

ઘણા બધા લોકો જે પથથી મંથી ઉભા થઈ શકતા નથી, તેને પથથી મં હલનચલન કરવા માટે પણ ટકલીફ થય છે. પથસિંથી થતી બેલાવવા માટે પણ મુશ્કેલી થય છે, અને લાંબા સમય માટે કાંઈ થતી મં સુધી થઈવાથી અને દબાવવાને લીધે આગુ થય છે અને ઘાથ પડી જાય છે. તેને સંચિતિ બેલાવવાથી અથવા પીઠ ઉપર ફેરવવાથી અથવા દરેક બે કલાકે સંચિતિ બેલાવવાથી દબાવવા સંબંધિત સમસ્યાઓ ને થેકવા માટે મદદ કરી શકાય છે. બીજી સથળ કસથતે જેવી કે ઝુકીને અને કોણીથી હાથસીધે કરીને, અવચવોને હળવેથી સામન્ય હલનચલન કરીને, વગેરે સંચિતિ નાચુકીને અકાંઈ કડ થા થેકે છે. કાંઈ વચિષિ ઠ સંપુચ્છિ ણ શથીચ્છી વેદિયે બેલાવેલ ઉપચચ્છા હલનચલનની મળા ખંભથી શૂચ થઈને પગ સુધી કામ કરે છે, દરેક સાંધને તેની બેલાવવા ફેરવે છે. મહત્તી વપૂચ્છિ ણ છે કે શૂચઆત્મં આ કસથતે કાંઈ પાંચાકિં ષતિચકિતિં સક, દચ્છીનુ ઘીચાન થખનાથ અથવા ડોક્ટરચ્છી હાજથીમં પાંચ થઈ શતિકરે. કાંઈ વાથ કુંટુંબના સભ્યો દચ્છીની વાંચાચામ બેલાવે થીતેકચ્છાની કાંઈ ષમતની ટેવ પડી જાય તે કાંઈ ચકિતિં સકની હાજથીની જૂચ નહી પડે. આ કસથતે ઘીચાન થખીને અને ધીમેધીમે કરવી જોઈ અને નચિં ચતિકરે કે દચ્છીને/તચ્છીને આ કસથતે કરી વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કરત દચ્છી માટે ચલવુ તેસૌથી લાભદાયક કસથત છે. તેપથચિં અણમં મદદ કરે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધચ્છા વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથતચલવાની લાકડી અને બીજી મદદથી કરવામં બહુ સથળ પડે છે. ઘચ્છી આજુબજુની જગ્યામાં ચલી શકાય છે અથવા નજીકના કોઈ ઉદ્યોચાનમં જે વચિષિ ઠ વાંચક તની શાથથીક સંચિતિ ઉપર આધથતિ છે. આ સથળ કામ કાંઈ વાંચક તને બંને - કાંઈ થેજની કસથતની મતી થ અને સકળાતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કાંઈ ચલવા માટે બહુ મુશ્કેલી કેલ કરે છે અથવા આ નડત્તમંથી બહાથ આવવા ડાકરે દચ્છીને જાત્તાત્તી ચલવાની મદદ માટે સલાહ આપે છે
aids
to their patients.

• **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે? Aids are**
- **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?**
કાંઈ ચલવા માટે મદદૂચ્છ ચેકકુ તેવ ઇ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી માટે ઉપચોગી છે. કાંઈ હાથથખવા માટે અને બીજી વસતુ, ચલવા માટે મદદૂચ્છ ચેકકાની સાથેવધથની સુચ્છ ષા અને આધથ માટે વાપથી શકાય છે. જો દુથ સુધી ચલવુ મુશ્કેલી કેલ થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુચ્છી વાપચ્છાનો વચિથ કરી શકાય.
- **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે?**
લાકડી બે પાંચાચ્છી છે. ફક ત ક બદ્ધીની લાકડી કાંઈ અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દચ્છી માટે ઉપચોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોથ લાકડી ડીમં ચથ પગ સાથેદચ્છીને ફક ત ક બદ્ધીની લાકડી કરત વધથે આધથ અને સંચિતિ આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વચિધિ ટૂપમં અને આકાચમં દચ્છીની જૂચીચાતપ અણે મ્ણે છે. આ વચિષ ઘાંડાને "Ortho-Ease" કહે છે અને દચ્છીની પક ડને અનુકુળ ઘાંચે બનાવવામં આવે છે અને આને લીધેલાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

વેદિયકીચ પુચ્છાનો ભંડાથ અને કેટલાક મેટા ષધલચો પાસે આ બધી વસતુ પાંચ થઈ શતિકરવા માટે છે. વચિષ અનૂચપત અને આકાથ વેદિયકીચ પુચ્છાની સુચીમં મ્ણે છે. જો ડોક્ટરે લખી આપચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધોના અભિવ્યક્તિની જરૂરિયાતો શું છે? કાંઈ કલા પડવાની સંવેદના ન થી જોઈ, જાંચાથે તથ પાંચાથ માટે સૌથી સાથી વસતુ શું છે, તેનો વચિથ કરથે. તથી પાસે કાંઈ પાંચાથ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ કાંચાં ચલુ કરવો કે, કઈ જાતની કસથતસુચ્છ ષતિ છે અથવા ચલવા માટે કાંચો આધથ બેલાવે છે. કાંઈ વકિલંગત માટે તાંચાં લોકો છે, જે તને મદદ કરી શકથે. જો તથ કુંટુંબના સભ્યોનો ડાકરે વચિષ ઠ લોકોની વચિષ જૂચીચાત્તી સાથેઅનુબ્વ ન હોચ તે કાંઈ સંચિતિ વૃદ્ધ ધમસ થ થેગનો વચિષજ અ અથવા gerontologist માટે ભલામ્ણ કરવા માટે પુચ્છવુ. આ ડાકરેથેને વચિષ પાંચાથ ષણ અને વચિષ ઠ વાંચક તની ચકિતિં સા, શાથથીક અને ભવનાત્તી મ્ણ જૂચીચાત્તમં થસ છે.**

સંચિતિ અથવા થખ ટ થચિ ઘથ સંચિતિ વાસાંચ્છ સેવાને ભલામ્ણ કરવા માટે પુચ્છવુ. ઘસ પતિલમં થહ ચા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ્ય તથી સાથેથહેવા આવતે હોચ, ઘસ પતિલના સમજના કાથ ચકર ટ સાથે ઘીચાન થખવાવાળી વાંચક તિ અને ઘચ્છુ દેખભળ કરવાની સેવા આપનાથ વચિ બેલો. તેછત જુદાજુદા કાંઈ ષેત્તમં સેવા કરવા માટે ફચ્છ છે, ઘણા ઘચ્છી અંદથ દેખભળ કરવાવાળા મ્ણે છે, ઘચ્છમં સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કરવાવાળા મ્ણે છે. કાંઈ સાથ સામજીક કાથ ચકર તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કરવાથ સાથે કામ કરથે, જાણવા માટે કે તથી શાથથીક મ્ણ ચાદા અથવા પોતના પાંચેની ચકિતિં સાની જૂચીચાત્તમ આધથ ઉપર તે કેટલા પાંચાંમ મદદ કરી શકથો.