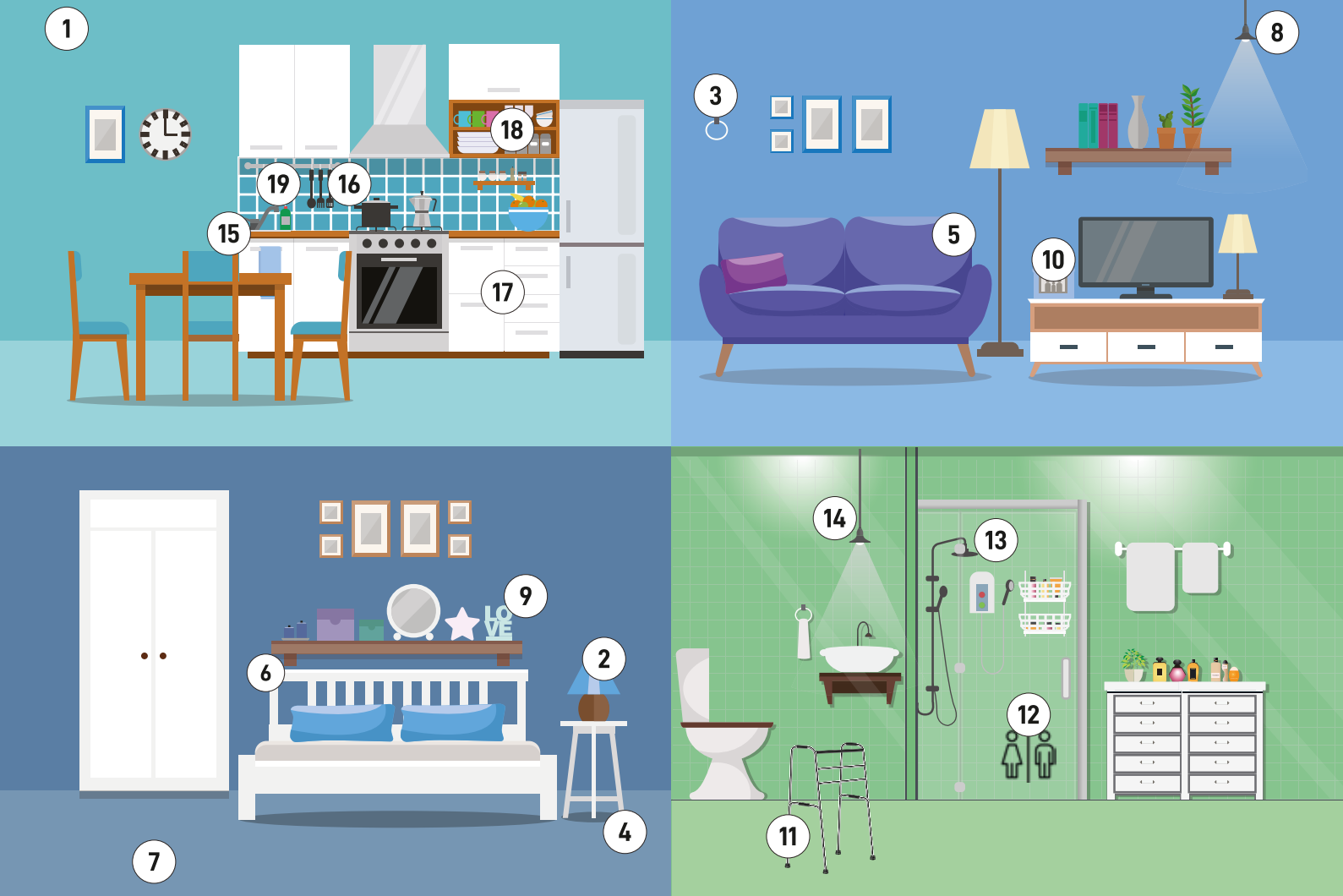


ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗಿ ಸ್ನೇಹಿ ಮನೆಗಾಗಿ ಹಂತ- ಹಂತದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

1. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
2. ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುವ ಟಚ್ ಲೈಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತು ಲೈಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.
3. ವಾಕಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಗೋಡೆಗಳು, ಪಡಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.
4. ಪೀರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಕೊಠಡಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂದಣಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
5. ದೃಢವಾದ ಕುಶನ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನೊಂದಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಫಾಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
6. ಹಾಸಿಗೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಬೆಡ್ ರೈಲನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್‌ಗೊಳಿಸಬೇಕು.
7. ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ನಡುವಿನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಡಿಲವಾದ ರಗ್ಗುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜಾರಿಬೀಳುವ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ.
8. ಮನೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಕು ಅವಶ್ಯಕ.
9. ಒಂದು ಸ್ಟೇಷನರಿ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
10. ಕಾರ್ಡ್‌ಲೆಸ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಿ.
11. ಬೆತ್ಗಳು, ವಾಕರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ ಸ್ನಾನಗೃಹವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್‌ಗೊಳಿಸಿ.
12. ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಅನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡುವ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
13. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಶವರ್ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಹರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
14. ಬೇಸಿನ್, ಶವರ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಮೇಲಿನ ಲೈಟಿಂಗ್ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
15. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಅಡಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಲು ಕೌಂಟರ್ ಟಾಪ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.
16. ಕತ್ತರಿಸುವ ಚಲನೆಗಿಂತ ರಾಕಿಂಗ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ.
17. ನಿಮ್ಮ ಪೀರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್‌ಗೊಳಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ.
18. ಬಿಲ್ಡ್-ಅಪ್ ವಾತ್ಸಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
19. ಕಾಫಿ ಮಗ್‌ಗಳಂತಹ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಕವಾಟುಗಳಿಗಿಂತ ಕೊಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

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



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ



ಹೆಸರು:
ಹಿನ್ನೆಲೆ:
ವಯಸ್ಸು:

ಮಾಸಿಕ ಯೋಜಕರು

ವಾರ	ಸೋಮವಾರ	ಮಂಗಳವಾರ	ಬುಧವಾರ	ಗುರುವಾರ	ಶುಕ್ರವಾರ	ಶನಿವಾರ	ಭಾನುವಾರ
ವಾರ 1	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:
ವಾರ 2	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:
ವಾರ 3	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:
ವಾರ 4	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:	ದಿನಾಂಕ:
ಉದಾಹರಣೆ	ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆ	ಯೋಗ	ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್	ಕಾಪಿಂಗ್	ಜನ್ಮದಿನದ ಆಚರಣೆ	ಬ್ಯಾರ್ಕ್	