

ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:



ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ।



ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤਹਿ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਸੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਨੋਟ ਛੱਡੋ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟਰੈਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਦਿਖਣਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕੌਫੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰੋ!



ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਯੂ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਸ਼ੱਟ-ਆਫ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ "ਬੰਦ" ਬਟਨ 'ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਓ।
- ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਲਈ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।



ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਰੁਕੋ।
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ: ਚਾਕੂ, ਬਲੈਂਡਰ, ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟੋ, ਮੈਸ਼ ਕਰੋ, ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪਿਊਰੀ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰੇਵੀ, ਕਰੀਮ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਚਬਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇਕਰ ਨਿਗਲਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖੋ।



ਸਵੈ-ਖੁਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਕਰਵ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ।
- ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਰਤਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੈਟ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਸੈਂਡਵਿਚ, ਰੈਪ, ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਖਾਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਸਰਵ ਕਰੋ।



ਖਾਣਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ

- ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਅਖਾਣਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਪਰ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹਟਾਓ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸੀਜ਼ਨ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਟੁੱਟਣ, ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟਿਕਾਊ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਗੰਧ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲਓ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਸ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਉਲਝ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਡਿਸ਼ ਰੱਖੋ।



ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਾਣਾ

- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਰਵ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਆਈਟਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ।
- ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਕੱਟਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਟਲਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੰਦੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਚੁਸਕੀਆਂ।



ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ-ਸੰਘਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹਨ।



ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣਾ

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਗੰਧ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ਫਿੰਗਰ ਫੂਡਜ਼ ਲਓ ਜੋ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਟੌ-ਗੋ ਮਗ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਡੋਲ੍ਹੋ ਜੋ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੀਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

- ਉਲਝਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟੇਬਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ।