६ भाग पहिला

प्रेरक व्यक्तीसाठी

मार्गदर्शीका

सहजीवन चैतन्य नात्याचे : आपल्या आरोग्यासाठी

प्रस्तावना

मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव एका पिढीकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शविते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार उतार वयात जास्त असतात त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. म्हणून जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर फप्रत्येक पिढिने कौटुंबिक नातेसंबंध जोपासण्यासाठी पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

उतारवयात शारीरिक तसेच मानसिक काही कुरबुरी जाणवायला सुरुवात होते. परंतु आरोग्यदायी सवयी, आहारात थोडेसे बदल आणि आपल्याला असलेल्या आजाराची योग्य माहिती घेवून त्यावर उपाय करणे यांचे शास्त्रीय मार्गदर्शन ज्येष्ठांना केले तर त्याची परिणती आनंदायी उतारवयात होवू शकते. तसेच या आरोग्यदायी सवयी पुढील पिढीला सुद्धा कल्याणकारकच ठरतील . या द्वारे ज्येष्ठ आणि त्यांचे समवयस्क तसेच त्यांची पुढील पिढी यांमध्ये वैचारिक आणि शैक्षणिक देवाण घेवाण व्हायला मदत होईल. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या सामाजिक कक्षा वाढायला सुद्धा प्रोत्साहन मिळेल अशी आम्हाला आशा आहे.

श्रेयनिर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि ICMR यांच्या संयुक्त विद्यमाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्पांतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी, महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था (एम जी आई एम एस सेवाग्राम) अंतर्गत कार्यरत असलेले सर्व सामाजिक कार्यकर्त यांचे सहकार्य लाभले. हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात 'आधारवड' संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तींचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

लेखन

डॉ. मनश्री भुयार

डॉ. ऋतुजा कोल्हे

डॉ. बादल भांडारकर

मुद्रितशोधन

डॉ. हाशम शेख (अध्यक्ष आधारवड)

श्री अतुल कातरकर

श्री दिनेश धारपुरे

डॉ लोकेश तमगिरे

प्रशिक्षण समिती सदस्य आणि सल्लागार

श्री. प्रवीण भुसारी

श्री. सुरेंद्र बेलुरकर

कु. जयश्री वैद्य

डॉ. समिक्षा बांगडे

डॉ. राधिका शर्मा

डॉ. ऋतुजा कोल्हे

डॉ. मनश्री भुयार

डॉ. अमेय धात्रक

डॉ. अर्जुन जकास्निया

डॉ. अनुज मुंद्रा

विशेष मार्गदर्शक

डॉ. रवींद्र लंके

डॉ. हर्षल साठे

डॉ. दीपिका गर्ग

डॉ. चेतना मलिये

डॉ. सुबोध गुप्ता

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री दिनेश गुडधे

अनुक्रमणिका

सत्र नियोजन	५
प्रशिक्षण संसाधने	६
दिवस पहिला	
प्रशिक्षणास मेळाव्याचे स्वरूप	७
स्वागत आणि परिचय	९
' जीवन चलने का नाम '	१०
पुरेशी झोप	१७
महत्वाचे अवयव - स्वत: ची काळजी	१९
मानसिक आरोग्य	२५
विसरभोळेपणा - एक आजार आणि लक्षण	३०
दिवस दुसरा	
प्रात्यक्षिक	३४
सूक्ष्म नियोजन	३५
माझे गाव माझी जबाबदारी	३६

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

सत्र	पद्धत	कालावधी	वेळ
मेळाव्यातील प्रत्येक स्टॉल ची कृती, त्याचे महत्व आणि त्यातुन संदेश	चर्चा	३० मिनिट	९.३० ते १०.००
स्वागत आणि परिचय	खेळ	३० मिनिट	१०.०० ते १०.३०
जीवन चलने का नाम	संगीत खुर्ची	६० मिनिट	१०.४५ ते ११.४५
पुरेशी झोप	चीठ्यांचा खेळ	१५ मिनिट	११.४५ ते १२:००
महत्वाचे अवयव – स्वत: ची काळजी सत्र	गटचर्चा	६० मिनिट	१२.०० ते १:००
दुपारचे जेवण		४५ मिनिट	१:०० ते १.४५
विसरभोळेपणा	खेळ	४५ मिनिट	१.४५ ते २:३०
संगीतखुर्ची, दोरीचा खेळ, सापशिडी, विसरभोळेपणा चे खेळ , आणि मेळावा उजळणी	चर्चा आणि मेळाव्याचे सूक्ष्म नियोजन	३० मिनिट	२:३० ते ३:००

दिवस दुसरा

मेळावा प्रात्यक्षिक	प्रात्यक्षिक	३ तास	१० ते १:००
जेवण		१ तास	१:०० ते २:००
नियोजन आणि चर्चा	सहभागी चर्चा	१ तास	२:०० ते ३:००

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, इलेक्ट्रीसिटी, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक व फळा
- सॅनिटायझर, मास्क
- पाण्याचे जार, ग्लास
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था

प्रशिक्षणादरम्यान लागणारे साहित्य

- पुस्तकांची किट, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, बॅग, प्लेकिट
- खडू, पेन, डस्टर, स्केचपेन, मार्कर, मोठे चार्ट पेपर, प्लेन पेपर
- पेन्सिल, रबर, स्टेपलर, स्टेपलर पिन, फेविकोल, स्केल, सेलो टेप आणि ब्राऊन टेप
- बॅनर, दोरी

सत्राचे साहित्य

- एका चार्ट पेपर वर आ करून असलेला मुलगा काढावा आणि एक चेंडू
- एका ड्रॉईंगशीट वर एका टिकली न लावलेल्या स्त्री चे चित्र, टिकल्या, आणि रुमाल.
- पुरेशी झोप या सत्रासाठी चिठ्या
- विसरभोळेपणा चे खेळ
- संगीत खुर्ची साठी खुर्च्या आणि त्यावर लावायला व्यायामाचे प्रकार लिहिलेले कागद
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर
- एका ड्रॉईगशीट वर एका टिकली न लावलेल्या स्त्री चे चित्र टिकल्या, आणि रुमाल.
- आरसा
- सेंच्युरी पेपर, सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण असलेली चित्रे, स्टिकी
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवितांना लागणारे साहित्य

मार्गदर्शिका वापरण्याविषयी सूचना– ही मार्गदर्शिका प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असून यात १ दिवसीय कार्य शिबिराचे सत्र नमूद करण्यात आलेले आहे. ही खास प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असल्याने यात प्रेरक व्यक्तीच्या कला गुणाना संधी आणि कौशल्यबांधणी यावरदेखील भर देण्यात आलेला आहे. परंतु हे सत्र गावस्तरावर घेतांना प्रेरक व्यक्तीसाठी असलेले सत्र वगळता येतील जसे प्रात्यक्षिक, प्रेरक व्यक्तीचे कौशल्य इत्यादी. अशा सत्राच्या समोर 'फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी' असे नमूद केलेले आहे. हे सत्र वगळल्यास पूर्ण १ दिवसीय सत्र साधारणत: २ तासात घेता येतील. गावस्तरावर घेतांना एका दिवसाचे पूर्ण सत्र हे २ तासात घेता येईल. दुसरा दिवस हा मेळाव्यासाठी राखून ठेवण्यात आलेला आहे. सोयीसाठी मेळाव्यासाठी वेगळी पुस्तिका बनवण्यात आलेली आहे. मेळावा जर गावामध्ये प्रकल्प राबविण्याच्या आधी घ्यावयाचे ठरल्यास ते आधीसुद्धा आयोजित करता येईल या स्वरूपात बनवण्यात आलेली आहे. सत्रांना अधिक आकर्षक पद्धतीने घेण्यासाठी पर्यायी सत्र देखील दिलेले आहेत. वेळ असल्यास पर्यायी सत्रांचा अवलंब करता येवू शकेल.

प्रशिक्षणास मेळाव्याचे स्वरूप

सत्राचा उद्देश – या प्रशिक्षण शिबिराचा उद्देश सहभागींना आपआपल्या कार्यक्षेत्रात सहजीवन मेळावा घेण्यास प्रेरणा देणे तसेच त्यासाठी त्यांचे क्षमता बांधणी करणे आहे. त्यामुळे पहिल्याच दिवशी प्रशिक्षण शिबीर स्थळाला मेळाव्याचे स्वरूप देण्याचा प्रयत्न करावा.

कालावधी – १५ मिनिटे

साहित्य – चिठ्ठ्या बनविण्यासाठी कोरे कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

प्रशिक्षणाच्या सुरुवातीला सहभागी येतात तसे त्यांना सर्व स्टॉल वर कृती उपक्रम करण्यास विनंती करावी. पहिल्या टप्प्यात मेळाव्याचे स्टॉल खालील प्रमाणे:

विषय	साहित्य	संदेश
सहजीवनाचे झाड	एका चार्ट पेपर वर एक पान नसलेले झाड काढावे	प्रश्न– आपले कोणते कौशल्य आपल्याला पुढील पिढीला द्यावेसे वाटते. एक शब्दात लिहिण्यास विनंती करावी.
प्रतिसादात्मक आहार	एका चार्ट पेपर वर ‘आ’ करून असलेला मुलगा काढावा आणि एक चेंडू सहभागींना घास म्हणून द्यावा.	बाळाकडे निरखून बघा. त्याने ‘आ’ केलेला आहे. म्हणजेच त्याला भूक लागलेली आहे. बाळास घास देताना आपल्याला जसे जवळ जावे लागते. तसेच बालकाची भुकेची लक्षणे ओळखून बालकास जेवण द्यावे. तसेच भूक संपल्याची लक्षणे ओळखून जेवण देणे थांबवावे. जबरदस्तीने किवा तोंडात कोंबू नये. तसेच बालक जर स्वत: हाताने खात असेल तर प्रोत्साहन द्यावे.

विषय	साहित्य	संदेश
संवेदनशील पालकत्व	एका ड्रॉईंगशीट वर एका टिकली न लावलेल्या स्त्री चे चित्र टिकल्या, आणि रुमाल. सहभागीचे डोळे झाकून त्यांना योग्य जागी टिकली लावण्यास प्रोत्साहन द्यावे.	ज्या प्रमाणे डोळे झाकून आपण योग्य त्या ठिकाणी टिकली लावू शकत नाही तसेच डोळे बंद करून पालकत्व सुद्धा निभावता येत नाही. बालकाच्या गरजा ओळखून त्याला योग्य प्रतिसाद देणे संवेदनशील पालकत्व आहे.
सुरक्षित आणि असुरक्षित वातावरण	सेंच्युरी पेपर, काही चित्रे, स्टिकी प्रत्येकाला असलेल्या चित्रांपैकी एक चित्र निवडायला सांगावे. ते चित्र बालकास सुरक्षित वातावरण देते कि असुरक्षित भावना उत्पन्न करते ते ओळखून त्या भागात लावण्यास सांगावे.	भौतिक तसेच कौटुंबिक सुरक्षा बालकासाठी महत्वाची आहे. कौटुंबिक/भावनिक असुरक्षिततेमुळे बालकास भिती आणि त्यामुळे आत्मविश्वास कमी होवू शकतो. हिंसक प्रवृत्ती पण वाढू शकते.
साप शिडी	मोठी सापशिडी	
हावभाव	आरसा	बाळाला आरशासमोर उभे करा. स्वतःचेच प्रतिबिंब आरशात पाहून बाळाच्या मनात अनेक वेगवेगळ्या भावना उमटू लागतात. आरशामध्ये दिसणारे बाळ आपल्यासारखेच खेळते याचे त्यांना कुतूहल, भीती, आनंद, प्रेम, आश्चर्य वाटते. बाळ आरशातील प्रतिबिंबाकडे पाहून बोलू शकते, स्पर्श करू शकते, चेहऱ्यावर वेगवेगळे हावभाव आणू शकते. या कृतीने बाळाला खूप मज्जा येते. तसेच बाळाचा भावनिक विकास होण्यास मदत होते.

सत्र पहिले

स्वागत आणि परिचय

सत्राचा उद्देश – स्वागत आणि प्रशिक्षणार्थींचा परस्पर आणि प्रेरक व्यक्तींशी परिचय करून घेणे.
कालावधी – ३० मिनिटे
साहित्य – चिठ्ठ्या बनविण्यासाठी कोरे कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

- प्रार्थना
- परिचय घेण्याची कुठलीही योग्य पद्धत प्रेरक व्यक्तीने वापरावी, शक्य असल्यास खेळाच्या माध्यमातून परिचय घेण्यात यावा. उदाहरणासाठी एक पद्धत इथे दिलेली आहे.
- प्रत्येकाने आपले नाव आणि आपल्याबद्दल ३ माहिती सांगावी. त्यामधील दोन सत्य आणि एक असत्य असेल. तर सांगितल्या ३ माहिती पैकी कोणती एक खोटी आहे हे सर्वांना ओळखायच आहे.

उदाहरणार्थ: किरण आपली ओळख करून देईल.

माझे नाव किरण आहे.
१. मला पुस्तके वाचायला आवडतात
२. मी रोज क्रिकेट खेळते.
३. मी रोज पोहायला पण जाते.

यातील एक वाक्य खोटे आहे ते सर्वांना ओळखण्यास प्रोत्साहन द्यावे. शेवटी किरण तीन वाक्यांपैकी कोणते वाक्य खोटे होते ते सांगेल.

सत्र दुसरे

जीवन चलने का नाम

सत्राचा उद्देश – वेगवेगळ्या पद्धतीच्या व्यायामांची ओळख करून देणे, व्यायामाचे महत्व पटवून देणे, सहज सोपे अश्या व्यायामाचे प्रात्यक्षिक करून दाखवणे, साधारणत: वृद्धापकाळात होणाऱ्या तक्रारींसाठी व्यायाम सुचवणे

जसे १. गुडघे दुखी २. कमर दुखी ३.खांदे दुखी ४. सांध्यांचे आजार

कालावधी – ४५ मिनिटे

साहित्य – ९ खुर्च्या, कार्डबोर्ड किंवा चौकोनी पेपर, सर्वांना परिचित गाण्याची धून

खुर्चीवर खालील प्रकारचे व्यायाम प्रकार चिटकवा– १. चालणे हळू किवा जोरात २. पोहणे ३. नाचणे ४. योगासन ५. खेळणे ६. मैदानी खेळ ७. एरोबिक्स– हात, पाय, कमर इतर अवयव विशिष्ट पद्धतीत हलवणे ८. शरीर ताणणारे व्यायाम करणे ९. शरीर समतोल राखणारे व्यायाम

खालील रोगाच्या चिठ्ठ्या तयार करा– १. मधुमेह २. उच्च रक्तदाब ३. लठ्ठपणा ४.कर्करोग ५. पक्षाघात, ६. नैराश्य ७. सांधेदुखी ८. रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी जमा होणे ९. स्मृतिभ्रंश

आवश्यक सहभागींची संख्या: १० सहभागी

संकल्पना : प्रेरक व्यक्तीसाठी

शारीरिक हालचाली आणि नियमित व्यायाम मानवासाठी खूप महत्वाचे आहेत . असंसर्गजन्य रोग (NCDs) जसे की हृदयरोग, स्ट्रोक(लकवा), मधुमेह आणि स्तन आणि आतड्यांचा कर्करोग इत्यादी टाळण्यासाठी आणि उपचारात मदत करण्यासाठी नियमित शारीरिक हालचालींचे महत्व सिद्ध झाले आहे. नियमित शारीरिक हालचालींमुळे उच्च रक्तदाब, जादा वजन आणि लठ्ठपणा यांना प्रतिबंध करण्यास मदत होते आणि मानसिक आरोग्य व जीवनाची गुणवत्ता सुधारू शकते.

या सत्रामध्ये व्यायामाचे प्रकार खेळीमेळीच्या वातावरणातून सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. तसेच या सत्रात गुडघेदुखी, पाठ दुखी,कमरदुखी,मान दुखी यावर चर्चा केली आहे.

सत्र पद्धत

या सत्राचे चार भागांमध्ये विभाजन करण्यात आलेले आहे.

१. खेळ :संगीत खुर्ची

१. त्याचे महत्व

२. दैनंदिन काम करतांना लक्षात घ्यावयाच्या महत्वाच्या गोष्टी

३. व्यायाम प्लान

भाग १ – संगीत खुर्ची 'हला हला हला चला चला चलाफ

- ९ रोग खालीलप्रमाणे आहेत, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा, कर्करोग, पक्षाघात, नैराश्य, सांधेदुखी, रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी जमा होणे, स्मृतिभ्रंश.
- जास्तीत जास्त दहा सहभागींना गेममध्ये सहभागी होण्यास सांगा.
- ते प्रत्येक खुर्चीवर लिहिलेले शारीरिक हालचालींची नावे वाचण्यास सक्षम आहेत का याची पुष्टी करा.
- संगीत चालू असताना सहभागींना खुर्च्यांभोवती फिरण्यास सांगा.
- त्यांना सांगा की संगीत बंद झाल्यावर त्यांनी एका खुर्चीवर बसावे आणि खुर्चीवरील कार्डबोर्डच्या तुकड्यावर लिहिलेली शारीरिक हालचाल करावी.
- त्यांना सूचना द्या की ज्या सहभागीला बसण्यासाठी खुर्ची मिळणार नाही त्याला एका असंसर्गजन्य रोगाचे नाव असलेली चिट दिली जाईल.
- त्यांना कळवा की ज्या सहभागीला रोगाची चिट मिळाली आहे तो संगीत थांबल्यावर जे खुर्चीवर बसू शकत नाहीत, त्यांना पकडण्याची वाट पाहत आहे.
- संगीत चालू करा आणि ते १० ते ४५ सेकंद चालू द्या. १० ते ३० सेकंदानंतर संगीत थांबवा बसण्यासाठी खुर्ची नसलेल्या सहभागीकडे लक्ष द्या.
- ज्या सहभागीला बसण्यासाठी खुर्ची सापडली नाही त्यांना एका असंसर्गजन्य रोगाची नावे असलेली चिट द्या आणि त्याला त्यावर लिहिलेला रोग वाचण्यास सांगा
- ज्यांना खेळाच्या पुढील फेरीत बसण्यासाठी खुर्ची सापडत नाही त्यांना पकडण्यास सांगा तसेच अशा व्यक्तीला आणखी एक दुसरा रोगाची चिट सोपवा .
- जे यशस्वीरित्या खुर्चीवर बसले आहेत त्यांना कार्डबोर्डच्या तुकड्यावर लिहिलेली शारीरिक हालचाल करण्यास सांगा
- खेळाच्या प्रत्येक फेरीसाठी एक खुर्ची कमी करा.

उदा. पहिल्या फेरीसाठी, १० सहभागी आणि ९ खुर्च्या असतील. दुसऱ्या फेरीसाठी, ९ सहभागी आणि ८ खुर्च्या आणि असेचः

- दोन सहभागी आणि एक खुर्ची शिल्लक होईपर्यंत खेळ सुरू ठेवा.
- शेवटी जिंकणाऱ्या सहभागीला 'सर्वात सक्रिय व्यक्ती' म्हणून पुरस्कार द्या
- गेममध्ये सक्रिय सहभाग घेतल्याबद्दल सहभागींचे आभार व्यक्त करा.
- पुढे खेळावर चर्चासत्राकडे वळूया असे सर्व सहभागींना सांगा

जेथे खुर्च्या नाही त्याठिकाणी सत्र घेण्याची पद्धत

जेथे खुर्च्या नाही आहेत तिथे खुर्च्यांच्या ऐवजी खडूने चौकोन किवा गोल आखावा. त्यात व्यायामाचे प्रकार लिहावे. संगीत थांबल्यावर प्रत्येकाने एका एका चौकोनात एकच असे उभे राहावे. त्या चौकोनातील सह्भागीने त्या प्रकारचा व्यायाम प्रकार करावा.

जेथे जागा नाही तिथे सत्र घेण्याची पद्धत

जेथे पुरेशी जागा नाही तिथे खुर्चांची संख्या कमी करता येवू शकेल.

खेळल्यानंतर

सर्वांना कसे वाटले ते विचारा. कोण थकले का कोण उत्साही आहेत?

आपण खेळामध्ये गंमतीत म्हणून जरी एका सहभागीला बाद म्हणून घोषित केले आणि एक असंसर्गजन्य आजाराची चिट्ठी दिले तरी प्रत्येकाचे शरीर आणि त्याची क्षमता वेगळी असते. त्यानुसार व्यायाम करायला पाहिजे. पण जर तो नाही केला तर असंसर्गजन्य आजार होवू शकतात.

म्हणून मित्रांनो आणि मैत्रिणींनो, हला हला हला चला चला चला!

थोडक्यात पण महत्वाचे :

१. व्यायाम हा आठवड्यातून ५ दिवस कमीत कमी ३० मिनिटे करावा. झेपेल इतका व्यायाम करावा.

२. शरीर किवा शरीराचा अवयव दुखेल किवा शरीर थकेल इतका व्यायाम करू नये.

३. उच्च रक्त दाबाच्या व्यक्तींनी जास्त वेळ श्वास रोखू नये.

४. व्यायाम केल्यानंतर लगेच जेवू नये किवा जेवल्यानंतर लगेच व्यायाम करू नये. या दोन कृतींमध्ये ३०–४५ मिनिटांचे अंतर असावे.

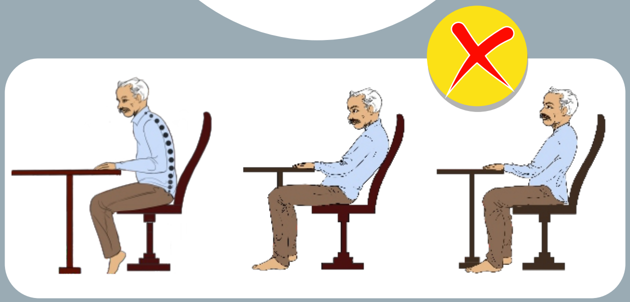
भाग २– वृद्धापकाळात सामान्य प्रश्न म्हणजे पाठदुखी !

पाठदुखीची कारणे सहभागींना विचारावी आणि फळ्यावर लिहावी

पाठदुखीची कारणे

१. चुकीच्या पद्धतीने जास्त वेळ बसणे, उभे राहणे, झोपणे पाठीला किवा कमरेला चुकीच्या पद्धतीने वळवणे किवा व्यायाम न करणे

बसण्याची योग्य पद्धत



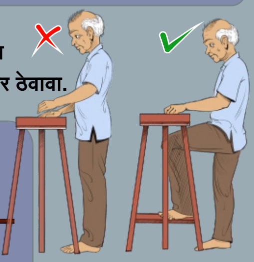
एकाच स्थिती मध्ये जास्त वेळ बसू नये, दर ३० मिनिटांनी स्थिति बदलवावी किंवा बसल्या जागी लवचिकता आणणारे व्यायाम करावे.

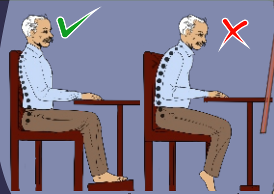
पाठ व कमर दुखीसाठी घ्यावयाची काळजी

पाठीचे व्यायाम नियमितपणे करावे.

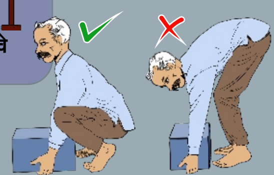
उठतांना एका कडावर होवून उठावे.

बराच वेळ उभे राहतांना नेहमी एक पाय थोडा वर ठेवावा.



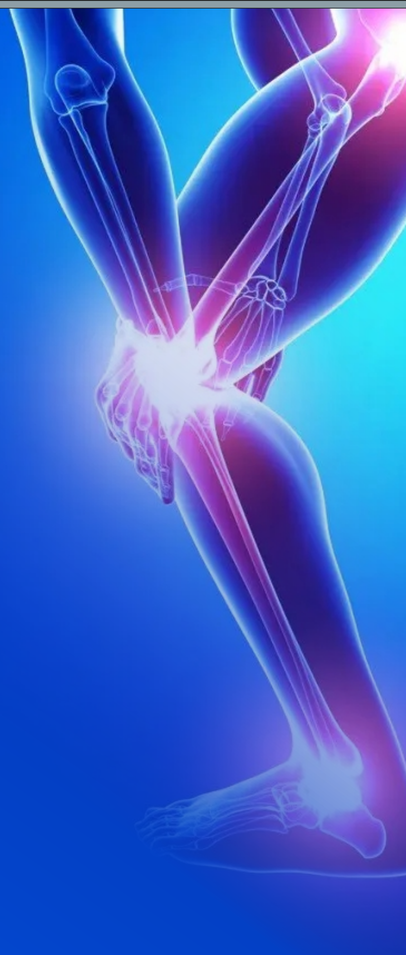


बसतांना सरळ बसावे



वाकतांना कमरेतून न वाकता गुडघ्यातून वाकावे. जड वस्तू नेहमी टप्प्या टप्प्याने उचलावी. एकदम उचलू नये.

गुडघेदुखी



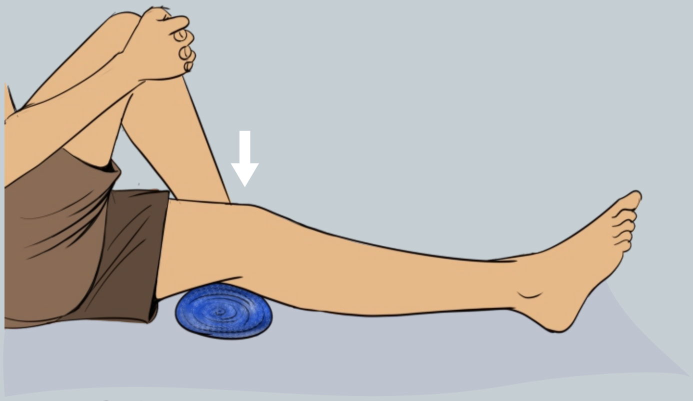
कारणे

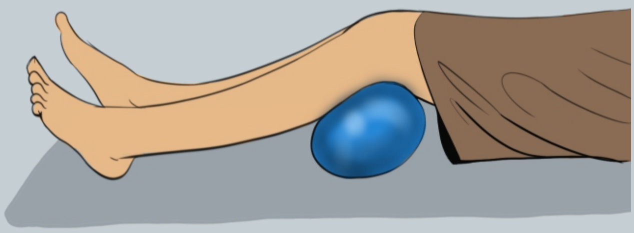
- लठ्ठपणा.
- अनियमित आहार.
- संथ जीवनशैली.
- यापूर्वी मार लागणे किंवा अस्थिभंग होणे.
- संधिवातासारखे आजार जन्मजात किंवा जन्मानंतरच्या सांध्यातील विकृती.

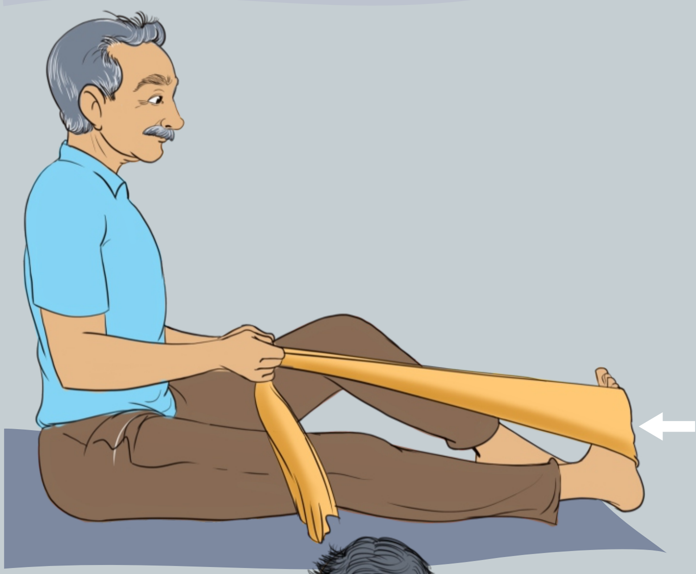
उपाय

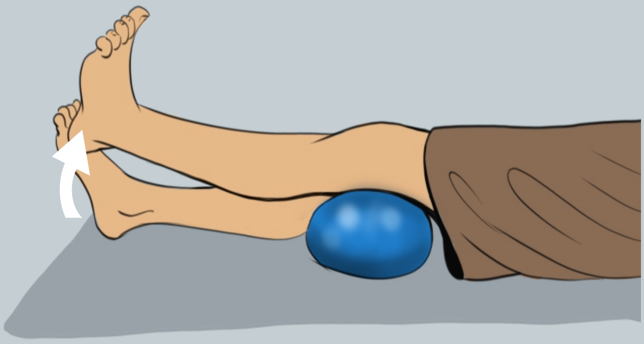
- मांडी घालून न बसणे
- शौचास बसतांना कमोड किंवा खुर्ची वापरणे
- डॉक्टरांनी सांगितलेले व्यायाम नियमित करणे
- चालताना नी कॅप वापरणे
- पायऱ्या चढताना प्रथम न दुखणारा पाय टाकणे, उतरताना प्रथम दुखणारा पाय टाकणे

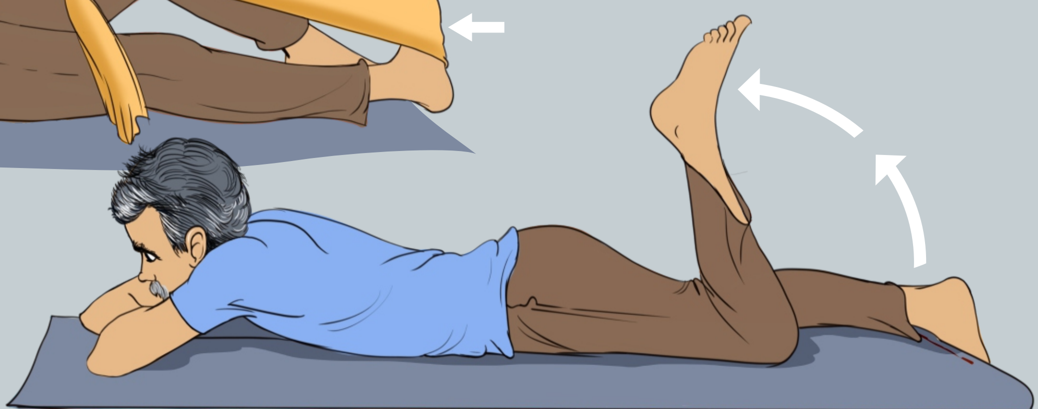
गुडघ्याचे व्यायाम











७ सोपे व्यायाम

हे सोपे व्यायाम क्षमता वाढवणे, शरीराचा समतोल साधने तसेच लवचिकता वाढवण्यास उपयुक्त ठरतात. हे आठवड्यातून दोन वेळा करावे

हलकी सुरुवात करणे (वार्मअप)

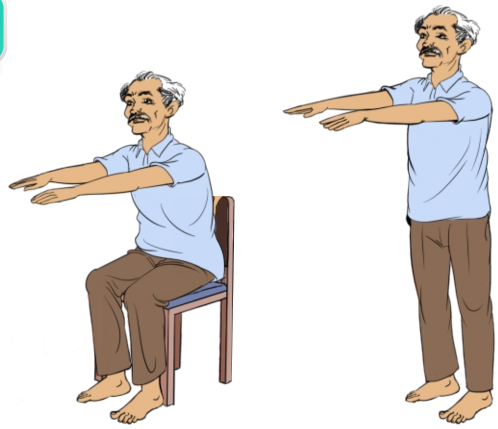
01

एका जागी उभे राहून धावणे

बसून धावणे

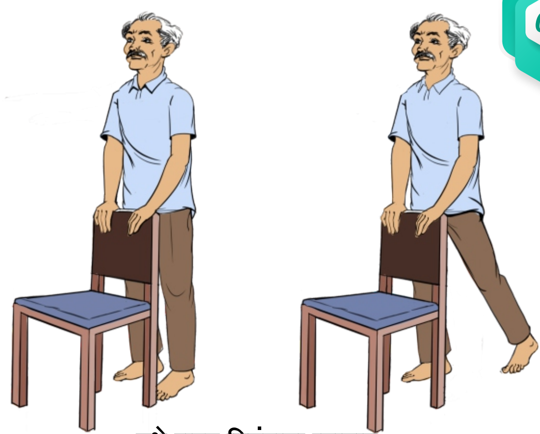
क्षमता वाढवणारे व्यायाम

02



हात सरळ दिशेत करून उभे राहणे आणि बसणे

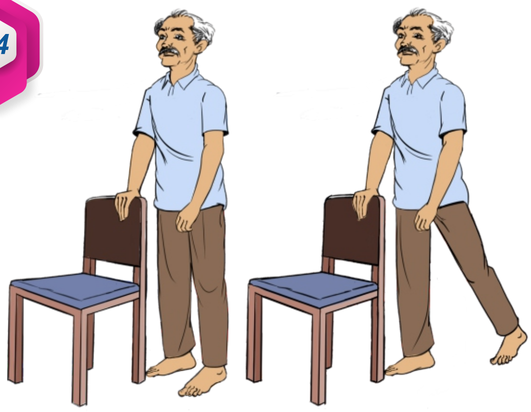
03



उभे राहून नितंबाचा व्यायाम

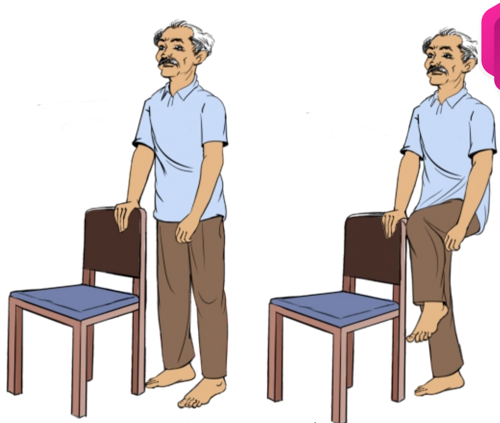
शरीराचा समतोल साधणारे व्यायाम

04



एका बाजूने पाय वर करणे

05



एक पाय वर करणे

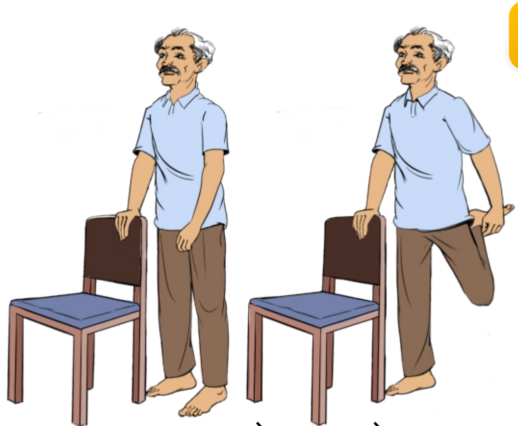
लवचिकता आणणारे व्यायाम

06

दंडाचे स्नायू ताणने

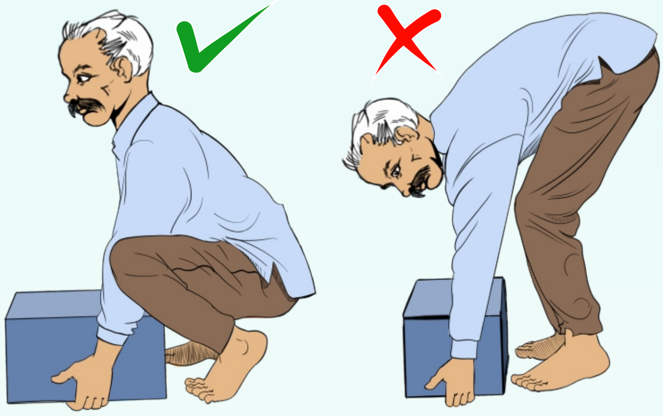
हलका व्यायाम

07



पायाचे स्नायू ताणणे

भाग ३– आजूबाजूला गुडघेदुखी, खांद्याचे व्यायाम, व्यायाम ज्याने लवचिकपणा वाढतो, शरीराचा समतोल साधता येतो ते चित्राद्वारे समजावून सांगा



शेतात काम करताना :

१. शेतात काम करताना अतिजड वस्तू समोर वाकून उचलू नये,जसे रासायनिक किटकनाशकाचा पंप गुडघ्यात वाकून वर चित्रात दिल्याप्रमाणे उचलावे.

२. एकच स्थितीमध्ये राहून काम करावे लागत असल्यास दर ३० मिनिटांनी हलके स्नायू ताणणारे व्यायाम करावेत. जसे निन्दन, पेरणी करताना ३० मिनिटांनी उभे राहून हात वर करून झेपेल इतके मागे वाकणे.

३. कापूस वेचताना दर ३० मिनिटांनी हात लांब करावे, मान आजूबाजूला फिरवावी.

मुख्य संदेश

१. व्यायाम हा शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य चांगले ठेवतो.

२. रोजच्या दिनचर्येत रोजचा महत्वाचा उपक्रम म्हणून व्यायामाकडे बघितले पाहिजे.

३. वृद्धापकाळात शरीराचा समतोल साधणारे, स्नायू बळकट करणारे तसेच शरीराची क्षमता वाढवणारे सर्वच व्यायामाचा समावेश करावा.

भाग ४– माझा व्यायाम प्लान

माझा व्यायाम प्लान मध्ये वृद्धापकाळात विशेषत: समतोल साधता येणारे, लवचिकपणा वाढवणारे आणि शरीराची क्षमता वाढवणाऱ्या व्यायामांचा समावेश करावा?

सत्र तिसरे

पुरेशी झोप

सत्राचा उद्देश – पुरेशी झोपेचे महत्व पटवून देणे. ती पुरेशी मिळवण्यासाठी उपायांची चर्चा करणे

कालावधी – १५ मिनिटे

साहित्य – कोडे लिहिलेल्या चिठ्ठ्या

सत्र पद्धत

खालील वाक्यांच्या चिठ्ठ्या कराव्यात. सर्व सहभार्गीना उचलायला लावाव्यात.
सर्व चिठ्ठ्या एका मागून एक सर्वांना मोठ्याने वाचण्यास विनंती करावी.

१. मी शांत जागी लवकर लागते.
२. मी चहा किवा कॉफी घेतल्यावर लवकर येत नाही.
३. माझ्याकडे दुर्लक्ष्य केले तर मानसिक तसेच शारीरिक स्वास्थ्य बिघडते.
४. ज्येष्ठ नागरिकांना मी ७–९ तास आवश्यक आहे.
५. लहान मुलांना मी जास्त असते.
६. कुंभकर्णाची मी प्रिय आहे.
७. मंद प्रकाश किवा अंधाऱ्या खोलीत मी लवकर येते.
८. मला बोलावण्यासाठी कुणी कुणी अंघोळ करतात.
९. परीक्षा आल्यावर मी येवू नये म्हणून सर्वजन प्रयत्न करतात; पण मी तेव्हा लवकर जाते. (हसून हसून)
१0. मला वेळेवर येवू दिले आणि जावू दिले तेच प्रत्येकासाठी चांगले असते.
११. मी जेथे जास्त असते तेथे आजार किवा आळशीपणा आहेच म्हणून समजा.
१२. व्यायामाने मी लवकर येते.
१३. थकलेले लोक माझ्यामुळे पुन्हा ताजे तवाने होतात.
१४. ज्यांना मी खूप दिवस येत नाही दवाख्यान्यात जावे लागते.
सांगा पाहू मी कोण ?

उत्तर– पुरेशी आणि स्वस्थ झोप

कोडे सोडवल्यानंतर चर्चा

उपस्थितांना खालील प्रश्न विचारावे कि,
सर्व किती वेळ झोपतात?
कोणाला झोप झाली नाही असे वाटते का?
ज्यांना व्यवस्थित झोप लागते ती पुरेशी झोप लागावी म्हणून काय करतात?

१. खोलीतील प्रकाश झोपेच्या आर्धा तास आधी मंद करावा.
२. मोबाइल, टीव्ही, कॉम्पुटरचा वापर झोपण्याआधी टाळावा
३. चहा कॉफी, तंबाखू, दारू इत्यादींचे सेवन टाळावे.
४. दिवसा झोपणे टाळावे, रात्री झोपण्याची वेळ निश्चित ठेवावी.
५. बिछान्याचा वापर झोपण्या व्यतिरिक्त इतर गोष्टीसाठी टाळावा.

मुख्य संदेश
१. झोप ही मानसिक आणि शारिरीक स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे.
२. नियमित पणे वेळेचे पालन केल्यास झोप योग्य लागते.

सत्र चौथे

महत्वाचे अवयव – स्वत: ची काळजी

सत्राचा उद्देश – सामान्य त्वचा, डोळे, कान, मौखिक आरोग्य समस्या समजून घेणे त्यातून स्वत: ची काळजी उपाय यावर चर्चा आणि अंमलबजावणी करणे

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – चार्ट पेपर, पेन

संकल्पना

वयोमानानुसार शरीर हे थकत जाते. त्यामुळे अनेक समस्या उद्भवू शकतात. येथे आपण कान, डोळे, त्वचा, मुख याची काळजी कशी घेवू शकतो याची चर्चा या सत्रामध्ये आपण करणार आहोत.

१. कान– आवाज, वृद्धत्व, रोग आणि आनुवंशिकतेमुळे ऐकू न येणे ही एक सामान्य समस्या आहे. तथापि सर्वच वृद्धांची श्रवण शक्ती कमी होईलच असे नाही. श्रवणशक्ती कमी असलेल्या लोकांना मित्र आणि कुटुंबियांशी संभाषण करणे कठीण होऊ शकते. त्यांना डॉक्टरांचा सल्ला समजण्यात, इशाऱ्यांना प्रतिसाद देण्यात आणि दारावरची घंटी आणि अलार्म ऐकण्यातही अडचण येऊ शकते.
६५ ते ७४ वयोगटातील अंदाजे तीनपैकी एकाला श्रवणशक्ती कमी होते आणि ७५ पेक्षा जास्त वय असलेल्यांपैकी निम्म्या लोकांना ऐकण्यास त्रास होतो. परंतु, काही लोक हे मान्य करू इच्छित नाहीत की त्यांना ऐकण्यात समस्या आहे.

२. डोळे– मोतीबिंदू, काचबिंदू ,मधुमेहाचे दुष्परिणाम किवा इतर काही कारणाने कमी दिसणे, डोळे कोरडे पडणे, डोळे खाजवणे इत्यादी समस्या निर्माण होवू शकतात. तथापि, प्रत्येक ज्येष्ठ व्यक्तीला कमी दिसायला लागेलच असे नाही. काही डोळ्यांचे आजार आणि परिस्थितीत वयानुसार सामान्य बदल होतात आणि काही डोळ्यातील बदल अधिक गंभीर असतात. नियमित डोळ्यांची तपासणी करून आपले डोळे शक्य तितके निरोगी ठेवावे, ज्यामुळे कोणत्याही समस्या लवकर ओळखता येतील.

३.त्वचा – वयानुसार आपली त्वचा बदलते. ती पातळ होते, चरबी कमी होते आणि पूर्वी सारखी मोकळी आणि गुळगुळीत दिसत नाही. आपल्या शिरा आणि हाडे अधिक दिसतात. ओरखडे, कट आणि अडथळे बरे होण्यासाठी अधिक वेळ लागू शकतो. जास्त काळ उन्हात राहिल्याने सुरकुत्या, कोरडेपणा, व याचे डाग आणि अगदी कर्करोग होऊ शकतो. तथापि, तुमच्या त्वचेचे संरक्षण करण्यासाठी आणि स्वरूप सुधारण्यासाठी आम्ही काही गोष्टी करू शकतो.

४. मुख– मुखाची अस्वच्छता, तंबाखू– किवा तत्सम पदार्थ खाणे यामुळे अनेक समस्या तसेच दात पडणे, दात दुखणे, मुख कोरडे पडणे, तोंड उघडता न येणे, हिरड्यांचे विकार/ संसर्ग, अशा तक्रारी असल्यास ज्येष्ठ व्यक्तींनी वेळीच ओळखून उपचार करणे गरजेचे आहे.

सत्र पद्धत: उपस्थित सहभागींचे ४ गट करावे. त्यांना कान, त्वचा, डोळे आणि मुख हे एक–एक विषय द्यावेत. सर्व गटाला एक एक ड्रॉइंग शीट आणि स्केच पेन द्यावा. त्यांना त्या विषयावर खालील प्रमाणे सादरीकरण करण्याची विनंती करावी.

१. त्या अवयवाशी संबंधित लक्षणे व त्या मागील करणे.

२. त्या अवयवाची काळजी कशी घ्याल.

प्रत्येक विषयाच्या सादरीकरण दरम्यान खालील मुद्दे येतात ते बघावे. सुटलेल्या मुद्द्यावर चर्चा घडवून आणावी.

कान

लक्षणे

- ऐकू न येणे
- कानात आवाज येणे
- कान दुखणे
- कानातून पाणी येणे

कारणे

१. कानात मळ किंवा इजा असणे

२. मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, पक्षाघात, मेंदूला दुखापत किंवा ट्यूमर

स्वत:ची काळजी

१. कर्णयंत्र वापरावे

२. इतरांना ऐकू येत नसल्यास सांगावे

३. कानात मळ असेल तर वैद्यकीय सल्ल्यानुसार काढावे

४. लोकांना हळू आणि स्पष्टपणे बोलण्यास सांगा. तसेच, त्यांना न ओरडता मोठ्याने बोलण्यास सांगा; काय बोलले जात आहे आणि चेहऱ्यावरील हावभाव किंवा हावभावांकडे लक्ष द्या;

५. बोलणाऱ्या व्यक्तीला जर जमलंच तर वाक्य पुन्हा लिहायला सांगा

त्वचा

लक्षणे –

- खाज– कोरडी त्वचा
- त्वचा लालसर येणे
- पुरळ येणे
- सुरकुत्या पडणे

कारणे–

१. पुरेसे पाणी न पिणे
२. सूर्यप्रकाशात बराच वेळ असणे किंवा खूप कोरड्या हवेत असणे,
३. धूम्रपान,
४. तणाव
५. मधुमेह किंवा किडनी चे आजार असणे
६. सोबतच कधी तेल ग्रंथीं कमी होणे आहे

स्वत:ची काळजी –

- सकस आहार आणि भरपूर पाणी
- धुम्रपान न करणे
- वैयक्तिक स्वच्छता
- कोरडी त्वचा– प्रखर उन्हात संरक्षक कपडे घाला जसे कि रुंद काठ टोपी किंवा दुपट्टा असलेली टोपी किंवा दुपट्टा जे तुमची मान, कान, डोळे आणि डोके झाकू शकेल
- मॉइश्चरायझर वापरा,
- जास्त वेळा आंघोळ टाळा आणि सौम्य साबण वापरा.
- आंघोळीसाठी जास्त गरम पाणी टाळा

डोळे

लक्षणे –

कमी दिसणे
डोळे कोरडे पडणे

कारणे–

१.मोती बिंदू
२.काचबिंदू
३. मधुमेह

स्वत:ची काळजी –

- योग्य आहार,
- धुम्रपान न करणे
- शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे आणि निरोगी वजन राखणे
- वर्षातून एकदा डोळ्याची तपासणी
- रक्तदाब व रक्तातील साखर सामान्य राहील असे प्रयत्न करणे त्यासाठी नियमित औषध घेणे आणि तपासणी करणे
- चष्मा वापरत असाल तर स्वच्छता राखणे आणि चष्म्याच्या काचाला वारंवार हात न लावणे
- मोतीबिंदू असल्यास वैद्याचा सल्ला घेणे.

मुख

लक्षणे –

१. पांढरे चट्टे
२. मुखातून दुर्गंध
३. मुखात ३ पेक्षा जास्त बोटे न जाणे
४. हिरड्यांतून रक्त येणे
५. सूज असणे

कारणे–

१. गुटखा तंबाखू यांचे व्यसन
२. अस्वच्छता
३. रोगप्रतिकारक क्षमता कमी असणे
४. 'क' जीवनसत्वा चा अभाव

स्वत:ची काळजी –

- सकस आहार – 'क' जीवनसत्व
- तंबाखू, बिडी इत्यादी धुम्रपान टाळणे
- वैयक्तिक स्वच्छता– रोज दात घासणे
- कवळी– असेल तर त्याची स्वच्छता महत्वाची आहे. स्वच्छ पाणी, ब्रश ने स्वच्छ करावी.
- वर्षातून एकदा मुखाची तपासणी
- कोरडेपणा असेल तर पाणी किंवा साखर नसलेले पेय पिण्याचा प्रयत्न करणे

मुख्य संदेश

शरीरात बदल होत असल्याने डोळे, कान, त्वचा आणि मुख याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

- डोळे– डोळ्याच्या काही समस्या या पूर्वसूचना देत नाहीत त्यामुळे डोळ्याची काळजी घेवून त्यांची लक्षणे न दिसतानाही तपासणी करणे आवश्यक आहे. मधुमेह झाला असल्यास ते त्यापेक्षाही जास्त महत्वाचे ठरते.
- कान – ऐकण्याची शक्ती कमी झाल्याची लक्षणे ओळखून त्यावर मात करण्यासाठी आणि त्याद्वारे होणाऱ्या पुढील समस्या टाळण्यासाठी याची माहिती करून याची कल्पना पुढील व्यक्तीस देवून संभाषण करावे.
- त्वचा– स्वच्छता, त्वचा कोरडी असेल तर जास्त अंघोळ करणे, साबण वापरणे कमी करून स्निग्धता आणणारे तेल डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वापरावे. तसेच आहार पौष्टिक ठेवावा.
- मुख– मुखाची स्वच्छता, तपासणी तसेच गंभीर लक्षणे ओळखून ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला महत्वाचा आहे.
- थोडक्यात काय तर स्वच्छता, नियमित तपासणी, व्यसनापासून दूर राहणे, सकस आणि संतुलित आहार ही चतु: सूत्री चतु: अवयवासाठी लक्षात ठेवावी.
- कर्ण यंत्र, चष्मा, दाताची कवळी यांचा वैद्यकीय सल्ल्याने वापर करण्यास हरकत नाही. योग्य माहिती मिळवून यासम्बधित भिती दूर करावी.

तुम्हाला माहित आहे ?

'क' जीवनसत्व – हे संत्री, लिंबू, आवळा, करवंद, यातून मिळते. यामुळे त्वचा, हिरडे, दात यांचे स्वाथ्य चांगले राहते. हे शरीरात लोह शोषणास मदत करते. तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते.

'अ' जीवनसत्व – हे पपई, आंबा, कोहळे, गाजर यातून मिळते. यांनी डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहते.

'ड' जीवन सत्व – हे सूर्यप्रकाशापासून मिळते. कोवळ्या उन्हात थोडा वेळ बसावे. जीवनसत्व 'ड' हे कॅल्शियम च्या शोषणास मदत करते.
(फक्त प्रेरक व्यक्तीला वाचण्यासाठी)

चर्चेचे मुद्दे
(नोंद– खालील मजकूर हा सर्वच जश्याचा तसा वाचून न दाखवता प्रेरक व्यक्तीने स्वत: समजून घ्यावा आणि ठळक गोष्टींवर चर्चा घडवून आणावी. यामध्ये स्वत:ची काळजी यावर भर द्यावा)

कान

ऐकण्याची शक्ती कमी होणे, कानात आवाज येणे, कान दुखणे, कानात संसर्ग होणे. काही लोकांना ऐकण्याची समस्या असते आणि त्यांना ते कळत नाही. ते ओळखण्याची चिन्हे खालीलप्रमाणे

- टेलिफोनवर ऐकण्यास त्रास होणे.
- दोन किंवा अधिक लोक बोलत असताना संभाषणांचे अनुसरण करणे कठीण आहे.
- अनेकदा लोकांना ते काय म्हणत आहेत याची पुनरावृत्ती करण्यास सांगणे .
- इतर मंडळी टीव्हीचा आवाज इतका जोरात वाढवणे आवश्यक आहे अशीइतर मंडळी तक्रार करतात पण आपल्याला तोच आवाज सामान्य वाटणे.
- महिला आणि मुले तुमच्याशी कधी बोलतात ते समजत नाही.

श्रवणशक्ती कमी होण्याची कारणे

मोठा जास्त वेळ चालणारा गोंगाट/ आवाज ,
कानात मळ होणे
कानात इजा होणे
कानात संसर्ग होणे
मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाब
हृदयाची स्थिती, स्ट्रोक, मेंदूला दुखापत किंवा ट्यूमर

कमी ऐकू येणे ही समस्या स्वीकारताना स्वत:ची काळजी ::

- तुम्हाला ऐकण्याची समस्या आहे हे लोकांना कळू द्या.
- लोकांना तुमचा सामना करण्यास आणि अधिक हळू आणि स्पष्टपणे बोलण्यास सांगा. तसेच, त्यांना न ओरडता मोठ्याने बोलण्यास सांगा.
- काय बोलले जात आहे आणि चेहऱ्यावरील हावभाव किंवा हावभावांकडे लक्ष द्या.
- बोलणाऱ्या व्यक्तीला त्याने किंवा तिने काय म्हटले हे समजत नसल्यास त्याला कळू द्या.
- बोलणाऱ्या व्यक्तीला वाक्य पुन्हा लिहायला सांगा आणि पुन्हा प्रयत्न करा.
- ऐकण्यासाठी चांगली जागा शोधा.
- बोलण्यासाठी शांत ठिकाणे शोधा.

कर्णयंत्र

कमी ऐकू येणे हि समस्या योग्य कर्णयंत्राने ठीक होवू शकते. (यासाठी तज्ञांचा सल्ला घ्यावा) सुरुवातीला याचा उपयोग कठीण वाटतो पण हळू हळू याची सवय होते. कमी त्रास असल्यानंतर नको त्रास जास्त झाल्यावर बघूया असे टाळणे चुकीचे आहे. काही अभ्यास असेही सांगतात कि कमी ऐकणे यावर वेळीच उपचार नाही केला तर त्याचा परिणाम आकलन शक्तीवर/ मेंदूवरही होवू शकतो. (Reference– The senior citizen's handbook by Dr. Dhanajay Chavhan)

डोळे

तक्रारी– कमी दिसणे

वयाच्या ४० नंतर ही समस्या जास्त जणांना जाणवते. एक चष्मा वापरल्याने ही समस्या दूर होवू शकते.

त्वरित निदान करण्यासाठी डॉक्टर कडे जावे. डॉक्टरांनी चष्मा दिल्यास त्याचा उपयोग करावा.

मोतीबिंदू– डोळ्यास मोतीबिंदू होणे ही समस्या देखील वयोमानानुसार होवू शकते. डॉक्टरांकडे निदान करून त्वरित छोट्याशा शस्त्रक्रियेद्वारे ही समस्या सोडवली जावू शकते.

डोळे कोरडे पडणे– जेव्हा अश्रू ग्रंथी चांगले काम करत नाहीत तेव्हा ही समस्या उद्भवते. तुम्हाला डंख किंवा जळजळ, डोळ्यात काहीतरी असल्यासारखे वालुकामय वाटणे किंवा इतर अस्वस्थता जाणवू शकते. लोकांचे वय वाढत असल्याने डोळे कोरडे होतात, विशेषत: महिलांसाठी. यासाठी डॉक्टर डोळ्याच्या उपचारासाठी डोळ्यात टाकायचा ड्रॉप किंवा मलम वापरण्यास सांगतात. म्हणून असे वाटत असल्यास दवाखान्यात जावे.

मधुमेह आणि डोळे– तुम्हाला मधुमेह असल्यास होऊ शकते. हे हळूहळू होते, बहुतेकदा कोणतीही पूर्वसूचना चिन्हे नसतात. जर तुम्हाला मधुमेह असेल तर वर्षातून एकदा तरी डोळ्यांची तपासणी करून घ्या. तुमची रक्तातील साखर, रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवल्याने मधुमेहामुळे होणारे डोळ्याचे दुष्परिणाम टाळता येऊ शकते किंवा सुरुवातीच्या टप्प्यात त्याची प्रगती कमी होऊ शकते.

काचबिंदू – सामान्यतः डोळ्याच्या आत द्रवपदार्थाच्या जास्त दाबामुळे होतो. उपचार न केल्यास दृष्टी कमी होणे आणि अंधत्व येऊ शकते. काचबिंदू असलेल्या लोकांमध्ये सहसा कोणतीही

लवकर लक्षणे किंवा वेदना नसतात. दरवर्षी डोळ्यांची तपासणी करून तुम्ही स्वतःचे संरक्षण करण्यात मदत करू शकता.

- डॉक्टर कडे ताबडतोब जावे
- अचानक पाहू शकत नाही किंवा सर्वकाही अस्पष्ट दिसते
- बरेच नवीन लहान ठिपके किंवा 'जाळ' जे तुमच्या दृष्टीवर तरंगत आहेत)आणि/किंवा प्रकाशाचा झगमगाट दिसणे
- डोळा दुखणे
- दुहेरी दृष्टी
- तुमच्या डोळ्याची किंवा पापणीला लालसरपणा किंवा सूज येणे

स्वत:च्या डोळ्याची काळजी

- अतिनील (UV) किरणोत्सर्ग रोखणारे सनग्लासेस आणि तुम्ही बाहेर असताना रुंद काठ असलेली टोपी घालून तुमच्या डोळ्यांचे सूर्यप्रकाशापासून संरक्षण करा.
- योग्य आहार
- शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय व्हा आणि निरोगी वजन राखा.
- रक्तदाब सामान्य राहील असे प्रयत्न करा.
- मधुमेहावर उपचार करा (जर तुम्हाला असेल तर)

चष्मा

याची स्वच्छता राखणे

चष्म्याच्या काचास मधे हात लावू नये.

त्वचा

कोरडी त्वचा आणि खाज सुटणे– बर्याच वृद्ध लोकांच्या त्वचेवर कोरडे डाग पडतात, बहुतेकदा त्यांच्या खालच्या पायांवर, कोपरांवर आणि खालच्या हातावर. कोरड्या त्वचेचे ठिपके खडबडीत आणि खवले वाटतात.

संभाव्य कारणे आहेत, जसे की:

- द्रव पदार्थांचे कमी प्रमाणात सेवन
- उन्हात जास्त वेळ घालवणे किंवा सन टॅनिंग करणे
- खूप कोरड्या हवेत असणे
- धुम्रपान
- तीव्र घाम आणि तेल ग्रंथीची कार्यक्षमता कमी होणे
- आरोग्य समस्या जसे मधुमेह किंवा किडनी रोग.
- जास्त साबण, अँटीपर्स्पायरंट किंवा परफ्यूम वापरणे आणि अति गरम पाण्याने आंघोळ

केल्याने

- काही औषधांच्या दुष्परिणामामुळे / एलर्जी

संसर्ग– वृद्ध लोकांची त्वचा पातळ असल्यामुळे, स्क्रॅचिंगमुळे रक्तस्त्राव होऊ शकतो ज्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो.

सुरकुत्या – कालांतराने, त्वचेला सुरकुत्या पडू लागतात. वातावरणातील गोष्टी, जसे की सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट (UV) प्रकाशामुळे, सुरकुत्या पडू शकतात, धूम्रपानासारख्या काही सवयींमुळे त्वचेला सुरकुत्या पडतात.

स्वतःच्या त्वचेची काळजी –

- काही सूर्यप्रकाश तुमच्यासाठी चांगला असू शकतो, परंतु तुमची त्वचा निरोगी ठेवण्यासाठी काळजी घ्या.
- सूर्यप्रकाशात वेळ मर्यादित करा.
- दिवसा बाहेर जाणे ठीक आहे, परंतु जेव्हा सूर्याची किरणे सर्वात जास्त असतात तेव्हा सूर्यप्रकाशात जाणे. टाळण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ, उन्हाळ्यात, सकाळी १० ते संध्याकाळी ४ दरम्यान सूर्यापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा.
- संरक्षक कपडे घाला.
- रुंद काठोकाठ किंवा दुपट्टा असलेली टोपी जी तुमची मान, कान, डोळे आणि डोके सावली करू शकते ती वापरा
- जर तुम्हाला उन्हात राहायचे असेल तर सैल, हलके, लांब बाह्यांचे कपडे घाला.

वैयक्तिक स्वच्छता पाळावी –

आंघोळ करणे, कपडे बदलणे, वारंवार हात धुणे, केस विंचरणे आणि नखांची व पायांची काळजी घेणे इ. स्वतःला हायड्रेटेड (पाणी प्या) ठेवा. सकस आहार घ्या.

कोरडी त्वचा– स्वतःची काळजी

- कोरडी त्वचा असलेल्या व्यक्तीने मॉइश्चराइझर वापरा, जसे की लोशन, क्रीम किंवा मलम.
- कोरडी त्वचा असलेल्या व्यक्तीने दिवसातून जास्त वेळा आंघोळ टाळा आणि सौम्य साबण वापरा.
- कोरडी त्वचा असलेल्या व्यक्तीने आंघोळीसाठी जास्त गरम पाणी टाळा.
- आपल्या पाण्यात आंघोळीचे तेल टाकल्याने फारशी निसरडी होवू शकते. त्यामुळे त्यावरून

पडण्याची शक्यता असते.

- मुख कोरडेपणा
- तुमचे तोंड ओले ठेवण्यासाठी तुमच्याकडे पुरेशी लाळ किंवा थुंकणे नसताना कोरडे तोंड होते. ते खाणे, गिळणे, चव घेणे आणि बोलणे देखील कठीण होऊ शकते. कोरड्या तोंडामुळे तोंडाच्या बुरशीजन्य संसर्गाचा धोका वाढू शकतो आणि पोकळी.
- अशा काही गोष्टी आहेत ज्या तुम्हाला मदत करू शकतात.
- पाणी किंवा साखर नसलेले पेय पिण्याचा प्रयत्न करा.
- धूम्रपान करू नका आणि अल्कोहोल, कॅफिन, शीतपेये आणि आम्लयुक्त फळांचे रस टाळा.
- मसालेदार किंवा खारट पदार्थ टाळा.

हिरड्यांचे आजार

हिरड्यांचा आजार तेव्हा सुरू होतो जेव्हा तुमच्या हिरड्यांच्या रेषेवर आणि खाली प्लेक तयार होतो. प्लेकमुळे एक संसर्ग होतो ज्यामुळे हिरड्या आणि हाडांना दुखापत होते, हिरड्या रोगाच्या सौम्य स्वरूपामुळे तुमच्या हिरड्या लाल, कोमल आणि रक्तस्त्राव होण्याची शक्यता जास्त असते.

मुख– स्वतः काळजी

१. मुखाची स्वच्छता

२. रोज दात घासणे

३. कवळी असेल तर – त्याची स्वच्छता महत्वाची आहे. स्वच्छ पाणी, ब्रश ने स्वच्छ करावी. लहान मुलाच्या दूर ठेवावी. रात्री स्वच्छ पाण्यात काढून ठेवावी.

सत्र सहावे

मानसिक आरोग्य

विसरभोळेपणा – एक आजार आणि लक्षण

सत्राचा उद्देश – विसरभोळेपणा या आजाराचे लक्षणे ओळखणे, प्रतिबंधात्मक उपाय– बुद्धीला चालना देणारे खेळ यांची ओळख करून देणे

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – सर्व खेळाचे सहभागीनुसार सेट

सत्र पद्धत

सहभागींना एक महत्वाचे सत्र सुरु होत आहे याची कल्पना द्यावी.

हे सत्र आधी कृती खेळ आणि मग चर्चा यापद्धतीने घेण्यात यावे. कृती आणि खेळ आधी घेतल्यास या खेळामागील उद्देश जाणून घेण्याचे कुतूहल कायम राहते.

उपस्थित मंडळीना ५ च्या गटामध्ये विभागावे.

१.एकाग्रता – प्रत्येक गटाने त्यांच्यातील एक प्रतीनिधी एका फेरी साठी निवडावा. दुसऱ्या फेरी ला दुसरा प्रतिनिधी. प्रत्येक गटाला एक शब्द वाचून दाखवावा. त्यांना त्या अक्षरांचा क्रम उलटा करणे अपेक्षित आहे. उत्तर हे निवडलेल्या प्रतीनिधीनेच द्यावे. त्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्यावे.

काठीण्य पातळी १

	शब्द	उत्तरे
उदा.	क म ल	ल म क
१	स का ळ	ळ का स
२	न य न	
३	का ग द	
४	ब टा टा	
५	पा ल क	
६	मि र ची	
७	चा ल क	
८	बा ल क	
९	नां ग र	
१०	बा द ली	

काठीण्य पातळी २

	शब्द	उत्तरे
उदा.	मा– न –सि– क	क सि न मा
१	जा ने वा री	
२	फ्रे ब्रू वा री	
३	डि सें ब र	
४	अ न न स	
५	द र वा जा	
६	पा व सा ळा	
७	स र ब त	
८	ग ड ब ड	
९	क र– व– त	
१०	सा– प– शी– डी	

२. आठवण / स्मरणशक्ती – (Memory)

गटातील सर्वाना १ ते ५ मोजायला लावावे. क्रमांक नुसार खालील उपक्रम करावयास प्रोत्साहित करावे.
गट क्रमांक १– गटातील सर्वांना किराण्यात मिळणाऱ्या गोष्टींची यादी बनवायला सांगा.
गट क्रमांक २– गटातील सर्वांना सहलीला/ बाहेरगावी लग्नाला जाताना कोणत्या गोष्टींची आवश्यकता असते त्याची यादी बनवायला लावा.
गट क्रमांक ३– गटातील सर्वांना कालच्या दिनचर्येची यादी बनवायला सांगा.
गट क्रमांक ४ – गटातील सर्वांना काल खाल्लेल्या सर्व पदार्थांची यादी बनवायला सांगा.
गट मांक ५ – गटातील सर्वांना दिवसभरात कराव्या लागणाऱ्या कामांची यादी करावयास सांगा., **वस्तू याच्या संबधित स्मरणशक्ती / आठवणी** (Spatial relation)
सर्व गटांना एक अ४ आकाराचा कागद आणि स्केच पेन द्यावेत. खालील चित्र प्रत्येक गटास एक असे ३० सेकंद पहावयास द्यावीत. दिलेल्या कागदावर त्यांना असेच्या असे चित्रे काढण्यास प्रोत्साहित करावयास लावावे. एखादे नमुना द्यावा.

काठीण्य पातळी १

काठीण्य पातळी २

३. कार्य करण्यासाठी लागणारी स्मरणशक्ती –(Working memory)
क्रम– परिसरातील ८ वस्तू जमा करून ठेवाव्यात जसे – एक मोठे पान, फुल, पेन , पेन्सील, कागद, खडू , काडी, दगड इत्यादि. सर्व गटाला यातील एक संच द्यावा. प्रेरक व्यक्तीने के क्रमवार पद्धतीने ते दाखवावे आणि सर्वाना ३०–४५ सेकंद बघायला लावावे. मग क्रम मोडावा. प्रेरक व्यक्तीने हा क्रम एका ठिकाणी लिहून ठेवावे . सर्व गटाला असाच क्रम दिलेल्या संचातील

वस्तूंचा उपयोग करून जसाच्या तसा क्रम लावण्यास प्रोत्साहित करावे. प्रत्येक वेळी क्रम हा मोडायला लावावे. पहिला क्रम बरोबर आल्यास त्यात अजून एक वस्तू टाकून क्रम वाढवावा आणि काठीण्य पातळी पण वाढवावी. हे करतांना प्रेरक व्यक्तीने सतत सहभागींना प्रोत्साहित करावे. विजेता गटास टाळ्या वाजवून स्वागत करावे.

काठीण्य पातळी	क्रमवार वस्तू
पातळी १	दगड, एक विशिष्ट रंगाचा पेन, हिरवे पान, काडी
पातळी २	दगड, एक विशिष्ट रंगाचा पेन, हिरवे पान, काडी, खडू
पातळी ३	दगड, एक विशिष्ट रंगाचा पेन, हिरवे पान, काडी, खडू, फुल
पातळी ४	दगड, एक विशिष्ट रंगाचा पेन, हिरवे पान, काडी, खडू, फुल, पेन्सील

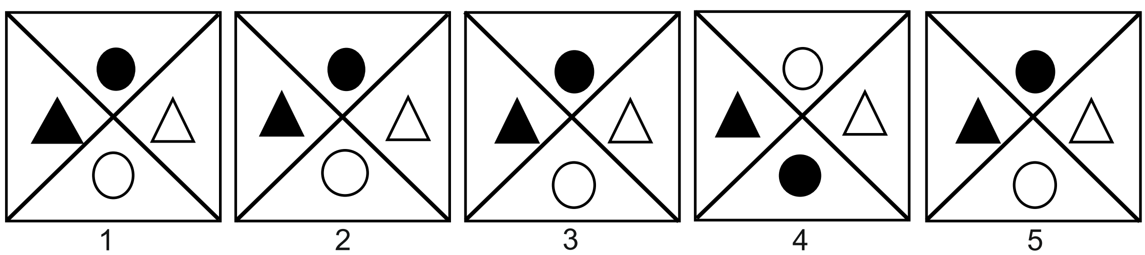
४. तर्क (Reasoning)–

गटातील प्रत्येकाला एक कोडे सोडवण्यास द्या. लवकरात लवकर सोडवून उत्तर पत्रिका परत घ्यावी. उत्तर बरोबर दिले आहे कि नाही ते तपासावे. प्रश्न चिन्हाच्या जागी कोणते उत्तर येयील ते पर्यायांपैकी निवडावे. यासाठी सहभागींना प्रोत्साहित करावे.

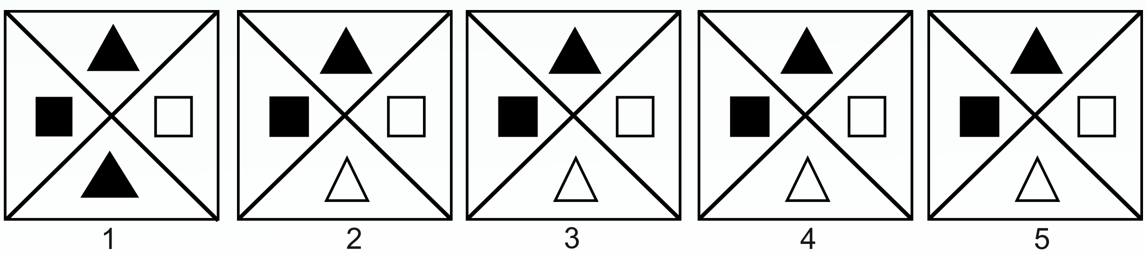
वेगळी आकृती शोधा.

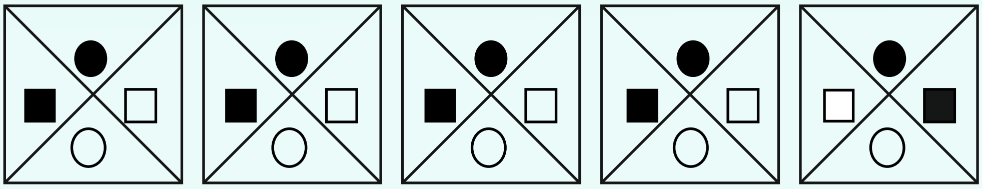
पातळी १

1

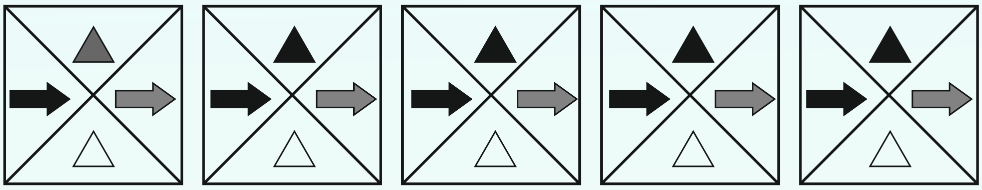


2

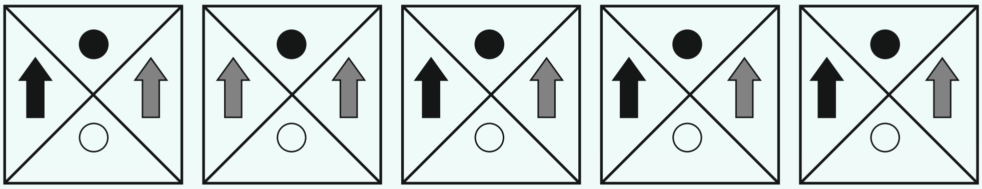


3 

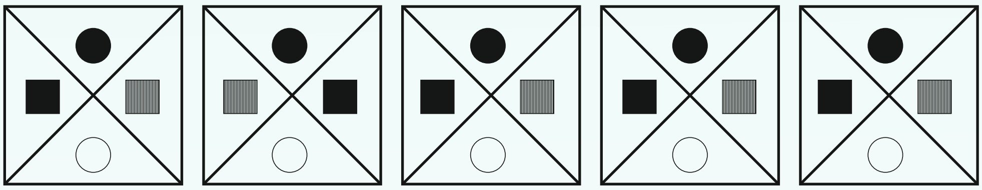
1 2 3 4 5

4 

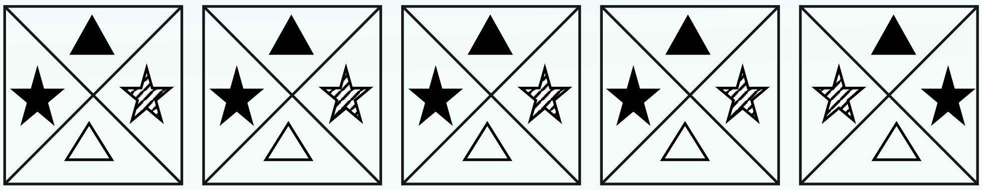
1 2 3 4 5

5 

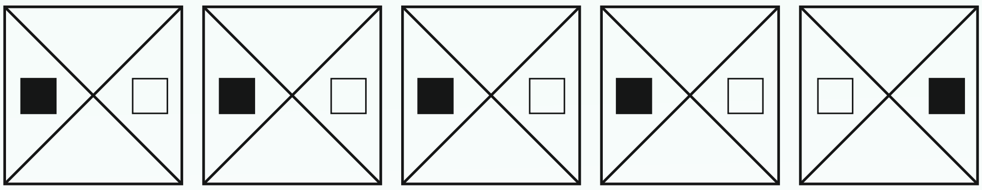
1 2 3 4 5

6 

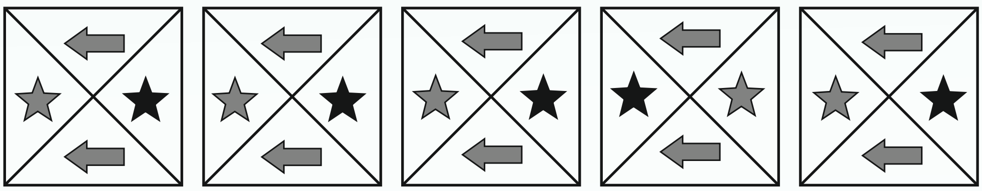
1 2 3 4 5

7 

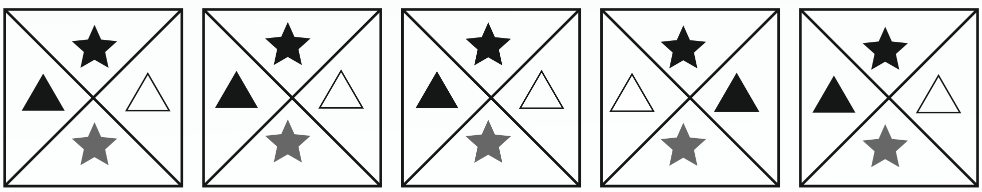
1 2 3 4 5

8 

1 2 3 4 5

9 

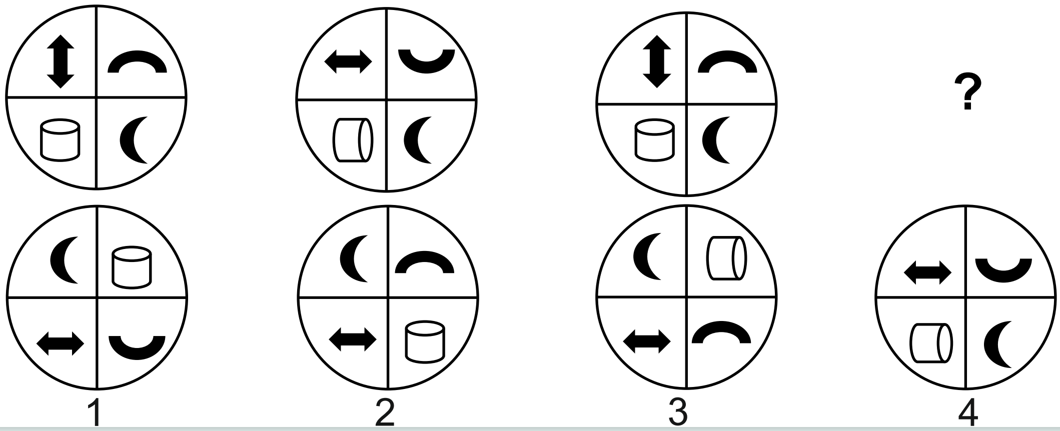
1 2 3 4 5

10 

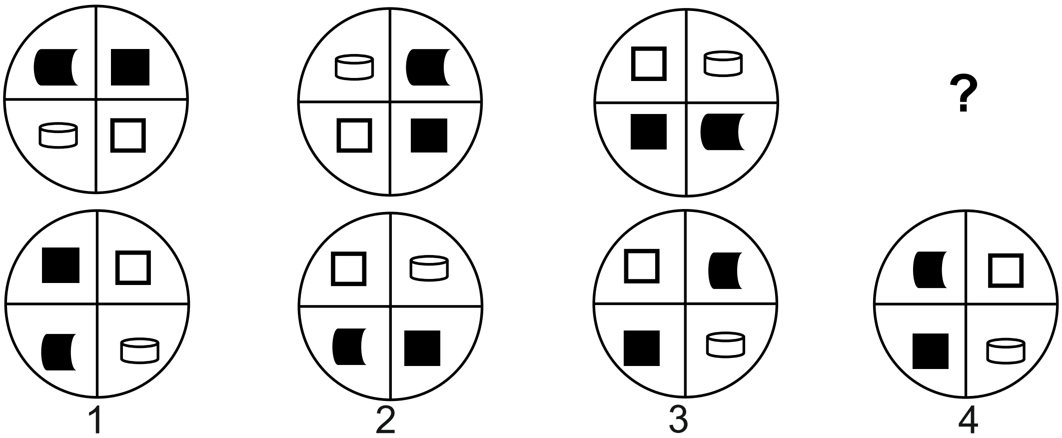
1 2 3 4 5

प्रश्नचिन्हाच्या जागी क्रमाने येणारी आकृती शोधा.

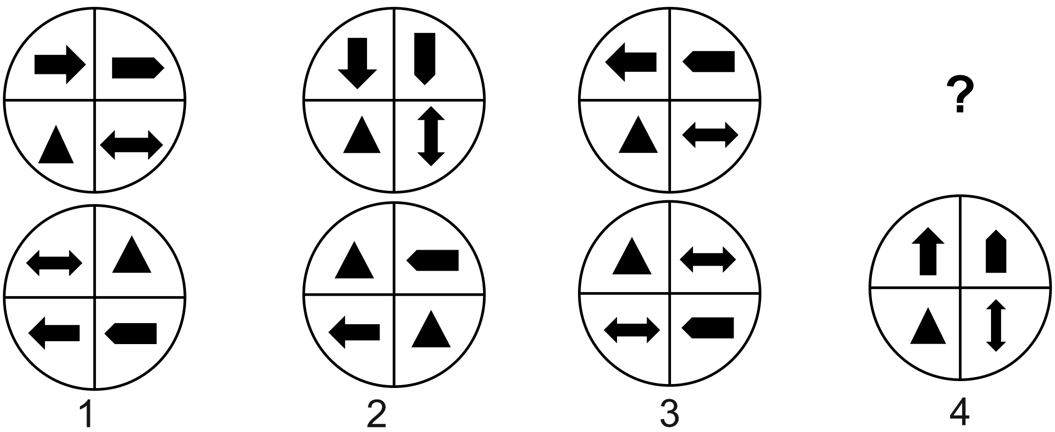
5



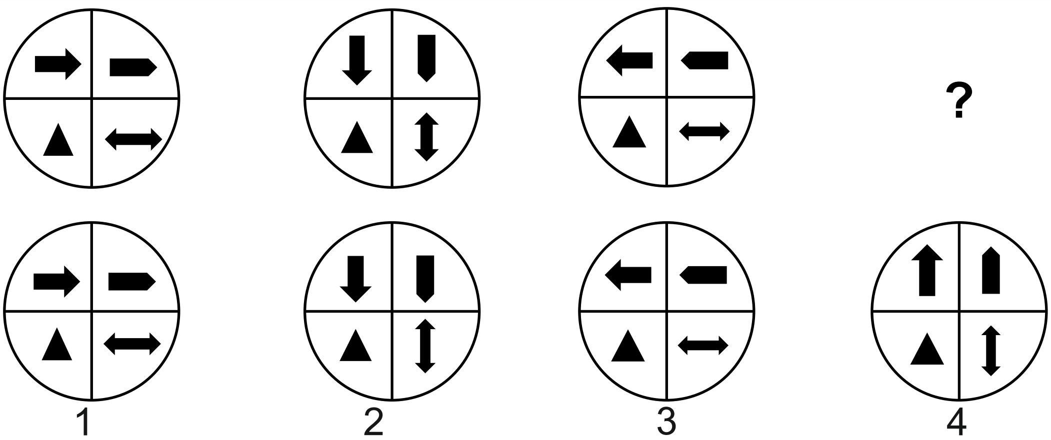
7



6



8



वरील खेळ खेळल्यानंतर खालील प्रश्न विचारावे ?

१. कोडी सोडवताना तुम्हाला कसे वाटले ?
२. बुद्धीच्या कोणत्या प्रकारच्या कार्याचा यात वापर होत होता असे तुम्हाला वाटते ?
३. वृद्धापकाळात बुद्धीचा आजार ज्यात आपली रोजच्या कार्यात अडथळा येतो असा कोणता आजार आहे ?

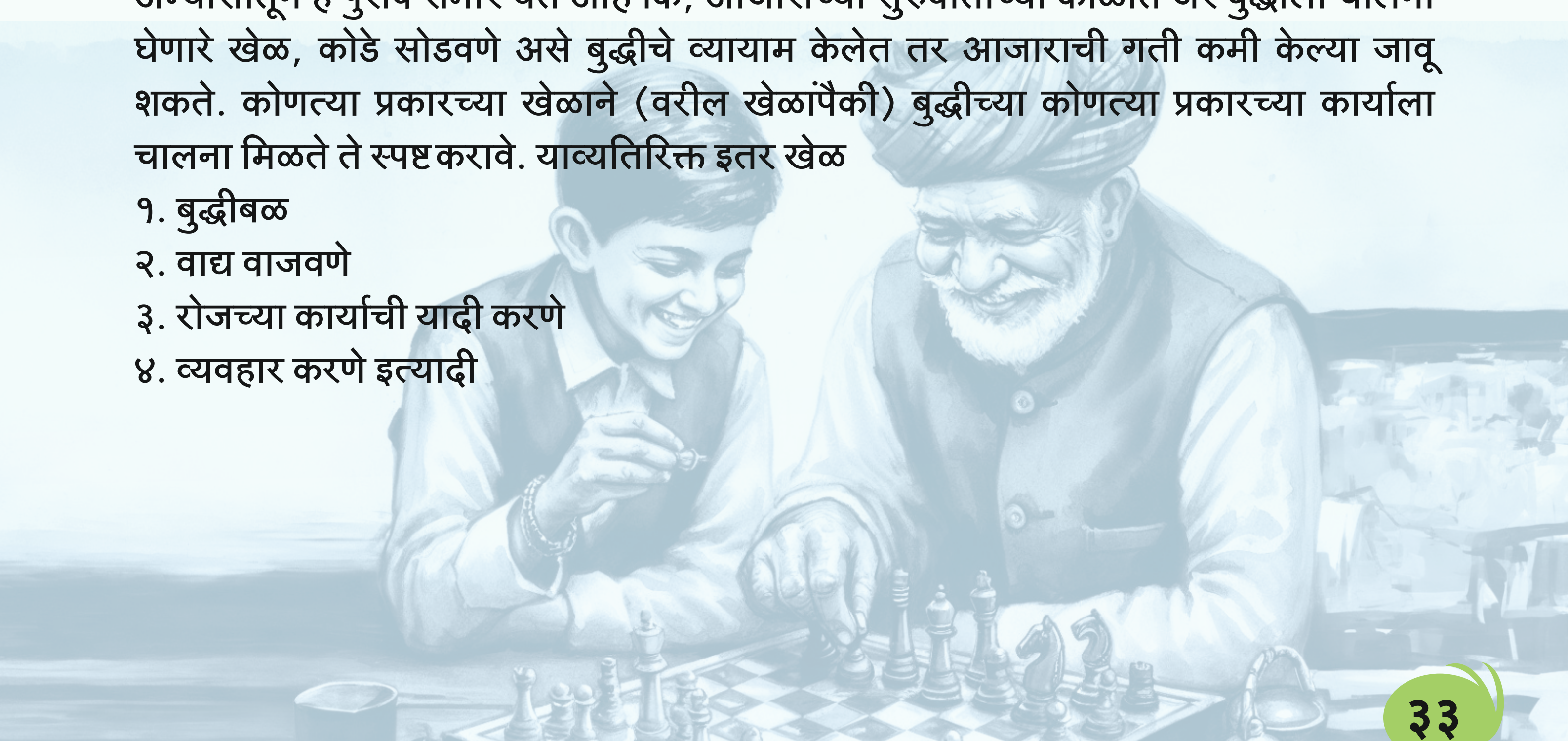
वृद्धापकाळात स्मृतीभ्रंश म्हणजेच विसरभोळेपणा हा आजार होण्याची जास्त शक्यता असते. हा आजारच नाही तर काही इतर आजारांची लक्षण सुद्धा आहे. याची लक्षणे कोणती सांगता येतील ?
सर्वांनी उत्तरे फळ्यावर लिहून घ्यावीत.

विसरभोळेपणा (स्मृतिभ्रंश) हा आजार होत असताना (लक्षात घ्या विसरभोळेपणा हा नैसर्गिक नाही)

१. एकाच गोष्ट नेहमी नेहमी विसरणे (चावी महिन्यातून ४– ५ वेळा विसरणे)
२. नेहमी करत असलेली कामे सहजपणे करता न येणे जसे कपड्यांची घडी करणे, स्वयंपाक करणे.
३. जास्त लोक असताना गोंधळ होणे
४. जागा आणि वेळ यात गोंधळ होणे
५. निर्णय घेण्याची क्षमता आधीपेक्षा कमी होणे

अशी लक्षणे सारखी सारखी होत असेल तर एकदा तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

अभ्यासातून हे पुरावे समोर येत आहे कि, आजाराच्या सुरुवातीच्या काळात जर बुद्धीला चालना घेणारे खेळ, कोडे सोडवणे असे बुद्धीचे व्यायाम केलेत तर आजाराची गती कमी केल्या जावू शकते. कोणत्या प्रकारच्या खेळाने (वरील खेळांपैकी) बुद्धीच्या कोणत्या प्रकारच्या कार्याला चालना मिळते ते स्पष्ट करावे. याव्यतिरिक्त इतर खेळ
१. बुद्धीबळ
२. वाद्य वाजवणे
३. रोजच्या कार्याची यादी करणे
४. व्यवहार करणे इत्यादी



सत्र सातवे

प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)

सत्राचा उद्देश – सुविधा देणाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे
कालावधी – ४५ मिनिटे.
साहित्य – मार्गदर्शिकेची प्रत

सत्र पद्धत

सर्व प्रेरक व्यक्तींचे ४–५ गट तयार करावे. प्रत्येक गटाला दोन विषय द्यावेत. प्रत्येक गटास दिलेल्या सत्राचे प्रात्यक्षिक करून दाखववावे ज्यात आता सहभागी प्रेरक व्यक्ती हे प्रेरक व्यक्ती झाल्यावर सत्र कसे घेणार हे (पूर्ण किवा काही भाग)करून दाखववावेत.

मुख्य प्रेरक व्यक्तीने प्रात्यक्षिक निरखून बघून प्रात्यक्षिक मध्ये योग्य झालेल्या गोष्टी आणि अधिक सुधारण्यास वाव असेल तर त्या सूचना विनम्रतेने द्याव्यात.

ते पद्धत वेगळ्या पद्धतीने करावयाची असल्यास त्याला प्रोत्साहन द्यावे परंतु त्यापद्धतीमध्ये सहभागी व्यक्तींना सहभागीहोण्यासाठी वाव असावा. अधिक उपक्रम किंवा नाविन्यपूर्ण पद्धत असेल ज्यात सहभागी कदाचित अधिक चांगल्या पद्धतीने भाग घेतील अश्या पद्धतीस प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- प्रेरक व्यक्तीने विषयाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- सत्र घेण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने मुख्य सूचना लक्षात घेणे आवश्यक आहे.
- नवीन पद्धत असल्यास ती सर्वसमावेशक असावी.
- सत्र सुरु करण्यापूर्वी आधी थोडेसे पद्धत वाचून आल्यास प्रेरक व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासाने सत्र घेवू शकेल.

सत्र आठवे

सूक्ष्म नियोजन

सत्राचा उद्देश – सेक्टर पातळीवरील प्रशिक्षणाची योजना करणे.

कालावधी – ३० मिनिटे

साहित्य – कागद आणि रंगीत पेन

सत्र पद्धत

- सर्व प्रेरक व्यक्तींचे आपापल्या गावनिहाय, कार्यक्षेत्र निहाय गट करावे
- प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थीं सोबत पुढील मुद्याच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तींकडून कडून आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थी चे तीन गट करून त्यांच्याकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन

तारीख ----------   ठिकाण ------------

प्रशिक्षकांनी सेक्टर वर घ्यायच्या प्रशिक्षणाचा कृती आराखडा नमुना–१

सत्राचे नाव	पद्धत	वेळ	सत्र घेणारे व्यक्ती १	सत्र घेणारे व्यक्ती २

सूक्ष्म नियोजन २– सहयोगी गटासाठी

माझे गाव माझी जबाबदारी

सत्राचा उद्देश – आजच्या दिवस भराच्या सत्रामधून माहिती गावातील इतर गटाला माहिती पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करणे.
साहित्य – ड्रॉइंग शीट आणि पेन

सत्र पद्धत

गट चर्चा
सहभागींचे गावानुसार/ भागानुसार गट करावे. प्रत्येकाला ड्रॉइंग शीट आणि पेन द्यावे. आजच्या शिबिरांमध्ये आपण कोणकोणत्या मुद्द्यांवर चर्चा केली. त्यातल्या कोणत्या गोष्टीची चर्चा तुम्ही ताबडतोब गेल्यावर सुरु कराल (वैयक्तिक आणि प्रशिक्षक चा गट म्हणून?) मुद्द्यांची चर्चा कशाप्रकारे घडवून आणाल?
प्रभागात आजच्या चर्चेचे विषय कसे मांडाल.

वैयक्तिक स्तरावर | **कौटुंबिक स्तरावर** | **गावपातळीवर गटाने**

यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत?
अपेक्षित उत्तर – सर्वच
सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा कृती आराखडा

कृती आराखडा नमुना २

माहिती / उपक्रम	किती घरी/ मोहल्ला	कश्याप्रकारे
१ पूर्ण माहिती २ पूर्ण माहिती ३ बालसंगोपनाची माहिती	एक गल्लीत गावांमध्ये खेळाचे स्टॉल उभारून	मेळावा आयोजित करून फक्त तितकेच स्टॉल प्रत्येक भागवत कथेच्या दरम्यान खेळाचे स्टॉल उभारून

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)
गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्ती आणि सहयोगी ने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या किशोर/ किशोरीना पोहोचविण्याचा प्रयत्न करावा. तसा आराखडा बनविण्यासाठी प्रेरक व्यक्तीने सहभागींना प्रोत्साहित करावे.

किशोरवयीन मुले/मुली यांना मार्गदर्शन करण्याचा कृती आराखडा

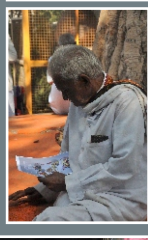
कृती आराखडा नमुना ३

माहिती	कश्याप्रकारे माहिती पोहोचविणार
व्यायाम	संगीत खुर्ची खेळून

(हा फक्त नमुना आहे. यात बदल करता येवू शकतो)

मेळाव्याचे सूक्ष्म नियोजन

मेळावा प्रायोगिक तत्वावर एका गावात घेणे सहज शक्य असेल तर ते आयोजित करण्यास हरकत नाही. त्यासंबधीचे पुर्वतयारी हे मेळाव्याचे प्रशिक्षण पुस्तिका ‘सहजीवन चैतन्य नात्यांचे: सहजीवन मेळावा’ सविस्तर दिलेले आहे.



This manual was initially developed under the Sahjeevan project supported by the World Health Organization (WHO). The manuals are pre tested, validated and will be used in the ELITE project supported by ICMR.