सत्यमेव

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य व कुटुंब कल्याण संस्था, नागपुर

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

आशा स्वंयसेविका करीता "वृध्दापकाळातील काळजी" प्रशिक्षण पुस्तिका,
(आरोग्य वर्धीनी केन्द्रा करीता)

आशा स्वंयसेविका करीता "वृध्दापकाळातील काळजी" प्रशिक्षण पुस्तिका,
(आरोग्य वर्धीनी केन्द्रा करीता)

विषयसुची

वृध्दांच्या काळजी बाबत ओळख १

प्रकरण १ वृध्दांच्या काळजीची गरज ओळखणे २

प्रकरण २ वृध्दांमधील सामान्य आजार ६

प्रकरण ३ वृध्दांची काळजी-आरोग्य संवर्धन,स्वंय-काळजी,आणि समुपदेशन, ... १५

प्रकरण ४ सेवा वितरण फ्रेमवर्क (तक्ता) २५

वृध्दांच्या काळजीमध्ये आशाची प्रमुख कार्ये- समाजाच्या स्तरावर............................ २६

परिशिष्ट १ :समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलीस्ट (CBAC) ३०

वृध्दांच्या काळजी बाबत ओळख.

आयुष्यमान भारत योजनेतंर्गत आरोग्यवर्धीनी केन्द्रामुळे आरोग्य सेवा समाजाच्या तळागाळापर्यंत पोहचत आहे, आणि याव्दारे जनतेला सर्वसमावेशक आरोग्य सेवा प्रदान करण्यात येत आहेत. तद्वतच माता, बाल, आणि किशोरवयीन मुला करीता आरोग्य वर्धीनी केन्द्राच्या माध्यमातुन विस्तारीत सेवा पॅकेजची श्रेणी सुरु केली जात आहे. या विस्तारित सेवामध्ये "वृध्दांची काळजी" ही एक महत्वाची सेवा आहे. अलीकडे उआरोग्य सेवेच्या गुणवत्तेत झालेल्या सुधारणेमुळे आणि मोठ्या प्रमाणात वाढलेल्या जनजागृती आणि वर्तणुकितील बदलामुळे आरोग्य सेवेच्या स्विकारात मोठ्या प्रमाणात वाढ झालेली 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. तसेच वृध्दांची काळजी घेणा-यांना विशेषतः अंथरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांची काळजी घेणा-यांना /कुटुंबातील व्यक्तींना देखील आधार देणे तितकेच महत्वाचे आहे. यामध्ये मुख्यत्वे वृध्दांसाठी आरोग्य सेवा, वृध्द आणि त्यांच्या कुंटुबासाठी मनोसामाजिक आधार, अंथरुनावर पडुन असलेल्या वृध्दांसाठी आहार आणि पोषण विषयक काळजी या बाबीवर विशेष लक्ष केंद्रित केले आहे.

एक आशा स्वंयसेविका म्हणुन तुम्ही आरोग्यवर्धीनी केन्द्रातील पथकातील एक भाग असुन तुम्ही समाजाच्या जवळ राहणारी आरोग्य सेवेची महत्वाची व्यक्ती आहात, 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 शिकाल -

- समाजातील काळजीची गरज असलेल्या वृध्दांना ओळखणे आणि त्यांना आरोग्य सेवेपर्यंत पोहोचण्यास मदत करणे.
- आरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष) यांच्या सोबत किंवा मदतीने वृध्दांसाठी अधिकच्या गृहभेटी देणे.
- समाजातील वृध्दांच्या काळजीबाबत आरोग्य संवर्धन आणि प्रचार प्रसाराचे उपक्रम राबविणे.
- वृध्दांना प्रभावित करणाऱ्या सामान्य आरोग्य समस्यांचे चिन्हे आणि लक्षणे ओळखणे.

वृध्द व्यक्तीच्या कुटुंबातील किंवा बाहेरील काळजी घेणाऱ्यांना ओळखणे आणि त्यांना जवळच्या आरोग्य संस्थेसोबत सलंग्न (लिंक) करुन देणे.

प्रकरण
1

वृध्दांच्या काळजीची गरज ओळखणे.

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांनी केलेल्या निकषानुसार ६० वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या नागरिकांना वृध्द (वयस्कर) व्यक्ती म्हणुन मानल्या (ओळखले) जाते.सामाजिक आर्थिक विकास, दिवसेन् दिवस कमी होत असलेला प्रजनन दर, आणि वृध्दापकाळातील (वृध्दाच्या) जगण्याच्या प्रमाणातील वाढ यामुळे सामान्य लोकसंख्येतील वृध्दांच्या प्रमाणात (६० वर्षे व त्यापेक्षा जास्त वयातील लोकांची लोकसंख्या) लक्षणीयरित्या वाढ झालेली आहे.

भारतीय लोकांच्यासरासरी वयोमानात (आयुर्मानात) लक्षणीय सुधारणा नोदंवल्या गेली आहे, १९६९ मध्ये भारताचे सरासरी आयुर्मान ४७ वर्षे होते. ते १९९४ मध्ये ६० वर्षे झाले आणि २०१९ मध्ये यामध्ये आणखी वाढ होऊन ६९ झाले आहे. सन २०१५ मध्ये एकुण लोकसंख्येत वृध्दांच्या लोकसंख्येचा वाटा ८ टक्के एवढा होता. अर्थात देशभरात वृध्दांची संख्या ही सुमारे १०६ दशलक्ष (म्हणजे १० कोटी पेक्षा जास्त) झाली होती, ज्यामुळे भारत जगातील दुसऱ्या क्रमांकाचे वृध्दांची सर्वात मोठी लोकसंख्या असलेला देश झाला आहे. पुढे असा अंदाज आहे की, २०५० पर्यंत वृध्दांची लोकसंख्या ही १९ टक्क्या पर्यंत वाढेल. म्हणून वृध्दांच्या आरोग्याच्या गरजा आणि वृध्दत्व ओळखणे तसेच वयाशी संबधित बदल समजून घेणे आवश्यक आहे.
म्हणुन आपण प्रथम वृध्दत्वाची प्रक्रिया समजुन घेऊ-

वृध्दत्व म्हणजे काय?

वृध्द (वयस्कर) होणे 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.

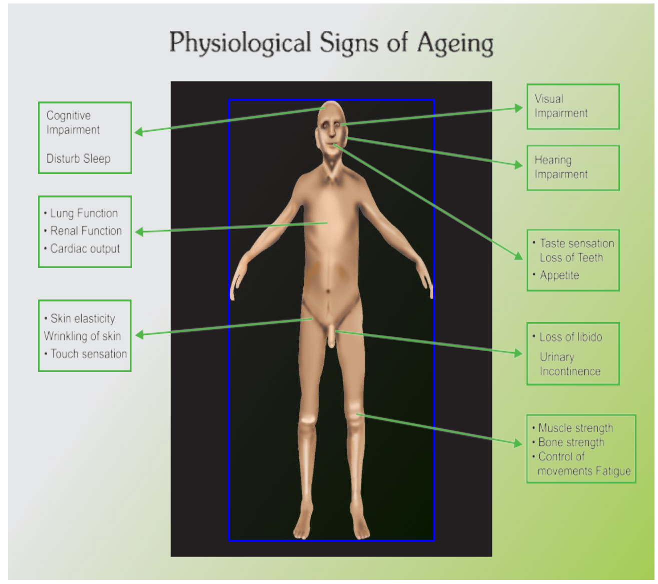
> वृध्दत्व हा एक आजार नसुन वृध्द लोकसंख्येवर परिणाम करणारी स्थिती आहे यामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते आणि त्यांचे शरीराचे कार्य आणि क्षमता कमी होते.

मानवी शरीर प्रणालीतील वया- संबंधित बदल-

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

वृध्दत्वाची लक्षणे कोणती आहेत?

दृष्टीदोष.



- श्रवणदोष.
- झोपेत अडथळा (अडचण).
- दात पडणे.
- चवीत बदल.
- कार्यक्षमतेत घट.
- हृदयाच्या कार्यात घट.
- मूत्रपिंडाच्या कार्यात घट.
- त्वचेवर सुरकुत्या पडणे.
- स्नायूंची ताकद कमी होणे.
- हाडांची ताकद कमी करणे.
- मुत्राशयावरील नियंत्रण गमावणे.
- भुक न लागणे.
- लैंगिक क्रिया कमी होणे.
- स्मरण शक्ती कमी होणे.
- थकवा वाढणे.
- वृध्दत्वाची शारीरिक चिन्हे.

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	आहाराची कमतरता पोषणा गरजेपेक्षा जास्त किंवा कमी)	हाडांचे ठिसुळ होणे, रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होणे,
२	फायबर(रेषेदारयुक्त) आणि फळांचा अपुरा वापर,	बध्दकोष्ठता.
३	शारीरिक निष्क्रियता आणि गतीहिन जीवनशैली.	कार्यक्षमतेत 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 कार्यक्षमता कमी होणे.

वृध्दत्वाच्या जोखमीचे मूल्यांकन कसे कराल?

आरोग्यवर्धीनी केन्द्राच्या कार्यक्षेत्रातील सर्व वृध्दांसाठी समुदायावर आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) फॉर्म भरणे आवश्यक आहे, आशा द्वारे प्रत्येक गांव वस्तीमध्ये या फार्मने मुल्यांकन केले जाईल यामध्ये विभाग बि-३ वृध्दांसाठी आहे.

बि३. वृध्दासाठी -६० वर्ष व वरील वृध्दासाठी	होय/नाही		होय/नाही
तुम्हाला उभे राहताना किंवा चालताना अस्थिर वाटते का?		तुम्हाला जेवण करणे, कपडे घालणे, आंघोळ करणे चालणे किंवा शौचालयास जाणे, यांसारख्या दैनंदिन कृती करण्यासाठी इतरांच्या मदतीची आवश्यकता आहे का?	
तुम्हाला कोणत्याही शारीरिक अंपगत्वामुळे त्रास होत आहे का, ज्यामुळे तुमची हालचाल मर्यादित होत आहे का?		तुम्ही तुमच्या जवळ चे व्यक्तींची नावे किंवा तुमच्या घराचा पत्ता विसरता का?	

सिबॅक फार्म मधीलवृध्दांसाठी असलेल्या भाग बि-३ मधील कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर जर होय असल्यास पुढील सर्वसमावेशक जेरियाट्रिक मुल्यांकन (सिपीएचसी) करण्यासाठी आशा अशा वृध्दांना आरोग्य कर्मचारी (स्त्रि/पुरुष) यांच्याकडे पाठवेल.

आरोग्य वर्धीनी केन्द्रामध्ये असलेल्या वृध्दांच्या काळजीसाठी परिचालन (ऑपरेशनल गाईडलाईन) मार्गदर्शन तत्वा नुसार तीन मुख्य श्रेणीमध्ये वृध्दांच्या गतिशीलते (चालणे फिरण्याची क्रिया) बद्दल

वर्गीकरण केले जाईल.

१. चालणारे, फिरणारे वृध्द.

२. प्रतिबंधीत चालते फिरते वृध्द (फक्त दुस-याच्या मदतीने किंवा वॉकर किंवा इतर साधनाच्या मदतीने चालणे, फिरणे)

३. अंथरुनावर पडुन असलेले (काही स्वरुपाच्या मदतीवर असलेले) कोणत्याही कारणास्तव घरातील अंथरुनावरील वृध्द किंवा पॅलेटिव्ह केअर (उपशामक काळजी) वरील आयुष्याच्या शेवटच्या काळजीची आवश्यकता असलेले वृध्द.

वृध्दांच्या अतिजोखमीचे मूल्यांकन त्यांच्या गतिशीलतेच्या आधारावर केले जाते. त्यांना त्यांच्या स्थितीनुसार क्रमाने सेवाच्या प्राधान्य दिले जाते. जसे की बेडवर (अंथरुणाला) खिळलेले वृध्द, दुस-याच्या मदतीने चालणारे आणि फिरु शकणारे वृध्द.

ज्या वृध्दांना त्यांचे वय आठवत नाही किंवा सांगता येत नाही त्यांचे वय तुम्ही कसे काढाल किंवा ओळखाल,

- ✓ मोठया मुलाचे किंवा नातवडांचे वय विचारुन याचा अंदाज लावला जाऊ शकतो.
- ✓ एखादया ऐतिहासिक किंवा राजकीय घटनांबददल विचारुन अंदाज लावावा

प्रकरण
2

वृध्दांमधील सामान्य आजार

जसजसे लोक वृध्द (म्हातारे) 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-

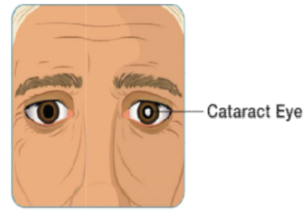
- वृध्द लोकांचे वय जसजसे वाढत जाते तसतसे त्यांच्या दृष्टीच्या समस्या उद्‌भवू लागतात. तथापी प्रत्येक वृध्दांची दृष्टी कमकुवत होईलच असेही नाही.
- हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की मधुमेह असलेल्या वृध्दांना दृष्टी (नजर) कमकुवत होण्याचा धोका जास्त असतो
- जवळची दृष्टी मध्ये थोडी सुधारणा असते आणि दूरची दृष्टी कमकुवत होते.
- अंधुक / कमकुवत दृष्टी वृध्दांची कार्यक्षमता आणि गतिशीलता कमी आणि मर्यादित करु शकतात, 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 अपघात होण्याचा धोका संभवतो.
- अनियंत्रीत मधुमेह आणि वाढलेल्या रक्तदाब मुळे डोळयांशी संबधित समस्या उद्‌भवू शकतात.

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 नजीकच्यादृष्टीत 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.

२) ऐकण्या विषयक समस्या :-

- 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.

वृध्दांमधील बहिरेपणा आणि कमीदृष्टी साठी आशांची भुमिका.

१) समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) मध्ये ऐकण्यात / पाहण्यात / वाचण्यात येणाऱ्या अडचणींचे मूल्यांकन भरा.

२) वृध्दत्वामुळे शरिराच्या अवयवाचे नुकसान हे सामान्य असल्याबददल त्यांना आश्वस्त करा

३) तपासणीआणि पुढील व्यवस्थापनासाठी कुंटुबातील सदस्यांसह जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्राला भेट देण्यासाठी वृध्दांना एकत्र करा.

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 रुग्णालयात 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 शकतो. तेव्हा दोन्ही डोळयांवर शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते.

३) पडणे आणि हाड मोडणे (फ्रॅक्चर) :-

- वृध्द व्यक्तिंना अनेकदा पडण्याचा धोका असतो.
- 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,चालणा-या पाय-याचा (एस्केलेटर) अयोग्य उपयोग करणे. किंवा चप्पलइत्यादी.
- वृध्दांना पडण्यामुळे हाडे सहजपणे फॅक्चर होऊ शकतात, कारण हाडे वाढत्या वयानुसार कमकुवत झालेले असतात.
- वृध्दांची काळजी घेणा-या व्यक्तिंना चालताना अंघोळीला, शौचालयाला जाताना सोबत जाण्याचा सल्ला दिला पाहीजे.
- त्यांना वॉकिंग स्टिक (काठी), वॉकर यांसारख्या सहाय्यक उपकरणांबददल देखील माहिती दयावी.
- कुंटुबाला आरोग्य वर्धीनी केन्द्राच्या माध्यमातुन सहाय्यक उपकरणे मिळण्याची सुविधा देखील दिली पाहीजे.

- जर एवढ्यातच पडल्यामुळे जखम किंवा इजा झाली असेल तर तुम्ही सीएचओनां माहीती दिली पाहीजे. तुम्ही सूध्दा आरोग्य सेविकेला जखमेच्या उपचारात मदत करावी,
- खाली पडणे है विविध कारणामुळे असु शकतात. हे वैयक्तिक स्तरावर आणि परिसरातील कारणामुळे देखील असू शकते. जसे की–
  - ❖ घसरट स्नानगृह
  - ❖ असुरक्षित जीना, पाय-यो
  - ❖ अंधुक प्रकाश
  - ❖ असुरक्षित स्वंयपाकघर
  - ❖ वॉकर चा चालत्या पाय-यांचा(एस्केलेटर)अयोग्य वापर

- **स्नायु कमकुवत होणे,**
  - ❖ तिव्र ताप.
  - ❖ पायाच्या स्नायुमध्ये कमजोरी येणे.
  - ❖ वेदनाशामक औषधांचा वापर ,सेडेशन (झोप) येणारे औषधे
  - ❖ पायामध्ये कमजोरपणा किंवा पायाच्या समस्या
  - ❖ दृष्टी आणि ऐकण्यात समस्या.

फॉल्सला संबोधित करण्यात आशाची भूमिका:

१) दैनंदिन कामे करत असताना कुटुंबातील सदस्यांना वृध्दांना आधार देण्यासाठी सल्ला द्या

२) योग्य काळजी घेण्यासाठी वृध्द आणि कुटुंबातील सदस्यांना जवळच्या आरोग्य आणि कल्याण केंद्रात आणा.

३) पर्यावरणीय आणि वैयक्तिक. स्तरीय घटकांना नकार देऊन आणि वृध्दांना उभे राहून जवळच्या भितीकडे जाण्यास सांगून पडण्याच्या धोक्याचे मूल्यांकन करा.

४) वैयक्तिक मूल्यांकनाचा पूर्ण B3 (CBAC च्या नवीनतम आवृत्तीनुसार) विभाग

५) लाभार्थ्यांना सहाय्यक उपकरणांच्या तरतुदीची नोंद ठेवणे.

६) पडलेल्या दुखापतीसाठी पाठपुरावा करणे, सहाय्यक उपकरणांचे कार्य करणे आणि त्यांचे पालन करणे.

४) जननेंद्रियाच्या समस्या :-

- बहुतेक वृध्दांना जननेंद्रियाच्या समस्यांमुळे त्रास होतो.
- पुरुषाच्या बाबतीत जननेद्रिंयाच्या समस्या सामान्यत : वृध्दापंकाळात प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीमुळे होतात आणि स्त्रिंयामध्ये हे प्रामुख्याने कमकुवत झालेल्या स्नांयूमुळे होते.
- यामुळे अशी लक्षणे दिसतात. लघवीची वारंवार अडचण, हळुहळु लघवी होणे, लघवीचे सतत वाहणे, आणि मूत्राशय पूर्णपणे रिकामे करण्यास असमर्थता.
- ज्या वृध्दांना मोठा त्रास होऊ शकतो. अशा व्यक्तिंना उपरासाठी वैदयकीय अधिकाऱ्याकडे पाठविले पाहीजे.

५) मानसिक समस्या.

जसजसे वय वाढत जाते तसतसे वृध्दांची दिनचर्या (दिनक्रम) बदलत जाते (विस्कळीत होते) आणि त्यांना पुढील मानसिक समस्या येऊ शकतात.

- विसरभोळेपणा, (विस्मरण होणे)
- स्मृतिभ्रंश (स्मरणशक्ती कमी होणे)
- नैराश्य,
- वया संबंधित स्मरणशक्ती कमी होणे,
- झोपेचा त्रास,
- मूड बदलणे इत्यादी.

आशाला खालील प्रमाणेचिन्हे आणि लक्षणे दिसली किंवा काळजी घेण्याऱ्याने तीला कळविले असेल तर, सिएचओनां माहिती दयावी.–

- ➢ सार्वजनिक कामातील सहभागापासुन माघार घेणे,
- ➢ कमी / जास्त झोप,
- ➢ निराशा आणि बेकार (काही कामाचे नाही) असल्याची भावना,
- ➢ आनंददायक गोष्टींमध्ये रस कमी होणे,
- ➢ जेवण करण्यामध्ये इच्छा कमी होणे
- ➢ वाढलेला गोंधळ,
- ➢ वैयक्तिक दुर्लक्ष,
- ➢ स्व-काळजी मध्ये अभाव, (स्वतःला टापटिप ठेवणे, आंघोळ, कपडे, इत्यादी)
- ➢ चिडचिडपणा आणि आक्रमकतेच्या वारंवार होणाऱ्या घटनामुळे संतापाचा उद्रेक होतो.

वृध्दांमधील स्मरण शक्तीच्या समस्यांचे मुल्यांकन करण्यासाठी करावयाच्या कृतीः–

१) दिवस तारिख आणि वेळ आठवणे,
२) अन्न व जेवणा बद्दल आठवणे
३) शर्टचे बटण लावणे,
४) पर्समधील पैसे आणि नाणी मोजण्याचा सराव करा.
५) वृध्दांना स्वतःची वेशभूषा करण्यास प्रोत्साहित करा,
६) जर साक्षर असेल तर त्यांना किराणा मालाची यादी करण्यात व्यस्त करा.

वृध्दांमधील मानसिक समस्या सोडवण्यासाठी आशाची भुमिका :-

१) वृध्द लोकांचे समर्थन गट तयार करा जेथे वृध्दांना समवयस्कांशी संवाद साधता येईल.
२) सहाय्यक गंटासाठी कल्याणकारी कृती स्वतः आयोजित करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन करा
३) ते कसे आहार घेतात आणि गेल्या काही दिवसांपासून ते कसे आहेत याबददल गृहभेटी दरम्यान वृध्द लोकांशी संवाद करा
४) वैयक्तिक मूल्यांकन पूर्ण करा. (पीएचक्यु२ मधील भाग डी) एकुण स्कोअर ३ पेक्षा जास्त आढळुन आल्यास सीएचओ कळवावे.

६) तोंडाच्या आरोग्य समस्या -

बहुतांश वृध्द लोकांना तोंडाच्या आरोग्याच्या समस्यांनी ग्रासलेले आहे.

१) वृध्द लोक सामान्यतः दात स्वच्छ करण्याच्या पांरपारिक पध्दतींचा वापर करतात, जे की तोंडाची स्वच्छता राखण्यासाठी अपुरे असू शकतात.
२) शरीराच्या इतर भागाच्या आजारामुळे तोंडाच्या आजाराचा धोका वाढू शकतो.
३) काही उपचारांच्या प्रतिकुल दुष्परिणामांमुळे कोरडे तोंड, चव आणि वासाची बदललेली भावना देखील होऊ शकते.
४) मौखिक अनारोग्यामुळे पोषणाची स्थिती आणि सामान्य आरोग्य बिघडते स्वाभिमान कमी होतो आणि जीवन जगण्याची इच्छा कमी होते.
५) आशा स्वंयसेविकेनी खालीलपैकी कोणतीही चिन्हे आणि लक्षणे दिसल्यास किंवा काळजी घेणाऱ्याने कळविल्यास सिएचओनां कळवावे.

- कोरडे तोंड,
- दात दुखणे,
- दातामध्ये संक्रमण,
- दात विकृत होणे,
- हिरडयांना सूज / संसर्ग.
- हिरडया मध्ये रक्तस्त्राव होणे,
- तोंड उघण्यास अडचण/त्रास होणे,

वृध्दांच्या तोंडाच्या आरोग्यासाठी आशाची भूमिका :-

१. स्वतःची तोंडाची नियमित तपासणी करण्यास प्रोत्साहित करा.

२. वर नमूद केलेली कोणतीही चिन्हे आणि लक्षणे तपासा आणि सिएचओ नां माहिती द्या.

७) उच्च रक्तदाब :-

- उच्च रक्तदाब, ज्याला सायलेंट किलर म्हणूनही ओळखले जाते. जोपर्यंत वृध्दांमध्ये विशिष्टपणे रक्तदाबाची तपासणी केली जात नाही, तोपर्यंत तो ओळखल्या जात नाही.
- वृध्दांमध्ये रक्तदाबाची सामान्य श्रेणी १४०/९० मिमी एचजी. असते.
- जर रक्तदाबाची तपासणी केली नाही तर ते हृदय, मेंदू, मूत्रपिंड आणि रक्तवाहिन्यानां नुकसान पोहचविते.

खालील पैकी कोणतीही चिन्हे आणि लक्षणे दिसल्यास किंवा प्रथम काळजी घेण्याऱ्याने सूचित केले असल्यास आशा ने सीएचओ नां कळवावे आणि माहीती द्यावी :

- ❖ डोकेदुखी,
- ❖ धडधडणे, घाम येणे,
- ❖ श्वासोच्छवासाचा त्रास.
- ❖ नाकातून रक्तस्त्राव होणे.

वृध्दांमध्ये उच्च रक्तदाब ओळखण्यासाठी आशाची भूमिका-

३. वृध्दांनी रक्तदाबाचे मासिक निरीक्षण केले आहे खात्री करा.

४. वृध्दांना औषधोपचारसाठी उपचार योजनेचे पालन करण्यास प्रवृत्त करा.

५. आरोग्यवर्धीनी केन्द्रा मध्ये सल्ल्यानुसार नियमित तपासणी करुन घेण्यासाठी प्रोत्साहन दया.

६. नियमित शारीरिक हालचाल करण्यासाठी सल्ला दया.

८) मधुमेह

- ➢ उच्चरक्तदाब प्रमाणेच, मधुमेहाला देखील सायलेंट किलरम्हटले जाते, जे की विशेषतःरक्ताची तपासणी केल्या नंतर समजले जाते.
- ➢ मधुमेहामुळे हृदय विकाराचा झटका किंवा स्ट्रोक यांसारख्या गुंतागुंत देखील होऊ शकतात, आशा ने खोलीलपैकी कोणतीही चिन्हे आणि लक्षणे आढळल्यास सिएचओनां माहिती द्यावी.
  - ❖ वारंवार लघवी होणे,
  - ❖ जास्त भुक लागणे,
  - ❖ जास्त तहान लागणे,

- वजनामध्ये अकारण घट होणे.
- ऊर्जेचा अभाव,
- अत्यंत थकवा,
- रस नसणे,
- एकाग्रता नसणे अंधुक दृष्टी,
- तीव्र संसर्ग.
- वारंवार संसर्ग होणे.
- जखमा हळु हळु बरे होणे,
- अंधुक दृष्टी.
- पुरुषांमध्ये नपुंसकता,
- हात किंवा पायांत मुंग्या येणे आणि सुन्न होणे.
- पायाचे व्रण,
- प्रेशर अल्सर,

वृध्दांमधील मधुमेहावर उपचार करण्यासाठी आशाची भूमिका :-

१) मोठ्या रुग्णालयात संदर्भीत केलेल्या रुग्णांचा पाठपुरावा करणे आणि त्यांना निदान झालेल्या उपचारासाठी मदत करणे. आवश्यकतेनुसार समुपदेशन करणे.
२) वैद्यकीय अधिका-याच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार करण्यासाठी निदान योजनेचे पालन करुन घेणे.
३) नवीन चिन्हे आणि लक्षणांबद्दल सावध रहावे, ते औषधांच्या दुष्परिणामांमुळे असू शकतात.
४) सल्ल्यानुसार आरोग्यवर्धीनी केंद्र येथे नियीमत तपासणीस येतात याची खात्री करा.
५) रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांना मधुमेह व्यवस्थापनाची माहीती मिळत असल्याची खात्री करा, आणि जिवनशैली बदलविण्यास प्रोत्साहन दया..
६) असुरक्षित असलेल्या कुटुंबांना प्राधान्य देऊन नियमित गृहभेटी करा. उपेक्षित आणि उपचार चुकवणारे किंवा ज्यांच्यामध्ये गुंतागुंती दिसुन येत आहेत अशा रुग्णांना आरोग्य कर्मचारी(स्त्री/पुरुष) सीएचओ आणि वैदकिय अधिकारी यांच्या निदर्शनास आणुन द्या.

९) मस्कुलोस्केलेटल विकार :-

हा विकार म्हणजे स्नायू, नसा, सांधे, स्नायुबंध, नरम हाड, मधील, दुखापत किंवा विकार वाढते आणि स्पायनल डिस्क्सच्या हालचाली बिघडवतात किंवा मंदावतात.

- हे वृध्द लोकांमधील वाढलेल्या विकृतीचे कारण आहे.
- हे विकार वेळेवर ओळखणे गरजेचे आहे जेणे करुन पडणे, आणि विकृतींसह गुंतागुंत टाळता येते.

आशा ला खालीलपैकी कोणतेही चिन्हे आणि लक्षणे दिसल्यास किंवा कुटुंबाकडुन माहिती मिळाल्यास सीएचओ कळवावे..

- ❖ सांधेदुखी,
- ❖ चालण्यास/बसण्यास अडचण येत असल्यास,
- ❖ सांध्यांना सूज येणे,
- ❖ मान दुखणे,
- ❖ पाठदुखी,

प्रकरण 3

आरोग्य संवर्धन, स्व-काळजी, आणि वृध्दांच्या काळजीसाठी समुपदेशन,

आशा म्हणुन तुमची महत्वाची भुमिका ही वृध्दांच्या आरोग्याच्या गरजा बाबत आपल्या समाजात जागरुकता निर्माणकरणे होय, यामध्ये प्रामुख्याने निरोगी जीवन शैली बद्दल माहिती तसेच वृध्दांना प्रभावित करणा-या सामान्य आरोग्य समस्यांचे चिन्हे आणि लक्षणे ओळखणे इत्यादी. तद्वतच अशा वृध्दाची लवकर ओळख करुन आरोग्य वर्धीनी केंद्राकडे संदर्भ सेवा देणे, व त्यांचा पाठपुरावा करणे ही देखील तुमची महत्वाची जबाबदारी आहे.

तुम्ही गृहभेटी दरम्यान आणि ग्राम आरोग्य,स्वच्छता,आणि पोषण समिती, महिला आरोग्य समितीच्या बैठकांमध्ये समाजातील सदस्यांना, विशेष करुन वृध्द लोक असलेल्या कुंटुंबातील लोकांवर विशेष लक्ष देऊन वृध्दांना प्रोत्साहनात्मक, प्रतिबंधात्मक आणि पुनर्वसन विषयक काळजी घेण्या बद्दल माहिती द्यावी.हे पर्यावरणीय (परिसरातील) सुधारणा, आहाराबाबतउपाययोजना, आणि योगासने, निरोगी जीवनशैली आणि वर्तुणुकीतील बदलांसह शारीरिक उपक्रम/कृती सुकर आणि सुलभ करण्यासाठी आहे,

निरोगी वृध्दांसाठी हे प्रकरण दोन भागात विभागलेला आहे.

भाग-अ : आरोग्य संवर्धन (प्रोत्साहन) आणि समुपदेशन.

भाग-ब : स्वत:ची काळजी

भाग-अ : आरोग्य संवर्धन (प्रोत्साहन) आणि समुपदेशन.

आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय आहे ?

आरोग्य संवर्धन हे या बाबीवर लक्ष केंद्रीत करते.

- लोकांना निरोगी ठेवणे,
- लोकांना रोग टाळण्यासाठी जीवनशैलीत बदल करण्यास मदत व सक्षम करणे,.
- आजारा नंतर होणारी गुंतागुंत टाळण्यासाठी वर्तणुकीत बदल करण्यास प्रवृत्त करणे

वृध्दांशी संवाद साधतांना लक्षात ठेवायच्या गोष्टी :-

१) त्यांच्याशी बोलतांनासयंम ठेवा, समजून घ्या की त्यांची ऐकण्याची किंवा पाहण्याची क्षमता कमी असेल. त्यानुसार तुमचा आवाज वाढवा, पण त्याच्यावर ओरडू नका.

२) ते कदाचित तुमच्या सूचना लगेच स्विकारणार नाहीत. काळजी घेण्यासाठी त्यांचा हळूहळू पाठपुरावा करावा लागेल. कुंटुंबातील सदस्य आणि काळजी घेणारी व्यक्ती यांचाही पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न करा.

३) जेथे शक्य असेल तेथे सौम्य शारीरीक हालचाली करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहीत करा.

४) त्यांच्या स्वायत्तेचा आदर करा. त्यांना मदतीची गरज आहे का ते विचारा, कमकुवत व्यक्ती म्हणून त्यांना गृहीत धरायला आवडणार नाही.

५) त्यांना आजूबाजुला मदत करताना त्यांचाशी सौम्यपणाने वागा.

वृध्द व्यक्तिचे समुपदेशन :-

- वृध्द व्यक्तिंसाठी समुपदेशन प्रदान केल्याने त्यांना वयानुसार येणा-या समस्यांना सामोरे जाण्यास मदत होते. वैयक्तीक समाधान आणिसमृध्दी वाढीसाठी संधी देखील प्रदान करु शकते. .
- चांगले समुपदेशन करण्याचे दृष्टीकोनामुळे आदर, सहानुभूती,निर्माण होते, यामुळे समर्थनाची भावना तयार होऊन आरोग्य सेवेमध्ये मोठ्या प्रमाणात संवेदनशिलता निर्माण होते, ज्यायोगे वृध्दांच्या सेवेसाठी जागरुकता आणि स्वीकृती तयार होईल. म्हणुन प्रभावी समुपदेशन करण्यासाठी आशा म्हणुन तुमची भुमिका फार मोलाची आहे.
- वृध्दांच्या समुपदेशनामध्ये त्यांच्या नुकसानी संबंधीत, चिंता आणि तणावाच्या समस्यांचे निराकरण केले पाहिजे. त्यांना त्यांच्या जीवना बद्दल, विशेषतः जीवनावरील नियंत्रण गमावण्याची भावना बद्दल आधार दिले पाहीजे, त्यांना त्यांच्या जीवनाचे मुल्य आणि वास्तव निर्णय घेण्यात मदत करा. त्यांच्यामध्ये स्वायतता निर्माण करणे आणि वाढवणे तसेच नैराश्य आणि नैराश्याला सामोरे जाण्यासाठी त्यांच्यात आत्मविश्वास वाढविला पाहीजे.

वृध्दांच्या समुपदेशनाची उद्दीष्टये :-

- वृध्द लोकांच्या मानसिक-सामाजीक आणि जैविक समस्या समजावून घेणे.
- त्यांच्या समस्या सोडविण्यासाठी त्यांना मदत करणे.
- त्यांच्या जीवनात निरोगीपणा वाढवणे.

वृध्दांच्या काळजी बाबत समाजासाठी महत्त्वाचे संदेश :-

- वृध्द व्यक्तिंच्या आरोग्याचा वेगवेगळया गरजा असतात. त्यांची काळजीपूर्वक सेवाघेणे आवश्यक आहे.
- सामान्यतः वृध्दांची संवेदना कमी झालेली आहे त्यांची दृष्टी आणि ऐकणे कमी आहे. हे त्यांचाशी संवाद साधतांना लक्षातठेवणे आवश्यक आहे..
- समाजातील प्रत्येकाने वृध्दांप्रती जबाबदार असले पाहिजे. एक समुदाय म्हणून आपण त्यांना कोणत्याही मदतीची आवश्यकता असल्यास त्यांना समर्थन आणि मदत केली पाहीजे.
- जर तुम्हाला निराधार किंवा अविवाहित वयोवृध्द भेटले तर तुम्ही त्यांच्या तब्येतीची आणि त्यांची बद्दल चौकशी करावी. त्यांना कोणत्याही समर्थनाची आवश्यकता आहे का तुम्ही आशा/एमपीडब्ल्यू ला देखील त्यांच्या बद्दल सूचित केले पाहिजे.
- तुमच्या घरातील वृध्दांची मदत करण्यासाठी किंवा त्यांची काळजी घेण्यासाठी तुम्हाला कोणत्याही आधाराची आवश्यकता असल्यास आशाशी बोला. ती तुम्हाला मदत करु शकते आणि तुम्हाला आरोग्य वर्धीनी केंद्राशी संपर्क करुन देतील.

- तुमच्या आजूबाजूला वृध्दावंर अत्याचार होऊ शकतात परंतु ते लपून असतांत.वृध्दांवर अत्याचार होत असल्यास ते कोणाच्या घराच्या आत असो किंवा बाहेर तुम्ही लगेच आशा ला आणिआरोग्य वर्धीनी केन्द्राकडे या बाबत तक्रार करावी.
- तुमच्या सभोवतालच्या वृध्दांवर होणारे अत्याचार रोखण्यासाठी प्रत्येकांनी पुढाकार घ्यावा.

वृध्द व्यक्तींसह कुंटुंबासाठी मुख्य संदेश

त्यांचाशी बोलताना सयंम ठेवा. कुंटुंबातील सदस्यांनी हे समजून घेतले पाहिजे की संयम आणि करुणेने, प्रेमाने वृध्दांची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

- श्रवणशक्ती आणि दृष्टी कमी झाल्यामुळे वृध्दांना देखील एकटे वाटू शकते. कुंटुंबीयांनी प्रयत्न करावेत आणि त्यांना कौटुंबिक कार्यात सामील करुन घ्यावे.
- तुमच्या घरातील वृध्दांची मदत किंवा काळजी घेण्यासाठी तुम्हाला कोणत्याही आधाराची आवश्यकता असल्यास आशा शी बोला ती तुमची मदत करु शकेल आणि तूम्हाला आरोग्य वर्धीनी केंद्राशी संपर्क करुन देईल.
- तुम्ही वृध्दांच्या सुश्रृषा काळजीमध्ये मध्ये कुशल नसणार.(अंथरुनावर पडलेले किंवा प्रतिबंधित वृध्दांच्या बाबतीत).जखमेची काळजी घेणे /कॅथेटेरायझेशन/डायपर बदलणे यासारखे नर्सिंगचे कोणतेही काम असल्यास गांवातील आशा शी संपर्क साधा ती आरोग्य कर्मचारी/पुरुष/स्त्रि आणि आरोग्यवर्धीनी केन्द्राला तुमच्याशी जोडेल. गृहस्तरावर ते तुम्हाला या कामांबाबत प्रशिक्षणही देतील.
- वृध्द व्यक्तींना एकाच वेळी आरोग्याच्या अनेक समस्या उद्‌भवु शकतात. यापैकी बरेच विकार हे वृध्दत्वामुळे असते अशा वेळी तुम्ही त्यांच्या सोबत आरोग्य वर्धीनी केंद्रात तपासणीसाठी यावे.
- वृध्दांना प्रतिबंधित असल्यास किंवा अंथरुणावर पडलेले असल्यास, आशा ला आरोग्यविषयक सेवेबद्‌दल सुचित करा. ती मदत करेल. घरच्या भेटीसाठी आरोग्यवर्धीनी केन्द्रातील पथकालासंपर्क करा.
- वृध्दांना पडण्याचा धोका जास्त असतो आणि त्यांची हाडे कमकुवत असल्याने किरकोळ दुखापत फ्रॅक्चर होऊ शकते. घरामध्ये ओली जागा, घसरडया पायऱ्या नसतील याची कुंटुंबातील सदस्यांनी काळजी घेणे आवश्यक आहे. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा त्यांना सोबत जावे.
- आशा व्दारे गावातील/वार्ड मधीलवृध्दांसाठी समर्थन गट तयार केले जातात. ते तुम्हाला संवाद साधण्यात मदत करतील. इतरांसोबत ज्यांच्या घरात वृध्द आहेत हे गट तुम्हाला घेण्याबाबत मदत करतील. वृध्दांची काळजी अशा प्रकारच्या सामायिक कारणामुळे काळजी घेण्यास येणाऱ्या ताणतणावात मदत होते. अवलंबून असलेल्या व्यक्तीना या गटांमध्ये सामील करा आणि इतरांसाठी देखील समर्थन करा.
- एखाद्या व्यक्तीने वृध्दांची सतत काळजी घेणे अनेकदा थकवणारे असू शकते. कुंटुंबातील इतर सदस्यांना वृध्दांची आळीपाळीने काळजी घेण्यासाठी सुचविले पाहीजे.

भाग-ब : स्वतःची काळजी -

स्वतःची काळजी म्हणजे कायआणि वृध्दांशी संबंधित स्वतःची काळजीमध्ये तुमची भूमिका काय आहे?
स्वतःची काळजी ही सर्वोत्तम आरोग्य संवर्धन धोरणांपैकी एक आहे, ज्यांचा अर्थ व्यक्तीकडून स्वतःची काळजी घेणे होय.

स्वतःची काळजी घेण्याच्या पध्दतीमध्ये पूढील गोष्टींचा समावेश आहे.

१) वैयक्तीक स्वच्छता,
२) शरीराची मूलभूत काळजी,
३) निरोगी जीवनशैली,

१) वैयक्तीक स्वच्छता :-
वैयक्तीक स्वच्छता केवळ संसर्गापासून संरक्षण करत नाही तर सन्मान आणि स्वाभिमान देखील देते यातील प्रथा अगदी लहानपणापासूनच आत्मसात केल्या जातात आणि इतर जीवन जगतांना स्वीकारल्या जातात.

यामध्ये खालील बाबीचा समावेश आहे :-

- नियमीत दात घासणे,
- आंघोळ करणे, कपडे बदलणे, हात वारंवार धुणे, केस विंचरणे आणि नखांची पायाचीकाळजी घेणे इत्यादी.

त्वचेची काळजी :-

अ) त्वचेच्या काळजीवर परिणाम करणाऱ्या समस्या/स्थिती.	ब) त्वचेची काळजी घेण्याच्या पध्दती,
• त्वचेची संवेदना कमी होणे, • अन्न आणि पाणी कमी प्रमाणात घेणे, • ॲलर्जी, कोरडेपणा, औषधे इत्यादींमुळे त्वचेची जळजळ होते. • घाम,लघवी,विष्ठेच्या पदार्थामुळे दूषितहोणे. • त्वचेवरील जखमेतून पु येणे, • बाहय उपकरणे-प्लस्टर(कास्ट), ब्रेसेस, पट्टी ड्रेसिंग,	चालु शकणा-या वृध्दांच्या बाबतीत स्नान करतांना त्वचेची काळजी घेता येते, दररोज आंघोळीच्या वेळी त्वचेची योग्य स्वच्छता केल्याची खात्री करावी. काखेत, बगलेत, आणि मांडीचा भाग स्वच्छ ठेवावयाची खात्री करा. जखम असल्यास, आंघोळीच्या वेळी ड्रेसिंग स्वच्छ ठेवण्यासाठी विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

केसांची निगा (काळजी) :-

अ) केसांची काळजी घेण्यासाठी टिप्स.	ब) केसांची विशेष काळजी घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या परिस्थिती
• केस साबणाने/शॅम्पूणे धुणे(दोन-तीन दिवसात एकदा उन्हाळयात, आणि आठवडयातून एकदा हिवाळयामध्ये) • टाळूला तेल लावणे आणि मालिश करणे. • रुंद मोकळ्या कंगवा मुळे केस तुटणे कमी करणे. • कंगवा स्वच्छ केला पाहिजे. • कंगवा इतर लोकांव्दारे वापरल्या जाऊ नये.	• डॅन्ड्रफ(कोंडां)-साबण ॲंटी डॅन्ड्रफ(कोंडां)शॅम्पू वापरले पाहिजे. • केस गळणे- कमकुवत,सहज तुटणा-या पातळ केसांना नियमित तेल लावणे,धुणे आणि त्यांना सैलपणे बांधणे, • पेडीक्युलोसिस(उवा-जुॅं) -उवांचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी कपडे, केस कंगवा, ब्रश स्वच्छ असावा केसांमधील उवा साठी ॲंटी लाइस शॅम्पू, तेल वापरणे.

तोंडाची काळजी

तोंडाच्या काळजीमध्ये दांतासह तोंडाच्या पोकळीची काळजी समाविष्ट असते. दिवसातुन दोनदा ब्रश केल्याने दातांची काळजी घेतली जाते.

ब्रश करण्याच्या पध्दती :-

पायरी १ :-मटर दाण्याच्याआकाराची टूथपेस्ट टूथब्रश वरठेवा आणि ४५ अंश कोनातदातांवरठेवा.
पायरी २ :- दातांच्या बाहेरील पृष्ठभागावर हळूवारपणेब्रश पुढे-मागे करुन हलवुन साफ करा.
पायरी ३ :- दांताच्या आतील पृष्ठभागावर ब्रश करा.
पायरी ४ :-समोरच्या दांतांच्या आतील पृष्ठभागावर ब्रश ठेवाआणिवर खाली करुन साफ करा..
पायरी ५ :- वरच्या आणि खालच्या दोन्ही जबडयांमधील सर्व दातांच्या चघळण्याच्या पृष्ठभागावर ब्रश करा.
४-५ स्ट्रोकमध्ये जीभ मागून समोर साफ करण्यासाठी प्लॅस्टीक जिभ साफ करण्याची पट्टी किंवा ब्रश वापरुन साफ करा..

पाय, हात आणि नखांची काळजी :-

संसर्ग, दुखापत आणि दुर्गंधी टाळण्यासाठी हे आवश्यक आहे.
पायांची काळजी घेण्याची पध्दत.
पायांची काळजी घेण्याची पध्दत खालीलप्रमाणे आहे.

1. दररोज पाय धुवा.
2. बोटांच्या आंतील भाग कोरडे ठेवा.
3. कोरडेपणा टाळण्यासाठी पाय मऊ करण्यासाठी क्रीम

किंवा लोशन लावले जाऊ शकतात.

४) ओलावा टाळण्यासाठी मोजे घाला.

५) कधीही अनवाणी चालू नका.

६) पायात चांगले बसणारे बुटचा वापर करा.

७) पायामधील फोड, कापलेले,आणि लालसरपणा तपासा..

हात धुणे :-

हातांची काळजी घेण्यासाठी सर्वात महत्वाची पायरी म्हणजे हात धुणे. हात धुण्यामुळे अनेक संसर्गजन्य रोग टाळता येतात.

हात धुण्याच्या स्टेप (पाय-या) :-

१) हात आणि मनगटापर्यंत ओले करा आणि साबण लावा.

२) उजवा तळहात डावीकडे ठेवा किंवा डावीकडेचा हात उजवीकडे ठेवा, बोटे एकमेकांमध्ये टाका.

३) दोन्ही हाताच्या बोटांनी घासुन घ्या.

४) उजव्या हाताचा अंगठा डाव्या तळहाताने धरा, फिरवून घासून घ्या. डाव्या हाताच्या अंगठयासाठी उजव्या तळहाताने प्रक्रिया पुन्हा करा.

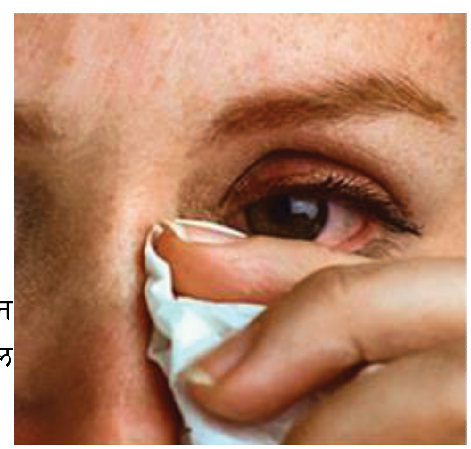
५) बोटांचा वरचा भाग आणि उजव्या हाताच्या अंगठा डाव्या तळहातावर घासून घ्या आणि डाव्या हाताच्या अंगठा उजव्या तळहातावर घासून घ्या

६) बोटे एकमेकांना घासून घ्या आणि बोटांमध्ये पण घासणे.

७) दुसऱ्या हाताच्या तळव्याचा वापर करुन मनगटांपर्यंत पाण्याने धुवा.

डोळे, कान आणि नाकाची काळजी :-

डोळे, नाक आणि कान यांना विशेष काळजीची आवश्यकता नसते परंतु संक्रमणासारख्या समस्या टाळण्यासाठी आणि त्यांचे कार्य व्यवस्थित ठेवण्यासाठी त्यांची नियमितपणे स्वच्छता करणे आवश्यक आहे.



अ) डोळयांची काळजी :-

डोळयांची एक सामान्य समस्या म्हणजे स्त्राव येणे आहे.
जे पापण्याच्या पलकामुळे कोरडे होतात.

ब) डोळयांची काळजी :-

हे क्रस्टस(कवच) ला काही काळ पापण्यावर कापसाचा बोळा (गोळा) ठेवून मऊ केले जाऊ शकते. नंतर डोळयाच्या आतील भागापासुन बाहेरील कोणापर्यंत सैल झालेला स्त्राव कापसाच्या एका बोळ्याने पूसुन टाकावे.

क) कानांची काळजी :-
कानातील मळ(मेण) तयार होणे ही एक सामान्य समस्या आहे.

बाहेरील कान, स्पंज कापड वापरुन स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.

- केसांच्या पिन, पेन, पेन्सिल किंवा इतर ईअर बड यांसारखी तीक्ष्ण वस्तू कानात घालणे टाळावे.. तुमच्या कानात कोणतेही द्रव टाकू नये.
- स्थानिक कान साफ करणा-या ंकडून कान साफ करणे टाळावे..
- मोठया आवाजाच्या सतत संपर्कात येणे टाळावे..
- वापरलेले इअरफोन वापरु नका.
- कानाची काळजी घेणाऱ्या प्रशिक्षीत कर्मचाऱ्यांकडून तुमच्या कानाची तपासणी करा आणि उपचार करा.

ड) नाकाची काळजी :-स्त्राव नाकाच्या आत जमा होऊ शकतो, कोरडे होऊ शकतात आणि नाक बंद करु शकतात. हे कवच असलेले स्त्राव आंघोळीच्या वेळी ओल्या कपडयाच्या मदतीने काढून टाकले जाऊ शकते.

आतडयांसंबंधी/मुत्राशयाच्या हालचालींची काळजी :-

- हे दिवसाच्या ठराविक वेळेत खात्री केले पाहिजेत.
- आतडयाच्या सवयीमध्ये अचानक बदल झाल्यास त्याची तक्रार आरोग्य कर्मचा-यांना कळवावी.
- बध्दकोष्ठता ही वृध्द लोकांमध्ये एक सामान्य समस्या आहे. परंतु चांगले कोंडा असलेले धान्य (चाळणीने न चाळता पिठाचा वापर) आणि फायबर (रेषेदार) युक्त आहार घेतल्याने, पुरेसे पाणी पिल्याने आणि शारीरीक व्यायाम केल्याने ते टाळता येते.

आरोग्यदायी झोप :-

- एक चांगली झोप म्हणजे ६-८ तासांची अबाधित(अखंडीत)झोप.
- चांगली झोप चांगल्या आरोग्यासाठी खुप गरजेची आहे.
- यामुळे, उच्च रक्तदाब, उच्च रक्तातील साखर, स्मृतीभ्रंश, नैराश्य इत्यादीची शक्यता कमी होते. वास्तवीक उपाय जसे की,
    - रात्रीचे जेवण आणि झोपण्याच्या वेळेत किमान १-२ तांसाचे अंतर ठेवा.
    - झोपेच्या वेळी रेडिओ आणि दुरदर्शन बघणे टाळणे.
    - दिवसा झोपणे टाळणे.
    - पुरेसा दैनंदिन व्यायाम करणे.
    - खोलीत शांत वातावरण आणि मंद प्रकाश.ठेवणे

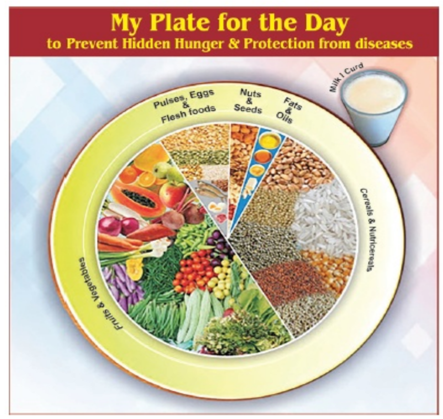
○ जेवणाची शिस्त पाळणे आणि झोपेच्या जवळ कॉफी, चहा, दारु आणि तंबाखूचा वापर टाळणे.

निरोगी जीवन शैली व्दारे स्वत:ची काळजी :-

संतुलित, श्रमता, सक्रीयता, संपर्क आणि सदाचरिता, या पाच हिंदी अक्षरांपासून सुरु होणाऱ्या संक्षेपाच्या आधारित निरोगी जीवन शैली सर्वोकृष्ट लक्षात ठेवले जाते.

अ) संतुलीतआहार :-

- चपाती, भात, भाज्या, दही, दुध, कोंशीबिर, डाळ, पाणी इत्यादी विविध खाद्यपदार्थांचा समावेश असलेला संतुलित आहार (आकृती मध्ये फूड पिरॅमिड दाखवले आहे) हे शरीराच्या वाढीसाठी आणि देखभालीसाठी आवश्यक असुन यामुळे बध्दकोष्ठता सारख्या आहाराशी संबंधित समस्या टाळल्या जाते.



- मीठ आणि साखर मध्यम प्रमाणात.
- प्रामुख्याने अनसॅच्युरेटेड फॅट, कमी चरबी असलेले पदार्थ भाजी घ्यावे,(मटन, लाल मांस चरबी युक्त मांसाहार टाळावे)
- फळे, गडद रंगाच्याभाज्या सालीसकट डाळी आणि भरपूर आहारातील तंतूमय पदार्थ.
- पुरेसे द्रव (६-८ ग्लास पाणी/दिवस)
- प्रथिने, जीवनसत्वे आणि कॅल्शीयम असलेले अन्न घ्यावे..
- दीर्घकाळ उपवास आणि अति खाणे टाळणे.
- अंडी आणि मांस माफक प्रमाणात खावे.
- मदयपान किंवा धुम्रपान करु नये..
- अन्न स्वच्छता आणि अन्न सुरक्षा या उपायांचा सराव केले पाहीजे.

ब) श्रमता म्हणजे शारीरिक श्रम आणि व्यायाम :-

- शारीरिक व्यायाम शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी चांगले आहे आणि मधुमेह, ऑस्टिपोरोसिस आणिपडणे, लठ्ठपणा, हृदय रोग आणि अगदी काही कर्करोग यांसारख्या अनेक रोगांचे प्रतिबंध आणि नियंत्रणास मदत करते.

- व्यायामामुळे झोप आणि जीवनाची गुणवत्ता देखील वाढते शारीरीक काम हे व्यवसायाशी संबंधीत असू शकते.

- व्यायाम एरोबिक आणि वजन सहन करणारे असावे.आठवडयातून किमान ४-५ दिवस दररोज ३०-४५ मिनिटे मध्यम वेगाने चालणे ही एरोबिक व्यायामाची उदाहरणे आहेत.वजन उचलण्याच्या व्यायामाची उदाहरणे म्हणजे खुर्चीवर आणि पायऱ्या चढणे. व्यायामाचे विस्तार आणि रोटेशन करणे. .

क) **सक्रीयता म्हणजे पारंपारिक व्यायामा व्यतिरिक्त मानसिक आणि शारिरीक क्रियामध्ये सक्रीय सहभाग असणे** :-हे बागकाम, घरातील खेळ जसे की कॅरम,नवीन साहित्य वाचणे, क्रॉसवर्ड कोडी सोडवणे,कॉम्प्युटर ॲक्टिव्हीटी आणि इतर सर्व पध्दती ज्यामध्ये मेंदू सक्रीयपणे गुंतलेला असतो अशा मनोरंजन आणि छंदच्या स्वरुपात असू शकतो.

ड) **संपर्काचा**:-अर्थ सामाजिक सलोखा, (सोशल नेटवर्कींग), मित्र आणिनातेवाईकांशीगप्पाटप्पा, सामाजिक संघटना/क्लबचे सदस्यत्व, सामाजिक कार्ये आणि दैनंदिनजीवनातील संबंधीत कार्यक्रमांना उपस्थित राहणे.

.

ई) **सदाचारिता-** म्हणजे नैतिक आचरणचांगले ठेवणे आणि आरोग्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन आणि मानसिक विश्रांतीसाठी योगा, प्राणायाम आणि ध्यान करणे हा यांचा अर्थ होतो.

- प्रार्थना, भजन, देवाचे गाण्यांव्दारे आध्यात्म धार्मिक प्रवचनांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

*** वृध्दांसाठी सुरक्षा उपाय :-**

विशिष्ट संवेदनांच्या कमतरतेसाठी वातावरणात बदल करुन वृध्दांमध्ये श्रवणशक्ती, संतुलन राहणे (बॅलेन्स), दृष्टी आणि वासाची भावना यांचे मूल्यांकन.

- प्रदूषण, धूर आणि हवामानाचा अतिरेक टाळावे,
- कमी दृष्टी, मंद प्रतिक्षेप किंवा कारणीभूत औषधे घेतल्यानंतर ज्यामुळे गुंगी येते अशा बाबतीत वाहन चालविणे टाळावे.
- पोलिस हेल्पलाईन क्रमांक आपत्कालीन कॉल सिस्टीमची उपस्थिती- १००, अग्नीशामक१०१, रुग्नवाहिका१०८,महिला हेल्पलाईन क्रमांक १०९१.
- काठी, वॉकर, इत्यादी सहाय्यक उपकरणे उपलब्ध करुन घ्यावे.
- सुरक्षितेच्या उपायांचा अवलंब करुन अपघात आणि पडणे टाळले पाहिजेत,

घरांतील सुरक्षित वातावरण :-

- घरात पुरेशी प्रकाश व्यवस्था असावी.
- पलंग, खिडकी, जीना आणि स्नानगृह येथे गार्ड किंवा साइड रेलींग लावलेली असावी...
- बाथरुममध्ये घसरडी फरशी नसावी.
- घरांची रंगरंगोटी हे दारे, पायऱ्या इत्यादी ओळखता यावी असे असावे.
- फ्लोअर(फरशी) खूप गुळगूळीत नसावा, फ्लोअरवर आच्छादनांना प्राधान्य दिले जावे.
- फर्निचर हे आरामदायक आणि मजबूत असावे.वृध्दांच्या वजनाला सांभाळु शकणारे.
- आजारावर नियंत्रण ठेवले पाहिजे.
- योग्य स्वच्छता राखली पाहिजे.
- विद्युत उपकरणे शॉक प्रुफ असावीत.
- घर कीटकांपासून मुक्त असावे.
- औषधे कीटकनाशके इत्यादी वेगळे ठेवणे आवश्यक आहे.
- घरात कॉल बेल्सचा वापर असावा.

प्रकरण

4

सेवा वितरण रचना (फ्रेमवर्क)

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

<u>**समुदाय स्तरावर**</u> :-आशा/ आरोग्य कर्मचारी 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 सीएचओ कडे संदर्भ सेवा देईल.आणि नंतर सेवे बाबत पाठपुरावा करतील.

<u>**आरोग्यवर्धीनी उपकेन्द्र स्तरावर**</u> :- सीएचओ 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.वृध्द रुग्णांनासमुपदेशन करतील आणि मदत व समर्थन प्रदान करेल आणि त्यांची काळजी घेतल्या जाईल.

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

वृध्दांच्या काळजीमध्ये आशाची प्रमुख कार्ये :-

१) समुदाय स्तर -

- गावातील वृध्दांची ओळख करुन त्यांची यादी करणे
- जनजागृती (जागरुकता निर्माण करणे)

२) सतत काळजी -

- गृहभेटीत भेट देणे,
- जोखमीचे मूल्यांकन करणे.
- सीएचओ ला माहिती देणे.
- गृहभेट आधारित पाठपुरावा करणे.

वृध्दांच्या काळजीमध्ये आशाची प्रमुख कार्ये :-

१) गावातील वृध्दांची ओळख करणे आणि त्यांची यादी तयार करणे :-

आशा म्हणून तुमची एक महत्वाची भुमिका म्हणजे तुमच्या गावातील घरांची (कुटुंबाची) यादी तयार करणे होय, यामुळेतुम्हाला गावांत किती वृध्द व्यक्ती आहेत याची माहिती मिळेल. वृध्दांच्या काळजी घेण्यासाठी, सध्यास्थितीत किती वृध्द व्यक्ती अंथरुनावर आहेत, किती चालते फिरते आहेत आणि किर्ती वृध्द हे मदतीच्या सहाय्याने चालणे फिरणे करणारे आहेत याची तुम्हाला जाणीव असणे गरजेचे आहे. अशा प्रकारे ओळख आणि यादी करणे हे एक महत्वाचे कार्य असुन पाठपुरावा करताना कोणत्या घराला प्राधान्याने भेट द्यायची याच्या नियोजनासाठी तुम्हाला मदत होईल.चालणारे फिरणारे वृध्द आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींना काळजी घेण्यासाठी आरोग्य वर्धीनी केन्द्राला भेट देण्यासाठी प्रोत्साहीत केले पाहिजे. तसेच त्यांना तपासणी आणि आरोग्य शिबिरांची माहिती दिली गेली पाहिजे आणि त्यांना उपस्थित राहण्यासाठी एकत्र केले पाहिजे.

या व्यतिरिक्त तुम्ही तुमच्या क्षेत्रातील निराधार वृध्द, गरीब वृध्द आणि अविवाहित वृध्दांची ओळख करुन त्यांची यादी तयार कराल. या व्यक्तींना विशेष काळजी घेण्याची आवश्यकता असू शकते. त्यांना वेळोवेळी भेट देऊन त्यांना मनोसामाजीक आधारही दिला पाहिजे, हे प्राथमिक आरोग्य सेवा पथक आणि ओळखले जाणारे वृध्द यांच्यात संवाद स्थापित करण्यासाठी देखील मदत करेल.

२) जागरुकता निर्माण करणे :-

वृध्दांच्या काळजीच्या विविध पैलूबाबत समाजामध्ये जागरुकता निर्माण करणे हे तुमच्या प्रमुख कार्यांपैकी एक आहे. निरोगी वृध्दत्वाबद्दल जागरुकता निर्माण करण्यासाठी तुम्ही व्हीएचएसएनसी/एमएएस सारख्या सामुदायिक स्तराचा वापर करु शकता,. वृध्दांच्या विविध गरजांबद्दल समाजाला संवेदनशील करण्या बरोबरच, वृध्दांमध्ये पडण्याच्या धोका कमी करण्याचे मार्ग, वृध्द व्यक्तींमधील कुपोषण आणि वृध्दांच्या काळजीकडे दुर्लक्ष, यासारख्या मुद्यांवर तुम्ही "जेरियाट्रिक फ्रेंडली होम सेंटीगसाठी" सल्ला द्याल. वृध्दांमधील सामान्य समस्या ओळखण्यासाठी आणि त्यांना गृहस्तरावर आधारित काळजी घेण्यासाठी देखील काळजी घेणा-या कुटुंबातील सदस्यांना संवेदनशील करु शकता,. तुम्ही वृध्दांच्या आरोग्य सेवेसाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम आणि कार्यक्रमांतर्गत असलेल्या तरतुदींबाबतही जागरुकता वाढवू शकता.

अ) वैयक्तिक स्वच्छता देखभाल, पोषण समुपदेशन आणि काळजी घेणाऱ्याला संबधित धोकेसमजावून सांगणे यासारख्या मूलभूत समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी आरोग्य शिक्षण शिबिरे आयोजित करण्यात तुम्ही प्राथमिक आरोग्य सेवा पथकाला मदत कराल. ही शिबिरे वृध्दांमधील पडणे आणि फ्रॅक्चर होण्याचे धोके कमी करण्यात मदत करण्यासाठी भौतिक वातावरणातील बदलांबाबत जागरुकता निर्माण करण्यासाठी प्लॅटफॉर्म म्हणून देखील काम करु शकता.

ब) तुम्ही गृहभेटींच्या वेळी काळजी घेणा-यांसाठी समुपदेशनासह अंथरुनावर पडुन असलेल्या व्यक्ती च्या कुंटुंबामध्ये वैयक्तिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन कराल.

३) वृध्द समर्थन गटाचे एकत्रीकरण करणे. संजीवनीः-

एनसीडी (असांसर्गिक आजारा) समर्थन गटांप्रमाणेच समुदायामध्ये निरोगी वृध्दत्त्व साध्य करण्याचे उद्दीष्ट सुलभ करण्यासाठी वृध्द समर्थन गट आणि वृध्दांचे काळजी घेणा-यांचे समर्थन गट देखील तयार केले जाऊशकतात. वृध्द समर्थन गट हे सामाजीक समावेशाला (सहभागाला) प्रोत्साहन देतील आणि काळजीघेणा-यांचे समर्थन गट घरातील वृध्दांची काळजी घेण्यासाठी एकमेकांना मदत करतील. आशा म्हणून तुम्ही असे प्रयत्न करा आणि किमान २-३ सदस्यांना एकत्र करुन गटाच्या ध्येयांबद्दल सांगा. या गट बैठका सदस्यांनुसार नियमित ठेवाव्यात. एकदा या मिटींग सुरु झाल्यावर जास्तीत जास्त सदस्य यामध्ये सहभागी होतील जसजसा तुमचा आवाज समाजात पोहचेल, आशा आहे की हे गट सामाजीक चळवळीचे स्वरुप धारण करेल. या गटांना तुम्ही "संजीवनी सपोर्ट गट" म्हणुन संबोधित करु शकता..

वृध्दांच्या काळजीसाठी आशाचे प्रमुख कार्ये :निरंतर काळजी

१) **कौटुंबिक भेटी** :-सिबॅक (सीबीएसी) फॉर्म भरण्यासाठी तुमच्या गृहभेटी दरम्यान, तुम्ही वृध्द असलेल्या कुंटुंबाना ओळखू शकाल. आरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष) च्या समर्थनाने व मार्गदर्शनाने) तुम्ही वृध्द आणि त्यांच्या कुंटुंबातील सदस्यांचे निरोगी जीवनशैली, आरोग्य सेवेच्या स्विकारामध्ये वाढ, आणि कुंटुंब व समुदायामध्ये पोषक वातावरणामध्ये समुपदेशन करु शकता.

२) **जोखीम मूल्यांकन करणे** :-सर्व वृध्दांसाठी समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सिबॅक) पूर्ण करणे आवश्यक आहे. एनसीडी(असांसर्गिक आजारा) च्या तपासणी (स्क्रीनिंगसाठी)वापरल्या जाणा-या या फार्म मधील बी-३ हा भाग वृध्दांसाठी विशिष्ट आहे,. जे आपणांस भरणे आवश्यक आहे., तुम्ही हे लक्षात ठेवावे की जर एखाद्या व्यक्तीने एखाद्या प्रश्नासाठी होय म्हटले तर त्याचा अर्थ असा नाही की त्यांना हा आजार आहे,. त्याचप्रमाणे एखाद्या व्यक्तिने एखाद्या प्रश्नांसाठी नाही म्हटले तर याचा अर्थ असा नाही की त्यांना हा आजार नाही, कोणत्याही आरोग्य स्थितीसाठी आवश्यक इतिहास मिळविण्यासाठी तुम्हाला सलोख्याचे संबध प्रस्तापितकरुन वृध्द व्यक्तींशी सुसंवाद करणे आवश्यक आहे.

३) **सीएचओ ला माहीती देणे**:-तुम्ही सीएचओ ला वैयक्तीक मुल्यांकन फॉर्म मधील सुचनेंनुसार, वाढलेल्या जोखीमेसाठी किंवा कोणताही रोग, आरोग्य स्थिती, कुपोषण किंवा गैरवर्तनाचा संशय असल्यास सीएचओ यांना कळविले पाहिजे,आरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष) तुम्हाला अशा सूचनांसाठी मदत करेल.

४) **गृह-आधारित पाठपुरावा भेटी** :-ज्यांना सीएचओ कडे संदर्भित केले गेले आहे किंवा मोठ्या दवाखान्यातुन डिस्चार्ज केले गेले आहे. त्यांच्यासाठी पाठपुरवठा करणे ही निरंतर काळजी ची खात्रीकरण्यासाठी एक महत्वाची पायरी आहे, पाठपुरावठा करताना रुग्णाला कोणतीही तक्रार असल्यास, तुम्ही रुग्णाला जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केंद्राकडे पाठवावे. जर रुग्ण अंथरुनावर खिळलेला असेल तर सीएचओ ला गृही-भेटीसाठी माहीती द्यावी.

५) **उपचारांचे पालन** :-औषधोपचार घेत असलेल्या कोणत्याही वृध्द व्यक्तीसाठी औषधोपचार आणि उपचारांचे पालन करत आहे की नाही हे तुम्ही लक्षात घेतले पाहिजे.

६) **सहाय्यक उपकरणे** :-जर एखाद्या वृध्द व्यक्तीस विहित किंवा कोणतीही सहाय्यक उपकरणे किंवा बसविलेले दात किंवा चष्मे वापरत असतील तर ते नियमितपणे वापरले जात आहेत का, ते विचारावे जर ते नियमितपणे वापरले जात नसतील तर तुम्ही वृध्द आणि काळजी घेणा-यांना न वापरण्याचे कारण विचारावे. तुम्ही अशा व्यक्तींना नियमित वापराचे महत्त्व सांगावे. जर रुग्णाने अद्याप उपकरणांचा वापर सुरु ठेवला नाही, तर तुम्ही पुढील सहाय्यासाठी आरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष)आणि सीएचओ यांना माहीती द्याल.

चष्मा, दातांची नियमित साफसफाई आणि उपकरणे चांगल्या स्थितीत ठेवण्याबद्दल तूम्ही काळजी घेणा-यांना सूचित केले पाहिजे.

देखभाल संबंधीचे महत्वाचे मुद्दे-

अ) **दातांची देखभालः**

- दातांची नियमिततपासणी करावी.
- दात स्वच्छ करण्यासाठी स्वच्छ पाणी आणि टूथब्रशचा वापर करावा.
- ते हळुवारपणे स्वच्छ केले पाहीजे आणि ते तुटणार नाही याची काळजी घेतली पाहीजे.
- रात्रीच्या वेळी दात काढावे. आणि रात्रभर स्वच्छ पाण्यात ठेवावे.
- दात मुलांपासून दूर ठेवावेत.

ब) **चष्माची देखभाल**.

- तुम्ही चष्म्याला (कांचेला) थेट स्पर्श करु नये.
- आपण कांचेला न धरता बाजूला किंवा दांडीला धरले पाहीजे.

- चष्म्याचे लेन्स/ग्लासेस मऊ, स्वच्छ कपडयाने स्वच्छ करावेत.
- वापरात नसताना चष्मा नेहमी बॉक्समध्ये ठेवावे.

क) **सहाय्यक उपकरणे (काठी,वॉकर इत्यादी)**

- तुम्ही काठी किंवा वॉकर वृध्दांच्या जवळ ठेवावे
- गंजू गये म्हणुन त्यांना पाण्यापासुन दूर ठेवावे.
- ते नियमितपणे स्वच्छ केले पाहिजेत.

७) नर्सिंग काळजी घेण्यासआरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष) ला सहाय्य(मदत) करणे.

जर कोणत्याही वृध्द व्यक्तिला ड्रेसिंग बदलणे किंवा जखमेची काळजी घेणे इत्यादी नर्सिंग केअरची आवश्यकता असेल, तर तुम्ही काळजी घेणा-यांला त्यासाठी मदत करु शकता. जर ते नर्सिंगचे कोणतेही कार्य करीत असतीलतर तुम्ही त्यांना मदत कराल. तुम्हाला ते स्वतःहुन पार पाडण्याची आवश्यकता नाही.

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 योजनाः होय/नाही असल्यास नमुद करा:
लिंग:	फोन नंबर स्वतःचे/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 व्यायाम 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) मधुमेह, हृदयरोग, उच्चरक्तदाब आहे काय	नाही		0	
	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(असांर्सगिक आजाराचा) 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 टिबी(क्षयरोगाचे) चे		कोणतेही हायपोपिग्मेन्टेड पॅच (फिक्कट चटट्)	

रुग्ण आहे काय **		किंवा संवेदना नसलेले विकृत घाव आहे का?	
टिबी (क्षयरोगाचे) चा पुर्वईतीहास *		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 होतात 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 किवा 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 menopauseरजानिवृत्ती नंतर रक्तस्राव होणे	
स्तनाग्रातुन रक्त असलेले स्राव येते का		समागमानंतर रक्तस्राव होणे.	
स्तना च्या आकार बदलणे		दुर्गंधी युक्त योनी स्राव येणे.	
मासीक पाळी दरम्यान रक्तस्राव होणे			
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.	
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 नमुना 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/शेणखत/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					

List of contributors

Sr.No	Name	Designation
List of Contributors from Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW)		
1	Dr. Gowri N. Sengupta	Assistant Director General (NPHCE, NPPC & Public Health) Dte. GHS, MoHFW
2	Dr. Mangala Borkar	Prof. Ex. HoD, Dept. of Geriatrics, Government Medical College, Aurangabad, Maharashtra
3	Dr. G Shanthi,	HoD Dept. of Geriatrics, Madras Medical College, Chennai, Tamil Nadu.
4	Ms. Anita Ahuja	Consultant-NPHCE (Training & IEC), MoHFW
List of contributors from National Health Systems Resource Centre (NHSRC)		
1	Maj Gen (Prof) Atul Kotwal	Executive Director
2	Dr (Flt Lt) MA Balasubramanya	Advisor, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care (CP-CPHC)
3	Dr Anantha Kumar SR	Senior Consultant, CP-CPHC
4	Dr Rupsa Banerjee	Former Senior Consultant, CP-CPHC
5	Ms. Haifa Thaha	Consultant, CP-CPHC
6	Dr Atul Bhanu Rairker	Consultant, CP-CPHC
7	Dr Swarupa N Kshirsagar	Junior Consultant, CP-CPHC

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

Design & Layout : Paromita Advertising Agency Pvt. Ltd. (www.paromita.org)