



ಸಹಯೋಗ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನವಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ವೃದ್ಧಾರ್ಥ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಏನೇನು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ವೃಕ್ಕಿಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಮಹಿಳೆಯರ ಸರಾಸರಿ ಅಯಸ್ಸು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ, ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಾಯಿ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನೀ ರೋಗ, ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಂಡನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆತನ ದ್ವಿನಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ ವಹಿವಾಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಸ್ತಿ ನಿವಾಹಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಆರ್ಥಿಕ, ಆಸ್ತಿ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾನವಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸೈಹಿತರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡನಾವನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ “ವಿಲ್” (ತಿಟಟ) ಮಾಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ

ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಳ್ಳೇರಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ನೇಟ್-ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾರ್ ಲಾಪಟೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯು ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಗಂಡನಿಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲ್ತಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನು, ತರಕಾರಿ ತರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಾರದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರ್ಥಕೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸು 60ರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲವೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಭವ ಪಡೆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊರ್ಚಿಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಅದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಆಗಲೇ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೇರೆಯ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸರೂಡನೆ ಹಿಕ್ಕೆಕೊಂಡಿರಬಹುದು, ಅವರೂಡನೆ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಚುರುಕಾಗುವುದು. ವಿಧವಿಧವಾದ ಒಗಟು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ '(ಫಾಜ್ ಎಂ ಡಿ ಟಿರಾಜ್ ಎಂ)' “ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ” ಹಿಂಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮರವಿನ ಖಾಯಿಲೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ವೇಗದ ಗತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಸ್ಥಹಾಯ ಗುಂಪು ಅಂದರೆ ಆರ್ಥಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈಕಿಂಗಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಸಿ ಬಳ್ಳಿರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.