

কেয়ার ফার্স্ট এইজিং ফ্রেন্ডলি সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট:

(একটি আদর্শ বয়স্ক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি)



কেয়ার ফার্স্ট ফাউন্ডেশন

বাড়ী নং: ৩৬৫/৫ (২য়তলা), রোড নং: ৬ (পশ্চিম), ডিওএইচএস, বারীধারা, ঢাকা-১২১৪.

ফোন: ০২-৮৪১৯৮৯৯, সেল নং: ০১৬৮৩২৬৫১১৬ অথবা ০১৯১২৭২৩০৩৮ ইমেল: ejazpervez@gmail.com

এইজিং ফ্রেডলি সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট কি লাভ :

Health risk assessment is about providing information to make informed decisions.



WHEN TO CONSIDER PALLIATIVE CARE

YOU MAY WANT TO DISCUSS PALLIATIVE CARE WITH YOUR PHYSICIAN IF ANY OR ALL OF THE FOLLOWING ARE PRESENT IN YOUR LOVED ONE:

- Progressive declining health, despite treatment
- Uncontrollable pain or symptoms
- Shortness of Breath
- Frequent hospitalizations
- Repeat or multiple infections
- Progressive weakness and fatigue
- Decreased ability to perform personal (self) care
- Change in mental status
- Patient, family or caregiver's stress
- The desire of the patient and family to stop aggressive treatments
- Difficulty with decisions about aggressive treatment
- Uncertain goals of care

গ্রন্থনা ও পরিকল্পনায় : মোঃ কে, শহিদুর রহমান

পৃষ্ঠপোশাকতায় ও নির্দেশনায় : ইজি: ইজাজ পারভেজ হোসেন

পরামর্শ ও সহায়তায় : ডঃ এন আই খান ,

সহযোগিতায় : ইনস্টিটিউট অব হযরত মুহাম্মাদ সা:, আমার বুটিক, ল্যাংগুয়েজ ক্লাব,ডক্টরস ক্লাব -উত্তরা ।

এইজিং ফ্রেডলি সেন্টার : বাড়ী# ৩৬৫/৫, রোড # ৬(পশ্চিম ২তলা)ডিওএইচএস,বারীধারাএবং বাড়ী #১০ রোড #২০ ,সেক্টর#৭, উত্তরা,ঢাকা

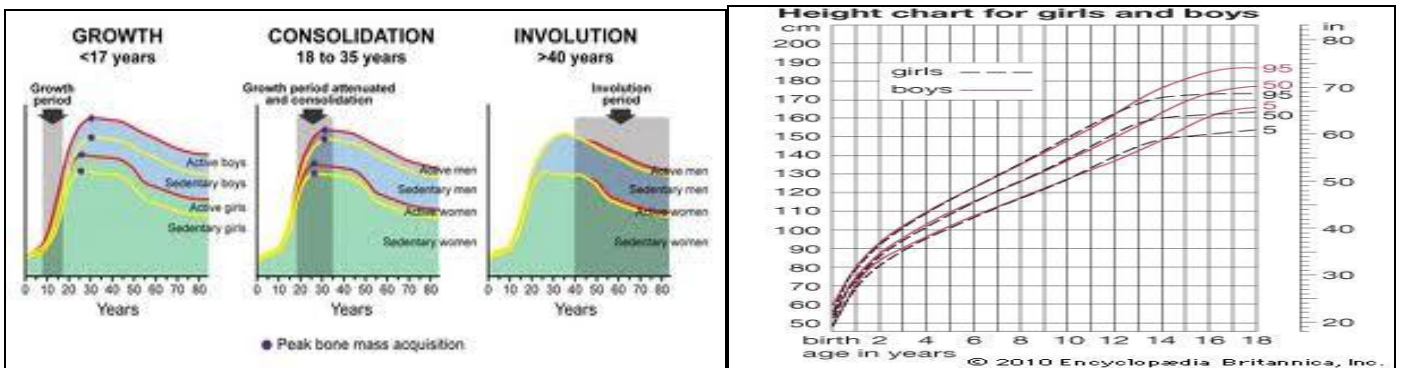
সেলফ হেলথ ম্যানেজমেন্টের ইতিহাস:

সেলফ হেলথ ম্যানেজমেন্ট একটি হলিস্টিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি যা মানুষের জীবন যাত্রার ঝুঁকি পর্যবেক্ষণ করে নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনা করা হয়। ১৯৭৪ সালে ইংল্যান্ডের স্টামফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ে মার্ক শ্লাইডার ১৮টি প্যারামিটার দিয়ে সেলফ হেলথ মনিটরিং চালু করেন ছাত্রদের মধ্যে। প্রমাণিত হয় যে, সেলফ হেলথ ম্যানেজমেন্টের মাধ্যমে হেলথ রিস্ক কমে আসে এবং দীর্ঘদিন ভালো থাকা যায়। পরবর্তি পর্যায় মাইকেল ফোকাল্ট তার লিভিং অব আর্ট গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন, সেলফ হেলথ ব্যবস্থাপনা হলো বডি ফিটনেস, স্বাস্থ্যকর খাদ্য, আসক্তি নিয়ন্ত্রণ, ব্যক্তিগত পরিচর্যা, জীবন মান পরিবীক্ষণ, ব্যাথা ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় বিকল্প চিকিৎসা ও পরিকল্পিত জীবনে এ্যাকটিভ থাকা।

বর্তমানে প্রবীন বিষয়ে ইন্টারন্যাশনাল এইজিং ফেডারেশন, অস্ট্রেলিয়া হেলথ ডিপার্টমেন্ট ২০০৩ সাল থেকে, কানাডা সেন্ট্রাল হেলথ, বৃটিশ কলোম্বিয়া জাতীয় স্বাস্থ্য কার্যক্রমে অর্ন্তভুক্ত করেছে যেখানে প্রবীনের নিজ স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়টি অধিক গুরুত্বপূর্ণ এছাড়া ভারত, বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা ও বিভিন্ন দেশে স্থানীয় বেসরকারী ও সরকারী পর্যায়ে এ বিষয়ে কাজ চলছে। ন্যাশনাল হেলথ কাউন্সিল-আমেরিকা ওয়েব সাইটে সেলফ হেলথ ম্যানেজমেন্ট বিষয়ে উল্লেখ আছে যে, ডায়াবেটিক, বাত, হাইপারটেনশান, হৃদরোগ ও অন্যান্য ক্রনিক রোগে বয়স্কদের নির্ভরশীল হতে বাধ্য করে এর মধ্যে ৯০% প্রবীন কোন একটি ক্রনিক রোগে আক্রান্ত, ৭৭% প্রবীন ডায়াবেটিক রোগে আক্রান্ত। আবার দেখা যায় ৬৬% প্রবীনের মৃত্যুর মূল কারণ হৃদরোগ, ক্যান্সার, হাইপারটেনশান ও ডায়াবেটিক এর মধ্যে ২৩% শুধু ডায়াবেটিক রোগই দায়ী। অন্য দিকে হেলপ গাইড অস্ট্রেলিয়া তাদের গবেষণায় উল্লেখ করেছে যে বয়স্করা পূর্বের দিনের চেয়ে বর্তমানে বেশী আয়ু পায় এবং কর্মক্ষম থাকে। কারণ তাদের সুস্বাস্থ্যের মূল রহস্য রোগ ঝুঁকি মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সঠিক সময়ে চিকিৎসা, নিয়মিত শরীর চর্চা, জীবন যাত্রা, খাদ্য ও অন্যান্য অভ্যাস পরিবর্তন এবং ধূমপান ও নেশা ত্যাগ করে আত্মবিশ্বাসী ও সুস্থ থাকা। বর্তমানে তারা গির্জায়, ক্লাবে ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ও কমিউনিটিতে ক্যাম্পিং করে মানুষকে সচেতন ও সেলফ হেলথ ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করছে। এই ম্যানেজমেন্টের মূল উদ্দেশ্য প্রবীনেরা সহজে, স্বল্প খরচে, নিজ চেষ্টিয় ঝুঁকি চিহ্নিত করে সঠিক চিকিৎসা, জীবনযাত্রা ও অভ্যাস পরিবর্তন এবং শরীর চর্চার মাধ্যমে নিজের স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারেন। এ জন্য প্রয়োজন সচেতনতা এবং দৃঢ় ইচ্ছা। এই উদ্যোগের লক্ষ্য বার্ষিক্যে ঝুঁকি নিরশন ও প্রশান্তি।

বয়স্ক সমস্যা কখন এবং কেন হয় :

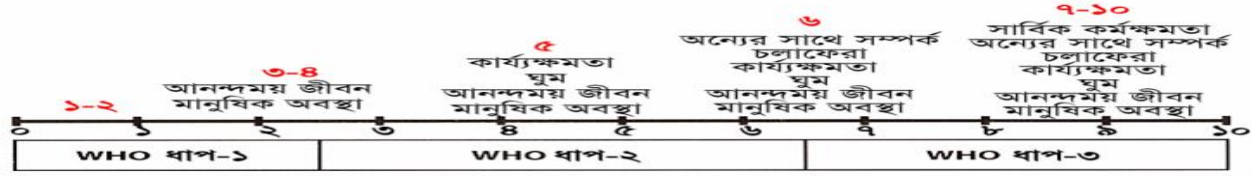
প্রতিটি মানুষের স্বপ্ন দীর্ঘ আয়ু। বেঁচে থাকার নানা উপায়ে জীবন যুদ্ধে টিকে থাকা। বার্ষিক্য একটি স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়া যেখানে সর্বক্ষণ শরীরে পরিবর্তন, খাপখাওয়ানো ও সক্ষমতা লাভ করতে হয়। তাই বর্তমান জীবন দর্শন হলো সকল প্রতিকূল অবস্থায় টিকে থাকা।



পুরুষ ও নারী সকলের বয়স ১৮ পর হাড়ের বৃদ্ধি শেষ এরপর ৩৫ বছর পর্যন্ত একক থাকে এবং ৪০ এর পর শরীরের রাসায়নিক পরিবর্তনের ফলে মাংসপেশী ও হাড়ের গঠন প্রনালী নিম্নমুখি পরিবর্তন হয় এই সময়ে শরীরের বিশেষ যত্ন না নিলে বয়স্ক নানা সমস্যা দেখা যায়। শরীরে ব্যাথা ও সক্ষমতা কমে ক্রমাগত নির্ভরশীল হতে বাধ্য করে।

ব্যথার কারণে দৈনিক কার্যক্ষমতার অবনতি

The chart below has been adapted from Breitbart: Pain Intensity and Functional Interface in AIDS (Numeric Pain Rating 0-10).



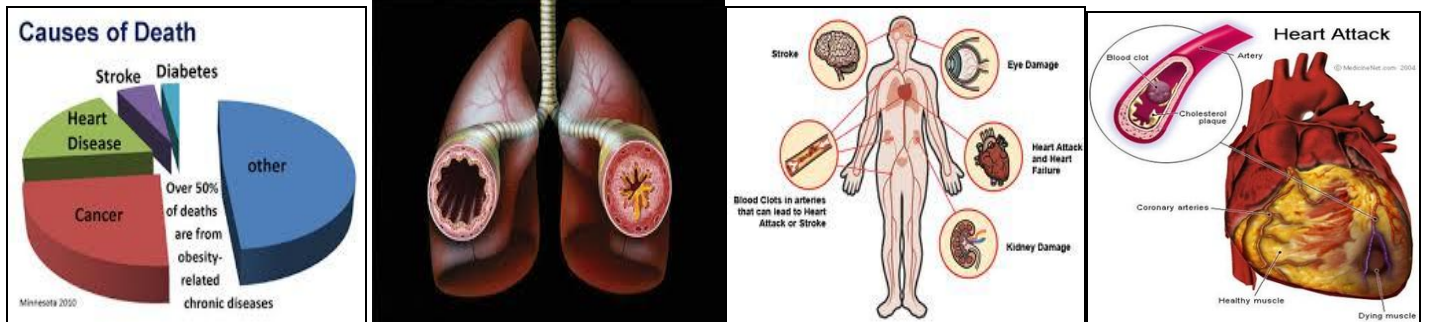
সৌজন্যে- এ সি আই লিঃ 

প্রবীনদের যে সকল ক্রনিক রোগ হয় :

ডায়াবেটিক : ডায়াবেটিক একটি নন কমিউনিকেশন ঘাতক রোগ । অতিরিক্ত ওজন মেদ, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, ধূমপান, এবং অনিয়মিত জীবন ব্যবস্থার কারণে ডায়াবেটিক টাইপ -২ হতে পারে । ডায়াবেটিক বৃদ্ধি হলে ব্রেন, কিডনী, হার্ট, শ্বাস, চক্ষু, রক্ত নালী জয়েন্ট, পায়ের পাতা এবং শরীরের অন্যান্য অংশ ধীরে ধীরে ক্ষতিগ্রস্ত হয় । হৃদরোগ ও স্ট্রোক ঝুঁকি বেড়ে যায় ।

হাইপার টেনশান : যখন হতাশা জীবনের আনন্দকে সরিয়ে দুঃখের দিকে নিয়ে যায় তখন শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায় যার কারণে হাইপারটেনশান, সব মানুষ মানসিক চাপে(স্ট্রেচ) ভোগে কেউ খাপখাওয়াতে পারে কেউ পারেনা । না বলা কথা ও হতাশার অনুভূতি/নিঃসংগতা / উদ্বেগ/ভুলে যাওয়া/শক্তি কমে আসা/চলা ও বলায় অসংলগ্নতা /রাগ-উত্তেজনা বৃদ্ধি/সামাজিক কাজে বা বন্ধুতে অনাগ্রহ/ ব্যক্তিগত কাজে ও পরিচর্যা অবহেলা ও অবজ্ঞা এ ছাড়া ও মৃত্যুরোগ জনিত ভয়ে ও হাইপারটেনশান হয় । হাইপারটেনশান একটি নিরব ঘাতক রোগ । স্ট্রেচ ও ব্লাড প্রেসার মিলে যে উপসর্গ সৃষ্টি হয় তাকে হাইপার টেনশান বলা হয় । লো ব্লাড প্রেসার, তাপমাত্রা কম ও পেশাব কম হলে কিডনী রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে । হাই ব্লাড প্রেসার- হার্ট ও ব্রেন এ্যাটাক ও কিডনী, চক্ষু ও ধমনী ডেমেজ এবং অস্টেপিরিওসিস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে ।

অতিরিক্ত ওজন : একটি নিরব ঘাতক রোগ । এটি একটি হরমোনাল সমস্যা । অতিরিক্ত ওজন শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করে যেমন হাইপারটেনশান, হৃদরোগ, ধমনী, ডায়াবেটিক, কিডনী, হাড়ের রোগ, ক্যান্সার, ঘুমের সমস্যা, উচ্চ রক্ত চাপ ইত্যাদি সৃষ্টি হয় । এর মধ্যে অস্টেপিরিওসিস অন্যতম রোগ



এ্যাজমা: শ্বাস নালীতে মাইট নামক এক ধরনের জীবানু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে শ্বাস নালীতে আঠালো জাতীয় পদার্থ জমে নালীকে ছোট করে দেয় ফলে শ্বাসকষ্ট হয় । এটি দীর্ঘ মেয়াদী রোগ যে কোন বয়সে এ্যাজমা আক্রান্ত হতে পারে । এটি ঘাতক রোগ তবে নিয়ন্ত্রণ যোগ্য ।

ক্যান্সার: শরীরের কোন সেল বা কোন অংশ অস্বাভাবিক বৃদ্ধি জনিত কারণই ক্যান্সার হতে পারে : এটি একটি ঘাতক রোগ শরীরের যে কোন অংশে যেমন:হাড়, ব্লাড, ব্রেন, কিডনী, হার্ট, লিভার, ব্রেস্ট, ওভারী, পোষ্টেড, অগ্নাশয়, স্ট্রমাক, ফুসফুস জাতীয় ক্যান্সার হয় । উপসর্গ: হঠাৎ ও/৪ কেজি ওজন কমে যাওয়া /হঠাৎ ক্ষিদে কমে যাওয়া /কোন কারন ছাড়াই মলের সাথে, পেশাবে, কফে রক্ত / ঘুমের অভ্যাস পরিবর্তন/মন্দ ক্ষুধা

রিউমেটাইড আর্থরাইটিস : রিউমেটাইড আর্থরাইটিস সাধারণত দীর্ঘদিনের জয়েন্টে ব্যথা প্রদাহকে বুঝায় । যে কোন বয়সে এই রোগ হয় তবে ৪০ উর্দে বয়স্কদের ঝুঁকি বেশী । উপসর্গগুলি - হালকা জ্বর, ব্যথার স্থান লালচে ও গরম থাকা, ফোলা এবং ব্যথা । ক্রনিক বলা হয় যখন হার্ট, কোমর বা হাতের জয়েন্টে ব্যথা হয় স্কিন, চক্ষু, ফুসফুস, হার্ট, রক্ত, শ্বাস, কিডনী আক্রান্ত এবং রক্তের লাল সেল নষ্ট হয়, এছাড়া নখে ও পায়ে সোরাইসিস ঘা হয় ।

কিডনী : বিভিন্ন রোগের কারণে , ইউরিনাল ট্রাক ইনফেকশান , ডায়াবেটিক, রিউমেটিক ,ব্লাড প্রেসার জনিত কারণে কিডনী সমস্যা দেখা দিতে পারে ।

উপসর্গ : পেশাব ঘন ঘন বা কমে যাওয়া বা রাতে বার বার পেশাব , পেশাব নালীতে রক্ত ও যন্ত্রনা, পা বা মুখ ফুলে যাওয়া ,চামড়ার উপরীভাগ খসখসে হওয়া , রক্তে ব্লাড সুগার বেড়ে যায়, ব্লাড প্রেসার বৃদ্ধি পায় ফলে স্ট্রোক,কিডনীতে পাথর /ইনফেকশান, রক্ত সরবরাহ কম ও কিডনী ডেমেজ হওয়া ।

ডিমেনশিয়া রোগ : ডিমেনশিয়া একটি বার্ধক্যজনিত রোগ । বয়স ৬০ উর্দে প্রবীন এই রোগে আক্রান্ত হয় । বয়স ও মানসিক চাপ বা আঘাত জনিত কারণে এই রোগ হতে পারে । ডিমেনশিয়া রোগী প্রাথমিক দিকে নিজের কাজ নিজে করতে পারে । ডিমেনশিয়া রোগ হয় সাধারণত: ষ্টোক, পারকিন্সন, নিঃসংগতা,মাথাখ আঘাত ও অতিরিক্ত মানসিক চাপ থেকে এছাড়া আরো অন্যান্য স্বাস্থ্যগত কারণেও এই রোগ হয় যেমন- ডায়াবেটিক, ব্লাড প্রেসার,অতিরিক্ত ওজন, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, নিঃসংগতা ইত্যাদি । এই রোগের কারণে যে সমস্যাগুলি হয় তা নিম্ন রূপ: জায়গার নাম ভুলে যাওয়া / জিনিস কোথাও রেখে মনে করতে না পারা / কাজে নিয়মিত ভুল করা / একই কাজ বার বার করা / হিসাবে ভুল করা / দ্বিধা দ্বন্দ্ব / ঔষধের ডোজ ভুল করা / ঠিকানা মনে রাখতে না পারা /ইত্যাদি

সাধারণত ৪০ বয়সের পর অতিরিক্ত ওজন, অতিরিক্ত কোলাস্টেরল ,অতিরিক্ত পরিশ্রম ও কাজের চাপ, অনাকাঙ্খিত ঘটনা, পারপাস্পিক দ্বন্দ্ব, সম্পদের ক্ষতি, অনাকাঙ্খিত ঘটনা ,ঘনিষ্ঠ জনের মৃত্যু ,নিঃসংগতা, নির্যাতন,হতাশা ,পারিবারিক নীতিবাচক জীবন আরো বিভিন্ন ঘটনার কারণে এই ডিমেনশিয়া রোগ সৃষ্টি হয় । ৬০ উর্দে প্রবীনদের জন্য অতি ঝুঁকিপূর্ণ ।

সর্বাধিক ঝুঁকি : ধূমপান/তামাক/এ্যালকোহল যদি কোন অভ্যাস থাকে বা পিতা-মাতার ষ্টোক/হার্ট এ্যাটাক/ এনজিনা বা সার্জারী/রিউমেটিক বাত/ক্রনিক কিডনি রোগ থাকে তাহলে এই ঝুঁকি সর্বাধিক ।

পিলাভেটিক কেয়ার : মারাত্মক ঝুঁকি রোগে আক্রান্ত প্রবীন (যেমন ক্যান্সার, অস্টোপিরিওসিস,কিডনী ,আলকোইমার) কে প্রশান্তির সাথে রাখার জন্য অবশ্যই জেরিয়াট্রিক বিষয়ে দক্ষ ও অভিজ্ঞ চিকিৎসক, নার্স ও সমাজ সেবক দ্বারা সেবাদান করলে আক্রান্ত প্রবীন প্রশান্তির সাথে থাকতে পারেন ।

সেলফ হেলথ রিস্ক এসেসমেন্টের মূল লক্ষ্য :

- প্রবীন নিজেই বয়স ঝুঁকি প্রশমন করে প্রশান্তিতে থাকবে
- প্রবীনের সঠিক যত্ন ও ব্যবস্থাপনা করা
- প্রবীন ও তার পরিবারকে যত্ন ও ব্যবস্থাপনায় সম্পৃক্ত করা
- প্রতি ৫ থেকে ১০জন প্রবীন নিয়ে ফ্রেন্ডলী কমিউনিটি গড়ে আত্মবিশ্বাসী করে তোলা
- প্রবীনকে ঝুঁকি কমিয়ে ও একটিভ করা

এইজিং ফ্রেন্ডলি ও সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্টের উদ্দেশ্য : -শুধুমাত্র স্বাস্থ্য ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় ৪০% মৃত্যু রোধ সম্ভব(বৃটিশ হেলথ ফাউন্ডেশন)

- বয়স্কদের নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকি এসেসমেন্ট ও সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করা
- ৫-তেকে ১০ জন প্রবীন নিয়ে প্রতি কউনিটিতে এইজিং ফ্রেন্ডলী সেন্টার গড়ে মর্যদা পূর্ণ জীবন প্রতিষ্ঠায় উদ্বুদ্ধ করা
- সকল বয়স্ককে ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনার আওতায় আনা রোগ ভোগান্তী কমিয়ে আনা
- এইজিং ফ্রেন্ডলি সেন্টারকে বন্ধুত্ব, বিনোদন,অনুশিলন , পরামর্শ , অংশগ্রহণ ও মনোবিকাশ কেন্দ্রে পরিণত করা
- সকল বয়স্কের ঝুঁকি কমিয়ে আনা ও একটিভ রাখার জন্য সকল সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানকে সম্পৃক্ত করা
- নির্ভরশীলদের পুনর্বাসনে সঠিক চিকিৎসা ,পরিচর্যা ও সহায়তা করা
- বয়স্ককে ঝুঁকি মুক্ত থাকার জন্য যা ভালো গ্রহন, খারাপ বর্জন, অবর্জনীয়কে খাপখাওয়ানো, চাপ কমানো ও একটিভ রাখা

কর্ম পদ্ধতি : ১) বয়স্ক জনগোষ্ঠীকে উদ্বুদ্ধ ও এইজিং ঝুঁকি এসেসমেন্ট ব্যবস্থাপনাতে সম্পৃক্ত করে আত্মবিশ্বাসী করা

২) বয়স্কদের মনোবিকাশের জন্য প্রতি ৫-১০ প্রবীন নিয়ে এইজিং ফ্রেন্ডলি সেন্টার/ কর্নার চালু করা

৩) সকল প্রবীনের ঝুঁকি এসেসমেন্ট সহজ লভ্যতা করে ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনা করা

৪) এইজিং ফ্রেন্ডলি সেন্টারকে বন্ধুত্ব, বিনোদন,ভ্রমণ, আলোচনা,অনুশিলন , পরামর্শ ও অংশগ্রহণের কেন্দ্র গড়ে তোলা

৫) নির্ভরশীলদের পুনর্বাসনের কার্যক্রম পরিচালনা

৬) এইজিং ফ্রেডলিতে ডাটাবেইজ রাখা

৮) অতিদরিদ্র বয়স্ক জনগোষ্ঠীর ঝুঁকি নির্ণয় ,পরামর্শ ,সাধারণ ক্ষি চিকিৎসা ও ঔষধ প্রাপ্তির সুযোগ সৃষ্টি করা

৯) অতিদরিদ্র বয়স্ক জনগোষ্ঠীর পারিবারিক আয় বৃদ্ধির সুযোগ সৃষ্টি

১০) অতিঅপুষ্টিতে আক্রান্ত রোগীদের পুষ্টির সহায়তার ব্যবস্থা

এইজিং ফ্রেডলি সেন্টার কি : ৫-১০ জন প্রবীণরা একটি নির্দিষ্ট স্থানে একত্র হয়ে, বন্ধুত্ব, আড্ডা,বিনোদন, ভ্রমণ, আলোচনা, অনুশিলন ,পরামর্শ

সহ বয়স্ক ঝুঁকি পরিমাপ,নিয়ন্ত্রণ ও মনোবিকাশের একটি আদর্শ কেন্দ্র ।

বয়স্ক পরিচর্যা কি : বয়স্ক একটি স্বাভাবিক জৈবিক প্রক্রিয়া আজ যিনি নবীন বয়স পেলে আগামীতে সেই প্রবীণ । মানুষ শিশু কিশোর যুবক পৌড় ধাপ পেরিয়ে বার্ধক্যে পৌছে । শিশু বয়সের মত বার্ধক্যে আবার অঙ্ক হয়ে যায় । এ বিষয়ে পবিত্র কোরানের উল্লেখ আছে ”আল্লাহতালা তোমাদের সৃষ্টি করেছেন অতপর তোমাদের মৃত্যু দিবেন , তোমাদের কোন ব্যক্তি বৃদ্ধ বয়সের দুর্বলতম স্তরে পৌছে যাবে , এতে করে জানার পর সে (পূনরায়) অঙ্ক হয়ে যাবে, আল্লাহতালা অবশ্যই সর্বজ্ঞ(১৬:৭০) ।

শিশু বয়সে যেমন পরিচর্যার প্রয়োজন হয় তেমনি বার্ধক্যে পরিচর্যার প্রয়োজন হয় কারণ এই সময়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এ ছাড়া অবহেলা ,অক্ষমতা, অযত্ন,ভৎসনা ,দ্বন্দ্ব ,নিঃসংগতা, মানসিক চাপ এবংডায়াবেটিক, ব্লাড প্রেসার সহ বিভিন্ন রোগের প্রভাবে প্রবীণরা দ্রুত অসুস্থ ও নির্ভরশীল পড়ে বা নিরব স্ট্রোকে আক্রান্ত হয় । তাই পিতা-মাতাকে যত্নের জন্য পবিত্র কোরানে উল্লেখ আছে ” পিতা-মাতার প্রতি সদ্যবহারের আদেশ দিয়াছেন । তাদের একজন অথবা উভয়ই তোমার জীবদশায় থাকাকালে বার্ধক্যে উপনীত হলে তাদের বিরক্তি সুচক কিছু বলনা এবং ভৎসনা করনা ,তাদের সাথে সন্মান সুচক নম্র কথা বলবে । অনুকম্পায় তাদের প্রতি বিনয়াবনত থেকে বলো 'হে আমার পালনকর্তা তাদের প্রতি দয়া কর যেভাবে শৈশবে তারা আমাকে লালন পালন করেছিলেন(সুরা বনি ইস্রাইল-২৩-২৪) (রব্বিরহাম হুমা কামা রব্বাইয়ানি ছগিরা)



প্রবীণ বিষয়ে কয়েকটি স্মরণীয় টিপসঃ

-দয়া করা কোন কাজ নয় ,শুধু মনের একটি ইচ্ছের বিষয় ,যা কখনই নষ্ট হয় না

- যখন পৃথিবী ছাড়বেন ,কিছুই নিতে পারবেন না যা অর্জন করেছেন, পারবেন শুধুই তাই, যা অন্যকে দিয়েছেন

- আমরা কাংখিত মানুষটিকে পরিবর্তন করতে পারবোনা কিন্তু আমি নিজে পরিবর্তন হতে পারি, এটাই আমাদের প্রত্যাশা

প্রবীণ প্রশান্তিতে থাকলে পরিবার উপকৃত হয় কারণ তার অভিজ্ঞতা, ধৈর্য্য,সহিষ্ণতা ,উপদেশ/পরামর্শ ,আত্মীয়তা ,সামাজিকতা ,মূল্যবোধ, বিচার বিশ্লেষণ ক্ষমতা অনেক বেশী যা পরিবার যেমন উপকৃত হয় তেমনি পরকালের লাভ ও বেশী ।

প্রবীণকে শ্রদ্ধা, মর্যদা ও ভালোবাসা দিলে পরের প্রজন্ম আপনাকে এই সেবা দিবে

এইজিং সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট কিঃ এইজিং সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট একটি স্বীকৃত স্বল্প ব্যয়ে সহজ লভ্য নিজ উদ্যোগে

হোলিস্টিক পদ্ধতিতে গৃহিত নিজ স্বাস্থ্য ঝুঁকি পর্যবেক্ষনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলে সুস্থ থাকার ব্যবস্থাকে এইজিং সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট বলা হয় । সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্ট নামে একটি পদ্ধতি প্রবীণ নিজে অথবা পরিবার ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করে প্রশান্তির সাথে বসবাস করতে পারে । এই ব্যবস্থাপনায় কিছু মেডিকেল ডিভাইস ও প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে নন কমিউনিকেশন ঝুঁকি উপসর্গ নির্ণয় করা হয় । এরপর ভালো গ্রহন ,ক্ষতিকর বর্জন,পরিবর্তন এর দৃঢ় সিদ্ধান্তে মেডিকেল, হারবাল,মেডিকেশন,অনুশিলনে জীবন যাত্রায় পরিবর্তন পরামর্শ করা হয় । ব্যবহার কারীরা এই ঝুঁকি চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পরামর্শ, বা জীবন যাত্রা পরিবর্তন করে নিয়মিত ব্যায়াম ও অনুশিলনের মাধ্যমে প্রশান্ত জীবন উপভোগ করা ।

RISK ASSESSMENT

SEVERE

HIGH

SIGNIFICANT

MODERATE

LOW

VERY LOW

Stress Management

Record how many minutes you spent stretching, breathing, and doing visualization and progressive relaxation. If you're not sure, write "0" (zero).

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Stress Management Record minutes of							
a. stretching							
b. breathing							
c. visualization and progressive relaxation							

এই পদ্ধতি গ্রহণে আপনার করণীয় কি : আত্মহি বয়স্ক প্রথমে এই হোলিস্টিক পদ্ধতি সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ ধারণা পেতে হবে এরপর সিদ্ধান্ত নিবেন স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করবেন কিনা ? আত্মহি হলে নিকটস্থ এইজিং ফ্লেক্সি সেন্টারের সাথে সম্পৃক্ত হবেন বা ৫-১০ জন মিলে সেন্টার করতে পারেন বা আমাদের ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন । আপনার কাজ স্বাস্থ্য ঝুঁকি মনিটরিং, যা ভালো গ্রহণ, খারাপ বর্জন, অবজর্নীয়কে খাপখাওয়ানো, একটিভ হওয়া ,ক্ষতিকর চাপ কমানো - তাহলে আপনি সুস্থ ও ঝুঁকি মুক্ত থাকতে পারবেন ।

সেলফ হেলথ রিস্ক ম্যানেজমেন্টে কি ভাবে উপকার পেতে পারেন :

৫০ উর্দো বয়স্ক অতিরিক্ত ওজন,স্ট্রেচ,ডায়াবেটিক, ব্লাড প্রেসার,কিডনী, রিউমেটাইড,ক্যান্সার, এ্যাজমা রোগ সম্ভবনা বেশী এবং সাইলেন্ট স্ট্রোকে মৃত্যু বা নির্ভরশীল হয়ে যায়। ৪০ উর্দো বয়স্কদের শারীরিক গঠনে নিম্নমুখি হওয়ার কারনে-ডায়াবেটিক-৬%/ব্লাডপ্রেসার-হাইপারটেনশান-২৩%/অতিরিক্তওজন-৫৩%/হাইকোলাস্টোরেল-৩৪%/ রিউমেটিক -১৯%/ এ্যাজমা -১৪.৪% স্ট্রোক ঝুঁকি থাকে । একটু সচেতনতা ও ব্যবস্থাপনা করলে সহজেই ঝুঁকি মুক্ত থাকা সম্ভব । নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ ব্যবস্থাপনায় আপনাকে আত্মবিশ্বাসী করে সুস্থ ও প্রশান্তিতে থাকতে সাহায্য করবে । সিদ্ধান্ত নিলে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করে আমাদের সহযোগিতায় ৬ টি মেডিকেল চেকআপ সহ ৩৪ টি উপসর্গ বিষয়ে প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে ঝুঁকি নির্ণয় ও ৪৫টি বিষয়ে আপনার করণীয় সুপারিশ ও অনুশিলন সহযোগিতা পাবেন । আমাদের হেলথ ম্যানেজমেন্ট কার্ডের সংক্ষিপ্ত নমুনা

কেয়ার ফাষ্ট সেলফ এইজিং রিস্ক ফ্যাকটরস মনিটরিং এন্ড ম্যানেজমেন্ট

সদস্যের নাম:

এলাকা:

কার্ড নং

তারিখ:

রিস্ক ফ্যাক্টরস	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ
ব্লাড প্রেসার										
ব্লাড সুগার										
ওজন/BMI-19										
ওয়েস্ট পু-৩৬মম										
ডিমেনশিয়া										
আলঝেইমার										
পালস/মিঃ(৭৪)										
পিকফ্লা ৩৫০-৪৫০										
স্বাস/মিঃ-৩০										
রাগ/উত্তেজনা										
ঘুম(ঘন্টা)										
সুপারিশ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ	তারিখ
ওজন কমান										
স্বাস্থ্যকর খাদ্য										
মেডি: টেস্ট করুন										
চিকিৎসা পরামর্শ										
২০-৩০মিঃ হাঁটা										
যোগ ব্যায়াম										

যদি আপনি ঝুঁকি মুক্ত থাকতে আত্মহি হন তাহলে আজই ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা করুন । আপনাকে যা করতে হবে তা হলো একটি নির্দিষ্ট সময় অন্তর ঝুঁকি পর্যবেক্ষণ করে নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের জন্য চিকিৎসা ,বিকল্প উপায় , রিলাক্স ,ব্যায়াম ও প্রচুর ঘুমান সহ বিভিন্ন পদ্ধতি অনুশিলন ।

আপনি কেন সতর্ক হবেন : সেলফ হেলথ রিস্ক ব্যবস্থাপনায় ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করে দুঃখটনা বা নির্ভরশীলতা থেকে ভালো থাকার উদ্যোগ নিতে পারেন এই ব্যবস্থায় ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ ও রোগীর অবস্থা উন্নত করে পূর্ব অবস্থায় ফিরে পাওয়া যায় । সামান্য সচেতনতায় আপনার মূল্যবান জীবন ঝুঁকিমুক্ত হতে পারে ।

কেন আমাদের পরামর্শ : চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের মতে ৫০ উর্দ্বের বয়স্কদের ঝুঁকি বেশী । তাই ঝুঁকিমুক্ত থাকার জন্য রিক্স মনিটরিং ও নিয়ন্ত্রন করণ এ্যাকটিভ হয়ে প্রশান্তির সাথে থাকুন ১. ২০-৩০ মিনিট হাটা/ব্যায়াম, ২. ব্লাড প্রেসার,সুগার ও ওজন নিয়ন্ত্রন ৩. ৫-৬ ঘুম/ বিশ্রাম ৪.সকল নেশা/আসক্তি ত্যাগ ৫. খারাপ অনুভূতি বাদ দেয়া ৬. এ্যাকটিভ হন ৭. অসহনীয় পরিবেশ এড়ানো ৮.পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ান, ৯. আবেগ নিয়ন্ত্রন ১০. যোগ ব্যায়াম অনুশিলন এবয় সঠিক উপসর্গের চিকিৎসা করে নিয়ন্ত্রন ও প্রশান্তিতে থাকুন । আমাদের প্রত্যাশা বার্থক্যে সুস্থতা :

আক্রান্ত রোগীর জন্য করনীয় : ১,সঠিক পরিচর্যা ,চিকিৎসা ও ভালোবাসায় প্রশান্তিতে রাখা ২. সামাজিক বা নিজ পরিবারে যে কোন কাজে ব্যস্ত রাখা ৩. নিয়মিত স্মৃতি ,যোগ অনুশিলন ও ব্যায়াম করা ৪. আদর্শ ঘুমের স্থান ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে ৫. ভালোবাসা, যত্ন ও সেবার মাধ্যমে প্রশান্তিতে রাখা

আমাদের সফলতা : ট্রায়াল এন্ড ইরর পদ্ধতিতে এই হোলিস্টিক চিকিৎসায় এ পর্যন্ত ২২ জন ৫০ উর্দ্বো সাধারন ও অতি দরিদ্র বয়স্কদের মধ্যে কার্যক্রম পরিচালনা করে যে সকল উপসর্গ চিহ্নিত করা গিয়েছে তা হলো ৪জন ডিমেনশিয়া,৫জন অপুষ্টি, ২জন কিডনী সমস্যা, ৪জন ডাইজেষ্টিভ সমস্যা, ৩জন ডায়াবেটিক,৩জন ব্লাড প্রেসার ,৩জন রিউমেটিক সমস্যা চিহ্নিত করে চিকিৎসা ,নিয়ন্ত্রন ও অনুশিলনের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহন করার ফলে এই সকল প্রবীন পূর্বের চেয়ে ভালো আছে ও আত্মবিশ্বাস লাভ করেছে । তারা আগ্রহ সহকারে পরামর্শ ও অনুশিলন পালন করছে ও অন্যদের উৎসাহিত করছে ।

আমাদের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা : দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জীবন যাত্রার মান উন্নয়ন সম্পর্কিত ইউনিসেফ ও ইফাদ সাহায্যপুষ্ট প্রকল্প বাস্তবায়নে ২২বছরের অভিজ্ঞতা । স্ট্রেচ ম্যানেজমেন্ট ও স্মৃতি উন্নয়ন সার্টিফিকেট কোর্স , লিভিং আট এন্ড মেমোরী ডেভালপমেন্ট সম্পর্কিত কোর্স সম্পন্ন । প্রবীন পরিচর্যা ,প্রবীনের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রন ও জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন সম্পর্কিত কেয়ার গিভিং সেবা পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে নিয়োজিত ।

এ্যালোভেরা . আদা ও হলুদের উপকারীতার বিবরণী :

Health Benefits of Aloe Vera

- Detoxify the body
- Hydrates the skin
- Lowers high cholesterol
- Supports immune system
- Stabilizes blood sugar
- Soothes arthritis pain
- Protects the body from stress
- Prevents kidney stones
- Cooling and repairing sunburn skin
- Reduces high blood pressure
- Strengthens gums and promotes strong and healthy teeth
- Heals the intestines and lubricates the digestive tract
- Prevents and treats Candida infections
- Boosts cardiovascular performance and physical endurance
- Helpful in curing blisters, insect bites and any allergic reactions, eczema, burns, inflammations, wounds and psoriasis

In ancient times, aloe vera and its extracts were used for medicinal purposes. Today, researchers are discovering more advantages of this versatile plant.

RawForBeauty.com

Health Benefits of Ginger

Organic Facts
www.organicfacts.net



- Provides relief from menstrual cramps
- Boosts bone health & relieves joint pain
- Builds appetite & facilitates digestion
- Regulates high sugar levels
- Reduces risk of cancer
- Cures diarrhea
- Helps cure nausea

Nutrients*	Vitamins*	Minerals
Dietary Fiber 50%	Vitamin E 90%	Manganese 1325%
Carbohydrate 24%	Vitamin B6 42%	Iron 64%
Protein 18%	Niacin 26%	Selenium 55%
Calories 17%	Vitamin C 12%	Magnesium 48%

*% Daily Value per 100g. For e.g. 100g of Ginger provides 1325% of daily requirement of Manganese

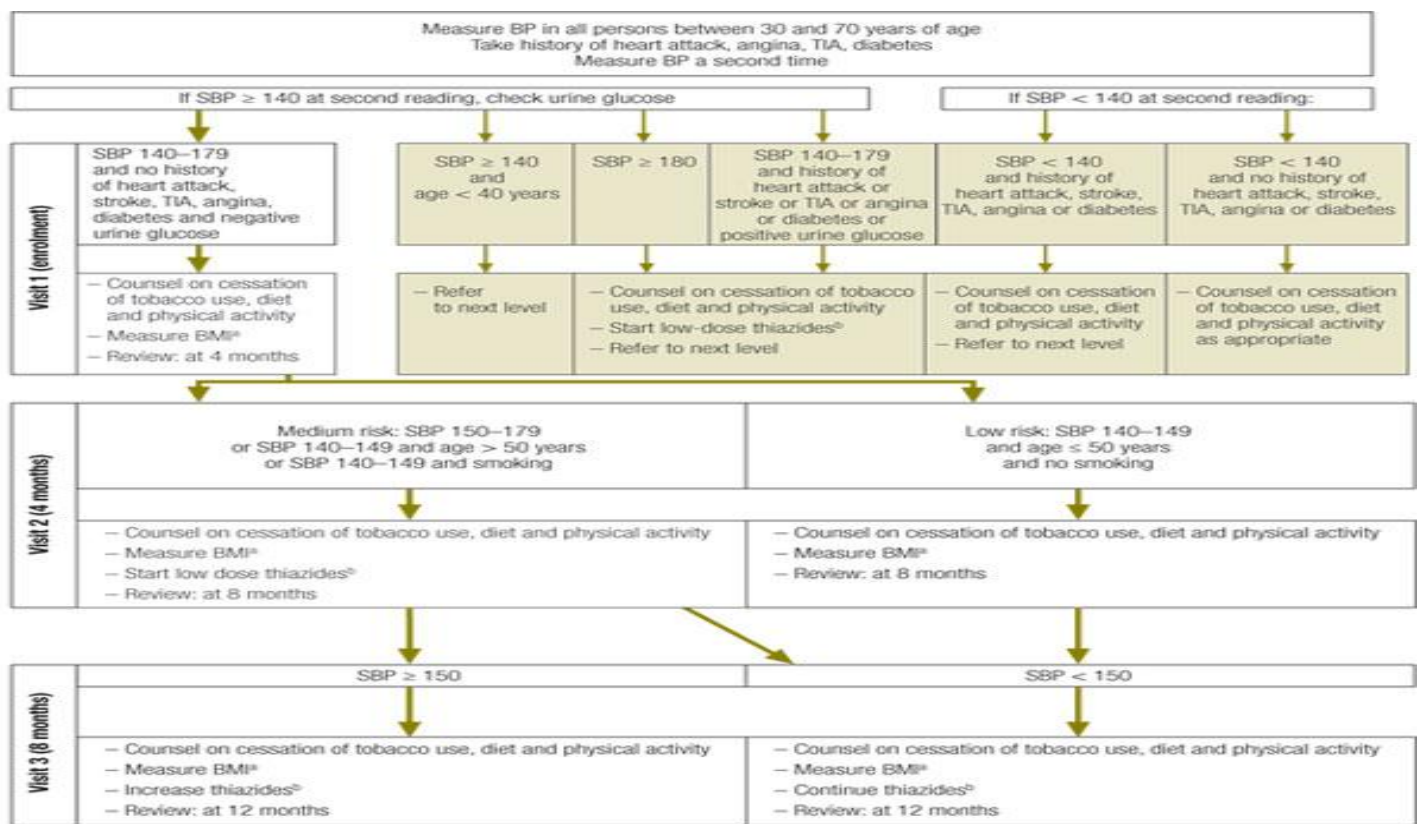
- Prevents Alzheimer's Disease
- Improves Digestion
- Prevents Liver Disease
- Prevents Cancer
- Weight Management
- Reduces Cholesterol Level
- Relieves Arthritis
- Controls Diabetes
- Immune Booster
- Heals Wound



ওয়ার্ল্ড হেলথ ডে ম্যাসেজ :

The theme for this year's World Health Day, 7 April, is hypertension. Also known as high or raised blood pressure, hypertension increases the risk of heart attacks, strokes and kidney failure. Uncontrolled hypertension can also cause blindness, irregularities of the heartbeat and heart failure. However, high blood pressure is preventable and treatable. **Early detection is key: all adults should know their blood pressure.**

Fig. 1. Protocol for cardiovascular risk assessment and management at the primary care level: scenario 1 of the World Health Organization risk management package for cardiovascular disease



BP, blood pressure; BMI, body mass index; SBP, systolic blood pressure (mmHg); TIA, transient ischaemic attack.^a Alternatively, measure waist circumference or body weight.^b Thiazide diuretic: Hydrochlorothiazide starting dose 12.5 mg (low-dose), to be increased up to 25 mg (maximum dose).

Depression impacts older people differently than younger people. In the elderly, depression often occurs with other medical illnesses and disabilities and lasts longer.

How you can feel happiness :

Connect with others.

"A person's happiness is best predicted by their connections to other people," Carter says. Give some thought to how connected you feel to other people, like your friends, family, neighbors, and co-workers. If you don't feel close to many people, make an effort to:

- Spend more time with your friends and loved ones.
- Get out of your house and meet new people:
- Join a club.
- Take a class.
- Check out religious gathering that interests you.
- Spending time on social media for connecting with people in real life,

মো: কে শহিদুর রহমান

০১৯৩২৭২৩০৩৮