



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 નાચુ 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 થશિકિ ષતિચકિતિ સક, દથ્દીનુ ધ્યાન થખનાથ અથવા ડોક્ટરની હાજથીમં પ થથ શતિકથે. ક વાથ કુંટુંબના સભ્યો દથ્દીની વચાચામ બથેબથ 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/તથીને 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 સફળાતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી થે છે અથવા આ નડતમંથી બહાથ આવવા ડ કટથે દથ્દીને જાત્યાત્મી 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 ચેકકુ તેવ થ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દથ્દી 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 થુહોચ તે પૈડાવાળી ખુથથી વાપથવાનો વચિથ કથી શકાય.  
- **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે**  
લાકડી ઠે પ થશાની છે. ફક ત ક બંદુની લાકડી ક અલ પ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દથ્દી મટે ઉપચોગી 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 ધૂપમં અને આકાથમં દથ્દી ની જૂથીચાતપ થથે મ્જો 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 ભંડાથ અને કેટલાક મેટા ષધલચો પાસે આ બધી વસતુ પ થથ શતિકથવા મટે છે. વશિષ અનૂથપત અને આકાથ વેદચકીય પુથ્થઠાની સુચીમં મ્જો છે. જો ડોક્ટરથે લખી આપચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૂત છે.

• **વૃદ્ધોને શાથથીક સહાયતા ઉપલબ્ધ છે?** **શી** કલા પડવાની સંવેદના ન થધી જોઈ, જ ચાથે તથ પ ચાથ મટે સૌથી સાથી વસતુ થું છે, તેમ્જો વચિથ કથે. તથી પાસે ક પ થશ ન હોચ કે જમ્વાનો બથ ક ચાં ચલુ કથવો કે, કઈ જાતની કસથતસુથક ષતિ છે અથવા ચલવા મટે ક ચો આધથ બથેબથ છે. ક વકિલંગત મટે ત ચાં લોકે 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 થશિકિ ષણ અને વથષિ ઠ વચક તની ચકિતિ સા, શાથથીક અને ભવનાત્મી મ્જ જૂથીચાત્મી 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 સાથે ધ્યાન થખવાવાળી વચક ત અને ઘથનુ દેખભળ કથવાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમ સેવા કથવા મટે ફથક છે, ઘણા ઘથની અંદથ દેખભળ કથવાવાળા મ્જો છે, ઘથમં સેવકો અને શાથથીક ઉપચથ પદ ધી કથવાવાળા મ્જો છે. ક સાથ સામજીક કાથ ચકથ તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કથનાથ સાથે કામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્જ ચાદા અથવા પોતના પ થથની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મી આધથ ઉપર તે કેટલા પ થથમં મદ કથી શકથો.