

**వ్యాయామం-ఫిట్నెస్**

కండరాల బలం, గుండె ఆరోగ్యం కోసం వృద్ధులు క్రమం తప్పకుండా ఏదో ఒక వ్యాయామం చేయాలి. యోగా, తాయ్ చి, నడక లాంటివి వృద్ధులను ఫిట్గా ఉంచడంలో సాయపడతాయి. రోగాలు రాకుండా నివారిస్తాయి.

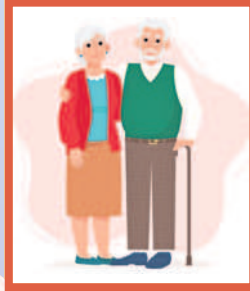


**ఇల్లు.. భద్రంగా**

వృద్ధాప్యం కారణంగా శారీరక కదలికలు కష్టమై పోతాయి. కాబట్టి పెద్దలకు తగిన ఇల్లు ఉండాలి. జారి పడటానికి వీల్లేని ఫ్లోరింగ్, వస్తువులను సులువుగా అందుకోవడానికి ర్యాంప్స్ లాంటివి ఉండేలా చూసుకోవాలి.

**మానసిక ఆరోగ్యం**

కుంగుబాటు, ఆందోళన, ఆత్మీయులను కోల్పోవడం వంటివి వృద్ధులను బాధిస్తుంటాయి. వాటినుంచి బయటపడటానికి వారికి మానసిక ఆరోగ్య కౌన్సెలింగ్ అవసరమవుతుంది. దీంతో పెద్దలు తమ భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోగలుగతారు.



**ఆర్థిక మద్దతు**

సీనియర్ సిటిజన్లు రిటైర్మెంట్ డబ్బులు, పెన్షన్లు, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ తో జీవితం నెట్టుకొస్తుంటారు. అయితే వారికి అందుబాటులో ఉండే ఆర్థిక సేవల వల్ల పెద్దలు బడ్జెటింగ్, ఎస్టేట్ ప్లాన్, ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలను ఉపయోగించుకోవడం తదితర విషయాలపై అవగాహన పెరుగుతుంది.

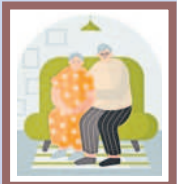
**ఇంటికే భోజనం**

పిల్లలు ఉద్యోగ, వ్యాపారాల రీత్యా దూరంగా ఉంటారు. ఇంట్లో పెద్దవాళ్లకు వివిధ కారణాల వల్ల వండుకోవడం కుదరదు. కాబట్టి అవకాశం ఉంటే తాజా ఆహారాన్ని హోమ్ డెలివరీ చేసే సదుపాయం ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. కిరాణా సరుకులు కూడా ఇంటి వద్దకే ఆర్డర్ పెట్టుకునే సదుపాయం ఉండాలి.



**రవాణా సేవలు**

వృద్ధులకు ప్రజా రవాణా సదుపాయాలు అనువుగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. దీంతో పెద్దలు మందులు తెచ్చుకోవడం, దవాఖానలకు వెళ్లడం, యాత్రలకు వెళ్లడానికి వీలు కలుగుతుంది.



**ఇంట్లో సేవలు**

చాలామంది పెద్దలు సొంత ఇంట్లో ఉండటానికి ఇష్టపడతారు. వీరికి స్నానం చేయించడం, బట్టలు వేయడం, భోజనం లాంటివి అత్యవసరం. శిక్షణ పొందిన కేర్ గివర్లను ఏర్పాటు చేసుకుంటే పెద్దలు ఇంట్లోనే సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండగలుగతారు.



**ఆరోగ్య సేవలు**

రెగ్యులర్ చెక్ అప్స్, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నిర్వహణ, నివారణ చర్యలు వంటి కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆరోగ్య సేవలు పెద్దలకు అవసరమవుతాయి. వృద్ధాప్యాన్ని నిర్వహించే జీరియాటిక్ కేర్, ఫిజికల్ థెరపీ, మందులు మొదలైనవి అత్యవసర వైద్య సేవలు.



# ఈ సమయంలో మనకు వృద్ధులకు కలిగి ఉండే అవకాశాలు

వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ జీవితంలో మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వృద్ధులు తమ ఆరోగ్యం, స్వేచ్ఛ, జీవన నాణ్యత కొనసాగించడానికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన సేవలు అవసరమవుతాయి. పెద్దల శారీరక, భావోద్వేగ, సామాజిక సంక్షేమ సేవల మీద కుటుంబసభ్యులు దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది.

