



SEIU 775
BENEFITS GROUP

የተማሪ መማሪያ መጽሐፍ
ስትሮክ



ስለ SEIU 775 Benefits Group

ዕድሜያቸው ለገፋ እና የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ከፍተኛ ጥራት ያለው እንክብካቤ እና ድጋፍ ለመስጠት እንዲቻል SEIU 775 Benefits Group ለረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ ፕሮፌሽናል እንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞችን ያሠለጥናል እንዲሁም ከጊዜ ወደ ጊዜ የሙያ ማሻሻያ ሥልጠና እየሰጠ ያሳድጋቸዋል። ከዚህ በተጨማሪ SEIU 775 Benefits Group በዋሽንግተን እና ሞንታና ለሚገኙ ረዥም ጊዜ በሥራ ላይ የሚቆዩ የእንክብካቤ ሰጪ ሠራተኞች ከፍተኛ ጥራት ያለው የጤና እንክብካቤ ኢንሹራንስ ተደራድሮ የመድን አርበን ይገዛላቸዋል።

እነዚህ ማቴሪያሎች ለ SEIU Healthcare NW Training Partnership የቅጂ መብት የተሰጣቸው ወይም የባለቤትነት ፈቃድ የያዘባቸውን የቅጂ መብት ያላቸው ሥራዎችን በውስጣቸው ይዘዋል። በአንድ ድርጅት ለውስጣዊ አገልግሎት እንዲውል ወይም ለንግድ ሥራ ዓላማ ላልሆነ ምክንያት በግለሰብ ደረጃ ማቴሪያሎቹን መጠቀም ይፈቀዳል። ሌሎች ማናቸውም ዓይነት ማቴሪያሎቹን የመጠቀም ድርጊት ከቅጂ መብት ባለመብቱ በቅድሚያ ፈቃድ ማግኘትን ይጠይቃል።

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • ስልክ ቁጥር፡- (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

ስትሮክ

ማውጫ

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ.....	2
የኮርስ አጀንዳ.....	3
እንኳን ደህና መጡ እና የኮርስ መግቢያ	5
ትምህርት 1:- የስትሮክ ተፅዕኖዎች.....	6
ትምህርት 2:- የስትሮክ አካላዊ ተፅዕኖዎች	14
ትምህርት 3:- የስትሮክ የግንዛቤ (ኮግኒቲቭ)፣ ስሜታዊ እና ባህሪ ተፅዕኖዎች	27
ትምህርት 4:- ስትሮክን የሚከላከሉ የአኗኗር ዘዴዬ ለውጦች	30
አጠቃላይ የአመጋገብ መመሪያዎች	32
የጤናማ ክብደት መመሪያዎች	33
ትምህርት 5:- ለስትሮክ ምልክቶች ምላሽ ስጡ	36
የኮርሱ ቁልፍ ቃላት.....	40
ማጣቀሻዎች	42

የሥልጠናው አጠቃላይ ዕይታ

ዝርዝር መግለጫ

በዚህ ኮርስ ውስጥ ስለ ስትሮክ ተፅዕኖዎች ይማራሉ። የስትሮክን የግንዛቤ፣ ስሜታዊ፣ ባህሪና አካላዊ ተፅዕኖዎችን የሚለማመደውን ደንበኛ ለመደገፍ ምርጥ ተሞክሮዎችንም ይማራሉ። በመጨረሻም፣ ለስትሮክ ምልክቶች እና ጠቋሚዎች እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ እና ከደንበኛ ጋር እንዴት ስትሮክን ለመከላከል የሚያስችሉ የአኗኗር ዘዴዬ ለውጦችን መከተል እንደሚችሉ ትማራላችሁ።

ይህ ኮርስ ለማጠናቀቅ 3 ሰዓታትን ይወስዳል።

የትምህርቱ ዓላማዎች

በዚህ ትምህርት ማብቂያ ላይ፣ ተማሪዎች የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- የስትሮክን ውጤትን መግለፅ
- የስትሮክ አካላዊ ጉዳት እያጋጠመው ያለውን ደንበኛ እንዴት መደገፍ እንደሚቻል ሞዴል ማድረግ
- የስትሮክ የእውቀት (ኮግኒቲቭ)፣ ስሜታዊ እና የባህርይ ተፅዕኖዎች እያጋጠመው ያለውን ደንበኛ እንዴት መደገፍ እንደሚቻል ሞዴል ማድረግ
- ስትሮክን የሚከላከሉ የአኗኗር ለውጦችን ለመተግበር ከደንበኛ ጋር እንዴት እንደሚተባበር ሞዴል ማድረግ
- ስትሮክ ምልክቶች ወይም ማሳያዎች እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ሞዴል።

የኮርስ አጀንዳ

ይህ ሰንጠረዥ የትምህርቱን አጀንዳ ያሳያል።

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
ቅድመ-ምዘና	15
መግቢያ እና እንኳን ደህና መጡ	4
ትምህርት 1:- የስትሮክ ተፅዕኖዎች	30
ስትሮክ ምንድነው?	
ከስትሮክ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የኮግኒቲቭ፣ የግንዛቤ፣ የስሜታዊ እና የባህሪ እክሎች	
የስትሮክ ማገገም	
ትምህርት 2:- የስትሮክ አካላዊ ተፅዕኖዎች	45
የሽባነት ድጋፍ	
የደንበኛው የተጎዳ ጎን ደግፋ	
ሚዛን እና የስሜት ህዋሳት ድጋፍ ቴክኒኮች	
ሕመማቸውን በማስታገሥ ደንበኛን ደግፋ	
የአንድ-ጎን ችላ ማለት የድጋፍ ዘዴዎች	
ከስፓስቲክ ጋር የተያያዙ ስጋቶችን ሪፖርት አድርጉ	
የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ችግሮች የድጋፍ ዘዴዎች	
ዳይስፋጂያ ጭንቀት ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ	
የማየት ችሎታ ችግር ላለባቸው ደንበኛ ደግፋ	
ዕረፍት	10
ትምህርት 3:- የስትሮክ የግንዛቤ (ኮግኒቲቭ)፣ ስሜታዊ እና ባህሪ ተፅዕኖዎች	20
የግንዛቤ (ኮግኒቲቭ) ችግሮች ካጋጠማቸው ደንበኞች ጋር ተግባቡ	
የትውስታ ማጣት እያጋጠመው ካለ ደንበኛ ጋር ተባበሩ	

የአጀንዳ ንጥል	ጊዜ (ደቂቃ)
ከስትሮክ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የኮግኒቲቭ፣ የግንዛቤ፣ የስሜታዊ እና የባህሪ እክሎች	
የማስታወስ ችሎታ ማጣት ካጋጠማቸው ደንበኞች ጋር ተባበሩ	
የስሜት እና የስብዕና ለውጦችን የሚለማመዱ ደንበኞችን ደግፉ	
ትምህርት 4:- ስትሮክን የሚከላከሉ የአኗኗር ዘዴ ለውጦች	25
የስትሮክ መከላከል አስፈላጊነት	
የደም ግፊት ቁጥጥርን ማግኘት	
የልብ-ጤናማ ምግቦችና ክብደትን ማበረታታት	
ማጨስ እያቆመ ያለን ደንበኛ ደግፉ	
ትምህርት 5:- ለስትሮክ ምልክቶች ምላሽ ሰጡ	19
የስትሮክ ምልክቶችን የማወቅ አስፈላጊነት	
ሌሎች ሊሆኑ የሚችሉ የስትሮክ ምልክቶች	
ለ TIA ምልክቶች ምላሽ ሰጡ	
ድህረምዘና	15
ጠቅላላ:- 3 ሰዓታት	180

እንኳን ደህና መጡ እና የኮርስ መግቢያ

የክብር ኮድ መግለጫ

Benefits Group የረጅም ጊዜ-አንክብካቤ ሠራተኞችን እና ደንበኞቻቸውን ህይወት ከፍተኛ ጥራት ባለው ስልጠና እና የሥራ እድገት ለማሻሻል ያልማል። ተማሪዎችን፣ አስተማሪዎችን፣ እና ሠራተኞችን በከፍተኛ የአካዳሚክ ስነምግባር እና ታማኝነት እንይዛለን። ይህ ከእርስዎ የምንጠብቀው ነገር ነው፡-

- ታማኝነት
- እምነት
- አክብሮት
- ሚዛናዊነት
- ኃላፊነት
- መቻላዊነት

ትምህርት 1:- የስትሮክ ተፅዕኖዎች

የማሟሟቅ ተግባር:- ስትሮክ ምንድነው?

መመሪያዎች:- ጥያቄውን አንብቡ። በተሰጠው ባዶ ቦታ ላይ መልሳችሁን ጻፉ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድኖችሁ ላይ ተወያዩ።

1. ስትሮክ ምንድነው?
2. የስትሮክ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ማስታወሻዎች:-

ሺዲዮ:- የአንቶኒሶ ታሪክ

ማስታወሻዎች:-

የዕውቀት ፍተሻ፡- ስትሮክን ይግለጹ

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ስትሮክ እንደሚከተለው ሊገለፅ ይችላል፡-

- ለአንጎል የደም አቅርቦትን የሚሰጥ የህክምና ክስተት
- ለአንጎል ክፍል የደም አቅርቦት ሲታገድ ወይም በአንጎል ውስጥ የደም ቧንቧ ሲፈነዳ የሚከሰት ከባድ የህክምና ክስተት
- አንድ ሰው በእጆቹ ላይ የመደንዘዝ ስሜት እንዲሰማው የሚያደርግ በሽታ
- በሀኪም ቢሮ ውስጥ የክትትል ጉብኝት የሚያስፈልገው የህክምና ክስተት

የስትሮክ አይነቶች

ስኬሚክ ስትሮክ	
ሄሞሮፖጂክ ስትሮክ	
ትራንዚየንት ኢስሽሚክ አታክ (TIA)	
ክሪፕቶጅኒክ ስትሮክ	
የአንጎል ግንድ ስትሮክ	

ውይይት፡- የስትሮክ ጉዳዮች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የተለያዩ የስትሮክ አይነቶች

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

የትኛው የስትሮክ አይነት በጣም የተለመደ እና የአንጎል ደም ያስከትላል?

- a. ከሪፕቶጅኒክ ስትሮክ
- b. ሄሞርሃጂክ ስትሮክ
- c. ስኬሚክ ስትሮክ
- d. TIA

የዕውቀት ፍተሻ፡- ከስትሮክ ጋር የተያያዙ ጉዳዮች

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የኢሚሊያ ሁኔታ

የምትንከባከቧት ደንበኛ ኤሚሊያ፣ ከዘጠኝ ወራት በፊት የስትሮክ በሽታ ነበረባት። በአብዛኛው ማገገም ችላለች። አብዛኛዎቹ የስትሮክ ተፅዕኖዎች ቢጠፉም፣ አሁንም ስለ ህይወቷ አንዳንድ ዝርዝሮችን ለማስታወስና ከሌሎች ጋር ለመወያየት አስቸጋሪ ጊዜ ያጋጥማታል።

ኤሚሊያ እያጋጠሟት ያሉ ከስትሮክ ጋር ተያይዘው የሚመጡት እክሎች የትኞቹ ናቸው?

- a. ባህሪያዊ
- b. የዕውቀት (ኮግኒቲቭ)
- c. ስሜታዊ
- d. አካላዊ

ውይይት፡- ከስትሮክ በኋላ ሽባነት

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- ከስትሮክ በኋላ የግንዛቤ (ኮግኒቲቭ) ተፅዕኖዎች

ማስታወሻዎች፡-

ውይይት፡- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰቱ ስሜታዊ ለውጦች

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- ከስትሮክ ጋር የተያያዙ ጉዳዮች

ማስታወሻዎች፡-

ከአጋር ጋር የሚደረግ ልምምድ፡- ከስትሮክ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ግለፅ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድናችሁ ላይ ተወያዩ።

የወ/ሮ አስመንድ ሁኔታ

የምትንከባከቧት ደንበኛ ወ/ሮ አስመንድ ከአንድ ዓመት በፊት የደም መፍሰስ ችግር ነበረባት። ከስትሮክ በኋላ የንክኪ እና ህመም የመሰማት አቅሟን አጥታለች። እሷም ሌሎች የሚሏትን ለመረዳት አስቸጋሪ ጊዜ የሚያጋጥማት ሲሆን ብዙ ጊዜ የእርሷን ቀን ዝርዝሮች ለማስታወስ ትቸገራለች። የምግብ ፍላጎቷ አልተለወጠም፣ አሁንም ከሰዓት በኋላ የምትወደውን ትርኢት መመልከት ያስደስታታል።

ወ/ሮ አስመንድ እያጋጠሟት ያሉ ከስትሮክ ጋር የተያያዙት የትኞቹ ተፅዕኖዎች ናቸው?

- a. በምግብ ፍላጎቷ ላይ ምንም ለውጥ የለም
- b. የንክኪ እና ህመም ስሜት ችሎታዋን ማጣት
- c. አሁንም የምትወደውን የቲቪ ትዕይንት መመልከት ትወዳለች።
- d. ሌሎች የሚናገሩትን ለመረዳት አስቸጋሪ ጊዜ ያጋጥማታል
- e. የቀኗን ዝርዝር ሁኔታ ለማስታወስ ትቸገራለች



ኒውሮፕላስቲሲቲ

የአንጎል የመለወጥ ችሎታ። የአንጎል ጉዳትን መመለስ አይቻልም። ይሁን እንጂ፤ አእምሮ ከጉዳት በኋላ በጤናማ አካባቢዎች አዳዲስ ግንኙነቶችን በማድረግ እራሱን እንደገና ማደራጀት ወይም ማመቻቸት ይችላል።

ውይይት፡- የስትሮክ ማገም ችግር ያለበትን ደንበኛ ደግፉ

ማስታወሻዎች፡-

ከአጋር ጋር የሚደረግ ልምምድ፡- የስትሮክ ማገገምን ያብራሩ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድናችሁ ላይ ተወያዩ።

የአቶ ኤስፒኖዛ ሁኔታ

የምትንከባከቧቸው ደንበኛ አቶ ኤስፒኖዛ፣ በቅርብ ጊዜ ከተከሰተባቸው የደም መፍሰስ ችግር እያገገሙ ነው። እንደ የስትሮክ ማገገሚያ ዕቅዱ አካል፣ በሳምንቱ ውስጥ ሁለት ጊዜ ከፊዚካል ቴራፒስት ጋር ይገናኛል። ፊዚካል ቴራፒስቱ አቶ ኤስፒኖዛ በቤት ውስጥም ተመሳሳይ ልምምድ እንዲያደርግ ይፈልጋል። ይሁን እንጂ አቶ ኤስፒኖዛ በቤት ውስጥ በሚሆንበት ጊዜ ሁልጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን አያደርግም።

በቤት ውስጥ የሚመከሩትን ልምምዶች እንዲሰራ ለማበረታታት ለአቶ ኤስፒኖዛ ምን ማለት ትችላላችሁ?

- "አቶ ኤስፒኖዛ፣ የሚመከሩትን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ካላደረጉ ጨርሶ አያገግሙም።"
- "አቶ ኤስፒኖዛ፣ የሚመከሩትን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ይፈልጋሉ? የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች አንዳንድ አስፈላጊ ተግባራትዎን ለማጠናከር ይረዱዎታል።"
- "አቶ ኤስፒኖዛ፣ በፍጥነት እንዲሻልዎ በየቀኑ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ አለብዎት።"
- "አቶ ኤስፒኖዛ፣ የሚመከሩትን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች በየቀኑ ባያደርጉም ምንም ችግር የለውም። አንዳንድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን እስካደረጉ ድረስ ያገማማሉ።"

ትምህርት 2:- የስትሮክ አካላዊ ተፅዕኖዎች

ውይይት:- ሽባነት ያለበት ደንበኛን ደግፉ

ማስታወሻዎች:-

ሺዲዮ:- የሽባነት ድጋፍ

ማስታወሻዎች:-

ውይይት:- ሽባነት ላለበት ደንበኛ ድጋፍ ስጡ

ማስታወሻዎች:-

ውይይት:- የደንበኛው የተጎዳ ጎን ደግፉ

መመሪያዎች:- ጥያቄዎቹን አንብቡ። በተሰጠው ባዶ ቦታ ላይ ምላሾቻችሁን ጻፉ።

1. ከስትሮክ በኋላ አንድ ጎኑ ለተጎዳው ደንበኛ ድጋፍ መስጠት የምትችሉባቸው አንዳንድ መንገዶች ምንድናቸው?
2. የደንበኛውን ቆዳ በምትንከባከቡበት ጊዜ ልትመለከቷቸው የምትችሏቸው አንዳንድ የቆዳ መበላሸት ምልክቶች የትኞቹ ናቸው?

ማስታወሻዎች:-

ከአጋር ጋር የሚደረግ ልምምድ፡- የደንበኛው የተጎዳ ጎን ደግፉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድናችሁ ላይ ተወያዩ።

የአቶ ራቪል ሁኔታ

ደንበኛ አቶ ራቪልን ትንከባከባላችሁ። አቶ ራቪል ከስትሮክ በኋላ አንድ-ጎን ሽባነት እያጋጠማቸው ነው እና ወደ የመጻዳጃ ቤት ለመግባት እና ለመጠቀም ይቸገራሉ። ምንም እንኳን ዱላ እና መራመጃ ቢኖራቸውም ያለመደገፊያ የመጻዳጃ ቤት እንድትረዷቸው ሁልጊዜ ይጠይቋቸዋል።

በአንድ ወገን ሽባነት ያለባቸውን አቶ ራቪልን በምን መንገዶች መደገፍ ትችላላችሁ?

- ሁልጊዜ አቶ ራቪል ወደ መታጠቢያ ቤት እንዲገባ መርዳት።
- ወደ መጻዳጃ ቤት ሲገባ ልትረዷቸው እንደማትችሉ ለአቶ ራቪል መንገር።
- አቶ ራቪል በቤታቸው ውስጥ ለመንቀሳቀስ አጋዥ መሳሪያውን እንዲጠቀሙ ማበረታታት።
- አቶ ራቪል ያለ አጋዥ መሳሪያዎቹ ወደ መጻዳጃ ቤት ሲሄዱ መመልከት።

ውይይት፡- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰቱ ሚዛንን የመጠበቅ ችግሮች

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ፡- ሚዛንን የመጠበቅ ችግሮች እያጋጠሙት ያለን ደንበኛን ደግፉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የማሪያን ሁኔታ

የምትንከባከቡት ማሪያን በቅርቡ የስትሮክ በሽታ ነበረበት። ማሪያን ከስትሮኩ ጀምሮ ሚዛንን የመጠበቅ ችግሮች አሉበት እና በቤቱ ውስጥ ለመዞር ያስችግረዋል። ኮሪደሩ እና ሳሎን ወለሉ ላይ በላሉ ገመዶች እንደተጨናነቀ አስተውለዋል። በተጨማሪም ማሪያን ሳሎን ውስጥ በቡና ጠረጴዛው ዙሪያ ስትዘዋወር አስተውላቸዋል።

ማሪያን በሚዛን መጠበቅ ችግሮቿ ላይ እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ ትችላላችሁ?

- a. በቤቱ ዙሪያ ያሉትን የተዘረከረኩ ነገሮችን ማጽዳት እንደሚገባው ለማሪያን መንገር
- b. በማሪያን ቤት ዙሪያ ያሉ ማናቸውንም የተዘረከረኩ ነገሮችን ወይም ገመዶችን ማስወገድ
- c. ለሁለታችሁም ነገሮች የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ ለማድረግ የቤት ዕቃዎችን ላስተካከል አብራችሁ መስራት እንደምትችሉ ማሪያንን መጠየቅ
- d. ማሪያን ለጉዳይ ክትትል ኃላፊው እንዲደውል እና በቤቱ ዙሪያ የተዘረከረኩ ነገሮችን ለማስወገድ ምንም ችግር እንደሌለው እንዲጠይቅ መንገር

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ፡- የስሜት ህዋሳት ችግሮች እያጋጠሙት ያለን ደንበኛን ደግፉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የሪድዋና ሁኔታ

የምትንከባከቧት ደንበኛ ሪድዋና በእንክብካቤ እቅዱ ውስጥ የስትሮክ ህመም ታሪክ አላት። ከስትሮክ በኋላ፣ ሪድዋና በእጆቿ ላይ የስሜት ህዋስ መረበሽ ይታይባት ስለነበር ሞቃት እና ቅዝቃዜ ሊሰማት አልቻለም። ሪድዋና በማለዳ የዕለት ተዕለት የእግር ጉዞ ማድረግ ትወዳለች። ይሁን እንጂ ክረምቱ በጣም ቀዝቃዛ በሆነበት ጅካነት ትኖራለች።

ሪድዋናን በስሜት ህዋሳት ችግሮቿ እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ ትችላላችሁ?

- a. በማለዳ የእግር ጉዞዋ ላይ ሪድዋናንን ማጅብ
- b. በማለዳ በእግር ለመራመድ ምንም ችግር እንደሌለው ለማየት የሪድዋናን የእንክብካቤ እቅድ መመልከት
- c. ሪድዋና የማለዳ የእግር ጉዞዋን ስታደርግ ጓንት እንድትለብስ ማበረታት
- d. ውጭ ቀዝቃዛ እንደሆነ እና ኮትዋን መልበስ እንዳለበት ለሪዳዋና መንገር

የዕውቀት ፍተሻ፡- ህመምን የመቆጣጠር ችግር ያለበትን ደንበኛ ደግፉ

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

ከስትሮክ በኋላ ህመሙን እንዲቆጣጠር ደንበኛን በምን መንገዶች መደገፍ ትችላላችሁ?

- a. ደንበኛው የታዘዘላቸውን መድኃኒታቸውን እንዲወስዱ ማስታወስ
- b. ደንበኛው የሚመከረውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ መርዳት
- c. ህመም ካጋጠማቸው ደንበኛው ወደ ፊዚካል ቴራፒስት እንዲደውሉ መንገር
- d. ከሩቅ ሆናችሁ እየተመለከታችሁት ደንበኛው የሚመከሩትን የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች እንዲያደርግ ንገሩት

ውይይት፡- የአንድ-ገን ችላ ማለት

ማስታወሻዎች፡-

ቪዲዮ፡- የአንድ-ገን ችላ ማለት የሚያጋጥመውን ደንበኛን ደግፉ

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ፡- የአንድ ወገን ችላ ማለት እያጋጠመው ላለው ደንበኛ ድጋፍ ሰጡ መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የአቶ ሊኖ ሁኔታ

አቶ ሊኖ የአንድ ችላ ማለት አለበት። በግራ ጎኑ ላይ የሚከሰተውን ግንዛቤ ማጣት ችግር አለበት። አቶ ሊኖ ዛሬ አልጋው ላይ አረፍ እያለ ነው። አብራችሁ ለጥቂት ጊዜ እንድታወሩ አጠገቡ እንድትቀመጡ ጠየቃችሁ።

ለአቶ ሊኖ እንዴት ድጋፍ መስጠት ትችላላችሁ?

- በአልጋው አጠገብ ወንበር በማስቀመጥ አቶ ሊኖን ችላ ማለት ወዳለበት ጎን መቅረብ
- ከመኝታ ክፍሉ በር አጠገብ ቆማችሁ አቶ ሊኖን ዛሬ እሱን ለመርዳት ማድረግ የምትችሉት ነገር ካለ መጠየቅ
- ችላ ያለው ጎን ላይ የአቶ ሊኖን እጅ መያዝ
- ስታናግሩት አቶ ሊኖ ጭንቅላቱን ወደ እናንተ አቅጣጫ እንዲያዞር መጠየቅ

ስፓስቲሲቲ ምንድነው?



ስፓስቲሲቲ

አንዳንድ ጡንቻዎች ለረጅም ጊዜ እንዲከማተሩ የሚያደርግ ሁኔታ።

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ስፓስቲክን ሪፖርት አድርጉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የጂያኮሚኒያ ሁኔታ

ጂያኮሚኒያ በቅርብ ጊዜ የስትሮክ በሽታ ነበረባት። ከንዴ እና እጇ በስፓስቲክ ተግድቷል። በየሳምንቱ ከአካላዊ ቴራፒስት ጋር ስለምትተባበር እቃዎችን የመያዝ እና የመጠቀም ችሎታዎ ትንሽ ተሻሽሏል። ጂያኮሚኒያ ብዙውን ጊዜ ጠዋት ላይ አንድ ኩባያ ቡና ስታዘጋጅ አነስተኛ እርዳታ ትፈልጋለች። በቅርቡ ጂያኮሚኒያ ራሷን ለመልበስና ማለዳ ላይ የቡና ማሰሮውን ለመውሰድ ብዙ ተጨማሪ እርዳታ እንደሚያስፈልጋት አስተውላቸዋል።

ከስፓስቲኪክ ጋር የተያያዙ የትኞቹ ስጋቶች ሪፖርት ማድረግ አለባቸው?

- a. ከአካላዊ ቴራፒስት ጋር መስራት ከጀመረች ጀምሮ የጂያኮሚኒያን መሻሻል
- b. ማለዳ ላይ አንድ ኩባያ ቡና ስታዘጋጅ የጂያኮሚኒያ አነስተኛ እርዳታ መፈለግ
- c. ጂያኮሚኒያ ራሷን ስታለብስ የእርዳታ ፍላጎት መጨመር
- d. ማለዳ ላይ የቡና ማሰሮውን ስታነሳ የጂያኮሚኒያ የእርዳታ ፍላጎት መጨመር

የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ችግሮች



የሠራ መቅጠን

አንድ ሰው የአንጀት እና የፊኛ ጡንቻዎቹን መቆጣጠር ሲያቅተው፡፡

ማስታወሻዎች፡-

የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ድጋፍ

ስትራቴጂ	የስትራቴጂ መግለጫ	የተንከባካቢ ሚና
በጊዜ የተያዘ ፍላጎት ማስወጣት		
አስቸኳይ ቁጥጥር		
የዳሌው ወለል ጡንቻ ስልጠና		
መድሃኒቶች		

ከአጋር ጋር የሚደረግ ልምድ፡- የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ችግሮች ያሉበትን ደንበኛ ደግፉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ። ከዚያም፣ የሰጣችሁትን መልስ በትናንሽ ቡድናችሁ ላይ ተወያዩ።

የወ/ሮ ሄርናንዴዝ ሁኔታ

ከስትሮክ በኋላ ወ/ሮ ሄርናንዴዝ የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ችግር እንዳለባት ታወቀ። አንዳንድ ጊዜ ወ/ሮ ሄርናንዴዝ መታጠቢያ ቤቱን ለመጠቀም ድንገተኛ እና ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ፍላጎት አላት። የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ተግባሯን የሚያሻሽል ስትራቴጂ እንድታገኝ እንድትረዷት ጠይቃቸዋለች።

ለወ/ሮ ሄርናንዴዝ የአንጀት ተግባር እና የፊኛ ድጋፍ እንዴት መስጠት ትችላላችሁ?

- a. የመታጠቢያ ቤት ዕረፍት መርሃ ግብር መጠቀም
- b. እሷን እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ እንደምትችሉ ለማወቅ ወደ ወ/ሮ ሄርናንዴዝ ሐኪም መደወል
- c. በወ/ሮ ሄርናንዴዝ እንክብካቤ እቅድ ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተል
- d. ወ/ሮ ሄርናንዴዝ የመሸናገር ችግር ካጋጠማት በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ ውሃ ለማፍሰስ መሞከር

ዳይስፋጂያ ጭንቀት ምልክቶችን ሪፖርት ያድርጉ

- ተደጋጋሚ ማሳል እና መትፋት
- ያልተለመደ የጎረኝነት ድምፅ
- ጉሮሮን በተደጋጋሚ ማጽዳት መፈለግ
- ደንበኛው ለመመገብ ሲሞክር ምግብ እና ምራቅ ከአፍ ወይም ከአፍንጫ ማምለጥ

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ፡- የዳይሬክቶር ጭንቀት ምልክቶች

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የአቶ ባራዝ ሁኔታ

የሚንከባከቧቸው ደንበኛ አቶ ባራዝ፣ የስትሮክ ህመም ታሪክ አላቸው። አቶ ባራዝ በየቀኑ ምሳቸውን ማዘጋጀት እና መመገብ ያስደስታቸዋል። ከከሰዓት በኋላ በፓርኩ ውስጥ ከጓደኞቻቸው ጋር ለመገናኘት እንዲችሉ ብዙውን ጊዜ ምግባቸውን በፍጥነት ይመግባሉ። ዛሬ አቶ ባራዝ ቀስ ብለው እየተመገቡ ነው። ምግቡን ለመዋጥ ተቸግረዋል። ለመመገብ በሚሞክሩበት ጊዜ አንዳንድ ምግቦች ከአፋቸው ውስጥ እየወጡ እንደሆነ እናንተም አስተውላቸዋል።

አቶ ባራዝ ዳይሬክቶር እያጋጠማቸው ሊሆን ይችላል። የትኞቹን ምልክቶች ሪፖርት ማድረግ አለባችሁ?

- a. አቶ ባራዝ አብዛኛውን ጊዜ ምሳቸውን በፍጥነት ይመግባሉ
- b. አቶ ባራዝ ምግባቸውን ለመዋጥ በጣም ተቸግረዋል
- c. አቶ ባራዝ ቀስ ብለው እየተመገቡ ነው
- d. አቶ ባራዝ ምግብ ለመመገብ ሲሞክሩ ከአፋቸው እያመለጣቸው ነው

ውይይት፡- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰቱ የማየት ችሎታ ለውጦች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የማየት ችሎታ ለውጦች ያሉበትን ደንበኛ ደግፉ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የያሜሊዝ ሁኔታ

በዚህ ሳምንት አዲስ ደንበኛ ያሜሊዝን መንከባከብ ትጀምራላችሁ። ከስትሮክ በኋላ የያሜሊዝ የማየት ችሎታ ተጎድቷል። የማየት ችሎታዎን መልሳ ማግኘት ባትችልም የእይታ ልምምዶችን ለመስራት ከማገገሚያ ማዕከል ጋር ትሰራለች።

ያሜሊዝን የእይታ ችሎታ ችግሮቿን ለመርዳት የትኞቹን ምርጥ ተሞክሮዎች መጠቀም ትችላላችሁ?

- a. እንደዚያ እያደረጋችሁ እንደሆነ ሳታሳውቁ ወደ ያሜሊዝ መሄድ
- b. በያሜሊዝ ቤት ውስጥ ያሉት የእግረኛ መንገዶች ከመሰናከል አደጋዎች የፀዱ መሆናቸውን ማረጋገጥ
- c. ወደ ክፍሉ ስትገቡ ለያሜሊዝ አሳውቁ
- d. በያሜሊዝ ቤት ውስጥ ያሉትን በሮች ሙሉ በሙሉ ክፍት አድርጎ መተው

ትምህርት 3:- የስትሮክ የግንዛቤ (ኮግኒቲቭ)፣ ስሜታዊ እና ባህሪ ተፅዕኖዎች

ውይይት:- የስትሮክ የኮግኒቲቭ ተፅዕኖዎች እያጋጠሙት ያለን ከደንበኛ ተግባብ

ማስታወሻዎች:-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ:- በስትሮክ የግንዛቤ ተፅዕኖዎች ከደንበኛ ጋር ይግባቡ

መመሪያዎች:- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የሪቱ ሁኔታ

ለረጅም ጊዜ ስትንከባከቧት የነበረችው ደንበኛ ሪቱ በቅርቡ የስትሮክ በሽታ ነበረባት። ሪቱ ስትሮክ ሳይከሰትባት በፊት፣ ብዙ ውይይት ታደርጉ ነበር። ይሁን እንጂ የሪቱ የመግባባት ችሎታ በስትሮክ የተነሳ ተጎድቷል።

ከሪቱ ጋር ለመግባባት የትኞቹን ምርጥ ተሞክሮዎች መጠቀም ትችላላችሁ?

- ሪቱን በስትሮክ ከመያዝ በፊት ታደርጉት እንደነበረው እሷን ማነጋገር
- ሪቱ የምትላችሁን የተረዳችሁ ማስመሰል
- የነገረችሁን እንዳልገባችሁ ለሪቱ መንገር
- የእጅ ምልክቶችን ማድረግ ወይም ወደ ዕቃዎች መጠቀም

ቪዲዮ፡- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰት የማስታወስ ችሎታ ማጣት

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- የትውስታ ማጣት ካለበት ደንበኛ ጋር ይተባበሩ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የአቶ ሮድሪጌዝ ሁኔታ

አቶ ሮድሪጌዝ በሳምንቱ ውስጥ የትኞቹን ተግባራት እና ክንውኖች ማከናወን እንዳለበት ለማስታወስ አስቸጋሪ አጋጥመውታል።

አቶ ሮድሪጌዝን ተግባራቱን እና ዝግጅቶቹን በማስታወስ ረገድ እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ ትችላላችሁ?

- a. እንዲህ በሉ፡- “አቶ ሮድሪጌዝ፣ በሃኪምዎ ቀጠሮ ላይ መገኘት ለእርስዎ አስፈላጊ እንደሆነ ያስታውሱ።
- b. እንዲህ በሉ፡- “አቶ ሮድሪጌዝ፣ ድመትዎ ቤሌን እንደመገቡ መጻፍ ይፈልጋሉ?”
- c. እንዲህ በሉ፡- “አቶ ሮድሪጌዝ፣ ተግባርትዎን በየቀኑ ላስታውሱ እችላለሁ።”
- d. እንዲህ በሉ፡- “አቶ ሮድሪጌዝ፣ በዚህ ሳምንት በኋላ የዶክተር ቀጠሮ አለዎት። በቀን መቁጠሪያ ላይ መጻፍ ይፈልጋሉ?”

ውይይት:- ውስብስብ የአእምሮ እንቅስቃሴዎች ችግር

ማስታወሻዎች:-

ውይይት:- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰቱ የማሰብ ችግሮች

ማስታወሻዎች:-

ውይይት:- ከስትሮክ በኋላ የሚከሰቱ የስሜት ለውጦች

ማስታወሻዎች:-

ትምህርት 4:- ስትሮክን የሚከላከሉ የአኗኗር ዘዴዬ ለውጦች

የዕውቀት ፍተሻ:- የስትሮክ መከላከል አስፈላጊነትን አበራረጥ

መመሪያዎች:- ዐርፍቶ ነገሩን አንብቡት። ከዚያም፣ እውነትን ወይም ሀሰትን ምረጡ።

የስትሮክ መከላከል የደንበኛው ለከባድ የአካል ጉዳት እና ለሞት የመጋለጥ እድሉን ይቀንሳል።

- a. እውነት
- b. ሐሰት

ውይይት:- የተለመዱ የስትሮክ ስጋት መንስኤዎች

ማስታወሻዎች:-

የዕውቀት ፍተሻ፡- የስትሮክ ስጋት መንስኤዎች

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የወ/ሮ ማያ ሁኔታ

ወ/ሮ ማያ የስትሮክ በሽታ የህክምና ታሪክ አላት። ቅዳሜና እሁድ፣ ከጓደኞቿ ጋር ለእራት እና ብዙ የአልኮል መጠጦች ለመጠጣት መገናኘት ያስደስታታል። በእሁድ ማለዳ ለሩጫ መሄድም ትወዳለች።

ለወ/ሮ ማያ የተለመደው የስትሮክ ስጋት ምንድነው?

- a. ቅዳሜና እሁድ እራት መመገብ
- b. በእሁድ ጠዋት ለሩጫ መሄድ
- c. ብዙ የአልኮል መጠጦችን መጠቀም
- d. ቅዳሜና እሁድ ከጓደኞቿ ጋር መገናኘት

ውይይት፡- የደም ግፊትን ለመቆጣጠር ከደንበኞች ጋር ተባበሩ

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምድ፡- አንድ ደንበኛ የደም ግፊት ቁጥጥርን እንዲያሳካ አበረታቱ

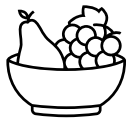
መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የምትንከባከቧቸው ደንበኛ የደም ግፊታቸውን በየጊዜው መመርመር ሊኖርባቸው ይችላል። ሁኔታቸውን ለመቆጣጠር ውጤታቸውን በሎግ ወይም ማስታወሻ ደብተር ውስጥ መከታተል ሊኖርባቸውም ይችላል።

ደንበኛው የጤና አጠባበቅ ቡድኑን እንዲጠይቅ ሊታበረታቱት የሚችሉበት በጣም ትክክለኛው ጥያቄ የትኛው ነው?

- የጎንዮሽ ጉዳዮች ካጋጠሙኝ መድሃኒቶቼን መውሰድ ማቆም አለብኝን?
- ምን የጎንዮሽ ጉዳዮችን ማወቅ አለብኝ?
- የደም ግፊቴን በምን ያህል ጊዜ መመርመር አለብኝ?
- የደም ግፊት ግቤን እንዴት ማሳካት እችላለሁ?

የልብ ጤናማ ምግቦች



አጠቃላይ የአመጋገብ መመሪያዎች

- በየቀኑ አምስት ኩባያ ወይም ከዚያ በላይ ፍራፍሬዎችን እና አትክፊቶችን ተመግቡ።
- ፋይበር ይመግቡ
- ጨው ይቀንሱ
- የተቀነባበሩ ምግቦችን እና የተጣራ ካርቦሃይድሬትን ፍጆታ ይቀንሱ
- ጤናማ ቅባቶችን ይመግቡ
- አልኮልን ይገድቡ

ጤናማ የሰውነት ክብደት



የጤናማ ክብደት መመሪያዎች

- ደንበኛው የምግብ ድርሻዎቻቸውን እንዲመለከቱ አበረታቷቸው።
- ደንበኛው በፋይበር የበለፀጉ እና ዝቅተኛ ስብ ያላቸውን ምግቦች እንዲመገብ አበረታቷት።
- ደንበኛው የበለጠ ንቁ እንዲሆኑ አበረታቱ።

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ደንበኛ የልብ-ጤናማ ምግቦችን እንዲመገብ አበረታቷት

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የሚራናዳ ሁኔታ

በቅርቡ እንክብካቤ የጀመራችሁላት ደንበኛ ሚራናዳ የስትሮክ እና የደም ግፊት ህክምና ታሪክ አላት። ኮሌስትሮልዋም ከፍተኛ ነው። ሚራናዳ ሁልጊዜ በጣም ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን አታደርግም እና በሳምንት ጥቂት ጊዜ ለመመገብ ማዘዝ ያስደስታታል። ይሁን እንጂ ጤናማ ምግቦችን በመመገብ ስትሮክ ችግር የመጋለጥ እድሏን መቀነስ እንደምትችል ታውቃለች። ሚራናዳ ጤናማ የምግብ ምርጫዎችን በምግብ እቅድ ውስጥ እንድታካተት እንድትረዷት ጠይቃቸዋለች።

ሚራናዳ ለልብ ጤናማ ምግቦችን እንድትመገብ ማበረታታት የምትችሉት እንዴት ነው?

- ለሚራናዳ ከምትወዳቸው ምግብ ቤቶች ምግብ ማዘዝ ማቆም እንዳለባት መንገር
- ሚራናዳ የምግብ መለያዎችን እንድታነብ ማበረታታት
- ሚራናዳ በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ቢያንስ ግማሽ ሰሃንዋን በአትክልትና ፍራፍሬ ለመሙላት እንድትሞክር መጠቀም
- ሚራናዳ አሳን፣ የወይራ ዘይትን እና አቮካዶን እንድትመገብ ማበረታታት

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ደንበኛው ጤናማ ክብደት እንዲኖረው አበረታቱ

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የአቶ አህመድ ሁኔታ

የምትንከባከቧቸው ደንበኛ አቶ አህመድ፣ የስትሮክ ታሪክ ያላቸው ሲሆኑ በአሁኑ ጊዜ ጤናማ ያልሆነ ክብደት ላይ ናቸው። አቶ አህመድ ከእያንዳንዱ ምግብ ጋር ሙፊን መመገብ ይወዳሉ። የመጀመሪያውን ሙፊን ተመግበው እንደጨረሱ ለራሱ ሁለተኛ ሙፊን ያቀርባሉ።

አቶ አህመድ ጤናማ ክብደት እንዲኖራቸው እንዴት ማበረታታት ትችላላችሁ?

- a. ብዙ ሙፊን ብዙ ስኳር ስለያዘ መመገብ እንደሌለባቸው ለአቶ አህመድ መንገር
- b. አቶ አህመድ የምግብ ክፍላቸውን መጠን እንዲመለከቱ ማበረታታት
- c. አቶ አህመድ ሙፊንን በፍራፍሬ ወይም በአትክልት እንዲተኩ ማበረታታት
- d. ክብደትን ለመቀነስ እንዲረዳቸው በየቀኑ አንድ ምግብ ለማንሳት ማሰብ እንዳለባቸው ለአቶ አህመድ መንገር

ውይይት፡- ማጨስ እያቆመ ያለን ደንበኛ ደግፉ

ማስታወሻዎች፡-

ሙሉ ክፍሉ የሚሳተፍበት ልምምድ፡- ማጨስን የሚያቆም ደንበኛን መደገፍ የሚቻልባቸው መንገዶች መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቦ እና ጥያቄውን መልሱ።

የወ/ሮ ብራክስተን ሁኔታ

ወ/ሮ ብራክስተን የረዥም ጊዜ አጫሽ ናቸው። ከጥቂት አመታት በፊት ስትሮክ አጋጥሟቸዋል። የጤና አጠባበቅ ቡድናቸው ለስትሮክ የመጋለጥ እድላቸውን ለመቀነስ ማጨስ እንዲቆሙ አበረታቷቸዋል። ወ/ሮ ብራክስተን ባለፉት አመታት ማጨስን ለማቆም የቻሉትን ጥረት ቢያደርጉም አልተሳካላቸውም። በተቀመጡ ቁጥር፣ ሲጋራ ይፈልጋሉ። ማጨስን ለማቆም ቆርጠዋል እና በዚህ ሂደት ውስጥ እሷቸውን ለመደገፍ መርዳት ትችሉ እንደሆነ ጠየቀቻችሁ።

ለወ/ሮ ብራክስተን እንዴት ድጋፍ መስጠት ትችላላችሁ?

- a. የማጨስ ፍላጎትን ለመቋቋም የሚችሉትን ሁሉ እንዲሞክሩ ለወ/ሮ ብራክስተን መንገር
- b. የማጨስ ፍላጎት በመጣባቸው ቁጥር ወ/ሮ ብራክስተን በሰፈሩ ዞር ዞር እንዲሉ ማበረታታት
- c. ማጨስ ለማቆም እየጣሩ እያለ አንድ ሲጋራ ማጨስ እንደሚችሉ ወ/ሮ ብራክስተንን ማረጋገጥ
- d. አብራችሁ በእንቅስቃሴ እንቅስቃሴ ላይ እንድትሰሩ መጠቀም

ትምህርት 5:- ለስትሮክ ምልክቶች ምላሽ ሰጡ

የስትሮክ ምልክቶችን የማወቅ አስፈላጊነት

ከዚህ ቀደም ስትሮክ ያጋጠመው ደንበኛ ለሌላ የደም መፍሰስ ተጋላጭነቱ ከፍተኛ ነው። የስትሮክ ምልክቶችን ማወቅ በደንበኛው ማገገም እና አካል ጉዳት መካከል ልዩነት ይፈጥራል።

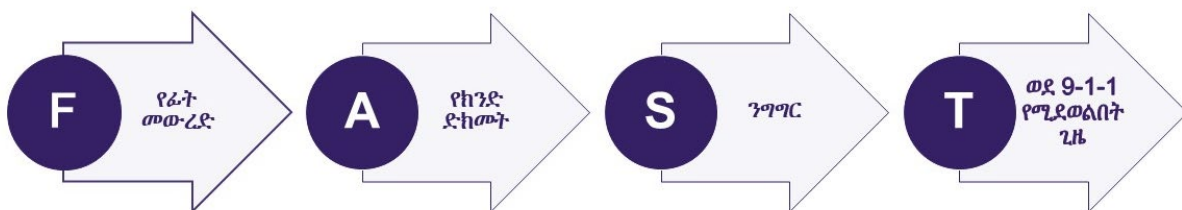
የዕውቀት ፍተሻ:- የስትሮክ ምልክቶችን ማወቅ ለምን አስፈላጊ ሆነ?

መመሪያዎች:- ዐርፍተ ነገሩን አንብቡት። ከዚያም፣ እውነትን ወይም ሀሰትን ምረጡ።

የስትሮክ ምልክቶች እያጋጠመው ያለውን ደንበኛ ማወቅ በማገገምና በአካል ጉዳት መካከል ልዩነት ይፈጥራል።

- a. እውነት
- b. ሐሰት

ለስትሮክ ምልክቶች ምላሽ መስጠት



ማስታወሻዎች:-

የዕውቀት ፍተሻ፡- ለስትሮክ ምልክቶች እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚቻል

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የቻርሌኔ ሁኔታ

የምትንከባከቧት ደንበኛ ሻርሊን በኩሽና ውስጥ ቁርስ እየተመገበች ነው። እስካሁን ቁርሷን ትወድ እንደሆነ ትጠይቋታለችሁ፤ ግን ዝም ብላ እያየቻችሁ መልስ አትሰጥም። የፊቷ አንድ ጎን ሲወርድ አስተዋለችሁ።

ለቻርሊን የስትሮክ ምልክቶች እንዴት ምላሽ መስጠት አለባችሁ?

- a. ቻርሊን ሁለቱንም እጆቿን እንድታነሳ መጠየቅ
- b. ቻርሊን መመገቧን እንድታቆም እና አረፍት እንድትወስድ መንገር
- c. ቻርሊን አንድ ቀላል ዓረፍተ ነገር እንድትደግም መጠየቅ
- d. ወዲያውኑ ወደ 9-1-1 ይደውሉ

ውይይት፡- ሌሎች ሊሆኑ የሚችሉ የስትሮክ ምልክቶች

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- ሌሎች የስትሮክ ምልክቶችን ለየ

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

የስትሮክ ሌሎች ጠቋሚዎች ምንድን ናቸው?

- a. የፊት መውረድ
- b. ማስታወክ
- c. ድንገተኛ ራስ ምታት
- d. ብዥ ያለ እይታ
- e. የተኮለታተፈ ንግግር
- f. ድንገተኛ ሚዛንን መጠበቅ ያለመቻል ችግር

ውይይት፡- ትራንዚየንት ኢስሽሚክ አታክ (TIA)

ማስታወሻዎች፡-

የዕውቀት ፍተሻ፡- TIAን ግለጹ

መመሪያዎች፡- ጥያቄውን አንብቡ እና መልሱ።

TIA እንደሚከተለው ሊገለፅ ይችላል፡-

- a. ቋሚ የአንጎል ጉዳት
- b. አነስተኛ ስትሮክ
- c. በፍጥነት የሚሟሟ ማታገድ
- d. ወደፊት ስለሚከሰት ስትሮክ ማስጠንቀቂያ ምልክት

የዕውቀት ፍተሻ፡- ለ TIA ምልክቶች ምላሽ መስጠት

መመሪያዎች፡- ሁኔታውን አንብቡ እና ጥያቄውን መልሱ።

የአቶ ሳሚር ሁኔታ

የምትንከባከቡት ደንበኛ አቶ ሳሚር ከመመገቢያ ክፍል ጠረጴዛ አጠገብ ቁርስ እየበላ ነው። በድንገት ኃይለኛ ራስ ምታት ይጀምረዋል እናም በጣም የማዞር ስሜት ይሰማዋል። ከጥቂት ደቂቃዎች በኋላ አቶ ሳሚር ጥሩ ስሜት እየተሰማው እንደሆነ ይናገራል።

በዚህ ሁኔታ ውስጥ ምን ማድረግ አለባችሁ?

- a. ደህና መሆኑን ለማረጋገጥ አቶ ሳሚርን መከታተል
- b. በሚቀጥለው ቀን ቀጠሮ ለመያዝ የአቶ ሳሚርን ሐኪምን ማነጋገር
- c. አንድ ብርጭቆ ውሃ ይፈልግ እንደሆነ አቶ ሳሚርን መጠየቅ
- d. ወዲያው ወደ 9-1-1 ደውሉ

የኮርሱ ቁልፍ ቃላት

ቁልፍ ቃላት	ትርጓሜዎች
ስትሮክ	ለአንጎል ክፍል የደም አቅርቦት የተዘጋበት ለህይወት-አስጊ የሆነ የህክምና ክስተት። ስትሮክ በአንጎል ውስጥ ያለው የደም ቧንቧ እንዲፈነዳ እና የአካል ክፍሎችን እንዲጎዳ ሊያደርግ ይችላል።
ስፓስቲኪቲ	ጠንካራ ወይም ግትር ጡንቻዎች፣ መጨናነቅ ወይም የጡንቻ ቃና መጨመር በመባልም ይታወቃል።
ሸባነት	የተወሰነውን ወይም ሁሉንም የሰውነትዎን የመንቀሳቀስ ችሎታ ማጣት።
ትራንዚየንት ኢስሽሚክ አታክ (TIA)	ከስትሮክ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ምልክቶችን የሚያስከትል ስትሮክ የመሰለ ክስተት። ምልክቶቹ በአብዛኛው የሚቆዩት ለጥቂት ደቂቃዎች ብቻ ነው። TIA በአንጎል ላይ ዘላቂ ጉዳት አያስከትልም።
ኒውሮፕላስቲሲቲ	የአንጎል የመለወጥ ችሎታ። አንድ አንጎል ጉዳት ከደረሰ በኋላ አዲስ ግንኙነቶችን በመፍጠር እንደገና ማድራጀት ወይም ማመቻቸት ይችላል። ኒውሮፕላስቲክነት የአንጎል ፕላስቲክነት በመባልም ይታወቃል።
አፋሺያ	ቋንቋን የማፍራትና የመረዳት ችሎታን የሚጎዳ የቋንቋ እክል። ጂንጅቫይተስ (gingivitis) ተብሎም ይጠራል።
የሠገራ መቅጠን	አንድ ሰው የአንጀት ወይም የፊኛ ጡንቻዎችን መቆጣጠር ሲያቅተው። በእድሜ፣ በህመም፣ በፓራሎሎጂ እና በአንዳንድ በሽታዎች የተነሳ አለመስማማት ሊከሰት ይችላል።
የዕውቀት (ኮግኒቲቭ)	መረጃን ከመረዳት፣ ከማድራጀትና ከማስታወስ ተግባር ጋር የተያያዘ።
ዳይስፋጂያ	የመዋጥ ችግር።

ማጣቀሻዎች

- American Heart Association. (2018, December 5). Coping with pain. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association. (2018, November 30). Depression and stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association. (2018, December 3). One-sided neglect. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association. (2019, March 19). Incontinence. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association. (2019, March 15). Memory loss. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association. (2019, October). *Let's talk about stroke and vision changes (Publication No. DS15245)*. <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association. (2020, December). *Hope: The stroke recovery guide (Publication No. DS16186)*. https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association. (n.d.). About stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association. (n.d.). Emotional & behavioral effects of stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association. (n.d.). Healing from stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association. (n.d.). Spasticity, what is it? <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke risk factors. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association. (n.d.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association. (n.d.). TIA (transient ischemic attack). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association. (n.d.). *Types of stroke and treatment*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association. (n.d.). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies. In *Healthy for life*. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J., & Streight, E. (2013). *Mosby's textbook for the home care aide* (3rd ed.). Mosby.
- CBC Health. (2019, June 24). Left brain vs. right brain stroke. <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017, September 06). Stroke facts. <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 2). About stroke. <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>
- Family Caregiver Alliance. (n.d.). Stroke. <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013). *Coping with hemiplegia and hemiparesis [Fact sheet]*. <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Types of stroke. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J., & Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4th ed.). Hartman Publishing.
- Mayo Clinic. (2019, November 19). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>

- Mayo Clinic. (2019, November 8). Stroke.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Mayo Clinic. (2019, April 17). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Mayo Clinic. (2020, March 7). Transient ischemic attack (TIA).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (2016, May). *High blood pressure: How to make control your goal*.
https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (2016, May). *Supporting your loved one with high blood pressure*.
https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence. (n.d.). How much water should you drink when you have incontinence?
<https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (n.d.). Post-stroke rehabilitation fact sheet.
<https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>
- National Stroke Association. (2006, February). *Recovery after stroke: Healthy eating*.
https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery. (n.d.). What is hemiparesis?
<https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (2008). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 1(4), 22-23.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (n.d.). Know your triggers.
<https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Spasticity. (n.d.). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Retrieved October 8, 2021, from
<https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>
- Stroke Association. (2012). *Memory, thinking and understanding after stroke*.
https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association. (2017). *Pain after stroke (2nd ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2017). *Smoking and the risk of stroke (2nd ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *A complete guide to cognitive problems after stroke (2nd ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *Balance problems after stroke (2.1 ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association. (2018). *Helping someone with communication problems*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association. (2018). *Problems with memory and thinking (2nd ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association. (2018). *Stroke: A carer's guide (2nd ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association. (n.d.). Emotional changes.
<https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association. (n.d.). *Re-wiring the brain*.
<https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation. (n.d.). Diet after stroke [Fact sheet]. <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada. (n.d.). *A caregiver's guide to stroke recovery*. March of Dimes Canada.
https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregiver-s_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf

Top Doctors. (n.d.). Dysphasia. <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>

Toronto Stroke Networks. (n.d.). Neuroplasticity. <http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>

Transient ischemic attack. (n.d.). In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Retrieved October 8, 2021, from <https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>

U.K. National Health Service. (2020, November 18). Paralysis. <https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>

U.S. National Library of Medicine. (2017, May 4). *Stroke*. <https://medlineplus.gov/stroke.html>

Vision Australia. (n.d.). Tips for assisting people who are blind or have low vision. <https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>

World Stroke Organization. (n.d.). *Understanding weight and stroke*. https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf