

# तपाईंले आफ्नो मस्तिष्क पक्षघात (सेरेब्रल पाल्सी) भएका बाल बच्चालाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?



# मस्तिष्क पक्षघातको वारेमा

परिभाषा: मस्तिष्क पक्षघात दिमागमा हुने क्षती हो जसले हिंडडुल र हिंडाईबसाईको ढंग प्रायजसो कुराकानी, खावाई, पढाई-लेखाई, काँम्ने 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 लागेको वा कुनै दैवीश्राप होइन ।
- यसको कुनै किसीमको उपचार छैन ।
  - आफ्नो बच्चामा भएको यस्तो अवस्थालाई आत्मसाथ गर्दै उसको जीवनस्तर उकास्न सहयोग गर्नुनै वुद्धिमानी हो । हामीले यस्ता बालबालिकालाई सकेसम्म धैरै आत्मानिर्भर बनाउने कोशीस गर्नुपर्छ ।
- मस्तिष्क पक्षघात सरुवा रोग भने होइन ।

## सोधनुपर्ने प्रश्नहरु

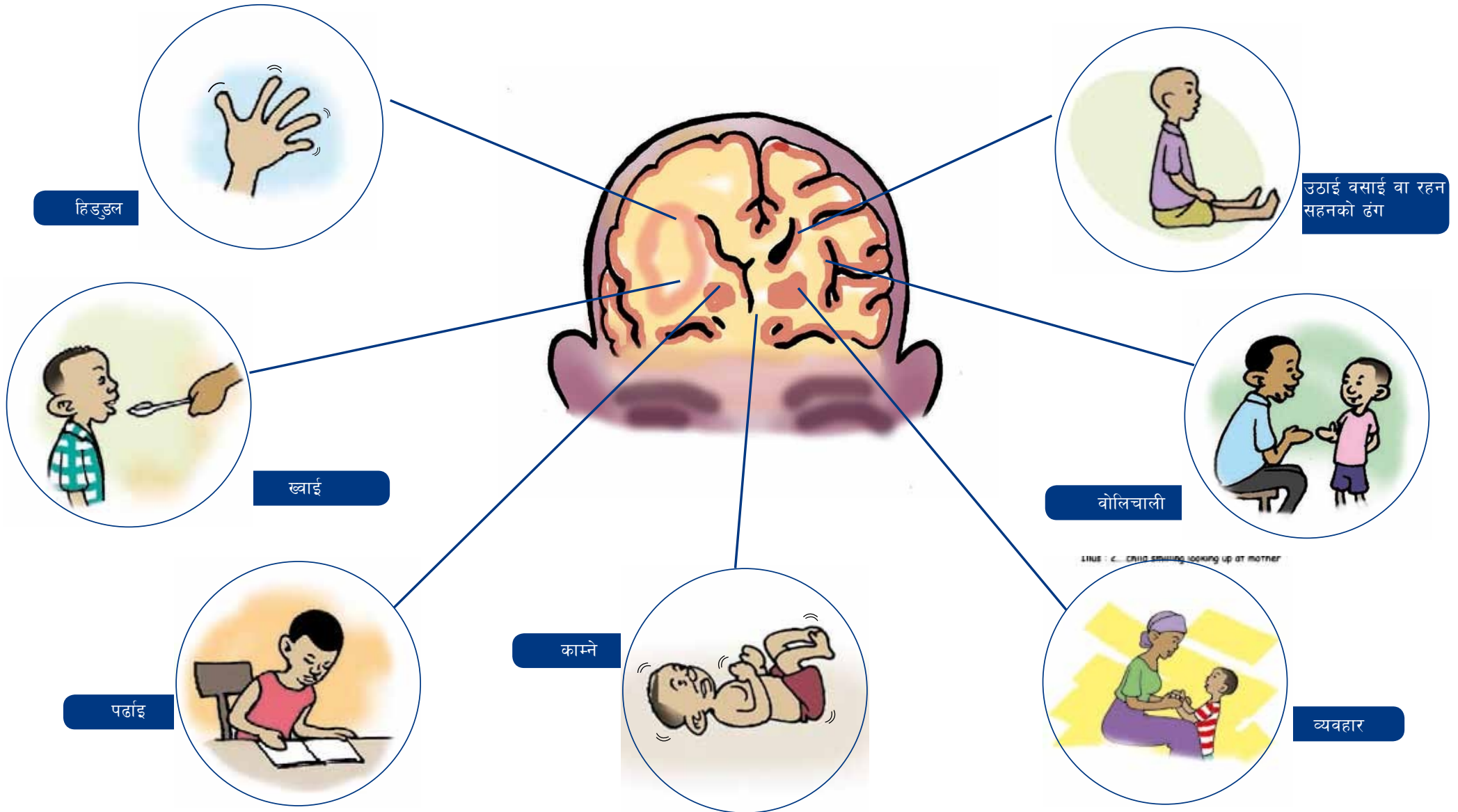
मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरुमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या किन देखीन्छ?

सम्भाव्य उत्तर - हिंडडुल तथा रहन सहनको ढंग

मस्तिष्क पक्षघात भएका धैरै बच्चामा किन कुपोषण हुन्छ?

सम्भाव्य उत्तर - (ख्वाईमा कठिनाई)

# मस्तिष्क पक्षघातको बारेमा



# मस्तिष्क पक्षघातको चाँडो पहिचान

ससाना बच्चाहरूले निम्न लक्षणहरू देखाउन सक्छन्।

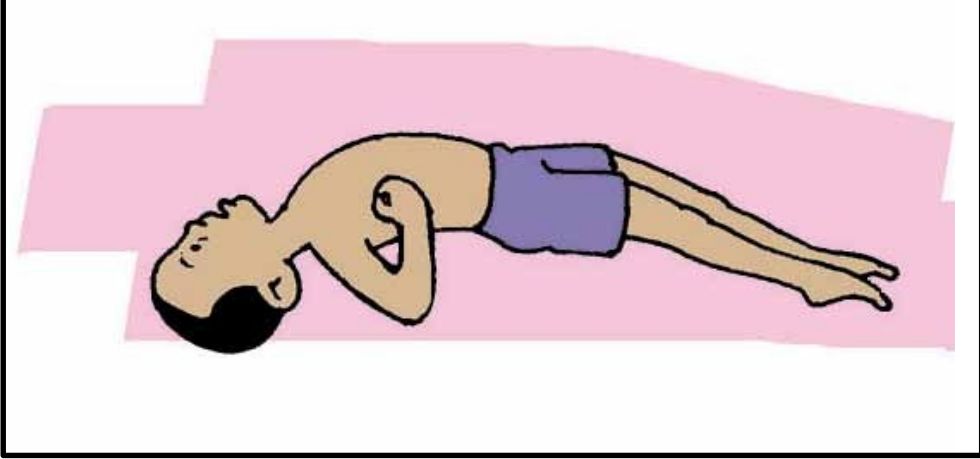
- शरीरको अररोपन
  - केही अवस्थामा जस्तै उत्तानो सुत्दा, शरीर खुम्चाउँदा, लुगा लगाई दिँदा अंगालो मार्दा कठिनाई हुन्छ।
  - उत्तानो परेर सुत्दा आफ्नो बच्चालाई सम्हाल्न गाह्रो हुन्छ।
- शरीरमा लुलोपन
  - बच्चाको घाँटी लुलो हुन्छ, र आफैले टाउको उठाउन सक्दैन र उसलाई बोक्दा उसको हात र खुट्टाहरू तुरलुङ्ग भुण्डिन्छ, र बच्चा एकदम थोरै चलमलाउँछ।
- सुस्त विकास
  - टाउको उठाउन र बस्नको लागि आशा गरिएको भन्दा वढि समय लगाउँछ, र आफ्नो शरीरको केहि अंगहरूको बेवास्ता गर्छ।
- खुवाई राम्रो हुदैन खान गाह्रो हुन्छ।
  - चुस्न र राम्रोसँग निल्ल पनी गाह्रो हुन्छ। जिब्रोले दुध र अहार बाहिर ठेल्छ। मुख बन्द गर्न पनी कठिनाई हुन्छ।
- अस्वभाविक व्यवहार
  - रोइरहने, चिडचिडिने र राम्रोसँग नसुत्ने स्वभावको हुन्छ। कित शान्त स्वभावको धेरै सुत्ने हुन्छ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

तपाईंले यस्तो अवस्था कहिले देख्नुभएको छ?

# मस्तिष्क पक्षघातको चाँडो पहिचान

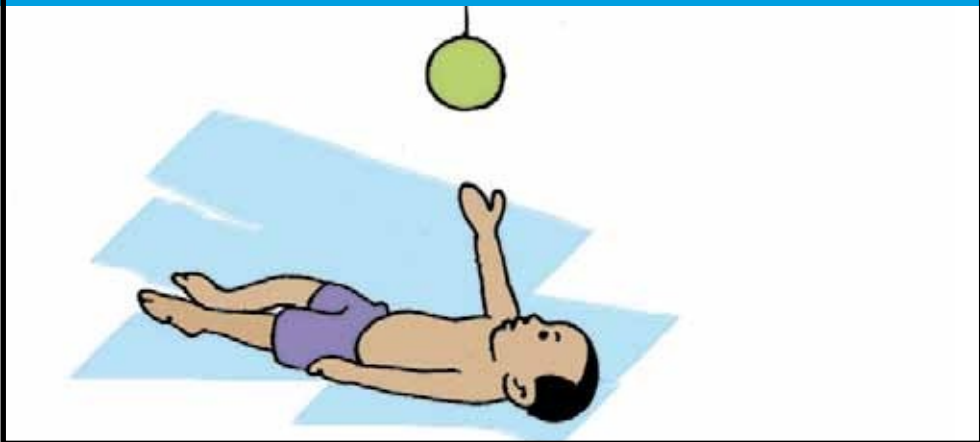
शरिरको अररोपन



शरिरमा लुलोपन



सुस्त विकास



ख्वाई राम्रो हुदनै खान गाढो हुन्छ ।



# पहिले गर्नुपर्ने उपाय

- आफ्नो नानीलाई सहयोग जुटाउन ढिलो नगर्नुहोस ।
- आफ्नो बच्चाको सकेसम्म चाँडो हेरचाह वा स्यहार गर्नुहोस ।
- आफ्नो बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थाको पहुँचमा राख्नुहोस ।
- यस्तो शारिरीक कमजोर भएकाहरूलाई सहयोग गर्ने विशेष ठाँउ तथा समुदायहरूको बारेमा सोध्नुहोस ।
- यस्तो कमजोर भएकालाई सहयोग गर्ने विशेष तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूको बारेमा सोध्नुहोस ।
- यस्तो अवस्थाको उपचार अस्पतालमा होइन घरमा नै हुन्छ ।
- अभिभावक तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई यस्तो कमजोरी भएकाहरूको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिक्न सकिन्छ ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्नहरूको सँगालो

तपाईंलाई आफ्ना यस्ता बालबालिकाहरूको सहयोग तथा पुनर्स्थापनाका लागि विशेष काम गर्ने संस्थाहरू आफ्नो जिल्लामा वा अरुकुनै ठाउँमा कहाँ छन भन्ने थाहा छ?

यस्तो बालबालिकाको लागि विशेष तालिम प्राप्त व्यक्तिहरू (जस्तै: फिजियोथेरापीष्ट,पेशागत व्याक्तीहरू, विशेष शिक्षक, भाषा तथा सांकेतिक ज्ञान भएका व्याक्तिहरू ) कहाँ काम गर्छन भन्ने तपाईंलाई थाहा छ?

# पहिले गर्नुपर्ने उपाय

पुर्नस्थापना गर्ने व्यक्तीहरु



घरमा हेरचाह



- वारम्बार आफ्नो बच्चातिर हेरीरहने, बच्चासंग कुरा गर्ने, बच्चालाई छुने र गीत गाउने जस्ता क्रियाकलापहरु गरिरहनुहोस ।
- आफुले गरिरहेका कुरा आफ्नो बच्चालाई भन्ने वा बुझाउने गर्नुहोस ।
- तपाईंको बच्चालाई छान्न दिनुहोस ।
  - हो वा होइन, हाउभाउ वा संकेतहरु, औल्याउने, बोलीचालीका वोर्डहरु प्रयोग गर्नु मुस्काउनु ।
- एकल शब्दहरु तथा सामान्य चिन्हहरुको प्रयोग गर्नुहोस।
- आफ्नो बच्चालाई प्रतिक्रियाको लागी समय दिनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चालाई बोल्नको लागी जोरजबरजस्ती नगर्नुहोस् ।

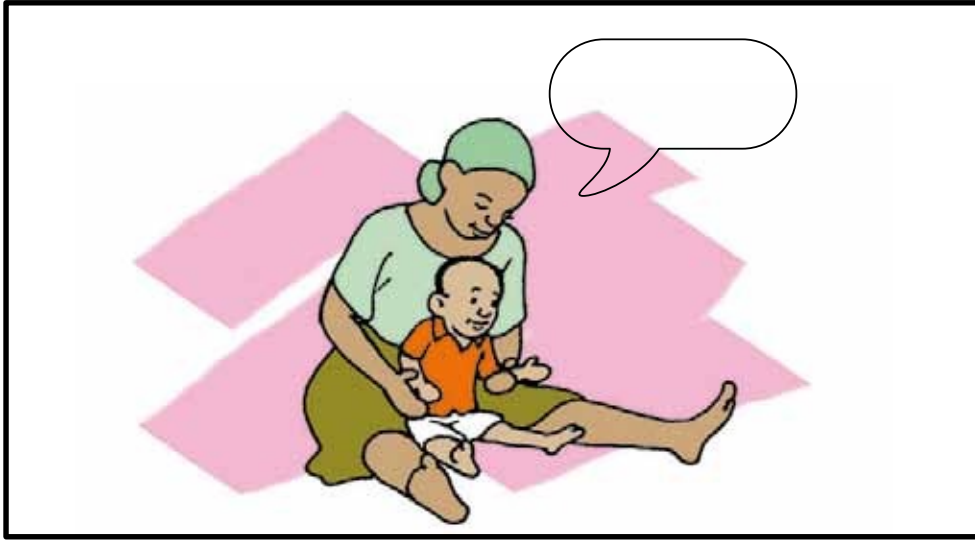
## सोधनुपर्ने प्रश्न संगालो

कुराकानी गर्ने विभिन्न तरीकाहरु के के हुन ?

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



# कुराकानी



- कसरी राख्ने
  - आफ्नो बच्चालाई सिधा ठाडो पारेर राख्नुहोस् ।
  - बच्चाको शरीरलाई सकेसम्म आफ्नो नजिकतिर ढल्काउनुहोस्।
  - बच्चाको टाउकोलाई सिधा र स्थिर बनाएर राख्नुहोस ।
  - चिउडो समाउने
- बिभिन्न बनावटी किसीमका खानाहरु चिनाउनुहोस् ।
  - निल्न गाह्रो हुने समस्या भएका बच्चाहरुलाई खाना बाक्लो खाना चाहिन सक्छ ।
  - थोरैमात्रमा धेरै पोषण हुने खालको खाना खाउने ।
- बच्चालाई आफै खाना खान हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

हामी किन कहिलेकाँही मष्तिस्क पक्षघात भएका बच्चालाई खाना खुवाउँदा चिउडो सम्हाल्छौं ?

तपाईं फरक बनावट भएका केही खानेकुराहरुको 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 रोल वा केहि पेटको तल पट्टि राखिदिने ।
- छेउतीर फर्काएर राख्ने ।
  - दुवै हातलाई सिधा राख्ने ।
  - एउटा घुडा र कम्मर एकतिर खुम्चाउने ।
- बसाउँदा
  - विशेष कुर्सी प्रयोग गर्ने ।
  - बच्चाको पैताला भूईमा राख्ने ।
  - तल्लो ढाडलाई मेचमा अडेस लगाउन लगाउने ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूलाई कस्तो स्थितीमा कसरी राख्ने भन्ने कुरा जान्न किन जरुरी छ?

(सम्भावित उत्तरहरू: शंकुच हुनवाट बचाउन, क्रियाकलापमा सहयोग गर्न, कुराकानी गर्न, राम्रोसंग खुवाउन)

# बच्चालाई बोक्दा खेरी

कसरी राख्ने



सुताएर



सुताएर



कुसीमा बसाएर



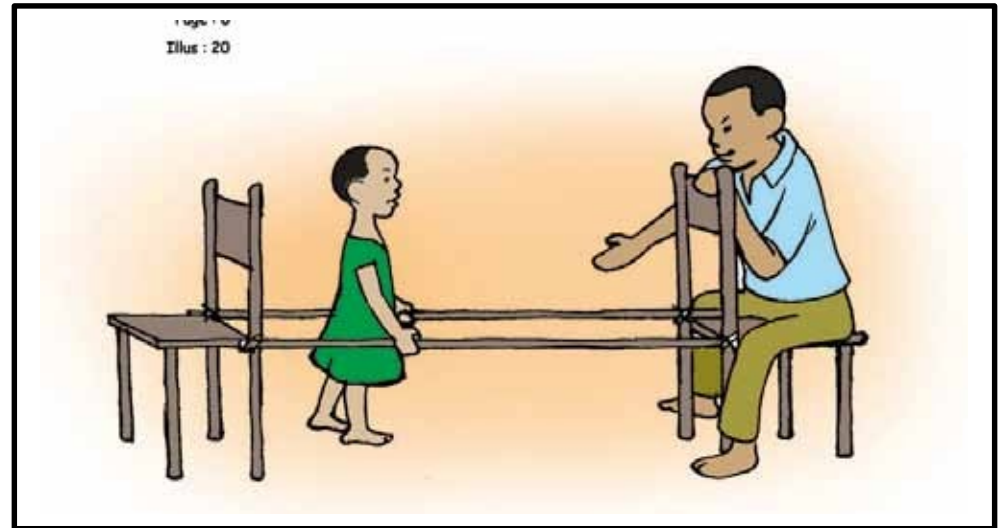
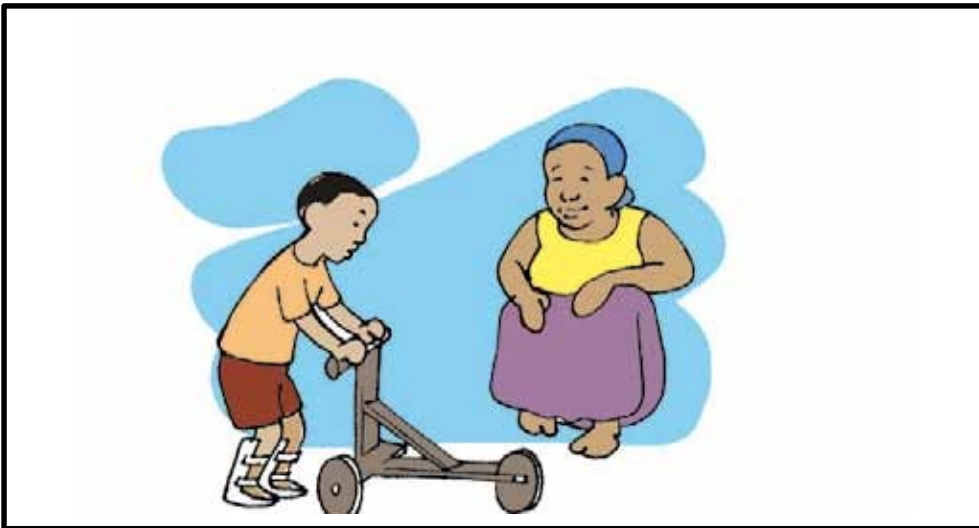
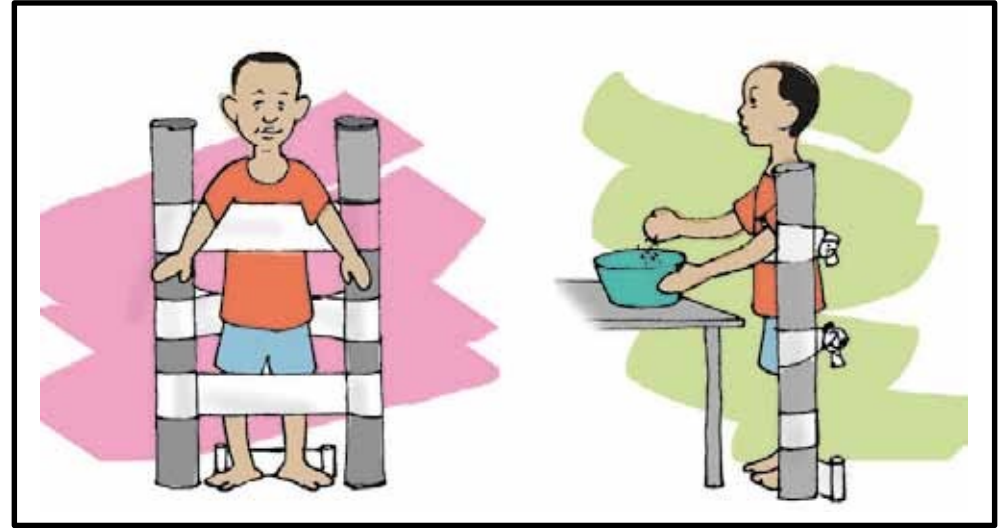
# उभ्याए र हिंडाए

- बच्चाहरुलाई उभिन र हिंडनको लागि केहि समात्ने साहारा चाहिन्छ ।
- उनीहरुलाई फर्निचरको साहारा लिएर उभिन दिनुहोस् ।
- दुईटा समानान्तर दुरी भएका डण्डीहरुको साहारामा हिंडन सिकाउनुहोस ।
- उभिनको लागि समातेर तान्न सक्ने भएपछि उसलाई आफै गर्न सिकाउनुहोस ।
- तपाईंको बच्चालाई भूईंबाट भन्दा मेचको सहाराबाट उठन सजिलो हुन्छ ।
- उसलाई सहि तरिकाले हिंडन सिकाउनुहोस ।
- पहिला चलनको लागि उसले एउटा खुट्टामा भार लिएर अर्को खुट्टा अगाडी बढाउनु पर्छ।
- धेरै बच्चाहरुलाई एकलै हिंडन सिक्नको लागि धेरै समय लाग्न सक्छ। उनीहरुलाई बिशेष सामानको आवश्यकता पर्नसक्छ ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

उभिन र हिंडनको लागि अरु तरिकाहरु पत्ता लगाउनुहोस ।

# उठन र हिंडन



# दैनिक दिनचर्याको क्रियाकलापहरु

आफ्नो काम आफै गर्नका लागि बच्चालाई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

## ●खान र पिउन

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

## ● शौचालय जाँदा

- शौचालय जाँदा आफै लुगा खोल्न र लगाउनको लागि सकेसम्म हौसला प्रदान गर्नुहोस ।
- बच्चालाई समात्ने डण्डी जस्तै केहि बनाइदिनुहोस ।
- बस्नको लागि बाकस वा बिशेष खालको मेच प्रयोग गर्नुहोस ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

तपाईंको बच्चाके राम्रोसँग समात्नको लागि चम्चाको डण्डी मोटो कसरी बनाउने सक्नुहुन्छ?

सम्भावित उत्तर –: केहि चिजले डण्डी वरीपरी बेरेर

मप्तिस्क पक्षघात भएका बालबालिकाको लागि शौचालयमा बस्न तल 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 तपाईंको बच्चा सन्तुलनमा बस्न सक्छ ।
- तपाईंको बच्चालाई आवश्यक परेमा केहि समान समात्न दिनुहोस् ।

- धुने

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

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

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

# लुगा फेर्ने र धुने

लुगा फेर्ने



धुने



लुगा फेर्ने



धुने



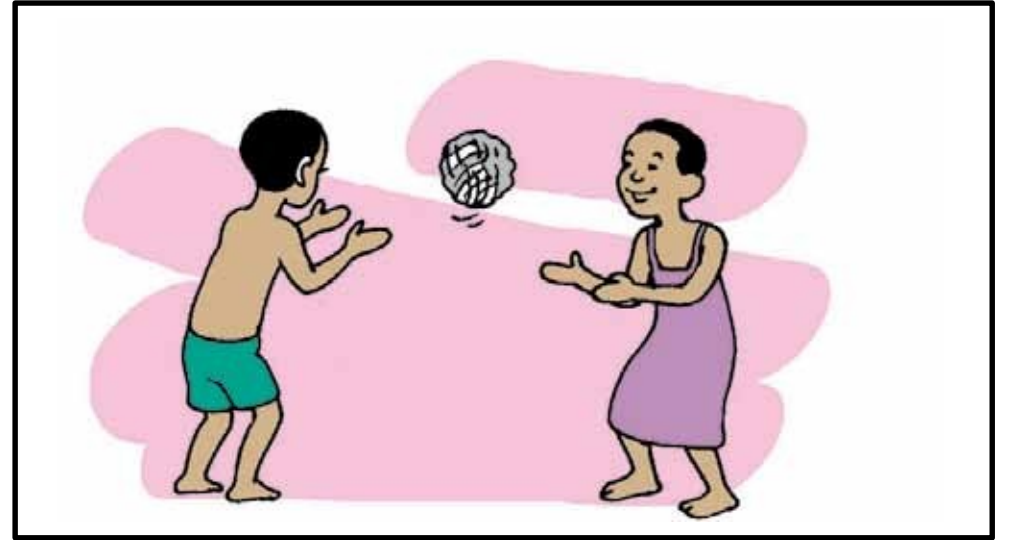
- खेलकुदले बच्चाको विकासमा सहिदंगले टेवा पर्याउँछ ।
- बच्चालाई दुवै हात एकै चोटी चलाउन र छुट्टाछुट्टै चलाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- खेलाउनाहरु समात्न र छोडन लगाउनुहोस् ।
- फरक फरक तरिकावाट खेल प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- अरु सामान्य बच्चाहरुलाई पनि आफ्नो बच्चासंग खेलका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

## सोधनुपर्ने प्रश्न

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

सम्भावित उत्तर –: बसेर, घुडाले टेकेर, उठेर

# खेल



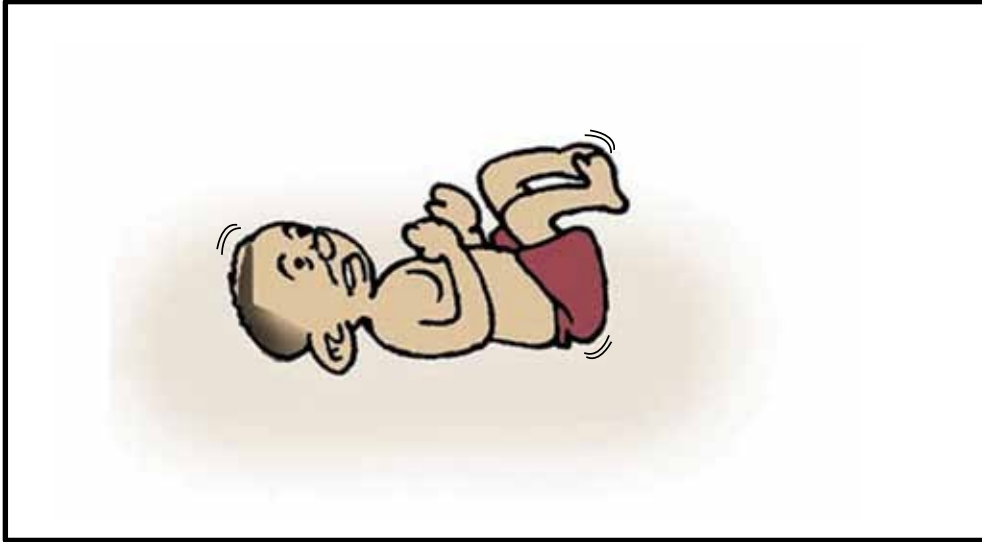
# काँम्ने

- सम्भावित छोप्ने वा काँम्ने हुनुभन्दा पहिलेका चेतावनीका लक्षणहरुको बारेमा ज्ञान राख्ने । यस्ता चेतावनीका लक्षणहरुमा मानसीक स्थिति परिवर्तन हुनु, एक्कासी कराउनु, आत्तिनु वा रुनु आदि पर्दछन् ।
- यस्तो कामेको समयमा बच्चालाई शुरक्षित राख्नु पर्दछ, तर जवरजस्ती कम्पनलाई रोक्नु हुँदैन ।
  - आवश्यक परेमा उनीहरुलाई कोल्टे फेरी दिन सकिन्छ ।
  - बच्चाको मुखभित्र केहि पनि राख्नुहुँदैन ।
  - बच्चाको टाउकोलाई पनि एक्कापट्टि कोल्टे पार्नुपर्छ ।
- औषधीको लागी स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र फेरी बोलाएको समयमा पनि नविराईकन जानुहोला ।
- यस्तो काम्ने वा छोप्ने भएका बच्चाहरुलाई कुनै किसीमको श्राप वा भूत लागेको हुँदैन ।

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

यस्तो छोप्ने वा काम्ने भएका बच्चाहरुलाई समयमै डाक्टरलाई देखाउनु पर्छ । तपाईंलाई थाहा छ?

# काम्ने वा छोप्ने



# तपाईंको बच्चाको व्यवहार

- तपाईंको बच्चालाई स्नेह र ध्यान चाहिन्छ । धेरै माया पाएको बच्चाले राम्रो व्यवहार गर्छ ।
- तपाईंको निर्देशनहरु स्पष्ट पार्नुहोस । धेरै कुराहरु नभन्नुहोस ।
- यस्तो नियममा बाधिनुहोस र सधै पालन गर्नुहोस ।
- आफ्नो बच्चामा व्यवहार सुधारको लागि निरन्तर प्रयत्नरत रहनुहोस । यसो गर्नका लागि:
  - राम्रो व्यवहार गरेमा पुरस्कृत गर्नुहोस् । पुरस्कारको रूपमा खाजा वा चुम्बन हुन सक्छ ।
  - उसलाई भन्दा उसको बानी व्यवहारको प्रशंशा गर्नुहोस ।
- उसले आफुलाई मन नपर्ने व्यवहार देखाएको वेला बेवास्ता गर्नुहोस ।
- शरिरीक सजायले सही र राम्रो व्यवहार सिकाउदैन ।
- बच्चालाई पिटने वा फापड लगाउने काम नगर्नुहोस् ।
- जुन व्यवहार बेवास्ता 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 बारे मा छलफल गरौं ।



# तपाईंको बच्चाको ब्यबहार

आफुलाई मन नपर्ने ब्यबहारको बेवास्ता गर्नुहोस् ।



राम्रो बानीको प्रशंशा तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।



आफ्नो बच्चालाई नपिटनुहोस् ।



# अभिभावकलाई शहनशिल बनाउन

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

## सोध्नुपर्ने प्रश्न

विशेष मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरुको  
आमाबाबुले के के चुनौतीहरुको सामना गर्नुपर्छ ?

# अभिभावकलाई सहनशील बन्न सहयोग गर्नुहोस ।

यस्तै अवस्थामा राखेका अरु परिवारहरु खोज्नुहोस ।



छेउछाउका अरु बच्चाहरुलाई आफ्नो बच्चासँग खेल सिकाउनुहोस ।

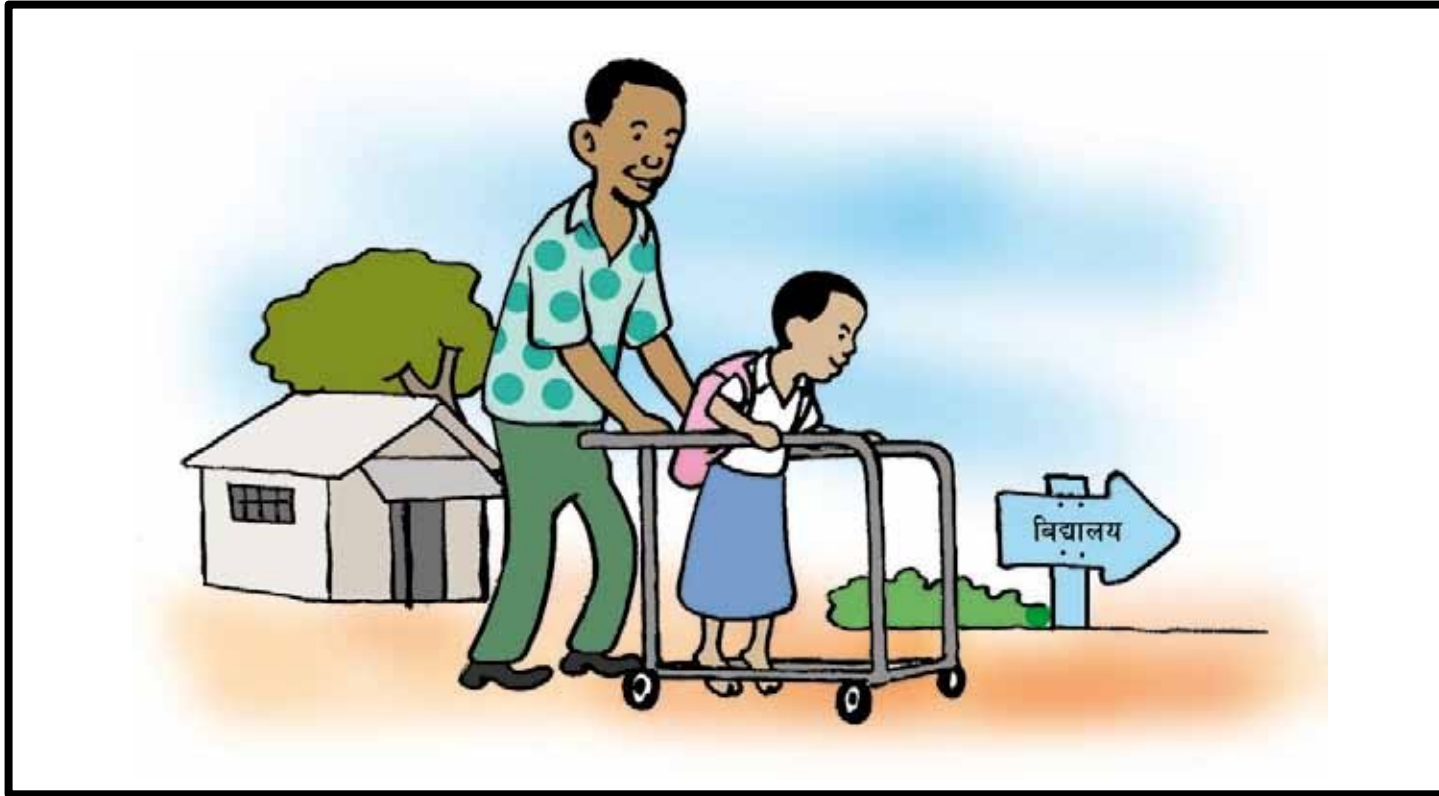


- बच्चाहरुलाई विद्यालय पठाउनै पछ्य ।
- बच्चासँग स्कुलमा उसले के के गर्नुपछ्य भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस ।
- शिक्षक, समुदायका स्वयंसेवक र समुदायका नेताहरुसँग सहयोगबारे छलफल गर्नुहोस ।
- शिक्षकसँग निम्न कुरा छलफल गर्नुहोस् ।
  - आफ्नो बच्चालाई कक्षाको अगाडी वसाउनुहोस जहाँ शिक्षकले सजिलै अवलोकन गर्न सकछन ।
  - अरु बच्चालाई आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस ।
  - आफ्नो बच्चालाई अरुले हेप्नवाट जोगाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चाको शौचालय प्रयोग गर्ने तरिका र अन्य क्रियाकलाप बारेमा विद्यालयमा सल्लाह गर्नुहोस ।

## सोधनुपर्ने प्रश्न

तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई विद्यालय पठाउन सम्भव छ जस्तो लाग्छ?

# विद्यालय 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 बच्चासँग खेल दिनुहोस् ।
- घरको काममा आफ्नो बच्चालाई पनि सहभागी बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो बच्चा स्नेहि र बिशेष रहेको छवि आफ्नो समुदायलाई देखाउनुहोस ।

## सोधनपर्ने प्रश्न

बाबु आमाले कसरी उनीहरुको बच्चालाई अरु सामान्य बच्चाहरुसँग खेल सहयोग गर्न सक्छन?

# सामाजिक तथा सामुदायिक क्रियाकलाप



तपाईले आफ्नो मष्तिस्क पक्षघात भएका बच्चालाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

## निर्देशिका

- |    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 2  | मष्तिस्क पक्षघातको बारेमा        |
| 4  | चाँडो पहिचान                     |
| 6  | चाँडै अपनाउने उपाय               |
| 8  | कुराकानी / बोलीचाली              |
| 10 | खानपिन (खानाखुवाउने)             |
| 12 | राख्ने तरिका                     |
| 14 | उभ्याउने र हिडाउन                |
| 16 | दैनिक दिनचर्या / क्रियाकलाप      |
| 18 | लुगा लगाउने र धुने नुहाउने       |
| 20 | खेल्ने                           |
| 22 | काम्ने                           |
| 24 | तपाईंको बच्चाको व्यवहार          |
| 26 | बाबुआमालाई सहनशिल बनाउने         |
| 28 | बिद्यालय पठाउने                  |
| 30 | सामाजिक तथा सामुदायिक क्रियाकलाप |

यो निर्देशन पुस्तिका 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 अर्शको रूपमा प्रकाशित गरेको हो। यस कार्यक्रमको उद्देश्य सारीरीक कमजोरी हटाउदै यसले पैदा गर्ने कमजोरीको असरहरूमा सुधार गर्नको लागी स्तरीय मातृशिशु हेरचाह र वृहत जनचेतना फैलाउनु हो।