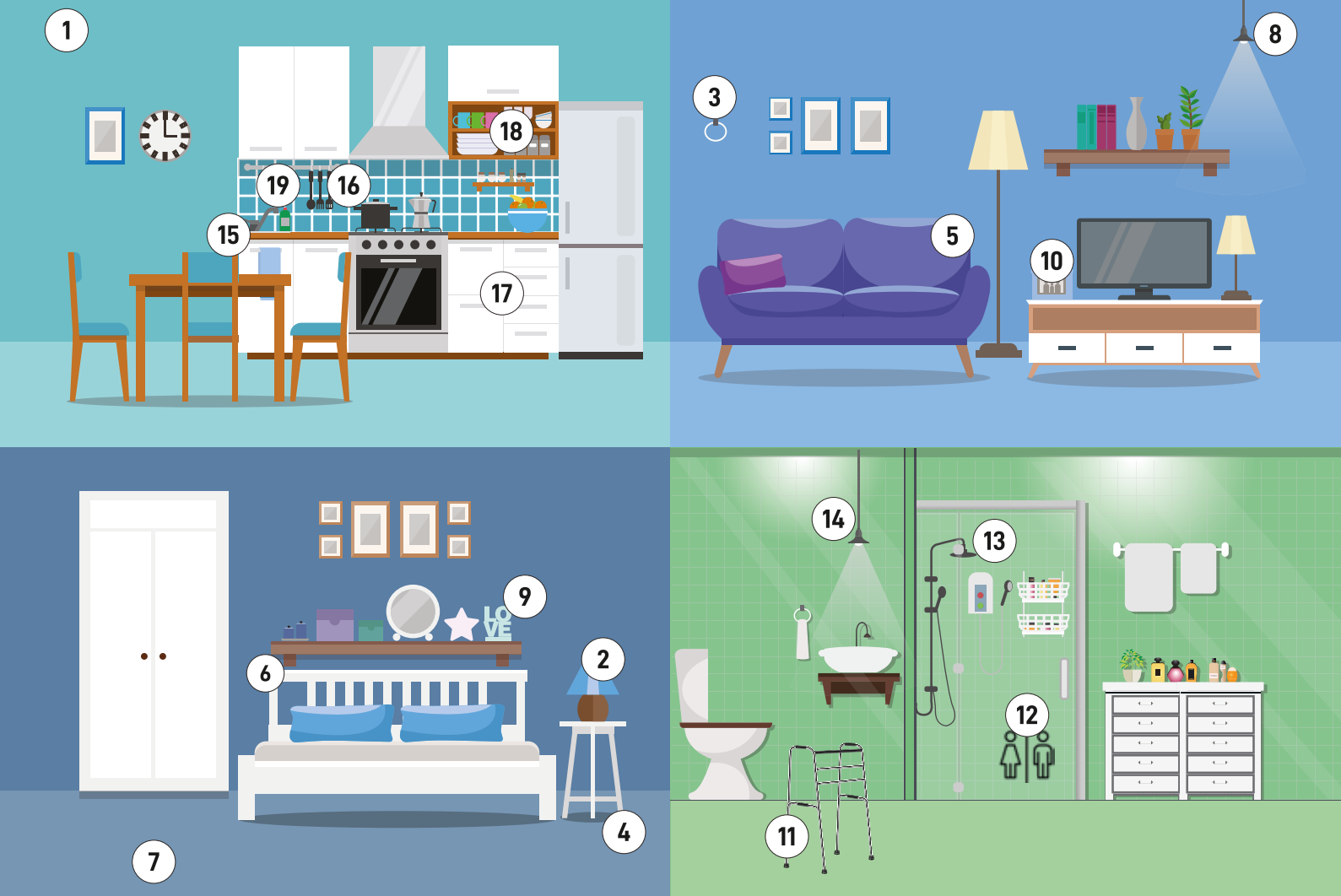


# पार्किंसन मरीजों के अनुकूल घर

## चरण दर चरण मार्गदर्शिका



### मुख्य बातें

1. सब कुछ एक साथ न बदलें, धीरे-धीरे और छोटे-छोटे बदलाव करके शुरुआत करें
2. ऐसी टच लाइट्स और लाइट्स लगाएं जो किसी भी हलचल और आवाज के प्रति संवेदनशील हों
3. ऐसी दीवारों, हॉलवे और सीढ़ियों पर रेलिंग इंस्टॉल करें जहां चलने में मदद के लिए पकड़ने के लिए कुछ भी नहीं है।
4. फर्नीचर को कुछ इस तरह रखिए कि कमरा सामान से भरा-भरा न हो और चलने के लिए अधिक जगह मिल सके
5. कुर्सियों और सोफों पर सख्त तकिया रखें जिससे पीठ सीधी रहे
6. बिस्तर के अंदर और बाहर आने-जाने के लिए एक बेडरेल बनवाया जाना चाहिए
7. बिस्तर और बाथरूम के बीच के रास्ते को वस्तुओं, ढीले गलीचों और किसी अन्य फिसलने वाले खतरे से दूर रखें।
8. रात के समय पूरे घर में रोशनी का होना जरूरी है
9. बिस्तर के अंदर और बाहर निकलने में सहायता के लिए एक स्थिर खंभे का उपयोग किया जा सकता है
10. कॉर्डलेस फोन का उपयोग करें
11. छड़ी, वॉकर और व्हीलचेयर के लिए जगह हो इस तरह बाथरूम बनवाएं
12. दरवाजे पर बाथरूम के लेबल वाला एक चिन्ह लगाएं
13. शॉवर में हर व्यक्ति के उपयोग अनुसार पानी का प्रवाह कम – ज्यादा किया जा सकता हो
14. बेसिन, शॉवर और शौचालय के ऊपर ऐसी लाइट्स लगवाएं जिससे इन क्षेत्रों पर ध्यान आकर्षित हो ताकि उपयोगकर्ताओं को उन्हें आसानी से ढूँढ़ने में मदद मिले।
15. काउंटरटॉप को नीचे करने पर विचार करें ताकि पार्किंसंस से पीड़ित व्यक्ति कुर्सी या व्हीलचेयर से रसोई के सामान तक पहुंच सके।
16. चीरने वाले चाकू की जगह हिलने वाले चाकू का इस्तेमाल करें।
17. अपना फर्नीचर बनवाते समय हमेशा स्लाइडिंग बोर्ड लगवाने का निर्णय लें
18. बिल्ट-अप बर्तनों का उपयोग करें
19. जिन वस्तुओं का आप रोजाना उपयोग करते हैं, जैसे कॉफी मग, उन्हें हुक पर रखें, ना कि अलमारी में जहां पहुंचना मुश्किल हो

**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



# स्वस्थ जीवन का आपका साथी



| नाम:           |                  | उम्र:   |                                         |         |                   |         |         |         |
|----------------|------------------|---------|-----------------------------------------|---------|-------------------|---------|---------|---------|
| इतिहास:        |                  |         |                                         |         |                   |         |         |         |
| मासिक योजनाकार |                  |         |                                         |         |                   |         |         |         |
| सप्ताह         | सोमवार           | मंगलवार | बुधवार                                  | गुरुवार | शुक्रवार          | शनिवार  | रविवार  |         |
| सप्ताह 1       | तारीख:           | दिनांक: | दिनांक:                                 | दिनांक: | दिनांक:           | दिनांक: | दिनांक: | दिनांक: |
| सप्ताह 2       | तारीख:           | दिनांक: | दिनांक:                                 | दिनांक: | दिनांक:           | दिनांक: | दिनांक: | दिनांक: |
| सप्ताह 3       | तारीख:           | दिनांक: | दिनांक:                                 | दिनांक: | दिनांक:           | दिनांक: | दिनांक: | दिनांक: |
| सप्ताह 4       | तारीख:           | दिनांक: | दिनांक:                                 | दिनांक: | दिनांक:           | दिनांक: | दिनांक: | दिनांक: |
| उदाहरण         | सुबह सैर पर जाना | योग     | डॉक्टर के साथ<br>निर्धारित अपॉइंटमेंट्स | शॉपिंग  | जन्मदिन की पार्टी | बैंक    |         |         |