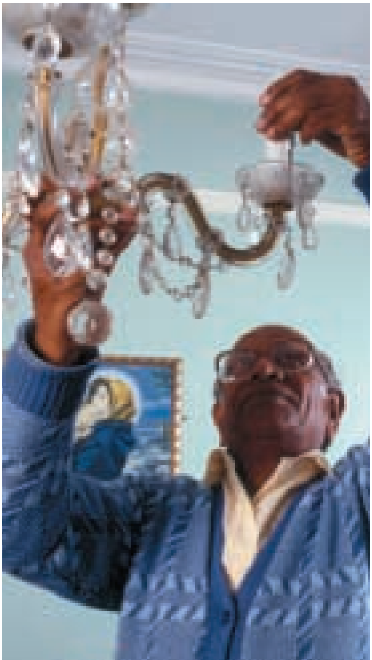
dti
Department of Trade and Industry

NHS
Health Promotion England

અચાનક લપસી પડવું, ગોથું ખાઈ જવું અને થાપાનું હાડકું ભાંગતું ટાળવું

ઘરમાં પડી જવાનું કઈ રીતે ટાળવું – વૃદ્ધ લોકો માટે માહિતી



Avoiding slips, trips and broken hips

How to avoid falls in the home
Information for older people

GUJARATI

શક્ય વધુ સારી ગુણવત્તાની જિંદગી જીવવાનો વૃદ્ધ લોકોને અધિકાર છે. ખેદપૂર્વક, ઘણાં વૃદ્ધ લોકો ગોથું ખાઈ બેસે છે, અચાનક લપસી પડે છે અથવા પડી જાય છે અને પડી જવાને કારણે વ્યક્તિની ગુણવત્તાભરી જિંદગીને ખરાબ હાનિ પહોંચી શકે છે.

નીચે પડી જવાના આ પ્રકારના દાખલાઓ ટાળવા માટે તમારે શું કરવું જોઈએ તેની સીધીસાદી સમજ આ ચોપડીમાં આપવામાં આવી છે.

સલામત રહો ...
સંભાળીને રહો ...
સ્વતંત્રબનીને રહો ...

તમારી કાળજી લેવી

તમારું શરીર કાર્યરત રાખો

તમારાં સ્નાયુઓ નબળાં હોય અને નબળું સમતુલન હોય, તો પડી જવાની તમને વધુ ભીતિ રહેવાની છે. તમારાં સ્નાયુઓ પ્રમાણમાં વધુ મજબૂત થાય અને તમારું સમતુલન વધુ સુધરે તે માટે તમારે નિયમિત કસરત કરવી જોઇએ.
કેટલીક શારીરિક કસરતોની રીત નીચે મુજબ છે:

- ચાલવું
- હળવું બાગકામ અને ઘરનું કામ
- 'કીપ -ફીટ' (તંદુરસ્તી જાળવણી)ના વર્ગો
- 'તાઇચી'ના વર્ગો (જોડાતાં પહેલાં તપાસ કરવી કે તાલીમ આપનારે વૃદ્ધ લોકો સાથે એ પહેલાં કામ કર્યું છે).

દુ:ખાવો ઓછો કરવા માટે તેમ જ સંધિવાને (આર્થરાઇટિસ) કારણે થતાં સોજા નિવારવા નિયમિત કસરત અને માલિશ (મસાજ) એમ બંને જરુરી છે.

કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં

તમે કસરત કરવા ટેવાયેલાં ન હો તો તમારા ડૉક્ટર સાથે પહેલાં વાતચીત કરી લેવી. પછી:

- ધીમે ધીમે શરૂઆત કરવી (વધુ પડતી નહીં કરતાં)
- ધીમે ધીમે વધારતાં રહેવું
- તમે તનમનથી સહી શકો તેનાથી વધુ પ્રમાણમાં કરવી નહીં.

નાસીપાસ ન થવું

તમે પડી ગયાં હો તેથી કે પછી ફરી પડી જવાના ડરને કારણે કસરત કરવાનું છોડશો નહીં. તમે જો આવું કરો તો કદાચ પડી જવાની શકયતા વધે છે.

તમારું શરીર તંદુરસ્ત રાખો

કેલ્શિયમ (ચૂનાનું ધાતુતત્ત્વ) અને વિટામિન ડી પુષ્કળ પ્રમાણમાં તમે લો તેવી કાળજી લેજો. દૂધમાં, ચીઝમાં તેમ જ યોગર્ટ (દહીં)માં તમને કેલ્શિયમ મળી રહે છે. જો બની શકે તો ઓછી ચરબીવાળી ખાદ્ય સામગ્રી લેવાનું પસંદ કરશો.

વિટામિન ડી વડે તમારાં હાડકાં મજબૂત રહે છે તથા તેનાથી હાડકાં ભાંગવાનો ભય ઓછો કરી શકાય છે. એ તમને માંસમાં, સાર્ડિનમાં, ટયુનામાં અને બીજી તૈલી માછલીઓમાં મળી રહે છે. મોટા ભાગના ચરબીવાળા સ્પ્રેડ્ઝ (ચોપડવા માટેના પદાર્થો)માં તથા સવારના નાસ્તામાં લેવાતાં સિરિયલ્સમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ ઉમેરવામાં આવેલું હોય છે.

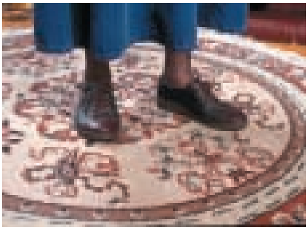
શરીરની ચામડી પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડવાથી પણ વિટામિન ડી પેદા થાય છે.

તમે આ ખોરાક લેતાં ન હો અથવા તમે સૂરજનાં તાપમાં બહાર ન જતાં હો કે પછી કપડાંમાં જ ઢંકાયેલાં રહેતાં હો તો તમારે વિટામિન ડી વધારે લેવાની જરૂર રહે છે. તમારા જી.પી.ને અથવા કેમિસ્ટને સલાહ માટે પૂછવું.

તમે શું પહેરો છો તેનું ધ્યાન રાખો

તમે જો આવાં કપડાં પહેર્યાં હોય તો નીચે પડી જવાની કે ગોથું ખાઇ જવાની વધુ શકયતા રહે છે:

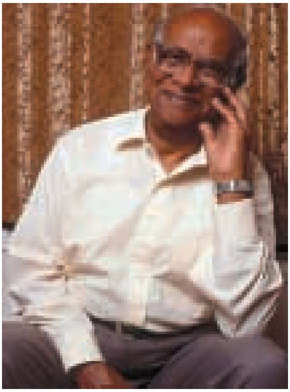
- ઢીલાં સ્લીપર કે પછી ખુલ્લાં જોડાં પહેર્યાં હોય
- સેન્ડલ પહેર્યાં હોય
- ઊંચી એડીવાળાં જોડાં પહેર્યાં હોય
- મોટાં પાંચિયાંવાળી પાટલૂન પહેરી હોય
- જમીનને અડે એવાં લાંબા કપડાં પહેર્યાં હોય



સપાટ જોડાં અથવા પાતળાં સોલ્સનાં (સપાટીનાં) જોડાં કે પછી સંગાથે જોડાયેલી એડીવાળાં જોડાં પહેરવાં. ટ્રેઇનર્સ કે ટ્રેઇનર્સ જેવાં દેખાતાં જોડાં ન પહેરવાં. સરકી પડાય તેવી છો પર મોજાં પહેરીને કે ટાઇટ્સ પહેરીને ચાલવું નહીં, એ સંભાળપૂર્વક યાદ રાખવું.

તમારી કેડની સંભાળ લઇ શકાય તેવાં જાંગિયા, ચડ્ડી પહેરવાં બાબત તમારા ડોકટરની સલાહ લેવી. થાપાની સલામતી જાળવતાં જાંગિયાં, ચડ્ડીને પહેરવાથી પડી જવાને કારણે હાડકા ભાંગવાનું જોખમ ઓછું કરી શકાય છે. તમારે એ રાતદિવસ પહેરી રાખવાં જોઇએ. બીજાં કપડાંમાંથી એ દેખાઇ આવતાં નથી અને તમે એને ધોઇ કરી શકો છો.

તમારી તંદુરસ્તીની દેખભાળ રાખવી



સરખાં ચશ્માં પહેરવાં

ઓછામાં ઓછું બબ્બે વરસે નિયમિત તમારી આંખ તપાસવાની રાખવી. ૬૦ વર્ષની ઉંમર પછી આંખ તપાસાવવા માટે કોઇ ફી આપવી પડતી નથી.

વાંચવા માટે તેમ જ દૂરનું જોઇ શકાય તે માટે તમારે ચશ્માંની જરૂર છે કે? તમારે જો જરૂર હોય, તો દૂરની અને નજીકની એમ, ચશ્માની બે જોડ તમારી પાસે હોય તો સારું રહેશે. બાઇફોકલ્સ (દૂરનાં અને નજીકનાં એકસાથે ચશ્માં) અથવા વેરી-ફોકલ્સ (દૂરનાં, મદયના તેમજ નજીકના એક સાથે ચશ્માં) ચશ્માં ઝાઝાં સલામત નથી.

તમારાં ચશ્માં માટે તમારે બધી રકમની ચૂકવણી કરવાની નહીં આવે. માર્ગદર્શન માટે તમારા ઓપ્ટિશિયનને પૂછપરછ કરવી.

સ્થિર રહેવું

તમારે ચારેક જાતની દવાઓ લેવાની થાય છે? તમારે દવા આમ લેવાની થાય, તો તેની નિયમિત જાંચતપાસ કરવા માટે ડૉકટરને તેની જાણ કરવી. તમારી દવાની ગોળીઓ લેવાથી જો તમને ચક્કર આવતાં હોય તો તમારા ડોકટરને તેની જાણ કરશો.

તમે દવા લેતાં હો ત્યારે દારૂ પીવો નહીં. દવા અને દારૂ બંને ભેગાં થવાંને કારણે તમને ચક્કર આવી શકે છે અને તેથી તમે સમતુલા ગુમાવી બેસી શકો છો.

કરોડરજજૂમાં અથવા ગળામાં તમને સંધિવા (આર્થરાઇટિસ) છે? એમ હોય, તો તમારે તમારું માથું હળવેકથી હેરવવું ફેરવવું જોઇએ. ઝટકો આપી માથું પાછળ કરવાથી અથવા ઝડપથી આમતેમ માથું ફેરવવાથી પણ તમને ચક્કર આવી શકે એમ છે.

તમે ફલુનું ઇન્જેકશન લઇ શકો તેમ છો કે નહીં તેની તપાસ તમારા ડૉકટરને પૂછપરછ કરીને તમે કરી શકો છો. ફલુની બીમારીમાં પગ ભર સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહેવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

તમારા પગની સંભાળ લેવી, અને તેનાં પર કયાંક સોજા નથી ચડયા કે તે આળા નથી ગયા, તેની કાળજી લેવી. તમે તમારા પગમાં જે કંઇ પહેરો તેનાથી તમારા પગ આરામદાયી લાગે તેનો ખ્યાલ રાખજો.

તમારી તબિયત બરાબર ન હોય તો તમારા કોઇક મિત્રને કે પછી તમારા પડોશીને તેની જાણ કરજો.

તમારું ઘર સલામત કરવું

તમારાં ઘરમાં તમે નજીવાં ફેરફાર કરી કરાવી શકો છો અને એથી અકસ્માતો ઘટી શકે છે. તમે આટલું કરી શકો છો:

- દરવાજામાં ટપાલ માટે પીંજરું મૂકાવી શકો છો
- રસોડામાં તેમ જ દાદરા ઉપર ૧૦૦ વોટ્સના વીજળીના ગોળા (લાઇટ બલ્બ) મૂકવા
- લાંબા સમય સુધી ટકતા વીજળીના ગોળા (લોંગ – લાઇફ બલ્બ્સ)નો ઉપયોગ કરવો કે જેથી તમારે ઝડપથી તે બદલવા ન પડે.
- લપસી ન પડાય તેવા સફેદાથી દાદરાનાં પગથિયાંની આજુબાજુની બે કિનારીનો ભાગ રંગવાનું રાખજો
- રસોડામાં, બે દાદરા વચ્ચેની જગ્યામાં, તેમ જ બાથરૂમમાં અને તેની નજીક જાજમ (રગ) હેઠળ લસરી ન પડે તેવી (નોન–સ્લીપ) સાદડીઓ વાપરવી
- ટોયલેટ્સ (જાજરૂ) પાસે, બાથરૂમ પાસે તથા દાદરા પાસે કઠેડા મૂકાવવા
- ધારેથી દોરા નીકળી ગયા હોય તેવી કે ફાટી ગયેલી કારપેટ કઢાવી નાંખવી અથવા તેનું સમારકામ કરાવી લેવું
- તમે જે ફર્નિચરનો ટેકો લેવા ઉપયોગ કરતાં હો કે પછી પકડવાનું રાખતાં હોય તેનાં પૈડાં કઢાવી લેવાં.

તમારાં રોજિંદા જીવનમાંથી જોખમો ઓછાં કરવાં

પથારીમાંથી ઊભાં થાઓ ત્યારે

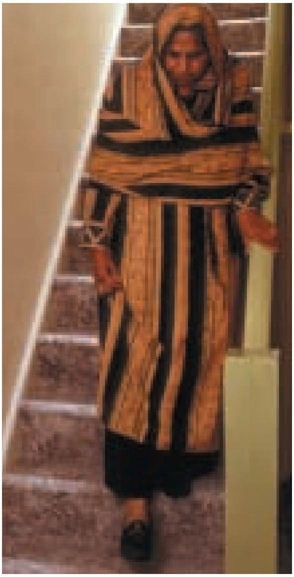
પથારીમાંથી ઊભાં થવાનું, કે પછી લાંબો વખત તમે ખુરસીમાં બેઠાં હો તેમાંથી ઊભાં થવાનું સહેલું નથી. એ મુશ્કેલભર્યું કામ છે. તમે જો ઝડપથી ઊભા થવાં જાઓ તો તમારું લોહીનું દબાણ ઓચિંતું નીચે ઊતરી જાય, જેના કારણે તમારા માથામાં ઝણઝણાટી આવી જાય અથવા માથું હળવું થઇ ગયું છે એવો ભાસ થાય.

ધીમે ધીમે ઊભા થવાનું રાખવું, તમે જયારે ખુરસીમાંથી ઊભા થાઓ ત્યારે તમારા હાથને તેમ જ પગને સૌ પ્રથમ કેટલીક વાર મજબૂત કરવા. સાંકડો શંકુ આકાર જેવો તકિયો તમને માથું ઊંચું કરવા સહાયક નીવડશે અને તેથી પથારીમાંથી બહાર નીકળવું સહેલું થશે.

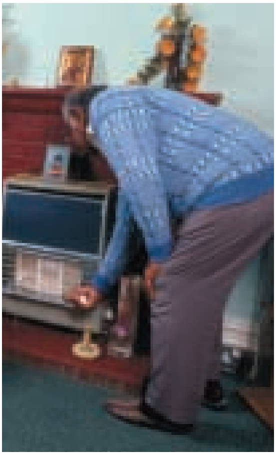
રાતવરાત ટોઈલેટ (જાજરૂ)માં જવાનું થાય ત્યારે

રાતે ટોઈલેટમાં જવાનું થાય ત્યારે ટોર્ચનો ઉપયોગ ન કરવો. તમારે બત્તી જ કરવી. તમારે જો વળવું પડે એમ હોય તો કોઈક આધારનો સલામત ટેકો લેવાનો રાખવો.

તમારું ઘર વધુ સલામત કરવા માટેના વિચારવા જેવા મુદ્દાઓ



- દાદર પર કે બીજી જગ્યાઓએ કે જ્યાં તમે આવતાં જતાં હો ત્યાં વાયર કે પછી આડીઅવળી વસ્તુઓ પડી હોવી ન જોઇએ તેની ખાતરી કરી લેવી
- પડદાં બદલવાં માટે અથવા બત્તીના ગોળા બદલવા માટે તમે કોઇકને બોલાવી શકો છો કે કેમ તે પહેલાં વિચારવું
- તમે જેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરો છો તેવી ચીજવસ્તુઓ વધારે સહેલાઇથી લઇ શકાય તેવી જગ્યાએ રાખવી
- ભીનાં અથવા બર્ફિલાં પગથિયાંઓ પર મીઠાંવાળી રેતી ભભરાવવી
- ભોંય પર કંઇ પણ ઢોળાયું કર્યું હોય તો તરત એ લૂછી નાંખવું
- કંઇક લેવા કરવા માટે તમે નાની નિસરણીનો ઉપયોગ કરતાં રહેતાં હો, તો લપસી ન પડાય તે માટે સલામતી જાળવે તેવી કોઇક કડી તેને બાંધી હોય તથા તેને હાથ મૂકવા કઠેડો હોય, તેની ખાતરી કરવી.



વિચારવા જેવી બીજી બાબતો

- ઘરમાં ટેલિફોનના એકસટેન્શન દરેક ઓરડામાં મૂકવાથી, ટેલિફોન વાગે ત્યારે અહીંતહીં દોડવાની જરૂરત રહેશે નહીં. આન્સર મશિન લગાવવું એથી પણ વધું સારું પડશે.
- પડી જવાય તે વખતે વાગતું 'પર્સનલ ફોલ એલાર્મ સિસ્ટમ' તમને અને તમારા પરિવારજનોને રાહતકારી નિવડી શકે છે. 'એજ કન્સર્નસ ઇન્ફોર્મેશન લાઇન'નો ટેલિફોન સંપર્ક કરવાથી તમને આ વિશેની વધુ માહિતી મળી શકશે. (આ નંબર માટે આ ચોપડીમાં પાછળ યાદી આપવામાં આવી છે તે જોવા વિનંતી છે.)
- તમારું ઘર હૂંફાળું રાખવું. ઠંડાં સ્નાયુઓ ઓછું કામ આપે છે અને પરિણામે અકસ્માત થવા તેમ જ ઇજા પહોંચવા સંભવ રહે છે.
- તમારે ઘરમાં પાળેલું કોઇક પ્રાણી હોય, તો તેને ચળકાટ મારતો ગળે પટ્ટો બાંધવાનું વિચારવું. તેનાથી તમે એને સહેલાઇથી જોઇ કરી શકશો, ખરુંને?

તમે પડી જાઓ ત્યારે

મદદ મેળવવા પ્રયત્ન કરવો

તમે પડી જાઓ ત્યારે ગભરાટ અનુભવશો નહીં. તમને પીડા થતી હોય કે પછી ઇજા પહોંચી હોય તેમ તમને લાગતું હોય, તો તમે હલનચલન લગીરે ય કરતાં નહીં. કોઇકનું ધ્યાન દોરવા પ્રયાસ કરજો. તમારા પડોશીનું ધ્યાન દોરવા માટે દીવાલ પર કે ભોંય પર ઠોકઠોક કરીને અવાજ કરવો. કટોકટી સમયે કામ લાગે તેવા 'ઇમરજન્સી સર્વિસિસ'ના અથવા કોઇક મિત્ર કે સગાંસંબધીના ટેલિફોન જોડવા.

ઊભા થવાં પ્રયત્ન કરવો

ઘણાં બધાં વૃદ્ધ લોકોને પડી જવાં પછી, તેમને ઇજા ન થઇ હોય તો પણ, મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. કારણ કે પડી ગયાં પછી લાંબા સમય સુધી ભોંય પર તેમને પડી રહેવું પડે છે. આ રીતે લાંબા સમય સુધી પડી રહેવાને કારણે 'હાઇપોથરમિયા' અને 'ન્યુમોનિયા' થઇ જવાનો સંભવ રહે છે. તમને મદદરૂપ થવા માટે તમે કોઇને બોલાવી શકો એમ ન હો, તો ફર્નિચરનો આધાર લઇને હળવેથી ઊભા થવાનું રાખવું. મજબૂત ખુરસી સુધી ભાંખોડિયે જવું. ખુરસીનો ઊભા થવા માટે ટેકો લેવો અને ઘૂંટણનો આધાર લઇને ધીમે ઊભા થવાનું રાખવું. ઊભા થતાં પહેલાં થોડીક વાર ખુરસીમાં બેસી રહેવું.

હૂંફાળા રહેવાનું રાખવું

તમે જાતે ઊભા થઇ શકો એમ ન હો, તો તમારે હૂંફાળા રહેવાની જરૂર રહેવાની. વળી, પગનાં તથા હાથનાં સ્નાયુઓને વારંવાર ખેંચીને સીધા રાખવા પ્રયાસ કરતા રહેવો અને બ્લેન્કેટ તરીકે ઉપયોગમાં લઇ શકાય તેવું ઓઢવાનું સાધન મેળવવા પ્રયાસ કરવો.

પડી ગયા પછી

તમે પડી ગયાં હો તો એ અંગેની જાણકારી તમારા ડૉકટરને તમારે કરવી જોઇએ. તમે જાતે ભોંય પરથી ઊભાં થઇ શકો એમ ન હો, તો તમારે ડોકટરને ચોક્કસ જણાવવું જોઇએ.

વધુ મદદ મેળવવા માટે

તમે પડી ગયાં હો તે વિશેની જાણકારી તમારે તમારા ડૉક્ટરને કરવી જ રહી. આ મુશ્કેલીનો તમે કઇ રીતે સામનો કરી શકો તેની સહાયતા બાબત તમને તમારા ડૉક્ટર કહી શકશે.

સ્થાનિક કાઉન્સિલની Care and Repair (કેર એન્ડ રિપેર) યોજના હેઠળ તેમ જ Age Concern (એજ કન્સર્ન) વાટે ખાનગીમાં તમને નીચે દર્શાવેલી બાબતો વિશે માર્ગદર્શન મળી શકશે:

- પડી જવાનું કેમ કરી રોકવું
- તમારા વેલફેર રાઇટ્સ કયા છે
- તમારા કયા બેનિફિટો મળી શકે એમ છે

સલામતી માટેના સાધનોનો ખર્ચ આ સેવાઓમાંથી મેળવી શકાય. ક્ષેમકુશળતા તથા સલામતી માટે તમારા ઘરમાંની યોગ્યતા ચકાસવા તપાસવા, આ સેવાઓ વિના મૂલ્યે કામ કરી શકશે. Help the Aged (હેલ્પ ધ એજેડ), Age Concern (એજ કન્સર્ન) અને કેટલીક સ્થાનિક ઓથોરિટીઓ પડી જવાને કારણે વાગતું એલાર્મ ખરીદવા માટે વૃદ્ધ લોકોને આર્થિક સહાય કરે છે.

Research into Ageing (રિસર્ચ ઇનટુ એજીંગ) (તેમનું સરનામું આ ચોપડીમાં પાછળ યાદીમાં મૂકવામાં આવ્યું છે) પાસેથી કે પછી લાયબ્રેરીઓમાંથી અથવા સારા પુસ્તકવિક્રેતાઓ પાસેથી ઘેર બેઠાં કસરત કરવા સહાયક ચોપડીઓ કે પછી વિડિયો મેળવી શકાય છે.

ઉપયોગી સંપર્કો

સોશિયલ સર્વિસિસ અથવા વોલન્ટરી ગ્રુપ્સ (ઐચ્છિક જૂથો)નો સંપર્ક કરવા તમને મુશ્કેલીઓ પડતી હોય તો પરિવારના કોઈક સભ્યને કે પછી કોઈક મિત્રને મદદ કરવા વિનંતી કરજો.

■ હેલ્પ ધ એજેડ – સિનિયરલાઈન (Help The Aged – SeniorLine) 0808 800 65 65

Help The Aged
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- સોમવારથી શુક્રવાર સવારે ૯.૦૦ થી સાંજે ૪.૦૦
- વૃદ્ધ લોકો તેમ જ તેમના સારસંભાળ લેનારાંઓ (કેરર) માટે વિના મૂલ્યે ચાલતી રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શક સેવાઓ
- વેલફેર તથા ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ, હાઉસિંગ તેમ જ કમ્યુનિટી કેર બાબત સલાહ

■ એજ કન્સર્ન ઈન્ફોર્મેશન લાઈન (Age Concern Information Line) 0800 00 99 66

Freepost (SWB30375)
Ashburton
Devon
TQ13 7ZZ

- અઠવાડિયાના સાતે ય દિવસો સવારે ૭.૦૦ થી રાત્રે ૭.૦૦
- વૃદ્ધ જનો તેમ જ તેમના સારસંભાળ લેનારાંઓ (કેરર) માટે મફત હેલ્પલાઈન
- પૈસા, આરોગ્ય, કમ્યુનિટી કેર, હાઉસિંગ, વાહનવ્યવહાર (ટ્રાન્સપોર્ટ), હીટીંગ, શિક્ષણ અને બીજી બાબતો અંગે માહિતીઓ આપી શકશે.

■ રિસર્ચ ઈનટુ એજીંગ (Research into Ageing) 020 7278 1114

Research into Ageing
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- નેશનલ મેડિકલ રિસર્ચ ચેરિટી (રાષ્ટ્રીય તબીબી સંશોધન ધર્માદા સંસ્થા)
- ઉંમર વધે એમ જિંદગીમાં અશકતપણું ઊભી કરતી મુખ્ય પરિસ્થિતિ રોકવાનો તેમ જ વૃદ્ધ લોકો માટેની સારવારમાં સુધારો કરવાનો તેનો હેતુ છે.
- આ ચેરિટીને તમે કોઈક પ્રકારનું દાન આપો તો કસરત કરવા બાબતની તમને ચોપડીઓ તથા વિડિયો મોકલી શકશે.

આ પત્રિકાની વધારે નકલો મંગાવવા માટે કૃપા કરીને ફોન કરો 0870 1502 500

અચાનક લપસી પડવું, ગોથું ખાઈ જવું અને થાપાનું હાડકું ભાંગતું ટાળવું

સલામત રહો ...

સંભાળીને રહો ...

સ્વતંત્ર બનીને રહો ...

■ લોકલ ઓથોરિટી

ટેલિફોનની ચોપડીમાંથી તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો ટેલિફોન નંબર શોધી શકશો. આ ચોપડીમાં એ લખી રાખવો.

સ્થાનિક માહિતી માટે સંપર્ક કરો:

With thanks to the Shree Hindu Community Centre, Tysley, Birmingham 0121 764 4174

Department of Trade and Industry

NHS

Health Promotion England

URN 01/1481