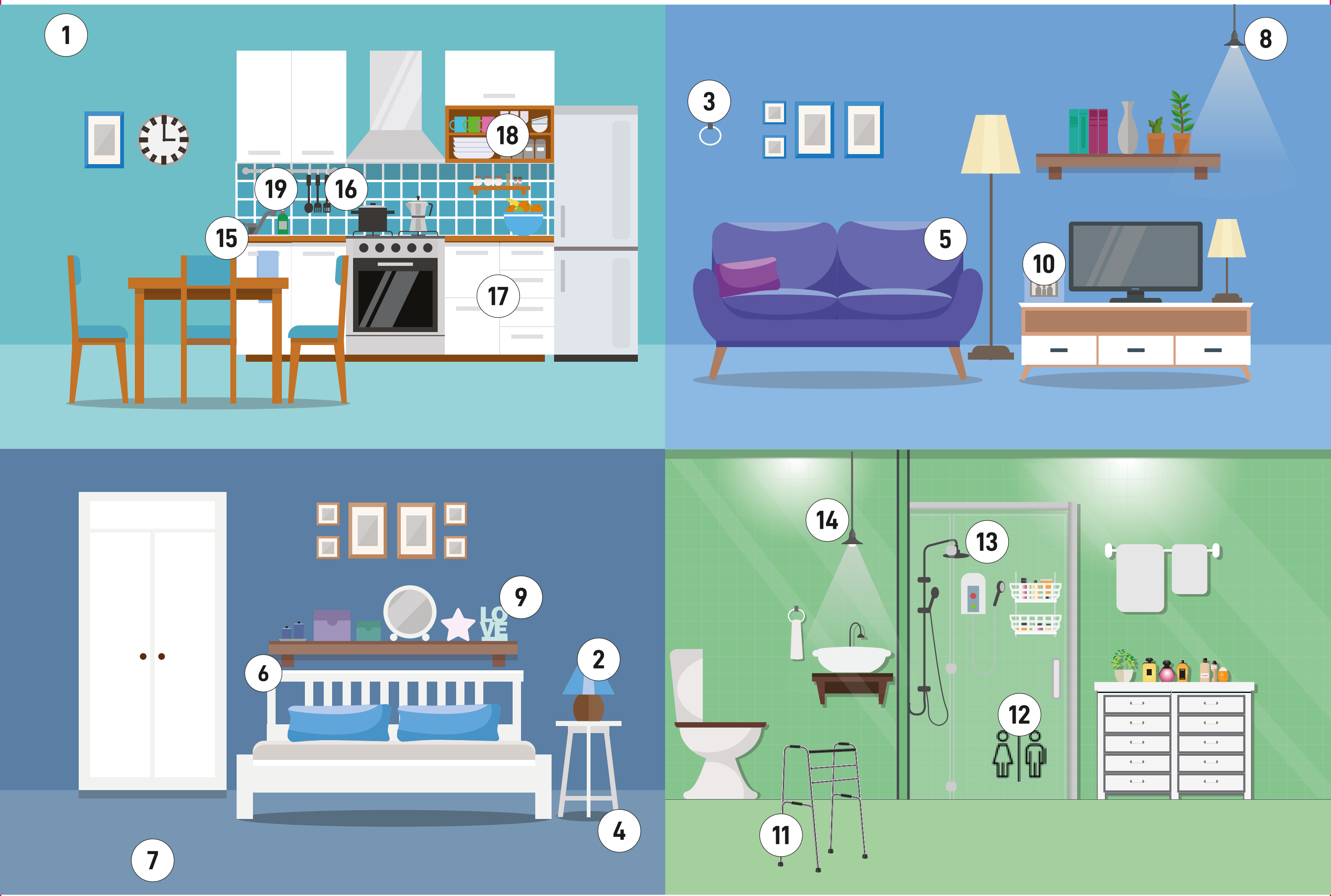
പാർക്കിൻസൺസ് പേഷ്യന്റ് ഫ്രണ്ട്‌ലി വീടിനായുള്ള

ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ



പ്രധാന പോയിന്റുകൾ

1. എല്ലാം ഒറ്റയടിക്ക് മാറ്ററുത്, സാവധാനത്തിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി തുടങ്ങുക.
2. ടച്ച് ലൈറ്റുകളും ചലനത്തോടും ശബ്ദത്തോടും സംവേദന ക്ഷമതയുള്ള ലൈറ്റുകളും സ്ഥാപിക്കുക.
3. ചുവരുകൾ, ഇടനാഴികൾ, സ്റ്റെയർകേസുകൾ എന്നിവയ്ക്കു സമീപം കൈവരി സ്ഥാപിക്കുക.
4. ഫർണിച്ചറുകൾ പുനഃക്രമീകരിക്കുക, അതുവഴി മുറികളിൽ ചലനത്തിന് കൂടുതൽ സ്ഥലംലഭ്യമാക്കുക.
5. കട്ടിയുള്ള കുഷ്യനുകളും നിവർന്ന പിൻഭാഗവുമുള്ള കസേരകളും കട്ടിലുകളുംവയ്ക്കുക.
6. കിടക്കയിൽ കയറുന്നതിനും ഇറങ്ങുന്നതിനുമായി ഒരു ബെഡ്റെയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക.
7. കിടക്കയ്ക്കും കുളിമുറിക്കും ഇടയിലുള്ള വഴിയിൽ വസ്തുക്കൾ, അയഞ്ഞ പരവതാനികൾ, മറ്റ് അപകടകരമായ സാധനങ്ങൾ വയ്ക്കാതിരിക്കുക.
8. വീട്ടിൽ എല്ലായിടത്തും നൈറ്റ്ലൈറ്റുകൾ അത്യാവശ്യമാണ്.
9. കിടക്കയിൽ കയറുന്നതിനും ഇറങ്ങുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതിനായി ഒരു സ്റ്റേഷനറി പോൾ ഉപയോഗിക്കാം.
10. കോർഡ്‌ലെസ്സ് ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക.
11. വടികൾ, വാക്കറുകൾ, വീൽചെയറുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇടം കിട്ടുന്ന രീതിയിൽ ബാത്ത്റൂം രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക.
12. ബാത്ത്റൂമിന് ലേബൽ കൊടുത്ത് വാതിലിൽ അടയാളമിടുക.
13. ഷവറുകൾ ഓരോ ഉപയോക്താവിനും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ വെള്ളത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് ക്രമീകരിക്കാവുന്നത് ആയിരിക്കണം.
14. ബേസിൻ, ഷവർ, ടോയ്‌ലറ്റ് എന്നിവയ്ക്ക് മുകളിലുള്ള ലൈറ്റിംഗ് ഈ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കും, ഇത് എളുപ്പത്തിൽ അവ കണ്ടെത്താൻ ഉപയോക്താക്കളെ സഹായിക്കും.
15. പാർക്കിൻസൺസ് ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് കസേരയിൽ നിന്നോ വീൽചെയറിൽ നിന്നോ കിച്ചൻ സാധനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഒരു താഴ്ന്ന കൗണ്ടർടോപ്പ് വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.
16. അറുക്കുന്ന കത്തിക്കു പകരം വെട്ടുന്ന കത്തി ഉപയോഗിക്കുക.
17. നിങ്ങളുടെ ഫർണിച്ചറുകൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലായ്പ്പോഴും സ്ലൈഡിംഗ് ബോർഡുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
18. ബിൽട്ട്-അപ്പ് പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക
19. നിങ്ങൾ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന കോഫി മഗ്ഗുകൾ പോലെയുള്ള സാധനങ്ങൾ അലമാരകളിൽ വയ്ക്കുന്നതിനു പകരും കൊളുത്തുകളിൽ തൂക്കിയിടുക.

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

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനായുള്ള നിങ്ങളുടെ കൂട്ടാളി

Symbiosis
a SUN PHARMA division

പേര്:
ചരിത്രം:

പ്രായം:

പ്രതിമാസ പ്ലാനർ

ആഴ്ച	തിങ്കൾ	ചൊവ്വ	ബുധൻ	വ്യാഴം	വെള്ളി	ശനി	ഞായർ
ആഴ്ച 1	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:
ആഴ്ച 2	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:
ആഴ്ച 3	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:
ആഴ്ച 4	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:	തീയതി:
ഉദാഹരണം	രാവിലത്തെ നടത്തം	യോഗ	ഡോക്ടറുമായി ക്രമീകരിച്ച അപ്പോയിന്റ്മെന്റ്	ഷോപ്പിംഗ്	പിറന്നാൾ ആഘോഷം	ബാങ്ക്	