বৈশ্বিক মহামারীর বার্তা প্রবীণদের সেবায় নতুন মাত্রা

প্রবীণ কণ্ঠ

আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস বিশেষ সংখ্যা

অক্টোবর, ২০২০

সম্পাদকীয়

বৈশ্বিক মহামারীতে বাংলাদেশের প্রবীণদের জন্য শিক্ষা। বৈশ্বিক মহামারী কোভিড-১৯ এর প্রেক্ষিতে বাংলাদেশের প্রবীণরা কেমন আছেন? বাংলাদেশের প্রবীণ জনগোষ্ঠী কোভিড-১৯ সঙ্কটে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। যদিও তাদের সংক্রমণের হার অন্যান্য দেশের তুলনায় বেশি নয়, বরং কমই। জুন, ২০২০ পর্যন্ত মোট করোনাভাইরাস সংক্রমণের ৬.৮ ভাগই ষাটোর্ধ্ব প্রবীণ জনগোষ্ঠী; তন্মধ্যে এ সময়ে করোনায় মৃত্যুর ৪০% হচ্ছেন ষাটোর্ধ্ব প্রবীণ। কাজেই প্রকৃত সংক্রমণের তুলনায় প্রবীণদের মৃত্যু কম হলেও তারা ঝুঁকি ও সঙ্কটের দিক থেকে অনেক বেশি দুর্ভোগের শিকার হচ্ছেন। এ ভোগান্তির কারণ হচ্ছে, প্রবীণগণ আগে থেকেই আর্থিক ও স্বাস্থ্য সঙ্কটের মধ্যে ছিলেন। যেমন ২০১৭ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, ২৬% প্রবীণ অপুষ্টিতে ভূগছেন এবং ৬২% প্রবীণ অপুষ্টির ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন। মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পরিচালিত আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে ৫০% প্রবীণরাই হতাশায় ভূগছেন। অন্যদিকে, ৫৪% প্রবীণরা একাকিত্বের মধ্যে আছেন এবং প্রবীণদের মধ্যে স্মৃতিভ্রষ্টতা (Dimentia) ক্রমাগত বাড়ছে। করোনা ভাইরাস মহামারীর পূর্ব থেকেও অর্ধেকেরও বেশি প্রবীণ দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক রোগে (NCD-Non-Communicable Diseases) ভূগছেন, তার মধ্যে এক চতুর্থাংশই একই সঙ্গে একাধিক রোগে আক্রান্ত ছিলেন। এ অবস্থার মধ্যে প্রবীণরা করোনা ভাইরাস নামক বৈশ্বিক মহামারীর মুখোমুখি হন। এ ভাইরাস সংক্রমণের শুরু থেকে প্রবীণরাই সবচেয়ে বেশি অসুবিধার সম্মুখীন হন; তারা বিদ্যমান স্বাস্থ্য সেবা থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন এবং তাদের প্রতিটি স্বাস্থ্য সমস্যাই তীব্রতর হতে থাকে; অপরদিকে স্বাস্থ্যবিধি পালন করার চাপও বাড়ে। ফলে এ সময়ে প্রবীণরা পারিবারিক ও সামাজিক সহায়তা থেকে দূরে সরে যেতে থাকেন। এ বৈশ্বিক মহামারীর কারণে পারিবারিক, অর্থনৈতিক ও খাদ্য ব্যবস্থায় যে সঙ্কট তৈরি হয় তার শিকার হন প্রবীণরা। কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাসের কারণে তাদের চলাফেরা অনেক কমে যায়, দরিদ্র প্রবীণদের আয়ের পথও বন্ধ হয়ে যায়; ফলে তাদের চিকিৎসার সক্ষমতা অনেক কমে যায়। তাদের প্রতি অন্য বয়সী বেশিরভাগের আচরণ রূঢ় ও অমানবিক হয়ে পড়ে। করোনা ভাইরাস মহামারীতে প্রবীণদের এ অবস্থার পরিপূর্ণ গবেষণা বা তথ্য গণমাধ্যমে প্রকাশ পায়নি এবং কিছু কিছু ঘটনা যেমন চিকিৎসায় অবহেলা, হাসাপাতালে মৃত্যু, রাস্তায় পরিত্যক্ত অবস্থায় ফেলে যাওয়া ইত্যাদি গণমাধ্যমে বিক্ষিপ্তভাবে এলেও প্রবীণ জনগোষ্ঠী সম্পর্কে তথ্যগত বিশ্লেষণ নেই বললেই চলে; অথচ প্রবীণরাই এ বৈশ্বিক মহামারীর বড় শিকার। করোনা ভাইরাস মহামারী স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে দিয়েছে প্রবীণরা স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মূল স্রোতের বাইরেই ছিলেন। তারা মূলত ফার্মেসি বা ওষুধের দোকান ও স্থানীয় ডাক্তারদের উপর নির্ভরশীল ছিলেন। যখন এই অনানুষ্ঠানিক স্বাস্থ্যসেবা অকার্যকর হয়ে উঠে তখন তারা মানবেতর জীবন যাপনে বাধ্য হন, মধ্যবিত্ত-উচ্চবিত্ত প্রবীণরাও ২০২০ এর জুন-জুলাই পর্যন্ত বিশেষায়িত চিকিৎসকের পরামর্শ থেকে বঞ্চিত ছিলেন। কাজেই করোনা ভাইরাসের এ বৈশ্বিক মহামারীতে বাংলাদেশের প্রবীণরা যে সঙ্কটের মধ্যে রয়েছেন তা সমাধানের জন্য নীতিনির্ধারকদের মধ্যে তেমন কোন কার্যকর উদ্যোগ নেই।

বাংলাদেশে করোনা সংক্রমণ ও মৃত্যুহার চীন ও পশ্চিমা দেশের তুলনায় কিছুটা আলাদা বৈশিষ্ট্যের; এ বৈশিষ্ট্যের অন্যতম দিক হচ্ছে, কোভিড-১৯ এ প্রবীণ ছাড়া অন্যান্য বয়সীরা উচ্চহারে সংক্রমিত হচ্ছে। এর একটি কারণ হতে পারে এদের ঘরের বাইরে বেশি চলাফেরা ও সামাজিক দূরত্ব না মানা। কিন্তু প্রবীণদের ক্ষেত্রে একটা সুবিধা রয়েছে, অন্য বয়সীদের তুলনায় তাদের চলাফেরা কম এবং সামাজিকভাবে তারা অনেকটাই বিচ্ছিন্ন। এ বিচ্ছিন্নতাই তাদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখায় সহায়ক। অন্যদিকে যথাযথ সতর্কতার অভাবে প্রবীণরা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাধ্যমে সংক্রমিত হচ্ছেন এবং কোন সেবা ও চিকিৎসার অভাবে মৃত্যুমুখে পতিত হচ্ছেন। এ অবস্থার পরিবর্তন সম্ভব; প্রথমত কম্যুনিটি পর্যায়ে দীর্ঘমেয়াদী রোগ যেমন ডায়বেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ, ক্যান্সার ও হাঁপানি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত প্রবীণদের চিহ্নিত করা এবং পরিবারের উপর তাদের সুরক্ষা ছেড়ে না দিয়ে সরকার ও কম্যুনিটির উদ্যোগে কর্মসূচি প্রণয়ন করা প্রয়োজন। শুধু সচেতনতা, তথ্য সরবরাহ ও প্রচারণা নয়, সিদ্ধান্তের প্রতিটি পর্যায়ে করোনা মহামারীর সংক্রমণ থেকে প্রবীণদের রক্ষায় সুনির্দিষ্ট উদ্যোগ প্রয়োজন। গ্রামাঞ্চলে কম্যুনিটি ক্লিনিক এবং শহরে সিটি কর্পোরেশনের স্বাস্থ্য ক্লিনিকের কর্মীদেরকে দুঃস্থ ও রোগাক্রান্ত প্রবীণদের সাথে যোগাযোগ গড়ে তোলা, প্রয়োজনীয় সহায়তা ও রেফারেল ব্যবস্থা প্রচলন করা। এভাবেই কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত প্রবীণদের সংখ্যা কমিয়ে আনা যায়, যাতে প্রবীণদের মৃত্যুহার কমে আসতে পারে। প্রবীণদের সুরক্ষায় আমরা যদি একটি সমন্বিত উদ্যোগ গড়ে তুলতে পারি, তবে আমাদের জন্য করোনা মহামারীকে মোকাবেলা ও তার সাথে সহাবস্থান সহজ হবে। প্রবীণ সুরক্ষায় সমন্বিত উদ্যোগে প্রধান অস্ত্র হতে পারে আন্তঃ প্রজন্ম সংহতি অর্থাৎ করোনা মহামারী সংক্রমণের হাত থেকে প্রবীণদের সাথে অন্যান্য বয়সীদেরও সমানভাবে এগিয়ে আসতে হবে; তাহলেই একই সঙ্গে প্রবীণদের করোনা জয় ও প্রবীণ সুরক্ষার দুটি উদ্দেশ্যই পূরণ হবে।

এ সংখ্যায় থাকছে.....

- সম্পাদকীয়- ১
- বাংলাদেশে ২০২০ সালের আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের মূল প্রতিপাদ্য, "বৈশ্বিক মহামারীর বার্তা প্রবীণদের সেবায় নতুন মাত্রা" এর তাৎপর্য ও গুরুত্ব- ২
- বাংলাদেশে করোনা সংক্রমণের ক্রান্তিকালে প্রবীণদের সমস্যাসমূহ ও বেঁচে থাকার চ্যালেঞ্জ- ৪
- করোনাভাইরাস পরিস্থিতিতে প্রবীণদের জন্য করণীয়- ৬
- করোনা মহামারীকালে প্রবীণদের দুঃখগাঁথা- ৮
- করোনা ভাইরাস মহামারী সঙ্কটকালে রিকের কর্মসূচিগত উদ্যোগ- ১০
- গণমাধ্যমে প্রবীণ – ১১
- করোনাকালে প্রবীণদের উপর রিকের প্রস্তাবিত সাতটি গবেষণায় যুক্ত হবার আহ্বান- ১২

বাংলাদেশে ২০২০ সালের আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের মূল প্রতিপাদ্য, "বৈশ্বিক মহামারীর বার্তা প্রবীণদের সেবায় নতুন মাত্রা" এর তাৎপর্য ও গুরুত্ব

ভূমিকাঃ আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের এবারের মূল প্রতিপাদ্যের বিষয় হচ্ছে বৈশ্বিক মহামারী, কারণ হচ্ছে বৈশ্বিক মহামারী কোভিড-১৯ পৃথিবীর রাজনীতি, অর্থনীতি, স্বাস্থ্য, শিক্ষায় বিপুল পরিবর্তন এনেছে। মহামারীর আগে ও পরের পৃথিবী এক নয় বা এক হবেনা। মহামারীর আগে ও পরের বাংলাদেশও পরিবর্তিত হবে। মহামারীর ইতিহাস দীর্ঘ, ১৩৪৭-৫১ সাল পর্যন্ত ব্যুবোনিক প্লেগে মধ্য এশিয়া ও ইউরোপের ১২ কোটি লোক প্রাণ হারায়। ১৮১৭-৮৯ পর্যন্ত পাঁচটি কলেরা মহামারী রূপ নেয়। পৃথিবীর প্রায় সব মহাদেশে কলেরা ছড়িয়ে পড়েছিল। এই কলেরার উৎপত্তি স্থল ছিল তৎকালীন বাংলা অঞ্চল। এজন্য একে বেঙ্গল কলেরা বলা হতো। সাম্প্রতিক মহামারীর মধ্যে রয়েছে সার্স, ২০০২-০৩ সনে চীন, ভিয়েতনাম, সিঙ্গাপুর ও হংকং এ মহামারীর রূপ নিয়েছিল। পশ্চিমের দেশগুলোর মধ্যে শুধু কানাডায় এ রোগ ছড়িয়েছিল। এ মহামারীতে মোট ৭০০ জন প্রাণ হারিয়েছিল। বাদুড় থেকে এ রোগ ছড়িয়ে পড়ে বলে ধারণা করা হয়। ২০০৯-১০ সালে সোয়াইন ফ্লু নামে একটা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস মেক্সিকো ও আমেরিকায় ছড়িয়ে পড়ে মহামারীর রূপ নেয়। সোয়াইন ফ্লুতে বারো হাজার লোকের মৃত্যু হয়। ২০১৪ সালে আফ্রিকাতে ইবোলা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। এ ভাইরাসে প্রায় বারো হাজার মানুষ আক্রান্ত হয়, ২০১৫ সাল পর্যন্ত এটি স্থায়ী হয়। মহামারীর এই ইতিহাস থেকে সুস্পষ্ট যে, ৮০০ কোটি মানুষের বর্তমান পৃথিবী কোন সময়ই মহামারীর ঝুঁকি মুক্ত ছিলনা। কিন্তু বৈশ্বিক চিকিৎসা ব্যবস্থায় মহামারীকে গুরুত্ব দেয়া হয়নি। অনেকের ধারণা প্রতিষেধক (Vaccine) বাণিজ্যের জন্য মহামারী প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে দুর্বল করে রাখা হয়েছিল। জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা ক্রমান্বয়ে অসংক্রামক রোগ চিকিৎসা কেন্দ্রিক হয়ে পড়ে। ফলে কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারী উন্নত দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে বিকল করে দেয় এবং উন্নত দেশের প্রবীণ জনগোষ্ঠীর জন্য এ মহামারী প্রাণঘাতী হয়ে উঠে। এ প্রেক্ষাপটে ২০২০ সালের ১ লা অক্টোবর পালিত হচ্ছে আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস।

এ বছর পহেলা অক্টোবর হচ্ছে ত্রিশতম আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস, ১৯৯০ সালে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদের একটি প্রস্তাবে মধ্য দিয়ে সংখ্যাগরিষ্ঠ দেশের সমর্থনে পহেলা অক্টোবর আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস পালনের সিদ্ধান্ত নেয়া হয়। এবছর জাতিসংঘের ৭৫ তম প্রতিষ্ঠাবার্ষিকী উপলক্ষ্যে ২০২০ সালকে করা হয়েছে। একই সঙ্গে এ

বছরেই শুরু হয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ঘোষিত স্বাস্থ্যময় বার্ধক্যের দশক (Healthy Ageing Decade) যা ২০২০-৩০ পর্যন্ত চলবে। টেকসই উন্নয়নের সকল লক্ষ্যের সাথে প্রবীণ জনগোষ্ঠী জড়িত আছে, তবে তৃতীয় লক্ষ্য সুস্বাস্থ্য ঃ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন নিশ্চিত করা ও সব বয়সের সবার কল্যাণে কাজ করা, আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের আকাঙ্খার সাথে ঘনিষ্টভাবে জড়িত। ২০২০ সালের আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসে নিম্নোক্ত লক্ষ্য ঘোষণা করা হয়েছে ঃ

১. এ দিবস সমাজের স্বাস্থ্যময় বার্ধক্যের দশকের (Healthy Ageing Decade) কৌশলগত উদ্দেশ্য সম্পর্কে অবহিত ও সচেতন করবে।

২. এ দিবস প্রবীণদের স্বাস্থ্য চাহিদা সম্পর্কে এবং প্রবীণরা তাদের নিজের স্বাস্থ্য রক্ষায় ও যে সমাজে তারা বাস করছে তার কার্যক্রমে প্রবীণদের অবদান সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করবে।

৩. প্রবীণদের স্বাস্থ্য রক্ষায় ও উন্নয়নে নিয়োজিত কর্মীদের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন মূল্যায়ন করা, বিশেষ করে নার্সিং পেশায় যারা যুক্ত আছেন তাদের সম্পর্কে মূল্যায়ন করা।

এ দিবস প্রবীণদের মধ্যে উন্নয়নশীল দেশে দরিদ্র, স্বচ্ছলদের মধ্যে যে স্বাস্থ্য বৈষম্য আছে তা দূর করার ব্যাপারে প্রচার করবে এবং প্রবীণদের মধ্যে কেউ যেন পিছিয়ে পড়ে না থাকে এ ব্যাপারে সরকারকে অবহিত করা হবে। কোভিড-১৯ প্রবীণদের উপরে প্রভাবের বিষয়ে ধারণা ও অভিজ্ঞতা বাড়ানো। একই সঙ্গে প্রবীণদের স্বাস্থ্যসেবা ও বিধি এবং প্রবীণদের স্বাস্থ্যের প্রতি রাষ্ট্রের দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন আনার বিষয়ে আলোচনা করা হবে।

করোনা মহামারী পরিস্থিতি ও আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসঃ করোনা মহামারী সারা বিশ্বে ও বাংলাদেশে অস্বাভাবিক পরিস্থিতি তৈরি করছে। এর প্রভাব শুধু স্বাস্থ্য, চিকিৎসা বা হাসপাতালের উপর প্রভাব পড়েনি; প্রভাব পড়েছে ব্যক্তি, সমাজ, ব্যবসা-বাণিজ্য, অর্থনীতির উপর। এখন পররাষ্ট্রনীতি ও আন্তর্জাতিক সম্পর্কের উপরও প্রভাব পড়েছে। করোনাভাইরাস নির্মূলে সুনির্দিষ্ট কোন ঔষধ নেই, টিকা বা প্রতিষেধক উদ্ভাবনের কাজ চলছে। এর মধ্যে করোনাভাইরাস সংক্রমণের শিকার হচ্ছে দীর্ঘমেয়াদী রোগাক্রান্ত প্রবীণরা। বাংলাদেশে করোনা পরিস্থিতির যেসব বৈশিষ্ট্যগুলি প্রাধান্য বিস্তার করছে, তা হলো

ক. করোনা পরীক্ষার অপ্রতুলতা ও অব্যবস্থা
খ. করোনায় সঙ্কটে রোগীরা হাসপাতালে অবর্ণনীয় হয়রানি পরিস্থিতির শিকার হয়েছে
গ. প্রথম ৪ মাসে সংক্রমিত রোগীরা

হাসপাতালে খালি বেড পাননি, পরে রোগীর অভাবে খালি বেড পড়ে থাকতে দেখা গেছে।
ঘ. নারীদের তুলনায় পুরুষদের সংক্রমণের হার বেশী।

ষাটোর্ধ্ব প্রকৃত রোগীদের পাশাপাশি ৪০-৫০ বছরের মধ্যের বয়সীদের মৃত্যুর হার বাংলাদেশে বেশী। এই বয়সের করোনায় মৃত্যুর হার ২৯% হয়েছে। এটা বাংলাদেশের জন্য খুবই তাৎপর্যপূর্ণ। এটাকে আমরা প্রাক-প্রবীণ/বার্ধক্য (Early Ageing) হিসেবে অভিহিত করতে চাচ্ছি। অর্থাৎ আমাদের অঞ্চলে ৫০ বছরের পরে বার্ধক্যের প্রক্রিয়া শুরু হয়। তাদের মধ্যে এক বা একাধিক দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়বেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপে ভূগছেন। তাই করোনা মহামারীর সংক্রমণে এদেরকে ঘায়েল করতে পারছে। আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসকে সামনে রেখে আমাদেরকে শিক্ষা নিতে হবে, ৫০ বছরের পরে রোগ প্রতিরোধ কর্মসূচি প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন করতে হবে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য কর্মসূচি গ্রহণ করতে হবে। করোনা বৈশ্বিক মহামারীর সংক্রমণ মৃত্যু হারের মধ্য দিয়ে বৈষম্য প্রকাশ করেছে। পশ্চিমের বেশীরভাগ দেশে অশ্বেতাঙ্গ ও অভিবাসীদের মধ্যে সংক্রমণ ও মৃত্যুর হার বেশী। যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্যে বয়স্ক ও দীর্ঘমেয়াদী রোগাক্রান্তরাই অধিক হারে মৃত্যুর শিকার হয়েছেন। বাংলাদেশে করোনা বৈষম্য প্রথম পর্যায়ে প্রকাশিত হয়নি। ৮ই মার্চ, ২০২০ ও লকডাউনের সময় ধনী-গরীব সকল প্রবীণরা স্বাস্থ্য সেবা থেকে বঞ্চিত হয়েছেন। লকডাউন উঠে যাবার পরে ক্রমশ বেসরকারি খাতের বড় বড় হাসপাতাল খুলে যাবার সাথে সাথে বৈষম্য তৈরি হয়েছে। সরকারি হাসপাতালে করোনাভাইরাসের চিকিৎসা সঙ্কুচিত হচ্ছে, অন্যদিকে ব্যয়বহুল বেসরকারি হাসপাতালে চিকিৎসা বাড়ছে; এর ফলে স্বল্প আয়ের দরিদ্র খানা প্রধান প্রবীণরা চিকিৎসা পাচ্ছেন না এবং তারা সরকারি হাসপাতালে যাবার আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছে। এখন এ সঙ্কটে তারা বেসরকারি খাতের চিকিৎসার অধিক ব্যয়ে সর্বস্বান্ত হচ্ছেন, এছাড়াও প্রাইভেট ডাক্তারের উচ্চমূল্যের সেবার কারণেও তারা দরিদ্র হয়ে পড়ছেন। করোনার কারণে প্রবীণদের দারিদ্র্য বাড়ছে, রিকের কর্মএলাকা পিরোজপুর সদর উপজেলার ৭ টি ইউনিয়নে কোভিড ও আম্ফান ঘূর্ণিঝড়ের প্রভাব বিষয়ে একটি গবেষণায় দেখা গেছে করোনা পূর্ব অবস্থার চেয়ে করোনার কারণে ১৯% প্রবীণ আয় দারিদ্র্যের শিকার হয়েছে, করোনার কারণে ১৯% প্রবীণদের আয় দারিদ্র্য বেড়েছে।

রিকের আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস পালন ও বর্তমান কর্মসূচি এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাঃ রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) হচ্ছে বাংলাদেশে, শুধু বাংলাদেশের ক্ষেত্রে নয় দক্ষিণ এবং দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ায় মধ্যে গুটিকতক সংগঠনের মধ্যে অন্যতম যারা ১৯৯০ সন থেকে এক নাগাড়ে সাংগঠনিকভাবে উৎসবের আমেজে আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবস পালন করে আসছে।

১. রিকের আন্তর্জাতিক প্রবীণ দিবসের প্রধান বৈশিষ্ট্য হচ্ছে, তৃণমূল থেকে উপজেলা, জেলা পর্যায়ে প্রবীণদের ব্যপক অংশগ্রহণ।
২. আর্ন্তজাতিক প্রবীণ দিবসের মূল বার্তা বিষয়ে লিফলেট, পোস্টারের মাধ্যমে প্রচারণা চালানো।
৩. আর্ন্তজাতিক প্রবীণ দিবসের মূল প্রতিপাদ্য বিষয়ে বাংলাদেশের প্রেক্ষিতে ব্যাখ্যা ও বিশ্লেষণ করা।
৪. স্থানীয় প্রশাসনের সাথে সমন্বয় সাধন ও প্রবীণ কর্মসূচি বিষয়ে মতবিনিময় করা। কেন্দ্রীয় পর্যায়ে আলোচনা সভা, মানববন্ধনের কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা।

রিকের প্রথম দিকের আর্ন্তজাতিক প্রবীণ দিবস পালনের সাথে সরকারের সংযুক্তি ছিলনা। ২০০০ সালের পর থেকে সমাজ কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে প্রবীণ দিবস পালন শুরু হয়। গণমাধ্যমে প্রবীণ দিবসের সংবাদ প্রচার বেড়ে যায়, তবে আর্ন্তজাতিক প্রবীণ দিবস সামনে রেখে কোন জাতীয় ঘোষণা বা উদ্যোগের সূচনা হয়নি। ফলে বাংলাদেশে আর্ন্তজাতিক প্রবীণ দিবস পালন গতানুগতিকতার গণ্ডির বাইরে যেতে পারেনি।

করোনা পরিস্থিতিতে প্রবীণ বিষয়ে রিকের কর্মকাণ্ডঃ করোনার মধ্যে প্রবীণদের জন্য রিক কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্যোগ নিয়েছে।

ক. পিরোজপুর সদর উপজেলার ৭ টি ইউনিয়নে প্রবীণদের করোনা ও আম্ফানের প্রভাবের উপর জরিপ ও গবেষণা পরিচালনা করা।
খ. দু"টি তথ্য বহুল নিউজলেটার প্রকাশ করা। একটি আর্ন্তজাতিক প্রবীণ নির্যাতন বিরোধী দিবস উপলক্ষে প্রকাশ করা হয় (https://www.ric-bd.org/প্রবীণ-কণ্ঠ-বিশেষ-সংখ্যা/86), অন্যটি হচ্ছে বাংলাদেশে প্রবীণ ও করোনা বিষয়ে একটি বিশেষ সংখ্যা। এটি ১৭ পৃষ্ঠার একটি বিস্তারিত ব্যাখ্যা সম্বলিত একটি প্রকাশনা।
গ. প্রবীণদের জীবনমান উন্নয়ন সম্পর্কিত কর্মসূচি এলাকার ইউনিয়নগুলিতে মহামারী সঙ্কট মোকাবেলার জন্য সঙ্কটাপন্ন প্রবীণদের সহায়তার জন্য নগদ অর্থ (Cash Transfer) সহায়তা দেয়া হয়। উপরন্তু সরকারি সহায়তায় প্রবীণদের সংযোগ ঘটিয়ে দেয়া হয় যাতে তারা সরকারি সহায়তা পেতে পারেন।
ঘ. প্রবীণ সংগঠনের মাধ্যমে প্রবীণদের মধ্যে নেটওয়ার্কিং বজায় রাখা হয়। লকডাউনে করোনা বিষয়ে সচেতনতা বাড়ানোর উদ্যোগ নেয়া হয়।

উপসংহার ঃ করোনা বৈশ্বিক মহামারীর কাল এখনো শেষ হয়নি, কাজেই এ ভাইরাসের সাথে একটা পর্যায় পর্যন্ত বসবাস করতে হবে, এক্ষেত্রে প্রবীণদের সুরক্ষার জন্য একটি কর্মসূচি প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন প্রয়োজন। দ্বিতীয় হচ্ছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০ সাল থেকে ২০৩০ পর্যন্ত স্বাস্থ্যময় বার্ধক্যের দশক (Healthy Ageing Decade) ঘোষণা করেছে। এ ঘোষণা অনুসারে প্রবীণদের স্বাস্থ্যময় বার্ধক্য (Healthy Ageing) এর জন্য জাতীয় পর্যায়ে কর্মসূচি প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের জন্য সুনির্দিষ্ট উদ্যোগ গ্রহণ করা প্রয়োজন।

প্রবীণ কল্যাণে একটি সমন্বিত উদ্যোগ
অসহায় প্রবীণদের পাশে আমরা আছি
আপনিও তাঁদের পাশে দাঁড়ান
আপনার সহায়তা আমরা পৌঁছে দিচ্ছি
অসহায় প্রবীণদের কাছে
আপনার আর্থিক সহায়তা সরাসরি নিম্নের ব্যাংক হিসাবে পাঠাতে পারেন
ন্যাশনাল ব্যাংক লিমিটেড, ধানমন্ডি ব্রাঞ্চ
হিসাব শিরোনামঃ রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার-ওডব্লিওএফ
হিসাব নংঃ ০০০৬৩৩৬০০১২৬৩
অন্যান্য সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন
রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক)
বাড়ী # ২০ (নতুন), রোড # ১১ (নতুন), ৩২ (পুরাতন)
ধানমণ্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯, ফোন # ৮৮০২৫৮১৫২৪২৪
ই-মেইল ঃ **ricdirector@yahoo.com**
ওয়েব ঃ **www.ric-bd.org**

বাংলাদেশে করোনা সংক্রমণের ক্রান্তিকালে প্রবীণদের সমস্যাসমূহ ও বেঁচে থাকার চ্যালেঞ্জ

ভূমিকা ঃ বাংলাদেশে করোনা ক্রান্তিকালে প্রবীণরা যেসব সমস্যায় পড়েছেন তা বিচ্ছিন্ন কোন ঘটনা নয়, এটা করোনা পূর্ব প্রবীণদের স্বাস্থ্য সঙ্কটের সাথে যুক্ত। এ সঙ্কট প্রবীণদের স্বাস্থ্য ঝুঁকির আরো একটি নতুন মাত্রা যোগ করেছে। COVID-19 এর সংক্রমণ বাংলাদেশে সংখ্যাগরিষ্ঠ প্রবীণদের মৃত্যু ঝুঁকি তৈরী করেছে। এ মৃত্যু ঝুঁকির একটি বিশ্লেষণী কাঠামো তুলে ধরলে স্পষ্ট হবে। করোনা ভাইরাস সংক্রমণে প্রবীণদের মৃত্যু ঝুঁকি পাঁচটি দিক থেকে দেখা যায়।

১. স্বাস্থ্য ঝুঁকি
২. অর্থনৈতিক নিরাপত্তা
৩. সহায়তা ও সহযোগিতা
৪. পরিবারে ও সমাজে প্রবীণদের মূল্যায়ন
৫. মানসিক স্বাস্থ্যের নিরাপত্তা

১. প্রবীণদের স্বাস্থ্য ঝুঁকির বিশ্লেষণ ঃ COVID-19 সংক্রমণে প্রবীণরা সরাসরি মৃত্যু ঝুঁকির সাথে যুক্ত। প্রবীণদের স্বাস্থ্য ঝুঁকির ৩ টি ধরন রয়েছে। প্রথম ধরনে আছেন শয্যাশায়ী প্রবীণরা যারা করোনা ভাইরাস মহামারীর পূর্বেই মৃত্যুর ঝুঁকিতে ছিলেন। দ্বিতীয়তঃ হচ্ছেন রোগাক্রান্ত প্রবীণ, এ ধরনের প্রবীণরা দীর্ঘমেয়াদী নানাবিধ রোগে আক্রান্ত কিন্তু চলাফেরা ও দৈনন্দিন কাজকর্ম চালিয়ে যেতে পারেন। তৃতীয়ত হচ্ছেন সেইসব প্রবীণ যাদের এখনো দীর্ঘমেয়াদী রোগ নির্ণয় হয়নি, যারা শারিরীকভাবে সক্ষম ও নিয়মিত আয়মূলক কাজে জড়িত রয়েছেন। স্বাভাবিকভাবেই COVID-19 সংক্রমণে প্রথম দুই ধরনের প্রবীণরা বেশী মৃত্যুর ঝুঁকির মধ্যে পড়েন।

সাধারণত শয্যাশায়ী প্রবীণরা সেবাদান কারীদের (Caregiver) উপর নির্ভরশীল ছিলেন। COVID-19 এর সংক্রমণ এ নির্ভরতাকে আরো ঝুঁকিপূর্ণ করে তুলেছে। শয্যাশায়ী প্রবীণদের জীবনরক্ষায় কেয়ার গিভারদের পরিপূর্ণ দায়িত্ব রয়েছে কিন্তু করোনা সংক্রমণের ফলে এ কেয়ার গিভারদের মাধ্যমে শয্যাশায়ী প্রবীণরা সংক্রমণের বিরাট ঝুঁকিতে রয়েছেন। বাংলাদেশে শয্যাশায়ী প্রবীণদের জন্য কোন বিশেষায়িত নার্সিং হোম নেই; সাধারণত পারিবারিক পরিমণ্ডলে তাদের সেবা দেয়া হয়। ঢাকা শহরের কিছু সংখ্যক উচ্চবিত্ত পরিবারকে বাদ দিলে শয্যাশায়ী প্রবীণরা পরিবার ও স্বল্পশিক্ষিত কেয়ারগিভারদের সেবার মধ্যেই থাকেন। COVID-19 সংক্রমণের পর এ কেয়ারগিভারদের হাতধোয়া, শয্যাশায়ী প্রবীণের দৈনন্দিন ব্যবহার্য জিনিষপত্র জীবাণুমুক্ত রাখার প্রয়োজনীয়তা তৈরী হয়। রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) থেকে ক্ষুদ্র পরিসরে ৪০ জন প্রবীণের খোঁজ খবর নেওয়া হয়েছে ও সংক্ষিপ্ত সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হয়েছে। এ ৪০ জনের মধ্যে ২০ জন গ্রামে ও

করোনা পূর্ব জীবনের অপেক্ষায়

বাকী ২০ জন শহরে বসবাস করেন। এসব সাক্ষাৎকার থেকে জানা যায় শয্যাশায়ী ৪০ জন প্রবীণের মধ্যে ৩৮ জনকেই করোনা মহামারী স্বাস্থ্যবিধি ভঙ্গ করে সেবা দেয়া হচ্ছে। ঢাকা শহরে বসবাসকারী ২ জন প্রবীণকে সেবাদানের জন্য শিক্ষিত নার্স নিয়োগ দেয়া হয়েছে, তারা আংশিকভাবে করোনা স্বাস্থ্য বিধি নিশ্চিত করেছেন। আংশিক এ কারণে প্রশিক্ষিত হওয়া সত্ত্বেও করোনা প্রতিরোধে তারা ১০০% নিয়ম অনুসরণ করছেন না। এ ৪০ জন শয্যাশায়ী প্রবীণের মধ্যে আবার ১০ জন রয়েছেন দরিদ্র পরিবারে। তাদের কোন নিয়মিত সেবাদানকারী নেই। তারা করোনা ঝুঁকিকে আমলে নিচ্ছেন না, সেবা ও চিকিৎসার অভাবে অনেকটা মানবেতর জীবন যাপন করছেন। শয্যাশায়ী প্রবীণদের বেশীরভাগই বেচেঁ আছেন ডাক্তার ও ঔষধের উপর। উপসর্গ পরিবর্তনে তাদের সাপ্তাহিক ও মাসিক ভিত্তিতে চেক-আপ ও ঔষধ প্রদান ব্যবস্থায় পরিবর্তন আনা প্রয়োজন। কিন্তু COVID-19 সংক্রমণের পর লকডাউনের কারণে চিকিৎসা ও ডাক্তারি পরামর্শ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছেন, ফলে তাদের অবস্থার আরো অবনতি হচ্ছে। এ অবস্থায় শয্যাশায়ী প্রবীণরা COVID-19 সংক্রমণ রোধে কোন সতর্কতাই অবলম্বন করতে পারছেন না। শয্যাশায়ী প্রবীণদের করোনার লক্ষণ দেখা দিলে পরিবারের সদস্যরা পরীক্ষার জন্য নিয়ে যেতে চান না বা অনাস্থা প্রকাশ করেন। ৪০ জন উত্তরদাতাদের সকলেই মনে করেন বাড়ি থেকে সন্দেহজনক করোনার নমুনা সংগ্রহ করা সম্ভব নয়; যতই ফোন করা হোক না কেন কেউ আসে না। ৪০ জন শয্যাশায়ী প্রবীণদের মধ্যে ১১ জন বলেছেন তাদের বিভিন্ন সময়ে করোনার উপসর্গ দেখা দিয়েছিল কিন্তু কেউ টেষ্ট করাননি, চিকিৎসার জন্য হাসপাতালেও যাননি। তারা নিজেদেরকে ভাগ্যের উপর ছেড়ে দিয়েছেন।

রোগাক্রান্ত প্রবীণ যারা দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক রোগে ভুগছেন, চলাফেরা ও দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ করতে পারছেন, এ ধরনের প্রবীণদের করোনা ভাইরাস মহামারী মোকাবেলায় সবল ও দুর্বল দিকে রয়েছেন। সবল দিক হলো, এসব প্রবীণদের নিজেদের চলাফেরার ক্ষমতা থাকায় এরা অনেকটা নিজেদের মতো করে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। করোনা সংক্রমণের স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে পারেন। নিজেদের উদ্যোগে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ও ব্যায়াম চর্চা করতে পারেন। অন্যদিকে করোনা উপসর্গ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন এবং সেই সাথে পরিবারের সদস্যদের সাথে পরামর্শক্রমে পদক্ষেপ নিতে পারেন। করোনা সংক্রমণ প্রতিরোধে এসব প্রবীণদের দুর্বলতা হচ্ছে, পুরোনো অভ্যাসের কারণে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখেন না, ঘরের বাইরে যান ফলে এদের মধ্যে সংক্রমণের হার বেশি। প্রবীণ সংগঠণের নেটওয়ার্ক ব্যবহার করে টেলিফোনে এ ধরনের ৪০ জন প্রবীণের সংক্ষিপ্ত সাক্ষাৎকার নেয়া হয়েছে। এদের মধ্যে ২ জন প্রবীণ এর করোনা টেস্ট পজিটিভ বলে জানা যায়। এদের একজন ঢাকার মুগদা জেনারেল হাসপাতালে চিকিৎসাধীন এবং অন্যজন বাসায় থেকে চিকিৎসা নিচ্ছেন। সাক্ষাৎকারে এরা বলেছেন করোনায় তারা অনেক কষ্ট পাচ্ছেন। কষ্টের কারণ হচ্ছে, প্রথমত তারা কোন চিকিৎসাই পাচ্ছেন না, দ্বিতীয়তঃ ডাক্তারের পরামর্শের অভাবে তাদের ব্যবস্থাপত্রও মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে পড়েছে। তাই তারা করোনাপূর্ব দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক

রোগের অসুস্থতার আশঙ্কায় আতঙ্কিত। এ প্রবীণরা করোনা রোধক স্বাস্থ্যবিধি যেমন: হাত ধোয়া, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্পর্কে অবহিত রয়েছেন ঠিকই, কিন্তু সঠিকভাবে অনুশীলন করছেন না।

দ্বিতীয় দলের প্রবীণরাই অনেকটা সুস্থ আছেন, এদের বয়স ৬০-৭০ বছরের কোঠায়; এ দলের প্রবীণদের দীর্ঘমেয়াদী অসুখ না থাকায় তারা করোনা ভাইরাস মহামারীর ঝুঁকি আমলেই নিচ্ছেন না। প্রবীণ বয়সের কারণে তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সীমাবদ্ধতা রয়েছে; তারা সেটা উপেক্ষা করেছেন। রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) এর পক্ষ থেকে এ দলের ১০ জন প্রবীণের সাক্ষাৎকার নেয়া হয়েছিল; তাদের ৭ জনই বলেছেন প্রবীণ হওয়া স্বত্ত্বেও তারা দীর্ঘমেয়াদী রোগে আক্রান্ত নয়; তাদের মধ্যে ডায়বেটিস, হৃদরোগ ইত্যাদির লক্ষণ থাকলেও এসব রোগ প্রতিরোধে ও চিকিৎসা নেয়াতে কেউ কোন উদ্যোগ নেয়নি। তন্মধ্যে ৩ জন বলেছেন করোনার লকডাউন এর কারণে দৈনন্দিন জীবনাচরনে (Lifestyle) পরিবর্তন এনেছেন। ঘরে থাকা ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখাকে তারা গুরুত্ব দিচ্ছেন। বাকী ৭ জন করোনা স্বাস্থ্যবিধি আংশিক মানছেন।

২. অর্থনৈতিক নিরাপত্তাঃ অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ ও জীবিকার কারণে স্বাস্থ্যবিধি সম্পূর্ণ মানা সম্ভব নয়। ফলে করোনা সংক্রমণ প্রতিরোধে ইচ্ছা থাকা স্বত্ত্বেও অগ্রাধিকার দিতে পারছেন না। এ বিষয়ে আমরা মোবাইলফোনে কয়েকজন প্রবীণের সাথে সংক্ষিপ্ত কথা বলি। ৮০ জন প্রবীণই বলেছেন তারা এ মহামারীর লকডাউনে অর্থনৈতিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। বেশিরভাগ প্রবীণই (৬০ জন) বলেছেন তাদের পারিবারিক আয় মারাত্মকভাবে হ্রাস পেয়েছে। ফলে পরিবার থেকে অর্থনৈতিক সহায়তা ও সক্ষমতা হ্রাস পেয়েছে। ২০ জন প্রবীণ বলেছেন তাদের ব্যক্তিগত আয় কমে গেছে। সব উত্তরতাদাতা প্রবীণই বলেছেন অর্থনৈতিক নিরাপত্তার অভাবে করোনা মোকাবেলায় তারা শক্তি ও সাহস হারাচ্ছেন কারণ টাকার অভাবে ঔষধ কিনতে পারছেন না, জরুরি অবস্থায় চিকিৎসার উদ্যোগ নিতে পারছেন না। অন্যদিকে অর্থনৈতিক অনিরাপত্তার কারণে পরিবারে খাদ্যের যোগান মারাত্মকভাবে কমে যাওয়ায় অন্যান্যদের সাথে প্রবীণদের খাদ্যের মান কমে যাওয়ায় তারা প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা থেকেও বঞ্চিত হচ্ছেন। ৫ জন শয্যাশায়ী প্রবীণের পরিবারের প্রধান বলেছেন আগ্রহ থাকা সত্ত্বেও করোনাকালে আয় কমে যাওয়ায় শয্যাশায়ী প্রবীণদের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যয় করতে পারছেন না।

৩. সহায়তা ও সহযোগিতাঃ ৮০ জন প্রবীণের সবাই একবাক্যে বলেছেন করোনা মহামারী সংক্রমণের পর তারা পরিবার এবং অন্য জায়গা থেকে সহায়তা পাচ্ছেন না। প্রথমেই তারা বলেছেন পরিবারের সদস্য বা শুধু নিজেরা স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন। পরিবারের সকলেরই অর্থনৈতিক ও জীবিকার ঝুঁকি বেড়েছে, ফলে তারা আত্মকেন্দ্রিক ও স্বার্থপর হয়ে পড়েছে। এর মধ্যে ৩০ জন প্রবীণ সমালোচনা সত্ত্বেও বলেছেন তাদের পরিবারের উপর এখনো আস্থা রয়েছে পরিবারের সদস্যরা তাদের পাশে দাঁড়াবেন; করোনায় আক্রান্ত হলে তাদের সবকিছু নিয়ে চিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন। বাকিরা বলেছেন বর্তমান বাস্তবতায় তারা সন্তুষ্ট হতে পারছেন না।

৪. পরিবার ও সমাজে প্রবীণদের মূল্যায়নঃ টেলিফোন সাক্ষাৎকারে প্রবীণদের জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল করোনার পরে পরিবার ও সমাজে মূল্যায়ন কমেছে; নাকি একই রয়েছে। এ বিষয়ে ৮০ জনের মধ্যে ৬০ জন কোন মন্তব্য করতে চাননি। বাকি ২০ জন বলেছেন করোনার ক্রান্তিকালে একটি বিষয় স্পষ্ট হয়ে গেছে, সমাজ ও পরিবারে প্রবীণদের কোন স্থান নেই। তারা প্রবীণদের বাচাঁতে কোন খরচের দায় স্বীকার করতে প্রস্তুত নয়।

৫. মানসিক স্বাস্থ্যের নিরাপত্তা ঃ বাংলাদেশে সামাজিক কাঠামোতে সাধারণ মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে তেমন কোন জোরদার চিন্তা ভাবনা হয়না, তাই প্রবীণদের নিয়ে পরিবার সাধারণত ভাবতে চাননা। পাশ্চাত্যের মতো এদেশে মানসিক স্বাস্থ্যের নিরাপত্তা নিয়ে তেমন কোন অবকাঠামো নেই। করোনা মহামারীকালে এ বিষয়টি আরো দুরূহ হয়ে পড়েছে। তবে বর্তমানে রাজধানী কেন্দ্রিক মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গড়ে উঠছে, সেখানে প্রবীণদের তুলনায় নবীনদের আধিক্যই বেশি।

করোনা সংক্রমনে প্রবীণদের বেঁচে থাকার চ্যালেঞ্জঃ প্রথমত: করোনায় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে প্রবীণদের আচার আচরণ ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন প্রয়োজন। অধিকাংশ প্রবীণই এটাকে কঠিন বলে মনে করেছেন। যেসব বিষয় করোনা পূর্বকালে স্বাভাবিক ছিল তার পরিবর্তন সহজে মানতে পারছেন না। আর যারা বেশীরভাগ সময় ঘরে থাকতেন তাদের পক্ষে সামাজিক দূরত্ব মানা কিছুটা সহজ হচ্ছে। তবে ঘন ঘন হাতধোয়া, মুখে মাস্ক পরা তাদের কাছে এখনো কঠিন।

দ্বিতীয় বাধাঁ হচ্ছে উপসর্গের ভিত্তিতে করোনা টেস্ট করা, চিকিৎসার দ্রুত সিদ্ধান্ত ও উদ্যোগ নেয়া।

তৃতীয় সমস্যা হচ্ছে করোনা ভাইরাস মহামারী প্রতিরোধে পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি প্রবীণদেরকেও এ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় সুরক্ষা দেয়া। প্রবীণদেরকে করোনা থেকে সুরক্ষা দিতে ব্যক্তিগত সংবেদনশীলতা যথেষ্ট নয়; দরকার সরকারি বেসরকারি স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় সেবাদানকারীদের (চিকিৎসক, নার্স, টেকনিশিয়ান, স্বাস্থ্য সহকারী) আচরণগত পরিবর্তন আনা, তাদের ব্যবহার অতি অবশ্যই রোগী বান্ধব হতে হবে। স্বাস্থ্য শিক্ষায় রোগীদের প্রতি ব্যবহারের প্রশিক্ষণ যুক্ত করতে হবে। এছাড়াও সেবা গ্রহণ সহজীকরণ করতে হবে। বর্তমান বাজেটে স্বাস্থ্য ব্যয় বরাদ্দ বাড়ানোর বিকল্প নেই; পাশাপাশি স্বাস্থ্য সেবার প্রশাসনিক বিকেন্দ্রীকরণ, বেসরকারি পর্যায়ে বিনিয়োগে উৎসাহ প্রদান, সেবার মান নিয়ন্ত্রণে শক্তিশালী পরিবীক্ষণ ব্যবস্থা চালু করতে হবে। শিশু স্বাস্থ্যের মতো স্বাস্থ্য খাতে প্রবীণ স্বাস্থ্য খাত চালু করা একান্তই জরুরি।

বর্তমান বাস্তবতায় প্রবীণদের স্বাস্থ্যে নীতি নির্ধারকদের ঔদাসীন্য খুবই বেদনাদায়ক। প্রবীণরা এ খাতে একরকম বছরের পর বছর ধরে উপেক্ষিত হয়ে আসছেন। এ কারণেই স্বাস্থ্যসেবার মুল স্রোতে প্রবীণদের আনা একান্তই জরুরি।

করোনা ভাইরাস পরিস্থিতিতে প্রবীণদের জন্য করণীয়

গত সাত মাসে নোভেল করোনাভাইরাস বা কোভিড-১৯ এ যাঁরা সংক্রমিত হচ্ছেন বা যাদের মৃত্যু হচ্ছে, দেখা গিয়েছে, তাদের বেশির ভাগই প্রবীণ; বয়স ৬০ বছর বা তারও বেশি। ফলে, করোনা সংক্রমণ রুখতে তাদের কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেয়ার প্রয়োজন হয়ে পড়ছে। না হলে, বাংলাদেশ সহ গোটা বিশ্বেই আরও বেশি সংখ্যায় আক্রান্ত হবেন প্রবীণরা। আরও বেশি সংখ্যায় তাঁদের মৃত্যু হবে। তাই এই সঙ্কটজনক পরিস্থিতিতে দেশের প্রবীণদের সুস্থ রাখতে কী কী করণীয় আর তাঁদের কী কী করা উচিত নয়, সে সব নিয়ে আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রকাশনা।

জনসংখ্যার নিরিখে বাংলাদেশে প্রবীণের সংখ্যা খুব কম নয়, প্রায় ১ কোটি ২৬ লক্ষ। তবে ২০১১ সনের পরিসংখ্যান অনুযায়ী ৬০-৬৪ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ৩৯৩৪০১৪ জন, ৬৫-৬৯ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ২১১৩৪৯০ জন, ৭০-৭৪ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ২২৩১৭১২ জন; ৭৫-৭৯ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ৮৭৪৭২৭ জন; ৮০-৮৪ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ৮৮০০৭৯ জন; ৮৫-৮৯ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ২৬২৬১১ জন, ৯০-৯৪ বছরের বয়সীদের সংখ্যা ২৫০১৮৯ জন, পঁচানব্বই উর্ধ্ব বয়সীদের সংখ্যা ২২২৬৭৮ জন। আমরা ধরে নিতে পারি আশি উর্ধ্ব প্রবীণেরা সাধারণত পরিবারের উপর নির্ভরশীল।

কোন্ কোন্ প্রবীণ রোগীদের নিতে হবে বাড়তি সতর্কতা

কোন্ কোন্ রোগে দীর্ঘ দিন ধরে ভুগলে এখন বাড়তি সতর্কতা নেওয়া উচিত প্রবীণদের। কারণ, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দেহের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। ফলে, সংক্রমিত হওয়ার আশঙ্কা বাড়ে। প্রবীণরা যদি এই সব অসুখে দীর্ঘ দিন ধরে ভোগেন, তা হলে নিয়মিত ভাবে তাঁদের ওষুধ সেবন চালিয়ে যাওয়া উচিৎ। নিয়মে কোনও ব্যাতিক্রম ঘটানো উচিৎ হবেনা এবং বাড়তি 'ডোজ'-এর ওষুধ নেয়াও উচিৎ হবে না, কারণ, তাতে হিতে বিপরীত হতে পারে।

বাড়িতে থাকার সময় প্রবীণরা কী ভাবে চলবেন? প্রবীণদের অনেকেই নিয়মিত হাঁটাচলা করেন। তাঁদের নিয়মিত বাজারে যাওয়ারও অভ্যাস রয়েছে। আবার এমন অনেক প্রবীণ রয়েছেন, যাঁরা অন্যের উপর নির্ভর না করে এক পা-ও হাঁটতে পারেন না।

পর নির্ভরশীল প্রবীণদের করণীয়

করণীয়

- বাড়ির অন্য প্রবীণকে কোনও কাজে সাহায্য করতে গেলে হাত ভাল ভাবে ধুয়ে নেবেন।
- অন্য প্রবীণের কাছে যাওয়ার সময় কাপড়/টিস্যু পেপার দিয়ে নাক, মুখ ঢেকে রাখুন।
- ওয়াকার, ছড়ি, হুইলচেয়ার, বেডপ্যান ভাল ভাবে পরিষ্কার রাখুন।
- হাত ধুতে বাড়ির আরও প্রবীণদের সাহায্য করুন।
- পানি ও খাবার শরীর বুঝে মেপে খান।
- বাড়ির অন্য প্রবীণের উপরেও নজর রাখুন।

বর্জণীয়

- জ্বর, সর্দি, হাঁচি, কাশি হয়েছে, এমন কারও কাছে যাবেন না।
- ঘনিষ্ট ও অঘনিষ্ট কারো সাথে করমর্দন ও জড়িয়ে ধরবেন না।
- শুধুই বিছানায় শুয়ে থাকবেন না।
- হাত না ধুয়ে বাড়ির অন্য কাউকে ছোঁবেন না।

হাঁটাচলা করতে পারেন
এমন প্রবীণদের কী কী করণীয়

করণীয়

- সারা দিন বাড়িতে থাকুন
- বাড়িতে অতিথি এলে যথাসম্ভব ভদ্রতার সাথে তাঁদের এড়িয়ে চলুন।
- ৬ ফুট/২ মি. দূরত্ব রেখে সকলের সাথে কথা বলুন।
- একা থাকলে সুস্থ প্রতিবেশীকে প্রয়োজনীয় জিনিস দিয়ে যেতে অনুরোধ করুন।
- যেকোন জটলা এড়িয়ে চলুন, সর্বত্রই সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- যতটা সম্ভব বাড়িতেই কাজ করুন, হাঁটাচলা করুন এবং হাল্কা ব্যায়াম করুন।
- খাওয়ার আগে, পরে এবং বাথরুমের পর খুব ভাল ভাবে দু'হাত ধুয়ে ফেলুন।
- সাবান, পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন।
- চশমা ও মোবাইলের মতো যে সব জিনিস সব সময় ব্যবহার করেন, ভাল ভাবে সেই সব পরিষ্কার করে নিন।
- হাঁচি, কাশির সময় টিস্যু পেপার/রুমাল ব্যবহার করুন এবং ব্যবহৃত টিস্যু পেপার মুখবন্ধ পাত্রে ফেলে দিন।
- হাঁচি, কাশির পর রুমাল ধুয়ে ফেলুন, হাতও ধুয়ে নিন।
- বাসি খাবার খাবেন না, গরম খাবার খাবেন।
- বেশি পানি খাবেন, ফলের রস বার বার খাবেন।
- যে ওষুধগুলি খান, নিয়মিত খাবেন।
- জ্বর, সর্দি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, কফ হলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- নিঃসঙ্গতা কাটাতে দূরে থাকা আত্মীয়, বন্ধু-বান্ধবীদের সঙ্গে মোবাইল ফোনে কথা বলুন।
- গরমে পানিশুন্যতা বা ডিহাইড্রেশন এড়াতে বেশি পানি খাবেন, তবে হৃদরোগ/কিডনির অসুখ থাকলে মেপে পানি খাবেন।
- ইসলাম ধর্মবলাম্বীরা রমজানে রোজা রাখার ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- ইসলাম ধর্মবলাম্বীরা বাড়িতেই অজু পূর্বক পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পরার চেষ্টা করুন। অন্যান্যরা বাড়িতেই প্রার্থনা করার চেষ্টা করুন।

বর্জণীয়

- জ্বর, সর্দি, হাঁচি, কাশি হয়েছে, এমন কারও কাছে যাবেন না।
- ঘনিষ্ট ও অঘনিষ্ট কারো সাথে করমর্দন ও জড়িয়ে ধরা থেকে অবশ্যই বিরত থাকবেন।
- পার্ক, বাজার, মসজিদে বা ধর্মস্থানে যাওয়া স্থগিত রাখুন।
- মৃতের জানাজা বা শোকসভায় একান্ত জরুরি না হলে যাবেন না; গেলেও স্বাস্থ্য নিরাপত্তার নিয়মাবলী মেনে ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে যাবেন।
- হাঁচি, কাশির সময় হাত দিয়ে নাক, মুখ মুছবেন না ও চোখ, মুখ, নাকে হাত ছোঁয়াবেন না, দস্তানা ব্যবহারই উত্তম।
- নিজে বেছে নিয়ে বাক্স খুলে ওষুধ খাবেন না।
- হাসপাতালে রুটিন চেক-আপে যাবেন না, টেলিফোনেই পরামর্শ নিন।
- সময় কাটাতে আত্মীয়, বন্ধুদের বাড়িতে আমন্ত্রণ জানাবেন না।

গৃহবন্দি হওয়ায় মানসিক অবসাদ কাটাতে করণীয়

- বাড়ির লোকজনের সাথে সময় কাটান যতটা সম্ভব।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে বাড়ির সবার সঙ্গে মিশতে পারেন।
- একটা ঘরে নিজেকে বন্দি করে রাখবেন না।
- বাড়িতে শান্তি বজায় রাখুন।
- এই সময় ছবি আঁকা, গল্প করা, হাল্কা ব্যায়াম, বই পড়া বা গান শোনার মতো পুরনো শখগুলি নিয়ে মেতে থাকতে পারেন। গ্রামের প্রবীণরা বাড়িতে বাগান করা বা একটি বাড়ি একটি খামার করতে পারেন।
- মোবাইল ফোনে দূরের আত্মীয়, বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে যতটা পারেন কথা বলুন।
- ইন্টারনেট ব্যবহার করতে জানলে সোশ্যাল মিডিয়ায় যুক্ত হতে পারেন, পছন্দের সিনেমা উপভোগ করতে পারেন, ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে বন্ধু বান্ধবের সাথে অনলাইন আড্ডা চালাতে পারেন।
- অনলাইনে প্রচুর শিক্ষণীয় বিষয় রয়েছে, তা শিখে অনলাইনে আয় করতে পারেন।
- উত্তেজনা সৃষ্টি করে এমন খবর বা সোশ্যাল মিডিয়ার পোস্ট এড়িয়ে চলুন। নিজেও সোশ্যাল মিডিয়ায় কোনও বিভ্রান্তিকর খবর ছড়াবেন না।
- খবরাখবর পাওয়ার জন্য একমাত্র বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের উপরেই ভরসা রাখবেন।
- অবসাদ বা একাকীত্ব কাটাতে ধূমপান, মদ্যপান বা অন্য কোনও মাদক সেবন করবেন না।
- বাড়ীতেই ধর্মীয় কর্মকাণ্ড বাড়াতে পারেন।
- অনেক দিন ধরে আপনার কোনও মানসিক অসুস্থতা থাকলে মোবাইলফোনে মনোবিদের সহায়তা নিতে পারেন।

তথ্যসুত্র ঃ আনন্দ বাজার, ইন্টারনেট

করোনা মহামারীকালে প্রবীণদের দুঃখ গাঁথা

করোনাভীতি: সুষ্ঠু চিকিৎসার অভাবে বৃদ্ধের মৃত্যু

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) ভীতিতে সুষ্ঠু চিকিৎসার অভাবে সিলেট নগরীতে ২৫ শে মার্চ, ২০২০ গিয়াস উদ্দিন (৬৫) নামে এক বৃদ্ধের মৃত্যু হয়েছে। স্থানীয়রা জানান, তিনি দীর্ঘদিন ধরে কিডনি জটিলতায় ভুগছিলেন এবং নিয়মিত ডায়ালাইসিস করাচ্ছিলেন। যুক্তরাজ্য প্রবাসী তার ছেলে সে সময় দেশে ফেরেন। গিয়াস উদ্দিনের শ্বাসকষ্ট দেখা দেওয়ায় চিকিৎসকরা তাকে হোম কোয়ারেন্টিনে থাকতে বলেন এবং এ অবস্থায় ঘরেই তার মৃত্যু হয়। সিলেট সিটি কর্পোরেশনের স্থানীয় কাউন্সিলর বলেন, 'তিনি দীর্ঘদিনের কিডনি রোগী। শ্বাসকষ্ট নিয়ে সিলেট কিডনি ফাউন্ডেশনে গেলে তারা তাকে গ্রহণ করেনি, সম্প্রতি তার ছেলে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন বলে। এরপর সিলেট শহরের কোন হাসপাতাল-ক্লিনিকই তাকে চিকিৎসার জন্য গ্রহণ করেনি, এমনকি নির্ধারিত ডায়ালাইসিস করানোর তারিখেও ওই হাসপাতালে তার ডায়ালাইসিস করানো হয়নি।' তিনি আরো বলেন, 'সবাই করোনাভাইরাসের ভয় পাচ্ছিল তার বিদেশফেরত ছেলের কারণে, অথচ বাসায় তার ছেলে, তার স্ত্রী এবং প্রায় ৯০ বছর বয়সী শাশুড়িও সুস্থ আছেন এখনো। কিন্তু তিনি কিডনির সমস্যায় ভুগে বিনা চিকিৎসায় ঘরেই মারা গেলেন।'

এ বিষয়টি জেনে জেলা প্রশাসক বলেন, 'চিকিৎসা পাওয়া সবার অধিকার। করোনাভীতির কারণে বিনা চিকিৎসায় মৃত্যুর বিষয়ে প্রতিবাদ সমাজের সচেতন মানুষ হিসেবে করা উচিত। কারণ প্রতিবাদ না হলে অনেক সাধারণ মানুষ বিনা চিকিৎসাতেই মারা যাবেন।'

সুত্র: ডেইলী ষ্টার, ২৬ শে মার্চ, ২০২০

অসুস্থ হবার টাইম এটা না

শিরোনামটি প্রয়াত সাবেক মন্ত্রিপরিষদ সচিব সা'দত হুসাইনের পুত্র সাহজেব সা'দতের ফেসবুক স্ট্যাটাসের প্রথম লাইন।

স্ট্যাটাসটিতে তিনি একই সঙ্গে বাবা ও মা উভয়ের অসুস্থ হওয়ার পর বিভিন্ন হাসপাতালে নিজের অভিজ্ঞতার বিবরণ দিয়ে অন্যদের সতর্ক করেছেন। তদবির না করলে আইইডিসিআর থেকে সহজে নমুনা সংগ্রহ করতে কেউ আসে না। নমুনা পরীক্ষার ফল না আসা পর্যন্ত সব হাসপাতালের ডাক্তাররা রোগীকে করোনা রোগী মনে করেন। ফলে মূল রোগের পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসা বিলম্বিত হয়। কোভিড ছাড়া অন্য কোনো কারণে রোগীর শ্বাসকষ্ট হলে বেসরকারি হাসপাতালগুলো তাঁকে ভর্তি করাতে গড়িমসি করে। তাঁর মায়ের ক্ষেত্রে এটা ঘটেছিল। এ ছাড়া পিপিই ও অন্যান্য অযাচিত খরচের ধাক্কা, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের অনুপস্থিতি ও অন্যান্য বিষয় উল্লেখ করে তিনি সবাইকে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে, হাসপাতাল ও চিকিৎসকদের কাছ থেকে এ সময় শত হস্ত দূরে থাকার পরামর্শ দিয়েছেন।

ডা. সুস্মিতা আইচের আক্ষেপ

সুস্মিতার বাবা সরকারের সাবেক অতিরিক্ত সচিব গৌতম আইচের কিডনির সমস্যা ছিল। ল্যাবএইডে ডায়ালাইসিসের সময় সমস্যা দেখা দিলে তারা রোগীকে আইসিইউ সাপোর্ট দিতে পারবে না জানিয়ে ভর্তি করতে অস্বীকৃতি জানায়। সুস্মিতা তাঁর বাবাকে নিয়ে নানা সরকারি-বেসরকারি হাসপাতালে ঘুরে ভর্তি করাতে ব্যর্থ হয়ে অবশেষে কুর্মিটোলা জেনারেল হাসপাতালে ভর্তি করান। শুক্রবার সন্ধ্যা সাতটা থেকে তাঁর বাবার অক্সিজেনের ঘাটতি শুরু হয়। তাঁর বেডের কাছে কোনো ডাক্তার যাননি। তাঁরা সুস্মিতাকে ওষুধ বুঝিয়ে দেন, মেয়ে বাবাকে ওষুধ খাওয়ান; সুস্মিতার ভাই অক্সিজেন দেন। সুস্মিতার অভিযোগ, বারবার বলা সত্ত্বেও তাঁর বাবার কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা হয়নি, এমনকি রোগী মারা যাওয়ার পরও। তিনি আইসিইউ সাপোর্টও পাননি।

চিকিৎসকের বাবা শুধু নয়, কয়েকজন চিকিৎসকও রোগাক্রান্ত হয়ে চিকিৎসা পাননি। সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের সহকারী অধ্যাপক মো. মঈন উদ্দিন কোভিডে আক্রান্ত হয়ে নিজের হাসপাতালেই চিকিৎসা পাননি বলে অভিযোগ আছে। তাঁকে ঢাকায় আনার পরও তিনি যথাসময়ে চিকিৎসাসেবা না পেয়ে মারা গেছেন। মেডিকেল কলেজের প্রিন্সিপাল ফরেনসিক মেডিসিনের প্রফেসর ম. আনিসুর রহমানও আইসিইউ পাননি।

সুত্রঃ প্রথম আলো, ১৯ শে মে, ২০২০

ক্যান্সারে আক্রান্ত মনিরুজ্জামান নেত্রকোনা থেকে এসেছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যালে চিকিৎসার জন্য। কর্তৃপক্ষ করোনা টেস্ট ছাড়া ভর্তি করাবে না। তাই মুগদা জেনারেল হাসপাতালে করোনা টেস্টের জন্য অপেক্ষা। বিএসএমএমইউতেই করোনা পরীক্ষার ব্যবস্থা ছিল, তবু কেন এ প্রবীণের হয়রানি, কেউ কি এগিয়ে আসেনি, প্রবীণ মানেই অভিশাপ!

সুত্র : মঞ্জুরুল করিম ও কালের কণ্ঠ

করোনাকালের বিয়োগান্তিক প্রস্থান

বাগেরহাট জাহানাবাদ উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়ের শিক্ষিকা লতিফা খাতুন, আমার মা। প্রিন্টিং ব্যবসায়ী বাবা ও আমাদের একমাত্র ভাইয়ের অকাল মৃত্যুর পর অবসর জীবনটা মা আমার কাছেই কাটাচ্ছিলেন। বয়স বাড়ার সাথে মা দীর্ঘমেয়াদী রোগ যেমন বহুমূত্র, উচ্চরক্তচাপ এ আক্রান্ত হলেন ও তার প্রভাবে চোখ, হৃদপিণ্ড ও রেচনযন্ত্রের কার্যক্ষমতা ক্রমেই কমে যেতে থাকল। ২০১৯ সালের শেষার্ধে মাকে ডায়ালাইসিসে যেতে হতো। তীব্র শারীরিক কষ্ট! কিন্তু এটাই তখন একমাত্র বাঁচার উপায়। চাকুরির পাশাপাশি দুই সন্তান, সংসার, মা কে নিয়ে বিভিন্ন ডাক্তারের কাছে ছোটাছুটি, সপ্তাহে দু'দিন ডায়ালাইসিস। সংসার-অফিস সকলেরই সহযোগিতার কারণে কখনোই জীবনকে কঠিন মনে হয়নি। এর মধ্যে মায়ের রক্তে হেপাটাইটিস সি ভাইরাস ধরা পড়ল ও তীব্রভাবে আক্রমণের কারণে কোমর ব্যথায় একেবারে শয্যাশায়ী হয়ে পড়লেন। একাধারে কিডনীর সমস্যা ও অন্যদিকে কোমর ব্যথা, মেগাসিটি ঢাকা শহরে কোথাও সমন্বিত চিকিৎসা ব্যবস্থা পেলাম না; না সিআরপিতে; না কিডনি ফাউণ্ডেশন হাসপাতালে। অগত্যা বাসায়ই হোম

সার্ভিস থেরাপির ব্যবস্থা করলাম এবং ডায়ালাইসিস চলল পাশাপাশি। হুইল চেয়ার এবং এ্যাম্বুলেন্স হয়ে গেল সঙ্গী। মা'র চিকিৎসা ও চলাচলের সুবিধার্থে আমরা বাসা বদল করলাম।

এই বিপর্যয়ের মধ্যেই ৮ই মার্চ ঢাকায় প্রথম করোনা রোগি সনাক্ত হয়, শুরু হলো করোনাকালীন সতর্কতার এক ভয়াবহ সময়। এ্যাম্বুলেন্সে চড়া খুব ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে গেল..... কত রকম রোগী বহন করে এরা। লকডাউন এর মধ্যেও ঝুঁকি নিয়ে ডায়ালাইসিস এ নিয়ে যাচ্ছিলাম। শেষ ডায়ালাইসিস এর পরে মা ঘোরের মধ্যে চলে গেলেন। শুধু আমাকে চিনতেন।

এর মধ্যে ডাক্তাররা করোনা আতঙ্কে পড়লেন, করোনা নেই এ মর্মে সনদ লাগবে; হাসপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা দেয়া দরকার তখন। করোনার কারণে তাঁর নাজুক শরীরের জন্য হাসপাতাল ভীষন বিপদজনক! করোনা যদি তাঁকে বা আমাদের কারো একজনের শরীরে ঢুকে পড়ে তাহলে তো সবার জন্যই বিপদ! আমি প্রচণ্ড অসহায় ও হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়লাম!!!! আমি কোন দিকে যাব??? আমরা ভয়াবহ কিংকর্তব্যবিমূঢ় অবস্থায় প্রতিটা মূহুর্ত কাটাচ্ছি। অন্যদিকে লকডাউনের কারণে আমার বোনেরা, পরম আত্মীয়রা ঢাকায় আসতে পারছেনা। সামান্য সমস্যায়ও দৌড়ে মাকে হাসপাতালে নিতাম!

এ মহামারীর কারণে পৃথিবীর জীবনযাত্রায় নতুনভাবে বদলে গেল, সেই সাথে আমাদেরও সবকিছু.. অসহায়ের মত তাকিয়ে দেখা ছাড়া আর কিছুই করার নেই!!!???

১৩ এপ্রিল রাত বারোটার কিছু পরে ঘুমের মধ্যেই দুটা হাত শুধু ঢলে পড়ল। শেষ হলো আমার যুদ্ধ, আমার মায়ের যুদ্ধ ... অসহায়ত্ব। মা স্কুলে খুবই জনপ্রিয় শিক্ষক ছিলেন, সন্তানের মতো তার ছাত্রীরা তাকে শেষ দেখা দেখতে চেয়েছিল, করোনা তাও হতে দেয়নি।

সুত্রঃ রোকসানা বেগম (শিমু), উন্নয়নকর্মী, রিক

আক্রান্ত সন্দেহে ফেলে যাওয়া বৃদ্ধ ও বৃদ্ধাকে উদ্ধার

ঢাকার সাভারে পৃথক পৃথক স্থান থেকে এক বৃদ্ধা ও বৃদ্ধকে উদ্ধার করে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে ভর্তি করা হয়েছে। উপজেলা প্রশাসন শনিবার (১৮-০৪-২০) রাতে জয়নাবাড়ি ও পৌর এলাকার মাঝিপাড়া থেকে তাঁদের উদ্ধার করে। স্বজনেরা তাঁদের করোনাভাইরাসে আক্রান্ত সন্দেহে এসব স্থানে রেখে গেছেন বলে ধারণা করা হচ্ছে। তবে তাঁরা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত কি না, তা নিশ্চিত করতে পারেনি প্রশাসন।

সুত্রঃ প্রথম আলো, ২০ শে এপ্রিল, ২০২০

করোনা আক্রান্ত বাবাকে রেখে পালালেন ছেলেরা ঃ হাসপাতালে বাবার মৃত্যু

পঞ্চগড়ের বোদা উপজেলার সাকোয়া ইউনিয়ন পরিষদের সাবেক চেয়ারম্যান আমিনুর রহমান প্রধানের (৬৫) করোনা শনাক্ত হলে গত রবিবার রাতে বিশেষ ব্যবস্থাপনায় জেলা স্বাস্থ্য বিভাগ তাঁকে ঢাকা মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে পাঠানোর উদ্যোগ নেয়। তা ছাড়া তিনি কিডনি সমস্যাসহ বিভিন্ন রোগে ভুগছিলেন। প্রথমে তাঁর ছেলেরা ঢাকা যেতে রাজি না হলেও পরে সবার অনুরোধে রাজি হন। গত রবিবার রাতে স্বাস্থ্য বিভাগের তত্ত্বাবধানে অ্যাম্বুল্যান্সে করে ঢাকায় নেওয়া হচ্ছিল তাঁকে। কিন্তু রংপুর পৌঁছাতেই তাঁর ছোট ছেলে আরিফ তাঁকে রংপুর ডেডিকেটেড করোনা আইসোলেশন হাসপাতালে নিয়ে যান। অবস্থা আশঙ্কাজনক দেখে সেখানকার চিকিৎসকরা তাঁকে ঢাকায় নিয়ে যেতে বললেও ছেলেরা রাজি হননি। পরে তাঁরা হাসপাতালে আমিনুর রহমানকে ভর্তি করেই পালিয়ে যান। গতকাল মঙ্গলবার সকালে ওই হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় মারা যান আমিনুর রহমান। সন্তানদের অবহেলার কারণেই তাঁর মৃত্যু হয়েছে বলে দাবি করে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ। এমনকি শুরুতে সন্তানরা তাকে বাড়িতে না নিয়ে রংপুরেই দাফন করার দাবি জানান। ছেলেরা বাবার দায়িত্বের ব্যাপারে নানা রকম কথা বললেও অ্যাম্বুলেন্স ড্রাইভার হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের কথাই সমর্থন করেন।

সুত্রঃ কালের কণ্ঠ, ২০ শে মে, ২০২০

বাবার ঠাঁই গাছতলায়

অবসরপ্রাপ্ত পুলিশ সদস্য আবদুল মান্নান ভূঁইয়া (৮৭) উপজেলা পরিষদের বারান্দায় চারদিন না খেয়ে পড়ে ছিলেন তিনি। তার তিন ছেলে ও এক মেয়ে, কিন্তু কেউ তার খোঁজ রাখেন না। চাকরি থেকে অবসরে যাওয়ার কয়েক বছর পর সন্তানেরা তাকে বাড়ি থেকে বের করে দেন। এ অবস্থায় সাত বছর আগে ধামরাইয়ের ধনাঢ্য এক ব্যক্তি তাকে থাকা-খাওয়া সহ আশ্রয় দেন। অজানা কারণে সেখান থেকে তিনি চলে আসেন। এরপর পেনশনের তিন হাজার টাকায় চলতেন। থাকতেন মসজিদে মসজিদে। গত শুক্রবার রাতে অসুস্থ অবস্থায় তাকে উপজেলা পরিষদের বারান্দায় পাওয়া যায়। তাকে উদ্ধার করে থানায় নিয়ে যাওয়া হয় ছেলেদের বিরুদ্ধে ভরণপোষণ আইনে মামলা করানোর জন্য, কিন্তু তিনি সঠিক তথ্য দিতে না পারায় মামলা করা সম্ভব হয়নি। সুস্থ হওয়ার পর তাকে মিরপুরে সরকারি আশ্রয়কেন্দ্রে পাঠানো হবে। আশ্রয়কেন্দ্রে রেখে একটি বৃদ্ধাশ্রমে দেওয়ার চেষ্টা করা হবে।

সুত্রঃ প্রথম আলো, ২৩ শে জুন, ২০২০

পরবর্তীতে প্রশাসনের সহায়তায় আব্দুল মান্নান তার সন্তানের বিরুদ্ধে মামলা দায়ের করেন।

সুত্রঃ প্রথম আলো, ২৭ শে জুন, ২০২০

কেন কান ধরে এই ওঠবস, সদুত্তর নেই প্রশাসনের সহকারী কমিশনারের

সাইয়েমা হাসান নামে প্রশাসনের একজন সহকারী কমিশনার যশোরের মনিরামপুর উপজেলার চিনেটোলা বাজারে প্রবীণ দুই ব্যক্তিকে কান ধরে ওঠবস করাচ্ছেন। পেছনে দুই পুলিশ সদস্য ও আরও একাধিক ব্যক্তি। তিনি নিজেই আবার ওই ঘটনার ছবি তুলছেন। এমন এক ছবি শুক্রবার (২৭-০৩-২০) সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ভাইরাল হয়ে আলোড়ন তোলে। প্রশাসনের দায়িত্বশীল সূত্র বলেছে, এমন কাণ্ড ঘটানোর বিষয়ে কোনো সদুত্তর দিতে পারেননি ওই কর্মকর্তা।

করোনাভাইরাস রোধে চলাচল সীমিত রাখার সরকারি আদেশ পালন করতে গিয়ে গতকাল বিকেলে তিনি দুই বৃদ্ধ ভ্যান চালককে কান ধরে ওঠবস করান। যশোরের জেলা প্রশাসক বলেন, প্রশাসনের কর্মকর্তাদের বলা হয়েছিল, মানুষ যেন ঘরে থাকে, সে ব্যাপারে তাঁরা যেন উদ্বুদ্ধ করেন। তাঁদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেওয়ার কোনো নির্দেশ দেওয়া হয়নি।

সুত্রঃ প্রথম আলো, ২৮ শে মার্চ, ২০২০

করোনা ভাইরাস মহামারী সঙ্কটকালে রিকের কর্মসূচিগত উদ্যোগ

করোনা ভাইরাস মহামারী সঙ্কটকালে দুই স্তরের প্রবীণ জনগোষ্ঠীর সাথে রিক কর্মসূচিগত সংযোগ রক্ষা করে চলেছে। মুন্সীগঞ্জ ও পিরোজপুরের উল্লেখযোগ্য প্রবীণ রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) এর করোনা সহায়তা কর্মসূচির সাথে যুক্ত ছিলেন। রির্সোস ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) পল্লী কর্মসহায়ক ফাউণ্ডেশন (পিকেএসএফ) এর সহায়তায় পিরোজপুরের ১৩ টি ইউনিয়নে ১৮ টি সামাজিক কেন্দ্র পরিচালনা করছিল, যেখানে প্রবীণরা একত্রিত হতেন এবং সাংগঠনিক সুরক্ষা কার্যক্রম পরিকল্পনা বাস্তবায়ন ও পর্যালোচনা সিদ্ধান্ত নিতেন।

বাংলাদেশে ৮ই মার্চ, ২০২০ এ প্রথম করোনা ভাইরাস সনাক্ত হবার পর লকডাউন ঘোষণার পূর্ব পর্যন্ত এ কেন্দ্রগুলি সক্রিয় ছিল। লকডাউন ঘোষণার পর সরকার ঘোষিত স্বাস্থ্য বিধি পালনের লক্ষ্যে এ কেন্দ্রগুলি বন্ধ করে দেয়া হয়। বন্ধ করার আগে রিক ও প্রবীণ কমিটি সম্মিলিতভাবে কর্মসূচিগত নীতি গ্রহণ এবং বাস্তবায়নের উদ্যোগ নেন।

যেমন **প্রথমত:** সামাজিক দুরত্ব বজায় রাখতে সকল প্রবীণ সদস্য ঘরে থাকবেন ও সামাজিক কেন্দ্রে আসবেন না।

দ্বিতীয়ত: রিকের প্রবীণ কর্মসূচি ইউনিয়ন পর্যায়ের সংগঠণ, কমিউনিটি, সাধারণ প্রবীণ নারী পুরুষ, স্বাস্থ্য সেবা দাতা ও স্থানীয় প্রশাসনের সাথে লকডাউনের সময় যোগাযোগ ও সমন্বয় রক্ষা করবেন।

তৃতীয়ত: প্রতি ইউনিয়নের রিক কর্মীর মোবাইল ফোন নম্বরকে সংশ্লিষ্ট ইউনিয়নের প্রবীণ কর্মসূচির হটলাইন হিসেবে বিবেচনা করা হয়। প্রবীণদের যে কোন জরুরি বিষয়ে হটলাইনে ফোন দেয়া যাবে। ফোনে যোগাযোগ না করতে পারলে পরিবার, আত্মীয় বা অন্যকারো সহায়তায় মুঠোফোনে মেসেজ দেয়া হবে।

চতুর্থত: স্থানীয় রিক অফিস প্রবীণদের সঙ্কটে উক্ত পদক্ষেপ নেবার জন্য সংক্ষিপ্ত ডাটাবেস তৈরি করবে। এ ডাটাবেস থেকে যারা অসুস্থ ও যাদের জরুরী স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজন হতে পারে তাদের সাথে যোগাযোগ, দীর্ঘমেয়াদী ও একাধিক রোগে আক্রান্ত প্রবীণদের সাথে সমন্বয় সাধন করা।

পঞ্চমত: এই ডাটাবেস এর নিঃসঙ্গ, হতদরিদ্র প্রবীণ নারী ও পুরুষের ঠিকানা ও যোগাযোগ নম্বর রাখা হবে যাতে সঙ্কটকালে খাদ্য ও ত্রাণ সহায়তা দেয়া যায়। রিকের কর্মসূচি এলাকায় এভাবে করোনা সঙ্কটে সমন্বয় কাঠামো গড়ে তোলা হয়; যার মধ্যদিয়ে প্রবীণদের সমস্যা অনেকটাই কমিয়ে আনা সম্ভব হয়।

ষষ্ঠত: রিকের দ্বিতীয় ধারার কর্মসূচিগত কৌশল হচ্ছে রিকের সহায়তায় তৈরী আত্মনির্ভরশীল দল প্রবীণ সংগঠনের সাথে যুক্তরাও তাদের নিজস্ব উদ্যোগে বাস্তবায়নের পরামর্শ দেয়া হয়। এ দ্বিতীয় ধারার কৌশলে গাজীপুরের পূবাইল, নরসিংদীর পলাশ, ঢাকা জেলার নবাবগঞ্জ এবং কক্সবাজারের মহেশখালীতে প্রায় ২০ টি আত্মনির্ভরশীল প্রবীণ সংগঠনের করোনা মহামারীকালে প্রবীণদের সুরক্ষা ও সক্রিয়তা বজায় রাখার চেষ্টা করা হয়েছে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্থানীয় প্রশাসনের সহায়তায় গ্রামের অসহায় দুঃস্থ, নিঃসঙ্গ প্রবীণদের চিকিৎসা, সহায়তা ও ত্রাণ কার্যক্রমে অন্তঃর্ভূক্ত করতে পেরেছেন। এছাড়া এসব এলাকায় কম্যুনিটি এবং স্থানীয় সরকার প্রবীণদের সমস্যার বিষয়ে অবহিত এবং সমাধানে উদ্যোগী হয়েছেন। এ কারণে এসব এলাকায় পারিবারিক পর্যায়ে প্রবীণেরা অনেক বেশী ভাল অবস্থানে ছিল। কোথাও কোন প্রবীণদের প্রতি অবহেলা, নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রবীণ কমিটির সভাপতি, সাধারণ সম্পাদক ও নেতৃস্থানীয় প্রবীণেরা সে বিষয়ে সাথে সাথে পদক্ষেপ নিতেন। বিষয়টি স্থানীয় সরকারের ইউনিয়ন পরিষদের চেয়্যারম্যান ও মেম্বরদের জানানো হতো এবং সংশ্লিষ্ট প্রবীণের পরিবারে সদস্যদেরকে ফোন করে সতর্ক করা হতো। এ কার্যক্রম গাজীপুরের পূবাইল, নরসিংদীর পলাশে ও কক্সবাজারের মহেশখালীতে প্রবীণদের সক্রিয় সংগঠনগুলো যোগাযোগের মাধ্যমে অনেক ধরণের সমস্যার সমাধান করেছেন ও প্রবীণ সুরক্ষাকে উন্নত করেছেন।

এছাড়া করোনা মহামারী পূর্ব রিকের ২টি কর্মসূচিতে প্রবীণরা এ মহামারীকালে উপকৃত হয়েছেন। এর একটি হচ্ছে, রিকের নিজস্ব অর্থায়নে প্রবীণ কল্যাণ কর্মসূচি ও অন্যটি হলো কক্সবাজারে রোহিঙ্গা শরণার্থীদের সাথে প্রবীণ বান্ধব এলাকা (Age Friendly Space)। করোনা ভাইরাস মহামারী পূর্ব সময়ে প্রবীণ কল্যাণ কর্মসূচির আওতায় চক্ষু শিবির ও ফিজিওথেরাপী দেয়া হতো। করোনা মহামারী সময়ে এ কর্মসূচির ধারাবাহিকতায় চক্ষু সেবার জন্য মোবাইল ফোনের মাধ্যমে পরামর্শ সেবা দেয়ার ব্যবস্থা করা হয়। অন্যদিকে কক্সবাজারের এজ ফ্রেণ্ডলি স্পেস করোনা বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে প্রবীণদের সামাজিক দূরত্ব, হাত ধোয়া ইত্যাদি COVID-19 প্রতিরোধমূলক আচরণের বিষয়ে প্রশিক্ষিত করার উদ্যোগ নেয়া হয়। হ্যাণ্ড স্যানিটাইজার পৌঁছাবার উদ্যোগেও রিক সম্মিলিত ভূমিকা পালন করে।

করোনা ভাইরাস মহামারীর সঙ্কটে বাংলাদেশের প্রবীণদের সুরক্ষায় রিকের নেটওয়ার্কিং, অ্যাডভোক্যাসি ক্যাম্পেইন

এসব কর্মসূচির আওতায় রিক নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করে।

১. করোনা মহামারী সঙ্কটে রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) ও হেল্প এইজ ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ একত্রে কিছু উদ্যোগে যুক্ত হয়েছে। সমাজ কল্যাণ মন্ত্রণালয়ে সর্বজনীন ভাতার নীতি অনুসরণ করে COVID-19 এ ক্ষতিগ্রস্ত সকল প্রবীণকে নগদ সহায়তা দেবার জন্য রিক-হেল্পএইজ ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ যৌথভাবে সুপারিশ করেছে। এই উদ্দেশ্যে রিক-হেল্পএইজ ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ অন্য অংশীদারদের/পার্টনারদের সাথে একত্রে একটি আবেদন জমা দিয়েছে। আবেদনটি বিবেচনায় রয়েছে।

২. UNFPA প্রবীণদের উপর COVID-19 এর প্রভাব নিয়ে গবেষণা, পরিবীক্ষণ (Monitoring) করার উদ্যোগ নিয়েছে। এ গবেষণার লক্ষ্য হচ্ছে প্রবীণদের উপর মহামারীর প্রভাব শুধু স্বাস্থ্যগত নয়, আর্থিক সামাজিক ও বেঁচে থাকার অন্তরায় গুলিকে চিহ্নিত করা। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের জনবিজ্ঞান (Population Sciences) বিভাগ, রিক -হেল্পএইজ ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ ও অন্যান্য সদস্যরা এ গবেষণায় সহযোগিতা করবে।

৩. রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) এর নিজস্ব উদ্যোগ, পরিকল্পনা COVID-19 এর ভয়াবহতা প্রতিরোধের জন্য প্রবীণদের জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, দৃষ্টিভঙ্গি, কর্মকাণ্ড (Practices) পরিবর্তন অত্যন্ত জরুরি। এ পরিবর্তনের মধ্য দিয়েই প্রবীণরা COVID-19 এর সঙ্গে সহাবস্থান করে নিরাপদে থাকতে পারবেন। এ উদ্দেশ্যেই রিক নিজস্ব KAP-Knowledge, Attitudes, Practices ষ্টাডি চূড়ান্ত করেছে। এ গবেষণার প্রাপ্ত ফলাফল অনুযায়ী, নিজস্ব কর্ম এলাকায় প্রবীণদেরকে আচরণগত পরিবর্তন, যোগাযোগ শক্তিশালী করতে পারবেন। জাতীয় স্বাস্থ্য খাতে প্রবীণদের অর্ন্তভূক্তির একটি নীতিগত ও কর্মসূচিগত প্রস্তাবনা সরকারের কাছে পেশ করার উদ্যোগ গ্রহণ করবে।

৪. রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) GAROP নামে প্রবীণ বিষয়ক একটি জোটের সাথে যুক্ত। এ GAROP পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে প্রবীণ বিষয়ে সক্রিয় এনজিওদের সাথে যুক্ত রয়েছে। বাংলাদেশে বর্তমানে করোনা মহামারীর সঙ্কটের সময় প্রবীণদের মানবাধিকার লংঘিত হচ্ছে; তারা স্বাস্থ্য অধিকার হারাচ্ছেন। একই সঙ্গে দরিদ্র প্রবীণরাও তাদের মৌলিক অধিকারের ন্যূনতম খাদ্য ও চিকিৎসা সেবা পাচ্ছেন না। এছাড়াও এ দুর্যোগের সময়ে তারা পারিবারিক সদস্যদের দ্বারা নিগৃহীত হচ্ছেন। রিক এসব বিষয়গুলিকে জাতীয় মানবাধিকার কমিশনে উপস্থাপন করার পরিকল্পনা করেছে।

পথের-ধারে-আহা-রে-জীবন -প্রথম আলো

জমি লিখে নিয়ে বৃদ্ধ বাবা-মাকে ঘর ছাড়া করলেন ছেলেরা। -কালের কণ্ঠ।

রাজধানীতে বিনা মূল্যে দেওয়া হচ্ছে করোনাসহ বিভিন্ন রোগের চিকিৎসা, সঙ্গে ওষুধও -প্রথম আলো

বৃদ্ধ বয়সেও জনপ্রিয় ইউটিউব তারকা এই নারী, পেয়েছেন গোল্ডেন বাটন -কালের কণ্ঠ

Safura Begum waits outside the capital's Mugda General Hospital for Covid-19 testing from dawn - Daily Star

বয়স্কভাতার জন্য ব্যাংকে প্রবীণদের কষ্টকর লম্বা লাইন। -প্রথম আলো

করোনাকালে প্রবীণদের উপর রিকের প্রস্তাবিত সাতটি গবেষণায় যুক্ত হবার আহ্বান

গবেষণাগুলি হচ্ছে

১. কোভিড-১৯ এর সঙ্কটে বাংলাদেশে প্রবীণদের স্বত্ত্বাধিকার (entitlement) ভিত্তিক পরিস্থিতি চিহ্নিত করা

২. করোনা সঙ্কটে প্রবীণদের রোগ প্রতিরোধমূলক ও নিরাময়মুলক স্বাস্থ্য আচরণ (Health Seeking Behaviour) ঃ প্রতিবন্ধকতা ও উত্তরণের উপায়সমূহ

৩. করোনা মহামারীর সঙ্কটে প্রবীণদের মানবাধিকার পরিস্থিতি ঃ সহায়তা ও উপেক্ষা

৪. করোনা সঙ্কটকালে বাংলাদেশে প্রবীণদের স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান, দৃষ্টি ভঙ্গি ও বাস্তব অনুশীলন (KAP- Knowledge, Attitudes and Practices) ঃ প্রতিবন্ধকতা ও সুযোগ

৫. করোনা সঙ্কটকালে বাংলাদেশে প্রবীণদের মনোসামাজিক অবস্থা (Psychosocial Situation) ঃ সহায়তা ও উপেক্ষা

৬. বাংলাদেশে সর্বজনীন সামাজিক ভাতা বাস্তবায়নে ও চাহিদার ক্ষেত্রসমূহঃ রাজনৈতিক নীতি নির্ধারকদের প্রভাবিত করার সুযোগ ও অন্তরায়

৭. বাংলাদেশে সর্বজনীন চিকিৎসা সেবা বাস্তবায়নে চাহিদার ক্ষেত্রসমূহ ঃ রাজনৈতিক নীতি নির্ধারকদের প্রভাবিত করার সুযোগ ও অন্তরায়

ভূমিকা ঃ বাংলাদেশে প্রবীণ জনগোষ্ঠীর মানবাধিকার বাস্তবায়ন ও জীবন জীবিকা, সুরক্ষার জন্য এই সাতটি গবেষণার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। এসব গবেষণার উদ্দেশ্য হচ্ছে করোনা সঙ্কটকালে ও সঙ্কট উত্তর পরিস্থিতিতে প্রবীণদের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ঢেলে সাজাতে প্রয়োজনীয় বিশ্লেষণ ও দিক নির্দেশনা উপস্থাপন করা।

পদ্ধতি ও এলাকা ঃ সাধারণভাবে এ গবেষণায় Rapid Assessment Approach ব্যবহার করা হবে। উদ্দেশ্যমূলকভাবে (Purposive) নমুনা চিহ্নিত করে টেলিফোনে আধাকাঠামোগত প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হবে। এছাড়াও Key Informant Interview (KII), স্টেকহোল্ডারদের টেলিফোন সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হবে। Rapid Assessment Approach অনুযায়ী রিকের বর্তমান কর্মসূচি এলাকা থেকে যোগাযোগের ভিত্তিতে এ সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হবে। লক্ষিত প্রধান গবেষণা এলাকাগুলো হলো- পিরোজপুর, মুন্সীগঞ্জ, গাজীপুর, নরসিংদী, নওগাঁ, কক্সবাজার। গবেষণার ফলাফল থেকে প্রবীণদের সুরক্ষায় নিম্নোক্ত কর্মসূচি প্রণয়নে সহায়তা করা হবে।

গবেষণার উদ্দেশ্য সমূহ ঃ

১. করোনা সঙ্কটকালে প্রবীণদের স্বত্ত্বাধিকার (entitlement) সুনিশ্চিত করতে সহাযতা করা।

২. প্রবীণদের প্রতিরোধ ও নিরাময়মূলক স্বাস্থ্য আচরণের প্রতিবন্ধকতা দূর করার কৌশল ও কর্মসূচি প্রণয়ন করা।

৩. প্রবীণদের মানবাধিকার লংঘনের বিষয়ে সচেতনতা বাড়ানো এবং প্রবীণদের জন্য রাষ্ট্রের পদক্ষেপকে শক্তিশালী করার সহায়তা করা।

৪. KAP Study এর মাধ্যমে প্রবীণদের স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণ চিহ্নিত করা এবং পরিবর্তনের আচরণগত কৌশল ও কর্মসূচি প্রণয়ন করা।

৫. প্রবীণদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য প্রমাণ উপস্থাপন করা এবং কর্মসূচি প্রণয়নে সহায়তা করা।

এ গবেষণায় যুক্ত হবার আবেদন

রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক) সাতটি গবেষণার উদ্যোগ ও পরিকল্পনায় আরো অংশগ্রহণমূলক ও ব্যাপক ভিত্তিক বিস্তৃতি করতে চায়। এ উদ্দেশ্যে অগ্রণী উন্নয়ন কর্মী, গবেষক ও সচেতন নাগরিক যুক্ত হবার আহ্বান করছি। যারা যুক্ত হতে চান, তাদের আগ্রহ অনুযায়ী কোড উপস্থাপন করা হলো। নিম্নোক্ত কোডগুলোর যেকোন একটিতে আগ্রহ সম্পর্কে আমাদেরকে সংশ্লিষ্ট ই-মেইলে (ricageingteam@gmail.com) অবহিত করতে পারেন। কোডগুলি হচ্ছে;

১. গবেষণা প্রক্রিয়ায় শুধু অবহিত/মতামত দিতে চাই
২. তথ্য সংগ্রহে সহযোগিতা করতে চাই
৩. আর্থিক সহায়তা করতে চাই
৪. মাঠ পর্যায় থেকে প্রাপ্ত তথ্য পর্যালোচনা ও মতামত দিতে চাই
৫. তথ্য বিশ্লেষণের প্রতিবেদন লিখতে সহায়তা ও অংশগ্রহণ করতে চাই।
৬. কম্পিউটারের মাধ্যমে সহায়তা করতে চাই
৭. ডাটা এন্ট্রিতে সহায়তা করতে চাই
৮. প্রবন্ধ মূল্যায়ন ও সঙ্কলনে সহযোগিতা করতে চাই
৯. গবেষণার ফলাফল ও তা বিতরণে সহায়তা করতে চাই।

আপনি যে নির্দিষ্ট বিষয়ে যুক্ত হবার আগ্রহ প্রকাশ করেছেন, সে বিষয়ে যুক্ত হবার পিছনে কারণ সমূহ ই-মেইলে উল্লেখ করবেন। (**ricageingteam@gmail.com**)

সূত্র: প্রেস্টাইজ ইন্টারন্যাশনাল

সম্পাদনা পরিষদ

সম্পাদক আবুল হাসিব খান

সার্বিক তত্ত্বাবধানে তোফাজ্জেল হোসেন মঞ্জু

সম্পাদকীয় সদস্যমণ্ডলীঃ কাজী রোজানা আখতার
আবু রিয়াদ খান
দীপক রঞ্জন চক্রবর্তী
ফেরদৌসি বেগম (গীতালি)
মিজানুর রহমান

গ্রন্থনা ও পরিকল্পনায় মোঃ শামীম জাফর

সম্পাদকীয় যোগাযোগ
ricageingteam@gmail.com

রিসোর্স ইন্টিগ্রেশন সেন্টার (রিক)
বাড়ী ঃ ২০, রোড ঃ ১১ (নতুন), ৩২ (পুরাতন)
ধানমণ্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯
টেলিফোন ঃ +৮৮০২৫৮১৫২৪২৪
ফ্যাক্স ঃ +৮৮০২৫৫০২৬৬১০
ই-মেইলঃ **ricdirector@yahoo.com**
ওয়েব ঃ **www.ric-bd.org**