समर 2020

Stepping Stones

प्यारेन्ट एजुकेशन एण्ड एड्भोकेसी लिडरशिप सेन्टर

PEAL CENTER

शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवामा समावेशीकरण तथा पहुँचलाई प्रवर्द्धन गर्दै | PA भरिमा परिवार तथा युवा वयस्कहरूलाई सशक्त पार्दै

CARE MAPS

स्याहार नक्सा

प्रणालीहरूको जटिलता र विभिन्न सेवा तथा प्रदायकहरूको संलग्नताको कारणले गर्दा विशेष स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरू भएका बालबालिका तथा युवाहरूका लागि स्याहार (CYSHCN) लाई समन्वय गर्न चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। परिवारहरू प्राय: निम्नका लागि जिम्मेवार हुन्छन्:

- अपोइन्टमेन्टहरू लिन
- बच्चाहरूलाई थेरापी र अपोइन्टमेन्टहरूमा लिएर जान
- प्रेस्कृप्सन अनुसार औषधिहरू लिन
- बीमासम्बन्धी समस्याहरूलाई समाधान गर्न र नसमेटिएका खर्चहरूका लागि भुक्तानी गर्ने तरिकाहरू खोज्न
- ब्याकअप (अतिरिक्त) गृह स्वास्थ्य नर्सको रूपमा काम गर्न

यी जिम्मेवारीहरूको समन्वय गर्नका लागि घण्टौं लाग्न सक्छ र विशेषगरी घर चलाउने तथा रोजगारीमा जानुपर्नेका अतिरिक्त गर्नुपर्दा यो थकाउने हुन सक्छ।

स्याहार नक्सा भनेको परिवार-केन्द्रित दृश्यात्मक टुल (साधन) हो जसले CYSHCN का लागि चिकित्सकीय, शैक्षिक र अन्य सहायता प्रणालीहरू लगायत स्याहारको नेटवर्कलाई सचित्र देखाउँछ। (साइड 2 मा उदाहरण हेर्नुहोस्।) जटिल चिकित्सकीय समस्याहरू भएका बालबालिका तथा युवाहरूका लागि सेवा, सम्पर्क तथा अन्तरसम्बन्धहरू हेर्नका लागि यो प्रभावकारी हुन्छ। यसले निम्नको महत्त्वलाई बुझ्नमा प्रयोग गर्न सकिने सारांश र विवरण उपलब्ध गराउँछ:

- आवश्यकताहरूलाई सबैभन्दा प्रभावकारी रूपमा पूरा गर्नका लागि मिलेर काम गर्ने,
- अवरोधहरूलाई सुल्झाउने र
- चलिरहेका सेवाहरूलाई अगाडि बढाउने।

क्रिस्टिन लिन्ड (Cristin Lind) लाई विशेष आवश्यकताहरू भएको आफ्नो बच्चालाई हुर्काउनमा के समावेश रहेको थियो भनेर सोधिँदा उहाँले पहिलोपटक स्याहार नक्सा तयार गर्नुभएको थियो। परिवारहरूले स्याहार नक्सा तयार गर्छन् र बच्चा तथा परिवारमा परेको असरका बारेमा कुरा गर्नका लागि प्रदायकहरूसँगका छलफलहरूलाई मार्गनिर्देशन गर्न यसलाई प्रयोग गर्छन्। स्याहार नक्सालाई परिवारका लागि अर्थपूर्ण हुने तरिकामा तयार गरिनुपर्छ। विशेष स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरू भएका एकभन्दा बढी बच्चाहरू रहेका परिवारहरूले एउटै ओभरल्यापिङ (खप्टिएको) स्याहार नक्सा तयार गर्न सक्छन्।

सुझाव: स्याहार नक्सालाई तपाईंका लागि अर्थपूर्ण रहने र परिवर्तनहरू हुँदा अपडेट गर्न सजिलो हुने तरिकामा तयार गर्नुहोस्।

स्याहार नक्सालाई विशेष स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरू भएको बच्चालाई हुर्काउनमा लाग्ने थप समय र तनाव गराउने कुराहरूका बारेमा प्रदायक, शिक्षक तथा सामुदायिक एजेन्सीहरूलाई जानकारी गराउनका लागि निजहरूसँग छलफल सुरु गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। परिवारहरूले कामको समयलाई घटाउनुपर्ने वा कामलाई छोड्नुपर्ने हुन सक्छ जसले गर्दा आर्थिक चुनौतीहरू उत्पन्न हुने, सम्बन्धहरूमा तनाव बढ्ने र/वा आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा नहुने अवस्था आउन सक्छ।

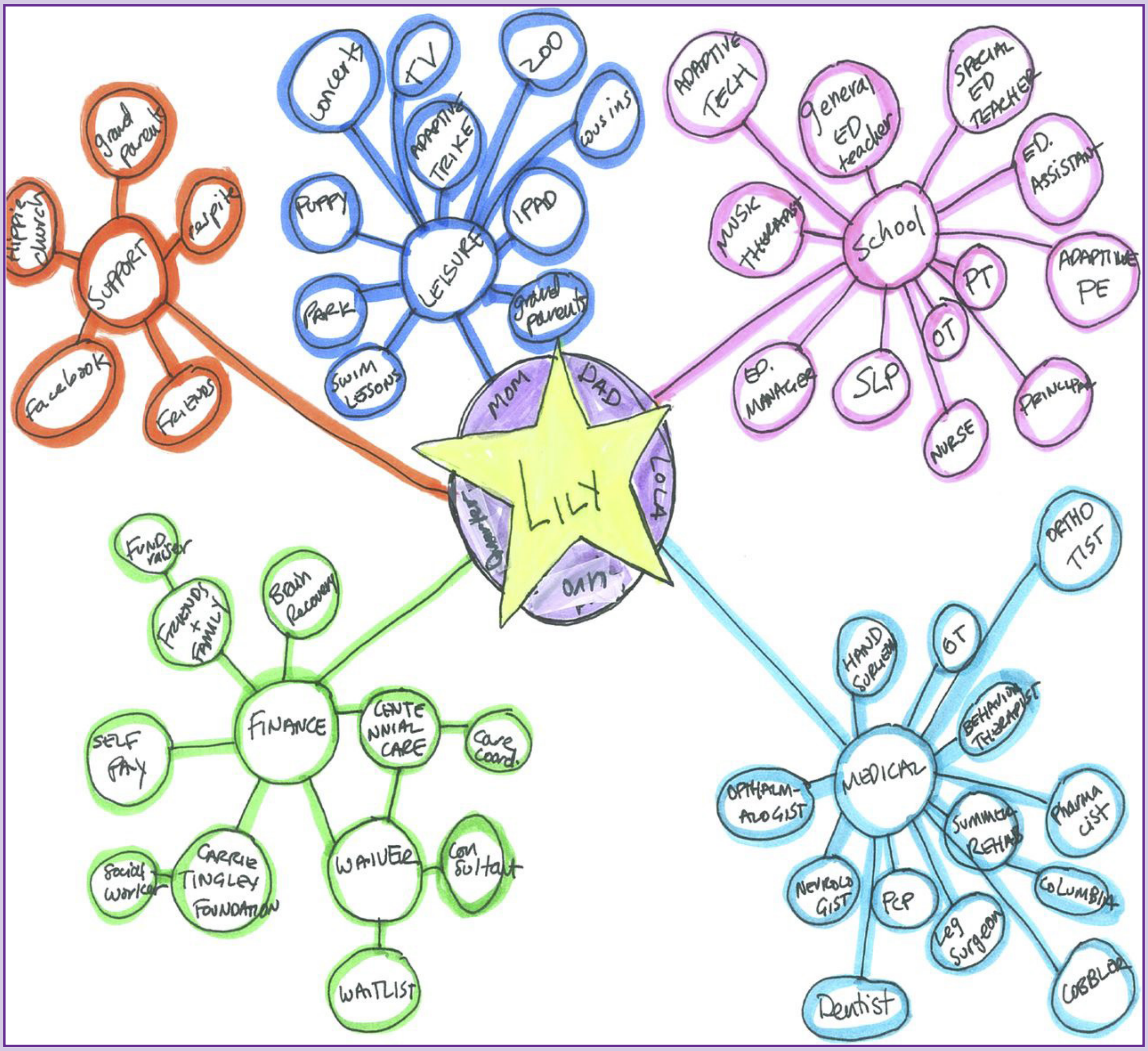
स्याहार नक्सालाई निम्नका लागि टुलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- → सेवाहरूको व्यवस्था मिलाउन र तिनीहरूलाई कायम राख्न
- → प्राथमिकता दिन
- → दोहोरो कार्य तथा अन्तरहरूलाई पहिचान गर्न र तिनीहरूबाट बच्न
- → स्याहारको समन्वय गर्न र स्याहार योजना तयार गर्न
- → सम्भावित रेफरलहरूलाई पहिचान गर्न
- → भविष्य तथा ट्रान्जिसनहरूका लागि तैयारी गर्न
- → पैरवी गर्न र अरूहरूलाई शिक्षित गराउन

स्याहार नक्सा व्यक्ति र उनको परिवारका लागि परिणामहरूलाई आकार दिनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने शक्ति भएको टुल (साधन) हो।

Kidspiration (**किडस्प्रेसन**) (साइड 2 मा स्रोतसाधनहरू हेर्नुहोस्) र अन्य अवधारणा मापन एप वा टेम्पलेटहरूलाई प्रविधिका साथ स्याहार नक्साहरू तयार गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्याहार नक्सा



क्रिस्टिन लिन्डको अनुमतिका साथ प्रयोग गरिएको, http://www.cristinlind.com.

स्रोतसाधनहरू

1. **Kidspiration (किडस्प्रेसन):** https://bit.ly/33gytCy
2. युनिभर्सिटी अफ टोरोन्टो: **स्याहार योजना र स्याहार नक्साहरू: विशेष स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूको स्याहारलाई सुधार गर्नका लागि नवीन टुलहरू** https://bit.ly/3hxwq1b
3. बोस्टन चिल्ड्रेन्स हस्पिटल: **परिवारहरूका लागि स्याहार र सम्बन्धहरू व्यवस्थित गर्ने: स्याहार नक्सा** https://on.bchil.org/2OLEb70
4. चिल्ड्रेन्स विस्कन्सिन: **एक चित्रले हजार शब्दहरूलाई चित्रित गर्छ: स्याहार नक्साहरूले परिवारहरूलाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण के हुन्छ भनेर पहिचान गर्नमा मद्दत गर्छन्** https://bit.ly/2WLN1WK
5. बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यका लागि ल्युसिल प्याकार्ड फाउन्डेसन: **परिवारका कथाहरू** (वास्तविक परिवारहरूका फोटो, जानकारी र स्याहार नक्साहरू) https://bit.ly/2BleUNZ
6. अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स: **चिकित्सकीय जटिलता भएका बालबालिकाहरूका लागि स्याहारको समन्वय: जे भएपनि यो स्याहार कसको हो ?** https://bit.ly/3ePrOle

PA फ्यामिली टु फ्यामिली हेल्थ इन्फर्मेसन सेन्टर भनेको प्यारेन्ट एजुकेशन एण्ड एड्भोकेसी लिडरशिप (PEAL) सेन्टरको कार्यक्रम हो जसका लागि आर्थिक सहयोग हेल्थ रिसोर्सेज सर्भिसेज एड्मिनिस्ट्रेसन मेटर्नल एण्ड चाइल्ड हेल्थ ब्युरोद्वारा अनुदान H84MC26214 अन्तर्गत प्रदान गरिएको छ।

थप जानकारीका लागि PEAL सेन्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
वेबसाइट: www.pealcenter.org • इमेल: info@pealcenter.org • टोल-फ्रि: 866-950-1040

PEAL CENTER

@PEALCenter @PEALyouth