



PARTICIPANT HANDBOOK



Hospitality

Language:
Pujabi

Home Health Aide

ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ



ਪਛਾਣ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਖੇਤਰ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਦਯੋਗ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਯੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਚਵ ਹੈ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਕਿਊਰੇਟਿਵ, ਨਿਵਾਰਕ, ਪੁਨਰਵਾਸ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਖਿਅਕ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮਾਹਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਦਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਦਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ 10% ਜੀ ਡੀ ਪੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਯੂਨਾਇਟੇਡ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸੈਗਮੈਂਟ ਦੇ ਵਿਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਸੁਪਰਵਿਜਨ, ਮਿਡ ਵਾਈਵ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਪ੍ਰੋਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਪੈਥਾਲਾਜੀ ਕਲੀਨਿਕ ਆਦਿ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਖੇਤਰ

ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਖੇਤਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਨਿਰਮਾਣ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਉਦਯੋਗ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਜੰਤਰਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ, ਆਊਟਸੋਰਸਿੰਗ, ਟੈਲੀ ਮੈਡੀਸਿਨ ਅਤੇ ਲਾਇਕ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਉਸਦੀ ਕਵਰੇਜ਼, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਘਰ ਸਿਹਤਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ। ਇੱਕ ਘਰ ਸਿਹਤਸਹਾਇਤਾ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਰੀਦਾਰੀ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋਲਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

1. ਸੋਧੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਜਟਿਲ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਧੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
2. ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
3. ਖਾਸ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
4. ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ, ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਜੰਤਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ
5. ਸਰਫੇਸ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
6. ਆਸਾਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ
7. ਪ੍ਰਬੰਧ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨਾ
8. ਓਸਟਰੋਮੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਓਸਟਰੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

(ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ)

ਪਾਠ - 1

ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ _____ ਪੰਨੇ - (01 – 14)

- 1.1 ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਪੜੇ ਲਾਉਣੇ ਅਤੇ ਪਾਉਣੇ
- 1.2 ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਿੱਠ ਰੱਖ ਕਰਨੀ
- 1.3 ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇਣਾ, ਸੰਪੂਰਨ ਬੈਡ ਬਾਥ, ਉੱਣੀ ਬੈਡ ਬਾਥ ਜਾਂ ਟੱਬ ਬਾਥ ਦੇਣਾ
- 1.4 ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- 1.5 ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਪਾਠ - 2

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋਲਿੰਗਾਰ _____ ਪੰਨੇ - (15 – 25)

- 2.1 ਡੈਂਚਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ
- 2.2 ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ.
- 2.3 ਹੋਅਰ ਸਟਾਈਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਪਾਠ - 3

ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ _____ ਪੰਨੇ - (26 – 31)

- 3.1 ਮੁਥਾਜ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- 3.2 ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ
- 3.3 ਆਈ ਵੀ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- 3.4 ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰ

ਪਾਠ - 4

ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ _____ ਪੰਨੇ - (32 – 40)

- 4.1 ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- 4.2 ਨਿਰਭਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- 4.3 ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ
- 4.4 ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰਸ/ਸੁਪ੍ਰਵਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- 4.5 ਨਿਯਮ ਟਿਊਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਣਾ
- 4.6 ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ
- 4.7 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਪਾਠ - 5

ਐਲੀਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ _____ ਪੰਨੇ - (41 – 48)

- 5.1 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲੀਮੀਨੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
- 5.2 ਯੂਰਿਨਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- 5.3 ਯੂਰੀਨਰੀ ਕੈਥੇਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
- 5.4 ਕਮੇਡ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੋਬਾਈਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਪਾਠ - 6

ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਵਾਰਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ _____ ਪੰਨੇ - (49 – 61)

- 6.1 ਛੇਤੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਸ ਦਾ ਫੈਲਾਵ
- 6.2 ਅਕ੍ਰਾਇਅਰ੍ਡ ਈਮਿਊਨੋ ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਏ ਆਈ ਡੀ ਐਸ)
- 6.3 ਸਫਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ
- 6.4 ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਦੂਜੇ ਤੱਥ
- 6.5 ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਪਾਠ - 7

ਬਜ਼ਰਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ _____ ਪੰਨੇ - (62 – 70)

- 7.1 ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ
- 7.2 ਏਜਿੰਗ ਵਿਧੀ: ਮੰਤਕ
- 7.3 ਏਜਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ

ਪਾਠ - 8

ਯੋਗਤਾ, ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਕੋਡ _____ ਪੰਨੇ - (71 – 75)

- 8.1 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

8.2 ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਚ ਲੁੜੀਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:

8.3 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

8.4 ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੀ ਸੁਪਰਵਿਜਨ

ਪਾਠ - 9

ਕੁਸ਼ਲ ਸੰਚਾਰ _____ ਪੀ - (76 – 84)

9.1 ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

9.2 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗ

9.3 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ

9.4 ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਟੋਨ

9.5 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ

9.6 ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਪਾਠ - 10

ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ _____ ਪੀ - (85 – 89)

10.1 ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ

10.2 ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰ:

ਪਾਠ - 11

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ _____ ਪੀ - (90– 95)

11.1 ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

11.2 ਨਿਯੋਜਕ ਦੇ ਫਰਜ਼

11.3 ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਫਰਜ਼

11.4 ਜੋਖਿਮ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿਆਨ

11.5 ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਅ

11.6 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ

11.7 ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਮ ਖਤਰੇ

ਪਾਠ - 12

ਬਾਇਓ ਮੈਡੀਕਲ ਕਚਰੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ _____ ਪੀ - (96 – 111)

12.1 ਕਚਰੇ ਦੇ ਵਰਗ

12.2 ਕਚਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

12.3 ਖਤਰਨਾਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ

12.4 ਕਚਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

12.5 ਉਸ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ

12.6 ਕਚਰੇ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ

12.7 ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਚਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

12.8 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ (ਪੀ ਪੀ ਈ)

12.9 ਦਸਤਾਨੇ

12.10 ਲੈਟੈਕਸ ਐਲਰਜੀਆਂ

12.11 ਪਾਊਡਰਡ ਲੈਟੈਕਸ ਤੇ ਰੋਕ

12.12 ਸਪਿਲੇਜ ਦੀ ਘਟਨਾ

ਪਾਠ 1

ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ

ਸਿਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ:



- ਸੰਪੂਰਨ ਬੈਡ ਬਾਥ
- ਉਣੀ ਬਾਥ
- ਜਖਮੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ
- ਟੱਬ ਬਾਥ

ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੈਰੀਐਟਵਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, --- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੈਰੀਐਟਵਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, --- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਨਹਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਰਿਲੈਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟੱਬ ਬਾਥ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ।



ਐਚ ਐਚ ਏ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਐਲੀਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

1.1 ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਣੇ

ਐਚ ਐਚ ਏ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਐਲੀਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟੇਰਾਇਲ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਟੇਰਾਇਲ ਖੇਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣਾ।

1.1.1 ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਨਾ

ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਪੜੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ:

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਾਓ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ
- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ
- ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰੋ

1.1.2 ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਣਾ

ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਵਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ:

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਟੇਰਾਇਲ ਕੱਪੜਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਦਿਓ

1.2 ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੈਕਰਬ ਦੇਣਾ

ਬੈਕ ਮਸਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬੈਡ ਰੈਸਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚ ਟੈਨਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਰਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਰਟੀਬਰਲ ਫਰੈਕਚਰ, ਰਿਬ ਫਰੈਕਚਰ, ਬਰਨ, ਖੁੱਲੇ ਜਖਮ, ਬਲੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ

ਬੈਕ ਰੱਬ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਜੋ ਕਿ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਿਕ ਵਿਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਮਾਂਸ ਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਸਪਲਾਈ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਿਕ ਵਿਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

1.2.1 ਇੱਕ ਬੈਕ ਰੱਬ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ

ਇੱਕ ਐਚ ਐਚ ਏ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੈਕ ਰੱਬ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੈਕਰਲ ਖੇਤਰ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੰਧੇ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਐਕਸਪੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਾਥ ਕੰਬਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ (ਜੇ ਬਿਸਤਰਾ ਫੋਲਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂਕੋਲ ਵਾਲੀ ਸਾਈਡ ਰੇਲ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਟੋਨਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਧੇ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸੈਕਰਲ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਪਾਈਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬਟਕ ਤਦੇ ਤਹਿਤ ਥੱਲੇ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਧਿਕ ਲੰਬੀ ਸਟਰੋਕਿੰਗ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਾਜ਼ ਪੂਰੀ ਕਰੋ
- ਮਸਾਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਉਸ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਜੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ

1.3 ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ, ਸੰਪੂਰਨ ਬੈਡ ਬਾਥ, ਉੱਠੀ ਬੈਡ ਬਾਥ ਜਾਂ ਟੱਬ ਬਾਥ ਦੇਣਾ

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਲਈ ਨਹਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦਿਖਾਵਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਅੰਡਰ ਸੈਲਫ ਵਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਬੈਡ ਰੈਸਟ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਹਾਉਣਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

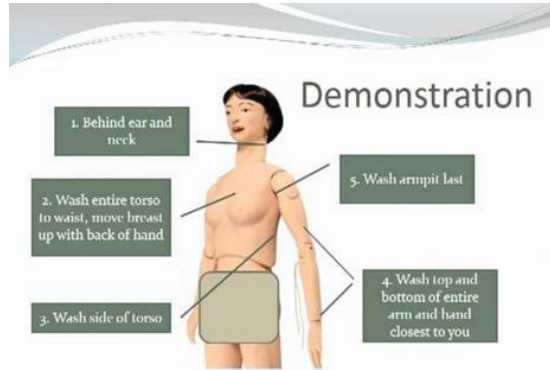
ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੈਰ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

1.3.1 ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

- ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ (ਇਹ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਥ ਟੱਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਬਾਥ ਟੱਬ ਦੇ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਟੱਬ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚ ਸਟੀਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪਾਣੀ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਸਮਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਰੈਕ ਦੇ ਵਿਚ ਪੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇ ਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੋਲ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ।

1.3.1 ਉੱਣੀ ਬੈਡ ਬਾਥ

ਕੱਚੇ ਕੱਚੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਥ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਣੀ ਬੈਡ ਬਾਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੂੰਹ, ਹੱਥ, ਐਗਜ਼ਿਲਾ (ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ), ਜੈਨੀਤਕ ਖੇਤਰ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਟਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਉਸਦੀ ਭੌਤਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚਾਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਸਦੀ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਨਚਾਰਜ ਜਾਂ ਵਰਜਿਤ) ਬੈਡ ਨੂੰ ਲੈਵਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੋਸ਼ਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਈਂਡਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਲੋਗ ਬੈਡੇਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤੇ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਬੈਡ ਬਾਥ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਿਲਡਾ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਸਾਰੀ ਟਿਊਬਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਫਜ਼ੂਲ ਐਕਸਪੋਜ਼ਿੰਗ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਮਪਾਰਟਮੈਂਟ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ, ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਫਲੁਈਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਉੱਣੀ ਬਾਥ ਦੇ ਲਈ ਵਿਧੀ:

ਲੁੜੀਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਫ ਮੌਜੂਦ ਲਿਨਨ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਬੈਡ ਦੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਥਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੋ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।



1. ਆਪਣਾ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
2. ਟੂਲ ਟਰਾਲੀ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਸਟੇਮਾਲਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਸਾਫ ਲਿਨਨ ਰੱਖੋ
3. ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਫੋਲਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਡ ਸਪਰੈਡ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਵੋ। ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
4. ਸਾਈਡ ਰੇਲ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਤਰ ਟੱਕ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਫੋਲਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
5. ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਲਿਨਨ ਤੇ ਬਾਥ ਕੰਬਲ ਰੱਖੋ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਥ ਕਮਬਲ ਫੜਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤੇ ਵਾਲਾ ਲਿਨਨ ਹਟਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਾਂ ਤੇ ਬਾਥ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਪਵੇਗਾ
6. ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੈਮੀ ਫਾਉਲਰ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ (ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮਟਮੈਲੇ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇ ਲਾਂਡਰੀ ਹੈਮਪਰ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਦੇ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
7. ਮੌਖਿਕ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਵੋ
8. ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਗਾਉਨ/ਪਜਾਮਾ, ਸਾਰੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਜੇਵਰ ਉਤਾਰੋ

1.3.2 ਜਖਮੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ:

ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੰਧਾ ਜਖਮੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੋਟ ਉਤਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੇ ਜਖਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ ਸੀਮਿਤ ਚਾਲ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਪਜਾਮਾ ਕੋਟ ਨੂੰ ਪਿੱਛੋਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਟਨ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਅਧਿਕ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੂਰ ਵਾਲੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਟੱਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਕੰਧੇ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ ਸਲੀਵ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਕੋਲ ਵਾਲੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੋਟ ਨੂੰ ਟੱਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਕੋਲ ਵਾਲੇ ਕੰਧੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਕੋਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਕੋਲ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੇਸਟ ਟਾਈ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਹੱਕ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਰੱਖੋ। ਵੇਸਟ ਨੂੰ ਫੜ ਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਂਟ ਉਤਾਰ ਦਵੋ।

1. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ
2. ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
3. ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
4. ਨਿਚਲੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
5. ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਟਕ ਧੋਵੋ
6. ਜੈਨੀਟਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
7. ਜੈਨੀਟਲ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤੇ ਜੈਨੀਟਲ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਜਾਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਵੋ
9. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰੋ
10. ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜੇ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
11. ਬਿਸਤਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ



1.3.3 ਸੰਪੂਰਨ ਬੈਡ ਬਾਥ:

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਬੈਡ ਬਾਥ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਦਬੋ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ

ਤਕਲੀਫ ਹਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਰਦ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੈਡ ਬਾਥ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਬਾਟਾ (ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਪਮਾਨ)



- ਸਾਬਣ (ਰੈਗੂਲਰ ਜਾਂ ਨਾਨ ਰਿੰਸ ਸਾਬਣ)



- ਦੋ ਵਾਸ਼ ਕਲਾਥ ਜਾਂ ਸਪੰਜ



- ਸੁੱਕਾ ਤੌਲੀਆ



- ਲੋਸ਼ਨ



- ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਸਪਲਾਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ



- ਕੰਘੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ



- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ, ਮਾਉਥ ਗਾਰਗਲ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ)



- ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਧੋਵੋ



- ਨਮ ਕਾਟਨ ਵੂਲ ਤਾਂ ਜੋ ਜੈਨੀਟਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ



- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ



- ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤੌਲੀਆ



- ਮੂੰਹ ਦੇ ਲਈ ਤੌਲੀਆ



- ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਡ ਲਿਨਨ



- ਸਾਫ ਕਪੜੇ



ਬੈਡ ਬਾਥ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਪੱਖਾਂ ਜਾਂ ਏ ਸੀ ਬੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਬੈਡ ਬਾਥਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਯੂਰੀਨਲ ਜਾਂ ਬੈਡ ਪੈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਡ ਦੇ ਕੋਲ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।
- ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਵਿਧੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਲਾਜ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਕੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਫਿਰ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਬਿਲੀਕਸ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਤਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ



- ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਸਾਈਡ ਤੇ ਮੁੰਡਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਾਫ ਲਿਨਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਸਤਰਾ ਲਗਾਓ।
- ਨਮ ਕਾਟਨ ਵੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੋਇਨ ਅਤੇ ਜੈਨੀਟਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਧੋਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਫੋਲਦਿਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਵੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈਸਟ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਗ੍ਰੋਇਨ ਦੇ ਵਿਚ, ਬਟਕ ਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰਗੜਨਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲਈ ਹਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ ਖਰਾਬ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ
- ਉਚਿਤ ਸਰਕੂਲਰ ਚਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਸਪਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1.3.5 ਟੱਬ ਬਾਥ

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਬਿਸਤਰੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਟੱਬ ਬਾਥ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੈਡ ਤੋਂ ਉਠਾਂ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲਈ, ਟੱਬ ਦੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਤਿਲਕਣ. ਟ੍ਰਿਪਿੰਗ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ



ਟੱਬ ਬਾਥ ਦੇ ਲਈ ਵਿਧੀ:

ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਟੱਬ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਬ ਤੇ ਨਾਨ ਸਕਿਡ ਮੈਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ:

- ਤੌਲੀਆ
- ਵਾਸ਼ ਕਲਾਬ
- ਸਾਬਣ
- ਡਿਓਡਰੈਂਟ
- ਲੋਸ਼ਨ
- ਸਾਫ ਗਾਉਨ

1. ਟੱਬ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਟੱਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ 109° ਐਫ (43° ਸੀ) ਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੇ। ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਵੇ ਕਿ ਤੂਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ।
3. ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਬਾਥ ਤੇਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਪੰਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੱਬ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
4. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਿਗਨਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਪਿਸ ਆਓ। ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਓ
5. ਟੱਬ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਰਟਿਗੋ ਜਾਨ ਸਿਨਕੋਪ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਬ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਡਰੇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਧੇ ਤੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ
6. ਗਾਉਨ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਲਿਪਰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਤੱਕ ਜੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ
7. ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਲਗਾ ਦਿਓ ਪਿੱਠ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ
8. ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਟੱਬ ਵਿਖੇ ਵਾਪਿਸ ਆਓ ਇੱਕ ਲਾਂਡਰੀ ਬੈਗ ਦੇ ਵਿਚ ਗੰਦੇ ਲਿਨਨ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬੈਡ ਦੇ ਕੋਲ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ
9. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

1.4 ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਦਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

- ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਨ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ
- ਸਫਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਘੱਟ ਸਾਫ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਐਲਕਾਲਾਈਨ ਹੈ
- ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਵੇ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਕ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੈਡ ਪੈਨ ਜਾਂ ਯੂਰੀਨਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਕਥਿਤ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਸੁਨਿਸਚਿਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

1.5 ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਰਹੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਠਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਰੈਸ ਜਾਂ ਰਗੜਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ

- ਨਹਾਉਣਾ ਇਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਫ ਵਾਸ਼, ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ
- ਨਹਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:
 - ✓ ਬੈਡ ਬਾਥ
 - ✓ ਸੈਲਫ ਵਾਸ਼
- ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣਾ ਦੇ ਰਿਮਾਈਡ:
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਖਮ/ਰੈਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ:

1. ਨਹਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

2. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਹਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਚ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ 2

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਾਜੋਲਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ

ਸਿਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ:



- ਡੈਚਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਓਰਲ ਦੇਖਭਾਲ
- ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ:

ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਪਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੌਣ ਕੌਣ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਰੋਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਚ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਨਰਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.1 ਡੈਚਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ।

ਡੈਚਰ ਪਰੋਸਥੇਟਿਕ ਉਪਕਰਨ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗਾਇਬ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਰਲ ਕੈਵਿਟੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਸਖਤ ਟਿਸ਼ੂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਨਵੈਨਸ਼ਨਲ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਡੈਟਲ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀ ਬਾਂਡਿੰਗ ਜਾਂ ਕਲਾਸਪਿੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡੈਚਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਘਰ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਡੈਚਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਐਚ ਐਚ ਏ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਉਸਤੇ ਪਾਣੀ ਚਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਖਰਾਬ ਕਰੋ।
- ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ੁਬਾਨ, ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਟੂਥਬਰੱਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿਗੋ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਡੈਚਰ ਸੋਕਿੰਗ ਸਲਯੂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਰੱਖੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੈਚਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਇੱਕ ਡੈਟਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡੈਂਚਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਅਬਰੇਸਿਵ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਬਰੱਸ਼, ਪ੍ਰਬਲ ਕਲੇਨਸਰ ਅਤੇ ਹਾਰਸ਼ ਟੂਥ ਪੇਸਟ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਬਰੇਸਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੂਥਪੇਸਟ ਅਬਰੇਸਿਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਡੈਂਚਰਾਂ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਲੀਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਹ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਯੂਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮੈਟਲ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੈਟਲ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਜਾਂ ਉਬਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.2 ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਓਰਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ।

ਇੱਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਓਰਲ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਓਰਲ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਧਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਿਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਨ:

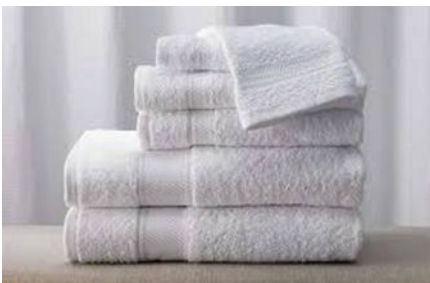
- ਇੱਕ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਜਾਂ ਮੈਨੂਅਲ ਟੂਥ ਬਰੱਸ਼ ਜਾਂ ਫੋਮ ਬਰੱਸ਼



- ਟੂਥ ਪੇਸਟ, ਡੈਂਟਲ ਸਟਿੱਕ ਅਤੇ ਫਲਾਸ



- ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਰਨ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ



- ਰਿਨਸਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੱਪ



- ਪਾਣੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਲਿਪ ਬਾਮ ਜਾਂ ਮੋਸਟਰਾਈਜ਼ਰ



- ਇੱਕ ਪੈਡਿਡ ਜੁਬਾਨ ਬਲੇਡ



- ਛੋਟਾ ਬਲਬ ਸਰਿੰਜ



ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਓਰਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ:

- ਉਪਕਰਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ
- ਸਾਈਡ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਟਾਓ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਪੈਡ ਰੱਖੋ

- ਇੱਕ ਅਮੋਸਿਸ ਬੇਸਿਨ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਲਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਡਿਡ ਜ਼ੁਬਾਨ ਬਲੇਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਪਿਛਲੇ ਮੋਲਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਟੂਥ ਬਰੱਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਸਪੰਜ ਵਾਲੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਟੂਥਬ੍ਰਿਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਓਰਲ ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਓਰਲ ਕੈਵਿਟੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬਲਬ ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਸੂਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਿੰਜ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਭਰੇ ਹੋਏ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਲਈ ਓਰਲ ਸਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੈਟਰੋਲਿਅਮ ਜੈਲੀ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁੱਕਣ ਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਤਰੇੜਾਂ ਨਾ ਪੈਣ।

2.3 ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਕੰਘੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਕੈਲਪ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਦਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ਲਈ ਦੂਜੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

i) ਦੈਨਿਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਟਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੈਲਪ ਨੂੰ ਰੱਬ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਟਾਈਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰੋ। ਆਡੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਪਹਿਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਕੈਲਪ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਸਕੈਲਪ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਦੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਕੰਘੀ ਫੇਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰੱਸ਼ ਕਰੋ।

ii) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ

ਇੱਕ ਹੋਅਰ ਕਟ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਨਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਈ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



iii) ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸ਼ੈਮਪੂ ਕਰਨਾ

ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਬਿਸਤਰੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ੈਮਪੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੈਮਪੂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਕ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਹੀ ਸ਼ੈਮਪੂ ਕਰੋ।



ਸ਼ੈਮਪੂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਦੇ ਉਪਕਰਨ:

- ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ



○ ਬਾਲਟੀ



○ ਅਖਬਾਰ



○ ਵੱਡੀ ਰਬੜ ਦੀ ਸ਼ੀਟ



○ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ (3)



- ਵਾਸ਼ ਕਲਾਥ



- ਸ਼ੈਮਪੂ ਸਲਯੂਸ਼ਨ



- ਸਾਫ ਕੰਘੀ ਅਤੇ ਬਰੱਸ਼



ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੈਮਪੂ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ::

- ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਇੱਕ ਅਖਬਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਟੋਰਾ, ਸ਼ੈਮਪੂ, ਕੰਘੀ, ਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਕੈਬਿਨੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈਕੇ ਜੋ। ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੌਲੀਆ ਮੋੜੋ।