



## ഇന്ത്യൻസ്, കോളേജ്

### ബുദ്ധിവികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികളുടെയും അവരുടെ കുടുംബംബാധാരുടെയും ശ്രദ്ധകൾ



ബുദ്ധി വികാസ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് രോഗ പ്രതിരോധ രേഖാ കുറവായതുകൊണ്ട് അസുഖം വരാന്നുള്ള സാധ്യത വളരെ കുടുമ്പലാണ്. അതിനാൽ വീടിൽ തന്നെ തുടരുക. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.



കൈകൾ 20 സെക്കന്റ് സോപ് ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിട കഴുകുക. മറുള്ളവർത്തിൽ നിന്നും ഒരു ചീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. മാനസികാരായു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ മരുന്നുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- ❖ വീട്ടിലിരുക്കുന്ന സമയം അവരുടെ കഴിവുകളെ പരഹാവധി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതുവഴി പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരിശീലനം സാധിക്കും എന്ന ആത്മവിശ്വാസം അവരിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ നശുകൾ സാധിക്കും.



- ❖ വീട്ടിലെ സാഹചര്യത്തിനുസരിച്ച് ദിനചരുകൾ പാലിക്കുവാൻ ഒരു ദേശം ടേബിൾ ഉണ്ടാക്കി അവരെ സഹായിക്കുക. അവരുടെ താല്പര്യങ്ങൾക്കും കഴിവുകൾക്കും മുൻ്തുകൾ നൽകുന്ന രീതിയിൽ വേണും ദേശം ടേബിൾ തയ്യാറാക്കാൻ. ഇതു മുടങ്ങാതെ പാലിക്കുവാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



വീട്ടിൽ വെച്ച് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക. ഫോൺ/ ടി.വി. എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക. പകൽ സമയത്തുള്ള ഉറക്കം ഒഴിവാക്കുക.

ബുദ്ധി വികാസ വൈകല്യങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ വീട്ടിലായിരിക്കുന്ന സമയം തുണി അലക്കൽ, ഇസ്തിരി ഇടൽ, വീട് വ്യതിയാക്കൽ, ഉദ്യാന പരിപാലനം മുതലായവയിൽ ചെറിയ തോതിൽ പരിശീലനം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക. നിലവിൽ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് അത് തുടരാൻ പ്രോത്സാഹനം നൽകുക.

- ❖ പരിശീലനം നൽകുമ്പോൾ ഒരു പ്രവർത്തിയെ പലതായി വിഭജിച്ച് ഘട്ടം ഘട്ടമായി ഒരു സമയം ഒരു ആശയം അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തന ഭാഗം മാത്രം പരിഷ്കരിക്കുക. ഇത് വേഗം പരിക്കുന്നതിനും പഠിച്ച കാര്യം മിന്നു പോകാതിരിക്കാനും അവരെ സഹായിക്കും.
- ❖ വ്യത്യസ്ത ക്രൈക്രണങ്ങളിൽ കഴിവുകൾ പിരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒന്നിലധികം അവസരങ്ങൾ നൽകുന്നത് ഉത്തരവായിരിക്കും.
- ❖ ബുദ്ധി വികാസ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഏല്ലാ വരുത്താലും അവരെ ശബ്ദമായി സഹായിക്കും.
- ❖ വൈകല്യമുള്ള മുതിർന്നവർക്കായി വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്.
- ❖ അവരുടെ ശ്രമങ്ങളുടെ ഫലം എന്തു തന്നെയായാലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന് പാത്രം കഴുകുമ്പോൾ പാത്രം പുർണ്ണമായും വ്യതിയായില്ലെങ്കിൽ പോലും പാത്രം കഴുകുവാൻ എടുത്ത ശ്രമത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



പുനരധിവാസ സേവനങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ, അവിടെ നിന്നും പരിശീലനത്തോടു കാരിക്കാൻ വീട്ടിലിരുന്ന് പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഇതിനായി കുറച്ചു സമയം മാറ്റി വെക്കുക.

ഇവരുമായി കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുക. വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഏല്ലാവരും ഒരുക്കുടി വിവിധ വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

- ❖ ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ മിത്തും പാലിക്കുക. സമീക്ഷാപാരം കഴിക്കുക. ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണ തത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
- ❖ നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ച പോലെ കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ദേശ്യം, സകടം, വെറുപ്പ് യവ അനാരോഗ്യകരായ ലീതിയിൽ അവരോട് പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.



രോഗക്ഷണങ്ങൾ കുടുംബ ഏകിൽ ഉടൻ തന്നെ ചികിത്സക്കുന്ന യോക്കുമായോ മറ്റ് ചികിത്സ ടീം അംഗങ്ങളുമായോ ചർച്ച ചെയ്യുക.

സംശയ ദുരീകരണത്തിനും തുടർ ചികിത്സയ്ക്കുമായി ഇംഹാൻസുമായി ബന്ധപ്പെടുക

ഫോൺ: 9746 596 677 സമയം രാവിലെ 10 മുതൽ ഉച്ചകൾ 1 വരെ.