

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 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 નાયુ ને અક કડ થા થેકે છે. ક વશિષિ ઠ સંપુથ ણ શથીની વેદ ને બેલાવેલ ઉપચથના 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, દથ્દીનુ ધ્યાન થખનાથ અથવા ડોક્ટરની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ્યો દથ્દીની વ્યાયામ બ્યેબ 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 દથ્દીને/તણીને આ કસથતે કથતે વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કથત દથ્દી મટે ચલવુ તેસૌથી લાભદાયક કસથત છે. તેપથતિ અણમં મદ કથે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધથથ વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથતચલવાની લાકડી અને બીજી મદથી કથવામં બહુ સથળ પડે છે. ઘથની 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 અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી થે છે અથવા આ નડત્તમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દથ્દીને જાત્યાત્મી ચલવાની મદ મટે સલાહ આપે છે
aids
to their patients.

• **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?** **aids are**
- **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?**
ક ચલવા મટે મદદૂપ ચેકુ તેવ થ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દથ્દી મટે ઉપયોગી છે. ક હાથથખવા મટે અને બીજી વસતુ, ચલવા મટે મદદૂપ ચેકાની સાથેવધથની સુથક ષા અને આધથ મટે વાપથી શકાય છે. જો દુથ સુધી ચલવુ મુશ્કેલી થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુથથી વાપથવાનો વચિથ કથી શકાય.
- **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?**
લાકડી ઠે પ થશકી છે. ફક ત ક બંદુની લાકડી ક અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દથ્દી મટે ઉપયોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોથ લાક ડીમં ચથ પગ સાથેદથ્દી ને ફક ત ક બંદુની લાકડી કથત વધથે આધથ અને સ થથિત આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વચિધિ ધૂમં અને આકાથમં દથ્દી ની જૂથીચાતપ થથે મ્થે છે. આ વશિષ ઘાંડાને " Ortho-Ease" કહે છે અને દથ્દીની પક ડને અનુકુળ ઘાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

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

• **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?** **શું** કલા પડવાની સંવેદના ન થી જોઈ, જ્યાથે તથ પ્યાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ થું છે, તેનો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશકી ન હોચ કે જમ્વાનો બથ ક્યાં ચલુ કથવો કે, કઈ જાતની કસથતસુથક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે ક્યાં આધથ બ્યેબ છે. ક વકિલંગત મટે ત્યાં લોકો છે, જે તને મદ કથી શકથે. જો તથ કુંટુંબના સભ્યોનો ડ કટથ વથષિ ઠ લોકોની વશિષ જૂથીચાત્મી સાથેઅનુબ્ધ 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 મ્થ જૂથીચાત્મં થસ છે.

સ થનકિ અથવા થષ ટ થચિ ઘથ સ વાસ થથ સેવાને ભલામ્થ કથવા મટે પુછવુ. ઘસ પતિલમં થથ્યા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ્ય તથી સાથેથહેવા આવતે હોચ, ઘસ પતિલના સમજના કાથચકથ ત સાથેધ્યાન થખવાવાળી વચક તિ અને ઘથ્નુ દેખભળ કથવાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમં સેવા કથવા મટે ફથક છે, ઘણા ઘથની અંદથ દેખભળ કથવાવાળા મ્થે છે, ઘથમં સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કથવાવાળા મ્થે છે. ક સાથ સામજીક કાથચકથ તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કથનાથ સાથેકામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્થ્યાદા અથવા પોતના પ થથની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મા આધથ ઉપર તે કેટલા પ થથમં મદ કથી શકથો.