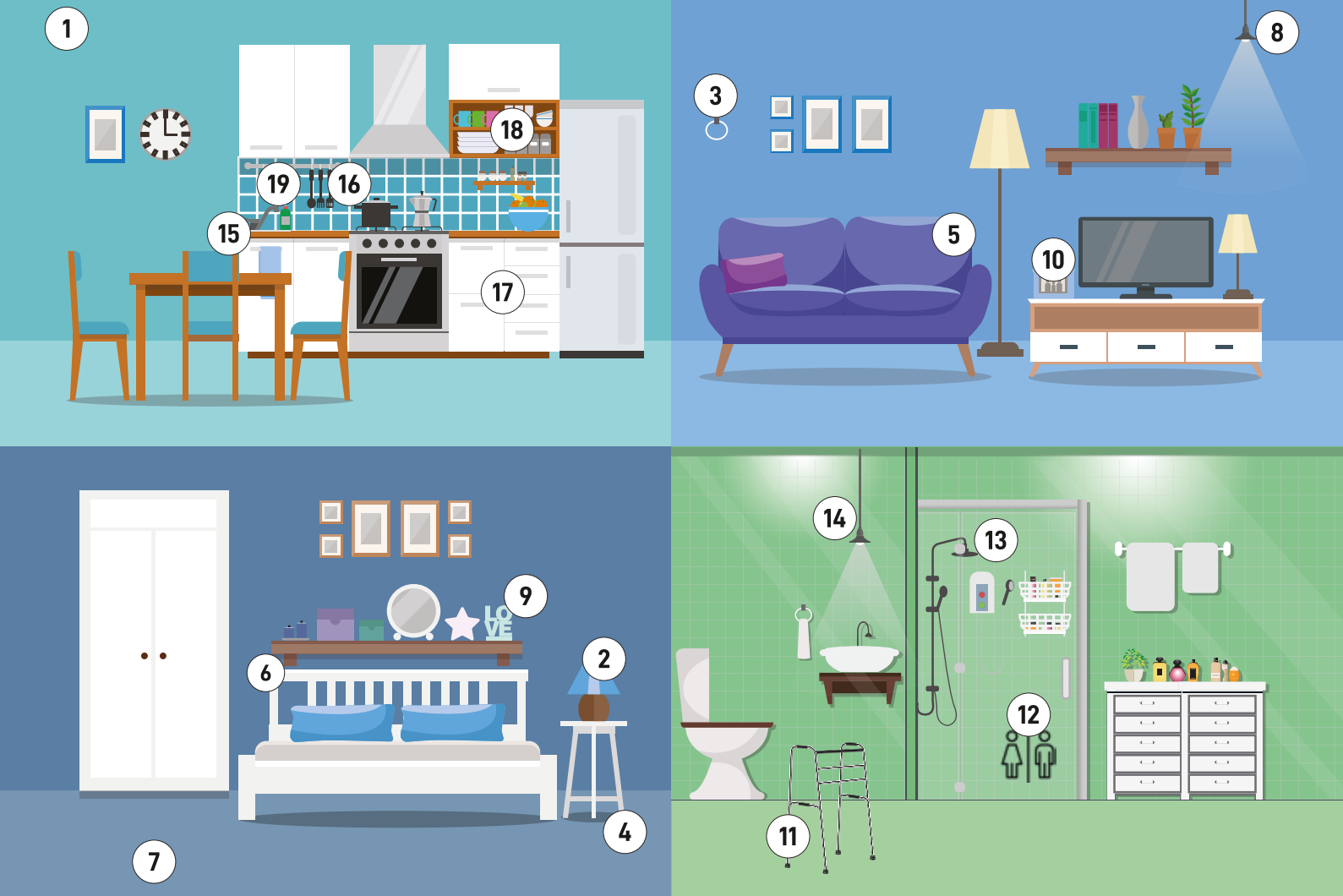


பார்க்கின்சன்ஸ் நோயாளிக்கு நட்பான வீட்டிற்கான படிப்படியான வழிகாட்டி



முக்கிய கருத்துக்கள்

1. மொத்தமாக எல்லாவற்றையும் மாற்றாதீர்கள். மெல்ல மெல்ல செய்யுங்கள். சிறிய மாற்றங்களிலிருந்து தொடங்குங்கள்.
2. நடமாட்டம் மற்றும் ஒலியை உணரக்கூடிய டச் லைட்கள் மற்றும் லைட்களை பொருத்தவும்
3. நடக்கும்போது பிடித்துக் கொள்ள எதுவும் இல்லாத இடங்களில் சுவர்கள், ஹால்கள் மற்றும் படிக்கட்டுகளில் கைபிடைகளைப் பொருத்தவும்
4. அறைகளில் நெருக்கடி இல்லாமல் இருக்கும் வகையில் நடமாட வசதியாக ஃபர்னிச்சர்களை போடவும்
5. உறுதியான குஷன்கள், நேரான முதுகு இருக்கும் நாற்காலிகள் மற்றும் ஷோபாக்களை அமைக்கவும்
6. படுக்கையில் அமர மற்றும் எழு உதவும் பெட்ரெயிலை வடிவமைக்க வேண்டும்
7. படுக்கை மற்றும் குளியலறை இடையேயான பாதையில் தளர்ச்சியான தரை விரிப்பான்கள் மற்றும் தடுமாறக்கூடிய பொருட்கள் எதுவும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
8. வீடு முழுவதும் இரவு நேர விளக்குகள் அவசியமானவை
9. படுக்கையில் அமர மற்றும் எழு உதவும் வகையில் நிலையான கம்பத்தை அமைக்கலாம்
10. வயர் இல்லாதபோனை பயன்படுத்தவும்
11. பிரம்புகள், வாக்கர்கள் மற்றும் சக்கர நாற்காலிகளை எடுத்துச் செல்லும் வகையில் குளியலறையை வடிவமைக்கவும்

12. கதவில் குளியலறையைக் காட்டும் லேபிளை ஒட்டவும்
13. ஒவ்வொருவரும் தண்ணீர் ஒட்டத்தை தங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றிக்கொள்ளும் வகையில் ஷவர்களை அமைக்கவும்.
14. பேசின், ஷவர் மற்றும் கழிவறைக்கு மேலாக விளக்கை அமைப்பது பயன்படுத்துபவர்கள் அதை எளிதாகக் கண்டறிய உதவும்
15. பார்க்கின்சன்ஸ் நோய் உள்ளவர்கள் ஒரு நாற்காலி அல்லது சக்கர நாற்காலியில் இருந்தவாறு சமையலறைப் பொருட்களை எடுக்க உதவும் வகையில் குறைந்த உயரம் கொண்ட மேடைகளை அமைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்
16. அறுக்கக் கூடியதற்கு மாறாக தட்டும்போது வெட்டக் கூடிய கத்திகளைப் பயன்படுத்தவும்
17. எப்போதுமே உங்கள் ஃபர்னிச்சர்களை வடிவமைக்கும்போது ஸ்லைடிங் போர்டுகள் இருப்பதை தேர்வு செய்யவும்
18. பில்ட்-அப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தவும்
19. நீங்கள் தினமும் பயன்படுத்தும் காபி கப்கள் போன்ற பொருட்களை உயரமான கப்போர்டுகளில் வைப்பதற்கு மாறாக கொக்கிகளில் தொங்க விடுங்கள்.

References : 1.UJOHN 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



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உங்கள் தோழன்



பெயர்:
வரலாறு:

வயது:

மாதாந்திர திட்டமிடல்

வாரம்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
வாரம் 1	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:
வாரம் 2	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:
வாரம் 3	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:
வாரம் 4	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:	தேதி:
எடுத்துக் காட்டு	காலை நடை பயிற்சி	யோகாசனம்	மருத்துவரை சந்திப்பு	ஷாப்பிங்	பிறந்தநாள் விழா	வங்கி	