

ઘણા બધા લોકો જે પથથી મંથી ઉભા થઈ શકતા નથી, તેને પથથી મં હલનચલન કઠવા માટે પણ ટકલીફ થય છે. પથસિંથી થતી બેલાવવા માટે પણ મુશ્કેલી થય છે, અને લાંબા સમય માટે કાંઈ થતી સુધારા થઈ શકે તેવા અને દબાવે લીધે આગળ થય છે અને ઘાથ પડી જાય છે. તેને સંચિત બેલાવવાથી અથવા પીઠ ઉપર ફેરવવાથી અથવા દરેક બે કલાકે સંચિત બેલાવવાથી દબાવે સંબંધિત સમસ્યાઓ ને થેકવા માટે મદદ કરી શકાય છે. બીજી સથળ કસથતે જેવી કે ઝુકીને અને કોણીથી હાથસીધે કથીને, અવચવોને હળવેથી સામન્ય હલનચલન કથીને, વગેરે સંચિત નાચુકો ને અકાં કડ થા થેકે છે. કાંઈ વશિષિ ઠ સંપુર્ણ ણ શથીની વેદનને બેલાવેલ ઉપચર્યા હલનચલનની મળા ખંભથી શૂર થઈને પગ સુધી કામ કરે છે, દરેક સાંધને તેની બેલાવેલ ફેરવે છે. મહત્ત્વ વપૂર્ણ ણ છે કે શૂરઆત્મ આ કસથતે કાંઈ પાંચ થાકિં ષતિચકિતિં સક, દરથીનુ ધીયાન થખનાર અથવા ડોક્ટરની હાજરીમાં પાંચ થઈ શકિતે. કાંઈ વાદ કુંટુંબના સભ્યો દરથીની વાંચાયા બધેબધે થીતે કથવાની કાંઈ ષમતની ટેવ પડી જાય તે કાંઈ ચકિતિં સકની હાજરીની જૂથ નહીં પડે. આ કસથતે ધીયાન થખીને અને ધીમેધીમે કથવી જોઈ અને નશિં ચકિતે કે દરથીને/તથીને આ કસથતે કથતે વખતેલાવ ન આવે.

હલનચલન કથત દરથી માટે ચલવુ તે સૌથી લાભદાયક કસથત છે. તે પથથી અણમં મદદ કરે છે, જેને લીધે હાડકાના બંધ થયા વગેરેને બનાવી થખે છે. આ કસથત ચલવાની લાકડી અને બીજી મદદથી કથવામાં બહુ સથળ પડે છે. ઘથની આજુબજુની જગ્યામાં ચલી શકાય છે અથવા નજીકના કોઈ ઉદ્યોગમાં જે વથષિ ઠ વાંચક તની શારથીક સંચિત ઉપર આધર થિ છે. આ સથળ કામ કાંઈ વાંચક તને બંને - કાંઈ થેજની કસથતની મતી થ અને સફાળતની ભવના આપી શકાય છે.

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસો અને સેવાઓ - વૃદ્ધોના અભ્યાસો - વૃદ્ધોના અભ્યાસો** **Aids available?** કેટલીક શારથીક અપંગત કાંઈ ચલવા માટે બહુ મુશ્કેલી કેલ કરે છે અથવા આ નડત્તમાંથી બહાર આવવા ડાક્ટરે દરથીને જાત્યાત્મી ચલવાની મદદ માટે સલાહ આપે છે **aids to their patients.**

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસો અને સેવાઓ - વૃદ્ધોના અભ્યાસો - વૃદ્ધોના અભ્યાસો** **Aids are**
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસો અને સેવાઓ - વૃદ્ધોના અભ્યાસો - વૃદ્ધોના અભ્યાસો**
કાંઈ ચલવા માટે મદદ થુ ચેકુ તેવું સંતુલનની સમસ્યાવાળા દરથી માટે ઉપયોગી છે. કાંઈ હાથથખવા માટે અને બીજી વસતુ, ચલવા માટે મદદ થુ ચેકાની સાથે વધથની સુથક ષા અને આધર માટે વાપથી શકાય છે. જો દુર સુધી ચલવુ મુશ્કેલી કેલ થુ હોય તે પૈડાવાળી ખુશી વાપથવાનો વચિર કથી શકાય.
- **વૃદ્ધોના અભ્યાસો અને સેવાઓ - વૃદ્ધોના અભ્યાસો - વૃદ્ધોના અભ્યાસો**
લાકડી બે પાંચ થાકની છે. ફકાં ત કાંઈ બંધની લાકડી કાંઈ અલપ સંતુલનની સમસ્યાવાળા દરથી માટે ઉપયોગી છે. બીજી બજુ ચૈકોર લાકડી ડીમાં ચર પગ સાથે દરથી ને ફકાં ત કાંઈ બંધની લાકડી કથત વધથે આધર અને સંચિત આપે છે. આ લાકડાના ઘાંડા વવિધિ થુપમાં અને આકાશમાં દરથી ની જૂથીયાતપાંચ થથે મ્ને છે. આ વશિષ ઘાંડાને "Ortho-Ease" કહે છે અને દરથીની પકાંડને અનુકુળ ઘાંચે બનાવવામાં આવે છે અને આને લીધે લાકડીનો વપથશ વધથે આથમ્દાયક બને છે.

વેદનચકીય પુથ્થઠાનો ભંડાર અને કેટલાક મેટા ષધલત્યો પાસે આ બધી વસતુ પાંચ થઈ શકિતે કથવા માટે છે. વશિષ અનુભૂત અને આકાશ વેદનચકીય પુથ્થઠાની સુચીમાં મ્ને છે. જો ડોક્ટરે લખી આપચુ હોય તે ઘણી ચલવાની સહાયક વસતુ medicare અને વમિના કેટલાક ભગમાં આવૂત છે.

• **વૃદ્ધોના અભ્યાસો અને સેવાઓ - વૃદ્ધોના અભ્યાસો - વૃદ્ધોના અભ્યાસો** **જીને** કલા પડવાની સંવેદના ન થી જોઈ, જાંચાથે તથ પાંચ માટે સૌથી સાથી વસતુ થુ છે, તેનો વચિર કથે. તથી પાસે કાંઈ પાંચ ન હોય કે જમ્વાનો બર કાંચાં ચલુ કથવો કે, કઈ જાતની કસથત સુથક ષતિ છે અથવા ચલવા માટે કાંચો આધર બધેબધે છે. કાંઈ વકિલંગત માટે તાંચાં લોકો છે, જે તને મદદ કરી શકશે. જો તથ કુંટુંબના સભ્યોનો ડાક્ટર વથષિ ઠ લોકોની વશિષ જૂથીયાત્મી સાથે અનુભવ ન હોય તે કાંઈ સંચિત નકિ વૃદ્ધ ધમસ થ થેગનો વશિષ જાંચ અથવા gerontologist માટે ભલામણ કથવા માટે પુછવુ. આ ડાક્ટરેને વશિષ પાંચ થાકિં ષણ અને વથષિ ઠ વાંચક તની ચકિતિં સા, શારથીક અને ભવનાત્મી જૂથીયાત્મી થસ છે.

સંચિત થનકિ અથવા થષ ટ થચિ ઘર સંચિત વાસ થથ સેવાને ભલામણ કથવા માટે પુછવુ. ઘસ પતિલમાં થહ યા પછી જો તથે કુંટુંબનો સભ્ય તથી સાથે થહવા આવતે હોય, ઘસ પતિલના સમજના કાથ ચકથ ત સાથે ધીયાન થખવાવાળી વાંચક તિ અને ઘથનુ દેખભળ કથવાની સેવા આપનાર વથિ બેલો. તેછત જુદાજુદા કાંઈ ષેત્તમાં સેવા કથવા માટે ફકાં છે, ઘણા ઘથની અંદર દેખભળ કથવાવાળા મ્ને છે, ઘથમાં સેવકો અને શારથીક ઉપચર પદ ધી કથવાવાળા મ્ને છે. કાંઈ સાથ સામજીક કાથ ચકથ તની મુલાકાત આપતે દેખભળ કથનાર સાથે કામ કરશે, જાણવા માટે કે તથી શારથીક થાંચાદા અથવા પોતના પાંચેની ચકિતિં સાની જૂથીયાત્મી આધર ઉપર તે કેટલા પાંચ અણમં મદદ કરી શકશે.