

MSSI® MULTIPLE SCLEROSIS
SOCIETY OF INDIA

ఎంఎస్‌ఎస్‌ఐ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ సాప్లైటీ అఫ్ ఇండియా

ఎంఎస్ సంరక్షకులకి మార్గదర్శక (గైడ్)





ఎంఎస్ సంరక్షకులకి
మార్గదర్శక (గైడ్)

విషయ సూచిక

ముందుమాట	04
గుర్తింపు	05
ముందుమాట	06
పరిచయం	07
• ఎంఎస్‌ఎస్‌ఐ (MSSI) గురించి	07
• మత్తిపుల్ స్కేరోసిన్ గురించి	
ఎంఎస్‌ఎస్‌ఎవఫ్ (అంతర్జాతీయ సమాఖ్య) (MSIF)	07
• మత్తిపుల్ స్కేరోసిన్ గురించి	08
• ఎంఎస్ రకాలు	09
సంరక్షకుల గురించి	
• సంరక్షకుల రకాలు	10
• నూతన vs చీరకాలిక సంరక్షకులు	12
• ఆకస్మాత పరిస్థితులు మరియు ఆర్థిక ప్రణాళిక	12
• సంరక్షణ నిర్వహాణ	14
• మానసిక క్లేయస్సు	16
• శారీరక క్లేయస్సు	18
• జీవన నాళాత	20
అనుబంధం కీలక సమాచారం	
• అత్యావసర గది తసిఫీ జాబితా	21
• ఇంచి అత్యావసర సమాచారం	22
• ముఖ్యమైన పరిచయాలు - ఎంఎస్‌ఎస్‌ఐ (MSSI)	25
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన పరిచయాలు - డాక్టర్	27
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన పరిచయాలు - పోస్ట్‌టర్స్	28
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన వ్యక్తిగత పరిచయాలు	29
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ఎంఎస్పి (MSP) యొక్క వైద్య సమాచారం	30
• సీకు సీరే చేసుకొండి: మందుల మరియు ఫార్మాస్టిస్ సమాచారం	31
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన పరిశ్కల క్యాలెండర్	32
• సీకు సీరే చేసుకొండి: రాబోయే డాక్టర్ సందర్భం	33
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన డాక్టర్స్ మొంట్ల ఫోనం	34
ప్రస్తుతావనలు	35



ముందుమాట

దీర్కాలిక వాటిగ్రస్తునకు తీసుకొపలసిన
జాగ్రత్తకు, వివిధ ప్రమాణాలలో పరికరాలు
అవసరం అపుతాయి. వైద్య పరమైన చికిత్సకు
జాగ్రత్తకు అదనంగా నిత్య జీవితంలో అనేక
విషయాలలో రోగబాధితునికి నాణ్యతతో
ఉండటానికి దీర్కాలిక చికిత్స దృష్టి ఎన్నో
సేపలను అందించపలసిన అవసరం ఉంటుంది.
సాధారణంగా ఈ సేపలు కుటుంబశ్యులే
అంబిస్తూ ఉంటారు. మన సాంప్రదాయ
పద్ధతులలో, మార్పుతున్న జీవన శైలిలో ఈ
సేపలు ఉంటాయి. ఇవి సేపలందించే రక్షకునికి,
రోగ బాధితునికి చురుకైన ముఖా ముఖీ
చర్చల ద్వారా రక్షకుని అనుభవం, రోగి యొక్క
వాటితీవ్రత కలిపిననాడు అనుకూలతకంటే
ప్రతికూల ప్రభావం ఎక్కువ ఉండపచ్చ.
సంరక్షకుల పాత్ర పరిపూర్ణ వైద్య చికిత్స
ప్రస్తుత సంబంధిత వాటికి మాత్రమే పరిమితమై
ఉంటుంది.

ఎంఎస్ వంటి తీవ్రమైన వైకల్స్ పరిస్థితులలో
సంరక్షకుల ఉద్యమము యొక్క విలువ
తెలిసింది. ఇది ఎంతైనా ప్రశంసించతగినది.
నా కీసికల్ వర్క్ తో, పాలనా బాధ్యలలో
భాగంగా ఎంఎస్ వంట పరిస్థితులలో సాధ్యమైన
సహకారం యొక్క అవసరం నేను గమనించాను.
ఎం ఎస్ ఎస్ ప్రాతిమైన పని తీరు, అంకితభావం
పలు ప్రశంసలకు అరమెనని .



తోలి సంపత్సురాలలో సంరక్షకుల ఉద్యమం
నన్ను బాగా ఆకర్షించింది. నా సలభై
సంపత్సురాల అనుభవంలో ఆరోగ్య సమస్యలు,
వికలాంగుల మనోవైకల్స్ సమస్యలకు వారు
అందించిన సేపలపై నాకు ధృతమైన నమ్రకం
ఏర్పడింది. మానసిక వైకల్స్ చికిత్స విలువ
తెలిసింది. ఇటీవల దశాబ్దిలో, ప్రత్యేకంగా
నేను ఎక్కువ మంచి సంరక్షకుల ఉద్యమాలతో
మమేకమై మనస్తత్వ వైకల్స్, తదితర ఆరోగ్య
సమస్యల విషయాలలో నేర్చుకున్న గొప్ప
అనుభవం, అదృష్టం నాకు కలిగింది.
ఎం ఎస్ ఎస్ ప్రాతిమైన విలువగా
నేర్చుకున్నందుకు అదృష్టంతుడిగా నేను
భావించుకుంటున్నాను.

Dr. Nimesh G Desai

MD(Psych), MPH (USA), MRCPsych (UK)

Director

Institute of Human Behaviour &
Allied Sciences New Delhi

గుర్తింపు



ఈ ప్రాజెక్టులో భాగం పంచుకున్న ర్పజలందరికి నేను అభిసందర్శనలు తెలపాలని అనుకుంటున్నాను. ముఖ్యంగా, సమిక్షించడంలో పాల్గొన్న సమిక్షకులు, రచయితలకు కృతజ్ఞతలు. వారి ప్రోత్సహం లేసిదే ఈ పుస్తకం వాస్తవ రూపులలోకి వచ్చేటి కాదు. ఈ గైడ్ పల్లనే మాకు చిన్న చిన్న గ్రాంటుల లభించాయి. ఈ గైడ్ లేకపోయి ఉంటే ఈ గ్రాంటు సాధ్యమయ్యేవి కావు. తీరుకలేసి పసులలో సిమగ్గుమై ఉన్నప్పటికీ తన సమయాన్ని కేటాయించి, ఈ గైడ్ లో, అనేక అంశాలను పాందుపరిచి అంచించిసందురుకు తాన్నా రాజీ ధనాఫ్రాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. రేసుక మాలాకర్, మమత గుప్తగార్ అమూల్యమైన సహకారమునకు, సమిక్షకులకు నేను అభిపూర్ణంగా చేస్తున్నాను. ఇస్సుట్లలో నాణ్ణత, పొందిక విచిధ అంశాలను తెలియపరచడంలో కృషి చేసిసందురుకు, సంరక్షకులను ప్రోత్సహించి వ్యాప్తశాలను రూపొందించి మాకు సహయం చేసిన Dr. సిమేణ్ దేశాయి కి ధన్యవారములు. సద్గౌర్వ లో పాల్గొన్న సంరక్షకులందరికి కృతజ్ఞతలు.

చిట్టచివరగా మహామార్తి పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ మాకు త్వరగా, సమగ్రంగా, ఈ గైడ్ ని అంచించిన హానీకొమ్మ క్రియేషన్ సపోర్ట్ వారికి ఎలప్పుడూ కృతజ్ఞతతో ఉంటాము.

మా అభ్యర్థనను అంగీకరించి అతి తక్కువ సమయంలో మాకు వ్రాధాన్యత కల్పించిసందురుకు వారికి మరీ మరీ ధన్యవాదాలు.

Shankar Subramanian
WMSD Representative - India

ముందుమాట

గత 23 సంవత్సరాలుగా.

సంరక్షకునిగాప్యేమరీ ప్రోగ్రసివ్

ఎం ఎస్ (MS) ఉన్న వ్యక్తిభారతదేశంలో

నిపసిన్నస్తి ప్పటి, నేను మార్పును చూశాను.

వ్యక్తిగత మార్యాదలు జాతీయ స్థాయిలోను గణసీయమైన మార్పులని చూశాను.

ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు మార్యాదలు

కొన్ని అలవెన్నలు వంటి కొన్ని హాక్కులు

సంరక్షకులకి కల్పించపడ్డాయి. వ్యక్తిగత

వికలాంగుల చట్టం, 2016

(RPWD చట్టం, 2016) కల్పించిన

హాక్కుల ద్వారా 7 సుంచి 21 నిబంధనల

వరకు పొడిగించపడ్డాయి. ఇప్పటినీ

(PWMS)బాధితులకి కూడా వర్తిస్తాయి.

శారీరకంగా , మానసికంగా ఇంటివర్ద

మార్యాదలు పనిలోను వత్తించి, ఆందోళన

నిస్పాతయిస్తి , అలసట ,

స్వాస్థానికాలూ వంటి వాటినుండి

ఉపశమనం పొంది ఫలితం సాధించాను.

సంరక్షకులకి తగిన సేవలు చేయడానికి,

ఆ పలభిలో ఇంకా మిగిలిపరియిన గొప్ప సేవలు

ఉన్నాయిని నమ్మడానికి ఇది దార చూపించి.

అంతే కాక, తదితర సంరక్షణికి తగిన వసరులు

కూడా అవసరమయ్యాయనే ఆలోచన కలిగించిని.

మార్యాదల మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చాయి

అనిపించింది.

మానకు 2,500 మంచి లజిస్టర్ కాబడిన PwMS

వారు ఉన్నారని, ఒక సాధారణ ఫార్మలూను వారికి

అన్నయిన్న ఒక్క క్రమికి ఒక్క క్రమికి సంరక్షకుడు

అవసరం అని అర్థం అపుతుంచి. 2500 మంచి

సంరక్షకులు కూడా, ఈ గైడ్ వల్ల ఉపయోగం

పొందుతారు.

భారతదేశం రెండవ విడత భయంకరమైన

కోవిడ్-19 విజ్ఞంభణయొక్క గుప్పెటలో

పిలిపిలులాడుతున్న సమయంలో, ఈ సంరక్షకుల

నేపలకు , మార్చిన్న సహాయుల ఎదుర్కొనే పలస్తి

వచ్చింది.

సంరక్షణ పూర్తిగా ఇన్నమైన అర్థంలో

ఉంటుంది, ఎందుకను : 1. కుటుంబ సభ్యులు,

ప్రధానంగా - సంరక్షకులు 2. సంస్థాగతమైన మరియు

శిక్షణ పొందసి సిబ్బంచి లేని కారణం లేదా

చీరకాలిక వ్యాధులు ఎంఎస్ (MS) లాంటివాటికి

తగిన సదుపాయాలు లేకపోవడం .

మానసికంగా, భౌతికంగా ఎల్లో విధముల

భయాలను పెంచింది. విధులు సక్కుమంగా

నిర్విత్తంచడానికి ఈ గైడ్ ఉపయోగపడుతుంది.

ఇందులో ఉన్న విపరాలన్నీ సంరక్షలందరలీకి మంచి

ఆరోగ్యాన్ని సిలుపుకోడానికి, మానసికంగా

సంతోషంగా ఉంచడానికి మా ప్రయత్నం !

అనేక అంశాలతో ప్రతి ఒక్కరినీ కేంద్రీకృతంచేస్తూ,

సంరక్షణ అత్యవసరమని, మాకు అరమయించి.

అందువేత ఈ గైడ్ తగిన కార్యాచరణకి ,

ఏషయిస్కరణకి ఉపయోగపడుతుంది.

మేము వివిధ అంశాలద్వారా, ఎల్లో విపరాలు

సేకరించి, మరియు వివిధ సేవా బ్యందాలతో

సంపూర్చించి, ఈ గైడును రూపొందించాము.

వైద్యానిపుణులతోను, పిడములుకుంటామ్ (PwMS)

సంరక్షకుల బ్యందాలతోను, సంపూర్చించి, ఒక కుటుంబ

సంరక్షకులుగా ప్రతి ఒక్కరూ ఈ గైడు ద్వారా

సేవలను అందించగలరు. ప్రపంచ దినోనేషన్

సందర్భంగా, ఈ సంవత్సరం , MS కుటుంబ

సంరక్షకుల వైపు దృష్టి సాధించడానికి, సత్త

సంబంధాలు మెరుగు పరచడానికి

సిశ్చయించుకున్నాము, దానికి సంబంధించిన

వ్యాఖ్యాతిక విపరాలు, సేవలు చేయడానికి

సంసీదులు కావడానికి, మేము సంరక్షకులందరలికి

వారియొక్క అవిశ్రాంతసేవలకు, అంశిత భావానికి,

శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, పండసం చేస్తేన్నాము.

ఈ గైడు చదపడంద్వారా మీ జీవితంలో చెస్తుత్కొన్ని

సాధిస్తూ, అభిప్రాయికరమైన తేడాను , వైధిక్కాసీ

మీరు గమనిస్తూ ఆనందించగలరని మేము

భావిస్తున్నాము.

Renuka Malaker

Honorary National Secretary

పరిచయం

ఎంస్ సెఫ్ (MSSI) గురించి

మా సంస్థ లాభావేక్షకలేసటమంచి సంస్థ గా 1985 వ సంపత్తిరం లో సాహింపబడింది.

ఈ సంస్థ ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల యొక్క సంక్లేషమం కొరకు పాటుపడుతుంది. గత 34 సంపత్తిరాలుగా ఎంస్ వార్షిక్ సెక్రెటరీలు జీవిస్తెనియొక్క అజ్ఞావృద్ధి కొరకు పాటుపడుతోంది.

రెండు భాగాలుగా మా సేవలను వీరకి అంచిస్తున్నాం

ప్రధాన కార్యాలయం ద్వారా ఈ వార్షిక్ గురించి పూర్తి అపగాపూన కల్పించడం, చేసేపనిని విస్తూరంగా చేయడం, అలాగే రోజుా సంభవించే సహాయ ను ఎదురుకోవడం. ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల యొక్క హక్కులు, ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల విధానాలు/సంస్కరణలు, వాటి మార్పులు గురించి విశ్లేషణలు అపగాపూన కల్పిస్తూ వీర యొక్క అజ్ఞావృద్ధి కి పాటు పాడడం

మా యొక్క ఇతర చాప్టర్లు ఉన్న టుపంచి బెంగుళూరు, చెన్నై, త్రిల్లీ, హైదరాబాద్, ఇండియా, కలకత్తా, ముంబై, పూఅండ్రు, మంత్రీ సర్కార్, మైదానికి నుండి కేరంగి కేరం, సాచ్చిల్స్ ల్యాప్, మంత్రీ సర్కార్, మైదానికి శిఖిరాలు మా వద్ద ఇజిస్టర్ చేసుకున్న వ్యక్తులకు ఈ సేవలను అంచించండం జరుగుతుంది. ఈ బ్రాంచ్ అన్ని కూడా ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల ద్వారా లేదా వారి యొక్క సంరక్షణ బాధ్యత వహించువాడైనా, స్నేహితులు ఈ సంస్థల యొక్క కార్యకలాపాలు నిర్ణయిస్తుంటారు.

మా సంస్థ ద్వారా మేము

శీజియోఫ్టెర్స్, సల్పొంగ్ కేరం, సాంగ్లుల్స్ ప్లాట్ఫోరమ్, మంత్రీ సర్కార్, మైదానికి శిఖిరాలు మా వద్ద ఇజిస్టర్ చేసుకున్న వ్యక్తులకు ఈ సేవలను అంచించండం జరుగుతుంది



ఎంస్ పిఎఫ్ (MSIF) గురించి

ఎంస్ సంస్థలకి అనుసంధానమైన సంస్థ, మా వార్షిక్ గ్రస్తులు, స్కాప్చంద సేవకులు, మరియు పనివారు ప్రంపంచ సలుమూల ల ఉన్నారు. 47 సంస్థలు ఈ ఉద్దేశమానికి ఇతర సంస్థలతో కలిసి ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాయి.

ఎంస్ పిఎఫ్ (MSIF) ప్రపంచ వార్షిక్ గా ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తులను కలిపించి, ప్రోత్సహించి వారి జీవన విధానాలను విలువలను పెంపాంచించడం తో పాటుగా టీసిన అంతం చేయడమే ప్రధాన లక్ష్యం గా వ్యక్తపూర్ణమైనది.

ముల్టిప్లెర్ స్క్రాఫీసిస్ (MS) గురించి

ముల్తంగా ఈ వ్యాధి సింప్లెర్ నెర్వ్స్ సిస్టం యొక్క పని తీర్చు పై పూర్తాత్మగా, తరచూ ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. చీని పలన చిన్న వయసువారికి విద్యుత్సంకరమైన సమస్యలు తలెత్తుంటాయి. MS వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు ఒకొక్కరి లో ఒకొక్క విధంగా ఉంటాయి. కోస్టి సంయర్థాలలో ఎక్కువగా నీరసం తల తిరగడం, కంటే చూపు మందగించడం తో పాటుగా ప్రక్కవాతానికి దారితీయడం జరుగుతుంది. రోజు వారి పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా కష్టపడంగా మారుతుంది. మధ్య వయసు వారికి చాలా తరచుగా సంబిష్టున్న అనారోగ్య సమస్య . ప్రపంచ వ్యాప్తంగా MS వ్యాధి గ్రస్తుల సంఖ్య 2.8 మిలియన్లు ఉన్నారు. వీరిలో ఎక్కువ శాతం మంచి 25 సుండి 31 సంపత్సరాల వయసు మధ్య ఉన్నవారే. అందులోను MS వ్యాధిగ్రస్తులైన మగవారి తో పోలిస్తే ఆడవారు రెండు రేటు అధికంగా ఉన్నారు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా MS

వ్యాధి గ్రస్తుల సంఖ్య 2.8 మిలియన్లు ఉన్నారు.

వీరిలో ఎక్కువ శాతం మంచి 25 సుండి 31

సంపత్సరాల వయసు మధ్య ఉన్నవారే. అందులోను

MS వ్యాధిగ్రస్తులైన మగవారి తో పోలిస్తే ఆడవారు

రెండు రేటు అధికంగా ఉన్నారు.



అందులోను MS వ్యాధిగ్రస్తులైన మగవారి తో పోలిస్తే ఆడవారు రెండు రేటు అధికంగా ఉన్నారు.

ఈ వ్యాధి ఎందుకు పస్తంచి అనే ప్రశ్న కి ఇంతపరకు ఎటువంటి సమాధానము లేదు అలాగే చీనికి బుచ్చితమైన మందులు కూడా ఇప్పటి పరకు లేవు. కానీ కానీ, ఇప్పటి ఉన్న వైద్య సదుపాయాలని బయటి కొన్ని

రకాలైనటువంటి వైద్య చికిత్సల ద్వారా ఈ వ్యాధి

మరింత వ్యాధి చెందకుండా ఉండిందుకు

ఇప్పటి వైద్య చికిత్సలు కొంత పరకు

ఉపయోగపడతాయి. ఇరో కొందరి జీవితాల్లో

అనుకోని ఒక దురదృష్ట సంఘటన. MS, స్టోయం

ప్రతిరక్షక వ్యాధి (auto immune disease) చీని పలన

నాడి మండలాన్ని రళ్లించే వెలుపలి కొప్పు పార తరచూ

దెబు తిసడం పంటివి సంబించడం పలన నాడి సంకేతాలకి

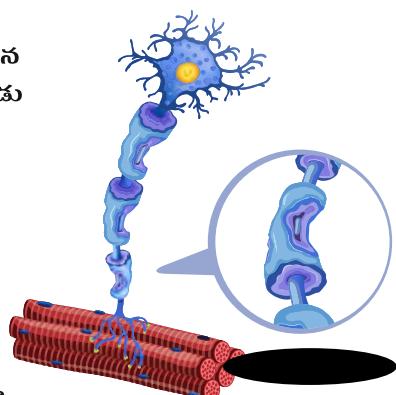
ఆటంకం ఏర్పడడం లేదా సంకేతాలు నెమ్మించడం

జరుగుతుంటుంది చీని ప్రభావం చేత చూపు, కండరాల

సమస్యలు లోపించడం, బలము, ఇంట్రియ జ్ఞానం

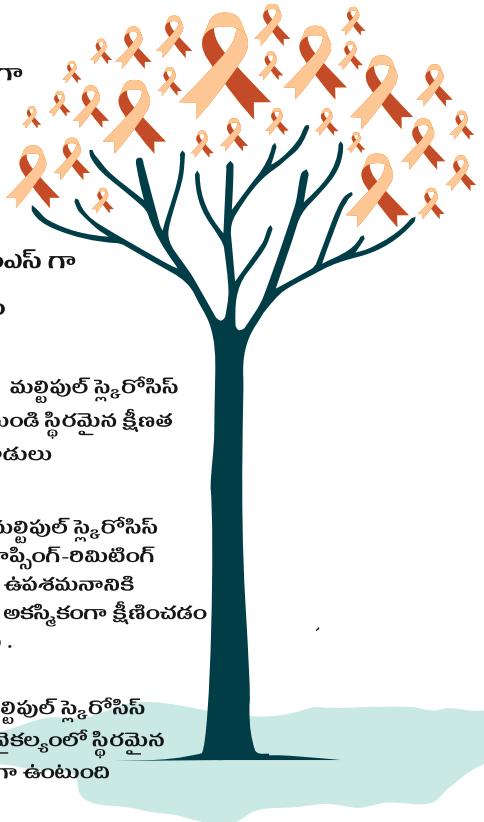
కోల్పోవడం, ఇతర శరీరక విధులు నిర్వహించలేకపోవడం

జరుగుతాయి.



ఎంఎస్ రకాలు

ఎంఎస్ క్లీనికల్ ట్రయల్స్ తర్వాత MS ల
జంటల్ రేషనల్ అడ్విసర్ కమిటీ దీనిని 4 దశలుగా
దీనిని సిద్ధార్థించడం జరిగింది. అరుదుగా
సంభవించే రేడియోలోజికల్ ఐఎస్ నీటించడం
సింక్రోమ్ సి (Radiologically Isolated Syndrome
(RIS)) గుర్తించినప్పుడు, 10 ఏళ్ళ తర్వాత ఇది ఎంఎస్ గా
మారడమనేది ముఖ్యంగా గమనించిన విషయం



MS చికిత్సలు:

ఎంఎస్ ప్రగతిశీల చికిత్స కోసం, మరింత ప్రతిభావంతమైన చికిత్స పద్ధతులు కనుగొనడానికి
శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక అధ్యయనాలు కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మాడీఫిలుంగ్
చికిత్స యూఎస్ ఆఫ్సర, డైపార్టమెంట (FDA) ద్వారా ఆమోరించబడింది, పన్మోర్డు పైగా ఎంఎస్
యొక్క అస్ట్రి రకాల రుగ్గుతలకు వైద్య సహాయం అందుతోంది. ఎంఎస్ ప్రోగ్రెసివ్ (PMS)
కంబీ ప్రస్తుతం ఆర్టార్మఎంఎస్ (RRMS) రకాలకు చికిత్స ఎక్కువగా అందుబాటులోఉంది.

సంరక్షణ / సంరక్షణ గుర్తించి

ఎంఎస్ (MS) విషయానికొన్ని సాధారణగా నిర్వహించే బాధ్యతలకున్నా సంరక్షకునికి ఎన్నో బాధ్యతలు ఉంటాయి. కుటుంబ సభ్యులే సంరక్షకులుగా కాకుండా బయట నుండి కూడా సంరక్షకునికి నే వ్యక్తిగా భావించే వారు ఉంటారు. సాధారణగా ఇతరులకి సహాయం చేయాలనే కోఱక అందరికి ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాలలో అన్ని దెయ్యులేరు సంరక్షల యొక్క పొత్తులు పరి పరి విధాలుగా ఉంటుంది. కేవలం వైద్య రంగానికి సంబంధించిన వారే కాకుండా ఇతర రంగాల నుండి కూడా

సంరక్షక బాధ్యతలు వహించే వారు ఉంటారు సంరక్షకులు ఏ విధంగా ఉంటారు క్రింద చెప్పిన విషయాల ఆధారంగా కుప్పంగా సంరక్షకులు ఎన్ని విధాలుగా ఉంటారు కుటుంబ సభ్యులు - వీరు అన్ని రకాలుగా మానసికంగా, భావిందేగాలలో, ఇంచీ పనులు చక్కచిద్దడంలో, ఆర్థికంగా, అన్ని విధాలుగా వ్యాధిగ్రస్తులకు నిత్య జీవితంలో సహాయ సహకారాలు అంచిస్తుంటారు. వాలా సందర్భాలలో కుటుంబ సభ్యులు ఏమి ఆశించకుండా కేవలం ప్రేమాభిమానాలతో ప్రియమైన వారికోసం ఎంతో సమయం వెళ్లించి సహాయం చేస్తుంటారు.

సంరక్షక వ్యక్తి - సంరక్షణ కొరకు నియమింపబడిన వ్యక్తి వ్యాధి గ్రస్తులని సంరక్షించే బాధ్యత వహిస్తారు. వారి యొక్క అపసరాన్ని బట్టి వైద్య పరమైన సేవలే కాకుండా సాధారణ పనులలో వీరు సహాయపడతారు. వారి వారి అపసరాన్ని బట్టి సేవకులను విసియోగించుకొంటారు. వీరు సహాయ సహకారాల పలన వ్యాధిగ్రస్తులు వారి జీవితాన్ని స్వీతంత్యంగా గడువుకానికి అన్ని విధాలైనటుపంచి సహకారాన్ని అంచిస్తారు. ఏజెస్సీల ద్వారా సేవకులను/సంరక్షకులను నియమించుకోవచ్చు.

విభిన్న సంరక్షకులు

- మీకొక అవపగాహాను కొరకు లిసపాలి బాధ్యతలు మరియు నిర్వహించవలిన విధుల గురించి ఈ క్రింద వివరించున్నాము.**
- కుటుంబ సంరక్షకుడు:** స్తుగ్యాములో వ్యాధిగ్రస్తుడైన, వికలాంగులైన వారికి అనురాగపూరితమైన, ఆర్థికపరమైన, సామాజికపరమైన జాగ్రత్తలు, గ్రృహానిర్వాణ మరియు ఇతర సేవలను నిర్వహించే మీ కుటుంబ సంరక్షకుడు మీకు ఒక బంధువు.
- వ్యక్తిపరమైన సంరక్షకుడు:** జాగ్రత్త అవసరమైన వారికి ఒక వ్యక్తిపరమైన సంరక్షకున్ని మీరు నియమించుకొనపచ్చను. ఈ సంరక్షకులు వైద్య పరమైన, వైద్యమే కాక ఇతరములైన సేవలు, మీ ఇంచీవద్దనే చేసి సదుపాయము కలదు. ఈ సంరక్షకులు మరొకరికి సహాయ పడుటలో వారంతట వారు సాధ్యమైనంతపరకు స్వీతంత్యముగా జీవించుటకు సహాయ పడుట వారి వ్యక్తి ఘర్జం. సంరక్షణ గ్రహీత కి సేవలని అందించడానికి ఒక ఏజెస్సీ వ్యక్తిపరమైన సంరక్షకులని నియమిస్తుంది.



మొలయం-వెబ్స్టర్

సిఫుంటుపు (Merriam-Webster dictionary) ఆధారంగా సంరక్షకుడిని

నేరుగా పీలులకి, పెద్దవాలకి, చీలుకాలిక

వ్యాధుల తో బాధపడుతుస్తువాలి

సంరక్షణ పహించేవారుగా చెప్పబడింది.



• స్వతంత్ర సంరక్షకుడు:

స్వతంత్ర సంరక్షకుడు అనగా ఏ ఏజెన్సీ దాక్షారా నియమింపుకుండా మన ఇంటి వద్దనే సేవలు చెయ్యడానికి వ్యక్తిగతంగా నేరుగా నియమింపుణిన వాడు . ఈ సంరక్షణ గ్రహితకు మరియు సంరక్షణికి మధ్యమార్గా ఏ సంస్థ లేదు.

• అనధికారిక సంరక్షకుడు:

అనధికారిక సంరక్షకుడు సాధారణంగా కుటుంబ స్నేహితుడిగా తనవారికి, పారుగువారికి సేవలు అందిస్తాడు. అతడు సేవల గ్రహితకు వ్యక్తిగత బంధుత్వం కలిగి ఉంటాడు. నియమింపబడిన సంరక్షకుడనికన్నా ఇతడు ఇన్నాంగా పలు సందర్భాలలో సహకరిస్తాడు .

• వ్యక్తిగత సేవల సంరక్షకుడు:

వ్యక్తిగత సేవల సంరక్షకుడు సేవల గ్రహితకు తన స్వగృహాంలో వైద్యపరమైన తదితరమైన సేవలు అనగా రహాజా సౌకర్యాలకి, జల్లులు చెల్లించడానికి, కుటుంబ అవసరాలు తీర్చడానికి సర్వ స్వతంత్రంగా పనిచేస్తాడు.

• ఇచ్చాపుర్వక సంరక్షకుడు:

అతడు ధార్మకంగా మానవతా దృష్టింతో సేవలు చేస్తాడు . దీర్ఘకాలికమైన వాళ్ళలతో బాధపడేవారికి, వికలాంగులకు, పంచలిగా ఉన్న భయస్తులకు అవసరమైన సేవలు అందిస్తాడు. వైద్యపరంగా కాక, ఒక స్నేహితునిగా, ప్రత్యేక అవసరాలు గుర్తించి, బాగోగులు గమనిస్తూ, ప్రత్యేక అవసరాలకి మాత్రమే సేవలు అందిస్తాడు.

కొత్త VS బీర్ఫుకాలిక సంరక్షకులు :

కొత్త సంరక్షకుడు గానీ, బీర్ఫుకాలిక సంరక్షకుడు గానీ, తొలిచినాలరో అత్యుత్సాహాంతరో ఉంటాడు.

అయిసప్పటికే, సక్రమమైన ప్రణాళికతో,

ఎంబెస్ ఉన్నవారికి (PwMS) రక్షణ సులభతరం,

సిర్ఫోప్పాణ నుసాద్యం చేయపచ్చ . ఎంబెస్ కి

బీర్ఫుకాలిక రక్షణ అవసరమైనప్పుడు సంరక్షకులు నీప చేయడానికి ప్రభుత్వ విధానాలను జ్ఞానంగా అర్థం చేసుకోవడం, అతిముఖ్యమైనటి

అంతేకాక, సంరక్షణకి విలసిని ఆర్థిక నిర్మాణం కూడా అర్థం చేసుకోవాలి. అన్ని టీకంటే ముఖ్యం తన స్వియ సంరక్షణ కూడా అవసరం, అతిక్లిప్పమైన బీర్ఫుకాలిక పరిస్థితులను సులభంగా అభిగమించడానికి, జీవనవిధానం, ఎక్కువ కాలం నిలుపుకోవడానికి ప్రముఖ పాత్రవహిస్తుంది !!

సంరక్షకులికి శారీరిక, మరియు

మానసిక ఆరోగ్యం ముఖ్యమని నూరుకాతం సేవాగ్రహీతులు భావిస్తున్నారు.



సందేహస్పదాలు - ఆర్థిక ప్రణాళికలు

భవిష్యత్తులో ఏమి జరగబోతుందో ఆలోచించుకొని తగిన జాగ్రత్త కోసం , ముందుగానే తగిన ఆర్థిక ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం అత్యంత ఆవశ్యకమైన ప్రధానమైన ప్రణాళిక.

CD19, CD20 నొఱిసింగులు, ఇమ్మూట్యూనోగ్లోబులిన్ , మొదలైనపి చాలా ఖర్చుతో గూడిస పరిజ్ఞలు, మనం ముందుగా ఊహించలేనివి.

ఎంబెస్ తో జీవించడం, ఎంబెస్ ఉన్న (PwMS) వారికోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, యాంత్రిక జీవనాన్ని గణసీయంగా మార్చివేస్తుంది. శారీరిక నామర్థ్యం, స్వస్థతంత్ర దశనసంపాదన శక్తి, ప్రేమబంధాలు, భవిష్యత్తుపై ఇష్టాష్టాలను ఎంచుకోవడం, శారీరికసత్తువ మొదలైన వాటిల్ల సఘపరికండా, ఎంబెస్ తో జీవించడం, PwMS వారి కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వాళ్ళ యాంత్రిక జీవనాన్ని గణసీయంగా మార్చివేస్తుంది. ఈ రాసున్న కాలంలో మార్పులు మహాత్మరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మనం జరగబోయే పరిణామాలని ఆలోచించుకోవి తగిన ప్రణాళికలను రూపొందించుకోవడం ముఖ్యం!

కొన్ని మార్పులు - మనం ముందుగా ఊహించుకోగాని - సంపాదనపరుసి ఆదాయంలో ఎం స్ ఉన్నవారి (PwMS) పలన నష్టం. మహావల ప్రేమించేవారి కోసం, ఇతరులకోసం రక్షణ కల్పించడం, సాంఘిక జీవనం తగిపోవడం, శారీరకంగా తిలగే ఛిక తగిపోవడం, సహాయం కోసం మరొకఱిమీద ఆధారపడటం, వీటిగులంచి ముందుగానే ఆలోచించుకోవాలి.



మీరు ఆర్థికంగా ప్రణాళికలు వేసుకునే మార్గాలు

ఆదాయపు పస్సు తగ్గింపు . రాయితీ సరి చూసుకోనుట
ఆదాయపు పస్సు తగ్గింపో, వికలాంగులకు, వైదాళికి, మందులకు అయ్యే భార్యల భార్టర్ కి, కోస్తి ఆదాయం పస్సు మిసహియింపుకి, నిబంధనలు ఉన్నాయి.

ఆర్థిక భీమా ప్రయోజనాలని ఎంచుకోవడం
భీమా పాలనీసి సరిగ్గా అర్థం చేసుకొసి ఆర్థిక జాగ్రత్తల కోసం ఆయ్మిక్ ఖర్చు విషయంలో ఏ సదుపాయాలు ఉన్నాయి, ఏమి తొలగింప బడినపో తెలుసుకోవాలి. ఇతర పథకాలతో సరి చూసుకోసి, మీ అపసరాలకి తగిన పథకాన్ని ఎంచుకోవాలి

వికలాంగుల ఆదాయం విషయంలో అన్ని వసరులని అన్వేషించండి
అంగ్రేషుల్కాలంగా ప్రజలను అదుకొసడానికి ప్రభుత్వం అనేక సదుపాయాలను కల్పించింది. అన్ని కోణాలనుండి పరిశీలించి, మీకు తగినపి అన్వేసంచండి

రాష్ట్రమిచ్చే సదుపాయాలను గమనించండి
కేంద్ర ప్రభుత్వం జ్ఞాన మార్గదర్శకాలు ఉన్నప్పటికీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా అసంబూధకమైన విధానాలను ఎంచుకోవడానికి అపకాశం కలిగిస్తున్నాయి.
ఒక రాష్ట్రానికి మరొక రాష్ట్రానికి జీడిం ఉంటుంది. ఇది గమనించుకోసి, మీకు తగిన సదుపాయాలను ఎంచుకోసి దాఖలు వేసుకోవాలి

గుర్తింపు పాంచిన ఆర్థిక సిపుణడిని సంప్రచించండి
ఎవరైతే మీ అద్య వసరులను క్షణంగా అవాహనాన చేసుకుంటారో, మీ స్థితిగతులను, పురాణపరాాలను బాగాతెలుసుకుంటారో అటుపంచి ఆర్థిక సిపుణలు సంప్రచించండి. మీకు స్ఫుర్చమైన సలహాలు ఇప్పగలరు

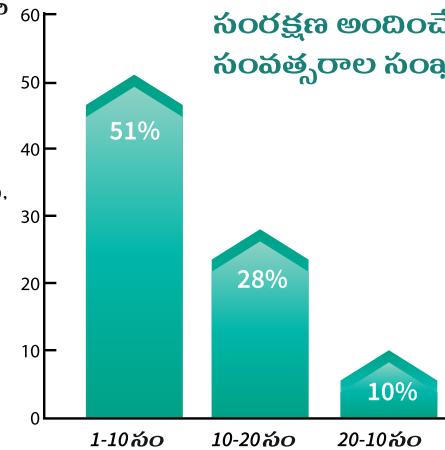
సంరక్షణ బాద్యత

సంరక్షకులు వారి ప్రియ మైనపారి కోసం వివిధ రకాలుగా బాద్యతలు సిర్ఫ్ హింపలని ఉంటుంది . కేవలం వారి రోజువారి మందులు /జీవదాలు సమయానుసారంగా ఇప్పుడమే కాక సాధారణ పనుల నిర్వాహ బాద్యత కూడా ఉంటుంది.
ఉదాహరణకి, ఇంటి పనుల అసగా వంట చెయ్యడం,
బట్టలు తాకడం, పీల్లల యొక్క అపసరాలు తీర్చడం,
రవాణా సాకర్చం ముఖయా పోహింగ్ వంటి పనులు

సహాయ నిర్వాహ లో భగ్గగంగా స్నానం చేయించడం, అలంకరణ,
తిథించడం, కాలిక్కత్తుల విషయంలో సహాయించడం,
వ్యాయాయాయం, వైధ్యత్వాన్ని సంప్రదించడం, సమయానుసారంగా
మందులు ఇప్పడం

రోజువారి పనులలో భాగగంగా వ్యాయాయాయం,
ఆస్కరించడం /ఉల్లాసించడం గడపడం, వివిధ రకాల అభిరుచులన్నే
శ్రద్ధ పొంచడం, తమకంటూ కొంత సమయం వెచ్చించడం,
ఆదాచ్ఛిక ముఖయు దైవ సంబంధిత కార్యక్రమాలలో
పాగ్గోనడం.

సంరక్షణ అంధించే సంవత్సరాల సంఖ్య

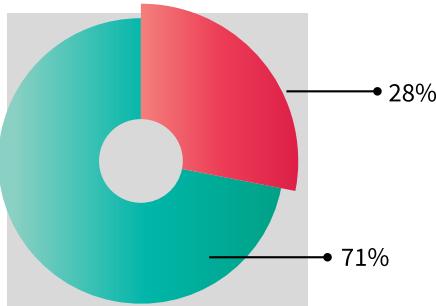


మితిమీలన అలసటను తగ్గించడానికి, వీటిని ప్రయత్నించండి:



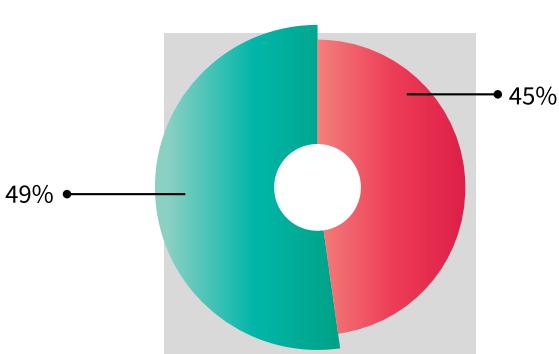
పిడబుల్యుఎంఎస్ (PwMS) యొక్క కొంతమంచి కుటుంబ సంరక్షకుల
నుండి అంతర్గత నిజాలు

సంరక్షకుల రకాలు ఏము తెలుసా?



■ తెలియదు ■ తెలుసు

ప్రాథమిక సంరక్షకుడు



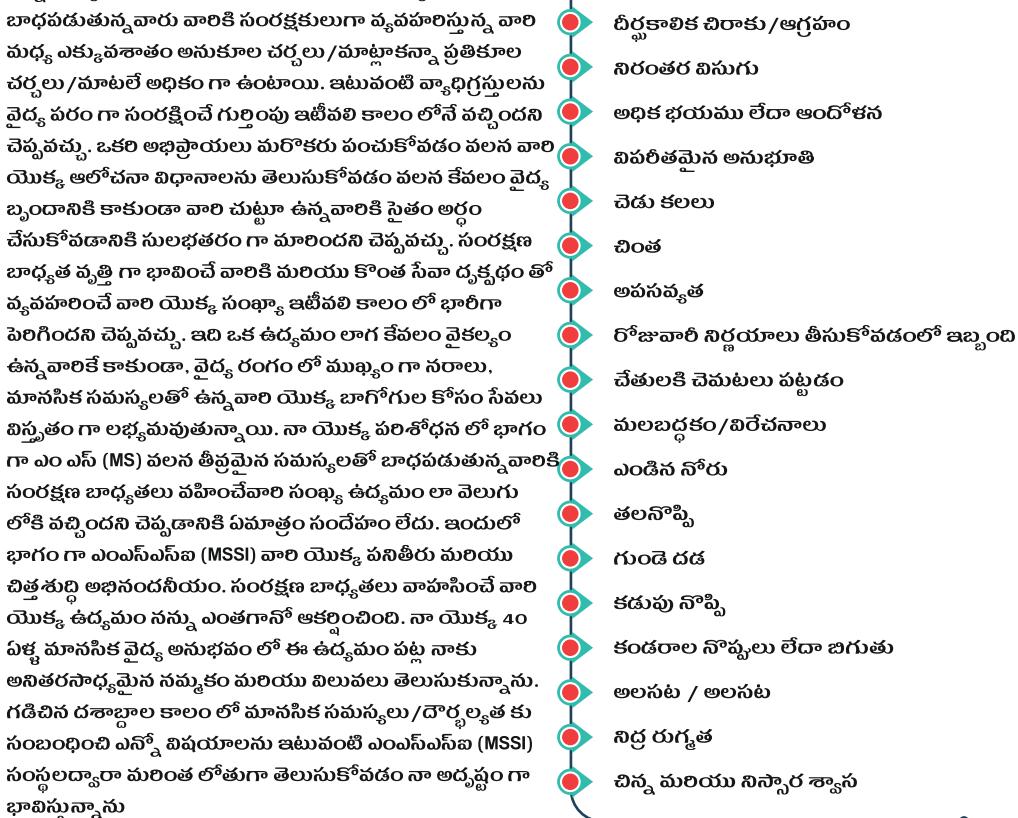
■ మగ ■ ఆడ



మానసిక క్షేమం

మానసిక సిఫారుల పరిశోధనల ఆధారంగా అత్యంత గొప్పగా సంరక్షణ బాధ్యత పరోచించినప్పటికే వారి శారీరిక అసారోగ్యం పై మార్పు / ప్రభావం ఉండబడేదు. తరచూ సంరక్షణ బాధ్యత పరోచించిన వారు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. దీని ప్రభావం వారి వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక సంబంధాల పై ఉంటుంది. ఇటు వ్యక్తిగత పనులకు అలాగే సంరక్షణ బాధ్యతలను సంతులనసి చేయడానికి వారా సందర్భాలలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. రోజువారి సిర్ఫ్లోండే పనులలోనో లేదు వారానికి ఒక్కస్టార్నో సిరాశ సిస్టమ్స్ పూలకు గురవుతుంటారు. చాలా సందర్భాలలో అసహసరం, బాధ, చికాకుల బాలన పడుతుంటారు. ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని జయించలేక రకరకాల మానసిక సంఘర్షణలకు గుర్తాకాపడం జరుగుతుంటుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి ఇలాజరగడం పురుగా పట్టించుకోకపోయినా, తరచూ ఇటువంటి ఇబ్బందికి గురవుతుంటే మటుకు ఖచ్చితంగా మానసికసిఫారులు లసలపై తీసుకోవడం మంచిది.

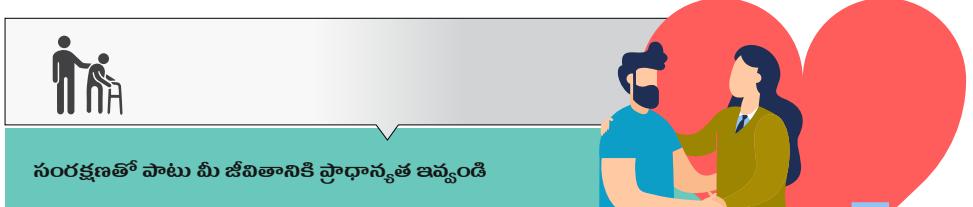
తరచూ చికాకు, అసహసరం, ఒంటులతనం, సిద్ధ లేఖితనం లేదా అతిగా సిద్ధ పోవడం, ఆకలి లేక పోవడం లేదా అతిగా తినడం, సిత్తం చేసుకొనే పనులు చేసుకోవడానికి కూడా అసార్కి లేకపోవడం వంటి గుఱాలు కనిపీటి ఆలస్యం చేయికుండా వెంటనే వైద్య సిఫారులను సంప్రదించబడలసి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అసారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వివిధ కోణాల సుండి పలశిలన అవసరం. వైద్య సలహలు మందులు వ్యక్తిగత సంరక్షణ తో వాటుగా ఎన్నో ముఖ్యమైన విధులు భిటిష్టుత్తు ప్రణాళిక కొరకు ఆచరించబడలసి ఉంటుంది. దీనిలనసి ఇటువంటి వ్యాధులను అధిగమించి పక్కాటి జీవపన శైలి సిలాపదుకోవడానికి ఆస్మారమయింటుంది. ఇటువంటి సమస్యలని ఎదురుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు పట్టిప్పుష్టిన కుటుంబ వ్యక్తి కలిగినటువంటి మన సమాజంలో కుటుంబ సభ్యులే ముందుండి అన్ని బాధ్యతలు తీసుకొంటారు. ఇటువంటి సమస్యల్ని



ఒత్తిడి మరియు డిప్లోషన్స్ తర్గించుకోవడానికి చేయవలసినవి

<p>మీ అపసరాలు మరియు భావాలు మీ ప్రియమైనవారి తో పంచుకోండి</p>	<p>ప్రతిది మీరు పలాశ్ లింపలేరు అని గ్రహించండి</p>	<p>విపోరయాత్రల కోసం సమయాన్ని వెచ్చించండి, కాని మీతో ఐWMS ఉంటే మితిమీరిన ప్రణాలీకలు మరియు కార్డ్ కలాపాలు తయారు చేయడం వునుకోండి</p>	<p>తక్కువ వ్యాపధిలో సహాయ నిమిత్తం సంప్రదించబడగలగే ముద్దతుదారుల జాబితా చేసుకోండి</p>	<p>ప్రతి రోజు 45 సమాచాలు నుండి 1 గంట పరకు విత్రాంతి కోసం వెచ్చించి; సంగీతం ఖిండం, పరసం, మొదలైనటి చేయండి</p>

<p>రోజువారి ప్రకీయల్లో యూగా, వాటియం ఉండేలా చూసుకోండి మరియు చేయండి</p>	<p>ఆరోపుధీరపోల్, ముసాజ్, మార్గదర్శకతో ఉంపుచెల్తాలు, ధ్యానం, మొదలైనపటంటి ప్రత్యుమ్మాయ చికిత్సలు ప్రయుక్తించండి</p>	<p>రాత్రి సిద్ధ మాంచిగ పొందండి</p>	<p>ఆపంచ రకాలు విసియోగించడంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి</p>	<p>సరైన సమయంలో ప్రత్యేపరవ్వున సహాయం తీసుకోండి</p>



శాలీరక శ్రేయస్సు

మానసిక ఉల్లాసంతో పాటు సంరక్షకులు వారి శాలీరక ఆరోగ్యం జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం - ఇది సుధిర్భ అరోగ్యకరమైన డేవితాస్ని నిలబెట్టికోవడమే కాకుండా, సంరక్షకుని సామర్థ్యంలో పశచియడానికి శక్తి సి కూడా పుష్టిలంగా ఇస్తుంది



- రాత్రి మంచి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి మరియు నాధారణ నిద్రవేళలకు కట్టుబడి ఉండండి

ఎంఎస్ (MS) దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం పల్ల అలసటా ఉంటుంది, అపసరం అయితే సహాయం కోసం డాక్టర్ ని సంప్రచించండి.

PwMS కి మరియు వారి సంరక్షకులకి ఇద్దరుకీ నామమైన నిద్ర చాలా అపసరం



- పొష్టికాపోరం తినండి

ఆపసరం లో కొప్పు తక్కువ, అధిక విటమిన్లు మరియు ప్రైబార్ ఉంచి ఉత్తమ అనుభూతి చెందడంలో సీకు సహాయపడవచ్చు, మీ శక్తి గరష్టికలంపబడును



- క్రమం తప్పకుండా వాళ్యామం చేయండి

నడవడం, యోగా మీరు ఫిట్నిగా ఉండడానికి సాయివడతాయి. విద్దొ శ్వాసయి సంబంధిత వాళ్యామం బలాస్తు పెంచుతుంది మరియు మరింత ఉల్లాసమైన వైఖలసి జోడిస్తుంది. యోగా మరియు ఏరోబిక్స్ అద్భుతమైనవి కూడా ఈ వాళ్యాయామాలు చేయగలిగిన, జిజీగా ఉండి సంరక్షకులకు ఒత్తిడి ఒత్తిడిని సిర్ఫ్ హింపడం ప్రయోజనం ఉంటుంది

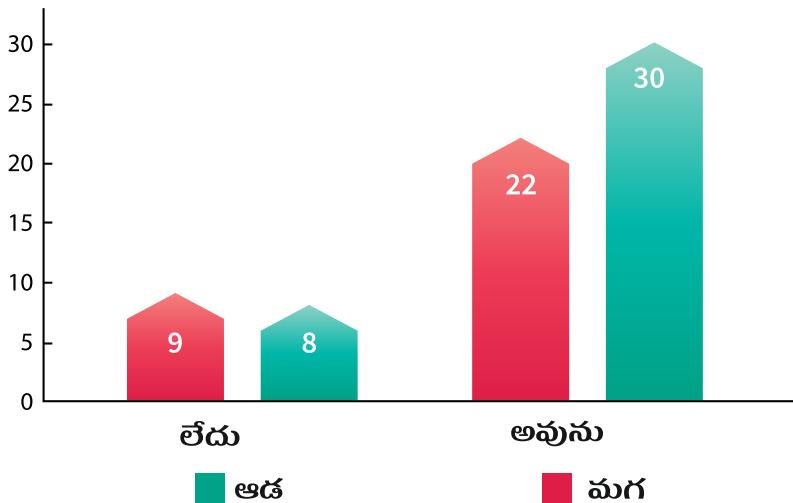


- సహాయం కోసం చేరుకోండి

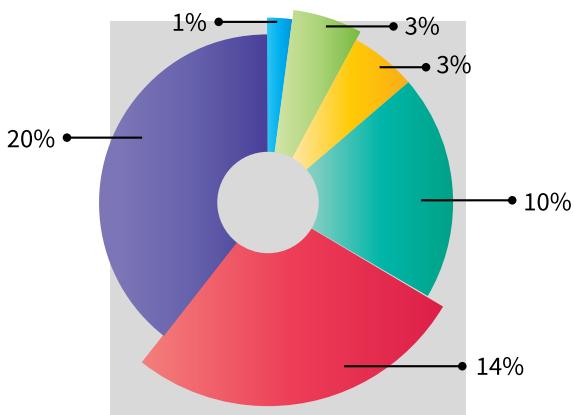
సపోర్ట్ గ్రూప్, ఎంఎస్ ఎస్సి (MSSI) పంచిణి, సీకు సహాయం చేయడంలో ముందుంటాయి, ఇతర రోగులు మరియు సంరక్షకులతో ఆరోగ్యపనిలు మార్చాడి, కొత్త పరిశోధన వార్తలు మరియు ప్రోత్సాహాం కూడ ఉంటుంది

కొంతమంచి పిడ్జబుల్యులంబ్ (PwMS) యొక్క కుటుంబ సంరక్షకుల నుండి అంతర్గత నిజాలు

మీకు వ్యక్తిగత సమయం లభిస్తుందా?



భావింద్యులు



■ ఆర్గహం ■ ఆత్మత ■ డిప్రెషన్ ■ ఆసందర్ం ■ ఒంటరితసం ■ ప్రైవేట్ కాదు

జీవితప్ప నాణ్యత



సంరక్షకులకు జీవన నాణ్యత ప్రతికూలంగా ప్రభావితమవుతుంది మరియు పిడబుల్యువింపును (PwMS) ఆరోగ్యంగా, చురుకైన జీవితాలను గడువుతున్నప్పటికీ, 30% ఏదో ఒక సమయంలో అసభికాలిక, చెల్లించని సంరక్షణ అవసరం వారి జీవితాలలో. 78% కేసులలో, ఈ సంరక్షణ అంచించబడుతుంది జీవిత భాగస్థామి లేదా భాగస్థామి ద్వారా. పిడబుల్యువింపును (PwMS) యొక్క రోజువారి సంరక్షణ శారీరక, మానసిక, భావింద్యోగి, సామాజిక అవసరాలు మరియు ఆర్థిక ఒత్తిళ్లు చూసుకునే సంరక్షకుల జీవితాలలో మార్పులు, అనుభివించవచ్చు మరియు వారి వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితాలపై ప్రభావం ఉండవచ్చు; వారి జీవన ఏర్పాట్లు మరియు జీవితం యొక్క

ప్రాధాన్యతలు మరియు లక్ష్యాల యొక్క పున మూలాయింకసం, మరియు జీవితం మరియు వాటిపై ఎక్కువ ప్రశంసలు ఒకట స్వీంత ఆరోగ్యం. ఎల ఎల్స్ (MS) సంరక్షకుని అనుభవం చాలా అస్థిరమైన మరియు సందర్భాల్లో చిత్త కారకాలు ప్రతి ఆధారపడి ఉంటుంది.

సానుకూల దృక్పథాన్ని కొనసాగించడానికి:

కుటుంబ సభ్యులు మరియు
స్నేహితులు సమావేశాలకి,
సామాజిక కార్యక్రములకి, ఖపశరయాత్మలకి,
మొదలైనవాటికీ సమయం కేటాయించాలని

సిర్ఫారించుకోండి

మీ శేయస్సు మరియు
పిడబుల్యువింపును (PwMS)
యొక్క ఆసందం కి సమంగా

ప్రాధాన్యత ఇప్పండి

మీ స్వీంత ముద్దుత నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉండండి.
ముఖ్యంగా నమ్మదగిన కౌట్సమంది వ్యక్తులని.
పరిగణించండి ఆక్సిస్క పరిస్థితులలో

ఏశ్యససియ స్నేహితులతో
మాట్లాడండి, మీ భారాలు
పంచుకోండి

సహాయం ఎప్పుడు
తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి;
వెనక్కి వెళ్లి సహాయం కోరండి
అవసరం అయితే



అనుబంధం - కీలక సమాచారం

ఎమర్జెన్సీ గది చెక్‌లిస్ట్

అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు,
అది ముఖ్యమైన వాటి దృష్టిని కోర్లే వడం సులభం.
క్రింద ఎమర్జెన్సీ గది శీత్య జాబితా ఉంచి



- 1** ఎంబెస్ (MSP) కోసం ప్రాథమిక కస్టింగ్ డాక్టర్ పేరు మరియు స్క్యూరాలజిస్టులు.
- 2** ఫిజియోథెరపిస్టులు మొదలైన నిపుణుల పేరు మరియు ఫోన్ సంబంధాలు
- 3** మందులు మరియు ఘాట్లు
- 4** సంకీర్ణ వైద్య దర్శకులు
- 5** బీమా కార్డు మరియు పాలనీ వివరాలు
- 6** భారత ప్రభుత్వం జాతి చేసిన వైకల్క దృష్టికరణ పత్రం
- 7** ఫోటో ఐడి
- 8** సెల్ ఫోన్ (మరియు ఛార్జర్)
- 9** అత్యవసర సంఘటనల కోసం చిన్కు మొత్తంలో నగదు
- 10** దుప్టలు మరియు వీట్లు
- 11** మార్పుకోడాసికి అడవిలు బట్టలు
- 12** రెయిన్ గెర్, గొడుగులు మొదలైనవి
- 13** ఒక సీటి సీసా
- 14** సులభంగా తీసుకెళ్ల గలిగి ఆహారం

అత్యవసర సమాచారం

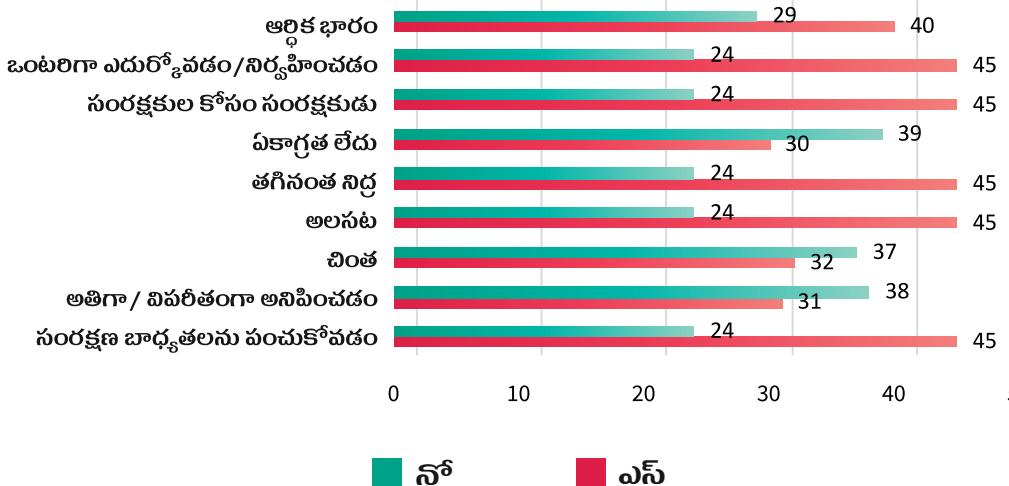
అంటో ఉన్నా లేదా ప్రయాణంలో ఉన్నా, పైన వీరోళిన్న జాబితా కాకుండా, చాలా విషయాలు క్రమంలో కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. సులభంగా ఉంచడానికి కొన్ని విషయాలు సిక్కన్ అలోని సీరే చేసుకునే జాబితాలను ఉపయోగించండి, వాటిని లకార్డ్ చేయండి:

- 1** మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతల పేర్లు మరియు ఫోన్ సంబంధ జాబితా
- 2** కుటుంబ సభ్యులు మరియు మద్దతు నెల్వర్క్ సభ్యుల సంప్రచింపు విపరాలు
- 3** ఏదైనా వైద్య పరికరాల పేర్లు మరియు మోడల్ సంఘ్యులు
- 4** ఆరోగ్య బీమా సభ్యత్వ కార్డుల కాపీలు
- 5** స్థానిక ఎముజెస్సితో సహా కీలక సేవల ఫోన్ సంబంధు, సిర్కిపూణ ఏజెస్సీ, అంబులెన్స్ సేవ, జిల్లింగ్ మేనేజర్ లేదా భూస్టామీ, మరియుఎంఎస్ఎస్ (MSSI) విపరాలు



కొంతమంచి పిడబుల్స్ ఎంబెస్ (PwMS) కుటుంబ సంరక్షకుల
నుండి అంతర్గత విషయాలు

సాధారణ సంరక్షణ సవాళ్లు

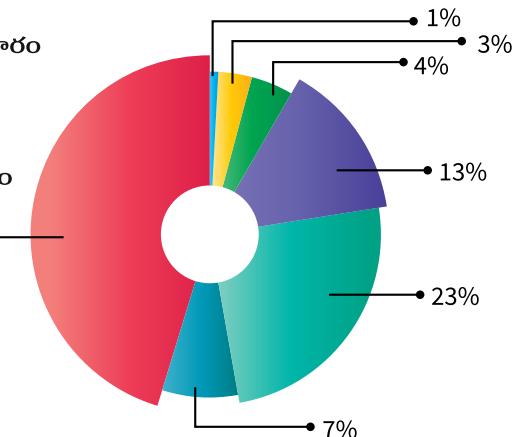


■ నో

■ ఎన్

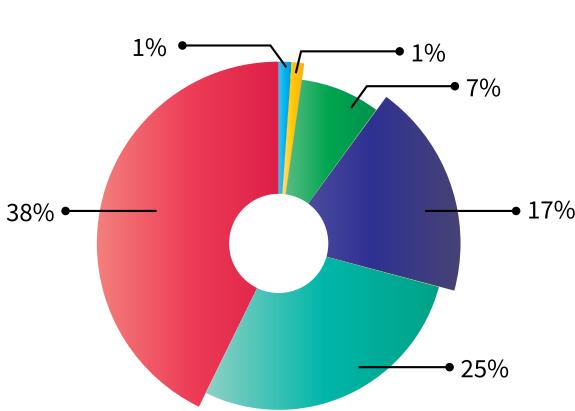
స్వియ సంరక్షణ దినచర్చ

- సానుకూల దృష్టిగతం, తనస్తు తన మమకారం
- అభిరుచులను కోసాగించడం
- తక్కువ దూరం నడకలు
- సామాజిక కార్బుకలాపాలు అభ్యసించడం
- యోగా, వాటయామం, ధ్యానం
- సరైన నిద్ర, ఆహారం
- ఏటి లేదు



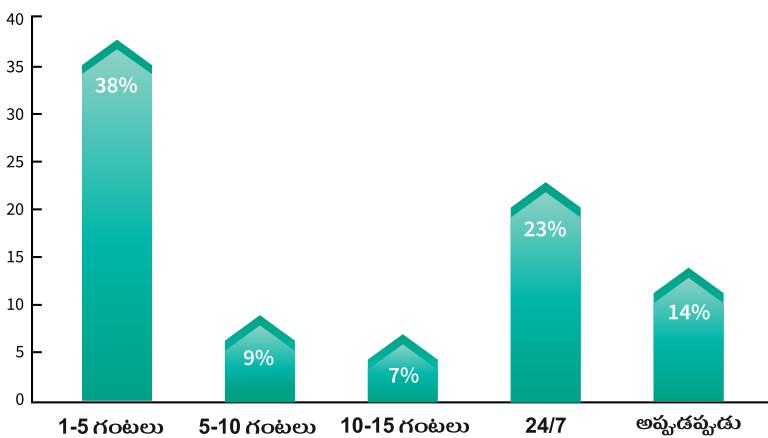
కొంతమంచి పిడబుల్యువిఎస్ (PwMS) కుటుంబ సంరక్షకుల
నుండి అంతర్గత విషయాలు

పిడబుల్యువిఎస్ (PwMS) కి సంబంధం



■ పిల్లలు ■ డాక్టర్లు ■ స్నేహితులు ■ తల్లిదండ్రులు
■ తోఱుట్టువులు ■ జీవిత భాగస్వామి

సంరక్షణ కోసం గడిపిన సమయం



Important Contacts – MSSI

Head Office

Registered office; #259, SeetaSadan, Flat No.2, Ground Floor, Opp. Gandhi Market, Sion Hospital, Sion (West) Mumbai – 400 022, Maharashtra, India.

+91-11-4109 2599 | +9199537 04504

Email: homssofindia@gmail.com

Bengaluru

C/o Bosch Limited, Hosur Road, Adugodi, Bengaluru – 560 030. Karnataka, India.

+ 91-80-2299 2626 | 99450 12626 | 94484 78147

Email: mssibangalore1@gmail.com

Chennai

C/o BOSCH, “Sunnyside”, No.8/17, Shafee Mohammed Road, 2nd Floor, Middle Wing, Next to Apollo Children’s Hospital), Chennai – 600 006. Tamil Nadu, India.

98843 14021 | 99621 00224 | 99621 00256 | 98401 56003

Email: mschennaichap@gmail.com

Delhi

Counselling Centre & Office, 87A DDA Flats, (Ground Floor), ShahpurJat, New Delhi – 110 049, India.

+91-11-2649 0087 | 99111 99326 | 98110 12334 | 93122 10645

Email: mssidelhi2@gmail.com

Hyderabad

AMAN, 8-2-589/11A, Road No.8, Banjara Hills, Hyderabad – 500 034, Telangana, India.

93900 55598 | 93910 31711 | 98490 15313

Email: mssihyderabad@gmail.com

Indore

510, E Block, Silver Lifespaces, Silver Springs Township Phase 2,
Near The Millennium School, Natya Mundla, Indore, Madhya Pradesh, India.

91110 00169 | 98272 66539 | 97550 99703

Email: mssiindore@gmail.com

Kolkata

#1, British Indian Street, 3rd Floor, Room No. 305 B, Kolkata – 700069,
West Bengal, India.

+91-33-2262-7498 | 84206 55500

Email: mssi_kolkata@yahoo.co.in

Mumbai

#259, Seeta Sadan, Flat No.2, Ground Floor, Opp. Gandhi Market, Sion Hospital, Sion
(West) Mumbai – 400 022, Maharashtra, India.

+91-22-2403-7390 | +91-22-2403-7399 | 98190 54998

Email: mssimumbai@gmail.com

Pune

B/109, Gera Landmark, 2/B, Kalyani Nagar, Pune – 411 006, Maharashtra, India.

+91-20-2661-4779 | +91-20-2665-0296

93268 50622 | 99218 81597

Email: mssipune@gmail.com

*For more details on
Caregiver saathi workshop and tools
contact Bhavana Issar at*

+91-9833312168

**bhavana.issar@caregiversaathi.co.in
www.caregiversaathi.co.in**

*Translated in Telugu by
Neelima Aruru*

DIY: Important Contacts – Doctors

Specialist	Contact Number	E-mail Address	Address
Neurologist			
Physiotherapist			

DIY: Important Contacts – Hospitals

Name	Address	Contact Number	E-mail Address

DIY: Important Personal Contacts

Name	Relationship	Address	Number

DIY: Medical Information of MSP

Symptoms	1 st Detected	Recurrence Rate	Doctor's Advice

DIY: Medication and Pharmacy Information

Medicine	Last Dosage Date	Next Dosage Date	Numbers Left

DIY: Important Tests Calendar

Test Name	Last Test Date	Report	Next Test Date

DIY: Upcoming Doctor Visit

Doctor's Name	Visit Date	Prescription	Next Visit Date

DIY: Location of Key Documents

Document Name	Date	Stored In	Remarks

References

Bayen, E., Papeix, C., Pradat-Diehl, P., Lubetzki, C., and Joel, M. E. (2015).

Patterns of objective and subjective burden of informal caregivers in multiple sclerosis. Behav. Neurol. 2015:648415.

<https://doi.org/10.1155/2015/648415>

Buhse, M. (2008).

Assessment of caregiver burden in families of persons with multiple sclerosis. J. Neurosci. Nurs. 40, 25–31.

<https://doi.org/10.1097/01376517-200802000-00005>

Hillman, L. (2013).

Caregiving in multiple sclerosis. Phys. Med. Rehabil. Clin. N. Am. 24, 619–627.

<https://doi.org/10.1016/j.pmr.2013.06.007>

Lebrun-Frenay, Christine, MD, PhD, Kantarci, Orhun, MD, Siva, Aksel, MD, Sormani, Maria P., PhD, Pelletier, Daniel, MD, and Okuda, Darin T., MD (2020).

Radiologically Isolated Syndrome: 10 - Year Risk Estimate of a Clinical Event.

<https://doi.org/10.1002/ana.25799>

Lublin, Fred D., MD, Coetze, Timothy, PhD, Cohen, Jeffrey A., MD, Marrie, Ruth A., MD, PhD, and Thompson, Alan J., MD (2013).

The 2013 clinical course descriptors for multiple sclerosis.

<https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000009636>

Maguire, Rebecca and Maguire, Phil (2020).

Caregiver Burden in Multiple Sclerosis: Recent Trends and Future Directions.

<https://doi.org/10.1007/s11910-020-01043-5>

Neate, Sandra L., Taylor, Keryn L., Jelinek, George A., De Livera, Alysha M., Brown, Chelsea R. and Weiland, Tracey J. (2018).

Psychological Shift in Partners of People with Multiple Sclerosis Who Undertake Lifestyle Modification: An Interpretive Phenomenological Study.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00015>

O'Connor, E. J., and McCabe, M. P. (2011).

Predictors of quality of life in carers for people with a progressive neurological illness: a longitudinal study. Qual. Life Res. 20, 703–711.

<https://doi.org/10.1007/s11136-010-9804-4>

Strickland, K., Worth, A., and Kennedy, C. (2015).

The experiences of support persons of people newly diagnosed with multiple sclerosis: an interpretative phenomenological study. J. Adv. Nurs. 71, 2811–2821.

<https://doi.org/10.1111/jan.12758>

Government of India, Ministry of Social Justice and Empowerment, Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan)

<http://disabilityaffairs.gov.in/content/page/acts.php>

