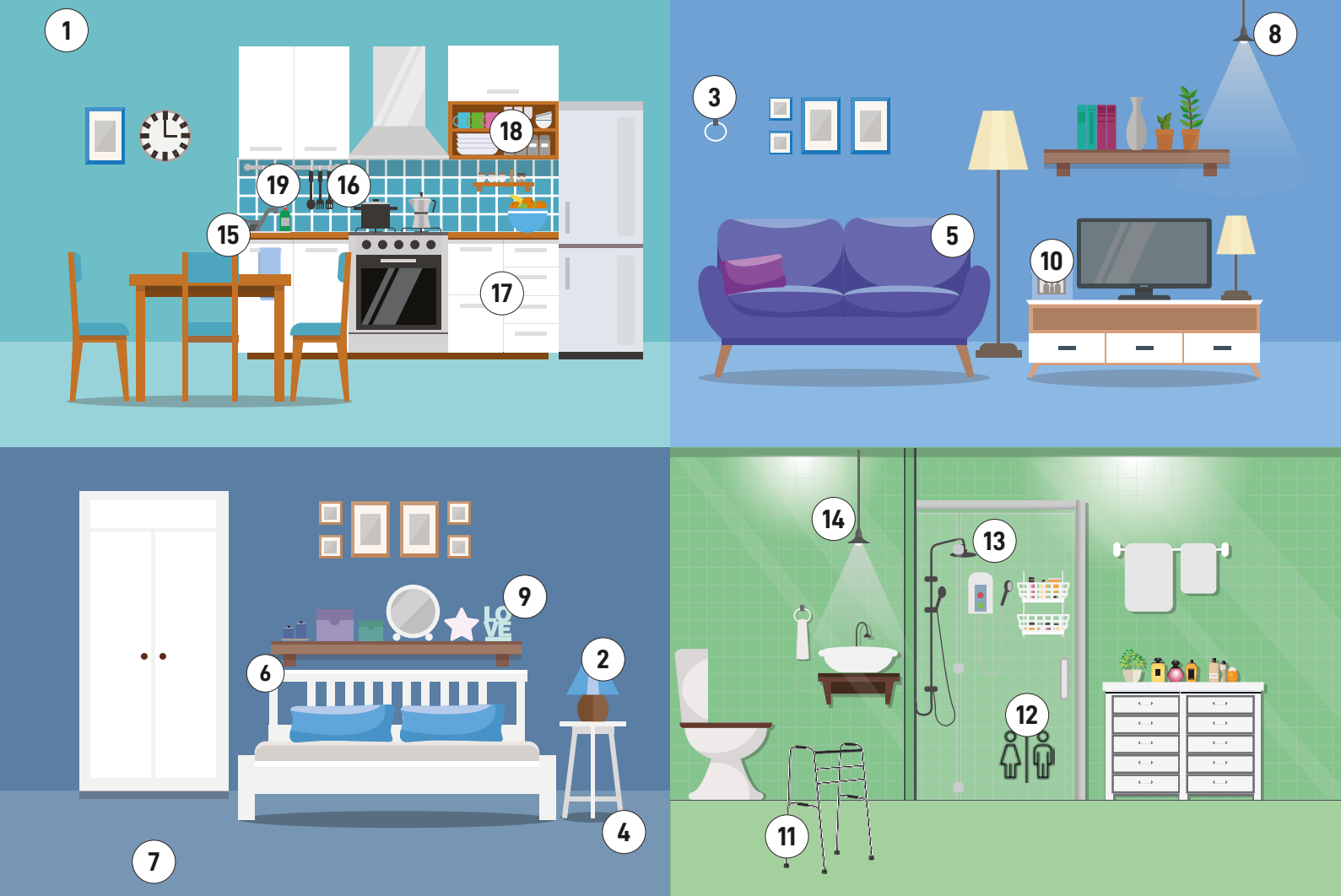


پارکنسنس کے مریض کے فرینڈلی ہوم کے لئے مرحلہ وار رہنمائی



اہم نکات

1. ایک ہی وقت میں سب کچھ تبدیل نہ کریں، اسے آہستہ بتدریج رفتار سے کریں اور چھوٹی تبدیلیاں کر کے شروع کریں۔
2. ٹچ لائٹس انسٹال کریں اور وہ لائٹس جو حرکت اور آواز کے لئے حساس ہیں۔
3. دیواروں، دالانوں اور سیڑھیوں کے ساتھ ہینڈ ریل لگائیں جہاں چلنے میں مدد کے لئے پکڑنے کے لئے کچھ بھی نہیں ہے۔
4. فرنیچر کو دوبارہ ترتیب دیں تاکہ کمروں میں کم پسارا ہو اور حرکت کرنے کے لئے زیادہ جگہ مل سکے
5. کرسیوں اور صوفوں کو مضبوط گڈی، سیدھے ٹیکے کے ساتھ رکھیں۔
6. بستر میں اندر اور باہر جانے کے لئے بیڈریل ڈیزائن کیا جانا چاہئے
7. بستر اور باتھ روم کے درمیان کے راستے کو اشیاء، ڈھیلے قالینوں اور کسی بھی دوسری لڑ کھڑا جانے والی چیزوں کو دور رکھیں
8. نائٹ لائٹس پورے گھر میں ضروری ہیں
9. بستر میں اندر اور باہر جانے میں مدد کے لئے بستر سے جڑے کھمبے کا استعمال کیا جاسکتا ہے
10. کارڈلیس فون کا استعمال کریں
11. باتھ روم کو اس طرح ڈیزائن کریں تاکہ اس میں سہارے کی لاثھی، واکر اور ویبل چیئر کے لئے جگہ بنائی جاسکے
12. باتھ روم کے دروازے پر ایک لیبل لگائیں۔
13. شاور استعمال کرنے والے کے مطابق بہاؤ کو ایڈجسٹ کرنے والے شاور ہونے چاہئے
14. بیسن، شاور اور ٹوائلٹ کے اوپر روشنی سے استعمال کرنے والے فرد کی توجہ ان علاقوں تک پہنچتی ہے جس سے آسانی سے انہیں تلاش کرنے میں مدد ملتی ہے
15. کاؤنٹر ٹاپ کو نیچے رکھنے پر غور کریں تاکہ پارکنسنس کی بیماری میں مبتلا شخص کرسی یا ویبل چیئر سے باورچی خانے کی اشیاء تک پہنچ سکے
16. آری کی طرح چلنے والے چاقو کی بجائے چاقو پر ہاتھ رکھ کر دبا کر کاٹنے والے چاقو کا استعمال کریں
17. اپنے فرنیچر کو ڈیزائن کرتے وقت ہمیشہ سلائڈنگ بورڈ کا انتخاب کریں
18. خاص طریقے سے تیار کردہ برتن استعمال کریں۔
19. وہ اشیاء جو آپ روزانہ استعمال کرتے ہیں، جیسے کافی مگ، بکس پر رکھیں نہ کہ مشکل سے پہنچنے والی الماریوں میں۔



صحت مند زندگی کے لئے آپ کا ساتھی

Symbiosis
a SUN PHARMA division

عمر:

نام:
ہسٹری:

ماہانہ منصوبہ بندی

اتوار	سنیچر	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر	ہفتہ
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	ہفتہ 1
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	ہفتہ 2
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	ہفتہ 3
تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	تاریخ:	ہفتہ 4
بینک	برتنہ ڈے پارٹی	خریداری	ڈاکٹر کے ساتھ طے شدہ ملاقات	یوگا	صبح کی چہل قدمی	مثال	