



Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



# Hand Book on Excrete Elimination (Module-13)



**लवी LUVEE**  
College of Livelihood & Life Style





13.

**EXCRETA ELIMINATION**

**मलमूत्र निकालना**

Urinary incontinence — the loss of bladder control — is a common and often embarrassing problem. The severity ranges from occasionally leaking urine when you cough or sneeze to having an urge to urinate that's so sudden and strong you don't get to a toilet in time.

Though it occurs more often as people get older, urinary incontinence isn't an inevitable consequence of aging. If urinary incontinence affects your daily activities, don't hesitate to see your doctor. For most people, simple lifestyle changes or medical treatment can ease discomfort or stop urinary incontinence.

मूत्रअसंतुलन - मूत्राशयनियंत्रणका नुकसान - एक आम और अक्सर शर्मनाकसमस्या है। गंभीरतासेमूत्रलीक होने सेगंभीरता होती है जब आप खांसीया छींकनेके लिए आग्रह करते हैं कि इतनी अचानक और मजबूतहो कि आप समय पर शौचालय नहींपहुंचते।

यद्यपि यह अधिक बार होता है जैसेलोग बड़े हो जातेहैं, मूत्रअसंतोषउम्र बढ़ने का एक अनिवार्यपरिणाम नहींहै।यदि मूत्रसंबंधीअसंतुलनआपकी दैनिकगतिविधियोंको प्रभावित करता है, तो अपने डॉक्टर को देखनेमें संकोचन करें। ज्यादातर लोगोंके लिए, सरल जीवनशैलीमेंपरिवर्तनया चिकित्सा उपचार असुविधाको कम कर सकतेहैं या मूत्रअसंतोष को रोक सकतेहैं।

## Symptoms

Many people experience occasional, minor leaks of urine. Others may lose small to moderate amounts of urine more frequently.

## Types of urinary incontinence include:

- **Stress incontinence.** Urine leaks when you exert pressure on your bladder by coughing, sneezing, laughing, exercising or lifting something heavy.
- **Urge incontinence.** You have a sudden, intense urge to urinate followed by an involuntary loss of urine. You may need to urinate often, including throughout the night. Urge incontinence may be caused by a minor

condition, such as infection, or a more-severe condition such as a neurologic disorder or diabetes.

- **Overflow incontinence.** You experience frequent or constant dribbling of urine due to a bladder that doesn't empty completely.
- **Functional incontinence.** A physical or mental impairment keeps you from making it to the toilet in time. For example, if you have severe arthritis, you may not be able to unbutton your pants quickly enough.
- **Mixed incontinence.** You experience more than one type of urinary incontinence.

### लक्षण

कई लोग मूत्र के कभी-कभी, मामूली रिसाव अनुभवकरते हैं। अन्य मूत्रकी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मूत्र को अधिक बार खो सकते हैं।

मूत्र असंतोष के प्रकार में शामिल हैं:

- तनाव में असंयम। मूत्रलीक जब आप अपने मूत्राशय पर खांसी, छींकना, हंसना, व्यायाम करना या कु छभारी उठाना दबाव डालते हैं
- उत्तेजना पर असंयम। मूत्रके अनैच्छिक नुकसान के बाद आपके पास पेशाब करने का अचानक, तीव्र आग्रह है। आपको रात भर सहित अक्सर पेशाब करने की आवश्यकता हो सकती है। आग्रह करें कि असंतोष एक मामूली स्थिति, जैसे संक्रमण, या एक गंभीर स्थिति जैसे यूरोलॉजिक डिसऑर्डर या मधुमेहके कारण हो सकता है।
- अतिप्रवाह असंतुलन मूत्राशय के कारण आप मूत्रके लगातार या लगातार ड्र बलिंग्का अनुभव करते हैं जो पूरी तरह से खाली नहीं होता है।
- कार्यात्मक असंतुलन एक शारीरिक या मानसिक हानि आपको समय पर शौचालय में रखने से रोकती है। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास गंभीर गठिया है, तो हो सकता है कि आप अपने पैंट को जल्दी से पर्याप्त रूप से खोलने में सक्षम न हों।
- मिश्रित असंतुलन। आप एक से अधिक प्रकार के मूत्र असंतोष का अनुभव करते हैं।

You may feel uncomfortable discussing incontinence with your doctor. But if incontinence is frequent or is affecting your quality of life, it's important to seek medical advice because urinary incontinence may:

- Indicate a more-serious underlying condition

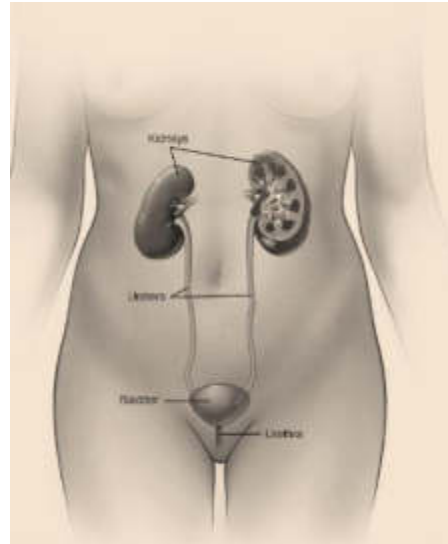
- Cause you to restrict your activities and limit your social interactions
  - Increase the risk of falls in older adults as they rush to the toilet
- आप अपने डॉक्टर के साथ असंतोषपर चर्चा करने में असहज महसूस कर सकते हैं। लेकिन अगर असंतोष लगातार होता है या आपकी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहा है, तो चिकित्सा सलाह लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि मूत्र असंतोष हो सकता है:
- एक गंभीर गंभीर अंतर्निहित स्थिति इंगित करें
  - आप अपनी गतिविधियों को सीमित करने और अपनी सामाजिक बातचीत को सीमित करने का कारण बनते हैं
  - पुराने यस्कों में गिरने के जोखिम को बढ़ाएं क्योंकि वेशौचालय में जाते हैं

## Causes

Urinary incontinence isn't a disease, it's a symptom. It can be caused by everyday habits, underlying medical conditions or physical problems. A thorough evaluation by your doctor can help determine what's behind your incontinence.

### कारण

मूत्र असंतोष एक बीमारी नहीं है, यह एक लक्षण है। यह रोजमर्रा की आदतों, अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों या शारीरिक समस्याओं के कारण हो सकता है। आपके डॉक्टर द्वारा गहन



मूल्यांकन में मदद कर सकता है कि आपके असंतोष के पीछे क्या है।

You may feel uncomfortable discussing incontinence with your doctor. But if incontinence is frequent or is affecting your quality of life, it's important

to seek medical advice because urinary incontinence may:

- Indicate a more-serious underlying condition

- Cause you to restrict your activities and limit your social interactions
- Increase the risk of falls in older adults as they rush to the toilet

## Causes

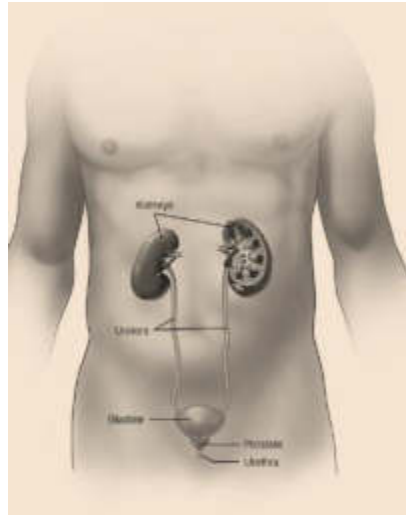
Urinary incontinence isn't a disease, it's a symptom. It can be caused by everyday habits, underlying medical conditions or physical problems. A thorough evaluation by your doctor can help determine what's behind your incontinence.

### Temporary urinary incontinence

Certain drinks, foods and medications may act as diuretics — stimulating your bladder and increasing your volume of urine. They include:

- Alcohol
- Caffeine
- Carbonated drinks and sparkling water
- Artificial sweeteners
- Heart and blood pressure medications, sedatives, and muscle relaxants
- Foods that are high in spice, sugar or acid, especially citrus fruits

आप अपने डॉक्टर के साथ असंतोषपर चर्चा करने में असहज महसूस कर सकते हैं। लेकिन अगर असंतोष लगातार होता है या आपकी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहा है, तो चिकित्सा सलाह लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि मूत्र असंतोष हो सकता है:



- एक गंभीर गंभीर अंतर्निहित स्थिति इंगित करें
- आप अपनी गतिविधियों को सीमित करने और अपनी सामाजिक बातचीत को सीमित करने का कारण बनते हैं
- पुराने यस्कोमेगिरने के जोखिम को बढ़ाएं क्योंकि वेशौचालय में जाते हैं

## कारण

मूत्र असंतोष एक बीमारी नहीं है, यह एक लक्षण है। यह रोजमर्रा की आदतों, अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों या शारीरिक समस्याओं के कारण हो सकता है। आपके डॉक्टर द्वारा गहन मूल्यांकन सह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि आपके असंतोष के पीछे क्या है।

## अस्थायी मूत्र असंतुलन

कुछ पेय, खाद्य पदार्थ और दवाएं मूत्रवर्धक के रूप में कार्य कर सकती हैं - आपके मूत्राशय को उत्तेजित करना और मूत्र की मात्रा में वृद्धि करना। उनमें शामिल हैं:

### शराब

- कैफीन
- कार्बोनेटेड पेय और चमकदार पानी
- कृत्रिम मिठास
- दिल और रक्तचाप की दवाएं, sedatives, और मांसपेशी relaxants
- मसाले, चीनी या एसिड, खासतौर पर खट्टे फल में उच्च भोजन

Urinary incontinence may also be caused by an easily treatable medical condition, such as:

- **Urinary tract infection.** Infections can irritate your bladder, causing you to have strong urges to urinate, and sometimes incontinence.
- **Constipation.** The rectum is located near the bladder and shares many of the same nerves. Hard, compacted stool in your rectum causes these nerves to be overactive and increase urinary frequency.

मूत्र संबंधी असंतुलन भी आसानी से इलाज योग्य चिकित्सा स्थिति के कारण हो सकता है, जैसे कि :

- मूत्रपथ के संक्रमण। संक्रमण आपके मूत्राशय को परेशान कर सकते हैं, जिससे आपको पेशाब करने के लिए मजबूत आग्रह होता है, और कभी-कभी असंतोष होता है।

— कब्ज। गुदामूत्राशयके पास स्थित है और कई नर्वों को साझा करता है। आपके गुदाशय में हार्ड, कॉम्पैक्टेडमल इन नसोंको अति सक्रिय होने और मूत्र आवृत्तिमें वृद्धिका कारण बनती है।

### **Persistent urinary incontinence**

Urinary incontinence can also be a persistent condition caused by underlying physical problems or changes, including:

- **Pregnancy.** Hormonal changes and the increased weight of the fetus can lead to stress incontinence.
- **Childbirth.** Vaginal delivery can weaken muscles needed for bladder control and also damage bladder nerves and supportive tissue, leading to a dropped (prolapsed) pelvic floor. With prolapse, the bladder, uterus, rectum or small intestine can get pushed down from the usual position and protrude into the vagina. Such protrusions can be associated with incontinence.
- **Changes with age.** Aging of the bladder muscle can decrease the bladder's capacity to store urine. Also, involuntary bladder contractions become more frequent as you get older.
- **Menopause.** After menopause women produce less estrogen, a hormone that helps keep the lining of the bladder and urethra healthy. Deterioration of these tissues can aggravate incontinence.
- **Hysterectomy.** In women, the bladder and uterus are supported by many of the same muscles and ligaments. Any surgery that involves a woman's reproductive system, including removal of the uterus, may damage the supporting pelvic floor muscles, which can lead to incontinence.



- **Enlarged prostate.** Especially in older men, incontinence often stems from enlargement of the prostate gland, a condition known as benign prostatic hyperplasia.
- **Prostate cancer.** In men, stress incontinence or urge incontinence can be associated with untreated prostate cancer. But more often, incontinence is a side effect of treatments for prostate cancer.
- **Obstruction.** A tumor anywhere along your urinary tract can block the normal flow of urine, leading to overflow incontinence. Urinary stones — hard, stone-like masses that form in the bladder — sometimes cause urine leakage.
- **Neurological disorders.** Multiple sclerosis, Parkinson's disease, a stroke, a brain tumor or a spinal injury can interfere with nerve signals involved in bladder control, causing urinary incontinence.

### लगातार मूत्रअसंतुलन

मूत्र संबंधी असंतुलन भी अंतर्निहित भौतिक समस्याओं या परिवर्तनों के कारण एक सतत स्थिति हो सकती है, जिसमें निम्न शामिल हैं:

- गर्भावस्था। हार्मोनल परिवर्तन और भ्रूण के बढ़ते वजन से तनाव असंतुलन हो सकता है।
- बच्चे के जन्म। योनि डिलीवरी मूत्राशय नियंत्रण के लिए आवश्यक मांसपेशियों को कमजोर कर सकती है और मूत्राशय नसों और सहायक ऊतकों को भी नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे गिरावट (प्रक्षेपित) श्रोणि तल हो जाती है। प्रकोप के साथ, मूत्राशय, गर्भाशय, गुदाशय या छोटी आंत सामान्य स्थिति से नीचे धकेल दिया जा सकता है और योनि में निकल सकता है। इस तरह के protrusions असंतोष से जुड़ा जा सकता है।
- उम्र के साथ परिवर्तन। मूत्राशय की मांसपेशियों की उम्र बढ़ने से मूत्र को स्टोर करने के लिए मूत्राशय की क्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा, जब आप बूढ़े होते जाते हैं तो अनैच्छिक मूत्राशय संकुचन अधिक बार हो जाते हैं।

- रजोनिवृत्ति। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाएं कम एस्ट्रोजेन उत्पन्न करती हैं, एक हार्मोन जो मूत्राशय और मूत्रमार्ग की अस्तर को बनाए रखने में मदद करता है। इन ऊतकों में गिरावट असंतुलन को बढ़ा सकती है।
- गर्भाशय। महिलाओं में, मूत्राशय और गर्भाशय को कई मांसपेशियों और अस्थिबंधकों द्वारा समर्थित किया जाता है। किसी भी सर्जरी जिसमें गर्भाशय को हटाने सहित महिला की प्रजनन प्रणाली शामिल होती है, सहायक श्रोणि तल की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे असंतुलन हो सकता है।
- बढ़ा हुआ अग्रगम। विशेष रूप से वृद्ध पुरुषों में, असंतोष अक्सर प्रोस्टेट ग्रंथिके विस्तार से उत्पन्न होता है, एक शर्त जिसे सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया कहा जाता है।
- प्रोस्टेट के सर। पुरुषों में, तनाव असंतुलन या असंतोष का आग्रह न किए गए प्रोस्टेट के सर से जुड़ा जा सकता है। लेकिन अधिकतर, असंतोष प्रोस्टेट के सर के उपचार के दुष्प्रभाव का होता है।
- बाधा। आपके मूत्रपथ के साथ कहीं भी एक ट्यूमर मूत्र के सामान्य प्रवाह को अवरुद्ध कर सकता है, जिससे अतिप्रवाह असंतुलन होता है। मूत्रवर्धक पत्थरों - मूत्राशय में बने कठोर, पत्थर की तरह जन - कभी-कभी मूत्ररिसाव का कारण बनता है।
- मस्तिष्क संबंधी विकार। एकाधिक स्क्लेरोसिस, पार्किंसंस, एक स्ट्रोक, मस्तिष्क ट्यूमर या रीढ़ की हड्डी की चोट मूत्राशय नियंत्रण में शामिल तंत्रिका संकेतों को हस्तक्षेप कर सकती है, जिससे मूत्र असंतोष हो सकता है।

### Risk factors

Factors that increase your risk of developing urinary incontinence include:

- **Gender.** Women are more likely to have stress incontinence. Pregnancy, childbirth, menopause and normal female anatomy account for this difference. However, men with prostate gland problems are at increased risk of urge and overflow incontinence.

- **Age.** As you get older, the muscles in your bladder and urethra lose some of their strength. Changes with age reduce how much your bladder can hold and increase the chances of involuntary urine release.
- **Being overweight.** Extra weight increases pressure on your bladder and surrounding muscles, which weakens them and allows urine to leak out when you cough or sneeze.
- **Smoking.** Tobacco use may increase your risk of urinary incontinence.
- **Family history.** If a close family member has urinary incontinence, especially urge incontinence, your risk of developing the condition is higher.
- **Other diseases.** Neurological disease or diabetes may increase your risk of incontinence.

## जोखिम

मूत्रअसंतुलनके विकास के आपके जोखिम में वृद्धिकरने वाले कारकोंमें शामिल हैं:

- लिंग। महिलाओंको तनाव असंतोषहोने की अधिक संभावना है। इस अंतरके लिए गर्भावस्था, प्रसव, रजोनिवृत्ति और सामान्य महिला शरीर रचना खाते हालांकि, प्रोस्टेट ग्रंथिकी समस्याओंवाले पुरुषोंको आग्रह और अतिप्रवाह असंतोषका खतरा बढ़ जाता है।
- उम्र। जैसे-जैसे आप बूढ़े जाते हैं, आपके मूत्राशय और मूत्रमार्गकी मांसपेशियों में उनकी कुछ शक्तियां खो जाती हैं। उम्र के साथ परिवर्तन आपके मूत्राशयको कितना पकड़ सकता है और अनैच्छिक मूत्रविज्ञप्ति की संभावनाओंको बढ़ा सकता है।
- वजन ज़्यादा होना। अतिरिक्त वजन आपके मूत्राशय और आस-पास की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ाता है, जो उन्हें कमजोर करता है और जब आप खांसीया छींकते हैं तो मूत्र बाहर निकलने की अनुमति देता है।
- धूम्रपान। तंबाकूका उपयोग मूत्रअसंतोषके आपके जोखिम को बढ़ा सकता है।

- परिवार के इतिहास। अगर एक करीबी परिवार के सदस्य मूत्रअसंतोष है , विशेषरूप से असंतोषका आग्रह करते हैं , तो स्थिति विकसित करनेका आपका जोखिम अधिक है।
- अन्य बीमारियां न्यूरोलॉजिकल बीमारी या मधुमेह असंतुलनके आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

## Complications

Complications of chronic urinary incontinence include:

- **Skin problems.** Rashes, skin infections and sores can develop from constantly wet skin.
- **Urinary tract infections.** Incontinence increases your risk of repeated urinary tract infections.
- **Impacts on your personal life.** Urinary incontinence can affect your social, work and personal relationships.

## जटिलताओं

पुरानी मूत्रअसंतुलनकी जटिलताओंमें शामिल हैं:

- त्वचा संबंधी समस्याएं। चकत्ते, त्वचा संक्रमण और घाव लगातार गीले त्वचा से विकसित हो सकते हैं।
- मूत्रमार्गमें संक्रमण। असंतुलनबार-बार मूत्रपथ संक्रमणके आपके जोखिम को बढ़ाता है।
- आपके व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव। मूत्र असंतोष आपके सामाजिक, काम और व्यक्तिगत संबंधोंको प्रभावित कर सकता है।

## Prevention

Urinary incontinence isn't always preventable. However, to help decrease your risk:

- Maintain a healthy weight
- Practice pelvic floor exercises
- Avoid bladder irritants, such as caffeine, alcohol and acidic foods

- Eat more fiber, which can prevent constipation, a cause of urinary incontinence
- Don't smoke, or seek help to quit smoking

### निवारण

मूत्र असंतोषहमेशारोकथाम नहीं होता है। हालांकि, अपने जोखिम को कम करने में मदद के लिए:

- एक स्वस्थ वजन बनाए रखें
- श्रोणि तल अभ्यास अभ्यास
- मूत्राशय, शराब और अम्लीय खाद्य पदार्थ जैसे मूत्राशय परेशानियों से बचें
- अधिक फाइबर खाएं, जो कब्ज को रोक सकता है, मूत्र असंतुलन का कारण बनता है
- धूम्रपान न करें, या धूम्रपान छोड़ने में मदद लें

### Urination or defecation

Although bed patients realize the necessity of eliminating body wastes, they sometimes feel embarrassed when the need arises to ask for and use a urinal or bedpan. Medical personnel should reduce the unpleasant aspects as much as possible and assist the patient to maintain proper elimination with the least exertion.

The urinal or bedpan is provided promptly anytime one is requested. In addition, bed patients are usually offered one before meals and before visiting hours. After each use, the patient and medical personnel must wash their hands.

### पेशाबया मलत्याग

यद्यपि बिस्तर के रोगियों को शरीर के कचरे को खत्म करने की आवश्यकता का एहसास होता है, लेकिन कभी-कभी शर्मिंदामहसूस होता है जब मूत्रया बिस्तर का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। चिकित्सा कर्मियों को जितना संभव हो सके अप्रिय पहलुओं को कम करना चाहिए और कम से कम परिश्रम के साथ उचित उन्मूलन को बनाए रखने के लिए रोगी की सहायता करना चाहिए।

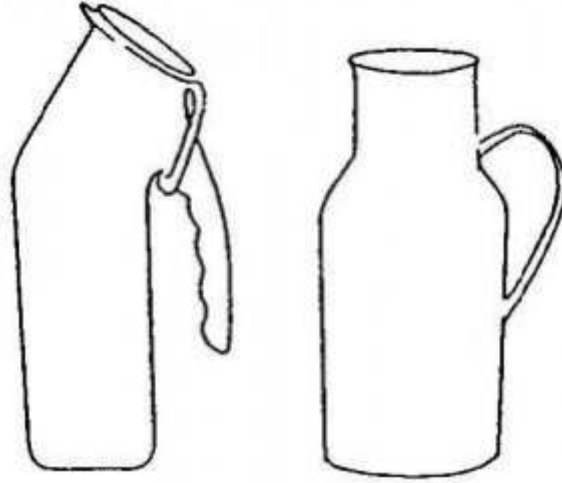
मूत्रया बेडपानतुरंतकिसी भी समय अनुरोधकिया जाता है। इसके अलावा, बिस्तर के रोगियोंको आम तौर पर भोजन से पहले और घंटोंसे पहले पेशकिया जाता है। प्रत्येक उपयोग के बाद, रोगी और चिकित्सा कर्मियोंको अपने हाथ धोना चाहिए।

### Use of Urinal.

Following are the proper procedures for handling a urinal for a male patient

मूत्रका उपयोग

पुरुष रोगी के लिए मूत्र को संभालने के लिए उचित प्रक्रियाएं निम्नलिखित हैं



- (1) Raise or level the bed as necessary. For example, some patients may desire to have the head of the bed raised. Others may require the knee part of the bed to be lowered or level.
- (2) Bring the urinal to the patient inserted in a paper cover. Screen the patient and give the urinal directly to him, placing the cover on the seat of the chair.
- (3) Assist the patient as needed; for example, adjust his pajama trousers or position the urinal. Instruct the patient to signal when finished. Be sure that he understands that he must never place the urinal on his bedside cabinet. This is for esthetics and sanitary reasons.
- (4) On signal, return promptly, bringing a basin of warm water. Remove the urinal from the bed. Assist the patient to wash his hands.
- (5) Note the color and amount of urine before discarding it. If an output record is kept, measure and record the amount and time voided on DD Form

792, Intake and Output Worksheet. If the appearance of the urine seems abnormal, save a specimen for the doctor to observe.

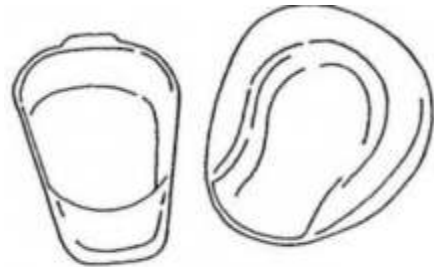
- (1) आवश्यक बिस्तर के रूप में बिस्तर बढ़ाएं या स्तर। उदाहरण के लिए, कु छरोगी बिस्तर के सिर को उठाने की इच्छा रखते हैं। दू सरोंको बिस्तर के घुटनेके हिस्सेको कम या स्तर के लिए आवश्यकता हो सकती है।
- (2) एक पेपरकवर में डाले गए रोगी को मूत्रलाओ। रोगी को स्क्रीन करें और मूत्रको सीधे उसे दें, कु सीकी सीट पर कवर रखें।
- (3) रोगी को आवश्यकतानुसार सहायता करें; उदाहरण के लिए, अपने पजामा पतलूनको समायोजित करें या मूत्रकी स्थिति रखें। समाप्त होने पर रोगी को संके त्नेके लिए निर्देश दें। सुनिश्चित करें कि वह समझता है कि उसे कभी भी अपने बेडसाइडके बिनैटपर मूत्रनहीं रखना चाहिए। यह सौंदर्यशास्त्र और स्वच्छता कारणोंके लिए है।
- (4) संके त्पर, तुरंतपानी लौटने के लिए, तुरंतलौट आती है। बिस्तर से मूत्रनिकालें। मरीज को हाथ धोने में सहायता करें।
- (5) इसे छोड़ने से पहले रंग और मूत्रकी मात्रा पर ध्यान दें। यदि आउटपुट रिकॉर्ड रखा जाता है, तो डीडी फॉर्म 792, इंटेक और आउटपुट वर्क शीट पर दी गई राशि और समय को मापें और रिकॉर्ड करें। यदि मूत्रकी उपस्थिति असामान्य लगती है, तो डॉक्टर के निरीक्षण के लिए एक नमूना बचाएं।

### Use of Bedpan.

Following is the proper procedure for handling a bedpan for either a male or female patient

### Bedpan का उपयोग करें।

नर या मादा रोगी के लिए एक बेडपान को संभालनेके लिए उचित प्रक्रिया निम्नलिखित है



Bedpan.

(1) Bring the patient a warmed bedpan inserted in paper cover, rinsed in hot water, and dried.

(2) Provide privacy.

(3) Place the covered pan on the chair seat and prepare to assist the patient as necessary. Lift the bed cover; remove any supporting pillows; and lower the knee rail. Pull the pajama jacket above the waist, and the pants to below the knees. Tell the patient to bend his knees, press his heels against the bed, and raise hips. Slip one hand under his back, and place the pan under the buttocks. Ask for assistance if the patient is heavy and unable to assist in lifting.

If the patient cannot raise his buttocks, roll him to the near side of the bed, place the pan under his buttocks, and then roll him back on the pan. Check his position on the pan.

(4) Elevate the head of the bed. Place toilet paper and signal cord within patient's reach, and leave patient alone unless there is a requirement for constant attention.

(5) When the patient is through, answer his signal promptly, bring a basin of warm water. When removing the pan, support the patient in the same way as when the pan was being placed. If the patient is unable to cleanse himself, turn him on his side off the pan and cleanse him with paper. If necessary, wash the anal area with soap and warm water; dry thoroughly.

(6) Place covered pan on chair. Air the area by opening a window, if possible.

(1) मरीज को पेपरकवर में डाला गया गर्मपानी , गर्म पानी में धोया, और सूखेलाओ।

(2) गोपनीयता प्रदान करें।

(3) कवर किए गए पैनको कु र्सीसीट पर रखेंऔर आवश्यकतानुसाररोगी की सहायता के लिए तैयाररहें।बिस्तर कवर उठाओ; किसी भी सहायक तकिए को हटा दें; और घुटनेरेल



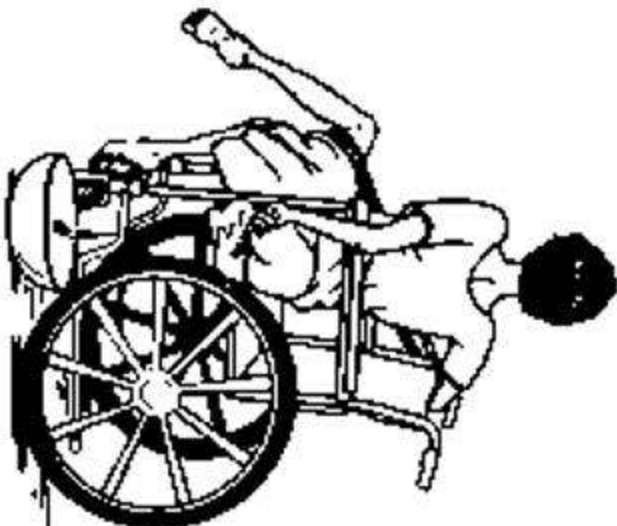
को कम करें। कमर के ऊपर पजामा जैसे ढखींचें, और घुटनों के नीचे पैटखींचें मरीज को अपने घुटनों को झुकाएं, बिस्तर के खिलाफ अपनी ऊँची एड़ी दबाएं, और कूल्हों को उठाएं। एक हाथ उसकी पीठ के नीचे पची, और पैन को नितंबों के नीचे रखें। सहायता के लिए पूछें यदि रोगी भारी है और उठाने में सहायता करने में असमर्थ है।

यदि मरीज अपने नितंबों को नहीं उठा सकता है, उसे बिस्तर के नजदीकी तरफ घुमाएं, पैन को उसके नितंबों के नीचे रखें, और फिर उसे पैन पर वापस घुमाएं। पैन पर अपनी स्थिति की जांच करें।

(4) बिस्तर के सिर को ऊपर उठाओ। मरीज की पहुंच के भीतर टॉयलेट पेपर और सिग्नल कॉर्ड रखें, और जब तक लगातार ध्यान देने की आवश्यकता न हो, तब तक रोगी को अकेला छोड़ दें।

(5) जब रोगी के माध्यम से होता है, तुरंत उसके सिग्नल का जवाब दें, गर्म पानी का बेसिन लाएं। पैन को हटाते समय, रोगी को वैसे ही समर्थन करें जैसे नरखा जा रहा था। यदि रोगी खुद को शुद्ध करने में असमर्थ है, तो उसे पैन से उसकी तरफ घुमाएं और उसे कागज से साफ करें। यदि आवश्यक हो, साबुन और गर्म पानी के साथ गुदा क्षेत्र धो लें; अच्छी तरह से सूखा।

(6) कुर्सी पर कवर पैन रखें। यदि संभव हो, तो खिड़की खोलकर क्षेत्र को वायु करें।



13.

EXCRETA ELIMINATION

मलमूत्र निकालना

Urinary incontinence — the loss of bladder control — is a common and often embarrassing problem. The severity ranges from occasionally leaking urine when you cough or sneeze to having an urge to urinate that's so sudden and strong you don't get to a toilet in time.

Though it occurs more often as people get older, urinary incontinence isn't an inevitable consequence of aging. If urinary incontinence affects your daily activities, don't hesitate to see your doctor. For most people, simple lifestyle changes or medical treatment can ease discomfort or stop urinary incontinence.

मूत्रअसंतुलन - मूत्राशयनियंत्रणका नुकसान - एक आम और अक्सर शर्मनाकसमस्या है। गंभीरतासेमूत्रलीक होने सेगंभीरता होती है जब आप खांसीया छींकनेके लिए आग्रह करते हैं कि इतनी अचानक और मजबूतहो कि आप समय पर शौचालय नहींपहुंचते।

यद्यपि यह अधिक बार होता है जैसेलोग बड़े हो जातेहैं, मूत्रअसंतोषउम्र बढ़ने का एक अनिवार्यपरिणाम नहींहै।यदि मूत्रसंबंधीअसंतुलनआपकी दैनिकगतिविधियोंको प्रभावित करता है, तो अपने डॉक्टर को देखनेमें संकोचन करें। ज्यादातर लोगोंके लिए, सरल जीवनशैलीमेंपरिवर्तनया चिकित्सा उपचार असुविधाको कम कर सकतेहैं या मूत्रअसंतोष को रोक सकतेहैं।

## Symptoms

Many people experience occasional, minor leaks of urine. Others may lose small to moderate amounts of urine more frequently.

## Types of urinary incontinence include:

- **Stress incontinence.** Urine leaks when you exert pressure on your bladder by coughing, sneezing, laughing, exercising or lifting something heavy.
- **Urge incontinence.** You have a sudden, intense urge to urinate followed by an involuntary loss of urine. You may need to urinate often, including throughout the night. Urge incontinence may be caused by a minor

condition, such as infection, or a more-severe condition such as a neurologic disorder or diabetes.

- **Overflow incontinence.** You experience frequent or constant dribbling of urine due to a bladder that doesn't empty completely.
- **Functional incontinence.** A physical or mental impairment keeps you from making it to the toilet in time. For example, if you have severe arthritis, you may not be able to unbutton your pants quickly enough.
- **Mixed incontinence.** You experience more than one type of urinary incontinence.

### लक्षण

कई लोग मूत्र के कभी-कभी, मामूली रिसाव अनुभवकरते हैं। अन्य मूत्रकी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मूत्र को अधिक बार खो सकते हैं।

मूत्र असंतोष के प्रकार में शामिल हैं:

- तनाव में असंयम। मूत्रलीक जब आप अपने मूत्राशय पर खांसी, छींकना, हंसना, व्यायाम करना या कु छभारी उठाना दबाव डालते हैं
- उत्तेजना पर असंयम। मूत्रके अनैच्छिक नुकसान के बाद आपके पास पेशाब करने का अचानक, तीव्र आग्रह है। आपको रात भर सहित अक्सर पेशाब करने की आवश्यकता हो सकती है। आग्रह करें कि असंतोष एक मामूली स्थिति, जैसे संक्रमण, या एक गंभीर स्थिति जैसे यूरोलॉजिक डिसऑर्डर या मधुमेहके कारण हो सकता है।
- अतिप्रवाह असंतुलन मूत्राशय के कारण आप मूत्रके लगातार या लगातार ड्र बलिंग्का अनुभव करते हैं जो पूरी तरह से खाली नहीं होता है।
- कार्यात्मक असंतुलन एक शारीरिक या मानसिक हानि आपको समय पर शौचालय में रखने से रोकती है। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास गंभीर गठिया है, तो हो सकता है कि आप अपने पैंट को जल्दी से पर्याप्त रूप से खोलने में सक्षम न हों।
- मिश्रित असंतुलन आप एक से अधिक प्रकार के मूत्र असंतोष का अनुभव करते हैं।

You may feel uncomfortable discussing incontinence with your doctor. But if incontinence is frequent or is affecting your quality of life, it's important to seek medical advice because urinary incontinence may:

- Indicate a more-serious underlying condition



- Cause you to restrict your activities and limit your social interactions
- Increase the risk of falls in older adults as they rush to the toilet

## Causes

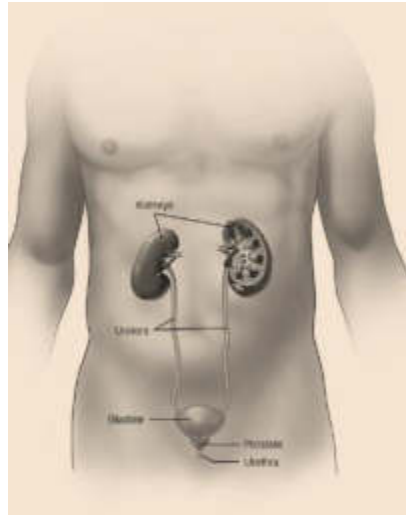
Urinary incontinence isn't a disease, it's a symptom. It can be caused by everyday habits, underlying medical conditions or physical problems. A thorough evaluation by your doctor can help determine what's behind your incontinence.

## Temporary urinary incontinence

Certain drinks, foods and medications may act as diuretics — stimulating your bladder and increasing your volume of urine. They include:

- Alcohol
- Caffeine
- Carbonated drinks and sparkling water
- Artificial sweeteners
- Heart and blood pressure medications, sedatives, and muscle relaxants
- Foods that are high in spice, sugar or acid, especially citrus fruits

आप अपने डॉक्टर के साथ असंतोषपर चर्चा करने में असहज महसूस कर सकते हैं। लेकिन अगर असंतोष लगातार होता है या आपकी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहा है, तो चिकित्सा सलाह लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि मूत्र असंतोष हो सकता है:



- एक गंभीर गंभीर अंतर्निहित स्थिति इंगित करें
- आप अपनी गतिविधियों को सीमित करने और अपनी सामाजिक बातचीत को सीमित करने का कारण बनते हैं
- पुराने यस्कोमेगिरने के जोखिम को बढ़ाएं क्योंकि वेशौचालय में जाते हैं

## कारण

मूत्र असंतोष एक बीमारी नहीं है, यह एक लक्षण है। यह रोजमर्रा की आदतों, अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों या शारीरिक समस्याओं के कारण हो सकता है। आपके डॉक्टर द्वारा गहन मूल्यांकन सह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि आपके असंतोष के पीछे क्या है।

## अस्थायी मूत्र असंतुलन

कुछ पेय, खाद्य पदार्थ और दवाएं मूत्रवर्धक के रूप में कार्य कर सकती हैं - आपके मूत्राशय को उत्तेजित करना और मूत्र की मात्रा में वृद्धि करना। उनमें शामिल हैं:

### शराब

- कैफीन
- कार्बोनेटेड पेय और चमकदार पानी
- कृत्रिम मिठास
- दिल और रक्तचाप की दवाएं, sedatives, और मांसपेशी relaxants
- मसाले, चीनी या एसिड, खासतौर पर खट्टे फल में उच्च भोजन

Urinary incontinence may also be caused by an easily treatable medical condition, such as:

- **Urinary tract infection.** Infections can irritate your bladder, causing you to have strong urges to urinate, and sometimes incontinence.
- **Constipation.** The rectum is located near the bladder and shares many of the same nerves. Hard, compacted stool in your rectum causes these nerves to be overactive and increase urinary frequency.

मूत्र संबंधी असंतुलन भी आसानी से इलाज योग्य चिकित्सा स्थिति के कारण हो सकता है, जैसे कि :

- मूत्रपथ के संक्रमण। संक्रमण आपके मूत्राशय को परेशान कर सकते हैं, जिससे आपको पेशाब करने के लिए मजबूत आग्रह होता है, और कभी-कभी असंतोष होता है।

- कब्ज। गुदामूत्राशयके पास स्थित है और कई नर्वों को साझा करता है। आपके गुदाशय में हार्ड, कॉम्पैक्टेडमल इन नसोंको अति सक्रिय होने और मूत्र आवृत्तिमें वृद्धिका कारण बनती है।

### **Persistent urinary incontinence**

Urinary incontinence can also be a persistent condition caused by underlying physical problems or changes, including:

- **Pregnancy.** Hormonal changes and the increased weight of the fetus can lead to stress incontinence.
- **Childbirth.** Vaginal delivery can weaken muscles needed for bladder control and also damage bladder nerves and supportive tissue, leading to a dropped (prolapsed) pelvic floor. With prolapse, the bladder, uterus, rectum or small intestine can get pushed down from the usual position and protrude into the vagina. Such protrusions can be associated with incontinence.
- **Changes with age.** Aging of the bladder muscle can decrease the bladder's capacity to store urine. Also, involuntary bladder contractions become more frequent as you get older.
- **Menopause.** After menopause women produce less estrogen, a hormone that helps keep the lining of the bladder and urethra healthy. Deterioration of these tissues can aggravate incontinence.
- **Hysterectomy.** In women, the bladder and uterus are supported by many of the same muscles and ligaments. Any surgery that involves a woman's reproductive system, including removal of the uterus, may damage the supporting pelvic floor muscles, which can lead to incontinence.



- **Enlarged prostate.** Especially in older men, incontinence often stems from enlargement of the prostate gland, a condition known as benign prostatic hyperplasia.
- **Prostate cancer.** In men, stress incontinence or urge incontinence can be associated with untreated prostate cancer. But more often, incontinence is a side effect of treatments for prostate cancer.
- **Obstruction.** A tumor anywhere along your urinary tract can block the normal flow of urine, leading to overflow incontinence. Urinary stones — hard, stone-like masses that form in the bladder — sometimes cause urine leakage.
- **Neurological disorders.** Multiple sclerosis, Parkinson's disease, a stroke, a brain tumor or a spinal injury can interfere with nerve signals involved in bladder control, causing urinary incontinence.

### लगातार मूत्रअसंतुलन

मूत्र संबंधी असंतुलन भी अंतर्निहित भौतिक समस्याओं या परिवर्तनों के कारण एक सतत स्थिति हो सकती है, जिसमें निम्न शामिल हैं:

- गर्भावस्था। हार्मोनल परिवर्तन और भ्रूण के बढ़ते वजन से तनाव असंतुलन हो सकता है।
- बच्चे के जन्म। योनि डिलीवरी मूत्राशय नियंत्रण के लिए आवश्यक मांसपेशियों को कमजोर कर सकती है और मूत्राशय नसों और सहायक ऊतकों को भी नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे गिरावट (प्रक्षेपित) श्रोणि तल हो जाती है। प्रकोप के साथ, मूत्राशय, गर्भाशय, गुदाशय या छोटी आंत सामान्य स्थिति से नीचे धके ल दिया जा सकता है और योनि में निकल सकता है। इस तरह के protrusions असंतोष से जुड़ा जा सकता है।
- उम्र के साथ परिवर्तन। मूत्राशय की मांसपेशियों की उम्र बढ़ने से मूत्र को स्टोर करने के लिए मूत्राशय की क्षमता कम हो सकती है। इसके अलावा, जब आप बूढ़े होते जाते हैं तो अनैच्छिक मूत्राशय संकुचन अधिक बार हो जाते हैं।

- रजोनिवृत्ति। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाएं कम एस्ट्रोजेन उत्पन्न करती हैं, एक हार्मोन जो मूत्राशय और मूत्रमार्ग की अस्तर को बनाए रखने में मदद करता है। इन ऊतकों में गिरावट असंतुलन को बढ़ा सकती है।
- गर्भाशय। महिलाओं में, मूत्राशय और गर्भाशय को कई मांसपेशियों और अस्थिबंधकों द्वारा समर्थित किया जाता है। किसी भी सर्जरी जिसमें गर्भाशय को हटाने सहित महिला की प्रजनन प्रणाली शामिल होती है, सहायक श्रोणि तल की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे असंतुलन हो सकता है।
- बढ़ा हुआ अग्रगम। विशेष रूप से वृद्ध पुरुषों में, असंतोष अक्सर प्रोस्टेट ग्रंथिके विस्तार से उत्पन्न होता है, एक शर्त जिसे सौम्य प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया कहा जाता है।
- प्रोस्टेट के सर। पुरुषों में, तनाव असंतुलन या असंतोष का आग्रह न किए गए प्रोस्टेट के सर से जुड़ा जा सकता है। लेकिन अधिकतर, असंतोष प्रोस्टेट के सर के उपचार के दुष्प्रभाव का होता है।
- बाधा। आपके मूत्रपथ के साथ कहीं भी एक ट्यूमर मूत्र के सामान्य प्रवाह को अवरुद्ध कर सकता है, जिससे अतिप्रवाह असंतुलन होता है। मूत्रवर्धक पत्थरों - मूत्राशय में बने कठोर, पत्थर की तरह जन - कभी-कभी मूत्ररिसाव का कारण बनता है।
- मस्तिष्क संबंधी विकार। एकाधिक स्क्लेरोसिस, पार्किंसंस, एक स्ट्रोक, मस्तिष्क ट्यूमर या रीढ़ की हड्डी की चोट मूत्राशय नियंत्रण में शामिल तंत्रिका संकेतों को हस्तक्षेप कर सकती है, जिससे मूत्र असंतोष हो सकता है।

### Risk factors

Factors that increase your risk of developing urinary incontinence include:

- **Gender.** Women are more likely to have stress incontinence. Pregnancy, childbirth, menopause and normal female anatomy account for this difference. However, men with prostate gland problems are at increased risk of urge and overflow incontinence.

- **Age.** As you get older, the muscles in your bladder and urethra lose some of their strength. Changes with age reduce how much your bladder can hold and increase the chances of involuntary urine release.
- **Being overweight.** Extra weight increases pressure on your bladder and surrounding muscles, which weakens them and allows urine to leak out when you cough or sneeze.
- **Smoking.** Tobacco use may increase your risk of urinary incontinence.
- **Family history.** If a close family member has urinary incontinence, especially urge incontinence, your risk of developing the condition is higher.
- **Other diseases.** Neurological disease or diabetes may increase your risk of incontinence.

## जोखिम

मूत्रअसंतुलनके विकास के आपके जोखिम में वृद्धिकरने वाले कारकोंमें शामिल हैं:

- लिंग। महिलाओंको तनाव असंतोषहोने की अधिक संभावना है। इस अंतरके लिए गर्भावस्था, प्रसव, रजोनिवृत्ति और सामान्य महिला शरीर रचना खाते हालांकि, प्रोस्टेट ग्रंथिकी समस्याओंवाले पुरुषोंको आग्रह और अतिप्रवाह असंतोषका खतरा बढ़ जाता है।
- उम्र। जैसे-जैसे आप बूढ़े जाते हैं, आपके मूत्राशय और मूत्रमार्गकी मांसपेशियों में उनकी कुछ शक्तियां खो जाती हैं। उम्र के साथ परिवर्तन आपके मूत्राशयको कितना पकड़ सकता है और अनैच्छिक मूत्रविज्ञप्ति की संभावनाओंको बढ़ा सकता है।
- वजन ज्यादा होना। अतिरिक्त वजन आपके मूत्राशय और आस-पास की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ाता है, जो उन्हें कमजोर करता है और जब आप खांसीया छींकते हैं तो मूत्र बाहर निकलने की अनुमति देता है।
- धूम्रपान। तंबाकूका उपयोग मूत्रअसंतोषके आपके जोखिम को बढ़ा सकता है।

- परिवार के इतिहास। अगर एक करीबी परिवार के सदस्य मूत्रअसंतोष है , विशेषरूप से असंतोषका आग्रह करते हैं , तो स्थिति विकसित करनेका आपका जोखिम अधिक है।
- अन्य बीमारियां न्यूरोलॉजिकल बीमारी या मधुमेह असंतुलनके आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

## Complications

Complications of chronic urinary incontinence include:

- **Skin problems.** Rashes, skin infections and sores can develop from constantly wet skin.
- **Urinary tract infections.** Incontinence increases your risk of repeated urinary tract infections.
- **Impacts on your personal life.** Urinary incontinence can affect your social, work and personal relationships.

## जटिलताओं

पुरानी मूत्रअसंतुलनकी जटिलताओंमें शामिल हैं:

- त्वचा संबंधी समस्याएं। चकत्ते, त्वचा संक्रमण और घाव लगातार गीले त्वचा से विकसित हो सकते हैं।
- मूत्रमार्गमें संक्रमण। असंतुलनबार-बार मूत्रपथ संक्रमणके आपके जोखिम को बढ़ाता है।
- आपके व्यक्तिगत जीवन पर प्रभाव। मूत्र असंतोष आपके सामाजिक, काम और व्यक्तिगत संबंधोंको प्रभावित कर सकता है।

## Prevention

Urinary incontinence isn't always preventable. However, to help decrease your risk:

- Maintain a healthy weight
- Practice pelvic floor exercises
- Avoid bladder irritants, such as caffeine, alcohol and acidic foods

— Eat more fiber, which can prevent constipation, a cause of urinary incontinence

— Don't smoke, or seek help to quit smoking

निवारण

मूत्र असंतोषहमेशारोकथाम नहीं होता है। हालांकि, अपने जोखिम को कम करने में मदद के लिए:

— एक स्वस्थ वजन बनाए रखें

— श्रोणि तल अभ्यास अभ्यास

— मूत्राशय, शराब और अम्लीय खाद्य पदार्थ जैसे मूत्राशय परेशानियों से बचें

— अधिक फाइबर खाएं, जो कब्ज को रोक सकता है, मूत्र असंतुलन का कारण बनता है

— धूम्रपान न करें, या धूम्रपान छोड़ने में मदद लें

### **Urination or defecation**

Although bed patients realize the necessity of eliminating body wastes, they sometimes feel embarrassed when the need arises to ask for and use a urinal or bedpan. Medical personnel should reduce the unpleasant aspects as much as possible and assist the patient to maintain proper elimination with the least exertion.

The urinal or bedpan is provided promptly anytime one is requested. In addition, bed patients are usually offered one before meals and before visiting hours. After each use, the patient and medical personnel must wash their hands.

### **पेशाब या मलत्याग**

यद्यपि बिस्तर के रोगियों को शरीर के कचरे को खत्म करने की आवश्यकता का एहसास होता है, लेकिन कभी-कभी शर्मिंदामहसूस होता है जब मूत्र या बिस्तर का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। चिकित्सा कर्मियों को जितना संभव हो सके अप्रिय पहलुओं को कम करना चाहिए और कम से कम परिश्रम के साथ उचित उन्मूलन को बनाए रखने के लिए रोगी की सहायता करना चाहिए।

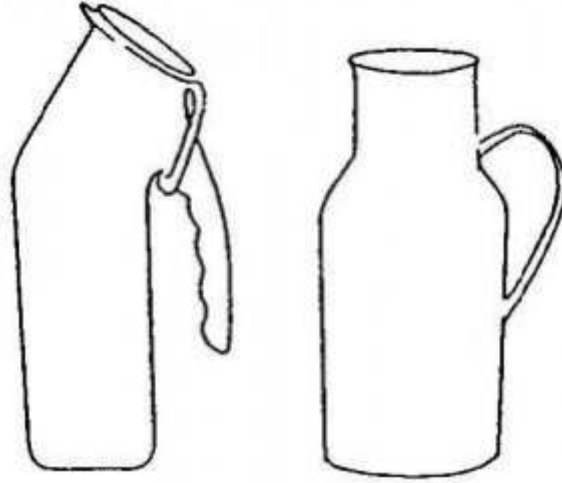
मूत्रया बेडपानतुरंतकिसी भी समय अनुरोधकिया जाता है। इसके अलावा, बिस्तर के रोगियोंको आम तौर पर भोजन से पहले और घंटोंसे पहले पेशकिया जाता है। प्रत्येक उपयोग के बाद, रोगी और चिकित्सा कर्मियोंको अपने हाथ धोना चाहिए।

### **Use of Urinal.**

Following are the proper procedures for handling a urinal for a male patient

मूत्रका उपयोग

पुरुष रोगी के लिए मूत्र को संभालने के लिए उचित प्रक्रियाएं निम्नलिखित हैं



- (1) Raise or level the bed as necessary. For example, some patients may desire to have the head of the bed raised. Others may require the knee part of the bed to be lowered or level.
- (2) Bring the urinal to the patient inserted in a paper cover. Screen the patient and give the urinal directly to him, placing the cover on the seat of the chair.
- (3) Assist the patient as needed; for example, adjust his pajama trousers or position the urinal. Instruct the patient to signal when finished. Be sure that he understands that he must never place the urinal on his bedside cabinet. This is for esthetics and sanitary reasons.
- (4) On signal, return promptly, bringing a basin of warm water. Remove the urinal from the bed. Assist the patient to wash his hands.
- (5) Note the color and amount of urine before discarding it. If an output record is kept, measure and record the amount and time voided on DD Form

792, Intake and Output Worksheet. If the appearance of the urine seems abnormal, save a specimen for the doctor to observe.

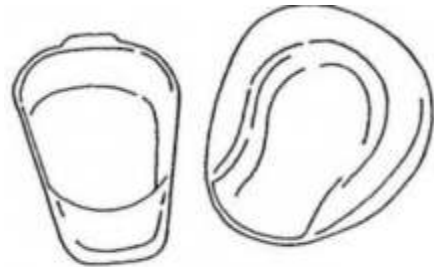
- (1) आवश्यक बिस्तर के रूप में बिस्तर बढ़ाएं या स्तर। उदाहरण के लिए, कु छरोगी बिस्तर के सिर को उठाने की इच्छा रखते हैं। दू सरोंको बिस्तर के घुटनेके हिस्सेको कम या स्तर के लिए आवश्यकता हो सकती है।
- (2) एक पेपरकवर में डाले गए रोगी को मूत्रलाओ। रोगी को स्क्रीन करें और मूत्रको सीधे उसे दें, कु सीकी सीट पर कवर रखें।
- (3) रोगी को आवश्यकतानुसार सहायता करें; उदाहरण के लिए, अपने पजामा पतलूनको समायोजित करें या मूत्रकी स्थिति रखें। समाप्त होने पर रोगी को संके त्नेके लिए निर्देश दें। सुनिश्चित करें कि वह समझता है कि उसे कभी भी अपने बेडसाइडके बिनैटपर मूत्रनहीं रखना चाहिए। यह सौंदर्यशास्त्र और स्वच्छता कारणोंके लिए है।
- (4) संके त्पर, तुरंतपानी लौटने के लिए, तुरंतलौट आती है। बिस्तर से मूत्रनिकालें। मरीज को हाथ धोने में सहायता करें।
- (5) इसे छोड़ने से पहले रंग और मूत्रकी मात्रा पर ध्यान दें। यदि आउटपुट रिकॉर्ड रखा जाता है, तो डीडी फॉर्म 792, इंटेक और आउटपुट वर्क शीट पर दी गई राशि और समय को मापें और रिकॉर्ड करें। यदि मूत्रकी उपस्थिति असामान्य लगती है, तो डॉक्टर के निरीक्षण के लिए एक नमूना बचाएं।

### Use of Bedpan.

Following is the proper procedure for handling a bedpan for either a male or female patient

### Bedpan का उपयोग करें।

नर या मादा रोगी के लिए एक बेडपान को संभालनेके लिए उचित प्रक्रिया निम्नलिखित है



Bedpan.

(1) Bring the patient a warmed bedpan inserted in paper cover, rinsed in hot water, and dried.

(2) Provide privacy.

(3) Place the covered pan on the chair seat and prepare to assist the patient as necessary. Lift the bed cover; remove any supporting pillows; and lower the knee rail. Pull the pajama jacket above the waist, and the pants to below the knees. Tell the patient to bend his knees, press his heels against the bed, and raise hips. Slip one hand under his back, and place the pan under the buttocks. Ask for assistance if the patient is heavy and unable to assist in lifting.

If the patient cannot raise his buttocks, roll him to the near side of the bed, place the pan under his buttocks, and then roll him back on the pan. Check his position on the pan.

(4) Elevate the head of the bed. Place toilet paper and signal cord within patient's reach, and leave patient alone unless there is a requirement for constant attention.

(5) When the patient is through, answer his signal promptly, bring a basin of warm water. When removing the pan, support the patient in the same way as when the pan was being placed. If the patient is unable to cleanse himself, turn him on his side off the pan and cleanse him with paper. If necessary, wash the anal area with soap and warm water; dry thoroughly.

(6) Place covered pan on chair. Air the area by opening a window, if possible.

(1) मरीज को पेपरकवर में डाला गया गर्मपानी , गर्म पानी में धोया, और सूखेलाओ।

(2) गोपनीयता प्रदान करें।

(3) कवर किए गए पैनको कु र्सीसीट पर रखेंऔर आवश्यकतानुसाररोगी की सहायता के लिए तैयाररहें।बिस्तर कवर उठाओ; किसी भी सहायक तकिए को हटा दें; और घुटनेरेल



को कम करें। कमर के ऊपर पजामा जैसे ढखींचें, और घुटनों के नीचे पैटखींचें मरीज को अपने घुटनों को झुकाएं, बिस्तर के खिलाफ अपनी ऊँची एड़ी दबाएं, और कूल्हों को उठाएं। एक हाथ उसकी पीठ के नीचे पची, और पैन को नितंबों के नीचे रखें। सहायता के लिए पूछें यदि रोगी भारी है और उठाने में सहायता करने में असमर्थ है।

यदि मरीज अपने नितंबों को नहीं उठा सकता है, उसे बिस्तर के नजदीकी तरफ घुमाएं, पैन को उसके नितंबों के नीचे रखें, और फिर उसे पैन पर वापस घुमाएं। पैन पर अपनी स्थिति की जांच करें।

(4) बिस्तर के सिर को ऊपर उठाओ। मरीज की पहुंच के भीतर टॉयलेट पेपर और सिग्नल कॉर्ड रखें, और जब तक लगातार ध्यान देने की आवश्यकता न हो, तब तक रोगी को अकेला छोड़ दें।

(5) जब रोगी के माध्यम से होता है, तुरंत उसके सिग्नल का जवाब दें, गर्म पानी का बेसिन लाएं। पैन को हटाते समय, रोगी को वैसे ही समर्थन करें जैसे नरखा जा रहा था। यदि रोगी खुद को शुद्ध करने में असमर्थ है, तो उसे पैन से उसकी तरफ घुमाएं और उसे कागज से साफ करें। यदि आवश्यक हो, साबुन और गर्म पानी के साथ गुदा क्षेत्र धो लें; अच्छी तरह से सूखा।

(6) कुर्सी पर कवर पैन रखें। यदि संभव हो, तो खिड़की खोलकर क्षेत्र को वायु करें।