

PAIRKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

પાર્કિન્સન્સ અને તમે

સ્થિતિ માટે નવા હોય તેવા લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા.



Parkinson's and you

Gujarati

પાર્કિનસન્સ તરીકે નિદાન થવાનું ખૂબજ લાગણીવાળો અનુભવ હોઈ શકે. અમુક લોકોને આઘાત લાગે અથવા ગૂંચવણ કે મૂઝવણમાં મૂકાય- ત્યારે બીજા લોકો ગુસ્સે થાય અથવા ઉત્સુક બનતા હોય છે. અમુક લોકોને તેઓના લક્ષણોનો ખુલાસો થતા થોડીક રાહત અનુભવતા હોય તેવું લાગી શકે.

પાર્કિનસન્સ શું છે, અને તે સ્થિતિની કેવી રીતે સારવાર કરી શકાય અને તે તમારા દરરોજના જીવનને કેવી રીતે અસર કરી શકે તે વિષેના પ્રશ્નોના જવાબ આપવાનો હેતુ આ માહિતી પુસ્તિકાનો છે. તમને ઉપયોગી કે મદદરૂપ માહિતી અને ટેકો- સપોર્ટ ક્યાંથી મળી શકે તેની પણ તેમાં વિગતો આપવામાં આવેલ છે.

જ્યારે તમે વધુ જાણવા માટે તૈયાર હો ત્યારે અમારી પુસ્તિકા પાર્કિનસન્સ સાથે જીવવું એ આ સ્થિતિ તમારા કામ, સંબંધો અને પિતૃત્વ સહિત તમારા જીવનના વિવિધ પાસાંઓને કઈ રીતે અસર કરે છે તે જોઈ શકે છે. તે લક્ષણો વિશે અને તેનું કઈ રીતે નિયમન થઈ શકે તે વિશે પણ તે વધારે વિગતમાં જાય છે.

અનુક્રમણિકા

જલદી સમજી શકાય તેવી હકીકત - બીના.....	5
પાર્કિનસન્સ વિષે.....	7
પાર્કિનસન્સ એ શું છે અને તે શેનાથી થાય છે?.....	7
લક્ષણો કે ચિહ્નો કયા છે?	7
શું દરેકને આવા લક્ષણો હોય છે?	9
પાર્કિનસન્સનું કેવી રીતે નિદાન કરવામાં આવે છે?	9
કેટલી જલદીથી પરિસ્થિતિ આગળ વધે છે?.....	10
શું કોઈ ઉપચાર કે ઉપાય છે?	10
શું પાર્કિનસન્સથી લોકો મૃત્યુ પામી શકે?	10
શું મારા બાળકોને પાર્કિનસન્સનો ભય રહે છે?.....	11
શું પાર્કિનસન્સ ચેપી છે?.....	11
કેટલા લોકોને પાર્કિનસન્સ હોય છે?.....	11
જ્યારે તેઓને પાર્કિનસન્સ થાય ત્યારે લોકોની ઉંમર શું હોય છે?.....	11
સારવાર (ટ્રીટમેન્ટ) અને ઉપચાર (થેરપિ).....	13
પાર્કિનસન્સની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?.....	13
આવેશમય (ઇમ્પલ્સિવ) અને ફરજ પાડે તેવી (કમ્પલ્સિવ) વર્તણૂક શું છે અને શું પાર્કિનસન્સની દવાઓ તે કરી શકે?	14
શસ્ત્રક્રિયાના (સર્જિકલ) વિકલ્પો કયા છે?.....	14
કયા ધંધાધારીઓ (પ્રેક્શનલ્સ) મને મદદરૂપ બની શકે?	15
શું પૂરક (કોમ્પ્લિમેન્ટરિ) ઉપચારોના કોઈ પણ લાભ મળી શકે?.....	18
મને પાર્કિનસન્સની સાથે બીજી પણ મેડિકલ (તબીબી) પરિસ્થિતિ છે. મારે શું કરવું જોઈએ?	19
પાર્કિનસન્સ સાથે જીવિત રહેવું.....	21
શું હું નોકરી – કામકાજ ચાલુ રાખી શકીશ?.....	21
શું હું કોઈ બેનિફિટ્સ માટે હકદાર છું?.....	22

શું હું હજી પણ ગાડી ડ્રાઈવ કે ચલાવી શકીશ?.....	22
શું મારા પાર્કિનસન્સ વિષે મારે DVLA ને જાણાવવું જોઈએ?.....	22
મારે મારી વીમા કંપનીને કહેવું જરૂરી છે કે મને પાર્કિનસન્સ છે?	23
શું મારી દવાઓની અસર મારા ડ્રાઈવિંગ ઉપર થઈ શકે?	23
જો હું એકલો રહેતો હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?	24
શું મારે મારા ખોરાકમાં (આહારમાં) ફેરફાર કરવો જોઈએ?.....	24
શું પ્રોટીન પાર્કિનસન્સની દવાને અસર કરી શકે?.....	25
શું હું હજી પણ કસરત કરી શકું?	25
મારી ગતિશીલતામાં (મોબિલિટી) સુધારો કરવા શું બીજા કોઈ ઉપાયો છે?.....	26
મને કયા પ્રકારના સાધનોની જરૂર પડી શકે?	26

અન્યો સાથે મારો સંબંધ	27
મારા કુટુંબ – પરિવારને કેવી અસર થશે?.....	27
મારી પરિસ્થિતિ વિષે હું મારા બાળકોને અથવા પૌત્રોને કેવી રીતે જાણાવું?.....	28
મને પાર્કિનસન્સ છે વિષે હું લોકોને કેવી રીતે જાણાવું?.....	28
મારા વ્યક્તિગત કે અંગત સંબંધોને કેવી અસર થશે?	29
સગર્ભાવસ્થા ઉપર પાર્કિનસન્સની કેવી અસર થશે?	30

લાગણીને લગતા મુદ્દાઓ (ઈશ્યુઝ)	31
સકારાત્મક રહેવું.....	31
સક્રિય રહેવું.....	31
હું નિરુત્સાહ બન્યો છું – શું હું કંઈ કરી શકું?.....	31
તાણાવ અને ચિંતા.....	31
ડિપ્રેશન.....	32
હતાશા.....	33
પરામર્શ.....	34

કુટુંબીજનો, મિત્રો અને દેખરેખકર્તા માટે	35
વધારે માહિતી અને સપોર્ટ (ટેકો – આધાર)	36
મારી સંપર્ક સૂચિ	42

નોન-મોટર (બિનગતિશીલતા) લક્ષણોની પ્રશ્નોત્તરી	43
---	----

જલદી સમજી શકાય તેવી હકીકત

- પાર્કિનસન્સ એ કોઈ એક ધીમે ધીમે આગળ વધતી જ્ઞાનતંતુઓની સ્થિતિ છે.
- શા માટે લોકોને પાર્કિનસન્સ થાય છે તે સમજવા અમે હજી પણ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ.
- દરેક 500 લોકોમાં આશરે એકને પાર્કિનસન્સ હોય છે.
- પાર્કિનસન્સ થનારા મોટા ભાગના લોકો 50 અથવા તેનાથી મોટા હોય છે, પણ તે નાની ઉંમરનાને પણ થઈ શકે.
- પાર્કિનસન્સ કઈ ચેપી નથી અને ઘણું કરીને તે કુટુંબ –પરિવારમાં ચાલ્યો આવતો નથી.
- પાર્કિનસન્સના દરેકના અનુભવ જુદા હોય છે.
- જો કે હાલમાં તેનો કોઈ ઉપચાર નથી, પણ આ સ્થિતિના લક્ષણોનો પ્રબંધ કરવા શ્રેણીબંધ દવાઓ અને સારવાર મળી રહે છે.
- ઘણી વખત પાર્કિનસન્સ સાથેનું જીવન અલગ હોઈ શકે છે, પરંતુ આ સ્થિતિ ધરાવતાં ઘણાં લોકો સક્રિય, સંતોષકારક જીવન જીવી શકે છે.

“ હું અરીસાની સામે બેસી અને શું જુદું હતું તે જોવાનો પ્રયત્ન કર્યો; જરાયે નહિ. એક પણ વસ્તુમાં ફેરફાર ન હતો. મને હજી પણ મારા વાળ હોળવાના હતાં, શાવર લેવાનો અને સામાન્યરીતે ખાવાનું હતું. તે વખતે મને સત્ય જાણવા મળ્યું – કે અવશ્ય હું હજી પણ એજ હતો! હું એકજ સરખો દેખાતો હતો, હું એકજ સરખો છું. ”

ડેવ (Dave), નિદાન
2010 માં



પાર્કિનસન્સ વિષે

પાર્કિનસન્સ એ શું છે અને તે શેનાથી થાય છે?

પાર્કિનસન્સ એ એક ધીમે ધીમે આગળ વધતી જ્ઞાનતંતુ ઓની સ્થિતિ છે. આનો અર્થ એ થાય કે તેનાથી મગજમાં મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય અને વખત જતા વધારે ખરાબ થાય.

પાર્કિનસન્સવાળા લોકો પાસે પૂરતા પ્રમાણની રાસાયણિક ડોપામાઈન હોતી નથી કારણકે તેઓના મગજમાં બનતા અમુક જ્ઞાનતંતુના કોશ નાશ પામ્યા હોય. ડોપામાઈન વગર લોકોને તેઓની હાલચાલ ધીમી પડતી લાગી શકે અને તેથી કામ કરવામાં વધારે સમય થાય છે.

હજી સુધી આપણે બરાબર જાણતા નથી કે શા માટે લોકોને પાર્કિનસન્સ થાય છે, પણ સંશોધન કરનારાઓને એવી શંકા છે કે તે જિનેટિક (વંશને લગતા) અને પર્યાવરણના ઘટકોનું મિશ્રણ છે, કે જે ડોપામાઈન-બનાવતા જ્ઞાનતંતુના કોષનો નાશ કરે છે.

તેના ચિહ્નો કે લક્ષણો શું છે?

પાર્કિનસન્સ સાથે મોટે ભાગે જોડવામાં આવતા ચિહ્નોમાં ધ્રુજરી (ટ્રેમર), અકકડતા (રિટ્કનેસ) અને હાલચાલ (મૂવમેન્ટ) ધીમી (સ્લો) પડતી હોય છે.

“ મને વધારે ધ્રુજરી થતી નથી. તેના કરતાં હું ઝૂલતો, રહી અને કેટલેક અંશે જાણે હું હળવેથી દરિયાના ઉછળતા મોટા મોજ ઉપર રહેલ બોટમાં હોઉ તેના જેવો અતિશયોક્તિ વાળો હાવભાવ કરુ છું. ”

કેરલાઈન, નિદાન 2009 માં

ટ્રેમર (ધ્રુજરી કે કંપ)

પાર્કિનસન્સથી કદાચ અમુક લોકોના હાથ અને શરીર ધ્રુજવા માડે, કે જેથી રોજ-બ-રોજની પ્રવૃત્તિઓ મુશ્કેલ બની શકે.

અન્ય પ્રકારેની ધ્રુજરીથી વિરુદ્ધ, કે જે લોકો હલનચલન કરતાં હોય ત્યારે અસર કરે છે, પાર્કિનસન્સની ધ્રુજરી આરામ વખતે થતી ધ્રુજરી હોવાની સંભાવના વધારે છે અને તે લોકો સ્થિર હોય ત્યારે અસર કરવાનું વલણ ધરાવે છે. જો આ સ્થિતિ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ ચિંતાતુર અથવા ઉત્તેજિત હોય તો પણ આ વધારે નોંધનીય બની શકે છે.

ધૂજરી સામાન્ય રીતે શરીરની એક બાજુ પર શરૂ થાય છે અને ત્યારબાદ તે સ્થિતિ આગળ વધવાની સાથે અન્ય બાજુએ પણ ફેલાઈ શકે છે.

ઘણુ કરીને પાર્કિનસન્સના આ સૌથી વધારે સારી રીતે જાણીતા લક્ષણો છે, પણ કંઈ દરેકને આવી ધૂજરીની સ્થિતિ હોતી નથી.

સ્નાયુઓની અકકડતા અથવા સજ્જડતા

સ્નાયુઓ સજ્જડ હોવાના કારણે, અમુક આવા પાર્કિનસન્સ વાળા લોકોને શરીર આજુબાજુમાં ફેરવવા, ખુરશીમાંથી ઉઠવામાં, પથારીમાં ફરવામાં અથવા નાજુક આંગળી વડે હલનચલન કરવામાં, જેમ કે લખવામાં અથવા બટન બંધ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

સમય જતાં અમુક લોકોને શરીર કે અંગસ્થિતિ નમી કે વાંકી વળી જાય અથવા તેઓનો ચહેરા

સજ્જડ થવાથી, મોઢાથી કરવામાં હાવભાવમાં વધારે મુશ્કેલી અનુભવે.

ધીમી પડતી હલનચલન

પાર્કિનસનવાળા લોકોને હલનચલન શરૂ કરવાનું વધારે મુશ્કેલ હોય છે. તેઓને કોઈ પણ વસ્તુ કરવા વધારે સમય લાગી શકે, અને તેઓ વધારે સહેલાઈથી કંટાળી જઈ શકે. સંકલનની ઉણપ પણ સમસ્યા બની શકે.

બીજા લક્ષણો કે ચિહ્નો

હલનચલનની મુશ્કેલીઓની સાથોસાથ, પાર્કિનસન્સવાળા લોકોને કદાચ કંટાળો, પીડા, ડિપ્રેશન કે નિરુત્સાહ, યાદશક્તિની મુશ્કેલીઓ, ગળવામાં અને નિદ્રા કે ઊંઘ, પેશાબ કરવામાં તકલીફ, ઉત્સુકતા, અને કબજિયાત જેવા બીજા લક્ષણોનો અનુભવ થઈ શકે. ઘણીવખત તેનો ઉલ્લેખ બિન મોટર કે ગતિ આપનારા લક્ષણો તરીકે કરવામાં આવે છે અને લોકોના રોજ-બ-રોજના જીવન ઉપર તેની અસર થઈ શકે.



વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઇન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

તણાવ (સ્ટ્રેસ) અથવા બીમારીથી પાર્કિન્સન્સના લક્ષણો ઉપર અસર થઈ શકે. તેથી જો તમે ચિંતિત, ઉત્સુક, તણાવગ્રસ્ત, ડરપોક, અથવા બીમાર બનો તો, તમારા પાર્કિન્સન્સના ચિલ્નો ની વધારે ઓળખ થઈ શકે. જો તમે તમારા ચિલ્નોમાં ફેરફાર જૂઓ તો, તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિન્સન્સની નર્સને (જો તમારી પાસે એક હોય તો) બીજી કોઈ મુશ્કેલીઓનું નિદાન કરવા કહો.

શું દરેકેદરેકને આવા લક્ષણો કે ચિલ્નો હોય છે?

પાર્કિન્સન્સવાળા દરેકેદરેકને આવા એકજ સરખા મિશ્રણ કે સંબંધવાળા ચિલ્નોનો અનુભવ થઈ ન શકે – તે એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં જુદા હોય છે.

વળી, જે વ્યક્તિને જે રીતે પાર્કિન્સન્સની અસર થતી હોય તે દિવસ – દિવસથી જુદી હોઈ શકે, અને કોઈક વખત કલાકથી માંડીને કલાક સુધી – જે કોઈ લક્ષણો એક દિવસે જોવામાં આવે તો કદાચ તે પછીના વખતે સમસ્યા કે મુશ્કેલી ન પણ હોઈ શકે.

પાર્કિન્સન્સનું કેવી રીતે નિદાન કરવામાં આવે છે?

પાર્કિન્સન્સ ધીમે ધીમે થવાનું વલણ ધરાવે છે,

“ શરૂઆતમાં મારા જીપી મને રિક્કર કરવા આનાકાની કરતા હતાં. છેવટે, તેમણે એક પત્ર સ્પેશ્યલીસ્ટને (નિષ્ણાત) લખ્યો. ચાર મહિનાઓ પછી, મારી લોહીની તપાસ અને MRI સ્કેન કરવામાં આવ્યો હતો. આ બધામાં, નિદાન કરવામાં કુલ્લે બે વર્ષનો સમય લાગ્યો હતો. ”

**ક્રિસ (Kris), નિદાન
2004 માં**

અને કોઈ વ્યક્તિ તેમના ડોક્ટર સાથે વાતચીત કરે તેટલાં સ્પષ્ટ લક્ષણો બને તે પહેલાં કેટલાય મહિનાઓ અથવા વર્ષો થઈ શકે.

આ પરિસ્થિતિનું નિદાન કરવાનું સરળ નથી, તેથી સાચું નિદાન કરવા પાર્કિન્સન્સના નિષ્ણાતને મળવું અગત્યનું બને છે.

આવા નિષ્ણાત ઘણું કરીને મંદ ગતિશીલતા વત્તા ધ્રુજારી અને અક્કડતાના મુખ્ય લક્ષણો પૈકી ઓછામાં ઓછા એકની તપાસ કરશે.

તેઓ તમારી મેડિકલ (તબીબી) ઇતિહાસની (હિસ્ટરિ) વિચારણા કરી અને નિદાન કરતાં પહેલાં ઝીણવટભરી તપાસ કરશે.

પાર્કિન્સન્સના લક્ષણોના બીજા કારણો હોઈ

શકે અને આનું નિદાન કરવા તમને વધારે કસોટી કે તપાસ અને સ્કેન્સ કરવા માટે રિફર કરશે.

કેટલી ઝડપથી આ પરિસ્થિતિ આગળ વધી શકે?

કોઈ એક વ્યક્તિમાં રહેલ આ લક્ષણો અને કેટલી ઝડપથી પરિસ્થિતિ આગળ વધી શકે તે એક વ્યક્તિથી માંડીને બીજી વ્યક્તિ માટે જુદા હોઈ શકે.

ઘણા લોકો માટે આવી પરિસ્થિતિને આવા પોઈન્ટ કે આગળ પડતા લક્ષણ સુધી પ્રગતિ કરતા વર્ષો લાગી શકે કે જ્યારે તેની ટ્રેનિક જીવન ઉપર ખરેખર અસર થઈ શકે, અને આમાંના ઘણા લક્ષણોનો ઉપચાર થઈ શકે.

શું કોઈ ઉપચાર – ઈલાજ હોય છે?

હાલમાં પાર્કિન્સન્સ માટે કોઈ ઉપચાર નથી. સંશોધકો અને વૈજ્ઞાનિકો સ્થિતિ, તેના કારણો અને તેની સારવાર શ્રેષ્ઠ રીતે કેમ કરવી તે સમજવામાં પ્રગતિ કરી રહ્યા છે.

હકીકતમાં, સંશોધને અગાઉ કરતાં ગત દાયકામાં ઉપચાર શોધવા પ્રત્યે ઘણી પ્રગતિ કરી છે. જીન થેરપી અને સ્ટેમ સેલ થેરપી સહિત સંશોધનના કેટલાંક રોમાંચક નવા ક્ષેત્રો પણ છે.

પાર્કિન્સન્સ યુકે એ યુરોપમાં પાર્કિન્સન્સના સંશોધનની સૌથી મોટી ચેરિટી ભંડોળકર્તા સંસ્થા છે. આ સ્થિતિની અમારી સમજમાં અમે પહેલેથી મોટી હરણુદ્વાજ ભરી ચૂક્યા છીએ અને વધુ સારી સારવારો અને ચિકિત્સાઓ

“ મને એવું લાગે છે કે મારી ધૂજરીને ચિંતા અથવા ઉશ્કેરણી અને ઠંડા હવામાનના સમય સાથે જોડાણ છે. મોટે ભાગે મદદરૂપ બનતી એક યુક્તિમાં અસર પામેલ હાથને એવો ફેરવવો કે જેથી હથેળી સીલિંગની સામે હોય, અને થોડીક મિનિટસ સુધી આ સ્થિતિ જાળવી રાખવી. ”

જોન (John), નિદાન
2005 માં

વિકસાવી છે. પરંતુ હાલની પ્રગતિ છતાં આપણે હજીપણ ઉપચાર શોધી રહ્યા છીએ.

parkinsons.org.uk/research ની મુલાકાત દ્વારા તમને અમારા નિધિયન કરેલ સંશોધન વિષે વધારે માહિતી મળી શકશે.

શું પાર્કિન્સન્સથી લોકો મૃત્યુ પામી શકે?

મોટા ભાગના લોકો માટે પાર્કિન્સન્સને કારણે તેમની આયુષ્યની આવરદામાં કોઈ મહત્વપૂર્ણ ફરક પડશે નહીં. આમ છતાં પણ, અમુક વધારે આગળ પડતા ચિલ્નો વધારે ડિસબિલિટિ અને અપૂરતા આરોગ્ય તરફ દોરી શકે, કે જેથી કોઈ એક વ્યક્તિ ચેપના વધારે આક્રમણીય (વલ્નરેબલ) બની શકે.

હેલ્થકેરના નિષ્ણાત (સ્પેશ્યલીસ્ટ) ધંધાધારીઓની મદદથી તમારી પરિસ્થિતિનો તમે શક્ય હોય તેવી શ્રેષ્ઠરીતે કાબૂ મેળવી શકે તે માટે પ્રયત્ન કરો એ સૌથી અગત્યની વસ્તુ છે.

શું મારા બાળકોને પાર્કિનસન્સનો ભય રહે છે?

કોઈ કુટુંબમાં એક કરતાં વધારે પાર્કિનસન્સવાળી વ્યક્તિ હોય ભાગ્યેજ જોવા મળે છે. સંશોધકોના માનવા પ્રમાણે આવી પરિસ્થિતિ કોઈક વખત વારસાગત હોઈ શકે, પણ આ બહુ જ વિરલ કિસ્સામાં બનતું હોય છે.

શું પાર્કિનસન્સ ચેપી છે?

ના, ફ્લૂ અથવા મીઝલ્સની (ઓરી) જેમ પાર્કિનસન્સનો ચેપ ન લાગે. તે શેનાથી થાય

છે તેની કોઈ પાસે માહિતી નથી, પણ નિષ્ણાતો સ્વીકારે છે કે તે ચેપી નથી.

કેટલા લોકોને પાર્કિનસન્સ હોય છે?

યૂકેમાં આવી (શારીરિક) પરિસ્થિતિવાળા આશરે 127,000 લોકો છે, દર વર્ષે, આશરે 10,000 લોકોનું નિદાન થાય છે.

જ્યારે લોકોને પાર્કિનસન્સ થાય ત્યારે તેઓ કેટલી ઉંમરના હોય છે?

ઉંમર વધવાની સાથે પાર્કિનસન્સ થવાનો જોખમ – ભય રહે છે. પાર્કિનસન્સ થતા મોટા ભાગના લોકો 50 અથવા તેનાથી મોટા હોય છે, પણ નાની ઉંમરનાઓને પણ તે થઈ શકે.





સારવાર અને ઉપચારપદ્ધતિ

પાર્કિન્સન્સની કેવી રીતે સારવાર કરવામાં આવે છે?

જો કે હાલમાં તેનો કોઈ ઈલાજ નથી, પણ મળી રહેતી શ્રેણીબદ્ધ દવાઓ, સારવાર અને ઉપચાર પદ્ધતિથી ઘણા બધા લક્ષણોનો પ્રબંધ કરી શકાય છે.

દવા સામાન્ય રીતે પાર્કિન્સન્સ માટે મુખ્ય સારવાર હોય છે, પરંતુ તમારે વિવિધ ટીમોમાંથી સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયિકોની પણ પહોંચ મેળવવી જોઈએ જેઓ વિવિધ પ્રકારની ચિકિત્સાઓ આપી શકે, જેમ કે સંભાષણ અને ભાષા ચિકિત્સા તથા ફિઝિયોથેરાપી.

પાર્કિન્સન્સની સારવાર કરવા માટે ઘણા પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે અને તે આમાંનાં કેટલાંક લક્ષણો હળવા કરવા માટે અલગ અલગ પ્રકારે કામ કરે છે.

જે ઘણા બધા લોકો કે જેઓનું તાજેતરમાં નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય, તેઓને માટે પાર્કિન્સન્સની દવાઓ ખૂબજ મદદરૂપ બને છે. આમ છતાં પણ, જો તમારા લક્ષણો હળવા હોય તો, તમારા નિષ્ણાતની સાથે ભેગામળીને, તમે જ્યાં સુધી તમારા લક્ષણોમાં વધારો થાય ત્યાં સુધી આવી દવાની સારવાર લેવાનો નિર્ણય મોકૂફ રાખી શકો. આનુ કારણ હોય છે કે વખત કે સમય જતાં પાર્કિન્સન્સની દવાઓની અસર

ઓછી થતી જાય અથવા થોડોક સમય લીધા બાદ તમને કોઈ આડ અસરો થવાની શરૂ થાય.

તમે શરૂઆતના તબક્કામાં દવાઓ લેવાનો નિર્ણય કરો કે નહિ, પણ તે ખાતરી કરવાનું અગત્યનું બને છે કે તમારી જીવનપદ્ધતિ શક્ય હોય તેટલી તંદુરસ્ત રહે, અને તે કસરત, આરામ અને આહાર ઉપર કેન્દ્રિત કરવામાં આવે.

જો તમને દવાની જરૂર રહે તો તમને કદાચ કેટલીયે જુદી જુદી દવાઓ લેવાની જરૂર રહે અને જેમ જેમ લક્ષણોમાં ફેરફાર થાય તેમ તેમ તેના ડોસિજ-માત્રામાં વધારો થાય. તમારું પ્રિસ્ક્રીપ્શન મેળવવું અને તમે સાચા સમયે તમારી દવાઓ લો છો તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે એક સારી વ્યવસ્થા ઊભી કરવી અગત્યની રહેશે.

જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યવસાયિકોની સાથે સાથે તમારી સ્થિતિ માટે દવા લેવાનું પસંદ કરો તો તે અગત્યનું છે કે તમે પ્રથમ તમારા સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા પાર્કિન્સન્સની નર્સ સાથે તેની ચર્ચા કર્યા વિના તે લેવાનું બંધ ન કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

ઈમ્પલ્સિવ અને કમ્પલ્સિવ વર્તન શું છે?

આવી ઈમ્પલ્સિવ (આવેશમય) અને કમ્પલ્સિવ (ફરજ પાડે તેવી) વર્તણૂંક થોડીક પાર્કિન્સન્સ દવાઓની સંભવિત આડ અસરને લઈને થતી હોય છે. જો કે સરખામણીમાં ફક્ત થોડીક સંખ્યાના લોકોને જ આવી અનુભવ થતો હોય છે, અસર પામેલ વ્યક્તિ અને તેઓની આજુબાજુના લોકો ઉપર તેની મોટી અસર થઈ શકે.

જ્યારે કોઈ એક વ્યક્તિને અમુક ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ કરવાની લાલચથી અટકાવી ન શકાય, કે જે કદાચ તેઓને અથવા બીજાઓને ઈજા કરવા તરફ દોરી શકે, તેને ઈમ્પલ્સિવ વર્તણૂંક કહેવાય. ઘણા બધા કિસસાઓમાં, આવી વર્તણૂંક પરિસ્થિતિની બહાર હોય છે.

કમ્પલ્સિવ કે ફરજ પાડે તેવી વર્તણૂંક ક્યારે થતી હોય છે કે જ્યારે કોઈ એક વ્યક્તિને તેઓને મળતી ઉત્કંઠ ઈચ્છાથી તેઓની ચિંતા અથવા તણાવ ઓછો કરવા, તેઓને કોઈ પ્રયંત્ર કે જબરદસ્ત પ્રેરણા થતાં, ચોક્કસરીતે કાર્ય કરે, કે જે ઘણી વખત વારંવાર હોય. આવી વર્તણૂંકમાં ટેવ પડેલ જુગાર, ખોરાક લેવાનું અને ખરીદી કરવાનું અથવા વધારે પડતા જાતીયને લગતા વિચારો અને લાગણીઓનો સમાવેશ હોઈ શકે. ઘણીવખત લોકોને આમાંની એક કરતાં પણ વધારે વર્તણૂંક હોઈ શકે.

જો , તમને લાગે કે તમે આવી આવેશમય અને ફરજ પાડે તેવી વર્તણૂંકનો અનુભવ કરી રહ્યા હો, અથવા જો પાર્કિન્સન્સવાળા કુટુંબના તમે સભ્ય હો, કેરર અથવા મિત્ર હો, અને વ્યક્તિને જુદી રીતે વર્તણૂંક કરતા જૂઓ તો, મદદ મેળવવા અચકાશો નહિ. તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યવસાયિકે અન્યોની સાથે

વાત કરી હશે જેમણે આ લક્ષણો અનુભવ્યા હોય અને તમે તેમને કહો તેવી કોઈપણ બાબત ગુપ્ત રહે છે.

યાદ રાખો, તમને લખી આપવા પ્રમાણે દવા લેવાનું અગત્યનું હોય છે. જો તમને કોઈ પણ લક્ષણો વિષે ફિક્કર- ચિંતા થાય તો, તમારી દવાઓમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં તમારા સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિન્સન્સ નર્સને વાત કરો.

આપ **0808 800 0303** પર અમારી ગુપ્ત હેલ્પલાઈનને કોલ કરી શકો છો (UK લેન્ડલાઈન અને મોટાભાગનાં મોબાઈલ નેટવર્ક્સ પરથી કોલ્સ મફત છે) અથવા **hello@parkinsons.org.uk** પર ઈમેઈલ કરી શકો છો

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન **0808 800 0303** ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શસ્ત્રક્રિયા કે સર્જિકલના શું વિકલ્પો હોય છે?

પાર્કિન્સન્સના અમુક લક્ષણો ઉપર અંકુશ મેળવવા ડીપ બ્રેઈન સ્ટિમ્યુલેશન નામની એ એક પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં મગજની અંદર કાયમ માટે સ્થાપન કરેલ ઈલેક્ટ્રોડસ મારફતે વીજળીના નાના કરન્ટ કે પ્રવાહ પસાર કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

દરેકને માટે આ કંઈ એક અનુકૂળ વિકલ્પ હોતો નથી, અને કોઈ પણ શસ્ત્રક્રિયાની માફક, આમાં અમુક જોખમનો સમાવેશ થાય છે. જો તમારી દવા તમારી દવા સાથે મદદ કરતી ન હોય, તો

જ કેવળ સામાન્ય રીતે આ વિકલ્પની વિચારણા હોય છે. વધારે માહિતી માટે તમારા સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત) સાથે વાતચીત કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન 0800 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

ક્યા ધંધાધારીઓ (પ્રેક્ષનલ્સ) મને મદદરૂપ બની શકે?

તમારી શારીરિક પરિસ્થિતિનો પ્રબંધ કે દેખરેખ રાખવામાં તમને મદદ કરવા ઘણા લોકોને સમાવિષ્ટ કરી શકાય. તમારા લક્ષણોને આધારિત અમુક લોકોની ભૂમિકા (રોલ) બીજાઓ કરતાં વધારે મોટી હોઈ શકે.

અહીં આપેલ હેલ્થ અને સોશ્યલ કેર પ્રેક્ષનલ્સ, તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત) અથવા પાર્કિનસન્સની નર્સ રિફરલ્સ કરી શકે. અમુક ક્ષેત્રોમાં તમે પણ તમારો રિફરલ્સ કરી શકો.

તમારી સ્થાનિક સેવાઓ (લોકલ સર્વિસીસ) અને તેના જોડાણોની માહિતી પાર્કિનસન્સ યૂકે ઈન્ફર્મેશન અને સપોર્ટ વર્કર્સ પણ પૂરી પાડી શકે. તમારા સ્થાનિક જાણકારી અને સહાય કાર્યકરને કેવી રીતે શોધવા તેની વિગતો માટે પાનું 36 જુઓ.

પાર્કિનસન્સના સંપૂર્ણ લક્ષણો - ખાસ કરીને તે જે હલનચલન સાથે સંબંધિત ન હોય - તેની આકારણી કરવાનું મુશ્કેલ બની શકે. તમને મદદરૂપ બનવા પાર્કિનસન્સ યૂકે પાસે એક પ્રશ્નપત્રિકા હોય છે અને તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સની નર્સ તમારા નોન- મોટર (ગતિશીલતાના) લક્ષણોની તપાસ કરી શકે.

તમે અમારી વેબસાઈટ parkinsons.org.uk ઉપરથી આ પ્રશ્નપત્રિકા ડાઉનલોડ કે ઉતારી શકો- અથવા અમારી પાસેથી તેની નકલ ઓર્ડર કરી શકો (સંપર્ક વિગતો માટે પાછળના પાનાના ક્વરની અંદર જૂઓ).

આ માહિતીપુસ્તિકાની પાછળ, તમને મળતા બધાજ પ્રેક્ષનલ્સની વિગતો માટે જગ્યા રાખવામાં આવેલ છે. તમે તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સની એપોઈન્ટમેન્ટ્સ વખતે તે લઈ જઈ શકો કે જેથી તમને યાદ કરાવે કે ક્યા ધંધાધારીઓ (પ્રેક્ષનલ્સ) પાસે તમને રિફર કરવાની ઈચ્છા છે.

જો તમને તમારા ખોરાક (આહાર) સાથે કોઈ સમસ્યાઓ હોય તો, **ડાયટિશ્યન્સ (આહારશાસ્ત્રી)** મદદરૂપ બની શકે. જેમકે તમારું વજન વધારે અથવા ઓછું હોય, અથવા પાચનશક્તિની મુશ્કેલીઓ હોય, જેમકે કબજિયાત.

જનરલ પ્રેક્ટિશનર (જીપી) તમને શ્રેણીબદ્ધ સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયીઓ જેમ કે હોસ્પિટલના સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત), સાઈકોલોજિસ્ટ અને ફિઝિઓથેરાપિસ્ટ ને સંદર્ભિત કરી શકે છે.

તમારા જીપી કદાચ તમને સારીરીતે જાણતા હોવાથી, તે મદદરૂપ બની શકે. પણ સરેરાશ આવા જીપી પાસે, ફક્ત ત્રણ અથવા ચાર પાર્કિનસન્સના દરદીઓ હોવાથી, તે અસંભવિત છે કે તેઓ સ્પેશ્યલીસ્ટ જેટલું આ પરિસ્થિતિ વિષે જાણતા હોય. તેથી તમને પાર્કિનસન્સ વિષે સલાહ માટે સ્પેશ્યલીસ્ટને મળવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટસ ડિસબિલિટિવાળા લોકોને શક્ય હોય તેટલા સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરી શકે. તમે તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરી શકો તેની તેઓ આકારણી કરી અને તમારા ઘર અને નોકરીના સ્થળને સલામત અથવા વધારે પ્રબંધ કરી શકાય તેવું કરવા માર્ગોનું સૂચન કરી શકે. તેઓ તમને યોગ્ય અનુકૂલનતાઓ (અડેપ્ટેશન્સ), સહાયક વસ્તુ (એઈડ્સ) અથવા સાધન વિષે સલાહ આપી શકે. ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (વ્યાવસાયિક ચિકિત્સકો) પણ તમને આરામની પ્રવૃત્તિઓ વિષે કહી શકે કે જે આનંદદાયક હોય અને તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરી શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

પાર્કિનસન્સ નર્સિસ પાસે વિશિષ્ટ અનુભવ, માહિતી-જ્ઞાન અને પાર્કિનસન્સમાં કુશળતા-નિપુણતા હોય છે. પાર્કિનસન્સ વાળા લોકોની સંભાળ રાખવામાં તેઓનો રોલ મહત્વનો હોય છે, કે જેમાં દવાઓની વ્યવસ્થા કરવામાં માર્ગદર્શન ઓફર કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

હાલમાં, બધાજ વિસ્તારો ને એકપાર્કિનસન્સ નર્સની પહોંચ / ઉપલબ્ધતા નથી. જો તમને તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ વિષે વધારે માહિતી જાણવી હોય તો, તમે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા સ્થાનિક પાર્કિનસન્સ યૂકે માહિતી અને સહાય કાર્યકર તમને મદદરૂપ બની શકે. તમારા સ્થાનિક જાણકારી અને સહાય કાર્યકરને કેવી રીતે શોધવા તેની વિગતો માટે પાનું 36 જુઓ.

પાર્કિનસન્સ નિષ્ણાત (સ્પેશ્યલીસ્ટ) ડોક્ટર્સ હોય છે કે જેઓ ઘણું કરીને ન્યૂરોલોજિસ્ટ અથવા જેરિએટ્રિશ્યન (મોટી ઉંમરના લોકોની સંભાળના નિષ્ણાત) હોય કે જેઓનો ખાસ રસ પાર્કિનસન્સમાં હોય.

ખાતરી કરશો કે કોઈ એક નિષ્ણાત કે સ્પેશ્યલીસ્ટને તમને રિફર કરવામાં આવે કારણકે પાર્કિનસન્સ એ એક ગૂંચવણભરેલ સ્થિતિ છે કે જેનું નિદાન કરવાનું મુશ્કેલ હોય છે, અને તે માટે દવાની ગૂંચવણભરેલ સારવારની જરૂર રહે છે. પાર્કિનસન્સ અંગેની ચિકિત્સકીય માર્ગદર્શિકાઓ ભલામણ કરે છે કે લોકોને સારવાર વિના તેમના જીવી દ્વારા નિષ્ણાતની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

તપાસ કરશો કે તમારા ન્યુરોલોજિસ્ટ અથવા જેરિએટ્રિશ્યન પાર્કિનસન્સના નિષ્ણાત છે કારણકે તેઓ બધા આવા હોતા નથી.

જો એપોઈન્ટમેન્ટ માટે તમારો ઉલ્લેખ ઈંગ્લેન્ડમાં કોઈ એક સ્પેશ્યલીસ્ટ સાથે કરવામાં આવે તો, તમારી સારવાર ક્યાં કરવામાં આવે અને જ્યાં યોગ્ય કે અનુકૂળ હોય ત્યારે તમને ક્યા નિષ્ણાતની આગેવાની ટીમ દ્વારા તમારી સારવાર કરવામાં આવે તેની તમે પસંદગી કરી શકો છો.

જો તમે નોર્થન આયરલેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અથવા વેલ્સમાં રહેતા હો, અને તમે તમારો ઉલ્લેખ કરેલ સ્પેશ્યલીસ્ટ સાથે રાજી ન હો તો, તમારા જીવીને જાણાવો. તેઓ કદાચ તમારી એપોઈન્ટમેન્ટ કાંતો તે જ હોસ્પિટલમાં અથવા બીજે ક્યાંય બીજા સ્પેશ્યલીસ્ટ સાથે કદાચ કરી શકે. પણ આ માટે યાદ રાખવાનું અગત્યનું છે કે આથી તમારી સારવારમાં કદાચ વિલંબ થઈ શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

તમને કદાચ એવું લાગી શકે કે બીજા ધંધાધારીઓ સાથેની સુગમતા(એક્સેસ) માટે જેમકે પાર્કિનસન્સ નર્સ, થેરપિસ્ટ્સ અને ડાયટિશ્યન્સ, કે જે તમારા સ્પેશ્યલીસ્ટ મારફતે કદાચ સરળ બની શકે, કારણકે તેઓ મોટે ભાગે બીજા હેલ્થકેર સંબંધિત ધંધાધારીઓ સાથે ટીમમાં કાર્ય કરતા હોય છે.

ફાર્મસિસ્ટ તમને લખી આપવામાં આવેલ દવાઓ સમજાવવામાં અને તે કેવી રીતે લેવાય તેનો ખુલાસો કરવામાં મદદરૂપ બની શકે.

જો તમને બીજી બીમારી અથવા શારીરિક પરિસ્થિતિ માટે દવાઓ લેવાની જરૂર પડતી હોય તો, આવી દવાઓ પાર્કિનસન્સની દવાઓ સાથે કેવી રીતે લેવી તેનું માર્ગદર્શન તમારા ફાર્મસિસ્ટ તમને આપી શકે.

તેઓ તમને દવાઓ લેવાનું કોઈ એક સહાયક સાધન જેમકે દવાઓ (પિલ) લેવાનું ટાઈમર્સ વિષે પણ સલાહ આપી શકે અને જો તમને બોટલ્સ ઉઘાડવાની મુશ્કેલી પડતી હોય તો તમને તે માટે સલાહ આપી શકી શકે.

ફિઝિઓથેરપિસ્ટ્સ શારીરિક સારવારનો ઉપયોગ કરે છે કે જેમાં કસરત, સાંધામાં થતી જોઈ પણ સજ્જડતાનો પ્રબંધ કરી અને સ્નાયુઓની તાકાત અને ગતિશીલતા પાછી મેળવવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ચાલવામાં કોઈ સમસ્યાઓ પડતી હોય તો, તેઓ તમારા કેરરને (જો તમારી પાસ એક હોય તો) સલામત

“ પાર્કિનસન્સની નર્સ ખૂબજ મદદરૂપ બની હતી – જ્યારે મારું શરૂઆતમાં નિદાન કરવામાં આવ્યું હતું, ત્યારે તેણી મારા ઘરે આવી અને પાર્કિનસન્સ વિષે મને જે સુંદર અને સ્પષ્ટપૂર્વક ખુલાસો કર્યો હતો તેના ઘણા શબ્દો મને બરાબર યાદ છે. ”

**ડાએના (Diana), નિદાન
2004 માં**

માર્ગો વિષે સલાહ આપી શકે અને પડી જવાનું અટકાવવા માટે ઉપાયો સૂચવે શકે. ફિઝિઓથેરપિસ્ટને મળવાથી ખરેખર તફાવત પડે છે, અને તેમના ઉલ્લેખની (રિફર) વિનંતી કરવા અમે તમને ભલામણ કરીએ છીએ.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

પ્રેક્ટિસ નર્સ જીપીની પ્રેક્ટિસમાં કામ કરતા હોય છે. તેઓ નિયમિત રીતે તપાસ કરતા હોય છે અને સલાહ આપવાની સેશન ચલાવે છે. તેઓ માહિતીની ઉપયોગી સ્ત્રોત હોઈ શકે, ખાસ કરીને સામાન્ય આરોગ્ય વિષેની સમસ્યાઓમાં.

સાઈકોલોજિસ્ટ (માનસશાસ્ત્રી) અને કાઉન્સેલર્સ જે લોકોને તેઓની પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવામાં મદદની જરૂર જણાય તેઓને

ટેકો(સપોર્ટ) આપે છે. તેઓ તમને કોઈ પણ ચિંતા, નિરાશા અથવા નિરુત્સાહની લાગણી ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય તે માટે પણ મદદરૂપ બને છે.

સોશ્યલ વર્કર્સ તમને હોમ સપોર્ટ (ઘરમાં ટેકો), બેનિફિટ કલેમ કરવા અને રેસપાઈટ કેર માટે સલાહ આપી શકે. તેઓ તમારી કમ્યુનિટી કેર આકારણી, અને કેરર્સ માટેની આકારણી માટે પણ જવાબદાર હોય છે. સુગમતા સાધવા માટે (સોશ્યલ વર્કરની) તમારા સ્થાનિક સોશ્યલ સર્વિસ ડિપાર્ટમેન્ટ, અથવા સોશ્યલ વર્ક ડિપાર્ટમેન્ટનો, જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહેતા હોય તો, સંપર્ક કરો.

સ્પીચ અને લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ્સ (જે ઘણી વખત એસએએલટી તરીકે ઓળખાય છે) એ હેલ્થકેર કે આરોગ્ય સંભાળ રાખનારા ધંધાધારીઓ હોય છે કે જેઓ સંદેશાવ્યવહારના બધાજ પાસાઓમાં, મોઢાના ભાવ અને શરીરની ભાષાથી માંડીને સ્પીચ (વાચા- વાણી) અને સંદેશાવ્યવહારની સહાય સુધી વિશિષ્ટતા ધરાવે છે. તેઓ ગળે ઉતારવાની સમસ્યામાં પણ નિષ્ણાત હોય છે. સ્પીચ અને લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ્સ ખૂબજ મદદરૂપ બની શકે, તેથી તમે શક્ય હોય તેટલી જલદીથી કોઈ એકની સાથે વાતચીત કરો તેની ભલામણ કરીએ છીએ.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું પૂરક ઉપચારો કે કોમ્પ્લેમેન્ટરિ થેરાપિના કોઈ લાભ – ફાયદાઓ છે?
આ પ્રશ્નનો કોઈ સહેલો જવાબ નથી.

“ છેલ્લા છ વર્ષથી મને એક – એકના ધારણે પિલેટ (Pilates) લેશન્સ મળી રહ્યા છે, કે જે ખૂબજ ઉપયોગી કે મદદરૂપ રહી છે. મને તેમાં ખુબજ આનંદ મળે છે, અને તેનાથી મને તાજગી મળે છે અને આગળ જવા તૈયાર થાઉ છું. મારા ઈનસ્ટ્રક્ટર હંમેશા નવી કસરતો કરાવવાના પ્રયત્ન માટે વિચાર કરતા હોય છે, કે જેથી મારુ મગજ અને શરીર ચપળ (એલર્ટ) રહે! ”

થેલમા (Thelma), નિધન 1983 માં

આવા ઉપચારોનો ઉપયોગ કરતા ઘણા લોકો પાસેથી અમને જાણવા મળ્યું છે કે તેઓને લાભ થયો છે, જેમકે થોડાંક લોકોના અમને જાણાવ્યા મૂજબ તે લક્ષણોનો પ્રબંધ કરવામાં, તણાવ ઓછો કરી અને એકંદરે તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ પૂરી પાડે છે. અને અમારા ઘણા સ્થાનિક જૂથો (લોકલ ગ્રૂપ્સ) આવા પૂરક ઉપચારોની (કોમ્પ્લેમેન્ટરિ થેરાપિ) સેશન્સ તેઓની મીટિંગમાં રાખી લોકોને તેનો પ્રયત્ન કરવા પ્રોત્સાહીત કરે છે.

જો કે, પાર્કિન્સનના લક્ષણોની સારવાર માટે તેની અસરકારકતા અંગે બહુ મહત્વપૂર્ણ તબીબી સંશોધન થયા નથી. તેથી એવો ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક પુરાવો પૂરતો નથી કે આવા પૂરક

ઉપચારોથી પાર્કિનસન્સના લક્ષણો ઉપર કોઈ અસર થતી હોય. અને, ઘણા બધા પ્રકારોના ઉપચારોને લઈને, તે કાર્ય કરે છે કે નહિ તેવું સામાન્યીકરણ (જનરલાઈઝ) કરવું મુશ્કેલ છે.

તમે તેની શું અપેક્ષા રાખો છો તેના ઉપર પણ તે આધાર રાખે છે. દા.ત.તમારા પાર્કિનસન્સના લક્ષણો ઉપર કોઈ એક ખાસ ઉપચારની કોઈ રચનાત્મક અસર થતી હોય તેમ તમને લાગતું ન હોય, પણ તમને તેના અનુભવથી આનંદ મળતો હોઈ શકે. આવા સંજોગોમાં, તમારા માટે તે ચાલુ રાખવા કદાચ પૂરતો લાભ હોય તેમ તમને લાગતું હોય.

જો તમને આવા પૂરક ઉપચારો અજમાવવામાં રસ હોય અને તમારા માટે તે અનુકૂળ છે કે નહિ તેની માહિતી મેળવવા તમે તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સની નર્સની સલાહ મેળવો તેવી અમે તમને ભલામણ કરીએ છીએ. આવું ખાસ કરીને હર્બલ દવાઓ કે વનસ્પતિ ઔષધ અથવા કોઈ પણ ઉપચારો કે જેમાં વિટામીન્સ લેવાનો સમાવેશ થતો હોય તે માટે સાચું હોય છે, કારણકે આમાંની અમુક કદાચ પાર્કિનસન્સની દવાઓમાં દખલ કરી શકે.

કોઈ લાયકાત ધરાવતા (કવોલિફાઈડ) કોમ્પિલમેન્ટરિ થેરપિસ્ટનો ઉપયોગ કરવાનું પણ અગત્યનું ગણાય – જીપીની સર્જરિઝ ઘણી વખત આવા સ્થાનિક પ્રેક્ટિશનરની યાદી પૂરી પાડી શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.



મને પાર્કિનસન્સની સાથોસાથ બીજી મેડિકલ શારીરિક પરિસ્થિતિ પણ છે. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને બીજી મેડિકલ શારીરિક પરિસ્થિતિ હોય અને તમારા પાર્કિનસન્સને અથવા એથી ઊલટી રીતે આની કેવી અસર થઈ શકે તે વિષે ચિંતિત હો તો, તમારા જીપી, (GP), સ્પેશ્યલીસ્ટ કે નિષ્ણાત અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે વાતચીત કરો.

ખાતરી કરો કે તમારી સંભાળમાં સામેલ બધા સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યવસાયિકોને તમારી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનો ખ્યાલ હોય. વધુમાં, તેમને એવી કોઈપણ સારવારો વિશે કહો જે તમે જોયેલા અન્ય કોઈપણ સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યવસાયિક દ્વારા સૂચવવામાં કે પ્રિસ્ક્રાઈબ કરવામાં આવી હોય. આ સુનિશ્ચિત કરશે કે તમે શ્રેષ્ઠ સર્વાંગી સંભાળ મેળવો.



પાર્કિનસન્સ સાથે જીવિત રહેવું

શું હું નોકરી – કામકાજ ચાલુ રાખી શકીશ?

પૂરતા અથવા અર્ધ સમયના કામકાજ કરનારા લોકો માટે, પાર્કિનસન્સનું નિદાન એ ચિંતિત કરનાર હોઈ શકે. નોકરી એ આવકનું મહત્વનું સ્ત્રોત છે, અને તે આત્મવિશ્વાસ, આત્મસન્માન અને વ્યક્તિગત સંતોષ પણ આપી શકે.

તમારું પાર્કિનસન્સનું નિદાન થયું હોવાથી, તેનો અર્થ એવો થતો નથી કે તમારે નોકરી – કામકાજ બંધ કરવાનું રહે.

જો તમને નોકરી કરવાની જરૂર અથવા ઈચ્છા હોય તો, તમારા સ્પેશ્યલીસ્ટ કે નિષ્ણાત સાથે તમારા લક્ષણો માટે સૌથી અસરકારક ઉપચાર કરવાનું ખરેખર મહત્વનું ગણાય.

જો નોકરી – રોજગારથી કોઈ વાસ્તવિક સમસ્યાઓ થાય તો, ઓક્યુપેશનલ થેરેપિસ્ટ તમારી આકારણી કરી કોઈ ઉપાય કાઢવામાં મદદ કરી શકે. આકારણી કરાવવા વિશે તમારા નોકરીદાતા સાથે વાત કરો.

અવશ્ય, અમુક નોકરી તમારા માટે સમસ્યાઓ ઉભી કરી શકે, દા.ત. જો તમારી નોકરીમાં ઘણી બધી શક્તિ અથવા શારીરિક તાકાતની જરૂર રહે તો, કદાચ ધૂજરી તમારા હસ્ત કૌશલ્યમાં કે

કુશળતામાં દખલ કરી શકે. જો આવી બાબત હોય તો, તમારે કદાચ વૈકલ્પિક ભૂમિકા કે રોલનો વિચાર કરવાની જરૂર રહે.

તમારા નોકરીદાતા જ્યારે પણ જરૂરી બને ત્યારે તમારા રોજગારમાં 'વ્યાજબી' ફેરફારો કરવા અને પરિવર્તનો કરવાની કાનૂની ફરજ ધરાવે છે. આમાં તમારા કલાકો વિશે લવચીક બનવું અથવા તમારી ભૂમિકામાં તમને મદદ કરવા માટેના ઉપકરણો આપવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

જો તમે નોકરી બંધ કરવાનો નિર્ણય કરો તો, તમારે નાણાકીય, લાગણી અને વ્યાવહારિક અસરની સંભાળપૂર્વક વિચારણા કરવાનું અગત્યનું ગણાય.

અમારી સલાહ છે કે કોઈ પણ નિર્ણય કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ – તમારી સારવારને સ્થિર થવા માટે સમય આપો.

જો તમે વહેલાસર નોકરી બંધ કરવાના નિર્ણયમાં રાજ ખુશી હો તો પણ તમારી શ્રેષ્ઠ શરતો માટે, અને તમારે ક્યારે બરાબર છોડવાની ઈચ્છા છે તેની એમ્પ્લોયર્સ, અને ધંધાધારી અથવા ટ્રેઈડ કે વેપારી સંસ્થાઓ સાથે વાતચીત કરવાનું યોગ્ય ગણાય.

તમારી નોકરી – રોજગાર માટેના અધિકારો, અને (જો આ મુદ્દાને લગતું હોય) તમારા

એમ્પ્લોયરની ફરજો શું છે તે વિષે વધારે માહિતગાર રહેવાનું કદાચ ઉપયોગી રહે.

પાર્કિન્સન્સ સાથે કામકાજ કરવા વિષે તમને જો વધારે પ્રશ્નો હોય તો, **0808 800 0303** ઉપર તમે અમારી હેલ્પલાઇનને ફોન કરો અથવા ઈમેઇલ કરો: **hello@parkinsons.org.uk**. તમારા સ્થાનિક (લોકલ) સિટિઝન્સ એડવાઇસ બ્યૂરો અને તમારી સ્થાનિક વેલ્ફેર બેનિફિટ સર્વિસ પાસેથી પણ તમને સલાહ અને માહિતી મળી શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું હું કોઈ બેનિફિટ માટે હકદાર છું?

તમારા સપોર્ટ કે પાલન-પોષણ માટે પૂરતા નાણા હોય તે મહત્વનું ગણાય, અને તમે કદાચ નાણાકીય સહાય માટે પણ યોગ્યતા ધરાવી શકો. બેનિફિટસની સુગમતા વિષે નિયમો ગૂંચવણભરેલ હોય છે અને તેમાં ફેરફાર થઈ શકે. વધારે માહિતી અને માર્ગદર્શન માટે સંપર્ક કરો:

- **0808 800 0303** ઉપર અમારી હેલ્પલાઇનનો
- અમારા ઈન્ફર્મેશન (માહિતી) અને સપોર્ટ વર્કર્સનો (અમારી હેલ્પલાઇનને ફોન કરો અથવા મુલાકાત લો: **parkinsons.org.uk/isw**)
- તમારા સ્થાનિક (લોકલ) સિટિઝન્સ એડવાઇસ બ્યૂરો
- તમારી સ્થાનિક બેનિફિટ્સ ઓફિસ (કે જે ટેલિફોન ડિરેક્ટરિમાંથી 'ગર્વમેન્ટ' હેઠળ મળી શકે)

- બેનિફિટ્સ એડવાઇસ (સલાહ આપતી) એજન્સિઓ
- તમારી સોશ્યલ સર્વિસીસ / સોશ્યલ વર્ક ડિપાર્ટમેન્ટમાંથી ડિસબિલિટી રાઈટ્સ ઓફિસરો

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું હું હજી પણ ડ્રાઈવ કે ગાડી ચલાવી શકું?

પાર્કિન્સન્સ હોવાનો અનિવાર્ય અર્થ એવો થતો નથી કે તમારા લાઈસન્સને અસર થશે. આમ છતાં પણ, તમારે મેડિકલ અથવા ડ્રાઈવિંગની આકારણી કરવાની જરૂર રહે.

શું મારે મારી ડ્રાઈવિંગ લાયન્સિંગ એજન્સીને કહેવું જોઈએ કે મને પાર્કિન્સન્સ છે?

હા. ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ માટે અરજી કરનાર કોઈ પણ વ્યક્તિએ તેમના અરજીપત્રકમાં તેઓની કોઈ પણ આરોગ્ય સમસ્યાઓ દર્શાવી આવો વિભાગ પૂરો કરવાનો રહે છે.

જો તમારી પાસે પહેલેથી લાઈસન્સ હોય તો, તમને લાઈસન્સ આપ્યા બાદ, કોઈ પણ ચોકકસ આરોગ્યની સમસ્યાઓ થાય અથવા તેમાં થતી ખરાબી વિષે કાયદાની રૂહે તમારે DVLA ને જણાવવું જોઈએ. ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અને વેલ્સમાં લાયસન્સ આપનાર એજન્સી ડીવીએલએ છે અને ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં ડીવીએ છે.

મારે મારી વીમા કંપનીને કહેવું જરૂરી છે કે મને પાર્કિનસન્સ છે?

જે કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે સ્વસ્થ ન હોય કે લાયકાત વિના જાણીબૂઝીને ડ્રાઈવ કરે, તેઓ તેમના ઈન્સ્યૂરન્સ કવરને રદ કરી શકે છે, તેથી તમારી તબિયતમાં થતાં કોઈ ફેરફારો કે જે કદાચ ડ્રાઈવ કરવાની તમારી કાર્યશક્તિને અસર કરી શકે તેની માહિતી તમારી ઈન્સ્યૂરન્સ કંપનીને આપવી જરૂરી છે.

કાર કે ગાડીનું ઈન્સ્યૂરન્સ મેળવવા માટે કોઈ ખોટું નિવેદન કરવું અથવા માહિતી રોકી રાખવી તે કાયદાની વિરુદ્ધ છે.

શું મારી દવાઓની અસર મારા ડ્રાઈવિંગ ઉપર થઈ શકે?

પાર્કિનસન્સની અમુક દવાઓની આડ અસર એ ઊંઘનું ઘેન હોય છે, અને આ કોઈકવખત ગંભીર બની શકે. પાર્કિનસન્સની કેટલીક દવાઓ દિવસ સમય દરમિયાન ખૂબજ ઘેન અથવા ઓચિંતાની ઊંઘ લાવી શકે.

જેઓને વિવિધ દવાઓ સાથેનું પાર્કિનસન્સનું વધારે પડતું સ્ટેજ કે તબક્કો હોય અને જ્યારે દવાઓમાં વધારો થતો હોય, ખાસ કરીને ડોપામાઈન અગોનિસ્ટનો ત્યારે આવી વધારે સંભાવના રહે છે.

જો કે આ ચિંતિત બનાવે તેવું છે, છતાં પણ DVLA ના કહેવા પ્રમાણે, ઓચિંતાની ઊંઘ આવવાનું જોખમ ઓછું હોય છે, અને પાર્કિનસન્સની દવાઓ લેવાનો અર્થ એવો નથી કે તમારે આપોઆપ ડ્રાઈવિંગ બંધ કરવું જોઈએ. આમ છતાં પણ, જો તમને દિવસ સમયમાં વધારે પડતી ઊંઘ અથવા એકાએક કે ઓચિંતી ઊંઘ આવે તો, તમારે ડ્રાઈવ નહિ કરવું જોઈએ, અને તમારે તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત), અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સને જાણાવવું જોઈએ.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.



જો હું એકલો રહેતો હોઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

પાર્કિનસન્સના અમુક લોકો માટે, એકલા રહેવાનું ફિક્કર- ચિંતા કરાવે તેવું હોય છે, પણ આવી શારીરિક પરિસ્થિતિ સાથે ઘણા બધા લોકો એકલા રહી અને ખુબજ સારી રીતે સંચાલન કરતા હોય છે.

એક સામાન્ય ચિંતા પડી જવાની હોય છે, પણ ઘરને ઓછું જોખમકારક બનાવવા ઘણું કરી શકાય, કે જેમાં સમાવેશ હોય:

- ફર્નિચરની ફરીથી ગોઠવણી કરી રૂમ્સને વધારે સલામત બનાવવો
- છૂટી મેટસ અથવા રગ્સ દૂર કરવી
- ઘરની આજુબાજુમાં પકડવા માટેના કઠેરાનો વધારો કરવો (દા.ત.દાદરાઓ, બાથ અથવા શાવરમાં)
- આજુબાજુમાં ફરવાનું વધારે સલામત બનાવવા લાઈટ વધારે પ્રકાશીત કરવી.

તમને આ વિચારો અંગે તથા તેનો અમલ કરવા માટે ક્યાંથી મદદ મેળવવી તેની વ્યવસાયિક ચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કરવી ઉપયોગી લાગી શકે છે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું મારે મારા ખોરાક કે આહારમાં ફેરફાર કરવા જોઈએ?

કોઈ વિશિષ્ટ ફેરફારો કરવાની કોઈ જરૂર નથી, પણ દરેકની માફક, તમને શક્ય હોય તેટલું તંદુરસ્ત કે આરોગ્યવર્ધક ખાવાથી લાભ મળશે.

સમતોલવાળો અને પોષક આહાર કે જેમાં દિવસના ત્રણ ભોજનનો સમાવેશ (અથવા ચાર નાના ભોજનો) હોય તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તમારે મિશ્ર સ્ટાર્ચવાળો ખાધપદાર્થ (જેમકે બ્રેડ, ચોખા, બટેટા, નૂડલ્સ, સિરિઅલ્સ, કેકર્સ, ઓટસ, યામ્સ) ફળ અને શાકભાજી, દૂધની બનાવટો, અને પ્રોટીન્સ (માંસ, માછલી, ઈંડાઓ, બીન્સ અથવા પલ્સીસ) લેવાનો લક્ષ્ય રાખવો જોઈએ. ચરબીવાળા અથવા ખાંડવાળા ખાધપદાર્થ મધ્યમસર લેવા.

ખૂબજ પ્રવાહી લેવાનું પણ મહત્વનું હોય છે. સિવાયકે તમારા ડોક્ટરે તમને અન્યથા સલાહ આપી હોય, થોડાંક પ્રમાણમાં એલ્કોહોલિક પીણાઓ નુકસાનકારક નથી.

પાર્કિનસન્સવાળા ઘણા બધા લોકોને કબજિયાત થાય તેવું લાગતું હોય છે. કસરત સાથે નિયમિતરીતે પ્રવાહી લેવાનું અને ફાઈબર યુક્ત ખોરાક, જેવાકે સિરિઅલ ગ્રેઈન્સ, હોલમીલ બ્રેડ અને પાસ્ટા, બ્રાઉન રાઈસ, સીડસ, નટ્સ, ફળો, શાકભાજી અને પલ્સીસ (કઠોળ) ઘણું કરીને મદદ કરે છે.

જો, તમારું વજન વધારે હોય તો, તમારે ચરબીવાળા અને કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા ખોરાકોમાં કાપ મૂકવો જોઈએ. વજન ઓછું કરવાથી હરવા ફરવામાં પણ તમને મદદરૂપ થશે, કારણકે તે તમારા સાંધાઓ ઉપર તણાવ ઓછો કરશે.

જો અવારનવાર તમારું વજન ગુમાવવાનું બને તો, તમને આહારની વિશિષ્ટ દેખરેખ અને સર્વિલમેન્ટ્સની (વધારાની) જરૂર રહે છે. તમારા ખોરાકમાં કોઈ પણ ફેરફાર કરવાનું વિચારો તે પહેલાં, તમે ડોક્ટર અથવા ડાયટિશન સાથે વાતચીત કરવાની ખાતરી કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું પ્રોટીન પાર્કિનસન્સની દવાને અસર કરી શકે?

લેવોડોપા (સ્થિતિની સારવાર કરવા માટે વપરાતી મુખ્ય દવાઓમાંની એક) દવા લેતા થોડીક સંખ્યાના લોકોને કદાચ એવું લાગી શકે કે ઉચા પ્રમાણના પ્રોટીનવાળા આહાર સાથે તેઓની દવા સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

જો તમને આવું લાગે તો, તમારા સ્પેશ્લિસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે વાતચીત કરો તેવી અમે ભલામણ કરીએ છીએ. થોડાંક લોકોને એવું લાગે કે તેઓના ખોરાક લેવાના 30 મિનિટસ પહેલાં દવા લેવાનું વધારે અસરકારક હોય છે.

શું હું હજી પણ કસરત કરી શકું?

હા. ખરેખર પાર્કિનસન્સવાળા લોકો માટે કસરત ખાસ કરીને મહત્વની હોય છે. સ્વસ્થ કે ફિટ રહેવાથી, સ્નાયુઓ અને સાંધાઓને અકકડ અને સજજડ થતા રોકવામાં મદદરૂપ બને છે.

ગતિશીલતામાં મદદરૂપ થવાની સાથોસાથ, કસરત તમારા મનની સ્થિતિને ઉચી લાવી શકે. જો તમે કોઈ સ્થાનિક કસરતના ગ્રુપમાં અથવા સ્પોર્ટ્સ ક્લબમાં જોડાવ તો તમને લોકો સાથે મળવાની તક પણ આપી શકે.

‘ઓછા કોટિના’ સંખ્યાબંધ કસરતના વિકલ્પો હોય છે કે જે તમને ચપળ (ફ્લેક્સિબલ) અને ક્રિયાશીલ રાખી અને પડી જવાનો ભય ઓછો કરી શકે, જેમકે યોગા, ટાઈ ચિ, ચાલવાનું, બાગકામ (ગાર્ડનીંગ), ગોલ્ફ અને દરરોજ (ડેઈલિ) હાથ પગ લંબાવી અને સ્નાયુઓને તંગ કરવા.

“ પાર્કિનસન્સવાળા લોકો માટે કસરત ખરેખર મહત્વની હોય છે, અને તેના ઘણા બધા ફાયદાઓ છે તે માટે વધતો જતો પુરાવો છે. કસરત કરવાનો અર્થ એ નથી કે જિમમાં જવાનું આવશ્યક છે- તમે ઘરે કસરતો કરી શકો, અને બેઠા બેઠા પણ તમે તે કરી શકો છો. તમારા દૈનિક નિત્યક્રમમાં આવી થોડીક પ્રકારની કસરત કરવા સમય કાઢવાનું સૌથી લાભદાયક નીવડે છે. ”

ફિઓના (Fiona),
ફિઝિઓથેરાપિસ્ટ

તમને જે કસરત કરવાની ઈચ્છા હોય તેની અનુકૂળતા અથવા સલામતી માટે તમે અચોક્કસ હો તો, તમારા જીપી સાથે વાતચીત કરો અથવા ફિઝિઓથેરાપિસ્ટને ઉલ્લેખ કરવા માટે વિનંતી કરો.

મહત્વની હકીકત ક્રિયાશીલ રહેવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે, પણ તમારી ગતિએ વસ્તુ કરો, પછી ભલે અપેક્ષા કરતાં વધારે સમય લાગે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

શું મારી ગતિશીલતામાં સુધારો કરવા બીજા કોઈ ઉપાયો છે?

શક્ય હોય તેટલા ગતિશીલ (મબાઈલ) રહેવાના શ્રેષ્ઠ માર્ગો એ કસરત, દવાઓ અને સામાન્યરીતે ક્રિયાશીલ રહેવાનું છે. પણ, તમારા લક્ષણોના આધારે, તમને કદાચ મદદરૂપ બની શકે તેવા વિશાળ હારમાળાના સાધનો મળી રહે છે.

મને ક્યા પ્રકારના સાધનોની જરૂર પડી શકે?

સહાયના ઉપયોગની શરૂઆત કરવાની જરૂરિયાતોને સ્વીકારવાનું મુશ્કેલ બની શકે, પણ ઘણા લોકોને વિશિષ્ટ સાધનો, જેવાકે પકડવા માટે કંકેરાઓ, અથવા ચાલવાની લાકડી, ખરેખર તેઓને વધારે સ્વતંત્ર રહેવામાં મદદ કરે.

જે લોકોને કપડા ધોવા, નાહવા, પહોંચવામાં, ખાવામાં અને પીવા જેવી વસ્તુ-સ્થિતિમાં મુશ્કેલીઓ હોય તેઓને મદદરૂપ બનવા બધાજ

પ્રકારના સાધનો અને સહાય કે સાજ-સરંજામ (એઈડ) મળી રહે છે.

તમને રોજ-બ-રોજમાં મદદરૂપ બનવા કોઈ સાધનોની ખરીદી કરવાનો વિચાર કરી રહ્યા હો તો, અમે તમને લાગતાવળગતા થેરપિસ્ટ પાસેથી પહેલા આકારણી કરાવવાની જોરદાર સલાહ આપીએ છીએ.

તમારી જરૂરિયાતોને અનુકૂળ થવામાં શું મળી રહે છે તેની સલાહ તમને ફિઝિઓથેરપિસ્ટ અથવા ઓક્યુપેશનલ થેરપિસ્ટ આપી શકે.

જો કોઈ એક થેરપિસ્ટ તમને સાધનનું સૂચન કરે તો તે અથવા તેણી તમને આવા પૂરા પાડનારાઓની અને કોઈ પણ મળી રહેતા નિધિયનની સલાહ આપી શકે. આવી સેવાઓના ઉલ્લેખ વિષે તમારા જીપી સાથે વાતચીત કરો.



અન્ય લોકો સાથે મારા સંબંધો

મારા કુટુંબ – પરિવારને કેવી અસર થશે?

જીવનમાં દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે પહોંચી વળતી હોય છે, પણ જો કુટુંબમાં કોઈ એકનું પાર્કિનસન્સનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય તો, દરેકેદરેકના ઉપર તેની મોટી અસર પડે છે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

તમને અથવા તમારા પરિવારજનોને પણ અમારા કોઈ માહિતી અને સહાય કાર્યકરો સાથે વાતચીત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે તમારા સ્થાનિક માહિતી અને સહાય કાર્યકરની વિગતો માટે હેલ્પલાઈન ને પૂછી શકો છો અથવા

parkinsons.org.uk/iswની મુલાકાત લો.

તમારા પાર્કિનસન્સના વિકાસ સાથે, ધીમે ધીમે કુટુંબ- પરિવારની ભૂમિકામાં (રોલ) ફેરફાર થશે, કારણકે તમને કદાચ વધારે મદદની જરૂર જણાય. દરેકને માટે આ ફેરફારો મુશ્કેલ બની શકે, પણ કુટુંબ – પરિવારમાં તેઓની સાથે ખુલ્લીરીતે ચર્ચા કરવાથી વસ્તુ – સ્થિતિ કદાચ સરળ બની શકે.

તમને જ્યારે મુશ્કેલીઓ હોય ત્યારે કદાચ લોકોને તે વિષે કહેવાનું ઉપયોગી બની શકે, જેથી કરીને તેઓ તમને મદદરૂપ બને.

ખાતરી કરશો કે જ્યારે તમને કોઈ સમસ્યાઓ ન હોય ત્યારે પણ તેઓને જાણાવશો – તમને શક્ય હોય તેટલા મદદરૂપ બનવા તમારા કુટુંબ – પરિવાર અને મિત્રોની ઈચ્છાઓ હોઈ શકે, પણ શક્ય હોય તેટલા સ્વતંત્ર રહેવાનું તમારા માટે તે મહત્વનું રહે છે.

કુટુંબ – પરિવાર તરીકે તમને જે વસ્તુમાં હંમેશા આનંદ મળ્યો હોય તે કરવાનો પ્રયત્ન કરશો. યાદ રાખશો કે પાર્કિનસન્સ દરેક વસ્તુમાં વર્ચસ્વ ન ધરાવે.

જો તમારી પરિસ્થિતિ વધારે બગડે તો તમારી કેર વિષે તમારી ઈચ્છાઓની તમારા કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે કદાચ ચર્ચા કરવાનું મદદરૂપ બની શકે. તેઓને તમારી સાથે વાતચીત કરવાની ઈચ્છા ન હોવાથી તેઓની ફિક્કર- ચિંતા અને બીક ઓછી કરવામાં આ મદદરૂપ બની શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

મારી પરિસ્થિતિ વિષે હું મારા બાળકો અથવા પૌત્રોને કેવી રીતે જણાવું?

પાર્કિનસન્સવાળી પ્રિય વ્યક્તિ હોવી થોડાંક બાળકો અથવા યુવાન લોકો માટે મુશ્કેલ બની શકે. જીપી (GP) અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ જેવા લોકોની સાથે પાર્કિનસન્સ વિષે વાતચીત કરી અને પ્રશ્નો પૂછવામાં તેઓને કદાચ તે મદદરૂપ બની શકે. જો તેઓને આ શારીરિક પરિસ્થિતિ વિષે સરળતાપૂર્વક માહિતી મળે તો પણ તે મદદરૂપ બની શકે.

બાળકો માટેના અમારા પુસ્તકો એવા છે કે ત્રણથી સાત વર્ષના બાળકોને આ પરિસ્થિતિનો ખુલાસો કરવા તમને મદદરૂપ બની શકે.

- મારી માતાને પાર્કિનસન્સ છે
- મારા પિતાને પાર્કિનસન્સ છે
- અને મારી દાદીમાને પાર્કિનસન્સ છે

મને પાર્કિનસન્સ છે તે વિષે લોકોને હું કેવી રીતે જણાવું?

તમારા પાર્કિનસન્સ વિષે લોકોને જણાવવાનું બિવડાવનારું હોઈ શકે. યોગ્ય શબ્દો મેળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે, ખાસ કરીને જો તમે ચિંતિત બનો કે લોકો કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા કરશે. જો લોકોને માહિતી મળે કે તમને પાર્કિનસન્સ છે તો, તેઓ આ પરિસ્થિતિ વિષે શું જાણતા અથવા વિચારતા હોય તેવી રીતે તમને ઓળખે અથવા તમારો અભિપ્રાય બાંધે તે માટે તમે ચિંતિત થઈ શકો.

“ હું દ્રઢપૂર્વક માનું છું કે પાર્કિનસન્સવાળી વ્યક્તિ તરીકે એક વખત મેં મારી જાતનો સ્વીકાર કરી, અને આ કારણને લઈને જયારે મેં મારી જાતને કોઈ એક ઉતરતી વ્યક્તિ તરીકે વિચાર્યું નહિ, ત્યાર પછી બીજા લોકોએ પણ તેમ કર્યું. મારા વિષે તે સૌથી મહત્વની હકીકત નથી. ”

કેરલાઈન (Caroline), નિદાન 2003 માં

તમે કોને અને તેઓને શું કહો તે તમારા ઉપર હોય છે. પણ તમને કદાચ નીચે જણાવેલ ખાસ માહિતી મદદરૂપ બની શકે:

- તમારી નજીકની ઓછામાં ઓછી કોઈ એક વ્યક્તિને જણાવશો. આ તમને તમારા પાર્કિનસન્સ વિષે કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવાનું આપશે. તેઓ પણ બીજા લોકોને કહેવામાં તમને મદદ કરી શકે.
- તમે ક્યારે અને કેવી રીતે લોકોને જણાવો છો તેની સંભાળપૂર્વક પસંદગી કરશો. તમને કદાચ બધાને સાથે ભેગા કરી એકી સાથે જણાવવાની અથવા તમને જરૂર જણાય ત્યારે કેવળ જણાવવાની ઈચ્છા થઈ શકે. અમુક લોકોને મોઢામોઢ કહેવા કરતાં પત્ર અથવા ઈમેઈલ દ્વારા જણાવવાનું સરળ લાગે છે.

- તમને શું કહેવાની ઈચ્છા છે તેનો મહાવરો કરો. સંભવિત પ્રત્યાઘાત તમને મળી શકે તે દ્વારા વિચારીને તમને કેવું લાગી શકે તે માટે તમારી જાતને તૈયાર કરો.
- પાર્કિનસન્સવાળા લોકોએ તેઓની પરિસ્થિતિ વિષે બીજાઓને કેવી રીતે જણાવ્યું તે વિષે વાતચીત કરો.
- તેઓ કદાચ તમને ઉપયોગી માહિતી આપી શકે. તમારા સ્થાનિક પાર્કિનસન્સ યૂકે (UK) ગ્રૂપ અથવા અમારા ઓનલાઈન ફોરમ દ્વારા તમે તેઓનો સંપર્ક કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

મારા તદ્દન અંગત કે વ્યક્તિગત સંબંધોને (રિલેશનશીપ) કેવી અસર થશે?

પાર્કિનસન્સ હોવાથી એવો કોઈ જરૂરી અર્થ થતો નથી કે તમને મુશ્કેલીઓ પડશે, પણ કોઈકવખત આવી શારીરિક પરિસ્થિતિની અસર અંગત સંબંધો ઉપર પડી શકે.

પાર્કિનસન્સથી મુક્તપણે હરવા ફરવાનું અને તાત્કાલિક આવેશમાં આવીને હાવભાવ કરવાનું મુશ્કેલ બની શકે. તમારા સ્પાઉઝ અથવા જાતીય સાથીદારને કદાચ તમને અંગત જાતીય રીતે સપોર્ટ કે ટેકો આપવા માટે ફેરબદલી કરવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે. તાણાવ અને ઉન્સુકતાની પણ અસર થઈ શકે.

જો તમે આમાંની કોઈ સમસ્યાઓનો અનુભવ કરો તો, તેની વ્યવસ્થા કરવાની રીત હોય છે.



તમને કેવું લાગે છે તે વિષે તમારા સાથીદાર સાથે વાત કરવાનું મદદરૂપ બની શકે. જો થાક કોઈ સમસ્યા હોય તો તમે જાતીય સંબંધ માટે દિવસના સમયમાં ફેરફાર કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકો.

સંબંધમાં લાગણીમાં થતા ફેરફારને લઈને બીજી સમસ્યાઓ ઉપસ્થિત થઈ શકે. જેમજેમ પાર્કિનસન્સ આગળ વધતો જાય, તેમતેમ તમે અને તમારા સાથીદાર કેરર અને કેર રાખવાની ભૂમિકા લઈ શકો. આવી નવી ભૂમિકામાં (રોલમાં) અમુક યુગલોને સમાન સાથીદાર તરીકે જોવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે. તમારી કોઈ પણ ફિક્કર- ચિંતા વિષે એક બીજા સાથે વાતચીત કરવાનું રાખો.

તમારી સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે કોઈ પણ મુદ્દાઓની ચર્ચા કરવાનું ઉપયોગી બની શકે અને તેઓ તમને મદદ માટેના બીજા સ્ત્રોતોનો (સોર્સિસ) ઉલ્લેખ કરી શકે જેમકે સંબંધ માટેના કાઉન્સેલર્સ અથવા સાઈકોસેક્સ્યુઅલ થેરાપિસ્ટ.

યાદ રાખો કે પરિપૂર્ણરિતે આનંદદાયક જાતીય જીવન જીવવામાં પાર્કિનસન્સ વચ્ચે આવી ન શકે.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.



સગર્ભાવસ્થા ઉપર પાર્કિનસન્સની કેવી અસર થશે?

પાર્કિનસન્સવાળી મહિલાઓ જ્યારે સગર્ભા અને ત્યારે શું થાય છે તે નિશ્ચિતરીતે જાણવું મુશ્કેલ છે, કારણકે આવા સંશોધનમાં થોડીક સંખ્યા સમાવિષ્ટ હોય છે. થોડીક મહિલાઓના લક્ષણો ખરાબ હોય છે, ત્યારે અમુકના નહિ. એ પ્રોન્સાહજનક છે કે નોંધવામાં આવેલ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં પૂરતા સમયની પ્રસૂતિથી તંદુરસ્ત બાળકો થયા છે.

પાર્કિનસન સાથે ગર્ભવતી હોવા / બનવા વિશે જો તમે ચિંતિત હોવ તો તમારા પાર્કિનસન નિષ્ણાત અથવા નર્સ સાથે ચર્ચા કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

લાગણીને લગતા મુદ્દાઓ

રચનાત્મક કે સ્થિર રહેવા

પાર્કિનસન્સવાળા ઘણા લોકો સક્રિય અને પરિપૂર્ણ રીતે જીવન જીવે છે, નહિકે કંઈક અયોગ્ય બન્યું હોય તેવો ઢોંગ કરીને, પણ તેઓનું પાર્કિનસન્સ તેઓને કેવી રીતે અસર કરે છે અને તે વિષે કાર્ય કરવાની સમજ કેળવીને. તમારી સ્થિતિ સાથે જીવવું એ ઘણી વખત મુશ્કેલ લાગી શકે છે છતાં પાર્કિનસન્સ હોવાનો તમારા માટે શું અર્થ છે તે શોધવું અને તમે હજીપણ શું કરી શકો છો તે વિશે સકારાત્મક રીતે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરવાથી હજીપણ મદદ મળી શકે છે.

સક્રિય રહીને

લોકો સાથે હળીમળીને સમય પસાર કરવાથી ઘણા લોકોને રચનાત્મક અને સક્રિય રહેવામાં પણ મદદ રહે છે. આમાં કુટુંબ અને મિત્રોના વલણનો પ્રભાવ પડે છે. તમને સામાન્ય અને શક્ય હોય તેવું સક્રિયરીતે જીવન જીવવામાં તેઓએ પ્રોત્સાહન આપવાનું જરૂરી છે.

તંદુરસ્ત જીવનનું સંચાલન કરવા માટે તમને આનંદ મળે તેવી આરામદાયક પ્રવૃત્તિઓ શોધી કાઢી અને તેમાંથી લાભ મેળવવાનું મહત્વનું કહેવાય. આ સત્ય છે, પછી ભલે તમને પાર્કિનસન્સ હોય અથવા આવી શારીરિક પરિસ્થિતિવાળા બીજા કોઈની સંભાળ રાખતા હો.

તમને કદાચ સ્પોર્ટ્સ રમવાનું અથવા જિમમાં જવાનું, તમારા શોખ જેવાકે આર્ટ ક્લાસીસ, ડ્રામા ગ્રૂપ્સ અથવા ક્વાયરમાં ભાગ લેવા સમય પસાર કરવાનું ગમે. ઘણી બધી શૈક્ષણિક તકો પણ મળી રહે કે જે વિષે તમને વિચાર કરવાનું ગમે કે જેમાં કાફ્ટસ, ભાષાઓ અથવા માર્શ્યલ આર્ટ્સથી માંડીને યુનિવર્સિટિ ડિગ્રી સુધી હોય છે.

હું નિરુત્સાહ બન્યો છું – શું હું કંઈ કરી શકું?

પાર્કિનસન્સવાળા મોટા ભાગના લોકો સમયોસમય તેઓની લાગણીઓ દર્શાવવામાં મુશ્કેલીપૂર્વક સામનો કરતા હોય છે. ગુસ્સો આવવો, નિરુત્સાહી બનવું અથવા ચિંતાતુર અનુભવવાનું સ્વાભાવિક બને છે – ખાસ કરીને જ્યારે તમારું પહેલા નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય. સમય જતાં, આવી લાગણીઓ ઓછી થતી જાય છે, પણ જ્યારે તમારી પરિસ્થિતિ આગળ વધે ત્યારે તે પાછી આવી શકે.

તાણાવ અને ઉત્સુકતા

જો તમે તાણાવ અનુભવી રહ્યા હો તો, તમારી ફિક્કર- ચિંતા વિષે તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે વાતચીત કરવાનું કદાચ મદદરૂપ બને. તેઓ તમને તમારા મનમાં રાહત માટે માહિતી ઓફર દ્વારા અને ધંધાધારીઓના માર્ગદર્શન દ્વારા મદદરૂપ બની શકે. તમારા કુટુંબના સભ્યો અને નજીકના મિત્રો સાથે વાતચીત કરવાથી પણ તમને સારુ લાગી શકે.

ચિંતા અથવા તણાવ આવા લક્ષણોને બગાડી શકે. તે કદાચ ઊંઘ આવવામાં દખલ કરી શકે, તમને કંટાળાજનક અને થકવી નાખે, તેથી આરામ – વિશ્રામ મેળવવાના માર્ગો શોધવાનું ખરેખર મહત્વનું રહે છે.

કસરતથી તમારી તંદુરસ્તીની સંવેદના કે સમજમાં સુધારો થઈ અને રાહત મેળવવામાં મદદરૂપ બને છે. અમુક લોકોએ પૂરક ઉપચારો પણ શોધી કાઢ્યા છે જેવાકે એરોમાથેરપિ, યોગા, રિક્લેકસોલજિ અને સંગીત (મ્યૂઝિક) અને આર્ટ થેરપિ કે જે તેઓના મનની સ્થિતિમાં સુધારો કરવામાં મદદરૂપ બની અને ચિંતા અને તણાવની લાગણીઓમાં રાહત આપે છે.

જો તમારા જીવનમાં આવી ચિંતા અથવા તણાવની લાગણીઓ ગંભીરરીતે દખલ કરતી હોય તો સલાહ મેળવવાનું અગત્યનું ગણાય. જો તમને કોઈ પણ ફિક્કર- ચિંતા હોય તો તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે વાતચીત કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

ડિપ્રેશન – ઉદાસીનતા

પાર્કિનસન્સવાળા ઘણા બધા લોકો અમુક તબક્કે ઉદાસીનતાની લાગણીઓ અનુભવતા હોય છે. આ શારીરિક પરિસ્થિતિ દ્વારા મગજમાં થતાં રાસાયણિક ફેરફારોને કારણે હોઈ શકે. તે પણ સમજી શકાય કે તમારા જીવનમાં પાર્કિનસન્સની અસરનો આ પ્રત્યાઘાત છે. આવા ઉદાસીનતાના ચિન્હોમાં ખિન્ન મનની સ્થિતિ અથવા આત્મસન્માન, સામાન્યરીતે તમને આનંદ મળતી વસ્તુમાં રસનો અભાવ, થાક અને ઊંઘની મુશ્કેલીઓનો સમાવેશ.

“ હું કરી શકું તેવી વસ્તુ- સ્થિતિ હું કરુ છું. જે વસ્તુ હું કરી ન શકું ... તે બીજા કોઈ કરી શકે છે. સતત સંતાતા રહેશો નહિ. તમારે અવશ્ય ચાલુ રાખવું જોઈએ. કોઈ એક સમયે એક દિવસ લો અને હાસ્ય જાળવી રાખો. ”

ડેરિક (Derek), નિદાન
2009 માં

તમારા ડોક્ટર તમને એન્ટિ ડિપ્રેસન્ટ લેવાનું સૂચન કરે, અને તમે પાર્કિનસન્સ માટે લેવામાં આવતી બીજી દવાઓ સાથે બંધબેસતી કે સુસંગત હોય ત્યાં સુધી તે ખૂબજ અસરકારક રહે છે. કાઉન્સેલીંગ અને જ્ઞાનને લગતી વર્તાણુંક માટેનો ઉપચાર પણ લાભદાયક રહે. ડિપ્રેશનની લાગણીઓમાં રાહત આપવા કસરત પણ મદદરૂપ બની શકે.

જો કોઈ વ્યક્તિને સખત ડિપ્રેશન હોય તો કુટુંબ અથવા ગાઢ મિત્રો માટે મુશ્કેલ બની શકે, ખાસ કરીને જો તેઓ તેમની કેરમાં સમાવિષ્ટ થયા હોય. આવા લક્ષણો વિષે જાગૃતિ રાખી અને શારીરિક પરિસ્થિતિ વિષે થોડીક માહિતી મેળવવાનું અગત્યનું હોય છે અને પરિસ્થિતિનો પ્રબંધ કરવાનું સહેલુ બનાવી શકે. આ ખાસ કરીને મહત્વનું બને છે જો પાર્કિનસન્સના નિદાન પહેલા તમને ડિપ્રેશન રહ્યું હોય.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઇન
0808 800 0303 ઉપર ફોન કરો.
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

ફ્રસ્ટ્રેશન

જો તમને ફરવામાં મુશ્કેલીઓ પડતી હોય તો, કોઈ વસ્તુ કરવા માટે થતી વધારે મહેનતથી તમે નિરાશ બની શકો.

આવી નિરાશા સંપૂર્ણપણે ટાળવાનું મુશ્કેલ છે, પણ શક્ય હોય તેવો શ્રેષ્ઠ ઉપચાર અને સપોર્ટ મેળવી, ક્રિયાશીલ બની અને તમારા દિવસનું અયોજન કેવી રીતે કરવું તેનું જ્ઞાન મેળવવાથી મદદરૂપ રહે.

ઘણા બધા લોકો પૂછતા હોય છે “શા માટે હું?” કમનસીબે આ પ્રશ્નનો કોઈ જવાબ નથી, પણ પાર્કિન્સન્સવાળા ઘણા બધા લોકો છે કે જેઓએ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી, શક્ય હોય તેવી શ્રેષ્ઠરીતે માર્ગ કાઢી તેઓના જીવનમાં આગળ વધતા હોય છે.

આ કરવા માટે કોઈ એક રસ્તો કે માર્ગ નથી, પણ તમારી નિરાશા માટે (અને બીજી કોઈ લાગણીની મુશ્કેલીઓ) જે કોઈ વ્યક્તિ આવું સમજી શકે તેમની સાથે વાતચીત કરવાથી તમને રાહત મળી શકે. આ કદાચ કોઈ એક નજીકના મિત્ર, પાર્કિન્સન્સવાળી કોઈ એક વ્યક્તિ અથવા નિષ્ણાત હોય, જેમકે તમારી પાર્કિન્સન્સની નર્સ.

લાગણીવાળો ટેકો- આધાર (સપોર્ટ)

તમારા સ્થાનિક (લોકલ) પાર્કિન્સન્સ યૂકે ગ્રૂપમાં તમારા જેવી પરિસ્થિતિવાળા બીજા લોકોને તમે મળી શકો.

તમારા સૌથી નજીકના ગ્રૂપ વિષે માહિતી મેળવવા મુલાકાત લો: parkinsons.org.uk/localgroups તમે અમારી હેલ્પલાઈન

“ એક યુગલ તરીકે, અમે ઘણી વખત શનિ- રવિ બહાર જતા હોવાથી, શીલાને (Sheila) પેકિંગ કરવાનું મુશ્કેલ લાગતું, તેથી અમે સાથે મળીને આવી યાદી તૈયાર કરી, અને જેમ જેમ અમે વસ્તુ પેક કરતા જઈએ, તેમ તેમ તેની નિશાની કરીએ. મને કુટુંબ – પરિવાર અને મિત્રો પણ ખૂબજ મદદરૂપ કે સપોર્ટિવ મળ્યા, કે જે મારા આત્મવિશ્વાસ માટે સારુ રહ્યું છે. ”

ડેવિડ (David), કે જેમની પત્નીને પાર્કિન્સન્સ છે

0808 800 0303 ઉપર પણ સંપર્ક કરી શકો અથવા hello@parkinsons.org.uk

તમે તમારા સ્થાનિક પાર્કિન્સન્સ યુકે માહિતી અને સહાય કાર્યકર સાથે પણ ચર્ચા કરી શકો છો. અમારી હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરીને અથવા parkinsons.org.uk/iswની મુલાકાત લઈને તમે તેમની વિગતો મેળવી શકો છો.

બીજા લોકો સાથે વાતચીત કરવા અને તમારા અનુભવો શેર કરવા તમે અમારી ઓનલાઈન ફોરમમાં પણ જોડાઈ શકો. મુલાકાત લો: parkinsons.org.uk/forum

કાઉન્સેલીંગ

સૌથી આશાવાદી (ઓપ્ટિમિસ્ટિક) અને ઉત્સાહી વ્યક્તિને પણ તેઓના નિદાન બાદ તરતજ પોઝિટિવ રહેવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે. ફિક્સ- ચિંતાનું વલણ ધરાવનારી બીજી વ્યક્તિઓને હંમેશા તે મુશ્કેલ લાગી શકે, પણ તે માટે હકારાત્મક અભિગમ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું ચોક્કસ યોગ્ય ગણાય છે.

જો તમને પોઝિટિવ કે સ્થિર રહેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો, તમારે તમારા જીપી, સ્પેશ્યલીસ્ટ અથવા પાર્કિનસન્સ નર્સ સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ કે જેઓ તમને સ્થાનિક

કાઉન્સેલરોની વિગતો આપી શકે. તેઓ તમને સાર્ઈકોલોજિકલ કે મનોવૈજ્ઞાનિક સપોર્ટ (ટેકા) માટે ઉલ્લેખ (રિફર) કરી શકે, જો તે મળી રહે તેમ હોય તો.

તમારા વિસ્તારની સેવાઓ (સર્વિસીસ) વિષે તમારા સ્થાનિક ઈન્ફર્મેશન અને સપોર્ટ વર્કર તમને વધારે માહિતી આપી શકે.

જો તમને કાઉન્સેલર સાથે વાતચીત કરવાની ઈચ્છા હોય તો, સંપર્ક કરવા માટે પણ સંસ્થાઓ છે. કાઉન્સેલીંગ માટે કોનો સંપર્ક કરવો તેની વિગતો માટે પાના 36 ઉપર વધારે ઈન્ફર્મેશન અને સપોર્ટ સેક્શન જુઓ.



કુટુંબ – પરિવાર, મિત્રો અને કેરર્સ

જો તમે કોઈ એક પાર્કિનસન-સવાળી વ્યક્તિને સપોર્ટ (ટેકો) આપતા હોય તો, અવારનવાર કે ક્યારેક તમારી તેઓના 'કેરર' તરીકે વિચારણા થઈ શકે. કંઈ બધાને આ શબ્દ ગમતો નથી, અને જુદા જુદા લોકો માટે તેનો અર્થ જુદી જુદી વસ્તુ-સ્થિતિ માટે કરવામાં આવી શકે. તમે કદાચ લાગણીવાળો સપોર્ટ, વ્યવહારક્રમ મદદ અથવા દરેક અઠવાડિયે જુદા – વિવિધ સમયે કોઈ એક વ્યક્તિને અંગત કેર પૂરી પાડતા હોઈ શકો.

કોઈ એક વ્યક્તિને પરિસ્થિતિ કેવી રીતે અસર કરે છે કે જેમાં રોજ-બ-રોજ ફેરફાર થઈ શકે તે સ્વીકારવાનું અગત્યનું ગણાય. તેઓને ક્યારે આરામ દેવાનું અને ક્યારે મદદ આપવાની હોય તે વિષે વિચાર કરો. આ નક્કી કરવાનું કંઈ સરળ-સહેલું હોતું નથી, તેથી જો કોઈકવખત તે ખોટું કે અયોગ્ય થાય તો નિરૂત્સાહી બનશો નહિ. અને ખાતરી કરો કે તમે તમારી પોતાની અને જે વ્યક્તિની સંભાળ કે કાળજી રાખતા હો તેની જરૂરિયાતો વિષે પણ વિચાર કરો છો.

અહીંયા ઉપયોગી માહિતી છે:

- તમે જેની સંભાળ લેતાં હો તેવી વ્યક્તિ સાથે તમારા સંબંધની બહારનું તમારું પોતાનું સહાય નેટવર્ક જાળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે કોઈની સાથે વાત કરી શકો તેવી વ્યક્તિ હોય તે અગત્યનું છે. આ કુટુંબીજન, વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા અન્ય સંભાળકર્તા હોઈ શકે છે.
- તમારી લાગણીઓનો વિચાર કરી અને તમે

જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા હો તેમની સાથે વાતચીત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

- કેરર તરીકે તમે શું કરી શકો અથવા કરવા રાજી હો તે વિષે સ્પષ્ટતા કરશો, તેથી કોઈ બિન- વ્યવહારુ અપેક્ષાઓ હોઈ ન શકે.
- કોઈ પણ મુશ્કેલીઓ ઉપસ્થિત થાય તે પહેલાં તમે કામકાજ કરી ન શકો અથવા કરવા રાજી ન હો તે માટે મદદ માંગો.
- તમારી સંભાળ રાખશો, ખાસ કરીને તમારી તબિયત કે આરાગ્ય માટે, અને થોડોક સમય તમારા પોતાના સામાજિક જીવન (સોશ્યલ લાઈફ), મોજ- શોખ અથવા મનોરંજન માટે રાખો.
- તમે બન્ને સાથે ભેગામળીને જેમાં આનંદ મળતો હોય તે કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.
- તમારો આનંદિત સ્વભાવ રાખવાથી દ્રષ્ટિકોણ કે વિચાર જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ બનશે.
- કેરર તરીકે તમે નાણાકીય સપોર્ટ કે ટેકા માટે હકદાર છો. અમારી હેલ્પલાઈન **0808 800 0303** ઉપર અથવા વધારે માહિતી માટે કેરર્સ યૂકે (Carers UK) એડવાઈસ લાઈનને **0808 808 7777** ઉપર ફોન કરો.

વધારે માહિતી મેળવો: અમારી હેલ્પલાઈન **0808 800 0303** ઉપર ફોન કરો. ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

વધારે માહિતી અને સપોર્ટ (ટેકો- આધાર)

પાર્કિન્સન્સ યૂકે (Parkinson's UK) તરફથી સપોર્ટ અને માહિતી

પાર્કિન્સન્સમાં તમારા સવાલના જવાબ ક્યાંથી મળી શકે અથવા તમારી સાથે કોઈ એક વ્યક્તિ વાતચીત કરે તેવું મળવાથી જીવનમાં ખરેખર બદલાવ જાણી શકાય.

તમે સામાન્ય સપોર્ટ અને માહિતી માટે અમારી વિનામૂલ્યે (ફ્રી) મળતી ખાનગી (કોન્ફિડેન્શ્યલ) હેલ્પલાઈનને ફોન કરો **0808 800 0303** (યૂકે લેન્ડલાઈન્સ અને મોટા ભાગના મહાઈલ નેટવર્કમાંથી આવા ફોન મફત થાય છે) અથવા ઈમેઈલ: **hello@parkinsons.org.uk**

અમારી હેલ્પલાઈન તમને અમારા કોઈ એક સ્થાનિક (લોકલ) ઈન્ફર્મેશન અને સપોર્ટ વર્કર સાથે સંપર્કમાં મૂકી શકે, કે જેઓ એક- એકના ધોરણે માહિતી અને સપોર્ટ પાર્કિન્સન્સની અસરવાળી કોઈ પણ વ્યક્તિને પૂરો પાડે છે. તેઓ સ્થાનિક (લોકલ) ગ્રૂપ્સ અને સેવાઓ (સર્વિસીસ) સાથે પણ જોડાણો પૂરા પાડે છે.

તમારી સ્થાનિક કે લોકલ સપોર્ટ ટીમ અને તેનો કેવી રીતે સંપર્ક કરી શકાય તેના વિષેની માહિતી અમારી વેબસાઈટ **parkinsons.org.uk/localtoyou** માં છે.

અમારી ચર્ચાના ફોરમ પર તમારા જેવી સ્થિતિના અન્ય લોકો સાથે વાત કરવા માટે તમે

parkinsons.org.uk/forumની પણ મુલાકાત લઈ શકો છો. વધુમાં, તમે અમને ફેસબુક અને ટ્વિટર પર જોઈ શકો છો. મુલાકાત લો:

www.facebook.com/parkinsonsuk
www.twitter.com/parkinsonsuk

ઈન્ફર્મેશન રિસોર્સીસ

પાર્કિન્સન્સ સાથે રહેવાની બીજી મહત્વની રીત અમારા પ્રકાશનો (પબ્લિકેશન્સ) ડીવીડીઝ (DVDs) અને ઓડિઓ ટેઈપ્સ મારફતે મળી શકશે.

તેમાં હારમાળાના વિષયો આવરી લેવામાં આવ્યા છે, કે જેમાં લક્ષણો, સારવાર, ફાયદાઓ અને લાગણીને લગતા મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે. અને તમે અમારા રિસોર્સીસને બીજી ભાષાઓમાં તરજૂમો કરવા અમને વિનંતી કરી શકો.

તમે પ્રકાશનો અમારી વેબસાઈટ **parkinsons.org.uk/publications** ઉપરથી ડાઉનલોડ કરી શકશો અથવા કેટલોગ અને મળી રહેતી બધીજ વસ્તુઓના ઓર્ડર માટે તમે અમારો સંપર્ક કરી શકો.

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

પિઅર સપોર્ટ સર્વિસ (સાથીદારોના ટેકા માટેની સેવા)

પાર્કિન્સન્સની અસરવાળી કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે તમને ફોન ઉપર સ્થિતિ વિષે વાતચીત કરવાની ઈચ્છા થાય તો, તમે અમારી પિઅર સપોર્ટ સર્વિસનો ઉપયોગ કરી શકો. અમે તમને કોઈ એક તાલીમ પામેલ સ્વયંસેવક (વોલન્ટિઅર) સાથે સંપર્કમાં મૂકી શકીએ કે જેઓને તમારા જેવો સરખો પાર્કિન્સન્સનો અનુભવ થયો હોય.

આમાં પાર્કિન્સન્સ સાથેની કોઈ પણ હકીકત – સ્થિતિ હોય, જેમકે:

- સારવારોનો અંગત (પર્સનલ) અનુભવ
- પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાના ઉપાયો કે માર્ગો
- પાર્કિન્સન્સવાળી કોઈ એક વ્યક્તિ માટે સંભાળ (કેર) રાખવાના માર્ગો કે ઉપાયો.

પીઅર સપોર્ટ સર્વિસની પહોંચ માટે અમારી હેલ્પલાઈનની મુલાકાત લો.

પાર્કિન્સન્સમાં પસંદ કરવાનો માર્ગ

આ પાર્કિન્સન્સ યુકે અને આવી સ્થિતિ સાથે જીવતાં લોકો દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલો સ્વ-પ્રબંધન કાર્યક્રમ છે. તે તમને તમારી પ્રાથમિકતાઓ શું છે તે નક્કી કરવા માટે માહિતી, વિચારવા માટે તક અને નક્કી કરવા માટે મદદ આપે છે.

તાજેતરમાં વ્યવસ્થિત રીતે નિદાન પામેલા લોકો; જેઓ લાંબા સમયથી પાર્કિન્સન્સ સાથે જીવી રહ્યા છે તેવા લોકો; અને મિશ્ર સમૂહો

માટે સ્વ-પ્રબંધન સમૂહો ચલાવીએ છીએ. બધા સમૂહો સંભાળકર્તાઓ અને સાથીઓ માટે પણ છે.

આવો અને તમારી પાસે પાર્કિન્સન્સના સમાન અનુભવ સાથે અન્યો પાસેથી શીખવાની તક હશે. સમૂહો આની ચર્ચા કરશે:

- સ્વ-પ્રબંધન શું છે
- આગળ જોવું અને ભવિષ્ય માટેના આયોજનો
- સંબંધો, લાગણીઓ અને ભાવનાઓ
- શું અગત્યનું છે
- ટોચના નુસખાઓ
- પોતાની કાળજી લેવી
- પાર્કિન્સન્સ યુકે તરફથી સહાયતા

સ્વ-પ્રબંધન સમૂહો તાલીમ પામેલા સ્વયંસેવકો દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે જેઓ પાર્કિન્સન્સનો પ્રથમદર્શી અનુભવ ધરાવે છે અને તે બે, ત્રણ અથવા છ અઠવાડિયા માટે ચાલે છે.

તમારા વિસ્તારમાં તારીખો અને સ્થાનો પર વધુ માહિતી માટે અથવા સ્થાન નોંધાવવા માટે કૃપા કરીને મુલાકાત લો parkinsons.org.uk/selfmanagement ઈમેઈલ કરો selfmanagement@parkinsons.org.uk અથવા અમારી હેલ્પલાઈનને કોલ કરો.

ઉપયોગી સંપર્કો

એઈજ યૂકે (Age UK)

0800 169 6565

www.ageuk.org.uk

એઈજ સિમરૂ (Age Cymru)

0800 022 3444

એઈજ (Age) NI

0808 808 7575

એઈજ સ્કોટલેન્ડ

0845 125 9732

એક્શન ઓન ડિપ્રેશન (સ્કોટલેન્ડ)

0131 243 2786

admin@actionondepression.org

www.actionondepression.org

ધ અફિયા ટ્રસ્ટ (The Afya Trust)

ઈંગ્લેન્ડની બીજી માર્શનોરિટિ કમ્યુનિટિઝ અને બ્લેક અને એશિયન ગ્રૂપ્સ દ્વારા અનુભવી રહેલ હેલ્થ કેર સેવાઓમાં ગેરલાભ દૂર કરવાનો આ સ્વૈચ્છિક (વોલન્ટરિ) સંસ્થાનો લક્ષ્ય છે.

020 7803 1180

info@afya-trust.org

www.afya-trust.org

બ્રિટિશ અસોસિએશન ફોર કાઉન્સેલીંગ એન્ડ સાઈકોથેરપિ

01455 883 300

ટેસ્ટફોન 01455 560 606

bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

કેરર્સ ટ્રસ્ટ

ઈંગ્લેન્ડ 0844 800 4361

સ્કોટલેન્ડ 0300 123 2008

વેલ્સ 0292 009 0087

info@carers.org

www.carers.org

કેરર્સ યૂકે (UK)

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

એડવાઈસ લાઈન (ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ)

0808 808 7777 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 10 થી સાંજે 4)

એડવાઈસ લાઈન (નોર્થન આયરલેન્ડ)

028 9043 9843

કોઝ (નોર્થન આયરલેન્ડ)

ગંભીર અને માનસિક બીમારીનો અનુભવ કર્યો હોય તેવા પરિવારજનો માટે સમગ્ર ઉત્તરીય આયર્લેન્ડના પરિવારો, ભાગીદારો અને મિત્રો માટે સહકર્મીઓ દ્વારા આગેવાની લેવાયેલ કોઝ એક અનન્ય ક્ષેત્રીય ધર્માદા સેવા છે.

0845 603 0291

www.cause.org.uk

સિટિઝન્સ એડવાઈસ ઈંગ્લેન્ડ

0844 411 1444

વેલ્સ

0844 477 2020

ટેક્સ્ટ રિલે

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

ઓનલાઈન સલાહ માટે વેબસાઈટ:

www.adviceguide.org.uk

ઉત્તર આયર્લેન્ડ

www.citizensadvice.co.uk

સ્કોટલેન્ડ

03454 040 506

www.cas.org.uk

ડિપ્રેશન એલાયન્સ

ડિપ્રેશનવાળા લોકો અને તેઓના કુટુંબને સપોર્ટ કે સમર્થન આપતી સખાવત (ચેરિટી) સંસ્થા.

0800 123 2320 (માત્ર વોઈસમેઈલ)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

ડિસબિલિટી એક્શન (નોર્થન આયરલેન્ડ)

ડિસેબલ્ડ લોકો સાથેની ભાગીદારીમાં વલાણનો ફેરફાર કરી, અને સરકારની નીતિ ઉપર પ્રભાવ પાડી, સમાવિષ્ટપણાને ટેકો આપી, ડિસબિલિટીવાળા કે વિકલાંગ લોકો નાગરિક (સિટિઝન્સ) તરીકે તેઓના પૂરેપૂરા અધિકારો પ્રાપ્ત કરે તેની ખાતરી કરવા આ સંસ્થા કાર્ય કરે છે.

028 9029 7880

ટેક્સ્ટફોન **028 9029 7882**

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

ડિસબિલિટી લિવિંગ ફાઉન્ડેશન

0300 999 0004 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 10 થી સાંજે 4)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

ડિસેબલ્ડ પેરન્ટસ નેટવર્ક

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

ડિસબિલિટી પ્રેગનન્સિસ એન્ડ પેરન્ટહુડ ઈન્ટરનેશનલ

0800 018 4730 (મંગળવાર, બુધવાર અને ગુરુવારે, સવારે 10.30 થી બપોરે 2.30)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

ડ્રાઈવર એન્ડ વીહિકલ એજન્સિસ (DVA) (નોર્થન આયરલેન્ડ)

0845 402 4000 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 થી સાંજે 5)

028 7034 1380 (ટેક્સ્ટ ફોન)

dva@doeni.gov.uk

ડ્રાઈવર એન્ડ વીહિકલ લાઈસન્સીંગ
એજન્સિ (DVLA) (ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ,
વેલ્સ)

0300 790 6802 (ડ્રાઈવર લાઈસન્સ
પૂછપરછ) (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી
સાંજે 7, શનિવારે સવારે 8 થી બપોરે 2)
18001 0300 123 1278 (ટેક્સ્ટ ફોન)
www.dvla.gov.uk

લોકલ હેલ્થ સર્વિસીસ

તમારી લોકલ ફોન બુક્માં અથવા નીચેની
વેબસાઈટ્સમાં તમારી સૌથી નજીકના પ્રાયમરિ
કેર ટ્રસ્ટ (ઈંગ્લેન્ડ), હેલ્થ બોર્ડ (સ્કોટલેન્ડ
અથવા વેલ્સ) અથવા હેલ્થ એન્ડ સોશ્યલ કેર
ટ્રસ્ટ (નોર્થન આયરલેન્ડમાં) શોધો

ઈંગ્લેન્ડ

www.nhs.uk

નોર્થન આયરલેન્ડ

www.hscni.net

સ્કોટલેન્ડ

www.show.scot.nhs.uk

વેલ્સ

www.wales.nhs.uk

માઈન્ડ

0300 123 3393
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

નોર્થન આયરલેન્ડ અસોસિએશન ફોર
મેન્ટલ હેલ્થ

028 9032 8474

info@niamhwellbeing.org
www.niamhwellbeing.org

નો પેનિક

લોકોને ચિંતાની વિકૃતિઓમાં (ડિસોર્ડર) મદદ
કરનારી સખાવત (ચેરિટી)

0800 138 8889

admin@nopanic.org.uk
www.nopanic.org.uk

ધ આઉટસાઈડર્સ

લોકોની ડિસબિલિટિને કારણે જેઓ એકલા પડી
ગયેલ હોય તેઓ માટેની ક્લબ
જાતીય અથવા અંગત સંબંધો વિષે ફિક્કર- ચિંતા
કરનારા લોકોને સલાહ આપે છે.

07074 990 808

info@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

સેક્સ એન્ડ ડિસબિલિટિ હેલ્પલાઈન

07074 993527

(સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 11 થી સાંજે 7)
sexdis@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

રિલેટ

400 સ્થળોએ, ફોન દ્વારા અથવા ઓનલાઈન
ઉપર સંબંધો વિષે કાઉન્સેલિંગ અને સપોર્ટ
સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

0300 100 1234

www.relate.org.uk

રિલેશનશીપ સ્કોટલેન્ડ

0845 119 2020 (સોમવાર થી શુક્રવાર,
સવારે 9 થી સાંજે 5)

enquiries@relationships-scotland.
org.uk

www.relationships-scotland.org.uk

સ્કોટિશ અસોસિએશન ફોર
મેન્ટલ હેલ્થ

0141 530 1000

enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk



મારા સંપર્કો

ઝપી (GP)

નિષ્ણાત

પાર્કિનસન્સ નર્સ

ઈન્ફર્મેશન એન્ડ
સપોર્ટ વર્કર

ફિઝિઓથેરાપિસ્ટ

ઓક્યુપેશનલ
થેરાપિસ્ટ

સ્પીચ એન્ડ
લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ

પાર્કિનસન્સ યૂકે (UK)
લોકલ ગ્રૂપ કોન્ટેક્ટ્સ

બીજા

ઈમર્જન્સિસ કે કટોકટીમાં
કૃપા કરી સંપર્ક કરો

નોન-મોટર (બિનગતિશીલતા) લક્ષણ પ્રશ્નોત્તરી

પાર્કિન્સન્સના લક્ષણોની સંપૂર્ણ શ્રેણીની આકારણી કરવી - ખાસ કરીને એ જે હલનચલન સાથે સંબંધિત ન હોય - એ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમે તમારા નિષ્ણાંત અથવા પાર્કિન્સન્સની નર્સની મુલાકાત લો તે પહેલાં આ પ્રશ્નોત્તરી ભરવી મદદરૂપ નીવડી શકે છે જેથી તેઓ તમને હોય તેવા કોઈપણ નોન-મોટર (બિનગતિશીલતા) લક્ષણોની આકારણી કરી શકે છે.

તમને અસર થઈ શકે તેવી કોઈપણ બાબત ટિક કરો અને તમારા નિષ્ણાંત અથવા પાર્કિન્સન્સના નર્સ સાથે તમારી આગામી અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે વાત કરવા માટે પ્રાથમિકતાઓની યાદી બનાવવા માટે આનો ઉપયોગ કરો.

- 1 દિવસના સમય દરમિયાન લાળ પડવી
- 2 સ્વાદ અથવા ગંધ પારખવાની તમારી ક્ષમતા જવી અથવા ફેરફાર થવો.
- 3 ખોરાક ગળવામાં અથવા પીવામાં મુશ્કેલી અથવા રંધામણ અંગેની સમસ્યાઓ.
- 4 ઊલટી અથવા બીમારીની લાગણી (ઉબકાં).
- 5 કબજિયાત (અઠવાડિયામાં ત્રણ કરતાં ઓછી વખત જાજરૂ જવું) અથવા મળત્યાગ કરવા માટે જોર આપવું પડે.
- 6 હાજત (મળ)નો અસંયમ.
- 7 જાજરૂ ગયા બાદ તમારી મળત્યાગની ક્રિયા અપૂર્ણ રહી હોવાની લાગણી થવી.
- 8 પેશાબ કરવાની તાકીદતાની લાગણી તમને જાજરૂ સુધી દોડાવે છે.
- 9 પેશાબ કરવા માટે રાત્રે નિયમિત ઊભા થવું.
- 10 ન સમજવી શકાય તેવો દુખાવો (સંધિવા જેવી જાણીતી સ્થિતિઓને કારણે નહીં).
- 11 વજનમાં ન સમજવી શકાય તેવો ફેરફાર (આહારમાં ફેરફારને કારણે નહીં).
- 12 હમણાં થયેલી હોય તેવી બાબતો યાદ રાખવામાં સમસ્યાઓ અથવા કામો કરવાના ભૂલી જવા.
- 13 તમારી આસપાસ થતી બાબતોમાં અથવા કામો કરવામાં રસ ગુમાવવો.
- 14 એવી ચીજો જોવી કે સાંભળવી જે તમે જાણતા હો અથવા કહેવામાં આવ્યું હોય કે ત્યાં નથી.

- 15 ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અથવા એકાગ્ર રહેવામાં મુશ્કેલી.
- 16 ઉદાસી, 'ખિન્નતા' અથવા 'હતાશા' લાગવી.
- 17 ચિંતા, ડર અથવા ગભરાટ અનુભવવો.
- 18 સેક્સમાં ઓછો રસ અથવા વધારે રસ લાગવો.
- 19 જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરો ત્યારે સેક્સ કરવામાં મુશ્કેલી લાગવી.
- 20 માથું હળવું લાગવું, ચક્કર આવવા અથવા બેઠા કે આડા પડતી વખતે આધાર નબળો લાગવો.
- 21 પડી જવું.
- 22 કામ કરવું, વાહન ચલાવવું અથવા ખાવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવા દરમિયાન જાગૃત રહેવામાં મુશ્કેલી લાગવી.
- 23 રાત્રે ઊંઘવામાં અથવા રાત્રે સૂતેલાં રહેવામાં મુશ્કેલી લાગવી.
- 24 તીવ્ર, જીવંત અથવા ડરામણા સ્વપ્ન.
- 25 તમે સ્વપ્નમાં 'અભિનય કરતાં હો' તેમ તમારી ઊંઘમાં વાતો કરવી અથવા આમતેમ ચાલવું.
- 26 રાત્રે અથવા આરામ કરવા દરમિયાન તમારા પગમાં અસુખકારક સંવેદનાઓ અને તમારે હલનચલન કરવાની જરૂર છે તેવી લાગણી.
- 27 પગમાં સોજા.
- 28 વધુપડતો પરસેવો.
- 29 ડબલ દેખાવું.
- 30 અન્ય લોકો કહેતા હોય કે જે થઈ રહ્યું નથી તેવી બાબતો તમારી સાથે થઈ રહી હોવાનું માનવું.

પાર્કિન્સન્સ એન્ડ યૂ (તમે) (2014)

જો તમને આ પુસ્તિકા વિષે કોઈ ટીકા – ટિપ્પણી અથવા સૂચનો કરવા હોય તો, અમને તમારા તરફથી માહિતી મેળવવાનું ગમશે. આ અમને ખાતરી કરવામાં મદદ કરશે કે અમે શક્ય હોય તેવી સારી સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જો આ ફોર્મ તમે પૂર્ણ કરી અને રવાના કરશો તો અમે કૃતજ્ઞ થઈશું. પ્રતિ:

એડિટોરિયલ એન્ડ ક્રિએટિવ સર્વિસીઝ, પાર્કિન્સન્સ યૂકે (Parkinson's UK),
215 Vauxhall Bridge Road London SW1V 1EJ.

અથવા તમે અમને ઈમેઈલ કરી શકો: publications@parkinsons.org.uk આભાર!

કૃપા કરી નિશાની કરો...

- મને પાર્કિન્સન્સ છે. તમારું ક્યારે નિદાન કરવામાં આવ્યું હતું?
- હું પાર્કિન્સન્સવાળી કોઈ વ્યક્તિના કુટુંબ/મિત્ર/કરર છું
- પાર્કિન્સન્સવાળા લોકો સાથે કાર્ય કરનાર હું ધંધાધારી (પ્રેક્શનલ્સ) છું.

તમને આ પુસ્તિકા ક્યાંથી મળી?

કૃપા કરી નિશાની કરો...

- GP, સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત), પાર્કિન્સન્સ નર્સ
- પાર્કિન્સન્સ યૂકે (UK) લોકલ ગ્રૂપ અથવા ઈવેન્ટ
- અમારી વેબસાઈટ
- ઈન્ફર્મેશન એન્ડ સપોર્ટ વર્કર
- અમારી પાસેથી સીધા ઓર્ડર કરેલ
- બીજા.....

શું તમને આ પુસ્તિકા કેટલી ઉપયોગી લાગી?

(1 ઉપયોગી નહિ, 4 ખુબજ ઉપયોગી) 4 3 2 1

શું આ રિસોર્સે (સાધનસામગ્રી કે સંગ્રહ) તમને તમારી પરિસ્થિતિનો સારીરીતે પ્રબંધ કરવા કોઈ માહિતી આપી હતી કે જે મદદરૂપ બની હોય?

- લાગુ પડતું નથી તે મદદરૂપ બની નથી તે થોડીક મદદરૂપ બની છે
- તે ઘણીજ મદદરૂપ બની છે

શું તમને આ પ્રકાશન વાંચવા/ઉપયોગ કરવા માટે સરળ લાગ્યું? હા ના



બીજા પાને ચાલુ રાખો

તમને કયા પાસાંઓ ખુબજ મદદરૂપ લાગ્યા?.....

શું તમે એવી કોઈ માહિતીની તપાસ કરી રહ્યા હતાં કે જે તેમાં આવરી લેવામાં આવી ન હતી?

શું તમને બીજી કોઈ ટીકા- ટિપ્પણીઓ કરવી છે?.....

જો તમને પાર્કિન્સન્સ યૂકેના (Parkinson's UK,) સભ્ય બનવાની ઈચ્છા હોય, અથવા અમારી માહિતી રિવ્યૂ કે સમીક્ષા કરનારા ગ્રૂપમાં જોડાવાનો રસ હોય તો, (પાર્કિન્સન્સની અસર પામેલા લોકો કે જેઓ અમને નવા અને અદ્યતન થયેલ રિસોર્સિસ (ઉપાય કે ઈલાજ) ઉપર ફીડબેક આપતા હોય), કૃપા કરી નીચેની વિગતો પૂરી કરો અને અમે સંપર્ક કરીશું).

સભ્યપદ

ઈન્ફર્મેશન રિવ્યૂ ગ્રૂપ (માહિતી સમીક્ષક જૂથ)

નામ.....

સરનામું.....

ટેલિફોન.....

ઈમેઈલ.....

તમારી એથનિક પાર્શ્વભૂમિકા કે પૂર્વપીઠિકા શું છે?

કૃપા કરી નિશાની કરો...

એશિયન અથવા એશિયન બ્રિટિશ બ્લેક અથવા બ્લેક બ્રિટિશ ચાઈનીઝ

મિશ્ર વાઈટ બ્રિટિશ વાઈટ બીજા બીજા (કૃપા કરી જણાવો).....



જે બધાએ આ પુસ્તિકામાં ફાળો – હિસ્સો અને સમીક્ષા (રિવ્યૂ) કરી હોય તેઓનો આભાર:

જોન હિન્ડલ, કન્સલ્ટન્ટ ફિઝિશિયન, ફેર ઓફ ધ એલ્ડરલી, બેટ્સી કેડવેલેડર યુનિવર્સિટી હેલ્થ બોર્ડ અને બેંગોર યુનિવર્સિટી

જના રોબિન્સન, એકેડમિક સિનિયર નર્સ અને સન્ડરલેન્ડ યુનિવર્સિટી ખાતે વરિષ્ઠ વ્યાખ્યાતા ક્લેયર હ્યુઈટ્ટ, ઈન્ફર્મેશન અને સપોર્ટ વર્કર, પાર્કિન્સન્સ યુકે

અમારા ઈન્ફર્મેશન રિવ્યૂ (માહિતી સમીક્ષા કરનાર) ગ્રૂપ અને પાર્કિન્સન્સની અસરવાળા બીજા લોકોનો કે જેઓએ ફીડબેક (પુનઃનિર્વેશન) પૂરો પાડ્યો હોય તેઓનો આભાર.

આ પુસ્તિકામાં બધી તસ્વીરો એવા લોકોને રજૂ કરે છે જેઓ પાર્કિન્સન્સથી અસરગ્રસ્ત છે, પાર્કિન્સન્સ ધરાવતાં લોકોની સંભાળ લેવામાં સામેલ સ્વાસ્થ્ય અને સમાજ સંભાળ વ્યવસાયિકો અને પાર્કિન્સન્સનો યુકે સ્ટાફ. અમને તેમની તસ્વીરોનો ઉપયોગ કરવા દેવામાં સામેલ દરેક વ્યક્તિનો આભાર.

અમે દરેક પ્રયત્ન કરી ખાતરી કરીએ છીએ કે અમારી સેવાઓ અદ્યતન, પુર્વગ્રહ રહિત અને સાચી માહિતી પૂરી પાડે છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમને મળતી કોઈ પણ ધંધાધારી સલાહમાં આ વધારો કરી અને તમને સામનો કરવાના કોઈ પણ નિર્ણયમાં આ મદદરૂપ બનશે. જો તમને જીવનમાં પાર્કિન્સન્સના કોઈ પણ પાસાંઓ વિષે ફિકર- ચિંતા થાય તો, તમારી હેલ્થ એન્ડ સોશયલ કેર ટીમ સાથે વાતચીત કરવાનું ચાલુ રાખો.

આ પુસ્તિકાના રેફરન્સીસ માઈક્રોસોફ્ટ વર્ડ વર્શનમાં મળી શકશે:

parkinsons.org.uk/publications

અમારા રિસોર્સિસ કેવી રીતે ઓર્ડર કરી શકાય

0300 123 3689

resources@parkinsons.org.uk

અમારી વેબસાઈટમાંથી તેઓને ડાઉનલોડ કરો: parkinsons.org.uk/publications

શું તમે મદદ કરી શકો?

અમે જે કાર્ય કરીએ છીએ તેનું નિધિયન (ફન્ડ) કરવા માટે અમે, પાર્કિન્સન્સ યૂકે (Parkinson's UK), સંપૂર્ણપણે વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓના દાન ઉપર આધાર રાખીએ છીએ. પાર્કિન્સન્સવાળા લોકોને સપોર્ટ કે ટેકો આપી અને અમને મદદરૂપ બનવાના ઘણા માર્ગો છે. જો તમને સમાવિષ્ટ થવાની ઈચ્છા હોય તો, કૃપા કરી અમારી સપોર્ટ સર્વિસીસ ટીમનો (Supporter Services team) **020 7932 1303** ઉપર સંપર્ક કરો અથવા અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો: parkinsons.org.uk/support. તમારો આભાર.

યુકેમાં દર ક્લાકે કોઈ એક વ્યક્તિને કહેવામાં આવે છે કે તેઓને પાર્કિન્સન્સ થયો છે. અમે અહીંયા હોવાના કારણે, કોઈ પણ વ્યક્તિને પાર્કિન્સન્સનો એકલા સામનો કરવાનો હોતો નથી.

અમારા લોકલ ગ્રૂપ્સના નેટવર્ક, અમારી વેબસાઈટ અને મફત ખાનગી કે ગોપનીય (કોન્ફિડેન્શ્યલ) હેલ્પલાઈન મારફતે, અમે પાર્કિન્સન્સવાળા લોકો, તેઓના કેરર્સ અને કુટુંબ –પરિવારને સાથે ભેગા લાવીએ છીએ. પાર્કિન્સન્સના દરેક પાસાંઓ ઉપર સ્પેશ્યલીસ્ટ નર્સીસ, અમારા સપોર્ટર્સ અને સ્ટાફ માહિતી અને તાલીમ (ટ્રેઈનીંગ) પૂરી પાડે છે.

યુકેની પાર્કિન્સન્સ સપોર્ટ અને રિસર્ચ કે સંશોધન કરનાર સખાવત તરીકે અમે ઈલાજ શોધવા માટેનું કાર્ય કરવા આગળ પડતા છીએ, અને પહેલાં કરતાં વધારે નજીક આવી રહ્યા છીએ. અમે વલણમાં ફેરફાર કરવાની પણ ઝુંબેશ કરી રહ્યા છીએ અને વધારે સારી સેવાઓની માંગણી કરીએ છીએ.

અમારા કાર્યનો પૂરેપૂરો આધાર દાન (ડોનેસન) ઉપર છે. ઈલાજ – ઉપાય શોધવામાં અને પાર્કિન્સન્સની અસરવાળા દરેકેદરેકના જીવનમાં સુધારો કરવા અમને મદદરૂપ બનો.

પાર્કિન્સન્સ યુકે (Parkinson's UK)

મફત* ખાનગી હેલ્પલાઈન 0808 800 0303

સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9 – રાતના 8, શનિવાર, સવારના 10 થી બપોરના 2. ઈન્ટરપ્રિટીંગ મળી રહે છે.

ટેક્સ્ટ રિલે 18001 0808 800 0303

(ફક્ત ટેક્સ્ટ ફોનનો ઉપયોગ કરનારાઓ માટે)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

*યુકે (UK) વેન્ડલાઈન્સ અને મોટા ભાગના મબાઈલ નેટવર્કસમાં ફોન મફત હોય છે.

છેલ્લુ અધતન ઓક્ટોબર 2014. હવે પછીનું અધતન ઓક્ટોબર 2017 માં મળી રહેશે.

B181G

© Parkinson's UK, ડિસેમ્બર 2014. પાર્કિન્સન્સ ડિઝીઝ સાસાયટી ઓફ ધ યુનાઈટેડ કિંગડમનું સંચાલન કરતું નામ પાર્કિન્સન્સ યુકે (Parkinson's UK) છે. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં રજિસ્ટર્ડ થયેલ સખાવત (258197) અને સ્કોટલેન્ડમાં (SC037554).



The Information Standard Certified Member