वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहका लागि परिवारको भूमिका

प्रस्तोता

पुष्कर भट्टराई

परीक्षा रोल नं. : २१४००९९

त्रि.वि. दर्ता नं. : ९-२-९-३१२-२०१०

शैक्षिकवर्ष : २०७०/२०७१

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षाशास्त्र सङ्काय,

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग, स्नातकोत्तर तह द्वितीय वर्षको

स्वास्थ्य शिक्षा (**H.Ed.598**) को आंशिक परिपूर्तीका लागि प्रस्तुत शोधपत्र

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग

सुन्दरहरैँचा, मोरङ

२०७४

वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहकालागि परिवारको भूमिका

पुष्कर भट्टराई

२०७४

कृतज्ञता

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग, सुकुना बहुमुखी क्याम्पस अन्तर्गत स्नातकोत्तर तह द्वितीय वर्षको शोधपत्र पूरा गर्नका लागि 'वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहका लागि परिवारको भूमिका' शीर्षकमा तयार पारिएको अनुसन्धान हो ।

अनुसन्धान कार्य सहज रुपमा पूरा गर्नको लागि विद्यार्थीबाट मात्र सम्भव थिएन । यो अनुसन्धान तयार पार्ने सिलसिलामा मुख्यतः प्रशासकीय क्षेत्रबाट आफ्नो अमूल्य सल्लाह, सुझाव र मार्गनिर्देशन प्रदान गर्नुहुने सुकुना बहुमुखी क्याम्पसका श्रद्धेय गुरुहरू क्याम्पस प्रमुख श्री प्रेमप्रसाद भट्टराई, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या शिक्षा विभागका विभागीय प्रमुख श्री जनार्दन गुरागाँई र यस्तो परिस्थितिमा मलाई सहजताका साथ सम्पन्न गर्नका लागि सुरु देखि यो शोधपत्र तयार पार्दा सम्म निरन्तर रुपमा आफ्नो अमूल्य समय खर्चिएर सुझाव र सल्लाह प्रदान गर्दै मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुने शोधपत्र निर्देशक श्री कृष्णप्रसाद भूर्तेल प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । साथै रचनात्मक सल्लाह तथा सुझाव दिई यो अध्ययन तथा शोधपत्र तयार गर्नका लागि सहयोग गर्नुहुने यसै सुकुना बहुमुखी क्याम्पस, अनुसन्धान व्यवस्थापन समितिका प्रमुख श्री गणेश प्रसाद दाहाल प्रति हार्दिक कृत्तज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

अध्ययन तथा अनुसन्धानका क्रममा तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि विभिन्न क्षेत्रमा तथ्याङ्क सहज रुपमा उपलब्ध गराईदिनु हुने अध्ययन क्षेत्रका सम्पूर्ण उत्तरदाताहरू प्रतिविशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । तथ्याङ्क सङ्कलनका क्रममा तथा विभिन्न साहित्यहरूको पुनरावलोकनका लागि विभिन्न पुस्तकहरू, शोधपत्रहरू, प्रतिवेदनहरू अध्ययनका लागि अलिकति पनि झर्को नमानीकन आवश्यक सहयोग गर्नुहुने सुकुना बहुमुखी क्याम्पसका पुस्तकालय प्रमुख श्री देवराज गिरी प्रति हार्दिक कृत्तज्ञता प्रकट गर्दछु । साथै भाषागत तथा नेपाली व्याकरण अनुसारका त्रुटिहरू पहिल्याएर आवश्यक सहयोग गर्नुहुने श्री बेविलोन सेकेन्डरी स्कुल इटहरी-५, सुनसरीका नेपाली विषय शिक्षक श्री समिक्षा श्रेष्ठ पनि धन्यवादको पात्र बन्नुभएको छ ।

अन्त्यमा यो शोधपत्रलाई साकार रुप प्रदान गर्नका लागि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपबाट सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण व्यक्तिहरु तथा विभिन्न सङ्घ संस्था प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

- पुष्कर भट्टराई

प्रतिबद्धता

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, शिक्षाशास्त्र सङ्काय अन्तर्गत स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या शिक्षा विभाग स्नातकोत्तर तह द्वितीय वर्षको आशिंक प्रयोजनका लागि प्रस्तुत 'वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहका लागि परिवारको भूमिका' शीर्षकको शोधपत्र अर्को प्रयोजनको लागि कहीकतै पेश नगरेको र कुनै पनि विश्वविद्यालयमा यस प्रयोजनार्थ यसअघि प्रस्तुत गरेको छैन भनी प्रतिबद्धता गर्दछु साथै अनुसन्धानकार्य अत्यन्त मौलिक रहेको प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु । यो अध्ययन मेरो आफ्नै अनुसन्धानको परिणाम हो र केही सन्दर्भसूचीकृत विषयवस्तु बाहेक यो शोधपत्रमा प्रस्तुत विषयवस्तुहरू मेरा आफ्नै मौलिकतामा आधारित रहेका छन् ।

- पुष्कर भट्टराई

शोधसार

मानिस लगायत जुनसुकै प्राणी होस उमेर ढल्कदै गएपछि जीवित प्राणीहरू कमजोर बन्दै जाने प्रक्रियालाई वृद्ध भएको भनिन्छ । यो प्राकृतिक नियम हो । नेपालमा साधारण तथा ६० वर्ष माथि उमेर पुगेका मानिसहरूलाई वृद्धवृद्धाहरू भनि परिभाषित गरिएको भएता पनि जर्मेन्टोलोजिष्टहरूले ६५ वर्ष माथिकालाई मात्र वृद्ध भनि परिभाषित गरिको छ । मानवको जन्म पश्चात मृत्यु अगाडिको अन्तिम एक अवस्थानै वृद्ध अवस्था हो । उमेर वृद्धि सँगसगै शारीरिक तथा मानसिक क्षमता माह्रास आउनु कुनै नयाँ कुरा होइन । यो साधारण प्रक्रिया हो । साधारण तथा उमेरको रफ्तार सँगसँगै उमेरका कारण नै कमजोरी हुँदै जानु वा अशक्त हुँदै जाने क्रमलाई वृद्धावस्था भनिन्छ । वृद्धावस्थामा परिवारको पर्याप्त सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । जसका लागि जम्मा तीनवटा उद्देश्यहरूमा केन्द्रित भई विशेष गरेर वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहमा परिवारको भूमिका शीर्षकमा केन्द्रित भई यो अध्ययन पूरा गरिएको छ ।

अनुसन्धान पूरा गर्नका लागि खियाइको सिद्धान्त, कोषिय सिद्धान्त, स्वप्रतिरोधको सिद्धान्त, आणुवशिंक विकृति सिद्धान्त, झिल्ली सिद्धान्त जस्ता जैविक सिद्धान्तहरूले सैद्धान्तिक खाका प्रस्तुत गरेको छ । त्यसैगरी शोधपत्रसँग सम्बन्धित अगाडि तयार गरिएका शोधपत्रहरू, पुस्तकहरू पत्रपत्रिकाहरू समेतको गहन अध्ययन पश्चात यो शोधपत्र पूरा गरिएको छ ।

यो अध्ययन मोरङ जिल्लाको सुन्दर हरैंचा नगरपालिका वडा नं. १० बाघझोडा समुदाय र सोही नगरपालिकाको वडा नं. १२ काफ्ले टोलका जम्मा १०२ जना वृद्धवृद्धाहरूमा गरिएको छ । परिमाणात्मक अध्ययन ढाँचामा अध्ययन सम्पन्न गरिएको छ । जसका लागि अन्तरवार्ता सूची तथा रुजु सूचीको प्रयोग गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ । तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि सम्भावना रहित नमुना छनोट विधि अन्तर्गत सुविधाजनक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरिएको छ । तथ्याङ्क संकलन साधनको सहयोगमा अनुसन्धानकर्ता अध्ययन क्षेत्रमा गई नमुना छनोटमा परेका वृद्धवृद्धहरूसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गरी प्रत्यक्ष रुपमा नै अन्तरवार्ता सूची भर्नुका साथै अध्ययन क्षेत्रमा अवलोकन फारम भर्दै अध्ययन सम्पन्नगर्नका लागि आवश्यक तथ्याङ्क संकलन गरिएको छ ।

यो अध्ययन विशेष गरी वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहमा केन्द्रित रही विभिन्न क्षेत्रका तथ्याङ्क सङ्कलन गरी आएका तथ्याङ्कहरूलाई परिच्छेद चारमा विभिन्न चार्टहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ । अध्ययनबाट प्राप्त भएका तथ्याङ्कहरूका आधारमा यसको प्राप्ती तथा निष्कर्ष समेत यसै शोधपत्रमा समावेश गरिएको छ । अध्ययन विश्लेषण पश्चात आएको प्राप्ती तथा निष्कर्षका आधारमा देखिएका समस्या तथा चुनौतीहरूलाई समाधान गर्न नीतिगत तह, अभ्यास तह र अनुसन्धान तहका लागि छुट्टाछुट्टै उप-शीर्षकहरूमा सुझावहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

विषयसूची

क.सं. शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
प्रतिबद्धतापत्र	
सिफारिस पत्र	
स्वीकृतिपत्र	
कृतज्ञताज्ञापन	
शोधसार	
विषयसूची	
चित्रसूची	
परिच्छेद एक : परिचय	
१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमि	१
१.२ समस्याको कथन	५
१.३ अध्ययनको उद्देश्य	६
१.४ अनुसन्धानात्मक प्रश्नहरू	६
१.५ अध्ययनको महत्व	७
१.६ अध्ययनको परिसीमा	८
१.७ प्रयोग भएका पारिभाषिक शब्दहरू	८
परिच्छेददुई : सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन र अवधारणात्मक ढाँचा	
२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन	९
२.३ पुनरावलोकनको उपदेयता	११
२.२ सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन	१५
२.४ अवधारणात्मक ढाँचा	१७
परिच्छेदतीन : अध्ययनको विधि र प्रक्रिया	
३.१ अध्ययन ढाँचा र विधि	१९
३.२ जनसंख्या, नमुनाको आकार र नमुना छनोट रणनीति	१९

३.३ अध्ययनको क्षेत्र २०

३.४ तथ्याङ्क संकलन साधन २०

३.५ तथ्याङ्क संकलनका साधनको वैधता २०

३.६ तथ्याङ्क संकलन प्रक्रिया २१

३.७ तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण प्रक्रिया २१

परिच्छेदचार : नतिजाको व्याख्या एवम् विश्लेषण

४.१ वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञानको पहिचान २२

४.१.१ व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी ज्ञान २२

४.१.२ हप्तामाकति पटक नुहाउन राम्रो २३

४.१.३ खाने पानी सम्बन्धीको ज्ञान २४

४.१.४ दाँतमाझ्ने सम्बन्धीको ज्ञान २४

४.१.५ धुमपान सम्बन्धी ज्ञान २५

४.१.६ धुमपानको स्वास्थ्यमा असर सम्बन्धी ज्ञान २६

४.१.७ शौचालय गएपछि हातधुने सम्बन्धी ज्ञान २७

४.१.८ पोषण सम्बन्धी ज्ञान २७

४.१.९ दिनहुँ खाने खानामा समावेश गर्नुपर्ने खानाको ज्ञान सम्बन्धी विवरण २८

४.१.१० रोग लागेम ाउपचार गराउने स्थान सम्बन्धीको ज्ञान २९

४.१.११ खानाखाने समयको ज्ञान ३०

४.१.१२ नङ काट्ने ज्ञानसम्बन्धी विवरण ३१

४.२ वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य व्यवहार सम्बन्धी अध्ययन ३२

४.२.१ हप्ता भरमा वृद्धवृद्धाहरूले नुहाउने अभ्यास सम्बन्धी विवरण ३२

४.२.२ नुहाउन प्रयोग गर्ने पानीको सम्बन्धी अध्ययन ३३

४.२.३ पानीको स्रोत सम्बन्धी विवरण ३४

४.२.४ पानी शुद्धिकरण सम्बन्धी विवरण ३४

४.२.५ पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका ३५
४.२.६ दाँत तथा मुखको सरसफाई सम्बन्धी विवरण ३६
४.२.७ दाँतमा भएका समस्या सम्बन्धी विवरण ३६
४.२.८ आँखाको दृष्टि सम्बन्धी अध्ययन ३७
४.२.९ वृद्धावस्थामा देखा पर्ने रोग सम्बन्धी विवरण ३८
४.२.१०बिरामीपर्दा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने स्थान ३९
४.३ वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्यका लागि परिवारको भूमिकाको अवस्था ३९
४.३.१ परिवारका सदस्यहरूले वृद्धवृद्धाहरूलाई गर्ने व्यवहार ४०
४.३.२ बिरामी हुँदा स्वास्थ्य संस्थामा जानलाई सहयोग ४१
४.३.३ बिरामी हुँदा परिवारका सदस्यहरू मध्ये कस्को बढी भूमिका ४१
४.३.४ भान्सामा परिवारको कार्य सम्बन्धी विवरण ४२
४.३.५ व्यायाम तथा साधारण कसरत गर्न प्रोत्साहन गर्ने परिवारका सदस्यहरू ४३
४.३.६ वृद्धवृद्धाहरूको सरसफाइमा परिवारका सदस्यहरूको सहयोग ४४
४.४ प्राप्ती ४५
परिच्छेदपाँच : निष्कर्ष र सुझाव
५.१ निष्कर्ष ५१
५.२ सुझावहरू ५२
५.२.१ नीतिगत तहका लागि सुझावहरू ५२
५.२.२ अभ्यास तहका लागि सुझावहरू ५३
५.२.३ अनुसन्धान तहका लागि सुझावहरू ५३
सन्दर्भसूची
अनुसूची

चित्रसूची

क्र.सं.शीर्षकपृष्ठ सङ्ख्या

१. वृद्धवृद्धाहरूको स्वास्थ्य हेरचाहको अवधारणात्मक चित्र १८

२. व्यक्तिगत सरसफाइ सम्बन्धी ज्ञान २३

३. वृद्धवृद्धाहरूको नुहाउने सम्बन्धी ज्ञान २३

४. खाने पानी सम्बन्धीको ज्ञान २४

५. दाँतमाभ्ने सम्बन्धीको ज्ञान २५

६. धुमपान सम्बन्धी ज्ञान २५

७. धुमपानको स्वास्थ्यमा असर सम्बन्धी ज्ञान २६

८. शौचालय गएपछि हातधुने सम्बन्धी ज्ञान २७

९. पोषण सम्बन्धी ज्ञान २८

१०. दिनहुँखाने खानामा समावेश गर्नुपर्ने खानाको ज्ञान सम्बन्धी विवरण २९

११. रोग लागेमाउपचार गराउने स्थान सम्बन्धीको ज्ञान ३०

१२. खानाखाने समयको ज्ञान ३१

१३. नङ काट्ने ज्ञान सम्बन्धी विवरण ३१

१४. हप्ता भरमा वृद्धवृद्धाहरूले नुहाउने अभ्यास सम्बन्धी विवरण ३२

१५. नुहाउन प्रयोग गर्ने पानीको सम्बन्धी अध्ययन ३३

१६. पानीको स्रोत सम्बन्धी विवरण ३४

१७. पानी शुद्धिकरण सम्बन्धी विवरण ३५

१८. पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका ३५

१९. दाँतको सरसफाई सम्बन्धी विवरण ३६

२०.दाँतमा भएका समस्या सम्बन्धी विवरण ३७

२१.आँखाको दृष्टि सम्बन्धी अध्ययन ३७

२२. वृद्धावस्थामा देखा पर्ने रोग सम्बन्धी विवरण ३८

२३. बिरामीपर्दा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने स्थान ३९
२४. परिवारका सदस्यहरूले वृद्धवृद्धाहरूलाई गर्ने व्यवहार ४०
२५. बिरामी हुँदा स्वास्थ्य संस्थामा जानलाई सहयोग ४१
२६. बिरामी हुँदा परिवारका सदस्यहरू मध्ये कस्को बढी भूमिका ४२
२७. भान्सामा परिवारको कार्य सम्बन्धी विवरण ४३
२८. व्यायाम तथा साधारण कसरत गर्न प्रोत्साहन गर्ने परिवारका सदस्यहरू ४४
२९. वृद्धवृद्धाहरूको सरसफाइमा परिवारका सदस्यहरूको सहयोग ४५