பது அல்லது உண்மையை கண்டறிதல் பற்றிய செயல்முறை ஆகும். புதிய கண்டுபிடிப்புகளை செய்முறையிலும், செவிலிய படிப்பிலும், செவிலிய நிர்வாகத்திலும் செயல்முறைபடுத்தலாம்.

13.1 செவிலிய பயிற்சியில் ஆராய்ச்சியின் முக்கியத்துவம்

1. ஆராய்ச்சியில் மேம்பட்ட அறிவை செவிலியம் சார்ந்த அறிவு வளர்கிறது.
2. ஆராய்ச்சி குறைந்த செலவீனத்தில் மேம்பட்ட சுகாதார பராமரிப்பு கிடைக்க வழிவகுக்கிறது.
3. ஆராய்ச்சி தொழில்நுட்பத் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
4. ஆய்வு வளர்ச்சிக்கான இடைவெளியை நிரப்புகிறது மற்றும் நடைமுறையில் உள்ள

சுகாதார பிரச்சனைக்கு தொடர்புடைய புதிய அறிவோடுகூடிய செயல்முறையை வளர்கிறது.

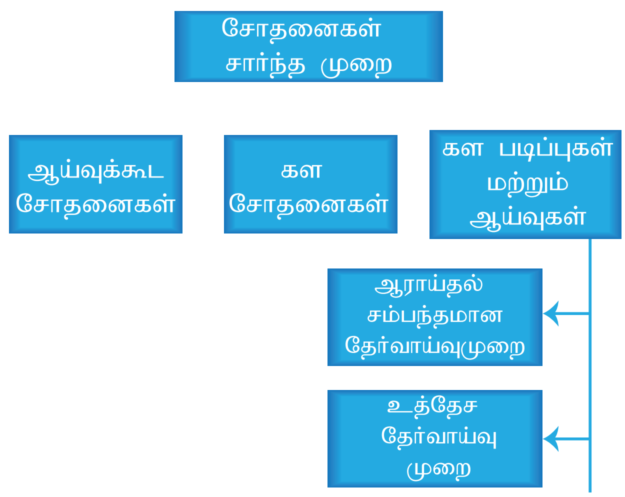
5. ஆராய்ச்சி, தனிநபரை சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கும் உடல் நல சீர்கேடுகளுக்கான முடிவெடுக்கும் திறனையும் அளிக்கிறது.
6. ஆய்வு பழைய கோட்பாடுகளை மேம்படுத்தியும், புதிய கோட்பாடுகளை கண்டுபிடிக்கவும் உதவுகிறது. சுகாதார கவனிப்பு மற்றும் சுகாதார கல்வியினையும் வழங்குகிறது.
7. ஆராய்ச்சி சுகாதார கவனிப்பு அல்லது சுகாதார கல்வி தேவைப்படுவோர்க்கு ஆதாரபூர்வமான செயல்முறையினை பின்பற்றி கவனிப்பு வழங்க பயன்படுகிறது.
8. ஆராய்ச்சி மருத்துவ துறையில் தற்போதுள்ள பிரச்சனைகளுக்கு மேம்பட்ட அறிவினை வளர்க்கிறது.
9. ஆராய்ச்சி செவிலிய துறையில் ஆதாரபூர்வான அறிவியல் அடிப்படையில் தேவைக்கேற்ப செயல்முறை பயிற்சிக்கான அறிவை வழங்குகிறது.
10. ஆராய்ச்சி தனிப்பட்ட செவிலியர்களையும், விஞ்ஞானிகளாக தயார் செய்கிறது.

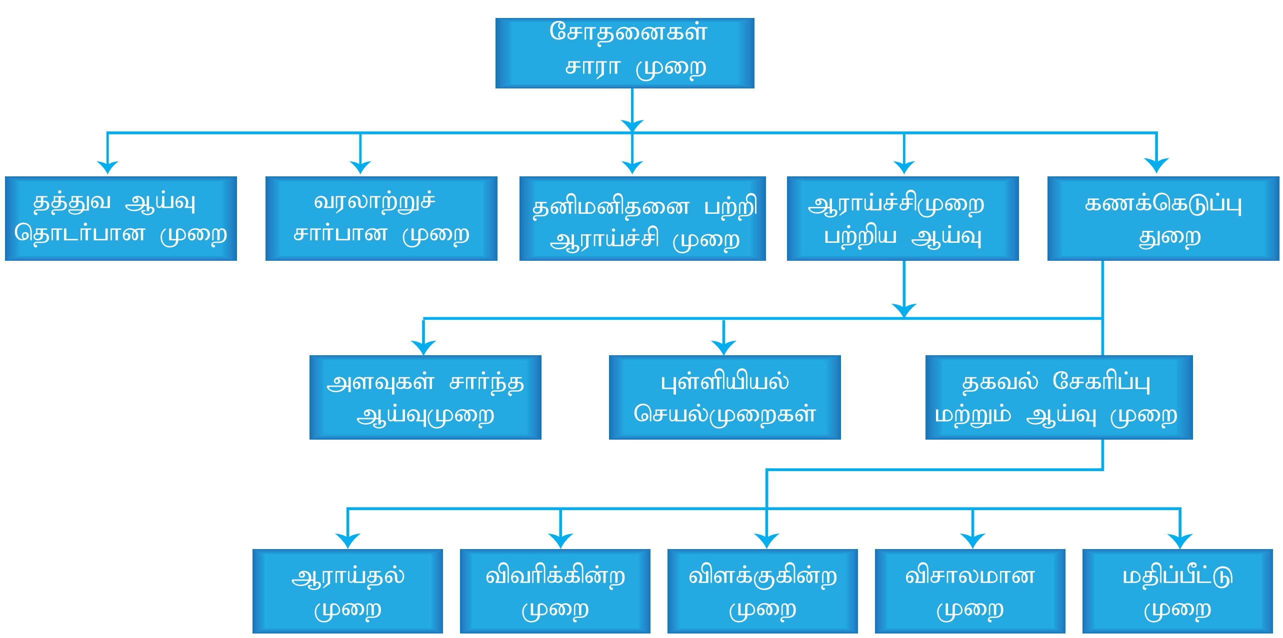
13.2 ஆய்வின் வகைகள்

ஆய்வின் வகைகள் அதன் நோக்கம் மற்றும் தன்மையைக்கொண்டு கீழ்கண்டவாறு வகைபடுத்தபடுகிறது.

1. அடிப்படை ஆய்வு என்பது ஆய்வு கூடத்தில் நடத்தபடுவது.
2. செயல்முறை சார்ந்த ஆராய்ச்சி என்பது செய்முறையில் மதிப்பீடு செய்து தனிநபரின் தேவைகளை கண்டறிதலாகும்.
3. நடவடிக்கை ஆராய்ச்சி என்பது தற்போது நடந்து கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைக்கு தீர்வு கண்டறிதலாகும்.

13.3 ஆராய்ச்சியின் அணுகுமுறைகள்





13.4 செவிலிய ஆராய்ச்சிகளில் செயல் முறை படிகள்

1. ஆய்விற்கான நிகழ்வு அல்லது தீர்வு காணப்பட வேண்டிய சிக்கலை கண்டறிதல்
2. முந்தய ஆராய்ச்சிகளை மறு ஆய்வு செய்தல்
3. ஆராய்ச்சியினை வடிவமைத்தல்
4. ஆய்வின் எதிர்பார்ப்பினைக் கண்டறிந்து அனுமானத்தை உருவாக்குதல்.
5. ஆய்வு மாதிரிகளை தேர்வு செய்தல்
6. ஆராய்ச்சி களப்பணியினை தொடங்குதல்
7. பங்கேற்பாளர்களின் உரிமைகளை பாதுகாத்தல்.
8. தகவல் சேகரிப்புக்கான கருவிகளை திட்டமிடல்
9. தகவல் சேகரித்தல்
10. தகவல் பகுப்பாய்வு செய்தல்
11. ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகளை வெளியிடுதல்

ஆராய்ச்சி பற்றிய எளிய வழிமுறைகள்

1. தீர்வு காணபட வேண்டிய சிக்கலை கண்டறிதல்

முதலில் சிக்கல் அல்லது தீர்வு காணப்பட வேண்டிய பிரச்சனையை தெளிவாக புரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். சொந்த அனுபவம் மற்றும் முந்தய ஆராய்ச்சிகள் அடிப்படையில் பொதுவாக விரிவான தலைப்பினை தேர்வு செய்து அதன் பின் குறிப்பான தலைப்பினை தேர்வு செய்யதல் அவசியம். ஆராய்ச்சி தலைப்பினை வரையறுக்கும்போது எளிதாக நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான கருத்தை "ஸ்மார்ட்" என்ற சுருக்கமான முறையில் பின்வருமாறு கூறலாம்.

S = குறிப்பிடத்தக்க (Specific)

M = அளவிடக்கூடிய (Measurable)

A = அடையக்கூடிய (Achierable)

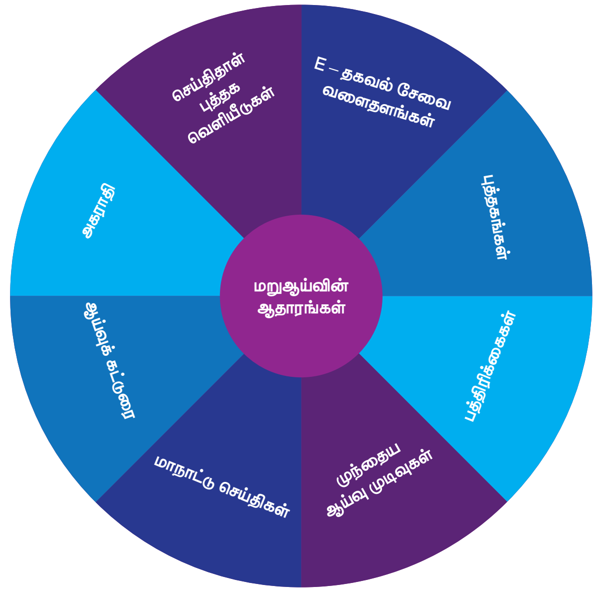
R = பொருத்தமான (Relevant)

T = நேரத்திற்குட்பட்ட (Time bound)

2. முந்தைய ஆய்வுகளை மறுபரிசீலினை செய்தல்

ஆய்வுகளின் மறுபரிசீலனை என்பது பல்வேறு ஆய்வாளர்களின் ஒரு குறிபிட்ட தலைப்பில் முந்தைய ஆராய்ச்சி குறிப்புகள், ஆராய்ச்சி வெளியீடுகள் மற்றும் குறிப்பிட்ட ஆய்வறிக்கைகள் பற்றிய மறுபரிசீலனையாகும். இது ஆராய்ச்சி செயல்முறையில் ஆதாரங்களை சேகரித்தல் ஆராய்ச்சியில் முக்கிய படிக்களின் ஒன்றாகும். டொரொண் டோ பல்கழைக்கழகம் (University of Toronto 2001)

2XGULH



மறு ஆய்வு செய்ய ஆதாரங்களை தேடுதலுக்குரிய வழிமுறைகள்

3. தத்துவ கோட்பாடுகள் / கருத்தியல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்

தத்துவகோட்பாடுகள் அறிவியல் ஆராய்ச்சியின் மதிப்புமிக்க பகுதியாகும். இதில் ஆய்வு பங்கேற்பாளர்களின் தேர்வு மற்றும் பின்பற்றவிருக்கும் வழிமுறைகள் ஆகியவற்றை வரையறுக்க உதவுகிறது. கணிப்பு கருத்தியல் கட்டமைப்பு மற்றும் அறிவின் எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் கண்டுபிடிப்புகளை விளக்கவும் வழிகாட்டுகிறது.

4. ஆய்வின் அனுமானங்களை அடையாளம் காண்பது

அனுமானங்கள் உண்மையாக இருக்க வேண்டும் ஆனால் நிரூபிக்கப்பட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. அவை கேட்கப்படும் கேள்விகளைப் பொறுத்துள்ளது. அத்தோடு சேகரிக்கப்பட்ட ஆதாரம் மற்றும் ஆய்வு விளக்கங்களை அடிப்படையாக கொண்டது. அனுமானங்கள் மூன்று வகைப்படும்.

i. பொதுவான யூகங்கள் – அதிக சதவிகித சமூகத்தினரால் உண்மையென நம்பப்படுவது
ii. கோட்பாடு அல்லது ஆராய்ச்சிக் கண்டுபிடிப்புகளின் அடிப்படையிலான யூகங்கள் – தற்போதைய ஆராய்சியில் உள்ள அனுமானங்களின் அடிப்படையில் அமைந்த முந்தைய ஆராய்ச்சி.
iii. ஆய்வில் ஈடுபடுவதற்கு அவசியமான யூகங்கள் மற்றும் தேவையான ஆராய்ச்சி நடத்தபட வேண்டியவை.

Unit_13_Introduction_to_nursing_research_Gen_Nur_TM.indd 309 05-03-2020 19:21:16

5. ஆராய்ச்சி அனுமானங்கள் அல்லது ஆராய்ச்சிக் கேள்வியை உருவாக்குதல்

கருது கோள் என்பது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பண்புகளுக்கிடையில் உள்ள தொடர்பைக் கணிப்பதாகும். சேகரித்த தகவல்களின் அனுமானங்கள் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டியவை அல்லது சரிபார்க்கப்பட வேண்டியவை. அதை வைத்து ஆய்வாளரின் கேள்வியை விரிவு அல்லது தலைப்பை உருவாக்கலாம்.

6. ஆராய்ச்சி முறையினை வடிவமைத்தல்

ஆய்வு முறையில் எவ்வாறு தகவல் சேகரிப்பு நடத்தபடும் என்பதை சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை வைத்து திட்டமிடுதல்.

7. ஆய்வில் பங்கேற்பாளர்களை அடையாளம் காண்பது

ஆய்வில் பங்கேற்பாளர்கள் எனப்படுவது ஆய்வில் பங்கு கொள்ளும் மக்கள், தனிநபர் மற்றும் பொருட்களை குறிக்கிறது. இது ஆய்வுக்கு தொடர்புடைய எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வாளர்களை குறிக்கிறது ஆராய்ச்சியாளருக்கு ஊக்கமுள்ள சில பொதுவான பண்புகள் கொண்டிருக்கும். மக்கள் தொகையின் சிறுபிரிவு அல்லது ஆய்வு மாதிரி எனவும் கூறலாம்.

8. சோதனை ஆய்வு நடத்தல்

சோதனை ஆய்வானது திட்டமிடப்பட்ட ஒரு சிறிய சோதனை பகுதியாகும். இதில் ஆய்வின் சாத்தியக் கூறுகள் வெளிப்படுகிறது. அத்துடன் படிப்படியான செயல்முறை அனுபவத்தை ஆய்வாளர் பெறுவதிலும் பங்கு வகிக்கிறது. அதனால், சேகரித்த உண்மைகளை ஒழுங்கு படுத்துதல் மற்றும் முறைபடுத்த முடியும். சிறிய மாறுதல்கள் இருப்பின் சரிசெய்யவும் உதவுகிறது.

9. தகவல் சேகரிப்பு

தகவல் சேகரிப்பு என்பது சிறுசிறு தகவல்கள் மற்றும் உண்மைகளை ஆராய்ச்சிக்கு தொடர்புடையவற்றை மொத்தபடுத்துதலாகும்.

10. தகவல் பகுப்பாய்வு செய்தல்

தகவல் பகுப்பாய்வு என்பது சேகரித்த தகவல்களை அட்டவணைப்படுத்துதல் மற்றும் மதிப்பீடு நோக்கத்திற்கான தகவல்களை தொகுத்தலாகும். ஆராய்ச்சி செயல்முறையின் தொடக்கத்திலேயே பகுப்பாய்விற்கு பயன்படுத்தவிருக்கும் புள்ளியல் விவரங்களை புள்ளியல் நிபுணரைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். ஏனெனில் புள்ளியியல் நிபுணர் ஆரம்பத்திலேயே பொருத்தமான பகுப்பாய்வு முறையை எடுத்துரைப்பதோடு பின்பற்ற வேண்டிய தகுந்த முறையினையும் எடுத்துரைப்பார்.

11. கண்டுபிடிப்புகளை விளக்குதல்

தகவல்கள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்ட பிறகு கண்டறியப்பட்ட முடிவுகளை முந்தைய ஆய்வுகளோடு ஒப்பிடப்பட்டு முடிவுகளின் உண்மை தன்மையினை விளக்குவதோடு செயல்பாடுகளும் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

மறுஆய்வு செய்ய தேடுதலுக்குறிய வழிமுறைகள்

செவிலிய ஆராய்ச்சியில் தொடர்புடைய இணையதளங்கள் மற்றும் மென்பொருள்கள்

வ. எ	செவிலிய ஆராய்ச்சியில் கணினியின் பயன்பாடு	ஆராய்ச்சியில் தொடர்புடைய இணையதளம்
1	கண்டறியபடவேண்டிய கேள்விகள் / பிரச்சினையின் கேள்வியின் தலைப்பை வடிவமைக்க உதவுவது.	PUBMED
2	மறுஆய்வு செய்தல் / முந்தைய ஆய்வினைப் பற்றிய செய்தி சேகரித்தல்	MEDLINE OPEN ACCESSTION JOURNALS
3	கருத்தியல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்	Visual Display
4	ஆராய்ச்சி வடிவமைப்பு திட்டம்	Word Processer Data Base
5	செயல்முறை திட்டமிடல்	Word Prosses
6	தகவல் சேகரிப்பு செய்தல்	Video recorder Led interview Flash Based Narrator
7	பகுப்பாய்வு மற்றும் புள்ளியியல் கணக்கீடு	SPSS, ANOVA
8	ஆராய்ச்சி சமர்ப்பித்தல்	Open Source Software
9	வரவு – செலவு பட்டியல் பற்றி அறிந்து கொள்ளல்	Microsoft office EXCEL
10	குறிப்பு, ஆதாரங்கள் பற்றி தகவல்களை எழுத பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள்	Vancover, APA Style

Unit_13_Introduction_to_nursing_research_Gen_Nur_TM.indd 310 05-03-2020 19:21:17

பாடச்சுருக்கம்

1. **பிரச்சனைக்குறிய தீர்வை முன்மொழிதல் செய்யாமல் ஆய்வுக்குரிய பிரச்சனை அல்லது கேள்வியை கண்டறிதல் .**
2. ஏற்கனவே தீர்வு காணப்பட்ட இதுபோன்ற கேள்விக்குரிய பிரச்சனைப் பற்றி எழுதப்பட்ட (அ) சாத்தியமான ஆராய்ச்சி தொழில்முறை முடிவுகள் மற்றும் படிப்பினை தேடுதல்.
3. **கேள்விக்குரிய (அ) ஆய்வுக்கான கேள்வியை வடிவமைத்தல்:** ஆய்வுக்கு தேவைப்படும் கேள்விகளை தயார் செய்தல்.
4. **சிக்கலை பற்றிய தீர்வினை பரிசீலினை செய்தல் மற்றும் அனுமானித்தல்:** கேள்விக்குண்டான பதிலை காணும் வழிமுறைகள், சிக்கலை தீர்ப்பதற்கான வழியை ஆராய்தல்.
5. **சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டிய அனுமானத்தை உருவாக்குதல்:** பல்வேறு காரணிகளுக்கு இடையிலான உறவை வாக்கியத்தில் அமைத்தல் மற்றும் ஆராய்ச்சியின் அனுமானத்தை உண்டாக்குதல்.
6. **சிறு ஆய்வு அல்லது மாதிரி ஆராய்ச்சி நடத்துதல்:** ஆய்வுக்கு முடிவு செய்யப்பட்ட கருவியினை பயன்படுத்தி குறைந்த பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்டு சிறுஅளவிலான மாதிரி ஆய்வு செய்தல்.
7. **ஆய்வின் முடிவினை பகுப்பாய்வு செய்தல்:** எண்களை கொண்டு அனுமதிக்கப்பட்ட மற்றும் சேகரிக்கப்பட்ட அனைத்து தகவல்களையும், அதிகார பூர்வமாக்குதல்.
8. **அறிவியல் அனுமானங்கள் சரியானதா என தீர்மானித்தல்:** அத்துடன் கருதுகோள் அல்லது காரணிகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளதா அல்லது இல்லையா என்பதை ஆய்வு முடிவுகளை வைத்து மீண்டும் பரிசோதித்தல்.
9. **ஆய்வில் கண்டறியப்பட்ட மாறுபாட்டை நடைமுறைப்படுத்துதல்:** கிடைத்த தகவல்களின் படி இறுதி முடிவினை உறுதி செய்தல்

கலைச்சொற்கள் A-Z

கருத்தியல்	–	கருத்துகணிப்பு மற்றும் கருத்துகளின், தொடர்புடைய விளக்கமளிக்கும் ஒரு ஆய்வு (அ) கட்டமைப்பை வெளிப்படுத்தும் வியூகம்
முடிவு	–	ஆய்வின் கண்டுபிடிப்பின் அர்த்தங்களின் தொகுப்பு மற்றும் விளக்கங்கள்.
தகவல்	–	ஒரு ஆய்வின்போது சேகரிக்கப்பட்ட செய்திகள்
தகவல் பகுப்பாய்வு	–	தகவல்களை ஒழுங்கமைத்தல், தகவல்களை அர்த்தமுள்ளதாக்குதல்
தகவல் சேகரிப்பு	–	சிறு சிறு தகவல்களை முறையாக சேகரித்தல்.
விளக்க புள்ளிவிவரம்	–	ஆய்வுகளுக்கான தகவல்களை ஒழுங்கமைக்க மற்றும் புரிந்து கொள்ள உதவும் தகவல்களை ஒழுங்கு செய்யும் புள்ளி விவரங்கள்
வடிவமைப்பு	–	ஒரு ஆய்வினை மேற்கொண்டு நடத்த செய்யப்படும் முன் மாதிரி படிவம்
கண்டுபிடிப்புகள்	–	ஒரு ஆய்விலிருந்து புரிந்துகொள்ளபட்ட முடிவுகள்
அனுமானம்	–	ஒரு குறிப்பிட்ட மக்களிடையே இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மாறிகளுக்கு இடையில் எதிர்பார்க்கப்படும் குறிப்பிடத்தக்க தொடர்பு.
குணங்கள்	–	நபரின் அளவிடக் கூடிய பண்புகள்
மக்கள் தொகை	–	சில பொதுவான பண்புகளை கொண்ட தனி நபர்கள் / ஆய்வில் பங்குபெறும் பங்கேற்பாளர்கள்
கோட்பாடு	–	விவரிக்க மற்றும் வரையறுக்கப் பயன்படுத்தப்படும் கருத்தின் ஒருங்கிணைந்த தொகுப்பு. ஆய்வின் விளைவு மற்றும் செவிலிய ஆய்வாளர்களின் கருத்துக்கள் மற்றும் பார்வை ஆகியவற்றிற்கிடையேயான தொடர்பு.
இடையிட்ட இணைக்குவிப்பு	–	சிகிச்சை ஆல்லது ஆய்வின்போது கொடுக்கப்படும் சுயாதினமான காரணி

Unit_13_Introduction_to_nursing_research_Gen_Nur_TM.indd 311 05-03-2020 19:21:17

மதிப்பீடு

I. சரியான பதிலைத் தேர்வு செய்து குறிக்கவும்

1. செவிலிய ஆராய்ச்சி தொடங்கப்பட்ட வருடம்
   அ. 1950 ஆ. 1960
   இ. 1917 ஈ. 1920
2. செவிலிய ஆராய்ச்சிக்கு அடிப்படையானது
   அ. முறையான விசாரணை
   ஆ. மேம்படுத்தப்பட்ட அறிவு
   இ. பொது அறிவு
   ஈ. விசாரணை அறிவு
3. ஆராய்ச்சி என்பது
   அ. தீவிர பரிசோதனை
   ஆ. மீண்டும் மீண்டும் தேடுதல்
   இ. எளிமையான விசாரணை
   ஈ. பொது விசாரணை
4. செவிலிய ஆய்வின் பயன்பாடு
   அ. ஆராய்ச்சிகளுக்கு இடையிலான இடைவெளியை நிரம்புகிறது
   ஆ. தொழில்நுட்ப திறனை மேம்படுத்துகிறது
   இ. தகவல் பரிமாற்றத்தை குறைக்கிறது
   ஈ. பணிச்சுமையை அதிகரிக்கிறது
5. ஆராய்ச்சி படிகளில் தவிர்க்கப்பட்டது
   அ. முந்தைய கருத்துக்களின் மறுபரிசீலனை
   ஆ. ஆராய்ச்சி முடிவினை அறிவித்தல்
   இ. நிகழ்வை திட்டமிடுதல்
   ஈ. தகவல்களை அறிமுகம் செய்தல்
6. பின்வரும் அட்டவணையில் இருந்து தகவல் பகுப்பாய்வு தயாரிப்பில் பொருத்தமான முறைப்படியினை தேர்ந்தெடுக்கவும்

6C5WTS

II. குறுவினாக்கள்

1. "செவிலிய ஆராய்ச்சி" – வரையறுக்க.
2. ஆராய்ச்சியின் படிகளை குறிப்பிடுக.

III. சிறுகுறிப்பு வரைக

1. ஆய்வுகளின் மறுபரிசீலனை
2. ஆராய்ச்சியின் வகைகள்

IV. விரிவாக விடையளிக்கவும்

1. செவிலிய ஆய்வின் முக்கியத்துவத்தை விவரிக்கவும்.

மேற்பார்வை நூல்கள்

1. Suresh K Sharma (2011) Nursing research and Statistics Mosby, Saunders, Elservier India (P) Ltd
2. Mercy john (2008), Introduction to research, Mid India board of Education of the nurses League Christian Medical Association of India. B. I. Publications Pvt. Ltd
3. Vanitha Vani . K (2010) Introduction to Research Florence Publishers, Hyderbad.

இணையவளங்கள்

1. https://www.researchgate.net/figure/Sources-of-literature-review
2. https://www.google.com

அ	ஆ	இ	ஈ
வகைப்படுத்துதல்	மாற்றியமைத்தல்	எடுத்து எழுதுதல்	மாற்றம் செய்தல்
மாற்றம் செய்தல்	வகைப்படுத்துதல்	வகைப்படுத்துதல்	தேவையற்றதை நீக்குதல்
தேவையற்றதை நீக்குதல்	மாற்றம் செய்தல்	மாற்றம் செய்தல்	எடுத்து எழுதுதல்
மாற்றியமைத்தல்	எடுத்து எழுதுதல்	தேவையற்றதை நீக்குதல்	மாற்றியமைத்தல்
எடுத்து எழுதுதல்	தேவையற்றதை நீக்குதல்	மாற்றியமைத்தல்	வகைப்படுத்துதல்

செய்முறை

Practical 1-8.indd 313 06-03-2020 15:46:04

செயல்முறை 1

மருத்துவ மதிப்பீடு

கற்றலின் நோக்கம்

- இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் கற்பவர் பெறும் திறன்கள்
- மருத்துவ மதிப்பீட்டின் நோக்கத்தை பட்டியலிட முடியும்.
- உடல் மருத்துவ மதிப்பீடு செய்யும்போது பின்பற்றபடும் தொழிநுட்பத்தை விவரிக்க முடியும்.

அறிமுகம்

ஆரோக்கியம் என்பது முழு உடல் நலத்தைக் குறிக்கும். உடல் ஆரோக்கிய மதிப்பீடு என்பது நம் உடலில் தோன்றிய அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை உற்று நோக்கி பரிசோதிக்க வேண்டும். இந்த மதிப்பீட்டின் அடிப்படையிலேயே ஒரு தனிப்பட்ட நபரின் உடல் ஆரோக்கியம் குறித்து முடிவு செய்யப்படுகிறது .

வரையறை

மருத்துவ மதிப்பீடு என்பது உடல் ஆரோக்கிய மதிப்பீடு என்பது நமது உடலில் இருந்தும், நோய்களின் போது வெளிப்படும் அறிகுறிகளை முழுமையாகக் கண்காணித்து பரிசோதனை செய்வது ஆகும்.

நோக்கங்கள்

- நோயாளிகளிடம் இருந்து தேவையான தகவல்களை சேகரித்தல் (அகநிலை மற்றும் புறநிலை)
- இயல்புநிலைக்கு மாறாக உள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டறிதல்
- நோயாளியின் வலிமை, வரம்புகள், மற்றும் சமாளிக்கும் திறன் ஆகியவற்றை கண்டறிதல்
- சரியான காரணத்தைக் கண்டறிய
- நோயாளிக்கு உடல் உபாதைகளை உருவாக்கும் காரணிகளை கண்டறிய
- நோயாளி மற்றும் நோயாளியின் உறவினர்களோடு கருத்து பரிமாற்றங்களை மேற்கொள்வது

நோயாளியுடனான நேர்காணல்

- முதன் முதலாக நோயின் அறிகுறி பற்றிய விவரம்
- உடலின் எந்த பகுதியில் எந்த உறுப்பில் வலி மற்றும் நோயின் அறிகுறி தோன்றிய விபரம்
- எவ்வளவு நாளாக நோயின் அறிகுறி தென்படுகிறது என்பது பற்றிய தகவல்
- நோயின் அறிகுறி அல்லது தாக்கத்தினை மிகைப்படுத்தும் காரணிகள் பற்றிய தகவல்
- நிவாரணம் தரக்கூடிய காரணிகள் பற்றிய தகவல்
- நோயாளி கடந்த காலத்தில் மேற்கொண்ட அல்லது தற்போது தொடர்ந்து வரும் சிகிச்சை பற்றிய விபரம்
- நோயாளிகளின் முழு விபரம் மற்றும் நேர்காணல் ஆகியவை கீழ்க்கண்ட விஷயங்களை கருத்தில் கொண்டு எடுக்கப்பட வேண்டும்.
- நோயாளியின் பிரச்சனை மற்றும் அதன் அறிகுறிகள்.
- முதன் முதலாக தோன்றிய அறிகுறி
- அறிகுறியின் தீவிரம்
- குறுகிய அல்லது நீண்ட கால அறிகுறிகளை வகைப்படுத்துதல்
- ஆரோக்கிய விபரம்
- குடும்ப விபரம்
- சமூக பின்னணி விபரம்
- தற்போதைய அறுவை சிகிச்சை விவரம் அல்லது செவிலியர் மேற்கொண்ட பணிகள்
- மருத்துவ மற்றும் செவிலியர் பராமரிப்பு திட்டங்களைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்

உடல் பரிசோதனை

முழு உடல் பரிசோதனை என்பது கீழ் கண்டவற்றை உள்ளடக்கியது .

- தலை முதல் பாதம் வரை பரிசோதனை மேற்கொள்ளுதல்
- தோல்
- தலை மற்றும் கழுத்து
- மார்பு கூடு மற்றும் நுரையீரல்
- மார்பு
- இதய அமைப்பு
- பிறப்புறுப்பு
- நரம்பியல் அமைப்பு
- தசை மண்டல அமைப்பு

மேற்கண்ட விபரங்கள் நோயாளியின் நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபடக்கூடும்

உடற்பரிசோதனைக்கு நோயாளிகளையும் பரிசோதனை இடத்ததையும் தயார்படுத்துதல்

- நோயாளி உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய முழு விபரங்களையும் அளித்த பிறகே உடல் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது
- பரிசோதனைக்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்
- போதிய அளவு வெளிச்சமும், கதகதப்பான இடமாக இருக்க வேண்டும்
- உன் கையில் பிடித்து ஸ்டெதாஸ்கோப் கதகதப்பாக்கி கொள்ளவும்.
- நோயாளியை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு தகுந்த ஆடை யை அணியச் செய்தல்
- நோயாளியையும் அவரது தனிமையையும் மதிக்க வேண்டும்.
- கதவுகளை அடைத்தல், திரைச்சீலையை இழுத்து விடுதல், உடலின் பாகங்கள் வெளியில் தெரியாதவாறு மறைத்தல்
- நோயாளிகள் விருப்பப்பட்டால் அவர்களிடம் அவர்களுக்கு என்ன மாதிரியான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள போகிறோம் என்ற விபரங்களை தெரிவிக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகளின் உடலில் இருந்து இரத்தம் அல்லது ஏதேனும் திரவங்களை வெளியில் எடுக்கும்போது கண்டிப்பாக கையுறை அணிந்திருக்க வேண்டும்.

உடற் பரிசோதனைக்கு தேவையான கருவிகள்

- ஸ்டெதாஸ்கோப்
- இரத்த அழுத்தம் அளவை காட்டும் இந்திரம்
- ஃபிளாஷ் லைட்
- எதிரொளிக்க கூடிய சுத்தியல்
- நாடி துடிப்பு கணக்கிடும் கருவி
- கையுறை
- நரம்புகள் பரிசோதிக்கும் கருவிகள் கொண்ட டிரே
- அளவெடுக்கும் டேப்
- எடைபார்க்கும் கருவி
- உயரம் பார்க்கும் கருவி
- வலியின் அளவைக் காட்டும் கருவி

உடற்பரிசோதனையின் அணுகுமுறைகள்

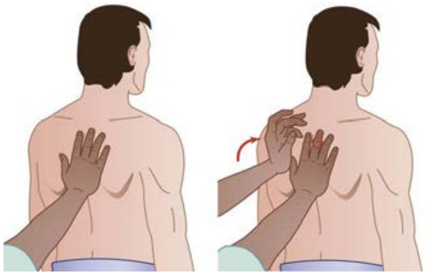
I. பரிசோதனை– மருத்துவ ஆய்வாளர் முறைப்படுத்தப்பட்ட நேரடியான ஆய்வின் மூலம் நோயாளியை பரிசோதிக்கிறார்.

II. ஒலிச் சோதனை- உடலின் உள்ளே வெளிப்படும் சத்தத்தை கவனித்து அதன் மூலம் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

III. தொட்டுஅழுத்தி பரிசோதனை உடலில் உள்ள பாகங்களை தொட்டு அழுத்தி பார்த்து அதன் அளவையும், அது இருக்கும் இடத்தையும் ஆய்வு செய்யும் முறை

வயிற்றை தொட்டுஅழுத்தி பரிசோதித்தல்

IV. தட்டிபரிசோதித்தல் இந்த ஆய்வில் கைகள் மூலம் நோயாளியின் உடலை தட்டி பார்த்து உள் உறுப்பு பாகங்களின் நிலையை தீர்மானிக்க முடியும்.



தலை முதல் கால் வரை பரிசோதனை

பரிசோதனை செய்பவர் ____________________

நேரம்:

தேதி:

உணர்வு நிலை

☐ எச்சரிக்கை ☐ சோம்பேறித்தனமான ☐ மந்தமான ☐ மதிமயக்க நிலை ☐ கோமா

நோக்கு நிலை

☐ நபர் ☐ இடம்

☐ நேரம் ☐ சூழ்நிலை

உயிர்நிலை காரணிகள்

☐ உடல் வெப்பநிலை ____________________

☐ நாடித்துடிப்பு ____________________

☐ ரத்த அழுத்தம் ____________________

☐ சுவாசம் ____________________

தலை

☐ முடி ____________________

☐ PERLA ____________________mm

☐ மூக்கு ____________________

☐ காது ____________________

☐ வாய் ____________________

- நாக்கின் நடுப்பகுதி ____________________
- ஈரப்பதம் ____________________
- சிதைவு ____________________

கழுத்து

☐ கரோட்டின் பல்ஸ்

மார்பு

☐ எபிக்கல் பல்ஸ் __________ ☐ மூச்சு சத்தம்

☐ மார்பக சமச்சீர் ____________________

☐ தோலின் வறட்சி ____________________

வயிறு

☐ உற்று நோக்குதல் ☐ கேட்டறிதல்

- ஆர் யு கியூ (ஆக்டிவ் / ஹைப்பர் /இல்லை)
- எல் யு கியூ (ஆக்டிவ் / ஹைப்பர் / இல்லை)
- எல் எல் கியூ (ஆக்டிவ் / ஹைப்பர் / இல்லை)
- ஆர் எல் கியூ (ஆக்டிவ் / ஹைப்பர் / இல்லை)

☐ **தொட்டறிதல்**

மேல்புறம்

☐ ரேடியல் பல்ஸ்

☐ உடல் வெப்ப நிலை (வார்ம் / கூல்)

☐ கேப்பிலரி ரீபில்லிங் <3 நொடிகள்

☐ வேய்ன் பில்லிங்

கீழ்புறம்

☐ முடி உள்ளது

☐ வீக்கம் ______________________________

☐ கால் திடம்

☐ ஹோமைன்ஸ் (+/_) கால்டிக்கேஷன் (+/_)

☐ டெம்ப்ரேச்சர் (வார்ம் / கூல்)

☐ நகங்கள் ☐ மஞ்சளாக

☐ தடித்த ☐ முழுமையாக

☐ வளராத ______________________________

☐ பீடல் பல்ஸ்

ஆர் ஓ எம்

☐ மேல் வலது ______________________________

☐ மேல் இடது ______________________________

☐ கீழ் வலது ______________________________

☐ கீழ் இடது ______________________________

திடம்

☐ மேல் வலது ______________________________

☐ மேல் இடது ______________________________

☐ கீழ் வலது ______________________________

☐ கீழ் இடது ______________________________

தொடுதல் ____

பொதுவான பரிசோதனை

☐ உயரம்

☐ எடை

வலி பரிசோதனை

☐ குறைந்த / அதிகமான

☐ இடம்

☐ நேரம்

☐ வலியின் விவரிப்பு தன்மை

☐ ப்ரிசிப்பிடேசன்

☐ தொடர்ச்சி

☐ நான் வெர்பல்

☐ குறைக்கும் காரணிகள்

☐ தூக்கம்

தோல் பரிசோதனை __________________________

____

____

____

செயல்முறை 2

ரெய்ல்'ஸ் குழாய் மூலம் உணவளித்தல்

வரையரை

உணவுக்குழாய் மூலம் உணவளிப்பது என்பது, ஒரு பயனுள்ள முறை . நோயாளி வாய் மூலம் உணவு எடுத்துக் கொள்ள முடியாத போது தேவையான அளவு நீர் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றை குழாய் மூலம் செரிமான பகுதியில் சேர்க்கும்.

பயன்கள்

- தேவையான ஊட்டச்சத்தை அளிக்கிறது.
- அதிகமான நீரை செலுத்தி சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ளுதல்
- வாய் மூலம் உணவு எடுத்துக் கொள்ள முடியாத போது இந்த மாற்று முறையில் உணவை உட்செலுத்தலாம்.

உபகரணங்கள்

- கையுறை
- உணவு
- உணவுப்பை , ரெய்ல்'ஸ் குழாய்
- நீர்
- சிரிஞ்ச்
- அளவுக்கிண்ணம்
- கிளாம்ப்
- துண்டு
- மருத்தவரின் உத்தரவு
- ஸ்டெதாஸ்கோப்

SNO	செயல்	பயன்
1	மருத்துவரின் உத்தரவுக்கு பின்பு அனைத்து உபகரணங்களையும் ஒன்று சேர்க்க வேண்டும்	• துல்லியமான திறமை, • செயல் திறன் • மருத்துவரின் பரிந்துரையை ஆய்வு செய்யும்போது எந்த வழியில் கொடுக்க வேண்டும் எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை உறுதியாக அறிய முடியும்
2	உணவு வழிமுறை கோப்பையில் தயாரிக்கும் போது கோப்பையை நன்றாக குலுக்க வேண்டும் காலாவதி ஆகும் நாளை பரிசோதிக்க வேண்டும் பவுடர் பேக்கிங்கில் குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறை படி கலக்க வேண்டும். இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்துக்கு மட்டும் . உபயோகிக்காதவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும் பாத்திரத்தில் பெயரையும் தேதியையும் குறிப்பிட வேண்டும் திரும்ப உபயோகிக்கும் போது அறையின் வெப்பத்திற்கு வந்த பின்பே உபயோகிக்க வேண்டும் மருத்துவமனையில் அல்லது வீட்டில் தயாரிக்கும் போது திரும்ப உபயோகிக்கும் போது அறையின் வெப்பத்திற்கு வந்த பின்பே உபயோகிக்க வேண்டும்	• உணவு அடியில் தங்கி விட வாய்ப்பு உள்ளது. • காலாவதியான உணவு ஊட்டச்சத்து குறைந்து விடும், • இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்கு பின்பு உணவில் நுண்ணிய கிருமிகள் அதிகமாகிவிடும். • குளுமையான உணவு வயிறு உபாதைகளை ஏற்படுத்தும்.

3	செய்முறையை விளக்க வேண்டும்	விளக்குவதன் மூலம் நோயாளியின் ஒத்துழைப்பை பெற முடியும்
4	கைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டும். கையுறை அணிய வேண்டும்.	நோய் தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கும்
5	நோயாளியின் தலையை 30 டிகிரி முதல் 40 டிகிரி வரை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும்.	இது நோயாளிக்கு நுரையீரலில் புரை ஏறுவதை தடுக்கும்.
6	உணவுக்குழாயின் இடத்தை கண்டறியும் முறை உறிஞ்சிம் முறை சிறிஞ்ச் உடன் ரெய்ல்ஸ் டியூபை இணைக்க வேண்டும் அதை மெதுவாக பின்னால் இழுக்க வேண்டும் சிரிஞ்ச் நீரை அளக்க வேண்டும் சிரிஞ்ச்ஜில் வந்த நீரை திரும்ப செலுத்தி உணவு கொடுக்கும் முறையை ஆரம்பிக்க வேண்டும் செவிலியர் எச்சரிக்கை சிரிஞ்ச்ஜில் வந்த நீர் மருத்துவமனையில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவை விட அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்	உறிஞ்சும் முறை மூலம் வயிற்றில் உள்ள திரவங்களை எடுப்பதனால் உணவுக்குழாய் சரியான இடத்தில உள்ளதை அறிய முடியும்
	10 / 20 மில்லி காற்று செலுத்துதல் காற்று உள்ள சிரின்ஜை உணவுக்குழாயில் இணைக்க வேண்டும் காற்றை செலுத்தி ஸ்டெதாஸ்கோப் மூலமாக வயிற்றில் சத்தத்தை அறிய வேண்டும்.	காற்றை செலுத்துவதன் மூலம் உணவுக்குழாய் இருக்கும் இடத்தை அறிய முடியும்.
7	எக்ஸ்ரே அல்லது ஸ்கேன்	உணவுக்குழாய் இருக்கும் இடத்தை அறிய முடியும்.
	உணவுப்பையை உபயோகித்தல் 12 –18" உயரத்திற்கு மேலே உணவுப்பையை தொங்கவிட வேண்டும்.உணவுபையை கிளாம்ப் செய்ய வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உணவை தயார் செய்து உணவுப்பையில் வைக்க வேண்டும். கிளாம்ப் ஐ திறக்க வேண்டும். உணவு தடையின்றி செல்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும். திரும்ப கிளாம்ப் செய்ய வேண்டும். உணவுப்பையின் குழாயை உணவுக்குழாயுடன் இணைக்க வேண்டும். உணவை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு வரை திறக்க வேண்டும். உணவு செலுத்திய பிறகு 30– 60 மில்லி நீரை உணவு பையில் செலுத்த வேண்டும். அதை பாத்திரத்தில் ஊற்ற வேண்டும். உணவுகுழாயை கிளாம்ப் செய்து நீக்க வேண்டும். சிரிஞ்ச் உபயோகிக்கும் முறை உணவுக்குழாயை கிளாம்ப் செய்ய வேண்டும். சிரின்ஜை உணவுக்குழாயுடன் இணைக்க வேண்டும். உணவை அதனுள் ஊற்ற வேண்டும் .12 –18" உயரத்திற்கு மேலே சிரிஞ்சை உயர்த்த வேண்டும் வேண்டும். கிளாம்ப் ஐ திறக்க வேண்டும். உணவு தடையின்றி செல்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.	உணவு குழாயில் வேகமாக செலுத்துவதன் மூலம் வாந்தி மற்றும் வயிற்று பிடிப்பு ஏற்படும்.

8	முடிவு நிலை உணவு தீர்ந்த உடன் அதை நிறுத்த வேண்டும் . பரிந்துரைக்கப்பட்ட நீரை கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியின் தலையை உயர்த்த வேண்டும்.	உயர்த்துவதன் மூலம் புரை ஏறுவதை தடுக்கலாம். உணவுக்குழாயின் வழியை பாதுகாக்கலாம்.
9	வாய் பாதுக்காப்பு வாய் கொப்பளிப்பான் மூலம் வாயை சுத்தம் செய்ய வேண்டும் உதடுகளை ஈரமாக வைக்க வேண்டும்.	வாய் சுத்தம் நோயாளியை திருப்திகரமாக வைக்கும்
10	உபகரணங்களை சுத்தம் செய்து திரும்ப வைக்க வேண்டும்.	நுண்ணுயிர் கிருமி பரவுவதை தடுக்கலாம்.
12	கையுறை நீக்க வேண்டும். கைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டும்.	நுண்ணுயிர் கிருமி பரவுவதை தடுக்கலாம்.
13	தேதி, நேரம், உணவு அளவு, நோயாளியின் தன்மை ஆகியவற்றை கோப்புகளில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.	பதிவு செய்வதன் மூலம் தொடர்ச்சியான சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

முரண் பட்ட அறிகுறிகள்

நிச்சயமான

- முகத்தில் அதிகமான காயம்
- மூக்கு தண்டுவடதத்தில் அறுவை சிகிச்சை

தொடர்புடைய

- அதீதமான ரத்தக்கட்டு
- உணவுக்குழாய் வேரிஸிஸ்
- அல்கலைன் இன்ஜெக்சன்

Practical 1-8.indd 320 06-03-2020 15:46:05

செயல்முறை 3

மருத்துவ பரிசோதனை கருவிகள்

கருவிகள்	பயன்கள்
பற்களை கொண்ட பகுப்பாய்வு இடுக்கி	சிறிய பாகங்களை அல்லது திசுக்களை எளிதில் பிடித்து கொள்ளவோ அல்லது அதனை எடுத்து விடவோ நகர்த்தவோ உதவும்
பின்னோக்கி இழுக்கும் கருவி	பின்னோக்கி இழுக்கும் கருவி: அறுவை சிகிச்சை போது அல்லது காயத்தின் முனைகளை அகற்ற உதவும்.
பற்களை கொண்ட பகுப்பாய்வு இடுக்கி	கிருமி பாதிப்பில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.
இடமாற்றம் இடுக்கி	இடமாற்றம் இடுக்கி : சுத்திகரிப்பட்ட சிறிய பொருட்களை, கருவிகளை ஒரு இடத்தில இருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு மாற்றவும் மற்றும் வெப்பக்கருவிகளை எடுக்கவும் உதவும்.
ஆலிஸ் திசு இடுக்கி	ஆலிஸ் திசு இடுக்கி : மெல்லிய தோலை பிடித்துக்கொள்ள உதவுகிறது. வயிற்று பகுதியில் அறுவைசிகிச்சையின் உதர திறப்பின்போது மடக்கி பிடித்துக் கொள்ள உதவுகிறது

தமனி இடுக்கி	தமனி இடுக்கி : தமனிகளை பிடித்தது கொள்வதற்கும் அதனை கட்டுவதற்கும் உதவுகிறது அதோடு திசுக்களை பிடித்துக் கொள்வதற்கும் தையல் மற்றும் செயற்கை பொருட்களை கையாளாவும் உதவுகிறது
பஞ்சை பிடித்துக் கொள்ளும் இடுக்கி	பஞ்சை பிடித்துக் கொள்ளும் இடுக்கி : பஞ்சு, காட்டன் துணி மற்றும் முக்கியமான பொருட்களை எடுக்க உதவுகிறது
கட்டைவிரல்இடுக்கி	கட்டைவிரல்இடுக்கி: திசுக்களை இழுக்க, வெட்டுவதற்கு, தள்ளுவதற்கு, அழுத்துவதற்கு இது உதவுகிறது.
தையல் பிரிக்கும் கத்திரிக்கோல்	தையல் பிரிக்கும் கத்திரிக்கோல் : இது தோலில் உள்ள தையலை பிரிக்க உதவுகிறது
நீடில் ஹோல்டர்	நீடில் ஹோல்டர் : இது தையல் போடும்போது ஊசியை பிடிக்க உதவுகிறது
பார்ட் பார்க்கர் ஹாண்டில்	பார்ட் பார்க்கர் ஹாண்டில்: அறுவை சிகிச்சை பிளேடை பிடிக்க உதவுகிறது. தோல் மற்றும் திசுக்களை வெட்ட உதவுகிறது . இது கூர்மையாக வெட்டி சோதிக்க உதவுகிறது

செயல்முறை 4

பல்வேறு உடல் நிலைமைகளுக்கான உணவு முறை

கர்ப்பகால உணவு வகை பட்டியல்

உணவு பெயர்: அமரந்த் கீரை கறி அரைக்கீரை

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
அமரந்த் கீரை	200 கிராம்
வெங்காயம் (பெரியது)	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	20 கிராம்
எண்ணெய்	10 கிராம்
உப்பு	1 டேபிள் ஸ்பூன்

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு/ நபருக்கு

கலோரி	300 கிலோ கலோரி
புரதம்	10 கிராம்
கால்சியம்	850 மிகிராம்
இரும்புசத்து	8 மிகிராம்
கரோட்டீன்	11,000 µg
வைட்டமின் சி	210 மிகிராம்

செய்முறை

அமரந்த் கீரையை நன்றாக கழுவி எடுத்துக்கொண்டு.பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கி அதனுடன் நறுக்கிய அமரந்த் கீரையை சேர்த்து வதக்கவும் பின்பு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு குழையும் வரை வேக வைக்கவும் . அதனுடன் தூவிய தேங்காய் சேர்த்து சூடாக பரிமாறலாம் .

இதய நோயாளி உணவு மெனு

உணவு பெயர்: சாலட்

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
லெட்யூஸ் இலை	100 கிராம்
கரேட்	25 கிராம்
பீன்ஸ்	25 கிராம்
பச்சை பட்டாணி	25 கிராம்
உப்பு	தேவையான அளவு
எலும்பிச்சை சாறு	ஒன்று
வெள்ளை மிளகு	சிறிதளவு
பீட் ரூட்	25 கிராம்
வெள்ளரிக்காய்	25 கிராம்

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு/ நபருக்கு

கலோரி	140 கிலோ கலோரி
புரதம்	8.7 கிராம்
கால்சியம்	280 கிராம்
இரும்புசத்து	20 கிராம்
பி கரோட்டீன்	3500 µg

செய்முறை

பீட்ரூட்டை துண்டுகளாக நறுக்கி, பச்சை பட்டாணி மற்றும் பீன்ஸ் உடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும். வேக வைத்த காய்கறிகளுடன் நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் மற்றும் கேரட் சேர்க்கவும். தட்டில் லெட்டியூஸ் இலைகளை வெளிப்பக்கமாக அடுக்கி அடுத்து வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை அடுத்து வருமாறு அடுக்கி பின்பு பீட்ரூட் துண்டுகளை அடுக்கி நடுவில் கேரட், பச்சை பட்டாணி மற்றும் பீன்ஸ்ஐ கொட்டவும். அதில் எலும்பிச்சை சாறை பிழிந்து உப்பு , மிளகு சேர்த்து பரிமாறவும்

டைஃபாய்டு ஜுரதிற்கு ஏற்ற உணவு

உணவு பெயர்: கோதுமை கஞ்சி

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
கோதுமை	100 கிராம்
பால்	100 மிலி
தேன்	சுவைக்கேற்ப

கலோரி	341 கிலோ கலோரி
புரதம்	41.1 கிராம்
இரும்புசத்து	11.5 மிகிராம்

செய்முறை

உடைத்த கோதுமையை அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து பின்னர் அடுப்பை குறைந்த தனலில் வைத்து கோதுமையை ஒரு பத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க விட வேண்டும். தண்ணீர் முழுவதும் காய்ந்து வரும் நிலையில் பால் மற்றும் தேன் சேர்த்து கிளறி அடுப்பில் இருந்து இறக்கி விடவும்.

உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிக்கான உணவு

உணவின் பெயர் : பாசி பயறு இட்லி

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
பாசிப்பயறு	150 கிராம்
புழுங்கல் அரிசி	50 கிராம்

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

கலோரி	510 கிலோ கலோரி
புரதம்	36 கிராம்

செய்முறை

பாசிப்பயரையும் , புழுங்கல் அரிசியையும் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து இரண்டையும் சேர்த்து 15 – 20 நிமிடங்கள் வரை நன்கு அரைத்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். இந்த மாவு கலவையை அரைமணி நேரம் கழித்து இட்லி பானையில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைக்கவும். இதனுடன் வெல்லம் சேர்த்து பரிமாறலாம்.

வயிற்று புண் நோயாளிகளுக்கான உணவு

உணவின் பெயர் : தயிர் பாத்

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
மைதா நூடுல்ஸ்	10 கிராம்
கடுகு	2 கிராம்
கருவேப்பிலை	2 கிராம்
கொத்தமல்லி	2 கிராம்
தயிர்	100 கிராம்
எண்ணெய்	5 மிலி
உப்பு	சுவைக்கேற்ப
மிளகு	சிறிதளவு

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

கலோரி	92 கிலோ கலோரி
புரதம்	4.24 கிராம்
இரும'புச்சத்து	0.62 கிராம்
பி கரோட்டீன்	251 μg

செய்முறை

நூடுல்ஸை வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தயிருடன் கடுகு, நறுக்கிய கருவேப்பிலை, மிளகு ஆகியவற்றை எண்ணெய்யில் தாளித்து சேர்த்து அதனுடன் வேகவைத்த நூடுல்ஸை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். பின்னர் கொத்தமல்லி தழையை தூவி பரிமாறவும்.

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கான உணவு

உணவின் பெயர் : பிரெட் சாண்ட்விட்ச்

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
5 பிரட் துண்டுகள்	100 கிராம்
முட்டை	1 (40 கிராம்)
வெண்ணெய்	10 கிராம்
மிளகு	சிறிதளவு
உப்பு	சிறிதளவு

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

கலோரி	413 கிலோ கலோரி
புரதம்	13.7 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.7 கிராம்
கால்சியம்	160 மி கிராம்
பி கரோட்டீன்	46 μg

செய்முறை

முட்டையை அரைவேக்காடு வேக வைத்து ஓடு நீக்கி அதை நன்றாக மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.அதனுடன் சிறிதளவு உப்பு, மிளகு சேர்த்து நன்றாக கலந்து வைக்கவும். இரண்டு பிரட் துண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு துண்டில் வெண்ணையை தடவி மற்றொரு துண்டில் முட்டை கலவையை தடவி இரண்டையும் சேர்த்து முக்கோண வடிவத்தில் வெட்டி (பிரட்டின் ஓரங்களை நீக்கி) பரிமாறவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு

உணவின் பெயர் : கோதுமை உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
கோதுமை ரவை	75 கிராம்
வெங்காயம்	2
பச்சை மிளகாய்	2
கடுகு	½ தேக்கரண்டி
உப்பு	சுவைக்கேற்ப
எண்ணெய்	2 தேக்கரண்டி
பச்சை கொத்தமல்லி	சிறிதளவு
கருவேப்பிலை	1 கைப்பிடி
தண்ணீர்	225 மிலி

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

கலோரி	377 கிலோ கலோரி
புரதம்	8.5 கிராம்
இரும்புச்சத்து	1.5 மி கிராம்
கால்சியம்	187 மி கிராம்
பி கரோட்டீன்	385 μg

செய்முறை

வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை நன்கு வதக்கி அதனுடன் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். தண்ணீர் கொதித்த பின்னர் கோதுமை ரவையை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து நன்கு வெந்த பின்பு அடுப்பில் இருந்து இறக்கி பரிமாறவும்.

காய்ச்சலுக்கான உணவு

உணவின் பெயர் : கோதுமை கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்	தேவையான அளவு
கோதுமை ரவை	150 கிராம்
நீர்	900 மிலி
உப்பு	சுவைக்கேற்ப

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு / நபருக்கு

கலோரி	525 கிலோ கலோரி
புரதம்	18 கிராம்
இரும்புச்சத்து	16 கிராம்
கால்சியம்	30 கிராம்
பி கரோட்டீன்	45 μg

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி கொதி வந்தவுடன் அதில் கோதுமை ரவையை சேர்த்து நன்கு வேக வைக்கவும். நீர் முழுவதும் குறைந்து கஞ்சி பதத்தில் வந்தவுடன் உப்பு சேர்த்து கிளறி அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.

செயல்முறை 5

கர்ப்பகாலத்தில் வயிறு பரிசோதனை மற்றும் தொட்டு பார்த்து பரிசோதனை செய்தல்

வரையறை

கருவுற்ற பெண்ணின் கர்ப்பகால பரிசோதனை என்பது, அந்தப் பெண்ணின் வயிற்றின் உயரத்தை வைத்து சிசுவின் வளர்ச்சியை கண்டறிதல், கர்ப்பப்பையில் சிசுவின் நிலை மற்றும் தாயின் எலும்பிற்கும் சிசுவிற்கும் உண்டான தொடர்பை கண்டறிதல்.

நோக்கங்கள்

- கர்ப்பையின் உயரத்தை அளவிடுதல்
- சிசுவின் அளவு மற்றும் வளர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்தல்
- வயிற்று தசையின் தன்மையை கண்டறிதல்
- சிசு அமைந்துள்ள நிலையையும், கர்ப்பப்பையில் தங்கியுள்ள நிலையையும் மற்றும் பனிக்குட நீரின் அளவை தீர்மானித்தல்.
- கர்ப்பக்கால அறிகுறிகளை கண்காணித்தல்
- ஏதேனும் அசாதாரண நிலை இருப்பின் கண்டறிதல்
- சிசுவின் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையை கண்டறிதல்
- வயிறு சுற்றளவை அளவீடு செய்தல்

செயல்முறைக்கு தேவையான பொருட்கள்

- கரு இருதய ஒலிமானி
- அளவை நாடா
- துணி அல்லது துண்டு

எண்	செவிலியரின் செயல்கள்	பகுத்தறிவு / அறிவியல் கோட்பாடு
1	கர்ப்பிணி பெண்ணிற்கு செயல்முறை பற்றி விளக்கி ஒப்புதல் பெறுதல்	பதற்றத்தை குறைக்கிறது. தளர்வை ஊக்குவிக்கிறது தொட்டுப் பார்த்து பரிசோதனை செய்யும் போது அசௌகரியத்தை தவிர்த்தல்
2	சிறுநீர் பையை காலி செய்யும்படி அறிவுறுத்தல்	
3	பரிசோதனையின் போது கர்ப்பினி பெண்ணை சாதாரண நிலையில் வைத்தல்	
4	வயிற்றில் இருக்கும் துணியை முழுவயிறு தெரியும் வரை விலக்கவும், (மார்பகத்திற்கு கீழ் முதல், அடிவயிறுவரை)	வயிற்றை முழுவதும் பார்த்து பரிசோதனை செய்தல்
5	வயிறு பரிசோதனை ஆய்வு செய்தல், தோலில் வடு, லினியா நையகரா, ஸ்டராயா கிராவிடாரம், வயிறு தசையின் தன்மை மற்றும் தொப்புளின் நிலை, தோலின் தன்மையை கண்டறிதல்.	இது கர்ப்ப வாரத்திற்கு ஏற்றாற்போல் குழந்தையின் வளர்ச்சி இருக்கிறதா என்று தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது
6	முழங்கை எலும்பு உதவியுடன், கர்ப்பப்பையின் உயரத்தை கண்டறிதல் (Ulnar) அங்குல டேப்பை வைத்து கர்ப்பப்பையின் உயரத்தை அளவிட வேண்டும்	அளவிட்ட சென்டிமீட்டரின் எண்ணிக்கையும் கர்ப்ப கால வாரமும், தோராயமாக சமமாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க உதவுகிறது (இதை 22–24 வாரத்திற்கு பிறகுதான் அளவிட வேண்டும்)
7	வயிறு சுற்றளவை அளவிடுதல் (அங்குல டேப்பை வைத்து வயிற்றை சுற்றி தொப்புள் பகுதியில் வைத்து அளவிடல்)	சாதாரண வயிறு சுற்றளவு என்பது இரண்டு அங்குலம் குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கும்.
	வயிற்றை தொட்டு பார்த்து பரிசோதனை செய்தல்	
	பரிசோதனை செய்வதற்கு முன்பு கைகள் சற்று சூடாக இருத்தல் வேண்டும்	சில நேரங்களில் குளிர்ந்த கைகளினால், தசைகள் சுருங்கிவிடுதல், மற்றும் அசௌகரியத்தை உண்டாக்கும்

8	**ஃபண்டஸ் பரிசோதனை** கர்ப்பப்பையின் மேல்பகுதியை தொட்டு பரிசோதனை செய்தல் கர்ப்பப்பையின் பக்கத்தில் கைகளை வைத்து (தொப்புள் அளவில் இருந்து) மேல்நோக்கி கைகளால் கர்ப்பப்பையின் மேல் சுற்றி பகுதியை பரிசோதனை செய்தல்	வட்டமாக சற்று கடினமான கட்டி போன்று இருந்தால் அது குழந்தையின் தலை. ஒழுங்கற்ற, மென்மையான நன்றாக வரையறுக்கப்படாத வளைவு போன்று இருந்தால். அது குழந்தையின் புட்டம்.
9	**பக்கவாட்டு பரிசோதனை** கர்ப்பப்பையின் இரண்டு பக்கத்திலும் கைகளை கொண்டு தொப்புள் முதல், சிம்பைசிஸ் பியூபிஸ் வரை பரிசோதனை செய்தல்	தொடர்ந்து மென்மையான வளைவு இருந்தால் சிசுவின் முதுகுதண்டு வடம் ஆகும் ஒழுங்கற்ற விரல் போன்ற (நாபி (Nobby)) பாகங்கள் இருந்தால் சிசுவின் கை மற்றும் கால் விரல்கள் ஆகும்
10	**பாவ்லிக் கிரிப் (Pawlik's grip)** சிம்பைசிஸ் பியூபிஸ்க்கு மேல் அடிவயிற்றில் உள்ள பகுதியை கட்டைவிரல் மற்றும் நடுவிரலை கொண்டு பிடித்து அதன் இயக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தல்.	இடுப்பு எலும்பின் விளிம்பின் மேல் சிசுவின் தலை இருந்தால்– தலையை சுலபமாக அசைக்க முடியும். தலையை அசைக்க முடியும் என்றால் தலை (என்கேஜ்டு என்று அர்த்தம் (குழந்தையின் தலை இடும்பு எலும்புக்கு உள்பகுதியில் ஆழமாக இறங்கிவிட்டது. என்று அர்த்தம்)
11	**இடுப்பு பகுதி பரிசோதனை** பரிசோதனை செய்பவர் கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கால்களை பார்த்து நிற்க வேண்டும் பின்பும் கர்ப்பப்பையின் இரண்டு புறமும் உள்ளங்கை கலால் தொப்புள் பகுதிக்கு கீழ் புறமாக, விரல்களால், சிம்பைசிஸ் பியூபிஸ் நோக்கி இயக்கப்பட வேண்டும்.	கர்ப்பினி பெண்ணின் இடுப்பு எலும்புக்குள் சிசுவின் (engegement) நிலையை கண்டறிதல்
12	ஒலிச்சோதனை சிசுவின் முதுகு பகுதியை கண்டறிந்து கர்ப்பப்பையின் சுவரின் முன்புறமாக சிசுக்கருவி வைத்தல் வேண்டும் (ஃபீட்டாஸ்கோப்பி)	சிசுவின் இதய துடிப்பை கேட்க முடியும்
13	பரிசோதனையில் கண்டுபிடித்தவை கர்ப்பிணி பெண்ணிற்கு தெரிவித்து பின்பு வசதியான நிலையில் வைத்தல் வேண்டும்.	இது நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கிறது
14	பொருட்களை எடுத்த இடத்தில் வைத்தல் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்)	அடுத்த முறை பரிசோதனைக்கு உதவுகிறது
15	நோயாளியின் பதிவேட்டில் எழுதவேண்டும் (நேரம், கண்டுபிடித்தலின் விவரங்கள் மற்றும் கருத்துக்கள்)	

பிரசவத்திற்கு பின்பு கர்ப்பப்பை சுருங்குவதை அளவிடல்

வரையறை

பிரசவத்திற்கு பின்பு கர்ப்பப்பையின் நிலை கர்ப்பதிற்கு முன்பு இருந்த நிலைக்கு திரும்பி விட்டதா என மதிப்பீடு செய்தல்

நோக்கங்கள்

- நோய்த்தொற்றைக் கண்டுபிடித்தல்
- அசாதாரணத்தை கண்டுபிடித்தல்
- கருப்பை சுருங்குதலின் விகிதத்தை மதிப்பீடு செய்தல்

பொருட்கள் (உபகரணங்கள்)

- திரை, அங்குல டேப், சுத்தமான கையுறை

Practical 1-8.indd 327 06-03-2020 15:46:06

செவிலியரின் செயல்கள்

எண்	செவிலியரின் செயல்கள்	பகுத்தறிவு / அறிவியல் கோட்பாடு
1	செய்முறைப்பற்றி விளக்குதல்	ஒத்துழைப்பை மேம்படுத்துதல்
2	படுக்கையின் அருகில் தேவையான பொருட்களை (ஏற்பாடு செய்தல்)	நேரம் மற்றும் ஆற்றலை சேமிக்க உதவுகிறது.
3	சிறுநீர்ப்பை காலியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்தல் அவசியம்	சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி இருந்தால் கர்ப்பப்பை மேல்நோக்கி விலகி இருக்கும்
4	அடிவயிற்றைத் தவிர மற்ற பகுதியை துணி வைத்து மூடவும்	சுலபமாக பரிசோதனை செய்வதை மேம்படுத்தும்
5	கர்ப்பப்பையை ஒரு உள்ளங்கையை வைத்து கண்டறிவது	கர்ப்பப்பையை நிலைப்படுத்தி சரியான நிலையில் வைத்தல்
6	வயிறு வழியாக உறுதியுடன் முதுகுதண்டு வடம் நோக்கி பின்பு, சற்று கீழ்நோக்கி குறியின் கீழுள்ள பகுதியைக் அழுத்தவும்.	
7	கர்ப்பப்பையின் உயரத்தை கைவிரல்களின் எண்ணிக்கையை கொண்டு அளவிடுதல் (அங்குல டேப் மூலம் அளவீடு செய்தல்)	பிரசவத்திற்கு பின் கர்ப்பப்பையின் உயரத்தை கைவிரல்களால் உறுதி செய்து பின்பு அங்குல டேப் மூலம் அளவிடுதல் முதல் நாள் 10–12 செ.மீ வரை இருக்கும். 5–வது நாளில் தொட்டு சோதனை செய்யமுடியாது.
8	கையுறை போட்ட கைகளைக் கொண்டு பிறப்புறுப்பில் வைத்துள்ள பஞ்சை (நாப்கின்) சரிபார்க்கவும் (லோக்கியாவின் நிறம் மற்றும் அளவு)	கர்ப்பப்பையின் சுருங்குதலின் விகிதத்தை அளவிடுதல்
9	பெரினீயல் பகுதி பராமரிப்பு கொடுத்து பின்பு, சுத்தமான நாப்கினை தருதல் பொருட்களை திரும்பவும் எடுத்த இடத்தில் வைக்கவும் கைகளை கழுவுதல் வேண்டும்	சுத்தமாக பராமரித்தல் அதனால், தொற்று தடுக்கமுடியும். நுண்கிருமிகள் பரவுதலை தடுக்கும்
11	கர்ப்பப்பையின் உயரத்தை செவிலியர் பதிவேட்டில குறித்து வைக்கவும்	ஆவணங்கள் பிரசவத்திற்கு பின்பு கர்ப்பப்பை சுருங்குதல் விகிதத்தை தெரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

செயல்முறை 6

குழந்தை நல செவிலியம்

குழந்தைகளுக்கு மனித உடல்சார் அளவை அளவிடுதல்

மனித உடல்சார் அளவு என்பது துளையிடப்படாத அளவு முறையில்உடலின் அளவை மதிப்பீடும் ஒரு தொகுப்பு ஆகும். இது வளர்ச்சி வளர்த்தல் மற்றும் ஆரோக்கிய வரைக்கூறுகளை மதிப்பிட பயன்படுகிறது. ஆந்த்ரோபொமெட்ரி என்ற கிரேக்க மொழி, சொல்லில் ஆந்த்ரோபொ என்பது மனிதன் என்றும் மெட்ரி என்பது 'அளவு' என்றும் பொருள்படும் (Ulajaszek 1994) மனித உடல்சார் அளவில் உயரம் அல்லது நீளம் எடை தலை சுற்றளவு ஆகிய கூறுகள் அளவீடு செய்யப்படுகிறது. சுகாதார பணியாளர்களுக்கு ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி சரியாக உள்ளதா என்பதை நிர்ணயிக்க இவ்வளவீடு உதவுவதோடு ஒரு குழந்தையின் உடல்நிலை ஆபத்தில் உள்ளதா என்பதையும் சுட்டிகாட்டுகிறது. மேலும் குழந்தைகளுக்கும் வளர் இளம் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் சரியான சிகிச்சை முறைகளை தேர்ந்தெடுக்க உதவுகிறது.

Practical 1-8.indd 328 06-03-2020 15:46:06

இப்பாடப்பிரிவில் கீழ்வரும் அளவுகளை குழந்தைகளுக்கு மதிப்பீடு செய்ய கலந்தாய்வு செய்யப்படுகிறது.

- எடை உயரம் அல்லது நீளம்
- தலை சுற்றளவு மார்பு சுற்றளவு
- நடு கை சுற்றளவு

மனித உடல்சார் அளவுகளின் நோக்கங்கள்

- குழந்தையின் பொதுவான உடல்நிலையை மதிப்பிடுதல்
- குழந்தையின் பொதுவான ஊட்டச்சத்து நிலையை மதிப்பீடுதல்

குழந்தையின் எடையை அளவீடு செய்தல்

உடல்நிலையை வெளிப்படுத்திறன் மூலம் அளவிடப்படுகிறது. இது குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையை பெரியவர்களின் எடை அல்லது குழந்தைகள் எடை கருவி மூலம், கிலோகிராம் அல்லது பௌண்ட்ஸ் அளவுகளில் அளவிட சுட்டிக்காட்டுகிறது.

செவிலிய எச்சரிக்கைகள்

2 வயதிற்கு கீழுள்ள குழந்தைகளை மின்னணு அல்லது எண்ணிக்கை எடை கருவி மூலம் எடை போடும் போது டயப்பர் மற்றும் துணிகளை அணியக் கூடாது. அப்போது குழந்தையானது எடை கருவீயின் மையத்தில் இருப்பதோடு எடை அளவிடும் நேரத்தில் 0.1kg என்பதையும் சேர்த்து அளவிட வேண்டும்.

சிறிய குழந்தைகள் அதாவது 2 வயதிற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளை எடையிடும் போது காலணி அணியாமல் உள்ளாடைகள் மட்டுமே அணிந்த நிலையில் எண்ணிலக்க தரை எடை கருவி மூலம் 0.1 kgக்கு சமமான அல்லது அதற்கு குறைவான நிலையில் அளவிட வேண்டும். பெரிய குழந்தைகளை எடையிடும் போது காலணி அணியாமல் குறைந்த அல்லது மெல்லிய உள்ளாடைகளுடன் தனிமைபடுத்தி எடையிட வேண்டும்.

வளர் இளம் பருவத்தினர்களுக்கு எடையிடும்போது அவர்கள் எடை இயந்திரத்தின் மையத்தில் அசையாமல் இருக்கும் போது மட்டுமே எடையிட வேண்டும். அப்போது 0.1kg என்ற நெருங்கிய அளவையும் அளவிட வேண்டும்.

நோக்கங்கள்

- குழந்தைகள் மற்றும் கைக்குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் வயதிற்கேற்ற உடல் எடை உள்ளதா என்று சரிபார்க்க வேண்டும்.
- குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை கணக்கிட வேண்டும்.
- இரத்த நாள திரவங்கள் மற்றும் மருந்துகளின் அளவுகளை கணக்கிட பயன்படுகிறது
- சிகிச்சைக்குப் பின் எடை அதிகரிப்பின் முன்னேற்றம் அல்லது இழப்பு ஆகிய கணிக்கப்படுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்

- கைக்குழந்தை எடை கருவி அல்லது மிண்ணணு தரை எடைக் கருவி
- துண்டு
- துடைப்பான்
- பென்சில் மற்றும் காகிதம் அளவீடு செய்வதற்கு

செயல்முறை

2 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகள் இவற்றில் கைக்குழந்தைகளும் அடங்கும்.

எடைக் கருவியை சமதளமான கடினமான மேற்பரப்பில் வைக்க வேண்டும்.

1. எடை கருவியை துடைப்பான் மூலம் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
2. துண்டினை எடை கருவியின் மேல் விரிக்க வேண்டும்
3. எடை கருவியை பூஜ்ஜிய நிலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்
4. எடை கருவியை சுவற்றுடன் நெருங்கிய நிலையில் வைத்தால் குழந்தைகள் எடை கருவியில் இருந்து விழுவதை தடுக்க முடியும்

Practical 1-8.indd 329 06-03-2020 15:46:06

5. குழந்தையின் தாயை எடைக் கருவியின் அருகிலேயே நிற்பதற்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
6. எடை எடுப்பதற்கு முன் துணிகளை அகற்ற வேண்டும்.
7. குழந்தையை எடை கருவியின் மேல் வைக்க வேண்டும்
8. இடது கையை குழந்தையின் மேல் தொடாமல் வைக்க வேண்டும்
9. எடையை குறிக்க வேண்டும்
10. குழந்தையை எடைக் கருவியிலிருந்து தூக்கி உடை அணிவதற்கு தாயுடன் இணைந்து உதவி செய்ய வேண்டும்.
11. ஏற்கனவே எடையுடன் ஒற்றுமைபடுத்தி சரி பார்க்க வேண்டும்.
12. 100 கிராமுக்கு மேல் வேற்றுமை இருந்தால் திரும்ப எடை அளந்து அதனை சரிபார்க்க வேண்டும். மீண்டும் அதே எடை இருப்பின் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்.
13. எடை பௌண்ட்ஸ் மூலம் மாற்ற வேண்டும்
14. எடை ஆவணம் செய்ய வேண்டும் 1kg=2.21bs குழந்தைகள் 2 வயதிற்கு மேல் இருந்தால்

குழந்தைகள் 2 வயதிற்கு மேல் இருந்தால்

1. சமதளமான இடத்தில் மிண்ணணு எடைக்கருவியை வைக்க வேண்டும்
2. தனியறை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
3. குழந்தைகளை மேல் உடை இல்லாமல், உள்ளாடைகளுடன் அனுமதிக்க வேண்டும்
4. காலணிகளை கழற்ற வேண்டும்
5. எடை கருவியை பூஜ்ஜிய நிலைக்கு மாற்ற வேண்டும்.
6. குழந்தைகள் அல்லது வளர் இளம் பருவத்தினரை எடைக் கருவியின் மையத்தில் நிற்க கோரிக்கை செய்ய வேண்டும்.
7. குழந்தைகளை அசையாமல் இருப்பதற்கு அறிவுறுத்தி அதன்பின் எடை அளவை பெற வேண்டும்.
8. எடை அளவிடும் போது 0.1kg என்ற நெருங்கிய அளவை அளவிட வேண்டும்.
9. பழைய எடை அளவை ஒற்றுமைபடுத்தி சரிபார்க்க வேண்டும்
10. எடை ஆனது பௌண்ட்ஸ் அளவில் இருந்தால் அவற்றை அட்டவணையின் மூலம் கிலோகிராமுக்கு மாற்ற வேண்டும்

உயரம் அல்லது நீளம் அளவிடுதல்

குழந்தையின் படுத்த நிலையில் நீளம் அல்லது உயரம் அளவிடப்படுகிறது. உயரம் நிமிர்ந்து நேராக நிற்கும் போது அளவிடப்படுகிறது.

செவிலிய எச்சரிக்கைகள்

குழந்தை இரண்டு வயதிற்கு கீழ் இருந்தால் படுத்த நிலையில் அளவிட வேண்டும்

குழந்தைகள் 2 வயதிற்கு மேல் இருந்தால் அல்லது நிற்க முடியுமானால் நிற்கும் நிலையில் அளவிடலாம்.

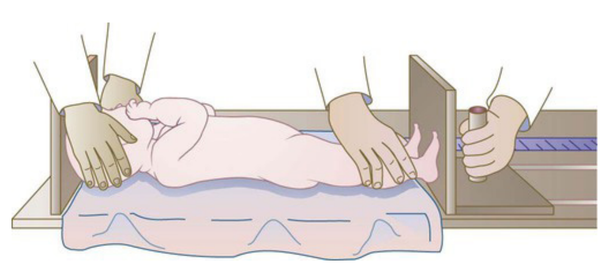
பொதுவாக நின்ற நிலையில் அளவிடும் உயரம் படுத்து எடுக்கும் உயரத்திலிருந்து 0.7cm குறைவாக இருக்கும்.

2 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளின் நின்ற நிலையில் உயரம் அளவிடப்பட்டால் 0.7cm அளவை கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். 2 வயதிற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு நின்ற நிலையில் உயரம் அளவிடப்பட்டால் 0.7cm கழித்து உயரம் அளவிடப்பட வேண்டும்.

தேவையான பொருட்கள்

- உயரம் அளவிடும் கருவி (or)
- உயரம் அளவிடும் கருவி அல்லது ஸ்டேடியோமீட்டர்

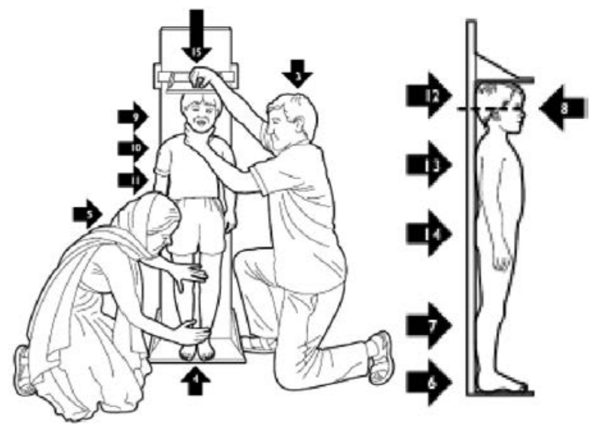
படுக்கை நிலையில் உயரம் அளவிடல்



Practical 1-8.indd 330 06-03-2020 15:46:06

1. சமதளமான கடினமான இடத்தில் உயரம் அளவிடும் கருவியை வைக்க வேண்டும்.
2. உயரம் அளவிடும் கருவியை மெல்லிய துணியில் அல்லது மிருதுவான காகிதத்தால் மூட வேண்டும். ஏனென்றால் குழந்தை தூய்மையாகவும் வசதியாகவும் இருக்க உதவுகிறது.
3. குழந்தையின் தலைமுடி உயரம் அளவிடும் கருவியின் தலைப் பகுதியை அழுத்துமாறு முதுகுப் புறமாக படுக்க வைக்க வேண்டும்.
4. குழந்தையை படுக்க வைத்தவுடன் குழுந்தையின் கண்கள் நேராக பார்க்க வேண்டும்.
5. தாயின் உதவி மூலம் உயரம் அளவிடும் கருவி தலைப்பகுதியை குழந்தையின் தலையை தொடுமாறு நகர்த்தும் வரை தாய் குழந்தையின் தலையை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. உயரம் பார்ப்பவர் உயரம் அளவிடும் கருவியின் பக்கவாட்டில் உயரம் அளவிடுகள் தெரியுமாறு நிற்க வேண்டும்.
7. குழந்தை உயரம் அளவிடும் கருவியில் நேராக படுக்கப்பட்டுள்ளதா என சரிபார்க்க வேண்டும்.
8. தோள்பட்டை உயரம் அளவிடும் கருவியை தொட்டவாறு நேராக வளையாமல் குழந்தையை படுக்க வைக்க வேண்டும்
9. ஒரு கையால் குழந்தையின் கால்களை அழுத்திப்பிடித்துக் கொண்டு மற்றொரு கையினால் எடை கருவியின் கால் பகுதிகயை நகர்த்த வேண்டும்.
10. குழந்தைகளின் முழங்கால்களில் கால்களை நேராக வைப்பதற்கு மிருதுவான அழுத்தம் எவ்வித காயமும் இல்லாமல் கொடுககலாம்.
11. இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து பிடிப்பதால் குழந்தை மிகவும் செயல் குழப்பத்தில் இருந்தால் ஒரு கால் மட்டும் சரியான நிலையில் இருக்குமாறு பிடித்துக் கொள்ளலாம்
12. கால்களை பிடித்த நிலையில் உயரம் அளவிடும் கருவியின் பாதப்பகுதியை குழந்தையின் பாதத்திற்கு எதிராக நகர்த்தும் போது கால்கள் சமமாகவும் கால் விரல்கள் மேல் நோக்கிய வண்ணமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
13. உயரத்தை அளவீடு செய்து ஆவணம் செய்யும் போது 0.1 cm என்று முடிவடையும் வரை அளவிட வேண்டும்
14. இரண்டு வயதிற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளின் உயரத்தை அளவிடும் போது 0.7cm கழித்து உயர அளவீடு செய்து குறிக்க நினைவில் கொள்ள வேண்டும்

உயரம் அளவிடல்



1. ஸ்டேடியோமீட்டரை சரியான கோணத்தில் தரைத்தளத்திற்கும் சுவர் அல்லது தூண்களுக்கிடையில் செங்குத்தாக நிறுத்த வேண்டும்.
2. உயரம் அளவிடும் கருவி தரைதளத்தில் சரியா உள்ளதா என்பதை உறுதிபடுத்த வேண்டும்
3. காலணிகள் காலுறைகள் மற்றும் முடி ஆபரணங்கள் குழந்தைகளிடமிருந்து அகற்ற வேண்டும்.
4. உயரம் அளவிடும் கருவியின் அடியில் குழந்தைகள் நிற்பதற்கு உதவி செய்ய வேண்டும். உயரம் அளவிடும் கருவியின் செங்குத்தான பகுதியை, தலை, தோள்பட்டையின் இருபக்க அலகுகள், பிட்டம், கால் பின் பகுதி, குதிகால் ஆகியவை தொட வேண்டும்.
5. உடலானது முன்புறமாகவோ, பின்புறமாகவோ வளையாமல் இடுப்புடன் சேர்த்து சமநிலைப்படுத்த வேண்டும்.
6. தாயின் அல்லது உடனிருப்பவரின் உதவியுடன் குழந்தையை உயரம் அளவிடும் கருவியில் முழங்கால், கணுக்கால், பாதம் ஆகியவை நேராகவும், கணுக்கால்களின் பின்பகுதி செங்குத்தாக உள்ள கருவியை தொடும்படி நிற்க வைக்க வேண்டும்.
7. தலையின் நிலையை சரிபடுத்த குழந்தையின் தலை மற்றும் தாடையை கட்டை விரல் மற்றும் மற்ற விரல்கள் கொண்டு பிடிக்க வேண்டும்.
8. தேவைப்பட்டால் மெதுவாக தள்ளுவதால் குழந்தையின் உடல் அவர்களின் உயரத்திற்கேற்ப நேராக இருக்க வேண்டும்.
9. தலையை நிலைப்படுத்திய நிலையில் உங்கள் அடுத்த கையினால் உயரம் அளவிடும் எடை கருவியின் தலைப்பகுதியை இழுத்து

குழந்தையின் தலை முடியை மிருதுவாக தொடுமாறு செய்ய வேண்டும்.

10. உயரம் அளவை பதிவேட்டில் எழுத வேண்டும். உயரம் அளவை 0.1cm முதல் கணக்கிட வேண்டும்.
11. மனதில் வைக்க வேண்டியவை 2 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளை உயரம் எடுக்கும் போது எடுக்கும் அளவுடன் 0.7cm கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

சுற்றளவை அளவிடுவதற்குத் தேவையானப் பொருட்கள்

- அளவை நாடா
- குறியீட்டு பேனா
- பதிவு செய்யும் காகிதம்

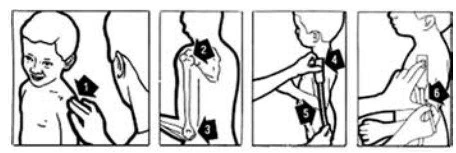
தலை சுற்றளவை அளவிடுதல்

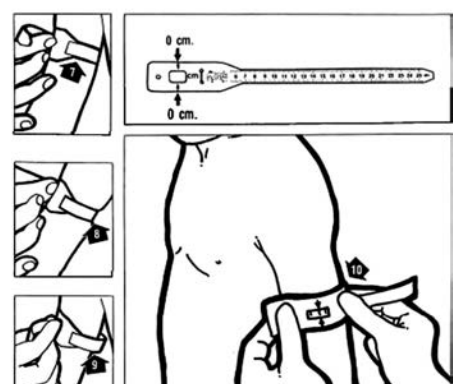
1. சமதளத்தில் காகிதம் அல்லது மிருதுவான திரைசீலைகள் வைக்க வேண்டும்
2. குழந்தைகளை நேரான முறையில் அந்த திரைசீலைகள் மேல் படுக்க வைக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் உட்கார வைக்கலாம்
3. அளவை நாடாவை மடிப்பில்லாமல் பயன்படுத்த வேண்டும்
4. அளவை நாடாவை பிடரி பகுதியில் உள்ள படைத்த பகுதி முதல் கண் புருவத்திற்கு மேல் மற்றும் காது மடலுக்கு மேலாக தலையை சுற்றி அளவிட வேண்டும். அந்த பகுதியை சேர்க்கும் புள்ளியை தலைச் சுற்றளவின் அளவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. சுற்றளவு அளவிடும்போது 0.1cm அருகில் உள்ளவற்றையும் குறிக்க வேண்டும்.

மார்பு சுற்றளவை அளவிடுதல்

அளவை நாடாவை குழந்தையின் பின் பகுதியில் வைத்து சுற்றிலுமாக கொண்டு வந்து முன்பாக உள்ள மார்பு காம்பை தொட்டவாறு அளவிட வேண்டும். இதுவே மார்பு சுற்றளவு அளவை கொடுக்கிறது.

நடு கை சுற்றளவு அளவிடுதல்





1. குழந்தைகளை அவர்களின் முதுகு புறம் நேராக இருக்குமாறு நிற்க அறிவுறுத்த வேண்டும் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் தொங்க வைக்க வேண்டும்.
2. ஆக்ரோமின் செயல்முறையை தொட்டு தெரிந்து கொண்டு அளவிட வேண்டும்.
3. குழந்தையின் கைகளை 900 அளவிற்கு மடக்கி பிடித்துக் கொண்டு ஒலிகிரேனன் பகுதியை குறியிட வேண்டும்.
4. அளவை நாடாவை பயன்படுத்தி இரண்டு பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தை (ஆக்ரோமின் மற்றும் ஒலிகிரேனன்) குறியிட வேண்டும். அளவைநாடாவை பிடித்தவாறு நடு குறியீட்டில் (எ.கா) இரண்டிற்கும் இடைப்பட்ட தூரம் 32.6 cm ஆக இருப்பின் நடு கை சுற்றளவின் அளவு 16.3cm ஆகும்.

Practical 1-8.indd 332 06-03-2020 15:46:07

5. இந்த பகுதியில் அளவிடும் அளவு நடு கை சுற்றளவின் அளவு ஆகும்.
6. குழந்தையின் கைகள் தளர்வாக பக்கவாடில் தொங்குமாறு உள்ளதா என்று உறுதி செய்ய வேண்டும். தசைகளை தளர்த்திய நிலையில் வைக்கவில்லையானால் முற்றிலும் வேறுபட்ட அளவீடு கடைக்கும்.
7. நடுப்புள்ளியில் உள்ள அளவை நாடாவை பக்கவாட்டில் சுற்றி மாற்ற வேண்டும். அளவை நாடா பக்கவாட்டில் உள்ளதை உறுதிபடுத்த வேண்டும். அளவை நாடாவை இறுக்கமாக இல்லை என்பதையும் உறுதிபடுத்த வேண்டும். இது மிருதுவாக தோலின் மேல் இருக்க வேண்டும்.
8. நடு கை அளவினை அளவிட்டு பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

குறைபிரசவ குழந்தையின் கதை

எடை குறைவாக பிறந்த குழந்தையின் வெற்றிக்கதை 2014 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 23ம் நாள் அவசர அறுவைசிகிச்சையினால் பிற்பகல் 4.24 மணிக்கு ஒரு குழந்தை பிறந்தது. அவனது பெயர் வினய் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது). அவனது எடை 1.8kg நீளம் 36.5cm அவன் 30 வாரகால குழந்தைபோல இருந்தான். அவன் குறைபிரசவ குழந்தையாகவும் எடை குறைவான குழந்தையாகவும் இருந்தான். அவனை பச்சிளங்குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் வைத்து தொடர்ந்து சிகிச்சை வழங்கினர். பின் அவனுக்கு செயற்கை சுவாசம் மூலம் ஆக்ஸிஜன் வழங்கப்பட்டது. ஒளிக்கதிர் விளக்கு கொடுக்கப்பட்டது. அவனால் தாய்ப்பால் உறிஞ்ச முடியவில்லை. அதனால் அவனுக்கு மூக்கு வழியாக குழாய் போடப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பால் ஊட்டப்பட்டது. அவனுடைய தாய் தாய்ப்பாலை வெளிகொணர்ந்து தன் குழந்தை வினய்க்கு கொடுத்தார். அவர் குழந்தையை தூக்கி அணைத்து மெதுவாக பராமரிப்பதற்கு இரண்டு வாரம் ஆனது. அதற்கிடையில் அவனுக்கு தொற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. பச்சிளங்குழந்தை தீவிர சிகிச்சை பிரிவிலிருந்து வெளிவரும் காலம் அவனுக்கு கடினமான நீண்ட தூரப் பயணமாக அமைந்தது. தற்போது அவன் 4 வயது குழந்தையாக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளான். அவன் 4 வயது குழந்தை செய்யக் கூடிய அனைத்து விதமான செயல்களையும் செய்கிறான். அவனுடைய தாய், தந்தை அவனால் மிகவும் பெருமிதத்துடன் வாழ்கின்றனர்.

Practical 1-8.indd 333 06-03-2020 15:46:07

செயல்முறை 7

மனைசெவிலியம்

வீடு என்பது ஆறுதல், பாதுகாப்பு மற்றும் நேர்மறையான உணர்வுகளுடன் தொடர்புடையது.

முன்னுரை

ஒருவர் வீட்டில் சௌகரியத்துடன் உணர்வதோடு அனைவரும் அவரிடம் அக்கறை காட்டுகிறோம். ஆகையால் தான் முதியோர்கள் திடீர் மற்றும் நீண்டகால நோய்களின் போது மருத்துவமனையில் பராமரிக்கப்படுவதைக் காட்டிலும் வீட்டில் இருந்து மருத்துவ சேவைகள் பெறுவதையே விரும்புகிறார்கள். மனைசெவிலியச் சேவைகள் பரந்த அளவிலானச் சுகாதாரப் பாதுகாப்புகளை உள்ளடக்கியது. வீட்டில் எழும் சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை எளிதில் மனைசெவிலிய உதவியுடன் தீர்க்க முடியும். தனிநபர் மற்றும் குடும்பத்தினரின் தேவை அடிப்படையில் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

மனை செவிலியச் சேவைகள் என்பது எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய வழியில் திட்டமிடப்பட்டு, ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட வீட்டு பராமரிப்புச் சேவை மற்றும் மருத்துவச் சேவை வழங்குவதற்கான வழங்குநர்கள் மூலம் கிடைக்கும் சேவைகள் ஆகும். சமீபத்தில் சுகாதாரச் சேவைகள் வழங்குவதில் அதிகக் கவனம் சமூகத்தை நோக்கி திரும்பி உள்ளது. வீட்டில் சுகாதாரச் சேவைகள் வழங்குவதில் சமூகச் சுகாதாரச் செவிலியர் ஒரு மதிப்புமிக்க குழு உறுப்பினர் ஆவர்.

மனையியல் செவிலியம் – வரையறை

மனையியல் செவிலியம் (வீட்டு பராமரிப்பு)

1. மனையியல் செவிலியம் என்பது மனையியல் செவிலியர்களால் வீட்டில் வழங்கப்படும் சுகாதாரம் சார்ந்தச் சேவைகள் ஆகும்.
2. மனையியல் செவிலியம் என்பது உரிமம் பெற்ற சுகாதார பராமரிப்பு வல்லுநர்களால் வீட்டில் வழங்கப்படும் மருத்துவச் சிகிச்சைகள் அல்லது தினசரி உதவிகள் தொழில் வழங்குநர்களால் வழங்கப்படும் உதவிகளால் தினசரி தேவைகள் பூர்த்தி அடைவதை உறுதி செய்தல் ஆகும்.

மனையியல் செவிலியத்தின் நோக்கங்கள்

1. சுகாதாரத்தை ஊக்குவித்தல், பராமரித்தல் மற்றும் சுகாதார மறுசீரமைப்பு
2. நோய் மற்றும் இயலாமையின் விளைவுகளை குறைத்தல்
3. நோய் தடுப்பு முறைகள்
4. நோய் சிகிச்சை முறைகள்
5. நோயின் விளைவுகளில் இருந்து நோயாளிகளுக்கு நிவாரணம் அளித்து ஆறுதல் அடையச் செய்தல்
6. நோயாளி மற்றும் நோயாளிகளின் குடும்பத்திற்கு ஆதரவு மற்றும் உத்தரவாதம் (வழங்குதல்)

மனையியல் செவிலியத்தின் கோட்பாடுகள்

1. குடும்பத்துடனும் மற்றவர்களுடனும் நல்ல தனிப்பட்ட உறவை வலுப்படுத்துதல்.
2. குடும்ப அளவு, கல்வி, வேலை, மதம், பழக்கவழக்கம் மற்றும் மரபுகள் பற்றிய தகவல்களை சேகரித்தல்.
3. சுகாதார பிரச்சனைகளின் முன்னுரிமைக்கு ஏற்ப அடையாளம் கண்டு, சமாளித்துக் கையாளுதல்
4. முறையான சுகாதாரக் கல்வி
5. குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைக்கு ஏற்ப நடவடிக்கைகளை திட்டமிட்டு செயல்படுத்த உதவி செய்தல்.
6. குடும்பத்தினர் தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றவும், சுகாதார, ஊட்டச்சத்து மற்றும் குடும்ப நலத்தினை மேம்படுத்தவும் உதவுதல்
7. உடல்நல பராமரிப்பு குழுவோடு ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல்.

மனையியல் செவிலியத்தின் வகைகள்

1. வீட்டில் வழங்கப்படும் சேவைகள் – அடிப்படை ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள்
2. வீட்டிற்கும், மருத்துவமனைக்கும் இடையில் வழங்கப்படும் சேவைகள்
3. மக்களை மையமாகக் கொண்டச் சுகாதார சேவைகள்
4. நல்வாழ்வு சேவை (Hospice care)

மனையியல் செவிலிய சேவைகள் வழங்கும் நபர்கள்

அ. பதிவு செய்யப்பட்ட செவிலியர்

ஆ. உடல் இயல் இயக்குநர் (physiotherapist)

இ. தொழில்முறை சிகிச்சையாளர்

மனையியல் செவிலியத்தினால் வீட்டிலே தீர்க்கப்படக்கூடிய நிலைமைகள்.

- காயம் பாதுகாப்பு – அழுத்தம் (அ) படுக்கை புண்கள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை காயம்
- முதியவர்கள் மற்றும் ஊனமுற்றவர்களின் பராமரிப்பு
- நோயாளிகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தேவைகளின் அடிப்படையில் சுகாதார கல்வி வழங்குதல்
- இரத்த நாளம் வழியாக ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை
- மறுவாழ்வுச் சிகிச்சை
- H1N1, டைபாய்ட் மற்றும் ஹெபடைடிஸ் போன்ற தொற்றுநோய்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசி
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலி, உணவு, சுவாசம் பிரச்சனைகளுக்கு திறம்பட செய்தல்
- சிறுநீர் வடிகுழாய் பராமரிப்பு(Cathetor care)
- ஆக்ஸிஜன் நிர்வாகம் (உட்செலுத்துதல்)
- ஊசிகள் அல்லது இரத்த நாளம் வழியாக திரவம் உட்செலுத்துதல்
- பிசியோதெரபி (உடலியல் இயக்க சிகிச்சை)

மனையியல் செவிலியத்தின் நன்மைகள்

1. மலிவானது
2. பயனுள்ளது
3. வீட்டுச் சூழலில் தனித்துவமான தினசரி செவிலியச் சேவைகள்
4. வசதியானது
5. நோயிலிருந்து வேகமாக மீள உதவுகிறது
6. முதியவர்களுக்குத் முக்கியமான தினசரி நடவடிக்கைகளை வீட்டில் வழங்குவதன் மூலம் தினசரி நிகழ்வுகளுக்குத் தக்க சுதந்திரம் மற்றும் கட்டுப்பாடு கிடைக்கிறது.
7. வீட்டில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பு தரம் மற்றும் நோயாளியின் திருப்தியை அதிகரிக்கிறது.

மனையியல் செவிலியத்தில் செவிலியரின் பங்கு

1. உடலின் முக்கிய அறிகுறிகளை (vital signs) கண்காணித்தல்
2. சிகிச்சை முறையின் போக்கைக் கண்காணித்தல்.
3. வலி மேலாண்மை மற்றும் அசௌகரியத்திலிருந்து நிவாரணம்.
4. நோயாளிக்கு வீட்டில் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்தல்.

Practical 1-8.indd 335 06-03-2020 15:46:07

5. சுய பராமரிப்பு பற்றி நோயாளி மற்றும் நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு சுகாதாரக்கல்வி வழங்குதல்.
6. சிகிச்சையின் தன்மையைப் பற்றி மருத்துவருடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல் மற்றும் மருத்துவருக்குத் தெரிவித்தல்

வீட்டில் நோயாளிகளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாத போது செவிலியரின் பங்கு

சமுதாய சுகாதாரச் செவிலியர் வீட்டிற்கு உடல்நிலை சரியில்லாத நபரைகவனிப்பதற்காக அழைக்கப்படும் போது. தனிநபர் / குடும்ப உறுப்பினர்களின் உணர்ந்த தேவைகள் அடிப்படையில் நோயாளியை பராமரிக்க வேண்டும்.

போதிய வெளிச்சத்தில் நோயாளியை மதிப்பீடு செய்க

- பொதுத் தோற்றம்
- தோல் நிறம், கண்கள் நிறம் அல்லது வேறு ஏதாவது அறிகுறிகள்
- காதுகள், வாய், நாக்கு, தொண்டை மற்றும் டான்சில்கள் ஆகியவற்றின் நிலையை மதிப்பிடுதல்
- வயிற்றில் வேறு எந்த சுரப்பி வீக்கம் மற்றும் அசௌகரியம் ஆகியவற்றைக் கவனித்தல்
- காயம், வீக்கம், வடுக்கள், இணைப்புகள் (patches), புண்கள், தடித்தல் அல்லது உணர்வு மற்றும் செயல் இழப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என உற்று நோக்குதல்
- குழந்தையாக இருந்தால், சுகாதார அட்டை மற்றும் நோய்த்தடுப்பு சுகாதார நிலை அட்டையை (Road to Health Card) கண்காணித்தல்

சமூக சுகாதாரப் பை நுட்பம் (BAG TECHNIQUE)

சமூக சுகாதாரப் பை வீடு, பள்ளி அல்லது தொழிற்சாலைக்குச் செல்வதற்குத் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களை எடுத்துச்செல்லும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உ.ம். கண் பராமரிப்பு, கண் சொட்டுமருந்துகள் மற்றும் மருந்துகளின் பயன்பாடு போன்ற சுகாதார சேவைகளைப் பரிசோதனை செய்யவும் மற்றும் செயல்முறை விளக்கம்அளிக்கவும்தேவைப்படும்உபகரணங்கள் மற்றும் கருவிகள் உள்ளன(TNAI). சமூக சுகாதாரப் பை சுகாதாரசேவைகள் வழங்குவதற்குத் தேவையான முக்கிய மருந்துகள் மற்றும் கருவிகள் ஆகியவை உள்ளடங்கியது.

சமுதாய சுகாதாரப் பையை பயன்படுத்துவதன் நோக்கம்

வீட்டில் மருத்துவ முறைகளை செயல்படுத்த வீட்டில் உள்ள எளிய உபகரணங்கள் / கருவிகள் கொண்டு மருத்துவச் சேவைகள், சுகாதார/ செவிலியச் சேவைகளை மேற்கொள்வது, சமுதாய சுகாதார பையைப் பயன்படுத்துவதன் நோக்கம் ஆகும்.

சமுதாய சுகாதாரப் பையை பயன்படுத்துவதன் கொள்கைகள்

1. சமுதாய சுகாதாரப் பை மற்றும் அதில் உள்ளவைகளை முடிந்தவரை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மூலம் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து இன்னொரு நோயாளிக்கும், ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கும் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.
2. சுத்தத்தின் கோட்பாடுகளை சமுதாய சுகாதாரப் பையைப் பயன்படுத்தும் ஒழுங்கான முறையை நோயாளிகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.
3. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செயல்முறை விளக்கங்கள் மற்றும் சேவைகளைப் பின்தொடர்வது பற்றி நோயாளிகளுக்கும், குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் கற்பிக்க வேண்டும்.

சமுதாய சுகாதாரப் பை நுட்ப கோட்பாடுகள்

1. சமுதாய சுகாதாரப் பையின் நுட்பத்தை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தனி நபர்களிடமிருந்து குடும்பத்தினருக்கும் பின் சமுதாயத்திற்கும் நோய்தொற்று பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.
2. சமுதாய சுகாதாரப் பையை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நேரத்தையும் ஆற்றலையும் (effort) சேமிக்கலாம்.
3. சமுதாய சுகாதாரப் பை நுட்பம் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஒரு நபருக்கு அல்லது குடும்பத்திற்குக் கொடுக்கப்படுகிற மொத்தப் பாதுகாப்பின் தன்மையை உணர்த்தலாம்.

சமுதாய சுகாதாரப் பை

1. சமுதாய சுகாதாரப் பையை கேன்வாஸ், தோல் அல்லது லேசான உலோகம் மூலம் தயாரிக்க வேண்டும்.
2. கை அல்லது தோளில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
3. பையில் ஒரு நோட்புக், அளவுநாடா, செய்தித்தாள் அல்லது பிளாஸ்டிக் தாள், துண்டு,

சோப்பு, சோப்பு பெட்டி மற்றும் நகத்தூரிகை ஆகியவற்றை வைத்திருக்க வேண்டும்.

சமுதாய சுகாதாரப் பையின் பயன்கள்

1. தாய் மற்றும் குழந்தைக்கு கர்ப்பகால, பிரசவகால, பிரசவத்திற்குப்பின் வழங்கப்படும் சுகாதார சேவைகளை வழங்கலாம்.
2. Hb பரிசோதனை போன்ற குறிப்பிட்ட நோயறிதல் நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளவும், உயர் ஆபத்து (highrisk) நிகழ்வுகளை சிறுநீர் பரிசோதனைகள் மூலம் விரைவாக கண்டறியவும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிக்க இயலும்.
3. குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மற்றும் சமுதாயத்திற்கு வாய்வழி நீர்ப்போக்குத் திரவம் (ORS) தயாரிக்கும் முறை பற்றியும், குழந்தை குளியல், பென்சைல் பெனோஸோயேட் இன் பயன்பாடு போன்ற செயல்முறைகளை விளக்க வேண்டும்.
4. விபத்துகள் மற்றும் சிறு வியாதிகளுக்கு அவசர மற்றும் முதலுதவி சேவைகளை வழங்குதல், தொற்று நோயாளிகளுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவதல். எ.கா.chicken pox
5. நீரிழிவு, பக்கவாதம் அல்லது ஊனம் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களுக்கு தொடர் சேவைகளை வழங்கவும். தனிநபர் மற்றும் குடும்பங்களின் தேவைகளை ஆய்ந்து ஊட்டச்சத்து, சுற்றுச்சூழல் அபாயங்கள், வீட்டு விபத்துக்கள் மற்றும் நோய்த்தடுப்பு போன்றவற்றிற்கானச் சுகாதாரக் கல்வி வழங்கவும் பயன்படுகிறது.

வெளிப்புற உறை: சுத்தமான காகித பைகள் மற்றும் செய்தித்தாள் அல்லது பிளாஸ்டிக் தாள் மற்றும் கைகளை கழுவுவதற்கானப் பொருட்களை வைத்திருப்பதற்கு வெளிப்புற உறை பயன்படுகிறது.

உட்புற பகுதிகள்:

பின்வரும் பொருட்களை வைத்திருக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன

1. உள்புற மற்றும் வெளிப்புற பயன்பாட்டிற்கான மருந்துகளை வைத்திருத்தல், காயங்களைக் கட்டுதவற்கான கட்டு (dressing and bandages) மற்றும் எளிய கருவிகள், வெப்பநிலைமானி போன்ற சில நடைமுறை பயன்பாட்டிற்கான கருவிகள்
2. சிறுநீர் பரிசோதனைக் கருவிகள்
3. கர்ப்பகாலகப் பரிசோதனைக் கருவிகள்
4. சுகாதாரக் கல்விக்கான கூடுதல் பொருட்கள்

செயல்முறை

1. செய்தித் தாளை சுத்தமான பகுதியில் ஒரு சமமான பரப்பில் விரித்து, பையை பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.
2. சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளை கழுவவும்
3. செயல்முறைகளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையானவற்றை மட்டும் வெளியில் எடுத்துக் கொள்ளவும்
4. குடும்ப உறுப்பினர்கள் பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் பதிவு செய்யவும்.
5. குடும்ப சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.
6. வழங்கப்பட்ட செவிலியச் சேவைகளை மதிப்பீடு செய்தல் வேண்டும்
7. தினசரி பையை சுத்தம் செய்து, பாதுகாப்பாக மழை அல்லது அதிக வெப்பம் பாதிக்காமல் நல்ல நிலையில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
8. பையில் தினமும் மருந்துகள், காயத்திற்குக் கட்டுதவற்கான துணி, பஞ்சு மற்றும் அனைத்து உள்ளடக்கங்களையும் காலி செய்து, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை அல்லது எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை பொறுத்து, பையை சுத்தம் செய்து சூரிய ஒளியில் உலர்த்த வேண்டும்.
9. கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்து கொதிக்க விடவும்.
10. பஞ்சு மற்றும் ஸ்வாப்ஸ் வைத்திருக்கும் பிளாஸ்டிக் பைகளை, நோய்தொற்றுத்
11. முற்றிலும் நீக்க (Sterilize) வேண்டும்.
12. கையுறைகள், வடிகுழாய், வெப்பமானி மற்றும் கண்ணாடி கருவிகளை சரிபார்க்கவும், சேதம் அடைந்திருந்தால் அல்லது உடைந்திருந்தால் மாற்றவும்.
13. பையை மறு பயன்பாட்டுக்கு ஏற்ப நிரப்பவும்
14. அனைத்து உபகரணங்களுடன் அடுத்த பயன்பாட்டிற்காக பையை தயார் நிலையில் வைக்கவும்.

சுகாதார கல்விக்கான தலைப்புகள்

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிப்பதற்காகவும் பின்வரும் தலைப்புகளில் சுகாதாரக்கல்வி கற்பித்தல் வேண்டும்

Practical 1-8.indd 337 06-03-2020 15:46:07

1. நோயின் காரணிகள் அறிதல்
2. தூய்மை, நோய்தொற்று நீக்குதல்
3. நல்ல காற்றோட்டம்
4. ஓய்வு மற்றும் தூக்கம்
5. சரிவிகித உணவு (balanced diet)
6. படுக்கையில் நோயாளியின் நிலைகளை மாற்றுதல் (position changing) படுக்கை புண்தடுத்தல் (bedsore) போன்ற செவிலியச் சேவைகள் கவனிப்பு

சமூகச் சுகாதாரச் செவிலியர் சமூகத்தில் முதன்மையானச் சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்குவதில் பொறுப்பானவர். சிறு நோய்கள் மற்றும் அவசர சிகிச்சைகள் சமுதாய நல மருத்துவத்தில் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. நோயாளியின் அறிகுறிகளையும், அடையாளங்களையும் கண்டு, செவிலியரின் நிலைப்பாட்டைக் கருத்தில் கொண்டு அவற்றைக் கையாள வேண்டும்.

நிலையான ஆணைகள் (Standing orders)

நிலையான ஆணைகள் என்பது சில மருத்துவர் மருத்துவமனையில் இல்லாத போது மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்தினை செவிலியர் வழங்குவார். இவ்வாறு அவசர காலங்களிலும், தற்காலிக சூழ்நிலையிலும், செவிலியர் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். பொதுவான நிலையான ஆணைகள். எ.கா – வயிற்றுப்போக்கு – ORS பொட்டலம்

நோய்கள்:

- காயங்கள் மற்றும் வீழ்ச்சி (falls)
- வயிற்றுப்போக்கு
- நாய்க் கடி
- தீக்காயங்கள்
- வலிப்பு
- இரத்தப்போக்கு
- மயக்கம், முதலியன,

சிறு வியாதிகளின்(minor ailments) மதிப்பீடு (Assessment)

1. வியாதி குறித்த வரலாறு சேகரிக்கவும்
2. விரைவான முழு உடல் பரிசோதனை செய்யவும்
3. நோயின் காரணிகள் கண்டுபிடிக்கவும்
4. கவனிப்பு மற்றும் திட்டமிடல் செய்யவும்
5. சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பு வழங்கவும்
6. நோயாளியின் பராமரிப்பு மற்றும் நிலைமையை மதிப்பீடு செய்தல்

- விளைவு வெற்றி என்றால், தொடர்ந்து திட்டமிட்டபடி தொடரவும்
- நிலைமை மேம்படாவிட்டால் அல்லது கடுமையான அறிகுறிகள் என்றால் – மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைச் செய்யவும்

காய்ச்சல்

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
1.	நோயாளிக்குச் செயல்முறையை விளக்கவும்	ஒத்துழைப்பு பெற
2.	கைகளைக் கழுவவும்	நோய்தொற்றுக் கட்டுப்படுத்த
3.	முக்கிய அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்	சிகிச்சையைத் திட்டமிட
4.	வெப்பமானி எடுத்து பல்ப்பில் இருந்து குழாய் நோக்கி பஞ்சு துடைப்பான் பயன்படுத்தித் துடைக்கவும்.	நோய்தொற்று பரவுவதை குறைக்க
5.	மெர்குரிக் கோடு குறைந்தபட்சம் 95°F (35°C) வரை வரையில் வலுவான மணிக்கட்டு இயக்கங்களுடன் வெப்பமானியை அசைக்கவும்	வெப்பநிலையை மதிப்பிடவும்
6.	நோயாளி உட்காரும் நிலைக்கு உதவவும். தோள்பட்டை மற்றும் கையில் இருந்து ஆடைகளை நகர்த்தவும்	Axilla க்கு எளிதான அணுகலை வழங்க
7.	45 டிகிரி அல்லது கிடைமட்டத்துடன் முன்னோடி தாழ்வான அக்ஸிலாவின் வெற்றுடலில் வெப்பமானியை வைக்கவும்	சரியான தெர்மோமீட்டர் பல்ப் வேலை
8.	நோயாளிக்கு ஓய்வு மற்றும் எளிய உணவு வழங்கவும்	

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
9.	பின்வரும் காய்ச்சலுக்கான மற்ற அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும்– காய்ச்சல், தலை வலி, குமட்டல், வாந்தி, குளிர்ச்சி(COLD) மூக்கு ஒழுகுதல், ஒவ்வாமை, தோல் நோய்த்தாக்கம், மஞ்சள் காமாலை, இருமல், வலிப்பு	காய்ச்சலுக்கு காரணம் கண்டுபிடிக்க
10.	நோயாளிக்கு நிறைய திரவங்களை கொடுக்கவும்	திரவ இழப்பு காரணமாக நீரிழப்பு தடுக்க
11.	காய்ச்சல் 102 டிகிரி F– க்கும் அதிகமாக இருந்தால் – குழாய் நீர் (tap water) கொண்டு ஒத்தி எடுக்கவும்	காய்ச்சலைக்குறைக்க
12.	காய்ச்சலின் போக்கை கண்காணிக்கவும், இரண்டு நாட்கள் வரைக் காத்திருக்கவும்	கய்ச்சலுக்கான காரணத்தினை கண்டறிய
13.	மருத்துவர்ஆணைப்படி பராசட்டமால் மாத்திரையை கொடுக்கவும்	காய்ச்சலைக் குறைக்க
14.	காய்ச்சலுடன் உடலில் தடிப்பு இருந்தால் நோயாளியை தனிமைப்படுத்தி வைக்கவும் (அம்மை நோயாக இருக்கலாம்)	நோய்த்தொற்று பரவுவதை குறைக்க
15.	காய்ச்சல், மனச்சோர்வு, மற்றும் ஹைபர்பைரக்சியா (அதிக காய்ச்சல்) நோயாளியை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கிவும்	சிக்கல்களைத் தடுக்க

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
1.வயிற்றுப்போக்கு		
1	நீரிழப்பு குறித்த அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும்	நீர் இழப்பு சிக்கல்களைத் தடுக்க
2	நோயாளிகளுக்கு ORS வழங்கி நீர் இழப்பு தடுக்கவும்	
3	சாதம் வடிநீர், தேங்காய் தண்ணீர், எலுமிச்சை சாறு, தேநீர், வாழைப்பழம் ஆகியன நோயாளிகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும்	
4	காலரா தொற்றுநோய் இருந்தால் மலம் பரிசோதனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.	நோயை உறுதிப்படுத்தவும், கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்
5	தண்ணீர் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் அறிவிப்பு (Notification)செய்யப்பட வேண்டும்	தொற்று பரவுதலை தடுக்க
2. காயங்கள் மற்றும் எலும்பு முறிவு		
1	சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் காயத்தைச் சுத்தப்படுத்தவும்	காயத்தின் மாசுபாட்டைத் தடுக்க
2	காயத்தின் மேற்பரப்பை சுத்தம் செய்ய Spirit பயன்படுத்தவும்	கிருமிகளை கிருமி அழிப்பதோடு நோய்த்தொற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.
3	காயத்திற்கு Betadine solution மற்றும் துணிக் கட்டு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தவும்	நோய்த்தொற்றை கட்டுப்படுத்த
4	நோயாளியின் நிலையை கண்காணியுங்கள்	சிக்கல்களைத் தடுக்க/ நிர்வகிக்க
5	அதிர்ச்சிக்கு சிகிச்சையளிக்கவும்(Shock)	
6	உடைந்த பகுதியை மூடவும்	நோய்த்தொற்றைத் தடுக்க
7	வலி நிவாரணி மற்றும் TT கொடுக்கவும்	வலி நிவாரணம்
8	காயம் மிகப்பெரியதாயும், (Suture)தையல் தேவைப்பட்டாலும் அல்லது புல்லட் அல்லது ஆயுதம் மூலம் காயம் நேர்ந்து இருந்தால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கவும்	சிக்கல்களை நிர்வகிக்க

Practical 1-8.indd 339 06-03-2020 15:46:07

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
4. இரத்தப்போக்கு		
1	நோயாளியை நேராக படுத்துக் கொள்ள உதவி செய்யவும்	நபரின் நிலையை மதிப்பீடு செய்ய
2	இரத்த அழுத்தம் சரிபார்க்கவும்	
3	இரத்தப்போக்கு உள்ள பகுதியை ஒரு திண்டு(Pad) வைத்து அழுத்தவும்	இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதை தடை செய்ய
4	அதிக திரவங்களைக் கொடுக்கவும்	நீர் இழப்பு ஏற்படுவதைத் தடை செய்ய/ நிர்வகிக்க
5	அதிர்ச்சி(Shock) நிலையை கண்காணிக்கவும்	
6	இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதற்கான காரணம் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்க சிகிச்சைக்காக நோயாளியை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கவும்	இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதை தடை செய்ய
5. உணர்வற்றநிலை (unconscious)		
1	ஒரு நல்ல காற்றோட்டமான பகுதியில் நோயாளியை நேராக படுத்துக் கொள்ள உதவி செய்யவும்	நபரின் நிலையை மதிப்பீடு செய்ய
2	கழுத்து, மார்பு மற்றும் இடுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து துணிகளைத் தளர்த்தவும். பொய் பற்களை இருந்தால் அகற்றவும்	சுவாசம் தடைபடாமல்/ அடைபடாமல் இருக்க
4	வாயில் இருந்து சுரப்பு (secretion) சுத்தம் செய்யவும்	சிக்கல்களை நிர்வகிக்க
5	சுவாசம் தடை பட்டு இருந்தால் செயற்கை சுவாசத்தை வழங்குதல் காரணம் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்க	

சமூகச் சுகாதாரச் செவிலியரின் பங்கு

1. வரலாறு சேகரிப்பு / மதிப்பீடு
2. நடவடிக்கைகள் / சிக்கல்கள் மற்றும் குறிப்புகள் கண்டறிதல்
3. முக்கியமான (Vital) நிகழ்வுகள் கண்காணிப்பு
4. தேவைகள் மற்றும் சிக்கல்களைக் கண்டறிதல்
5. நிலையான ஆணைகள்படி (Standing orders) செவிலியச் சேவைகள்
6. பரிந்துரை முறையை நடைமுறைப்படுத்துதல்
7. அதிக அளவில் தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட்டு இருந்தால் உயர் அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல்
8. மருந்து கிட் தயார் நிலையில் வைத்து இருத்தல்
9. செவிலியர்கள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் புள்ளிவிவரங்கள் மற்றும் வரம்புகள் பற்றி கவனமாக இருத்தல்
10. பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான சூழலை உறுதிசெய்தல்

காயம் பராமரிப்பு

காயம்

ஒரு காயம் என்பது தோல் அல்லது ஆழமான திசுவில் ஏற்ப்படும் இடைவெளி ஆகும். பொதுவாக தோல்காயம் தானாகவே விரைவில் குணமாகும். எளிதாகக் குணமடையாதக் காயங்கள் நாட்பட்ட காயங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவைகளை குணப்படுத்த சிறப்பு கவனம் தேவை.

வீட்டிலுள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கால்களின் பராமரிப்பு

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கால்களின் நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உணர்வுகள் மற்றும் இரத்த சுழற்சியை இழக்க நேரிடும். பாத பராமரிப்பு என்பது பாதங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைப்பது ஆகும். கால்களை அடிக்கடி சோதனை செய்து கால்களில் நோய் அறிகுறிகளை கண்டறிதல்

நோக்கங்கள்

1. தோல் ஒருமைப்பாட்டை (Integrity) பராமரிக்கவும்
2. ஆறுதல் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான உணர்வு ஏற்ப்படுத்த
3. கால்ளில் புண் ஏற்ப்படுவதை தடுக்க
4. காலஸ் (callus), ஆணி மற்றும் இரத்த சுழற்சி சிக்கல்களைக் கண்டறிந்து அவற்றை ஆரம்பத்திலிருந்தே சிகிச்சை செய்யவும்
5. சுய பாதுகாப்பு அவசியத்தை ஊக்குவிக்கவும்.
6. தினமும் கால்களைப் பரிசோதிக்கவும்
7. கால்களை வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவவும்

8. கழுவிய பின் கால்களில் (Moisturizer) தடவவும், ஆனால் கால் விரல்களுக்கு இடையில் moistrurizer பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

9. கால்களைக் கழுவும்போது மென்மையாகக் கழுவவும்.
10. கவனமாக நகங்களை காயம்ஏற்டபடாமல் வெட்டவும்.
11. காலஸ் (callus), ஆணி போன்றவற்றிற்கு சுய சிகிச்சை செய்தலைத் தவிர்க்கவும்.
12. சுத்தமான, உலர் காலுறைகளை அணியச் செய்யவும்

மோசமான அறிகுறிகளுக்காக பாதங்களை அடிக்கடி பரிசோதிக்கவும், குறிப்பாக குறைந்த இரத்த சுழற்சி மற்றும் உணர்ச்சி இன்மை, பாதிப்பு ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்யவும்.

கால் சேதத்திற்கான அறிகுறிகள்:

1. வெட்டுகள்
2. சிராய்ப்புப் புண்
3. வீக்கங்கள்
4. புண்கள்
5. வண்ண மாற்றங்கள்
6. கடின தோல்
7. உலர்ந்த சருமத்தில் விரிசல்.

தேவையான கருவிகள்/உபகரணங்கள்

1. மக்கின்டாஷ்(Mackintosh)
2. துடைக்கும் துணி (wash cloth)
3. மென்மையான துண்டு
4. பேசின் – கழுவ
5. வெதுவெதுப்பான தண்ணீர்
6. சோப்
7. லோஷன்
8. கையுறைகள்
9. நக வெட்டி

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
1.	கைகளை கழுவவும்	தொற்று தடுக்க
2.	நோயாளிக்கு ஒரு வசதியான நிலையை(positioning) வழங்கவும்	ஆறுதல்படுத்தி ஊக்குவிக்க
3.	100° F– 104° F உள்ள நீரால் 3/4 அளவு பேசினில் நிரப்பவும். பேசினுக்குக் கீழ் ரப்பர் மேக்கின்டோஷ் விரித்து கால்களை ஊறவைக்கவும்	

Practical 1-8.indd 341 06-03-2020 15:46:07

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
4.	கால்களை 20 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்	
5.	சோப்பு பயன்படுத்தி முற்றிலும் கழுவ வேண்டும்	கால்களில் இருந்து அழுக்கு நீக்குகிறது
6.	கால்விரல்களுக்கு இடையில் மெதுவாக மென்மையான துணியால் துடைக்கவும்	பாக்டீரியா வளர்ச்சியை தடுக்க உதவுகிறது.
7.	நீர் கரையக்கூடிய லோஷன் பயன்படுத்தவும்	வறட்சி காரணமாக தோல் உடைப்பு தடுக்க
8.	செயல்முறைகளைப் பதிவு செய்யவும்.	
9.	தினமும் கால்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் முறைகளை நோயாளிக்கு கற்பிக்கவும்	நீரிழிவு வாடிக்கையாளர்–களுக்கு காலில் உணர்ச்சி இருக்காது
10.	வெற்றுக் காலின் ஆபத்துக்களை நோயாளிக்கு விளக்கவும்	
11.	உணவு வகைகளைப் பின்பற்றுவதற்கு நோயாளிக்கு கற்பிக்கவும்	சிக்கல்களைக் கண்டறிந்து அவற்றை ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்ய
12.	புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்ப்பது பற்றி நோயாளிக்கு விளக்கவும்	

கால்களைப் பரிசோதித்தல் (Foot Examination)

ஒவ்வொரு ஆண்டும் குறைந்தபட்சம் ஒருமுறை ஒரு சுகதார நிபுணரிடம் வழக்கமான சோதனை செய்துக் கொள்ளவும். பின்வருவனவற்றை கால்களில் பரிசோதிக்க வேண்டும்

- புற நரம்பு பாதிப்பின் வளர்ச்சியின் அறிகுறிகள்
- இரத்த ஓட்டம்
- சேதத்தின் அறிகுறிகள்

நீரிழிவு மேலாண்மை என்பது காலில் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும் பொருத்தமான சிகிச்சை முறை

- ஆரோக்கியமான மற்றும் சரிவிகித உணவு
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை பாணி, வழக்கமான உடற்பயிற்சி

நீரிழிவு கால் புண் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு கால் புண் ஒரு திறந்த காயம் அல்லது புண், பொதுவாக கால்களின் கீழே அமைந்துள்ள நரம்பு சேதம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் பிரச்சினைகள் காரணமாக இருக்கலாம்.

காயம் கவனிப்பு

வரையறை:

காயப் பராமரிப்பு என்பது அழுத்தம் காரணமாக புண்கள், தோல் புண்கள் மற்றும் தோலை உடைக்கும் பிற காயங்கள் ஆகியவற்றுக்கான குறிப்பிட்ட வகை சிகிச்சையைக் குறிக்கிறது. நோய்த்தொற்றை தடுக்க சரியான காயத்தின் பாதுகாப்பு முக்கியம்.

காயத்தில் நோய்த்தொற்று அல்லது சிக்கல்கள் போன்ற குணப்படுத்த மற்றும் தடுக்க மருத்துவர், கட்டு கட்டுபவர்கள், பராமரிப்பாளர் மற்றும் / அல்லது நோயாளி ஆகியோர்களால் வழங்கப்படும் பாதுகாப்பு/ உதவி ஆகும். கட்டுகள் என்பவை காயத்துடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ள வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

கட்டுகளின் வேறுபட்ட வகைகள் (7 வகைகள்)

1. நீரேறிய களி (Hydrogel)
2. நீரேறிய கூழ்மம் (Hydrocolloid)
3. கூழ்மம் (Colloid)
4. அல்கிநேட்(Alginate)
5. (நுரை) Foams
6. கட்டு துணி (dressing)
7. வெளிப்படையான துணி கட்டு (Transparent dressing)

காயத்தின் பராமரிப்பு நோக்கங்கள்

1. தொற்று நுண்ணுயிரிகளின் பாதிப்பில் இருந்து காயத்தைப் பாதுகாக்க
2. உறிஞ்சும் தன்மை உடைய (Pad) பயன்படுத்தி காயம் குணமடைதலைத் துரிதப்படுத்தும்
3. ஹேமோமியோடேஸிஸ் ஊக்குவிக்க
4. காயத்தின் மேல் கட்டு துணியைப் பயன்படுத்தி கட்டவும்

காயத்தின் பராமரிப்புக்குத் தேவையான கருவிகள்

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
1.	நோய்த்தொற்று நீக்கப்பட்ட தட்டில் (Tray) (டிரஸ்ஸிங் பேக்)	காயத்தை சுத்தம் செய்ய
2.	ஆர்ட்டரி ஃபோர்செப்ஸ் – 1	காயத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு
3.	டிஸ்ஸக்டிங் ஃபோர்செப்ஸ் – 1	காயத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு
4.	கத்தரிக்கோல் – 1	காயத்தில் இறந்தத் திசுக்க நீக்க
5.	ஒரு சிறிய கிண்ணம்	திரவங்கள் வைத்திருக்க
6.	சுத்திகரிக்கப்பட்ட பஞ்சு பந்துகள்	காயத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு
7.	தொற்று நீக்கப்பட்ட பாண்டேஜஸ்	தொற்று நீக்க சுத்தம் செய்ய/ காயத்தை குணப்படுத்த
8.	தொற்று நீக்கப்பட்ட காஸ் பீஸஸ்	
9.	தொற்று நீக்கப்பட்ட பாட்	
10.	தொற்று நீக்கப்பட்ட துண்டு (towel)	
சுத்தமான ட்ரேயில்		
1	சுத்தப்படுத்தும் திரவங்கள் (Betadine, Hydrogen பெராக்சைடு, நார்மல் சலைன்)	சுத்தப்படுத்துவதற்காக
2	ஆன்டிசெப்டிக் களிம்பு	நோய் தொற்று தடுக்கவும்
3	கட்டுகள், ஒட்டும் ப்ளாஸ்டர்	காயத்தை குணப்படுத்த
4.	வாஸலின் காஸ் (தொற்று நீக்கப்பட்ட பெட்டி(Box)	
5.	முகமூடி, ஏப்ரான் (Masks, Apron)	நோய் தொற்றைத் தடுக்க
6.	தொற்று நீக்கப்பட்ட ஸ்வாப்ஸ்டிக்	
7.	கிட்னி ட்ரே (tray)	
8	மாக்கின்டாஷ் மற்றும் துண்டு	

செயல்முறை

வ. எண்	படிகள்	காரணங்கள்
1.	முகமூடி அணிந்து கொள்ளவும்	நோய்த் தொற்று தடுக்க
2.	சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் கைகளைக் கழுவவும்/ ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை தேய்ப்பான்(hand rub) தேவையடிப்படையில் கைறையுகள், முகமூடி, மற்றும் ஏப்ரான் பயன்படுத்தவும் மெதுவாக டேப் அல்லது கட்டுகளை அகற்றவும்	கலப்பு தொற்றை தவிர்க்க
3.	காயத்தின் மையம் நோக்கி கட்டுகளை அகற்றவும், முனைகளை உயர்த்தவும், பின்னர் மெதுவாக காயத்திலிருந்து அகற்றவும் காயத்தில் கட்டுகள் ஒட்டி இருந்தால், உப்புத் தொற்று நீக்கப்பட் திரவத்தால் (Normal salaine) ஊற வைக்க வெண்டும்.	காயத்தில் ஒட்டியிருக்கும் கட்டுகளை எளிதில் நீக்க
4.	பழைய கட்டுகளைக் கவனமாக களையவும் (BMW) கையுறைகளை நீக்கவும், மீண்டும் கைகளை கழுவவும்	நோய்த் தொற்று தடுக்க
5.	ஸ்டெரைல் பேக் திறந்து காயத்தை சுற்றி தொற்று நீக்கிய ஸ்டெரைல் துண்டு விரிக்கவும்	தொற்று நீக்கிய பரப்பினை உருவாக்க
6.	காயத்தில் தற்போதுள்ள வடிகால் (drainage) வகை மற்றும் அளவை கவனியுங்கள்	
7.	இரண்டாவது நபரை ஸ்டெரைல் திரவங்களை ஊற்றச் சொல்லவும்	ஸ்டெரைல் (தொற்று நீக்கிய பரப்பை உருவாக்க
8.	மையப் பகுதியிலிருந்து ஓரப்பகுதியில் காயத்தை சுத்தம் செய்தபின், guaze ஐ ஒவ்வொரு வீச்சுக்குப்பின்னும் களைந்து விடவும். நுட்பத்தை பயன்படுத்தி காயம் உலரச் செய்து அதிக சுத்தமான பகுதியில் இருந்து குறைந்த சுத்தமான பகுதியில் செய்ய வேண்டும்	காயத்தை உலர்ந்த நிலையில் வைக்க

9.	கட்டளைப்படி மருந்துகள் தடவவும்	காயம் குணப்படுவதை ஊக்குவிக்க
10.	(gauze pieces)துண்டுகள் மற்றும் Pads பட்டைகள் (Pads) பயன்படுத்தவும்.	காயம் குணப்படுவதை ஊக்குவிக்க
11.	பிசின் பூச்சுடன் ஒட்டும் தன்மை உள்ள plaster கொண்டு கட்டுகளை பாதுகாக்கவும்	பாதுகாத்தல் செய்யாவிட்டால், கட்டுகள் கீழே விழுந்துவிடும்
12.	கையுறைகளை நீக்கவும், கழிவுப்பொருட்களை நீக்கவும்	நோய்த் தொற்றின் பரவலைத் தடுக்க முக்கியமான முறை

சேவைக்குப் பிறகு (After care)

நோயாளிக்கு உடை உடுத்தி, படுக்கையில் ஒரு வசதியான நிலையில் படுத்துக்கொள்ள உதவவும்.

1. படுக்கை அசுத்தமாக இருந்தால் படுக்கை துணிகளை மாற்றவும்.
2. படுக்கை துணிகளை மாற்றவும்.
3. கருவிகளை அதன் இடத்தில் வைக்கவும்.
4. மக்கின்டாஷ் மற்றும் துண்டுகளை நீக்கவும்.
5. கைகளை கழுவவும், செயல்களை பதிவு செய்யவும்.
6. நோயாளி மற்றும் அவரது சூழலின் தூய்மை உறுதி செய்யவும்.

ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் கரைசல் (ORS) தயாரித்தல்

திரவங்களை திரும்ப செலுத்துவதன் மூலம் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு காரணமாக ஏற்படும் உடல் வறட்சி/ நீரிழப்பு பிரச்சனையை சரி செய்ய இயலும். சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் தண்ணீர் – இந்த எளிய கலவை உயிரைப் பாதுகாக்கிறது. வீட்டில் தயாரிப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது எளிது. ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் கரைசல் (ORS) வயிற்றுப்போக்கு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் சிகிச்சைக்கு முதல் கட்டமாக பெற்றோரை வலுவடைய ஊக்குவிக்கிறது. ஓ. ஆர். எஸ் பாக்கெட் உடனடியாக எளிதாகக் கிடைக்கின்றது, பக்கெட்டில் உள்ள பவுடரை சுத்தமான தண்ணீருடன் கலக்கலாம். பாக்கெட் சரிபார்த்து சரியான அளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். ORS பாக்கெட் கிடைக்காத போது, வீட்டில் உள்ள பொருட்களைக் கொண்டு ORS ஐ தயார் செய்ய வேண்டும்.

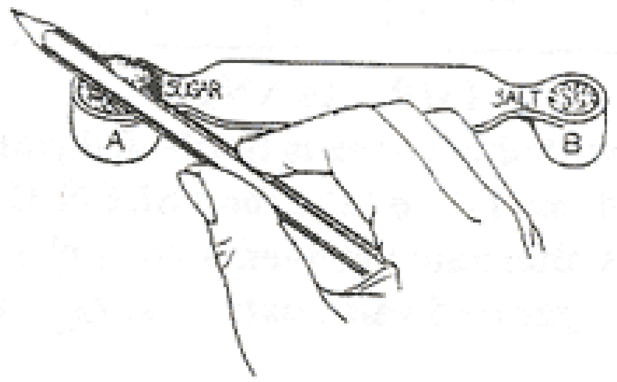
ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் கரைசல் (ORS) வயிற்றுப்போக்கால் ஏற்படும் நீரிழப்பு நோயை பொதுவாக 3 அல்லது 4 நாட்களில் குணமாக்கிவிடலாம். நீரிழப்பு ஊட்டக்குறைவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து இழப்பு மற்றும் குறைபாடு எற்படக் காரணமாகும்.

- வயிற்றுப்போக்குக்கான சிறந்த சிகிச்சை திரவங்கள் மற்றும் வாய்வழி ரீஹைட்ரேஷன் திரவங்களை குடித்தல் ஆகும் (நிறைய திரவங்களை குடிப்பது (Rehydration). ORS சிறுபைகளில் கிடைக்கிறது.

வாய்வழி ரீஹைட்ரேஷன் கரைசல் (ORS)

ஸ்பூன் (கரண்டி) சர்க்கரை மற்றும் உப்பின் அளவை அளப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. கரண்டியின் பெரிய பகுதி (ஏ) சர்க்கரைக்கும், சிறிய பகுதி (பி) உப்புக்கும் பயன்படுத்தி வீட்டில் உப்பு சர்க்கரை கரைசலை (ORS) தயாரிக்கலாம்.

ORS தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் ஸ்பூன்



1. ஸ்பூனில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்
2. தண்ணீரில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும்.
3. தண்ணீர் (250 மிலி), சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கலந்து குடிப்பதற்கு முன்பு ருசி பார்க்கவும். அது மிகவும் உப்பாக இருந்தால் அதை களைந்து மீண்டும் தயாரித்துக் கொடுக்கவும்.
4. இது தண்ணீரை விட உப்பாக இருக்கக் கூடாது.
5. மிகவும் முக்கியம். ஆகும் அதிக உப்பு மிகவும் ஆபத்தானது. ஒரு கண்ணாடி தண்ணீரில் உப்பு சிறிய அளவு மட்டும் (சிறிய ஸ்பூன்) பயன்படுத்தவும்.
6. மெதுவாக குடிக்கவும்.
7. குடிக்க 10 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

8. ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஒவ்வொரு வயிற்று ப் போக்குக்குப் பின்னர் இரண்டு டம்ளர் குடிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் ஒவ்வொரு வயிற்றுப்போக்குக்கு பின்னர் 1 டம்ளர் குடிக்க வேண்டும்.

திரவ மாற்று அளவு

வாந்தி

ORS குடித்த பிறகு, குழந்தை சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் தண்ணீர் வாந்தி இருக்கலாம். தொடர்ந்து குடிக்க வேண்டும். வாந்தியெடுத்த அளவு திரவத்தை உடன் திரும்ப செலுத்தும் அளவு கட்டாயப்படுத்தாமல் மெதுவாக இன்னும் சிறிது கொடுங்கள். ஒரு நீர்த்த கஞ்சி, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கலவையையும் குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். தானிய கஞ்சியை உட்கொள்வது அல்லது குடிப்பது (அதாவது அரிசி அல்லது மக்காச்சோளம் போன்றவை) வயிற்றுப்போக்கைப்பாதியாகக் குறைக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு நபர் உதவி பெற வேண்டிய நிலைகள்

1. மிக சிறிய குழந்தை
2. பச்சை வண்ண வாந்தி
3. மிகவும் மோசமான நிலைகள்
4. பேசும் போது தெளிவாக பதிலளிக்காத நிலை.
5. உதவி கிடைக்கும் வரை உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் தண்ணீரை தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்.

நோய்க்குப் பின் கவனிப்பு (follow up)

வீட்டில் கவனிப்புக்கான (follow up) பின்தொடரும் கீழ்க்கண்ட பல்வேறு நோய் நிலைமைகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றிற்கு செவிலியரின் சேவைகள் வழங்கப்படுகிறது.

1. நுரையீரல் அழற்சி
2. குரல்வளை நீக்கம்
3. நுரையீரல் காசநோய்
4. இதய அறுவை சிகிச்சை
5. மூச்சுக்குழாய் ஆஸ்துமா
6. மார்பக நீக்கம் (Mastectomy)
7. கரோனரி தமனி நோய் (CAD)
8. கட்டுகள் உள்ள நோயாளிகள்
9. நீரிழிவு நோய்
10. ஸ்டோமா போன்ற ஆஸ்டமி
11. உயர் இரத்த அழுத்தம்
12. எலும்பு (ஆர்த்தோ) அறுவை சிகிச்சை
13. இரத்த சோகை
14. மூட்டுவாதம்
15. பார்வையின்மை
16. புற்றுநோய்
17. செர்ரோப் வாஸ்குலர் நோய்
18. மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நிலைமைகள்
19. கால்–கை வலிப்பு நோய்

பொதுவாக மனை செவிலியத்தில் செவிலியர்கள் பங்கு

அ) செயல்பாடு / ஓய்வு (Activity/ Rest

ஆ) இரத்த ஓட்டம் (அ)சுழற்சி

இ) வெளியேறுதல்

ஈ) உணவு மற்றும் திரவங்கள்

உ) சுகாதாரம்

எ) கண்காணிப்பு

ஏ) பாதுகாப்பு

ஐ) காற்றோட்டம்

செயல்பாடு மற்றும் ஓய்வு: நடவடிக்கை மற்றும் ஓய்வு ஆகியவற்றில் செவிலியர்கள் பங்கு.

- சுய இயக்க உடற்பயிற்சி மற்றும் சுயமற்ற இயக்கம்/உடற்பயிற்சி செயல்பாட்டு செயல்முறை செயல்திறன்
- உடல் இயக்க உடற்பயிற்சி
- முதுகுவலி பயிற்சிகள்
- போஸ்ட் மாஸ்டக்டமி உடற்பயிற்சி,

சுய இயக்கம் மற்றும் சுயமற்ற இயக்கம் உடற்பயிற்சிகள்

மூட்டுகளின் இயக்கம் மற்றும் நகர்வின் எல்லை, செயல்திறன் வரம்புகள்: உடல் மூட்டுகளின் இயக்கம் தனிநபர்களிகன் மூட்டுகளின் எல்லைகள் மற்றும் சுதந்திரத்திற்கு ஏற்ப உடல் மூட்டுகள் இயக்கம் செயல்படுகின்றன. மூட்டு செயல்பாடு மற்றும் தசை தொனியை பராமரித்தல் செவிலியர்கள் நோக்கம் ஆகும். மூட்டு செயல்பாடு எல்லைகள் மற்றும் இயக்க சுதந்திரபடி உடற்பயிற்சிகளின் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன

a. உயிர்ப்புள்ள முழு செயல்திறன் உடற்பயிற்சி (சுய இயக்கம்– Active Exercise) –

பயனாளர் சுயமாக உடற்பயிற்சி செய்பவது.

Practical 1-8.indd 345 06-03-2020 15:46:08

b. உதவி இயக்க வரம்பு உடற்பயிற்சி:

உடற்பயிற்சி செய்ய ஓரளவு உதவி தேவைப்படுகிறது.

c. முழு செயல்திறன் இயக்கம் செயலிழப்பு (சுயமற்ற இயக்கம் உடற்பயிற்சிகள் Passive exercise):

பயனாளர் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாதலால் மற்றொரு நபரின் மொத்த உதவி தேவைப்படுகிறது.

பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் குடும்பத்திற்கும் உடற்பயிற்சி செய்வது பற்றிக் கற்பிப்பதில் செவிலியரின் பங்கு

1. ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் துல்லியமாகச் செய்யவும்
2. உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யவும்
3. குளியல் போன்ற மற்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளில் உடற்பயிற்சி ஒருங்கிணைத்தல், தொலைக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் விளையாடுவது.

மனையியல் செவிலியத்தில் கழிவுகள் நீக்குதல் பராமரிப்பு அம்சங்கள் (Elimination):

1. துணை சாதனங்களை (assisted devices) வழங்குதல்
2. சிறுநீர்ப்பை பயிற்சி நிகழ்ச்சி ((incontinence)
3. குடல் பயிற்சி
4. எனிமா நிர்வாகம்
5. குடிநீருக்கான பராமரிப்பு
6. ஆஸ்ட கவனிப்பு
7. சுப்ரா பியூபிக் (supra pubic) வடிகுழாய் பராமரிப்பு

கழிவுகள் நீக்குவதற்கான துணை சாதனங்களை வழங்குதல்:

முழுமையாக நடக்க இயலாத /இயங்க முடியாதவர்களுக்காக வீட்டிலேயே பெட்பேன் (மலத் தட்டுகள்) மற்றும் யூரினல்கள் உபயோகித்து சிறுநீர் மறறும் மலம் சேகரிக்க வேண்டும். கழிப்பறை வசதிகள், யூரினல்கள் மற்றும் உடல் சீரமைப்பு (body alignment) ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்து கவனிக்கப்பட வேண்டும். மலக்கழிவு பகுதிகளை (sacral area, perineal area and rectal area) கவனமாக சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

சிறுநீர்ப்பை பயிற்சி நிகழ்ச்சி (சுய கட்டுப்பாடின்மை–Incontinence) –

சிறுநீர் சுயகட்டுப்பாடின்மை என்பது சிறுநீர்ப்பையின் வெளிப்புற ஸ்பிங்க்டர் சிறுநீர் வெளியேறுதலைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமையைக் குறிக்கிறது. சிறுநீர்ப்பையில் இருந்துவெளியேறும் நிகழ்வுகளைக் குறைக்க/ கட்டுப்படுத்த ஸ்பிண்ட்டரின் பயிற்சி திட்டம் வழங்கப்படும் திட்டம் நீண்ட ஒன்று. பயிற்சியின் வெற்றிக்கு சுயஉந்துதல்(motivation), நிலைத்தன்மை மற்றும் குடும்ப ஆதரவு ஆகியவை அவசியம் ஆகும்.

சுகாதாரம்(Hygiene) :

சுகாதாரத்தில் உள்ள வீட்டு பராமரிப்பு அம்சங்கள்:

a. குளியல்
b. நீரால் கழுவுதல் (Douche)
c. கண் பராமரிப்பு
d. காது கவனிப்பு
e. பாத பராமரிப்பு
f. வாய் பராமரிப்பு

குளியல்:

நேரடியாக தோலில் குவிந்து கிடக்கும் அழுக்கு மற்றும் சிதைவுகள் மற்றும் தோல் மூலம் கழிவுகளை சுத்தப்படுத்த குளியல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நோயாளியை முற்றிலும் படுக்கையில் குளிக்க வைப்பது முழு படுக்கை குளியல் ஆகும்.

பாத பராமரிப்பு:

கால்கள் மற்ற உடல் பாகங்களை விட இதயத்தில் இருந்து தொலைவில் இருப்பதால் பல பிரச்சனைகள் எளிதில் பாதிக்கலாம். சாதாரண சுழற்சிகளுடன் (circulation) குறுக்கிடும் இரத்த நாளங்கள் நிலைமைகளால் அவை மிகவும் பாதிக்கப்படலாம்.

பொதுவாகப் படுக்கையில் நோயாளிகளைப் பாதிக்கும் நிலைகள்:–

1. கால் வீழ்ச்சி (Foot drop)என்பது காலின் ஒரே திசையில் கணுக்கால் சுழற்சி பாதத்தை நோக்கி நீட்டிக்கக்கூடிய ஒரு குறைபாடாகும்.
2. போதுமான இரத்தசுழற்சி இல்லாததால் இடைப்பட்ட கிளாடிஷேஷன்ஸ் எனப் படுகின்ற கனுக்கால் தசைகளில் கடுமையான வலி. இது பொதுவாக நடைபயிற்சி போது அதிகமாகியும், ஓய்வில் குறைந்தும் காணப்படுகிறது.
3. Ulcers மற்றும் gangrene ஆகியவை நீரிழிவு நோயாளிகளின் பொதுவான பக்க விளைவுகளாகும். கால்களுக்குப் போதுமான

Practical 1-8.indd 346 06-03-2020 15:46:08

அளவிற்கு இரத்த ஓட்டம் இல்லாததால் ஏற்படும் இயற்கையாக காயம் குணமாகும் முறைத் தடைபடுகிறது.

வாய் பராமரிப்பு:

வாய், பற்கள் மற்றும் ஈறுகளை தூய்மைப்படுத்துவது, பல் சிதைவு மற்றும் தொற்றுநோய் தடுப்பது நோயாளிகளின் நலனுக்கு முக்கியம் ஆகும். பாக்டீரியா அமிலத்தினை உற்பத்தி செய்வதால் பல் சிதைவு உருவாகிறது.

f) கண்காணிப்பு

மனையியல் செவிலியத்தில் கீழ் வரும் வீட்டு சுகாதார பராமரிப்பு கண்காணிப்பு அம்சங்கள்

அ. நரம்பியல் அறிகுறிகள் மதிப்பீடு.

ஆ. சிறுநீர் சர்க்கரை பரிசோதனை.

இ. முக்கிய அறிகுறிகள்.

நரம்பியல் அறிகுறிகள் மதிப்பீடு: நோயாளிகளின் நரம்பியல் மதிப்பீடு மூலம் சோதனைகள் மற்றும் மதிப்பீடு தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் சேகரிக்கப்படும் புறநிலை மற்றும் அகநிலை தகவல்கள். நரம்பியல் நிலை மதிப்பீடு என்பது நோயாளியின் நிலை மோசமடையும் நிலை அல்லது மதிப்பீட்டைக் குறிப்பதாக இருக்கலாம். அறிவாற்றல் நிலை, அதிர்ச்சிகரமான காயம் வீட்டில் மதிப்பீடு போது நரம்பியல் ஈடுபாடு மற்றும் மருந்து சிகிச்சை பக்க விளைவு இருக்கும் போது இது குறிப்பாக முக்கியம்.

சிறுநீர் சர்க்கரை பரிசோதனை: சிறுநீர் சர்க்கரை சோதனை நபரின் நீரிழிவு நிலையை மதிப்பீடு செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது நீரிழிவு நோய் நிலை உடல் திறமையின்றி உபயோகிக்க முடியாத உடலின் இயல்பில் இருந்து, உணவு செரிமானத்தில் குளுக்கோஸாக பிரிக்கப்பட்டு கல்லீரலில் மற்றும் தசை திசுவில் கிளைக்கோஜன் வடிவத்தில் சேமிக்கப்படுகிறது. இன்சுலின் சேமிப்பு செயல்முறையை எளிதாக்குகிறது. போதிய அளவு இன்சுலின் உற்பத்தி நடைபெறாது எனவே இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அசாதாரணமான அளவுக்கு உயரும். சாதாரண உண்ணாவிரதம்(fasting) இரத்தம் குளுக்கோஸ் தோராயமாக 60 mg / dl 115 mg / dl ஆகும். இரத்த சர்க்கரை அளவு 180 மி.கி / டி.எல். குளுக்கோஸ் வரை சிறுநீரில் சர்க்கரை தோன்றாது ஆகையால், சிறுநீர் குளுக்கோஸ் நிலை, உண்மையான இரத்த குளுக்கோஸ் அளவின் பிரதிபலிப்பாக விளங்கலாம்.

முக்கிய அறிகுறிகள்: முக்கிய அறிகுறிகள் மதிப்பீடு செய்யப்படுகிறது. நோயாளிகளின் உடல்நிலை தன்மையை மதிப்பிடுவதற்கும் அவசியமான உடலின் முக்கிய அறிகுறிகள் தொடர்புடையது. முக்கிய அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள் வெப்பநிலை, நாடித்துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் ஆகும். வெப்பநிலையை வாய், ஆசன வாய், அல்லது அக்குள் (axilla) வழியாக அளவிடலாம். நாடித் துடிப்பை பால்பேபிஸ் , ஆஸ்கல்டேஸன் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் ஸ்பிமோனோமீட்டர் மூலம் அளவிடப்படுகிறது.

சூடான மற்றும் குளிர் பயன்பாடுகள்/Hot & Cold application: வெப்ப மற்றும் குளிர் பயன்பாடுகள் ஒரு சிகிச்சை நோக்கத்திற்காக திட்டமிடப்பட்ட திசு வெப்பநிலை மாற்ற பொருட்டு நோயாளிகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும். எ.க: வலி, காய்ச்சல்

இன்சுலின் ஊசி: நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சுலின் போதுமான பயன்பாடு இல்லாததால் நீரிழிவு சிகிச்சை பெரும்பாலும் இன்சுலின் பயன்பாடு, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யா நிலை மற்றும் கணையத்தில் இன்சுலின் இல்லாத நிலையில் ஊசி வழியாக இன்சுலின் வழங்கப்படுகிறது. நோயாளிகளுக்கு குடும்ப உறுப்பின்னர்கள் தினசரி அடிப்படையில் செயல்முறை செய்ய பிரதானமாக பொறுப்பு. இன்சுலின் உட்செலுத்துதல் நோய்த்தொற்றற்ற முறையில் உட்செலுத்தப்பட வேண்டும்.

இரத்த நாளங்கள் வழியாக சிகிச்சை: ஆரம்ப சுகாதார சேவை சமீபத்திய மாற்றங்கள் காரணமாக மருத்துவமனையிலிருந்து குறைந்த நாட்களில் வெளியேறுதல், வீட்டிலேயே சிகிச்சை (IV) பெறும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல் ஆகியவற்றை ஊக்கமளிக்கின்றது. IV சிகிச்சை மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கூடுதல் திரவங்கள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட்கள், கூடுதல் ஊட்டச்சத்து, மருந்துகள் வழங்க முடியும். IV சிகிச்சை உட்செலுத்துதலின் துவக்கம் ஆகியவை வழக்கமாக மனையியல் சுகாதார செவிலியரின் பணி ஆகும்

மருந்துகளின் வாய்வழி நிர்வாகம்: வீட்டில் நோயாளிகளுக்கு என்பது மருந்துகளின் வாய்வழி நிர்வாகம் குறைந்த செலவு, உடல் இயக்கவியலில் மிகவும் பாதுகாப்பானது மற்றும் மிகவும் வசதியான முறை ஆகும். நாக்கு கீழே கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகள் சளி சவ்வு (mucous) மூலம் செயல்பட முறையாக உமிழ்நீரில் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தக் குழாய்களில் மருந்துகள் வேகமாக உறிஞ்சப்படுவதற்காகவும், உட்புறமாக (local) செயல்படுவதற்காகவும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இழுவை(Traction): இழுவை உடற்பகுதி இயக்கம் தடுக்க மற்றும் உடல் இயக்கத்திற்க்கான அழுத்தம் (force) ஆகியவற்றிற்காக பயன்படுத்தப்படும்

ஒரு உடல் பகுதியாக பொதுவாக ஒரு புறம் முக்கியமாக கை அல்லது கால்களில்

பயன்படுத்தப்படுகிறது. எ.க: தசை திரிபு, முழு முறிவு அல்லது இடமாற்றப்பட்ட எலும்பு அல்லது சீரமைப்பு அல்லது எலும்பு சீரழிவு தடுக்க

காயம் பாதுகாப்பு:

உள் அல்லது வெளிப்புறமாக உடல் திசு ஒருமைப்பாடு இல்லாமல் அல்லது இடைவெளி இருப்பதை காயம் எனப்படுபகிறது. காயங்கள் சூழலால் மாசுபட்ட நோய்த்தொற்று பாதிக்கப்படலாம். காயத்தின் பாதுகாப்பு குறிக்கோள் தொற்று தடுத்தல் மற்றும் குணப்படுத்துதல் ஆகும்.

காற்றோட்டம் (Ventilation): வீட்டு பராமரிப்பில் காற்றோட்டம் அம்சங்களின் இரண்டு வகைகள்

பிராண வாயு நிர்வாகம் – வழக்கமாக சுவாசிக்கக்கூடிய பிராண வாயு நீண்ட நாட்களாக அடைபட்ட சுவாசக் கோளாறுகளை (COPD) கட்டுப்படுத்துவதற்காக வீட்டிலேயே பிராண வாயு வழங்கப்படுகிறது. நாசி முனையங்களைப் பயன்படுத்தும் போது எரிச்சலைக் கருத்தில் கொண்டு பராமரிக்க வேண்டும்.

உறிஞ்சுதல் (suctioning) : அறுவைசிகிச்சை நடைமுறைகள், வலி மற்றும் நாள்பட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகள், போன்ற தசைநார் அழுத்தம், திறம்பட இருமல் உடைய நோயாளிகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் உண்டாகிறது. திறமையைக் குறைக்கும். டிராகேஸ்டாமியின் (அ) லாரெங்கெக்டமி சுவாசித்தலை எளிதாக்கும் ஆனால் சுவாச தொற்றுக்கு காரணமாக செயற்கை சுவாச மண்டலத்தில் இந்த நுட்பத்திற்கு அதிக திறன் தேவைப்படுகிறது மற்றும் வழக்கமாக வீட்டில் சுகாதார செவிலியர் இந்த செயலைச் செய்வார்.

வீட்டு சுகாதாரப் பராமரிப்பில் ஆலோசனை சேவைகள்

ஆறுதல் உள்ள குடும்பங்களுக்கு ஆலோசனை சேவைகள் தங்கள் சொந்த வீட்டில். ஆலோசனை திட்டம் தீவிரமாக வழங்கப்படுகிறது. குடும்பங்கள் பொதுவாக 5 முதல் 21 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளின் உணர்ச்சி சம்பந்தமான கவலையில் நடத்தை காட்டும். இந்த சேவைகள் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினருக்கும் தெரிந்திருக்கின்றன இலக்குகளை அடைய குடும்ப உறுப்பினர்களின் பலம் தெறிந்து ஆலோசனை சேவைகள் வழங்கப்படுகிறது. பொதுவாக உரையாடப்பட்ட சிக்கல்கள்

அ. கோப மேலாண்மை

ஆ. கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்

இ. மது மற்றும் மருந்து முறைகேடு

ஈ. குழந்தை ஒழுக்கம் நுட்பங்கள்

இ. தம்பதிகளிடையே கருத்து வேறுபாடு

ஊ. வன்முறை போன்ற பல்வேறு நடத்தை

எ. துக்கம் மற்றும் இழப்பு

ஏ. பெற்றோர் / குழந்தை மோதல்கள்

ஆலோசனை அமர்வுகளில் குடும்பம் உறுப்பினர்களின் கலவையானது முக்கியமானது. அவர்களின் இலக்குகளை அடைய சிகிச்சையின் நீளம் குடும்பத்தின் தனிப்பட்ட தேவைகளை சார்ந்துள்ளது.

சமூக அடிப்படையிலான மறுவாழ்வுகளில் சமூக பங்கேற்புக்கான திட்டமிடல்

- சமூக பங்கேற்பு மக்கள் மனப்பான்மையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும் சமூகத்தில், திட்டத்தில் பங்கேற்கும் நிலை மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் அளவு எதிர்காலத்தில் அடையப்பட வேண்டிய பங்கு.
- சமூக அடிப்படையிலான புனர்வாழ்வளிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டமானது, ஊனமுற்றோர் குழுக்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயத்தை உள்ளூர் சமூகத்தை அபிவிருத்தி செய்யும் பங்களிப்பு முறைமையை பின்பற்றுவதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய வேண்டும்.
- சமூகம் வாழ்வின் அடிப்படை தேவைகளை ஆதரிக்க வேண்டும் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு உதவ வேண்டும். வீட்டில் மறுவாழ்வு மேற்கொள்ளல்.
- ஊனமுற்ற சமூக உறுப்பினர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்கள் அனைத்து கலந்துரையாடல்களிலும் மற்றும் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகள் மற்றும் வாய்ப்புகள் தொடர்பாகவும் ஈடுபடுத்தப்பட வேண்டும்.

சுருக்கம்

மனையியல் செவிலியம் என்பது விரிவான கவனிப்பு தொடர்ச்சியின் பகுதியாக சுகாதார, சமூக மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் தனிநபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் அவற்றின் குணாதிசயங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. வீடு மற்றும் சமுதாயத்தில். வீடுகளில் உடம்பு சரியில்லாமல் உடல் நலனை பராமரிப்பது என முன்னர் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தது. இது ஒரு பெரிய வளர்ச்சியைக் கொண்டிருந்தது. நோயைத் தடுத்தல் மற்றும் சிகிச்சையை வழங்குதல் என்பன உள்நாட்டின் நர்சிங் நோக்கம் ஆகும். மருத்துவ மற்றும் பல் மருத்துவ பராமரிப்பு, மருந்து சேவைகள் உடல் சிகிச்சை, தொழில் சிகிச்சை, ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை, மருத்துவ உபகரணங்கள் மற்றும் வழங்கல் வசதி ஆகியவை வீட்டு சுகாதார சேவைகள். வீட்டுக் கவனிப்புப் பகுதிகள் திறமையான மருத்துவப் பயிற்சியாகும். உடல் சிகிச்சை, பேச்சு மற்றும் மொழி சிகிச்சை, தொழில் சிகிச்சை, மருத்துவ சமூக சேவைகள். சமூக அடிப்படையிலான மறுவாழ்வு என்பது சமுதாய வளர்ச்சிக்கான ஒரு உத்தி

செயல்முறை 8

மனநிலை ஆய்வு செயல்முறை

அறிமுகம்

மனநிலை ஆய்வு என்பது மருத்துவ மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாகும். இது ஆய்வு நேரத்தின் போது பரிசோதனையாளரின் கண்காணிப்பு மற்றும் மனநல நோயாளி பற்றிய பதிவுகள் ஆகியவற்றை மொத்தமாக விவரிக்கிறது. நோயாளியின் வரலாறு நிலையானது. நோயாளியின் மனநிலையானது நாளுக்கு நாள் அல்லது மணிக்கு மணி மாறும் நோயாளி அமைதியாக அல்லது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க மறுக்கிற போதும், மருத்துவ நிபுணர் கவனமாக கண்காணிப்பதன் மூலம் ஓர் வளமான தகவலைப் பெற முடியும்.

தத்துவவியளாளரும் மனநல நிபுணருமான கார்லஜான் பெர்ஸ் என்பவரால் மனநிலை ஆய்வு உருவாக்கப்பட்டது.

வரையறை

மனநிலை ஆய்வு என்பது நேர்காணலின் போது மனநல செயல்பாட்டின் தரத்தின் ஒழுங்காக ஆவணப்படுத்துவதாகும்.

மனநிலை ஆய்வு என்பது மருத்துவ மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாகும். இது ஆய்வு நேரத்தின் போது பரிசோதனையாளரின் கவனிப்பு மற்றும் மனநல நோயாளி பற்றிய பதிவுகள் ஆகியவற்றை மொத்தமாக விவரிக்கிறது.

முன்எச்சரிக்கை நடவடிக்கை

1. துல்லியமான நோய்க் கண்டறிதல் மற்றும் உருவாக்கத்தை தயாரிக்க
2. சிகிச்சைக்காக திட்டமிட
3. நேர்க்காணலின் போது மனநல நோய்க்கான அறிகுறி மற்றும் அடையாளத்திற்கான ஆதாரங்களை பெறவும், தனக்கும் பிறர்க்கும் ஏற்படுத்தக் கூடிய ஆபத்துகள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கண்டறியவும்.

மனநல பரிசோதனை கொடுக்கப்பட முடியாத நோயாளிகளுக்கு பின்வருமாறு சோதனையிடலாம்.

1. உணர் விழந்த அல்லது சுயநினைவற்றல் அற்ற நிலையிலுள்ளோர் ஆய்வாளரிடம் கவனம் செலுத்த முடியாது.
2. முற்றிலும் பேச முடியாதவர் (பேச்சிழப்பு)
3. ஆராய்ச்சியாளரின் மொழி சரளமாக இல்லை. (மொழிப்பிரச்சினை)

விளக்கம்

பொதுத் தோற்றம் மற்றும் நடத்தை ஆய்வாளர் ஒருவருடைய வயது, பாலினம் மற்றும் ஒட்டு மொத்த தோற்றத்தை கவனிக்கிறார். சுத்தமின்மை தோற்றத்தில் கவனமின்மை அல்லது ஆடை அணிவதற்கான உடல் இயலாமை எல்லாம் மனநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.

தோற்றம்	:	வயதிற்கேற்ப தோன்றுதல்/ வயதை விட அதிக வயது
சீர்படுத்தல்	:	வழக்கமான உடை / அசாதாரணமாக உடையணிந்தல்
சுத்தம்	:	போதுமான அளவு / போதுமான அளவில்லை
மருத்தவமனையில் அனுமதித்த முறை	:	தானாகவே முன் வந்து / வலு கட்டாயமாக
நல்லுறவு	:	தானாகவே நல்லுறவு ஏற்படுத்த முடிவில்லை
முகபாவனை	:	சந்தோஷம் / சோகம் / கோபம் / வரையறுக்க முடியவில்லை
தோரணை	:	தளர்வான (ஆசுவாசமாக) / மாற்றிக் கொண்டே இருக்கும் தோரணை

உடலியல் தசை இயக்கம்

- தசை இயக்கம் அதிகமாக அல்லது குறைவாக
- அசாதரணமான தன்னிச்சையற்ற இயக்கங்களான தன்னிச்சையற்ற நடுக்கம், தசை ஓய்வின்மை, ஓய்வின்மை
- கட்டாய செயல்கள், செய்கைகள் அல்லது பழக்கம் (எ.கா நகம் கடித்தல்)
- செய்கைகளை சரிபார்த்தல்: நோயாளி கதவை மூடுதல், மின்சார, பொத்தான்களை அணைத்தல் ஆகியவற்றை திரும்பத் திரும்ப சரி பார்த்தல்.
- சுத்தமான செய்கைகள்
- ஆடை அணியும் செய்கைகள்
- தலை முடியைப் படித்துக் கொள்ள இயற்கை மீறிய ஆவல்

பேச்சு

துவக்க நிலை (தொடக்கம்)	:	தன்னிச்சையாக (தானாக) / பேசினால் மட்டும் பேதுவது
விகிதம் மற்றும் அளவு	:	வழக்கமாக / (ஒசையற்றநிலை / அதிகமாக) குறைவாக
பேசும் தொனி மற்றும் ஓட்டம்	:	விரைவாக / மெதுவாக / சலிப்பாக / சத்தமாக
சம்பந்தம்	:	சம்பந்தப்பட்ட / சம்பந்தமில்லாத்து

மனநிலை மற்றும் செயல்விளைவு (பாதிப்பு)

மனநிலை

மனநிலை என்பது உணர்வுகளே உலகம் பற்றி அவர் கொண்டுள்ள புரிதலை வெளிப்படுத்துகிறது.

நேர்க்காணலின்போது நோயாளியின் மனநிலையை கவனிக்கவும் மற்றும் அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் எனக் கேட்கவும்.

உணர்வுசார் நிலை (பாதிப்பு)

செயல் விளைவு (பாதிப்பு) என்பது நோயாளியின் தற்போதைய உணர்ச்சி வெளிப்பாடு என வரையறுக்கப்படுகிறது. நோயாளியின் முக பாவத்தின் வெளிப்பாடு, அளவு மற்றும் வெளிப்படையான நடத்தை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

அகநிலை: நோயாளியில் மேலோங்கிய மனநிலை எவ்வாறு உள்ளது

புறநிலை: உங்கள் பதிவு (ஏற்றம் / உற்சாகம் / கவலை / எரிச்சல்)

சிந்தனை உள்ளடக்கம்

சிந்தனையை: ஓட்டம், வடிவம், உள்ளடக்கம் என பிரிக்கலாம்

ஓட்டம்	:	இயல்பான / எண்ணத்தடை / எண்ண மாற்றங்கள்.
அமைப்பு	:	வார்த்தைக் கலவை/ சுற்றி வளைத்தல்/ புது வார்த்தைகளைக் கோர்த்தல்

உள்ளடக்கம்

மாயை	:	ஆம் / இல்லை
அச்சக்கோளாறு	:	ஆம் / இல்லை
சிந்தனை ஆட்கொணர்வு	:	ஆம் / இல்லை

புலனுணர்வு

மாயை	:	ஆம் / இல்லை
பிரமை	:	ஆம் / இல்லை

அறிவுசார் செயல்பாடு

உணர்வு நிலை	:	உணர்ச்சி நிலை / விழிப்பான / அரைதூக்க நிலை / புலன் மறத்த நிலை
கவனம்	:	சாதாரணமாக கவனத்தை எழுப்புதல் / கடினப் பட்டு கவனத்தை எழுப்புதல்

(கவனம் கணக்கீடுகளால் மதிப்பிடப்படுகிறது அல்லது நோயாளி வார்த்தையை முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி உச்சரிக்க கேட்பதன் மூலம்)

ஒருமுகப் படுத்துதல்	:	இயல்பான / திசை திருப்பப்பட்டு)கவனத்தை திருப்புதல் (மாதங்களின் பெயர்கள் / வாரங்களின் பெயர்களை பின்னோக்கி கூறுதல்)

திசைப் போக்கு	:	திசையமைவுடைய/ திசையமைவு இல்லாத (நேரம்/இடம்/நபர்)
ஞாபகம்	:	அனைத்தும் நினைவில் உள்ளது / பகுதியளவு நினைவில் உள்ளது
சரூபத்திய ஞாபகம்	:	நோயாளிகளின் பசியைப் பற்றி கேட்டு அவர்கள் காலை உணவு அல்லது முந்தைய இரவு உணவு என்ன சாப்பிட்டார்கள் என கேட்டறிந்து சரிபார்க்கவும்
தொலை நிலை ஞாபகம்	:	நோயாளியிடம் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றிய தகவல்களைக் கேட்டறிந்து பின்னர் சரி பார்க்கவும்
உடனடி ஞாபகம்	:	மூன்று வார்த்தைகளை கூறி வார்த்தைகளை உடனடியாகக்கூறச் செய்தல். மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து பின்னர் மறுபடியும் கூறச் செய்தல்.
நுண்ணறிவு / அறிவுக்கூர்மை	:	அனைத்தும் நினைவில் உள்ளது / பகுதியளவு நினைவில் உள்ளது.

(பொது அறிவு/ கணித்திறன்/ ஜோடியான இரு பொருட்களுக்கான ஒற்றுமை மற்றும் வேற்றுமை)

தீர்ப்பு	:	அனைத்தும் நினைவில் உள்ளது / பகுதியளவு நினைவில் உள்ளது (தீர்ப்பு என்பது சரியான சூழ் நிலையை மதிப்பிடவது மற்றும் தனிப்பட்ட / சமூக நிலைமையில் சரியான முறையில் நடந்த கொள்ளும் திறன்)
நோய் உள்ளுணர்வு	:	உள்ளது/ பகுதி உள்ளுணர்வு/ இல்லை. (நோய் உள்ளுணர்வு என்பது நோயாளியின் விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிதலுக்கான புரிந்துணர்வு

முடிவுரை

மனநிலை ஆய்வு என்பது மருத்துவ மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாகும். இது பரிசோதனையாளரின் அவதானிப்புகளின் மொத்த மதிப்பையையும், நேர்க்காணலின் போது மனநல நோயாளியின் உணர்வுகள் பற்றியும் விவரிக்கிறது. நோயாளியின் வரலாறு நிலையானது. நோயாளியின் மனநிலையானது நாளுக்கு நாள் அல்லது மணிக்கு மணி மாறும். மனநிலை ஆய்வு என்பது நேர்காணலின் போது நோயாளியின் தோற்றம், பேச்சு, செய்லகள் மற்றும் எண்ணங்களின் விளக்கம் ஆகியவற்றை கண்டறியலாம். நோயாளி அமைதியாக அல்லது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க மறுக்கிற போதும், மருத்துவ நிபுணர் கவனமாக கண்காணிப்பதன் மூலம் வளமான தகவலைப் பெற முடியும்

பொது செவிலியம் - வகுப்பு 12
பாட நூல் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மேலாய்வாளர்கள்

பாட வல்லுநர்

முனைவர். இரா.சங்கர் சண்முகம்
இளம் பேராசிரியர், செவிலியர் கல்லூரி
சென்னை மருத்துவ கல்லூரி, சென்னை – 3

மேலாய்வாளர்கள்

K. செந்தமிழ் செல்வி
செவிலிய போதகர் / முதல்வர்
சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை – 3

P. கலாவதி
முதல்வர், செவிலியர் பள்ளி, கஸ்தூரிபாய் காந்தி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மருத்துவமனை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை

விஜயலட்சுமி
முதல்வர், செவிலியர் கல்லூரி
கேன்சர் நிறுவனம் WIA, அடையார், சென்னை – 20

டாக்டர். தங்கம் ஜேசுடியான்
விரிவுரையாளர், உடற்கூறியல் துறை, SRMC & RI
போரூர், சென்னை 116

பாட நூல் ஆசிரியர்கள்

டாக்டர். முரளிதரன்
விலங்கியல் துறை, மாநிலக் கல்வியியல் கல்லூரி, சென்னை

முனைவர். சுதா,
முதல்வர்., M.A சிதம்பரம் செவிலியர் கல்லூரி
VHS வளாகம், TTTI தபால், தரமணி, சென்னை 113

முனைவர். ஆனிராஜா
முதல்வர், புனித இசபெல்ஸ் செவிலியர் கல்லூரி,
மயிலாப்பூர், சென்னை 4

ஆ.இ. சித்ரா,
துணை முதல்வர், ஜீஆர்டி செவிலியர் கல்லூரி
திருத்தணி, திருவள்ளூர் மாவட்டம்

ந.வ வனிதா
செவிலிய போதகர், செவிலியர் பள்ளி
அரசு கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி, சென்னை –10

து. ஆனந்தி
செவிலிய போதகர், செவிலியர் கல்லூரி
சென்னை மருத்துவ கல்லூரி, சென்னை

ப. வனஜா
செவிலிய போதகர்/ ஒருங்கிணைப்பாளர்
தமிழ்நாடு அரசு பன்னோக்கு
மருத்துவமனை, சென்னை –2

அ. அனார்கலி
செவிலிய போதகர், செவிலியர் பள்ளி
மாவட்ட அரசு தலைமை மருத்துவமனை, நாகப்பட்டினம்

பாடநூல் ஒருங்கிணைப்பாளர்

ஞா. தவமணி மகேஷ்வரி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
DIET, திரூர்.

ICT ஒருங்கிணைப்பாளர்

அ. அஜய்
ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப் பள்ளி
நந்திமங்கலம், குமாராச்சி வட்டம், கடலூர்

மொழிபெயர்ப்பாளர்கள்

ரா. ரேவதி
செவிலியர், அரசு தாய், சேய் நல மருத்துவமனை
எழும்பூர், சென்னை –08

சை. மேரிபெனட்
செவிலியர், அரசு தாய் சேய் நல மருத்துவமனை,
எழும்பூர், சென்னை – 08

ரா. பாமா
செவிலியர், அரசு தாய் சேய் நல மருத்துவமனை,
எழும்பூர், சென்னை – 08

சி.அ. ஆரோக்கிய மேரி
செவிலியர், அரசு மாவட்ட தலைமை மருத்துவமனை
திருவள்ளூர் 602 001

தே. ரேகா
செவிலியர், அரசு மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை
ஓமந்தூரார் அரசினர் தோட்டம், ஓமந்தூரார், சென்னை

தட்டச்சர்

செ. சந்தியா
க. நாகவேலு

விரைவுக்குறியீடு மேலாண்மைக் குழு

இரா. ஜெகநாதன்,
இ.நி.ஆ, ஊ.ஒ.ந.நி.பள்ளி, கணேசபுரம், போளூர்,
திருவண்ணாமலை மாவட்டம்.

சூ.ஆல்பர்ட் வளவன் பாபு,
அ.உ.நி.பள்ளி, பெருமாள் கோவில் பரமக்குடி,
இராமநாதபுரம்.

வ.பத்மாவதி, ப.ஆ,
அ.உ.நி. பள்ளி, வெற்றியூர், திருமானூர்,
அரியலூர்.

கலை மற்றும் வடிவமைப்பு குழு

ஓவியம்

வினோத் குமார் V,
அடைக்கல ஸ்டீபன் S

பக்க வடிவமைப்பு

அடிசன் ராஜ் அ
பிரசாந்த் சி
பேச்சிமுத்து
பிரசாந்த் பி
சந்தியாகு ஸ்டீபன்

In–House – QC

ராஜேஷ் தங்கப்பன்
கி. ஜெரால்டு வில்சன், ப. அருண் காமராஜ்

அட்டை வடிவமைப்பு

கதிர் ஆறுமுகம்

ஒருங்கிணைப்பு

ரமேஷ் முனிசாமி

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம். எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.
ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்: