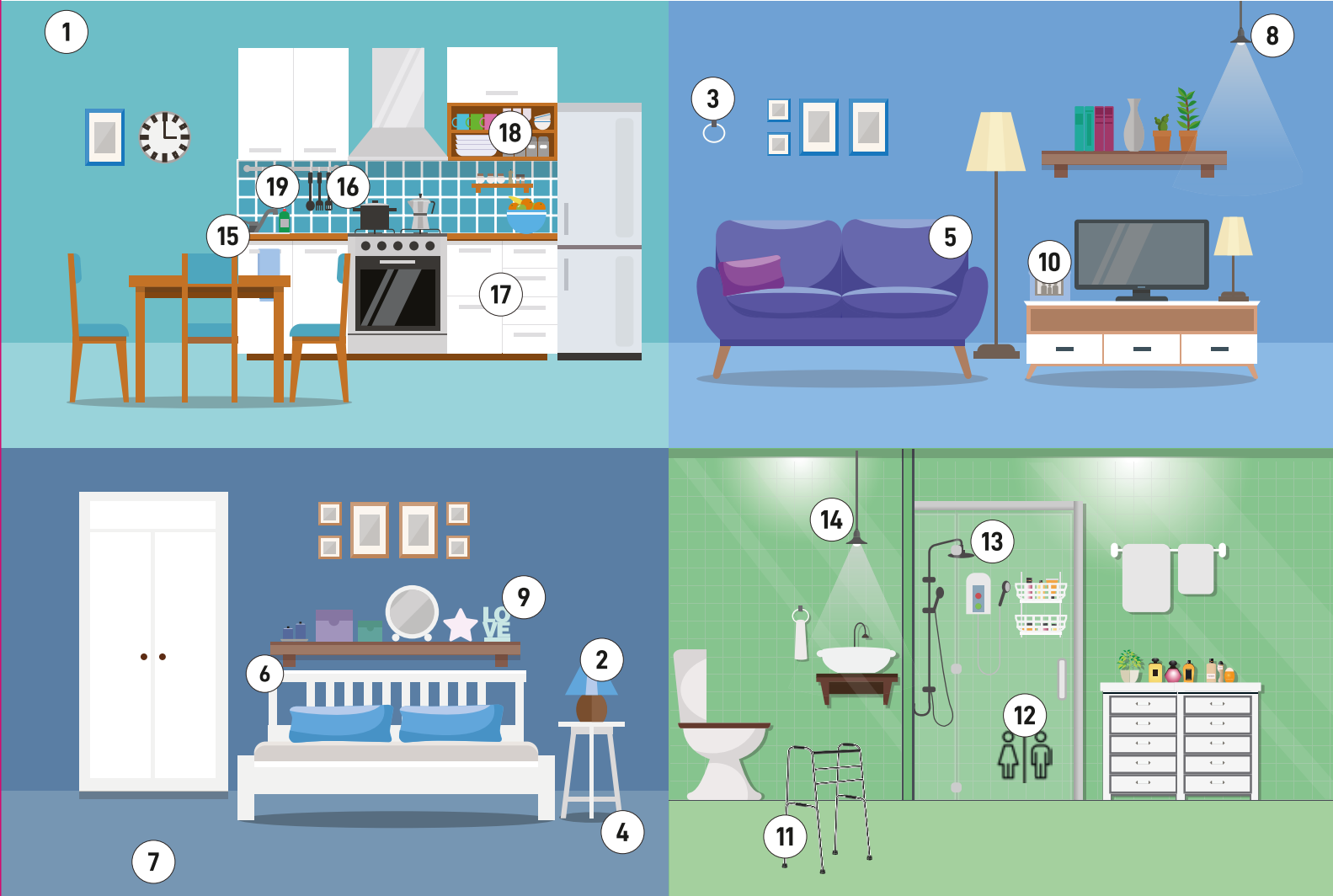


# పార్కిన్సన్స్ రోగికి అనుకూలమైన ఇల్లు

## కోసం దశల వారీగా గైడ్



### క్రీలక పాయింట్స్

1. అన్నీ ఒకేసారి మార్చకండి, చిన్న చిన్న మార్పులతో ప్రారంభించి మెల్లమెల్లగా చేయండి.
2. టచ్ లైట్స్ మరియు కదలిక మరియు చప్పుడుకు సెన్సిటివ్ ఉండే లైట్స్ ఇన్స్టాల్ చేసుకోండి.
3. నడవడానికి సహాయం కోసం పట్టుకోవడానికి ఏమి లేని గోడలు, హాల్‌వేస్ మరియు మెల్లపై హ్యాండ్‌రేల్స్ ఇన్స్టాల్ చేసుకోండి.
4. ఇంట్లో తక్కువ రద్దీగా ఉండేందుకు మరియు విన్యాసం చేసేందుకు మరెక్కానో చోటు ఉండేందుకు ఫర్నిచర్ రీఅరేంజ్ చేసుకోండి.
5. ధృఢమైన మెట్టలు, వీపును నిటారుగా ఉంచే కుర్చీలు మరియు సోఫాలు తెచ్చుకోండి.
6. బెడ్ లోపలికి బయటికి వచ్చేందుకు వీలుగా బెడ్‌రేల్ ఉంచాలి.
7. బెడ్ మరియు బాత్రూమ్ మధ్యలో వస్తువులు, వదులుగా రగ్గులు మరియు ఏవైనా ఇతర బ్రికింగ్ ప్రమాదాలు ఉంటే తీసివేయాలి.
8. ఇల్లంతటా రాత్రి లైట్స్ అవసరం.
9. బెడ్ లోపలికి బయటికి వచ్చేందుకు వీలుగా స్టేషనరీ షోల్ ఉపయోగించవచ్చు.
10. కార్డ్‌లెస్ ఫోన్ ఉపయోగించండి.
11. కర్రలు, వాక్‌ర్స్, మరియు వీల్‌చైర్స్ కోసం చోటు అయ్యేందుకు వీలుగా బాత్రూమ్ డిజైన్ చేసుకోండి.
12. బాత్రూమ్ తలుపుపై సూచించే లేబల్ పెట్టండి.
13. వినియోగదారునికి అనుకూలంగా ఉండేలా ప్రవాహాన్ని అడ్జస్ట్ చేసుకునే షవర్స్ ఉండాలి.
14. బేసిన్, షవర్ మరియు టాయిలెట్ పై లైటింగ్ పెట్టడం వల్ల వినియోగదారులకు వీటిని కనుగొనడం సులభం అవుతుంది.
15. పార్కిన్సన్స్ కలిగిన వ్యక్తి కుర్చీ లేదా వీల్‌చైర్ నుంచే వస్తువులు అందే విధంగా పైన ఉన్న వస్తువులు కింద ఉండేలా చూడండి.
16. రాకింగ్ కంట్ కత్తిరించే కదలిక ఉండే కత్తిరిని ఉపయోగించండి.
17. మీ ఫర్నిచర్ డిజైన్ చేసేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ స్టైడింగ్ బోర్ర్స్ ఎంచుకోండి.
18. నిర్మించిన పాత్రలు ఉపయోగించండి.
19. కాఫీ మగ్గ్ లాంటి ప్రతిరోజు ఉపయోగపడే సామాగ్రిని చేరుకోవడం కష్టంగా ఉండే కంట్‌బోర్ర్స్ కంట్ హుక్స్ పై పెట్టండి.

**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



# ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మీ భాగస్వామి

**Symbiosis**  
a SUN PHARMA division

పేరు:  
చరిత్ర:

వయస్సు:

## నెలవారీ ప్లానర్

| వారం   | సోమవారం  | మంగళవారం | బుధవారం                                  | గురువారం | శుక్రవారం          | శనివారం | ఆదివారం |
|--------|----------|----------|------------------------------------------|----------|--------------------|---------|---------|
| వారం 1 | తేదీ:    | తేదీ:    | తేదీ:                                    | తేదీ:    | తేదీ:              | తేదీ:   | తేదీ:   |
| వారం 2 | తేదీ:    | తేదీ:    | తేదీ:                                    | తేదీ:    | తేదీ:              | తేదీ:   | తేదీ:   |
| వారం 3 | తేదీ:    | తేదీ:    | తేదీ:                                    | తేదీ:    | తేదీ:              | తేదీ:   | తేదీ:   |
| వారం 4 | తేదీ:    | తేదీ:    | తేదీ:                                    | తేదీ:    | తేదీ:              | తేదీ:   | తేదీ:   |
| ఉదాహరణ | ఉదయం నడక | యోగా     | డాక్టరుతో షెడ్యూల్ చేయబడ్డ అపాయింట్మెంట్ | షాపింగ్  | పుట్టినరోజు పార్టీ | బ్యాంక్ |         |