Since 2016

BeBrainer
IT'S POSSIBLE

বিব্রেইনার নার্সিং

Nutrition & Ethics

এক্সক্লুসিভ হ্যান্ডনোট

Vitamin Deficiency,
Health Education &
Nursing Ethics

BeBrainer Nursing | 100% Free Handnote

বিব্রেইনার | বাংলাদেশের সর্ববৃহৎ ও সর্বাধিক জনপ্রিয় নার্সিং প্ল্যাটফর্ম

Nutrition, Health Education & Nursing Ethics

BeBrainer Nursing License Exam Preparation • License Free Exam Series • Exam 15

1. Nutrition (পুষ্টি) সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ

Vitamin & Mineral Deficiency VVI

Nutrient	Deficiency disease	Good source
Vitamin A	**Night blindness**, Bitot's spots, xerophthalmia	Green leaves, carrot, liver, small fish
Vitamin B1 (thiamine)	**Beriberi** (wet = heart, dry = nerves)	Unpolished rice, pulses
Vitamin B3 (niacin)	**Pellagra**: 3 D (dermatitis, diarrhoea, dementia)	Meat, fish, groundnut
Vitamin B12 / folic acid	Megaloblastic anaemia	Meat, egg / green leaves
Vitamin C	**Scurvy**: bleeding gums, poor healing	Amla, guava, lemon
Vitamin D	**Rickets** (child), osteomalacia (adult)	Sunlight, fish, egg yolk
Vitamin K	Bleeding (newborn haemorrhagic disease)	Green leafy vegetables
Iron	Microcytic anaemia	Liver, red meat; vit C helps, tea reduces
Iodine	**Goitre**, cretinism	Iodised salt, sea fish
Protein	**Kwashiorkor** (oedema); protein + calorie = marasmus	Egg, fish, milk, pulses

টেকনিক : চর্বিতে দ্রবণীয় = **A, D, E, K** | পানিতে দ্রবণীয় = **B, C** | চর্বি ৯, শর্করা ও প্রোটিন ৪ kcal/g

- **BMI** = weight (kg) ÷ height (m)²: **18.5–24.9 normal**; < 18.5 underweight; 25–29.9 overweight; ≥ 30 obese.
- Balanced diet: carbohydrate, protein, fat, vitamins, minerals, water and fibre in the right amount.

বাংলায় → ভিটামিন এ এর অভাবে রাতকানা, বি১ এর অভাবে বেরিবেরি, নায়াসিনের অভাবে পেলাগ্রা, সি এর অভাবে স্কার্ভি আর ডি এর অভাবে রিকেটস। আয়োডিনের অভাবে গলগণ্ড। শুধু প্রোটিনের অভাবে কোয়াশিয়রকর। এ, ডি, ই, কে চর্বিতে দ্রবণীয়। এক গ্রাম চর্বিতে ৯ কিলোক্যালরি।

পরীক্ষায় যেভাবে আসে :

প্র. রাতকানা কোন ভিটামিনের অভাবে? → **Vitamin A**
প্র. স্কার্ভি কোন ভিটামিনের অভাবে? → **Vitamin C**
প্র. গলগণ্ড কিসের অভাবে? → **Iodine**
প্র. ১ গ্রাম চর্বিতে কত ক্যালরি? → **9 kcal**

2. Health Education (স্বাস্থ্যশিক্ষা) সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ

- Main aim: **change health behaviour** by changing knowledge, attitude and practice (KAP).
- Planning steps: **assess learning needs** → objectives → content and method → implement → evaluate.

Approach	Methods	Remember
Individual	**Counselling**, interview, home visit	Most effective, two-way
Group	Lecture, **demonstration**, group discussion (**6–12 persons**), role play, symposium	Demonstration = best for **skills**
Mass	TV, radio, newspaper, poster, internet	Reaches many, one-way

Domain of learning (Bloom)	Deals with
Cognitive	Knowledge, thinking
Affective	**Attitude, values, feelings**
Psychomotor	**Skills** (hands-on)

বাংলায় → স্বাস্থ্যশিক্ষার মূল লক্ষ্য মানুষের আচরণ বদলানো। একজনের জন্য সবচেয়ে কার্যকর মুখোমুখি কাউন্সেলিং, দক্ষতা শেখাতে প্রদর্শন পদ্ধতি, আর অনেক মানুষের কাছে পৌঁছাতে টিভি-রেডিও। দলীয় আলোচনায় ৬–১২ জন ভালো। জ্ঞান কগনিটিভ, মনোভাব অ্যাফেকটিভ, দক্ষতা সাইকোমোটর।

পরীক্ষায় যেভাবে আসে :

প্র. স্বাস্থ্যশিক্ষার মূল লক্ষ্য? → **Behaviour change**
প্র. ORS বানানো শেখাতে সেরা পদ্ধতি? → **Demonstration**
প্র. মনোভাব কোন domain? → **Affective**
প্র. পরিকল্পনার প্রথম ধাপ? → **Assess learning needs**

অডিও-ভিজ্যুয়াল উপকরণ :
শোনা → **রেডিও, অডিও**
দেখা → **পোস্টার, চার্ট, ফ্লিপচার্ট, মডেল**
দুটোই → **টিভি, ভিডিও** (সবচেয়ে কার্যকর)

মনে রাখো :
সহজ ভাষা, স্থানীয় উদাহরণ
একবারে **একটা বার্তা**
শেষে **ফিডব্যাক / মূল্যায়ন**

3. Nursing Ethics (নার্সিং নৈতিকতা) সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ

Ethical Principles VVI

Principle	Meaning	Example
Autonomy	**Patient's right to decide**	Informed consent, refusing treatment
Beneficence	**Do good**	Turning a patient to prevent bedsore
Non-maleficence	**Do no harm**	Checking allergy before a drug
Justice	Fair and equal care	No discrimination
Fidelity	Keeping promises, loyalty	Returning as promised
Veracity	Telling the truth	Honest information
Confidentiality	Keeping patient information private	No sharing outside the team

পরীক্ষার ফাঁদ : ভালো করা = **Beneficence**, ক্ষতি না করা = **Non-maleficence**;
সত্য বলা = **Veracity**, কথা রাখা = **Fidelity**

Legal Terms & Codes

Term	Meaning
Negligence	**Failure to give standard care, causing harm**
Assault	Threat of harm
Battery	Touching or treating **without consent**
Defamation	False statement harming reputation (libel = written, slander = spoken)

- **ICN Code of Ethics: first adopted 1953** (ICN founded 1899).
- **Nightingale Pledge: 1893**, by Lystra Gretter (Detroit).
- Nurse's four basic responsibilities (ICN): promote health, prevent illness, restore health, alleviate suffering.

বাংলায় → রোগীর নিজের সিদ্ধান্তকে সম্মান করা অটোনমি, ভালো করা বেনিফিসেন্স, ক্ষতি না করা নন-ম্যালেফিসেন্স, সবার সাথে সমান আচরণ জাস্টিস, সত্য বলা ভেরাসিটি আর কথা রাখা ফিডেলিটি। স্বাভাবিক মানের যত্ন না দিয়ে রোগীর ক্ষতি হলে নেগলিজেন্স। ICN নৈতিকতা নীতিমালা ১৯৫৩, নাইটিঙ্গেল শপথ ১৮৯৩।

Date : ----------

BeBrainer
IT'S POSSIBLE

পরীক্ষায় যেভাবে আসে :

প্র. "Do no harm"? → **Non-maleficence**
প্র. রোগীর সিদ্ধান্তের অধিকার? → **Autonomy**
প্র. ICN Code of Ethics প্রথম কবে? → **1953**
প্র. অনুমতি ছাড়া স্পর্শ বা চিকিৎসা? → **Battery**

Rights of the Patient

Right	Meaning
Right to information	Know the diagnosis, treatment and risks in simple words
Right to consent / refuse	**Agree or refuse treatment** (autonomy)
Right to privacy	Screen during procedures; confidential records
Right to dignity	Respectful care without discrimination
Right to safe care	Care by competent staff, free from negligence

মনে রাখো : নার্স রোগীর পক্ষে কথা বলেন, একে বলে **Advocacy**

শেষ মুহূর্তের রিভিশন (প্রশ্ন → উত্তর)

পরীক্ষার জন্য কমন উপযোগী

রিকেটস কোন ভিটামিনের অভাবে?	**Vitamin D**
বেরিবেরি কোন ভিটামিনের অভাবে?	**Vitamin B1 (thiamine)**
পেলাগ্রার ৩টি D?	**Dermatitis, Diarrhoea, Dementia**
কোয়াশিয়রকর কিসের অভাবে?	**Protein**
স্বাভাবিক BMI?	**18.5–24.9**
পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন?	**B complex, C**
একজনকে শেখানোর সেরা পদ্ধতি?	**Counselling**
দক্ষতা কোন domain?	**Psychomotor**
ভালো করার নীতি?	**Beneficence**
সত্য বলার নীতি?	**Veracity**
নাইটিঙ্গেল শপথ কবে?	**1893**
মান অনুযায়ী যত্ন না দিয়ে ক্ষতি?	**Negligence**

Note : হলুদ দাগ = সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ; তবে অবশ্যই পুরোটা পড়বে, যাতে টপিকগুলো সম্পর্কে ভালো ধারণা হয়।

Best of Luck!