

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

केन्द्रीय कार्यालय

हरिहरभवन, ललितपुर
पो.ब.न. ९१८२, काठमाडौं
इमेल nhrc@nhrcnepal.org
फोन ०१ ५०१००१५, १६, १७, १८
वेबसाइट www.nhrcnepal.org
फ्याक्स ०१ ५५४७९७३, ५५४७९७५
हटलाइन ०१ ५०१००००

क्षेत्रीय कार्यालयहरू

विराटनगर, बरगाछी चोक
फोन ०२१ ४६१९३१, ४६१०९३
फ्याक्स ०२१ ४६११००

जनकपुर,
फोन ०४१ ५२७८११, ५२७८१२
फ्याक्स ०४१ ५२७२५०

पोखरा, जनप्रिय मार्ग
फोन ०६१ ४६२८११, ४६३८२२
फ्याक्स ०६१ ४६५०४२

नेपालगञ्ज, शान्तिनगर
फोन ०८१ ५२६७०७, ५२६७०८
फ्याक्स ०८१ ५२६७०६

धनगढी, उत्तर बेहेडी
फोन ०९१ ५२५६२१, ५२५६२२
फ्याक्स ०९१५२५६२३

उपक्षेत्रीय कार्यालयहरू

खोटाङ, दिक्तेल, फोन ०३६ ४२०२८४
रूपन्देही, बुटवल, फोन ०७१ ५४६९११
जुम्ला, खलङ्गा, फोन ०८७ ५२०२२२

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार



राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग
हरिहरभवन, ललितपुर, नेपाल



ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

आयोगका पदाधिकारीहरू

अध्यक्ष

माननीय केदारनाथ उपाध्याय

सदस्यहरू

माननीय रामनगिना सिंह
माननीय गौरी प्रधान
माननीय डा. लीला पाठक
माननीय डा के. बी. रोकाया

का.मु. सचिव

वेदप्रसाद भट्टराई



राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग
हरिहरभवन, ललितपुर



प्रकाशन मिति	:	भाद्र, २०७०
संस्करण	:	पहिलो
प्रति	:	२०००
प्रकाशन नं.	:	१६९ के. का.
सर्वाधिकार	:	राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग
लेआउट/आवरण	:	सुबोध पोखरेल
प्रकाशन सहयोग	:	मानव अधिकारको सम्बर्द्धन तथा शान्ति प्रक्रियामा योगदान परियोजना

बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजनार्थ स्रोत खुलाई यस पुस्तकका एवम् यसका अंशहरू साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ । यसबाहेक आयोगको पूर्व स्वीकृतिविना व्यापारिक वा अन्य प्रयोजनका लागि पुनः उत्पादन एवम् मुद्रण गर्ने गरी सङ्ग्रह गर्न वा कुनै पनि माध्यमबाट प्रयोगमा ल्याउन पाइने छैन ।

यस पुस्तकको दोस्रो भागमा प्रकाशित सामग्री विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह र रोगसम्बन्धी प्रकाशनको नेपालीमा अनुवाद गरी ज्येष्ठ नागरिकको पुस्तक विषयक २०६८ सालमा प्रकाशित छत्रबहादुर प्रधानद्वारा अनूदित पुस्तकबाट प्रकाशक तथा अनुवादकको सहमतिमा समावेश गरिएको हो। यसमा प्रकाशित सामग्रीहरूमा व्यक्त विचारहरूले आयोगको आधिकारिक धारणाको प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

पुस्तकका सम्बन्धमा

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले मानव अधिकारको सम्मान, संरक्षण, संवर्धन तथा त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनको स्थितिलाई सुनिश्चित गर्ने सन्दर्भमा आफ्नो स्थापनाकालदेखि नै विभिन्न तवरले कार्य गर्दै आएको छ । मानव अधिकारका विविध विषय र सवालहरूलाई समष्टिगत रूपमा हेर्दा कतिपय विशिष्ट अधिकारहरूको उपभोगबाट वञ्चितीकरणमा परेका मानिसहरूका लागि मानव अधिकारको विषय गौण बन्न नजाओस् भन्ने उद्देश्यका साथै आयोग स्वयम्को आत्मसमीक्षा र भावी कार्य-योजनाहरूमा समेत परिमार्जन एवम् परिष्करणका लागि यो पुस्तक प्रकाशन गर्ने जमर्को गरिएको छ । साथै ज्येष्ठ नागरिकलाई लाग्ने रोगहरूका सम्बन्धमा समेत जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ । ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार संरक्षणका निमित्त ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि ऐन, २०६३ मा संशोधन गर्न कानुनी व्यवस्थाको अध्ययन गरी पुनरावलोकनका लागि नेपाल सरकारलाई गरेको सिफारिस प्रस्तुत गरिएको छ । यस पुस्तकमा नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकका अधिकारको सङ्क्षिप्त परिचय, अवस्था, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता, यस सम्बन्धमा आयोगले निर्वाह गरेको भूमिका एवम् ज्येष्ठ नागरिकलाई लाग्ने रोगका सम्बन्धमा प्रकाश पार्ने प्रयत्न गरिएको छ । साथै आयोगले प्रदान गर्ने सेवाहरू, आयोगका प्रकाशनहरू एवम् ज्येष्ठ नागरिकको अधिकारका सम्बन्धमा विभिन्न निकायहरूसँग गरेको सहकार्यलगायतका पक्षलाई समावेश गरिएको छ ।

यस पुस्तकको दोस्रो भागमा प्रकाशित सामग्री विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह र रोगसम्बन्धी प्रकाशनको नेपालीमा अनुवाद गरी ज्येष्ठ नागरिकको पुस्तक विषयक २०६८ सालमा प्रकाशित छत्रबहादुर प्रधानद्वारा अनूदित पुस्तकबाट प्रकाशक तथा अनुवादकको सहमतिमा समावेश गरिएको छ । ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्ने व्यक्ति र स्वयम् ज्येष्ठ नागरिकका लागि पनि यो पुस्तक अति उपयोगी हुने भएकाले वृद्ध नागरिक सेवा समाज, चाबहिलको अनुरोधमा निःशुल्क वितरण गर्ने गरी प्रकाशित सो पुस्तकबाट साभार गरी समावेश गरिएको छ । यसबाट ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी सरोकारवालाहरूलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्त्यमा, यो पुस्तक तयारीका क्रममा विशेष सहयोग गर्ने वृद्ध नागरिक सेवा समाज, चाबहिल, काठमाडौंका छत्रबहादुर प्रधानलगायत प्रत्यक्ष र परोक्ष रूपमा सहयोग पुर्याउने आयोगका केन्द्रीय, क्षेत्रीय र उपक्षेत्रीय कार्यालयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरू विशेष धन्यवादका पात्र छन् । आशा छ, यस विषयमा चासो राख्नुहुने सबै महानुभावहरूका लागि यो प्रकाशन एक उपयोगी सामग्री हुनेछ ।

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग

मन्तव्य

मानव अधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणापत्र, सन् १९४८ ले हरेक व्यक्तिको भेदभावरहित ढङ्गले मर्यादित जीवन बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । उक्त दस्तावेजले आत्मसात् गरेका मानव अधिकार सिद्धान्त र मूल्य मान्यताका आधारमा नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अनुबन्ध, सन् १९६६ एवम् आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि, सन् १९६६ लगायत मानव अधिकारसम्बन्धी विभिन्न महासन्धिहरू पनि संयुक्त राष्ट्रसङ्घले तर्जुमा गरिसकेको छ । विकासको अधिकारसम्बन्धी घोषणापत्र, सन् १९८६ कार्यान्वयनमा आएको सत्ताइस वर्ष भइसक्दा पनि विकासलाई मानवीय विकाससँग जोडेर सोही अनुकूल व्यक्तिको आर्थिक, सांस्कृतिक, सामाजिक अधिकारको व्यावहारिक सुनिश्चितता कायम गर्नका लागि अभै प्रशस्त काम गर्नु आवश्यक रहेको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको अगुवाइमा विश्वका राष्ट्रहरूले सहस्राब्दी लक्ष्य तोकी कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त भई आएतापनि नेपाललगायत अति कम विकसित देशहरू सो लक्ष्यप्राप्तिमा अभै धेरै टाढा रहेका छन् । नेपाल नौ ठूला महासन्धिहरूमध्ये सातवटा प्रमुख महासन्धिहरूको पक्षराष्ट्र भइसकेको छ । नेपालले मानव अधिकारसम्बन्धी प्रमुख महासन्धिको पक्ष भएर अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता व्यक्त गरे तापनि मानव अधिकारका क्षेत्रमा प्रशस्त चुनौतीहरू रहेका छन् । नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ ले राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई संवैधानिक निकायकारूपमा स्थापित गरी मानव अधिकार संरक्षण संवर्द्धन र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनको सुनिश्चितता गर्ने कर्तव्य तोकेको छ । ज्येष्ठ नागरिकको मानव अधिकार संरक्षण र संवर्द्धनसम्बन्धी कार्यहरू गर्दै आएको यस आयोगले ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन, २०६३ तथा ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी नियमावली, २०६८ लाई अधिकारमुखी बनाउनका लागि संशोधन गर्न आवश्यक देखिएकाले संशोधनका लागि नेपाल सरकारलाईसिफारिस गरेको छ ।

संविधान र ऐनप्रदत्त दायित्व निर्वाह गर्ने क्रममा आयोगले सरकार, गैरसरकारी सङ्घसंस्थालगायत सरोकारवालाहरूसँग संवाद, साभेदारी र सहकार्य गर्दै आएको छ । यसैक्रममा मानव अधिकार संरक्षण र संवर्द्धन गर्नका लागि आयोगले समयसमयमा आवश्यकतानुसार निर्देशिकाहरूसमेत जारी गर्दै आएको छ । यसै सन्दर्भमा आयोगले हालै *मानव अधिकार रक्षकसम्बन्धी निर्देशिका, २०६९* तथा *सहकार्य र समन्वयसम्बन्धी निर्देशिका, २०६९* कार्यान्वयनमा ल्याएको छ । आयोगले मानव अधिकार, विकास र सामाजिक न्यायका क्षेत्रमा प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूपमा काम गरिरहेकासङ्घसंस्थाहरूसँग गर्दैआएको सहकार्यको निरन्तरतास्वरूपवृद्ध नागरिक सेवा समाजसँगको साभेदारीमा **ज्येष्ठ नागरिक मानव अधिकार** नामक यो पुस्तक प्रकाशनमा ल्याउन पाएकामा खुसी लागेको छ ।

प्रस्तुत पुस्तकले स्थानीयस्तरमा मानवअधिकार, सामाजिक न्याय र विकासका क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरू, राष्ट्रसेवक तथा मानव अधिकार रक्षक र सामाजिक अभियन्ताहरूलाई ज्ञान, सीप र क्षमता विकास गर्ने कार्यमा थोरै मात्र भए पनि सहयोग पुऱ्याउन सक्नेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछु ।

अन्त्यमा यस पुस्तकको तयारी तथा सम्पादन कार्यमा संलग्न आयोगका सामूहिक अधिकार महाशाखाका सुर्यबहादुर देउजा, अनुवादक छत्रबहादुर प्रधान तथा वृद्ध नागरिक सेवा समाज काठमाडौँका अध्यक्ष तारा प्रधान लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई समेत धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

रामनगिना सिंह
सदस्य,राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग

मन्तव्य

जन्म लिएको बालकले सामाजिक बन्धन र नियममा बाँधिदै विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्छ । नेपालको मान्यता अनुसार साठी वर्ष पार गरेपछि उसलाई ज्येष्ठ नागरिकका रूपमा चिनिन्छ । मानिसले पार गर्ने विभिन्न अवस्थसँगै उसमा विभिन्न किसिमका शारीरिक र मानसिक परिवर्तनहरू देखिन्छन् । यसरी देखिने शारीरिक परिवर्तनसँगै उसको स्वास्थ्यमा पनि परिवर्तन हुन्छ । मानिसको स्वास्थ्य बाल्यावस्थामा र वृद्ध अवस्थामा बढी संवेदनशील मानिन्छ । यी अवस्थामा स्वास्थ्यका क्षेत्रमा गरिने सामान्य हेल्चेक्रयाइले पनि गम्भीररूप लिन पुग्छ । त्यसैले ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई उनीहरूको हेरचाह गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सावधानीहरूको ज्ञान हुन अत्यावश्यक छ । यस्तो भएमा अनावश्यक रूपमा ब्यहोर्नुपर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी भन्फटबाट थोरै मात्रामा भए पनि मद्दत मिल्छ । सामान्य अज्ञानताका कारणले भएको क्षतिको परिणाम दर्दनाक भएका घटनाहरू हामी सबैले देखेकै छौं ।

ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्ने व्यक्तिका लागि नेपालमा न त कुनै वैज्ञानिक र मान्यताप्राप्त तालिम उपलब्ध छ न कुनै उपयुक्त पाठ्यसामग्री नै पाइन्छ । यसले गर्दा उनीहरू ठूलो अन्यौलमा रहेको हामी सबैले महसुस गरेकै विषय हो । यही महसुस गरेकै परिणाम स्वरूप श्री छत्रबहादुर प्रधानज्यूले आफूले पाएको संयुक्त राष्ट्र सङ्घको वेवसाइडको अध्ययन गरी ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्नुपर्ने केही कुराहरूमा साक्षर नेपालीहरूले समेत ज्ञान हासिल गरून् भन्ने पवित्र उद्देश्यका साथ उक्त वेवसाइडमा रहेको अङ्ग्रेजी भाषाको उपयोगी विवरणलाई नेपालीमा रूपान्तरण गरी प्रकाशन गर्ने अत्यन्तै प्रशंसनीय काम गर्नुभएको छ । उहाँको यो कार्य अधिकांश व्यक्ति तथा सङ्घ-संस्थाहरूका लागि प्रशंसनीय विषयसमेत बनेको छ । उक्त पुस्तकको दोस्रो संस्करण प्रकाशनका लागि आवश्यक खर्चसहित प्रकाशन गर्ने जिम्मेवारी लिने राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग र यसका लागि समन्वयकारी भूमिका खेल्ने श्री छत्रबहादुर प्रधान र पहिलो प्रकाशनको जिम्मेवारी लिने वृद्ध नागरिक सेवा समाज, चाबहिललाई हार्दिक बधाई दिन चाहन्छु । यस पवित्र कार्यले नेपालमा सञ्चालनमा रहेका ज्येष्ठ नागरिकको सवालमा काम गर्ने विभिन्न सङ्घ-संस्था तथा व्यक्तिहरूलाई आवश्यक ठूलो सहयोग पुगेकै कारण पुस्तकले दोस्रो संस्करण छपाइका लागि चासो देखाएको होला भन्ने मेरो ठहर छ । यसका अतिरिक्त यस पुस्तकको अध्ययनले ज्येष्ठ नागरिक स्वयम्ले पनि आफ्नो स्वास्थ्य तन्दुरुस्त राख्नका लागि आफ्नै तर्फबाट गहन भूमिका निर्वाह गर्न सक्नेछन् । समग्रमा भन्नुपर्दा पहिलो संस्करणले ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य र हेरचाहका लागि महत्त्वपूर्ण सामग्रीको भूमिका निर्वाह गरेको अनुभव सबैले गरेको हुनुपर्छ र यो दोस्रो संस्करण अझ प्रभावकारी हुनेछ, भन्ने मैले विश्वास लिएको छु । पुस्तकको सफलताका लागि हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

हाल : एवरडिन, स्कटल्यान्ड
संयुक्त अधिराज्य

डा. प्रसन्नचन्द्र गौतम
MBBS, FRCPE, FRCGP
वरिष्ठ जेरियाट्रिसियन

मन्तव्य

मानिसलाई बुढ्यौली लागेपछि अनेक प्रकारका समस्याहरू आइपर्दछन् । उनीहरू शारीरिक, मानसिक र विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूबाट ग्रसित हुन्छन् । तसर्थ, उनीहरूको स्याहार-सुसार गर्ने व्यक्तिहरूलाई उपयुक्त जानकारी हुनु अति आवश्यक मानिन्छ ।

प्रस्तुत प्रकाशन ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार, मानव अधिकार अयोगले गरेका कार्यहरू तथा स्याहारकर्ताले जान्नुपर्ने विभिन्न ज्ञान पस्किएको छ । मानव अधिकार आयोगले यस पुस्तक प्रकाशनमा गरेको सहयोग प्रशंसनीय छ । आशा छ, यो पुस्तक सबै वृद्धाश्रम, दिवा सेवाकेन्द्र र परिवारहरूमा समेत वृद्धवृद्धाहरूको स्याहार गर्नेहरूका लागि अत्यन्त उपयोगी हुनेछ ।

यस पुस्तकको दोस्रो भागमा लामो अवधिसम्मको आफ्नो सुरक्षासेवाको अनुभव र संयुक्त राष्ट्र सङ्घद्वारा अङ्ग्रेजी भाषामा प्रकाशित संयुक्त राष्ट्र सङ्घको UN Website:<http://www.un.org> मा राखिएका अङ्ग्रेजी सामग्रीहरूलाई नेपाली भाषामा भावानुवाद गरिएको छ । सम्पूर्ण साक्षरनेपालीहरूले समेत सहजरूपमा पढ्न र बुझ्न सक्ने गरी छत्रबहादुर प्रधानले तयार पारेको पाण्डुलिपिलाई पुस्तकाकारमा प्रकाशन गर्ने जिम्मेवारी हामीलाई दिनुभएकाले हामी उहाँलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन्छौं । ज्येष्ठ नागरिकको सेवा गर्नुपर्छ भन्ने भावना सबै नेपालीहरूमा जागोस् भन्ने हाम्रो मूल मन्त्र हो । यही मूल मन्त्रलाई आत्मसात् गरी वृद्धवृद्धाका लागि केही राहतका कार्यक्रमहरू अगाडि बढाइरहेको यस संस्थाले ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्यका लागि यस्तो उपयुक्त र महत्त्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशनको जिम्मेवारी वहन गर्न राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको सहयोग पाएकोमा हामीले गौरवको अनुभूति गरेका छौं । आगामी दिनमा पनि यसप्रकारका अवसरहरू पाउने आशाका साथ राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग तथा भावानुवादकलाई पुनः हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन्छौं ।

तारा प्रधान

अध्यक्ष, वृद्ध नागरिक सेवा समाज, चाबहिल

विषयसूची

पृष्ठसङ्ख्या

भाग : १

ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार	१
१.१ पृष्ठभूमि.....	१
१.२. नेपालमा ज्येष्ठनागरिकको अधिकारको अवस्था.....	२
१.३. राष्ट्रिय प्रतिबद्धता.....	२
१.४. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता.....	४
१.५. आयोगको भूमिका.....	६
१.६. आयोगका गतिविधिहरू.....	७
१.७. ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी आयोगले गरेको सिफारिस.....	१८

भाग : २

ज्येष्ठ नागरिकलाई लाग्ने रोगहरू र हेरचाह	२९
२.१ ज्येष्ठ नागरिकका सम्बन्धमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले प्रस्तुत गरेका सिद्धान्तहरू.....	३१
२.२ ज्येष्ठ नागरिकहरूले स्वस्थ रहनका लागि ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू.....	३२
२.३ वृद्ध अवस्थामा लाग्ने रोगहरू.....	४३
२.४ ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्दा ख्याल राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू.....	७९
२.५ ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई घरमा हेरचाह गर्ने सहयोगीका लागि निर्देशिका.....	८२

अनूसूचीहरू

अनूसूची - १	
ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३.....	१०६
अनूसूची - २	
राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासंघको संस्थापक संस्थाहरु.....	११५

भाग - १

ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार

१.१. पृष्ठभूमि

नेपाल बहुभाषी, बहुजातीय तथा बहुधार्मिक समुदायको देशका रूपमा परिचित छ । नेपालका सबै नागरिकहरूलाई समानता, स्वतन्त्रता र आत्मसम्मानजस्ता मानव अधिकारसम्बन्धी विषयको प्रत्याभूति गराउन नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३, राष्ट्रिय कानूनहरू तथा नेपालपक्ष भएका मानव अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरू उल्लेखनीय रहेका छन् । २१औँ शताब्दीमा पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई निरुत्साहित गर्नु तथा राज्यको स्रोत-साधन, सेवा र सुविधाको पहुँचबाट वञ्चित पारिनु विडम्बनाको विषय हो । ज्येष्ठ नागरिकको मानव अधिकार संरक्षण र संवर्द्धनका लागि समुचित ऐन, कानून तथा संयन्त्र निर्माण गरी अझ सकारात्मक पहलहरू हुनु आवश्यक छ ।

मानव अधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणापत्र, सन् १९४८ ले हरेक व्यक्तिको भेदभावरहित ढङ्गले मर्यादित जीवन बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । उक्त दस्तावेजले आत्मसात् गरेका मानव अधिकार सिद्धान्त र मूल्य-मान्यताका आधारमा नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी अनुबन्ध, सन् १९६६ एवम् आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि, सन् १९६६ लगायत मानव अधिकारसम्बन्धी विभिन्न महासन्धिहरू पनि संयुक्त राष्ट्रसङ्घले तर्जुमा गरिसकेको छ ।

नेपाल नौ ठूला महासन्धिहरूमध्ये सातवटा प्रमुख महासन्धिहरूको पक्षराष्ट्र भइसकेको छ । नेपालले मानव अधिकारसम्बन्धी प्रमुख महासन्धिको पक्ष भएर अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता व्यक्त गरे तापनि मानव अधिकारका क्षेत्रमा प्रशस्त चुनौतीहरू रहेका छन् । नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ ले राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई संवैधानिक निकायका रूपमा स्थापित गरी मानव अधिकार संरक्षण संवर्द्धन र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनको सुनिश्चितता गर्ने कर्तव्य तोकेको छ । साथै ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन, २०६३ तथा ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी नियमावली, २०६८ समेत तर्जुमा भइसकेको छ ।

१.२. नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकको अधिकारको अवस्था

ज्येष्ठ नागरिक हुनलाई ज्येष्ठ नागरिक ऐन, २०६३ मा उल्लेख भएअनुसार साठी वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्दछ ।

जनगणनाले प्रकाशन गरेको तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकको अवस्था

२०३८ सालमा - साठी वर्ष उमेर पुगेका व्यक्ति -८,५६,०६१
२०४८ सालमा - साठी वर्ष उमेर पुगेका व्यक्ति -१०७३४८७
२०५८ सालमा - साठी वर्ष उमेर पुगेका व्यक्ति -१४७०३७९
२०६८ सालमा - साठी वर्ष उमेर पुगेका व्यक्ति -२४६९०००

नेपालमा आम जनसमुदायको जनसङ्ख्यामा वृद्धिदर २.१% छ भने ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्यावृद्धिदर ३.४% ले भइरहेको छ । ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्यावृद्धिदर यसै अनुपातमा हुँदै गयो भने २०७८ सम्म ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्या १३,२८,७७२ थप भई ३७,९७,७७२ सम्म पुग्न सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । यसबाट सामाजिक सुरक्षा भत्ताको रकम पनि सोही अनुपातमा बढ्दै जान्छ ।

यसो हुनुको मूल कारण मृत्युदर र जन्मदर घटेको, जीवन पद्धतिमा परिवर्तन आएको, स्वास्थ्यप्रति सचेतना वृद्धि भएको तथा स्वास्थ्य उपचारमा पहुँच बढेको आदि हो । तथापि, विश्वस्तरमा नै ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या बढी रहेको छ । विकसित राष्ट्रमा ज्येष्ठ नागरिकको जनघनत्व सहरमा बढी भइरहेको छ भने विकासोन्मुख देशमा ज्येष्ठ नागरिकको जनघनत्व गाँउतिर बढी रहेको छ । हालै भएको जनगणनाअनुसार ग्रामीण क्षेत्रमा ८३% जनघनत्व देखिएको छ ।

१.३. राष्ट्रिय प्रतिबद्धता

१.३.१. राष्ट्रिय कानून

ज्येष्ठनागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३

ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन अधिकारमुखी नभएर परोपकारी भएकाले प्रस्तुत ऐनले ज्येष्ठ नागरिकको अधिकारको प्रभावकारी संरक्षण गर्न नसकेको देखिन्छ । ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार संरक्षणका निमित्त ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३ मा व्यवस्था गरेको छ, जसमा अशक्त ज्येष्ठ नागरिक भन्नाले शारीरिक वा मानसिक रूपले अशक्त ज्येष्ठ नागरिक सम्झनुपर्छ भनी व्यवस्था गरेको छ । ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, पालन पोषण र हेरचाहमा ज्येष्ठ नागरिकलाई छुट र सुविधा दिनेजस्ता व्यवस्था भएको देखिन्छ । ज्येष्ठ नागरिकलाई भिक्षा माग्न लगाउन नहुने, ज्येष्ठ नागरिकले उजुरी दिन सक्ने, मुद्दा मामिलामा प्राथमिकता र प्रतिनिधित्व हुने व्यवस्था रहेको भए तापनि उल्लङ्घनमा कडा

कारवाहीको व्यवस्था नभएकोदेखिन्छ । ज्येष्ठ नागरिकले अहिलेसम्म अधिकारका रूपमा प्रतिमहिना रु. ५००- (पाँच सय मात्र) भत्ता पाउँदै आएका छन् ।

१.३.२ राष्ट्रिय संयन्त्रहरू

ज्येष्ठनागरिकको अधिकारको संरक्षण तथा संवर्द्धनका लागि छुट्टै निकाय नरहेको भए पनि राष्ट्रिय रूपमा राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग, राष्ट्रिय दलित आयोग, राष्ट्रिय महिला आयोगलगायत राष्ट्रिय आदिवासी जनजाति उत्थान प्रतिष्ठान जस्ता संयन्त्रहरूको स्थापना गरिएको छ । ज्येष्ठ नागरिकका समस्या समाधान गर्नका लागि महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयले हेर्ने गरी व्यवस्था मिलाइएको छ । नेपालमा मानवअधिकारका क्षेत्रमा संवैधानिक हैसियतप्राप्त आयोग, न्यायिक निकायहरू, विभिन्न व्यवस्थापकीय समितिहरू, सरकारद्वारा गठित विभिन्न आयोगहरू र राष्ट्रिय तथा स्थानीयस्तरका गैरसरकारी संस्थाहरू क्रियाशील रहेका छन् ।

१.३.३ राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग

सशस्त्र द्वन्द्वका कारण देशमा बढ्दै गएको मानवअधिकार उल्लङ्घनका घटनाहरूलाई सम्बोधन गर्न मानवअधिकार आयोग ऐन, २०५३ अनुसार राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगको स्थापना भएको हो । आयोगको स्थापनामा नागरिक समाज र मानवअधिकारवादी संस्थाहरूको दबावले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको थियो । नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ ले आयोगलाई संवैधानिक हैसियत प्रदान गरेको छ । संविधानमा आयोगको मुख्य काम, कर्तव्य र अधिकारहरूका बारेमा देहायबमोजिम व्यवस्था गरेको छ :

- व्यक्तिलाई आयोगसमक्ष उपस्थित गराई जानकारी वा बयान लिने, बकपत्र गराउने, प्रमाण बुझ्ने सम्बन्धमा अदालतलाई भएसरहको अधिकार प्रयोग गर्ने,
- गम्भीर मानवअधिकार उल्लङ्घन हुन लागेको वा भइरहेको सूचना आयोगले पाएमा विनासूचना खानतलासी लिने र प्रमाण कब्जामा लिने,
- मानवअधिकार उल्लङ्घन भइरहेको जानकारीका आधारमा उद्धार गर्ने,
- पीडित व्यक्तिलाई क्षतिपूर्तिको आदेश दिने,
- मानव अधिकार उल्लङ्घनसम्बन्धी घटनाहरूको छानबिन, अनुसन्धान र दोषीउपर कारवाही गर्न सिफारिस गर्ने,
- अदालतमा मुद्दा दायर गर्न सिफारिस गर्ने,
- अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि वा सम्झौताको पक्ष बन्नुपर्ने भएमा त्यसको कारणसहित नेपाल सरकारलाई सिफारिस गर्ने
- मानवअधिकार उल्लङ्घनकर्ताको विवरण सार्वजनिक गर्ने ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

आयोगको वार्षिक प्रतिवेदन राष्ट्रपतिसमक्ष पेस गर्ने व्यवस्था छ । हाल मानव अधिकार आयोग ऐन, २०५३ खारेज भई राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग ऐन, २०६८ लागूभएको छ जसले संविधानमा लेखिएका काम, कर्तव्य र अधिकार प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा अभि विस्तृत व्यवस्था गरेको छ । ज्येष्ठ नागरिकको मानव अधिकार उल्लङ्घन वा त्यसको दुरुत्साहन भएकामा पीडित व्यक्ति आफैले वा निजको तर्फबाट कसैले आयोगसमक्ष उजुरी दिन सक्छ ।

१.३.४ नीति तथा कार्यक्रम

नेपाल सरकारको मानव अधिकार राष्ट्रिय कार्ययोजनाद्वारा समेटिएका विषयहरूमा अपाङ्गता, ज्येष्ठ नागरिक, महिला अधिकार तथा सामाजिक न्याय, बाल अधिकार तथा विकास, यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यकका सम्बन्धमा समेटिएको देखिन्छ ।

नेपाल सरकारले जारी गरेको त्रिवर्षीय मानव अधिकार राष्ट्रिय कार्ययोजना आ.व.२०६७/६८-२०६९/७० मा ज्येष्ठ नागरिकका लागि गरिने कार्यका बारेमा तर्जुमा गरिएको देखिन्छ ।

त्रिवर्षीय मानव अधिकार राष्ट्रिय कार्ययोजना आ.व.२०६७/६८-२०६९/०७०

क्र.सं.	उद्देश्यहरू	प्रमुख कार्य	कार्यहरू	जिम्मेवार, सहयोग गर्ने निकाय	कार्यान्यवन समय	जोखिम
१	ज्येष्ठ नागरिकहरूको जीवन स्तरमा सुधार र सुरक्षा	आर्थिक सहयोग	१. दरखास्त सङ्कलन गर्ने २. सामाजिक सुरक्षाभत्ता उपलब्ध गराउने ३. बहु उपयोगी परिचयपत्रको विकास गरी वितरण गर्ने ४. सरल र सहज रूपमा भत्ता वितरण गर्ने ५. सूचना प्रकाशन गर्ने ६. परिचयपत्र नवीकरण गर्ने ७. नयाँ परिचयपत्र जारी गर्ने	१. स्थानीय मन्त्रालय २. महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय	निरन्तर	पर्याप्त रकमको व्यवस्था भएमा ।

१.४. अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र, सन् १९४८ को धारा २५ मा वृद्ध अवस्थामा सामाजिक सुरक्षाको अधिकार उल्लेख भएको छ। आर्थिक, सामाजिक तथा साँस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि, सन् १९६६ को धारा ३ ले पनि हरेक व्यक्तिको सावधिक विमालगायत सामाजिक सुरक्षाको अधिकारका बारेमा उल्लेख गरेको छ । महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलनसम्बन्धी महासन्धि धारा ११ (१) (ड) स्पष्ट रूपमा महिला ज्येष्ठ नागरिकहरूले पाउने सुविधाहरूमा भेदभाव गर्न नहुने भनी

उल्लेख गरिएको छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारसम्बन्धी महासन्धिले उमेरका आधारमा हुने गरेको जस्ता विभेदसम्बन्धी व्यवस्थाहरूका बारेमा उल्लेख गर्दै यस्ता पूर्वाग्रहहरू, नकारात्मक धारणाहरू तथा हानीकारक प्रचलनहरूलाई उन्मूलन गरी न्यायमा पहुँच अभिवृद्धि अथवा शोषण, हिंसा र दुर्व्यवहारविरुद्ध संरक्षण गर्न राज्यको दायित्व उल्लेख गरेको छ। नेपाल नौ ठूला महासन्धिहरूमध्ये सातवटा प्रमुख महासन्धिहरूको पक्षराष्ट्र भइसकेको छ।

यस सिद्धान्तका आधारमा मानव अधिकारका सबै विषयलाई संरक्षण र संवर्द्धन गर्न दुईवटा प्रतिज्ञापत्र सन् १९६६ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले पारित गरी सन् १९७२ देखि लागू हुने निर्णय गर्‍यो। यी दुवै प्रतिज्ञापत्रलाई नेपालले १४ मई सन् १९९१ मा अनुमोदन गरेको छ।

१.४.१ नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी प्रतिज्ञापत्र, १९६६

धारा-६ : बाँच्न पाउने अधिकार- यस धारामा सबै मानिसहरूले मर्यादित र सम्मानित जीवन व्यतीत गर्नलाई न्यूनतम आधारभूत आवश्यकताको पूर्ति हुनै पर्दछ। मानव अधिकारको आधारभूत आवश्यकताका लागि गाँस, बास, कपडा, शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रदूषणरहित हावा र पानी अनिवार्य हुन्छ। बाँच्न पाउने अधिकार बिना मानिस मर्यादित रूपमा आफ्नो जीवन व्यतीत गर्न सक्दैन भन्ने उल्लेख भएको छ।

१.४.२ आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक प्रतिज्ञापत्र, १९६६

धारा ११-(१) खाना, कपडा र आवासको अधिकार

धारा १२ -(१) स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार

सामाजिक अधिकार भित्र :-

- (१) सामाजिक सुरक्षाको अधिकार
- (२) खाना, कपडा र आवासको अधिकार
- (३) स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकार
- (४) शिक्षाको अधिकार

१.४.३ ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कार्ययोजना

ज्येष्ठ नागरिकको विषयवस्तुलाई ध्यानमा राखी विश्वस्तरमा नै विभिन्न ठाउँमा बैठक गरी सन् २००२ मा ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कार्ययोजना पारित भएको छ। यसभन्दा पूर्व सन् १९९१ मा ज्येष्ठ नागरिकको हकहित संरक्षण गर्ने उद्देश्यले विश्वस्तरमा लागू हुने संयुक्त राष्ट्रसङ्घबाट सिद्धान्तहरू पारित भएका छन्, जसमा निम्न कुराहरू उल्लेख भएको छ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- (१) स्वतन्त्रता
- (२) सहभागिता
- (३) हेरविचार
- (४) आत्म परिपूर्ति
- (५) सम्मान

यी आधारहरूमा विश्वस्तरमा नै सबै पक्षराष्ट्रले ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि कार्य गर्नु-गराउनुपर्ने भन्ने उल्लेख भएको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घले मानव अधिकारको वर्गीकरण गरी जोखिममा परेका समूहहरूको मानव अधिकार (Vulnerable Groups of Human Rights) को श्रेणीभित्र ज्येष्ठ नागरिकलाई राखेको छ ।

१.५ आयोगको भूमिका

नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ ले आयोगलाई मानव अधिकारको संरक्षण, संवर्द्धन र प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नका निमित्त गहन जिम्मेवारी दिएको छ । संविधानको धारा ३२ अन्तर्गत राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकारका सम्बन्धमा उल्लेख गर्दै मानव अधिकारको सम्मान, संरक्षण र संवर्द्धन तथा त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई सुनिश्चित गर्नु राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको कर्तव्य हुनेछ, भनी उल्लेख भएको छ । यस्ता कार्यहरूका लागि आयोगले नागरिक समाज, विभिन्न गैससहरू, नेपाल सरकार र विदेशी सङ्घसंस्थाहरूसँग समेत सहकार्य, छलफल वा परामर्श गरी आफ्नो सुझाव तथा परामर्श उपलब्ध गराउँदै आएको छ । आयोगलाई संविधान तथा ऐनप्रदत्त काम-कर्तव्य पूरा गर्नका लागि आयोगले गर्नुपर्ने काम तथा अधिकारलाई देहायबमोजिम सङ्क्षेपमा उल्लेख गरिएको छ:

१. आयोगले मानव अधिकारको उल्लङ्घनका सम्बन्धमा गरेको सिफारिस, आदेश वा निर्देशनको जानी-जानी पालना वा कार्यान्वयन नगर्ने पदाधिकारी, व्यक्ति वा निकायको नाम मानव अधिकार उल्लङ्घनकर्ताका रूपमा सार्वजनिक गर्ने ।
२. मानव अधिकारसँग सम्बन्धित अन्तर्राष्ट्रिय सन्धिअन्तर्गत कुनै निकायमा प्रतिवेदन पठाउनुपर्ने दायित्व भएको विषयमा नेपाल सरकारले प्रतिवेदन पठाउनुअघि रायका लागि आयोगसमक्ष लेखी पठाउने ।
३. आयोगले मानव अधिकारको संरक्षण र संवर्द्धनसँग सम्बन्धित कुनै विषयमा आवश्यकताअनुसार कुनै निकाय वा पदाधिकारीको ध्यानाकर्षण गराउने ।
४. मानव अधिकारको संरक्षण, संवर्द्धन, प्रवर्द्धन तथा कार्यान्वयनका सम्बन्धमा अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्ने ।

५. मानव अधिकारको संरक्षण, संवर्द्धन तथा प्रवर्द्धनका लागि आवश्यक र उचित ठानेका अन्य कार्य गर्ने वा गराउने ।
६. आयोगमा प्राप्त उजुरी वा जानकारी वा आयोगलेस्वविवेकमा छानबिन तथा अनुसन्धान गरेको विषय तथ्यहीन लागेमा वा सो विषय आयोगको क्षेत्राधिकारभित्र पर्ने नदेखिएमा आयोगले सोको कारण खुलाई त्यस्तो उजुरी, जानकारी वा विषय जुनसुकै समयमा खारेज गर्न वा तामेलीमा राख्न सक्ने ।
७. अन्तर्राष्ट्रिय कानूनबमोजिम मानव अधिकार तथा मानवीय कानूनको गम्भीर उल्लङ्घन मानिने विषय वा प्रचलित कानूनबमोजिम मिलापत्र हुन नसक्ने विषयमा बाहेक आयोगमा विचाराधीन रहेको कुनै उजुरीका सम्बन्धमा सम्बन्धित पक्षहरूले मेलमिलाप गराइपाउन संयुक्त निवेदन दिएमा आयोगले तोकिएबमोजिम मेलमिलाप गराइदिन सक्ने ।

यसप्रकार आयोगको संविधान तथा ऐन-प्रदत्त कामकर्तव्यको समग्र रूपमा विश्लेषण गर्दा आयोगलाई मानव अधिकार संरक्षणात्मक कार्य, मानव अधिकार संवर्द्धनात्मक कार्य एवम् मानव अधिकारको वकालत गरी तीनवटा प्रमुख जिम्मेवारीहरू प्रदान गरिएको पाइन्छ ।

१.६.आयोगका गतिविधिहरू

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ र मानव अधिकार आयोग ऐन, २०६८ बमोजिम आयोगले मानव अधिकार संरक्षण, संवर्द्धन र पालनाका निम्ति आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ । पेरिस सिद्धान्तानुरूप आयोगले प्राप्त गरेको स्वतन्त्र संस्थाको हैसियतले आयोग स्थापनाको आठ महिनाभित्रै राष्ट्रिय मानव अधिकार संस्थाहरू (National Human Rights Institutions) को अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय समिति (International Co-ordination Committee-ICC) बाट आयोगलाई A स्तरको हैसियत प्राप्त हुनाका साथै हालसम्म पनि A स्तरमै कायम रहन सफल भएको छ । आयोगले आफ्ना गतिविधिहरूलाई निम्नानुसार केन्द्रित गरेको छ:

१.६.१. उजुरी ग्रहण

आयोगले निम्न माध्यमहरूबाट उजुरी ग्रहण गर्दछ :

- लिखित वा मौखिक निवेदनबाट,
- टेलिफोन वा फ्याक्सबाट,
- हुलाक, डाक, टेलीग्राम, इमेल वा लिखित अभिलेख राख्न सकिने अन्य सञ्चारमाध्यमबाट र
- स्वविवेकीय अधिकार प्रयोग गरी आफैँ उजुरी ग्रहण गरी ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

यस्ता उजुरीहरूमा सामान्यतया उजुरी गर्ने र पीडित व्यक्तिहरूको सकेसम्म विस्तृत विवरण उल्लेख भएको हुनुपर्दछ । उजुरीको विषय, उल्लङ्घन भएको मानव अधिकार, घटनाको विवरण, मागदावी पुष्टि हुने प्रमाणहरू, माग गरेको उपचार, अन्य सङ्घसंस्थामा उजुर गरेको भए सोसमेत खुलाउनुपर्दछ । यसरी प्राप्त भएका उजुरीहरूको अनुसन्धानपश्चात् निर्णय गरी निर्णय कार्यान्वयनका लागि आयोगले नेपाल सरकारसमक्ष सिफारिस गर्दछ ।

१.६.२ अनुगमन तथा अनुसन्धान

मानवअधिकारसम्बन्धी राष्ट्रिय संस्थाहरूका प्रमुख कार्यहरूमध्ये अनुसन्धान प्रमुख कार्य हो । नेपालको अन्तरिम संविधान र राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग ऐन, २०६८ अनुसार आयोगले मानव अधिकार उल्लङ्घन भएको भनी आयोगमा दर्ता हुन आएको उजुरीको अनुसन्धान गरी आयोगसमक्ष प्रतिवेदन पेस गर्दछ । राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग ऐन, २०६८ तथा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (उजुरी, कारवाही तथा क्षतिपूर्ति निर्धारण) नियमावली २०६९ मा क्षतिपूर्ति निर्धारण गर्ने आधारहरू उल्लेख गरेको छ । आयोगले सम्बन्धित मानव अधिकार उल्लङ्घन भएको व्यक्तिलाई क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन र मानव अधिकार उल्लङ्घनकर्तालाई कानुनबमोजिम कारवाहीगर्न सिफारिस गर्दछ ।

ज्येष्ठनागरिकसम्बन्धी उजुरीहरूलाई प्राथमिकता दिई सरकार, प्रशासनिक निकाय, राजनैतिक दल तथा सरोकारवाला सङ्घसंस्थाहरूसँग अन्तरक्रिया छलफलका माध्यमबाट विभेदको न्यूनीकरणका लागि कार्य गर्दै आएको छ भने आयोगमा परेका उजुरीहरूको प्रकृति तथा गम्भीरतालाई ध्यानमा राखेर आवश्यकताअनुसार अनुगमन तथा अनुसन्धान गर्ने गरेको छ ।

यस वर्ष सम्पन्न ज्येष्ठ नागरिकहरूको मानव अधिकार अवस्थाको अनुगमनसम्बन्धी गतिविधिहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

माननीय सदस्य श्री रामनगीना सिंहको नेतृत्वमा गएको आयोगका अधिकृतहरू श्यामबाबु काफ्ले, वासुदेव बजगाईं, अर्जुन कोइराला तथा सहायक राजीव कर्णलगायतका कर्मचारीहरू सम्मिलित अनुगमन टोलीले निम्नबमोजिमका वृद्धाश्रमहरूको स्थलगत अनुगमन गरेको थियो :

- (१) समाजकल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम, पशुपतिनाथ, काठमाडौं
- (२) आमा घर, कलङ्की, काठमाडौं
- (३) सिद्धि शालिग्राम स्मृति वृद्धाश्रम, भक्तपुर
- (४) करुणा आश्रम, भक्तपुर

- (५) साहारा हेरचाह केन्द्र, भक्तपुर
- (६) वौद्ध वृद्धाश्रम, काभ्रेपलान्चोक
- (७) देवघाट समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम, देवघाट तनहुँ
- (८) देवघाट एन.आर.एन. वृद्धाश्रम, देवघाट, चितवन
- (९) रोटरी करुणालय वृद्धाश्रम, देवघाट, चितवन
- (१०) विश्रान्ति मन्दिर वृद्धाश्रम, धनकुटा

उपर्युक्त अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरूमध्येसरकारबाट सञ्चालन गरिएका दुइटा वृद्धाश्रम र त्यहाँ बसोबास गर्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या निम्नबमोजिम छ :

क्र.सं	वृद्धाश्रमको नाम		वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या			
	नाम	ठेगाना	महिला	पुरुष	जम्मा	कैफियत
१.	समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम	पशुपति, काठमाडौँ	१२५	१००	२२५	सवैभन्दा बढी उमेर ९६ वर्ष
२.	देवघाट समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम	देवघाट, तनहुँ	२२	७	२९	सवैभन्दा बढी उमेर १०४ वर्ष
	जम्मा		१४७	१०७	२५४	

अनुगमनका क्रममा समाज कल्याण वृद्धाश्रम पशुपतिमा २२५ जना ज्येष्ठ नागरिकहरूले आश्रय लिइरहेको र तिनमा महिला १२५ र पुरुष १०० जना रहेको पाइयो । उक्त वृद्धाश्रममा २३० जनासम्म राख्न सकिने जानकारी वृद्धाश्रम प्रशासनले गराएको थियो । देवघाट समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रममा २९ जना ज्येष्ठ नागरिकहरूले आश्रय लिइरहेकामा महिला २२ जना र पुरुष ७ जना रहेका थिए । उल्लिखित तालिकास्थित तथ्याङ्कको अध्ययन गर्दा वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको कुल सङ्ख्यामध्ये महिला ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या ५७.७८ प्रतिशत र पुरुष ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या ४२.१३ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । यसबाट सरकारबाट सञ्चालित वृद्धाश्रममा बस्ने पुरुषभन्दा महिला ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या बढी भएको देखिन्छ ।

यसैगरी पशुपतिस्थित वृद्धाश्रममा रहेका ज्येष्ठ नागरिकहरूमध्ये सवैभन्दा बढी उमेर ९६ वर्ष र अधिकांश ५७-९० उमेर समूहका ज्येष्ठ नागरिकहरू रहेका भन्ने बुझियो । देवघाटवृद्धाश्रममा बस्नेमध्ये सवैभन्दा बढी उमेर १०४ वर्षसम्म रहेको पाइयो ।

वृद्धाश्रमहरूको अनुगमनबाट प्राप्त तथ्यहरू :

- १) सरकारबाट सञ्चालित वृद्धाश्रमहरूमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यहरू कोही पनि नभएका व्यक्तिहरू मात्र बस्न सक्ने प्रावधान रहेको पाइयो । अतः यस्ता वृद्धाश्रमहरूमा अविवाहित भएको वा अन्य कुनै कारणले सन्तान नभएका वा सन्तानको मृत्यु भएका व्यक्तिहरू बसोबास गर्ने गरेको पाइयो । केही अवस्थामा आफूले जन्माएका सन्तानले पूर्ण रूपमा बेवास्ता गरी आश्रयहीन भएका ज्येष्ठ नागरिकहरू पनि बस्ने गरेको पाइयो ।
- २) सरकारी वृद्धाश्रममा बस्नका लागि ६५ वर्ष पूरा गरेको, आफन्त छोरा-छोरी भएको, चल-अचल सम्पत्ति नभएको कुराको सिफारिस आवश्यक पर्ने प्रावधान राखिएको रहेछ ।
- ३) पशुपति समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम वि.सं. १९३८ सालमा स्थापना भएको रहेछ र २०३४ सालमा यसको वृद्धाश्रम नामकरण गरिएको रहेछ । देवघाट समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम २०५२ सालमा स्थापना भएको रहेछ ।
- ४) आफन्त कोही पनि नभएका भनी वृद्धाश्रममा बस्न आउने ज्येष्ठ नागरिकहरूका छोराछोरी भएको थाहा पाएमा उनीहरूलाई आफ्ना सन्तानको जिम्मा लगाउने गरिएको रहेछ ।
- ५) पशुपतिनाथस्थित समाज कल्याण केन्द्रको वृद्धाश्रम रहेको भवन पुरानो भएको र बस्नका लागि मानवोचित समेत नरहेको पाइयो । उक्त भवन पुरातात्विक महत्त्वको भएको र विश्व सम्पदासूचीमा परेको पशुपतिनाथ क्षेत्रभित्र पर्ने भएकाले भौतिक संरचना परिवर्तन समेत गर्न नसकिने रहेछ । ज्येष्ठ नागरिकहरू बस्ने घरमा आँखीभ्यालहरू भएको र पर्याप्त मात्रामा प्रकाश र हावा छिर्ने अवस्था नरहेको पाइयो । घरको भन्याङ धेरै ठाडो भएका कारण शारीरिक रूपमा कमजोर भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई आवत-जावत गर्न कठिन हुने गरेको पाइयो । उक्त भन्याङबाट ज्येष्ठ नागरिकहरू लडेर दुर्घटनामा परेको समेत बुझियो ।
- ६) उक्त वृद्धाश्रममा शौचालयका लागि ज्येष्ठ नागरिकहरू करिब ४०० मीटर टाढासम्म जानुपर्ने गरेको देखियो ।
- ७) समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम पशुपतिमा अपाङ्गता भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई राख्नका लागि छुट्टै टहरा प्रयोग गरिएको रहेछ । त्विल चियरसमेतको सुविधा भए पनि जस्ताको छानो भएको उक्त टहरामा पानी

चुहिने समस्या भएकाले अपाङ्गता भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई बस्न अत्यन्त कठिनाई भएको पाइयो । जस्ताको छानो भएको टहरामा गर्मी समयका महिनाहरूमा जस्ता तातेर बढी गर्मी हुने तथा जाडो याममा बढी जाडो हुने समेतका कारणहरूले उक्त टहरा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई राख्नका लागि उपयुक्त देखिएन ।

- ८) देवघाट समाज कल्याण केन्द्रको वृद्धाश्रम भने भुइँतल्लामा मात्र सीमित भएको र भौतिक संरचना पनि वृद्धमैत्री नै रहेको पाइयो ।
- ९) उक्त दुवै वृद्धाश्रमहरूमा आवासीय सरसफाइ र व्यक्तिगत सरसफाइ समेत सन्तोषजनक नभएको पाइयो । पर्याप्त जनशक्तिको अभावमा सरसफाइ र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्याहार गर्ने कार्य सन्तोषजनक नरहेको पाइयो ।
- १०) वृद्धाश्रमहरूमा दाताहरूले खाद्यान्न, कपडा तथा आर्थिक सहयोग गरेर योगदान दिएको पाइयो । यसका साथै विभिन्न संस्था तथा व्यक्तिगत रूपमा स्वयंसेवकमार्फत पनि ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्याहार एवम् स्वास्थ्य परीक्षणमा सहयोग प्राप्त भइरहेको पाइयो । यस्ता सहयोगहरू आवश्यकतामा आधारित नभएको र वृद्धाश्रमहरूले त्यसलाई व्यवस्थित गर्न समेत नसकेको पाइयो ।
- ११) सरकारद्वारा सञ्चालित वृद्धाश्रमहरूमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई हेरचाहर र स्याहार गर्ने जनशक्ति अपूर्ण रहेको पाइयो ।
- १२) उक्त दुवै वृद्धाश्रमहरूमा सरकारले डाक्टरबाट नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने व्यवस्था गरेको रहेनछ । बढीमा स्टाफ नर्सबाट स्वास्थ्य सेवा दिने गरिएको बुझियो । पशुपतिको वृद्धाश्रममा हप्ताको तीनपटक स्वयंसेवकका रूपमा डाक्टर आई स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने गरेको रहेछ । दुवै वृद्धाश्रमहरूमा विरामीहरूको उपचारका लागि पर्याप्त बजेट व्यवस्था रहेनछ । विरामीहरूको उपचारका लागि आवश्यकताअनुसार नजिकका अस्पतालहरूमा लैजाने गरिएको र सरकारी अस्पतालमा ज्येष्ठ नागरिकलाई कानुनबमोजिम दिइने सहूलियत दिने गरेको भन्ने बुझियो ।
- १३) अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरूमा सुरक्षाको व्यवस्था कमजोर रहेको पाइयो । कतिपय अवस्थामा ज्येष्ठ नागरिकहरू हराउने र पछि खोजेर भेटेपछि पुनः ल्याउने गरेको समेत बुझियो ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- १४) त्यसैगरी कुनै बिरामीलगायत आकस्मिकता आइपरेको खण्डमा त्यसका लागि पर्याप्त व्यवस्थापन नभएको पाइयो । यातायातको साधनसमेत नहुँदा बिरामीहरूलाई अस्पताल लैजान समेत ठूलो समस्या रहेको पाइयो ।
- १५) आश्रममा बस्ने अधिकांश ज्येष्ठ नागरिकहरूको नागरिकता नभएको र भएकाहरूको पनि बसाइँ सराइ नभएका कारण अधिकांशले सरकारले प्रदान गर्ने वृद्धभत्ता नपाएको बुझियो ।
- १६) वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएको अवस्थामा पशुपतिको वृद्धाश्रममा गुठीले अन्तिम संस्कार गर्ने र वर्षको एकपटक मरेकाहरूको सम्भनामा वेदपाठसमेत गरेर सामूहिक रूपमा सम्भने गरेको बुझियो ।

संस्थागत रूपमा सञ्चालित वृद्धाश्रम

सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा संस्था दर्ता गरी देशका विभिन्न ठाउँमा संस्थागत वृद्धाश्रमहरू सञ्चालन भइरहेको पाइन्छ । वृद्धाश्रम सञ्चालकहरूले समाज सेवाको भावनाले उत्प्रेरित भएर यस किसिमका सेवामूलक कार्यहरू गर्दै आएका छन् । आयोगका तर्फबाट यससम्बन्धी प्रतिवेदन तयारीका क्रममा संस्थागत रूपमा सञ्चालित आठवटा वृद्धाश्रमहरूको स्थलगत अनुगमन गरिएको थियो । अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरू र तिनमा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या निम्नबमोजिम छ :

क्र.सं	वृद्धाश्रमको नाम		वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या			
	नाम	ठेगाना	महिला	पुरुष	जम्मा	कैफियत
१.	आमा घर	कलङ्गी, काठमाडौँ	३९	१	४०	
२.	सिद्धि शालिग्राम स्मृति वृद्धाश्रम	भक्तपुर	२३	९	३२	दिवासेवा केन्द्रमा थप १३० जना
३.	करुणा आश्रम	भक्तपुर	५	३	८	
४.	साहारा हेरचाह केन्द्र	भक्तपुर	९	३	१२	
५.	वौद्ध वृद्धाश्रम	बनेपा, काभ्रेपलान् चोक	१	२	३	

क्र.सं	वृद्धाश्रमको नाम		वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या			
	नाम	ठेगाना	महिला	पुरुष	जम्मा	कैफियत
६.	देवघाट एन.आर.एन. वृद्धाश्रम	देवघाट, चितवन	२७	३१	५८	
७.	रोटरी करुणालय वृद्धाश्रम	देवघाट, चितवन	२०	१०	३०	
८.	विश्रान्ति मन्दिर वृद्धाश्रम	धनकुटा	१४	२३	३७	
	जम्मा		१३८	८२	२२०	

उल्लिखित तालिकाको तथ्याङ्कको अध्ययन गर्दा वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूको कुल सङ्ख्यामध्ये महिला ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या ६२.७२ प्रतिशत र पुरुष ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या ३७.२७ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । यसबाट सरकारबाट सञ्चालित वृद्धाश्रममा जस्तै संस्थागत रूपमा सञ्चालित वृद्धाश्रममा बस्ने पुरुषभन्दा महिला ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या नै बढी भएको देखिन्छ ।

संस्थागत रूपमा सञ्चालित वृद्धाश्रमहरूको अनुगमनबाट प्राप्त तथ्यहरू :

- १) संस्थागत रूपमा सञ्चालित वृद्धाश्रमहरूमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई परिवारका सदस्यहरूले हेरचाह नगरेको वा गर्न नचाहेको, हेला गरेको वा विदेशमा बसोबास गरिरहेको, परिवारमा कोही नभएको जस्ता समस्याहरूका कारणले वृद्धाश्रममा बस्न गएको पाइयो । संस्थागत वृद्धाश्रमहरूमा छोराछोरीलगायत परिवारका सदस्यहरूले नै ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई लगेर राख्ने गरेका बुझियो ।
- २) वृद्धाश्रममा बस्ने अधिकांश ज्येष्ठ नागरिकहरूले आफ्ना परिवारका सदस्यहरू विदेश गएको वा हेरचाह नगरेकोले वाध्यतावस वृद्धाश्रममा बसेको बताएका थिए । आफ्नै खुसीले वृद्धाश्रममा बस्न आएको बताउनेको सङ्ख्या अत्यन्त न्यून थियो ।
- ३) संस्थागत वृद्धाश्रमअन्तर्गत कलङ्कीको आमा घरमा भने परिवारका कोही सदस्य नभएका बेसाहारा, परिवारबाट छुटेर अलपत्रमा परेका तथा घरपरिवारबाट बेवास्ता गरिएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई समेत आश्रय दिइएको पाइयो ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- ४) यस्ता वृद्धाश्रमहरूमा कुनै ज्येष्ठ नागरिक बस्न चाहेमा नागरिकतासहित परिवारका सदस्यहरूले तोकिएको फारम भरी तोकिएको शुल्क बुझाएर राख्न सकिने रहेछ । वृद्धाश्रमहरूले सुरुमा धरौटीसहित केही शुल्क लिएर मासिक रूपमा शुल्क लिई राख्ने गरिएको पाइयो । देवघाटको एनआरएन वृद्धाश्रममा भने एकमुष्ट वार्षिक वा आजीवन शुल्क लिने गरिएको रहेछ । काठमाडौंको आमा घरमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई निःशुल्क राख्ने व्यवस्था रहेछ । संस्थागत वृद्धाश्रमहरूले लिने शुल्कमा भने एकरूपता पाइएन । कतिपय वृद्धाश्रमहरूले ज्येष्ठ नागरिकहरूको वा निजका परिवारको आर्थिक अवस्था हेरेर समेत शुल्क लिने गरेको समेत जनाए । यसरी लिने शुल्क मासिक रूपमा तीन सयदेखि दस हजारसम्म रहेको पाइयो ।
- ५) काठमाडौंको आमा घरको भौतिक संरचना ज्येष्ठ नागरिकमैत्री नभए पनि वृद्धाश्रम सञ्चालनका लागि अर्को भवन निर्माणाधीन रहेको बुझियो । अन्य वृद्धाश्रमहरूको भौतिक संरचना औसत रूपमा वृद्धमैत्री नै रहेको पाइयो । सबैभन्दा राम्रो भौतिक संरचना भक्तपुरका सिद्धि शालिग्राम स्मृति आश्रमको पाइयो भने देवघाटको एनआरएन वृद्धाश्रमको भौतिक संरचना पनि सन्तोषजनक रहेको थियो । यस्ता वृद्धाश्रमहरूमा छुट्टै भान्साकोठाको व्यवस्था हुनुका साथै ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सहज हुने स्थानमा शौचालयहरू बनाइएको रहेछ । भक्तपुरको सिद्धि आश्रम र साहारा हेरचाह केन्द्रमा कोठामा नै शौचालय (Attached Toilet) समेत रहेका कोठाहरूसमेत रहेको पाइयो ।
- ६) अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरूमा सरसफाइ र व्यक्तिगत सरसफाइ सन्तोषजनक भएको पाइयो ।
- ७) वृद्धाश्रमहरूमा दाताहरूले खाद्यान्न, कपडा तथा आर्थिक सहयोग गरेर उल्लेखनीय योगदान दिएको पाइयो । यसका साथै विभिन्न संस्था तथा व्यक्तिगत रूपमा स्वयंसेवकमार्फत समेत ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्याहर एवम् स्वास्थ्य परीक्षणमा सहयोग प्राप्त भइरहेको पाइयो ।
- ८) वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकहरू मूल रूपमा अल्जाइमर, उच्च रक्तचाप, सुगर, जोर्नी दुख्ने, मृगौलासम्बन्धी रोग, डिप्रेसन, आँखा कमजोर हुने लगायतका रोगहरूबाट पीडित भएको पाइयो । विरामी भएका व्यक्तिहरूको उपचारका लागि आवश्यकताअनुसार नजिकका अस्पतालहरूमा लैजाने गरिएको र सरकारी अस्पतालमा ज्येष्ठ नागरिकलाई कानुनबमोजिम दिइने सहूलियत दिने गरेको भन्ने बुझियो । काठमाडौंको आमाघरबाहेक सबै वृद्धाश्रमहरूमा सामान्यतया

साधारण औषधीबाहेक स्वास्थ्योपचारका लागि लाग्ने सबै खर्च परिवारका सदस्यहरूले व्यहोर्नुपर्ने रहेछ ।

- ९) देवघाट क्षेत्रमा करिब दस हजारको सङ्ख्यामा ज्येष्ठ नागरिकहरू बसोबास गर्ने भए पनि त्यहाँ एउटा एम्बुलेन्स समेत नभएको र उक्त क्षेत्रमा एउटा अस्पताल र एम्बुलेन्स अत्यावश्यक रहेको कुरा अधिकांश ज्येष्ठ नागरिक तथा वृद्धाश्रम सञ्चालकहरूले बताएका थिए ।
- १०) भक्तपुरको सिद्धि शालिग्राम वृद्धाश्रमसंगै अस्पताल पनि भएको र त्यसको भौतिक एवम् जनशक्तिको सहयोग पनि भएको अवस्थाबाहेक अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरूमा कुनै विरामीलगायतका आकस्मिकता आइपरेको खण्डमा त्यसका लागि पर्याप्त व्यवस्थापन नभएको पाइयो । यातायातको साधन समेत नहुँदा विरामीहरूलाई अस्पताल लैजानसमेत ठूलो समस्या रहेको पाइयो ।
- ११) भक्तपुरको साहारा हेरचाह केन्द्रमा खासगरी अपाङ्गता भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूले आश्रय लिएको पाइयो । तिनमा अधिकांश प्यारालाइसिसको रोग रहेको पाइयो ।
- १२) अनुगमन गरिएका वृद्धाश्रमहरूमा छुट्टै सुरक्षागार्डको व्यवस्था रहेनछ । यसबाट कतिपय अवस्थामा ज्येष्ठ नागरिकहरू हराउने र पछि खोजेर भेटिने गरेको समेत बुझियो । अधिकांश वृद्धाश्रमका सञ्चालकहरूले अधिकांश समय मूलगेट बन्द गर्ने र आवश्यक पर्ने समयमा मात्र खोलेर सुरक्षा प्रबन्ध मिलाएको पाइयो ।
- १३) वृद्धाश्रममा बस्ने अधिकांश ज्येष्ठ नागरिकहरूको नागरिकता भएको र ज्येष्ठ नागरिक भत्तासमेत बुझिरहेको पाइयो । काठमाडौंको आमा घरमा भन्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूले नागरिकता तथा बसाइँ सराइ नभएका कारण अधिकांशले सरकारले प्रदान गर्ने वृद्धभत्ता नपाएको बुझियो । नेपाल सरकारका प्रधानमन्त्रीले समेत आमा घरका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई नागरिकता दिने प्रतिबद्धता जनाएको भए पनि हालसम्म नागरिकता प्रदान नगरिएको बुझियो ।
- १४) अधिकांश वृद्धाश्रमहरूले नियमित रूपमा भजन, कीर्तन, प्रवचनलागायतका धार्मिक क्रियाकलापहरू नियमित रूपमा उपलब्ध गराउने गरेको पाइयो । कतिपय वृद्धाश्रमहरूले योगाभ्यससमेत गराउने गरेको बुझियो ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

१५) वृद्धाश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएको अवस्थामा प्रहरीलाई जानकारी गराउने र परिवारको नजिकको आफन्तलाई जानकारी गराएर दाह संस्कार एवम् काजक्रियाका लागि शव बुझाउने गरिएको पाइयो ।

१६) आमा घरमा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा उनीहरूको काजक्रिया आमा घर सञ्चालक स्वयम्ले गर्ने गरेको भन्ने बुझियो ।

अनुगमनबाट प्राप्त तथ्यहरूका आधारमा निम्न सुझावहरू प्रस्तुत गरिएको छ :

१. नेपाल सरकारले वृद्धाश्रम सञ्चालनसम्बन्धी मापदण्ड बनाई त्यसको कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ ।
२. सरकारद्वारा सञ्चालित वृद्धाश्रमलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक बजेट र स्रोत साधनहरू उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।
३. समाज कल्याण केन्द्र वृद्धाश्रम पशुपतिको भौतिक संरचना ज्येष्ठ नागरिकमैत्री नभएकाले त्यसलाई उपयुक्त स्थानमा स्थानान्तरण गरी सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
४. हरेक वृद्धाश्रममा चिकित्सकद्वारा ज्येष्ठ नागरिकहरूको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।
५. नेपाल सरकारले चितवन र तनहुँ जिल्लाको सिमानामा पर्ने देवघाट क्षेत्रमा करिब दस हजार ज्येष्ठ नागरिकहरू बसोबास गरिरहेको तथ्यसमेतलाई मध्यनजर गरी उक्त क्षेत्रमा अस्पताल निर्माण गरी चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने व्यास्था मिलाउन र उक्त क्षेत्रमा रहने गरी तत्काल एम्बुलेन्सको व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।
६. नेपाल सरकारले वृद्धाश्रममा बस्ने हरेक नेपाली नागरिकले नागरिकता पाउने कुराको सुनिश्चित गर्न र उनीहरूले वृद्धाश्रममा नै सामाजिक सुरक्षाभत्ता पाउने र ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐनले प्रदान गरेका यातायात एवम् स्वास्थ्य क्षेत्रको सामाजिक सुरक्षावापतको छुटसहितको सेवा पाउने कुराको सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ ।
७. वृद्धाश्रमहरूमा दाताहरूले दिने सहयोगलाई पारदर्शी एवम् आवश्यकतामुखी बनाउन वृद्धाश्रम सञ्चालकहरूले पहल गर्नुपर्दछ ।

१.६.३ ज्येष्ठ नागरिकका अधिकारसम्बन्धी संवर्द्धनात्मक गतिविधिहरू

आयोगले ज्येष्ठ नागरिकका अधिकारसम्बन्धी संवर्द्धनात्मक गतिविधिहरू गर्ने गरेको छ । यस वर्ष सम्पन्न केही संवर्द्धनात्मक गतिविधिहरू तल उल्लेख गरिएको छ ।

ज्येष्ठ नागरिकका अधिकार र सरोकारवालाको भूमिका विषयक विचार गोष्ठी राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको आयोजना, परासीस्थित कानून अन्वेषण तथा स्रोत विकास केन्द्र(सेलर्ड) संस्थाको समन्वयनमा मिति २०७० साल असार १६ गते नवलपरासीको भुमहीमा **ज्येष्ठ नागरिकका अधिकार र सरोकारवालाको भूमिका** विषयमा विचार गोष्ठी सम्पन्न भयो । रामनगर गाविसका ज्येष्ठ नागरिक श्री चूडामणि भट्टराईको अध्यक्षतामा भएको उक्त अनौपचारिक कार्यक्रममा रामनगर गाविसका गाविस सचिव श्री गोकुल गिरीलगायत नवलपरासी जिल्लाका करिव दसवटा गाविसमा सामुदायिक मेलमिलाप केन्द्र समेतमा काम गर्ने सामाजिक अगुवा एवम् स्वयं ज्येष्ठ नागरिकहरूसमेत गरी करिव बयालीस जनाको उपस्थिति रहेको गोष्ठीमा ज्येष्ठ नागरिकका सम्बन्धमा विद्यमान ऐन कानूनहरू, ज्येष्ठ नागरिकका हालको अवस्था र राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले सो सम्बन्धमा के गर्न सक्दछ भन्ने विषयमा चर्चा गरिएको थियो ।

ज्येष्ठ नागरिकहरूको मानव अधिकारको अवस्था विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम

२०७०।०३।०२ गतेका दिनमा धनगढीमा आयोगका माननीय सदस्य श्री रामनगिना सिंहज्यूको समुपस्थितिमा **ज्येष्ठ नागरिकको मानव अधिकारको अवस्था** विषयक एक अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको, मानव अधिकारको संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्ने संवैधानिक एवम् कानुनी दायित्व पनि हो । आयोगको यस संवैधानिक दायित्वअन्तर्गत विभिन्न विषय र क्षेत्रका समस्या तथा सवालहरूलाई अन्तरक्रिया, छलफल एवम् विभिन्न संवादका माध्यमबाट प्राप्त समस्याहरूको पहिचान गरी सम्बन्धित निकायहरूलाई आवश्यक सिफारिससहित सुझाव दिने अहम् दायित्व रहेको विषयमा चर्चा गरिएको थियो ।

ज्येष्ठ नागरिक दुर्व्यवहार विरुद्ध सचेतना दिवस कार्यक्रम

ज्येष्ठ नागरिकका हकहित संरक्षण र संवर्द्धन गर्न, सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्न, निजहरूमा रहेको ज्ञान, सीप, क्षमता र अनुभव सदुपयोग गर्ने सन्देश दिन २०७० आषाढ १ गते ज्येष्ठ नागरिक दुर्व्यवहार विरुद्ध सचेतना दिवस कार्यक्रम सम्पन्न भयो । उक्त कार्यक्रममा ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ/सस्थाका प्रतिनिधीहरू, अधिवक्ताहरू, पत्रकारहरू तथा आयोगका कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

१.७ ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धमा आयोगले गरेको सिफारिस

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले नेपाल सरकारलाई आवश्यक रायसुझाव दिने, प्रचलित कानुनी व्यवस्थाको अध्ययन गरी पुनरावलोकनका लागि नेपाल सरकारलाई सिफारिस गर्दै आएको छ । ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन अधिकारमुखी नभएर परोपकारी जस्तो भएकाले प्रस्तुत ऐनले ज्येष्ठ नागरिकका अधिकारको संरक्षण गर्न नसकेको हुँदा ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार संरक्षणका निमित्त ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३ मा देहायबमोजिमको संशोधन गर्न आवश्यक देखिएकाले देहायबमोजिम संशोधनका लागि प्रस्तावित गरेको छ । ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३ को मूल पाठलाई अनुसूचीमा समावेश गरिएको छ।

ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन पुनरावलोकनका लागि नेपाल सरकारलाई गरेको सिफारिस

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
<p>प्रस्तावना : ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र समाजिक सुरक्षा गर्ने, निजहरूमा रहेको ज्ञान, सीप, क्षमता र अनुभवको सदुपयोग गरी निजहरूप्रति श्रद्धा, आदर तथा सद्भावको अभिवृद्धि गर्ने सम्बन्धमा तत्काल व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकाले,</p>	<p>ज्येष्ठ नागरिकको हक अधिकार संरक्षण र संवर्द्धन गर्न, समाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्न, निजहरूमा रहेको ज्ञान, सीप, क्षमता र अनुभव सदुपयोग गर्न स्थानीयदेखि केन्द्रसम्म क्षमताअनुसारको आयमूलक कार्यमा पुनर्स्थापना गरी निजहरूप्रति आदर, सम्मान र सद्भाव अभिवृद्धि गर्न वाञ्छनीय भएकाले ज्येष्ठ नागरिक ऐन, २०६३ मा संशोधन गरिएको छ ।</p>	<p>हाल बहालमा रहेको ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन अधिकारमुखी नभई कल्याणकारी भएकाले ऐनलाई प्रस्तावनाबाटै अधिकारमुखी बनाउनका लागि ।</p>
<p>दफा २ परिभाषा : (ग) अशक्त ज्येष्ठ नागरिक भन्नाले शारीरिक वा मानसिक रूपले अशक्त ज्येष्ठ नागरिक सम्झनुपर्छ ।</p>	<p>(ग) १ थप गरी एकल ज्येष्ठ नागरिक भन्नाले विधवा, विधुर वा अविवाहित वा वैवाहिक सम्बन्धविच्छेद भएका ज्येष्ठ नागरिक सम्झनुपर्छ । परिभाषा खण्डको दफा २ मा (ङ) १ र (ङ) २ थप गरिएको छ । (ङ) १ “आयमूलक कार्यक्रम” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकलाई पुनर्स्थापित गर्न समुदायमा आधारित आयआर्जन गर्ने कार्यक्रमलाई जनाउँदछ । (ङ) २. “सेवा केन्द्र” भन्नाले स्थानीय प्रशासन ऐन, २०५५ र</p>	<p>शारीरिक अवस्था र समाजिक अवस्था फरक हुने भएकाले परिभाषाले नै यसलाई समेट्नुपर्ने भएकाले ।</p>

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
<p>(ज) “कोष” भन्नाले दफा १७ बमोजिम स्थापना भएको ज्येष्ठ नागरिक कल्याण कोष सम्भन्धनुपर्छ ।</p>	<p>नियमावली २०५६ बमोजिम ज्येष्ठ नागरिकलाई हेरचाह, संरक्षण, संवर्द्धन गर्न आयमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न प्रत्येक गाविस, नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिकामा खोल्ने सेवा केन्द्र सम्भन्धनुपर्छ ।</p> <p>(ञ) “कोष” भन्नाले दफा १७ बमोजिम स्थापना भएको ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण कोष सम्भन्धनुपर्छ ।</p>	
<p>दफा ४ ज्येष्ठ नागरिकको पालन पोषण तथा हेरचाह</p>	<p>यस दफाको उपदफा ५ पछि उपदफा ६ थप गरिएको छ ।</p> <p>(६) ज्येष्ठ नागरिकलाई परिवारको कुनै सदस्य, नातेदार वा हकवालाले पालनपोषण वा हेरचाह नगरेको अवस्थामा त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई अवस्थाअनुसार हेरचाह केन्द्र वा ज्येष्ठ नागरिक ग्राम वा ज्येष्ठ नागरिक आरोग्य आश्रममा राखी पालन पोषण तथा हेरचाह गर्नुपर्नेछ ।</p>	<p>नागरिक तथा राजनैतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अनुबन्ध, सन् १९६६ को धारा ६ र आर्थिक समाजिक तथा राजनैतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि, सन् १९६६ को धारा ११(१), धारा १२(१) अनुकूल व्यवस्था हुनका लागि ।</p>
<p>दफा ५ को उपदफा ८ उपदफा उपदफा (३) वा (६) बमोजिमको आदेशको पालना सम्बन्धित व्यक्तिले गर्नुपर्नेछ । निजले त्यस्तो आदेशको पालना नगरेमा प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि त्यस्तो व्यक्तिको सम्बन्धमा कुनै पनि विषयको सिफारिस गर्न बडा अध्यक्ष, गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिकाको प्रमुख बाध्य हुने छैन ।</p>	<p>उपदफा ३ वा ६ बमोजिमको आदेश सम्बन्धित व्यक्तिले पालना गर्नुपर्नेछ । निजले त्यस्तो आदेश पालना नगरेमा प्रचलित कानूनमा जुनसुकै व्यहोरा लेखिएको भए तापनि ज्येष्ठ नागरिकको नाउँमा रहेको चलअचल सम्पत्ति उपभोग गर्न त्यस्तो व्यक्तिलाई गाविस अध्यक्ष, नगरपालिकाका प्रमुखले प्रतिबन्ध लगाउन सक्नेछ । र, सम्पत्ति उपभोग गर्न प्रतिबन्धमा परेका हकवालाबाहेकका अन्य हकवालालाई हेरचाह गर्न जिम्मा तोक्न सक्नेछ ।</p> <p>उपदफा ८ पछि उपदफा ९ थप गरिएको छ, उपदफा ४ र ५ मा लेखिएअनुसारको व्यवस्था हकवालाले नमिलाएमा त्यस्तो</p>	<p>ज्येष्ठ नागरिकको हक अधिकार संरक्षणमा प्रभावकारिता ल्याउनका लागि । साथै संविधानको धारा १८ (२) अनुकूल बनाउनका लागि ।</p>

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
	<p>ज्येष्ठ नागरिकलाई अवस्थाअनुसार हेरचाह केन्द्र वा ज्येष्ठ नागरिक ग्राम वा ज्येष्ठ नागरिक आरोग्य आश्रम वा प्रत्येक गाविस र सबै तहका नागरपालिकासमेतमा ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र स्थापना गरी-गराई ज्येष्ठ नागरिकको रेखदेख, औषधीउपचार गर्ने व्यवस्था उक्त केन्द्रले गर्नुपर्नेछ ।</p> <p>उपदफा ९ पछि उपदफा १० थप गरिएको छ ।</p> <p>(१०) ज्येष्ठ नागरिकको देखरेख, औषधोपचार गर्न व्यवस्था मिलाएपछि त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकको सम्पत्तिको आयस्ता सोही संस्थाले उपभोग गर्न पाउनेछ । ज्येष्ठ नागरिकको मृत्युपछि जातीय रितिअनुसार मृतकको काजक्रिया गर्ने-गराउने जिम्मेवारी पनि सोही संस्थाको हुनेछ । काजक्रिया सम्पन्न भएपछि बाँकी रहेको सम्पत्ति मृतकको हकवालाले पाउनेछ ।</p> <p>उपदफा १० पछि उपदफा ११ थप गरिएको छ ।</p> <p>(११) चल-अचल सम्पत्ति नहुने ज्येष्ठ नागरिकका बारेमा तोकिएअनुसार छानबिन गरी ब्यहोरा साँचो भए औषधी उपचार गरी-गराइदिन उक्त केन्द्रले सिफारिस गर्नेछ । सिफारिस भई आएअनुसारको कार्य नेपाल सरकारले गरिदिनुपर्नेछ ।</p> <p>उपदफा ११ पछि उपदफा १२ थप गरिएको छ ।</p> <p>(१२) निजमाती सेवा वा अन्य</p>	

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
	सरकारी सेवा वा कुनै किसिमको गैरसरकारी सेवामा कार्यरत ज्येष्ठ नागरिकका सन्तान वा हकवालाले पाउने तलबभत्ताबाट प्रतिमहिना दस प्रतिशत कट्टा गरी ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रदान गर्न नेपाल सरकारले कानुनी व्यवस्था गरी सबै सरोकारवालालाई निर्देशन जारी गनुपर्नेछ ।	
<p>दफा ८ भिक्षा माग्न लगाउन नहुने : (१) कसैले पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई भिक्षा माग्न लगाउन हुँदैन ।</p> <p>(२) ज्येष्ठ नागरिकलाई निजको इच्छाविपरीत सन्यासी, भिक्षु वा फकिर बनाउनु हुँदैन ।</p> <p>(३) कसैले उपदफा (१) वा (२) विपरीतको कार्य गरेमा निजले यस बमोजिमको कसुर गरेको मानिनेछ ।</p>	<p>दफा ८ भिक्षा माग्न, कुनै पनि तरिकाले दुर्व्यवहार वा अपमान गर्न गराउन नहुने :</p> <p>(१) कसैले पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई भिक्षा माग्न लगाउन हुँदैन वा भिक्षा मागी ल्याउन उत्प्रेरित गर्नु हुँदैन ।</p> <p>(२) ज्येष्ठ नागरिकलाई निजको इच्छाविपरीत सन्यासी, भिक्षु वा फकिर, योगी बनाउनु वा बन्न उत्प्रेरित गर्नु हुँदैन ।</p> <p>(३) ज्येष्ठ नागरिकलाई क्रूर वा अन्य कुनै तरिकाले दुर्व्यवहार, अपमान वा यातना दिनु हुँदैन</p> <p>(४) ज्येष्ठ नागरिकका नाममा रहेका चलअचल सम्पत्ति लिने-खाने उद्देश्यले वा कुनै पनि तरिकाले दबाव दिई सम्पत्ति लिन वा आफ्नो नाउँमा गराउन हुँदैन ।</p> <p>(५) कसैले उपदफा १ देखि उपदफा ४ सम्मको कार्य गरे-गराएमा वा दुरुत्साहन गरेमा यस ऐनबमोजिमको कसुर गरेको मानिनेछ ।</p>	<p>अमानवीय व्यवहारमा रोक लगाउनका लागि ।</p>
<p>दफा ९ छुट र सुविधा : को उपदफा (५) खानेपानी, बिजुली, टेलिफोनलगायत सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने</p>	<p>उपदफा (५) खानेपानी, बिजुली, टेलिफोनलगायत सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने त्यस्तो संस्थाले सेवा प्रदान गर्न ज्येष्ठ नागरिकलाई</p>	<p>संविधानको धारा १८(२) अनुकूल वृद्धवृद्धालाई सामाजिक सुरक्षा</p>

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
अन्य संस्थाले सेवा प्रदान गर्दा ज्येष्ठ नागरिकलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेछ ।	प्राथमिकता दिनुका साथै लाग्ने शुल्कमा ५० प्रतिशत छुट दिनुपर्नेछ । सेवा प्रदान गर्ने निकाय सरकारी निकायबाहेक अन्य सबै निकायलाई त्यस्तो सेवा प्रदान गरेको रेकर्डअनुसार त्यस संस्थाले बुझाउनुपर्ने आयकर रकममा तोकिएबमोजिम नेपाल सरकारले छुट दिनुपर्नेछ । दफा ९ को उपदफा ६ पछि उपदफा (७) थप गरिएको छ । (७) कुनै ज्येष्ठ नागरिकलाई गम्भीर किसिमको रोग लागेमा आर्थिक कारणले गर्दा निजको परिवारले उपचार गर्न असमर्थ रहेको छानबिनबाट पुष्टि भएमा त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकको उपचार गराइदिन गाविस/नगरपालिकाले सिफारिस गरेमा नेपाल सरकारले उपचार गराइदिनुपर्नेछ ।	दिलाउनका लागि ।
दफा १३ केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको गठन : दफा १३ उपदफा (१) को (ड) ज्येष्ठ नागरिकको हित संरक्षण गर्नका लागि सञ्चालित संस्थाहरूमध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनयन गरेको एक जना महिला समेत दुई जना प्रतिनिधि सदस्य (ढ) धार्मिक तथा समाजिक कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूमध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनीत गरेको एक जना महिला समेत दुई जना सदस्य	दफा १३ केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण तथा संबर्द्धन समितिको गठन : (ड) ज्येष्ठ नागरिक महासङ्घका अध्यक्ष र महासचिव..... पदेन सदस्य (ढ) ज्येष्ठ नागरिकको हकहित संरक्षण गर्नका लागि सञ्चालित संस्थाहरूमध्येबाट ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख्य सेवा प्रदान गरेका संस्थामध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनयन गरेको एक जना महिलासमेत दुई जना प्रतिनिधि .. सदस्य	ज्येष्ठ नागरिकको सहभागिता बढाउन तथा ऐनलाई अधिकारमुखी बनाउनका लागि ।

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
(ण) महासचिव, महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय (सम्बन्धित महाशाखा हेर्ने		
दफा १५ जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको गठन : उपदफा (१) को (ड)	दफा १५ जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण तथा सम्बर्द्धन समिति गठन (ड) र (ढ) अनुसार व्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ ।	
दफा १७ ज्येष्ठ नागरिक कल्याण कोष :	दफा १७ ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण कोष : अर्न्तगत दफा १७ (क) १७ (ख) र १७ (ग) थप गरिएको छ । दफा १७ (क) १. ज्येष्ठ नागरिकका लागि समुदायमा आधारित आयमूलक कार्यक्रम गाविस र सबै तहका नगरपालिकामा खोलिएको ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रले गर्नेछ । (२) त्यसका लागि चाहिने कोषको व्यवस्था देहायबमोजिम हुनेछ । (क) ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण कोषले प्रदान गरेको रकम (ख) गाविसले प्रदान गरेको रकम (ग) सबै तहका नगरपालिकाले प्रदान गरेको रकम (घ) जिविसले प्रदान गरेको	ज्येष्ठ नागरिकको आफ्नै सीपको उपयोग गरी मर्यादित र सम्मानपूर्ण व्यवस्थाका लागि आफ्नै थातथलोमा बसी आयमूलक कार्यक्रमका लागि पुनर्स्थापित गर्नलाई ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
	<p>रकम</p> <p>(ड) अन्य स्रोतबाट प्राप्त भएको रकम ।</p> <p>(३) समुदायमा आधारित कार्यक्रमबाट प्राप्त हुन आएको रकमको वितरण ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रमा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकबीच तोकिएबमोजिम वितरण गरिनेछ ।</p> <p>दफा १७ (ख) (१) गाविस र सबै तहका नागरपालिकामा खोलिएको ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रले सञ्चालन गरेको कार्यक्रमका लागि प्राप्त भएको रकम, आयमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा प्राप्त हुने आयव्यय र ज्येष्ठ नागरिकलाई सो सेवा केन्द्रले वितरण गरेको रकम र ज्येष्ठ नागरिकको सम्पत्तिबाट प्राप्त आयस्ताको आय यय मूल ऐनको दफा १८ अनुसार लेखा राखी परीक्षण गराई सार्वजनिक गर्नुपर्नेछ ।</p> <p>(२) ज्येष्ठ नागरिकसँग हुने गरेको दुर्व्यवहारको रेखदेख, अनुगमन सोही सेवा केन्द्रले गरी आवश्यक कारवाहीका लागि सम्बन्धित निकायमा पठाउनुपर्नेछ । दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिमाथि सम्बन्धित निकायले कारवाही गरी दिनुपर्नेछ ।</p> <p>दफा १७ (ग) (१) गाविस र सबै नगरपालिकाहरूमा गठन भएका ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्रले ज्येष्ठ नागरिकका लागि सञ्चालन गरेका आयमूलक कार्यक्रम सही ढङ्गले सञ्चालन गरे-नगरेको, ज्येष्ठ नागरिकलाई दुर्व्यवहार, अपमान, यताना दिएको विषयमा छानविन गरी रोकथाम गर्ने, कारवाही गरे-नगरेको अनुगमन गर्न देहायबमोजिम नेपाल सरकारले गठन गरेको समितिले गर्नेछ ।</p> <p>(१) जिल्ला विकास अधिकारी..... संयोजक</p>	<p>आयमूलक कार्यक्रम सही ढङ्गले सञ्चालन गर्न-गराउन, ज्येष्ठ नागरिकप्रति हुने गरेको दुर्व्यवहार रोकथामका लागि ।</p> <p>ज्येष्ठ नागरिकको न्यायमा पहुँच बढाउन र छिटो-</p>

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
	<p>(२) ज्येष्ठ नागरिक महासङ्घको शाखा कार्यालयको अध्यक्ष..... पदेन सदस्य</p> <p>(३) ज्येष्ठ नागरिकको हकहित संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्न उल्लेख्य रूपमा कार्य गरेका संस्थाहरूमध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनयन गरेका एक जना महिला सहित दुई जना प्रतिनिधि सदस्य</p> <p>(४) जिल्ला प्रशासन कार्यालयका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी सदस्य सचिव</p> <p>दफा १७ (ग) (३) उप-दफा (२) बमोजिम गठित समितिले दिएको प्रतिवेदनका आधारमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीले सङ्क्षिप्त कार्यविधि ऐनअनुसार छिट्टै आवश्यक कारवाही गर्नुपर्नेछ ।</p>	<p>छरितो तरिकाबाट न्याय दिलाउन ।</p>
<p>ऐनको दफा २२ अन्त्येष्टि : हेरचाह केन्द्रमा कुनै ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा त्यस्तो नागरिकको समाजिक परम्पराअनुसार वा निजले इच्छाएको धार्मिक परम्पराअनुसार निजको अन्त्येष्टि गराउने व्यवस्था सम्बन्धित हेरचाह केन्द्रले गर्नुपर्नेछ ।</p> <p>दफा २३ सम्पत्तिसम्बन्धी व्यवस्था (१) दफा २० को उपदफा (५) बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा प्रचलित कानूनबमोजिम जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि त्यस्तो मृतकको बाँकी सम्पत्ति सम्बन्धित हेरचाह केन्द्रको हुनेछ ।</p> <p>(२) दफा २० को उपदफा (६)</p>	<p>दफा २२ र दफा २३ मा गरिएको व्यवस्था प्रस्तावित संशोधन गर्नुपर्ने दफा ५ को उपदफा १० संग मिलाईएकाले यसलाई हटाउनुपर्ने ।</p>	<p>साबिक ऐन (मूल ऐन) मा भएको दफा २२ र २३ को व्यवस्था संशोधनका लागि प्रस्तावित मस्यौदाको दफा ५ को उपदफा १० मा समेटिएकाले ।</p>

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा राखेको ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा त्यस्तो हेरचाह केन्द्रले निजको हेरचाह गरेबापत लाग्ने खर्च कटाई बाँकी रकम परिवारको सदस्य वा नातेदार वा हकवालालाई फिर्ता दिनुपर्नेछ ।		
दफा २६ दण्ड सजाय : उपदफा (५) प्रचलित कानुनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए पनि कसैले अशक्त ज्येष्ठ नागरिक वा पचहत्तर वर्ष पूरा नगरेको ज्येष्ठ नागरिकविरुद्ध प्रचलित कानुनमा व्यवस्था भएको सजायमा पच्चीस प्रतिशत थप सजाय हुनेछ ।	दफा २६ (५) पछि उपदफा २६ (६) र (७) थप गरिएको दफा २६(६) ज्येष्ठ नागरिकलाई अपमानित गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, घाउखत पार्ने व्यक्तिबाट कसुरको गम्भीरतालाई हेरी तीन महिनासम्म कैद वा पच्चीस हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ । साथै उपयुक्त रकम क्षतिपूर्तिबापत भराइदिनुपर्नेछ र घाउखत लागेको भए त्यसको उपचारखर्चसमेत भराइदिनुपर्नेछ । दफा २६(७) कसैले ज्येष्ठ नागरिकका नाममा रहेको चल वा अचल सम्पत्ति लिने खाने उद्देश्यले कुनै पनि तरिकाले दबाव दिई सम्पत्ति लिन वा आफ्नो नाउँमा दर्ता गराउनु हुँदैन । यस्तो कार्य गरे-गराएमा ऐनको दफा २६ (२) बमोजिमको सजाय हुनेछ र उक्त सम्पत्ति सोही ज्येष्ठ नागरिकको नाउँमा फिर्ता हुनेछ ।	अपमानको क्षतिपूर्तिको व्यवस्था जरुरी भएकाले ।

ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी नियमावली, २०६८ लाई पुनरावलोकन गर्न नेपाल सरकारलाई गरेको सिफारिस

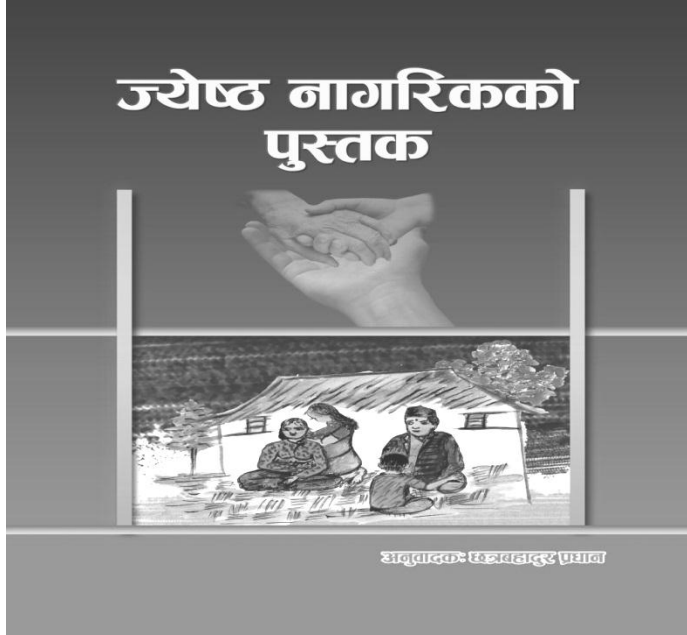
हालको व्यवस्था	संशोधनका लागि प्रस्तावित व्यवस्था	संशोधनको कारण
<p>अभिलेख तयार गर्नुपर्ने :</p> <p>(१) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले आफ्नो जिल्लाभित्रका ज्येष्ठ नागरिकको लगत सङ्कलन गरी निजहरूको व्यक्तिगत विवरण, पारिवारिक स्थिति, शैक्षिक योग्यता, पेसागत दक्षता र अनुभवसमेत खुल्ने गरी अनुसूची १ बमोजिमको ढाँचामा अभिलेख राख्नुपर्नेछ ।</p> <p>(२) उपनियम (१) बमोजिम राखिएको अभिलेखलाई हरेक वर्ष अद्यावधिक गरिराख्नु पर्नेछ ।</p>	<p>३) मूल नियमावलीको नियम ८ मा संशोधन :</p> <p>(१) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण तथा संवर्द्धन समितिले आफ्नो जिल्लाभित्रका ज्येष्ठ नागरिकको लगत सङ्कलन गरी निजहरूको व्यक्तिगत विवरण, पारिवारिक स्थिति, शैक्षिक योग्यता, पेसागत दक्षता र अनुभवसमेत खुल्ने गरी अनुसूची १ बमोजिमको ढाँचामा अभिलेख राख्नुपर्नेछ ।</p> <p>मूल नियमावलीको नियम ८(२) पछि देहायको उप नियम (३) (४) थप गरिएको छ ।</p> <p>(३) उपनियम (१) बमोजिम तयार भएको अभिलेख केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण तथा संवर्द्धन समितिमा पेस गर्नुपर्नेछ ।</p> <p>(४) उपनियम ८(१) को अभिलेखका आधारमा जिल्ला तथा केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक अधिकार संरक्षण तथा संवर्द्धन समितिले आफ्नो योजना, समाजिक सुरक्षा कार्यक्रम लागू गर्नेछ ।</p>	<p>अभिलेखअनुसार कार्य गर्न सहजताका लागि ।</p>
<p>दफा १४ ज्येष्ठ नागरिकको वर्गीकरण :</p> <p>(१) ऐनको दफा २४ को प्रयोजनका लागि देहायका आधारमा ज्येष्ठ नागरिक, असहाय ज्येष्ठ नागरिक र अशक्त ज्येष्ठ नागरिकलाई वर्गीकरण गरिनेछ :-</p> <p>(क) सत्तरी वर्ष उमेर पूरा नगरेको ज्येष्ठ नागरिक,</p> <p>(ख) सत्तरी वर्ष पूरा गरेको वरिष्ठ ज्येष्ठ नागरिक,</p>	<p>ज्येष्ठ नागरिकको वर्गीकरण : (१) ऐनको दफा २४ को प्रयोजनका लागि देहायको आधारमा ज्येष्ठ नागरिक, असहाय ज्येष्ठ नागरिक र अशक्त ज्येष्ठ नागरिकलाई वर्गीकरण गरिनेछ :-</p> <p>(क) साठी वर्ष पूरा गरेको ज्येष्ठ नागरिक,</p> <p>(ख) असहाय ज्येष्ठ नागरिक,</p> <p>(ग) अशक्त ज्येष्ठ नागरिक,</p> <p>(घ) एकल ज्येष्ठ नागरिक</p>	<p>ऐनसँग एकरूपता कायम गर्न ।</p>

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

<p>(ग) असहाय ज्येष्ठ नागरिक, (घ) अशक्त ज्येष्ठ नागरिक, (ङ) एकल ज्येष्ठ नागरिक</p>		
<p>दफा १५ ज्येष्ठ नागरिकको परिचयपत्र :</p> <p>(१) मन्त्रालयले तोकेको निकायमार्फत ज्येष्ठ नागरिकलाई अनुसूची - ३ बमोजिमको ढाँचामा ज्येष्ठ नागरिक परिचयपत्र उपलब्ध गराइनेछ ।</p> <p>(२) उपनियम(१) बमोजिम उपलब्ध गराइने परिचयपत्र नियम १४ को वर्गीकरणका आधारमा फरकफरक हुन सक्नेछ ।</p>	<p>उपनियम (३) र (४) थप गरिएको छ ।</p> <p>उपनियम (३) अनुसूची - ३ बमोजिमको परिचयपत्रको आधारमा ऐनको दफा २४ बोजिमको भत्ता वा सुविधा उपलब्ध गराइनेछ ।</p> <p>उपनियम (४) ज्येष्ठ नागरिकलाई भत्ता वा सुविधा उपलब्ध गराउँदा नेपाल राज्यभित्र उमेरको हद एउटै कायम गरिनेछ । तर विशेष क्षेत्रको पहिचान गरी भत्ता पाउने उमेरको हदबारे विशेष व्यवस्था गर्न यस नियममा लेखिएको कुनै कुराले असर पार्ने छैन ।</p>	<p>उमेरको हदमा एकरूपता कायम गर्न ।</p>
<p>दफा १८ तीर्थाटन गराउनुपर्ने : हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रले त्यस्तो केन्द्रमा रहेका ज्येष्ठ नागरिकलाई वर्षको कम्तीमा एकपटक तीर्थाटन र दुईपटक विभिन्न स्थानको दृश्यावलोकन गराउने व्यवस्था गराउनुपर्नेछ ।</p>	<p>दफा १८ पछि, दफा १८ (क) (ख) र (ग). थप गरिएको छ ।</p> <p>१८ (क) स्वास्थ्य सेवा परिचय पत्र (कार्ड हेल्थ केयर कार्डको) व्यवस्था : ज्येष्ठ नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवा परिचय पत्र उपलब्ध गराइनेछ । सोही परिचयपत्रको आधारमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिनेछ ।</p> <p>१८ (ख) रासन सुविधा परिचय पत्रसम्बन्धी व्यवस्था : ज्येष्ठ नागरिकलाई रासन सुविधा परिचय पत्र उपलब्ध गराइनेछ ।</p> <p>१८.(ग) हेरचाह केन्द्र वा आरोग्य आश्रममा बस्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई निजहरूको शारीरिक क्षमताअनुसारको आयमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरी पुनर्स्थापना गरिनेछ ।</p>	<p>एनेको व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न ।</p> <p>ज्येष्ठ नागरिकको ज्ञान र सीपको उपयोग गरी सम्मानपूर्ण जीवन यापन गर्नका लागि ।</p>

भाग - २

ज्येष्ठ नागरिकलाई लाग्ने रोगहरू र हेरचाह



यस भागमा प्रकाशित सामग्री अनुवादकद्वारा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह र रोगसम्बन्धी प्रकाशनको नेपालीमा अनुवाद गरी ज्येष्ठ नागरिकको पुस्तक विषयक २०६८ सालमा प्रकाशित छत्रबहादुर प्रधानद्वारा अनूदित पुस्तकबाट प्रकाशक तथा अनुवादकको स्वीकृतीमा साभार गरिएको हो ।

अनुवादकका कुरा

मानिसले कि पढेर जान्दछ, कि परेर ।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा प्रचलनमा रहेका यस्ता उखान-टुक्काहरूले नेपाली वाङ्मय समृद्ध छ भन्ने कुरालाई प्रस्ट्याउँछ । यति समृद्ध भाषाभित्र सङ्गृहीत यसप्रकारका वाणीहरूलाई केवल उखान-टुक्काका रूपमा मात्र नलिएर नेपाली युवाहरूले आफ्नो जीवनपद्धतिमा लागू गर्ने हो भने उनीहरूको सिकाइप्रक्रियामा ठूलो सहयोग पुग्छ भन्न सकिन्छ । तर आफू, आफ्नो समाज, राष्ट्र वा आफ्ना वरिपरि रहेका वस्तु जतिसुकै अमूल्य भए पनि त्यसलाई अवमूल्यन गर्ने र अलि टाढा वा अन्यत्रका जतिसुकै नराम्रा वस्तुलाई

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

पनि अमूल्य बनाइदिने प्रचलनले हामीलाई अत्यन्त नराम्रोसँग गाँजिसकेको छ । अब यस प्रवृत्तिबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि हामीले ठूलै सङ्घर्ष गर्नुपर्ने भइसकेको छ । यस किसिमका हाम्रा बानी र व्यवहारलाई आफूसँगै भएको मणिलाई चिन्न नसकेर मणिको खोजीमा भौँतारिएको मणिराजको कथासँग जोडेर हेर्न सकिन्छ ।

मानिस जन्मिएपछि बालक, किशोर, युवा र वयस्क अवस्था पार गर्दै वृद्ध हुन्छ र अन्त्यमा उसको मृत्यु हुन्छ । यो कसैले नकार्न र टार्न नसक्ने सृष्टिको शाश्वत नियम हो । धर्तीमा जन्म लिएर विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्ने क्रममा मानिसले अनगिन्ती अनुभवहरू बटुलेको हुन्छ । यस्ता अनुभव समाज र संस्कृतिअनुसार फरकफरक हुनसक्छन् । यसरी फरकफरक व्यक्तिभित्र रहेका अनुभवहरू सङ्कलन गरेर प्रकाशन गर्ने र त्यसलाई भविष्यका सन्ततिले अध्ययन गर्ने हो भने उनीहरूको जीवनमा आइपर्ने अधिकांश अवरोधहरू न्यून वा शून्यमा भार्न सकिन्छ ।

विश्वमा अहिलेसम्म विज्ञान र प्रविधिले त्यस्तो वस्तुको आविष्कार गर्न सकेको छैन जसले मृत्युलाई रोकोस् । तर, विज्ञान र प्रविधिले रोग, पीडा र अशक्ततालाई कम गर्नका लागि विभिन्न औषधीहरूको आविष्कार भने गरेको छ । यही अशक्तताको सहयोगका लागि विश्वमा कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूले ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यका साथ स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न लेखरचना र पुस्तक प्रकाशित गरेका छन् । यही उद्देश्यका साथ संयुक्त राष्ट्रसङ्घले पनि आफ्नो वेब साइटमा यस्ता महत्त्वपूर्ण र सन्देशमूलक सामग्री राखेको छ । अङ्ग्रेजी भाषामा रहेको उक्त सामग्रीलाई हामीले नेपाली भाषामा अनुवाद गरेर सबै साक्षर नेपालीले पढ्न र बुझ्न सक्ने गरी केही समय पहिले प्रकाशन गरेका थियौं । अङ्ग्रेजी भाषालाई नेपालीमा अनुवाद गर्दा कतिपय अङ्ग्रेजी शब्दको मिल्दो र चलनचल्तीमा रहेको नेपाली शब्द पाउन कठिन हुँदाहुँदै पनि अङ्ग्रेजी र नेपाली भाषामा भिन्न अवस्थामा रहने कर्ता, कर्म र कारक आदिलाई सकेसम्म मिलाउने प्रयास गरेको छु । मेरो यो प्रयास कतिपय अवस्थामा अपूर्ण हुन सक्छ ।

यो पुस्तक ज्येष्ठ नागरिकको हकमा उपयोगी हुने भएको तथा पुस्तकको माग अत्याधिक भएकोले र विभिन्न कारणले गर्दा पुस्तकलाई पुनः प्रकाशन गर्न कठिनाई उत्पन्न हुन गएकोले पुस्तकको पुनः प्रकाशन गरिदिनको लागि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगसँग वृद्ध नागरिक सेवा समाजका अध्यक्ष र म समेतले अनुरोध गर्दा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले हाम्रो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार गरेकोले यस पुस्तकको दोस्रो संस्करण प्रकाशन गर्न सम्भव हुन गएको हो जसका लागि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

छत्रबहादुर प्रधान

अनुवादक

२.१ ज्येष्ठ नागरिकका सम्बन्धमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले प्रस्तुत गरेका सिद्धान्तहरू

संयुक्त राष्ट्र सङ्घको साधारण सभाले १६ डिसेम्बर सन् १९९१ मा यी सिद्धान्तहरूको घोषणा गरेको हो । यी सिद्धान्तलाई पाँच किसिममा बाँडिएको छ :

१. स्वतन्त्रता

- आमदानी, परिवार तथा समुदायको सहायताको व्यवस्थाद्वारा स्वावलम्बन कार्यक्रमका माध्यमबाट पर्याप्त मात्रामा खाना, पानी, आवास, कपडा, स्वास्थ्यसेवा आदिको व्यवस्था गर्ने,
- काम गर्ने अथवा आय-आर्जनका अरू अवसरको मौका दिने,
- कहिले र कुनकुन गतिमा श्रमशक्ति हटाइन्छ भन्ने कुराको निर्णयमा सहभागिता जनाउने,
- उचित प्रकारको शिक्षा तथा तालिम सञ्चालन गर्ने,
- व्यक्तिगत रुचि र बढिलिँदा शक्तिअनुसार सुरक्षित तथा मनपर्दा वातावरणमा जीवन बिताउने,
- सकेसम्म घरमै रहने व्यवस्था मिलाउने ।

२. सहभागिता

- समाजसँग मिलेर रहने, आफ्नो भलाइका लागि प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्ने नीतिहरूको निर्माण र कार्यान्वयनमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुने र आफूपछिका पुस्ताको ज्ञान र सीप बढाउन सहभागी हुने,
- आफ्नो रुचि र क्षमताअनुसार उपयुक्त हुने गरी स्वयंसेवी भई समुदायलाई सेवा पुऱ्याउन अवसरहरूको खोजी र विकास गर्ने,
- वृद्धहरूका लागि सङ्गठन तयार गर्ने र प्रचार-प्रसार गर्ने ।

३. हेरचाह

- हरेक समाजको सांस्कृतिक मूल्यको परिपाटीअनुसार पारिवारिक तथा सामुदायिक हेरचाह तथा संरक्षणबाट फाइदा उठाउने,
- रोग लाग्दै छ भने त्यसलाई ढिलो गराउने तथा हुनै नदिन शारीरिक, मानसिक एवम्भावनात्मक भलाइको उच्चतम अवस्था कायम राख्ने र सहायता चाहनेलाई सघाउन स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाउने,
- ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वायत्तताको संरक्षण, विकास तथा हेरचाह गर्नका लागि सामाजिक र कानुनी सेवाहरू पुऱ्याउने,
- ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई मानवीय तथा सुरक्षित वातावरणमा संरक्षण, पुनःस्थापना, सामाजिक र मानसिक प्रेरणा प्रदान गर्न संस्थागत हेरचाहको उपयुक्त तहको उपयोग गर्ने,

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- आफ्नो इज्जत, विश्वास, आवश्यकता, गोपनीयता, आफ्नो जीवनको हेरचाह तथा गुणस्तरीयताबारे निर्णय गर्ने अधिकारमा पूर्ण सम्मान हुनुपर्ने एवम् कुनै पनि आवास, हेरचाह र उपचार सुविधामा रहँदा मानव अधिकार तथा मौलिक स्वतन्त्रताको उपयोग गर्न पाउनुपर्ने ।

४. आफैंमा पूर्णता

- आफ्नो शक्तिको पूर्ण विकासका लागि अवसरहरू खोज्न ज्येष्ठ नागरिकहरू सक्षम हुनुपर्ने,
- ज्येष्ठ नागरिकहरूले समाजमा भएका शैक्षिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक तथा मनोरञ्जनका स्रोत र साधनको उपभोग गर्न पाउनुपर्ने ।

५. प्रतिष्ठा

- ज्येष्ठ नागरिकहरूले शारीरिक र मानसिक शोषणबाट मुक्त भई प्रतिष्ठित तथा सुरक्षित वातावरणमा बाँच्न पाउनुपर्ने,
- जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, जाति, धर्म, सम्प्रदाय तथा अशक्त, अपाङ्ग वा अन्य जस्तोसुकै अवस्थाको भए पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई बिनाभेदभाव समाजमा बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरिनुपर्ने ।

२.२ ज्येष्ठ नागरिकहरूले स्वस्थ रहनका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

ज्येष्ठ नागरिक हाम्रो समाजका गहना हुन् । उनीहरूको सम्मान गर्नु प्रत्येक सन्तानको पहिलो दायित्व हो भने हाम्रो समाजमा भएका दीनहीन, असहाय, अशक्त, अनाथ अनि बुढ्यौलीले सताएका व्यक्तिको स्याहारसुसार गर्नु हरेक नागरिकको दायित्वभित्र पर्ने कुरा हो । आफ्ना अग्रजको सम्मान गर्नु भनेको आफ्ना भावी सन्ततिलाई आफूभन्दा ठूलाको सम्मान गर्नुपर्छ भनेर सिकाउनु पनि हो । हामीले हाम्रा घरपरिवार तथा समाजका ज्येष्ठ नागरिकको सेवा गरेनौं र तिनीहरूलाई हेलाहाँसोमा उडायौं भने हाम्रा सन्ततिले पनि त्यही पाठ सिक्नेछन् ।

ज्येष्ठ नागरिक हरेक नयाँ पुस्ताका लागि ज्ञान, सीप र प्रेरणाका मुहान हुन् । उनीहरूले जीवनभर हासिल गरेका अनुभव र अनुभूति अनि ज्ञान तथा सीप हामीले उनीहरूको सेवा गरेर उनीहरूबाट प्राप्त गर्न सक्दछौं, जुन हाम्रो सुखद जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण सावित हुन्छ । हामीले पूर्वीय दर्शनमा वर्णितश्रवणकुमारको कथा त पढेकै छौं तर त्यसको महत्ता र गरिमालाई स्वच्छ हृदयले मनन गर्न सकिरहेका नहुन सक्छौं । तसर्थ, माथिल्लो पुस्ताका कुनै पनि ज्येष्ठ नागरिकको सेवा गरेर उनीहरूको आशीर्वाद स्वरूप उनीहरूमा विद्यमान जीवन र जगत्सम्बन्धी अथाह ज्ञान ग्रहण गरौं त्यसका लागि जीवनका यावत् कर्म गर्दागर्दै अलिकति समय निकालेर ज्येष्ठ नागरिकको सेवा गरौं ।

सकिन्छ भने समाजका पाका मानिसको सेवा र उनीहरूको सम्मान गरौं; यदि सकिँदैन भने पनि आफ्नो घरपरिवारका वृद्धको सेवा गरेर उनीहरूलाई हाँसीहाँसी जीवनलीला समाप्त पार्न सहयोग गरौं । यदि त्यति पनि सकिँदैन भने कम्तीमा ज्येष्ठ नागरिकलाई नरुवाऔं । ज्येष्ठ नागरिकको सेवा नै सबैभन्दा ठूलो समाजसेवा हो ।

स्वस्थ रहन ज्येष्ठ नागरिकहरूले गर्न सक्ने कुराहरू

१. आफ्नो अवकाशप्राप्त जीवनमा रमाउनुहोस्

अवकाशपछिका वर्षहरू जीवनका सबैभन्दा असल वर्षहरू हुन सक्छन् । यदि यी वर्षहरूलाई राम्ररी बिताउन जानियो भने हरेक व्यक्तिको बाँकी जीवन वास्तवमै आनन्दमय र अर्थपूर्ण हुन पुग्छ । परिवारका लागि धेरै वर्षसम्म कडा मिहिनेत गरिसकेपछि अवकाशप्राप्त जीवन अप्ठ्यारा कामहरू र गहन जिम्मेवारीहरूबाट छुटकारा पाउने समय हो । यस अवस्थामा बल्ल तपाईं आफूले पहिले कहिल्यै गर्न नभ्याएका र नगरेका कामहरू गर्न पाउनुहुनेछ । यस्तो अवस्थामा तपाईंका आफ्ना योजनाहरू र आफूले खोज्न चाहेका कुराहरू भने यथार्थसित मिल्ने हुनुपर्नेछ । तपाईं आफ्नै क्षमतामा विचार गर्नुहोस् अनि आफ्ना अवकाशका वर्षहरूलाई सोचविचारका साथ योजना गरेर जति सक्थो आनन्दमय र फलदायी बनाउनुहोस् ।



- आफू कार्यरत वा सक्रिय रहँदारहँदै वृद्धावस्थाका लागि योजना सुरु गर्नुहोस् । आफूलाई गर्न मन लागेका तर गर्न समय नभएर बाँकी रहेका क्रियाकलापहरूबारे विचार पुऱ्याउनुहोस् । उदाहरणका लागि तपाईंलाई बगैँचाको हेरचाह मन पर्दछ, भनेतपाईंले समय नपाएर खेर गइरहेको बगैँचालाई विकास गर्न र पुनःस्थापना गर्न योजना बनाउन सक्नुहुनेछ । तपाईंले काठको काम, सिलाइ-कटाइजस्ता सौख, अध्ययन, आफूले चाहेका र कहिल्यै नदेखेका विभिन्न ठाँउहरू घुम्नेलगायत कुराहरूमा तयारी गर्न सक्नुहुनेछ ।
- पढ्नेजस्ता कम बाधा पर्ने कार्यहरू थाल्नुहोस्; जसले गर्दा आय-आर्जनमा पनि सहयोग पुग्छ; अथवा सिलाइबुनाइ, पुष्पखेती, जडिबुटी, करेसावारी, गाईबस्तु-पालन, खाना पकाउने, घरैमा पढाउनेलगायतका कामहरू गर्नुहोस् ।
- आफ्ना सक्रिय वर्षहरूमा आफू संलग्न रहन सक्ने सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुनुहोस् र अवकाशपछि पनि तिनीहरूलाई निरन्तरता दिनुहोस् । साथै यस्ता क्रियाकलापहरूमा आफ्ना परिवारका सदस्यहरूलाई पनि संलग्न गराउनुहोस् ।

२. सक्रिय सामाजिक जीवनमा रमाउनुहोस् :

वृद्धहुनु जीवनको वास्तविकता हो । तपाईं जवानै रहँदातपाईं वृद्ध हुन चाहनुहुन्छ र प्रौढजस्तै व्यवहार गर्न चाहनुहुन्छ । तर, तपाईं जब वृद्ध हुनुहुन्छ, तपाईंलाई कहिलेकाहीं फेरि युवा हुन मन लाग्दछ । कहिलेकाहीं, म बूढो हुँदैछु भन्ने कुराले मानिसहरूलाई एकलो छु भन्ने बोध हुन्छ । उनीहरू आफूले जवानीमा गरेका कुराहरू सम्भन चाहन्छन् र



गर्न बाँकी कुराहरू पूरा गर्न चाहन्छन् । कोहीकोही त सामाजिक जीवनबाट अलग हुन पनि चाहन्छन् । यसो किन गर्नुपरेको त ? वृद्धाहरू आफ्ना जीवनमा सबैभन्दा राम्रो अवस्थाको जीवन बाँचिरहेका हुन्छन् । मानिसहरूले वृद्धहरूबाट र आफूवृद्ध भएपछि धेरै कुरा सिक्नुपर्ने हुन्छ; पत्ता लगाउनुपर्ने हुन्छ र अरूहरूसँग आदान-प्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ । अर्को अर्थमा आफू युवा हुँदा वास्ता नगरेका वा गर्न नभ्याएका कतिपय कामहरू गर्ने यो अर्को अवसर पनि हो ।

त्यस्तै वृद्धहरू सामाजिक सक्रिय जीवनबाट फर्कन चाहन्छन् र स्वस्थ रहेका अन्यहरूसँग समाजमा मिलेर रहन चाहन्छन् भन्ने पनि सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । मानसिक रूपमा सक्रिय रहनेहरू पनि बढी स्वस्थ हुन्छन् ।

तपाईंले थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू :

- सक्रिय सामाजिक जीवनले तपाईंका शारीरिक प्रणालीहरूलाई निरन्तरता दिन्छ । तपाईंलाई जीवन्त राख्न यसले शारीरिक र मानसिक हाँकहरू दिइरहेको हुन्छ । बलियो र स्वस्थ रहनका लागि हाम्रो शरीरलाई सक्रियक्रियाकलापको पनि आवश्यकता पर्दछ ।
- मानिस सामाजिक प्राणी हो; त्यसैले आफ्नै वरिपरिको सामाजिक जीवनसित मिल्दो गरी आफू रहनुपर्छ । सक्रिय सामाजिक जीवन बिताइरहेकाहरू शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छन् ।
- आफ्नो समुदायका अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् र समान रुचिका समूहहरूलाई भेला गर्नुहोस् ।
- युवा रहँदा आफूले गर्न चाहेको तर पूरा गर्नका लागि समय वा अन्य कारणले नभ्याएका कामहरू गर्ने नयाँ सीपहरू सिक्ने र अध्ययन गर्ने कुरामा वृद्ध अवस्थाको अवसरलाई सदुपयोग गर्नुहोस् ।

३. गतिशील रहनुहोस्

वृद्धहरूका लागि हिँडडुल गर्नु सबैभन्दा राम्रो व्यायाम हो । हिँडेर पुग्न नसकिने ठाँउहरूमा सार्वजनिक सवारी साधनहरू नै प्रयोग गरेर जानुहोस् । सम्भव छ भने तपाईंले निजी गाडीको पनि प्रयोग गर्नसक्नुहुन्छ ।

सुरक्षित यात्रा गर्नुपर्ने कुराहरू :

आफू कतै जानुपर्ने वा कुनै सहयोगको आवश्यकता पर्ने भने आफ्नो परिवार, साथीभाइ वा छिमेकीलाई भन्नुहोस् ।

- पैदल यात्रा गर्दा बाटो काट्ने ठाँउबाट मात्रै सडक पार गर्ने गर्नुहोस् ।
- अचानक आपद्विपद् परेमा सहयोगका लागि नजिकको प्रहरी वा आफन्तलाई सहयोगका लागि खबर गर्नुहोस् ।

४. वृद्धावस्थाको सामान्य परिवर्तनलाई स्वीकार गर्नुहोस्

तपाईंका उमेरको जीवन आकर्षक हुन सक्दछ । वास्तवमा, आफू जवान छँदा आफूले गर्दै आएको सबै प्रकारका काम गर्न वृद्धावस्था तपाईंलाई गाह्रो लाग्न सक्दछ । तर, सोच्ने कुरामा तपाईं जवानहरूजस्तै सोच्न सक्नुहुनेछ (त्योभन्दा राम्रो नभए पनि) । त्यति बेला तपाईंले समस्या समाधानका लागि आफ्ना अनुभवहरूको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । जीवनको यस अवधिमा पनि अन्य अवधिमा जस्तै तपाईंको शरीरमा पनि परिवर्तन देखा पर्दछन् । तपाईंलाई अप्ठेरो अनुभव भए, तपाईंका क्रियाकलापहरू सीमित हुन थाले, एकाएक फरक अनुभव वा अवस्था देखा पर्न थाले विशेषज्ञको सल्लाह लिनुहोस् । आफन्त वा परिवारका सदस्यहरूसँग तपाईं आफ्ना शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनका अनुभवहरू साट्न सक्नुहुन्छ । यसले तपाईंलाई सहज वातावरणको सृजना गर्दछ ।

स्वस्थ रहन सबैले निम्नअनुसारका क्रियाकलापहरू एवम् नियमको पालना गर्नुपर्दछ :

- तपाईंले ताजा फलफूल तथा तरकारीहरू (विशेष गरी हरिया सागपात) जस्ता सन्तुलित भोजन खानुभएको छ कि छैन ? तपाईंले कति मात्रामा गुलियो, नुन, मसला, चिया वा कफी खाने गर्नुभएको छ भन्ने कुरामा विचार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो भोकलाई बढाउन नियमित व्यायाम गर्नुहोस् र शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहनुहोस् । व्यायामले तपाईंको दिक्दारी, थकान तथा पीडा हटाउँदछ र तपाईं शारीरिक र मानसिक रूपमा सुखी र खुसी रहन सक्नुहुन्छ ।
- धूम्रपान पूरै त्याग्नुहोस् र मद्यपान सकेसम्म नगर्नुहोस् । यदि गर्ने बानी छ भने पनि सकेसम्म कम लिनुहोस् ।

५. स्वास्थ्य उपचारबारे उचित सल्लाह लिनुहोस्

स्वास्थ्य वृद्ध वा युवा सबैलाई उतिकै आवश्यक छ । तर पनि, मानिसहरू आफ्नो शरीरप्रति जतिसुकै सचेत भए पनि विरामी भइहालिन्छ । अनेक प्रकारका रोग वृद्ध अवस्थसँग जोडिएका हुन्छन् । आफ्ना डाक्टर वा चिकित्सकसँग नियमित सल्लाह लिनुभयो भने तपाईंले रोगमाथि नियन्त्रण गर्न र रोग लाग्ने नदिन सक्नुहुनेछ ।

सामान्य रोगहरूको त सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ । यिनीहरूलाई तपाईं आराम गरेर वा विशेष खानेकुरा खाएर वा परम्परागत औषधी सेवन गरेर आफैँ पनि उपचार गर्न सक्नुहुनेछ । बढी गम्भीर प्रकारका रोगहरूको उपचार भने नर्स वा डाक्टरहरूबाट गर्नु आवश्यक हुन्छ ।



उनीहरूले तपाईंलाई विशेष प्रकारको औषधी प्रदान गर्नेछन् । तर, दुर्भाग्यवश औषधीहरू घरमा लापरवाहीपूर्वक सेवन गर्दा अथवा बिरामीबाहेक अरु कसैले उक्त औषधी सेवन गर्दा खराब असर पर्नसक्छ । यसका लागि निम्नलिखित कुराहरू ख्याल गर्नुहोस् :

- तपाईंले सामान्य रुघाखोकीजस्ता कुराहरूको उपचार आफैँनै गर्न सक्नुहुनेछ । त्यसबेला तपाईंलाई औषधी होइन पर्याप्त आराम, पर्याप्त ताजा फलफूल, तरकारीहरू तथा तरल पदार्थको आवश्यकता पर्दछ ।
- तपाईंका चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी र त्यसको सेवन गर्ने तरिकाबारे राम्रोसँग जानकारी लिनुहोस् । आवश्यकताअनुसार थप जानकारी लिनुहोस् र त्यस औषधीले कुनै नराम्रो प्रतिक्रिया पनि गर्छ कि भनेर बुझ्नुहोस् ।
- विभिन्न किसिमका औषधीका चक्कीहरू एउटै भाँडामा नराख्नुहोस् ।
- तपाईंलाई धड्धडी वा चक्कर लागेको अवस्थामा डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- आफ्नो रक्तचाप, दृष्टि, श्रवण तथा रगतमा चिनीको मात्रा आदिको नियमित जाँच गराउनुहोस् ।

६. औषधी प्रयोग गर्दा सतर्क रहनुहोस्

आराम नभएको जस्तो लाग्दा प्रायः मानिस औषधी सेवन गर्न चाहन्छन् । उनीहरू त्यही औषधी सेवन गर्छन्, जुन उस्तै रोगको बेलामा आफ्ना परिवारजन वा छिमेकीले प्रयोग गर्दै आएका हुन्छन् । यस्ता कुनै-कुनै औषधी त डाक्टरको सल्लाहबिना नै नजिकैको औषधी पसलबाट ल्याएर प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यदि हरेक मानिसले यस्तै



प्रकारले औषधी प्रयोग गर्दै जाने हो भने बानीका रूपमा यो विकसित हुन्छ, अर्थात् आदतका रूपमा विकसित हुन्छ । अनि, यिनै औषधी लिनैपर्ने अवस्थाको सिर्जना हुन जान्छ । औषधी पनि नसा बन्छ । कुनै पनि प्रकारको नसा खतरनाक बन्न जान्छ ।

उदाहरणका लागि पीडा कम गर्ने (पेनकिलर) अत्यधिक सेवन गर्दा रक्तचाप उच्च हुन जान्छ; मृगौला तथा पेटसम्बन्धी समस्या र एनिमिया (रगतको कमी) देखा पर्दछ । औषधीको गलत प्रयोगले रोग भन् विग्रेर जान्छ । अधिकांश औषधीहरूको नकारात्मक असर (साइड-इफेक्ट) रहन्छ, जसले शरीरमा रहेका अत्यावश्यक पौष्टिक कुराहरूलाई नष्ट गर्दछ र शरीरमा उनीहरूको उपयोगलाई रोक्दछ; तपाईंको यौनदुर्बलता बढाउँछ र थकाउँछ । कुनै सिफारिस वा विशेषज्ञको सल्लाहबिना नै औषधीको सेवन गर्नाले गम्भीर प्रकारको मानसिक तथा शारीरिक समस्या पनि उत्पन्न हुन सक्छ ।

७. सामुदायिक क्रियाकलापमा सहभागी बन्नुहोस्

अवकाश पाइसकेपछि आफ्नो समय कसरी बिताउने भन्ने कुरामा तपाईंसँग धेरै रोज्न सकिने विषयहरू हुन्छन् । उक्त समय तपाईं आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्ने कार्यमा उपयोग गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईंले अवकाश प्राप्त गर्दैमा तपाईंका आवश्यकताहरूमा परिवर्तन आइसकेको हुँदैन । सुरक्षा, अरुहरूबाट पहिचान, अपनत्वको भावना, आत्म अभिव्यक्ति तथा साहसिक कार्यजस्ता आवश्यकता आजीवन अविच्छिन्न रहन्छन् । सामुदायिक सेवाहरू तथा स्वयंसेवी कार्यहरूले तपाईंका यस्ता क्रियाकलापहरू पूरा गर्न सहयोग गर्दछन् । त्यसबेलामा तपाईंले अरुहरूलाई मात्रै सहयोग गर्ने होइन, आफैलाई पनि सघाइरहनुभएको हुन्छ । यी क्रियाकलापमा संलग्न भएर तपाईं तलबी काममा वा अन्य पेसा तथा व्यवसायतिर पनि लाग्न सक्नुहुनेछ । तपाईं निष्क्रिय रहनुभयो भने तपाईंलाई स्वास्थ्यमा समस्या आउन सक्छ; तपाईंलाई खानामा अरुची हुनेजस्ता समस्या देखा पर्न थाल्छन् । त्यसैले सामुदायिक कार्यहरू सुरु गर्दा तपाईंले विचार गर्नुपर्ने केही काम निम्नप्रकारका छन्:

- आफ्ना आवश्यकताहरूको पहिचान गर्नुहोस् । तपाईं आफ्नो विशेष योग्यतालाई अरुसँग वाँड्न चाहनुहुन्छ कि हुन्न यस्तो कुरा बताउँदा तपाईंलाई सन्तुष्टि मिल्दछ कि मिल्दैन ? अथवा तपाईं दोस्रो पेसा अँगालेर थप आय वृद्धि गर्न चाहनुहुन्छ कि हुन्न अथवा आवश्यकता पर्दछ कि पर्दैन ? अथवा तपाईंले कहिलेकाहीं मात्रै बाहिर गएर अरुलाई सहयोग गर्ने पो हो कि ? त्यसपछि मात्र तपाईं समुदायका धेरै सङ्गठनमध्ये आफ्नो मनले खाएको कुनैलाई छान्नुहोस् । उदाहरणका लागि असहाय, बालबालिका तथा प्रौढहरूका लागि धेरै आश्रमहरू खुलेका छन्, तिनीहरूलाई प्रेम तथा स्याहारको आवश्यकता पर्दछ ।
- तपाईं आफ्नो मिहिनेत तथा समय युवा क्लब, खेलकुद, विद्यालय, अशक्त तथा मानसिक बिरामीहरूको सहयोग, मन्दिर, मस्जिद, चर्च, गुम्बा तथा अस्पताल आदिमा बिताउन सक्नुहुनेछ । धेरै सङ्गठनहरूलाई तपाईंको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।
- कसैसँग गएर स्वयंसेवी कार्यबारे जानकारी लिनुहोस् ।
- तपाईं काम सुरु गर्नेवित्तिकै अरुको सहयोग गर्नमै आफ्नो प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुहोस् ।

८. सामान्य व्यायाम पनि गर्नुहोस्

कहिलेकाहीं वृद्धहरू आफ्नो उमेर निकै ढलिसकेकाले व्यायाम गर्न सक्ने अवस्थामा हुँदैनन्; व्यायाम भन्ने कुरा त युवाले मात्रै गर्ने हो भन्ने सोच्छन् तर त्यो गलत हो । मानव शरीर र मस्तिष्कलाई नियमित व्यायामको आवश्यकता पर्दछ । वास्तवमा वृद्धहरूले व्यायामबारे बढी नै सोच्नुपर्दछ; योजना बनाउनुपर्दछ र त्यसैअनुसार व्यायाम पनि गर्नुपर्दछ ।



तपाईंले ध्यान दिनुपर्ने र गर्नुपर्ने धेरै कुराहरू छन् :

- कम्तीमा हप्ताको तीनपटक दिनको आधा घण्टा हिँड्ने व्यायाम नियमित गर्नुहोस् ।
- आफ्नै घर परिवारका सदस्यसित अथवा साथीसित संगै हिँड्नाले शारीरिक र मानसिक व्यायाम राम्ररी हुन्छ ।
- किताब पढ्ने र यसबारे साथीहरूसँग छलफल गर्ने अथवा आफ्नो स्मरण क्षमता बढाउन चेस र अन्य मानसिक व्यायाम हुने खालका खेलहरू खेल्ने गर्नुहोस् ।

९. नियमित रूपमा दाँत माइने गर्नुहोस्

दाँतहरूले तपाईंका लागि धेरै काम गर्दछन् । तिनले तपाईंले खाएका कुरालाई फुटाउने र टुक्रायाउने गर्दछन् जसले गर्दा तपाईंले खाएका कुरा पचाउन सक्दछ । दाँत नभएको अवस्थामा तपाईंलाई बोल्न, कुरा गर्न, अझ खानेकुरा चपाएर पचाउनसमेत गाह्रो भई कुपोषण हुने सम्भावना पनि रहन्छ । दाँत रहने पनि समय हुन्छ । तपाईंका दाँतहरू स्वस्थ छन् कि छैनन्, तपाईंका दाँत अड्याउने गिजा नरम र गुलाबी छन् कि छैनन् भन्नेबारे ख्याल गर्नुहोस् । तपाईं आफ्ना दाँत र गिजालाई कति राम्रोसँग हेरचाह गर्नुहुन्छ, त्यसैमा दाँतको आयु भर पर्दछ । गुलिया पेय तथा गुलिया मिठाइहरू नखानुहोस् । यस्ता कुरालेतपाईंका दाँत र गिजालाई कमजोर पार्दछन् ।



- खानेकुरा खाइसकेपछि वा सुत्नुअगाडि दाँत माभ्ने गर्नुहोस् । बिहानको खाजा खाइसकेपछि दिउँसोको भोजनपछि र बेलुकाको भोजनपछि पनि दाँत सफा गर्नु राम्रो हुन्छ । दाँतका बीचबीचमा रहेका खानेकुराका अंशहरूलाई हटाउन वा सफा गर्नका लागि डेन्टल फ्लस वा सिन्काको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । स्मरण रहोस्, जीवाणुहरू फोहर ठाउँमा नै रहने गर्दछन् । त्यसैले खाएका कुरालाई दाँतहरूमा सड्न दिनु हुँदैन ।



- आफ्नो दाँतको स्वास्थ्यबारे जानकारी लिन हरेक छ महिनामा दन्त विशेषज्ञकहाँ जाने गर्नुहोस् ।

१०. धूम्रपान त्यागनुहोस्

केही यस्ता कुराहरू छन्, जुन खतरनाक भएकाले त्यस्ता काम, कुरा र बानी तपाईंले आफ्नै भलाइका लागि त्याग्नै पर्ने हुन्छ । तीमध्ये एक तमाखुको प्रयोग पनि हो ।



धुम्रपानको विज्ञापन जस्तोसुकै आकर्षक भए पनि धुम्रपान आफैमा आनन्ददायक कुरा होइन । धुम्रपानले तपाईंलाई साथीहरूको बीचमा पनि लोकप्रिय बनाउँदैन ।

चुरोट खानु अवश्यनै नराम्रो बानी हो । तपाईंले केही दिनसम्म लगातार धुम्रपान गर्दै रहनुभयो भने त यो भन्ने खराब हुन थाल्दछ । यसले गर्दा तपाईंलाई निकोटिनको अम्मली बनाउँदछ । हामीले थाहा पाएका कुराहरूमा निकोटिन निकै कडा विष हो । अझ एकपटक लागेपछि टाँसिएको टाँसिएकै हुन्छ ।

धुम्रपान तपाईंको स्वास्थ्यका लागिमात्र हानीकारक नभई तपाईंका छेउछाउमा बस्ने अरु मानिसहरूलाई समेत हानि गर्न पुग्छ । यसले तपाईंको मुख गन्हाउँछ; रुघाखोकी बढाउँछ र तपाईंको छालालाई पनि असर गर्दछ । त्यस्तै गरी हामीले चुरोटमा खर्च गर्ने पैसा पनि खेर गइरहेको हुन्छ । अझ योभन्दा पनि महत्त्वपूर्ण कुरा त धुम्रपानबाट तीन हजार प्रकारका रसायनको उत्पादन हुन्छ, जसका कारण धेरै प्रकारका क्यान्सरहरू देखा पर्दछन् । स्मरण रहोस्, धुम्रपानकै कारणले वार्षिक तीस लाख मानिसहरू मर्ने गर्दछन् । यस्तो दुर्गुणलाई समयमै हटाउनुहोस् ।

११. हँसमुख रहनुहोस्

चिन्ताबाट हुने एक्कासिको आघात जीवनको अभिन्न कुरा हो । यसले तपाईंको स्वास्थ्यमा पनि असर गर्दछ र जीवनको आयु पनि घटाउँदछ । अत्यधिक सोच्नु र अनावश्यक चिन्ता लिनु हाम्रो जीवनका लागि हानीकारक हुन्छ । तपाईंले यसलाई घटाउन कोसिस गर्न सक्नु हुन्छ । मानिसहरूलाई हँसाउनुहोस् र आफै पनि हँस्नुहोस् । हाँसोले तपाईंको समस्या बिसाउन र शारीरिक तनाव घटाउन मद्दत गर्दछ ।

तपाईं वृद्ध हुँदै जाँदा तपाईंका जिम्मेवारी र सायद काम पनि बढ्दै जान्छन् । तर, ख्याल गर्नुपर्ने कुरा के छ भने वृद्धावस्था हुँदै जाँदा बल पनि कम हुँदै जान्छ र बढी काम गर्दै जाँदा तपाईंको शरीरमा तनावबाट हुने पीडा पनि बढ्दै जान्छ ।

सधैं हँसमुख र प्रसन्न रहनुभयो भने त्यस्ता पीडालाई हटाउन सकिन्छ । खुसी र आनन्द रहँदा शरीरमा तनाव कम हुन्छ । हाँसो र खुसी कुनै पनि प्रकारको नराम्रो असरनहुने एक प्रकारका औषधी नै हुन् ।

हाँसो र रमाइलोले शरीरमा रोग हुन नदिने शक्तिको वृद्धि हुन जान्छ । खुसी मुद्राले हामीलाई उच्च रक्तचाप र हृदय रोगबाट बचाउने काम गर्दछ । छोटकरीमा भन्ने हो भने हाँसो र खुसीले स्वस्थ रहन सहयोग गर्दछ ।

तपाईंले सम्झनै पर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू :

- आफ्नो समस्याबारे धेरै चिन्ता नलिनुहोस् । चिन्ता, रिस, डर, आत्तिने वा यस्तै अन्य प्रकारका भावनाले रक्तचाप बढाउने गर्दछन् । तसर्थ, यस्ता भावनाबाट मुक्त रहन सिक्नुहोस् ।
- हाँस्नुहोस्, सधैं हाँस्नुहोस्
- सबै चिन्तालाई हाँसोमा उडाउनुहोस् अनि स्वस्थ हृदय र स्वस्थ शरीर लिई बाँच्नुहोस् ।

१२. खानेकुराहरू बुद्धि पुऱ्याएर छान्ने गर्नुहोस्

तपाईंले किनेका कुराहरू (माछा, तरकारी, फलफूल आदि) सफा, ताजा, स्वस्थकर तथा धेरै मोल नपर्ने छन् कि छैनन् ? तपाईं वृद्ध हुदै गए पनि तपाईंका शरीर र मस्तिष्कलाई स्वस्थ रहन असल पोषणले सघाउँछ । खानेकुरा छान्दा पौष्टिकता, मूल्य, सुविधा, आफ्नो रुचि, त्यसको आकर्षण र तयार पार्ने तरिका वा घरमा कसरी राखिन्छ आदिबारे तपाईंले ध्यान दिनुपर्दछ ।



खाद्यसामग्री किन्न पसलमा जाँदा ख्याल राख्नुपर्ने कुराहरू :

- कम्तीमा हप्ता वा दुई हप्तासम्म पुग्ने सामग्रीको सूची तयार पार्नुहोस् ।
त्यस सूचीमा मुख्य खानेकुराहरू पूरा छन् / छैनन्, तिनलाई थप्नुपर्छ कि भनेर तथा सधैं चाहिने वस्तुहरूको कमी छ भने तिनको समेत पूर्ति गर्ने कुराको ख्याल राख्नुहोस् ।

पसलमा खाद्यसामग्री किन्दा ख्याल राख्नुपर्ने कुराहरू :

- तपाईंको सूची हेर्नुहोस् । जोस वा भावनामा आएर खरिद गर्ने कुरा छोड्नुहोस तर पनि तपाईंले किन्दा अलिक कम मूल्य पर्ने कुराहरू किन्नु राम्रो हुन्छ । तिनै खाद्यान्न किन्नुहोस्, जुन प्रायः मौसमअनुसार अलिक कम मूल्य पर्ने हुन्छन् ।
- आवश्यक परेका र सजिलै आफ्नो भण्डारमा राख्नसकिने खाद्यान्न मात्रै किन्नुहोस् ।
- उस्तै गुणस्तरका उस्तै खाद्यान्नका मूल्यहरू बीचमा तुलना गर्नुहोस् ।



सामग्रीका बट्टा वा बोटलको बाहिरपट्टि लेखिएका कुराहरू पढ्नुहोस् । त्यसको पौष्टिक तत्त्व, सङ्ख्या, आकार, फाइदा, तयारी विधि, सूची, खाने तरिका वा यसको प्रयोग गरिसक्नुपर्ने अन्तिम मितिसमेत ख्याल गर्नुहोस् ।

- बट्टामा कसरी राखिएको छ वा भाँडाको अवस्था कस्तो छ? हेर्नुहोस् ।
- छिट्टै बिग्रने कुरालाई अन्तिममा किन्नुहोस् ।
- निकै महँगो तथा बढी विज्ञापन दिई हल्ला मच्चाइएका सामान सकभर नकिन्नुहोस् । विज्ञापनमा हल्ला मच्चाइएका सामानहरू नकिनी सकभर पौष्टिक र सस्ता सामान किन्नुहोस् ।

१३. पानी पिउनुहोस् र स्वस्थ रहनुहोस्

हाम्रो शरीरको अधिकांश भाग पानीले बनेको छ । शरीरलाई जीवित र सक्रिय राख्नका लागि पानीको आवश्यकता पर्दछ । आजभोलि पेय पदार्थका विविध प्रकारहरू छन्, जसलाई हामीहरूले पोषणतत्त्व भिटामिन भएका र नभएका गरी आफ्नो रुचिअनुसार छान्न सक्दछौं । पेय पदार्थहरूमा शुद्ध पानी सबैभन्दा राम्रो हो । त्यस्तै ताजा फलफूल तथा सागसब्जीको रस तथा दूध पनि शरीरका लागि असल पेय हुन् ।

संसारका धेरै भागहरूमा अनेक प्रकारका औषधी भएका पिपरमिन्ट, “पिटो-पिटो”, जिन्सेङ्ग, च्यामोमाइट र मिन्ट आदि लोकप्रिय पेयपदार्थहरू हुन्छन्; तिनीहरूको असर औषधीभै रहन्छ । कोहीकोही व्यक्ति कफी तथा चिया मन पराउँछन् तर यी दुवै पेय बढी खानाले शरीरलाई हानी पुग्न सक्छ । यस्ता पेयले शरीरलाई उत्तेजित पार्ने, हृदयमा असर पार्ने, रक्तचाप बढाउने, गर्भवती महिलामा बढी रगत बगाउने र स्वास्थ्य विगारेर उनीहरूले बालक जन्माउने कुरामा नराम्रो असर पुऱ्याउने गर्दछन् । गर्भवती महिलाको रक्तप्रवाहमा असर पुग्ने भएकाले बालक कम तौलको हुने सम्भावना रहन्छ ।

पेयबारे केही सल्लाहहरू :

- दैनिक छ-आठ गिलास सफा पानी खानुहोस् ।
- चिया र कफीको सेवन कम गर्नुहोस् । दिनमा तीन पटकभन्दा बढी तिनको सेवन नगर्नुहोस् ।
- जाँडरक्सी वा अल्कोहल खाने गर्नुभएको छ भने कम गर्नुहोस् ।
- स्वास्थ्यवर्द्धक जडिबुटी चियाका प्रकारहरू पत्ता लगाउँदै जानुहोस् ।
- हल्का पेयको सट्टामा फलफूलको रस खाने गर्नुहोस् ।
- हरेक दिन एक गिलास दूध खानुहोस् ।

१४. घरभित्र र वरिपरि सफा राख्नुहोस्

फोहर भएका स्थानमा जीवाणुहरू रहन्छन् । नछोपिएका फोहरका ढुवाडहरूमा अथवा चर्पीमा ती हुन्छन् अनि मानिस वा जनावरहरूले हामीमा सार्छन् । जीवाणुले गर्दा लाग्ने रोगलाई नियन्त्रण गर्ने र रोकथाम गर्ने उपाय भनेकै घरभित्र र बाहिर सफा राख्नु हो ।

सम्भन्धुपर्ने कुराहरू :

- आफू र आफन्तलाई रोग लाग्न नदिन र त्यसको असरबाट बचाउन घरवरिपरि सफा गर्नुहोस् ।
- रोगका कीटाणु फैलाउने भिँगा, मुसा र विभिन्न किसिमका कीराबाट अलग राख्नका लागि फोहर राम्ररी फाल्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- मानव च्यालबाट पनि रोगका कीटाणु फैलिन्छन् । बालकहरू हिँड्ने वा खेल्ने ठाउँहरूमा थुक्ने काम नगर्नुहोस् ।
- बाहिर जथाभावी दिसापिसाब नगर्नुहोस् । शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्नु होस् ।
- खानेकुरा छुनु वा खानुअघि, फोहोर कुरा छोएपछि र शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि साबुन र सफा पानीले हात धुनुहोस् ।

१५. सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नुहोस्

शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक कुराहरूमा पुरुष र महिलाहरू एकअर्काका परिपूरक हुन् । तीमध्ये यौन नै सबैभन्दा बढी आत्मीय वा घनिष्ट क्रिया हो । यौनको तीव्र इच्छा शरीरको प्राकृतिक प्रक्रिया हो; मानसिक सन्तुष्टिका लागि त्यसको आवश्यकता पर्दछ; त्यसैले शारीरिक चाहना पूरा गर्नलाई यौन आवश्यक कुरा हो । तर पनि, यौन शारीरिक चाहनाभन्दा पनि बढी केही कुरा भएका कारणले पुरुष र महिलाले भावनात्मक रूपमा यसभन्दा बढी केही प्राप्त गर्दछन् ।

आफूले कमै चिनेकासँग वा अन्यसँग यौनसम्पर्क राख्नुपर्दा केही कुरामा ध्यान दिनु निकै आवश्यक छ । असुरक्षित यौनसम्पर्कका कारणले गर्दा नचाहेको गर्भ रहन जान्छ । एड्सजस्तो प्राणघातक रोगसमेत लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यो यस्तो प्रकारको रोग हो, जसले जीवन नै सङ्कटमा पारिदिन्छ, र निर्दोष दम्पतीको जीवन बरबाद हुन जान्छ । तसर्थ, यस्ता रोगहरूबाट बच्नु र बचाउनु आवश्यक छ ।

खुसी र सुखी जीवनका लागि यौन सबैभन्दा आवश्यक कुरा हो । यसलाई श्रीमान् र श्रीमती दुवैले जिम्मेवार तरिकाले र यसबाट हुन जाने परिणतिबारे ख्याल राखेर सुरक्षित ढङ्गले अँगालेमा यसको नराम्रो प्रभावबाट बाँच्न सकिन्छ ।

सम्भन्धनै पर्ने कुराहरू :

- एकजनासँग मात्रै यौनसम्पर्क राख्ने गर्नुहोस् ।
- तपाईंका श्रीमान् वा श्रीमतीको यौन जीवनबारे जानकारी राख्नुहोस् ।
- कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यौनबाट हुने सङ्क्रामक रोगहरूका कारण र प्रभावबारे बढीभन्दा बढी जानकारी राख्नुहोस् ।

१६. बरिपरिको वातावरण सुरक्षित राख्नुहोस्

ज्येष्ठ नागरिकहरूमा दुर्घटनाबारे बढी होसियारी भएकै राम्रो हुन्छ । लडेर वा आगाले पोलेर हुन जाने दुर्घटनाहरू सामान्य हुन् । घरभित्र र घरबाहिर जहाँ पनि यस्तो हुन जान्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूको खुट्टा, शारीरिक अवस्था र दृष्टि पनि कमजोर हुँदै जाने हुनाले उनीहरू दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना बढी नै हुन्छ । लगभग ४० प्रतिशत ज्येष्ठ नागरिकहरूले वर्षमा कम्तीमा एकपटक लडेरै सामान्य वा असामान्य चोटपटक लगाएका हुन्छन् । कसैकसैलाई त हाड फुट्ने जस्तो निकै

गम्भीर प्रकारको चोटपटकसमेत लागेको हुन्छ । चिप्लो पेटी, खाल्डाखुल्डी परेको बाटो र सार्वजनिक सवारीसाधनहरू घरबाहिर हुने दुर्घटनाका कारणहरू हुन् । घरभित्र भने बत्तीको अभाव, चिसो र चिप्लो भुइँ तथा यस्तै अन्य कारणले दुर्घटना हुने गर्दछ । कुनैकुनै दुर्घटना त रोगका कारणले पनि हुने गर्दछ, जसका लागि डाक्टरलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ । कुनैकुनै औषधीले पनि मानिसलाई दुर्घटना गराउँदछ, जस्तै : ट्राचाङ्गुलाइजर (भ्रूम पार्ने औषधी) तथा एन्टिडिप्रेस्यान्ट (तनाव र कुण्ठाको औषधी) आदि । पटकपटक लड्दा गम्भीर प्रकारका घाउचोटहरू लाग्न नदिनलाई निम्नअनुसारका उपचार वा उपाय अँगाल्नु आवश्यक हुन्छ ।

- घरमा दुर्घटनाका हुन सक्ने ठाउँहरू, जस्तै : कोठाहरूका बीचका खाली ठाउँ र भन्याडमा उज्याला बत्तीहरू राख्नुहोस् ।
- भन्याड तथा भिरालो परेका ठाउँहरूमा हाताहरू राख्नुहोस् ।
- घरलाई ठेस लाग्ने वस्तुहरूबाट मुक्त राख्नुहोस्, जस्तै फाटेका दरी र गलैँचा तथा खुला ठाउँमा लामा बिजुलीका तारहरू आदि । शौचालय (चर्पी), कोठा, बीचको भुइँ, बैठक, अन्य कोठा र भान्सा आदिमा कुनै पनि कुरा त्यत्तिकै नछोड्नुहोस् किनभने ती सामानमा ठेस लागेर लड्न सकिन्छ ।
- पुराना र मिति पुगेका औषधीहरू फ्याँकिदिनुहोस् ।
- तपाईँ एकलै रहेका बेलामा दुर्घटनामा परे कसलाई खबर गर्ने भन्ने सोच्नुहोस् र दिनहु कसै न कसैले यी कुरा जाँच्ने अनितपाईँलाई भेटिरहने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- विद्युतीय उपकरणहरू र ग्यासलाई राम्रो अवस्थामा राख्नुहोस् ।

२.३ वृद्ध अवस्थामा लाग्ने रोगहरू

ज्वरो

शरीरको तापक्रम ३७.५ डिग्री सेन्टिग्रेड वा त्यसभन्दा बढी भएको अवस्थालाई ज्वरो आएको अवस्था भनिन्छ । सामान्य शरीरको तापक्रमको अवस्था ३७ डिग्री सेन्टिग्रेड नै हुन्छ । ३८ डिग्री वा त्योभन्दा बढी भएको अवस्थालाई निकै ज्वरो आएको अवस्था मानिन्छ । पखालाजस्तै ज्वरोको कारणले पनि शरीरमा पानीको मात्रा कम भई जल समस्या देखा पर्दछ ।

ज्वरो आएमा के गर्ने ?

कैसैलाई ज्वरो आएको हो कि भन्ने लागेमा तुरुन्तै थर्मामिटरको प्रयोग गरेर तापक्रम नाप्ने गर्नुपर्दछ । थर्मामिटर मुखमा वा काखीमुनि राखेर तापक्रम नाप्न सकिन्छ ।

मुख वा काखीको तापक्रम कसरी लिने ?

१. पहिले त थर्मामिटरभित्रको पारो ३५ डिग्रीमा छ कि छैन हेर्नुहोस् । यदि छैन भने पारो ३५ डिग्रीभन्दा मुनि नआउँदासम्म त्यसलाई भट्कारेर हल्लाइरहनुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

२. थर्मामिटरको टुप्पालाई बिरामीको मुखभित्र जिब्रामुनि वा काखीमुनि दुई मिनेटसम्मका लागि राख्नुहोस् ।
३. दुई मिनेटपछि थर्मामिटरलाई त्यहाँबाट हटाउनुहोस् । थर्मामिटरको धर्सोभित्र रहेको पारोमुनि रहेको अङ्क पढ्नुहोस् ।
४. थर्मामिटरलाई अल्कोहल वा साबुनपानीले भिजाएको कपासले सफा गर्नुहोस् । पारो तल नजाँदासम्म हल्लाउनुहोस् । यसलाई औषधी वा सुरक्षित बट्टामा राख्नुहोस् ।
५. कति बेलादेखि ज्वरो आइरहेको छ भनी बिरामीलाई सोध्नुहोस् ।

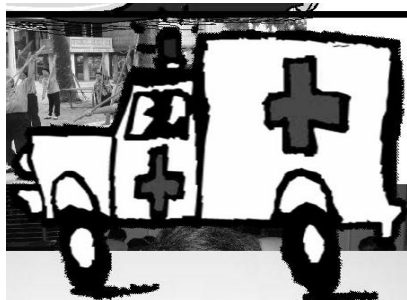
व्यक्तिलाई विगत २४ घण्टाभन्दा कम समय देखि लगातार ज्वरो मात्रै आइरहेको छ र अन्य कुनै समस्या छैन भने

१. ज्वरो निरन्तर आइरह्यो भने हरेक चारचार घण्टामा प्यारा सिटामोल (५०० एमजी) दिइरहनुहोस् ।
२. बिरामीलाई सुतेर आराम गर्न लगाउनुहोस् र पर्याप्त मात्रामा भोल तथा रसादि खान लगाउनुहोस् । बढी पसिना आएमा हल्का नुन राखेर खान दिनुहोस् ।
३. दुई दिनभन्दा बढी ज्वरो आएमा स्वास्थ्यकेन्द्र अथवा नजिकको अस्पतालमा जान र डाक्टरसँग सल्लाह लिन लगाउनुहोस् ।
४. बिरामीको तापक्रम निकै उच्च रहेको अवस्थामा चिसो पानीले कपडा भिजाई छिटोछिटो पूरै जिउ पुछिदिनुहोस् । यसो गर्दा बिरामीको ज्वरो घट्न गई स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ ।

बिरामीलाई तीन दिनदेखि लगातार ज्वरो आइरहेको छ भने बिरामीले आफूलाई अरु कुनै पनि रोगको असर नदेखिए पनि उसलाई डाक्टरकहाँ देखाउनुहोस् वा अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

बिरामीलाई ज्वरो छ र तलका लक्षणहरू देखिए भने उसलाई तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

- घाँटी अररो हुनु
- असह्य पीडा हुनु
- बेहोस हुनु
- तन्द्रावस्था हुनु
- आँखा पहेँलो देखिनु
- लगातार पखाला लाग्नु वा बान्ता हुनु
- शरीर हल्लिनु वा बटारिनु ।



टाउको दुखाइ

मानिसहरूको टाउकोधेरै कारणले दुख्ने गर्दछ। धेरै जसो टाउको दुखाइ गम्भीर प्रकारका हुँदैनन् तर पनि गम्भीर प्रकारका टाउको दुखाइको कारण थाहा पाउनु राम्रो हुन्छ।

कति बेला टाउको दुखाइ गम्भीर प्रकारको हुँदैन ?

विरामीलाई ज्वरो आएको छैन; उसको घाँटी अररो भएर दुखेको छैन वा उसले कुनै अनौठो व्यवहार देखाएको छैन भने त्यस्तो बेलामा भएको टाउको दुखाइलाई गम्भीर प्रकारको टाउको दुखाइ मान्न सकिँदैन। यदि माइग्रेनकै अर्थात् आधी कपाल दुखेकै कारणले रहेछ भने यो एकदेखि दुई दिनमा सन्धो भइहाल्दछ। टाउको दुखेका बेला विरामीले आफूलाई कमजोर छु भन्ने ठान्छ; उसलाई वाकवाकी लाग्दछ; उसले उज्यालो कुरातिर हेर्न सक्दैन वा आँखा हेर्नसमेत नसक्ने हुन्छ। प्यारासिटामोल, मेफानामिक एसिड वा एस्पिरिनजस्ता दुखाई कम गर्ने औषधी सेवन गर्दा पनि आधी कपाल दुखाइ वा माइग्रेन कम हुन्छ।

कस्ता प्रकारका कपाल दुखाइमा डाक्टरलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ ?

- टाउको दुखाइसँगै ज्वरो आयो र गर्दनमा पीडा पनि भयो भने यसबेला मस्तिष्कको जाली सुन्निने रोग मेनेन्जाइटिस भएको हुन सक्दछ।
- विरामीको व्यवहार अनौठो हुन थाल्यो भने विरामीलाई मस्तिष्क सुन्निने कडा रोग इन्सफ्लाइटिस भएको हुन सक्दछ।
- अधिक तनाव वा उच्च रक्तचापको कारणले पनि टाउको दुखेको हुन सक्दछ। यदि विरामी अधिक तनावमा छ भने उचित प्रकारको औषधोपचार गर्नु र नियमित रक्तचाप जाँच्नु आवश्यक हुन्छ।

दीर्घ रोगहरू :

दीर्घ रोग यस्तो रोग हो जो लामो समयसम्म रहन्छ। तीन महिनाको अवधिसम्म पनि सन्धो नहुने वा आजीवन रहने विरामीपनालाई दीर्घ रोग भनिन्छ। मधुमेह वा चिनी रोग (डायबिटीज मेलिटस), फोक्सोमा सासफेर्न गाह्रो पर्ने रोग तथा हृदयघात वा मस्तिष्कमा घातलाई दीर्घ रोगको रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

दीर्घ रोगहरूले ज्येष्ठ नागरिकलाई निकै लामो समयसम्म असर पुऱ्याउँदछन् अनि विरामीको हेरचाह गर्नुपर्ने समस्या परिवारका अन्य सदस्यहरूमा थपिन्छ। यस्तो दीर्घ रोगले विरामीलाई जीवनभर अशक्तसमेत बनाउन सक्छ। यसले विरामीलाई क्यान्सरजस्ता अनेक रोग थपिई मृत्युसम्म गराउन सक्छ।

त्यसैले यस्तो प्रकारका रोगलाई हुनै दिनु हुँदैन। तर, परिवारको कुनै सदस्य विरामी भइने सकेको अवस्थामातपाईंले उनीहरूलाई हेरविचार पुऱ्याउनुपर्दछ र थप रोग लाग्नबाट जोगाउनुपर्दछ।



दीर्घ रोगका केही सङ्केतहरू :

शरीर वा मनमा दीर्घ रोगबाट पीडित व्यक्ति सधैं कमजोर र थकित अनुभव गरिरहेको हुन्छ र धेरैजसो समय ओछ्युचानमै बिताउँछ । यस्तो व्यक्ति सधैंजसो थकित र भर्कने स्वभावको हुन्छ । जो व्यक्तिहरू प्रायः कमजोर हुन्छन्; छिटै थकित हुन्छन्; उनीहरूलाई थला परेको भन्न सकिन्छ । उनीहरू प्रायः रिसाउने स्वभावका हुन्छन् ।

उनीहरू कमजोर र जीर्ण हुने भएकाले उनीहरूलाई हिँडडुल गर्दा र ससाना काम गर्दा पनि समस्या आउँछ । उनीहरूलाई हिँड्दा पनि अरुको सहायता चाहिन्छ, अनि अर्को ठाउँमा सर्दासमेत उठाउनुपर्ने हुन्छ ।

दीर्घरोग भएका व्यक्तिलाई गर्नुपर्ने सहयोग :

१. आवश्यकताअनुसार रोग जँचाउन र त्यसअनुसारको उपचार गर्नका लागि विरामीलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजान परिवारलाई सल्लाह दिनु र सहयोग गर्नुपर्छ ।
२. विरामीलाई डाक्टरसँगको सम्पर्कमा लैजाने, आवश्यक परे डाक्टरलाई सिफारिस गर्न लगाउने, औषधी तोक्न लगाएर लिने एवम् आवश्यक परे अर्को ठाउँमा पुर्याउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
३. विरामीलाई नियमित भेट्नुहोस् । डाक्टर वा नर्सले दिएको सल्लाह विरामी र उसको परिवारले पालना गरेका छन् वा छैनन् र विरामीले नियमित औषधी सेवन गरेको छ कि छैन भनेर जाँचबुझ गर्नुपर्छ ।
४. दीर्घकालीन विरामीहरू प्रायः दुःखी हुन्छन् । फुर्सदको समयमा अथवा फुर्सद मिलाएर समूह बनाई वा एकलै पनि यस्ता मानिसहरूलाई भेटेर विरामीलाई मन सानो नबनाउन र दुःखी नहुन आश्वासन दिनुपर्छ । उसका लागि पुस्तक वा यस्तै कुनै अन्य कुराहरू पढेर सहयोग गर्ने, वरिपरिको समाजमा के भइरहेको छ भन्नेबारे विरामीसँग कुरा गर्ने, विरामीसँग सुखदुःखका कुरा गर्ने अनि विरामीलाई खुसी राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । सकेसम्म सकारात्मक सोच राख्न विरामीलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

दीर्घ रोगबाट ग्रस्त व्यक्ति हिँड्न सक्ने भएमा

१. नुहाउने, लुगा फेर्ने, हिँड्ने वा शौचालय जाने वा भोजनगर्ने ठाउँसम्म जानेजस्ता कामहरू गर्न सक्ने दीर्घ रोगी छ भने उसलाई दैनिक जीवनका सामान्य क्रियाकलाप आफै गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
२. बढी थकान नलाग्ने खालका सामान्य कामहरू गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।
३. घरायसी कामहरू पनि गरिरहन सल्लाह दिनुहोस् ।
४. बगैंचामा सामाजिक भेटघाट, नाचगान, पूजासमारोह, चाडपर्व र विवाह आदि अवसर तथा विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक सामूहिक क्रियाकलापमा उनीहरूलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।

दीर्घ रोगी हिंडुल गर्न नसक्ने भएमा

डाक्टरको साथमा परिवारसँग छलफल गर्नुपर्छ अनि बिरामी आफैले चक्का लगाएको कुर्सी (ट्विल चेयर), लठ्ठी आदिको प्रयोग गरेर आफ्नो हेरचाह आफै गर्न सक्षम बनाउन कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर निष्कर्ष निकाल्नुपर्छ। बिरामी दीर्घ रोगी भए पनि उसलाई स्वतन्त्र राख्न केकसो गर्न सकिन्छ भनेर विचार गरिनु राम्रो हुन्छ।

बिरामी ओछ्यानमै थलिएको भए

कहिलेकाहीँ ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई दीर्घ रोगले कमजोर बनाई ओछ्यानमै थला पार्दछ। त्यस बेला उनीहरूका छलामा घाउहरू भइसकेका हुन्छन्। लगातार लामो समय बिछ्यौनामा परिरहेका कारणले गर्दा उनीहरू आफ्नो फोक्साबाट कफ पनि निकालेर फ्याँक्न नसक्ने अवस्थामा हुन्छन्। यसले गर्दा उनीहरू फोक्सो सुनिने रोग निमोनियाबाट समेत दुःख पाउन सक्छन्। हात पाखुरा, खुट्टा, घुँडा आदि सबै एकै अवस्थामा रहँदारहँदा अर्रो भइसकेका हुन्छन् र उनीहरू शरीरका अङ्गसमेत चलाउनै नसक्ने अवस्थामा हुन्छन्।

डाक्टरको उपस्थितिमा परिवारसँग कुरा गरेर निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

१. बिरामी, उसको ओछ्यान तथा उसले लगाउने लुगाहरू सफा राख्नुहोस्।
२. ओछ्यानमा बिरामीको स्थितिलाई हरेक दुई-दुई घण्टामा फेर्ने गर्नुहोस्। धेरै समयसम्म एउटै अवस्थामा पल्टिरहँदा जिउमा फोका वा घाउ निस्कन्छन्। त्यसै हुनाले बिरामीलाई एउटै अवस्थामा लामो समयसम्म रहन दिनु हुँदैन। धेरै सुत्दा फोका उठ्ने (बेड-सोर) वा पीडा हुने अवस्थामा त्यस्तो भागमा सिरानी वा नरम लुगाहरूको आड लगाउनुहोस्।
३. बिरामीलाई दिनमा एक-दुईपटक उभिन वा बस्न लगाउनुहोस्।
४. हात-पाखुरा, खुट्टा, घुँडा वा जोर्नीहरू मुसारेर चलाइदिनुहोस् वा मालिस गरिदिनुहोस्।
५. बिरामीले प्रशस्त पानी, तरल पदार्थ र खानेकुरा दिनहुँ खाने पर्ने निश्चित गर्नुहोस्।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप वा अधिक तनाव पनि एक प्रकारको दीर्घरोग नै हो र यो वृद्ध अवस्थामा बढी देखा पर्दछ। अधिक तनावमा रहेका व्यक्तिहरूमा पक्षघात (स्ट्रोक), हृदयघात वा मृगौलामा असर नहोओस् भनेर त्यसबाट बचाउनका लागि विशेष व्यवस्था मिलाईनुपर्छ। यस्ता समस्या हुन नदिनु र भएमा समाधान गर्नु अत्यन्त जरुरी हुन्छ।

वृद्धवृद्धाहरूको रक्तचापको वर्गीकरण

	Systolic BP	Diastolic BP	Remarks
Normal	Below 130	<80	For less than 50 years old
High Normal	130-139	80-90	For less than 50 years old
Hypertension			
Qmage I	140-159	90-99	Normal for older people with BP of 140-159
Qmage II	140-159	100-109	Needs medication
Qmage III	140-159	110-119	Bring to the hospital
Qmage IV	>210>120	140-159	Bring to the hospital

सिस्टोलिक (रगत सञ्चार हुँदा कति सम्म मुटु खुम्बिन्छ भन्न हेर्ने)

बिपी (रक्तचाप)

डायस्टोलिक (रगत सञ्चार हुदा मुटु फैलिने स्थिति)

बिपी मापन (रक्तचापको निर्णय)

सामान्य स्थितिमा कम्तीमा १३०

५० वर्षभन्दा कम व्यक्तिहरूका लागि न्यून सामान्यतया ८० देखि ८९ सम्म

५० वर्षभन्दा कम व्यक्तिहरूका लागि उच्च सामान्य १३०-१३९/८०-८९

उच्च तनाव-ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि

पहिलो अवस्था : वृद्धहरूका लागि १४०-१५९ सम्म र न्यूनतर्फ ९०-९९लाई सामान्य नै मानिन्छ ।

दोस्रो अवस्था : १६०-१७९ सम्म र न्यूनतर्फ १००-१०९ भएको अवस्थामा औषधी गर्नु राम्रो हुन्छ ।

तेस्रो अवस्था : उच्चतर्फ १८०-२०९ सम्म र न्यूनतर्फ ११०-११९ भएको अवस्थामा अस्पताल पुऱ्याउनुहोस्

चौथो अवस्था : उच्चतर्फ २१० भन्दा माथि र न्यूनतर्फ १२० भन्दा बढी भएको अवस्थामा अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

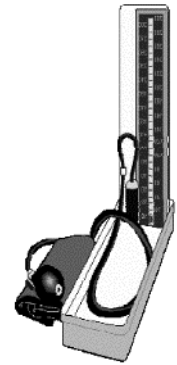
रक्तचाप नाप्दा मुटु खुम्चँदाको स्थिति (डायस्टोलिक) र मुटु नखुम्चँदाको स्थिति 'डायस्टोलिक' गरी नापिन्छ । हृदय खुम्चँदा हुने चापलाई सिस्टोलिक प्रेसरका रूपमा र हृदय फुक्दा हुने चापलाई प्रतिनिधित्व गर्न डायस्टोलिकका रूपमा नापिन्छ ।

- व्यक्तिको शारीरिक र आवेगात्मक अवस्थाको आधारमा रक्तचाप निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ । व्यक्तिले आराम लिएको अवस्थामा अर्थात् भन्ड्याड चढेको हिँडेर आएको १५ मिनेटपछि रक्तचाप नाप्दा ठिक्क स्थिति थाहा हुन्छ ।

अधिक तनावलाई कसरी हटाउने ?

आफ्ना परिवार, सदस्य वा विरामीको रक्तचाप नापिरहने बानी नै बसाल्नुपर्छ । रक्तचाप लगातार तीनपटक बढेको देखिएमा विरामीलाई अधिक तनावको समस्या भएको मान्न सकिन्छ । तर पनि, विरामीलाई विगतमा अधिक तनावको समस्या रहेछ भने पहिलो रक्तचाप पनि उच्च भएको र औषधी लिँदा पनि नघटेको अवस्थामा विरामीलाई उच्च रक्तचापको समस्या भएको मान्न सकिन्छ ।

कुनै पनि व्यक्ति अधिक खुसी भएको वा आत्तिएको अवस्थामा रक्तचाप उच्च भएको अवस्थालाई केही कुराको प्रतिक्रियास्वरूप उत्पन्न तनाव भनिन्छ । त्यसका लागि औषधी सेवन गर्नु पर्दैन ।



अधिक तनावका कारणहरू

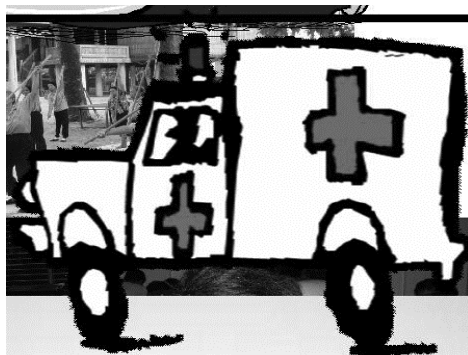
१. प्राथमिक वा प्रमुख अधिक तनाव एउटा मात्रै कारणले हुँदैन, यसका बहुआयाम हुन्छन् । केही कारणहरू :
 - क) बिरामी व्यक्तिका एक वा दुवै आमाबाबुमा अधिक तनावको समस्या हुनु,
 - ख) नुनिलो कुरा अधिक सेवन गर्नु,
 - ग) ज्यादा मोटाउनु,
 - घ) दिनमा दुई गिलासभन्दा बढी रक्सी सेवन गर्नु ,
 - ङ) चुरोट खानु,
 - च) व्यायाम नगर्नु
२. द्वितीय प्रकारको अधिक तनाव
 - क) यौन उत्तेजना बढाउने चक्कीहरू खाने गर्नाले,
 - ख) मृगौलामा समस्या हुनाले,
 - ग) मृगौलामा जोडिएका रक्तनलीमा समस्या भएकाले,
 - घ) गर्भ रहेको अवस्थामा,
 - ङ) घाँटीको गांठो थाइराइड सुनिनाले,
 - च) मधुमेहको कारणले (शरीरभित्र अधिक गुलियो पदार्थ उत्पादन भई रगतद्वारा शरीरभरि फैलनाले) ।

अधिक तनावका औषधी केके हुन् ?

नरम खालको तनावको सजिलै उपचार हुँदैन । चिल्लो, नुनिलो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा धेरै नखाई ठिक्क मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ । व्यायाम गर्ने तथा शारीरिक तौल घटाउने कुरा पनि उपयोगी हुन्छ । रक्सी र चुरोट खानु हुँदैन ।

त्यस्तो अवस्थामा महिलाले जन्मनिरोधक चक्कीहरू लिन बन्द गर्नु राम्रो हुन्छ । कुनै व्यक्तिलाई १०० भन्दा बढी मुटु नखुम्च्याउँदा हुने डायस्टोलिक रक्तचाप

वा १६० भन्दा बढी मुटु खुम्चाउँदा हुने सिस्टोलिक रक्तचाप छ भने डाक्टरलाई देखाउनु राम्रो हुन्छ । यस्ता व्यक्तिहरूलाई नियमित औषधोपचार गर्नु र नियमित रक्तचाप जाँच गरिरहनु आवश्यक हुन्छ । यस्ता व्यक्तिहरूको नियमित ख्याल गरिरहनुपर्छ र सकेसम्म तिनका साथमै रहनुपर्छ ।



अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्ने अवस्था

रक्तचाप बढिरहेको अवस्थामा निम्न लक्षण देखिएमा तुरुन्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ ।

- क) छाती दुख्ने,
- ख) कमजोरी वा शरीरको कुनैकुनै अङ्गहरू लाटो हुने,
- ग) बेहोस हुने,
- घ) टाउको धेरै दुख्ने,
- ङ) वाकवाकी लाग्ने,

आँखासम्बन्धी रोग तथा दृष्टि अभाव

दृष्टि मानव जीवनमा अति आवश्यक कुरा हो । यसको रक्षाका लागि मानिसले हरेक कुरामा निकै ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।



आँखालाई आँखाको रोग तथा चोटपटकबाट बचाउनुपर्छ । यदि लागिहाल्यो भने समयमै उपचार गर्नुपर्छ । किनभने धेरैजसो अवस्थामा बेवास्ता गर्दा मानिसको दृष्टि नै गुम्न सक्छ । समयमै विचार पुऱ्याएर हामी आँखाको रोग तथा दृष्टि विहीनतालाई हटाउन सक्छौं ।

आँखा राता-राता भएमा वा आँसु बगेमा

- १. दिनमा तीनपटक साबुन पानीले आँखा र अनुहार धुने,
- २. सफा कपडा वा रुमालले आँखा पुच्छने,
- ३. दिनको कम्तीमा तीनपटक वा आवश्यकताअनुसार त्योभन्दा बढी हात धुने र पुच्छने ।

आँखामा चिप्रा वा पिप देखिएमा

- ४. आँखालाई माथि भनिएभन्ने सफा गरेर लगातार पाँच दिनसम्म दिनको तीनपटक दुवै आँखामा टेट्रासाइक्लिन मलम लगाउनुहोस् ।
- ५. त्यसको पाँच दिनपछि आँखाबाट पिप वा चिप्रा ननिक्लेमा विरामी निको भइसकेको हुनेछ । यदि विरामीलाई आराम भएन भने स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ ।

आँखामा रातो बादल लागेमा

आँखा सफा राख्नुपर्छ, टेट्रासाइक्लिन मलम लगाउनुपर्छ, र तुरुन्तै विरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ ।

अचानक आँखा दुखेमा वा आँखा रातो भएमा

यो त अत्यावश्यक वा आपत्कालीन स्थिति (इमर्जेन्सी) नै हो, तसर्थ तुरुन्तै बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ ।

मोतिया बिन्दु

मोतिया बिन्दुको एक मात्रै उपचार भनेको नै आँखाको नानी लेन्समा भएको कडा कुरा सफा गर्न शल्यक्रिया गर्नु हो । समुदायमा प्रायः 'आँखा शिविर' पनि सञ्चालन गरिएको हुन्छ । यस्ता कार्यक्रमले विपन्न तथा अशक्तहरूलाई आफ्नो आँखाको नानी लेन्स परिवर्तन गर्न सहयोग गर्दछ । वृद्ध अवस्थामा पनि दृष्टि स्पष्ट रहनु अति आवश्यक छ । उनीहरूलाई आफ्नो दृष्टि सकुशल राख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

आँखाको सामान्य समस्याको समाधान

आँखामा फोहर, बालुवा वा कुनै स-सानो वस्तु पस्यो भने आँखाको ढकनीलाई बिस्तारै पुछेर सफा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् अथवा कचौराको पानीले आँखाको ढकनीभित्र सफा गर्नुपर्छ ।

१. यदि आँखामा प्रवेश गरेको फोहर पानीले आँखा पखालेर पनि हटाउन सकिएन र आँखा दुखिरह्यो भने बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।
२. आँखाको सतहमा कतै कोरिएको छ भने आँखाको ढकनीभित्र टेट्रासाइक्लिन मलम लगाउनुहोस् र तीन दिनसम्म आँखालाई छोप्नुहोस् । यसो गर्दा पनि कुनै प्रकारको सुधार भएन भने बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।
३. आगो, ताप वा कुनै रसायनले आँखा पोलिएको अवस्थामा
 - पोलिएको आँखालाई तुरुन्तै राम्रोसँग सफा गर्नुहोस् ।
 - टेट्रासाइक्लिन मलम लगाइदिनुहोस् ।
 - बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

आँखाको ढकनी कसरी खोल्ने ?

१. आँखाको ढकनीलाई (चित्रमा देखाएजस्तै गरी) बुढीऔँला र चोरऔँलाले समाएर खोल्नुहोस् ।
२. बिस्तारै यसलाई तलतिर ल्याउनुहोस् ।
३. अर्को हातले समाइराखेको सलाईको काँटीमाथि आँखाको ढकनीलाई दोब्याउनुहोस् ।
४. सफा कपडा वा रुमालले आँखामा पसेको कणलाई हटाउनुहोस् ।
५. आँखाको ढकनीलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनुहोस् र आँखामा टेट्रासाइक्लिन मलम लगाउनुहोस् ।

आँखाको दृष्टि घटेको छ वा छैन भन्ने कसरी पत्ता लगाउने ?

- बिरामीको आँखा छोपिदिनुहोस्
- बिरामीबाट छ मिटरको दूरीमा उभिनुहोस्, आफ्नो एउटा हातको कुनै पनि सङ्ख्यामा औँला उठाउनुहोस् र तपाईंले कतिवटा औँला उठाउनुभएको छ, त्यो देखाउन वा भन्न लगाउनुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- तपाईंका आँला राम्रोसँग देख्न नसकेको अवस्थामा, आँखाको दृष्टि कम छ वा नराम्रोसँग गुमिसकेको छ भन्ने थाहा हुन्छ ।
- त्यस्तो अवस्थामा जतिसक्दो चाँडो उसलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

पेट दुख्ने

अधिकांश पेट दुखाइहरू पखाला, कब्जियत, आन्द्रामा जीवाणुहरू र महिलाहरूमा महिनावारीसम्बन्धी समस्याका कारणले हुने गर्दछन् । तर, ज्येष्ठ नागरिकको पेट अरू नै कारणले पनि दुखेको हुन सक्छ । जब पेट असाध्यै दुख्छ र विरामीको अवस्था भन्भन् खराब हुँदै जान्छ तब विरामी कमजोर बन्दै जान्छ । त्यसैले तुरुन्तै विरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्दछ ।

पेट दुखेको बेलामा गर्ने उपचार :

यदि पहिलोपटक पेट दुखेको हो भने विरामीलाई दुखाइ कतिको पीडादायक छ भनेर सोध्नुहोस् । यदि पीडा असह्य छ र पहिलोपटक पेट दुखेको हो भने तुरुन्तै उसलाई अस्पताल पुऱ्याइहाल्नुपर्दछ । त्यति बेला विरामीले केही पनि खानु वा पिउनु हुँदैन । विरामी बृद्ध रहेछ भने पनि विरामीलाई पेटको तल्लो भागमा हुने सानो आन्द्रामा लाग्ने रोग एपेन्डिसाइटिस भएको हुन सक्दछ ।

शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने प्रकारका पेट दुखाइका लक्षणहरू :

- पीडा निकै छ र भन्ने बढ्दै गइरहेको छ भने,
- विरामी निकै कमजोर देखिन्छ भने,
- विरामीले वान्ता गरिरहेको छ भने,
- विरामीलाई कब्जियतको समस्या छ भने,
- विरामीको पेट सुन्निएको छ भने,
- पेट साह्रो छ वा छुँदा दुख्छ भने ।

यस्तो अवस्थामा पेटको शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ तसर्थ यस अवस्थामा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

यदि यस्तो पीडा भएको पहिलोपटक होइन र विरामीलाई यस्तो पीडा पहिले पनि पटकपटक भएको र केही समय पछि दुखाइ कम हुने गर्छ भने :

- विरामीलाई आरामसँग पल्टन लगाएर दुई घण्टासम्म हेर्नुहोस् ।
- विरामीलाई एल्मुनियम हाइड्रोक्साइड भन्ने चक्की ट्याब्लेट खान दिनुहोस् ।
- पीडा निको भयो भने विरामीलाई घरमा पठाउनुहोस् ।
- दुई घण्टाभन्दा बढी पीडा रह्यो भने विरामीलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा पुऱ्याउनुहोस् ।

महिलाको तल्लो पेट दुख्छ र पिसाब फेर्दा असह्य पीडा हुन्छ भने

- विरामीको तापक्रम लिनुहोस् ।
- विरामीलाई ज्वरो छैन भने विरामीलाई पर्याप्त पानी खान लगाउनुहोस् र तीन दिनसम्म हेर्नुहोस् ।
- अझै ज्वरो छ भने विरामीलाई डाक्टरकहाँ लैजानुहोस् अथवा स्वास्थ्य केन्द्रमा लगेर पिसाब जाँच गरी कीटाणुनाशक औषधी एन्टिबायोटिक दिनुहोस् ।
- कीटाणु मार्ने एन्टिबायोटिक दिइसकेपछि पनि विरामीलाई हरेक दिन आठ-दस गिलास पानी खान लगाउनुहोस् ।

पुरुषको पेट दुख्छ र पिसाब फेरिरहन्छ भने

- विरामीलाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल पुऱ्याएर पिसाबसम्बन्धी विशेषज्ञ युरोलोजिस्टलाई देखाउनुहोस् ।
- सम्बन्धित विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार उपचार गर्नुहोस् ।

क्षयरोग

अङ्ग्रेजीमा ट्युबरकलोसिस (टिबी) भनिने क्षयरोग एक प्रकारको सरुवा रोग हो । क्षयरोगको उपचारका लागि लामो समयसम्म औषधी सेवन गर्नुपर्दछ र औषधी महँगो पनि हुन सक्छ । अहिले नेपालका प्रत्येक अस्पताल, हेल्थसेन्टर र हेल्थपोस्टमा यस रोगको औषधी निःशुल्क पाइन्छ । वृद्ध अवस्थामा क्षयरोगले फोक्सामा असर पुऱ्याउँछ र यसले विरामीलाई खोकी लगाउने र थुकिरहनुपर्ने हुन्छ । यो रोग बढ्दै गयो भने खोक्ता रगत नै आउन पनि सक्दछ । नआत्तिई समयमै उपचार गरियो भने क्षयरोगको उपचार गर्न सकिन्छ र यो रोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ ।

क्षयरोग कसरी लाग्दछ ?

- हामीले फेर्ने सासबाट क्षयरोगका कीटाणुहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछन् । खोक्तै गरेको विरामीबाट क्षयरोगका जीवाणुहरू हावामा फैलन पुग्दछन् । विरामीले जथाभावी थुक्ता पनि थुक र खकारमा भएका जीवाणुहरू मर्दैनन् र हावामा मिसिन्छन्; जसले गर्दा मानिसको शरीरमा क्षयरोगका कीटाणु प्रवेश गर्दछन् ।
- दीर्घ खोकीको रोग भएकाहरू, जो खोकिरहन्छन् र खकार निकालिरहन्छन् तिनबाट आफुलाई जोगाउनुपर्छ नत्र रोगले समात्न सक्छ ।

क्षयरोगका लक्षणहरू :

यदि कसैलाई लगातार तीन हप्तादेखि खोकी लागिरहन्छ; खोकीपछिको खकारमा रगत देखा पर्दछ; खकारबाट दुर्गन्ध आउँछ; विरामीको तौल घट्दै जान्छ अनि मध्यान्धपछि (दिउँसो-दिउँसो) ज्वरो पनि आउँछ भने उसलाई क्षयरोग लागेको हुन सक्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- केटाकेटीहरू यदि सधैं थकित देखा पर्दछन्, खेलन र खान मन पराउँदैनन्, उनीहरूको तौल पनि घट्दै गएर बेलुका-बेलुका ज्वरो पनि आउँछ, भने क्षयरोग लागेको हुनसक्छ ।
- कसैलाई लामो समयदेखि खोकी लागिरहेको छ र ऊ खानी वा धुलैधुलो भएको निर्माण स्थलमा काम गर्छ भने पनि क्षयरोग लागेको हुन सक्छ ।

क्षयरोगलाई कसरी हटाउने

१. सबै नवजात शिशु तथा केटाकेटीहरूलाई क्षयरोगका कीटाणुले आक्रमण नगरून् भनी बिसिजी खोप लगाउनुपर्दछ ।
२. यदि कसैलाई लगातार तीन हप्तादेखि खोकी लागिरहेको छ, भने उसको छातीको एक्सरे गरेर खकार जँचाउनुपर्दछ ।
३. खोकी लागिरहेको तथा खकार निकालिरहेको व्यक्तिको सामुन्नेमा नबस्नुहोस् ।
४. क्षयरोग भएका व्यक्तिहरूले खोकी लाग्दा आफ्नो मुख रुमालले छोप्नुपर्दछ । उनीहरूले पुछ्ने कपडा, रुमाल या टिस्यु-पेपर सजिलै जलाउन वा व्यवस्थापन गर्न सकिने भाँडा या ठाउँमा खकार थुक्नुपर्दछ ।
५. विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह लिई औषधी सेवन गर्नुपर्छ ।

जोर्नी, पिठ्युँ, वा घाँटीको दुखाइ

धेरै वृद्धहरूको हात वा खुट्टाका जोर्नी, पिठ्युँ वा घाँटीमा पीडा हुन्छ । यस्तो पीडाले उनीहरूलाई सामान्य खालको हिँडडुल गर्नसमेत अप्ठेरो पर्ने गर्दछ । यसले गर्दा उनीहरूलाई बाँच्ने आशा पनि मरेर जान्छ । वृद्धहरूलाई शरीरमा पीडा भइरहेको हुन्छ र उनीहरूलाई यसबाट बचाउन अलिक बढी नै हेरविचार पुऱ्याउनुपर्दछ ।

जोर्नीमा पीडा हुने कारणहरू :

- चोटपटक
- रोगको आक्रमण
- वृद्ध उमेरमा जोर्नीमा भएको परिवर्तन
- हड्डी सुन्नित्तु

एकाएक जोर्नी बाउँडिने अवस्था (स्प्रेन) मा के गर्नुपर्दछ ?

प्राय गोलिगाँठोनेरको जोर्नी एकाएक पीडासहित बाउँडिनेअवस्थालाई स्प्रेन भनिन्छ । यो प्रायः अति दुख्ने खालको हुन्छ र उक्त जोर्नी वरिपरि सुन्नित्तुने समस्यासमेत रहन्छ ।

यसरी सुन्नित्तुको ठाउँ वरिपरि पट्टी बाँधेर यसलाई कडासँग राख्नुहोस् । यसो गर्दा पीडा कम हुन्छ । बिरामीले पीडा भएको भागलाई आराम दिनुपर्दछ । बिरामीले मेफेनामिक एसिड लिनुपर्दछ । उक्त सुन्नित्तुको स्थान तीन दिनसम्म पनि कम भएन भने बिरामीलाई अस्पताल लगेर एक्सरे गर्न लगाउनुपर्दछ ।

वृद्धको जोर्नी सुन्नियो वा पोलेजस्तो भएर दुख्यो भने

- सुन्निएको भाग विसेक नहुँदासम्म आराम लिनुहोस् ।
- दिनको तीनपटक भोजनपछि मेफेनामिक एसिड (५०० एमजी) नियमित दिनुहोस् ।
- विरामीले सहन सक्ने हुँदासम्म उक्त पीडा भएको जोर्नीलाई दिनको धेरैपटक चलाउनुहोस्, यसो गर्दा जोर्नी अररो हुन पाउँदैन ।
- तीन दिनपछि पनि कुनै कम वा आराम भएन भने डाक्टरलाई सम्पर्क राख्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस् ।
- विरामी पीडाकै कारणले सुत्न वा आराम गर्न नसक्ने अवस्थामा रहेमा डाइफेनाड्रामाइन एचसिएल २५ एमजीको साथमा ५०० एमजीको प्यारासिटामोल दिनुहोस् ।

पिठ्युँमा पीडा भएको अवस्थामा

वृद्धहरूमा पीडा हुने धेरै कारणमध्ये (हड्डी खिइने) ओस्टियोपोरोसिस अवस्था पनि एक हो । कुनै प्रकारको चोट-पटकबेगर पनि पिठ्युँमा भएको हड्डी मात्रात्मक रूपमा खिइँदै जाने अवस्था आउँछ । हड्डी खिइने रोग लागेको व्यक्ति कुप्रो पर्न सक्छ किनभने उसको पिठ्युँका हाडहरू भाँचिन सक्छन् । पिठ्युँको हड्डी जति बेला खिइन्छ, असह्य पीडा हुन्छ तर दुई हप्ताजति आराम गरिसकेपछि उक्त पीडा कम हुन्छ ।

वृद्धको हड्डी खिइएर असाध्यै पीडा भएमा

- पीडा कम हुने गरी आरामसँग सुत्ने,
- प्यारासिटामोल ५०० एमजी वा आइब्रुफेन २०० एमजीजस्ता दुखाइ कम गर्ने औषधी सेवन गर्ने,
- गह्रौं वस्तुहरू नउठाउने,
- तलमाथि परेको अथवा अग्लोहोचो जमिनमा नहिँड्ने,
- दिनमा एकपटक ५०० एमजीको क्याल्सियम चक्की खाने,
- सकेसम्म चाँडो डाक्टरको सल्लाह लिने वा अस्पताल जाने ।

घाँटी वा काँधमा पीडा भएमा

- पीडालाई बढाउने किसिमले हलचल नगर्ने,
- काम गर्ने अवस्थिति बदल्ने र सम्भव भएसम्म हात वा पाखुरालाई आराम दिने,
- अररो र पीडा कम गर्न पिठ्युँ, घाँटी वा काँधलाई फैलाउने वा यताउता चलाउने,
- पीडा कम हुने गरी हलुका मालिस गर्ने ।
- निद्रा नआएको अवस्थामा ५०० एमजीको प्यारासिटामोल लिने,
- आवश्यकताअनुसार पीडालाई कम गर्न चिउँडोमुनि सहयोग पुग्ने गरी वा घाँटीमा तौलिया वा अन्य नरम कपडा राख्ने ।

हड्डी भाँचिएमा

हड्डी भाँचियो भने त्यसलाई अङ्ग्रेजीमा फ्याक्चर भनिन्छ । फ्याक्चर भएको शङ्का लाग्नेबित्तिकै बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्दछ । हड्डी भाँचिएको बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउँदा निकै ख्याल गर्नुपर्दछ । बिरामीलाई गलत तरिकाले अस्पताल लाँदा भाँचिएको ठाउँमा बढी असर पर्न सक्छ ।

भाँचिएको वा हड्डी फुटेको कसरी थाहा पाउने ?

वृद्ध व्यक्ति कतैबाट खस्यो, चिप्लियो वा यस्तै कुनै कारणबाट उसलाई चोटपटक लाग्यो भने उसको हड्डी कतै भाँचिन सक्छ ।

- बिरामीले भाँचिएको ठाउँमा चलाउन खोज्दा निकै पीडा हुन्छ ।
- बिरामीले हात खुट्टा वा यस्तै कुनै ठाउँका अङ्ग चलाउन सक्तैन ।
- प्रभावित स्थानमा छुँदा पनि धेरै दुख्छ ।
- पीडा भएको अङ्गको आकार परिवर्तन भई सुन्निन थाल्छ ।

भाँचिएको हड्डी तिघाको वा खुट्टाको हो भने

- पीडा कम गर्नका लागि मेफेनामिक ५०० एमजी दिनुहोस् ।
- भाँचिएको र नभाँचिएको सामान्य हड्डीलाई सघाउने गरी दुवै खुट्टाको पूरै भागमा काप्पो बाँध्नुहोस् । उक्त काप्पो ज्यादै कसिलो भने हुनु हुँदैन ।

पुट्टाको हड्डी नै भाँचिएको अवस्थामा

- दुवै खुट्टा जोडेर नबाँध्नुहोस् ।
- मेफेनामिक एसिड ५०० एमजी दिनुहोस् ।
- दुई हड्डीहरूलाई काठको अड्याउनेले माथि उठाई आराम दिनुहोस् । चेप्टो आकारको काठमा खुट्टा राख्नुहोस् र काठको सहायताले दुवै खुट्टालाई माथि उठाउनुहोस् ।
- बिरामीको पूरै शरीरलाई च्याप्टो गरी बाँधेर बोर्ड वा स्ट्रेचरमा राखेर बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

हात-पाखुरा भाँचिएको अवस्थामा

- मेफेनामिक एसिड ५०० एमजी दिनुहोस् ।
- हलचल नगर्ने गरी छातीको आडमा डोरी वा फिताको सहायताले भाँचिएको पाखुरालाई अड्याउनुहोस् ।
- बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउने उचित तरिका

बिरामीको पिठचुँ, घाँटी, छाती, मलद्वारनेरको हड्डीमा घाँउ चोट लागेको शङ्का लागेको छ भने तपाईंलाई सहयोग गर्ने चार/पाँचजना मानिसहरू नहुँदासम्म बिरामीलाई

नचलाउनुहोस् । त्यसपछि बोर्ड वा स्ट्रेचर ल्याएर बिरामीलाई राख्नुहोस् । बिरामीलाई स्ट्रेचरमा राख्नुवाहेक बढी नचलाउनुहोस् । कम्मलको प्रयोग गरेर काठको बोर्डमा बाँधेर बिरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

उचित प्रकारको अवस्थिति

गलत प्रकारको बसाइ वा सुताइले पनि पिठचुँमा पीडा हुन सक्दछ । यसको समाधानका लागि शरीरको अवस्थितिका निम्नलिखित कुराहरू ख्याल राख्नुपर्दछ :

उभिने उचित तरिका

- पेट भित्र गएको हुनुपर्दछ ।
- पिठचुँ सिधा परेको हुनुपर्दछ ।
- विशेष गरी अग्लो-हिल कुर्कुच्चा भएको जुत्ता लगाएर हिँडडुल गर्नु वा लामो समयसम्म सिधा उभिइरहनुहुँदैन ।
- पटक-पटक आफ्नो खुट्टा उचाल्न सानो मेचको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

बस्ने उचित तरिका

- लामो समयसम्म बसिरहनु हुँदैन ।
- हरेक ४५ मिनेटमा उभिनुपर्छ र शरीरलाई तन्काउनुपर्छ । तल्लो पीठलाई सघाउन कुर्सीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यसो गर्न असम्भव भयो भने खुट्टा राख्ने टुलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

धकेल्ने उचित तरिका

- सम्भव भएसम्म ठेलुपर्छ, तान्नु हुँदैन ।
- गद्दौ वस्तुहरूलाई ठेलका लागि मेसिनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ठेलै परे शरीरको सम्पूर्ण भागको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- तान्नुपर्ने भएमा घुँडाको बल लगाउनुपर्छ, पिठचुँको बल लगाउनु हुँदैन ।

उठाउने उचित तरिका

- तपाईंको खुट्टा अलग रहनुपर्दछ र खुट्टाले शरीरलाई थाम्नुपर्दछ ।
- वस्तु उठाउन थक्क बसेको अवस्थामा आफ्नो घुँडा खुम्च्याउनुपर्छ, पिठ्युँको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- कुनै वस्तु उठाउँदा पेटलाई भित्र ठेलुपर्छ र शरीरलाई यताउता चलाउनु हुँदैन ।
- कुनै वस्तु उठाउँदा उक्त वस्तुको नजिकै रहनुपर्छ ।

वस्तु पुऱ्याउने उचित तरिका

- आफ्नो काँधदेखि माथि वस्तुलाई उठाउनुपर्दा विशेष ख्याल राख्नुपर्छ ।
- आवश्यकताअनुसार खुट्टा राख्ने टुल वा भऱ्याङको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- पटक-पटक माथि सामान पुऱ्याउने गर्नु हुँदैन ।

मस्तिष्क तथा मानसिक रोगका लागि असल स्वास्थ्य

असल स्वास्थ्य भनेको शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनु हो । मानिसहरू आफू बाँचेकामा खुसी मान्छन् र अरुहरूसँग बाँच्न पाउँदा रमाउँछन् भने मात्रै मानसिक रूपमा उनीहरू स्वस्थ मानिन्छन् । त्यति बेला मानिसहरू आफ्ना समस्या समाधान गर्न सक्छन् अनि आवश्यक पर्दा अरुहरूबाट सहयोग लिन र अरुहरूको समस्या समाधान गर्नका लागि अरुहरूलाई सघाउन पनि चाहन्छन् । मानसिक रूपमा खराब असर परेका व्यक्तिका मन, भावना तथा व्यवहारहरू नै प्रभावित हुन्छन् । त्यस्तो अवस्थामा विरामीलाई उचित सल्लाह दिनाले ठूलो सहयोग हुन्छ ।

मानसिक रूपमा विरामीका लक्षण

- बिनाकारण उत्पात मच्चाउने, रिसाउने, चिच्छ्याउने, लडाइँ गर्ने मानिसहरूलाई मानसिकअस्वस्थ व्यक्ति हुन् भन्न सकिन्छ ।
- जो अनौठो तरिकाले व्यवहार गर्दछन्, सामाजिक मूल्य र मान्यताविपरीत कार्यहरू गर्दछन् ।
- जो असाध्यै शान्त रहन्छन्, अरुहरूसँग कुराकानी गर्न र बोल्न रुचाउँदैनन् ।
- अरुहरूले नसुनेका आवाजहरू सुन्छन् र नदेखेका कुरा देख्छन् ।
- नुहाउने, लुगा धुने वा कोठा सफा गर्दैनन् ।
- बिनाकारण कराइरहन्छन् ।
- आफ्नै हत्या (आत्महत्या) गर्ने धम्की दिने गर्दछन् ।
- घरबाट टाढा भाग्ने गर्दछन् ।
- अत्यधिक रक्सी वा प्रतिबन्धित नसालु चिज सेवन गर्दछन् ।
- उनीहरूलाई कुनै पनि कुरा बुझ्न गाह्रो हुन्छ र प्रायः सुस्त मस्तिष्कका बन्दै जान्छन् ।

तर पनि, यस्ता समस्या भएका सबै विरामीहरूलाई मानसिक रोगी नै भन्न सकिँदैन । धेरै अन्य विरामीमा पनि यस्तो प्रकारको समस्या देखा पर्न सक्दछ । डाक्टरलाई देखाउँदा मानसिक रोगबाहेकका अन्य रोगहरू पनि त्यहाँ देखा पर्न सक्दछन् । निम्नलिखित अवस्थामा यस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् :

- निकै थकित र कमजोर भएको अनुभव गर्दा,
- टाउको, पेट, पाखुरा, खुट्टा आदिमा बिना कुनै कारण पीडा वा अनौठो अनुभव भएको अवस्थामा,
- भोकै नलाग्ने वा असाध्यै भोक लाग्ने गरेको अवस्थामा,
- मस्तिष्क शून्य भएमा,
- यौन जीवनमा समस्या भएमा,
- बिनाकारण निद्रा नलाग्ने समस्या भएमा ।

यस्तो अवस्थामा निम्न कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ :

- विरामीले उत्पात मच्चाउन थालेमा विरामीलाई सकभर शान्त राख्नुहोस् र उसलाई मानसिक उपचार सुविधा भएको ठाउँसम्म पुऱ्याउनुहोस् ।
- उत्पात नमच्चाउने विरामीलाई सामुदायिक निरीक्षक वा धार्मिक परामर्शदाता वा प्रवचनकर्ताकहाँ लगेर विरामी र उसको परिवारलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- विरामीले रक्सी खाएको वा नसालु पदार्थ सेवन गरेको छ भने स्थानीय अधिकारीलाई सूचना गर्नुहोस्, यस्ता कुराले शरीरमा कसरी र कस्तो प्रकारको नराम्रो प्रतिक्रिया वा परिवर्तन ल्याइरहेको छ भन्नेबारे बताउनुहोस् ।
- यदि विरामीले आत्महत्याको कुरा गछ्छ भने उसका समस्याहरू राम्रोसँग सुनेर उसलाई उचित सल्लाह दिनुहोस् । सकेसम्म उसलाई एकलै नछोड्नुहोस् र जतिसक्तो चाँडो उसलाई स्वास्थ्यकेन्द्र वा अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् ।

क्यान्सर

वृद्धहरूलाई हुने अधिकांश रोगहरूमध्ये क्यान्सर पनि एक हो । क्यान्सरको कारणबाट मृत्यु हुनेहरूको सङ्ख्या दिनदिनै बढिरहेको छ । उमेरसँगै क्यान्सर पनि बढ्दै जान्छ । व्यक्तिको उमेर बढ्दै जाँदा क्यान्सर लाग्न सक्ने सम्भावना पनि बढ्दै जान्छ ।

क्यान्सरका सामान्य प्रकारहरू :

- महिलाभन्दा पुरुषले नै बढी धूम्रपान गर्ने भएको हुनाले पुरुषहरूमा फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- महिलामा स्तनमा हुने क्यान्सरको सम्भावना बढी नै हुने गर्दछ । महिलाहरूले बढी बोसो खानाले यस्तो समस्या देखा पर्दछ ।
- आन्द्रामा हुने क्यान्सरचाहिँ महिला र पुरुष दुवैमा उत्तिकै हुने सम्भावना रहन्छ । दैनिक भोजनमा रेसादार खाद्य पदार्थको अभाव र अधिक चिल्लो पदार्थको सेवनले यस्तो समस्या देखा पर्न सक्छ ।
- स्तनमा हुने क्यान्सरजस्तै महिलाको पाठेघरमा हुने क्यान्सरबाट बच्न सबै महिला सतर्क रहनु जरुरी हुन्छ ।

Cancer's 7 Warning Signs

- C** hanges in bowel or bladder habits
- A** sore throat that does not heal
- U** nusual bleeding or discharges
- T** hickening or lump
- I** ndigestion or difficulty in swallowing
- O** bvious changes in wart or mole
- N** agging cough or hoarseness

निम्न कुराको नियमित जाँच गराउनुपर्छ :

- स्तनको जाँच र स्तनको भित्री भागको एक्सरे वा म्यामोग्राम
- प्याप स्मियर वा पाठेघरमा क्यान्सर भए नभएको हेर्न गरिने जाँच
- छातीको एक्स-रे ।

क्यान्सरका सात खतरा-सूचकहरू

- पेटको तलतिरको आन्द्रा वा मूत्राशयको क्रियाकलापमा परिवर्तन हुनु,
 - उपचारै नहुने गरी घाँटी दुख्नु,
 - असाधारण रक्तस्राव हुनु वा अरु फोहोहरू चुहिरहनु,
 - अपच हुनु र खानेकुरा निल्ल समस्या हुनु,
 - सुनिनु वा गाँठा निस्कनु
 - कोठीहरूमा निकै परिवर्तन देखिनु
 - लगातारको खोकी तथा आवाजमा धोत्रेपन हुनु ।
- यी र यस्ता कुनै प्रकारका समस्या देखा परे भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था वा नजिकको अस्पतालमा गएर सम्बन्धित विशेषज्ञको राय सल्लाह लिनुपर्दछ । समयमै उपचार भयो भने क्यान्सर रोग निको हुन सक्छ ।

पक्षाघात (स्ट्रोक)

पक्षाघात के हो ?

मस्तिष्कमा रक्तप्रवाह नभएर मस्तिष्कको केही भागले काम गर्न छोडेको अवस्थालाई स्ट्रोक वा पक्षाघात भनिन्छ । जब दिमागको एक भागमा रक्तप्रवाह बन्द हुन्छ, यो समस्या देखा पर्ने गर्दछ । मस्तिष्कले हाम्रो शरीरको नियन्त्रण गर्दछ । अक्सिजनको अभावमा मस्तिष्कका कोषहरू एकै छिनमा मर्दछन् । तन्तु मरेतिरको मस्तिष्कको भागले नियन्त्रण गर्ने हाम्रो शरीरको भागले राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन अनि यो समस्या देखा पर्छ ।

पक्षाघातका सङ्केतहरू :

- पक्षाघातका सङ्केतहरू केही मिनेट वा घण्टामै विकास हुन्छन् तर कहिलेकाहीं पक्षाघात धेरै दिनपछि मात्र लाग्न पनि सक्छ । यो कुन भागका कोष कति हदसम्म नष्ट भएका छन् भन्ने कुरामा भर पर्दछ ।
- अनौठो किसिमले कपाल दुख्ने र निको नहुने जस्तो हुन्छ । शरीरको एकातिर कमजोरी वा पक्षाघात हुने गर्दछ ।
- मानिसको दृष्टिलाई नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको भागमा रक्तप्रवाह हुन सकेन भने मानिसको दृष्टिमा समस्या आउँछ ।
- त्यस्तो बेला कसैकसैले तातो चिसो थाहा नपाउने वा हातखुट्टा भ्रमभ्रमाउने हुन्छ ।
- कसैकसैको बोली लर्बराउँछ वा अनुहारको पक्षाघातसँगै मानिसको बोल्ने क्षमतासमेत हराउँछ र अनुहारको कुनै भाग नचल सक्छ ।

पक्षाघात भएको अवस्थामा के गर्ने ?

- बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल पुर्याउनुहोस् ।
- असाध्यै तीव्र पक्षाघात भएको वृद्धलाई औषधीले सामान्य अवस्थामा ल्याउन सकियो भने उसलाई उचित

Clinical Signs

- Unexplained Headaches
- Weakness or paralysis of Limbs
- Disturbance of Vision
- Loss of Sensation
- Slurred or Loss of Speech

पुनर्स्थापना गरिनु आवश्यक हुन्छ । छिट्टै सन्चो हुँदै गयो भने छ महिनाभित्र पूरै ठीक पनि हुन सक्छ ।

- व्यक्तिको स्वतन्त्रतालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । पक्षाघातले आत्म स्वतन्त्रता नभएका वृद्धहरूलाई ग्रस्त पार्ने भए तापनि उसलाई साह्रै बढी संरक्षण दिइरहनु आवश्यक छैन । त्यस्ता विरामीलाई जति सक्थो बढी स्वतन्त्र भई हिँडडुल गर्न प्रोत्साहन गर्नु आवश्यक छ ।

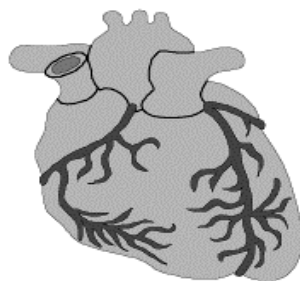
यसका सङ्केतहरू :

- भन्नै नसकिने प्रकारका कपाल दुखाइहरू,
- कुनै अङ्गमा कमजोरी वा पक्षाघात,
- दृष्टि कमजोर हुँदै जाने,
- चेत पाउन छोड्ने,
- बोली लर्बराउने वा बोली बन्दै हुने ।

हृदयरोग

मुटुमा रक्तप्रवाह गर्ने धमनीहरू कुनै कारणले बन्द हुँदा मानिसहरूमा यस्तो समस्या देखा पर्दछ । कहिलेकाहीँ आंशिक रूपमा धमनी बन्द हुन्छन्, जसलाई एन्जाइना भनिन्छ तर पूरै बन्द भएमा हृदयघात हुन्छ । यस अवस्थामा मुटुका मांसपेसीहरूमा अक्सिजनको आपूर्ति कम हुन्छ र रोगीलाई नराम्रो असर गर्दछ ।

- बल लगाउँदा सास फेर्न गाह्रो भएर स्यांस्यां हुने : विरामीको अवस्था कतिसम्म नराम्रो छ भन्ने आधारमा विरामीले हिँड्ने वा भ्याड चढ्ने जस्तो शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या,
- छातीमा पीडा : जब आंशिक हृदयघात एन्जाइना हुने गर्दछ, विरामीलाई छातीमा पीडाको अनुभव हुन्छ, केही कस्सिएको जस्तो भई छातीमा पीडा हुन्छ र बायाँ पाखुरा, काँध र घाँटीको भागमा पीडा हुने गर्दछ ।
- पुक्क फुलेको अनुहार र खुट्टा : विरामीको अवस्था भन्भन् खराब हुँदै गर्दा अनुहार र खुट्टामा पानी जम्मा हुन गई विरामीको अनुहार र खुट्टा पुक्क फुलेको देखिन्छ ।
- यस्तो अवस्थामा जाँच गराउँदा रक्तवाहिनी धमनीहरूमा बोसो कति मात्रामा छ र रगत बग्ने क्रममा भएको रोकवट कहाँसम्म छ भन्ने कुरासहित समस्या भए-नभएको थाहा हुन्छ ।
- इलेक्ट्रोकार्डियोग्रामको जाँच गराउँदा हृदयको गतिको नाप सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ र हृदयको गतिमा कुनै प्रकारको समस्या रहेको भए तत्कालै थाहा हुन्छ ।



हृदयमा समस्या भएका चिन्ह र सङ्केतहरू :

- कुनै पनि बल पर्ने काम गर्दा स्वास रोकिने स्वाँस्वाँ हुने,
- छातीमा असजिलो हुने,
- अनुहार वा हातखुट्टा पुक्कफुल्ने ।

हृदय रोगको जाँच

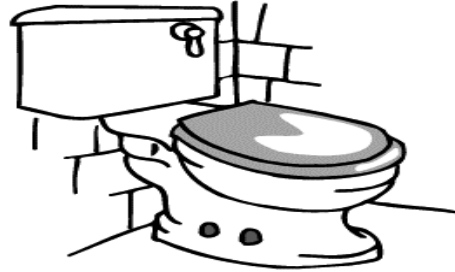
- रगतमा बोसाको मात्रा जाँच गर्ने,
- इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (इसिजी) गर्ने,
- तनावको जाँच गर्ने,
- तनावको जाँच यस्तो हो, जहाँ विरामीको हृदयको गहन अवलोकन गरेर अफ्यारो अवस्थामा यसले कसरी काम गरेको छ भन्ने कुरा हेरिन्छ ।
- एन्जियोग्राफी गर्ने ।
- कुन ठाउँमा रगत बग्न रोकिएको छ र रक्तप्रवाह नलीमा कहाँ समस्या छ भन्नेबारे थाहा पाउन एन्जियोग्राफी जाँच गर्नुपर्छ ।

डायबिटिज (मधुमेह)

इन्सुलिनको कमी वा कमजोरीका कारण रगतमा चीनि ग्लुकोज अत्यधिक मात्रामा उत्पादन हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थालाई मधुमेह भएको भनिन्छ ।

डायबिटिजका लक्षणहरू :

- धेरै पिसाब लाग्ने,
- तौल घट्दै जाने,
- सधैं थकाइ लाग्ने,
- पिसाब फेर्ने ठाउँ वरिपरि चिलाउने,
- घरिघरि छालामा घाउखटिरा आउने ।



डायबिटिजको जाँच:

- पिसाब जाँच गरी चिनीको मात्रा हेर्ने
- रगतमा भएको चिनीको जाँच
- खाली पेटमा रगतमा भएको चिनीको जाँच

बाथरोग : सामान्य खुट्टाको समस्या

- जोर्नीहरू भतभती पोल्ने,
- हिँड्दा वा अन्य क्रियाकलाप गर्दा समस्याहरू आइपर्ने ।

सामान्य कारणहरू :

- उमेर
- शरीरको अधिक तौल
- मानसिक आघात
- नमिलेका जुता

खुट्टाका समस्या समाधानका उपायहरू :

- सजिला जुता लगाउने,
- खुट्टाको मालिस गर्ने,
- खुट्टा भिजाउने,
- हिँउका टुक्राहरू बाधेको कपडा राख्ने,
- पीडा कम गर्ने मलमहरूवा क्रिमहरू लगाउने,
- भिटामिन आपूर्ति गर्ने बी ६, बी १२ तथा फोलिक एसिड सेवन गर्ने ।



नङ कुरूप हुने रोग

नङको रङ उड्ने अथवा नङ बाक्लो हुने ।

उपचार

- खुट्टाको नङलाई सफा र सुक्खा राख्ने,
- खुट्टा भिजाउने,
- डाक्टरले सिफारिस गरेको मलम लगाउने,
- डाक्टर वा नङ विशेषज्ञलाई जँचाउने ।



ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्यको हेरविचार

शारीरिक स्वास्थ्यको हेरचाह

वृद्धहरूको खानपानको, आदत, व्यायाम, व्यक्तिगत सरसफाइ गोडाको हेरचाह, वातावरणीय सरसफाइ आदि कुराका बारेमा सूचना लिएर आवश्यक सल्लाह पनि दिनुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक स्वास्थ्यबारे हेरविचार पुऱ्याउन :

- हावा ओहोरदोहोर राम्ररी हुने खालको कोठाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- राम्रा र सजिला जुता लगाउनुपर्छ ।
- धुम्रपान र यस्तै अन्य खराब आदतका कारण हुन जाने स्वास्थ्यसम्बन्धी हानीबारे जानकारी लिनुपर्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- सुन्न, हिँड्न र देख्न सघाउने सामानको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- चिकित्सकको सल्लाह लिएर रोगअनुसारको औषधी सेवन गर्नुपर्छ ।
- लड्नबाट जोगाउने तथा घरेलु सुरक्षाका विविध उपाय गर्नुपर्छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको मानसिक स्वास्थ्यबारे हेरविचार पुऱ्याउन :

- वृद्धहरूमा हुने कुनै पनि प्रकारको मानसिक परिवर्तनमाथि विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।
- ज्येष्ठ नागरिकमा सामान्यभन्दा फरक किसिमका व्यवहार देखिनेबित्तिकै सम्बन्धित विशेषज्ञसँग परामर्श लिन जानुपर्छ ।

वृद्धहरूको सामाजिक स्वास्थ्यमा विचार पुऱ्याउन :

- नयाँ समय बिताउने बानीहरूको विकास गर्नुपर्छ ।
- आफ्ना छिमेकी र साथीहरूबीच आपसी सहयोग तथा भेटघाट बढाउनुपर्छ ।
- आर्थिक सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायसँग सम्पर्क बढाउनुपर्छ ।

रिपोर्ट गर्ने :

- के रिपोर्ट गर्ने ?
- कहिले रिपोर्ट गर्ने ?
- कसलाई रिपोर्ट गर्ने ?
- रिपोर्टका मापदण्डहरू केके हुन् ?

कसरी रिपोर्ट गर्ने?

- लिपीकरण वा लेखेकाम कसरी गर्ने ?
- चिकित्सकहरूसँग भेटघाट गर्ने समय मिलाउने,
- समयसमयमा स्वास्थ्य अनुगमन गर्ने ।

(स्वास्थ्य अनुगमनका लागि परिशिष्ट १ हेर्नुहोस्) ।

बिरामी ज्येष्ठ नागरिकहरूको हेरचाह गर्ने तरिका :

हेरचाह गर्ने तरिकाहरू :

शरीरलाई सफा राख्न :

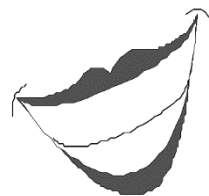
- बिरामीको मुख सफा राख्न सघाउनुहोस् ।
- बिरामीको अनुहार धोएर सफा गर्न सघाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई नुहाउन सघाउनुहोस् ।
- बिछौनामा थला परेका बिरामीहरूलाई नुहाउन सघाउनुहोस् ।
- बिरामी थला परेको अवस्थामा दुई/तीनपटक कपाल सफा गर्न सघाउनुहोस् ।

मुख सफा राख्ने तरिका :

मुख, दाँत र गिजा सफा राख्ने कुरा असल स्वास्थ्यका लागि मात्रै होइन, यसले बिरामीमा भोकसमेत बढाउँछ ।

दाँत सडाउने र सास गन्हाउने मुख्य कारण कीटाणु र फोहर नै हुन् ।

तसर्थ, कीटाणु र फोहर सफा गर्नका लागि दाँत माभनु वा ब्रस गर्नु आवश्यक छ । बिरामी बेहोस वा असक्षम भएर यी कुराहरू गर्न असमर्थ भएको अवस्थामा तपाईंले सफा कपडाको प्रयोग गरेर बिरामीको मुख सफा गरिदिनुहोस् ।



अनुहार धुने

- हरेक बिहान, खानेकुरा खानुभन्दा अगाडि र सुत्नुभन्दा अघि बिरामीले अनुहार सफा गर्ने गर्नाले बिरामीलाई स्वस्थ र आराम अनुभव हुन्छ ।
- अनुहार सफा गर्दा आँखा, नाक, ओठ र कान आदि अङ्गहरूको ख्याल राख्नुहोस् ।

यी अङ्गहरूमा कुनै अनौठा कुराहरू पो छन् कि अवलोकन गर्नुहोस् । कुनै गम्भीर प्रकारका समस्याहरू रहेको अवस्थामा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था वा चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नुहोस् । आँखा वा आँखाको ढकनी राम्रोसँग सफा गरिएन भने त्यहाँ पनि कुनै रोगको सङ्क्रमण हुन सक्दछ । बिरामीको आँखाको भाग सफा गर्दा भिजेको कपासको प्रयोग गर्नुहोस् । बिरामीको आँखा सफा गर्दा आँखालाई भित्रबाहिर गरेर चलाउनु राम्रो हुन्छ ।

बिरामीलाई नुहाउन सघाउने

ज्येष्ठ नागरिक आफैँ सक्षम छन् भने आफैँले यी सरसफाइका कुराहरू गर्नु राम्रो हुन्छ । हेरचाह कर्ताका रूपमा आफूले जानेको सबैभन्दा राम्रो उपाय प्रयोग गर्नुहोस् । यसले क्रियाकलापलाई सबैभन्दा बढी सहयोग पुऱ्याई यी क्रियाकलापलाई सजिलो बनाउँछ र बिरामीलाई पनि राम्रो हुन्छ । निम्न कुराहरू सम्झनुहोस् :

- बिरामीलाई नुहाउँदा बसाउनु निकै राम्रो हुन्छ ।
- मध्यम स्तरको कुर्सीको प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।
- नुहाइदिँदा आवश्यक पर्ने सामानहरू भेट्न सकिने गरी नजिकै राख्नुपर्छ ।
- चिप्लिएर नलड्नु भनेर रबरको ओछ्याउने म्याट प्रयोग गर्नु राम्रो हो ।
- बिरामीले सकभर नुहाउने काममा आफैँलाई सघाएमा अभ्र राम्रो हुन्छ ।

बिरामीको शरीरलाई सफा गरिदिँदा निम्न शारीरिक अङ्गहरूलाई विशेष ख्याल गर्नुपर्छ :

- घाँटी
- कानको पछाडि
- काखी
- पिसाब गर्ने ठाउँ र त्यसको वरिपरिको भाग
- खुट्टाहरू

तपाईंले बिरामीलाई नुहाइदिँदा बिरामीलाई आफ्नै हातले पुग्न गाह्रो पर्ने ढाड मलिदिएर पनि सघाउन सक्नुहुनेछ र बिरामीलाई निहुरिएर पुग्न गाह्रो हुने खुट्टा पनि सफा गरिदिएर सरसफाइमा सघाउ पुऱ्याउन सक्नुहुनेछ ।

ओछ्यानमा परेको बिरामीलाई नुहाइदिँदा :

बिरामी ओछ्यानमा परेर आफ्नो हेरविचार आफैं गर्न नसक्ने भएको अवस्थामा तपाईंले विछ्यौनामै नुहाउने व्यवस्थागर्न सक्नु हुन्छ । ओछ्यानमा परेको बिरामीलाई नुहाइदिनुभन्दा पहिले नुहाइदिँदा आवश्यक पर्ने निम्न कुराहरूको तयारी र सुरक्षा गर्नु आवश्यक छ :

- नुहाउने साबुन,
- पुछ्ने तौलिया,
- मनतातो पानी राखिएको एउटा वा दुइटो भाँडा
- तौलियाहरू(बिरामीको दिसापिसाव गर्ने ठाउँको सफा गर्नाका लागि छुट्टै तौलिया),
- तन्ना वा कुनै ओछ्याउने लुगा,
- पुछ्ने कागज वा ट्वाइलेट पेपर,
- आवश्यक परेको अवस्थामा वृद्धहरूका लागि दिसापिसाव गर्ने ठाउँमा टम्म बेर्ने लुगा वा डायपर (पानी सोस्ने कपडा) ।

ओछ्यानमा परेको बिरामीलाई ओछ्यानमै नुहाइदिँदा तपाईंले निम्न कुराहरू ख्याल राख्नु आवश्यक छ :

- बिरामीलाई टाउकोदेखि पैतालासम्म धोइदिनुहोस् ।
- बिरामीको कम्मरसम्म नरमखाले तौलिया वा मलमलको कपडाले छोपिदिनुहोस् र ती अङ्गलाई मात्र नाङ्गो राख्नुहोस् जसलाई पानीले सफा पार्नुपर्छ ।
- बिरामीको तल्लो भाग वा खुट्टा सफा गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले माथिल्लो भाग छोपिदिनुहोस् । विछ्यौनाको तन्ना नभियोस् भनेर विछ्यौनामा तौलियाले छोपि दिनुहोस् ।
- बिरामीको पिठ्युँ सफा गरिदिनका लागि बिरामीलाई अर्कोतिर कोल्टे फर्काइदिनुहोस् ।

नुहाउन सघाउँदा, उसको तन्ना वा कपडा फेरिदिँदा र अर्कोतिर पल्टन सघाउँदा बिरामीलाई स्वस्थ र आराम अनुभव हुन्छ । बिरामीलाई नुहाइदिँदा तपाईंले बिरामीको आँखा, नाक, ओठ, कान, काखी र तिघ्राका कापलगायत अङ्गहरूमा विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ ।

तपाईंले बिरामीलाई निम्न प्रकारले नुहाइदिन सक्नुहुनेछ :

- बिरामीको अधिल्लिरको भाग सफा गरिदिनुहोस् ।
- बिरामीको पिठ्युँ र किनारतिरका भाग सफा गरिदिनका लागि बिरामीलाई अर्कोतिर फर्काउनुहोस् ।

- बिरामीको छालालाई नरम राख्नका लागि बिरामीको शरीरमा कुनै मलम लगाइदिनुहोस् । पाउडरको प्रयोग अत्यधिक नगर्नुहोस् अन्यथा यसले शरीर चिलाउने र छालालाई सुख्खा राख्नेजस्ता समस्या देखिन सक्छन् ।

ओछ्यानमा परेको बिरामीको टाउको र कपाल सफा गरिदिँदा :

कपाल र टाउको सफा गरिदिँदा ओछ्यानमा परेको बिरामीलाई आराम तथा स्वस्थ अनुभव हुन्छ । बिरामीलाई नुहाइदिँदा बिरामीको कपाल पनि सफा गरिदिनुपर्छ । बिरामीको कपाल धोइदिँदा ओछ्यान र तकिया नभिजोस् भनेर तौलियाको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

बिरामीलाई नुहाइदिँदा कपाल पनि धोइदिनु राम्रो हुन्छ । बिरामीको केस दिनहुँ धोइरहनु पर्दैन, हप्तामा एक दुई चोटि धोए पुग्छ ।

बिरामीको तन्ना फेरिदिने

- बिरामीको तन्ना फेरिदिनुभन्दा पहिले बिरामीलाई अर्को ओछ्यानमा सर्न सघाउनुहोस् वा निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :
- बिरामीलाई ओछ्यानको दायाँ वा बायाँतिर फर्काइदिनुहोस् । त्यसलाई सघाउन सिरानीको प्रयोग गर्नुहोस् । बिरामीलाई दायाँ वा बायाँ फर्काउनका लागि बिरामीको मुनि रहेको फोहर तन्नालाई खुम्च्याउन वा घुसाउन सक्नु हुनेछ ।
- त्यसपछि बिरामीलाई बिछ्यौनाको अर्को छेउतिर सार्नुहोस् । नयाँ बिछ्यौना राखिदिनका लागि पर्याप्त स्थान राखिदिनुहोस् ।
- बिरामीलाई ओछ्यानको अर्को छेउतिर सारिदिनुहोस् । बिरामीलाई फर्कदा सघाउनका लागि सिरानीको प्रयोग गरिदिनुहोस् ।
- फोहर तन्ना हटाएर सफा र नयाँ बिछ्यौनामा घुसाउँ मिलाएर राखिदिनुहोस् ।

विभिन्न प्रकारका घाउहरू

शल्यक्रिया गर्दा काटिएका घाउ

कुनै शल्यक्रिया गर्दा घाउ हुन्छ । यस्तो प्रकारको घाउ राम्रोसँग छोपिएको हुनुपर्दछ र घाउ पूर्ण रूपले सन्चो नहुँदासम्म बाहिरी कुनै पनि कुराले घाउमा सङ्क्रमण नहोओस् भनी त्यसलाई हातले नछुनेगरी सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्दछ । घाउ सुन्निते वा पाक्ने भएमा, घाउमा कुनै प्रकारको पीडा भएमा वा घाउवरिपरिको छाला रातो भएको अवस्थामा घाउमा कीटाणुको सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ ।

रगडिएको घाउ (एब्रेइजन)

कुनै कुरासँग घर्षण वा कुनै कुरासँग ठोक्किँदा लाग्ने घाउलाई रगडाइको घाउ वा एब्रेइजन भनिन्छ । सफा पानीले उक्त स्थानलाई सफा गरेर त्यसमा मलम लगाउनुपर्छ । यस्तो प्रकारले घाउ सन्चो नहुँदासम्म घाउवरिपरि कुनै प्रकारले थिच्नु हुँदैन । ओछ्यानमा लडिरहँदा वा डाक्टरले च्याप्नेको प्रयोग गर्दा पनि यस्तो प्रकारको घाउ लाग्न सक्छ ।

यस्ता प्रकारका घाउहरूको हेरविचार पुऱ्याउन :

- रगडिएर घाउ लागेको ठाउँलाई सफा गर्नुअगावै आफ्नै हातलाई राम्रोसँग साबुन पानीले सफा गर्नुपर्छ ।
- सफा पानी वा नुनभएको सलाइन पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यस्तो प्रकारको घाउलाई छुनु हुँदैन, बरु रुवा र चिम्टाको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- वरिपरिको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।
- फोहर वा जीवाणुले सङ्क्रमण नगरून् भनेर घाउको वरिपरि राम्रोसँग पट्टी बाँधिदिनुपर्छ ।
- बाँधिने पट्टी टाँसिने खालको हुनु हुँदैन । यसले पटकपटक पट्टी फुकाएर सफा गर्दा टाँसिएर अष्टेरो पार्न सक्छ ।

घाउ सफा गर्ने तरिका :

घाउलाई सफा गर्दा निम्न कुराहरू ख्याल गर्नुपर्छ :

- घाउ सफा गर्नुभन्दा पहिले र पछि हात सफा गर्नुपर्छ ।
- घाउ सफा गर्दा प्रयोग भएका रुवा (ड्रेसिङ) वा अन्य कुराहरूलाई राम्रोसँग फोहर फ्याँक्ने ठाउँमानै फ्याँक्नुपर्छ ।

छालाको हेर-विचार पुऱ्याउन :

छालाको काम शरीरमा चोटहरू लाग्नबाट बचाउने । छालाले नै शरीरमा तातो चिसोको अनुभव गर्दछ ।

सुक्खा छाला

ज्येष्ठ नागरिकको छाला सुक्खा भई फुट्ने सम्भावना रहन्छ र दागहरू तन्कने सम्भावना ज्यादै न्यून हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तलका कुराहरू देखा पर्दछन् :

- छाला खस्रो देखिनु
- छालाबाट चिप्रा उष्कनु
- छाला फाट्नु
- छाला चिलाउनु

सुक्खा छाला फुट्ने भएकाले शरीरमा जीवाणुहरू प्रवेशका लागि छालाको प्वाल खुल्ने सम्भावना रहन्छ । कीटाणुबाट सङ्क्रमण भएको छालाको रङ्ग प्रायः रातो हुने, सुन्निने, फुल्ने, पीडादायी हुने वा गन्ध आउने गर्दछ । यस्ता प्रकारका कुनै पनि लक्षणहरू देखिएको अवस्थामा राम्रो उपचारका लागि तपाईंले डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।

यसका लागि उचित प्रकारको उपचार तथा रोकथाम :

- नुहाइसकेपछि, नरम पार्ने मलम लगाउनुहोस् । यसले छालालाई सुक्खा हुनबाट र थप चाउरिनबाट जोगाउँछ । छाला नरम पार्ने मलमले छालाको नरमपत्र तयार हुन्छ र छालाको ओसिलो कुरा हराउनबाट छालालाई बचाउने काम गर्दछ ।
- तपाईंले छालालाई नरम बनाउने मलम क्रिम पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यसले छालामा भएको ओसिलो पदार्थ बचाइराख्छ ।
- यदि तपाईं घाममा निस्कंदै हुनुहुन्छ, भने छाता वा घाम छेक्ने कुराको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- असाध्यै सुक्खा हुनबाट हातलाई जोगाइराख्नका लागि भाँडा माभदा वा कडा साबुन वा सर्फको प्रयोग गर्दा हातमा रबरको पन्जा लगाउनुहोस् ।

चापले गर्दा हुने घाउ र यसको हेरचाह

रक्तप्रवाहमा रोकबाट आउँदा दबाव भई घाउ हुने गर्दछ । एकै स्थानमा लामो समय बसिरहँदा राम्ररी रक्त सञ्चालन हुँदैन । छालामा प्वाल वा घाउ आदिले उच्च चाप ल्याउँछ । यस्ता अवस्थाहरू तलका कारणले पनि देखिन्छन् :

- शरीरमा पानी वा पौष्टिक आहारको कमीले गर्दा हुने छालाको नराम्रो अवस्था,
- असाधारण रूपमा सुक्खा छाला वा चिसो छाला ।

चापका कारणले हुने पीडाले कीटाणुको सङ्क्रमण पनि हुने गर्दछ । यसलाई निम्न तरिकाले समाधान गर्न सकिन्छ :

- हरेक दुई घण्टामा बिरामीको बस्ने अवस्था वा बिछ्यौनाको अवस्थामा परिवर्तन गरिरहनुहोस् ।
- बिरामीको अवस्थितिलाई परिवर्तन गर्दा छालामा कुनै प्रकारको घर्षण हुनुहुँदैन । बिरामीलाई तन्नाबाटै तानेर यताउता सार्नु हुँदैन ।
- जोर्नी र हड्डीहरू एक-अर्कामा सोभै नठोक्किऊन् भनेर सिरानी वा नरम चिज फोमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सफा र स्वच्छ वातावरण बनाउनुहोस् ।
- बिछ्यौना भिजेको भए तुरुन्तै फेरिदिनुहोस् ।
- सधैं छालालाई सुक्खा राख्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बिरामीको ओछ्यानमा नचाहिने गरी खुम्चिएको भए त्यसलाई मिलाउनुहोस् ।
- ठोक्किएर घाउ लागेको स्थानमा मलम क्रिम लगाइदिनुहोस् ।
- पर्याप्त पानी खान र पौष्टिक आहार सेवन गर्न सल्लाह र सहयोग गर्नुहोस् ।

नडको हेरविचार

- नडहरूको वरिपरिको छाला हेर्नुहोस्, त्यहाँको छाला सुक्खा वा फुटेको अवस्थामा छ कि ? फुटेको छ भने छालामा कीटाणुको सङ्क्रमण हुने सम्भावना रहन्छ । छाला धेरै सुक्खा भएको अवस्थामा मलम पनि लगाउन सकिन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- बाहिरको कडा नडको वृद्धिसँगै गोडाका नडसँगैको नरम मासु पनि वरिपरि बढ्न जान्छ र नड नरम मासुमा गाडिन सक्छ । नडलाई नियमित रूपमा नड काट्ने गर्नुपर्छ र उचित प्रकारको जुत्ता लगाएर यसलाई बचाउनुपर्छ ।
- यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर तपाईंलाई अन्योल वा दोधार भयो भने नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गएर जँचाउनुपर्छ ।

खुट्टाको हेरविचार

विरामी तथा ओछ्यानमा परेका ज्येष्ठ नागरिकको हेरविचार पुऱ्याउनु कुनै पनि हेरविचार कर्ताका लागि आफैमा निकै चुनौतीपूर्ण कार्य हो ।

उनीहरूको खुट्टामा सजिलै समस्या देखा पर्दछ र यसले गर्दा ओछ्यानमा परेका विरामीको स्वास्थ्य स्थितिमा निकै ठूलो असर पर्न जान्छ । ओछ्यानमा पर्दाको पीडा वा चापले पर्न जाने पीडा विरामी तथा ओछ्यानमा थला परेका ज्येष्ठ नागरिकका लागि सामान्य समस्या हो । गोलीगाँठा, कुर्कुच्चाजस्ता शरीरका जोर्नीहरूनै यस्ता सामान्य प्रकारका समस्याबाट प्रभावित हुने गर्दछन् ।

खुट्टाका औंलाका नडहरू

वृद्धहरूका नडहरू सामान्यतः बाक्ला र फोस्का हुन्छन् । नड अनावश्यक रूपमा बाक्ला हुँदै गए र अनियमित तरिकाले बढ्दै गए भने समस्या बन्दै जान सक्छ ।

- तपाईं आफ्ना खुट्टाका औंलाका नडहरूलाई नरम राख्नुहोस् र नियमित रूपमा नड काट्ने र नियमित रूपमा सफा गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।
- हप्ताको एकपटक नड सफा गर्ने नेलफाइल प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्ना नडहरू सफा गर्दा केही समस्याहरू देखा परेमा नड विशेषज्ञको परामर्श र सहयोग लिनुहोस् ।

ओछ्यानमा पर्दा ढाडको छालामा हुने पीडा

विरामी तथा ओछ्यानमा परेका ज्येष्ठ नागरिकहरूको धेरै समय ओछ्यानमा पल्टिरहनाले विशेषगरी गोलीगाँठा र कुर्कुच्चामा हुने दर्द वा चाप-दर्द हुन्छ । निम्न उपायले यस्ता समस्याहरूको समाधान गर्न सकिन्छ ।

- विरामीको खुट्टालाई राम्ररी अड्याउन सिरानीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विरामीको ओछ्यानको अवस्थितिलाई नियमित रूपमा बदल्नुहोस् ।
- विरामीको मांसपेशी तथा जोर्नीलाई नियमित रूपमा तन्काउनुहोस् तथा यताउता मुसारेर चलाइदिनुहोस् ।

छाला

उमेर बढ्दै जाँदा हाम्रो छाला सुक्खा, चर्रर चर्कने र टुक्रने खालको बन्दै जान्छ । विशेष गरी व्यक्तिको खुट्टाको तल्लो भागजस्ता शारीरिक अङ्गहरूमा छालाको प्राकृतिक ओस वा चिसोपना कायम रहिरहनु आवश्यक हुन्छ । यी अङ्गहरूमा घर्षणलाई जोगाउनका लागि छालालाई नरम पार्ने औषधीको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । गोलीगाँठा तथा

कर्कुचामा ल्यानोनिल वा मलमको प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता मलमहरू खुट्टाका औंलाहरूको कापमा भने प्रयोग गर्नुहुदैन । यदि कसैलाई अत्यधिक पसिना आउँछ भने खुट्टामा प्रयोग गर्ने पाउडर र केटाकेटीको पाउडर लगाउनुपर्छ ।

पोषण

विभिन्न प्रकारका खानेकुरामा विभिन्न प्रकारका पोषण तथा खनिज पदार्थहरू पाउन सकिन्छ । शरीरलाई बलियो र स्वस्थ राख्न यी पोषण तत्वहरू आवश्यक हुन्छन् ।



पोषण तत्वहरूले विशेषगरी निम्न शारीरिक प्रक्रियामा ठूलो योगदान पुऱ्याउने गर्दछन् :



- पोषण तत्वयुक्त भोजन गर्नाले तापको उत्पादन हुन्छ र त्यसले शरीरको तापक्रम ठिक्क (३६ डिग्री सेन्टिग्रेडदेखि ३७ डिग्री सेन्टिग्रेड) राख्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- शारीरिक वृद्धि गर्न सघाउँछ ।
- बिरामी र वृद्धपनका कारण मृत भएका कोषहरूलाई फेरि जीवित र सक्रिय पार्न सहायता गर्दछ ।

स्वस्थ रहन र असल स्वास्थ्य निर्माणमा सघाउनका लागि बिरामीले निरन्तर पौष्टिक तथा स्वस्थ खानेकुरा तथा पेय पदार्थ लिएको छ कि छैन भनेर विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

यदि तपाईंको बिरामी आफैँ खानपान गर्न असक्षम छ भने उसलाई खुवाउन सहयोग गर्नुहोस् र उसलाई आवश्यकताअनुसार पेटभरि खान प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यस्तो बेलामा भोल, जाउलोजस्ता सजिलै निल्न र पचाउन सकिने नरम प्रकृतिका खानेकुराहरू तयार गरिदिनुहोस् । यसो गर्दा तपाईंलाई अरु ज्येष्ठ नागरिकहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने उद्देश्य पनि थाहा हुन जान्छ ।

खाना अरुचि हुने

वृद्ध र बिरामीलाई खान र पिउनमा बराबर अरुचि हुने गर्दछ । विभिन्न कारणले गर्दा भोक नलाग्न र अरुचि हुनसक्छ । यसका निम्न कारणहरू हुन सक्छन् :

- मुखको सुखापन वा मुख सुक्नु,
- जिब्रो भ्रमभ्रमाउनु वा त्यसले केही अनुभव नगर्नु,
- निल्न गाढो हुनु,
- निल्दा निकै थकाइ लाग्नु वा निल्न कठिन हुनु,
- बढी ताता र चिसा खानेकुरा तथा पेय कुराहरू खान नसक्नु,
- बढी नुनिलो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा हुनु,
- बिरामी छु भन्ने लाग्नु,
- खाइसकेपछि वान्ता हुने त्रास हुनु ।

निम्न उपाय गरेर ज्येष्ठ नागरिकको खानेकुरामा अरुचि कम गर्न सकिन्छ :

- विरामीको मुख र जिब्रो सधैं सफा राख्ने र रसिलो बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- विरामीलाई पौष्टिक र स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा तथा भोल पदार्थ थोरैमात्रामा घरिघरि दिइरहनुहोस् ।
- विरामीका खानेकुरा तथा पेय पदार्थ ज्यादै तातो वा बढी चिसो नहोओस् ।
- विरामीलाई रिंगटा नलागोस् र वान्ता नहोओस् भनेर थोरैथोरै र भोल खानेकुराहरू चाँडोचाँडो दिने गर्नुहोस् ।
- विरामीलाई प्रोत्साहन दिन र सम्झाउनका लागि पर्याप्त समय छुट्याउनुहोस् ।
- विरामीलाई आफ्नो खानेकुरा सिध्याउन वा भोल सिध्याउन अनावश्यक दबाव दिने काम नगर्नुहोस्, कहिल्यै खान हतार नगर्नुहोस् । खानेकुराको तयारी पनि असाध्यै महत्त्वपूर्ण कुरो हो तसर्थ पूरै तयारी गरेर मात्र खुवाउनुहोस् ।
- जिब्रो नै दुखेर सताएको विरामीलाई पाइप वा प्यालाको प्रयोगले ठोस खानेकुरा वा भोल निल्न सघाउनुहोस् ।

तल्लो आन्द्राको गति (दिसा लाग्ने)

विरामीको तल्लो आन्द्राको गतिले वा दिसा लाग्नाले घरेलु सहयोगीलाई लाजमर्दो र अप्ठेरो अवस्थामा पुऱ्याउन सक्दछ । दुर्गन्धकै कारणले दिसालाई मानिसहरूले नकारात्मक रूपमा लिइरहेका हुन्छन् । योभन्दा पनि अझ दिसा लाग्ने कुरा मानिसको इज्जतसँग पनि जोडिएको हुन्छ । यस्तो क्रियाकलाप सामान्य हो र व्यक्तिको जीवनको दैनिक क्रियाकलापको एक अभिन्न अङ्ग हो भन्ने मान्यताका साथ यस्ता प्रकारका नकारात्मक विचारहरूलाई सच्याउन सकिन्छ ।

त्यसैअनुसार यस क्रियाकलापलाई अगाडि बढाउनका लागि तपाईंले निम्नअनुसारका कुराहरू बुझिरहनु आवश्यक पर्दछ ।

- कति हदसम्म विरामीले आफैँलाई सहयोग गर्न सक्छ भनेर विरामीको क्षमतालाई बुझ्नुहोस् ।
- विरामीलाई कति बेला यस्तो सहायताको आवश्यकता पर्दछ भन्ने बुझ्नुहोस् ।
- विरामीले स्वभावैले के गर्ने गर्छ भन्ने थाहा पाउनुहोस् ।
- विरामीका निजी तथा वैयक्तिक आवश्यकताहरू केके हुन् भन्ने बुझ्नुहोस् ।

विरामीमा यस्ता प्रकारका आन्द्राका गति गडबड भई दिसा अनियमित भएको अवस्थामा निराश नहुनुहोस् । हप्तामा दुईपटक विरामीलाई दिसा लाग्दछ भने पनि निराश नहुनुहोस्, विरामीको दिसा धेरै कडा नहोओस् र दिसा गर्दा विरामीलाई कुनै प्रकारको पीडा नहोओस् । त्यति भए यसलाई सामान्य सम्झनुपर्छ ।

पखाला

यदि कसैलाई एकै दिनमा धेरैपटक दिसा लाग्यो भने उसलाई पखाला लागेछ भनेर बुझ्नुपर्छ । विरामी पहिले नै निकै गम्भीर भएको अवस्थामा विरामीको दिसा पनि पातलो र त्यसको रङ्ग पनि पानी जस्तो हुन जान्छ । यस्तो भएको अवस्थामा विरामीको शरीरमा जलनियोजन हुन नदिन विरामीलाई तुरुन्तै औषधी उपचारको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

कब्जियत

बिरामीलाई एक हप्तासम्म पनि दिसा लागेन भने बिरामीलाई कब्जियत हुन्छ र त्यतिबेला बिरामीको दिसा पनि असाधारण रूपले कडा र सुक्खा हुन्छ । बिरामीको दिसा गर्ने नियम क्रममा अथवा अवधिमा कुनै कारणवश रोकावट आउँदा पनि यस्तो हुने गर्दछ । निम्न कारणले पनि यसो हुने गर्दछ :

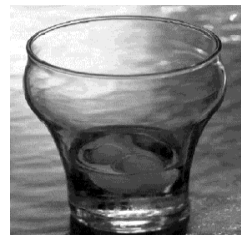
- प्रशस्त पानी नखानाले र खानेकुरा तल्लो स्तरको भयो भने ।
- शारीरिक व्यायामको अभाव ।
- केही विशेष प्रकारका औषधीहरू लिनाले ।
- दिसा लगाउने औषधीको गलत प्रयोग गर्नाले ।

निम्न कुराहरूगर्नाले बिरामीलाई कब्जियतबाट जोगाउन सकिन्छ :

- कतिपटक दिसा भयो ? दिसा गर्न मन लाग्यो वा लागेन भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस् ।
- दिसा गर्न विशेष समय लगाएर नियमित रूपमा कतिपटक दिसा भयो, त्यसको उल्लेख गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।
- शारीरिक क्रियाकलापलाई बढाउनुहोस् ।
- तरकारी, फलफूल, दाल आदि रेसादार खानेकुराहरू खानुहोस् वा खुवाउनुहोस् ।
- हरेक दिन छ-आठ गिलास पानी खान प्रोत्साहित गर्नुहोस् । बिरामीलाई कुनै पनि डाक्टरले पर्याप्त पानी नखानु भनेको छ भने विचार पुऱ्याउनुहोस् ।

यदि कब्जियत नियमित भइरहन्छ भने निम्न तरिकाले यसको उपचार गर्न सकिन्छ :

- दिसा लगाउन गुदद्वारभित्र राख्ने औषधीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कब्जियत चक्की र पर्याप्त भोल कुराहरू बिरामीलाई खान दिनुहोस् ।
- मिश्रित रस तथा तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रामा दिनुहोस् ।



असंयमता

कुनै व्यक्तिले पिसाबलाई नियन्त्रण गर्न नसक्नु भनेको आफ्नो पिसाबको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमताको अभाव रहनु हो । यो सामान्य समस्या हो र यसले सबै उमेरकालाई प्रभाव पार्दछ । यस समस्याले मानिसलाई भावनात्मक समस्यामा पार्दछ, र लाजमर्दो अवस्थामा पुऱ्याउँछ ।

आफ्नो पिसाबलाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने बिरामीलाई शारीरिक पीडाको समस्या पनि पर्दछ र लुगैमा पिसाब हुने सम्भावना पनि रहन्छ । लुगामा पिसाब आएको अवस्थामा पिसाबको नराम्रो गन्धको कारणले व्यक्तिलाई सार्वजनिक स्थलहरूमा लाजमर्दो अवस्था भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसले व्यक्तिलाई निराश र बेखुसी बनाउँछ । यसले व्यक्तिलाई समाजबाट एकलो बनाउँछ । यसबाट छाला चिलाउने तथा घाउखटिरा हुने समस्यासमेत हुन जान्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

ज्येष्ठ नागरिकहरूका परिवारजनले वृद्धहरूलाई यस्तो अप्ठेरो पर्दा असुबिस्ता हुन्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । यो केवल औषधोपचारको समस्या मात्रै होइन, यो त व्यक्तिको भावनात्मक चिन्ताको विषय पनि हो ।

पिसाबसम्बन्धी असंयमताका प्रकारहरू

- भित्रैबाट पिसाब लाग्ने,
- मुत्रथैली भरिनुअगावै पिसाब फेर्न मन लाग्ने,
- थोरै र अलिकति मात्रै पिसाब हुने,
- मुर्छा, दिसासमेत हुने, पार्किन्सन रोग, अण्डकोष सुन्निने र घाउखटिरा पाक्ने,

चापसहितको असंयमता

- महिलाहरूमा धेरै पाइने,
- पिसाब फेर्दा थोरै मात्रै पिसाब हुने,
- पेटमा चाप बढ्ने,
- हाडछुँ, खोकी र हाँसो लाग्ने,
- नाइटोमुनिको हाडको पेल्विक भाग खस्ने,
- असमयमै बच्चा जन्मने र बूढो हुँदै जाने ।

कामको स्थितिबाट हुने रोकनै नसकिने घरिघरि पिसाब निम्न कारणले असंयमता हुन जान्छ :

- शारीरिक कारण (हड्डी सुन्निने, कमजोरी)
- मानसिक समस्या (डिमेन्सिया वा मनोभ्रंश)
- औषधोपचार (डिउरेटिक्स-पिसाब बढाउने औषधी, रक्तचाप)

असंयमित बिरामीहरूको हेरचाह

थला परेका वा ह्विल चेयर वा चक्के कुर्सी प्रयोग गरेमा मात्र यताउता गर्न सक्ने बिरामीहरूका लागि निम्न कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ :

- कोपराको व्यवस्था गर्नुहोस् र यसलाई बिरामीको खाट वा ओछ्यान नजिकै राख्नुहोस् । यो औषधी पसलमा किन्न पाइन्छ ।
- ह्विल चेयरमा वा चक्के कुर्सीमा रहने बिरामीहरूका लागि आरामदायी चर्पी कोठामा वा त्यसैको नजिक बस्न लगाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई दुई वा तीन घण्टाको फरकमा पिसाबगर्न सघाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई लगाउन र फुकाउन अप्ठेरो हुने टाँकहरू भएको पाइन्ट होइन, खुकुलो खालका लुगा लगाउन दिनुहोस् ।
- बिरामीको छाला रातो र नराम्रो गन्ध आउने नहोओस् भनेर त्यसलाई सधैं सफा र सुक्खा राख्नुहोस् ।
- बिरामीलाई दिउँसो पर्याप्त पानी खान प्रोत्साहन गर्नुहोस् र साँझमा भने सीमित मात्रामा मात्र पानी दिनुहोस् ।



ओछ्यानमा धेरै समय सुत्ता घाउ भएका बिरामीको हेरचाह छाला च्यातिएर वा चिरिएर प्याक्चर वा कुनै कारणले घाउ हुन्छ र त्यस्तो घाउले छालालाई बिगार्छ । हावामा भएका कीटाणुहरूको रोकथामको पहिलो पङ्क्तिको सुरक्षा कवच भनेकै छाला हो । घाउबाट त्यस्ता हानीकारक जीवाणुहरू शरीरभित्र प्रवेश गर्दछन् । त्यसो हुनाले अस्पतालबाट भर्खरै आएको वा भर्खरै सन्चो हुन लागेको घाउ भएको बिरामीले आफ्नो घाउलाई भन् बिग्रनबाट जोगाउन खुबै हेरचाह पुऱ्याउनुपर्दछ ।

व्यायाम तथा गतिशीलता

घरेलु हेरचाहगर्नेले पुऱ्याउने सेवा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यहाँ सुभाइएका र प्रस्तुत गरिएका केही कुराहरूले जोसुकै पनि व्यक्तिको स्वास्थ्यमा राम्रो नतिजा ल्याउन सक्दछ । निकै फाइदा पुऱ्याउने विचार र चेतना पनि हामीले यहाँ प्रस्तुत गरेका छौं । दैनिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नका लागि सहयोग पुऱ्याउने, सामान्य तरिकाहरू वा केही प्रारूपहरू पनि यहाँ छन् । यसका अतिरिक्त तपाईंले फिजियोथेरापिस्ट वा पेसागत रोगका उपचारकर्ताहरूबाट यसका लागि राम्रो सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ ।

व्यायाम गर्नुको महत्त्व

- व्यायाम गर्नाले हड्डीहरू कस्सिने वा जोर्नीहरू अररो हुने समस्याको समाधान हुन्छ ।
- व्यायामले मांसपेशीको गति बढाउनुका साथै स्वतन्त्रता साथ अङ्गहरू चलाउनसमेत मद्दत मिल्छ ।
- यसले रोगसँग लड्ने शारीरिक शक्ति बढाउँछ ।
- लामो अवधिसम्म व्यायाम गर्दै जाने व्यक्ति बिर्सने र डराउनेजस्ता समस्याबाट पनि मुक्त हुन सक्छ ।
- नियमित व्यायाम गर्ने व्यक्तिको बुढ्यौली पनि ५० प्रतिशतले कम हुन्छ ।

घरभित्रैको व्यायाम

कुनै रोगका कारण अस्पताल भर्ना भएको बिरामीलाई अस्पतालबाट बिदा दिएपछि घरभित्रै वा घरैमा आधारित व्यायामको सिफारिस गरिन्छ । व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थितिको पुनः स्थापनाका लागि उसलाई यस्तो सल्लाह दिइन्छ ।

मनोचिकित्साकर्मीले बिरामी सन्चो भइरहेको बेलामा घरैमा बसेर गरिने व्यायामहरूको निर्देशन दिने गर्दछन् र त्यसबारे व्याख्या गर्ने गर्दछन् ।

हेरचाह गर्ने मान्छेको जिम्मेवारी

- व्यायाम कार्यक्रमको सफलताको सुनिश्चितताका लागि हेरचाहगर्ने मान्छेको निकै महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हुन्छ ।
- बिरामीको दैनिक तथा सामान्य क्रियाकलापअनुसारको व्यायाम कार्यक्रम तयार पारी दैनिक व्यायाम गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
- तपाईंले बिरामीलाई व्यायाम गर्न सघाएर बिरामीको प्रभावित वा चोटपटक लागेको भागलाई यताउता चलाउन मद्दत गर्नुपर्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- बिरामीलाई पाँचदेखि दस पटकसम्म व्यायाम दोहोर्‍याउन लगाउनुहोस्, बिरामीको स्वास्थ्य स्थिति हेरेर दिनको दुई पटकसम्म उक्त कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई बिस्तारै-बिस्तारै व्यायाम गर्नुको महत्त्व बताउनुहोस् ।
- व्यायाम गर्दा वा व्यायामपछि बिरामीले राम्रोसँग सास फेरेको छ/छैन हेर्नुहोस् ।
- बिरामी थाकेको, उसलाई सास फेर्न गाह्रो भएको अथवा कही दुखेको जस्तो लाग्यो भने व्यायाम गर्न रोक्नुहोस् ।
- बिरामी थाकिसकेको वा अप्ठेरो अनुभव गरिरहेको अवस्थामा थप व्यायाम गर्न नलगाउनुहोस् ।

बिरामीलाई लड्न वा पछारिनबाट जोगाउन निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- नियमित व्यायाम,
- आँखा विशेषज्ञकहाँ गएर नियमित आँखा जाँच,
- विशेष गरी मधुमेहको बिरामीले उपयुक्त प्रकारको जुत्ता वा चप्पल लगाउने,
- बडो सावधानीपूर्वक आफ्नो बिछ्यौनाको स्थिति परिवर्तन गर्ने (उदाहरणका लागि सुतेको अवस्थाबाट बसेको अवस्था र बसेको अवस्थाबाट सुतेको अवस्था आदि),
- उचित तथा आरामदायी हिँडाइलाई सजिलो बनाउनका लागि लठ्ठी आदिको उपयोग गर्ने,
- बिरामीलाई अरुहरूसँग मिलजुल गराउने र अन्तर्क्रिया गराउन सहयोग गर्ने ।

नुहाउने कोठा

- नुहाउने कोठाको भुइँ सुक्खा राख्ने
- भित्तामा हातले सिमात्न मिल्ने हाताहरू राख्ने,
- नुहाउँदा टेक्ने रबरका गद्दा राख्ने,
- नुहाउने कोठालाई पर्याप्त उज्यालो बनाउने,
- नुहाउँदा चाहिने सामानहरूलाई सजिलै हातैले पुग्न सकिने स्थानमा राख्ने,
- आरामसित दिसा गर्न कोठा र फोहोरामा नुहाउने कोठामा सानो बस्ने चौकी राख्ने,
- पर्याप्त स्थानका लागि सुलुल्ल चिप्ल्याउने स्लाइडिङ ढोका राख्ने ।

सुत्ने कोठा

- साँझ परेपछि वा अँध्यारो भएको अवस्थामा बत्ती बाल्ने,
- टेलिफोन ओछ्यानको छेउमै राख्ने,
- बत्ती ओछ्यानकै छेउमा राख्ने,
- बिरामी सुत्ने खाट कतै अग्लो वा होचो भयो कि भनेर राम्ररी मिलाउने
- राम्रोसँग मिलाएर तन्नाको प्रयोग गर्ने,
- बेडको नजिकै हातैले समाउन मिल्ने हातो राख्ने,
- ओछ्यानको नजिकै कुर्सी पनि राख्ने ।

बैठक कोठा र दलान वा बरन्डा

- विजुलीका तार वा टेलिफोनका तारहरू हिँड्ने बाटोमा नपर्ने गरी अलग्गै राख्ने,
- दरी र ओछ्यानउत्ते गलैँचाहरूलाई उचित स्थानमा राख्ने,
- सबै फोहरहरू हटाउने,
- हिँड्ने बाटो आरामदायी वा सुरक्षित राख्न सबै चिज मिलाएर र व्यवस्थित गरेर राख्ने,
- कुर्सीहरू हाता भएका र छरिता हुनुपर्ने,
- दलानमा र बैठक कोठामा पर्याप्त उज्यालो पार्ने ।

ओछ्यानमै यताउता गर्ने

ओछ्यानमै उभिनेवा लामो समयदेखि ओछ्यानमै परेका बिरामीहरूका लागि यस्तो क्रियाकलाप चाहिन्छ । आवश्यकताको आधारमा यसका लागि दुई वा तीन जना व्यक्तिहरूको सहयोग लिन सकिन्छ ।

सम्भन्नुपर्ने कुराहरू :

- आफू ओछ्यानदेखि बाहिर उभिनुहोस् ।
- बिरामीलाई घुँडा दोब्याउन सिकाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार अन्य कुराहरूमा पनि सघाउनुहोस् ।

कसरी बिरामीलाई उठाएर अर्को स्थानमा सार्ने

- बिरामीलाई पूरै अरुमा भर पर्नुको सट्टामा आफ्नो लागि आफैँ पनि उभिन र आत्मनिर्भर हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । बिरामीलाई आफ्ना बारेमा अनावश्यक सोचेर निराश हुनुको सट्टा आफ्नो सामर्थ्य प्रयोग गर्न र आफूले गर्न सक्ने कुरा आफैँ गर्नका लागि प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- ओछ्यानबाट उठेर यताउता सार्ने र कुर्सीमा बस्ने ।
- यताउता घुम्न प्रशस्त ठाउँ चाहिन्छ ।
- बिरामी ओछ्यानबाट सजिलै उठेर चक्के कुर्सी (हिवल चेयर) मा जान/आउनका लागि पायक पर्ने अर्थात् ९० डिग्रीको कोणमा त्यो राखिनुपर्दछ । त्यसलाई नहल्लने गरी राम्रो अवस्थामा राख्नुपर्छ ।
- बिरामी उठ्न र हिँड्न नसक्ने छ भने बिरामीको तल्लो भागलाई उक्त ठाउँको छेउमा राख्नुहोस् ।
- तपाईँले आफ्नो हातलाई बिरामीको काखी र काँधको माथिल्लो स्थानमा राख्नुहोस् । बिरामीलाई आत्मसुरक्षाका लागि आफ्ना पाखुरा तपाईँको घाँटी वरिपरि राख्न लगाउनुहोस् ।
- यदि बिरामी मुटुको बिरामी भई आराम गरिरहेको छ भने बिरामीलाई उसको शरीरको बलियो र प्रभाव नपरेको स्थानमा समाएर उठाउनुहोस्; यसो गर्दा मात्रै बिरामीलाई बढी आराम हुने गर्दछ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- यदि बिरामीको कुनै खुट्टा कमजोर छ भने बिरामीको कमजोर खुट्टाको साथमा तपाईंको आफ्नो खुट्टा पनि जोडेर राख्नुहोस्, यसो गर्दा बिरामी लड्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ। बिरामीको घुँडा ९० डिग्रीमा रहेको हुनुपर्नेछ र बिरामीको खुट्टा भुईँतिर फर्केको हुनुपर्नेछ।
- बिरामीलाई उठाउँदा १ देखि ३ सम्म बेस्सरी गन्नुहोस्। यसो गर्दा तपाईंको हिँडाइ सन्तुलित हुन्छ।
- विस्तारै र सावधानीपूर्वकशरीरलाई सन्तुलित गरेर बिरामी सार्नुहोस्। बिरामी आत्मनिर्भर रहनका लागि सधैं उसलाई सहयोग गर्नुहोस्।

थोरैमात्र सहयोग चाहिने बिरामी

थोरैमात्र सहयोग चाहिने बिरामीहरूलाई चक्के कुर्सी (हिवल चेयर) मा राख्दा उनीहरूको शरीरदेखि टाढा हिवल चेयरको हातामा हात राख्न सिकाउनुहोस्। यी बिरामीहरूलाई सहयोगका रूपमा आफ्नो हातले तिनको पछाडिपट्टि आड दिनुहोस्।

बिरामीलाई मोटर-गाडीमा सार्ने

- मोटर-गाडीमा सार्दा र त्यसबाट बाहिर निकाल्दा बिरामीलाई राम्रोसँग नियन्त्रणमा राखिनुपर्दछ।
- बिरामीलाई अघिल्लो आसन सिटमा पर्याप्त स्थान ठाउँ दिएर राख्नुहोस्।
- मोटर गाडीको सिटको ९० डिग्री पर्ने गरी हिवल चेयरलाई राख्नुहोस्।
- बिरामीलाई आफूले आफैँलाई सघाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- बिरामीलाई काखीबाट उठाएर मोटर गाडीमा राख्नुहोस्।
- बिरामीको खुट्टालाई मोटर-गाडीबाट उठाउँदा बिरामीको पुष्प ड्राइभरको सिटबाट टाढा रहेको हुनुपर्नेछ।
- बिरामीलाई यताउता सार्नका लागि आवश्यक पर्ने अन्य उपकरण पनि तपाईंले प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। उदाहरणका लागि तपाईं हिवल चेयरको अर्कोपट्टि गएर त्यसको बीचमा काठको टुक्रा पनि राख्न सक्नुहुनेछ। हिवल चेयरलाई उठाएर गाडीभित्र राख्नका लागि यसको खुट्टाको भागमा समाउनुहोस्।
- तपाईंलाई कुनै सल्लाह वा सहायताको आवश्यकता पर्न गएमा तपाईंले उपचारकर्तासँग सम्पर्क राख्न सक्नुहुनेछ।

बिरामीको पिठ्युँको स्याहार

बिरामीका पिठ्युँका सबैभन्दा सामान्य दुखाइहरू निम्न हुन सक्छन् :

- हड्डी यताउता सर्नु,
- पिठ्युँ कक्रक्क पर्नु,
- आर्थाइटिस (हाड-जोर्नी सुन्निने) हुनु,
- पय्राक्चर हुनु।

तल्लो पिठ्युँ दुख्नुका कारणमध्ये निम्न कुरालाई लिन सकिन्छ :

- बस्दा, उभिँदा वा कुनै काम गर्दा गलत ढङ्गको अवस्थिति,
- बिरामी उठाउने गलत तरिका,
- शरीर तन्काउँदा बल घट्नु वा अफ्यारो हुनु,
- फ्याक्चर हुने खालको दुर्घटना ।

बिरामीलाई उठाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

बिरामीलाई हेरचाह गर्दा र दैनिक रूपमा बिरामीलाई सघाउँदा बिरामीको पिठ्युँको भागमा समाउनु वा आड दिनु आवश्यक हुन्छ । यसका लागि तपाईंले निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नु आवश्यक छ :

- उपयुक्त प्रकारको अवस्थिति कायम गर्नुहोस् । आफ्नो पिठ्युँलाई सिधा बनाउनुहोस्, घुँडालाई खुम्च्याउनुहोस् । आफ्नो पुठ्ठाको मांसपेशीको आडले पिठ्युँलाई उठाउनुहोस् ।
- बिरामीलाई आफ्नो छेवैमा समातेर राख्नुहोस् । बिरामीको हातमा पुग्नका लागि मात्रै तपाईंले आफ्नो हात नबढाउनुहोस् । तपाईं पनि बिरामीसँगै यताउता सर्नुहोस् ।
- बिरामीलाई यताउता सार्न उसको जिउ गह्रौँ छ भन्ने र अफ्यारो लाग्यो भन्ने तपाईंलाई सघाउनका लागि अर्को एक जनालाई बोलाउनुहोस् वा काठको कुर्सी जस्तै कुनै उपकरणको सहयोग लिनुहोस् ।
- बिरामीलाई उठाउँदा यताउता नफर्काउनुहोस् किनभने यसो गर्दा बिरामीलाई दुख्न सक्छ ।
- बिरामीलाई उठाउँदा बिरामीले जतिसक्थ्यो आफैं सघाउने होओस् । यसका लागि बिरामी र तपाईंको बीचमा राम्रो सम्झदारी र एकता आवश्यक पर्दछ ।
- बिरामीलाई उठाउने उपयुक्त वा सुरक्षित तरिका र बिरामीलाई उठाउन सहयोग गर्ने सहयोगी उपकरण तथा सहायताकाका लागि पेसागत उपचारकर्ता वा फिजियोथेरापिस्टको सहायता लिनुहोस् ।

२.४ ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्दा ख्याल राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू

ज्येष्ठ नागरिकलाई हेरचाह गर्दा धेरै परिवर्तनहरूगर्नु वा व्यवस्थाहरू मिलाउनु आवश्यक हुन्छ । वृद्ध वा आफन्तको हेरचाह गर्नु हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण अवसर हो भन्ने सम्झनु आवश्यक छ । त्यसबेला तपाईंलाई निकै महत्त्वपूर्ण एवम् अमूल्य ज्ञान प्राप्त हुने गर्दछ । औषधी वा भावनात्मक सहयोग चाहिँ टाढाका आफन्त वा साथीभाइहरूबाट पनि प्राप्त हुने गर्दछ तर आत्मिक सहयोग आफैँले गर्नुपर्ने हुन्छ ।

विचार साटासाट गर्ने कलासम्बन्धी जान्नुपर्ने कुराहरू :

- कुनै व्यक्ति वृद्ध हुँदा उसमा स्पष्टसँग सुन्ने तथा राम्रोसँग देख्ने क्षमता विस्तारै कम हुँदै जान्छ । कसैले केही पढ्दा वा सुन्दा अफ्यारो मान्छ वा उसले अरूसँग

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

कुराकानी गर्दा पटकपटक सोध्ने गर्दछ । “तपाईंले के भन्नुभयो रे ?”, “कृपया आफूले भनेको कुरा फेरि एकपटक दोहोच्याइदिनुहुन्छ कि ?” जस्ता प्रश्न गर्न थालेको अवस्थामा त्यस्ता वृद्धसँग कुरा गर्दा कुराकानीको शैली परिवर्तन गर्ने बेला भइसकेछ भन्ने बुझ्नुपर्ने हुन्छ ।

- ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग कुराकानी गर्दा तीन फिटभन्दा टाढा बस्ने वा उभिने नगर्नुहोस् । उनीहरूतिर फर्किएर चिच्याउने वा च्याट्टिएर बोल्ने नगर्नुहोस् ।
- आँखाको सम्पर्कबाट पनि वृद्धहरूको ध्यानलाई तान्न सकिन्छ । विरामीले चस्मा लगाएको भए त्यसो सम्भव नहोला, त्यसैले पहिले उसले चस्मा लगाएको वा नलगाएको पत्तालगाउनुहोस् । विरामीलाई उनीहरूको नामबाट बोलाउनुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई कुराकानी सुरु गर्दा तपाईंका दिनहरू कसरी बित्दै छन् वा “के तपाईं हामीसँग कुराकानी गर्न मन पराउनुहोला?” जस्ता अभिव्यक्तिबाट सुरु गर्नुहोस् ।
- सिधा-सिधा प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उज्यालो पर्याप्त भएको ठाउँमा कुरा गर्नुहोस् ।
- कोठामा टेलिभिजन, रेडियो वा कुनै पनि सम्भाव्य आवाजका स्रोतलाई बन्द गर्नुहोस् अन्यथा त्यसबाट वृद्धसँग भएको कुराकानीमा असर पर्ने गर्छ ।
- स्पष्टसँग, विस्तारै, सुन्ने गरी तर नम्र आवाजमा बोल्नुहोस् । नचिच्याउनुहोस्, अन्यथा तपाईंले वृद्धको कुरा बुझ्न सक्नुहुनेछैन ।
- अन्य व्यक्तिहरूको क्रियाकलापलाई अध्ययन गर्नुहोस् । अन्य व्यक्ति कतै निराश पो छ कि भनेर विचार गर्नुहोस् । उक्त व्यक्ति निराश भए त्यसको कारण पत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंले उक्त व्यक्तिले आफ्नो पेट मिचिरहेको देख्नुभयो भने उसलाई के भइरहेको छ ? भनेर नम्रतासाथ सोध्नुहोस् ।

घरायसी क्रियाकलापमा परिवर्तन

- घरलाई सफा र रमाइलो राख्नुहोस् ।
- आरामदायी शौचालय वा चर्पीमा जाने बाटालाई सधैं सुरक्षित राख्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझिराख्नुहोस् ।
- हिँड्ने बाटामा खुट्टा पुछ्ने वा विजुलीका तारका वायरिड वा केबुलका टुक्राहरू छान्नु भने तिनलाई हटाउनुहोस् ।
- भन्ड्याड तथा हिँड्ने ठाउँ प्यासेजमा पर्याप्त उज्यालो बनाउनुहोस् ।
- आधारभूत सबै सामानलाई विरामीले सजिलै भेट्न सक्ने गरी नजिकै राख्नुहोस् ।
- हाता भएका कुर्सीहरू त्यहाँ राख्नुहोस्, विरामी उठ्न खोज्दा समाउन सकिने गरी काठ वा अरू कुराको आड पनि राख्नुहोस् ।

- टिभी, रेडियोलाई टाइबाट अर्थात् रिमोट कन्ट्रोलबाट चलाउन सकिने गर्नुहोस् ।
- अल्फिने वा चिप्लिने कुराबाट बचाउन दिसा पिसाब आरामसित गर्ने कोठामा रबरको ओछ्यान बाथम्याट वा चकटी राख्नुहोस् ।
- कमजोर विरामीलाई कुर्सीमा बसाएर नुहाइदिनुहोस् ।

व्यवस्थितता

व्यस्त समय-तालिकाले र दैनिक पेसाहरूको कारणले गर्दा, कुनै व्यक्तिले मिति बिर्सन सक्दछ र कहिलेकाहीं आफूले के कुरा कहाँ राखेँ भन्ने कुरा बिर्सन पनि सक्दछ । घरलाई सफा र व्यवस्थित राख्ता पनि चिन्ता निकै कम हुन सक्दछ र यसले गर्दा व्यक्तिलाई अन्य महत्त्वपूर्ण काम गर्न बढी समय मिल्न जान्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई नयाँ घरायसी कामहरू गर्न अरूहरूसँग मिल्न र सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ।

- परिवारका ज्येष्ठ नागरिकले टेलिफोन प्रयोग गर्न जानेका छन् कि छैनन् विचार पुऱ्याउनुहोस् । सजिलै पुग्न सकिने ठाउँमा टेलिफोन राख्नुहोस् । वृद्धहरू पटकपटक गइरहने कोठामा वा बाटैमा टेलिफोन राख्नुहोस् ।
- पात्रो क्यालेन्डरसहितको सूचना पाटी पनि राख्नुहोस्, त्यसमा वृद्धहरूले परामर्शका लागि डाक्टरलाई भेट्नुपर्ने समय, अस्पताल जाने समय वा महत्त्वपूर्ण क्रियाकलापहरूको सूची राख्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बर तथा अत्यावश्यक आपत्कालीन नम्बर हटलाइनहरूलाई उक्त बोर्ड वा सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।
- विरामीको औषधोपचारको रेकर्ड वा अभिलेख राख्नुहोस् । विरामीको पूरा नाम, डाक्टरको ठेगाना तथा विरामीलाई सिफारिस गरिएको औषधी त्यहाँ राख्न सकिन्छ । विरामीले डाक्टरलाई भेट्ता हरेक पटकको विरामीको लिखित विवरण वा रेकर्डलाई साथमा राख्नुहोस् । विरामीले विशेषगरी नयाँ डाक्टरलाई भेट्ता पहिले जाँचेका कागतपत्र (पर्चाहरू) आवश्यक पर्दछन् ।
- अधिक औषधीको असर हुन नदिनका लागि, विरामीका औषधीहरूलाई भिन्दाभिन्दै पोकाहरूमा राखिदिनुहोस् । ती पोकामा औषधीको नाम टाँसिदिनुहोस् । औषधीको आपूर्तिलाई अनुगमन वा अलग्याउने काम गर्नुहोस् । विरामीले औषधी लिने उचित समय मिलाएर समयसूचक घडी प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

हाँसो-मजा

- विरामी र विरामीको परिवारसँग हाँसो रमाइलो गर्ने समय निकाल्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण अवसरहरूमा उनीहरूसँग भेटघाट गर्नका लागि समयको व्यवस्था गर्नुपर्छ र यस्ता अन्य दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न उनीहरूसँग भेटघाट गर्नुपर्छ ।
- हरेक भोजनगर्ने समयलाई हाँसो-मजाको समयका रूपमा लिनुहोस् । नक्कली दाँत हालेकाहरूलाई पनि चवाउन सजिलो हुनेगरी खानेकुरालाई नरम र कमलो बनाउनुहोस् । विरामीलाई सहयोग हुने गरी खानेकुराहरूलाई नरम पार्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- वृद्धहरूलाई आफ्ना जीवनका कथाहरू वर्णन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । तपाईंले वृद्धलाई केटाकेटी हुँदाका कुरा भिकिदिनुभयो भने यसबारे बताउन उनीहरू रमाइलो मान्नेछन् ।
- महत्त्वपूर्ण चाडबाड उनीहरूकै साथमा रहेर बिताउनुहोस् ।

परिवारमा असल सम्बन्ध

परिवारको आशय राम्रो हुँदाहुँदै पनि समस्या तथा कमजोरीहरू देखा पर्दछन् र परिवारका सदस्यहरूले यस्ता समस्याहरूलाई सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- विरामीका गुनासा सुन्न तथा समस्या बुझ्नका लागि निकै प्रयास गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि यदि आफ्ना नातिनातिनाले आफूले बुझ्ने भाषामा केटाकेटीहरू आफूकहाँ आएर कुराकानी गरेनन् भन्ने गुनासो वृद्ध विरामीको रहिआएको छ भने यसमा विरामीका विरुद्धमा कुनै तर्क नगर्नुहोस्, बरु उनीहरूलाई सहानुभूति दिनुहोस् ।
- विरामीका छोराछोरीहरूले आफ्ना बुबाआमालाई विरामी वा पुरानो सोचाइको भएको कारणले वास्तानगरेको थाहा पाउनुभयो भने विरामीलाई पुरानो जमानाका चित्रहरू वा चलचित्रहरू देखाएर सम्झाउनुहोस् । उनलाई आफ्नै बारेका पुराना कुराहरू सम्झाइदिनाले परिवारका लागि के-कस्तो फाइदा पुऱ्याउँछ भन्नेबारे बताइदिनुहोस् ।
- आफ्ना साथीभाइबाट विश्वास तथा सल्लाह लिन कुनै पनि हिचकिचाहट नलिनुहोस् । सहयोगका लागि साथीहरू सधैं तयारी हालतमा हुन्छन् । समस्यालाई लामो समयसम्म सामना गर्नुपर्ने बिन्दुसम्म तपाईं कहिल्यै नपर्खनुहोस् । ज्येष्ठ नागरिकको आवश्यकतालाई बुझ्न सक्ने विशेषज्ञबाट सल्लाह तथा सरसहयोग प्राप्त गर्नुहोस्; यिनीहरूले ज्येष्ठ नागरिक र परिवारजनलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्दछन् ।

२.५ ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई घरमा हेरचाह गर्ने सहयोगीका लागि निर्देशिका

घरमै हेरचाह गर्ने सहयोगीहरूका लागि निर्देशिका तथा वृद्धहरूका लागि घरमै सेवा दिने कार्यक्रम

परिचय

घरमै सहयोग गर्ने

धेरैजसो ज्येष्ठ नागरिकहरू आफ्ना परिवारजनसँगै बसिरहेका हुन्छन्, जहाँ कोहीकसैले उनीहरूको समस्यामा हेरविचार पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । परिवारका सदस्य, नातेदार, साथीभाइ र छिमेकी आदिले उनीहरूलाई हेरविचार पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । शारीरिक तथा मानसिक अशक्तताका कारण विशेष आवश्यकता पर्ने गएका ज्येष्ठ नागरिकलाई अन्य आफन्त वा सहयोगीले पनि घरमै आएर सहायता दिन सक्दछन् ।

घरमै आएर सेवा दिने र सहयोग पुऱ्याउने कार्यमा विभिन्न व्यक्ति तथा सङ्घसंस्था लागेका हुन्छन्, जसले ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्दछन् । हेरचाह गर्नेहरूलाई काम गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यसको निर्माण गरिएको हो ।

यस्ता वृद्धहरूको स्याहारसुसार र सहयोग गर्ने व्यक्ति वा सङ्घसंस्थाले घरैमा आएर ज्येष्ठ नागरिक र उनीहरूको स्याहार गर्ने घरका व्यक्तिलाई भेट्ने गर्दछन् । आकस्मिक अवधिमा वा कुनै दुर्घटना भएको बेलामा उनीहरूले ज्येष्ठ नागरिकलाई सहायता प्रदान गर्दछन् । धेरै किसिमका तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन भएका हुन्छन् र त्यसका माध्यमबाट घरेलु उपचार सहयोगीले ज्येष्ठ नागरिकका विभिन्न पक्ष, उनीहरूका समस्या र आवश्यकताबारे जानकारी दिन्छन् । यसबाट ज्येष्ठ नागरिकका विभिन्न अवस्थामा कसरी सेवा पुऱ्याउने भन्नेबारे परिवारका सदस्य वा हेरचाहकर्ताले जानिरहेको हुन्छ ।

घरेलु उपचार सहयोगीहरूसँग समय हुनुपर्दछ, इच्छाशक्ति हुनुपर्दछ र कुनै पनि शारीरिक, मानसिक वा भावनात्मक आवश्यकतालाई सामना गर्ने मानसिक तयारी पनि हुनुपर्दछ । घरेलु स्याहार सहयोगी हुनका लागि यी कुरा अत्यन्त आवश्यक हुन्छन् ।

घरेलु स्याहार सेवाका सिद्धान्तहरू

स्वावलम्बी जीवन

अर्काको घरमा दिनहुँ गएर स्याहार सहयोगीले ज्येष्ठ नागरिकलाई स्वावलम्बी जीवन बिताउनका लागि सहयोग गर्न सक्दछ । यदि घरेलु स्याहार सहयोगीले ज्येष्ठ नागरिकका सधैं गर्दै आएका साधारण र सजिला काममा समेत सक्रिय रूपले सहभागी हुने र सहयोग गर्ने गर्थ्यो भने यस्ता कार्यले ज्येष्ठ नागरिकलाई सबलहुने र आफै आफ्ना कामगर्न सक्ने कुरालाई प्रोत्साहन दिँदैन ।

घरेलु स्याहार सहयोगीले ज्येष्ठ नागरिकको सबलता र क्षमता हेर्ने र जाँच्ने मात्रै होइन, ज्येष्ठ नागरिकलाई आफ्नो सामर्थ्य थाहा पाउन र उनीहरूलाई दैनिक जीवनमा आफ्नो सामर्थ्य उपयोग गर्न सिकाउने तथा सक्षम बनाउने कामसमेत गर्नुपर्छ ।

आत्मनिर्णय

स्वाभावतः वृद्धहरू आत्मनिर्णयको खोजी गर्दछन् र त्यसैमा विश्वास गर्दछन् । यसै दृष्टिकोणका आधारमा उनीहरूलाई सम्मान तथा उचित पहिचान बनाउन दिनुपर्छ । यदि घरेलु स्याहार सहयोगीले आफै आफ्ना ससाना दैनिक कामहरू गर्ने ज्येष्ठ नागरिकको पक्षलाई परिवर्तन गर्न बाध्य पारेको अवस्थामा यसले वृद्धहरूमा आफ्नो आत्मविश्वास गुमाउन सक्ने अवस्थाको सिर्जना हुने सम्भावना रहन्छ । वृद्धहरूको आत्मविश्वास बढाउन तथा आस्था बचाइराख्न वृद्धहरूलाई प्राप्त सहयोग र प्रभावकारी सेवा सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

गोपनीयता तथा व्यक्तिगत मामला

घरेलु स्याहार सहयोगीले ज्येष्ठ नागरिकका शारीरिक, मानसिक र आर्थिक पक्ष मात्रै होइन, वृद्धले गोप्य राख्न चाहने निजी सूचनासमेत थाहा पाउने अवसर तथा अग्राधिकारसमेत प्राप्त गर्ने गर्दछ । यस्ता सूचनाहरू जतिसक्थो गोप्य नै रहनुपर्दछ र यिनीहरूलाई समस्याहरू समाधान गर्न आवश्यक परेको अवस्थामा मात्र छलफलमा ल्याउनुपर्छ; अरू बेला अरूहरूसँग खुलाउनु हुँदैन । तर, यस्ता निजी र संवेदनशील विषयवस्तुका बारेमा छलफल गर्नका लागि उपयुक्त स्थान छनौट गर्नु आवश्यक हुन्छ । जहाँ पायो त्यहीँ यस्ता विषय छलफल गर्नु राम्रो हुँदैन ।

सुरक्षा

घरेलु स्याहार सहयोगीले सेवा प्रदान गर्दा कुनै पनि नसोचेको घटना वा परिवेशप्रति सदैव तयार रहनु आवश्यक छ । ज्येष्ठ नागरिकलाई हिँडाउँदा, नुहाउँदा अथवा उनीहरूलाई कुनै प्रकारको सहयोग गर्दा र निर्देशन दिँदा घरेलु स्याहार सहयोगी सदैव सावधान रहनुपर्दछ । पकाउने तथा सरसफाइ गर्नेजस्ता घरेलु कामकाज गर्दासमेत घरेलु स्याहार सहयोगी सतर्क रहनुपर्दछ । यस्ता धेरै अवस्थाहरूमा ज्येष्ठ नागरिकको सुरक्षालाई सधैं ध्यानमा राख्नुपर्छ । लड्ने तथा अल्झनेजस्ता कुनै पनि दुर्घटना खतरनाक हुन सक्दछन् । यसले हड्डी भाँचिने (फ्र्याक्चर) हुन सक्दछ वा उनीहरूलाई गम्भीर चोट लाग्न गई अस्पताल पुऱ्याउनुपर्ने र पुनर्स्थापनाका लागि लामो अवधिसम्म स्याहार गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

यस्तै ज्येष्ठ नागरिकको समाजिक सुरक्षा र सुखद भविष्यका बारे पनि हेरचाहकर्ताले विचार पुऱ्याउनुपर्दछ ।

घरेलु स्याहार सहयोगीले प्रदान गर्ने सेवाहरूघरेलु कामकाज वा धन्दा

१. खानेकुरा तयार पार्ने वा पकाउने

उद्देश्य

यस्ता प्रकारको सेवाको लक्ष्य बिरामी तथा विपन्नताको कारणले कसैको सहयोगविना वा स्वतन्त्र रूपमा खानेकुरा तयार गर्न वा पकाउन नसक्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सहयोग गर्नु नै हो ।

तपाईंले भोकाहरूको पेट भर्न सघाउने कुरामात्रैमा यसको महत्त्व रहेको होइन, बरु भोजनको मजा लिन र स्वस्थ रहनमा वृद्धहरूलाई प्रोत्साहन गर्नमा यसको अभू ठूलो महत्त्व छ । खानाको समयमा घरेलु उपचार सहयोगीको उपस्थिति रहनु आवश्यक छ, किनभने यसले वृद्धहरूको भोकलाई उब्जाउन सक्दछ, तिनलाई कुपोषण हुनबाट जोगाउँदछ र यसले शारीरिक तथा मानसिक अवनतिलाई रोक्दछ ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू

- खाद्यकुरा, खाद्यसामग्री तथा भाँडाकुँडाजस्ता कुनै कुराको अभाव रहन गएमा तुरुन्त ज्येष्ठ नागरिकको परिवार वा नातेदारलाई सूचना गरिहाल्नुहोस् ।
- चाहिएका कुराको सूची तयार गर्न वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् वा मार्गनिर्देशन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई बजारसम्म जान साथ दिनुहोस् । तपाईं उनीहरूको साथमा लागेर बजारसम्म पुग्नुभयो भने उनीहरूको भोकसमेत बढ्नेछ ।
- वृद्धलाई खान मन पर्ने खानेकुरा तथा तिनमा लागेका बानीको सम्मान गर्नुहोस् । यदि यी कुराहरू वा बानी परिवर्तन गर्नुपर्ने जस्तो तपाईंलाई लाग्यो भने यस विषयमा ज्येष्ठ नागरिक आफैँलाई र उनीहरूको स्याहार गर्ने प्रमुख व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकले खानुपर्ने वा खान नहुने कुनै खाना वा पौष्टिक कुरामा कुनै सिफारिस गरिनु आवश्यक भएमा डाक्टर, नर्स वा खाद्यविशेषज्ञको परामर्श लिनुहोस् ।

- ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई गर्न सक्षम भएसम्म आफ्नो खानेकुरा आफै तयार गर्ने र हरेक काम आफै गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । यसले वृद्धहरूलाई स्वतन्त्रछु भन्ने भावना विकास गर्दछ र उनको भोकलाई पनि निकै बढाउँदछ ।
- भान्सा र भान्सामा प्रयोग गरिने सरसामानहरू सफा राख्नुहोस् । यसले गर्दा भान्सामा कुनै पनि दुर्घटना हुन पाउँदैन
- सबै खानेकुराहरू ताजा, सफा र खानका लागि सुरक्षित हुनुपर्छ । खानेकुरा राख्ने भाँडा सफा राख्नुहोस् र प्रयोगमा नआएको भाँडालाई प्याँकिदिनुहोस् ।

२. घर सफा र सुरक्षित राख्ने

उद्देश्य

यस्तो प्रकारको सेवाको लक्ष्य भनेकै खास विरामी भएका, कमजोर तथा आफ्नो घरको सुरक्षा प्रबन्ध गर्न र घरलाई सफा राख्न नसक्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्नु हो ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- सरसफाइका उपकरणहरू खोज्नुहोस् र वृद्धजनको सहयोगले तीकुरालाई व्यवस्थित र सङ्गठित गर्नुहोस् । यी उपकरणहरूलाई मरम्मत गर्नुपरेमा वा फेर्नुपरेमा वृद्ध वा उसको मुख्य स्याहारकर्तालाई जानकारी दिनुहोस् ।
- वृद्धहरू अलिक बढी गड्ढरहने स्थान नै विशेष रूपले सफा राख्नुहोस् ।
- यसप्रकारको सेवाबारे वृद्धहरूलाई सूचना गर्नुहोस् वा सल्लाह गर्नुहोस् । घरको सफाइ गर्दा ज्येष्ठ नागरिकको रुचि, विचार तथा काम गर्ने तरिकाको सम्मान गर्नुहोस् ।
- घरमा भएका कुनै पनि उपकरण वा सामानलाई यताउता सार्दा वा चलाउँदा वृद्धहरूको अनुमति लिनुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक क्षमता वा स्वास्थ्य स्थितिका आधारमा घरमा सरसफाइ गर्नेजस्ता घरेलु कामकाज गर्नका लागि वृद्धहरूलाई सूचना दिनुहोस् र उनीहरूको अनुमति लिनुहोस् ।
- हुनसक्ने कुनै पनि प्रकारका दुर्घटनाबाट जोगिने उपाय अवलम्बन गर्नुहोस्, जसले गर्दा ज्येष्ठ नागरिक सुरक्षित र स्वतन्त्रतापूर्वक यताउता घुम्न सकून् ।
- सरसफाइ, राखनधरन तथा वृद्धहरूको सुरक्षाको सुनिश्चिततामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् र प्राथमिकीकरण गर्नुहोस् ।
- कुनै पनि भाँडाकुँडा सफा गर्दा कुनै पनि रसायनको प्रयोग नगर्नुहोस् अन्यथा भुक्किएर खानेकुरामा पर्न सक्दछ ।

३. कपडा धुने तथा मिलाएर राख्ने

उद्देश्य

यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य भनेकै शरीर चलाउनुपर्ने शारीरिक क्रियाकलाप तथा कार्यहरू गर्दा वृद्धहरूले भोग्नुपरेको समस्यामा उनीहरूलाई सहयोग गर्नु हो ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- ज्येष्ठ नागरिकको सहयोगार्थ कपडा धुने काम गर्दा प्रयोगमा आउने उपकरणहरू वा मालसामानको खोजी गर्नुहोस् ।
- वृद्धको कुन कपडा कहिले धुने भन्नेबारे राम्रोसँग विचार गरेर समय मिलाउनुहोस् ।
- यस्तो प्रकारको सेवा प्रदान गर्नुभन्दा अगाडि ज्येष्ठ नागरिकले कुनचाहिँ कपडा पहिले धुन चाहन्छन् भन्नेबारे सोध्नुहोस् । यस्ता कार्यहरू गर्नुभन्दा पहिले वृद्धको कुनै रुचि वा सुभावा भए त्यस निर्णयको सम्मान गर्नुहोस् । वृद्धलाई सरसफाइ गर्ने विचार मन नपरे सामाजिक कार्यकर्तासित सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक क्षमता वा स्वास्थ्य स्थितिका आधारमा कपडा धुने काममा ज्येष्ठ नागरिकलाई नै लगाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- रगत बग्ने, सुनिने, चोटपटक वा पीडाको कुनै सङ्केत ज्येष्ठ नागरिकमा देखा परेको अवस्थामा यसबारे ज्येष्ठ नागरिकको नजिकैका परिवारजनलाई सूचना गर्नुहोस् वा डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस् र उनलाई नजिकैको स्वास्थ्य सेवामा पुऱ्याउनुहोस् अथवा सामाजिक कार्यकर्तालाई सूचना गर्नुहोस् वा उपयुक्त अधिकारीलाई यसको जानकारी दिनुहोस् ।
- कपडा धुने पाउडर वा कपडा धुने काममा प्रयोग हुने अन्य सामग्रीको पछाडितिर लेखिएका सुभावा वा लेखोट लेबल राम्ररी पढ्नुहोस् । कपडा धुने उचित प्रकारको तरिका अँगाल्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकको चाहनाअनुसार उनीहरूका कपडा मिलाएर र पट्याएर राख्नुहोस् ।

४. किनमेल

उद्देश्य

यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य भनेकै किनमेल गर्दा वृद्धहरूलाई साथ दिनु हो ।

यस सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- किनमेल गर्नुभन्दा पहिले ज्येष्ठ नागरिकसँग पर्याप्त पैसा छ/छैन ख्याल गर्नुहोस् । आफ्ना खानेकुरा, औषधी वा अन्य आवश्यकताका कुराहरू किन्न सक्ने हैसियतमा उनी छन् कि छैनन् भन्नेबारे ख्याल गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई खाद्य सामग्री, औषधी वा अन्य सामग्री किन्न मन पर्ने कुनै पसलहरू, कुनै विशेष किसिम अर्थात् ब्रान्ड वा मूल्य पो मनमा छन् कि ? यसबारे सोध्नुहोस् । उनले के छान्न मन पराउँदछन्, त्यसको सम्मान गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकसँगका क्रियाकलापलाई जति सक्थो बढी आनन्दमय र उपयुक्त बनाउने प्रयास गर्नुहोस् । यसले गर्दा ज्येष्ठ नागरिकमा जोस र जाँगर पलाउँदछ ।
- सामान किन्दाका सबैजसो रसिद तथा खुद्रा पैसा वृद्ध व्यक्तिलाई नै दिनुहोस् ।
- सबै खर्च तथा पैसाका कारोबारको अभिलेख रेकर्ड राख्नुहोस् ।
- किनमेलजस्ता क्रियाकलापलाई जति सक्थो आनन्ददायक र उपयुक्त बनाउनुहोस् ।

५. व्यक्तिगत स्याहार

क) खानेकुरा खाँदा सहयोग गर्ने

उद्देश्य

यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य भनेकै वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नु हो, जो निश्चित खालका रोग वा शारीरिक कमजोरीका कारणले आफैँ खान अप्ठ्यारो मान्छन् वा खानै सक्तैनन्। यस्तै वृद्धलाई आफ्नो स्वास्थ्यस्थिति ठीक अवस्थामा राख्न स्वस्थकर तथा पौष्टिक आहार तयार गर्नुपर्छ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- बिरामीलाई आफैँले सकेजति खानेकुरा खान सहयोग तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस्। बिरामीलाई प्यारालाइसिस (पक्षाघात) भएर वा खानेकुरा निल्न समस्या भएको भए पनि स्वस्थ तथा पौष्टिक खानेकुरा खान प्रोत्साहन गर्नुहोस्। बिरामीलाई खानेकुरा खान सहयोग गरेको मन परेन भने वा गाह्रो भयो भने सजिलै खान सकिने कुरा तयार पार्नुहोस्, जस्तै : रोटी टुक्रापारेर, काटेको मासु, तरकारी, फलफूल वा अन्य सुक्खा खानेकुराहरू।
- भोजन गर्ने समयमा घरेलु सुसारे नजिकै हुनुपर्दछ र बिरामीलाई धैर्यपूर्वक खान प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ। देख्दा राम्रो लाग्ने र वास्ना आउने खानेकुराले बिरामीको भोकलाई बढाइदिनेछ। बिरामीलाई खानेकुरा खाँदा दिक्क लागेमा उसलाई बीचबीचमा रोक्तै विस्तारै खुवाउन सकिन्छ। स्वस्थ खानेकुराले बिरामीको भोकलाई बढाउने गर्दछ।
- खानेकुरा खाँदा ज्येष्ठ नागरिकको विश्वास वा सोचाइलाई विशेष ध्यान दिँदै र सम्मान गर्दै खुवाउनुहोस्। बिरामीलाई के खान मन पर्दछ र के खान मन पर्दैन, त्यसप्रति सम्मान गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि बिरामीलाई आँखाको समस्या छ भने खानेकुरा केके छन् र कहाँनेर पस्किएको छ भन्नेबारे राम्ररी बताइदिनुहोस्।
- जति सक्नुहुन्छ बिरामीलाई नियमित रूपमा ठीक समयमै खानका लागि सहयोग गर्नुहोस्।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई उचित तरिकाले र अझ आरामदायी स्थितिमा बसाएर खुवाउनुहोस्। यसो गर्दा बिरामीले आफ्ना खानेकुरा सजिलै पिउने, निल्ने वा चवाउने छन्।
- ओछ्यानमा थला परेको बिरामीका लागि पिठचूँमा सिरानीको आड राखिदिएर भए पनि बसेर खान सहयोग गर्नुहोस्।
- बिरामीले खाइरहेका बेलामा प्रश्न गर्ने वा अन्य कुराकानी गर्ने काम नगर्नुहोस्। बिरामीले खाइरहेका बेलामा कुराकानी गर्दा उसको घाँटीमा खानेकुरा अड्किने सम्भावना रहन्छ।
- हतारमा खानेकुरा खाई सिध्याउन बिरामीलाई कुनै पनि प्रकारको दबाब नदिनुहोस्। उसलाई पर्याप्त समय लिएर खान दिनुहोस्।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- विरामीलाई जति बेला तपाईंले भेटनुहुन्छ, प्रशस्त पानी खान दिनुहोस् । दिनभरिमा चाहिनेजति पर्याप्त पानीको मात्रा रहोस् ।
- विरामीले खानेकुरा खाइसकेको भए कुन बेला र कति खायो भन्ने टिपोट गर्नुहोस् ।

ख) विरामीलाई सहयोग गर्ने वा साथ दिने

उद्देश्य

विशेष रूपले हिँडुल गर्न नसक्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सहयोगको लक्ष्य हो । यसप्रकारको शारीरिक कमजोरी भएका वृद्धहरूका लागि सम्मान गर्नुपर्छ र कुनै पनि दुर्घटना वा अनावश्यक घटनाबाट सुरक्षित राख्नका लागि यसप्रकारको सहयोग आवश्यक पर्दछ ।

सेवाको आधारभूत मापदण्डहरू :

- ज्येष्ठ नागरिकको शारीरिक अवस्थामा हेरेर उनलाई कस्तो प्रकारको सहयोगको आवश्यकता परेको छ, तपाईंले मूल्याङ्कन गर्न वा अवलोकन गर्न सक्नुहुनेछ । विरामी कमजोर वा पीडाले थलिएको हुनाले उसलाई सहयोग नगरी नहुने भएको हो भन्ने कुरा बुझिराख्नुहोस् । विरामीको स्वास्थ्य अवस्थाबारे सधैं चासो र चिन्ता राख्नुहोस् र उसलाई सोधिरहनुहोस् ।
- बाहिर कतै निस्कनुभन्दा पहिले बाहिर गई हेरेर त्यहाँको वस्तुस्थितिबारे जानकारी लिनुहोस् । बाहिरको मौसम वा वृद्ध जान चाहेको स्थानको दूरीबारे बुझ्नुहोस् । त्यहाँसम्म पुग्नका लागि तपाईंको साथ चाहिन्छ वा चाहिँदैन, त्यो पनि बुझ्नुहोस् । त्यस्तैगरी कुन साधन प्रयोग गरी जाँदैछ वा कस्तो कपडा प्रयोग गरी जाँदै छ वा उसले सुहाउँदो लगाएको छ कि छैन भन्ने पनि बुझ्नुहोस् ।
- वृद्धको लक्ष्मी वा उठ्नलाई सहयोग पुऱ्याउने कुनै साधन पो त्यहाँ छ कि ? वा उसलाई हिँड्नका लागि आवश्यक पर्ने कुनै कुरा पो त्यहाँ छ कि ? राम्ररी ख्याल गर्नुहोस् । घरेलु स्याहारकर्ताले यस्ता कुराहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बुझेको हुनुपर्नेछ ।
- वृद्धहरूलाई कतिबेला कहाँ सहयोगको आवश्यकता पर्ने हो भन्नेबारे बुझ्नका लागि उसको चोटपटक लागेको भागबारे जानकारी लिनुहोस् ।
- तपाईं आफू विस्तारै हिँड्नुहोस् र तपाईंको हिँडाइ वृद्धहरूका लागि सजिलो वा आरामदायी प्रकारको छ कि छैन भन्ने ख्याल गर्नुहोस् ।
- वृद्धले व्यायाम गर्नुभन्दा अगाडि पर्याप्त मात्रामा आराम गरेको हुनुपर्नेछ ।
- स्वाभाविक रूपमा कुरा गर्नुहोस् र वृद्धलाई आराम अनुभवगर्न सहयोग गर्नुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूमा खुसी बढ्दछ ।
- केही हिँडिसकेपछि वृद्धहरूलाई आराम गर्न र पर्याप्त पानी खान प्रोत्साहन गर्नुहोस् । वृद्धलाई बस्न वा पल्टनका लागि आरामदायी स्थान मिलाई दिनुहोस् ।
- औषधोपचार र उपकरणको अवस्था ख्याल राख्नुहोस् अनि उपकरणलाई मर्मत गर्नुपर्ने वा फेरु थप्नुपर्ने भएमा वृद्धका नातेदारलाई सूचना गर्नुहोस् ।

ग) बिरामीलाई नुहाउन सहयोग गर्ने

उद्देश्य

कसैको सहयोगबिना नै एकलै नुहाउन अप्ठेरो मान्ने वृद्धलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो । यसमा वृद्धको सरसफाइलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- ज्येष्ठ नागरिकलाई नुहाउँदा उनीहरूकै सरसामानहरू प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसमा कतै कुनै कमी आएको रहेछ भने तुरुन्तै स्याहारकर्ता वा नजिकका परिवारजनलाई त्यसको सूचना गर्नुहोस् ।
- सक्ने अवस्थासम्म वृद्धलाई आफैँ नुहाउन दिनुहोस् ।
- वृद्धलाई नुहाइदिँदा मनतातो पानीको व्यवस्था गर्नुहोस् र यसलाई खन्याउँदा पनि विशेष ध्यान दिनुहोस् । वृद्धलाई नुहाइदिँदा अप्ठेरो नहोओस् भनेर ख्याल गर्नुहोस् ।
- नुहाउनु पहिले, नुहाउँदै गर्दा र नुहाइसकेपछि वृद्धको सुरक्षालाई सबैभन्दा बढी ध्यान दिनुहोस् । सुरक्षा हाता राख्न आवश्यक भएमा तपाईंले वृद्धलाई वा वृद्धको नातेदारलाई त्यसको जानकारी गराउनुहोस् ।
- वृद्धलाई नुहाइदिँदा, वृद्धको मूल्य-मान्यतालाई पालना गर्नु आवश्यक परेमा त्यसको पालना गर्नुहोस् ।
- नुहाउँदा अरुहरू आफ्नो वरिपरि भएको अवस्थामा वृद्धलाई लाज लाग्ने, हिचकिचाहट हुने वा डर लाग्ने अवस्था भएमा उनलाई लाएका लुगैसँग नुहाउन दिनुहोस् वा जति सक्थो छिट्टो नुहाइदिनुहोस् ।
- वृद्धलाई नुहाइदिइसकेपछि अर्को पटक नुहाउँदा ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरूबारे वा त्यसपछि के गर्ने भन्नेबारे वा नुहाउने अभ्यासलाई कसरी सुधार गर्ने भन्नेबारे तपाईंले अवलोकन गरेका कुराहरू लेखेर राख्नुहोस् ।

घ) बिरामीलाई दिसा-पिसाब गर्दा सहयोग गर्ने तरिका

उद्देश्य

अरुहरूको सहयोगबिना दिसापिसाब गर्न गाह्रो पर्ने वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो । स्वास्थ्यस्थितिमा कठिनाइ ठानिरहेका वृद्धहरूलाई यसप्रकारको सहयोगले मद्दत गर्नेछ र उनीहरूलाई सुरक्षा तथा ढुक्क भएको अनुभूति दिनेछ ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- वृद्धहरूको स्वास्थ्यस्थितिको जाँच गर्नुहोस् । दिसापिसाब आफैँ गर्दछन् कि गर्दैनन् विचार गर्नुहोस् । शौचालयसम्मको दूरी र चौडाइ नाप्नुहोस् र दिसापिसाबलाई व्यवस्थापन गर्ने कुनै अन्य तरिकाहरू पो छन् कि ? ख्याल गर्नुहोस् ।
- वृद्धलाई आफैँ र अरुको सहायताबिना नै दिसापिसाब गर्ने कुरामा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- वृद्धहरूलाई दिसापिसाब गर्न गाह्रो हुन्छ भने यसको सहायताका लागि कोपरा तथा पुच्छने कागत आदिको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- शरीर सफा गर्ने काममा वृद्धहरूको वैयक्तिक आवश्यकतालाई सम्मान गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई राम्रो र सुरक्षित तरिकाले शौचालय ट्वाइलेट जाने काममा सहयोग गर्नुहोस् ।
- ट्वाइलेट सफा राख्नुहोस्
- दिसापिसाब गरिसकेपछि, यसले ज्येष्ठ नागरिकमा केकस्तो फाइदा गर्‍यो र अब पछि के गर्ने भन्नेबारे ख्याल गर्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिकमा दिसापिसाब रोक्न नसक्ने समस्या रहेछ भने वृद्धलाई तुरुन्तै स्वास्थ्यकेन्द्रमा पुऱ्याउनका लागि उनका नातेदार र स्याहारकर्तालाई जानकारी दिनुहोस् ।

ड) लुगा फेर्दा बिरामीलाई सहयोग गर्ने

उद्देश्य

अरुहरूको सहयोगबिना आफैँले लुगा फेर्न अप्ठ्यारो हुने ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- ज्येष्ठ नागरिकलाई के लगाउन मन पर्दछ, आफैँ छनोट गर्न दिनुहोस् । उनले लगाउन चाहेको कुरा तपाईँलाई अनुपयुक्त लाग्यो भने अर्को प्रकारको कपडा लगाउन उनलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई अरुको सहायताबिना नै वा थोरै मात्रै सहायताले लुगा फेर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- लुगा फेर्दा ज्येष्ठ नागरिकले सुरक्षित र आराम अनुभव गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि ज्येष्ठ नागरिक उभिरहेका छन् भने उनले समात्न सक्ने कुनै कुरा दिनुहोस्, त्यसैले उनलाई सहायता मिलोस् ।
- उनको अवस्थितिलाई बदल्नुपर्ने भएमा कसरी बदल्ने भन्ने कुरा उनलाई देखाउनुहोस् र राम्ररी बुझाइदिनुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई यस्तै तरिकाले थप कामहरू गर्न प्रोत्साहन गर्नका लागि उनले कुनै काम राम्ररी गरेको अवस्थामा उनलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- वृद्धहरूलाई पर्याप्त समय दिनुहोस्, कुनै काम गर्नका लागि हतारो नगर्नुहोस् ।
- वृद्धलाई कुनै काम गर्दा कुनै कारणवश अप्ठेरो पर्न गएको छ कि ? त्यसलाई जाँच्नुहोस् र अवलोकन गर्नुहोस् ।
- लुगा फेर्न सघाएपछि केके गरिदिनुभयो भन्ने कुराको टिपोट गर्नुहोस् र तपाईँले के सिक्नुभयो ? केके समस्या भोग्नु भयो ? र पछिपछि यी समस्या समाधानका लागि केके गर्नुपर्ला ? ख्याल गर्नुहोस् ।

च) बिरामीको व्यक्तिगत सरसफाइ तथा आफ्नो रूपलाई कायम राख्न सहयोग गर्नुहोस् :

उद्देश्य

विशेषगरी बिरामी र शारीरिक रूपमा अशक्त भएकाहरूको वैयक्तिक सरसफाइ तथा सुव्यवस्थालाई कायम राख्न वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- वैयक्तिक सरसफाइ उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूको प्रयोग कसरी गर्नेबारे जानी राख्नुहोस् ।
- नङ, दाँत, दारीआदि जस्ता सफा राख्नुपर्ने शारीरिक अङ्गहरूको स्वास्थ्य अवस्था कस्तो छ र वृद्धहरूको ती कुरामा कस्तो चाख छ भन्ने जानकारी लिने प्रयास गर्नुहोस् ।
- वृद्ध आफैँ आफ्नो शारीरिक व्यवस्थापन गर्न सक्ने अवस्थामा छ भने आफ्नो स्याहार आफैँ गर्दाको महत्त्वबारे उसलाई बुझाइदिनुहोस् र त्यसलाई व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- वृद्धहरूलाई सरसफाइ तथा नुहाइधुवाइ गरिदिइसकेपछि, तपाईंले के गरिदिनुभयो, तपाईंले त्यसबाट के सिक्नुभयो र त्यसपछि तपाईंले के गर्नुहोला भन्नेबारे टिपोट गर्नुहोस् ।

छ) बिरामीलाई साथ दिनुहोस्

उद्देश्य

कसैको सहयोगविना नै आफ्नै सुरमा बाँचिरहेका, दुःखी तथा एकला ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो । उनीहरूलाई भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक रूपमा सहयोग गर्नु यसको लक्ष्य हो र उनीहरूलाई तुरुन्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनुपर्ने भएमा सोप्रति गम्भीर भई सो सेवा प्राप्त गराउनु र सोबारे जानिराख्नु पनि यसको लक्ष्य हो ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

- वृद्धहरूको विचार, दृष्टिकोण तथा आस्थासम्बन्धी विविधतालाई सम्मान गर्नुहोस् ।
- हरेक वृद्धजनका व्यक्तिगत सूचना तथा संवेदनशील पारिवारिक विषयलाई महत्त्व दिनुहोस् र त्यसलाई गोप्य राख्नुहोस् ।
- वृद्धहरूसँग कुराकानी गर्दा धैर्यसाथ गर्नुहोस् । उनीहरूको विश्वास जित्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- सामान्य तथा नम्र शैलीमा कुरा गर्नुहोस् । धेरैजस्तो वृद्धहरू कान कम सुन्ने खालका हुन्छन् भन्ने कुरालाई सधैं ख्याल गर्नुहोस् ।
- वृद्धले भन्न चाहेका वा खोल्न खोजेका गोप्य कुराहरूलाई ध्यान दिनुहोस् र नम्रताका साथ त्यसको उत्तर दिनुहोस् ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई उनीहरूका विचार र भावना भन्न दिनुहोस् ।
- वृद्धहरूको जीवन तथा भावनात्मक अवस्थालाई बुझ्नुहोस् र स्वीकार गर्न सिक्नुहोस् । कुनै प्रकारको परिवर्तन देखा परेमा त्यसलाई टिपोट गर्नुहोस् ।

ज) यताउता गएर गरिदिनुपर्ने कामहरूमा सहयोग गर्नुहोस्

उद्देश्य

- बैङ्कमा गएर पैसा भिक्किदिने वा राखिदिने वा सार्वजनिक तथा निजी कार्यालयलगायत हुलाकजस्ता कार्यालयमा कारोबार गरिदिने जस्ता काममा गएर वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नु नै यसप्रकारको सेवाको लक्ष्य हो ।

सेवाका आधारभूत मापदण्डहरू :

वृद्धहरूले बाहिर गएर गर्नुपर्ने कुनै काम उनीहरूलाई साथ दिनुहोस् तथा सहयोग गर्नुहोस् र यस्ता काममा सघाउँदा नम्र व्यवहार पनि गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, वृद्धको निवृत्तिभरण (पेन्सन) को कारोबार अगाडि बढाउँदा वा अरूहरूको साथमा सामाजिक सुरक्षा सेवाको लाभ प्राप्त गर्दा उनलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

- सार्वजनिक र निजी कार्यालयहरूमा आवश्यक पर्ने कागजपत्र तयार गर्ने कार्यमा वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् । परिचय पत्र, रसिद, आवेदन फारम तथा अन्य स्वास्थ्य तथा औषधोपचारसँग सम्बन्धित लेखोट रेकर्डहरू तथा कागतपत्र डकुमेन्टहरू नै यसका उदाहरणहरू हुन् ।
- स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य सेवाहरूजस्ता वित्तीय तथा स्वास्थ्यका कुराहरूमा सामाजिक सेवाको सम्बन्धमा वृद्धहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । आधिकारिक कर्मचारी तथा सम्बन्धित अधिकारीहरूसँग यससम्बन्धी अरू जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।
- बगैँचाको हेरचाह, स-साना मर्मत, लुगा कपडाहरू पट्याउने तथा वैयक्तिक भेटघाटका कुराहरूमा वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

घरेलु स्याहार सहयोगीका जिम्मेवारीहरू

१. नम्रता तथा उचित व्यवहार

घरेलु स्याहार सहयोगीले वृद्धहरूप्रति नम्रता तथा सम्मान प्रकट गर्नुपर्दछ । नम्रतापूर्ण तथा उचित व्यवहारले उनीहरूसँग असल तथा मित्रवत् व्यवहार बढेर जान्छ ।

२. निर्भरता

वृद्धहरूसँग भरपर्दो सम्बन्ध राख्नका लागि गरिनै पर्ने कार्यहरूका नियमित सूचना राख्ने तथा तिनीहरूको टिपोट गर्ने गर्नुपर्छ । त्यसमा कुनै परिवर्तन भएमा पर्याप्त समय दिएर वृद्धहरूलाई यसबारे जानकारी गराउनुपर्दछ ।

३. धर्म तथा परम्पराप्रति सम्मान

ज्येष्ठ नागरिकमा जे कुराको विश्वास छ, त्यसलाई सम्मान गर्नुपर्दछ र हौसला प्रदान गर्नुपर्छ । घरेलु स्याहारकर्ताले ज्येष्ठ नागरिकमा आफ्नो वैयक्तिक विश्वास र विचार थोपार्नु हुँदैन ।

४. धुम्रपान तथा मद्यपानको त्याग

वृद्धहरूले नै अनुमति नदिँदासम्म वृद्धहरूको सेवा गर्दा चुरोट तथा रक्सी खानेजस्ता खराबीहरूबाट आफूलाई अलग्गै राख्नुपर्छ । अनुमति दिए पनि यस्ता क्रियाकलाप उनीहरूका छेउमा नगर्नु नै बेस हुन्छ ।

५. ज्येष्ठ नागरिकबाट उपहार अस्वीकार

तपाईंको सेवाबाट प्रसन्न भएर वृद्धहरूले तपाईंलाई कुनै प्रकारका उपहारसमेत प्रदान गर्न सक्दछन् । सम्भव भएसम्म त्यस्ता उपहारहरूलाई स्वीकार गर्नुहुँदैन । उनलाई गरेको सेवा केही पनि पाउने आशयले होइन; स्वयंसेवाका रूपमा गरिएको हो भन्ने कुरा उनीहरूलाई राम्ररी सम्झाउनुपर्छ ।

६. आर्थिक लाभ र छलकपट नगर्ने

घरेलु स्याहार सहयोगीले सबै प्रकारका पैसाका कारोबारमा साँचो हुनुपर्दछ; आर्थिक आयआर्जनको लोभ गर्ने व्यक्ति साँचो सहयोगी बन्न सक्तैन । जस्तै : वृद्धसँग पसल जाँदा वृद्धले पाउने रसिद र फुटकर फिर्ताको रकम वृद्धलाई नै दिनुपर्छ ।

७. पैसाको अभाव भएका वृद्धहरूलाई सहयोग

आर्थिक समस्या भएका वृद्धहरूले सहयोगको अपेक्षा गर्दछन् । घरेलु स्याहार सहयोगीले उनीहरूलाई कतिसम्म सहयोग गर्न सक्दछन् भन्नेबारे स्पष्ट सम्झाइदिनुपर्छ । घरेलु स्याहार सहयोगीले उनीहरूका आवश्यकता पूरा गर्ने उचित निकाय वा सङ्गठनसम्म पुऱ्याएर सहयोग गर्न सक्छन् ।

८. जमानी बसेर सेवा वा हस्ताक्षर नगर्ने

वृद्धहरूको बाकी रकम वा आर्थिक कारोबारका लागि अस्पताल वा बैंकहरूले तपाईंलाई जमानीका रूपमा हस्ताक्षर गरिदिन भन्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा वृद्धहरूको परिवारका सदस्य वा वैधानिक प्रतिनिधिसँग परामर्श गर्नुपर्दछ । यस्तो अवस्थामा आफूखुसी जमानी बसेर सेवा वा हस्ताक्षर गर्नु उचित हुँदैन ।

९. औषधी सेवन गर्दा सहयोग

औषधी किन्दा दिएको सुभावलाई राम्रोसँग सुन्नु वा औषधीको खोलमा लेखिएको सूचना पढ्नुपर्दछ र त्यसको पालना गर्नुपर्दछ र त्यसैअनुसार बिरामी वा वृद्धलाई सहयोग गर्नुपर्छ । नर्स वा डाक्टरजस्ता आधिकारिक व्यक्तिहरूले मात्रै त्यसमा कुनै पनि प्रकारको परिवर्तन गर्न सक्नेछन् । औषधी लिएको र लिन असफल भएको टिपोट रेकर्ड राख्नुपर्छ ।

१०. दुःखद घटना वा आकस्मिक अवस्थाको तयारी

दुःखदायी घटनाहरू तथा आकस्मिक कुराहरूले प्रायः वृद्धहरूको अवस्थामा छिटोछिटो परिवर्तन ल्याइदिने गर्दछन् । जस्तै : भन्याडबाट लड्ने, आगामा पर्ने, लुटपाट हुने आदि । घरेलु स्याहार सहयोगीले यस्ता परिस्थितिबाट बचाउन सहयोग गर्नु पहिलो कर्तव्य हो । घरेलु स्याहार सहयोगीहरू यस्ता घटनाहरूप्रति सजग र बफादार रहनुपर्दछ ।

बिरामीहरूलाई स्याहार गर्ने सामाजिक चेतना तथा यसका पक्षहरू

वृद्ध तथा थला परेकालाई विभिन्न प्रकारका उपचार

- शारीरिक उपचार,
- घरेलु कामकाजहरू,
- आर्थिक सहयोग,
- भावनात्मक सहयोग,
- घरको सरसफाइ तथा अरू हल्का कार्य,
- आर्थिक सहयोग, नियमित घरैमा भेटघाट तथा फोन सम्पर्कजस्ता सहयोग प्रदान ।

यस्ता खालका कुराहरू लामो समयसम्म गरिएन भने त्यसले वृद्धहरूका शारीरिक तथा भावनात्मक आवश्यकतामा असर पुऱ्याउँदछ । विशेष गरी घरका सदस्यहरूबीच अनमेल भएको बेलामा घरका सबै परिवारजनले उत्तिकै मात्रामा घरेलु कामकाजमा हात हाल्ने भन्ने कुरा सजिलो काम होइन ।

विशेषगरी वृद्धले एकलो, थकित, निराश तथा भौँक मानिरहेको बेलामा वृद्धलाई स्याहार गर्नु निकै कठिन कार्य हुन जान्छ । परिवारका सदस्यहरूको बिरामी तथा यसले वृद्ध तथा स्याहारकर्तालाई परेको असरबारे बुझ्नु अनिवार्य र महत्त्वपूर्ण कुरा हुन्छ ।

रोगको प्रभाव

वृद्ध अस्पतालमा भएको बेलामा परिवारजनले बिरामीको प्रकृति तथा त्यसको प्रभावलाई बुझ्नै पर्दछ । उनीहरूलाई बिरामीको पुनःस्थापना कार्यक्रममा सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

परिवारमा रोग तथा बिरामीको प्रभाव

बिरामीपना परिवारका लागि सङ्कट नै हो र यसले उनीहरूको दैनिक कार्यलाई निकै नराम्रो तरिकाले प्रभाव पार्दछ ।

वृद्धलाई अस्पताल पुऱ्याउनुभन्दा पहिले उनको घरेलु काम तथा व्यवहारको व्यवस्थापन, केटाकेटीहरूको स्याहार, परिवारका आवश्यकता पूरा र घरायसी कामकाजमा सहयोग गर्नुजस्ता जिम्मेवारी तथा भूमिका हुने गर्दछ । वृद्ध बिरामी भएको अवस्थामा यसले परिवारमा उनको भूमिकामा निकै असर पुऱ्याउँदछ । बिरामीपना अझ गम्भीर बन्दै गएको अवस्थामा उनी बोभसमेत बन्ने छन् ।

परिवारका सदस्यहरू काममा व्यस्त रहने बेलामा घरमा बिरामी वृद्धलाई हेरचाह गर्ने कोही पनि रहने छैन । अर्कातिर, वृद्धको हेरचाहका लागि उनीहरूले आफ्नो कामलाई रोक्न पनि सक्दैनन् किनभने यसो गर्दा परिवारको आर्थिक अवस्थामा निकै ह्रास आउँदछ र यसले परिवारको आर्थिक अवस्थामाथि साच्चिकै प्रभाव पार्दछ ।

तपाईं आफ्नै आमाबाबुको स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने :

आमाबाबु भनेका जहिले पनि आमाबाबु नै हुन्छन् र तिनले अनेक दुःख गरेर तपाईंलाई हुर्काएका हुन् भन्ने सम्झनुहोस् । आफ्ना बाबुआमाको हेरचाह गर्नु भनेको आफ्नो भूमिका तथा जिम्मेवारीको बाँडफाँड चाहिँ होइन ।

आमाबाबुलाई केटाकेटीलाई जस्तो व्यवहार गर्नु हुँदैन । स्याहार-सुसार गर्ने जिम्मेवारीचाहिँ परिवर्तन हुन सक्दछ । जस्तै : आमाबाबु भन्-भन् वृद्ध हुँदै गएको अवस्थामा तपाईं हुर्कदै गर्दा तपाईंलाई आमाबाबुले गरेजस्तो स्याहार तपाईंले आमाबाबुलाई गरेर पुग्दैन । यस्ता परिवर्तनहरूलाई तथा त्यसको प्रभावलाई परिवारमा हरेकले बुझ्दा राम्रो हुन्छ ।

वैयक्तिक जीवन तथा भावनाहरूप्रति

आफ्ना लागि निकै महत्त्वपूर्ण कुरा गुमाउँदाको अवस्थामा रिस, पश्चात्ताप, सहायहीनता, असहाय र कुण्ठाजस्ता भावनाहरू तपाईंमा आउने गर्दछन् । त्यसका लागि निम्नअनुसारका हृदयस्पर्शी प्रश्नहरू पनि हुन सक्दछन् ।

- के बिरामीले तपाईंसँगै बस्नुपर्छ ?
- के हेरचाह गर्ने कामका लागि तपाईंले आफ्नो नोकरीबाट राजिनामा गर्ने कि अरु कसैलाई बिरामी हेर्न खटाउने ?
- के तपाईंले नै सबै प्रकारका जिम्मेवारी वहन गर्ने ?
- यी कुराहरूले तपाईंको जीवनमा कस्तो असर गर्लान् ?

यी परिवर्तनको प्रतिक्रियालाई तपाईंले आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सक्नुहुनेछ ।

- आफू, आफ्ना मूल्यमान्यता, सबलता, सीमा तथा उद्देश्यलाई चिन्नुहोस् ।
- त्यसपछि आफूसित भएका साधनहरूका आधारमा उद्देश्यहरूलाई कसरी प्राप्त गर्नुहुनेछ भन्ने अध्ययन गर्नुपर्छ ।
- यसभित्र आफ्नै र परिस्थिति, उद्देश्य तथा सहायताका स्रोतको विश्लेषण गर्नुहोस् तथा आफ्ना मौकाहरूलाई एकएक गरेर लेख्नुहोस् ।
- वृद्धहरूलाई बुझ्ने, उनका आवश्यकतालाई चिन्ने परिस्थिति तथा व्यक्तित्व विकासबाट प्राप्त हुन आएका केही सीपहरू सिक्ने काम गर्नुहोस् ।

परिवारको क्षमताप्रति

बिरामी बोल्न नसक्ने अवस्थामा भए पनि परिवारका सदस्यले उनलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

- बिरामीसँगै बसेर शारीरिक उपचार गरेर खानेकुरा दिएर र नियमित आर्थिक सहयोग गरेर बिरामीलाई स्याहार गर्नुपर्छ
- बिरामी कुण्ठाको रोगबाट ग्रस्त हुनसक्छ र उसलाई साथ दिनुपर्दछ भन्ने आशा गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा स्याहारकर्ता धीरवान् हुनु निकै आवश्यक हुन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- परिवारका हरेक सदस्यले आफूले सकेको योगदान गर्नुपर्दछ ।
- यसले हेरचाह गर्नेलाई सजिलो बनाइदिन्छ, र वृद्धहरूको शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक र आत्मिक आवश्यकतासमेत पूरा गरिदिन्छ ।
- एकाअर्कालाई सहयोग गर्ने परिवारका सदस्यहरूले नै निर्धक्कसाथ ज्येष्ठ नागरिकको राम्रो स्याहार-सुसार निरन्तरगर्ने कुरो पक्का हुन्छ ।

व्यक्तिगत आवश्यकतालाई महत्त्व दिने :

वृद्धहरूको स्याहार गर्ने कार्यले स्याहार गर्ने व्यक्तिको सामाजिक जीवनमा परिवर्तन गरिदिन सक्दछ । स्याहारकर्ता वृद्धलाई एकलै छोड्ने कुरामा चिन्तित भएर वृद्धहरूसँगै घरैमा रहन चाहन्छन् । प्रायः यसले गर्दा उनलाई एकलो अनुभव हुन्छ र कसैको साथको आवश्यकता हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिक थकित तथा दिक्क हुनुभन्दा पहिले नै स्याहारकर्ताले उनको सीमाबारे बुझ्नुपर्दछ ।

तपाईं आफ्नै स्याहार गर्न सक्नु हुन्न भने अरू कसैको स्याहार गर्न सक्नुहुने छैन ।

- स्याहार-सुसारकर्ताले परिवारका अन्य सदस्यहरू तथा अन्य विशेषज्ञहरूसँग सहयोग माग्नुपर्छ; सक्दछन् पनि ।
- स्याहार-सुसार गर्नेलाई आराम गर्ने अवसर दिनका लागि परिवारका सदस्यहरूले उनलाई पालो पनि दिनुपर्छ ।
- आकस्मिक उपचार गर्नुपरेको बेलामा कसलाई सोध्ने भन्ने स्याहारकर्ताले बुझ्नुपर्छ र कसरी रोगको उपचार गर्ने भन्नेबारे बुझ्नु पनि उतिकै जरुरी हुन्छ ।

उचित स्याहार प्रदान गर्ने

अस्पतालबाट बाहिर ल्याइसकेपछि उसको परिवारजनले विरामीले के गर्न सक्दछ र उसका आवश्यकताहरू केके हुन् भन्ने बुझ्ने पर्ने हुन्छ । त्यसैले उसलाई उचित स्याहार प्रदान गर्ने वातावरण मिलाउनुपर्छ ।

घरेलु सहयोगकर्ता

परिवारले घरेलु सहयोगकर्ताको नियुक्ति गर्नु अस्वाभाविक होइन । वृद्धहरूलाई कुनै संस्था वा स्याहार केन्द्रमा राख्नु धेरै महँगो पर्दछ तर घरैमा आएर सहयोग गर्नेलाई नियुक्ति गर्नु सजिलो हुन्छ । विरामीलाई पनि घरैमा आएर सहयोग गर्ने सहयोगीसँगै रहनु राम्रो हुन्छ । यस्ता सहयोगीले धेरथोर घरका धन्दा पनि गरिदिन्छन् ।

दिउँसोको दिवा स्याहार केन्द्र

वृद्धहरूलाई दिवा स्याहार केन्द्रमा पनि पठाउन सकिन्छ । यी केन्द्रहरूमा प्रदान गरिने क्रियाकलापले ज्येष्ठ नागरिकहरूको वैदिक, शारीरिक तथा सामाजिक पक्षहरूमा सहायता पुऱ्याउँदछ र वृद्ध यस्तो केन्द्रमा गएको बेलामा स्याहारकर्ताले आराम गर्नसमेत पाउँछन् ।

सामुदायिक अस्पताल

बिरामीको स्वास्थ्यलाभ तथा पुनःस्थापनाका लागि सामुदायिक अस्पतालमा रहनु पनि निकै उपयोगी हुने गर्दछ । बिरामी अस्पतालबाट बाहिर गइसकेपछि अरु केके गर्न सकिन्छ भनेर परिवारले पनि योजना बनाउन सक्दछ ।

नातेदारहरूको सहयोग

परिवार तथा स्याहारकर्ताले दिने सहायतामा सहभागी बन्नोस् । यी समूहहरूले आफ्नोजस्तै समस्या र अनुभवमा अरूसँग आफ्ना भावना र अनुभव आदान-प्रदान गर्ने मौका दिन्छन् । तपाईंका समस्याको जवाफ यस्तै समूहहरूमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं समूहले पनि यस्ता विशेषज्ञलाई बोलाउन सक्दछ, जसले रोगका विभिन्न पक्षहरूबारे सल्लाह दिन र त्यसको व्याख्या गर्नसमेत सक्दछन् अनि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहयोगी सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दछन् ।

तपाईंले परामर्श लिँदा डाक्टरलाई बताउनुहोस् :

- बिरामीले अरु डाक्टरले सिफारिस गरेका औषधीहरू वा कसैले सिफारिस नगरेका आफैले बिनासल्लाह किनेर सेवन गरिरहेका औषधीहरूसमेत छुन कि ?
- बिरामीले रक्सी खाने गर्दछन् कि ?
- औषधी खाँदा विभिन्न प्रतिक्रियाहरू जस्तै : वाकवाकी लाग्ने, रिंगटा लाग्ने, आँखा धमिलो हुने, पेट दुःख्ने वा पोल्ने आदि हुन्छ कि ?

निम्न लक्षण देखिएमा डाक्टरलाई बताउनुहोस् :

- औषधी खाँदा के-कस्ता प्रतिक्रिया देखा पर्न सक्दछन् ?
- औषधीको असर कति पछि पर्न थाल्छ ?
- केके असरलाई बचाएर राख्नुपर्छ ?
- औषधी लिँदा ख्याल गरिनुपर्ने कुराहरू केके हुन् ? जस्तै: औषधी खाइसकेपछि पनि गाडी चलाउन मिल्दछ ? औषधी लिइसकेपछि कुनै खाद्य वा पेयपदार्थ बार्नुपर्ने हुन्छ कि ?
- कति लामो समयसम्म औषधी लिइरहनुपर्ने हुन्छ ?

पीडा तथा आराम

शरीरको कुनचाहिँ अङ्ग विसन्चो छ भन्ने कुरा महसुस गरिएको पीडाबाटै थाहा हुन आउँछ । यसबाट हामीलाई पहिले नै उपचार गरिएको शरीरको अङ्गमा हुन सक्ने रोगलाई हटाउन औषधोपचार आवश्यक छ कि छैन भन्ने कुरासमेत थाहा हुन आउँछ ।

तीव्र पीडा

रोगको सुरुको अवस्थामा हामीलाई तीव्र पीडाको अनुभूति हुन्छ । पीडाको स्रोतबाट मस्तिष्कमा दुई तरिकाबाट सन्देश पुग्ने गर्दछ ।

- अन्य अङ्गहरूलाई प्रभावित हुनबाट जोगाउन पीडा भएको भागलाई सुरक्षा गर्ने ।
- महसुस गरिएको पीडालाई कम गर्न शरीरका पीडाका स्रोतहरूलाई जम्मा गर्ने ।

दीर्घकालीन पीडा

दीर्घकालीन पीडालाई हटाउन वा उपचार गर्न निकै कठिन हुने गर्दछ किनभने यसका कारणहरू अस्पष्ट हुन्छन् वा हाडजोर्नी सुन्निनेजस्ता समस्याहरूलाई हटाउन असम्भवसमेत हुन्छ । दीर्घकालीन पीडाले गर्दा मानिस एक्लो वा असहाय महसुस गर्ने गर्दछ । यसको पीडा लामो समयसम्म रहन्छ र यो बढी गम्भीर प्रकृतिको समेत हुन्छ, अनि सहन निकै गाह्रोसमेत हुने गर्दछ ।

दीर्घकालीन पीडा वा रोगलाई कसरी बुझ्ने ?

कसैलाई दीर्घकालीन पीडा भएको छ भने उसको कार्यक्षमता सीमित हुँदै जानु पनि स्वाभाविकै हुन्छ । पटकपटक यस्तो पीडाको अनुभव गर्ने व्यक्तिमा यसको प्रतिक्रिया भन्नु पछि गएर भनै खराब बन्दै जान्छ । वृद्धको परिवार वा उसका साथीहरूले ऊ आफैँ पनि केही गर्न सक्ने हुँदासमेत कुनै पनि प्रकारको जिम्मेवारी दिन मान्दैनन् । यस्तो अवस्थालाई राम्रोसँग बुझ्नु नै यस्तो अवस्थालाई समाधान गर्ने एउटा उपाय हो ।

उपचार

स्वास्थ्यकर्मीहरूको समूहले क्रियाकलापहरू र आवश्यकताहरूको औषधीसम्बन्धी, शारीरिक र भावनात्मक मूल्याङ्कन गरेपछि यसलाई विभिन्न प्रकारले सामना गर्न सकिन्छ । एउटा विशेषज्ञबाट भएन भनेर अर्को विशेषज्ञमा जाँदैमा कुनै पनि प्रकारको समाधान हुँदैन । विरामीको प्रगति हेरेर मात्रै विशेषज्ञले पनि विरामीको रोग उपचार गर्नमा सहयोग गर्न सक्दछन् । विरामीको उपचार गर्ने एउटा मात्रै उपाय हुँदैन । कस्तो प्रकारको स्वास्थ्यस्थिति हो स्वास्थ्यकर्मीहरूले राम्ररी बुझेपछि मात्र त्यसैको आधारमा उपचार गर्नु पर्छ ।

औषधोपचार

सिफारिस गरिएअनुसार लिने हो भने मात्र पीडा कम गर्ने धेरै जसो औषधीको सही प्रयोग हुन सक्दछ । औषधीको गलत उपयोग हुँदा यसको नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्दछ । डाक्टरहरूले पीडा मत्थर हुने गरी र एकलोपन हट्ने गरी निराश र हतास हुने रोगका लागि औषधी सिफारिस गर्नेछन् ।

छाला-सङ्क्रमण रोगको उपचारार्थ विद्युतीय रूपमा मस्तिष्कलाई उक्साउने (टिइएनएस)

यस्तो टिइएनएस उपचार एकाइ (उपविभाग) ले दुखाइलाई केही न केही मत्थर पार्न सक्दछ । एउटा सुईले नियन्त्रण गरेको ससानो बट्टाले विद्युतीय प्रवाह तयार गरेर मस्तिष्कमा जाने पीडाको सन्देशलाई रोकिदिन्छ । यसलाई खल्तीमा बोक्न सकिन्छ वा कम्मरमा पेटीजस्तै बाँध्न सकिन्छ । यो सुरक्षित हुन्छ र यसको कुनै असर पनि हुँदैन ।

मस्तिष्क सन्देश बन्द हुने

कुनै अङ्गमा अचेतनाको सुई लगाएर पनि पीडाको अनुभूतिलाई हटाउन सकिन्छ । यस्तो भ्रम लाग्ने भयो भने त्यस स्थानको पीडाको अनुभूति शरीरका अन्य अङ्गहरूमा हुँदैन ।

यसरी मस्तिष्क सन्देशलाई रोक्दा पनि दीर्घपीडाबाट अस्थायी भए पनि लामो समयका लागि मुक्ति पाइन्छ ।

मृत्यु

मृत्युउन्मुख बिरामी वा आफन्तको हेरविचार पुऱ्याउनाले मर्नुभन्दा पहिले उसलाई माया गर्नेहरूबाट राम्रो सहयोग वा सहानुभूति पाउन सकिन्छ । उनीहरूले मर्नुभन्दा पहिले गर्नुपर्ने जति सबै गरिसकेका छौं भन्ने अनुभव गर्ने छन् । यदि यसबारे बोल्न नचाहेमा उनीहरूले स्याहारकर्ता वा परिवारजनलाई यसबारे दुःखी नहोऊन् भनी सोचिरहेका हुन्छन् ।

कोही मर्दै छ भनेर बुझ्ने

मर्ने अवस्थाको व्यक्तिको आवश्यकताप्रति स्याहारकर्ता संवेदनशील हुनै पर्दछ । गम्भीर प्रकृतिका रोगका धेरैजसो बिरामीले आफू मर्ने अवस्थामा आइपुगेको कुरा थाहा पाउँछन् । उनीहरू अझ बाँच्नु भनी चाहना गर्ने आफन्तहरूका लागि पनि यो पीडादायी हुन्छ र यस्तो समस्या वा यथार्थलाई ती आफन्त सामना गर्न चाहँदैनन् ।

- स्याहारकर्ता र मर्दै गरेको व्यक्तिको पनि केही नलाग्ने हुँदा मर्दै गरेको व्यक्तिले पनि आफ्ना प्याराहरूलाई गुमाउँदै गरेको र आफू पनि शून्यमा जाँदै गरेको कुरा अनुभव गरिरहेका हुन्छन् । उनले आफ्ना पुराना हृदयपीडाको उपचार चाहन्छन् । कोहीकोही चाहिँ ब्युक्तै गरेको वा मृत्युतिर जाँदै गरेको कुरा गर्न चाहन्छन् ।
- उनीहरू आफन्तहरूले आफूसित साँचो बोलेको हेर्न चाहन्छन् । चिन्ता नगर्नु भनेर पीडा वा नराम्रो विषयलाई हटाउन नखोज्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई पहिलेकै काम गरिरहन मन लाग्दछ । उनको कोठालाई उज्यालो राखिदिनुहोस् र उनीहरूले चाहेको अवस्थामा प्रशस्त आफन्तहरूलाई भेटघाट गर्ने अवसर मिलाइदिनुहोस् । जति बेला उनलाई थकानको अनुभव हुने गर्दछ, त्यति बेला आरामको जरुरत पर्दछ ।

बिरामीको मृत्युमा

निम्नअनुसारका कुराहरूमा के गर्ने भन्नेबारे जानकारी लिइराख्नु राम्रो हुन्छ ।

- मृत्यु भएको खबर गर्ने,
- मृत्युको प्रमाणपत्र लिने,
- त्यसबारे अरूलाई खबर गर्ने,
- मृत्यु वा अन्त्येष्टि संस्कारबारेको व्यवस्थापनका लागि अनुमति लिने ।

बिरामी घरैमा मरेको अवस्थामा

बिरामी मरेको भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

यसको लागि तलका कुरा गर्नुहोस् :

- आफ्ना औँलालाई बिरामीको नाडीमा राखेर धड्कन जाँच गर्नुहोस् ।
- बिरामीले कतै सास फेर्दै पो छ कि भनेर अवलोकन गर्नुहोस्, सुन्नहोस् वा जाँच गर्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- आँखामा हेर्नुहोस्;कतै यिनीहरू वरिपरि घुम्दै छन् कि अनि केही मिनेटपछि फेरि हेर्नुहोस् ।
- परिवारको हेरचाह गर्ने डाक्टर भए उसलाई बोलाउनुहोस् ।

मृत्युपछि के गर्ने ?

- एकलो अवस्थाको भावना वा एकान्तपना आउन सक्छ ।
- बिरामी जीवितै छँदा उनको स्याहार गरेर थाकेकाहरूले उनको मृत्युमा हलुका लागेको मान्न सक्छन् तर पनि उनीहरूलाई केही पश्चात्ताप भने रहन्छ ।
- यस्तो वेदनालाई बिसनका लागि कोही रक्सी वा नसाजन्य पदार्थ सेवनतिर पनि लाग्न सक्दछन् ।
- यसको सबैभन्दा राम्रो उपाय वेदनालाई आफूभित्र अनुभव गर्नुहोस् । कसैको मृत्युलाई सामना गर्ने यो नै सबैभन्दा राम्रो तरिका हो । आफूलाई सम्हाल्नु नै सबैभन्दा राम्रो ।
- आफूले आराम गर्नुपर्ने वा आफ्नो हेरचाह गरिनुपर्ने अवस्थाबारे आफू विशेष रूपमा सतर्क बन्नुहोस् । कसैकसैलाई वेदना वा एकलो भएको कुरालाई सजिलो पार्न आउँछ ।
- आफूलाई पीडा वा निराश बनाउने र अफेरो बनाउने कुराहरूलाई सकभर मनैमा नलिनुहोस् ।
- जीवनका यथार्थपरक लक्ष्यहरू बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो स्थान निर्धारण गर्नुहोस् वा अरुहरूसँग भेटघाट गर्नुहोस् ।
- आफ्ना भावनालाई अरूसँग राख्दा पनि बिरामी वा प्रिय व्यक्तिको मृत्युलाई सहन निकै सहयोग पुग्दछ ।
- अरु पनि तपाईंसँग वेदना पोखेर तपाईं एकलो हुनु हुँदैन भन्ने कुरा व्यक्त गर्न चाहन्छन् ।
- तपाईंले विश्वास गरेको वा तपाईंको स्रोता बनी तपाईंलाई सघाउने व्यक्ति पत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंका अनावश्यक आवेग वा भावना सुनेर असल स्रोताले कहिले पनि दिक्क वा लाज मान्ने छैन ।
- उसले बजार गइदिने, पकाइदिने वा घरको सरसफाइ गरिदिने जस्तो कुनै सहयोग गरिदिएमा पनि तपाईंले अफेरो नमानी त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् । तपाईंको मार्गनिर्देशन वा सुरक्षाका लागि पनि विशेषज्ञको सहयोग उपलब्ध हुन सक्दछ ।

स्याहारकर्ताको स्याहार

बीचको पुस्ता

वृद्ध आमाबुबा र ससाना केटाकेटी भएकाहरू बेगला बेगलै सोचाइमा बाँडिएका हुन्छन् । उनीहरू एक प्रकारको अफेरो छनोटको अवस्थामा रहेका हुन्छन्; मैले मेरा बाआमालाई डाक्टर देखाउन लानु कि छोराछोरीको शुल्कको व्यवस्था गर्नु ? बिदाको दिनमा आमालाई भेट्न जानु कि घरपरिवारमै आराम गर्नु ? यस्ता परिवेशहरूले हामीलाई एक प्रकारको अनिर्णयको अवस्थामा पुऱ्याउँदछन् र हामीहरू त्यस बेला दुई दुइबीचको तरलका रूपमा रहन्छौं । यसले हामीलाई भावनात्मक रूपमा अफेरामा पार्दछ ।

स्याहारकर्ता

यस्ता अवस्थाहरू पनि जीवनमा आउँदछन्, जतिबेला हामीलाई के कुरामा केन्द्रित हुनुपर्ने हो थाहा नै हुँदैन । तपाईं असल सन्तान हुन खोज्नुभयो भने तपाईंले आफ्ना साथीभाइसँगको भेटघाटलाई रोकिदिनुपर्दछ । तपाईं यसो गर्न सक्नु हुन्न, कारण तपाईंले आफ्नो श्रीमती तथा छोराछोरीका लागि पनि समय दिनुपर्ने हुन्छ । त्यस बेला हामीले आफैँलाई सोध्नुपर्ने हुन्छ- “मैले मेरी आमालाई यत्तिका बढी ध्यान दिनुपर्ने भयो भने मैले आफैँलाई कतिबेला हेरविचार गर्न सकूँला ?”

त्यति मात्र होइन, तपाईंले आफ्नो काम पनि त हेर्नुपर्छ । तपाईंले आफ्नो सीप देखाएर आफ्नो हाकिमलाई मात्रै प्रभावमा पार्ने होइन तपाईंको स्याहार तथा समर्पण चाहने बाबुआमालाई पनि खुसी राख्नुपर्दछ ।

आफ्ना सीमाहरू थाहा पाउने

स्याहारकर्ताको रूपमा तपाईंले विचार गर्नुपर्ने कुरा के भने तपाईंले सबै कुरा गर्नसक्नु हुन्न । तपाईंका बाबुआमाले तपाईंलाई हुर्काउनुभयो भन्ने कुरा साँचो हो । तर, तपाईंले पनि यसको बदलामा उनीहरूलाई त्यस्तै गर्नुपर्छ, भन्ने होइन । त्यसैले यो कुराको प्रयास पनि नगर्नुहोस् बरु तपाईंले आफ्ना बाबुआमाका लागि गर्न सक्ने कुराहरूको सीमा निर्धारण गर्नुहोस् । तपाईंकी आमाले तपाईंलाई हरेक दिन भेट्न चाहे पनि तपाईंहरू दुवैको फाइदाका लागि यो तपाईंले स्पष्टै भनिदिनुहोस्- यो सम्भव हुने कुरा होइन । तर, यसको अर्थ तपाईंले आफ्ना आमाबाबुलाई त्याग्दै हुनुहुन्छ वा बेवास्ता गर्दै हुनुहुन्छ, भन्ने पनि होइन । तपाईंले त्यस्तो भ्रम बाबुआमालाई पर्न दिनु चाहिँ राम्रो हुँदैन ।

अरुको सहयोग स्वीकार

तपाईंका बाबुआमा विरामी परेको अवस्थामा तपाईंले आफ्ना सन्तानबाट समेत सहयोग लिएर उनीहरूको उपचारमा लाग्नुहोस् । ससाना काममा पनि परिवारजन मिलेर त्यसको समाधान गर्नु भनेको पछि आउन सक्ने ठूला काममा पनि तपाईंले तयारी गर्नु हो । छिमेकी, स्वयंसेवीहरू, आत्मीय साथीहरूबाट पनि सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । समस्यालाई भन्-भन् ठूलो हुन नदिनुहोस्, नत्र तपाईंलाई सहयोग गर्न चाहनेहरू तपाईंसँग थकित हुन पनि सक्नेछन् । एक दिनमात्रै तपाईंका आमाबाबुलाई सहयोग गर्ने वा हेरविचार गर्ने कोही भएको अवस्थामा तपाईंले केही समय भए पनि फुर्सद पाउनुहुनेछ, यसलाई स्वीकार गर्नु नै ठीक हो ।

सहयोगको माग्नुहोस्

तपाईंका आमाबाबुलाई स्याहार गर्नुपरेको अवस्थामा तपाईंले परिवारभन्दा पनि बाहिरका आफन्त र साथीभाइबाट सहयोग माग्नुपर्ने हुन्छ । सम्पन्नहरूले त घरमै काम गर्ने मानिस राखी यसको समाधान गर्न सक्दछन् । त्यस्तो सम्भव नभएकाहरूले आफन्तको साथ लिनु राम्रो हुन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक तथा उनीहरूको परिवारलाई सहयोग गर्ने सामुदायिक सङ्गठनलाई निजी निकाय तथा सरकारले आर्थिक सहयोगसमेत गर्ने गर्दछन् । ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्याहार गर्ने वा हेरविचार गर्ने कोही भइदियो भने यसले मनमा शान्ति ल्याउँदछ ।

समाजमा यस्ता सङ्घ तथा समूहहरू पनि हुन्छन् जसले एकअर्कामा सूचना आदान-प्रदान गर्दछन् । सहयोग पनि गर्दछन्, त्यस्ता संस्थाको सहयोग पनि लिन सकिन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

जस्तै : सिङ्गापुर राष्ट्रिय विपत्ति सङ्घले अशक्तहरूका लागि पढ्ने सामग्री वा बास्केटबल खेलका लागि चक्के कुर्सीहरू हिवल चेयर पनि दिने गर्दछ ।

फुर्सद निकालेर आराम गर्ने

यदि तपाईं नियमित रूपमा आफ्ना बाआमाको हेरचाह गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले केही समय आराम लिनु आवश्यक हुन्छ । समाजमा सक्रिय हुनु तथा साथीभाइसँग भेटघाट गर्नु पनि जरुरी छ । यसले तपाईंलाई आफ्नै बारेमा केही सोच्न र बाबुआमाको हेरचाहबाहेकका अन्य काम गर्नका लागि पनि केही समय निस्कन्छ ।

कहिलेकाहीं तपाईंका बाबुआमाले तपाईंलाई छोड्नै मन नगरेको बेलामा तपाईंलाई निकै अप्ठेरो पर्नेछ । तपाईंले त्यति बेला आफ्नो डर वा पश्चात्तापबाट आफूलाई मुक्त राखेर आफैले आफैलाई सम्हाल्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो पर्दा तपाईंलाई समर्थन गर्नेहरूको सहयोग लिनुहोस् । स्याहारकर्ता हुनु सजिलो कामचाहिँ होइन, यसका लागि बलियो र स्वस्थ शरीरको आवश्यकता पर्दछ ।

सन्तुलनमा राख्ने

असल आमाबाबु, माया गर्ने लोग्ने वा श्रीमतीका रूपमा आफ्नो भूमिका पूरागर्न र ज्येष्ठ नागरिकलाई आवश्यक पर्ने स्याहार पनि गरिरहने कामको सन्तुलनमा आफूलाई राख्न स्याहारकर्तालाई निकै कठिन हुने गर्दछ । यस्तो भूमिका समयअनुसार परिवर्तन पनि हुँदै जान्छ । धेरैजसो बाबुआमा आफ्ना जेठा सन्तानका साथमा रहन चाहन्छन् तर उनीहरूचाहिँ आफ्नै केटाकेटी हुर्काउने भ्रमेलाबाट मुक्त भएका हुँदैनन् । स्याहारकर्ता यस्ता परिवर्तन र यीप्रति परिचित हुनुपर्दछ र आइपर्ने आवश्यकताप्रति पनि सचेत हुनुपर्दछ ।

दिवा स्याहार केन्द्र

ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई गरिने स्याहारबाट केही समयका लागि मात्रै भए पनि आराम लिनका लागि अस्थायी स्याहारकर्ता, घर वा आश्रयस्थल र स्वास्थ्य सेवाकेन्द्रको आवश्यकता पर्दछ । तपाईं विदामा जाँदै हुनुहुन्छ वा केही दिनका लागि बाहिर जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले परिवारका अन्य सदस्यहरू वा अरुहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । तपाईं घरदेखि बाहिर भएको बेलामा पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई तपाईंसँग हुँदाको जस्तै आश्रय त्यहाँ उपलब्ध छ । त्यस्तै गरी तपाईंले सेवा गरेजस्तै सेवा गर्ने अर्कोकोही त्यहाँ छ भने कुराको निश्चिन्तता पनि त्यहाँ हुनुपर्नेछ । स्याहारकर्ता वरिपरि नभए पनि त्यहाँ स्याहार गर्नका लागि अस्पतालसमेत हुनुपर्नेछ । ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्नका लागि कर्मचारी तथा स्वास्थ्यकर्मीसमेत त्यहाँ उपलब्ध भएमा अभू राम्रो हुन्छ । त्यसमा पनि यदि ज्येष्ठ नागरिक घरैमा असल संरक्षक वा साथीका साथमा रहने हो भने वा छोटो समयका लागि मात्रै अस्पतालमा रहने हो भने त्यहाँ अस्पतालमा रहँदा आवश्यक पर्ने औषधोपचार, खानेकुरा तथा अन्य आवश्यक कुराहरूको व्यवस्थापनका लागि विस्तृत रूपमा उल्लेख गरेर फारम भर्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिकका लागि समेत विभिन्न प्रकारका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा रही सेवा लिनु उचित हुन्छ ।

तपाईं महत्त्वपूर्ण हुनुहुन्छ

तपाईंले आफ्नो लागि आफ्ना जिम्मेवारीलाई सम्भ्रनै पर्दछ। समयमै सुत्नुहोस्; सन्तुलित भोजन गर्नुहोस् र नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। आवश्यक क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् र नगरे पनि हुने क्रियाकलापलाई सूचीबाट हटाउनुहोस्। तपाईंलाई कतिबेला दिक्क, थकाइ वा निराशा लाग्दछ, तपाईंले थाहा पाउने पर्दछ। यस्ता अवस्थामा तपाईं घरबाहिर जाने, चलचित्र टेलिभिजन हेर्ने वा साथीभाइसँग बाहिर गएर खाने आदि मिलाउनुपर्छ।

समुदायको धन

समुदायमा आफूलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई चिनिराख्नुहोस्। जस्तै: सामुदायिक वृद्धरोग विशेषज्ञ, जो वृद्ध सदस्यकहाँ गएर उनीहरूको रक्तचाप लिने गर्दछन् र स्याहारकर्ता, सामुदायिक कार्यकर्ता मालिसगर्नेहरू तथा साथी सल्लाहकारलाई सहयोग गर्दछन्।

स्वास्थ्यकेन्द्र कहिले जाने, निजी क्लिनिक कहिले जाने वा आफैं पनि पुग्न सकिने नजिकैको अस्पताल कहिले जाने आदि बारे पनि जानकारी राख्नुहोस्।

म प्रतिज्ञा गर्दछु, आफ्नो हेरचाह गर्न,

आफ्नो स्वास्थ्य अनि आफ्नो भावनात्मक भलाइको

कारण यी कुराहरू महत्त्वपूर्ण छन्,

मेरा लागि, मेरो परिवारका लागि र मेरा साथीहरूका लागि मात्रै होइन,

मेरा क्षमताका लागि उनीहरूले गर्ने योगदानका लागि,

मेरा परिवारका ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह गर्नका लागि

म प्रतिज्ञा गर्दछु, अरुहरूबाट सहयोग माग्नुका लागि,

वृद्धहरूले त्यसलाई अस्वीकार गरे पनि,

मलाई थाहा छ, यी सबै कुराहरू म आफैंले गरे भने,

म यी सबै गरेर थाक्नेछु,

पक्कै पनि मलाई रिस उठ्ला, म बेखुसी हुँला र

कहिलेकाहीं शान्त वातावरणमा पनि

नराम्रो व्यवहार मैले देखाउँला

यदि मेरो विचारमा, मैले जे गर्दछु, यदि नराम्रा छन् भने,

वा मलाई जे हुँदै छ, ती वाञ्छनीय छैनन् भने,

मैले यी कामहरू छोड्नेछु र मेरा साथीभाइ र परिवारजनलाई बोलाउँला,

वा मलाई सहयोग गर्ने सल्लाहकारलाई बोलाउँला।

पक्कै पनि ममा घमण्ड आउला,

स्याहारकर्ताका रूपमा मेरा कर्तव्यप्रति

सदा आफ्नो प्रशंसा गरूँला,

आफूले पूरा गरेका राम्रा कामहरूका लागि ॥

ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी आयोगद्वारा गरिएको गतिविधिको भ्रलक



भाग २ - ज्येष्ठ नागरिकलाई लाग्ने रोगहरू र हेरचाह



अनूसची - १

ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३
प्रमाणीकरण र प्रकाशन मिति २०६३/८/८

२०६३ सालको ऐन नं. २२

ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्ने सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन प्रस्तावना :
ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्ने, निजहरुमा रहेको ज्ञान, सीप, क्षमता र अनुभवको सदुपयोग गरी निजहरुप्रति श्रद्धा, आदर तथा सद्भावको अभिवृद्धि गर्ने सम्बन्धमा तत्काल व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकाले,-

प्रतिनिधिसभाको घोषणा, २०६३ जारी भएको पहिलो वर्षमा प्रतिनिधिसभाले यो ऐन बनाएको छ ।

१. संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ :

- (१) यस ऐनको नाम “ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन, २०६३” रहेको छ ।
- (२) यो ऐन तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ ।

२. परिभाषा : विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस ऐनमा,-

- (क) “ज्येष्ठ नागरिक” भन्नाले साठी वर्ष उमेर पूरा गरेको नेपाली नागरिक सम्झनु पर्छ ।
- (ख) “असहाय ज्येष्ठ नागरिक” भन्नाले देहायको कुनै वा सबै अवस्थाको ज्येष्ठ नागरिक सम्झनु पर्छ :-
 - (१) जीवनयापन गर्ने कुनै आधार, आयस्रोत वा सम्पत्ति नभएको,
 - (२) पालनपोषण तथा हेरचाह गर्ने परिवारको कुनै सदस्य नभएको,
 - (३) परिवारको सदस्य भए पनि निजले पालनपोषण नगरी अपहेलित वा उपेक्षित जीवनयापन गर्नु परेको ।
- (ग) “अशक्त ज्येष्ठ नागरिक” भन्नाले शारीरिक वा मानसिकरूपले अशक्त ज्येष्ठ नागरिक सम्झनु पर्छ ।
- (घ) “हेरचाह केन्द्र” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकलाई शुल्क लिई वा नलिई पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नको लागि यस ऐनबमोजिम स्थापना तथा सञ्चालन भएको घर, आश्रम वा यस्तै प्रकृतिका अन्य संरचना सम्झनु पर्छ ।
- (ङ) “दिवा सेवा केन्द्र” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकलाई शुल्क लिई वा नलिई दिउँसोको समयमा हेरचाह गर्नको लागि यस ऐनबमोजिम स्थापना तथा सञ्चालन भएको घर, आश्रम वा यस्तै प्रकृतिका अन्य संरचना सम्झनु पर्छ ।
- (च) “पालनपोषण तथा हेरचाह” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकलाई खाने, लाउने, बस्ने, घुमफिर गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने र धार्मिक कार्यमा संलग्न हुने तथा स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्था मिलाउने जस्ता कार्य सम्झनु पर्छ ।
- (छ) “परिवारको सदस्य” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकको देहायको नातेदार सम्झनु पर्छ :-
 - (१) सगोलको छोरा, बुहारी, छोरी, छोरातर्फको नाति, नातिनी,
 - (२) उपखण्ड (१) बमोजिमका सदस्य नभएमा छुट्टिई भिन्न बसेको छोरा, बुहारी, छोरी, छोरातर्फको नाति, नातिनी,

- (३) उपखण्ड (२) बमोजिमका नातेदारसमेत नभएमा नजिकका अन्य नातेदार ।
- (ज) “हकवाला” भन्नाले मुलुकी ऐन अपुतालीको महलबमोजिम ज्येष्ठ नागरिकको अपुताली खान पाउने हकवाला सम्झनु पर्छ ।
- (झ) “ज्येष्ठ नागरिक क्लब” भन्नाले ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो हकहित र अधिकार संरक्षणको लागि प्रचलित कानूनबमोजिम स्थापना गरेको क्लब सम्झनु पर्छ ।
- (ञ) “कोष” भन्नाले दफा १७ बमोजिम स्थापना भएको ज्येष्ठ नागरिक कल्याणकोष सम्झनु पर्छ ।
- (ट) “तोकिएको अधिकारी” भन्नाले नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी तोकेको अधिकारी सम्झनु पर्छ ।
- (ठ) “तोकिएको” वा “तोकिएबमोजिम” भन्नाले यस ऐन अन्तर्गत बनेको नियम वा विनियममा तोकिएको वा तोकिएबमोजिम सम्झनु पर्छ ।
३. ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नुपर्ने : ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नु सबैको कर्तव्य हुनेछ ।
४. ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह :
- (१) ज्येष्ठ नागरिकलाई आफ्नो आर्थिक हैसियत तथा इज्जत आमद अनुसार पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नु परिवारको प्रत्येक सदस्यको कर्तव्य हुनेछ ।
- (२) ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो अंश लिई परिवारबाट अलग बसेको वा बस्न चाहेको अवस्थामा बाहेक निजले चाहेको परिवारको सदस्यले आफ्नो साथमा राखी पालनपोषण गर्नु पर्नेछ ।
- (३) कसैले ज्येष्ठ नागरिकको इच्छाविपरीत निजलाई परिवारबाट अलग राख्न वा अलग बस्न बाध्य गराउनु हुँदैन ।
- (४) ज्येष्ठ नागरिक वा निजलाई पालनपोषण गर्ने परिवारको सदस्यको आर्थिक अवस्था कमजोर भएमा परिवारको अन्य सदस्यले त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई आफूसँगै नराखेको भए तापनि पालनपोषण तथा हेरचाहको व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।
- (५) यस दफामान्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि ज्येष्ठ नागरिकको चल, अचलसम्पत्ति प्रयोग वा उपयोग गर्ने परिवारको कुनै सदस्य, नातेदारवाहकवालाले निजलाई आफूसँगै राखी पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नु पर्नेछ ।
५. ज्येष्ठ नागरिकले उजुरी दिन सक्ने :
- (१) दफा ४ बमोजिम ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नु पर्ने कर्तव्य भएको परिवारको सदस्य, नातेदार वा हकवालाले निजलाई आफूसँगै राखी पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेमा वा गर्ने व्यवस्था नगरेमा त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकले पालनपोषण तथा हेरचाहको लागि सम्बन्धित गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाको वडा अध्यक्षसमक्ष उजुरी दिन सक्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम कुनै उजुरी परेमा त्यस्तो उजुरीउपर वडा अध्यक्षले आवश्यक जाँचबुझ गरी निज र निजलाई पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नु पर्ने परिवारको सदस्य, नातेदार वा हकवालाबीच मेलमिलाप गराइदिनु पर्नेछ ।
- (३) उपदफा (२) बमोजिम मेलमिलाप हुन नसकेमा वडा अध्यक्षले त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई पालनपोषण तथा हेरचाह गर्न परिवारको सदस्य नातेदार वा हकवालालाई लिखित आदेश दिन सक्नेछ ।
- (४) उपदफा (३) बमोजिम वडा अध्यक्षले दिएको आदेश सम्बन्धित वडा कार्यालयको सूचनापाटीमा र अन्य उपयुक्त स्थानमा टाँस्न लगाउनु पर्नेछ ।
- (५) उपदफा (३) बमोजिम वडा अध्यक्षले दिएको आदेश चित्त नबुझे पक्षले सो आदेश प्राप्त गरेको मितिले सात दिनभित्र सम्बन्धित गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिकाको प्रमुखसमक्ष निवेदन दिन सक्नेछ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- (६) उपदफा (५) बमोजिमको निवेदन परेमा सम्बन्धित गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिकाको प्रमुखले दुवै पक्षलाई बोलाई सम्झाइ-बुझाई ज्येष्ठ नागरिकलाई पालनपोषण तथा हेरचाह गर्न परिवारको सदस्य, नातेदार वा हकवालालाई लिखित आदेश दिन सक्नेछ ।
 - (७) उपदफा (६) बमोजिम गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिकाको प्रमुखले दिएको आदेश सम्बन्धित गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाको सूचनापाटीमा र अन्य उपयुक्त स्थानमा टाँस्न लगाउनु पर्नेछ ।
 - (८) उपदफा (३) वा (६) बमोजिमको आदेशको पालना सम्बन्धित व्यक्तिले गर्नु पर्नेछ । निजले त्यस्तो आदेशको पालना नगरेमा प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि त्यस्तो व्यक्तिको सम्बन्धमा कुनै पनि विषयको सिफारिस गर्न वडा अध्यक्ष, गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिकाको प्रमुख बाध्य हुने छैन ।
६. आफूखुश गर्न पाउने : प्रचलित कानूनबमोजिम अंशबण्डा गरिरहनु नपर्ने, आफ्नो अंशभागको चल, अचल र सोबाट बढेबढाएको सम्पत्ति ज्येष्ठ नागरिकले आफूखुश गर्न पाउनेछ ।
 ७. सेवा लिन सक्ने : नेपाल सरकार वा प्रचलित कानूनबमोजिम स्थापित संस्थाले कुनै क्षेत्रमा विशेष योग्यता वा अनुभव हासिल गरेको ज्येष्ठ नागरिकबाट सेवा लिन सक्नेछ, र यसरी सेवा लिएबापत निजलाई त्यस्तो संस्थाले उचित पारिश्रमिक तथा सुविधा उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।
 ८. भिक्षा माग्न लगाउन नहुने :
 - (१) कसैले पनि ज्येष्ठ नागरिकलाई भिक्षा माग्न लगाउन हुँदैन ।
 - (२) ज्येष्ठ नागरिकलाई निजको ईच्छाविपरीत सन्यासी, भिक्षु वा फकिर बनाउनु हुँदैन ।
 - (३) कसैले उपदफा (१) वा (२) विपरीतको कार्य गरेमा निजले यस ऐनबमोजिमको कसूर गरेको मानिनेछ ।
 ९. छूट र सुविधा :
 - (१) सार्वजनिक सवारी साधन, सार्वजनिक कार्य, स्वास्थ्य सेवा, धार्मिक तथा सार्वजनिकस्थलमा ज्येष्ठ नागरिकलाई आवश्यक सेवा, सुविधा र सहयोग प्रदान गर्नु गराउनु सबैको कर्तव्य हुनेछ ।
 - (२) नेपाल सरकारले सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरी तोकेको किसिमको सार्वजनिक सवारी साधनमा सम्बन्धित सवारी धनी वा सञ्चालकले ज्येष्ठ नागरिकको लागि कम्तीमा दुईवटा सीट सुरक्षित राख्नु पर्नेछ, र निजलाई यात्रु भाडादरमा कम्तीमा पचास प्रतिशत छूट दिनु पर्नेछ ।
 - (३) स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने प्रत्येक संस्थाले ज्येष्ठ नागरिकलाई प्राथमिकता दिई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु पर्नेछ ।
 - (४) नेपाल सरकारले तोकेको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाले नेपाल सरकारले तोकेको संख्याका ज्येष्ठ नागरिकले त्यस्तो संस्थामा उपचार गराउँदा लाग्ने शुल्कमा कम्तीमा पचास प्रतिशत छूट दिनु पर्नेछ ।
 - (५) खानेपानी, बिजुली, टेलिफोन लगायत सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्ने अन्य संस्थाले सेवा प्रदान गर्दा ज्येष्ठ नागरिकलाई प्राथमिकता दिनु पर्नेछ ।
 - (६) यस दफामा उल्लिखित छूट र सुविधाको अतिरिक्त नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी ज्येष्ठ नागरिकलाई समय समयमा अन्य छूट र सुविधा दिन सक्नेछ ।

१०. मुद्दा मामिलामा प्राथमिकता र प्रतिनिधित्व :

- (१) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि ज्येष्ठ नागरिक मात्र पक्ष वा विपक्ष भएको मुद्दालाई अदालतले प्राथमिकता दिई कारवाही र किनारा गर्नु पर्नेछ ।
- (२) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कुनै असहाय वा अशक्त ज्येष्ठ नागरिक मात्र पक्ष वा विपक्षी भएको मुद्दाको सुनुवाई गर्दा अदालतले निजको प्रतिरक्षा गर्ने कानून व्यवसायी राखेर मात्र गर्नु पर्नेछ ।
- (३) कुनै ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले मुद्दाको प्रतिरक्षा गर्न कानून व्यवसायी नियुक्त गर्न नसक्ने भनी अदालतसमक्ष निवेदन दिएमा सम्बन्धित अदालतले निजको लागि वैतनिक कानून व्यवसायीको सेवा उपलब्ध गराइदिनु पर्नेछ ।

११. कामकारवाहीमा प्राथमिकता दिनु पर्ने : ज्येष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धित कुनै काममा सम्बन्धित निकायले प्राथमिकता दिई त्यस्तो कामकारवाही सम्पादन गरिदिनु पर्नेछ ।

१२. कैद सजायमा छुट दिन सकिने :

- (१) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि सरकारवादी भई चलेको कुनै मुद्दामा कैद सजाय पाई कैद भोगिरहेको ज्येष्ठ नागरिकलाई निजको उमेर र कसूरको अवस्था हेरी देहायबमोजिमको कैद छुट दिन सकिनेछ :-
 - (क) पैंसठ्ठी वर्ष उमेर पूरा भई सत्तरी वर्ष ननाघेको ज्येष्ठ नागरिकलाई पच्चीस प्रतिशतसम्म,
 - (ख) सत्तरी वर्ष उमेर पूरा भई पचहत्तर वर्ष ननाघेको ज्येष्ठ नागरिकलाई पचास प्रतिशतसम्म,
 - (ग) पचहत्तर वर्ष उमेर पूरा भएका ज्येष्ठ नागरिकलाई पचहत्तर प्रतिशतसम्म ।
- (२) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कैद सजाय पाएको अशक्त ज्येष्ठ नागरिक वा पचहत्तर वर्ष उमेर पूरा गरेको ज्येष्ठ नागरिकलाई अदालतले कसूरको गाम्भीर्यता हेरी कारागारमा नराखी हेरचाह केन्द्रमा राख्न आदेश दिन सक्नेछ ।
- (३) उपदफा (२) बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा राख्नेसम्बन्धी अन्य व्यवस्था तोकिएबमोजिम हुनेछ ।

१३. केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको गठन :

- (१) ज्येष्ठ नागरिकको हेरविचार, स्याहार सम्भार तथा सामाजिक सुरक्षा गर्ने प्रयोजनको लागि नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी देहायबमोजिमको एक केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समिति गठन गर्नेछ :-

(क) महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्री/राज्यमन्त्री	- अध्यक्ष
(ख) सदस्य, राष्ट्रिय योजना आयोग (सामाजिक सेवा हेर्ने)	- सदस्य
(ग) सचिव, अर्थ मन्त्रालय	- सदस्य
(घ) सचिव, गृह मन्त्रालय	- सदस्य
(ङ) सचिव, महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय	- सदस्य
(च) सचिव, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय	- सदस्य
(छ) सचिव, स्थानीय विकास मन्त्रालय	- सदस्य
(ज) उपाध्यक्ष, समाज कल्याणपरिषद्	- सदस्य

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- (भू) नेपाल नगरपालिका महासंघ तथा गाउँ विकास समिति महासंघको एक/एकजना प्रतिनिधि - सदस्य
- (त्र) सदस्य सचिव, पशुपति क्षेत्र विकासकोष - सदस्य
- (ट) अध्यक्ष, नेपाल चिकित्सक संघ - सदस्य
- (ठ) अध्यक्ष, नेपाल नर्सिङ्ग संघ - सदस्य
- (ड) ज्येष्ठ नागरिकको हित संरक्षण गर्नको लागि सञ्चालित संस्थाहरुमध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनयन गरेको एकजना महिलासमेत दुईजना प्रतिनिधि - सदस्य
- (ढ) धार्मिक तथा सामाजिक कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरुमध्येबाट नेपाल सरकारले मनोनीत गरेको एकजना महिलासमेत दुईजना - सदस्य
- (ण) सहसचिव, महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय सम्बन्धित महाशाखा हेर्ने - सचिव
- (२) उपदफा (१) को खण्ड (ड) र (ढ) बमोजिम मनोनीत सदस्यको पदावधि तीन वर्षको हुनेछ, र निजको पुनः नियुक्ति हुन सक्नेछ।
- तर, निजले खराब आचरण गरेमा वा निजको कार्यक्षमताको अभावमा निजको पदावधि पूरा हुनुअगावै नेपाल सरकारले हटाउन सक्नेछ।
- (३) केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको सचिवालयको काम महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयले गर्नेछ।
- (४) केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको बैठकसम्बन्धी कार्यविधि तोकिएबमोजिम हुनेछ।
- (५) केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिका सदस्यले सो समितिको बैठकमा भाग लिएवापत नेपाल सरकारले तोकिएबमोजिमको भत्ता पाउन सक्नेछन्।
१४. केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार : केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार देहायबमोजिम हुनेछ :-
- (क) ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्नका लागि आवश्यक नीति, योजना तथा कार्यक्रम तयार गरी नेपाल सरकारसमक्ष पेश गर्ने,
- (ख) नेपाल सरकारबाट स्वीकृत भएको नीति, योजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन र अनुगमन गर्ने,
- (ग) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिबाट प्राप्त हुन आएको ज्येष्ठ नागरिकको लगत तथा अभिलेख अद्यावधिक राख्ने,
- (घ) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको कामकारवाहीमा समन्वय तथा अनुगमन गर्ने,
- (ङ) नेपाल राज्यभर स्थापना तथा सञ्चालनमा रहेका हेरचाह केन्द्र, दिवा सेवा केन्द्र, ज्येष्ठ नागरिक क्लब एवं ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी काम गर्ने संघ, संस्थाले गरेको कामकारवाहीको अनुगमनगर्ने,
- (च) तोकिएबमोजिमका अन्य काम गर्ने।
१५. जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको गठन :
- (१) नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशन गरी प्रत्येक जिल्लामा देहायबमोजिमको जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समिति गठन गर्न सक्नेछ :-

- | | |
|---|-----------|
| (क) जिल्ला विकास समितिको सभापति | - अध्यक्ष |
| (ख) प्रमुख जिल्ला अधिकारी वा निजले तोकेको अधिकृतस्तरको कर्मचारी | - सदस्य |
| (ग) गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष र नगरपालिकाको प्रमुखमध्येबाट जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले मनोनयन गरेको एकजना प्रतिनिधि | - सदस्य |
| (घ) कार्यालय प्रमुख, जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय | - सदस्य |
| ड) ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी काम गर्ने जिल्लास्थित संघ, संस्थामध्येबाट जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले मनोनयन गरेको एकजना महिला सहित दुईजना प्रतिनिधि | - सदस्य |
| (च) महिला विकास अधिकृत | - सचिव |
- (२) उपदफा (१) को खण्ड (ग) र (ड) बमोजिम मनोनीत सदस्यको पदावधि तीन वर्षको हुनेछ र निजको पुनः नियुक्ति हुन सक्नेछ । तर, निजले खराब आचरण गरेमा वा निजको कार्यक्षमताको अभावमा निजको पदावधि पूरा हुनुअगावै नेपाल सरकारले हटाउन सक्नेछ ।
- ३) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको सचिवालयको काम जिल्ला महिला विकास कार्यालयले गर्नेछ ।
- ४) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको बैठकसम्बन्धी कार्यविधि तोकिएबमोजिम हुनेछ ।
- ५) जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिका सदस्यले नेपाल सरकारले तोकेबमोजिमको भत्ता पाउन सक्नेछन् ।
१६. जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार : जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार देहायबमोजिम हुनेछ :-
- (क) जिल्लाभित्रका ज्येष्ठ नागरिकको लगत सङ्कलन गर्ने, अभिलेख राख्ने र लगत तथा अभिलेखको अद्यावधिक गर्ने,
- (ख) जिल्लाभित्रका ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्ने योजना तथा कार्यक्रम तयार गरी स्वीकृतिका लागि केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिसमक्ष पेश गर्ने,
- (ग) नेपाल सरकारबाट स्वीकृत ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी नीति, योजना तथा कार्यक्रमबमोजिमको जिल्लास्तरीय कार्यक्रम कार्यान्वयन तथा सोको अनुगमन गर्ने,
- (घ) जिल्लामा स्थापना भई सञ्चालनमा रहेका हेरचाह केन्द्र, दिवा सेवा केन्द्र, ज्येष्ठ नागरिक क्लब एवं ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी काम गर्ने तथा अन्य संघ, संस्थाको कामकारवाहीको अनुगमन गर्ने,
- (ड) ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण तथा सामाजिक सुरक्षासम्बन्धी कार्य गर्न स्थानीय सामुदायिक संस्थालाई परिचालन गराउने, च) दफा २४ बमोजिम ज्येष्ठ नागरिकले पाउने भत्ता वा सुविधा वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाउने, छ) तोकिएबमोजिम अन्य काम गर्ने ।
१७. ज्येष्ठ नागरिक कल्याणकोष :
- (१) ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्न एक ज्येष्ठ नागरिक कल्याणकोष स्थापना गरिनेछ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- (२) उपदफा (१) बमोजिमकोकोषमा देहायबमोजिमका रकम रहनेछन् :-
- (क) नेपाल सरकारबाट प्राप्त रकम,
 - (ख) विदेशी सरकार, विदेशी व्यक्ति वा अन्तर्राष्ट्रिय संघ, संस्थाबाट प्राप्त रकम,
 - (ग) स्वदेशी व्यक्ति वा संघ, संस्थाबाट प्राप्त रकम,
 - (घ) अन्य कुनै स्रोतबाट प्राप्त रकम ।
- (३) उपदफा (२) को खण्ड ख) बमोजिमको रकम प्राप्त गर्नुअघि केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले नेपाल सरकारको पूर्वस्वीकृति लिनु पर्नेछ ।
- (४) उपदफा (१) बमोजिमकोकोषमा रहने रकम केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको नाममा नेपाल राज्यको कुनै वाणिज्य बैङ्कमा खाता खोली जम्मा गरिनेछ ।
- (५) उपदफा (१) बमोजिमकोकोषको रकम ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण र सामाजिक सुरक्षा गर्नको लागि मात्र प्रयोग गरिनेछ ।
- (६) उपदफा (५) बमोजिमकोकोषको रकम प्रयोग गर्दा नेपाल सरकार आफैले स्थापना गरेको वा प्रचलित कानूनबमोजिम स्थापना भएको संघ, संस्थाले सञ्चालन गरेको हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रमार्फत् प्रयोग गरिनेछ ।
- (७) यस दफामा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कुनै व्यक्तिलाई निजको व्यक्तिगत प्रयोजनको लागि कोषबाट कुनै रकम दिन वा वितरण गर्न सकिने छैन ।
- (८) उपदफा (१) बमोजिमको कोषको सञ्चालन तोकिएबमोजिम हुनेछ ।

१८. लेखा र लेखापरीक्षण :

- (१) कोषको आय-व्ययको लेखा नेपाल सरकारले अपनाएको लेखा प्रणालीबमोजिम राखिनेछ ।
- (२) कोषको लेखा परीक्षण महालेखा परीक्षकको विभागबाट हुनेछ ।

१९. अभिलेख तयार गर्ने : जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले यस ऐनबमोजिम ज्येष्ठ नागरिकको अभिलेख तोकिएबमोजिम तयार गर्नु पर्नेछ ।

२०. हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रको स्थापना र सञ्चालन :

- (१) नेपाल सरकार वा कुनै व्यक्ति वा प्रचलित कानूनबमोजिम गठन भएको संघ, संस्थाले नेपाल राज्यको कुनै स्थानमा हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्र वा दुवै केन्द्रको स्थापना र सञ्चालन गर्न सक्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिमको हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्र स्थापना र सञ्चालन गर्न तोकिएको पूर्वाधार पूरा गरी तोकिएको अधिकारीबाट स्वीकृति लिनु पर्नेछ ।
- (३) यो ऐन प्रारम्भ हुँदाका बखत निजी वा गैर सरकारी क्षेत्रबाट सञ्चालन भइरहेको हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रले यो ऐन प्रारम्भ भएको मितिले छ महिनाभित्र उपदफा (२) बमोजिमको अधिकारीबाट तोकिएबमोजिम स्वीकृति लिनु पर्नेछ ।
- (४) हेरचाह केन्द्रमा ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त ज्येष्ठ नागरिक, असहाय ज्येष्ठ नागरिक तथा अदालतले दफा १२ को उपदफा (२) बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा राख्न आदेश दिएको ज्येष्ठ नागरिकलाई राख्न सकिनेछ ।
- (५) कुनै ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नै खर्चमा कुनै हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रमा बस्न चाहेमा त्यस्तो केन्द्रले आफ्नो क्षमता अनुसार त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई राख्नु पर्नेछ ।

- (६) आफैले पालनपोषण तथा हेरचाह गर्नु पर्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई आफूसँग राख्न नसक्ने अवस्था सृजना भएमा परिवारको सदस्यले त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई कुनै हेरचाह केन्द्रमा राख्न सक्नेछ । त्यसरी राख्न चाहेमा सम्बन्धित हेरचाह केन्द्रले लाग्ने खर्च त्यस्तो सदस्यबाट लिई त्यस्तो ज्येष्ठ नागरिकलाई राख्न सक्नेछ ।
- (७) उपदफा (४), (५) वा (६) बमोजिम हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रमा बसेका ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्बन्धित हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रले निजहरुको रुची अनुसार धार्मिक, सामाजिक, मनोरञ्जनात्मक वा आर्थिक कृयाकलापमा सरिक गराई पारिवारिक वातावरणमा बस्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ ।
- (८) हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रको सञ्चालनसम्बन्धी अन्य व्यवस्था तोकिएबमोजिम हुनेछ ।

२१. सूचना दिनु पर्ने :

- (१) कुनै ज्येष्ठ नागरिक बेवारिसे अवस्थामा फेला परेमा सोको सूचना नजिकको हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्र वा प्रहरी कार्यालय वा गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामा दिनु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हुनेछ ।
- (२) प्रहरीले कुनै ज्येष्ठ नागरिकलाई बेवारिसे अवस्थामा फेला पारेमा निजलाई नजिकको हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रमा जिम्मा लगाउनु पर्नेछ ।

२२. अन्त्येष्टी : हेरचाह केन्द्रमा कुनै ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा त्यस्तो नागरिकको सामाजिक परम्पराअनुसार वा निजले इच्छाएको धार्मिक परम्परा अनुसार निजको अन्त्येष्टी गराउने व्यवस्था सम्बन्धितहेरचाह केन्द्रले गर्नु पर्नेछ ।

२३. सम्पत्तिसम्बन्धी व्यवस्था :

- (१) दफा २० को उपदफा (५) बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा बस्ने ज्येष्ठनागरिकको मृत्यु भएमा प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि त्यस्तो मृतकको बाँकीसम्पत्ति सम्बन्धित हेरचाह केन्द्रको हुनेछ ।
- (२) दफा २० को उपदफा (६) बमोजिम हेरचाह केन्द्रमा राखेको ज्येष्ठ नागरिकको मृत्यु भएमा त्यस्तो हेरचाह केन्द्रले निजको हेरचाह गरेबापत लाग्ने खर्च कटाई बाँकी रकम परिवारको सदस्य बानातेदार वा हकवालालाई फिर्ता दिनु पर्नेछ ।

२४. भत्ता वा सुविधा उपलब्ध गराउन सक्ने : नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिक, असहाय ज्येष्ठ नागरिक,अशक्त ज्येष्ठ नागरिकलाई तोकिएको आधारमा वर्गीकरण गरी तोकिएबमोजिम भत्ता वा सुविधा उपलब्धगराउन सक्नेछ ।

२५. परिचयपत्र उपलब्ध गराउने : नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकलाई तोकिएबमोजिमको विवरण भएकोपरिचयपत्र ज्येष्ठ नागरिक बसोबास गरेको गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकामार्फत् उपलब्धगराउनेछ ।

२६. दण्ड सजाय:

- (१) हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्रका प्रमुख, सञ्चालक, कर्मचारी वा अन्य कुनै व्यक्तिलेज्येष्ठ नागरिकको सम्पत्ति लिने बदनियतले कुनै काम गर्नु गराउनु हुँदैन ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिमको काम गरेमा निजले यस ऐनबमोजिम कसूर गरेको मानिनेछ र निजलाई कसूरको मात्रा अनुसार एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद वा बिगोबमोजिम जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- (३) दफा ८ को उपदफा (१) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वापच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

- (४) दफा ८ को उपदफा (२) बमोजिमको कसूर गर्ने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- (५) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कसैले अशक्त ज्येष्ठ नागरिक वा पचहत्तर वर्ष उमेर पूरा गरेको ज्येष्ठ नागरिक विरुद्ध प्रचलित कानूनबमोजिम कसूर मानिने कुनै कार्य गरेमा निजलाई प्रचलित कानूनमा व्यवस्था भएको सजायमा पच्चीस प्रतिशत थप सजाय हुनेछ ।
२७. मुद्दाको शुरु कारवाही र किनारा गर्ने अधिकार : दफा ८ र दफा २६ को उपदफा (२) बमोजिमको कसूरको शुरु कारवाही र किनारा गर्ने अधिकार सम्बन्धित जिल्ला अदालतलाई हुनेछ ।
२८. पुनरावेदन : दफा २७ बमोजिम भएको फैसलाउपर चित्त नबुझ्ने पक्षले निर्णय सुनिपाएको मितिले पैंतीसदिनभित्र सम्बन्धित पुनरावेदन अदालतमा पुनरावेदन दिन सक्नेछ ।
२९. सरकार वादी हुने : दफा ८ तथा दफा २६ को उपदफा (२) बमोजिमको कसूरसम्बन्धी मुद्दा सरकारवादी हुनेछ र सो मुद्दा सरकारी मुद्दासम्बन्धी ऐन, २०४९ को अनुसूची-१ मा समावेश भएको मानिनेछ ।
३०. निर्देशन दिन सक्ने :
- (१) नेपाल सरकारले केन्द्रीय तथा जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिलाई रकेन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिलाई समय-समयमा आवश्यक निर्देशन दिन सक्नेछ ।
- (२) उपदफा (१) बमोजिम दिएको निर्देशनको पालना गर्नु सम्बन्धित ज्येष्ठ नागरिक कल्याणसमितिको कर्तव्य हुनेछ ।
३१. प्रतिवेदन पेश गर्नु पर्ने : आफूले गरेको कामको वार्षिक प्रतिवेदन जिल्ला ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले आर्थिक वर्ष समाप्त भएको मितिले दुई महिनाभित्र केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समिति-समक्ष केन्द्रीय ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिले आर्थिक वर्ष समाप्त भएको मितिले तीन महिनाभित्र महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयसमक्ष पेश गर्नु पर्नेछ ।
३२. नियम तथा विनियम बनाउने अधिकार :
- (१) यस ऐनको उद्देश्य कार्यान्वयन गर्न नेपाल सरकारले आवश्यक नियमहरू बनाउन सक्नेछ ।
- (२) यो ऐन र यस ऐनअन्तर्गत बनेको नियमको अधीनमा रही हेरचाह केन्द्र वा दिवा सेवा केन्द्र सञ्चालन गर्ने संस्थाले ज्येष्ठ नागरिकको भर्ना, बसोबास, आचरणको सम्बन्धमा आवश्यक विनियमबनाउन सक्नेछ ।
- (३) उपदफा (२) बमोजिमको विनियम महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयबाट स्वीकृत भएपछि लागु हुनेछ ।

अनूसची - २

राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासङ्घको संस्थापक संस्थाहरू

क्र. सं.	संस्थाको नाम	ठेगाना	कार्यालय सम्पर्क नं	सम्पर्क व्यक्ति			Email Address	कार्य क्षेत्र
				नाम	पद	सम्पर्क नम्बर		
१	प्रौढ कल्याण सङ्घ नेपाल	देवीनगर-१०, काठमाडौं	4E+06	इश्वरी स्वार	अध्यक्ष	९८४९२८३६८०	ishwari.swar@gmail.com	दिवा सेवा केन्द्र
२	महिला, बालबालिका विकास केन्द्र	शङ्खमूल, २२ काठमाडौं	6E+06	प्रकाश अकेला	अध्यक्ष	९८४६३६९४८८	cwdcepscc@gmail.com	दिवा सेवा केन्द्र
३	वरिष्ठ नागरिक समाज	पुरानो बानेश्वर, काठमाडौं	4E+06	रञ्जना नेपाल	अध्यक्ष	९८४९६१०४४०	nepal_f@ntc.net.np	दिवा सेवा केन्द्र
४	ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र (साहारा)	थापाथली, काठमाडौं	4E+06	अम्बिका के.सी	अध्यक्ष	९८४९२८३२५५	kcambika@yahoo.com	दिवा सेवा केन्द्र
५	वृद्धावस्था व्यवस्थापन सामाजिक कल्याण गुठी	सोल्तीमोड, काठमाडौं	4E+06	दिल शोभा श्रेष्ठ	अध्यक्ष	९८४९७०२९७६	oamswt@yahoo.com	वृद्धाश्रम
६	माता पिता सेवा सदन	सिफल, काठमाडौं	4E+06	नवंदा पोखरेल	अध्यक्ष	९८४९२९६७४४	narbadapokharel@yahoo.com	दिवा सेवा केन्द्र
७	नेपाल ज्येष्ठ जनसमाज	थापाथली, काठमाडौं	4267786/ 4350903	राम वदन जोशी	अध्यक्ष	९८४९४०८८८८	satish@hbl.com.np	वकालत
८	शान्ति आश्रम	कृष्णडोल, ललितपुर	4E+06	सावित्री थापा	अध्यक्ष	९८४९३२६९४		दिवा सेवा केन्द्र
९	ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समाज	बानेश्वर, काठमाडौं	4E+06	डा. राधाकृष्ण जोशी	अध्यक्ष	९७४९०-२६९५९	trishaktinet@elitnet.com.np	वकालत
१०	भोटु इन्दिरा समाज कल्याण संस्था	घरेकुलो, काठमाडौं	4410996/ 4421031	इन्दिरा सापकोटा	अध्यक्ष	९८४९३२९१००	gnihini@udyog.wlink.com.np	वकालत
११	महिला तथा वृद्ध सेवा केन्द्र	महेन्द्रनगर महानगरपालिका-४, कन्चनपुर	099-691324	शारदा चन्द	अध्यक्ष	९७४९०९२६९६/९७४९५९४२३		वृद्धाश्रम
१२	निःसहाय सेवा सदन	शान्तिनगर, काठमाडौं	01-5104465	कमला पराजुली	अध्यक्ष	९८४९०९६९७२	sankalpanepal@gmail.com	वृद्धाश्रम
१३	बौद्ध वृद्धाश्रम	बनेपा, काभ्रे	4E+06	इन्दिरा मानन्धर	अध्यक्ष	९८४९१२८४६९	ram@rkge.wlink.com.np	वृद्धाश्रम
१४	सिद्धि शालिग्राम वृद्धाश्रम	भिमसेन स्थान, भक्तपुर	7E+06	श्याम सुन्दर धौवडेल	अध्यक्ष	९८४९०४८९२९	smh@healthnet.org.np	वृद्धाश्रम
१५	तपस्थली वृद्धाश्रम	बालुवाटार, काठमाडौं	01-4373838	भागवी शर्मा	अध्यक्ष		nanuadhikary@yahoo.com	वृद्धाश्रम
१६	सङ्घ नेपाल	कोटेश्वर, काठमाडौं	4E+06	सगुन शाह	अध्यक्ष	९८४९०-६६००९	jyotiab@mail.com.np	वृद्धाश्रम
१७	सशक्त पाका उमेर समूहका लागि कार्यरत- अस्मि	सिनामङ्गल, काठमाडौं	4E+06	श्रीधर लामिछिने	अध्यक्ष	९८४९५९९९४९	lamichhanes@gmail.com	दिवा सेवा केन्द्र
१८	वृद्ध सेवा समिति	केवाली, टीकापुर	091-60205	मोहन रावल	अध्यक्ष			दिवा सेवा केन्द्र
१९	विश्रान्ति मन्दिर	धनकुटा		सुदर्शन घिमिरे	अध्यक्ष	९८४२०८२९९९	khadgabsahreQmha@gmail.com	वृद्धाश्रम

ज्येष्ठ नागरिक र मानव अधिकार

२०	बृद्ध नागरिक सेवा समाज	चार्वाहिल, काठमाडौं	4471784-01	तारा प्रधान	अध्यक्ष	९८५१२९७६५८	aamala@gmail.com	बकालत
२१	जैर्याटिक सेन्टर नेपाल							
२२	पद्म भुवनेश्वरी वृद्धाश्रम	नेत्रगन्ज, सर्लाही	56304-046	वासुदेव कोईराला	अध्यक्ष	९८४४०३२९१८	hm@ku.edu.np	वृद्धाश्रम
२३	ज्येष्ठ नागरिक सरोकार केन्द्र	घोराही, दाङ	693501-082	लोगराज लोहनी	अध्यक्ष			दिवा सेवा केन्द्र
२४	माई भगवती वृद्धाश्रम	इलाम		धर्म गौतम	सचिव	९७४२६००४८९		वृद्धाश्रम
२५	सपोट नेपाल	चार्वाहिल, काठमाडौं	4465072	एलपी प्रसाइ	अध्यक्ष	९८५१०९३६२२२	lpnischal@hotmail.com,	बकालत
२६	विराटेश्वर वृद्धाश्रम सेवा समिति	विराटनगर		जगत प्रसाद अर्याल	अध्यक्ष	९८५२०६९५०८		वृद्धाश्रम
२७	मातातीर्थ वृद्धाश्रम	थानकोट, काठमाडौं	4312590-01	तारा प्रधान	सचिव	९८४१३७७७२९		बकालत
२८	ज्येष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र	घेडेकुलो, काठमाडौं		छुट्टा, पदमदा	अध्यक्ष	९८५१०००७६८		बकालत
२९	जे.पी प्रतिष्ठान	चार्वाहिल, काठमाडौं		मित्रसेन दाहाल	अध्यक्ष	९८५१०२११९३	jpfi@info.com.np	बकालत
३०	नेपाल राष्ट्र बैंक पूर्व कर्मचारी सङ्घ	थापाथली, काठमाडौं	01-2032020	डा.रेवत ब. कार्की	अध्यक्ष	९८५१८३९६६९	nrbeea@org.np	बकालत
३१	बृद्ध सेवा केन्द्र	वीरेन्द्रनगर नगरपालिका-९, सुर्खेत		डम्मर कु. आचार्य	अध्यक्ष	९७४८००२४८५	acharyadammar@yahoo.com	बकालत
३२	प्रशान्ति वृद्धाश्रम	भेरीसमौजीघाट,	521033-083	बालकृष्ण श्रेष्ठ	अध्यक्ष	९८४८०६७८८८	shreQmhabalos@gmail.co	वृद्धाश्रम
३३	अभिभावक कल्याण समाज	जरवुटा-९, सुर्खेत		गंगा प्र. आचार्य	अध्यक्ष	९८४८०७५३६९		बकालत
३४	पोखरा वृद्धाश्रम	पोखरा-१७, कास्की	61695616	वसन्त केशव कोईराला	अध्यक्ष	९८४६०४५७१०	pokharaagedshelter@gmail.co	वृद्धाश्रम
३५	बृद्ध सेवा समिति	तुल्सीपुर-५, दाङ		खुमानन्द अधिकारी	सचिव	९८४७८३३०४५		बकालत
३६	ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान नेपाल	दमक, झापा	582160-023	भवानी प्र. दाहाल	अध्यक्ष	९८४२६४९६७१		बकालत
३७	पूर्वाञ्चल अपाङ्ग र असहाय वृद्ध सेवा केन्द्र	हाँसपोसा-१, सुनसरी	584279-025	तृप्ता मगर	अध्यक्ष	९८४२०७८५०४		वृद्धाश्रम
३८	ज्येष्ठ नागरिक सेवा समाज	विराटनगर-१५, मोरङ	527179-021	अञ्जु कार्की	अध्यक्ष	९८४१२८६८८६		बकालत
३९	गलेश्वर ज्येष्ठ नागरिक आरोग्य आश्रम	गलेश्वर धाम-६, म्याग्दी	520190-069	माधव प्र. रेग्मी	अध्यक्ष	९८५१०९१९९६		वृद्धाश्रम
४०	ज्येष्ठ नागरिक संस्था सेवा सहकारी संस्था लिमिटेड वानेश्वर	वानेश्वर, काठमाडौं	-014470126, 4444633	सरस्वती क्षेत्र	अध्यक्ष	९८५१०३३७८८		स्वास्थ्य सेवा