

घर पर है कोई अल्जाइमर रोगी तो इन तरीकों से रखें उनका ध्यान, जी सकेंगे लंबा और आरामदायक जीवन

World Alzheimer's Day 2025: अगर आपके घर में कोई अल्जाइमर रोगी है, तो आप डॉक्टर के बताई इन टिप्स की मदद से उनका ध्यान रख सकते हैं। आइए, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -



VERIFIED By: Dr. Malini Saba

Written by priya mishra | Published : September 17, 2025 12:32 PM IST



Alzheimer Care Tips: अल्जाइमर एक गंभीर न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारी है, जिसमें धीरे-धीरे मस्तिष्क की कोशिकाओं नष्ट होने लगती हैं। अल्जाइमर रोग और अन्य डिमेंशिया से संबंधित मुद्दों पर लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से हर साल 21 सितंबर को विश्व अल्जाइमर दिवस मनाया जाता है। अल्जाइमर एक ऐसा रोग है जो केवल रोगी को ही नहीं, बल्कि उनके परिवार और देखभाल करने वालों को भी प्रभावित करता है। कभी-कभी यह महसूस होता है कि हम अपने प्रियजन की मदद करना चाहते हैं, लेकिन समझ नहीं पाते कि कैसे। **आज इस लेख में साइकोलॉजिस्ट, ह्यूमन राइट्स एडवोकेट और वुमन राइट्स एक्टिविस्ट डॉ मालिनी सबा से जानते हैं कुछ आसान लेकिन प्रभावी सुझाव, जिन्हें अपनाकर अल्जाइमर रोगी का जीवन अधिक सुरक्षित, आरामदायक और खुशहाल बनाया जा सकता है।**

दिनचर्या को स्थिर बनाएं

अल्जाइमर रोगियों के लिए नियम और दिनचर्या जीवन का सबसे बड़ा सहारा होते हैं। खाने, सोने और दवा लेने का समय रोज एक जैसा होना चाहिए। यह उनके लिए सुरक्षा का अहसास देता है और भ्रम की स्थिति कम करता है। छोटे-छोटे नोट्स, कलर-कोडेड रिमाइंडर और घर में स्पष्ट संकेत बहुत मददगार हो सकते हैं।



पोषण पर विशेष ध्यान दें

जो हम खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे मस्तिष्क और याददाश्त पर पड़ता है। ताजे फल, हरी सब्जियां और ओमेगा-3 युक्त पदार्थ जैसे अखरोट और अलसी स्मृति और मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। चीनी और प्रोसेस्ड फूड कम से कम लें। पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं, क्योंकि हाइड्रेशन भी मानसिक स्थिति पर असर डालता है।

मानसिक और सामाजिक व्यायाम करें

अल्जाइमर रोगियों के मस्तिष्क को सक्रिय रखना बेहद जरूरी है। उनके लिए पहेलियां, चित्रकारी, किताबें पढ़ना या संगीत सुनना मददगार होते हैं। साथ ही, परिवार और मित्रों के साथ नियमित बातचीत और समय बिताना रोगी को खुशी और भावनात्मक सुरक्षा देता है। छोटे-छोटे संवाद, हाथ पकड़कर बातें करना या हंसी-मजाक उनके दिन को रोशन कर सकता है।

सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करें

घर में ऐसे बदलाव करें जो उनके लिए सुरक्षित हों। फिसलन रोकने वाले मैट, तेज कोनों वाली वस्तुएं हटाना और बाथरूम या रसोई में अतिरिक्त सुरक्षा उपाय रखना महत्वपूर्ण है। यह सिर्फ शारीरिक सुरक्षा नहीं देता, बल्कि रोगी का आत्मविश्वास भी बढ़ाता है।

धैर्य और सकारात्मकता बनाए रखें

रोगी की भूल और भ्रम की स्थिति पर कभी क्रोध न करें। शांत और प्रेमपूर्ण व्यवहार से वे अधिक सहज महसूस करते हैं। छोटे प्रयासों की सराहना करें और उन्हें खुद से चीजें करने का मौका दें। यह उनके आत्मसम्मान और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

नियमित चिकित्सकीय निगरानी

डॉक्टर से समय-समय पर सलाह लेना और किसी भी नए लक्षण पर तुरंत ध्यान देना महत्वपूर्ण है। यह न केवल बीमारी की प्रगति पर नजर रखने में मदद करता है बल्कि रोगी की सुरक्षा और बेहतर जीवन गुणवत्ता सुनिश्चित करता है।

अल्जाइमर का सामना कठिन है, लेकिन प्यार, समझ और धैर्य से इसे सहन करना आसान हो सकता है। सही देखभाल और छोटे-छोटे कदम रोगी और परिवार दोनों के जीवन को संतुलित और खुशहाल बना सकते हैं।

ADVERTISEMENT



indeed
Sponsored Jobs deliver 80% more applicants on average than non-sponsored jobs
(Indeed data, IN)

Sponsor your job

Latest Articles



High Uric Acid Warning Symptoms: 7 Proven Signs Your Uric Acid Levels Are Extremely...



LIVE
World Health News Live
Updates: New Ebola Outbreak Declared In Africa; 'Kissing Bu...



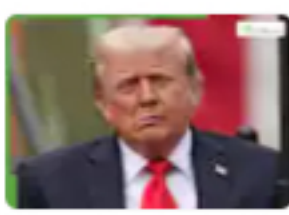
High Blood Pressure Management: 10 Medicinal Plants That Can Help Prevent...



Narendra Modi Birthday: At 75, Here's How PM Modi Maintains His Fitness Through Yoga,...



New Ebola Outbreak Hits Africa: 81 Cases, 28 Deaths; Mass Quarantine, Strict Isolation As...



Donald Trump Health: Experts Warn of Possible Dementia and Cognitive Decline - What Is...

VIEW MORE →