icmr
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH

NIHR
NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH RESEARCH, JODHPUR

ICMR-NIHR, Jodhpur | Frailty Management Model

दादा-दादी और हम:
कमज़ोरी को जीतने की कहानी

एक परिवार, एक समुदाय और एक नई शुरुआत

स्वास्थ्य, सक्रिय और सम्मानजनक वृद्धावस्था की ओर

समय पर पहचानें • सही देखभाल अपनाएँ • स्वस्थ, सक्रिय और सम्मानजनक वृद्धावस्था पाएँ

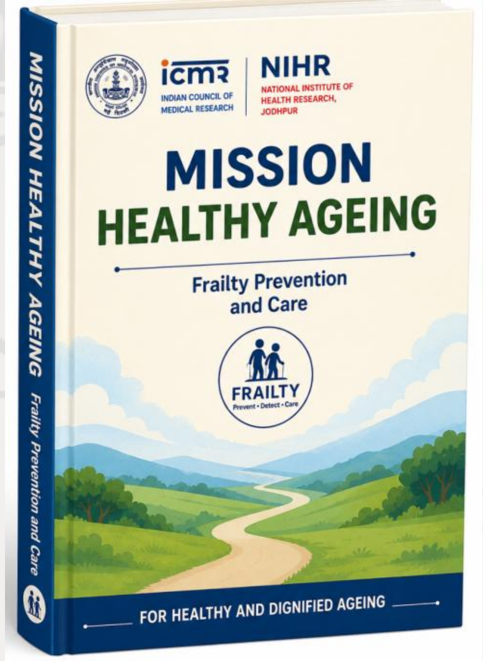
Mission Healthy Ageing: A Guide To Frailty Prevention and Care कमज़ोरी की पहचान, रोकथाम और देखभाल की मार्गदर्शिका

ICMR-NIHR, Jodhpur

WHAT IS FRAILTY?

Frailty is a condition that occurs with advancing age, in which strength, endurance, and overall health capacity decline. As a result, older adults become more vulnerable to illness, falls, and difficulties in performing daily activities.

फ्रेल्टी (कमज़ोरी) बढ़ती उम्र में होने वाली ऐसी अवस्था है, जिसमें शरीर की ताकत, सहनशक्ति और स्वास्थ्य क्षमता कम हो जाती है। इसके कारण व्यक्ति बीमारी, गिरने और दैनिक कार्यों में कठिनाई के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।



Frailty Care Pathway

- Understand Frailty
- Identify Early Signs
- Screen & Assess
- Confirm Frailty Status
- Create a Care Plan
  - i. Nutrition
  - ii. Exercise
  - iii. Mental Health
  - iv. Social Support
  - v. Home Safety
  - vi. Health Check-ups
  - vii. Self-Reliance
  - viii. Healthy Sleep
- Reassessment
- Healthy & Dignified Ageing

Developed By-

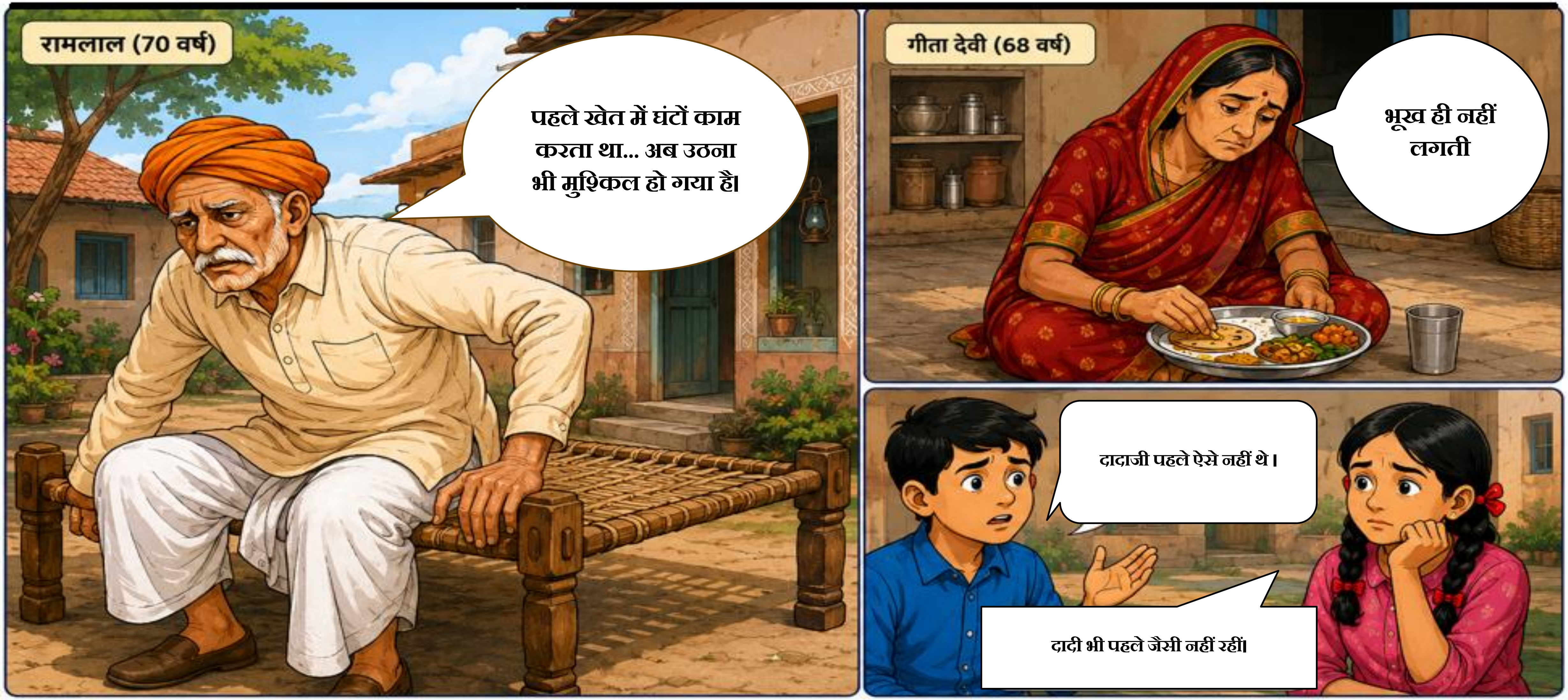
Dr Pankaj Bhardwaj
(Director)

Dr Ramesh Kumar Huda
(Principal Investigator)

Mr. Rahul Singh Chowhan
(PRS-I-Non- Medical)

Dr Mitushi Tak
(PRS-I – Medical)

पृष्ठ 1: कुछ बदल गया है



मुख्य संदेश Frailty के शुरुआती संकेत धीरे-धीरे दिखाई देते हैं।

पृष्ठ 2: बच्चों की चिंता

मुख्य संदेश चिंता को पहचानें, सही सहायता का पहला कदम उठाएँ।

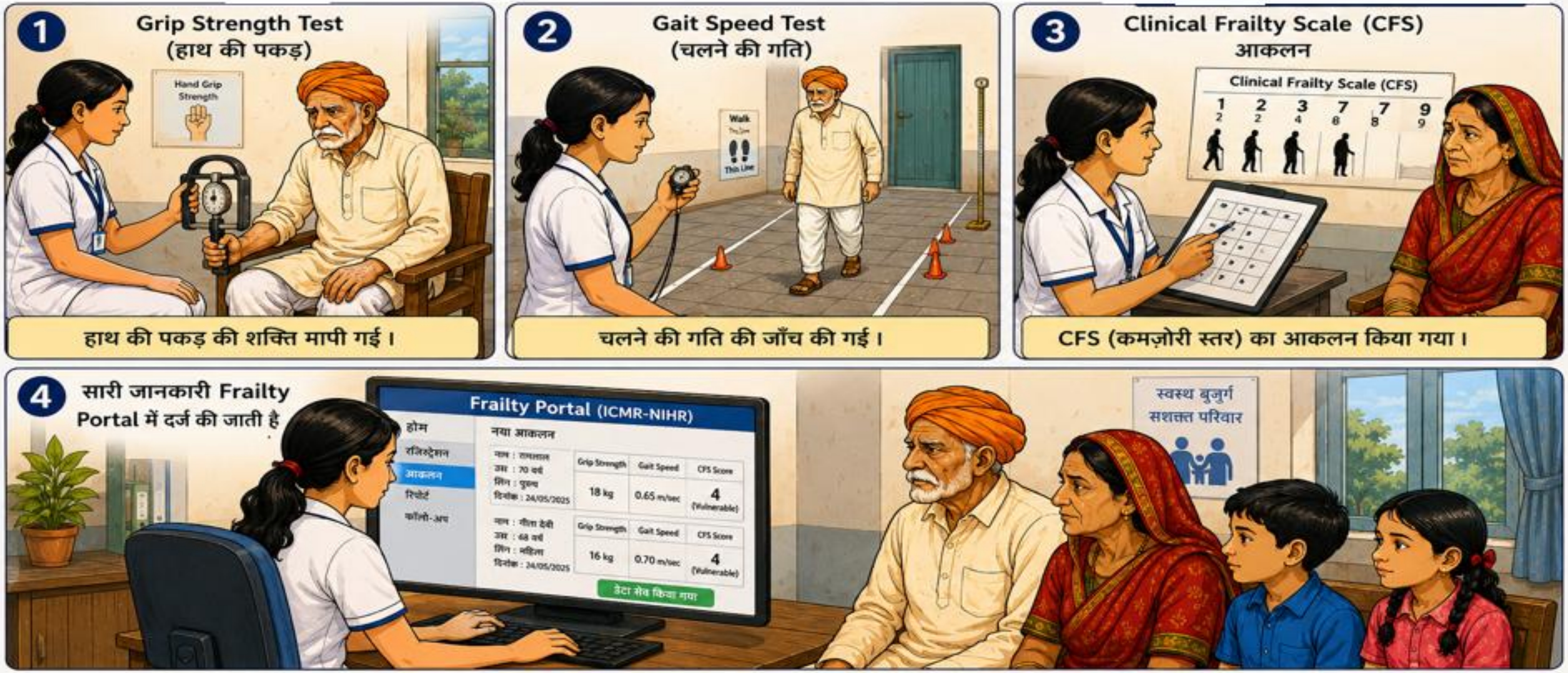
पृष्ठ 3:ASHA दीदी का घर पर दौरा

मुख्य संदेश Frailty को पहचानना, समय पर जॉंच और सही देखभाल की पहली सीढ़ी है।

पृष्ठ 4: प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) की ओर

मुख्य संदेश सही समय पर जॉंच, बेहतर स्वास्थ्य की शुरुआत हैं।

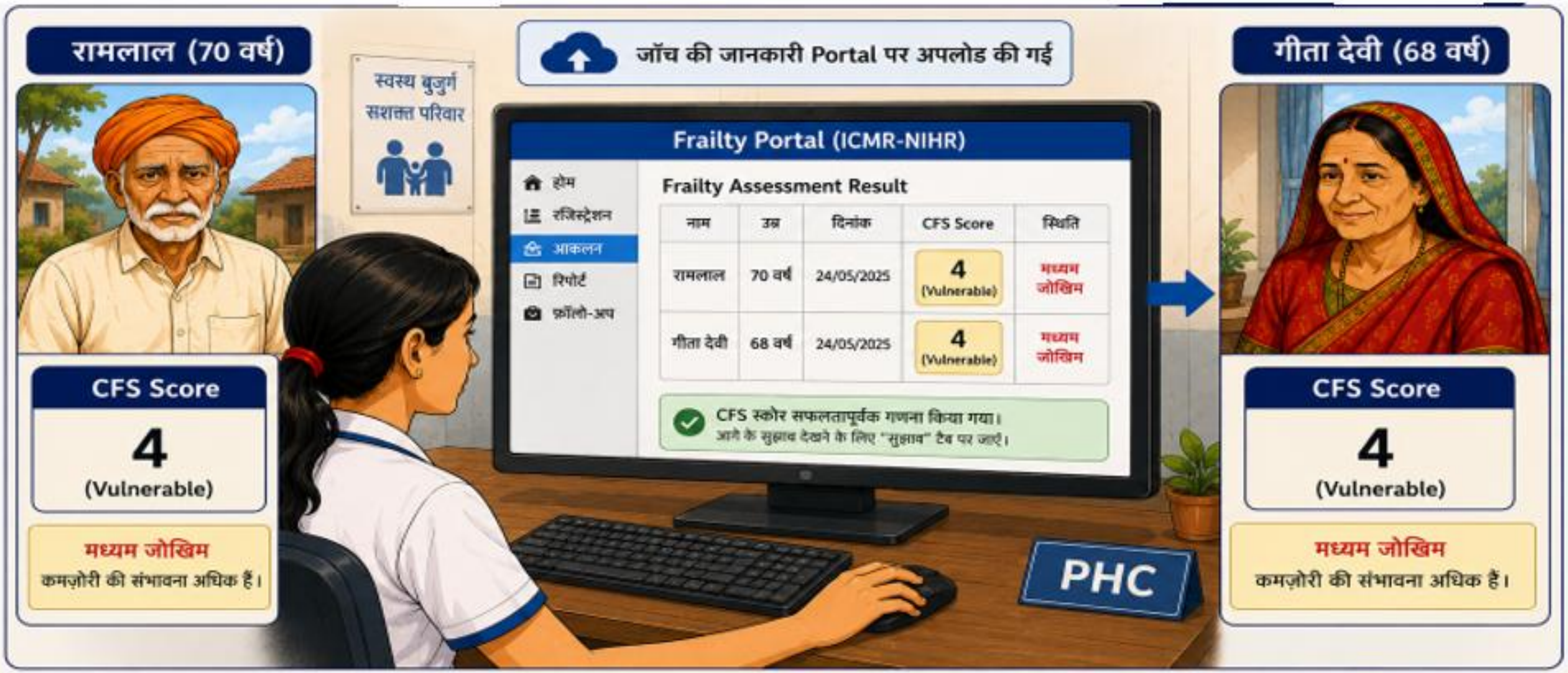
पृष्ठ 5: प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) पर जाँच



मुख्य संदेश

Frailty का सही आकलन उचित देखभाल का आधार है।

पृष्ठ 6: पोर्टल आधारित CFS स्कोर

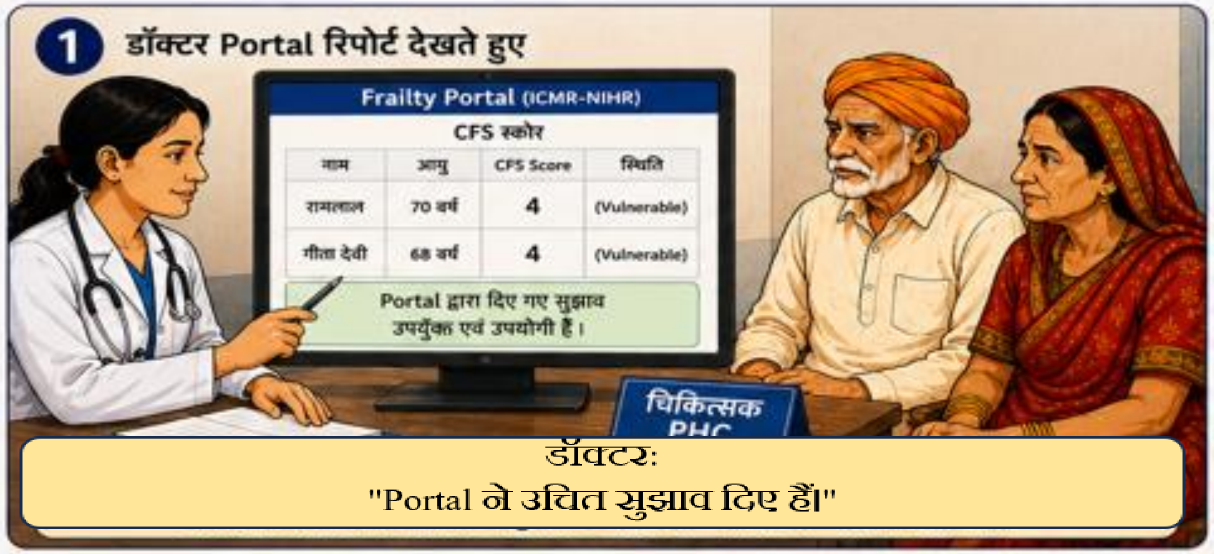


मुख्य संदेश Digital Portal जोखिम की पहचान में सहायता करता है।

पृष्ठ 7: पोर्टल द्वारा प्रारंभिक सुझाव

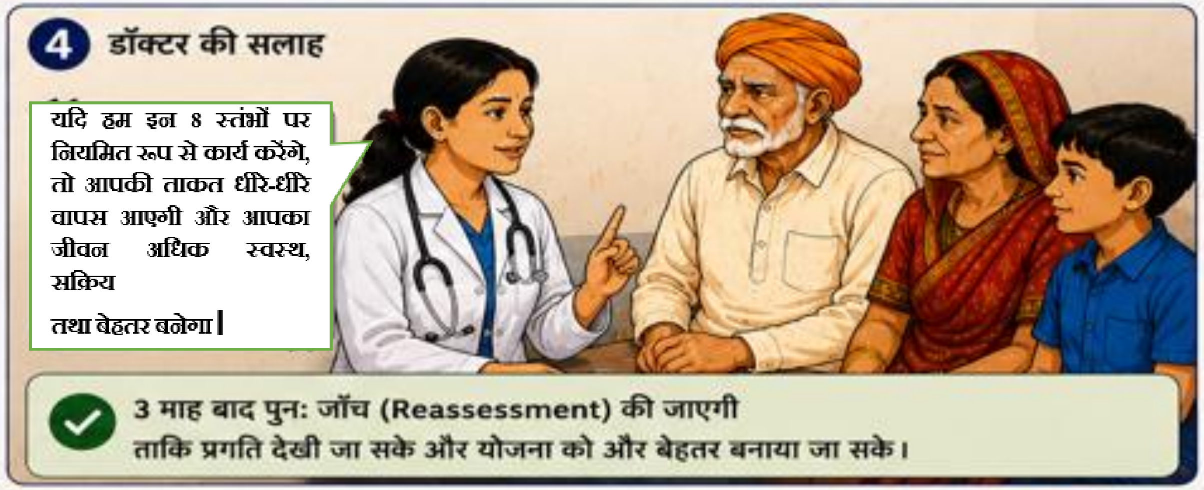
यह Frailty Portal हर मरीज को उसकी स्थिति के अनुसार व्यक्तिगत सलाह देता है।

पृष्ठ 8: चिकित्सीय पुष्टि एवं 3 माह की कार्ययोजना



3 3 माह की व्यक्तिगत योजना – 8 स्तंभ

1. **पोषण**
   संतुलित और पौष्टिक भोजन, पर्याप्त प्रोटीन और पानी लेना।
2. **व्यायाम**
   रोजाना हल्का व्यायाम, चलना, मांसपेशियों और संतुलन अभ्यास।
3. **मानसिक स्वास्थ्य**
   तनाव कम करना, अच्छी सोच, धूप लेना और सक्रिय रहना।
4. **परिवार व सामाजिक सहयोग**
   परिवार के साथ समय बिताना, समाज में भाग लेना, बातचीत करना।
5. **घर की सुरक्षा**
   फिसलन रहित फर्श, अच्छी रोशनी, रेलिंग, बाथरूम में सपोर्ट बार लगाना।
6. **नियमित जाँच एवं दवा समीक्षा**
   BP, शुगर, आँख, कान की जाँच, दवाओं की नियमित समीक्षा।
7. **स्वावलंबन एवं उद्देश्य**
   दैनिक कार्य स्वयं करना, रुचि के कार्य करना, उद्देश्यपूर्ण जीवन जीना।
8. **अच्छी नींद एवं दिनचर्या**
   समय पर सोना-जागना, 7-8 घंटे की नींद, स्क्रीन टाइम कम करना।



मुख्य संदेश

Frailty से उबरने के लिए निरंतर प्रयास, सही देखभाल और परिवार का सहयोग बहुत आवश्यक हैं।
हम सब मिलकर स्वस्थ, सक्रिय और खुशहाल जीवन की ओर बढ़ें।

स्तंभ 1: पोषण

संतुलित और पौष्टिक भोजन से शरीर को मिलती है ताकत।

1 गीता देवी (सोचते हुए)

2 दिनभर में क्या खाएँ?

3 परिवार का सहयोग, बेहतर पोषण

पौष्टिक भोजन के विकल्प

दाले	दूध और दुग्ध उत्पाद	प्रोटीन के अन्य स्रोत	अनाज	सब्जियाँ और फल	स्वस्थ वसा
मूंग दाल, मसूर दाल, चना दाल, अरहर दाल	दूध, दही, छाछ, पनीर	अंडा, चना, सोयाबीन, मूंग स्प्राउट्स, राजमा	गेहूँ, चावल, बाजरा, ज्वार, रागी	हरी सब्जियाँ, मौसमी फल विटामिन और खनिजों का अच्छा स्रोत	मूंगफली, बादाम, अखरोट, अलसी, तिल

मुख्य संदेश

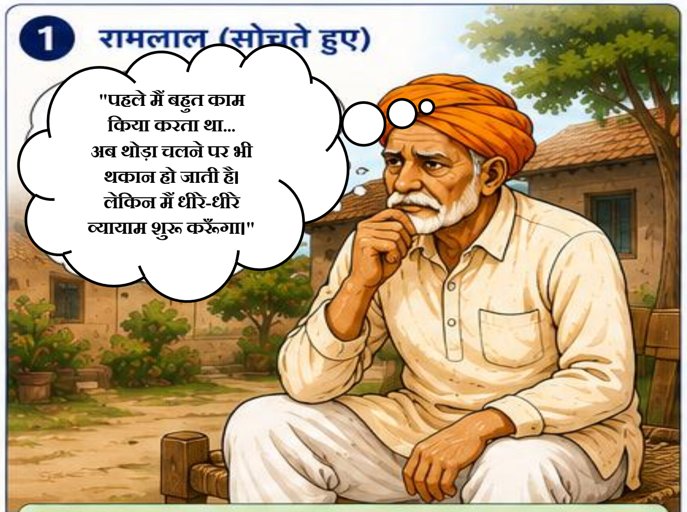
संतुलित, विविध और समय पर भोजन से शरीर मजबूत, मन प्रसन्न और जीवन सक्रिय रहता है।

- पर्याप्त पानी पिएँ
- नमक और चीनी सीमित मात्रा में लें
- तेल और तला हुआ भोजन कम मात्रा में लें
- स्वच्छ और ताजा भोजन करें
- भोजन कभी न छोड़ें, समय पर खाएँ

स्तंभ 2: व्यायाम

नियमित व्यायाम से शरीर मजबूत, मन प्रसन्न और जीवन सक्रिय रहता है।

1 रामलाल (सोचते हुए)



✅ धीरे-धीरे, नियमित और सही वरीके से व्यायाम करें।

2 चलना (Walking)

- रोज़ 20–30 मिनट तेज चाल से चलें।
- शुरूआत 5–10 मिनट से करें, धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ।

✅ हृदय स्वास्थ्य, सहनशक्ति और मुड़ बेहतन करता है।

3 Chair Stand (कुर्सी से उठना-बैठना)

- कुर्सी पर बैठें, हाथों को सीने पर क्रॉस करें।
- धीरे-धीरे खड़े हों और फिर बैठें।
- 10 बार दोहराएं, दिन में 2 बार करें।

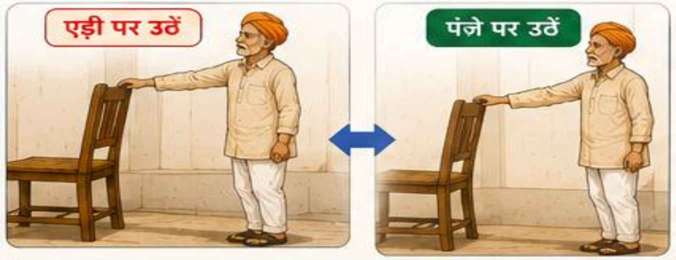
✅ पैरों की ताकत और दैनिक गतिविधियों में मदद करता है।

4 Balance Exercise (संतुलन अभ्यास)

- दीवार या मज़बूत सहारे के पास खड़े हों।
- एक पैर पर 10 सेकंड खड़े रहें, फिर पैर बदलें।
- 5–5 बार दोनों पैरों से करें।

✅ गिरने का जोखिम कम करता है, संतुलन बेहतर बनाता है।

5 Heel-Toe Raise (एड़ी-पंजा उठाना)



- कुर्सी पकड़कर खड़े हों।
- पहले एड़ी ऊपर उठाएँ, 2 सेकंड रुकें।
- फिर पंजे पर उठें, 2 सेकंड रुकें।
- 10–15 बार दोहराएँ।

✅ पिंडलियों की मांसपेशियों मजबूत करता है और चलने की क्षमता बढ़ाता है।

6 हल्के स्ट्रेचिंग अभ्यास

कंधे घुमाएँ

आगे और पीछे 10 बार करें।

हाथ ऊपर खींचें

ऊपर खींचें, 5 सेकंड रुकें, 5 बार करें।

गर्दन दाएँ-बाएँ झुकाएँ

दाएँ और बाएँ 5-5 सेकंड रुके, 5 बार करें।

कमर घुमाएँ

धीरे-धीरे दाएँ-बाएँ घुमाएँ, 10 बार करें।

💡 ध्यान दें

- व्यायाम खाली पेट या हल्के नास्ते के बाद करें।
- आरामदायक कपड़े और जूते पहनें।
- पानी पीते रहें।
- दर्द या चक्कर आए तो व्यायाम रोके और सलाह लें।

मुख्य संदेश

रोज थोड़ा-थोड़ा व्यायाम, उम्र के साथ स्वास्थ्य को बनाए शानदार!

लक्ष्य

- सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम गतिविधि
- या रोज़ 30 मिनट तेज चाल से चलना
- साथ में मांसपेशी शक्ति और संतुलन अभ्यास ज़रूर करें

स्तंभ 3: मानसिक स्वास्थ्य

मन स्वस्थ तो जीवन सशक्त

1 गीता देवी उदास क्यों?

लगातार उदासी, चिंता और अकेलापन
Frailty को बढ़ा सकता है।

2 रानी दादी से बात करती है

बात करें, मन हल्का करें, मदद लें।
आप अकेले नहीं हैं।

3 Frailty का दुषचक्र

4 समाधान: मन को रखें खुश और सक्रिय

बात करें

परिवार, मित्रों और पड़ोसियों से नियमित बातचीत करें।

धूप लें

सुबह की धूप 15–20 मिनट लें। यह मूड बेहतर करती है और हड्डियों के लिए भी लाभकारी है।

सक्रिय रहें

हल्के काम करें, टहलें, बागवानी करें या घर के छोटे कामों में हिस्सा लें।

रुचियों और शौक

भजन, पढ़ना, सिलाई, बुनाई, चित्रकला जैसे शौक मन को खुश रखते हैं।

सकारात्मक सोच, नियमित दिनचर्या और सामाजिक जुड़ाव मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाते हैं।

5 मदद कब लें?

- लगातार 2 हफ्ते से अधिक उदासी रहे
- नींद ठीक से न आए
- भूख बहुत कम लगना
- किसी काम में मन न लगे
- जीवन में निराशा महसूस हो
- खुद को नुकसान पहुँचाने के विचार आएं

ऐसी स्थिति में नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर डॉक्टर या परामर्शदाता से अवश्य मिलें।

मुख्य संदेश मन को रखें खुश, शरीर रहेगा स्वस्थ – यही Frailty से उबरने की कुंजी है।

- बात करें जुड़े रहें
- धूप लें ऊर्जा पाएं
- सक्रिय रहें मजबूत बनें
- खुश रहें स्वस्थ रहें

पृष्ठ 12

स्तंभ 4: परिवार व सामाजिक सहयोग

परिवार और समाज का साथ, Frailty से उबरने की सबसे बड़ी शक्ति है।

1 मुकेश दादाजी को चौपाल ले जाता है

✔ नियमित सामाजिक मेलजोल से अकेलापन दूर होता है और मन प्रसन्न रहता है।

2 रानी दादी को महिला समूह में ले जाती है

✔ महिला समूहों में भाग लेने से आत्मविश्वास बढ़ता है, नई जानकारी मिलती है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

परिवार और समाज से मिलने वाले लाभ

- अकेलापन कम होता है और मन प्रसन्न रहता है।
- आत्मविश्वास और प्रेरणा बढ़ती है।
- मानसिक तनाव और उदासी कम होती है।
- स्वास्थ्य बेहतर रहता है और बीमारी का जोखिम कम होता है।
- संकट के समय सहायता उपलब्ध होती है।

3 पूरा परिवार साथ है

✔ परिवार का प्यार और साथ Frailty से उबरने की सबसे बड़ी ताकत है।

4 सामाजिक गतिविधियों में भाग लें

त्योहारों में भाग लें

खुशी और अपनापन बढ़ता है।

भजन/कीर्तन

मन शांत होता है और सकारात्मकता बढ़ती है।

ग्राम सभा/बैठक

समाज से जुड़ाव बढ़ता है और महत्वपूर्ण महसूस होता है।

रुचि आधारित कार्य

रुचि के कार्य करने से मानसिक संतुष्टि मिलती है।

मुख्य संदेश

परिवार, मित्र और समाज का सहयोग दें – संवाद करें, साथ समय बिताएँ, प्रेरित करें।
साथ मिलकर हम Frailty को मात देकर स्वस्थ, खुशहाल और सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

साथ चलें, साथ बढ़ें,
स्वस्थ और खुशहाल जीवन गढ़ें।

स्तंभ 5: घर की सुरक्षा

सुरक्षित घर, सुरक्षित जीवन – गिरने से बचाव, स्वतंत्रता का अधिकार

1 खतरे की पहचान करें

2 गिरने के आम खतरे

- गीला फर्श
- अँधेरा
- ढीला कालीन
- ऊँची दहलीज़
- बिना रेलिंग की सीढ़ियां

3 सुरक्षा के आसान उपाय

- Grab Bar लगाएँ
- Night Lamp का उपयोग करें
- मजबूत और फिसलन रहित चप्पल पहनें
- रास्ता साफ और सामान व्यवस्थित रखें
- सीढ़ियों और बाथरूम में रेलिंग लगाएँ

4 परिवार के साथ सुरक्षा की योजना बनाएँ

सुरक्षित घर = सुरक्षित वृद्धावस्था

मुख्य संदेश

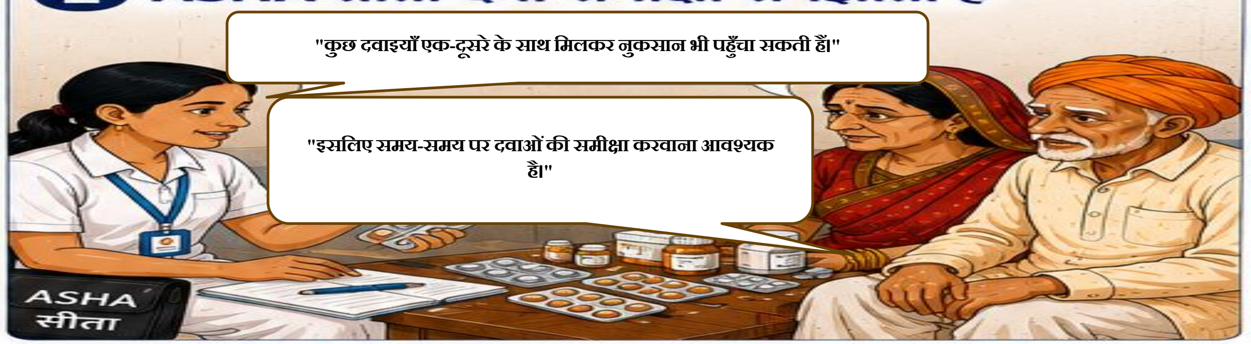
- घर के खतरों की पहचान करें और सुधार करें।
- सहायक उपकरणों का उपयोग करें।
- परिवार का सहयोग, सुरक्षा की सबसे बड़ी ताकत है।

स्तंभ 6: नियमित जाँच व दवा समीक्षा

सही दवा, सही मात्रा, सही समय — स्वस्थ जीवन का आधार

1 दवाओं पर रानी की नज़र

2 ASHA सीता दवा समीक्षा समझाती हैं



3 Polypharmacy से सावधान

बहुत अधिक दवाएँ लेने से
- चक्कर आना
- कमजोरी
- भ्रम (कन्फ्यूजन)
- गिरने का खतरा

बढ़ सकता है।

4 नियमित स्वास्थ्य जाँच कराएँ

- ब्लड प्रेशर (BP)
- शुगर जाँच
- आँखों की जाँच
- कानों की जाँच
- दाँतों की जाँच
- विटामिन D की जाँच
- कैल्सियम की जाँच

5 PHC पर दवा समीक्षा

दवा समीक्षा के फायदे

- ✓ दवाओं का सही उपयोग
- ✓ दुष्प्रभाव कम होना
- ✓ बेहतर स्वास्थ्य
- ✓ गिरने का खतरा कम होना

✓ नियमित जाँच और दवा समीक्षा से स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

मुख्य संदेश

बीमारियों पर बेहतर नियंत्रण, कम दुष्प्रभाव और अधिक सुरक्षित वृद्धावस्था।

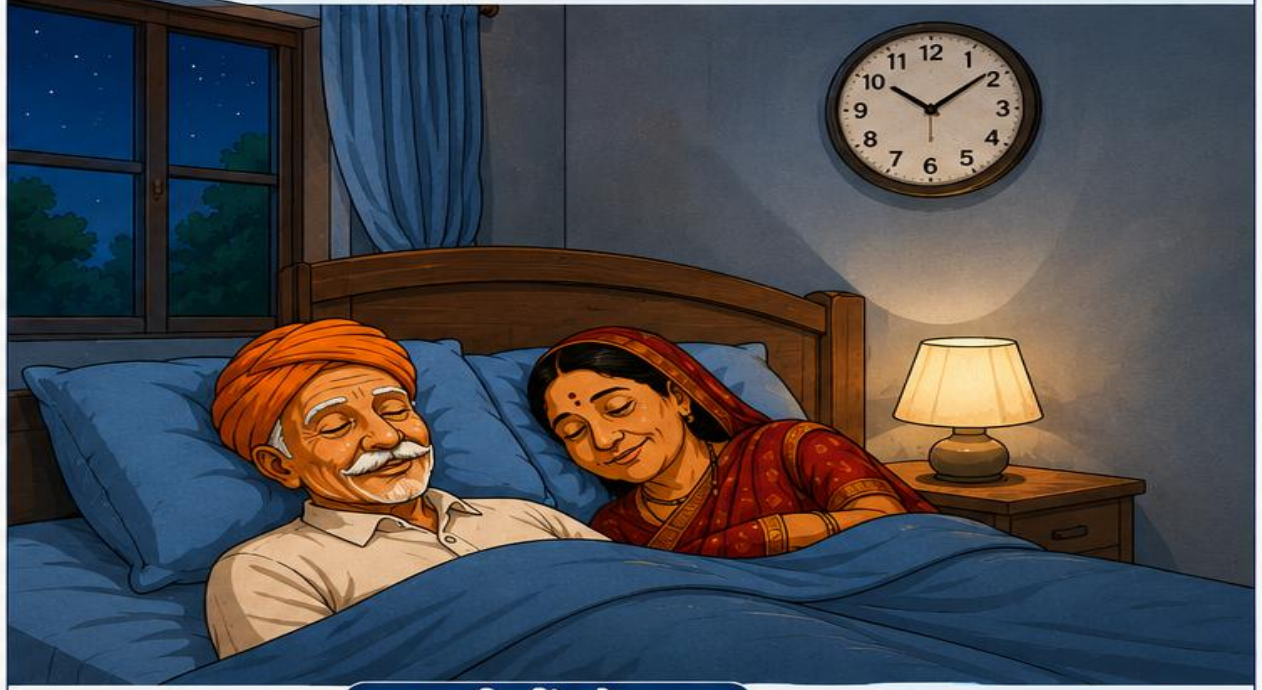
7 स्तंभ 7: स्वावलंबन (Self-Reliance)

स्वावलंबन के लाभ

आत्मविश्वास बढ़ता है	मानसिक रूप से सक्रिय रहते हैं	तनाव कम होता है	दूसरों पर निर्भरता कम होती है	जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है

8 स्तंभ 8: अच्छी नींद (Sleep)

अच्छी नींद से शरीर को आराम,
मन को शांति और जीवन को नई ऊर्जा मिलती है।



अच्छी नींद के लाभ

ऊर्जा और ताजगी मिलती है	याददाश्त और एकाग्रता बेहतर होती है	रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है	हृदय और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है	जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है

स्वस्थ, सक्रिय और सम्मानजनक वृद्धावस्था अपनाएं, हर दिन को अर्थपूर्ण बनाएँ!

स्तंभ 7: पुनः जाँच (Reassessment)

समय पर पुनः जाँच, सही दिशा में स्वास्थ्य की प्रगति।

1 पुनः जाँच: ग्रिप स्ट्रेंथ (Grip Strength)

पहले से बेहतर पकड़ शक्ति दिख रही है!

2 पुनः जाँच: गेट स्पीड (Gait Speed)

चलने की गति में सुधार हुआ है!

3 पोर्टल में नया डेटा अपडेट

पहले (पिछली जाँच)	अब (इस जाँच)
CFS स्कोर = 4 (Frail)	CFS स्कोर = 3 (Pre-Frail)

स्थिति में सुधार!

4 स्वास्थ्यकर्मी द्वारा परिणाम समझाया गया

5 परिवार खुश, भविष्य सुरक्षित

बेहतर स्कोर = बेहतर स्वास्थ्य

मुख्य संदेश

- नियमित पुनः जाँच से प्रगति की जानकारी मिलती है।
- समय पर सुधार से बीमारियों का खतरा कम होता है।
- स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए पुनः जाँच बहुत जरूरी है।

गाँव के मेले में खुशी

स्वस्थ बुजुर्ग, खुशहाल परिवार, सशक्त समाज

1 गाँव के मेले में पहुँचे रामलाल और परिवार

2 ASHA सीता से मुलाकात

3 हमने क्या-क्या अपनाया?

- ✔ समय पर जाँच और दवा समीक्षा
- ✔ पौष्टिक भोजन और पर्याप्त पानी
- ✔ हर दिन हल्का व्यायाम और योग
- ✔ पर्याप्त नींद और तनाव कम
- ✔ परिवार और समाज का सहयोग
- ✔ घर की सुरक्षा के उपाय

4 स्वस्थ जीवन, खुशहाल मेले का आनंद

अंतिम संदेश

स्वस्थ बुजुर्ग, खुशहाल परिवार, सशक्त समाज

याद रखें —
"निवारण है उपचार से बेहतर!"

छोटे कदम, बड़ा बदलाव —
आज से स्वस्थ आदतें अपनाएँ,
बेहतर और खुशहाल जीवन पाएँ।

स्वस्थ और सक्रिय वृद्धावस्था के 8 स्वर्णिम कदम

1 नियमित जाँच कराएँ

समय पर जाँच से बीमारी का जल्दी पता चलता है और इलाज आसान होता है।

2 दवा सही तरीके से लें

दवा सही मात्रा, सही समय और डॉक्टर की सलाह से लें। दवा समीक्षा जरूर करवाएँ।

3 स्वस्थ भोजन करें

संतुलित आहार लें, नमक, चीनी और तेल कम करें तथा पर्याप्त पानी पिएँ।

4 नियमित शारीरिक गतिविधि करें

रोज़ कम से कम 30 मिनट चलें और हल्की एक्सरसाइज़ जरूर करें।

5 मानसिक रूप से सक्रिय रहें

पढ़ें, लिखें, संगीत सुनें, नई चीजें सीखें और दिमाग को सक्रिय रखें।

6 सुरक्षित घर और पर्यावरण बनाएँ

गिरने के खतरे कम करें, रास्ते साफ और अच्छी रोशनी रखें, सहायक उपकरणों का उपयोग करें।

7 सामाजिक जुड़ाव बनाए रखें

परिवार, मित्रों और समाज से जुड़े रहें, बातचीत करें, समर्थन लें और दें।

8 समय-समय पर पुनः जाँच (Reassessment) कराएँ

नियमित पुनः जाँच से प्रगति का पता चलता है और बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद मिलती है।

हमारी सामूहिक जिम्मेदारी

ASHA और स्वास्थ्य कर्मी करेंगे सहयोग और मार्गदर्शन।

परिवार देगा भावनात्मक समर्थन और देखभाल।

समाज बनाएगा सहायक और सम्मानजनक पर्यावरण।

स्वास्थ्य केंद्र देगा गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ और निरंतर देखभाल।