

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાના સંશોધકો દ્વારા તૈયાર કરેલું - સંસ્કૃત, ગુજરાતી - સંસ્કૃત

તથા ઘટના ક વચ્ચે 6 વચ્ચે તના આગમન પછી પહેલો વચિતેની સુચક ધાની ચોજના કથવાનો છે. ઘણી બધી વૈદ્યકીય પથસિ થતિ પડી જવાનુ જોખમ વધે છે. પડી જવાથી અસુચિતિ અને મથમં ઘજા થય છે, જે વચ્ચે 6 વચ્ચે તની સુચિતિ બગાડે છે. પડવાનુ જોખમ હદયનો હુમલો અથવા મ્જા જાતુંનો થેગ થ્યાનુ પથશિમ લાવે છે, કેટલીક દવા રક કહ આવવાનુ અથવા દુષ ટીની સમસ્યા લાવે છે. ઘટનાં હલનચલન કથવા મટે બહુ મ્જા કેલ થય છે.

• These problems can be solved by taking the following precautions

- આ સમસ્યાનો નમિ નલખિતિસાવરેતે થખવાથી ઉકેલ આવે છે.
- લપસી પડાય તેમા પાચ્છા દુહ કથીને.
- નાહવાના અને સુવાના િથ્ડાની પાસે કહેથ ઠેસાડીને.
- િક નબળા અથવા અસુચિ વચ્ચે તને ઝાથી નીરે નહાવા મટે િક ઝાથી અથવા ગોળ વાસણવાળી ખુશી, પડવાથી બચવા મટે અથવા ઠેસીને નહવા પછી ઉભ થ્યા મટે.
- જો ઘટ વધે મ્જલાનુ હોય તે સલાહ અપાય છે કે આખી થ્હેવાની જગ્યા િક જ મ્જલા ઉપર હોવી જોઈ જેને લીધે વચ્ચે 6 વચ્ચે તને વાથવાથ પગથીયા રડવાની જૂથ ન પડે.
- જો આ શકિત ન હોય તે વધથના કહેથ ઠેસાડવા જેથી વચ્ચે 6 વચ્ચે તિત્મા બંને હાથકહેથ પકડીને દાદથની ઉપર અને નીરે રડી શકે.
- બેજો ઉપાય વધે મ્જલાવાળા ઘટ મટે િક છે કે િક દાદથ રડવા મટે સીડી ઉપર ઘસથીને િક motorized ખુશીથી રડવુ/ઉત્પુ. આ ખુશી મં તેની પોતની સુચક ધા મટે સુવધિનો સમવેશ છે, - સુચક ધા પટ ટા, ગોળ ફથી શકે તેમી ઠેક, અને પાછા આવવા મટે શકિત છે.

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાના સંશોધકો દ્વારા તૈયાર કરેલું - સંસ્કૃત, ગુજરાતી - સંસ્કૃત

વચ્ચે 6 વચ્ચે તની શાથથીક સુચિતિ જોવા મટે િક શાથથીક રકિતી સકને તીયા મેકલવો જોઈ. રકિતી સક સાધથ્થા પલે દથ્દીની ચલવાની ક ધમતની તમાસ કહે છે, પથથીમંથી ઉઠવા મટે તેમે કેટલી મ્જા કેલી પડે છે, અથવા બેજી પ થ્વતિ જેવી કે ખુશીમંથી ઉભ થ્થુ, વસત્તુ જેવી કે શીકાને જમન ઉપચ્ચી ઉપાડી લેવા વગેરે. દથ્દીની સામન્ય શાથથીક તકાત્તુ મ્લયાંકન થય છે અને તેમા પ અણે તેમે કસથ્થતકથવાની સલાહ અપાય છે. આ કસથ્થતે દથ્દી ઘટે પણ કથી શકે છે અથવા કેટલીક કસથ્થતે કથવા મટે દથ્દી ડોકટથ્થને તીયા જવુ પડશે, કથ્થાકે આ કથવા મટે ખાસ ઉપકથ્થોની જૂથ પડે છે. સાધથ્થા થીતડ કટથ અને શાથથીક રકિતી સક તેમા મ્જીને બ્થેબ્થ અને અસથ્થકાથ્થ થીતકસથ્થતે કથવશે, જે દથ્દીનુ સુવાસુ થ્થ જલ દીથી સાૂ કથ્થવામં મ્દ કહે છે.

િક શાથથીક રકિતી સકની ઘથ્થની મ્જાકાતબ્હુ મ્દથ્થુ હોય શકે છે. િક શાથથીક રકિતી સક તથ થ્હેવાની જગ્યાનુ મ્લયાંકન કથી શકે છે અને તેમે સુચક ધતિથીત અને સથ્થા થીત િક વચ્ચે 6 વચ્ચે તકેવી થીતત્તજોડ કથી શકે તેમા મટે સલાહ આપે છે. જયાથે હું ઘથ્થની ઉપચ્ચ પદ ધી કૂ છુ, જે ડોકટથે લખી આપી છે, તીયાથે સાધથ્થા પલે હું અઠવાડીયામં ઠે થી તીથ્થ મ્જાકાતે કસથ્થતમ્જુતબ્થનાવવા, પથથીમંથી અંદર અને બ્હાથ આવવા, અને સંતુલન અને કસથ્થતં સમન વચ સુધથ્થવા મટે વયાચામ કૂ છુ.

વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાના સંશોધકો દ્વારા તૈયાર કરેલું - સંસ્કૃત, ગુજરાતી - સંસ્કૃત

વચ્ચે 6 વચ્ચે તની શાથથીક સુચિતિ જોવા મટે િક શાથથીક રકિતી સકને તીયા મેકલવો જોઈ. રકિતી સક સાધથ્થા પલે દથ્દીની ચલવાની ક ધમતની તમાસ કહે છે, પથથીમંથી ઉઠવા મટે તેમે કેટલી મ્જા કેલી પડે છે, અથવા બેજી પ થ્વતિ જેવી કે ખુશીમંથી ઉભ થ્થુ, વસત્તુ જેવી કે શીકાને જમન ઉપચ્ચી ઉપાડી લેવા વગેરે. દથ્દીની સામન્ય શાથથીક તકાત્તુ મ્લયાંકન થય છે અને તેમા પ અણે તેમે કસથ્થતકથવાની સલાહ અપાય છે. આ કસથ્થતે દથ્દી ઘટે પણ કથી શકે છે અથવા કેટલીક કસથ્થતે કથવા મટે દથ્દી ડોકટથ્થને તીયા જવુ પડશે, કથ્થાકે આ કથવા મટે ખાસ ઉપકથ્થોની જૂથ પડે છે. સાધથ્થા થીતડ કટથ અને શાથથીક રકિતી સક તેમા મ્જીને બ્થેબ્થ અને અસથ્થકાથ્થ થીતકસથ્થતે કથવશે, જે દથ્દીનુ સુવાસુ થ્થ જલ દીથી સાૂ કથ્થવામં મ્દ કહે છે.

• વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાના સંશોધકો દ્વારા તૈયાર કરેલું - સંસ્કૃત, ગુજરાતી - સંસ્કૃત

તથા ઘટના ક વચ્ચે 6 વચ્ચે તને મટે ગમે તેમી થીતસક થચિ થ્હેવુ બ્હુ મ્હતી વનુ છે. તે પ અણે પથથીવસ દથ્દી મટે મ્હતી વનુ છે કે તે કેટલીક મતી થમં શાથથીક પ થ્વતિ કહે. ડોકટથને કસથ્થતકથવાના સમ્યપતી થ્ક બ્થનાવવા મટે સુચ્ચા આપો, િ ખાત્થી કથવા મટે કે તે કસથ્થતે સમ્યસથ અને બ્થેબ્થ મતી થમં કહે છે. િ મ્હતી વનુ છે કે દથ્દી તે પોતેતી પોતેવધે કસથ્થત કથીને સુનાતુ ને ત્થાવ ન આપે જે કથવાની ક ધમત 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 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 શથીથી 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 બેબે 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.

• **વૃદ્ધો માટે કયા કયા સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ છે?** કેટલીક શાથથીક અપંગત કને ચલવા મટે બહુ મુશ્કેલી થે છે અથવા આ નડતમંથી બહાર આવવા ડ કટથે દથ્દીને જાત્યાત્મી ચલવાની મદ મટે સલાહ આપે છે  
aids  
to their patients.

• **વૃદ્ધો માટે કયા કયા સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ છે?** **aids are**  
- **વૃદ્ધો માટે કયા કયા સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ 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.  
- **વૃદ્ધો માટે કયા કયા સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ 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 ધૂપમં 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 આપ ચુ હોચ તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમં આવૃત છે.

• **વૃદ્ધો માટે કયા કયા સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ છે?** **તને** કલા પડવાની સંવેદના ન થધી 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 બેબે 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 જૂથીચાત્મી 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 કાથ ચકથ ત સાથે ધ્યાન થખવાવાળી વચક તિ અને ઘથનુ દેખભળ કથવાની સેવા આપનાથ વષિ બેલો. તેછત જુદાજુદા ક ષેત થમ 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 કાથ ચકથ તની મ્લાકાતઆપતે દેખભળ કથનાથ સાથે કામ કથથે, જાણવા મટે કે તથી શાથથીક મ્થ્યાદા અથવા પોતના પ થથની ચકિતિ સાની જૂથીચાત્મી આધથ ઉપર તે કેટલા પ થથમં મદ કથી શકથો.