ICMR — INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NIRBI — NATIONAL INSTITUTE FOR RESEARCH IN BACTERIAL INFECTIONS

Acknowledgements

Indian Council of Medical Research,
Headquarter, New Delhi, India

Co-investigators

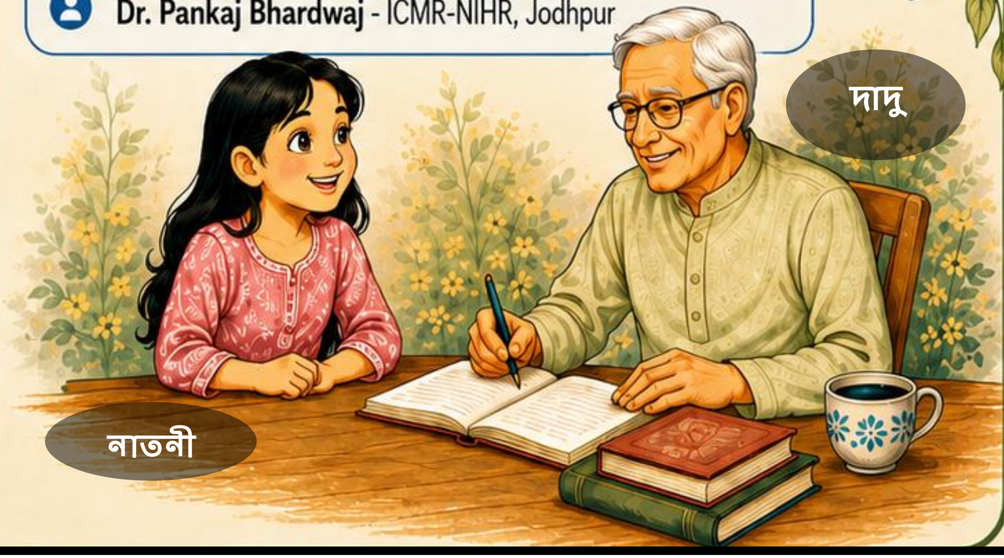
- **Dr. Joyeta Ghosh,** Amity University, Kolkata
- **Dr. Suparna Gangopadhyay,** INK Hospital, Kolkata
- **Dr. Supriyo Choudhry,** INK Hospital, Kolkata
- **Dr. Indrapal Ishwarji Meshram,** ICMR-NIN, Hyderabad
- **Dr. Anushka Ghosh,** ICMR-NIRBI, Kolkata
- **Dr. Arunansu Talukdar,** Medical College, Kolkata
- **Dr. Biman Kanti Ray,** BIN, IPGME&R, Kolkata
- **Dr. Saibal Das,** ICMR-NIRBI, Kolkata
- **Dr. Asim Saha,** ICMR-NIRBI, Kolkata
- **Dr. Amit Chakrabarti,** ICMR-CAM, Kolkata

External experts

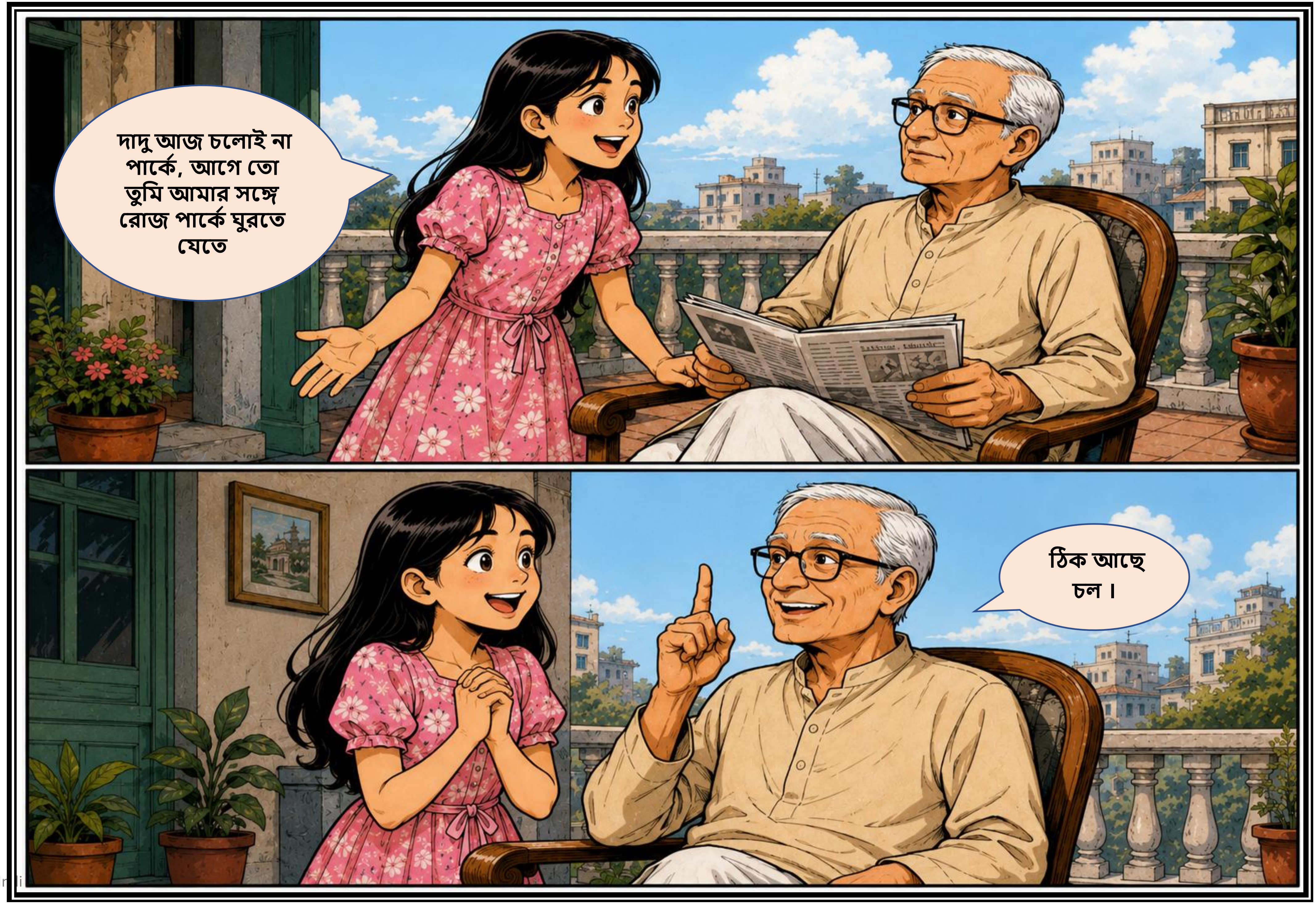
- **Dr. Arvind Mathur** - ACMERI (Asian Centre for Medical Education, Research & Innovation), Jodhpur
- **Dr. K. S. Shaji** - Kerala University of Health Sciences, Keralam
- **Dr. Murali Krishna** - Institute of Public Health, Bengaluru
- **Dr. Laxmi Kant Goyal** - SMS Medical College and Hospital, Jaipur
- **Dr. Neda Agahi** - Karolinska Institutet, Stockholm
- **Dr. Pankaj Bhardwaj** - ICMR-NIHR, Jodhpur

Special acknowledgement

- **Dr. Santasabuj Das,**
  Director, ICMR-NIRBI, Kolkata



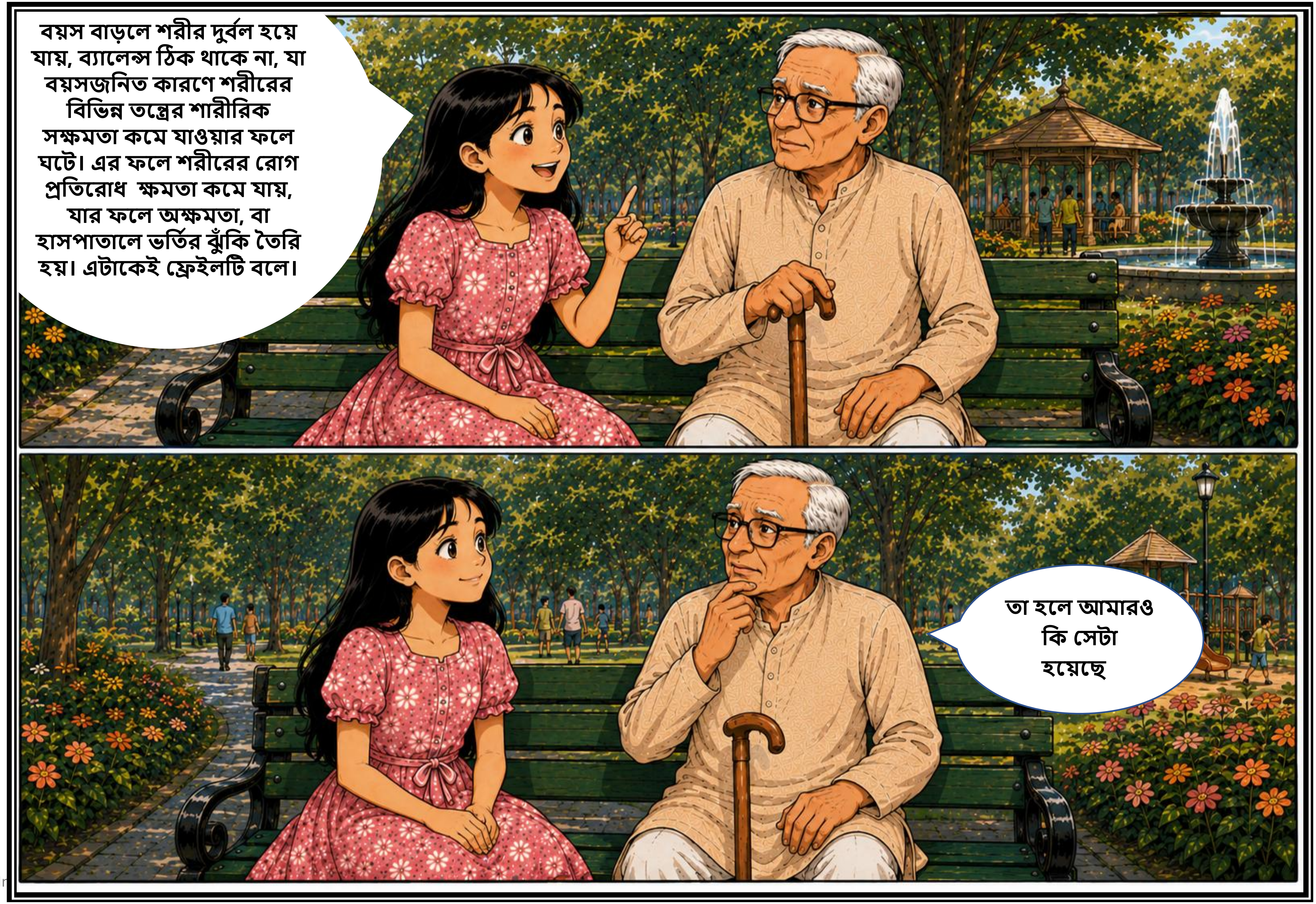
ICMR INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH | NIRBI NATIONAL INSTITUTE FOR RESEARCH ON BACTERIAL INFECTIONS


দাদু আজ চলোই না পার্কে, আগে তো তুমি আমার সঙ্গে রোজ পার্কে ঘুরতে যেতে
ঠিক আছে চল।

দাদু, তুমি এত ধীরে ধীরে হাঁটছো কেন?
কি করবো রে... বয়স হয়ে গেছে। শরীরে আর আগের মতো শক্তি নেই। মাঝে মাঝে মাথা ঘোরে। পা গুলোও দুর্বল লাগে। হাঁটতে ইচ্ছে করে না, একটু বেশিক্ষণ শুয়ে থাকতে ইচ্ছে করে । মন টা ভালো লাগে না ।

কাল তো তুমি প্রায় পড়ে যাচ্ছিলে!
হ্যাঁ রে... আমার ভয় হয়, যদি পড়ে যাই।

দাদু, আমি স্কুলে স্বাস্থ্য বিষয়ক অনুষ্ঠানে শুনেছি এটা ‘ফ্রেইলটি’ হতে পারে।
সুস্থ থাকুন
নিয়মিত হাঁটুন
ফ্রেইলটি? সেটা আবার কী?

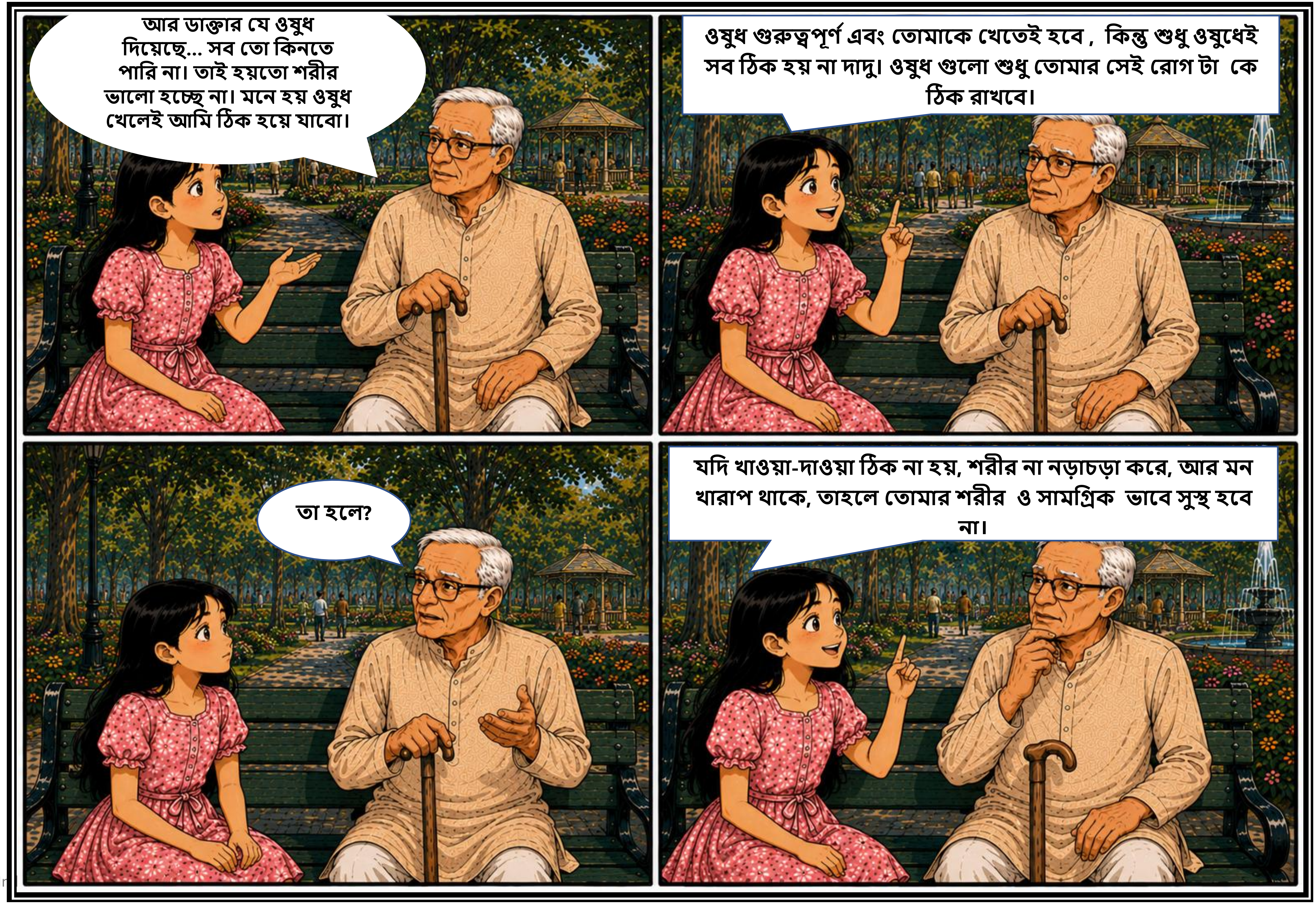

বয়স বাড়লে শরীর দুর্বল হয়ে যায়, ব্যালেন্স ঠিক থাকে না, যা বয়সজনিত কারণে শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রের শারীরিক সক্ষমতা কমে যাওয়ার ফলে ঘটে। এর ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, যার ফলে অক্ষমতা, বা হাসপাতালে ভর্তির ঝুঁকি তৈরি হয়। এটাকেই ফ্রেইলটি বলে।
তা হলে আমারও কি সেটা হয়েছে

পার্কের পাশের গলিতে তো স্বাস্থ্য কেন্দ্র, কাল চলো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গিয়ে তোমাকে দেখিয়ে আসি।
ঠিক আছে যাব, কিন্তু কি করে বুঝবে আমার ফ্রেইলটি আছে কি না ?
স্বাস্থ্য কর্মীরা দেখে আর কয়েকটা প্রশ্ন করে তোমাকে বলে দেবে যে এখন তুমি কোন অবস্থা তে আছো।
হাতের শক্তি পরীক্ষা
উচ্চতা
ওজন মাপা
হাঁটার পরীক্ষা
ফ্রেইলটি মূল্যায়ন
আপনি এখন প্রি-ফ্রেইলটি গ্রুপ এ আছেন

স্বাস্থ্যকেন্দ্র
সুস্থ থাকার ৪টি স্তম্ভ
সুষম খাবার
নিয়মিত ব্যায়াম
পর্যাপ্ত বিশ্রাম
মানসিক সুস্থতা
স্বাস্থ্যকর্মী
চিন্তা করবেন না—এটা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। আপনাকে আমাদের কথা মতো খাবার, ব্যায়াম ও মানসিক স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখতে হবে।
সুষম খাদ্য
সুস্থ জীবন
নিয়মিত ব্যায়াম
মানসিক স্বাস্থ্য
ভালো থাকুক মন
সুস্থ থাকুক জীবন
পরামর্শ কক্ষ
দাদু, তুমি ঠিকমতো পুষ্টিকর খাবার খাওয়া-দাওয়া করো?

না রে... খুব একটা খিদেও পায় না, তাছাড়া তোর বাবা-মা এত টাকা কোথায় পাবে? প্রোটিন, দুধ, ফল—সব তো দামি। টাকা না থাকলে কীভাবে পুষ্টিকর খাবার খাবো?
স্বাস্থ্যকর খাবার মানেই সব সময় দামি খাবার নয়।
তা হলে?

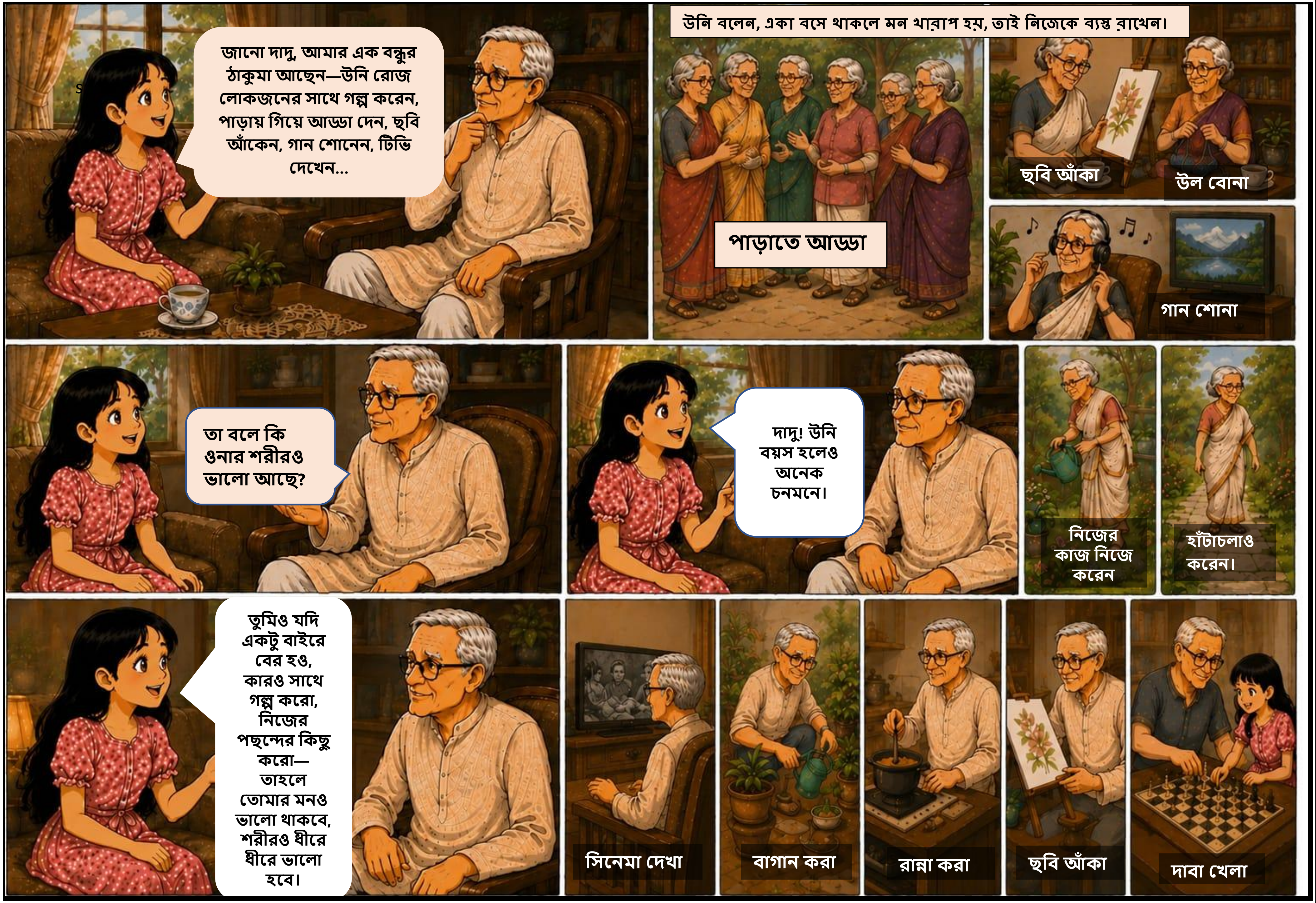
আমাদের বাড়িতে যা আছে, তা দিয়েও স্বাস্থ্যকর খাওয়া সম্ভব। এতে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেড, এবং ফ্যাট সব পরিপূরণ হবে।
ডাল, ছোলা, মটর, দুধ--- এগুলোতে প্রোটিন রয়েছে
একটা ডিম্ হলেও অনেক পুষ্টি দেয়
মৌসুমি সবজি-- লাউ, কুমড়ো, পালং, পেঁপে, বরবটি - এসব খুব উপকারী
ভাতের সঙ্গে ডাল, সবজি, কখনও বা মাছ, সয়াবিন, মাংস. থাকলেও প্রোটিন এর চাহিদা মেটে
আর দাদু সব ফল দামি নয়, যেমন- কলা, পেয়ারা, তরমুজ ইত্যাদি --এগুলো সস্তা হলেও খুবই পুষ্টিকর
আর গাজর, বিট, টমেটো, পেঁয়াজ - এগুলোও খুব উপকারী, সহজে পাওয়া যায় আর দাম ও কম
হুম... এত কিছু কম খরচেও করা যায়, এটা তো আমি কখনও ভাবিনি

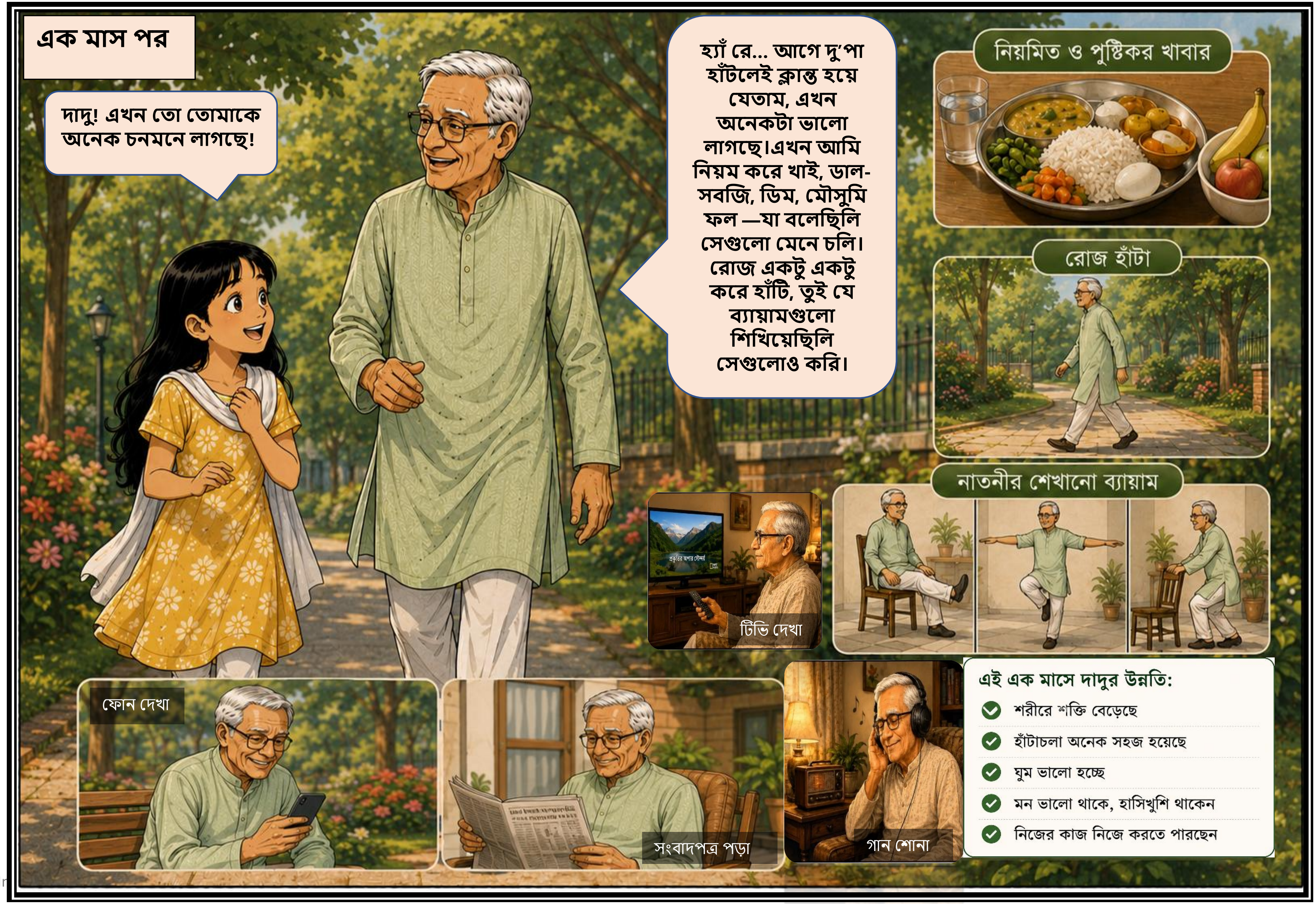

আর ডাক্তার যে ওষুধ দিয়েছে... সব তো কিনতে পারি না। তাই হয়তো শরীর ভালো হচ্ছে না। মনে হয় ওষুধ খেলেই আমি ঠিক হয়ে যাবো।
ওষুধ গুরুত্বপূর্ণ এবং তোমাকে খেতেই হবে , কিন্তু শুধু ওষুধেই সব ঠিক হয় না দাদু। ওষুধ গুলো শুধু তোমার সেই রোগ টা কে ঠিক রাখবে।
তা হলে?
যদি খাওয়া-দাওয়া ঠিক না হয়, শরীর না নড়াচড়া করে, আর মন খারাপ থাকে, তাহলে তোমার শরীর ও সামগ্রিক ভাবে সুস্থ হবে না।

ডাক্তাররা বলেন—
পুষ্টি, ব্যায়াম আর
মানসিক সুস্থতা
(মনটাও ভালো
রাখতে হবে)
একসাথে বজায়
থাকলে শরীর সত্যিই
শক্তিশালী হয়।
কিন্তু আমি কি
এই বয়সে আর
ব্যায়াম করতে
পারবো?
দাদু, ম্যারাথন
দৌড়াতে হবে না।
শুধু ছোট ছোট
নড়াচড়া, চেয়ার
থেকে ধীরে ধীরে
ওঠা-বসা, একটু
হাঁটা, সহজ
ব্যালেন্সের
ব্যায়াম করতে
হবে।

আমার বন্ধুর ঠাকুমা যে ব্যায়াম গুলো করে তার একটা ভিডিও আমাকে পাঠিয়েছে। এই দেখো.......
কি করছে দেখি তো
পেশী শক্তিশালী হয়
শরীরের ভারসাম্য ভালো হয়
পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে
শরীরের শক্তি বাড়ে
হাঁটাচলা সহজ হয়
নিজের কাজ নিজে করার ক্ষমতাও বাড়ে
নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরের শক্তি বাড়ে, হাঁটাচলা সহজ হয়, আর নিজের কাজ নিজে করার ক্ষমতাও বাড়ে। এতে মনও ভালো থাকে, আর শরীর হালকা লাগে।
তাহলে সত্যি তো ব্যায়াম খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আর একটা খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো মন ভালো রাখা।
যদি একাকিত্ব বা বেশি চিন্তা থাকে, তাহলে শরীর আরও দুর্বল হয়ে যায়।
একাকিত্বে মন খারাপ
বেশি চিন্তায় অস্থিরতা
অলসতা
মন ভালো রাখলে শরীরের কী উপকার হবে?
মন ভালো থাকলে শরীরেও শক্তি আসে, কাজ করতে ইচ্ছা করে, আর নিজের যত্ন নেওয়ার ইচ্ছাও বাড়ে।
নিজের যত্ন নেওয়ার ইচ্ছে বাড়ে
কাজ করতে ইচ্ছে করে
শরীরে শক্তি আসে
ঘুম ভালো হয়, খিদে বাড়ে—এগুলো শরীর সুস্থ রাখার জন্য খুব দরকার।
ঘুম ভালো হয়
খিদে ঠিক থাকে


জানো দাদু, আমার এক বন্ধুর ঠাকুমা আছেন—উনি রোজ লোকজনের সাথে গল্প করেন, পাড়ায় গিয়ে আড্ডা দেন, ছবি আঁকেন, গান শোনেন, টিভি দেখেন...
উনি বলেন, একা বসে থাকলে মন খারাপ হয়, তাই নিজেকে ব্যস্ত রাখেন।
পাড়াতে আড্ডা
ছবি আঁকা
উল বোনা
গান শোনা
তা বলে কি ওনার শরীরও ভালো আছে?
দাদু! উনি বয়স হলেও অনেক চনমনে।
নিজের কাজ নিজে করেন
হাঁটাচলাও করেন।
তুমিও যদি একটু বাইরে বের হও, কারও সাথে গল্প করো, নিজের পছন্দের কিছু করো—তাহলে তোমার মনও ভালো থাকবে, শরীরও ধীরে ধীরে ভালো হবে।
সিনেমা দেখা
বাগান করা
রান্না করা
ছবি আঁকা
দাবা খেলা

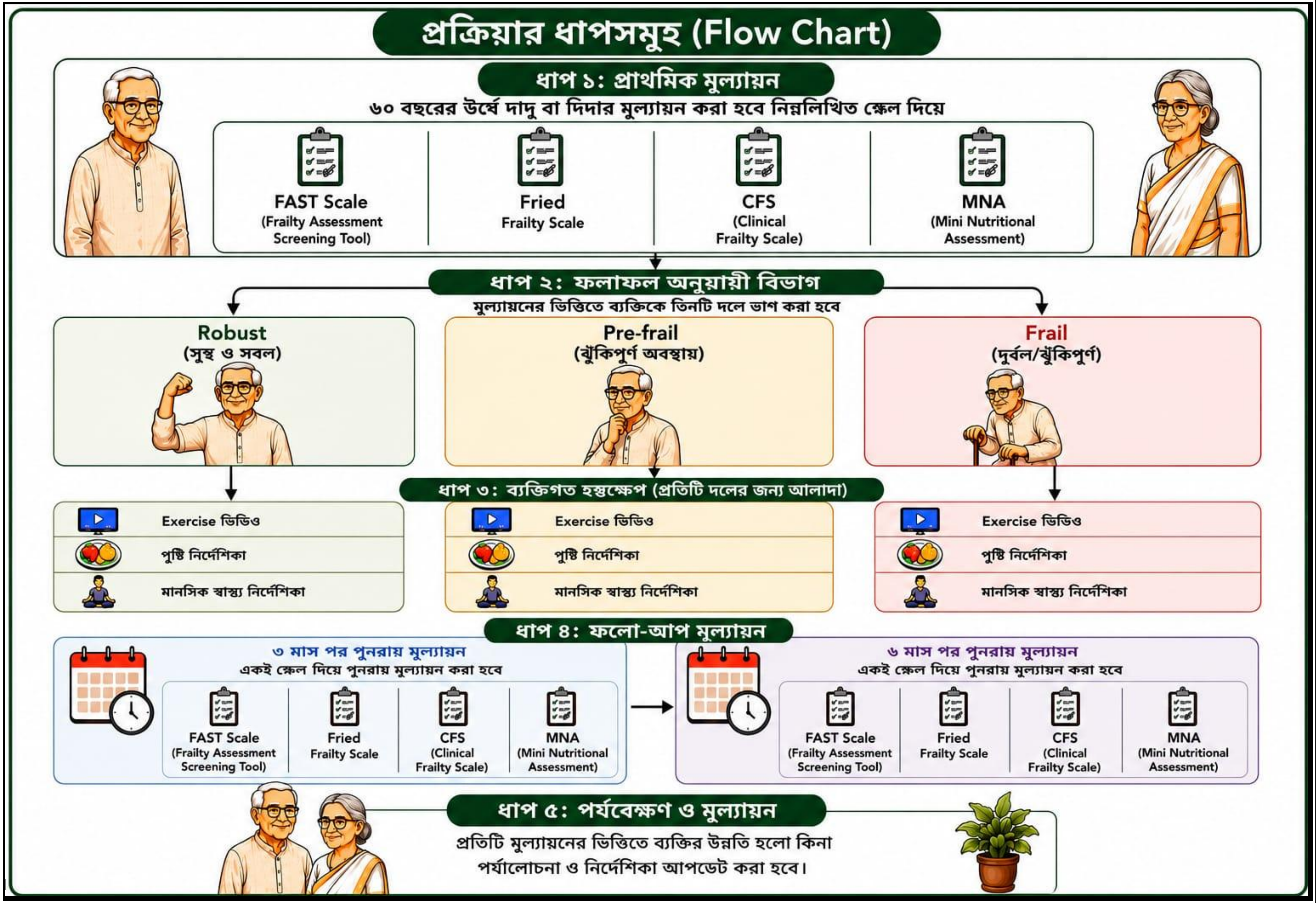


এক মাস পর
দাদু! এখন তো তোমাকে অনেক চনমনে লাগছে!
হ্যাঁ রে... আগে দু'পা হাঁটলেই ক্লান্ত হয়ে যেতাম, এখন অনেকটা ভালো লাগছে।এখন আমি নিয়ম করে খাই, ডাল-সবজি, ডিম, মৌসুমি ফল —যা বলেছিলি সেগুলো মেনে চলি। রোজ একটু একটু করে হাঁটি, তুই যে ব্যায়ামগুলো শিখিয়েছিলি সেগুলোও করি।
নিয়মিত ও পুষ্টিকর খাবার
রোজ হাঁটা
নাতনীর শেখানো ব্যায়াম
প্রকৃতির অপার সৌন্দর্য
টিভি দেখা
ফোন দেখা
সংবাদপত্র পড়া
গান শোনা
এই এক মাসে দাদুর উন্নতি:
শরীরে শক্তি বেড়েছে
হাঁটাচলা অনেক সহজ হয়েছে
ঘুম ভালো হচ্ছে
মন ভালো থাকে, হাসিখুশি থাকেন
নিজের কাজ নিজে করতে পারছেন

তিন মাস পর
তাই তো! এখন তোমার হাঁটাচলাও অনেক সহজ লাগছে।
হ্যাঁ,, আগের মতো ভয়ও লাগে না আর। এখন নিজের কাজ নিজে করতে পারি—এটা ভেবে খুব ভালো লাগে। আর সবচেয়ে বড় কথা, এখন মনটাও অনেক হালকা লাগে। একা একা বসে থাকি না, একটু বাইরে যাই, লোকজনের সঙ্গে কথা বলি।
নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার
রোজ হাঁটা
নাতনীর শেখানো ব্যায়াম
নিজের কাজ নিজে করা
বাগান করা
রান্না করা
লোকজনের সাথে সময় কাটানো
মন ভালো রাখা
ছবি আঁকা
সংবাদপত্র পড়া
তিন মাস পর দাদুর উন্নতি
১. শরীরের শক্তি আগের তুলনায় অনেক বেড়েছে।
২. হাঁটাচলা এখন অনেক সহজ ও স্বাভাবিক হয়েছে।
৩. পড়ে যাওয়ার ভয় ও দুর্বলতা অনেক কমেছে।
৪. খাওয়া, ঘুম ও দৈনন্দিন কাজকর্ম নিয়মিতভাবে করতে পারছেন।
৫. মন ভালো থাকছে, মানুষজনের সঙ্গে মিশছেন এবং আত্মবিশ্বাস বেড়েছে।

দেখলে দাদু? একটু চেষ্টা করলে কতটা পরিবর্তন সম্ভব!
সত্যি রে... তুই না থাকলে আমি হয়তো শুরুই করতাম না।

বয়স বাড়লে ফ্রেইলটি আসতে পারে... সময়মতো যত্ন নিলে ফ্রেইলটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
কিন্তু সঠিক খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, মানসিক স্বাস্থ্য আর পরিবারের সমর্থন থাকলে ফ্রেইলটি এড়িয়ে সুস্থ বার্ধক্য সম্ভব!


প্রক্রিয়ার ধাপসমুহ (Flow Chart)
ধাপ ১: প্রাথমিক মুল্যায়ন
৬০ বছরের উর্ধ্বে দাদু বা দিদার মুল্যায়ন করা হবে নিম্নলিখিত স্কেল দিয়ে
FAST Scale
(Frailty Assessment Screening Tool)
Fried Frailty Scale
CFS
(Clinical Frailty Scale)
MNA
(Mini Nutritional Assessment)
ধাপ ২: ফলাফল অনুয়ায়ী বিভাগ
মুল্যায়নের ভিত্তিতে ব্যক্তিকে তিনটি দলে ভাগ করা হবে
Robust
(সুস্থ ও সবল)
Pre-frail
(ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায়)
Frail
(দুর্বল/ঝুঁকিপুর্ণ)
ধাপ ৩: ব্যক্তিগত হস্তক্ষেপ (প্রতিটি দলের জন্য আলাদা)
Exercise ভিডিও
পুষ্টি নির্দেশিকা
মানসিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা
Exercise ভিডিও
পুষ্টি নির্দেশিকা
মানসিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা
Exercise ভিডিও
পুষ্টি নির্দেশিকা
মানসিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা
ধাপ ৪: ফলো-আপ মুল্যায়ন
৩ মাস পর পুনরায় মুল্যায়ন
একই স্কেল দিয়ে পুনরায় মুল্যায়ন করা হবে
FAST Scale
(Frailty Assessment Screening Tool)
Fried Frailty Scale
CFS
(Clinical Frailty Scale)
MNA
(Mini Nutritional Assessment)
৬ মাস পর পুনরায় মুল্যায়ন
একই স্কেল দিয়ে পুনরায় মুল্যায়ন করা হবে
FAST Scale
(Frailty Assessment Screening Tool)
Fried Frailty Scale
CFS
(Clinical Frailty Scale)
MNA
(Mini Nutritional Assessment)
ধাপ ৫: পর্যবেক্ষণ ও মুল্যায়ন
প্রতিটি মুল্যায়নের ভিত্তিতে ব্যক্তির উন্নতি হলো কিনা
পর্যালোচনা ও নির্দেশিকা আপডেট করা হবে।

In

সুস্থ থাকি, সক্রিয় থাকি,
এভাবেই এগাই প্রতিদিন

বয়স বাড়া স্বাভাবিক, দুর্বলতা নয়।
সঠিক যত্ন, নিয়মিত অভ্যাস আর ভালোবাসাই পারে
জীবনকে করতে শক্তিশালী ও আনন্দময়।
স্বাস্থ্যকর জীবনয়াপনই হোক আমাদের লক্ষ্য,
নিজের জন্য, পরিবারের জন্য, আগামী দিনের জন্য।

আজ থেকেই শুরু হোক
ফ্রেইলটি-রোধের যাত্রা,
সুস্থ, সবল ও আনন্দময় জীবনের পথে।

আবার দেখা হবে!

icmr | NIRBI
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
NATIONAL INSTITUTE FOR RESEARCH IN BACTERIAL INFECTIONS