

• વૅવસાચકિ ઉપચય પદ ધી વયધિ ઠ વચક તનિ આગમન પછી પહેલો વચિતેની સુચક ધાની ચોજના કથવાનો છે. ઘણી વધે વૅવસાચકિય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિ થતિગ અને મથમ ધજા થય છે, જે વયધિ ઠ વચક તનિ સુચિ થતિ ળગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથવા મ્જ જાતુંમો થેગ થ્યાનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા રક કલ આવવાનુ અથવા દુષ ટીની સમસયા લાવે છે. ઘઅં હલનચલન કથવા મટે બ્હુ મ્જા કેલ થય છે.

• These problems can be solved by taking the following precautions

- આ સમસયા નો નમિ નલખિતિસાવરેતે થખવાથી ઉકેલ આવે છે.
- લપસી પડાય તેમ પાથ્થા દુલ કથીને.
- નાહવાના અને સુવાના ળથાની પાસે કહેથ ળેસાડીને.
- ળક નળા અથવા અસુચિ વચક તને ળાથી નીરે નહાવા મટે ળક ળાથી અથવા ગોળ વાસણવાળી ખુશી, પડવાથી ળવા મટે અથવા ળેસીને નહયા પછી ઉભ થ્યા મટે.
- જો ઘલ વધે મ્જલાનુ હોય તે સલાહ અપાય છે કે આખી થ્હેવાની જગયા ળક જ મ્જલા ઉપલ હોવી જોઇ જેને લીધે વયધિ ઠ વચક તને વાથવાલ પગથીચા રડવાની જૂથ ન પડે.
- જો આ શકય ન હોય તે વધથના કહેથ ળેસાડવા જેથી વયધિ ઠ વચક તિત્મા ળને હાથકહેથ પકડીને દાદથની ઉપલ અને નીરે રડી શકે.
- બેજો ઉપાય વધે મ્જલાવાળા ઘલ મટે ળ છે કે ળક દાદથ રડવા મટે સીડી ઉપલ ઘસથીને ળક motorized ખુશીથી રડવુ/ઉત્પુ. આ ખુશી મં તેની પોતની સુચક ધા મટે સુવધિ નો સમવેશ છે, - સુચક ધા પટ ટા, ગોળ ફથી શકે તેમી ળેલક, અને પાછા આવવા મટે શક તિ છે.

• વયધિ ઠ વચક તનિ શાયથિક સુચિ થતિ જોવા મટે ળક શાયથિક રકિત સકને તિયા મેકલવો જોઇ . રકિત સક સાધથા પલે દથ્દીની ચલવાની ક ધમતની તમાસ કહે છે, પથથીમંથી ઉઠવા મટે તેમે કેટલી મ્જા કેલી પડે છે, અથવા બેજી પ થ્વતિ જેવી કે ખુશીમંથી ઉભ થ્થુ, વસતુ જેવી કે શીકાને જમન ઉપથ્થી ઉપાડી લેવા વગેરે. દથ્દીની સામનય શાયથિક તકાતુ મ્લયાંકન થય છે અને તેમા પ અલે તેમે કસથતકથવાની સલાહ અપાય છે. આ કસથતે દથ્દી ઘથે પલ કથી શકે છે અથવા કેટલીક કસથતે કથવા મટે દથ્દી ડોકટથને તિયા જવુ પડશે, કાથલકે આ કથવા મટે ખાસ ઉપકથ્થોની જૂથ પડે છે. સાધથા થીતડ કટલ અને શાયથિક રકિત સક તેમા ળીને ળથેલ અને અસથકાથક થીતકસથતે કથવશે, જે દથ્દીનુ સ વાસ થ્ય જલ દીથી સાૂ કથવામં મ્દ કહે છે.

ળક શાયથિક રકિત સકની ઘથની મ્લાકાતબ્હુ મ્દથ્થ હોય શકે છે. ળક શાયથિક રકિત સક તમથ થ્હેવાની જગયાનુ મ્લયાંકન કથી શકે છે અને તેમે સુચક ધતિથીત અને સથળ થીત ળક વયધિ ઠ વચક તિકેવી થીતલજોડ કથી શકે તેમા મટે સલાહ આપે છે. જયાથે હું ઘથની ઉપચલ પદ ધી કૂલ છુ, જે ડોકટથે લખી આપી છે, તિયાથે સાધથા પલે હું અઠવાડીયામ ળે થી તિથા મ્લાકાતે કસથતમ્જુતળ્નાવવા, પથથીમંથી અંદલ અને ળહાલ આવવા, અને સંતલન અને કસથત્તં સમન વય સુધથવા મટે વયાચામ કૂલ છુ.

વચવસાયકિ ઉપચય પદ ધી વયધિ ઠ લોકોની દથ્થેજ પ થ્વતિ કથવાની આવડત જેવી કે કપડા પહેથીને તેયાલ થ્થુ, નાહવુ, શણગાર

કથીને અને જમ્યાનુ તેયાલ કથીને ,તેમુ મ્લયાંકન કહે છે. કેટલીક વૅવસાચકિય સમસયા થી જેવી કે સંધવા, લકવા દથ્દીને કામ જેવાકે શથ ટનુ ળટન લગાવવુ, પગથખાની વાધ્થી અંધ્મી વગેરે કથવાથી થેકે છે, જેને આપલે સમ્જી છી કે તેલ્થેલ થીતેકથ્થે. વચવસાયકિ ઉપચલ પદ ધી સથળ ઉપકથ્થોનો ઉપયોગ કથીને આ કામ કથવાના વૅલપ કિકિ થસ ત પુથ પાડવા મટે ઉપયોગી છે. ઉદાહથથ મટે, ળક લાંબ હાથ્થાળુ પકડવાનુ જાય, જે મેજાને ઉપલ રડાવવા મટે કામ આવે છે જે આપલે કથવા મટે પહોચી શકત નથી. વચવસાયકિ રકિત સક ઘથને સુચક ધતિથખવા મટે સુચક ધતિપથમિણનો ઘશાયે કહે છે.

- વયધિ ઠ વચક તિમટે ગમે તેમી થીતસક થચ થ્હેવુ બ્હુ મ્હત વનુ છે. તે પ અલે પથથીવસ દથ્દી મટે મ્હત વનુ છે કે તેકેટલીક મતિ થમં શાયથિક પ થ્વતિ કથે. ડકટથને કસથતકથવાના સમ્પતિ ળક ળનાવવા મટે સુચના આપો, ળ ખાત્થી કથવા મટે કે તેકસથતે સમ્પસથ અને ળથેલ મતિ થમં કથે છે. ળ મ્હત વનુ છે કે દથ્દી તેપોતેત્થી પોતેવધે કસથત કથીને સ નાતુ ને ત્ણાવ ન આપે જે કથવાની ક ધમત 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 સુધી થહેવાથી અને દબાણને લીધે આગુ 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 ચે બતવેલ ઉપચચ્ના હલનચલનની મળા ખંભથી શૂ થઈને પગ સુધી કામ કથે છે, દેક સાંધને તેની બેલીમં ફેરવે છે. મહત્ત વપૂથ ણ છે કે શૂઆત્મ આ કસથતે ક પ થશકિ ષતિચકિતિ સક, દચ્છીનુ ધીચાન થખનાથ અથવા ડોકટચ્ની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ ચો દચ્છીની વ ચાચામ બ્યેબ્ય થીતેકથવાની ક ષમતની ટેવ પડી જાય તે ક ચકિતિ સકની હાજથીની જૂથ નહી પડે. આ કસથતે ધીચાન થખીને અને ધીધીમ કચ્વી જોઈ અને નશિ ચતિકથે કે દચ્છીને/તણીને આ કસથતે કચ્તે વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કચ્ત દચ્છી મટે ચલવુ તેસૌથી લાભદાયક કસથત છે. તેપથતિ અણમં મદ કથે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધચ્ચ વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથતચલવાની લાકડી અને બીજી મદથી કચ્વામં બહુ સથળ પડે છે. ઘચ્છી આજુબજુની જગ ચામં ચલી શકાય છે અથવા નજીકના કોઈ ઉદ ચાનમં જે વથષિ ઠ વ ચક ઠની શાથથીક સ થતિ ઉપર આધથતિ છે. આ સથળ કામ ક વ ચક ઠની બંને - ક થેજની કસથતની મતી થ અને સફળાતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી થે છે અથવા આ નડતમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દચ્છીને જાત્યાત્મી ચલવાની મદ મટે સલાહ આપે છે
aids
to their patients.

• **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?** **aids are**
- **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?**
ક ચલવા મટે મદદૂપ ચેકકુ તેવ થ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી મટે ઉપચોગી છે. ક હાથથખવા મટે અને બીજી વસતુ, ચલવા મટે મદદૂપ ચેકકાની સાથેવધથની સુચક ષા અને આધથ મટે વાપથી શકાય છે. જો દુથ સુધી ચલવુ મુશ્કેલી થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુશી વાપથવાનો વચિથ કથી શકાય.
- **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?**
લાકડી ઠે પ થચાચ્ની છે. ફક ઠ ક બંદુની લાકડી ક અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી મટે ઉપચોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોથ લાક ડીમં ચથ પગ સાથેદચ્છી ને ફક ઠ ક બંદુની લાકડી કચ્ત વધથે આધથ અને સ થથિત આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વવિધિ ધૂમં અને આકાચમં દચ્છી ની જૂથીચાતપ થથે મ્ને છે. આ વશિષ ઘાંડાને " Ortho-Ease" કહે છે અને દચ્છીની પક ડને અનુકુળ ઠાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

વેદ ચકીચ પુથ્થઠાનો ભંડાથ અને કેટલાક મેટા ષ ધલચો પાસે આ બધી વસતુ પ થથ શતિકથવા મટે છે. વશિષ અનૂથપત અને આકાથ વેદ ચકીચ પુથ્થઠાની સુચીમં મ્ને છે. જો ડોકટથે લખી આપ ચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?** **ચીને** કલા પડવાની સંવેદના ન થધી જોઈ, જ ચાથે તથ પ ચાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ થું છે, તેનો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ ક ચાં ચલુ કચ્વો કે, કઈ જાતની કસથતસુચક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે ક ચો આધથ બ્યેબ્ય છે. ક વકિલંગત મટે ત ચાં લોકો છે, જે તને મદ કથી શકથે. જો તથ કુંટુંબના સભ ચોનો ડ કટથ વથષિ ઠ લોકોની વશિષ જૂથીચાત્મી સાથેઅનુબ્ય ન હોચ તે ક સ થનકિ વૃદ ધમસ થ થેગનો વશિષજ ં અથવા gerontologist મટે ભલામ્થ કચ્વા મટે પુછવુ. આ ડ કટથેને વશિષ પ થશકિ ષણ અને વથષિ ઠ વ ચક ઠની ચકિતિ સા, શાથથીક અને ભવનાત મ્ જૂથીચાત્મ થસ છે.

સ થનકિ અથવા થષ ઠ થચિ ઘથ સ વાસ થ્ય સેવાને ભલામ્થ કચ્વા મટે પુછવુ. ઘસ પતિલમં થહ ચા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ ચ તથી સાથેથહેવા આવતે હોચ, ઘસ પતિલના સમજના કાથ ચકથ ત સાથે ધીચાન થખવાવાળી વ ચક ઠ અને ઘચ્ચુ દેખભળ કચ્વાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમ સેવા કચ્વા મટે ફચ્ક છે, ઘણા ઘચ્છી અંદથ દેખભળ કચ્વાવાળા મ્ને છે, ઘચ્ચમ સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કચ્વાવાળા મ્ને છે. ક સાથ સામજીક કાથ ચકથ ઠની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કચ્વાથ સાથે કામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક ચાદા અથવા પોતના પ થચ્ની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મા આધથ ઉપર તે કેટલા પ થણમં મદ કથી શકથો.