

આઈબીડી (IBD) સાથે જીવવું

Living with IBD
Language - Gujarati



ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અને કોલાઈટિસ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ (નેક)
**The National Association for Colitis and Crohn's
Disease (NACC)** 4 Beaumont House, Sutton Road,
St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH.

સૂચના માટે લાઈન: 0845 130 2233
વહીવટીતંત્ર: 01727 830038
ફેક્સ: 01727 862550
એન-આઈ-સી સહાયતા લાઈન: 0845 130 3344

વેબસાઈટ: www.nacc.org.uk
ઈમેલ: nacc@nacc.org.uk

© NACC 2004

રજિસ્ટરડ ચેરીટી સંખ્યા 282732

શરૂઆતની પ્રતિક્રિયાઓ...

થોડી વાર અસ્વસ્થ થયા પછી, મોટા ભાગના લોકો નિદાન અંગે ચિંતા અને આરામનો સંયુક્ત પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરશે. તમને જાણીને ચિંતા થશે કે તમને એક સતત ચાલુ બીમારી છે—કંઈક જે હંમેશા રહેશે—અને તમને રોજ લાંબા સમય માટે દવા લેવા અંગે ચિંતા થશે. પણ તમને એ વાતથી આરામ પણ મળશે કે તમારી બીમારીનો ઈલાજ દવાઓથી શક્ય છે અને તમારા લક્ષણોનું ઓળખીતું નામ છે—અને તે કેન્સર નથી.

કેટલાક લોકોને ડૉક્ટરની વાત માનવી અઘરી લાગે છે. અને એ વાજબી છે, કારણકે તમે પહેલા અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝનું નામ નથી સાંભળ્યું. જો તમને ગેરસમજ થાય છે, તો એ સ્વાભાવિક છે, ખાસ કરીને જ્યારે ડૉક્ટરોને બીમારીના કારણોની જાણ નથી અને ભવિષ્યમાં તમને કંઈ તકલીફોનો સામનો કરવો પડશે તેની તમને જાણ નથી કરી શકતા (કારણકે બીમારીનું સ્વરૂપ દરેક વ્યક્તિમાં જુદું હોય છે).

ચિંતા, ગેરસમજ અને આરામ—કોઈ પણ વ્યક્તિને જાણ થયા પછી કે એને ઈન્ફ્લેમેટરી બાવલ ડિઝીઝ (આઈબીડી) (IBD) છે પછીના આ સામાન્ય પ્રતિભાવો છે.

અને પછીના પ્રતિભાવો...

આઈબીડી એક સતત અને બદલાતી બીમારી છે, જેને ઘણી વાર 'ક્રોનિક' પણ કહેવાય છે. 'ક્રોનિક' શબ્દ એક યૂનાની શબ્દથી આવે છે જેનો સંબંધ સમયથી છે અને એનો અર્થ છે 'સતત ચાલે એવું'. અમે આજકાલ આ શબ્દને 'તકલીફકારક' અથવા 'ઉગ્ર' માટે વાપરીએ છીએ. પણ જો તમારો ડૉક્ટર આઈબીડીને 'ક્રોનિક' જણાવે છે, તો તમારે વધારે ચિંતા કરવી નહી જોઈએ. તમારે એને 'સતત' ના અર્થ માં સમજવું જોઈએ.

અને આ બીમારીનું સતત સ્વરૂપ છે જેથી એ વિષે પૂરેપૂરી જાણકારી શરૂઆતના નિદાનમાં મળતી નથી. બીમારી સાથે થોડા વર્ષ રહેવા પછી, એનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ દેખાશે. તમને જાણ થશે કે બીમારી સાથે આટલા વર્ષ રહેવા પછી, અચાનક નવી પરિસ્થિતિઓ પેદા થઈ છે, જેનો સામનો તમારે કરવો છે—જેની તમને આશા નહોતી. એમાં શરૂઆતથી વધારે ખરાબ હુમલો થવો શક્ય છે; અથવા અચાનક લાગે કે જે દવા પહેલા અસરકારક હતી, તેની હવે અસર નથી થતી; અથવા, એમ જણાય કે જે દવા પહેલા અસરકારક નહોતી, તે હવે અસર કરે છે.

તમે બીમારીની શરૂઆતમાં વ્યથાનો અનુભવ કર્યો છે અને તમે પોતાને જણાવ્યું છે કે તમે એનો સામનો કર્યો છે. જો આ તકલીફ ફરીથી થશે, તો આ ડરામણું

થઈ શકે છે અને તમને ચિંતા થશે. અથવા તમને લાગે કે તમે બીમારી સાથે એક સ્તર પર જીવવા માટે પોતાના જીવનને ગોઠવી ચૂક્યા છો, પછી કંઈ ખોટું થાય છે, એટલે કે તમારે ફરીથી પોતાના જીવનને ગોઠવવું પડશે અને એક સિમિત જીવન જીવવું પડશે. તમે જે દવાઓ અને સારવારથી પરિચિત છો, તેને બદલવી પડશે. આઈબીડી જેવી સતત બદલાતી બીમારી સાથે જીવવું એટલે કે તમે હંમેશા એક અનિશ્ચિતતામાં જીવશો.

જો તમે વિચારશો કે આઈબીડી એક તકલીફકારક સંબંધી છે જે તમારી સાથે રહેવા માટે આવ્યા છે, તો તમને એ વિચારથી આરામ મળશે. તમને ખબર નથી કે તમારા સંબંધી કંઈ પ્રકારનો વ્યવહાર કરશે—એ શાંત રહેશે અને થોડા સમય માટે ત્રાસ નહીં આપશે, અને પછી અચાનક વિધ્વંસકારક થશે અને તમને ઘણી તકલીફ આપશે. પણ દુર્ભાગ્યે તમે સંબંધીને જવા માટે કહી શકશો, પણ તમે આઈબીડીને એવું નથી કહી શકતા.

તમે પોતાને કંઈ રીતે જુઓ છો

એક સવાલ જે તમે પોતાને પૂછવા માંગશો—શું તમે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો જે ક્યારેક જ બીમાર થાય છે, અથવા કે તમે એક બીમાર વ્યક્તિ છો જે ક્યારેક સાજો થાય છે? તમારા બદલાતા લક્ષણો અનુસાર તમે પોતાના વિષે અભિપ્રાય બદલશો.

આ બીમારીની આ પણ એક ગેરસમજ પેદા કરતી વિશેષતા છે જેથી બીજા લોકોને પણ ગફલત થાય છે.

બીજા લોકો તમને કેમ જુએ છે

દરદીઓ માટે વિચારવું સામાન્ય છે કે તેમની આસપાસના લોકો તેઓની તકલીફ નથી સમજી શકતા.

તમારા ઓળખીતા લોકો ઈચ્છતા હોય કે તમે તરત સાજા થઈ જાઓ, જેથી તમારી ઉપર દબાણ પડશે કે તમે સાજા દેખાવાનો પ્રયાસ કરો, જ્યારે કે તમે સાજા નથી. તેઓ તમારી ફક્ત ચિંતા કરશે—એવા સમયે પણ જ્યારે તમારી તબીયત સારી છે. તેઓને તમારી બીમારી વિષે ચિંતા હશે, અથવા કે તેઓ તમારા લક્ષણોને નજીવા ગણે છે.

તમે જોશો કે કેટલાક લોકો તમારા વ્યક્તિત્વને તમારી બીમારી માટે દોષી ગણશે. "ઓહ, તમને આ બીમારી છે કારણકે તમે ઘણી ચિંતા કરો છો", એવું તેઓ કહી શકે છે. તમને આવું સાંભળીને તકલીફ થશે, પણ કારણકે આ બીમારીના કારણો વિષે કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિક ખુલાસો નથી, એટલે લોકો વ્યક્તિત્વને પણ એક કારણ સમજી શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં એ વાતથી કોઈ

પણ મદદ નથી મળતી કારણકે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે ચિંતા, વ્યથા અને તાણથી વ્યક્તિના સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય પર અસર થાય છે, ખાસ કરીને આંતરડાઓ પર. પણ એવો કોઈ પણ પુરાવો નથી કે આઈબીડી ત્રાસથી થાય છે—જોકે એવું દેખાય છે કે ત્રાસના કારણે થોડા લોકોમાં તબીયત ખરાબ થાય છે.

તમને કેવી લાગણી થાય છે એ વ્યક્ત કરવું મોટે ભાગે મદદરૂપ થતું નથી. લોકો તમને ક્યારેક કહેશે: 'મૂડ સારો કરો' અથવા 'ચિંતા કરશો નહીં'. તેઓ તમને જુદા જુદા ખોરાકની ભલામણ પણ કરી શકશે; અને તમને પૂછશે કે તમે વૈકલ્પિક અને પૂરક સારવારોને અજમાવી છે. તમને આ સૂચનોથી ચીડ થશે જોકે આ સારા ઈરાદાથી આપવામાં આવે છે.

ક્યારેક લોકો દાવો કરશે કે તેઓને પણ કોલાઈટિસ છે, જ્યારે આ લોકોને ફક્ત પ્રાસંગિક રીતે થતી 'પેટની તકલીફો' છે, જે થોડા દિવસ માટે રહેશે અને પછી તેઓ સાજા થઈ જશે. તમારે શાંત રહેવું જોઈએ અને આ લોકોને હકીકતો સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવી જોઈએ જેથી તેઓ આ ફરકને સમજી શકશે.

બીજા લોકોને સમજાવવું કે 'સંકટસમય' શું છે, તે પણ અઘરું છે. કેટલાક તો તમારા નજીકના મિત્રો છે જે કહેશે: 'પણ તમે એક—બે મિનિટ તો પ્રતીક્ષા કરી શકશો?'—જ્યારે તેમને ખબર નથી કે તમે પ્રતીક્ષા નથી કરી શકતા.

સાચી વાત છે—કે મોટા ભાગના લોકો આઈબીડીને સમજી નથી શકતા, પણ શું તમે એમને દોષી માની શકશો? તમને પોતાને પણ આ બીમારીને સમજવું અઘરું લાગે છે—અને તમે તો એથી પીડિત પણ છો. હવે વિચારો કે જે વ્યક્તિને આઈબીડી નથી તે આની સાથે જીવવાની તકલીફોને કેમ સમજી શકશે.

કુટુંબીજન અને મિત્રોને સમજાવવું

યાદ રાખશો કે તમારી બીમારી તરફ લોકોની પ્રતિક્રિયા તેઓના પોતાના વ્યક્તિત્વ અને અનુભવોથી પ્રભાવિત હોય છે—અને કેટલાક નકારાત્મક પ્રતિભાવો સંવેદનશીલતાની ઉણપની જગ્યાએ ડરથી પ્રભાવિત હોય છે.

આઈબીડી લોકોને મૂંઝવણ કરે તેવી બીમારી છે; આપણે બીજાઓ સાથે આપણા કૂલા, શરીરનો મળ, સંડાસ અને આંતરડાઓની ચર્ચા આપસમાં નથી કરતા; અને આપણે આવી ચર્ચા નજીકના લોકો સાથે પણ નથી કરતા. એટલે શરમના કારણે પણ તમે બીજા વ્યક્તિને તમારી હાલતની જાણ નહીં કરી શકશો. જો તમને ખુલાસો આપવામાં શરમ આવતી હોય, તો તમે તમારા સ્પાઉસ, પાર્ટનર અથવા સંબંધીને વાંચવા માટે કહી શકશો.

કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ (નેક) ઘણી સારી બુકલેટ પ્રકાશિત કરે છે જે અલ્ટરેટિવ કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝ માટે

વિગતવાર જાણકારી આપે છે. આથી તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓને બીમારીને સમજવાની તક મળશે.

તમારા નજીકના વ્યક્તિને બીમારી વિષે સમજાવવાનો બીજો તરીકો છે કે તમે એક ડૉક્ટરને કહો કે એ બીમારી વિષે તેઓને સમજાવી શકે. આ મદદરૂપ નીવડશે જો તમે માહિતીને વધારે પ્રમાણભૂત બનાવવા માંગો છો. પણ સૌથી સારી રીતે લોકોને તમારી સ્થિતિ વિષે સમજાવવા માટે તમારે સ્થિતિ વિષે સ્પષ્ટ રીતે વાત કરવી જોઈએ અને બીજાઓને કહેવું જોઈએ કે તેઓ કઈ રીતે તમારી મદદ કરી શકશે.

બીજાઓને સમજાવવું

કેટલાક લોકો સાથે તમે વિગતવાર માહિતી આપવા નહીં માંગો. ત્યાં એક વાક્ય તમને ઉપયોગી નીવડશે: 'મને આંતરડાંની તકલીફ છે એટલે મારે તરત જ સંડાસ જવું પડે છે'. ઘણાં લોકો આને સ્વીકારશે અને તમને વધારે સલાહ કરશે નહીં. જો તમે ફોન પર છો, તો આ વધારે સરળ છે: તમે ઘંટડી વાગી છે અથવા કે બટેટા ઊકળી રહ્યા છે કહીને ફોન કાપી શકશો.

કાર્યસ્થળ પર શું કહેવું

ઘણાં લોકો ચિંતા કરે છે કે તેઓના માલિકોને બીમારી વિષે જાણ કરવામાં જોખમ છે. પણ સામાન્ય રીતે જાણ કરવી તે સારું છે, પણ જો તમને ચિંતા થાય છે, તો નેક પાસે નોંધરના અધિકારો વિષે એક ઈ-ફોર્મેશન શીટ છે. ઘણાં માલિકો તમારી તકલીફ સમજે છે, અને જ્યારે તેઓને તમારી બીમારી વિષે જાણ હશે, તો તમારા મન પરની તકલીફ ઓછી થશે. જો તમને સારું લાગે, તો તમારી ટેબલને સંડાસની નજીક રાખી શકાય છે: અને, જો બધાને તમારી સ્થિતિની જાણ છે, તો તમારે ચૂપકેથી ગોળી લેવાની જરૂર નહીં પડે અથવા પેટની ગરબડી માટે બહાના આપવાની જરૂર પડશે નહીં.

તમારા માલિકને તમારી બીમારી વિષે નેક સભ્ય બુકલેટ દેખાડવી ઉપયોગી નીવડશે—અને એમને એમ સમજાવવું કે આ બીમારી ચેપી નથી મદદરૂપ રહેશે. તમારી સાથે કામ કરતા કાર્યકરો તમને આ વિષે ક્યારે પણ પૂછશે નહીં, પણ આ ડર તેઓના મનમાં હોઈ શકે છે અને તેઓને ખાતરી આપવી દરેક રીતે સારું છે.

વધારે વ્યવહારિક ધોરણે, તમને કંપનીની બીમારી સંબંધી વેતન નીતિ માટે જાણ હોવી જોઈએ, જો તમે સ્વરોજગાર પર છો, તો તમારા રાષ્ટ્રીય વીમાના યોગદાન સમય પર કરશો અને જ્યારે તમે વીમો લો, ત્યારે ખોટી જાણકારી આપશો નહીં. જો તમને તમારા માલિક સાથેના સંબંધ વિષે ચિંતા હોય, તો નાગરિક સલાહ બ્યૂરો અથવા તમારી ટ્રેડ યૂનિયન તમારી મદદ કરી શકશે.

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવી

આઈબીડીથી પીડિત થવું એટલે કે તમે બીજા લોકોની સરખામણીમાં તમારા જીવનને વારંવાર મળશો, અને એટલે તમારા જીવન સાથે તમારા સંબંધ પણ જુદા હોય. તમે તમારા ડૉક્ટરના મોઢે એવી વાતો સાંભળશો જે તમે પહેલાં સાંભળી નહીં હશે, દાખલા તરીકે: "આપણે આને અજમાવીશું પણ આપણે ખબર નથી કે એ અસરકારક હશે". કેટલાક દરદીઓને આ પ્રામાણિકતા ગમે છે; જ્યારે કેટલાઓ એનાથી ડરે છે; અને બીજાઓને એ સાંભળીને ગુસ્સો આવે છે. તેઓ વિચારે છે: ડૉક્ટરોને શા માટે કશી ખબર નથી?

તમારો ડૉક્ટર તમને દવા આપશે, પણ તમને એક હદ સુધી પ્રયોગ કરવા માટે પણ કહેશે—જેથી ખબર પડે કે તમારે માટે શું યોગ્ય છે. એટલે સારવારના સંબંધમાં તમારે વધારે જવાબદારી લેવી પડશે. એટલે તમારે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવું જોઈએ કે તમે કેટલી સીમાઓ સુધી જઈ શકો છો, તમે કઈ દવા સાથે શું લઈ શકશો. ડૉક્ટરની મુલાકાત લેતા પહેલાં પણ ડૂગ્ગ પર નેકની બુકલેટ વાંચવા જેવી છે કારણકે તેથી તમને તમારી બીમારી માટે ઉપલબ્ધ જુદી જુદી સારવારોની જાણ થશે.

ડૉક્ટરની મુલાકાત લેતા પહેલાં તમારે એમને પૂછવા માટેના સવાલોને વિચારી, એની સૂચી બનાવવી જોઈએ. જ્યારે તમે સર્જરિમાં હશો ત્યારે તમે કેટલી વાતો ભૂલી જશો.

યોગ્ય શબ્દ બોલવા

કેટલાક દરદીઓ પોતાના લક્ષણો માટે વાત કરતા શરમાય છે, પણ યાદ રાખશો કે ડૉક્ટરો શરીરના બધા કાર્યો વિષે વાત કરવા માટે ટેવાયલા હોય છે.

તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરતા તમને આ શબ્દો ઉપયોગી નીવડશે: 'ઝાડો', 'સ્ટૂલ' અને 'આંતરડાંનું હલન' એ સ્પષ્ટ અને સાફ શબ્દો છે. પણ તમારા ડૉક્ટરને ક્ષેત્રમાં વપરાતા બીજા બધા શબ્દોની પણ જાણ હોય છે, એટલે તમે જે શબ્દને સંકોચ વિના વાપરી શકો, તેનો ઉપયોગ કરો. જો ડૉક્ટર તમને તમારા ઝાડાનું વર્ણન કરવા માટે કહે, તો તમે એને 'ટૂથપેસ્ટ જેવું', 'ગાયના સંડાસ જેવું', 'ઘેટાંના બીટ જેવું' તે રીતે વર્ણન કરી શકશો. બીજા શબ્દો અને વાક્યો જે તમને મદદરૂપ નીવડશે, તે છે: 'સંકટસમય', 'અકસ્માત થવો', 'સંડાસમાં યોગ્ય સમય પર ન જવાનો ડર', 'સતત ડાયેરીયા', 'ગેસ', 'વાયુ' અથવા 'હવા'.

આ તો ફક્ત તમારી ભલામણ માટે છે—જો તમે પહેલાંથી તમારા વર્ણનો શોધી રાખશો, તો તમે સર્જરિમાં શરમથી બચી શકશો.

પૂરક દવાઓ

જ્યારે કોઈ બીમારીના દેખીતા કારણ અથવા ઉપચારની જાણ નથી, તો બીજા વલણો અંગે વિચારવું સ્વાભાવિક છે. બીજા વલણોની વિવિધતા ઉપલબ્ધ છે: હોમીયોપેથી, એક્યુપંકચર, એરોમાથેરપી, વશીકરણ, હર્બલ સારવારો, વિશિષ્ટ ખોરાકો, આરામ આપવાના તરીકાઓ—વૈકલ્પિક સારવારોમાંની આ થોડી સારવારો દાખલા પ્રમાણે છે. કેટલીક સારવારો તો વૈકલ્પિક સારવાર તરીકે પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે; જ્યારે કેટલીક સારવારો 'પૂરક' હોય છે, એટલે કે એ તમને તમારી મુખ્ય સારવારમાં મદદ કરશે.

જોકે કોઈ પણ ઠોસ પુરાવો નથી કે આ સારવારો અસર કરે છે, પણ કેટલાક લોકોને લાગે છે કે તેઓને એનાથી મદદ પહોંચી છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે આરામ આપવાના તરીકાઓથી ક્યારેક ફક્ત લક્ષણોમાં આરામ મળશે, પણ તે કોઈ વ્યક્તિને આઈબીડી સાથે જીવવાના ત્રાસનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ રહેશે. જો તમે આંખાની કોઈ પણ સારવાર અજમાવવા માંગો છો, તો અમારી ભલામણ છે કે તમે તમારા ડૉક્ટર સાથે એની ચર્ચા પહેલાં કરો.

જોકે જ્યાં સુધી તમે યોગ્ય તબીબી મસલત વિના:

- તમારી હાલની સારવાર છોડતા નથી,
 - કોઈ નવી દવાઓ લેતા નથી,
 - કોઈ વિશિષ્ટ ખોરાક લેતા નથી, અથવા
 - કોલોનિક લવાજ જેવી વસ્તુઓ લેતા નથી,
- તો આમાંની વધારાની સારવારો નુકસાનકારક નથી અને એથી તમને સુખાકારીનો અનુભવ થશે.

ખોરાક

જોકે એવા કોઈ પણ પુરાવા નથી મળ્યા કે ખોરાક આઈબીડીનું કારણ છે, પણ કેટલાક લોકોનો અનુભવ છે કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થો ન લેવાથી હુમલાઓ ઓછા થાય છે, અને કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોથી લક્ષણો બગડે છે. જ્યાં સુધી તમે તમારા ડૉક્ટરથી ચર્ચા કર્યા વિના તમારી ખોરાકમાં મુખ્ય ફેરફારો નથી કરતા, ત્યાં સુધી તમે પોતે પ્રયોગ કરી શકશો. વધારે જાણકારી માટે જુઓ, નેકની બુકલેટ 'ખાદ્ય પદાર્થ અને આઈબીડી'.

પોતાનું ધ્યાન રાખવું

જીવનમાં મુખ્ય ફેરફારોથી વ્યથા અને ચિંતા થશે, અને આઈબીડી જેવી શરીરને નબળું બનાવતી અને અનઅપેક્ષિત બીમારી સાથે ચિંતા અને ડિપ્રેશનની ભાવનાઓ સામાન્ય છે. દુખાવો, ડાયેરીયા અને થાક જેવા શારીરિક લક્ષણોની ઉપરાંત તમારે તમારી ભાવનાઓ પર પણ કાબૂ રાખવો પડશે.

શું તમને ચિંતા અથવા ફિક્કર થાય છે? તમને ચિંતા તો થશે જ ને! શું તમને થાક અને વ્યથાનો અનુભવ થાય છે? કોને નહીં થશે? તમારી ભાવનાઓને ગેરવાજબી અથવા નબળાઈની નિશાની સમજશો નહીં. પોતાને ગુનેગાર સમજશો નહીં અથવા કે જો તમને આરામ કરવો છે અથવા કામકાજમાંથી રજા લેવી છે, તો વિચારશો નહીં કે તમે કોઈ પણ કારણ વિના ખાલી ધાંધલ કરો છો. યાદ રાખશો કે તમે એક સતત ચાલુ બીમારીથી પીડિત છો અને તમને કેટલીક વાર થાક લાગશે. જો તમને આરામ જોઈએ છે, તો એ ખરેખરમાં જરૂરી છે કે તમે પોતાની કાળજી કરીને આરામ કરો.

કારણકે તમે જાતે બધું નથી કરી શકતા, એનો અર્થ નથી કે તમે બીમારીનો સામનો નથી કરી શકતા. એનો અર્થ છે કે તમે એક ઘણી અઘરી પરિસ્થિતિમાં સારી રીતે જીવન વ્યતિત કરો છો.

એક બીજાને ટેકો

જો તમે નેક સાથે જોડાશો, તો જો તમે ઈચ્છશો તો તમને જૂથની મુલાકાતોમાં જવાની તક મળશે. કેટલાક લોકો ચિંતા કરે છે કે નેક જૂથમાં જવું એટલે એવી જગ્યાએ બેસવું જ્યાં ઘણાં લોકો સાથે મળીને શરમ આવે તેવા લક્ષણોની ચર્ચા કરે છે. પણ વાસ્તવિકતામાં લોકો ત્યાં સામાન્ય બાબતો પર વાતચીત કરે છે. કેટલીક વાર બીજા લોકો સાથે સમય પસાર કરવાથી જેઓ પણ એ જ બીમારીથી પીડિત છે, અને કે તમે એકલા બીમારીથી પીડિત નથી, તેથી તમને ઘણી તાકાત મળે છે. એક જૂથથી આરામ મેળવવા માટે જરૂરી નથી કે તમે વાતચીત કરો. સંબંધીઓને પણ મદદરૂપ લાગશે કે તેઓ આઈબીડીથી પીડિત બીજા લોકોથી મળશે.

નેક—સાથે—સંપર્ક

લોકોને એવા કોઈ ત્રીજા વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાની ઈચ્છા થાય છે કે જે નર્સ, ડૉક્ટર, સંબંધી અથવા મિત્ર નથી પણ જે આઈબીડી માટે જાણકારી રાખે છે. નેકનું એક રાષ્ટ્રભરનું એક નેટવર્ક છે જ્યાં પ્રશીક્ષિત ટેકો આપતા સાંભળવવા વાળા લોકો આઈબીડીથી પીડિત કોઈ પણ વ્યક્તિને ફોન ઉપર એક ખાનગી સેવા આપે છે. સેટ એલ્બેન્સમાં નેક ઓફિસ અથવા તમારા સ્થાનિક નેક જૂથથી સંપર્ક માટે લોકોની એક સૂચી ઉપલબ્ધ છે—અથવા રાષ્ટ્રીય સહાયતા લાઈન [National Support Line] પર કોઈની સાથે વાત કરો, જ્યાં તમે સોમવારથી શુક્રવાર સાં જના 6.30 થી 9.00 સુધી આ ફોન 0845 130 3344 પર વાત કરી શકશો.

કાઉન્સેલિંગ

એક કાઉન્સેલરથી વાત કરવાથી તમને અને તમારા કુટુંબને આઈબીડીથી થતા ફેરફારોને સમજવામાં અને એ માટે જીવન ગોઠવવામાં મદદ મળશે. તમને જાણ થશે કે તમારા જીવનની પ્રેક્ટિસથી તમને એક કાઉન્સેલર મળશે, અથવા તમે જે હોસ્પિટલમાં જાઓ છો, ત્યાંના સામાજિક કાર્યકરને પૂછી શકશો.

વ્યવહારિક સૂચનો

ઘણાં લોકો ચિંતા કરે છે કે ઘરની બહાર તેઓ સાથે 'અક્સ્માત' થશે. એટલે તમારી સાથે ઈમરજન્સી કિટ રાખવી જરૂરી છે—એક જોડી પાટલૂન (જો તમે સ્ત્રી છો, તો ટાઈટ્સ) અને ભીંજાયેલા કપડાં, જે તમે કેમિસ્ટની દુકાન પર ખરીદી શકશો. તમારી પાટલૂનમાં એક પેન્ટી—લાઈનર તમને વધારે સુરક્ષા આપશે. નેકે એક 'સરવાઈવલ પેક' પ્રકાશિત કર્યો છે જે તમને ઉપયોગી નીવડશે.

ઈમરજન્સી સંડાસ જવા માટે પબ અને કેમિસ્ટની દુકાનો યોગ્ય જગ્યાઓ છે. જો તમે નેકના સભ્ય છો તો તમને 'પ્રતીક્ષા નથી થતી' કાર્ડ મળશે જે તમે મુખ્ય રીટેલરોની દુકાનોમાં સ્ટાફને દેખાડી શકશો.

જો તમારી સાથે ઘણાં અક્સ્માતો થાય છે, તો તમારે સાથે ઘરમાં સંડાસમાં ખાનગી જગ્યાએ ફ્લેનલ અથવા સ્પંજને રાખશો જેથી તમે પોતાને બરાબર રીતે સાફ કરી શકશો. તમે ઘર પર સંડાસમાં એયર ફ્રેશનર પણ રાખી શકશો, અને તમે એક નાનું ફ્રેશનર સાથે પણ રાખી શકશો જેથી તમને એવું ન લાગે કે સંડાસમાં જતા બીજા વ્યક્તિને તમારા જવાથી તકલીફ થશે.

કેટલાક લોકોને સવારનો સમય સૌથી ખરાબ લાગે છે, જ્યારે તેઓએ સવારની પહેલી ચા પીધી છે અથવા કંઈક ખાધું છે. આથી કામ પર નીકળવામાં તકલીફ થઈ શકે છે. કેટલાક લોકો સવારે વહેલા ઊઠીને નાસ્તો કરે છે—અને બીજાઓને ખાવા પહેલાં કામ પર પહોંચવું સરળ લાગે છે.

જો તમે રજા પર જાઓ છો, તો તમારી સાથે યોગ્ય માત્રામાં દવાઓ રાખવી જોઈએ—અને તમારે જોઈતી માત્રા કરતા થોડી વધારે રાખવી જો તમને રજા પર વિલંબ થાય. તમે જે દવાઓ વાપરો છો તેની નોંધ કરો અને ડૉક્ટરનો પત્ર સાથે રાખો. ધ્યાન રાખો કે તમારો પ્રવાસી વીમો તમારી હાલની બીમારીને કવર ત્યારે જ કરશે જો તમારી પાસે તમારા ડૉક્ટરની સંમતિ છે કે તમે પ્રવાસ કરો છો. કેટલીક એયરલાઈન્સ તમને પહેલા સીટો ભુક કરવા દેશે અથવા ફ્લાઈટ પર સમયથી ઘણી પહેલાં ચેક ઈન કરો. અને જો સીટબેલ્ટની લાઈટ ઓન છે અને તમને સંડાસ જવું જરૂરી છે, તો સીટબેલ્ટ ખોલો અને સંડાસ જાઓ—જ્યાં સુધી, વિમાનમાં કોઈ વાસ્તવિક સંકટ ન હોય. તમારા મનને શાંત કરવા માટે ઊઠાન પહેલા, એયર-સ્ટીવાર્ડ સાથે વાત કરશો.

જો તમને વારંવાર સંડાસ જવાની ચિંતા છે, તો તમારે નીકળવા પહેલા યોગ્ય સમયે જમવું જોઈએ. જમ્યા પછી ફરવાથી ભોજન તમારા શરીરમાં નીચે પહોંચે છે અને તમને સંડાસ વાપરવાની જરૂર પડશે, એટલે જો તમે આ વર્તુળ નીકળતા પહેલા પૂરું કરો થો વધારે સારું રહેશે.

વિદેશ જવા પહેલાં તમારે "સંડાસ ક્યાં છે?" તે દેશની તમે મુલાકાત લઈ રહ્યા છો તેની ભાષામાં આ શીખવું જોઈએ. નેક પાસે 'પ્રતીક્ષા નથી થતી' કાર્ડો વિવિધ ભાષાઓમાં છે. યાદ રાખો કે ખોરાકમાં ફેરફારથી સ્વસ્થ લોકોને પણ 'પ્રવાસીનો ડાયેરીયા' થાય છે, એટલે રીઝોર્ટોમાં લોકોને ટેવ હોય છે કે પર્યટકો તેમને સંડાસ માટે પૂછતા હોય છે.

કસરત અને રમત

આઈબીડીથી પીડિત થવાનો અર્થ નથી કે તમે મનોરંજન અને રમતની પ્રવૃત્તિઓ છોડી દો, પણ આ સમય એવો છે જ્યારે તમે ક્યારેક માંદા હશો અને તમને થાક લાગશે અથવા તમે સંડાસ જવા માટે વધારે ચિંતા કરશો.

જો તમને ચિંતા છે કે શું કોઈ રમત તમારે માટે સુરક્ષિત છે, તો તમારા ડૉક્ટરને અભિપ્રાય માટે પૂછો, અને પછી તમને કેટલી સુખાકારીનો અનુભવ થાય છે, તેની ઉપર નિર્ભર કરો.

જ્યાં સુધી શક્ય હોય, એ જરૂરી છે કે તમે કોઈ પણ શારીરિક કસરત કરો, કારણકે આથી તમારા સ્નાયુઓ અને હાડકા સારી અવસ્થામાં રહેશે. આનો સૌથી સારો તરીકો છે કે તમે તમારી જીવનશૈલીમાં કોઈ કસરતને સામેલ કરો. એ દુકાન પર માલસામાનની ખરીદ માટે ગાડીથી જવાની જગ્યા ચાલવાની પ્રક્રિયા હોઈ શકે છે, અથવા કાર્યસ્થળ પર લિક્ટની જગ્યાએ સીઠીઓ વાપરવાની ટેવ હોઈ શકશે. જો તમે નિર્ણય લો છો કે તમારે નિયમિત કસરતના પ્રોગ્રામનું આયરણ કરવું છે, તો તમારે પોતાના ડૉક્ટરથી અને કસરત ઈન્સ્ટ્રુક્ટરથી સલાહ લઈને એક યોગ્ય કસરતનો કાર્યક્રમની યોજના કરવી જોઈએ.

મૈથુન

આઈબીડીથી મૈથુન પર ખરાબ અસર પડે છે. તમને ગંદા થવાની ચિંતા હોય અથવા પલંગમાં અકસ્માત કરવાની ચિંતા હોય. તમને ક્ષેત્રમાં દુખાવો તો થશે જ—અથવા તમે મૈથુન માટે એટલા થાકેલા હો કે તમને એની ઈચ્છા ન થાય. તમારા પાર્ટનરને પણ એવી ચિંતાઓ હશે કે શું એ તમને તકલીફ પહોંચાડે છે.

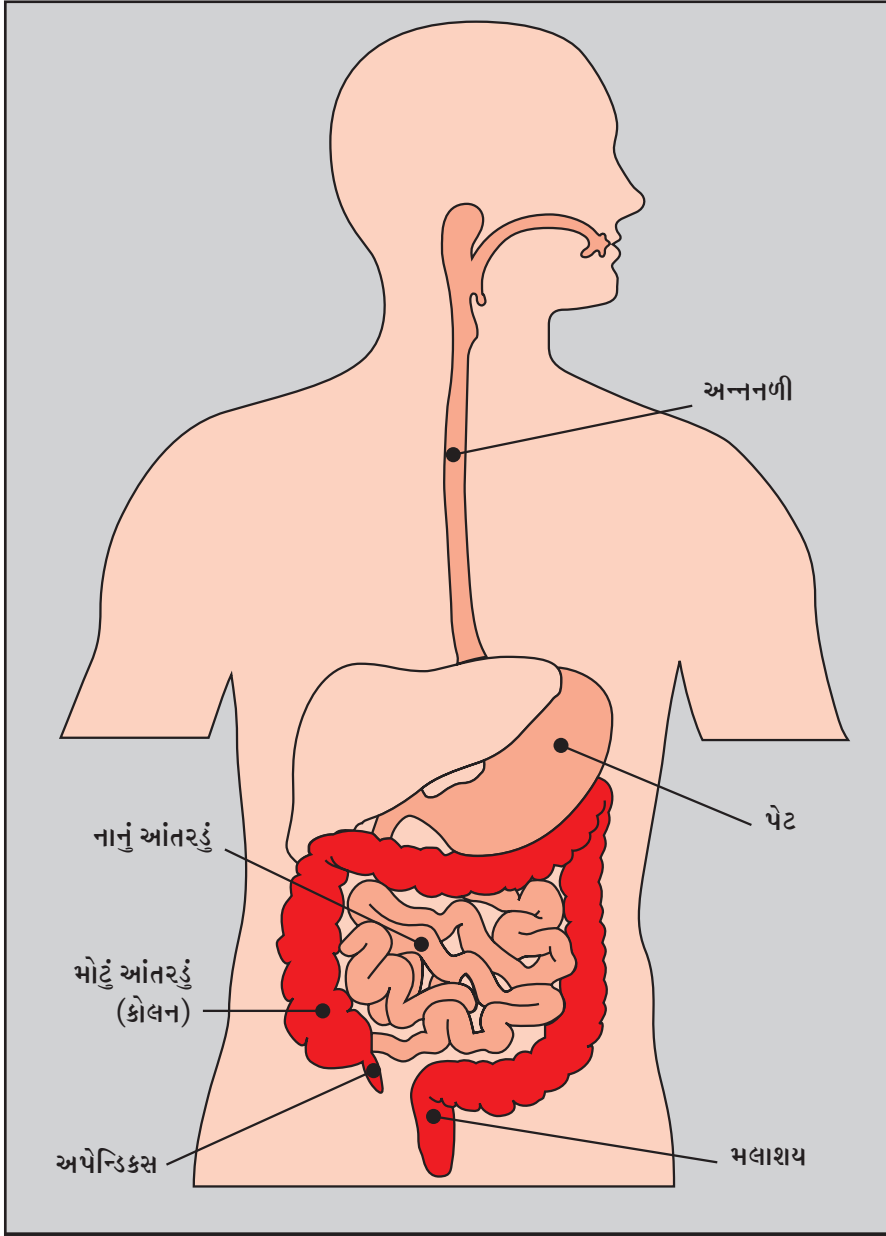
તમારા જીવનમાં મૈથુન પર કેમ અસર થાય છે એનો એક દાખલો છે રાતના સમય સૂવા પહેલાં અપાતા એનીમાઓ. આ એક સરા મૈથુન માટે વિધ્વંસકારક હોઈ શકે છે. અને, શું તમારા પાર્ટનરને ખબર છે કે એનીમા વાપરવાનો અર્થ છે કે તમારે પહેલા તમારી ડાભી બાજુ સૂવું પડશે? શું આનો અર્થ તમારા પાર્ટનરની સામે પીઠ કરવાનો તો નથી? શું આથી એને તકલીફ થશે? તમારે સ્થિતિ તમારા પાર્ટનરને સમજાવવી જોઈએ. જો તમે એક બીજાની સામે સૂઓ છો, તો એનીમા લેવાનો અર્થ છે કે તમે સામે પડખે સૂઈ નહીં શકશો, તો તમારે સૂવાની દિશા બદલવી જોઈએ.

આવી સ્થિતિઓ માટે વાત કરવી જરૂરી છે. વાત કરવાથી જીવનમાં મૈથુન સંબંધી તકલીફોમાં મદદ મળે છે અને જ્યારે ચૂપ રહેવાના કેટલા બધા અર્થ નીકળી શકે છે તે ત્યારે વાત કરવી અગત્યનું છે. જો તમને લાગે છે કે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા પ્રતિ લાગણી રાખે છે, તો તમે એમની સાથે વાત કરી શકશો. કાઉન્સેલિંગથી પણ મદદ મળશે અથવા તમે આ ચિંતાઓ માટે ચર્ચા કરવા નેકનો સંપર્ક સાધી શકશો.

જો તમે કુટુંબ શરૂ કરવાનું વિચારો છો, તો તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લેશો અથવા ફળદ્રુપતા અને ગર્ભાવસ્થા પર નેકની બુકલેટ વાંચો. કેટલાક ડ્રગોથી તમારી ફળદ્રુપતા ઓછી થાય છે એટલે શરૂ કરવા પહેલાં તમને જાણ હોવી જોઈએ.

યાદ રાખો

નેક અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝ થી પીડિત લોકોને મદદ કરવા માટે બનેલી સંસ્થા છે, એટલે જરૂર જોડાશો (આગલા પાનાં પર અમારું ફોર્મ જુઓ). આ રીતે તમને જાણ રહેશે કે કઈ સૂચના અને સહાય તમને આઈબીડી સાથેના દરરોજના જીવનમાં કામ આવશે.



નેકની સભ્યતા માટે અરજીનું ફોર્મ

નેકના સભ્ય બનવા માટે તમારી ઉંમર ઓછામાં ઓછા 16 વર્ષની હોવી જોઈએ. માતાપિતાઓ બાળકની જગ્યા જોડાઈ શકે છે અને અમને 'પ્રતિક્ષા નથી થતી કાર્ડ' (કાન્ટ વેઈટ કાર્ડ) બાળકના નામમાં છાપવા માટે અધિકૃત કરી શકે છે. આ માટે આ ફોર્મની નીચે આપેલ જગ્યામાં વિગતો ભરો.

મોટા અક્ષરોમાં ભરશો

તમારી અટક	
પહેલું નામ	શીર્ષક
સરનામું	
	પોસ્ટકોડ
ટેલીફોન	જન્મ તીથી
નોંકરી હતી/છે	નિદાનની તારીખ
તમને નેક વિષે કેમ ખબર પડી?	

ફંપા કરી પુષ્ટિ કરો કે તમે અમને પરવાનગી આપી છે જેથી અમે યોગ્ય નેક જૂથોને તમારી સભ્યતાની જાણ કરશું જેથી તેઓ તમને વિગતો સાથે સંપર્ક કરી શકશે. હા ના

શું તમે નીચેમાંથી એક છો:

દરદી બાળક માટે અરજી આપતા માતાપિતા બીજા સંબંધી મિત્ર સ્વાસ્થ્ય વિશેષજ્ઞ

તમારી બીમારી શું છે:

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ પ્રોક્ટાઈટિસ બીજા _____

સભ્યતા માટે લવાજમ

નવા સભ્યોને પહેલા વર્ષ માટે £12 આપવાના રહે છે જેમાં આપેલ પુસ્તકોની કીમત સામેલ છે. લવાજમ લંબાવવા માટે દર વર્ષે £10 ની રકમ આપવી પડશે. નવા સભ્યો જે તેઓના સ્વાસ્થ્ય અથવા રોજગારના કારણે ઓછી આવક મેળવે છે, તે પહેલા વર્ષે £10 ની ઓછી દર પર જોડાઈ શકશે. સંઘના કાર્યમાં મદદ માટે વધારે દાન સ્વીકારવામાં આવશે. (વિદેશનાં સભ્યોને પ્રથમ વર્ષ માટે £15 અને ત્યાર પછી £12 સ્ટર્લિંગ ટ્રાફ્ટ દ્વારા સૂકવવાનું કહેવાયું છે.)

લવાજમ (£12 અથવા £10)

£	
£	
£	

મને નેકના સભ્ય માટે જોડાવા દો. હું નેકને અધિકૃત કરું છું કે એ મારી વ્યક્તિગત વિગતોનો સંગ્રહ કરીને એને યોગ્ય રીતે વાપરી શકશે.

નેક માટે દાન

કલ

સહી	તારીખ
-----	-------

શું તમે પહેલા નેકના સભ્ય હતા?

હા ના

જો તમે બાળક માટે અરજી કરતા માતાપિતા છો અથવા દરદીના સંબંધી છો, તો તમે પ્રતીક્ષા નથી થતી કાર્ડ પર તેઓનું નામ છપાવવા માંગશો. જો એ પુષ્ટ છે તો દરદીને નીચે સહી કરવી પડશે કે અમે તેઓની વ્યક્તિગત જાણકારી રાખી શકશું. તેજ રીતે માતાપિતાને બાળકની જગ્યા સહી કરવાની રહેશે.

બાળક અથવા માતાપિતાનું પુરું નામ	જન્મ તીથી
બીમારી	નિદાનની તારીખ
હું સંમત છું કે નેક મારા/મારા બાળકને લગતી ઉપરની જાણકારી યોગ્ય નેક જૂથો સાથે વહેંચી શકશે.	<input type="checkbox"/> હા <input type="checkbox"/> ના
હું મંજૂરી આપું છું કે નેક મારા/મારા બાળક વિષે ઉપરલેખિત માહિતી નેકના યોગ્ય જૂથોને આપી શકશે.	<input type="checkbox"/> હા <input type="checkbox"/> ના
	સહી: _____ (ઉપર લખેલા દરદી અથવા વાલીનું નામ)

ઓફિસ માટે પ્રાપ્ત થયું સંખ્યા એરિયા જૂથ

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અને કોલાઈટિસ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ

4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. સૂચના માટે લાઈન: 0845 130 2233 વહીવટીતંત્ર: 01727 830038

નેકને તમને સભ્ય બનાવવા માટે આ ફોર્મ પર જોઈતી વ્યક્તિગત માહિતી જોઈએ છે જેથી એ તમને સભ્યતા સંબંધી યોગ્ય જાણકારી મોકલી શકે. નેકની ડેટા પ્રોટેક્શન નીતિ અને આચારસંહિતાની નકલ ડાયરેક્ટરથી મળી શકશે.

સંઘ વિષે

નેક [NACC] ની સ્થાપના 1979 માં એક રાષ્ટ્રીય સંઘ તરીકે થયેલી અને હાલમાં સમગ્ર યૂકેમાં એની સાથે 30,000 સભ્યો અને 70 જૂથો જોડાયેલા છે. અમે સભ્ય તરીકે એવા બધા લોકોનું સ્વાગત કરશું જે અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ (UC) અથવા ક્રોહનન ડિઝીઝથી પીડિત હોય, તેઓના કુટુંબો અને મિત્રો, હેલ્થ પ્રોફેશનલો અને કોઈ પણ વ્યક્તિ જે સંઘના ઉદ્દેશ્યોની સંમતિ રાખે છે.

સભ્યોને દર ત્રણ મહિને એક ન્યૂઝલેટર મળશે, અને તેઓ વિવિધ પુસ્તકો માટે વિનંતી કરી શકે છે. સૂચના માટે યોગ્યાનિયાઓ પણ ઉપલબ્ધ છે અને એ તમને NACC ની વેબસાઈટથી પણ મળશે (www.nacc.org.uk).

NACC એક સંયોજિત સભ્યતા અને 'પ્રતિષ્ઠા નથી થતી' કાર્ડ આપે છે જેને દર વર્ષે લંબાવવું જરૂરી છે. કાર્ડમાં સંદેશ લખેલો હોય છે 'કૃપા કરી મદદ કરશો: બીમારીના કારણે, ને ચેપી રોગ નથી, અમારા સભ્યને તરત સંડાસ જવું જરૂરી છે'. NACC જૂથો ને સ્થાનિક સ્વયંસેવકો ચલાવે છે અને તેઓ શૈક્ષણિક અથવા સહાયતા માટે મુલાકાતો, સ્થાનિક જાહેર અને આર્થિક સહાયતા મેળવવા સંબંધી પ્રવૃત્તિઓ અને એક સ્થાનિક સંપર્ક આપે છે. દરેક જૂથમાં એક તબીબી સલાહકાર હોય છે.

સ્માઈલીઝ પિપલ નેટવર્ક [Smilie's People Network] એવા કુટુંબોને ટેકો આપે છે જ્યાં કોઈ નાનું બાળક ક્રોહનન અથવા ગહ થી પીડિત હોય છે.

બીજી સેવાઓમાં સામેલ છે નેક-સાથે-સંપર્ક [NACC-in-Contact], એક દેશભરના સ્વયંસેવકોનું માળખું, જે ફોન ઉપર તમારી તકલીફોને ખાનગીપણેથી સાંભળે છે, પુછપરછ માટે સૂચના લાઈન, અને એક વેલ્ફેર ફંડ જે IBD થી પીડિત લોકોને અનુદાન આપશે. અક્ષમતા સંબંધી લાભો પર જાણકારી પણ મળશે. સમગ્ર દેશની હોસ્પિટલોમાં શોધકાર્ય માટે નેકના સભ્યોએ £3 મીલીયનની રકમનું યોગદાન કરેલું છે. અમારું સંશોધન ભંડોળ દર વર્ષે નવી યોજનાઓને અનુદાન આપે છે.

સભ્યતા લવાજમ

નવા સભ્યોને પહેલા વર્ષ માટે £12 આપવાના રહે છે જેમાં આપેલ પુસ્તકોની કીમત સામેલ છે. લવાજમ લંબાવવા માટે દર વર્ષે £10 ની રકમ આપવી પડશે. નવા સભ્યો જે તેઓના સ્વાસ્થ્ય અથવા રોજગારના કારણે ઓછી આવક મેળવે છે, તે પહેલા વર્ષે £10 ના ઓછા દર પર જોડાઈ શકશે. સંઘના કાર્યમાં મદદ માટે વધારે દાન સ્વીકારવામાં આવશે.

નેક એના સભ્યો પર નિર્ભર કરે છે કે તેઓ સ્વયંસેવક રીતે કાર્ય કરે. જો તમારી પાસે સમય હોય અથવા તમે કોઈ પણ મદદ નેકને રાષ્ટ્રીય સ્તર પર અથવા તમારા સ્થાનિક નેક જૂથને મદદ કરી શકતા હો, તો કૃપા કરી વિગત આપશો.

નેકના પ્રકાશનો:

વિનંતી કરવાથી માહિતી મળશે (અથવા નેક વેબસાઈટથી મળશે)

- આઈબીડીમાં ગર્ભાવસ્થા
- બાળપણમાં આઈબીડી-માતાપિતાઓ માટે માર્ગદર્શિકા
- શું આઈબીડીથી કેન્સરનો જોખમ છે?
- મૈથુન અને આઈબીડી
- ફળદ્રુપતા અને આઈબીડી
- યુવાનો માં આઈબીડી સંબંધી ચિંતાઓ
- આઈબીડીથી પીડિત બાળકને શિક્ષકો કઈ રીતે મદદ કરી શકશે
- આઈબીડી માટે અપાતી દવાઓ લેવી
- માછલીનું તેલ અને આઈબીડી
- માર્કોબેક્ટેરીયા, દૂધ અને ક્રોહનન ડિઝીઝ
- ઓરીનું વાયરસ, એમએમઆર રસી અને ક્રોહનન ડિઝીઝ
- સિગરેટ પીવી અને આઈબીડી
- ક્રોહનન ડિઝીઝ તમને કઈ રીતે મદદ મળશે?
- એન્ટી-TNF α મોનોક્લોનલ એન્ટીબોડી: ક્રોહનન ડિઝીઝ માટે એક નવી સારવાર
- આઈબીડી અને રોજગાર-માલિકો માટે માર્ગદર્શિકા
- હાડકાઓ અને આઈબીડી
- લેક્ટરોસે વિદ્યાર્થીઓને આઈબીડી માં મદદ કેમ કરી શકશે
- આઈબીડી ના બીજા સ્વરૂપો
- આઈબીડી માં વપરાતા ડ્રગ્સ
- આઈબીડી માટે કરાતી તપાસો
- ક્રોહનન ડિઝીઝ માટેની સર્જરિ
- આઈબીડી માં વપરાતી તબીબી સંજ્ઞાઓ
- નેક-સાથે-સહાયતા: એક ખાનગી શ્રવણ સેવા
- આઈબીડી-સામાન્ય નર્સો માટે માર્ગદર્શિકા
- આઈબીડી સાથે ફ્રાંસમાં પ્રવાસ
- આઈબીડી સાથે સ્પેઈનમાં પ્રવાસ
- આઈબીડી સાથે ઓસ્ટ્રીયામાં પ્રવાસ
- 'પ્રતિષ્ઠા નથી થતી કાર્ડ' બીજી ભાષાઓમાં
- માલિકો માટે પત્રો
- બીજી ઉપયોગી સંસ્થાઓ
- હોસ્પિટલ અને જીપી નોટિસ બોર્ડ માટે બ, પોસ્ટર
- ઈન્ફલેમેટરી બાવલ ડિઝીઝ 1984-2001 માં નેકનું સંશોધન

બીજા પ્રકાશનો

- અક્ષમતા આજીવિકા ભથ્થાનો દાવો કરવો (પુખ્તો અને બાળકો માટે માર્ગદર્શિકા)
- કલ્યાણ સંબંધી લાભોનો પૂરેપૂરો હેવાલ
- વીમો

જો તમને ઉપરમાંથી કોઈની પણ નકલ જોઈતી હોય, તો કૃપા કરી નેકને લખશો (પાછળ જૂઓ) અને સાથે ટિકિટ ચોટાડેલું પરબીડિયું મોકલશો. જો તમને ઘણી નકલો જોઈતી હોય, તો જો તમે અનુદાન આપશો ('નેક' ના નામે) તો અમે એની કદર કરશું.

'આઈબીડી સાથે જીવવું' ની વધારે નકલો નેકથી મળશે.

કૃપા કરી નોંધ કરશો: નેકે આ બુકલેટને વિષય ઉપર સામાન્ય સલાહ તરીકે તૈયાર કરેલ છે અને એ તમારા ડૉક્ટરની વિશિષ્ટ સલાહની જગ્યા લેતી નથી.