The For You series

MEMORY AND AGEING

ನೆನಪು ಮತ್ತು ದಿನದ ಕಿಟ್

A few simple pages to steady your week, give everything a home, track your medicines and visits, get ready for the doctor, and protect the everyday habits that help your memory. The companion you fill in yourself.

Who this is for: older adults wanting practical structure for memory, and the family who help them.

Cited: peer-reviewed research on memory, habits, and healthy ageing.

Languages: English, Hindi, Marathi, and Kannada.

Read it free at weave.clinic/family

ಒಂದು ಸಮಾಧಾನದ ವಾರ

ನನ್ನ ವಾರದ ದಿನಚರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ದಿನಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ತರಹ ಕಾಣಿಸಿ ಗೊಂದಲ ಆದಾಗ, ಒಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ದಿನಚರಿ ನಿಮ್ಮ ಬದಲಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ, ನೆನಪಿಗೆ ತರಬೇಕಾದ, ಬೇರೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾದ ಇಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿಗೆ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವನ್ನ ನಿಗದಿತ ದಿನಗಳಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆ ಅಭ್ಯಾಸ ಉಳಿಯುತ್ತೆ. ಒಂದೊಂದೇ ದಿನ ತುಂಬಿಸಿ.

ಸಮಾಧಾನದ ವಾರ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋದು ಅಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸಗಳು ಪ್ರತಿ ವಾರ ಒಂದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡೋದು, ಆಗ ಇಡೀ ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಯಾವ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನ ಬರೀರಿ. ಉಳಿದದ್ದನ್ನ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಡಿ.

ದಿನ	ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ	ಯಾರನ್ನ ಭೇಟಿ ಆಗ್ತೀನಿ	ಆಯ್ತು
ಸೋಮವಾರ			
ಮಂಗಳವಾರ			
ಬುಧವಾರ			
ಗುರುವಾರ			
ಶುಕ್ರವಾರ			
ಶನಿವಾರ			
ಭಾನುವಾರ			

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ^

ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನ ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ನೋಡೋ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಇಡಿ: ಒಲೆ ಹತ್ತಿರ, ಮನೆ ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರ, ಫ್ರಿಜ್ ಮೇಲೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನ ಮರೆತೇ ಬಿಡ್ತೀರಿ. ಯಾವುದಾದ್ರೂ ದಿನ ಖಾಲಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಿದ್ರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ; ಮಾಡಕ್ಕಾಗದ ಐದು ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ವಾಸಿ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಆಗೋ, ಬೇರೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಇರೋ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಒಂದು ವಾಕ್, ಇಸ್ಪೀಟ್ ಆಟ, ಗುಡಿಗೆ ಹೋಗೋದು, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಒಂದು ಫೋನ್ ಕಾಲ್, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ದಿನ ಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿ ವಾರ ಅದೇ ದಿನ. ಮಾಡಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಜಾಗ

ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

"ಕಳೆದುಹೋದ" ಅಂತ ಅನಿಸೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿರೋದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಇರಬೇಕಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರೋದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಒಂದೇ ನಿಗದಿತ ಜಾಗ ಇದ್ದಾಗ, ಹುಡುಕೋದು ನಿಲ್ಲುತ್ತೆ, ಎಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿ ಸಲ ಅಲ್ಲೇ ವಾಪಸ್ ಇಡಿ.

ಟ್ರಿಕ್ ಸಿಂಪಲ್: ಒಂದು ಸಲ ಜಾಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲಿ ಬರೀರಿ, ಆಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ಸಲ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನ ಅದೇ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ ಇಡಿ. ಕೀಲಿಕೈಗೆ ಬಾಗಿಲ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಕೊಕ್ಕೆ. ಫೋನ್‌ಗೆ ಒಂದು ಬೌಲ್. ಕಾಗದಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಡ್ರಾಯರ್. ಬೋರಿಂಗ್ ಆದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೋರಿಂಗ್ ಇರೋದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪು ಆಸರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ.

ವಸ್ತು	ಅದರ ಜಾಗ
ಮನೆ ಕೀಲಿಕೈ	
ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಚಾರ್ಜರ್	
ಕನ್ನಡಕ	
ಪರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್	
ಔಷಧಿಗಳು	
ಮುಖ್ಯ ಕಾಗದಗಳು, ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪುಸ್ತಕ	
ತುರ್ತು ನಂಬರುಗಳು	

● ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ನೀವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳೋ ವಸ್ತುವಿಂದ ಶುರು ಮಾಡಿ. ಇವತ್ತೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಜಾಗ ಕೊಡಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ, ಇವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲೇ ವಾಪಸ್ ಇಡಿ. ನಾಳೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತು ಸೇರಿಸಿ.

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಭೇಟಿಗಳು

ನನ್ನ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಲವಾರು ಇದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೊಂದಲ ಆಗುತ್ತೆ, ಚಿಂತೆ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಬರೆದಿಟ್ಟ ಒಂದು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಆ ಭಾರವನ್ನ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೆ. ವಿವರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರೋ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಕೂತು ತುಂಬಿಸಿ.

ಔಷಧಿಗೆ ನೆನಪನ್ನ ನಂಬಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ, ಅದನ್ನ ಯಾವಾಗ ತಗೊಳ್ಳೋದು ಅಂತ ಬರೀರಿ, ತಗೊಂಡಾಗ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಹೆಸರಿಗೆ, ಲೇಬಲ್ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ("ಬಿಪಿಗೆ ಇರೋದು") ಅಂತ ಸುಲಭ ಆದ್ರೆ ಹಾಗೇ ಬರೆಯಿರಿ.

ಔಷಧಿ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ರಾತ್ರಿ	ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು (ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯ, ಯಾರನ್ನ ಭೇಟಿ ಆಗಬೇಕು) ಬುಕ್ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಬರೀರಿ

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ತುಂಬಿಸೋ ಒಂದು ಪಿಲ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಇರೋದ್ರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭದ ಸಾಧನ. ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ತಗೊಳ್ತಿದ್ರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಬರುತ್ತಾ ಅಂತ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರನ್ನ ಕೇಳಿ. ಈ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಅನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆ, ಅವುಗಳ ನಿಗದಿತ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಇಡಿ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಭೇಟಿಗೆ ಮೊದಲು

ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಭೇಟಿ ಬೇಗ ಮುಗಿದುಬಿಡುತ್ತೆ, ಕೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡೋದು ಸುಲಭ. ಹೋಗೋ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ್ರೆ, ಹೊಸ ಚಿಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಉತ್ತರಗಳನ್ನ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರ್ತೀರಿ. ಇಡೀ ವಿಷಯವನ್ನ ನೋಡಿ ದಾರಿ ತೋರಿಸೋರು ಡಾಕ್ಟರ್.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಇದನ್ನ ತುಂಬಿಸಿ. ಇದನ್ನ ಜೊತೆ ತಗೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕೊಡಿ, ಇಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಓದಿ ಹೇಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಂತ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ; ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಅನಿಸಿದ್ರೆ ಅದು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೆ.

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಅನಿಸೋವು

ನಾನು ಕೇಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳು (ಸರಿ ಅನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ):

- [ ] ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನ ಇನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾ ಅನ್ನೋದು
- [ ] ನನ್ನ ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಔಷಧಿ ನೆನಪಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾ ಅನ್ನೋದು
- [ ] ನನ್ನ ಕಿವಿ ಕೇಳ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾ ಅನ್ನೋದು
- [ ] ದಿನನಿತ್ಯದ ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನೋದು
- [ ] ಕಷ್ಟ ಜಾಸ್ತಿ ಆದ್ರೆ ಯಾರನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಅನ್ನೋದು

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಒಟ್ಟಿಗೆ

ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಚೆಕ್

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನೆನಪನ್ನ ಕಾಪಾಡೋದ್ರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀವೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತೆ: ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಇರೋದು, ಜನರ ಜೊತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರೋದು, ಕಿವಿ ಕೇಳ್ಮೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು. ಇದು ಯಾವುದೂ ಒಂದು ಗುಣಪಡಿಸೋ ಮದ್ದಲ್ಲ, ಶುರು ಮಾಡೋಕೆ ಎಂದೂ ಲೇಟ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಗಟ್ಟಿ ಇವೆ, ಯಾವುಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಅಂತ ನೋಡೋಕೆ ಈ ಪುಟವನ್ನ ಬಳಸಿ.

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನ ಒಂದೇ ಟೀಮ್ ಅಂತ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ, ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ್ತಿರೋ ಕಡೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅನಿಸೋ ಕಡೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ	ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀನಿ	ಬೆಳೆಸಬಹುದು	ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ
ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನ ದೇಹ ಚಲಿಸೋದು			
ಜನರನ್ನ ನೋಡೋದು ಅಥವಾ ಫೋನ್ ಮಾಡೋದು			
ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋದು			
ಕಿವಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಸಾಧನ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳೋದು			
ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡೋದು			

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಚಲನೆ ಬಗ್ಗೆ: ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಇರೋದು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರೋಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಹಾಗಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡ್ರೂ ಅದನ್ನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಒಳ್ಳೆದು. ಕಿವಿ ಕೇಳ್ಮೆ ಬಗ್ಗೆ: ಶಬ್ದ ಕೇಳೋದು ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿದ್ರೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರೋ ಜನರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳೋ ಹಾಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಕಡಿಮೆ ಆಗೋದನ್ನ ನಿಧಾನ ಮಾಡಿತು ಅಂತ ಸಿಕ್ಕಿತು, ಅದಕ್ಕೇ ಕಿವಿ ಚೆಕ್ ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೆ. ಇದ್ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಭಾರ ಅನಿಸಿದ್ರೆ ಅದನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೊತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋದು ಒಳ್ಳೆದು.

● ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ವಾರ ನೀವು ತಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಯಾವುದು ಅಂತ ಹೇಳಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ವಾಕ್. ಒಂದು ಫೋನ್ ಕಾಲ್. ಕಿವಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಬುಕ್ ಮಾಡೋದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡೋದೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೆ.

ಈ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ

Montero-Odasso M. One third of dementia cases can be prevented within the next 25 years by tackling risk factors. The case "for" and "against". Alzheimer's Research & Therapy, 2020. doi.org/10.1186/s13195-020-00646-x

Woods B. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012. doi.org/10.1002/14651858.CD005562.pub2

Valenzuela PL. Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The Lancet Healthy Longevity, 2023. doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0

Lin FR. Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 2023. doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X

ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿಗೆ

- NHS: Tips to help prevent memory loss and dementia
- WHO: Risk reduction of cognitive decline and dementia

ಇದು ತುಂಬಲು ಇರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಕಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

● ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? **ಸಂಕಟಕಾಲದ ಕಾರ್ಡ್ ಓದಿ.** ಸಹಾಯ ಒಂದು ಪುಟದ ಅಂತರದಲ್ಲಿದೆ.