iRf

Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર

અંક ૬૭ : ઓક્ટોબર– ડિસેમ્બર ૨૦૧૮

તંત્રીસ્થાનેથી . . .

પ્રિય મિત્રો,

નમસ્કાર !

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન ૧૫ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯ ના રોજ તેની ૧૭ વર્ષની સફરની ઉજવણી કરશે.

જાન્યુઆરી ૨૦૦૨ થી જાન્યુઆરી ૨૦૧૯ – એક પડકારરૂપ અને સંતોષજનક યાત્રા. આ ૧૭ વર્ષની સફરને પરિપૂર્ણ અને આનંદદાયક અનુભવોના કેલિડોસ્કોપ તરીકે વ્યાખ્યાચિત કરી શકાય.

અમારા બધા જ પ્રતિબધ્ધ કાર્યકરો અને સ્વયંસેવકોએ આ દિવસ શક્ય બનવવા માટે દિવસ અને રાત મહેનત કરી છે. પાછલા સત્તર વર્ષોમાં મળેલા સમાજના નિરંતર સહયોગના કારણે સંસ્થા વધુ મજબૂત અને વધુ કાર્યક્ષમ બની ગઈ છે.

કિડનીના રોગોને થતા અટકાવવા માટે જાગૃતિ અને શિક્ષણ હંમેશા સંસ્થાના મિશનનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ રહ્યા છે. અમને જણાવતા ખુશી થાય છે કે સંસ્થાએ ભુજમાં એક નવુ ચેપ્ટર સ્થાપ્યુ છે. સંસ્થાની ઓફીસ જી.કે. જનરલ હોસ્પિટલ, ભુજ ખાતે રહેશે અને અમે શ્રીમતી પ્રિતીબેન અદાણીનો અમને ઓફિસની જગ્યા આપવા માટે આભાર માનીએ છીએ. સંસ્થા ભુજ જીલ્લામાં છેલ્લા લગભગ સાડા ત્રણ વર્ષથી જાગૃતિ અને શિક્ષણ અંગેની પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યું છે, પરંતુ હવે આપણે સમગ્ર કચ્છ–ભુજ જિલ્લામાં જાગૃતિ કાર્યક્રમો, કિડની રોગોના પ્રારંભિક નિદાન અને દર્દીઓની પુનર્વસન પ્રવૃત્તિઓ જેવી બધી પ્રવૃત્તિઓ કરીશુ.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન,૧૪૫ લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજાયા હતા. આ ૧૪૫ માંથી ૩૫ કાર્યક્રમો ગામડાઓમાં યોજાયા હતા. ત્યાં જાગતિ કાર્યક્રમ બાદ આરોગ્ય તપાસ અને કિડની સંબંધિત પોસ્ટર પ્રદર્શનોએ લોકોમાં કિડની રોગોની જાગૃતિ વધારી અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહન આપ્યુ. ગામડાઓમાં ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર માટેના અમારા નિદાન કાર્યક્રમમાં આશરે ૪ % લોકોમાં પહેલીવાર હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસનુ નિદાન થયુ હતુ જેઓ તેમની સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વિશે બિલકુલ અજાણ હતા.

આ કાર્યક્રમો હિમ્મતનગર જીલ્લાના તલોદ, ગઢોડા, હડીયોલ, ખેરોલ, જવાનપુરા, તોરનીયા, વક્તાપુર, નાની શિહોરી, ઉડાન, કનોઈ, સાંપડ અને સલાતપુર ગામમાં; ગાંધીનગર જીલ્લામાં રાંધેજા અને ધાનજ ગામમાં; મહેસાણા જીલ્લામાં લક્ષ્મણપુરા અને જગુદણ ગામમાં અને અમદાવાદ જીલ્લાના સાણંદ તાલુકામાં વિંછીયા, લીંબ અને મૂલાસણા ગામમાં કરવામાં આવ્યા હતા.

આંકડા દર્શાવે છે કે કિડનીના દર્દીઓની સંખ્યામાં ઉતરોત્તર વધારો થતો જાય છે. કિડનીના દર્દીઓની વધતી જતી સંખ્યા અને વધુ દર્દીઓ આર્થિક મદદ માટે અમારી પાસે આવતા હોવાથી, અમને લાગે છે કે પેરીટોનીયલ ડાયાલિસીસ (ઘરે લેવાતી સારવાર) ને પ્રોત્સાહન આપીને આપણે હિમોડાયાલિસીસ પર નિર્ભરતા ઘટાડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવુ જોઈએ અને કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનને પણ પ્રોત્સાહન આપવુ જોઈએ. સાથે સાથે જો કિડની રોગનુ નિદાન વહેલુ થાય તો ડાયાલિસીસની સારવારને દૂર ઠેલી શકાય.

સંસ્થાએ ૯ ડિસેમ્બરના રોજ ભાવનગર ખાતે કિડનીના દર્દીઓને તેમના રોગ અંગે માહિતગાર કરવા માટે એક શિક્ષણ કાર્યક્રમનુ આયોજન કે.આર.દોશી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ અને ઇન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટીના સંયુક્ત ઉપક્રમે કરવામાં આવ્યુ હતુ અને આવો જ કાર્યક્રમ ભૂજ ખાતે પણ યોજાયો હતો.

હિમોડાયાલિસીસની સારવારની ગુણવત્તા સતત વધુ સારી બનાવવાના અમારા ધ્યેયને વળગી રહેતા, આ ત્રિમાસિક ગાળામાં ડાયાલિસિસ ટેકનિશિયન મિત્રો માટે વધુ ત્રણ તાલીમ વર્કશોપનુ આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ. સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ–ભૂજના બધા ટેકનિશિયન માટે રાજકોટમાં, દક્ષિણ ગુજરાતના તમામ ટેકનિશિયન માટે સુરતમાં અને તાજેતરમાં ઉત્તર ગુજરાતના તમામ ટેકનિશિયન માટે મહેસાણામાં એક વર્કશોપ ગોઠવવામાં આવ્યુ હતુ.

દરેક શુભચિંતક, દાતા, પ્રાયોજક અને સ્વયંસેવક જેઓએ દર્દીઓને સહાય અને આખાય સમાજ સુધી આ સેવા કાર્યને પહોચડવા માટે નિ:સ્વાર્થ યોગદાન આપ્યુ છે તેમનો સંસ્થા વતી હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનુ છુ.

આપ સૌ વર્ષ ૨૦૧૯ માં ખૂબ જ ખુશ અને તંદુરસ્ત રહો એવી શુભકામનાઓ.

ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

અમદાવાદ
૧. શ્રીમતી પ્રિતી અદાણી
૨. શ્રી પી. કે. લહેરી
૩. પદ્મશ્રી ડો. કુમારપાલ દેસાઈ
૪.શ્રી રશ્મિકાન્તભાઈ શાહ
૫. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૬. શ્રી હેમંત શાહ
૭. શ્રીમતી જયશ્રીબેન મહેતા
૮. શ્રી શુભાંગ શાહ
૯. ડો. વી. એન. શાહ
૧૦. શ્રી નિલેશ દેસાઈ
૧૧. શ્રી ભરતભાઈ મોદી
૧૨. શ્રીમતી રેખા ચોના

વડોદરા
૧. રાજમાતા શુભાંગીની રાજે ગાયકવાડ
૨. શ્રી જી. ડી. જાલાણી
૩. શ્રી કરણ ગ્રોવર
૪. શ્રી મહેશ શાહ
૫. શ્રી જાલ પટેલ
૬. શ્રી યોગેશ વેલાણી
૭. શ્રી મધુ મહેતા
૮. શ્રી કુંજલ પટેલ
૯. શ્રી રોહિત પરીખ

સુરત
૧. શ્રી શરદ કાપડિયા
૨. શ્રી આઈ. જે. દેસાઈ
૩. શ્રી રજનીકાંત કે. મારફતિયા
૪. શ્રી રાજેન્દ્ર ચોખાવાલા
૫. શ્રી મીના માંડલેવાલા
૬. ડો. પ્રફુલ શિરોયા
૭. શ્રી ભરતભાઈ શાહ
૮. શ્રી રોહિત મહેતા
૯. શ્રી કમલેશ યાજ્ઞિક
૧૦. શ્રી પ્રદીપ કલકત્તાવાલા
૧૧. શ્રી જીતેન્દ્ર દાલીયા
૧૨. શ્રી ધિરેન થરનારી
૧૩. ડો. પ્રદિપ અટોદરીયા

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન કરવામાં આવેલ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ :

લોકજાગૃતિ અને નિદાન કાર્યક્રમો

ક્રોનિક કિડની ડીસીઝ (CKD), જે ક્રોનિક કિડની રોગ તરીકે પણ ઓળખાય છે, જેમાં કિડનીનુ કાર્ય ધીમે ધીમે નબળુ પડતુ જાય છે . કિડનીને સંપૂર્ણપણે નિષ્ક્રિય થતા ઘણી વખત મહિનાઓ અથવા વર્ષો લાગે છે. કિડનીનુ કાર્ય જયારે ખરાબ થાય ત્યારે તેના કોઈ વિશિષ્ટ લક્ષણો હોતા નથી. ઘણીવાર એવુ જોવા મળ્યુ છે કે, ઊંચું બ્લડ પ્રેશર અથવા ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને આ બંને રોગોના નિદાનની સાથે સાથે ક્રોનિક કિડની રોગનુ પણ નિદાન થાય છે.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન ઘણા લોકજાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ યોજાયા હતા. ૧૧ ગામડાઓમાં નિદાન કેમ્પ યોજાયા હતા અને અલગ અલગ વયના ૮૩૬ નાગરિકોએ ભાગ લીધો હતો જેમના ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર માપવામાં આવ્યા હતા.

અમારા આ નિદાન કેમ્પમાં, રેન્ડમ બ્લડ સુગર (આરબીએસ), બ્લડ પ્રેશર, ઉંમર અને ૧૮ વર્ષ અથવા તેથી વધુ ઉંમરના પુખ્ત વયના લોકોનો અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. હાયપરગ્લાયસીમિયાના લક્ષણો ધરાવતા દર્દીમાં ૨૦૦ mg/dl કરતાં રેન્ડમ બ્લડ સુગર (આરબીએસ) મૂલ્યને ડાયાબિટીસ ગણવામાં આવ્યુ હતુ. બ્લડ પ્રેશરનુ સ્તર ૧૪૦/૯૦ mmHg કરતા વધુ હોય તેને હાયપરટેન્શન તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યુ હતુ.

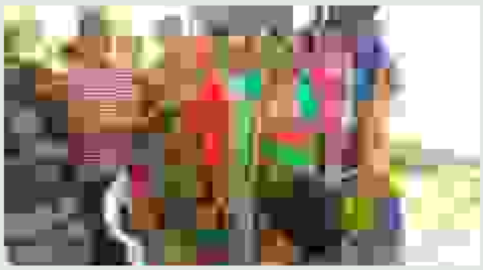
કુલ ૮૩૬ લોકોમાં ૪૫૩ પુરુષો અને ૩૮૩ સ્ત્રીઓ હતી. આ લોકોમાં હાઈપરટેન્શન અને ડાયાબિટીસનુ પ્રમાણ અનુક્રમે ૪૦.૪% અને ૬.૧% જોવા મળ્યુ છે. ૪.0% લોકોમાં ડાયાબિટીસ અને હાઈપરટેન્શન બન્ને જોવા મળ્યા હતા. આશરે ૪% ભાગ લેનારાઓ જાણતા જ ન હતા અને પ્રથમ વખત ડાયાબિટીસ અને હાઈપરટેન્શનનુ નિદાન થયુ હતુ.

હાઈપરટેન્શન અને ડાયાબિટીસનુ નિદાન થયેલા બધા જ લોકોને આ રોગ વિષેની પ્રાથમિક માહિતી આપવામાં આવી હતી અને તેના નિયંત્રણ માટેના જરૂરી પગલા સમજાવવામાં આવ્યા હતા. ડાયાબિટીસ અને હાઈપરટેન્શન જેવા રોગના બોજને ઘટાડવા માટે પ્રાથમિક નિવારણના પગલા જેમ કે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવા અંગે સમજ આપવી ખૂબ જરૂરી છે. નિયમિત નિદાનથી સારવાર પ્રારંભિક તબક્કામાં જ શરૂ થઈ જાય જેથી આવા રોગો અંકુશમાં રહે અને તેના લીધે ઉદભવતી બીજી શારીરિક તકલીફોને અટકાવી શકાય.

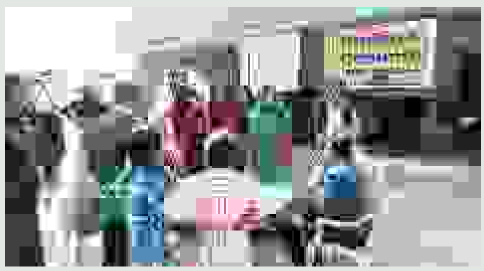
જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ હડિયોલ ગામ, જિલ્લો–સાબરકાંઠા

જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ સાંપડ ગામ, જિલ્લો–સાબરકાંઠા

જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ જગુદણ ગામ, જિલ્લો–મહેસાણા


જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ ધાનજ ગામ, જિલ્લો–ગાંધીનગર

જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ લક્ષમણપુરા ગામ, જિલ્લો–અમદાવાદ


જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ મુલાસણા ગામ, જિલ્લો–અમદાવાદ

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

રાજકોટ
૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ વિરાણી
૩. શ્રી હરેશભાઈ વોરા
૪. શ્રી શંભુભાઈ પરસાણા
૫. શ્રી સુધીર ભીમાણી
૬. શ્રી કમલેશ જોષીપુરા
૭. શ્રી કિશોરભાઈ કોટક
૮. શ્રી મિત્તલ ખેતાણી
૯. શ્રી રજનીભાઈ પટેલ

દેના ગ્રામીણ ગુજરાત બેંક, હિંમતનગર

નર્સિંગ કોલેજ, ભુજ

અર્ચના હાઇસ્કુલ, સુરત

આઈ.ટી..આઈ., બોરસદ

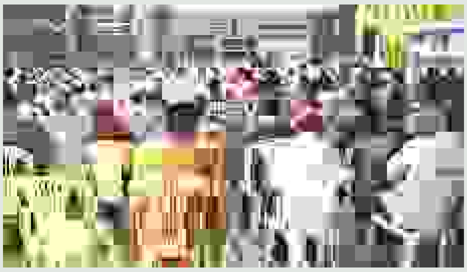
પેશન્ટ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ

ભાવનગર

દરેક જાણકાર અને માહિતગાર દર્દી તેના રોગને સમજવા માટે વધુ સક્ષમ હોય છે. સંસ્થાનુ એક લક્ષ્ય હવે એ પણ છે કે દર્દીઓને તેમના રોગ અંગે શિક્ષિત કરવા.

દર્દીઓને તેમના રોગ વિષે માહિતગાર કરવાથી તેમને તેમની માંદગી વિશેની ગંભીરતા સમજાશે અને તેઓ પોતાની જાતની સારી સંભાળ લેવા માટે સક્ષમ બનશે.

આ પ્રકારનો એક કાર્યક્રમ કે.આર. દોશી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ; સર્વ મિત્ર ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ અને ઈન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી; ભાવનગર શાખાના સંયુક્ત ઉપક્રમે ૯ ડિસેમ્બર ના રોજ ભાવનગર ખાતે યોજાયો હતો. સમગ્ર ભવનગર જિલ્લાના ૮૬ દર્દીઓએ આ કાર્યક્રમનો લાભ લીધો હતો.



એજ્યુકેશન કાર્યક્રમ, ભાવનગર

ડૉ. પંકજ શાહ (HOD, નેફ્રોલોજી, IKDRC), ડૉ. હરિશંકર મેશ્રમ (નેફ્રોલોજિસ્ટ, IKDRC), ડૉ. ધ્રુવ પટેલ (યુરોલોજિસ્ટ, IKDRC), ડૉ. વિષ્ણુગિરી ગોસ્વામી (એમડી, મેડિસિન) અને ડૉ. ફિરદોસ દખૈયાને વક્તા તરીકે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા અને તેઓએ કિડનીના દર્દીઓને માહિતીસભર વક્તવ્યો આપ્યા હતા અને તમેને મૂંઝવતા પ્રશ્નોના જવાબ પણ આપ્યા હતા.

ભુજ

એજ્યુકેશન કાર્યક્રમ, ભુજ

ભુજ ખાતે લાયન્સ હોસ્પિટલમાં આવો જ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. તેનુ આયોજન LNM લાયન્સ હોસ્પિટલ, ભુજ દ્વારા કરવામાં આવ્યુ હતુ. ડૉ. હર્ષલ વોરા, નેફ્રોલોજિસ્ટ દ્વારા આ દર્દીઓને માહિતગાર કરવામાં આવ્યા હતા.હિમોડાયાલિસીસ લેતા તમામ દર્દીઓ અને તેમના સંબંધીઓ સાથે ભાગ લીધો હતો.

આવા કાર્યક્રમો દર્દીઓ અને તેમના પરિવારોને તેમના રોગને લગતી તમામ માહિતી મેળવવાનુ એક પ્લેટફોર્મ પૂરુ પાડે છે અને તેમને મૂંઝવતા દરેક પ્રશ્નની ચર્ચા કરી શકે છે.

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

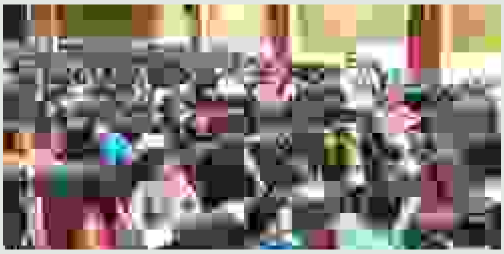
મહેસાણા

૧. શ્રી શરદભાઈ શાહ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ
૩. શ્રી અજીતભાઈ આઈ. પટેલ
૪. શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ બી. પટેલ
૫. ડો. શ્રી મુકેશભાઈ એમ. ચૌધરી
૬. ડો. શ્રી પી.ડી.પટેલ
૭. શ્રી સંદિપભાઈ શેઠ

ડાયાલિસીસ ટેકનિશિયન ટ્રેઈનીંગ વર્કશોપ

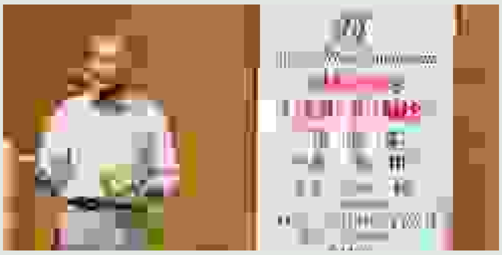
સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ–ભુજ:

સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ–ભુજ વિસ્તારમાંથી ૧૧૦ ડાયાલિસીસ ટેકનિશિયન મિત્રોએ રાજકોટ ખાતે ૭ ઓક્ટોબરના રોજ આ ટ્રેઈનીંગ વર્કશોપમાં ભાગ લીધો હતો. આ વર્કશોપના અંતે રાજકોટ શહેરના જાણીતા નેફ્રોલોજિસ્ટ, ડૉ. પ્રફુલ ગજ્જર અને ડો. દિવ્યેશ વિરોજા ક્વિઝ દ્વારા રમાડવામાં આવી હતી. આ વર્કશોપ દરમિયાન નિષ્ણાંત ડોકટરો દ્વારા નીચેના મુદ્દા પર ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.


ટેકનિશિયન વર્કશોપ

૧. ડૉ. મહીપાલ ખંડેલવાલ – નાના બાળકોમાં હિમોડિયાલિસીસની સારવાર
૨. ડૉ. ડેનિશ સાવલીયા – હિમોડાયાલિસીસ માટે પાણીની ગુણવત્તા
૩. ડૉ. મયુર મકાસણા – હિમોડાયાલિસીસની પર્યાપ્તતા અને હિપેટાઈટિસ–બી અને સી નુ નિવારણ
૪. ડૉ. ઉમાશંકર ગોર – હિમોડાયાલિસીસની રોજબરોજની તકલીફો અને તેનુ નિવારણ

વરિષ્ઠ નેફ્રોલોજિસ્ટ ડૉ. સંજય પંડયા દ્વારા વર્કશોપનો સારાંશ આપવામાં આવ્યો હતો.


ટેકનિશિયન મિત્રોને માહિતી આપતા ડો. સંજય પંડ્યા

દક્ષિણ ગુજરાત:

આવુ જ એક વર્કશોપ ૨૬ મી ઑક્ટોબરના રોજ સુરત ખાતે યોજવામાં આવ્યુ હતુ. જેમાં દક્ષિણ ગુજરાતના ૯૦ ટેકનીશીયન મિત્રોએ ભાગ લીધો હતો. નિષ્ણાંત ડોકટરો દ્વારા નીચેના મુદ્દા પર ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.

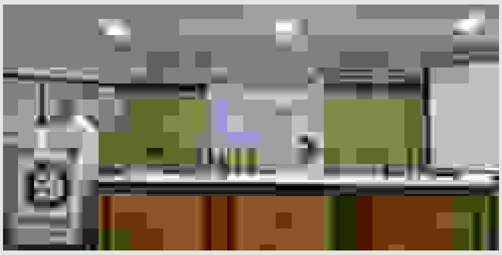
૧. ડૉ. દિપાક તમાકુવાલા – હિમોડાયાલિસીસ માટે પાણીની ગુણવત્તા
૨. ડૉ. અનિલ પટેલ – હિમોડાયાલિસીસની રોજબરોજની તકલીફો અને તેનુ નિવારણ

શ્રી ત્રિલોકભાઈ પરીખ, શ્રી શરદભાઈ કાપડિયા
તથા બોર્ડના અન્ય સભ્યો અને ડોક્ટર મિત્રો

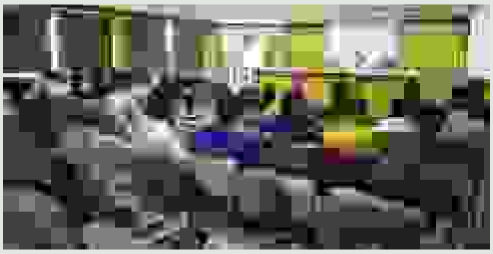
ટાન્ઝાનિયામાં કામ કરતા એક ટેકનીશીયન, શ્રી દિશાન્ત પરીખ પણ આ વર્કશોપમાં હાજર હતા અને તેમણે પણ કેટલાક મહત્વના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી હતી.

ઉત્તર ગુજરાત:

તારીખ ૧૬ મી ડિસેમ્બરના રોજ મહેસાણા ખાતે ઉત્તર ગુજરાત ના ટેકનીશીયન મિત્રો માટે આ વર્કશોપ યોજાયુ હતુ. મહેસાણા, પાલનપુર, સિધ્ધપુર, ઉંઝા, વિસનગર, હિંમતનગર, મોડાસા, ઈડર, પાટણ, ડીસા, થરાદ અને ધારપુર જેવા વિવિધ સ્થળોએથી ૪૨ ટેકનિશિયનોએ ભાગ લીધો. ડૉ. રાકેશ વ્યાસ, યુરોલોજિસ્ટ અને શ્રીમતી. માધવી દેસાઈ, વરિષ્ઠ ટેકનીશીયનને વકતા તરીકે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા.


ડો. રાકેશ વ્યાસ, શ્રી શરદભાઈ શાહ, શ્રી સુરેન્દ્રભાઇ પરીખ
અને શ્રીમતી માધવીબેન દેસાઈ

ડૉ. રાકેશ વ્યાસે વાસ્ક્યુલર એક્સેસ કેર અને શ્રીમતી. માધવીબેને વિવિધ કેસ સ્ટડીઝ દ્વારા હિમોડાયાલિસીસને લગતી રોજબરોજની સમસ્યાઓ વિષે સમજાવ્યુ હતુ.


ટેકનિશિયન વર્કશોપ, મહેસાણા

ટેકનીશિયનના જ્ઞાનને નિયમિત સમયાન્તરે તાજુ કરવાના અને કિડની દર્દીઓને વધુ સારુ જીવન આપવાના અમારા મિશનમાં જોડાવા માટે અમે બધા જ સેવાભાવી તબીબોના ખૂબ જ આભારી છીએ.

છેલ્લા બે ત્રિમાસિક ગાળામાં રાજ્યભરમાં ટેકનિશિયન મિત્રો માટેના તમામ ચાર વર્કશોપને સ્પોન્સર કરવા બદલ અમે કોનકોર્ડ બાયોટેકના ઋણી છીએ.

ડર થી સ્વીકૃતિ સુધીની સફર

કુ. મેરી ફર્નાન્ડીઝ

“મારી કિડનીનુ કાર્ય બગડી રહ્યુ છે, વર્ષ ૨૦૧૦ ની શરૂઆતમાં અચાનક એવા નિદાનથી મને આઘાત લાગ્યો. ડાયાલિસીસ પર જીવવુ અકલ્પ્ય લાગતુ હતુ. શરૂઆતમાં ડર અને મારી માંદગીની અસ્વીકૃતિ પછી, હવે મેં તેની સાથે જ ખુશ રહેવાનુ શીખી લીધુ છે." : કુ. મેરી

પરંતુ ૩૨ વર્ષના, કુ. મેરીએ ત્યારથી હતાશા ખંખેરી નાખી અને આશાવાદી બનતા ગયા જ્યારે તેમને પહેલી ડાયાલિસીસની સારવાર આપવામાં આવી. તેમનુ જીવન બદલાવા લાગ્યુ. એક સરખા અનુભવમાંથી પસાર થતા અન્ય દર્દીઓને મળવાથી અને વાત કરવાથી તેમને એક નવી દિશા મળી. તેમણે પોતાની જાતને વચન આપ્યુ કે તેમની શારીરિક પરિસ્થિતિ તેમને જીવનને સંપૂર્ણ રીતે માણતા રોકી શકશે નહી.

વર્ષ ૨૦૦૭ માં, તેઓ સંતુલન ગુમાવતા બાથરૂમમાં પડી ગયા હતા અને તેમનો જમણો હાથ ફ્રેક્ચર થયો. મોટુ ફ્રેક્ચર હોવાને કારણે તેમને મોટા ઓપરેશનમાંથી પસાર થવુ પડ્યુ હતુ. પાછળથી તે લાંબા સમય સુધી અસહ્ય પીડાને કારણે તેમણે ઘણી દર્દશામક (પેઇનકિલર્સ) દવાઓ પણ લાંબા સમય સુધી લેવી પડી. આ દર્દશામક દવાઓના લાંબા ગાળાના ઉપયોગથી તેમની કિડની પર અસર પડી.

એક એન્જિનિયર અને ખૂબ જ સક્રિય વ્યાવસાયિક જીવન ગાળતા કુ. મેરી ૩૧ જાન્યુઆરી ૨૦૧૦ ના રોજ પગ અને ઘૂંટી ઉપર સોજા સાથે તેમના ડૉક્ટરની મુલાકાત લીધી અને કિડની કાર્ય બગડતુ હોવાનુ નિદાન થયુ. ૮ મી માર્ચ ૨૦૧૦ ના રોજ તેમને પ્રથમ ડાયાલિસિસ આપવામાં આવ્યુ હતુ.

તેઓ એક ખૂબ જ નાના કુટુંબમાંથી છે. તેમના માતાપિતાએ ખૂબ જલ્દી આ દુનિયા છોડી દીધી હતી અને તેમની નાની બહેન પણ તમેની શારીરિક તકલીફોને કારણે કિડની દાન કરવા અસમર્થ હોઈ, કુ. મેરી કેડેવર કિડની થી જ કિડની પ્રત્યારોપણ કરવી શકશે.

હિમોડાયાલિસીસ પર લગભગ નવ વર્ષ થયા છે અને તેઓ કેડેવર કિડનીના વેઇટિંગ લીસ્ટ ઉપર અંગ પ્રત્યારોપણ માટે રાહ જોતા બીજા હજારો દર્દીઓની જેમ તેમના કિડની પ્રત્યારોપણ માટે રાહ જોઈ રહ્યા છે.

કુ. મેરી એકલા રહે છે અને તેમના પાડોશીઓ તેમની ખૂબ જ કાળજીથી સંભાળ લે છે. તેઓ નવા ડાયાલિસીસના દર્દીઓને તેમના રોગ અને તેની સારવારને સમજવામાં મદદ કરે છે અને તેમની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવામાં પણ તેમને મદદ કરે છે. તેમને યાદ છે કે જ્યારે પહેલીવાર તેમનુ નિદાન થયુ ત્યારે તેમની પરિસ્થિતિ શું હતી અને તે જ સ્થિતિમાં જીવતા અન્યને મદદ કરવા માટે તેઓ હંમેશા તત્પર રહે છે.

અમારા મેરીબેન સતત ઝઝુમતા રહે છે. તેમને સમજાયુ છે કે લોકોની મદદ કરવાનુ તેમને કેટલુ ગમે છે અને આ કાર્યએ તેમને જીવન જીવવાનો હેતુ આપ્યો છે, તે પહેલાં, તેમની પાસે કંઈ ન હતો.

સંસ્થા કુ.મેરીને તમની સારવાર માટે આર્થિક સહાય કરી રહી છે અને તેમના જેવા બીજા ઘણા દર્દીઓને પણ....વર્ષ ૨૦૦૨ ના જુલાઇ મહિનામાં શરુ કરવામાં આવેલા 'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ હેઠળ સંસ્થા ગુજરાતભરમાં કિડનીના જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓની મદદ કરી રહી છે.

દર્દશામક દવાઓ (પેઇનકિલર્સ)અને કિડની

સાવચેત રહો ! દર્દશામક દવાઓ નુકસાન પહોંચાડે છે. માથાનો દુખાવો, કોઈપણ પ્રકારની પીડા અથવા તાવ માટે આ દવાઓનો ઉપયોગ કરતા પહેલા, તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

દર્દશામક દવાઓનો લાંબા ગાળાનો ઉપયોગ ક્રોનિક કિડની નિષ્ફળતા એટલે કે કદી મટી ના શકે એવી કિડની નિષ્ફળ થવાનુ કારણ બને છે.

દર્દશામક દવાઓ જે NSAIDs તરીકે ઓળખાય છે તે બ્લડ પ્રેશર માટે ખરાબ છે અને કિડનીનો રોગ ધરાવતા લોકો માટે વિવિધ આડઅસરો ઊભી કરે છે માટે તેનો ઉપયોગ સલાહભર્યો નથી.
પેરાસિટામોલ (એસિટામીનોફીન) એ NSAIDs ની સરખામણીમાં કોઈપણ પ્રકારના દર્દ માટે સુરક્ષિત દવા છે.

જો તમને કિડનીની સમસ્યાઓ હોય તો પેઇનકિલર લેવાનુ ટાળો. જે લોકોની કિડની સામાન્ય રીતે કાર્ય કરતી હોય તેમણે દર્દશામક દવાઓનો ઉપયોગ કરતી વખતે નીચેની બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી.

1. ડોક્ટર દ્ધારા પ્રિસ્ક્રાઇબ કરેલા ડોઝ મુજબ અથવા લેબલ ઉપર સૂચવ્યા મુજબ
2. સૌથી ઓછામાં ઓછો ડોઝ શક્ય હોય તે લેવો
3. સૌથી ટૂંકા સમયગાળા માટે લેવી

ડો. સંજય પંડ્યા
સિનિયર નેફ્રોલોજિસ્ટ, રાજકોટ

વધુ માહિતી માટે, જુઓ : www.kidneyeducation.com

https://www.facebook.com/irf.india.18

ભાવનગર
૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. ડો. શ્રી સી.બી. ત્રિપાઠી
૪. શ્રી અશેષભાઈ ત્રિવેદી
૫. શ્રી ચેતન કામદાર
૬. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૭. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ

પ્રેરણા

ઓક્ટોબર ૨૦૦૨ થી 'પ્રેરણા' કાર્યક્રમ હેઠળ રાજ્યભરમાં દરેક ચેપ્ટરમાં કિડની દર્દીઓ માટે પુન:વર્સન પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવી રહી છે.

સંસ્થા દ્વારા ઓક્ટોબર ૨૦૦૨ થી ચલાવવામાં આવતા આ 'પ્રેરણા' કાર્યક્રમના ૨૦ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૮ ના રોજ ૧૬ વર્ષ પૂર્ણ થયા. આ કાર્યક્રમ દર્દીઓને સમાન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા અન્ય દર્દીઓ અને તેમના પરિવારો સાથે અનુભવો અને લાગણીઓની આપ–લે કરવામાં અને સંબંધ વિકસાવવામાં સહાય કરે છે. સંસ્થા દ્વારા ગોઠવવામાં આવતી વિવિધ મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને, દર્દીઓ એક બીજા સાથે સમય વિતાવે છે. તેમની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો તેમજ શારીરિક અને તબીબી પાસાઓને પણ વિવિધ કાર્યક્રમો થકી સંબોધવામાં આવે છે. અમારા અનુભવો કહે છે કે આવા કાર્યક્રમો દર્દીઓ અને તેમના કુટુંબને સંવેદનાભર્યું વાતાવરણ પૂરો પડે છે અને તેઓને તેમની બિમારી સાથે લડવા માટે વધુ સક્ષમ બનાવે છે .

આ સફરને ઉજવવા માટે બધા જ ચેપ્ટરોમાં વિવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવ્યા હતા.

રંગોળી અને ફેન્સી દિવા બનાવવાની સ્પર્ધા અમદાવાદમાં યોજવામાં આવી હતી. વડોદરામાં કમાટીબાગ ખાતે યોગ પ્રોગ્રામ, સુરતમાં મ્યુઝીકલ ફિએસ્ટા, રાજકોટ અને ભાવનગરમાં પિકનિક વગેરેનુ આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

સંસ્થાએ આ પુન:ર્વસન પ્રવૃત્તિઓના ભાગ રૂપે આ દિવાળી વખતે એક નાનકડી પહેલ કરી હતી. દર્દીઓએ ફેન્સી દીવા બનાવવા માટે પ્રેરિત કરવામાં આવ્યા હતા અને તેઓએ ઉત્સાહપૂર્વક આ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો હતો. દિવાળી દરમિયાન અમે ૧૦૦૦ દિવાનુ વેચાણ કરી શક્યા જેનો અમને ખૂબ જ આનંદ છે. અને ભવિષ્યમાં આવી વધુ વસ્તુઓ બનાવીશુ જેમાં દર્દીઓને ઓછો શારીરિક શ્રમ પડે અને તેઓ આર્થિક રીતે પગભર થઇ શકે.

નોંધપાત્ર પ્રસંગ એ બન્યો કે BBA બાઝીગર બડીંગ એસ સીઝન –૮ માં ભાગ લેનાર યુવાન મિત્રો, પલાશ આસ્લોત અને તેમના મિત્રોએ તેમના પ્રોજેક્ટ 'લીટલ વિન્ગ્સ' હેઠળ અમારા દર્દી મિત્રોના બનવેલા ફેન્સી દીવાનુ વેચાણ કર્યું. તેમના દ્વારા આ દીવાનુ અમદાવાદ શહેરના મોટા બગીચાઓ, પરિમલ ગાર્ડન, લો ગાર્ડન, પ્રહલાદનગર ગાર્ડન ખાતે તેમજ અમદાવાદ સ્ટોક એક્ષચેન્જ ખાતે ખાસ પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

અમને જણાવતા ખૂબ આનંદ થાય છે કે આ યુવાન મિત્રોને તેમના આ કાર્ય માટે ફ્સ્ટ એવોર્ડ મળ્યો હતો. અમે માસ્ટર પલાશ અને તેમના સાથી મિત્રો તેમજ શ્રી જગતભાઈ કિનખાબવાલા અને શ્રી પિયુષભાઈ શાહનો આ પ્રવૃતિમાં અમારી મદદ કરવા બદલ ખૂબ જ અભાર માનીએ છીએ.

આ કાર્યક્રમોની એક ઝાંખી અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

કમાટીબાગ, વડોદરા ખાતે યોગા કાર્યક્રમ

પ્રેરણા કાર્યક્રમ, સુરત

ભાવનગર ખાતે પિકનિક

અમદાવાદ ખાતે રંગોળી સ્પર્ધા

પરિમલ ગાર્ડન ખાતે દીવાનુ વેચાણ

દર્દીઓ દ્વારા બનાવવામાં આવેલા ફેંસી દીવા

Save a life
Sponsoring Renal Treatment

કિડનીનુ કાર્ય જયારે ખરાબ થઇ જાય (એન્ડ સ્ટેજ રીનલ ડીસીઝ, ESRD) ત્યારે દર્દીઓને જીવનપર્યન્ત ડાયાલિસીસ અથવા કિડની પ્રત્યારોપણ (રીનલ રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી, RRT) ની જરૂર પડે છે અને તે ખૂબ ખર્ચાળ સારવાર છે. જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને નાણાકીય સહાય આપવી એ ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની બીજી મોટી પ્રવૃત્તિ છે .

સંસ્થા જુલાઈ ૨૦૦૨ થી 'સેવ એ લાઇફ' પ્રોગ્રામ હેઠળ કિડની નિષ્ફળતાના દર્દીઓને નાણાંકીય સહાય આપી રહી છે. ત્રણ દર્દીઓને માસિક સહાય સાથે ચાલુ કરવામાં આવેલા આ કાર્યક્રમ થકી છેલ્લા ૧૬ વર્ષોમાં હજારો કિડનીના દર્દીઓ સુધી આ સહાય પહોંચી છે.

સંસ્થા દર મહિને બધા ચેપ્ટરોમાં ૨૦૦ થી વધુ હીમોડાયાલિસીસના દર્દીઓને સહાય કરે છે અને ડાયાલિસીસ શરુ કરતા પહેલા કરાવવી પડતી AV ફિસ્ટુલાની શસ્ત્રક્રિયા કરવા માટે પણ દર્દીઓને સહાય કરવામાં આવે છે. AV ફિસ્ટુલા એ એક ધમની અને નસ વચ્ચેના સર્જિકલ જોડાણ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે જે ડાયાલિસીસની સારવાર માટે અનિવાર્ય છે.

હિમોડાયલાઇઝર

ડાયાલિસીસ ટ્યૂબિંગ

જેમ તમે જાણો છો, કિડની પ્રત્યારોપણ કરાવેલ દર્દીઓને પણ જીવનપર્યંત કેટલીક દવાઓ લેવી જરૂરી હોય છે. સંસ્થા દ્વારા દર મહિને ૧૧ દર્દીઓને તેમની આ દવાઓ માટે નાણાકીય સહાય આપવામાં આવે છે.

સંપૂર્ણપણે કામ કરતી બને કિડની અમુક કારણસર એકાએક નુકસાન પામી ટૂંકા સમય માટે કામ કરવાનું બંધ કરી દે તેને એક્યુટ કિડની ફેલ્યર (એ.કે.એફ.) કહે છે. જે યોગ્ય સારવારથી ફક્ત ૧ થી ૪ અઠવાડિયામાં ફરીથી સંપૂર્ણપણે રાબેતા મુજબ કામ કરતી થઇ જાય છે.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન ૩૨ વર્ષની ઉંમરના શારીરિક અને માનસિક તકલીફવાળા હસમુખભાઈ વાઘાજીને એક્યુટ કિડની ફેલ્યર હોવાનુ નિદાન થયુ હતુ. તેઓ તેમના વિધવા માતા સાથે રહેતા પરિવારના એકમાત્ર સંતાન છે. સંસ્થા દ્વારા તેમની સારવાર માટે મદદ કરવામાં આવી અને તેમની કિડની ફરી સામાન્ય રીત્તે કાર્યરતથઇ ગઈ હતી.

હસમુખભાઈ વાઘાજી

અમને આશા છે કે સમાજને કિડની રોગો વિશે શિક્ષિત કરવાનુ અને કેડેવર અંગદાન વિશે સમાજમાં જાગૃતિ ફેલવવાનુ, દર્દીઓને શિક્ષિત કરવાનુ, તેમના પુન:વર્સન માટે કામ કરવાનુ તેમજ તેમને નાણાકીય સહાય આપવાના સંસ્થાના ધ્યેયથી સમાજને ચોક્કસપણે લાભ થશે અને ઘણા દર્દીઓ અને તેમના પરિવારોને મદદ કરશે ... જેના માટે આપના જેવા ઉદાર દાતાઓની સહાયની જરૂર છે.

આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન મળેલ દાનની વિગત

મુખ્ય દાતાઓ

મેઘમણી ઓર્ગેનિક લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૨,૦૦,૦૦૦
શ્રી રક્ષિતભાઈ એન. શાહ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૫૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

કોન્કોર્ડ બાયોટેક લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૯૦,૦૦૦
શ્રી મેઘજીભાઈ પુંજાભાઈ મેમોરીયલ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, રાજકોટ	રૂ. ૨૧,૦૦૦
શ્રીમતી નેહા હેમાંગ પટેલ	રૂ. ૧૧,૦૦૦
નાણાવટી પબ્લિક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૧૧,૦૦૦
શ્રી સિદ્ધાર્થ રતિલાલ શાહ, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૪૦૦
યુનિયન બેંક ઓફ ઇન્ડિયા, રીજીયોનલ ઓફીસ, મહેસાણા	રૂ. ૫,૦૦૦

Save a life (Sponsoring Renal Treatment) કાર્યક્રમના દાતાશ્રીઓ

વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ., વડોદરા	રૂ. ૧,૨૦,૦૦૦
શ્રીમતી શિલ્પા ચોકસી	રૂ. ૧,૦૦૦

અમદાવાદ

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે. શાહ, વડોદરા	રૂ. ૯૬,૦૦૦
શ્રી બી.એન.શાહ	રૂ. ૧,૦૦૦

સુરત

ગીલોન ઇન્ડસ્ટ્રીઝ પ્રા.લિ.	રૂ. ૧૫,૦૦૦

લાઈફ મેમ્બરશીપ (રૂ. ૫,૦૦૦)

અમદાવાદ

શ્રીમતી વૈશાલી એ. પરીખ

શ્રીમતી નેહા હેમાંગ પટેલ

શ્રીમતી વર્ષા સંજીવ પરીખ

શ્રી સંજીવ પરીખ

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા કરવામાં આવતી તમામ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ સમાજના દરેક વર્ગો અને કિડનીના દર્દીઓ માટે વિનામૂલ્યે છે. આપના દ્વારા આપવામાં આવેલુ દાન સંસ્થાને મદદરૂપ થશે.

ક્રમ	વિગત	દાનની રકમ
૧.	એક ડાયાલિસીસ કીટ	રૂ. ૧,૦૦૦
૨.	ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દી માટે એક મહિનાની દવાઓ	રૂ. ૧૫,૦૦૦
૩.	એક કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમ	રૂ. ૩,૦૦૦
૪.	એક પ્રેરણા કાર્યક્રમ	રૂ. ૫,૦૦૦
૫.	સંસ્થાનુ સાહિત્ય છાપવા માટે કોઈપણ રકમ (સ્પોન્સર તરીકે નામ છાપવામાં આવશે)	કોઈપણ રકમ

Oasis નો આ અંક સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ. ના સહયોગથી પ્રકાશિત થયો છે.

iRf

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન

A-1010, ઈન્ફીનિટી, ઓડા ગાર્ડનની પાસે, ઓફ. કોર્પોરેટ રોડ, પ્રહલાદનગર–૩૮૦૦૧૫. ફોન– ०७૯ ૪૦૦૨ ૭૮૮૪

વડોદરા: ૯૨૨૭૧–૦૧૭૬૨ • સુરત: ૯૨૨૭૯–૨૧૦૬૧ • રાજકોટ: ૯૨૨૭૨– ૫૧૫૮૫ • મહેસાણા: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૬ • ભાવનગર: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૭ • ભૂજ : ૮૫૧૧૧૪૮૨૨૮

e-mail: irf@indiarenalfoundation.org visit us at: www.indiarenalfoundation.org

All contributions to India Renal Foundation are 50% tax exempt u/s 80G