

ઘણા બધા લોકો જે પથથીમંથી ઉભા થઈ શકતા નથી, તેને પથથીમં હલનચલન કહવા મટે પણ ઠકલીફ થય છે. પથસિં થતી બેલાવવા મટે પણ મુશ્કેલી થય છે, અને લાંબા સમય મટે ક સ થતીમં સુધ 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 ને બેલાવેલ ઉપચયના 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, દથીનુ ધ્યાન થખનાથ અથવા ડોકટરની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ્યો દથીની વ્યાયામ બેબે થીતેકથવાની ક ષમતની ટેવ પડી જાય તે ક ચકિતિ સકની હાજથીની જૂથ નહી પડે. આ કસથતે ધ્યાન થખીને અને ધીમેધીમે કથી જોઈ અને નશિ ચતિકથે કે દથીને/તથીને આ કસથતે કથી વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કથત દથી મટે ચલવુ તેસૌથી લાભદાયક કસથત છે. તેપથતિ અણમં મદ કથે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધથા વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથતચલવાની લાકડી અને બીજી મદથી કથીવમં બહુ સથળ પડે છે. ઘથ્ની આજુબજુની જગ્યામાં 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 આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી કથે છે અથવા આ નડતમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દથીને 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 દથી 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 આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?**
લાકડી ઠે પ થશચ્ની છે. ફક ત ક બંદુની લાકડી ક અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દથી મટે ઉપચોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોથ લાક ડીમં ચથ પગ સાથેદથી ને ફક ત ક બંદુની લાકડી કથત વધથે આધથ અને સ થથિત આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વચિધિ થૂપમં અને આકામં દથી ની જૂથીચાતપ થથે મ્ને છે. આ વશિષ ઘાંડાને " Ortho-Ease" કહે છે અને દથીની પક ડને અનુકુળ ઘાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

વેદચકીય પુથ્થઠાનો ભંડાર અને કેટલાક મેટા ષધલચો પાસે આ બધી વસતુ પ થથ શતિકથવા મટે છે. વશિષ અનૂથપત અને આકાથ વેદચકીય પુથ્થઠાની સુચીમં મ્ને છે. જો ડોકટરે લખી આપ ચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધોના આરોગ્ય સુધારણા સંબંધિત સેવાઓ શું છે?** **તને** કલા પડવાની સંવેદના ન થી જોઈ, જ્યાં તથ પ્યાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ શું છે, તેનો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ ક્યાં ચલુ કથવો કે, કઈ જાતની કસથતસુથક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે ક્યાં આધથ બેબે છે. ક વકિલંગત મટે ત્યાં 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 થશકિ 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 સાથેધ્યાન થખવાવાળી વચક તિ 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 સાથેકામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્ ચાદા અથવા પોતના પ થેની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મા આધથ ઉપર તે કેટલા પ થણમં મદ કથી શકથો.