



അധ്യായം

6

പ്രായപൂർത്തിയും വാർധക്യവും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

- 6.1 പ്രായപൂർത്തികാലം
- 6.2 വാർധക്യകാലം

നമ്മൾ കൗമാരകാലത്തെക്കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചു. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ കൗമാരകാലത്തിലാണ്. കാലം കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുസംഭവിക്കും? നിങ്ങൾ ഇനി എത്തുന്ന കാലത്തെ നമുക്ക് പ്രായപൂർത്തി (adult-hood) കാലം എന്നു വിളിക്കാം.

6.1 പ്രായപൂർത്തികാലം (Adult hood)

പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തെല്ലാം? വളർച്ച പൂർത്തിയാകിയവരും സമൂഹത്തിൽ സ്വന്തം പദവി ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറായവരെയുമാണ് നമ്മൾ മുതിർന്നവർ (adult) എന്നു പറയുന്നത്. പ്രായപൂർത്തികാലം 20 വയസുമുതൽ 60 വയസുവരെയാണ് മംഗല്യം (1998) കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഈ കാലയളവിൽ ഒരു വ്യക്തി തൊഴിൽ, ജീവിതപങ്കാളി, കുടുംബ ജീവിതം എന്നിവ നേടുന്നതിനോടൊപ്പം സമൂഹത്തിനും കുടുംബത്തിനും ഉൽപാദന ക്ഷമതയും ഉപകാരവുമുള്ള അംഗമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അവന്റെ വ്യക്തിത്വവും നേട്ടങ്ങളും ഒരു പരിധിവരെ തീരുമാനിക്കുന്നത് മുൻപുള്ള നിർണായകവർഷങ്ങളിലെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും പരിചയങ്ങളുമായിരിക്കും.

മുതിർന്നവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ രക്ഷാകർത്താക്കൾക്ക് നിങ്ങളോടും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടും വളരെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്. അവയെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- പ്രായപൂർത്തി പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുടെയും പ്രതീക്ഷകളുടെയും കാലമാണ്. പഠനത്തിൽ നിന്നും ജോലിയിലേക്കും മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പമുള്ള ജീവിതത്തിൽ നിന്നും സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കും സാമ്പത്തിക സ്വതന്ത്രതയിലേക്കുമെല്ലാമുള്ള പരിവർത്തനം

നത്തിന്റെ കാലമാണ് പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ഘട്ടം. നിങ്ങളുടേയും നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാക്കളുടേയും കാഴ്ചപ്പാടുകളും മനോഭാവങ്ങളും ഒരുപോലെയാണോ? പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ വ്യക്തികൾ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കുന്നവരും ഉത്തരവാദിത്തവും സ്വയം നിയന്ത്രണവും ഉള്ളവരും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരും ആകുന്നു. വളർച്ചയും തിരിച്ചറിവും സ്വയാവബോധവും ഉൾപ്പെടുന്ന മാനസിക വികാസഘട്ടമാണ് പ്രായപൂർത്തി.

പ്രായപൂർത്തിയായൊരാളിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെപ്പറ്റി തരംതിരിച്ച് പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക

• -----
പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് മൂന്നുമേഖലയിലാണ് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

- 1) തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ
- 2) ജീവിത പങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ
- 3) കുടുംബ ജീവിതപരിപാലനം

1) തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ

തൊഴിൽ എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

• -----
ഭാവിയിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് വ്യക്തിക്ക് നല്ല തൊഴിൽ ആവശ്യമാണ്. തൊഴിൽ എന്നത് ജീവിക്കാനുള്ള ഉപാധിയാണ്. ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുത്താൽ പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലേക്ക് അത് അവരെ നയിക്കും. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ താഴെ പറയുന്ന മേഖലകളിലാണ്.

(എ) അധികാരികൾ (ബി) സഹപ്രവർത്തകർ കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ, ജോലിസ്ഥലം (സി) നിർദ്ദിഷ്ട ജോലി.

(എ) അധികാരിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം

തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളി കഴിവനുസരിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും വൈദഗ്ദ്ധ്യം (Skill) മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സമയവും ക്ഷമതയും ഉപയോഗിച്ച് സ്ഥാപനത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. തൊഴിലിൽ ഒരാൾ വിജയിക്കണമെങ്കിൽ കൃത്യനിഷ്ഠ, ആത്മാർത്ഥത, വിജ്ഞാനം വിഭവശേഷി എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

(ബി) സഹപ്രവർത്തകർ, കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ, ജോലിസ്ഥലം എന്നിവയോടുള്ള സമീപനം തൊഴിലിലെ വിജയത്തെ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

ജോലിസ്ഥലവും സഹപ്രവർത്തകരും ജോലിയിൽ പുരോഗതിയുണ്ടാക്കാൻ അനിവാര്യമാണ്. സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള സഹകരണം ജോലിയിൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഇതുമൂലം തൊഴിൽ സംതൃപ്തി ലഭിക്കും. സഹപ്രവർത്തകർ തമ്മിലുള്ള അസുയരവും (Jealousy) പ്രതികാരവും ഉപേക്ഷിക്കണം. അധികാരികൾ കീഴുദ്യോഗസ്ഥരോട് സൗഹൃദപരമായ അന്തരീക്ഷം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം. സുഖപ്രദമായ അനുഭവം ഉണ്ടാക്കണം. അങ്ങനെ പരമാവധി ഉന്നമനം സ്ഥാപനത്തിന് ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

(സി) നിർദ്ദിഷ്ട തൊഴിൽ

ഓരോ ജോലിക്കും അതിന്റേതായ രീതികൾ ഉള്ളവയാണ്. അതിൽ പ്രത്യേക കഴിവും വൈദഗ്ദ്ധ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽ നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാം. ഒരു നിർദ്ദിഷ്ടജോലിയിൽ നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തിക്ക് ആ തൊഴിലിൽ നൈപുണ്യം ഉണ്ടാ

6.2 അധ്യായം

യിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു അധ്യാപകൻ അയാളുടെ അധ്യാപനത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തവും ആത്മാർത്ഥതയും സമർപ്പിതമനോഭാവവും ഒപ്പം അധ്യാപന വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ഉള്ള ആളായിരിക്കണം.

നമുക്കു ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തെ ഒരു തൊഴിൽ സ്ഥലമായ് കണ്ട് കൊണ്ട് ക്ലാസ് ടീച്ചറുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. അധികാരികളോടും, സഹപ്രവർത്തകരായ അധ്യാപകരോടും, വിദ്യാർത്ഥികളോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെ കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

(2) ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ

നവദമ്പതിമാരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

- -----
വിവാഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ജീവിതപങ്കാളിയോടും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

- -----
a) **ജീവിതപങ്കാളിയോട്:** ജീവിതപങ്കാളിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ ജീവിതശൈലീക്രമീകരണം, സൗഹൃദംപുതുക്കൽ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാറുന്ന തൊഴിൽ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടും. ദാമ്പത്യം വിജയകരമാക്കുന്നതിന് സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങൾ മാത്രം നോക്കാതെ പരസ്പരം സംരക്ഷിക്കുകയും ശ്രദ്ധ, സ്നേഹം, പരിഗണന ഇവ നൽകുകയും വേണം.
- b) **ജീവിതപങ്കാളിയുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോട്:** ചെറുപ്പക്കാരായ ദമ്പതികൾ ഉപദേശനിർദ്ദേശങ്ങളും സാമ്പത്തികസഹായവും മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കും. എന്നാൽ നവദമ്പതികൾ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും കൈക്കൊള്ളാൻ യുവതലമുറ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ പ്രായമായ രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും നൽകണം.
- c) **കുടുംബപരിപാലനം :** യുവദമ്പതികൾ രക്ഷാകർത്താക്കളായി മാറുമ്പോൾ അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ കൂടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ. കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ഘടനയിൽ പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ മധ്യപ്രായത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. എല്ലാ കുടുംബാംഗങ്ങളും ഓരോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്താൽ മാത്രമേ കുടുംബം നല്ലരീതിയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുകയുള്ളൂ.

പ്രായപൂർത്തിയായവർ ഗൃഹനാഥനാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

- -----
• **രക്ഷാകർത്താവ് എന്നനിലയിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:-** ഭാര്യയും ഭർത്താവും രക്ഷാകർത്താക്കളായി മാറുമ്പോൾ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതായി വരും. രക്ഷാകർത്താക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധയും ആവശ്യമായ പരിഗണനകളും ആരോഗ്യപരിപാലനവും ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസവും മെച്ചപ്പെട്ട സാഹചര്യങ്ങളും ആവശ്യമുണ്ട്. അവർക്ക് തൃപ്തികരമായ ജീവിതം നൽകേണ്ടത് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

- **മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:** മാതാപിതാക്കൾക്കും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ശ്രദ്ധയും ബഹുമാനവും സംരക്ഷണവും നൽകണം. മുത്തച്ഛനേയും മുത്തശ്ശിയേയും കുട്ടികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും ചുമതലകളും ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറാകുകയും വേണം.

നമുക്കു ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ അച്ഛനേയും അമ്മയുടെയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ചാർജ്ജ് തയ്യാറാക്കുക.

- **ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം:** നല്ല കുടുംബാംഗങ്ങൾ വിജയകരമായ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നു. അവർക്ക് സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പറ്റും. ബന്ധുക്കളോടും സമൂഹത്തോടും അയൽക്കാരോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവഗണിക്കരുത്. ഒരാൾ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തോട് ഉത്തരവാദിത്തം ഉള്ളയാളും അതിന്റെ ഉത്പാദന വ്യവസ്ഥയിൽ പങ്കാളിയും ആകണം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ സവിശേഷതകൾ പട്ടികയാക്കുക
2. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ പ്രധാന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

6.2 വാർധക്യകാലം

താഴെക്കാണുന്ന പത്രവാർത്ത പരിശോധിക്കുക

95 വയസ്സായ അമ്മയെ മകൻ ഉപേക്ഷിച്ചു

സർവ്വേപ്പള്ളി- നാലുദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് 95 വയസ്സായ അമ്മയെ മകൻ വീടിനുപുറത്ത് ഉപേക്ഷിച്ചു. ലഷ്മിയമ്മ മകന്റെ വീടിനടുത്തുള്ള കനാലിനടുത്ത് കൊടുംവെയിലത്ത് കിടക്കുകയായിരുന്നു. ബി വി നഗറിലെ ലാബ് ടെക്നീഷ്യനായിരുന്ന അവരുടെ മകൻ. അയൽക്കാർ ചോദ്യം ചെയ്തപ്പോൾ അവരുടെ കുടുംബകാര്യത്തിലിപെടരുതെന്നു പറഞ്ഞ് ഭീഷണിപ്പെടുത്തി. ഈ വിവരമറിഞ്ഞ ബാലാജി നഗർ പോലീസ് സ്ഥലത്ത് എത്തി. അമ്മയ്ക്ക് കിടക്കയും ഫാനും ഏർപ്പാടാക്കി. ചോദ്യം ചെയ്തലിനുശേഷം

ഇനി അമ്മയെ ഉപദ്രവിച്ചാൽ മകനെതിരെ പോലീസ് കേസെടുക്കും എന്ന് അറിയിച്ചു. ഭർത്താവിന്റെ മരണശേഷം ശ്രീമതി രാമലഷ്മിയമ്മ മൂന്നുമക്കളുടെ കൂടെ മൂന്നുമാസം വീതം ഊഴം വച്ച് താമസമായിരുന്നു. പത്തുദിവസം മുമ്പുമാത്രമാണ് അവരുടെ മൂന്നാമത്തെ മകന്റെ വീട്ടിലെത്തിയത്.

6.2 ഫ്രീലാൻസ്

- ഈ സാഹചര്യത്തിന്റെ കാരണമെന്തായിരിക്കും
- പ്രായമായവർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ അധികപറ്റാണോ?

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെന്ത്?

പ്രായമാകുന്നത് (ageing) ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രതിഭാസമാണ്. അത് മനുഷ്യരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ ഭാഗമാണ്. 60 ഉം അതിനു മുകളിലുള്ളവരാണ് വൃദ്ധർ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവർ പെൻഷനായവരും പെൻഷനോടടുത്തവരും ജോലിയിൽ നിന്ന വിരമിച്ചവരും ആയിരിക്കാം.

ഉയർന്ന ജീവിത സാഹചര്യവും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയും ഇവർക്കാവശ്യമാണ്. ഇന്ന് ആയുർ ദൈർഘ്യം വർദ്ധിച്ചതിനാൽ വാർധക്യം 70 വയസിനോടനുബന്ധിച്ചാണ് തുടങ്ങുന്നത്.



വാർധക്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശന്റെയും മുത്തശ്ശിയുടെയും, സ്വഭാവ സവിശേഷതകളെപ്പറ്റി പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക

- -----
- വാർധക്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്
- 1) പൊതുവായ ആകർഷണീയതയും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയും നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- 2) സാമ്പത്തികക്ഷേമങ്ങൾ, അനാരോഗ്യമെന്നതോന്നൽ.
- 3) മാനസികാരോഗ്യം കുറയുന്ന കാരണം ചിന്തിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു. മറവി, ആശയകുഴപ്പം, ആവർത്തന സംഭാഷണം, ക്ഷീണം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.
- 4) കൂട്ടുകെട്ടു കുറയുന്നു. സാമൂഹികബന്ധങ്ങളിലും ചുമതലകളിലും താൽപര്യം കുറവ്.
- 5) പ്രയോജനമില്ലെന്ന തോന്നൽ, അരക്ഷിതബോധം, ഏകാന്തത, സ്വാർഥത, ശ്രദ്ധ തിരിക്കൽ, അപര്യാപ്തത, തിരസ്കരിക്കൽ, സ്വയംഹാനി, നിഷേധാത്മകചിന്തകൾ, പിന്തിരിപ്പിക്കൽ പ്രവണത, ജോലികളിൽ പങ്കാളിയാകാതിരിക്കൽ
- 6) തലിൽ ചൂളിവുകളും തൊലിപ്പുറത്ത് പാടുകളും ഉണ്ടാകുന്നത് ശരീരക്കൊഴുപ്പ് കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ്. മുടിയുടെ നിറം വെള്ളയാകുന്നു.

A²ymbwþ6

{}mb|qA nImehpw hmA²IyImehpw

പ്രായപൂർത്തിയും വാർധക്യവും

- 7) പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നു. പ്രതിരോധശേഷിയും രക്തചക്ര മണവും കുറയുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നു.
- 8) ശബ്ദത്തിന് മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു
- 9) കാഴ്ചശക്തികുറയുന്നു. വെളിച്ചംകുറയുമ്പോൾ വായുതന്മാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു. ചെറിയ അക്ഷരങ്ങൾ വായിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു
- 10) ഓർമ്മക്കുറവ്, ബലക്കുറവ്, കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്

വാർധക്യത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പരിചരണം ആവശ്യമുള്ളത് പ്രായമായവർക്കാണ്. വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഊഹിക്കാമോ? കുറിപ്പെഴുതുക.

• -----

വാർധക്യമെന്നത് പ്രയാസകരമായ കാലഘട്ടമാണ്. ഇവ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതല്ല. പലതിനോടും താല്പര്യമില്ല. താല്പര്യങ്ങൾ തരക്കേറുന്നവർ. പട്ടിക അനുസരിച്ച് തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1) ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ :

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ വൃദ്ധജനങ്ങൾ വീട്ടിലെ ഒരു മുറിയിൽ ഒതുങ്ങി കുറച്ച് ഭക്ഷണവുമായി കഴിയുന്നു. ഇത് ഒഴിവാക്കണം. ദൈനംദിനകാര്യങ്ങളിൽ ചലനാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. അവരുടെ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്.

- (i) ഇവരുടെ ബോധശേഷി കുറയുന്നു. ഊർജ്ജക്കുറവ്, ദഹനനിയന്ത്രണങ്ങളുടെ കുറവ് എന്നിവ കാരണം ഇവർക്ക് ശാരീരിക സഹായം ആവശ്യമാണ്.
- (ii) പ്രായമാകുമ്പോൾ ശാരീരിക പുനഃക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായി വരും. നല്ല വെളിച്ചം, സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ (ഊന്നുവടി, തൊഴിൽ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ വീൽചെയറുകൾ.....) എന്നിവ വീടിനകത്തും പുറത്തും വേണ്ടി വരുന്നു.
- (iii) ഗുരുതരരോഗങ്ങൾ ഒന്നിനുപുറകേഒന്നായി വരുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനകളും മരുന്നുകളും ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിലെത്തുന്ന ഡോക്ടർ മൊബൈൽ ക്ലിനിക്കുകൾ എന്നിവ ഇവർക്ക് സഹായകരമാണ്.
- (iv) പോഷകസമൃദ്ധവും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും ഇവർക്ക് ആവശ്യമാണ്. വാർധക്യത്തിലുള്ള ശാരീരിക അവശതകളും ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും നേരിടാൻ ഇത് അനിവാര്യമാണ്.
- (v) യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു സഹായിയെ ആവശ്യമുണ്ട്.

2) സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ :

വൃദ്ധജനങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകി ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. ജീവിതാവസാനം അടുക്കുന്നതോടും അവരിൽ അരക്ഷിതഭാവം കൂടുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്ക് സാമൂഹിക പിന്തുണയും അംഗീകാരവും ആവശ്യമുണ്ട്. അവരുടെ സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്.

6.2 മനുഷ്യവശം

- ആരോഗ്യമുള്ളവരും സന്തോഷമുള്ളവരുമാകാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾ അയൽക്കാർ എന്നിവരുമായുള്ള സൗഹൃദം ആവശ്യമാണ്.
- വീടിനു പുറത്തേയ്ക്കു പോകുക, സുഹൃത്തുത്തങ്ങളെ കാണുക
- വൃത്തിയുള്ള അന്തരീക്ഷം
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയും സ്നേഹവും പരിചരണവും സുരക്ഷിതരെന്ന തോന്നൽ, സ്വയം ആദരവ്, സമൂഹത്തിലെ നിലനിൽപ്പ്
- വ്യഭജനങ്ങൾ മക്കൾക്ക് നൽകിയ കരുതലിന് അവർ നൽകുന്ന മതിപ്പ്
- കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കാനും സമയം ചെലവിടാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും കുടുംബപരിപാടികളിലും ഉത്സവങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കൽ

3. **വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ :** വ്യഭജനങ്ങൾ പല പ്രശ്നങ്ങളും നേരിടുന്നതുകൊണ്ട് മാനസിക, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ തീവ്രമായ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു.

ജീവിതപങ്കാളികളിൽ നിന്നും മക്കളിൽ നിന്നും പേരക്കുട്ടികളിൽ നിന്നും ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്:

- 1 മറ്റുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യവും വൈകാരികപിന്തുണയും
 - 2 പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയോ അടുത്തുള്ളവരുടെയോ സ്നേഹവും വാൽസല്യവും
 - 3 ഒരു പരിചാരകൻ എല്ലായ്പ്പോഴും കൂടെയുണ്ടാകണം
 - 4 ഉൽപാദനക്ഷമതയുള്ള കുടുംബാംഗമാകൽ
 - 5 കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും അയൽക്കാരുമായും അടുപ്പം
 - 6 ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പിന്തുണ
 - 7 താനും കുടുംബത്തിലെ പ്രധാന അംഗമാണെന്ന വിശ്വാസം
- 4 **തൊഴിലധിഷ്ഠിത സാമ്പത്തിക ആവശ്യകത:** തൊഴിൽ നമുക്ക് സാമൂഹികസ്ഥാനവും സ്വാധീനവും നൽകുന്നു. ഇത് സാമൂഹികബന്ധത്തിനുള്ള ഉറവിടമാണ്. ഇത് നമുക്ക് സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. റിട്ടയർമെന്റിനുശേഷം വരുമാനം കുറയുകയും ജോലിയിൽ തുടരാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും തുടരാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അവരുടെ തൊഴിൽപരമായതും സാമ്പത്തികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ
- 1 പണത്തിന്റെ ഉറവിടം
 - 2 തൊഴിലിനുപകരമുള്ള സംവിധാനം
 - 3 സാമ്പത്തിക പര്യാപ്തത
 - 4 കൈയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ കുറച്ചുപണം
 - 5 മക്കളുടെ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ പണം ചിലവാക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
5. **വിനോദ ആവശ്യകത :** (Recreational need): പ്രായംകൂടുന്തോറും അവരേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ താൽപര്യമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും കുറയുന്നു. അവരേർപ്പെടുന്ന സാധാരണ പ്രവൃത്തികൾ വായന, ടി വി കാണൽ റേഡിയോ ശ്രവിക്കൽ ബന്ധുക്കളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും വീടുസന്ദർശനം എന്നിവയൊക്കെയാണ്.

നമുക്കു ചെയ്യാം

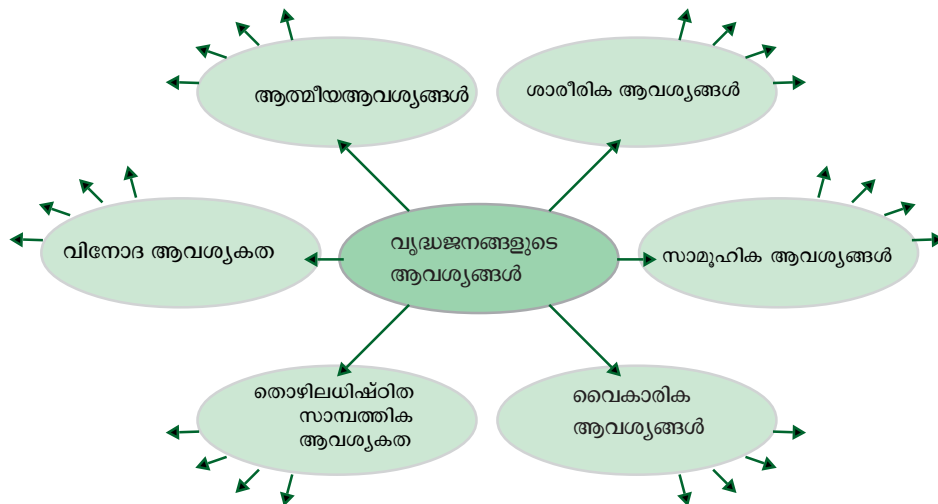


നിങ്ങൾ വീട്ടിലുള്ളതോ അടുത്തുള്ളതോ ആയ വൃദ്ധജനങ്ങളുമായി അഭിമുഖം നടത്തുക. അവരേർപ്പെടുന്ന വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. അവരെ സന്തോഷമുള്ളവരാക്കാൻ ഉള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

6 ആത്മീയആവശ്യങ്ങൾ: മിക്കവൃദ്ധജനങ്ങളും ആത്മീയപ്രവർത്തനങ്ങളിലും മതപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നു. അവരുടെ കുട്ടികൾക്കും പേരക്കുട്ടികൾക്കും അവർ മാതൃകയാണ്. അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്

- പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ആത്മീയതയ്ക്കും സമയം ചിലവാക്കൽ
- രാവിലെയും വൈകുന്നേരവുമുള്ള പ്രാർത്ഥന
- ടിവിയിലും റേഡിയോവിലുമുള്ള ഭക്തിപരിപാടികൾ കേൾക്കുക

താഴെക്കാണുന്ന ചിത്രീകരണം പൂർത്തിയാക്കുകയും വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.



ഇപ്പോൾ നമുക്ക് വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ആശയങ്ങൾ കിട്ടി. ഇവരിൽ പലരും പൂർണ്ണമായി തൃപ്തിപ്പെടുന്നില്ല. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അവഗണിച്ചാൽ നിരസിപ്പെന്ന് ഉള്ളതോന്നൽ, അരക്ഷിതബോധം, അനാവശ്യമെന്നതോന്നൽ എന്നിവയുണ്ടാകും. ഇതുകൂടാതെ വാർധക്യം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ നഷ്ടങ്ങളുടെ കാലയളവാണ്. മക്കളുടെ നഷ്ടം, ജീവിത പങ്കാളിയുടെ നഷ്ടം, തൊഴിൽ നഷ്ടം, സൗഹൃദനഷ്ടം, വസ്തു നഷ്ടം, ശാരീരിക നഷ്ടം തുടങ്ങിയവ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർക്ക് ക്രിയാത്മകമാകാനും ഊർജസ്വലരാകാനും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്നു

നമുക്കു ചെയ്യാം



നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കു പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കു.

അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കേണ്ടതും സന്തോഷപ്രദമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ ചുമതലയാണ്. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിയില്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടില്ല.

വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം : (Care for the elderly)

നിങ്ങൾ ഈ വാർത്ത ശ്രദ്ധിച്ചോ? ഇതു നല്ല മാതൃകയാണോ?

എങ്ങനെ നമ്മൾ മുത്തച്ഛനെയും മുത്തശ്ശിയെയും പരിപാലിക്കണം?

നിങ്ങളുടെ മുത്തച്ഛനെയും മുത്തശ്ശിയെയും പരിപാലിക്കുന്ന രീതി പട്ടികയായി തയ്യാറാക്കുക

•

അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ പരിചരണം വീട്ടിലും പുറത്തും കൊടുക്കാം

വീട്ടിലെ സംരക്ഷണം

ഭാരതസംസ്കാരം അനുസരിച്ച് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സംരക്ഷണം മക്കൾക്കു തന്നെയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ആൺമക്കൾ. അവർക്ക് ആൺ മക്കളോടൊപ്പം ചിലവഴിക്കാനാണ് ജീവിതാവസാനത്തിൽ താല്പര്യം.

ചെറുപ്പക്കാർ വൃദ്ധർക്ക് ആവശ്യമുള്ള സംരക്ഷണം, സ്നേഹം, ബഹുമാനം എന്നിവ കൊടുക്കണം. നല്ല പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം, ചികിത്സ എന്നിവ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കണം. പ്രായ

മുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യം കുടുംബത്തിന് അനുഗ്രഹം തന്നെയാണ്. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള അന്തർലീനമായ സംഘർഷം കുറയ്ക്കാൻ മധ്യസ്ഥതവഹിക്കാം. കുട്ടികൾക്ക് ഉപദേഷ്ടാക്കളായിമാറാം. പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് സംസ്കാരവും പാരമ്പര്യവും പകർത്തിക്കൊടുക്കുന്നത് ഇവരാണ്. കുട്ടികൾക്ക് സാമൂഹികവൽക്കരണത്തിന്റെ ഏജന്റായി മാറാം. കാഴ്ചപ്പാടിലും അഭിരുചിയിലുമുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾകൊണ്ട് സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഇവരുടെ ജ്ഞാനവും അനുഭവവും പുതുതലമുറ അംഗീകരിക്കണം. 'ഓൾഡ് ഇൗസ് ഗോൾഡ്' (പഴയത് മൂല്യമേറിയത്) എന്ന ചൊല്ലിന്റെ അർത്ഥം തിരിച്ചറിയണം.

വൃദ്ധനായ സ്ത്രീ ഗുരുവായൂരമ്പലത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിലയിൽ

ഗുരുവായൂർ: എഴുപത്തിയാറുവയസായ കല്യാണിയെ ഗുരുവായൂരമ്പലത്തിൽ ചെറുമകൻ ഉപേക്ഷിച്ചു



വിടിന് പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണം

താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാർത്തവായിക്കുക. ഇത് ഒരു നല്ല പ്രവണത ആണോ? നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?

മന്ത്രി 25-മത് വൃദ്ധമന്ദിരം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു

തിരുവനന്തപുരം : ഏപ്രിൽ 12
പള്ളൂരുത്തിയിലെ ഓർബിനോ
ഹൗണ്ടിന്റെ കീഴിൽ
കാരുണ്യ എന്ന പേരിൽ വൃദ്ധമന്ദിരം

ആരോഗ്യമന്ത്രി ഏപ്രിൽ 14ന്
ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെടും.
ഹൗണ്ടിന്റെ ചെയർമാനായ
ശ്രീ കെ ശ്രീധരൻ.....

പുതിയ കാലഘട്ടത്തിൽ പരമ്പരാഗത കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് ആധുനിക അണുകൂടുംബങ്ങളിലേക്ക് മാറുന്നതുകൊണ്ട് വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ സ്ഥാനം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവർ ഒറ്റപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. പുതിയലോകത്തിന്റെ വേഗതയ്ക്കൊപ്പം എത്താൻ പറ്റുന്നില്ല. പുതിയ തലമുറ അവരുടെ രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സംരക്ഷണം ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നില്ല. അവർ പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണമന്ദിരം തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഇപ്രകാരമാണ്.

- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പൊരുത്തക്കേടും സംഘർഷവും
- ഒറ്റപ്പെടലും വിദ്വേഷവും
- കുട്ടികളുടെ കല്യാണവും ജോലിയും കാരണം നഷ്ടപ്പെടുന്ന ബന്ധങ്ങൾ
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും കുട്ടികാരുടെയും അഭാവം
- ജീവിതപങ്കാളിയുടെ നഷ്ടം
- സാഹചര്യങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ മൂലം പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
- അനാരോഗ്യവും സ്വന്തംകാര്യങ്ങൾ നോക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയും
- പരിചരിക്കുന്നവരുടെ ലഭ്യതക്കുറവ്

പട്ടിക 6.1 വിശകലനം ചെയ്ത് വീടിനു പുറത്തുള്ള സംരക്ഷണമന്ദിരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണവും ദോഷവും മനസ്സിലാക്കാം.

ഗുണങ്ങൾ	ദോഷങ്ങൾ
- സ്ഥാപനത്തിന്റെ പരിപാലനവും അറ്റകുറ്റപണികളും അവർ തന്നെ ചെയ്യുന്നു. - വിനോദത്തിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ - ഭക്ഷണം കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ലഭ്യമാണ്. - ഒരേതാൽപ്പര്യവും അഭിരുചിയുമുള്ളവരെ കണ്ടെത്താം - സമപ്രായക്കാരായതിനാൽ പൊരുത്തക്കേടുകൾ കുറവായിരിക്കും. - ഏകാന്തത ഇല്ലാതെയായാക്കാം. - കുടുംബമില്ലാത്തവർക്ക് അവധിക്കാല ആഘോഷങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാം. - പഴയകാല നേട്ടങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുവാനുള്ള അവസരം	- കൂടിയ ചിലവ്. - വീട്ടിലേതുപോലെ ഇഷ്ടാനുസരണം ഭക്ഷണം ലഭിക്കില്ല. - വ്യത്യസ്തമായ ഭക്ഷണമില്ല. - ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരുമായി സഹകരിക്കേണ്ടിവരും. - കടകളിൽനിന്നും മറ്റുസ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെയായിരിക്കും. - കുടുംബത്തിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും അകലെയായിരിക്കും സ്ഥാപനം. - താമസസൗകര്യങ്ങൾ പരിമിതമായിരിക്കും.

പട്ടിക.6.1 - സംരക്ഷണ മന്ദിരങ്ങളുടെ ഗുണവും ദോഷങ്ങളും

നമുക്കു ചെയ്യാം



വ്യഭസദനങ്ങളുടെ ഗുണവും ദോഷവും എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ചർച്ച നടത്തി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

വ്യഭജനങ്ങൾക്കും വീട്ടിൽ നോക്കാൻ ആളില്ലാത്തവർക്കും വ്യഭസദനങ്ങളും പകൽവീടുകളും ഒരു സുരക്ഷാഗൃഹമാണ്. അവിടെ വ്യഭജനങ്ങൾക്ക് വീട്ടിലേതുപോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. സമപ്രായക്കാരുമായി സംവദിക്കാനുള്ള അവസരവും ഉണ്ടാകുന്നു.

എ. **വ്യഭസദനങ്ങൾ :** വ്യഭസദനമെന്നാൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യമാണ്. സാധാരണയായി ഓരോരുത്തർക്കും അല്ലെങ്കിൽ ദമ്പതിമാർക്ക് അപ്പാർട്ട്മെന്റ് പോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഭക്ഷണം, കൂടിക്കാഴ്ച, വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ വൈദ്യസഹായം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സൗകര്യം

ങ്ങൾ ഈ സദനത്തിലുണ്ടാകും. ഈ സദനങ്ങൾ വാടകയ്ക്കോ സ്ഥിരമായോ ഉപയോഗിക്കാം.

ബി. പകൽവീടുകൾ: മക്കളോടും കൊച്ചുമക്കളോടുമൊപ്പം താമസിക്കുന്ന വൃദ്ധർക്ക് പകൽ തങ്ങൾ പറ്റിയ വീടുകളാണ് പകൽ വീടുകൾ. ഇതുപോലൊരു സംവിധാനം നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കാമോ?



വീട്ടിലെ സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ പകൽ വീടുകൾ സഹായിക്കും. ഇവരുടെ പകൽ സമയം സന്തോഷകരമാവുകയും സമപ്രായക്കാരുമായി ഇടപെടാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസം ഇവിടെവന്ന് മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പത്ര വായിക്കുക, ആത്മീയകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകുക, പരസ്പര പങ്കാളിത്തം ഇവയെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു. വിശേഷാവസരങ്ങളിലും ആഘോഷങ്ങളിലും ഒന്നിച്ചു കൂടുന്നു. ഓരോരുത്തരുടെയും താൽപ്പര്യങ്ങളനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സൗകര്യമുണ്ട്.



പകൽവീടുകൾ ഒരു ചെറിയ വീടാണ്. ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമസ്ഥലം, ലൈബ്രറി, റീഡിങ്റൂം, കൈവേലകൾക്കുള്ള സ്ഥലം, കളിസ്ഥലം മീറ്റിങ്ങുകൾ നടത്താനുള്ള സ്ഥലം, സുരക്ഷിതമായ ശുചിത്വമുള്ള പരിസരം എന്നിവയുണ്ടായിരിക്കും. പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഭവനത്തിൽ നിന്നു നൽകും. പരിശീ

6.2 hmÀ[HyImew

ലനം നേടിയ വിദഗ്ദ്ധരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലായിരിക്കും ഇത്തരം പകൽ വീടുകൾ. പകൽവീടുകൾ ഏകാന്തത അകറ്റാനാണ് സഹായിക്കുന്നത്. ശാരീരികമായും മാനസികമായും സജീവമാകാനും സ്വതന്ത്രരാകാനും സ്വയം പര്യാപ്തമാകാനും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും അവസരം നൽകുന്നു.

നമുക്കു ചെയ്യാം



അടുത്തുള്ള ഒരു വൃദ്ധസദനം സന്ദർശിച്ച് അവർ എന്തുകൊണ്ട് അവിടെയെത്തി എന്നതിനെപ്പറ്റി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

- 1 വൃദ്ധരുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ
- 2 വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

സംഗ്രഹം

വളർച്ച പൂർത്തീകരിച്ച, വിവിധ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറായ വരെയാണ് പ്രായപൂർത്തിയായവർ എന്നു പറയുന്നത്. അഡൽറ്റ് ഹൂഡ് എന്നു പറഞ്ഞാൽ പുതിയ പ്രതീക്ഷകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഏറ്റെടുക്കുന്ന കാലമാണ്. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ മൂന്നു മേഖലയിലാണ്. തൊഴിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ ജീവിതപങ്കാളിയെ തെരഞ്ഞെടുക്കൽ, കുടുംബ പരിപാലനം. ഭാവിയിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാൻ നല്ല ഒരു തൊഴിലുണ്ടായിരിക്കണം. വിവാഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തത്തിൽ ജീവിത പങ്കാളിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ടായിരിക്കും. മധ്യപ്രായത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഘടനയിൽ പല രീതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

60 നും അതിന് മുകളിലുമുള്ള കാലമാണ് വാർധക്യകാലം. വിരമിക്കുകയോ വിരമിക്കലിന് അടുത്തെത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രായം. വാർധക്യത്തിലുള്ള സവിശേഷതകൾ ആകർഷണീയത്വം കുറയുന്നു, ഉദ്പാദനക്ഷമത കുറയുന്നു, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ശാരീരിക അവശതകൾ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയില്ലായ്മ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു എന്നിവയാണ്. പ്രായമേറുന്നോറും പലതരം പൊരുത്തപ്പെടലുകൾ ആവശ്യമാണ്. വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ, വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ, തൊഴിൽ ആവശ്യങ്ങൾ, വിനോദപ്രവർത്തനാവശ്യങ്ങൾ, ആത്മീയ ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടും.

വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ പ്രായമായവരെ സഹായിക്കേണ്ടതും അവർ വീടിന്റെ ഭാഗമാണെന്നുമുള്ള തോന്നലുണ്ടാകേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിൽ നോക്കാൻ ആളില്ലാത്തവർക്കു വേണ്ടിയാണ് പകൽ വീടുകളും വൃദ്ധസദനങ്ങളും. ഇവിടെ വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് മാനുതയോടെ ജീവിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ടാകും.

പഠനഫലങ്ങൾ

1. പ്രായപൂർത്തിയായവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.
2. വൃദ്ധരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.
3. വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും അവർക്ക് വേണ്ട പരിചരണത്തെയും കുറിച്ച് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം വളരുന്നു.

മുഖ്യനിർണ്ണയ ചോദ്യങ്ങൾ

1. പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
2. നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശനിലും മുത്തശ്ശിയിലും നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ സവിശേഷ സ്വഭാവങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരെണ്ണം പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
3. വൃദ്ധസദനങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തിൽ സംവാദം നടത്താൻ നാലു പോയിന്റുകൾ വീതം തയ്യാറാക്കുക.
4. ഏതെങ്കിലും പകൽ വീടിനെക്കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് അവിടത്തെ സൗകര്യങ്ങളെപ്പറ്റി എഴുതുക.

