

বার্ষিক্যে সুস্থতা ও প্রশান্তির লক্ষ্যে সচেতনতা

বার্ষিক্য : বয়সের পরিণতিই বার্ষিক্য। বার্ষিক্যে শারীরিক-মানসিক গঠন, চিন্তা-ভাবনা, ব্যক্তিত্ব, সক্ষমতা, সিদ্ধান্তে পরিবর্তন হয়। ৬০ উর্দ্ধ প্রবীণ বিভিন্ন ক্রমিক রোগে নির্ভরশীল হয়ে যায়। গত ৪ বছরে ২.৫% বৃদ্ধি পেয়েছে, এ হার অব্যহত থাকলে আগামীতে প্রবীণ জনগোষ্ঠী সেবা ও চিকিৎসা ছাড়াই মৃত্যুবরণ করবে মর্মে জনসংখ্যা বিশেষজ্ঞদের সতর্কবানী। এখনই সচেতন না হলে বার্ষিক্যে করণ পরিণতি মেনে নিতে হবে। আজকের তরণই আগামীর প্রবীণ।

বয়স্কদের ৪ ধরনের রোগ উপসর্গ লক্ষণীয় : ১) বুদ্ধিগত অক্ষমতা ২) চলাচলে অক্ষমতা ৩) সিদ্ধান্তে অক্ষমতা ৪) মল-মূত্র বেগ ধারণে অক্ষমতা এছাড়া উত্তেজনা/এককথা বারবার বলা/ উদ্দেশ্যহীন হাঁটা/ঘুমকম/হতাশা/ভুলে যাওয়া ছাড়া ডায়াবেটিস/উচ্চ রক্ত চাপ/দৃষ্টি সমস্যা সহ নানা দেখা যায়



প্রবীণের করণীয়ঃ সক্ষমতা ও প্রশান্তির জন্য একটিভ থাকা, রোগ ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ এবং ব্যবস্থাপনা করা। আপনার ইচ্ছায় যথেষ্ট। প্রবীণের জন্য হ্যাঁ বলুন।

বয়স্ক স্বাস্থ্যঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনা: ইহা একটি সহজ স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা। মাসে ১বার ওজন/ব্লাড প্রেসার/ব্লাড সুগার/ অভ্যাস/স্মৃতি/সক্ষমতা সহ ৪৩টি ঝুঁকি নির্ণয় করে চিকিৎসা, নিয়ন্ত্রণ, পরিবেশ পরিবর্তন এবং ব্যায়াম ও অনুশীলনের পরামর্শ। বার্ষিক্যে প্রশান্তিতে রাখা।

প্রবীণের করণীয়ঃ	মাসে ১বার স্বাস্থ্যঝুঁকি মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা	নিয়মিত হাটা	ব্যায়াম ও অনুশীলন	কাজে ব্যস্ত রাখা	বিনোদন ও ভ্রমণ
বছরে ১ বার হার্ট, কিডনী, ব্লাডসুগার পরীক্ষা	ওজন নিয়ন্ত্রণ	অভ্যাস পরিবর্তন	পুষ্টির প্রতি লক্ষ্য	ধর্মীয় চর্চা	স্মৃতি অনুশীলন

নির্ভরশীলের জন্য পরিবারের করণীয়ঃ	স্বাস্থ্য ঝুঁকি মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা	স্মৃতি অনুশীলন	সংগদান ও কাজে ব্যস্ত রাখা	যত্ন, ভালোবাসা সহ নার্সিং		
	নিয়মিত চিকিৎসা	বাইরে ভ্রমণ	পছন্দের গুরুত্ব	মানসিক চাপ সৃষ্টি না করা	খাবারের প্রতি যত্ন	আত্মীয় ও বন্ধুত্ব

বিছানায় প্রবীণের জন্য করণীয় :	স্বাস্থ্য ঝুঁকি মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা	স্মৃতি অনুশীলন	যত্ন, ভালোবাসা সহ নার্সিং	সব সময়ে সংগদান ও কাজে ব্যস্ত রাখা		
	নিয়মিত চিকিৎসা	বাইরে ভ্রমণ	পছন্দের গুরুত্ব	মানসিক চাপ সৃষ্টি না করা	পুষ্টির প্রতি যত্ন	ধর্মীয় চর্চা

এইজিং ফ্রেন্ডলি সেন্টার : প্রবীণ বয়সে একটিভ থাকতে ৫-২০ জন একত্রে ১টি নির্দিষ্ট স্থানে বন্ধুত্ব, বিনোদন, খেলা, স্বাস্থ্য মনিটরিং, নার্সিং, অনুশীলন, সামাজিক কাজ, ভ্রমণ সহ সক্ষম ও প্রশান্তির জন্য বয়স্কদের ভূবন সৃষ্টি করে একটিভ থাকা।

প্রবীণ কেয়ার : স্বাস্থ্য ঝুঁকি নির্ণয় ও সঠিক নিয়ন্ত্রণ/সক্ষমতার অনুশীলন/নির্ভরশীলদের অনুশীলণ ও পূর্নবাসন/বিছানায় শোয়া রোগী সঠিক নার্সিং/অনুশীলন, বন্ধুত্ব ও সামাজিক কাজে একটিভ রাখা/পারিবারিক সহযোগিতা/একটিভ থাকার কৌশল জানা/বার্ষিক্য রোগে করণীয়/দুঃস্থ সেবা/বয়স্কদের সেবা বৈষম্য কমিয়ে আনা/মর্যদা পূর্ণ জীবন প্রতিষ্ঠা/ভরণ-পোষণ নিশ্চিত করা ইত্যাদি

কেয়ার গিভিং মডেল



প্রথমতঃ খোঁজ নিন তিনি কেমন আছেন, কুশল বিনিময় করুন, সুন্দর সম্পর্কের নামে বিনয়ের সাথে ডাকুন,

দ্বিতীয়তঃ তার শোয়ার বিছানা, পোশাক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ব্যবস্থা দিন এবং কিছু সময় পাশে বসুন কথা বলুন

তৃতীয়তঃ হাত ধরুন জানতে চান কেমন আছেন, কেমন লাগছে, একে একে সমস্যা গুলি জেনে নিন এবং ব্যবস্থা নিন



কেয়ার ফার্স্ট ফাউন্ডেশন (বার্ষিক্যে যত্ন ও নার্সিং ব্যবস্থাপনায় আত্মনিবেদিত প্রতিষ্ঠান) সরকারী রেজিঃএস-১১২৭৪

আমাদের সেবা - দুঃস্থ প্রবীণ সেবা ,কমিউনিটি সচেতনতা ও মেডিকেল ক্যাম্পিং ছাড়াও হোম কেয়ার : বাড়ীতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নির্ণয় ও নিয়ন্ত্রণে সহায়তা ও নার্সিং । **বয়স্ক সেন্টারে** : সকাল-সন্ধ্যা থাকা ,যত্ন,সেবা ব্যবস্থাপনা । বিশ্রাম, বিনোদন, শরীর ও স্মৃতি অনুশীলন, বন্ধুত্ব, মেডিটেশন সুবিধা । **আউট ডোর কেয়ার** : বাইরে ভ্রমণ, চিকিৎকের নিকট নেয়া, বিভিন্ন বিল পরিশোধে সহায়তা সহ সকল ধরনের সেবা ও সহযোগিতা প্রদান ।

আমাদের ঠিকানা : বাড়ী #৩৬৫/৫ দুইতলা,রোডঃ ৬(পশ্চিম) বারীধারা,ডিওএইচএস,ঢাকা, ফোনঃ ৮৪১৯৮৯৯, সেল নং ০১৭৬৪৪৩৫৭৯৬ বা ০১৯৩২৭২৩০৩৯,Email: carefirst2012@outlook.com www.carefirstfoundationbd.com facebook.com/elderly voice

দুঃস্থ বয়স্কদের মানবতার সেবায় এগিয়ে আসুন

কেয়ারফার্স্ট ফাউন্ডেশন সরকারী রেজিঃ অলাভ জনক বয়স্ক সেবা ,নার্সিং ব্যবস্থাপনার একনিষ্ঠ সেবামূলক প্রতিষ্ঠান দুঃস্থ বয়স্ক সেবায় নিয়োজিত একটি নিবেদিত প্রতিষ্ঠান ।আপনাদের অনুদান ও সহযোগিতায় এই কার্যক্রম পরিচালিত হয়

দুঃস্থ বয়স্করা কর্মক্ষমতা হারিয়ে অসহায় ,

তারা আপনারই সাহায্যের অপেক্ষায়

আপনার আশে-পাশ দুঃস্থ বয়স্কদের খোঁজ নিন

দয়া করা কোন কাজ নয় শুধু মনের একটি মহৎ ইচ্ছে
যা কখনো নষ্ট হয়না,শুধু দোয়া আপনারই জন্য

আমরা দুঃস্থ বয়স্ক সেবাই নিবেদিত,আমাদের পাশে দাঁড়ান,
দুঃস্থ বয়স্কদের সাহায্যে হ্যাঁ বলুন ।



এরা কর্মক্ষমতা হারিয়ে দারিদ্রতা ও বার্ধক্যরোগে অক্ষম অসহায়,সম্পদহীন আপনার দয়াও সাহায্যে এদের সেবা,চিকিৎসা,ঔষধ,পুষ্টি ও রোগঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ এবং পুনর্বাসন কাজ পরিচালিত হয় । আমরা দুঃস্থ সেবায় প্রতিশ্রুতিবদ্ধ । এদের কল্যাণে জনহিতকর কার্যক্রম বাস্তবায়নে কেয়ারফার্স্ট ফাউন্ডেশনের উৎস আপনাদের সাহায্য ও দান । আপনার অনুদানের অর্থ যথার্থ ব্যবহারে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ । স্থানীয় বয়স্ক জনসাধারণের প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণে আমাদের সকল কাজ পরিচালিত হয় । এদের কল্যাণে এগিয়ে আসুন ।



কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন

সাহায্যে পাঠানো ঠিকানা : কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন ,চলতি হিসাব নং ০২২৫১০০০০০০০০৪৮৩,ঢাকা ব্যাংক লিঃ, মহাখালী শাখা ,ঢাকা, আমাদের ঠিকানা : কেয়ারফাষ্ট ফাউন্ডেশন,বাড়ী নং-৩৬৫/৫(১ম তলা ডান পার্শ্ব), রোড নং-৬(পশ্চিম) ,ডিও এইচ এস, বারীধারা ,ঢাকা ৮৪১৯৮৯৯, ০১৬৮৩২৬৫১১৬ বা ০১৯৩২৭২৩০৩৮

Email:carefirst2012@outlook.com, web:www.carefirstfoundationbd.com



কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন প্যারেন্ট কেয়ার

শ্রদ্ধেয় প্রবীণ অভিভাবকদয়,

আমাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও ভালোবাসা নিন,আপনার দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা ও প্রশান্তি আমাদের কাম্য।আপনার অভিজ্ঞতা সমাজ গঠনে মূল্যবান সম্পদ। আপনার সক্ষমতা ধরে রাখতে যত্ন ও একটিভ থাকা আবশ্যিক। আমাদের বার্ষিক্যে ঝুঁকি নিয়ন্ত্রন ও পরিচর্যা কার্যক্রমে আপনি অংশ নিয়ে সক্ষম থাকুন। আপনার অভিজ্ঞতা নূতনদের উৎসায়িত করবে। আপনার অংশগ্রহন প্রত্যাশা করছি।

লক্ষ্য: ১) প্রবীণদের সক্ষমতা দীর্ঘায়িত করা

২) প্রবীণ সোসাল নেটওয়ার্ক বন্ধু ভুবন গড়ে তোলা

৩) প্রবীণ রোগ নিয়ন্ত্রণ

৪) বার্ষিক্য পরিচর্যা

Dear older parents

* Welcome with love & regards, hopping your longer physical & cognitive ability and happiness. Your experience is our asset for new generation. We expect your physical-mental longer ability. In terms you need activeness. Be active ,participate our program and enjoy health risk control ,caring and activity.

* Objective: 1. Elderly activeness orientation

* 2.Create elderly social net work circle

*

3.Control geriatric health risk

*

4.Awared on geriatric caring

আমাদের ঠিকানা : কেয়ারফার্স্ট ফাউন্ডেশন,বাড়ী নং-৩৬৫/৫(১ম তলা ডান পার্শ্ব) রোড নং-৬(পশ্চিম) ,ডিও এইচ এস, বারীধারা ,ঢাকা ৮৪১৯৮৯৯, ০১৬৮৩২৬৫১১৬ বা ০১৯৩২৭২৩০৩৮ web:www.carefirstfoundationbd.com
Email:carefirst2012@outlook.com

বার্ধক্যে যত্ন ও নার্সিং

বার্ধক্যে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাপনা সহ সক্ষম বা নির্ভরশীল বা বিছানায় শায়িত রোগী সেবা সহ যত্ন,ভালোবাসা নার্সিং ও সেবা দিয়ে প্রশান্তিতে রাখার জন্য কেয়ার ফার্স্ট ফাউন্ডেশন (সরকারী সোসাইটি এ্যাক্ট রেজিঃ নংঃএস ১১২৭৪) নিবেদিত সেবা প্রতিষ্ঠান। আপনার বাড়ীতে বা আমাদের ডে-কেয়ার সেন্টারে প্রশিক্ষনপ্রাপ্ত কেয়ার গিভার দ্বারা,বিনম্র ভালোবাসা ,শ্রদ্ধা-সহযোগিতা ও সেবা দানের মাধ্যমে প্রবীণ সদস্যকে সুস্থ ও প্রানবন্ত রাখা এবং পরিবারকে চিন্তামুক্ত রাখা আমাদের লক্ষ্য।

হোম কেয়ার : হেলপিং, নার্সিং, লিভিং গাইড, রোগী যত্ন,ফিজিওথেরাপী, ব্লাডপ্রেসার-সুগার ও ওয়েট টেস্ট,ড্রেস পরিবর্তন ,গোসল, টয়লেটিং,ফিডিং, যোগাযোগ, ইনডোর বিনোদন,ভ্রমণ সহ অন্যান্য সেবা সুবিধা

ডে-কেয়ার সেন্টার : প্রবীণ কেয়ার, ক্লাব, ফ্রেন্ডশীপ, ইনডোর বিনোদন, লাইব্রেরী, ধর্মীয় আচার, জুরা নিয়ন্ত্রন অনুশীলন, বিশ্রাম, ফিজিওথেরাপী, সামাজিক কাজ ও অন্যান্য সুবিধা সহ কেয়ার গিভিং করা হয় , এছাড়া সেমিনার ,সভায় অংশ গ্রহণ সুযোগ সহ বিভিন্ন চিকিৎসাও পরামর্শ ব্যবস্থা আছে।

আউট ডোর কেয়ার : পরিবারের চিকিৎসা, ভ্রমণ,বিদ্যুৎ,গ্যাস,পানি, টেলিফোন, মোবাইল, ইন্টারনেট, ডিশ বিল পরিশোধ সুবিধা সেবা পেতে আমাদের সাথে যোগাযোগের ঠিকানা : ৮৪১৯৮৯৯(অফিস),



কেয়ার ফার্স্ট ফাউন্ডেশন (বার্ধক্য সেবা ও ব্যবস্থাপনায় আত্মনিবেদিত প্রতিষ্ঠান) সরকারী রেজিঃএস-১১২৭৪

আমাদের সেবা - দুঃস্থ প্রবীণ সেবা ,কমিউনিটি সচেতনতা ও মেডিকেল ক্যাম্পিং ছাড়াও হোম কেয়ার : বাড়ীতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নির্ণয় ও নিয়ন্ত্রণে সহায়তা ও পরিচর্যা । **বয়স্ক সেন্টারে :** সকাল-সন্ধ্যা থাকা ,যত্ন,সেবা ব্যবস্থাপনা। বিশ্রাম, বিনোদন, শরীর ও স্মৃতি অনুশীলন, বন্ধুত্ব, মেডিটেশন সুবিধা । **আউট ডোর কেয়ার :** বাইরে ভ্রমণ, চিকিৎকের নিকট নেয়া, বিভিন্ন বিল পরিশোধে সহায়তা সহ সকল ধরনের সেবা ও সহযোগিতা প্রদান ।

আমাদের ঠিকানা : বাড়ী #৩৬৫/৫ দুইতলা,রোডঃ ৬(পশ্চিম) বারীধারা,ডিওএইচএস,ঢাকা, ফোনঃ ৮৪১৯৮৯৯, সেল নং ০১৭৬৪৪৩৫৭৯৬ বা ০১৯৩২৭২৩০৩৯,Email: carefirst2012@outlook.com www.carefirstfoundationbd.com