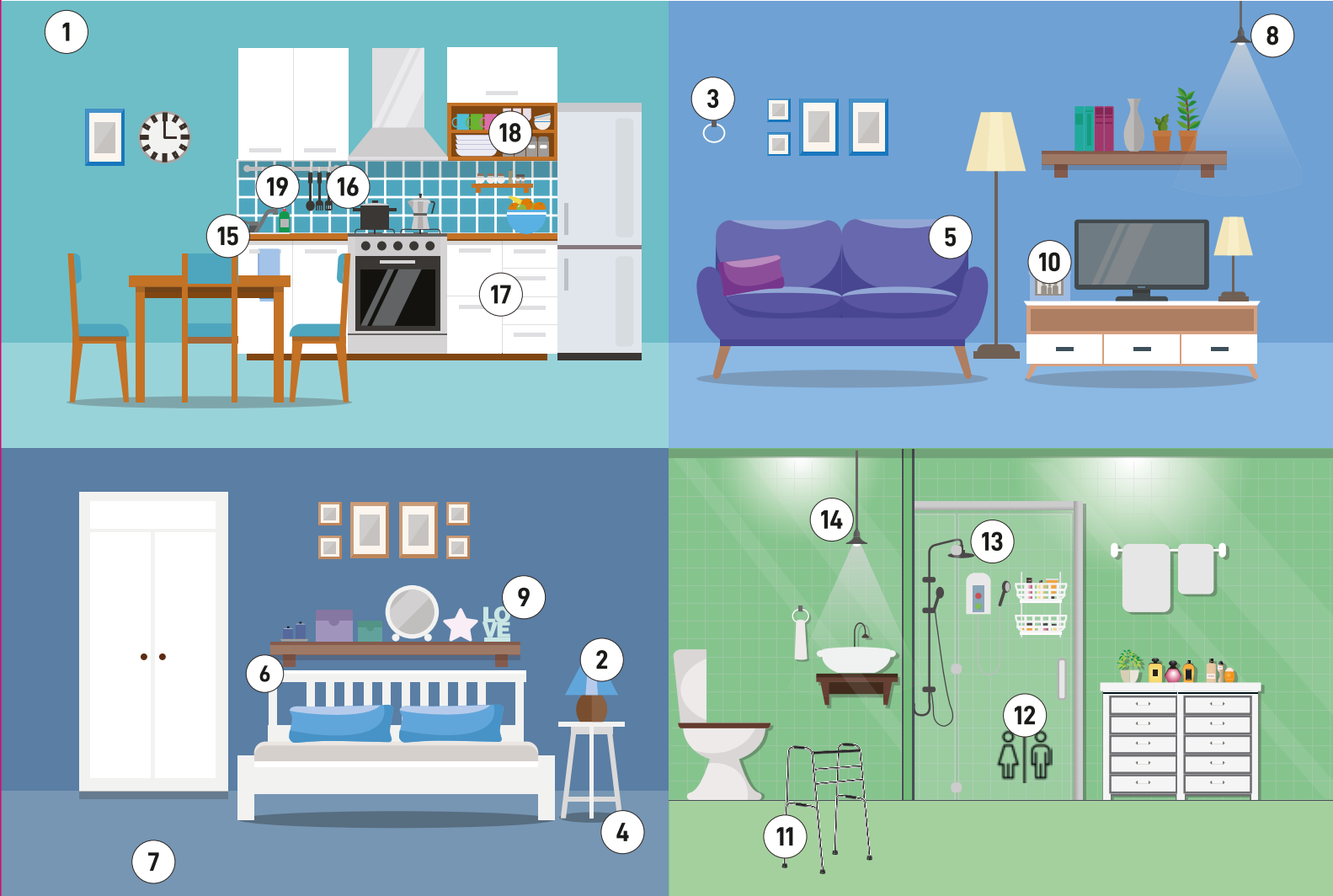


পার্কিনসন'স রোগী বান্ধব বাড়ির জন্য পদক্ষেপ

সম্বলিত নির্দেশিকা



মুখ্য বিষয় সমূহ

1. একবারে সবকিছু পরিবর্তন করবেন না, মন্থর গতিতে করুন এবং ছোটো ছোটো পরিবর্তন করে শুরু করুন।
2. চলাফেরা এবং শব্দের প্রতি সংবেদনশীল স্পর্শ আলো এবং আলো স্থাপন করুন
3. দেওয়াল, হলওয়ে এবং সিঁড়ি যেখানে হাঁটতে সাহায্য করার জন্য কিছু নেই সেখানে হাতল স্থাপন করুন।
4. আসবাবপত্রগুলিকে পুনরায় সাজান যাতে ঘরগুলিতে আরও বেশি জায়গা হয়
5. শক্ত কুশন, পিঠ সোজা থাকে এইরকম চেয়ার এবং খাট রাখুন
6. বিছানায় ওঠার জন্য একটি বিছানা হাতল লাগানো উচিত
7. বিছানা থেকে বাথরুমের মধ্যবর্তী পথটিতে কোনো জিনিসপত্র, পাপোশ এবং অন্য কোনো বিপদ যেন না থাকে
8. রাতে সারা বাড়িতে আলোকিত করে রাখুন
9. বিছানায় ওঠার বা উঠতে সাহায্য করার জন্য একটি স্টেশনারি পোল ব্যবহার করা যেতে পারে
10. কার্ডলেস ফোন ব্যবহার করুন
11. বাথরুমে লাঠি, ওয়াকার এবং হুইলচেয়ার রাখার জন্য জায়গা তৈরি করুন
12. দরজায় বাথরুমের চিহ্নযুক্ত একটি লেবেল লাগিয়ে রাখুন
13. আলাদা আলাদা ব্যবহারকারীদের জন্য উপযুক্ত শাওয়ারের অ্যাডজাস্টেবল একটি ফ্লো থাকা উচিত
14. বেসিন, শাওয়ার এবং টয়লেটের উপরে আলো রাখুন যাতে ব্যবহারকারীরা এগুলি সহজেই খুঁজে পায়।
15. একটি কাউন্টারটপ নামিয়ে রাখুন যাতে পার্কিনসন'স আক্রান্ত ব্যক্তি চেয়ারে বা হুইলচেয়ারে বসা অবস্থায় রান্নাঘরের জিনিসগুলিকে উপলব্ধ করতে পারেন।
16. ছুরি ব্যবহার করুন যাতে রকিংয়ের থেকে সুইং মোশন বেশি কাজ করে
17. আপনার আসবাবপত্র ডিজাইন করার সময় সর্বদা স্লাইডিং বোর্ড বেছে নিন
18. বিল্ট-আপ বাসনপত্র ব্যবহার করুন
19. আপনি প্রতিদিন ব্যবহার করেন এইরকম জিনিসগুলিকে যেমন কফি মাগ আলমারির পরিবর্তে আঁকড়ায় লাগিয়ে রাখুন।

References : 1. JOHN HOPKINS MEDICINES Article "How to Adapt Your Home If You Have Parkinson's" Available at <https://www.hopkinsmedicine.org/> Accessed on 17th March 2023 2. Premier Care Article "Modify Your Home for Parkinson's Disease" Available at <https://www.premiercareinbathing.co.uk/> Accessed on 17th March 2023 3. Parkinson's Article "7 Ways to Make Your Home Safer for Those Living With Parkinson's" Available at <https://parkinsonsnewstoday.com/> Accessed on 17th March 2023

Disclaimer: The material presented in this input is for information purposes only. The purpose of the information and content is to create awareness regarding various diseases and disorders. It must not be considered as a replacement for the advice or counsel of a doctor. The information presented herewith is gathered from reliable sources, however, Sun Pharmaceuticals is not responsible for any discrepancies in explaining the data. Do not use the information for self-diagnosis and self-treatment. The content of this input does not constitute any medical advice. Contact your physician for more details

Scan the QR code
to download in
different languages



আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনের সঙ্গী



নাম:
 বয়স:
 পরিচয়:

মাসিক প্ল্যানার

সপ্তাহ	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার	রবিবার
সপ্তাহ 1	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:
সপ্তাহ 2	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:
সপ্তাহ 3	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:
সপ্তাহ 4	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:	তারিখ:
উদাহরণ	প্রাতঃভ্রমণ	যোগব্যায়াম	নির্দিষ্ট সময়ের বিরতিতে চিকিৎসকের অ্যাপয়েন্টমেন্ট	শপিং	বার্থডে পার্টি	ব্যাংক	