Nepali

बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्ता लागेको कुरा छ की?

जापानमा बच्चा हुर्काउने अभिभावक समक्ष

अपाङ्गता सम्बन्धि जानकारी दिने राष्ट्रिय रिह्याबिलिटेसन केन्द्र
वृद्धि-विकास सम्बन्धि अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र
http://www.rehab.go.jp/ddis/

सुरुवातमा

केही वर्ष यता, जापानमा बच्चा हुर्काउने विदेशी अभिभावकहरू बढ्दै जानुभएको छ।

- संस्कृति या जीवनशैली फरक भएकोले बच्चा हुर्काउँदा अप्ठ्यारो बेहोरि रहनुभएको
- भाषाको अप्ठ्यारोले बच्चा हुर्काउँदा आवश्यक पर्ने जानकारी प्राप्त गर्न गाह्रो भइरहेको
- बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्तित भइरहनुभएको

यस पुस्तिका, त्यस्ता समस्त विदेशी अभिभावकहरूको लागि केही मात्रामा भएपनि ढुक्क भएर बच्चा हुर्काउनको लागि सहयोगी बनोस् भन्ने हेतुले तयार गरेका छौँ।
विशेष गरी, बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्ता लागेको केही कुरा हुँदा, कहाँ गएर, को सँग परामर्श गरेमा ठिक होला थाहा नभएर, के गर्ने कसो गर्ने हुनसक्छ।
जापानका प्रत्येक क्षेत्रमा, बालबच्चाको वृद्धि-विकास सम्बन्धि चिन्ता भएका अभिभावकलाई सपोर्ट गर्ने निकाय (ठाउँ) हुन्छन्।
समस्त विदेशी अभिभावकहरूले, आवश्यक पर्ने जानकारी तथा सपोर्ट प्राप्त गर्न सजिलो हुनेगरी, यस पुस्तिका उपयोग गरिदिनुभएमा धन्य हुने थियौँ।

वृद्धि-विकास सम्बन्धि अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र

विषयसूची

बालबालिकाको वृद्धि-विकासको स्थिति थाहा पाउन चाहन्छु 3
उदाहरणको लागि कतै यस्तो भएको त छैन ? 3
3 वर्ष सम्म 3
3 वर्ष देखि 6 वर्ष (प्राथमिक स्कुल भर्ना) सम्म 4
गाउँपालिका / नगरपालिकाले गर्ने स्वास्थ्य चेकजाँच गराऔँ 5
दुधेबालक स्वास्थ्य चेकजाँच 5
1 वर्ष 6 महिनाको बालकको स्वास्थ्य चेकजाँच 5
3 वर्षे बालकको स्वास्थ्य चेकजाँच 6
स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षण 7
स्कुल प्रवेश परामर्श 7
【सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप】 विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चालाई शिक्षा (विशेष सहायता शिक्षा) दिने ठाउँ 8
परामर्श लिन चाहन्छु 9
परामर्श गरौँ 9
बसोबास गर्नुभएको गाउँपालिका / नगरपालिकाको परामर्श निकाय 10
वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेको के होला ? 11
वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धि ऐन बारेमा 12
वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र बारेमा 12
अस्पताल जान चाहन्छु 13
अस्पताल बारेमा, जाँच, व्यक्तिगत थेरापी 13
बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान गरिएमा・・・ 13
सहज जीवनको लागि औषधीको प्रयोग 14
अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका बारेमा थाहा पाउन चाहन्छु 15
प्रयोग गर्न सकिने सेवाहरूको उदाहरण 15
नर्सिङ पुस्तिका 16
मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका 16
जीवन निर्वाहमा उपयोगी हुने जानकारी चाहन्छु (सन्दर्भ सामाग्री स्वरूपको जानकारी) 17
विदेशी भाषामा हुने परामर्श सेवा 17
अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन 18
स्कुलको शिक्षा सम्बन्धि जानकारी 19

उदाहरणको लागि कतै यस्तो भएको त छैन ?

3 वर्ष सम्म

- भाषा (बोली) को वृद्धि-विकासमा ढिलाइ भएको छ।
- पहिला बोली सकेको शब्दहरू हराएर गयो।
- कम्युनिकेशन (वार्तालाप) गर्न मुश्किल भनौ अथवा एकतर्फी हुने गर्छ।
- सँधैभरी उस्तै खेल मात्र खेलिरहन्छ।

- आँखामा आँखा मिलाउँदैन, मिलाउन गाह्रो हुन्छ।
- बोकेको मन पराउँदैन।
- अनुहारको भाव बदल्दैन।
- नाम बोलाए पनि फर्केर हेर्दैन।

- एकदमै मन नपर्ने वस्तु या स्थानहरू छन्।
- उही वस्तु, उही तरिका आदिमा एकदमै लागिपर्छ।

- मुन्टो उठाउने, बस्ने, हिँड्ने लगायतको गतिविधि गर्ने वृद्धि-विकास ढिलो छ।
- मांशपेशी कमलो छ। कुनै एउटा आसन (मुद्रा) मा रहिरहन मुश्किल छ।

- शान्त रहन नसक्ने।
- धेरै चलिराख्ने भएकोले, एकछिन पनि छोड्न पाईंदैन।
- एउटै कुरामा नअडिने चकचक गर्ने।

- सानोतिनो कुरामा रिसाई हाल्ने, हत्तपत्त रिस नमर्ने।
- आफूलाई चोट लगाउने क्रियाकलाप दोहोऱ्याउँछ। (आफ्नो टाउको ठोकाउने, पाखुरा टोक्ने आदि)

- धेरै महिना देखि राती अचाक्ली नै रोइरहेको छ।
- दिउँसो सुत्दैन। निन्द्रा एकदमै पातलो छ।
- खानेकुरा र पिउने कुराहरूमा, मन पर्ने र मन नपर्ने (असन्तुलित खाना) कुराहरू अत्यधिक छन्।

- आवाज आएको तर्फमा फर्किंदैन।
- आवाजमा एकदमै संवेदनशील (आफैँले कान बन्द गर्छ)।

3 वर्ष देखि 6 वर्ष (प्राथमिक स्कुल भर्ना) सम्म

- अन्य बालबालिका प्रति चासो राख्दैन। अन्य बच्चाहरूसँग खेल्दैन।
- कुनै एकै कुरा तर्फ मात्र रुचि राख्ने (कुनै विशेष रङ, ट्रेडमार्क, सिम्बोल, अक्षर, अङ्क आदि)।
- एउटै प्रश्न या, एउटै विषयलाई दोहोऱ्याई रहन्छ।
- धेरैजसो एक्लै बसीराख्छ।

- नियम होस् या आफ्नो बचनको पर्वाह गर्दैन।
- कुरा गर्न एकतर्फी रूपमा सुरु गरेर, आफूखुसि सकाउँछ।
- साथीहरूसँग राम्ररी मिलेर खेल्न सक्दैन। आक्रमक भइदिन्छ।
- शान्तपूर्वक रहन नसकी, यताउता चलिरहन्छ।
- आफूखुसि मनपरेको ठाउँमा गइदिन्छ।
- बुझाउन खोजेको कुरालाई अन्तिम सम्म सुन्दैन।

- गरिरहेको कुराको भित्री विषय बुझ्दैन।
- अक्षर या अङ्कहरू राम्ररी बुझ्दैन।
- एकदमै पोख्त रहेको काम र, एकदमै गर्न नआउने कामहरू छन्।

- सबैसँग सँगसँगै गतिविधि गर्ने बेलामा, अन्य बच्चाहरूले जस्तै गरी क्रियाकलाप गर्न सक्दैन।
- तयार गर्ने या मिलाउने कुराहरूमा एकदमै समय लाग्छ।
- चित्र बनाउने, कैँची चलाउने कुरामा एकदमै कमजोर छ।
- शरीरमा छोएको मनै पराउँदैन।
- टोइलेट या लुगा फेर्ने लगायतका जीवनशैलीमा बानी बसाल्न समय लाग्छ।

बालबच्चामा यस्तो खालको समस्या भयो भने, चिन्ता लाग्छ नि हैन ....

परिवारमा, "समस्यामा पार्ने भयो यो बच्चाले" भन्ने सोचेर निराश हुने, "हुर्काउने तरिका मिलेन कि" भनेर बच्चा हुर्काउने आत्मविश्वास हराएर जाने हुन सक्छ।
यी कुराहरू अस्थायी समस्या पनि हुनसक्छन् अथवा बालबच्चामा वृद्धि-विकासका समस्याहरू, विशेष गरी वृद्धि-विकास अपाङ्गता रहेको पनि हुनसक्छ।

गाउँपालिका / नगरपालिकाले गर्ने स्वास्थ्य चेकजाँचमा सहभागी होऔँ

गाउँपालिका / नगरपालिकाको कार्यालयमा, नि:शुल्क दुधेबालकको स्वास्थ्य चेकजाँच गर्ने गरिएको छ।
बालबच्चाको स्वास्थ्य या वृद्धि-विकासको स्थिति चेक गर्नको लागि महत्वपूर्ण अवसर हुनसक्छ। जसरी भएपनि सहभागी होऔँ।
विभिन्न स्वास्थ्य चेकजाँचको समय भने स्थानीय निकाय अनुसार फरक पर्दछ। कृपया सरकारी (वडा) कार्यालयमा बुझ्नुहोला।

दुधेबालक स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 3 देखि 4 महिना पुगेको बखत

के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुराको बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।
- पोषणविद्‌ले दुधको अलावा खुवाउनु पर्ने पोषणको बारेमा बताइदिनुहुन्छ।

1 वर्ष 6 महिनाको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 1 वर्ष 6 महिना भएपछि 2 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि

के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुराको बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

3 वर्षको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 3 वर्ष भएपछि 4 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि

के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- पिसाब जाँच हुन्छ।
- आँखा र कान (देख्ने शक्ति या सुन्ने शक्ति) को जाँच हुन्छ।

•स्वास्थ्यकर्मी, पोषणविद्, मनोविद्हरूसँग चिन्ता लागेको कुराको बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

〈आँखा जाँच〉 लगभग 6 वर्ष सम्म, देख्ने क्षमताको वृद्धि-विकास भइरहेको हुन्छ। सकेसम्म चाँडै, देख्ने क्षमतामा असामान्यता या डेडोपना (छड्के हेराइ) पत्ता लगाएर उपचार गर्न सकेमा, बिसेक हुने आशा राख्न सकिन्छ।

〈कानको जाँच〉 सुन्नमा असामान्यता या कानको बिमारी पत्ता लगाउने जाँच हो। कान सुन्न नसकेमा, भाषा (बोली) को वृद्धि-विकास पनि ढिला हुन्छ। सकेसम्म चाँडो पत्ता लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

हरेक स्वास्थ्य चेकजाँच अनुसार, सहभागी हुन सकिने उमेर निर्धारण गरिएको छ।
स्वास्थ्य चेकजाँचको खर्च, सबै 0 येन हो।
निर्धारण गरिएको स्वास्थ्य चेकजाँचको दिनमा सहभागी हुन नसकिएमा, सरकारी (वडा) कार्यालयको काउण्टरमा सोध्नुहोला।

स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षण

कहिले?	बालबच्चा प्राथमिक स्कुल प्रवेश गर्नु भन्दा अघिल्लो वर्षको सेप्टेम्बर तिर, गाउँपालिका / नगरपालिकाको शिक्षा परिषदबाट सूचना प्राप्त हुन्छ (पुनश्च: विदेशी नागरिकता वा बिना नागरिकताको बालबालिकाले जापानको प्राथमिक स्कुलमा भर्ना हुन चाहेमा, बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको शिक्षा परिषदमा स्कुल प्रवेश गर्न इच्छा भएको आवेदन गर्नुपर्ने हुन्छ)।
के गर्ने?	भर्ना गर्ने योजना रहेको प्राथमिक स्कुलमा गएर, स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागी होऔँ।

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- आँखा र कानको जाँच हुन्छ।
- सामान्य बौद्धिक जाँच हुन्छ।

स्कुल प्रवेश परामर्श

शिक्षा परिषद या शिक्षाकेन्द्रले, अपाङ्गता भएका तथा प्राथमिक स्कुलको दैनिक क्रियाकलाप सम्बन्धि चिन्ता भएका अभिभावकलाई बालबच्चा बारे परामर्श दिने गरेको छ। बाल नर्सरी स्कुल या किन्डरगार्टेनको शिक्षकले, शिक्षा परिषदमा परामर्श गर्नको लागि सिफारिस गर्न पनि सक्दछन्।

स्कुल प्रवेश परामर्शको लागि अपोइन्टमेन्ट (समय लिने) आवश्यक छ। अपोइन्टमेन्ट (समय लिने) बारेमा, शिक्षा परिषदमा सोध्नुहोला।

● अपाङ्गता भएका बालबच्चाको लागि शिक्षा

बालबालिकाले कहाँ शिक्षा प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा, अभिभावक या बालबालिकाको विचारलाई अधिकतम कदर गर्दै, शिक्षा परिषदले निर्णय गर्दछ।

प्राथमिक स्कुलमा, "विशेष सहायता कक्षा" या "विशेष पढाइको कक्षा" हुन्छन्।

"विशेष सहायता स्कुल", गहन मात्रमा अपाङ्गता भएका बालबच्चा पढ्ने स्कुल हो।

"विशेष सहायता कक्षा" या "विशेष सहायता स्कुल" को अवलोकन गर्न सकिन्छ। शिक्षा परिषदमा सोध्नुहोला।

【सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप】 विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चाको शिक्षा (विशेष सहायता शिक्षा) दिने ठाउँ

प्राथमिक स्कुल / माध्यमिक स्कुल

सामान्य (नियमित) कक्षा

सामूहिक क्रियाकलाप गराउँदा विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चा प्रति मध्यनजर गर्ने ध्यान पुऱ्याउने गरिएको छ।

सामान्य कक्षामा हुने गाइडेन्स (विशेष पढाइको कक्षा)

लगभग सबै कक्षाहरू सामान्य (नियमित) कक्षामा लिएर, तोकिएको समय (महिना वा हप्तामा केही पटक) मात्र भिन्न कक्षाकोठामा जानुपर्छ। बालबच्चाको अध्ययन या क्रियाकलापको चुनौती बारेमा, व्यक्तिगत सहायता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

विशेष सहायता कक्षा

थोरै सङ्ख्यामा विद्यार्थी राख्ने कक्षा हो।
दायरामा पर्ने बालबच्चाको अपाङ्गता अनुसार, कमजोर दृष्टि, सुन्न गाह्रो हुने, बौद्धिक अपाङ्गता, हातगोडामा अशक्तता, बिरामी/ शारीरिक रूपमा कमजोर, अटिजम / इमोसनल डिसअर्डर सम्बन्धि अपाङ्गता गरी 6 प्रकारको कक्षा रहेका छन्।
स्कुल अनुसार, व्यवस्था गरिएको कक्षाको प्रकार या सङ्ख्याहरू फरक हुन्छन्।

* "विशेष पढाइको कक्षा" या "विशेष सहायता कक्षा" को व्यवस्था नगरिएको स्कुल पनि हुन्छन्।

विशेष सहायता स्कुल

दृष्टि शक्तिको अपाङ्गता, श्रवण शक्तिको अपाङ्गता, हातगोडामा अशक्तता, बिरामी, बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबच्चाले पढ्ने स्कुल हो। बौद्धिक अपाङ्गता भएका अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर भएका बालबच्चाहरू, बौद्धिक अपाङ्गता अन्तर्गतको विशेष सहायता स्कुलको दायरामा पर्नेछन्।
थोरै विद्यार्थी सङ्ख्या भएको कक्षा हो जसमा अपाङ्गता अनुरूपको विशेषज्ञता शिक्षा प्रदान गरिने गरिएको छ।

परामर्श गरौँ

बालबालिकाको विशेषता या वृद्धि-विकास हुने तरिका व्यक्ति पिच्छे फरक पर्दछ। चिन्ता लागेको कुरा भएमा चाँडै नै परामर्श गरेर, बालबच्चाको विशेषतासँग मिल्ने व्यवहार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

- बच्चा हुर्काउने चिन्ता होस् या बालबच्चाको वृद्धि-विकास सम्बन्धि चिन्ता लागेको कुरा होस्, पहिला गाउँपालिका / नगरपालिकाको स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरौँ।
- बाल नर्सरी स्कुल / किन्डरगार्टेन गइरहेको भएमा, बालबच्चाको स्थिति बारे, समय-समयमा नर्सरी शिक्षकहरूसँग राम्रोसँग छलफल गरौँ।
- गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार वृद्धि-विकास परामर्श कर्मचारी द्वार व्यक्तिगत परामर्श या घुम्ती परामर्श सेवा दिने गरिएको छ।
- गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार अभिभावक र बालबच्चा सँगसँगै जान मिल्ने बच्चा हुर्काउने सहायताको कक्षा पनि खुलेको छ। बालबच्चाको वृद्धि-विकासको लागि मिल्दो व्यवहार कसरी गर्ने भन्ने अध्ययन गर्न सकिन्छ।

यी ठाउँहरूमा पनि परामर्श गर्न सकिन्छ

- स्वास्थ्य चौकी (होकेन्-ज्यो), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन्-सेन्ता)
- शिशु वृद्धि-विकास सहायता केन्द्र
- बच्चा हुर्काउने सहायता केन्द्र, जमघट हुने चोक आदि

*परामर्श दिने व्यक्ति / ठाउँ (काउण्टर) भने, गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार फरक हुन्छ। विस्तृतमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोला।

बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको परामर्श निकाय

गाउँपालिका / नगरपालिकाहरूमा, विभिन्न परामर्श काउण्टर छन्।
बालबच्चाको कुरामा कुनै चिन्ता भएमा परामर्श गरेर हेरौँ।

<table>
<tr><th rowspan="2">नाम</th><th>दायरामा पर्ने व्यक्ति</th><th>बार / समय</th><th>टेलिफोन नम्बर</th><th>दोभाषे</th></tr>
<tr><th colspan="4">सेवा प्रदान गरिने गरेको परामर्श विषय</th></tr>
<tr><td rowspan="2">[भर्ने उदाहरण]
○□ नगर बालबालिका वृद्धि-विकास केन्द्र</td><td>18 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिका,अभिभावक</td><td>सोम देखि शुक्र 9 बजे देखि 17 बजे
रातो बिदाको दिन बन्द</td><td>(04)
○○○-○○○</td><td>△आंशिक सम्भव (○○ भाषा)</td></tr>
<tr><td colspan="4">उदाहरण) बालबालिकाको वृद्धि-विकास सम्बन्धि परामर्श, जाँच, गर्भधारण, सुत्केरी, बच्चा हुर्काउने सम्बन्धि परामर्श</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
</table>

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भन्नाले

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता" भनेको, मस्तिष्कको संयन्त्रको वृद्धि-विकाससँग सम्बन्धित, धेरैजसो जन्मिदै लिएर आएको अपाङ्गता हो। वृद्धि-विकास अपाङ्गता अन्तर्गत, तलको चित्रमा देखाइए जस्तै धेरै प्रकारहरू हुन्छन्। एउटै अपाङ्गता भएपनि विशेषता अभिव्यक्त गर्ने तरिका व्यक्ति अनुसार फरक पर्ने गर्दछ। साथै, एक भन्दा धेरै वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पनि हुन्छन्।

बौद्धिक वृद्धि-विकास ढिला हुने पनि हुनसक्छ

व्यापक वृद्धि-विकास अपाङ्गता (प्रिभेजिव डेभलपमेन्ट डिसअर्डर)

(अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर ASD)

- अटिजम
- अस्वाभाविक रुचि, व्यवहार भएको एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम

- बोलीको वृद्धि-विकासमा ढिलाइ (एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम मा, बोलीको ढिलाइ देखिँदैन)
- कुराकानी अर्थात कम्युनिकेशनमा मुश्किल
- पारस्परिक / सामाजिक सम्बन्धको समस्या
- एकै पाराको गतिविधि एकतर्फी रुचि, एकै तिर लागिपर्ने
- व्यवहारमा चाहिने भन्दा बढी प्रतिक्रिया दिने वा प्रतिक्रिया नै नदिने, ढङ्ग नपुऱ्याउने आदि

सावधानी अपनाउन नसक्ने अपाङ्गता AD/HD (एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर)

(एटेन्सन डेफिसिट / हाइपर एक्टिभिटि डिजिज, एटेन्सन डेफिसिट / हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर)

- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- एकाग्र रहन नसक्ने
- आवेशमा काम गर्ने

पढाइमा गाह्रो हुने लर्निङ डिसअर्डर LD

(पढाइमा कुनै विशिष्ट किसिमको दुर्बलता अर्थात स्पेसिफिक लर्निङ डिजिज, स्पेसिफिक लर्निङ डिसअर्डर)

- समग्र बौद्धिक वृद्धि-विकास ढिला भएको छैन तर, "पढ्ने", "लेख्ने", "हिसाब गर्ने" मध्ये कुनै न कुनैमा धेरै कमजोर

* यस बाहेक, टोरेट्स सिन्ड्रोम (जे पायो तेही बोल्ने, मुख बिगार्ने, जिउको कुनै भाग बङ्ग्याउने आदि), स्टटरिङ अथवा स्ट्यामरिङ (भकभकाउने), डेभलपमेन्टल कोअर्डिनेशन डिसअर्डर (अरूसँग मिलेर गर्नुपर्ने कार्य वा खेलमा लय मिलाउन नसक्ने) आदिलाई पनि वृद्धि-विकास अपाङ्गतामा वर्गीकरण गरिएको छ।

वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐनमा रहेको वृद्धि-विकास अपाङ्गताको परिभाषा (धारा 2) ...

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भन्नाले, वृद्धि-विकास अपाङ्गता (अटिजम, एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम त्यस बाहेकको प्रिभेजिव डेभलपमेन्ट डिसअर्डर, लर्निङ डिसअर्डर, एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर लगायतको मस्तिष्क संयन्त्रको अपाङ्गता हो र, सामान्यतया कम उमेरमा विकसित हुने अपाङ्गता) भएका व्यक्ति हुन् र, वृद्धि-विकास अपाङ्गता एवम् सामाजिक बाधाहरूको कारणले दैनिक जीवनयापन वा सामाजिक जीवनयापनमा अड्चन भोग्नु पर्ने व्यक्ति"
※*ICD-10 मा रहेको F80-98 मा समावेश गरिएको अपाङ्गता

वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धि ऐन बारेमा

जापानमा "वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धि ऐन" भनिने कानुन रहेको छ। वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्ति (बालबालिका देखि वयस्क सम्म) या निजको परिवारको सहयोगार्थ बनेको कानुन हो।

वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धि ऐनले, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिका स्वस्थ रूपमा हुर्केर, निजको परिवार ढुक्क भएर बच्चा हुर्काउन सक्ने स्थानीय समाज निर्माणको लक्ष्य राखेको छ।

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र बारेमा

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्ति या निजको परिवार ढुक्क भएर जीवनयापन गर्न सक्नेगरी, स्थानीय क्षेत्रमा विभिन्न परामर्श निकायहरू स्थापित रहेका छन्।
"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र" ले, प्रत्येक प्रान्तहरूमा हुने सहायताको केन्द्रीकृत भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन्। सबै प्रान्तहरू तथा सरकारी अध्यादेशमा तोकिएको शहरहरूमा छन्।
○राष्ट्रभरीको वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाकोलागि सहायता केन्द्र सम्बन्धि जानकारी तलको वेबसाइटमा राखिएको छ।

वृद्धि-विकास अपाङ्गता जानकारी तथा सहायता केन्द्र
http://www.rehab.go.jp/ddis/

【यहाँहरूको बसोबास रहेको क्षेत्रको, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र】

केन्द्रको नाम:

सम्पर्क स्थल:

अस्पताल बारेमा

विशेषज्ञ चिकित्सक (बाल चिकित्सक, बाल मनोचिकित्सक) द्वारा वृद्धि-विकास अपाङ्गताको चेकजाँच या निदान गरिन्छ। चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन चाहनुभएको भए, निम्नानुसारको तयारी गरौँ।

- विशेषज्ञ चिकित्सक भएको अस्पताल खोजौँ। गाउँपालिका / नगरपालिकाको स्वास्थ्यकर्मी या वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र आदिमा परामर्श गरौँ (धेरैजसो अस्पतालहरूमा अपोइन्टमेन्ट प्रणाली अर्थात समय लिएर मात्र जानुपर्ने हुन्छ)
- पहिलो पटक स्वास्थ्य परीक्षणमा जाँदा स्वास्थ्य बिमा प्रमाणपत्र र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिएर जाऔँ।
- बालबच्चाको बारेमा चिन्ता लागेको कुरा होस् या घर वा बाल नर्सरी स्कुलमा उनीहरूले गर्ने व्यवहार बारेमा, अग्रिम रूपमा सङ्कलन गरेर, लेखेर राखेमा राम्रो होला।

जाँच, व्यक्तिगत थेरापी

अस्पतालमा आवश्यकता अनुसार, विशेषज्ञ कर्मचारीले जाँच या व्यक्तिगत थेरापीद्वारा उपचार गरिन्छ। यस जाँच अन्तर्गत, बौद्धिक / वृद्धि-विकास जाँच, श्रवण शक्ति जाँच, इलेक्ट्रो-एन्सेफलोग्राम (मस्तिष्कीय तरङ) जाँच आदि पर्दछन्।
व्यक्तिगत थेरापी अन्तर्गत फिजिकल थेरापी, अक्कुपेसनल थेरापी, स्पिच हियरिङ थेरापी, साइको थेरापी रहेका छन्।

बालबच्चाको स्थिति अनुसार लागू गरिने उपचार पद्धति फरक पर्दछ।

बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान गरिएमा....

बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान हुँदा, चिन्ता लाग्नु स्वभाविक नै हो। यद्यपि, परिवेश राम्रो बनाउने उपायहरू या उचित व्यवहार गर्ने तरिकाहरूबाट, बालबच्चाको स्थिति निरन्तर रूपमा राम्रो हुँदै जानेछन्।
व्यवहार गर्ने तरिका बारेमा, ईन्चार्ज रहेका चिकित्सक या विशेषज्ञ कर्मचारी समक्ष परामर्श गरौँ।

सहज जीवनको लागि औषधीको प्रयोग

चिकित्सकले स्वास्थ्य परीक्षण गरेर आवश्यक छ भन्ने निर्णय गरेमा, औषधी सेवन गराउन सिफारिस गरिन्छ। औषधीको प्रभाव या साइड ईफेक्ट बारेमा, ईन्चार्ज रहेका चिकित्सकसँग पर्याप्त छलफल गरौँ।

वृद्धि-विकास अपाङ्गतालाई नै भने औषधीले निको बनाउन सकिँदैन।
तर, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबच्चालाई धेरैजसो देखिने लक्षणहरू मध्ये, औषधीले मत्थर पार्न सक्ने लक्षणहरू पनि हुन्छन्।

【प्रतिनिधिमूलक औषधीहरू】

● केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय गर्ने औषधी	एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डरको हाइपर एक्टिभिटि, असावधानी, आवेशमा आउने लक्षणहरू कम हुन्छ।
● एन्टि- एन्जाइटि औषधी	डरचिन्ताको भावनालाई कम गर्छ।
● एन्टि-साइकोटिक औषधी	अत्यधिक हिंसात्मक व्यवहार या भ्रम आदिलाई मत्थर पार्दछ।
● एन्टि-एपिलेप्टिक औषधी	एपिलेप्सी सिजर (छारेरोगहरू) लाई कम गर्छ।
● निदाउने औषधी	निन्द्राको लयलाई मिलाउँछ।

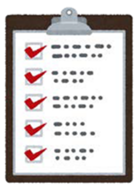
औषधीद्वारा लक्षण मत्थर भयो भने, बालबच्चाहरूलाई जीवन जिउन सजिलो हुनेछ।
तोकिएको पटक सङ्ख्या र मात्राको पालना गरेर सेवन गराऔँ।

☆अस्पतालको चिकित्सक या विशेषज्ञ कर्मचारीले वर्णन गर्दा, राम्रोसँग नबुझिएको केही कुरा भएमा, अप्ठेरो नमानिकन प्रश्न गरौँ।
☆स्वास्थ्यकर्मी या बाल नर्सरी स्कुल, किन्डरगार्टेनको शिक्षकहरू आदि पनि, नजिक एवम् भरोसा योग्य पात्र हुनसक्छन्। बालबच्चाको स्थिति बारेमा समय-समयमा राम्ररी छलफल गरी, सबैजना भएर सँगसँगै बालबच्चाको हुर्काइ या वृद्धि-विकासको कामना गरौँ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका बारेमा

अपाङ्गता भएको इङ्गित गर्ने पुस्तिका (अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका) भएमा, अपाङ्गताको प्रकार या हद(श्रेणी) अनुसार, विभिन्न कल्याण सेवा (भत्ता रकम आदि) उपयोग गर्न सकिन्छ। पुस्तिका चाहिएको व्यक्तिले, सरकारी (वडा) कार्यालयमा प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ।
पुस्तिकाहरू, अपाङ्गताको प्रकार अनुसार "नर्सिङ पुस्तिका", "मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका", "शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका" गरी 3 प्रकारका छन्।

* यो पुस्तिका भयो भने, कल्याण सेवा प्राप्त गर्ने बखतको प्रक्रिया सरल हुनजान्छ।
* भत्ता रकम आदिको राशि भने, अपाङ्गताको प्रकार या हद(श्रेणी) अनुसार फरक हुन्छ।
* दायरामा पर्ने व्यक्ति, सेवाको विषयहरू, गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार केही फरक हुनसक्छ।



विस्तृत रूपमा, यहाँहरूको बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको कल्याण ईन्चार्जको काउण्टरमा सोध्नुहोस्।

【 उदाहरण】

- भत्ता रकम पाउन सकिन्छ।
- अस्पतालमा भुक्तानी गरेको रकमको केही भाग फिर्ता पाउन सकिन्छ।
- कर रकम सस्तो हुन्छ।
- ट्रेन, बस, प्लेन (डोमेस्टिक) आदिको भाडा सस्तो हुन्छ।
- सशुल्क मार्गहरूको शुल्क सस्तो हुन्छ।

• अरुपनि, विभिन्न सेवाहरू रहेका छन्।

नर्सिङ पुस्तिका

दायरा

●बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति

●वृद्धि-विकास अपाङ्गता र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति

विधि

●बाल परामर्श स्थल (बाल परामर्श केन्द्र) बाट, अपाङ्गताको हद आदि निर्धारण गरी पाउन सकिन्छ
(18 वर्ष वा सो भन्दा माथिको व्यक्तिको लागि भने, बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति पुनर्जीवन परामर्श स्थलबाट गरिन्छ)।

ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

बौद्धिक अपाङ्गतामा, वृद्धि-विकास अनुरूप अपाङ्गताको हद (श्रेणी) परिवर्तन हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसकारण, तोकिएको अवधिमा पुन: निर्धारण गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। उक्त अवधि भने यहाँहरू बसोबास गर्नुभएको प्रान्तहरू अनुसार फरक पर्दछ।

मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका

दायरा

● निम्नानुसारका मानसिक अपाङ्गता भएर जीवनयापन सहायता आवश्यक पर्ने स्थिति निरन्तर रहेको व्यक्ति

•वृद्धि-विकास अपाङ्गता •डिप्रेशन, म्यानिक डिप्रेसिभ साइकोसिस लगायतका मुड डिसअर्डर •सिजोफ्रेनिया
•एपिलेप्सी (छारेरोग) •लागु पदार्थको कुलत •मस्तिष्कको गहन अपाङ्गता
•त्यस बाहेकको मानसिक रोग (स्ट्रेस सम्बन्धित दुर्बलता आदि)

विधि

● गाउँपालिका / नगरपालिकाको काउण्टरमा प्रक्रिया गरिन्छ।
● तलका कागजातहरू आवश्यक पर्दछ।
  ① काउण्टरमा भएको आवेदन पत्र
  ② चिकित्सकको निदान पत्र
  (अपाङ्गता पेन्सन प्राप्त गरिरहेको व्यक्तिले, प्राप्त गरेको प्रमाण पत्रको फोटोकपि भएपनि हुन्छ)
  ③ मूलव्यक्तिको फोटो

ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

हरेक 2 वर्षमा, नवीकरण प्रक्रिया आवश्यक हुन्छ। उक्त बखतमा, सँधै चिकित्सकको निदान पत्र आवश्यक हुन्छ।

सन्दर्भ सामाग्री स्वरूपको जानकारी

अस्पताल या परामर्श निकाय अनुसार, विदेशी भाषा बोल्न सक्ने कर्मचारी रहेको, अनुवाद गर्ने एप्लिकेशनबाट सेवा प्रदान गर्ने गरेको ठाउँहरू पनि छन्।
केही क्षेत्रहरूमा, स्थानीय स्वायत्त निकायले दोभाषे व्यक्ति खटाउने सेवा पनि उपलब्ध छ।

विदेशी भाषामै दिइने परामर्श सेवा आदि

विदेशी व्यक्तिले उपयोग गर्न सक्ने टेलिफोन परामर्श सेवा उपलब्ध छ। वृद्धि-विकास अपाङ्गता बारेमा परामर्श गर्ने
त्यही विशेषको परामर्श काउण्टर भने होइन। तर, तपाईं या बालबच्चाले राम्रोसँग बोल्न सक्ने भाषाबाट उपचार गरिदिने अस्पताल या दोभाषे व्यक्तिको बारेमा, परामर्श दिने गर्दछ।

◆ निर्धारित स्थायी बसोबासी विदेशी नागरिक सम्बन्धि नीतिको पोर्टल साइट

【मन्त्रीपरिषद क्याबिनेट अफिस】

परान्तहरूको अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट समितिमा टेलिफोन परामर्श काउण्टरको सूचि हेर्न सकिन्छ।
https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/11125722/www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/etc/disaster/telephone-consultation.html

◆ टेलिफोन परामर्शद्वारा दिइने जानकारी सेवा
AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा जानकारी केन्द्र

यहाँहरूको मातृभाषाबाट उपचार गराउन सकिने चिकित्सा निकाय चिनाउने या, चिकित्सा कल्याण प्रणालीको मार्गनिर्देशन दिने गरिन्छ (*बुझ्न सकिने सजिलो जापानी भाषामा सेवा प्रदान गर्ने गरेका छौं)।

AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा जानकारी केन्द्र
(टोकियो अफिस सचिवालय (सोमबार देखि शुक्रबार 10:00 देखि 15:00)
टेलिफोन नम्बर : 03-6233-9266

http://amda-imic.com/

अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन

◆ Google अनुवाद [विकास: google,Inc]

यो टेक्स्ट अनुवाद, क्यामेरा अनुवाद, हाते लेखन अनुवाद, स्वर अनुवाद गर्न सकिने एप्लिकेशन हो। डाउनलोड गर्न होस् या प्रयोग गर्न, सबै नि:शुल्क हुन्छ।

Google Play या, App Store बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ।

◆ विभिन्न भाषाको स्वर अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन VoiceTra

[विकास: NICT (राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास संस्था सूचना सञ्चार अनुसन्धान सङ्गठन)]

यो बोल्यो भने विदेशी भाषामा अनुवाद गरिदिने स्वर अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन हो। यसमा अनुवाद गर्न सकिने भाषाहरू 31 ओटा छन् र, डाउनलोड गर्न होस् या प्रयोग गर्न सबै निशुल्क हुन्छ।

http://voicetra.nict.go.jp/

स्कुल शिक्षा सम्बन्धि जानकारी

◆ समग्र स्कुल शिक्षा सम्बन्धि जानकारी साइट【शिक्षा मन्त्रालय】

● CLARINET **मा स्वागत छ**

विदेशमा बस्ने बालबालिकाको शिक्षा, देश फिर्ती/ विदेशी बाल विद्यार्थी शिक्षा आदि सम्बन्धि वेबसाइट हो।

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm

● क्यास्टा-नेट (CASTA-NET)

विदेशसँग सम्बन्ध रहेका बालबालिका / विद्यार्थीको अध्ययनमा सहायक हुने जानकारी सर्च गर्न सकिने साइट हो। http://www.casta-net.jp/

● बहुभाषा / स्कुल प्रोजेक्ट

स्कुल तथा विदेशसँग सम्बन्ध भएका विद्यार्थीहरूको परिवारसँग सम्बन्ध कायम राखि राख्न विभिन्न भाषामा लेख लेख्न सहायता गर्ने साइट हो।

http://www.tagengo-gakko.jp/index.html

◆ वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धि जानकारी राखिएको सम्बन्धित निकायको साइट

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र

वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धी आधारभूत जानकारी, वृद्धि-विकास अपाङ्गताको विशेषता या लक्षण र त्यस प्रतिको व्यवहार, वृद्धि-विकास अपाङ्गतालाई सपोर्ट गर्ने व्यवस्था, जापानको पहल या संसारमा घटिरहेका घटनाहरू सम्बन्धि, नवीनतम र विश्वसनीय जानकारी हेर्न सकिन्छ।

http://www.rehab.go.jp/ddis/

वृद्धि-विकास अपाङ्गता शिक्षा प्रवर्द्धन केन्द्र

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सहायता तथा गाइडेन्स विधि, वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धि अनुसन्धान या पठन सामग्री, टेवा दिने उपकरणहरू हेर्न सकिन्छ। साथै, शिक्षकहरूको लागि हुने भिडियोद्वारा प्रशिक्षण लेक्चर या, राष्ट्रको नीति तथा कानुनहरू पनि हेर्न सकिन्छ।

http://icedd_new.nise.go.jp/

नोट

【मुद्रण】 अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि
राष्ट्रिय रिह्याबिलिटेसन सेन्टर एवम् योजना तथा सूचना विभाग

वृद्धि-विकास सम्बन्धि अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र

ठेगाना 〒359-8555 Saitama Ken Tokoro Zawa Shi Namiki 4 - 1

टेलिफोन 04-2995-3100 (एक्सटेन्शन 2590)

ईमेल hattatu-isc@rehab.go.jp

वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धि जानकारी तथा सहायता केन्द्र,
अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिह्याबिलिटेसन सेन्टर
अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिह्याबिलिटेसन सेन्टर

【पर्यवेक्षक】 ताकाहासि ओसामु (तोयोदा नगर कल्याण कार्य समुहको अध्यक्ष)
【सहकार्य गर्ने निकाय】 तोयोदा नगर बाल वृद्धि-विकास केन्द्र क्षेत्रीय नर्सिङ परामर्श कक्ष

【सम्पादन तथा रचना】
"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सहायतामा बहुभाषीय पम्फ्लेटहरू बनाउने सम् न्धन्ध कार्य समूह" (वृन्धद्ध-विकास अपाङ्गता जानकारी विश्फ्लेणर् सभा)

【मुदरण】
2018 नोभेम् र (**2021** माचर् / आंशिक रूपमा संशोधित)