



अशक्त लोगों के लिए रोज़गार

आवश्यक नहीं कि अशक्तताओं से, संतोषप्रद कार्य का अनुसरण सीमित हो ही। रोज़गार के साथ एक नई चोट को संभालने के तरीके को समझने से—चाहे नौकरी की खोज डिज़ाइन कर रहे हों और समायोजन तलाश रहे हों या फिर संरक्षक स्वास्थ्य बीमा तलाश रहे हों—लकवे के साथ जी रहे लोगों को संतोषप्रद पेशेवर जीवन की रचना करने में मदद मिल सकती है।



प्र: मैं नौकरी करना चाहता/ती हूँ। मुझे कहाँ से शुरुआत करनी चाहिए?

चोट के बाद काम-काज तलाश रहे या उस पर लौट रहे लोगों के लिए क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन ने हाल ही में “अशक्त लोगों के लिए रोज़गार” नामक एक व्यापक मार्गदर्शिका प्रकाशित की है। हमारी वेबसाइट से इसकी प्रति डाउनलोड करें या डाक से यह पुस्तिका मँगवाने के लिए हमारे जानकारी विशेषज्ञों को कॉल करें। रोज़गार से अनुपूरक सुरक्षा आय पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है से लेकर कार्य-संबंधी

चुनौतियों में सहयोग के लिए सहायक टेक्नॉलजी का उपयोग करने तक जैसे टॉपिकों की गहन व्याख्या के साथ-साथ, यह पुस्तिका इस बारे में भी सलाह देती है कि साक्षात्कारों को किस प्रकार संभालें और अशक्तता के साथ जीना जो अनूठी शक्तियाँ लेकर आता है उन्हें कैसे अपनाएँ। लक्ष्यों को परिभाषित करने, शिक्षा या प्रशिक्षण में जो भी कमी हो उसकी पहचान करने, और नौकरी की सफल तलाश की दिशा में अपना मार्ग तैयार करने में मदद पाने के लिए इस पुस्तिका का उपयोग करें।

प्र: क्या ऐसे कोई कार्यक्रम या सेवाएँ हैं जिनसे मुझे यह पता लगाने में मदद मिल सकती है कि मेरी किन चीज़ों में रुचि है और जिनसे मुझे प्रशिक्षण मिल सकता है?

सबसे पहले अपनी स्थानीय व्यावसायिक पुनर्वास एजेंसी को कॉल करें। अमेरिकी शिक्षा विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ एजुकेशन) द्वारा वित्तपोषित और हर राज्य में उपलब्ध व्यावसायिक पुनर्वास कार्यक्रम अशक्त लोगों को विभिन्न प्रकार की रोज़गार-संबंधी सेवाएँ देते हैं, जैसे करियर परामर्श, ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण, शिक्षा और जॉब प्लेसमेंट। साथ ही, टिकट टू वर्क और प्लान टू अचीव सेल्फ-सपोर्ट (PASS) ऐसे संघीय कार्य-प्रोत्साहन कार्यक्रम हैं जो ऐसा करने की योजना विकसित करने पर कार्य करना चाहने वाले व्यक्तियों की मदद कर सकते हैं। 1999 में गठित टिकट टू वर्क कार्यक्रम, सामाजिक सुरक्षा अशक्तता बीमा (सोशल सिक्योरिटी डिसेबिलिटी इंश्योरेंस) और अनुपूरक सुरक्षा आय (सप्लिमेंटल सिक्योरिटी इनकम) पा रहे व्यक्तियों को मुफ्त व्यावसायिक पुनर्वास और सहयोग सेवाएँ प्रदान करता है। कार्यक्रम सहभागी लक्षित करियर लक्ष्य, चाहे वह किसी व्यवसाय की शुरुआत करना हो या अंशकालिक नौकरी तलाशना, को हासिल करने में मदद के लिए स्थानीय प्रदाताओं को चुनते हैं, जैसे अलाभ संगठन या स्वतंत्र जीवन-यापन केंद्र। टिकट टू वर्क के ज़रिए मिलने वाली कुछ सहयोग सेवाएँ हैं - करियर परामर्श, साक्षात्कार प्रशिक्षण, जॉब शैडोइंग (किसी कर्मचारी का निकट से अवलोकन और अनुसरण करके कार्य सीखना), ट्यूशन और परिवहन सहायता। PASS में भाग लेने वाले लोग एक विशिष्ट रूप से परिभाषित कार्य लक्ष्य को पाने के लिए SSI आय का उपयोग करते हैं; नियमित SSI आय नियमों के विपरीत, PASS-संबंधी कार्य लक्ष्यों के लिए प्रयुक्त आय से SSI लाभ नहीं घटते हैं। इस कार्यक्रम का उपयोग किसी व्यवसाय को शुरू करने हेतु सामान खरीदने या अतिरिक्त शिक्षा अथवा प्रशिक्षण हेतु भुगतान करने के लिए किया जा सकता है।

प्र: मैं मेरी लकवे से पहले वाली नौकरी में लौटना चाहता/ती हूँ। मुझे कैसे आगे बढ़ना चाहिए?

समय निकालकर, चोट के बाद के अपने विकल्पों का आकलन करें। तुरंत अपनी नौकरी से इस्तीफ़ा न दें

या यह न मान लें कि अशक्तता के कारण आप अपराजेय चुनौतियों से घिर गए हैं। जल्द-से-जल्द, कंपनी के मानव संसाधन कार्यालय से संपर्क करके अल्पकालिक अशक्तता या दीर्घकालिक अशक्तता की पात्रता का निर्धारण करवाएँ। (हो सकता है कि देखभालकर्ता परिवार एवं चिकित्सा अवकाश अधिनियम (फ़ेमिली एंड मेडिकल लीव एक्ट) के लिए योग्य हों, जिससे कवर्ड नियोक्ताओं के पात्र कर्मचारियों को स्वास्थ्य बीमा कवरेज खोए बिना, निर्दिष्ट पारिवारिक और चिकित्सीय कारणों से अवैतनिक और जॉब-संरक्षित अवकाश लेने की सुविधा मिलती है।) पुनर्वास और स्वास्थ्य-लाभ कर रहे होने के दौरान, व्यक्तियों को यह आकलन करना होगा कि क्या समुचित समायोजनों के साथ उनका उनकी पिछली नौकरी पर लौटना संभव है। वेस्ट वर्जीनिया यूनिवर्सिटी में स्थित और अमेरिकी श्रम विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ लेबर) द्वारा वित्तपोषित जॉब अकॉमोडेशन नेटवर्क (JAN) अशक्त कर्मचारियों और उनके नियोक्ताओं, दोनों के लिए एक मुफ्त, गोपनीय और अनमोल संसाधन है। JAN का स्टाफ़ फोन पर, पाठ्य संदेशों और ईमेल के ज़रिए उपलब्ध है और इस नेटवर्क का एक खोज-योग्य डेटाबेस (अशक्तता और समायोजन के अनुसार व्यवस्थित) भी है; यह नेटवर्क चोट के बाद काम करना जारी रखना संभव बनाने वाले समाधानों की पहचान में मदद दे सकता है। यदि समायोजन, उसी नौकरी पर आपका लौटना संभव बनाने के लिए पर्याप्त न हों, तो विचार करें कि क्या आपके कौशलों को उसी कंपनी में किसी दूसरी भूमिका पर स्थानांतरित किया जा सकता है; यदि किसी छत बनाने व उसकी मरम्मत करने वाले मिस्त्री को मेरु रज्जु की चोट लगती है तो वह उस काम को अब शारीरिक रूप से नहीं झेल सकता है, पर वह अपने ज्ञान को फ़िल्ड में ले जाकर ड्रोन की मदद से ग्राहकों को व्यय आकलन ज़रूर प्रदान कर सकता है।

प्र: मुझे यह चिंता है कि काम करने से मैं मेरा स्वास्थ्य बीमा और व्यक्तिगत देखभाल कवरेज खो दूंगा/गी। मैं इस प्रभाव का पहले से निर्धारण कैसे कर सकता/ती हूँ?

मेरु रज्जु की चोट से ग्रस्त हुए या अन्य अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के लिए संघीय स्वास्थ्य बीमा और अशक्तता भुगतानों तक की पहुँच एक अत्यंत महत्वपूर्ण सुरक्षा-जाल हो सकती है। इन लाभों के लिए अपात्र हो जाने का डर – और साथ में यह अनिश्चितता कि अशक्तता से नौकरी मिलने पर क्या प्रभाव पड़ सकता है – रोज़गार ढूँढने की राह की बाधाएँ बन सकते हैं। टिकट टू वर्क तथा PASS के साथ साझेदारी करने वाले व्यावसायिक पुनर्वास परामर्शदाता और प्रदाता, लाभों पर नौकरी के प्रभाव का आकलन करने में मदद दे सकते हैं। रीव फ़ाउंडेशन भी एक रोज़गार-पूर्व लाभ विश्लेषक उपलब्ध कराता है जो यह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि क्या नौकरी पाने के लिए अशक्तता लाभों का त्याग करना एक ऐसा विकल्प है जो आपकी विशिष्ट परिस्थितियों के लिए उपयुक्त होगा। अधिक जानकारी के लिए हमारे

जानकारी विशेषज्ञों को कॉल करें।

प्र: मेरे पास कोई कॉलेज डिग्री नहीं है और मेरे लकवे का स्तर मुझे कोई भी शारीरिक कार्य करने से रोकता है। क्या मुझे रोज़गार मिल सकता है?

हाँ। व्यावसायिक पुनर्वास सेवाएँ और संघीय कार्य-प्रोत्साहन कार्यक्रम जैसे टिकट टू वर्क और PASS, अशक्त लोगों को नया रोज़गार पाने में सहायता के लिए शिक्षा या प्रशिक्षण पाने में मदद कर सकते हैं। साथ ही, राज्य विशिष्ट और संघीय भर्ती प्राधिकरण अशक्त लोगों के लिए सामान्य से तेज़ गति वाली और प्रतिस्पर्धाहीन भर्ती प्रक्रिया प्रदान करते हैं। हालाँकि कुछ नौकरियों के लिए कॉलेज डिग्री ज़रूरी होती है, पर बहुतों के लिए नहीं। GS-2 स्तर की संघीय नौकरियाँ हाई स्कूल डिप्लोमा धारकों के लिए उपलब्ध हैं और अधिकांश लिपिकीय और सहायक पदों के लिए बस तीन माह का सामान्य कार्य अनुभव ज़रूरी होता है। सरकारी नौकरियों के लिए कैसे और कहाँ आवेदन करें यह जानने के लिए अपनी स्थानीय व्यावसायिक पुनर्वास एजेंसी से संपर्क करें या संघीय रिक्तियाँ खोजने तथा अनुसूची A भर्ती प्राधिकरण के बारे में और जानने के लिए USAJOBS.gov पर आँ।

प्र: मैं कार्य करना नहीं चाहता/ती पर मैं व्यस्त रहना चाहता/ती हूँ। मुझे किन विकल्पों पर विचार करना चाहिए?

स्वयंसेवा एक उदार कार्य है जो स्वयंसेवियों और लाभार्थियों, दोनों के लिए लाभकारी होता है। अशक्त लोगों के मामले में, कौशलों और प्रतिभाओं को दुनिया से साझा करना न केवल समय बिताने में मदद कर सकता है, बल्कि अलग-थलग पड़ जाने और अवसाद के एहसासों से भी दूर रख सकता है। चोट लगने से पहले आपको क्या करना पसंद था इस बारे में सोचकर संभावित गतिविधियों पर विचार-मंथन करें। यदि आप एक जुननी सॉकर खिलाड़ी थे, तो किसी युवा टीम को कोचिंग देने से आपको संतुष्टि मिल सकती है। यदि आपको पढ़ना पसंद है, तो दृष्टिक्षीण लोगों को सेवाएँ देने वाले संगठनों के लिए पुस्तकों और समाचार लेखों की रिकॉर्डिंग करने पर विचार करें। अपनी स्थानीय फूड पेंट्री (भोजन भंडार) को कॉल करके देखें कि क्या उन्हें भोजन परोसने का कार्य करने वाले लोग या क्लाइंटों के आने पर उनका स्वागत करने वाले लोग चाहिए। अपने स्थानीय पुनर्वास केंद्र में स्वयंसेवा करके या रीव फ़ाउंडेशन के यहाँ समकक्ष परामर्शदाता (www.ChristopherReeve.org/peer) बनकर उन व्यक्तियों को सहायता दें जिन्हें हाल ही में मेरु रज्जु की चोट लगी है।

स्रोत: क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन, “अशक्त लोगों के लिए रोज़गार”, काउंसिल ऑफ़ स्टेट एडमिनिस्ट्रेटर्स ऑफ़ वोकेशनल रीहैबिलिटेशन, सोशल सिक्वॉरिटी एडमिनिस्ट्रेशन, फ़ेमिली एंड मेडिकल लीव

एक्ट, जॉब अकॉमोडेशन नेटवर्क, USAJOBS.

किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या <https://www.christopherreeve.org/hi/get-support/ask-us-anything/form> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को