

වැඩිමහලු අයට නොගනවිකිත්සාව

“අම්මේ, රත්මල්විට තැන්දගෙ වයස කියක් විතර ඇත්ද?”

“ඔය තරම් අබලන් තත්ත්වයක් පෙනුනට තවම අවුරුදු 70 ක් වත් තැ දැන් ඇවිදින්නවත් බැරිලු තේද?”

“ඔව් මම දැන් එතගමත් එහාට ගොඩවෙලා ආවේ. මාස කිහිපයකින් යන්නත් බැරිවුනානෙ. අපි ගිය ගමන යන කොට හොඳට හිටිය. මාස කිහිපයක් ඇතුළත තමයි මේ තත්ත්වයට පත්වෙලා තියෙන්නේ”

වයසට යාමත් සමගම අපේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී බව ක්‍රමයෙන් අඩුවන බව අපේ හැඟීමයි. එහි සත්‍යතාවක් නිවුණද බොහෝ විට මීට බලපාන තවත් දෙයක් වන්නේ අපගේ සිතයි.

“දැන් මම වයසක පුද්ගලයෙක්. දැන් ඉස්සර වගේ නොවෙයි. වැඩිය මහත්සිවෙන්න හොඳ තැ. අනෙක මොකට මහත්සි වෙතවද? සියල්ලම කරල දෙන්න පිරිස ඉන්නකොට. මට තියෙන්නේ පුටුවක් උඩට වෙලා තිකං ඉන්න එක විතරයි” සමහරු එසේ සිතන බව ඔවුන්ගේ කතාවෙන් පැහැදිලි වේ.

“යමුකො රාළහාමි ගම වටේ රවුමක්. අපේ කාලේ යාඵවෝ හම්බවෙන්නත් බැරියැ. පැත්-



රිජිවේ ආර්යා ළමා රෝහලේ පේෂණ්ඩි භෞතචිකිත්සක උදය පී. චන්ද්‍රසේන

ෂන් ගන්නට පස්සෙ ඉඳහිටනෙ හම්බවෙන්නෙ. අනෙක, ඔය විදිහට ගෙදරටම වෙලා ඉන්න කොට තිකම්ම ලෙඩෙක් වෙයි. යමු යමු.” තවත් සමහරු හැබැහින් වයසට ගියත් හිතීන් තවම වයසට ගිහින් තැනි සේය. ඉතා කඩිසරව හා උනන්දුවෙන් තම එදිනෙද කටයුතුවල නිරත වෙන අතර පරණ පුරුදු සේ සවාරියාමත් අත්හරින්නේ නැත.

සන්ධි වේදනා

වයසට යාමත් සමග බොහෝ දෙනෙක් සන්ධි ආශ්‍රිත ගැටළු වලින් පීඩා විදිති. සන්ධිවල වේදනා, ඉදිමුම්, සනච්ඡ ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ඉතා කඩිසරව ගතකළ තරුණ කාලය හා සැසඳීමේදී ඔවුන් ඉතා අසරණ වී ඇති බවක් ඔවුන්ට හැඟී යා හැකිය. තමුත් එසේ සිතා දුක්විය යුතු නැත. ඒ මෙම තත්ත්වයන් පාලනය කරගැනීමට විවිධ වූ ක්‍රමවේද ඇති බැවිනි. තමුත් බොහෝ දෙනෙකු මේ පිලිබඳ එතරම් උනන්දු නැත. තැත්තම් තැකීමක් නොකරයි.

අප දන්නා පරිදි අපගේ වලතවලට අවශ්‍ය වන සන්ධිවල ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවන්නේ මාංශපේශිවල උදව්වෙනි. එම මාංශපේශිවල ශක්තිය අනුව සන්ධිවල ක්‍රියාකාරීත්වය රඳ පවතී. තවද, මාංශපේශිවල ශක්තිය රඳ පවතින්නේ එම මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය මතය. වයස් ගතවීමත් සමග අපගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවී, මාංශපේශි උදසිතව ක්‍රියාකාරක විට ඒවායේ ශක්තිය අඩුවී යයි. දුර්වල වෙයි. එවිට සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වයද අඩපණ වීමක් සිදු වේ. කල්ගත වෙතවාත් සමග සන්ධි සනච්ඡමක් ඇති විය හැකිය.

බිම ඉඳ ගැනීම අපහසු වේ

මෙහිලා දණහිස සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා පුබලව බලපාන බව පෙනී යයි. බොහෝ වයස්ගත පුද්ගලයන්ට බිම වාඩිවීමට, වාඩිවී තරමක් වෙලා සිටීමට නොහැකි වේ. මෙම තත්ත්වය ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරීත්වයටද බාධා ඇති කරයි. වල වැසිකිලි භාවිතය අපහසු වේ. වේදනාකාරී වේ. ඒ සඳහා විශේෂයෙන් සැකසුනු පුටුවක් යොදා ගැනීමට සිදුවේ.

ගමේ විහාරස්ථානයට ගොස් බිම වාඩිවී බණ ඇසීම අපහසු වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල දී කුඩා පුටුවක් භාවිතා කිරීමට සිදුවේ. පැදුරක්, ඇතුල්පතක් වීම්මට නොහැකිවීම හිස කනස්සල්ලෙන් පසුවන අම්මලා ද තැත්තේ නොවේ.

නවග්‍රහය



මෙවැනි ගැටලු ඇති වැඩිහිටි උදවිය සිටින තිවේස්චල සෙසු සාමාජික / සාමාජිකාවන් දැනගත යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත වේ. මෙම කරුණු අවබෝධ කරගෙන සුදුසු ව්‍යායාම කිරීම සඳහා ඔවුන් යොමු කිරීම හා උනන්දු කිරීම අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා නිවසේ සිටින කුඩා මුණුබුරු මිනිබිරියන් වඩාත් උනන්දුවන බවට අත්දැකීම් ඇත.

(අ) ජනේලයේ ඇති පොල්ල, ග්‍රිල්එක ආදිය අත් දෙකෙන් අල්ලාගෙන සාමාන්‍ය පුටුවක හෙමින් ඉදගැනීම හා තැගිටීම වරකට 5-10 අතර ප්‍රමාණයක් කළ හැකිය. වෙහෙසට පත් නොවී මේවා කිරීමට උනන්දු කළ යුතුය. කල් ගත වෙත්ම, ඉදගන්නා පුටුවේ හෝ බංකුවේ උස අඩුකළ හැකි වේ.

(ආ) ජනේලය හෝ මේසය හෝ යමක් අත්-දෙකෙන් අල්ලාගෙන මාරුවෙන් මාරුවට පාද දණහිසින් තවා එසවීම (එක කකුලක් 10-15 වාරයක් කිරීම සැහේ.)

ඇ) ආධාරක වැටක් සහිත පඩිපෙළක පඩි කිහිපයක් තරමක උදව් ඇතිව තැගීම හා බැසීම කළ හැකි ය.

(ඈ) ව්‍යායාම කිරීම සඳහා යොදාගන්නා, යම් ස්ථානයක තබා තිබෙන බඩසිකලයක් පැදීම ද කළ හැකි වේ.

මෙවැනි ව්‍යායාමවල දී, උකුළු සන්ධිය, දණහිස සන්ධිය හා වළලුකර සන්ධි ඉතා සරලව ක්‍රියාවේ යෙදවිය හැකිය.

(ඉ) විවේකීව සිටින විට ඉතා සුළු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුවීම ඉතා සුදුසුය. අනේ ඇගිලි තැවීම, දිගහැරීම, මැණික් කටුව තැවීම දිගහැරීම ආදිය අත්‍යවශ්‍ය ව්‍යායාම වේ.

උරහිස සන්ධියේ තදගහිය

බුදුන්ට පහත තැබීම, ඇඳුම් ඇඳීම, ඉහළ පොත් රාක්කයකින් පොතක් ගැනීම, පිට කසා ගැනීම ආදී විවිධ දෛනික කටයුතුවල යෙදෙන විට වේදනාව නිසා ඒවා කරගත නොහැකි විට භෞතචිකිත්සාවේදී යෙදෙන විශේෂ වූ ව්‍යායාම ක්‍රම මගින් මේවා ක්‍රමයෙන් දුරුකරගත හැකිය.

(අ) සිටගෙන සිටින විට අත් දෙක උරහිස සන්ධියෙන් ඉදිරියට හා පිටුපසට පැද්දවීම සාමාන්‍යයෙන් 25 ස් වරක් පමණ කිරීම උචිත වේ.

(ආ) අත්දෙක එකිනෙක අල්ලාගෙන වැල-මීට සන්ධිය දිගහැරී පවතින සේ ඉහළට එසවීමට උනන්දු කළ හැකිය.

(ඇ) මුහුණ බලන කණිණියකින් උරහිස ඉහළට එසවීම හා අත් දෙපැත්තට එසවීම කළ හැකිය.

(ඈ) ඊට අමතරව බෝලයක් අත්දෙකෙන් ඉහළට විසි කිරීම ආදිය කළ හැකි වේ.

(ඉ) මෙම ව්‍යායාම කිරීමට ප්‍රථම ලුණු කැට

කිහිපයක් දැමූ උණුවතුවලින් උරහිස සන්ධිය අවට හා බෙල්ල පසුපස විතාඩි 3-5 ක් පමණ තැවීමෙන් සහනයක් ගෙන දේ.

කොන්ද ඉදිරියට නැවීමට නොහැකිවීම

තමා ඉදිරියේ බිම ඇති යමක් අහුලාගැනීමට තම කොන්ද ඉදිරියට නැවීම අපහසුවීම, උදව් නොමැතිව උස පුටුවක වුවද තනිවම වාඩිවීමට නොහැකිවීම සමහරුන් තුළ දැකිය හැකිය. මෙහිදී කොඳුඇට පෙළෙහි පවතින සන්ධිවල වලන සීමාවක් සිදුවීම නිසා හෝ සන්ධි තද වී ඇති නිසා මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වේ. පුටුවක් මත වාඩි වී ශරීරය දෙපසට හැරවීමට උත්සාහ ගැනීම ඉතා හොඳ ව්‍යායාමයක් අතර වේදනාවක් ඇති නොවන පරිදි ඉදිරියට හා පිටුපසට මද වශයෙන් නැවීම කළ හැකි ය.

බෙල්ලේ වලන සීමා වීම

යමක් දෙස හිසහරවා හදිසියේ බලනවිට බෙල්ල ආසන්නව වේදනාවක් හෝ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇතිවෙන අවස්ථාවල දී බෙල්ලේ වේගවත් වලනවලින් අත් මිදිය යුතුය. බෙල්ලේ වලන තරමක් හෙමින් සිදුකළ යුතු අතර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ද ලබාගත යුතුය.

වැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාම

බොහෝ විට වයසට යාමත් සමග අපගේ සිරුරේ කුදුවීමක් දක්නට ලැබේ. අපගේ සිරුරේ පවතින අස්ථිවල ඝනත්වය - ශක්තිය හීන වී යාම නිසා අස්ථි දුර්වල වේ. එම තත්ත්වය හේතුවෙන් කොන්ද කුදුවීම දැකිය හැකිය.

තමා ඉදිරියේ බිම ඇති යමක් අහුලාගැනීමට තම කොන්ද ඉදිරියට නැවීම අපහසුවීම, උදව් නොමැතිව උස පුටුවක වුවද තනිවම වාඩිවීමට නොහැකිවීම සමහරුන් තුළ දැකිය හැකිය. මෙහිදී කොඳුඇට පෙළෙහි පවතින සන්ධි-වල වලන සීමාවක් සිදුවීම නිසා හෝ සන්ධි තද වී ඇති නිසා මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති වේ. පුටුවක් මත වාඩි වී ශරීරය දෙපසට හැරවීමට උත්සාහ ගැනීම ඉතා හොඳ ව්‍යායාමයක් අතර වේදනාවක් ඇති නොවන පරිදි ඉදිරියට හා පිටුපසට මද වශයෙන් නැවීම කළ හැකි ය.



මෙහිදී තවකෙනෙකුගේ සහාය බලාපොරොත්තුවන අතර හැමවිටම එම සහාය ලබාදීමට අනෙක් අයට අපහසු විය හැකිය. එවිට මොහුට කේන්ද්‍රීයාමට පටන් ගැනේ. මෙම කේන්ද්‍රීයාම කොයි ස්ථානයකින් නතර වේදැයි කිව නොහැකිය. සමහරවිටෙක තමා පිළිබඳ කළකිරීමක් ඇතිවීම දක්වාද, යම් විටෙක ඉන් ඔබ්බට ගොස් ජීවිත හානිවීම දක්වාද පැතිරී යාහැකිය. මේ පිළිබඳ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ දැනුවත් බව ඉතා අගනේය. සමහර රෝද පුටුවේ බරපැන දරා තම වගකීම අවසන් කර ගැනීමට පෙළඹෙති. නමුත් මෙය ඉතා ගැඹුරින් සිතා බලා ඒ පිළිබඳ දන්නා පුද්ගලයන්ගේ උපදෙස් පරිදි ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

මුල් අවධියේම එවැනි තත්ව හඳුනාගෙන ඖෂධමය ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අතරම, මුනින් අතට තිදගැනීම ක්‍රමයෙන් පුරුදු විය හැකිය. එවිට මෙම තත්වයන් තරමක් දුරට හෝ මහහරවා ගත හැකිවනු ඇත. හැකි සෑම විටම කොඳුඇට පෙළ සාදුව පවත්වා ගැනීම සඳහා උත්තර කාර-විය හැකිය.

රෝද පුටු භාවිතයට හුරුවීම

ඇවිදින විට යම් අපහසුවක් දැනුන විගස රෝද පුටුවක උදව්ව ලබාගැනීමට සමහරු පෙළඹෙති. සමහර රෝද පුටු තම වැසිකිලි යාම සඳහා ද යොදාගත හැකි පරිදි තීර්ණය කර ඇත. මේවා අත්‍යවශ්‍යතාව මත රෝගීන්ට ලබාදීම වැදගත් වේ. එය රෝගියාගේ ඉල්ලීම පරිදි ලබාදෙන්නේනම්, ඒ සඳහා දෙවරක් සිතා බැලිය යුතුය. රෝද පුටුවක් භාවිතයේදී ඇතිවන පහසුකම් බොහෝය. ඒ ගැන වාදයක් තැන. නමුත් ඒ මගින් ඇතිවන අවාසියක තත්වයක් ගැන බොහෝ දෙනෙකුට වැටහීමක් තැන. මෙහිදී සිදුවන හානි නම්,

- (අ) පාදවල සන්ධි ක්‍රියාකිරීම අඩපණ වේ
- (ආ) පාදවල මාංශපේශී දුර්වල වන අතර එම පාද කෙටිවීමක් ඇතිවිය හැකිය.
- (ඇ) ඇවිදීමේ ක්‍රමවේදය ක්‍රමයෙන් අමතක වී යා හැකිය.
- (ඈ) පාදවල ඇති අස්ථිවලට ශරීරයේ බර දැරීමක් ඇති නොවේ. එම හේතුව නිසාම එම අස්ථිවල ශක්තිය හීන වී දුර්වල වී යයි.
- (ඉ) බොහෝ වේලාවක් හිඳගෙන සිටීමට පුරුදුවීම නිසා තට්ටම් ආදියෙහි තුවාල ඇතිවිය හැකිය. සුළු තුවාලයක් ඇතිවුවහොත් ඒවා වැඩිවිය හැකිය.
- (ඊ) පාදවල පතුල් ඉදිමීමක් ඇතිවිය හැකිය. වළලුකර වලන අඩුවී පාදයේ ඇඟිලිවල වලනද ඉදිමුම නිසා නිසි ආකාරව සිදුකළ නොහැකි වේ.
- (උ) සමහරු තනිවම රෝද පුටුව පදවාගෙන

යාමට හුරුවේ. ඒත් තවත් සමහරුත් එයින් ද මිදී වෙනකෙනෙකුගේ උදව්ව බලාපොරොත්තු වේ. එමනිසා අත්වල වලනද ක්‍රමයෙන් අඩුවී යා හැකිය.

මෙහිදී තවකෙනෙකුගේ සහාය බලාපොරොත්තුවන අතර හැමවිටම එම සහාය ලබාදීමට අනෙක් අයට අපහසු විය හැකිය. එවිට මොහුට කේන්ද්‍රීයාමට පටන් ගැනේ. මෙම කේන්ද්‍රීයාම කොයි ස්ථානයකින් නතර වේදැයි කිව නොහැකිය. සමහරවිටෙක තමා පිළිබඳ කළකිරීමක් ඇතිවීම දක්වාද, යම් විටෙක ඉන් ඔබ්බට ගොස් ජීවිත හානිවීම දක්වාද පැතිරී යාහැකිය. මේ පිළිබඳ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ දැනුවත් බව ඉතා අගනේය. සමහර රෝද පුටුවේ බරපැන දරා තම වගකීම අවසන් කර ගැනීමට පෙළඹෙති. නමුත් මෙය ඉතා ගැඹුරින් සිතා බලා ඒ පිළිබඳ දන්නා පුද්ගලයන්ගේ උපදෙස් පරිදි ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ.

(එ) රෝද පුටු භාවිතය අත්‍යවශ්‍ය විටෙක, එම රෝගී පුද්ගලයාගේ තත්වයට, අවශ්‍යතාවට ගැලපෙන රෝද පුටුව තෝරා ගැනීම හා ඒ සම්බන්ධ වෘත්තිකයන්ගේ උපදෙස් පරිදි ලබාදීම ද වැදගත් වේ.

කිහිලිකරු භාවිතය

පාදවලට ශරීරයේ බර දැරීම සුදුසු නොවන විටදී කිහිලිකරු භාවිතයට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. එවැනි විටෙකදී කිහිලිකරු භාවිත කළ යුතු නිවා-රැඳි ආකාරය, කිහිලිකරුවේ උස, ආදිය පිළිබඳව භෞතචිකිත්සක උපදෙස් ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. කිහිලිකරු ලිස්සායාම මගින් අත්‍යවශ්‍ය අතතුරු ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය.

හදිසියේ ඇඳ වැටීම්

වයස්ගත වීමත් සමඟ ඇස් පෙනීම, කන් ඇසීම, ශරීරය සමබරව පවත්වා ගැනීම ආදිය දුර්වල වේ. මේ නිසාම හදිසියේ ඇඳගෙනවැටීම් සිදුවන අවස්ථා එමට දැක ඇත. වයස්ගත උදවිය ඇඳගෙන වැටීමේදී බොහෝවිට උකුළු සන්ධිය ආශ්‍රිත අස්ථි බිඳීම් බහුලව දැකිය හැකිය. එවිට ඒ සඳහා ශල්‍යකර්ම කිරීමට සිදුවන අතර වයස නිසා ශල්‍යකර්මයකට භාජනය වීමට බොහෝ පුද්ගලයන් නුසුදුසු වේ. එමනිසා හැකිතාක්දුරට එවැනි වැටීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ අයගේ අවධානය හා සහාය උපකාරී වේ.

ඇඳ තුවාල

වයස්ගත වීමත් සමඟම ඇඳෙන් තැහිට ඇවිදීම ආදිය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. බොහෝවිට සිදුවන්නේ වැඩි පරෙස්සමත් සමඟම වයස්ගත පුද්ගලයන් ඇඳටම සීමා කිරීමයි. ඉන්දවා තබා ගත හැකි පුද්ගලයන් පවා වැඩි ආරක්ෂාවට යැයි සිතා ඉන්දවීම සිදුනොකරන අවස්ථා බොහෝ දැක ඇත.



සමහර මාස ගණනකින් ඉන්ද්‍රවා හෝ තැන. මාගේ අත්දැකීම් අනුව ඉන්ද්‍රවීමට නොව නැගිටවා ඇවිද්දවීමට පවා සුදුසු අය ඒ අතර විය.

සාමාන්‍ය මහජනතාවට මේ පිළිබඳ එතරම් අවබෝධයක් නොතිබීම මීට හේතුවයි. රෝගියාට වේදනාව ඇතිවේ යැයි සිතා, ඔහුට කරදරයක් නොවන සේ ඇදටම සීමා කිරීම හැකි විසින් කරනු ලබන්නේ තරක වේතනාවකින් නොවේ. හොඳ වේතනාවකිනි. තමුත් එමගින් එම පුද්ගලයාට නැවත සමාජය සමඟ ඇසුරට ඇති අවස්ථාව මහභරී ගොස් ඔහු අන්ත අසරණ සත්‍යලෙසම ලෙඩෙක් බවට පත් වේ.

සමහර වයස්ගත වුවන්ට කෑම බීම පවා ලබා දෙනුයේ නිදහස්වන ඇඳ මනමය. එවිට එම කෑම කැබලි හා බීම එම ඇඳ මත පතිත විය හැකිය. එවිට කුණිත් ඇතුළු විවිධ සතුන් ඇඳ මතට ඇදී එති. එවිට, වයස්ගත පුද්ගලයා එම සතුන්ගේ ග්‍රහණයට හසුවේ. කුණිත් විසින් සපා කෑ පසු තුවාල සිදුවේ. මෙම තුවාල පසුව වන බවට පත්වූ අවස්ථා එමට දැක තිබේ.

සාමාන්‍ය උපදෙස වනුයේ ඇදටම සීමා වූ පුද්ගලයකු පැය 2 කට වරක් දෙපසට හැරවීම කළ යුතු බවයි. එමගින් ඇඳ තුවාල ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකි වේ. මීට අමතරව ඇඳේ ඇතිරිල්ලේ රැලි නොමැති වන පරිදි සැකසීම, පිරිසිදු බව, මගින් මෙම අවදානම අඩුකර ගත හැකිය මෙවැනි පුද්ගලයන්ගේ සන්ධි තදවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. හැකිනම් අත්‍යයකුගේ උදව් ඇතිව එම පුද්ගලයා ම ව්‍යායාම කළ යුතුය. නැතහොත් අත්‍යයකු ව්‍යායාම කරවිය යුතු ය.

කතුල්වල පතුල් ඉදිමීම

පාදවල පහළට ගමන්කරන රුධිරය, නැවත හෘදයට ගලාඒම ප්‍රොද්‍රවීම හේතුකොට ගෙන එම රුධිරය පාදවල පතුල් හරියේ රැස්වීම මීට එක් හේතුවක් ලෙස ගත හැකිය. මෙම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීම සඳහා හෘදය වස්තුවන්, පාදන් අතර උස පරතරය අවම කළ යුතු වේ. මෙසේ කළහැකි වන්නේ ඇඳක තිදගෙන සිටීමෙනි. මීට අමතරව ඉඳගෙන සිටින අවස්ථාවලදී වළලුකර උඩට හා පහළට වලනය කිරීම මගින් මෙම තත්ත්වය මගහරවා ගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම රුපවාහිනිය තරඹන අවස්ථාවලදී මෙම ව්‍යායාමය කරන ලෙසට උපදෙස් දිය හැකිය.

සෙම ඇතිවීම

අපගේ කඩිසරකම අඩුවෙනවාත් වාගේම බොහෝ දෙනෙකුට සෙම සැදීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. පෙනහළුවල ක්‍රියාකාරීත්වය දුබල වීමත් සමඟ ශ්වසන මාර්ගයේ සෑදෙන ශ්ලේෂ්මල එක්රැස්වීමත් සිදුවේ. මේනිසා හුස්ම ගැනීම අපහසු වේ.

තවදුරටත්

පෙනහළුවල වාතයට අමතරව කිසිවක් නැති විට ඉතා හොඳින් හුස්ම ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන නිසා, පෙනහළු හා ශ්වසන මාර්ගය ඉතා පිරිසුදුව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

මේ සඳහා ගැඹුරින් හුස්ම ගන්නා ක්‍රම, නිවැරදිව හුස්ම ගන්නා ආකාරය හා ශ්වසන මාර්ගය පිරිසිදුව තබාගැනීමට අනුගමනය කළයුතු දේ ආදිය පිළිබඳ හොතවිකිත්සක නිලධාරියා විසින් විස්තර කරනු ලබයි.

තවද, සෙම සහිත විටදී කැස්ස ඇතිවීම හොඳ ප්‍රවණතාවක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. කැස්ස ඇතිවීමට උනන්දු කරවිය යුතුය.

සතුටින් ව්‍යායාම කිරීම

බලහත්කාරයෙන් වයස්ගත පුද්ගලයන්ට ව්‍යායාම කරවීම ඉතා අසාර්ථක වේ. එපමණක් නොව එහි යම්කිසි අවදානමක් පවතී. කරදරයෙන් මිදීමට ව්‍යායාම කිරීමට පෙළඹෙන පුද්ගලයන් කිසිම ප්‍රමිතියකින් යුක්ත නොවූ ව්‍යායාමවලට ද පෙළඹේ. මෙහිදී ඔහුගේ රෝගී තත්ත්වය දෙගුණ තෙගුණ වන අවස්ථා එමට ඇත. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ව්‍යායාම කළ යුතු ආකාරය වෙනස් වන්නා සේම, ඒ සඳහා ඔවුන් පොළඹවා ගැනීම ද අපහසු වේ.

නිවසේ සෑමගේ සහභාගිත්වයක් ඇත්නම් ඔවුන් වඩා කැපවීමෙන් හා උනන්දුවෙන් ව්‍යායාම කිරීමට කැමතිය. යම්කිසි සංගීතයක් සමගින් ව්‍යායාම කිරීම වර්තමානයේ පිළිගත් ක්‍රමයක් වේ. එමගින් ඔහුගේ ගත සිත දෙකම එකලෙස සුවපත් වීමක් සිදුවේ. මෙවැනි පුද්ගලයන්, නෑම සඳහා උණුවතුර යොදා ගැනීම ඉතා සුදුසු ය. උණු ජලය මගින් ශරීරයේ ඇති සුළු සුළු වේදනා තත්ත්වයන් මගහැරී යන අතර ශරීරයට හොඳ උත්තේජනයක් ලැබේ.

ඡායාරූප ජේ.එච්. එච්.කේ විජේවර්ධන



සාමාන්‍ය උපදෙස වනුයේ ඇඳටම සීමා වූ පුද්ගලයකු පැය 2 කට වරක් දෙපසට හැරවීම කළ යුතු බවයි. එමගින් ඇඳ තුවාල ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකි වේ. මීට අමතරව ඇඳේ ඇතිරිල්ලේ රැලි නොමැති වන පරිදි සැකසීම, පිරිසිදු බව, මගින් මෙම අවදානම අඩුකර ගත හැකිය මෙවැනි පුද්ගලයන්ගේ සන්ධි තදවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. හැකිනම් අත්‍යයකුගේ උදව් ඇතිව එම පුද්ගලයා ම ව්‍යායාම කළ යුතුය. නැතහොත් අත්‍යයකු ව්‍යායාම කරවිය යුතු ය.