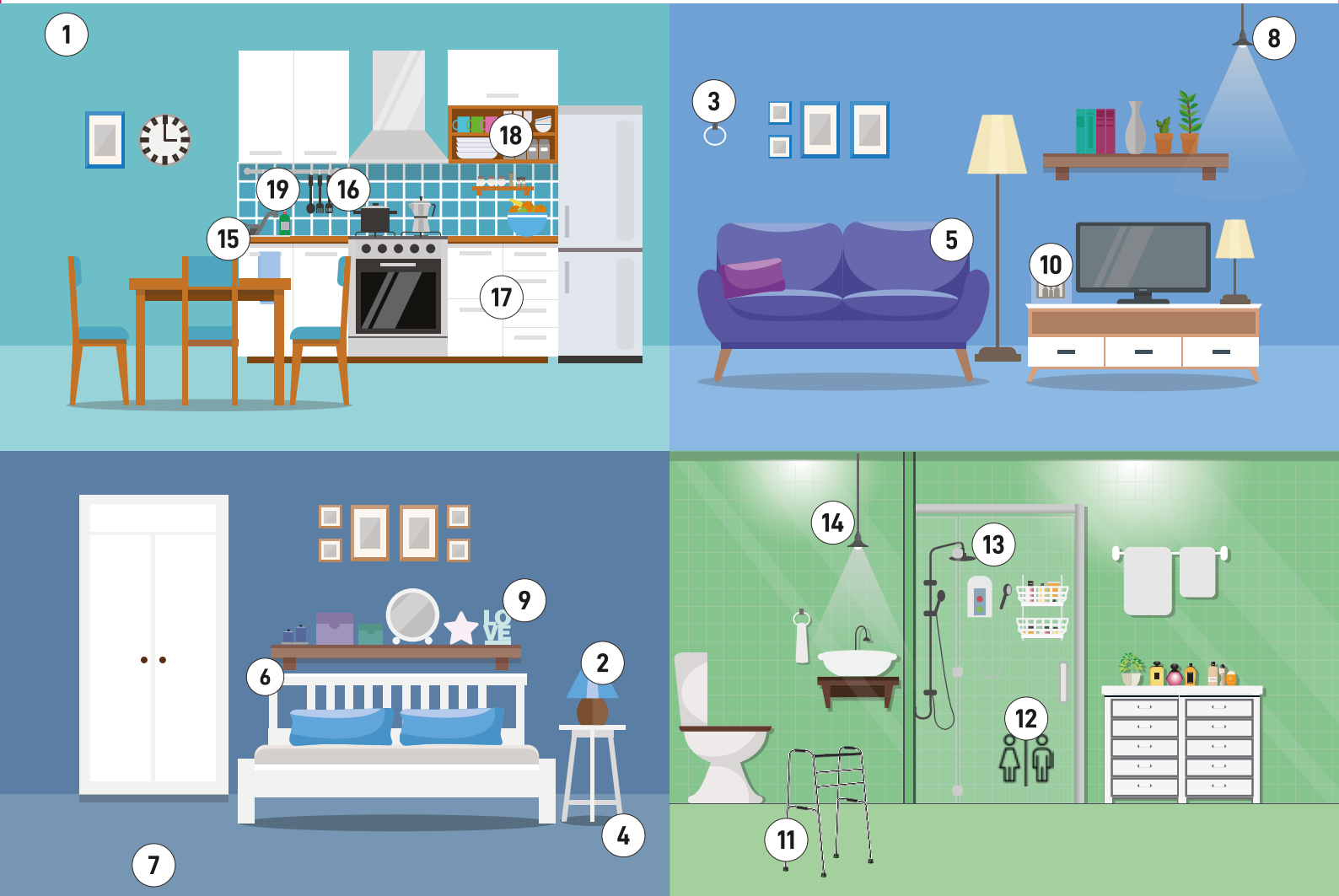


ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਡਿਸੀਜ਼ ਚਿਤਕਾਰੀ ਘਰੇਲੂ ਚਰਣ ਬੱਧ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ



ਮੁੱਖ ਪੁਆਇੰਟਸ

1. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾ ਬਦਲੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਗਤਿ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
2. ਅਜਿਹੀ ਟੱਚ ਲਾਇਟਸ ਅਤੇ ਲਾਇਟਸ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਗਤਿ ਅਤੇ ਧੁਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ
3. ਦਿਵਾਰਾਂ, ਹੱਲਵੇਅ ਅਤੇ ਪੌੜਿਆਂ ਤੇ ਰੇਲਿੰਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਕੜਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
4. ਫਰਨਿਚਰ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੀੜ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਸਕੇ
5. ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫੇ ਤੇ ਸਖਤ ਕੁਸ਼ਨ ਰੱਖੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ
6. ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਡਰੇਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
7. ਬਿਸਤਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ, ਢੀਲੇ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
8. ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
9. ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਪੌਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
10. ਕਾਰਡਲੈਸ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
11. ਕੈਨ, ਵੱਕਰ ਅਤੇ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰੋ
12. ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ
13. ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਐਡਜਸਟੇਬਲ ਪਵਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
14. ਬੇਸਿਨ, ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਟੌਇਲੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਯੂਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ
15. ਕਾਉਂਟਰਟੌਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਤੋਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ
16. ਅਜਿਹੇ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਆਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਲਹਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ
17. ਆਪਣੇ ਫਰਨਿਚਰ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਲਾਇਡਿੰਗ ਬੋਰਡ ਚੁਣੋ
18. ਨਿਰਮਿਤ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
19. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਫੀ ਮੱਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਹੁੱਕ ਤੇ ਰੱਖੋ

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



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ



ਨਾਮ :		ਉਮਰ :					
ਇਤਿਹਾਸ :							
ਮਾਸਿਕ ਪਲਾਨਰ							
ਹਫ਼ਤਾ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨਿਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਹਫ਼ਤਾ 1	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :
ਹਫ਼ਤਾ 2	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :
ਹਫ਼ਤਾ 3	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :
ਹਫ਼ਤਾ 4	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :	ਮਿਤੀ :
ਉਦਾਹਰਣ	ਸਵੇਰੇ ਤੁਰਨਾ	ਯੋਗਾ	ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸੈਡਯੂਲ	ਸ਼ਾਪਿੰਗ	ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਦੀ ਪਾਰਟੀ	ਬੈਂਕ	