

# सामुदायिक स्वयंसेवक प्रशिक्षण पुस्तिका

एजिड नेपाल

नार्गाजुड नगरपालिका-२, काठमाडौं नेपाल

०१-४८८०६२१

[ageingnep@gmail.com](mailto:ageingnep@gmail.com)

<https://ageingnepal.org/>

## पृष्ठभूमि

विश्वव्यापी रूपमा नै ज्येष्ठ नागरिकहरूको जनसंख्या तीव्र गतिमा वृद्धि भइरहेको छ । हाल विश्वमा १ अरब मानिसहरू ६० वर्ष भन्दा माथिका छन् । यो जनसंख्या २०५० साल सम्म दोब्बर हुने अनुमान गरिएको छ । विकासोन्मुख राष्ट्रका प्रत्येक ५ मध्ये १ जना ६० वर्ष भन्दा माथिका हुने भनिएको छ । ज्येष्ठ नागरिक ऐन २००६ अनुसार, नेपालमा ६० वर्ष भन्दा माथिको उमेर समुहलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ । नेपालमा पनि करिब ३० लाख जनसंख्या ६० वर्ष भन्दा माथिका छन् । यो जम्मा जनसंख्याको १०.२१ प्रतिशत हो ।

शारीरिक र मानसिक अवस्था जस्तै: हिड्न, हेर्न, सोच्न र सम्भन सक्ने क्षमताले स्वस्थ बुद्धयौलीलाई प्रभाव पारेको हुन्छ । यी क्षमताहरूलाई उमेर बढ्दै जाँदा लाग्ने रोग, चोटपटक र शारीरिक परिवर्तनहरूले प्रभाव पार्दछ । विभिन्न देशमा गरिएको तथ्याङ्क अनुसार ४६ प्रतिशत भन्दा बढि ज्येष्ठ नागरिकहरूमा शारीरिक अपाङ्गता हुन्छ ।

स्वस्थ बुद्धयौलीको लागि आवश्यक वातावरण निर्माण गर्न समुदायको सहयोग अपरिहार्य हुन्छ । स्वस्थ बुद्धयौलीलाई हामी बस्ने वातावरण र समाजले पनि प्रभाव पार्दछ । स्वस्थ जीवन प्रवर्धन गर्ने क्षमता भएको तालिम प्राप्त स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरूले स्वस्थ बुद्धयौली निर्धारण गर्न ठूलो भुमिका खेल्दछ ।

तसर्थ, यो पुस्तिका समुदायका स्वयंसेवकहरूलाई तालिम दिने प्रशिक्षकहरूको लागि तयार पारिएको हो ।

## भाग १:

### बुद्धौली र समुदायमा आधारित स्वस्थ बुद्धौली सम्बन्धि पद्धति

यस भागमा बुद्धौली र समुदायमा आधारित स्वस्थ बुद्धौली सम्बन्धि पद्धतिहरूको बारेमा चर्चा गरिएको छ । यी दुई विषयलाई विभिन्न भागमा विभाजन गरि प्रस्तुत गरिएको छ ।

#### (क) बुद्धौली

कुनै पनि व्यक्ति जन्मिएपछि उमेरिदै जाने प्रक्रियालाई बुद्धौली भनिन्छ । साधारणतया 'बुद्धौली' शब्दलाई ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग जोडिएता पनि व्यक्तिको उमेर बढ्दै जानु नै बुद्धौली हो ।



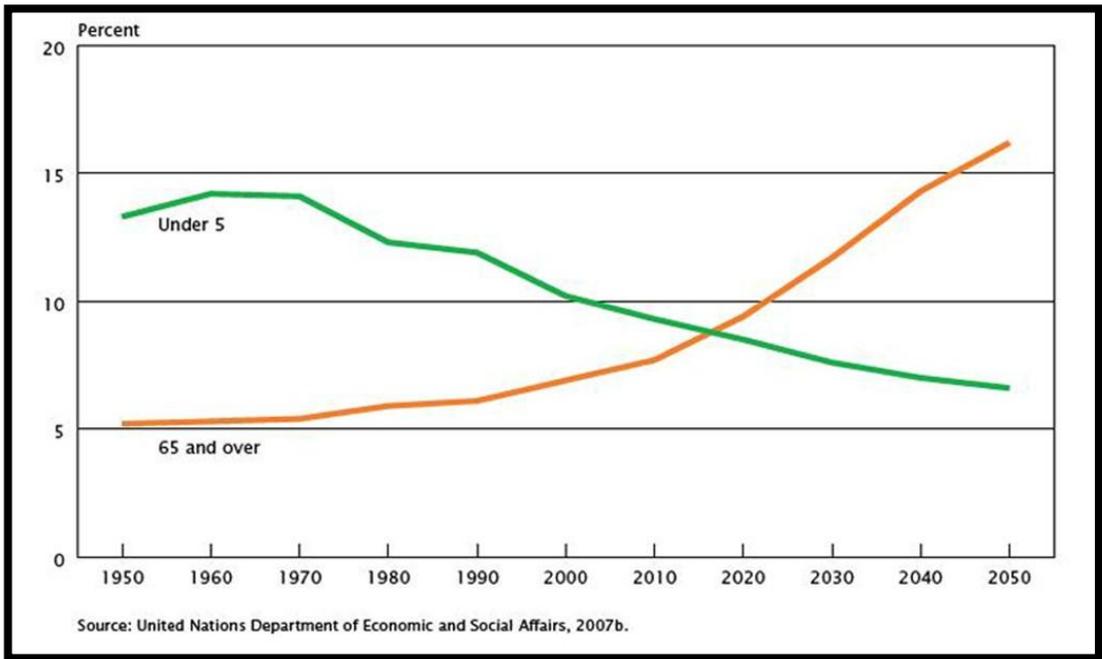
अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय स्तरमा ज्येष्ठ नागरिक जनसङ्ख्या संरचना संयुक्त राष्ट्र संघ अनुसार ६० वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ । नेपालमा पनि सोही उमेर समुहलाई मान्यता दिएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ज्येष्ठ नागरिकहरूको जनसङ्ख्या स्थिति :-

- विश्वमा हाल ६० वर्षमाथिको जनसङ्ख्या १ अरब छ, यो कुल जनसंख्याको १२% हो ।
- यो शताब्दिलाई ज्येष्ठ नागरिकको शताब्दि मानिन्छ ।

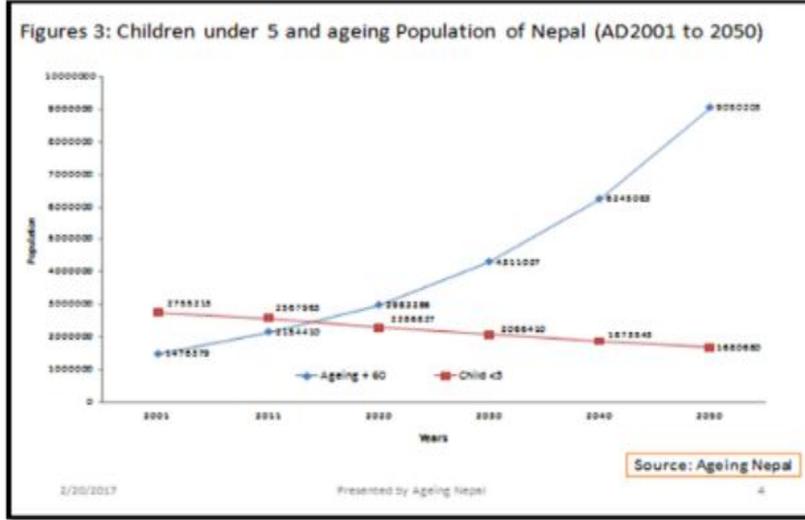
- प्रत्येक आठ जनामा एक व्यक्ति ६० वर्ष भन्दा माथिका छन् ।
- सन् २०३० सम्म प्रत्येक ६ जनामा एक जना ६० वर्ष भन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिक हुनेछन् ।
- सन् २०५० सम्ममा यो सङ्ख्या बढेर २ अरब पुग्ने अनुमान गरिएको छ र ८०% ज्येष्ठ नागरिकहरू विकासोन्मुख देशका नागरिक रहनेछन् ।

विश्वमा ज्येष्ठ नागरिक र पाँच वर्ष मुनिका जनसंख्याको स्थिति देखाउने रेखाचित्र



राष्ट्रिय स्तरमा ज्येष्ठ नागरिकहरूको जनसङ्ख्या स्थिति :-

- सन् २०२१ को जनगणना अनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ रहेको छ ।
- नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत रहेको छ ।
- ज्येष्ठ नागरिकको कुल जनसङ्ख्या २९,७७,३१८ रहेको छ ।
- कुल जनसङ्ख्याको १०.२१ प्रतिशत ज्येष्ठ नागरिकको जनसङ्ख्या रहेको छ ।
- पुरुष ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या १४,४३,९०७ र महिला ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या: १५,३३,४११ रहेको छ ।



## ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने दुर्व्यवहार

आपसी विश्वास र निर्भरताको सम्बन्ध सीमाभित्र रहेर गरिने कुनै पनि त्यस्तो काम, कामको सिलसिला र कामको अभाव, जसका कारणले ज्येष्ठ नागरिकलाई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक क्षति हुन पुग्दछ भने त्यसलाइ ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने दुर्व्यवहार भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले परिभाषित गरेको छ । अहिले ज्येष्ठ नागरिकहरुको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा दुर्व्यवहारबाट पीडित हुनेको सङ्ख्या विश्वभरी नै बढ्दै गइरहेको छ । प्रत्येक ६ जना ६० वर्ष माथिका नागरिक मध्य १ जना ब्यक्ति कुनै न कुनै प्रकारको दुर्व्यवहारबाट पिडित हुने गरेको छ । यो एउटा लुकेको सामाजिक समस्याको रूपमा रहेको छ । विश्वको तथ्याङ्क हेर्दा यस्ता २४ घटनामा १ घटना मात्र बाहिर आउँदछ । ज्येष्ठ नागरिकहरु आफ्नै घर, समाज वा हेरचाह केन्द्रमा दुर्व्यवहारको सिकार हुन्छन् ।

## ज्येष्ठ नागरिकमाथि हुने दुर्व्यवहारका प्रकार :-

१. **शारीरिक दुर्व्यवहार** : कुनै पनि घरायसी वा सामाजिक विषयलाई लिएर ज्येष्ठ नागरिकहरुको जिउज्यान माथि असर गर्ने खालका व्यवहारहरुलाई शारीरिक दुर्व्यवहार मानिन्छ ।

### के के हुन् शारीरिक दुर्व्यवहार ?

- कुटपिट गर्नु ।
- धकेल्नु ।
- लछारपछार गर्नु ।
- चिमोत्नु ।
- टोक्नु ।
- साडलोले बाँधेर राख्नु आदि ।

### शारीरिक दुर्व्यवहारका लक्षणहरू :-

- शरीरमा काटेको, चिथोरिएको डामहरू देखिनु ।
- शरीरका विभिन्न भागमा निल डामहरू देखिनु ।
- असामान्य ठाउँमा वा असामान्य प्रकारले पोलेको वा चोट लागेको हुनु ।
- डाक्टरले बारम्बार एउटै औषधिको सिफारिस दोहोर्‍याइरहनु र सिफारिस गरिए भन्दा कम वा धेरै औषधी खुवाउने अवस्था हुनु ।
- व्यक्तिले एकपछि अर्को गर्दै बेग्लाबेग्लै डाक्टर वा स्वास्थ्य केन्द्रबाट स्वास्थ्योपचार खोज्नु आदि ।

२. **आर्थिक दुर्व्यवहार:** आय आर्जन वा धन सम्पतिको बिषयलाई लिएर ज्येष्ठ नागरिकहरू माथि गरिने नराम्रा व्यवहारहरूलाई आर्थिक दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

### के के हुन आर्थिक दुर्व्यवहार ?

- बल पूर्वक उनीहरूको सम्पति आफ्नो नाममा पार्नु ।
- उनीहरूको नाममा भएको सम्पति भुक्त्यानमा पारेर बेचबिखन वा खरीद विक्रि गर्नु ।
- नगद, गरगहना, पेन्सनका कागजपत्र, भत्ता चोर्ने वा लुट्ने वा उनीहरूको इच्छा बमोजिम प्रयोग गर्न नदिने ।
- ज्येष्ठ नागरिकको सहीछाप नक्कल गर्ने र दुरुपयोग गर्ने ।
- अनौठो प्रकारको लोभ देखाइ ठगी गर्ने आदि ।

### आर्थिक दुर्व्यवहारका लक्षणहरू :-

- ज्येष्ठ नागरिकको खाताबाट अनियमित र अनिश्चित रूपमा पैसा भिक्तिएको हुनु ।
- ज्येष्ठ नागरिकको प्रयोजन र निकालिएको पैसाबीच तालमेल नहुनु ।
- इच्छापत्र वा वकसपत्रमा बारम्बार फेरवदल देखिनु ।
- ज्येष्ठ नागरिकका पैसा तथा गरगहना हराउनु जस्ता कार्य बरोबर भइरहनु आदि ।

३. **भावनात्मक वा मानसिक दुर्व्यवहार:** बोलेर वा नबोली गरिने गाली, घृणा, धम्की, अपमान आदि जसले ज्येष्ठ नागरिकलाई मानसिक पीडा दिन्छ भने त्यो मनोभावनात्मक दुर्व्यवहार हो ।

के के हुन् मनोभावात्मक दुर्व्यवहार ?

बोलेर गरिने दुर्व्यवहार	नबोलेर गरिने दुर्व्यवहार
<ul style="list-style-type: none"> <li>● गाली गर्ने,</li> <li>● डर देखाउने,</li> <li>● गिज्याउने,</li> <li>● दोष देखाउने, (बोक्सी, बोक्सा)</li> <li>● नाम काटेर वा फरक नामले बोलाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वास्ता नगर्ने,</li> <li>● साथीभाइ छरछिमेकसँग सम्पर्क गर्न नदिने,</li> <li>● भर्को फर्को गर्ने,</li> <li>● खर्चमा कटौती गर्ने,</li> <li>● निर्णय लिदाँ सहभागी नगराउने ।</li> </ul>

**मनोभावनात्मक दुर्व्यवहारका लक्षणहरू :-**

- निष्क्रिय हुनु ।
- निराश हुनु ।
- शंकालु हुनु ।
- हेरचाह गर्नेसँग टाढिनु ।
- सुत्ने तथा खाने शैलीमा परिवर्तन आउनु ।
- पारिवारिक तथा समाजिक गतिविधिमा कम चाख दिनु आदि ।

४. **यौन दुर्व्यवहार:** ज्येष्ठ नागरिकहरूको इच्छा विपरित जबरजस्ति उनीहरूलाई यौनसँग सम्बन्धित कार्यमा लगाउनुलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

के के हुन यौन दुर्व्यवहार ?

- स्वीकृति बिना करणी गर्नु वा करणी गर्ने मनसायको क्रियाकलाप गर्नु ।

- संवेदनशील अंगहरूमा छुनु ।
- यौनजन्य क्रियाकलापमा लगाउनु आदि ।

#### यौन दुर्व्यवहारका लक्षणहरू :-

- भित्री कपडाहरूमा रगतका टाटा लागेको वा दागहरू देखापर्नु ।
- शरीरका संवेदनशील अंगहरूमा लछारपछार गरेको डामहरू भेटिनु ।
- बस्न तथा हिड्न साविक भन्दा गाह्रो हुनु ।
- बारम्बार पेट दुख्नु ।
- बिनाकरण गुप्ताङ्गबाट रक्तस्राव हुनु वा गुद्धारमा पीडाको सिकायत गर्नु ।
- यौन रोगहरूको संक्रमण हुनु आदि ।

५. **बेवास्ता/हेला:** ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई गाँस, बास र कपासको साथै अन्य आवश्यकताहरूबाट टाढा राख्ने खालको व्यवहार यस दुर्व्यवहार भित्र पर्दछ ।

#### के के हुन बेवास्ता/हेला :-

- समयमा खान नदिने ।
- उपचार नगराई दिने ।
- आवश्यकता पुरा नगरिदिने ।
- परिवार बाट छुट्टै राख्ने ।
- हेरविचार तथा स्याहारसुसार नगर्ने ।
- कोहि पनि नजिक नपर्ने वा नबोल्ने आदि ।

#### दुर्व्यवहारका लक्षणहरू :-

- डराइरहने ।
- कसैको पनि सम्पर्कमा आउन नमान्ने ।
- आफ्नो समस्या नभन्ने ।
- एकोहोरो तथा टोलाइ रहने ।
- भस्कुने ।
- रुने, कराउने आदि ।

## दुर्व्यवहार रोकथामका उपायहरू:

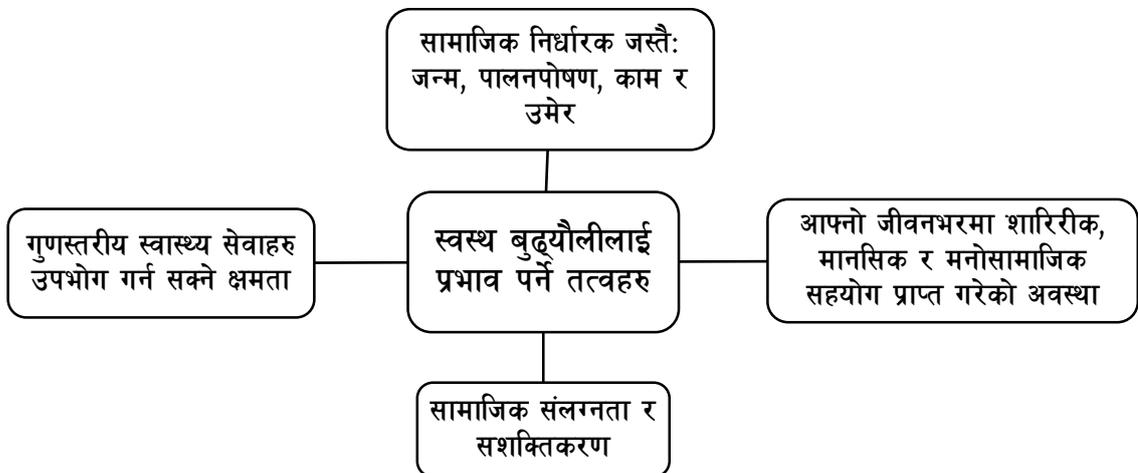
ज्येष्ठ नागरिक हिंसा तथा घरेलु हिंसा सम्बन्धि घटना अधिक रूपमा बाहिर आउन थालेका छन् । यसलाई रोक्न ज्येष्ठ नागरिक स्वयं सचेत हुन आवश्यक छ । त्यसै गरेर सरोकार निकाय, संघसंस्था र स्थानिय तहले विशेष ध्यान दिइ तल प्रस्तुत गरिएका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

- तथ्याङ्क संकलन र सूचना प्रदान गर्न सक्ने औपचारिक वा अनौपचारिक संस्थाहरूको गठन गर्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण कानूनको पूर्ण कार्यान्वयन गर्ने ।
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई उचित दण्ड सजायको नीति कडाईका साथ लागु गर्ने ।
- सरोकार निकायहरूले घरपरिवारका सदस्यहरूले कसरी हेरचाह गर्ने, कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने शिक्षा र परामर्शमूलक कार्यक्रम देशभर विस्तार गर्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिकलाई सक्रिय जीवन विताउन प्रेरणा दिने ।

(ख) समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धति (Community based approaches to healthy ageing)

स्वस्थ बुढ्यौली भनेको के हो ?

स्वस्थ बुढ्यौली भन्नाले व्यक्तिको उमेर बढ्दै जाँदा कार्यात्मक (काम गर्ने) क्षमता कायम राख्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ । कार्यात्मक क्षमता हाम्रो आन्तरिक क्षमता (शारीरिक र मानसिक), हामी बस्ने वातावरण र यी दुई बीचको अन्तरसम्बन्धले निर्धारण गर्छ । सकृय र स्वस्थ जीवनशैली जस्ता विषयहरूलाई ध्यानमा राख्दै नियमित शारीरिक गतिविधि सहित स्वस्थ व्यवहारहरू कायम राख्नु नै स्वस्थ बुढ्यौली हो ।



## स्वस्थ बुढ्यौलीको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरु:

- सक्रिय जीवनशैली र नियमित शारीरिक गतिविधि
- स्वस्थ आहार र पर्याप्त पानी
- पर्याप्त निन्द्रा
- कम तनाव वा व्यवस्थापन
- सक्रिय मस्तिष्क
- धूम्रपान नगर्ने
- मदिराको हानिकारक प्रयोगबाट बच्ने
- वार्षिक स्वास्थ्य जाँच र खोप

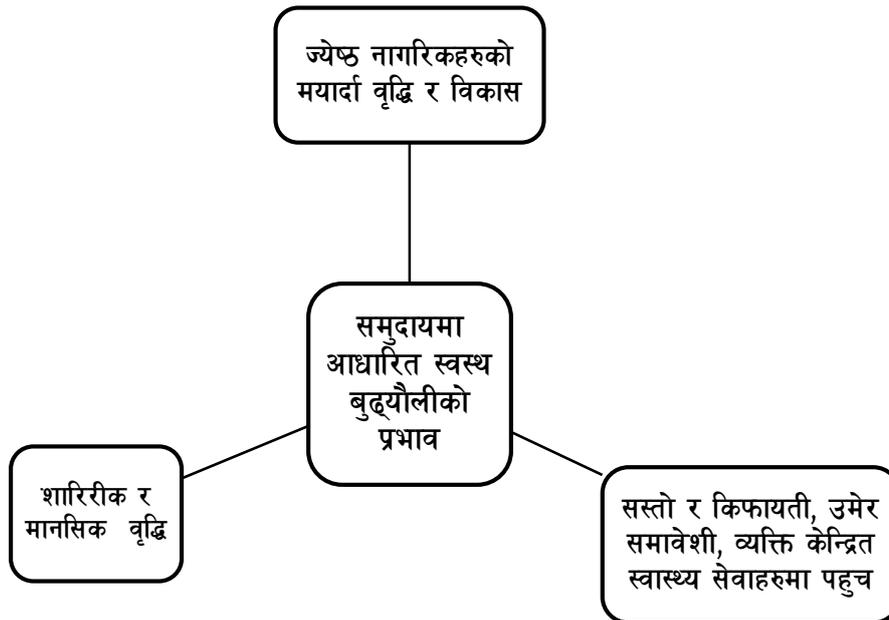
## समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धति भनेको के हो ?

समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धति स्वस्थ बुढ्यौलीको सकारात्मक परिणामहरु प्राप्त गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त तरिका हो । यस पद्धतिमा समुदाय मै गएर ज्येष्ठ नागरिक र अन्य सरोकारवालाहरुलाई संलग्न गराई स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि कामहरु गरिन्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरुले स्वास्थ्य सम्बन्धि आफ्नो विभिन्न अधिकारहरु जस्तै: सहभागिता, स्वतन्त्रता आदि प्राप्त गर्न सक्रिय रुपमा संलग्न हुनु नै समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धतिको मुख्य उद्देश्य हो ।

स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पुग्न नसकेका ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई विशेष प्राथमिकता दिई उनीहरुको स्वास्थ्य अवस्था सुदृढ गर्नु पनि यस पद्धतिको उद्देश्य हो । समुदायका व्यक्तिहरुको विशेष सहयोग र संलग्नतामा मात्र यस पद्धतिको उद्देश्य परिपूर्ति गर्न सकिन्छ । समुदायको स्वामित्वमा उक्त समुदायका व्यक्तिहरुको क्षमता अभिवृद्धि गरी दिगो रुपमा स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धतिको विकास गर्नु नै यसको अन्तर्निहित उद्देश्य हो । तसर्थ, समुदायको प्राथमिकता र स्रोतको आधारमा समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धति भिन्न भिन्न हुन्छ ।

स्वस्थ बुद्धयौली सम्बन्धि समुदायमा आधारित पद्धतिको केही उदाहरणहरू

१. स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धि सूचना (ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वयम हेरचाह सम्बन्धि सूचना तथा शिक्षा)
२. आधारभूत स्वास्थ्य परिक्षण
३. सहकर्मी समर्थन समुह
४. घरमा आधारित सेवा
५. स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पुऱ्याउन, ज्येष्ठ नागरिक मैत्री स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि पैरवी (स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, रोगको रोकथाम, उपचार, दीर्घकालीन हेरचाह र सहयोग, इत्यादी)
६. स्वस्थ प्रवर्द्धनको लागि व्यायाम समुह
७. समुदायिक बगैचा र कुकिड समुह (पोषणतत्व पुऱ्याउन सहयोग पुग्ने)
८. स्वास्थ्यकर्मी, समुदाय र ज्येष्ठ नागरिकहरू बीचको सहकार्य, संचार र सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउने



विभिन्न देशहरूमा समुदायमा आधारित स्वस्थ बुद्धयौलीको पद्धति कार्यन्वयन गर्न समुदायका ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि संघसंस्थाहरूको सहकार्यमा विभिन्न उमेर समुहहरू परिचालन गरेर अन्तपुस्ताको सिद्धान्तमा कामहरू भइरहेको छ ।

स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि समुदायमा आधारित पद्धतिका सिद्धान्तहरु

क्र.सं.	सिद्धान्तहरु	परियोजनामा समावेश भए / नभएको
१.	ज्येष्ठ नागरिकहरुको सक्रिय सहभागिता र निर्णय अनुसार पद्धतिको डिजाइन हुनु	
२.	ज्येष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकारलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्दै उनीहरुको शारिरीक र मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्नु	
३.	ज्येष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकार जस्तै: उपलब्धता, किफाइती, पहुँच र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा, लाई सुनिश्चित गर्न सरकारलाई जिम्मेवार बनाउनु	
४.	बुढ्यौली स्वस्थलाई प्रवर्द्धन गर्न व्यक्ति, परिवार, समुदाय र संस्थाहरुको सहभागितालाई सुनिश्चित गर्नु	
५.	ज्येष्ठ नागरिक र समुदायको स्वास्थ्य र कार्यात्मक क्षमता ( मानसिक र शारिरीक क्षमता र सहयोगी वातावरण) लाई सहयोग हुने सकारात्मक अभ्यासहरु अगाडि ल्याउनु	
६.	व्यक्ति केन्द्रित पद्धतिलाई अपनाउदै ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई लक्षित समुह र सक्रिय सहभागिको रूपमा लिई निर्णय लिन समावेश गर्नु,	
७.	एकीकृत हेरचाहको लागि पैरवी गर्नु,	
८.	कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगरी समान रूपमा स्वास्थ्य सम्बन्धि सेवालाई सुनिश्चित गर्नु	
९.	तथ्याङ्क विभाजनको लागि पैरवी गर्दै सोही अनुरूप पद्धति निर्माण गर्नु (स्थान, जातीयता, शैक्षिक अवस्था)	
१०.	स्वास्थ्य सेवाको विकास र कार्यन्वयन गर्दा मानव अधिकारलाई ध्यान दिइ उनीहरुको मर्यादा, स्वायत्तता र स्वतन्त्रतालाई कायम राख्नु	

११.	दिगो र अन्य स्थानमा पनि कार्यन्वयन गर्न मिल्नु	
-----	--	--

स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि समुदायमा आधारित पद्धतिलाई समुदायको आवश्यकता अनुसार योजना बनाई कार्यन्वयन गर्न समुदायिक स्वयंसेवकहरुको प्रमुख भुमिका हुन्छ । यस्ता स्वयंसेवकमा हुनु पर्ने गुण र ध्यान दिनुपर्ने विषय तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

सामुदायिक स्वयंसेवकमा हुने पर्ने गुणहरु

१. मिलनसार, दयालु र धैर्यवान
२. सबैलाई सम्मान गर्ने
३. इमानदार र भरपर्दो
४. चुनौतीहरुको सामना गर्न सक्ने
५. सहयोगी भावना भएको
६. नयाँ कुरा सिक्न इच्छा भएको
७. हसिलो
८. पहल गर्न सक्ने
९. उत्साही
१०. संचार गर्ने सीप भएको

समुदायिक स्वयंसेवकले अपनाउने पर्ने मुख्य सिद्धान्तहरु

- (क) गोपनीयता कायम राख्नु
- (ख) अरुको विषयमा मुल्याङ्क गरेर निर्णय नलिनु

ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि तथ्य र भ्रमहरु

हाम्रो समुदायमा उमेरगत विभेद र भेदभावका कारण ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि थुप्रै भ्रमहरु सामान्य रुपमा लिइने चलन छ । त्यस्ता भ्रमहरुले ज्येष्ठ नागरिकहरुको स्वस्थ र सक्रिय बुढ्यौलीमा नकारात्मक

प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । तल प्रस्तुत गरिएको तालिकाले ती भ्रमहरु र तथ्य विषयलाई समावेश गरेको छ ।

विषय	भ्रम	तथ्य
स्वस्थ बुढ्यौली	स्वस्थ बुढ्यौली भनेको रोग र अपाङ्गताबाट मुक्त हुनु हो ।	स्वस्थ बुढ्यौली हुनको लागि रोग वा अशक्तताबाट मुक्त हुनु मात्र आवश्यक हुदैन । हरेक ज्येष्ठ नागरिकले स्वस्थ बुढ्यौलीको अनुभव गर्न सक्छन् । हामीसँग एक वा सो भन्दा बढी स्वास्थ्य समस्याहरु भएतापनि, त्यसलाई सहि तरिकाले व्यवस्थित गर्न सकेमा त्यसले हाम्रो समग्र स्वास्थ्यमा कम प्रभाव पर्दछ ।
सक्रियता सम्बन्धि	दुर्घटना भई चोटपटक लाग्नबाट बच्न ज्येष्ठ नागरिकहरू व्यायामबाट टाढा रहनुपर्छ ।	जो कोहिले कुनै पनि उमेरमा कुनै न कुनै प्रकारको शारीरिक गतिविधिमा भाग लिन सक्छन् । व्यायाम र शारीरिक गतिविधिले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र सुधार नगरी उमेर बढ्दै जाँदा स्वतन्त्र रहन पनि मद्दत गर्छ । यो स्वास्थ्य समस्या भएका ब्यक्तिहरूमा पनि लागु हुन्छ ।
स्वस्थ आहार	ज्येष्ठ नागरिकहरूले उमेर बढ्दै जाँदा कम खानुपर्छ ।	उमेर बढ्दै जाँदा हामीलाई थप प्रोटीन, भिटामिन र खनिजहरू चाहिन्छ । जसले हाम्रो मांसपेशी, प्रतिरक्षा प्रणाली, शरीरका अंगहरू र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
निन्द्रा सम्बन्धि	उमेर बढ्दै जाँदा, थोरै सुते पनि निन्द्रा पुग्छ ।	ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सबै वयस्कहरूलाई जस्तै प्रत्येक रात ७ देखि ९ घण्टा निन्द्रा चाहिन्छ । पर्याप्त निन्द्राले हामीलाई स्वस्थ र सचेत राख्छ । पर्याप्त निन्द्राले हाम्रो लड्ने

		जोखिम कम गर्न, समग्र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नका साथै अन्य धेरै लाभहरू प्रदान गर्न सक्छ ।
सक्रिय मतिष्कको व्यवस्थापन	सबै ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई डिमेन्सिया हुनु सामान्य हो ।	कहिलेकाहीं केही कुरा बिर्सनु सामान्य बिर्सने लक्षण हो । डिमेन्सिया भनेको हामीले हाम्रो सोच र व्यवहारमा उल्लेखनीय ह्रास अनुभव गर्ने एउटा रोग हो । यो बुढ्यौली अवस्थामा सबैलाई लाग्ने रोग होइन । यद्यपि उमेर बढ्दै जाँदा डिमेन्सियाको जोखिम बढ्दै जान्छ । डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्न हामीले अपनाउने जीवनशैलीका अन्य विकल्पहरू पनि छन् । कतिपय ज्येष्ठ नागरिकहरू ९० वर्ष पछि पनि यो रोग बिना बाँचिरहेका छन् ।
औषधि व्यवस्थापन	रक्तचाप कम भएमा औषधि छोड्न सकिन्छ ।	उच्च रक्तचाप हाम्रो लागि सामान्य समस्या हो । तर उमेर बढ्दै जाँदा यसको उपचार नगरेमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । यदि हामीले रक्तचाप कम गर्न औषधि लिन्छौं र रक्तचाप कम भएको छ भने, यसको अर्थ औषधि र जीवनशैली परिवर्तनले काम गरिरहेको छ भन्ने हुन्छ । यदि हामीले हाम्रो स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग परामर्श नगरी औषधि लिन बन्द गर्यौं भने, हाम्रो रक्तचाप फेरि बढ्न सक्छ, जसले स्ट्रोक वा मृगौला रोगको जोखिम बढाउन सक्छ । स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग परामर्श नगरी

		अचानक कुनै पनि औषधि बन्द गर्दा जोखिम हुन्छ ।
वार्षिक स्वास्थ्य जाँच	यदि तपाईं स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई स्वास्थ्य जाँचको आवश्यकता पर्दैन।	उमेर बढ्दै जाँदा, हामी उच्च रक्तचाप, मधुमेह, फोक्सोको रोग र क्यान्सर जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको उच्च जोखिममा हुन्छौं । यी रोगहरू लाग्दा हामीमा लक्षणहरू नदेखिन पनि सक्छन् । वार्षिक स्वास्थ्य जाँच रोगहरूको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउने उद्देश्यले गरिएको हुन्छ । जसकारण ती रोगहरू गम्भीर हुनु अघि नै उपचार गर्न सकिन्छ । यसले रोगको नियन्त्रण गर्ने सम्भावना बढाउँछ र जटिलताहरू कम गर्छ ।
धूम्रपान सम्बन्धि	म धूम्रपान छोड्न धेरै बढो भइसकेको छु । मेरो स्वास्थ्यमा सुधार गर्न धेरै ढिलो भइसकेको छ ।	कुनै पनि उमेरमा धूम्रपान छोड्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा सुधार आउछ । धूम्रपानले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ । धूम्रपान छोड्नाले हाम्रो मुटु र फोक्सो सम्बन्धि रोगको जोखिम कम हुन्छ । क्यान्सर, स्ट्रोक र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम पनि कम हुन्छ । धूम्रपान छोड्दा परिवारका सदस्यहरूमा समेत फाइदा पुग्छ ।
मद्यपान सम्बन्धि	म धेरै बढो भइसकेको छु, रक्सी पिउँदा मलाई केही समस्या हुँदैन ।	रक्सी पिउने लत वृद्ध अवस्थामा पुगेपछि पनि सुरु हुन्छ । हामी बढो हुँदै जाँदा रक्सीप्रति बढी संवेदनशील हुन थाल्छौं । कतिपयले पुरानो दुःख पीडा, अल्छीपन, एक्लोपन र निराशा महसुस गरेर बढी पिउन सुरु गर्छन्

		। यसले हाम्रो शरीरलाई नकारात्मक असर पार्छ ।
--	--	---

### समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौलीको लागि समुदायका स्वयंसेवकहरूको भूमिका

भूमिका	आवश्यक ज्ञान तथा सीपका उदाहरण
स्वस्थ बुढ्यौलीको लागि ज्येष्ठ नागरिक, समुदायको सदस्य र अन्य सरोकारवालाहरूलाई परिचालन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● समावेशी र लैङ्गिक समानता सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● सहजीकरण गर्न सक्ने सीप</li> <li>● समुदायलाई परिचालन गर्ने सीप</li> <li>● संचार सम्बन्धि सीप</li> </ul>
समुदायमा आधारित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि पद्धति छनौट गर्न र योजना बनाउन ज्येष्ठ नागरिक र समुदायको प्रतिनिधिहरूसँग सहकार्य गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● समावेशी र लैङ्गिक समानता सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● सहजीकरण गर्न सक्ने सीप</li> <li>● समुदायलाई परिचालन गर्ने सीप</li> <li>● संचार सम्बन्धि सीप</li> </ul>
समुदायको सदस्यहरूसँग मिलेर सूचना र तथ्याङ्क संकलन र रेकर्डिङ गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अन्तर्वार्ता लिने सीप</li> <li>● संचारको सीप</li> <li>● लेखन कौशल</li> </ul>
समुह छलफललाई सहजीकरण गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सहजीकरण कौशल</li> <li>● साधारण परामर्श कौशल</li> <li>● ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य सम्बन्धि साधारण जानकारी</li> <li>● आत्म हेरचाह सम्बन्धि जानकारी र सीप</li> </ul>

शैक्षिक सामाग्रीको प्रयोग गरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धि कार्यक्रमहरूको संचालन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वस्थ जीवनशैली सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● ज्येष्ठ नागरिकहरूको सामान्य स्वास्थ्य समस्या बारे जानकारी</li> <li>● स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धि सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धि कार्यक्रमहरूलाई निगरानी राख्ने र मुल्याङ्कन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● निगरानी राख्ने र मुल्याङ्कन गर्ने सीप</li> <li>● रेकर्ड राख्ने सीप</li> </ul>
घरदैलो कार्यक्रम गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● साधारण परामर्शको सीप</li> <li>● हेरचाह सम्बन्धि साधारण सीप</li> </ul>
ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) गर्दा रक्तचाप जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रक्तचाप सम्बन्धि साधारण जानकारी</li> <li>● रक्तचाप जाँच गर्ने सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) गर्दा तौल जाँच गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अधिकतम तौल र मोटोपना सम्बन्धि जानकारी</li> <li>● तौल जाँच गर्ने सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) को परिणाम सही तरिकाले रेकर्ड राखि सम्बन्धित व्यक्तिलाई जानकारी गराउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रेकर्ड र रिपोर्टिङको सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य स्क्रिनिङ (परीक्षण) पश्चात स्वास्थ्य अवस्था र स्वस्थ जीवनशैली सम्बन्धि परामर्श दिने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● साधारण परामर्शको सीप</li> </ul>
स्वास्थ्य समस्या भएको व्यक्तिहरूलाई सोही अनुरूप स्वास्थ्य सेवा लिन रिफर गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रिफरल र अनुगमन सीप</li> </ul>
रिपोर्ट लेखी सम्बन्धित व्यक्तिलाई बुझाउने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● रिपोर्ट लेखनको सीप</li> </ul>
पैरवीको लागि योजना बनाउने र कार्यन्वयन गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कार्यक्रमको योजना बनाउने</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सरोकारवालाहरूलाई पत्ता लगाउने</li> <li>● मुल सन्देश तयार पार्ने</li> </ul>
समुदायका भएको स्वास्थ्य सेवाहरू बारे जानकारी राख्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्य सेवा म्यापिङ सीप</li> </ul>
पाटर्नर र अन्य सरोकारवालाहरूसँग नेटवर्क विकास गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> <li>● नेटवर्क विकास गर्ने सीप</li> </ul>

## भाग - २

### स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धि सीप

यो भागमा ज्येष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य अवस्थालाई परिक्षण गर्न साधारण स्क्रिनिङको सीप पनि सिकाइन्छ ।

स्वास्थ्य उपकरणहरु प्रयोग गर्न प्रयोगात्मक कक्षा

उपकरण	सामान्य
रक्तचाप	१४०/९०
सुगर	११०
शरीरको तापक्रम	३७ डिग्री सेल्सियस (९८ फारेनहाइट)
तौल	उचाइ अनुसार





## ज्येष्ठ नागरिकहरूको लागि एकीकृत हेरचाह, स्क्रीनिङ (Integrated Care for Older People-ICOPE, Screening)

सन् २०१७ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले ज्येष्ठ नागरिकहरूको लागि एकीकृत हेरचाह-(ICOPE) को निर्देशिका प्रकाशन गरेको थियो । यस ICOPE पद्धतिले स्वस्थ बुढ्यौलीको लागि ज्येष्ठ नागरिकहरूको आन्तरिक र कार्यात्मक क्षमतालाई बढाउन विशेष ध्यान दिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार कार्यात्मक क्षमताको विकास गर्नु र कायम राख्नु नै स्वास्थ्य

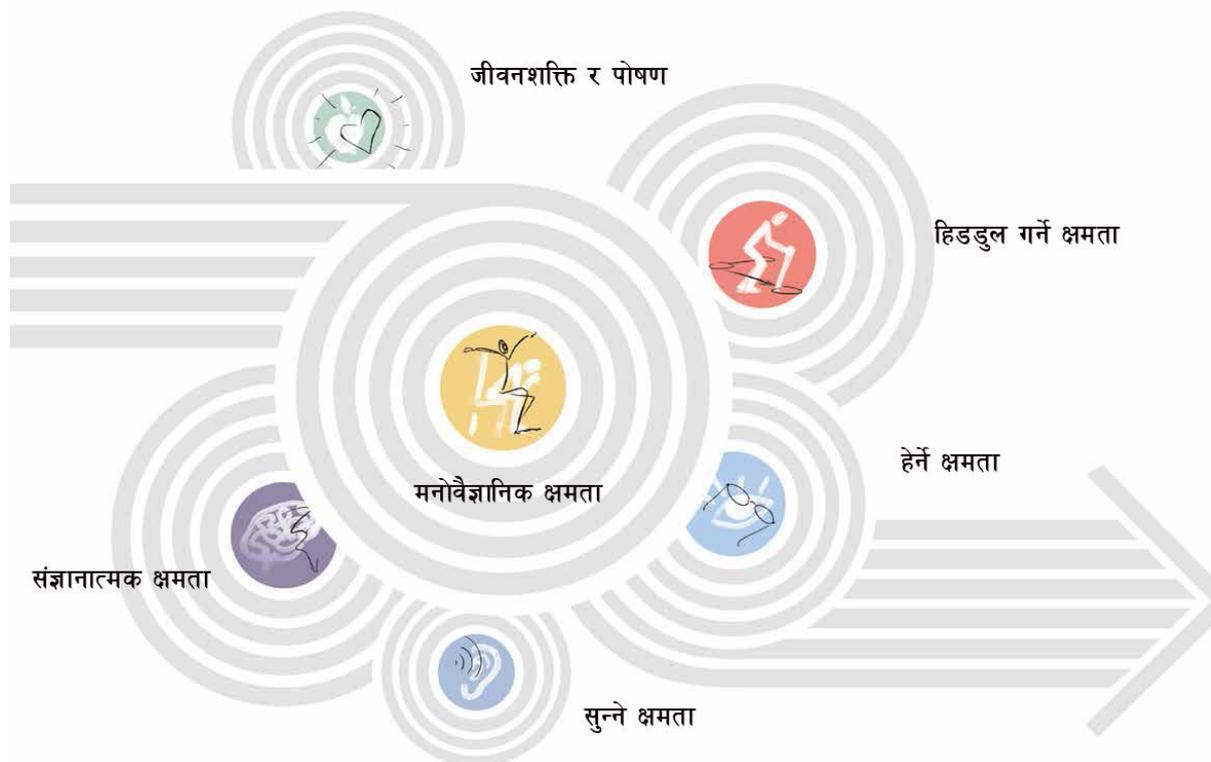
### मार्गनिर्देशक सिद्धान्तहरू

- ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सम्भावित उत्कृष्ट स्वास्थ्यको अधिकार छ ।
- ज्येष्ठ नागरिकहरूको सामाजिक र आर्थिक अवस्था, जन्मस्थान, बासस्थान र अन्य सामाजिक अवस्था जस्तोसुकै भएपनि उनीहरूलाई स्वस्थका निर्धारक तत्वहरूमा पहुँच पुग्न समान अवसर दिनुपर्छ ।
- लैङ्गिक र उमेरगत भेदभाव बिना सबैलाई समान रूपमा हेरचाह गर्नुपर्छ ।

### ICOPE को उद्देश्य

- समाधान सहित स्वस्थ बुढ्यौली सम्बन्धि समुदायमा आधारित पद्धतिको विकास गर्न
- उमेर बढ्दै जाँदा आन्तरिक क्षमतामा आउने ह्रासलाई कम गर्न
- स्वस्थ बुढ्यौलीलाई प्रवर्द्धन गर्न
- ज्येष्ठ नागरिकहरूको हेरचाहकर्तालाई सहयोग गर्न

## आन्तरिक क्षमताका ५ प्रमुख क्षेत्रहरू



जीवन चक्रसँगै आन्तरिक क्षमता कसरी कम हुदै जान्छ ?

बुढ्यौलीको प्रक्रिया र रोगको कारणले गर्दा उमेर बढ्दै जादाँ आन्तरिक र कार्यात्मक क्षमतामा ह्रास आउछ । यो अवस्थालाई तीन वटा अवधिमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) उच्च र स्थिर क्षमताको अवधि

(ख) क्षमतामा ह्रास आउने अवधि र

(ग) क्षमतामा अधिकतम ह्रास आइ हेरचाहको लागि अरुमा भर पर्ने अवधि

यो अवधि व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन्छ । वयस्क व्यक्तिहरूमा भन्दा ज्येष्ठ नागरिकहरूमा यसको भिन्नता धेरै देखिन्छ । दश वर्षको उमेर भिन्नता भएको दुई ज्येष्ठ नागरिकहरूको पनि आन्तरिक क्षमता एकै हुन सक्छ । यसकारण उमेर, स्वस्थ जीवन मापन गर्ने कमजोर कारक हो ।

### आन्तरिक र कार्यात्मक क्षमता

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार व्यक्तिको शारीरिक, मानसिकका साथै मनोवैज्ञानिक क्षमताहरूको संयोजनलाई आन्तरिक क्षमता भनिन्छ । आन्तरिक क्षमता र व्यक्ति बसेको वातावरण बीचको अन्तरक्रिया र संयोजनलाई कार्यात्मक क्षमता भनिन्छ ।

ज्येष्ठ नागरिकहरुको लागि एकीकृत हेरचाह स्क्रिनिङ उपकरण (ICOPE Screening Tool)

सहभागी नाम	
हस्ताक्षर	
मिति	साल महिना दिन
सहभागी नम्बर	
केन्द्र	
मूल्याङ्कनकर्ताको नाम	
सहभागीको फोन नम्बर	
सहभागीको इमेल	
लिंग	पुरुष महिला
उमेर	
जन्म मिति	
शिक्षाको स्तर	प्राथमिक माध्यामिक स्नातक स्नातकोत्तर साधारण लेखपढ गर्न सक्ने
हालको मुख्य पेशा	अवकाश पूरा समय काम गर्ने आधा समय काम गर्ने काम नगर्ने अन्य
विवाहित अवस्था	विवाहित एकल सम्बन्ध विच्छेद

	विदुर वा विदुवा
बसाइको अवस्था	एकलै बस्ने श्रीमान् वा श्रीमती सँग बस्ने परिवारसँग बस्ने साथीसँग बस्ने अन्य
घरमा सँगै बस्ने परिवारको सङ्ख्या ( सहभागी समेत)	
रक्सी पिउनुहुन्छ ?	पिउछु पिउदिन पिउन छोडिसके
धुम्रपान गर्नु हुन्छ ?	गर्छु गर्दिन छोडिसके
गर्नु हुन्छ भने दिनमा कति वटा सेवन गर्नुहुन्छ ?	
चिकित्सा अवस्था:	तपाइसँग निम्न मेडिकल अवस्था छ भने सहि चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तपाइलाई अवस्था निर्धारण गर्न अफ्ठ्यारो परेमा तलको खालि बाकसमा लेखनुहोला ।
मधुमेह- सामान्य, जटिल समस्या नभएको	
मधुमेह- जटिल समस्या भएको (आँखा, मृगौलालाई असर गरेको)	
सामान्य कलेजो सम्बन्धि रोग	
कलेजो सम्बन्धि गम्भिर समस्या	
कुनै गम्भिर समस्या (क्यान्सर भएको थियो? थियो भने कुन अंगमा ? अन्य अंगमा पनि सरेको थियो ?)	

मेटास्टेटिक टियुमर(क्यान्सर भएको थियो ? थियो भने कुन अंगमा ? अन्य अंगमा पनि सरेको थियो ?)	
एड्स	
मध्यम वा जटिल मृगौला सम्बन्धि समस्या ( मृगौला सम्बन्धि समस्या भए नभएको सोध्नुहोस्, डायलाइसिस गरेको वा गर्नु पर्ने आवश्यकता भएको)	
हृदयघात भएको छ ?	
हृदय विफलता वा मुटु सम्बन्धि समस्या छ ?	
खुट्टामा रक्तसंचार सम्बन्धि समस्या छ ?	
फोक्सोमा समस्या छ ?	
स्ट्रोक भएको वा हुन लागेको अवस्थामा पुगेको छ ?	
डिसेन्सिया छ ?	
प्यारलाइसिस भएको छ ? (एक तर्फ, दुवै तर्फ वा खुट्टामा)	
जोर्नी सम्बन्धि समस्या	
पेटमा ग्यास्ट्रिक वा अल्सर छ ?	
उच्च रक्तचापको समस्या छ ?	
अन्य	

आन्तरिक क्षमतामा ह्रास आउने प्राथमिक अवस्थाहरु	जाँच	जाँचमा आएको परिणाम अनुसार चिन्ह लगाउनु होस्
संज्ञानात्मक ह्रास	१. तीन वटा शब्द सम्झनुहोस् : फुल, ढोका, चामल	

	२. समय र स्थानको अभिमुखिकरण: आजको पूरा मिति भन्नुहोस् ( वर्ष, महिना, गते)। तपाइ अहिले कहाँ हुनुहुन्छ ? (घर, अस्पताल, क्लब)	<input type="checkbox"/> सबै मिल्यो । <input type="checkbox"/> गलत जवाफ अथवा थाहा छैन ।
	३. अघिको तीन शब्दहरु के के हुन् ?	<input type="checkbox"/> सबै मिल्यो । <input type="checkbox"/> मिलेन ।
कुपोषण	१. तौल घटेको : पछिल्लो तीन महिनामा आफ्नो इच्छा विपरित ३ के.जि. भन्दा बढी तौल घटेको छ ?	<input type="checkbox"/> छ । <input type="checkbox"/> छैन ।
	२. खाने इच्छा : खान मन नलाग्ने भएको छ ?	<input type="checkbox"/> छ । <input type="checkbox"/> छैन
कमजोर दृष्टि	आँखामा केही समस्या छ : टाढा हेर्न गाह्रो, पढ्न समस्या, आँखा सम्बन्धि रोग वा आँखाको उपचार चलिरहेको (मधुमेह, उच्च रक्तचाप)	<input type="checkbox"/> छ । <input type="checkbox"/> छैन
निराशाजनक लक्षण	पछिल्लो दुई हप्तामा तपाइले १. निराश, आशाहिन महसुस गर्नुभएको छ ?	<input type="checkbox"/> छ । <input type="checkbox"/> छैन
	२. केही गर्न मन नलाग्ने वा रमाइलो नलाग्ने भएको छ ?	<input type="checkbox"/> छ । <input type="checkbox"/> छैन
सुन्ने क्षमतामा हास	१ हात पछाडी गई दुइवटै कानमा पालैपालो कानेखुसी गर्नुहोस् ।	<input type="checkbox"/> फेल । <input type="checkbox"/> पास ।

	<p>देब्रे कानमा २,४,७ भन्नुहोस् । देब्रे कानमा भन्दा दाहिने कान चोरि औलाले बन्द गर्न लगाउनुहोस् । दाहिने कानमा ३,६,८ भन्नुहोस् । दाहिने कानमा ३,६,८ भन्नुहोस् । दाहिने कानमा भन्दा देब्रे कान चोरि औलाले बन्द गर्न लगाउनुहोस् । अड्क पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।</p>	
सीमित हिडडुल	<p>कुर्सीबाट उठ्ने जाँच: कतै नसमातिकन कुर्सीबाट ५ पटक उठनुहोस् । (१४ सेकेण्डमा सके नसकेको हेर्नु होस् )</p>	<p><input type="checkbox"/> सक्यो ।  <input type="checkbox"/> सकेन ।  लागेको समय .....</p>
स्कृनिङ (जाँच) गर्दा देखा परेको समस्या समाधान गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?	जाने ठाँउ यहाँ भन्नुहोस ।	थाहा छैन भने यहाँ चिन्ह लगाउनुहोस् । <input type="checkbox"/>
तपाइको समुदायमा ज्येष्ठ नागरिकलाई कस्तो कस्तो सेवा (दिवा सेवा केन्द्र, स्वास्थ्य सेवा) उपलब्ध छ थाहा छ ?	थाहा छ भने के के थाहा छ भन्नुहोस् ।	थाहा छैन भने यहाँ ठिकको चिन्ह लगाउनुहोस् । <input type="checkbox"/>

### ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य सम्बन्धि केही नीति तथा कार्यक्रम

- ६० वर्ष माथिका सबै ज्येष्ठ नागरिकलाई स्वास्थ्यपचारमा ५० प्रतिशत छुटको व्यवस्था रहेको छ ।
- सबै उमेर समुहलाई जटिल रोग (क्यान्सर, आँडखस्ने, अल्जाइमर्स/पार्किन्सन, मृगौला, हेडइन्जुरी, स्पाइलन इन्जुरी र मुटु रोग, सिकल सेल) को उपचारमा १ लाख छुट रहेको छ ।
- ७५ वर्ष माथिकालाई मृगौला र मुटु रोगको निःशुल्क उपचार व्यवस्था रहेको छ ।

- विपन्न ज्येष्ठ नागरिकलाई एक आर्थिक वर्षमा दुई पटकगरी उपचारमा ५,००० आर्थिक सहयोगको व्यवस्था रहेको छ ।
- माथिका सबै छुट तथा सुविधा लिनको लागि नेपाल सरकारले तोकेको परिचय खुल्ने वा मापदण्ड पुरा गर्ने खालको कागजात सम्बन्धित निकायमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।
- स्वास्थ्य सुविधाको छुट नेपाल सरकारले तोकेको सम्बन्धित अस्पतालबाट मात्रै प्राप्त गर्न सकिने छ ।
- ७० वर्ष माथिका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई एक लाख सम्मको नवीकरण गर्न नपर्ने वार्षिक निःशुल्क स्वास्थ्य बिमाको व्यवस्था रहेको छ ।

#### उपचारमा छुट पाइने अस्पताल

औषधि	अस्पताल
रगतको क्यान्सर CML	गंगालाल अस्पताल
पेटको क्यान्सर GIST	राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्र
फोक्सोको क्यान्सर ALK+ve, Rose 1	भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल
किड्नीको क्यान्सर Torisel	भरतपुर अस्पताल
	पाटन अस्पताल
	राष्ट्रियस्तरका सरकारी अस्पतालहरु ।
अन्य जिल्ला अस्पतालले क्षमताका आधारमा छुट दिन सक्नेछन् ।	