iRf

તંત્રીસ્થાનેથી . . .

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

અમદાવાદ ચેપ્ટર

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 ચેપ્ટર

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 ચેપ્ટર

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

Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર
અંક ૬૯ : એપ્રિલ – જૂન ૨૦૧૯

પ્રિય મિત્રો,

નમસ્કાર!

મને ખુશી થાય છે કે ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન (આઈઆરએફ) ના આ ત્રિમાસિક મુખપત્ર થકી આપ સૌની સાથે સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ વિષે વાતચીત કરવાનો મોકો મળે છે.

શરૂઆતમાં, હું આપ સૌને ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની ઓફીસ નવી જગ્યાએ બદલવામાં આવી તે વિષે એક મહત્વપૂર્ણ બાબત જણાવવા માંગુ છુ. સંસ્થાની ઓફિસ ૧ મે, ૨૦૧૯ થી B–૨૦૬, શપથ–૪, કર્ણાવતી ક્લબની સામે , એસ.જી. હાઈવે ખાતે બદલવામાં આવી છે. સંસ્થાની શરૂઆતથી જ ઓફિસ માટે જગ્યા ફાળવી આ પ્રવૃત્તિઓને સતત ટેકો આપવા બદલ અમે કલેરીસ લાઈફસાયન્સિસ લિ. ના ખૂબ જ આભારી છીએ.

સ્વસ્થ કિડની દરેક વ્યક્તિ માટે, દરેક જગ્યાએ – જે વર્લ્ડ કિડની દિવસના આયોજકો દ્વારા વર્ષ ૨૦૧૯ માટે આપવામાં આવેલી થીમ છે. આ વર્ષે અમારૂ ધ્યાન પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ વધારવા ઉપર, નિયમિત સમયાંતરે કિડનીનુ સ્વાસ્થ્ય તપાસવાનુ અને વહેલા નિદાનના મહત્વ અંગે માર્ગદર્શન આપવા ઉપર કેન્દ્રિત રહેશે.

અમારા કાર્યકરો અને સ્વયંસેવકો નિયમિતપણે ગ્રામીણ વિસ્તારોની મુલાકાત લે છે અને લોકજાગૃતિ તેમજ તપાસ માટેના કેમ્પનુ આયોજન કરે છે. લોકો તરફથી મળતો પ્રતિભાવ ખરેખર સંતોષજનક છે. આ ત્રિમાસિક સમયગાળા દરમિયાન ૧૩૦ થી વધુ લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમો યોજાયા હતા જેમાંના ઘણા બધા કાર્યક્રમો ગામડાઓમાં યોજાયા હતા અને ઘણા નવા ભૌગોલિક વિસ્તારો પણ આવરી લેવાયા હતા.

ખૂબ જ આનંદની વાત છે કે વડોદરા સ્થિત કંપની, નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ. તરફથી સંસ્થાને એક મેડિકલ વાનનુ દાન મળ્યુ છે. આ મેડિકલ વાન વડોદરા જીલ્લો અને તેના આજુબાજુના વિસ્તારોમાં કામગીરી માટે વાપરવામાં આવશે. આ સાથે સંસ્થા પાસે કુલ ત્રણ મેડિકલ વાનની સુવિધા ઊભી થઈ ગઈ છે.

કિડનીના દર્દીઓ માટે ચલાવવામાં આવતો પુન:ર્વસન કાર્યક્રમ, 'પ્રેરણા', પણ દર બે મહિને નિયમિતપણે બધા જ ચેપ્ટરો ખાતે યોજવામાં આવે છે.

તાજેતરમાં અમદાવાદ ખાતે યોજાયેલ એક પ્રેરણા કાર્યક્રમ ખાસ નોંધનીય છે. 'હસ્તા રહો રસ્તો ટૂંકો લાગશે' – આ વિષય ઉપર અમદાવાદ અને આસપાસના વિસ્તારમાં ડાયાલિસીસ કરવતા અમારા દર્દી મિત્રોને જાણીતા વક્તા શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી દ્વારા વાર્તાલાપ કરીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. તેમણે તેમના પ્રેરણાદાયી વક્તવ્ય થકી દરેકના ચહેરા પર સ્મિત મૂક્યુ હતુ. સંસ્થાની અમદવાદ શહેરની સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્ય, શ્રી પી. કે. લહેરી પણ આ કાર્યક્રમમાં હાજર રહ્યા હતા.

મને જણાવતા ખૂબ જ આનંદ થાય છે કે ભુજ જીલ્લાના બધા જ દર્દીઓ માટે પણ ભુજ ખાતે પહેલી વાર ‘પ્રેરણા’ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. ડો. હર્ષલ વોરા, નેફ્રોલોજીસ્ટ દ્વારા તેઓને ડાયાલિસીસ અને કિડની પ્રત્યારોપણને લગતી તમામ માહિતી આપવામાં આવી હતી.

સંસ્થાના સ્થાપક ચેરમેન માનનીય સ્વ. શ્રી ચીનુભાઈ શાહ ની પ્રથમ વાર્ષિક પુણ્યતીથીએ સંસ્થા દ્વારા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓનુ જીવન વધુ સારુ બનવવાના હેતુથી એક નાનકડી પહેલ કરવામાં આવી. હીમોડાયાલિસીસ લેતા બધા જ જરૂરિયાત મંદ દર્દીઓને એક ઈન્સ્યુલેટેડ ફ્લાસ્ક અને લંચ બૉક્સ, એક દવા રાખવાના બૉક્સ સાથે પાણીની બોટલ અને સોફ્ટ બૉલ સાથે એક બેગ આપવામાં આવી. એવુ જોવા મળે છે કે ઘણા બધા દર્દીઓ તેમની ડાયાલિસીસની સારવાર માટે દૂર સુધી મુસાફરી કરે છે અને બજારમાં ઉપલબ્ધ તૈયાર ખાવાના પેકેટ અને પીણાં વાપરે છે. અમારુ ઉદ્દેશ્ય તેમને પ્રોત્સાહિત કરવાનુ છે કે તેઓ ઘરે બનાવેલ ખોરાક સાથે લઈ જાય અને તેમનુ સ્વાસ્થ્ય જળવાય. શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી અને નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિમિટેડ, વડોદરા દ્વારા આ બધી વસ્તુઓ સ્પોન્સર કરવા બદલ અમે તેમનો અભાર માનીએ છીએ.

ભુજ અને સાબરકાંઠા જીલ્લામાં પણ સંસ્થા દ્વારા ચલાવવામા આવતી દરેક પ્રવૃતિઓને મોટાપાયે કરવા માટેના પ્રયાસ ચાલી રહ્યા છે. સાબરકાંઠા જીલ્લામાં સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિની રચના કરવાના પ્રયત્નો ચાલુ છે અને ત્યાંના અગ્રણી નાગરિકોની સમિતિમાં જોડાવાની સંમતિ મેળવવામાં અમે ભાગ્યશાળી રહ્યા છીએ.

અમારા કોર્પોરેટ અને વ્યક્તિગત દાતાઓના સમર્થન વિના આટલા બધા કિડના દર્દીઓના જીવનમાં ફર્ક પડવાનુ શક્ય ના બન્યુ હોત. તેમના અવિરત ઉદાર સહયોગના કારણે અમે અમારા મિશનને વળગીને પ્રવૃત્તિઓને ફેલાવી રહ્યા છીએ. અમે તેમના સહયોગ માટે હંમેશા તેમના ઋણી રહીશુ. ‘ઓએસીસ’ ના અંકમાં અન્ય જગ્યાએ આ દાતાઓના નામનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

શુભેચ્છાઓ સાથે,

ત્રિલોક પરીખ

ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

લોકજાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ

સંસ્થા દ્વારા ગોઠવવામાં આવતા લોક જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ ખૂબ આયોજન કરીને ગોઠવવામાં આવે છે. આ કેમ્પમાં કિડની સબંધિત બધી જ મૂળભૂત માહિતીને સરળ ભાષામાં પાવર-પોઇન્ટ પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા સમજાવવામાં આવે છે.આ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેતા લોકોના પ્રતિસાદ દ્વારા, અમને જાણવા મળે છે કે આ કેમ્પ ફક્ત કિડની રોગ અને તેના નિવારણ વિષે જ નહિ, પરંતુ તેમને એક સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાનુ પણ શીખવાડે છે જેના કારણે તેમની જીવનશૈલીમાં ઘણો સુધારો થયો છે.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન ૧૩૬ લોકજાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ યોજાયા હતા

ખોડા ગામ ખાતે નિદાન કેમ્પ

બાયર ક્રોપ સાયન્સ લિમિટેડ, હિમ્મતનગર

જી.એસ.આર.ટી.સી બસ સ્ટોપ, કડી

જી.એસ.આર.ટી.સી ડિવિઝનલ ઓફિસ, મહેસાણા

નિદાન કેમ્પ, ભાવનગર

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

રાજકોટ ચેપ્ટર

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

આઈ. ટી. આઈ, ભુજ

પોલીસ ટ્રેઈનીંગ સ્કુલ, જૂનાગઢ

સદવિચાર પરિવાર ઉવારસદ ગામ

ડિવિઝનલ વર્કશોપ, હિમ્મતનગર

અંબુજા સિમેન્ટ ફાઉન્ડેશન, સુરત

રાજપુરા ખાતે નિદાન કેમ્પ

જૂનાગઢ ખાતે પ્રદર્શન

લોકો શું કહે છે?

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા અમારી સાઇટ પર કિડનીનુ મહત્વ અને કિડનીને લગતા રોગો વિષે અમને શિક્ષિત કરવામાં આવ્યા. મારી ટીમ વતી હું ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનો આભાર માનુ છુ. મારા ટીમના ઘણા સાથીઓએ કિડનીનુ મહત્વ અને તેના કાર્યો વિષે સમજ મેળવી છે.

કિડની નિષ્ફળતાને કઈ રીતે અટકાવી શકાય તે અંગેની મહિતી અમારા સ્ટાફના સભ્યો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બની રહેશે. જે મિત્રો આ કાર્યક્રમમાં હાજર રહી શક્યા નથી તેમના માટે પણ અમે આ કાર્યક્રમ ફરી ગોઠવવાનુ વિચારી રહ્યા છીએ.ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ થકી ઉત્તમ સમાજ સેવા કરી રહી છે.
ફરી એક વાર તમારો આભાર.

શ્રી મહેન્દ્રભાઇ પટેલ , સાઇટ મેનેજર
બાયર ક્રોપ-સાયન્સ લિમિટેડ, હિમ્મતનગર

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

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

મહેસાણા ચેપ્ટર

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

પ્રેરણા

વર્ષ ૨૦૦૨ ના ઓક્ટોબર મહિનાથી, સંસ્થા દ્વારા 'પ્રેરણા' નામના કાર્યક્રમ હેઠળ કિડનીના દર્દીઓ માટે પુન:ર્વસન પ્રવૃત્તિઓ બધા ચેપ્ટરમાં ' કરવામાં આવી રહી છે. આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન ઘણા કાર્યક્રમો યોજાયા હતા.

'હસતા રહો રસ્તો ટૂંકો લાગશે'- અમારા અમદાવાદ શહેરના દર્દીઓ માટે જાણીતા વક્તા શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી દ્વારા આ વિષય ઉપર પ્રેરણાદાયી વક્તવ્ય આપવામાં આવ્યુ હતુ. આ કાર્યક્રમ અમદાવાદમાં મે મહિનામાં યોજાયો હતો.

આ કાર્યક્રમમાં દર્દીઓ ડાયાલિસીસની સારવાર માટે જાય ત્યારે ઘરે બનાવેલો સાત્વિક ખોરાક સાથે લઈને જાય તે માટે પ્રોત્સાહન આપવા માટે બધા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને એક બેગ આપવામાં આવી જેમાં ઈન્સ્યુલેટેડ લંચ બૉક્સ અને ફ્લાસ્ક, એક દવા રાખવાના બૉક્સ સાથે પાણીની બોટલ આપવામાં આવી જેથી કરીને તેઓ તેમના મનપસંદ પીણા અને નાસ્તો ઘરેથી લઈ જઈ શકે. આ આખી કીટ શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી અને નારાયણ પાવરટેક લિ. દ્વારા બધા જ જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને માટે આપવામાં આવી છે.

અમને ખુશી થાય છે કે ભુજ જીલ્લાના દર્દીઓ માટે પણ આ પ્રવૃત્તિઓની શરૂઆત કરવામાં આવી. સંસ્થા દ્વારા પ્રથમ 'પ્રેરણા' કાર્યક્રમ ભુજમાં ૨૯ મી જૂને યોજવામાં આવ્યો હતો જેમાં ડો. હર્ષલ વોરા, નેફ્રોલોજિસ્ટ દ્વારા ક્રોનિક કિડની રોગના સારવાર વિકલ્પો વિશે ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.

૧૯ મી મેના રોજ સુરત ખાતે પણ દર્દી મિત્રો માટે એક કાર્યક્રમ યોજાયો હતો જેમાં ડૉ. કલ્પેશ ગોહિલ, નેફ્રોલોજિસ્ટ દ્વાર 'કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટના લાભો' અને 'ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછીની સંભાળ' વિષે વાત કરવામાં આવી હતી.

૩૦ જૂનના રોજ વડોદરા ખાતે કમાટીબાગમાં દર્દીઓ માટે યોગાસનનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.

પ્રેરણા મિત્રોને સંબોધતા ડૉ. કલ્પેશ ગોહિલ, સુરત

પ્રેરણા મિત્રોને સંબોધતા શ્રી પી. કે. લહેરી અને શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી, અમદાવાદ

પ્રેરણા મિત્રોને સંબોધતા ડૉ. હર્ષલ વોરા અને શ્રી સી. આર. ઝાલા, ભુજ

યોગા કાર્યક્રમ, વડોદરા

'પ્રેરણા' કાર્યક્રમ મારા માટે એક તહેવાર જેવો હોય છે, અને મને ખાતરી છે કે માત્ર મારા માટે જ નહિ, પરંતુ મારા બધા જ દર્દી મિત્રો જે સમગ્ર રાજ્યમાં આ કાર્યક્રમનો દર બે મહિને આનંદ માણે છે તે બધાની પણ આ જ લાગણી હશે.

હું બધા જ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઉ છુ પછી એ મનોરંજન કાર્યક્રમ હોય, પ્રેરણાદાયી હોય કે પછી અમને અમારા રોગ અંગે માહિતી આપતો કાર્યક્રમ હોય. હું અને મારો પરિવાર કોઈપણ કાર્યક્રમ ચૂકતા નથી.

શ્રી મુકુલ ગાંધી, અમદાવાદ

આ કઠિન સમયમાં આ દર્દીઓને મળતા માર્ગદર્શનનુ મહત્વ મુકુલભાઈ જાણે છે અને તેમના જીવનમાં બદલાવ લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. અમદાવાદમાં તેઓ ડાયાલિસીસની સારવાર લઈ રહ્યા છે અને માને છે કે આવા કાર્યક્રમો વારંવાર યોજવા જોઈએ.

બીજા ઘણા દર્દીઓની જેમ મુકુલભાઈ પણ ઑક્ટોબર ૨૦૦૨ થી સમગ્ર રાજ્યમાં ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા ચલાવવામાં આવતી પુન:ર્વસન પ્રવૃત્તિઓની પ્રશંસા કરે છે.

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પીપલોદી, હિંમતનગર ખાતે ચલાવવામાં આવતુ ડાયાલિસીસ સેન્ટર :

સંસ્થા દ્વારા સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૮ માં હિમ્મતનગર નજીક પિપલોદી ખાતે ક્રિષ્ના સર્વાનિક હોસ્પિટલ ખાતે પ્રથમ ડાયાલિસીસ કેન્દ્ર બનાવવામાં આવ્યુ. આજુબાજુના ગામડાઓમાંથી આવતા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને ગુણવત્તાયુક્ત હિમોડાયાલિસીસ, ક્રોનિક કિડની રોગની સારવાર, પ્રદાન કરવાના હેતુથી આ સુવિધા ઊભી કરવામાં આવી છે.

આ સ્થળે ડાયાલિસીસ કેન્દ્ર સ્થાપિત કરવા માટે સંસ્થાને સમાજ તરફથી ઉદાર દાન મળ્યુ છે.

આ કેન્દ્ર ક્રિશ્ના સાર્વજનિક હોસ્પિટલમાં બનાવવામાં આવ્યુ છે. જેમાં ફ્રેસેનિયસ ૪૦૦૮ S સિરીઝના પાંચ હિમોડાયાલિસીસ મશીન મૂકવામાં આવ્યા છે. ડાયાલિસીસ માટે જરૂરી બધા જ ડીસ્પોઝેબલ્સ અને ડાયાલાઈઝર એક જ વખત ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ કેન્દ્રમાં ડાયાલિસીસ દર્દીઓની સંભાળ નેફ્રોસ્ટોલોજિસ્ટ્સ, રજિસ્ટર્ડ નર્સ, સર્ટિફાઇડ હીમોડાયાલિસીસ ટેકનિશિયન અને સામાજિક કાર્યકરો સહિતની વ્યવસાયિકોની એક ટીમ દ્વારા લેવામાં આવે છે. હાલમાં ઉત્તર ગુજરાત ખાતે આવેલી ડાયાલિસિસની સુવિધાઓમાં, આ કેન્દ્રને એક આધુનિક, સુસજ્જ સુવિધા માનવામાં આવે છે.

જ્યારે ક્રોનિક કિડની રોગ (સીકેડી) ડાયાલિસીસના તબક્કા સુધી આગળ વધે છે, ત્યારે દર્દીની સંભાળમાં આહાર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેમના માટે યોગ્ય સંતુલિત આહાર જરૂરી છે કારણ કે તેમની કિડની તેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા પર કાર્યરત નથી. ડાયલિસીસની સારવારનુ મહત્તમ પરિણામ મેળવવા માટે, બે ડાયાલિસીસની સારવાર વચ્ચે ઉત્પન્ન થતા નકામા પદાર્થો અને પ્રવાહીને નિયંત્રિત કરવા માટે દર્દીએ તેના આહારની કાળજીપૂર્વક દેખરેખ રાખવાની જરૂર હોય છે. આથી આ દર્દીઓને પણ સંસ્થા દ્વારા, આગળ બતાવેલ, કીટ આપવામાં આવી છે. ડાયાલિસીસ દરમિયાન તેમને સાત્વિક નાસ્તા પણ આપવામાં આવે છે.

અમારુ ધ્યેય આ દર્દીઓનુ સ્વાસ્થ્ય એકંદરે જાળવવાનુ અને તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવાનુ છે. દર્દીઓની સંભાળના આ ધોરણોને જાળવી રાખવા માટે, અમે સતત દર્દીઓના સંતોષની ખાતરી અને અમારી ક્લિનિકલ સેવાઓની ગુણવત્તાનુ નિરીક્ષણ કરતા રહીએ છીએ.

આ ડાયાલિસીસની સુવિધાની એક ઝાંખી:

ડાયાલિસીસ કેન્દ્ર

શ્રી ગીરીશભાઈ ને સંસ્થા તરફ થી કીટ

ખૂબ નાની ઉંમરે એક અકસ્માત દરમિયાન મારી કિડનીને નુકસાન પહોંચ્યુ હતુ. શરુઆતમાં દવાઓથી મને સારવાર આપવામાં આવી અને પછી મારી કિડનીનુ કાર્ય ફરીથી સામાન્ય બન્યુ. ૨ વર્ષ પછી, મને અચાનક ઉલટી થવાની શરૂ થઇ અને મને કેટલાંક તબીબી પરીક્ષણો લેવાની સલાહ આપવામાં આવી જેના થકી વર્ષ ૨૦૦૩ માં મને ક્રોનિક કિડની રોગ હોવાનુ નિદાન થયુ. વર્ષ ૨૦૦૭ માં મારૂ કિડની પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવ્યુ જે કિડની લગભગ ૭ વર્ષ સુધી કાર્યરત રહી.

૨૦૧૪ માં ફરીથી મારે હિમોડાયાલિસીસ લેવાનું ચાલુ કરવુ પડ્યુ. જેમાં છેલ્લા ૯ મહિનાથી હું હિંમતનગરમાં ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા ચલાવાતા ડાયાલિસીસ સેન્ટરમાં ડાયાલિસીસની સારવાર લઈ રહ્યો છુ. મારી તબિયત હવે ઘણી સારી રહે છે અને મને ખરેખર સારુ લાગે છે.

શ્રી રાકેશભાઈ પટેલ,
હિમ્મતનગર

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો
ભાવનગર ચેપ્ટર

૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. શ્રી અશેષભાઈ ત્રિવેદી
૪. શ્રી ચેતન કામદાર
૫. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૬. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ

જીવનને શક્ય હોય તેટલુ માણી લો ....

શ્રી અનિલભાઈ ઠક્કર
અમદાવાદ

શ્રી અનિલભાઈ ઠક્કર

અનિલભાઈ ઠક્કર એકાઉન્ટન્ટ તરીકે છૂટક કામ કરે છે. તેમની સાથે હંમેશા રહેતી તેમની સાથી, તેમની સહાયક લાકડી સાથે તેઓ આખાય અમદાવાદ શહેરમાં ફરે છે. ૪૫ વર્ષીય અનિલભાઈ, જેમની કિડની બે વર્ષ પહેલાં ખરાબ થઇ ગઈ, તેઓ આજીવન ડાયાલિસીસ ઉપર છે. તે ખૂબ જ આત્મપ્રેરિત વ્યક્તિ છે અને જીવન જીવવા માટેનો તેમનો ઉત્સાહ તેમને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં પણ લડી લેવાની શક્તિ અને હિંમત આપે છે.

અનિલભાઈએ લગ્ન નથી કર્યા અને અમદાવાદના મણિનગર વિસ્તારમાં તેમના ભાઈના પરિવાર સાથે રહે છે. ખેડા જીલ્લાના મહેમદાવાદમાં ૧૦ ધોરણ સુધીનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી, તેઓ વર્ષ ૧૯૯૧ માં અમદાવાદ આવ્યા. તેમના પરિવારની આર્થિક પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને તેમણે તેમના અભ્યાસ સાથે કામ કરવાનુ શરૂ કર્યું. સ્નાતક થયા પછી તેમણે અમદાવાદમાં ૧૪ વર્ષ કામ કર્યું.

પેઇન-કિલર્સ (દર્દશામક દવાઓનો) લાંબા ગાળાનો ઉપયોગ કિડનીનુ કાર્ય ખરાબ કરે છે

અચાનક, એક દિવસ તેમને પીઠનો ગંભીર દુખાવો ઉપડ્યો. ધીરે ધીરે આ પીડા તેમના પગ અને હાથમાં ફેલાઈ અને તેમને દર્દશામક દવાઓનો સહારો લેવો પડ્યો. આ દવાઓના લાંબા ગાળાના ઉપયોગથી તેમની કિડનીને નુકસાન થયુ.

વર્ષ ૨૦૧૭ ની શરૂઆતમાં, તેમણે જોયુ કે તેઓ ૧00 મીટર સુધી ચાલે તો પણ તેમને શ્વાસ ચડી જતો અને તેઓ થકી જતા. તેના પગ ઉપર સોજા આવી ગયા હતા અને આ તેમના માટે ખૂબ જ પીડાદાયક હતુ. આ પરિસ્થિતિમાં જ્યારે તેઓ તેમના ફેમિલી ડૉક્ટરને મળ્યા ત્યારે તેમને નેફ્રોલોજિસ્ટ પાસે મોકલવામાં આવ્યા.

શરૂઆતમાં તેમનુ વજન ૭૬ કિલો હતુ જે એક અઠવાડિયા પછી, જ્યારે તેમના શરીરમાંથી ડાયાલિસીસ થકી કચરો અને વધારાનુ પાણી નીકળી ગયુ, ત્યારે લગભગ ૬૯ કિલો જેટલુ થઇ ગયુ. તેમની શારીરિક પરિસ્થિતિને કારણે તેમનુ કિડની પ્રત્યારોપણ શક્ય નથી તેથી, તેમની પાસે હીમોડાયાલિસીસ પર રહેવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

અનિલભાઈ નિયમિતપણે સંસ્થાના 'પ્રેરણા' કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે. તેઓ બી.આર.ટી.એસ. બસ દ્વારા મણિનગરથી સદવિચાર પરિવાર, એસ.જી. હાઈવે સુધી એકલા તેમની સાથી, તેમની લાકડી સાથે મુસાફરી કરે છે અને બીજા દર્દીઓની સાથે તેમના અનુભવો વહેંચી, જીવન ને માણવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. લગભગ છેલ્લા બે વર્ષથી હિમોડાયાલિસીસની સારવારની સાથે સાથે તેઓ જીવનનો આનંદ માણે છે.

તેઓ કહે છે, " કોઈ બાબત ચિંતાજનક નથી. જ્યારે તમે કરી શકો છો ત્યારે આનંદ કરો અને તમારા જીવનને શક્ય હોય તેટલુ માણી લો ....

"કોઈપણ પરિસ્થિતિ હોય,
હંમેશા હકારાત્મક રહો,
આનંદ કરો અને તમારા સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખો ...."

શ્રી ક્રિપાલસિંહ જાડેજા, ભાવનગર

શ્રી ક્રિપાલસિંહ જાડેજા

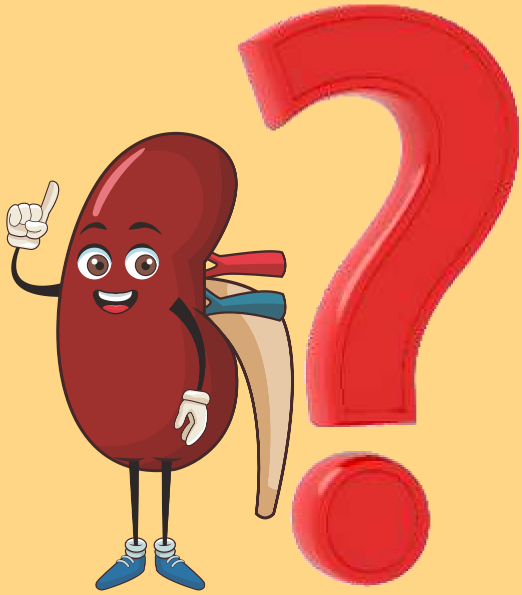
ભાવનગરના એક યુવાન દર્દી, ક્રિપાલસિંહ જાડેજાને વર્ષ ૨00૨ માં ૧૭ વર્ષની વયે ક્રોનિક કિડની રોગ હોવાનુ નિદાન થયુ હતુ. આટલી નાની વયે નિયમિત હોસ્પિટલની મુલાકાત લેવાની, જેમાં સતત તપાસ અને અનેક પરીક્ષણો અને દરેક વખતે સોયનો ડર.

૧૭ વર્ષની ઉંમરે હાઈ બ્લડ પ્રેસરનુ નિદાન કર્યા પછી અને તેમના લક્ષણોને ધ્યાનમાં લઈને તેમને નેફ્રોલોજિસ્ટને કન્સલ્ટ કરવાનુ કહેવામાં આવ્યુ. ત્યારે તેમને કિડનીનો છેલ્લા તબક્કાનો રોગ હોવાનુ નિદાન થયુ હતુ. એક દિવસ તંદુરસ્ત અને પછી બીજા દિવસે બીમાર તેવુ જીવન તેમના માટે ખરેખર પીડાદાયક હતુ. આખરે, તેમણે હીમોડાયાલિસીસની સારવાર લેવાનુ શરુ કર્યું. ત્યારથી ક્રિપાલસિંહ ભાવનગરમાં અઠવાડિયામાં બે વાર ડાયાલિસીસની સારવાર લઈ રહ્યા છે.

તેઓ ક્યારેય કિડની પ્રત્યારોપણ કરવવા માંગતા ન હતા એટલે તેમના ડૉક્ટર દ્વારા આપવામાં આવેલી બધી જ સૂચનાઓ અને માર્ગદર્શનને અનુસર્યા અને હિમોડાયલિસીસ લેવાનુ ચાલુ રાખ્યુ. લગભગ છેલ્લા ૧૬ વર્ષથી તેઓ હિમોડાયાલિસીસ લે છે અને ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા તેમની સારવાર માટે 'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ હેઠળ તેમેને આર્થિક સહાય આપવામાં આવે છે.

તેઓ કહે છે, "કોઈપણ પરિસ્થિતિ હોય, હંમેશા હકારાત્મક રહો, આનંદ કરો અને તમારા સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખો. હું માનુ છુ કે કોઈપણ બિમારીનુ જો શરૂઆતમાં જ નિદાન થઈ જાય તો તે જીવન બચાવી શકે છે."

કિડની વિશે વારંવાર પૂછાતા કેટલાંક પ્રશ્નો



૧. શું જાડાપણુ/મેદસ્વીપણુ કિડની નિષ્ફળતા તરફ દોરી શકે છે?

જાડાપણુ ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર તરફ દોરી જાય છે, અન્ય ક્રોનિક રોગોની જેમ, આ બંને કિડની ખરાબ કરવા પાછળના બે મુખ્ય કારણો છે.

જાડાપણા પાછળના જવાબદાર કારણોમાં નબળો આહાર/ખોરાકની પસંદગી, કસરતનો અભાવ, વધારે વજનવાળા અથવા મેદસ્વી હોવાનો કૌટુંબિક ઈતિહાસ અને કંટાળાજનક, ઉદાસી અથવા ગુસ્સો જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ, જે ખાવાની આદતોને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

૨. શું ડાયલિસીસસ કરતા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ વધુ સારુ છે?

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ મોટેભાગે વધારે સારી જીવનની ગુણવત્તા અને લાંબુ જીવન પ્રદાન કરે છે. કિડની ખરાબ થઈ ગયા પછી સૌથી શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે. પ્રત્યારોપિત કિડની, કિડનીના લગભગ બધા જ કાર્યો કરે છે અને પ્રત્યારોપણ પછી તુરંત જ તે સામાન્ય રીતે કાર્ય કરવાનુ શરુ કરે છે, આમ દર્દીને સામાન્ય જીવન મળે છે. પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીને એક નવુ જીવન મળે છે અને ડાયાલિસીસની સારવાર સાથે પાળવી પડતી રોજબરોજની પરેજીઓમાંથી મુક્તિ મળે છે.

૩. શું ક્રોનિક કિડની નિષ્ફળતાના વહેલા નિદાન માટે કોઈ પરીક્ષણો છે?

હા, કિડની રોગના વહેલા નિદાન માટે કેટલાંક પરીક્ષણો છે. આ પરીક્ષણોમાં સીરમ ક્રિએટિનાઈનનો ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે જે કિડની કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે નક્કી કરવા માટે એક મુખ્ય સૂચક છે. સીરમ ક્રિએટિનાઈનનુ લોહીમાં સામાન્ય માત્રાથી વધવુ એ કિડનીની કામગીરી નબળી પડવાની પ્રારંભિક નિશાની છે.

પેશાબનુ લેબોરેટરી પરીક્ષણ જેમાં પેશાબમાં પ્રોટીન હોવુ (આલ્બ્યુમિન, પ્રોટીનનો એક પ્રકાર) તેનાથી કિડનીનો રોગ છે અને કિડનીની કામગીરી ખરાબ થઈ રહી છે તેવો ખ્યાલ આવે છે.

ક્રોનિક કિડની રોગના (સીકેડી) પાંચ તબક્કા છે. ગ્લોમરુલર ફિલ્ટરેશનનો દર (જીએફઆર) નક્કી કરશે કે કિડની રોગ કયા તબક્કે છે અને આ પરિસ્થિતિના આધારે વધારાના બ્લડ ટેસ્ટ અને નિદાનની જરૂર પડી શકે છે.

પ્રારંભિક તબક્કામાં, સામાન્ય રીતે આહાર અને દવાથી આ રોગને સંચાલિત કરાય છે. આ અભિગમથી મોટા ભાગે કિડની રોગની પ્રગતિને ધીમી અથવા બંધ કરી શકાય છે અને સામાન્ય જીવનશૈલીનો આનંદ લઈ શકે છે. જે લોકો ડાયાબિટીસ, હાઈપરટેન્શન, સ્ટ્રોક, મેદસ્વીપણુ અથવા કિડની રોગ સહિત કાર્ડિયો-વાસ્ક્યુલર રોગના પારિવારિક ઈતિહાસવાળા હોય તેમના માટે કિડની રોગ થવાનુ વધુ જોખમ છે. તેથી, નિયમિત સ્વાસ્થ્ય તપાસ માટે ડોક્ટર જરૂરી પાસે જઈને જરૂરી માર્ગદર્શન લેવુ જોઈએ.

ડૉ. હસિત પટેલ, નેફ્રોલોજિસ્ટ

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન મળેલ દાનની વિગતો

મુખ્ય દાતા

નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ., વડોદરા	રૂ. ૫,૫૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

ફ્રેસેનિયસ મેડિકલ કેર ઈન્ડિયા પ્રા. લિ., અમદાવાદ	રૂ. ૪૯,૦૦૦
એમ. આર. ફાઉન્ડેશન, અમદાવાદ	રૂ. ૨૫,૦૦૦
શ્રી સુનીલભાઈ આઈ. પટેલ, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૦૦૦

Save a life
Sponsoring Renal Treatment

અમદાવાદ

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે. શાહ	રૂ. ૯૬,૦૦૦

વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ., વડોદરા	રૂ. ૧,૨૦,૦૦૦
આલ્ફા ફાઉન્ડેશન	રૂ. ૧૧,૪૪૦
શ્રી પ્રમોદભાઈ પંચોલી	રૂ. ૧,૦૦૦

સુરત

ગીલોન ઈન્ડસ્ટ્રીઝ પ્રા.લિ.	રૂ. ૧૫,૦૦૦
શ્રી જીગર ડી. મેહતા	રૂ. ૬,૦૦૦

પ્રેરણા

શ્રી મહેશભાઈ સી. સંઘવી, અમદાવાદ	રૂ. ૨૦,૦૦૦

ડોનર સભ્યપદ કાર્યક્રમ

ક્રમ નં.	સભ્યપદના પ્રકાર	દાન રકમ
૧.	વાર્ષિક મેમ્બર	રૂ. ૨૫૦
૨.	પાંચ વર્ષ મેમ્બર	રૂ. ૧,૦૦૦
૩.	દસ વર્ષ મેમ્બર	રૂ. ૨,૫૦૦
૫.	લાઈફ મેમ્બર	રૂ. ૫,૦૦૦
૬.	ગોલ્ડ મેમ્બર	રૂ. ૧૦,૦૦૦
૭.	પેટ્રોન મેમ્બર	રૂ. ૨,૫૦૦૦

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

iRf
ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન
A–૨૦૬, શપથ–૪, કર્ણાવતી કલબની સામે, સરખેજ–ગાંધીનગર હાઇવે, અમદાવાદ–૩૮૦૦૫૧. ફો. ૦૭૯ 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