

# अन्धोपन वा कमजोर दृष्टिको साथ जीवन जीउन मार्गदर्शिका



शेरिल,  
भिजन अष्ट्रेलियाकी ग्राहक

## परिचय

यदि आँखाको डाक्टरले, जस्तै नेत्ररोग विशेषज्ञले, तपाईंलाई अन्धोपन वा कमजोर दृष्टि भएको निदान गरेको छन् र तपाईं अब के गर्ने भन्ने अन्यौलमा हुनुहुन्छ भने यो मार्गदर्शिका एक उपयुक्त शुरूवात विन्दु हो।

हामी बुझ्दछौं की दृष्टि हानी जीवन परिवर्तनकारी हुनसक्छ - तपाईंको लागि मात्र होइन तर तपाईंका परिवारजन् र साथीभाईहरूको लागि पनि।

तपाईंलाई आफूले सदैव मनपराउने कार्यहरूलाई कसरी निरन्तरता दिने भन्ने कल्पना गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

यस मार्गदर्शिकाले तपाईंको लागि उपलब्ध केही भावनात्मक, व्यावहारिक र वित्तीय सहयोगहरू समेटेदछ। साथै यहाँ दृष्टि समस्या भएर पनि राम्रोसँग जीवन जानकारीहरू उपलब्ध छ।

यस मार्गदर्शिकामा सूचीबद्ध सबै कुराहरू अन्धा वा कम दृष्टि भएका व्यक्तिहरूको मार्गदर्शनमा तयार गरिएको छ जसमा उनीहरूले उक्त समस्या भएको पत्ता लागेपछि के कुरा उपयोगी पाए भन्ने समेत पर्दछ।

यो मार्गदर्शिकालाई एक सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् ता कि चाहिएको बखतमा तपाईंले यो हेर्नसक्नुहोस्। तपाईंलाई अहिले र भविष्यमा सहयोग गर्न यो मार्गदर्शिकाको अन्तिममा एउटा जाँचसूची छ।



भिजन अस्ट्रेलियाका कर्मचारी ग्राहकलाई भान्साका सामग्रीहरू देखाउँदै।



सानो प्रिन्टको पुस्तक पढ्न म्याग्निफायरको प्रयोग गरिंदै।

## तपाईंको आँखाको अवस्थाबारे बुझ्नुहोस्

तपाईंको आँखाको अवस्थाको बारे थाहा पाउनु र के आशा गर्ने भनेर जान्नु उपयोगी हुन्छ। यदि यो तपाईंको चासोको विषय हो भने, [आँखाका अवस्थाहरूसँग सम्बन्धित हाम्रो संसाधनहरू](#) हेर्नुहोस्।

## तपाईंका भावनाहरूको पहिचान गर्नुहोस्

अन्धोपन वा कम दृष्टिको भएको पत्ता लागेपछि डिप्रेसन, शोक र क्रोध जस्ता धेरै प्रकारका भावनाहरूको अनुभव हुनु सामान्य कुरा हो।

तपाईं निराश भएको अवस्थामा सबै एकलै गर्न खोज्दा कुराहरू अझ चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। हाम्रो अनुभवमा, यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नेबारे खुल्ला हुनुहुन्छ भने यसले जीवनप्रतिको तपाईंको दृष्टिकोणमा फरक पार्न सक्छ।

ब्रिटनी,  
भिजन अष्ट्रेलियाकी ग्राहक

## गुणस्तरीय जीवन समूहहरू

आफ्नो जस्तै अनुभवहरूबाट गुञ्जिरहेका व्यक्तिहरूसँग आफ्ना भावनाहरूको बारेमा स्वतन्त्र रूपमा कुरा गर्नु सबैभन्दा शक्तिशाली कुराहरूमध्ये एक हो। यदि तपाईं सुरक्षित र हेरचाह गर्ने स्थानमा आफ्नो मनोभाव साझा गर्न र अरूबाट सिक्न इच्छुक हुनुहुन्छ भिजन अष्ट्रेलियाको [गुणस्तरीय जीवन समूहहरू](#) (Quality Living Groups) उपयुक्त छन्।

यो आठ-हप्ते फोनमा-आधारित समूह निम्न कुराहरूप्रति केन्द्रित छ:

- चुनौतिहरूको सामना गर्ने तरिकाहरूको विकास गर्न, त्यसप्रति लचकता र आत्मविश्वासको निर्माण गर्न।
- अरूले दाँत माइने, यात्रा गर्ने, खाना खाने जस्ता दैनिक गतिविधिहरू कसरी गर्दछन् भन्ने बुझ्न।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग तपाईंको आँखाको अवस्थाको बारेमा कुरा गर्ने, नकरात्मक प्रश्नहरूको सामना कसरी गर्ने भन्ने समेत, तरिकाहरू छलफल गर्न।
- तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने प्रविधिहरू (जस्तै तपाईंलाई मेन्यु पढ्न वा रंगहरू पहिचान गर्न, म्याग्निफायरहरू, पुस्तकालय उपकरणहरू आदिसँग सहयोग गर्ने सेतो छडी, स्मार्टफोन आदि)

धेरै सहभागीहरूको लागि, यो वास्तवमा यसबारे थाहा पाएका अन्य व्यक्तिहरूसँग नयाँ र स्थायी मित्रताको शुरुवात हो।

थप जानकारीका लागि निम्न लिंकमा जानुहोस्: [visionaustralia.org/qualityliving](http://visionaustralia.org/qualityliving)



पल,  
भिजन अष्ट्रेलियाको ग्राहक

### तपाईंको सामान्य चिकित्सक (General Practitioner; GP) सँग कुरा गर्नुहोस्

जी.पी. (GP) हरूले तपाईंलाई विभिन्न प्रकारले मद्दत गर्न सक्छन्: उनीहरूले तपाईंको लागि मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना तयार गर्न सक्छन् र तपाईंलाई परामर्शदाता वा मनोचिकित्सक जस्ता स्थानीय सेवाहरूमा रेफर गर्न सक्छन्।

### मनोवैज्ञानिक वा परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्

धेरैजनाहरूले मनोवैज्ञानिक वा परामर्शदातासँग नियमित भेटघाटहरू धेरै उपयोगी पाउँछन्। जी.पी. रेफरल मार्फत, धेरै उदाहरणहरूमा, मेडिकेयरमा एक वर्षमा १० वटा भ्रमणहरू दाबी गर्न सकिन्छ जसको मतलब तपाईंको भ्रमणको सबै वा केही खर्च रकम फिर्ता पाउनुहुनेछ। यी पेशाकर्मीहरूले तपाईंलाई दृष्टि हानि जस्ता प्रमुख जीवन परिवर्तनहरूमा सामञ्जस्य बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्।

## उपलब्ध सहायताहरू

यस खण्डले तपाईंको आत्मनिर्भरतालाई कायम राख्न मद्दत गर्न सक्ने उपलब्ध सेवाहरूमध्ये केही सेवाहरू समेटेछ।

यी सेवाहरू योग्यता पुगेका भिजन अप्टेलियाका विशेषज्ञहरूले प्रदान गर्दछन् जसले तपाईंका लक्ष्यहरू बुझ्न तपाईंसँग काम गर्दछन्।

कुनै पनि सेवा लिन हतार नगर्नुहोस् - हामी केवल तपाईंले सँधै गर्दै आउनुभएका कार्यहरू अन्धोपन वा कमजोर दृष्टिको निदान पछि पनि गरिरहन सम्भव छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा दिन चाहन्छौं।

### बाहिर निस्कने र घुम्ने

अभिविन्यास तथा गतिशीलता (orientation and mobility) विशेषज्ञहरूले तपाईंलाई सुरक्षित र स्वतन्त्र रूपमा वरिपरि हिंडडूल गर्न सहायता गर्न सक्छन्। उनीहरूको भूमिका भनेको तपाईंको रुचि र लक्ष्यहरूलाई सहायोग गर्न व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान गर्नु हो। तपाईंले सेतो छडी, सार्वजनिक यातायात, सडक पार गर्ने र हिँडाइ नेभिगेट गर्ने जस्ता उपकरणहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिक्न सक्नुहुन्छ।

[अभिविन्यास तथा गतिशीलता](#)को बारेमा थप जान्नुहोस्।

### तपाईंले चाहे अनुरूप सुरक्षित घर

अकुपेसनल थेरापिस्टहरूले तपाईंलाई घरका सबै स्थानहरू सुरक्षितरूपमा प्रयोग गर्न सक्ने बनाउन तपाईंको घरमा साना परिवर्तनहरू गर्न सुझाव दिन सक्दछन्। उनीहरूले तपाईंलाई भान्साको उपकरणमा स्पर्श सुविधाहरू प्रयोग गर्ने, तपाईंको अगाडिको ढोकामा पुग्ने तरिकाहरू, कपहरू सजिलैसँग फेला पार्न विषम रंगहरू थप्ने र वार्डरोब तथा आलमारीहरू व्यवस्थित गर्ने जस्ता उपायहरू देखाउन सक्छन्।

### तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने उपकरणहरू

तपाईंलाई आत्मनिर्भर रहिरहन सहायोग गर्ने धेरै उपकरणहरू उपलब्ध छन् जस्तै पढ्नका लागि म्याग्निफायरहरू, प्रकाश व्यवस्थाका विकल्पहरू, तरलपदार्थको स्तर सूचक (तपाईंलाई तातो पेय बनाउन मद्दत गर्न), कुरा गर्ने माइक्रोवेभहरू र अरु धेरै कुराहरू।

जब तपाईंले हाम्रो विशेषज्ञ कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहुन्छ, उनीहरूले कुन उपकरणले तपाईंको लागि उत्तम काम गर्दछ भन्ने सिफारिस गर्नेछन्। तपाईंको अवस्थामा आधारित भएर, सरकारी कोषले तपाईंको खरीदका सबै वा केही खर्चहरू बेहोर्न सक्छ।

थप जानकारीका लागि निम्न लिंकमा जानुहोस्: [shop.visionaustralia.org](http://shop.visionaustralia.org)

## सरकारी कोष

तपाईंले प्राप्त गर्न चाहनु भएका सेवाहरूको लागत बेहोर्न गर्न मद्दत गर्न सरकारी कोष उपलब्ध हुन सक्छ। प्रत्येक अनुदानका लागि फरक योग्यता मापदण्डहरू हुनेहुँदा कुन तपाईंको लागि उपयुक्त छ भन्ने पत्ता लगाउनु उचित हुन्छ। यदि तपाईं रोजगारीमा हुनुहुन्छ भने पनि, तपाईं सरकारी सहयोगको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

- अशक्तता सहायता पेन्सन (दृष्टिविहीनका लागि)।
- 65 वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूको लागि दृष्टिविहीन पेन्सन।
- 65 वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय अशक्तता बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme; NDIS)।
- 65 वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूको लागि मेरो वृद्ध हेरचाह (My Aged Care)।
- राष्ट्रिय सहयात्री कार्ड (National Companion Card)।
- यात्रा अनुदानहरू (तपाईंको राज्य सरकारको वेबसाइटले थप विवरणहरू उपलब्ध गराउँछ)।

थप जानकारीको लागि, [सरकारी अनुदानहरू](#)का बारे हाम्रो संसाधनहरूमा जानुहोस्।

# रोजगारीलाई निरन्तरता दिन सहयोग

यदि तपाईं रोजगारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तन हुनुको अर्थ यो होइन कि तपाईंले काम गर्न रोक्नु पर्छ किनकि त्यहाँ उपकरण र अन्य सहायताहरू छन् जसले तपाईंलाई रोजगारमा रहिरहन सहयोग पुर्याउँछ। रोजगारदाताले अशक्तताको आधारमा कसैलाई पनि भेदभाव गर्नु गैरकानुनी हो।

तपाईंको कार्यभूमिकामा आधारित भएर, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई अझै पनि आफ्नो पदभार ग्रहण गर्न सक्षम राख्न तपाईंको कार्यस्थलमा उचित परिवर्तन गर्ने आशा तपाईंले गर्नु ठीक छ।

थप जानकारीको लागि, हाम्रो [वकालत संसाधनहरू](#) जाँच गर्नुहोस्।

## Job Access (रोजगारीमा पहुँच)

तपाईंले Job Access बाट लाभ लिन सक्नुहुनेछ जुन अशक्तता भएका योग्य व्यक्तिहरू र रोजगारदाताहरूलाई काम सम्बन्धी परिमार्जन र उपकरणहरू खरीद गर्न कोष प्रदान गर्ने एक सरकारी पहल हो।

थप जानकारीको लागि, भिजन अष्ट्रेलिया रोजगार सेवाहरू वा हाम्रो वकालत टोलीलाई 1300 847 466 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) ईमेल गर्नुहोस्।

भिजन अष्ट्रेलियाकी ग्राहक, क्यारोलिन एक सहकर्मी सहायता व्यक्तिसँग कुरा गर्दै



## भिजन अष्ट्रेलिया लाइब्रेरी

भिजन अष्ट्रेलिया लाइब्रेरी दृष्टिविहीन वा कम दृष्टि भएका र अष्ट्रेलियाको स्थायी बासिन्दा सबैका लागि उपलब्ध छ। त्यहाँ हजारौं अडियो पुस्तकहरू, ब्रेल पुस्तकहरू र पत्रिकाहरू उपलब्ध छन्। सबै अष्ट्रेलियाली अखबारहरू तपाईंलाई ताजा खबरहरू उपलब्ध गराउन दैनिकरूपमा अडियोमा अपलोड गरिन्छ।

साइन अप गर्न, भिजन अष्ट्रेलिया लाइब्रेरीको सदस्यता आवेदन [फारम](#) भर्नुहोस्।

ब्रिट्नी,  
भिजन अष्ट्रेलियाकी ग्राहक



## जीवन ह्याकहरू (Life hacks)

यदि तपाईं अन्धोपन वा कम दृष्टिमा नयाँ हुनुहुन्छ भने खाना पकाउने, किराना किनमेल गर्ने वा नुहाउने जस्ता दैनिक कार्यहरू गर्न असम्भव हुन्छ जस्तो लाग्न सक्छ।

हाम्रो छोटो [जीवन ह्याकहरू](#) भिडियोहरूमा दृष्टि हिनताका विभिन्न चरणहरूमा रहेका व्यक्तिहरू छन् जो तपाईंको अवस्थाबाट गुज्रिए, र आफ्नो समयमा, सहायता लिने निर्णय गरे।

X

दैनिक कार्यहरू गर्न उनीहरूले दिएका सरल सुझावहरूले तपाईंलाई फाइदा पुर्याउन सक्छ।

### सुझाव:

यदि तपाईंले गुणस्तरीय जीवन समूह (quality living group) मा उपस्थित हुने वा हामीबाट विशेषज्ञ सहायता प्राप्त गर्ने निर्णय गर्नुभयो भने, तपाईंको आवश्यकताहरू अनुसार तपाईंले आत्मनिर्भर रूपमा बाँच्न विभिन्न सरल तरिकाहरू सिक्नुहुनेछ।

जीवन ह्याकहरू [यहाँ](#) हेर्नुहोस्।

ठूलो अंकहरू भएको नाप्ने टेप



# मार्गदर्शक जाँचसूची

यस खण्डले तपाईंका लागि के सही हुन्छ भनेर पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने कुराहरूको सूची उपलब्ध गर्दछ।

- तपाईंको आँखाको अवस्थाको बारेमा थप जान्नुहोस् जसमा के आशा गर्ने र सामिल उपचारहरू समावेश छन्।
- तपाईंले वास्तवमा कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने निगरानी गर्नुहोस्।
  - आफ्नो जी.पी. सँग कुरा गर्नुहोस्।
  - मनोचिकित्सक वा परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।
- दृष्टि गुमाएका अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा रहनुहोस् र उनीहरूको अनुभवबाट सिक्नुहोस्।
- तपाईंको जीवनमा मद्दत गर्न सक्ने सेवाहरू र सहायताहरूको सूची बनाउनुहोस्। तपाईंको घर, रोजगारी, शौकहरूको बारेमा सोच्नुहोस् - यो पूर्ण रूपमा तपाईंमा निर्भर छ।
- तपाईंले आवश्यक सेवाहरू र सहायताहरूको लागि भुक्तान गर्न कोषको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भन्ने थाहा पाउन My Aged Care वा National Disability Insurance Scheme (NDIS) मा दर्ता हुनुहोस्।
- तपाईं योग्य हुनुहुने अन्य अनुदानहरूका लागि दर्ता गर्नुहोस्।

हामीलाई थाहा छ कि तपाईंका लागि यहाँ बुझ्नु पर्ने धेरै कुराहरू छन्। यदि यस सूचीमा तपाईंको चासोको कुनै कुरा छ र त्यसकाबारे तपाईं थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, हामीलाई 1300 847 466 मा फोन गर्नुहोस् वा [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) मा ईमेल गर्नुहोस्।