

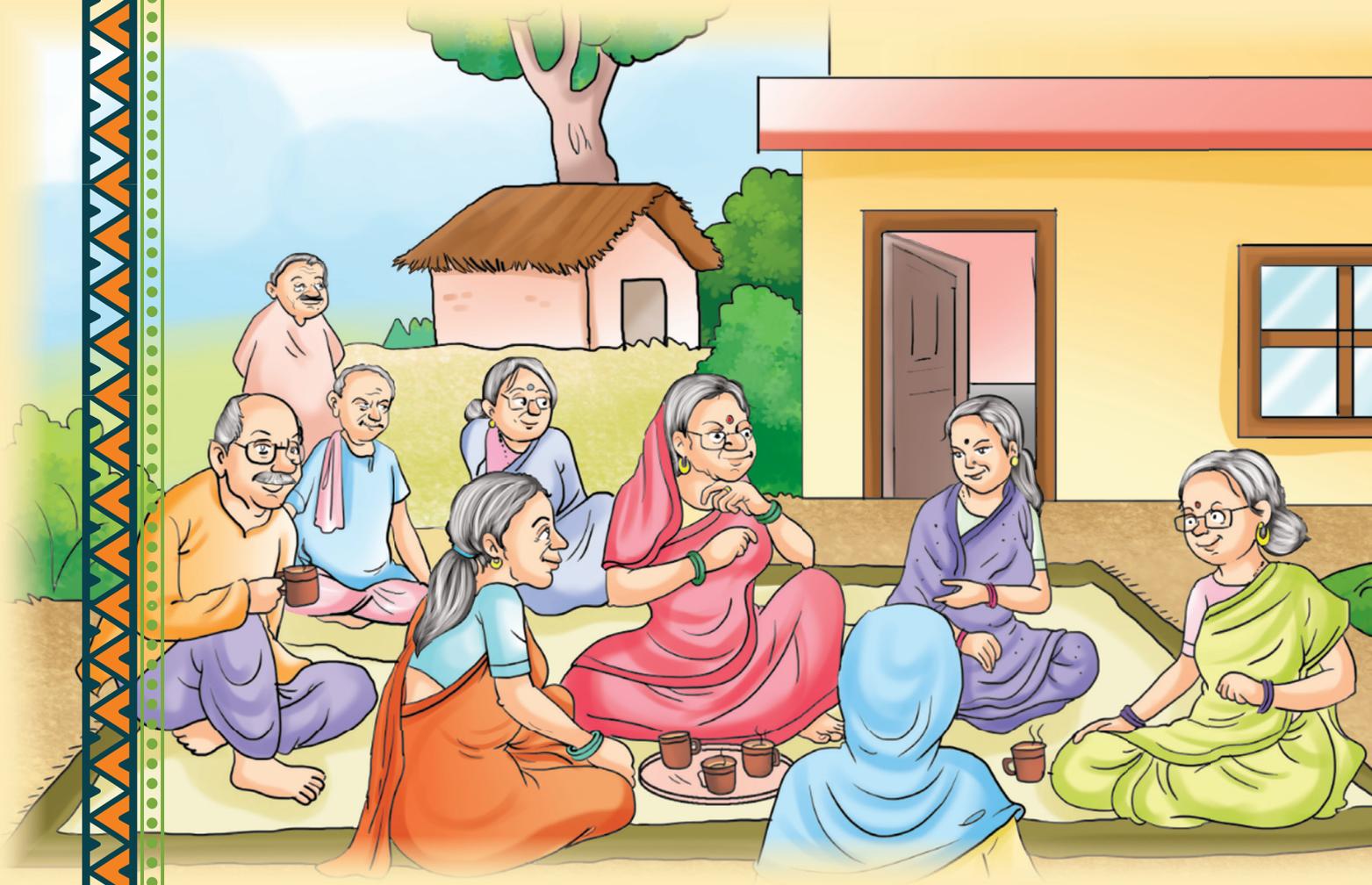


सत्यमेव जयते  
ग्रामीण विकास मंत्रालय  
भारत सरकार



# बुजुर्गों के लिए पोषण और स्वास्थ्य

## एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड



दीनदयाल अंत्योदय योजना - राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वार्ड - एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

## प्रिय फैसिलिटेटर

यह फैसिलिटेटर गाइड "बुजुर्गों के लिए पोषण और स्वास्थ्य" विषय पर फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एस.एच.जी. समूहों और अन्य सामुदायिक संगठनों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने तथा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एस.आर.एल.एम.) के अंतर्गत सभी फैसिलिटेटर की मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह फैसिलिटेटर गाइड भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) पर एक प्रशिक्षण सन्दर्भ सामग्री का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

बुजुर्गों के लिए पोषण और स्वास्थ्य पर इस प्रशिक्षण का उद्देश्य बुजुर्गों के लिए बेहतर स्वास्थ्य और पोषण व्यवहारों को अपनाने के लिए एस.आर.एल.एम. कर्मचारियों, संगठकों और समुदाय को जानकारी देने के साथ सशक्त बनाना है। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उत्पादकता बढ़ती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज और संदर्भ सामग्री एसएचजी महिलाओं को ध्यान में रख कर तैयार किया गया है लेकिन यह, पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करेगा। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में उपयोग किया जाएगा। परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह भी सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को अपनाने व पालन करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं है बल्कि परिवार के पुरुषों/पति/बड़े लड़कों की भी है, उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) जैसे व्यवहारों का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

## उद्देश्य

माँझूल को पढ़ने व समझने के बाद फैसिलिटेटर सक्षम होंगे:

- बुजुर्गों को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तनों, भावनात्मक कारकों की व्याख्या करने में।
- उम्र बढ़ने के दौरान पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की जरूरतों में बदलाव को बता पाएंगे।
- बुजुर्गों के लिए उपलब्ध सेवाओं और योजनाओं के बारे में जानकारी के साथ प्रतिभागियों की मदद करने में।

## सत्र का प्रारम्भ

बड़ी उम्र के वयस्कों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ पोषण का उनकी बेहतरी पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। ऐसे बहुत से लोग हैं, जिन्हें शायद इस बात का एहसास न हो कि किसी व्यक्ति की उम्र के आधार पर पोषण में बदलाव की आवश्यकता होती है। वास्तव में, उम्र बढ़ने के साथ स्वस्थ रहने के लिए एक अच्छी तरह से संतुलित आहार एक अनिवार्य हिस्सा है। यह आपको स्वस्थ वजन बनाए

रखने, ऊर्जावान रहने और आपको आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद कर सकता है। यह डायबिटीज और अन्य दीर्घकालिक बीमारियों की स्वास्थ्य स्थितियों के जोखिम को भी कम करता है। वहीं कुपोषण अधिक वजन या कम वजन होने का खतरा पैदा कर सकता है। यह उनकी हड्डियों और मांसपेशियों को कमजोर कर सकता है और खराब स्वास्थ्य की चपेट में ला सकता है।

बुजुर्गों के लिए स्वास्थ्य और पोषण पूरे शरीर में कोशिकीय सक्रियता का सहयोग करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और मानसिक और शारीरिक बीमारी को दूर करने के लिए बहुत आवश्यक है।

## केस स्टडी

शांता के पिता राम 62 वर्ष के सक्रिय व्यक्ति हैं और कई सामाजिक गतिविधियों में संलग्न रहते हैं। उन्होंने इस बात पर ध्यान दिया कि उनका मित्र केशव जो हर दिन सुबह की सैर के लिए आया करता था उस दिन नहीं आया राम इसका कारण जानने के लिए उनके घर गए। केशव पिछले दो दिनों से कब्ज से पीड़ित थे, उन्हें घुटने में तेज दर्द था और वह सुस्त एवं थके हुए लग रहे थे। राम उन्हें पास के डॉक्टर के पास ले गए। डॉक्टर ने केशव से उनके आहार और पिछले दिन की गतिविधियों के बारे में पूछताछ की। उन्होंने खराब पोषण के प्रमुख लक्षणों पर ध्यान दिया।

प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करें:

- ▶ खराब पोषण के प्रमुख लक्षण क्या हो सकते हैं?
- ▶ उसके क्या नतीजे हो सकते हैं?

**नोट:** प्रतिभागियों के किसी भी उत्तर की यहां व्याख्या न करें, बस सुनें कि वे क्या कहते हैं।

## चरण 1:

चर्चा के साथ सत्र की शुरुआत करें, जिससे उनके शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों और इस उम्र के दौरान विशेष स्वास्थ्य और पोषण संबंधी आवश्यकताओं को संबोधित किया जा सके। इन कारकों को जानकर आपको परिवार के बुजुर्ग सदस्यों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उचित कदम उठाने में मदद मिलेगी, ताकि वे स्वस्थ और सक्रिय रहें।

- आपको क्या लगता है कि किस उम्र के बाद लोगों को बुजुर्ग माना जाता है?
- बुजुर्ग अपनी जीवन शैली में क्या परिवर्तन अनुभव करते हैं?

परिभाषा के अनुसार, भारत में 60 वर्ष की आयु प्राप्त करने वाले लोगों को बुजुर्ग माना जाता है, लेकिन हमने देखा है कि इस उम्र में बहुत से लोग काफी सक्रिय और बहुत स्वस्थ होते हैं, जबकि कुछ इस उम्र से पहले ही उम्र से संबंधित असुविधाओं और समस्याओं का अनुभव करना शुरू कर देते हैं। यहां समूह के साथ यह चर्चा करना महत्वपूर्ण है कि कम उम्र में स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करना अक्सर वृद्धावस्था को भी स्वस्थ बनाता है। तंदुरुस्ती को वापस लाने के लिए आहार और वजन को नियंत्रण में रखना भी अच्छी युक्तियाँ हैं।

## चरण 2:

घर पर या अपने आस-पड़ोस में बुजुर्गों में देखे जाने वाले परिवर्तनों पर चर्चा करें ताकि वे बुढ़ापे के दौरान होने वाले परिवर्तनों को समझ सकें और जानें कि स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जरूरतों में बदलाव की जरूरत है। यह समझने के लिए कि बुजुर्गों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की आवश्यकता क्यों है, नीचे दिए गए आरेख में दिखाए गए कारकों पर चर्चा करें।

पोषण पर उम्र बढ़ने के प्रभाव	
बदलाव	→ प्रभाव
<b>संवेदनात्मक क्षति:</b>	
• स्वाद के अनुभव में कमी	→ भूख कम लगना
• गंध के अनुभव में कमी	→ भूख कम लगना
• दिखाई देने और सुनाई देने में कमी	→ खाद्य पदार्थों को खरीदने और तैयार करने की योग्यता में कमी
• मुँह का स्वास्थ्य/दांतों की समस्या	→ चबाने में मुश्किल, सूजन, खराब गुणवत्ता वाला भोजन
• परिवर्तित ऊर्जा की आवश्यकता	→ आहार में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी
• शारीरिक गतिविधि में कमी	→ भूख में कमी एवं कम लीन बॉडी मास (LBM)
• मांसपेशियों को नुकसान (सरकोपेनिया)	→ दैनिक जीवन की गतिविधियों (एडीएल) के साथ कार्यात्मक क्षमता में कमी, सहायता की आवश्यकता
• मनोसामाजिक (अकेलापन)	→ भूख कम लगना
• पर्यावरण (आर्थिक)	→ भोजन तक सीमित पहुंच; खराब गुणवत्ता वाला आहार।
<b>निरंतर बढ़ता प्रभाव → लगातार बढ़ता अल्पपोषण</b>	

### बुजुर्गों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की आवश्यकता क्यों है

- **कमजोरी या खराब स्वास्थ्य**—दर्द, जोड़ों का दर्द, हड्डियों में आसानी से फ्रैक्चर होना, पाचन विकार, हृदय रोग, मधुमेह, प्रतिरक्षा में कमी, मानसिक विकार—भोजन के कम अवशोषण, पकाने और खिलाने में कठिनाई और खुद की देखभाल करने में परिणाम।
- **चल रही दवा**—स्वाद में परिवर्तन, मुँह को शुष्क बनाता है, भूख कम करता है।
- **आय में कमी**—भोजन खरीदने या स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने के लिए पैसे का आभाव।
- **गंध और स्वाद की कमी**—कमजोर दृष्टि, कम सुनाई देना एवं गंध का पता ना चलना, याद नहीं रहना और दांत कमजोर या नहीं रहने के कारण भोजन चबाने या निगलने में समस्या होती है जिसके कारण अक्सर स्वास्थ्य खराब हो जाता है।
- **अकेलापन**—अकेले रहना, गतिशीलता में कमी, उपेक्षा, दुर्व्यवहार एवं भूख में कमी।



कमजोरी / खराब स्वास्थ्य



कम आय



गंध और स्वाद की भावना में कमी



अकेलापन



रोगाना की दवायें



## आहार संबंधी जरूरतों में उम्र बढ़ने के साथ कई तरह से बदलाव होते हैं:

- लोग कम सक्रिय हो जाते हैं, उनका पाचन धीमा हो जाता है, उनकी ऊर्जा की आवश्यकता कम हो जाती है, जिसका मतलब है कि उन्हें कम खाने की जरूरत होती है।
- हाल के शोध से पता चलता है कि क्योंकि अधिक उम्र के वयस्कों की कई पोषक तत्वों को अवशोषित करने और उपयोग करने की क्षमता कमजोर हो जाती है, उनकी पोषक तत्वों की आवश्यकताएं (विशेषकर शरीर द्रव्यमान के कार्य के रूप में) वास्तव में बढ़ जाती हैं।
- दीर्घकालिक स्थितियां और दवाएं पोषण संबंधी आवश्यकताओं को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, दवा पाचन तंत्र को प्रभावित करने वाली दवा-पोषक तत्वों के अलावा, कुछ दवाएं-पोषक तत्व को बर्बाद कर देती हैं। विशेष रूप से विटामिन बी।

स्वास्थ्य पर भोजन के सेवन के प्रभाव के कारण अधिक उम्र के वयस्कों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार बनाए रखना गंभीर रूप से महत्वपूर्ण है। वर्षों के शोध ने प्रदर्शित किया है कि आहार की गुणवत्ता का शारीरिक स्थिति, मानसिक स्थिति, दृष्टियों के स्वास्थ्य, नेत्र स्वास्थ्य, संवहनी कार्य और प्रतिरक्षा प्रणाली पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। फिर भी, कई कारणों से इसे हासिल करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है:

- बुढ़ापा अक्सर भूख में कमी और स्वाद और गंध में बदलाव के साथ होता है, इन सभी के कारण भोजन के विकल्प सीमित हो जाते हैं और स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का सेवन कम हो जाता है।
- बुढ़ापा अक्सर सामान्य स्वास्थ्य में गिरावट और निगलने की क्षमता में कमी के साथ होता है, जो भोजन की पसंद और सेवन को प्रभावित कर सकता है।
- कई बड़े वयस्कों को गतिशीलता संबंधी बाधाओं का अनुभव होता है, जिससे भोजन की खरीदारी, भारी जार उठाना, कंटेनर खोलना, आदि मुश्किल हो जाता है।
- कम आय उम्र बढ़ने वाली आबादी में प्रचलित है, जिससे कई अधिक उम्र वाले वयस्कों के लिए उच्च गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थों तक पहुंचना मुश्किल हो जाता है।

### चरण 3:

बुजुर्गों द्वारा लिए गए और अस्वीकार किए गए खाद्य पदार्थों और इनकार के कारणों पर विचार-मंथन शुरू करें। उम्र बढ़ने के दौरान स्वस्थ भोजन करने के बिंदुओं पर चर्चा करें और भोजन और पोषण के सेवन पर ज्ञान, दृष्टिकोण और प्रथाओं के सन्दर्भ में उन्हें दो समूहों में विभाजित कर क्या करें और क्या क्या न करें पर चर्चा शुरू करें।

क्या करें	क्या ना करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>● अच्छी तरह से संतुलित प्रोटीन युक्त आहार।</li> <li>● विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां (लाल, पीला और हरा रंग)।</li> <li>● नरम, अर्ध-ठोस, आसानी से चबाने योग्य, अच्छी तरह से पकाए गए खाद्य पदार्थ।</li> <li>● नए खाद्य पदार्थों के बजाय परिचित खाद्य पदार्थ।</li> <li>● छोटा, हल्का और बार-बार भोजन करना।</li> <li>● खूब सारे तरल पदार्थ पीना।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पेट फूलने वाली दालों और अन्य खाद्य पदार्थों (काले चने की दाल, राजमा आदि) से परहेज करें।</li> <li>● अधिक नमकीन, चीनी, मसालेदार, तला हुआ, वसायुक्त भोजन से बचें।</li> <li>● अधिक कॉफी, चाय और कार्बोनेटेड पेय (कोल्ड ड्रिंक) से बचें।</li> </ul>

## चरण 4:

प्रतिभागियों के बीच जानकारी निकालने के लिए चर्चा शुरू करें कि उनके घरों में बुजुर्गों के लिए पसंदीदा भोजन क्या है और क्यों? वृद्धावस्था में स्वास्थ्य और पोषण संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए उन्हें आहार संबंधी सुझाव दें। ये कुछ सामान्य समस्याएं हैं जो वृद्ध लोग अनुभव करते हैं और इन समस्याओं के प्रबंधन में आहार की देखभाल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।



कमजोरी दूर करें



हड्डियों को मजबूत बनाएं



पाचन शक्ति बढ़ाएं



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं



हृदय स्वास्थ्य में सुधार



मधुमेह नियंत्रित करें

### उम्र से जुड़ी स्वास्थ्य और पोषण संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए आहार संबंधी सुझाव

- **कमजोरी पर काबू पाएं**—प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे दूध एवं दूध से बनी चीजें, बादाम, फलियां, अंडे, मांस का सेवन बढ़ाएं।
- **हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार करें, जोड़ों के दर्द से बचें**—धूप में पर्याप्त समय बिताएं कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, पनीर, मछली, रागी आदि अपने आहार में शामिल करें।
- **पाचन में सुधार**—फाइबर (साबुत अनाज, ब्राउन राइस, केले का तना, बीन्स, फल, साग और सब्जियां) और पानी का सेवन बढ़ाएं।
- **हृदय के स्वास्थ्य में सुधार**—संतुलित आहार का सेवन करें, तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें।
- **मधुमेह को नियंत्रित करें**—चीनी और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों (आम, लीची, चावल, आलू, मिठाई, आदि) का सेवन कम करें और फाइबर युक्त आहार का सेवन बढ़ाएं।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं**—हरी पत्तेदार सब्जियों, खट्टे फलों और नट्स का अधिक सेवन करें।

### बुजुर्ग के लिए स्वस्थ भोजन का महत्व

बुजुर्ग कुपोषण के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। यह कुछ कारणों से होगा जैसे;

- उम्र के साथ धीमा मेटाबॉलिज्म।
- उम्र के साथ भूख में कमी।
- भूख कम लगने से कैलोरी की मात्रा कम होगी यानी पोषक तत्वों के लिए न्यूनतम अवसर।
- शरीर की पोषक तत्व अवशोषण करने की क्षमता में कमी।

अब समूह के सदस्यों के साथ किसी भी प्रकार के अक्षम या विकलांग व्यक्तियों पर चर्चा शुरू करें। ऐसे लोगों के लिए विशेष पोषण आवश्यकताओं के बारे में प्रतिभागियों से उनके विचार पूछें।

अनुसंधान से पता चलता है कि एक स्वस्थ आहार अधिकांश व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता और लंबाई में सुधार करेगा। खराब आहार का संबंध मोटापे और हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह मेलिटस और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों से है।

**प्राथमिक विकलांग व्यक्ति अक्सर "कुछ अन्य स्थितियों" का अनुभव करते हैं**—अतिरिक्त शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याएं जो किसी व्यक्ति के जीवन के आनंद और गतिविधियों में भागीदारी को सीमित करती हैं। विकलांग व्यक्तियों में पोषण और आहार उनकी कई माध्यमिक स्थितियों को प्रभावित करता है, जैसे कि थकान, वजन की समस्या और कब्ज या दस्त। उचित पोषण मौजूदा माध्यमिक स्थितियों में सुधार करके और अतिरिक्त स्थितियों के विकास को रोककर इन व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि इन लोगों को सही प्रकार का भोजन करने के लिए प्रेरित किया जाए और उनका सहयोग किया जाए।

**विकलांग व्यक्तियों (पीडब्ल्यूडी) के लिए देखभाल के कुछ न्यूनतम मानक हैं जैसे-**

1. स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले खाद्य पदार्थ प्रदान करें।
2. व्यक्तियों की सहायता के लिए जानकारी, प्रोत्साहन, और सकारात्मक सामाजिक/सहयोगी सहायता (किराने की खरीदारी, खाना पकाने, आदि में सहायता) प्रदान करें।
3. स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियों में भागीदारी का समर्थन करें।

**उद्देश्य यह सुनिश्चित करना होना चाहिए कि पीडब्ल्यूडी को गुणवत्तापूर्ण भोजन और पोषण मिले जो उनके स्वास्थ्य और गतिविधियों में भागीदारी को बढ़ावा दे। ध्यान रखें कि हर विकलांग व्यक्ति (पीडब्ल्यूडी);**

- ऐसा आहार लें जो उनकी उम्र, लिंग और गतिविधि के स्तर के आधार पर सुरक्षित और पोषण की दृष्टि से पर्याप्त हो; यह गुणवत्तापूर्ण पोषण का आधार है।
- ऐसा आहार लें जो पोषण में उसकी विशेष आवश्यकताओं को पूरा करे, किसी विशेष आवश्यकता को पूरा करने के लिए पोषण पेशेवर द्वारा निर्धारित आहार संशोधन करना चाहिए।
- आम पुरानी बीमारियों और स्थितियों के लिए कम जोखिम से जुड़े स्वस्थ खाद्य पदार्थों के अनुशंसित हिस्से खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, यह एक लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए एक निवेश है।

समूह को सूचित करें कि पोषण संबंधी विचारों के अलावा, विकलांग व्यक्तियों को विकलांगता के प्रकार और निर्धारित देखभाल, दवाओं और अन्य प्रक्रियाओं के आधार पर स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता होती है। सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने अपने **"विकलांग व्यक्तियों के अधिकारिता विभाग"** के माध्यम से विकलांगों के लिए कई योजनाएं शुरू की गई हैं जिन्हें नीचे सूचीबद्ध किया गया है—

## **दिशा**

### **प्रारंभिक क्रियाकलाप और स्कूल तैयारी योजना**

यह 10 वर्ष तक के विकलांग बच्चों के लिए एक प्रारंभिक हस्तक्षेप और स्कूल तैयारी योजना है जिसे राष्ट्रीय न्याय अधिनियम के तहत कवर किया गया है।



## विकास

### डे केयर

पारस्परिक और व्यावसायिक कौशल को बढ़ाने के लिए ऑटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, मानसिक मंदता और बहु-विकलांगता वाले 10 वर्ष से अधिक व्यक्तियों के लिए एक डे केयर योजना।



## समर्थ

### राहत देखभाल

अनाथों, विकलांग व्यक्ति (पीडब्ल्यूडी), बीपीएल, एलआईजी में आने वाले परिवार जो संकाय में हों, उनके लिए राहत गृह प्रदान करने की योजना है।



## GHARAUNDA

### समूह

वयस्कों के लिए घर यह योजना ऑटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, मानसिक मंदता और बहु-विकलांगता वाले व्यक्ति के पूरे जीवन में आवास और देखभाल सेवाएं प्रदान करती है।



## निरामया

### स्वास्थ्य बीमा योजना

यह योजना ऑटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, मानसिक मंदता और बहु-विकलांगता वाले व्यक्तियों को किफायती स्वास्थ्य बीमा प्रदान करने के लिए है।



## सहयोगी

### देखभालकर्ता प्रशिक्षण योजना

विकलांग व्यक्तियों (पीडब्ल्यूडी) और उनके परिवारों की देखभाल के लिए देखभाल करने वालों के कुशल कार्यबल के प्रशिक्षण और निर्माण के लिए देखभाल करने वाले प्रकोष्ठों (सीजीसी) की स्थापना की योजना।



## प्रेरणा

### विपणन सहायता

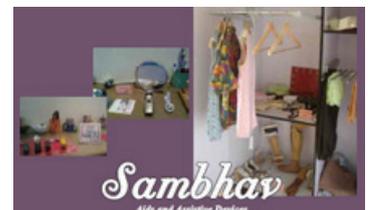
ऑटिज्म, सेरेब्रल पाल्सी, मानसिक मंदता और बहु-विकलांग व्यक्तियों द्वारा उत्पादित उत्पादों और सेवाओं की बिक्री के लिए व्यवहार्य और व्यापक प्रसार चैनल बनाने के लिए एक विपणन योजना।



## समभव

### एड्स और सहायक उपकरण

यह प्रत्येक शहर में अतिरिक्त संसाधन केंद्र स्थापित करने, एड्स, सॉफ्टवेयर और अन्य प्रकार के सहायक उपकरणों को एकत्रित करने और एकत्र करने की एक योजना है।





## चरण 5:

इस सत्र में हम बुजुर्गों के लिए जीवनशैली प्रबंधन के बारे में जानेंगे ताकि वे बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें और खुश रह सकें। प्रतिभागी से प्रश्न करें कि वे कौन सी गतिविधियाँ और जीवन शैली हैं जिनके कारण वृद्धावस्था में स्वास्थ्य खराब हो सकता है? प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवन शैली प्रथाओं पर विचार-मंथन करने के लिए प्रोत्साहित करें जिससे वृद्धावस्था में स्वस्थ जीवन व्यतीत हो सकता है।

### बुजुर्गों के लिए जीवनशैली प्रबंधन

- **एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाना**—यह संतुलित आहार के सेवन, नियमित व्यायाम, खुश रहने और तनाव मुक्त और अच्छी नींद से किया जा सकता है।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए जाएं**—जैसी डॉक्टर ने सलाह दी है उसी के अनुसार जीवन शैली अपनाना।
- ध्यान और योग जैसी प्रबंधन तकनीकों को अपनाकर तनाव को दूर करना।
- अपने आप से दवाएं न लें, अपनी समस्याओं के लिए चिकित्सक से परामर्श करें।
- धूम्रपान, शराब का सेवन, तंबाकू पान चबाना, से परहेज करें।
- सामूहिकरण करें और सामुदायिक समूहों का हिस्सा बनें, अपनी रुचि के कार्यक्रमों (साप्ताहिक बाजार/ हाट, चौपाल, धार्मिक गतिविधियों आदि) में भाग लें। लोगों के साथ बातचीत करने से व्यक्ति सक्रिय रहता है और दिमाग अच्छा रहता है।



बिना परामर्श के औषधि न लें।



नियमित स्वास्थ्य जांच करें।



खुद को व्यस्त रखें - योग, सैर आदि करें।



संतुलित भोजन करें।



शराब, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन न करें।

## चरण 6:

### बुजुर्गों के लिए सहायता और सेवाएं

स्वास्थ्य देखभाल में सुधार के कारण पिछले कुछ वर्षों में भारत में बुजुर्गों की आबादी में लगातार वृद्धि हुई है। एक सुरक्षित, सम्मानजनक और उत्पादक जीवन सुनिश्चित करना एक उत्पादक जीवन जीना एक चुनौती है और वृद्ध लोगों को पर्याप्त सामाजिक सुरक्षा का सामना करना पड़ता है। इसलिए आर्थिक और स्वास्थ्य और सामाजिक वातावरण की आवश्यकता है जो वृद्ध लोगों की भावनात्मक जरूरतों को पूरा करता है।

सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग ने इन मुद्दों को मान्यता दी है और अब वृद्ध लोगों के लिए कई कार्यक्रम और सेवाएं प्रदान करता है। ऐसा ही एक कार्यक्रम आजीविका और कौशल है।

**वरिष्ठों के लिए पहल**—वित्तीय स्वतंत्रता के माध्यम से उन्हें एक खुशहाल, स्वस्थ और सम्मानजनक उम्र बढ़ने के अधिकार को प्राप्त करने में मदद करने के तरीके और साधन प्रदान करना। इस कार्यक्रम के अंतर्गत दो कार्यक्रम आते हैं।

1. **वरिष्ठ सक्षम नागरिकों को मर्यादा में पुनः रोजगार के लिए (SACRED)**—कई वरिष्ठों के पास अनुभव, समय और ऊर्जा होती है जिसका उपयोग स्थिर कर्मचारियों की तलाश करने वाले व्यवसायों द्वारा किया जा सकता है। कई निजी उद्यमों के कार्मिक विभाग कुछ पदों के लिए अनुभवी लेकिन स्थिर लोगों की तलाश में हैं। यह पोर्टल इन लोगों को वरीयताओं की तुलना के माध्यम से एक साथ लाता है।

2. **सामाजिक पुनर्निर्माण कार्य समूह (AGRASR समूह):** वरिष्ठ नागरिकों/वरिष्ठ लोगों को स्वयं सहायता समूह बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उन्हें एक-दूसरे के साथ रचनात्मक समय साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करते हैं। इस योजना के तहत वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए, SHGs AGRASR समूहों के रूप में कार्य करते हैं। किसी भी एसएचजी द्वारा इस योजना के तहत सहायता मंत्रालय की किसी अन्य योजना के तहत सहायता से स्वतंत्र है, और एसएचजी एक या अधिक योजनाओं के तहत सहायता प्राप्त करने का विकल्प चुन सकता है। इस कार्यक्रम को लागू करने वाली एजेंसी राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) है।

इसके अलावा, बुजुर्गों के लिए अन्य राष्ट्रीय कार्यक्रम हैं। इन कारकों को जानने से सुविधाकर्ता को एसएचजी सदस्यों और उनके परिवारों को उपलब्ध योजनाओं से लाभ उठाने के लिए उचित कदम उठाने में मदद मिलेगी। समूह को दो भागों में विभाजित करें और उन्हें "स्वास्थ्य समूह" और "वित्त और आजीविका समूह" नाम दें। नीचे दी गई व्यक्तिगत योजनाओं पर चर्चा करें।

### बुजुर्गों के लिए सेवाएं और योजनाएं

1. **प्रधानमंत्री वय वंदना योजना:** यह भारत में सबसे लोकप्रिय वरिष्ठ नागरिक पेंशन योजनाओं में से एक है। यह 60 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों के लिए उपलब्ध कराई गई है, इस प्रधान मंत्री वरिष्ठ नागरिक योजना की पॉलिसी अवधि दस वर्ष तक होती है। पेंशनभोगी भुगतान की आवृत्ति मासिक/तिमाही/अर्ध-वार्षिक/वार्षिक आवृत्ति को चुना जा सकता है। हम इस योजना पर 8% प्रतिवर्ष का ब्याज अर्जित कर सकते हैं। पेंशन अधिकतम 10,000 प्रति माह और न्यूनतम 3,000 प्रति माह भुगतान का प्रावधान देती है।



2. **इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना (IGNOAPS) 60 वर्ष से अधिक आयु के वृद्ध वयस्कों के लिए:** विशेष रूप से 60 वर्ष से अधिक आयु के वृद्ध वयस्कों के लिए, जो कि सरकार द्वारा निर्धारित दिशानिर्देशों के अनुसार गरीबी रेखा से नीचे आते हैं। IGNOAPS क्रमशः 60 से 79 वर्ष क्रमशः 200 प्रति माह एवं 80 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिए 500 प्रति माह के साथ सहायता मिलती है।



3. **बुजुर्गों की स्वास्थ्य देखभाल के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (एन.पी.एच/सी.ई):** यह योजना 2010 में शुरू की गई, यह योजना समग्र स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए निवारक और साथ ही प्रोत्साहन देखभाल पर केंद्रित है। यह कार्यक्रम वरिष्ठ नागरिकों के सामने आने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए शुरू किया गया था। जिला स्तर के उद्देश्यों में राज्य स्वास्थ्य सोसायटी के माध्यम से जिला अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (सीएचसी), प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसी) और उप-केंद्रों (एससी) स्तरों में समर्पित स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करना शामिल है। ये सुविधाएं मुफ्त या अत्यधिक सब्सिडी वाली हो सकती हैं।



4. **वरिष्ठ मेडिकलेम पॉलिसी (अस्पताल में भर्ती और गंभीर बीमारी के लिए चिकित्सा बीमा):** यह पॉलिसी वरिष्ठों को दवाओं, रक्त, एम्बुलेंस शुल्क और अन्य निदान संबंधी शुल्कों की लागत को कवर करके सहायता करती है। 60 से 80 वर्ष की आयु के वरिष्ठ नागरिकों के लिए बनाया गया है, यह वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य संबंधी खर्चों को पूरा करने में मदद करती है। इसके अलावा, धारा 80डी के तहत प्रीमियम के भुगतान के लिए आयकर लाभ की अनुमति है। हालांकि पॉलिसी की अवधि एक वर्ष के लिए है, हम नवीनीकरण को 90 वर्ष की आयु तक बढ़ा सकते हैं।



5. **राष्ट्रीय वयोश्री योजना:** बीपीएल के तहत वरिष्ठ नागरिकों के लिए भौतिक सहायता और सहायक जीवित उपकरण प्रदान करने के लिए: यह योजना बीपीएल (गरीबी रेखा से नीचे) श्रेणी से संबंधित 60 वर्ष से अधिक आयु के वृद्ध वयस्कों के लिए शारीरिक सहायता और सहायक-जीवित उपकरण प्रदान करती है। इसलिए, यदि वरिष्ठ नागरिक इसका लाभ उठाना चाहते हैं, तो उनके पास बीपीएल कार्ड होना चाहिए। यह एक केंद्रीय क्षेत्र की योजना है और पूरी तरह से केंद्र सरकार द्वारा वित्त पोषित है।
6. **वरिष्ठ नागरिक कल्याण कोष:** इसे सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा शुरू किया गया है, इस फंड में केंद्र सरकार की योजनाओं में छोटी बचत और बचत खातों की लावारिस राशि शामिल है। इसका उद्देश्य वरिष्ठ नागरिकों को उनके समग्र कल्याण और स्वास्थ्य देखभाल के लिए आर्थिक रूप से मजबूत बनाना है।
7. **प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना:** यह योजना 2018 में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा गरीब और कमजोर परिवारों के 10 करोड़ लोगों को कवर करने के लिए शुरू की गई थी। यह योजना सार्वजनिक अस्पतालों और नेटवर्क निजी अस्पतालों में 5 लाख रु. तक के इलाज का लाभ बीपीएल श्रेणी के प्रति परिवार को प्रदान करती है।
8. **महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम:** इस अधिनियम का उद्देश्य गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले लोगों के लिए काम करने के अधिकार की गारंटी देना है। इसमें बुजुर्गों को उम्र के हिसाब से काम दिया जा सकता है।



भारत सरकार द्वारा शुरू की गई सभी योजनाओं के साथ, विभिन्न वर्गों के वरिष्ठ नागरिकों को लाभान्वित करना, हमारे स्वास्थ्य की योजनाएं बनाना और अन्य संबंधित खर्च इनके कारण आसान हो गए हैं। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें इनमें से किसी भी योजना से लाभ हुआ है?

## स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- ▶ समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के बुजुर्ग अपनी आवश्यकताओं के आधार पर पोषण और स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझें।
- ▶ परिवार में यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बड़े बुजुर्गों को सक्रिय जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित किया जाए, वे अकेलापन महसूस न करें और आवश्यकतानुसार चिकित्सा जांच करवाएं।
- ▶ समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि परिवार के बुजुर्ग, संबंधित सरकारी योजनाओं और पात्रताओं से जुड़े हुए हैं, उनके लिए जो भी लागू होती हो।

**नोट:** स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल पाते हैं।

**सत्र का समापन:** केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से विचार करके प्रतिभागियों को धन्यवाद के साथ सत्र का समापन करें।



खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

## दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली-110001

वेबसाइट: [www.aajeevika.gov.in](http://www.aajeevika.gov.in)



सत्यमेव जयते  
ग्रामीण विकास मंत्रालय  
भारत सरकार

