

## Dementia होने पर स्वस्थ और सक्रिय रहना

Dementia होने का मतलब यह नहीं है कि आपको बीमार महसूस करना चाहिए। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सक्रिय रहने से आपको स्वतंत्र रहने और अन्य लोगों के संपर्क में रहने में मदद मिल सकती है। आप कुछ नया करने की कोशिश कर सकते हैं, या अपनी पसंद की गतिविधियां करना जारी रख सकते हैं।

### स्वस्थ रहने के उपाय

- संतुलित भोजन करें और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पियें।
- कम शराब का सेवन करें, या बिल्कुल भी नहीं।
- धूम्रपान बंद करें।
- टहलने, हल्के से एक्ससाइज, तैरने या साइकिल चलाने से सक्रिय रहें।
- घर में और बाहर सुरक्षित रहें।
- पर्याप्त नींद लें।
- अगर आप दुखी महसूस कर रहे हैं तो जीपी (GP) से मिलें। यह अवसाद हो सकता है।
- नियमित श्रवण परीक्षण करवाएं। यदि आपको आवश्यकता है, तो अपनी हियरिंग एड पहनें। बैटरियों की जांच करना और उन्हें साफ रखना याद रखें।
- आंखों की नियमित जांच कराएं। अगर आपको चश्मे की जरूरत है, तो उन्हें नियमित रूप से साफ करें। सुनिश्चित करें कि आपने सही चश्मा पहना है, जैसे पढ़ने वाला चश्मा।
- नियमित रूप से दंत चिकित्सक से मिलें और अपने मुंह और दांतों की देखभाल करें।
- अपने पैरों की देखभाल करें और ऐसे जूते और चप्पल पहनें जो अच्छी तरह फिट हों।
- जीपी से टीकों के बारे में पूछें, जिनमें फ्लू, निमोनिया, कोविड-19 और दाद शामिल हैं।

### सक्रिय और (कार्य में) व्यस्त रहने के तरीके

- दोस्तों, परिवार और पालतू जानवरों के साथ समय बिताएं।
- अपनी पसंदीदा जगहों की यात्रा पर जाएं या कहीं नई जगह का आनंद लें।
- प्रार्थना करने, ध्यान करने, गाने, प्रसाद चढ़ाने या भोजन करने के लिए अपने पूजा स्थल पर जाएं।
- पेंटिंग, गायन, नृत्य, बुनाई, लिखने या पढ़ने का प्रयास करें।
- एक स्क्रेपबुक या फोटो एलबम बनाएं।
- अपनी पसंद की कोई चीज पकाएं या बेक करें या कोई नई रेसिपी आजमाएं।
- ताश या गेम खेलें, जैसे शब्द, संख्या या पहेली।
- टहलने, पक्षियों को देखने या बागवानी करके ताजी हवा का आनंद लें।
- रेडियो, पॉडकास्ट, संगीत या ऑडियोबुक सुनें।
- ऐसे खेल, फिल्में या कार्यक्रम देखें जिनमें आप आनंद लेते हैं।



परिवार, दोस्तों और अपने समुदाय के संपर्क में रहना महत्वपूर्ण है। HS9HIN को साझा करना dementia से ग्रस्त व्यक्ति के साथ उन लोगों के साथ संचार करना जिनकी आप परवाह करते हैं, आपको संचार जारी रखने में मदद कर सकता है –

[alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



हम आप के लिए यहां हैं। अगर आप dementia से चिंतित हैं, तो हमें

**0333 150 3456** पर कॉल करें। सलाहकार को अपनी भाषा बताएं और वे किसी दुभाषिण के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए

[alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirectory) पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।