Dr.Hari Ramesh

"Living abroad, but have aged parents in Chennai?"

"Struck by anxiety pangs when there is a call from home?"

"Breaks your heart to know that there is no one to accompany your parents for their visit to the Doc?"

"Tired of long distance hand-holding and looking for solid local support and practical medical advice?"

People who have said "Yes" to any of the above have almost invariably got in touch with Dr Hari Ramesh, Geriatrician and Family Physician, for a permanent solution. He and his wife Dr Padmaja have for long been medical practitioners in the vicinity of Adyar and have a large and loyal client base. It was around the mid 90s that they found that a number of old couples (with children living abroad) needed improved health care at their door step and decided to extend such services in Adyar. The "family doctor", who would drop in for a cup of coffee, check the blood pressure over a friendly chat, and give the midriff a jab to ensure that there was no flab, is an extinct species. So, Swaram Home Health Care, when it was announced, was received by the public with open arms. The range of services they offered grew year after year; round-the-clock medical assistance, trained nurses for 24hr geriatric care, lab facilities and ambulances are some of the hands-on services; and they now support patients in Mylapore as well. Where ever the need arises, psycho geriatric counseling is offered too. Dr Hari Ramesh is flooded with phone calls even as we speak to him; he knows every patient's history and deftly gives instructions to the callers.

With a panel of specialist doctors who would be available "on call", a fully equipped lab to service the master health-check program, and a hundred fully trained nurses, this is nothing short of a regular hospital, but their services are restricted to the homes of their patients. "I believe my patients respond best in their home environments. No travel and definitely no waiting, for them! Besides, this is not cutting-edge science which requires a specialized hospital", he states, "but a long overlooked need in our society. You might very well know that, the context of a family physician is hardly relevant nowadays. For almost every illness, people head straight for the specialist they suppose is ideal. But old-age is not an illness- it is a circumstance and has to be handled very differently."

With a sense of humor bordering on cynicism, he tells us about a nonagenarian who feels lonely at a family function and proceeds to criticize her non-responsive son, who is himself pushing eighty, a grandson who is constantly on the mobile phone, and a great grandson who has nothing to say to her. "This heartbreak expresses itself in some sort of malady and that is where I am called to step-in; mild medication and a few jokes later, she is fine. Though there are a few grievous emergencies that require hospitalization, it is mostly general evaluation and counseling." As a professional, this was a very bold step. While most of the city's doctors were tending towards specialization and secondary and tertiary care units, he remained loyal to primary care. Research in medical science has increased life expectancy to a large extent but not the quality of life in old age. Statistics project that by the year 2031 the number of individuals in the +70yrs age bracket is likely to be 179 million- since elderly medical care is fairly unorganized in India, there is a definite need to encourage this sector. Thus, Dr Ramesh has also been actively promoting the study of Geriatrics in medical colleges, to meet its need in the future. On a more somber note, he adds that, "where the end is imminent, I discourage hospitalization. Since I've known the patients and their families for long, they heed my advice. Reduces the suffering for the patient, and it definitely helps speed up the formalities after."

Dr Hari Ramesh has also been the fountainhead of a lesser known but nonetheless inspiring initiative. A decade ago, he saw himself in a very different position -that of the President of the Rotary club of Madras Coromandel. During this period, he chanced upon an opportunity to provide assistance to visually challenged students in Chennai. It was at the request of the students themselves that, monetary assistance apart, he was instrumental in starting an organization called "Karna Vidya" literally meaning "Learning through the ears". It started off as a reading centre at Adyar, where visually challenged students could come

Statistics project that by the year 2031 the number of individuals in the +70yrs age bracket is likely to be 179 million- since elderly medical care is fairly unorganized in India, there is a definite need to encourage this sector.

in the "afterschool" hours and have their texts read out to them.
With technological advancement in the computer age, MP3 devices etc this initiative has grown into a fulltime project drawing the attention of hundreds of Rotarians from all over the world. An entire Braille library, special Braille equipment, state-of-the-art recording equipment etc, are now a pride of the Centre at Adyar. There are permanent recordings of texts, novels etc. The students come and take home recordings on their pen-drives and MP3 players. Nevertheless, the beauty of the project lies in that, the majority of readers and scribes who volunteer at this organization are the retired and elderly people of the locality. Drawing the elders and engaging them in productive and satisfying social work, helped keep their morale!

A little known fact about Dr Hari Ramesh's life is his aspiration as a young doctor to join the Indian Administrative Services. "It did not fructify due to personal reasons", he states dismissively. But it is no wonder then that, his outlook, towards public health and services, is of a more wholesome nature. He is currently involved in studying the criteria of OHSAS 18001- Occupational Health and Safety Advisory Services- and the impact that this could have on the economic scene in India; he is in his element when he talks about the need for such governing bodies in our industries. With nearly 40 years of experience as "company doctor" in over 150 organizations in Chennai, Dr Ramesh talks with authority about the appalling industrial hazards that existed even 5 years ago- "Awareness about occupational health and the Right to employee safety has gradually brought about improved working conditions. But thousands of companies in India are known to be flouting labor law. Stringent resolutions have also been passed against India by the International Labour Organization (UN)- companies need to regularize and produce satisfactory evidence by 2020 to avoid economic crisis. Under such situations, companies are willing to employ medical consultants and certified evaluators in their payroll in order to get the OHSAS accreditation." In tune with this, Dr Hari Ramesh has recently floated an organization called Occupar which will provide consultation with regards to occupational health.

Astute and almost Quicksilver-like in action, Dr Hari Ramesh has identified and addressed various needs arising in our society. He is also well-informed about cultural needs of people over generations. Be it mentoring young doctors, guiding builders in designing old age and community homes, or supporting occupational health needs in our industries, Dr Ramesh has always got to the crux of the matter.
As a business model too, Swaram has been a great source of inspiration to a lot of younger doctors. Supported by his wife and children who are also doctors, Dr Hari Ramesh has done immense service to the people of Chennai.
KSA Trust wishes to salute this Champion of Chennai!!

240
220
200
180
160
140
120
80
60
40

"நீங்கள் வெளிநாட்டில் வசிப்பவரா. உங்கள் வயதான பெற்றோர் சென்னையில் தனியாக இருக்கிறார்களா?"

"இந்தியாவிலிருந்து தொலைபேசியில் அழைப்பு வந்தால், உடனே பதட்டம் அடைந்த சந்தர்ப்பங்கள் உண்டா?"

"உங்கள் பெற்றோர்களை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லக் கூட யாரும் அருகாமையில் இல்லை என்ற நினைப்பு உங்களை வாட்டுகிறதா?"

"தூர தேசத்திலிருந்து அவர்களை கவனிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் சலிப்பை ஏற்படுத்த, உள்ளூரிலேயே அவர்களை ஆதரவுடன் கவனித்துக்கொள்ளவும், தக்க மருத்துவ ஆலோசனை அளிக்கவும் யாராவது இருக்க மாட்டார்களா என்று அடிக்கடி நினைத்துக்கொள்கிறீர்களா?"

இந்தக் கேள்விகளுக்கு, 'ஆம்' என்று பதிலளித்தவர்களில் அநேகமாக எல்லோரும், மூப்பியல் மருத்துவ நிபுணராகிய டாக்டர் ஹரி ரமேஷ் அவர்களை முழுத் தீர்வுக்காக அணுகுபவர்கள்தாம். இவரும், இவரது மனைவி டாக்டர். பத்மஜா அவர்களும் சென்னை அடையாறு பகுதியில் பல காலமாக தம் மருத்துவப் பணியை செய்து வருகிறார்கள். பலரும் இவர்களை அணுகுகிறார்கள்.

வெளிநாட்டில் மகன்/மகள் இருக்கும் பல முதியவர்களுக்கு, அவர்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே மருத்துவ வசதி/உதவி தேவைப்படுகிறது என்று '90 களின் மையத்தில், இந்த மருத்துவ ஜோடிக்குத் தெரியவந்தால், அடையாறு பகுதியில் இந்த சேவையை தொடங்கலாமே என்று தோன்றியது.

'குடும்ப மருத்துவர்' என ஒருவர் அவ்வப்பொழுது நட்பு முறையில் வீட்டிற்கு வந்து, ஒரு கோப்பை காஃபி அருந்தி, இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்து, வயிற்றில் லேசாகத் தட்டி, தொந்தி/தொப்பை இருக்கிறதா என்று பார்த்து, ஒரு புன்னகையுடன் விடைபெற்ற காலம் எல்லாம் இப்பொழுது மலையேறிவிட்டது.

எனவே, 'ஸ்வரம் வீட்டு மருத்துவச் சேவை' அறிவிக்கப்பட்டதும், முழுமனதோடு மக்கள் இதை வரவேற்றார்கள்.வருடத்திற்கு வருடம், இவர்கள் அளித்துவரும் சேவைகளின் எண்ணிக்கையும் வளர ஆரம்பித்தது. நாளின் எப்பொழுதிலும் கிடைக்கும் மருத்துவ உதவி, செவிலித்தாய் (nurse) சேவை, மருத்துவ ஊர்தி-இவை உடனடி சேவைகளில் சில. இப்பொழுது மயிலாப்பூர் பகுதியிலும் இவர்களது சேவை கிடைக்கப்பெறுகிறது. உளவியல் ரீதியான ஆலோசனையும் இவர்களுக்கு எப்பொழுது தேவையோ, அப்பொழுது கிடைக்கிறது. நாங்கள் உரையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதே டாக்டர். ஹரி ரமேஷிற்குப் பல தொலைபேசி அழைப்புகள். ஒவ்வொரு நோயாளியின் முழு விவரமும் விரல் நுனியில் வைத்திருக்கும் அவர், என்ன செய்ய வேண்டும் என்று மிக லாவகமாக அவர்களுக்கு விளக்குகிறார்.

எப்பொழுது அழைத்தாலும் வரும் மருத்துவர்கள், எல்லா வசதிகளும் நிரம்பப்பெற்ற சோதனைக்கூடம், நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பயிற்சிபெற்ற செவிலியர்கள்-இவ்வளவு வசதிகள் இருக்கும் இதனை ஒரு முழுநேர மருத்துவமனை என்றே கூறலாமென்றாலும், இவர்கள் 'இல்லச்சேவை' தான் தமக்கு உகந்தது என்று வரையறுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

"எனது நோயாளிகள், அவர்களது வீட்டுச்சூழலில்தான் சிகிச்சையின் முழுபலனும் பெறுகிறார்கள், என்று நான் நம்புகிறேன். எங்கும் அலைய வேண்டாம், காத்திருக்க வேண்டாம். தவிர, மருத்துவமனை தங்கி சிகிச்சை பெறும் அளவிற்கு, இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய வித்தை நிறைந்த விஞ்ஞானம் அல்ல. நமது சமுதாயத்தில் பல வருடங்களாக யாரும் அவ்வளவு கவனம் செலுத்தாத ஒரு தேவையே இது. 'குடும்ப மருத்துவர்' என்னும் கோட்பாடு இந்தக் காலத்தில் இல்லை என்று நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு வியாதிக்கும், அதற்குரிய நிபுணரைத் தேடிச் செல்வது வழக்கமாகி விட்டது. ஆனால், 'முதுமை' என்பது ஒரு வியாதி அல்ல. அது ஒரு சூழ்நிலை. அதனால், அதனை வித்தியாசமான முறையில் கையாள வேண்டும்," என்கிறார் டாக்டர்.

ஒருவிதமான ஏளிதம் கலந்த நகைச்சுவை உணர்வுடன், நூறு வயது நெருங்கும் ஒரு பெண்மணியைப் பற்றி அவர் கூறுகிறார் - குடும்ப நிகழ்வுகளில் தனிப்படுத்தப்பட்ட ஒரு மனநிலை.எதற்கும் பதிலளிக்காத எண்பதுகளை நெருங்கும் மகன். கைபேசியே உலகம் என்று இருக்கும் பேரன், அவரிடம் பேசுவதற்கு ஒன்றும் இல்லாத கொள்ளுப்பேரன். இதயத்தை நொறுங்க வைக்கும் இந்த நிலையே ஒருவித வியாதிதான். இங்குதான் நான் நுழைகிறேன். நகைச்சுவையாக அவரிடம் பேசி, சில எளிய மருந்துகளைக் கொடுத்த பிறகு, அவர் சரியாகிவிடுகிறார். சில நோய்களுக்கு அவசர சிகிச்சைத் தேவைப்படுவதால் மருத்துவமனையில் சேர்ப்பிப்பது அத்தியாவசியமாக இருந்தாலும், பல நேரங்களில் மதிப்பீடு மற்றும் ஆலோசனையே போதுமானது.

சென்னையில் இருக்கும் பெரும்பாலான மருத்துவர்கள், நிபுணத்துவத்தில் இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை என்று போய்க்கொண்டிருக்கும் நிலையில் ஆரம்ப சுகாதாரத்திடம் பற்றுறுதிக் கோட்பாடுடன் இருக்கும் இவரது செயல், நிச்சயமாக வித்தியாசமானதாகும்.

மருத்துவத்துறையில் பல முன்னேற்றங்கள் இருப்பதனால், மக்களின் ஆயுட்காலம் கூடுகிறதே தவிர, முதியோர்களின் வாழும் தரம் உயரவில்லை. புள்ளிவிவர கணக்கின்படி, 2031 ஆம் ஆண்டில், 70 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 17.90 கோடியாக இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். மூப்பு மருத்துவம் (Geriatric Medicine) நமது நாட்டில் அமைப்பற்ற துறையாக (unorganised) இருப்பதால், டாக்டர். ரமேஷ் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் இந்தத் துறையைப் பற்றிய படிப்பை நிறைய ஊக்குவிக்கிறார். எனினும், ஒருவரின் முடிவு நிச்சயம் விரைவில் என்னும் பட்சத்தில், மருத்துவமனையில் சேர்ப்பதை இவர் தவிர்க்கிறார், சம்பந்தப்பட்டவர்களும் இவரைப்பற்றி நன்கு அறிந்திருப்பதால், இவரது அறிவுரையைத் தட்டாமல் கேட்கிறார்கள்.

"நோயாளியின் துன்பமும், வேதனையும் இதனால் குறைகிறது. மேலும், அடுத்த சடங்குகளை விரைவாகச் செய்வதற்கும் இது வழி வகுக்கிறது," என்கிறார் இவர்.

டாக்டர். ஹரி ரமேஷ், பலரும் அறியாத அதே சமயத்தில் எழுச்சியைத் தரக் கூடிய ஒரு பணியிலும் ஈடுபட்டிருக்கிறார். சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, 'மதராஸ் கோரமாண்டல் ரோடரி க்ளப்' (Rotary Club of Madras Coromandel) இன் தலைவராக இவர் இருந்த பொழுது பார்வையற்ற மாணவர்களுக்கு உதவி செய்ய ஒரு வாய்ப்பு இவருக்குக் கிடைத்தது. 'சர்வ வித்யா' (செவிவழிக் கல்வி) என்னும் அமைப்பை இவர் உருவாக்கினார். முதலில், ஒரு 'படிக்கும் மையமாக' அடையாறில் செயல்படத் தொடங்கியது இதில் தினமும், பள்ளி முடிந்ததும் மாணவர்களுக்கு அவர்களது பாடங்கள் படித்துக் காட்டப்பட்டன.

கணினி யுகத்தில், எம்.பி3 (mp3) சாதனங்களும், பென் ட்ரைவ்களும் (pen drives) வர நவீன தொழில் நுட்பம் நிறைந்த 'ப்ரெய்ஸ்' நூலகம் இந்த மையத்தில் அமைய, உலகெங்கும் உள்ள

2031 ஆம் ஆண்டில், 70 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 17.90 கோடியாக இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நூற்றுக்கணக்கான 'ரொடேரியன்'களின் கவனத்தை இது இழுத்தது. பாடப்புத்தகங்கள், நாவல்கள் இவற்றின் நிரந்தரமான பதிவுகளை, மாணவர்கள், தங்களது பென் ட்ரைவ் மற்றும் எம்.பி.3 சாதனங்களில் பதிவு செய்துகொண்டு செல்கிறார்கள். இந்தப் பணியின் மிகச் சிறப்பு அம்சம் என்னவென்றால், இங்கு மாணவர்களுக்குப் படித்தல், எழுதுதல் முதலான செயல்களை பெரும்பாலும் செய்வது அடையாறு பகுதியில் இருக்கும் ஓய்வு பெற்ற முதியவர்கள். இதைச் செய்வதால், சமூக சேவையில் ஈடுபட்ட ஒரு மனத்திருப்தியும் அமைதியும் வயதானவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. டாக்டர். ஹரி ரமேஷ் பற்றி அவ்வளவாகத் தெரியாத இன்னொரு விஷயம், ஒரு காலத்தில் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியாக ஆவதற்கான அவா இளைய மருத்துவரான இவரிடம் இருந்ததுதான். ‘சில தனிப்பட்ட காரணங்களால், இது நிறைவேறாமல் போனது’ என்று அனிச்சையாகக் கூறுகிறார். மக்கள் நல்வாழ்விலும், பொது சுகாதாரத்திலும் இவரது பார்வை முழுமையான ஒன்று என்பதில் வியப்பேதும் இல்லை. ‘வேலை சார்ந்த சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆலோசனை சேவையில் (OHSAS 18001 & Occupational Health and Safety Advisory Services), குறிப்பாக நமது நாட்டில் இதன் பொருளாதார பாதிப்புகளைப் பற்றி ஆராய்வதில் தற்பொழுது ஈடுபட்டுள்ள இவர் நமது நாட்டில் இது போன்ற அமைப்புகளின் அத்தியாவசியத்தைத் தனக்கே உரிய ஒரு அழகு மிளிர விளக்குகிறார். 40 வருடங்களுக்கும் மேலாக, 150 நிறுவனங்களின் 'நிறுவன மருத்துவராக' இருந்திருக்கும் டாக்டர் ஹரி ரமேஷ், 5 வருடங்களுக்கு முன்பாகவே தொழிற்சாலைகளில் ஆபத்துகள் இருந்ததாகக் கூறுகிறார் .

வாழ்க்கைத் தொழில் சார்ந்த ஆபத்துகளைப் பற்றியும். தொழிலாளர்களுக்கு இருக்கும் பாதுகாப்பு உரிமைகளைப் பற்றியும் இருக்கும் விழிப்புணர்வு அதிகமாக இப்பொழுது இருப்பதால், பல இடங்களில் இப்பொழுது நல்ல சூழல் காணப்படுகிறது. என்றாலும். தொழிலாளர் நல சட்டங்களை ஆயிரக்கணக்கான

நிறுவனங்கள் இன்றும் காற்றில் பறக்க விடுகின்றன. இந்தியாவிற்கு எதிராக சில தீர்மானங்களும் ஐ.நா.சபையின் அமைப்பான 'உலகத் தொழிலாள அமைப்பு' (ILO) நிறைவேற்றி இருக்கிறது. பொருளாதார நெருக்கடியை தவிர்ப்பதற்கு, 2020 ஆண்டிற்குள் எல்லாவற்றையும் முறைப்படுத்தி . சீராக்க வேண்டும். இந்நிலையில். மருத்துவ ஆலோசகர்களையும், சான்றிடப்பட்ட மதிப்பீட்டாளர்களையும் தங்களிடம் வேலைக்கு சேர்த்துக்கொண்டு OHSAS இன் அனுமதிச் சான்றினைப் பெற நிறைய நிறுவனங்கள் ஆயத்தமாக இருக்கின்றன. இதன் அடிப்படையில், வாழ்க்கைத் தொழில் சார்ந்த சுகாதாரத்திற்கு ஆலோசனை வழங்கும் முகமாக ''ஆக்குபார்'' (Occupar) என்னும் அமைப்பினை டாக்டர் ரமேஷ் தொடங்கியுள்ளார்.

மதிநுட்பத்துடன், மிக வேகமாக செயல்படும் டாக்டர் ஹரி ரமேஷ், பலவித தேவைகளைக் கண்டுபிடித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றிற்கான தீர்வுகளையும் தந்து கொண்டிருக்கிறார். பல தலைமுறைகளைச் சார்ந்த மக்களின் கலாசாரத் தேவைகளையும் நன்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறார். இளைய மருத்துவர்களின் ஆசானாக இருப்பதாகட்டும். சமூகக் கூடங்களை நிர்மாணிப்பதில் கட்டட நிபுணர்களின் வழிகாட்டியாக இருப்பதிலாகட்டும், தொழில் சார்ந்த சுகாதாரத் தேவைகளாகட்டும், பருப்பொருளின் உள்ளே செல்லும் திறன் வாய்ந்தவர் டாக்டர் ஹரி ரமேஷ். பல இளம் மருத்துவர்களுக்கு ஒரு எழுச்சிமிகு முன்மாதிரி உருப்படிவமாக ஸ்வரம் மருத்துவமனை திகழ்கிறது. மருத்துவர்களாக இருக்கும் மனைவி மக்களின் ஆதரவுடன், டாக்டர் ஹரி ரமேஷ், சென்னை மக்களுக்கு அளப்பறிய சேவை புரிந்து வருகிறார். இந்த தலைசிறந்த முதன்மை சான்ற வெற்றி வீரரை கே.எஸ்.ஏ அறக்கட்டளை. வணங்குகிறது!!