

अपाङ्गता भएको बृद्धावस्था



हरेक व्यक्ति बृद्ध भएपछि आफ्नो परिवार र समुदायबाट बढी सम्मान पाउन सक्छ। तर यस बेलामा गरीबी कुलत आदिले स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ।

उमेर अनुसार शरीरमा आउने परिवर्तनको कारण, हरेकले आफुले गर्ने काम गर्ने तौरतरिकामा परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन्छ। कुनै क्रियाकलापहरू रोक्नु पर्ने हुन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा सानो छुँदा नभएका स्वास्थ्य समस्याहरू वा अपाङ्गता विकास हुन सक्छन्। कसैले हिँडडुल राम्ररी गर्न नसकेर लठ्ठी टेकेर वा ट्विल चियर गुडाएर पनि वरपर गर्न थाल्छन्। कसैले चस्मा वा कसैले कानमा ईयरफोन लगाउन थाल्छन्।

यो पाठमा बृद्धावस्थामा अपाङ्गता भएमा वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा बृद्धावस्थामा के हुन्छ र समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गरिएको छ।

उमेरको कारण स्वास्थ्यमा पर्ने असर

महिलाहरूले आफ्ना बच्चाहरू नहुर्कसम्म वा आफ्नो शरीरमा परिवर्तनहरू देखा नपरेसम्म आफ्नो उमेर ढल्कन लागेको बारेमा सोच्दैनन्। उमेर ढल्कन थालेपछि शरीर प्रायः थकित हुन्छ, आवश्यकता अनुसारको शक्ति हुँदैन वा हिँडडुल गर्न असजिलो महसुस हुन्छ, भन्ने कुरा चाँहि सबैलाई थाहा छ।

उमेर ढल्केपछि, यस्ता परिवर्तनहरू हुन सक्छन् भन्ने बुझ्नु पर्छ। यस्ता परिवर्तनहरू उमेर ढल्केपछिको परिणाम हो या अपाङ्गताका कारण



म जवान होउन्जेल कति काम गर्थेँ ।
अब भने म लौरो टेकेकी बृद्ध जस्तो
देखिन थालेँ ।

हुन् भन्ने बुझियो भने सजिलो हुन्छ। उमेर ढल्कंदै जाँदा अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा आइपने समस्याहरूका बारेमा बताइएको छ :

मांसपेशी र जोर्नीहरू कमजोर हुनु वा दुख्ने गर्नु

अपाङ्गताको अर्थ शरीरको कुनै अङ्गले सजिलै काम गर्न नसक्ने अवस्था हो। अपाङ्ग भएको अंगको सट्टामा आर्को अंगले बढी काम गर्छ। तर कहिलेकाहि समस्या पर्न सक्छ।

- यदि कसैको एउटा खुट्टाको पक्षा घात छ भने दुवै खुट्टा चल्ने व्यक्तिकोभन्दा उसको 'चल्ने खुट्टा' बढी चलाउनु पर्ने हुन्छ र, खुट्टा बढी चलाइएका कारण त्यसका जोर्नीहरू कमजोर हुन सक्छन्।
- यदि कसैले ह्विल चियर वा वैशाखी वर्षोदेखि प्रयोग गर्दै आएको छ भने उनको हात पाखुरा र काँधका जोर्नीहरू बढी चल्ने गरेका कारण दुख्न थाल्छन् र खिइन सक्छन्।

ह्विल चियर प्रयोग गर्ने महिलाका लागि

उमेर ढल्कंदै जाँदा ह्विल चियर प्रयोग गर्ने व्यक्तिको शारीरिक गति र चाल या व्यायाम कम हुँदै जान्छ। त्यसमाथि ह्विल चियर प्रयोग गर्ने वा ओच्छ्रयान परेका व्यक्तिलाई छालामा पर्ने दबाव र घर्षणका कारण प्रेसर सोर हुन सक्छ। यसकारण यस्ता समस्याहरूको रोकथामका लागि बसाइ पटकपटक परिवर्तन गरिरहनु पर्छ। यसरी नै आफू उभिनु पर्दा कसैको सहारा लिने गर्नु पर्छ वा लौरोको सहारा लिनु पर्छ। यसो गरेमा शरीरको भार खुट्टामा पर्छ। साथै पाखुराको हड्डी बलियो राख्नका लागि केही वस्तुहरूलाई उठाई रहनुपर्दछ। व्यायामका थप उपायका लागि यसै किताबमा दिइएको छ।



पोलियोका पुराना विरामीमा देखापर्ने विभिन्न लक्षणहरू

बाल्यकालमा नै पोलियो भएका वृद्धहरूमा अत्यन्त कमजोरी हुने, थकाइ, हुने र श्वास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू हुन्छन्। यस अवस्थामा शरीरमा पोलियोको जीवाणु त हुँदैनन् तर, यस अवस्थामा व्यायाम गर्दा धेरै सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ। नत्र मांसपेशीहरू धेरै मात्रामा क्षति हुने र शरीरको कमजोरी भन्नु बढ्ने गर्छ। यस अवस्थामा शरीरलाई कुँजिन नदिन हल्का तन्काउने र चलाउने गर्नु पर्छ।

हिँडडुल र सन्तुलन

कृत्रिम खुट्टा त्यो लगाउने व्यक्तिको खुट्टा चलाउन सजिलो हुने गरी टम्म मिलेको तर मासु नखाने खालको हुनुपर्छ। तर, यो समयक्रममा मिलाउँदै जानुपर्छ किनकि यो सधैंभरि एकनासले टम्म नहुन सक्छ। विशेषतः आवश्यक परे अनुसार हिँडडुल गरिएन भने वा मांसपेशीहरूको व्यायाम गरिएन भने कृत्रिम खुट्टा लगाउने व्यक्तिको मांसपेशी कमजोर र नरम हुँदै जान्छन्।

कोही कुनै सहारा नलिई आफै हिँडडुल गर्नेहरूले अब कुनै लौरो, वैशाखी वा ह्विल चियरको प्रयोग गर्न थाल्नु पर्दछ। धेरै महिलाहरूले आफुलाई सहयोगी हुने साधनको प्रयोग गर्ने निर्णय लिन समय लगाउँछन्। तर, शुरुकै अवस्थामा लौरो वा ह्विल चियर प्रयोग गरियो भने चोटपटक र लड्नबाट बचाउँछ साथै हिँडडुल गर्न सजिलो बनाउँछ।

जोर्नी सोथ

जोर्नी सोथ (आर्थाइटीस) जोर्नीहरू सुन्नने र कडा (अररो) हुने हुँदा धेरै दुख्छ। यसले धेरै व्यक्तिहरूलाई असर पार्दछ र उनीहरूका दैनिक जीवनमा गाह्रो पार्छ। यदि जोर्नीसोथ हातमा भयो भने किसिमका अपाङ्गता भएकाहरूलाई प्रकारका समस्याहरू बनाइदिन्छ। उदाहरणका लागि



कुष्ठरोग र जोर्नीसोथको कारण हातको विकृति ।

- दृष्टिविहीन र हातको स्पर्शबाट केही वस्तु चिन्ने वा पढ्ने गर्ने व्यक्तिलाई यसो गर्न गाह्रो हुन्छ।
- बहिरालाई सांकेतिक भाषाका लागि औंलाहरू नचल्ने हुन्छ।
- कुष्ठरोगको कारण हातहरू पहिले नै विकृत भएको छ भने जोर्नीसोथले हात चलाउन अझ बढी कठिन हुनेछ।

छालाका समस्याहरू

बुढो हुँदै जाँदा छालाहरू पातलो हुँदै हुन्छन् र छाला सजिलै खोस्रिएर घाउ हुन्छ। यस्तो विशेष गरी यस्ता महिलाहरूमा हुने गर्छ : जस्तै

- लामो समयसम्म एकै स्थानमा बसिरहने वा सुतिरहने। पातलो छाला हुनुको कारण प्रेसर सोर हुन सक्दछ।
- कृत्रिम हात वा खुट्टाको प्रयोग गरेका महिला थिचेका भागहरूमा रातो हुने र दर्दराउने मात्र नभई घाउ पनि हुने गर्छ। त्यसैले यी भागहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- कुष्ठरोग लागेको छ भने दिनदिनै आफ्नो छालाको जाँच गर्नुपर्दछ। यस रोगका कारण पातलो छालामा घाउ र संक्रमणहरू छिट्टै हुन्छन्।
- सुषुम्ना नाडीको चोट वा पक्षाघात भएको र छालाको स्पर्श शक्ति छैन भने आफुले देख्न नसकिने पिठ्युँ जस्तो भागमा समय समयमा अरु व्यक्तिलाई केही दाग (खत) भए नभएको हेर्न लगाउने र देख्न सकिने ठाउँमा आफैले पनि बारम्बार हेर्ने गर्नुपर्छ।

दृष्टि र श्रवण शक्ति

बुढो हुँदै जाँदा आँखा कमजोर हुँदै जान्छ यस्तो अवस्थामा बहिरो व्यक्तिले राम्ररी देख्न नसकेका कारण सांकेतिक भाषा वा ओठको चलाइ बुझ्न पनि कठिन हुन्छ।

यदि कसैलाई कुष्ठरोग भएको छ भने, आँखाहरू सुन्नन्छन् र समयमै उपचार नभएमा आँखा नदेख्ने हुन्छन्।

यदि कोही दृष्टिविहीन छ र सुन्न कठिन हुन थालेको छ भने हिँड्न र कुराकानी गर्न पनि ज्यादै गाह्रो हुन सक्छ।

सजिलै हेर्न, सुन्न र हिँडडुल गर्न सहयोगका लागि परिवारजनसँग केही कुराहरूको परिवर्तन गर्न सहयोग माग्नु पर्छ। उदाहरणका लागि राम्ररी आँखा नदेख्ने व्यक्तिले आफ्नो



घरभित्र उज्यालो हुने सेतो रङ लगाउन वा देखिन सक्ने चम्किने बत्ती जडान गर्न लगाउन अनुरोध गर्नु पर्छ। ढोकाहरूमा चुकुल हुनुहुँदैन र खुड्किलाहरू ठेस नलाग्ने गरी सम्म हुनुपर्छ।

यदि कान कम सुन्न थालियो भने कसैसित कुराकानी गर्दा उनीलाई आफ्नो नजिक बसाउनु पर्छ र उसलाई नचिच्याइकन स्पष्ट बोल्न भन्नु पर्छ। आफूछेउ बजिरहेका रेडियो र टेलीभिजन बन्द गर्नु पर्छ। यसो गरेमा कुराकानी सुन्न सजिलो हुन्छ।

हड्डी कमजोर हुनु (हड्डी फुसफुसे हुँदैजानु)

महिनावारी बन्द भएपछि महिलाहरूको शरीरले एस्ट्रोजेन हर्मोन कम बनाउन थाल्छ, जसले गर्दा हड्डी कमजोर भएर जाने हुन्छ। कमजोर हड्डी सजिलैसित भाँचिने र ढिलो जोडिने हुन्छ। बृद्धावस्थाको कारण शरीर राम्ररी सन्तुलन नहुने, वा छारैरोगले मूर्च्छा पर्ने वा मस्तिष्क पक्षाघात भएका व्यक्तिहरू पटक पटक लडिरहने र कमजोर हाडहरू भाँचिने ज्यादै खतराहरूमा हुन्छन्। हाडहरू कमजोर हुन नदिन निम्न कुराहरू सहयोगी हुन सक्छन् :



- क्याल्सीयम युक्त खाना खाने भिटामिन सि युक्त खानेकुराहरू जस्तै फलफुल र पहेँला तरकारीहरू प्रसस्त खानु पर्दछ।
- नियमित रूपमा हड्डीमा भारपर्ने खालको व्यायाम गर्नु पर्छ।

मानसिक उलझन

केही वृद्ध व्यक्तिहरूमा सम्झने शक्ति कम हुँदै जान्छ। यो कुनै गम्भीर समस्या होइन। तर कसैलाई भने गम्भीर समस्याको रूपमा विकसित हुन्छ। यस्तो अवस्थालाई मानसिक उलझन वा सुद्धि हराउनु भन्न सकिन्छ। यस्तो समस्या उनीहरू आफ्नो ईष्टमित्र वा साथीभाईलाई चिन्न छोड्छन्। तिनीहरू ज्यादै डराउने हुन सक्छन् र बाटो घाटो पनि चिन्न छोड्छन्।

काम गर्नका लागि नयाँ उपायको खोजी

उमेर बढ्दै जाँदा देखा परेका परिवर्तनहरूले अब काम गर्न नयाँ तरिकाहरूको खोजी गर्ने र अन्य व्यक्तिको सहयोग लिने आवश्यकता पर्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ। इयरफोन, लौरो वा हवील चियर जस्ता सहयोगी साधन प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था आएको संकेत गर्छ। आफ्नो शरीरमा केही परिवर्तन आएको महसुस हुन्छ तब हरेकले काम गर्न सहज हुने उपायको खोजी गर्न थाल्नु पर्दछ। के गर्दा के हुन्छ भन्ने कुरा जानकारी हुँदा, आफ्नो शरीरको राम्रो हेरविचार गर्न र जति वृद्ध हुँदा पनि स्वस्थ रहने कुरामा सहयोग पुग्छ।

सहयोगीको खोजी

केही कामहरू जस्तै खाना खान, नुहाउन, लुगा लगाउन, उठबस गर्न आदि गाह्रो पर्ने थाल्यो भने आफ्ना साथीहरू, परिवारका सदस्यहरू, स्याहारकर्ता र आफूले विश्वास गरेका अन्य व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनु वा बताउनु पर्छ। यस्तो अवस्थामा नातेदार र साथीहरूलाई छलफल गर्नुपर्छ।

ज्यादै बिसन थालियो भने, दिनभर गरिने कामहरूको एउटा सूचि बनाउनु राम्रो हुन्छ। र, जब काम गरिन्छ, सूचिमा रेजा दिँदै जानुपर्छ। वा आफूले दैनिक गर्न चाहेको कामहरूको बारेमा आफ्नो परिवारको सदस्यहरूसँग भन्नु पर्दछ, जसले गर्दा बीचबीचमा उनीहरूले सम्झना दिलाई रहन सक्छन्।

मानसिक विरक्ति

केही व्यक्तिहरूले उमेर बढ्दै जाँदा (दुखी) र विरक्त भएको महसुस गर्दछन्। यस्तो एक्लोपन, स्वास्थ्यमा बिग्रो वा तिनीहरूले गर्दै आएका कार्यहरू गर्न नसकेका कारणहरूले हुनसक्छ। अझ आत्मविश्वास कम भएका महिलाहरूमा त बुढो हुँदै जाँदा आफुलाई एकदमै एक्लो र विरक्त ठान्दछन्। यस्तो अवस्थालाई मानसिक विरक्ति भन्ने गरिन्छ।

मानसिक विरक्तिका केही चिह्नहरू यस्ता छन् :

केही लक्षणहरू

- धेरैजसो समय दुखित भइरहनु,
- निन्द्रा लाग्दै नलाग्नु वा निन्द्रामात्र लागिरहनु,
- केही सोचविचार गर्न नसक्नु,
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरूमा ध्यान नदिनु,
- बिरामी हुनु वा शारीरिक समस्या जस्तो टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु, बोली सानो हुनु र बिस्तारै हिँड्नु।
- दैनिक क्रियाकलाप गर्न गाह्रो हुनु
- हरबखत थाकेको जस्तो हुनु,
- मृत्युका बारेमा वा आत्महत्याका बारेमा सोच्नु,

मानसिक विरक्ति हुन नदिन के गर्न सकिन्छ

सम्भव भएसम्म सक्रिय हुने, व्यायाम गर्ने र पौष्टिक खाना खाने। सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा धेरै अवधि एकलै बस्ने गर्नु हुँदैन। छरछिमेकका केटाकेटीका स्याहारमा सहयोग गर्नु पर्दछ। उनीहरूलाई अतीतका कथा तथा सम्झना सुनाए पनि फाइदा पुग्छ। अपाङ्गता भएका अरु बृद्ध महिलाहरूसँग कुरा गर्दै समय बिताउनु राम्रो हुन्छ। यदि चिन्ता लागिरहन्छ र निन्द्रा पर्दैन भने आफूले विश्वास गरेको परिवारको सदस्य वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ। मानसिक स्वास्थ्यको थप जानकारीका लागि यही किताबमा अध्याय ३ हेर्नुहोस्।

रजोनिवृत्ति

प्रायजसो महिनावारी ४५ देखि ५५ वर्ष उमेरको बीचमा महिनावारी सुक्छ, यो उमेरमा बिस्तारै १-२ वर्षको अवधिमा डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन छोड्छ र शरीरले इष्ट्रोजन हर्मोन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन



पढेर सुनाएकोमा धन्यवाद !
तिमीलाई थाहै छ, मेरा हातहरू
बाउँडिएका छन् । मलाई अचेल
ब्रेललिपी छामेर पढ्न गाह्रो हुन्छ



कम मात्रामा उत्पादन गर्न थाल्छ। त्यसपछि र यसैलाई राजोनिवृत्ति भनिन्छ। त्यसपछि महिलाको महिनावारी बन्द हुन्छ।

चिन्हहरू

- मासिक रक्तस्रावमा गडबडी हुन थाल्छ। यस्तो बेला रजस्वला एकैचोटि बन्द हुने वा पहिला

हुनेभन्दा बढी रगत जाने हुन्छ वा २-४ महिना बन्द हुने र अनि फेरि महिनावारी हुने हुन्छ।

- कुनै पनि समयमा अचानक गर्मी हुने र पसिना आउने हुन्छ, जसलाई Hot flashes पनि भनिन्छ। यस्तो प्रक्रिया राति भयो भने निन्द्राबाट ब्युँकिने हुन्छ।
- योनिस्त्राव कम आउँछ र योनि खुम्चन थाल्छ।

यदि महिनावारी बन्द (रजोनिवृत्ति) हुने अवधिमा असजिलो महसुस भएको छ भने

यदि निम्न लक्षणहरू देखापरेमा वा असजिलो भएमा निम्न कुराहरू पालन गर्नुपर्छ।

- खुकुलो, सुविधाजनक र सूतीको लुगा लगाउने। सम्भव भएमा पसिना आएमा



सजिलैसित फुकाल्न सकिने लुगा लगाउने।

- गरम र पिरो खाना नखाने किनकि यसले गर्मी हुन्छ र चिटचिट पसिना आउन सक्छ।
- चिया र कफी धेरै नपिउने, त्यसमा रहेको रसायनले उदास बनाउने र निन्द्रा नआउने हुन्छ।
- दैनिक व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ।
- मादक पदार्थ नपिउने। मादक पदार्थले भन् गर्मी वा चिटचिट पसिना आउने गराउँछ।
- धूमपान र खैनी नखानुस यसले कमजोर हड्डीलाई भन् खराब गर्छ।
- मनमा उदासी र खिन्नता भएको तथा मन ठेगानमा नरहेको कुरा आफ्ना परिवारलाई पनि भन्नुपर्छ। यसो गर्दा आफूभन्दा पाका उमेरका महिलाको ढाडस पाइन्छ, र उनीबाट त्यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर सल्लाह

मिल्न सक्छ ।

यी समस्याहरू कम गर्न सक्ने उपायहरूबारे तथा कुनै उपायहरू छन् कि रजस्वला बन्द भइसकेका महिलाहरूसँग सोध्नुहोस् ।

पहिला पहिला महिलाहरूको महिनावारी बन्द हुने बेलाको अप्ठ्यारोपनालाई कम गर्न चिकित्सकहरूले हार्मोन उपचार विधि गर्ने गर्दथे । दुर्भाग्यवस यो विधिमा प्रयोग गरिने हार्मोनले महिलाको स्तन क्यान्सर, मुटुरोग, रगत जम्ने, मस्तिष्का घात हुने जस्ता समस्याहरू हुन सक्ने खतराहरू देखिए ।

महिनावारी बन्द पछिको यौन सम्पर्क

केही महिलाहरूको लागि महिनावारी बन्द भएपछि यौन क्रिया गर्न मन लाग्दैन । भनेको सम्भोग क्रिया गर्नको लागि छुट भन्ने लाग्छ । केही महिलाहरू यौन क्रियामा भन् बढी चासो लिने गर्छन् किनभने उनीहरूलाई अब गर्भधारणको डर हुँदैन ।

महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि शरीरमा हुने परिवर्तनहरूले उनीहरूको यौन सम्बन्धमा असर पार्न सक्छन् । जस्तै यौनक्रियाका लागि उत्तेजित हुन बढी समय लाग्न सक्छ (पुरुषमा पनि यस्तो हुन्छ) । उनको योनि सुक्खा हुने हुनाले सहवासका लागि अप्ठ्यारो हुनसक्छ । उनको योनि तथा मूत्रप्रणालीमा सजिलैसित संक्रमण हुन सक्छ ।

साथै योनिको भित्री छाला पातलिन्छ, त्यसैले यौन क्रिया गर्नु भन्दा पहिला केही समयसम्म यौनजोडीसँग प्रेमालाप गर्दै योनिमा प्राकृतिक रूपमा भिज्ने समय बिताउनु पर्छ । यसको लागि थुक, पानीमा घुलनशील लुब्रिकयान्ट पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ ।

महत्वपूर्ण कुराहरू

- यदि कण्डम प्रयोग गरिन्छ भने चिप्लो बनाउन तेलहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन । तेलले कण्डमलाई कमजोर बनाउने र फुटाउन पनि सक्छ ।
- योनि भिजाउन स्राव उत्पादन गराउन वास्नादार पेट्रोलियम जेल्ली (भेसलीन) वा तेलहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले योनि पोल्न सक्छ ।
- पिसाव सम्बन्धी समस्याहरूबाट बच्न, यौनक्रिया सुरु गर्नु केही अघि पानी वा जुस पिउने गर्नु पर्दछ, यसो भएमा यौनक्रिया सकिनासाथ पिसाव हुन सक्छ । यसो गर्नाले मूत्राशयमा रहेका सूक्ष्मजीवहरू पिसावसँगै बाहिरिन्छन् र संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।

गर्भ रहन नदिनका लागि र यौन सम्पर्कबाट लाग्ने संक्रमणबाट बच्ने उपाय

महिनावारी अन्त भएको १ वर्षसम्म पनि महिलाहरूको गर्भवती हुने सम्भावना हुन सक्छ । यस्तो गर्भबाट बच्नका लागि महिनावारी रोकिएको पूरा १ वर्षसम्म परिवार नियोजनका साधनहरू नियमित प्रयोग गर्नु पर्दछ ।



तपाइले जीवनभर यौन आनन्द लिन नसक्ने भन्ने कुनै कारण नै छैन ।

परिवार नियोजनको हर्मोनल विधि जस्तै खाने चक्की, सुइ, नरप्लान्ट जस्ता साधनहरू प्रयोग गरिरहने महिलाले ४५ वर्षको आसपासदेखि प्रयोग गर्न बन्द गर्नु पर्दछ। महिनावारी भएको अन्तिम पटक देखि १ वर्षसम्म हर्मोन नभएका परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ।



यौन जोडीमध्ये कसैलाई एच. आई. भि./एडस वा अन्य यौनप्रसारित संक्रमणहरू छुन् भन्ने कुरा थाहा छ भने यौन सम्पर्क गर्दा प्रत्येक पटक पुरुषले कण्डम लगाउनु पर्छ। यसले गर्भ रहनबाट पनि बचाउँछ।

क्रियाशील जीवन जिउ

जीवनलाई क्रियाशील बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। कुनै सहयोगी व्यक्ति वा सहयोगी उपकरण तथा साधनको सहयोग लिएर, परिवार र समाजमा कुनै कुनै काम गरिरहनु पर्छ।

गाउँघरमा घुमफिर गर्ने गर्नु पर्छ र आफुलाई मानसिक र शारीरिक रूपले सक्रिय बनाइराख्नु पर्छ। पढेर वा अरु व्यक्तिहरूसँग खेलेर आफ्नो दिमागलाई क्रियाशील बनाउन सकिन्छ। चेस, तास, गट्टा, बाघचाल, धार्मिक प्रवचन या गाउँघरमा प्रचलित खेलहरू खेल्ने गर्दा रमाइलो र यसैक्रममा छिमेकका साथीसङ्गीहरूसँग घुलमिल हुन सहयोग पुग्छ।

आफुभन्दा सानालाई पढ्न सिकाउने, उहिलेको अनुभव र कुराहरू सुनाउने वा उनीहरूको स्कूलको गृहकार्यमा सहयोग पुऱ्याएर पनि आफुलाई क्रियाशील बनाउन सकिन्छ।

बृद्धहरूसँग जीवनभरका आफ्ना ज्ञान र अनुभवहरू हुन्छन्। आफ्नो परिवारसँग, स्याहारकर्तासँग र समाजका आफुभन्दा जेठा व्यक्तिहरूसँगसँगै मिलेर काम गर्न पाए भने अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि आत्मविश्वास आउँछ।



नयाँ कुरा सिक्ने समय

इमेलडा नाम गरेकी ६६ वर्षिया महिला अफ्रिकाको युगाण्डाको पालीसा जिल्लामा बस्छिन्। हालसालै उनी एउटा प्राथमिक शिक्षण कार्यक्रममा सहभागी भइन् र स्कूल जान शुरु गरिन्। अहिले उनी अंग्रेजी लेख्न र बोल्न सकिन्छिन्। स्कूलका विद्यार्थीहरूले उनलाई मन पराउँछन् र हजुरआमा भनेर बोलाउँछन्।

परिवर्तनका लागि गरिने कार्यहरू

यद्यपि बृद्धावस्था बढ्दै जाने क्रममा अपाङ्गता पनि जटिल हुँदै जान्छ, यस्तो बेला पनि समुदायमा आफुलाई क्रियाशील



राखिरहन आफुले गर्न सक्ने काम गरिरहनु पर्छ। आफ्नो जीवनभरको अनुभवको आधारमा अपाङ्ग महिलाहरूको अवस्था सुधार गर्न कुनै पनि बृद्ध महिलाले धेरै कामहरू गर्न सक्दछन्।

बृद्ध अपाङ्ग महिलाहरू के के गर्न सक्छन्

- धेरैजसो सरकारहरूले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई खान, बस्न, लाउन र स्वास्थ्य उपचारको लागि मासिक रूपमा पेन्सन दिने गरेको पाइन्छ। हाम्रो सरकारले पनि थोरै रकम विनियोजन गरेको छ, तर, कानूनी व्यवस्था भने छैन र त्यति रकम बस्न, लाउन र स्वास्थ्य उपचारको लागि पर्याप्त छैन। यस रकमलाई जीवन निर्वाह गर्न सक्ने बनाउन अन्य अपाङ्गता भएका महिलाहरू, आमाहरू, दिदी बहिनीहरू र छरछिमेकहरू सबै मिलेर कार्य गर्नु पर्दछ। तर यस्तो काम समय लाग्न पनि सक्छ।

हामी सबै एकजुट भएर हाम्रा सांसद र गाविसका अध्यक्षलाई अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूका लागि थप सेवाहरू उपलब्ध गराउन भन्न सक्छौं। कम्तीमा निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा, बृद्धाश्रमको व्यवस्था।



- कम खर्चमा जीवन गुजारा गर्न र एकअर्कालाई सहयोग गर्न अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह बनाउने र एकै स्थानमा बस्न सक्छन्। उदाहरणका लागि एउटा दृष्टिविहीन महिला बहिरा महिलाका लागि कान बन्न सकिन्छन् भने एउटी बहिरा महिला नेत्रहीन महिलाको आँखा बन्न सकिन्छन्।
- अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूसँग जीवनको लामो अनुभव छ, जसलाई अन्य अपाङ्गता भएका महिला तथा केटीहरूलाई यसको बारेमा जानकारी गराउन सक्छौं। सम्भव भएसम्म महिला तथा केटीहरूले भोगिरहेका तथा भोग्नुपर्ने समस्याहरूका (जुन बृद्धहरूले भोगिसकेका थिए) बारेमा बताउने गर्दा उनीहरूलाई सहयोग पुग्छ।

हामीहरू अपाङ्गता भएका बृद्ध महिलाहरूको स्वास्थ्य उपचारको कसरी सजिलोसँग पाउन सकिन्छ, भनेर छलफल गर्न सक्छौं।

