NISH

**NIDAS: 28**

# How to help parents of children with intellectual disability

## FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1. ബൗദ്ധിക (ബുദ്ധിപരമായ) വെല്ലുവിളികൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

പ്രധാനമായും 5 കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം

ജനിതക/ പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങൾ (5 % കുട്ടികളിൽ )

മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും എന്തെങ്കിലും തകരാറുള്ള ജീൻ (കോശങ്ങളിലെ രാസഘടകങ്ങൾ) ലഭിക്കുക വഴി മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വികാസത്തെ ബാധിക്കുകയും അവ ബൗദ്ധികവെല്ലുവിളികൾക്ക് കരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജനിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള കാരണങ്ങൾ

- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മക്കുണ്ടാകുന്ന ചിലതരം അസുഖങ്ങൾ
- ഗർഭാവസ്ഥയിലെ ഉപാപചയ (**metabolic**) പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള തകരാറുകൾ, പോഷകാഹാരത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത, ഗർഭാശയത്തിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ, ഗർഭകാലത്തെ പുകവലിയും ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളികളുടെ മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്.

ജനനസമയത്തുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

- ജനനസമയത്തുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ, തലച്ചോറിലേക്കുള്ള ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുക.
- കുട്ടിക്കുണ്ടാകുന്ന തൂക്കക്കുറവ്

ജനനത്തിനു ശേഷമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

ശൈശവ കാലത്തുണ്ടാകുന്ന അണുബാധയും രോഗങ്ങളും

പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ

- ഒരു കുട്ടി യാതൊരു വൈകല്യങ്ങളും ഇല്ലാതെ വളർന്നു വന്നാൽ പോലും വളരുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ ബുദ്ധിവികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കാം . ഇതിൽ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ കുറവ്, വേണ്ട സമയത്തു വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കാതെ വരിക, അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി, ദാരിദ്ര്യം, സമൂഹത്തിലുണ്ടാകുന്ന അവഗണനയും അപമാനവും ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ഇവർക്ക് ജന്മനാ ലഭിക്കുന്ന ബുദ്ധിശക്തി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഉള്ള അവസരം ലഭിക്കാത്തതിനാൽ അവരുടെ ബുദ്ധിവികാസത്തിനു അത് തടസമാകുന്നു.

2. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളി പരിപൂർണ്ണമായി ഭേദപ്പെടുത്താൻ സാധ്യമാണോ?

ഈ അവസ്ഥ **ചികിത്സിച്ചു പൂർണമായും** മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ കുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഈ അവസ്ഥ നിർണയിക്കപ്പെടുകയും തുടക്കത്തിൽ തന്നെ വിദഗ്ധരുടെ കൃത്യമായ ഇടപെടലിലൂടെ കുട്ടിയുടെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും പുരോഗതി ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

3. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളി ഉള്ള ഒരു കുട്ടിക് ഒന്നും പഠിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?

അത് തികച്ചും തെറ്റുധാരണ മാത്രമാണ്. കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിശക്തി (IQ ) യുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും ദൈനംദിന പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള കഴിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും (ADL) വിദഗ്ധർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പരിശീലനം നനല്കുകയാണെങ്കിൽ കുട്ടിയുടെ ഈ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

4. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് കൗൺസിലിങ്ങിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്?

- കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിനിലവാരത്തെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായി മനസിലാക്കിത്തരാൻ ഒരു കൗൺസിലിങ്ങിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.
- കുട്ടിക്ക് ഏതെല്ലാം നിപുണതകൾ ആണ് താരതമ്യേന മെച്ചപ്പെട്ടത് അല്ലെങ്കിൽ കുറവുള്ളത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവർ കൈവരിക്കേണ്ട പരിശീലന രീതികൾ മനസിലാക്കിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായകമാണ്.

5. ബൗദ്ധിക (ബുദ്ധിപരമായ ) വെല്ലുവിളി പകരുന്ന രോഗമാണോ?

ഇത് പകരുന്ന അവസ്ഥ അല്ല. എന്നാൽ ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന ഒരു കുട്ടി വീട്ടിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ മറ്റു കുട്ടികൾക്കു അവർ ചെയ്യുന്ന ചില സ്വഭാവങ്ങൾ എങ്കിലും അനുകരിക്കാൻ ഒരു പ്രവണത ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

6. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളികൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയാൻ കഴിയുമോ?

ബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളി ഉണ്ടാകുന്നത് തടയാൻകഴിയില്ല. എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥയെ ധൈര്യപൂർവം നേരിടാൻ രക്ഷകർത്താക്കളെ സജ്ജരാക്കാൻ കഴിയും. ശരിയായതും സമയോചിതമായ നിർണയത്തിലൂടെയും മെഡിക്കൽ പരിരക്ഷയിലൂടെയും ഇതിന്റെ തോത് കുറക്കാൻ കഴിയും.

7. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന കുട്ടികളുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾ പ്രധാനമായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- കഴിയുന്നത്ര കുട്ടിയുടെ ന്യൂനതകൾ പറഞ്ഞു കുറ്റപ്പെടുത്തി അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ തളർത്താതിരിക്കുക.
- മറ്റുകുട്ടികളുമായി ഒരു കാര്യത്തിലും താരതമ്യം ചെയ്യരുത്.
- കുട്ടിയുടെ സഹകരിക്കാനുള്ള മനോഭാവത്തെ വളരെ അധികം നല്ല വാക്കുകൾ പറഞ്ഞും , പുറത്തു തട്ടിയും, കെട്ടിപ്പിടിച്ചും, ഹസ്തദാനം നൽകിയും, കൈയടിയിലൂടെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.
- അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ ബുദ്ധിവികാസത്തിനുള്ള പരിശീലനത്തിന് പുറമെ അവ പരിഹരിക്കുന്നതിനും വിദഗ്ദരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പരിശീലനം നൽകേണ്ടതാണ്.
- സാമൂഹികരംഗത്തുനിന്നും ഒഴിവാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. (ഉദാ: കല്യാണം പോലുള്ള ചടങ്ങുകൾ, മറ്റു ആഘോഷങ്ങൾ )
- കുട്ടിക്ക് സഹോദരങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഈ കുട്ടിയുടെ അവസ്ഥയെ കുറിച്ച് അവരെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കി, അവരുടെ സഹകരണവും, പങ്കാളിത്തവും, പ്രത്യേക പരിഗണനയും ഈ കുട്ടിയുടെ പരിചരണത്തിൽ ഉറപ്പാക്കണം.

- അടുത്ത ഒരു കുഞ്ഞു വേണോ എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ഒരു ജനറ്റിക് കൗൺസിലറുടെ സേവനം നേടേണ്ടതാണ്.

- മറ്റുള്ളവർ (അടുത്തവീട്ടുക്കാർ, ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ ) കുട്ടിയെ കളിയാക്കുമ്പോൾ/ കുട്ടിയോട് ദേഷ്യപെടുമ്പോൾ യുക്തിയോടുകൂടി ധൈര്യപൂർവം അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുക.

- അടുത്ത ബന്ധുക്കളോടോ ജീവിത പങ്കാളിയോടോ തന്റെ വിഷമങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ  മറ്റു സ്വം സഹായ ഗ്രൂപുകളിൽ അംഗത്വം എടുക്കുകയും തങ്ങളുടെ വിഷമതകൾ മറ്റു അംഗങ്ങളോട് പങ്കുവയ്ക്കാവുന്നതുമാണ്.

- കുട്ടിയെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ ടോയ്ലറ്റ് ട്രെയിനിങ് ശീലിപ്പിക്കുക. കുട്ടിയുടെ അത്തരം ആവശ്യങ്ങൾ സമയോചിതമായി മനസിലാക്കി കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ടോയ്‌ലെറ്റിൽ പോകാനുള്ള നിർദ്ദേശവും വേണ്ട സഹായവും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

- കുട്ടിയെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ ടോയ്ലറ്റ് ട്രെയിനിങ് ശീലിപ്പിക്കുക. കുട്ടിയുടെ അത്തരം ആവശ്യങ്ങൾ സമയോചിതമായി മനസിലാക്കി കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ടോയ്‌ലെറ്റിൽ പോകാനുള്ള നിർദ്ദേശവും വേണ്ട സഹായവും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

- സമാന പ്രായക്കാരും വ്യത്യസ്ത ജെൻഡറിൽ  ഉള്ളവരുമായ മുതിർന്ന കുട്ടിളുമായി ആവശ്യത്തിൽ കവിഞ്ഞ  ഇടപഴകുന്നത് അമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. കുട്ടിക്ക് സമയോചിതമായും സ്ഥിരമായും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കികൊണ്ടിരിക്കുക , കൂടാതെ  കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണയും സംരക്ഷണയും നൽകേണ്ടത് അത്യാവശമാണ്.

8. പ്രതേക അനുകുല്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം**?**

**1.** ആശ്വാസകിരണം:

- കിടപ്പിലായവരെ പരിചരിക്കുന്ന ബന്ധുക്കൾ/വീട്ടുകാർ
- മാസം **600** രൂപാ വീതം

സമർപ്പിക്കേണ്ട രേഖകൾ:

സർക്കാർ/വയോമിത്രം/എൻ.ആർ.എച്ച്.എം ഡോക്ടർസ് എന്നിവർ അറ്റസ്റ്റ് ചെയ്ത മെഡിക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

- ·ബി.പി.എൽ. റേഷൻ  കാർഡ്/ പഞ്ചായത്ത്-മുനിസിപ്പാലിറ്റി-കോർപ്പറേഷൻ എന്നിവർ നൽകിയ ബി.പി.എൽ. സർട്ടിഫിക്കറ്റിന്റെ അറ്റസ്റ്റട് കോപ്പി/ വില്ലേജ് ഓഫീസർ നൽകിയ വരുമാന സർട്ടിഫിക്കറ്റ്
- ആധാറിന്റെ അറ്റസ്റ്റട് കോപ്പി/ ആധാർ രജിസ്ട്രേഷന്റെ കൺഫർമേഷൻ സ്ലിപ്

- എല്ലാ വർഷവും സി.ഡി.പി.ഒ വഴി സമർപ്പിക്കേണ്ട ലൈഫ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് എങ്ങനെ അപേക്ഷിക്കാം? മേൽപ്പറഞ്ഞ രേഖകളോട് കൂടി അടുത്തുള്ള അംഗൻവാടിയിലോ ഐ.സി.ഡി.എസ്. ഓഫീസിലോ സമർപ്പിക്കുക

**2.** നിരാമയ ഇൻഷുറൻസ്:

· ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പദ്ധതി

· കൊല്ലം ജില്ലയിലെ 'ആശ്രയ' എന്ന സ്ഥാപനമാണ് കേരളത്തിലെ നോഡൽ ഏജൻസി

· ഐ.പി. & ഒ.പി. സേവനങ്ങൾ ഇതിനകത്ത് വരുന്നുണ്ട്

· ഇൻഷുറൻസ് അനുവദിച്ച് കിട്ടിയതിനു മുൻപുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് സഹായകമാണ്

· അപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ വികലാംഗ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്, നിരാമയ ഫോം, ലീഗൽ ഗാഡിയൻഷിപ്പ് ഫോം, യു.ഐ.ഡി, എന്നിവ നോഡൽ ഏജൻസിക്ക് അയച്ചു കൊടുക്കുക

വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക്: വേണുഗോപാൽ എം. നായർ : 9446315656, 04742728905

**3.** ഡിസെബിലിറ്റി പെൻഷൻ:

- തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ വഴിയാണ് അപേക്ഷിക്കേണ്ടത്
- പ്രതിമാസം **1100/-** രൂപയാണ് ലഭിക്കുന്നത്

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപെടുക**:**

**1.** മിസ് എം. എസ്**.** കുമാരി ഇന്ദിര
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് , കൺസൾട്ടന്റ് ,
ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെൻറ് സെന്റർ,
തിരുവന്തപുരം
+91 9446901145

**2.** മിസ് രജിത എസ് എൽ
സോഷ്യൽ വർക്കർ, നിഷ്, തിരുവനന്തപുരം 0471-3066638