a support group for

ANKYLOSING SPONDYLITIS

NEWS LETTER

Pranit Banthia **Let's talk**

Prime motto of Antardhwani, the only support group across India, is to spread awareness about Ankylosing Spondylitis, and help patients to live a healthy life. Ankylosing Spondylitis is a lifelong ailment which is not curable but certainly manageable.

As per my experience weight management plays a vital role in managing Ankylosing Spondylitis. Joints have to be taken care of all the time. Movement of the body is very important and essential for smooth functioning of joints. Regular medication should be taken at any point of time.

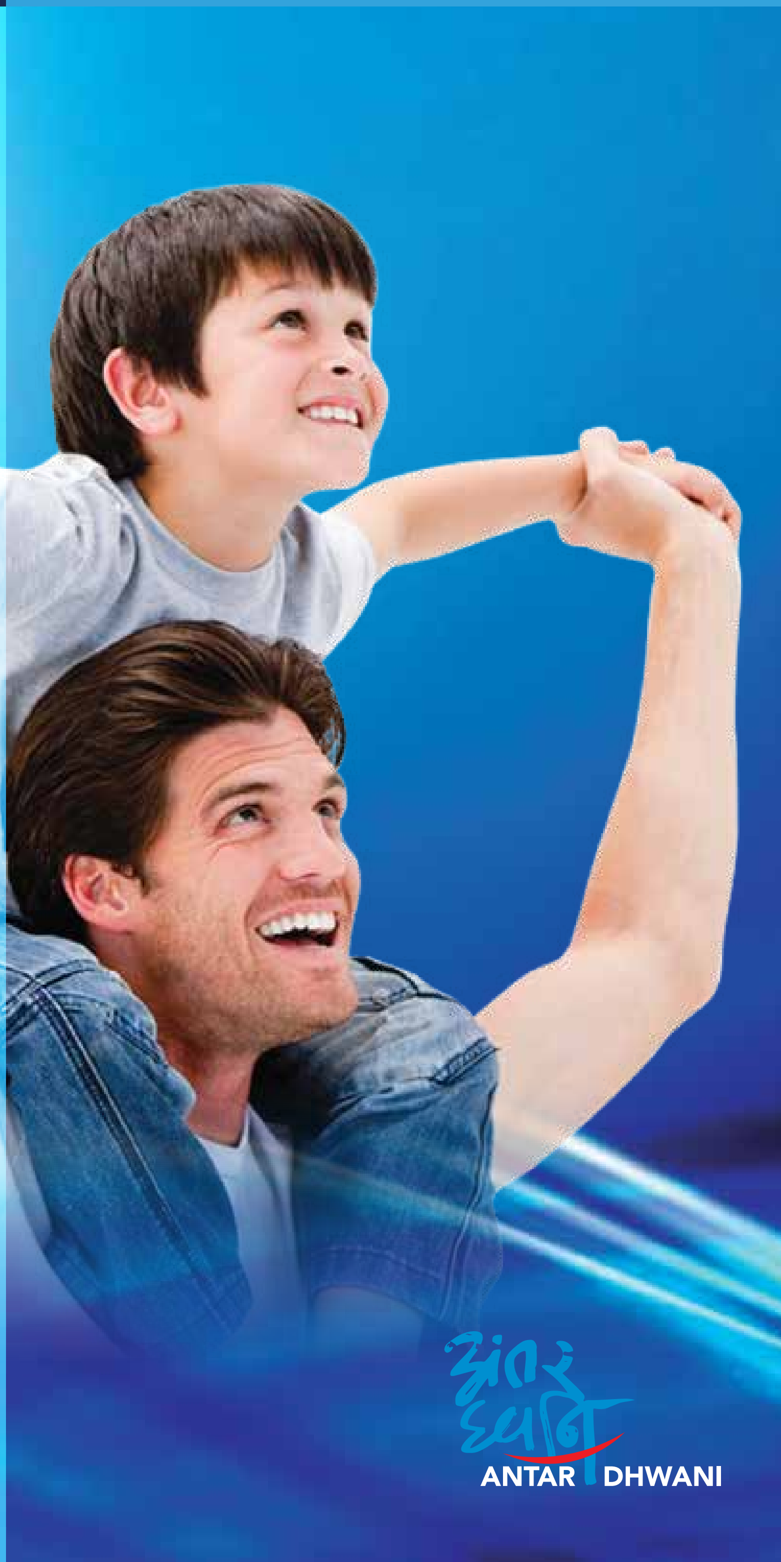
There is very less research work done for Arthritis patients in India. Hence, I request all of you to participate more and more into the research being conducted by Antardhwani. We will gather the findings and use it to channelize our efforts to help you all manage the disease – effectively.

I thank everyone for being a part of Antardhwani, and request the readers to come forward and enrol themselves as patient leaders. This way they can support the activities conducted by Antardhwani.

As we all are aware that injections are very expensive and we have to take it on regular intervals, Antardhwani doctor panel and team is working towards involving Arthritis into Government schemes and Insurance which will benefit all the patients and benefit financially.

Antardhwani has tied up with leading pathology labs across Gujarat. It is our endeavour to ensure that you all benefit from it.

We are also planning to start Yoga centres in Ahmedabad, to extend its benefits to Ankylosing spondylitis patients. Their progress would be monitored for a period of 3 months. Various blood tests will be conducted, at free of cost, at the inception of the program. Antardhwani will work hand in hand with other doctors and other associations alike, to develop programs beneficial to AS patients.



ANTAR DHWANI

પ્રણિત બંથીયા સાથેની ચર્ચા

અંતરધ્વની, ભારત નું એક માત્ર સપોર્ટ ગ્રુપ છે, જેનું લક્ષ્ય એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ વિષે જાગૃકતા લાવવી અને તેનાથી પીડાતા દર્દીઓને તંદુરસ્ત જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થવું છે. એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ અત્યારે તો એક અસાધ્ય રોગ છે અને તેનો ઉપચાર શોધાયો નથી, પણ આ રોગને કાબુમાં રાખીને સામાન્ય જીવન જીવી શકાય છે.

મારા મત પ્રમાણે વજનને કાબુમાં રાખવાથી એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ સામે લડવામાં ખુબજ મદદ મળે છે. આમાં શરીર ના સાંધાઓનું ધ્યાન રાખવું ખુબજ જરૂરી છે. શરીના સાંધાઓને કાર્યરત રાખવા માટે શરીરનું નિયમિત હલનચલન તે એક પાયાની વસ્તુ છે. દવાઓનું નિયમિત સેવન પણ ફાયદાકારક રહે છે.

ભારત માં આર્થરાઈટિસ ના દર્દીઓની બહુ જ ઓછી સંભાળ લેવાઈ છે, અને તે દિશામાં નોંધપાત્ર પ્રયાસો થયા નથી. તેથીજ, હું સૌને વિનંતી કરીશ કે તમે અંતરધ્વની દ્વારા યોજાયેલ રીર્સચનો ભાગ બનીને અમને મદદરૂપ થશો. અમારા દ્વારા એકત્રિત કરેલા તારણોને, આ રોગને વધુ સારી રીતે કેમ કરી ને મેનેજ કરી શકાય તેના માટે ઉપયોગમાં લાવીશું.

હું સૌનો આભાર માનુ છું કે તેઓ અંતરધ્વની ના પ્રયત્નોમાં ભાગીદાર બન્યા છે. હું ઉત્સાહિત મેમ્બર્સ ને વિનંતી કરીશ કે તેઓ આગળ આવીને દર્દીઓના નાના નાના સમૂહ ના આગેવાનો તરીકે પોતાની નોંધણી કરાવે. આમ કરવાથી તેમના પ્રયત્નો અંતરધ્વનીની વિવિધ પ્રવૃતિઓમાં ખુબ મદદરૂપ બની શકશે.

આ વાત થઈ તમારા સહકારની. હવે વાત કરીએ અંતરધ્વની તરફથી આપને જે સહકાર મળશે તે વિષે. અંતરધ્વની તરફથી નિષ્ણાત ડોક્ટરોની એક પેનલ અને ફિઝિયોથેરાપીસ્ટની એક ટીમ પ્રયાસ કરી રહી છે કે આર્થરાઈટિસ રોગનો વીમા અને વિવિધ સરકારી સ્વાસ્થ્યલક્ષી યોજનાઓમાં સમાવેશ થઈ જાય. આમ કરવાથી બધાજ દર્દીઓને આર્થિક રીતે ખુબજ ફાયદો થશે કેમકે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે આપણે જે દર થોડા સમયે ઈન્જેકશન્સ લેવા જ પડે છે એ બહુ જ મોંઘા આવે છે.

અમારા આ પ્રયાસોનું પરિણામ આવે તેની રાહ જોયા વિના અંતરધ્વનીએ સમગ્ર ગુજરાત સ્થિત મુખ્ય પેથોલોજી લેબ્સ જોડે ટાઈ અપ કરેલું છે કે જેથી દર્દીઓને જરૂરી એવા રિપોર્ટ્સના ખર્ચમાં ફાયદો થાય. આપ સૌને તેનો પુરેપુરો લાભ મળે એજ અમારું ધ્યેય છે. આપને ગમે ત્યારે અમારી જરૂર જણાય તો આપ અંતર્ધ્વનિનો સંપર્ક ૯૯૦ ૯૯૦ ૩૯૬૬ પર સમ્પર્ક કરી શકો છો.

અમે નજીકના ભવિષ્યમાં અમદાવાદમાં યોગા સેંટર ચાલુ કરી રહ્યા છીએ જેનો લાભ એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ ના દર્દીઓ લઈ શકશે.

> If it can be solved, there's no need to worry, and if it can't be solved, worry is of no use.
>
> **Dalai Lama**

> *" જો સમસ્યાને હલ કરી શકો છો, તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, અને જો તમે હલ કરી શકતા નથી, તો ચિંતા કરવાનો અર્થ નથી."*
>
> - દલાઈ લામા

Journey

- We started with 1 patient and now are a support group of 1500+ patients
- Association with Spondylitis Association of America (SAA) and AS International Federation (ASIF)
- Celebrated World Arthritis Day - by organizing a walkathon & Rheumathon with more than 500 arthritis patients
- Selected as best CSR activity by Gujarat Electronics & Software Industries Association (GESIA).
- 10,000+ patients signed a petetion to include AS under Insurance & various government health benefit schemes
- Benefit of 20% to 30% on Arthritis tests conducted by enlisted pathology laboratories:
  - Supratech - Gujarat & Rajasthan
  - Green Cross - Gujarat
  - Unipath - Gujarat & Rajasthan
  - Shradha - Ahmedabad, Gujarat
- Tie Up with 2 diagnostic Centres
  - Infocus - Ahmedabad, Gujarat
  - Sanya - Ahmedabad, Gujarat
- 150 units of blood collected for Thalassemia patients through blood donation drive

જાણવા લાયક માહીતી

- અમે એક જ દર્દી સાથે શરૂઆત કરી હતી, હવે ૧૫૦૦ થી વધુ દર્દીઓ અમારી સાથે જોડાયેલ છે
- સ્પોન્ડિલાઈટિસ એસોસિએશન ઓફ અમેરિકા **(SAA)** અને એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ ઈન્ટરનેશનલ ફેડરેશન **(ASIF)** સાથે સંકળાયેલ છીએ
- વિશ્વ આર્થરાઈટિસ દિવસ નિમિત્તે એક વોકેથોન અને રૂમેથોનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ૫૦૦ થી વધુ આર્થરાઈટિસના દર્દીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો
- ગુજરાત ઈલેક્ટ્રોનિક્સ એન્ડ સોફ્ટવેરે ઈન્ડસ્ટ્રીઝ એસોસિએશન **(GESIA)** દ્વારા આયોજિત એવોર્ડ સંભારંભમાં બેસ્ટ **CSR** નું સન્માન
- એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસનો ગવર્નમેન્ટ ની સ્વાસ્થ્યલક્ષી યોજનાઓ અને જીવન વીમા પોલિસી માં સમાવેશ કરાવવા હેતુસર ૧૦,૦૦૦ થી વધુ દર્દીઓના હસ્તાક્ષર
- આર્થરાઈટિસને લગતા પેથોલોજી ટેસ્ટ્સ પર ૨૦% થી ૩૦% જેટલો લાભ મેળવી શકે તે માટે ૪ પેથોલોજી લેબ્સને સાંકળી
  - સુપ્રાટેક - ગુજરાત અને રાજસ્થાન
  - ગ્રીન ક્રોસ - ગુજરાત
  - યુનિપેથ - ગુજરાત અને રાજસ્થાન
  - શ્રદ્ધા - અમદાવાદ, ગુજરાત
- ૦૨ ડાયગ્નોસ્ટિક સેંટરને સાંકળી લેવામાં આવ્યા છે
  - ઈનફોકસ - અમદાવાદ, ગુજરાત
  - સાન્યા - અમદાવાદ, ગુજરાત
- રક્તદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું કે જેમાં થેલેસેમિયાના દર્દીઓ માટે ૧૫૦ યુનિટ રક્ત એકત્ર કરવામાં આવ્યું હતું

ASIF
ANKYLOSING SPONDYLITIS
INTERNATIONAL FEDERATION

Moment of Awareness

Antardhwani - INDIA

"Antardhwani", the first of its kind support group from India started in 2014 with a prime moto to spread awareness about Ankylosing Spondylitis, manage pain & help patients to live a normal & healthy life. Apart from creating awareness about healthy lifestyle including diet & regular exercise, also serves as a common platform for patients to meet & exchange information & experiences. The journey of Antardhwani, to manage this non-curable disease, has been challenging but promising.

Some glimpses:

- 7 Rheumatologists on boarded the Antardhwani panel
- The celebration of World Arthritis Day every year - 1st of its kind Rheumathon in India with 500+ participants
- Signature Drive initiated with 3000+ signatures aimed to reach 10000+, as a collective voice to include AS under Insurance & government health schemes
- Yoga & Physiotherapy seminars for AS patients
- Patients get benefited of 20% on Arthritis tests done at selected pathology laboratories
- Sponsor injections & discounted doctor consultation charges to the poorest of the poor who fit in the criteria

Further down the line; Antardhwani is focused on starting regular yoga batches for AS patients. Efforts are also made to get diagnostic tests at discounted rates.

http://asif.info/wp-content/uploads/2019/02/Newsletter-January-2019.pdf

Antardhwani represents Ankylosing Spondylitis International Federation (ASIF), established in 1988 and is the only support group across India.

અંતરધ્વનીને ૧૯૮૮ માં સ્થાપિત એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ ઈન્ટરનેશનલ ફેડરેશન **(ASIF)** નું ભારતમાં પ્રતિનિધિત્વ કરનાર એકમાત્ર માત્ર સપોર્ટ ગ્રુપનું બિરુદ મળ્યું

Patient Stories

Name: Makinbhai Ahmed Husian Mansuri Age-31Yrs

Doctors Name: Dr. Vishnu Sharma

Problem: Ankylosing Spondylitis, HLA-B27 Positive

Years of AS Prevalence: 10 years, From 2008

Improvement: A less painful life, if not pain-free; able to live an active lifestyle

From Makin: Due to the pain, I was unable to do even day-to-day activities. The pain was so severe that I couldn't stand or sit. My sleep cycle was disturbed, as pain would wake me up in the middle of the night. But due support from Antardhwani has helped me gain control over my disease.

નામ : મકીનભાઈ અહેમદહુસેન મન્સૂરી ઉમર : ૩૧ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ : ડો. વિષ્ણુ શર્મા

સમસ્યા : એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ, એચએલએ - બીર૭ પોઝિટિવ

કેટલા વર્ષથી AS છે? : ૧૦ વર્ષ થી, ૨૦૦૮ થી

સુધાર : પીડામાં ઘટાડો, જીવનશૈલી કાર્યશીલ રીતે જીવવામાં સક્ષમતા મળી

મકીન મન્સૂરીના શબ્દોમાં : ક્મર અને ગરદનની પીડાના કારણે હું રોજબરોજના કાર્ય કરવા અક્ષમ હતો. પીડા એટલી તીવ્ર હતી કે હું બેસી નહતો શકતો કે ઉભો પણ નહતો રહી શકતો. મારી ઊંઘ બગડતી હતી. અંતરધ્વનીમાં આવતા નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શનમાં લીધેલી દવાઓ અને સારવાર ના લીધે મને ખુબ ફાયદો થયો છે.

Name: Omprakash Bherulji Gupta Age-30 Yrs

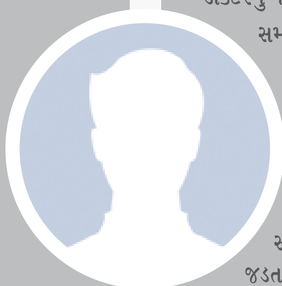
Doctors Name: Dr. Vishnu Sharma

Problem: Ankylosing Spondylitis, HLA-B27 Positive

Years of AS Prevalence: 10 years, from 2008

Improvement: Reduced body stiffness

From Omprakash: My pain has decreased, and stiffness was also reduced. My dependency on painkillers reduced too. With the help of Antardhwani I am able to work and do day to day activities.



નામ : ઓમપ્રકાશ ભેરુજી ગુપ્તા ઉમર : ૩૦ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ : ડો. વિષ્ણુ શર્મા

સમસ્યા : એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ, એચએલએ - બીર૭ પોઝિટિવ

કેટલા વર્ષથી AS છે? : ૧૦ વર્ષ થી, ૨૦૦૮ થી

સુધાર : શારીરિક જડતામાં સુધારો

ઓમપ્રકાશ ગુપ્તાના શબ્દોમાં : થોડાક સમય અગાઉ મને અસહ્ય પીડા રહેતી હતી, અને દવાઓનો ખર્ચો કેવી રીતે ઉપાડવો એ મારા માટે ચિંતાનું કારણ હતું. અંતરધ્વનીમાં જોડાયા બાદ વિષ્ણુ સાહેબના ઈલાજથી મારી પીડામા ઘરખમ ઘટાડો થયો અને હાડકાની જડતામા નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે.

Name: Pradip Tapania Age-23Yrs

Doctors Name: Dr. Vishnu Sharma

Problem: Ankylosing Spondylitis, HLA-B27 Positive

Years of AS Prevalence: 10 years, From 2008

Improvement: Perform daily activities and go to work

From Pradip Tapania: I am able to go to job regularly and able to do my day-to day tasks in a better way. Due to Antardhwani am now able to control my disease in a more better way.

નામ : પ્રદીપ તપણીયા ઉમર : ૨૩ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ : ડો. વિષ્ણુ શર્મા

સમસ્યા : એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ, એચએલએ - બીર૭ પોઝિટિવ

કેટલા વર્ષથી AS છે? : ૧૦ વર્ષ થી, ૨૦૦૮ થી

સુધાર : રોજબરોજની પ્રવૃત્તિ કરવા અને નોકરી ધંધા પર જવા યોગ્ય

પ્રદીપ તપણીયાના શબ્દોમાં : અસહ્ય પીડા અને શારીરિક હલનચલનમાં પડતી મુશ્કેલીના કારણે હું ધંધો રોજગાર નહોતો કરી શકતો. અંતરધ્વનીના નિષ્ણાત ડોકટરો અને ફિજ્યોથેરાપીસ્ટ ની મદદથી હવે મારી હાલતમાં સુધારો આવ્યો છે. હવે હું મારુ ગુજરાન ચલાવી શકું છું અને મારી રોજબરોજની ક્રિયાઓ વધુ સારી રીતે કરી શકું છું. અંતરધ્વનીની મદદથી હવે હું મારા રોગને નિયંત્રણમાં રાખી શકું છું.

Name: Ishaan Dave Age-16 Yrs

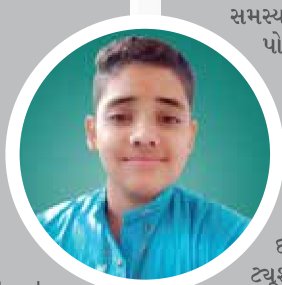
Doctors Name: Dr. Reena Sharma

Problem: Ankylosing Spondylitis, HLA B27 Positive

Years of AS Prevalence: 3 years

Improvement: Able to go to school and do day to day activities

From Ishaan: About 6 months ago I would not have been able to even walk past the hallway. The pain was tremendous but now I cycle at least 3km every day to my tuition's just like anyone else and the pain is almost gone. Thank you Antardhwani for all the love and support given to me.



નામ : ઈશાન દવે ઉમર : ૧૬ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ: ડો. રિના શર્મા

સમસ્યા : એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસ, એચએલએ-બીર૭ પોઝિટિવ

કેટલા સમયથી પીડિત છે : ૩ વર્ષ થી.

સુધાર : સ્કૂલ જઈ શકે છે અને રોજબરોજની પ્રવૃતિઓ કરી શકે છે.

ઈશાન દવેના શબ્દોમાં : અસહ્ય દુખાવાને કારણે ૬ મહિના અગાઉ હું બરાબર ચાલી પણ નહોતો શકતો. પણ હવે હું દરરોજ મારા મિત્રોની જેમ ત્રણ કિલોમીટર સાયકલ ચલાવીને ટ્યૂશનમાં જાઉં છું. દુખાવો સાવ નહિવત છે. અંતરધ્વની તરફથી મળેલ માર્ગદર્શન, સાથ અને સહકાર બદલ હું તમારો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે

Doctor Name	:	**Dr. Sapan Pandya**
Clinic Address	:	**Vedant Institute of Medical Science,** 4th Floor, Commerce College Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Timings	:	12:00 pm to 07:00 pm
Day	:	Monday to Friday
Clinic No.1	:	079 - 40042223 / 40041634
Clinic No.2	:	+91 909 900 7706
Consulting	:	**V. S. Hospital, Ellisbridge,** Near Town Hall, Ahmedabad - 380 006.
Timings	:	9:00 am to 1:00 pm
Day	:	Monday & Thursday

Doctor Name	:	**Dr. Reena Sharma**
Clinic Address	:	**Swastik Rheumatology Clinic** B-101, Shilp Aaron, Sindhu Bhavan Road, Ahmedabad - 380 054.
Timings	:	Monday to Friday
	:	10:30 to 1:00 pm, 4:00 pm to 7:00 pm
	:	Saturday - 10:30 am to 01:00 pm
Clinic No.1	:	079 - 2970 4930
Clinic No.2	:	+91 968 769 9455
Consulting	:	Star Hospital, Near Indica Laboratories, Memko Road, Bapunagar, Ahmedabad - 380 024.
Timings	:	02:00 pm to 04:00 pm
Day	:	Monday, Wednesday, & Friday

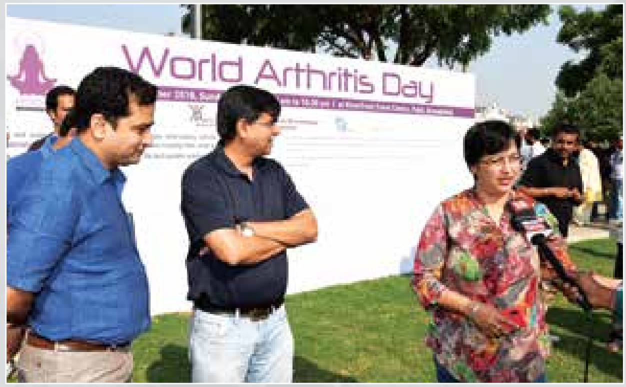
Doctor Name	:	**Dr. Vishnu Sharma**
Clinic Address	:	**Gujarat Superspeciality Hospital,** 203-206, AEON Complex, Nr. HDFC Bank, Opp Memnagar Fire Station, Vijay Char Rasta, Ahmedabad - 380 009.
Timings	:	10:00 am to 1:30 pm, 5:30 pm to 7:30 pm
Day	:	Monday to Friday
Clinic No. 1	:	+91 917 330 4929
Consulting	:	**Ahmedabad Civil Hospital,** Asarwa, Ahmedabad - 380 016.
Timings	:	12:00 pm to 02:00 pm
		Day : Wednesday

Doctor Name	:	**Dr. Anuj Shukla**
Clinic Address	:	**Niruj Rheumatology Clinic** 209, Rajvi Complex, Opp. Maninagar Police Station, Ahmedabad - 380 008.
Clinic No. 1	:	079 - 2546 3803
Clinic No. 2	:	+91 757 500 2007
Timings	:	11:00 am to 07:00 pm
Day	:	Monday to Friday

Doctor Name	:	**Dr. Puja Srivastav**
Clinic Address	:	**Shubham Multi Speciality Hospital,** Sardar Patel Stadium, Naranpura, Ahmedabad - 380 014.
Timings	:	03:00 pm to 06:00 pm
Day	:	Monday to Friday
Clinic No. 1	:	+91 815 589 1234
Consulting	:	**V. S. Hospital, Ellisbridge,** Near Town Hall, Ahmedabad - 380 006.
Timings	:	10:00 am to 01:00 pm
Day	:	Monday & Thursday

Doctor Name	:	**Dr. Taral Parikh**
Clinic Address	:	**Vedant Institute of Medical Science,** 4th Floor, Commerce College Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Timings	:	02:00 pm to 08:00 pm
Day	:	Monday to Friday
Clinic No. 1	:	079 - 4004 1634
Clinic No. 2	:	079 - 6619 0237
Consulting	:	**Zydus Hospital,** 100 Feet Road, Sarkhej Bridge, Nr. S. G. Highway, Ahmedabad - 380 054.
Timings	:	09:00 am to 01:00 pm
Day	:	Monday, Wednesday, Friday

Doctor Name	:	**Dr. Piyush Joshi**
Clinic Address	:	**Hope Rheumatology and Hematology Clinc** 9, Devraj Mall, Approach, India Colony, Bapunagar, Ahmedabad.
Timings	:	10:00 am to 04:00 pm
Day	:	Monday to Friday
Clinic No. 1	:	+91 887 910 2056
Clinic No. 2	:	+91 903 390 6688
Consulting	:	Ahmedabad Civil Hospital, Asarwa, Ahmedabad - 380 016.
Timings	:	08:00 am to 10:00 am | Day : Tuesday
Consulting	:	**Sterling Hospital,** Nr. Nilmani Society, Memnagar, Near Maharaja Agrasen Vidhyalaya, Gurukul, Ahmedabad - 380 052.
Timings	:	05:30 pm to 06:30 pm | Day : Monday, Wednesday, Friday
Consulting	:	**Shrey Hospital,** Stadium Cross Road, Near AMCO Bank, Navarangpura Gam, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Timings	:	06:30 pm to 08:00 pm | Day : Monday, Wednesday, Friday



FOR ANY COMMENT, SUGGESTIONS & FEEDBACK CALL ON **0990 990 3966**

ANTAR DHWANI

A support group for Ankylosing Spondylitis Patients

Hi-Tech Foundation, 9th Floor, Commerce House - 4, 100 Feet Road, Near Shell Petrol Pump,
Prahladnagar, Ahmedabad - 380 051, Gujarat, INDIA.
Mobile: +91 990 990 3966 (In any emergency contact here)
Mail ID: contact@antardhwani.org | website: http://antardhwani.org/