නොවැම්බර් 2023

10

ප්‍රීතිමත් වැඩිහිටියන් සඳහා පුවත් පත්‍රිකාව

ජංගම සෞඛ්‍ය සායනය පොළොන්නරුව

පොළොන්නරුව ජංගම සෞඛ්‍ය සායනයට සහභාගී වූවන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය

✔ පසුබිම

ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන අවුරුදු 60 ට වැඩි අඩු ආදායම් ලාභී වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීමේ අරමුණින් ජංගම සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම ජාතික වැඩිහිටි මහ ලේකම් කාර්යාලයේ අරමුණක් වී ඇත. මේ සඳහා මූල්‍ය දායකත්වය ලැබෙනුයේ වැඩිහිටියන්ගේ සුභ සාධනය සඳහා වන ජාතික අරමුදල මගිනි. මෙවර මෙම වැඩසටහන පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේ දිඹුලාගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ පැවැත්විණි.

2023 අගෝස්තු 25 දින දිඹුලාගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ පැවති ජංගම සෞඛ්‍ය සායනය සඳහා බෝනොවන රෝග පිළිබඳව හඳුනා ගැනීම, බෙහෙත් නොමිලේ ලබා දීමේ කටයුතු සහ ඇස්, කන්, නාසය යන ඉන්ද්‍රියන්ගේ පරීක්ෂණ කටයුතු වෛද්‍යවරු සහ තාක්ෂණ වේදීන්ගේ දායකත්වයෙන් සිදු විය. සෞඛ්‍ය සායනය සඳහා සහභාගී විය නොහැකි වැඩිහිටියන්ගේ රෝග පරීක්ෂාව සඳහා වෛද්‍යවරු ගෙයින් ගෙට යාමේ වැඩසටහනද මීට සමගාමීව ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

මෙම වැඩසටහන අතරතුර වයස අවුරුදු 60 ඉක්මවූ වැඩිහිටියන් සඳහා වැඩිහිටි හැඳුනුම්පත් නිකුත් කිරීමේ වැඩසහටහනක් ද ක්‍රියාත්මක වූ අතර එය ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලයේ නිළධාරීන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් එය සිදු කළ අතර ඒ සඳහා වැඩිහිටියන් 150 පමණ ප්‍රමාණයක් සහභාගී වූ අතර ඒ සියළු දෙනාම එදින වැඩිහිටි හැඳුනුම්පත් ලබා ගන්නා ලදී.

✔ ජංගම සෞඛ්‍ය සායනයේ දළ සැකැස්ම

වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි රෝගීන් ලියාපදිංචි කිරීම පමණ
→ ලියාපදිංචි වැඩිහිටි රෝගීන් සඳහා උපදේශනය
→ බෝ නොවන රෝග (NCD) පරීක්ෂාව
→
- රුධිර පරීක්ෂණ (රුධිර සීනි, කොලෙස්ටරෝල්)
- රුධිර පීඩනය
- උස, බර, BMI

<u>ජංගම සායන</u>
- ජංගම දන්ත සායනය
- අක්ෂි ජංගම සායනය
- ශ්‍රවණාධාර ජංගම සායනය

→ කිසියම් NCD රෝගයක් විනිශ්චය කර ඇත්නම් පොළොන්නරුව රෝහලටරෝගීන් යොමු කිරීම

(වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි රෝගීන් ලියාපදිංචි කිරීම පමණ →) ආබාධිත / චලනය විය නොහැකි රෝගීන් සඳහා නිවසට පැමිණීම

ක්‍රියාවලි සහ වෛද්‍ය සායන වෙත යොමු කිරීම

උපදේශන: මෙහිදී වැඩිහිටියන්ට විවිධ ක්ෂේත්‍රවල වෛද්‍යවරුන් හා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණි. මෙම උපදේශන මගින් වැඩිහිටි සහභාගිවන්නන්ට සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට සහ සුදුසු මගපෙන්වීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදා විය.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණ: සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් විසින් රුධිර පීඩනය නිරීක්ෂණය, කොලෙස්ටරෝල් පරීක්ෂාව සහ දියවැඩියා තක්සේරු කිරීම් ඇතුළුව විස්තරාත්මක වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණ සිදු කරන ලදී. මෙම පරීක්ෂණ මගින් පවත්නා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා එක් එක් පුද්ගලයන්ට වෙන වෙනම උපදෙස් සපයන ලදී.

සායන වෙත යොමු කිරීම: රෝග විනිශ්චය කිරීමෙන් පසු රෝගීන් පොළොන්නරුව මහ රෝහලේ අදාළ සායන වෙත යොමු කරන ලදී. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් සහතික කිරීමට පෝෂණය, ව්‍යායාම, මානසික සෞඛ්‍යය සහ රෝග වැළැක්වීමේ පියවර වැනි විවිධ සෞඛ්‍ය මාතෘකා පිළිබඳව වැඩිහිටි පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සැසි කීර්තිමත් සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් විසින් පවත්වන ලදී.

උපදේශන සඳහා රැදී සිටින වැඩිහිටි රෝගීන්

උපදේශනය

බෝ නොවන රෝග සඳහා පරීක්ෂා කිරීම

අක්ෂි රෝග පරීක්ෂාව

සායන පොත භාවිතයෙන් රෝගීන් සායන වෙත යොමු කිරීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සැසි

සියලුම රෝගීන් සඳහා නොමිලේ ඖෂධ නිර්දේශ කිරීම

සංවිධායක තුමියගේ සහ සහභාගිවූවන්ගේ අදහස්

දිඹුලාගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේ ආර්ථිකමය වශයෙන් වඩාත්ම අභියෝගාත්මක කොට්ඨාශයකි. එබැවින් ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලය ජංගම සෞඛ්‍ය සායනය සඳහා මෙම කොට්ඨාශය තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම කොට්ඨාශයේ ජීවත්වන ජනතාවගේ ප්‍රධාන ජීවනෝපාය කෘෂිකර්මාන්තය වන අතර ඔවුන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් තම දරුවන් මත යැපෙමින් සිටිති. ඔවුන්ගෙන් වැඩි දෙනෙක් විවිධ බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළෙන අතර සායනවලට සහභාගි වෙති. නමුත් රජයේ රෝහල්වල පවතින ඖෂධ හිඟය හේතුවෙන් ඔවුන්ට මුදලට පෞද්ගලික සායනවලින් ඖෂධ ලබා ගැනීමට සිදුව ඇති අතර ඒ සඳහා වියදම් දරන්නේ ඔවුන්ගේ දරුවන්ය. ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලයහි අරමුදල් මගින් ජංගම සෞඛ්‍ය සායනයක් පැවැත්වීම ගැන මම කෘතඥ වෙමි. මෙම සෞඛ්‍ය සායනය සඳහා වැඩිහිටියන් 417 දෙනෙකු සහභාගී වූ අතර ඔවුන්ගේ රෝගවලට අදාළ ඖෂධ නොමිලේ ලබා දෙන ලදී.

--- උෂානි තරංගා වීරසේන, සමාජ සේවා නිලධාරිනී, දිඹුලාගල---

ඇවිදීමේ අපහසුතා නිසා මට රෝහල්වලට යාමට අපහසුයි. නමුත් අද මට රෝග විනිශ්චය සහ ඖෂධ එක තැනකින් ලබා ගත හැකි වූවා.
- සහභාගී වූවෙක්-

අද මගේ ඇස් සහ දත් පරීක්ෂා කර, මගේ දන්ත ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දුන් අතර, අපට මෙහිදී විශ්වාසදායීව නොමිලයේ ඖෂධ ලබා ගැනීමට හැකි විය. - සහභාගී වූවෙක් -

කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සිදු වන යහපත් ක්‍රියාකාරකම
jica.procees@gmail.com වෙත එවන්න

තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, කාන්තා, ළමා කටයුතු සහ සමාජ සවිබල ගැන්වීමේ අමාත්‍යාංශය
ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා නියෝජිතායතනයේ (JICA) ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය
ව්‍යාපෘති කාර්යාලය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),
ලිපිනය: D බ්ලොක්, 2 වන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ
විද්‍යුත් තැපැල: jica.procees@gmail.com

நவம்பர் 2023

10 செய்திமடல் மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியோர்கள்

பொலன்னறுவையில் நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்

பொலன்னறுவை நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்கில் பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள்

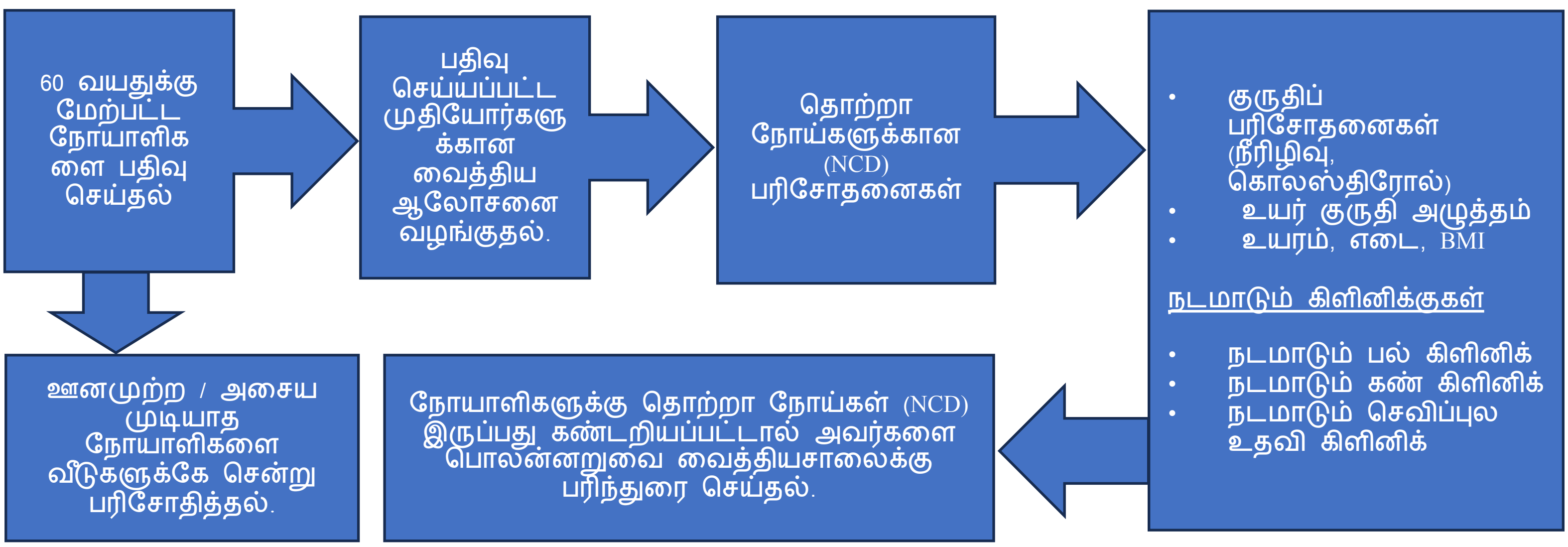
பின்னணி

சமூகத்தில் வாழும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட, குறைந்த வருமானம் கொண்ட முதியோர்களுக்கு அவர்களின் உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில் நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்குகளை நடத்துவது முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் இலக்காக உள்ளது. இதற்கான நிதியுதவி தேசிய முதியோர் நல நிதியிலிருந்து பெறப்பட்டது. இவ்வருடம் பொலன்னறுவை மாவட்டத்தின் திம்புலாகல பிரதேச செயலகத்தில் இந்நிகழ்வு நடைபெற்றது.

2023 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 25 ஆம் திகதி திம்புலாகலை பிரதேச செயலகத்தில் தொற்றா நோய்களை இனங்கண்டு, இலவச மருந்துகளை வழங்குதல் மற்றும் கண், காது மற்றும் மூக்கு பரிசோதனைகள் போன்றவற்றிற்காக வைத்தியர்கள் மற்றும் தொழிநுட்ப நிபுணர்களின் பங்களிப்புடன் நடமாடும் சுகாதார வைத்திய நிலையம் ஒன்று நடைபெற்றது. நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்கில் கலந்து கொள்ள முடியாத முதியோர்களை அவர்களது வீடுகளுக்கே சென்று வைத்திய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளும் திட்டமும் அதே நேரத்தில் செயற்படுத்தப்பட்டது.

மேலும், 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான முதியோர் அடையாள அட்டை வழங்கும் நிகழ்வும் முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் உத்தியோகத்தர்களின் தலைமையில் அதே நேரத்தில் நடாத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் சுமார் 150 முதியோர்கள் கலந்து கொண்டு தங்களுக்கான முதியோர் அடையாள அட்டைகளை வெற்றிகரமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் பெற்றுக்கொண்டனர்.

நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்கின் அமைப்பு



செயன்முறை மற்றும் பரிந்துரை அமைப்பு

வைத்திய ஆலோசனைகள்: முதியவர்கள் பல்வேறு துறை சார் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவ நிபுணர்களுடன் கலந்தாலோசிக்க வாய்ப்பு கிடைத்தது. இந்த ஆலோசனைகள் முதியோர்கள் தங்கள் உடல்நலம் குறித்த பிரச்சனைகளுக்கான நிபுணர் ஆலோசனையையும், தகுந்த வழிகாட்டுதலையும் பெற உதவியது.

மருத்துவ பரிசோதனைகள்: உயர் குருதி அழுத்தம், கொலஸ்திரோல் பரிசோதனை மற்றும் நீரிழிவு மதிப்பீடுகள் உள்ளிட்ட விரிவான மருத்துவ பரிசோதனைகளை சுகாதார வல்லுனர்கள் மேற்கொண்டனர். இந்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகள் கண்டறியப்பட்டு, உகந்த ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான ஆலோசனைகள் அனைவருக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் வழங்கப்பட்டன.

பரிந்துரை: நோயறிதலின் பின்னர், நோயாளிகள் பொலன்னறுவை பொது வைத்தியசாலையில் உள்ள குறித்த கிளினிக்குகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டனர். ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை உறுதி செய்வதற்கான ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி, மனநலம் மற்றும் நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்ற பல்வேறு சுகாதார பிரிவுகளைப் பற்றி முதியோர்களை தெளிவூட்டும் வகையில் பிரபல்யமான சுகாதார நிபுணர்களால் சுகாதாரக் கல்வி அமர்வுகள் நடத்தப்பட்டன.

வைத்திய ஆலோசனைக்காக காத்திருக்கும் நோயாளிகள்

வைத்திய ஆலோசனை

தொற்றா நோய்களுக்கான (NCD) பரிசோதனை

கண் நோய்க்கான பரிசோதனை

கிளினிக் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தி நோயாளிகளை வைத்தியசாலைகளுக்கு பரிந்துரைத்தல்

சுகாதார கல்வி அமர்வுகள்

அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் இலவச மருந்து வழங்குதல்

ஒருங்கமைப்பாளர் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துகள்

திம்புலாகலை பிரதேச செயலகப் பிரிவு பொலன்னறுவை மாவட்டத்தில் பொருளாதார ரீதியாக மிகவும் சவாலான பிரிவுகளில் ஒன்றாகும். எனவே, முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்கிற்கு இப் பிரிவைத் தேர்ந்தெடுத்தது. இப்பிரிவில் வசிக்கும் மக்களின் முக்கிய வாழ்வாதாரம் விவசாயம், இங்கு பெரும்பாலான முதியோர் தங்கள் பிள்ளைகளையே தங்கி வாழ்கின்றனர். அவர்களில் பெரும்பாலானோர், பல்வேறு தொற்றா நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவ மனைகளுக்குச் செல்கின்றனர். ஆனால், அரசு மருத்துவமனைகளில் மருந்து தட்டுப்பாடு நிலவுவதால், தனியார் கிளினிக்குகளில் மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு, அதற்கான செலவை பிள்ளைகளே ஏற்கின்றனர். முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் நிதியுதவியால் நடமாடும் சுகாதார கிளினிக்கை நடத்துவதற்காக நான் நன்றியுள்ளவளாக இருக்கிறேன். இதன் விளைவாக, மொத்தம், 417 முதியோர்கள் இந்த மருத்துவ சிகிச்சையில் பங்கேற்று, அவர்களின் நோய்களுக்கான மருந்துகளை இலவசமாக பெற்றுக் கொண்டனர்.

--உஷானி தரங்கா வீரசேன, சமூக சேவை உத்தியோகத்தர், திம்புலாகல --

நடப்பதில் உள்ள சிரமத்தினால், மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்வது எனக்கு சிரமமாக உள்ளது, ஆனால் இன்று எனது மருந்தையும் நோயறிதலையும் ஒரே இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ள முடிந்தது.
-பங்கேற்பாளர்-

இன்று, என் கண் மற்றும் பற்களை பரிசோதனை செய்தேன். எனது பல் பிரச்சனைகளுக்கு அவர்கள் எனக்கு சிகிச்சை அளித்தனர். மேலும், இங்கு இலவசமாக மருந்து கிடைப்பது எங்களுக்கு உதவியாக இருக்கின்றது.
-பங்கேற்பாளர்-

உங்கள் சமூகத்தில் இடம்பெறும் நல்ல செயல்பாட்டை அனுப்பவும்
jica.procees@gmail.com

இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் நிறுவகம், சுகாதார அமைச்சு
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் மகளிர்,சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூகவலுப்படுத்துகை அமைச்சு.
ஜப்பான் சர்வதேச ஒத்துழைப்பு நிறுவனம் (JICA)
சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்

திட்ட அலுவலகம்
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் (NSE),
முகவரி: தொகுதி D, 2வது மாடி, செத்சிரிபாய நிலை (II), பத்தரமுல்ல, கொழும்பு
மின்னஞ்சல்: jica.procees@gmail.com

November 2023

10 NEWSLETTER FOR HAPPY SENIORS

Mobile Health Clinic in Polonnaruwa

Polonnaruwa mobile health clinic participants and staff

Background

It has been a goal of National Secretariat for Elders to conduct mobile health clinics for low-income elderly people over 60 years old living in communities with the aim of improving their physical and mental health conditions. The financial contribution for realizing this mobile health clinic was received from the National Fund for the Welfare of Elders. This year, the program was held at Dimbulagala Divisional Secretariat in Polonnaruwa District.

On August 25, 2023, a mobile health clinic was held at the Dimbulagala Divisional Secretariat for the purpose of identification of non-communicable diseases, provision of free medicines and examination of eyes, ears and nose with the participation and contribution of doctors and technicians. The door-to-door program by doctors to check up on the elderly people who could not attend the health clinic was also implemented at the same time.

Additionally, another program to provide elder ID cards to those who over 60 years old was implemented at the same time by the leadership of the officials of National Secretariat for Elders. Around 150 elders participated in the program and all of them successfully and happily received elder ID cards on that day.

Outline of the Mobile Health Clinic

Registration of Patient above 60 years only

Consultation to registered elderly patients

Non-communicable diseases (NCD) screening

- Blood tests (Blood sugar, Cholesterol)
- Blood pressure
- Height, weight, BMI

Mobile clinics
- Dental mobile clinic
- Eye mobile clinic
- Hearing aid mobile clinic

Referral to the hospital in Polonnaruwa if patients were diagnosed with any NCD

Home visit for Disable/Immobilized patients

Process & Referral system

Consultations: The elders had the opportunity to consult with doctors and specialists in various fields. These consultations enabled elderly participants to seek expert advice on any health concerns and receive appropriate guidance.

Medical Check-ups: Healthcare professionals conducted detailed medical check-ups, including blood pressure monitoring, cholesterol screening, and diabetes assessments. These tests identified any underlying health conditions and provided personalized advice for maintaining optimal health.

Referral: After diagnosis, patients were referred to respective clinics at Polonnaruwa General Hospital. Health Education Sessions were conducted by renowned healthcare professionals to educate elderly people about various health topics such as nutrition, exercise, mental health, and preventive measures to ensure a healthy and active lifestyle.

Elderly patients waiting for consultation.

Consultation

Screening for Non-Communicable Diseases

Screening for eye disease

Patients referral system by using clinic book

Health Education Sessions

Prescription of free drugs to all patients

Comments from the Organizer and Participants

Dimbulagala Divisional Secretariat Division is one of the most economically challenged Divisions in Polonnaruwa District. Therefore, the National Secretariat for Elders selected this division for the mobile health clinic. The main livelihood of the people living in this division is agriculture and most of them rely on their children. Most of them suffer from various non-communicable diseases and attend clinics. However, due to the shortage of medicines in government hospitals, they have to get medicines from private clinics which is not free, and the expenses are borne by their children. I am grateful for conducting a mobile health clinic by the National Secretariat for Elders Fund. As a result, in total 417 elders participated in this health clinic, and medicines related to their diseases were given free of charge.

---Ushani Tharanga Weerasena, Social Service Officer, Dimbulagala---

With my difficulties in walking, I have a hard time traveling to the hospitals but today I could get my medicine and diagnosis at one place. -Participant-

Today I got my eyes and dental checked, they gave me treatments for my dental problems and it was reliable for us to get medicine free of charge here. -Participant-

Please send good activity in your community to jica.procees@gmail.com

Directorate of Youth, Elders and Disabled, Ministry of Health
National Secretariat for Elders, Ministry of Women, Child Affairs and Social Empowerment
Japan International Cooperation Agency (JICA) Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community

Project office: National Secretariat for Elders (NSE),
Address: Block D, 2nd floor, Sethsiripaya Stage (II), Battaramulla, Colombo
Email: jica.procees@gmail.com