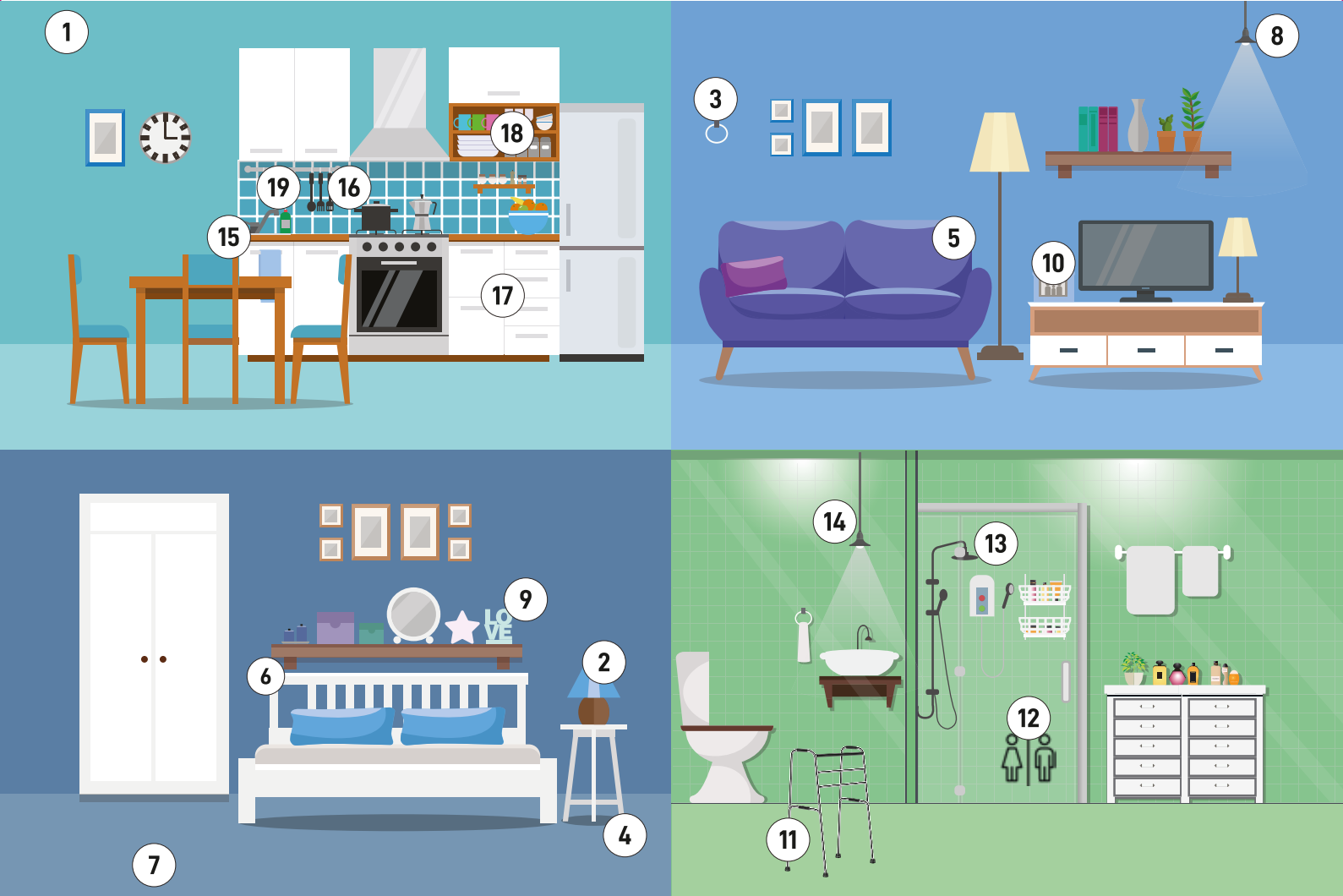


ପାର୍କିନ୍ସନ୍ସ ରୋଗ ଅନୁକୂଳ ହୋମ୍ ପାଇଁ ଷ୍ଟେପ୍ ଭିଡିଓ ଗାଇଡ୍



ମୁଖ୍ୟ ପଏଣ୍ଟ୍ସ ଗୁଡ଼ିକ

1. ଏକାଥରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ଧୀର ଗତିରେ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
2. ଟର୍ଚ୍ ଲାଇଟ୍ ଏବଂ ଲାଇଟ୍ ଇନଷ୍ଟଲ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଟେ ।
3. କାନ୍ଥ, ହଲ୍‌ଫ୍ରେଜ୍ ଏବଂ ସିଡିରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍ ଇନଷ୍ଟଲ୍ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ କିଛି ଧରିବା ପାଇଁ ନଥାଏ ।
4. ଆସବାବପତ୍ରକୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା କୋଠରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ କମ୍ ଭିଡ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଚାଲିବାକୁ ଅଧିକ ଜାଗା ମିଳିଥାଏ ।
5. ଚେୟାର୍ ଏବଂ ସୋଫାରେ ମଜବୁତ କୁଶନ୍ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଠି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।
6. ବେଡ୍ ଭିତରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଏକ ବେଡ୍‌ରେଲ୍ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯିବା ଉଚିତ ।
7. ବେଡ୍ ଏବଂ ବାଥରୁମ୍ ମଧ୍ୟରେ ରାସ୍ତାକୁ ବସ୍ତୁ, ଡିଲ୍, ଗାଲିଚା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖସିବା ଜନିତ ବିପଦରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
8. ଘରର ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ନାଲି ଲାଇଟ୍ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।
9. ବେଡ୍ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଯିବା ଆସିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଷ୍ଟେସନାରୀ ପୋଲ୍ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ।
10. କର୍ଡଲେସ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
11. କେନ୍, ଡ୍ରାକର୍ସ ଏବଂ ସ୍ଥାଲ୍‌ଚେୟାର ପାଇଁ ବାଥରୁମ୍ ଡିଜାଇନ୍ କରନ୍ତୁ ।
12. ଡୋର୍ ଲେବଲ୍ ବାଥରୁମ୍ ଉପରେ ଏକ ଚିହ୍ନ ରଖନ୍ତୁ ।
13. ଶାଝୁରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପଯୋଗକର୍ତ୍ତା ଅନୁରୂପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପ୍ରବାହ ରହିବା ଉଚିତ ।
14. ବେସିନ୍, ଶାଝୁ ଏବଂ ଶୌଚାଳୟ ଉପରେ ଆଲୋକୀକରଣ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।
15. ଏକ କାଉଣ୍ଟର ଟପ୍‌କୁ ତଳକୁ କରିବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ପାର୍କିନ୍ସନ୍ସରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଚେୟାର କିମ୍ବା ସ୍ଥିଲ ଚେୟାରରୁ ରୋଷେଇ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇପାରିବେ ।
16. ଏପରି ସ୍ଥାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯାହା କାମ କରିବା ସମୟରେ ଦୋହଲି ନଥାଏ ।
17. ଆପଣଙ୍କ ଆସବାବପତ୍ର ଡିଜାଇନ୍ କରିବାବେଳେ ସର୍ବଦା ସ୍ଲାକ୍‌ଡିଂ ବୋର୍ଡ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
18. ବିଲ୍-ଅପ୍ ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
19. ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଆଇଟମ୍ ଗୁଡ଼ିକ, ଯେପରି କର୍ପି ମଲ୍ ପରି ଜିନିଷକୁ ପହଞ୍ଚିବାକୁ କଠିନ ହେଉଥିବା ଆଲମାରୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସ୍କ୍ରୁରେ ରଖନ୍ତୁ ।

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



ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସାଥୀ



ନାମ:
ଉଚ୍ଚିହାସ:

ବୟସ:

ମାସିକ ପ୍ଲାନର୍

ସପ୍ତାହ	ସୋମବାର	ମଙ୍ଗଳବାର	ବୁଧବାର	ଗୁରୁବାର	ଶୁକ୍ରବାର	ଶନିବାର	ରବିବାର
ସପ୍ତାହ 1	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:
ସପ୍ତାହ 2	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:
ସପ୍ତାହ 3	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:
ସପ୍ତାହ 4	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:	ତାରିଖ:
ଉଦାହରଣ	ସକାଳ ଚାଲିବା	ସୋରା	ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱଚ୍ଛାବେଶ ନିୟୁକ୍ତି	ଶପିଂ	ଉତ୍ତମିନ ପାଟି	ବ୍ୟାଙ୍କ	