



# സ്മൃതിപഥം

കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഇന്റീഷ്യൂറിവ് ഓൺ ഡിമെൻഷ്യ (KSID)

ഒരു ഡിമെൻഷ്യ സൗഹൃദ കേരള സംരംഭം

സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പ് (DSJ) - കേരള സർക്കാർ,

കേരള സോഷ്യൽ സെക്യൂരിറ്റി മിഷൻ (KSSM),

അൾഷെമേഴ്സ് ആൻഡ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ (ARDSI)

നിങ്ങളിലോ, നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളിലോ

ബന്ധുക്കളിലോ, സുഹൃത്തുക്കളിലോ

താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ ?



- ▶ മറവിമൂലം ജോലിയിലോ, ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലോ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക.
- ▶ സുപരിചിതമായ ജോലികൾ ക്ലേശകരമാവുക.
- ▶ ഭാഷാസംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ.
- ▶ സ്ഥലവും കാലവും തിരിച്ചറിയാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ▶ കാര്യകാരണസഹിതം ചിന്തിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ▶ സാഹചര്യത്തിനൊത്തവണ്ണം തീരുമാനമെടുക്കുവാനും പ്രവൃത്തിക്കാനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.
- ▶ ഇപ്പോഴത്തെ കാര്യങ്ങൾ മറക്കുകയും, പഴയ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഓർക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ▶ വികാര പ്രകടനത്തിലുള്ള മാറ്റം.
- ▶ സ്വതസിദ്ധമായ പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം.
- ▶ സ്വമേധയ പ്രവൃത്തിക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്.

ഉത്തരം അതെയെങ്കിൽ

അവ ഡിമെൻഷ്യ (മറവി രോഗ) ലക്ഷണങ്ങളാവാം.

ഇവർ ഒരു വിദഗ്ദ ഡോക്ടറെ കണ്ട് രോഗനിർണ്ണയവും

തുടർ ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങളും ഉറപ്പുവരുത്തുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

ദേശീയ ഡിമെൻഷ്യ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ

**0484 2808088**

തിങ്കൾ മുതൽ ശനി വരെ 10 am to 4 pm

രണ്ടാം ശനിയാഴ്ചകളിലും പൊതു അവധിദിവസങ്ങളിലും സേവനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.





# KERALA STATE INITIATIVE ON DEMENTIA (KSID)

## മറവീരോഗത്തെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം ?

മറവീരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതിന് വളരെ മുമ്പേതന്നെ അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ ഒരാളുടെ തലച്ചോറിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും മദ്ധ്യവയസ്സിലേ തുടങ്ങുക.



രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയവ പ്രത്യേകിച്ച് 30 വയസ്സിനുശേഷം യഥാസമയങ്ങളിൽ പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമുള്ള ചികിത്സ ഉറപ്പുവരുത്തുക



കൊഴുപ്പ് അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കുക.അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുക. വയറിനു ചുറ്റും അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക.



പുകവലി, ലഹരി മരുന്നുപയോഗം, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.തലച്ചോറിനു ക്ഷതമേൽക്കാത്ത വിധം അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ കാലക്രമേണ അവ ഉപയോഗശൂന്യമാകും. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക. നൂതനമായ അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുക. വായന, പദപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മാനസിക വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.



ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസമെങ്കിലും 1/2 മണിക്കൂറിനുമുകളിൽ ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളിലോ കായികാദ്ധ്യാനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെടുക.



സാമൂഹികപങ്കാളിത്തവും, സാന്നിദ്ധ്യവും നിലനിർത്തുക. അഭിരുചിക്കും താൽപര്യത്തിനുമനുസരിച്ചുള്ള മാനസികോല്ലാസത്തിലേർപ്പെടുക. മാനസികപിരിമുറക്കം ഉണ്ടെങ്കിൽ യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവ ശീലമാക്കുക.

അൾഷൈമേഴ്സ് ആന്റ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (ARDSI)

ഗുരുവായൂർ റോഡ്, കുന്നംകുളം - 680503

Ph: +91 4885 223801

E-mail: ardsinationaloffice@gmail.com, Web: www.ardsi.org