

# ஞாபக மறதி நோயாளிகளுக்கான உதவும் கரங்கள்

## 1.நாளாந்த வழக்கத்துக்கு இயைவாக இருத்தல்

வழமை முறையை  
கடைப்பிடித்தல் நாட்களை  
எதிர்வு கூறுவதுடன் குழப்பம்  
குறைந்ததாகவும் ஆக்கும்

## 2.பாதுகாப்பான வீட்டுச் சூழலை உருவாக்கல்

தேவையற்ற தளபாடங்களை  
நீக்குதல், பூட்டுக்களைப்  
பயன்படுத்தல், தெரியக்கூடிய  
எழுத்திலான

நினைவூட்டல்களை  
உருவாக்கல், விழுதலைத்  
தவிர்த்தல்



## 3.பொறுமையாகவும் நெகிழ்வாகவும் இருத்தல்

மேலதிக நேரம் வழங்குதல்,  
இடையூறுகளைக்  
குறைத்தல்

## 4. மனவிரக்தியைக் குறைத்தல்

பணிகளை உடைத்து  
செய்தல், சலிப்பைக்  
குறைக்க கருத்துள்ள  
செயல்களில்

அந்நபரையும் ஈடுபடுத்தல்

## 5.ஒழுங்காக செயற்படல்

கைபேசி கடிகார  
அலாரத்தைப்

பயன்படுத்தல் (உ-ம்  
மருந்துகளின் நேரத்தை  
ஞாபகப்படுத்த)

அலுமாரிகளுக்குப்  
பெயரிடுதல்

மறைவிடங்களை  
சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

## 6. தனி நபரில் கவனம் செலுத்துதல்

நோய் அல்லாது,  
அந்நபரையும் நல்ல  
நேரங்களையும்

இலங்கை முதியோர் மருத்துவ சங்கம் ஞாபகப்படுத்தல்

- இலகுவான தெரிவுகள்
- நெகிழ்வாக இருத்தல்
- வசதியான  
பாதணிகளைத் தெரிதல்
- செயல்முறையை  
ஒழுங்கு செய்தல்

- வழமையான  
நடைமுறையை  
கடைப்பிடித்தல்
- பிடித்த சவர்க்கார  
வகைகளைப் பாவித்தல்
- பாதுகாப்பான,  
இலகுவான  
கருவிகளைப் பாவித்தல்
- நபருக்கருகில்  
பணிகளைச் செய்தல்

ஆடை  
அணிதல்

தன்னை  
சீர்  
செய்தல்

