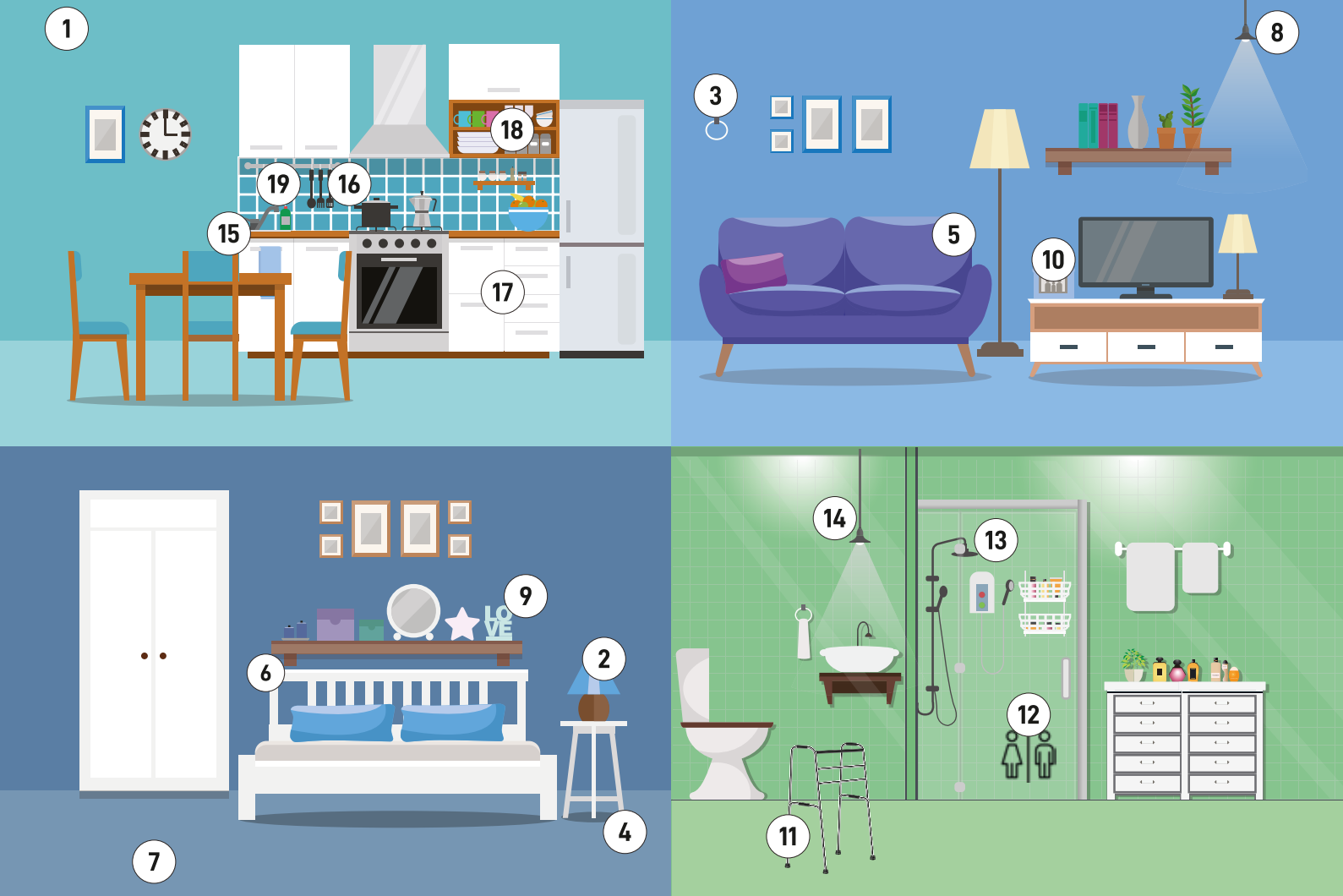


पार्किंसन्स रुग्णासाठी टप्प्याटप्प्याने माहिती देणारे गाइड



महत्वाच्या गोष्टी

- अचानक सगळा बदल करू नका, हळूहळू बदल करा आणि छोट्या बदलाने सुरुवात करा
- हालचाल आणि आवाजाला संवेदनशील असलेले टच लाइट्स आणि लाइट्स इंस्टॉल करा
- चालताना हाताने धरण्यासाठी काही नसेल त्याजागी भिंतीवर हँडरेल्स, हॉलवेज आणि स्टेअरवेल्स लावा
- फर्निचर अशा पद्धतीने ठेवा की खोलीमध्ये जागा कमी पडणार नाही आणि हालचाल करण्यासाठी जास्त जागा मिळेल
- घट्ट कुशन्स, सरळ पाठ असलेल्या खुर्च्या आणि कोचेस वापरा
- बेडमध्ये जाण्यासाठी व बाहेर पडण्यासाठी बेडरेलचा वापर करावा
- बेड आणि बाथरूममधील जागेवर वस्तू, लूज सतरंजी आणि इतर गोष्टी ठेवू नका
- घरात सगळीकडे नाइटलाइट्स आवश्यक आहेत
- बेडमध्ये जाण्यासाठी आणि बाहेर पडण्यासाठी स्टेशनरी पोलचा वापर करून मदत घेता येईल
- कॉर्डलेस फोन वापरा
- बाथरूमची रचना अशी करा की केन्स, वॉकर्स, आणि व्हीलचेअर्ससाठी जागा करता येईल
- बाथरूमच्या दरवाज्यावर एखादं चिन्ह लावा
- शॉवरचा फ्लो अँडजस्टेबल ठेवा जेणेकरून वैयक्तिक वापर सहज करता येईल
- बेसिन, शॉवर आणि टॉयलेटवर लाइट लावा, ज्यामुळे ह्या जागांकडे लक्ष देता येईल आणि त्यांचा सहज वापर करता येईल
- काउंटर टॉप कमी उंचीचा असावा, ज्यामुळे पार्किंसन्स झालेल्या व्यक्तीला स्वयंपाकघरातील वस्तू खुर्ची किंवा व्हीलचेअरवरून सहज घेता येईल
- कापणी करण्यापेक्षा सहज वापर करता येईल अशी सुरी वापरा
- तुमचं फर्निचर तयार करून घेताना नेहमी स्लायडिंग बोर्ड्सची निवड करा
- बिल्ट-अप युटेंसिल्स वापरा
- कॉफी मज्जसारख्या तुम्ही रोज वापरता त्या वस्तू हुकवर अडकवा. कपबोर्ड्स टाळा. कारण अशा वस्तू काढायला कठीण जातात.

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



आरोग्यदायक जीवनासाठी तुमचा जोडीदार



नाव:
इतिहास:

वय:

महिण्याचं नियोजन

आठवडा	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
आठवडा 1	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:
आठवडा 2	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:
आठवडा 3	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:
आठवडा 4	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:	दिनांक:
उदाहरण	सकाली चालणे	योगा	डॉक्टरांकडे अपॉइंटमेंट घेणे	खरेदी करणे	वाढदिवसाची पार्टी	बँक	