

‘पार्किन्सन्स मित्रमंडळ’ एक भवकम आधार

- सौ. प्रज्ञा जोशी

२००७ मधे मला पार्किन्सन्स हा आजार झाला असल्याचे निदान झाले. मला मोठा धक्काच बसला व मी खूपच निराश झाले आणि धाबरले. कारण माझ्या दिरांनाही पार्किन्सन्स झाला होता. त्यांचे हाल मी डोळ्यांनी पाहिले होते. त्यातच त्यांचा अंतही झाला होता. त्यामुळे माझे आता कसे होईल या काळजीने मला घेरून टाकले होते.

११ एप्रिल २००८ रोजी दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलमधे जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त ‘पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, पुणे’ यांनी एक सभा आयोजित केली आहे, असे मला कळले. अतिशय उत्सुकतेने मी त्या सभेस उपस्थित राहिले आणि मला एक विश्वास मिळाला, की इथे आपल्याला, नक्कीच आधार मिळेल. मी सकारात्मक दृष्टीने विचार करू लागले. तेथेच डॉ. शीलाताई व श्री. अनिल कुलकर्णी सरांचा परिचय झाला. हळूहळू संपर्क वाढला व मी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभासद झाले. मंडळाचे श्री. पटवर्धन काका, श्री. शेंडे काका, सौ. शोभना तीर्थळी, श्री. करमरकर काका, श्री. बर्वे काका, सौ. रेवणकर यांचा सहवास लाभला. मी नैराश्यातून हळूहळू बाहेर पडले. मंडळाचे कार्यकर्ते हाच माझा अगदी जवळचा परिवार वाटायला लागला. आनंदी व सकारात्मक जीवनाची गुरुकिळीच मला सापडली.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या दर महिन्यातील सभांना मी नियमितपणे हजर राहू लागले. वेगवेगळ्या डॉक्टरांच्या व अनुषंगिक विषयातील तज्ज्ञांची व्याख्याने ऐकून मला पार्किन्सन्सची खूपच माहिती मिळाली. त्यामुळे धीर आला व माझी आत्मशक्ती वाढली.

श्री. झुबिन बलसारा सरांनी वेगवेगळ्या ड्रम्सच्या माध्यमातून दिलेल्या म्युझिक थेरेपीचा खूपच चांगला फायदा

झाला. माझी शारीरिक ताकद वाढली आणि माझा उत्साहही वाढतच गेला.

जागतिक पार्किन्सन्स दिनाच्या वार्षिकोत्सवाच्या सभेत मला माझे अनुभव सांगण्याची संधी मिळाली. मोठ्या संख्येने उपस्थित असलेल्या श्रोत्यांसमोर न डगमगता स्टेजवरून मी माझे अनुभव मराठीतून सांगितले. (मी गुजराथी आहे). त्यामुळे माझा आत्मविश्वास (Confidence) खूपच वाढला आणि मी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची कार्यकर्ती म्हणून काम करू लागले.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या आणखी एका उपक्रमामुळे माझ्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून आणला. मंडळाने श्री. हृषिकेश पवार व मैथिली भुपटकर यांच्या सहकार्याने डान्स थेरेपीचे वर्ग सुरू केले. त्या वर्गाला मी प्रथमपासून नियमित उपस्थित राहू लागले. तेव्हापासून मला माझ्या प्रत्येक गोष्टीत गुणात्मक फरक होतो आहे हे जाणवू लागले. माझ्या शरीराचा ताठरपणा (Stiffness) कमी कमी होत गेला, माझ्या हालचालीत, बोलण्यात, उभे राहण्यात प्रत्येक गोष्टीत खूपच सुधारणा झाल्या. घरच्या स्वयंपाकाचे कामात तसेच, घर व्यवस्थित ठेवण्यात सर्वात सुसूत्रता येऊ लागली. तिसऱ्या मजल्यावरील माझ्या फ्लॅटमध्ये मी एकटी आरामात चढू व उतरू शकते. माझ्या मानसिकतेतही खूपच सकारात्मक बदल झाले. मी पुण्यात एकटी रस्त्याने चालू शकते व बसनेही प्रवास करू शकते. डान्स थेरेपीच्या क्लासला जाण्यापासून मला खूपच आनंद मिळतो. क्लास नसलेल्या दिवशी चुकल्या चुकल्यासारखे वाटते. या सर्व गोष्टींना कारणीभूत आहेत ते आमचे सर्वांचे लाडके नृत्यशिक्षक हृषिकेश आणि मैथिली. स्वतःची सर्व कामे सांभाळून ते नियमितपणे क्लास घेतात. दोघेही अतिशय प्रेमाने व आपुलकीने शिकवतात. सर्वच पार्किन्सन्स रुग्णांना त्यांनी सांगितलेल्या हालचाली लगेच जमतातच असे

नाही; पण कधीही चिडचिड न करता ते पुनः पुन्हा दाखवून त्यांच्याकडून त्या हालचाली करून घेतात. असे तरुण, हसतमुख व प्रेमळ नृत्य शिक्षक मिळाल्याने आम्ही खरेच भाग्यवान आहोत. त्यांचे कौतुक करायला व आभार मानायला मला शब्द अपुरे पडतील.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची मी खूपच आभारी आहे. त्यांच्यामुळेच माझा संसार व्यवस्थित चालू आहे. त्याचबरोबर माझ्या परिवाराचेही मला पूर्ण साहाय्य आहे. विशेषतः माझे पती श्री. नलिन यांचा माझ्या प्रत्येक गोष्टीला कायम पाठिंबा असतो. त्यांचे माझ्यावर वेळेचे वगैरे कोणतेही बंधन नसते. उलट साथच असते.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सर्वच उपक्रमांमुळे प्रत्येक

पार्किन्सन्स पेशंटला काही ना काही फायदा होतच असतो. नुसते त्यांच्या सभांना हजर रहाण्यातूनही खूप आनंद मिळतो. असे सपोर्ट ग्रुप सर्वांसाठीच असायला हवेत. त्यामुळे प्रत्येक रुग्ण सकारात्मक व आनंदी जीवन जगू शकेल व आपल्या जीवनाचा दर्जा (quality) उंचावू शकेल.

आत्मीयता हा स्वतःचाच एक सकारात्मक भाव आहे. सपोर्ट ग्रुपमधून आत्मीयता मिळाल्यावर पुढचा संघर्ष आपोआपच सकारात्मक होतो.

पार्किन्सन्स मला सकारात्मक झाला व मी पार्किन्सन्सला सकारात्मक झाले.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळासाठी जेवढी मदत करणे मला शक्य आहे तेवढी मदत मी आयुष्यभर करत राहीन.