WOMEN'S REFUGEE COMMISSION
RESEARCH. RETHINK. RESOLVE.

सहजकर्ता निर्देशिका: यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिकताका लागि सामुदायिक तयारी

द्रुत सुरुवात निर्देशिका

प्राक्थन

यस परियोजनालाईElrha Humanitarian Innovation Fund (HIF) द्वाराआर्थिक सहयोग र समर्थन गरिएको हो।HIFले मानवीयसंकटबाटप्रभावितमान्छेसहरूकालागिथपप्रभावकारीरमापनयोग्यसमाधानहरूको पहिचान, बिकास्थापना र साझेदारी गर्नेपरिणामहरूमासुधारगर्दछ ।HIFलाईUK Foreign, Commonwealth and Development Office (FCDO) द्वाराआर्थिक सहयोग गरिएको छ। Elrhaएकविश्वव्यापीपरोपकारीसंस्थाहोजसलेअनुसन्धानिवीनतामार्फतिजरुटिलमानवीयसमस्याहरूको समाधान खोज्छ । थप जानकारीको लागिwww.elrha.orgमाजानुहोस्।

यस परियोजनालाईकार्यान्वयन गर्नको लागि महिला शरणार्थी आयोग, नेपालपरिवारनियोजनसंघ, नेपालअपाङ्गमहिलासंघर वरिष्ठ नागरिक सेवा समाजले साझेदारी गरेको छ ।

महिला शरणार्थी आयोग(WRC) संयुक्तराज्यअमेरिकामाअवस्थितसंस्थाहोजसलेअनुसन्धानविकालतगर्नेकाम गर्छ । यसले जीवनमासुधारलयाउनेकार्यक्रमहरूकासाथदैवन्द्वसिंकटबाटप्रभावितमहिला, बालबालिकायुवाहरूको अधिकारकोकामगर्छ। WRC लेतिनीहरूकोआवश्यकताहरूकोअनुसन्धानगर्छ, समाधानहरू पहिचान गर्छ र उनीहरूको लचिलोपनलाई बलियो बनाउन र मानवीय अभ्यासमा परिवर्तन ल्याउन कार्यक्रमहरू विकालत गर्दछ।

नेपालपरिवारनियोजनसंघ(FPAN) सन्१९५९मापहिलोपटकयौनतथाप्रजननस्वास्थ्यसेवाप्रवाहविकालतगर्ने संस्थाकोरुपमा स्थापना भएको हो।नेपालपरिवारनियोजनसंघले३७जिल्लामागरिब, सीमान्तकृत, सामाजिक रुपमा बहिष्कृत भएका र सेवामानपुगेकासमुदायलाईयौनतथाप्रजननस्वास्थ्यसेवाहरूउपलब्धगराउनेकामगर्दछ ।यसलेसबैकालागिवृहतयौनतथाप्रजननस्वास्थ्यमाविश्वव्यापीपहुँचसुनिश्चितगर्नेदृष्टि राखेको छ ।

नेपालअपाङ्गमहिलासंघ(NDWA) नेपालकोसंविधानलेप्रदानगरेकामौलिकहकहरूजस्तैमहिलाहरूकोमूल्यमान्यतालाईअंगीकारगर्दैअपाङ्गताभएकामहिलालाईआफ्नोअधिकारप्राप्तगर्नउनीहरूलाईसक्षमजीविकोपार्जनमासहयोगपुर्याउने उद्देश्यलेसन्१९९८मास्थापनाभएकोहो।यसलेअपाङ्गताभएकाबालिका,महिलाहरूलाई समाजका सबै क्षेत्रमा समावेशीकरण, अधिकारकोव्यवस्थाउपभोगकालागिसंगठित, सशक्तिकरण र विकालत गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

ज्येष्ठनागरिकलाईसहयोगरहेरचाहप्रदानगर्नेउद्देश्यलेसन्२०१०मावरिष्ठनागरिक सेवा समाज (SCCS) स्थापना भएको थियो। वरिष्ठ नागरिक सेवा समाजले ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई हेरचाह गर्ने, स्वास्थ्य जाँच गर्ने, विपद्कोसमयमाराहत सामग्रीवितरणगर्नेज्येष्ठ नागरिकहरूको अधिकारको लागि वकालत गर्ने जस्ता विभिन्न कामहरु गर्दछ।

सहजकर्ता निर्देशिका : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिकताका लागि सामुदायिक तयारी

सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न क्षमता पहिचान र आवश्यकता मूल्याङ्कन गर्ने उपकरणहरू

उद्धेश्य तथा लक्षित समूह

यो द्रुत सुरुवात निर्देशिकाले संस्था तथा संस्थामा कर्मचारीहरूलाई चरण बद्ध तरिकाबाट यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिकताका लागि सामुदायिक तयारी, सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न क्षमता पहिचान र आवश्यकता मूल्याङ्कन गर्ने उपकरणहरू सहित मूल्याङ्कन र कार्यशाला योजना व्यवस्थित गर्न ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, ज्येष्ठ नागरिकहरूको संघ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संस्थाहरूलाई समाबेशी र पहुँच योग्य बनाउन सहयोगी हुने छ।

यी उपकरणहरू निम्न संघ संस्थाका माध्यमबाट प्रयोग गर्न तयार गरिएको छ

- जिल्ला स्तरीय स्वास्थ्य र विपद् व्यवस्थापन नीति निर्माता तथा सरोकारवाला निकायहरू
- प्रकोप, द्वन्द्व र महामारीकोअवस्थामा जोखिममा रहेका समुदाय स्तरमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य वा लैङ्गिकतामा आधारित कार्यक्रमहरू तथा सेवा प्रदान गर्ने संघ संस्थाहरूका लागि

यो द्रुत सुरुवात निर्देशिका नेपाल परिवार नियोजन संघ, नेपाल अपाङ्ग महिला संघ, वरिष्ठ नागरिक सेवा समाज र महिला शरणार्थी आयोग द्वारा सञ्चालित सहभागी मूलक अनुसन्धानको एक भागको रूपमा इर्ला कोषको २०२१-२०२२ को सहयोग बाट तयार गरिएको हो।

यस परियोजनामा साझेदार संस्थाहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्ति र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग उनीहरूका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यकताहरू, स्रोतहरू र सामुदायिक-स्तरको आपत्कालिन तयारी र प्रतिकारका अनुभवहरू सम्बन्धी सहभागीतामुलक अनुसन्धान गरिएको थियो। यस कार्यका साझेदार संस्थाहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि पहुँच योग्य र समावेस छन् भनि सुनिश्चित गर्न र सामुदायिक तयारीका गतिविधिहरूको योजना गर्दा संस्थाहरूले व्यवस्थित रूपमा गर्नु पर्ने कार्यहरूको पहिचान गर्ने अध्ययनका निष्कर्ष तथा विषय बस्तुहरू लिएको छ।

यस परियोजनाको बारेमा थप जानकारीको लागि अनुसन्धान निष्कर्षहरू र सिफारिसहरूका लागि (title page/link for final resources) हेर्नुहोला।

यस द्रुत सुरुवात निर्देशिका प्रयोग गर्नु अगाडि कर्मचारीले सहजकर्ता निर्देशिका सँग परिचित हुनुपर्छ : सामुदायिक लचिलोपन निर्माणका गर्न क्षमता पहिचान र आवश्यकता मूल्याङ्कन गर्ने उपकरणहरूको लागि सामुदायिक तयारी द्रुत सुरुवात निर्देशिकामा रहेका कार्य बस्तुलाई परियोजनाको तयारी कार्यान्वयन अनुगमनका लागि कार्य योजनाहरूमा एकीकृत गर्न सकिन्छ।

समावेशीकरण परिभाषा

सामाजिक समाबेशीकरण त्योप्रक्रिया हो जसद्वारा समान अवसरहरू सुनिश्चित गर्न प्रयास गरिन्छ जुन सबैले तिनिहरूको पृष्ठभूमि जस्तोसुकै भएता पनि, जीवनमा आफ्नो पूर्ण क्षमता हासिल गर्न सक्नु हो । त्यस्तै प्रयासहरूमा नीति र कार्यहरू समावेश हुन्छन् जसले (सार्वजनिक) सेवाहरूमा समान पहुँच प्रवर्धन गर्नका साथै उनीहरूको जीवनलाई प्रभाव पार्ने निर्णय प्रक्रियाहरूमा नागरिकहरूको सहभागितालाई सक्षम पार्छ।

प्रभावकारी आपत्कालिन तयारी र मानवीय प्रतिक्रिया र मानवीय सिद्धान्तहरूको लागि समावेश आवश्यक छ - मानवता, तटस्थता, निष्पक्षता, र स्वतन्त्रता - उमेर र असक्षमता सहित जात लिङ्ग, वा अन्य स्थितिको रुपमा भेदभाव नगरी मानवीय

सहायता प्रदान गर्न माग गर्दछ। त्यसै अनुसार मानवीय कार्यमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समावेश बडा पत्र २०१६ मा विकास भएको थियो । २०१८ मा उमेर र अपाङ्गता क्षमता कार्यक्रम (ADCAP) ले **ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि मानवीय समावेशी मापदण्ड** प्रकाशित गर्यो। मानवीय कार्यमा ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरू प्रति मानवीय सहायता कार्यकर्ताहरूको जबाफदेहीलाई बलियो बनाउन र मानवीय कार्यमा ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूको सहभागितालाई समर्थन गर्दछ।

ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरूका लागि मानवीय समावेशी मापदण्डहरू निम्नअनुसार छन्

स्थापित	**परिभाषा**
पहिचान	ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको सहभागितामुलक, उपयुक्त र उनीहरूको आवश्यकतासँग सान्दर्भिक हुने मानवीय सहायता सुरक्षामा पहुँच सुनिश्चित गर्नका लागि पहिचान गरिन्छ
सहभागिता र न्यायोचित पहुँच	ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको मानवीय सहायतामा सुरक्षित र समान पहुँच छ
ज्ञान र सहभागीता	ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको अधिकारहरू थाहा छ र उनीहरूको जीवनलाई असर गर्ने निर्णयहरूमा भाग लिइन्छ
प्रतिक्रिया र गुनासो	ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सुरक्षित र उत्तरदायित्व प्रतिक्रिया र गुनासो संयन्त्रमा पहुँच
समन्वय	ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा समन्वय र पूरक मानवीय सहायतामा पहुँच र सहभागी हुन्छन्।
सिक्दै	विभिन्न संघ संस्थाहरूले थप समवेशी सहायता प्रदान गर्दछ
मानविय संसाधन	कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूसँग समाबेशी मानवीय कार्यहरू लागू गर्न उपयुक्त सीप र मनोवृत्तिहरू छन् र ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई मानवीय संस्थाहरूमा रोजगारी र स्वयंसेवकका लागि समान अवसर छन्।
स्रोत व्यवस्थापन	ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले मानवीय संस्थाहरूले समावेशीकरणलाई प्रवर्द्धन गर्ने तरिका स्रोतहरू प्रबन्ध गर्दै छन् भन्ने अपेक्षा गर्न सक्छन्।

एक पटक गरिने योजनाका विचार (Cross-cutting planning consideration)

ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूमा लागि पहुँच योग्य कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्न र उनीहरूको आवश्यकता, क्षमता र प्राथमिकताहरू समावेश गर्न **अग्रिम योजना तथा स्रोतहरू चाहिन्छन्**

कार्यक्रमका कर्मचारीहरूको क्षमता

कार्यक्रमका कर्मचारीहरूलाई समावेशी, पहुँच योग्य कार्यक्रमहरू योजना र कार्यान्वयन गर्न तालिम र सहयोगको आवश्यकता हुन्छ। कर्मचारीहरूले समावेशी सिद्धान्तीहरूको बुझाई र सम्मान प्रदर्शन गर्नुपर्छ। कार्यक्रम गतिविधिहरूको योजना बनाउन अघि संघ संस्थाहरूले समावेशी आपत्कालिन तयारी, प्रतिक्रियाको योजना र कार्यान्वयनमा कार्यक्रमका कर्मचारीहरूको बलियो आधार सुनिश्चित गर्न प्रशिक्षणहरू राख्नु पर्छ।

स्रोतहरू यसप्रकार संलग्न छन्

- उमेर र अशक्तता क्षमता कार्यक्रम (ADCAP) मानवीय कार्यमा उमेर र अशक्तताको समावेशी दुई दिने प्रशिक्षण पाठ्यक्रम Age and Disability Capacity Programme (ADCAP), Inclusion of Age and Disability in Humanitarian Action: A Two-Day Training Course 2017
- महिला शरणार्थी आयोग र अन्ताराष्ट्रिय उद्धार समिति मानवीय अवस्थामा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा कार्यक्रममा अपाङ्गता समावेशको लागि क्षमता निर्माण लैङ्गिकतामा आधारित हिंसामा कार्यरत व्यक्तिहरूका लागि एक टुलकिट Women's Refugee Commission and International Rescue Committee, Building Capacity for Disability Inclusion in Gender-Based Violence Programming in Humanitarian Settings: A Toolkit for GBV Practitioners, 2015
    - उपकरण ४ हेर्नुहोस्: लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू : मानवीय परिस्थितिमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा सम्बन्धी यसका कार्यरत व्यक्तिहरूका लागि तालिम निर्देशिका *See Tool 4: Gender-based violence and disability: A training module for GBV practitioners in humanitarian settings*

बजेट

ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूले पूर्ण रूपमा सहभागी हुन सक्छन् भनी सुनिश्चित गर्न कार्यक्रम अनुकूल र आवासका लागि बजेट विनियोजन गर्नु आवश्यक छ। परिस्थितिमा निर्भर गर्दै र सहभागीहरूको आवश्यकता र प्रथमिकताहरूमा यसले निम्न कार्यहरूका लागि बजेट समावेश गर्दछ :

- ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँगको समानुपातिक साझेदारी
- पहुँच योग्य यातायात
- पहुँच योग्य स्थानहरू
- साङ्केतिक भाषामा दोभासे
- श्रव्य सामाग्री, ब्रेल, ठूलो ठूलो प्रकाशन र चित्र तथा पढ्न सजिलो (ETR) ढाँचाहरू सहित पहुँच योग्य ढाँचाहरूमा कार्यक्रमका सामाग्रीहरूका लागि प्रकाशन गर्न लाग्ने खर्चहरू

प्रस्तावना विकासको क्रममा पहुँच र आवासको लागि नियमित रूपमा सम्बन्धित बस्तुहरूलाई समावेश गर्ने उत्तम अभ्यास हो।

मुख्य सरोकारवालाहरू सँग परामर्श गरेर र समुदायलाई नक्शाङ्कन गरी आवश्यक विशिष्ट आवासहरू समावेश गरिएको सुनिश्चित गर्न बजेटको समीक्षा गर्न महत्वपूर्ण छ।

सामुदायिक सन्दर्भको बुझाई

ज्येष्ठ नागरिकहरू तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू फरक व्यक्तिहरू हुन। उमेर र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्था तिनिहरूका धैरै पहिचानहरू मध्ये दुई हुन। **ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकता, जोखिम, स्रोतको प्राथमिकता र क्षमताहरू फरक हुन्छन्। लिङ्ग, जात जाति, यौन पहिचान, धर्म र अन्य पहिचानहरू उनीहरूको सामुदायिक सहभागिताका लागि हुने अवरोधहरू हुन।**

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूका अनुभवहरू समय सन्दर्भ अनुसार उपयोगमा निर्भर गर्दछ । विश्वभरि अपाङ्गता भएमा व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुले सामना गर्ने विभिन्न मनोवृत्ति, वातावरणीय र संस्थागत अवरोधहरू सांस्कृतिक र सामुदायिक मापदण्डहरू स्थान अनुरूप भिन्न हुन्छन् ।

द्वन्द्व, प्राकृतिक प्रकोप, विस्थापन र महामारी लगायत **समुदायलाई प्रभाव पार्ने संकटहरूका प्रकारका आधारमा मुख्य तयारी र प्रतिक्रिया तथा गतिविधिहरू पनि स्थान विशेष भिन्न हुन्छन् ।**

त्यस कारण कार्यक्रमहरू तथा योजनामा मुख्य सरोकारवालाहरू समावेश छन् । **सुरुदेखि नै प्रमुख अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्ने सुनिश्चित गर्न कार्यक्रम तथा गतिविधिहरूको योजना बनाउन अघिप्रारम्भिक अनुसन्धान र परामर्शहरू गर्न आवश्यक छ ।**

तपाइले गर्नुपर्ने कामहरु

- पूर्व मूल्याङ्कनहरू, मानवीय आवश्यकताहरू मानवीय प्रतिक्रिया योजनाहरू, **कार्यक्रमका प्रतिवेदनहरू र जनसङ्ख्याको विवरणहरूमा ज्येष्ठ नागरिकहरू तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई समुदायमा आपत्कालिन अवस्थाको तयारी तथा प्रतिक्रियाहरू सम्बन्धित तथ्याङ्क र स्रोतको पहिचान गर्न डेस्क अनुसन्धान गर्ने ।**
- प्रारम्भिक सेवा सञ्चलन गर्न **सरोकारवालाहरूको रेखाङ्कन, पहिचान र विश्लेषण गर्ने**
    - ज्येष्ठ नागरिक र/वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने कार्यादेश भएको जिल्ला वा प्रादेशिक अधिकारी
    - ज्येष्ठ नागरिक र/वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागी सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू, तथा उपलब्ध सेवाहरू जहाँ अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा ज्येष्ठ नागरिकहरूको पहुँचमा हुन सक्छन् । (कसले, कहाँ र के गरिरहेका छन्)
    - अपाङ्ग व्यक्तिहरूका तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूका संस्था र समुदायमा आधारित संस्थाहरू र ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि वकालत वा बहस पैरवी गर्ने नागरिक समाजका संगठनहरु
- प्रमुख बाधाहरू, उपलब्ध वासस्थानहरू, सूचना आदान प्रदानका लागि मनपर्ने विधिहरू तथा गतिविधिहरूमा लागि रुचाइएको ढाँचा पहिचान गर्न समुदायमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका नेता र सदस्यहरूसँग परामर्श गर्नुहोस्

जहाँ सम्भव छ, तपाइले कार्यक्रम तथा गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्न ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरुसँगै साझेदारी वा समन्वय गर्नुपर्छ । यसले तपाइलाई यी समुदायमा सदस्यहरूका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने तरिकाका बारेमा जानकारी साझेदार तथा गतिविधिहरू व्यवस्थित गरिएको छ भनी सुनिश्चित मद्दत गर्नेछ । **कम्तीमा तपाइले गतिविधिहरू आयोजना गर्नु पूर्व ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूसँग परामर्श गर्नु पर्छ ।**

ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूसँग समन्वय गर्न थप समय लाग्न सक्छ । परियोजनाको योजना बनाउने बेलामा यसलाई ध्यान राख्नु पर्छ ।

गतिविधि र कार्यशालाहरूका लागि आवश्यक आवास तथा सामग्रीहरू

यस प्रक्रियामा विभिन्न अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूका लागि पहुँच योग्य हुन र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरूको फरक आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न समूह छलफल, अन्तरवार्तार र कार्यशालाहरू लगायतका गतिविधिहरूको योजना बनाउन आवश्यक छ । **कार्यक्रमहरू आयोजना गर्नु र आवासको व्यवस्था गर्नु अगाडी सहभागीहरूको आवश्यकता बुझ्न**

आवश्यक छ । अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूको आवश्यकता बुझ्न आवश्यक छ र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई जानकारी प्रदान गर्ने तरिका, स्थानहरू र यातायातका साधनहरू तथा बास स्थानहरूको उचित तरिका बाट पहिचान गर्नु पर्छ ।

स्थान पहिचान गर्दा

- स्थान सुविधाजनक, सबैको पहुँच हुने गरी केन्द्रमा हुनु पर्छ । ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूका लागि कार्यक्रम आयोजना गर्दा सुरक्षित पहुँच योग्य स्थानको बारे बुझी छनोट गर्ने ।
- उक्त स्थानमा पुग्न र फर्कन सुरक्षित, कम खर्चिलो यातायातको व्यवस्था भएको र सबैको लागि पहुँच योग्य हुनुपर्छ र सहभागीहरू कम प्रयासबाट पुर्न सक्ने हुनु पर्छ । साथै तपाइसँग भएको बजेटले पर्ने पनि हुनु पर्छ ।
- **हुवियलचियर, स्कुटर केन, वाकेर , बैसाखी वा कृतिम अङ्गहरु सहित हिँडडुलका सहायक सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूको लागि स्थान पहुँच योग्य हुनुपर्छ ।** यसका प्रवेश द्वारहरू, सभा हल, ढोकाहरू, शौचालयहरू र खाना खाने स्थानहरूमा सुविधा भएको हुनु पर्छ । हिँडडुलमा साधन प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूमा लागि कोठा लगाए स्थानहरूमा पर्याप्त मात्रमा ठूलो र खुल्ला हुनु पर्छ ।
- **तपाइले छनोट गर्ने स्थानमा हिँड्दा सुरक्षित हुने नचिप्लने** (चिप्लो भुइ, खुकुलो समाउने बस्तु भएको र कम क्षमता भएको साधनहरू) सिडिहरू, कम प्रकाश भएको, हिँड्दा समाउने नभएको र हिँड्ने स्थानहरूमा डोरी तथा तारहरूको कारण सम्भावित सुरक्षा जोखिम भएको स्थानको मूल्याङ्कन गर्नु पर्छ ।
- **कार्यक्रम तथा गतिविधिहरू शान्त ठाउँहरूमा आयोजना गर्नु पर्छ ।** श्रवण क्षमता कमजोर भएमा व्यक्तिहरूका लागि यो महत्त्वपूर्ण छ ।
- कार्यक्रमहरू तथा गतिविधिहरू एकान्त वा अरू धेरै मानिस नभएको स्थानमा आयोजना गर्नु पर्छ । जहाँ सहभागीहरूमा कुरा अन्य व्यक्तिहरूले सुन्ने छैनन् र सहभागीहरू स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो धारणा तथा विचार राख्न सजिलो महसुस हुन्छ

सामानहरूको तयारी गर्दा

- दृष्टि कमजोर भएमा सहभागीहरूका लागि **ठूला पाठ र सम्भव भएमा उपयुक्त भएसम्म कुनै लिखित सामग्रीहरू ब्रेलमा** उपलब्ध हुन निश्चित गर्नु पर्छ
- **लिखित सामाग्रीहरूको रेकड गर्नुहोस् ताकि ती विषय बस्तुहरूलाई श्रव्य सामाग्री उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।**
- यदि सहभागीहरूले स्क्रिन रिडर प्रयोग गर्नु हुन्छ भने **डिजिटल संस्करणमा सामाग्रीहरू उपलब्ध हुनु** पर्छ किनकि स्क्रिन रिडरका लागि ती सामाग्रीहरू उपयुक्त हुन्छन् ।
- सम्भव भए सम्म संज्ञानात्मक वा बौद्धिक अपाङ्गता भएमा सहभागीहरूका लागि सामग्रीको **साधारण पाठ र ETR संस्करणहरू** उपलब्ध गराउनुहोस् ।

दोभासे र सहयोगी व्यक्तिहरूलाई संलग्न गर्दा

- **तपाइलाई आवश्यक पर्ने दोभासे र सहयोगी व्यक्तिहरूको सङ्ख्या सहभागीको सङ्ख्यामा निर्भर हुनेछ ।** यदि तपाइँ सहभागीहरूको ठूलो समूहमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाइलाई धेरै अनुवादकहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

अन्य आवश्यकता वा विचारहरू

- **सम्भव भए सम्म सहभागीहरूलाई कुनै पनि लिखित सामाग्री र प्रस्तुतीकरणको प्रतिलिपिहरू अग्रिम वितरण गर्नु होस ।**
- **ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूसँग गतिविधिहरूको योजना बनाउँदा उनीहरूलाई तपाइले थप समय दिनु पर्छ**
- तपाइले ओडको चाल पढ्ने वा सुन्ने वा दृष्टि विहीन सहभागीहरूलाई वक्ता वा दोभासे उनीहरूकै **नजिक बसिरहेका छन् भनि सुनिश्चित** गर्नुहोस्
- सम्भव भए सम्म श्रव्य दृश्य सामाग्रीमा क्याप्सन राख्नुहोस् वा भए क्याप्सन लाई सक्रिय गराउनुहोस्
- वक्ता वा दोभासेलाई देखिने गरि पर्याप्त मात्रामा प्रकाश उपलब्ध हुनु पर्छ
- सम्भव भए सम्म स्पिकरसँग माइक्रोफोन छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्
- वक्ता लाई वक्ताले प्रयोग गरेका तस्विरहरू र श्रव्य दृश्य सामाग्रीलाई पूर्ण रूपमा व्याख्या गर्न लगाउनुहोस्
- **कार्यक्रम भन्दा अन्य आवाजहरू कम गर्नुहोस्**
- कार्यक्रमको समयमा धैरै पटक वा लामो ब्रेक वा विश्राम दिन तयार हुनुहोस्
- कार्यक्रम वा गतिविधिहरू सुरु भएपछि सबै सामाग्रीहरू सहज रूपमा चलिरहेको छ भनि सुनिश्चित गर्न सहभागीहरूसँग जाँच गर्न सक्नुहुन्छ । यदि मानिसहरूले देख्न सुन्न बुझ्न र समूह कार्यमा भाग लीन आदी कार्यहरूको अवस्था पहिचान गरि सो को लागी आवश्यक परिमार्जन तथा समायोजन गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूको खानामा विशेष आवश्यकता र प्रथमिकता हुन सक्छन् ।** जसका लगि सम्भव भए सम्म ज्येष्ठ नागरिक वा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरू सँग परामर्श गर्नुपर्छ ।

सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न क्षमता र आवश्यकता मूल्याङ्कनहरू व्यवस्थित गर्दै

मूल्याङ्कन गतिविधिहरू सम्भव भएसम्म पहुँच योग्य र समावेशी छन् भनी सुनिश्चित गर्न, **गतिविधिहरू अघि नै सहभागीहरूलाई योजना बनाउन र समुदाय परिचालन वा आउटरिच गर्न आवश्यक छ ।**

मूल्याङ्कन गतिविधिहरूमा सहभागी हुन सरोकारवालाहरूलाई पहिचान गरी आमन्त्रित गर्ने

ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई मुख्य रूपमा निम्न **क्षमता र सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न आवश्यक मूल्याङ्कन उपकरणहरूमा संलग्न गराइने (पृष्ठ १९३)**

- सामुदायिक स्वास्थ्य स्रोत व्यक्तिहरूको लागि समूह छलफल निर्देशिका (पृष्ठ २४८)
- सामुदायिक सदस्यहरूको लागि समूह छलफल निर्देशिका (पृष्ठ २५९)
- सामुदायिक प्रतिनिधिहरूका लागि अन्तर्वार्ता निर्देशिका (पृष्ठ २७०)

मूल्याङ्कन गतिविधिहरू संगठित गर्नु अघि तपाइले ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई सेवा दिने व्यक्ति, समूहहरू, तथम कार्यक्रमहरू सेवाहरूको बारेमा राम्रो बुझ्नु पर्छ ।

तपाइले समुदायमा निम्न प्रकारका संस्थाहरू सक्रिय छन् भने सोको पहिचान गर्नुपर्छ

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका
- ज्येष्ठ नागरिक सँग कार्य गर्ने

- अपाङ्गता भएका र ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि आवासीय सुविधाहरू भएको वा हेरचाह केन्द्रहरू
- जिल्ला स्वास्थ्य र मानव सेवामा समर्पित निकायहरू सामुदायिक केन्द्रहरू पूजा घरहरू र अन्य सामुदायिक संस्थाहरू र नागरिक समाजका सङ्गठनहरूमा पुग्दा उनीहरूले ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विशेष कार्यक्रमहरू वा समूह प्रस्ताव गर्छन् कि भनेर सोध्न निश्चित हुनुहोस्

तपाइले निम्न कुरा पहिचान गर्न निश्चित गर्नुहोस्

- समुदायमा भएमा अपाङ्गता भएमा नेताहरू
- समुदायमा भएमा ज्येष्ठ नागरिक व्यक्तिका नेताहरू
- ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई समुदायमा आधारित सेवा प्रदान गर्ने तथा सेवा गर्ने संस्थाहरू

मूल्याङ्कन गतिविधिहरूमा ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई सफलतापूर्वक संलग्न गर्न, तपाइले;

- समुदायका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरीहरूले कसरी जानकारी प्राप्त गर्न रुचाउँछन् भनेर अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग परामर्श गर्नुहोस् । यसमा सामाजिक सञ्जाल WhatsApp र छोटो सन्देश वा फोन कलहरू समावेश हुन सक्छन् तर यो भन्दा प्रभावकारी उपायहरूमा घर परिवार भ्रमणहरू,र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग प्रत्यक्ष भ्रमण कार्य सञ्चालन गर्न सक्छ
- तपाईले जानकारीहरू साझा गर्न र सम्भावित सहभागीहरूसँग पुग्न ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरू सँग नेटवर्कहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ
- धेरै समुदायहरूमा परिवारका सदस्यहरू र हेरचाह कर्ताहरूले अपाङ्गता भएमा व्यक्ति वा ज्येष्ठ नागरिकहरू त्यस्ता गतिविधिहरूमा भाग लिन सक्षम हुन्छन वा छैनन् भनेर निर्धारण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। परिवारका सदस्यहरू र हेरचाह कर्ताहरूले गतिविधिको उद्देश्य, गतिविधि कहाँ आयोजना हुनेछ र यो पूर्ण रूपमा पहुँच योग्य छ भने कस्तो प्रकारको आवास उपलब्ध हुनेछ र यदि यो सुरक्षित छ भने निश्चित भएन भने सहभागिताका लागि समर्थन गर्न हिचकिचाउन सक्छन्।
- त्यस कारण, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउनका लागि यसको उद्देश्य र पहुँचका उपायहरू र उपलब्ध आवास लगायतको बारेमा परिवारका सदस्यहरू र हेरचाह छलफल गर्न आवश्यक भएमा समय निकाल्नु पर्छ।
- तपाइले परिवारका सदस्यहरू हेरचाह गर्नेहरू, र सहयोगी व्यक्तिहरूलाई पनि उपयुक्त ठाउँमा उपस्थिति हुन र गतिविधिहरूमा भाग लीन आमन्त्रित गर्नुपर्छ । यी सरोकारवालाहरू सँग सामुदायिक स्तरको तयारी उपायहरूले आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्ने अनौठो विशेषज्ञता र दृष्टिकोणहरू पनि छन् र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरूको क्षमता र स्रोतहरूको लाभ उठाउने बारे बताउनु पर्छ।

अपाङ्गता भएमा व्यक्तिगत र ज्येष्ठ नागरिकहरूको पुर्ण सहभागितालाई सहज बनाउन उनीहरूको स्व पहिचान प्राथमिकताहरू पूरा गर्न विशिष्ट मूल्याङ्कन गतिविधिहरू (अन्तर्वार्ता, समूह छलफल) सामाग्री (विषय र छलफल प्रश्नहरू) तयार गरिएको हुनुपर्छ

अपाङ्गता भएमा र ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग साझेदारी गरेर वा न्यूनतम परामर्शमा कसरी भाग लिन चाहन्छन् भनेर निर्धारण गर्न र उनीहरूका प्राथमिकताहरू प्रतिबिम्बित गर्नका लागि नमुना गतिविधिहरू गर्न सँगै काम गर्न सक्नुहुन्छ।

गतिविधिको ढाँचा

माथि उल्लेख गरिएका अनुसार अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सामुदायिक क्षमता र आवश्यकता मूल्याङ्कन मा भाग लिन मुख्य रूपमा समूह छलफल र अन्तर्वार्तामा सहभागी गरिनेछ।

अपाङ्गता भएमा व्यक्ति र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग कुनै गतिविधिहरू आयोजना गर्नु अघि तपाईले जान्नुपर्छ कि ;

- **सहभागीहरूलाई कस्ता प्रकारका आवासहरू चाहिन्छ जसमा समावेश छ तर सीमित छैन**
    - **साङ्केतिक अनुवादक**
    - **ब्रेल अनुवादक (यदि उपलब्ध छ भने) वा लिखित सामाग्रीको श्रव्य सामाग्री**
    - **डिजिटल सामाग्रीहरू जुन स्क्रिन रिडरहरुसँग उपयुक्त छन्**
    - **पढ्न सजिलो सामाग्री**
    - **ठूला प्रिन्ट सामाग्री**
    - **सहयोगी व्यक्ति**
    - **सहभागीहरूले गतिशीलताका लागि यन्त्रहरू प्रयोग गरि रहेका हुन सक्छन् त्यसको विशेष ध्यान राख्नु पर्ने हुन सक्छ**

पहुँच योग्य घटनाहरूको योजना बनाउने चरणहरू उपयुक्त ठाउँहरू चयन गर्ने, पहुँच योग्य यातायात र आवासको व्यवस्था गर्ने लगायतको बारेमा माथि विस्तृत रूपमा रहेको छ।

सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न क्षमता र आवश्यकता मूल्याङ्कन उपकरणहरूमा समूह छलफलको योजना र सहजिकरण गर्न मार्गदर्शन समावेश छ। त्यहाँ अतिरिक्त विचार र अनुकूलनहरू छन् जुन अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँगको समूह छलफल गर्दा राख्न सकिन्छ

- समूह छलफलमा सहभागीहरूलाई उमेर र लिङ्ग अनुसार समूह बद्ध गरिनु पर्छ किनकी यसले सहभागीहरूले लिङ्ग र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य लगायतका सम्भावित संवेदनशील विषयमा छलफल गर्न सहज महसुसहोस्। तदनुसार ज्येष्ठ नागरिक महिला र पुरुषको अलग अलग समूह छलफल हुनेछ।
- अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूलाई पनि लिङ्ग द्वारा छुटाइनेछ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अपाङ्गता नभएमा व्यक्तिहरूसँग समूह छलफलमा भाग लिन सक्छन् भने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग फरक किसिमको अनुभव र दृष्टिकोणहरू हुन्छन्। एक सहज कर्ताको रूपमा स्थान र समय यो सुनिश्चित गर्न गाह्रो हुन सक्छ कि सहभागीहरूसँग आफ्ना अनुभवहरू साझा गर्न।
- थपअपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पूर्ण रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति समावेश भएको समूह छलफलमा सहज महसुस गर्न सक्छन्।
- तसर्थ जहाँ सम्भव छ भने अपाङ्गता भएमा व्यक्तिहरूको लागि छुट्टै समूह छलफल गर्ने।
- गतिविधि अघि तपाइले समूह छलफल निर्देशिकाको अध्ययन गर्नुपर्छ किनकी छलफलमा सोधिने प्रश्नहरू अपाङ्गता भएको व्यक्ति तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूको अनुभवमा केन्द्रित हुने छ।
- यदि तपाई समूह छलफललाई सहज बनाउन सांकेतिक भाषा अनुवादक वा अन्य सहयोगी व्यक्तिहरूसँग काम गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाइले उनीहरूसँग समूह छलफलको बारेमा विस्तृत रूपमा समीक्षा गर्नुपर्छ ताकि उनीहरेः सहभागीहरूलाई सजिलोसँग सहयोग गर्न सकुन्।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरू धैरै सहज हुन सक्छन् र ससाना समूहमा पूर्वरूपमा भाग लीन सक्षम हुन सक्छ। तपाई ५ देखि ६ जना व्यक्तिहरूसँग समूह छलफल सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ उक्त समूह छलफलमा सहभागीहरू एक सहयोगी व्यक्ति वा हेरचाहा कर्ताको साथ पनि हुन सक्छन्।
- तपाइले परिवारका सदस्य र हेरचाह कर्ताहरू सँग छुट्टै समूह छलफल सञ्चालन गर्न सक्नुहुन्छ।

- तपाइले अपाङ्गता नभएका व्यक्ति र युवाहरूसँग कुनै पनि कार्य गर्दा अध्ययन अनुमति अथवा सहमतिले जस्तै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग गतिविधि सञ्चालन गर्नु भन्दा अगाडि स्वीकृति वा सहयोगी व्यक्तिहरूबाट सहभागी हुनका निम्ति अनुमति लिनु पर्नेछ ।
- समूह सञ्चार समूह छलफल सञ्चालन निर्देशिकाले संज्ञानात्मक वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग काम गर्दा सुसूचित सहमति वा हेरचाहकर्ता बाट सहमति लिनका लागि समूह छलफल निर्देशिकाले चरण बद्ध निर्देशिकाहरू समावेश गरेको छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि गतिविधि कार्य पुस्तिकाहरू

कोभिड १९ महामारीको समयमा नेपालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग तथ्याङ्क सङ्कलन सहज बनाउन नेपाल अपाङ्ग महिला संघ, जेष्ठ नागरिक सहयोग समूह, नेपाल परिवार नियोजन सघ र Woman Refugee commission ले सहभागिता मूलक विधिबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न कार्य पुस्तिका विकास गरेका छन् जुन समूह छलफल विधि जस्तै सहभागीहरूको सहभागितामा आधारित रहेको छ।

कार्य पुस्तिकाहरूमा सामुदायिक नक्साकन कथा रेखाचित्र समय रेखा र चरण वद्ध गतिविधिहरू समावेश छन् कार्य पुस्तिकाका दुईवटा संस्करण छन् एउटा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि र अर्को ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि प्रयोग गर्न तयार गरिएको छ

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको तथा ज्येष्ठ नागरकहरूले समूह छलफल अथवा प्रत्यक्ष भेटघाट बाट लिइने तथ्याङ्क भन्दा कार्य पुस्तिकाको प्रयोग गरेर गरिने तथ्याङ्क सङ्कलनमा भाग लिन रुचाउँछन् ।

कार्य पुस्तिका का गतिविधिहरू सहभागीहरूले आफ्नो घरमा बसेर पूरा गर्न सक्छन् र ती गतिविधिहरू पूरा गर्न उनीहरूले उनीहरूका सहयोगी अथवा हेरचाहकर्ता कसैको सहयोग लिएर पनि गर्न सक्छन् ।

सामुदायिक क्षमता र आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन र योजना बनाउँदा स्थानीय सन्दर्भ प्रतिबिम्बित गर्न र गतिविधिहरू अनुकूल गर्न तपाइले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूका सदस्यहरूसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिकता सम्बन्धी कार्यशालाहरूको लागि सामुदायिक तयारीको आयोजना

पहिले उल्लेख गरे अनुसार तपाइले प्रारम्भिक सेवा नक्साकन र सरोकारवालाहरूको विश्लेषणमा निम्न सरोकारवालाहरूलाई पहिचान गर्नु पर्दछ ।

- ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने कार्यको कार्य देश प्राप्त भएका जिल्ला हो वा प्रदेश स्तरीय अधिकारीहरू ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू वा ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि सेवा प्रदान गर्ने संघ संस्थाहरू ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति सँग सम्बन्ध सँग काम गर्ने संघ संस्थाहरूको र ज्येष्ठ नागरिकहरू सँग काम गर्ने संस्थाहरू ।

यी सरोकारवालाहरूलाई सामुदायिक तयारी कार्यशालामा सहभागी हुन आमन्त्रित गरिनु पर्दछ ।

माथि उल्लिखित अनुरूप यो आवश्यक छ

- कार्यशाला आयोजना गर्नु अगाडि सहभागीहरू ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक पर्ने **आवासहरू को पहिचान** गर्नुहोस् ।

- ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका सहभागीहरूले सबै गतिविधिमा पूर्वरूपमा भाग लीन सक्छन् भनी सुनिश्चित गर्न **सबै आवश्यक व्यवस्था गर्नुहोस्।**
- **पूर्णतया पहुँच योग्य स्थान** चयन गर्नुहोस् तथा **सुरक्षित र पहुँच योग्य यातायातको व्यवस्था** गर्नुहोस्।

तपाइले **कार्यशालाको प्रबन्ध गर्दा सहभागी ज्येष्ठ नागरिकहरू र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँग परामर्श गर्नुपर्छ** किनभने तिनिहरु लागि उपयुक्त ठाउँहरू यातायातको आवश्यकता पहिचान गर्नका लागि उनीहरू महत् पूर्ण स्थानमा छन्।

सहज कर्ताको पहिचान

सामुदायिक तयारी कार्यशालामा एक जना सहज कर्ता वा सहजीकरण टोलीले तीन देखि चार दिनको कार्यशाला निर्देशिका र सत्र मार्फत सहभागीहरूलाई मार्गदर्शन गर्नेछन्। **यो आवश्यक छ कि सहजकर्ताहरूले समावेशीकरण सिद्धान्तहरू बुझ्छन् र निर्देशिका तयार गर्छन् र कार्यशालामा उमेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू ज्येष्ठ नागरिकहरूको विषयमा छलफल गर्दा समावेशी भाषाको प्रयोग गर्नेछन्।**

सहभागी भएका ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सक्रिय र समान सहभागिता सुनिश्चित गर्न सहज कर्ताहरू पनि तयार हुनुपर्छ। सहजकर्ता वा सहजीकरण गर्ने टोली चयन गर्दा तपाइले समावेशी र पहुँच योग्य तालिमहरू प्रदान गर्ने अनुभव भएको सहजकर्ता समावेश गर्नुपर्छ सबै अवस्थामा सहजकर्ताहरूले विभिन्न प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्ने उत्तम अभ्यासहरूको समीक्षा गर्नुपर्छ(तल हेर्नुहोस्) र कार्यशालाको समयमा उपलब्ध गराइने आवासहरूसित समेत परिचित हुनुहोस्।

कार्यशाला शुरु हुनुअघि सहजकर्ताहरूले कार्यशालालाई सहयोग गर्ने कुनैपनि दोभासे वा सहयोगी व्यक्तिहरूसँग भेट्नु पर्छ जसले कार्यशालालाई आवश्यक भएमा विषयवस्तु र कार्यशालाका गतिविधिहरूको समीक्षा र पुनर्विचार गर्न र सहजकर्ताहरूले दोभासे र सहयोगी व्यक्तिहरूसँग कसरी काम गर्ने भनेर बुझेको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ।

स्थानको तयारी

कार्यशाला शुरु हुनुभन्दा अगाडी तपाइले त्यही स्थान **सुरक्षित र पहुँच योग्य छ भनी सुनिश्चित गर्न** स्थानको मूल्याङ्कन र तयारी गर्नुपर्छ।

तपाइले गर्नुपर्छ

- सबै ठाउँमा **राम्रो प्रकाश** छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्
- पहुँच योग्य कार्यक्रम गर्ने ठाउँहरू शौचालय भान्छा आदी **ठाउँहरूको सङ्केत** गर्नका लागि ठूला उच्च सबैले देखिने गरीको प्रिन्ट सहित को सूचना मार्गहरू भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- यात्रा गर्दा चिप्लिन जोखिमहरू जस्तै चिप्लो भुइँ, खुल्ला ठाउँ, समाउने ठाउँहरू, सिडिहरू कम प्रकाश, रेलिङहरू नभएको र डोरी र तालहरू लगायत सम्भावित **सुरक्षा जोखिमको लागि स्थान जाँच गर्नुहोस्** र सम्बोधन गर्नुहोस्
- टेवलहरूमा खाली ठाउँहरू तोक्ने फर्निचर र पोडियमहरू इत्यादि बीच पर्याप्त ठाउँ छ भनी सुनिश्चित गर्दै गतिशीलता अथवा हिँडडुल गर्न सहायताहरू प्रयोग गर्ने कुनैपनि **सहभागीहरूका लागि पहुँच योग्य हुने ठाउँ र कोठाहरू मिलाउनुहोस्**
- प्रयोग गरिने **कुनैपनि श्रव्य-दृश्य उपकरणहरू** त्यसका लागि चाहिने सामग्रीहरूको परीक्षण गर्नुहोस्
- **कुनैपनि पहुँच योग्य के सामग्री** जस्तै ठूला प्रिन्ट सामग्रीहरू अडियो सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् वा छाप्नुहोस्

कार्य योजना

कार्यशालाको समापनमा सरोकारवालाहरूले सामुदायिक क्षमता र आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कनको क्रममा बताएमा सुचना तथा जानकारीहरूको प्रदान गर्नुहुनेछ उक्त जानकारीहरूले समुदायमा भएको कमी कमजोरी पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ जसले गर्दा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र लैङ्गिकता सम्बन्धी सामुदायिक तयारी लाई बलियो बनाउन साथै मुख्य स्रोतहरू क्षमताहरू पहिचान गरी त्यसको

उपयोग गर्न सकिन्छ भने त्यसबाट ठोस कदमहरू चाल्न जिम्मेवार पक्ष र अगुवा अनुगमनकर्ता का साथ योजना निर्माण गर्न प्रयोग गरिनेछ। मोड्युल ३.३ कार्य योजना हेर्नुहोस् (पृष्ठ १५०)।

ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य र सुरक्षा सेवाहरू सँग काम गर्न सहयोग पुर्याउनका निम्ति काम गर्ने संस्था तथा निकायहरूले सम्भव भएसम्म सामुदायिक कार्य योजना कार्यशालामा सहभागी हुनुपर्छ र कार्य योजनामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आत्म पहिचान आवश्यकताहरू र त्यससँग सम्बन्धित खाडलहरू लाई सम्बोधन गरिएको छ कार्य योजनाले आपत्कालिन तयारी र प्रतिक्रिया समावेशी र तिनिहरूको स्व पहिचान प्राथमिकताहरू प्रति उत्तरदायी छ भन्ने सुनिश्चित गर्न तिनिहरूको ज्ञान र स्रोतहरूको प्रयोग गर्दछ।

कार्य योजना पुरा भएपछि सबै सहभागी सरोकारवालाहरू ले सामुदायिक संलग्नतामा कार्य योजनाका उपकरणहरू पुरा गर्नेछन् (पृष्ठ १६० मा हेर्नुहोस्) सामुदायिक संलग्नतामा कार्य योजनाका उपकरणहरूले सम्बोधन गर्नुपर्ने विषयहरू

- तपाइले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा जानकारी पुन कसरी पठाउनुहुन्छ ?
- बृहत् कार्ययोजना कार्यान्वयन भइरहेका बेला तपाई आफ्ना माताहरूलाई कसरी त्यस कार्यमा संलग्न गराई राख्नु हुनेछ?
- तपाइ मतदाताहरूको तपाइले गरेका कार्यको अनुगमन प्रक्रियामा कसरी सहभागी हुन सक्छन्?
- तपाइले सञ्चालन गर्ने गतिविधिहरूको समय रेखा के हुन्छ ?

ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग कार्य गर्ने संस्थाहरूको कार्य योजनाको कार्यान्वयनको अनुगमन ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउन उत्तम हुन्छ उनीहरू आफ्नो समुदायका विशेषज्ञ हुन् सूचना साझेदारी कार्यान्वयनका लागि उनीहरूले रुचाइएको ढाँचाहरू र तिनको कसरी प्रभावकारी रूपमा अनुगमन कार्यान्वयन गर्न व्यापक सामुदायिक तयारीका प्रयासहरूमा भाग लिन सक्छन्।

विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग कार्य गर्ने सुझावहरू[1]

तल हामीले विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग कार्य गर्ने केही मुख्य बुँदाहरू समावेश गरेका छौं यद्यपि यो एक पूर्ण सूची भने होइन।

कार्यक्षेत्र भित्र

- सहभागीहरूले प्रयोग गर्ने प्रथम भाषा वा मातृभाषाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- अपाङ्गता र उमेरको बारेमा नकारात्मक तरिकाले बोल्न बाट जोगिनुहोस् उदाहरणका लागि कोही अपाङ्गता भएको वा कसैले अन्धोपन बाट ग्रस्त छ भनी नभन्नुहोस् तटस्थ भाषा प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै कसैको अन्धो छ भन्नु वा ह्वलिचियर प्रयोग गर्नु।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गता नभएका व्यक्ति सरह अभिवादन गर्नुहुन्छ र अपाङ्गता भएका वयस्कहरूलाई तपाइले अन्य वयस्क लाई जस्तै व्यवहार गर्नुहुन्छ तपाइले व्यक्तिको बारेमा बढी जान्नुहुन्छ तपाइले तिनिहरूको आवश्यकता पूरा गर्न कसरी सञ्चार गर्नुपर्छ भनेर अनुकूलन अथवा पूर्वानुमान गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाइहरूको सहभागीमध्ये अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका सहयोगी अथवा दोभासे हुनुहुन्छ भने तपाइले प्रत्यक्ष रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस् यानिकी दोभासे अथवा हेरचाह कर्ता सँग होइन।

---

[1] [1] Women's Refugee Commission, *Disability Inclusion in Gender-based Violence (GBV) Programming*, 2015. Women's Refugee Commission, *Tool 4: Building Capacity for Disability Inclusion in Gender-Based Violence Programming in Humanitarian Settings*, 2015; and Women's Refugee Commission, *Tool 6: Building Capacity for Disability Inclusion in Gender-Based Violence Programming in Humanitarian Settings*, 2015.

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्दा सम्भव भएसम्म तिनिहरूको आँखाको स्तरमा राख्नुहोस् यदि तिनिहरूसँग समान उचाइ छैनन् भने उदाहरणका लागि तपाइ कुर्सीमा वा जमिनमा बस्न सक्नुहुन्छ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सङ्घका गतिविधिहरूका लागि थप समय छुट्टाउनुहोस् किनकी दोभासे लेखन सहयोगी इत्यादि भएतापनि सञ्चार गर्न धेरै समय लाग्न सक्छ सहभागीहरूलाई हतार गर्नु हुँदैन तपाइले संज्ञानात्मक वा बौद्धिक कमजोरी भएका व्यक्तिहरूसँग गतिविधि लागि थप समयको पनि योजना बनाउनु पर्छ।

प्रयोग नगर्ने	प्रयोग गर्ने
व्यक्तिको कमि कमजोरी वा अवस्थालाई जोड दिँदै उदाहरण: अपाङ्ग व्यक्ति	सर्वप्रथम व्यक्तिको विचार धारणामा ध्यान दिनुहोस् अथवा अपाङ्गता मा होइन उदाहरण: अपाङ्गता भएको व्यक्ति
अपाङ्गता को बारेमा नकारात्मक भाषाहरू उदाहरण: "पीडित" पोलियो बाट "अन्धोपना" खतरामा "व्हीलचियर" मा सीमित अपाङ्ग	तटस्थ भाषाको प्रयोग गर्नुहोस् उदाहरण: पोलियो भएको छ अन्धो हुन्छ ह्विलचियर प्रयोग गर्दछ अपाङ्गता छ
अपाङ्गता नभएका व्यक्तिलाई सामान्य भनी उल्लेख गर्ने वा स्वस्थय	प्रयोग गर्नुहोस् अपाङ्गता नभएका व्यक्तिहरू

शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्दा

- तिमीहरूको गतिमा जानुहोस् ।यदि तिनिहरू तपाई भन्दा धेरै बिस्तारो हिँडिरहेका छन् भने उनीहरूको अगाडि नहिँड्नू हुनुहोस्।
- कसैको अनुमति बिना वहाँहरूले प्रयोग गर्ने ह्विलचियर अथवा सहायक सामग्री छुनु अथवा सार्नु हुँदैन।
- ह्वलचियर प्रयोग गर्ने सहभागीहरू सँग बैठक सञ्चालन गर्दा ह्विलचियर को लागि टेबुलमा ठाउँको व्यवस्थापन गर्नुहोस् अर्थात् एक वा बढी कुर्सीहरू टाढा लैजानुहोस् र उनीहरूलाई कोठामा स्वतन्त्र रूपमा घुम्नका लागि पर्याप्त ठाउँहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्।

बहिरा वा श्रवण सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग काम गर्दा

- तपाइहरूसँग कसरी कुराकानी गर्नुहुन्छ भनेर हेरेर वा विभिन्न सञ्चार विकल्पको बारेमा सोधेर इशाराहरू प्रयोग गरेर मानिसहरूले कसरी सञ्चार गर्छन् भन्ने बारेमा थप जानकारी राख्न सक्नुहुन्छ श्रवण सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले लेखन ओठको चाल, लिखित र साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्छन्।
- नम्रतापूर्वक आफ्नो हात उठाएर बोल्नु अघि व्यक्तिहरूको ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।
- प्रस्ट रूपमा बोल्नुहोस् वाट चढेको चलेको पढ्न मदत गर्नका लागि मुख न छोप्नु अथवा खानेकुरोहरू नखानुहोस्।
- बहिरा वा सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अथवा सुन्न नसक्ने व्यक्तिहरूलाई कोठामा बस्नको लागि उत्तम छ र ठाउँको छनौट गर्नुहोस्।

दृष्टि विहीन वा दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्दा

- कोठामा रहेका व्यक्तिहरू र आफ्नो परिचय दिँदा नाम भनेर परिचय दिनुहोस् तपाई बसिरहेको ठाउँ सर्दै हुनुहुन्छ अथवा ठाउँ छोड्दै हुनुहुन्छ भने व्यक्तिहरूलाई भन्नुहोस् केवल टाढा नजानुहोस्।

- तपाई कोठामा प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो पहिचान दिनु होस् अथवा परिचय दिनुहोस् वा प्रवेश गरे भन्ने जानकारी गराउनुहोस्।
- यदि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू नयाँ ठाउँमा आइ पुग्नुभएको छ भने वहाँहरूलाई कोठा वा समूहमा को छ भनी बताउनु र वातावरणको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।
- सहभागी व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्दा केही सम्बन्धित व्यक्तिको नाम लिएर बोलाउनुहोस्।
- व्यक्तिहरूलाई सोध्नुहोस् कि यदि वहाँहरूको नयाँ ठाउँमा जानका लागि सहयोग चाहिन्छ वहाँ लाई सोध्नुहोस् कि कस्तो सहयोग हाले रुचाउनुहुन्छ कतिपय मानिसहरूले कसरी जाने भनेर प्रस्ट रूपमा बताउन रुचाउँछन् र मानिसहरूले तपाइले वहाँहरूलाई मार्गनिर्देशन गरी वा सँगै जनालाई रुचाउँछन्।
- यदि तपाइलाई कसैले शारीरिक रूपमा मार्गदर्शन गर्न भनियो भने आफ्नो हात कुहिनो भन्दामाथि दिनुहोस् यस तरिकाले व्यक्तिले तपाइलाई पछ्याउनका निम्ति सजिलो हुन्छ त्यसबाट अलिकति पछाडि सर्न, घुम्न, माथि वा तल पाइला चाल्न सजिलो हुन्छ। आफ्नो गतिलाई ढिलो गर्नुहोस्।
- यदि तपाइलाई निर्देशनहरू मात्र प्रदान गर्न भनिएको छ भने निश्चित गर्नुहोस् त्यसको दूरी जानकारी गराउने, व्यक्तिले दायाँ बायाँ घुम्नु पर्ने छ वा छैन भन्ने बारेमा प्रस्ट बताइ दिनुहोस्।
- यदि कुनै व्यक्तिले उनीहरूलाई सहयोग गर्न घरपालुवा जनावर जस्तै कुकुर बिरालो प्रयोग गर्छन् भने त्यसता जनावरलाई विचलित नगर्नुहोस् अथवा घृणा नगर्नुहोस्।
- यदि तपाइले श्रव्य दृश्य सामग्री प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसमा देखाइएका सबै चित्र वस्तुस्थितिको बारेमा वर्णन गर्नुहोस्।

बोल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूसँग काम गर्दा

- तपाइले सहभागी व्यक्तिलाई सोध्न सक्नुहुन्छ कि उसले कसरी कुराकानी गर्न रुचाउँछ कसैले लेखेर कसै कसैले चित्रहरू कोरेर कुरा गर्न रुचाउन सक्छन्।
- मैले बुझिन भन्नु ठीक हुन्छ व्यक्तिलाई उनीहरूको कुरा दोहोर्याउन सोध्नुहोस् र त्यसपछि तपाइँले यसलाई सहज रूपमा बुझ्नु भएको छ कि छैन भनेर जाँच्नका लागि उनीहरूलाई फेरि प्रश्न गर्नुहोस्।
- एक व्यक्ति वाक्य अथवा एउटा शब्दमा कुरा समाप्त नगर्नुहोस् उनीहरूलाई आफै बोल्न आफ्नो भावना व्यक्त गर्न समय दिनुहोस्।

संज्ञानात्मक वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्दा

संज्ञानात्मक वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले बुझ्न सिक्न र सम्झन कठिनाइ अनुभव गर्न सक्छन् तर हामी कसरी काम गर्छौं र हामीले प्रयोग गर्ने गतिविधिहरू विधिहरू सहभागी यसका लागि सक्षम छन् भनी सुनिश्चित गर्न पूर्व मूल्याङ्कन गर्न सक्छौं।

- स्पष्ट र सरल भाषा प्रयोग गरी छोटो वाक्यमा कुराकानी गर्नुहोस् जानकारी साझा गर्नु होस् वा एक पटकमा एक चिज बारेमा प्रश्न गर्नुहोस् अथवा एउटा मध्ये विषयवस्तु जोडेर कुरा गर्नुहोस्।
- तपाइको प्रश्नको उत्तर दिन केही समय दिनुहोस् अथवा तपाइले पूर्व निर्देशन दिनुहोस् जुन कुरा तपाइले दोहर्याउनु भन्दा अगाडि यदि तपाइलाई दोहोर्याउन आवश्यक छ भन्ने लाग्छ भने एकटक दोहर्याउनुहोस् यदि यसले काम गर्दैन भने फरक शब्द प्रयोग गरेर फेरी बुझाउने अथवा दोहर्याउने प्रयास गर्नुहोस्।
- बौद्धिक अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई प्रश्न सोध्न दिनुहोस् उनीहरूलाई बोल्न हतार नगर्नुहोस् सोचेर विचार गरेर विस्तारै बोल्नका लागि समय उपलब्ध गराउनु होस।
- कुनै पनि समयमा एक व्यक्ति मात्र बोलिरहेको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- कुनै पनि कुरा गर्नका निम्ति सहज वातावरण तयार गर्न शान्त वातावरणको निर्माण गर्नुहोस् जसको कारणले बाह्य अप्ठ्याराहरू कम गरी सञ्चार प्रभावकारी हुनसक्छ।

ज्येष्ठ नागरिकहरू, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, वृद्ध व्यक्तिहरू र अपाङ्गता भएका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई आपतकालीन तयारी र मूल्याङ्कनमा संलग्न गराउन र समावेशी मानवीय प्रतिक्रियाको बारे थप जानकारीको लागि कृपया तलको लिन्क हेर्नुहोस्:

- Inter-Agency Standing Committee (IASC), Guidelines on Inclusion of Persons with Disabilities in Humanitarian Action, (2019)
- Age and Disability Capacity Program, (ADCAP), Humanitarian inclusion standards for older people and people with disabilities, (2018)
- Humanity and Inclusion, Inclusive Disaster Risk Reduction, (2017)
- UNRWA, Disability Inclusion Guidelines, 2017.
- HelpAge International, Ensuring inclusion of older people in initial emergency needs assessments, (2012)
- HelpAge International, Older people in emergencies: identifying and reducing risks (2012)
- HelpAge International, Health interventions for older people in emergencies (2012)
- HelpAge International, Protection interventions for older people in emergencies, (2013)
- HelpAge International, Protecting older people in emergencies: good practice guide, (2012)