सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

बहुउद्देशीय आरोग्य कर्मचारी (महिला व पुरुष) यांचेकरीता "वृदधापकाळातील काळजी" या विषयाची प्रशिक्षण पुस्तिका.

बहुउद्देशीय आरोग्य कर्मचारी (महिला व पुरुष) यांचेकरीता“वृदधापकाळातील काळजी” या विषयाची प्रशिक्षण पुस्तिका.

अणुक्रमणिका

विषय	पेज नं.
ओळख	१
निरोगी वृध्दत्व	३
वृध्दांच्या काळजीसाठी आरोग्य संवर्धन आणि समुपदेशन	५
वृध्दांमधील सामान्य आजार	८
१.डोळयांच्या समस्या	८
२.ऐकण्याच्या समस्या	९
३.पडणे आणि फॅक्चर होणे (मोडणे)	९
४. जननेद्रियांच्या समस्या	१०
५. वृध्दामधील नैराश्य आणि चिंता	११
६. वृध्दामधील स्मरणशक्तीच्या समस्या	११
७ .वृध्दामधील आहार	११
सर्वसमावेशक वृध्दांचे मुल्यांकन	१२
मुलभूत सुश्रृषा काळजी	२२
सेवा वितरण तक्ता - ब.आ.कर्मचारी यांची वृध्दत्वाची काळजी साठी मुख्य भुमिका	२९
परिशिष्टे १ ते ३	३२

ओळख

आयुष्यमान भारत योजनेतंर्गत आरोग्यवर्धीनी केन्द्रामुळे आरोग्य सेवा समाजाच्या तळागाळापर्यंतपोहचत आहे, आणि याव्दारे जनतेला सर्वसमावेशक आरोग्य सेवा प्रदान करण्यात येत आहेत. तद्वतच माता, बाल, आणि किशोरवनीय मुलांकरीता आरोग्य वर्धीनी केन्द्राच्या माध्यमातुन विस्तारीत सेवा पॅकेजची श्रेणी सुरु केली जात आहे. या विस्तारित सेवामध्ये "वृध्दांची काळजी" ही एक महत्वाची सेवा आहे.
आरोग्य सेवेच्या गुणवत्तेतझालेल्या सुधारणेमुळे आणि मोठ्या प्रमाणात वाढलेल्या जनजागृती आणि वर्तणुकितील बदलामुळे आरोग्य सेवेच्या स्विकारात मोठ्या प्रमाणात वाढझालेली आहे. जगभरातील लोकांच्या सरासरी वयोमानामध्ये आता पूर्वीपेक्षा जास्त वाढझालेली आहे. त्यामुळे निरोगी वृध्दापकाळा बरोबरच निरोगी वृध्दत्वाच्या प्रक्रीयेची खात्री करणे देखील महत्वाचे झाले आहे.त्याच बरोबर वृध्दांच्या आरोग्याच्या गरजा समजून घेणे, आणि त्यांची काळजी घेणे, आणि ते सुलभ आणि सुकर करणे हे देखील महत्वाचे आहे. त्याच प्रमाणे वृध्दांची काळजी घेणा-यांना विशेषतः अंथरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांची काळजी घेणाऱ्यांना /कुटुंबातील व्यक्तींना देखील आधार देणे तितकेच महत्वाचे आहे. यामध्ये मुख्यत्वे वृध्दांसाठी आरोग्य सेवा, वृध्द आणि त्यांच्या कुंटुबासाठी मनोसामाजिक आधार, अंथरुनावर असलेल्या वृध्दांसाठी आहार आणि पोषण विषयक काळजी या बाबीवर विशेष लक्ष केंद्रित केले आहे.
एक आरोग्य कर्मचारी स्त्रि/पुरुष म्हणुन तुम्ही आरोग्यवर्धीनी केन्द्रातील पथकातील एक महत्वाचे सदस्य असुन तुम्ही समाजाच्या जवळ राहणारी आरोग्य सेवेची महत्वाची व्यक्ती आहे, तुम्ही समाजातील गरजु वृध्दांना ओळखण्यात आणि त्यांच्यासाठी आरोग्य सेवा उपलब्ध करुन देण्यासाठी मोठी भुमिका पार पाडणार आहात. निरोगी वृध्दत्वाला चालना आणि प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि त्यांच्या योग्य पोषणाची खात्री करण्यासाठी, तद्वतच मनोसामाजीक आधार देण्यासाठी एक प्रमुख व्यक्ती च्या भुमिकेत देखील कार्यरत राहणार आहात.

ही प्रशिक्षण पुस्तिका तुम्हाला वृध्दांच्या विविध सामान्य आरोग्य स्थिती ओळखण्यास आणि या परिस्थितीत काय करावे हे निर्धारीत करण्यास मदत करण्यासाठी मार्गदर्शक म्हणुन काम करेल या प्रशिक्षणाच्या शेवटी तुम्ही खालील प्रमाणे ज्ञान आणि कौशल्ये अवगत कराल-

- समाजात वृध्दांच्या विविध समस्या आणि गरजे बाबत जनजागृती करणे, समाजातील वृध्दांना काळजीची गरज असलेल्यांना ओळखणे आणि त्यांना आरोग्य सेवेपर्यंत पोहोचण्यास मदतकरणे. तसेच समाजातील विविध व्यासपीठाच्या माध्यमातुन आणि गृहभेटीतुनवृध्दांच्या रोग प्रतिबंधनासाठी आणि आरोग्य संवर्धनासाठी कार्य करणे,
- आशा स्वंयसेविके सोबत गृहभेटी देऊन वृध्दांमधील जोखमीचे मुल्यांकन करणे, आरोग्य सेवेच्या स्विकार वाढविण्यासाठी आणि कुटुंबात आणि समाजात वृध्दांसाठी मदतीचे वातावरण निर्माण करण्यासाठी समुपदेशन करणे, यासारखे उपक्रम हाती घेणे.
- अंथरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांना आणि कुटुंबाना समुपदेशन करणे, आणि वृध्दांच्या मनोसामाजिक आधारासाठी काळजी घेणाऱ्यांचे समुपदेशन करणे.
- वृध्द व्यक्तीसाठी सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक (वृध्दत्व) मुल्यांकन करणे.
- वृध्दांच्या व्यापक जेरियाट्रीक मुल्यांकन फार्म मध्ये मिळालेल्या गुणाच्या आधारे त्या वृध्दांमधील जास्त जोखीम गट ओळखणे, आणि त्यांचे सविस्तर मुल्यांकनासाठी आणि त्यांच्या पुढील निदाना च्या नियोजनासाठी समुदाय आरोग्य अधिकारी कडे पाठवावे.
- समाजातील वयोवृध्द, आणि आरोग्यवर्धीनी केन्द्रात असलेल्या वृध्द, तसेच अथंरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांना गृहस्तरावर शुश्रुषा (नर्सींग केअर) प्रदान करणे.

- वृध्दांच्या मानसिक आणि शारीरिक सुस्थिती राखण्यासाठी असलेल्या काळजी घेणाऱ्यांचे कौशल्ये विकसीत करणे.
- वृध्दासाठी व वृध्दांची काळजी घेणाऱ्यासाठी समर्थन गट तयार करणे आणि त्यांच्या मासीक बैठका घेण्यास मदत करणे.

निरोगी वृध्दत्व (वृध्दापकाळ)

वृध्दत्वामुळे होणारे मानवी शरीर प्रणाली मधील बदल.

वृध्दत्व ही एक सर्वश्रृत नैसर्गीक क्रीया आहे ज्यामध्ये पेशी हळुहळु नष्ट होतात. आणि मानवी शरीरातील अवयवांचे कार्य हळुहळु बिघडते. वयोमानानुसार होणाऱ्या बदलामुळे वृध्दांच्या शरीराचे कार्य कमी होते. ज्यामुळे वृध्दांच्या जगण्यावर आणि वृध्दांच्या लोकसंख्येवर देखील परिणाम होतो.वृध्दत्व हा एक आजार नसुन रोगप्रतिकार शक्ती कमी होत असल्यामुळे आणि त्यांचे शरिराचे कार्य आणि क्षमता कमी होत असल्यामुळे होणारी स्थिती होय ज्यामुळे ते विविध आजारांना बळी पडतात.

मानवी शरीर प्रणालीतील वया- संबंधित बदल-

वृध्दांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने मानवी शरिरातील वय संबधित बदल समजुन घेणे महत्वाचे आहे ज्यामुळे ते वृध्दांच्या काळजी घेतांना त्याच्याआवश्यक गरजा पुर्ण करु शकतील.

वृध्द रुग्णांमधील आरोग्याचे धोके.

वृध्द लोकामधील विविध ओळखले जाणारे जोखीम घटक आणि त्यांचे दुष्परिणाम खालील तक्त्यामध्ये दर्शविले आहे..

क्र.	वृध्दामधील आरोग्य धोके,	होणारे परिणाम.
१	पोषण आहाराची कमतरता, पोषण(जास्त किंवा कमी)	हाडांचे ठिसुळ होणे, रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होणे,
२	फायबर(रेषेदारयुक्त) आणि फळांचा अपुरा वापर,	बध्दकोष्ठता.
३	शारीरिक निष्क्रियता आणि गतीहिन जीवनशैली.	कार्यक्षम घट, भूक न लागणे.
४	धूम्रपान,	मधुमेह, कर्करोग, हदय व रक्त वाहिन्यासंबंधी रोग आणि फुफ्फुसांचे आजार.
५	जास्तप्रमाणात अल्कोहोल सेवन,	चयापचय दर कमी होणे, यकृत रोग, कर्करोग,
६	औषधांची प्रतिक्रीया आणि पॉलीफार्मसी (एकाच वेळी अनेक औषधे घेणे)	शारीरिक कार्यक्षमता कमी होणे, पडणे, प्रलाप, मुत्रपिंड निकामी होणे. गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल आणि इंट्राक्रॉनियल रक्तस्त्राव.
७	अपघात आणि जखम,	संक्रमण, गुंतागुंत शारीरिक कार्य कमी होणे.

निरोगी वृध्दत्व.(वृध्दापकाळ)

निरोगी वृध्दत्व ही कार्यक्षमता विकसित करण्याची आणि टिकवून ठेवण्याची प्रक्रिया आहे, जी वृध्दापकाळात निरोगी आणि सक्षम राहण्यास मदत करते”कार्यक्षमता ही व्यक्तीची क्षमता असण्याबद्दल आहे जी लोकांना सक्षम बनविण्यास आणि त्यांच्याकडे मुल्यवान व्यक्ती म्हणुन बघण्याचे कारण ठरते.

व्यक्तीची क्षमतेमध्ये खालील बाबी समाविष्ट आहे.

- त्याच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करणे.
- शिकणे, प्रगतीकरणे, आणि निर्णय घेणे.

- आजूबाजुला फिरण्यासाठी सक्षम असणे, चालते फिरते असणे.
- संबध निर्माण करणे आणि टिकविणे.
- समाजात योगदान देण्यासाठी सक्षम असणे.

एखाद्या व्यक्तीची कार्यक्षमता ही त्यांच्या आंतरिक क्षमता आणि ज्या वातावरणात ती राहते त्या मधील परस्पर संवाद संबधाने बनलेली असते.

आंतरिक क्षमता म्हणजे मानसिक आणि शारीरिक क्षमता ज्यावर एखादी व्यक्ती विचार करु शकते, जसे की त्यांची चालण्याची विचार करण्याची, पाहण्याची, ऐकण्याची आणि लक्षात ठेवण्याची क्षमता सोपी असणे, ही क्षमता आजार, जखम आणि वयासंबधित होणाऱ्या बदलामुळे बदलत राहते. वृध्दांमध्ये, आंतरिक क्षमता अनेकदा कमी होत असते.

वातावरणामध्ये घर, नातेवाईक, आणि व्यापक समाज आणि त्यातील सर्व घटकांचा समावेश होतो. घटक म्हणजे आजुबाजुचे वातावरण, लोक आणि त्यांचे नातेसंबध, दृष्टीकोन, त्यांची मुल्ये आणि आरोग्य व सामाजीक धोरणांना समर्थन देणाऱ्या त्यांच्या प्रणाली आणि ते लागु करीत असलेल्या सेवा. समाजातील वृध्दांसाठी त्यांना आरामदायक वाटेल आणि सहज त्यांना स्विकारण्यास सुकर होईल असे वातावरण असणे महत्वाचे आहे.

एखाद्या व्यक्तीची आंतरिक क्षमता आणि कार्यक्षमतेचे समर्थन, त्याचप्रमाणे त्यांची देखभाल होत असलेल्या वातावरणात सक्षम असणे हेच निरोगी वृध्दत्वाची खरी गुरुकिल्ली आहे.

या ठिकाणी वातावरणाचा (पर्यावरणाचा) अर्थ असा आहे की, आरोग्य सेवा ही समाजातील वृध्दांच्या गरजासाठी सकारात्मक प्रतिसाद देणारी असावी. तुम्ही आरोग्य कर्मचारी म्हणुन आरोग्य सेवेचा एक महत्वाचे भाग असल्यामुळे वृध्द आणि त्यांच्या आरोग्याच्या गरजाप्रती देखील संवेदनशील असणे गरजेचे आहे.

वृध्दांच्या काळजीसाठी आरोग्य संवर्धन आणि समुपदेशन

जसे की आपण समजलो आहे की, निरोगी वृध्दत्वासाठी एका अशा वातावरणाची गरज आहे ज्यामध्ये वृध्दांना आधार दिल्या गेले पाहीजे, त्यांची आंतरिक क्षमता ठिकवून ठेवल्या गेली पाहीजे, त्यांच्या आरोग्याच्या गरजा बाबत सर्व जागरुक असले पाहीजे.

आरोग्य कर्मचारी पु/स्त्रि म्हणुन तुम्ही आशा आणि समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचे सोबत तुमच्या समाजामध्ये वृध्दांच्या आरोग्य विषयक गरजा बाबत जागरुकता निर्माण कराल, सक्रीय आणि निरोगी वृध्दत्वासाठी वृध्दामध्ये निरोगी जीवनशैलीचा प्रचार प्रसार आणि आरोग्य संवर्धन कराल, वृध्दामधील सामान्य समस्यांचे चिन्हे आणि लक्षणे ओळखाल, तसेच वृध्दांसाठी असलेल्या सामाजिक न्याय विभागातील सुरक्षा योजनेच्या लाभ मिळवुन देण्यासाठी प्रयत्न कराल. हे कार्य तुम्हाला तुमच्या जबाबदारी चा भाग म्हणुन तर करावेच लागेल, तथापी हे एक नैतीक आणि सामाजिक बांधीलकीने प्रेरीत होऊन केलेले कार्य राहील.

तुम्हाला गृहभेटी दरम्यान आणि ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती/ महिला आरोग्य समिती (शहरी) च्या सभामध्ये वृध्द लोक असलेल्या कुटुंबावर विशेष लक्ष देऊन वृध्दांच्या प्रोत्साहनात्मक, प्रतिबंधात्मक आणि पुनर्वसन विषयी काळजी बाबत कुटुंबीयांना आणि समाजातील सदस्यांना माहीती द्यावी लागेल. हे निरोगी वृध्दत्वाच्या बाजुने वातावरणात बदल, त्यांच्या आहाराबाबत हस्तक्षेप, निरोगी जीवनशैली, शारीरिक उपक्रम सुलभ करण्याचे दृष्टीने महत्वाचे पाऊल राहील.

वृध्दांना आधार देणे.

वृध्द व्यक्तींना केवळ त्यांच्या आरोग्याची आणि सुस्थितीची काळजी घेणे आवश्यक नसुन त्यांना त्यांच्या जीवनातील इतर विविध पैलुमध्ये आधार देखील आवश्यक असते, वृध्द व्यक्तीच्या कुटुंबातील सदस्यांनी आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्यांनी त्यांच्या भावनिक, मानसिक, पोषणाविषयी, आर्थीक, आणि सामाजिक **गरजा**चीही काळजी घेणे महत्वाचे आहे. वृध्दांच्या विविध गरजा लक्षात घेऊन कुटुंबीयांना आणि काळजी घेणाऱ्यांना संवेदनशील बनविण्यास तुम्ही महत्वाची भुमिका पार पाडीत असता.

- **शारीरिक आधार आणि आरोग्याच्या गरजासांठी आधारः-** वृध्द व्यक्तींना अनेकदा विविध आजार आणि वृध्दापकाळातील विकार होत असतात. या विषयी तुम्ही पुढील प्रकरणामध्ये सविस्तर शिकणार आहात. वृध्दांना त्यांच्या आजारासाठी आरोग्य सेवा मिळविण्यासाठी शारीरिक आधार आणि मदतीची गरज आहे. वृध्दांना आवश्यक शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सेवा नियमित मिळत असल्याची खात्री करण्यासाठी कुटुंब हे सर्वात महत्वाचे घटक आहे. या व्यतिरिक्त वृध्द व्यक्तींना प्रोत्साहनात्मक, प्रतिबंधात्मक, आणि पुनर्वसनात्मक काळजी घेण्यामध्ये समर्थन आणि मदतीची आवश्यकता आहे. ज्यामध्ये निरोगी वातावरण, योगासने, शारीरिक हालचाची साठी सराव करणे, निरोगी जीवनशैली आणि वागणुकीचा अवलंब इत्यादी.
- **भावनिक आणि मानसिक आधारः-** वृध्द व्यक्तींना त्यांच्या जवळच्या आणि प्रिय व्यक्तीनी काळजी न घेतल्यास त्यांना नैराश्य आणि एकटेपणा वाटतो, कुटुंबांनी याची खात्री करणे महत्वाचे आहे की त्यांच्या घरातील वृध्द व्यक्तींच्या भावनिक आणि मानसिकतेचा विचार केल्या जात आहे, आणि त्यांचे सोबत संवाद करतांना संयम पाळले जात आहे.

- **पोषण आधारः-** वृध्दांच्या पोषणविषयक गरजा कुटुंबातील इतरापेक्षा वेगळ्या असतात आणि त्यांच्यामध्ये आजाराच्या प्रतिबंधासाठी आणि आजार टाळण्यासाठी असलेल्या आहाराचा समावेश असले पाहीजे.
- **आर्थीक आधारः-** वृध्द व्यक्ती सहसा घरातील कमावणारे व्यक्ती नसतात, आणि म्हणुन त्यांना आर्थीक पाठबळाची आवश्यकता असते. त्यांना त्यांच्या आर्थीक गरज व्यवहाराच्या व्यवस्थापनासाठी देखील मदतीची गरज असे (पेन्शन चेबॅकेतुन पैसे काढणे इत्यादी)
- **सामाजिक आधारः-** वृध्द व्यक्तींना एकटेपणा आणि दुर्लक्षित वाटत असते ज्यामुळे त्यांना त्यांच्या सभोवतालच्या बदलत्या जगाचा सामना करणे कठीन जाते. कौटुंबिक सदस्यांनी आणि वृध्द व्यक्तींचे काळजी घेणा-यांनी याची खात्री केली पाहिजे की वृध्द व्यक्ती सोबत प्रेमळ संवाद होऊन सामाजिक आधार मिळत आहे. तसेच त्यांना वृध्दांच्या गट/मंडळामध्ये सहभाग घेण्यास मदत होत आहे.

कुटुंबासोबत असतांना, वृध्द व्यक्ती अनेकदा आपल्या प्रियजनांच्या आजुबाजूला असतात, परंतु पुष्कळवेळा ते जाणूनबुजून किंवा अनावधानाने दुर्लक्ष केल्या जाते आणि शोषणाला बळी पडु शकतात.

वृध्दांवर होणारे अत्याचार.

वृध्दव्यक्तिच्या अत्याचाराची व्याख्या या प्रमाणे केली आहे."वृध्द व्यक्ती सोबत एखादेवेळी किंवा वांरवार होणारी अयोग्य वागणुक, किंवा वृध्द व्यक्तिसौबत करावयाच्या योग्य वागणुकिचा (व्यवहाराचा) अभाव, असे कोणत्याही नातेसंबंधात घडणे ज्या ठिकाणी विश्वासाची अपेक्षा असते, आणि ज्या वागण्याच्या कृतीमुळे (व्यवहारामुळे) वृध्द व्यक्तिला हानी पोहचते आणि त्यांना त्रास होते, त्याचप्रमाणे यामुळे वृध्दांचे शारीरिक, मानसिक आणि लैंगीक अशा विविध स्वरुपात शोषण होते, हे कृत्य हेतुपुरस्कर किंवा अनावधानाने दुर्लक्ष केल्यामुळे देखील असु शकते."

वृध्दांवर समाजात वांरवार अत्याचार होत असतात, परंतु ही एक दबलेली व उघड न दिसणारी समस्या आहे. (कधी कधी या बाबीसोशिअल मिडीयावर बघायला मिळते) अनेक देशातील वृध्दाच्या लोकसंख्येत झपाट्याने वाढ होत असुन यामध्ये आणखी वाढ होण्याचा अंदाज आहे. त्यामुळे हे अत्याचार थांबविले गेले पाहीजे. वृध्दावर होणाऱ्या शोषणामुळेत्यांचेवर गंभीर शारिरीक दुखापत होऊ शकते. आणि दिर्घकालीन मानसिक परिणामाला ते बळी पडू शकतात. यामुळे त्यांना शुश्रुषा करीता दवाखान्यात पाठविण्याची, आपात्कालीन सेवेची गरज भासु शकते कींवा त्यांचा मृत्यु देखील होऊ शकतो.

जर तुम्हाला वृध्द व्यक्तीवर अत्याचार होत असल्याचे आढळल्या तुम्ही काय कराल?

- वृध्दांवर अत्याचाराच्या कोणत्याही संशयित घटने बाबत आपण समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना माहिती द्यावी.
- अशा अत्याचार होत असलेल्या वृध्द व्यक्तीच्या वैद्यकीय उपचाराची गरज ओळखुन समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना कळवावे.
- संकटात असलेल्या वृध्दासोबत संवाद करा, विश्वास आणि संबध निर्माण करा आणि त्यांना समस्येबद्दल विचारा.
- कुटुंबातील सदस्या सोबत बोला.

- वृध्दांच्या समस्येच्या निरसन करण्यासाठी आणि त्यांना आधार देण्यासाठी आरोग्य वर्धीनी पथकासोबत कार्य करा.
- भविष्यात असे वृध्दांवर होत असलेल्या गैरवर्तनाला रोखण्यासाठी समाजाची मदत घ्या आणि समर्थन मिळवा.

वृध्द व्यक्तीचे समुपदेशन करणे.

वृध्द व्यक्तींचे समुपदेशन केल्याने त्यांना वृध्दापकाळातील समस्यांना सामोरे जाण्यास मदत होते आणि त्यांना समाधानाने एक समृध्द जीवन जगण्यासाठी आणि स्वतःच्या प्रगतीमध्ये वाढ करण्याची संधी मिळते. उत्तम समुपदेशनाचे दृष्टीकोन हे सहानुभूती, आदर, सन्मान आणि समर्थनाचे मुलभुत ध्येय पुर्ण करण्याच्या आधारावर असतात, म्हणुन वृध्दांची सेवा आणि उत्तम समुपदेशन देण्यासाठी आरोग्य कर्मचाऱ्यामध्ये प्रचंड प्रमाणात संवेदनशीलता, जागरुकता, आणि सेवा देण्याची तळमळ असणे गरज आहे. वृध्दांना, समुपदेशनामुळे त्यांच्या जीवनातील ऱ्हास पावलेल्या बाबी संबधित चिंता आणि तणावाच्या समस्याचे निराकरण करता आले पाहिजे, विशेषतः एखाद्याच्या जीवनावरील नियंत्रण हरविल्याची भावना त्यांना त्यांच्या जीवनातील मुल्ये आणि वास्तव समजुन घेण्यास, ते स्विकारण्यास आणि निर्णय घेण्यास मदत झाली पाहीजे, तद्वतच त्यांच्यामध्ये स्वायत्तता वाढविण्यास आणि नैराश्याला सामोरे जाता आले पाहीजे.

जेष्ठ नागरिकांच्या (वृध्दांच्या) समुपदेशनाची उद्दिष्टे-वृध्द लोकांच्या मानसिक-सामाजिक आणि जैविक समस्या समजून घेणे.

- त्यांच्या समस्या सोडविण्यासाठी त्यांना मदत करणे.
- त्यांच्या जीवनात निरोगीपणा वाढविण्यासाठी समर्थन गटाची स्थापना करणे.
- त्यांच्या जीवनात निरोगीपणा वाढवविण्यासाठी.

वृध्दासांठी समर्थन गट स्थापन करणे.

एनसीडीच्या(असांसर्गिक) आजाराचे समर्थन गटाप्रमाणेच, निरोगी वृध्दत्व साध्य करण्याचे ध्येय साध्य करण्यासाठी वृध्द समर्थन गट आणि वृध्दांची काळजी घेणाऱ्यांचे गट तयार केले जाऊ शकतात. वृध्द समर्थन गट हेसामाजिक सहभागाला प्रोत्साहन देतील, घरातील वृध्दांची काळजी घेण्यासाठी एकमेकांना मदत करतील. तुम्ही या गटाच्या स्थापनेसाठी तसेच मासिक सभेसाठी व्यवस्था करावी या गट बैठका जेवढे सदस्य आहेत त्यावर सुरु ठेवा सभा सुरु झाल्यावर हळुहळु अधिकाधिक सदस्य सहभागी होतील समाजात एक चळवळ निर्माण होईल लोकांचा सहभाग वाढेल.

वृध्दांसोबत संवाद साधतांना लक्षात ठेवण्याच्या बाबी.

१. त्यांच्या सोबत संवाद करतांना धीर धरा, हे समजुन घ्या की त्यांची ऐकण्याची किंवा बघण्याची क्षमता कमी झालेली असेल, त्यानुसार तुमचा आवाज वाढवा पण त्यांचेवर ओरडु नका.
२. ते कदाचित तुमच्या सूचना लगेच स्विकारणार नाहीत. काळजी घेण्यासाठी त्यांचा हळु हळु पाठपुरावा करा. कुटुंबातील सदस्य आणि काळजी घेणाऱ्याचाही पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न करा.
३. जेथे शक्य असेल तेथे सौम्य शारीरिक हालचाली करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करा.
४. त्यांच्या स्वायत्ततेचा आदर करा. त्यांना मदतीची गरज आहे का ते विचारा. त्यांना एक कमकुवत व्यक्ती म्हणून गृहीत धरणे त्यांना आवडणार नाही.

वृध्दामधील सामान्य आजार

वृध्दामधील सामान्य आजारपण जसजसे लोक वृध्द (वयस्कर) होत जातात, तसतसे त्यांच्या शरिराची झीज होत असते. वृध्द लोक देखील काही आजारांना सहज बळी पडतात. या प्रकरणात तुम्ही वृध्दांमधील काही सामान्य आरोग्य समस्यांबद्दल जाणून घेणार आहात.

वृध्दापकाळातील सामान्य स्थितीमध्ये बहीरेपणा (ऐकणे कमी होणे) अंधुक दृष्टी / वाचण्यात अडचण, पाठ आणि मानदुखी, मधुमेह, नैराश्य आणि स्मृतिभ्रंश या विकारांचा समावेश होतो. शिवाय काहींना वयानुसार एकाचवेळी अनेक स्थिती (विकार) होण्याची शक्यता असते.

१) डोळयांच्या समस्या

वृध्द लोकांचे वय जसजसे वाढत जाते तसतसे त्यांच्या दृष्टीच्या समस्या उद्भवू लागतात. तथापी प्रत्येक वृध्दांची दृष्टी कमकुवत होईलच असेही नाही. हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की मधुमेह असलेल्या वृध्दांना दृष्टी कमकुवत होण्याचा धोका जास्त असतो

अंधुक/कमकुवत दृष्टी वृध्दांची कार्यक्षमता आणि गतिशीलता कमी आणि मर्यादित करु शकते, आणि यामुळे परस्परात होणाऱ्या संवादावर परिणाम होऊ शकते. हे कदाचित नैराश्याचे कारण ठरु शकते आणि इतराकडुन माहितीच्या देवान-घेवाण मध्ये अडथळा निर्माण करु शकते. तसेच या समस्येमुळे वाहन चालविण्याचा धोका वाढतो आणि पडण्याचा,अपघात होण्याचा धोका संभवतो.

वृध्दांमधील डोळयांच्या सामान्य समस्यांबददल जाणून घेऊया-

.अ) जवळपास वस्तु पाहण्यात अडचणः प्रिस्बायोपिया

- वृध्दांमध्ये ही एक सामान्य तक्रार आहे.
- ही वयाशी संबधित आहे आणि साधारणपणे ४० वर्षाच्या वयानंतर सुरु होते.
- प्रिस्बायोपिया मध्ये व्यक्ती जवळच्या वस्तु व्यवस्थित पाहू शकत नाही आणि शोधु शकत नाही. वाचण्यात अडचण येते.
- चष्म्याचा वापर करुन नजीकच्या दृष्टीत सुधारणा केली जाऊ शकते.
- नजीकच्या दृष्टीसाठी तयार असलेले चष्मे उपलब्ध आहेत.ज्यामुळे नजीकची दृष्टी सुधारली जाते.

ब) मोतीबिंदु.

- मोतीबिंदू ही वृध्द लोकांमधील डोळयांची सर्वात सामान्य समस्या आहे.
- मोतीबिंदु हे जगातील आणि भारतातील अंधत्वाचे प्रमुख कारण आहे.
- मोतीबिंदु मध्ये सामान्यतः दृष्टी हळू हळू कमी होते.
- डोळयाच्या बुबुळाचा काळा भाग पांढरका किंवा हिरवा राखाडी सारख्या रंगाचा दिसतो.(चित्रात दाखविल्या प्रमाणे).
- मोतीबिंदु साठी एक लहान शस्त्रक्रीया केली जाते, ज्यामध्ये निकामी झालेले भाग (लेन्स) काढून टाकले जाते आणि त्या ठिकाणी नवीन कृत्रिम लेन्स बसविल्या जाते.
- डोळयाचे आय ड्राप किंवा चष्मा यासारख्या कोणत्याही उपचाराने मोतीबिंदु बरे होत नाहीत.

मोतीबिंदू विषयी मुख्य संदेश.

१) मोतीबिंदू सामान्यतः वृध्द लोकांमध्ये दिसुन येतो आणि वृध्दत्वामुळे होणारा परिणाम असू शकतो.
२) डोळयाचे काही आय ड्राप टाकुन तो बरा होऊ शकत नाही, त्यासाठी डोळयाची शस्त्रक्रिया करावी लागेल
३) शस्त्रक्रियेमध्ये सामान्यतः डोळयातील प्रभावित लेन्स काढून टाकल्या जाते, आणि नवीन कृत्रीम लेन्स बदलविल्या जाते ज्यामुळे दृष्टी सामान्यपणे पहील्या सारखी केल्या जाते.
४) शस्त्रक्रियेसाठी लोकल ॲनेस्थिसिया (साधी भूल) दिली जाते, ज्यामुळे डोळयाची मोतीबिंदु शस्त्रक्रिया केल्या जाते.
५) शस्त्रक्रिया सुरक्षित आणि सामान्यतः केली जाते, हे एखाद्या मान्यताप्राप्त रुग्ण्यालयात केले पाहिजे आणि ते समाजाच्या स्तरावर किंवा प्रा.आ.केन्द्रा मध्ये करु नये.
६) अंधत्व आणि दृष्टीदोष प्रतिबंध आणि नियंत्रणा साठी राष्ट्रीय कार्यक्रमांतर्गत सरकारी नेत्र रुग्णालये मध्ये बाधित व्यक्तिंवर मोफत शस्त्राक्रिया केल्या जातात.
७) वृध्दत्वामुळे दोन्ही डोळयांवर परिणाम होऊ शकते तेव्हा दोन्ही डोळयांवर शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते.

२) ऐकण्याविषयक समस्याः

वृध्दत्व होण्याचा एक भाग म्हणजे त्यांची हळूहळू ऐकण्याची क्षमता कमी होऊ लागणे होय,

- बरेच वृध्द लोक स्पष्टपणे ऐकू येत नसल्याची तक्रार करु शकतात आणि समोरच्याला मोठयाने बोलण्यास सांगू शकतात.
- बहिरेपणाची अशी स्थिती वृध्दांना तसेच त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकाना खूप त्रासदायक ठरु शकते.
- वेळीच उपचार न केल्याने श्रवणशक्ती कमी होते आणि बहिरेपणामुळे संवादावर परिणाम होतो आणि त्यामुळे वृध्दांची समाजापासुन दुरी निर्माण होण्यास आणि स्वायत्तता नष्ट होण्याची शक्यता वाढते.
- नीट ऐकू न येणे हे सामान्यतः चिंता, आणि नैराश्याची संबधित असते.
- ही स्थिती कुंटुबातील सदस्यांना लवकर समजू शकत नाही, आणि वृध्द व्यक्तिला“मंद” म्हणुन देखील पाहीले जाऊ शकते.

३) पडणे आणि हाडमोडणे (फ्रॅक्चर):-

१) वृध्द व्यक्तिंना अनेकदा पडण्याचा धोका असतो.
२) अनेक घटक आहेत ज्यामुळे वृध्द व्यक्तींना पडण्याचा धोका असतो जसे की, दृष्टीदोष, हालचाली मध्ये अडचणी, घसरट फरशी, पाय-याचे डिझाइन, अडगळीचे रस्ते, आणि फुटपाथचे रस्ते,चालणाऱ्या पायऱ्याचा (एस्केलेटर) अयोग्य उपयोग करणे. किंवा चप्पल इत्यादी.

३)	वृध्दांना पडण्यामुळे हाडे सहजपणे फॅक्चर होऊ शकतात, कारण हाडे वाढत्या वयानुसार कमकुवत झालेले असतात.

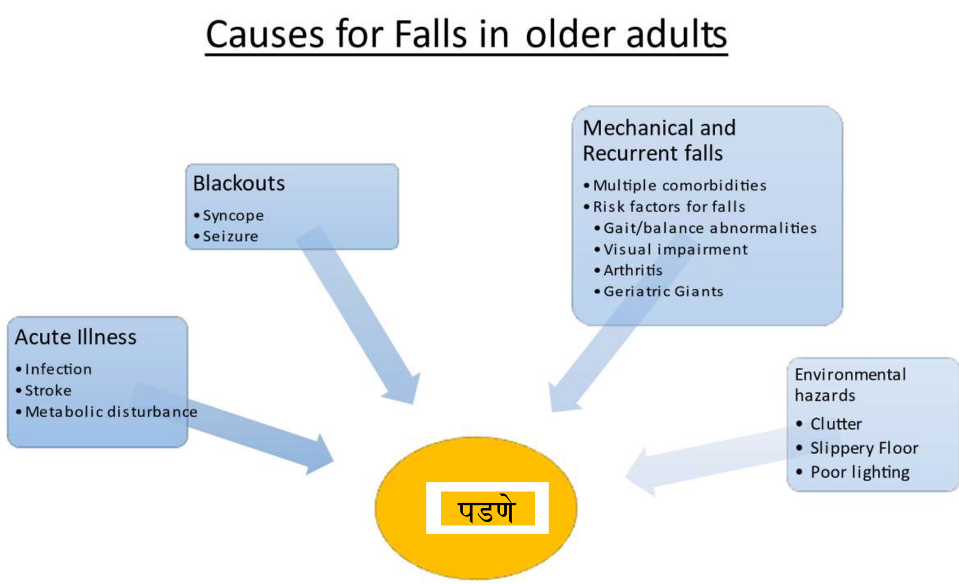
४)	वृध्दांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तिंना चालताना अंघोळीला, शौचालयाला जाताना सोबत जाण्याचा सल्ला दिला पाहीजे.

५)	त्यांना वॉकिंग स्टिक, वॉकर यांसारख्या सहाय्यक उपकरणांबददल देखील माहिती दयावी.

६)	कुंटुबाला आरोग्य वर्धीनी केन्द्राच्या माध्यमातुन सहाय्यक उपकरणे मिळण्याची सुविधा देखील दिली पाहीजे.

७)	जर एवढ्यातच पडल्यामुळे जखम किंवा इजा झाली असेल तर तुम्ही समुदाय आरोग्य अधिकारीयांनामाहीती दिली पाहीजे. तुम्ही सूध्दा आरोग्य सेविकेला जखमेच्या उपचारात मदत करावी,

हे देखील लक्षात घेतले पाहीजे की जखमा आणि इजा हे वृध्दावरील अत्याचाराचे परिणाम असू शकतात.जर तुम्हाला शंका असेल की वृध्द व्यक्तीचे शारीरीक शोषण झालेले आहे या बाबत तुम्ही तात्काळ समुदाय आरोग्य अधिकारी यांनासुचीत करा.



४. जनेनेंद्रियाच्या समस्याः-Genitourinary problems

बहुतेक वृध्दांना जननेंद्रियाच्या समस्यांमुळे त्रास होतो.पुरुषाच्या बाबतीत जननेंद्रियाच्या समस्या सामान्यत वृध्दापंकाळात प्रोस्टेटॅग्लॅंडच्या वाढीमुळे होतात यामुळे अशी लक्षणे दिसतात- लघवीची वारंवार अडचण, हळुहळु लघवी होणे, लघवीचे सततवाहणे, आणि मूत्राशय पूर्णपणे रिकामे करण्यास असमर्थता.

ज्या वृध्दांना मोठा(जास्त)त्रास होऊ शकतो अशा व्यक्तिंना उपरासाठीवैदयकीय अधिकाऱ्याकडे पाठविले पाहीजे.

५. वृध्दामधील नैराश्य आणि चिंता

मागील सत्रात चर्चा केल्याप्रमाणे विविध इंद्रीयाचे नुकसान हे वृध्दामध्ये नैराश्य आणि चिंता निर्माण करण्यासाठी कारणीभूत ठरु शकते. कुटुंबातील सदस्यांनी त्याला वेगळे ठेवल्याची किंवा त्याला एकटेपणा झाल्याची भावना वाटु शकते हे समजणे कठीण आहे. मात्र त्यांच्याशी संवाद कायम ठेवणे गरजेचे आहे. वृध्दांना कोणतेही काम करण्यास उत्साह वाटत नाही किंवा ते सांगु शकतात की त्यांना हे काम करण्याचे आता कोणतेही रस राहीलेला नाही. ते असेही सांगु शकतात की त्यांना निराशा आणि तणाव वाटत आहे अशा वेळी मात्र कुटुंबातील व्यक्तीनी त्यांचेशी संवाद ठेवले पाहीजे

६.वृध्दामधील स्मरणशक्ती समस्या

वृध्द लोकांमध्ये जसजसे वय वाढत जाते तसतसे त्यांची स्मरणशक्ती कमजोर होते. ज्या वृध्दांना गोष्टी सहज आठवू शकत नाहीत त्यांच्याशी चिडचिड न करता संयमाने वागणे खुप महत्वाचे आहे. कुटुंबातील सदस्यांनी आणि काळजीघेणा-यांनी त्यांना भुतकाळातील चांगल्या घटना सौम्यपणे लक्षात ठेवण्यास मदत केली पाहिजे आणि त्यांच्यावर दबाव आणू नये. काही वयोवृध्द व्यक्तींना असे विकार आणि आजार होतात जे त्यांच्या स्मरणशक्तीवर परिणाम करतात उदा. अल्झायमर विकार, स्मृतीभ्रंश इत्यादी अशा रुग्णाला वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे पाठविले पाहीजे.

७.वृध्दामधील पोषण.

आपण यापुर्वी चर्चा केल्याप्रमाणे वृध्दत्वामुळे शारीरिक बदल होत असते जे व्यक्तीच्या संवेदनावर परिणाम करतात. बऱ्याचदा चव आणि गंध किंवा दोन्हीची भावना कमी होऊ शकते. ज्यामुळे त्यांची भुक कमी होऊ शकते. तोंडाच्या अनारोग्यामुळे आणि दातांच्या समस्यामुळे अन्न चघळण्यास अडचण येते, हिरड्यांना सूज येते आणि त्यामुळे संतुलीत आहाराचा अभाव होतो. यामुळे कुपोषणाचा धोका वाढतो. सामाजिक अलगीकरण (आयसोलेट) होणे, नैराश्य, चिंता, कमी गतिशिलता या सारख्या इतर घटकांचा देखील आहारावर परिणाम होऊ शकतो. वृध्दांच्या तोंडाच्या आरोग्या कडे अनेकदा दुर्लक्ष केले जाते जे कमी आहाराचे घेण्याचे प्रमुख करण असू शकते. दात पडल्यामुळे पोषणाचा अभाव होतो. कर्करोग, अर्धांगवायु सारख्या इतर स्थितीचा देखील अन्न सेवनावर वाईट परिणाम होऊ शकतो.

वृध्दामध्ये आहारातील बदल आणि अन्नाचे प्रमाण कमी होणे ही एक सामान्य बाब आहे. पण वर नमुद केल्याप्रमाणे त्याला मूळ कारणे देखील असू शकतात. वृध्दाशी बोलणे आणि त्यांना त्यांच्या खाण्याच्या सवयीबद्दल विचारणे महत्वाचे आहे. काळजी घेणा-यांना देखील अन्नाबाबत वृध्दांना भेडसावणा-या समस्यांची जाणीव करुन दिली पाहिजे.

कुपोषण हे वृध्दांची योग्य काळजी न घेतल्यामुळे होणारे परिणामाच्या रुपात, वृध्दावरील अत्याचार किंवा दुर्लक्षाचे परिणाम असु शकते. तुम्हाला यांची शंका असल्यास समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना त्वरीत सुचना द्यावी.

सर्वसमावेशक वृध्दाप काळाचे मूल्यांकन

आरोग्यवर्धीनी केन्द्राच्या क्षेत्रातील सर्व वृध्दांसाठी समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) पुर्ण भरणे आवश्यक आहे. आशाकडुन प्रत्येक गांवासाठी हे केले जाईल. यामध्ये भाग बि-३ हे वृध्दासाठी विशिष्ट कॉलम आहे.

B3:वृध्दासाठी (६० व त्यापेक्षा जास्त वयाचे	**Y/N**		**Y/N**
उभे असतांना किंवा चालतांना अस्वस्थ वाटणे		दैनंदिन जीवनातील कामासाठी जसे खाणे, कपडे, केशभुषा करणे, चालणे, किंवा शौचालयाचा वापर करणे यासाठी मदतीची गरज लागणे	
हालचाल करण्यास अडचण होत असलेल्या शारिरीक अपंगत्व असणे		जवळच्यांचे नांव विसरणे किंवा घराचा पत्ता विसरणे.	

सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक मुल्यांकन म्हणजे काय

सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक असेसमेंट (**CGA**) ची व्याख्या म्हणजे -ही एक अनेक शिस्तबध्द माहीतीची प्रक्रीया असुन ज्यामध्ये माहितीचा उपयोग हे वृध्दांच्या मुलभूत काळजीच्या नियोजनासाठी आणि उपचारासाठी उपयोगात आणले जाईल यामध्ये अल्पकालीन आणि दिर्घकालीन उद्‌दीष्टे पाठपुरावा, आणि पुनर्वसनाच्या सेवा चा समावेश देखील आहे

वृध्दांच्या शारीरिक आरोग्य, कार्यात्मक स्थिती, मानसिक, मनोशास्त्रीय (मनोसामाजिक) आरोग्य आणि सामाजिक आरोग्याच्या घटकांचे सदरील पध्दतशिर मुल्यांकन हे आरोग्य विभागाच्या व्यावसायीक पथकाव्दारे केले जाईल.

सिबॅक च्या भाग बि-३ मध्ये दिलेल्या कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर होय असल्यास, आशा सेविका सर्वसमावेशक मुल्यमापनाची गरज असलेल्या वृध्दांची ओळख करेल आणि या ओळखल्या गेलेल्या वृध्दांचे प्राथमिक मुल्यमापन हे तुमच्या व्दारे (आरोग्य कर्मचारी पु/स्त्रि) केले जाईल. त्यानंतर समुदाय आरोग्य अधिकारी यांनाहे या वृध्दांची तपासणी व मुल्यमापन करुन आवश्यक वाटल्यास वैद्यकीय अधिकारी प्रा.आ.केन्द्र किंवा विशेषज्ञा कडे पाठवेल. ज्यांना विशेष व्यवस्थापनाची गरज आहे त्यांचे करीता तुम्हाला वापरायचे परिशिष्ट प्राथमिक वृध्दत्वाचे मुल्यांकन टुल (Preliminary Geriatric Assessment tool) पहा.

खालीलभाग हे तुम्हाला वृध्द व्यक्तींच्या सर्वसमावेशक मुल्यांकना बद्दल माहिती (कल्पना) देईल..

वृध्दांसाठी सर्वसमावेशक आरोग्य सेवा,

१.सामाजिक लोकसंख्या शास्त्रीय मुल्यांकन

यामध्ये व्यक्तीच्या सामाजिक, लोकसंख्यिकीय आणि सामाजिक आर्थीक तपशीलाबद्दल माहिती संकलीत केली जाते. सदरील सामाजीक आर्थीक स्थितीचे मुल्यांकन करण्यासाठी बीजी प्रसाद स्केलचा वापर केल्या जाते. सामाजिक मुल्यांकन हे वृध्दव्यक्तीसाठी उपलब्ध असलेल्या सामाजिक संबध आणि उपलब्ध मदत चे मुल्यांकनासाठी देखील केले जाते.

२. शारिरीक आरोग्य मुल्यांकन

अ) तोंडाच्या आरोग्याचे मुल्यांकन

वृध्दांना सामान्य तोंडाच्या कर्करोगासाठी आणि पुर्व कर्करोगांच्या व्रण किंवा जखमाची (तोंडाचे व्रण, लाल, पांढरे चट्टे) तपासणी करणे आवश्यक आहे. दातामुळे तोंडाचे व्रण देखील होऊ शकतात त्यामुळे दांताचा वापर योग्य करण्यास सांगणे महत्वाचे आहे. या शिवाय ज्यांच्या दातामधुन रक्त वाहते असे रुग्ण, (दात काळ्या रंगाचे दिसणे) दात आणि हिरड्यांचे घाव आहे अशा सर्व रुग्णांना आरोग्यवर्धीनी प्रा.आ.केन्द्र मध्ये दंत तज्ञाकडे पाठवावे. (या बाबत समुदाय आरोग्य अधिकारी) यांना कळवावे तंबाखु (धुम्रपान करणारे) अल्कोहोल आणि इतर मादक औषधांचा गैरवापर व पदार्थांच्या वापरासाठी देखील वृध्द व्यक्तीचे मुल्यांकन करणे आवश्यक आहे. असे मादक पदार्थाचा वापर करण्याबाबत समुपदेशन केले पाहिले आणि तंबाखु बंद करण्यासाठी असलेल्या टोल फ्रि क्रमांकाचा देखील ते वापर करु शकतात.

ब)डोळे आणि कानांची तपासणी (मुल्यांकन)

वृध्द व्यक्तींमधील डोळ्याचे आणि कानांचे विकार जे वयाशी संबधित आहे जसे की मोतीबिंदु, प्रिस्बायोपिया, आणि श्रवणशक्ती कमी होणे, जेव्हा रुग्णांची दृष्टी कमी होते आणि ऐकण्यात येणा-या अडचणी येतात तेव्हा डोळ्याची आणि कानाची तपासणी करावी.

क) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबधी रोगाच्या धोक्याचे मुल्यांकन.

वृध्द लोकांना हृदयाच्या आजाराचा धोका जास्त असतो. ज्यावर लवकर उपचार न केल्यास त्याचे हृदयावर परिणाम होते आणि हृदय बंद होणे, हृदयविकाराचा झटका या सारखे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना आणि वैद्यकीय अधिकारी यांचे व्दारे रक्तवाहीन्यासंबधी धोक्याचा अंदाज हा डब्ल्युएचओ-आयएसएच चार्ट वरुन लावल्या जाते.हे टुल (साधन) ४० वर्षापेक्षा जास्त वयाचे माहीती असलेल्या व्यक्तीच्या लिंग, सिस्टोलिक रक्तदाब, धुम्रपानाची स्थिती, मधुमेहाची स्थिती, आणि रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी यांचा समावेश करुन धोक्याचा अंदाज लावल्या जाते. CVD सिव्हीडी धोक्याचे जास्त प्रमाण असलेल्या रुग्णाना आरोग्यवर्धीनी प्राआकेन्द्र येथील वैद्यकीय अधिकारी यांचे कडे समुदाय आरोग्य अधिकारी व्दारे संदर्भीत केले पाहीजे. आणि रुग्णाच्या हृदय आणि रक्तवाहीन्या संबधी तपासणी आणि उपचाराच्या स्थितीसाठी, रक्तदाब, शुगर, आणि कोलेस्टेरॉल च्या तपासणी सबंधी पाठपुरावा केले पाहीजे.

सामुदायीक स्तरावर वृध्द व्यक्तीमध्ये असलेल्या हृदय व रक्तवाहिन्या संबधी रोगाचे काही सूचक लक्षणे आणि चिन्हे असल्यास तुम्ही तपासणी करु शकता आहेत. या साठी तुम्ही त्यांना हे विचाराल-

- झोपल्यावर श्वास लागते काय,
- श्वास लागण्यामुळे रात्री झोपेच्या वेळी जागत राहता.
- अचानक उठल्यावर चक्कर येणे,
- मागील ३ महिन्यातील कोणत्याही प्रकारचे बेहोशीच्या घटना.
- छाती दुखणे,
- छातीत घडधडणे, (व्यक्तीला स्वतःच्या हृदयाचे ठोके वेगाने किंवा धडधडता जाणवते)

तुम्ही हे बघाल :

- पाय/हात सुजणे,
- विश्रांतीमध्ये जलद श्वासोच्छवास (एका मिनीटात २० श्वास)

आपण मोजू शकता :

- बि.पी (रक्तदाब)
- नाडी चे दर,

असंसर्गजन्य रोग व्यवस्थापनः

मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाब असलेल्या वृध्द रुग्णांवर वैद्यकीय अधिकाऱ्याच्या देखरेखीखाली

प्राथमिक आरोग्य केन्द्रात उपचार केले जातात. तसेच NPCDCS(राष्ट्रीय कॅन्सर, मधुमेह, सिव्हीडी आणि स्ट्रोक नियंत्रण आणि प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम) च्या मार्गदर्शक तत्वानुसार सर्व वृध्द रुग्णांचे रक्तातील साखर चाचणी, रक्तदाब पातळी, आणि आवश्यक ते समुपदेशनाचे नियमितपणे निरिक्षण केले पाहीजे

ड) मस्कुलोस्केलेटल चे मुल्यांकन वृध्दत्वामुळे सांधे, आणि स्नायू कमकुवत होतात ज्यामुळे व्यक्तीच्यागतिशीलतेवर परिणाम होतो आणि त्यामुळे व्यक्तींला त्याच्या दैंनदिन कामासाठी इतरांवर अवलंबून राहावे लागते. तुम्ह सांधे, स्नायुंच्या कोणत्याही आजारासाठी आणि हालचाल करण्यात येणा-या अडचणीसाठी स्क्रिनींग करावे.

३) मानसिक आरोग्य मूल्यांकन

अ) नैराश्याचे मुल्यांकन

नैराश्याचे मुल्यांकन जेरियाट्रीक डिप्रेशन स्केल (जिडीएस) च्या माध्यमातुन १५ मुद्दयाव्दारे केल्या जाते. जे की वृध्दामधील नैराश्याची ओळख करण्यासाठी विशेष करुन आहे. जिडीएस ची मोठी चेकलिस्ट वापरल्या गेली आहे ज्यामध्ये ३० प्रश्नांचा समावेश आहे. या प्रश्नाच्या आधारे गुण दिले जातील आणि स्थितीची मुल्यांकन केले जाईल. मिळालेल्या गुणाच्या आधारे रुग्णांना सामान्य, सौम्य, किंवा गंभीर नैराश्यामध्ये वर्गीकृत केले जाईल. रुग्णांच्या नैराश्याशी संबंधीत असलेले रुग्णावरील होणाा-या अत्याचाराचा यामध्ये अभ्यास केला जातो, वृध्दांवरील अत्याचाराच्या संशयाचे EASI (एल्डर ॲब्युज सस्पिक्शन इंडेक्स) या मानक प्रश्नावलीवरुन खात्री केली जाते.

वृध्दामध्ये जेरियाट्रिक डिप्रेशन गुण करण्यासाठी खालील तक्त्याचा उपयोग केल्या जाते.

मुद्दे	उत्तरे	गुण
तुम्ही तुमच्या जीवनाबद्दल मुलता समाधानी आहात काय?	होय/नाही	
तुम्ही तुमच्या अनेक कृती आणि कामातील स्वारस्य सोडले आहे का	होय/नाही	
तुमचे जीवन हे निकामी आहे असे तुम्हाला वाटते का?	होय/नाही	
तुम्हाला अनेकदा कंटाळा येतो का?	होय/नाही	
तुम्ही बरेच वेळासमाधानी राहता काय?	होय/नाही	
तुमच्या सोबत काही तरी वाईट होणार आहे याची तुम्हाला भीती वाटते काय?	होय/नाही	
तुम्हाला बहुतेक वेळा आंनदी वाटते का?	होय/नाही	
तुम्हाला अनेकदा असहाय्य वाटते का?	होय/नाही	
बाहेर जाऊन नवीन गोष्टी करण्यापेक्षा घरीच राहणे पसंत करता का?	होय/नाही	
तुम्हाला स्मरणशक्तीची समस्या खुप जास्त आहे असे वाटते का?	होय/नाही	
तुम्हाला आता जगणे खुप छान वाटते का?	होय/नाही	
आता तुम्ही जसे जीवन जगत आहात ते कुचकामी आहे असे वाटते का ?	होय/नाही	
तुम्हाला आपल्यामध्ये पुर्ण उर्जा असल्याचे वाटते काय?	होय/नाही	
तुमची परिस्थिती हताश असल्यासारखी आहे असे तुम्हाला वाटते का?	होय/नाही	
तुम्हाला असे वाटते का की बहुतेक लोक तुमच्या पेक्षा चांगले आहेत?	होय/नाही	

हे साधन (टुल) कसे वापरायचे

जेरियाट्रिक डिप्रेशन स्केल (GDS)

जर तक्त्यातील १५ मुद्दयापैकी १० ने सकारात्मक उत्तरे दिल्यास नैराश्य असल्याचे दर्शविते, तर उर्वरित (प्रश्न क्र १,५,७,११,१३,) चे नकारार्थी उत्तर दिल्यावर उदासीनता दर्शविते. आणि ०-४ गुण हे वय, शिक्षण आणि तक्रारी ला गृहीत धरुन सामान्य मानले जातात, ५-८ सौम्य उदासीनता दर्शवितात, ९-११ मध्यम उदासीनता आणि १२ ते १५ असल्यास हे तिव्र उदासीनता आहे.

EASI वृध्द अत्याचार संशय निर्देशांक (Every day Abuse Suspicion Index)

सर्व सहा प्रश्न **EASI** मध्ये ज्या क्रमांने आहेत त्याच क्रमाने प्रश्न विचारले जावेत. एक किंवा अधिक प्रश्नांना (२ -६) होय उत्तर आल्यास गैरवर्तन किंवा दुराचार असल्याचे चिन्ह दर्शविते.

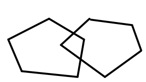
आकलन विषयक मुल्यांकन
मिनी मानसीक स्थिती परिक्षा (MMSE) (**Mini-Mental Status Examination**)

विशिष्ट जोखीम घटकांच्या परिणामी संज्ञानात्मक (आकलन विषयक) कार्य कमी होऊ शकते.(उदा उच्च रक्तदाब, वाढलेले कोलेस्टेरॉल, हृदयाचा दाह,) यामुळे वृध्दांच्या शारीरिक कार्यावर आणि जीवन जगण्याच्या गुणवत्तेवर विपरित परिणाम होऊ शकतो. स्मृतीभ्रंश हा एक मोठा आजार आहे आणि वृध्दामधील अपंगत्वाचे कारण आहे. सेरेब्रोव्हस्कुलर डिसीज (मेंदुच्या शुध्द व अशुध्द रक्त वाहिन्यासंबधी विकार) किंवा मल्टी इन्फार्क्ट डिमेंशिया (बहु रोधगलन स्मृतीभ्रंश) हे वृध्दामधील आजाराचे दुसरे प्रमुख कारण आहे. ज्यांना आधी फक्त अल्झायमर रोग होतो त्यांचे करीता एमएमएसई ही वृध्दासाठी आकलन कार्याची व्यापकरित्या केली जाणारी चाचणी आहे. यामध्ये लक्ष, स्मृती, अभिमुखता, भाषा, दृष्य केन्द्रीत कौशल्याच्या चाचण्यांचा समावेश होतो.

मिनी मानसीक स्थिती परिक्षा एमएमएसई
(मिनी मेन्टल स्टेटस एग्जामिनेशन)

रुग्णाचे नांव... दिंनाक ....

सुचनाः क्रमा क्रमाने प्रश्न विचारावेत, प्रत्येक प्रश्न किंवा कृती साठी योग्य उत्तरासाठी १ गुण आहे.

एकुण गुण पैकी	रुग्णाचे गुण	प्रश्न
५		१) हे कोणते वर्ष आहे ?२)हा कोणता ऋतु आहे?३)कोणती तारीख आहे ?४) हा आठवड्याचा कोणता दिवस आहे ?५) हा कोणता महिना आहे ?
५		१) आपण कोणत्या राज्यात आहे ?२)आम्ही कोणत्या देशात आहे?३) आम्ही कोणत्या गांवात/शहरात आहे?४)आता आम्ही कोणत्या दवाखान्यात आहोत? ५)कोणत्या मजल्यावर आहोत ?
३		परिक्षक तीन अशा वस्तुंचे नाव स्पष्टपणे आणि हळुहळु घेईल, जे आपसांत संबधीत नाही, नंतर रुग्णाला ते तीनही नांवे विचारेल, रुग्णानी दिलेल्या उत्तराच्या आधारावर गुण दिले जाईल. परिक्षक तो पर्यंत सांगेल जो पर्यंत ते शिकणार नाही. शक्य असल्यास हे लिहावे की त्यांनी किती वेळा हे केले.
५		मी सात-सात ची संख्या सोडुन उलट आकडेवारी मोजु इच्छीतो (९३, ८६, ७९, ७२, ६५, ...) पाच उत्तरानंतर थांबावे, पर्यायी स्वरुपात....WORLD शब्दाला शेवटुन उच्चारा D-L-R-O-W
३		मी आधी तुम्हाला तीन वस्तुंचे नाव सांगीतले होते ते तुम्ही सांगु शकता का कोणत्या वस्तु होत्या ?
२		रुग्णांला दोन वस्तु दाखवावे जसे की पेन आणि घड्याळ, आता रुग्णाला त्या वस्तुचे नांव विचारा.
१		या वाक्याला परत परत बोलण्यास सांगा " नो ईफस ॲन्डस् बट्स
३		आपल्या उजव्या हातात कागद घ्या, त्याला अर्धा मोड करा, आणि जमीनीवर ठेवा, (परिक्षक रुग्णाला को-या कागदाचा तुकडा देतील)
१		कृपया हे वाचा आणि जे सांगीतले आहे ते करा, (लिहलेली सुचना आहे की "आपले डोळे बंद करा")
१		कोणत्याही वस्तु बद्दल एक वाक्य तयार करा आणि लिहा. (या वाक्यात नाम आणि क्रियापद असायला पाहीजे.)
१		कृपया खाली दिलेले चित्र पुन्हा तयार करा, (परिक्षक रुग्णाला कोरे पेपर देईल आणि खालील आकृती तयार करण्यास सांगेल यामध्ये दहा कोण असले पाहीजे आणि ते एक दुस-यामध्ये असले पाहीजे. 
३०		**एकुण**

जर- गुण <२४ पेक्षा कमी असेल तर व्यक्तीला प्रा.आ.केन्द्र कडे पाठवा, (जर त्या व्यक्तीचे शिक्षण ८ वी पेक्षा जास्त असेल तर)

जर- गुण <२१ पेक्षा कमी असेल तर व्यक्तीला प्रा.आ.केन्द्र कडे पाठवा, (जर त्या व्यक्तीचे शिक्षण ८ वी पेक्षा कमी असेल तर)

हे टुल (साधन) अंमलात कसे आणायचे :

या साधनासाठी प्रश्न करणारा हा प्रमाणीत व्यक्ती असणे आवश्यक आहे, प्रत्येक रुग्णाला एकसारखीच प्रश्नावली विचारली गेली पाहीजे. प्रश्न विचारतांना प्रत्येक रुग्णाच्या मानसिक आरोग्याच्या व्यवस्थापना बाबत तुम्हाला जाणीव असली पाहीजे.

एमएमएसई- शिक्षणावर समायोजीत कट ऑफ गुण.

- ज्या विषयाची शैक्षणिक पातळी ७ वी किंवा त्यापेक्षा कमी असेल तर एमएमएसई वर २२ किंवा त्यापेक्षा कमी गुण.
- ज्या विषयाची शैक्षणिक पातळी ८ वी किंवा हायस्कुल पावेतो आहे (पंरतु पदवीधर नाही एमएमएसई वर २४ किंवा त्यापेक्षा कमी गुण
- ज्या विषयाची शिक्षणाची पातळी ग्रॅज्युएट आहे . एमएमएसई वर २५ किंवा त्यापेक्षा कमी गुण.
- ज्या विषयाची शिक्षणाची पातळी महाविद्यालयीन किंवा त्यापेक्षा जास्त आहे एमएमएसईवर २६ किंवा त्याहुन कमी गुण.

  टिपः- शैक्षणिक समायोजित कट-ऑफ गुण हे व्यवस्थापनाव्दारे मोजले जातात.

४.पोषण मुल्यमापन

वृध्दामधील पोषण स्थितीचे मुल्यांकन हे मिनी न्युट्रिशनल असेसमेंट स्केल (एमएनए) या टुलचा वापर करुन केले जाते, हे टुल या बाबीवर आधारित असते जसे की, अन्नाचे सेवन, वजन कमी होणे, गतिशिलता, मेंदु व मज्जातंतुच्या समस्या, तणाव, बॉडी मास इंडेक्स (बिएमआय) आणि कमरेचा घेर. इत्यादी.तसेच यामध्ये पोषणाच्या संबधीत रक्तातील हिमोग्लोबीनचे देखील तपासणी केली जाते. कुपोषणाखाली असलेल्या रुग्णाची सुक्ष्म पोषक घटक कमतरता आणि कॅलरीची कमतरता यासाठी तपशीलवार तपासणी यामध्ये केली जाते. आणि या तपासणीच्या आधारे पुढील उपाययोजना निश्चीत केली जाते.

५. स्वतःच्या काळजी करीता स्वतंत्ररित्या करावयाच्या पायरीचे मुल्यांकन – दैनंदिन जिवनातील करावयाच्या कृतीचे मुल्यांकन साधन.

वृध्दांच्या जीवनाच्या गुणवत्तेशी संबधित असलेल्या सर्वात महत्वाच्या बाबी म्हणजे त्यांच्या दैनंदिन जीवनात कार्यरत असण्याच्या (एडीएल – एक्टीव्ह ऑफ डेलि लिव्हींग) कामगिरीचे मुल्यांकन करण्याची क्षमता (ADL) म्हणजेच स्वतःच्या शरीराची काळजी घेण्याच्या दृष्टीनेघेत असलेले उपक्रम किंवा कृती, हे उपक्रम समाजात वावरण्यासाठी मुलभुत आहेत. तसेच यामुळे अंघोळ करणे, कपडे, घालणे, आणि खाणे-पिणे या सारख्या मुलभुत अस्तित्वाच्या बाबी आणि त्यांचे कल्याण सक्षम करतात.

५) वृध्दांमध्ये एडीएल मुल्यांकन करण्यासाठी खालील तक्त्यांचा वापर केला जाऊ शकतो.

क्रियाकलाप (कामे) गुण ० आणि १	**१ गुण स्वतंत्र्यरित्या कोणतेही देखरेखीखाली किंवा सुचनेविना वैयक्तिक मदत न घेता**	**० गुण देखरेखीखाली आणि मदतीने किंवा संपूर्ण काळजीसह अवलंबुन असलेले (अवलंबित्व.)**
आंघोळ	(१गुण) स्वतःहुन पुर्ण आंघोळ करु शकते किंवा शरीराच्या फक्त एका भागाला आंघोळ करण्यासाठी मदतीसाठी आवश्यक असते जसे की पाठीचा भाग, जननेंद्रीयाचा भाग किंवा अपंगत्व असलेले अंगाचे भाग.	(० गुण) शरीराच्या एकापेक्षा जास्त भागांना आंघोळ करण्यासाठी, बाथरुम मध्ये आत जाण्यासाठी किंवा बाहेर येण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे.
ड्रेसिंग	(१गुण) कपाट आणि ड्रॉवर मधुन कपडे काढु शकते. आणि आंतरवस्त्र (कपडे) आणि बाहय कपडे घालु शकते बुट घालण्यासलेस बांधण्यात मदत लागु शकते	(०गुण) स्वतःचे सर्वच कपडे घालण्यासाठी मदत हवी आहे किंवा पूर्णपणे कपडे घालण्याची गरज आहे.
शौचालयात जाणे	(१गुण) शौचालयात जाणे आणि दरवाजा बंद करणे उघडणे, तसेच कपडे व्यवस्थित करणे. मदती शिवाय जननेंद्रीयाची जागा स्वच्छ करणे	(१गुण) शौचालयात जाण्यासाठी स्वतःची साफसफाई करण्यासाठी किंवा कमोड वापरण्यासाठी मदतीची आवश्यक आहे. जाण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे.
हस्तांतरीत करणे (फिरणे चालणे)	(१गुण) पलंगावर किंवा खुर्चीच्या सहाऱ्याशिवाय आत आणि बाहेर फिरणे, मशीन वर चालणारी खुर्ची साठी हस्तांतरण सहाय्यक घ्यावे लागत आहे.	(०गुण) पलंगावरुन खुर्चीवर जाण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे किंवा पूर्ण हस्तातरण आवश्यक आहे.
सातत्य	(१गुण) लघवी आणि शौचावर पूर्ण आत्म नियंत्रण आहे.	(०गुण) आंत्र किंवा मुत्राशय अंशतः किंवा पूर्णपणे असंयम आहे.
आहार	(१गुण) मदतीशिवाय ताटातुन घास तोंडात जाते, जेवन करु शकते. अन्न तयार करणे दुसऱ्या व्यक्तीव्दारे केले जाऊ शकते.	(०गुण)जेवण घेण्यासाठी अंशिक किंवा संपूर्ण मदतीची आवश्यकता आहे किंवा पॅरंटेल आहार आवश्यक आहे.

एकुण गुण=६=असल्यास चांगले (रुग्ण=कमी अवलंबीत आहे)० गुण असल्यास पुर्ण अवलंबून आहे.

या साधनांचा (टुल) चा वापर कसा अंमलात आणावे

दैनंदिन जीवनातील कृती उपक्रमासाठी मुल्यमापन साधन हे सॅन्डर्ड प्रमाणात असले पाहीजे आणि प्रत्येक रुग्णाला समान प्रश्न विचारले पाहीजे. एडीएल चे व्यवस्थापन मदतीसाठी प्रत्येक रुग्णाच्या गरजा तुम्हाला माहिती असायला हवेत.

६. पडण्याच्या धोक्याचे मुल्यांकन

जेरियाट्रिक औषधांच्या विकासाच्या सुरुवातीच्या काळात पडण्याच्या स्थितीला जेरियाट्रिक जायंट" म्हणुन ओळखले जाते, जे पडण्याच्या स्थितीचे विशिष्ट सुचन नाही. यामुळेच पडण्याचे प्रतिबंधक सेवा ही संकल्पना निर्माण झाली आहे, अशा पडण्यांचा जास्त धोका असलेल्यावृध्द रुग्णाना ओळखण्या साठी अशा वृध्दांना सोबत संपर्क साधने आवश्यक आहे.

वृध्दांसाठी मूल्यांकनासाठी प्रश्नावली धोका फॉल्सचे (पडण्याचे) मूल्यांकन

अ.नं.	प्रश्नावली	होय	नाही
१	गेल्या एका वर्षात कधी पडले आहे का?		
२	तुम्ही ४ पेक्षा जास्त प्रकारची औषधे घेत आहात का? उच्च रक्तदाब, लघवीचे प्रमाण वाढवणारा पदार्थ इ.		
३	तुम्हाला खालीलपैकी कशाचाही त्रास होत आहे का (चिंता, नैराश्य, निर्णय गमावणे / सहकार्य / आंतरदृष्टी)		
४	तुम्हाला चक्कर येणे किंवा हलके डोके दुखी आहे का? गेल्या एका वर्षात बिछान्यातुन उठुन बसणे इत्यादी होते का		

प्रश्नांचा सकारात्मक प्रतिसादासाठी, समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या कडेसंदर्भसेवा घ्या. (फॉल्स रिस्क असेसमेंट टूलमधून रुपांतरीत)

हे साधन कसे वापरावे.

पडण्याच्या जोखीमचे मुल्यांकन साधन हे सॅन्डर्ड प्रमाणात असले पाहीजे प्रत्येक रुग्णाला समान महत्वाचे प्रश्न विचारले पाहीजेत. पडण्याचे प्रकार आणि ते कसे रोखायचे या बद्दल तुम्हाला माहीती असणे आवश्यक आहे. फॉल स्केलव्दारे पडण्याचे जोखीम घटक ओळखले पाहीजेत.

७ वृध्दांवर होणाऱ्या अत्याचाराचे मुल्यांकण करणे.

जसे तुम्ही शिकलात वृध्द व्यक्तीना विविध प्रकारच्या अत्याचाराचा धोका असतो. त्यामुळे समाजातील कोणतीही वृध्द व्यक्ती अत्याचाराला बळी पडली आहे की नाही याचे मुल्यांकन करणे आवश्यक आहे, जेणे करुन त्यांना लवकरात लवकर सेवा प्रदान करता येईल.

EASIवृध्दामधील अत्याचार संशय निर्देशांक (Elderly ABUSE Suspicion Index)

१) तुम्ही खालीलपैकी कशासाठी लोकांवर अवलंबून आहात : आंघोळ करणे, कपडे घालणे, खरेदी करणे, बॅंकेचे व्यवहार करणे, किंवा जेवण करणे.
   होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३
२) कोणी तुम्हाला अन्न, कपडे, औषधोपचार, चष्मा, कानाचे ऐकण्याचे यंत्र किंवा वैद्यकीय सेवा मिळण्यापासुन रोखले आहे कींवा तुम्हाला ज्या लोकांसोबत राहायचे आहे त्यांच्या सोबत राहण्यापासुन कोणी रोखले आहे का.
   होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

३) कोणीतरी तुमच्या सोबत अशा प्रकारे बोलल्यामुळे तुम्हाला वाईट वाटले, किंवा तुम्हाला धमकी दिल्या गेली ज्यामुळे तुमी नाराज आहात काय.
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

४) कोणी तुम्हाला कागदपत्रावर सह्या करण्यास भाग पाडण्याच्या किंवा तुमचे पैसे तुमच्या इच्छेविरुध्द वापरण्याचा प्रयत्न केला आहे का
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

५) कोणी तुम्हाला घाबरवित आहे का तुम्हाला नको त्या प्रकारे स्पर्श केला आहे किंवा तुम्हाला शारिरीक दुखापत केली आहे का
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

६) मुल्यांकन करणा-यासाठी :- वृध्दावरील अत्याचार हे निष्कर्षाशी संबधित असू शकतात जसे की डोळ्याला इजा झाल्याने कमी दिसत आहे, जीवन जगण्यापासुन माघार घेतलेली स्थिती, कुपोषण, स्वच्छतेचा अभाव (कपडे निट नसणे) औषधे नियमित घेत नसल्याची स्थिती, यापैकी मागील १२ महिण्यात तुमच्या काही लक्षात आले आहे का.
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

टिपः- प्रश्न १ ते ५ रुग्णाला विचारावे प्रश्न ६ हे मुल्यांकरण करणाऱ्याचे उत्तर आहे (गेल्या १२ महिन्यातील निरिक्षणाचे आधारावर)कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर होय असल्यास त्या व्यक्तीला ताबडतोब समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या कडे पाठवावे.

मुलभूत शुश्रुषा (नर्सींग) काळजी

अंथरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांना योग्य शुश्रुषा (नर्सींग) काळजीची आवश्यकता असते. काळजी घेणाऱ्यांना वृध्दांची काळजी घेण्याचे कौशल्य दिले जाऊ शकते.

अंथरुनावर पडुन असलेल्या रुग्णाची काळजी.

बेडवर पडुन (अंथरुणाला खिळलेले) असलेल्यांची व्यक्तींची काळजी घेणे खुपच आव्हानात्मक कार्य असते. रुग्ण शुध्दीत किंवा बेशुध्द राहु शकतो, अंथरुनावर पडुन असलेल्या रुग्णाच्या काळजीमध्ये खालील बाबींचा समावेश असते.

- कुटुंबाचे आरोग्य शिक्षण करणे,
- काळजी घेण्यामध्ये कुटुंबाचा समावेश करणे,
- काळजी घेण्याच्या कृतीचे प्रात्यक्षिक करणे, आणि योजना तयार करुन पाठपुरावा करणे.
- नियमित गृहभेटी घेणे.
- हवेचा मार्ग मोकळा करणे.
- पुरेशा प्रमाणात द्रवपदार्थ चे सेवन करु द्यावे (तोंडाव्दारे किंवा नासोगॅस्ट्रीक ट्युब फिडींग) नाकाव्दारे ट्युब व्दारे आहार देण्याची पध्दत.
- आतड्यांची आणि मुत्राशयाची काळजी घेणे.
- वैयक्तिक स्वच्छता- डोक्यापासुन ते पायापर्यंत काळजी घेणे.
- प्रेशर सोर्स होऊ नये यासाठी प्रतिबंध आणि त्याची काळजी घेणे.
- व्यायाम,
- संवाद ठेवणे.
- लक्षणाचे मुल्यंकन, रेकॉर्डींग आणि रिपोर्टिंग करणे.

मसाज आणि ब्रशींगव्दारे टाळुला सरक्युलेशन केल्यास रक्तभिसरण सुधारते आणि केस निरोगी राहतात.

<u>**उदेदश**</u>

- केस स्वच्छ आणि निरोगी ठेवण्यासाठी
- केंसांच्या वाढ होण्यासाठी.
- केस गळणे टाळण्यासाठी.
- खाज होणे आणि संसर्ग टाळण्यासाठी
- तेल,घाण, आणि केसात कोंडा जमा होण्यापासुन रोखण्या साठी.
- केसांचा गुंता टाळण्यासाठी,
- केस चांगले ठेवण्यासाठी,
- रक्तभिसरण करण्यासाठी.
- उवा नष्ट करण्यासाठी.

- सुसज्ज निटनेटके दिसण्यासाठी.

आंघोळ करतांना डोके धुतांना लक्षात ठेवण्याच्या बाबी.

- अंथरुनावरील गादी आणि उशीला टॉवेल आणि मॉकिंनटॉशने कव्हर करुन घ्या.
- रुग्णाच्या डोक्याखाली आणि मानेखाली मॅकिंनटॉश ठेवा. मॅकिनटॉश चे एक टोक पाण्याच्या बादली जवळ ठेवा, जेणे करुन बादलीतुन पाणी घेतांना सोपे जाईल. आणि डोके शाम्पु आणि साबणाने चांगले धुवा.
- केस सुध्दा चांगले धुवा आणि ते कोरडे करा, कानांच्या मागे, डोक्याच्या प्रत्येक बाजूला, पाठीमागील भागात केस दोन्ही बाजुने वेगळे करा जेणे करुन रुग्णाला (तिला) पाठीवर आरामदायी झोपता येईल.

डोळयांची काळजी :-

डोळयांची एक सामान्य समस्या म्हणजे स्त्राव येणे आहे. जे पापण्याच्या पलकामुळे कोरडे होतात.हे क्रस्टस (कवच) ला काही काळ पापण्यावर कापसाचा गोळा ठेवून मऊ केले जाऊ शकते. प्रत्येक डोळा दिवसातुन ३ ते ४ वेळा उकळुन थंड केलेल्या पाण्याने डोळयाच्या आतील भागापासुन बाहेरील कोनापर्यंत कापसाच्या एका बोळ्याने पुसून टाकावे.

नाक आणि कानांची काळजी

जास्त प्रमाणात नाकामध्ये स्राव जमा झाल्यावर रुग्णाला श्वास घेण्यास त्रास होतो आणि नाक बंद होऊन त्रास होते. अशा वेळी ओल्या कपड्याने किंवा तेलाने, सलाईन पाण्याने बाहेर काढता येते. तसेच कानांच्या आत आणि पुढील भागात घान जमा होऊ शकते. आणखी एक सामान्य समस्या म्हणजे कानातील मळ होणे, जे वनस्पती तेल किंवा उबदार द्रव पॅराफिन टाकुन सहजपणे काढले जाऊ शकते. जेव्हा ते काढण्यास कठीन वाटत असेल तेव्हा नाक कान घसा तज्ञ डॉक्टराकडे संदर्भ सेवा द्यावी. (कानात टोकदार वस्तु , पेन इत्यादी टाकु नये)

तोंडाची काळजी

वृध्द जर शुध्दीत(कॉन्शस/जागरुक) असल्यास त्यांच्या तोंडाच्या काळजी घेण्यासाठी त्यांची मदत करा. वृध्द जर बेशुध्द असल्यास काळजी घेणा-यांना तोंडाची काळजी घेण्याच्या प्रक्रीयेचे प्रात्यक्षिक करुन शिकविले पाहीजे. यासाठी पुढील द्रावण वापरता येईल- सामान्य सलाईन, सोडा बायकार्ब, लिंबाचा रस, पाण्यामध्ये उकळलेली कडुलिंबाची पाने, टुथब्रश आणि टुथपेस्ट, याची दररोज मुल्यांकन करण्यासाठी सांगावे, रुग्णाच्या स्थितीनुसार रोज दिवसातुन दोन वेळा ब्रश करावे. दात रात्रभर भिजवुन ठेवावे, फाटलेल्या ओठांना लिप बाम लावावे.

अवलंबीत(परावलंबीत) रुग्णाची काळजी

- २ किंवा ४ तास तोंडाची काळजी करावी (वैयक्तिक रित्या बघावे)
- मऊ,ब्रश, फोम स्टिक्स ॲप्लिकेटर किंवा हातमोजे आणि कापसाचे किंवा रेशमाचे तलम पारदर्शक कापड वापरा.
- हळुवार तोंड धुण्यासाठी सिरिंजचा वापर करावे.
- लिंबू आणि ग्लिसरीन टाळावे कारण यामुळे तोंड कोरडे पडते.

मदतीने तोंडाची काळजी घेणे

- रुग्णांना प्रक्रिया समजावून सांगा आणि त्यांना मदत करा.
- तोंडाच्या काळजीसाठी आवश्यक असलेल्या बाबी एकत्र करा, जसे की टूथब्रश, टूथपेस्ट, लहान बेसीन, भांड्यात पाणी, टॉवेल, ओठाला लावायचे लुब्रीकेंट.
- गालाच्या खाली टॉवेल ठेवा, आणि बाजुला झोपलेल्या स्थितीत ठेवा.
- टुथब्रशचे दात (ब्रिस्टल्स) लहान करा आणि कापसाचे किंवा नरम पारदर्शक कापड किंवा निर्जंतुक सुती कापडाने गुंडाळा.
- सोडा बायकार्बोनेट १ चहाचे चमच एका पातेल्यात घ्या किंवा एक चमच मीठ ५०० मिली पाण्यात घ्या आणि ते उकळुन वापरा.
- ॲस्पीरेशन टाळण्यासाठी तोंडातील सर्व पाणी काढुन टाका.

बेड बाथ

व्यक्तीला प्रोत्साहनासाठी आणि स्वच्छता राखण्यासाठी आंघोळ करणे खुप महत्वाचे आहे. यामुळे हे केले जाऊ शकते-

- शरीरातील घाण साफ करणे.
- त्वचेव्दारे टाकाऊ पदार्थाचे निर्मूलन करण्यात वाढ करण्यासाठी
- दाबामुळे होणारे फोड (सोर्स) टाळण्यासाठी.
- रक्तभिसरण चांगले करण्यासाठी.
- चांगली झोप येण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी.
- थकवा दूर करण्यासाठी.
- रुग्णाला निरोगीपणाची भावना निर्माण करण्याासाठी.
- सक्रीय आणि निष्क्रीय व्यायाम प्रदान करण्यासाठी.

बेड बाथ (अंघोळीसाठी) सामान्य सुचना.

- व्यक्तीच्या वैयक्तीक अंगा बाबत गोपनीयतेची काळजी घ्या.
- कार्यपध्दती बाबत त्यांना स्पष्ट करुन सांगा.
- रुग्णाची खोली उबदार ठेवा, त्यामध्ये ओलसर नसावी.
- सर्व आवश्यक उपकरणे हातात ठेवा आणि ते सोयीच्या ठिकाणी ठेवले पाहीजे.
- रुग्णाला अनावश्यक श्रम देणे टाळावे.
- कोरडेपणाचा परिणाम टाळण्यासाठी साबण शरीरावरुन पुर्णपणे काढून टाका.
- शरीराचे कमी भाग उघडे करा आणि अंघोळ घाला.
- शरीराची साफसफाई आणि कोरडे करतांना, हात आणि पाय उचलतांना सांध्याला आधार दिला पाहीजे.
- शक्य असेल तो पर्यंत सक्रीय आणि निष्क्रीय व्यायाम करा, जर रुग्णास प्रतिबंध केलेले नसल्यास.
- हात आणि पाय पाण्याच्या बेसिनमध्ये बुडवून धुवा कारण ते बोटांची नखे आणि पायाची नखे पुर्णपणे स्वच्छ करण्यास मदत करते.
- नखे मोठी असल्यास लहान लहान कापुन घ्या.

- दबाव सोअरची सुरवातीचे लक्षणे शोधण्यासाठी त्वचेची तपासणी केली पाहीजे, विशेषकरुन पाठीपागील बाजुची निट तपासणी करावी.
- अंघोळी घालतांना सर्व त्वचेच्या खालील भागाचा समावेश केला पाहीजे, ज्यामध्ये काखेत आणि जाईन्ट असलेल्या भागाची, हाडांची प्रामुख्याने साफ सफाई करणे आणि ते कोरडे करणे आवश्यक आहे. या भागांना जास्त दुखापत होण्याची शक्यता असते.
- स्वच्छता ही सर्वात स्वच्छ भागापासुन कमी स्वच्छ असलेल्या भागापर्यंत करावी उदा. शरीराच्या वरील भागापासुन खालील भागापर्यंत स्वच्छता करावी.
- रुग्णाच्या आरामासाठी पाण्याचे तापमान योग्य प्रमाणाता ठेवले पाहीजे.
- क्रिम, तेल,पॅराफिनचा वापर हे त्वचेला कोरडे होण्यापासुन रोखण्यासाठी केला जातो.
- वृध्द रुग्णाला अंथरुनाच्या काठाजवळ ठेवावे जेणे करुन काळजी घेणा-याला रुग्णाच्या पाठीमागे स्वच्छता करण्यासाठी अधिक ताण व त्रास होऊ नये.

पाठीच्या भागाची काळजी घेणे

- असे वृध्द व्यक्ती ज्यांना दबाब सोर्स होण्याची शक्यता आहे त्यांनी दर २ तासांनी किंवा त्यापेक्षा अधिक वेळा त्यांच्या पाठीची काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- घर्षण टाळण्यासाठी पाठीला साबण आणि पाण्याने धुवावे आणि ते कोरडे करुन कोणत्याही उपलब्ध लुब्रीकेंट ने मालिश करावे.
- मसाज केल्याने त्या भागाला रक्तपुरवठा वाढतो आणि दबाव सोअर टाळता येते.
- दबाव बिंदुवर विशेष लक्ष द्यावे.
- ते भाग कोरडे ठेवा घासु नका.
- दोन्ही हाताने त्या भागावर हळुवार स्ट्रोक करावे.

तोंडाव्दारे किंवा नाकातुन नळी व्दारे आहार देणे (नासो-गॅस्ट्रिक फिडींग)

वृध्द आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना पोषणाचे महत्व पटवून दिले पाहिजे.या करीता सामान्य सुचना-

- रुग्णाच्या गरजेनुसार आहाराचे नियोजन केले पाहिजे.
- तयारी किमान जेवणाच्या एक तास आधी कराव्यात.
- जेवन चांगल्या वातावरणामध्ये वाढले पाहीजे.
- अंथरुनावर पडुन असलेल्या रुग्णाजवळ सर्व गोष्टी एकत्र करावे, आणि गरज पडल्यास मदत घ्यावी.
- सहज पचण्या सारखे असावे.
- रुग्णाला अन्न चावुन खाण्यासाठी वेळ द्या.
- रुग्ण जेवत असतांना त्याच्याशी बोलल्याने रुग्णाला बरे वाटेल.
- जेवनापुर्वी आणि जेवनानंतर हात धुण्यासाठी आणि तोंड धुण्यासाठी पुरेसे पाणी द्या.
- तोंडावाटे आहार घेण्यास सक्षम नसलेल्या रुग्णाला नासो गॅस्ट्रिक फिडींग दिले जावे. या करीता खालील मुद्दे लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे-
- रुग्णाला योग्य स्थितीमध्ये बसवा, जास्तीचे उशी देऊन छातीचा भाग उंच करावा.

- ट्युब ला पिंच करुन किंवा फोल्ड करुन ट्युबमध्ये हवा जाणार नाही याची दक्षता घ्या. नंतर ट्युबचे झाकण उघडा आणि सिरींज (२० मिली किंवा ५० मिलीचे) ट्युबमध्ये लावा.
- पोटामध्ये एस्पिरेट करा आणि ट्युबची स्थिती योग्य असल्याची खात्री करा.
- एस्पीरेट द्रव ५० मिली पेक्षा जास्त असल्यास आहार कमी करा.
- आहारापुर्वी आणि नंतर सुमारे ५० मिली साधे पाणी द्या.
- एकुण २०० मिली तयार खाद्य द्या (एकुण आहार आणि पाणी २५० मिली पेक्षा. जास्त नसावे)
- हवा न जाऊ देता हळुहळु आहार द्या.
- आहार दिल्यानंतर तोडांची काळजी घ्या.
- अर्धा तास रुग्णाला त्याच स्थितीत ठेवावे.
- नंतर रुग्णाला बाजूला कडेच्या स्थितीत ठेवा (तोंडातून स्राव बाहेर काढण्यासाठी आणि एस्पीरेशन रोखण्यासाठी)
- २ तासाने आहार द्यावे आणि रात्री १० नंतर ३ तासांच्या अंतराने फक्त दोन वेळा आहार द्यावे.
- भाजीपाला आणि डाळ सूप, दूध, पाणी, फळांचा रस, तांदूळाचे शिजवलेले पाणी भाताची पेज, यासारख्या उपलब्ध गोष्टीतुन घरीच खाद्य तयार करावे.
- आहार देण्यापूर्वी गाळावे व नंतरच द्यावे.

२. सक्रीय (ॲक्टीव्ह) आणि पॅसीव्ह व्यायाम.

व्यायाम हे वृध्दांच्या दैनंदिन जीवनात जोडणे खुप आवश्यक आहे. कारण ते आकुंचन, पायाची गळती होणे आणि मनगटातील कमकुवतपणा प्रतिबंधित करते. सर्व सांध्यांना फिजिओथेरपी ची गरज असते, सांधे कडक होणे टाळण्यासाठी व्यायामाचे महत्व कुटुंबातील सदस्यांना सांगा त्यांना या बाबत शिक्षीत करा. कोणतेही प्रतिबंध नसल्यास आणि हाडाची समस्या नसल्यास व्यायाम सुरु करता येतो.

३.प्रेशर सोर (दबाव मुळे होणारी जखम)

प्रेशर सोअर किंवा प्रेशर अल्सर ही त्वचा आणि त्या खालील टिश्शु झालेली जखम आहे. सामान्यतः आराम न झालेल्या दाबामुळे हे होते. शरीरांच्या एका लहान भागावर दबाव पडल्याने लहान रक्तवाहीन्या संकुचित होऊ शकतात, ज्यां सामान्यतः ऑक्सीजन आणि पोषक घटकासंह ऊतक पुरवितात ज्यामुळे कमी रक्त प्रवाह आणि त्या भागाला सोर होतो.

काळजीचा उद्देश -

योग्य उपचाराने बहुतेक प्रेशर सोर ची जखम बरी होते. सोर बरे होणे हे ब-याच बाबीवर अवलंबुन असते. सामान्य आरोग्य आणि आहार, घासलेल्या ठिकाणीचे दबाव कमी करणे आणि काळजीपुर्वक स्वच्छता आणि ड्रेसींग करणे.

दाब फोड (सोर) चे टप्पे-

१. एरीथिमिया : त्वचा शाबुत आहे परंतु लाल झालेली आहे आणि दाब दिल्यास ती पांढरी होत नाही.

२. डर्मीसचे विघटन : त्वचेचा बाह्य थर तुटलेला, लाल आणि वेदनादायक आहे.

३. संपूर्ण जाड त्वचेचे विघटनः यामध्ये त्वचेखालील टिश्यु चे नुकसान किंवा जखमेसारखे होऊ शकते.

४. हाडे, स्नायु आणि सहाय्यक टिश्यूचे तुटणे : यामध्ये खोल जखमा होतात आणि त्या बरे करणे कठीन होते.

सुश्रुषा उपाययोजना

१) दबावाला (प्रेशर) घासण्याचे प्रमाणावर प्रतिबंध करणे.

- दबावाच्या बिंदुचे आणि त्वचेची दररोज तपासणी करणे.
- रोज अंघोळ.
- त्वचा मऊ आणि ओलसर ठेवावे.
- आतडी आणि मुत्राशय वर असलेले असंयमाला प्रतिबंध करणे.
- एम्बुलेशन आणि हलके व्यायामाला प्रोत्साहन दयावे.
- दबाव अल्सर होण्याची शक्यता असलेल्या रुग्णाची ओळख करावी.
- रुग्णाची स्थिती दर दोन तासांनी (झोपेच्या स्थितीमध्ये) आणि प्रत्येक तासांनी (बसण्याच्या स्थिती) बदलावी
- त्वचेला तडे पडू नये म्हणून रुग्णाच्या त्वचेला चांगले ल्युब्रीकंट लावावे.
- रुग्णाला पुरेशा प्रमाणात द्रवपदार्थ आणि जास्त प्रथीने आणि जीवनसत्वे असलेला आहार द्यावा.
- टिश्शु(पेशी) निरोगी ठेवण्यासाठी संतुलित आहाराला प्रोत्साहन द्यावे.
- रक्तभिसरण चांगले करण्यासाठी कमीत कमी दोन तासांनी दाब बिंदू ला बघावे.
- बेडपॅन देतांना आणि घेतांना रुग्णाला उचलून घ्या आणि नंतर घर्षन टाळण्यासाठी बेडपॅन काढा.
- सुरकुत्या नसलेले (बेडशिट टाईट करणे) बेड द्या.
- शक्य असल्यास हवा आणि पाण्याच्या गाद्यासारख्या विशेष नरम गाद्या वापरा, खराब गाद्या वापरण्याचे टाळा.
- बोटांची नखे लहान लहान कापुन घ्या.
- रुग्णाला शक्यतो बेडवर हलविण्यास प्रोत्साहित करा.
- ओले झाल्यावर सुती कपडे बदला.
- कुटुंबातील सदस्यांना त्वचेच्या स्वच्छतेच्या काळजी बद्दल आणि दाब दुखीच्या प्रतिबंधा बद्दल शिक्षीत करा.

२.दबाव (प्रेशर) टाळणे.

- दर २ तासांनी स्थिती बदलवा.
- नितंबाच्या (पाठीमागील) हाडावर सरळ भार देऊ नका.
- बेडच्या शेवटच्या टोकाला उंच करणे टाळावे.
- दाब कमी करण्यासाठी विशेष उपकरणे वापरा जसे की एअर कुशन वॉटरबेड फोमपॅड इत्यादी (जर उपलब्ध असेल तर)

३.प्रेशर दाब सोर ची काळजी

- जखमेच्या स्वच्छतेसाठी आणि ओले करण्यासाठी सामान्य सलाईन चा वापर करा.
- खराब झालेले टिश्श्यु आणि खराब स्त्राव काढुन टाकावे.
- ओलसर ड्रेसींग साहीत्ये वापरा, हे ड्रेसींग बदलतांना टिश्यूना नुकसान होण्यापासुन वाचविते.

४.लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे.

- स्पंज बाथ, शॉवर, केसाची निगा आणि दाढी, नखे, ट्रिम करुन दैनंदिन स्वच्छता ठेवा.
- स्वच्छ कपडे आणि पलंगावरील चादर स्वच्छ ठेवा.
- पाठीमागील भाग, टाच, घोट्या, बरगड्या, पाठीचा कणा, खांदे, कोपर, आणि कान यासारख्या भागात त्वचा चांगली असल्याची आणि दाब बिंदुची तपासणी करा,
- हालचाल ची स्थिती वाईट असलेल्या रुग्णाला २-४ तासांनी स्थिती बदलणे आवश्यक आहे.
- उशाची स्थिती बघणे,
- मसाज (मसाज टाळले पाहीजे कारण अशा रुग्णाच्या मसाज मुळे दाब बिंदुवरील टिश्युचे नुकसान होऊ शकते.)
- सरंक्षणासाठी पॅड बोनी ठेवावे.
- पाण्याची गादी किंवा हवेची गादी वापरावी
- घासणे, आणि कातडी कापल्या जाईल याची जाणीव ठेवणे.
- काळजी घेण्याच्या प्रक्रीये बद्दल कुटुंबाला आरोग्य शिक्षण देणे.

सेवा प्रदान करावयाचे तक्ता : आरोग्य कर्मचारी यांची वृध्दांच्या काळजी साठी मुख्य भुमिका

वृध्द व्यक्तींना विशेष काळजी आणि मदतीची आवश्यक असते. प्राथमिक आरोग्य सेवा पथकांचीसमाजाच्या स्तरांपासून ते आरोग्यवर्धीनी केन्द्र आणि आरोग्य वर्धीनी प्राआकेन्द्राच्यास्तरांपर्यंत वृध्दांनासेवा देण्याची जबाबदारी आहे.

समुदाय स्तरावर :-आशा/एमपीडब्ल्यू स्त्री/पुरुष समाजातील वृध्दांचे ओळख करुन देतील, आणि वृध्दांच्या जोखमीचे मुल्यांकन करेल, विविध आरोग्य परिस्थितीसाठी वृध्दांना समुपदेशन आणि समर्थन व मदत प्रदान करेल, आणि काळजी घेणाऱ्यांसाठी समर्थन गट तयार करेल,आणि वृध्दांमधील वैद्यकीय परिस्थिती ओळखुन पुढील व्यवस्थापणासाठी समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्याकडे संदर्भ सेवा देईल.आणि नंतर सेवे बाबत पाठपुरावा करतील..

आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्र स्तरावर:-समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना सामान्य वृध्दावस्थेतील आजारांचे व्यवस्थापन करेल किंवा उपजिल्हा किंवा जिल्हा रुग्णालयात संदर्भीत करेल, संदर्भीत रुग्णालया मध्ये वृध्द/अपंग व्यक्तींना रुग्णालयात ठेवण्याची आणि योग्य सहाय्यक उपकरणांची व्यवस्था करेल. वृध्दरुग्णांना समुपदेशन करतील आणि मदत व समर्थन प्रदान करेल आणि त्यांची काळजी घेतल्या जाईल.

संदर्भ केंद्र स्तरावर :- वैद्यकीय अधिकारी किंवा तज्ञाव्दारे वृध्दांच्या गुंतागुंतीसाठी निदान आणि उपचार केल्या जाईल, वृध्दांसाठी शस्त्रक्रिया, पुनर्वसन आणि समुपदेशन प्रदान केले जाईल.

समाजाच्या स्तरावर काळजी

आशा आरोग्य कर्मचारी, समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना,समाजातजागरुकता निर्माण करणे आणि समुदायाला एकत्रीकरण करणे.

- गृहभेटी आणि ग्राम आरोग्य पोषण व स्वच्छता समिती/महिला आरोग्य समिती या सारख्या सामाजीक व्यासपिठाच्या माध्यमातुन सक्रीय आणि निरोगी वृध्दापकाळा बाबत प्रचार प्रसार करणे.
- ग्राम आरोग्य पोषण व स्वच्छता समिती(व्हिएचएसएनसी) महिला आरोग्य समिती, ग्रामसभा, स्वयं सहायत्ता बचत गट, खाजगी स्वयंसेवी संस्था या सारख्या सामुदायीक व्यासपिठा सोबत काम करुन वृध्दासांठी सक्षम वातावरण तयार करणे.
- वृध्दांचे आणि वृध्दांचे काळजी घेणारे समर्थन गट तयार करणे आणि ते मदतकरावे.

स्क्रिनिंग आणि ओळख करणे

- सर्वेक्षणाव्दारे काळजीची गरज असलेल्या वृध्द व्यक्तीची ओळख करणे- निराधार वृध्द गरीब आणि अविवाहीत वृध्द यांचे सोबत होत असलेल्या गैरवर्तन अत्याचाराची तक्रार करणे आणि कौटुंबीक समुपदेशन आणि वैद्यकीय समस्यांचे निवारण करण्यासाठी समर्थन प्रदान करणे.
- सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक असेसमेन्ट टुल (वृध्दत्वाची ओळख करण्याचे साधन) आरोग्य सेवक पु/स्त्री आणि समुदाय आरोग्य अधिकारीयांचा वापर करुन लवकर ओळख तपासणी करतील.
- काळजी घेणा-यांची ओळख आणि त्यांची मूलभूत नर्सींग कौशल्ये विकसित करणे.

<u>आरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्र स्तरावर काळजी</u>

<u>समुदाय आरोग्य अधिकारी/आरोग्य सेवक पु/स्त्री-</u>

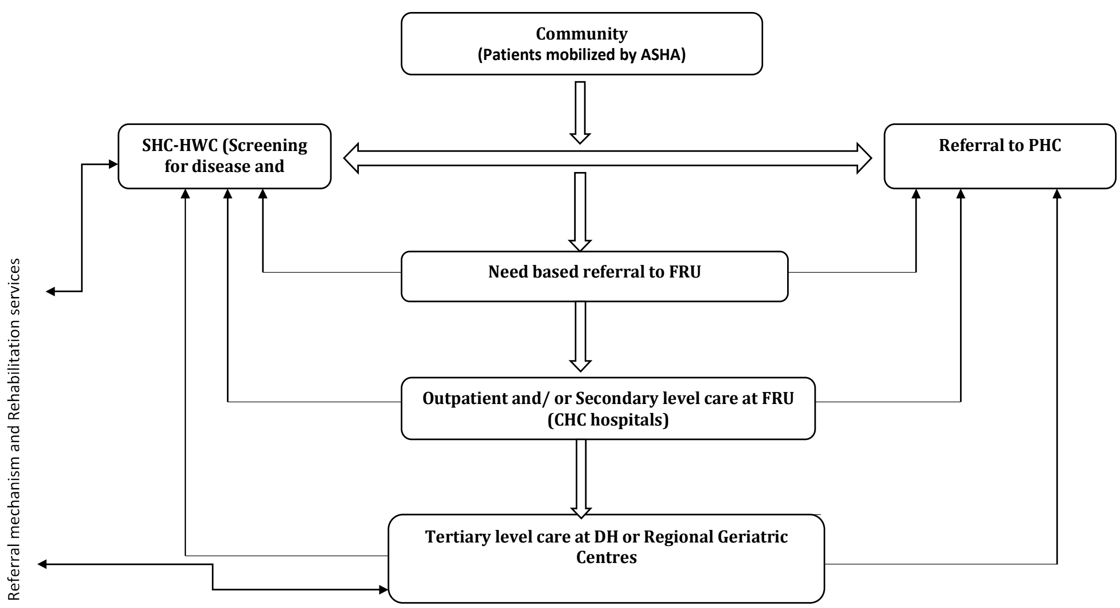
- वृध्द अपंग व्यक्तींना अपंगत्वासाठी असलेले साहीत्ये, उपकरणे वरीष्ठ केन्द्राकडून प्राप्त करण्यासाठी मदत करणे व्यवस्था करणे.
- पुढील तपासणी आणि उपचार आवश्यक असलेल्या रोगासाठी प्रा.आ.केद्रंग्रा.रु. वजि.रु. कडे संदर्भ सेवा देणे.
- सामान्य वृध्दावस्थेतील आजारांचे व्यवस्थापन : समुपदेशन सहाय्यक उपचार करणे.
- वेदना व्यवस्थापन आणि आशाच्या समर्थनासह उपशामक काळजीची व्यवस्था करणे.

संदर्भ केन्द्र स्तरावर काळजी.(आरोग्यवर्धीनी प्राआकेन्द्रातील वै.अ. ग्रारु जि.रु येथील तज्ञ)

- निदान, उपचार आणि गुंतागुतीसाठी संदर्भ सेवा देणे.
- सर्जीकल काळजी
- फिजीओथेरफी आणि समुपदेशनाची सेवा व्दारे पुनर्वसन करणे.

सर्वस्तरावर वृध्दांची काळजी घेण्यासाठी संदर्भसेवा देण्यासाठी चे मार्ग

Referral pathway for Elderly care



आरोग्य कर्मचारी (स्त्रि/पुरुष) वृध्दांच्या काळजी मध्ये भुमिकाः-

वृध्दांच्या काळजीसाठी समाजात आणि आरोग्यवर्धीनी केन्द्राचे स्तरावर तुमची भुमिका राहील. समाजाचे स्तरावर तुम्ही वृध्दांची काळजी घेण्यासाठी गृहभेटी, ग्राम आरोग्य व पोषण दिन, व्हिएचएसएनसी सभा, इत्यादीचे व्यासपिठाच्या माध्यमातुन तुम्ही वृध्दांचे सवंर्धन, करणे आणि वैद्यकीय सेवेची गरज असलेल्या वृध्दांची ओळख करुन त्यांना उपचार व मनोसामाजीक उपाययोजना पुरविणार आहात. वृध्दांच्या काळजी साठी आशाच्या मदतीने उपक्रम हाती घेणार आहात.

आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्रात तुम्ही वृध्द व्यक्तींना समुपदेशन कराल आणि समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना स्क्रिनींग तपासणी करण्यासाठी आणि पाठपुरावा करण्यासाठी तसेच रेकॉड ठेवण्यास मदत कराल.

तुमच्या प्रमुख भूमिका या आहेत.

- वृध्दांच्या विविध गरजा, वृध्द व्यक्तींना आधार, आरोग्य संवर्धन आणि वृध्दांमध्ये रोगप्रतिबंधक सामुदायिक व्यासपिठ वापरुन आणि गृहभेटी दरम्यान समाजामध्ये जनजागरण निर्माण करणे.
- जोखीम मुल्यमापन करणे, सुधारित काळजी शोधणे आणि कुटुंब व समाजामध्ये पोषक वातावरण निर्माण करणे आणि आशाच्या मदतीने गृहभेटी देणे.
- वृध्दांच्या संगोपनाशी संबधित आशाला तीच्या कामात मदत करणे.
- अंथरुनावर खिळुन असलेल्या वृध्द व्यक्तीच्या कुटुंबाना वैयक्तीक आणि कौटुंबिक समुपदेशन प्रदान करणे आणि वृध्दांच्या मनोसामाजिक गरजांसाठी व काळजी घेणा-यासाठी समुपदेशन करणे.

वृध्द व्यक्तीसाठी सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक मुल्यांकन करणे.

- वृध्दांच्या सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक मुल्यांकन साधनामध्ये मिळालेल्या गुणाच्या आधारे त्या प्रौढा मधील अधिकजोखीम गट ओळखणे आणि सखोल मुल्यांकनासाठी आणि वैयक्तिक काळजी योजना प्राप्त करण्यासाठीसमुदाय आरोग्य अधिकारी कडे पाठविणे.
- समाजातील वृध्द आणि आरोग्य वर्धीनी केन्द्रातील, विशेषतः बेडवर पडुन असलेल्या वृध्दांसाठी घरगुती काळजी प्रदान करणे.
- वृध्द व्यक्तीच्या काळजी घेणा-यांना मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य राखण्याचे कौशल्ये विकसीत करण्यास मदत करणे.
- वृध्दांचे समर्थन गट आणि वृध्दंची काळजी घेणारे समर्थन गट तयार करणे आणि मासिक बैठका सुलभ करण्यासाठी सहाय्य करणे.

परिशिष्ट १
सामुदायीक आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट

(CBAC)

सामान्य माहिती	
आशाचे नांव	गांव/वार्ड
एमपीडब्ल्यु एएनएम चे नांव:	उपकेन्द्र:
	प्राआके/नागरीप्राआके
वैयक्तीक माहीती	
नांव	कोणतेही ओळखपत्र (आधार कोणतेही UID – मतदान कार्ड ई):
वय:	राज्य आरोग्य विमा योजना: होय/नाही असल्यास नमुद करा:
लिंग:	फोन नंबर स्वत:चे/कुटुंबाचे /इतरांचे (कोणाचे ते स्पष्ट लिहा)
पत्ता:	
या व्यक्ती मध्ये खालील पैकी काही आहे का :दृष्टीदोष/दिसणारे अपंगत्व/ अंथरुणावर पडलेले/ दैनंदिन जिवनातील कामासाठी मदतीची गरज	होय असल्यास, कृपया नमुद करा.

भाग-ए जोखमीची तपासणी/मुल्यांकन				
प्रश्न	श्रेणी		कोणतेही गोल करा	गुण लिहा.
१.तुमचे वय काय आहे (पुर्ण वर्षा मध्ये)	० — २९ वर्ष		0	
	३० — ३९ वर्ष		1	
	४० — ४९ वर्ष		2	
	५० — ५९ वर्ष		3	
	≥ ६० वर्ष		4	
२.तुम्ही धुम्रपान करता काय किंवा तंबाखु/गुटखा/खर्रा/खैनी या सारखे धुरविरहीत पदार्थ सेवन करता काय	कधीच नाही		0	
	पुर्वी वापरायचे कधी कधी		1	
	रोज		2	
३.तुम्ही दररोज दारु घेता काय)	नाही		0	
	होय		1	
३.कंबरेचे माप (से.मी मध्ये)	महिला	पुरुष		
	८० से.मी किंवा कमी	९० से.मी किंवा कमी	0	
	८१-९० से.मी	९१-१०० से.मी	1	
	९० से.मी पेक्षा जास्त	१०० से.मी पेक्षा जास्त	2	
३.तुम्ही आठवड्याभरात १५० मिनीटे कोणतेही शारीरिक श्रम करता काय? (दररोज किमान ३० मिनीटे पाच दिवसाच्या आठवड्यात)	आठवड्यात किमान १५० मिनीटे		0	
	आठवड्यात किमान १५० मिनीटे पेक्षा कमी		1	
६.तुमच्या कौटुंबीक इतीहासात (तुमचे पालक भाऊ कोणालाही)	नाही		0	

मधुमेह, हृदयरोग, उच्चरक्तदाब आहे काय	होय	2	
एकुण गुण			

प्रत्येक व्यक्तीला मिळालेले गुण विचारात घेता त्यांची वैयक्तीक तपासणी करणे गरजेचे आहे.
एकुण गुण ४ पेक्षा जास्त असणे म्हणजे सदर व्यक्तीला एनसीडीचा(असांसर्गिक रोगाचा) धोका असु शकतो, अशांना साप्ताहिक तपासणी दिवसाला उपस्थित राहण्यासाठी सांगीतले पाहीजे कींवा प्राध्यान्य दिले पाहीजे

भाग ब लवकर ओळखणे: रुग्णाला यापैकी कोणतेही लक्षणे आहे का ते विचारा			
ब-१ महिला व पुरुष	**Y/N**		**Y/N**
श्वास लागणे (श्वास घेण्यास अडचण)		फिट झटके येण्याचा पुर्वइतीहास.	
दोन आठवड्या पेक्षा जास्त असलेला खोकला*		तोंड उघडण्यास अडचण होण,	
थुंकीमध्ये रक्त येणे *		तोंडातील व्रण (अल्सर) जे दोन आठवड्यापासनु बरे झाले नाही	
>2 दोन आठवड्यापेक्षा जास्त ताप*		तोंडातील कोणतेही झालेली वाढ जी दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही.	
वजन कमी हाणे*		तोंडातील कोणतेही लाल किंवा पांढरा डाग जे दोन आठवड्यापासुन बरे झाले नाही’	
रात्रीला घाम येणे*		चघळतांना वेदना होणे,	
तुम्ही क्षयरोगाचे औषधे घेत आहात काय **		तुमच्या आवाजात स्वरात काही बदल झालेला आहे का?	
कुटुंबामध्ये कोणी व्यक्ती क्षयरोगा चे रुग्ण आहे काय **		कोणतेहीहायपोपिग्मेन्टेड पॅच (फिक्कट चटट्) किंवा संवेदना नसलेले विकृत घाव आहे का?	
क्षयरोगा चा पुर्वइतीहास *		कोणतेही त्वचा जाड झाली आहे का?	
तळहातावर किंवा तळव्यावर वारंवार व्रण येते का		त्वचेवर कोणतेही गाठ आहे का?	
तळहातावर किंवा तळव्यावर वांरवार मुंग्या येते का		तळहात किंवा तळवे वारंवार बधीर होते का?	
अंधुक किंवा अस्पष्ट दिसते काय		हात आणि पायाच्या बोटातील नखे	
वाचण्यास अडचण येते का?		हात आणि पायांना मुंग्या येते काय	
एक आठवड्यापासुन डोळयामध्ये दुखणे आहे		डोळ्याची पापणी बंद करण्यास अडचण येते का?	
एक आठवड्यापासुन डोळयामध्ये लालसरपणा आहे		हाताने किंवा बोटाने वस्तु उचलण्यास अडचण येणे	
ऐकण्यात अडचण होते		पाय कमजोर झाले त्यामुळे चालण्यास अडचण येत आहे	
B2:फक्त महिलांसाठी	**Y/N**		**Y/N**
Lump in the breast स्तनामध्ये गाठ आहे का		Bleeding after menopauseरजोनिवृत्ती नंतर रक्तस्राव होणे	
स्तनाग्रातुन रक्त असलेले स्राव येते का		समागमानंतर रक्तस्राव होणे.	
स्तना च्या आकार बदलणे		दुर्गंधी युक्त योणी स्राव येणे.	
मासीक पाळी दरम्यान रक्तस्राव होणे			
B3:वृध्दासाठी (६० व त्यापेक्षा जास्त वयाचे	**Y/N**		**Y/N**
उभे असतांना किंवा चालतांना अस्वस्थ		दैनंदिन जीवनातील कामासाठी जसे	

वाटणे		खाणे,कपडे, केशभुषा करणे, चालणे, किंवा शौचालयाचा वापर करणे यासाठी मदतीची गरज लागणे	
हालचाल करण्यास अडचण होत असलेल्या शारिरीक अपंगत्व असणे		जवळच्यांचे नांव विसरणे किंवा घराचा पत्ता विसरणे.	
वर नमुद केलेल्या लक्षणापैकी कोणत्याही एकास होय असे वैयक्तीक उत्तर असल्यास, सदर रुग्णास ताबडतोब वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असलेल्या जवळच्या दवाखान्यात पाठवावा.			
*हे चिन्ह असलेल्या प्रश्नाचे उत्तर होय असल्यास, कृती सुचवावे जसे की थुंकी नमुणा गोळा करणे आणि जवळच्या क्षयरोग तपासणी केन्द्राकडे पाठवावे			
**होय उत्तर असल्यास कुटुंबातील सर्व सदस्याचे एएनएम/एमपीडब्ल्यु कडुन तपासणी करुन घ्यावी			
भाग- सि **COPD** साठी जोखीम घटक			
लागु असलेल्याना गोल करा			
स्वयंपाक करण्यासाठी कोणते इंधन वापरतात - सरपन/शेतातील प-हाटी/शेनखत/कोळसा/रॉकेल/एलपीजी गॅस			
व्यवसायाचे प्रकार - शेतातील पिकाचे कुटार जाळणे/कचरा जाळणे/धुर वायु आधि धुळ यांच्या संपर्कात असलेल्या उद्योगात कामे करणे/विट्भट्टया, चुनाभट्टी, काचेचे कारखाने इत्यादी			

भाग ड पिएचक्यु-२

मागील दोन आठवड्यात तुम्हाला खालील समस्यांनी किती वेळा त्रास झालेला आहे?		अजिबात नाही,	काही दिवस	अर्धापेक्षा जास्त दिवस	जवळपास दररोज
1.	काही काम करण्यात थोडासा रस किंवा आनंद	0	+1	+2	+3
2.	उदासीनता किंवा हताश वाटत आहे का ?	0	+1	+2	+3
एकुण गुण					
कोणत्याही व्यक्तीला ३ पेक्षा जास्त गुण मिळत असेल तर त्यांना सिएचओ/वैद्यकीय अधिकारी कडे पाठवावे					

परिशिष्ट -२

आरोग्य कर्मचारी व्दारे केले जाणारे प्राथमिक स्वरुपाचे सुचक वृध्दापकाळाचे मुल्यांकन.

नांव ——————————————————

१. वय (पुर्ण वर्षात)

२. लिंग १) पुरुष २ महिला ३ इतर.

३. वैवाहिक स्थिती

१ अविवाहित	२ विवाहित	३ घटस्पोटीत	४ वेगळे राहते/परितक्त्या	२ विधुर/विधवा

४. कुटुंब प्रमुख कोण आहे ?

१ स्वतः	२ पत्नी	३ मुलगा	४ जावाई	५ इतर

५. शिक्षण:

१ अशिक्षीत	२ लिहता वाचता येते पण शिक्षण नाही	३ प्राथमिक शिक्षण ५ वी पर्यंत	४ माध्यमीक शिक्षण ८ वी पर्यंत	५ माध्यमिक शिक्षण १० पास	६ उच्च माध्यमिक शिक्षण १२ वी पर्यत	७ ग्रॅज्युएट पर्यत	८ पोस्ट ग्रॅज्युएट पर्यंत

६. व्यवसाय :- १ काम करीत नाही २ काम करतो (नमुद करा)——————————

७. धर्म :

१ हिंदु	२ मुस्लीम	३ ख्रिस्चन	४ शीख	५ इतर धर्म (नमुद करा)______

८. तुमचे घर कोणत्या परिसरात आहे?१ शहरी(Specify_______२ ग्रामिण (Specify) ________
कौटुंबीक प्रकार १. एकटे २ विभक्त कुटुंब ३ संयुक्त कुटुंब ४ तिन पिढी असलेले ५ वृध्दत्वाचे

९. अ) मुळ गांव ———————— मुळ बोली भाषा ——————————

१०. एकुण कुटुंबाचे उत्पन्न दर महीन्याला ——————————

११. एकुण कुटुंबातील सदस्यांची संख्या ——————————————

१२. दरडोई दरमहा उत्पन्न (प्रत्येक महीन्यासाठी) ——————

सामाजिक आर्थीक स्थिती (बिजी प्रसाद स्केल नुसार)————————————

सुधारित बिजी प्रसाद वर्गीकरण २०२० करीता	
सामाजिक वर्ग	दरडोई दरमहा उत्पन्न
I	७५३३/- आणि त्यापेक्षा जास्त
II	३७६६ ते ७५३२ रु /
III	२२६० ते ३७६५ रु
IV	११३० ते२२५९
V	११२९या पेक्षा कमी

१३.सामाजीक मुल्यमापन

विवाहीत	होय	नाही
जोडीदारा सोबत राहत आहे	होय	नाही
कोणासोबत राहता		
एकुण अपत्यांची संख्या		
तुम्ही त्यांना किती वेळा पाहता		
दैनंदिन कामात तुम्हाला कोण मदत करते?	Self / Specify _______	
हे पुरेसे आहे का?	Yes	No
घराचे प्रकार	स्वतंत्र	अर्पाटमेन्ट
पाय-या आहेत का	आहे	ठिक नाही

१४. कोमार्बिडीटी बद्दल माहिती (सहरुग्णता माहिती)

आजार	आजाराचा कालावधी (किती महीन्यापासुन आहे)	उपचार घेतले आहे का १ होय २ नाही	उपचार असल्यास केव्हा पासुन (किती महीन्यापासुन)	उपचार घेतले नसल्यास. कारणे
मधुमेह				
उच्चरक्तदाब				
इतर (नमुद करा)				

१) धुम्रपान करणारे (सघ्या धुम्रपान करीत आहे असलेले आणि १ वर्षापुर्वी ज्यांनी धुम्रपान करणे सोडलेले आहे)

२) धुम्रपान न करणारे

३) तुम्ही कधी दारुचे सेवन केलेले आहे का

१. होय २ नाही ३ कधी कधी

(जर होय असेल तर कालावधी वर्षामध्ये)

४) आहार प्राध्यान्य -

१. शाकाहारी २ मासांहारी शाकाहारी दोन्ही ३ अंडे व शाकाहारी

५) नसेव्दारे ड्रग घेता काय १ होय २ नाही

६) सध्याची तक्रार काय आहे ————————————————

७) आजारपणाचा इतीहास ————————————————

१५. शारिरीक व आरोग्याचे मुल्यांकन

अ) तोंडाच्या आरोग्याचे मुल्यमापन

विचारा-

तुम्ही दात (तयार केलेले नकली दात) वापरता काय (जर होय म्हटले तर केव्हा पासुन वापरता).

हे बघा-

अ) दात किडले आहे का होय/नाही

ब) हिरड्यातुन रक्त येणे होय/नाही

क) तोंडात दातामध्ये कुठेही लाल/पांढरा ठिपका आहे काय होय/नाही

ड) तोंडात कोठेही व्रण आहे काय होय/नाही.

ब) डोळ्याचे मुल्यांकन (तपासणी)

विचारा-

अ) दृष्टी कमी होणे. होय/नाही.

ब) डोळ्यात दुखणे होय/नाही.

बघा -

अ) बुबुळामध्ये कोणताही लालसरपणा. होय/नाही.

ब) बुबुळाचा तंतुमय पटल सामान्य दिसतो काय. होय/नाही.

क) डोळ्याची बाहुली चा रंग काळा आहे. होय/नाही.

ड) डोळ्याच्या पापण्या सामान्य दिसतात. होय/नाही

क) कानांचे मुल्यमापन (तपासणी)

विचारा-

अ) ऐकण्यात काही अडचणी आहे. होय/नाही.

ब) कानात कोणतेही दुखणे आहे का. होय/नाही.

बघा

अ) कानातुनपु किंवा स्राव वाहत आहे का. होय/नाही.

ब) कानामध्ये मळ दिसत आहे का. होय/नाही.

ड) हृदय आणि रक्तवाहिन्यासंबधी जोखमिचे मुल्यांकन.

अ) श्वास(धाप) लागते काय. होय/नाही.

ब) श्वास लागणे ज्यामुळे व्यक्ती रात्री जागे होते. होय/नाही.

क) उभे असतांना चक्कर येणे होय/नाही.

ड) मागील ३ महिन्यात कोणत्याही प्रकारचे बेहोशी होय/नाही.

ई) छातीत दुखणे. होय/नाही.

फ) धडधडणे. होय/नाही.

बघा

अ) पायावर हातावर सुज आहे होय/नाही.

ब) विश्रांतीच्या वेळी जलद श्वासोच्छवास (२० मिनीटात श्वास) होय/नाही.

मोजमाप

अ) रक्तदाब (बिपी).

ब) नाडी दर.

ई) मस्क्यूकोस्केलेटल सिस्टमचे मुल्यांकन

विचारा-

अ) सांधेदुखी होय/नाही

ब) कोणतेहीसांधा हलविण्यासाठी निर्बंध आहे काय होय/नाही

क) उभे राहतांना/चालतांना अथिरता आहे. होय/नाही

वृध्दामध्ये जेरियाट्रिक डिप्रेशन(नैराश्य) गुण करण्यासाठी खालील तक्त्याचा उपयोग केल्या जाते.

मुद्दे	उत्तरे	गुण
तुम्ही तुमच्या जीवनाबद्दल मुलता समाधानी आहात काय ?	होय/नाही	
तुम्ही तुमच्या अनेक कृती आणि कामातील स्वारस्य सोडले आहे का	होय/नाही	
तुमचे जीवन हे निकामी आहे असे तुम्हाला वाटते का ?	होय/नाही	
तुम्हाला अनेकदा कंटाळा येतो का?	होय/नाही	
तुम्ही बरेच वेळा आनंदी राहता काय?	होय/नाही	
तुमच्या सोबत काही तरी वाईट होणार आहे याची तुम्हाला भीती वाटते काय?	होय/नाही	
तुम्हाला बहुतेक वेळा आंनदी वाटते का ?	होय/नाही	
तुम्हाला अनेकदा असहाय्य वाटते का ?	होय/नाही	
बाहेर जाऊन नवीन गोष्टी करण्यापेक्षा घरीच राहणे पसंत करता का ?	होय/नाही	
तुम्हाला स्मरणशक्तीची समस्या खुप जास्त आहे असे वाटते का ?	होय/नाही	
तुम्हाला आता जगणे खुप छान वाटते का ?	होय/नाही	
आता तुम्ही जसे जीवन जगत आहात ते कुचकामी आहे असे वाटते का ?	होय/नाही	
तुम्हाला आपल्यामध्ये पुर्ण शक्ती असल्याचे वाटते काय?	होय/नाही	
तुमची परिस्थिती हताश असल्यासारखी आहे असे तुम्हाला वाटते का?	होय/नाही	
तुम्हाला असे वाटते का की बहुतेक लोक तुमच्या पेक्षा चांगले आहेत?	होय/नाही	

५ मुण असेल तर नैराश्य असल्याचे दर्शविते

१० पेक्षा जास्त गुण असल्यास तिव्र नैराश्य आहे.

जेरियाट्रिक डिप्रेशन स्केल (GDS)

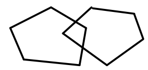
जर तक्त्यातील १५ मुद्दयापैकी १० ने सकारात्मक उत्तरे दिल्यास नैराश्य असल्याचे दर्शविते, तर उर्वरित (प्रश्न क्र १,५,७,११, १३) चे नकारार्थी उत्तर दिल्यावर उदासीनता दर्शविते. आणि ०-४ गुण हे वय, शिक्षण आणि तक्रारी ला गृहीत धरुन सामान्य मानले जातात, ५-८ सौम्य उदासीनता दर्शवितात, ९-११ मध्यम उदासीनता आणि १२ ते १५ असल्यास हे तिव्र उदासीनता आहे.

मिनी मानसीक स्थिती परिक्षा एमएमएसई (मिनी मेन्टल स्टेटस एग्जामिनेशन)

रुग्णाचे नांव... दिंनाक ....

सुचनाः क्रमा क्रमाने प्रश्न विचारावेत, प्रत्येक प्रश्न किंवा कृती साठी योग्य उत्तरासाठी १ गुण आहे.

एकुण गुण पैकी	रुग्णाचे गुण	प्रश्न
५		१) हे कोणते वर्ष आहे ?२)हा कोणता ऋतु आहे ?३)कोणती तारीख आहे ? ४) हा आठवड्याचा कोणता दिवस आहे ? ५) हा कोणता महिना आहे ?
५		१) आपण कोणत्या राज्यात आहे ?२)आम्ही कोणत्या देशात आहे ? ३) आम्ही कोणत्या गांवात/शहरात आहे?४)आता आम्ही कोणत्या दवाखान्यात आहोत?५)तुम्हीकोणत्या मजल्यावर आहात ?
३		परिक्षक तीन अशा वस्तुंचे नाव स्पष्टपणे आणि हळुहळु घेईल, जे आपसांत संबधीत नाही, नंतर रुग्णाला ते तीनही नांवे विचारेल, रुग्णानी दिलेल्या उत्तराच्या आधारावर गुण दिले जाईल. परिक्षक तो पर्यंत सांगेल जो पर्यंत ते शिकणार नाही. शक्य असल्यास हे लिहावे की त्यांनी किती वेळा हे केले.
५		मी सात-सात ची संख्या सोडुन उलट आकडेवारी मोजु इच्छीतो (९३, ८६, ७९, ७२, ६५, ...) पाच उत्तरानंतर थांबावे, पर्यायी स्वरुपात....WORLD शब्दाला शेवटुन उच्चारा D-L-R-O-W
३		मी आधी तुम्हाला तीन वस्तुंचे नाव सांगीतले होते ते तुम्ही सांगु शकता का कोणत्या वस्तु होत्या ?
२		रुग्णांला दोन वस्तु दाखवावे जसे की पेन आणि घड्याळ, आता रुग्णाला त्या वस्तुचे नांव विचारा.
१		या वाक्याला परत परत बोलण्यास सांगा " नो ईफस ॲन्डस् बट्स
३		आपल्या उजव्या हातात कागद घ्या, त्याला अर्धा मोड करा, आणि जमीनीवर ठेवा, (परिक्षक रुग्णाला को-या कागदाचा तुकडा देतील)
१		कृपया हे वाचा आणि जे सांगीतले आहे ते करा, (लिहलेली सुचना आहे की "आपले डोळे बंद करा")
१		कोणत्याही वस्तु बद्दल एक वाक्य तयार करा आणि लिहा. (या वाक्यात नाम आणि क्रियापद असायला पाहीजे.)
१		कृपया खाली दिलेले चित्र पुन्हा तयार करा, (परिक्षक रुग्णाला कोरे पेपर देईल आणि खालील आकृती तयार करण्यास सांगेल यामध्ये दहा कोण असले पाहीजे आणि ते एक दुस-यामध्ये असले पाहीजे.

		
३०		एकुण

जर- गुण <२४ पेक्षा कमी असेल तर व्यक्तीला प्रा.आ.केन्द्र कडे पाठवा, (जर त्या व्यक्तीचे शिक्षण ८ वी पेक्षा जास्त असेल तर)

जर- गुण <२१ पेक्षा कमी असेल तर व्यक्तीला प्रा.आ.केन्द्र कडे पाठवा, (जर त्या व्यक्तीचे शिक्षण ८ वी पेक्षा कमी असेल तर)

पोषण मुल्यमापन : (मिनी न्युट्रिशनल मुल्यांकन स्केल)

१) भुक न लागणे, पचनाच्या समस्या, चघळणे, किंवा गिळण्यात अडचणी आल्याने गेल्या ३ महिन्यात अन्नाचे सेवन कमी झाले आहे का?

० - अन्न सेवनात तीव्र घट.

१ - अन्न सेवनात मध्यम घट

२ - अन्न सेवनात कमी नाही.

२) गेल्या ३ महिन्यात वजन कमी झाले आहे का.(६.६ lbs)

०- ३ किलो पेक्षा जास्त वजन कमी झाले.

१- माहित नाही.

२- १ आणि ३ (२.२ आणि ६.६ lbs) किलो दरम्यान वजन कमी होणे.

३- वजन कमी होत नाही.

३) गतिशिलता.

०-अंथरुनावर पडुन किंवा खुर्चीवर असणे

१- पलंग/खुर्चीतून बाहेर पडण्यास सक्षम पंरतु बाहेर जाता येत नाही.

२- बाहेर जाता येते.

मागील ३ महिन्यात मानसिक तणाव किंवा तीव्र आजार झालेला आहे का.

होय/ नाही.

४) न्युरोसायकॉलॉजीकल समस्या

०- गंभीर स्मृतीभ्रंश किंवा नैराश्य.

१- सौम्य स्मृतीभ्रंश

२- कोणतेही मानसिक समस्या नाही.

५) बॉडी मास इंडेक्स. (वजन किलोमध्ये उंची मिटरमध्ये)

०= बिएमआय १९ पेक्षा कमी.

१= बिएमआय १९ ते २१ पेक्षा कमी.

२= बिएमआय २१ ते २३ पेक्षा कमी.

३= बिएमआय २३ किंवा अधिक

जर बिएमआय उपलब्ध नसेल तर प्रश्न १ च्या जागी प्रश्न २ घ्या.

जर प्रश्न १ आधीच पुर्ण झाला असेल तर प्रश्न २ चे उत्तर देऊ नका.
कमरेचा घेर से.मी मध्ये.
०= सिसी ३१ पेक्षा कमी.
३= सिसी ३१ किंवा अधिक
टिपः- कुपोषण निर्देशक गुण - १२-१४ गुण सामान्य पोषण स्थिती.
८-११ गुण कुपोषणाचा धोका.
०-७ गुण कुपोषित.

1. वृध्दांमधील स्वतःची काळजी घेण्यासाठीचे मुल्यांकन साधन
(Assessment tool for Activity of Daily Living)

क्रियाकलाप (कामे) गुण ० आणि १	**१ गुण स्वतंत्र्यरित्या कोणतेही देखरेखीखाली किंवा सुचनेविना वैयक्तिक मदत न घेता**	**० गुण देखरेखीखाली आणि मदतीने किंवा संपूर्ण काळजीसह अवलंबुन असलेले (अवलंबित्व.)**
आंघोळ	(१गुण) स्वतःहुन पुर्ण आंघोळ करु शकते किंवा शरीराच्या फक्त एका भागाला आंघोळ करण्यासाठी मदतीसाठी आवश्यक असते जसे की पाठीचा भाग, जननेंद्रीयाचा भाग किंवा अपंगत्व असलेले अंगाचे भाग.	(० गुण) शरीराच्या एकापेक्षा जास्त भागांना आंघोळ करण्यासाठी, बाथरुम मध्ये आत जाण्यासाठी किंवा बाहेर येण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे.
ड्रेसिंग	(१गुण) कपाट आणि ड्रॉवर मधुन कपडे काढु शकते. आणि आंतरवस्त्र (कपड) आणि बाहय कपडे घालु शकते बुट घालण्यास शूज बांधण्यात मदत लागु शकते	(०गुण) स्वतःचे सर्वच कपडे घालण्यासाठी मदत हवी आहे किंवा पूर्णपणे कपडे घालण्याची गरज आहे.
शौचालयात जाणे	(१गुण) शौचालयात जाणे आणि दरवाजा बंद करणे उघडणे, तसेच कपडे व्यवस्थित करणे. मदती शिवाय जननेंद्रीयाचा भाग स्वच्छ करणे	(१गुण) शौचालयात जाण्यासाठी स्वतःची साफसफाई करण्यासाठी किंवा कमोड वापरण्यासाठी मदतीची आवश्यक आहे. जाण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे.
हस्तांतरीत करणे (फिरणे चालणे)	(१गुण) पलंगावर किंवा खुर्चीच्या सहाऱ्याशिवाय आत आणि बाहेर फिरणे, मशीन वर चालणारी खुर्ची साठी हस्तांतरण सहाय्यक घ्यावे लागत आहे.	(०गुण) पलंगावरुन खुर्चीवर जाण्यासाठी मदतीची आवश्यकता आहे किंवा पूर्ण हस्तांतरण आवश्यक आहे.
सातत्य	(१गुण) लघवी आणि शौचावर पूर्ण आत्म नियंत्रण आहे.	(०गुण) आंत्र किंवा मुत्राशय अंशतः किंवा पूर्णपणे असंयम आहे.
आहार	(१गुण) मदतीशिवाय ताटातुन अन्न तोंडात जाते, जेवन करु शकते. अन्न तयार करणे दुसऱ्या व्यक्तीव्दारे केले जाऊ शकते.	(०गुण) जेवण घेण्यासाठी अंशिक किंवा संपूर्ण मदतीची आवश्यकता आहे किंवा पॅरंटेल आहार आवश्यक आहे.

एकुण गुण=६=असल्यास चांगले (रुग्ण=कमी अवलंबीत आहे)० गण असल्यास पुर्ण अवलंबून आहे.

वृध्दांसाठी मूल्यांकनासाठी प्रश्नावली धोका फॉल्सचे मूल्यांकन

अ.नं.	प्रश्नावली	होय	नाही
१	गेल्या एका वर्षात कधी पडले आहे आहे का?		
२	तुम्ही ४ पेक्षा जास्त प्रकारची औषधे घेत आहात का? उच्च रक्तदाब, लघवीचे प्रमाण वाढवणारा पदार्थ इ.		
३	तुम्हाला खालीलपैकी कशाचाही त्रास होत आहे का (चिंता, नैराश्य, निर्णय गमावणे / सहकार्य / आंतरदृष्टी)		
४	तुम्हाला चक्कर येणे किंवा हलके डोके दुखी आहे का? गेल्या एका वर्षात बिछान्यातुन उठुन बसणे इत्यादी होते का		

प्रश्नांचा २ सकारात्मक प्रतिसादासाठी, समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या कडेसंदर्भदया. (फॉल्स रिस्क असेसमेंट टूलमधून रुपांतरीत)

EASI वृध्दामधील अत्याचार संशय निर्देशांक (Elderly ABUSE Suspicion Index)

१) तुम्ही खालीलपैकी कशासाठी लोकांवर अवलंबून आहात : अंघोळ करणे, कपडे घालणे, खरेदी करणे, बॅंकेचे व्यवहार करणे, किंवा जेवण करणे.
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

२) कोणी तुम्हाला अन्न, कपडे, औषधोपचार, चष्मा, कानाचे ऐकण्याचे यंत्र किंवा वैद्यकीय सेवा मिळण्यापासुन रोखले आहे कींवा तुम्हाला ज्या लोकांसोबत राहायचे आहे त्यांच्या सोबत राहण्यापासुन कोणी रोखले आहे का. होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

३) कोणीतरी तुमच्या सोबत अशा प्रकारे बोलल्यामुळे तुम्हाला वाईट वाटले, किंवा तुम्हाला धमकी दिल्या गेली ज्यामुळे तुमी नाराज आहात काय. होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

४) कोणी तुम्हाला कागदपत्रावर सह्या करण्यास भाग पाडण्याच्या किंवा तुमचे पैसे तुमच्या इच्छेविरुध्द वापरण्याचा प्रयत्न केला आहे का होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

५) कोणी तुम्हाला घाबरवित आहे का तुम्हाला नको त्या प्रकारे स्पर्श केला आहे किंवा तुम्हाला शारिरीक दुखापत केली आहे का होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

६) मुल्यांकन करणा-यासाठी (डॉक्टर इतर) :- वृध्दावरील अत्याचार हे निष्कर्षाशी संबधित असू शकतात जसे की डोळ्याला इजा असल्याने कमी दिसत आहे, जीवन जगण्यापासुन माघार घेतलेली स्थिती, कुपोषण, स्वच्छतेचा अभाव (कपडे निट नसणे) औषधे नियमित घेत नसल्याची स्थिती, यापैकी मागील १२ महिण्यात तुमच्या काही लक्षात आले आहे का०
होय- १, नाही-२ उत्तर दिले नाही-३

टिपः प्रश्न १ ते ५ रुग्णाला विचारावे प्रश्न ६ हे मुल्यांकरण करणा-याचे उत्तर आहे (गेल्या १२ महिन्यातील निरिक्षणाचे आधारावर)कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर होय असल्यास त्या व्यक्तीला ताबडतोब समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या कडे पाठवावे.

परिशिष्ट ३

आरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्र प्राआकेंद्र आणि नागरी प्राआकेंद्र येथे सुचीत केलेल्या उपकरणे आणि साहीत्याची यादी.

आरोग्य वर्धीनी उपकेन्द्र	वॉकींग स्टिक
	कॅपीलर
	इन्फ्रारेड लाईट
	चाकाचे गाडी.
	ओढत न्यायची गाडी.
	वॉकर (सामान्य)
आरोग्यवर्धीनी प्राआके/नागरी प्राआकेंद्र	व्यायाम करायची सायकल.
	नेब्युलायझर
	वाकर (सामान्य)
	सरवायकल ट्रक्शन (manual)
	ल्युंबर ट्रक्शन
	चालण्याचे प्रशिक्षण उपकरण
	इन्फ्ररेड लाईट

स्त्रोतः ऑपरेशनल मार्गदर्शक तत्वे . NPHCE, वृध्दांच्या आरोग्य सेवेसाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार.

References

1) Handbook for Health Care workers. National Program for palliative Care, Government Of India
2) Rajul K Gupta. Nutritional Requirements of Special Groups: Mothers, Children and the Elderly. In: Bhalvar R, editor. Textbook of Public Health and Community Medicine. 1st ed. Pune: Dept of Community Medicine, AFMC Pune in collaboration with WHO India.; 2009.
3) Tabloski PA. (2014). Gerontological Nursing (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson
4) Abraham Alano “Basic Nursing Skills”, Public Health Training Initiative,Hawassa university,Ethopia

List of contributors

Dr. (Flt Lt) M A Balasubramanya	Advisor, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr.Rupsa Banerjee	Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Ms. Haifa Thaha	Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Atul B Rairker	Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)

Namaste!

You are a valuable member of the Ayushman Bharat – Health and Wellness Centre (AB-HWC) team committed to delivering quality comprehensive primary healthcare services to the people of the country.

To reach out to community members about the services at AB-HWCs, do connect to the following social media handles:

- https://instagram.com/ayushmanhwcs
- https://twitter.com/AyushmanHWCs
- https://www.facebook.com/AyushmanHWCs
- https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW

NHSRC

yout : Paromita Advertising Agency Pvt. Ltd. (www.paromita.org)