

Nepali

जानकारीपत्र १ अष्ट्रेलियामा असक्तता (डिसेबिलिती) बारे बुझाइ

यस जानकारीपत्र सांस्कृतिक र भाषिकरूपमा विविध समुदायका मानिसहरूलाई असक्तताबारे अनुवादित जानकारी उपलब्ध गराउनका निम्ति एम्पारो एडभोकेसी (AMPARO Advocacy) द्वारा विकास गरिएको हो।

1. असक्तता के हो?
2. अष्ट्रेलियामा असक्तता
3. असक्तताको किसिम
4. सहयोग सहायता छिटो पाउन
5. तपाईंलाई आवश्यक सहायता प्राप्त गर्न
6. सहयोग कहाँबाट प्राप्त गर्ने
7. असक्तता सेवामा परिवर्तन
8. दोभाषेमाथिको पहुँच
9. आवाज उठाउनका लागि सहयोग पाउन



1. असक्तता के हो?

यदि मानिसहरूले आफ्नो हेरचाह गर्न, हिँड्न वा चलन, सुन्न वा देख्न वा स्पष्टसँग सोच्न, वा सिक्र सकदैनन् भने त्यस्ता व्यक्तिलाई असक्तता (डिसेबिलिती) भएको हुन सक्छ। उनीहरूलाई दैनिक कृयाकलाप गर्न कठिनाई हुन सक्छ।

असक्तता दुर्घटना, चोटपटक, रोगको, वा जन्मजात कारणले हुन सक्छ। असक्तता सामान्यता दीर्घकालीन र निरन्तर हुन्छ, व्यक्तिको जीवनभर रहन्छ। त्यसैले असक्तता भनेको केही महिनाको बिमारी मात्र होइन, वा हड्डी भाँच्निएको निको हुन सक्ने अवस्था होइन।

अन्य मानिसहरूले कुनै व्यक्तिका बारेमा सोच्ने तरिकाले (आवृत्ति) र भौतिक वातावरण, जस्तै यदि उनीहरूले घर, कार्यक्षेत्र वा समुदाय वरपर घुम्न सक्छन्, यदि उनीहरूले सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न सक्छन्, र कसरी उनीहरूलाई समुदायबाट व्यवहार गरिन्छ भन्ने कुराले पनि त्यस व्यक्तिको क्षमतालाई प्रभाव पर्दछ।

2. अष्ट्रेलियामा असक्तता

अष्ट्रेलियामा असक्तता भएका मानिसहरूलाई समुदायका अन्य मानिसहरू सरह समान अधिकार र समान कार्यहरू गर्न अनुमति छ। उदाहरणका लागि, उनीहरूसँग समानरूपले व्यवहार पाउनुपर्ने, सिक्र तथा काम गर्न पाउनुपर्ने, आफ्नो इच्छानुसार बस्न पाउनुपर्ने, र आफूले चाहेजसरी जीवन बाँच्न पाउने अधिकार छ।

असक्तता भएका व्यक्तिहरू राम्रो जीवन जिउन सक्छन्, उनीहरूको उदेस्य र सपनाहरू पुरा गर्न सक्छन्, समुदायमा सामेल हुन र योगदान पुर्याउन सक्छन्। असक्तता भएका व्यक्तिहरू मा धेरै तागत र क्षमता हुन्छन र नया सिप सिक्र सक्छन्।

असक्तता भएका मानिसहरू परिवार तथा सामुदायिक जीवनका सबै पाटाहरूमा संलग्न हुन चाहन्छन्, र अष्ट्रेलियाको कानुनले उनीहरूलाई यसो गर्न सहयोग गर्छ। अष्ट्रेलियामा, असक्तता भएका मानिसहरूलाई विभेद गर्नु गैर-कानुनी काम हुन्छ।

असक्तता भएको मतलब व्यक्तिले फरक तरिकाले काम गर्छ र उनीहरूलाई फरक किसिमका सहायता (सहयोग) को आवश्यकता पर्न सक्छ। उनीहरूलाई निम्न कुरा गर्न सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ:

- सावर लिन वा नुहाउन
- लुगा लगाउन
- ओछ्यानमा जान र निस्कन
- बोल्न र बुझ्न
- बजार गई किनमेल गर्न
- समुदायमा घुलमिल हुन
- कामका लागि यात्रा गर्न वा औषधोपचारका लागि भेटघाट गर्न
- हवीलचेयरजस्ता यन्त्र किन्नका लागि
- उनीहरूको घरको हेरचाह गर्न र राम्रो जीवन बिताउन

3. असक्तताका प्रकारहरू

बौद्धिक असक्तता

बौद्धिक असक्तता भएमा मानिसहरूलाई अन्य मानिसहरूको भन्दा नयाँ कुरा सिक्न, समस्या समाधान गर्न, एकाग्र भएर ध्यान दिन र याद गर्न कठिनाई हुन सक्छ। यसका प्रमुख कारणहरू छन्:

- जन्मजात असक्त हुनु
- गर्भावस्थामा समस्या हुनु (उदाहरणका लागि, प्रशस्त अक्सिजन नपुग्नु)
- स्वास्थ्य समस्याहरू
- प्रशस्त खाना नहुनु, वा राम्रो औषधोपचार हेरचाह नपाउनु

शारीरिक असक्तता

शारीरिक असक्तताले व्यक्तिको शरीरको कार्य वा चलन सक्ने क्षमतामा असर पुग्छ, उदाहरणका लागि हिँडाइ वा पिशाव नियन्त्रण क्षमता। वा यसले शरीरको अंगलाई असर गर्छ, उदाहरणका लागि कुनै हात वा पाखुरा नहुनु। शारीरिक असक्तताका धेरै कारणहरू छन्, कुनै मानिस यस्तरी जन्मिन्छ, कुनै दुर्घटना पर्छ वा कुनै रोगले यस्तो हुन्छ। शारीरिक असक्ततामा मेरुदण्डीय (स्पाइनल) चोट, मस्तिष्क पक्षघात, र मल्टिपल स्केलेरोसिस (मस्तिष्क र मेरुदण्डजस्ता ठाउँमा धेरै क्षति) समेत हुन्छन्।

स्नायुजन्य (न्युरोलजिकल) असक्तता

स्नायुजन्य (न्युरोलजिकल) असक्तताले दिमागले सूचनालाई प्रयोग गर्ने तरिका र शरीरको बाँकी भागसँगको सञ्चारमा असर गर्छ, उदाहरणका लागि, बोल्ने, सोच्ने वा हिँडडुल गर्ने। मानिसहरू यस्तै भएर जन्मिन सक्छन्, जीवनमा पछि उत्पन्न हुन सक्छ वा दुर्घटनाबाट यस्तो असक्तता निम्त्याउन सक्छन्।

मानसिक बिरामी

मानसिक बिरामी भएका मानिसहरूमा उनीहरूले सोच्ने, अनुभव वा व्यवहार गर्ने तरिकामा कठिनाई हुन सक्छ, जसले उनीहरूको सम्बन्ध, काम गर्ने वा बाँच्ने क्षमतामा असर गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि गम्भीर निराशापन (डिप्रेसन) भएको कुनै मानिसलाई दैनिक जीवनको कृयाकलापमा भाग लिन असर गर्छ। यसले उनीहरूको सम्बन्ध, काम, र जीवनको मनोरञ्जनलाई प्रभाव पार्छ।

चेतनासम्बन्धी (सेनसोरी) असक्तता

यसमा श्रवणक्षमता गुम्ने, देख्ने वा बोल्ने क्षमतामा क्षतिसमेत पर्दछ।

दुर्घटनापश्चात मस्तिष्क चोट

दुर्घटनामा मस्तिष्क चोट (एक्वायर्ड ब्रेन ईन्ज्योरी) भन्नाले जन्मपश्चात दिमागमा लाग्ने चोट हो। यो कार, खेलकुद वा अन्य दुर्घटना, मस्तिष्कघात, ब्रेन ट्युमर, मदिरा, लागूऔषध वा विषसेवनद्वारा उत्पन्न हुन्छ। दुर्घटनापश्चातको मस्तिष्क चोटको असर निम्न, वा अल्पकालीन, वा जीवनभरका लागि हुन सक्छ।

स्वलीनता (औटिजम)

औटिजम वा स्वलीनता भएका मानिसहरूमा भाषागत वा सञ्चार तथा सामाजिक सीपको सिकाइसम्बन्धी कठिनाई हुन सक्छ, उनीहरू आवाज, स्पर्श, स्वाद, बासना, प्रकाश वा रङसँग संवेदनशील हुन सक्छन्।

4. छिटो सहयोग प्राप्त गर्नु

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चा असक्त छ भन्ने लाग्छ भने जतिसक्दो चाँडो मद्दत लिन सकेमा यसले बच्चालाई बढ्नु तथा विकास हुनु सहयोग गर्छ, मतलब पछि उसलाई थोरै मात्र मद्दत भए पुग्ने हुन सक्छ।

चाँडो मद्दत प्राप्त गर्नुले परिवारहरूलाई आफ्नो बच्चाको असक्तताका बारेमा बुझ्न, र उनीहरूको बच्चालाई राम्रो हेरचाह उपलब्ध गर्न सहायता गर्न सक्छ।

5. तपाईंलाई आवश्यक सहायता प्राप्त गर्नु

असक्तता भएका केही मानिस तथा उनीहरूका परिवारले आवश्यक सहयोग पाउन कठिन भएको पाईएको छ। तपाईंले असक्तता के हो भन्ने बुझ्न महत्वपूर्ण छ। तपाईंसँग असक्तता छ कि छैन पत्ता लगाउन तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा राख्न सक्नुहुन्छ। असक्तता भएका मानिस तथा उनीहरूका परिवारलाई मद्दत गर्न सक्ने सेवा तथा सहायताहरू उपलब्ध छन्।

6. सहयोग कहाँ पाउने

यदि तपाईं क्वीन्सल्यान्डमा बस्नुहुन्छ र तपाईंको परिवारको सदस्यलाई अहिले मद्दत चाहिन्छ भने, तपाईंले 13 74 68 नम्बरमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ र असक्तता सेवा (Disability Services) मा तपाईंको स्थितिका बारेमा कुरा राख्न कसैसँग बोल्न सक्नुहुनेछ।

7. असक्तता भएका मानिसको सहायतामा नयाँ परिवर्तन

आगामी ३ वर्षमा असक्त मानिस तथा उनीहरूका परिवारलाई चाहिने सहायता पाउने तरिकामा प्रमुख परिवर्तन तथा सुधार हुनेछ। राष्ट्रिय असक्तता बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme) को वेबसाइट www.ndis.gov.au हेरेर वा 1800 800 110 नम्बरमा फोन गरेर वा तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा 131 450 नम्बरमा सम्पर्क गरेर तपाईं यस मामलामा अद्यावधिक हुन सक्नुहुन्छ।

8. तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवादित जानकारी चाहिन्छ?

असक्त मानिसहरूका लागि क्वीन्सल्यान्ड राज्य सरकारद्वारा सञ्चालित सबै सेवाहरूमा आवश्यक पर्दा दोभाषेको व्यवस्था गर्नुपर्छ, र तपाईंले दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। राष्ट्रिय असक्त बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme) ले समेत दोभाषेको व्यवस्था गर्दछ। दोभाषेले तालिम प्राप्त गरेका हुन्छन् र तपाईंका विवरणलाई गोप्य राख्छन्। यो सेवाले तपाईंले बुझ्नेगरी जानकारी उपलब्ध गराउनु पर्दछ, उदाहरणका लागि, तपाईंले उनीहरूलाई आफ्नो भाषामा जानकारी अनुवाद गर्नका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।



9. वकालत सहायता

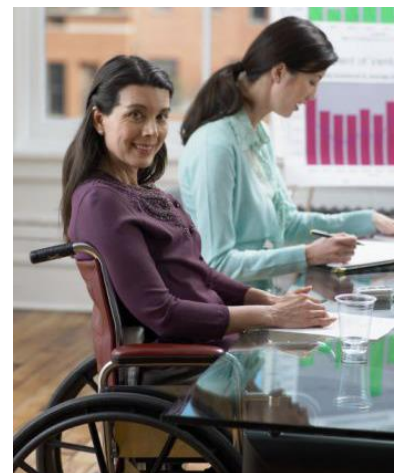
यदि तपाईंलाई आफ्नो आवश्यकताबारेमा आवाज उठाउनका लागि मद्दत चाहिएमा, त्यसका लागि तपाईंले वकालत निकायबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

क्वीन्सल्यान्डमा, तपाईंले सम्पर्क गर्न सक्नु हुन्छ:

एम्पारो एम् भोकेसी वि सिबेन (AMPARO Advocacy (Brisbane) 3354 4900

कापिकोर्न सिटिजन एम् भोकेसी रकह्याम्प्टन (Capricorn Citizen Advocacy (Rockhampton) 4922 0299

गोल्ड कोस्ट एम् भोकेसी (Gold Coast Advocacy) 5564 355



इन्डिपेन्डेन्ट एड्भोकेसी टाउन्सभिल (Independent Advocacy Townsville)	4725 2505
इप्सविच क्षेत्रीय एड्भोकेसी सेवा (Ipswich Regional Advocacy Service)	3281 6006
मकाई एड्भोकेसी इन्क (Mackay Advocacy Inc)	4957 8710
क्वीन्सल्यान्ड एड्भोकेसी इन्कपोरेटेड (Queensland Advocacy Incorporated)	3844 4200
राइट्स इन एक्शन इन्कपोरेटेड कायर्नस (Rights In Action Incorporated (Cairns))	4031 7377
स्पीकिङ् अप फर यु ब्रिस्बेन/काबूलच्युर (Speaking Up For You (Brisbane/ Caboolture))	3255 1244
सनसाइन कोस्ट सिटिजन एड्भोकेसी (Sunshine Coast Citizen Advocacy)	5442 2524
द एड्भोकेसी एण्ड सपोर्ट सेन्टर इप्सविच (The Advocacy and Support Centre (Ipswich))	3812 7000
द एड्भोकेसी एण्ड सपोर्ट सेन्टर टूउम्बा (The Advocacy and Support Centre (Toowoomba))	4616 9700
पिपल विथ डिस्एबिलिटी अष्ट्रेलिया (People with Disability Australia)	1800 422 015
बन्डाबर्ग, फ्रेसर कोस्ट, लोगान, माउन्ट इसा, सनसाइन कोस्ट (Bundaberg, Fraser Coast, Logan, Mt Isa, Sunshine Coast)	

उजुरी गर्नु ठीक छ।

याद गर्नुस्, यदि तपाईंलाई कुनै संस्थालाई सम्पर्क गर्न भनिएमा, तर उनीहरूले सहयोग नगरेमा, फेरि फर्केर गएर उत्तम सहयोग माग्नु, वा उजुरी गर्नु समेत ठीक हुन्छ।

यदि तपाईंको संस्कृति वा असक्तताका कारण तपाईंलाई विभेद गरिएको भन्ने लागेमा, तपाईंले क्वीन्सल्यान्ड विभेदविरुद्धको आयोग (Queensland Anti-Discrimination Commission) लाई 1300 130 670 नम्बरमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यो जानकारी एम्पारो एड्भोकेसी इन्क (AMPARO Advocacy Inc) द्वारा विकास गरिएको हो। यस क्रममा प्रकाशनका समयमा यस सामग्री सही भएको सुनिश्चति गर्न सम्पूर्ण सावधानी अपनाइए पनि, यो सामान्य विस्तृत अवलोकनका लागि हो तर सही, नयाँ र तपाईंको स्थितिका लागि पूर्ण नहुन सक्छ। थप व्यक्तिगत सुझावको उच्च आशा गरिन्छ।

मिति- अगष्ट 2015



53 Prospect Road, Gaythorne, QLD 4051
PO Box 2065, Brookside Centre, QLD 4053
www.amparo.org.au info@amparo.org.au

phone 07 3354 4900
Interpreter Service 131450