

گھر اور گھر کے ماحول کو معذور بچے کی ضروریات کے موافق بنانا:

گھر کو موافق بنانا:

گھر میں ضروری تبدیلیوں کا انحصار بچے کی معذوری، معذوری کی شدت اور بچے کی عمر اور سائز پر ہوتا ہے۔ معذور بچے کیلئے کی جانے والی تبدیلیاں ان تبدیلیوں سے بہت مختلف ہوتی ہیں جو ایسے بچے کے لئے کی جائیں جو مفلوج ہو یا پیوں والی کرسی کا استعمال کرتا ہو۔ جو کچھ عمل طور پر دوسروں کا محتاج ہوتا ہے اس کیلئے ایسی تبدیلیوں اور آسانی پیدا کرنے والے اوزار کی ضرورت ہوگی جن سے اس کے والدین اس کی بہتر دیکھ بھال کر سکیں اور اس کو آسانی سے ایک سے دوسری جگہ لے جاسکیں۔ خصوصاً جب بچے کی عمر اور وزن زیادہ ہو جائے لیکن جو معذور بچہ اپنے بہت سارے کام خود کرتا ہو۔ اس کے لئے ایسی تبدیلیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے جن کی مدد سے وہ اپنی دیکھ بھال اور گھر کے کام کاج آسانی سے کر سکے۔

رہنے کے مقامی حالات، گھر کا انداز اور رسم و رواج بھی تبدیلیوں کی اقسام پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً

زمین کی سطح کے قریب گھر میں داخلے کے لئے ایک سادہ چڑھائی کافی ہو سکتی ہے۔



چڑھائی لکڑی یا پتھروں سے بنائی جاسکتی ہے اور اس کے اوپر
سیٹ کی تہہ بھی چڑھائی جاسکتی ہے۔

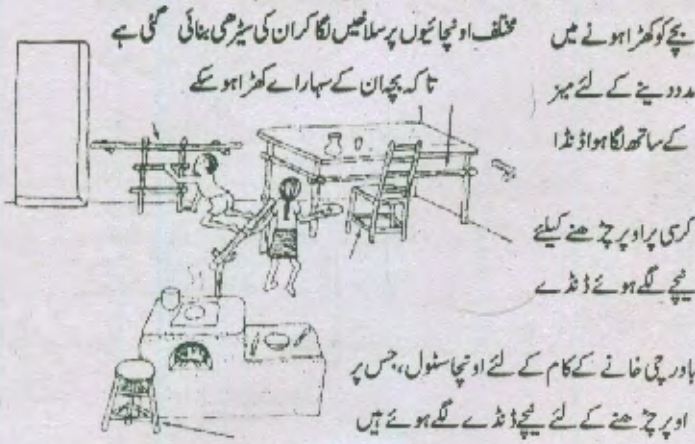
کپڑے کی سہار بنی



رکاوٹ اور اڑنا (بلی کا نظام)

جس بچے کے بازو مضبوط ہوں اور بغیر کسی کی مدد کے خود کو اوپر کی سطح پر واقع مکان تک اٹھا سکتا ہے اس کے لئے رسی اور بلی کا نظام بہترین ہو سکتا ہے۔

یہ لفٹ تختے کے ساتھ بھی بنائی جاسکتی ہے تاکہ پیوں والی کرسی بھی اوپر اٹھائی جاسکے۔ لیکن اگر مکان چھوٹا ہو اور گھر کے افراد چلی منزل پر کھانا پکاتے، کھاتے اور سوتے ہوں تو پیوں والی کرسی باہر چھوڑنا بہتر ہوتا ہے۔



بچے کو کھڑا ہونے میں مدد دینے کے لئے میز کے ساتھ لگا ہوا ڈنڈا

کرسی پر اوپر چڑھنے کیلئے بچے کے لئے ڈنڈے

باورچی خانے کے کام کے لئے اونچا سٹول، جس پر اوپر چڑھنے کے لئے بچے کے لئے ڈنڈے لگے ہوئے ہیں

چلنا اور توازن سیکھنے والے بچے کیلئے تبدیلیاں: ہاتھ سے پکڑنے کیلئے سلاخیں

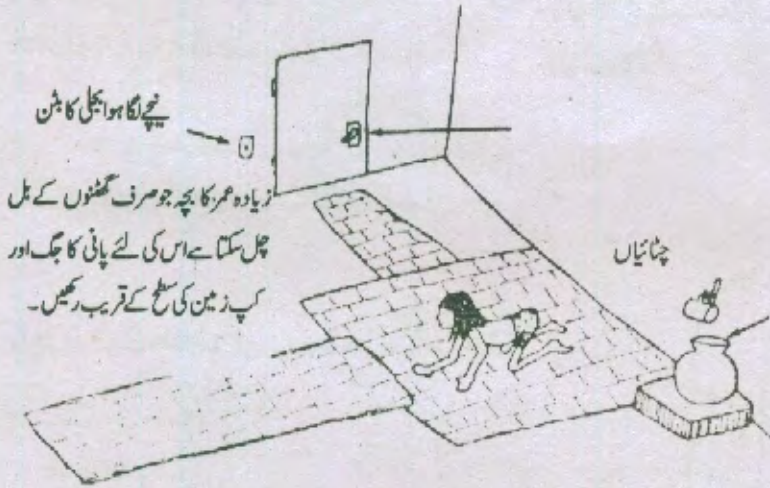
یہ دیواروں اور فرنیچر کے ساتھ لگائی جاسکتی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو راستوں کے ساتھ بھی سلاخیں لگائی جاسکتی ہیں تاکہ بچہ بغیر کسی سہارے کے گھر میں تقریباً ہر جگہ، باہر لیٹرین یا گھن کی طرف جاسکے۔

سلاخوں کو ایک جگہ مضبوطی سے لگانے سے پہلے ان کو مختلف

اونچائیوں پر عارضی طور پر آزمائیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کونسی اونچائی بچے کیلئے بہترین ہوگی۔ بچے کا قد بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ سلاخوں کی اونچائی بڑھا سکتے ہیں۔ یا آپ رفتہ رفتہ سلاخیں ہٹا سکتے ہیں تاکہ بچہ اپنا توازن بہتر کر سکے اور زیادہ آزادانہ طور پر چل پھر سکے۔

گھٹنوں کے بل چلنے والے بچے کے لئے دروازے کا ہینڈل کم اونچائی پر (یا اگر آپ نہیں چاہتے کہ وہ اکیلے باہر جائے تو زیادہ اونچائی پر لگائیں)

ہاتھ کے کمزور کنٹرول والے بچے کے لئے آسانی سے گھمانے والا دروازے کا ہینڈل



بچے کا ہوا بجلی کا شین زیادہ عمر کا بچہ جو صرف گھٹنوں کے بل چل سکتا ہے اس کی لئے پانی کا جگ اور کپ زمین کی سطح کے قریب رکھیں۔

چٹائیاں

جو بچہ صرف لڑھکتا ہے یا گھٹنوں کے بل چلتا ہے اس کے گھٹنوں اور جلد کی حفاظت اور صاف رہنے کے لئے سوکھی گھاس کی چٹائی مفید ہوگی۔



Projimo میں بنایا گیا ماڈل گھر مہمان خانہ ہے۔ اس میں وہ ساری خصوصیات ہیں جن سے معذور افراد کی دیکھ بھال میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ باہر سے آنے والے لوگ یہ دیکھ کر معلوم کر سکتے ہیں کہ ان کے بچے کے لئے کونسی چیز مفید ہے اور وہ اپنے گھر میں بھی تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔ یہاں Projimo کے کارکن جانوروں کو دور رکھنے کے لئے جنگلی بانس کاٹ کر جنگل بنارہے

پہیوں والی کرسی استعمال کرنے والے بچہ کو نشہ گھر میں تبدیلیاں:

ہاں

نہیں شکر

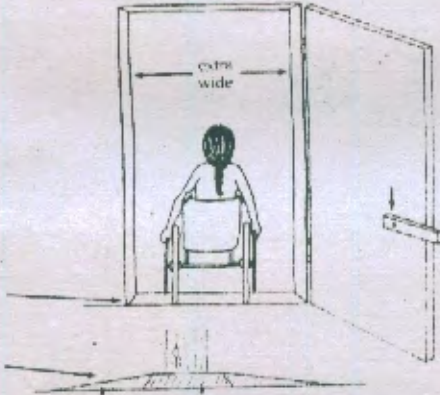
فوشی



تقریباً ہر معذور شخص اور خصوصاً پہیوں والی کرسی استعمال کرنے والے کے لئے فرش ممکن حد تک ہموار اور مضبوط ہونا چاہئے (لیکن ایسا نہیں ہوتا چاہئے کہ جس پر پھسلا جاسکے) اظہ یا میں استعمال ہونے والی جکی اور گیلی مٹی اور جانوروں کے فضلے ملا کر بنائے جانے والے ہموار فرش عمدہ کام کرتے ہیں۔ پہیوں والی کرسی کے دیر پا استعمال کیلئے سینٹ بہتر ہوتا ہے۔ اگرچہ سینٹ کے فرش مہنگے ہوتے ہیں لیکن ان پر چلنا بہت آسان ہوتا ہے۔

چوڑا

دروازے:



دروازے کی اوپر سطح

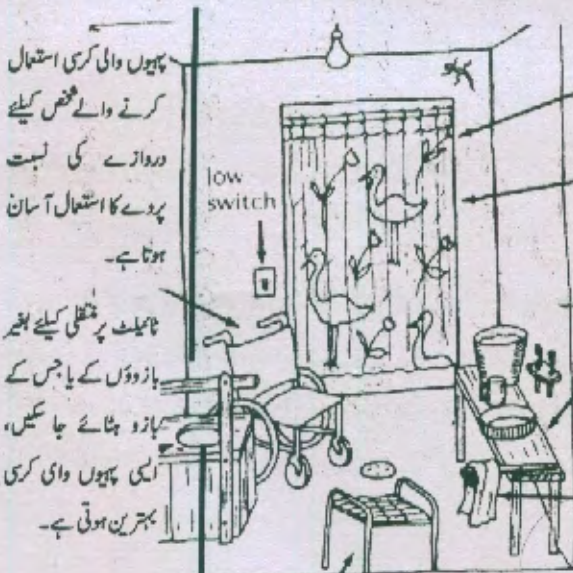
تمام دروازے چوڑے بنائیں یہ یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ بڑا ہوگا اور اس کو بڑی اور پہیوں والی چوڑی کرسی کی ضرورت ہوگی۔

جس گھر کے دروازے پہلے سے ہی تنگ ہوں تو پہیوں والی ایسی کرسی خریدیں یا بنائیں جو آسانی سے ان میں سے گزر سکے۔ بازار میں آسانی سے پونچنے کے لئے دروازے چلنے والی زیادہ تر کرسیاں ضرورت سے زیادہ چوڑی ہوتی ہیں۔ کے ہینڈل بچھانگیں۔

دروازے پر ابھار سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔ اگر دروازے کی سطح پہلے سے ہی اوپر اٹھی ہوئی ہو اور آپ اس کو نہیں ہٹا سکتے تو اس کو ایک

چھوٹی ڈھلان

پہیوں والی کرسی سے دوسری جانب ہاتھ سے پکڑنے کیلئے سوراخ



سرخ پر لانے کے لئے ڈھلان بنائیں۔ یہ کمزور بازوؤں اور ہاتھوں والے بچوں کے لئے بہت مفید ہوگا

سلسلخانہ یا لیٹورین:

سلسلخانہ اتنا بڑا ہونا چاہئے کہ پہیوں والی کرسی آسانی سے گھمائی جاسکے۔

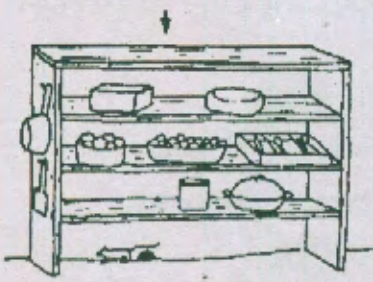
سہارو ہاتھ دھونے والی جگہ کی اونچائی پہیوں والی کرسی پر چلنے والے شخص کے ٹھنوں سے متوازی اور ہونی چاہئے۔

تولید نیچے تختے پر ہونا چاہئے۔

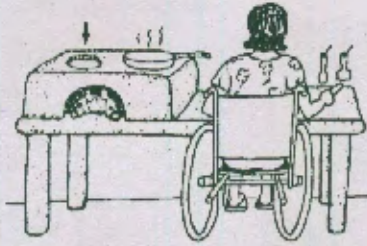
نہانے کے لئے استعمال ہونے والا اسٹول پہیوں والی کرسی کی اونچائی کے برابر ہونا چاہئے۔ اس کا فریم دھماکے کا اور پلاسٹک یا بڑی ٹیوب کے ٹکڑوں سے بنا ہونا چاہئے۔

تھیلٹ کی نشست پہیوں والی کرسی کی نشست کے برابر ہونی چاہئے۔

نیچے طاقتیں، جن تک آسانی سے پہنچا جاسکے



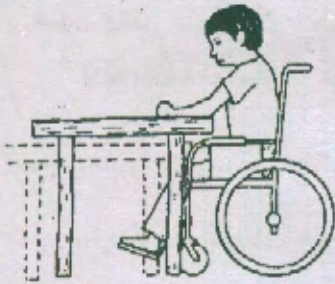
مٹی کا چولہا



باورچی خانہ:

چولہا، کام کی جگہیں اور میزیں اتنی اونچی ہونی چاہئیں کہ
بہیوں والی کرسی پر بیٹھے ہوئے شخص کی ٹانگیں اس کے پیچھے
آسکیں۔

احتیاط: اگر بہیوں والی کرسی کے بازو
اونچے ہیں تو میز اور چولہا اس سے اوپر ہونے
چاہئے یا بہیوں والی کرسی کو ایک جانب سے
میز کے ساتھ لگانا ہوگا۔ جس کیلئے میز کی
اونچائی بہیوں والی کرسی سے کم ہونی چاہئے۔



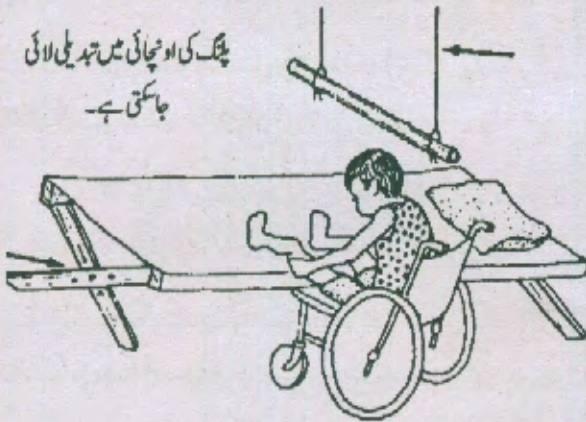
Projimo کے ماڈل

گھر کے باورچی خانے
میں بہت سی تہہ بیلیاں کی
گئی ہیں۔



پلنگ:

پلنگ کی اونچائی میں تہہ بیل لائی
جاسکتی ہے۔



آسانی سے منتقلی کیلئے پلنگ اور بہیوں والی کرسی کی اونچائی برابر ہونی چاہئے۔
لگتا ہوا ایک یا ایک سے زیادہ ڈنڈے سے بچے کو پلنگ پر منتقلی یا پلنگ پر بیٹھنے میں مدد

مل سکتی ہے۔

دھلائی کی جگہ (بیرونی)

بہیوں والی کرسی پر بیٹھ کر کام کرنے کے لئے Projimo میں بنائی گئی ڈھلائی کی جگہ

سینٹ کا بنانا اور دھلائی کا شیڈ جس کا پچھا حصہ بچے نکالا ہو۔



اہم: مستقل اونچائی کے چولہے، میزیں اور دھلائی کی جگہیں بنانے سے پہلے عارضی طور پر کچھ بنائیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کونسی اونچائی بہتر ہوگی۔ یہ یاد رکھیں کہ بچہ بڑا ہو رہا ہے اس لئے زیادہ مستقل چیزیں بنانے کی کوشش مت کریں۔

میکسکو کے گاؤں اجویا میں بحالی کارکن دکانداروں کو اس بات پر آمادہ کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے کہ دکانوں کے سامنے ڈھلان بنائیں تاکہ بہیوں والی کرسیوں پر سوار افراد دکانوں میں داخل ہو سکیں۔ دکانداروں نے ضروری اشیاء فراہم کیں اور مقامی مزدوروں نے رصا کارانہ طور پر کام کیا۔

اردگرد کی آبادی میں تبدیلیاں:

کئی دیہاتوں میں معذور افراد کو ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے میں دشواری ہوتی ہے کیونکہ گلیاں یا راستے غیر ہموار یا پتھر پیلے ہوتے ہیں۔ دکانوں، سکول، سینما، صحت کے مرکز اور دوسری جگہوں میں داخل ہونے کیلئے اونچی سیڑھیاں بھی ہو سکتی ہیں۔



گاؤں کا بحالی پروگرام لوگوں کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے کہ معذور افراد کے مختلف جگہوں پر جانے اور مقامی آبادی کی سرگرمیوں میں شرکت کو آسان بنائیں۔ مثلاً دکانداروں سے کہا جائے کہ اپنی دکانوں کے آگے چڑھائی بنائیں تاکہ بہیوں والی کرسیوں پر بیٹھے افراد ان کی دکانوں میں داخل ہو سکیں۔ معذور افراد اور ان کے والدین یہ وعدہ کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے کاروبار ایسے لوگوں کو دیں گے جو اس ضمن میں تعاون کریں اور اگر ضروری ہو تو تعاون نہ کرنے والوں کا پابنکٹ کریں گے۔

pc



چڑھائی کی اونچائی کا انحصار اس بات پر ہے کہ یہ کس کے لئے بنائی جاتی ہے۔

بہت اونچی چڑھائی 1 سے 6 تک

صرف بجلی سے چلنے والی پہیوں والی کرسی یا کسی کی امداد سے چڑھنا ممکن

ہوتا ہے۔ کرسی پر سوار کیلئے اکیلے شاڈونا درمکن ہوتی ہے۔ کرسی پیچھے کی طرف آسکتی ہے۔

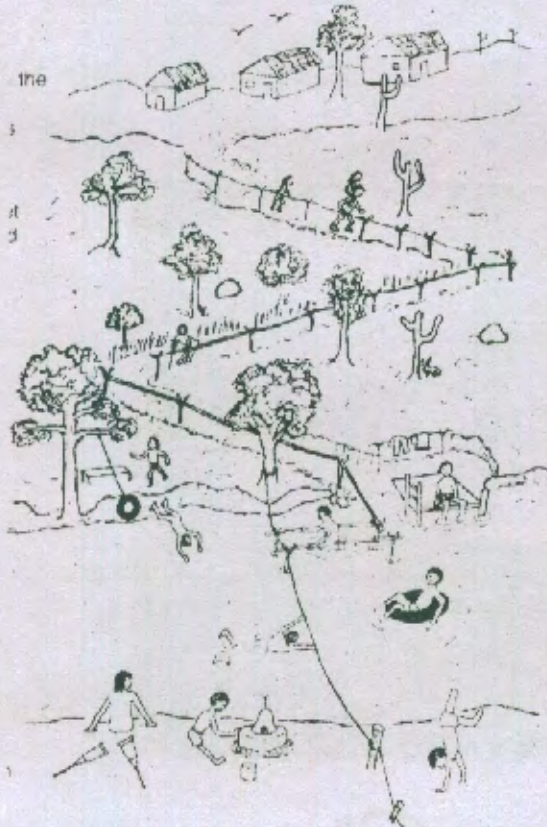


درمیانے درجے کی چڑھائی 1 سے 10 تک مضبوط بازوؤں والے افراد کے لئے چڑھنا ممکن ہے۔



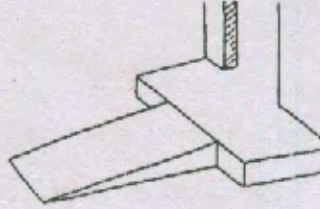
معمولی چڑھائی 1 سے 14 تک عام لوگوں کیلئے ممکن ہے۔ سرکاری عمارتوں اور بحالی کے مراکز کیلئے یہ بہترین ڈھلوان ہے۔

ہے۔



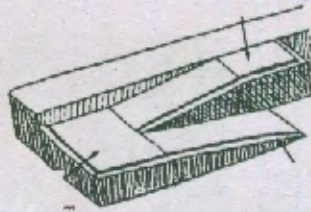
چڑھائی یا ڈھلان:

چڑھائی کا ڈھلوان جتنا کم ہوگا اتنی ہی آسانی سے پہیوں والی کرسی پر سوار شخص اس پر چڑھ سکے گا۔



ہمواریخ

حفاظت کیلئے اوپر اٹھا ہوا کوٹا



ہمواریخ

اوپر اٹھی ہوئی جگہ کے کونے

سے ایک یا زیادہ متوازی ڈھلان بنانے جاسکتے ہیں۔ گھومنے کے لئے بڑی ہمواری جگہیں چھوڑیں۔

چڑھائی کے ساتھ سلاٹس لگانے سے حفاظت میں اضافہ ہوگا اور مشکل سے چلنے والے افراد کیلئے اوپر جانے میں آسانی پیدا ہوگی۔

راستوں اور پیگنڈنیوں کو بہتر بنانا:

مقامی لوگ یا سکول کے بچے منظم ہو کر گاؤں کے راستوں کو ہموار اور سخت کر سکتے ہیں تاکہ بیساکھیاں استعمال کرنے والے اور پہیوں والی کرسیوں پر چلنے والے افراد آسانی سے ایک سے دوسری جگہ جاسکیں۔

اگر ممکن ہو تو ایسے آسان راستے بھی بنائے جاسکتے ہیں جن سے معذور افراد کھیل کے میدان ڈھلائی کی جگہوں اور کام کی جگہوں پر جاسکیں۔

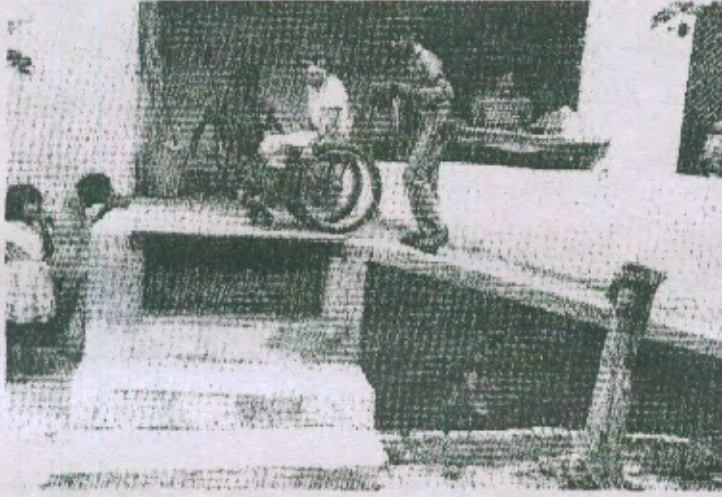
ہاتھ سے پکڑنے کے لئے سلاٹس (ریاں)

جب یہ اونچی پکڑنے والوں کے ساتھ لگائی جائیں تو ایسے بچے جڑے ہوں، جن کو توازن قائم رکھنے میں مسئلہ ہو یا چلنے میں دشواری ہو، آسانی سے تیرنے یا پھیلیاں پکڑنے والی جگہوں

تک بھی جاسکتے ہیں۔

ایک گاؤں میں بحالی کارکنوں نے سکول کے بچوں کے ساتھ مل کر دریا کی طرف جانے والی پگڈنڈی کو بہتر بنایا تاکہ معذور بچوں کو کھیلنے اور تیرنے کا موقع مل سکے۔

Piaxtla پراجیکٹ کے کارکنوں نے یہ راستہ بنایا ہے تاکہ بہیوں والی کرسیوں پر بیٹھے افراد آسانی سے کلیئج آسکیں۔



لکڑی کا بنا ہوا یہ ڈھلان بچے کو کھیلنے میں مدد دے رہا ہے۔

