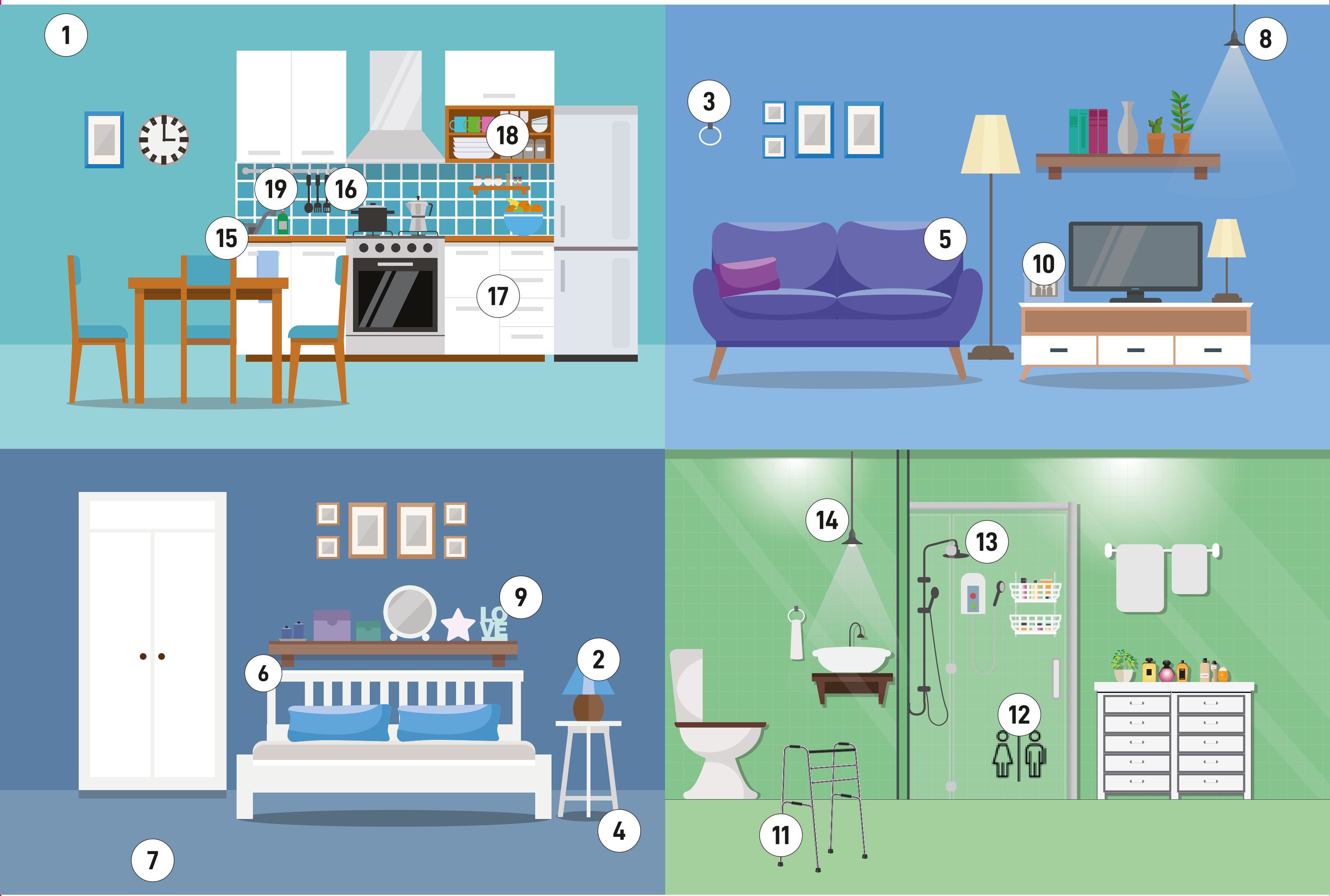
પાર્કિન્સનના દર્દીને મૈત્રીપૂર્ણ ઘર માટે
પગલાં અનુસારની માર્ગદર્શિકા



મુખ્ય મુદ્દાઓ

1. એક જ સમયે બધું બદલશો નહીં, તે ધીમી ગતિએ કરો અને નાના ફેરફારો કરીને પ્રારંભ કરો
2. ટચ લાઇટ્સ અને હલનચલન અને ધ્વનિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય તેવી લાઇટ્સ ઈન્સ્ટોલ કરો
3. જ્યાં ચાલવા માટે મદદ માટે કંઈ ન હોય તેવી દિવાલો, હોલવે અને સીડીઓ સાથે હેન્ડરેલ ઈન્સ્ટોલ કરો
4. ફર્નિચરને એ રીતે ગોઠવો જેથી રૂમમાં ગીચતા ન લાગે અને વધુ જગ્યા હોય તેવું લાગે
5. મજબૂત ગાદીઓ, સીધી પીઠ ધરાવતી ખુરશીઓ અને સોફા મૂકો
6. પથારીમાં પ્રવેશવા અને બહાર નીકળવા માટે બેડરેઇલ ડિઝાઇન કરવી જોઈએ
7. પથારી અને બાથરૂમ વચ્ચેના માર્ગને વસ્તુઓ, છૂટી ગાદીઓ અને અન્ય પડવાના જોખમોથી સાફ રાખો
8. આખા ઘરમાં નાઇટલાઇટ જરૂરી છે
9. પથારીમાં પ્રવેશવા અને બહાર નીકળવામાં મદદ કરવા માટે સ્થિર થાંભલાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે
10. કોર્ડલેસ ફોનનો ઉપયોગ કરો
11. કેન, વોકર અને વ્હીલચેર માટે જગ્યા બની રહે તે રીતે બાથરૂમને ડિઝાઇન કરો
12. બાથરૂમના લેબલ સાથે બારણાં પર નિશાની મૂકો
13. વ્યક્તિગત વપરાશકર્તાને અનુકૂળ થાય તે રીતે ફુવારાનો પ્રવાહ એડજસ્ટેબલ હોવો જોઈએ
14. બેસિન, ફુવારા અને શૌચાલયની ઉપરની લાઈટિંગ વપરાશકર્તાઓને આ વિસ્તારોને સરળતાથી શોધવામાં સહાયતા માટે તેમનું ધ્યાન આકર્ષિત કરે છે.
15. કાઉન્ટરટોપની ઊંચાઈ ઓછી રાખવાનું ધ્યાને લો જેથી પાર્કિન્સન ધરાવતી વ્યક્તિ ખુરશી અથવા વ્હીલચેરથી રસોડાની વસ્તુઓ પર પહોંચી શકે.
16. કરવતી જેવી ગતિને બદલે રોકિંગ સાથે કામ કરતી છરીનો ઉપયોગ કરો
17. તમારું ફર્નિચર ડિઝાઇન કરતી વખતે હંમેશા સ્લાઈડિંગ બોર્ડ પસંદ કરો
18. બિલ્ટ–અપ વાસણોનો ઉપયોગ કરો
19. કોફી મગ જેવી વસ્તુઓ જેનો તમે દરરોજ ઉપયોગ કરો છો તેમને પહોંચવામાં મુશ્કેલ કબાટને બદલે હૂક પર રાખો.

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

તંદુરસ્ત જીવન માટેના તમારા સાથી

Symbiosis
a SUN PHARMA division

નામઃ
ઈતિહાસઃ
ઉંમરઃ

માસિક આયોજક

સપ્તાહ	સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
સપ્તાહ 1	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ
સપ્તાહ 2	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ
સપ્તાહ 3	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ
સપ્તાહ 4	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ	તારીખઃ
ઉદાહરણ	મોર્નિંગ વોક	યોગ	ડોક્ટર સાથે શેડ્યુલ કરેલી એપોઈન્ટમેન્ટ	શોપિંગ	બર્થડે પાર્ટી	બેંક	