

*بزرگان کو ذہنی خلفشار سے بچانے کی ۶ آزمودہ حکمت عملیاں

۱۔ 

دماغ کو تحریک دین

روزمرہ کے میل جول، پڑھائی، موسیقی سننے، دماغی کو تحریک دینے والے کھیل (جیسے کہ لفظی معموں)، اور ایسی سرگرمیوں یا گفتگ کو فروغ دین جن سے بزرگان افراد کو دن/ مہینہ/سال یاد کرنے میں معاونت ملے۔



۲۔

حرکت کرنا

جسمان سرگرمی کو فروغ دیں۔ دن میں کم از کم 3 بار۔



ذہنی خلفشار سے بچاؤ ممکن ہے!

سبھی بزرگان میں ذہنی خلفشار سے بچاؤ کے لیے ان ثابت شدہ حکمت عملیوں سے مدد حاصل کریں *۔

* ذہنی خلفشار پیدا ہونے صورت میں بزرگ فرد کو یہ حکمت عملیاں مسلسل استعمال کروا کر ان کی مدد کریں۔

اچھی نیند

سکون کے احساس اور اچھی نیند میں معاون تکنیکوں استعمال کریں۔



دیکھنا اور سننا

ضرورت ہونے کی صورت میں، ان کے پاس آلات سماعت اور عینک کی دستیاب کو یقینی بنائیں۔



۳۔

کھانا

پورے دن غذائیت سے بھرپور غذاؤں کی دستیابی کو یقینی بنائیں، اور اگر ممکن ہو تو دوسروں کے ساتھ کھانے کو فروغ دیں۔



۴۔



کافی مقدار میں سیال پینا

پان کی کمی سے بچاؤ کے لیے پورے دن کافی مقدار میں سیال پینے کو یقینی بنائیں۔

۵۔