

વનજૈન વેબિનાર: સંતુલન અને વૃદ્ધાવસ્થા (બેલેન્સ એન્ડ એજિંગ) - વડીલોમાં પડવાનું જોખમ અટકાવવું : 11 એપ્રિલ 2021

વનજૈન યુકે અને જૈન હેલ્થ ઇનિશિયટિવ દ્વારા તાજેતરમાં 11 મી એપ્રિલ, રવિવારે 'સંતુલન અને વૃદ્ધાવસ્થા - વડીલોમાં પડવાનું જોખમ અટકાવવું' શીર્ષક પર ગુજરાતીમાં વેબિનાર યોજાયો હતો. લગભગ 1000 લોકોએ આ જીવંત પ્રસારણ જોયું હતું અને ત્યારબાદ (<https://youtu.be/3kR6YZoDc-U>) પર આ વેબિનાર 4000 થી વધુ વખત યુટ્યુબ પર જોવાઈ ગયો છે.

યુકેમાં સ્થિત વૃદ્ધ ગુજરાતી વસ્તીને આ મહત્વપૂર્ણ વિષય બાબત એમની પોતાની ભાષામાં માહિતગાર કરવા માટે વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. દર્શકોના પોતાના શબ્દોમાં, વેબિનાર ખૂબ માહિતીપ્રદ હતો અને અત્યંત ઉપયોગી સલાહોને આવરી લેવામાં આવી હતી. દર્શકોએ પોતાનો પ્રતિસાદ આપતાં જણાવ્યું હતું કે બધા વક્તાઓ ખૂબ વ્યાવસાયિક હતા, અને આપેલી માહિતી ખૂબ સ્પષ્ટ અને વ્યવહારુ હતી. વક્તાઓએ સરળ ભાષાનો ઉપયોગ કર્યો હતો અને તબીબી પરિસ્થિતિઓને સંપૂર્ણ ગુજરાતી ભાષામાં સમજાવવામાં આવી હતી.

સુશ્રી રજવી પુનાતરે નવકાર મહામંત્ર બોલીને આ વેબિનારની શરૂઆત કરી હતી અને આ પ્રાર્થના દ્વારા એમણે પ્રિન્સ ફિલિપ, ડ્યુક ઓફ એડિનબર્ગ જેમનું તાજેતરમાં નિધન થયું હતું એમને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પી હતી. ત્યાર બાદ લ્યુટનના જનરલ પ્રેક્ટિશનર, ડો.અનુજા શાહે પગ ડગમગવા કે પડી જવાની સામાન્ય પરિસ્થિતિ અને એના તબીબી કારણોની સમજણ અને નિયમિત દવાઓનું મહત્વ શું હોય છે એ વિશે સમજણ આપી હતી.

ડો.અનુજાના વક્તવ્ય બાદ ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ શ્રી નેહલ શાહે વૃદ્ધોમાં દૃષ્ટિ ગુમાવવાના વિવિધ કારણો અને કેવી રીતે કોઈ પોતાની દૃષ્ટિ સુધારી શકે છે, તેમજ નિયમિત આંખના પરીક્ષણોના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરી હતી. ત્યારબાદ શ્રીમતી સુનિતા ધનાણી, જેમને પોતાના વૃદ્ધ સાસુ-સસરાની સંભાળ રાખવાનો પચીસ વર્ષનો અનુભવ છે, એમણે પોતાના ઘરનો વચ્ચુંઅલ પ્રવાસ કરાવ્યો અને એ દ્વારા દર્શકોને તેમના ઘરને સલામત કેવી રીતે બનાવવું અને પડી જવાની શક્યતાઓને કેવી રીતે ઘટાડવી તે વિશેના વ્યવહારુ સૂચનો આપ્યા.

આ પછી ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, સુષ્મા સેઠનાએ કાર્યક્રમનો દોર સંભાળ્યો હતો. એમણે કેટલાંક ઉપયોગી વિડિઓઝ શેર કર્યાં હતા જેમાં સરળ કસરતો બતાવવામાં આવી હતી જે વૃદ્ધ દર્શકો પોતાના ઘરે રહીને જ કરી શકે એવી હતી અને આ કસરત દ્વારા લોકો પોતાના સંતુલનને સુધારી શકે અને સ્નાયુઓનું બળ વધારી શકે એ રીતનો પ્રયાસ હતો. એમણે આ ઉપરાંત એવો વિડિઓ શેર કર્યો હતો જેમાં બતાવવામાં આવ્યું હતું કે જો પડી જવાય તો કઈ રીતે જમીન પરથી સુરક્ષિતપણે પાછા ઊભા થવું. આગળ બારનેટ હોસ્પિટલમાં વૃદ્ધોની સંભાળમાં વિશેષતા ધરાવતા વરિષ્ઠ રજિસ્ટ્રાર ડો.દેવેશ શાહે વાત કરી. એમણે દર્શકોને ઊંડી અર્થસભર સમજણ આપી કે જો પડી ગયા હો અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ તો ત્યારે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને અત્યંત મહત્વની સલાહ એ આપી કે હંમેશાં તમારી તબીબી માહિતી ધરાવતા દસ્તાવેજ સાથે લઈ આવવા જેથી કરીને હોસ્પિટલના કર્મચારીઓને ઝડપથી તમારા તબીબી ઇતિહાસ અને દવાઓની

જાણ કરી શકાય. આ તબીબી ઇતિહાસ ફોર્મ <https://www.onejainuk.org/health> પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.

પ્રશ્નોત્તરીના અંતે વેબિનાર સમાપ્ત થયો. એકંદરે, વેબિનારને ખૂબ સારો પ્રતિસાદ મળ્યો હતો અને વડીલોમાં પડવાના જોખમને અટકાવવાના મહત્ત્વ પર પ્રકાશ પાડ્યો હતો, કારણ કે વૃદ્ધાવસ્થાના પ્રભાવે સંતુલન બગડે છે અને ફેકચર થવાનું જોખમ વધી જાય છે. અગત્યની વાત એ છે કે, ચાલી રહેલા વિશ્વવ્યાપી COVID-19 માં વધતા રોગચાળાને લીધે ઘરની પ્રવૃત્તિમાં પણ ઘટાડો થયો છે અને આ કારણોસર પડવાનું જોખમ વધુ તીવ્ર બન્યું છે અને તમામ વૃદ્ધ લોકો જાતે કેવી રીતે પડવાથી સુરક્ષિત રહેવા માટે જાગૃત હોવા જોઈએ એ વિશે સતર્ક રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી. વધુ માહિતી માટે અને વેબિનાર જોવા માટે કૃપા કરીને <https://www.onejainuk.org/health> પર જાઓ.

જૈન હેલ્થ ઇનિશિયટિવ ટીમના સભ્ય, ડો.અનુજા શાહ દ્વારા લિખિત, 14.04.2021