

Nepali

## जानकारीपत्र १

# अष्ट्रेलियामा असक्तता (डिसेबिलिटी) बारे बुझाइ

यस जानकारीपत्र सांस्कृतिक र भाषिकरूपमा विविधता भएका समुदायका मानिसहरूलाई असक्तताबारे अनुवादित जानकारी उपलब्ध गराउनका निम्ति एम्पारो एड्भोकेसी (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 सिक्न सक्दैनन् भने त्यस्ता व्यक्तिलाई असक्तता (डिसेबिलिटी) 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 भाँच्चिएर निको हुन सक्ने अवस्था होइन।

कुनै मानिसको क्षमतामा अरु मानिसले उनिहरूको बारेमा सोच्ने तरिका (प्रवृत्ति) र भौतिक बातावरण जस्तै उनिहरू कार्यक्षेत्र वा समुदाय वरपर घुम्न सक्छन व सक्दैनन, सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न सक्छन वा सक्दैनन र उनिहरूलाई समाजबाट कस्तो व्यवहार गरिन्छ भन्ने कुराले पनि प्रभाव पार्दछ।

## 2. अष्ट्रेलियामा असक्तता

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

असक्तता भएका व्यक्तिहरू राम्रो जीवन जिउन सक्छन्, उनीहरूको उदेश्य र सपनाहरू पुरा गर्न सक्छन्, समुदायमा सामेल हुन र योगदान पुर्याउन सक्छन्। असक्तता भएका व्यक्तिहरूमा धेरै तागत र क्षमता हुन्छ र उनिहरू नया सिप सिक्न सक्षम हुन्छन।

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

- बोलन र बुझन
- बजार गई किनमेल गर्न
- समुदायमा घुलमिल हुन
- कामका लागि यात्रा गर्न वा औषधोपचारका लागि भेटघाट गर्न
- हिलचेयरजस्ता यन्त्र किन्नका लागि
- उनीहरूको घरको हेरचाह गर्न र राम्रो जीवन बिताउन

### 3. असक्तताका प्रकारहरू

#### वौद्धिक असक्तता

वौद्धिक 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, पर्याप्त अक्सिजन नपाउनु)
- 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 हिँडडुल वा पिशाव नियन्त्रण क्षमता। वा यसले शरीरको अंगलाई असर गर्छ, उदाहरणका लागि कुनै हात वा पाखुरा नहुनु। शारीरिक असक्तताका धेरै कारणहरू छन्, कोइ मानिसको जन्मै त्यस्तो हुन्छ कोइ दुर्घटनामा पर्दछन र कोइ रोगले त्यस्तो हुन्छन। शारीरिक असक्ततामा स्पाइनल इन्जुरी (मेरुदण्डीय चोट), मस्तिष्क पक्षघात, र मल्टिपल स्केलेरोसिस (मस्तिष्क र मेरुदण्डजस्ता ठाउँमा धेरै क्षति) समेत पर्दछन।

#### 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 जन्मजातै यस्तो हुन सक्छन वा यस्तो असक्तता जीवनमा पछि निस्कन सक्छ वा दुर्घटना बाट पनि यो उत्पन्न हुन सक्छ।

#### मानसिक बिरामी

मानसिक बिरामी भएका मानिसहरूलाई 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 कृत्याकलापमा भाग लिन असर गर्छ। यसले उनीहरूको सम्बन्ध, काम र जीवनको रमाइलोपन लाई प्रभाव पार्छ।

#### चेतनासम्बन्धी (सेनसोरी) असक्तता

यसमा कान सुन्ने क्षमता गुम्ने, देख्ने वा बोल्ने क्षमतामा क्षति पुग्ने समेत 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।

## अटिजम

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

## 4. छिटो सहयोग प्राप्त गर्नु

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

चाँडो मद्दत प्राप्त गर्नाले परिवारहरूलाई आफ्नो बच्चाको असक्तताका बारेमा बुझ्न, र बच्चालाई राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न सहायता पुग्नु सक्छ।

## 5. तपाईंलाई आवश्यक सहायता प्राप्त गर्नु

असक्तता भएका केही मानिस तथा उनीहरूका परिवारलाई 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 असक्तता भएका मानिस तथा उनीहरूका परिवारले कसरी आवश्यक सहायता प्राप्त गर्ने भन्ने कुरामा महत्वपूर्ण परिवर्तन तथा सुधार हुँदैछ। राष्ट्रिय असक्तता बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme) को वेबसाइट [www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au) मा हेरेर वा 1800 800 110 नम्बरमा फोन गरेर वा तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा 131 450 नम्बरमा सम्पर्क गरेर तपाईं यस मामलामा पछिल्लो पूर्ण जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

## 8. तपाईंलाई दोभाषे वा अनुवादित जानकारी चाहिन्छ?

असक्त मानिसहरूका लागि क्वीन्सल्यान्ड राज्य सरकारद्वारा सञ्चालित सबै सेवाहरूले 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

तपाईंलाई आफ्नो आवश्यकताको बारेमा आवाज उठाउन सहयोग चाहिएमा वकालत एजेन्सीबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले एम्पारो एड्भोकेसी लाई संपर्क गरी आफ्नो क्षेत्रमा कार्यरत संस्थाबारे बुझ्न सक्नुहुन्छ।

एम्पारो एड्भोकेसीलाई 0733 544 900 मा फोन गर्नुहोस् वा TIS लाई 131450 मा फोन गरी हामीलाई संपर्क गर्नुहोस्।



## उजुरी गर्नु ठीक छ।

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

यदी 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 प्रस्तुती एम्पारो एड्भोकेसी द्वारा अष्ट्रेलियामा तपाईंलाई आशक्तताको बारेमा सामान्य जानकारी दिनको लागि तयार पारीएको हो र यो 16 अक्टोबर 2016 मा लेखिएको हो। थप जानकारीको लागि तपाईंले एम्पारो एड्भोकेसी लाई 0733 544 900 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा TIS लाई 131450 मा फोन गरी हामीलाई संपर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

मिति- जुन 2018



Translation Revised June 2018

1



53 Prospect Rd, Gaythorne QLD 4051  
PO Box 2065, Brookside Centre, Q 4053  
[info@amparo.org.au](mailto:info@amparo.org.au), [www.amparo.org.au](http://www.amparo.org.au)

phone 07 3354 4900  
Interpreter Service 13 14 50