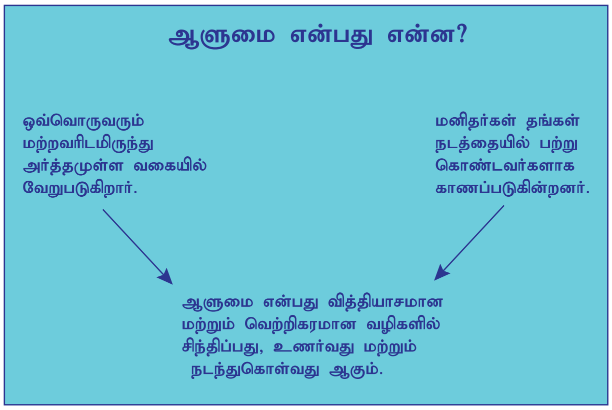


நுண்ணறிவினால் கற்றல் கோட்பாட்டினை நிறுவும் ஆய்வுகள்

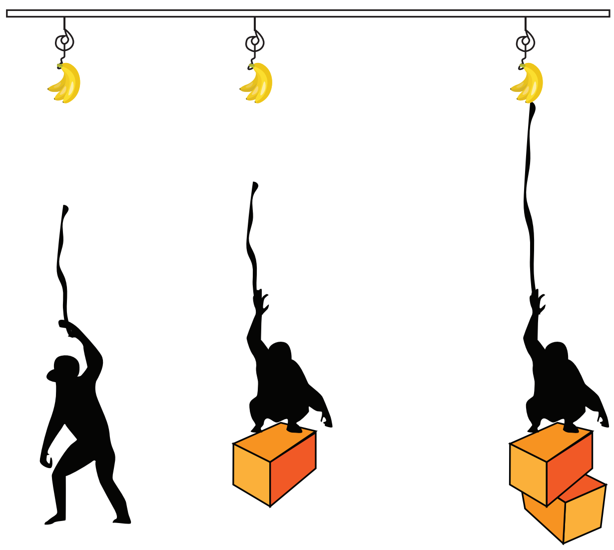
i) 'சுல்தான்' மீதான கோக்லரின் ஆய்வு (சிறைக்கூண்டு ஆய்வு)

கோக்லர் அவர்கள் சுல்தான் என்ற சிம்பன்ஸியை பசியுறச் செய்து பின் பெரிய கூண்டில் அடைத்தார். அந்த கூண்டின் மேற்கூரையில் சில வாழைப்பழங்களை கட்டித் தொங்கவிட்டார். கூண்டின் தரைப்பகுதியின் மையத்தில் ஒரு பெட்டியையும் கூண்டின் ஒரு மூலையில் வேறொருபெட்டியையும்வைத்தார்.முதலில் சுல்தானால் வாழைப்பழங்களை அடைய முடியவில்லை. மேலும் பெட்டிகளை ஒன்றின்மீது ஒன்றை அடுக்கி பழத்தை அடையவும் முயற்சிக்கவில்லை.

பின்னர்கோக்லர்அவர்கள்பெட்டிகளை அடுக்கும் முறையை செய்முறையில் குரங்குக்கு காண்பித்தார். உடனே சுல்தான் தன் சூழ்நிலையை புரிந்துகொண்டது. தனது சிந்திக்கும் திறன் மற்றும் நுண்ணறிவை பயன்படுத்தி பெட்டிகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றைஅடுக்கிய பின் அதன் மீது ஏறிநின்று வாழைப்பழங்களை அடைந்தது.

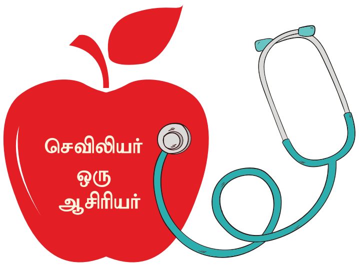
ii) இரண்டு குச்சிகளை வைத்து செய்யப்பட்ட சோதனை

மற்றொரு சோதனையில் ஒரு சிறிய மற்றும் ஒரு நீளமான குச்சிகள் கூண்டுக்குள் வைக்கப்பட்டன. சிறிய குச்சியின் ஒரு முனை நீளமான குச்சியின் முனைக்குள் பொருந்தவல்லது. எனவே இவ்விரு குச்சிகளையும் ஒன்றிணைத்து நீளத்தை அதிகரிக்க இயலும். முயற்சி மற்றும் தோல்விகள் மூலம் கற்றல் கோட்பாட்டின்படி குரங்கால் இந்த செயல்பாட்டை மேற்கொள்ள இயலவில்லை. கோக்லர் நீளமான குச்சியின் துளையினுள் தன்விரலையிட்டு செயல்முறை விளக்கம் காண்பித்த போது குரங்கானது தன் நுண்ணறிவின் புரிந்துகொள்ளும் திறன் மூலம் தன் சூழ்நிலையை உணர்ந்து நேர்த்தியாக தன் செயலைச் செய்தது.



கோக்லரின் ஆய்வு

கோக்லரின் சிம்பன்ஸிகளின் மீதான ஆய்வு செவிலியர் துறையில் நுண்ணறிவின் மூலம் கற்றல் கோட்பாட்டின் உள்ளீடுகள்.



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 78 22-02-2019 3.38.21 PM

செவிலிய ஆசிரியர் கீழ்க்கண்ட கொள்கைகளை மாணவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்தல் அவசியமாகும்.

i) முழுமையிலிருந்து பகுதிகள் வரை விளக்குதல்

எப்பொழுதும் முழுபாடத்தில் தொடங்கி சிறுபகுதிகள் வரை விளக்குதல் வேண்டும்.

உதாரணமாக, உலகத்தில் தொடங்கி நாடுகள், மாநிலங்கள், மாவட்டம். வரை விளக்குதல் முதலில் மலரில் தொடங்கி அதன் பாகங்கள் வரை விளக்குதல் முழுமையான வாக்கியத்தை தொடர்ந்து, வார்த்தை, எழுத்துவரை விளக்குதல், இவ்வாறே, முழு உடலின் அமைப்பியல் மற்றும் செயலியலை தொடர்ந்து ஒவ்வொரு உறுப்பை பற்றியும் நோயினால் ஏற்படும் மாற்றம் மற்றும் தேவையான சிகிச்சை பற்றியும் விளக்குதல் சிறந்த முறையாகும்.

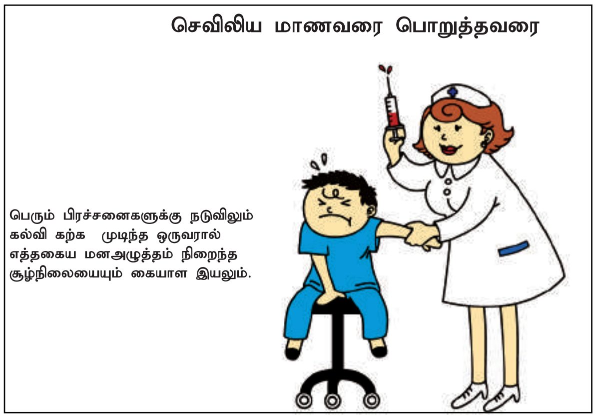
ii) ஊக்குவித்தலை உருவாக்குதல்

செவிலிய ஆசிரியர் பரிசுகள் கொடுப்பதன் மூலமும்,மீள் வினைதூண்டல் மூலமாகவும் மாணவர்களை கற்றலுக்கு தூண்டுதல் வேண்டும்.

iii) புரிந்து கொள்ள வலியுறுத்துதல்

அனைத்து மேல்நிலை கற்றலுக்கும் ஆழ்ந்த புரிதல் மற்றும் நுண்ணறிவு அவசியமாகும். நுண்ணிறிவின் மூலம் கற்றல் திறனானது நேரம் மற்றும் ஆற்றலை சேமிக்கிறது. (வடிவியல், கணிதவியல், அறிவியல், ஆய்வு ஆகிய அனைத்து துறைகளிலும்)

எனவே செவிலிய மாணவர்களுக்கு பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும் முறைகளை கற்றுத்தர வேண்டும். செவிலிய மாணவர்களும் பல நேரங்களில் தங்கள் நுண்ணறிவை பயன்படுத்துதல் அவசியம். உதாரணமாக திடீரென ஒரு நோயாளி வாந்திவெடுப்பதாக வைத்துக் கொண்டால் அதன் வகை, அளவு, குணம் ஆகியவற்றை அறிதல் வேண்டும். மேலும் அவசிய உடலியக்க அளவீடுகளை மதிப்பீட்டு பிரச்சனையை ஆராய்ந்து சரிசெய்தல் வேண்டும். எனவே நுண்ணறிவு கல்வி செவிலியத்துறையில் மிக முக்கியமானதாகும்.



மாணவர் செயல்பாடு

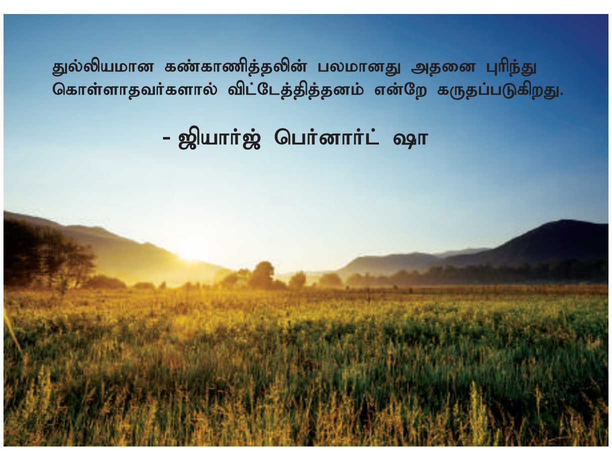
இந்த அட்டைகளை வகுப்பறையில் பார்வைக்கு வைக்கவும். இதன்மூலம் மாணவர்கள் நல்ல நடத்தையை கற்றுக்கொள்வர்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 79 22-02-2019 3.38.21 PM

மாணவர் செயல்பாடு

3.8 கண்காணித்தல்

இது நடத்தையை பாதிக்கும் மற்றுமொரு காரணியாக கண்காணித்தல் பற்றி கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் உளவியலைப் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.



- **கண்காணித்தலின் வரையறை**

கண்காணித்தல் என்பது ஒரு நபரை அல்லது ஏதேனும் ஒன்றை துல்லியமாக கவனிக்கும் செயல் ஆகும்.

உதாரணம்: பயம் கொண்ட ஒரு நோயாளியின் நடத்தையை ஒரு செவிலியர் கண்காணித்தல்

"இவர் நன்றாகவும் அமைதியாகவும் உறங்குகிறார் கண்காணிப்பிற்காக இவரை எழுப்பலாம்".

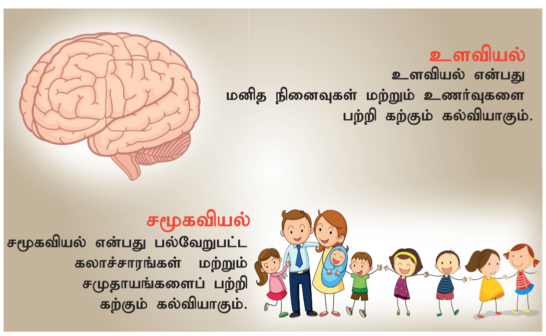
- **கண்காணித்தல் இரண்டு மனசெயல்பாடுகள் கொண்டது**

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 80 22-02-2019 3.38.22 PM

1. கவனம்
2. புலனுணர்வு

3.8.1 கவனத்தின் வரையறை

நடத்தை மற்றும் அறிவாற்றலை பயன்படுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட தகவலின் பகுதி அல்லது செயல்பாட்டின் மீது விழிப்புணர்வுடன் இருத்தலே கவனம் ஆகும். மேலும், கவனம் என்பது குறைந்த வளங்களை கையாளும் மேலாண்மைத்திறன் என்றும் வரையறுக்கப்படுகிறது.



விழிப்புணர்வு என்ற துறை மிகப்பரந்து விரிந்ததாகும். கவனம் என்பது அதன் சிறு பகுதியே. உதாரணமாக, நாம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது நம்மைச்சுற்றிலும் புத்தகம், கையேடு, மேசை, நாற்காலி மற்றும் பல பொருட்கள் இருக்கலாம். இவையாவும் நம் விழிப்புணர்வுக்கு தெரிந்திருந்தபோதும், கவனமானது வாசிக்கும் வார்த்தைகளின் மீதே இருக்கும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

விழிப்புணர்வு அற்ற நிலையில் கவனம் என்பது சாத்தியமற்றது. ஆனால் கவனம் மற்றும் விழிப்புணர்வு இரண்டும் ஒன்றல்ல.

ஏதோ ஒன்றின் மீது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதலே கவனம் என அழைக்கப்படுகிறது.

கவனம் என்பது விழிப்புணர்வின் செயல்படும் பகுதியாகும்.

3.8.2 கவனத்தின் வகைகள்

கவனம் 4 வகைப்படும் அவையாவன

- ***அனிச்சை கவனம்***

இது கட்டுப்படுத்த இயலாத கவனம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

- வலுக்கட்டாய கவனம் – உள்ளுணர்வுகள் கவனத்தை கட்டாயமானதாக்குகின்றன
- தன்னிச்சையான கவனம் – உள்ளார்ந்த ஊக்கம் மற்றும் உறவுநிலை
- விருப்பத் துணிவு - இது தன்னார்வ கவனம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது
- உள்ளார்ந்த கவனம்- எளிய முயற்சிகளால் இக்கவனம் தூண்டப்பட்டுவிடுகிறது.

(இயற்கை மற்றும் கலைசார்ந்தது)

- வெளிப்படையான கவனம் – தொடர் முயற்சிகளால் மட்டுமே பெறப்படுகிறது.

(ஏதேனும் ஒன்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்)

3.8.3 கவனத்துடன் தொடர்புடைய காரணிகள்

i) வெளிப்புறக் காரணிகள்

ஏதேனுமொரு பொருளின் அளவு, தாக்கம், மீள்காணல், காலஅளவு, இயக்கம், வேறுபட்ட தன்மை, மாற்றம் மற்றும் புதுமை.

ii) உட்புறக் காரணிகள்

தனிமனித விருப்பங்கள், ஆசைகள், நோக்கம், இலக்கு, குறிக்கோள், பழக்கங்கள், அனுபவம், சூட்சமம், நடத்தை மற்றும் மனநிலை போன்றவை.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 81 22-02-2019 3.38.23 PM

கவனத்தின் வகைகள்

கவனம்
- அனிச்சை கவனம்
- வலுக்கட்டாய
- தன்னிச்சையான
- தன்னார்வ கவனம்

தன்னார்வ கவனம்
- உள்ளார்ந்த
- வெளிப்படை

3.8.4 கவனச்சிதறல்

வரையறை – இது கவனத்தில் ஏற்படும் இடைஞ்சல் ஆகும். இது கவனத்தை திசை திருப்பும் காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.

கவனச்சிதறலை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- வெளிப்புறக் காரணிகள் – சப்தம், இசை, ஒழுங்கற்ற வெளிச்சம், வசதியற்ற இருக்கை, குறைந்த காற்றோட்டம், கற்பித்தலில் உள்ள குறைபாடுகள், கற்றல் உபகரணங்களை சரியாக பயன்படுத்தாத நிலை, ஆசிரியரின் குரல் வள குறைபாடு போன்றவை.
- உள்ளார்ந்த காரணிகள் – உணர்ச்சி ரீதியான பாதிப்புகள், உடல்நலமின்மை, கோபம், பயம் பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, மனச்சோர்வுற்ற நிலை, உந்துதல் அற்ற தன்மை, உடல்சோர்வு, விருப்பமற்ற நிலை, கல்வியோடு தொடர்பற்ற விஷயங்கள் போன்றவை.

கவனச்சிதறலின் வகைகள்

- தொடர் கவனச்சிதறல் – செய்யும் வேலையை தொந்தரவு செய்யும் தொடர்சத்தம் அல்லது இசை.
- தொடர்ச்சியற்ற கவனச்சிதறல் – கவனத்தை சிதைக்கக்கூடிய தொடர்ச்சி அற்ற திடீர் ஒலிகள் மற்றும் இசை.
- கவன நேரம் – ஒரு மனிதன் தொடர்ந்து கவனிக்கக்கூடிய திறமையின் கால எல்லை.

கவனச்சிதறல் வகைகள்

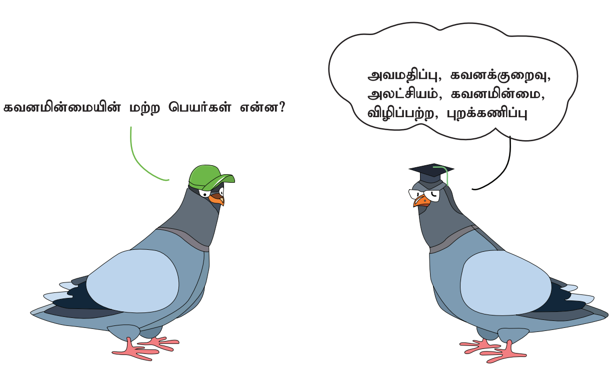
3.8.5 கவனமின்மை

- விழிப்புணர்வுநிலை இரு பகுதிகளை உடையது. கவனப்பகுதி மற்றும் கவனமின்மை பகுதி.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 82 22-02-2019 3.38.23 PM

- கவனப்பகுதி விழிப்புணர்வு நிலையின் மையமாகவும் கவனமற்ற பகுதி அதன் எல்லையாகவும் அமைந்துள்ளது. இந்த எல்லைப் பகுதியில் உள்ள பொருட்கள் மனதின் மீது ஓரளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. எனினும் கவனம் என்பது இதனை முழுமையாகச் சார்ந்ததல்ல.
- கவனமற்றநிலையானது அவமதிப்பு எனக் கொள்ளப்படும்போது சட்டசிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது.

கவனமின்மையின் மற்ற பெயர்கள்:



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கவனநேரம் – கவனநேரமானது வயது, உடல், மனதின் உணர்ச்சி நிலைகள் மற்றும் வாசிக்கப்படும் பொருள் ஆகியவற்றை பொருத்து மாறுபடுகிறது.

கவனநேரத்தை அளவிடுவதற்கு டச்சிடோஸ்கோப் என்ற கருவி பயன்படுகிறது. இளம் வயதினரின் கவன நேரமானது 4 முதல் 5 க்கு உட்பட்டும், வாலிபர்களை பொறுத்தவரை 6 முதல் 7 எழுத்துகள் அல்லது எண்களின் வரையறைக்கு உட்பட்டும் உள்ளது.

3.8.6 செவிலியத்துறையில் கவனத்தின் முக்கியத்துவம்

செவிலியத்துறையைப் பொறுத்தவரை ஒவ்வொரு படிநிலைகளும் மிக முக்கியமானதாகும். ஒரு சிறந்த செவிலியர் நோயாளியின் ஒவ்வொரு தகவலிலும் கவனமாகவும் சிகிச்சையின் எந்த படிநிலையையும் தவறவிட்டு விடாமலும், பிழைகளை செய்யாமலும் இருப்பார். நோயாளியின் அறிக்கைகள் கவனமாக படித்து நினைவில் கொண்டிருப்பார். செவிலியர் பணியில் எல்லா விஷயங்களும் முறைப்படி செய்ய வேண்டியதே அன்றி தானாய் நிகழ்வது அல்ல. ஏனெனில் ஒரு வாசித்தல் பிழை கூட ஒரு நோயாளியின் வாழ்வில் பெரும்சோகத்தை விளைவித்து விடக்கூடும். எனவே துல்லியமான கவனமே வாழ்விற்கும் மரணத்திற்கும் இடைப்பட்ட இடைவெளியாகும்.

மாணவர் செயல்பாடு

மாணவர்களை 7 ம் எண் பெருக்கல் வாய்ப்பாட்டை தங்களால் இயன்ற அளவு சொல்லும்படி செய்க. இதன் மூலம் கவனநேரம் மற்றும் கவனிக்கும் திறனை அளவிட இயலும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 83 22-02-2019 3.38.23 PM

3.8.7 புலன் உணர்வு

புலன் உணர்வு என்பது கண்காணித்தலின் மற்றொரு பகுதியாகும்.

3.8.8. புலன் உணர்வின் வரையறை

புலன்கள் மூலம் பெறப்படும் தகவல்களை மூளையானது ஒருங்கிணைத்து புரிந்துகொள்ளும் செயல்பாடே புலன் உணர்வு ஆகும்.

3.8.9. புலனுணர்வு – இது அனைத்து உணர்வுகளாலும் தகவல்களைப் பெறும் செயல்பாடாகும்.

- இது விழிப்பு நிலை அடைதல் அல்லது உணர்வுகளின் மூலம் பெறப்படும் தகவல்களை புரிந்து கொள்வதும் ஆகும்.
- ஒரு தனிநபர் தான் பெறும் தூண்டல்களை தேர்ந்தெடுத்து, ஒழுங்கமைத்து, புரிந்துகொண்டு அதனை சூழ்நிலையுடன் ஒப்பிட்டு அர்த்தத்தை அறிந்து கொள்வதே ஆகும்.

3.8.10. புலன் உணர்தல் இருவகைப்படும்

1) காட்சி உணர்தல்

2) ஒலி உணர்தல்

3.8.11. புலன் உணர்தலை பாதிக்கும் காரணிகள்

உணர்வு உறுப்புகளின் செயல்பாடு

- அனுபவம்
- பயம் போன்ற உணர்வுகள்
- தேவைகள் மற்றும் தூண்டல்
- கலாச்சார பாதிப்புகள்
- மூளையின் செயல்பாடு
- விருப்ப உணர்வு
- சந்திப்புகளின் எண்ணிக்கை

3.8.12. உணர்தல் பற்றிய கெசால்டின் (Gesalt) கொள்கை

1. உருவம் – பின்புலம் கொள்கை

இக்கொள்கையின்படி எந்த ஒரு உருவமும் அதன் பின்புலத்தோடு இணைத்து பார்க்கும்பொழுது அர்த்தமுடையதாக காணப்படும். இத்தகைய உருவங்கள் பின்புலத்திலிருந்து பிரிக்க இயலாதவை. எடுத்துக்காட்டாக கரும்பலகையில் வெள்ளைநிற சாக்பீஸ் கட்டிகளால் எழுதப்படும் எழுத்துகள் தெளிவாக உணரப்படும்.

பின்வரும் வரைபடத்தில் வெண்ணிற பின்புலத்தில் இரு முகங்கள் காணப்படும். எனவே வெண்ணிற பின்புலமும் கூட இரு முகங்களை சுமந்து நிற்கும் பின்புலப் பாத்திரமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படலாம்.

2. உணர்தல் வகைப்பாட்டில் தூண்டல்களின் குழுமம்

மேற்குறிப்பிட்ட கெசால்டின் கூற்றுப்படி பொருட்கள் குழுவாக ஒருங்கிணைக்கப்படும் பொழுது எளிதில் அர்த்தம் பெறப்படுகிறது. நமது உணர்தல் திறனை அதிகரிப்பதற்காக சில கொள்கைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. அவையாவன,

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 84 22-02-2019 3.38.23 PM

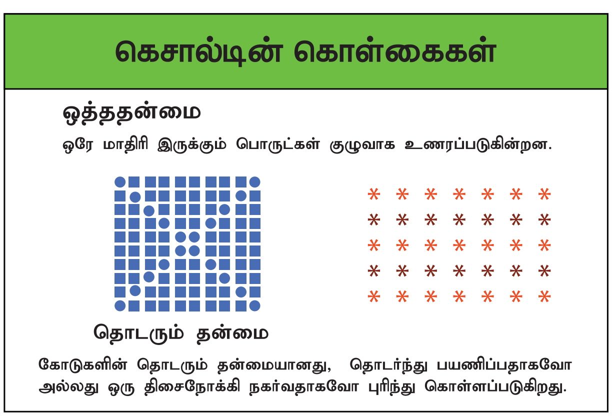
1. சாத்தியமான / சார்பு உதாரணங்கள்

2. தொடர்பு (நெருக்கம்)

3. ஒத்த தன்மை

4. தொடரும் தன்மை

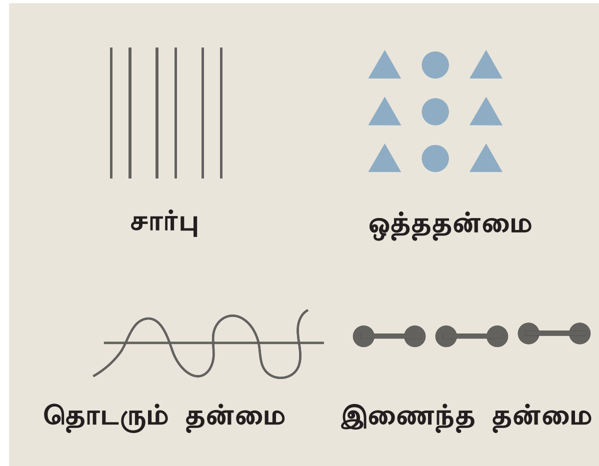
சாத்தியம் / சார்பு மற்றும் நெருக்கம், ஒத்ததன்மை மற்றும் தொடர்தலின் சான்றுகள்



5. சமச்சீர்

சமச்சீர் தன்மையுடைய பொருட்கள் ஒரே குழுவில் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன.

உணர்தல் முழுவதுமாக மனதைச் சார்ந்தது மற்றும் நாம் பார்க்கும் முறை எவ்வாறு ஒரு பொருளை உணரச்செய்கிறது. என்பதை கீழுள்ள படத்தில் காணலாம். இது மிகவும் குழப்பமாக உள்ளது.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உணர்தல் பற்றிய 5 உண்மைகள் தெரியுமா?

உணர்தல் என்பது இடைநிலை விழிப்புணர்வால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

உணர்தல் பார்வையை மட்டும் சார்ந்ததல்ல.

உணர்தல் தொடர்புபடுத்தல் சார்ந்தது.

உணர்தல் என்பது கற்பனையும் கூட

முழுமையான இயல்பை உணர்தல் இயலாததாகும்.

3.9. புலன் உணர்வு நிலைத்தன்மை

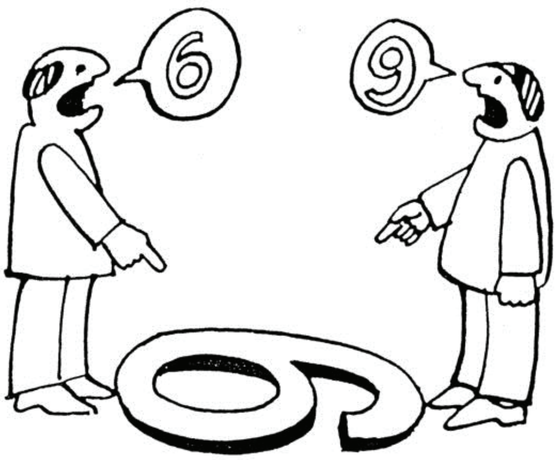
இது உணர்தலின் நிரந்தரத்தன்மையைக் குறிக்கிறது. நாம் நிலைத்தன்மையுடைய பொருட்களை எளிதில் புரிந்து கொள்கிறோம். குறிப்பாக மாறாத வடிவம், அமைப்பை உடைய பொருட்களின் மாறுபட்ட தோற்றங்களை நாம் எளிதில் இனங்கண்டு கொள்கிறோம்.

உதாரணமாக ஒரு மனிதன் 5 அடி தூரத்தில் இருக்கும் போது இருப்பதற்கும் 100 அடி தொலைவில் இருப்பதற்கும் இடைப்பட்ட உருவ அளவு வேறுபாடு.

புலன் உணர்வு நிலைத்தன்மையானது பல காரணிகளின் அடிப்படையில்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 85 22-02-2019 3.38.24 PM

மாறுபடுகிறது. அவையாவன, அனுபவம், எதிர்பார்ப்பு, பழக்கவழக்கம், தூண்டுதல்கள், உள்வாங்கும் முறை, கற்றல், கற்பனை போன்றவை

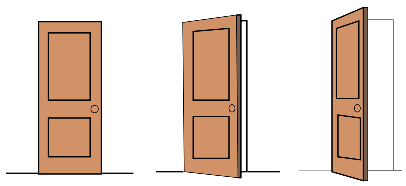


3.9.1. புலன் உணர்வு நிலைத்தன்மையின் வகைகள்

இவை பல்வேறு வகைப்படும். உருவம், அளவு, தெளிவான தன்மை, நிறம், போன்றவை.

புலன் உணர்வு நிலைத்தன்மை

- உருவம் மற்றும் கண்டுணரும் திறன் மாறுபட்ட போதும் பொருட்களை எந்த மாற்றமும் இன்றி உணர்தல்.
  - நிறம்
  - வடிவம்
  - அளவு



3.9.2. உணர்தல் பிழைகள்

- **மாயத்தோற்றம்** – மாயத்தோற்றம் என்பது தவறான புரிதலாகும். இந்நிலையில் ஒருவர் தான் பெறும் தூண்டுதலை தவறாக உணர்கிறார்.

உதாரணமாக, கயிறானது ஒரு பாம்பு எனவோ அல்லது ஒரு பாம்பை

உணர்தல் பிழைகள்

இல்காட்சியுணர்வு – தூண்டல் அற்ற நிலையில் உணர்தல்

மாயத்தோற்றம் – தவறான உணர்வு தூண்டுதல் கண்களில் ஏற்படும் மாறுபட்ட உணர்வுகளால் உருவாகிறது

கயிறு என்றோ ஒரு இருளான இடத்தில் உணர்தல். அறிமுகமற்ற நபரின் குரலை தன் நண்பரின் குரல் என எண்ணுதல் தூரத்தில் நிற்கும் அறிமுகமற்றவரை தனக்கு தெரிந்தவர் என நினைத்தல். பெரும்பான்மை மாயத்தோற்றங்கள் காட்சி மற்றும் ஒலியுணர்வுகளே.

- இல்காட்சியுணர்வு

சில நேரங்களில் தூண்டுதல் அற்ற நிலையிலும் உணர்தல் அடையக்கூடிய மனிதர்களை நாம் பார்த்திருப்போம். இத்தகைய நிலை இல்காட்சி உணர்வு எனப்படுகிறது.

இல்காட்சியுணர்வு

தூண்டல் அற்ற நிலையில் உணர்தல்

மாயத்தோற்றம்

உணர்தலின் பிழைகளின் காரணமாக தூண்டலை தவறாக புரிந்துகொள்தல்

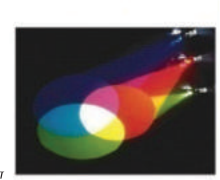
திரிபுணர்ச்சி

தவறான நிலைத்த நம்பிக்கை

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மூன்று நிறக் கொள்கை

யங் (1802) மற்றும் வான ஹெல்ம்ஷோல்ட்ஸ் (1852) இருவரும் விழியானது மூன்று அடிப்படை நிறங்களை உணர்வதாக குறிப்பிட்டுள்ளனர் (சிவப்பு, நீலம் மற்றும் பச்சை) மற்ற நிறங்கள் யாவும் இம்மூன்றின் கலவையே



VJ5KA8

3.9.3 கவனித்தலும் செவிலியரும்

நல்ல துல்லியமான கவனித்தல் என்பது செவிலியருக்கு தேவையான பண்பாகும். மிக முக்கிய செயல்பாடுகளான, நாடித்துடிப்பு மாற்றங்கள், மூச்சுவிடும் எண்ணிக்கை, இதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவை நோயாளியின் நிலையை விளக்குபவையாகும். அறுவை சிகிச்சைக்கு அடுத்த நிலை மற்றும் அவசர நிலை சிகிச்சையில் கவனித்தல் இன்றியமையாதது.

கவனித்தல் என்பது விழிப்புநிலை மற்றும் உணர்தலை உள்ளடக்கியது. செவிலியர் எப்போதும் தன் பணியில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கவனச்சிதைவு பெரும் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுத்து விடும் (உதாரணம் – மரணம்) கவனம், நோயாளியைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

அவசர சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை மற்றும் ஏனைய சிகிச்சைகளில், முழுக்கவனத்துடன் இருத்தல் செவிலியர் தன் சூழ்நிலைக்கேற்ப சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

மாணவர்களை மியூசியத்திற்கு அழைத்து வந்து பொருட்களை கவனிக்கவும், ஏதேனும் ஒரு பொருளைப்பற்றி எழுத்து வடிவிலோ, சொல் வடிவிலோ விளக்கும்படி செய்க.

3.9.4 உணர்வு மேலிட்ட நிலை

இது நடத்தையை பாதிக்கும் மற்றொரு காரணியாகும். உணர்வு மேலிட்ட நிலையானது மிகவும் சிக்கலான, அடிப்படைத் தன்மையில்லாத மனநிலையாகும்.

3.9.5 வரையறை

- உளவியலாளர் குல்ப் உணர்வு மேலிட்ட நிலையைஉணர்வுகளின் ஒன்றிணைந்த உயிரியல் உணர்ச்சி எனக் குறிப்பிடுகிறார்.
- உணர்வு மேலிட்ட நிலையானது பாதிப்படைந்த விழிப்புணர்வு நிலையாகும். இதில் மகிழ்ச்சி, கவலை, பயம், வெறுப்பு அல்லது விருப்பம் ஆகியவை மனதில் ஒருங்கிணைந்த தூண்டல்களால் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

- மாணவர்கள் தங்கள் கவலை, மனஅழுத்தம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை விளக்கமாக சொல்லவும்.
- மாணவர்கள் முகபாவனைகள் மூலம் தங்கள் உணர்வுகளை நடித்துக் காட்டட்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

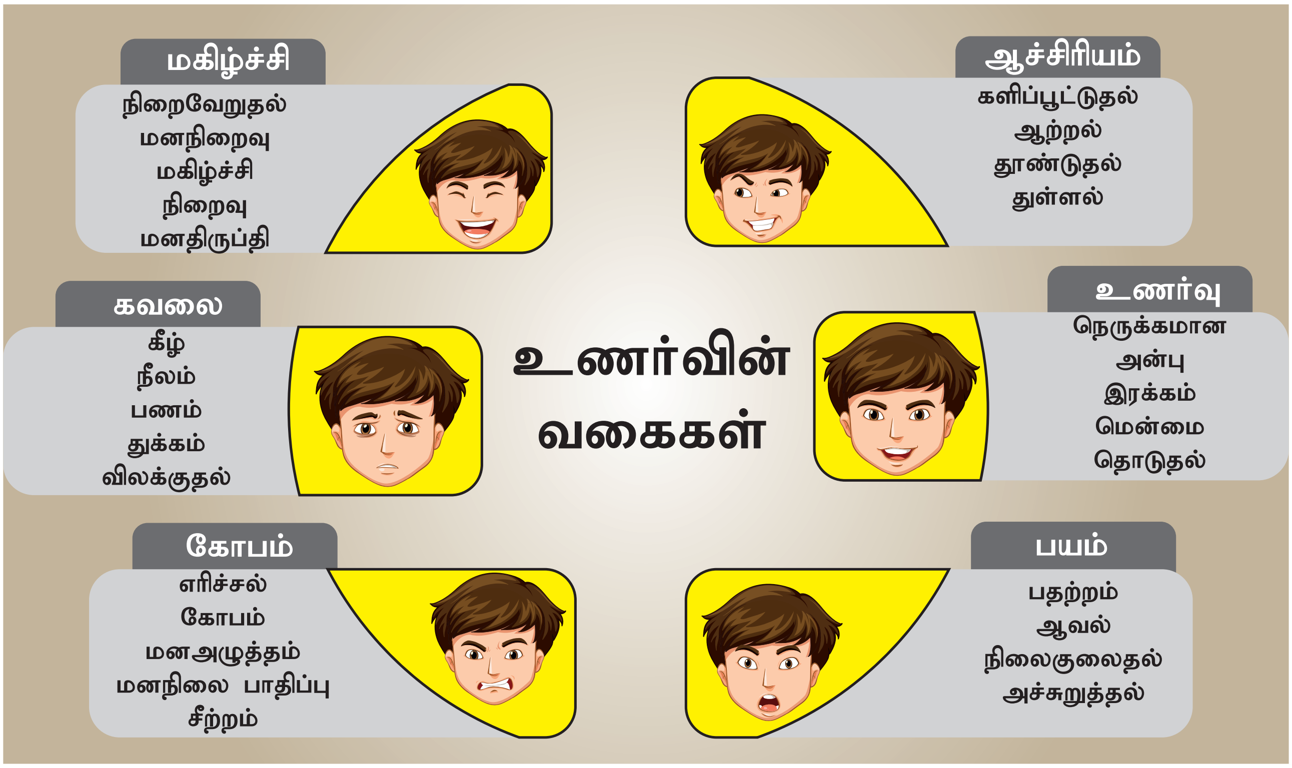
உணர்ச்சிகள் மிகவும் உடல் ரீதியாக இருக்கின்றன, வெவ்வேறு உடல் பாகங்கள் பல்வேறு உணர்ச்சிகளைப் பிரதிபலிக்கின்றன

விஞ்ஞானிகள் கூற்றுப்படி, 8 முதன்மை உள்ளுணர்வு உணர்வுகள் உள்ளன: மகிழ்ச்சி, ஏற்று, பயம், ஆச்சரியம், துக்கம், வெறுப்பு, கோபம், மற்றும் எதிர்பார்ப்பு

நீங்கள் வசைப்பாங்குடையவராக இருந்தால், வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல படைப்பை விரிவடையச் செய்கின்றன.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 87 22-02-2019 3.38.25 PM

3.9.6. உணர்வு மேலிட்ட நிலையின் வகைகள்



3.9.7. உணர்வை பாதிக்கும் காரணிகள்

தீவிர உணர்வு மேலிட்ட நிலையில் உடல்ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நேரங்களில் இயக்க நரம்பு மண்டலம் தூண்டப்பட்டு உடலை அவசர நிலைக்கு தயார் செய்கிறது.

இயக்க நரம்பு மண்டலம் பின்வரும் மாற்றங்களுக்கு காரணமாகும்.

1. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக இதயத்துடிப்பு
2. மூச்சுவாங்குதல்
3. கண்ணின் கண்பாவை விரிவடைதல்
4. தோலின் மின்எதிர்ப்புத்திறன் குறைதல்
5. சக்தி கொடுப்பதற்காக இரத்த சர்க்கரை அளவு கூடுதல்
6. காயம் ஏற்படின் உடனடி இரத்த உறைதல்
7. இரைப்பை மற்றும் குடல் இயக்கம் குறைதல் / நின்றுவிடுதல் மூளை மற்றும் சதைப்பகுதிக்கான இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்தல்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 88 22-02-2019 3.38.25 PM

8. தோல் ரோமங்கள் நிமிர்ந்து நேராக நின்று தோலில் வடிவு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துதல். இந்நிலை எபிநெப்ரின் மற்றும் நார் எபிநெப்ரின் போன்ற ஹார்மோன்களை சுரக்கத் தூண்டுகிறது.தொடர்ந்துசிறுநீரகத்தின் மேல் அமைந்துள்ள அட்ரீனல் சுரப்பி இந்த ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்து இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துவிடுகிறது.

உணர்வு மேலிட்ட நிலையின் நிலைப்பாடு மற்றும் செவிலியத்தின் பங்கு

செவிலியத்துறை சவாலானதாகும். வலிகள் மற்றும் மரணத்தை தனிப்பட்ட மனநிலை மற்றும் கவலைக்குரியதாக கொள்ளக்கூடாது. சில பணிநாட்கள் முடிவற்ற உயர்வு தாழ்வுகளைக் கொண்டதாக அமையக்கூடும்.

இதனை வைத்து செவிலியத்துறையில் நிம்மதி இல்லை என்று சொல்லிவிட முடியாது. நோயாளி சுகம் அடைய உதவுதல், குடும்பங்கள் இணைதல், செவிலியர்களுடனான உறவு ஆகியவை இத்துறையின் பயனுள்ள விஷயங்களாகும். எப்போதும் எதிர்பார்ப்போடு இருக்காதீர்கள். இன்பமான முடிவுகளை எல்லாம் உங்கள் புத்தகங்களுக்கு சொந்தமென்று கொடுத்து விடுங்கள்

3.9.8 உந்துதல் (Motivation)

இது நடத்தையின் மற்றொரு காரணியாகும்.

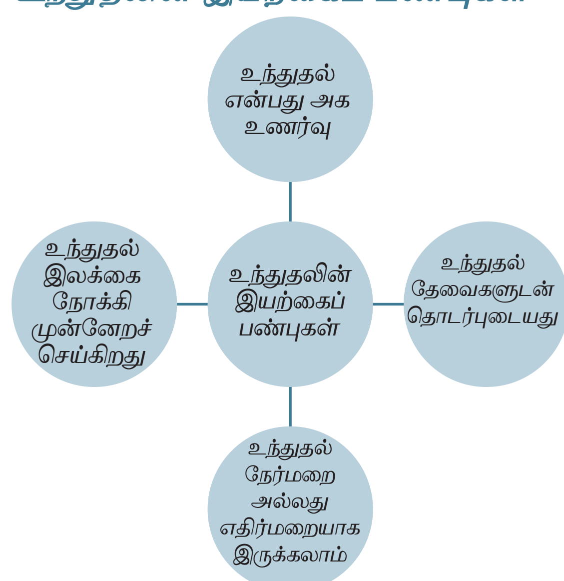
உந்துதலின் வரையறை – உந்துதல் என்பது கற்றலின் முக்கிய நிலையாகும் – மெல்டன்

உந்துதலின் உட்கருத்து

- உந்துதல் மற்றவர்களை தன்வசம் ஈர்க்கும் கலை உந்துதலின் விளைவு ஒருவரின்அகமற்றும்புறஉணர்வுகளை தூண்டுவதன் மூலம் உற்சாகம் மற்றும் நிலைப்புத்தன்மையை பெறும் செயல்பாடு ஆகும்.
- உந்துதல் ஒருவருக்கு பரிசுகள் கொடுத்து செயல்களை செய்யத்தூண்டும் கலையாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது.
- உந்துதல் மற்றவர்களை தங்கள்வசம் ஈர்க்கும் கலையாதலால் உந்துதல் செவிலியத்தின் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது.

மேற்கண்ட தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும்போது வகுப்பறைகள்யாவும் ஆற்றல்மிக்கதாகவும்தனிநபர்திறமைகளை கண்டறிந்து மேம்படுத்துவதாகவும் அமைந்துவிடுகிறது.

உந்துதலின் இயற்கைப் பண்புகள்



உந்துதலின் வகைகள்

உந்துதல் நான்கு வகைகளாக பிரிக்கப்படுகிறது. உள்ளார்ந்த உந்துதல் (அகம் சார்ந்தது) மற்றும் வெளிப்புறம் சார்ந்த உந்துதல் (புறம் சார்ந்தது)

அகம் சார்ந்த உந்துதல்	புறம் சார்ந்த உந்துதல்
செயற்கை உந்துதல்	இயற்கை உந்துதல்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 89 22-02-2019 3.38.25 PM

- உள்ளார்ந்த உந்துதல்

இத்தகைய உந்துதல் விருப்பம் அல்லது மகிழ்ச்சியான நிலையினால் தனக்குத்தானே உருவாக்கப்படுவதாகும். பொதுவாக புறக்காரணிகளை சார்ந்து இருப்பதில்லை.

- வெளிப்புறம் சார்ந்த உந்துதல்

இத்தகைய உந்துதல் ஒரு நபருக்கு வெளியில் இருந்து பெறப்படுபவை ஆகும்.

உதாரணம் – பரிசுகள், தண்டனைகள், போட்டிகள்

- இயற்கை உந்துதல்

இயல்பான எதிர்வினை, பழக்கங்கள், உணர்ச்சி, உணர்வுகள், ஆசை, விருப்பம், கருத்துப் பரிமாற்றம், போலித் தன்மை ஆகியவை இயற்கை உந்துதல்களாகும்.

- செயற்கை உந்துதல்

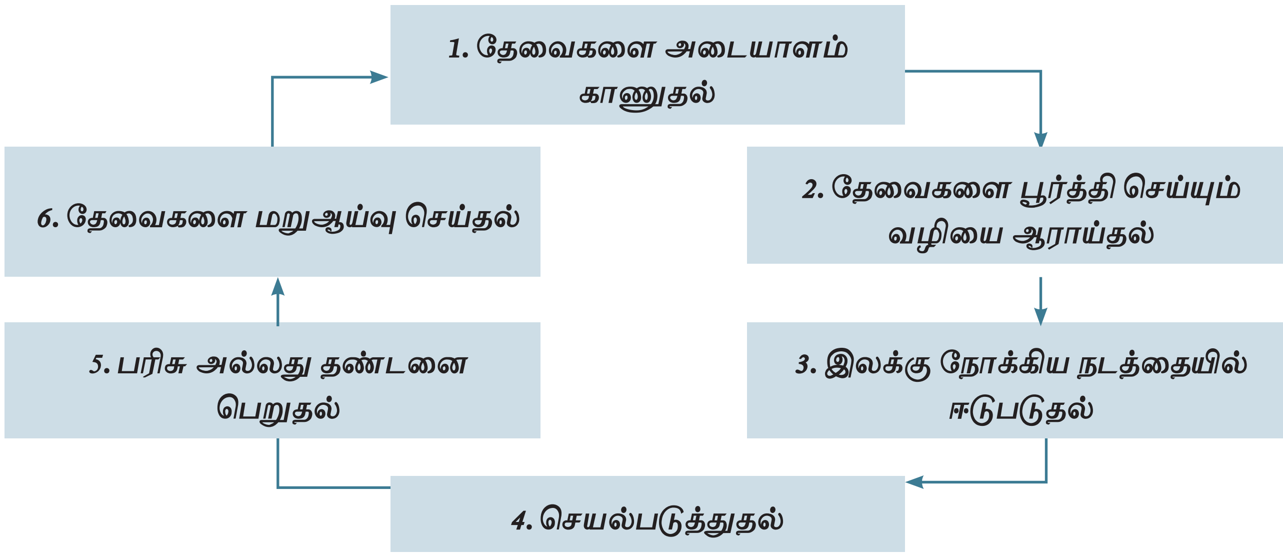
அறிவைப் பெறுவதற்கான முயற்சி, அன்பைப் பெறும் முயற்சி, ஒரு பதவியை அடைவதற்கான முயற்சி, மற்றவர்களின் நம்பிக்கையைப் பெறுதல், தலைமைத்துவம் மற்றும் புகழை அடைதல் ஆகியவை செயற்கை உந்துதல்கள் ஆகும்.

செவிலியர் பணியும் உந்துதலும்

பணியிட உந்துதல்கள் செவிலியரின் நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகளில் சிறந்த தரமான சேவையை அடைய வழிசெய்கின்றன. (மூடி மற்றும் பிசாட், 2006). உந்துதல் வார்த்தைகள் மற்றும் செய்ய மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன (ரியான் மற்றும் டிசி 2000) ஒரு செவிலியரின் பொறுப்புணர்வு மற்றும் செயல்திறனை உந்துதலே தீர்மானிக்கிறது (மூடி மற்றும் பிசாட், 2006) மேலும் அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ள கருத்து யாதெனில், சிறந்த ஊக்கம் அளிக்கப்பட்ட செவிலியர் சிறப்பாகவும் பயனுள்ள வகையிலும் செயல்படுகின்றனர். (அவோசுசி மற்றும் ஜிகேட், 2011, அய்யாஷ் மற்றும் அல்ஜீஷ், 2011, யில்டீஷ் எட் அல், 2009)

உள்ளுணர்வால் தூண்டப்பட்ட மனிதர்களின் வரலாறு

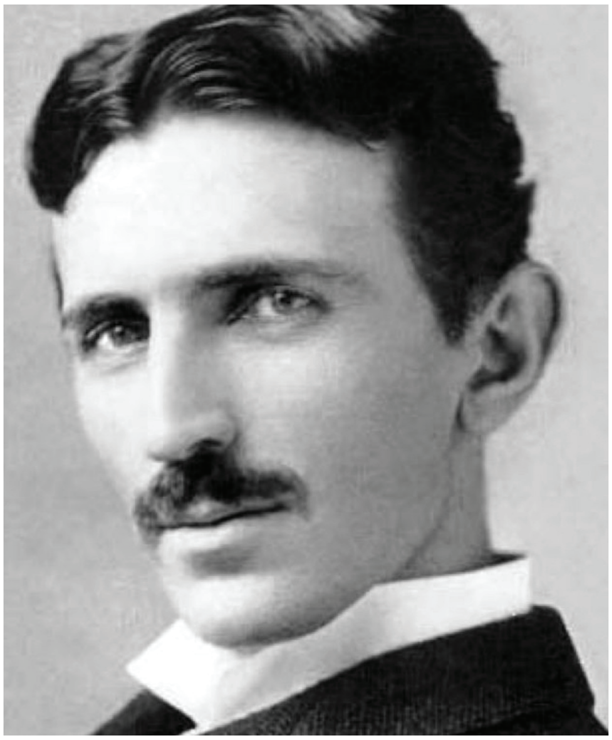
உந்துதலின் செயல்முறை



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 90 22-02-2019 3.38.25 PM

உள்ளுணர்வால் தூண்டப்பட்ட பல வெற்றியாளர்கள் உள்ளனர். அவர்களில் தாமஸ் எடிசனும் ஒருவர். இவர் 1847 முதல் 1931 ம் ஆண்டுகளில் வாழ்ந்த கண்டுபிடிப்பாளர். இவர் சுமார் 1090 கண்டுபிடிப்புகளுக்கு காப்புரிமை பெற்றவரும்,தொழில்துறைஆய்வுகளுக்காக முதன்முதலில் ஆய்வகம் நிறுவியவரும் ஆவார். இவரது கூற்றுகளின்படி, எடிசன் தான் ஒரு வேலையை செய்து முடிக்கும்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சியான உணர்வே தன்னை தூண்டும் காரணி என குறிப்பிடுகிறார். உதாரணமாக தனது சிறந்த கற்பனைத்திறன் மற்றும் தேவையற்ற பொருட்களிலிருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய நல்ல பயன்பாடுகளை கண்டுணரும் திறன் ஆகியவையே தன் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு முக்கிய காரணம் என குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நிக்கோலா டெஸ்லா என்பவரும் உள்ளுணர்வு தூண்டலால் உயர்ந்த சாதனையாளர் ஆவார். இவர் 1856 முதல் 1943 வரை வாழ்ந்த பொறியாளர் மற்றும் கண்டுபிடிப்பாளர் ஆவார். டெஸ்லா அவர்கள் மாற்று அலை மின்சார மோட்டார் (A.C Motor) ஐ கண்டுபிடித்து தொழில் புரட்சிக்கு வித்திட்டவர் ஆவார். இவர் தன் வாழ்வின் ஆச்சரியமான விஷயம் என்ன என்றால், அது தன் கற்பனையில் உருவாக்கிய பொருட்களை நிஜத்திலும் வடிவமைத்து வெற்றி பெற்றதே ஆகும் என குறிப்பிட்டுள்ளார்.



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 91 22-02-2019 3.38.26 PM

மேரிக்யூரி போலந்து நாட்டைச் சேர்ந்த இயற்பியலாளரும் வேதியியலாளரும் ஆவார். இவர் 1867 முதல் 1934 ம் ஆண்டு வரை வாழ்ந்தவர். இவர் கதிரியக்கவியலின் முன்னோடிகளில் ஒருவர். இவர் தான் இயற்கையை பார்க்கும்போதும் அதன் ஒலிகளை கேட்கும்போதும் ஒரு குழந்தையை போன்று அடைந்த மகிழ்ச்சியை தனக்கான வாய்ப்புகளால் நிறைந்த புதிய உலகம் திறந்திருப்பதை உணர வைத்ததாக குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இந்த வரலாறுகள்யாவும், விருப்பத்துடன், முழு ஈடுபாடு மற்றும் சுய ஊக்கத்துடன் செயல்படும் எவரும் வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடைவதுடன், விரும்பிய எந்த இலக்கையும் அடைய முடியும் என்பதற்கு சான்றுகளாகும்.

3.9.9 தனித்தன்மை

- ஒவ்வொரு உயிரினமும் தனது அளவு, வடிவம், உருவம் செயல்படும் வேகம் மற்றும் எண்ணற்ற நடத்தைவிதங்களில் வேறுபட்டு காணப்படுகிறது. சிலர் உடல்நலத்துடனும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும் அதே தருணம் வேறு சிலரோ உடல்நலம் குறைந்தும் சரிசெய்ய இயலாமலும் காணப்படுகின்றனர். சிலர் வேகமாகவும் சிலர் மெதுவாகவும் கற்றுக்கொள்கின்றனர். இவ்வாறு பல வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன.
- இவ்வாறு ஒருவரை மற்றவரிடமிருந்து வேறுபடுத்தி ஒவ்வொரு மனிதரையும் குறிப்பிட்ட வகையில் வித்தியாசமானவராக மாற்றும் காரணியே தனித்தன்மை என அழைக்கப்படுகிறது.
- ஒவ்வொருவரும் உயரம், எடை, நிறம், உடலமைப்பு, சிந்தனைத்திறனின் கூறுகளான சிந்திக்கும் ஆற்றல், கற்பனை ஆற்றல், புதிய எண்ணங்கள், வெளிப்படுத்தும் விதம் கவனம் ஆகிய அனைத்திலும் வேறுபட்டு காணப்படுகின்றனர்.

3.9.10 தனித்தன்மைக்கான காரணிகள்

- மரபுமற்றும்சூழ்நிலைஒன்றுக்கொன்று இசைந்த காரணிகள். இவை இரண்டும் இணைந்து செயல்படுபவை என்றாலும் ஒவ்வொருவரின் தனித்தன்மையை உருவாக்குவதிலும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.
- சூழ்நிலை பாதிப்புகளின் ஒருங்கமைந்த தன்மை, பிறப்பிற்கு முந்தைய (கருநிலை), பிறப்பிற்கு பிந்தைய, (குழந்தைப் பருவம்), திருமண மற்றும் சமுதாய கலாச்சாரங்கள் போன்றவை தனித்தன்மையை பாதிக்கும் காரணிகளாகும்.
- உயிரி வேதியியல் மாறுபாடுகள்

ஆண், பெண் பாலின வேறுபாடுகள் தனிப்பட்ட கருத்து வேறுபாடுகளையும், செயல்பாடுகளில்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 92 22-02-2019 3.38.26 PM

விதிவிலக்குகளையும் உருவாக்கும் காரணிகளாகும். பெண்கள் பெருமளவு சமூக மற்றும் உணர்வுநிலை மாற்றங்களையும், ஆண்கள் முக்கியத்துவம் சுதந்திரம் மற்றும் சுயமுயற்சி ஆகிய பண்புகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

- வகுப்பு பதிவேடுகள் ஒவ்வொரு மாணவரின் தனித்திறன் தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் மற்றும் கடந்த கால நிகழ்வுகளை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- தனிநபர் வேறுபாடுகளானது ஆசிரியர் பலவகையான மாணவர்களின் தேவைகளை நிவிர்த்தி செய்வதற்கு வழிவகுக்கிறது. உதாரணமாக,
- வித்தியாசமான மாணவர்கள்
- மாற்றுத்திறனுடைய மாணவர்கள்
- மெதுவாக கற்கும் அல்லது பின்தங்கிய மாணவர்கள்
- உணர்வு மற்றும் செயல்பாடு குறைந்த குழந்தைகள்
- குழப்பம் விளைவிக்கும் மாணவர்கள், மேலும் பல....

மேலும் சமூகத்திற்கு எதிரான நடவடிக்கைகளும் சில மாணவர்கள் இடையே காணப்படலாம். சில பொதுவான பிரச்சனைகளாகிய, ஏமாற்றுதல், பொய் சொல்லுதல், திருடுதல், அழிக்கும் மனப்பான்மை, இளம் வயதினரிடையே காணப்படும் பாலின துர்நடவடிக்கைகள் போன்றவை சரியான இனம் காணுதல் மற்றும் நன்னடத்தை செயலாக்கங்களால் இத்தகைய நடத்தை குறைபாடுகளை சரிசெய்ய இயலும்.

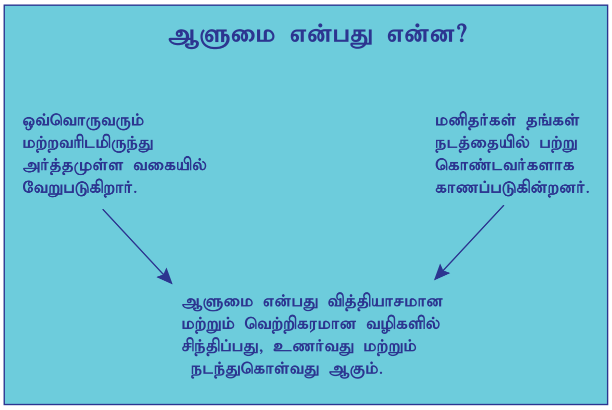
எது நம்மை தனித்தன்மையுடையவர் ஆக்குகிறது?

தனிப்பட்ட குணநலன்	ஆளுமை	புத்திக்கூர்மை மனநலம்	நீதிக் கொள்கைகள்
குழு மனப்பான்மை	இனம்	கலாச்சாரம்	பாலினம்

3.10 ஆளுமை

முன்னுரை

பெர்சனாலிட்டி (ஆளுமை) என்ற ஆங்கில வார்த்தையானது 'பெர்சோனா' என்ற லத்தீன் சொல்லிலிருந்து பெறப்பட்டதாகும். இதற்கு கிரேக்க நடிகர்கள் நாடகத்தின்போது அணியும் முகமூடி என்று பொருள். இருந்தபோதும், நவீன காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஆளுமை என்ற சொல் முகமூடி எனப் பொருள் கொள்ளப்படுவது இல்லை.



3.10.1 ஆளுமையின் வரையறை

- ஆளுமை என்பது மனிதனின் தனித்தன்மை வாய்ந்த நீடித்து நிற்கும் சிந்திக்கும் வழிமுறை, உணர்வுகள் மற்றும் செயல்பாடுகளாகும்.
- "ஆளுமை என்பது சூழலுக்கு ஏற்ப மிகச்சரியாக பொருந்தும் வகையில், மனம் மற்றும் உடல் இயக்கங்களால் அமைப்பு மாற்றங்களை சுயமாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மை" என ஜோர்டார் ஆல் போர்ட் அவர்களால் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 93 22-02-2019 3.38.26 PM

3.10.2 ஆளுமையின் வகைகள்

H.J.எவ்சென்க் மூன்று அடிப்படை ஆளுமை வகைகளை குறிப்பிட்டுள்ளார்.

- வெளிப்படையான தன்மை– இரகசியத் தன்மை
- பதற்றமடையும் தன்மை – நிலைத் தன்மை
- மனப்பிறழ்வு தன்மை – இயல்புத் தன்மை

1. **வெளிப்படையான மனிதர்கள்** சூழ்நிலையை எதிர்கொள்பவர்களாகவும், தங்கள் செயல்பாடுகளைவிட்டு பின்வாங்காமலும், பலருடனும் சமூக உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்பவர்களாகவும் உள்ளனர். இரகசியத்தன்மை உடையவர்கள் இவர்களுக்கு நேரெதிர் பண்புடன் காணப்படுகின்றனர்.

2. **பதற்றமடையும் மனிதர்கள்** எளிதில் பதட்டம் அல்லது தொடர் பயம் மற்றும் கவலைகளை உடையவர்களாக உள்ளனர். இத்தகைய பயம், பதற்றம், மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சி மேலிட்ட நிலை ஆகியவை கற்றலை பாதிக்கும் காரணிகளாக உள்ளன. இதனால் கல்வியில் முடக்கம் ஏற்படுகிறது. **நிலைத்தன்மை உடையவர்கள்** இதற்கு நேரெதிர் பண்புடன் இருப்பர்.

3. **மனப்பிறழ்வு தன்மை**

   இத்தகைய ஆளுமைப் பண்பானது ஆபத்தான முயற்சிகளை செய்வதற்கும், சமூக விரோத நடத்தைகளுக்கும், உணர்ச்சிகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதற்கும்,நிலையற்ற, பதுங்கிவாழும் நடத்தைக்கும் வழிவகுக்கிறது. **இயல்புத்தன்மை** என்பது இதற்கு நேரெதிர் பண்பாகும்.

3.10.3 வெற்றிபெரும் செவிலியர்களின் ஆளுமை பண்புகள்

செவிலியர்களை வெற்றிக்கு வழிநடத்தும் ஆறு முக்கிய பண்புகள்

1. உறுதித்தன்மை (டெனெசியஸ்)

செவிலியர் தங்கள் கற்றல் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளவும் கற்றலில் உறுதியுடனும் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, உயிர் வேதியியல், உடல் அமைப்பியல், உளவியல் மற்றும் உணவியல் போன்ற துறைசார் தகவல்களை கற்றுக்கொண்டு தன் துறையில் செயல்படுத்தும் உறுதி வேண்டும்.

2. ஆர்வம் உடைய தன்மை (கிரிகேரியஸ்)

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் தினசரி சுமார் 130 மில்லியன் மக்கள் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களின் குடும்பம் செவிலியர்களையே பெரிதும் நம்பியுள்ளது. இத்தகைய கடினமான சூழ்நிலைகளில் ஆர்வம் உடைய செவிலியர்கள் மற்றவர்களை வசதியாக வைத்துக் கொள்வதிலும், உதவி செய்வதிலும் மகிழ்ச்சி அடைவர். மேலும் மிகவும் பணிச்சுமை மிக்க பிரச்சனை மிக்க நேரங்களிலும் நோயாளியின் நலன் கருதி உழைப்பார்கள்.

3.முறைப்படி செயல்படும் தன்மை (மெதோடிகல்)

செவிலியர்கள் தங்கள் பணிநேரத்தில் வெவ்வேறு கடமைகளை மேற்கொள்கின்றனர். பெரும்பாலானோர் எழுத்து வேலைகளையும், மருத்துவ குறிப்பெடுத்தலையும், சிகிச்சை அளிப்பதையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக செய்கின்றனர். வெகு சிலரே நோயாளியுடன் பேசியபடியே மருத்துவக் குறிப்புகளையும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 94 22-02-2019 3.38.26 PM

எடுத்துக்கொள்கின்றனர். இது மெச்சத்தக்க செயல் எனினும் எளிதானது அல்ல. ஒருவேளை செவிலியர்கள் இத்தகைய தன்மையற்றவராக இருந்தால், ஒரே நேரத்தில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட வேலைகளை செய்ய கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

4. நம்பிக்கை உடைய தன்மை

சில ஆய்வுகள் தன்னம்பிக்கை / நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள் எளிதில் பல நோய்களிலிருந்து விடுபடுவதாகவும் எதிர்மறை எண்ணம் மற்றும் செயல்கள் நோயை தீவிரப்படுத்துவதாகவும் நிரூபித்துள்ளது. எனவே செவிலியரின் நேர்மறை எண்ணங்கள் உடல் நலத்தை உண்டாக்க வல்லதாகும். நோயாளி நேர்மறை எண்ணத்துடன் இருத்தல் எளிதல்ல. எனினும் செவிலியரின் நேர்மறை செயல்கள் நோயாளியின் மனநிலையை மாற்றக்கூடும்.

5. பொறுமை

இயல்பாகவே நோயாளிகள் தங்கள் உடல்நலத்தை பாதிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடக்கூடும். சுமார் 60% நோயாளிகள் மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி மருந்து உட்கொள்வதில்லை. எனவே அடிப்படை பரிந்துரைகளைக்கூட செயல்படுத்த விரும்பாத அல்லது புரிந்துகொள்ள இயலாத நோயாளிகளை கையாளுவது கடினமான பணியாகும் இருந்தபோதும் இத்தகைய பணிகளினால் மனஅழுத்தம் அடையும் செவிலியர் கவலை மற்றும் தலைவலிக்கு உள்ளாக நேரிடும். மேலும் பெரும் எழுத்துப் பணிச்சுமை மற்றும் மருத்துவ குறிப்புகளை எடுப்பதற்கும் செவிலியர்களுக்கு பொறுமை மிகவும் அவசியமாகும்.

6. அனுதாபம்

செவிலியர்கள் தினமும் தீவிரபாதிப்புக்கு உள்ளான மனிதர்களை சந்திக்க நேரிடுகிறது. நோயற்ற ஒருவரும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. எனவே தொடர்ந்து பலகாலம் பணிசெய்யும் செவிலியர் ஒருகட்டத்தில் சலிப்பு அடைந்து விடுகிறார். அதன்பின் நோயாளிகள் வெறும் அறிகுறிகள் மற்றும் மருந்துகளின் வரிசையைப்போல உணரப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது. இது நல்லதல்ல. நோயாளியின் மீது அனுதாபம் உடைய செவிலியரே அவருக்கு சிறந்த சேவையை வழங்க இயலும். இத்தகைய உணர்வே நோயாளியின் மனநிலையை புரிந்து கொள்ளவும், சிறந்த தகவல் தொடர்புக்கும் காரணமாகிறது. எனவே இதுவும் ஒரு சிறந்த மற்றும் முக்கியமான செவிலியருக்கான பண்பாகும்.

உளவியல் கல்வி நமது நடத்தையை பாதிக்கும் காரணிகளையும் இயல்பான நடத்தை மற்றும் நோயாளியின் நடத்தையின் சமநிலையை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.

மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதை விரும்புகிறோம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆளுமைத்திறனை அறிந்துகொள்ளும் "காலி பைகள்"

செயல்முறை

இச்செயல்முறை எளிதானது. எனினும் மாணவர்கள் தங்களைப்பற்றியும் தங்கள் நண்பர்கள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளவும் தாங்கள் தினசரி பயன்படுத்தும் பொருட்களின் அவசியத்தை உணரவும் உதவுகிறது.

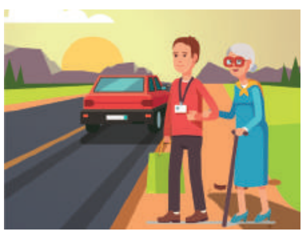
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 95 22-02-2019 3.38.26 PM

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை சிறுசிறு குழுக்களாக பிரிக்கவும். மாணவர்கள் தங்கள் பைகளில் உள்ள பொருட்களை தங்கள் நண்பர்களுக்கு காண்பிக்கவும்.

சில பொருட்களை காண்பிக்க விரும்பமில்லை எனில் காண்பிப்பது கட்டாய மல்ல.

பின்னர் மாணவரும், அவர் குழுவும் தனது பொருட்கள் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும். ஏதேனும் பொருட்கள் அந்த மாணவரின் தனித்தன்மையை காண்பிப்பதாக உள்ளதா என ஆராய்க.

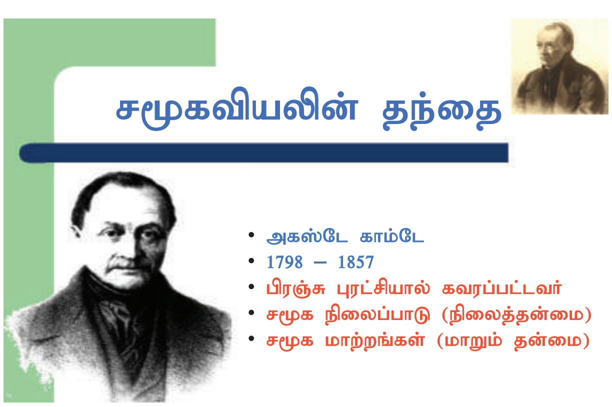
சில நேரங்களில் விடுபடும் பொருட்களும் மாணவரின் குணத்தை வெளிப்படுத்தும்.



3.11. சமூகவியல்

முன்னுரை

பிரெஞ்சு தத்துவவியலாளர் அகஸ்டே காம்டே சமூகவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படுகிறார். ஏனெனில் இவர்தான் 1838ம் ஆண்டு முதன்முறையாக சமூகவியல் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தியவர் சமூகவியல் என்ற வார்த்தையின் சமூகம் என்ற சொல் லத்தீன் மொழியிலிருந்தும் பெறப்பட்டதாகும்.

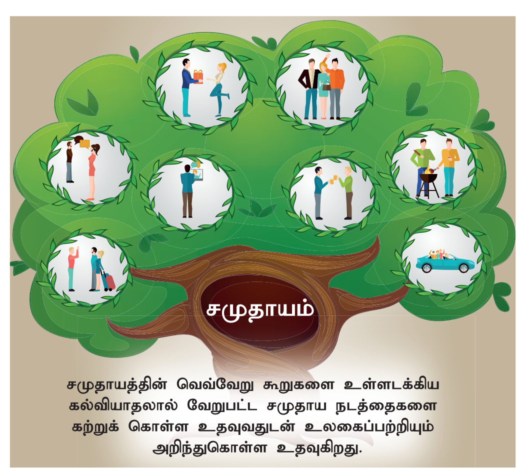


3.11.1 சமூகவியலின் வரையறை

1. சமூகவியல் என்பது சமுதாயம் பற்றிய அறிவியலாகும் – ஜி.ஏ. லாண்ட்பெர்க் (1939)
2. சமூகவியல் என்பது சமுதாயம் குழுக்கள் பற்றிய அறிவியல் – கிம்பெல் யன்ங் (1942)
3. சமூகவியல் என்பது சமுதாய நிகழ்வுகள், இடைப்பாடுகள் மற்றும் சமுதாய தொடர்புகள் பற்றிய கல்வியாகும் – மேக்ஸ் வெபர் (1949)
4. சமூகவியல் என்பது சமுதாய அமைப்புகள் பற்றிய கல்வியாகும் – எமிலி டர்க்ஹிம் (1895)
5. சமூவியல் என்பது சமூக உறவுகள், சமூக இயக்கம், சமுதாய அமைப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றியதாகும்.

3.11.2 சமூகவியலின் முக்கியத்துவம்

1. சமூகவியல் சமுதாயம் பற்றிய அறிவியலாக உள்ளது
2. சமூகவியல் ஒரு தொழில்துறையாகும்



3. இது சமூக கட்டமைப்பு மற்றும் மனித நடத்தையானது சூழ்நிலைக்கேற்ப மாறுபடுவதை அறிய உதவுகிறது.

4. இது ஒரு சுற்றுலா கையேடு போல செயல்பட்டு நம் தினசரி வாழ்வைப்பற்றி அறிய உதவுகிறது.

5. நாம் ஒருவருக்கொருவர் கொண்டுள்ள தொடர்பை விளக்குகிறது.

6. ஒரு ஆசிரியராகவோ, சமூகவியலாளர் அல்லது சமூகவியல் அதிகாரி, திட்டமிடுபவர், செயல்படுத்துபவர் என எல்லா துறையினருக்கும் அவசியமானதாக உள்ளது.

7. நமது குணம் மற்றும் சமுதாயத்தில் நமது நிலைபற்றி அறிய உதவுகிறது.

8. வேறுபட்ட கலாச்சாரங்கள், வேறுபட்ட சமுதாயங்கள், நேர்மறை கருத்துகள் போன்றவை பற்றி அறிந்து கொள்ளவும், வேறுபட்ட கலாச்சாரங்களுடன் இசைந்து வாழ்வதற்கும் உதவுகிறது.

9. இது ஒரு அறிவியல் முறையாதலால், சமுதாய பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதில் உதவுகிறது. இது பிரச்சனைக்கான காரணங்களை விளக்குவதுடன், தீர்வுக்கான வழிமுறைகளையும் விளக்குகிறது.

3.11.3 செவிலியர் துறையில் சமூகவியலின் பயன்பாடு

- சமூகவியல் செவிலிய பாடத்திட்டங்களையும் உள்ளடக்கியது. ஏனெனில் நலம் என்பதும் சமுதாயத்தின் முக்கியகூறாகும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 97 22-02-2019 3.38.32 PM

பல நோய்கள் சமூக காரணங்களால் ஏற்படுவதும், சமுதாய பாதிப்புகளை உண்டாக்குவதாகவும் உள்ளன.

- நோயாளியின் பழக்கங்கள், சட்டதிட்டங்கள், கலாச்சாரம் நடத்தை போன்றவற்றை அறிந்து செயல்பட சமூகவியல் உதவுகிறது. எனவே செவிலியர் சூழ்நிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்களுக்கான தேவையை உணர வேண்டும்.
- இனம், நம்பிக்கை, மதம் போன்ற காரணிகளை அறிவதற்கு சமூகவியல் உதவுகிறது. சமூகவியல் பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்றி செவிலியர்கள் சமுதாயத்தைப்பற்றி அறிதல் இயலாது.
- குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு மற்றும் சேவைகள் உடல் நலம் பெறுவதில் முக்கிய அங்கமாகும். எனவே குடும்பம் பற்றிய அறிவாற்றல் செவிலியருக்கு அவசியமாகும்.
- வேறுபாடுகள் மற்றும் வேறுபாடுகளை நீக்குவதில் சமூகவியல் அறிவு அவசியமாகிறது.
- சமூகவியலை கற்றுக் கொள்வதின் மூலம் நலத்துறையில் சமுதாய நிலை, தகுதி, சமுதாயக் கடமைகளை செவிலியர் அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- சமூக சட்டதிட்டங்களுக்கு உட்பட்டு செயல்படுவதுடன், தூண்டல் சார்ந்த நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகளை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- செவிலியர்கள் வெவ்வேறு நிலையிலுள்ள நோயாளிகளை அணுக உதவுகிறது. உணர்வு நிலை, கலாச்சார நிலை, அறிவாற்றல் நிலை
- சமூகவியலானது இடம்சார்ந்த காரணிகளை அறியவும் அதன் மூலம் நோய்களுக்கு இடைப்பட்ட தொடர்புகளை அறியவும் உதவுகிறது.

உதாரணமாக, சமூகவியலாளர் இல்லாத பட்சத்தில் செவிலியரே குடும்பத்தினரின் தேவைகளான, உறைவிடம், பொருளாதாரம், சமூகம், தனிமை, மனநல பாதிப்புகள் ஆகியவற்றை கையாள வேண்டும்.

> "நோயாளியின் அனைத்து சிகிச்சைப் படிநிலைகளையும் கையாண்டு, தேவைகளை சந்தித்து, தரமான சேவையை வழங்கி, நேர்மறை இலக்குகளை அடையவல்ல தனித்தன்மை வாய்ந்த பணியில் உள்ளவர்கள் செவிலியர்களே"

3.11.4 சமூகவியலின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

சமூகவியலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளாவன

1. மக்கள் குழுவாக இருக்கும் போதான நடத்தை தனிநபர் நடத்தையிலிருந்து பெரிதும் மாறுபட்டிருக்கும்.
2. சமுதாய சட்டங்களுக்கு மக்கள் கீழ்ப்படிவர்.
3. மக்களே சமூக சட்டதிட்டங்களை வடிவமைக்கின்றனர்.
4. சிலர் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் சட்டதிட்டங்களை அமைப்பதில் சிறப்பாக செயல்படுவர்.
5. சமுதாயத்தில் சட்டத்தை மதிப்பவர்களுக்கு பரிசுகளும், மீறுபவர்களுக்கு தண்டனையும் கொடுக்கப்படுகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 98 22-02-2019 3.38.32 PM

6. சமூக சட்டங்களை அறிவியல் பூர்வமாக கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

7. சமுதாயங்கள் பல சமூகக் குழுமங்களாக ஒருங்கே அமைக்கப்பட்டுள்ளன (உதாரணம்-குடும்பம், அரசு, கல்வித்துறை, மதம்) இவையே அதன் சட்டதிட்டங்களை விளக்குகின்றன.

8. நமது நடத்தை வடிவமைப்பானது சமனற்ற சமூக உறவுகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

9. சமூக மாற்றங்கள் உயிர்வாழ்வதலுக்கு தேவையானதும் மிக அவசியமானதும் ஆகும்.

10. நாம் நமது சமூக நடத்தையை நிச்சயமாக புரிய வைக்க முயற்சித்தல் வேண்டும்.

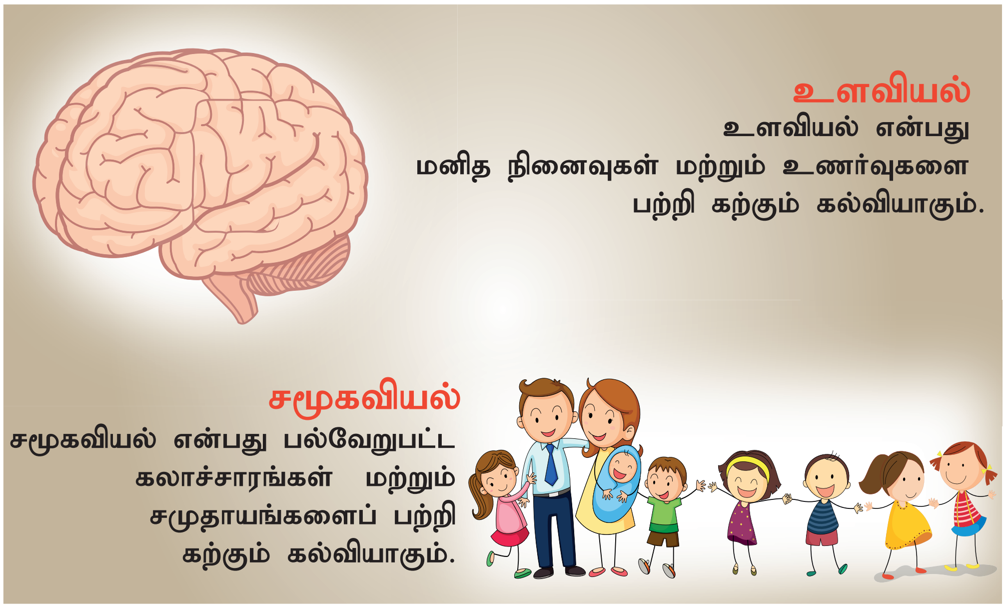
11. நமது சமூக நடத்தைக்கான காரணத்தை ஆதரிக்கும் சாட்சியங்களை கொடுப்பதற்கு நாம் முயல வேண்டும்.

மேலும் நமது அறிவியல் பூர்வமான பணிகளை மனிதர்களின் சமூக நிலையை மேம்படுத்த பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

பாடச்சுருக்கம்

சமூகவியல் மக்களின் செயல்பாடு மற்றும் இடைப்பாடுகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. உளவியல் மனிதர்களின் உணர்வுகளை கையாளும் கல்விமுறையாகும். எனினும் உளவியல் மற்றும் சமூகவியலானது பல ஆயிரம் வழிகளில் தொடர்புடையதாக விளங்கி மனித நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கான காரணங்களை ஆய்வதற்கு உதவுகின்றன. இந்த இரு துறைகளின் அறிவாற்றலானது மனித சேவை, சமூகப்பணி, நலசிகிச்சை மற்றும் தொழில்துறை பற்றிய சிறந்த அறிவைத் தருகிறது.

இந்த பகுதியில் நாம் கற்றுக்கொண்ட உளவியல் மற்றும் சமூகவியலானது செவிலியர்கள் தங்கள் நோயாளிகள், அவர்களின் குடும்பத்தினரை புரிந்துகொண்டு செயல்பட்டு நோயாளியின் உடல்நலக்குறைவிலிருந்து மீண்டுவர உதவுவதன் மூலம் முழுமையான செவிலிய சிகிச்சைக்கான காரணியாக அமைகிறது.

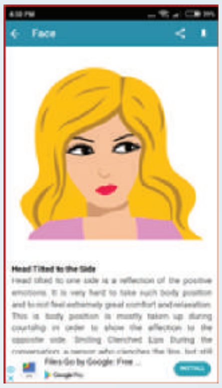


Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 99 22-02-2019 3.38.32 PM

இணையச்செயல்பாடு

உணர்வுசார் நுண்ணறிவு

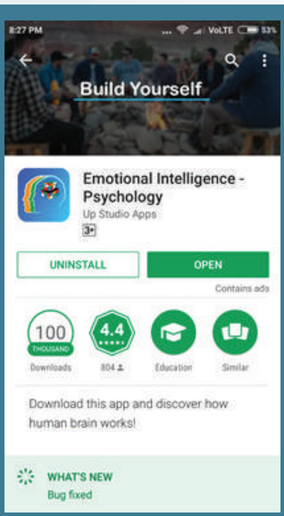
செயல்பாட்டின் இறுதியில் கிடைக்கப்பெறும் படம்.



படி 1: இது ஒரு ஆண்ட்ராய்டு செயலி வழி செயல்பாடு ஆகும். செயல்பாட்டினை தொடங்க கீழே தரப்பட்டுள்ள உரலியை உலாவியில் தட்டச்சு செய்யவும் அல்லது விரைவு குறியீட்டை *scan* செய்யவும் அல்லது *google play store* ல் *Emotional Intelligence* எனும் செயலியை தேடி தரவிறக்கவும்.

படி 2: செயலியை இயக்கி ,*Menu* என்பதை சொடுக்கி *Learn* ஐ தெரிவு செய்யவும்.

படி 3: இப்போது *Body Language* எனும் பக்கம் திறக்கும் அதனுள் *Legs* தலைப்பை சொடுக்கி தேவையான தரவுகளை அறியலாம்



படி 1

படி 2

படி 3

உரலி:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.seasector.emotionalintelligence

*கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்கள் அடையாளத்திற்காக மட்டுமே.

B153_11_NUR_TM

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 100 22-02-2019 3.38.33 PM

இணையச்செயல்பாடு

நரம்பு கட்டுப்பாடு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு

நரம்பு மண்டலத்தின் அமைப்பு மற்றும் பணிகளை பற்றித் தெரிந்து கொள்வோமா!

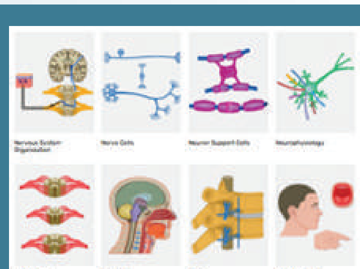
படி 1: உரலி / விரைவுக் குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி 'Nervous System' என்ற பக்கத்தைத் திறக்கவும். கட்டத்திலிருந்து 'Nervous system organization' என்ற பகுதியைத் தெரிவு செய்து நரம்பு செல்லின் தன்னிச்சையான மற்றும் உடற்செல் அமைப்பினைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

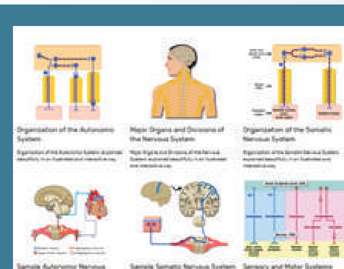
படி 2: "Back space" பொத்தானைப் பயன்படுத்தி அல்லது திரையின் மேல் பகுதியில் 'Nervous System' எனச் சொடுக்கி Nerve cells" என்று கட்டத்தில் தேர்வு செய்து கொள்ளவும்.

படி 3: மேற்கூறிய படிநிலைகளைப் பயன்படுத்தி, நரம்பு மண்டலத்தின் பகுதிகள் மற்றும் பணிகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

படி 4: கீழேயுள்ள குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தி, நரம்புசெல்லினுடைய மேலும் பல கூடுதல் தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

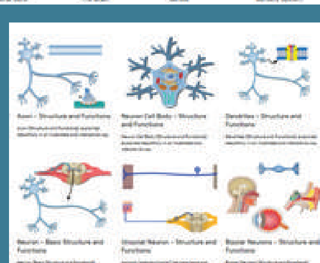
படி 1

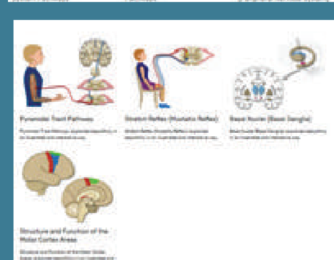




படி 2

படி 3





படி 4

உரலி:

https://www.getbodysmart.com/nervous-system

3D brain

http://www.brainfacts.org/3d-brain#intro=false&focus=Brain&zoom=false

3D Ear

https://www.amplifon.com/web/uk/interactive-ear/index.html

*கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்கள் அடையாளத்திற்காக மட்டுமே.

B153_11_NUR_TM

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 101 22-02-2019 3.38.33 PM

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக (1 மதிப்பெண்)

1. மனிதனின் செயல்பாடு பற்றிய படிப்பு

அ. சமூகவியல்

ஆ. மனஉளவியல்

இ. நடத்தை

ஈ. நடத்தை மாற்றுவைத்தியம்

2. மனஉளவியல் படிப்பு செவிலியர்களுக்கு குறிப்பிட்ட எல்லாவற்றிலும் உதவும் ஒன்றை தவிர

அ. நோயாளியை புரிதல்

ஆ. தன்னை தானாபுரிதல்

இ. செவிலியர் வேலையைபுரிதல்

ஈ. மனித செயல்பாடுகளை பற்றி புரிதல்

3. மனிதன் முடிந்த அளவிற்கு உலகத்துடன் ஒன்றிபோதல் இதை குறிக்கும்

அ. ஆரோக்கியமான மனிதன்

ஆ. நிலையான மனிதன்

இ. சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மனிதன்

ஈ. மனநலம் உள்ள மனிதன்

4. மனநலம் உள்ள மனிதனுக்கு எல்லாம் பொருந்தும் ஒன்றை தவிர

அ. நல்ல தன்னம்பிக்கை

ஆ. பிரச்சினை தீர்த்தல்

இ. சத்தமாக பேசுதல்

ஈ. சமுதாய சுறுசுறுப்பு

5. மனநலத்தை ஆளும் ஆக்கக்கூறுகள்

அ. வயது

ஆ. மனஉளவியல்

இ. செயல்பாடு

ஈ. சமூகவியல்

6. மனநல செயல்பாடு அறிவு ஆற்றல் திறமை மற்றும் புத்திகூர்மை தந்து நடத்தையில் மாறுதலை கொண்டு வருவது எதை குறிக்கும்

அ. கல்வி ஆ. உள்ளுணர்வு

இ. கற்றல் ஈ. யோசனை

7. க்லானிக்கல் கண்டிஸானிங் கோட்பாடு கொண்டுவந்தவர் யார்?

அ. ஸக்கின்னார்

ஆ. இவ்வான் பாவ்லோ

இ. கோகிலர்

ஈ. ஜெரால்ட்

II. குறுகிய விடையளி (3 மதிப்பெண்கள்)

1. உள்ளுணர்வை வரையறை

2. உள்ளுணர்வை ஆளும் காரணிகளை வகைப்படுத்து

3. இரண்டு மனகவனமும் அதன் நோக்குதலின் பங்கும்

4. கவனத்தின் வகைகள் யாவை?

5. கவனச்சிதறல்கள் வகைகள் யாவை?

6. புலனுணர்வின் வகைகள் யாவை?

7. உணர்வு வரையறை

8. உள்ளார்ந்த விளக்கம் என்றால் என்ன?

9. வெளிசார்ந்த ஊக்கம் என்றால் என்ன?

10. தனித்தன்மை அல்லது ஆளுமையின் அடிமட்ட பண்புகளை விளக்குக

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 102 22-02-2019 3.38.33 PM

III. சுருக்கமான விடையளி : (5 மதிப்பெண்கள்)

1. புலனுணர்வின் நிலைதன்மையை விளக்குக
2. புலனுணர்வின் தவறுகளைக் குறிப்பிடுக
3. உணர்வுகளின் வகைகளை எழுதுக
4. உந்துதலின் அடிப்படை தத்துவத்தை விளக்குக
5. உந்துதல் முறையை விளக்குக
6. சமூகத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன?

IV விரிவான விடையளி (10 மதிப்பெண்கள்)

1. கேஸால்ட் பார்வையில் புலனுணர்வு கொள்கைகளை விளக்குக
2. உணர்வினால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான மாற்றங்களை விவரி
3. உந்துவித்தலின் தன்மையும் அதன் குணத்தையும் விவரி
4. தனிநபர் வேறுபாட்டின் காரணிகளை எழுதுக
5. சிறந்த செவிலியரின் தனித்தன்மை அல்லது ஆளுமை பற்றி எழுதுக
6. சமூகவியலின் கொள்கைகளை எழுதுக
7. செவிலியர்துறையில் சமூகவியலின் பங்கை எழுதுக

A-Z கலைச்சொற்கள்

உளவியல்	–	மனம் மற்றும் நடத்தை பற்றிய அறிவியலாகும்
நடத்தை	–	ஒரு செயல், சூழ்நிலை, மனிதன் அல்லது தூண்டலால் ஏற்படும் தனிமனித அல்லது குழுவின் எதிர்வினையாகும்
கற்றல்	–	புதிய அல்லது ஏற்கனவே உள்ள அறிவாற்றல், நடத்தை, தனிதிறன் சிறப்புத்தன்மை அல்லது தேர்ந்தெடுக்கும் திறனில் ஏற்படுத்தப்படும் மாற்றத்திற்கான செயல்பாடாகும்.
கூர்ந்து நோக்குதல்	–	ஏதேனும் ஒன்றை அல்லது ஒரு நபரை கூர்ந்து கவனிக்கும் செயலாகும்
கவனம்	–	ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி அல்லது ஒரு முக்கிய தகவலுடன் தொடர்புடைய நடத்தை மற்றும் தொகுப்பு செயல்பாட்டின் மீதான கவனித்தல் ஆகும்
புலன் உணர்தல்	–	பொருட்களை காண்பதற்கு ஏற்ப மக்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கை அல்லது கருத்து ஆகும்.
ஊக்குவித்தல்	–	இலக்கு சார்ந்த நடத்தையை தூண்டக்கூடிய வழிநடத்தக்கூடிய மற்றும் பராமரிக்கும் செயல்பாடே ஊக்குவித்தல் ஆகும்.
தனித்தன்மை	–	ஒருதனிமனிதனின் குணம் மற்றும் தன்மைகளின் ஒருங்கிணைந்த தன்மையே தனித்தன்மையாகும்.
தனிமனித வேறுபாடுகள்	–	ஒருவரிடமிருந்து மற்றவரை வேறுபடுத்தி காட்டக்கூடிய தனித்தன்மையான தனிநபர் வேறுபாடுகளே தனிமனித வேறுபாடுகளாகும்
சமூகவியல்	–	சமுதாயத்தைப் பற்றி அறியும் அறிவியலாகும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_3.indd 103 22-02-2019 3.38.33 PM

பார்வை நூல்கள்

1. S.K mangal essentials of psychology for nurses; First edition 2013, Deepak offset printers bawana industrial area, Delhi.
2. R. Sreevani Psychology for nurses, second edition 2013, Jaypee brothers medical publishers, Kundli.
3. WG.CDR. Jacob anthikad psychology for graduate nurses, fourth edition 2007 Jaypee brothers medical publishers, Kundli.
4. Julia Russill introduction to psychology for health carers, first edition 2005 Nelson Thornes limited chetenham U.K.
5. KP neeraja Text book oof sociology for nursing first edition 2005 Jaypee brothers medical publishers New Delhi.
6. T.K Indirani Sociology for nurses, first edition reprint 2006 Jaypee brothers medical publishers, New Delhi.
7. B. N. S Rao Sociology for nurses. sixth edition 2004, C B S publishers New Delhi.
8. Krishne Gowda Sociology for nurses, Fifth edition 2009, CBS publishers Delhi.
9. Madhan Sociology for nurses, First edition 2004, Academa publishers Delhi.

இணைய இணைப்புகள்

- Ernald LD (2008). Psychology: Six perspectives (pp. 15–12). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Jump up O'Neil, H.F.; cited in Coon, D.; Mitterer, J.O. (2008). Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior (12th ed., pp. 16–15). Stamford, CT: Cengage Learning.
- Nursingschool hub.com

அலகு

4

செவிலியத்தின் கொள்கைகள் மற்றும் செயல்முறை

VJEGBV

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்.

– குறள்: 949

கற்றான் கருதிச் செயல்

நன்கு கைதேர்ந்த மருத்துவர் முதலில் நோயாளியின் நிலையை உறுதி செய்து பின்னர் நோயின் தன்மையும், காலத்தையும் ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் கீழ் கூறிப்பிட்டுள்ளவற்றை அறிதல்.

- செவிலிய செயல்முறை வரையறு
- செவிலிய செயல்முறையின் படிகளை அறிந்துக்கொள்ளுதல்
- நோயாளியை மருத்துவ பிரிவில் சேர்த்தல்
- மருத்துவமனை படுக்கை தொகுதிக்கு அறிமுகபடுத்தல்
- நோயாளியின் உடமைகளின் பாதுகாப்பு
- நோயாளி மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுதல்
- படுக்கை அமைத்தல்
- சிகிச்சை சூழல் உருவாக்கம்
- உடல் இயக்கவியல் மற்றும் நிலைகளின் செயல் விளக்கம்
- சுகாதார தேவைகளை சந்தித்தல்
- பாதுகாப்பு மற்றும் சௌகரிய தேவைகளை சந்தித்தல்
- செயல்பாடு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு மற்றும் உறக்கம் பற்றி அறிதல்
- நோயாளிகளை மாற்றுதல், நகர்த்தல் மற்றும் தூக்குதல்
- பிராண வாய்வு தேவையை சந்தித்தல்
- உடற்கழிவுகளை நீக்குவதில் உதவுதல்

4.1 முன்னுரை

செவிலியம் சுகாதார துறையில் ஒரு தொழில் இது தனி மனிதம், குடும்பம் மற்றும் சமுதாய பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்தி உகந்த சுகாதார மற்றும் தரமான வாழ்கையை அடையவும், பராமரிக்க செய்யும். செவிலியர் மற்ற தொழில் செய்பவர்களில் இருந்து நோயாளியை கவனிக்கும் அணுகுமுறை, பயிற்சி மற்றும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 105 22-02-2019 3.41.06 PM

பயிற்சி நோக்கம் இவைகளால் வேறுபடுவர். நோயாளி பராமரிப்பை திட்டமிடுதல், மருத்துவர், பிணி நீக்கும் வல்லுனர், நோயாளி, நோயாளியின் குடும்பம் மற்றும் குழு உறுப்பினர்கள் இவர்களுடன் கூட்டுச் செயல்பட்டு நோய் நீங்கி தரமான வாழ்க்கை வாழ கவனம் செலுத்துகின்றனர். செவிலியர் சார்புடைய மற்றும் சுதந்திரமாகவும் பராமரிப்பு பணியை செய்கின்றனர். சுகாதார பராமரிப்பு முறையில் செவிலியர் முதுகெலும்பாக கருதபடுவர்.

4.2 செவிலியம் செயல்முறைகள்

இது ஐந்து தனித்தனியான நிலைகளைக் கொண்டது

4.2.1 முன்னுரை

ஒவ்வொரு தாய்க்கும் தன்னுடைய குழந்தைகளை கவனித்தல் மற்றும் பாதுகாத்தல் என்பது மிக முக்கியமான பணி ஆகும். அதைப்போலவே, ஒவ்வொரு செவிலியரும் தங்களது பிரிவில் உள்ள நோயாளிகளைக் கவனித்துக்கொள்ளும் பணியைச் செய்கின்றனர். இப்பணியைச் சரியாக ஒரு ஒழுங்குமுறையுடன் செயல்படுத்த உதவும் திட்டமே செவிலியர் செயல் முறை எனலாம்.

4.2.2 செவிலியர் செயல்முறை – வரையறை

செவிலியர் செயல் முறை என்பது அறிவியல் பூர்வமாக திட்டமிட்டப்பட்டு நோயாளிக்கு தரமான பராமரிப்பு உறுதியுடன் கிடைக்க செய்வது.

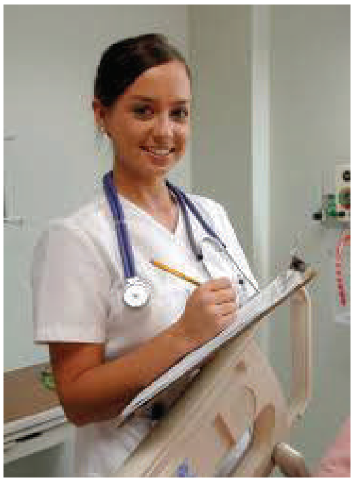
4.2.3. செவிலியர் செயல்முறை – எடுத்துக்காட்டு

இச்செயல்முறையை, மாணவர்கள் எளிதாக புரிந்துகொள்ள ஒரு எடுத்துக்காட்டு கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இது ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரை ஒரு கதைசொல்லும் பாணியில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

மதிப்பிடுதல் நிலை

இது இச்செயல்முறையின் முதல்நிலை ஆகும். இந்நிலையில், நோயாளியின் மனநிலை, உடல்நிலை, சமூகநிலை மற்றும் ஆன்மீக தொடர்பான விபரங்களை செவிலியர் சேகரிப்பார். இதற்காக பல வேறுபட்ட நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்துவார்.

பொதுவாக, செவிலியர் நோயாளியிடம் நேரடியாக கேள்விகள் கேட்டு விபரங்களைப் பெறுவார். உடல்பரிசோதனை, அவருடைய உடல்நிலைபற்றி முந்தைய பதிவுகள் மற்றும் பொதுவான கண்காணிப்பின் மூலமும் தேவையான விபரங்களைப் பெறலாம்.



எ. கா.

சஞ்சய், உடல் நலமின்மையால்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 106 22-02-2019 3.41.07 PM

பொதுமருத்துவரைக் காண செல்கிறார். மருத்துவர் அறைக்குச் அழைக்கப்பட்டபோது செவிலியர் அவரது உடல் வெப்பநிலை, இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை பதிவு செய்கிறார்.

சஞ்சயிடம் அவர் எந்த மாதிரியாக உணர்கிறார் என வினவுகிறார். அது தொடர்பாக பல்வேறு கேள்விகளையும் கேட்பார். பின்னர் மூச்சு விடுதலில் சிரமம் இருப்பதாகவும், சோர்வாக இருப்பதாகவும் கூறினார் அவற்றைக் குறிப்பெடுத்துக்கொள்கிறார். அவருடைய முந்தைய மருத்துவப் பதிவுகளில் அவருக்கு இரத்த அளவுகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தில் பிரச்சினை இருப்பதை அறிகிறார். எனவே, இம்முறையும் அவருடைய இரத்த மாதிரி சோதனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது.

செவிலிய கண்டறிதல் நிலை

நோயாளியின் உண்மையான அல்லது தற்போதைய உடல்நலப் பாதிப்புப் பற்றி சரியான முடிவை எடுக்கும் நடவடிக்கைகளைக் இந்நிலையில் காணலாம். சில வேளைகளில் ஒரே நோயாளிக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல கண்டறிதல் பதிவுகள் எடுக்கப்படும். இவை நோயாளியின் தற்போதைய நிலையை மட்டும் உள்ளடக்காமல் எதிர்காலத்தில் இப்பாதிப்பு மேலும் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா என்பது பற்றிய புரிதலையும் தருகிறது. நோயாளிக்கு மேற்கொண்டு வழங்க வேண்டிய மருத்துவ சிகிச்சை குறித்து முடிவு செய்ய இந்நிலை மிகவும் அவசியமாகிறது.

எ. கா.

செவிலியர் சஞ்சயின் அறிகுறிகளைக் கவனித்து அதன் மூலம் இதயத் துடிப்பு இயல்பை விட அதிகமாக இருப்பதையும், இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்துள்ளதையும் குறித்துக்கொள்கிறார். இரத்த அளவு அதிகரித்ததால் நோயாளி மயக்கநிலையை உணர்வதையும், மூச்சு விட சிரமப்படுவதையும், கணக்கில் கொள்கிறார். எனவே, நோயாளியின் இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு இருப்பதால், கொலஸ்டிரால் அளவு அதிகமாக இருப்பதை முடிவு செய்கிறார். இதன் மூலம் நோயாளிக்கு இதய சம்மந்தமான நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இருப்பதை கணக்கில்கொள்கிறார்.

திட்டமிடுதல் நிலை

செவிலியர், நோயாளியை கண்டறிதல் நிலை பற்றி உணர்ந்து ஏற்றுக் கொண்டவுடன், திட்டமிடுதல் தொடங்குகிறது. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கண்டறிதல் பதிவுகள் இருப்பின் ஒவ்வொரு பதிவுகளையும் நோயின் தீவிர பயன்கள் மற்றும் ஆபத்து கூறுகள் அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்த வேண்டும். தேவையான, நன்மையான முடிவுகள் கிடைக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும் தெளிவான அளவிடதக்க இலக்குடன் நன்மை பயக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 107 22-02-2019 3.41.08 PM

எ. கா.

செவிலியர் சஞ்சயின் அறையில் அமர்ந்து இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவும், இரத்தம் அழுத்தமும் அதிகரித்து இருப்பதை விவரிக்கிறார். சரியான மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம் குறைந்தது வாரத்திற்கு இரு முறை உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் நிலைமையை கட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலும் என அறிவுறுத்துகிறார். மேலும் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள், சிவப்பு இறைச்சி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறார். நோயாளி செவிலியர் கூறியவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் பரிசோதனைக்கு வருவதற்கு ஏற்றுக்கொண்டார். ஒருவேளை இதற்கிடையில் சற்று மோசமாக உணர்ந்தாலோ அல்லது மாற்றங்கள் தோன்றினாலோ மருந்துவமனைக்கு வருமாறு அல்லது தொலைப்பேசியில் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துகிறார்.

செயல்படுத்துதல் நிலை(Implementation phase)

திட்டமிட்டபடி செயல்பாடுகளை முறைப்படி நடத்தும் நிலை எனலாம். இந்த திட்டம் என்பது ஒவ்வொரு நோயாளிக்கு குறிப்பிட்ட விளைவு அடையக் கூடியது. இந்நிலையில் நோயாளியின் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் பயன்கள் அல்லது முன்னேற்றம் கவனிக்கப்படுகிறது. நோயாளியை நேரடியாக கண்காணிப்பது, தேவையான மருத்துவ நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது, உடலநலத்தை பாதுகாப்பதற்கு ஏதுவாக அவசியமான நடைமுறைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறி அறிவுறுத்துவது மற்றும் தொடர்ச்சியான மருத்துவ உதவிக்கு ஆலோசனை மற்றும் தொடர்புகள் குறித்து வலியுறுத்துவது போன்ற பல செயல்களை இந்நிலை உள்ளடக்கியுள்ளது. திட்டமிட்டபடி செயலை நடைமுறைப்படுத்துவது என்பதற்கான காலவரையறை மணிநேரம், நாட்கள் வாரங்கள் அல்லது பல மாதங்கள் வரை மாறுபடலாம்.

எ. கா.

சஞ்சய், மருத்துவ ஆலோசனைப்படி மருந்து மற்றும் உணவு முறைகளைக் கடைபிடித்தார். ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு ஒரு நாள் மிகவும் சோர்வாக உணர்ந்தவுடன், மருத்துவமனை தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டார். அப்போது, செவிலியர் மருந்து எடுப்பதால் வரும் பக்க விளைவாக குமட்டல் வரலாம் எனவும், அதைத் தவிர்க்க சீரக நீரை அருந்துமாறு அறிவுறுத்துகிறார். மேலும் வயிற்றுக்கு சிரமம் தரக்கூடிய உணவுகளை தவிர்க்குமாறு கூறுகிறார். செவிலியரின் அறிவுரைப்படி சஞ்சய் மருந்து மற்றும் உணவு முறைகளை கடைபிடித்துக்கொண்டு இரண்டு வாரங்களில் நான்கு முறை உடற்பயிற்சிக்கும்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 108 22-02-2019 3.41.09 PM

சென்று வருகிறார். இரண்டு வாரம் முடிந்த பிறகு மருத்துவமனைக்கு திட்டமிட்டபடி பரிசோதனைக்கு வருகிறார்.

கணக்கிடுதல் நிலை (Evaluation phase)

மருத்துவ உதவி தொடர்பான அனைத்து நடவடிக்கைகளும் திட்டமிட்டபடி நிறைவேற்றிய உடனே, செவிலியர் எதிர்பார்த்த முடிவுகள் கிடைத்துள்ளனவா என மதிப்பீடு செய்கிறார்.

இவ்வாறு எதிர்பார்க்கும் முடிவுகளை கீழ்கண்டவாறு மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நோயாளியின் உடல் நிலை முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது.
2. நோயாளின் உடல் நிலை இயல்பு நிலைக்கு வந்துள்ளது.
3. நோயாளியின் உடல் நிலை மோசமடைந்துவிட்டது,இறந்துவிட்டார் அல்லது வீட்டுக்கு அனுப்பபட்டார்.

நோயாளியின் உடல் நலத்தில் எந்த முன்னேற்றமும் ஏற்படவில்லை அல்லது எதிர்பார்த்த நோக்கங்கள் நிறைவேற வில்லை எனில், செவிலியர் செயல்முறையை மீண்டும்முதலில்இருந்துதொடரவேண்டும்.

எ. கா.

சஞ்சய் மருத்துவமனைக்கு வந்தவுடன், செவிலியர் பலவகையான வினாக்கள் மூலம் அவர் உடல்நலம் முன்னேற்றம் பற்றி அறிகிறார். அவர் தன்னுடைய சுவாசம் நல்ல முறையில் இருப்பதாகவும், உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்துகள் மூலமாக நன்கு நலமுடன் இருப்பதாகவும் கூறுகிறார். செவிலியர் தங்களது மருத்துவ பதிவேடுகளில் நோயாளியின் உடல் நலம் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது என குறித்துக்கொண்டு நோயாளியை வாழ்த்துகிறார். பின்னர் இதே மருத்துவ மற்றும் உணவு முறைகளுடன் உடற்பயிற்சியையும் மேலும் ஒரு மாதம் தொடருமாறு அறிவுரை வழங்குகிறார்.

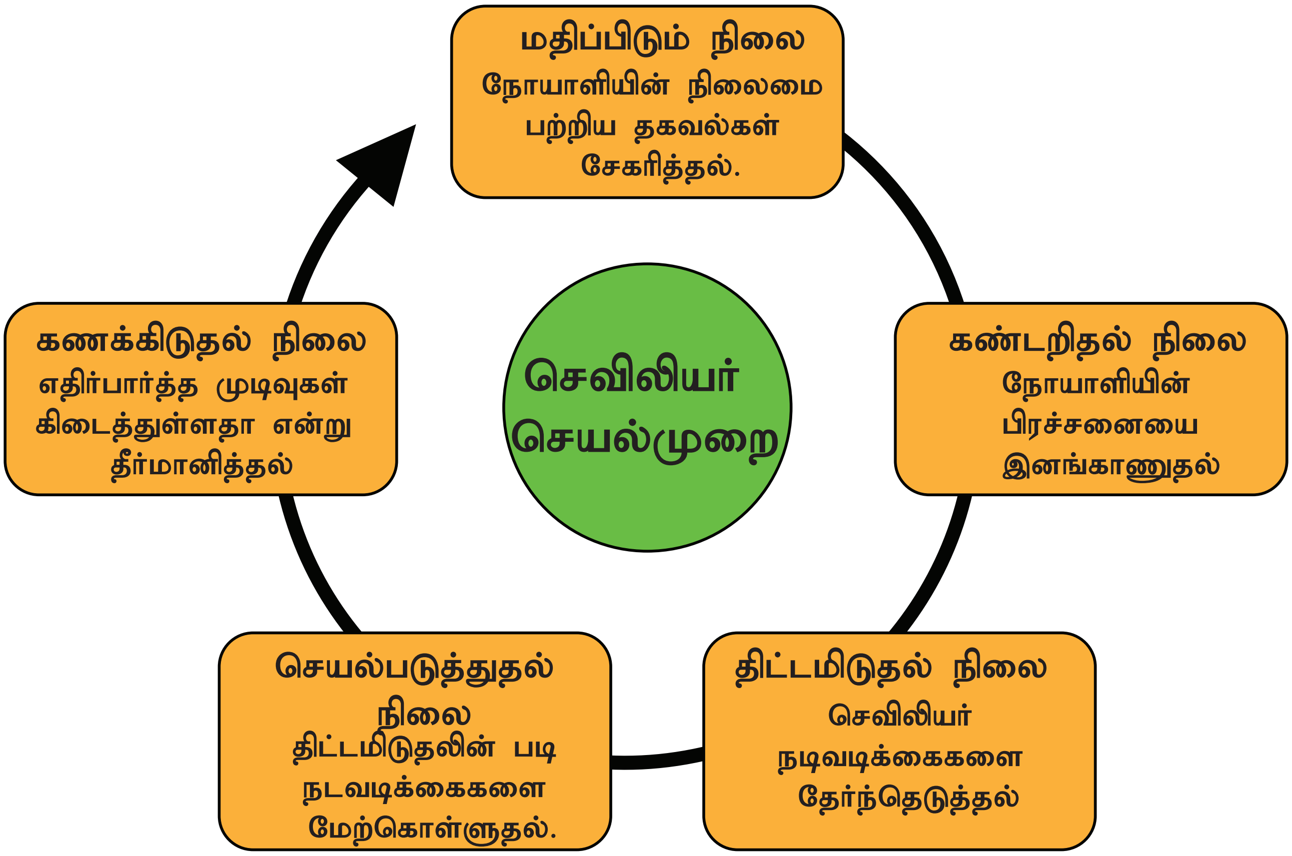
செவிலியர் செயல்முறை

அனைத்து செவிலியர்களும் இச்செயல்முறையின் நிலைகளைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். செவிலியர் படிப்பை படித்து நல்ல செவிலியராக மாறும் எண்ணமுள்ளவர்கள் தங்களது புதிய பணியில் ஒவ்வொரு நாளும் எளிதான இந்நிலைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

சிறப்பம்சம்

செவிலியர் செயல்முறையில் திட்டமிடப்பட்ட நிலைகள் இருப்பினும் அவரது நடைமுறை என்பது மிகவும் நேசத்துடனும் மற்றும் கவனத்துடனும் நோயாளியை ஒரு மனிதராக கையாள வேண்டும். உலகத்தின் உண்மையான நடைமுறையில் செவிலியர் பணி என்பது நமக்குக் கிடைத்த இரண்டாவது இயற்கை எனலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 109 22-02-2019 3.41.10 PM



மாணவர் செயல்பாடு

செவிலியரின் நடைமுறை நடவடிக்கைகளை மாணவிகள் நடித்தல் மூலம் விளக்கலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

செவிலியர் நடைமுறை/செயல்முறை என்பது ஆரம்பகாலத்தில் ஐடா ஜீன் ஓர்லாண்டோ (Ida-Jean Orlando 1958) என்பவரால் விளக்கப்பட்ட நான்கு நிலை செவிலியர் செயல்முறை (Four-stage) என அறியப்பட்டது.

4.3 நோயாளியைச் சேர்த்தல்

4.3.1 முன்னுரை

மீனா எனும் 14 வயது சிறுமி வலது காதில் ஏற்பட்ட வலியின் காரணமாக கடந்த இரண்டு நாட்களாக தொடர்ந்து அழுது கொண்டிருக்கிறாள். அவளது தந்தையும், தாயும் பதற்றத்துடன் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வருகிறார்கள்.

4.3.2 வரையறை

நோயாளியைக் கண்காணித்தல், விசாரித்தல் மற்றும் சிகிச்சை தருதல் போன்ற உடல்நலம் தொடர்பான காரணங்களுக்காக மருத்துவமனையில் தங்க அனுமதிப்பதே மருத்தவமனையில் சேர்த்தல் என்பதன் பொருளாகும்.

4.3.3 சேர்த்தலின் நோக்கங்கள் (Purposes)

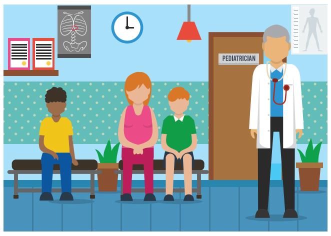
1. கண்காணித்தல்
2. உடல் சோதனை செய்தல்
3. சிகிச்சை அளித்தல்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 110 22-02-2019 3.41.10 PM

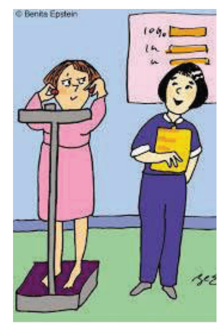
4.3.4 சேர்த்தலின் வகைகள்

1. வழக்கமான சேர்த்தல்
2. அவசர கால சேர்த்தல்

4.3.5 நோயாளியை சேர்த்தலுக்கான நடைமுறை:

நடைமுறை		எடுத்துக்காட்டு
நோயாளியை மருத்துவமனை அல்லது தனியார் மருத்துவமனைக்குள் அனுமதித்தலை சேர்த்தல் எனலாம். ஒரு நோயாளி தானாகவும் வரலாம். உறவினர், நண்பர்கள், அண்டைவிட்டார் அல்லது வேறு நபர்களால் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வரப்படுவர்.		 மீனா அவளது பெற்றோர்களால் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துவரப்படுகிறாள்.
மருத்துவமனையில் சேர்த்தல் என்பது வழக்கமான சேர்த்தலாகவோ/ (வெளிப்புற நோயாளியாகவோ (outpatient) அல்லது அவசரகால / ஆபத்துகால சேர்த்தலாகவோ இருக்கலாம் (Emergency/casuality)		மீனா மருத்துவமனைக்கு வழக்கமான செயற்கைக்காக அழைத்து வரப்பட்டாள்.
நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொறுத்து தேவைப்பட்டால், மருத்துவர் மருத்துவ பிரிவில் சேர்த்து விடுவார். நோயாளி மருத்துவ அறைக்கு நடந்தோ, சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தோ அல்லது தூக்குபடுக்கையிலோ வரலாம். (ஸ்டிரெச்சரிலோ,stretcher)		மீனா பரிசோதனைக்காக பிரிவில் சேர்க்கப்படுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறார் அவள் சக்கர நாற்காலியில் அறைக்குள் செல்கிறாள்.
அறைக்குள்ளே, முதன்முதலில் நோயாளியை சந்திப்பவர் செவிலியர் ஆவார். அவர் அமைதியுடனும், நட்புடனும் மரியாதையுடனும்,கருணையுடனும் நோயாளியை அணுகுவார்.		இன்முகத்துடன் நோயாளியை வரவேற்கிறார்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 111 22-02-2019 3.41.10 PM

திடீரென ஏற்படும் மாற்றத்தாலும் புதிய வித்தியாசமான சுழலாலும் நோயாளி பதற்றமடையாமல், இருக்கும் வகையில், செவிலியர் ஒரு நல்ல தனிப்பட்ட உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.		சுமதி, நோயாளியின் சேர்க்கை சீட்டு மற்றும் மருத்துவ அட்டவணை/ பதிவுகளை சோதித்துவிட்டு அவளை சௌகரியப்படுத்துகிறாள்.
உயரம், எடை, உடல் வெப்பநிலை, நாடித்துடிப்பு, சுவாசித்தல் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை பதிவுசெய்தல் நோயாளியின் தன்சுத்தம், எடுத்துக்காட்டாக நகங்கள் ஒழுங்காக வெட்டப்பட்டுள்ளதா, குளித்துள்ளாரா போன்றவற்றை சோதித்தல்.		 செவிலியர் சுமதி மீனாவின் உயரம், எடை, உடல் வெப்பநிலை நாடித்துடிப்பு, சுவாசம், மற்றும் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை பதிவு செய்கிறார்.
நல்ல சுகாதாரமான, பாதுகாப்பான சூழலைக் கொண்ட படுக்கை அறையை ஏற்படுத்துதல்.		செவிலியர் சுமதி நோயாளியின் படுக்கையை சரி செய்து முக்கியமான அளவுகளை சோதிக்கிறார். பின்னர் அவருக்குப் சுத்தமான மருத்துவ மனை அங்கியை அணியத் தருகிறார். தேவையான போர்வைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு பெட்டகம் (லாக்கரைத்) தருகிறார்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 112 22-02-2019 3.41.10 PM

(Orientation to the ward and routines) மருத்துவ மனை படுக்கை தொகுதி மற்றும் அன்றாட செயல்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துதல் நோயாளி ஒருவேளை முதன்முறையாக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம் எனவே அங்குள்ள நடைமுறைகள் பற்றி அவருக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டும். நோயாளி கடுமையாகப் பாதிக்கப்படாதவராக இருப்பின், பிரிவுக்குள் சுற்றி காட்டிய பின்னர் அப்பிரிவில் உள்ள மற்ற நோயாளி மற்றும் செவிலியர்களை அறிமுகப்படுத்தலாம். எனவே அவர் அனைவருக்கும் அறிமுகமாகிறார். செவிலியர் அறை. கழிவறை, உணவு பரிமாறும் நேரம் மற்றும் மருத்துவர் பரிசோனை செய்ய வரும் நேரம் பற்றி தெரியப்படுத்த வேண்டும். மருத்துவ மனையில் கொள்கைகள், நடைமுறைகள், மற்றும் வழக்கமான செயல்பாடுகள் போன்றவற்றை நோயாளி மற்றும் அவரது உறவினர்களுக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டும். நோயாளி படுத்த படுக்கையாக இருப்பின் அவரது உறவினருக்கு சிறப்பு அடையாள அட்டை வழங்கி அவருடன் பிரிவில் தங்குவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.		செவிலியர் சுமதி பொதுவான நடைமுறைகள், விதிகள், மருத்துவப் பிரிவின் அமைப்பு முறை, அங்கு பணிபுரியும் ஊழியர்கள், நோயாளியைக் காண உறவினர்களை அனுமதிக்கும் நேரம் மற்றும் அதற்கான அனுமதி அட்டை வழங்குதல் போன்ற பல விபரங்களை நோயாளியிடம் தெரிவிக்கிறார்.
சேர்க்கையை பதிவு செய்தல் மற்றும் மருத்துவரிடம் தெரிவித்தல்.		மீனாவின் வருகையை பதிவு செய்து அவரது நிலை பற்றிய அனைத்து விபரங்களையும் பதிவு செய்து கையொப்பமிட்டு மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கிறார்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 113 22-02-2019 3.41.10 PM

உடைமைகளைப் பாதுகாத்தல்

நோயாளியை அதிகப்படியான பணம் அல்லது அதிக மதிப்புள்ள பொருட்களை கொண்டு வருவதைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்தவும். ஒருவேளை அவ்வாறு பொருட்கள் இருப்பின் உறவினர்களிடம் ஒப்படைக்கவும். உறவினர் உடனில்லை என்றால் பொருட்களை கணக்கெடுத்து குறித்துக்கொண்டு அலுவலகத்தில் பாதுகாப்பாக வைக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் நோயாளியின் கையொப்பம் மற்றும் பெருவிரல் ரேகையை பதிவேடுகளில் பதிவு செய்யவும். நோயாளியிடம் மதிப்புள்ள அவரது பொருட்கள் பத்திரமாக இருப்பதாகவும் அவற்றை வீடு செல்லும் போது திருப்பி வழங்கப்படும் என உறுதியளிக்க வேண்டும்.

மீனா தங்கச் சங்கலி மற்றும் தங்க கம்மலை அணிந்திருந்தார். அவைகள் அவரது பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

மாணவர் செயல்பாடு

- மருத்துவமனையில் சேர்த்தல் நடைமுறையை நாடகமாக பயிற்சிக்கலாம்.
- மருத்துவமனையை பார்வையிடல்.

மேற்கோள்

ஒவ்வொருமுறையும்
நாம் மற்ற வரைப்நோக்கி
புன்முறுவல் செய்வது
அன்பின் வெளிப்பாடு,
அன்பின் வெகுமதி மற்றும் அழகான
செயல் –

அன்னை தெரஸா.

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களுக்கு இடையிலான உறுதியான பிணைப்பு, தனிமனிதர்களுக்கிடையேயான உறவுகள் எனலாம். தனிநபர்களுக்கிடையேயான நெருக்கம் என்பது மேற்கூறிய உறவை வலுவாக்கும். இப்பண்பு செவிலியருக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

செல்லாமை உண்டேல் எனக்குரை மற்றுநின்
வல்வரவு வாழ்வார்க்குரை.

– குறள் 1151

பிரிந்து செல்வதில்லையென்றால் அந்த மகிழ்ச்சியான செய்தியை என்னிடம் சொல். நீ போய்த்தான் தீர வேண்டுமென்றால் நீதிரும்பி வரும்போது யார் உயிரோடு இருப்பார்களோ அவர்களிடம் இப்போது விடைபெற்றுக் கொள்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 114 22-02-2019 3.41.10 PM

4.4 நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்புதல்

4.4.1 முன்னுரை:

மீனா ஒரு வாரம் மருத்துவமனையில் தங்கி, வலது காதில் ஏற்பட்ட வலிக்காக, முழுமையான பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டார். அவர் நன்கு குணமடைந்ததை அறிந்த மருந்துவர் மீனாவை வீட்டுக்குச் செல்லலாம் என்ற நல்ல செய்தியைக் கூறினார். இதைக்கேட்ட மீனா உடனே உடைகளை மாற்றி வீடு செல்வதற்காக ஆயத்தமானார். மருத்துவமனை படுக்கை தொகுதியில் இருந்து வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன் வழக்கமான நடைமுறைகளை முடிக்க வேண்டும்.

4.4.2 வரையறை

நோயாளியை மருத்துவமனையில் இருந்து அனுப்புதல் என்பது அவரை வீடு செல்வதற்கு ஆயத்தப்படுத்துதல் எனலாம்.

4.4.3 நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்புவதன் நோக்கங்கள்

1. நோயாளி வீட்டுக்குச் சென்ற பின்பும் சரியான மருத்துவக்கண்காணிப்பை தொடர உறுதி செய்தல்
2. நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்பும் அனைத்து நடைமுறைகளுக்கும் உதவுதல்.

4.4.4 வெளியேற்றுதலின் வகைகள் (Types of Discharge)

1. நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்புதல்: மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி உடல் முன்னேற்றத்தை அடைந்த நோயாளிகளை வீட்டுக்கு அனுப்புதல்
2. மருத்துவரின் அறிவுரையை மீறி வெளியே செல்லுதல் (AMA): நோயாளி மருத்துவரின் அறிவுரையையும் மீறி மருத்துவமனையை விட்டு வீடு செல்லுதல்.
3. தலைமறைவாதல் (Absconding) அல்லது சொல்லாமல் வெளியேறுதல்: நோயாளி மருத்துவமனையின் ஊழியர்களுக்குத் தெரியாமல் வெளியேறுதல் அவ்வாறு வெளியேறிய நோயாளியை தலைமறைவானவர் என பதிவேடுகளில் குறிப்பிடுவர்.

உண்மை

வெளியேற்றம் நடைமுறை குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரம் நீடிக்கும். செவிலியர் மருந்தகம், தொகை செலுத்துமிடம், உணவு வழங்கும் இடம் மற்றும் பலவற்றையும் ஒருங்கிணைத்து நோக்கத்தை ஒரு மணி நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

புள்ளி விவரங்களின் படி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 70%–80% மனக்குழப்பத்துக்கு ஆளாகின்றனர். எனவே அவர்களுக்கு செவிலியரின் ஆதரவு மருத்துவ மனையிலிருந்து வெளியேறும் வரை தேவைப்படுகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

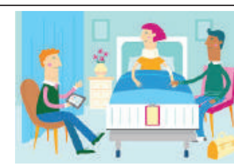
மருத்துவ மனையில் இருந்து வெளியேறுதல் நடைமுறையை பங்கேற்று நடித்தல். (Role Play)

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 115 22-02-2019 3.41.10 PM

7.4.5 நோயாளியை மருத்துவ மனையிலிருந்து வெளியேறுதல் நடைமுறை

செயல்முறை		எடுத்துக்காட்டு
நோயாளி வெளியேற மருத்துவர் நோயாளியின் பதிவு அட்டவணையில் எழுத வேண்டும்.		மீனாவின் மருத்துவப் பதிவுகளில் மருத்துவர் வெளியேற்ற உத்தரவு எழுதுகிறார்.
மருத்துவர் நோயாளியின் மருந்துகளை மறு ஆய்வு செய்து, வீட்டுக்கு சென்ற பின் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மருந்துகளை பட்டியல் இட வேண்டும் அவற்றை மருந்து சீட்டில் குறிப்பிட்டு செவிலியரிடம் தரவேண்டும்		மீனாவின் உடல்நிலை விபரங்களை மருத்துவர் மறு ஆய்வு செய்து மருந்து சீட்டை செவிலியர் சுமதியிடம் கொடுக்கிறார்.
செவிலியர் நோயாளியின் உறவினர்களிடம் நோயாளியின் வெளியேற்றம் பற்றியும் அடுத்த மருத்துவ பரிசோதனைக்கான நியமனத்தை தெரிவிக்க வேண்டும்		செவிலி சுமதி மீனாவின் குடும்பத்தினரிடம், வெளியேற்றம் பற்றியும் அடுத்த மருத்துவ பரிசோதனை பற்றியும் தெரிவிக்கிறார்.
நிதி ஏற்பாடு மறு ஆய்வு செய்து இறுதியாக்கப்படுதல்.		மீனாவின் பெற்றோரிடம் மருத்துவமனையில் பெற்ற சிகிச்சைக்காக கட்டணத்தொகையை தெரிவிக்கிறார்.
வாகன வசதியை உறுதி செய்தல்		செவிலி சுமதி மீனாவும் அவள் குடும்பத்தினரும் பாதுகாப்பான வாகனத்தில் செல்ல உறுதி செய்கிறாள்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 116 22-02-2019 3.41.10 PM

நோயாளியின் வெளியேற்றம் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை தயாரித்து ஆவணப்படுத்துதல் (printed). (மருத்துவமனையில் தங்கிய விபரங்கள், பரிசோதனைகள் மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைகள் பற்றிய விவரங்கள், அதன் முடிவுகள், நிலுவையிலுள்ள பரிசோதனை முடிவுகள், வெளியேற்றத்துக்குப் பின் தொடர வேண்டிய பரிசோதனைகள் மார்பக எக்ஸ்ரே, சோதனை, மருந்துகளின் பட்டியல் அதன் அளவுகள், மற்றும் நேரங்கள் குறித்த விபரங்கள்)		செவிலி சுமதி, வெளியேற்றம் பற்றிய அறிவுரைகள் கொண்ட நகலை மீனாவுக்கு வழங்குகிறார்,
நோயாளி வெளியேற்றுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டால் அதைப் பற்றி நோயாளி மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு தெரியப் படுத்துதல் வேண்டும்.		 மருத்துவச் செலவு குறித்து மீனாவின் பெற்றோரிடம் செவிலி சுமதி மேம்படுத்துகிறாள்.
செவிலியர், நோயாளி வெளியேற்றம் அறிவுரைகளை மறு ஆய்வு செய்து விளக்கமாக நோயாளிக்குக் கூற வேண்டும்.		செவிலி சுமதி, நோயாளி வெளியேற்ற அறிவுரைகள் பட்டியலை விளக்கமாகவும், முறையாகவும் வரிசைப்படி கூறுகிறார். எனவே,எந்த ஒரு முக்கியமான அறிவுரையும் விடுபடாது.
வெளியேற்றம் பற்றிய திட்டம் மற்றும் முக்கியமான கேள்விகள் குறித்த விளக்கங்களைப் பற்றிய தன்மையைக் குறித்து நோயாளியிடம் எழுதி வாங்குதல், ஆரோக்கியம் பற்றிய அறிவுரை வழங்குதல், நோயாளியின் உடைமைகளை அவரிடம் ஒப்படைத்தல்.		செவிலி சுமதி, மீனா மற்றும் அவரது குடும்பத்தினரிடமிருந்து பின்னூட்டத்தைப் பெற்று பதிவு செய்கிறார். மீனாவை வீட்டில் எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றி அறிவுரை வழங்குகிறார். பின்னர் மீனாவின் உடமைகளை அவரது பெற்றோரிடம் ஒப்படைக்கிறார்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 117 22-02-2019 3.41.10 PM

அறிவுரைகளை நோயாளி மற்றும் அவரது உறவினர்கள் சரியாக புரிந்து கொண்டார்களா என உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.		அன்பான உபசரிப்பான விளக்கத்தால் நோயாளி மற்றும் உறவினர்கள் அமைதியுடனும் திருப்தியுடனும் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுகிறார்கள்.
மேற்கண்ட அனைத்து செயல்பாடுகளும் முடிந்த பின்பு வீடு திரும்ப வாகனத்துக்கு அழைத்துச் செல்லப் பட வேண்டும்.		மீனாவும் அவரது பெற்றோர்களும் வீட்டிற்கு பாதுகாப்பாக செல்ல வாகனத்துக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார்கள்.

4.5 படுக்கை மற்றும் படுக்கை அமைத்தல்

4.5.1 முன்னுரை

நோயாளி படுப்பதற்கோ அல்லது ஓய்வெடுப்பதற்கோ ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு வகையான மரத்தால் அல்லது உலோகத்தாலான அமைப்பு, படுக்கை எனலாம். நல்ல சுத்தமான, புதிதான, வசதியான படுக்கை என்பது நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அதிக நேரம் படுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டிய நோயாளிக்கு மிகவும் அவசியமாகும். நல்ல முறையான மருத்துமனைப் படுக்கை என்பது உலோகத்தால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும். இப்படுக்கை கையாளுவதற்கு எளிதாகவும், உறுதியாகவும், நீண்ட நாட்களுக்கு தாங்கக் கூடியதாகவும் மேலும் எளிமையான அமைப்புடனும் இருக்கும். இது 200 செ.மீ நீளமும், 100 செ.மீ அகலமும் 75 செ.மீ உயரமும் கொண்டதாக இருக்கும்.

4.5.2 படுக்கை அமைத்தல் –வரையறை

படுக்கை அமைத்தல் என்பது படுக்கை விரிப்புகளை நன்கு ஒழுங்காக ஏற்பாடு செய்து தேவையான பொருட்களை நோயாளி பயன்படுத்துவதற்கு. ஏதுவாக அமைத்தல் எனலாம். படுக்கையை அமைத்தல் என்பது ஒரு கலை, ஏனெனில் இப்பணி மிகவும் திறனுள்ளதாகவும் நோயாளியை நன்கு வசதியாக ஓய்வெடுக்கும் வண்ணம் அமைத்தல் வேண்டும். நல்ல வசதியான படுக்கையானது நோயாளியின் மனநிலையை உயர்த்தும், உடல் ரீதியாக நன்கு ஓய்வளிக்கும். மேலும் தீவிரமான பிரச்சினைகள் வராவண்ணம் பாதுகாக்கும்.

சிறப்பம்சம்

நோயாளியின் படுக்கை அசுத்தமாகவும், வசதி இல்லாமலும் இருந்தால் நோயாளி சரியான தூக்கமில்லாமல் சிறு உடல் பிரச்சனையாகிய தலைவலி,மாற்றி அமைக்கப்பட்ட கவனம் எரிச்சல், கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை, மறதி போன்ற விரும்பதகாத பிரச்சனைகள் உருவாகும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 118 22-02-2019 3.41.10 PM

4.5.3 நோக்கங்கள்

1. நோயாளிக்கு சுத்தமான வசதியான படுக்கையை அளித்தல்.
2. நோயாளியின் பிரச்சினைகளைக் கண்காணிக்கவும், பின்கோளாருகளை தடுக்கவும்.
3. நேரம், முயற்சி மற்றும் பொருட்களையும் சேமித்தல்.
4. மருத்துவப் பிரிவின் சுத்தமான தோற்றத்தை வழங்குதல்.
5. நோயாளியின் தேவைக்கு ஏற்ப அமைத்தல்.
6. நோயாளியை படுக்கை அமைக்கும் முயற்சியிலிருந்து தவிர்த்தல்.

4.5.4 படுக்கை அமைத்தலின் கொள்கைகள்

தொற்று நோயையும் மற்றும் நுண்ணுயிரிகளின் பெருக்கத்தையும் தடுத்தல்.

4.5.5 படுக்கையின் வகைகள்

வகைகள்	பயன்கள்	படங்கள்
1. திறந்த படுக்கை(Open Bed) இது எழுந்து நடக்கும் நோயாளிக்கு தயார் செய்யப்படும் படுக்கையாகும்.	இது சுத்தமானதாகவும் மென்மையாகவும், நோயாளிக்கு வசதியான முறையிலும் அமைக்கப்பட்டதாகும்.	
2.மூடிய (பயன்படுத்தாத) படுக்கை (Closed Unoccupied bed) இது காலியான, முழுவதும் மேல் விரிப்பை விரித்து மூடப்பட்டிருக்கும். தூசியோ, அழுக்கோ படியாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் படுக்கையாகும்.	நோயாளி வரும் வரையில் படுக்கை தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.	
3.பயன்படுத்தும் படுக்கை (Occupied Bed) இது எப்போழுதும் படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் நோயாளிக்காக தயார் செய்யப்பட்டதாகும்.	படுக்கையானது சுத்தமானதாகவும் வசதியானதாகவும் நோயாளிக்கு தொந்தரவு ஏதுமின்றியும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 119 22-02-2019 3.41.11 PM

4.5.6 சிறப்புப் படுக்கைகள் (Special Beds)

சிறப்புப் படுக்கைகள் இன்னும் சில இருக்கின்றன. அவை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சேர்க்கை படுக்கை(Admission Bed)
2. அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்னான படுக்கை (Post operative bed)
3. எலும்பு முறிவுக்காக பயன்படும் படுக்கை(Fracture bed)
4. மாவுகட்டு படுக்கை(Plaster beds).
5. கால் நீக்கப்பட்டதற்கான படுக்கை (Stump bed)
6. இதய சம்பந்தமான படுக்கை(Cardiac bed)
7. வாத நோய் படுக்கை– சிறுநீரக படுக்கை (Rheumatism (or) renal bed)
8. தீயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான படுக்கை(Burns bed)

மாணவர் செயல்பாடு

1. திறந்த படுக்கை அமைத்தல் (Open Bed)
2. மூடிய படுக்கை அமைத்தல் (Closed bed making)
3. நோயாளி உள்ள படுக்கை அமைத்தல் (Occupied bed making).

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஹைட்ராலிக் மற்றும் மி ன் ப டு க் கை க ளை ஒப்பிடும் பொழுது சாதாரண படுக்கைகள் விலை குறைவானவை.

இயந்திர கருவிகள்	படங்கள்
படுக்கை கம்பிகள் (side rails) படுக்கை பாதுகாப்பு கம்பிகள் நோயாளிகள் கீழே விழாமல் பாதுகாக்கின்றது. சுய நினைவு அற்றவர்கள், பார்வையற்றோர், குழந்தைகள் போன்றவர்க்கு தேவையான பாதுகாப்பு முறையை கையாள இது பயன்படுகிறது.	
படுக்கையின் கைபிடி (Hand Cranks) இது படுக்கையின் கால்வைக்கும் இடத்தில் இருக்கும். இதன் மூலம் படுக்கையின் உயரத்தை சரி செய்யலாம். மேலும் நோயாளியின் தலையை உயர்த்தவும் தாழ்த்தவும், கால் மற்றும் முழங்காலினை வசதிக்கேற்றவாறு படுக்கையின் நிலைகளை மாற்றி அமைத்து சிகிச்சை அளிக்கவும் இப்படுக்கை பயன்படுகிறது.	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 120 22-02-2019 3.41.11 PM

சிறப்பான இணைப்புகள்(Special attachments) இணைப்புகள் என்பவை வேவ்வேறான கம்புகள், சட்டங்கள்,கால் மிதி இழுவைக் கம்பிகள், இவ்வைக்கான கருவிகள் இதில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்காகவும் வசதிக்காகவும் படுக்கையை மாற்றியமைக்க பயன்படுகின்றன.	

4.6 மருத்துவ சிகிச்சைக்கான சூழ்நிலை

4.6.1முன்னுரை:

ரமேஷ் என்பவர் 30 வயதுமிக்கவர். இவர் வலது காலில் ஏற்பட்ட காயத்திற்காக 1 மாத காலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற தங்க வேண்டும். அவர் மிகவும் தனிமையாகவும், மற்றவரை சார்ந்தும், பாதுகாப்பு அற்றவராகவும் உணர்கிறார்.

4.6.2 வரையறை

மருத்துவ சிகிச்சைக்கான சூழ்நிலை என்பது மருத்துவமனையில் உள்ள படுக்கை மற்றும் பலவிதமான மருத்துவ உபகரணங்கள் மட்டுமல்ல. அது நோயாளியின் உடல், உள்ளம் மற்றும் சமுதாயம் தொடர்பான உணர்வுகளை மேம்படுத்தி விரைவில் குணமாகும் முறையில் அமைந்த பாதுகாப்பான சூழல் எனலாம். இது பாதுகாப்பை அதிகப்படுத்தவும் பதற்றத்தை குறைக்கவும் மற்றும் நோயாளியின் தற்காப்பை அதிகரிக்கும் வகையில் குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

4.6.3 நோக்கங்கள்

1. நோயாளியின் கவனிப்புநம்பிக்கையான மற்றும் ஆதரவு தரும் உறவுகளை உருவாக்குதலும் பாதுகாத்தலும்.
2. இது தெளிவான, உண்மையான, தொடர்பு கொண்டு கவனிக்கும் செயல் ஆகும்.
3. நோயாளிக்குத் தேவையான ஆதரவான குழுக்களை அமைத்தல்.
4. நோயாளியின் உணர்வுகள் மற்றும் மதிப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவரை சிறப்பானவராகக் கருதுதல்.
5. நோயாளி மற்றும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு உதவி புரியும் குழுக்களை கண்டறிய உதவி செய்தல்.
6. பாதுகாப்பான சூழலை தொடர்ந்து வழங்குதல்.
7. சுய பராமரிப்பு அல்லது உறவை முடித்துக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றின் முன்னேற்றத்துக்கு வலுவூட்டுதல்.
8. செவிலியர் மற்றும் நோயாளிக்கு இடையேயான முன்னேற்றத்தை மதிப்பிட்டு ஊக்குவித்தல்.

மாணவர் செயல்பாடு

நோயாளியின் உடல், மனம், சமூகப்பாதுகாப்பினைக் கொண்ட மருத்துவச் சூழல்பற்றி மாணவரிடையே கலந்துரையாடல் செய்க.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 121 22-02-2019 3.41.11 PM

4.6.4 மருத்துவ சிகிச்சைக்கான சூழ்நிலை

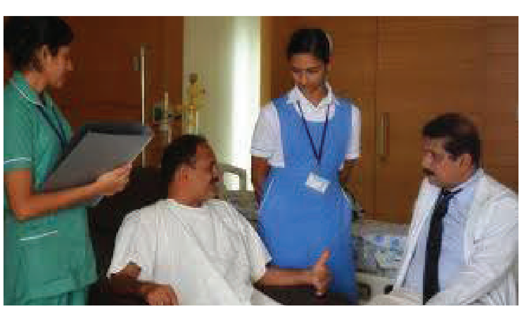
1. பாதுகாப்பான சூழல்

ரமேஷ், வசதியான, சுத்தமான பாதுகாப்பான அறையைப் பெற்றார்.

2. பாதுகாப்பான சமூகச் சூழல்

ரமேஷ் மற்ற நபர்களுடன் பேசவும் பழகவும் வாய்ப்பைப் பெற்றார்.

3. மனரீதியான பாதுகாப்பு அளிக்கும் சூழல்.



செவிலியர் மற்றும் மருத்துவர் ரமேஷின் நலன் பற்றி மிகுந்த அக்கறை கொள்கின்றனர்.எனவே,அவர் பதற்றமின்றி மிகுந்த தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்.

மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்த ஒரு மாத கால நிகழ்வு ரமேஷால் மறக்க முடியாதது ஏனெனில் செவிலியர் மற்றும் மருத்துவர் ஒரு பதற்றமற்ற சிகிச்சை சூழலை உருவாக்கி தந்தனர்

சிறப்பம்சம்

செவிலியரின் நேர்மையான அணுகுமுறை மற்றும் நேர்மையாக வெளிப்படுத்தப்படும் உணர்வுகள் நீண்ட நாள் மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெரும் நோயாளிக்கு ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சைக்கான சூழலை உருவாக்குகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒரு தனிமனிதனின் நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வலிமையான சமுதாய அமைப்பினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த (மாற்றங்களே) பாதிப்புகளின் தாக்கமே முக்கிய காரணமாகும்.

4.7 உடல் இயக்கமும் அதன் நிலைகளும்

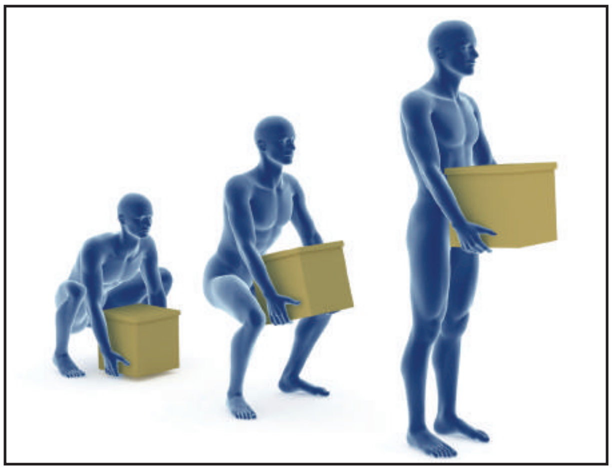
4.7.1 முன்னுரை:

நோயாளியைக் கவனிக்கும் செவிலியர், பணியில் அதிகப்படியான குனிதல், கை கால்களை நீட்டி மடக்கி தூங்குதல், தள்ளுதல் மற்றும் இழுத்தல் என்று செயல்பட வேண்டும். இதன் காரணமாக உடல் ரீதியான பாதிப்பு, முதுகுவலி அல்லது எலும்பு முறிவு போன்ற பிரச்சனைகள் வரலாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரே வழி செவிலியர் உடல் இயக்கம் முறையான நடைமுறை படுத்த வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 122 22-02-2019 3.41.12 PM

4.7.2 வரையறை

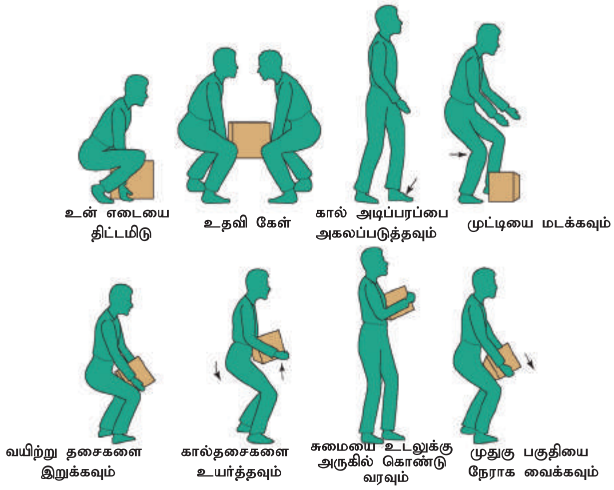
உடல்இயக்கம்என்பதுதசைகள்,எலும்புகள் மற்றும் நரம்பு மண்டலம். இவற்றின் ஒருங்கிணைந்த செயல்கள் மூலம், உடல் சமநிலை, நிலை மற்றும் நோயாளியை நகர்த்துதல், இடம் மாற்றுதல் என்று கூறலாம். சரியான உடல் இயக்கம், ஒரு நபர் தன்னுடைய பணிகளை அதிகப்படியான ஆற்றல் பயன்படுத்தப்படாமல் தங்கள் வேலைகளை கையாள முடியும் மேலும் அது செவிலியர் மற்றும் நோயாளிகளை காயமடைவதிலிருந்து தடுக்கிறது.



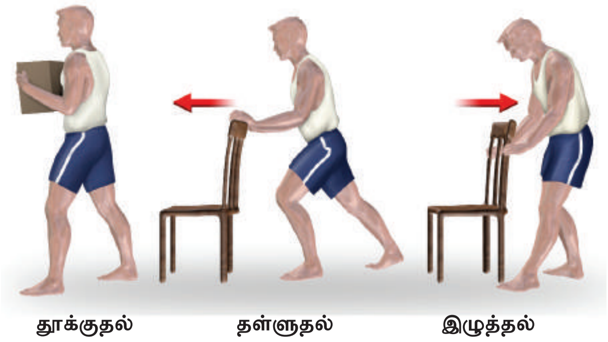
4.7.3 நோக்கங்கள்

1. அதிகப்படியான போதுமான அளவுக்கு வசதி மற்றும் ஓய்வு தருதல்

2. வழக்கமான உடல் செயல்களுக்கு உதவுதல்

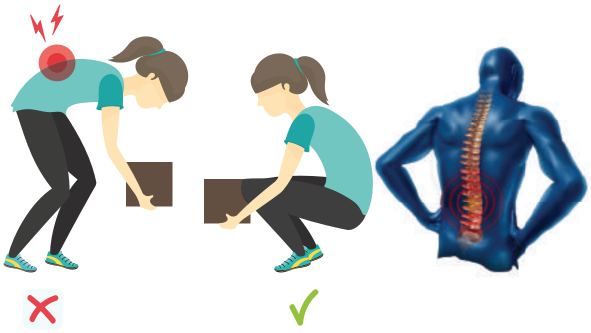


3. மூட்டு இறுக்கம் , நரம்பு தொடர்பான பாதிப்புகள் குறைபாடுகள் மற்றும் சிக்கல்களை தடுத்தல்.



4. தேவையில்லாத சிரமத்தைக் குறைத்து அதிகப்படியான ஆற்றலைச் சேமித்தல்

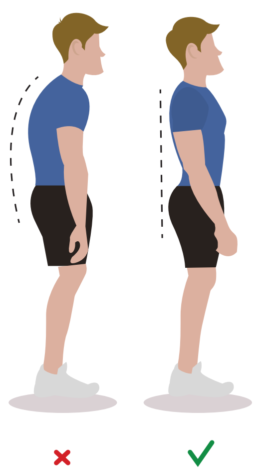
4.7.4 பொதுவான நிலைகள்



நிலைகள்

நிற்கும் நிலை:

சரியாக ஒருவர் நிற்கும் பொழுது முதுகுபகுதி நேராகவும் பாதத்தின் அடி உறுதியாகவும் மார்பு முன் நோக்கியும் அடிவயிறு உள்இழுக்கப்பட்டு தட்டையாகவும், முழங்கால் லேசாக மடிக்கப்பட்டு, பாதங்கள் முன்னோக்கி ஒன்றிற்கு ஒன்று இணையாகவும் நான்கு முதல் ஆறு இன்ச் இடைவெளியுடனும் இருக்க வேண்டும்.



உட்காரும் நிலை

உட்கார்ந்த நிலையில் முதுகு நேராகவும் உடலின் எடையை சமமாக பிட்டமும், தொடையின் அடிப்பகுதியும் தாங்க வேண்டும். ஆனால் முதுகெலும்பு எடையைத் தாங்கக்கூடாது.

4.7.5 நோயாளிக்கு பயன்படுத்தப்படும் நிலைகள்

நிலைகள்

1.மல்லார்ந்த நிலை (Dorsal position)

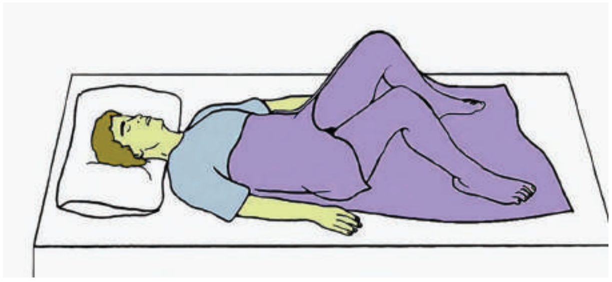
நோயாளி கட்டிலில் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் நிலை கால்கள் நீட்டப்பட்டு கைகள் பக்கத்தில் வைத்து இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் உடல் வளைவுகளுக்கு எந்த வித ஆதாரமும் கொடுக்கப்படாததால் இது சௌகரியமற்ற நிலையாகும்.

பயன்கள்

- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட மார்பு மற்றும் வயிறு போன்ற பகுதிகளை அனுகல். தலை, கழுத்து மற்றும் கை கால்களையும் பரிசோதித்தல்.

2. பின் பக்கமாக படுக்கும் நிலை (Dorsal recumbent position)

நோயாளியை நேராக மல்லாந்த நிலையில் படுக்க வைத்து தலைக்கு அடியில் தலையணையை வைக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் மடக்கி தனித் தனியாக பாதங்கள் படுக்கையில்படுமாறு படுத்தல் நிலையாகும்.



பயன்கள்

- ஆசனவாய், பிறப்புறுப்பு மற்றும் இடுப்புச் சோதனைகள்.
- பிரசவம் போன்றவற்றிற்கு இம்முறை பயன்படுகிறது.

3. ஒருக்களித்த நிலை (lateral position)

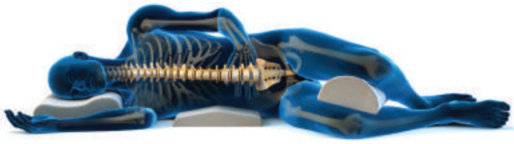
முதுகு தண்டு நேராக இருக்கும் படி நோயாளியை திரும்பி படுக்க வைக்கப்பட வேண்டும். தலைக்கும் கால்களுக்கும் இடையில் தலையணை வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் மடக்கப்பட வேண்டும் மேல் முழங்கால் கீழ் முழங்காளைக் காட்டிலும் அதிகம் மடக்கப்பட வேண்டும். கீழ் கை தலைக்கு மேலும் முன் கை தலையணைக்கு முன்னும் இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

- உடல் தளர்வாகவும், சௌகரியமாகவும், ஒய்வாகவும் இருக்க இம்முறை பயன்படுகிறது.
- முதுகு பராமரிப்புக்கு பயன்படுகிறது.
- கை கால்கள் உடலின் எடையை தாங்க கூடாது.

4. இடதுபுறம் ஒருக்களித்த நிலை (Left lateral position)

இடது புறம் திரும்பி ஒருக்களித்து இடது கையினை தலைக்கு அடியில் வைத்து வலது கையில் வசதிக்கேற்றவாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடை மடங்கிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். வலது தொடை இடது தொடையை விட அதிகம் மடங்கி இருக்க வேண்டும்.



பயன்கள்

- யோணி பரிசோதனை
- பெரினியல் கவனிப்பு
- ஆசனவாய்குதம் பரிசோதனை செய்யவும்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் தெளிவான சுவாசப்பாதையைப் பராமரிக்க இது பயன்படுகிறது.

5. ஜேக்னைப் நிலை (Jack knife position)

நோயாளி படுக்கையில் குப்புற படுக்க வைத்து இடுப்பு பகுதியை காட்டிலும் தலை தாழ்வான நிலையிலும் முழங்கால்கள் மடக்கப்பட்டு கால் பகுதி தலையைக் காட்டிலும் தாழ்வாக இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

- மலக்குடல் மற்றும் தண்டு வட எலும்பு வால் பகுதி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் கழிவுகள் நீக்க இது பயன்படுகிறது.

6. முழங்கால் மார்பு நிலை (Knee chest position)

நோயாளி படுக்கையின் குப்புற படுக்க வைத்து மேல் முழங்காலை நிறுத்தி தலையை கீழ்புறமாக படுக்கையை நோக்கி தொங்க விட்டு தோள்களையும் மார்பையும் படுக்கையில் படுமாறு படுக்க வைக்க வேண்டும். தலையை ஒருபக்கம் திருப்பி தலையணையை வைக்க வேண்டும். தொடைகள் நீளவாக்கிலும் கைகள் தலைக்குமேல் (X)பெருக்கல் குறிபோன்று இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

- பிறப்புறுப்பு, ஆசனவாய், கருபப்பை வாய் போன்றவற்றை சோதனை செய்ய
- சிறுநீர்ப்பையை சோதிக்க
- கருப்பை பின் திருப்பப்பட்ட நிலையை சரிபடுத்த
- முதுகெலும்பு இடுப்பெலும்புகளில் மயக்க மருந்து செலுத்தவும். (அனஸ்தீசியா)
- பிறப்பு உறுப்பு மற்றும் ஆசனவாய் பரிசோதனை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்யவும்.

7. லித்தாடமி (liththotomy position)

இந்நிலையில் நோயாளி மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். தலை தோள்பட்டையின் கீழ் ஒரு சிறிய மிருதுவான தலையணை வைக்கப்பட வேண்டும். முழங்கால்கள் இரண்டும் மடங்கிய நிலையில் இரண்டு தொடைகளையும் படுக்கையின் விளிம்பிற்கு கொண்டு வர வேண்டும். இந்நிலையில் அதிக நேரம் நீட்ட வேண்டுமானால் கனுக்கால்களை படுக்கையுடன் இணைக்கப்பட்ட கடிவாளம் போன்ற கயிற்றில் கால்களை மாட்டி விட வேண்டும்.

பயன்கள்

- வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்யவும்
- பிரசவம்
- இடுப்பு சோதனை
- புரோஸ்டேட் பரிசோதனை
- ஆண்களுக்கான சிறுநீர் குழாய் அறுவை சிகிச்சை
- பிறப்புறுப்பு மற்றும் ஆசனவாய் பரிசோதனை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை.

8. குப்புற படுக்கும் நிலை(prone position)

நோயாளி படுக்கையின் மீது வயிறு படும்படி படுக்க வேண்டும். தலையை ஒரு பக்கம் திருப்பி அதன் அடியில் தலையணையை வைக்க வேண்டும். அடி வயிற்றின் கீழ் ஒரு தலையணையும் கால்களின் அடியில் ஒரு தலையணையும் வைக்க வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 126 22-02-2019 3.41.17 PM

பயன்கள்

- பின் புற சிகிச்சை அளிக்க
- வயிற்றின் முன் பகுதியில் சீழ் வடிவதலை பாதுகாக்க
- படுக்கைப்புண், தீக்காயம், முதுகெலும்பு காயம் போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை அளிக்க.
- முதுகெலும்பு முறிவுள்ள நோயாளியை நிலை மாற்றம் செய்ய பயன்படுகிறது.

9. சிம்ஸ் நிலை (அ) செமி புரோன் நிலை (sims position or semi prone position)

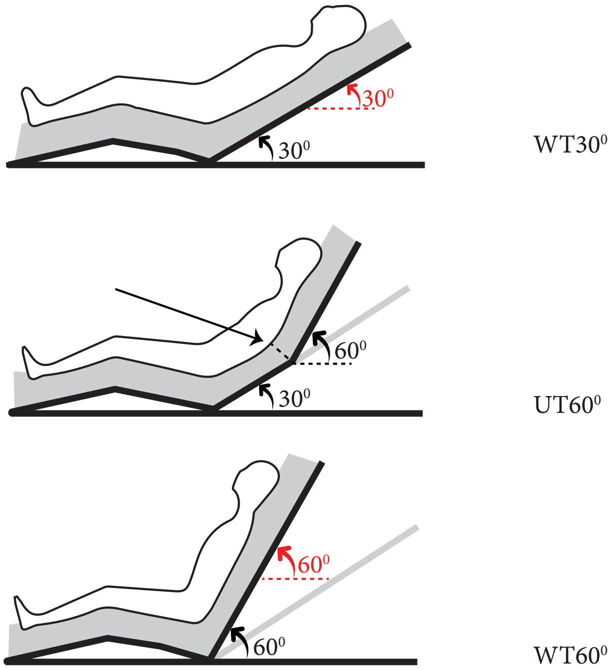
இடதுலேட்ரல் நிலையிலிருந்து வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். நோயாளியை இடது புறமாக படுக்க வைக்க வேண்டும். தலை, தோள்பட்டை, மார்பு முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். மார்பின் அடியில் ஒரு தலையணை வைக்க வேண்டும் . வலது முழங்கால் நன்றாக மடக்கி படுக்கையின் மேல் வைத்து இடது முழங்கால் மடக்கி வலது முழங்காலின் கீழ் வைக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

- இது யோணி பரிசோதனைக்கு உதவுகிறது
- உடம்பினை தளர்வாகவும்,ஓய்வாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

10.பௌலர் நிலை (fowlers position)

நோயாளி முழுமையாக உட்காராமல் சரிந்த நிலையல் இருக்கும் நிலை, படுக்கையை 45°கோணத்திற்கு முதுகு சாய்மானம் மற்றும் தலையணை உதவியுடன் நோயாளியின் முதுகுப்புறம், தோள்பட்டை, தலை ஆகியவை நன்றாக படுக்கையில் பொருத்தியிருக்க வேண்டும். உயர்த்தும் கோணம் 30°லிருந்து 90° வரை இருக்கலாம். பாத சாய்மானம் வைக்க வேண்டும். இது பாதங்கள் சரிந்து விழாமல் தடுக்கிறது.



பயன்கள்

- இடுப்பு பகுதியிலிருந்து திரவங்களை வெளியேற்ற.
- இடுப்பு பகுதியில் உள்ள நோய் தொற்றை தடுக்க மற்றும் வயிறு பகுதிக்கு பரவாமல் தடுக்க.
- மூச்சு திணறல் நோயாளிக்கு .
- மூக்கின் வழியாக குழாய் செலுத்தக் கூடியவர்களுக்கும் மற்றும் வயிற்று நீர் கோர்வை நோயின்போது வயிற்றில் உள்ள திரவத்தை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது.

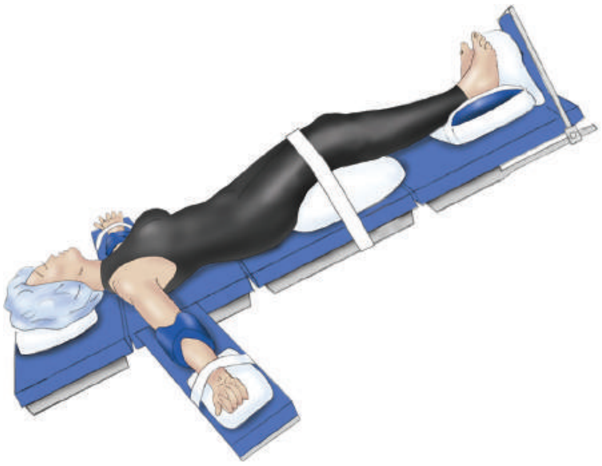
11. டிரென்டிலன் பர்க் நிலை (Trendelen burg position)

நோயாளி படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்து, படுக்கையின் கால் பகுதி மரக்கட்டையின் உதவியோடு தூக்கி வைக்கப்பட்டு இருக்கும். தலைக்கு தலையணை இருக்கக் கூடாது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 127 22-02-2019 3.41.17 PM

மாற்றியமைக்கப்பட்ட டிரென்டிலன் பர்க் நிலை(Reverse Tredelen burg position)

தலையும் தோள் பட்டையும் கால்களை விட உயர்வான நிலையில் இருக்க வேண்டும்.



பயன்கள்

- பிறப்புறுப்பு மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுகிறது.
- இரத்தப் போக்கினை தடுக்கவும் பயன்படுகிறது.
- மூளையின் அழுத்தத்தை குறைக்கவும்.
- சில வகையான சிகிச்சைகளுக்கும் பயன் படுகிறது.

சிறப்பம்சம்

குணமடைதலை விரைவு படுத்தவும் முன்னேற்றவும் நிலைகள் உதவி புரிகின்றன.

மாணவர் செயல்பாடு

◆தோரணைகள் ◆ நிலைகள்

ஆகியவற்றை மாணவிகளை வைத்து செய்து காண்பித்தல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சரியான பணிச்சூழல் என்பது (பணி செய்யும் இடத்தில் இருக்கக் கூடிய பொருட்களை வசதியாகவும், பாதுகாப்பாகவும், திறமையாகவும், உற்பத்தித்திறன் மிக்கதாகவும் அமைத்துக் கொள்ளுதல்) மன அழுத்தத்துடன் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மற்றும் தசை, எலும்புச்சட்டம் தொடர்பான காயங்கள் ஏற்படாவண்ணம் தடுத்தல் ஆகும். நீண்ட நாட்கள் இந்த நிலை நீடித்தால் உடல் இயலாமை ஏற்பட்டு பழைய நிலைக்கு திரும்ப இயலாமல் போகும்.

4.8 பாதுகாப்பு மற்றும் வசதிக்கான தேவைகள்

4.8.1 முன்னுரை

செவிலியர் பாதுகாப்பு நோக்கோடு மருத்துவமனையில் விபத்துகளைத் தடுக்க எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். விபத்துகளை உடனுக்குடன் அறிவிப்பதோடு மீண்டும் நடைபெறாமல் தடுக்க வேண்டும். அழுக்கான, ஈரமான படுக்கையால் நோயாளியின் உடல் வசதி பாதிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் நோயாளியை பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது செவிலியரின் கடமை எனலாம்.

4.8.2 பாதுகாப்பு

பாதுகாப்பு என்பது நோயாளியை காயம் அடைவதிலிருந்து காப்பது எனலாம்.

நோயாளியை பாதுகாப்பாக கவனிப்பதற்கு தேவையான காரணிகள்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 128 22-02-2019 3.41.17 PM

1. மருத்துவமனை கட்டிடம் நன்கு வலிமையுடனும், நோயாளிகளின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும் வண்ணமாக அமைய வேண்டும்.

2. மருத்துவமனையின் தரை சுத்தமாகவும், ஈரமின்றியும் இருக்க வேண்டும்

3. அனைத்து ஜன்னல்களுக்கும் கொசுவலை பொருத்தப்பட வேண்டும்.
4. தேவைப்படும் இடங்களில் தீயணைப்பான்களை பொருத்த வேண்டும்.

4.8.3 அமைதியான நிலை

நோயாளி உள்ளம் மற்றும் உடல் ரீதியாக நலமுடன் இருப்பதாக உணரும் நிலை.

நோயாளிக்கு உபாதைகள் ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள்.

1. அதிக வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதம்
2. மோசமான காற்றோட்ட வசதி
3. அதிகப்படியான இரைச்சல்
4. விரும்பத்தகாத மணம்
5. அதிகமாக ஒளிரும் அல்லது கண்கூசும் விளக்குகள்.

4.8.4 அமைதி மற்றும் பாதுகாப்பு

கருவிகள்

1. தலையணை

பயன்கள்

தலையணைகள் நோயாளியின் உடல் பகுதிகளுக்கு துணை செய்யும்.

2. பஞ்சு வளையங்கள்

பயன்கள்

உடலில் தேவைப்படும் பகுதியில் அழுத்த நிவாரணமாக பயன்படும் (முழங்கை மற்றும் பாதம்) அழுத்தத்தைக் குறைக்கப் பயண்படுகிறது.

3.காற்றுப் படுக்கைகள்

இவை நோயாளியின் சூழ்நிலையை முன்னேற்றுகிறது (சில குறிப்பிட்ட

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 129 22-02-2019 3.41.18 PM

பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல விளைவைத் தருகிறது) மிகவும் குறிப்பாக முதுகு வலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வேறுபட்ட வடிவங்கள், மற்றும் அளவுகள் மற்றும் எடைக்கு ஏற்ப அழுத்தும் தன்மையுள்ளதாலும், தாங்கும் தன்மை உள்ளதாலும் நோயாளியின் உடல்நலம் விரைவில் சீராகிறது.

பயன்கள்

படுத்தப்படுக்கையாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு படுக்கைப் புண்கள் வராமல் பாதுகாக்க உதவுகிறது. அவை சில நேரங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தாக மாற வாய்ப்புள்ளது.

4. நீர்ப்படுக்கைகள்

இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக்குதல், இரத்தம் ஓட்டம் அனைத்து உடல் பகுதிகளுக்கும் முறையாக சமமாக செல்வதற்கு ஊக்குவித்தல் போன்ற செயல்களுக்கு இந்நீர் படுக்கை மிகவும் உகந்தது. இவ்வகைப் படுக்கைகளில் நோயாளியின் தேவைக்கேற்ப வெப்பநிலை வைத்து கொள்ள வசதியாக உள்ளது.

பயன்கள்

(ஆர்திரிட்ஸ்) கீழ் வாதம்

வாதநோய் (ரூமாண்டிசம்), பைபுரோமியால்சியா, லூபஸ் மற்றும் மூட்டு,எலும்புதசை தொடர்பான பிரச்சினை கொண்டவர்கள், வயதானவர்கள் அல்லது நீண்ட காலமாக முதுகு வலியால் துன்புறுகிறவர்கள் என அனைவருக்கும் இப்படுக்கைகள் உகந்தவை.

5. காற்று குஷன்

பாதுகாப்பான மற்றும் நிரப்பக்கூடிய பொருள்களான குட்டி துண்டுகள் கொண்டது. மூலைகளைப் பாதுகாத்தல், சுற்றுதல், இடையே சொருகுதல், மேலே அல்லது அறையில் வைத்தல் போன்ற நிலைகளுக்கு தேவைகளுக்கு இவை பயன்படுகின்றன. நீர் புகாத அமருவதற்கு பயன்படும் குஷன். காற்றினால் நிரப்பி பயன்படுத்தப்படும் பைகள்.

பயன்கள்

இவை உடலின் வேறுபட்ட இடங்களின் தேவைக்கு ஏற்ப முட்டுக்கொடுத்து அசையாமல் வைக்க பயன்படுகிறது.

6. படுக்கையின் பக்கவாட்டுக் கம்பிகள்

இவை நோயாளி கட்டிலிருந்து கீழே விழா வண்ணம் பாதுகாக்கின்றன.

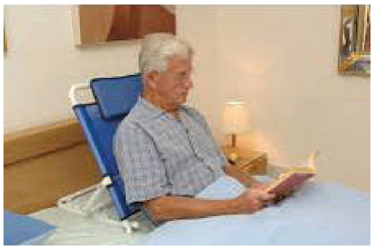
Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 130 22-02-2019 3.41.18 PM

பயன்கள்

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளி சுய நினைவின்றியோ, அரைநினைவுடனோ, மனதளவில் குழப்பமாகவோ, மயக்க நிலையிலோ, கண்பார்வையற்றவராகவோ, அல்லது குழந்தை மற்றும் பெரியவராகவோ இருக்கும் பட்சத்தில் அவரை கட்டிலில் இருந்து கீழே விழாமல் பாதுகாக்க இவை பயன்படுகின்றன.

7. முதுகு தாங்கி

பொதுவாக இவை மரம் அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்டுள்ளன

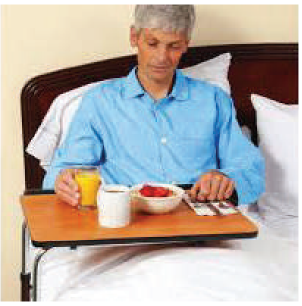


பயன்கள்

நோயாளி நன்கு நிமிர்ந்து நேராக அமர்வதற்கு இந்த அமைப்பு உதவுகிறது.

8. படுக்கை மேல் பயன்படுத்தும் சிறு மேஜை

இச்சிறுமேஜை நோயாளியின் முன் படுக்கையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நோயாளியின் வசதிக்கேற்ப உயரத்தை அமைத்துநோயாளி முன் சாய்ந்து அமர மேஜை மேல் தலையணையை பயன்படுத்தலாம்.



பயன்கள்

நோயாளி உணவு அருந்த படிக்க மற்றும் எழுதுவதற்கு இது மிகவும் பயன் உள்ளதாகும்.

9. பாத பலகைகள்/பாத தாங்குகள்

இவை "L" வடிவத்தில் மரத்தால் செய்யப்பட்டவை. இவை படுக்கையின் அடியில் ஒரு முனையை சொருகி மற்ற முனையை மறுபக்கத்தில் நன்கு பொருத்த வேண்டும். எனவே, இது நன்கு நேரான நிலையில் இருக்கும். இப்போது நோயாளியை மல்லாந்த நிலையில் படுக்க வைத்து பாதங்கள் தாங்கியில் படியுமாறு வைக்க வேண்டும். (தாங்கிகள் துணியால் சுற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்)

பயன்கள்

இவை பாதங்கள் வைக்கப்பட பொருத்தமான நிலையிலிருந்து விலகாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுகிறது.

10. மணற்பைகள்

மணலால் நிரப்பப்பட்ட கான்வாஸ் இரப்பர் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பைகள். இவை பொதுவாக 1,5 மற்றும் 10 lbs எடை கொண்டவையாக இருக்கின்றன.

பயன்கள்

இவை உடலின் பகுதி அசையாவண்ணம் இருக்க பயன்படுத்தப் படுகிறது. (எ.கா) பாதங்களின் இருபுறங்களிலும் வைத்து பாதங்கள் அசையாமல் இருக்குமாறு செய்யலாம். இதன் மூலம் முறிந்த கால்பகுதியை அசையாமல் இருக்கச் செய்யலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 131 22-02-2019 3.41.18 PM

11. பிளாக்குகள்

இவை மரத்தாலானவை. இவை மாறுபட்ட அளவுகளில் இருக்கும்

பயன்கள்

இவை பல காரணங்களுக்காக கட்டிலின் கால்களுக்கு அடியே வைக்கப்படுகின்றன. (எ.கா.) அறுவைச் சிகிச்சையின் போது, இழுவை மற்றும் போஸ்டிரல் டிரெய்னஜ். இதன் மூலம் பெரு மூளை அழற்சி (செரிபரேல் சர்குலேசன்) ஒழுங்கடையும். இதற்கு கட்டைகள் கட்டிலின் தலைமாட்டில் வைக்க வேண்டும்.

12. கை உருளைகள்

இவை துணிகளால் உருவாக்கப்படுகின்றன. இந்த உருளைகள் 45 இஞ்சுகள் நீளமாகவும், 23 இஞ்சுகள் விட்ட அளவையும் கொண்டுள்ளன.

பயன்கள்

பக்கவாதம், காயம் அல்லது நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் கைகளை அசைக்க முடியாத நிலையில் இருப்பர். அப்படிப்பட்ட நோயாளிகளின் விரல்கள் ஒன்றாக இறுகாமல் இருக்க கைகளில் வைக்கப்படுகின்றன.

13. தொடை உருளைகள்(டிரோசென்டர் ரோல்ஸ்)

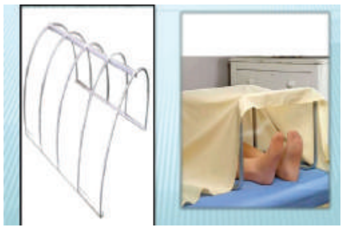
இவை 23 அடிநீளமள்ள துணிகளை நன்கு உருட்டி உருளை போல் தேவையான நீளத்துக்கு செய்து கொள்ளலாம். இவை இடுப்பு மற்றும் தொடைகளை வெளிப்புறமாக திரும்பாமல் இருக்கமாறும் மேலும் கால்களை சரியான நிலையில் நிறுத்தி தாங்கவும் உதவுகிறது.

பயன்கள்

பக்கவாதம் அல்லது இடுப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

14. கிரேடில்

இவை எப்போதும் மரம் அல்லது உலோகத்தால் அரைவட்ட வடிவத்தில் இருக்கும். இவை படுக்கையின் விரிப்புகளின் எடை நோயாளி கால் மற்றும் முன் பாதங்கள் பாதிக்காமல் தவிர்க்கிறது.



பயன்கள்

தீப்புண்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இவை பயன்படத்தப்படுகின்றன.

15. தடுப்பு காப்புகள் (ரெஸ்டிரெய்ண்ட்ஸ்)

பயன்கள்

இவை அமைதியின்றி உள்ள நோயாளிகள் இரவு நேரங்களில் தூக்கத்திலேயே நடக்க முயற்சிப்பதை தடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகள் படுக்கையிலிருந்து விழுந்து விடாமலும் தடுக்கலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 132 22-02-2019 3.41.18 PM

4.8.5 மருத்துவமனையில் செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய இதர முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

- தீ விபத்துகள் மற்றும் வெப்பமூட்டும் கருவிகளை கவனமின்றி கையாளுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து நோயாளியை பாதுகாக்க வேண்டும்.
- நோயாளி படுக்கையில் புகைபிடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- பழுதான மின்சாரக் கருவிகளை பயன்படுத்துதல் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்களை கவனமின்றி கையாளுதல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- வெந்நீர் பைகள், மின்சார பேடுகள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் தோல் மேல் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் கவனக்குறைவாக பயன்படுத்தினால் நோயாளிகள் பாதிக்கப்படலாம்.
- நச்சுத்தன்மை கொண்ட மருந்துகளை உரிய சிவப்பு வண்ண அட்டைக்குறியுடன் பத்திரமாக பாதுகாப்பு பெட்டகத்தில் (லாக்கரில்) வைக்க வேண்டும்.

4.8.6 மருத்துவமனையில் தொற்று ஏற்படக் காரணமான மற்ற காரணிகள்

1. நுண்ணியிரிகளால் ஏற்படுபவை
2. எலிகள்
3. நீர் மற்றும் உணவு
4. பூச்சிகள்

மாணவர் செயல்பாடு

1. பாதுகாப்பு மற்றும் வசதிக்கான கருவிகள் பற்றி மாணவர்களுக்கு செயல் முறை வழி விளக்குதல்.

சிறப்பம்சம்

மருத்துவமனை சென்றதால் (HAI Hospital Acquired infection) ஏற்படும் தொற்று, இது நோசோஹோமிக்கல் தொற்று எனவும் அறியப்படும். இவ்வகைத் தொற்று மருத்துவமனை அல்லது சுகாதார நலன் காக்கும் பகுதிகளுக்கு செல்வதால் ஏற்படுவதாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நோயாளியின் பாதுகாப்பு என்பது உலக அளவிலான பொது சுகாதாரத்தில் தீவிரமான பிரச்சினை ஆகும். மருத்துவ சிகிச்சையின் போது 300 நோயாளிகளில் ஒருவர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். (WHO, 2017)

4.9 செயல்பாடும் உடற்பயிற்சியும்

4.9.1 முன்னுரை

புவனா என்ற 36 வயது பெண் மருத்துவமனையில் தொடை எலும்பின் மேல் பகுதி எலும்பு முறிவுடன் அனுமதிக்கப்பட்டாள். அறுவை சிகிச்சை செய்து 2 வாரங்களுக்கு பின் இடம் மாற்றப்பட வேண்டும். அவள் தன்னுடைய வழக்கமான சாதாரண செயல்பாடுகளைத் தொடர வேண்டும். செவிலி ரேகா, புவனா தன்னுடைய அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்கும் உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கும் உதவுகிறார்.

4.9.2 அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவம்

செயல்பாடும், உடற்பயிற்சியும் சுகமான வாழ்விற்கு அவசியமாகிறது. உண்ணுதல், உடுத்துதல், குளித்தல், போன்ற அன்றாட வாழ்வின் செயல்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன. அவை அன்றாடத் தேவைகளைச் சந்திக்க அவசியமாகின்றன. ஒரு நோயாளியால்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 133 22-02-2019 3.41.18 PM

தன் அன்றாடத்தேவைகளை எதிர்கொள்ள முடியாவிட்டால் செவிலி அதனை மேற்கொள்ள உதவி செய்தல் அவரது கடமையாகும்.

நோயாளியின் உடல்நிலையையும் தேவைகளையும் பொறுத்து உதவி செய்தல் வேறுபடுகிறது. உடற்பயிற்சி என்பது உடல் உழைப்பினால் உடல் நலத்தையும் உடற் குறைபாட்டையும் நீக்கும் செயலாகும்.

4.9.3 உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

1. உடற்பயிற்சி தசைகளை வலுவாக்குகிறது
2. மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது
3. பசியைத் தூண்டுகிறது
4. தூக்கத்தை அதிகரிக்கிறது
5. இரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுகிறது
6. நுரையீரல் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கிறது
7. உடல் பருமனைக் குறைக்கிறது.
8. உடல் மற்றும் மனநலத்தை மேம்படுத்துகிறது
9. சிறுநீரக மண்டல வேலையை துரிதப்படுத்துகிறது
10. உடல் வெப்பநிலையை சீராக்குகிறது.

4.9.4 உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

I. செயல் உடற்பயிற்சிகள்

செயல் உடற்பயிற்சி என்பது நோயாளி தானேசெய்யும்உடல்செயல்பாடாகும்,இந்த உடற்பயிற்சிகள் நோயாளி தன்னுடைய உடலியல் செயல்களை அடைய உதவுகிறது.

1. அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின ஆழ்ந்த சுவாசம் மற்றும் இருமல் பயிற்சிகள் நோயாளிகளுக்கு நுரையீரலின் முழு விரிவடைதலுக்கு உதவுகின்றன. இது நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று முறை செய்யலாம்.

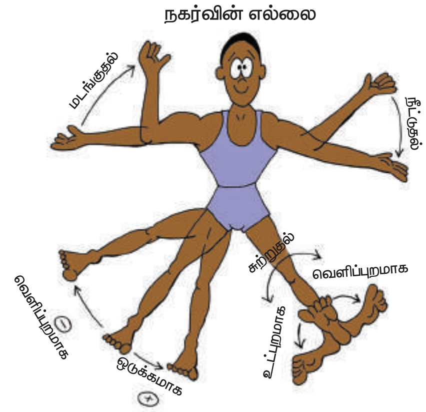
எடுத்துக்காட்டு

செவிலி ரேகா மற்றும் புவனாவிற்கு படத்திலுள்ள படி ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய உதவுகிறார்

சுவாசப் பயிற்சி

2. கை, கால்களின் உடற்பயிற்சி இயக்க உடற்பயிற்சி வரம்பு என்பது மடக்குதல், நீட்டுதல், மையத்தை விட்டு பிரிதல், ஒடுக்கல், சுழற்றுதல், போன்ற அசைவுகள் உள்ளடங்கியுள்ளது.

நகர்வின் எல்லை



Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 134 22-02-2019 3.41.19 PM

3. படுக்கையில் நிலையைமாற்றுவதற்காக அசைதல்.

4. பாதங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள்

5. வயிறு மற்றும் தொடை சுருக்க உடற்பயிற்சிகள்

சுவாசம்

இடுப்பை சுற்றுதல்

சாதாரண நிலை

இடுப்பை உயர்த்துதல்

நின்று சுற்றுதல்

கை கொண்டு முட்டி தொடுதல்

முட்டியை மடக்கி உட்காருதல்

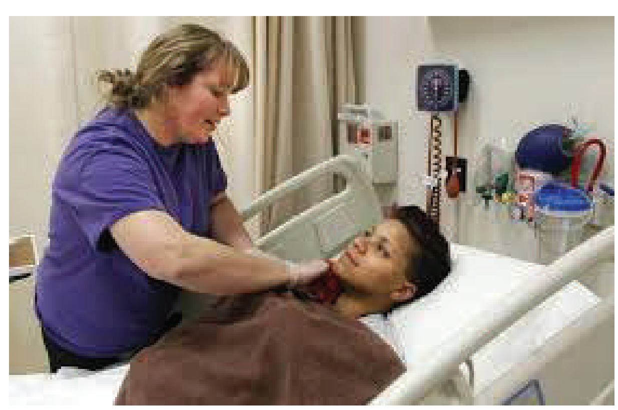
மிகப்பெரிய மனிதன்

II. செயல்பாட்டு உடற்பயிற்சிகள்

செயல்பாட்டு உடற்பயிற்சி என்பது மற்றவர் துணையுடன் செய்யும் உடல் செயல்பாடாகும். இது உடற்பயிற்சி நிபுணர் மற்றும் செவிலியர் உதவியுடன் செய்யப்படும்.

நோயாளியைக் குளிப்பாட்டுதல் முதுகு பராமரிப்பு, மற்றும் நிலையை மாற்றுதல் போன்ற செவிலிய செயல்முறைகள் செயல்பாட்டு உடற்பயிற்சியை நோயாளிக்கு அளிக்கின்றன.

எடுத்துக்காட்டு



படுக்கைக் குளியல் செவிலி ரேகாவால் கொடுக்கப்படுகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 135 22-02-2019 3.41.20 PM

குறைவான உடல் அசைவு உள்ளவர்களுக்கும், உடல் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கும் சுய நினைவற்ற நோயாளிகளுக்கும் பயன்படுகிறது.

எடுத்துக்காட்டு

மற்ற செயல்பாடு பயிற்சிகளும் ரேகாவால் கொடுக்கப்பட்டன. புவனா தான் நன்றாக பராமரிக்கப்பட்டோம் என்றும் குணமடைந்ததைப்பற்றியும் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்.

புவனா 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகையில் நடந்து வீட்டிற்குச் சென்றாள்.

சிறப்பம்சம்

சுறுசுறுப்புடன் அன்றாட உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதால் நாட்பட்ட நோய்களான இதய நோய்கள், நீரழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், முதுகு வலி, ஆஸ்டியோ போரோசிஸ், மூட்டு வலிகள், உடல் பருமன் மற்றும் குடல் புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றைத் தடுக்கலாம்..

மாணவர் செயல்பாடு

1. பாதுகாப்பு மற்றும் வசதிக்கான உபகரணங்களை செய்து காட்டல்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உடற்பயிற்சிகள் வயதானதற்கான அறிகுறிகளைத் தடுக்கின்றன.

4.10 ஓய்வும் தூக்கமும்

4.10.1முன்னுரை

வளமான வாழ்விற்கும் சுகத்திற்கும் போதுமான ஓய்வும், தூக்கமும் முக்கியமான அம்சங்களாகும். இதுவே உடல் மற்றும் மனநல செயல்பாட்டிற்கு அவசியமாகிறது. சக்தியை தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், களைப்பைக் போக்கவும், உடல் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டிற்கும் தூக்கம் அவசியமாகிறது. நல்ல உடல் நலத்துக்கும், நலமாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வுகளுக்கும் தூக்கம் மிகவும் அவசியமாகிறது.

ஓய்வு

நம் உடலுக்கு சிறிது நேரம் ஓய்வைக் கொடுக்கும் பொழுது உடலின் தசைகள் தளர்வுறுகின்றன. கண்களை சிறிது நேரம் மூடிக் கொண்டிருந்தால் வசதியளிக்கிறது. ஓய்வெடுத்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுதும் மூளை சிறப்பாகத் தன்னுடைய பணியைச் செய்கிறது.ஓய்வெடுக்கும் நேரத்தில் நம்மை சுற்றி நடப்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம்.

தூக்கம்

தூக்கத்தின் போது மூளை சிறப்பாக செயல்படுவதில்லை. நம்மை சுற்றி நடப்பவற்றை நாம் அறிவதில்லை. நமது உடல் தசைகள் ஓய்ந்திருப்பதைப் போன்று மூளையும் ஓய்வெடுக்கிறது

தேவைப்படும் தூக்கத்தின் அளவு

ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படும் தூக்கத்தின் அளவு வேறுபடுகிறது. பொதுவாக நல்ல உடல் நலமுள்ள

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 136 22-02-2019 3.41.21 PM

மனிதர்களுக்கு சராசரியாக இரவில் **8 மணி நேரம் தேவைப்படுகிறது.**

சாதாரண தூக்கதின் அளவு 8 மணி நேரம் போதுமான அளவு தூக்கம் நேர்மறையான உடல் நல நன்மைகளை தருகிறது.

தூக்கமின்மை

எரிச்சலும், களைப்பும் தூக்கமின்மையை உணர்த்தும் முதல் அறிகுறியாகும்.

தொடக்கநிலை அறிகுறிகளுக்குப்பின் ஒருவர் தூங்காவிட்டால் உணர்ச்சியற்றதன்மை, குறைவாக பேசுதல், உணர்வில்லாத எதிர்த்தன்மை, ஞாபக மறதி மற்றும் திறம்பட செயல்பட முடியாமை போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

சர்கார்டியன் ரிதம் மற்றும் தூக்கம்

ஒருநாள் முழுவதும் ஒருவரின் பலவீனம் மற்றும் உணர்வு, சுய நினைவுடன் இருக்கும் நேரத்தை கணக்கிட சர்கார்டியம் ரிதம் என்ற உயிரியல் கடிகாரம் தீர்மானிக்கிறது. இந்த கடிகாரம் இயற்கை வெளிச்சத்தில் சீரமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் வேலை மூளையை அடிப்படையாக் கொண்டது. (ஹைப்போதலாமஸ்) இது 24 மணி நேரத்தில் உடல் வெப்பநிலை, இருதயதுடிப்பு, இரத்த அழுத்தம், மற்றும் ஹார்மோன்களை வெளிப்படுத்துதல் அதாவது மெலடோனின் தூக்கத்தில் பயன்படுதல் போன்ற உடல் செயல்களை நிலைப்படுத்துவதில் பங்குவகுக்கிறது.

4.10.2 தூக்க பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்கள்

தூக்கமின்மையை உடலின் பல்வேறு மண்டலங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. அவையாவன,

- உடலியல்
- மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம்
- இரத்த ஓட்ட மண்டலம்
- மெட்ட பாலிசம் (வளர்சிதை மாற்றம்)
- நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்.

இவற்றைத் தவிர சுகாதார மற்ற பழக்க வழக்கங்கள், நோய்கள் மற்றும் கோளாறுகளும் தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. அவையாவன

- நோயால் ஏற்படும் தூக்கம், தூக்கமின்மை, விபத்துக்கள்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 137 22-02-2019 3.41.21 PM

- உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள்(மாரடைப்பு, பக்கவாதம்)
- உணர்வு நிலையில் மாறுபாடுகள்(மன அழுத்தம், இருமுனைக் கோளாறு)
- உடல் பருமன், மெட்டபாலிக் சிண்ட் ரோம், நீரழிவு நோய்.
- மது அருந்துதல் மற்றும் போதைப் பழக்கங்கள்.

4.10.3 தூக்கத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

1. மன அழுத்தம்
2. தொழில் சம்பந்தமான அழுத்தங்கள்
3. குடும்பம் மற்றும் திருமணப் பிரச்சினைகள்
4. அபாயகரமான நோய்கள் அல்லது குடும்ப நபர் இறப்பு
5. மாலை வேளையில் மது அருந்துவது அல்லது கா:ஃபின் அடங்கிய பானங்களை உட்கொள்ளுதல்.
6. அறையின் வெப்பநிலை மிகவும் குளிராக அல்லது வெப்பமாக இருத்தல்
7. அதிகப்படியான ஒலி மற்றும் ஒளி
8. வசதி மற்றும் படுக்கையின் அளவு

4.10.4 நல்ல தூக்கத்தின் ஆறு நன்மைகள்

1. கற்றலும் ஞாபக சக்தியும் இது கற்றல் மற்றும் நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது.
2. (மெட்டபாலிசம்) வளர்சிதை மாற்றத்தில் உதவுகிறது மற்றும் எடையை பராமரிக்கிறது.
3. விபத்துகளை தடுக்கிறது
4. எரிச்சலையும் மனநிலை அலைவுகளை தவிர்க்கிறது
5. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது
6. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது

4.10.5 நோயாளியின் தூக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடிய காரணிகள்

1. தூக்க முறைகள் மற்றும் பழக்கம்
2. அமைதியான சூழ்நிலை
3. வெதுவெதுப்பான பானம் தூங்குவதற்கு முன் குடித்தல்
4. படுக்கைக்கு போகும் முன் வெதுவெதுப்பான குளியல்
5. வாசித்தல் மற்றும் இசைக் கேட்டல் போன்ற செயல்பாடுகள்.
6. பகல் நேர தூக்கத்தைத் தவிர்த்தல்
7. படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் மன அமைதியைக் கெடுக்கும் செயல்களை உரையாடாதிருத்தல்.
8. அதிகப்படியான உடல் உழைப்பை 3 மணி நேரத்திற்கு முன் நிறுத்திக் கொள்ளல்.
9. படுக்கைச் செல்லும் 2–3 மணிநேரத்திற்கு முன் கடினமான உணவைத் தவிர்த்தல்
10. காரமான, மசாலா உணவுப் பொருட்களை படுக்கைக்கு செல்லும் முன் தவிர்த்தல்.
11. இறுக்கமில்லாத இரவு ஆடைகளை அணிதல்.
12. மெதுவான ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சிகள் சில நிமிடங்கள் செய்வதால் மன அழுத்தம் குறைந்து அமைதியை உண்டாக்குகிறது.
13. யோகா மற்றும் தியானம் தூக்கத்தை அதிகப்படுத்தும்
14. தூக்க மருந்துகள் தூக்கத்திற்கு கடைசியான போக்கிடமாகும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 138 22-02-2019 3.41.21 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம்.

ஒரு மனிதனின் ஆயுள் 60 ஆண்டுகள் என்றால் அவர் 20 ஆண்டுகள் உறங்கி உள்ளார்.

சிறப்பம்சம்

அதிகவேலை, தூக்கமின்மை ஆகியவை ஒருமனிதனை அதிக ஆபத்தான இதய நோய்கள், நீரழிவு நோய், உடல் எடை கூடுதல்,

உடல் பருமன், மற்றும் அல்சீமர் நோயை உண்டாக்குகிறது. அத்துடன் அதிக உடல் உழைப்பு, ஓயவின்மை மற்றும் விரைவான கண் இயக்கம் (REM) போன்றவைகளால் தீர்மானங்கள் எடுத்தல், எதிர்வினை புரிதல், உணர்வுகள், உந்துதல், கற்றல் மற்றும் ஞாபக சக்தி போன்றவை பாதிக்கப்படுகின்றன.

4.11 நோயாளியை நகர்த்துதல், தூக்குதல், மாற்றுதல்

4.11.1 முன்னுரை

செவிலியர் நோயாளிகளை தூக்கவோ அல்லது இடம் மாற்றமோ செய்யும் பொழுது சரியான உடல் இயக்கம் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கனமான பொருட்களை கையாளும் பொழுது கால்களை நன்கு அகலமாக விரிந்தும் கால்கள் தரையில் அழுந்தும்படியும் நிற்க வேண்டும். பொருட்கள் நமது உடலை ஒட்டி இருக்குமாறும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முழங்கால், முட்டிகளை தளர்த்தி வைப்பதன் மூலம் கடினமான கால் தசைகள் பொருட்களின் கனத்தைத் தாங்கிக் கொள்கின்றன.

4.11.2 நோக்கம்

1. திறமையாகவும், சிறப்பாகவும் பணி செய்ய
2. தேவையற்ற வேலைகளை செய்ய
3. நரம்பு தடுப்பு மற்றும் பின்காயங்கள் ஆகியவற்றை தடுக்க
4. இரத்த ஓட்டத்தையும், தசையின் தன்மையும் மேம்படுத்தல்

4.11.3 நடவடிக்கைக்கு முன்னர் பொது பரிசீலினைகள்

- நோயாளியின் எடையை புரிந்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் போக்குவரத்து முறையை கருதுங்கள்
- உங்கள் சொந்த வரம்புகளை அறிந்து எதார்த்தமாக இருங்கள்
- நோயாளியை பாதுகாப்பாக நகர்த்த முடியாது என்றால் உதவி பெறு
- நோயாளியை நகர்த்தும் முன்னர் திட்டமிட வேண்டும். தனியாகவோ அல்லது ஒரு துணையுடனோ எப்படி நகர்த்த வேண்டும் என்று திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும் என்றும் திட்டமிட்ட வேலை செய்யவில்லை என்றால் என்ன வேலை செய்ய வேண்டும் என்றும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- உடன் பணிபுரிபவர்களிடமும் நோயாளியிடமும் என்ன செய்ய போகிறோம் என்பதை விளக்கிக் கூற வேண்டும். அனைவரும் ஒரே திட்டத்தோடு இருந்தால் காயங்கள் குறைக்கப்படும் எல்லா முயற்சிகளும் மிகவும் திறமையானவையாக அமையும் வாய்மொழி கட்டளைகளை பயன்படுத்தவும் எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 139 22-02-2019 3.41.21 PM

மேல் நோக்கி அல்லது கீழ் நோக்கி நகர்த்தல்

இதனை இரண்டு செவலியர் சேர்ந்து செய்ய வேண்டும். முதல் செவிலி நோயாளியின் தோள் பட்டைக்கு கீழ் ஒரு கையினையும் இடுப்பிற்கு கீழ் ஒரு கையினையும் கொடுத்து தூக்க வேண்டும், இதுபோலவே மற்றொரு செவிலியும் அடுத்தப் பக்கத்தில் இருந்து செய்ய வேண்டும் நோயாளி தனது பாதத்தை படுக்கையில் அழுத்தும் பொழுது செவிலியர்கள் நோயாளியை தூக்குவது எளிதாகும்.

ஒரு பக்கமாக நகர்த்துதல்

நோயாளியை நகர்த்தும் முன்னர் மையத்திலிருந்து சிறு தொலைவில் கொண்டு வர வேண்டும். நோயாளியை இடது பக்கம் திருப்ப வேண்டுமெனில் செவிலி இடது பக்கம் நிற்க வேண்டும். இடது கால் வலது காலின் குறுக்காகவும் வலது கையினை மார்பின் மீதும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், வலது முழங்காலை இடது பக்கமாக சாய்த்து நோயாளியின் வலது தோள்பட்டையையும் இடுப்பையும் மெதுவாக உருட்டி இடது பக்கத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும்

படுக்கையின் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு மாற்றுதல்

படுக்கையின் ஓரத்திற்கு தலையனைகளை நகர்த்து ஒரு கையை தோள்பட்டைக்கு அடியிலும் மறுகையை இடுப்பிற்கு அடியிலும் வைக்கவும்.

உடலின் மேற்பகுதியை படுக்கையின் இன்னொரு பகுதிக்கு மாற்றுதல்

ஒரு கையை இடுப்பிற்கு அடியிலும் மறுகையை தொடைகளுக்கு அடியிலும் வைத்து உடலின் நடுப்பகுதியை படுக்கையின் மறு பகுதிக்கு மாற்றுதல். முடிவாக ஒரு கையை தொடைக்கு அடியிலும் மறுகையை கணுக்காலின் அடியில் வைத்து உடலின் கீழ் பாகத்தை படுக்கையின் மறுபகுதிக்கு மாற்றவும்.

நோயாளியின் உடல் நேரான கோட்டிலும் சீரான அமைவிலும் உள்ளதா என கவனிக்கவும்.

தூக்குப்படுக்கையிலிருந்து நோயாளியை (ஸ்டிரெச்சரிலிருந்து) படுக்கைக்கு மாற்றுதல்

தூக்குப்படுக்கையின் தலைப்பகுதியை படுக்கையின் கால்பகுதிக்கு இணையாகவும் வைக்கவும் . இப்பணிக்கு மூன்று செவிலியர் தேவைப்படுகின்றனர். மூன்று பேரும் தூக்குப் படுக்கைக்கு ஒரே பக்கத்தில் நின்று கொள்ளவும். ஒருவர் நோயாளியின் தலை மற்றும் தோள்பட்டைக்கு அடியில் தங்களுடைய கைகளையும், அடுத்தவர் தன்னுடைய கைகளை இடுப்பிற்கு

அடியிலும், மூன்றாமவர் தன் கைகளை தொடை மற்றும் கால்களுக்கு அடியிலும் வைக்கவும். மூவரும் இணைந்து நோயாளியைத் தூக்கி, படுக்கையில் கிடத்தவும் செவிலியர் தூக்கும் போது தங்களுடைய உடல் இயக்கத்தை கவனிக்கவும் தங்களுடைய முதுகை நேராக வைக்கவும். முழங்கால்களை மடக்கி, ஒரு காலை முன் வைத்து நோயாளியை படுக்கையில் கிடத்த வேண்டும்.

நோயாளியை உள்பக்கமாக திருப்பி உங்களை நோக்குவதாக உட்கார உதவி செய். ஒரு கையை நோயாளியின் கழுத்துக்கு அடியில் வைத்து தோள்பட்டையைத் தாங்குங்கள்.

படுக்கையிலிருந்து தள்ளு வண்டிக்கு மாற்றுதல்

நோயாளியை உட்கார வைக்கவும்

தள்ளுவண்டியைப் பூட்டி மறுகையை முழங்கால்களுக்கு பின்னால் வைக்கவும் படுக்கையின் ஓரங்களிலிருந்து கால்கள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்க வேண்டும் நோயாளியை உட்கார வைக்க உதவி செய்யவும். நோயாளியை படுக்கையின் ஓரத்திற்கு கொண்டு வரவும்.

உன்னுடைய கையை நோயாளியின் மார்பின் வழியாக செலுத்தி கைகள் இரண்டையும் முதுகில் சேர்த்துப்பிடிக்கவும் சக்கர நாற்காலியிலிருந்து கால்களை தூரமாக வைக்கவும். கால்களை உன்னுடைய கால்களுக்கு இடையில் வைத்து குனிந்து நோயாளியை தூக்கவும்.

நோயாளியின் புட்டத்தை தள்ளு வண்டியில் இருத்தி தொடர்ந்து பிடித்துக் கொண்டிருக்கவும் எப்பொழுதும் நோயாளியின் பலமான பக்கத்தில் மாற்று, நோயாளி உன்னை நோக்கிச் சாய்ந்தால் முழங்கால்களை மடித்து நோயாளியை தள்ளுவண்டியின் பின்பக்கம் வரை சாய்த்து உட்கார வைக்கவும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 141 22-02-2019 3.41.22 PM

சிறப்பம்சம்

வலிமையான செவிலி நோயாளியின் தலை மற்றும் தோள்பட்டைப் பகுதியிலோ அல்லது பெண் நோயாளியின் இடுப்பு பகுதியின் அருகிலோ நிற்க வேண்டும்.

மாணவர் செயல்பாடு

தூக்குதல், நகர்த்துதல், மாற்றுதல்,போன்றசெயல் முறைகளை ஒருவருக்கொருவர் செய்து பார்த்தல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சமீபத்திய ஆய்வின் படி 12 வாரங்கள் யோகா பயிற்சி மேற்கொண்டவர்களுக்கு முதுகு வலிக்கான பயன்கள் மிக குறைந்த அளவே காணப்பட்டது.

4.12 ஆக்ஸிஜன் தேவை

4.12.1 முன்னுரை

இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து நீலம்பரித்தல் ஏற்படும் பொழுது ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்படுகிறது. சுவாசக் கோளாறுகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஹைப்பாக்ஸீமியா அல்லது அனாக்சிமியாவை போக்குவதற்கு ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் சாதாரணமாக ஆக்ஸிஜன் அளவு 80-100 mmHg ஆகும். 60 mmHg க்கு குறையும் பொழுது. உடலில் மாறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன. மூளையின் செல்கள் 20% உடலின் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. 3-5 நிமிடமே ஆக்ஸிஜன் அற்ற நிலையில் உயிர் வாழ்கின்றன.

4.12.2 நோக்கம்

- இரத்தத்தில் சாதாரண ஆக்ஸிஜனிண் அளவில் குறைவு ஏற்படும் பொழுது ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்படுகிறது.

4.12.3 ஆக்ஸிஜன் செலுத்துவதற்கான காரணங்கள்.

1. ஆஸ்துமா, நுரையீரல் வளித்தேக்கம், எம்பசீமா, (Emphysema) இதயக் குறைபாடு போன்ற சுவாசத்தடை உள்ள நோயாளிக்கு
2. வீங்கிய அல்லது வளர்ந்த தைராய்டின் காரணமாக காற்றுக் குழாய் அடைபடுதல்,
3. நீலம் பரித்தல்
4. அதிர்ச்சி மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தடை
5. அதிக இரத்த ஒழுக்குக்குப் பின்
6. இரத்த சோகை
7. நோயாளி மயக்கத்தில் இருக்கும் போது
8. ஏதாவது காரணத்தில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் (எ.கா. மூழ்குதல், விஷவாயுக்களை சுவாசித்தல், தூக்கிடுதல்).
9. இரசாயனத்தால் விஷமேறுதல் திசுக்களின் தன்மையைப் பாதித்து ஆக்ஸிஜன் பயன்படுத்துதலைப் பாதிக்கும் எ.கா. சையனைடு விஷம்.
10. கார்பன் மோனாக் சைடு விஷவாயுத்தாக்கம்
11. மார்பு மற்றும் தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின்
12. சுற்றுப்புறத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து காணப்படல்
13. காற்றுப் பசி

4.12.4 ஆக்ஸிஜன் அளிக்கும் முறைகள்

ஆக்ஸிஜன் அளித்தல் நோயாளியின் நிலையையும் தேவைப்படும் அடர்த்தியையும் மற்றும் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படியும் அளிக்கப்படுகிறது. கீழ்க்கண்ட முறையில் ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்படுகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 142 22-02-2019 3.41.22 PM

முறை

1. **மூக்குக் குழாய் முறையில் அளித்தல்.**

மருத்துவமனையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு சாதாரணமாக ஆக்ஸிஜன் அளிக்கும் முறையாகும். மூக்குக் குழாய் துளை வழியாக உள்நாக்கு வரை செலுத்தப்படுகிறது. வெளியிலுள்ள குழாய் அதே இடத்தில் வைக்க நிலை நிறுத்துவதற்காக நெற்றியில் ஒட்டப்படுகிறது. மூக்குக்குழாய் நோயாளியின் தாராளமான அசைவிற்கும் செவிலிய கவனிப்பு எளிதாக அளிக்கப்படுவதற்கும் உதவுகிறது.

2. மூக்கு ப்ராங்ஸ்

இது மருத்துவ பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளிக்கு ஆக்ஸிஜன் அளிக்கும் மற்றொரு முறையாகும்

***3.* ஆக்ஸிஜன் *BLB* முகமூடி**

ஆக்ஸிஜன் *BLB* முகமூடி முறையில் *25%* அடர்த்திக்கு மேலாக ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படும் பொழுது இம்முறை பயன்படுகிறது. முகமூடி முகத்தில் சரியாக பொருந்தாவிட்டால் ஆக்ஸிஜன் முகமூடியிலிருந்து வெளி ஏற்படுகிறது. மூக்கு வழியாக சுவாசிக்க முடியாதவர்களுக்கு இம்முறை பயன்படுகிறது. *25-60 %* ஆக்ஸிஜன் அடர்த்தியை நிலை நிறுத்த *8-12* லி ஆக்ஸிஜன் போதுமானது.

BLB (Booth by Lovelace and Bulbalian) என்பது ரப்பரினாலான முகமூடியாகும். இது மூக்கின் மீது அல்லது மூக்கையும் வாயையும் சேர்த்து மூடுவதாக அமைந்துள்ளது. சேகரிக்கும் பை இதனுடன் அமைந்துள்ளது.

***4.* ஆக்ஸிஜன் கூடாரம்**

இது கூண்டு வடிவம் கொண்டது நோயாளியை பகுதியாகவோ முழுமையாகவோ மூடி ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரோடு இணைக்கப்படுகிறது. இந்தக் கூண்டுகள் தெளிவான ஒளிபுகும் தன்மையுடையன. ஆதலால் நோயாளியைக் கண்காணிக்க செவிலியர்க்கு ஏதுவாகிறது. இந்தக் கூண்டின் கீழ்ப்பகுதி படுக்கையோடு மடித்து விடப்படும். இதனால் ஆக்ஸிஜன் வெளியேறுதல் தடுக்கப்படுகிறது.

ஆக்ஸிஜன் ஹீட்

இது குழந்தைகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் செலுத்தப் பயன்படுகிறது

5. **ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரும் மற்றப் பொருட்களும்**

ஆக்ஸிஜன் உருளைகளிலோ தொட்டிகளிலோ வழங்கப்படுகிறது. 2200 பவுண்ட் அல்லது 1000கிலோ/ச. அங்குலம் அழுத்தத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்கள் கருப்பு வண்ணத்திலும் கழுத்து வெள்ளை நிறத்திலும் உள்ளன

உல்ஃப் பாட்டிலின் வாய்பகுதியில் இரண்டு துளைகள் உள்ளது. கார்க் ஒரு துளையில் நீளமான கண்ணாடி குழாயும் மற்றொரு துளையில் ஒரு குட்டையான கண்டிக் குழாயும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நீளமான குழாய் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரிலிருந்து வரும் நீள மான ரப்பர் குழாயுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. குட்டையானகுழாய் ரப்பர்க்குழாய், கண்ணாடி இணைப்பு மற்றும் மூக்குக் குழாயுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. சிலிண்டரின் வால்வுகள் சாவியினால் திறக்கப்படுகிறது. ரெகுலேட்டர் ஆக்ஸிஜன் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

ஆக்ஸிஜன் செலுத்தும் வெவ்வேறு முறைகளை செயல்முறைபடுத்துதல்.

4.11.5 ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை பராமரித்தல்

1. சிலிண்டரை கவனமாக கையாளவும்.
2. எப்பொழுதும் தலைக்கருகில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
3. ஆக்ஸிஜன் தீயை உருவாக்குவதில்லை. ஆனால் எரிவதற்கு துணை செய்யும்.
4. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரில் தாங்கி பயன்படுத்துவதால் சிலிண்டர் விழுந்து காயம் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.
5. நோயாளியும் உறவினர்களையும் எச்சரிக்கப்பட வேண்டும்.
6. புகைபிடித்தல் கூடாது என்ற அட்டை சிலிண்டரில் தொங்க விடப்பட வேண்டும்.ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்கள் குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.அதிகவெப்பநிலைவாயுவை விரிவடையச் செய்து பாதுகாப்பு வால்வு வழியாக வாயு வெளியாகும் அபாயம் உள்ளது.
7. மின் சாதனப் பொருட்களை ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் அருகே பயன்படுத்தக்கூடாது.
8. ரெகுலேட்டரில் எண்ணையோ, கிரீஸோ பயன்படுத்தக் கூடாது . ஏனெனில் அடர்த்தி மிகுந்த ஆக்ஸிஜன் முன்னிலையில் எண்ணெய் எளிதாக தீப்பற்றி சிலிண்டர் வெடிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

சாவி மற்றும் ரெகுலேட்டர்

ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 144 22-02-2019 3.41.24 PM

9. காலியான சிலிண்டரை குறிப்பிட்டு பாதுகாப்பு மூடியிட்டு ஆக்ஸிஜன் உள்ள சிலிண்டரிடம் இருந்து தனியாக வைக்க வேண்டும்.

10. கருவிகளை ஒழுங்கான கால இடைவெளியில் ஆராய்ந்து வேலை செய்யும் நிலையில் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவும் சிலிண்டர், ரெகுலெட்டர் போன்றவை வேலை செய்யும் முறையையும் செவிலி அப்பொருட்களை கையாளும் முன்னர் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

4.12.5 ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை கையாளும் முன் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்.

1. ஆக்ஸிஜன் அளித்தல் ஒரு அவசரமான சிகிச்சையாகும். ஆதலால் 24 மணி நேரமும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

2. செவிலி ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்கள் நிரம்பியுள்ளதா என்றும் கருவிகள் வேலைசெய்கின்றனவா எனவும் ஆராய வேண்டும், சாவி ஒரு சிறுபையில் சிலிண்டரோடு இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. ரப்பர்க் குழாய்களில் கசிவு இருக்கக் கூடாது.

4. ஆக்ஸிஜனை செல்லுத்தும் அளவு வீதம் பற்றிய குறிப்பை எழுதி வைக்கவேண்டும், ஏனெனில் ஆக்ஸிஜன் மாறுபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்பை தடுக்க உதவும்.

5. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் பாதுகாப்பு வால்வோடு ரெகுலேட்டரை இணைக்க வேண்டும். இது சிலிண்டரின் அழுத்த்த்தை குறைத்து பாதுகாப்பான அளவில் இருக்கும்.

6. செல்லும் அளவை லிட்டர்/ நிமிடம் எனக் கணக்கிட வேண்டும. 2-4 லி/ நிமிடம் என பெரியவர்களுக்கு மூக்குழாய் வழியாக செலுத்தும் வகையில் ஆக்ஸிஜனை ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும்.

7. நோய் நுண்மை நீக்கப்பட்ட அல்லது கழிக்கக்கூடிய மூக்குக் குழாயை நோய் தொற்றைத் தடுக்க பயன்படுத்த வேண்டும்.

8. குறைந்தபட்சம் 8 மணிக்கொரு முறை மூக்குக் குழாயை மாற்றுவதால் குழாய் அடைப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

9. நோயாளியின் வசதிக்காகவும் அதே இடத்தில் நிலைத்திருப்பதற்காகவும் நோயாளியின் நெற்றியில் குழாய் பிளாஸ்திரியானது ஒட்டப்பட வேண்டும்.

10. எரிச்சல் காணப்பட்டால் மெட்ரோலியம் ஜெல்லியை நோயாளியின் மூக்கில் தடவ வேண்டும்.

11. குறைந்த ஆக்ஸிஜன் ஏற்பட்டதற்கான காரணம் மாற்றப்படும வரை ஆக்ஸிஜன் செலுத்துவதை நிறுத்தக் கூடாது.

12. செவிலி நோயாளியை தனியே விட்டுச் செல்லும் பொழுது அழைப்பு மணியை அருகில் வைக்க வேண்டும்.

13. குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் குறைந்த நேரமே குறைந்த அடர்த்தியில் தரப்படுவதால் ரிட்ரோலெண்டல் பைப்ரோ பிளேசியா (அதிக அடர்த்தியான ஆக்ஸிஜன் தருவதால் குழந்தையின் விழி லென்ஸின் பின்புறம் அசாதாரண நார்த்திசு உருவாகி பார்வையிழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது பார்வையிழக்க செய்யும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 145 22-02-2019 3.41.24 PM

14. தொடர்ந்து ஆக்ஸிஜன் பெற்றுக் கொண்டிருக்கம் நோயாளிக்கு ஆக்ஸிஜன் சார்ந்த பிரச்சனையைக் கண்டறிய நோயாளியை அடிக்கடி கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

15. ஆக்ஸிஜன் எரிவதற்கு துணை செய்வதால் தீப்பிடிக்காமல் இருப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை ஆக்ஸிஜன் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எடுக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆக்ஸிஜன் ஒரு இரசாயணப் பொருள். அதன் அடையாளம் 'O' மற்றும் அணு எண் 8. இந்த அண்டத்தல் அதிகமாக காணப்படும் வாயுக்களில் ஹைட்ரஜன், ஹீலியத்தை அடுத்து ஆக்ஸிஜன் 3 வது இடத்தில் உள்ளது.பிறந்த குழந்தைக்கு 3-5 நிமிடம் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கவில்லை என்றால் மூச்சுத்திணறல் (Birth Asphyxia) ஏற்படும்.

சிறப்பு அம்சம்

ஆக்ஸிஜன் என்ற வாயு உடலில் உள்ள செல்கள் ஒழுங்காக வேலை செய்ய அவசியமாகிறது. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் 21 % ஆக்ஸிஜன் உள்ளது. நாம் 100% ஆக்ஸிஜன் வரை பெறலாம்.

4.13. கழிவு நீக்கத் தேவைகள்

4.13.1 முன்னுரை

உடலிலிருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் வாழ்க்கைக்கும் வசதிக்கும் அத்தியாவசியமானது. நுரையீரல் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு மற்றும் நீர் பலவகைகளில் வெளியேற்றுகிறது. நுரையீரல் கார்பன்டைஆக்ஸடையும், நீரையும், தோல் நீரையும் உப்பையும் (சோடியம்) வெளியேற்றுகிறது. சிறுநீரகங்கள் நீரையும் தாது உப்புகளையும் வெளியேற்றுகிறது. குடல் திடமான கழிவுகளையும் நீரையும் வெளியேற்றுகிறது. உடல் தேவையில்லாத கழிவுகளை தங்க விடுவதால் பல அபாயகரமான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

4.13.2 வரையறை

கழிவுநீக்கம் என்பது கழிவுப் பொருட்கள் குடலிலிருந்தும் சிறுநீர்ப்பையிலிருந்தும் கழிவுகளை, மலமாகவும், சிறுநீராகவும் வெளியேறுதல்.

4.13.3 கழிவுகளின் விளக்கம்

குடல் இயக்கம்

நமது செரிமான மண்டலமானது தனித்துவமான முறையில் நாம் உண்ணும் உணவை சத்துக்களாக மாற்றி நமக்குத் தேவையான் ஆற்றலை வழங்கும் வகையில் உள்ளது. மேலும் செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் சரிசெய்தல் பணிகளும் இது அவசியம். நாம் உண்ணும் உணவானது வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் வழியாக சென்று முடிவில் மலமாக வெளியேறுகிறது. இயல்பான மலத்தின் நிறம் மற்றும் அதன் உட்பொருட்கள்

75% மேலான எடை நீராலானது. மீதியுள்ள 25% திடப்பொருளானது.அவை பின்வருமாறு

- செரிமானம் ஆகாத நார் பொருட்கள் மற்றும் திடமாக மாறிய செரிமான கூழ்கள் (30%)
- கொழுப்பு (10–20%)
- கனிமப்பொருட்கள் (10–20%)
- புரதம் (2–3%)

இதன் நிறம் பொதுவாக பழுப்பாக இருக்கும் (இளம் பழுப்பு நிறத்திலிருந்து கருமையான பழுப்பு நிறம் வரை மாறுபடும்)

பைலிலிருந்து (bile) பிலிருபின் (Bilirubin) என்ற பொருள் வெளியேறும் போது, குடல் பாதையில் உள்ள பாக்டீரியாவுடன்

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 146 22-02-2019 3.41.24 PM

செயல்பட்டு ஸாடர்கோபின் (Steriobilin) மற்றும் யுரோபிலின் (Urobilin) மாறுவதால் மலத்திற்கு இந்த நிறம் கிடைக்கிறது. மேலும் நம் உணவில் உள்ள நிறங்களும், மலத்தின் நிறத்தை பாதிக்கிறது.

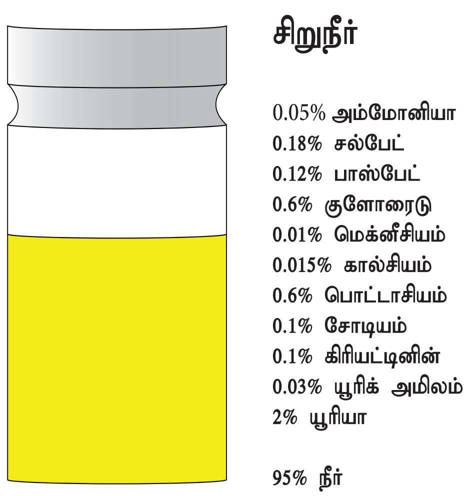
சிறுநீர்பை (Bladder)

சிறுநீர் மண்டலத்திலுள்ள உறுப்புகள் உடலிலுள்ள இரத்தத்திலுள்ள அதிகப்படியான திரவங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களையும் வடிகட்டுகட்டுகிறது. இவை சிறுநீராக வெளியேறுகிறது. சிறுநீரகத்தால் சிறுநீர் உருவாகி, சிறுநீர் பையில் சேகரிக்கப்பட்டு பின்னர் சிறுநீர் குழாய் வழியாக வெளியேறுகிறது.

சிறுநீரின் நிறம் மற்றும் அதன் உட்பொருட்கள் இது வெளிறிய மஞ்சள் நிறம் முதல் ஆழ்ந்த அம்பர் நிறம் வரை மாறுபடுகிறது.

இயல்பாக சிறுநீருக்கு மணம் உண்டு ஆனால் பொதுவாக அதிக நெடியுடன் இருப்பதில்லை.

சிறுநீர்



4.13.4 குடல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை கழிவுகளை வெளியேற்றுவதை பாதிக்கும் காரணிகள்.

- வயது
- உணவு உட்கொள்ளல்
- திரவ உட்கொள்ளல்
- உடல் உழைப்பு
- மனரீதியான காரணிகள்
- வலி
- கர்ப்பம்
- அறுவை சிகிச்சை
- மயக்க மருந்துகள் மற்றும் நோய் கண்டறிதல்.
- மலம் கழிக்கும் பொழுது உடல் அமைவு

4.13.5 மலம் கழிப்பதில் ஏற்படும் சாதாரண பிரச்சினைகள்

- மலச்சிக்கல்
- இறுகிய தன்மை
- பேதி
- அடக்க முடியாமை
- வாயு
- மூலம்
- குடல்திருப்பம்
- சாதாரணமாக சிறுநீர்ப்பை காலியாகுவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் – அடக்க முடியாமை, சிறுநீர்த் தேக்கம்

4.13.6 நீக்குவதற்கான நிலை

இந்திய முறையில் மலம் கழிக்க பயன்படுத்துவதில் சிறந்த முறை.

4.13.7 செவிலியரின் பொறுப்புகள்

1. கழிவுகளை வெளியேற்ற செவிலி எனிமா கொடுக்கலாம். சிறுநீர் நீக்க குழாயிடுதல் அல்லது டயலைஸிஸில் உதவுதல்
2. குடல் அடைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளில் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவலாம். மலச்சிக்கல் அல்லது பேதியைத் விடுவிக்க சரியான மருந்துகளை அளிக்கலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 147 22-02-2019 3.41.24 PM

4.13.8 கழிவுகளை சேகரிக்க பயன்படும் பொருட்கள்

1. படுக்கை கலன்

2. சிறுநீர் கலன்

சிறப்பு அம்சம்

குடல் அடைப்பு, சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் பித்தப்பை நோய்கள் சாதாரண கழிவு நீக்கத்திற்கு இடையூறாக அமைகின்றன. சுவாசத்தில் சிரமம், குறைந்த இரத்த ஓட்டம் அமில அடிப்படை ஏற்றத் தாழ்வு, ஒவ்வாமைகள், காயங்கள், ரணங்கள் நீரழிவு நோய் மற்றம் நோய்த் தொற்றுகளும் போதுமான அளவு கழிவு நீக்கத்த தடை செய்கின்றன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இயற்கையாக குத்து காலிட்டு அமர்ந்து மலம் கழிப்பதே சிறந்த முறை மற்ற முறைகளில் கழிப்பதல் குடல் சமபந்தப்பட்ட புற்று நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 148 22-02-2019 3.41.24 PM

பாடச் சுருக்கம்

- செவிலியம் என்பது கண்டறிதல், புரிந்து கொள்ளுதல், தனிமனிதன் அல்லது சமுதாயத்தின் சுகாதாரத் தேவைகளை சந்தித்தல் ஆகிய செயல்பாடுகளுடன் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்ட ஒரு அறிவியல் அறவு ஆகும்.
- செவிலியம் செயல்பாடுகள் ஐந்து படிகளைக் கொண்டவை. அவையாவன மதிப்பிடல், செவிலியர் செயல்முறை, திட்டமிடுதல், செயல்படுத்துதல் மற்றும் மதிப்பீடு
- செவிலியல் செயல்பாடுகளை செயல்படுத்துதல்
- சுகாதார நல அமைப்பில் நோயாளி நுழைதல நோயாளியை மருத்துவமனையில் சேர்த்தல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- செவிலிகளே நோயாளியை மருத்துவமனையில் சேர்ப்பதிலும் வெளியேற்றுவதிலும் பொறுப்பாவர்.
- திறமையான படுக்கை அமைத்தல் நோயாளிக்கு வசதியளிக்கிறது.
- படுக்கைகள் இரண்டு வகை உள்ளன.சாதாரணப் படுக்கை மற்றும் விஷேப்படுக்கை என்பவை அவை.
- உடல் இயக்கவியல் என்பது உட்புற வெளிப்புற உந்துதல்களோடு உடல் உறுப்புகள் ஒன்றிணைந்து உருவாக்கப்படும் இயக்கமும் கொண்ட சமநிலையுமாகும்.
- சுகாதாரம் என்பது உடல்நலம் சார்ந்த அறிவியலாகும்.அத்துடன் நோய்தடுப்பு பராமரிப்பு மற்றும் சுகாதார பழக்க வழக்கங்களாகும்.
- வசதி என்பது உடலளவிலும் மனதளவிலும் நன்றாக இருக்கிறோம் என்ற நிலையாகும்.
- கட்டுப்பாடுகள் (ரெஸ்டிரயின்ஸ்) கட்டில்கள் கிளர்ச்சியடைந்த நோயாளிகள் இரவு நேரங்களில் இருக்கையிலிருந்து தூக்கத்தில் எழுந்து நடப்பதையும் குழந்தைகள் படுக்கையிலிருந்து கீழே விழாமல் தடுப்பதற்கும் பயன்படுகின்றன.
- எடை கூடிய பொருட்களை தூக்கும் பொழுது முழுங்கால்களை மடிப்பதால் கால் தசைகள் வலுவடைந்து எடையைத் தாங்க பயன்படுகின்றன.
- சுவாசக் கோளாறுகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் அற்றநிலை ஆக்ஸிஜன் குறைந்த நிலையைப் போக்குவதற்குகாக ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் சாதாரண அளவு 80–100 mmHg.
- ஆக்ஸிஜன் மூக்குக்குழாய், BLB முன்பு, மற்றும் ஆக்ஸிஜன் கூடலும் வழியாக அளிக்கப்படுகிறது.
- கழிவு நீக்கம் என்பது கழிவுப்பொருட்களை குடலிலிருந்தும் சிறுநீர்ப்பையிலிருந்தும் மலமாகவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றுதல்.
- உடல் பயிற்சிகள் என்பது உடல் உழைப்பினால் உடல்நலத்தை முன்னேற்றவும் உடல் குறைபாடுகளை நீக்கவும் செய்யப்படுவதாகும்.
- போதுமானதூக்கமும்ஓய்வும்முழுமையானஉடல்நலத்துக்கும்வளமானவாழ்க்கைக்கும் அவசியமாகிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 149 22-02-2019 3.41.24 PM

இணையச்செயல்பாடு

எலும்பு மண்டலம்

எலும்பு மண்டலத்தை ஆராய்ந்து புரிந்து கொள்வோமா!

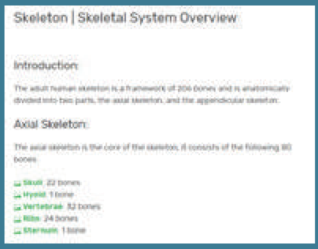
படி 1 : கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் உரலி / விரைவுக் குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி getbodysmart என்னும் பக்கத்திற்குச் செல்லவும். திரையில் காணப்படுவனவற்றுள் Skeletal Organisation என்பதனைச் சொடுக்கி எலும்புகளின் உள்ளமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து அறியவும்.

படி 2: பின்னர் மீண்டும் முந்தைய Skeletal Organisation பக்கத்திற்குச் செல்லவும். இப்பொழுது Upper Limb Bones என்பதனைச் சொடுக்கி clavicle, scapula, humerus, radius, ulna, carpal, and hand bones போன்ற எலும்புகளைப் பற்றி ஆராய்ந்தறியவும்.

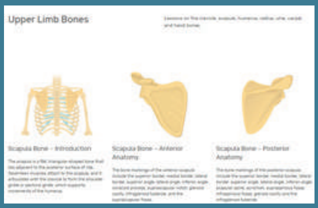
படி 3: மேற்கூறியப் படிகளைப் பின்பற்றி இன்னும் பல எலும்புகளின் அமைப்பு மற்றும் பயன்பாடுகளை அறியவும்.

படி 4 : கீழேகொடுக்கப்பட்டுள்ளபடங்களின்துணைக்கொண்டுஎலும்புமண்டலத்தின் கூடுதல் தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

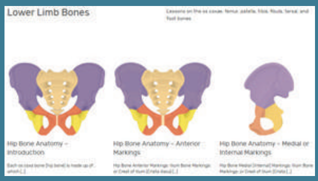
படி 1



படி 2



படி 3



படி 4

உரலி:

https://www.getbodysmart.com/skeletal-system

B153_11_NUR_TM

*கொடுக்கப்பட்டுள்ள படங்கள் அடையாளத்திற்காக மட்டுமே.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 150 22-02-2019 3.41.25 PM

மதிப்பீடு

I. சரியான விடையைத் தேர்வு செய்க (1 மதிப்பெண்)

1. செவிலிய செயல்பாட்டின் இரண்டாவது படி
   அ) செவிலிய கண்டறிதல்
   ஆ) மதிப்பிடல்
   இ)தீர்மானித்தல்
2. நோயாளியின் நிலை சுகமடைந்து நிலையாயிருந்தால் இது செவிலிய செயல்பாட்டின் எந்த நிலையை குறிக்கிறது.
   அ) மதிப்பீடு நிலை
   ஆ) செயல்படுத்தும் நிலை
   இ) தீர்மானித்தல் நிலை
3. மூடிய படுக்கை அமைக்கும் நோக்கம்
   அ) புதிய நோயாளியை வரவேற்க
   ஆ) நடமாடும் நோயாளிக்காக
   இ) படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிக்கு
4. மகப்பேற்றுக்கு நோயாளியை அமைக்கம் நிலை
   அ) சுபைன்
   ஆ) லித்தாட்டமி
   இ) ஒருக்களித்த நிலை
5. ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு தேவைப்படும் துக்கத்தின் அளவு
   அ) 6 மணி நேரம் நாளுக்கு
   ஆ) 10 மணி நேரம் நாளுக்கு
   இ) 8 மணி நேரம் நாளுக்கு
6. யூரினல் இதனைச் சேகரிக்க பயன்படுகிறது
   அ) சீழ் ஆ) சிறுநீர்
   இ) மலம்
7. மலம் கழிக்க சிறந்த நிலை எது?
   அ) கழிவு கலம் மீது உட்கார்ந்து
   ஆ) குத்துக்கால் வைத்து உட்கார்ந்த நிலை
   இ) நின்று கொண்டு

II. குறுகிய விடையளி (3 மதிப்பெண்கள்)

1. செவிலிய செயல்பாட்டை படமாக விளக்கு.
2. நோயாளியை மருத்துவமனையில் நேர்த்தலின் நோக்கங்கள் யாவை?
3. படுக்கை அமைத்தல் என்றால் என்ன?
4. படுக்கை அமைத்தலின் நோக்கங்கள் யாவை?
5. நோயாளிக்கு பயன்படும் இயந்த கருவிகள் எழுது.
6. நோயாளிக்கமனதளவில்பாதுகாப்பான இடம் எது?
7. உடல் இயக்கவியல் என்றால் என்ன?
8. நல்ல உடல் இயக்கவியல் மற்றும் நிலைகளின் நோக்கம் யாது?
9. பௌலர்நிலையின் பயன்கள் யாவை?
10. மருத்துவமனையில் வசதியின்மையை உருவாக்கும் காரணிகள் யாவை?
11. மருத்துவமனையில் நோய்த் தொற்று ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 151 22-02-2019 3.41.25 PM

12. குடலிலிருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றுவதின் பிரச்சினைகள் யாவை?

III. பத்தியளவில் விடையளி (5 மதிப்பெண்கள்)

1. நோயாளியை மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டுக்கு அனுப்புதலின் வகைகள் யாவை?
2. மருத்துவச் சூழலின் நோக்கங்கள் யாவை?
3. உடற்பயிற்சியின் பயன்கள் யாவை?
4. செயல் உடற்பயிற்சியை பற்றி எழுது.
5. தூக்கம் ஏற்படாமலிருப்பதற்கான காரணங்களை சுருக்கமாக எழுது.
6. நோயாளியை படுக்கையிலிருந்து தள்ளுவண்டிக்கு எவ்வாறு மாற்றுவாய்?
7. ஆக்ஸிஜன் அளிக்கத்தேவையான காரணங்கள் யாவை?
8. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரைப் பயன்படுத்தும் பொழுது பின்பற்ற வேண்டிய எச்சரிக்கைகள் யாவை?

IV. கட்டுரை எழுதுக (10 மதிப்பெண்கள்)

1. திரு. X ஐ மருத்துவமனையில் சேர்த்தலை பற்றி விவரிக்கவும்.
2. திரு.X ஐ மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேற்றுவதை விவரிக்கவும்..
3. நோயாளிக்கு பயன்படும் இயந்திரக் கருவிகள் பற்றி விரிவாக எழுது.
4. நோயாளிக்கு தூக்கம் உண்டாக்கும் காரணிகளை விளக்கு.
5. நோயாளியை அசைத்தல், தூக்குதல் மற்றும் மாற்றுதல் பற்றி விளக்குக.
6. ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் பராமரித்தலை விவரிக்கவும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 152 22-02-2019 3.41.25 PM

A-Z கலைச்சொற்கள்

செவிலிய செய்முறை (Nursing process)	நோயாளியை கவனிப்பதற்காக நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் செய்முறைகளை முன்னதாகவும், முறையாகவும் தயார் செய்தல்.
திறன் (Potential)	சாத்தியமான தன்மை
கொழுப்பு (cholesterol)	இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக காணப்படுதல்.
மருத்துவ ஆலோசனைக்கு எதிராக	மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு எதிராக நோயாளி
(Discharge Against Medical Advice)	வீட்டிற்கு செல்லுதல்.
தலைமறைவாதல் (Absconding)	மருத்துவ பணியாளரின் அனுமதியில்லாமல், யாருக்கும் தெரியாமல் நோயாளி மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேறுதல், தலைமறைவாதல் என்று பதிவு செய்யப்படும்.
உடல் இயக்கம் (Body Mechanics)	இது தசைகள், எலும்புகள் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை சமநிலை படுத்தி மற்றும் ஒழுங்குபடுத்தல் நகரும் போது, இடமாற்றும் போதும் கவனிக்கப்படுகிறது
அங்க குறைபாடு (Deformities)	உடல் உறுப்புகளின் ஒவ்வாமையை அறிதல்.
அல்சிமர் நோய் (Alzheimers's disease)	இது ஞாபகசத்தி மற்றும் மன செயல்பாடுகளை அழிக்கும் முற்போக்கான நோயாகும்.
ரீட்ரோலெண்டல் பைபிரோ பிளேசியா (Retrolental Fibroplasia)	குறைமாத குழந்தைகளுக்கு வழக்கத்திற்கு அதிகமாக ஆக்ஸிஜன் கொடுப்பதால் லென்சின் பின்புறம் உள்ள நரம்பு திசுக்களில் அசாதாரண தன்மை ஏற்பட்டு பார்வையின்மை உண்டாகிறது.
ஆக்ஸிஜன் நச்சு (oxygen toxicity)	அதிக அழுத்தத்தில் ஆக்ஸிஜனை சுவாசிப்பதால் மூளையில் ஏற்படும் தீங்குச் செயலாகும்.
இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் குறைதல் (Anoxaemia or Hypoxemia)	இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் மிகவும் குறைந்துகாணப்படக்கூடிய அசாதாரண நிலை.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 153 22-02-2019 3.41.25 PM

நீலம் பாரித்தல் (Cyanosis)	இரத்தத்தில் குறைவான ஆக்ஸிஜன் அடர்த்தி குறைவாக இருப்பதால் தோல் மற்றும் சிலேட்டும படலங்கள் நீலம் (அ) ஊதா நிறத்தில் காணப்படுவதாகும்.
இரத்த ஒழுக்கு (Haemorrhage)	இரத்த இழப்பை குறிப்பிடக்கூடிய இரத்தகசிவு (அ) ஒழுக்கு.
இரத்த சோகை (Anaemia)	இரத்தத்தில் இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் மிகவும் குறைவாக காணப்படும் போது ஏற்படும் நிலையாகும்.
நோயாளி மயக்க நிலையில் இருத்தல் (Patients under anaesthesia)	தற்காலிகமாக நோயாளி உணர்ச்சியற்ற (அ) விழிப்புணர்வு அற்ற நிலையில் இருத்தல்
சுவாசத்திணறல் (Asphyxia)	மிகவும் குறைவான அளவில் உடல் திசுக்களில் ஆக்ஸிஜன் இருக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய அசாதாரண சுவாசம்
சயனைடு நச்சு (Cyanide poisoning)	பலமுறை சயனைடுகளுக்கு வெளியாகுதலால் ஏற்படும் நச்சு
தைராய்டு சுரப்பியை எடுத்தல் (Thyroidectomy)	அறுவை சிகிச்சை முறையில் தைராய்டு சுரப்பி (அ) பகுதிகளை அகற்றுதல்.

பார்வை நூல்கள்

1. Potter & Perry (2009) *Fundamentals of Nursing*, 7th Edition, Elsevier publication, St.Louis Missouri.
2. Patricia, P. (2009) *Fundamentals of Nursing*, 7th Edition, Mosby Company, St.Louis Missouri.
3. Virginia, H. (1997) *Basic Principles of Nursing Care*, 2ndEdition, 0965836002.

இணைய இணைப்புகள்

- https://openlibrary.org/books/OL6179888M/Textbook_of_the...
- books.google.com.au › Medical › Nursing › Fundamentals & Skills
- www.worldcat.org/title/principles-and-practice-of-nursing/oclc/.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_4.indd 154 22-02-2019 3.41.25 PM

அலகு

5

தன் சுத்தம்

VJTKR9

புறந்தூய்மை நீரான் அமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையால் காணப் படும்.

–குறள்: 298

–குறள்: 29
உடலின் தூய்மை நீரால் அமையும் மனதின் தூய்மை
உண்மையினால் புலப்படும்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்வது

- வாய்சுத்தம் செய்தல்
- தோல் பராமரித்தல்
- சிகிச்சைக் குளியல் அளித்தல்
- முடி கழுவுதல்
- கண்களைப் பராமரித்தல்
- பாதம் மற்றும் நகம் பராமரிப்பு
- வாய் சுத்தம்
    - வாய் சுத்தம்
    - வாய் சுத்தத்தின் அளவீடுகள்
    - பொய்ப்பற்கள்
- தோல் பராமரிப்பு
    - தோல் பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்
    - படுக்கைப்புண்
    - வரையறை
    - காரணிகள்
    - தடுப்புமுறைகள்
    - சிகிச்சை
- முதுகுபராமரிப்பு குளியல் மற்றும் சிகிச்சைக் குளியல்
    - முடி பராமரிப்பு
    - பேன் மற்றும் பொடுகு சிகிச்சை
    - வரையறை
    - காரணிகள்
    - தடுப்பு முறைகள்
    - சிகிச்சை
- கண் பராமரிப்பு
    - சுயநினைவற்ற நோயாளி கவனிப்பு
    - கண்பயிற்சி
- பாதம் மற்றும் நகம் பராமரிப்பு
    - நகம் வெட்டும் முறை
    - பாதக் கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சை
    - பொதுவான பாதம் மற்றும் நகம் பிரச்சனைகள்
    - வரையறை
    - காரணிகள்
    - தடுப்பு முறைகள்
    - சிகிச்சை

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 155 22-02-2019 3.41.45 PM

5.1 முன்னுரை

சுய சுத்தம் என்பது தூய்மையை பராமரித்தலின் கொள்கை மற்றும் வெளிப்புற உடலை சீர்படுத்தும் முறை எனலாம் சுய தூய்மையை பராமரிக்கும் பொழுது நாம் ஆரோக்கியமாக ஆயிரம் வருடம் வாழலாம் என்ற விழிப்புணர்வு இருக்கிறது கிரேக்கர்கள் குளிப்பதற்கும் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளவும் தன் சுத்தம் செய்வதற்கும் மற்றவர்களைவிட அதிகமான நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தங்களை தூய்மை படுத்திக் கொள்வதில் அவர்களின் சுய கௌரவம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையை சீரற்ற நிலையிலிருந்து உயர்த்துகிறது.

5.2 தன்சுத்தம் (Personal Hygiene)

முக்கிய குறிப்பு: சுய தூய்மை, காரணிகள் மற்றும் தூய்மை.

5.2.1 முன்னுரை

சுகாதாரம் என்பது உடல் நலம், உடல் நலப் பராமரிப்பு, நோய்த் தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் என அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய அறிவியலைக் குறிக்கும்.

5.2.2 வரையறை

தன் சுத்தம் என்பது குளித்தல் மற்றும் சரியான முறையில் அழகுபடுத்திக்கொள்ளுதல், தன்னைப் பராமரித்தல்என்னும்நடவடிக்கைஎனலாம். தோல், முடி, நகங்கள், வாய், பற்கள், கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள், ஆசனவாய் மற்றும் பிறப்புறுப்புக்களைச் சுத்தமாக பராமரிப்பது போன்றவை இவற்றில் அடங்கும். சுத்தம் என்பது தனிமனிதனின் அடிப்படை உரிமையாகும். எனவே, ஒரு தனிநபர் மனரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ பாதிக்கப்பட்டால் அவருடைய சுயசுத்தத் தேவைகளை சந்திக்க இயலாத நிலையில் அந்த தேவைகளுக்கு வேறு ஒருவரின் உதவி தேவைப்படும். இந்த நிலையில் செவிலியரின் பொறுப்பு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

தன் சுத்தம்

5.2.3 தன்சுத்த வழக்கங்களுக்கான காரணிகள்

1. முன்னேறும் நிலை (Development Level) :

குழந்தைகள் பொதுவாக தங்களுடைய சுத்த தூய்மை பழக்கங்களை வீடுகள் மற்றும் அவர்களுடைய சூழலிலிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். குடும்பத்தில் மற்றவர்களை பார்த்து தங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். பெரும்பான்மையான பழக்கங்களை அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றுவர். முதுமை, ஹார்மோன் சுரப்பின் மாற்றங்கள் மற்றும் உள்ளுறுப்புகளில் சம்பந்தமான மாற்றங்களும் சரியான துய்மைப் பழக்கவழக்கங்களின் தேவைக்கு வழிவகுக்கிறது.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 156 22-02-2019 3.41.46 PM

2. கலாச்சார பின்புலம் (Cultural Background) :

தூய்மைப் பழக்கங்கள் தொடர்பான அளவுகோல் ஒரு கலாச்சாரத்திலிருந்து, மற்ற கலாச்சாரத்துக்கும் மாறுபடுகின்றது. உதாரணமாக, சில கலாச்சாரத்தில் தன் சுத்தம் மற்றும் தினமும் குளித்தல் என்பது மனிதர்களை உயர்வாக மதிப்பாகும். ஆனால், மற்றதில் அனுதினமும் குளித்தல் என்பதை ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்காமலும் இருக்கலாம்.

3. சமூகப் பயன்கள் (Social Benefits):

மோசமான தன் சுத்தம் என்பது குற்றம் அல்லது நோய் வருவதற்கான அறிகுறி எனலாம். உடலை பராமரிப்பதால் துர்நாற்றம் குறைந்து, நல்ல தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி மற்றவர்களிடமும் நன்மதிப்பை உயர்த்தும்.

4. சமூக பொருளாதார நிலை (Social Economic Status) :

ஒரு தனி நபரின் பொருளாதார நிலை சோப்பு, ஷாம்பு மற்றும் டூத்பிரஷ் போன்ற பொருள்களை வாங்கும் திறமையை முடிவு செய்கிறது.

5. மதம் (Religion) :

மதங்கள் தன் சுத்தம் தொடர்பாக குறிப்பான விதிகளைக் கொண்டுள்ளன.

(எ.கா.) மாத விலக்கு காலங்களில் உள்ள பெண்கள்

6. ஆரோக்கிய நிலை :

நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் வழக்கமாக தன் சுத்த நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்த முடியாமல் இருப்பர். அவர்களின் சோர்வான நிலையோ அல்லது குறிப்பான உடல்பகுதியின் இயலாமையோ காரணமாக இருக்கலாம்.

சிறப்பம்சம்

பெரும்பான்மையான தொற்றுக்கள், சளி மற்றும் வயிற்றுவலி போன்றவைகள் (வயிற்றுப்போக்கு, தசைப்பிடிப்பு, வாந்தி வரும் உணர்வு, வாந்தி) கிருமிகள் பாதிக்கப்பட்ட நன்கு கழுவப்படாத கைகளால் உணவு உண்பதே காரணமாகும். மற்றும் சில தொற்றுகள் மற்றவர்களின் அழுக்கான கைகளினால் அசுத்தம் செய்யப்பட்ட உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படுகின்றன.

உண்மை

நீரில் கரையக்கூடிய சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் உப்புக்களின் அமிலக் கொழுப்புக்களே சோப்புகள் ஆகும். மேற்கண்ட அமிலக் கொழுப்புகள் அல்லது கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களை வலிமையான காரத்துடன் வேதிவினை புரிவதால் சோப்புகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

குறிப்பு: "தூய்மையே கடவுளுக்கு அடுத்த நிலை"

5.3 வாய் சுத்தம் (Oral Hygiene)

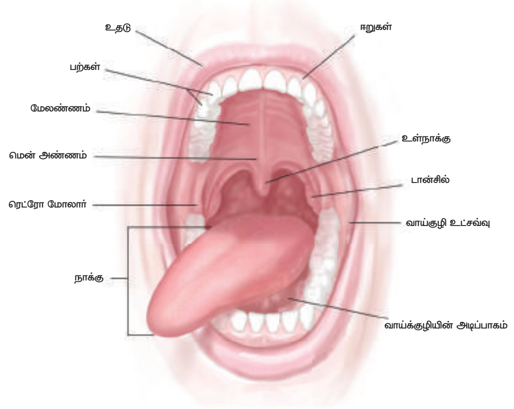
5.3.1. முன்னுரை

மனித உடற்கூற்றியலில், வாய் என்பது உணவுப் பாதை தொகுதியின் (Alimentary) முதல் பகுதியாகும். இது உணவை பெற்று உமிழ்நீரைச் சுரக்கிறது. எனவே,செவிலியர் நோயாளியின் வாய்ச் சுத்தத்துக்கு அதிக முக்கியம் தருவதன் மூலம் அவருடைய பசியைத் தூண்டி அவரின் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 157 22-02-2019 3.41.46 PM

5.3.2. வாய்க்குழியின் பாகங்கள்

வாய்க்குழியின் அமைப்பு



ஜீரணப் பாதையின் முதல் பகுதியாக வாய்க்குழி அமைகிறது. இதனுடைய முதன்மையான பணி என்பது உணவுப்பாதை தொகுதியின் நுழைவாயிலாக இருந்து ஜீரணப் பணியை தொடங்குவதாகும். இப்பணியானது உமிழ்நீரைச் சுரக்க வைத்து உணவை உமிழ்நீருடன் அரைத்து தொண்டைக்குள்ளே தள்ளுவது எனலாம். இதனுள்ளே பற்கள், மென்மையான மேலண்ணம், நாக்கு, உள்நாக்கு மற்றும் டான்சில் போன்ற பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. வாய்க்குழியானது எபிதீலியல் திசுக்களால் ஆன மெல்லிய சவ்வு உள்ளே உள்ள பகுதிகளைக் காப்பதுடன், சளியை சுரப்பதன் மூலம் ஜீரணக்குழாயின் பாதையை ஈரமாகவும், வழவழப்பாகவும் வைத்து சத்துக்களை உறிஞ்சுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

5.3.3 வாய்ச்சுத்தம் (Oral Hygiene)

வரையறை :

வாயைச் சுத்தமாகவும், நோய் ஏற்படாமலும் மற்றும் வேறு பிரச்சினைகளில்லாமலும் (எ.கா. வாய் துர்நாற்றம்) இருக்கும் வகையில் நன்கு பல்துலக்குதல் என்பது வாய்ச் சுத்தம் எனப்படும். தினமும் பல் துலக்குவது என்ற பழக்கத்தின் மூலம் பல் மற்றும் வாய் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

வாய்ச்சுத்தம் என்பது முக அழகையும்,

புன்னகையையும் மேம்படுத்த உதவும். மோசமான பல் பராமரிப்பின் காரணமாக பல் மற்றும் பல்சார்ந்த பிரச்சினைகள் எதிர்காலத்தில் தோன்றலாம். ஈறுகளில் தொற்று, எலும்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், இதயநோய், பக்கவாதம் என சிலவற்றைக் கூறலாம். வழக்கமான பரிசோதனை மற்றும் சுத்தப்படுத்துதல் என்பது நல்ல வாய்ச்சுத்தம் மற்றும் மேற்கண்ட பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

5.3.4 வாய்ச்சுத்தத்தின் நோக்கங்கள் (Purposes of Oral Hygiene)

1. வாய், பற்கள், ஈறுகள் மற்றும் உதடுகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்
2. பல் துலக்குதலால் உணவுத் துகள்கள், பற்கறை மற்றும் கிருமிகள் நீக்கப்பட்டு பற்கள் சுத்தமாகிறது.

3. பல் துலக்குதல், ஈறுகளுக்கு இதமான மசாஜ் (Massage) போன்றது.

4. பல் துலக்குதல், வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் கசப்புணர்வைப் போக்குகிறது.

5. ஆரோக்கியமான நல்ல உணர்வை பல்துலக்குதல் ஏற்படுத்துகிறது.

6. சரியான வாய்ச்சுத்தம் பசியைத் தூண்டுகிறது.

7. சரியான வாய்ச்சுத்தம் சுவையை மேம்படுத்துகிறது.

5.3.5 வாய்சுத்தத்தை பராமரிக்கும் அளவுகோல்கள்

1. வாய்ச்சுத்தம், வசதி மற்றும் வாய் பகுதியை ஈரப்படுத்துதல் போன்றவை வாய் சம்பந்தமான நோய்களையும், பற்சிதைவையும் தவிர்க்கிறது.

2. பல்துலக்குதல், பல் இடுக்குகளை சுத்தம் செய்தல் (Irrigation) போன்றவை பல் சுத்தத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

3. சொத்தைப் பற்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மாவுப் பொருள்கள் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும். இனிப்பு வகைகளை உணவு இடைவேளைகளில் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.

4. நல்ல வாய்ச்சுத்தத்துக்கு **ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்.** (காலை உணவுக்கு முன் மற்றும் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்).

5. பல் – பிரஷ் **மூன்று மாதங்களுக்கு** ஒரு முறை மாற்றப்பட வேண்டும்.

6. பல் துலக்கிய பின் வாய் முழுவதுமாக கொப்பளிக்க வேண்டும். இது வாயில் உள்ள உணவுத் துகள்களை வெளியேற்றும்.

7. ஈறுகளின் வீக்கம் மற்றும் தொற்றைக் குறைக்க பல் இடுக்குகளை நன்கு (Flossing) சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

8. வழக்கமான பல் பரிசோதனை மிகவும் அவசியம்.

9. பெரும்பாலான பல் மருத்துவர்கள், **மெல்லிய குச்சிகளுடைய** பல் பிரஷ் பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்யும் என்று பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.

10. **உப்புக்கரைசல் கொண்டு** வாய்க்கொப்பளித்தல் மிகவும் நல்லது. ஒரு குவளை மிதமான சுடு தண்ணீரில் அரை அல்லது ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்து உப்புக்கரைசல் தயாரிக்கலாம். இது ஒரு நல்ல கிருமிநாசினி. ஏனெனில் பல் சிதைவுக்கான பாக்டீரியாக்களை இது கொல்லுகிறது.

5.3.6 வாய்ச் சுத்தத்தை காக்கும் உணவுப் பொருள்கள் மற்றும் பாணங்கள்

1. நல்ல ஈறுகள் மற்றும் ஸ்கர்வி நோய் வராமல் தடுக்க **விட்டமின் C** தேவைப்படுகிறது.

2. சரிவிகித உணவு உண்ணுதல் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை கட்டுப்படுத்துதல் மூலமாக பல்சிதைவையும், பல் சம்பந்தமான நோய்களையும் தவிர்க்கலாம்.

3. பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் தயிர் (Yogurt) உண்பது மிகவும் நல்லது.

4. கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள பால் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி மிகவும் நல்லது

5. உமிழ்நீரை அதிகம் சுரக்க வைக்கும் அதிக நார்ச்சத்துப் பொருள்களை உண்ணலாம்.

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 159 22-02-2019 3.41.47 PM

6. சாக்லெட் பற்களைப் பாதித்து பற்சொத்தையை உண்டாக்குகிறது. சமைக்கப்பட்ட மாவுப்பொருள்களான உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், போன்றவையும் பற்களை பாதிக்கிறது.

7. ஆரஞ்சு பழச்சாறு, கோகோ கோலோ தொடர்ந்து பயன்படுத்ததுதல் பற்களை பாதிக்கும்.

8. பற்களின் சிதைவு மற்றும் பாதிப்பு உண்டாகக்காரணமான ஐஸ்கட்டிகளை மெல்லுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

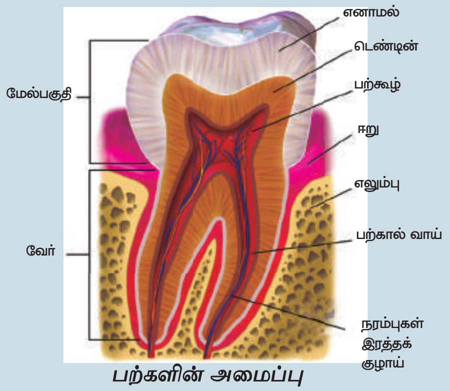
9. ஆழ்ந்த வண்ணங்களில் இருக்கும் ஒயின் (wine), பீர் (beer) மற்றும் ஆல்கஹால் போன்றவை பற்களின் வண்ணத்தை மாற்றுவதுடன், உமிழ்நீர்ச் சுரப்பைக் குறைத்து வாய் வறண்டுபோகச் செய்வதாலும், பாக்டீரியா மற்றும் சிதைவை ஏற்படுத்துகிறது.

5.3.7 வாய்வழி பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகள்

1. முடக்குவாதம் மற்றும் மிகவும் நோயுற்றவர்கள்
2. சுயநினைவு அற்றவர்கள்
3. சர்க்கரை நோயாளிகள்
4. கதிர் இயக்க சிகிச்சை பெறுபவர்
5. ஹீமோதெரபி பெறுபவர்கள்
6. வாயில் காயம் மற்றும் வாயில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள்
7. நோய் எதிர்ப்பு மருந்து உட்கொள்பவர்கள் (எ.கா) HIV நோயாளி

5.3.8 பொதுவாக ஏற்படும் வாய் பிரச்சனைகள்

சாதாரணமாக ஏற்படும் இரண்டு பெரிய பிரச்சனைகள்

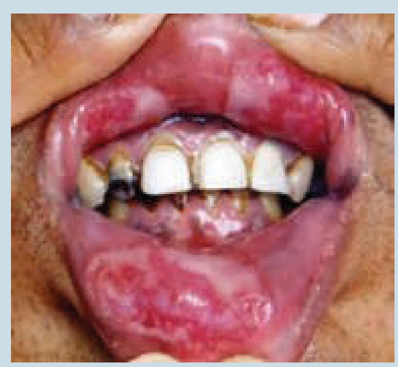
பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
I. பற்சொத்தை பற்சொத்தை பொதுவாக இளவயதினற்க்கு ஏற்படும் பிரச்சனை. இந்தசொத்தை, **பற்களின் எனாமலை சிதைக்கிறது.** இதனுடன் சுண்ணாம்பு சிதைவும் ஏற்படுகிறது.	

பற்களின் அமைப்பு

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 160 22-02-2019 3.41.48 PM

பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
II. **ஈறுகள் வீங்குதல்** (பையோரியா) **பல் ஈறுகளில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று** (பெரியோடென்டல்) நோய் எனப்படுகிறது. இது ஈறுகளில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	
III. **வாய் துற்நாற்றம்** (ஹலிடோஸிஸ்) இது பொதுவான வாய்க்குழி பிரச்சனையாகும்.	
IV. **உதடு வெடிப்பு** (கீலோஸிஸ்) உதடு வெடிப்பு குறிப்பாக உதடுகள் சேரும் இடம் பிளவுபடல்	
V. **வாய் அழற்சி** (ஸ்டோமோடைட்டிஸ்) வாயின் உட்புற மெல்லிய சவ்வில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 161 22-02-2019 3.41.48 PM

பல் பிரச்சனைகள்	படங்கள்
VI. கிளாஸைட்டீஸ் : நாக்கில் ஏற்படும் அழற்சி. இது நாக்கில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று சூடுபடுதல் மற்றும் கடித்தலினால் ஏற்படுகிறது.	
VII. ஈறு அழற்சி (ஜிஞ்சிவைட்டிஸ்) ஈறு அழற்சி என்பது வாய்ச்சுத்தமின்மையால் ஈறுகளில் ஏற்படும் அழற்சியாகும்.	
VIII. ஸ்கர்வி : வைட்டமின் C பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக இரத்தசோகை ஏற்படும்.	
IX. வாய்ப்புற்றுநோய் : இது நாக்கின் அடிப்பகுதியில் ஏற்படுகிறது. கட்டிகள் அல்லது புண்கள் வாய்க்குழிப்பகுதி மற்றும் நாக்கின் அடிப்புறம் தோன்றும். VJX8F6	

5.3.9 பொய்ப்பற்கள் (Dentures)

பற்களின் மாற்றாக செயற்கை உபகரணங்களை கொண்டு விடுப்பட்ட அல்லது இழந்த பற்களை நிரப்புவது. இவை வாய்க்குழியின் மென்மையான மற்றும் கடினமான திசுக்களின் ஆதரவுடன் பொருத்தப்படுகிறது.	

Nursing_Vocational_Tamil_Unit_5.indd 162 22-02-2019 3.41.49 PM