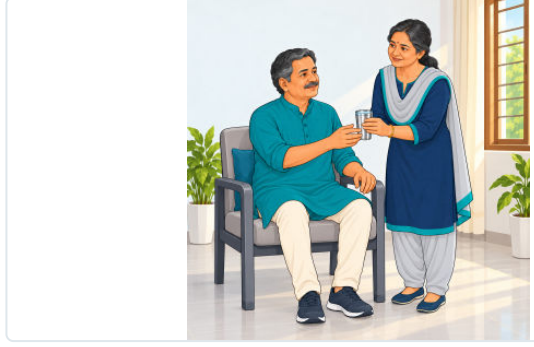


घरात ज्येष्ठ नागरिकाची काळजी

कुटुंबासाठी व्यावहारिक मूलभूत गोष्टी



सर्वात महत्वाच्या चार गोष्टी

- 1. त्यांना हालचालीत ठेवा.** अंधरुणात घालवलेला प्रत्येक दिवस इतके स्नायू घालवतो जे परत मिळवायला आठवडा लागतो. खुर्चीवर बसवणे किंवा शौचालयापर्यंत चालवणे हेही पडून राहण्यापेक्षा कितीतरी चांगले.
- 2. पडणे टाळा.** पडण्याची शीट पाहा — बाथरूम, सैल सतरंज्या आणि कमी उजेड ही मुख्य कारणे.
- 3. खाण्यापिण्यावर लक्ष ठेवा.** ज्येष्ठांना तहान कमी जाणवते आणि ते बहुधा प्रथिने कमी खातात.
- 4. औषधांचा आढावा घ्या.** जितक्या जास्त गोळ्या, तितके जास्त पडणे आणि गोंधळ.

खाणे आणि पिणे

- थोडे थोडे, वारंवार खाऊ घाला आणि **प्रत्येक वेळी काही प्रथिने** ठेवा — दूध, दही, डाळ, अंडे, पनीर, मासे.
- दिवसभर पाणी देत राहा**, आणि स्वतः विचारून घ्या — मागण्याची वाट पाहू नका. ज्येष्ठांमध्ये पाण्याच्या कमतरतेमुळे गोंधळ, पडणे आणि मूत्रपिंडाचे त्रास होतात.
- ते **नीट चावू शकतात का** ते पाहा. नीट न बसणारी कवळी हे कमी खाण्याचे आणि वजन घटण्याचे एक लपलेले सामान्य कारण आहे.
- जेवताना खोकला येत असल्यास लक्ष घ्या — अन्न चुकीच्या मार्गाने जात असू शकते, त्याची तपासणी आवश्यक.
- कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि ऊन** पुरेसे ठेवा.

अचानक गोंधळ ही वैद्यकीय आणीबाणी आहे, "म्हातारपण" नाही

आधी व्यवस्थित असलेली ज्येष्ठ व्यक्ती काही तासांत किंवा दिवसांत अचानक गोंधळलेली, सुस्त किंवा अस्वस्थ झाल्यास कारण शोधा — **लघवीचा संसर्ग, छातीचा संसर्ग, पाण्याची कमतरता, बद्धकोष्ठता, नवीन औषध, वेदना, किंवा पडून डोक्याला मार.** त्यांना दाखवायला आणा. लवकर उपचार मिळाल्यास हे जवळजवळ पूर्णपणे बरे होते.

आणखी कशावर लक्ष ठेवावे

- पोट आणि लघवी** — बद्धकोष्ठता खूप सामान्य असून तिच्यामुळे दुखणे, गोंधळ आणि भूक न लागणे होते. आधी पाणी, तंतू आणि हालचाल वाढवा.
- डोळे, कान आणि दात** — दरवर्षी तपासा. कमी दिसल्याने पडणे होते; कमी ऐकू आल्याने ते एकटे पडतात, ज्याला अनेकदा विसरभोळेपणा समजले जाते.
- त्वचा आणि पाय** — नियमित पाहा, नखे कापा, कोरड्या त्वचेला तेल किंवा क्रीम लावा.
- मन आणि सोबत.** एकटेपणा आणि उदासी सामान्य असून त्यावर उपचार आहेत. त्यांना कुटुंबाच्या गप्पांत आणि निर्णयांत सामील ठेवा.
- प्रत्येक भेटीच्या वेळी सर्व औषधे आणा** आणि कोणती अजूनही गरजेची आहेत हे आम्हाला विचारा.

