



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН ТУШААЛ

2012 оны 01 сарын 03 өдөр

Дугаар 01

Улаанбаатар хот

“Настны сувилахуйн удирдамж”-ийг
батлах тухай

Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 8.1.3, Монгол Улсын Засгийн Газрын 2009 оны 156 дугаар тогтоолоор батлагдсан “Монгол Улсын хүн амын насжилтын асуудлаарх үндэсний стратеги”-ийн хэрэгжилтийг хангах, тусламж, үйлчилгээний чанарыг сайжруулах зорилгоор ТУШААХ нь:

1. “Настны сувилахуйн удирдамж”-ийг хавсралт ёсоор баталсугай.
2. Удирдамжийг улсын хэмжээнд мөрдүүлэн ажиллахыг Эмнэлгийн тусламжийн бодлогын хэрэгжилтийг зохицуулах газар /Д. Гончигсүрэн/-т, хэрэгжилтийн явцад хяналт тавьж ажиллахыг Мэдээлэл, хяналт-шинжилгээ, үнэлгээний газар /Д. Жаргалсайхан/-т тус тус даалгасугай.



САЙД

С. ЛАМБАА

2

“Настны сувилахуйн эмнэл зүйн удирдамж”-ийг
боловсруулсан ажлын хэсэг

Ажлын хэсгийн ахлагч:

Р.Оюунханд АУ-ны доктор, УУ-ны магистр, клиникийн профессор, Монгол улсын
тэргүүлэх зэргийн эмч, ЭМЯ-ны дэргэдэх Ахмад настан, сэргээн
засахын мэргэжлийн салбар зөвлөлийн дарга, Геронтологийн
төвийн дарга

Ажлын хэсгийн гишүүд:

Б.Нарантуяа АУ-ны магистр, ЭМЯ-ны ахмад настан, сэргээн засалт
хариуцсан мэргэжилтэн

Б.Эрдэнэчимэг АУ-ны магистр, Монгол улсын ахлах зэргийн эмч, настны
эмч, сэргээн засалтын эмч

Н.Занди АУ-ны магистр, Ахмад настан, сэргээн засахын
мэргэжлийн салбар зөвлөлийн гишүүн, уламжлалт
анагаах, сэргээн засалтын эмч

П.Соёлмаа АУ-ны магистр, мэдрэлийн их эмч

Д.Солонго: Сувилахуйн Ухааны магистр, Сувилахуйн мэргэжлийн
салбар зөвлөлийн гишүүн, сувилахуйн багш

Настны сувилахуйн эмнэл зүйн удирдамж

Үндэслэл:

Дэлхий дахинд төдийгүй Монгол улсад жил ирэх тутам настан хүн амын тоо нэмэгдэж, настны эрүүл мэнд, хүн амын эрүүл насжилтын асуудал тулгамдсан асуудал болж байна

Эрүүл мэндийн байгууллагад ажиллаж буй эмч мэргэжилтнүүд настныг эмнэлэгт хандахад зөвхөн зовиур үүсгэж буй өвчин эмгэгт анхаарлаа хандуулах бус бие махбод, сэтгэц, нийгмийн талаас нь цогц үнэлгээг хийснээр настны эрүүл мэндийн хэрэгцээг тодорхойлж, цаашдын тусламж үйлчилгээг урт, богино хугацаагаар төлөвлөж хэрэгжүүлдэг арга ажиллагаанд сургаж хэвшүүлэх асуудал чухал юм.

Настан хүнд хэд хэдэн архаг хууч эмгэг байхын зэрэгцээ нас дагаж гарах эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагааны өөрчлөлт, сэтгэц, танин мэдэхүйн бууралт, нийгмээс тусгаарлагдах, ганцаардал зэрэг өөрчлөлтүүд гардаг тул настан бүрт тохирсон өвөрмөц, олон талт арга хэмжээнүүд, нэн ялангуяа сувилахуйн тусламж шаардлагатай байдаг. Настны олон талт хэрэгцээнд нийцсэн сувилахуйн тусламж үйлчилгээгээр хангахын тулд сувилагчийн өдөр тутмын практик ажилд удирдамж болох сувилгааны үйл ажиллагааны таван шатлалыг багтаасан сувилахуйн удирдамж шаардлагатай байна.

Зорилго:

Энэ удирдамж нь хялбар, үр дүнтэй, энгийн аргаар сувилгааны үйл ажиллагааны таван шатлалын дагуу настан хүний эрүүл мэндийн байдалд тохирсон сувилахуйн тусламж үйлчилгээг үзүүлэх практик эх сурвалж болох юм.

Тодорхойлолт:

Настны сувилахуйн эмнэл зүйн удирдамж нь нас дагаж гарах өөрчлөлт, настанд илэрсэн өвчин эмгэгүүдийн үед сувилахуйн тусламж үйлчилгээг үзүүлэхдээ настны бие, сэтгэц, нийгмийн байдал болон амьдралын хэв маяг, орчны нөлөөт хүчин зүйлийг оролцуулсан цогц үнэлгээг хийх, настны хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн сувилгааны төлөвлөгөөг боловсруулж, хэрэгжүүлэх, үр дүнд дүгнэлт хийх, улмаар өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, настны бие даах чадварыг удаан хугацаагаар хадгалах, эрүүл насжилтыг дэмжих баримт бичиг юм.

60 ба түүнээс дээш настай эрэгтэй, 55 ба түүнээс дээш настай эмэгтэй хүнийг настан гэнэ гэж тодорхойлж байгаа бөгөөд “настан” гэдэг нэр томъёог ЭМШУИС-ийн нэр томъёоны зөвлөлийн 11/05 дугаар хурлаар хэлэлцүүлэн батлуулсан болно.

Удирдамжийн бүтэц, аргачлал

Энэхүү удирдамжийг эрүүл мэндийн салбарын анхан, II, III шатлал дахь (баг, сум, өрхийн эмнэлэг, аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг, төрөлжсөн мэргэжлийн эмнэлэг, клиникийн эмнэлэг) настантай ажилладаг сувилагч нар ашиглаж болно.

Удирдамж нь 2 үндсэн бүлэг, хавсралт хэсгүүдээс бүрдэнэ. Үүнд:

Бүлэг 1: Настны сувилгааны онцлог

Бүлэг 2: Настанд зонхилон тохиолдох эмгэгүүдийн үед үзүүлэх сувилахуйн тусламж үйлчилгээ

Хавсралт 1: Настны сувилгааны түүх

Хавсралт 2: Настны эрүүл мэндийн үнэлгээнд ашиглагдах сорилууд

БҮЛЭГ 1. НАСТНЫ СУВИЛГААНЫ ОНЦЛОГ

Настантай ажиллаж буй сувилагч нь настануудад эрүүл мэндийн боловсрол олгох замаар эрүүл аж төрөх, урт удаан наслахад туслах, өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх, өвчин үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйлийг судалж, арилгах, мөн өвчилсөн үед сувилахуйн тусламжийг зөв оновчтой зохион байгуулах, сувилахуйн шаардлагатай тусламж үйлчилгээг үзүүлэх ажлыг хийнэ.

Настантай ажиллаж буй сувилагч нар олон төрлийн үүргийг гүйцэтгэдэг бөгөөд эдгээрийг дараах төрөлд ангилж болно. Үүнд:

Сувилахуйн тусламжийг үзүүлэгч. Настантай ажиллаж буй сувилагч нь настан эрүүл байх, өвчтэй үед өвчинтэйгээ тэмцэх, үйл ажиллагаагаа хадгалах, амьдралын утга учир, зорилгоо олох, дотоод, гадаад боломж нөөцөө ашиглахад нь чухал үүргийг гүйцэтгэдэг. Сувилахуйн тусламжийг үзүүлэгчийн хувьд сувилагч нь настануудын биеэ эрүүл байлгах, өвчнийхөө эсрэг тэмцэх, хүрээлэн буй орчинтойгоо зохицолдолгоотой амьдрахад туслах хариуцлагатай, идэвхтэй туслагч байна.

Сувилахуйн тусламж үйлчилгээг зохион байгуулагч. Сувилахуйн тусламж үйлчилгээг зохион байгуулагчийн хувьд сувилагч нь настныг асарч сувилахдаа геронтологийн онолыг хэрэгжүүлэхийн зэрэгцээ үйл ажиллагаандаа настан болоод түүний дотны хүмүүсийг оролцуулна. Хэдийгээр геронтологи гериатрийн тусламж үйлчилгээ хөгжиж байгаа ч эмнэлгийн бусад мэргэжилтнүүдэд энэ талын мэдлэг, мэдээлэл дутмаг байдаг. Тиймээс настанд үзүүлэх тусламж үйлчилгээ нь тэдний хэрэгцээ, шаардлага, онцлогт тохирсон геронтологи гериатрийн онол, зарчим, практикт тулгуурладаг гэдгийг бусдад түгээнэ.

Сургагч. Настантай ажиллаж буй сувилагч нь настны асаргаа сувилгатай холбоотой мэдлэг, чадвар, туршлагаа бусадтай хуваалцах албан ба албан бус бүхий л боломжийг ашиглана. Учир нь энэ мэдлэг зөвхөн эмнэлгийн мэргэжилтэн төдийгүй нийт хүн амд хэрэгтэй байдаг. Сувилагч хэвийн эрүүл насжилт, эмгэг физиологи, гериатр, эм зүй гэх мэт сэдвүүдээр сургалт хийнэ. Сургалт хийхдээ сонсох, харилцан ярилцах, ойлгомжтой болгох, үнэлэх зэргээр идэвхтэй харилцана.

Өмгөөлөгч. Настантай ажиллаж буй сувилагч нь тэдний эрхээ эдэлж, боломжит үйлчилгээндээ хамрагдахад нь туслах, мөн настанд тус нэмэр болох төрөл бүрийн багийн үйлчилгээнд хамрагдахад нь тусална.

Шинийг санаачлагч. Настанд тусламж үйлчилгээ хүргэх шинэ технологи, арга замуудыг хөгжүүлэх боломж байдаг учраас настантай ажиллаж буй сувилагч нь байнгын хөгжүүлэгч байх ёстой. Шинийг санаачлагчийн хувьд настны сувилагч шинийг эрэлхийлэгч байж, бодлоготой шийдвэр гаргаж, настны тусламж үйлчилгээг сайжруулж хөгжүүлэх практикийн үр дүнг туршиж үзэхийн тулд шинэ замаар явах эрсдлийг дааж чаддаг, алс ирээдүйн зүйлийг одоогийн бодит байдал болгох чин хүсэл эрмэлзэлтэй байна.

Настантай ажиллаж буй сувилагч дараах үүрэг гүйцэтгэнэ. Үүнд:

- Бүх насны хүмүүст эрүүл насжиж, хөгшрөх талаар сургалт явуулах
- Сувилахуйн оношинд дүн шинжилгээ хийж, үнэлгээ өгөх /Настны биеийн байдал болон орчныг үнэлж, асуудлыг илрүүлэн, сувилгааны онош тавих/
- Сувилгааны оношинд үндэслэн сувилахуйн тусламж үзүүлэх
- Настанд байгаа эрүүл мэндийн эрсдэлийг илрүүлэх, түүнийг багасгах
- Настны өөртөө үйлчлэх чадвар, бие даасан байдлыг дэмжих
- Настанд тусламж үзүүлэхдээ эрүүл мэндийн бусад тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч нартай хамтарч ажиллах, өөрөөр хэлбэл олон мэргэжлийн багаар ажиллах чадвартай байх
- Настантай харилцахдаа ёс зүйн хэм хэмжээг баримтлах
- Настныг амар амгалан, тайван, нэр хүндтэйгээр хөгшрөхөд туслах, насан эцэслэх үеийн сувилгаа асаргааны тусламжийг үзүүлэх

Настантай ажиллаж буй сувилагч настны сувилагчийн үйл ажиллагаандаа баримтлах зарчим:

- Настнуудад сувилахуйн тусламж үзүүлэхэд өргөн хүрээний мэдлэг, тоо баримт, мэдээллийн санг ашиглах
- Настнууд бусдын адил хэрэгцээ асаргаа, сувилгаа шаардлагатай байдлыг анхаарах
- Настанд байгаа эрүүл мэндийн эрсдэлийг илрүүлэх, түүнийг багасгах
- Настны онцлог, эрүүл мэндийн байдалд нь тохирсон орчин нөхцлийг бүрдүүлэх
- Настанд тусламж үзүүлэхдээ эрүүл мэндийн бусад тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч нартай хамтарч ажиллах, өөрөөр хэлбэл олон мэргэжлийн багаар ажиллах чадвартай байх
- Настны хувцаслалтыг тохиромжтой байлгах
- Настны сэтгэл санааны байдлыг зөв тодорхойлон дэмжлэг үзүүлэх
- Настны сувилахуй нь настныг бие, сэтгэл, нийгэм, оюун санааны хувьд боломжит түвшинд эрүүл байлгахыг чармайх

Настантай ажиллаж буй сувилагч нь настны биеийн эрүүл мэндийг үнэлээд зогсохгүй, настны сэтгэл санааны байдал (сэтгэл түгшил, сэтгэл гутрал), мөн настны нийгмийн байдал (ганцаардал г.м.)-д үнэлгээ дүгнэлт өгч бусад шаардлагатай мэргэжилтнүүдтэй хамтарч ажиллана. Өөрөөр хэлбэл бие махбодод сувилгаа хийхээс гадна оюун ухаан, сэтгэл санааны хувьд дэмжлэг үзүүлж сувилгаа хийхийг сувилахуйн цогц тусламж үйлчилгээ гэнэ.

Настантай ажиллах сувилагчийн эзэмшсэн байвал зохих мэдлэг:

- Геронтологи, гериатрийн суурь ухагдахуун
- Настны сэтгэлзүйн онцлог
- Настны амин үзүүлэлтийг хянах зарчим, онцлог
- Настны сэтгэл санааны байдлыг зөв тодорхойлон дэмжлэг үзүүлэх
- Настанд зонхилон тохиолдох эмгэгүүдийн үед үзүүлэх сувилахуйн тусламж үйлчилгээ
- Настны сувилахуй нь настныг бие, сэтгэл, нийгэм, оюун санааны хувьд боломжит түвшинд эрүүл байлгахыг чармайх
- Настанд бие махбод, биеийн үйл ажиллагаа, сэтгэл, нийгмийн цогц үнэлгээ өгөх мэдлэг

Настантай ажиллаж буй сувилагч нь настны биеийн эрүүл мэндийг үнэлжээд зогсохгүй, настны сэтгэл санааны байдал (сэтгэл түгшил, сэтгэл гутрал), мөн настны нийгмийн байдал (ганцаардал г.м.)-д үнэлгээ дүгнэлт өгч бусад шаардлагатай мэргэжилтнүүдтэй хамтарч ажиллана. Өөрөөр хэлбэл бие махбодод сувилгаа хийхээс гадна оюун ухаан, сэтгэл санааны хувьд дэмжлэг үзүүлж сувилгаа хийхийг сувилахуйн цогц тусламж үйлчилгээ гэнэ.

Настантай ажиллах сувилагчийн эзэмшсэн байвал зохих мэдлэг:

- Геронтологи, гериатрийн суурь ухагдахуун
- Настны сэтгэлзүйн онцлог
- Настны амин үзүүлэлтийг хянах зарчим, онцлог
- Настанд зонхилон тохиолдох эмгэгүүдийн үед үзүүлэх сувилахуйн тусламж үйлчилгээ

- Настан болон түүний ар гэрийнхэнд зөвлөгөө өгөх, сургалт явуулах мэдлэг
- Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх талаарх онолын мэдлэг

Настантай ажиллах сувилагчийн эзэмшсэн байвал зохих чадвар:

- Насны онцлог, хэрэгцээнд тохируулан сувилахуйн тусламж үйлчилгээг сувилгааны үйл ажиллагааны 5 шатлалын дагуу үзүүлэх чадвартай байх
- Насны сувилахуйн тусламжийн чанар, түгээмэл үйлдлийн стандартыг баримтлан ажиллах чадвар
- Насны орчин, хооллолт, хувцаслалт, нойр, сэтгэлзүй, бэлгийн амьдралын чадавхийг үнэлэх
- Явганаас унах эрсдлийн үнэлгээ хийх чадвар
- Насны ахуй засал, хөдөлгөөн засал эмчилгээ хийх
 - o Настанд зориулсан дасгал хөдөлгөөний жорыг эзэмшсэн байх
 - o Настан ба тэдний ар гэрийнхэн, асран хамгаалагчдад сувилагчийн зөвлөгөө өгөх ур чадвар
- Биеийн үйл ажиллагааны чадварыг үнэлэх
 - o Өдөр тутмын бие даах чадварын үнэлгээ
 - o Өдөр тутмын бүтээлч үйл ажиллагааны үнэлгээ
 - o Биеийн жингийн индекс тодорхойлох
- Сэтгэцийн байдлыг үнэлэх чадвар
 - o Танин мэдэхүйн байдлыг Фолштэйний сэтгэцийн байдлыг үнэлэх хураангуй сорилоор үнэлэх
 - o Насны сэтгэл түгшилтийг Спилберг Ханины сорилоор үнэлэх
 - o Сэтгэл гутралыг Жавайд, Шэйх нарын сорилоор үнэлэх
 - o Архины хэрэглээг Аудит сорилоор үнэлэх
- Нийгмийн байдлыг үнэлэх чадвар
 - o Насны нийгмийн байдлын үнэлгээ
 - o Насны асран хамгаалагчийн ачааллыг үнэлэх Заритын арга
- Настанг үйл оношийн шинжилгээнд бэлтгэх чадвар
 - o Зүрхний цахилгаан бичлэгт өвчтөн бэлтгэх
 - o Хэвлийн хэт авиан шинжилгээнд өвчтөн бэлтгэх
 - o Рентген шинжилгээнд өвчтөн бэлтгэх
- Эрүүл мэндийн V бүлгийн настанд Олон мэргэжлийн багаар тусламж үзүүлэх чадвар

Настантай ажиллах сувилагчийн эзэмшсэн байвал зохих хандлага:

Настан хүнд чин сэтгэлээсээ нэр төр, нас, хүйсээр ялгалгүй насанд хүрэгч-насанд хүрэгчийн харилцааны аргаар хүндэтгэлтэй ханддаг, настан болон тэдний ар гэр, эмч эмнэлгийн мэргэжилтнүүдтэй ёс зүйн хэм хэмжээний дагуу элэгсэг дотно харилцдаг, хүнийг өвчлөхөөс өмнө урьдчилан сэргийлэх тохирсон үр дүнтэй зөвлөгөөг өгч, өвдсөн үед асарч сувилж чаддаг байна. Тухайлбал:

- настантай зөвлөх зөөлөн
- хүндэтгэлтэй

- настан нэг бүрийн онцлогт тохируулан харилцах
- настанд итгэл урам хайрлах

Настантай ажиллахад анхаарах зүйлс

Анхаарах зүйлс	Санал болгож буй арга хэмжээ
Сувилагчийн үзлэг хийхэд анхаарах зүйлс	✓ Эмнэлгийн олон ортой өрөөнд үнэлгээ хийж байгаа үед хаалт хэрэглэх буюу хөшгийг нь буулгана. ✓ Үзлэг хийх явцад сувилагч, настан хоёрын нүдний харц нэг түвшинд байхар сууна. Бичгийн ширээний ард суух тохиолдолд настныг зүүн гар талдаа суулгах нь тохиромжтой. ✓ Сувилагч настанд үнэлгээ хийж байхдаа бусадтай ярих, өөр шинэ сэдэв рүү орж үгийг нь таслах, гар утсаар ярих зэргээр анхаарлыг нь өөр зүйлд сарниулахгүй байх ✓ Настны нүүр царайны хөдөлгөөн, хоолойны өнгө, ярианы арга хэлбэр нь үгнээсээ илүү их зүйл илэрхийлдэгийг санах ✓ Настны өмнө тогтуун хөдлөх, огцом ширүүн, гэнэтийн хөдөлгөөнийг настан хараад айж эмээж болно.
Цагийн менежмент	✓ Настанд үнэлгээ хийх хангалттай цаг гаргах ✓ Үзлэг, үнэлгээг аль болох хоол, цай, эмчилгээний цагтай давхцуулахгүй явуулах ✓ Үзлэг, үнэлгээг настанг бага ядарсан үед, үдээс өмнө хийхийг эрмэлзэх
Хараа, сонсгол	✓ Өрөөний гэрэлтүүлэг сайтай байна. ✓ Аль болох чимээгүй, тайван харилцааны орчинг бүрдүүлж, үзлэгийг хийнэ. ✓ Настанд сувилагчийн дуу болон уруулын хөдөлгөөн харагдахаар өөдөөс нь харж сууна. ✓ Настны нүд рүү эгц харж, тогтуун удаан, тод ярих. ✓ Дуугаа өндөрсгөхгүй, нам дуугаар, удаан, тод ярих. ✓ Сонсгол суларсан настантай харилцахдаа шаардагдах нэмэлт хэрэгсэл ашиглан ярилцах, эсвэл сайн сонсож байгаа чихний ойр суун ярих
Хэл яриа	✓ Харилцан яриагаа эхлэхдээ энгийн асуулт тавих ✓ Сувилагч настанд түүний дотны нөхөр гэдгээ дууны өнгө, өөрийн харц, үйлдлээрээ илэрхийлнэ. ✓ Сувилагч настантай итгэл үнэмшил төрүүлэх яриаг өрнүүлж, чөлөөтэй ярих боломжийг олгох ✓ Настны мэдээлэл тодорхой бус байвал асуулт тавьж илүү мэдээлэл авах, эсвэл хэлсэн зүйлийг нь тодруулах

	✓ Шаардлагатай тохиолдолд том үсгээр бичиж харилцах
Бусад эх сурвалжаас мэдээлэл олж авах	✓ Настанд шаардлагатай нэмэлт мэдээллийг гэр бүлийн гишүүд, асран хамгаалагч, өрхийн эмчээс авах ✓ Настны эмнэлэгт байгаа байдлыг гэрт хийсэн үзлэг, үнэлгээтэй харьцуулах

Настанд тусламж үйлчилгээг сувилгааны үйл ажиллагааны таван шатлалын дагуу үзүүлнэ.

БҮЛЭГ 2. НАСТАНД ЗОНХИЛОН ТОХИОЛДОХ ЭМГЭГҮҮДИЙН ҮЕД ҮЗҮҮЛЭХ СУВИЛАХУЙН ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭ

Сувилахуйн тусламжийг настан бүрт сувилгааны үйл ажиллагааны таван шатлалын дагуу үзүүлбэл сувилгаа нь чанартай, үр дүнтэй байхаас гадна давхардахгүй, орхигдохгүй зэрэг давуу талтай байдаг.

Сувилгааны үйл ажиллагааны I шат. Настны бие, сэтгэц, нийгмийн байдалд үнэлгээ хийх. Настанд сувилахуйн үнэлгээ хийснээр настан хүний бие, сэтгэц, нийгмийн байдлыг тодорхойлж, настны хэрэгцээнд тохирсон сувилахуйн тусламж үйлчилгээ болон нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг төлөвлөж хэрэгжүүлэх ач холбогдолтой.

2.1 Биеийн эрүүл мэндийн байдлыг үнэлэх.

Настны эрүүл мэндийн байдлыг үнэлэхэд хураангуй (хүснэгт 1, 10, 15) ба дэлгэрэнгүй үнэлгээний аргуудыг хэрэглэнэ. Мөн

Арьс салст:

- Арьсны өнгө, нөсөөжилт, арьсны уян хатан чанар, тууралт
- Арьсны дулаан, чийгшилт
- Арьсны бүрэн бүтэн байдал
- Хавдар: байрлал, улайлт, загатналт байгаа эсэх
- Хаван: байрлал, хэмжээ
- Хумс, үсний байдал
- Нуруулт, цооролтыг үнэлнэ. (хүснэгт 2)

Амьсгал:

- Цээж ба хэвлийн амьсгалтай байна.
- Амьсгалын тоо минутанд 25-аас дээш бөгөөд амьсгалахад нь мөр нь дээш доош болох, хүзүү хэсгийн булчин чангарсан байвал анхаарах шаардлагатай.
- Амьсгал өөрчлөлттэй үед хүн өөртөө амар байхаар биеийн хэлбэрээ өөрчилдөг тул өвчтөний биеийн галбир хэлбэрт анхаарах

Даралт:

- Нас ахих тусам зүрхний агшилтын үеийн даралт ихэсдэг тул 140 мм мөнгөн уснаас доош, тэлэлтийн үеийн даралт 90 мм-ээс дээшгүй байхаар анхаарах. (140/90 мм м.у.б)
- Толгой өвдөх, дотор муухайрах, нүд эрээлжлэх шинж байгаа эсэх
- Цусны даралт өндөр байгаа тохиолдолд тухайн хүн өөрөө мэдрэхгүй байсан ч эмчлэх шаардлагатай.
- Цусны даралт ихсэхэд таргалалт, давсны хэрэглээ, архи уух, тамхи татах, хөдөлгөөн дутагдах, ядрах зэрэг хүчин зүйлүүд нөлөөлдөг тул өдөр тутмын амьдралын хэв маягийг анхаарах хэрэгтэй.

Судасны лугшилт:

- Настны судасны лугшилтын тоог тоолно. Судасны лугшилтыг чамархайн артери, гүрээний артери, цавины артери, шагайны артери болон зүрхний оройд хэмжинэ.
- Зүрхний хэмнэл алдагдах нь элбэг байдаг.
- Настанд гүрийсэн болон муруйсан судаснууд байдаг нь судасны хатуурлаас үүдэлтэй байдаг.
- Нас ахихтай холбоотойгоор судасны цохилтын тоо цөөрнө.

Биеийн халуун:

- Настай хүний хувьд биеийн дундаж дулаан бага байдаг.
- Настны биеийн халууныг тогтмол хэмжиж, халдварт өртсөн эсэхийг хянана. Биеийн халууныг суганы хонхор, ам, шулуун гэдсэнд хэмжинэ. Настнуудын хувьд шээсний сувагт гуурс тавих, уушигны хатгалгаа зэргээс шалтгаалан халуурах нь элбэг байдаг.

Хоол боловсруулах:

- Амны хөндий, буйл, уруул, хиймэл шүд, залгих чадвар (хүснэгт 3, 4)
- Биеийн жин, өндөр, биеийн жингийн индекс
- Хоолны шингэц
- Өтгөний өнгө, тогтоц, гарц, өтгөн хаталттай эсэх

Ялгаруулах:

- Шээсний гаралт: хэмжээ, шээс задгайралт, шээс хүрэхээ мэддэг эсэх, шээсний гарц
- Хэвлийн доод хэсгээр өвдөх, хэвлий төмбийх, дутуу шээсэн мэт санагдах зэргийг асууна.

Тулгуур эрхтэн

- Үений хөдөлгөөний далайц
- Булчингийн хүч, тонус
- Рефлекс
- Үе мөч: хавдар, улайлт, өвдөлт, деформаци, агшилт, орчны байдал
- Алхаа гишгээний байдал, унах эрсдлийг тогтоох (хүснэгт 5, 6, 7)
- Таяг, алхуулагч, саваа, туслах хэрэгслэл

2.2 Настны биеийн үйл ажиллагааны чадварыг үнэлэх.

Настны биеийн үйл ажиллагааны чадварыг үнэлэхдээ нас дагаж гарах физиологи өөрчлөлттэй уялдуулан настанд байвал зохих чадвар, хийж байгаа гүйцэтгэл хоёрын ялгааг мэдэх хэрэгтэй. Үнэлгээнд доорх сорилуудыг ашиглана. Үүнд:

- 2.2.1 Өдөр тутмын бие даах чадварын үнэлгээнд хооллолт, бие засах, хувцаслах, нүүр гараа угаах, усанд орох үйлдлүүдийг багтаасан байна (Хүснэгт 8).
- 2.2.2 Өдөр тутмын бүтээлч үйл ажиллагааны үнэлгээнд хоол хийх, утсаар ярих, гэрийн ажил хийх, эм уух, мөнгө зарцуулах, дэлгүүр явах, тээврийн хэрэгслээр зорчих үйлдлүүдийг багтаасан байна (Хүснэгт 9).

2.3 Настны сэтгэцийн байдлыг үнэлэх.

Настны сэтгэл зүйн байдлыг зөв тодорхойлох нь сувилгаа хийх үндэс болохын зэрэгцээ өвчин үүсэх шалтгаан, түүний явц, эдгэрэлтэд чухал үүрэгтэй.

- 2.3.1 Танин мэдэхүйн байдлыг Фолштэйний сэтгэцийн байдлыг үнэлэх хураангуй сорилоор үнэлнэ (Хүснэгт 10).
- 2.3.2 Сэтгэл гутралыг Жавайд, Шэйх нарын настны сэтгэл гутралыг оношлох сорилоор үнэлнэ (Хүснэгт 11).
- 2.3.3 Настны сэтгэл түгшилтийг Спилберг Ханины сорилоор үнэлнэ (Хүснэгт 12,13).
- 2.3.4 Архины хэрэглээг Аудит сорилоор үнэлнэ (Хүснэгт 14).

2.4 Настны нийгмийн байдлыг үнэлэх.

- 2.4.1 Настны нийгмийн байдлыг үнэлэхдээ амьдрах орчин, нийгмийн халамж үйлчилгээ, санхүүгийн байдал, хүчирхийлэлд өртөж буй эсэх зэргээр үнэлнэ (Хүснэгт 15).
- 2.4.2 Настны асран хамгаалагчийн ачааллыг үнэлэх (Хүснэгт 16).

Сувилгааны үйл ажиллагааны II шат. Сувилахуйн оношийг тавих

Насны онцлогоос хамааран настнуудын хувьд нас дагаж гарах физиологи өөрчлөлтүүд илэрдэг тул настантай ажиллаж буй сувилагч нар энэхүү физиологи болон эмгэг өөрчлөлтийн заагийг ялгаж үнэлгээ хийх, физиологи өөрчлөлтийг удаашруулах, эмгэг өөрчлөлттэй тохиолдолд үнэлгээг цаг алдалгүй зөв хийж, шаардлагатай сувилгааг хийх мэдлэг, чадвартай байна.

Мөн настантай ажилладаг сувилагч нар нь настнуудын орчин, хувцаслалт, хоол тэжээл, сэтгэл зүй, хөдөлгөөний онцлогт тохирсон сувилахуйн тусламж үйлчилгээг үзүүлэхээс гадна настнуудад зонхилон тохиолддог өтгөн хаталт, шээс задгайрах, нойргүйдэл, цооролт, зүрхээр өвдөх, амьсгалын хэв маяг өөрчлөгдөх зэрэг шинж тэмдгүүдийн үед үзүүлэх сувилахуйн тусламж үйлчилгээний талаар өргөн мэдлэг, чадвартай байна.

Сувилгааны онош: Орчин тааламжгүй

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө
☐ гэрэлтүүлэг муу ☐ шал, дэвсгэр хальтиргаатай, саад бартаатай байх ☐ орчин нь настанд ээлгүй байх ☐ бусад: _____	☐ настны амьдрах орчин нөхцлийг настанд ээлтэй байлгах (гэрэлтүүлэг, гэр доторх орчин, хашаа, шат, довжоог настанд ээлтэйгээр сайжруулах) ☐ гэрэлтүүлгийн коэффициент 1:6-1:7, зохиомол гэрэлтүүлэг 150 люкс ☐ ханын өндөр 3-3.5 м, цайвар өнгөтэй байна. ☐ ерөөний хэм 18-23, чийгшил 40-60, агааржилт сайтай байх
Илрэх шинж тэмдэг [тохирохыг зөвлөнө үү]	

☐ унаж бэртэх	☐ орны өндөр нам нь настны суух түвшинд таарсан, хэт зөөлөн, хэт хатуу биш, гудас нь овгор товгоргүй байх
☐ ахуйн осолд өртөх	☐ өрөөний шал, дэвсгэр хальтирч гулгадаггүй, шалан дээр утас, залгуур гэх мэт зүйлийг хөлд тээглэхээр байрлуулахгүй байх
☐ яс хугарах	☐ ариун цэврийн өрөөнд гулгадаггүй артай гишгүүр тавих, усанд ордог онгоц, суултуурын дэргэд бариултай байх, ариун цэврийн өрөө түгжээгүй байх
	☐ гал тогоонд эд зүйлсийг гар хүрэх түвшинд байрлуулах
	☐ гэрлийн унтраалга болон бусад хэрэглээний зүйлсийг настны орны ойр байрлуулах
	☐ бусад _____

Сувилгааны онош: Бие дааж хувцаслах чадвар алдагдсан

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө
☐ мэдрэл булчингийн гэмтэл: ☐ хараа муудах ☐ хөдөлгөөнгүй байх ☐ бие сул байх ☐ ухамсарт ухаан алдагдах ☐ бусад: _____	☐ бие даан хувцаслах боломжийг аль болох олгох ☐ хувцсыг нь өмсөх дарааллаар тавьж өгөх, авахад хялбар газар байрлуулах ☐ хөвөн, зөөлөн, даавуун, хөнгөн, дулаан, чийг татахгүй, харшил өгөхгүй материалаар хийсэн хувцас өмсгөх ☐ хэвтрийн байрлал солиход саад болохооргүй хувцас өмсгөх ☐ настны хувцасны өнгө нь хурц тод биш төв өнгөтэй байна. ☐ задгай энгэртэй, том товчтой эсвэл бүчтэй, нухах холгох ил оёдолгүй, уужим хувцас өмсгөх ☐ өргөн ханцуйтай цамц, өргөн гуятай сул чөлөөтэй өмд өмсгөх, өмдний бүсэлхий резинэн байна. ☐ гутал нь хөлд эвтэйхэн, өмсөж тайлахад хялбар, намхан өсгийтэй, хальтардаггүй ултай байна. ☐ хувцаслах бэрхшээлтэй тохиолдолд дэгээ, урт бариултай өсгийвч зэргийг хэрэглэхийг зөвлөнө. ☐ хөдөлгөөн болон ахуй засалчийн зөвлөгөө авах ☐ бусад _____
Илрэх шинж тэмдэг [тохирохыг зөвлөнө үү]	
☐ хувцсаа бие даан өмсөж, тайлж чадахгүй болох ☐ хувцсаа товчлох, цахилгаанаа татаж чадахгүй болох.	

Сувилгааны онош: Хоол тэжээлийн хомсдол үүссэн

Шалтгаан [тохирахыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ залгих бэрхшээл ☐ хоолны шимэгдэлт өөрчлөгдөх ☐ хоолны дуршилгүй болох ☐ харшил ☐ түлэгдэл ☐ хавдар ☐ хими эмчилгээ ☐ химийн бодисын хараат байдал ☐ дэглэмгүй хооллох ☐ сэтгэл гутрал	☐ хоол хүнсээ авч чадахгүй байх ☐ халдвар ☐ хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг дутуу байх ☐ дотор муухайрах, бөөлжис цутгах ☐ туяа эмчилгээ ☐ нийгмээс тусгаарлагдах ☐ стресс ☐ гэмтэл ☐ бусад: _____	☐ биеийн жин, биеийн жингийн индексийг тогтоох ☐ настны хоол тэжээлийн байдалд үнэлгээ хийх ☐ настан өдөрт 2030 ккал илчлэгтэй хүнс хэрэглэнэ. ☐ 1 кг жин тутамд 30-40 мл шингэн ууна. ☐ настны хиймэл шүдийг шалгах ☐ хоолны эмчийн зөвлөгөө авах: • Хоолны илчлэгийн хэмжээ • Хоолны өтгөн, шингэний байдлыг тохируулах • Илчлэг сайтай, уургийн орц бүхий хоолны нэмэлт бүтээгдэхүүн хэрэглэх • хоолны дэглэм, аюулгүй хүнсний бүтээгдэхүүний талаар хичээл заах • хориглох зүйлс: _____
Шинж тэмдэг: [тохирахыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ өдөрт цөөн тоогоор хооллодог, биеийн жин буурах эсвэл хэвийн байх ☐ биед шим тэжээлийн бодис дутагдаж байгаа нь өөрт мэдэгдэх, шинжилгээгээр нотлогдох	☐ хоолны дуршлыг сайжруулах • Хоол идэхийн өмнө ба дараа нь амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих • Настанд таатай орчинг бүрдүүлэх
Илэрч болох шинж	☐ биеийн жин өндөртэй харьцуулахад 10-20% бага байх ☐ маш бага ачаалалтай дасгал хийхэд тахикарди болох, тайван үед брадикарди болох ☐ булчин сулрах, хөндүүр байх ☐ оюун санааны хувьд цочромтгой байх, эсвэл ухаан саруул бус байх ☐ цусанд альбумин бага байх	☐ хоолноос өмнө таагүй, өвдөлттэй шинжилгээ, эмчилгээг хийхгүйгээр төлөвлөх ☐ өвчин намдаах эм хэрэглэж байгаа бол хоолноос 2 цагийн өмнө уулгах ☐ ахуй болон хөдөлгөөн засалчийн зөвлөгөө авах: • биеийн хүч, гэдэсний булчингийн хүч сайжруулах дасгал • нэмэлт хэрэгсэл ашиглах • залгих бэрхшээлтэй үед дасгал хийлгэх ☐ орчныг таатай болгох: • хоол идэхийн өмнө, идэж байх үед, дараа нь 60-90 хэм 15-20 минут суух • орчны саад болох зүйлсийг багасгах • амны хөндийн ариун цэврийг сахих

Сувилгааны онош: Сэтгэл зовиолтой

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө
☐ мэдээгүйжүүлэг ☐ өвдөлт ☐ өвчин эмгэг ☐ Invasive/noninvasive procedure: _____ ☐ бусад: _____	☐ сэтгэл зовинож буй шалтгааныг илрүүлэх ☐ тайван байлгах ☐ сэтгэл засал хийх ☐ настны сэтгэл зовиолыг бууруулахын тулд дараах зүйлсийг ашиглана. Үүнд: • настны тав тухтай, найдвартай байдлыг хангах • ганцааранг нь гэрт үлдээхгүй байх • шийдвэр гаргуулах гэж шахамдуулахгүй байх • удаан, тайван ярих • биеийн хувьд илэрч буй шинжүүдийг тодруулах • хийх асаргаа, сувилгааныхаа талаар ойлгомжтой, тодорхой тайлбарыг өгөх • өнгөрсөн бус одоогийн нөхцөл байдалд анхаарлыг төвлөрүүлэх • Сэтгэл түгшилтийг даван туулах аргуудын талаар ярилцах. Тухайлбал: дасгал хөдөлгөөн, амралт, тайвшрах дасгал хөдөлгөөн болон бусад аргууд, ярилцлага хийх, стресс менежментийн хичээлд хамруулах
Илрэх шинж тэмдэг [тохирохыг зөвлөнө үү]	
[физиологийн хувьд] ☐ цусны даралт ихсэх ☐ нойргүйдэл ☐ тайван биш байх ☐ ам хатах ☐ хүүхэн хараа нарийсах ☐ ойр ойрхон шээх ☐ суулгах [сэтгэлийн хөдөлгөөний хувьд] ☐ тайван биш, сэтгэл санаа хямарсан байна [танин мэдэхүйн хувьд] ☐ анхаарал төвлөрөлт сул ☐ өнгөрсөн юманд илүү анхаарна	☐ эмчийн заалтаар тайвшруулах эмийн болон сэргээн засах эмчилгээ ☐ бусад _____

Сувилгааны онош: Хөдөлгөөний алдагдал үүссэн

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө
☐ мөчөө тайруулсан ☐ зүрх судасны эмгэг ☐ туслах хэрэгсэл хэрэглэдэг ☐ тэнцвэр алдагдсан ☐ үений хөдөлгөөний далайц хязгаарлагдсан	☐ яс булчингийн тогтолцооны эмгэг ☐ мэдрэл булчингийн гэмтэл ☐ өвдөлт ☐ мэс засал ☐ гэмтэл ☐ бусад: _____
	☐ биеийн тэгш хэмт байдал, хүч, хөдөлгөөний чадварын түвшинг үнэлэх ☐ эмчийн зөвлөснөөр үений хөдөлгөөний далайц сайжруулах идэвхтэй ба идэвхгүй дасгалыг хийлгэх

Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ орчин тойрон, гэр орондоо зорилготой хөдөлгөөнийг хийж чадахгүй байх	☐ зогсох, явах, суух зэрэг зөв байрлалыг заах ☐ изометрик дасгалыг хийлгэх ☐ таяг болон бусад туслах хэрэгслийг зөв ашиглахад сургах
Илэрч болох шинж	☐ үений хөдөлгөөний далайц хязгаарлагдах ☐ булчингийн хүч эсвэл хяналт алдагдах ☐ хөдөлгөөний зохицол алдагдах	☐ дасгал хөдөлгөөний эрчмийг аажим нэмэгдүүлэх ☐ зөвлөгөө авах: • Хөдөлгөөн засалч • Ахуйн засалч • Сэргээн засалтын эмч ☐ бусад _____

Сувилгааны онош: Нойргүйдэл

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ хүчилтөрөгчийн хангамж буурах ☐ өтгөн, шингэний гарц алдагдах ☐ бодисын солилцоо хямрах ☐ хөдөлгөөнгүй байх ☐ эмийн хэрэглээ ☐ идээ ундааны зохицол алдагдах	☐ эмнэлэгт хэвтэх ☐ дасгал хөдөлгөөн дутагдах ☐ сэтгэл түгших ☐ амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөх ☐ бусад _____	☐ нөлөөлж буй гол хүчин зүйлийг тогтоох ☐ сэтгэл засал хийх ☐ тайван унтах орчинг бүрдүүлнэ • цонх онгойлгож цэвэр агаар оруулах • гэрэл бүдэг байх, • дуу шуугиан бага байх • эвтэйхэн дэр, ивүүр • шаардлагатай үед өвдөлт намдаах эм • бусад:
Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		☐ хооллолт • хэт орой болсон хойно хооллохгүй байх • орой болсон хойно шингэн зүйл уухыг хязгаарлах • үдээс хойш, орой сэргээх үйлдэлтэй цай, кофе хэрэглэхгүй байх • тайвшруулах ургамлын цай хэрэглэх • бүлээн сүү уух
Илрэх шинж	☐ унаж бэртэх, эсвэл нойрмог байх	☐ хувцаслалт. Унтлагын хувцас нь чөлөөтэй, сул, зөөлөн, чийг татахгүй байх, хөлийг дулаан байлгах.
Илэрч болох шинж	☐ сэрэхдээ эсвэл өдөржин бие сул дорой байх ☐ өдөр зүүрмэглэх ☐ цочромтгой байх ☐ сэтгэлийн байдал амархан хувирах	☐ настны онцлогт тохируулан өдрийн дэглэмийг тогтоох • хэдэн цагт унтах, босох • тайван байдал • гэрэлтүүлгийг тохируулах

		• шөнийн гэрэл • хөгжим сонсох дуртай зэргийг харгалзан үзэх • өдрийн цагаар 1 цагаас илүү хугацаагаар унтахыг хориглох ☐ эмчийн зааврын дагуу нойрсуулах эм өгөх ☐ унтах цагаар сэрээж эмчилгээ хийхээс зайлсхийх ☐ өдрийн цагаар хийх идэвхтэй үйл ажиллагааг дэмжих: _____ ☐ бусад: _____
--	--	--

Сувилгааны онош: Өтгөн хатсан

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ хоол тэжээлийн дутагдал ☐ бодисын солилцоо ба дотоод шүүрлийн эмгэг ☐ мэдрэхүй / хөдөлгөөний эмгэг ☐ стресс	☐ хөдөлгөөний хомсдол ☐ хоол тэжээлийн дутагдал ☐ өтгөнөө тогтмол цагт гаргадаггүй ☐ эмийн гаж нөлөө ☐ өвдөлт (өтгөнөө гаргах үед) ☐ мэс засал ☐ усгүйжилт ☐ бусад: _____	☐ шалтгааныг арилгах ☐ хүйсийг тойруулан нар зөв өдөрт 2 удаа 5-8 минутын хугацаагаар хэвлийд иллэг хийх. ☐ эмчийн заалтаар цэвэрлэх, тосон бургуй тавих ☐ тогтмол цагт өтгөнийг гаргаж хэвшүүлэх ☐ гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн сайжруулах дасгал хийх ☐ хэвтрийн настны байрлалыг сольж түрүүлэг нь харуулж хэвтүүлэх, хөтөвчийг хэрэглэхэд ойрхон байлгах ☐ хооллолт: • шингэн өдөрт 1.5-2 л-ийг уух • хоол хүнсэндээ жимс, хүнсний ногоо, эслэгээр баялаг хүнс түлхүү хэрэглэх • өглөө өлөн элгэн дээрээ 1 стакан хүйтэн ус, эсвэл зөгийн балтай ус, жимсний шүүс, нимбэгийн шүүс уух
Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ өтгөн хатсан, эсвэл өтгөн 7 хоногт 3-аас цөөн удаа гарах	
Илэрч болох шинж	☐ шулуун гэдэс өтгөнөөр дүүрсэн мэт санагдах, эсвэл эргэн тойронд нь чинэрэх ☐ өтгөнөө дүлж, хүчилж байж гаргах ☐ шулуун гэдсээр үзлэг хийхэд өтгөн тэмтрэгдэнэ.	

Сувилгааны онош: Шээс задгайрсан

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ шээсний замын төрөлхийн гажиг ☐ шээсний замын эмгэг ☐ эмийн эмчилгээ ☐ ариун цэврийн өрөө хол байх, эсвэл ороход бэрхшээлтэй байх ☐ эстрогений дутагдал ☐ хярсангийн урагдал	☐ өөрийн нөхцөл байдлаа бусдад илэрхийлж чадахгүй байх ☐ аарцгийн ёроолын булчин сул байх ☐ мэдрэлийн эмгэг ба гэмтэл ☐ түрүү булчирхайн томрол ☐ стресс/айдас ☐ чихрийн шижин, таргалалт ☐ паркинсоны өвчин ☐ цус харвалт ☐ бусад: _____	☐ шээс задгайрч буй шалтгааныг илрүүлэн шалтгааны эсрэг арга хэмжээ, эмчилгээ хийх ☐ шээж байхдаа шээсээ таслах дасгалыг хийх ☐ Кегелийн дасгалыг заах. Өдөрт 3-5 удаа хийх ☐ унтахаас 2-3 цагийн өмнөөс уух шингэнийг хязгаарлах ☐ орны хажууд хөтөвчийг хүрэхэд ойрхон байрлуулах ☐ хувийн ариун цэврийг сахих, халдвар орохоос сэргийлэх ☐ сэтгэл засал, сэргээн засахын эмчилгээ ☐ дулаан хувцаслах ☐ хүнд юм өргөхгүй байх ☐ хүчтэй ханилгах гэх мэт хэвлийн дотоод даралт ихсэх үед гэдэсний булчин, үтрээ, шулуун гэдэсний төгсгөл хэсгийг чангалах хэвшлийг бий болгох
Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ шээсээ барьж чадалгүй дороо шээх ☐ гадна бэлэг эрхтэн, цавины орчмоор нурна ☐ бусад: _____	
Илэрч болох шинж	☐ ханиах, найтаах гэх мэт үед шээсээ барьж чадахгүй байх ☐ шээс байнга алдсанаас эвгүй үнэр гарах ☐ сэтгэл зовинох, ичих	

Сувилгааны онош: Өвдөлттэй

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ яс булчингийн тогтолцооны эмгэг ☐ дотор эрхтнүүдийн эмгэг ☐ хавдар ☐ гэмтэл ☐ хөдөлгөөнгүй байх/ буруу байрлалаар удаан байх	☐ цооролт ☐ айдас ☐ сэтгэл түгшилт/стресс ☐ хэт идэвхтэй байх ☐ бусад: _____	☐ өвдөлтийн хүчийг 1-10 оноогоор тогтоох, мөн байрлал, давтамж, үргэлжлэх хугацаа, нөхцөлдүүлэгч хүчин зүйл, юунд намжиж буйг тогтооно. ☐ өвдөлтийг сэдээж буй хүчин зүйлийг байхгүй болгох: ☐ эмчийн заалтаар өвчин намдаах

Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		эм, тариа хийх
Илрэх шинж	☐ өөрөө өвдөж буй зовиураа хэлэх, эсвэл шаналгаатай байгаа нь мэдрэгдэх	☐ өвдөлт намдаах эмийн бус аргуудыг хэрэглэх:
Илэрч болох шинж	☐ цочмог өвдөлтийн үед илрэх шинжүүд: • Цусны даралт ихсэх • Хөлрөх • хүүхэн хараа нарийсах • нүүр царайнд шаналгаа илрэх • уйлах/ёолох • хэвлий хүндрэх • арьс цочрох	• жин тавих • амьсгалын хэмийг удаашруулах • байрлалыг өөрчлөх • хөгжим, телевиз гэх мэт сатааруулах хүчин зүйлийг ашиглах ☐ бусад: _____

Сувилгааны онош: Амьсгал өөрчлөгдсөн Шалтгаан

[тохирохыг зөвлөнө үү]

☐ харшлын хариу урвал ☐ мэдээгүйжүүлэг ☐ амьсгал бөглөрөх ☐ уушигны үйл ажиллагаа алдагдах ☐ ядаргаа ☐ тамхи татах	☐ хөдөлгөөнгүй байх ☐ эмийн хэрэглээ (мансууруулах, өвчин намдаах, сэтгэц сэргээх) ☐ мэдрэл булчингийн гэмтэл ☐ мэс засал эсвэл гэмтэл ☐ өвдөлт ☐ бусад : _____	☐ амьсгалын замыг чөлөөлөх ☐ амин үзүүлэлтүүдийг үзэж тэмдэглэх ☐ нүүр царайны өнгө, амьсгалын хэм, амьсгалын өнгөц, гүн, амьсгалын шуугианыг үнэлэх ☐ толгой, цээжийг өндөрлөж амьсгалахад эвтэйхнээр байрлуулах ☐ хэвтэх боломжгүй бол хөлийг унжуулан 2 гарыг нь тулуулж суулгах ☐ амыг нь ойр ойрхон чийглэх ☐ эмчийн заалтаар хүчилтөрөгчийг чийглэж өгөх ☐ Содын ба давсны уусмалаар утах ☐ эмчийн заалтаар гич, бумба тавих ☐ цээжинд доргилттой иллэг хийх ☐ амьсгалын дасгал, өрцний хөдөлгөөнийг сайжруулах дасгал хөдөлгөөн хийлгэх ☐ орчин: цэвэр агаартай, чийглэг ☐ бусад: _____
Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ амьсгалын хэм өөрчлөгдөх ☐ судасны лугшилтын тоо, хэмнэл өөрчлөгдөх	
	☐ байршлаас шалтгаалан амьсгал өөрчлөгдөх ☐ амьсгалын тоо олшрох ☐ амьсгалын тоо хэт олшрох ☐ ханиалгах ☐ халуурах ☐ хөлрөх ☐ цээжээр өвдөх ☐ цэр гарах ☐ ам цангах ☐ хөхрөх	

Сувилгааны онош: Зүрхээр өвдсөн

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]		Төлөвлөгөө
☐ зүрхний булчингийн шигдээс ☐ тогтворгүй цээжний бах ☐ зүрхний титэм судасны эмгэг ☐ цусны даралт ихсэх ☐ таргалалт	☐ цээжний гэмтэл ☐ стресс, сэтгэл түгшилт ☐ архи, тамхины хэрэглээ ☐ бусад: _____	☐ тайван хэвтүүлэх ☐ настны сэтгэл санааг тайвшруулах ☐ амин үзүүлэлтүүдийг үнэлэх ☐ үүсгэж буй шалтгааныг илрүүлэх, арилгах • биеийн ачаалал • стресс • идсэн уусан зүйл • өтгөний гарц • зүрхний бахаар өвчилж байсан эсэх • бусад:
Шинж тэмдэг: [тохирохыг зөвлөнө үү]		
Илрэх шинж	☐ настан биед тавгүй, зүрхээр өвдөж байна гэсэн зовиуртай байна ☐ өвчүүний араар хөндүүлэх ☐ амьсгаадах	☐ зүрхний өвдөлтийн шинж чанарыг тогтоох • байрлал • эрчим (1-10 шатлалаар) • үргэлжлэх хугацаа • шинж байдал • дамжилт
Илэрч болох шинж	☐ цусны даралт ихсэх ☐ хөлрөх ☐ хүүхэн хараа нарийсах ☐ тайван бус байдал ☐ нүүр царай шаналангуй ☐ уйлах/ёолох ☐ амьсгал давчдах ☐ сэтгэл түгших ☐ хөхрөх ☐ хавагнах	☐ ЭКГ хийх (тайван болон намжмал үед) ☐ эмчийн заалтаар өвдөлт намдаах эмийн эмчилгээ хийх ☐ хүчилтөрөгчийг чийглэж өгөх ☐ хөл гарт иллэг хийнэ. ☐ орчин: байр дулаан, агааржилт сайн байх ☐ хувцаслалт: бариу хувцсыг чөлөөлөх, даавуун, сул чөлөөтэй хувцас өмсгөх ☐ хооллолт: давс, өөх тос, чихрийг хязгаарлах ☐ бусад: _____

Сувилгааны онош: Цооролт үүссэн

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө

☐ архаг өвчин ☐ удаан хугацаагаар хэвтэрт байх ☐ арчилгаа, сувилгаа муу байх ☐ хэт тарган, хэт туранхай ☐ саа саажилт ☐ шээс задгайрах ☐ баасаа барьж чадахгүй байх ☐ тайвшруулах, өвдөлт намдаах эм хэрэглэдэг ☐ бусад: _____	☐ шархыг цэгцлэх, халдвар орохоос сэргийлэх ☐ цэвэр боолтыг цооролтын байдлаас хамаарч өдөрт 1-3 удаа хийнэ. ☐ настны ор, дэвсгэр, гудас, цагаан хэрэглэлийг цэвэр, хуурай, овгор товгоргүй байлгах ☐ усанд оруулах, арьсыг арчлах ☐ хувцаслалтыг анхаарах /хувцаслалтаас харна уу/. ☐ байрлалыг 2 цаг тутамд солих ☐ хоол тэжээлийн дутагдлаас сэргийлэх /хоол тэжээлийн дутагдлаас харна уу/ ☐ эмчийн зөвлөгөөгөөр өвдөлт намдаах, үрэвслийн эсрэг, биеийн эсэргүүцэл сайжруулах эмийн эмчилгээ хийх ☐ бусад _____
Илрэх шинж тэмдэг [тохирохыг зөвлөнө үү]	
☐ Дарагдсан хэсэгт улайх буюу цайж эхлэнэ. ☐ Тухайн хэсэг газар хавагнаж хөөнө, хэсэг газрын арьс хөхөрнө ☐ Арьс шалбарч хууларна, өвдөлт үүснэ. ☐ Хэсэг газрын эд эс үхжиж цоорч, шархлаа үүснэ.	
Илэрч болох шинж [тохирохыг зөвлөнө үү]	
☐ халуурах ☐ халдвар авах	

Сувилгааны онош: Нийгмээс тусгаарлагдсан

Шалтгаан [тохирохыг зөвлөнө үү]	Төлөвлөгөө
☐ ойр дотны хүний үхэл ☐ гэр бүл салах ☐ хүчирхийлэлд өртөх ☐ өвчин эмгэг: _____ ☐ бусад: _____	☐ настны мэдэрч буй зүйлийг үгээр илэрхийлүүлэх. ☐ шалтгаан, нөлөөлж буй хүчин зүйлийг тогтоох ☐ шалтгаан, нөлөөлж буй хүчин зүйлийг арилгах _____ _____
Илрэх шинж тэмдэг [тохирохыг зөвлөнө үү]	☐ нийгмийн төрөл бүрийн үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцоход нь дэмжлэг үзүүлэх _____ _____
☐ мэдэрч буй зүйлээ үгээр илэрхийлж чадахгүй байх ☐ илүү олон хүмүүстэй харилцахыг хүсэх	☐ нийгэм хамт олны харилцааг нь өргөжүүлэх _____ _____
Илэрч болох шинж	☐ бусад _____

[тохирохыг зөвлөнө үү]	
☐ цаг удаан өнгөрөх ☐ анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байх ☐ шийдвэр гаргаж чадахгүй байх ☐ өөрийгөө бусдад хэрэгцээгүй гэж бодох ☐ өөрийн чадвартаа эргэлзэх	

Сувилгааны үйл ажиллагааны IV шат. Сувилахуйн тусламж үйлчилгээг хэрэгжүүлэх

Настны онцлог, хэрэгцээнд тулгуурлан боловсруулсан төлөвлөгөөний дагуу сувилахуйн тусламж үйлчилгээг цаг алдалгүй, алдаа гаргалгүй хийж гүйцэтгэнэ.

Сувилгааны үйл ажиллагааны V шат. Сувилахуйн тусламж үйлчилгээг хянан дүгнэх

Настанд сувилахуйн тусламж үйлчилгээ үзүүлсний дараа тавьсан зорилго хир зэрэг биелэгдсэн, хийсэн асаргаа сувилгаа хир үр дүнтэй болсон, цаашид юу хийхийг тодорхойлж дүгнэлт гаргана.

НАСТНЫ СУВИЛГААНЫ ТҮҮХ

Сувилагчийн нэр: Он сар:

Настны талаарх ерөнхий мэдээлэл

Настны овог нэр:

Нас: Хүйс: Төрсөн он сар:

Гэр бүлийн байдал: Ам бүл:

Амьдралын нөхцөл:

Ажлын газар:

Боловсрол: дээд, дунд, бага, боловсролгүй (доогуур зур)

Шүтдэг шашин

Эрүүл мэнддээ анхаарч баримталдаг зарчим байдаг уу?

Тийм, Үгүй (доогуур зур)

Хэрэв тийм бол хэрхэн баримталж байна вэ?

Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол ордог эсэх: Тийм/Үгүй (доогуур зур) Хэрэв тийм бол давтамж

Хөдөлгөөн: Тийм/Үгүй (доогуур зур) Хэрэв тийм бол ямар төрөл

..... давтамж

Клиникийн онош: Үндсэн өвчин:

Одоогийн зовиур:

Эрүүл мэндийн талаарх түүх

Харшил:

Дархлаажуулалтын байдал (хугацаа) Сахуу, Хөхүүл ханиад, Татран :

Улаан бурхан, Гахайн хавдар, Улаанууд: Халдварт саа:

Урьд нь өвдөж байсан өвчин:

Хийлгэж байсан мэс засал:

Хийлгэж байсан тариа /Сүүлийн 6 сард/:

Цус хийлгэж байсан эсэх: /Хэзээ, хаана/

Халдварт өвчнөөр өвдөж байсан эсэх:

Тамхи татдаг эсэх: Тийм/Үгүй (доогуур зур) Хэрэв тийм бол оноос хойш татаж эхэлсэн

Өдөрт татдаг хайрцаг Үгүй бол: Угаасаа татдаггүй/Тамхинаас гарсан (доогуур зур)

Архи хэрэглэдэг эсэх: Тийм/Үгүй (доогуур зур) Хэрэв тийм бол оноос хойш архи ууж

эхэлсэн. Ямар төрлийн Давтамж Үгүй бол: Угаасаа уудаггүй/Архинаас гарсан (доогуур зур)

Эм тариа хэрэглэдэг эсэх: Тийм/Үгүй (доогуур зур) Хэрэв тийм бол төрөл

..... тоо давтамж

..... хугацаа бусад

Цэвэршилт:

- Сарын тэмдэг алдагдаж байна уу? Тийм/Үгүй
- Сүүлийн сарын тэмдэг хэдэн сарын өмнө ирсэн бэ?
- Цэвэршилтийг дагаад даавар хэрэглэж байна уу? Тийм/Үгүй
- Савны хорт хавдрын үзлэг хийлгэж байсан уу? Тийм/Үгүй Тийм бол хэдэн сарын өмнө хийлгэсэн бэ? эмэгтэйчүүдийн эмчид хэзээ хамгийн сүүлд үзүүлсэн бэ?.....

Нойр, амралт:

- Өдөрт ихэвчлэн хэдэн цаг унтдаг вэ?
- Өдөр унтдаг уу? Тийм/Үгүй (доогуур зур) Тийм бол хэдэн цаг орчим унтдаг вэ?
- Нойрны хямрал байдаг уу?
- Унтаж байх үедээ сэрдэг үү? Тийм/Үгүй (доогуур зур) Тийм бол хэдэн удаа сэрдэг вэ?
- Өглөө босоход хэцүү байдаг уу?

Настны бие даах чадварын үнэлгээ.....

Настны өдөр тутмын бие даах чадварын үнэлгээ.....

Настны унаж бэртэх эрсдэлийг тодорхойлох.....

Бие махбодын ерөнхий үнэлгээ бодит үзлэгээр

Биеийн жин _____ өндөр _____ биеийн халуун _____ судасны цохилт _____ амьсгал _____ даралт _____

Арьс:

- Өнгө: Цонхигор, тууралт, шарласан, хөхөрсөн (доогуур зур)
- Уян хатан чанар: хуурай, чийглэг, хайрслал, хөлсөрхөг (доогуур зур)
- Арьсны бүрэн бүтэн байдал:
 - Шарх
 - цус алдалт
 - тууралт
 - сорви
 - цус хуралт
 - цооролт
 - холголт
 - нуралт
 - хөлдөлт
 - түлэгдэлт

Өөхөн эдийн хөгжил:

- Нормастеник, гиперстеник, гипостеник (доогуур зур)
- Хаван байгаа эсэх

Хумс:

- өнгө
- хэлбэр: зузаан/нимгэн

Толгой/нүүр

- толгойн хэлбэр: тэгш хэмтэй эсэх Тийм/Үгүй
- үс: хэмжээ өнгө тархалтын байдал..... үсний хаг хавдар

Нүүрний хэлбэр: тэгш хэмтэй эсэх Тийм/Үгүй хаван

Амны хөндий ба хоолойн үнэлгээ

- Уруул: өнгө чийглэг шарх хагарал.....
- Шүд: тоо хорхойтсон шүд унасан шүд эмчилгээ хийлгэж буй шүд
- Буйл: хаван өнгө шарх цус алдсан
- Хэл: өнгөр агших байдал шарх хэлний доорх булчирхай
- хоолойн махтай эсэх Тийм/Үгүй хэмжээ..... өнгө хаван цагаан өнгөр

Нүд

- Өнгө: тэгш хэм нүдний салст хаван
- Хөмсөгний урт ба хэлбэр

Чих

- Гадаад хэлбэр тэгш хэм шарх
- Сонсгол

Хамар

- Гадаад хэлбэр тэгш хэм муруйсан

Хамар бөглөрсөн хөөж хавагнасан цус гарсан хэмжээ

Амьсгалын эрхтэн тогтолцоо

Цээжний хэлбэр:

Амьсгалын хэлбэр:

Амьсгалд туслах булчингийн оролцоо:

Хоол боловсруулах эрхтэн тогтолцоо

Хоол тэгжээлийн хураангуй үнэлгээ хийх.....

Хоол идэхтэй холбоотой дараах асуудлууд байвал доогуур зурах амны салстын үрэвсэл, амьсгаадсан, залгиурын хүндрэл, хоол шингэхгүй байх, дотор бэлбийх, бөөлжис цутгах, ходоодонд зондтой байх, бусад.....

Ялгаруулах эрхтэн систем

Одоогийн ялгаруулалтын онцлог /1 хоногт/

	Хэдэн удаа	хэмжээ	өнгө	онцлох зүйл
шээс	_____	_____	_____	_____
өтгөн	_____	_____	_____	_____

Өтгөн ялгаруулалтын байдал (доогуур зур)

Хэвийн, өтгөн хатдаг, гүйлгэж байна, өтгөн шингэн задгайрах, цус алдах, бусад

Хөтөвч /bed pan/ хэрэглэдэг эсэх өвчин намдаах эм хэрэглэдэг бургуй хэрэглэдэг эсэх

Шээсний ялгаруулалтын байдал (доогуур зур)

Хэвийн_ ойр ойрхон шээдэг, шээсээ барьж чадахгүй, шөнө өөрөө мэдэлгүй шээдэг, бусад

Шээсэнд уураг илэрсэн цусаар шээсэн

Живх хэрэглэдэг

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдал

Танин мэдэхүйн байдал.....

Сэтгэл түгшилтийн зэрэг.....

Сэтгэл гутрал.....

Нийгмийн эрүүл мэндийн байдал

Байр орон сууцны нөхцөл.....

Гэр бүлийн байдал.....

Нийгмийн идэвх.....

Нийгмийн халамж үйлчилгээнд хамрагдалт.....

Санхүүгийн байдал.....

Хүчирхийлэлд өртөж буй эсэх.....

Настны асран хамгаалагчийн ачаалал.....

Лабораторийн шинжилгээ:

Рентген шинжилгээ:

Мэс засал хийлгэсэн байдал:

Сувилахуйн тусламж үйлчилгээ

Сувилгааны онош	Өвчтөний зорилго	Сувилахуйн тусламж үйлчилгээ

Настны эрүүл мэндийн үнэлгээнд ашиглагдах сорилууд

Хүснэгт 1

Настанд илрүүлэг хийх хураангуйлсан асуумж

№	Асуумж	Тэмдэглэл
1	Сонсгол: Бусдын ярьж байгааг сонсоход танд хүндрэл гардаг уу?	Тийм/ үгүй
2	Хараа: Телевиз үзэх, юм унших, өдөр тутмын ажил хийхэд хараа муугаас танд бэрхшээл тохиолддог уу?	Тийм/ үгүй
3	Шээсээ барьж чадахгүй байх: Танд сүүлийн 6 сарын дотор шээсээ барьж чадаагүй тохиолдол гарсан уу?	Тийм/ үгүй
4	Өтгөн: Та хир ойрхон өтгөнөө гаргадаг вэ?	Өдөр бүр/ ...удаа/7хоногт
5	Хоол тэжээл: Сүүлийн 6 сарын дотор 5кг-аас илүү турсан уу?	Тийм/ үгүй
6	Залгих: Танд юм залгихад бэрхшээл гардаг уу?	Тийм/ үгүй
7	Унах: сүүлийн 3 сарын дотор явганаас унаж ойчсон уу?	Тийм/ үгүй
8	Сэтгэл гутрал: Та ойр ойрхон сэтгэлээр унаж, уйтгарладаг уу?	Тийм/ үгүй
9	Зан байдал (сувилагч, ойр дотныхны ажиглалтаар): тайван бус/ идэвхгүй/ бусад	

2-с дээш асуултанд тийм гэж хариулсан тохиолдолд наснаас настны эрүүл мэндийн дэлгэрэнгүй үнэлгээг авна.

Хүснэгт 2

Цооролтын эрсдэлийг үнэлэх Нортонь шалгуур

он сар өдөр	Нэр	Биеийн байдал	Сэтгэцийн байдал	Биеийн идэвх	Хөдөлгөөний байдал	Өтгөн, шээсээ барих чадвар	Нийт оноо
		Сайн 4	Сэргэг 4	Хэвийн 4	Хэвийн 4	Хэвийн 4	
		Дунд 3	Хямралтай 3	Явахад туслалцаа авдаг 3	Хэвийн ялимгүй хязгаарлагдсан 3	Тохиолдлоор 3	
		Муу 2	Самуурсан 2	Тэргэнцэртэй 2	Маш их хязгаарлагдсан 2	Байнга шээс 2	
		Маш муу 1	Унтаа 1	Хэвтрийн 1	Хөдөл-Гөөнгүй 1	Аль алийг нь барьж чаддаггүй 1	

Нортоны үнэлгээгээр цооролтыг үнэлэхдээ 5 шалгуурыг ашигладаг.

14 хүртэл оноо авахад цооролт үүсэх боломжтой,

12-оос бага оноо авбал өндөр эрсдэлтэй гэж үнэлнэ. (Norton, D., McLaren, R. &Exton Smith, A.N. (1962) London

Хүснэгт 3

Хоол тэжээлийн дутлын хураангуйлсан асуумж

Овог		Нэр.....	
Он сар Өдөр	Нас	Хүйс.....	Биеийн жин..... Өндөр.....
Илрүүлэг			
A	Сүүлийн 3 сард хоолны дуршил буурсан, ходоод гэдэсний хямрал, зажлах болон залгих бэрхшээлээс болон хоолны хэрэглээ багассан уу?		
	Дуршил ихээр буурсан	0	
	Бага зэрэг багассан	1	
	Дуршил буураагүй	2	
B	Сүүлийн 3 сарын дотор биеийн жин буурч байна уу?		
	3 кг-аас дээш алдсан	0	
	Мэдэхгүй	1	
	Биеийн жинг 1-3 кг алдсан	2	
	Биеийн жингээ алдаагүй	3	
C	Хөдөлгөөн		
	Хэвтрийн, орон дээрээ сууж чадна.	0	
	Зөвхөн гэр дотроо явж чадна.	1	
	Гадагш гарч явж чадна	2	
D	Сүүлийн 3 сарын дотор стресст өртсөн болон цочмог өвчнөөр өвчилсөн эсэх		
	Тийм	0	
	Үгүй	1	
E	Мэдрэл сэтгэцийн бэрхшээлтэй эсэх		
	Зөнөгрөл болон сэтгэл гутралтай	0	
	Танин мэдэхүйн чадвар бага зэрэг алдагдсан	1	
	Сэтгэцийн үйл ажиллагаа хэвийн	2	
F	Биеийн жингийн индекс		
	БЖИ<19	0	
	19≤БЖИ<21	1	
	21≤БЖИ<23	2	
	БЖИ≥23	3	
Нийт оноо		14	

12- 14 оноо = Хоол тэжээлийн байдал хэвийн

8-11 оноо = Хоол тэжээлийн дуталд хүрэх эрсдэлтэй

0-7 оноо = Хоол тэжээлийн дуталтай

Хүснэгт 4

Амны хөндийн үнэлгээ

Brief Oral health status examination (BONSE) Кайзер Жонсын 1995 онд боловсруулж, АНУ-ын геронтологийн нийгэмлэгээс баталсан)

Үзүүлэлт	Үнэлгээ	0	1	2
Тунгалгийн зангилаа	Ажиглах, булчирхайг тэмтэрч үзэх	Томроогүй	Томорсон, эмзэглэлгүй	<u>Томорсон, эмзэглэлтэй</u>
Уруул	Ажиглах, тэмтэрч үзэх	гөлгөр, ягаан, чийглэг	<u>Хуурай, хагарсан, захаараа улаан</u>	<u>Цагаан юмуу улаан толбо, 2 долоо хоногийн турш цус гоожсон эсвэл шархлаа үүссэн</u>
Хэл	Ажиглах	Хатуу ширүүн нь хэвийн, ягаан чийглэг	Өнгөртэй, гөлгөр, толботой, улайсан, гүн хагарсан	<u>Улаан, гөлгөр, цагаан юмуу улаан толбо, 2 долоо хоног шархалсан</u>
Хацар, завьж амны хөндийн салст	Ажиглах	Ягаан ба чийглэг	<u>Хуурай, гялалзсан, ширүүн улаан эсвэл хавагнасан</u>	<u>Цагаан юмуу улаан толбо, эсвэл цус гарах, хатуу, 2 долоо хоногийн турш шархлах</u>
Буйл	Хэл дарагчийн үзүүрээр буйлан дээр нь зөөлөн дарж үзнэ	Ягаан, араа нь жижиг байх, хиймэл шүдний доорх буйл нь ягаан гөлгөр бат бөх	<u>1-ээс 6-н шүдний эргэн тойрны хүрээ нь улаан, хиймэл шүдний доорх буйл нь нэг газраа улайсан эсвэл өвдөлттэй цэгтэй байх</u>	<u>Буйл хавагнаж, цус гарсан, 7 ба түүнээс дээш шүдний эргэн тойронд улайсан, шүд нь сул, хиймэл шүдний дор нилэнхүйдээ улайсан эсвэл эмзэглэлтэй</u>

Шүлс	Хэл дарагчаа хэлний дунд, амны хөндийн доод хананд хүргэж үзнэ.	Хэл чийглэг, шүлс чөлөөтэй, шингэн	Хэл хуурайшсан, шүлс зунгааралдсан өтгөн	<u>Хэл хуурайшиж улайсан, шүлсгүй</u>
Төрөлх шүдний байдал	Үрэвсэж, үйрсэн шүдийг тоолох, ажиглах	Муудсан гэмтсэн шүд, ёзоор	<u>1-3 шүд, ёзоор муудсан гэмтсэн</u>	<u>4 ба түүнээс дээш шүд, ёзоор муудсан гэмтсэн</u>
Хиймэл шүдний байдал	Ажиглах, настан юм уу асран хамгаалагчаас нь асуух	Шүд гэмтээгүй ихэвчлэн хиймэл шүдээ хийдэг	1 шүд нь гэмтсэн унасан, эсвэл идэх буюу гоо сайхны зорилгоор шүдээ хийдэг	<u>1 ба түүнээс олон шүд унасан, эсвэл хиймэл шүдгүй, эсвэл байсан ч хийдэггүй</u>
Зажлах үед шүдний байдал	Зажилж байх үед хосоороо байгаа шүдийг тоолох, ажиглах	Зажлах үед 12 ба түүнээс дээш хос шүд зажлах үйл ажиллагаанд оролцдог	8-11 хос шүд зажлах үйл ажиллагаанд оролцдог	<u>0-7 шүд зажлах үйл ажиллагаанд оролцдог</u>
Амны хөндийн ариун цэвэр	Шүд, хиймэл шүдний байдлыг ажиглах	Амны хөндий цэвэр, хоолны үлдэгдэл ам болон хиймэл шүдэнд байхгүй	Ам юмуу хиймэл шүдний 1-2 газар хоолны үлдэгдэл байх	Ам ба хиймэл шүдний ихэнх хэсэгт хоолны үлдэгдэл байх

Доогуур зурсан үзүүлэлт илэрсэн тохиолдолд заавал шүд, эрүү нүүрний эмчид хандана.

Хүснэгт 5

Босоод явах сорил

Хэрэгсэл: түшлэгтэй сандал, метр, тууз, цаг

Настныг түшлэгтэй сандал дээр түшлэгийг налуулан суулгана. Сандлыг босож, суухад хөдөлгөөнгүй, тогтвортой байхаар байрлуулна.

Тод өнгийн тэмдэглэгээг сандлаас 3 м зайд настанд харагдахуйц байрлуулна.

Заавар: “яв” гэсэн заавраар настан сандлаас босч шалан дээр тавьсан зүйлийг тойроод буцаж ирж сандал дээрээ сууна. Хэвийн алхана.

“Яв” гэсэн зааврыг өгөнгүүт цагаа хараад эргээд сандлын түшлэгийг налан суух хүртэлх хугацааг хэмжинэ.

Байнга өмсдөг гутлаа өмсөнө. Явахдаа хэрэглэдэг нэмэлт хэрэгслээ хэрэглэж болно. Харин хүнээр туслуулж, түшүүлж болохгүй. Цагийн хязгаар гэж байхгүй. Хэрэв хүсвэл зогсоод амарч болох авч сууж болохгүй.

Үр дүн: ≤ 10 секунд бол хэвийн

≤ 20 секунд бол хөдөлгөөн сайн, гадагш ганцаараа гарч болно, туслах хэрэгсэлгүйгээр явж чадна гэсэн үг.

< 30 секунд бол алхааны бэрхшээлтэй, ганцаараа гадагш гарч чадахгүй, туслах хэрэгслийг ашиглах шаардлагатай.

Гэхдээ 14 секунд, түүнээс дээш хугацаанд гүйцэтгэж байвал унах өндөр эрсдэлтэй гэж үзнэ.

Podsiadlo D, Richardson S. The time “Up and go”. A test of basic functional mobility for frail elderly persons. Journal of the American Geriatrics Society 1991; 39(2): 142-148

Хүснэгт 6

Явганаас унах эрсдлийг үнэлэх Морсын шалгуур үзүүлэлт

№	Хэмжигдэхүүн	Үнэлгээний оноо	Авсан оноо
1	Сүүлийн 3 сарын хугацаанд явганаас унасан өгүүлэмж	Тийм 25 Үгүй 0	-----
2	2 ба түүнээс дээш өвчний онош	Тийм 15 Үгүй 0	-----
3	Явахдаа нэмэлт хэрэгсэл хэрэглэдэг эсэх: Үгүй/Хэвтрийн/ Сувилагч тусалдаг Таяг, тулгуур ашигладаг Тэргэнцэр ашигладаг	0 15 30	-----
4	Настан гуурс тавиулсан эсэх	Үгүй 0 Тийм 20	-----
5	Алхаа, байрлалаа өөрчлөх чадвар: Хэвийн/ Хэвтрийн/ Хөдөлгөөнгүй	0	-----

	Сул Алдагдсан	10 20	
6	Сэтгэцийн байдал: Өөрийн чадвараа баримжаалж чадна Өөртөө бодит дүгнэлт хийх чадваргүй	0 15	-----

Морсын шалгуур үзүүлэлтийн оноо = Бүгд

Морсын шалгуур үзүүлэлтийн онооноос хамаарч настны унах эрсдэлийн зэргийг тогтооно (Хүснэгт 16).

Хүснэгт 7

Явганаас унах эрсдэлийг үнэлэх Морсын шалгуур

үзүүлэлтийн онооны түвшин

Унах эрсдэлийн түвшин	Морсын шалгуур үзүүлэлтийн оноо	Авах арга хэмжээ
Унах эрсдэлгүй	0-24	Ерөнхий урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ
Бага зэргийн эрсдэлтэй	25-50	Унах эрсдлийн үеийн урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлэх
Өндөр эрсдэлтэй	≥51	Унах өндөр эрсдлийн үеийн урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлэх

Хүснэгт 8

Настны бие даах чадварын Катзийн үнэлгээ

Үйл ажиллагаа	Үнэлэх шалгуур	Оноо
Хооллох	Тусламжгүйгээр хооллоно	2
	Талх зүсэх, цөцгийн тос түрхэх зэрэгт тусламж шаардана	1
	Хооллоход бүрэн тусламж шаардана	0
Хувцаслах	Хувцас сонгох, өмсөхөд тусламж шаардахгүй	2
	Үдээс үдэх, товч товчлох зэрэгт тусламж шаардана	1
	Хувцаслахад туслалцаа шаардана, бүрэн хувцаслаж чадахгүй	0
Усанд орох /ванн, шүршүүр/	Усанд тусламжгүйгээр орно	2
	Биеийн нэг хэсэг / нуруу/ угаахад тусламж шаардана	1
	Биеийн 2 хэсгээс дээш угаахад тусламж шаардана, усанд бие дааж орж чадахгүй	0
Хөдөлгөөн	Гэр дотуур болон гадгаш чөлөөтэй явж чадна /таяг, түшлэгтэй байж болно/	2

	Хүний тусламж шаардан гэр дотуур явна	1
	Тусламжгүйгээр орноос босч чадахгүй	0
Бие засах	Туслагчгүйгээр ариун цэврийн өрөө рүү ганцаараа явж, суултуурт суух, ариун цэврийн цаас ашиглан цэвэрлэж чадна	2
	Ариун цэврийн өрөө рүү ороход тусламж шаардана, хөтөвч тогтмол ашиглана.	1
	Өтгөн шингэнээ барьж чадахгүй	0
	Шээс болон өтгөнөө барих чадвар сайн, өтгөн шингэнээ өөрөө хянана.	2
Өтгөн шингэнээ барих чадвар	Шээс, өтгөнөө гаргахад бургуй ба шээлгүүр ашиглана. Хөтөвч тогтмол хэрэглэнэ	1
	Байнгын бургуй ба колостомийн тусламжтайгаар гаргана	0
	Нийт оноо	12

1970 он Катз боловсруулж, АНУ-ын геронтологийн нийгэмлэг, Филадельфийн гериатрийн нийгэмлэгээс баталсан.

10-12 оноо хэвийн сайн, 6-9 алдагдсан, 0-5 бүрэн хараат гэж үзнэ.

Хүснэгт 9

Өдөр тутмын бүтээлч үйл ажиллагааны Лавтоны үнэлгээ

Үйл ажиллагаа	Үнэлэх шалгуур	Оноо
Та өөрийн хоолоо бэлтгэж чаддаг уу?	Тусламжгүй чадна	2
	Хэн нэгний тусламж шаардана	1
	Хийж чадахгүй	0
Та гэрийн ажлаа хийж чаддаг уу?	Тусламжгүй чадна	2
	Хэн нэгний тусламж шаардана	1
	Хийж чадахгүй	0
Хувцасаа угааж чадах уу?	Тусламжгүй чадна	2
	Хэн нэгний тусламж шаардана	1
	Хийж чадахгүй	0
Та эмээ жорд бичсэн зааврын дагуу ууж чаддаг уу?	Тусламжгүйгээр өгсөн зааврын дагуу тохирох тунгаар, заасан цагт ууж чаддаг	2
	хэн нэгний тусламжтай /хэн нэгэн сануулах эсвэл бэлтгэж өгвөл уудаг/	1
	Эм уух чадваргүй	0
Та хол зайд явган явж чаддаг уу?	Өөрийн машинаар болон автобус таксигаар явж чадна	2
	Гадуур явахдаа туслагчтай хамт явна	1
	Гадуур явж чадахгүй	0
Та дэлгүүрт худалдаа хийж	Өөрөө дэлгүүр яваад хэрэгцээт зүйлээ худалдан авч чадна	2

чаддаг уу?	Хэн нэгний хамт дэлгүүр явж хэрэгцээтэй зүйлээ цуглуулж чадна	1
	Худалдаа хийж чадахгүй	0
Та мөнгөө өөрөө зарцуулж чаддаг уу?	Мөнгийг зарцуулж чадна	2
	Өдөр тутмын үйл ажиллагаанд шаардлагатай мөнгө зарцуулж чадна. Төлбөр чек бичихэд туслалцаа шаардана.	1
	Мөнгө зарцуулж огт чадахгүй	0
Та утсаар ярьж чаддаг уу?	Бусдын тусламжгүйгээр ярих дугаар хийж залган, дуудлага хүлээн авч утсаар ярьж чаддаг	2
	Утасны дугаар цуглуулах залгахад тусламж шаардана	1
	Утас ашиглаж огт чадахгүй	0
Нийт оноо		16

1982 онд Лавтон боловсруулж, АНУ-ын геронтологийн нийгэмлэг, Филадельфийн гериатрийн нийгэмлэгээс баталсан 14-16 оноо хэвийн сайн, 10-13 алдагдсан, 6-9 бүрэн хараат гэж үзнэ.

Хүснэгт 10

Танин мэдэхүйн чадварыг үнэлэх Фолштэйний хураангуй асуумж

Оноо	Асуулт	Тайлбар
1	Нас	Өөрийн насыг хэлнэ
1	Төрсөн он	Өөрийн төрсөн оноо хэлнэ
1	3 зүйл нэрлүүлнэ	3 өөр утгатай үг хэлж өгөөд 1 минутын дараа эргүүлж асууна.
1	Гэрийн хаяг	Өөрийн амьдардаг гэрийн хаягаа хэлнэ
1	Байршил	Одоо хаана байгаагий нь хэлүүлнэ.
1	Он	Энэ жил хэдэн он бэ гэдгийг асууж хэлүүлнэ.
1	Цаг (+/- 1)	Одоо цаг хэд болж байгааг асууна. 1 цагийн зөрүүтэй хариултыг тооцно.
1	2 хүн таниулна	Ойр байгаа 2 хүнийг зааж, хэн болохыг таниулж шалгана.
1	Одоогийн ерөнхийлөгч	Одоогийн ерөнхийлөгчийн нэрийг хэлүүлнэ
1	Тоог 20-с доош бууруулан тоолуулна.	6-аас дээш тоог дараалан зөв дараалалаар хэлж байвал оноог өгнө
10	Нийт авах боломжит оноо	

Энэхүү сорилоор богино хугацаанд танин мэдэхүйн үйл ажиллагааг хянаж үзнэ. 10 асуумжаар, тус бүр 1 оноогоор үнэлнэ. 8-аас дээш оноотой бол танин мэдэхүйн чадвар хэвийн, түүнээс доош бол танин мэдэхүйн чадварын алдагдалтай гэж үзнэ.

8-10 оноо - танин мэдэхүйн чадвар хэвийн

5-7 оноо - танин мэдэхүйн чадвар бага зэрэг алдагдсан

3-4 оноо - танин мэдэхүйн чадвар дунд зэрэг алдагдсан

0-2 оноо - танин мэдэхүйн чадвар хүнд зэргээр алдагдсан.

Хүснэгт 11

Настны сэтгэл гутрал илрүүлэх Жавайд, Шэйх нарын сорил

№	Асуулт	Хариулт	Оноо
1.	Та өөрийн амьдралд сэтгэл хангалуун байдаг уу?	Тийм /Үгүй	
2.	Таны сонирхолыг татдаг байсан зүйл одоо татахгүй байгаа юм шиг санагддаг уу?	Тийм /Үгүй	
3.	Таны амьдрал хоосон мэт санагддаг уу?	Тийм /Үгүй	
4.	Та ихэвчлэн гунигтай байдаг уу?	Тийм /Үгүй	
5.	Та ихэнх цагийг сайнаар төсөөлж боддог уу?	Тийм /Үгүй	
6.	Та ямар нэгэн муу зүйл тохиолдох вий гэж айж эмээдэг үү?	Тийм /Үгүй	
7.	Та ихэвчлэн баяр баясгалантай байдаг уу?	Тийм /Үгүй	
8.	Та өөрийгөө арчаагүй дорой мэт боддог уу?	Тийм /Үгүй	
9.	Та гадуур гарч шинэ зүйлийг хийхээс илүү гэртээ байхыг эрхэмлэдэг үү?	Тийм /Үгүй	
10.	Та өөрийн ой санамжаасаа болоод олон асуудалд орооцолддог гэж бодож байсан уу?	Тийм /Үгүй	
11.	Та амьд байгаадаа баярладаг уу?	Тийм /Үгүй	
12.	Амьдрал таньд гайхамшигтай юм шиг санагддаг уу?	Тийм /Үгүй	
13.	Та эрч хүчээр дүүрэн байна уу?	Тийм /Үгүй	
14.	Таны ажил хэрэг бүтэлгүйтээд байгаа юм шиг санагддаг уу?	Тийм /Үгүй	
15.	Та бусдаас дорой юм шиг санагддаг уу?	Тийм /Үгүй	
	Нийт оноо		

Нийт оноо: Тодоор тэмдэглэсэн хариулт өгсөн асуулт болгонд 1 оноо өгнө.

Үнэлгээ: Нийт оноо 5 буюу түүнээс дээш болсон тохиолдолд сэтгэл гутралтай байна гэж үзнэ. (Шейлд, Еасаже нарын 1985 онд гаргасан ахмад настны сэтгэл гутралыг үнэлэх шалгуур)

Хүснэгт 12

Сэтгэл түгшилтийг илрүүлэх Спилбергер Ханины сорил
(эхний 20 бодомж)-ын асуумж

	Бодомж	Үгүй, тийм биш	Бараг л тийм	Тийм	Яг үнэн
1.	Миний сэтгэл тайван байна.	4	3	2	1
2.	Миний хувьд ямар нэгэн аюулзаналхийлэл байхгүй байна.	4	3	2	1
3.	Миний сэтгэл тайван биш байна.	1	2	3	4
4.	Надад ямар нэг өрөвдөх сэтгэлтөрөөд байна.	1	2	3	4
5.	Миний бие чөлөөтэй тэнэгэр байна	4	3	2	1
6.	Би сандарчихаад байна.	1	2	3	4
7.	Ямар нэгэн бүтэлгүй явдал тохиолдожмагадгүй гэж би зовж байна.	1	2	3	4
8.	Би сайхан амарснаа мэдэрч байна	4	3	2	1
9.	Би нэг л түгшүүртэй байна.	1	2	3	4
10.	Миний сэтгэл хангалуун байна.	4	3	2	1
11.	Би өөртөө итгэлтэй байна.	4	3	2	1
12.	Би ундууцаж байна.	1	2	3	4
13.	Би бүр байх суух газраа олохгүй байна.	1	2	3	4
14.	Сэтгэл минь нэг л дэврүүн байна.	1	2	3	4
15.	Би биеэ огт бариагүй байна.	4	3	2	1
16.	Би сэтгэл хангалуун байна.	4	3	2	1
17.	Ямар нэгэн зүйлд санаа миньзовоод байна.	1	2	3	4
18.	Сэтгэл санаа хэт цочирдсоноос биеөрийн мэдлээ алдаад байна.	1	2	3	4
19.	Би баяр хөөртэй байна.	4	3	2	1
20.	Миний сэтгэл тааламжтай байна.	4	3	2	1

Хүснэгт 13

Сэтгэл түгшилтийг илрүүлэх Спилбергер Ханины сорил
(сүүлийн 20 бодомж)-ын асуумж

№	БОДОМЖ	Хэзээ ч үгүй	Хааяа нэг	Ихэнх- дээ	Үргэлж
1	Миний сэтгэл өндөр талдаа байдаг.	4	3	2	1
2	Би их амархан ядардаг.	1	2	3	4
3	Би амархан уйлдаг.	1	2	3	4
4	Би бусадтай адилхан аз хийморьтой байхыг хүсдэг.	1	2	3	4
5	Би тааламжгүй зүйлийг эмзэг хүлээн авч, түүнийгээ мартаж чадахгүй их уддаг.	1	2	3	4

6	Өөртөө ажиллах хүч, урам зориг орж байгааг би мэдэж байна.	4	3	2	1
7	Би тайван, хөндийдүү, нямбай хүн.	4	3	2	1
8	Тохиолдож болох бэрхшээл намайг урьдчилан зовоодог.	1	2	3	4
9	Өчүүхэн зүйлээс ч санаа минь их зовдог.	1	2	3	4
10	Би аз жаргал дүүрэн хүн.	4	3	2	1
11	Би бүх л зүйлийг зүрхэндээ ойрхон тусгадаг.	1	2	3	4
12	Өөртөө итгэлтэй байх явдал надад дутдаг.	1	2	3	4
13	Би өөрийгөө хамгаалах ямар ч чадваргүй гэдгээ мэдэрдэг.	1	2	3	4
14	Би төвөгтэй нөхцөл, бэрхшээлээс зайлсхийхийг хичээдэг.	1	2	3	4
15	Надад унжгар, шаналгаатай байдаг тал бий.	1	2	3	4
16	Би сэтгэл хангалуун байдаг.	1	2	3	4
17	Өчүүхэн төдий ч юм бүр л миний анхаарлыг сарниулж, намайг зовоодог.	1	2	3	4
18	Өөрийгөө азгүй хүн гэж тооцох үе надад байдаг.	1	2	3	4
19	Би тогтвор суурьшилтай хүн.	4	3	2	1
20	Өөрийн ажил хэрэг, санаа тавих зүйлийг бодохоор би тайван байдлаа алддаг.	1	2	3	4

20-44 оноо авбал сэтгэл түгшилтгүй, 45-60 оноо авбал сэтгэл түгшилтийн 1-р зэрэгтэй, 61-70 оноо авбал сэтгэл түгшилтийн 2-р зэрэгтэй, 71-80 оноо авбал сэтгэл түгшилтийн 3-р зэрэгтэй гэж үзнэ.

Хүснэгт 14

Архины хэрэглээг үнэлэх (Аудит) арга

Асуумж	0	1	2	3	4
1 Та согтууруулах ундааг хэдэн стандарт уултаар хэрэглэдэг вэ	үгүй	Сард 1 удаа ба түүнээс доош	Сард 2-4 удаа	Долоо хоногт 2-3 удаа	Долоо хоногт дор хаяж 4 удаа

2. Та жирийн өдөрт согтууруулах ундааг хэдэн стандарт уултаар хэрэглэдэг вэ?	1 эсвэл 2	3 эсвэл 4	5 эсвэл 6	7 эсвэл 8	10 эсвэл түүнээс дээш
3. Нэг удаа уухдаа 6 болон түүнээс дээш стандарт уултын хэмжээгээр ууж байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
4. Өнгөрсөн жилийн дотор согтууруулах ундааг ууж эхэлсэн тохиолдолд зогсоож чадахгүй байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
5. Өнгөрсөн жилийн дотор та согтууруулах ундааг хэрэглэснээс болж өөрийн хийх ёстой юмыг хийж чадахгүй байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
6. Өнгөрсөн жилийн дотор та урд өдөр нь уусан тохиолдолд маргааш өглөө хэвийн байдалд орохын тулд архи хэрэглэж байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
7. Өнгөрсөн жилийн дотор танд уусны дараа гэмшил төрж байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
8. Өнгөрсөн жилийн дотор та урд өдөр согтуудаа болсон юмыг санахгүй тохиолдол байсан уу?	үгүй	Сар болгон биш	Сардаа	Долоо хоногт	Өдөртөө
9. Та согтууруулах ундааг хэрэглэсэнээс болж бусад хүмүүст эсвэл өөртөө хохирол учруулж байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Тийм тэгэхдээ өнгөрсөн жил биш	Долоо хоногт	Тийм өнгөрсөн жилд
10. Таны гэр бүл хамаатнууд, найзууд эсвэл таны эмч архиныхэрэглээний талаар санаа зовж архины хэрэглээг зогсоох шаардлагатай гэж хэлж байсан удаа бий юу?	үгүй	Сар болгон биш	Тийм тэгэхдээ өнгөрсөн жил биш	Долоо хоногт	Тийм өнгөрсөн жилд

Үнэлгээ: 0-8 бол бага эрсдэлтэй, 8-12 байвал эрсдэлтэй, 12 ба түүнээс дээш бол архины донтох өвчтэй гэж үзнэ.

Настны нийгмийн байдлын хураангуй асуумж

Настны эрүүл мэндийн асуудлууд	
Гэр бүлийн байдал: гэрлэсэн/ бэлбэсэн/ салсан/ тусдаа амьдардаг/ ганц бие	
Хүүхэд: хүү..... охин.....	
Хэнтэйгээ амьдардаг вэ? Ганц бие/ гэр бүлийн хүн/ хүү/ охин/ найз	
Асрамжийн газар ...	
Гэр орон: орон сууц/ гэр/ байшин/ нийтийн байр/ Орон сууцанд бол хэддүгээр давхарт ... тийм/ үгүй Нэмэлт хэрэгсэл:.....	Түрээсэлдэг эсэх:
Бие засах газар: орон сууцны, гэр хорооллын/ суултуур бүхий, суултуургүй	
Асран хамгаалагч: гэр бүлийн хүн/ хүү/ охин/ найз/ бусад	

Асран хамгаалагчийн ачааллыг үнэлэх Заритийн асуумж.

№	Өөрт чинь тохирч буй хамгийн зөв хариултыг хариуцлагатай дугуйлна уу	Ог үгүй	Бага зэрэг	Заримдаа	Нилээд	Маш их
1	Таны асруулагч өөрийн байгаа хэрэгцээнээсээ илүү их зүйлийг гуйж шаарддаг юм шиг санагддаг уу?	0	1	2	3	4
2	Та асруулагчтайгаа ихэнх цагийг өнгөрүүлснээс болж өөртөө хангалттай цаг гаргаж чадахгүй байна гэж боддог уу?	0	1	2	3	4
3	Та настанг асрах ажил болон гэрийн ажилдаа бухимддаг уу?	0	1	2	3	4
4	Таны асруулагчын зан авир танд төвөг учруулдаг уу?	0	1	2	3	4
5	Та асруулагчтайгаа байх үедээ уур уцаартай байдаг уу?	0	1	2	3	4
6	Асруулагч чинь танд гэр бүлийн бусад гишүүн болон найз нөхөдтэйгээ яг одоогын харилцах харилцаанд чинь сөргөөр нөлөөлж байна гэж та боддог уу?	0	1	2	3	4
7	Асруулагчийг чинь цаашид ямар ирээдүй хүлээж байгаа бол гэхээс та айдаг уу?	0	1	2	3	4

8	Асруулагч чинь танаас хамааралтай юм шиг санагддаг уу?	0	1	2	3	4
9	Та асруулагчтайгаа байхдаа бүх хүч чадлаа дайчилдаг юм шиг санагддаг уу?	0	1	2	3	4
10	Асруулагчаасаа болоод та эрүүл мэндээрээ хохирч байна гэж боддог уу?	0	1	2	3	4
11	Асруулагчаас чинь болж таны хувийн амьдрал хүссэн шиг тань байж чадахгүй байна уу?	0	1	2	3	4
12	Асруулагчаа халамжилснаас болоод таны нийгмийн амьдрал хохирч байна гэж үздэг үү?	0	1	2	3	4
13	Асруулагчаасаа болоод найз нөхдийн тухайд танд ямар нэг асуудал тулгардаг уу?	0	1	2	3	4
14	Асруулагч чинь таныг өөрийнхөө цорын ганц асран халамжлагч гэж боддог уу	0	1	2	3	4
15	Танд асруулагчаа халамжлахад нэмэлт зардалд зарцуулагдах мөнгө хангалттай байдаг уу?	0	1	2	3	4
16	Асруулагчаа халамжлах хугацаа цаашид удаан үргэлжилбэл танд түүнийг халамжлах боломж бололцоо байгаа юу?	0	1	2	3	4
17	Асруулагч чинь өвдсөнөөс болоод та өөрийн амьдрал ахуйдаа тавих хяналтаа алдсан уу?	0	1	2	3	4
18	Та асруулагчаа халамжлах үүргээ өөр хэн нэгэнд орхих юм сан гэж хүсдэг үү?	0	1	2	3	4
19	Та асруулагчдаа хийж өгөх зүйлсээ чухалчилж үздэг үү?	0	1	2	3	4
20	Та асруулагчдаа зориулж илүү их зүйл хийх хэрэгтэй гэж боддог уу?	0	1	2	3	4
21	Та асруулагчаа асран хамгаалж байхдаа илүү сайн ажил хийж чадна гэж боддог уу?	0	1	2	3	4
22	Эцэст нь таны асруулагчаа халамжлах ачаалал чинь хэр зэрэг байна гэж боддог вэ?	0	1	2	3	4
Нийт оноо:						

(Stiven Zarit 1983 онд боловсруулж, 1985 онд олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдөж батлагдсан)

0-20 оноо авбал огт ачаалалгүй, 21-40 оноо авбал бага зэрэг, 41-60 оноо авбал заримдаа ачаалалтай, 61-88 оноо авбал маш их ачаалалтай гэж дүгнэнэ

Ном зүй

1. Геронтологи гериатрийн үндэс (Эмч нарт зориулсан гарын авлага)
2. Геронтологи гериатрийн үндэс (Сувилагч нарт зориулсан гарын авлага)
3. Ш.Оюунбилэг, С.Наранчимэг, Д.Солонго, С.Гантуяа нарын "Сувилахуйн удирдлага манлайлал" суралцагчийн гаын авлага, Улаанбаатар, 2004, х.17
4. С.Наранчимэг, О.Сарантуяа, Д.Солонго, Д.Дашдаваа, В.Даваахүү, С.Оюунцэцэг "Чадварт суралцах нь" Улаанбаатар, 2010, х.15
5. С.Сэргэлэнчимэг, Ц.Ганцэцэг, Л.Баатар, Ц.Цэндсүрэн нарын "Төрөлжсөн сувилахуй" Улаанбаатар, 2010, х.6
6. "Өндөр настны сувилахуй" сургалт семинарын лекцийн эмхэтгэл Улаанбаатар, 2006, х.31-35
7. М.Шагдарсүрэн, Л.Ширнэн, И.Бат-Эрдэнэ. "Настны өдөр тутмын сувилгаа, арга зүй" сургалт семинарын лекцийн эмхтгэл, Улаанбаатар, 2000, х.20
8. Ц.Цэрэгмаа, Ж. Мөнхцэцэг "Геронтологи гериатрийн үндэс" р14-19,150-153
9. С.Зина, Р.Оюунханд, Б.Дамбажанцан, Ө.Батчимэг, Ж.Болорчимэг "Ахмад настанд үзүүлэх сэргээн засах үйлчилгээ", 2006, Улаанбаатар, р 24-28
10. Р.Оюунханд, Ж.Мөнхцэцэг, П.Соёлмаа нар "Настны эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээ", 2009, х.
11. Зонхилон тохиолдох өвчний оношлогоо эмчилгээний удирдамж, 2005, х.863-866
12. C.Selth Landefeld, Robert M.Palmer, Mary Anne Johnson, C.Bree Johnston William L.Lyons, "Current geriatric diagnosis and treatment" p 495-510
13. William B. Abrams, M.D., Robert Berkow M.D., "The Merck Manual of Geriatrics" p157-174
14. Robert L.Kane, Joseph G.Quslander, Itammar B.Abrass., "Essential of clinical geriatrics fifth edition p 35-68
15. Pauline Ford, Sharon Blackburn, Hazel Heath. "Nursing assessment and older people", Royal college of nursing toolkit, 2004
10. Podsiadlo D, Richardson S. The time "Up and go". A test of basic functional mobility for frail elderly persons. Journal of the American Geriatrics Society 1991; 39(2): 142-148
11. <http://web.missouri.edu/%eproste/tool/FGA/index.htm>
12. <http://www.rncentral.com/>