PARKINSON'S UK

CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

# પાર્કિનસન્સ વિષે માહિતી અને સપોર્ટ

**Parkinson’s information and support**

**Gujarati**

# પાર્કિનસન્સનું નિદાન તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કે ઉલટપાલટ કરી શકે – અમારા તરફ વળો

**જો તમને અથવા તમારી જાણીતી કોઈ વ્યક્તિને પાર્કિનસન્સ હોય તો, હું ઘણુ કરીને તમને ઘણા બધા પ્રશ્નો અને કદાચ થોડીક ફિકર- ચિંતા પણ હોઈ શકે. તેજ વખતે પાર્કિનસન્સ યૂકે સમાવિષ્ટ થાય છે.**

પાર્કિનસન્સની અસર પામેલ દરેકેદરેક માટે અમે માહિતી અને સપોર્ટ કે ટેકો- આધાર પૂરો પાડીએ છીએ. તમને જયારે અમારી જરૂર જણાય અને જે કોઈ રીતે તમને સંપર્ક કરવાની ઈચ્છા થાય, ત્યારે તમારા માટે અમે અહીંયા છીએ.

પાર્કિનસન્સ વિષેની માહિતી અને ટેકા- આધારની સુગમતા – પ્રવેશના બધાજ જુદુ જુદા માર્ગો કે ઉપાયોની આ પત્રિકા ખુલાસો કરે છે. તમને જે શ્રેષ્ઠરીતે અનુકૂળ રહે તેમ હોય તેની પસંદગી કરી અને ત્યારબાદ આ શારીરિક સ્થિતિ વિષે તમે જીવનમાં જેમ થોડુંક વધારે જાણતા થાઓ, ત્યારે તમને ટેકો – આધાર આપવાની અમને રજા આપો.

ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી મને પાર્કિનસન્સ વિષે માહિતી મેળવવાની ઈચ્છા છે.
જાઓ પાના 6,8 અને 11

મને ઘણા બધા પ્રશ્નો છે, શું સ્થાનિક કે સ્થાનીય કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરી શકું?
જાઓ પાના 5 અને 7.

મને વિશ્વાસ કે ભરોસો થાય તેવી માહિતી મને ક્યાંથી મળી શકે?
જાઓ પાના 8.

શું હું કોઈ વ્યક્તિને ફોન કરી વાતચીત કરી શકું?
જાઓ પાના 5 અને 7.

મને પાર્કિનસન્સ વિષે છેલ્લામાં છેલ્લા કે અધતન સમાચાર જોઈએ છે. 10 જાઓ પાના.

અમારી કોઈ માહિતી અને સપોર્ટની સુગમતા માટે
**0808 800 0303** ઉપર ફોન કરો અથવા મુલાકાત લો
**parkinsons.org.uk/supportnetworks**

# પાર્કિનસન્સ યૂકે ટીમ તરફથી માહિતી (ઈન્ફર્મેશન) અને ટેકો – આધાર (સપોર્ટ)

## આજે જ કોઈને ફોન કરો અથવા સ્થાનિક કોઈ એકની સાથે વાતચીત કરો

### હેલ્પલાઈન

આ ટેલિફોન લાઇનના છેડે અમારી સ્પેશ્યલીસ્ટ (નિષ્ણાત) નર્સીસ અને સલાહકારો પાર્કિનસન્સ સાથેના જીવનના બધાજ પાસાંઓ વિષે માહિતી પૂરી પાડે છે.

આમાં લક્ષણોના પ્રબંધનો અને દવાઓ, રોજ-બ-રોજના જીવન વિષે ઉપયોગી માહિતી, સામાજિક કેર, નોકરી, બેનિફિટસ અને ઘણા બધાનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમને કેવળ પાર્કિનસન્સ સાથે જીવન જીવવા કોઈ એક સાથે વાતચીત કરવાની ઈચ્છા થાય અથવા જો તમારી જાણીતી કોઈ એક આવી પરિસ્થિતિવાળી વ્યક્તિ હોય - કે જે કદાચ, કોઈ એક મિત્ર, કૌટુંબિક સભ્ય અથવા સાથીદાર હોય તો, સંપર્ક કરો.

આ હેલ્પલાઈન મફત* અને વિશ્વાસપાત્ર છે. ઈન્ટરપ્રિટીંગ અને ટેક્સ્ટ રિલે સર્વિસ મળી રહે છે.

*યૂકેની લેન્ડલાઈન્સ અને મોટા ભાગના મબાઈલ નેટવર્કસમાંથી આવા ફોન મફત થાય છે.

## સ્થાનિક માહિતી (લોકલ ઈન્ફ્ર્મેશન) અને સપોર્ટ વર્કર્સ

અમારા માહિતી અને સપોર્ટ કે ટેકો – આધાર આપનારા કાર્યકરો ખાનગી – વિશ્વાસપાત્ર, એક – એકની ભૂમિકાએ પાર્કિનસન્સ અને સ્થાનિક સેવાઓ (લોકલ સર્વિસીસ) વિષે માહિતી પૂરી પાડે છે.

આવી શારીરિક પરિસ્થિતિની અસરવાળા કોઈ પણને તેઓ ટેકો આપે છે – કે જેમાં કુટુંબ – પરિવાર અને મિત્રોનો સમાવેશ થાય છે. તેઓ સ્થાનિક સપોર્ટ આપનારી સેવાઓ દ્વારા તમારી જરૂરિયાતો સંતોષવામાં અને જરૂર જણાતા, હેલ્થ અને સોશ્યલ કેર ધંધાધારીઓ (પ્રફેશનલ્સ) સાથે સંપર્કો કરાવી મદદરૂપ બને છે.

બેનિફિટસથી માંડીને લાગણીવાળા સપોર્ટ કે ટેકા- આધાર સુધીની માહિતી માટે, અમારા ઈન્ફ્ર્મેશન (માહિતી) અને સપોર્ટ વર્કર્સ મદદરૂપ બનવા અહીંયા છે.

**0808 800 0303** ઉપર ફોન કરી વધારે માહિતી મેળવો (ટેક્સ્ટ રિલે **18001 0808 800 0303**). ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

# સમજી શકે તેવી કોઈ એક વ્યક્તિ

## પાર્કિનસન્સની અસર થઈ હોય તેવા બીજા લોકો સાથે વાતચીત કરવા

### વેબસાઈટ ફોરમ

પાર્કિનસન્સનો અનુભવ શેર કરવાનો કોઈ એક મહાન માર્ગ કે ઉપાય એ અમારું ફોરમ છે, અને આવી પરિસ્થિતિની અસરવાળા બીજાઓ સાથે વેબ ઉપર વાતચીત કરો. પાર્કિનસન્સની અસર થઈ હોય તેવા લોકો, અને કુટુંબ – પરિવાર અને મિત્રો માટે આ ફોરમ છે.

તમે આ સાઈટનો ઉપયાગ તમારા વિચારો અને અનુભવો શેર કરવા કરી શકો કે જે શ્રેણીબધ્ધ મુદ્દાઓ કે વિષયો ઉપર હોઈ શકે, જેવાકે નિદાનથી થતાં પ્રત્યાઘાત, અને રોજિંદુ જીવન થોડુંક વધારે સહેલુ – સરળ બનાવવા ઉપયોગી માહિતી.

## પિઅર સપોર્ટ સર્વિસ

જો તમને પાર્કિનસન્સની અસરવાળી કોઈ વ્યક્તિ કે જેઓએ તમારા જેવા સરખા પ્રશ્નોનો સામનો કર્યો હોય, તેઓની સાથે ફોન ઉપર વાતચીત કરવાની ઈચ્છા થાય તો, અમે તમને કોઈ એક તાલીમવાળા પિઅર સપોર્ટ સ્વયંસેવકના સંપર્કમાં મૂકી શકીએ.

પાર્કિનસન્સ સાથેની કોઈ પણ વસ્તુ- સ્થિતિ વિષે તમે ચર્ચા કરી શકો જેમકે સારવારના અંગત અનુભવો, સ્થિતિને પહોંચી વળવાના રસ્તાઓ કે ઉપાયો, અને પાર્કિનસન્સવાળી કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ – કાળજી લેવાના માર્ગો.

જો તમને પાર્કિનસન્સવાળી કોઈ વ્યક્તિ સાથે કેવળ વાતચીત કરવાની ઈચ્છા થાય તો પણ અમારા સ્વયંસેવકો તમને મદદરૂપ બનવા રાજી હશે. આ સેવા (સર્વિસ) મફત અને ખાનગી કે વિશ્વાસપાત્ર હોય છે. તમારા અનુકૂળ સમયે અમારા સ્વયંસેવકો ફોન કરશે.

## સ્થાનિક જૂથો (લોકલ ગ્રૂપ્સ)

અમારા કોઈ એક લોકલ ગ્રૂપ્સમાં પાર્કિનસન્સની અસરવાળા બીજા લોકોને મળી અને સપોર્ટ કે ટેકો – આધાર અને મિત્રતા મેળવશો.

સ્થાનિક જૂથો બધાજ આકાર- સ્વરૂપ અને કદના હોય છે, અને આમાંના થોડાંક ખાસ કરીને નાની ઉંમરના પાર્કિનસન્સવાળા લોકો માટે હોય છે.

મિત્રતા અને સપોર્ટની (ટેકો- આધાર) સાથોસાથ, ઘણા આવા ગ્રૂપ્સ શ્રેણીબધ્ધ પ્રવૃતિઓ ઓફર કરે છે, જેમકે કસરતના વર્ગો અને નૃત્ય, દિવસ સમયની સહેલ અને પાર્કિનસન્સને લગતા વિવિધ વિષયો ઉપર ભાષણ.

**0808 800 0303** ઉપર ફોન કરી વધારે માહિતી મેળવો (ટેક્સ્ટ રિલે **18001 0808 800 0303**).
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

# તમને જાણવા જેવી જરૂરી બધી વસ્તુ – સ્થિતિ

## તમે વિશ્વાસ મૂકી શકો તેવી માહિતી

### માહિતીના સત્રોતો (રિસોર્સીસ)

અમારી અધતન સાધન- સંપતિઓ માહિતી માટે નિશ્ચિત કરવામાં આવેલ ગુણવતાના ધોરણ સંતોષે છે. પાર્કિનસન્સ સાથેના જીવનના બધાજ પાસાંઓ વિષે વધારે માહિતી મેળવવાનો તે એક મહાન કે મહત્વનો ઉપાય છે.

અમારા સ્ત્રોતો કે સાધન-સંપતિઓ હારમાળાના વિષયો કે જેમાં પાર્કિનસન્સ એ શું છે અને તેનો કેવી રીતે ઉપચાર કરવામાં આવે છે તેની માહિતી આવરી લેવામાં આવે છે. તેમાં લાગણીવાળા મુદ્દાઓ – વિષય અને દૈનિક જીવન ઉપર આ સ્થિતિની કેવી અસર થાય છે તેની પણ તેમાં તપાસ કરવામાં આવે છે. અને અમારી પાસે કુટુંબ- પરિવાર અને મિત્રો માટે પણ સાધન-સંપતિઓ કે રિસોર્સ છે.

અમારા બધાજ રિસોર્સીસ ઓર્ડર કરવા માટે મફત હોય છે અથવા ડાઉનલોડ (ઉતારી) કરી શકાય. તમે તેની સુગમતા બીજી ભાષાઓમાં પણ સાધી શકો.

### વેબસાઈટ

પાર્કિનસન્સ વિષેની માહિતી સાથે અમારી વેબસાઈટ ભરેલ છે. તમને તેમાં આ શારીરિક પરિસ્થિતિ અને તેની સાથે જીવન જીવવાનું કેવુ હોય છે તેની વધારે માહિતી મળશે, અને સાથોસાથ પાર્કિનસન્સના છેલ્લામાં છેલ્લા સંશોધન વિષે અધતન માહિતી પણ મળશે.

તમને અમારી બધીજ માહિતી અને સપોર્ટ (ટેકો આપનારી) સેવાઓ વિષેની સંપર્ક વિગતો પણ મળશે કે જેમાં તમારા સૌથી નજીકના માહિતી અને સપોર્ટ વર્કર અને લોકલ ગ્રૂપનો સમાવેશ હશે.

## સ્થાનિક માહિતી મેળવવાના પ્રસંગો કે બનાવો

અમે આખુ વર્ષ, સમગ્ર યૂકેમાં માહિતીના હારમાળાના પ્રસંગો - બનાવોની ગોઠવણ કરીએ છીએ. તમારી સ્થાનિક પાર્કિનસન્સ યૂકેની ટીમને મળી, અને તમારા માટે સ્થાનિક કયો સપોર્ટ અને સર્વિસીસ મળી રહે છે તેની પણ માહિતી મેળવવા તમે ત્યાં આવી શકો.

પાર્કિનસન્સ સાથે જીવન જીવવા માટે પણ તમને માહિતી મળી શકશે. અમારા આવા માહિતીવાળા પ્રસંગોએ પાર્કિનસન્સની આવી પરિસ્થિતિની અસરવાળા કોઈ પણ લોકો આવવા માટે આવકારીય હોય છે.

**0808 800 0303** ઉપર ફોન કરી વધારે માહિતી મેળવો (ટેક્સ્ટ રિલે **18001 0808 800 0303**).
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

# સંપર્કમાં રહેવા

## બધાજ ચાલુ સમાચાર મેળવો અને પાર્કિનસન્સની અસરવાળા બીજા લોકો પાસેથી ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો

### પાર્કિનસન્સ યૂકે (Parkinson's UK) સભ્યપદ

જો અમે નિયમિતરીતે માહિતી, સપોર્ટ અને સમાચાર સાથે સંપર્કમાં રહીએ તેવી તમારી ઈચ્છા હોય તો, શા માટે તમે પાર્કિનસન્સ યૂકેના (Parkinson's UK) સભ્ય બનતા નથી?

સભ્યોને દર ત્રણ મહિને અમારુ *ધ પાર્કિનસન્સ (The Parkinson's)* નામનું સામયિક કે મેગેઝિન મળે છે. દરેક આવૃતિમાં આવી પરિસ્થિતિ વિષે ચાલુ માહિતીની સાથે પાર્કિનસન્સ સાથે જીવન જીવતા લોકોના અનુભવો અને હકીકત- કહાણીથી તે ભરપૂર હોય છે.

તમને *પ્રોગ્રેસ (Progress)* નામનું સામયિક પણ મળશે, કે જેમાં પાર્કિનસન્સના સંશોધનમાં શોધવામાં આવેલ અધતન મહત્વની પ્રગતિના પણ સમાચાર હોય.

તમારા વિસ્તારમાં શું થઈ રહયુ છે તેની માહિતી અમે તમને મોકલીશું, કે જેમાં સમાચાર અને પ્રસંગો અને સ્થાનિક લોકોની હકીકત- કહાણીનો સમાવેશ હોય છે.

પાર્કિનસન્સ યૂકે મેમ્બરશીપ કે સભ્યપદની કિંમત વર્ષના ફકત £4 છે.

**0808 800 0303** ઉપર ફોન કરી વધારે માહિતી મેળવો (ટેક્સ્ટ રિલે **18001 0808 800 0303**).
ઈન્ટરપ્રિટીંગ સેવા મળી રહેશે.

## સામાજિક માધ્યમ (સોશ્યલ મીડિઆ)

જો તમે વેબનો ઉપયોગ કરો તો, સખાવત (ચેરિટિ) વિષે, સંશોધનમાં થતી મહત્વની પ્રગતિની નિયમિત અધતન માહિતી અને 'માઈક્રોબ્લોગિંગ સાઈટ' ટિવટર ઉપર પાર્કિનસન્સના બીજા સમાચાર મેળવશો.

છેલ્લામાં છેલ્લા સમાચાર અને પ્રસંગો વિષે અધતન માહિતી મેળવવા ફેઈસબુકનો ઉપયોગ કરી અને પાર્કિનસન્સની અસરવાળા બીજા લોકો સાથે તમારા અનુભવ શેર કરો.

www.facebook.com/parkinsonsuk

www.twitter.com/parkinsonsuk

## યૂકેમાં (UK) દર કલાકે, કોઈ એક વ્યક્તિને કહેવામાં આવે છે કે તેઓને પાર્કિનસન્સ થયો છે. અમે અહીંયા હોવાના કારણે, કોઈ પણ વ્યક્તિને પાર્કિનસન્સનો એકલા સામનો કરવાનો હોતો નથી.

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

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

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

## પાર્કિનસન્સ યૂકે (Parkinson's UK)

મફત* ખાનગી હેલ્પલાઈન **0808 800 0303**
ટેક્સ્ટ રિલે **18001 0808 800 0303**
સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9– રાતના 8, શનિવાર, સવારના10 થી બપોરના 2. ઈન્ટરપ્રિટીંગ મળી રહે છે.

*યૂકે (UK) લેન્ડલાઈન્સ અને મોટા ભાગના મબાઈલ નેટવર્કસમાં ફોન મફત હોય છે.

**parkinsons.org.uk/supportnetworks**
**hello@parkinsons.org.uk**

The Helplines Association Member Quality Standard

The Information Standard Certified member

This resource is supported by The Medtronic Foundation and we are grateful for their generous gift. Our supporters don't have any input into the content of our publications.

**આ સંસાધનને મેડટ્રોનિક ફાઉન્ડેશનની સહાયતા પ્રાપ્ત છે અને તેમની ઉદાર ભેટ માટે અમે આભારી છીએ. અમારા પ્રકાશનોની સામગ્રીમાં અમારા સહાયકોના કોઈ સચૂ નો હોતા નથી.**

© પાર્કિનસનેસ યૂકે, ઓગસ્ટ 2012. યુનાઈટેડ કિંગ્ડમની પાર્કિનસન્સ ડિઝીઝ સોસાયટીનું સંચાલન કરવામાં આવતુ નામ પાર્કિનસન્સ યૂકે છે. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં (258197) અને સ્કોટલેન્ડમાં (SC037554) રજિસ્ટર્ડ થયેલ સખાવત છે.

L025G