

समयमै अपाङ्गताको पहिचान

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१ अपाङ्गता के हो ?

सबै बालबालिका एक अर्कामा भिन्न हुन्छन् । हामीले अपेक्षा गरेअनुसार सबै बालबालिका उत्तिकै क्षमतावान् हुन्छन् भन्ने पनि छैन । शारीरिक, बौद्धिक, इन्द्रियजन्य, भाषिक, संवेगात्मक र सामाजिक कारणले कतिपय बालबालिकाले आफ्नो नियमित क्रियाकलाप गर्न पनि सक्षम नहुनसक्छन् । अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रियसम्बन्धी दीर्घकालीन अशक्तता, कार्यगत सीमितता वा विद्यमान अवरोधहरूका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएको व्यक्ति हुन् ।^{२५}



अपाङ्गता भएका बालबालिकाको एउटा पक्ष कमजोर भएतापनि अर्को पक्ष भन सक्रिय हुनसक्छ । जस्तै: आँखा देख्न नसक्ने बालबालिकाको सुनाइ क्षमता तथा स्पर्शबाट थाहा पाउने क्षमता उच्च हुन्छ । तर अपाङ्गता भएका बालबालिकाले विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी हुन पाएको अवस्थामा मात्र यी क्षमता विकास हुन्छ ।

१.१. अपाङ्गताको प्रकार

१. **शारीरिक अपाङ्गता:** स्नायु, मांसपेशी र जोर्नी तथा हड्डीको बनावट एवं सञ्चालनमा समस्या भएको कारणबाट कुनै व्यक्तिको अङ्गको सञ्चालन, प्रयोग र हिँडुलमा समस्या (जस्तै: बाल पक्षघात (पोलियो), शारीरिक अङ्गविहीन, कुष्ठ प्रभाव, मांसपेशी विचलन (मस्क्युलर डिस्ट्रोफी), जोर्नी र मेरूदण्ड सम्बन्धी स्थायी समस्या, क्लवफीट पैताला फर्केको, रिकेट्स हड्डी सम्बन्धी समस्याका कारण उत्पन्न अशक्तता) तथा सोह्र वर्ष उमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेरबमोजिम हुनुपर्ने औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्तिलाई शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति भनिन्छ ।

२. **दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता:** दृष्टिसम्बन्धी समस्याका कारण कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि वस्तुको आकृति, आकार, रूप र रङ्गको ज्ञान नहुने, स्थिति दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गता हो । यो पनि निम्न तीन किसिमको हुन्छ ।

(क) **दृष्टिविहीनता:** औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुबै आँखाले हातको औँला दश फिटको दूरीबाट छुट्याउन नसक्ने वा दृष्टि जाँच्ने स्नेलेन चार्टको पहिलो लाइनको अक्षर (३/६०) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

(ख) **न्यून दृष्टियुक्त:** औषधी, शल्यचिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि बीस फिटको दूरीबाट हातको औँला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) मा पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

(ग) **पूर्ण दृष्टिविहीन:** पूर्ण रूपमा उज्यालो वा अँध्यारो छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति ।

३. **सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता:** सुनाइका अङ्गहरूको बनावट र स्वरको पहिचान, उतारचढाव साथै स्वरको मात्रा, गुण छुट्याउने क्षमतामा हुने कमजोरीलाई सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता मानिएको छ । सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता बहिरा र सुस्तश्रवण हुन् ।

(क) **बहिरा:** असी डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्ति ।

(ख) **सुस्तश्रवण:** सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा पैसठीदेखि असी डेसिबलसम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्ति ।

४. **श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता:** दृष्टि र सुनाइसम्बन्धी समस्या भएको शिशु, व्यक्ति श्रवण दृष्टिविहीन भएको अपाङ्गता मानिएको छ ।

५. **स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता:** स्वर र बोलाइमा हुने दीर्घकालीन समस्याका कारण बोल्दा स्वरको उतारचढावमा कठिनाइ, अस्पष्ट बोली र अन्य बोलाइसम्बन्धी कठिनाइको अवस्थालाई स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता मानिएको छ ।

६. **मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता:** शिशु, बालबालिकाको उमेर र परिस्थितिअनुसार, मस्तिष्क र मानसिक अङ्गहरूमा आएको समस्या तथा सचेतना, बुझाइ, सोच, तर्क, स्मरणशक्ति, भाषा, गणना जस्ता बौद्धिक कार्य गर्न ढिलाइ हुनु वा गर्न नसक्ने स्थितिलाई मानसिक अपाङ्गता मानिएको छ ।

७. **बौद्धिक अपाङ्गता:** उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास नभएका कारणले उमेर र वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाका (जस्तो: डाउन्स सिन्ड्रोम समेत) बालबालिका वा व्यक्तिलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति भनिन्छ ।

८. **अनुवंशीय रक्तश्राव (हेमोफिलिया) सम्बन्धी अपाङ्गता:** अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने प्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्तिलाई हेमोफिलिया भएको व्यक्ति भनिन्छ। यस्ता व्यक्तिको शरीरमा रगत जम्ने तत्त्वको अभाव भई रक्तश्राव भयो भने बन्द नहुने स्थिति हुन्छ। हेमोफिलिया भएको व्यक्तिलाई निरन्तर रगत जमाउने तत्त्व भण्डारण गर्न सक्ने स्वास्थ्य संस्थाको सम्पर्कमा रहन आवश्यक हुन्छ।
९. **अटिजमसम्बन्धी अपाङ्गता:** जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्या भएको व्यक्तिलाई अटिजम भएको व्यक्ति भनिन्छ। अटिजम भएको व्यक्तिलाई सञ्चार गर्न, सामान्य सामाजिक नियम बुझ्न र प्रयोग गर्न कठिनाई हुने तथा उमेरको विकाससँगै सामान्य व्यवहार नदेखाउने, अस्वभाविक प्रतिक्रिया देखाउने, एउटै क्रिया लगातार दोहोर्‍याइरहने, अरूसँग घुलमिल नहुने वा तीव्र प्रतिक्रिया गर्ने हुन्छन्।
१०. **बहुअपाङ्गता:** एउटै व्यक्तिमा माथि उल्लिखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएको व्यक्तिलाई बहुअपाङ्गता भएको व्यक्ति भनिन्छ। जस्तै: मस्तिष्क पक्षघात आदि।

अशक्तताको गम्भीरताका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण:

- (१) **पूर्ण अशक्त अपाङ्गता:** आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाई हुने अवस्थाको व्यक्ति।
- (२) **अति अशक्त अपाङ्गता:** वैयक्तिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न तथा सामाजिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन निरन्तर रूपमा अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाको व्यक्ति।
- (३) **मध्यम अपाङ्गता:** भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा वा तालिम भएमा अरूको सहयोग लिई वा नलिई नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनसक्ने अवस्थाको व्यक्ति।
- (४) **सामान्य अपाङ्गता:** सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा नियमित रूपमा आफ्नो दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुनसक्ने अवस्थाको व्यक्ति।

नोट: “नियमित दिनचर्याका कार्यहरू र सामाजिक जीवन क्षेत्रमा सहभागिता” भन्नाले व्यक्तिको सिकाइ, दैनिक काम, सञ्चार, चलफिर, स्वयं हेरचाह, घरेलु जीवन अन्तरक्रिया, समाहित शिक्षा, रोजगारी, सामुदायिक एवं नागरिक जीवनका क्षेत्रका कार्यहरू र सहभागितालाई जनाउँछ।

“विद्यमान सामाजिक एवं भौतिक वातावरणबाट सिर्जित अवरोध” भन्नाले मनोसामाजिक, प्रविधि, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित वातावरण, धारणागत, सेवाप्रणाली र नीतिहरूबाट सिर्जना भएको अवरोधलाई जनाउँछ।

१.२ अपाङ्गता हुनाका कारणहरू

जन्मजात: शिशुले आमाबुबाबाट वंशाणुगत रूपमा जन्मसँगै लिएर आएको असामान्यताहरूलाई जन्मजात असामान्यता भनिन्छ। यस अवस्थामा आमाबुबा सतर्क भएतापनि वंशाणुगत रूपमा अपाङ्गता शिशुमा सर्दछ।

गर्भावस्थामा: गर्भावस्थामा आमाले जथाभावी औषधीहरू खानाले वा गर्भ तुहाउने कोसिसमा जथाभावी गर्नाले, आमालाई विभिन्न सर्ने वा नसर्ने रोगहरू लाग्नाले, धेरै कडा उपचार गर्नुपरेमा, आमा कुपोषित भएमा, आमा रुवेला भाइरसबाट ग्रसित भएमा यसको नकारात्मक प्रभाव शिशुमा परेर अपाङ्गता हुने गर्दछ। यसैगरी आमाले विषादीहरू चलाउँदा पनि शिशुलाई नकारात्मक प्रभाव परेर अपाङ्गता देखापर्छ।

जन्मको अवस्थामा: शिशुको जन्म हुने बेलामा लामो समय व्यथा लागेर जन्मन कठिनाई भएर, आमाको रक्तचाप र चिनी उच्च भएमा, जन्मको अवस्थामा दुर्घटना भएर, जबर्जस्ती प्रसूति गराउँदा शिशुमा आघात भएर पनि अपाङ्गता देखापर्छ।

दुर्घटना: दुर्घटना जो कोहीलाई जुनसुकै बेलामा हुनसक्छ। यसमध्ये बालबालिका सबैभन्दा धेरै दुर्घटनामा पर्दछन् किनभने बालबालिकाको विकासात्मक अवस्थाअनुरूप चेतनाको विकास भइसकेको हुँदैन। त्यसैले उनीहरूलाई कुनै पनि खतराजन्य कुरा र कुनै पनि कामको परिणामको जानकारी हुँदैन। तर उनीहरू खेलै सिक्दै गरिरहेका हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा अभिभावकको लापरवाहीले गर्दा बालबालिकाले जथाभावी औषधीहरू खाने, लड्ने, खस्ने, आगोले पोल्ने, करेन्ट लाग्ने, गाडीले हान्ने जस्ता दुर्घटनाहरूको कारण अपाङ्गता हुन्छ। साथै प्राकृतिक विपद्का कारण पनि बालबालिकामा अपाङ्गता हुने जोखिम बढ्छ।

अपाङ्गताको रोकथाम

- आमा तथा बालबालिकाले तोकिए बमोजिमका प्रतिरक्षित खोपहरू लगाउनुपर्दछ।
- पौष्टिक खाना खाने र गर्भावस्थामा जथाभावी औषधीहरू खानु हुँदैन।
- गर्भावस्थामा रक्सी, चुरोट, सुती खैनी, लागुपदार्थ खानु हुँदैन।
- गर्भवतीले एक्सरे गराउनु हुँदैन।
- सरुवा रोगबाट बच्नुपर्दछ।
- बालबालिकालाई हुनसक्ने सम्भाव्य दुर्घटनाहरूबाट जोगाउनुपर्दछ।
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा प्रसूति गराउनुपर्दछ।

२. अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान

बालबालिकालाई हुने अपाङ्गता समयमै थाहा पाएर उपचार गरेमा यसको प्रभाव कम हुने तथा निर्मूल हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले जति सक्दो छिटो बालबालिकाको समस्या पत्ता लगाउनुपर्छ र अपाङ्गता रोकथाम वा न्यूनीकरणको लागि प्रयास निरन्तर गरिरहन पर्ने हुन्छ।

२.१ शारीरिक अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले शारीरिक विकासको विकासात्मक अवस्थाअनुरूपका निम्न लक्षणहरू नदेखाएको अवस्थामा अभिभावकले स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ :

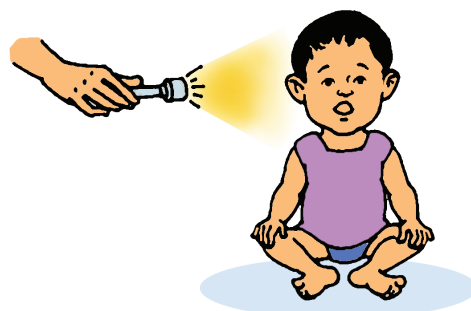
- अभिभावकले तेल लगाउँदा, हातगोडा चलाउँदा दुखेको भावले रुने गरेमा
- हातखुट्टा फालेर वा साइकल चलाए जसरी खेल्न नसकेमा
- खेलौनाहरू राखेको ठाउँमा लिन नगएको अवस्थामा
- खेल्दा हातगोडालाई सजिलै चलाउन नसकेको अवस्थामा
- समाउने फ्याँक्ने क्रियाकलाप गर्दा विकासात्मक अवस्थाअनुसार गर्न नसकेमा



२.२ दृष्टिसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो ३ महिनामै हेर्न र प्रतिक्रिया दिन सक्छ । तर विकासात्मक अवस्थाअनुरूपका हेरेका देखाएका वस्तुहरूलाई प्रतिक्रिया नदिनु वा लक्षणहरू नदेखाएको तथा निम्न अवस्थामा अभिभावकले स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ :

- रङ्गीचङ्गी वस्तुहरू देखाउँदा टाउको घुमाउन नसक्नु वा अफ्टेरो गरेर जिउ फर्काउनु
- वरिपरिका विभिन्न वस्तुहरू नहेर्नु
- वस्तुहरू कति टाढा छ अन्दाज गर्न नसक्नु वा वस्तुहरू एकातिर देखाउँदा अर्कोतिर हेर्नु
- पढ्दा धेरै टाउको निहुराएर पढ्नु
- अँध्यारोको प्रतिक्रिया नदिनु
- आँखा मिचिरहनु
- कतै हेर्दा आँखा च्यातेर हेर्नु



२.३ सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो ३ महिनाभित्रै सुनेर प्रतिक्रिया दिन सक्छ । विकासात्मक अवस्थाअनुरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ :

- आवाजहरू आएको बेवास्ता गर्नु
- बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिनु
- आवाजहरू वा गीत सङ्गीत बजाउँदा भर्को मान्ने
- कुराकानी गर्दा, जमघट गर्दा सँगै नबस्ने वा सहभागी नहुने
- सुन्नुपर्दा कानलाई तन्काएर टाउको आवाज आएतिर ढल्काउनु
- एकलै बस्न रुचाउनु

२.४ बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गताको पहिचान

शिशुले पहिलो २ वर्षमा शब्दहरू बोल्न थाल्छ। केही महिनाभित्रै सुनेर प्रतिक्रिया दिन सक्छ। विकासात्मक अवस्थाअनुरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ :

- आवाज आएकोतिर नहेर्ने, बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिने गरेमा
- एउटै शब्द दोहोर्याएर बोल्ने र अर्को शब्द जोड्न कठिनाई भएमा
- बोल्दा टाउकोमा दबाव दिने, जोडले हल्लाउने गरेमा
- बोल्न खोज्दा बोल्न नसकेर रुने, रिसाउने गरेमा
- कुरा गर्दा, बोल्दा रोकिँदै बोल्दै गर्ने वा अक्मकाउने भएमा
- शब्दहरू उच्चारण गर्दा कुनमा जोड लगाउने थाह नहुने भएमा



२.५ मानसिक तथा व्यवहारमा समस्या पहिचान

बालबालिकाले लामो समयसम्म नकारात्मक संवेगहरू रिस, चिन्ता, डर रहिरहेमा विकासात्मक अवस्थाअनुरूप व्यवहार बनाउन सक्दैनन्। जसको परिणामस्वरूप निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिने सम्भावना हुन्छ :

- सधैं चिन्तित रहने
- टाउको सिधा नगर्ने
- निर्देशनहरू नसुन्ने
- चिन्ता गर्ने, डराउने
- गल्तीलाई सम्भरेर पछुतो मान्ने
- धेरै खाने, सुत्ने, थकित हुने, दैनिक कार्य गर्ने इच्छा नगर्ने
- घुर्की लाउने, धम्काउने, सानो कुरामा धेरै रिसाउने, घरमा बस्दिन भन्ने
- आत्महत्या गर्ने धम्की दिने र कोसिस पनि गर्ने
- नराम्रोसँग पिट्ने, सामानहरूले हिर्काउने, हतियार समेतले आक्रमण गर्ने



२.६. बौद्धिक अपाङ्गताका लक्षण

- आँखा जुधाउन (eye contact) नसक्ने वा ढिला गर्न
- उमेरअनुसार बौद्धिक विकास हुन नसकी यसको प्रभाव दैनिक जीवनयापन, जस्तै खान नजान्ने, लुगा लगाउन नजान्ने, लाज महसुस नगर्ने, भावना अभिव्यक्त गर्न नसक्ने आदि,
- उमेर र वातावरणसापेक्ष क्रियाकलाप गर्न कठिनाइ हुने
- कुनै कुरा ढिलो सिक्ने र चाँडै बिर्सने, लामो निर्देशन नबुझ्ने
- ध्यानकेन्द्रित गर्न कठिनाइ हुने
- भाषा-सञ्चार गर्न कठिनाइ हुने

२.७ अटिजम पहिचान

अटिजम भएका बालबालिकाले २ देखि ३ वर्षसम्ममा भाषा सञ्चार तथा सामाजिक व्यवहारमा निम्नानुसारको लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ :

- आवाज आएकोतिर नहेर्ने, बोलाउँदा वास्ता नगर्ने
- एकोहोरो क्रियाकलाप गर्ने
- आँखा नजुधाउने
- दैनिक कार्यहरू आफैँ गर्न नसक्ने
- नयाँ ठाउँमा रमाउन नसक्ने
- तातो चिसो, आवाज, स्पर्श, हेराइको असाधारण तरिकाले प्रतिक्रिया दिने
- अरूको रुवाइ, दुखको वा सुखको बेवास्ता गर्ने



२.८ हेमोफिलिया पहिचान

तलको लक्षणहरू भएमा हेमोफिलिया भएको हुनसक्छ :

- शरीरमा काला टाटाहरू देखापर्नु
- सानोतिनो चोटबाट पनि धेरै रगत बग्ने र रगत नरोकिने
- दाँत माभ्दा, फुक्लिदा पनि धेरै रगत बगेमा

नोट : अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिना देखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

३. अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई विकासको अवसर

- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अरू बालबालिका जस्तै भावना, सिकाइ क्षमता र आवश्यकता हुन्छ। अन्य बालबालिकाभन्दा पनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता र अवसरहरू दिनुपर्छ।
- बालबालिकालाई आमाबुबा र परिवारको सधैं निगरानी, हेरचाह र नजिकमा राख्नुपर्छ। अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई आमाबुबा र परिवारबाट टाढा राख्नु अपाङ्गता भएका बालबालिकाको मौलिक अधिकार विपरित छ।
- उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई अन्तरनिहित क्षमता विकास गर्नुपर्दछ।
- उनीहरूलाई स्वावलम्बी बनाउन जसरी उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ (वरिपरिको वातावरणलाई अनुकूलन गरी) उसै गरेर दैनिक कार्य गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ।
- अपाङ्गताको प्रकारअनुसार बालबालिकालाई सिकाउन अभिभावकले पनि तालिम लिनुपर्छ। यस्ता तालिमहरू स्थानीय तहमा निःशुल्क दिइन्छ। जस्तै, बहिरा बालबालिकासँग कुराकानी गर्न साङ्केतिक भाषा, दृष्टिविहीनसँग दैनिक कार्य गर्न सहयोग गराउने सिप, पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई चाहिने हेरचाह विशेषतः शौच गराउने, नुहाइदिने र बाहिर लग्ने सिप आदि सिक्नुपर्छ।
- अपाङ्गताको अवस्था र जटिलताअनुसार रातो (पूर्ण अशक्त अपाङ्गता), निलो (अति अशक्त अपाङ्गता), पहुँलो (मध्यम अपाङ्गता), सेतो (सामान्य अपाङ्गता) परिचय पत्रको व्यवस्था नेपाल सरकारले गरेको छ। अभिभावकले स्थानीय तहमा सम्पर्क गरी परिचय पत्र बनाउनुपर्छ। यसअनुसार विभिन्न सामाजिक सुरक्षा, छात्रवृत्ति, यातायात लगायतका सुविधाको व्यवस्था गरिएको छ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई पनि उमेरअनुसार प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षा/बालविकास केन्द्र, विद्यालय पठाउनुपर्छ। नेपाल सरकारले दिने छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य, यातायातका सुविधाहरू लिनुपर्छ।
- चाडबाड, पारिवारिक भेटघाटमा समावेश गर्नुपर्छ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।
- जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।
- अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिनादेखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- परिवारले सधैं निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकाको अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै अघिल्लो पाठ वा छलफलको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कसरी हुर्काइन्छ ?

प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । पछि बोल्ने सहभागीहरूलाई (अघि बोलेकाहरूको शब्दहरूलाई दोहोर्याएर) उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

- अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा बाँड्नुहोस्, सबै समूहलाई क्रमशः हेराइ, सुनाइ, बौद्धिक तथा शारीरिक सञ्चालनसम्बन्धी अपाङ्गता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् । आफू पनि समूह समूहमा गएर आवश्यक रूपमा अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका महत्त्वपूर्ण कुरालाई सहभागीका छलफलमा जोड्नुहोस् ।
- छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जना बालक वा बालिका र अर्कोलाई अभिभावक बनाएर अपाङ्गताको पहिचान गर्ने तरिका देखाउन लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापको विषयमा छलफल पनि गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप २

- अभिभावकहरूलाई निम्नानुसार खेल खेलाउनुहोस् ।

आवश्यक सामग्री: आँखा छोप्ने सल वा दुई टुक्रा कपडा

- अभिभावकहरूमध्ये २ जनालाई बोलाउनुहोस् । एकजनालाई आँखामा पट्टी बाँधेर कुनै कुनामा राखेको सामान ल्याउन लगाउनुहोस् ।
 - अर्कोलाई कपडाले खुट्टा बाँधिदिनुहोस् र हिँड्न वा अलि पर गएर केही सामान ल्याउन भन्नुहोस् ।
 - अभिभावकहरू ठोकिन वा लड्न सक्लान्, सतर्क हुनुहोस् ।
- माथिको क्रियाकलाप सकेपछि प्रत्येकलाई खेल खेल्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के अप्ठ्याराहरू भए बताउन लगाउनुहोस् ।

हामीलाई एकैछिन अपाङ्गता भए भैं गर्दा त यति गाह्रो भयो भने साँच्चिकै अपाङ्ग बालबालिकाको त जीवनभरि यसैगरी बिताउनुपर्छ । उनीहरूलाई कति गाह्रो हुन्छ होला ? भन्दै २ मिनेट आँखा चिम्लिएर यी बालबालिकाका जीवनका सङ्घर्ष सम्झन वा कल्पना गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: मेरो उमेरअनुसारको विकास, सक्षमता र अपाङ्गताको अवस्था पहिचान गरी समयमै उपयुक्त अवसर दिनु भएमा म स्वावलम्बी हुनसक्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण बुँदाहरूलाई समेटेर अध्ययन समयमै अपाङ्गताको पहिचान सम्बन्धमा अध्ययन सामग्रीमा दिइएको विषयवस्तुका आधारमा सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका ज्ञान तथा अनुभवहरू पनि भन्न लगाउनुहोस् ।





यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्तिसरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।
- जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।
- अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिनादेखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- परिवारले सधैं निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कतिको उपयोगी लाग्यो ? यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, सोध्नुहोस् । अभिभावकका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि गर्भको शिशु र बालबालिकालाई अपाङ्गता आउन नदिन रोकथामका तरिकाहरू घरछिमेकलाई सिकाउँछु ।

म आजैदेखि साना बालबालिकाको अपाङ्गता पहिचान गर्न घरछिमेकलाई सिकाउँछु ।

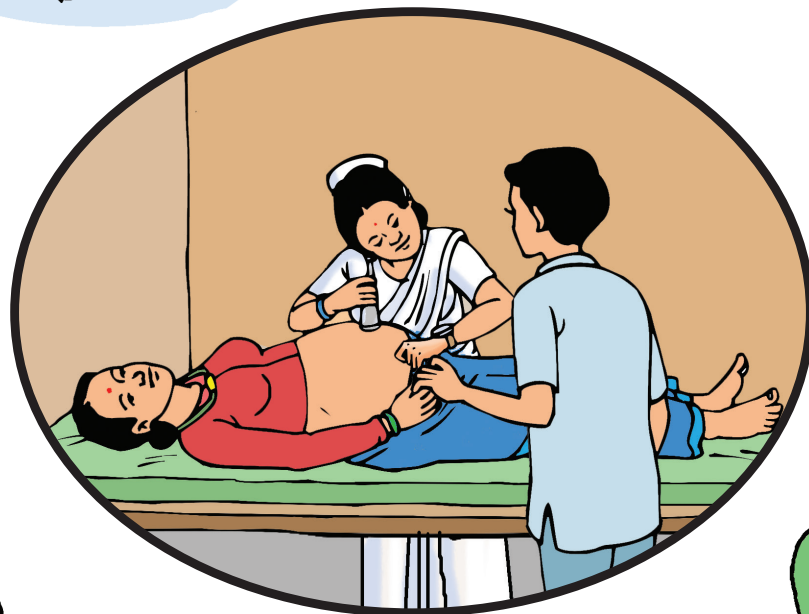
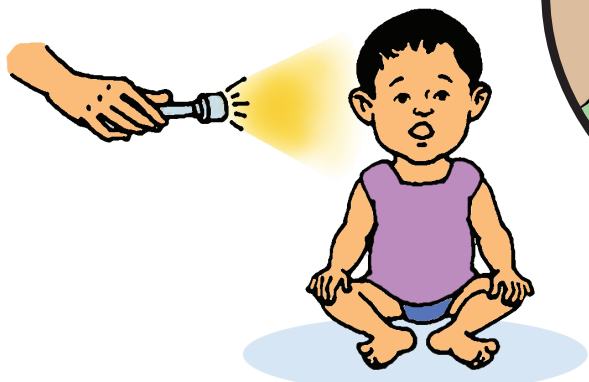
म आजैदेखि अपाङ्गता भएकालाई पनि समान व्यवहार गर्छु ।

स समीक्षा:

सहभागीहरूलाई दुईओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । तालिम सत्रमा छलफल गरिएका विषयमा दुई ओटा प्रश्न बनाउनुहोस् । दुवै समूहलाई एक एक ओटा प्रश्न टिप्न दिनुहोस् । एउटा समूहले सोध्ने र अर्कोले जवाफ दिने गरी क्रियाकलाप गराउनुहोस् । सहजकर्ताले प्रश्नका उत्तरको निष्कर्ष निकालेर समापन गराउनुहोस् ।



मेरो उमेरअनुसारको विकास, सक्षमता र अपाङ्गताको अवस्था पहिचान
गरी समयमै उपयुक्त अवसर दिनु भएमा म स्वावलम्बी हुनसक्छु ।



(१२) समयमै अपाङ्गताको पहिचान



उद्देश्य: सहभागीले बालबालिकाको अपाङ्गताको प्रारम्भिक पहिचान गर्न सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कसरी हुर्काइन्छ ?

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

१ : अभिभावकहरूलाई ४ समूहमा बाँड्नुहोस्, सबै समूहलाई क्रमशः हेराई, सुनाइ, बौद्धिक तथा शारीरिक सञ्चालन सम्बन्धी अपाङ्गता कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ, छलफल गराउनुहोस् । छलफल गरेपछि प्रत्येक समूहबाट १ जना बच्चा र अर्कोलाई अभिभावक बनाएर अपाङ्गताको पहिचान गर्ने तरिका गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

२ : अभिभावकहरू २ जनालाई एकजनालाई आँखामा पट्टी बाँधेर कुनै कुनामा राखेको सामान ल्याउन लगाउने र अर्कोलाई कपडाले खुट्टा बाँधेर हिँड्न वा अलि पर गएर केही सामान ल्याउन भन्नुहोस् । क्रियाकलाप सकेपछि प्रत्येकलाई खेल खेल्दा कस्तो अनुभव भयो ? के के अप्ठ्याराहरू भए बताउन लगाउनुहोस् ।

हामीलाई एकैछिन अपाङ्गता भए भैं गर्दा त यति गाह्रो भयो भने साँच्चिकै अपाङ्गता भएका बालबालिकाको त जीवनभरि यसैगरी बिताउनुपर्छ । उनीहरूलाई कति गाह्रो हुन्छ होला ? भन्दै २ मिनेट आँखा चिम्लिएर यी बालबालिकाका जीवनका सङ्घर्ष सम्झन वा कल्पना गर्न लगाउनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको समयमै अपाङ्गताको पहिचानबारे थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक कार्यगत सीमितता र समाज, वातावरण र नीतिमा विद्यमान अवरोधहरूको अवस्थाका कारण अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा पूर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति हुन् ।
- जन्मजात, गर्भावस्थामा, जन्मको अवस्थामा विभिन्न समस्या भएर वा कुनै दुर्घटनाका कारण अपाङ्गता भएको हुन्छ ।
- अपाङ्गताको पहिचान जति छिटो भयो उति नै उपचार गर्न, विशेष सिप सिकाउन सजिलो हुन्छ । त्यसैले पहिलो ३ महिना देखि १ वर्षमा यस्ता लक्षणहरूमा ध्यान दिने, पहिचान गर्ने र शङ्का लाग्नासाथ स्वास्थ्य संस्था वा विज्ञसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकाको पनि अन्य जस्तै भावना र आवश्यकता हुन्छ । अन्य बालबालिका भन्दापनि अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई बढी समय, मायाममता, सहायक सामग्री र अवसरहरू दिनुपर्छ ।
- परिवारले सधैं निगरानी हेरचाह र नजिकमा राख्ने तथा उनीहरूको मुख्य क्षमता पत्ता लगाई सोअनुसारको अवसरहरू, हौसला र उत्प्रेरणा दिई क्षमता विकास गर्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूलाई दुईओटा समूह बनाई एउटा समूहलाई विषयसँग सम्बन्धित २ ओटा प्रश्नउत्तर एकअर्कासँग गराउनुहोस् ।