

• વૈદ્યકીય સમસ્યાઓનું નિવૃત્તિ અને સંચાલન - ૨૦૨૦, ૨૦૨૧ - ૨૦૨૨ તથા ઘટના ઠીક વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તમા આગમન પછી પહેલો વરિયરેની સુધ્ધિ ધાની ચોજના કથ્વાનો છે. ઘણી વધી વૈદ્યકીય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિ થિંગ અને મથમ ઘજા થય છે, જે વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તમિ સુ થતિ ળગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથ્વા મ્જ જાતુંમો થેગ થ્માનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા સ્ક ક્ષ આવવાનુ અથ્વા દૃષ ટીની સમ્સયા લાવે છે. ઘટનાં હલનચલન કથ્વા મટે પ્હુ મ્શ કેલ થય છે.

• These problems can be solved by taking the following precautions

- આ સમ્સયા નો નમિ નલખિતિસાવરેતે થખવાથી ઉકેલ આવે છે.
- લપસી પડાય તેમા પાચ્છા દુષ કથીને.
- નાહવાના અને સુવાના ળ ળ્ડાની પાસે ક્ષેથ ળેસાડીને.
- ળ ક નળ્લા અથ્વા અસુ થિ વર્ષથી તને ળાથી નીરે નહાવા મટે ળ ક ળાથી અથ્વા ગોળ વાસણવાળી ખુશી, પડવાથી ળ્વા મટે અથ્વા ળેસીને નહયા પછી ઉભ થ્મા મટે.
- જો ઘષ વધે મ્જલાનુ હોય તે સલાહ અપાય છે કે આખી ળ્હેવાની જગયા ળ ક જ મ્જલા ઉપર હોવી જોઈ જેને લીધે વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તને વાથ્વાથ પગથીયા સ્ડવાની જૂથ ન પડે.
- જો આ શકયા ન હોય તે વધથના ક્ષેથ ળેસાડવા જેથી વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તિત્મા ળંને હાથક્ષેથ પકડીને દાદથની ઉપર અને નીરે સ્ડી શકે.
- બેજો ઉપાય વધે મ્જલાવાળા ઘષ મટે ળ છે કે ળ ક દાદથ સ્ડવા મટે સીડી ઉપર ઘસથીને ળ ક motorized ખુશીથી સ્ડવુ/ઉત્પુ. આ ખુશી મં તેની પોતની સુધ્ધિ ળા મટે સુવધિ નો સમવેશ છે, - સુધ્ધિ ળા પટ ળા, ગોળ ફથી શકે તેમી ળેક, અને પાછા આવવા મટે શક તિ છે.

• વૈદ્યકીય સમસ્યાઓનું નિવૃત્તિ અને સંચાલન - ૨૦૨૦, ૨૦૨૧ - ૨૦૨૨ વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તમિ શાથથીક સુ થતિ જોવા મટે ળ ક શાથથીક રકિતી સકને તીયા મેકલવો જોઈ. રકિતી સક સાધથ્થા પલે દથ્દીની ચલવાની ક ળમતની તમાસ ક્ષે છે, પથથીમંથી ઉઠવા મટે તેમે કેટલી મ્શ કેલી પડે છે, અથ્વા બેજી પ થ્વતિ જેવી કે ખુશીમંથી ઉભ થ્પુ, વસતુ જેવી કે ળ શીકાને જમેન ઉપથી ઉપાડી લેવા વગેરે. દથ્દીની સામનયા શાથથીક તકાત્મુ મ્લયાંકન થય છે અને તેમા પ અલે તેમે કસથ્થકથ્વાની સલાહ અપાય છે. આ કસથ્થે દથ્દી ઘષે પણ કથી શકે છે અથ્વા કેટલીક કસથ્થે કથ્વા મટે દથ્દી ડોકટથ્થને તીયા જવુ પડશે, કથ્થાકે આ કથ્વા મટે ખાસ ઉપકથ્થોનો જૂથ પડે છે. સાધથ્થા થીતડ કટથ અને શાથથીક રકિતી સક તેમા મ્ગીને ળ્થેલ અને અસથ્થકાથ્થ થીતકસથ્થે કથવશે, જે દથ્દીનુ સુ વાસ ળ્ય જલ ળીથી સારુ કથ્વામં મ્દ ક્ષે છે.

• ળ ક શાથથીક રકિતી સકની ઘથ્ની મ્સાકાતપ્હુ મ્દથ્પ હોય શકે છે. ળ ક શાથથીક રકિતી સક તથ ળ્હેવાની જગયાનુ મ્લયાંકન કથી શકે છે અને તેમે સુધ્ધિ ળિતિથીત અને સથ્થા થીત ળ વર્ષથી ૬ વર્ષ સુધી તિ કેવી થીતલ્લજોડ કથી શકે તેમા મટે સલાહ આપે છે. જયાથે હું ઘથ્ની ઉપચય પદ ળી ક્ષ છુ, જે ડોકટથે લખી આપી છે, તીયાથે સાધથ્થા પલે હું અઠવાડીયામ ળે થી તીથ્થ મ્સાકાતે કસથ્થમ્જુતળ્લાવવા, પથથીમંથી અંદલ અને ળ્હાથ આવવા, અને સંતલન અને કસથ્થાં સમ્ન વચ સુઘથ્થા મટે વયાયામ ક્ષ છુ.

વર્ષવસાયકિ ઉપચય પદ ળી વર્ષથી ૬ લોકોની દથ્થેજ પ થ્વતિ કથ્વાની આવડત જેવી કે કપડા પહેથીને તૈયાથ થ્પુ, નાહવુ, શણગાર કથીને અને જમ્વાનુ તૈયાથ કથીને ,તેમુ મ્લયાંકન ક્ષે છે. કેટલીક વૈદ્યકીય સમ્સયા થી જેવી કે સંઘવા, લકવા દથ્દીને કામ જેવાકે શથ ળનુ ળટન લગાવવુ, પગથ્થાની વાઘ્થી અંઘમી વગેરે કથ્વાથી થેકે છે, જેને આપલે સમ્મી છી કે તેલ્થેલ થીતેકથ્થે. વર્ષવસાયકિ ઉપચય પદ ળી સથ્થા ઉપકથ્થોનો ઉપયોગ કથીને આ કામ કથ્વાના વૈકલ પકિ થ્સ ત પુથ પાડવા મટે ઉપયોગી છે. ઉદાહથ્થા મટે, ળ ક લાંબ હાથ્થાળુ પકડવાનુ જાથ, જે મેજાને ઉપર સ્ડાવવા મટે કામ આવે છે જે આપલે કથ્વા મટે પહોચી શકત નથી. વર્ષવસાયકિ રકિતી સક ઘથ્ને સુધ્ધિ ળિતિથખવા મટે સુધ્ધિ ળિતિપથિમિણાનો ઘશાયે ક્ષે છે.

• વૈદ્યકીય સમસ્યાઓનું નિવૃત્તિ અને સંચાલન - ૨૦૨૦, ૨૦૨૧ - ૨૦૨૨ થિવષિ ૬ વર્ષ સુધી તમટે ગમે તેમી થીતસક થિથ ળ્હેવુ પ્હુ મ્હતી વનુ છે. તે પ અલે પથથીવસ દથ્દી મટે મ્હતી વનુ છે કે તે કેટલીક મતી થમં શાથથીક પ થ્વતિ ક્ષે. ળ કટથ્થે કસથ્થકથ્વાના સમ્પતી ળ ળ્લાવવા મટે સુચ્ના આપો, ળ ખાત્થી કથ્વા મટે કે તે કસથ્થે સમ્પસથ અને ળ્થેલ મતી થમં ક્ષે છે. ળ મ્હતી વનુ છે કે દથ્દી તે પોતેતી પોતેવધે કસથ્થ કથીને સુ નાતુ ને ત્ણાવ ન આપે જે કથ્વાની ક ળમત 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 ડોક્ટચ્ની 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/ત્ષીને 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 ઠને બંને - ક થેજની કસથતની મતી થ અને સફળાતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી થાય છે અથવા આ નડત્તમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દચ્છીને જાત્તાત્તી ચલવાની મદ મટે સલાહ આપે છે **aids to their patients.**

• **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે?** **aids are**
- **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે**
ક ચલવા મટે મદદૂપ ચેકુ તેવ થ 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 થાય તે પૈડાવાળી ખુશી વાપથવાનો વચિથ કથી શકાય.
- **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ 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 ધૂપમં અને આકાચમં દચ્છી ની જૂથીચાતપ થથે મ્જો 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 મ્જો છે. જો ડોક્ટથે લખી આપ ચુ થોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે?** **ચી** કલા પડવાની સંવેદના ન થધી જોઈ, જ ચાથે તથ પ ચાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ થું છે, તેમો 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 જૂથીચાત્તી 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 ભવનાત્ત મ્જ જૂથીચાત્તમં 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 ઠ 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 મ્જો છે, ઘચ્ચમ સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કચ્વાવાળા મ્જો 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 જૂથીચાત્તમા આધથ ઉપર તે કેટલા પ થણમં મદ કથી શકથો.