

**MSSI**® MULTIPLE SCLEROSIS  
SOCIETY OF INDIA

ఎంఎస్‌ఎస్‌ఐ మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ సాప్లైటీ అఫ్ ఇండియా

# ఎంఎస్ సంరక్షకులకి మార్గదర్శక (గైడ్ )





**MSSI**<sup>®</sup> MULTIPLE SCLEROSIS  
SOCIETY OF INDIA

ఎంఎసీఎస్ ముల్చిస్ స్క్రోసిస్ సామ్ప్రదీయ ఇండియా

ఎంఎసీ 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
<b>సంరక్షకుల గురించి</b>	
• 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
<b>అనుబంధం కీలక సమాచారం</b>	
• అత్యావసర గది తసిఫీ జాబితా	21
• ఇంచి అత్యావసర సమాచారం	22
• ముఖ్యమైన పరిచయాలు - ఎంఎస్‌ఎస్‌ఐ (MSSI)	25
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన పరిచయాలు - డాక్టరు	27
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన పరిచయాలు - హస్పిటల్సు	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 డాక్టర్ల సందర్భం	33
• సీకు సీరే చేసుకొండి: ముఖ్యమైన డాక్టర్ల మొంట్ల ఫోనం	34
<b>ప్రస్తుతావనలు</b>	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, మార్పులన్న 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 ప్రాంతమైన పని తీరు, అంకితభావం  
పలు ప్రశంసలకు అర్థమైనది .



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 ప్రాంతమైన 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 అభినందనలు తెలపాలని అనుకుంటున్నాను. ముఖ్యంగా, సమిక్షించడంలో పాల్గొన్న సమిక్షకులు, రచయితలకు కృతజ్ఞతలు. వారి ప్రోత్సహం లేసినే ఈ పుస్తకం వాస్తవ రూపులలోకి వచ్చే బి కాదు. ఈ గైడ్ పల్లనే మాకు చిన్న చిన్న గ్రాంటుల లభించాయి. ఈ గైడ్ లేకపోయి ఉంటే ఈ గ్రాంటు సాధ్యమయ్యేవి కావు. తీరుకలేసి పనులలో సిమగ్గుమై ఉన్న ప్పటికీ తన సమయాన్ని కేటాయించి, ఈ గైడ్ లో, అనేక అంశాలను పాందుపరిచి అంచించినందుకు తాన్నా రాజీ భాస్యాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. రేపుక మాలాకర్, మమత గుప్తగార్ అమ్మాల్కమైన సహకారమునకు, సమిక్షకులకు నేను అభివందనం చేస్తున్నాను. ఇస్సుట్లలో నాణ్ణత, పాంచిక విషిధ అంశాలను తెలియపరచడంలో క్షమి చేసినందుకు, సంరక్షకులను ప్రోత్సహించి వ్యాప్తశాలను రూపొందించి మాకు సహయం చేసిన Dr. సిమేణ్ దేశాయి కి భస్తువారములు. సద్గౌర్వ లో పాల్గొన్న సంరక్షకులందరికి కృతజ్ఞతలు.

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

మా అభ్యర్థనను అంగీకరించి అతి తక్కువ సమయంలో మాకు వ్రాధాన్యత కల్పించినందుకు వారికి మరీ మరీ భస్తువాదాలు.

**Shankar Subramanian**  
WMSD Representative - India

# ముందుమాట

గత 23 సంవత్సరాలుగా.

సంరక్షకునిగాప్యేమరీ ప్రోగ్రసివ్

ఎం ఎస్ (MS) ఉన్న వ్యక్తిభారతదేశంలో

నిపసిన్నస్తి ప్పుడు, 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 పథథిలో ఇంకా మిగిలిపరియిన గొప్ప సేవలు

ఉన్నాయిని నమ్మడానికి ఇది దారి చూపించి.

అంతే కాక, తదితర సంరక్షణికి తగిన వసరులు

కూడా అవసరమయ్యాయనే ఆలోచన కలిగించిని.

మార్యాదల మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చాయి

అనిపించిని.

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

పిలిపిలలాడుతున్న సమయంలో, ఈ సంరక్షకుల

నేపలకు, మార్చిన్న సహాయుల ఎదుర్కొనే పలస్తి

వచ్చించి.

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 పెంచించి. 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 దినోనేపు

సందర్భంగా, ఈ సంవత్సరం, MS కుటుంబ

సంరక్షకుల వైపు దృష్టి సార్థించడానికి, సత్త

సంబంధాలు మెరుగు పరచడానికి

సిశ్చయించుకున్నాము, దానికి సంబంధించిన

వ్యాఖ్యాతికి విపరాలు, సేవలు చేయడానికి

సంసీదులు కావడానికి, మేము సంరక్షకులందరికి

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 సెక్రెటరీల జీవిస్తేలి యొక్క అజ్ఞావృద్ధి కొరకు పాటుపడుతోంది.

రెండు భాగాలుగా మా సేవలను వీరికి

అంచిస్తున్నాం

ప్రధాన కార్యాలయం ద్వారా ఈ వార్షిక్ గురించి పూర్తి అపగారాన కల్పించడం, చేసేవనిని విస్తారంగా చేయడం. అలాగే రోజుా సంభవించే సహాయ ను ఎదురుకోవడం. ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల యొక్క హక్కులు, ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల విధానాలు/సంస్కరణలు, వాటి మార్పులు గురించి విశ్లేషణలు అపగారాన కల్పిస్తూ వీరి యొక్క అజ్ఞావృద్ధికి పాటు పొడడడం.

మా యొక్క ఇతర చాప్టర్లు ఉన్న టుపంచి బెంగుళూరు, చెన్నై, త్రిల్లీ, హైదరాబాద్, ఇండియిం, కలకత్తా, ముంబై, పూఅం ద్వారా వీచియోధిరిటీ, నెస్టింగ్ కేర్, సాఫ్ట్ ల్యాప్టిప్స్, మంత్ర సర్కిసన్, వైద్య శిబిరాలు మా వద్ద ఇజిస్టర్ చేసుకున్న వ్యక్తులకు ఈ సేవలను అంచించడం జరుగుతుంది.

ఈ బ్రాంచెస్ అన్ని కూడా ఎంస్ వార్షిక్ గ్రస్తుల ద్వారా లేదా వారి యొక్క సంరక్షణ బాధ్యత వహించువాడైనా, స్నేహితులు ఈ సంస్థల యొక్క కార్యకలాపాలు నిర్ణయిస్తుంటారు.

మా సంస్థ ద్వారా మేము

ఫీజియోధిరిటీ, నెస్టింగ్ కేర్, సాఫ్ట్ ల్యాప్టిప్స్, మంత్ర సర్కిసన్, వైద్య శిబిరాలు మా వద్ద ఇజిస్టర్ చేసుకున్న వ్యక్తులకు ఈ సేవలను అంచించడం జరుగుతుంది



## ఎంస్ పిఎఫ్ (MSIF) గురించి

ఎంస్ సంస్థలకి అనుసంధానమైన సంస్థ,

మా వార్షిక్ గ్రస్తులు, స్కూచ్యంద సేవకులు, మరియు పనివారు ప్రంపంచ సలుమూల ల ఉన్నారు. 47 సంస్కరణల ఈ ఉద్దేశమాన్మి 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 వ్యక్తపూరిస్తోంది.

## మళ్ళిపుల్ స్క్రోనిస్ (MS) గురించి

ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి సంప్రదీల్ నెర్వ్స్ సిస్టం యొక్క పని తీర్చు పై పూర్తాత్మగా, తరచూ ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. దీని 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 పస్తించి అనే ప్రశ్న కి ఇంతపరకు ఎటువంటి సమాధానము లేదు అలాగే దీనికి బచ్చితమైన మందులు కూడా ఇప్పటి పరకు లేవు. కానీ కానీ, ఇప్పటి ఉన్న వైద్య సదుపాయాలని బయటి కొన్ని

రకాలైనటువంటి వైద్య చికిత్సల ద్వారా ఈ వ్యాధి

మరింత వ్యాధి చేండకుండా ఉండిందుకు

ఇప్పటి వైద్య చికిత్సలు కొంత పరకు

ఉపయోగపడతాయి. ఇదో కొందరి జీవితాల్లో

అనుకోని ఒక దురద్వాష సంఘటన. MS, స్టోయం

ప్రతిరక్షక వ్యాధి (auto immune disease) దీని పలన

నాడి మండలాన్ని రళ్ళించే వెలుపలి కొప్పు పార తరచూ

దెబు తిసడం పంటివి సంబించడం పలన నాడి సంకేతాలకి

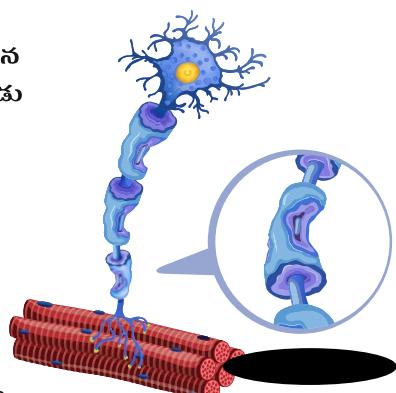
ఆటంకం ఏర్పడడం లేదా సంకేతాలు నెమ్మించడం

జరుగుతుంటుంది దీని 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 మాడీఫియింగ్  
చికిత్స యూఎస్ ఆఫ్సర, డైపార్ట్ సంస్థ (FDA) ద్వారా ఆమోరించబడింది, పన్మోర్డు పైగా ఎంఎస్  
యొక్క అస్థి రకాల రుగ్గుతలకు వైద్య సహాయం అందుతోంది. ఎంఎస్ ప్రోగ్రెసివ్ (PMS)  
కంబీ ప్రస్తుతం ఆర్టార్స్ ఎంఎస్ (RRMS) రకాలకు చికిత్స ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉంది.

# 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 పలి పలి 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 వివరిస్తున్నాము.**
- 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 ఇతరుములైన సేవలు, మీ ఇంచీవద్దనే చేసి సదుపాయము కలదు. ఈ సంరక్షకులు మరొకరికి సహాయ పడుటలో వారంతట వారు సాధ్యమైనంతపరకు స్ఫూర్తముగా 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 నియమింపుచేస వాడు . ఈ సంరక్షణ గ్రహితకు మరియు సంరక్షణికి మధ్యమాలిగా 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 దృక్పథంతో 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 పన్ను తగ్గింపు . రాయితీ సరి చూసుకోనుట  
ఆదాయపు పన్ను తగ్గిం లో , వికలాంగులకు, వైదాళికి, మందులకు అయ్యే భార్యల భార్టర్ కి, కోస్తి ఆదాయం పన్ను మిసహియింపుకి , నిబంధనలు ఉన్నాయి.

ఆర్టోగ్డ భీమా ప్రయోజనాలని ఎంచుకోవడం  
భీమా పాలనీసి సరిగ్గా అర్థం చేసుకొసి ఆర్టోగ్డ 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  
అంగ్రేషుల్కాలం గల 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

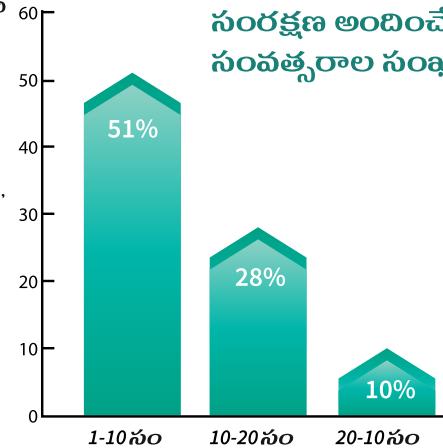
# సంరక్షణ బాద్యత

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

సహాయ నిర్వహణ లో భగ్గంగా స్నానం చేయింపడం, అలంకరణ,  
తిథిపంచశిల, కాలశక్తాల విషయంలో సహాయపడం,  
వ్యాయాయాయం, వైధ్యత్వాన్ని సంప్రదింపడం, సమయానుసారంగా  
మందులు ఇవ్వడం

రోజువారి పనులలో భాగంగా వ్యాయాయాయం,  
ఆస్తిదంగా /ఉల్లాసంగా గడపడం, వివిధ రకాల అభిరుచులపై  
శ్రద్ధ పహించడం, తమకంటూ కొంత సమయం వెచ్చించడం,  
ఆదాంత్రిక ముఖయు దైవ సంబంధిత కార్యక్రమాలలో  
పాగ్గోపనడం.

## సంరక్షణ అంధించే సంవత్సరాల సంఖ్య

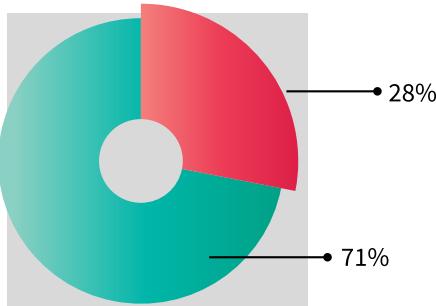


## మితిమీలన అలసటను తగ్గించడానికి, వీటిని ప్రయత్నించండి:



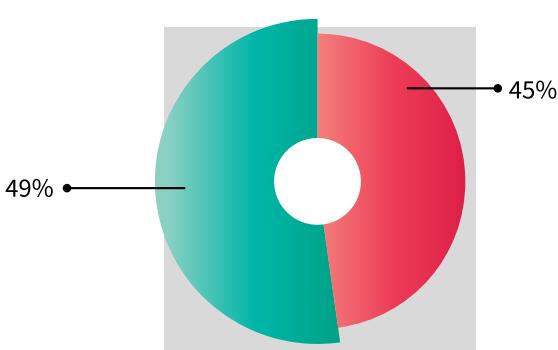
పిడబుల్యుఎంఎస్ (PwMS) యొక్క కొంతమంచి కుటుంబ సంరక్షకుల  
నుండి అంతర్గత నిజాలు

### సంరక్షకుల రకాలు ఏముకు 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 ఒక్కస్థానాన్ని సిరాశ సిస్టమ్స్ పూలకు గురవుతుంటారు. చాలా సందర్భాలలో అసహానం, బాధ, చికాకుల బాలన పడుతుంటారు. ముఖ్యంగా మానసిక ఒత్తిడిని జయించలేక రకరకాల మానసిక సంఘర్షణలకు గుర్తించడం జరుగుతుంటుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి ఇలాజరగడం ప్రదాగా పట్టించుకోకపోయినా, తరచూ ఇటువంటి ఇబ్బందికి గురవుతుంటే మటుకు ఖచ్చితంగా మానసికసిఫారులు లసలపై తీసుకోవడం మంచినా. తరచూ చికాకు, అసహానం, ఒంటులతనం, నిద్ర లేఖింతనం లేదా అతిగా నిద్ర పోవడం, ఆకలి లేక పోవడం లేదా అతిగా తినడం, నిత్యం చేసుకొనే పనులు చేసుకోవడానికి కూడా అసార్కి లేకపోవడం వంటి గుఱాలు కనిపీటి ఆలస్యం చేయడండా వెంటనే వైద్య సిఫారులను సంప్రదించబడలసి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి విధి కోణాల సుండి పలశిలన అవసరం. వైద్య సలహలు మందులు వ్యక్తిగత సంరక్షణ తో వాటాగా ఎన్నో ముఖ్యమైన విధులు భింపిత్తు ప్రణాళిక కొరకు ఆచరించబడలసి ఉంటుంది. దీనిలనసి ఇటువంటి వ్యాధులను అధిగమించి పక్కాటి జీవిసే సైంటిఫిక్ వైద్య పోవడం వైద్య సిఫారులను ఏదురుకోవాలి. ఇటువంటి సమస్యలను ఏదురుకోవాలి వచ్చినప్పుడు పట్టిప్పాచున కుటుంబ వ్యక్తి కలిగినటువంటి మన సమాజంలో కుటుంబ సభ్యులే ముందుండి అన్ని బాధ్యతలు తీసుకోంటారు. ఇటువంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు వారికి సంరక్షకులుగా వ్యవహారిస్తున్న వారి మర్యాదలకు వ్యాధిపై అధికారి అనుకూల దర్శలు / మాట్లాడుకొన్న ప్రతికూల చర్చలు / మాటలే అధికంగా ఉంటాయి. ఇటువంటి వ్యాధిప్రస్తుతిలను వైద్య పరంగా సంరక్షించే గుర్తుంటు ఇటీవలి కాలం లోని వచ్చిందిన చెప్పిప్పు. ఒకలి అభిప్రాయలు మరొకరు పంచుకోవడం వలన వారి యొక్క ఆలోచనా విధానాలను తెలుసుకోవడం వలన కేవలం వైద్య బ్యండానికి కాకుండా వారి చుట్టూ ఉన్న వారికి స్కిప్టుని ప్రతి అర్థం చేసుకోవడానికి సులభతరంగా మార్పిందని చెప్పిప్పు. సంరక్షణ బాధ్యత వ్యక్తిగత మరియు కొంత సేవా దృక్కథం తో వ్యవహారించే వారి యొక్క సంఖ్యా ఇటీవలి కాలంలో భారీగా పెలగిందని చెప్పిప్పు. ఇది ఒక ఉద్యమంలుగా కేవలం వైకల్కం ఉన్నస్వార్కార్కి కాకుండా, వైద్య రంగంలో ముఖ్యంగా సారాలు. మానసికసమస్యలతో ఉన్న వారి యొక్క బాగోగుల కోసం సేవలు బిస్తుతంగా లభించుతున్నాయి. నా యొక్క పరులోని భాగంగా ఎలం ఎం (MS) వలన తీవ్రమైన సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి సంరక్షణ బాధ్యతలు పరిచించేవారి సంఘర్షణ ఉద్యమంలు నెఱిపు లోకి పట్టిందిన చెప్పుడానికి ప్రమాత్రం సందేహంలోని ఇందులో ఇందులో భాగంగా ఎంఎస్ ఎలం నించిన సంరక్షణ బాధ్యతలు వారి సామానించే వారి యొక్క ఉద్యమం సంస్కరణ ఉన్నాయి. నా యొక్క 40 ఏళ్ళ మానసిక వైద్య అనుభవంలో ఈ ఉద్యమం పట్ల నాకు అనితరాభాధ్యమైన సమ్మచన మరియు విలువలు తెలుసుకున్నాసు. గడిచిన దూషణాలకాలంలో మానసికసమస్యలు / దొర్ధల్యతకు సంబంధించి ఎన్నో విషయాలను ఇటువంటి ఎంఎస్ ఎలం (MSSI) సంబంధించి ఎన్నో విషయాలను ఇటువంటి ఎంఎస్ ఎలంగా భాషిస్తున్నాసు

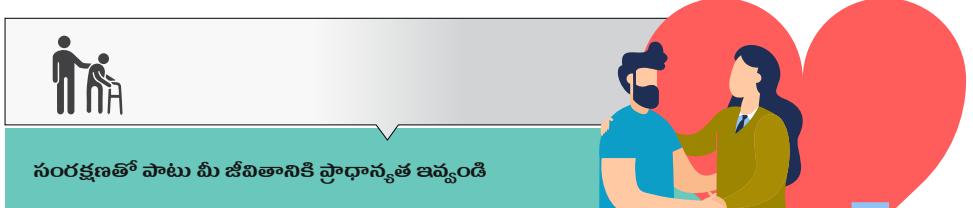
ఒత్తిడి మరియు డిప్రైవ్స్ సంకేతాలు

- చిర్కాలిక చిరాకు / ఆగ్రహం
- నిరంతర విసుగు
- అధిక భయము లేదా ఆందోళన
- విపరీతమైన అనుభూతి
- చెడు కలలు
- చింత
- అపసవహత
- రోజువారి నిద్రయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది చెతులకి చెపుటలు పట్లడం
- మలబంధకం / వీరేచనాలు
- ఎండిసిన నోరు
- తలనొప్పి
- గుండె దడ
- కడుపు నొప్పి
- కండరాల నొప్పులు లేదా బిగుతు
- అలసట / అలసట
- నిద్ర రుగ్సత
- చిస్క మరియు సిస్కర శోస్

## ఒత్తిడి మరియు డిప్లోషన్స్ ను తగ్గించుకోవడానికి చేయవలసినవి

మీ అపసరాలు మరియు భావాలు మీ ప్రియమైనవారి కోపండి	ప్రతిది మీరు పరిష్కారించలేదు అని గ్రహించండి	విపోరయాత్రల కోసం సమయాన్ని వెళ్లించండి, కాని మీతో మొబైల్ ఐప్ఎస్ ఉంటే మితిమీరిన ప్రణాలీకలు మరియు కార్డియాల్ పోలు తయారు చేయడం వాసుకోండి	తక్కువ వ్యాపధిల్లో సహాయ సిమ్మెటం సంప్రదించబడగలగే ముద్దతుదారుల జాబితా చేసుకోండి	ప్రతి రోజు 45 సిమ్మెటాలు నుండి 1 గంట పరకు విత్తాంతి కోసం వెళ్లించి; సంగీతం విసరం, పరసం, మొదలైనటి చేయడి

రోజువారి ప్రకీయల్లో యాగా, వాటియం ఉండేలా చూసుకోండి మరియు చేయండి	ఆర్టోప్యాథోల్జిస్ట్, ముసాజ్, మార్గదర్శకతల్లో ఉంచిపోచిత్తాలు, ధ్యానం, మొదలైనపంచి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ప్రయుక్తించండి	రాత్రి సిద్ధ మాంచిగ పొందండి	ఆపార రకాలు విసియోగించడంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి	సరైన సమయంలో ప్రత్యేపరమ్మన సహాయం తీసుకోండి



# శాలీరక శ్రేయస్సు

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



- రాత్రి మంచి నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి మరియు నొధారణ నిద్రవేళలకు కట్టుబడి ఉండండి

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

PwMS కి మరియు వారి సంరక్షకులకి ఇద్దరుకీ నాణ్యమైన నిద్ర చాలా అపసరం



- పొషించాపోరం తినండి

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



- క్రమం తప్పకుండా వాళ్యామం చేయండి

సడపడం, యొగా మీరు ఫిట్గా ఉండడానికి సాయివడతాయి. విద్దొనా శ్వాసయి సంబంధిత వాళ్యామం బలాస్ని పెంచుతుంది మరియు మరింత ఉల్లాసమైన వైఖలసి జోడిస్తుంది. యొగా మరియు ఏరోబిక్స్ అద్భుతమైనవి కూడా ఈ వాళ్యాయామాలు చేయగలిగిన, జిజీగా ఉండి సంరక్షకులకు ఒత్తిడి ఒత్తిడిని సిర్ఫోంపడం ప్రయోజనం ఉంటుంది

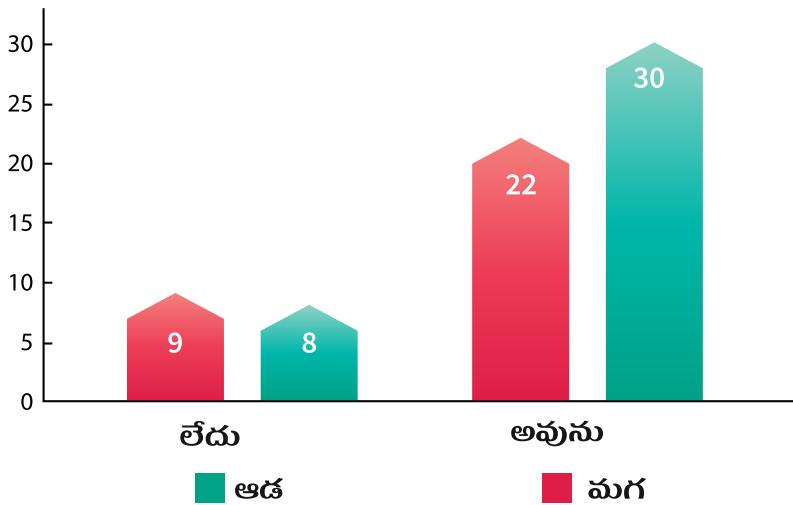


- సహాయం కోసం చేరుకోండి

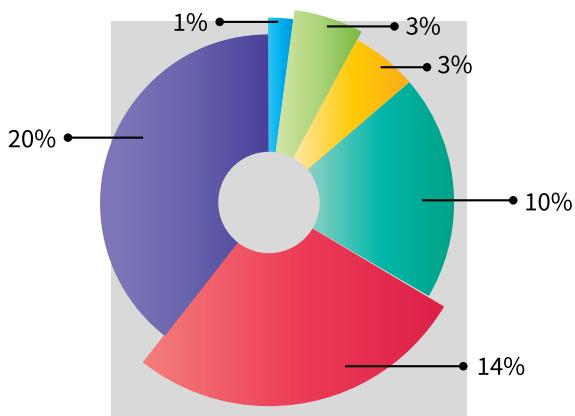
సపోర్ట్ గ్రూప్, ఎంఎస్ ఎస్సి (MSSI) పంచించి, సీకు సహాయం చేయడంలో ముందుంటాయి, ఇతర రోగులు మరియు సంరక్షకులతో ఆరోగ్యపనిలు మార్చాడి, కొత్త పరిశోధన వార్తలు మరియు ప్రోత్సాహం కూడ ఉంటుంది

కొంతమంది పిడిబుల్స్‌ఎంఎస్ (PwMS) యొక్క కుటుంబ సంరక్షకుల నుండి అంతర్గత నిజాలు

మీకు వ్యక్తిగత సమయం లభిస్తుందా?



ଭୁବନେଶ୍ୱର



ఆగ్రహం ఆత్మాత డిప్లోవన్ ఆనందం ఒంటరితనం ప్రేవీ కాదు

# జీవితప్పు నాణ్యత



సంరక్షకులకు జీవన నాణ్యత ప్రతికూలంగా ప్రభావితమవుతుంది మరియు పిడబుల్యుఎంబెస్ (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. పిడబుల్యుఎంబెస్ (PwMS) యొక్క రోజువారి సంరక్షణ శారీరక, మానసిక, భావిందీగా, సామాజిక అవసరాలు మరియు ఆర్థిక ఒత్తిళ్లు చూసుకునే సంరక్షకుల జీవితాలలో మార్పులు, అనుభించవచ్చు మరియు వారి వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితాలపై ప్రభావం ఉండవచ్చు; వారి జీవన ఏర్పాట్లు మరియు జీవితం యొక్క

ప్రాధాన్యతలు మరియు లక్ష్యాల యొక్క పున మూలాయంకసం, మరియు జీవితం మరియు వాటిపై ఎక్కువ ప్రశంసలు ఒకట స్వీంత ఆరోగ్యం. ఎల ఎస్ (MS) సంరక్షకుని అనుభవం చాలా అస్థిరమైన మరియు సందర్భాలల్లిత కారకాలు ప్రతి ఆధారపడి ఉంటుంది.

## సానుకూల దృక్పథాన్ని కొనసాగించడానికి:

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

సిర్ఫారించుకోండి

మీ శేయస్సు మరియు  
పిడబుల్యుఎంబెస్ (PwMS)  
యొక్క ఆసందం కి సమంగా

ప్రాధాన్యత ఇచ్చండి

మీ స్వీంత ముద్దుత నిర్మాణాన్ని కలిగి ఉండండి.  
ముఖ్యంగా నమ్మదగిన కౌట్రమంది వ్యక్తులని,  
పరిగణించి ఆక్సిస్క పరిస్థితులలో

ఏశ్యససియ స్నేహితులతో  
మాట్లాడండి, మీ భారాలు  
పంచుకోండి

సహాయం ఎప్పుడు  
తీసుకోవాలించి 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** ఫిజియోథ్రాపిస్టులు మొదలైన నిపుణుల పేరు మరియు ఫోన్ సంబంధాలు
- 3** మందులు మరియు ఘాట్లు
- 4** సంకీర్ణ వైద్య దర్శకత
- 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 వీటిలు
- 11** మార్పుకోడాసికి అడవిలు బట్టలు
- 12** రెయిన్ గెర్, గొడుగులు మొదలైనవి
- 13** ఒక సీటి సీసా
- 14** సులభంగా తీసుకెళ్ల గలిగి ఆహారం

## అత్యవసర సమాచారం

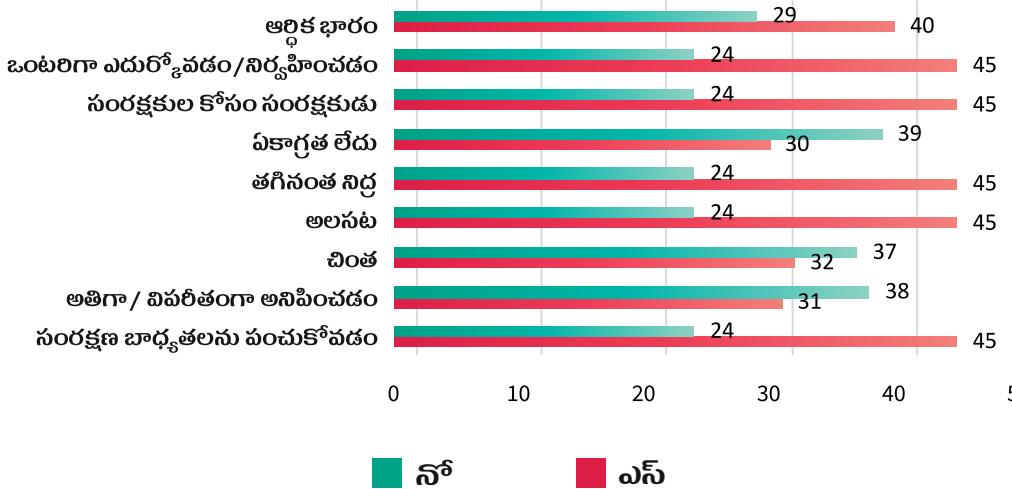
అంటో ఉన్నా లేదా ప్రయాణంలో ఉన్నా, పైన వీరోళిన్న జాబితా కాకుండా, చాలా విషయాలు క్రమంలో కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. సులభంగా ఉంచడానికి కొన్ని విషయాలు సిక్కన్ అలోని సీరే చేసుకునే జాబితాలను ఉపయోగించండి, వాటిని లకార్డ్ చేయండి:

- 1** మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతల పేర్లు మరియు ఫోన్ సంబంధ జాబితా
- 2** కుటుంబ సభ్యులు మరియు మడ్డతు 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, సిర్కిషణ ఏజెస్సీ, అంబులెన్స్ సేవ, జిల్లాయింగ్ మేనేజర్ లేదా భూస్టామీ, మరియుఎంఎస్ఎస్ (MSSI) విపరాలు



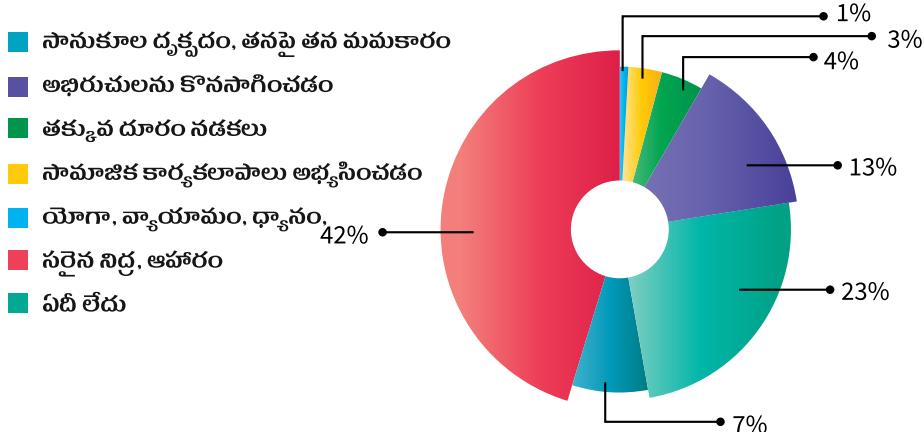
కొంతమంచి పిడబుల్స్ ఎంబెస్ (PwMS) కుటుంబ సంరక్షకుల  
నుండి అంతర్గత విషయాలు

సాధారణ సంరక్షణ సవాళ్లు



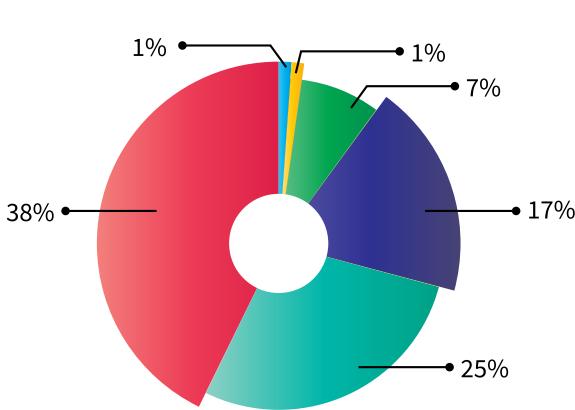
■ నో      ■ ఎన్

స్వియ సంరక్షణ దినచర్చ



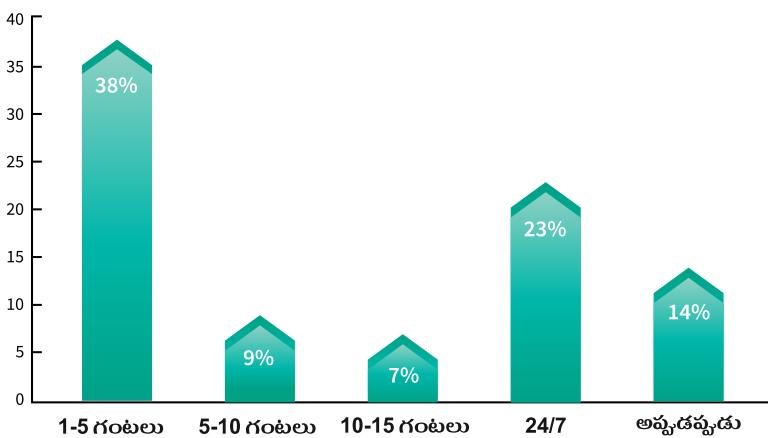
కొంతమంచి పిడబుల్యువిఎస్ (PwMS) కుటుంబ సంరక్షకుల  
నుండి అంతర్గత విషయాలు

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](mailto: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](mailto:mssibangalore1@gmail.com)

### **Chennai**

---

C/o BOSCH, “Sunnyside”, No.8/17, Shafee Mohammed Road, 2<sup>nd</sup> 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mssiindore@gmail.com)

## Kolkata

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

**+91-33-2262-7498 | 84206 55500**

Email: [mssi\\_kolkata@yahoo.co.in](mailto: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](mailto: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](mailto:mssipune@gmail.com)

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

**+91-9833312168**

**[bhavana.issar@caregiversaathi.co.in](mailto:bhavana.issar@caregiversaathi.co.in)  
[www.caregiversaathi.co.in](http://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 <sup>st</sup> 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>

