

नेहमी विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांचा खुलासा

श्री. शेखर बर्वे

१. पार्किन्सन्स बरा करणारे उपाय आहेत का ?

आज तरी यावर बरा करणारा रामबाण उपाय नाही; पण गेल्या काही वर्षातील संशोधनामुळे आजार दीर्घकाळ सुसह्य अवस्थेत ठेवता येतो. दरम्यान योग्य औषधांचा पर्याय उपलब्ध होऊ शकतो. एवढा आशावाद ठेवण्यास हरकत नाही.

२. पार्किन्सन्समुळे मृत्यूचा संभव किती ?

प्रत्यक्ष पार्किन्सन्समुळे मृत्यू होण्याची शक्यता अल्प आहे; पण शारीरिक असहाय्य अवस्थेत इतर जीवघेणे आजार तुम्हास गाठू शकतात. तसेच रक्तदाब, मधुमेह, किडनीच्या तक्रारीतून प्रकृती गंभीर बनू शकते व मृत्यू येऊ शकतो; पण तो विविध समस्यांचा एकत्रित परिणाम असतो.

३. पार्किन्सन्स संसर्गजन्य आहे काय ?

नाही, आजाराचे मूळ कारण ठाऊक नाही; त्यामुळे हे आजच्या माहितीवर आधारित विधान आहे.

४. हा आजार आनुवंशिक आहे काय ?

अद्यापच्या उपलब्ध माहितीप्रमाणे हा आजार आनुवंशिक नाही. एका कुटुंबातील लोकांना हा आजार असणाऱ्यांची संख्या नगण्य प्रमाणात आहे; पण आनुवंशिकता व पर्यावरणीय जैविक विषांचे संकरित परिणाम हा विषय सध्या संशोधनाचा केंद्रबिंदू आहे. पुढील काही वर्षांतच याबद्दल ठामपणे विधान करणे शक्य होईल.

५. आजारामुळे काम/व्यवसाय थांबविणे जरूर आहे काय ?

नाही. जर तुमच्या कामात श्रमशक्तीचा वापर नसेल, निर्णयक्षमतेच्या तातडीची जरूर नसेल, तर उपचार स्थिरावल्यावर व्यवस्थापनाच्या

सहानुभूतीने दीर्घकाळ कार्यमग्न राहू शकता. अर्थात, आर्थिक उत्पन्नाची आवश्यकता हा वेगळा विषय आहे. कार्यरत राहिल्याने स्वत्व, भरवसा व व्यक्तिगत समाधान याची जपणूक होते. तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे हितकारक ठरते. काम थांबवितानासुद्धा आर्थिक प्रश्नांचा विचार करणे जरूर आहे.

६. वाहन चालवावे काय ?

औषधोपचाराच्या परिणामाने जर झोपेचा अंमल चढत नसेल, तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वाहन चालविण्यास आजाराच्या सुरुवातीला तर काहीच हरकत नाही. डॉक्टरांचे आरोग्यसक्षमतेचे प्रशस्तीपत्र परिवहन अधिकाऱ्यास देणे व विमा कंपनीस कळविणे जरूर आहे. माहिती उघड न करणे हा गुन्हा आहे व आपत्काली तुमच्याविरुद्ध जाणारा पुरावा आहे. वाहनाचे चक्र घट्ट पकडल्यावर कंप थांबतो/कमी होतो असा अनेकांचा अनुभव आहे.

७. निराशा, तणाव, निरुत्साह, चिंता यांचा पगडा सर्वांवर असतो काय ?

जेव्हा आजाराबद्दलचे निदान प्रथम समजते तेव्हा साहजिकच प्रत्येकजण कमी अधिक प्रमाणात वरील विकारांनी बाधित होतो. औषधाची मात्रा योग्यपणे स्थापित झाली की, हा तणाव कमी होतो, पण आजार वाढण्याचे भय मात्र मनातून जात नाही.

मेंदूतील रासायनिक बदलामुळे व बदललेल्या जीवनशैलीमुळे निरुत्साह व निराशा उत्पन्न होणे स्वाभाविक आहे व तो एक अपरिहार्य परिणाम म्हणून ग्राह्य आहे.

आजार व उपचाराची सखोल माहिती, तज्ञांचे

योग्य मार्गदर्शन, घरच्यांचे सहकार्य, समदुःखी व्यक्तींबरोबर मदतगटाद्वारे होणारे विचारांचे आदान-प्रदान यामुळे दृष्टिकोन बदलून you are not alone ही खात्री पटते. पार्किन्सन्सला मित्र म्हणून स्वीकारलेले अनेकजण पाहून व त्यांचे दरीय वर्षे सुसह्य जगणे पाहून सकारात्मकता वाढीस लागते. योग, ध्यान, संगीत यात वेळ गुंतविल्याने तणाव कमी होतात, पण संपूर्णपणे नायनाट होत नाही हे सत्य स्वीकारावे लागते.

८. सकारात्मकता कशी आत्मसात करावी ?

हा आजार ही एक शारीरिक अवस्था आहे व औषधांनी नियंत्रण मिळविणे ही वैद्यकीय व्यवस्था आहे ही जाणीव मनात ठसविणे जरूर आहे. you are victim not by 'choice but by chance' आजार पूर्ण बरा होत नाही म्हणजेच विविध प्रयत्नांनी त्यावर नियंत्रण मिळविणे एवढेच तुमच्या हातात आहे व हे अशक्यप्राय नाही याची जाणीव निर्माण होणे ही यशाची पहिली पायरी आहे. दृष्टिकोनातील हा बदल तुम्हास आजाराशी लढण्याचे बळ देतो म्हणजेच सकारात्मकता निर्माण करतो. आशावादाने मानसिक बल प्राप्त होते. प्रसिद्ध लेखक सिडने डोरोस म्हणतो त्या प्रमाणे, 'तुम्ही आजार स्वीकारता ते शरणागती न पत्करता'. हे साध्य करण्यासाठी विविध उपक्रमात सहभागी व्हा, फुरसतीच्या वेळात खेळ, करमणूक, वाचन, छंद, कला याची जोपासना करा म्हणजे नकारात्मक विचारासाठी वेळच मिळणार नाही. Empty mind is devils workshop हे लक्षात ठेवा. 'मदत घ्या व मदत करा'. या तत्त्वपालनासाठी पार्किन्सन्स मदत गटात सक्रिय सहभाग वाढवा. फुरसतीच्या वेळात नुसतेच बसून आजाराची चिंता करण्यापेक्षा काही कामात गुंतवून घ्या किंवा विविध कलांचा/खेळांचा आनंद घ्या.

९. गतीक्षमता कशी वाढवावी ?

मुलभूतपणे गतीची वाढ ही औषधापचारावरच अवलंबून असते, पण चपळता व उद्योगशीलता

ही तुमच्या प्रयत्नांचा भाग आहे. शारीरिक तज्ञाने सुचविलेले व्यायाम नियमितपणे करणे, ठरविलेली कामे हळूहळू पण स्वतंत्रपणे करणे, शक्य तेवढे स्वावलंबन अनुसरणे या सर्वांचा परिणाम मानसिक सकारात्मक व शारीरिक चपलता वाढण्यात होतो हे नक्की आहे. हालचालींच्या वाढीस उपकारक अशी उपकरणे उपलब्ध आहेत व त्यांच्या वापराने सुरक्षितता प्राप्त होते, याबाबतीत शारीरिक तज्ञांचा सल्ला मोलाचा असतो. सामुहिकपणे केलेल्या व्यायामाचे फायदेपण उपकारक ठरतात. विविध ठिकाणच्या हास्यमंडळात अगदी सोपे व उपयुक्त व्यायाम घेतले जातात, त्याचा लाभ घ्यावा. याशिवाय याबाबत डॉक्टरांचा सल्ला पण नियमितपणे घ्यावा.

१०. कौटुंबिक समस्या कशा सोडवाव्यात ?

कुटुंबातील एकास पार्किन्सन्सचा आजार झाल्याने सर्व परिस्थितीत बदल होतो. कुटुंबातील सर्व सदस्य व काळजीवाहक पण तितकेच बाधित होतात, कारण तुमचा सहभाग, लागणारी मदत, वाढता औषधोपचार, आर्थिक अवलंबित्व असे अनेक पैलू त्यांच्याशी जोडलेले असतात. या आजाराचे निदान कळल्याबरोबर घरच्यांना पूर्ण कल्पना द्यावी. तुम्ही काय करू शकता वा शकणार नाही याची स्पष्ट जाणीव द्यावी. कामासाठी लागणारा जादा वेळ व कामातील मर्यादा खुलेपणाने सांगाय्यात व कोणत्या गोष्टीत / केव्हा त्यांच्या मदतीची अपेक्षा आहे ते पण विवेचन करावे. लहानांनासुद्धा थोडक्यात माहिती/कल्पना द्यावी म्हणजे गैरसमज कमी निर्माण होतील. तुम्हास हव्या असणाऱ्या आर्थिक, शारीरिक व भावनिक मदतीसाठी 'खुलेपणाचा संवाद' हा सर्वांत उपयुक्त मंत्र आहे. सेवा घेणारा हा याचकच असतो हे लक्षात ठेवा. कुटुंबीयांकडून मदतीसाठी तुम्ही कसे वागता हे जास्त महत्त्वाचे आहे व तुमचे पूर्ण सहकार्य अपेक्षित आहे. हे कसोशीने पाळलेत, तर मदत देऊ केली जाईल - मागावी लागणार नाही.

११. पार्किन्सन्स रुग्णांना काही सवलती मिळतात का ?

एका ठरावीक स्थितीनंतर पार्किन्सन्स रुग्णास राज्य व केंद्र सरकारतर्फे सवलती व फायदे दिले जातात व त्यासाठी सक्षम अधिकाऱ्याकडून - अंपंगत्वाचा दाखला' घ्यावा लागतो.

१. रेल्वे/बस भाड्यात सवलत

२. विमान भाड्यात सवलत

३. आयकरात सूट

मिळते. असा दाखला मिळविण्यासाठी जिल्हा रुग्णालयाकडे किंवा समाजकल्याणखात्याकडे अर्ज करावा लागतो. त्यासोबत रेशनकार्डाची संपूर्ण शरीर दिसणारा पूर्ण आकाराचा फोटो व

उपचाराची सर्व कागदपत्रे दाखल करावी लागतात. सरकारी न्यूरोलॉजिस्टकडून तपासणी झाल्यावर त्यांच्या पुरस्कृततेने नोंदणी क्रमांक व दाखला दिला जातो. काही अटी -

१. कमीत कमी ४०% शारीरिक अपंगत्व हवे.

२. दाखल्याची मुदत ५ वर्षे; नंतर वाढवून घ्यावी लागते.

३. काळजीवाहक सहप्रवाशासपण भाड्यात काही सवलती मिळतात.

४. रुग्णास आयकरात सवलत मिळते.

पुण्यातील व पुणे जिल्ह्यातील रुग्णांनी जास्त माहितीसाठी ससून हॉस्पिटल, मज्जाविकार विभाग यांच्याशी (०२०)२६१२८००० या दूरध्वनीवर संपर्क साधावा.

