



# आत्मनिर्भर जीवन-यापन

जीवन की गुणवत्ता में सुधार, स्वयं की सहायता करने वाले निर्णय, और लागतों में संभावित बचत, ये आत्मनिर्भर जीवन-यापन के कई लाभों में से मात्र कुछ लाभ हैं। इस विश्वास कि अशक्त लोगों की ज़रूरतों और समस्याओं के बारे में सबसे अधिक जानकारी उन्हें खुद ही होती है, से जन्मे इस आंदोलन ने पूरे देश के लाखों-करोड़ों व्यक्तियों के लिए जीवन बदल देने वाले अवसरों को जन्म दिया है।

## आत्मनिर्भर जीवन-यापन कार्यक्रम किस प्रकार मदद करते हैं?



स्रोत: [सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन \(एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग\)](#)

प्र: आत्मनिर्भर जीवन-यापन का सिद्धांत क्या है?

सरल शब्दों में कहें तो, आत्मनिर्भर जीवन-यापन का सिद्धांत यह कहता है कि अशक्त लोगों के पास वही नागरिक अधिकार, विकल्प और अपने जीवन संबंधी चयनों पर नियंत्रण होने चाहिए जो बाकी सब के पास होते हैं। 1960 के दशक में नागरिक अधिकार आंदोलन के दौरान विसंस्थानीकरण के प्रयास से उत्पन्न इस सामाजिक और राजनैतिक पहल ने अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के लिए अधिक अधिकार, स्वतंत्रताएँ और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए संस्कृति और मान्यताओं में एक विस्थापन पैदा किया है। आज, आत्मनिर्भर जीवन-यापन की विभिन्न पहलें सहायक विकल्पों, नियंत्रण और सामुदायिक संलग्नता के अवसरों पर फोकस करने के द्वारा, विभिन्न प्रकार की अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के जीवन में नाटकीय सुधार करती हैं।

### प्र: क्या मैं कभी फिर से आत्मनिर्भर होकर जी सकूँगा/गी?

बहुत से लोगों के लिए, नर्सिंग होम से वापस समुदाय में आने के लाभ, चुनौतियों की तुलना में निश्चित रूप से अधिक होते हैं। अक्सर, नर्सिंग होम से वापस समुदाय में आने की राह की सबसे बड़ी चुनौती यह होती है कि आपको यह पता नहीं होता कि आपके पास चुनने के लिए विकल्प मौजूद हैं। 1999 में, ओल्म्स्टेड बनाम L.C. (ओल्म्स्टेड) मामले में अमेरिकी सर्वोच्च न्यायालय के ऐतिहासिक निर्णय ने यह पाया कि, अशक्त अमेरिकी अधिनियम (अमेरिकन्स विद डिसेबिलिटीज़ एक्ट, ADA) के तहत, अशक्त व्यक्तियों के पास संस्थानों की बजाए समुदाय में राज्य द्वारा वित्तपोषित सहायताएँ और सेवाएँ पाने का योग्य अधिकार है। आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र आत्मनिर्भर जीवन-यापन अपना देने की प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए सहायता, संसाधन और प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। **ACL की राज्य-वार CIL एवं SILC सूची देखें।** (<http://www.acl.gov/programs/centers-independent-living/list-cils-and-spils>)

### प्र: आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र (सेन्टर फ़ॉर इन्डिपेन्डेन्ट लिविंग, CIL) क्या होता है?

अमेरिका के सभी राज्यों और राज्य क्षेत्रों में 350 से भी अधिक, समुदाय-में-स्थित, पार-अशक्तता आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र मौजूद हैं जो पुनर्वास अधिनियम (रीहैबिलिटेशन एक्ट), 1973 द्वारा वित्तपोषित हैं। अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों द्वारा डिज़ाइन और संचालित किए जाने वाले इन गैरआवासीय कार्यक्रमों को निजी, अलाभ एजेंसियों द्वारा चलाया जाता है और ये कार्यक्रम यह सुनिश्चित करने के लिए सहायता, जानकारी और पक्षधरता प्रदान करते हैं कि हर किसी के पास इस बारे में अपने खुद के निर्णय लेने की समान पहुँच हो कि वे कहाँ और कैसे जीना चाहते हैं, कार्य करना चाहते हैं और अपने समुदाय में भागीदारी करना चाहते हैं।

### प्र: मुझे समुदाय में लौटने में मदद के लिए कोई CIL कौन-कौनसे संसाधन या सेवाएँ प्रदान कर सकता है?

सभी CIL पर जानकारी और संप्रेषण (रेफ़रल), आत्मनिर्भर जीवन-यापन कौशल प्रशिक्षण, समकक्ष परामर्श, वैयक्तिक और व्यवस्थागत पक्षधरता और समुदाय वापसी सेवाएँ प्रदान करने की ज़िम्मेदारी होती है। कई केंद्र जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनाने और रोज़गार तथा व्यक्तिगत एवं सामुदायिक आत्मनिर्भरता में सहायता के लिए कई सारी अन्य सेवाएँ भी प्रदान करते हैं, जैसे मनोवैज्ञानिक परामर्श, आवास प्राप्ति में सहायता, व्यक्तिगत सहायता सेवाएँ, परिवहन संप्रेषण (रेफ़रल) और सहायता, भौतिक चिकित्सा, सचलता प्रशिक्षण, पुनर्वास टेक्नॉलजी, और अनुकूली खेल एवं जीवनशैली कार्यक्रम।

## प्र: राज्य आत्मनिर्भर जीवन-यापन परिषद (स्टेट इन्डिपेन्डेन्ट लिविंग काउंसिल, SILC) क्या है?

प्रत्येक राज्य और अमेरिकी राज्य क्षेत्र के लिए एक राज्यव्यापी आत्मनिर्भर जीवन-यापन परिषद बनाकर रखना आवश्यक है जो आत्मनिर्भर जीवन-यापन हेतु राज्य योजना (स्टेट प्लान फ़ॉर इन्डिपेन्डेन्ट लिविंग, SPIL) के विकास के लिए राज्य की विभिन्न CIL के साथ कार्य करती है। SPIL एक एकीकृत विज्ञान और लक्ष्यों के माध्यम से राज्य की आत्मनिर्भर जीवन-यापन सेवाओं को बेहतर बनाने की ज़रूरतों और प्राथमिकताओं की रूपरेखा तैयार करती है।

स्रोत: सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग)

### 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 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