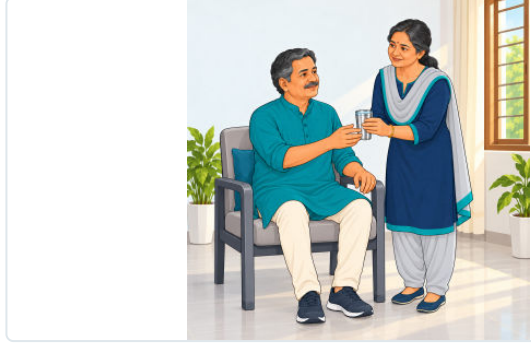


घर में बुजुर्ग की देखभाल

परिवार के लिए व्यावहारिक बुनियादी बातें



सबसे ज्यादा मायने रखने वाली चार बातें

- 1. उन्हें चलता-फिरता रखें।** बिस्तर पर बिताया हर दिन उतनी मांसपेशी छीन लेता है जिसे वापस पाने में हफ्ता लगता है। कुर्सी पर बैठना या शौचालय तक चलाना भी लेटे रहने से कहीं बेहतर है।
- 2. गिरने से बचाएँ।** गिरने वाली शीट देखें — बाथरूम, ढीली चटाई और कम रोशनी मुख्य कारण हैं।
- 3. खाने और पानी पर नजर रखें।** बुजुर्गों को प्यास कम महसूस होती है और अक्सर प्रोटीन कम खाते हैं।
- 4. दवाइयों की समीक्षा कराएँ।** जितनी ज्यादा गोलियाँ, उतना ज्यादा गिरना और भ्रम।

खाना और पानी

- थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खिलाएँ और **हर बार कुछ प्रोटीन** रखें — दूध, दही, दाल, अंडा, पनीर, मछली।
- **दिन भर पानी देते रहें**, और खुद पूछकर दें — माँगने का इंतजार न करें। बुजुर्गों में पानी की कमी से भ्रम, गिरना और गुर्दे की तकलीफ होती है।
- देखें कि वे **आराम से चबा पा रहे हैं या नहीं**। ठीक से न बैठने वाले नकली दाँत कम खाने और वजन घटने का छिपा हुआ आम कारण हैं।
- खाते समय खाँसी आए तो ध्यान दें — खाना गलत रास्ते जा सकता है, इसकी जाँच जरूरी है।
- **कैल्शियम, विटामिन डी और धूप** पर्याप्त रखें।

अचानक भ्रम होना आपात स्थिति है, "बुढ़ापा" नहीं

अगर पहले से ठीक-ठाक बुजुर्ग कुछ घंटों या दिनों में अचानक भ्रमित, सुस्त या बेचैन हो जाएँ, तो कारण खोजें — **पेशाब का संक्रमण, छाती का संक्रमण, पानी की कमी, कब्ज, कोई नई दवा, दर्द, या गिरकर सिर में चोट। उन्हें दिखाने लाएँ।** जल्दी इलाज मिल जाए तो यह लगभग पूरी तरह ठीक हो जाता है।

और किन बातों पर नजर रखें

- **पेट और पेशाब** — कब्ज बहुत आम है और उससे दर्द, भ्रम और भूख न लगना होता है। पहले पानी, रेशा और चलना-फिरना बढ़ाएँ।
- **आँख, कान और दाँत** — हर साल जँचवाएँ। कम दिखने से गिरना होता है; कम सुनने से वे अलग-थलग पड़ जाते हैं, जिसे अक्सर भूलने की बीमारी समझ लिया जाता है।
- **चमड़ी और पैर** — नियमित देखें, नाखून कटवाएँ, सूखी चमड़ी पर तेल या क्रीम लगाएँ।
- **मन और साथ**। अकेलापन और उदासी आम हैं और उनका इलाज होता है। उन्हें परिवार की बातचीत और फैसलों में शामिल रखें।
- **हर बार दिखाने आते समय सारी दवाइयाँ लाएँ** और हमसे पूछें कि कौन सी अब भी जरूरी है।

