

## જ્યારે તમને dementia હોય ત્યારે સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેવું

Dementia હોવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે બીમાર અનુભવવું જોઈએ. જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવતા હોવ તો તમારે ડૉક્ટરને મળવું જોઈએ. સક્રિય રહેવાથી તમને સ્વતંત્ર રહેવા અને અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવામાં મદદ મળી શકે છે. તમે કંઈક નવું કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો અથવા તમને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ચાલુ રાખો.

### તંદુરસ્ત રહેવાની રીતો

- સંતુલિત ભોજન ખાઓ અને પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ.
- આલ્કોહોલ ઓછું અથવા બિલકુલ નહીં પીવું.
- ધુમ્રપાન કરવાનું બંધ કરવું.
- ચાલવા, હળવા સ્ટ્રેચ, તરીને અથવા સાયકલ ચલાવા સાથે સક્રિય રહેવું.
- ઘરમાં અને જ્યારે બહાર હો ત્યારે ગરમ કપડાં પહેરવાં.
- પર્યાપ્ત ઊંઘ લો.
- જો તમે નાખુશ અનુભવતા હો તો GP ને જુઓ. આ ડિપ્રેશન હોઈ શકે છે.
- નિયમિત સાંભળવાની કસોટીઓ મેળવો. જો તમને તેની જરૂર હોય, તો તમારી શ્રવણ સહાયક પહેરો. બેટરી તપાસવાનું અને તેને સાફ રાખવાનું યાદ રાખો.
- આંખની નિયમિત તપાસ કરાવો. જો તમને યશ્માની જરૂર પડતી હોય, તો તેને નિયમિત રીતે સાફ કરો. ખાતરી કરો કે તમે યોગ્ય યશ્મા પહેર્યા છે, જેમ કે વાંચનનાં યશ્મા.
- નિયમિતપણે દંત ચિકિત્સકને મળો અને તમારા મોં અને દાંતની સંભાળ રાખો.
- તમારા પગનું ધ્યાન રાખો અને જૂતા અને ચપ્પલ પહેરો જે સારી રીતે ફિટ હોય.
- GPને ફ્લૂ, ન્યુમોનિયા, કોવિડ-19 અને દાદર સહિતની રસીઓ વિશે પૂછો.

### સક્રિય અને સામેલ રહેવા માટેની રીતો

- મિત્રો, કુટુંબીજનો અને પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે સમય વિતાવો.
- તમારા મનપસંદ સ્થળોના પ્રવાસે જાઓ અથવા ક્યાંક નવી જગ્યાનો આનંદ લો.
- પ્રાર્થના કરવા, ધ્યાન કરવા, ગાવા, અર્પણ કરવા અથવા ભોજન વહેંચવા માટે તમારા ધર્મસ્થાનની મુલાકાત લો.
- ચિત્રકામ, ગાયન, નૃત્ય, વણાટ, લેખન અથવા વાંચન કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- સ્કેપબુક અથવા ફોટો આલ્બમ બનાવો.
- તમને ગમતી વસ્તુ રાંધો અથવા બેક કરો અથવા નવી વાનગી અજમાવી જુઓ.
- કાર્ડ્સ અથવા રમતો રમો, જેમ કે શબ્દ, નંબર અથવા જીગ્સો કોયડાઓ.
- ફરવા, પક્ષી નિહાળવા અથવા બાગકામ કરવા જઈને થોડી તાજી હવાનો આનંદ લો.
- રેડિયો, પોડકાસ્ટ, સંગીત અથવા ઓડિયોબુક્સ સાંભળો.
- રમતગમત, ફિલ્મો અથવા શો તમે માણતા હોય તે જુઓ.



કુટુંબ, મિત્રો અને તમારા સમુદાય સાથે સંપર્કમાં રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. જુઓ [HS9GUJ dementia](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language) ધરાવતા વ્યક્તિ સાથે વાતચિત કરો વ્યક્તિઓ જેની તમે ચિંતા કરો છો તેની સાથે – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://www.alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



અમે અહીંયા તમારા માટે છીએ. જો તમે dementia વિશે ચિંતિત હોવ, તો અમને [0333 150 3456](tel:03331503456) પર કોલ કરો. સલાહકારને તમારી ભાષા કહો અને તેઓ તમને દુભાષિયા સાથે પાછા કોલ કરશે.



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, [alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://www.alzheimers.org.uk/dementiadirctory) પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.