

कार्यक्रम मार्गदर्शिका (Event Guide)

लाखों कारण 6 अक्टूबर

विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस





विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस के संबंध में

प्रमस्तिष्क पक्षाघात एक सबसे कम समझी गई विकलांगता है—तथा प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोग विश्वभर के समुदायों में निगाहों से ओझल, विचारों से ओझल और विकल्पों से ओझल हैं। इसमें परिवर्तन करने की आवश्यकता है। विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस 75 से अधिक देशों में प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजार रहे लोगों, उनके परिवारों, सहारा देने वालों तथा संगठनों को एकजुट करता है। यह सभी ऐसा भविष्य सुनिश्चित करने के लक्ष्य के साथ जिसमें प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित बच्चों और वयस्कों को वही अधिकार, पहुँच और अवसर प्राप्त हों जो विश्व में किसी और व्यक्ति को प्राप्त हैं।

लगभग लाखों कारण

प्रमस्तिष्क पक्षाघात दुनियाभर में 17 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है, जिसका अर्थ है कि 6 अक्टूबर को आपकी आवाज़ सुनवाए जाने के लाखों कारण हैं। प्रमस्तिष्क पक्षाघात के संबंध में जागरूकता उत्पन्न करने और कार्रवाई करने, समुदाय और इसकी विविधता का उत्सव मनाने, तथा दुनिया को एक बेहतर स्थान बनाने के लिए इस विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस को इस आंदोलन में भाग लें। क्योंकि प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाला प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तन के लिए प्रयास करने का कारण है।

प्रारंभ करना

→ हमें फॉलो करें

हम Facebook, Twitter और Instagram पर @worldcpday नाम से हैं। हम आपको अभियान के माध्यम से हमारे पोस्ट साझा करने और विषय-सामग्री का पुनःउपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

सोशल मीडिया मार्गदर्शिका

आपके सोशल चैनलों पर #MillionsOfReasons के बारे में पोस्ट करने के चार अलग-अलग तरीके हैं। प्रत्येक प्रकार के पोस्टों के लिए संदेश के निर्देश तथा आपके फॉलोअर्स को संलग्न रखने और उन्हें विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस की यात्रा में साथ-साथ लेकर चलने के लिए सुझाव नीचे दिए गए हैं।

1. लाखों कारण (Millions Of Reasons) का परिचय दें
2. अपने फॉलोअर्स को उनका कारण साझा करने के लिए आमंत्रित करें
3. अपने फॉलोअर्स को प्रमस्तिष्क पक्षाघात के संबंध में फैली गलतफहमियों के बारे में जानकारी दें
4. लाखों प्रश्न – अपने समुदाय को उस परिवर्तन के संबंध में एकजुट करें जिसकी आपको सबसे अधिक आवश्यकता है

मुख्य पोस्ट

यह विषय-सामग्री आपके फॉलोअर्स को अभियान से परिचित कराने के लिए तैयार की गई है।

मिथक को भंग करना

यह विषय-सामग्री जागरूकता उत्पन्न करने और गलतफहमियों को हटाने का कार्य करती है। साझा करने योग्य तथ्य-आधारित विषय-सामग्री का उपयोग करते हुए, हम इस विषय-सामग्री को पुनःपोस्ट करके किसी को भी विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

कारण

यह विषय-सामग्री आपके समुदाय के भीतर मौजूद लोगों को प्रमस्तिष्क पक्षाघात के बारे में आवाज़ उठाने और प्रचार करने के उनके कारणों के बारे में पोस्ट करने के लिए आमंत्रित करती है।

लाखों प्रश्न

क्या आपके संगठन का लक्ष्य वही है जिसके लिए आप कार्य कर रहे हैं? आपको अपने स्थान में जिस हस्तक्षेप की सबसे अधिक आवश्यकता है उसकी माँग करने के लिए, अपने नेटवर्कों की शक्ति का उपयोग करके, विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस का लाभ कार्रवाई दिवस के रूप में उठाएं।

उदाहरण के ग्राफिक



सुझाए गए पोस्ट की प्रतिलिपि

प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजार रहे लोगों के लिए 6 अक्टूबर को प्रचार और समर्थन करने के लाखों कारण हैं।

#MillionsOfReasons

#WorldCerebralPalsyDay

----अगले पृष्ठ पर आपके लिए ---- इनके बारे में चुनिंदा मिथक और तथ्य दिए गए हैं

इन्हें टैग करना न भूलें

#MillionsOfReasons

#WorldCerebralPalsyDay

प्रमस्तिष्क पक्षाघात दुनियाभर में 1.7 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है और इस कारण से प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजार रहे लोगों के लिए 6 अक्टूबर को प्रचार और समर्थन करने की लाखों वजहें हैं।

हम आपका कारण सुनने के लिए आतुर हैं। हमें एक नोट लिखें या कोई कहानी पोस्ट करें तथा #MillionsOfReasons हैशटैग का उपयोग करते हुए हमें सूचित करें।

#MillionsOfReasons

#WorldCerebralPalsyDay

प्रमस्तिष्क पक्षाघात दुनियाभर में 1.7 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है, इसलिए प्रमस्तिष्क पक्षाघात को आज लोगों के सम्मुख रखने में हमारी सहायता करने के लाखों कारण हैं।

उदाहरण के लिए, 'हम सरकार से सभी इमारतों में सुलभ पहुँच का आदेश जारी करने का अनुरोध कर रहे हैं'

#MillionsOfReasons

#WorldCerebralPalsyDay

मिथक भंग करने वाली विषय-सामग्री

विषय-सामग्री के इस स्तम्भ का उद्देश्य प्रमस्तिष्क पक्षाघात के बारे में सामान्य मिथकों को भंग करना तथा इस स्थिति के परिमाण और प्रतिपादनों के बारे में तथ्यों का निर्धारण करना है।

मिथक: अधिकांश मामलों में प्रमस्तिष्क पक्षाघात जन्म के समय ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है

तथ्य: कुछ संख्या में लोगों में, प्रमस्तिष्क पक्षाघात जन्म के समय के दौरान जटिलताओं के कारण होता है। अधिकांश लोगों के लिए, प्रमस्तिष्क पक्षाघात गर्भावस्था के दौरान, जन्म के समय के दौरान, तथा जीवन के पहले वर्षों में जोखिमकारी घटकों के जटिल सम्मिलन के परिणामस्वरूप होता है।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित सभी लोगों को बौद्धिक विकलांगता होती है

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात हरकत और शारीरिक मुद्रा को प्रभावित करता है, तथा प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अधिकांश लोगों (55%) में बौद्धिक विकलांगता नहीं होती है। बौद्धिक रूप से विकलांग लोगों के लिए, बौद्धिक विकलांगता का स्तर मामूली से गंभीर तक हो सकता है।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात दुर्लभ है

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात बचपन की सबसे प्रमुख विकलांगता है तथा सामान्य रूप से बच्चों में असाध्य विकलांगता का सबसे सामान्य कारण है। दुनियाभर में प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले 1.7 लाख से अधिक लोग हैं।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोग इतना लंबा जीवन नहीं जी पाते हैं

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अधिकतर लोग स्वस्थ हैं और जनसाधारण के औसत व्यक्ति के समान ही जीवन गुजारने की आशा कर सकते हैं।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोग स्वतंत्र रूप से जीवन व्यतीत नहीं सकते हैं

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अनेक वयस्क आत्मनिर्भर होते हैं, जबकि अन्यो को संभवतः कुछ सहायता की आवश्यकता हो सकती है। प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित वयस्क जो आत्मनिर्भरता से जीवन व्यतीत करते हैं वे संभवतः निम्नलिखित कार्यनीतियों का उपयोग कर सकते हैं:

- चलने-फिरने में सहायक उपकरणों और स्थानांतरण उपकरणों सहित सहायक तकनीकें।
- घर और कार्यस्थल में संशोधन, जैसे व्हीलचेयर के उपयोगकर्ताओं के लिए कम ऊँचे काउन्टर।
- घरेलू दैनिक काम-काज जैसे संभावित रूप से कठिन कार्यों के लिए निजी देखरेख सहायता।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोगों की संतान नहीं हो सकती

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अनेक वयस्कों की अपनी स्वयं की संतानें हो सकती हैं और होती हैं। इसका कोई साक्ष्य नहीं है कि प्रमस्तिष्क पक्षाघात किसी व्यक्ति की जननक्षमता को प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त, प्रमस्तिष्क पक्षाघात के केवल कुछ मामलों की आनुवंशिक विकारों के कारण होते हैं, तथा यह स्थिति आमतौर पर वंशानुगत नहीं होती है।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित सभी लोग बोलने में असमर्थ होते हैं

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अधिकतर लोग भाषा का उपयोग करते हुए अपनी बात बताते हैं। प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोग इशारों, प्रतीक प्रणालियों तथा भाषा जनित करने वाले यंत्रों का उपयोग करते हुए भी अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं को प्रकट कर सकते हैं।



लक्ष्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित समुदाय को ऐसे आकर्षक साझा ग्राफिक उपलब्ध कराना जिनका उपयोग उनके व्यापक डिजिटल नेटवर्क में प्रमस्तिष्क पक्षाघात के तथ्यों के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए उनके डिजिटल चैनलों में किया जा सकता है।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात एक रोग / संक्रामक रोग है

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात रोग नहीं है तथा किसी भी रूप में एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को संचारित नहीं हो सकता है। आप किसी बच्चे या वयस्क के साथ स्वयं को प्रमस्तिष्क पक्षाघात के किसी प्रकार के संचरण के जोखिम के बिना उसे पकड़ सकते हैं, उससे खेल सकते हैं या परस्पर व्यवहार कर सकते हैं।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता खराब होती है

तथ्य: अधिक आय और अनेक मध्य-आय वाले समुदायों में, प्रमस्तिष्क पक्षाघात के साथ जीवन गुजारने वाले अधिकतर लोग स्वस्थ हैं तथा सार्थक अध्ययन, रुचियों और खेल का आनंद लेते हैं। उदाहरण के लिए, प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित 431 किशोरों के यूरोपीय सर्वेक्षण में उनके जीवन की गुणवत्ता को उनके सक्षम-शरीर वाले समकक्ष व्यक्तियों के बराबर पाया गया; एकमाल क्षेत्र जिसमें उन्हें जीवन की गुणवत्ता में कम पाया गया, वह 'मिलों और समकक्ष व्यक्तियों से सामाजिक सहयोग' था।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित लोग व्हीलचेयर का उपयोग करेंगे

तथ्य: हालांकि गंभीर प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित ऐसे लोग हैं जो व्हीलचेयर का उपयोग करते हैं, लेकिन ऐसे असंख्य लोग भी हैं जो किसी भी सहायता के बिना चल और दौड़ सकते हैं। 4 लोगों में से 1 व्यक्ति ही चल नहीं सकता है। प्रमस्तिष्क पक्षाघात लोगों को अलग-अलग रूप में प्रभावित करता है, तथा इसके प्रभाव व्यक्ति-दर-व्यक्ति अलग-अलग होते हैं।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात प्रत्येक व्यक्ति के लिए समान होता है

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात वास्तव में तंत्रिका-तंत्र के विकारों के एक विविध समूह के लिए ऐसा व्यापक शब्द है जिसमें बहुत अलग-अलग लक्षण शामिल हो सकते हैं। प्रमस्तिष्क पक्षाघात के तीन मुख्य प्रकार इस प्रकार हैं:

- ऐंठन संबंधी प्रमस्तिष्क पक्षाघात
 - दुर्गतिक प्रमस्तिष्क पक्षाघात (डाइस्टॉनिक और/या एथेटॉइड प्रमस्तिष्क पक्षाघात)
 - गतिविभ्रम प्रमस्तिष्क पक्षाघात
- मांसपेशी संबंधी ऐंठन, प्रमस्तिष्क पक्षाघात का सबसे अधिक सामान्य प्रकार है। कुछ लोगों में उपर्युक्त तीनों प्रकार का संयोजन भी हो सकता है।

मिथक: प्रमस्तिष्क पक्षाघात एक प्रगतिशील स्थिति है

तथ्य: प्रमस्तिष्क पक्षाघात, परिभाषा के अनुसार प्रगतिशील नहीं है। बहरहाल, लक्षणों में जीवनकाल के दौरान अन्य कारकों, जैसे व्यक्ति का सामान्य स्वास्थ्य और कुशल-क्षेम, आयु बढ़ना, या अन्य निहित स्थितियों के कारण परिवर्तन हो सकता है। मस्तिष्क की चोट जिसके कारण प्रमस्तिष्क पक्षाघात होता है, समय के साथ नहीं बढ़ती है बल्कि शरीर पर, विशेष रूप से पेशीकंकाली तंत्र पर, इसका प्रभाव समय बीतने के साथ व्यक्ति की हरकत या चलने-फिरने के स्तर, कार्य या दर्द में परिवर्तन कर सकता है। प्रमस्तिष्क पक्षाघात से पीड़ित व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को अनुकूलतम बनाना महत्वपूर्ण है।

संसाधन

हमारे पास ऐसे साधनों और परिसम्पत्तियों का पूरा समूह है जिसका उपयोग आपके विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस की योजना बनाने में किया जा सकता है। नीचे दी गई सामग्री को डाउनलोड करने के लिए worldcpday.org/tools पर जाएं। इनमें से प्रत्येक का अनुवाद यह सुनिश्चित करने के लिए अनेक भाषाओं में किया जाएगा कि हमारा संदेश दूर-दूर तक फैल सके।

लोगो

- लाखों कारण – विश्व प्रमस्तिष्क पक्षाघात दिवस 6 अक्टूबर

पोस्टर

- लाखों कारण प्रिंट पोस्टर
- लाखों कारण डिजिटल पोस्टर

इस पोस्टर को जलपान गृह, स्टोर के अगले भाग, या आपके स्थानीय व्यवसाय में लगाने पर विचार करें।

सोशल मीडिया

- लाखों कारण सोशल टाइलें
- लाखों कारण Facebook हेडर

शैक्षिक

- प्रमस्तिष्क पक्षाघात इन्फोग्राफिक क्या है
- प्रमस्तिष्क पक्षाघात स्लाइड शो क्या है
- रोग-निदान और उपचार का पोस्टर
- मेरे पसंदीदा शब्द पोस्टर

यदि आपको लाखों कारण को सक्रिय करने के लिए किसी भी मार्गदर्शन या सुझावों का आवश्यकता है, तो कृपया contact@worldcpday.org पर जाएं