

• વૈજ્ઞાનિકો ઘટનાને સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે.

• **These problems can be solved by taking the following precautions**

- આ સમસ્યાનો નો નિર્ણય લેવામાં આવે તે પહેલાં ઉકેલ આપવો.
- લક્ષ્ય પડવા તેમજ પાશ્વિક દુષ્ટિ ટાળવી.
- નાહવાના અને સુવાના પદાર્થોની પાસે કહેવું બેસાડીને.
- કોઈ નબળા અથવા અસુવ્યવસ્થિત રીતે ગાળી નીચે નહાવા માટે કોઈ ગાળી અથવા ગોળ વાસણવાળી ખુશી, પડવાથી બચવા માટે અથવા બેસીને નહાવા પછી ઉભા થવા માટે.
- જો ઘટ વધે ત્યારે જાલણ હોય તે સલાહ અપાય છે કે આખી શ્વેતવાની જગ્યામાં કોઈ જ ત્રણ ઉપર હોવી જોઈ જેને લીધે વ્યવસ્થિત રીતે વ્યવસ્થિત રીતે વાથવાય પગથીયા રડવાની જરૂર ન પડે.
- જો આ શક્ય ન હોય તે વધતી કહેવું બેસાડવા જેથી વ્યવસ્થિત રીતે વ્યવસ્થિત રીતે હાથકહેવું પકડીને દાદ્યની ઉપર અને નીચે રડી શકે.
- બીજો ઉપાય વધે ત્યારે જાલણ ઘટ માટે છે કે કોઈ દાદ્ય રડવા માટે સીડી ઉપર ઘસવીને કોઈ motorized ખુશીથી રડવું/ઉત્પન્ન. આ ખુશીમાં તેની પોતની સુધ્ધિ ધા માટે સુવધિનો સમવેશ છે, - સુધ્ધિ ધા પટ્ટા ટા, ગોળ ફી શકે તેમી બેઠક, અને પાછા આવવા માટે શક્ય રીતે.

• વૈજ્ઞાનિકો ઘટનાને સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે.

વ્યવસ્થિત રીતે વ્યવસ્થિત રીતે શાશ્વત સ્થિતિ જોવા માટે કોઈ શાશ્વત રીતે સકને તૈયારી મેકલવો જોઈ. રીતે સક સાધણ પછે દર્શીની ચલવાની કોઈ ધમતની તમાસ કહે છે, પથથીમંથી ઉઠવા માટે તેને કેટલી મુશ્કેલી પડે છે, અથવા બીજી પદાર્થો જેવી કે ખુશીમંથી ઉભા થવું, વસ્તુ જેવી કે શીકાને જમીન ઉપરથી ઉપાડી લેવા વગેરે. દર્શીની સામન્ય શાશ્વત તકાત્તુ મુલ્યાંકન થય છે અને તેના પાછા આવે તેને કસથતકથવાની સલાહ અપાય છે. આ કસથતે દર્શી ઘટે પણ કથી શકે છે અથવા કેટલીક કસથતે કથવા માટે દર્શી ડોકટરને તૈયારી જવું પડશે, કથથકે આ કથવા માટે ખાસ ઉપકથ્થોની જરૂર પડે છે. સાધણ થીતડ કટર અને શાશ્વત રીતે સક તેના મળીને બ્યેબ અને અસથકાથક થીતકસથતે કથવશે, જે દર્શીનું સ્વાસ્થ્ય જલદીથી સારું કથવામાં મદદ કરે છે.

કોઈ શાશ્વત રીતે સકની ઘટની મુલાકાત બહુ મદદુપ્ત હોય શકે છે. કોઈ શાશ્વત રીતે સક તથ્ય શ્વેતવાની જગ્યામાં મુલ્યાંકન કથી શકે છે અને તેને સુધ્ધિ પતિથીત અને સથળ થીત કોઈ વ્યવસ્થિત રીતે થીતત્તજોડ કથી શકે તેના માટે સલાહ આપે છે. જ્યારે હું ઘટની ઉપચર પદ્ધતી કૂલ છું, જે ડોકટરે લખી આપી છે, તૈયારી સાધણ પછે હું અઠવાડીયામાં બે થી તૈયારી મુલાકાતે કસથતખુબતબનાવવા, પથથીમંથી અંદર અને બહાર આવવા, અને સંતુલન અને કસથતમાં સમન વચ સુધથવા માટે વ્યવસ્થા કરૂ છું.

વ્યવસ્થાસાયકિ ઉપચર પદ્ધતી વ્યવસ્થિત રીતે લોકોની દથ્યેજ પદાર્થો કથવાની આવડત જેવી કે કપડા પહેલીને તૈયાર થવું, નાહવું, શણગાર કથીને અને જમવાનું તૈયાર કથીને, તેમજ મુલ્યાંકન કરે છે. કેટલીક વૈજ્ઞાનિક સમસ્યા થી જેવી કે સંધવા, લકવા દર્શીને કામ જેવાકે શરૂ તનુ બટન લગાવવું, પગથપાની વાધથી અંધમી વગેરે કથવાથી થેકે છે, જેને આપણે સમ્પૂર્ણ છીએ કે તેબ્યેબ થીતકથ્થે. વ્યવસ્થાસાયકિ ઉપચર પદ્ધતી સથળ ઉપકથ્થોનો ઉપયોગ કથીને આ કામ કથવાના વૈકલ્પિક રીતે પુથ પાડવા માટે ઉપયોગી છે. ઉદાહરણ માટે, કોઈ લાંબા હાથપાળુ પકડવાનું જાથ, જે મેજાને ઉપર રડાવવા માટે કામ આવે છે જે આપણે કથવા માટે પહોચી શકત નથી. વ્યવસ્થાસાયકિ રીતે સક ઘટને સુધ્ધિ પતિથપવા માટે સુધ્ધિ પતિપથમિણાનો ઘશાયે કરે છે.

• વૈજ્ઞાનિકો ઘટનાને સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે. ઘટનાને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા માટે કારણો શોધવા માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરે છે.

ઘણા બધા લોકો જે પથથીમંથી ઉભા થઈ શકતા નથી, તેને પથથીમં હલનચલન કઠવા મટે પણ ટકલીફ થય છે. પથસિ 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 ંચે બતવેલ ઉપચચ્ના હલનચલનની મળા ખંભથી શૂ થઈને પગ સુધી કામ કથે છે, દેક સાંધને તેની બેલીમં ફેરવે છે. મહત્ત વપૂથ ણ છે કે શૂઆત્મં આ કસથતે ક પ થશકિ ષતિચકિતિ સક, દચ્છીનુ ઘીચાન થખનાથ અથવા ડોક્ટચ્ની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ્યો દચ્છીની વચાચામ બ્યેબ થીતેકથવાની ક ષમતની ટેવ પડી જાય તે ક ચકિતિ સકની હાજથીની જૂથ નહી પડે. આ કસથતે ઘીચાન 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 જગચામં ચલી શકાય છે અથવા નજીકના કોઈ ઉદચાનમં જે વથષિ ઠ વચક તની શાથથીક સ થતિ ઉપર આધથતિ છે. આ સથળ કામ ક વચક તને બંને - ક થેજની કસથતની મતી થ અને સફળાતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ** **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 - વૃદ્ધોના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ** **Aids are**
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ**
ક ચલવા મટે મદદૂપ ચેકુ તેવ ં સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી મટે ઉપચોગી છે. ક હાથથખવા મટે અને બીજી વસતુ, ચલવા મટે મદદૂપ ચેકાની સાથેવધથની સુચક ષા અને આધથ મટે વાપથી શકાય છે. જો દુથ સુધી ચલવુ મુશ્કેલી કથે થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુશી વાપથ્વાનો વચિથ કથી શકાય.
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ**
લાકડી ઠે પ થચચ્ની 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 કચ્ત વધથે આધથ અને સ થથિત આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વચિધિ ધૂમં અને આકાચમં દચ્છી ની જૂથીચાતપ થથે મ્ને છે. આ વશિષ ઘાંડાને "Ortho-Ease" કહે છે અને દચ્છીની પક ડને અનુકુળ ઘાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

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

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસ અને સંભાળના સુધારાના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ - વૃદ્ધોના અભ્યાસ** **તને** કલા પડવાની સંવેદના ન થી જોઈ, જચાથે તથ પચાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ શું છે, તેનો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ કચાં ચલુ કચ્વો કે, કઈ જાતની કસથતસુચક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે કચો આધથ બ્યેબ છે. ક વકિલંગત મટે તચાં લોકો છે, જે તને મદ કથી શકથે. જો તથ કુંટુંબના સભ્યોનો ડ કટથ વથષિ ઠ લોકોની વશિષ જૂથીચાત્મી સાથેઅનુબ્વ ન હોચ તે ક સ થનકિ વૃદ ધ્મસ થ થેગનો વશિષજ અ અથવા gerontologist મટે ભલામ્થ કચ્વા મટે પુછવુ. આ ડ કટથેને વશિષ પ થશકિ ષણ અને વથષિ ઠ વચક તની ચકિતિ સા, શાથથીક અને ભવનાત મ્ જૂથીચાત્મં થસ છે.

સ થનકિ અથવા થષ ટ થચ ઘથ સ વાસ થચ સેવાને ભલામ્થ કચ્વા મટે પુછવુ. ઘસ પતિલમં થહ ચા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ્ય તથી સાથેથહેવા આવતે હોચ, ઘસ પતિલના સમજના કાથચકથ ત સાથેઘીચાન થખવાવાળી વચક તિ અને ઘચ્ચુ દેખભળ કચ્વાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમં સેવા કચ્વા મટે ફચ્ક છે, ઘણા ઘચ્છી અંદથ દેખભળ કચ્વાવાળા મ્ને છે, ઘચ્ચમં સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કચ્વાવાળા મ્ને છે. ક સાથ સામજીક કાથચકથ તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કચ્વાનાથ સાથેકામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્ ચાદા અથવા પોતના પ થચ્ની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મી આધથ ઉપર તે કેટલા પ થણમં મદ કથી શકથો.