

दिनचर्या



हमारे लिए प्रतिदिन कुछ मूल कार्य करने महत्वपूर्ण हैं। इसलिए आप अपने बीमार परिवार-जन के साथ एक लिस्ट तैयार कर सकते हैं जिसमें प्रत्येक दिन के कार्य और उन्हें करने का समय लिखा हो।

कार्यों की लिस्ट में निम्नलिखित कार्य शामिल हो सकते हैं:

- दैनिक कार्य: इन कार्यों में दिन के मूल कार्य शामिल हैं जैसे- समय पर सोना व जगना, शारीरिक साफ-सफाई का ध्यान रखना (जैसे दंतमंजन करना, नहाना और साफ कपड़े बदलकर पहनना), समय पर पौष्टिक भोजन खाना इत्यादि।
- शारीरिक व्यायाम: शारीरिक व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आवश्यक है, जैसे- टहलना, घर के बाहर कोई भी खेल खेलना आदि।

- शौक/ रुचि: ये वे कार्य हैं जिनमें व्यक्ति की रुचि हो जैसे- किताबें व समाचार-पत्र पढ़ना, रेडियो सुनना, चित्रकारी करना आदि।
- सामाजिक कार्य: इन कार्यों में शामिल हैं- परिवार के सदस्यों से बातचीत करना, रिश्तेदारों से मिलना, मित्रों और पड़ोसियों से मुलाकात करना इत्यादि।
- आत्मनिर्भर बनने के कार्य: ये कार्य आत्मनिर्भर बनने के लिए आवश्यक हैं, जैसे - घर के लिए दैनिक ज़रूरतों का सामान खरीदना, परिवार के अन्य सदस्यों की देखभाल करना, घर के कार्यों में मदद करना, नौकरी करना इत्यादि।

हम आपके बीमार परिवार-जन के लिए प्रतिदिन के कार्यों की एक कार्यपुस्तिका उपलब्ध करा रहे हैं और इन कार्यों को करने के लिए कुछ सुझाव भी दे रहे हैं। इनमें से कुछ कार्य ऐसे भी होंगे, जिन्हें हो सकता है कि वे अपने आप न कर पाएं और आपको उनकी सहायता करनी पड़े।

1. सुबह उठना:

यह बहुत आवश्यक है कि सुबह सही समय पर उठा जाए क्योंकि पूरे दिन के सभी कार्य इसी पर निर्भर करते हैं। आप अपने बीमार परिवार-जन की सुबह उठने का समय निश्चित करने में मदद करें।

टिप्स (सुझाव):

- मोबाइल फोन या घड़ी पर सुबह उठने के समय का अलार्म सेट करने में उनकी मदद करें। इस अलार्म को प्रत्येक 10 मिनट के अंतराल पर 3 बार बजने के लिए सेट कर सकते हैं।
- यदि वे अपने आप नहीं उठ पाते हैं तो आप उनको उठाने में मदद कर सकते हैं।



2. ब्रश करना:

दांतों को साफ व स्वस्थ बने रहने के लिए, दिन में दो बार ब्रश करना आवश्यक है- सुबह उठने के बाद और रात का खाना खाने के बाद। इससे दांतों व मसूढ़ों से सम्बंधित बीमारियां नहीं होंगीं। इससे ताज़ी साँस बनी रहती है, जो आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करती है।

नियमित रूप से दांतों को साफ करने के लिए एक निश्चित समय तय करने में अपने परिवार-जन की मदद करें। यदि उनको अपने आप ब्रश करने में कोई भी परेशानी हो तो आप उनकी सहायता कर सकते हैं।



3. नहाना:

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित रूप से नहाना बहुत ज़रूरी होता है क्योंकि यह इन्फेक्शन (संक्रमण) से हमारी रक्षा करता है। शारीरिक स्वच्छता हमारी दिखावट सुधारने में मदद करता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और शारीरिक व भावनात्मक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।

टिप्स (सुझाव):

- यह सुनिश्चित करें कि आपके परिवार-जन रोज़ दिन में कम से कम एक बार जरूर नहाएं और साफ कपड़े पहनें।
- यदि उनको कोई परेशानी हो तो आप उनकी मदद कर सकते हैं।



4. समय पर भोजन करना:

प्रतिदिन समय पर संतुलित आहार लेना बहुत महत्वपूर्ण है। संतुलित भोजन के बारे में कृपया 'सही खानपान' शीर्षक में पढ़ें।

टिप्स (सुझाव):

- परिवार के सभी सदस्य निश्चित समय पर संतुलित भोजन खाएं।
- अपने बीमार परिवार-जन को खाना परोसने, भोजन के बाद बचा हुआ खाना संभालने और खाने की जगह को साफ करने में मदद करने के लिए कहें।



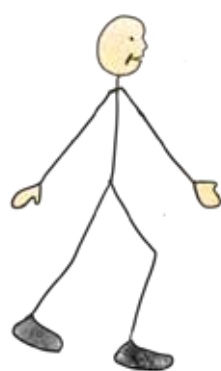
5. शारीरिक व्यायाम:

अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है। इससे मोटापा, जोड़ों में दर्द, शरीर में दर्द, डाईबिटीज़, दिल की बीमारी और अन्य शारीरिक बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे मानसिक स्वास्थ्य, ऊर्जा स्तर और ज़िन्दगी की गुणवत्ता में सुधार आता है।

शारीरिक व्यायाम के बारे में कृपया 'शारीरिक व्यायाम' शीर्षक में पढ़ें।

टिप्स (सुझाव):

- मरीज़ को ऐसे शारीरिक व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें जो उनके लिए आसान और लाभदायक हों।
- यदि आपके बीमार परिवार-जन अभी कोई भी शारीरिक व्यायाम नहीं कर रहे हों तो उन्हें टहलने के लिए प्रोत्साहित करें। बहुत लोगों को ऐसे शुरुआत करने में आसानी होती है।



6. शौक/ रुचि:

दिनचर्या में पसंदीदा कार्यों को शामिल करना महत्वपूर्ण है। इससे तनाव कम करने, जिन्दगी की गुणवत्ता बढ़ाने और हर प्रकार से स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग रुचियाँ या शौक होते हैं, जैसे-

- पुस्तकें, मैगज़ीन और समाचारपत्र पढ़ना
- खेल खेलना जैसे- कैरम, लूडो, शतरंज आदि
- कोई संगीत वाद्य बजाना या गाना गाना
- बागवानी
- चित्रकारी/ नक्काशी/ शिल्पकला/ हस्तकौशल करना
- सिलाई/ कढ़ाई/ बुनाई
- फिल्में देखना



आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ विचार विमर्श करके इस लिस्ट में अन्य क्रियाओं को भी शामिल कर सकते हैं।

टी.वी. या इंटरनेट का उपयोग किसी सार्थक कार्य के लिए कर सकते हैं, जैसे- नया हस्तकौशल या नए भोजन की विधि सीखने के लिए।

उनकी दिलचस्पी और प्रोत्साहन के लिए के लिए आप उनके साथ इन कार्यों में शामिल हो सकते हैं।



7. सोना:

सही समय पर सोना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी होता है। स्वस्थ रहने के लिए रात में 8 घंटों की नींद आवश्यक मानी जाती है।

अगर ढंग से नींद न पूरी हो तो इससे ध्यान में कमी, खराब याददाश्त और चिड़चिड़ापन की समस्याएं हो सकती हैं। इससे शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो जाता है और रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

टिप्स (सुझाव):

- यह सुनिश्चित करें कि आपके बीमार परिवार-जन प्रतिदिन निश्चित समय पर उठें, चाहे रात में कम भी सोये हों।
- दिन में न सोएं।
- यह सुनिश्चित करें कि सोने का माहौल शांत व आरामदायक हो।
- बिस्तर का इस्तेमाल केवल सोने के लिए करें, किसी अन्य कार्य के लिए न करें, जैसे- पढ़ना, टीवी देखना इत्यादि।

- सोने से पहले रुचिकर/ पसंदीदा कार्य न करें जैसे टीवी या फिल्में देखना।
- शाम 6 बजे के बाद भारी व्यायाम न करें, केवल हल्का व्यायाम करें जैसे- टहलना।
- शाम 6 बजे के बाद कॉफी, शराब या सिगरेट न पियें।
- बिस्तर पर तभी जाएँ जब सोने वाले हों।
- बिस्तर पर मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।

