



# কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন

## বার্ধক্যে স্বাস্থ্য ঝুঁকি এসেসমেন্ট ফর্ম

নাম =

ফোন=

ঠিকানা=

**নির্দেশিকা :** পড়ুন এবং যে সমস্যা আপনার আছে তার উপর টিক দিন এরপর ফর্মটি আমাদের নিকট ফেরত দিন ও পরামর্শ নিন

**আপনার বয়স :** ১) ৭৫+ ২) ৭০+ বছর  
৩) ৬৫+ ৪) ৬০+ ৫) ৫৫+

### ১) মারাত্মক ঝুঁকি:

- হৃদরোগ
- ক্রমিক বুকে ব্যথা
- খুব মানসিক চাপ (মাথা ব্যথা)
- কিডনী সমস্যা কোমর ব্যথা/কম প্রশ্রাব)
- ডিমেনশিয়া =ভুলে যাওয়া /যোগাযোগ সমস্যা/নিঃসংগতা/ উদ্বেজনা/ হিসাব করতে না পারা

### ২) উচ্চ ঝুঁকি :

- এ্যাজমা (শ্বাসকষ্ট)
- আলসার/হজম সমস্যা
- দূর্বলতা/অপুষ্টি
- পড়ে যাওয়া
- প্রশ্রাব-পায়খানা বেগ অনিয়ন্ত্রিত
- হাত-পা কাঁপা
- প্রশ্রাবে যন্ত্রনা

### ৩) গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি:

- ঘাঁড় ও জয়েন্ট যন্ত্রনা
- হাঁটার গতি ধীর
- ঘুম সমস্যা
- খাবারে অরুচি
- দীর্ঘদিন শক্ত মল
- অনিয়মিত রক্তপাত

### ৪) সাধারণ ঝুঁকি :

- অতিরিক্ত ওজন
- ৪০" উর্দ্ধ কোমর
- ব্লাড প্রেসার ১৩৫/৯৫
- ব্লাড প্রেসার ৯৫/৬৫
- ডায়াবেটিস-২
- দৃষ্টি সমস্যা

### কর্মক্ষমতা :

- সম্পূর্ণ নির্ভরশীল
- সার্পোর্টার সহ চলাফেরা করা
- নিজের যত্ন নিজে করতে পারা
- শারীরিক ও মানসিক দিকে কর্মক্ষম

### অন্যান্য:

- ১) নিষিদ্ধ ঔষধ সেবন
- ১) ধূমপান/গুল ও তামাক পাতা খাওয়া
- ১) মদ বা অন্য নেশা অভ্যাস

### আপনি নিচের যে বিষয়গুলি পছন্দ করেন টিক দিন

১. প্রবীণ বন্ধুত্ব কেন্দ্র গড়ে তোলা সোসাল নেট বাড়ান
২. আপনার হার্ট,মস্তিষ্ক ও কিডনীর বিশেষ যত্ন নিয়ে সুস্থ থাকুন
৩. আপনার স্বাস্থ্য ঝুঁকি নির্ণয় ,নিয়ন্ত্রণ করে নিরাপদে থাকুন
৪. পরিবার ও সমাজের উন্নয়ন কাজে অংশ নিয়ে ব্যস্ত থাকুন
৫. বার্ধক্যরোগ ধারণা নিয়ে ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করণ ও প্রশান্তিতে থাকুন
৬. প্রবীণ অভিজ্ঞতার আলো নুতন প্রজন্মকে দিয়ে আলোকিত করণ

### যদি আপনার কোন পরামর্শ থাকে লিখুন :

**ঝুঁকির পরিমাণ:** ১) মারাত্মক ঝুঁকি ২) উচ্চ ঝুঁকি  
৩) গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি ৪) সাধারণ ঝুঁকি ৫) কম ঝুঁকি

পরামর্শ: সকল মাত্রার ঝুঁকির জন্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ,মনিটরিং এবং যত্নের প্রয়োজন, তবে ১,২ এখনই ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ও অনুশীলন প্রয়োজন এবং ৩ ও ৪ মাত্রার ঝুঁকির জন্য ঝুঁকি মনিটরিং ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন ।

**Our Address :** Carefirst Foundation ,H#365/5(1st floor right),R# 6(west),DOHS, Baridhara, Dhaka,Phone 8419899 Cell: 01683265116/ 01932723038,



# কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন

বার্ষিক্যে ঝুঁকি নিয়ন্ত্রন মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা কার্ড- নাম:

এলাকা-

কেয়ার ফাষ্ট ফাউন্ডেশন সরকারী রেজিঃ অলাভ জনক বয়স্ক সেবা ,নার্সিং ও ব্যবস্থাপনার একনিষ্ঠ সেবামূলক প্রতিষ্ঠান ।

**বার্ষিক্য কি :** বয়সের পরিণতিই বার্ষিক্য । বার্ষিক্যে শারীরিক-মানসিক গঠন,চিন্তা-ভাবনা,ব্যক্তিত্ব,সক্ষমতা,সিদ্ধান্তে পরিবর্তন হয় । ৬০ উর্ধ্ব প্রবীণ বিভিন্ন ক্রমিক রোগে নির্ভরশীল হয়ে যায় । গত ৪ বছরে ২.৫% বৃদ্ধি পেয়েছে ,এ হারে বৃদ্ধি হলে আগামীতে প্রবীণ জনগোষ্ঠী সেবা ও চিকিৎসা ছাড়াই মৃত্যুবরণ করবে মর্মে জনসংখ্যা বিশেষজ্ঞদের সতর্কবানী । এখনই সচেতন না হলে বার্ষিক্যে করুণ পরিণতি মেনে নিতে হবে । আজকের তরুণই 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 হাটা/ঘুমকম /হতাশা/ভুলে যাওয়া ছাড়া ডায়াবেটিস /উচ্চ রক্ত চাপ /দৃষ্টি সমস্যা সহ নানা দেখা যায়

## পরীক্ষা,নিয়ন্ত্রণ ও নার্সিং



**কেন বার্ষিক্য হেলথ মনিটরিং প্রয়োজনঃ** বার্ষিক্যে সক্ষমতা ও সুস্থ্যতার জন্য কাজে ব্যস্ত থাকা, অন্তত মাসে ১বার রোগ ঝুঁকি পরীক্ষা ,চিকিৎসা নিয়ন্ত্রণ ও নার্সিং করে প্রশান্তিতে থাকা ।মেডিকেল ডিভাইস ও প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে ঝুঁকি নির্ণয় ও নিয়ন্ত্রণের জন্য পরামর্শ অনুযায়ী অনুশীলন, অভ্যাস ,আচরণ পরিবর্তন আপনাকে সুস্থ্য রাখতে সাহায্য করবে ।

**স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণের সুবিধা :** সহজ উপায়ে সঠিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ /সক্ষম ও অক্ষম রোগীর নার্সিং কৌশল জানা/ বয়স্ক ভুবন গড়া/খারাপ আচরণ পরিবর্তন/বার্ষিক্যে পরিবারের করণীয়/দুঃস্থ বয়স্কদের সেবার সুযোগ/বয়স্ক বৈষম্য কমিয়ে আনা ও মর্যদা প্রতিষ্ঠা



## কেয়ারফার্স্ট বার্ষিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা কার্ড

কার্ড নং :

ইসুর তারিখ :

প্রবীণের নাম:	লিংগ:	বয়স:	উচ্চতা:	ব্লাড গ্রুপ :
ভরণ-পোষন: নিজ/পরিবার	পরিবারের সদস্য:	পেশা:	মাসিক মোট আয়:	
স্বাস্থ্যের অবস্থা :	ব্যায়াম করেন : হ্যাঁ/না			
ঠিকানা:	মোবাইল নং:			
অভিভাবক:	সম্পর্ক:	মোবাইল নং		

স্বাস্থ্য ঝুঁকি উপসর্গ	ব্যবস্থাপনা ও চিকিৎসা
মানসিক চাপ-ভয়/হতাশা/উত্তেজনা , আবেগ ও উচ্চ রক্তচাপ	স্নায়ু/মানসিক বিভাগ/যত্ন ও কেয়ারিং
স্মরণ শক্তি(ভুল হওয়া, দ্বিধা, ঘুম পরিবর্তন, পারকিনসন্স)	মানসিক রোগ বিভাগ ও যত্নের সহিত কেয়ার
হাড়, জয়েন্টে ব্যথা ও চলাফেরায় ধীর গতি /অক্ষম	অস্টেপিরোসিস/ফিজিক্যাল মেডিসিন ও পরিচর্যা
আচরণ হতাশা, দুঃখ, নিঃসংগ, বিমর্ষ, ঘুম ও খাদ্য অভ্যাস পরিবর্তন, চিন্তে না পারা, কথায় জড়তা, জীবনের প্রতি অশ্রদ্ধা	জেরিয়াট্রিক বিভাগ / মেডিসিন বিভাগ ও অতি যত্নের সাথে কেয়ারিং
দৃষ্টি -মোলা, কম দেখা	চোখ বিভাগ ও কেয়ারিং সহযোগিতা
ব্লাড সুগার	ডায়াবেটিস চিকিৎসা নিয়ন্ত্রণ , যত্ন এবং সতর্কতা
শ্বাস কষ্ট	বক্ষব্যধি বা এজমা বিভাগ ও যত্ন এবং সতর্কতা
স্নায়ু জনিত, অসংলগ্ন বা অপ্রয়োজনীয় কথা	স্নায়ু রোগ বিভাগ
পারিবারিক নীতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি /নির্যাতন	শ্রদ্ধা, যত্ন ও মর্যদাপূর্ণ কাউন্সেলিং /রিলোকটিং

**পরামর্শ :** স্বাস্থ্য ঝুঁকি মনিটরিং ও নিয়ন্ত্রণে নিরাপদ থাকতে নিয়মিত ১. ২০-৩০ মিনিট হাঁটা/ব্যায়াম ২. ব্লাড প্রেসার, সুগার ও ওজন নিয়ন্ত্রণ ৩. নিয়মিত ঘুম বিশ্রাম ৪. সকল নেশা/আসক্তি ত্যাগ ৫. খারাপ অনুভূতি বাদ দেয়া ৬. লেখালেখি, গানগুনা , ধর্মীয় অনুশীলন করা ৭. অসহনীয় পরিবেশ এড়ানো ৮. পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ান, ৯. আবেগ নিয়ন্ত্রণ ১০. যোগ ব্যায়াম ও স্মৃতি অনুশীলন করে ঝুঁকিমুক্ত থাকুন।

**প্রশমন :** আক্রান্ত রোগীর জন্য করণীয় : ১, সঠিক নার্সিং কৌশল জানা, চিকিৎসা ও যত্ন এবং প্রশান্তিতে রাখা , কাজে ব্যস্ত রাখা , স্মৃতি, যোগ অনুশীলন, শ্রদ্ধা ও আদর্শ ঘুমের স্থান, পরিচ্ছন্ন পরিবেশে, শিশুদের মত সেবাদান।







পেসাবে জ্বালা পোড়া হয়		ধর্মীয় আচারে নিবৃত্ত থাকা		ক্যান্সার নিয়ন্ত্রন	
ওজন কমে যাচ্ছে		সামাজিক আচারে নিবৃত্ত রাখা		ব্যথার ঔষধ	
লবন বেশী খান কি		প্রতিদিন ৩০মি: হাটা ও ব্যায়াম করা		মানসিক স্বাস্থ্য	
এক সপ্তাহের বেশী কাশী		ভালোবাসা ওয়ত্ন সাথে সেবা করা		রিউমেটাইড বাত	
কাশীর সাথে মাঝে রক্ত যায়		পুষ্টি ও স্মৃতি উন্নত লক্ষ্য করা		কিডনি নিয়ন্ত্রন	
শ্বাস নিতে ব্যথা লাগে		রুটিন হেলথ মনিটরিং লাভ		মেমোরী উন্নয়ন	
শ্বাসে কষ্ট আছে		বার্ষিক ক্লিনিক্যাল স্বাস্থ্য পরীক্ষা		হৃদরোগ নিয়ন্ত্রন	
দীর্ঘদিন একই জায়গায় ব্যথা		অতীত স্মৃতিচারণ করা ,		মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রন	
হাটুর জয়েন্টে ব্যথা		নিয়মিত সংগদান		হাড়ের ব্যথা	
স্পাইন,পেলভিক ও রিবসে ব্যথা		প্রাকৃতিক পরিবেশে উপভোগ করা		কোলেস্ট্রোরেল নিয়ন্ত্রন	
পেটে প্রচুর ব্যথা হয়		মনিটরিং রিপোর্ট অনুযায়ী ব্যবস্থা নেয়া		ডাইজেস্টিভ ফাংশান	
পায়খানা শক্ত হয় কি		চাহিদা নিরূপন করে সহায়তা করা		ক্ষত/ ইনফেকশান জনিত	
চোখে দেখতে সমস্যা		একাকী না রাখা		জয়েন্ট ব্যথা	
চোখে জ্বালা যন্ত্রনা হয়/আছে		ধমক বা হুমকি না দেয়		জ্বর	
মাঝে মাঝে বাপসা হয়ে যায়		অবহেলা না করা			
হঠাৎ অন্ধকার দেখে		আত্মীয়দের সাথে যোগাযোগ রাখা			
প্রায় জ্বর হয়		আবেগ/উত্তেজনা প্রশমন করা		রুটিন টেস্ট	
শুধু রাতে জ্বর হয়		প্রত্যাহ ব্যক্তিগত কাজে নিবৃত্ত রাখা		ব্লাড সুগার	
খেতে অরুচি		চিনি ,লবন কম খাওয়া		উচ্চ রক্ত চাপ	
হজম সমস্যা		কফি,গ্রীন চা চিনি ছাড়া খাওয়া		ওজন	
অলিক ধারণা ও কথা		পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া		পিক ফ্লো	
একই কথা বার বার বলা		রক্ত চাপ,সুগার ওজন নিয়ন্ত্রন রাখা		কোলেস্ট্রোরেল	
শ্বাস নিতে হাটে ব্যথা		প্রতিদিন ২-৩ লিটার পানি খাওয়া		এলার্জি	
শরীর ব্যালাসলেস হয়ে যায়		সকল কাজে সময় নির্ধারণ করা			
স্কীনের রং পরিবর্তন হচ্ছে		তেতুল ও বিটের জুস খাওয়া			
এলার্জি আছে কি		চিকিৎসকে পরামর্শ নেয়া			
ব্লাডপ্রেসার,সুগার ও ওজন নিয়ন্ত্রন		সময় - ডোজ মত ঔষধ খাওয়া			

এসেসমেন্ট সম্ভব রোগ সমূহ

রোগ সমূহ			হেলদি লাইফ
নেশা/ আসক্তি	মানসিক চাপ	উচ্চ রক্ত চাপ	
এলার্জি	ডায়াবেটিক	মানসিক চাপ	

আলঝেইমার রোগ সমূহ	ডায়জেস্টিভ ট্রাক ক্যান্সার	কিডনি	রোগ নিয়ন্ত্রন
রক্তশূন্যতা	শ্রবন	লোবাক পেইন	পুষ্টি
বাত	ক্রনিক জ্বর	মোমোরী লস	ফিটনেস
ব্রেস্ট ক্যান্সার	চক্ষু	মানসিক স্বাস্থ্য	হেলদি ওয়ার্কপ্লেস
কোলেক্সট্রেল	গ্লুকোমা	হাড়ের ব্যাথা	ওজন ব্যবস্থাপনা
ক্রনিক অবসট্রাকটিভ	জয়েন্ট	পোস্টেট ক্যান্সার	রিস্ক ফ্যাক্টর নিয়ন্ত্রন
শিরা রোগ	ওজন ব্যবস্থাপনা	রিউমেটাইড বাতের ব্যাথা	
ক্রনিক ব্যাথা	মাথা ব্যাথা	স্কীন ক্যান্সার	
ডিমেনশিয়া	হাটে রক্ত প্রবাহ	ঘুম	

সূত্র (আমেরিকান আলঝেইমার সোসাইটি ওয়েবসাইট )

পরামর্শ :