

Manipal Academy of Higher Education

**Impressions@MAHE**

---

Manipal College of Health Professions, Manipal  
Theses and Dissertations

MAHE Student Work

---

Spring 1-23-2022

## **Importance of social activities for elderly - news paper article**

Nikitha .

Felita .

Chaithanya .

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/mcph>

---



ಅರಿವೇ ಗುರು

ನಿಕಿತಾ, ಫೆಲಿಟಾ, ಚೈತನ್ಯಾ  
2ನೇ ವರ್ಷ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು

ಲಾವಣ್ಯಾ ಪದ್ಧಶಾಲೆ

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸುಪವೈಸರ್, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ  
ವಿಭಾಗ, ಎಂಸಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

## ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಯಾರಿಗೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ?

ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಅವರವರ ಆಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮತ್ತು 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಐದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು

# ಹಿರಿಯರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿವೆ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಸುಮಾರು ಶೇ. 65 ವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಪುರುಷರು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಅವರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 55 ವೃದ್ಧರು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು

ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದವರು ಅನಾರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಶೇ. 68 ಮತ್ತು ಉಳಿದವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 5.7 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ದೇಶಗಳ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,

ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಂಪಿ, ಮಂಗಳೂರು



ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಸಾರಿಗೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲವು ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರವೇಶ ಬಿಂದು (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಂತಹವು) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೃದ್ಧರು ಹಿರಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

# ಹಿರಿಯರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ

## ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರು ಒಂಟಿತನ, ವಯಸ್ಸಿನ ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು / ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಪರ್ಕ, ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಕಾಶಗಳ ಕೊರತೆಯಂತಹ ದಿನಚರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಸಮಾಜದಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯು ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಜನರ ಅವಕಾಶಗಳು, ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಅಪಮೌಲ್ಯಗೊಳಿಸುವ ತಾರತಮ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

## ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಜನರ ಗುಂಪಿಗೆ



ಸೇರಿಸಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

## ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು ಸೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು (ಯೋಜನೆ / ಚರ್ಚೆಗಳು)

■ ಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ

ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಕೂಡ ಹಿರಿಯರ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು.

- ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ
- ವರ್ಚುವಲ್ ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳ

(ಆನ್ ಲೈನ್) ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ (ಫೋನ್ ಕರೆಗಳು, ದೈನಿ ಸಂದೇಶಗಳು, ವೀಡಿಯೋ ಕರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರ ಮಾಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಹೊಸ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರು ಇದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವೇತನ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು

## ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ನಿರಾಕರಣೆ ಕೊರತೆ
- ಹಕ್ಕುಗಳ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಸರಕು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ನಿರಾಕರಣೆ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಮರ್ಥತೆ
- ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ
- ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮುದಾಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ
- ಆರೋಗ್ಯ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೃಪ್ತಿ
- ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಕೊರತೆ