तपाईले आफ्नो मस्तिष्क पक्षघात (सेरेव्रल पाल्सी) भएका वाल वच्चालाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

together we can do more

सि. वि. एम. अन्तर्राष्ट्रिय असाहय तथा विकाश अन्तरगत काम गर्ने संसारको सवैभन्दा ठुलो संस्थाहरु मध्ये एक हो , जो संसार भरिका गरिव मुलुकहरुका असाहय व्याक्तिहरुको जिवनस्तर उकास्ने काममा समर्पित छ। क्रिस्चियन मुल्य तथा मान्यतामा रहेर, सय वर्ष भन्दा वढिको व्यावसायीक विषेशज्ञता वोकेर, सि. वि. एम. ले गरीवीलाई यस्को कमजोरीको कारण र उपज मानेर सवैकालागी समाज निमार्णको उदेश्य लिएर अरुसंस्थाहरुसंग मिलेर सहकार्य गर्दछ।

मस्तिष्क पक्षघातको वारेमा

परिभाषा: मस्तिष्क पक्षघात दिमागमा हुने क्षती हो जसले हिडडुल र हिडाईबसाईको ढगं प्रायजसो कुर ाकानी, खावाई, पढाई-लेखाई, काप्ने र व्यवहारमा समस्या उत्पन्न गर्छ ।

- कहिलेकाहि मस्तिष्क पक्षघातले शरिरको एकापट्टिको भागमा मात्र असर गर्दछ ।
- प्रायजसो के ले गर्दा मस्तिष्क पक्षघात भएको हो हामीलाई थाहा हुदैन ।
- मस्तिष्क पक्षघात बोक्सी लागके ो वा कुनै दवै ीश्राप होइन ।
- यसको कुनै किसीमको उपचार छैन ।
  - आफ्नो बच्चामा भएको यस्तो अवस्थालाई आत्मसाथ गर्दै उस्को जीबनस्तर उकास्न सहयोग गर्नुनै वु्द्धिमानी हो । हामीले यस्ता बालबालिकालाई सकसे म्म धैरै आत्मानिर्भर बनाउने कोशीस गर्नपर्छ ।
- मस्तिष्क पक्षघात सरुवा रोग भने होइन ।

सोध्नुपर्ने प्रश्नहरु

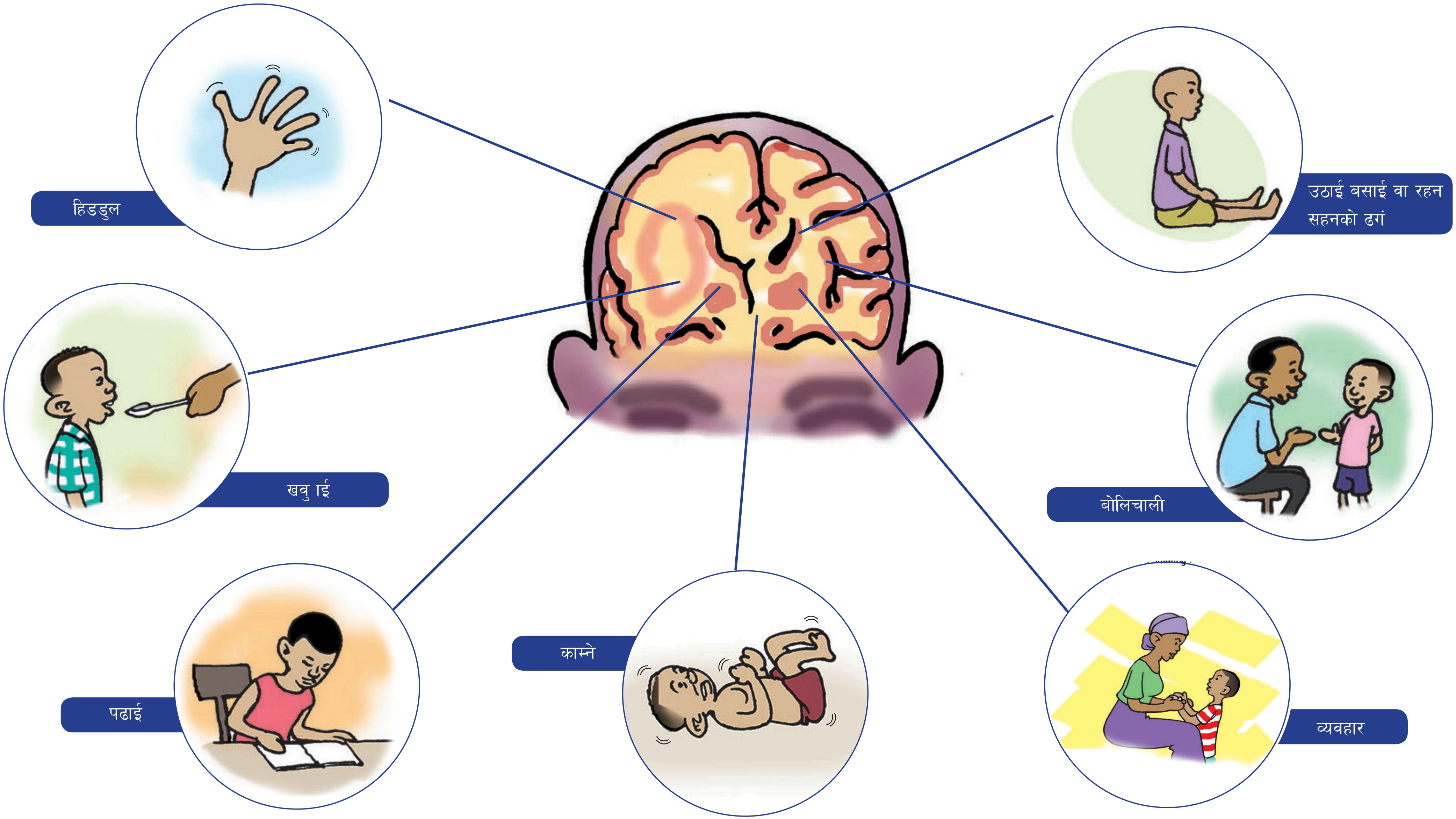
मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरुमा श्वासप्रश्वास सम्वन्धि समस्या किन देखीन्छ?

सम्भाव्य उत्तर - हिंडडलु तथा रहन सहनको ढंग

मस्तिष्क पक्षघात भएका धैरै बच्चामा किन कुपोषण हुन्छ?

सम्भाव्य उत्तर - (ख्वाईमा कठिनाई)

मस्तिष्क पक्षघातको बारेमा



मस्तिष्क पक्षघातको चाँडो पहिचान

ससाना बच्चाहरुले निम्न लक्षणहरु देखाउन सक्छन्।

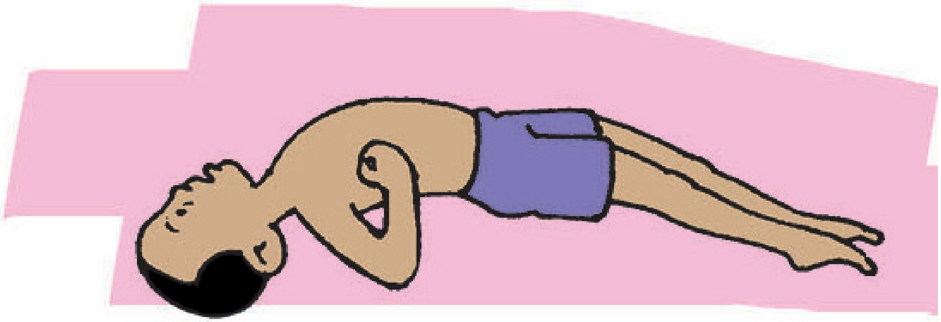
- शरीरको अररोपन
    - कहे ी अवस्थामा जस्तै उत्तानो सुत्दा, शरीर खुम्चाउँदा, लुगा लगाई दिंदा अंगालो मार्दा कठिनाई हुन्छ ।
    - उत्तानो परेर सुत्दा आफ्नो बच्चालाई सम्हाल्न गाह्रो हुन्छ ।
- शरीरमा लुलोपन
    - बच्चाको घाँटी लुलो हुन्छ र आफलै टाउको उठाउन सक्दैन र उसलाई बोके दा उसको हात र खुट्टाहरु तुरलुङ्ग झुण्डिन्छ र बच्चा एकदम थोरै चलमलाउँन्छ ।
- सुस्त बिकास
    - टाउको उठाउन र बस्नको लागि आशा गरिएको भन्दा बढि समय लगाउँछ र आफ्नो शरीरको केहि अगंहरुको बेवास्ता गर्छ ।
- खुवाई राम्रो हुदैन खान गाह्रो हुन्छ ।
    - चुस्न र राम्रोसँग निल्न पनी गाह्रो हुन्छ । जिब्रोले दुध र अहार बाहिर ठेल्छ । मुख बन्द गर्न पनी कठिनाई हुन्छ ।
- अस्वभाविक व्यवहार
    - रोइरहने, चिडचिडिने र राम्रोसगं नसुत्ने स्वभावको हुन्छ । कित शान्त स्वभावको धैरै सुत्ने हुन्छ ।

सोध्नपर्ने प्रश्ने

तपाईले यस्तो अवस्था कहिले देख्नुभएको छ?

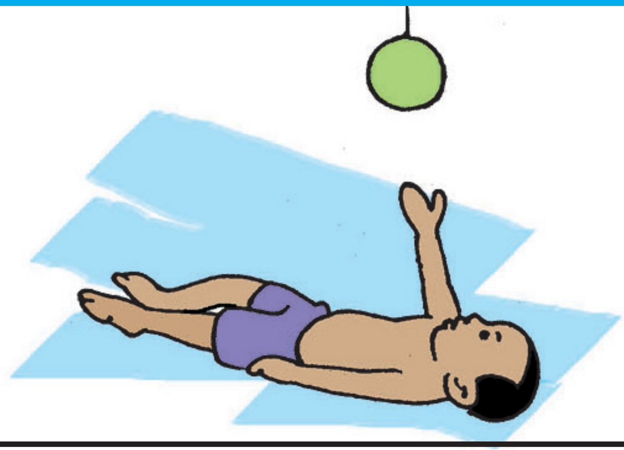
मस्तिष्क पक्षघातको चाँडो पहिचान

शरिरको अररोपन

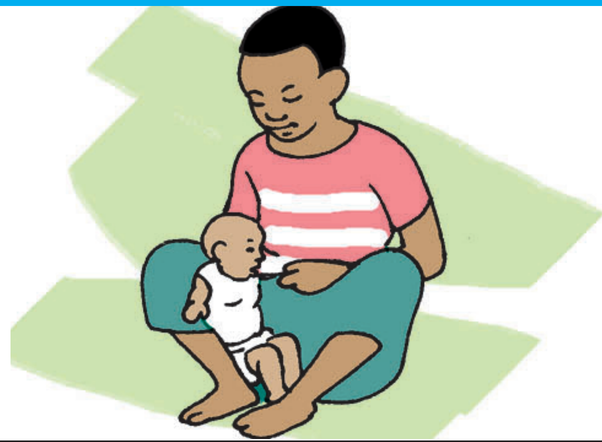


शरिरमा लुलोपन

सुस्त बिकास



ख्वाई राम्रो हुदनै खान गाह्रो हुन्छ।



पहिले गर्नंपर्ने उपाय

- आफ्नो नानीलाई सहयोग जुटाउन ढिलो नर्गनुहोस ।
- आफ्नो बच्चाको सकेसम्म चाँडो हेरचाह वा स्यहार गर्नुहोस ।
- आफ्नो बच्चालाई स्वास्थ संस्थाको पहुँचमा राख्नुहोस ।
- यस्तो शारिरीक कमजोर भएकाहरुलाई सहयोग गर्ने बिशेष ठाँउ तथा समुदायहरुको बारेमा सो ध्नुहोस ।
- यस्तो कमजोर भएकालाई सहयोग गर्ने बिशेष तालिम प्राप्त ब्यक्तिहरुको बारेमा सोध्नुहोस ।
- यस्तो अवस्थाको उपचार अस्पतालमा होइन घरमानै हुन्छ ।
- अभिभावक तथा हेरचाह गर्ने ब्यक्तिहरुलाई यस्तो कमजारे भएकाहरुको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिक्न सकिन्छ ।

सोध्नुपर्ने प्रश्नहरुको सँगालो

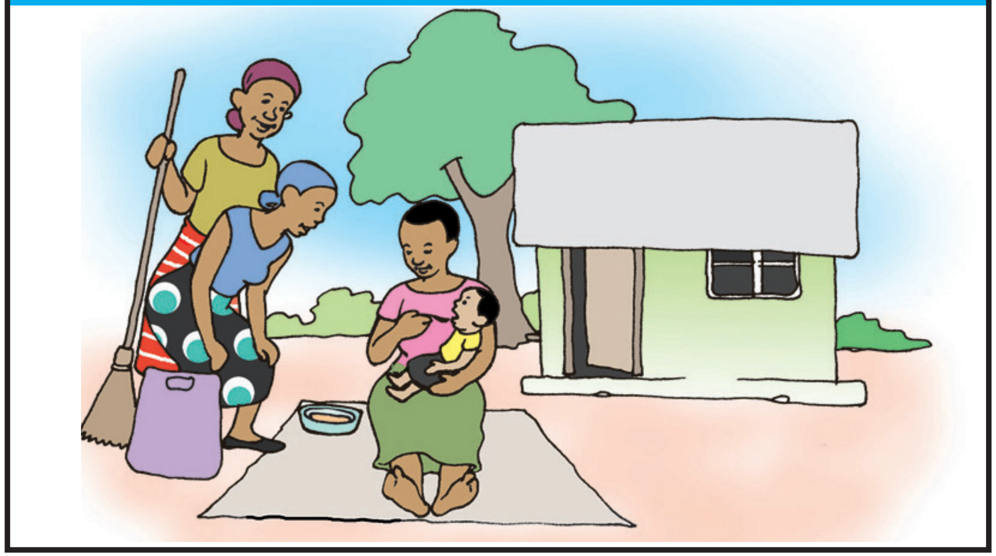
तपाइर्ंलाई आफ्ना यस्ता बालबालिकाहरुको सहयोग तथा पुनर्स्थापनाका लागि विशेष काम गर्ने संस्थाहरु आफ्नो जिल्लामा वा अरुकुनै ठाउँमा कहाँ छन भन्ने थाहा छ?

यस्तो बालबालिकाको लागि बिशेष तालिम प्राप्त ब्यक्तिहरु (जस्तैः फिजियोथेरापीष्ट,पेशागत व्याक्तीहरु, विशेष शिक्षक, भाषा तथा सांकेतिक ज्ञान भएका व्याक्तिहरु) कहाँ काम गर्छन भन्ने तपाईलाई थाहा छ?

पहिले गर्नुपर्ने उपाय

पुर्नस्थापना गर्ने व्याक्तीहरु

घरमा हेरचाह



- वारम्वार आफ्नो बच्चातिर हेरीरहने, बच्चासंग कुरा गर्ने, वच्चालाई छुने र गीत गाउने जस्ता क्रिया कलापहरु गरिरहनुहोस ।

- आफुले गरिरहेका कुरा आफ्नो बच्चालाई भन्ने वा वुझाउने गर्नुहोस ।

- तपाईको बच्चालाई छान्न दिनुहोस ।
  - हा/ होइन, हाउभाउ वा संकेतहरु, औंल्याउने, वोलीचालीका वोर्डहरु प्रयोग गर्ने मुस्काउनु ।

- एकल शब्दहरु तथा सामान्य चिन्हहरुको प्रयोग गर्नुहोस।

- आफ्नो बच्चालाई प्रतिक्रीयाको लागी समय दिनुहोस् ।

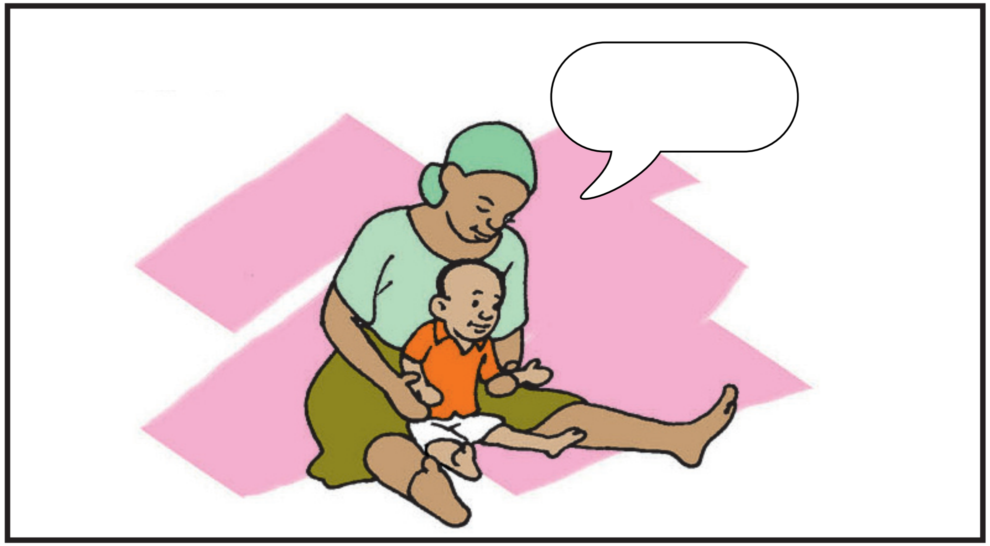
- आफ्नो बच्चालाई बोल्नको लागी जोरजबरजस्ती नगर्नुहोस् ।

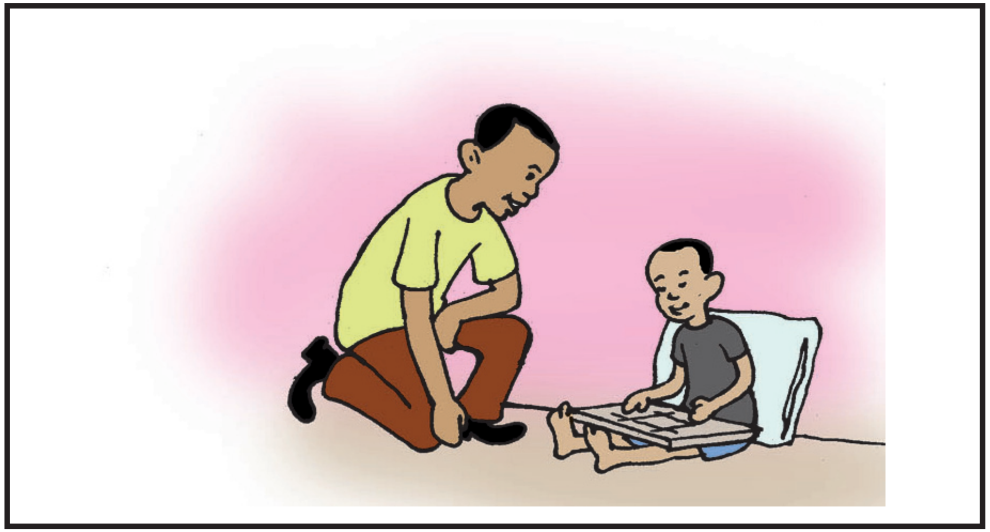
सोध्नपर्ने प्रश्न संगालो

कुराकानी गर्ने बिभिन्न तरीकाहरु के के हुन ?

सम्भावित उत्तरहरु –: बोल्नु , छुनु, बिशेष हाउभाउ देखाउनु, अनुहारको नक्कल गर्नु र शारिरिक भाषाको प्रयोग गर्ने ।

कुराकानी





खुवाई

• कसरी राख्ने

- आफ्नो वच्चालाई सिधा ठाडो पारेर राख्नुहोस ।
- बच्चाको शरीरलाई सकसे म्म आफ्नो नजिकतिर ढल्काउनहु ोस्।
- बच्चाको टाउकोलाई सिधा र स्थिर बनाएर राख्नुहोस ।
- चिउडो समाउने

• बिभिन्न बनावटी किसीमका खानाहरु चिनाउनुहोस् ।

- निल्न गाह्रो हनु समस्या भएका वच्चाहरुलाई खाना बाक्लो खाना चाहिन सक्छ ।
- थोरैमात्रमा धरै पोषण हनु खालको खाना ख्वाउने ।

• बच्चालाई आफै खाना खान हौसला प्रदान गनर्हु ोस्।

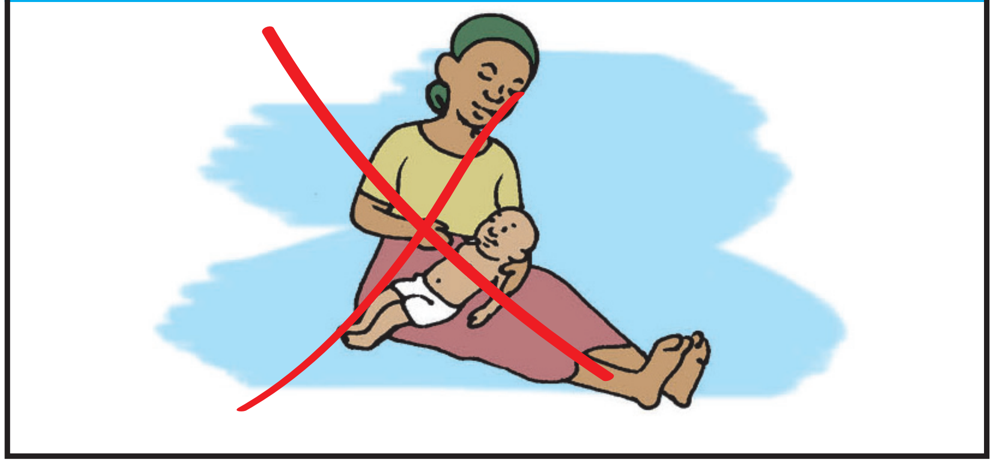
सोध्नपर्ने प्रश्न

हामी किन कहिलके ाँही मष्तिस्क पक्षघात भएका बच्चालाई खाना खवु ाउदँ ा चिउँडो सम्हाल्छौं ।

तपाई फरक बनावट भएका केही खानेकरु ाहरुको तालिका बनाउन सक्नुहुन्छ?

खुवाई पियाई

छैन



छ।

१ २ ३

कसरी राख्ने

- बच्चालाई बोक्ने तरिका
  - बच्चालाई सिधा ठाडो पारेर बोक्ने ।
  - कम्मर र घुंडा खुम्चाउन लगाउने ।

- भूईमा सुत्नलाई मद्दत गर्ने ।

- पेटमा आड लगाएर ।
  - तकिया, कपडाको राले वा केहि पटे को तल पट्टि राखिदिने ।

- छेउतीर फकाएर र राख्ने ।
  - दुवै हातलाई सिधा राख्ने ।
  - एउटा घुडा र कम्मर एकतिर खुम्चाउने ।

- बसाउदँ ा
  विशेष कसु्र्ी प्रयोग गर्ने ।
  - बच्चाको पतै ाला भूइर्म ा राख्ने ।
  - तल्लो ढाडलाई मेचमा अडेस लगाउन लागाउने ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरुलाई कस्तो स्तिथीमा कसरी राख्ने भन्ने कुरा जान्न किन जरुरी छ?

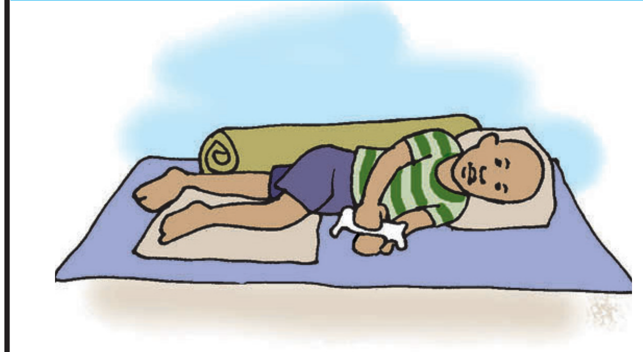
(सम्भावित उत्तरहरु: शंकुच हुनवाट वचाउन, क्रियाकलापमा सहयोग गर्न, कुराकानी गर्न, र म्प्रोसंग खुवाउन)

बच्चालाई बोक्दा खेरी

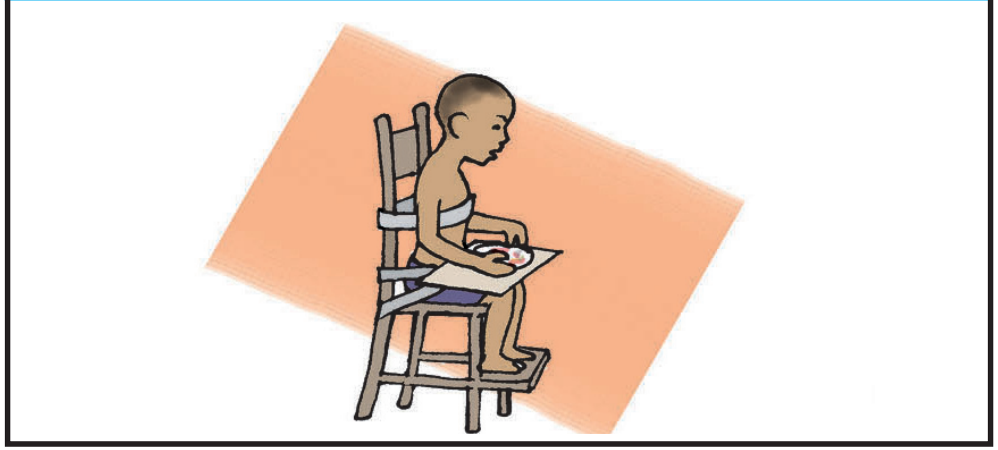
कसरी राख्न

सुताएर

सुताएर



कुर्सीमा बसाएर



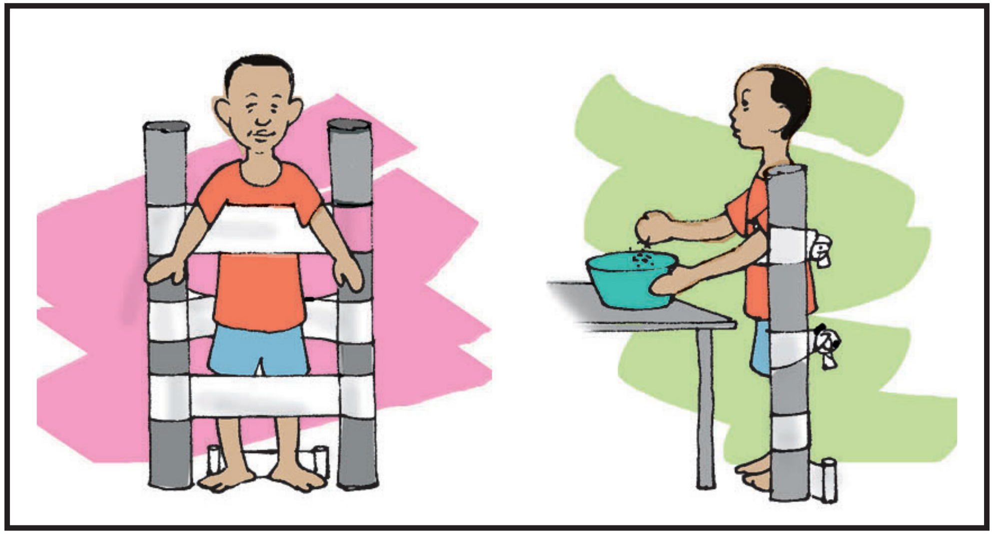
उभ्याएर र हिंडाएर

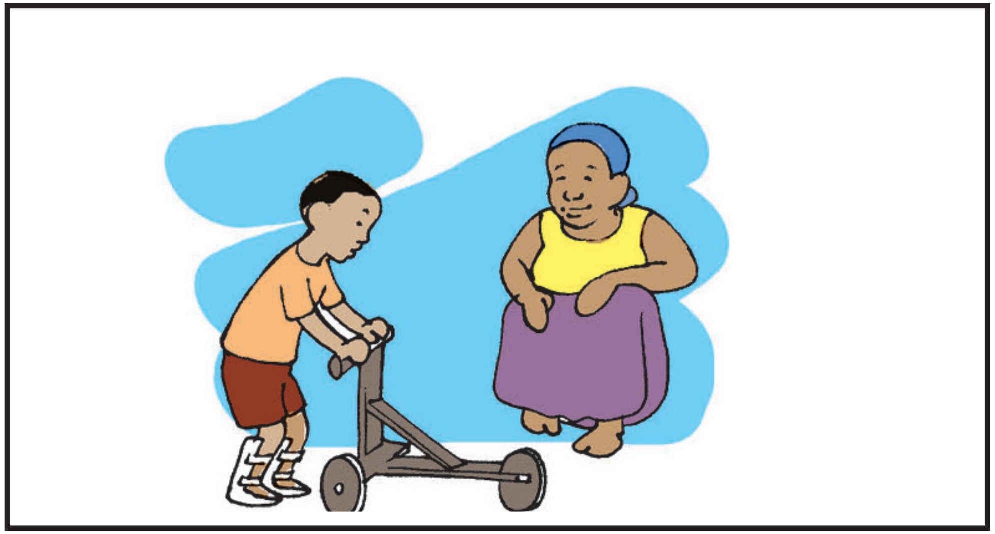
- बच्चाहरुलाई उभिन र हिंडनको लागी केहि समात्ने साहारा चाहिन्छ ।
- उनीहरुलाई फर्निचरको साहारा लिएर उभिन दिनुहोस् ।
- दुईटा समानान्तर दुरी भएका डण्डीहरुको साहारामा हिडन सिकाउनुहोस ।
- उभिनको लागी समातेर तान्न सक्ने भएपछि उसलाई आफै गर्न सिकाउनुहोस ।
- तपाईको बच्चालाई भूईबाट भन्दा मेचको सहाराबाट उठन सजिलो हुन्छ ।
- उसलाई सहि तरिकाले हिंडन सिकाउनुहोस ।
- पहिला चल्नको लागी उसले एउटा खुट्टामा भार लिएर अर्को खुट्टा अगाडी बढाउनु पर्छे ।
- धैरे बच्चाहरुलाई एक्लै हिडन सिक्नको लागी धेरै समय लाग्न सक्छ। उनीहरुलाई बिशेष समानको आवाश्यकता प न र्स क छ ।

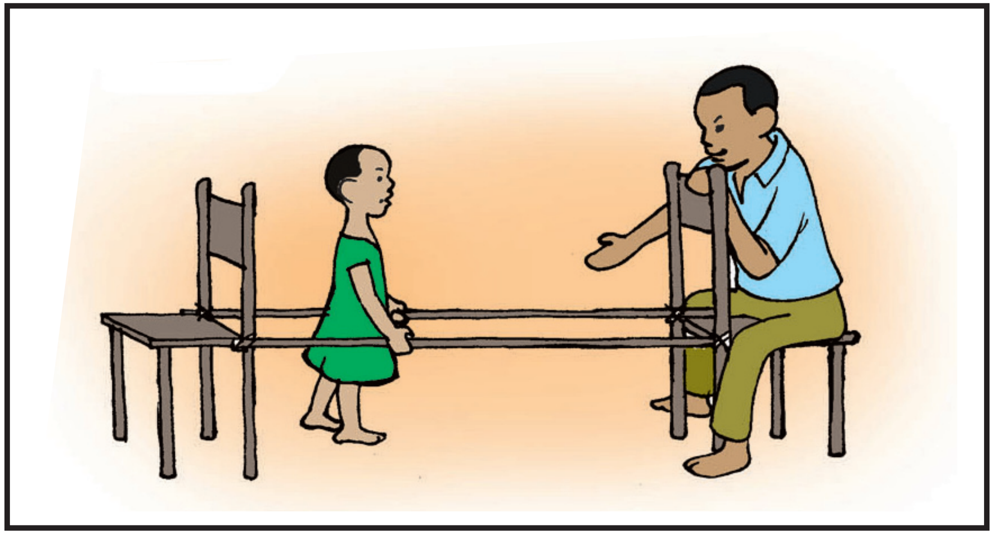
सोध्नपर्ने प्रश्न

उभिन र हिडनको लागी अरु तरिकाहरु पत्ता लगाउनुहोस ।

उठन र हिडन







आफ्नो काम आफै गर्नका लागी बच्चालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

• ड्ड खान र पिउन

- बच्चालाई आफै खान प्रयास गर्न दिनुहोस ।
- उ एक्लै कुर्सिमा वा भूईमा सहि ढंगले बसेको हुन पर्छ।
- उसलाई राम्रो सँग समात्नको लागी मोटो डण्डी भएको चम्चा आवश्यक पर्छ ।

• शौचालय जाँदा

- शौचालय जाँदा आफै लुगा खोल्न र लगाउनको लागी सके सम्म हौसला प्रदान गर्नुहोस ।
- बच्चालाई समात्ने डण्डी जस्तै केहि बनाइदिनुहोस ।
- :बस्नको लागी बाकस वा बिशेष खालको मेच प्रयोग गनर्हु ोस ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

तपाईको बच्चाले राम्रोसंग समात्नको लागी चम्चाको डण्डी मोटो कसरी बनाउने सक्नुहुन्छ?

सम्भावित उत्तर –: केहि चिजले डण्डी वरीपरी बेरेर

मष्तिस्क पक्षघात भएका बालबालिकाको लागी शौचालयमा बस्न माथि चित्रमा देखाएको भन्दा अरु केहि उपाय हुन सक्छन?

दैनिक दिनचर्या (क्रियाकलाप)

खानु र पिउनु

शैचालय जानु

लुगा लगाउने र धुने

आफ्नो काम आफै गर्न बच्चालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस

- लुगा लगाउँदा
  - कोल्टे फर्केर बच्चाले लुगा लगाउन सिक्न सक्दछ ।
  - एउटा कुनाको भित्तामा अडेश लागेर तपाईको बच्चा सन्तुलनमा बस्न सक्छ ।
  - तपाईको बच्चालाई आवश्यक परमे ा केहि समान समात्न दिनुहोस् ।

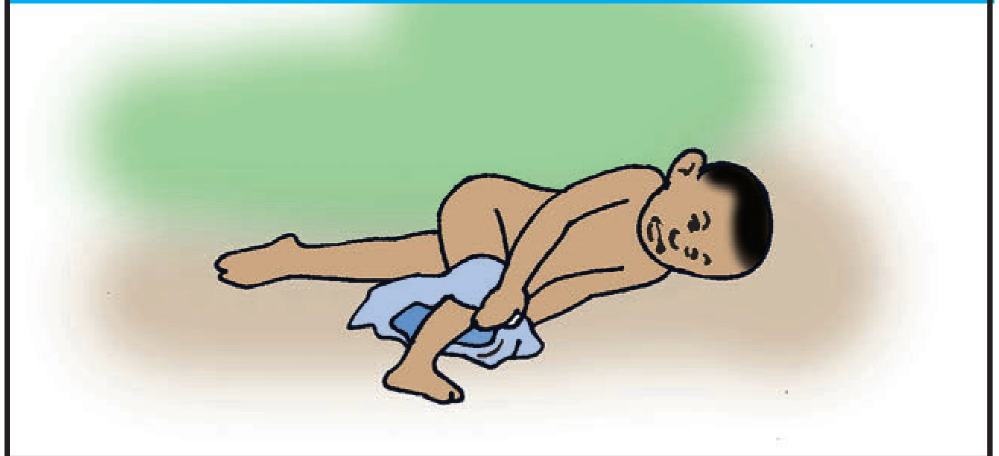
- धुने
  - बच्चालाई आफै धुनको लागी हौसला दिनुहोस ।
  - जब उसले आफै धुन सक्छ उसलाई सम्हालिन केहि समान आवश्यक पर्नसक्छ ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

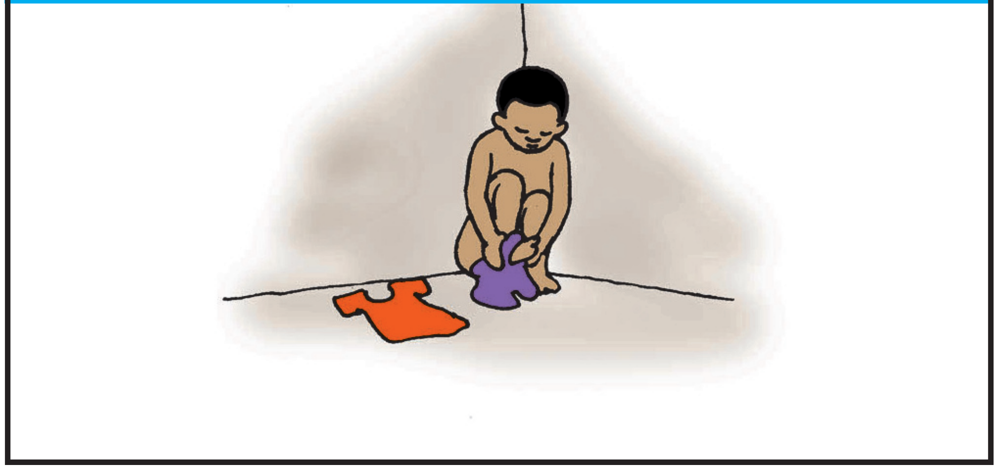
अरु कस्तो तरिकाले कसरी राख्दा उसलाई लुगा धनु र फेर्न सकेसम्म आत्मानिरर्भर बनाउन सकिन्छ?

लुगा फेर्ने र धुने

लुगा फेर्ने



धुने



लुगा फेर्ने

धुने

खेल्ने

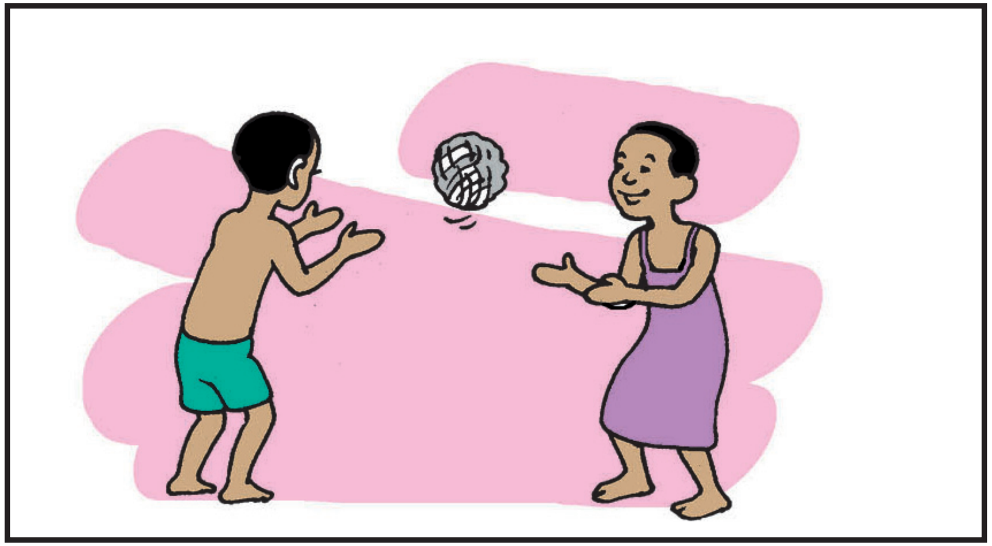
- खेलकुदले बच्चाको बिकासमा सहिढंगले टेवा पुर्याउँछ ।
- बच्चालाई दुबै हात एक चोटि चलाउन र छुट्टाछुट्टै चलाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस ।
- खेलाउनाहरु समात्न र छोडन लगाउनुहोस ।
- फरक फरक तरिकावाट खेल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- अरु सामान्य बच्चाहरुलाई पनि आफ्नो बच्चा सगँ खेल्नका लागी प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

अरु कुन मुद्रा (स्थिति) मा बच्चाहरुलाई खेल्न प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ?

सम्भावित उत्तर –: बसेर, घुडाले टेकेर, उठेर

खेल



काँम्ने

- सम्भावित छोप्ने वा काँम्ने हुनुभन्दा पहिलेका चेतावनीका लक्षणहरुको बारेमा ज्ञान राख्ने । यस्ता चेतावनीका लक्षणहरुमा मानसीक स्थति परिवर्तन हुन्, एक्कासी कराउन्, आत्तिनु वा रुनु आदि पर्दछन ।

- यस्तो कामको समयमा बच्चालाई शुरक्षित राख्नु पर्दछ, तर जवरजस्ती कम्पनलाई रोक्न हुदैन ।
    - आवस्यक परेमा उनीहरुलाई कोल्टे फेरी दिन सकिन्छ ।
    - बच्चाको मुखभित्र केहि पनि राख्नुहुदैन ।
    - बच्चाको टाउकोलाई पनि एक्कापट्टि कोल्टे पार्नुपर्छ ।

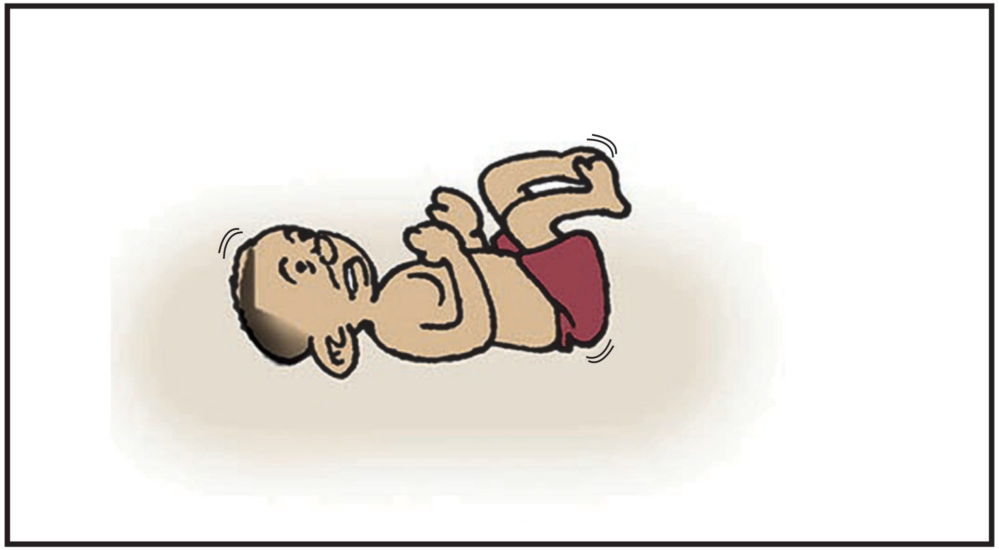
- औषधीको लागी स्वास्थ संस्थामा जानुहोस् र फरी बोलाएको समयमा पनि नविराईकन जानुहोला ।

- यस्तो काम्ने वा छोप्ने भएका बच्चाहरुलाई कुनै किसीमको श्राप वा भूत लागेको हुदैन ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

यस्तो छोप्ने वा काम्ने भएका बच्चाहरुलाई समयमै डाक्टरलाई देखाउन पर्छ । तपाईलाई थाहा छ?

काम्ने वा छोप्ने



तपाईंको बच्चाको व्यबहार

- तपाईंको बच्चालाई स्नेह र ध्यान चाहिन्छ । धरैं माया पाएको बच्चाले राम्रो व्यबहार गर्छ ।
- तपाइर्क ो निर्देशनहरु स्पष्ट पार्नुहोस । धैरै कुराहरु नभन्नुहोस ।
- यस्तो नियममा बाधिनुहोस र सधै पालन गर्नुहोस ।
- आफ्नो बच्चामा व्यबहार सुधारको लागी निरन्तर प्रयत्नरत रहनुहोस । यसो गर्नका लागी:
  - राम्रो व्यबहार गरेमा पुरस्कृत गर्नुहोस् । पुरस्कारको रुपमा खाजा वा चुम्बन हुन सक्छ ।
  - उसलाई भन्दा उसको बानी व्यबहारको प्रशंशा गर्नुहोस ।
- उसले आफुलाई मन नपर्ने व्यबहार देखाएको वेला बेवास्ता गर्नुहोस ।
- शरिरीक सजायले सही र राम्रो व्यबहार सिकाउदैन ।
- बच्चालाई पिटने वा □ापड लगाउने काम नगर्नुहोस् ।
- जुन व्यबहार वेवास्ता गर्न सकिदैन त्यसको लागि बच्चालाई रमाइलो वा अन्य क्रियाकलाप भए भन्दा टाढा, आफुले नदेख्ने गरी तर सुरक्षित ठाउँमा राख्नु पर्छ ।

छलफल शिर्षक

शारिरीक सजाय बच्चामा पर्नसक्ने असरको बारेमा छलफल गरौं ।

तपाईको बच्चाको ब्यबहार

आफुलाई मन नपर्ने ब्यबहारको बेवास्ता गर्नुहोस ।

राम्रो वानीको प्रशंशा तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चालाई नपिटनुहोस् ।

अभिभावकलाई शहनशिल बनाउन

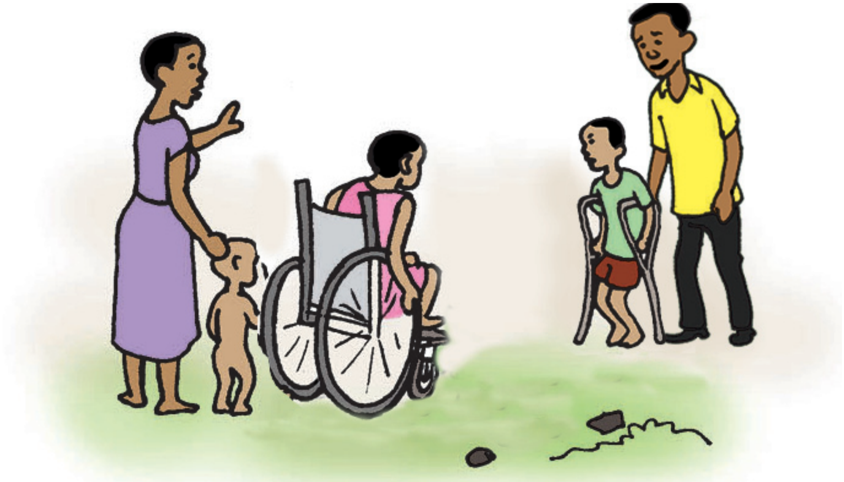
- केहि समय आफ्नो लागी राख्नुहोस ।
- कहिलेकाँहि बिश्वासिलो परिवारको सदस्य वा साथीलाई आफ्नो बच्चाको हेरचाह गर्न लगाउनुहोस ।
- आफ्नो बच्चालाई लुकाएर नराख्नुहोस । बाहिर घुमाउन लैजाने गनर्ुहोस ।
- आफ्नो जस्तै बच्चा भएको अभिभावक खोज्नुहोस ।
- विशेष सेवा खोज्नुहोस
- छेउछाउका अरुबच्चालाई आफ्नो बच्चाको बिशेष ख्याल राख्न सिकाउनुहोस ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

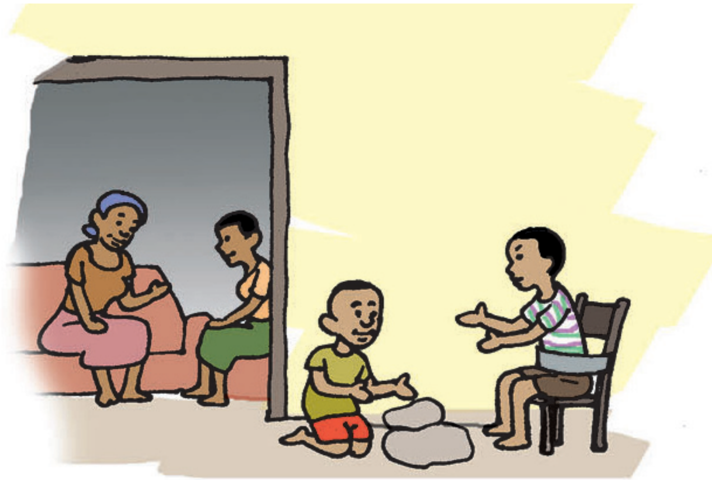
बिशेष मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरुको आमाबाबुले के के चुनौतीहरुको सामना गनर्ुपर्छ?

अभिभावकलाई सहनशील बन्न सहयोग गर्नुहोस ।

यस्तै अवस्थामा राखेका अरु परिवारहरुखोज्नहु ोस ।



छेउछाउका अरु बच्चाहरुलाई आफ्नो बच्चासगँ खेल्न सिकाउनुहोस ।



विद्यालय पठाउन

- बच्चाहरुलाई बिद्यालय पठाउनै पर्छ ।

- बच्चासँग स्कुलमा उसले के के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस ।

- तशिक्षक, समुदायका स्वयंसेवक र समुदायका नेताहरुसँग सहयोगबारे छलफल गर्नुहोस ।

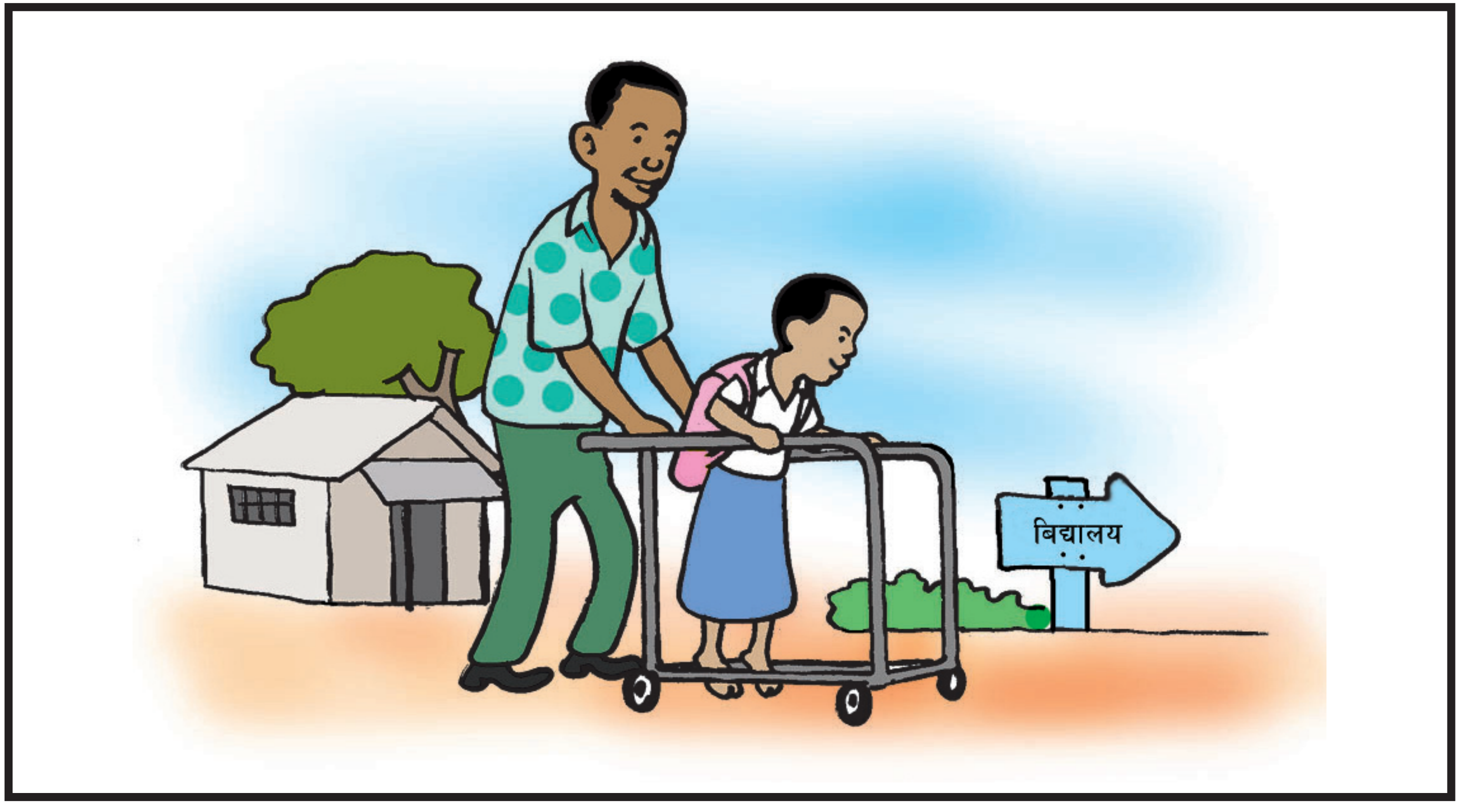
- शिक्षकसँग निम्न कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
  - आफ्नो बच्चालाई कक्षाको अगाडी वसाउनुहोस जहा शिक्षकले सजिलै अवलाके न गर्न सक्छन।
  - अरु बच्चालाई आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्न ।
  - आफ्नो बच्चालाई अरुले हेप्नवाट जोगाउनहु ोस् ।

- आफ्नो वच्चाको शाचै ालय पय्र ोग गर्ने तरीका र अन्य क्रियाकलाय बारेमा विद्यालयमा सल्लाह गर्नुहोस ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

तपाइर्ल ाई आफ्नो बच्चालाई बिद्यालय पठाउन सम्भव छ जस्तो लाग्छ?

बिद्यालय जान



सामाजिक तथा सामुदायिक क्रियाकलाप

- आफ्नो बच्चालाई पनि अरु बच्चा सरह सामुदायिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन दिनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई समाजिक तथा धार्मिक भेलामा सहभागी गराउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई अरु बच्चासगँ खेल्न दिनुहोस् ।
- घरको काममा आफ्नो बच्चालाई पनि सहभागी वनाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चा स्नेही र बिशेष रहेको छवि आफ्नो समुदायलाई देखाउनुहोस ।

सोध्नपर्ने प्रश्न

बाबु आमाले कसरी उनीहरुको बच्चालाई अरु सामान्य बच्चाहरुसगँ खेल्न सहयोग गर्न सक्छन?

निर्देशिका

2	मष्तिस्क पक्षघातको बारेमा
4	चाँडो पहिचान
6	चाँडै अपनाउने उपाय
8	कुराकानी / वोलीचाली
10	खानपिन (खानाखुवाउने)
12	राख्ने तरिका
14	उभ्याउने र हिडाउन
16	दैनिक दिनचर्या / क्रियाकलाप
18	लुगा लगाउने र धुने नुहाउने
20	खले
22	काम्ने
24	तपाईको बच्चाको ब्यबहार
26	बाबुआमालाई सहनशिल बनाउने
28	बिद्यालय पठाउने
30	सामाजिक तथा सामदु ायिक क्रियाकलाप

यो निर्देशन पुस्तीका तान्जानीयामा सि.सि.वि.आर.टि र सि.वि.एम. ले ई.यु. / सि.वि.एम. को आर्थिक सहयोग तथा ए.पि.डि.के.संगको सहकार्य कार्यक्रमको
अशँको रुपमा प्रकाशित गरेको हो । यस कार्यक्रमको उद्देश्य सारीरीक कमजोरी हटाउदै यसले पैदा गर्ने कमजोरीको असरहरुमा सुधार गर्नको लागी स्तरीय मातृशिशु हेरचाह र वृहत जनचेतना फैलाउनु हो ।

Changing Lives, Changing Communities

Empowering persons with different abilities

together we can do more