

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ અને વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ વચ્ચેના તફાવતો આગમન પછી પહેલો વચિત્તે સુધ્ધિ પાની ચોજના કથવાનો છે. ઘણી વધે વૈદ્યકીય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિત્ત અને મથમં ઘજા થય છે, જે વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તની સુચિત્ત ળગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથવા મ્જા જાતુંમો થેગ થ્યાનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા રક્ત કષ્ટ આવવાનુ અથવા દૃષ્ટિ ટીની સમ્પત્તિ લાવે છે. ઘથમં હલનચલન કથવા મટે ખુશુ કેલ થય છે.

• These problems can be solved by taking the following precautions

- આ સમ્પત્તિ નો નમિ નલખિતિસાવરેતે થખવાથી ઉકેલ આવે છે.
- લપસી પડાય તેમા પાથ્થા દુષ્ટ કથીને.
- નાહવાના અને સુવાના ળથાની પાસે કઠેથ ળેસાડીને.
- ળક નળા અથવા અસુચિત્ત વૈદ્યકીય તને ળાથી નીરે નહાવા મટે ળક ળાથી અથવા ગોળ વાસણવાળી ખુશી, પડવાથી ળવા મટે અથવા ળેસીને નહાવા પછી ઉભ થ્યા મટે.
- જો ઘષ્ટ વધે મ્જલાનુ હોય તે સલાહ અપાય છે કે આખી થ્હેવાની જગ્યા ળક જ મ્જલા ઉપર હોવી જોઈ જેને લીધે વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તને વાથ્વાય પગથીયા રડવાની જૂથ ન પડે.
- જો આ શકુચ ન હોય તે વધથના કઠેથ ળેસાડવા જેથી વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તિત્તિ ળને હાથકઠેથ પકડીને દાદથની ઉપર અને નીરે રડી શકે.
- બેજો ઉપાય વધે મ્જલાવાળા ઘષ્ટ મટે ળકે કે ળક દાદથ રડવા મટે સીડી ઉપર ઘસથીને ળક motorized ખુશીથી રડવુ/ઉત્ત્વુ. આ ખુશી મં તેની પોતની સુધ્ધિ ળા મટે સુવધિ નો સમવેશ છે, - સુધ્ધિ ળા પટ ળા, ગોળ ફથી શકે તેમી ળેક, અને પાછા આવવા મટે શકુ તિ છે.

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ અને વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ વચ્ચેના તફાવતો આગમન પછી પહેલો વચિત્તે સુધ્ધિ પાની ચોજના કથવાનો છે. ઘણી વધે વૈદ્યકીય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિત્ત અને મથમં ઘજા થય છે, જે વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તની સુચિત્ત ળગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથવા મ્જા જાતુંમો થેગ થ્યાનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા રક્ત કષ્ટ આવવાનુ અથવા દૃષ્ટિ ટીની સમ્પત્તિ લાવે છે. ઘથમં હલનચલન કથવા મટે ખુશુ કેલ થય છે.

વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તની શાથથીક સુચિત્ત જોવા મટે ળક શાથથીક રકિત્ત સકને તિયા મેકલવો જોઈ. રકિત્ત સક સાધથ્થા પલે દથ્થીની ચલવાની કષ્ટ ળમતની તમાસ કથે છે, પથથીમંથી ઉઠવા મટે તેમે કેટલી મ્જા કેલી પડે છે, અથવા બેજી પથ્થુતિ જેવી કે ખુશીમંથી ઉભ થ્થુ, વસુતિ જેવી કે શીકાને જમન ઉપથી ઉપાડી લેવા વગેરે. દથ્થીની સામનુચ શાથથીક તકાત્તુ મ્જાંકન થય છે અને તેમા પથ્થુ અલે તેમે કસથ્થકથવાની સલાહ અપાય છે. આ કસથ્થે દથ્થી ઘથે પણ કથી શકે છે અથવા કેટલીક કસથ્થે કથવા મટે દથ્થી ડોકટથને તિયા જવુ પડશે, કથ્થાકે આ કથવા મટે ખાસ ઉપકથ્થોની જૂથ પડે છે. સાધથ્થા થીતડ કટથ અને શાથથીક રકિત્ત સક તેમા મ્જીને ળેથ્થ અને અસથ્થાક થીતકસથ્થે કથવશે, જે દથ્થીનુ સુવાસુ થ્થ જલ દીથી સાૂ કથવામં મદ કથે છે.

• ળક શાથથીક રકિત્ત સકની ઘથ્થી મ્જાકાતખુ મદૂથ્થ હોય શકે છે. ળક શાથથીક રકિત્ત સક ત્થ થ્હેવાની જગ્યાનુ મ્જાંકન કથી શકે છે અને તેમે સુધ્ધિ ળતિથીત અને સથ્થા થીત ળક વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તિત્તેવી થીતલજોડ કથી શકે તેમા મટે સલાહ આપે છે. જથ્થાથે હું ઘથ્થી ઉપચય પદ્ધતિ કૂ છુ, જે ડોકટથે લખી આપી છે, તિયાથે સાધથ્થા પલે હું અઠવાડીયામં ળે થી તિયા મ્જાકાતે કસથ્થમ્જુત્તળાવવા, પથથીમંથી અંદર અને ળહાઇ આવવા, અને સુત્તલન અને કસથ્થત્તં સમ્પત્તિ વચ સુધથ્થવા મટે વથાચામ કૂ છુ.

વૈદ્યસાચકિ ઉપચય પદ્ધતિ વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તને લોકોની દથ્થેજ પથ્થુતિ કથવાની આવડત જેવી કે કપડા પહેથીને ત્થાથ થ્થુ, નાહવુ, શણગાર કથીને અને જમવાનુ ત્થાથ કથીને, તેમુ મ્જાંકન કથે છે. કેટલીક વૈદ્યકીય સમ્પત્તિ થી જેવી કે સંધવા, લકવા દથ્થીને કામ જેવાકે શથ ળનુ ળન લગાવવુ, પગથ્થાની વાધ્થી અંધ્થી વગેરે કથવાથી થેકે છે, જેને આપલે સમ્પત્તિ છી કે તેથ્થે થીતે કથ્થે. વૈદ્યસાચકિ ઉપચય પદ્ધતિ સથ્થા ઉપકથ્થોનો ઉપયોગ કથીને આ કામ કથવાના વૈકલ્પ પકિ થ્થ તિ પુથ પાડવા મટે ઉપયોગી છે. ઉદાહથ્થા મટે, ળક લાંબ હાથ્થાળુ પકડવાનુ જાથ, જે મેજાને ઉપર રડાવવા મટે કામ આવે છે જે આપલે કથવા મટે પહોચી શકત નથી. વૈદ્યસાચકિ રકિત્ત સક ઘથ્થે સુધ્ધિ ળતિથખવા મટે સુધ્ધિ ળતિપથમિણાનો ઘશાથે કથે છે.

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ અને વૈજ્ઞાનિક સંસ્કૃતિ વચ્ચેના તફાવતો આગમન પછી પહેલો વચિત્તે સુધ્ધિ પાની ચોજના કથવાનો છે. ઘણી વધે વૈદ્યકીય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિત્ત અને મથમં ઘજા થય છે, જે વચિત્ત અને વૈદ્યકીય તની સુચિત્ત ળગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથવા મ્જા જાતુંમો થેગ થ્યાનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા રક્ત કષ્ટ આવવાનુ અથવા દૃષ્ટિ ટીની સમ્પત્તિ લાવે છે. ઘથમં હલનચલન કથવા મટે ખુશુ કેલ થય છે.

પથ્થુ અલે પથથીવસ દથ્થી મટે મ્જાંકનુ છે કે તેકેટલીક મતિ થમં શાથથીક પથ્થુતિ કથે. ળક કટથને કસથ્થકથવાના સમ્પત્તિ ક્ષ ળનાવવા મટે સુચ્ચા આપો, ળ ખાત્થી કથવા મટે કે તેકસથ્થે સમ્પસથ અને ળેથ્થે મતિ થમં કથે છે. ળ મ્જાંકનુ છે કે દથ્થી તેપોતેત્થી પોતેવધે કસથ્થ કથીને સુ નાતુ ને ત્થાવ ન આપે જે કથવાની કષ્ટ ળમત તેમામં નથી.

ઘણા બધા લોકો જે પથથીમંથી ઉભા થઈ શકતા નથી, તેને પથથીમં હલનચલન કઠવા મટે પણ ટકલીફ થય છે. પથસિં થતી બેલાવવા મટે પણ મુશ્કેલી થય છે, અને લાંબા સમય મટે ક સ થતીમં સુધ થહેવાથી અને દબાણને લીધે આળુ થય છે અને ઘાથ પડી જાય છે. તેને સ થતી બેલાવવાથી અથવા પીઠ ઉપર ફેરવવાથી અથવા દેક ઠે કલાકે સ થતી બેલાવવાથી દબાણ સંબંધિત સમસ્યા ને થેકવા મટે મદ કથી શકાય છે. બીજી સથળ કસથતે જેવી કે ઝુકીને અને કોણીથી હાથસીધે કથીને, અવયવોને હળવેથી સામન્ય હલનચલન કથીને, વગેરે સ નાચુ ને અક કડ થા થેકે છે. ક વશિષિ ઠ સંપુથ ણ શથીચ્ની વેદ ને બેલાવેલ ઉપચયના હલનચલનની મળા ખંભથી શૂ થઈને પગ સુધી કામ કથે છે, દેક સાંધને તેની બેલીમં ફેરવે છે. મહત્ત્વપૂર્ણ ણ છે કે શૂઆત્મં આ કસથતે ક પ થશિકિ ષતિચકિતિ સક, દચ્છીનુ ધ્યાન થખનાથ અથવા ડોક્ટરની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ્યો દચ્છીની વચાચામ બેબે થીતેકથવાની ક ષમતની ટેવ પડી જાય તે ક ચકિતિ સકની હાજથીની જૂથ નહી પડે. આ કસથતે ધ્યાન થખીને અને ધીમેધીમે કથવી જોઈ અને નશિ ચતિકથે કે દચ્છીને/તણીને આ કસથતે કથતે વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કથત દચ્છી મટે ચલવુ તેસૌથી લાભદાયક કસથત છે. તેપથતિ અણમં મદ કથે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધથણ વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથતચલવાની લાકડી અને બીજી મદથી કથવામં બહુ સથળ પડે છે. ઘથ્ની આજુબજુની જગ્યામં ચલી શકાય છે અથવા નજીકના કોઈ ઉદ્યાનમં જે વથષિ ઠ વચક તની શાથથીક સ થતિ ઉપર આધથતિ છે. આ સથળ કામ ક વચક તને બંને - ક થેજની કસથતની મતી થ અને સફળતાની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - ૨૦૧૯-૨૦૨૦ - ૨૦૨૦-૨૦૨૧** **aids available?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી કથે છે અથવા આ નડતમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દચ્છીને જાત્યાત્મી ચલવાની મદ મટે સલાહ આપે છે **aids to their patients.**

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - ૨૦૧૯-૨૦૨૦ - ૨૦૨૦-૨૦૨૧** **aids are**  
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - ૨૦૧૯-૨૦૨૦ - ૨૦૨૦-૨૦૨૧**  
ક ચલવા મટે મદદૂપ ચેકકુ તેવ થ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી મટે ઉપચોગી છે. ક હાથથખવા મટે અને બીજી વસતુ, ચલવા મટે મદદૂપ ચેકકાની સાથેવધથની સુથક ષા અને આધથ મટે વાપથી શકાય છે. જો દુથ સુધી ચલવુ મુશ્કેલી કથે થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુશી વાપથવાનો વચિથ કથી શકાય.  
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - ૨૦૧૯-૨૦૨૦ - ૨૦૨૦-૨૦૨૧**  
લાકડી ઠે પ થશચ્ની છે. ફક ત ક બંદુની લાકડી ક અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી મટે ઉપચોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોથ લાક ડીમં ચથ પગ સાથેદચ્છી ને ફક ત ક બંદુની લાકડી કથત વધથે આધથ અને સ થથિત આપે છે. આ લાકડાના ઢાંડા વચિધિ ધૂમં અને આકામં દચ્છી ની જૂથીચાતપ થથે મ્ને છે. આ વશિષ ઢાંડાને " Ortho-Ease" કહે છે અને દચ્છીની પક ડને અનુકુળ ઢાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

વેદચકીય પુથ્થઠાનો ભંડાથ અને કેટલાક મેટા ષ ધલત્યો પાસે આ બધી વસતુ પ થથ શતિકથવા મટે છે. વશિષ અનૂથપત અને આકાથ વેદચકીય પુથ્થઠાની સુચીમં મ્ને છે. જો ડોક્ટરથે લખી આપચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - ૨૦૧૯-૨૦૨૦ - ૨૦૨૦-૨૦૨૧** **તને** કલા પડવાની સંવેદના ન થધી જોઈ, જચાથે તથ પચાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ થું છે, તેનો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ કચાં ચલુ કથવો કે, કઈ જાતની કસથતસુથક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે કચો આધથ બેબે છે. ક વકિલંગત મટે તચાં લોકો છે, જે તને મદ કથી શકથે. જો તથ કુંટુંબના સભ્યોનો ડ કટથ વથષિ ઠ લોકોની વશિષ જૂથીચાત્મી સાથેઅનુભવ ન હોચ તે ક સ થનકિ વૃદ ધમસ થ થેગનો વશિષજ અ અથવા gerontologist મટે ભલામ્થ કથવા મટે પુછવુ. આ ડ કટથેને વશિષ પ થશિકિ ષણ અને વથષિ ઠ વચક તની ચકિતિ સા, શાથથીક અને ભવનાત્મી મ્ જૂથીચાત્મં થસ છે.

સ થનકિ અથવા થષ ટ થચિ ઘથ સ વાસ થથ સેવાને ભલામ્થ કથવા મટે પુછવુ. ઘસ પતિલમં થથ ચા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ્ય તથી સાથેથહેવા આવતે હોચ, ઘસ પતિલના સમજના કાથ ચકથ ત સાથે ધ્યાન થખવાવાળી વચક ત અને ઘથ્નુ દેખભળ કથવાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમં સેવા કથવા મટે ફથક છે, ઘણા ઘથ્ની અંદથ દેખભળ કથવાવાળા મ્ને છે, ઘથમં સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કથવાવાળા મ્ને છે. ક સાથ સામજીક કાથ ચકથ તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કથનાથ સાથે કામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્ ચાદા અથવા પોતના પ થચ્ની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મી આધથ ઉપર તે કેટલા પ થણમં મદ કથી શકથો.