

# Rotary



# PDMDS

रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर आणि  
पार्किन्संस डिसीज अँड मुव्हमेंट  
डिसऑर्डर सोसायटी  
यांचा संयुक्त उपक्रम

# आयोग्य

## पार्किन्संस आजार (कंपवात)

बुलेटिन नं.: ०५

दिनांक : २६/०६/२०२०



## Parkinson's Disease Rehab (PD) Centre Global Grant No.- GG-20100638

**Rtn. Amit Mate**  
Chairman,  
Parkinson's Disease Rehab,  
Kolhapur Centre

Rotary club of Kolhapur have started Parkinson's Disease Rehab project in 2018-19. The project aims at rehabilitation of Parkinson's Disease affected patients by early detection and Rehab, enabling them healthy aging. This project is monitored by a separate committee of club members under the leadership of Rtn. Amit Mate and Rtn. Arunkumar Goenka. Till June 2019 the project has 43 registered patients seeking benefit of the facilities. This project is guided by Parkinson's Disease Movement Disorder Society, Mumbai.

Rotary club of Kolhapur has applied a Global Grant GG 20100638 for Parkinson's Rehab Center at our New Building of RSSK. Under this grant Rehab centre's infrastructure, and physiotherapy equipments are sanctioned by The Rotary Foundation. This grant is sanctioned by TRF within 2 weeks without a single query which shows

that real community need is identified and addressed by our club.

### Details of grant

- Total Grant Value – USD- \$41,618.
- International Partnering Club:- RC Gold Coast Lake Success, USA, RID 7225- USD-\$4000
- DDF from RID 7225-USD- \$4000
- Cash Contribution from -  
**Rotary Club of Kolhapur** - Rs. 94,500/-  
**Rtn. Amit Mate** - Rs. 4,00,000/-  
**Rtn. Girish Joshi** - Rs. 5,05,500/-  
Total USD - \$ 12,700 (Rs.10,00,000/-)  
Thanks to Members of Rotary Club of Kolhapur for Magnanimity
- DDF from RID 3170- USD- \$5000

(उर्वरित माहिती...पुढील पानावर)

## Items considered under the grant

- 1. Physiotherapy Equipments for Parkinson's Disease Rehab:-**  
Commercial Motorized Treadmill, Commercial Recumbent Bike, Lat Pull Down/Low Rowing Combo, Leg Extension / Leg Curl Combo, Air Magnetic Rower
- 2. Anti skid flooring.**
- 3. Acoustic False ceiling.**
- 4. Fire protection hydrant line, smoke detectors, fire alarm & sprinkler system.**
- 5. Audiology set up(silent cabin) for speech therapy which will consist of -** Distortion product auto acoustic emission (DPOAE) screener with printer, Portable diagnostic audiometer.

**6. Occupational training Mock set up-** like toilet commode , wash basin, etc for occupational behavioural training.

**7. Audio visual Systems-** Throw Projector with motorized screen, wifi, Laptop, Computer, allied cables, installation, Sound system.

**8. Air Conditioning System.**

**9. Training of Physiotherapists.**

There is no such treatment center currently available in any Government or private hospital in Kolhapur city and near by area of 50 kms . Needy patients with weak economical background will be the beneficiaries.



सर्वसाधारणपणे प्रतिवर्षी ६०,०००+ अमेरिकन नागरिकांची तपासणी दरम्यान त्यांना पार्किन्सस असल्याचे समजते. जगातील १० मिलियनपेक्षा जास्त लोक हे पार्किन्ससचे जीवन जगत आहेत. तसेच वाढत्या वयानुसार पार्किन्सस आजार वाढत जातो. त्यातील चार टक्के लोकांचे वय हे ५० च्या आतील असल्याचे समजते.

स्रोत : संख्यांकी / पार्किन्सस फाऊंडेशन  
[www.parkinson.org](http://www.parkinson.org)

## काही पार्किन्सस बदल प्रश्नोत्तरे :

**पार्किन्सस असलेल्या लोकांमध्ये तडजोड केलेली रोगप्रतिकारक यंत्रणा आहे ?**

थोडक्यात, पार्किन्सस असलेल्यांना अखंड रोगप्रतिकारक क्षमता असते जी चांगली कार्य करते. आमचा असा विश्वास आहे की सर्वसाधारणपणे पार्किन्सस रोग रोगप्रतिकारशक्ती उच्च स्तरावर कार्य करते आणि पार्किन्सस नसलेल्या रोगप्रतिकारक प्रणालीसारखेच आहे.

**पार्किन्सस असलेले लोक फुफ्फुसांच्या समस्यांस अधिक प्रवण असतात ?**

होय, पार्किन्सस असलेल्या लोकांना न्यूमोनिया आणि संसर्ग होण्याची अधिक शक्यता असते. श्वासोच्छवासाच्या समस्यांमुळे फुफ्फुसांमध्ये पुरेसा ऑक्सिजन मिळणे, श्वास घेण्यास तीव्र अडचण येऊ शकते. हे संभाव्य समस्या पार्किन्सस असलेल्यांना उच्च-जोखीम गट मानले जाण्याचे एक कारण आहे.

# Lock Down चा विचार करुन - पेशंटनी खाली दिलेले व्यायाम घरीच करावेत

डॉ. जान्हवी ठाकूर  
(फिजिओथेरपीस्ट)

## क) खुर्चीतुन उठून उभे राहणे

१. दोन्ही हातांचे तळवे खुर्चीच्या हातावर ठेवावे. जर खुर्चीला हात नसतील तर तळवे खुर्चीच्या दोन्ही कडांवर ठेवा.

२. आपले बूड खुर्चीच्या कडेच्या दिशेने पुढे सरकावावे. हे थोडे थोडे पुढे घसरत येऊनही करता येईल.

३. तुमची पावले खुर्चीच्या पायांच्या जवळ ठेवा. म्हणजेच पावले गुडघ्यांच्या मागे असली पाहिजेत.

४. आता कमरेतुन पुढे वाका. तुमचे नाक गुडघ्यांच्या वर असले पाहिजे. नाक पायांच्या बोटावर असे म्हणत राहिल्यास बऱ्यापैकी पुढे वाकायचे आहे. याची आठवण ठेवायला मदत होईल.

५. आता पुढे वाकायचे लक्षात ठेवून एका झटक्यात खुर्चीतुन उठा जसे की विमान उडाण करते.

६. तुम्ही आपल्या तळव्यांच्या मदतीने आपल्याला खुर्चीतुन बाहेर ढकलू शकता.

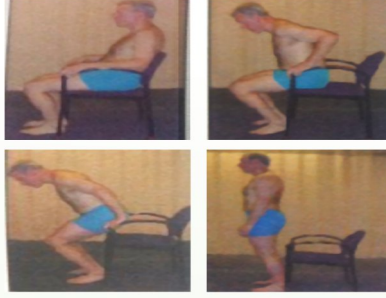
७. हे सर्व करत असताना तुमची पावले जमिनीवर घट्ट रोवलेली राहतील इकडे लक्ष असू द्या. अधांतरी हवेत नकोत.

८. एकदा उठून उभे राहिलात की आपला तोल सावरण्यासाठी काही क्षण थांबा व मगच पुढे चालू लागा.

९. जर उठून उभे राहायला कठीण जात असेल तर प्रथम खुर्चीतच थोडा वेळ मागे पुढे डोला व थोडी गती आल्यावर एक दोन तीन असे मनात म्हणत झटकन उठा.

१०. जर तरीही उठायला जास होत असेल तर प्रथम उंच आसनाच्या खुर्चीवरून उठण्याचा सराव करा किंवा आहे त्या खुर्चीतच एकावर एक उशा रचून बैठकीची उंची वाढवून घ्या.

बैठकीची उंची शक्यतो गुडघ्याएवढीच असावी. ती फार उंच किंवा फार टेंगणी असू नये.



कडक / टणक बैठकीच्या खुर्चीवर बसणे जास्त चांगले. सोफ्यावर किंवा नरम मुलायम बैठकीवर बसणे शक्य तितके टाळावे. कारण त्यावरून उठून उभे रहाणे कठीण जाते. शक्य असेल तेव्हा हातांच्या खुर्चीवरच बसावे. हात नसलेल्या खुर्चीवर जर बसावे लागलेच तर चिआत दाखविल्याप्रमाणे एकेक कृती करून उठून उभे राहावे.



## ड) खाली बसणे

काही वेळा खाली बसताना आपला आपल्या शिरावरचा ताबा सुटून आपण दाणकन खाली आदळतो. हे टाळायला हवे कारण कधीतरी खुर्ची कलंडू शकते, म्हणून खाली बसताना पुढील पायाचा अवलंब करावा.

१. आपल्या गुडघ्याची मागची बाजू खुर्चीला चिकटेल असा बेताने खुर्चीच्या जवळ उभे राहावे.

२. आता तुम्ही थोडे पुढे वाका व तुमचे गुडघेही थोडे वाकवा.

३. तुमच्या बसण्याच्या कृतीवर ताबा रहावा म्हणून तुमचे तळवे खुर्चीच्या हाताच्या दिशेने किंवा बैठकीच्या दिशेने सरकावा.

४. पुढे वाकत हळू हळू खाली जा.

५. एकदा खुर्चीवर टेकलात की मग हळू हळू बूड मागे सरकवून खुर्चीच्या पाठीला टेकून बसा.



## कोरोनामुळे लॉकडाऊन परिस्थितीत पार्किन्संस रुग्णांनी घ्यावयाची काळजी

१. घरातून मुळीच बाहेर पडू नये.
२. गरजेनुसार मास्क वापरावा.
३. प्रत्येक दोन तासांनी साबणाने स्वच्छ हात धुवावे.
४. आपली औषधे वेळेवर व न चुकता घ्यावीत.
५. माहित असलेले सर्व व्यायाम जास्तीत जास्त वेळ करावेत.
६. खोकला, ताप, घसा दुखणे हा त्रास होत असल्यास डॉक्टरांना भेटून औषधे घ्यावीत.
७. आपल्या संस्थेचे आरोग्य मासिक न चुकता वाचा.
८. या व्याधीपासून मी बरा होणारचं हा आत्मविश्वास बाळगा.



रो. दिलीप हळदीकर - बुलेटिन एडिटर



**ECO-FRIENDLY**

PLAIN & PRELAMINATED  
BAGASSE BOARDS

PRELAMINATED WOOD  
BASED PARTICLE BOARDS

PRELAMINATED  
MDF BOARDS



— Rtn. MOHAN PATEL —  
**VILSONS PARTICLE  
BOARD INDUSTRIES LTD.**

Wilsons Tower, 2nd Floor, 1220/47, 'E' Ward,  
Rajarampuri 1st Lane, Kolhapur - 416 008.  
Tel. # 0231-2531221, Fax # 0231-2530500.  
E-mail : sales@wilsonsboard.in

Rotary



PDMDS

## रोटरी क्लब ऑफ कोल्हापूर पार्किन्संस डिसीज अँड मुव्हमेंट डिसऑर्डर सोसायटी

कोल्हापूर कार्यालय :  
रोटरी समाज सेवा केंद्र,  
कलेक्टर ऑफिस रोड,  
कोल्हापूर.

संपर्क :  
०२३१-२६५१४४४  
+९१-९०१११२९५६३  
rotarykolhapur@gmail.com

बुलेटिन एडिटर : रो. दिलीप हळदीकर - ९९२१८९२०२०