



**SANTOSH**  
COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY



# Healthy Ageing Essentials

(Guidelines For Healthy Ageing)

## स्वस्थ वृद्धावस्था के अनिवार्य तत्व (स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए दिशा-निर्देश)

उमर बढ़ने का मतलब थम जाना  
नहीं होता, बल्की हर दिन नये  
जोश से जीना होता है

– डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम



## Editor in Chief

- Prof.(Dr.) Deepak Raghav  
Phd ( Musculoskeletal)  
Principal, Santosh College of Physiotherapy

## Associate Editor

- Dr. Tanvi Agarwal  
Phd (Orthopedic Physiotherapy)  
Professor, Santosh College of Physiotherapy

## Student comittee

- Amar Sharma
- Fatima Malik
- Varda Tonk
- Khushi Soni
- Monika kain

"उम्र केवल एक संख्या है, आत्मा हमेशा युवा रहती है।"

— अज्ञात



## Index / विषय सूची

1. Introduction to Healthy Ageing / स्वस्थ वृद्धावस्था
2. Why Healthy Ageing is important / स्वस्थ वृद्धावस्था क्यों जरूरी है?
3. Normal changes on ageing / उम्र के साथ होने वाले सामान्य परिवर्तन
4. Fall prevention / गिरने से बचाव
5. Assistive devices / सहायक उपकरण
6. Nutrition in ageing / वृद्धावस्था में पोषण
7. Mental Changes and Emotional Health / मानसिक परिवर्तन और भावनात्मक स्वास्थ्य
8. Managing chronic diseases / पुरानी बीमारियों का प्रबंधन
9. Sleep and rest / नींद और विश्राम
10. Social participation / सामाजिक सहभागिता
11. Government schemes for elderly / बुजुर्गों के लिए सरकारी योजनाएँ
12. Physiotherapy Management / फिजियोथेरेपी प्रबंधन
13. Role of physiotherapy in ageing / वृद्धावस्था में फिजियोथेरेपी की भूमिका
14. Treatment by Physiotherapist / फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा उपचार
15. Home exercises program / घरेलू व्यायाम कार्यक्रम
16. Role of family, caregivers / परिवार और देखभाल करने वालों की भूमिका
17. Conclusion and message / निष्कर्ष और संदेश
18. Case studies and success stories / सफलता की कहानियाँ
19. General Do's & Don'ts / सामान्य क्या करें और क्या न करें



# Introduction to Healthy Ageing / स्वस्थ वृद्धावस्था

- Healthy ageing means maintaining physical, mental, emotional, and social well-being as we age. It helps improve the quality of life and prolong independence.

स्वस्थ वृद्धावस्था का अर्थ है उम्र बढ़ने के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से स्वस्थ बने रहना। यह जीवन की गुणवत्ता और आत्मनिर्भरता को बनाए रखने में मदद करता है।

- The 1st World Health Organisation (WHO) global report devoted to ageing (2015), which defines healthy ageing as a “process of developing and maintaining the functional ability that enables well-being in older age”. [1]

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की पहली वैश्विक रिपोर्ट, जो 2015 में वृद्धावस्था पर प्रकाशित हुई, स्वस्थ वृद्धावस्था को इस प्रकार परिभाषित करती है: “ऐसी कार्यात्मक क्षमता को विकसित और बनाए रखने की प्रक्रिया जो वृद्धावस्था में भलाई (well-being) को सक्षम बनाती है।” [1]

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, “Healthy Ageing” का अर्थ है – व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक क्षमता को अधिकतम बनाए रखना, ताकि वह अपनी पसंद का जीवन जी सके।

“शारीरिक रूप से वृद्ध होना स्वाभाविक है, लेकिन मानसिक रूप से युवा रहना एक कला है।”

— ओशो





# Why Healthy Ageing is important / स्वस्थ वृद्धावस्था क्यों जरूरी है

- People are now living longer than before, both from birth and even after the age of 60. If these extra years of life are spent in good health and with the ability to do daily activities, it improves the well-being of both the person and their family.

(लोग पहले की तुलना में अब ज़्यादा समय तक जी रहे हैं, चाहे जन्म से हो या 60 साल की उम्र के बाद भी। अगर यह अतिरिक्त जीवन के साल अच्छे स्वास्थ्य और रोज़मर्रा के काम करने की क्षमता के साथ बिताए जाएँ, तो यह व्यक्ति और उसके परिवार दोनों के लिए अच्छा होता है)

- As the population gets older, the number of people aged 60 and above is increasing. Older adults often face more physical and mental health problems. Therefore, promoting healthy ageing is the best way to deal with the challenges of an ageing population.

(जैसे-जैसे जनसंख्या बूढ़ी हो रही है, 60 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों की संख्या बढ़ रही है। बुजुर्गों को अक्सर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ ज़्यादा होती हैं। इसलिए स्वस्थ बुढ़ापा को बढ़ावा देना, बढ़ती उम्र वाली जनसंख्या से जुड़ी चुनौतियों का सबसे अच्छा समाधान है)

- Reduces risk of diseases.  
(बीमारियों का खतरा कम होता है)
- Improves mobility and balance.  
(चलने-फिरने और संतुलन में सुधार)
- Enhances mental health.  
(मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि)
- Promotes social participation.  
(सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा)

"स्वस्थ वृद्धावस्था वो है, जहाँ शरीर से ज्यादा मन चुस्त हो।"

— अज्ञात



## Normal changes on ageing / उम्र के साथ होने वाले सामान्य परिवर्तन

- As we grow older, the body goes through many natural biological changes. These changes slowly affect our strength, movement, balance, and mental abilities. Though these changes cannot be fully stopped, if recognized on time and managed with a healthy lifestyle, their effects can be reduced.

बुढ़ापे में शरीर में कई तरह के जैविक (natural) बदलाव आते हैं। ये बदलाव धीरे-धीरे शरीर की ताकत, संतुलन, गति और सोचने-समझने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। हालांकि ये बदलाव रोकना मुश्किल है, लेकिन अगर समय पर इन्हें पहचाना जाए और अच्छा जीवन अपनाया जाए, तो इनका असर काफी हद तक कम किया जा सकता है।

### ✓ Main Physical Changes (मुख्य शारीरिक बदलाव) :-

- Changes in skin and hair
- Weakness in muscles and bones
- Changes in heart and blood pressure
- Breathing and digestion issues
- Diminished of sensory organs (eyes, ears, taste, etc.)
- Changes in the nervous system (brain and nerves)
- त्वचा और बालों में बदलाव
- मांसपेशियों और हड्डियों में कमजोरी
- हृदय और रक्तचाप में परिवर्तन
- पाचन और सांस की दिक्कत
- संवेदी अंगों (आँख, कान, स्वाद) का कम होना
- नर्व सिस्टम (दिमाग और नस) में बदलाव



"जिस दिन आपने हँसना छोड़ दिया, वही दिन आपकी वृद्धावस्था की शुरुआत है।"  
— ओशो





## Fall prevention / गिरने से बचाव

- Remove loose rugs and clutter.  
(फिसलने वाले गलीचों को हटाएँ)
  - Install grab bars in bathrooms.  
(बाथरूम में पकड़ने के लिए रॉड लगाएँ)
  - Use proper footwear.  
(उपयुक्त जूते पहनें)
  - Do Practice balance exercises regularly.  
(संतुलन व्यायाम का अभ्यास करें)
- Regular physical activity improves mobility, balance, and reduces chronic disease risk [2].

नियमित शारीरिक गतिविधि चलने-फिरने की क्षमता, संतुलन और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करती है ।[2]



"बुढ़ापा कमजोरी नहीं, ज्ञान और गरिमा की पहचान है।"

— महात्मा गांधी



## Assistive devices / सहायक उपकरण

- Types of Mobility Assistive Devices for Senior Citizens/  
वरिष्ठ नागरिकों के लिए गतिशीलता सहायक उपकरणों के प्रकार
  - Walking sticks ,Walkers(छड़ी, वॉकर)
  - Grab bars, Handrails (पकड़ने के लिए रॉड, हैंडरेल)
  - Orthoses , Braces (ऑर्थोसिस , सहारा पट्टी)
  - Hearing Aids (श्रवण यंत्र)
  - Cane (बेंत)
  - Crutch (बैसाखी)
  - Rollator (रोलेटर)
  - Manual Wheelchair (मैनुअल व्हीलचेयर )
  - Power Wheelchair (पावर व्हील चेयर)
  - Power Scooter (पावर स्कूटर)



"जिन्हें जीवन से प्रेम होता है, वे कभी बूढ़े नहीं होते।"

— रवींद्रनाथ ठाकुर





## Nutrition in ageing / वृद्धावस्था में पोषण

- In old age, the body's nutrition needs change because digestion becomes slower and metabolism reduces. So, eating light and balanced food is very important at this stage.

बुढ़ापे में शरीर को पोषण की ज़रूरतें बदल जाती हैं, क्योंकि खाना पचाने की ताकत कम हो जाती है और शरीर की क्रिया (मेटाबॉलिज्म) धीमी हो जाती है। इसलिए इस उम्र में हल्का और संतुलित खाना बहुत ज़रूरी होता है।

- Limiting processed foods, red meats, trans fats, and sugary beverages is associated with better aging outcomes [3].  
प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, रेड मीट, ट्रांस फैट, और शर्करा युक्त पेय पदार्थों का सीमित सेवन बेहतर वृद्धावस्था परिणामों से जुड़ा होता है। [3]

- Essential Nutrients (ज़रूरी पोषक तत्व)
  - Protein (प्रोटीन)
  - Calcium and Vitamin-D (कैल्शियम और विटामिन D)
  - Fibre (फाइबर)
  - Iron and Vitamin B12 (आयरन और विटामिन B12)
  - Omega3 and Fatty acid (ओमेगा-3 ओर फैटी एसिड)



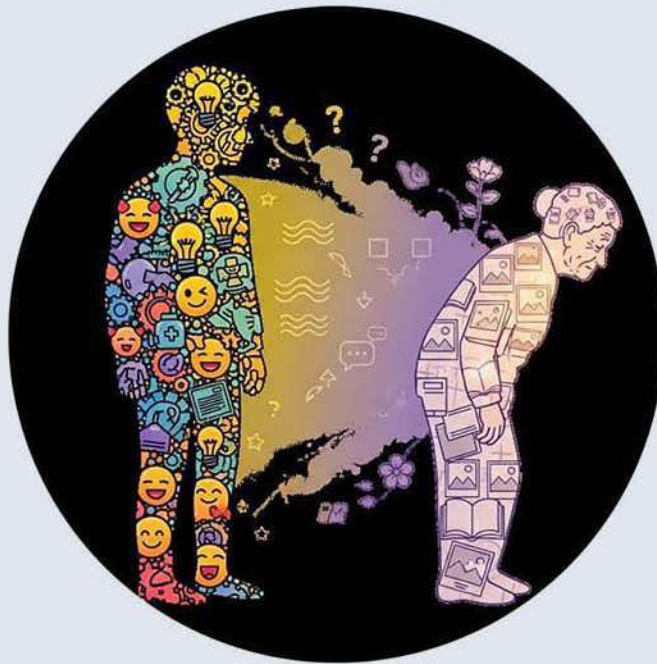
"बुढ़ापा कमजोरी नहीं, अनुभव का शिखर है।"

— डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन



# Mental Changes and Emotional Health / मानसिक परिवर्तन और भावनात्मक स्वास्थ्य

- Cognitive decline is less likely when physical, social, and psychological well-being are high[4].  
जब किसी व्यक्ति की शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्थिति अच्छी होती है, तो उसके संज्ञानात्मक गिरावट की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है।[4]
- Main Mental Changes (मुख्य मानसिक बदलाव)
  - Reduced focus and concentration.  
(ध्यान और एकाग्रता में कमी)
  - Slight loss of memory.  
(याददाश्त थोड़ा कमजोर होना)
  - Slower decision-making and learning.  
(फैसला लेने और सीखने की गति में धीमापन)
  - Increased chances of Depression or Anxiety.  
(अवसाद और चिंता बढ़ना)
  - Feeling lonely due to social separation.  
(समाज से दूरी और अकेलापन महसूस होना)



"उम्र चाहे जो भी हो, सीखना और मुस्कुराना कभी बंद न करें।"

— अज्ञात





# Managing chronic diseases / पुरानी बीमारियों का प्रबंधन

- Managing chronic diseases in aging populations is required to improve quality of life, minimize complications, and empower older adults to maintain working capacity.  
(वृद्ध आबादी में दीर्घकालिक रोगों का प्रबंधन जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने, जटिलताओं को न्यूनतम करने तथा वृद्धों को कार्य क्षमता बनाए रखने के लिए सशक्त बनाने के लिए आवश्यक है)
- Physiotherapy for pain and function.  
(दर्द और कार्यक्षमता के लिए फिजियोथेरेपी)
- Medication compliance.  
(दवाइयों का नियमित सेवन)
- Lifestyle modifications  
(जीवनशैली में बदलाव)
- Monitoring and Regular Check - ups  
(निगरानी और नियमित जांच)
- Mental Health and Social support  
(मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहायता)
- Dental and Oral health  
(दंत एवं मौखिक स्वास्थ्य)
- Personalised care plans  
(व्यक्तिगत देखभाल योजनाएँ)
- Managing fatigue and energy  
(थकान और ऊर्जा का प्रबंधन)
- Nutrition and Hydration  
(पोषण और जलयोजन)



"वृद्धावस्था में अनुभव ही सबसे बड़ा धन होता है।"

— संत कबीर



# Sleep and rest / नींद और विश्राम

## ■ Sleep Changes with Age?

Older adults, often experience normal changes in their sleeping patterns, such as:

- Feel sleepy earlier in the evening.
- Wake up earlier in the morning
- Sleep more lightly or be easily disturbed
- Wake up feeling tired or unrested.

उम्र के साथ नींद में बदलाव?

वृद्ध लोग अक्सर अपनी नींद के पैटर्न में सामान्य बदलाव महसूस करते हैं, जैसे:

- शाम को जल्दी नींद आना।
- सुबह जल्दी उठना
- नींद हल्की हो जाना या आसानी से परेशान होना
- सुबह उठने पर थका हुआ या बेचैन महसूस करना।

## ■ Sufficient quality sleep is essential for physical and cognitive health [2].

अच्छी और पर्याप्त नींद शारीरिक और संज्ञानात्मक (मस्तिष्क संबंधी) स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ज़रूरी है। [2].

## ■ Tips to Improve Sleep Naturally:

(नींद को प्राकृतिक तरीके से बेहतर बनाने के सुझाव)

- Relaxation Exercises (विश्राम व्यायाम)
- Meditation (ध्यान)
- Yoga (योग)
- Music Therapy (संगीत चिकित्सा)
- Boost melatonin naturally (मेलाटोनिन को प्राकृतिक रूप से बढ़ाएँ)
- Avoid screens at night (रात में मोबाइल/टीवी स्क्रीन से बचें)
- Limit sugary foods (ज्यादा मीठा खाने से परहेज़ करें)
- Avoid heavy or spicy meals before bedtime (सोने से पहले भारी या मसालेदार भोजन न करें)
- Minimize liquid intake before sleep (सोने से पहले ज़्यादा तरल (पानी, जूस आदि) न पिएँ)

"जीवन की संध्या में भी सूरज चमकता है।"

— अज्ञातर





## Social participation / सामाजिक सहभागिता

- Active participation in community and relationships promotes emotional well-being and slows physical decline [5].

समुदाय और रिश्तों में सक्रिय भागीदारी भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देती है और शारीरिक गिरावट को धीमा करती है। [5].

- Join senior groups.  
(वरिष्ठ नागरिक समूहों से जुड़ें)
- Attend community programs.  
(सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लें)
- Volunteer work.  
(स्वयंसेवी कार्य करें)
- Family interaction.  
(परिवार से जुड़ाव बनाए रखें)



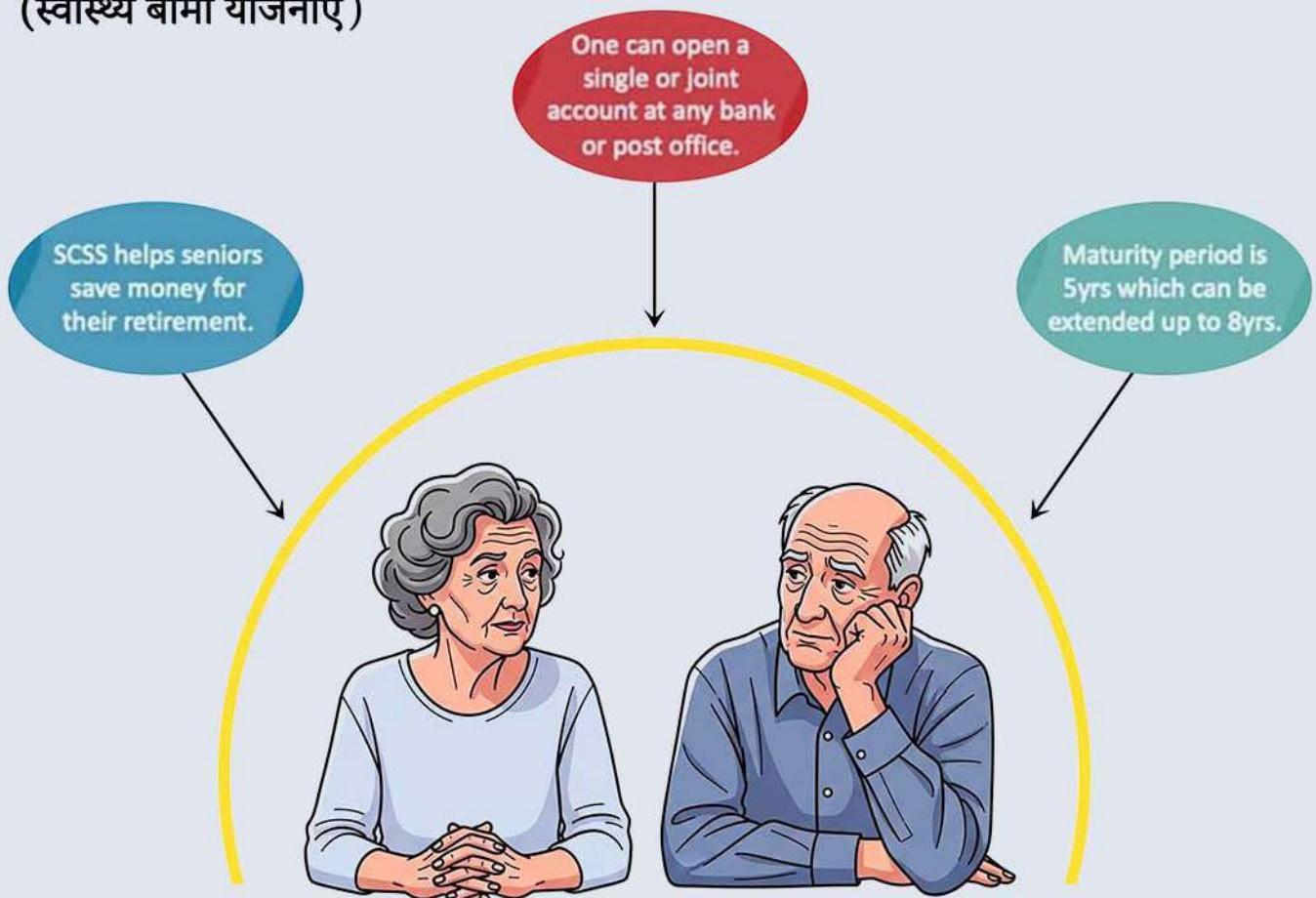
"स्वस्थ जीवन का रहस्य है—चलते रहो, सोचते रहो, मुस्कुराते रहो।"

— अज्ञात



# Government schemes for elderly / बुजुर्गों के लिए सरकारी योजनाएं

- Rashtriya Vayoshri Yojana  
(राष्ट्रीय वयोश्री योजना)
- Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana  
(आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना)
- Senior citizen card.  
(वरिष्ठ नागरिक कार्ड)
- Free check-up camps.  
(मुफ्त स्वास्थ्य जांच शिविर)
- Travel and pension benefits.  
(यात्रा और पेंशन सुविधाएँ)
- Health insurance schemes.  
(स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ)



"जवानी जो कर नहीं पाई, वृद्धावस्था वह सिखा सकती है।"

— अज्ञात





# Physiotherapy Management / फिजियोथेरेपी प्रबंधन

- Physiotherapy is a cornerstone of healthy aging, with the specific interventions, especially strength training, balance exercises, aerobic and flexibility routines, significantly improve pain, mobility, functional independence, and quality of life in older adults [6].

फिजियोथेरेपी स्वस्थ वृद्धावस्था की आधारशिला है, जिसमें मजबूत सबूत हैं कि विशेष हस्तक्षेप, विशेषकर शक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम, संतुलन सुधारने वाले अभ्यास, एरोबिक और लचीलापन बढ़ाने वाले रूटीन, वरिष्ठों में दर्द, गतिशीलता, कार्यात्मक स्वतंत्रता, और जीवन की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार करते हैं। [6].

- Strengthening exercises.  
(ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम)
- Flexibility/stretching.  
(लचीलापन/स्ट्रेचिंग)
- Balance training.  
(संतुलन अभ्यास)
- Breathing exercises.  
(श्वसन व्यायाम)



"वृद्धावस्था में भी जीवन के रंग फीके नहीं होते, बस नजरिया बदल जाता है।"

— अज्ञात





# Role of physiotherapy in ageing / वृद्धावस्था में फिजियोथेरेपी की भूमिका

- Physiotherapy plays a crucial role in healthy aging by helping older adults maintain and improve their physical function, mobility, and independence. फिजियोथेरेपी स्वस्थ वृद्धावस्था में बहुत अहम भूमिका निभाती है। यह बुजुर्गों को उनके शारीरिक कार्यों, चलने-फिरने की क्षमता और आत्मनिर्भरता को बनाए रखने और सुधारने में मदद करती है।

## ■ Benefits of physiotherapy / फिजियोथेरेपी के लाभ

- Reduce pain.  
(दर्द में कमी)
- Improve balance.  
(संतुलन में सुधार)
- To prevent repeated falls.  
(बार-बार गिरने से रोकने के लिए)



- Physiotherapy plays a critical role in healthy aging by reducing pain, improving mobility, maintaining functional independence, and lowering the risk of falls in older adults. Evidence from recent studies and systematic reviews confirms that physiotherapy interventions—including strength training, balance exercises, flexibility routines, and aerobic activity—significantly improve health outcomes for aging individuals with chronic conditions such as arthritis, osteoporosis, and hypertension [7].

फिजियोथेरेपी स्वस्थ वृद्धावस्था में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह वृद्ध वयस्कों में दर्द को कम करती है, गतिशीलता में सुधार करती है, कार्यात्मक स्वतंत्रता बनाए रखती है, और गिरने के जोखिम को कम करती है। हाल के अध्ययनों और व्यवस्थित समीक्षाओं से यह पुष्टि हुई है कि फिजियोथेरेपी से होने वाले हस्तक्षेप—जैसे शक्ति प्रशिक्षण, संतुलन अभ्यास, लचीलापन बढ़ाने वाले व्यायाम, और एरोबिक गतिविधि—पुराने रोगों जैसे गठिया, हड्डी के क्षरण (ओस्टियोपोरोसिस), और उच्च रक्तचाप वाले बुजुर्गों के स्वास्थ्य परिणामों में उल्लेखनीय सुधार करते हैं। [7].

"बुजुर्ग वह दीपक हैं, जो अनुभव से जीवन को रोशन करते हैं।"

— अज्ञात





## Treatment by Physiotherapist / फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- Physiotherapists treat aging patients using individualized exercise programs, manual therapy, pain management techniques, and education strategies to improve mobility, manage pain, and enhance independence.

फिजियोथेरेपिस्ट बुजुर्ग मरीजों का इलाज व्यक्तिगत व्यायाम, मैनुअल थेरेपी, दर्द प्रबंधन और जागरूकता के माध्यम से करते हैं, जिससे शरीर की गति, दर्द नियंत्रण और स्वतंत्रता में सुधार होता है।

- An active lifestyle and targeted physiotherapy are linked to reduced risk of cognitive impairment and support functional brain health in aging subjects[8].

सक्रिय जीवनशैली और लक्षित फिजियोथेरेपी बुजुर्गों में संज्ञानात्मक रोग (जैसे अल्जाइमर या डिमेंशिया) के जोखिम को कम करने और मस्तिष्क स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने से जुड़ी हुई है। [8].



- Studies confirm that regular physiotherapy leads to improvements in balance, strength, and safe mobility, thus reducing fall risk and hospitalizations in the elderly[9].

अध्ययनों से यह स्पष्ट रूप से पुष्टि हुई है कि नियमित फिजियोथेरेपी बुजुर्गों में संतुलन, ताकत और सुरक्षित गतिशीलता में सुधार लाती है, जिससे गिरने का जोखिम और अस्पताल में भर्ती होने की संभावना कम होती है। [9].

"सादगी, सेवा और संतोष से वृद्धावस्था सुंदर बनती है।"

— संत विनोबा भावे





# Home exercises program / घरेलू व्यायाम कार्यक्रम

- A home exercise program for healthy aging should include a mix of aerobic, strength, flexibility, and balance exercises, performed regularly (at least 3 times per week), and is supported by strong scientific evidence for improving muscle strength, balance, functional independence, and reducing falls in older adults [10].

स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए गृह-आधारित व्यायाम कार्यक्रम में एरोबिक , शक्ति (मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने वाले), संतुलन और लचीलापन (फ्लेक्सिबिलिटी) वाले व्यायाम शामिल होने चाहिए। इन्हें सप्ताह में कम-से-कम 3 बार नियमित रूप से करना चाहिए। वैज्ञानिक शोध से प्रमाणित है कि ऐसे कार्यक्रम मांसपेशियों की ताकत, संतुलन, आत्मनिर्भरता और जीवन गुणवत्ता में सुधार करते हैं, तथा गिरने के जोखिम को कम करते हैं [10].

- Chair exercises.  
(कुर्सी पर व्यायाम)
- Wall push-ups.  
(दीवार के सहारे पुश-अप)
- Seated marching.  
(बैठकर मार्चिंग)
- Ankle toe movements.  
(टखने और पंजों की हलचल)



"आत्मा की उम्र नहीं होती, वह तो सदा नवीन रहती है।"

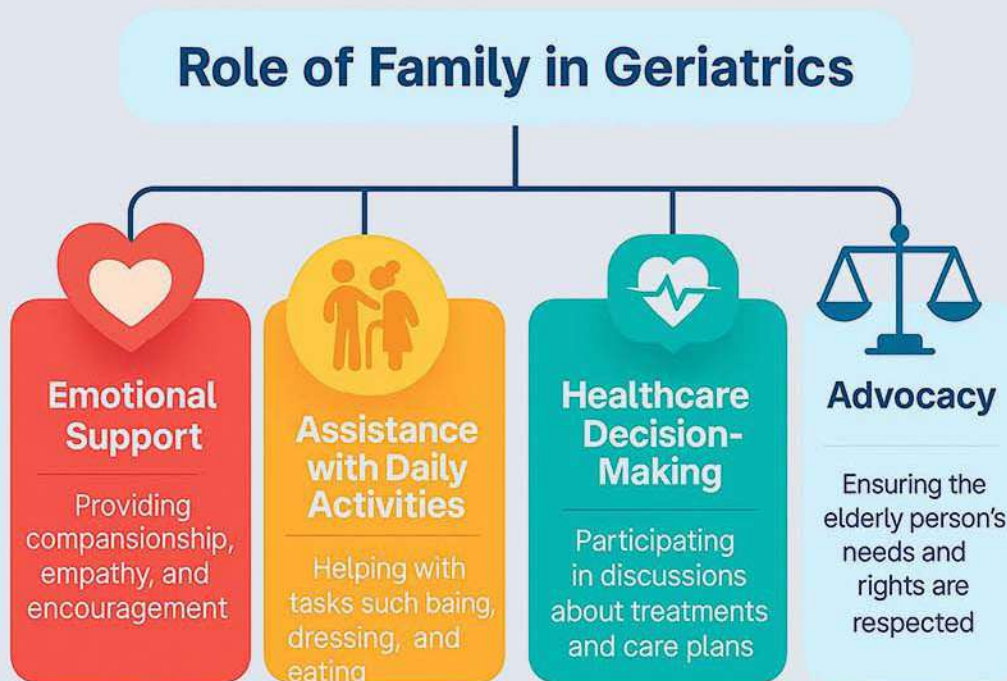
— श्रीमद् भगवद्गीता





# Role of family, caregivers / परिवार और देखभाल करने वालों की भूमिका

- Provide support and encouragement.  
(सहयोग और प्रोत्साहन दें)
- Involve elderly in decisions.  
(निर्णयों में बुजुर्गों को शामिल करें)
- Assist in physiotherapy routines.  
(फिजियोथेरेपी व्यायाम में मदद करें)
- Show respect and empathy.  
(सम्मान और सहानुभूति रखें)



"बुजुर्ग होना सौभाग्य है — यह जीवन की पूरी किताब पढ़ने जैसा है।"

— हरिवंश राय बच्चन



## Conclusion and message / निष्कर्ष और संदेश

- Healthy ageing is a journey with Awareness, Good lifestyle, and Physiotherapy, it is possible to live a long, active, and fulfilling life.

स्वस्थ वृद्धावस्था एक यात्रा है, जागरूकता, अच्छी जीवनशैली और फिजियोथेरेपी की मदद से एक लंबा, सक्रिय और संतोषजनक जीवन संभव है।

वक्त की रवानी में, सेहत रहे बरकरार,  
उम्र बस एक अदद है, ज़िंदगी रहे गुलज़ार।



"सच्ची उम्र वह होती है, जब मन उत्साहित हो, शरीर स्वस्थ हो और आत्मा शांत हो।"

— स्वामी विवेकानंद





# Case studies and success stories / सफलता की कहानियां

- An 80-year-old woman named Mrs. X, who lives in a rural Indian village. Despite facing limited access to healthcare and social support, she has maintained a high degree of physical and mental well-being. Mrs. X attributes her healthy aging to a combination of factors.

(श्रीमती एक्स नाम की एक 80 वर्षीय महिला पर विचार करें, जो एक ग्रामीण भारतीय गाँव में रहती है। स्वास्थ्य सेवा और सामाजिक सहायता तक सीमित पहुँच के बावजूद, उन्होंने उच्च स्तर की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखा है)

## Factors (कारक);

- Active lifestyle (सक्रिय जीवनशैली)
  - Healthy diet (स्वस्थ आहार)
  - Social engagement (सामाजिक जुड़ाव)
  - Mental stimulation (मानसिक उत्तेजना)
  - Regular Exercises (नियमित व्यायाम)
- Across the world, programs that combine social interaction, physical activity, and lifelong learning show measurable improvements in seniors' health. For example, community exercise groups and memory cafes significantly improve quality of life and health outcomes in many countries [4].

दुनिया भर में ऐसे कार्यक्रम जो सामाजिक सहभागिता, शारीरिक सक्रियता और जीवनभर सीखने को एक साथ जोड़ते हैं, उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य में मापनीय सुधार दिखाए हैं। उदाहरण के लिए, सामुदायिक व्यायाम समूह और मेमोरी कैफे (स्मृति केंद्र) कई देशों में जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य परिणामों में महत्वपूर्ण सुधार करते हैं। [4].



"बुढ़ापा जीवन की संध्या नहीं, अनुभव का उजाला है।"

— डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम





# General Do's & Don'ts / सामान्य क्या करें और क्या न करें

	Do's/क्या करें	Don'ts/क्या न करें
Neck pain /गर्दन में दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practice good posture [अच्छी पॉश्चर (बैठने-खड़े होने की सही स्थिति) अपनाएँ]</li> <li>Exercise regularly (नियमित रूप से व्यायाम करें)</li> <li>Use proper support for neck (गर्दन को सही सहारा दें)</li> <li>Take frequent breaks from screens (स्क्रीन इस्तेमाल करते समय बीच-बीच में ब्रेक लें।)</li> <li>Stay hydrated (पर्याप्त पानी पिएँ)</li> <li>Use ergonomic workstations [एर्गोनोमिक (सुविधाजनक व सही डिज़ाइन वाला) वर्कस्टेशन इस्तेमाल करें]</li> <li>Practice stress reduction techniques (तनाव कम करने की तकनीकें अपनाएँ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Don't slouch or strain your neck for long periods (लंबे समय तक झुककर या गर्दन तानकर न बैठें)</li> <li>Don't make extreme neck movements (गर्दन को ज़्यादा तेज़ या असामान्य तरीके से न मोड़ें)</li> <li>Don't carry heavy bags/loads on your shoulder (कंधे पर भारी बैग या सामान न उठाएँ)</li> <li>Don't use poor sleeping surface (गलत या असुविधाजनक सोने की जगह/गद्दा इस्तेमाल न करें)</li> <li>Don't overuse neck braces or collars (ज़रूरत से ज़्यादा नेक ब्रेस या कॉलर का उपयोग न करें)</li> <li>Don't self adjust your neck aggressively (अपनी गर्दन को ज़ोर से खुद एडजस्ट न करें)</li> <li>Don't use poor ergonomic set ups (गलत तरीके से बने वर्कस्टेशन का उपयोग न करें)</li> </ul>
Low Back Pain / पीठ के निचले भाग में दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stay active (सक्रिय रहें)</li> <li>Practice good posture (सही पॉश्चर अपनाएँ)</li> <li>Engage in regular exercises (नियमित व्यायाम करें)</li> <li>Maintain a healthy weight (अपना वजन नियंत्रित रखें)</li> <li>Wear proper footwear (आरामदायक और सही जूते पहनें)</li> <li>Sleep well (पर्याप्त और अच्छी नींद लें)</li> <li>Manage Stress (तनाव को नियंत्रित करें)</li> <li>Follow safe lifting techniques (सामान उठाते समय सही तरीका अपनाएँ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Don't stay prolonged in bed or be sedentary (लंबे समय तक बिस्तर पर न लेटे रहें और न ही आलसी जीवनशैली अपनाएँ)</li> <li>Don't ignore posture (पॉश्चर को नज़रअंदाज़ न करें)</li> <li>Don't do strenuous activities (बहुत ज़्यादा मेहनत वाले काम न करें)</li> <li>Don't smoke (धूम्रपान न करें)</li> <li>Don't ignore mental health (मानसिक स्वास्थ्य को नज़रअंदाज़ न करें)</li> <li>Don't persist with poor footwear (गलत या असुविधाजनक जूते न पहनें)</li> <li>Don't lift heavy thing or twist your back (भारी सामान न उठाएँ और न ही कमर को मोड़कर उठाएँ)</li> <li>Don't perform repetitive bending or stooping (बार-बार झुकने या मुड़ने से बचें)</li> </ul>
Osteo- arthritis / ऑस्टियो- आर्थराइटिस	<ul style="list-style-type: none"> <li>Engage in low-impact exercises (हल्के-फुल्के व्यायाम करें)</li> <li>Maintain a healthy body weight to reduce stress on weight-bearing joints knees, hips, spine (शरीर का वजन सामान्य रखें ताकि घुटनों, कूल्हों और रीढ़ पर दबाव न पड़े)</li> <li>Use Canes, walkers, or braces (ज़रूरत होने पर छड़ी, वॉकर या सपोर्ट वाले ब्रेस का इस्तेमाल करें)</li> <li>Apply Heat or Cold Therapy (दर्द और जकड़न के लिए गर्म या ठंडी सिकाई करें)</li> <li>Eat foods rich in calcium, vitamin D, omega-3 fatty acids, and antioxidants for joint health (भोजन में कैल्शियम, विटामिन D, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट वाले पदार्थ शामिल करें)</li> <li>Regular Check-ups – Monitor disease progression (नियमित जांच करवाते रहें ताकि रोग की स्थिति पर नज़र रखी जा सके)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid High-Impact Activities – Running, jumping, or heavy lifting can worsen joint damage (दौड़ना, कूदना या भारी वजन उठाना जैसी कठिन गतिविधियाँ न करें)</li> <li>Don't Overuse Joints – Repetitive kneeling, squatting, or climbing stairs should be minimized [एक ही जोड़ पर बार-बार दबाव डालने वाले काम (जैसे बार-बार सीढ़ी चढ़ना, घुटनों के बल बैठना, स्क्वाट करना) कम से कम करें]</li> <li>Avoid Wearing Unsupportive Footwear (बिना सपोर्ट वाले जूते न पहनें)</li> <li>Don't Self-Medicate Excessively (दर्द की दवा बिना डॉक्टर से पूछे ज़्यादा न लें।)</li> <li>Avoid Poor Posture (गलत पॉश्चर (बैठने-खड़े होने की गलत स्थिति) न अपनाएँ)</li> <li>Don't Delay Treatment (इलाज में देरी न करें)</li> <li>Avoid Sudden, Jerky Movements (अचानक झटके वाले या तेज़ मूवमेंट न करें)</li> </ul>





# References /संदर्भ

- [1] Healthy ageing: Evidence that improvement is possible at every age  
J.-P. Michel ,C. Dreux ,A. Vacheron  
Received 11 March 2016, Accepted 4 April 2016,  
Available online 4 July 2016, Version of Record  
13 July 2016.
- [2] Exercise and Physical Activity: National  
Institute Of Aging
- [3] Optimal dietary patterns for healthy aging  
Anne-Julie Tessier, Fenglei Wang, Andres Ardisson  
Korat, A. Heather Eliassen, Jorge Chavarro,  
Francine Grodstein, Jun Li, Liming Liang,  
Walter C. Willett, Qi Sun, Meir J. Stampfer,  
Frank B. Hu & Marta Guasch-Ferré  
Published: 24 March 2025
- [4] How to promote healthy aging across the  
life cycle  
Camilla Cocchia, camilla.cocchi1  
@guest.policlinicogemelli.it  
· Maria Beatrice Zazzaraa, · Elena Levatib  
· Riccardo Calvania, · Graziano Ondera,.  
DOI: 10.1016/j.ejim.2025.03.003
- [5] Editorial: Evidence-based  
approaches in aging and public  
health  
Brijesh Sathian1,2\*, Edwin van Teijlingen2,  
Padam Simkhada2,3,  
Russell Kabir4 and Hanadi Al Hamad1  
PUBLISHED 04 April 2024  
DOI 10.3389/fpubh.2024.1391432
- [6] Physical activity and ageing:  
The role of physiotherapy in promoting  
healthy ageing Shane Naidoo, Nirmala Naidoo  
Received:01 Aug. 2024Accepted: 09 Jan. 2025  
Published: 06 Feb. 2025
- [7],[8] Physiotherapy for Healthy Aging  
Teresa Liu-Ambrose, PhD, PT, and Linda C. Li,  
PhD, PT  
Received: 17 October 2021  
Accepted: 20 October 2021  
Published in print: Winter 2022  
Published online: 31 January 2022
- [9] Stay balanced” – effectiveness of evidence-based  
balance training for older adults transferred into a  
physical therapy primary care setting – a pilot study  
Anna Palmgren, Agneta StåhleORCID Icon, Kirsti  
Skavberg RoaldsenORCID Icon, Ing-Mari Dohrn  
& Alexandra Halvarsson  
Received 21 Jun 2018, Accepted 09 Oct 2018,  
Published online: 07 Jan 2019
- [10] Home-based exercise programmes improve  
physical fitness of healthy older adults:  
A PRISMA-compliant systematic review and  
meta-analysis with relevance for COVID-19  
H. Chaabene a, O. Prieske b, M. Herz a, J. Moran c,  
J. Höhne a, R. Kliegl a, R. Ramirez-Campillo d, D.G.  
Behm e, T. Hortobágyi f, U. Granacher a  
Received 26 July 2020, Revised 20 January 2021,  
Accepted 1 February 2021,  
Available online 8 February 2021,  
Version of Record 15 February 2021.





**SANTOSH COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY**

Santosh Nagar, Sector 12, Block H, Pratap Vihar, Ghaziabad (Delhi NCR)