



বয়স্কদের যত্ন

আশাদের জন্য পুস্তিকা



ডিপার্টমেন্ট অব প্রিভেন্টিভ অ্যান্ড সোশ্যাল মেডিসিন
অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অব হাইজিন অ্যান্ড পাবলিক হেল্থ

১১০, চিত্তরঞ্জন অ্যাভিনিউ, কোলকাতা-৭০০০৭৩

সূচীপত্র

1. মুখবন্ধ	3
2. স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য	3
3. বয়স্কদের সমস্যা ও প্রয়োজন সনাক্তকরণ	4
4. বার্ধক্যের সাধারণ সমস্যা ও তার সমাধান	4-7
5. বয়স্কদের যত্ন	7-14
6. বয়স্কদের যত্নে আশার ভূমিকা	14- 16

মুখবন্ধ

ভারত বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম বয়স্ক জনসংখ্যার আবাসস্থল। একটি স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য প্রক্রিয়া এবং সুস্থ বার্ধক্য নিশ্চিত করা তাই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে। বয়স্কদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রয়োজনীয়তা জানা এবং তাদের যত্ন নেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

আয়ুষ্সহান ভারত সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলি স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাকে কমিউনিটির কাছাকাছি নিয়ে আসছে এবং জনগণকে ব্যাপক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে যার মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসাবে বয়স্কদের স্বাস্থ্য ও তাদের যত্নও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

একজন আশা সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রের অংশ এবং কমিউনিটির সবচেয়ে কাছাকাছির, তাই বয়স্কদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রয়োজনগুলি শনাক্ত করতে এবং তাদের পরিষেবা প্রদানে আশাদের ভূমিকা অনস্বীকার্য।

কারা বয়স্ক?

স্বাস্থ্য ও পরিবার মন্ত্রকের নিয়ম অনুসারে, ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সের নাগরিকদের বয়স্ক বলা হয়ে থাকে।

বার্ধক্য কাকে বলে?

বার্ধক্য একটি সার্বজনীন ঘটনা যার মাধ্যমে ধীরে ধীরে কোষের ক্ষয় ঘটে যা মানবদেহে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্যকারিতার অবনতি ঘটায়।

বার্ধক্য কোনো রোগ নয় কিন্তু বয়স্কদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ায় তাদের বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হয়ে থাকে।

স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য হল “কার্যকরী ক্ষমতার বিকাশ এবং বজায় রাখার প্রক্রিয়া যা বয়স্কদের সুস্থ রাখে।” স্বাস্থ্যকর বার্ধক্য হল এমন পরিবেশ এবং সুযোগ তৈরি করা যা মানুষকে তাদের জীবনের মূল্য ধরে রাখতে ও তা পালন করতে সক্ষম করে। এই মূল্যগুলি হল একজন ব্যক্তির মৌলিক চাহিদা মেটানো, সিদ্ধান্ত নেওয়া, সচল থাকা, সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং বজায় রাখা এবং সমাজে অবদান রাখার ক্ষমতা।

বয়স্কদের সমস্যা ও প্রয়োজন সনাক্তকরণ

- দৃষ্টিশক্তির হ্রাস
- শ্রবন ক্ষমতা কমে যাওয়া
- ঘুমের সমস্যা
- দাঁত পড়ে যাওয়া
- জিহ্বার স্বাদ পরিবর্তন
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতার হ্রাস
- হৃৎপিণ্ডের কার্যশক্তি হ্রাস
- বৃক্কের কার্যশক্তি হ্রাস

- ত্বক কুঁচকে যাওয়া
- পেশী শক্তি হ্রাস
- অস্থি ক্ষমতা হ্রাস
- মূত্রাশয় নিয়ন্ত্রন ক্ষমতার হ্রাস
- ক্ষিদে কমে যাওয়া
- ষৌন ক্ষমতার হ্রাস
- স্মৃতি শক্তি হ্রাস
- ক্লান্তিবোধ

1. মানব শরীরের বয়স জনিত পরিবর্তন-

- পুষ্টির ঘাটতি (তন্তুযুক্ত সবজি এবং ফলমূলের অপরিমিত ব্যবহার, অতিরিক্ত বা কম পুষ্টি)
- শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা এবং উপবিষ্ট জীবনধারা
- স্বাস্থ্য পরিষেবা নেওয়ায় বিলম্ব
- আসক্তি (ধূমপান, ধোঁয়াবিহীন তামাক ব্যবহার, অ্যালকোহল সেবন)
- ইন্দ্রিয়শক্তি হ্রাস এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনা ঘটানোর প্রবণতা বৃদ্ধি

2. কোনগুলি বয়স্কদের অসুস্থতা প্রবণ করে তোলে?

মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে কিছু অবক্ষয় ঘটতে থাকে। তাছাড়া, মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে।

বার্ধক্যের সাধারণ সমস্যা ও তার সমাধান

তারা একই সময়ে বিভিন্ন অসুখে ভুগে থাকে।

1. চোখের সমস্যা :

অস্পষ্ট/দুর্বল দৃষ্টি বয়স্কদের গতিশীলতা সীমিত করতে পারে এবং ব্যক্তিগত সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে। এটি মানসিক অবসাদের কারণ হতে পারে। এটি প্রায়শই পড়ে যাওয়ার এবং দুর্ঘটনার ঝুঁকি বাড়ায় ও গাড়ি চালানোকে বিপজ্জনক করে তোলে।

চালসে: লক্ষণ- কাছে বস্তু দেখার সমস্যা।

ছানি: লক্ষণ-পিউপিল অথবা চোখের মনির চারদিকে চক্রাকার সাদা রেখা।

2. কানের সমস্যা:

আশার ভূমিকা:

1. কমিউনিটি ভিত্তিক মূল্যায়ন নজরতালিকা (C B A C) শ্রবণ/ দেখা/ পড়ার অসুবিধার মূল্যায়নের জায়গাটি পূরণ করুন।
2. বার্ষিক্যে এই সমস্যাগুলি স্বাভাবিক, এই বিষয়ে তাদের আশ্বস্ত করুন।
3. এই সমস্যায় আক্রান্তদের নিকটবর্তী সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রে পাঠান।

মূল বার্তা:

1. চালসের সমস্যা চশমা ব্যবহার করে সহজেই সংশোধন করা যেতে পারে।
2. ছানির ক্ষেত্রে লেন্সের ক্ষতিগ্রস্ত অংশ অপসারণের জন্য একটি ছোট অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় যা নতুন কৃত্রিম লেন্স দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হয়।
3. অন্ধত্ব এবং দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য জাতীয় কর্মসূচির অধীনে, সরকারি চক্ষু হাসপাতালগুলি আক্রান্ত ব্যক্তিদের বিনামূল্যে চিকিৎসা ও অস্ত্রোপচারের ব্যবস্থা করে।

লক্ষণ- স্পষ্টভাবে শুনতে না পারা, ঘন ঘন বিরক্ত হওয়া, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা।

3. পড়ে যাওয়া ও অস্থিভঙ্গ:

হাড় এবং জয়েন্টগুলিতে ব্যথার লক্ষণ থাকে। পিচ্ছিল বাথরুম, অনিরাপদ মেঝে ও সিঁড়ি, কম আলোকিত ঘর ইত্যাদি পারিপার্শ্বিক সমস্যা এছাড়াও - টিলেঢালা পোশাক, অসুস্থতা, নিম্ন অঙ্গের পেশী দুর্বলতা, পায়ের সমস্যা, দৃষ্টি এবং শ্রবণে সমস্যা এইগুলো কারণ হতে পারে যা সনাক্ত করা প্রয়োজন।

আশার ভূমিকা:

1. CBAC ফর্মের B3 সেকশনটি ভরুন
2. পড়ে যাওয়ার ফলে আঘাত প্রাপ্ত রুগীকে নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে লক্ষ্য রাখা

মূল বার্তা:

1. পরিবারের সদস্যদের দৈনন্দিন কাজে বয়স্কদের সহায়তা প্রদান করা উচিত
2. প্রবীণদের জন্য সুরক্ষিত বাড়ির পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে

4. প্রজনন ও মূত্রাশয় মূত্রনালীর সমস্যা :

লক্ষণ: ঘন ঘন এবং জরুরী প্রস্রাব করার প্রয়োজন, প্রস্রাব শুরু করতে অসুবিধা, দুর্বল প্রস্রাব প্রবাহ এবং মূত্রাশয় সম্পূর্ণরূপে খালি না হওয়া।

আশার ভূমিকা:

1. চিকিৎসার জন্য কমিউনিটি হেল্থ অফিসারের কাছে পাঠান

5. মানসিক সমস্যা :

লক্ষণ: সামাজিক কর্মকাণ্ড থেকে নিজেকে প্রত্যাহার, অতিরিক্ত ঘুম অথবা ঘুম না হওয়া, হতাশা ও মূল্যহীনতার অনুভূতি, আনন্দদায়ক জিনিসের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা, খাবার গ্রহণে আগ্রহ কমে যাওয়া, বিভ্রান্তি বেড়ে যাওয়া, ব্যক্তিগত যত্নের অবহেলা (সজ্জা, স্নান, পোশাক), ঘন ঘন বিরক্তি ও রাগের বহিঃপ্রকাশ।

আশার ভূমিকা:

1. সিবিএসি এর পৃথক মূল্যায়ন (Part D: PHQ2) সম্পূর্ণ করুন। *মোট স্কোর ৩-এর বেশি হলে কমিউনিটি হেল্থ অফিসার (CHO) কে জানাতে হবে।
2. বয়স্কদের সহায়তা গোষ্ঠী গঠন করুন যেখানে বয়স্করা তাদের সমবয়সীদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবে।
3. সহায়তা গোষ্ঠীগুলির জন্য সুস্থতা কার্যক্রম পরিচালনা করা বা তাদের নিজেদের সুস্থতা কার্যক্রম পরিচালনার জন্য উৎসাহিত করা।

মূল বার্তা:

বয়স্কদের স্মৃতি সমস্যা মূল্যায়নের কার্যক্রম-

1. দিন, তারিখ এবং সময় স্মরণ করান
2. কী খেয়েছেন স্মরণ করতে বলুন
3. শার্টের বোতাম লাগানো, পার্সেটাকা ও কয়েন রাখার অনুশীলন করান
4. নিজে নিজে পোশাক পরতে বয়স্কদের উৎসাহিত করুন
5. শিক্ষিত হলে, তারা গণনা যুক্ত কাজে যোগ দিতে পারে

6. মুখ ও মুখগহ্বরের সমস্যা :

উপসর্গ- মুখের ভিতর শুকিয়ে যাওয়া, দাঁতে ব্যথা, সংক্রমণ, বিবর্ণতা, মাড়ি ফুলে যাওয়া, মাড়ি থেকে রক্তপাত, মুখ খুলতে না পারা।

আশার ভূমিকা:

1. নিয়মিত মুখের সমস্যার নিরীক্ষণে উৎসাহিত করুন (আরো বিশদ বিবরণের জন্য 'বয়স্কদের যত্ন' বিভাগটি পড়ুন)
2. উপরে উল্লিখিত কোনো লক্ষণ ও উপসর্গের জন্য পরীক্ষা করুন এবং সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রে (HWC) কমিউনিটি হেল্থ অফিসার (CHO) কে অবহিত করুন।

7. রক্তচাপ জনিত সমস্যা :

লক্ষণ- মাথাব্যথা, ঘাম বেশি হওয়া, বুক ধড়ফড়, শ্বাসকষ্ট, নাক থেকে রক্তপাত।

আশার ভূমিকা:

1. প্রতিমাসে যাতে রক্তচাপ মাপা হয় তা নিশ্চিত করুন
2. নিয়মিত ওষুধ খেতে বয়স্কদের অনুপ্রাণিত করুন
3. সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রে (HWC) পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত পরীক্ষার পরামর্শ দিন
4. নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের জন্য পরামর্শ দিন (প্রতি সপ্তাহে অন্তত 5 দিনের জন্য প্রতিদিন 35 মিনিটের শারীরিক অনুশীলন)
5. খাবারে কম লবণ গ্রহণ (খাবার সময় অতিরিক্ত লবণ যোগ করা যাবে না)

8. মধুমেহরোগ (ডায়াবেটিস):

উপসর্গ- ঘন ঘন প্রস্রাব, ক্ষুধা বৃদ্ধি, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, ওজন হ্রাস, দুর্বলতা, ক্লান্তি, মনোযোগের অভাব, ঝাপসা দৃষ্টি, বারবার ও গুরুতর সংক্রমণ যেমন যোনিপথে সংক্রমণ, ক্ষত নিরাময়ে দেরি, পুরুষদের মধ্যে পুরুষত্বহীনতা, কাঁপুনি এবং অসাড়তা, হাত অথবা পায়ের আলসার।

আশার ভূমিকা:

1. সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রে পাঠানো এবং লক্ষ রাখা ও নিয়মিত পরীক্ষা করানো এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও রোগনির্নায়ক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তাদের সহায়তা করা।
2. চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে উৎসাহিত করুন।
3. পরামর্শ অনুযায়ী সুস্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়মিত চেক-আপ নিশ্চিত করুন।
4. নিশ্চিত করুন যে রোগী এবং তাদের পরিবারের সদস্যরা ডায়াবেটিস রুগীদের জীবনযাত্রার প্রণালীর বিষয়ে জানেন।
5. অরক্ষিত এবং প্রান্তিক পরিবারগুলিকে এবং যারা নিয়মিত চিকিৎসা করাচ্ছেন না বা যারা জটিলতার সম্মুখীন হচ্ছেন তাদেরকে অগ্রাধিকার দিয়ে নিয়মিত হোম-ভিজিট করুন এবং এই বিষয়গুলিকে স্বাস্থ্য কর্মী (মহিলা/পুরুষ), কমিউনিটি হেল্থ অফিসার এবং মেডিকেল অফিসারের নজরে আনুন।

9. হাড় ও পেশীর সমস্যা:

উপসর্গ- জয়েন্ট ব্যথা, হাঁটা/বসতে অসুবিধা, জয়েন্ট ফুলে যাওয়া, ঘাড়ে ব্যথা, পিঠে ব্যথা।

বয়স্কদের কেয়ার

সেরা স্বাস্থ্য প্রচারের কৌশলগুলির মধ্যে একটি হল স্ব-যত্ন। এর অর্থ নিজের দ্বারা যত্ন অনুশীলন করা

I. ত্বকের যত্ন:

ত্বকের সমস্যা	করণীয়
<ul style="list-style-type: none">➤ ত্বকের সংবেদন কমে যাওয়া➤ ত্বকের অ্যালার্জি ও শুষ্কতা (ওষুধের কারণে)➤ ঘাম, প্রস্রাব, এবং মলের দ্বারা সংক্রমণ➤ ত্বকে পুঁজ জমা হওয়া➤ প্লাস্টার কাস্ট, ব্রেস, ব্যান্ডেজ, ড্রেসিং ইত্যাদি সংক্রান্ত	<ul style="list-style-type: none">➤ প্রতিদিন স্নানের সময় ত্বকের যত্ন নেওয়া যেতে পারে। প্রতিদিন স্নানের সময় নিশ্চিত করুন যে বগলের জায়গা এবং কুঁচকি পরিষ্কার রাখা হয়েছে। ক্ষতস্থান নিয়মিত পরীক্ষা করা ও পরিষ্কার রাখা বিশেষ ভাবে প্রয়োজন।

II. পায়ের যত্ন :

নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করুন:

1. প্রতিদিন পা ধোয়া।
2. পায়ের আঙ্গুলের ফাঁক শুষ্ক রাখা।
3. শুষ্কতা রোধ করতে ও পা নরম করার জন্য ক্রিম বা লোশন প্রয়োগ করা যেতে পারে।
4. আর্দ্রতা-প্রতিরোধী মোজা পরুন।
5. কখনই খালি পায়ে হাঁটবেন না।
6. পায়ের আকার অনুযায়ী মানানসই জুতা পরুন।
7. ঘা, কাটা, কর্ন, ফোসকা, এবং ফোঁড়া ইত্যাদির জন্য পা ভালোমত পরীক্ষা করুন।
8. ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ে ঘা এবং সংক্রমণের প্রবণতা বেশি। তাদের খুব বেশি ঠান্ডা বা গরম জলে স্নান এড়ানো উচিত, তাদের পা পরিষ্কার এবং শুকনো রাখা উচিত এবং রুক্ষ পৃষ্ঠগুলিতে পা রাখা উচিত নয়।



III. মুখগহ্বরের যত্ন এবং দাঁত ও কৃত্রিম দাঁতের যত্ন :

বয়স্কদের জন্য মুখগহ্বরের যত্ন নেওয়া একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। দাঁত হারিয়ে ফেলা বা দাঁতে ছিদ্র তৈরী হওয়া ও মাড়ির অসুখ খাদ্যগ্রহণে সমস্যা তৈরী করে।

ভালো ভাবে মুখগহ্বরের যত্ন নেওয়ার পদ্ধতি গুলো নিচে দেওয়া হলো

রোজ দুই বার করে দাঁত ব্রাশ করতে হবে, একবার রাতে শুতে যাওয়ার আগে এবং অন্যবার সকালে ঘুম থেকে উঠে কোনো রকম খাবার গ্রহন বা জল পান করার আগে।

অবশ্যই নরম অথবা মাঝারি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করতে হবে। শক্ত টুথব্রাশ মাড়িকে আঘাত করতে পারে

ব্রাশ সবসময় ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে এবং পিছন থেকে সামনের দিকে যত্ন সহকারে মাড়ির রেখা বরাবর দুই মিনিট ধরে করা উচিত।

হালকা ভাবে জিহ্বা ব্রাশ করলে এটি জিহ্বার উপর কোনো রকম আস্তরণ বা খাবারের অবশিষ্টাংশ পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।

মুখের ভিতর শুকিয়ে আসা :

এটি বয়স্কদের একটি অত্যন্ত নিয়মিত সমস্যা। এর জন্য তারা তৃষ্ণার্ত বোধ করেন। অনেক ধরনের ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারনেও এটি হতে পারে। এটি চিবিয়ে খাবার খেতে, গিলতে, স্বাদ অনুভব করতে এবং কথা বলতে সমস্যা তৈরী করে। এর থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় :

সকালে নুন জল দিয়ে ভালো করে কুলকুচি করতে হবে

বেশি করে জল খেতে হবে

মিষ্টি খাবার, তামাক, মদ এবং কফি যুক্ত পানীয় গ্রহন করা থেকে বিরত থাকতে হবে

কৃত্রিম দাঁতের যত্ন :

কৃত্রিম দাঁত যত্ন সহকারে ব্যবহার করা উচিত। যাতে এটি পরে না যায় তার জন্য এটি ব্যবহার করার সময় একটি সুস্থির জায়গাতে দাঁড়িয়ে এটি ব্যবহার করা উচিত।

সাধারণ দাঁতের মতোই, কৃত্রিম দাঁতও রোজ নরম ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করা দরকার। প্রতিবার খাওয়ার পর কৃত্রিম দাঁত ভালো করে ধুয়ে নেওয়া প্রয়োজন।

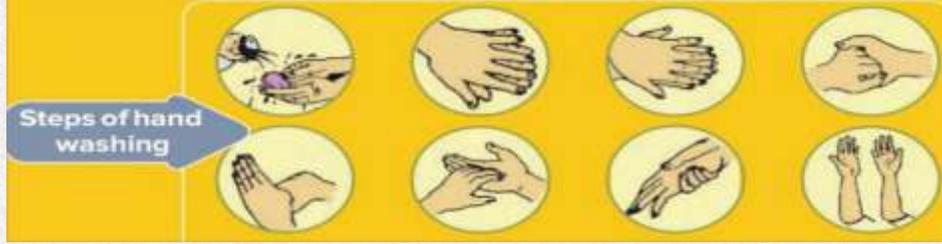
হাত ধোয়ার সাবান বা মৃদু বাসন ধোয়ার লিকুইড কৃত্রিম দাঁত পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্যবহার না করবার সময় কৃত্রিম দাঁত একটু ভেজা অবস্থায় রাখা দরকার, যাতে শুকিয়ে না যায়। এটিকে কৃত্রিম দাঁত পরিষ্কার করার লিকুইড বা জলের মধ্যেও রাখা যেতে পারে।



IV. হাত ধোয়া :

হাত ধোয়া অনেকরকম সংক্রামক রোগ কে প্রতিরোধ করতে পারে।
পদ্ধতি নিচে দেওয়া হলো -



V. চুলের যত্ন:

নিম্নলিখিত উপদেশ গুলো মেনে চলুন

সাবান এবং শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে
নেওয়া (গ্রীষ্ম কালে প্রতি ২-৩ দিনে
একবার এবং শীতকালে প্রতি
সপ্তাহে একবার)

মাথার ত্বক কে তেল দিয়ে মালিশ
করতে হবে

ছড়ানো দাঁড়ার চিরুনি ব্যবহার চুলের
ভেঙে যাওয়া কমায়

চিরুনি পরিষ্কার থাকা উচিত

একই চিরুনি অনেকে ব্যবহার করা
উচিত নয়।

পরিস্থিতি যেখানে চুলের বিশেষ যত্ন দরকার

খুসকি - সাবান এবং খুসকি প্রতিরোধক
শ্যাম্পু ব্যবহার করা উচিত।

ক্রমশ চুল কমে আসা- দুর্বল, সহজে
ভেঙে যাওয়া এবং পাতলা হয়ে যাওয়া,
ধোয়া এবং একসাথে হালকা করে বেঁধে
রাখা।

পেডিকুলোসিস জাতীয় উকুনঃ
বিছানাপত্র, জামাকাপড়, চিরুনি এবং
ব্রাশ পরিষ্কার থাকা উচিত। উকুনের
জন্য উকুন প্রতিরোধী শ্যাম্পু ও তেল
ব্যবহার করা উচিত।

VI. চোখ, নাক এবং কানের যত্ন :

চোখ, নাক বা কানের কোনো বিশেষ যত্নের দরকার নেই, কিন্তু রোজ পরিষ্কার করাটা
প্রয়োজন সংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধ করার জন্য এবং তাদের কাজ ঠিকভাবে করার জন্য।

a) চোখের যত্ন:

চোখের একটি সাধারণ সমস্যা হল নিঃসরণ যা চক্ষুপল্লবের
উপর আস্তরন হিসাবে শুকিয়ে যায়। কিছু সময়ের জন্য
ঢাকনাগুলির উপর একটি তুলোর বল রেখে এই
আস্তরনগুলিকে নরম করা হয়, তারপরে চোখের ভেতর
থেকে বাইরের কোণে টিলা হয়ে যাওয়া নিঃসরণগুলি মুছে নিতে হয়।



b) নাসিকার যত্ন:

নিঃসরণ নাকের ভিতরে জমে, আস্তরনে শুকিয়ে গিয়ে নাক আটকাতে পারে। ভেজা
কাপড়ের সাহায্যে ম্লানের সময় এই আস্তরিত ক্ষরণগুলি অপসারণ করা যেতে পারে।

c) কানের যত্ন:

একটি সাধারণ সমস্যা হল কানে খোল বা ময়লা জমে যাওয়া। নরম কাপড় ব্যবহার করে বাইরের কান পরিষ্কার করতে হবে চুলের পিন, কলম, পেন্সিল বা সেফটিপিনের মতো কোনো ধারালো বস্তু কানে দেবেন না। আপনার কানে কোন তরল বা তেল প্রবেশ করাবেন না। অপ্রশিক্ষিত ক্লিনারদের দ্বারা কান পরিষ্কার করা এড়িয়ে চলুন ক্রমাগত জোরে আওয়াজ থেকে দূরে থাকুন অন্য কারোর ব্যবহার করা ইয়ারফোন ব্যবহার করবেন না

VII. ঘুমের স্বাস্থ্যবিধি :

বয়স বাড়ার সাথে সাথে অনেকের রাতে ঘুমোনের পর অনেকবার জেগে উঠতে হয়, তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে সমস্যা এবং ঘুমিয়ে পড়তে অনেক সময় লাগে (30 থেকে 45 মিনিটের বেশি)।

সুস্থাস্থ্যের জন্য ভালো ঘুম (6-8 ঘণ্টার জন্য একটি নিরবচ্ছিন্ন ঘুম) উপকারী। এটি উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ রক্তে শর্করা, ডিমেনশিয়া, বিষন্নতা ইত্যাদির সম্ভাবনা হ্রাস করে। বেশ কয়েকটি পদক্ষেপের মাধ্যমে একটি ভালো ঘুম নিশ্চিত করা যেতে পারে যেমন:

রাতের খাবার এবং ঘুমানোর মধ্যে অন্তত 1-2 ঘণ্টার ব্যবধান রাখা
ঘুমানোর সময় রেডিও এবং টেলিভিশন এড়িয়ে চলুন
দিনের বেলা ঘুম এড়িয়ে চলুন
রোজ পর্যাপ্ত ব্যায়াম করুন
ঘুমানোর সময় চা, কফি, মদ এবং তামাক খাবেন না

VIII. স্বাস্থ্যকর জীবনধারার মাধ্যমে স্ব-যত্ন :

সান্তুলিত, শ্রমতা, সক্রিয়তা, সম্পর্কতা এবং সদাচরিতা, 'স' দিয়ে শুরু হওয়া এই পাঁচটি হিন্দি শব্দ দ্বারা এগুলি সবচেয়ে ভাল মনে রাখা যায়-

1. সান্তুলিত :

এর অর্থ হল- চাপাটি, ভাত, শাকসবজি, দই, দুধ, স্যালাড, ডাল, জল ইত্যাদি বিভিন্ন খাদ্য উপাদান সহ একটি সুস্বাদু খাদ্য। এটি শরীরের বৃদ্ধি ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো খাদ্য সম্পর্কিত সমস্যা এড়ায়।

মাঝারি পরিমাণ মতো নুন (প্রতিদিন পাঁচ গ্রামের থেকে কম) ও চিনি মেদ জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন, বেশিরভাগ অসম্পৃক্ত ফ্যাট গ্রহণ করুন (শাক সবজি গ্রহণ করুন, রেড মিট এড়িয়ে চলুন)
ফল, গাঢ় রঙের শাকসবজি এবং প্রচুর পরিমাণ তন্তুজাতীয় খাদ্যগ্রহন
প্রচুর জল (দিনে অন্তত ৬-৮ গ্লাস)

বহুসময় না খেয়ে থাকা বা পরিমাণে বেশি খাদ্য গ্রহণ এড়িয়ে চলুন

ডিম এবং মাংস বুঝে পরিমাণ মতো

মদ্যপান, ধূমপান করা থেকে বিরত থাকুন

প্রতিদিন দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য (দই, পনির, মাখনের

তোলা ইত্যাদি) অন্তত ৩ বার গ্রহণ করুন। এসব খাবারে ক্যালসিয়াম থাকে যা হাড় মজবুত রাখে।

প্রতিদিন অন্তত একটি বা দুটি তাজা ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলি ভিটামিন এবং ইলেক্ট্রোলাইটের সমৃদ্ধ উৎস। ডায়াবেটিস রোগীদের খাবারের মধ্যে কম চিনিযুক্ত ফল খাওয়া উচিত যেমন পেয়ারা, আপেল, পেঁপে।



2. শ্রমতা :

এটি শারীরিক পরিশ্রম এবং ব্যায়াম বোঝায়।

শারীরিক ব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো এবং ডায়াবেটিস, অস্টিওপোরোসিস এবং পরে যাওয়া, স্থূলতা, হৃদরোগ এবং এমনকি কিছু ক্যান্সারের মতো অনেক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ব্যায়াম ঘুম এবং জীবনযাত্রার মানও বাড়ায়।

অ্যারোবিক ব্যায়াম বা ওজন বহন করে ব্যায়াম করা যেতে পারে

অ্যারোবিক ব্যায়াম এর উদাহরণ হলো মাঝারি থেকে দ্রুত গতিতে হাঁটা, রোজ ৩০-৪৫ মিনিট (অন্তত ১৫০ মিনিট) এবং সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন।

ওজন বহন করার ব্যায়ামের উদাহরণ হল চেয়ারে ওঠা বসা এবং সিঁড়ি বেয়ে ওঠা, এক্সটেনশন এবং ঘূর্ণন ব্যায়াম



3. সক্রিয়তা:

প্রথাগত ব্যায়াম ব্যতীত মানসিক এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ কে সক্রিয় ব্যস্ততা বোঝায়।

এটি বাগান করা, আন্তঃবিভাগীয় খেলাধূলা যেমন ক্যারাম, নতুন কিছু পড়া, ক্রসওয়ার্ড ধাঁধা সমাধান করা এবং মস্তিষ্কে সক্রিয়ভাবে ব্যবহার করে অন্যান্য সমস্ত অনুশীলনের মতো বিনোদন বা শখের আকারে এটি করা যেতে পারে।

4 সম্পর্কতা:

সামাজিক নেটওয়ার্কিং, বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের সাথে গল্প করা, ক্লাবের সদস্য হওয়া, সামাজিক অনুষ্ঠান বা রোজকার জীবন সম্পর্কিত ঘটনাগুলিতে যোগদান করা কে সম্পর্কতা বোঝায়।

5. সদাচারিতা :

মানসিক বিশ্রামের জন্য নৈতিক আচরণ এবং সুস্থতার জন্য ইতিবাচক মনোভাব এবং যোগব্যায়াম, প্রাণায়াম এবং ধ্যান সদাচারিতা বোঝায়। প্রার্থনা, ঐশ্বরিক গান, ধর্মীয় আলোচনার মাধ্যমে আধ্যাত্মিকতাকে উৎসাহিত করতে হবে।

বয়স্কদের উচিত তাদের নিজেদের মানসিক সুস্থতার জন্য বার্ষিক্যে সুন্দরভাবে গ্রহণ করা এবং জীবনের মান উন্নত করার জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনধারার পাঁচটি "স" গ্রহণ করা উচিত।

বয়স্কদের নিরাপত্তার ব্যবস্থা

বয়স্কদের মধ্যে শ্রবণশক্তি, ভারসাম্য, দৃষ্টি এবং গন্ধের অনুভূতির মূল্যায়ন এবং এর ফলে নির্দিষ্ট সংবেদনশীলতার ঘটতির জন্য পরিবেশ পরিবর্তন করা দূষণ, ধোঁয়া এবং ধুলোবালি, চরম আবহাওয়া এড়িয়ে চলুন।

কম দৃষ্টি, ধীর প্রতিচ্ছবি বা তন্দ্রা সৃষ্টিকারী গন্ধ খাওয়ার পর গাড়ি চালানো এড়িয়ে চলুন

জরুরী কল সিস্টেমের উপস্থিতি যেমন পুলিশ (100), ফায়ার (101), অ্যাম্বুলেন্স (108), মহিলা হেল্পলাইন নম্বর (1091) জানা।

বেতের লাঠি বা ওয়াকার ইত্যাদির মতো সহায়তাকারী জিনিসের উপস্থিতি নিরাপত্তার ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে দুর্ঘটনা এবং পরে যাওয়া প্রতিরোধ করা উচিত

নিরাপদ বাড়ির পরিবেশ :

বাড়িতে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা
বিছানা, জানালা, সিঁড়ি এবং বাথরুমে গার্ড বা
পাশের রেলিং থাকতে হবে
বাথরুমের মেঝে যেন পিচ্ছিল না হয়
ঘরের রঙ, দরজা, সিঁড়ি ইত্যাদি নির্ধারণ সহায়ক
হওয়া উচিত

মেঝে খুব মসৃণ হওয়া উচিত নয়। মেঝের আচ্ছাদন
ব্যবহার করা উচিত

আসবাবপত্র আরামদায়ক এবং মজবুত হওয়া উচিত

যাতে ওজন গ্রহণ করতে সক্ষম হয়

যথাসম্ভব শব্দ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে

সঠিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে

বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি শক প্রতিরোধিক হতে হবে



পরিষেবামূলক কাঠামো-

কমিউনিটি স্তরে :

আশা কর্মী এবং মাল্টিপারপাস কর্মী (পুরুষ /মহিলা) বয়স্ক ব্যক্তিদের শনাক্ত করবে, বয়স্কদের ঝুঁকি মূল্যায়ন করবে, বিভিন্ন স্বাস্থ্য অবস্থার জন্য বয়স্কদের কাউন্সেলিং এবং সহায়তা দেবে, যারা বয়স্কদের যত্ন নিচ্ছেন তাদের সহায়তা করবেন, বয়স্কদের জন্য এবং তাদের তত্ত্বাবধায়কদের জন্য সহায়তা গোষ্ঠী গঠন করবেন, যদি কারুর চিকিৎসার দরকার মনে করেন তবে তাকে কমিউনিটি হেলথ অফিসারের কাছে পাঠিয়ে দেবেন।

বয়স্কদের জন্য কমিউনিটি স্তর থেকে শুরু করে সাবসেন্টার (HWC) এবং প্রাইমারি হেলথ সেন্টার স্তর পর্যন্ত পরিষেবা প্রদান করা প্রাথমিক স্বাস্থ্য প্রদানকারী টিমের দায়িত্ব।

বয়স্কদের যত্নে আশার ভূমিকা

A. বয়স্কদের যত্নের জন্য আশার-এর মূল কাজগুলি: কমিউনিটি স্তরে

1. গ্রামের বয়স্কদের চিহ্নিত করা ও তালিকা তৈরী করাঃ:

গ্রামে কতজন প্রবীণ ব্যক্তি রয়েছেন এবং তাদের মধ্যে কতজন বয়স্ক ব্যক্তি বর্তমানে বিছানায় শয্যাশায়ী, কতজনের চলাচল সীমাবদ্ধ এবং কতজনের স্বাভাবিক চলশক্তি রয়েছে তা জানার জন্য গ্রামের পরিবারের একটি তালিকা তৈরী করা।

এলাকার নিঃস্ব, দরিদ্র বয়স্ক এবং একাকী বয়স্কদের চিহ্নিত করা এবং তাদের একটি তালিকা তৈরী করা।

এই শনাক্তকরণ এবং তালিকা তৈরী করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এটি ফলো-আপ করার সময় কোন্ পরিবারে যেতে হবে, কোন্ ব্যক্তিদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হতে পারে এবং সময়ে সময়ে পরিদর্শন করা উচিত এবং মনোসামাজিক সহায়তা প্রদান করা উচিত তা জানতেও এটি আশা-কে সাহায্য করবে।

1. সচেতনতা প্রদানঃ

গ্রামীন স্বাস্থ্যবিধান ও পুষ্টি সমিতি (ভিএইচএসএনসি) এবং মহিলা আরোগ্য সমিতি (এমএএস) এর মতো কমিউনিটি প্ল্যাটফর্মগুলি ব্যবহার করুন যাতে বয়স্কদের যত্নের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে কমিউনিটি কে সংবেদনশীল করা যায়-

বয়স্কদের চাহিদা বা প্রয়োজন গুলো

রেফারেল সেন্টার পর্যায়ে

জটিল অবস্থার রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা, অস্ত্রোপচারের যত্ন, পুনর্বাসন এবং কাউন্সেলিং মেডিকেল অফিসার বা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা বয়স্কদের জন্য প্রদান করা হবে।

সাবসেন্টার- সুস্বাস্থ্য কেন্দ্র স্তরে

কমিউনিটি হেলথ অফিসার সাধারণ বার্ষিক্যজনিত অসুস্থতাগুলি পর্যালোচনা করবে এবং সাধ্য মতো প্রতিরোধ করার চেষ্টা করবে এবং/অথবা উপযুক্ত উচ্চ কেন্দ্রগুলিতে রেফার করবে, উচ্চ কেন্দ্রগুলি থেকে বয়স্ক/অক্ষম ব্যক্তিদের জন্য উপযুক্ত সহায়ক যন্ত্রের ব্যবস্থা করবে যাতে তাদের যথোপযুক্ত চলাচলযোগ্য করা যায়, বয়স্ক এবং তাদের যত্নশীলদের পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করা যায়।

2. সচেতনতা প্রদান:

গ্রামীণ স্বাস্থ্যবিধান ও পুষ্টি সমিতি (ভিএইচএসএনসি) এবং মহিলা আরোগ্য সমিতি (এমএএস) এর মতো কমিউনিটি প্ল্যাটফর্মগুলি ব্যবহার করুন যাতে বয়স্কদের যত্নের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে কমিউনিটি কে সংবেদনশীল করা যায়-

বয়স্কদের চাহিদা বা প্রয়োজনগুলো

বয়স্কদের জন্য উপযুক্ত গার্হস্থ্য পরিবেশ তৈরির মাধ্যমে বয়স্কদের মধ্যে পতনের ঝুঁকি, অপুষ্টি এবং বয়স্কদের যত্নে অবহেলার মতো সমস্যাগুলির সমাধান করা

প্রবীণদের স্বাস্থ্য পরিচর্যার জন্য জাতীয় কর্মসূচি এবং কর্মসূচির অধীনে থাকা নিয়ম সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলা, পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শ এবং সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি গুলি সম্পর্কে পরিচর্যাকারী কে অবগত করার জন্য, স্বাস্থ্য শিক্ষা শিবির আয়োজনে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা দলকে সহায়তা করা।

পরিচর্যাকারীদের কাউন্সেলিং সহ বিছানায় শয্যাশায়ী বয়স্ক ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক পরামর্শ প্রদানের জন্য বাড়ি বাড়ি পরিদর্শনের ব্যবহার করা

3. প্রবীণসহায়তা গোষ্ঠী 'সঞ্জীবনী'-এর সংহতিকরণ:

স্বাস্থ্যকর বার্ষিক্য অর্জনের লক্ষ্য সহজতর করার জন্য বয়স্ক সহায়তা গোষ্ঠী এবং প্রবীণদের পরিচর্যাকারীদের সহায়তা গোষ্ঠীগুলিও তৈরি করা যেতে পারে।

আশার উচিত অন্তত ২-৩ জন সদস্যকে একত্রিত করার এবং গোষ্ঠীর লক্ষ্য সম্পর্কে বলার চেষ্টা করা।

সদস্য অনুযায়ী এই গোষ্ঠী মিটিং নিয়মিত রাখা দরকার

মিটিং শুরু হওয়ার পর এবং খবর ছড়িয়ে পরার সাথে সাথে সদস্য সংখ্যা বেড়ে যাবে বলেই আশা করা যায়।

B. বয়স্কদের যত্নের জন্য আশার মূল কাজ: যত্নের ধারাবাহিকতা:

1. **গৃহ পরিদর্শন:** CBAC ফর্ম পূরণ করার জন্য এবং বৃদ্ধ ব্যক্তি আছেন এমন পরিবার শনাক্তকরণের জন্য

2. **ঝুঁকি মূল্যায়ন:** কমিউনিটি ভিত্তিক মূল্যায়ন চেকলিস্ট (CBAC) বিভাগ B3 সম্পূর্ণ করার মাধ্যমে।

3. **কমিউনিটি হেলথ অফিসার (CHO; সিএইচও) কে জানানো:** ব্যক্তিগত মূল্যায়ন ফর্মের নির্দেশাবলি অনুসারে, বর্ধিত ঝুঁকি বা কোনো রোগ, স্বাস্থ্যের অবস্থা, অপুষ্টি বা অপব্যবহারের ক্ষেত্রে সন্দেহ হলে সিএইচও কে জানাতে হবে এই ব্যাপারে আশা মাল্টিপারপাস কর্মীর (পুরুষ/মহিলা) থেকে সাহায্য পাবে।

4. **গৃহ ভিত্তিক ফলো আপ ভিজিট:** যাদের সিএইচও-কে রেফার করা হয়েছে বা উচ্চতর সুবিধা থেকে ছেড়ে দেওয়া হয়েছে তাদের ফলো-আপ করা।

5. **চিকিৎসা সম্মতি:** ওষুধ সেবন করা যেকোনো বয়স্ক ব্যক্তির জন্য, আশাকে কে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যে ওই বয়স্ক ব্যক্তি নিয়মিত ওষুধ খাচ্ছেন কিনা

6. **সহকারী ডিভাইস:** বয়স্ক ব্যক্তি নিয়মিতভাবে নির্ধারিত যন্ত্র ব্যবহার করছেন কি না তা তার পরীক্ষা করা উচিত এবং যদি ব্যবহার না করেন তবে নিয়মিত ব্যবহারের গুরুত্ব সম্পর্কে এই জাতীয় ব্যক্তিদের পরামর্শ দিতে হবে। যদি রোগী তাও যন্ত্রের ব্যবহার চালিয়ে না যান, আশা আরও সহায়তার জন্য মাল্টিপারপাস কর্মী এবং কমিউনিটি হেলথ অফিসার-কে অবহিত করবে।
7. **নার্সিং কাজের জন্য মাল্টিপারপাস কর্মী কে সহায়তা করা:** আশা বয়স্ক ব্যক্তির পরিচর্যাকারী ব্যক্তিকে সহায়তা করতে পারে যার জন্য নার্সিং পরিষেবার প্রয়োজন এবং মাল্টিপারপাস কর্মী (মহিলা)-কে সহায়তা করতে পারে যদি তারা কোনো নার্সিং কাজ করেন।

আরও তথ্য জানার জন্য

1. Government of India. Training Manual on Elderly Care for ASHA at Ayushman Bharat – Health and Wellness Centres. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2021 Nov. 28. Available from: <https://nhsrcindia.org/sites/default/files/202111/Elderly%20Care%20Training%20Manual%20for%20ASHA.pdf>. [Last accessed on 2022 August 17].
2. World Health Organization; Q&A on Healthy ageing and functional ability. Geneva. World Health Organization. Available from: [https://www.who.int/philippines/news/q-a-detail/healthy-ageing-and-functional-ability#:~:text=WHO%20defines%20healthy%20ageing%20as,they%20have%20reason%20to%20value](https://www.who.int/philippines/news/q-a-detail/healthy-ageing-and-functional-ability#:~:text=WHO%20defines%20healthy%20ageing%20as,they%20have%20reason%20to%20value.). [Last accessed on 2022 August 17].
3. Government of India. Operational Guidelines for NPHCE 2010. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2010. Available from: https://main.mohfw.gov.in/sites/default/files/52386925Operational%20Guidelines%20for%20NPHCE_0.pdf. [Last accessed on 2022 August 17].
4. Government of India. A guide to fitness for senior citizens. National Program for Health Care of the Elderly New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare; 2020 September. Available from: <https://nphce.nhp.gov.in/wp-content/uploads/2020/09/NPHCE%20fitness%20Booklet%20-%20in%20English.pdf>. [Last accessed on 2022 August 17].