

## **2.3.5**

### **Any Other Relevant Information**



Dr. Vitthalrao Vikhe Patil Foundation's

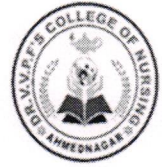
**COLLEGE OF NURSING**

Opp. Govt. Milk Dairy, M.I.D.C., Ahmednagar- 414 111

Tel:-(0241) 2778042, 2779757, 2777059, Fax:-(0241)2779782

E-mail: principal@vimscon.edu.in Website: www.vimscon.edu.in

Recognized by UGC u/s 2 (f), ISO Certified: ISO 21001:2018



## Report (Poster compition on world ozone day)

1. **Title of the Activity:** Poster competition on the occasion of world ozone day
2. **Date & Venue:** 16/09/2023, Dr.Vitthalrao Vikhe Patil College of Nursing, Ahmednagar.  
11.am to 1.Pm
3. **Outcomes of the activity achieved:** To Developed Theoretical and extracurricular skill among students and make awareness about environmental sustainability
4. **Description of the activities:** B.Sc. M.Sc., Gnm, Nursing Students actively participated in poster competition and given message to save pollution to save ozone layer after exhibition evaluation done by Mrs.Kavita Bhoknal and Mrs.Salomi teldhune and first three poster are selected and given them certificates.
5. **Activity experience:** Students have actively participated and enjoyed and developed knowledge regarding environmental sustainability to save ozone.
6. **Total Attendance:** 40

Activity Incharge:

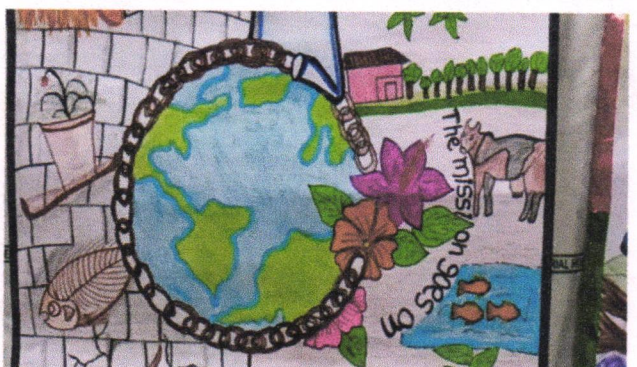
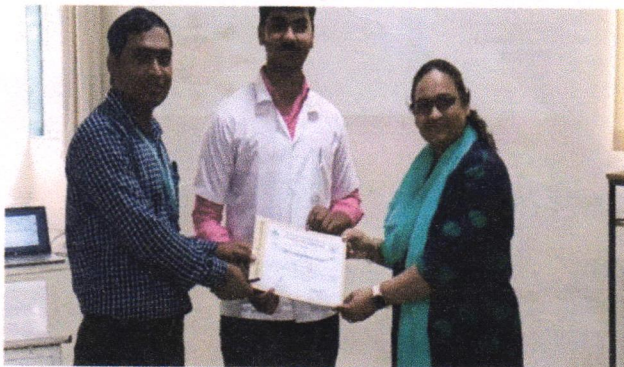
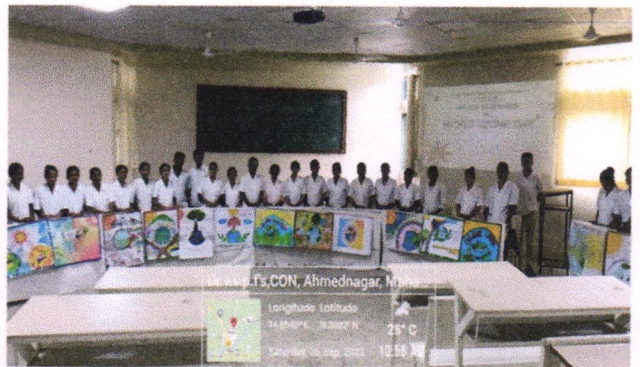
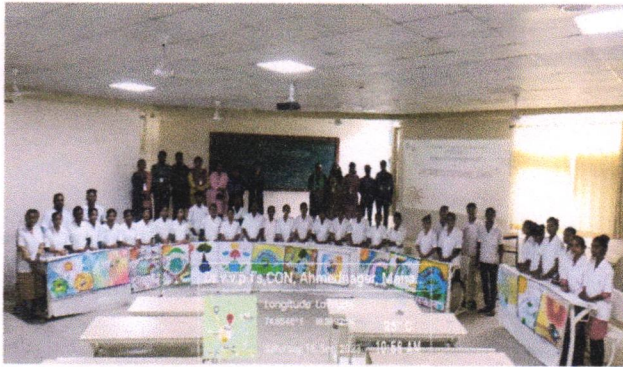
Vice Principal

HOD

Community Health Nursing Department

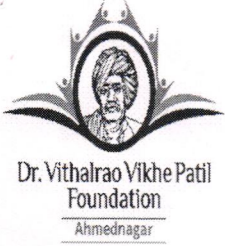
Principal  
Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar

# Poster competition on world ozone day



*[Handwritten signature]*

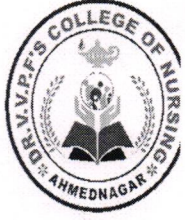
*P. Achardhar*  
Principal  
Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar



Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's

## COLLEGE OF NURSING

Opp. Govt. Milk Dairy, M.I.D.C., Ahmednagar- 414 111  
Tel:- (0241) 2778042, 2779757, 2777059, Fax:- (0241) 2779782  
**E-mail:** principal@vimscon.edu.in **Website:** www.vimscon.edu.in  
Recognized by UGC u/s 2 (f), ISO Certified : ISO 21001:2018



DVVVF/CON/2023/2498

Date: 15/09/2023

Circular

It Is Informing That, Dr. V.V.P. F's Collage of Nursing Community Health Nursing Department Has Planned to Poster Competition On the occasion of International Ozone day on 16<sup>th</sup> sept. 2023 at 10.00 am.

All Students will be present at 9.45 am.in Conference Hall for poster competition.

*Yojna*  
*15/9/2023*  
HOD

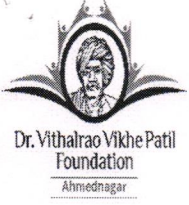
Community Health Nursing Department

Copy to:

1. Notice board
2. IQAC

Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar  
Inward No 584  
Date 13/9/2023

*PAche delkar*  
Principal  
Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar



Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's

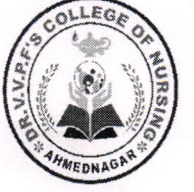
**COLLEGE OF NURSING**

Opp. Govt. Milk Dairy, M.I.D.C., Ahmednagar- 414 111

Tel :-(0241) 2778042, 2779757, 2777059, Fax :-(0241)2779782

**E-mail:** principal@vimscon.edu.in Website: www.vimscon.edu.in

Recognized by UGC u/s 2 (f), ISO Certified: ISO 21001:2018



DVVVPF/CON/2023/ 586

Date: - 14/09/2023

**From,**  
**HOD**  
**Community Health Nursing Department,**  
**Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's College of Nursing,**  
**Ahmednagar**

**To,**  
**The Principal,**  
**Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's College of Nursing,**  
**Ahmednagar**

**Subject: - Permission to Organize Poster competition for Students.**

Respected Madam,

Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's College of Nursing, Community Health Nursing Department is planning to organize Poster competition on the occasion of International Ozone day on 16/09/2023 at 10.00am.

Kindly do the needful.

Thanking you in anticipation.

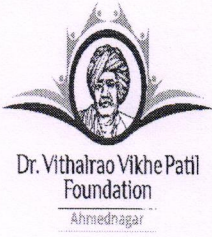
HOD

**Community Health Nursing Department**  
**Dr. V. V. P. F's College of Nursing,**  
**Ahmednagar**

*Permitted*  
*P. Achardekar*

*P. Achardekar*  
Principal  
Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar

Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar  
Inward No 586  
Date 16/9/2023.



Dr. Vithalrao Vikhe Patil Foundation's

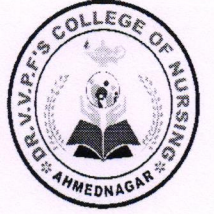
## COLLEGE OF NURSING

Opp. Govt. Milk Dairy, M.I.D.C., Ahmednagar- 414 111  
Tel:- (0241) 2778042, 2779757, 2777059, Fax:- (0241) 2779782

**E-mail:** [principal@vimscon.edu.in](mailto:principal@vimscon.edu.in) **Website:** [www.vimscon.edu.in](http://www.vimscon.edu.in)

Recognized by UGC u/s 2 (f), ISO Certified : ISO 21001:2018

NAAC Accredited 'B++' Grade



### Project on Modle Preperation

### Fourth Year B.BSc Nursing A.Y 2023-24

**Subject :** Community Health Nursing -II

SN	Name of Candidate	Topic	Date of Submission
1	Awsare Arti Ganesh	Variants of Corona Virus	06/03/2024
2	Bhalerao Snehal Rajendra		
3	Bodkhe Vaibhav Chandrabhan		
4	Chakranarayan Silviya Ravindra		
5	Darekar Radhika Bharat		
6	Dhakane Manasi Pradeep		
7	Dhale Hrishikesh Pralhad		
8	Dhas Ashwini Jalindar		
9	Dole Mukta Laxman		
10	Dukre Arti Sopan		
11	Ekam Nikhil Shahadev	Model of Primary Health Center	06/03/2024
12	Gagare Pankaj Vilas		
13	Gagare Vishal Balasaheb		
14	Gaikwad Jueeli Jayant		
15	Gaikwad Namrta Timathi		
16	Gangurde Nikita Bhausahab		
17	Ghige Prachi Suresh		
18	Ghuge Akash Pandurang		
19	Giri Kranti Shivmurti		
20	Gore Perna Buvasahab		
21	Gudalod Suraj Devidas	Model on Pollution Control Measures	06/03/2024
22	Hinge Chandrakant Rajendra		
23	Jadhav Pratiksha Rajabhau		
24	Jagtap Jayshri Manoj		
25	Kakad Abhishek Subhash		
26	Kale Kartikswami Mahesh		
27	Kale Prashant Bhagwat		
28	Kapse Akash Chhagan		

29	Karande Vaishnavi Shankar		
30	Khadse Rushikesh Devrao		
31	Khandagale Krupa Satydan	Health administration In India	07/03/2024
32	Lad Shrinivas Angad		
33	Laware Kanchan Vitthal		
34	Mundhare Chetan Devikisan		
35	Nidhane Vaibhav Vijay		
36	Nikam Shraddha Arun		
37	Pardeshi Vrushali Ganesh		
38	Pawar Akshay Sanjay		
39	Sagade Rushikesh Balasaheb		
40	Sanap Ishwari Sambhaji		
41	Sarbande Tejas Rajendra	Maternal Health Schemes	07/03/2024
42	Sarode Nageshwar Laxman		
43	Sasane Kunal Ganesh		
44	Shaikh Saniya Nabij		
45	Shinde Mangesh Ravindra		
46	Sonwane Rushikesh Tukaram		
47	Tambare Sudarshan Bhagawan		
48	Thorat Shraddha Popat		
49	Ugale Kalpesh Dnyaneshwar		
50	Waghmare Sushilkumar Mohan		

*[Handwritten Signature]*

**Sign Subject Teacher**

*[Handwritten Signature]*

**HOD**

**Dept. Of Community Health Nursing**

*[Handwritten Signature]*

**Principal**

**Dr.V.V.P.F's College of Nursing  
Ahmednagar**

**DR.V.V.P.F'S COLLEGE OF NURSING, AHEMDNAGAR**  
**III Semester BSc. NURSING**  
**TIME TABLE**  
**FROM 01/10/2023 to 31/10/2023**

Date /Time	9am-10am	10am-11am	11am-12pm	12pm-1pm	1pm - 2pm	2pm-3pm	3pm-4pm	4pm-5pm								
01/10/23	Sunday					Lunch break	Sunday									
02/10/23	Holiday on occasion of Gandhi Jayanti						Holiday on occasion of Gandhi Jayanti									
03/10/23	Mid Term Examination						Mid Term Examination									
04/10/23																
05/10/23																
06/10/23																
07/10/23	SUNDAY						Half Day									
08/10/23																
09/10/23	Microbiology Ext Dept		Microbiology Ext Dept		Lunch break	Pharmac Ext Dept		Adult Health Nursing I Clinical Block								
10/10/23						Pharmac Ext Dept										
11/10/23	Patho Ext Dept		Patho Ext Dept			Adult Health Nursing I Clinical Block										
12/10/23																
13/10/23	SUNDAY					Half Day										
14/10/23	Adult Health Nursing I Clinical Block					Lunch break	Pharmac Ext Dept		Adult Health Nursing I Clinical Block							
15/10/23							Microbiology Ext Dept			Microbiology Ext Dept		Pharmac Ext Dept				
16/10/23							Microbiology Ext Dept			Microbiology Ext Dept		Pharmac Ext Dept		Patho Ext Dept		
17/10/23																
18/10/23							Adult Health Nursing I Clinical Block					Patho Ext Dept		Adult Health Nursing I Clinical Block		
19/10/23																
20/10/23							SUNDAY					Half Day				
21/10/23																
22/10/23	Microbiology Ext Dept		Microbiology Ext Dept		Lunch break	Pharmac Ext Dept		Adult Health Nursing I Clinical Block								
23/10/23						Pharmac Ext Dept										
24/10/23	Patho Ext Dept		Patho Ext Dept			Adult Health Nursing I Clinical Block										
25/10/23																
26/10/23	Adult Health Nursing I Clinical Block					Patho Ext Dept			Adult Health Nursing I Clinical Block							
27/10/23																
28/10/23	SUNDAY					Half Day										
29/10/23																
30/10/23	Adult Health Nursing I Ms. Pooja M	Adult Health Nursing I Ms. Varsha	Microbiology Ext Dept	Adult Health Nursing I Mr. Nilesh M	Lunch break	Adult Health Nursing I Ms. Sonal	Adult Health Nursing I Ms. Rushali K	Micro Mrs. Kavita								
31/10/23	Adult Health Nursing I Ms. Pooja M	Adult Health Nursing I Ms. Varsha	Microbiology Ext Dept	Adult Health Nursing I Mr. Nilesh M		Adult Health Nursing I Ms. Sonal	Adult Health Nursing I Ms. Rushali K	Micro Mrs. Kavita								

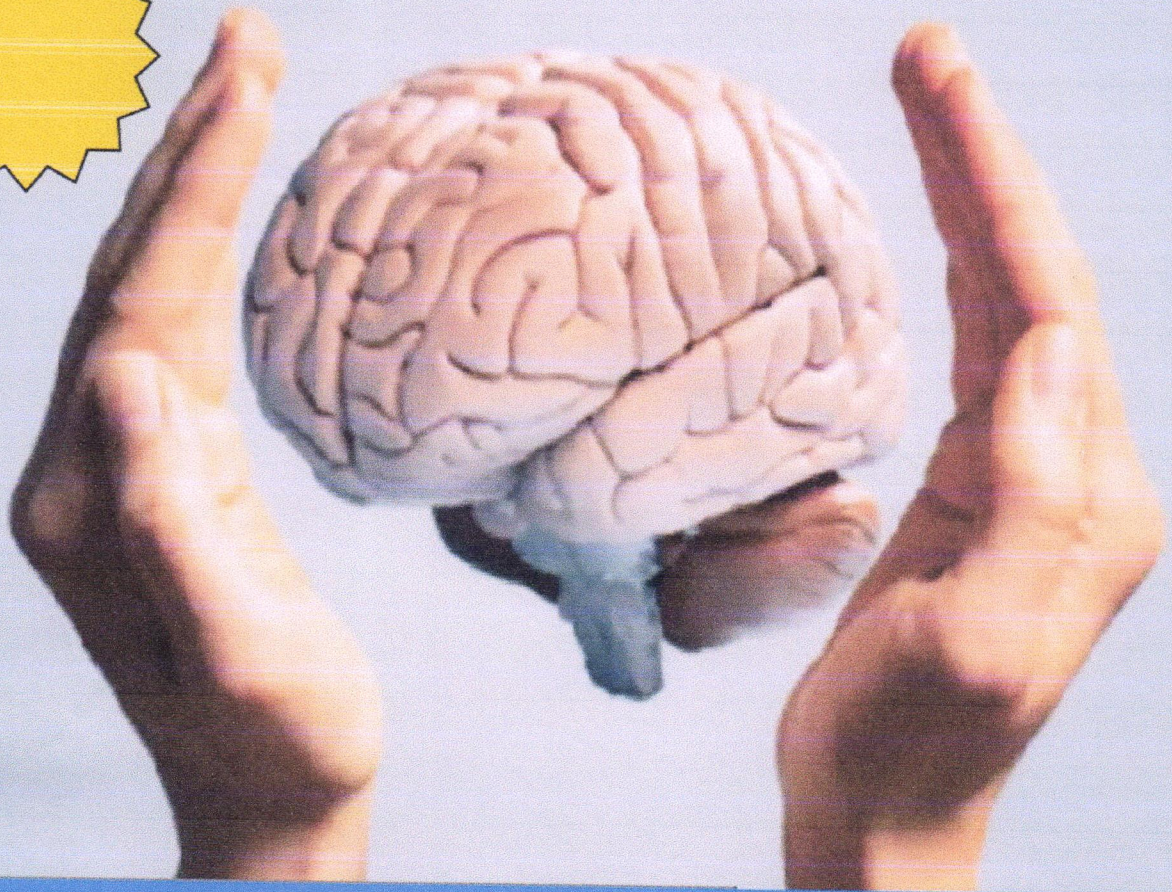
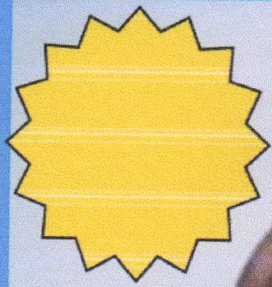
**Class Co-ordinator**

**Clinical Co-ordinator**

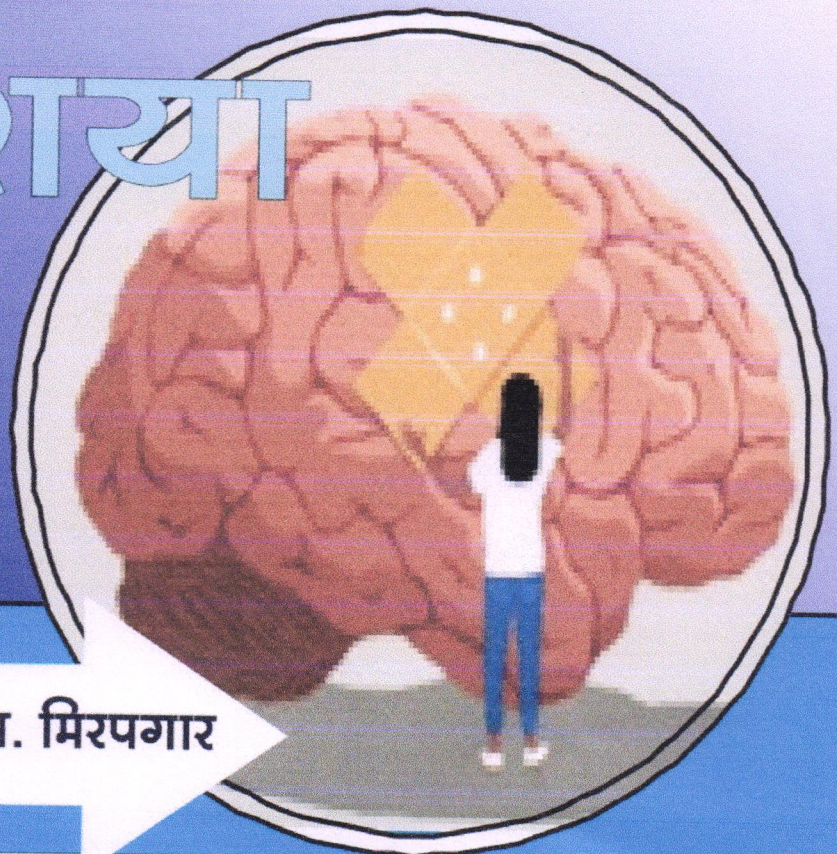
**Principal**

**PRINCIPAL**  
**Dr.V.V.P.F's College of Nursing**  
**Ahmednagar**





# डिमेंशिया



लेखक : प्रियंका एस. मिरपगार

# डिमेंशिया आजाराकरीता घेतली जाणारी घरगुती काळजी



लेखक : प्रियंका सुनिल मिरपगार

मार्गदर्शक : अमित कडू

# आभार

प्रत्येक क्षणी मला भरपूर आशिर्वाद दिल्या बद्दल ,  
आणि हे कार्य पूर्ण करण्यासाठी मला संधी, बुद्धी आणि  
शक्ति प्रदान केल्या बद्दल मी माझ्या यशाचे ऋणी आहे.

मी, माझे आई वडिल

श्री सुनिल मिरपगार, सौ. सुजाता मिरपगार  
आणि इतर कुटुंबातील सदस्यांचा प्रेरणात्मक  
पाठिंबा मिळाल्याबद्दल अत्यंत आभारी आहे.

कृतज्ञाच्या भावनेने मी माझे आदरणीय  
मार्गदर्शक : प्रा.श्री अमित कडू, मानसिक आरोग्य नर्सिंग विभाग  
डॉ. व्ही.व्ही.पी.ए.एफ., कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहमदनगर  
यांच्या सूचना, प्रोत्साहन, व त्यांचे गंभीर मूल्यमापन  
यामुळे त्यांचे मी आभार मानू इच्छिते.

डॉ प्रतिभा अरुण चांदेकर, प्राचार्य.  
व्ही.व्ही.पी.ए.एफ., कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहमदनगर

डॉ.यौगिता औताडे, उपप्राचार्य  
व्ही.व्ही.पी.ए.एफ., कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहमदनगर

प्रा. श्री. निलेश म्हस्के, वर्ग समन्वयक.  
व्ही.व्ही.पी.ए.एफ., कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहमदनगर  
यांचे देखिल मनःपूर्वक आभार मानू इच्छिते.

# प्रस्तावना

मानवाची बौद्धिक सुरक्षा हीच संपूर्ण विश्वाची सुरक्षा

मानसाचे वय वाढत गेलं की मानसात काही बदल घडत जातात.  
पांढरे केस होऊ लागतात, चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडू लागतात.  
पाठीला वाक येवू लागतो.

दात एक-एक करून कमी व्हायला लागतात.

कामामध्ये अव्यवस्थित पणा, चिड-चिड,  
विसरभोळेपणा वाढू लागतो.

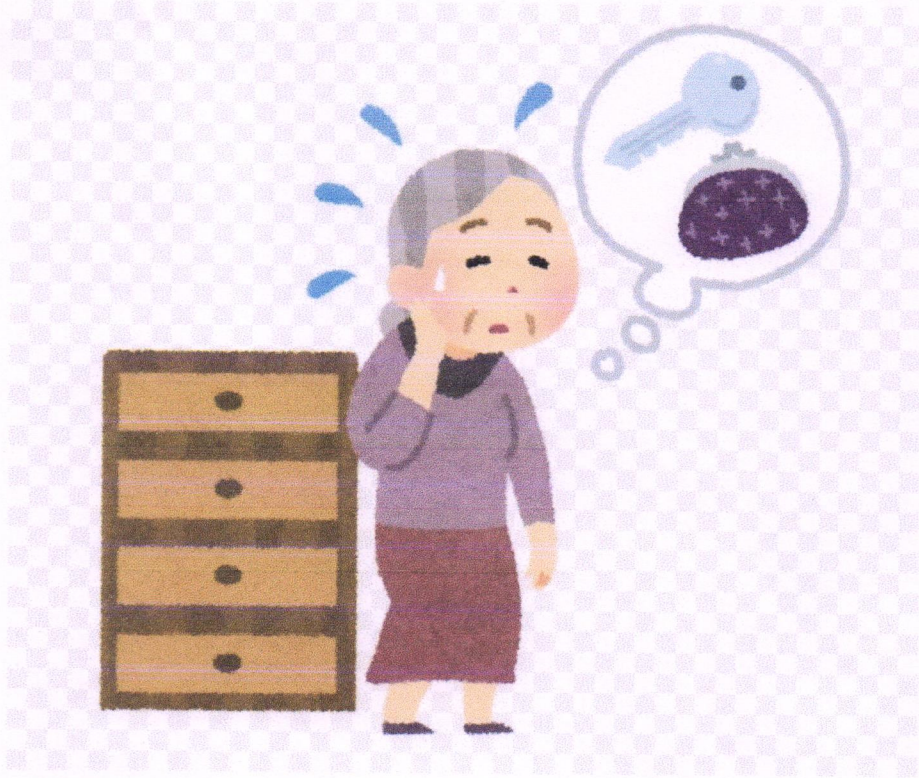
यालाच स्मृतीभ्रंश किंवा डीमेन्शिया म्हणतात.

स्मृतिभ्रंश म्हणजे केवळ स्मृति किंवा आठवणी विसरणे नसते,  
तर आठवणी शिवाय आपली विचार करण्याची शक्ति, निर्णयक्षमता,  
शारीरिक हालचालींवर नियंत्रण अशा अनेकविध  
क्षमतांवर होणारा परिणाम असतो.

स्मृति भ्रंश हा एक विसराळूपणाच्या लक्षणांचा समुहच असतो.



स्मृतिभ्रंश वरील स्व-  
निर्देशात्मक माँड्यूल





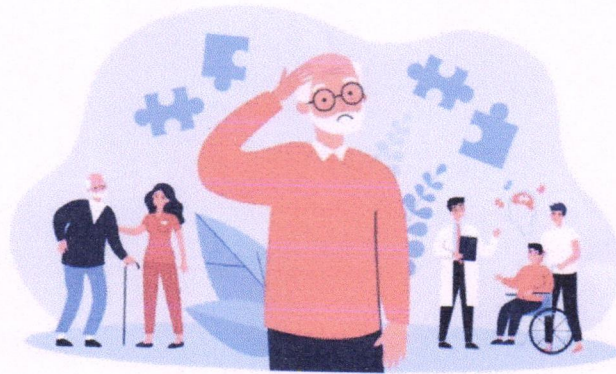
## डिमेंशियाचा परिचय

स्मृतिभ्रंश हा मेंदूला प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षपणे नुकसान करणाऱ्या अनेक वेगवेगळ्या आजारांमुळे किंवा जखमांमुळे होतो. अल्झायमर रोग हा सर्वात सामान्य प्रकार आहे आणि 60-70% प्रकरणांमध्ये योगदान देऊ शकतो. इतर प्रकारांमध्ये व्हॅस्कुलर डिमेंशिया, लेव्ही बॉडीजसह स्मृतिभ्रंश (मज्जातंतू पेशींमध्ये प्रथिनांचे असामान्य साठे) आणि फ्रंटोटेम्पोरल डिमेंशिया (मेंदूच्या पुढच्या भागाचा न्हास) मध्ये योगदान देणारा रोगांचा समूह यांचा समावेश होतो.

डिमेंशियामध्ये सामान्यतः स्मरणशक्ती कमी होते. हे सहसा स्थितीच्या सुरुवातीच्या लक्षणांपैकी एक असते. परंतु केवळ स्मरणशक्ती कमी होणे म्हणजे तुम्हाला स्मृतिभ्रंश आहे असे नाही. स्मरणशक्ती कमी होण्याची विविध कारणे असू शकतात.

## स्मृतिभ्रंश काय आहे?

स्मृतिभ्रंश ही बुद्धी, स्मरणशक्ती, व्यक्तिमत्त्वाची प्राप्त झालेली जागतिक कमजोरी आहे परंतु जाणीवेची कमतरता नाही.



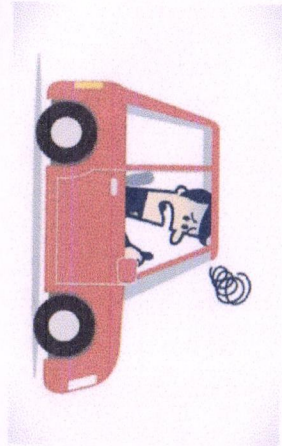
## डिमेंशियाची प्रांभिक चिन्हे आणि लक्षण



गोष्टी किंवा अलीकडील घटना विसरण



वस्तू गमावणे किंवा चुकीचे बदलणे



चालताना किंवा गाडी चालवताना हरवणे



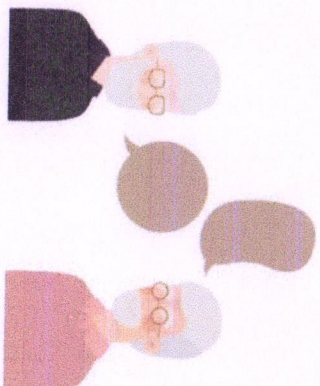
अगदी परिचित ठिकाणीही गोंधळलेले



वेळेचा भागोवा गमावणे



समस्या सोडवण्यात किंवा निर्णय घेण्यात अडचणी



संभाषणानंतर समस्या किंवा शब्द शोधण्यात समस्या

## सामान्य सादरीकरणे स्मृतिभंग असलेले लोक यासह सादर करू शकतात मध्ये समस्या:

- संज्ञानात्मक कार्य: गोंधळ, स्मृती, समस्या नियोजन.
- भावना नियंत्रण: मूड स्विंग, व्यक्तिमत्व बदल
- वर्तन: भटकणे, आक्रमकता.
- शारीरिक आरोग्य: असंयम, वजन कमी होणे
- दैनंदिन कामे करण्यात अडचणी: स्वयंपाक करण्याची क्षमता, भांडी स्वच्छ.



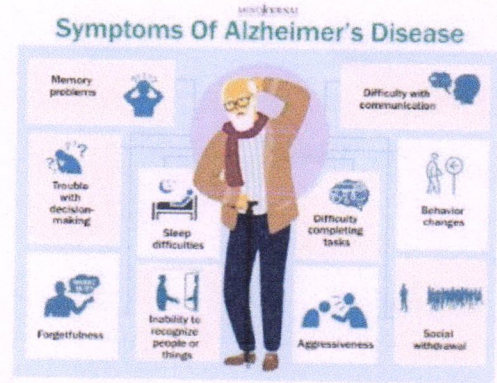


## स्मृतिभंशाचे प्रकार



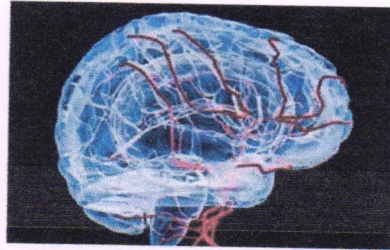
### 1. अल्झायमर रोग.

ल्झायमर रोग हा डिमेंशियाचा सर्वात सामान्य प्रकार आहे. अल्झायमर रोग ही मेंदूची शारीरिक स्थिती आहे ज्यामुळे स्मरणशक्ती, विचार आणि वर्तन बिघडते.



### 2. रक्तवहिन्यासंबंधी स्मृतिभंश.

रक्तवहिन्यासंबंधी स्मृतिभंश हा मेंदूतील रक्तप्रवाह मर्यादित झाल्यामुळे मेंदूच्या नुकसानीमुळे होणारा स्मृतिभंशाचा एक प्रकार आहे. हे एखाद्याच्या विचार कौशल्यांवर परिणाम करते: जसे की तर्क, नियोजन, निर्णय आणि लक्ष.



### 3. लेवी बॉडी.

हा डिमेंशियाचा दुसरा प्रकार आहे. प्रोटीन जमा झाल्यानंतर हा डिमेंशिया होत असतो. या डिमेंशियामध्ये रुग्णाला गोष्टी विसरणे, भ्रम होणे अशा समस्यांना तोंड द्यावे लागते. या शिवाय झोपताना त्रास, निद्रानाश, शरीर संतुलित न राहणे आणि बाथरूमला जाणे या संबंधित समस्या होऊ शकतात.

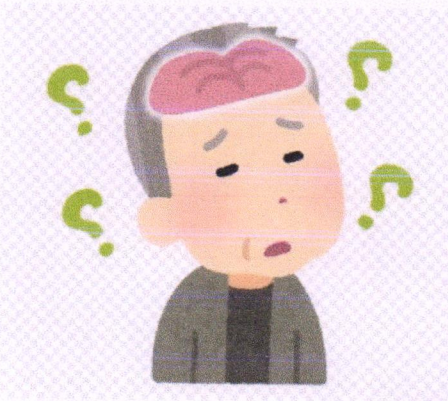
### 4. पार्किंसंस रोग

ही समस्या मुळात न्यूरोडीजेनेरेटीव्ह असते. ही एक अशी अवस्था किंवा स्थिती आहे, ज्यामध्ये नर्व्स सिस्टीमला हानी होत असते. या आजाराने ग्रस्त व्यक्ती गाडी चालवणे किंवा छोटे-छोटे निर्णय घेणे अशा सामान्य कृती करताना अक्षम असतो.

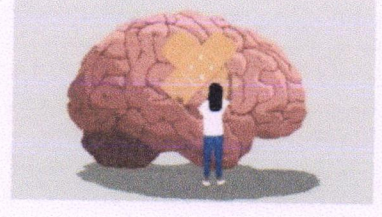


### 5. फ्रंटोटेमपोरल डिमेंशिया

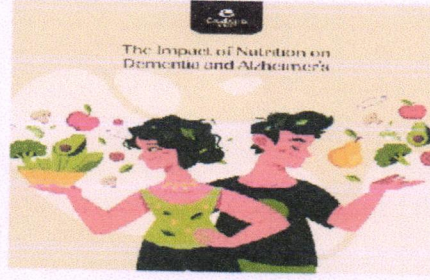
या प्रकारच्या डिमेंशियामध्ये रुग्णाच्या पर्सनॅलिटीमध्ये बोलणे, अन्य वागणूक यांमध्ये देखील मोठ्या प्रमाणावर बदल होत असतो. त्या व्यक्तीला भाषा समजणे, बोलणे यासारख्या अडचणी येऊ शकतात.



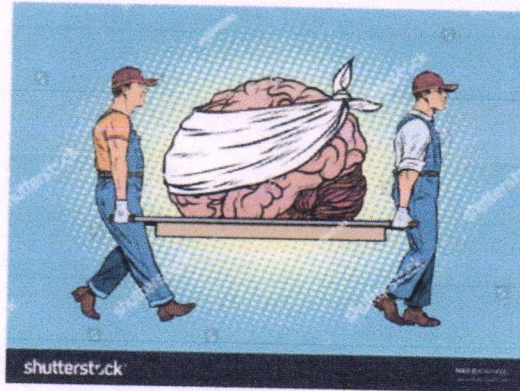
## स्मृतिभ्रंशाचे कारणे



- आपल्या डोक्यामध्ये किंवा मेंदूमध्ये अनेक भाग असतात. हे सारे भाग आपल्या शरीराद्वारे चालणाऱ्या वेगवेगळ्या कृतींवर नियंत्रण ठेवायचे काम करत असतात. कोणत्याही विशिष्ट आजारामुळे किंवा अपघातामुळे मेंदूतील पेशींवर परिणाम होऊ शकतो. त्यांना नुकसान होऊन त्यामुळे शरीरातील दुसऱ्या क्रियेवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो.



- मेंदूचा इजा
- मेंदूचा झटका
- पौष्टिक कारणे
- स्मृतिभ्रंश साठी जोखीम घटक आहे, रक्तातील अमीनो ऍसिडची उच्च पातळी
- एन्सेफलायटीस
- मेंदूमधील असंख्य पेशींमधील काही पेशींना नुकसान झाल्यामुळे डिमेंशिया होऊ शकतो.
- स्मृती कमजोरी सध्यापासून भूतकाळापर्यंत स्मृतिभ्रंशात उद्भवते



## डिमॅशियाचे होम केअर व्यवस्थापन



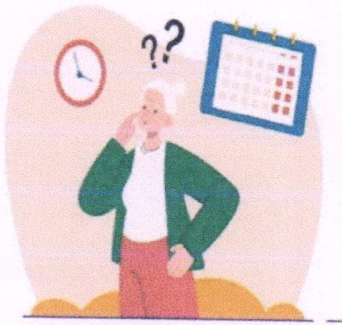
स्मृतिभ्रंश असलेल्या लोकांमध्ये गोंधळ कमी करण्याच्या टिपांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

1. आजूबाजूला परिचित वस्तू आणि लोक ठेवा. कौटुंबिक फोटो अल्बम उपयुक्त ठरू शकतात.
2. नियमित झोप आणि खाण्याचे वेळापत्रक पाळण्याचा प्रयत्न करा.
3. रात्री दिवे चालू ठेवा.
4. स्मरणपत्रे, नोट्स, दैनंदिन कामांच्या याद्या किंवा दैनंदिन क्रियाकलापांसाठी दिशानिर्देश वापरा.
5. साध्या क्रियाकलाप शेड्यूलला चिकटून रहा.
6. चालू घडामोडींवर बोला.



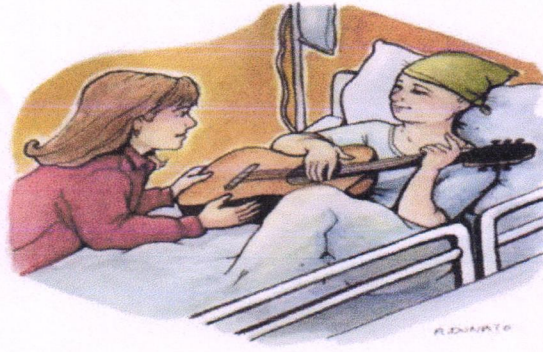
## स्मृतिभ्रंश असलेल्या लोकांसाठी दररोजच्या काळजीसाठी टिपा:

- आंघोळ करणे, कपडे घालणे आणि दररोज एकाच वेळी खाणे यासारखे नित्यक्रम पाळण्याचा प्रयत्न करा.
- नोटबुक किंवा कॅलेंडरमध्ये कार्य सूची, भेटी आणि कार्यक्रम लिहून ठेवण्यास त्या व्यक्तीला मदत करा.
- त्या व्यक्तीला आवडत असलेल्या क्रियाकलापांची योजना करा आणि त्या प्रत्येक दिवशी त्याच वेळी करण्याचा प्रयत्न करा.
- ज्यांना नियमितपणे औषधे घेणे आवश्यक आहे त्यांना मदत करण्यासाठी सिस्टम किंवा स्मरणपत्रे विचारात घ्या.
- कपडे घालताना किंवा आंघोळ करताना, व्यक्तीला शक्य तितके करू द्या.
- सैल-फिटिंग, आरामदायी, वापरण्यास सोपे कपडे खरेदी करा, जसे की लवचिक कमरबंद असलेले कपडे, फॅब्रिक फास्टनर्स किंवा शूलेस, बटणे किंवा बकल्स ऐवजी मोठे जिपर पुल.
- अस्थिर असलेल्या व्यक्तीला आधार देण्यासाठी आणि पडणे टाळण्यासाठी एक मजबूत शॉवर खुर्ची वापरा. आपण औषध दुकाने आणि वैद्यकीय पुरवठा स्टोअरमध्ये शॉवर खुर्च्या खरेदी करू शकता.
- सुसंगत, परिचित ठिकाणी जेवण द्या आणि व्यक्तीला जेवायला पुरेसा वेळ द्या.



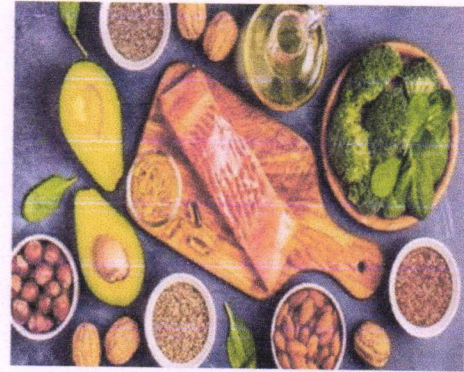
## डिमेंशिया असलेल्या लोकांसाठी संवाद आणि वर्तनातील बदलांसाठी टिपा:

- व्यक्तीला धीर द्या. शांतपणे बोला. त्याच्या चिंता आणि निराशा ऐका. ती व्यक्ती रागावलेली आहे की घाबरलेली आहे हे तुम्हाला समजते हे दाखवण्याचा प्रयत्न करा.
- व्यक्तीला त्याच्या किंवा तिच्या आयुष्यात शक्य तितके नियंत्रण ठेवू द्या.
- व्यक्तीच्या वैयक्तिक जागेचा आदर करा.
- क्रियाकलापांसह, दिवसातील शांत वेळ तयार करा.
- व्यक्तीला अधिक सुरक्षित वाटेल यासाठी घराभोवती चांगल्या प्रिय वस्तू आणि छायाचित्रे ठेवा.
- तुम्ही कोण आहात त्या व्यक्तीला आठवत नसेल तर त्याची आठवण करून द्या, पण "तुला आठवत नाही का?" असे म्हणण्याचा प्रयत्न करू नका.
- शक्य तितक्या लांब दुतर्फी संभाषण प्रोत्साहित करा.
- तुम्हाला शब्दांशी संवाद साधण्यात अडचण येत असल्यास एखाद्या परिचित पुस्तक किंवा फोटो अल्बमसारख्या क्रियाकलापाने त्या व्यक्तीचे लक्ष विचलित करण्याचा प्रयत्न करा.



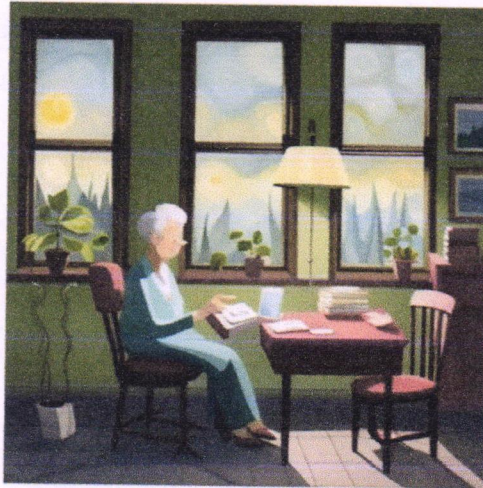
## स्मृतिभ्रंश असलेल्या लोकांसाठी निरोगी आणि सक्रिय जीवनशैलीसाठी टिपा:

- सक्रिय राहण्यासाठी व्यक्ती करू शकणाऱ्या विविध क्रियाकलापांचा विचार करा, जसे की घरगुती कामे, स्वयंपाक आणि बेकिंग, व्यायाम आणि बागकाम. ती व्यक्ती काय करू शकते याच्याशी क्रियाकलाप जुळवा.
- क्रियाकलाप सुरु करण्यात मदत करा किंवा क्रियाकलाप अधिक मनोरंजक बनविण्यासाठी सामील व्हा. स्मृतिभ्रंश असलेल्या लोकांमध्ये स्वारस्य किंवा पुढाकार नसू शकतो आणि त्यांना क्रियाकलाप सुरु करण्यास त्रास होऊ शकतो. परंतु, इतरांनी नियोजन केल्यास ते त्यात सामील होऊ शकतात.
- व्यायाम किंवा क्रियाकलापांमध्ये संगीत जोडा जर ते व्यक्तीला प्रेरित करण्यास मदत करत असेल. शक्य असल्यास संगीतावर नृत्य करा.
- एका वेळी किती क्रियाकलाप केले जाऊ शकतात याबद्दल वास्तववादी व्हा. अनेक लहान "मिनी-वर्कआउट्स" सर्वोत्तम असू शकतात.
- डिमेंशियाचे उपचार करण्यायोग्य कारण हायपोग्लाइसेमिया आहे.
- विविध प्रकारचे आरोग्यदायी पदार्थ खरेदी करा, परंतु तयार करणे सोपे असलेल्या अन्नाचा विचार करा, जसे की प्रीमेड सॅलड्स आणि सिंगल पोर्शन.
- थंड पाण्याचे मासे डिमेंशियामध्ये चांगले असतात कारण ओमेगा -3 फॅटी ऍसिडचा चांगला स्रोत आहे.
- काय खावे याबद्दल व्यक्तीला पर्याय द्या, उदाहरणार्थ, "तुम्हाला दही किंवा कॉटेज चीज आवडेल?".



## डिमेंशिया असलेल्या लोकांसाठी घराच्या सुरक्षिततेसाठी टिपा:

- तुमच्याकडे पायच्या असल्यास, किमान एक रेलिंग असल्याची खात्री करा. पायच्यांवर कार्पेट किंवा सेफटी ग्रिप पट्ट्या लावा किंवा पायच्यांच्या कडांना चमकदार रंगीत टेपने चिन्हांकित करा जेणेकरून ते अधिक दृश्यमान होतील.
- न वापरलेल्या इलेक्ट्रिकल आउटलेट्समध्ये सेफटी प्लग घाला आणि कॅबिनेटच्या दारावर सेफटी लॅचचा विचार करा.
- न वापरलेल्या वस्तू काढून टाका आणि लहान रग्ज, इलेक्ट्रिकल कॉर्ड आणि इतर वस्तू काढून टाका ज्यावरून व्यक्ती प्रवास करू शकते.
- व्यक्ती भेट देत असलेल्या सर्व खोल्या आणि बाहेरील भागात चांगली प्रकाशयोजना असल्याची खात्री करा.
- व्यस्त नमुन्यांसह पडदे आणि रग्ज काढा ज्यामुळे व्यक्ती गोंधळात पडेल.
- साफसफाईची आणि घरगुती उत्पादने काढा किंवा लॉक करा, जसे की पेंट थिनर आणि मॅच.





**धन्यवाद**