



गृह संशोधन

अपने घर को सुगम्य बनाने के लिए बहुत सारे संशोधन उपलब्ध हैं, जैसे लीवर-युक्त डोर हैंडल, विशेष सिंक, रैंप, लिफ्ट और एलिवेटर। चूँकि इनके साथ बहुत से विचारणीय बिंदु जुड़े हैं, इसलिए घर वापसी से काफ़ी पहले ही योजना का खाका बनाने की शुरुआत कर देना महत्वपूर्ण है।



आकृति 1: फोटो द इंडिपेंडेंट लिविंग सेंटर इंक., जॉपलिन, मजूरी के सौजन्य से.

प्र: मुझे SCI (मेरु रज्जु की चोट) के बाद कितनी जल्दी गृह संशोधन शुरू कर देने चाहिए?

आपके अस्पताल में होने के दौरान ही किसी व्यावसायिक चिकित्सक (ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट, OT) या भौतिक चिकित्सक (फिज़िकल थेरेपिस्ट, PT) से एक स्वतंत्र गृह संशोधन मूल्यांकन करवा लेना सबसे अच्छा होता है। थेरेपिस्ट आपके घर आएगा, आपको जो विभिन्न कार्य पूरे करने होंगे उनका विश्लेषण

करेगा, और उन कार्यों से आपकी योग्यताओं की तुलना करेगा। आपके अस्पताल या पुनर्वास केंद्र के स्टाफ़ में OT या PT हो सकता है जो आपके घर आकर आपकी ज़रूरतों का आकलन कर सकता है।

प्र: सार्वभौमिक डिज़ाइन क्या होता है?

सार्वभौमिक (यूनिवर्सल) डिज़ाइन का अर्थ एक ऐसे परिवेश, संरचना, उत्पाद या सेवा से है जो किसी भी आयु, आकार, योग्यता या अशक्तता वाले व्यक्ति की ज़रूरतों को पूरा कर सकता/ती है। यह अवधारणा रैंप, बाढ़ में जोड़ी गई चीज़ों, और कर्ब कट से कहीं आगे तक जाकर सभी लोगों की विविध ज़रूरतों और योग्यताओं पर डिज़ाइन प्रक्रिया के दौरान विचार करती है, ताकि डिज़ाइन अधिकतम संभव सीमा तक उपयोग-योग्य और सुविधाजनक हो। सार्वभौमिक डिज़ाइन का अर्थ फ्री साइज़ का होने से नहीं है, बल्कि इसमें उत्पाद या डिज़ाइन की अखंडता या गुणवत्ता से समझौता किए बिना अधिक समावेशी समाधानों को जाँचा-परखा जाता है।

प्र: मैं सारी चीज़ों को एक साथ संशोधित करने का खर्च नहीं उठा सकता/ती हूँ, मुझे सबसे पहले क्या करना चाहिए?

ऐसे बहुत से डिज़ाइन और उत्पाद सुझाव मौजूद हैं जो आपके घर की सुरक्षा, आराम, सुविधा और वासयोग्यता बढ़ा सकते हैं। कभी-कभी, पहले केवल आवश्यक संशोधनों को शामिल करना संभव हो पाता है, और अन्य संशोधन बाद में जोड़े जा सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास कम-से-कम एक सुगम्य बाहरी दरवाज़ा हो, गैरेज से घर में प्रवेश वाला दरवाज़ा सबसे अच्छा रहेगा। आप रैंप लगवाना और अपने बेडरूम को पहली मंज़िल पर लाना भी ज़रूर चाहेंगे। अन्य विचारणीय संशोधनों में मेज़ की ऊँचाई बढ़ाना और दरवाज़ों की घुंडियों के स्थान पर लीवर लगवाना शामिल हैं। चूंकि दरवाज़ों की चौखटों की चौड़ाइयाँ समस्या बन सकती हैं, इसलिए दरवाज़े को चौखट से निकाल देना एक अस्थायी समाधान हो सकता है। जब तक आप खिसकने वाला दरवाज़ा न लगवा लें तब तक के लिए आप प्रेशर रॉड से शॉवर के पर्दे लटाकर अपनी निजता सुनिश्चित कर सकते हैं। कुछ घरों को व्यक्ति की ज़रूरतों के हिसाब से संशोधित करना संभव नहीं होता है। ऐसी कठिन परिस्थितियों में, आपको मौजूदा घर बेचकर एक ऐसा घर खरीदना ज़रूरी हो सकता है जिसकी रीमॉडलिंग की जा सकती हो या फिर आप किराये के अपार्टमेंट में रहना चुन सकते हैं। यदि आपके घर को पूरी तरह संशोधित करना बहुत कठिन है, तो कभी-कभी घर से/में एक इन-लॉ अपार्टमेंट जोड़ लेना अपेक्षाकृत आसान समाधान हो सकता है। इससे लकवे के साथ जी रहे व्यक्ति को एक सुगम्य वास स्थान मिल जाएगा और उसे कुछ हद तक आत्मनिर्भरता भी हासिल होगी। यह एक बड़ा निवेश होता है जिसमें कई बिंदुओं पर विचार करना व निर्णय लेना शामिल होता है।

प्र: क्या गृह संशोधनों में मदद के लिए कोई वित्तपोषण उपलब्ध है?

मेडिकेयर (Medicare) और अधिकांश निजी बीमा कंपनियाँ आम तौर पर गृह संशोधनों के लिए भुगतान नहीं करते हैं; हालाँकि, हो सकता है कि वे ऐसे सहायक टेक्नॉलजी यंत्रों के लिए भुगतान करें जो संशोधन प्रक्रिया का हिस्सा हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि सीलिंग लिफ्ट की लागत कवर की जाए, पर उसे स्थापित करने की लागत नहीं। अमेरिकी कृषि विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ एग्रिकल्चर) अशक्तता के साथ जी रहे लोगों की सुरक्षा को बढ़ाने और उनके स्वास्थ्य खतरों को खत्म करने के लिए ग्रामीण मरम्मत एवं पुनर्वास अनुदान (रूरल रिपेयर एंड रीहैबिलिटेशन ग्रांट) प्रदान करता है और यदि आप किसी ग्रामीण क्षेत्र में रहते हैं तो आपके लिए यह विकल्प मौजूद हो सकता है। आपके राज्य का व्यावसायिक पुनर्वास कार्यक्रम, आपकी परिस्थिति पर निर्भर करते हुए, आपकी मदद करने में समर्थ हो सकता है। यदि आप पूर्व-सैनिक या सैन्य कार्मिक हैं, तो पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटरंस अफ़ेयर्स) सहायता में समर्थ हो सकता है। कुछ अलाभ संगठन, जैसे रीबिल्डिंग टुगेदर (Rebuilding Together), वित्तीय सहायता या स्वयंसेवी श्रम के रूप में मदद देते हैं। यदि आपकी चोट के लिए कोई बीमा निपटान मौजूद है, तो उससे भी संशोधन लागतों में मदद मिल सकती है।

गृह संशोधन संबंधी विचारणीय बिंदु:

आपके घर में किन-किन संशोधनों की ज़रूरत है इस बात के आकलन के लिए किसी व्यावसायिक चिकित्सक से सलाह लेना महत्वपूर्ण होता है। कुछ विचारणीय बिंदु इस प्रकार हैं:

- दरवाज़ों के रास्तों और गलियारों की चौड़ाई
- घूमने के लिए उपलब्ध स्थान (विशेष रूप से किचन और बाथरूम में)
- कम ऊँचाई पर या रॉकर प्रकार के लाइट स्विच और अधिक ऊँचाई पर बिजली के आउटलेट
- किचन और बाथरूम के फ़िक्स्चरों/उपकरणों को नीचे लाना या ऊपर उठाना। फ़िक्स्चर की ऊँचाई इस बात पर निर्भर करती है कि आप पॉवर व्हीलचेयर का उपयोग करते हैं या फिर मेनुअल व्हीलचेयर का।
- लीवर-युक्त डोर हैंडल, बिना चाभी प्रवेश के सिस्टम, और केबिनेट खोलने के लिए D-आकृति वाले हैंडल।

अधिक विस्तृत जाँचसूची के लिए रीव फ़ाउंडेशन का पुनर्वास केंद्र से घर वापसी

प्रकाशन(<http://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Rehab-to-Home-Booklet-1-10-19-FINAL.pdf>) देखें।

प्र: मैं कैसे पता करूँ कि मुझे मेरे घर को बेचना चाहिए या फिर संशोधित करना?

अपने विकल्पों और ज़रूरतों को बेहतर ढंग से समझने के लिए, स्वतंत्र गृह संशोधन मूल्यांकन करवा लेना सबसे अच्छा होता है। सबसे महँगी संशोधन परियोजनाओं में फ़्लोर प्लान बदलना, होम एलिवेटर लगवाना, और किचन व बाथरूम की बड़ी रीमॉडलिंग शामिल हैं। यदि आपके घर को केवल मामूली रीवायरिंग, रैंप की स्थापना और दरवाज़ों में समायोजन की ज़रूरत है, तो आपकी लागत काफ़ी कम हो सकती है। आप बड़े नवीकरण की बजाए ऐसा नया घर ख़रीदकर पैसे बचा सकते हैं जो मुख्य मंज़िल पर निवास, खुले फ़्लोर प्लान, सीढ़ी-मुक्त प्रवेश द्वार, और सुगम्य डिज़ाइन के अन्य बुनियादी तत्व प्रदान करता हो। इस निर्णय में कई विचारणीय बिंदु हैं, इसलिए अपनी सभी लागतों, ज़रूरतों और विकल्पों को तोलना न भूलें।

प्र: मेरा गृहस्वामी संघ (होमओनर्स एसोसिएशन) मुझे मेरे घर में संशोधन करने की अनुमति नहीं देता है—क्या मुझे उचित आवास क़ानूनों या अशक्त अमेरिकी अधिनियम (अमेरिकन्स विद डिसेबिलिटीज़ एक्ट) के तहत संरक्षण प्राप्त है?

राज्य और संघीय क़ानूनों के तहत, गृहस्वामी संघों को किसी अशक्तता के साथ जी रहे व्यक्ति को परिसर का उपयोग करने व उसका लाभ उठाने का समान अवसर देना आवश्यक है, और इसमें निजी यूनिट तथा सार्वजनिक व साझा उपयोग के स्थान शामिल हैं। कभी-कभी नियमों, परिपाटियों, नीतियों या सेवाओं में उचित समायोजन का निर्णय लेने के लिए केस-दर-केस निर्धारण की ज़रूरत पड़ती है, पर एकमात्र लागत ही किसी समायोजन को अनुचित करार देने के लिए आम तौर पर काफ़ी नहीं होती है। कुछ संघीय और राज्य क़ानून यह आवश्यक कर सकते हैं कि आपके कहीं और जाकर रहने लगने पर, साझा स्थानों में जो भी संशोधन किए गए थे उन्हें हटा दिया जाए। यदि आप किरायेदार हैं तो आपसे यूनिट को, और जो भी बाहरी बदलाव किए गए थे उन्हें, उनकी मूल स्थिति में बहाल करने को कहा जा सकता है। अपने गृहस्वामी संघ या मकानमालिक को लिखित में सूचित करना और उनकी प्रतिक्रिया तथा आवश्यकताओं को दस्तावेज़ी रूप में प्राप्त कर लेना एक अच्छी परिपाटी है। इससे स्पष्टता मिलती है और संपत्ति ख़ाली करके जाते समय की समस्याओं की रोकथाम होती है।

प्र: मैं मेरे गृह संशोधनों के लिए ठेकेदार कैसे ढूँँ?

किसी ऐसे ठेकेदार के साथ कार्य करना महत्वपूर्ण है जो (भवन) संहिता के अनुरूप गृह संशोधनों से परिचित हो। आपके राज्य के व्यावसायिक पुनर्वास कार्यक्रम या पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटरंस अफ़ेयर्स) के पास स्वीकृत ठेकेदारों का डेटाबेस हो सकता है (आप उनसे पूछने से पहले उनके कार्यक्रमों में नामांकन करवाना चाहेंगे)। ठेकेदारों के सुझाव ढूँँने के अन्य संसाधनों में राज्य के और

स्थानीय SCI सहयोग समूह, मान्यता-प्राप्त पुनर्वास इकाइयाँ और आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र (सेंटर्स फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग) शामिल हो सकते हैं। होम डिपो (Home Depot) और लोज़ (Lowe's) (उनके फ़ाउंडेशनों की वेबसाइटें देखें, उनके स्टोरों से न पूछें) और हैबिटेट फ़ॉर ह्यूमेनिटी (Habitat for Humanity) के यहाँ गृहस्वामियों के लिए अनुदानों और अन्य संसाधनों के साथ समुदाय-आधारित गृह संशोधन पहलों की सहायता करने वाले कार्यक्रम हैं।

प्र: यदि घर वापसी के समय मेरा घर तैयार न हो तो मैं कहाँ जाऊँ?

आपकी चोट के बाद जल्द-से-जल्द अपनी गृह संशोधन की ज़रूरतों का आकलन करना और उन पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है, ताकि आपकी घर वापसी से पहले काम पूरा करने लायक समय मिल सके। जब तक आपके संशोधन पूरे हो रहे हैं, तब तक आप रहने के लिए अपने लिविंग रूम को संभवतः अनुकूलित कर सकते हैं। यदि आपका घर नवीकरण के दौरान पूरी तरह से अगम्य है, तो आप अस्थायी आवास विकल्पों का रुख कर सकते हैं, जैसे कोई सुगम्य विस्तारित ठहराव होटल रूम, किराये पर कोई एकज़ीक्यूटिव अपार्टमेंट (जो अक्सर सारे साजोसामान के साथ मिलता है) या कुछ समय के लिए किराये का अपार्टमेंट।

प्र: मेरी एक वयस्क संतान है जिसे चोट लगी है, पर वह लकवाग्रस्त होने से पहले स्वतंत्र रूप से अकेले रहने की योजना बना रहा था/रही थी। वह हमारे साथ अधिक समय नहीं रहेगा/गी, तो उसके लिए घर को संशोधित करने के बारे में हमें क्या करना चाहिए?

आपको इन बिंदुओं पर विचार करना चाहिए: आपके अनुमान से वह आपके घर में कितने समय तक रहेगा/गी? यदि वह समय बहुत ही कम है, तो आप कितना खर्च करना चाहते हैं? क्या आपकी वयस्क संतान चोट के बाद आत्मनिर्भर रूप से रह सकेगी? क्या आपको लगता है कि वह एक वर्ष के भीतर स्कूल को या काम पर लौट सकेगा/गी? क्या कोई सुगम्य अपार्टमेंट ढूँढ़कर अपनी वयस्क संतान के साथ वहाँ अस्थायी तौर पर रहना सस्ता पड़ेगा?

प्र: क्या मुझे स्मार्ट होम डिज़ाइन से लाभ हो सकता है और क्या उसे शुरू करने का यह उचित समय है?

हालाँकि, लाइटिंग और उपकरणों व परिवेश के साधारण नियंत्रण की दृष्टि से होम ऑटोमेशन (गृह स्वचालन) दशकों से मौजूद है, पर हालिया टेक्नॉलजी ने आपके घर के कई पहलुओं के बेरोक नियंत्रण के लिए विभिन्न यंत्रों और उपकरणों को एक साथ एक नेटवर्क में जोड़ना संभव बना दिया है। साधारण टचपैड या Alexa, Google Home, Siri, और Cortana जैसे यंत्रों के उपयोग से वॉइस आदेश देने की

मदद से, थर्मोस्टेट, पर्दों, लाइटिंग, TV, म्यूज़िक और डोर लॉकिंग नियंत्रण जैसी आधुनिक योग्यताएँ पाई जा सकती हैं। हालाँकि, अपने घर में स्मार्ट नियंत्रण जोड़ना एक आरंभिक निवेश हो सकता है, पर इस टेक्नॉलजी को जोड़ने से दैनिक जीवन की सलामती (आप इसे अपनी व्हीलचेयर से गिरने की स्थिति में किसी को कॉल करने के लिए प्रोग्राम कर सकते हैं), सुरक्षा, दक्षता, आत्मनिर्भरता और सुविधा में सुधार हो सकता है।

स्रोत: सेंटर फ़ॉर एक्सिलेंस इन यूनिवर्सल डिज़ाइन, USA.gov हाउसिंग हेल्प, मोरिएटी, ट्रॉयर एंड मैलॉय लॉ फ़र्म, HUD.gov, क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन की घर में बदलाव की तैयारियाँ पुस्तिका

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 फ़्री 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 फ़ॉर 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 दर्शाती हों।