

हेरचाह कार्यकर्ता व्यावहारिक तालिम

《प्रवेश सिकाइ: पाठ्यक्रम सारांश》

※ यस सामग्रीको अनुवाद संस्करण उपलब्ध छ।

【खण्ड १】

※ यस सामग्रीको अनुमति बिना पुनरुत्पादन वा पुनः प्रयोग निषेधित छ।

व्यावसायिक शिक्षा सूचना संस्था (KJK)

अध्याय १ मानव मर्यादा र स्वतन्त्रता

【यस अध्यायमा सिक्ने कुराहरू】

हेरचाहका आधारभूत सिद्धान्तहरू बुझ्ने: मर्यादा कायम राख्ने, स्वतन्त्रतालाई समर्थन गर्ने, सामान्यकरण (normalization), सेवाग्राहीको गोपनीयता संरक्षण, अधिकार वकालत।

खण्ड १ मानव बुझाइ र मर्यादा

१. मानिसलाई बुझ्नुको अर्थ

हेरचाह कार्यकर्ताहरू सेवाग्राहीको जीवनलाई समर्थन गर्ने विशेषज्ञ हुन्। त्यसका लागि मानिसलाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट बुझ्नु आवश्यक छ।

मानिसलाई बहुआयामिक रूपमा बुझ्न दुई दृष्टिकोणबाट विचार गर्न सकिन्छ:

- ① विगत, वर्तमान र भविष्यको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने
- ② हालको जीवनमा भएका कठिनाइहरू बुझ्ने

यस बुझाइमार्फत सेवाग्राहीलाई कस्तो प्रकारको जीवन समर्थन चाहिन्छ भन्ने समग्र रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

२. मानव मर्यादाको अर्थ

मानव मर्यादाको अर्थ हो "प्रत्येक व्यक्तिलाई एक व्यक्तिको रूपमा सम्मान गरिनु"। यसको अर्थ हो प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नै जीवनशैलीलाई मूल्याङ्कन गरिनु।

हेरचाहमा जीवन समर्थनका प्रविधिहरू यही 'मर्यादा'को आधारमा अभ्यास गरिन्छन्।

३. मानव अधिकार र मर्यादाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

मानव अधिकारको विचार मानव जातिको कठिन इतिहासबाट जन्मिएको हो। मानव अधिकारलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

- स्वतन्त्रताको अधिकार: व्यक्तिको स्वतन्त्र गतिविधिको ग्यारेन्टी गर्ने अधिकार
- सामाजिक अधिकार (जीवनको अधिकार): मानवोचित जीवनको व्यावहारिक ग्यारेन्टी गर्ने अधिकार

जापानमा, १९४६ को जापान संविधानमा स्वतन्त्रताको अधिकार र सामाजिक अधिकार (जीवनको अधिकार) समावेश गरिएको छ।

४. मर्यादासँग सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू

जापानमा मर्यादासँग सम्बन्धित सबैभन्दा महत्वपूर्ण कानून जापानको संविधान हो।

- धारा १३: सबै नागरिकलाई व्यक्तिको रूपमा सम्मान गरिनेछ (व्यक्तिको सम्मान)

· धारा २५: सबै नागरिकलाई स्वस्थ र सांस्कृतिक न्यूनतम जीवनस्तरको अधिकार छ (जीवनको अधिकार)
यसका अलावा, सामाजिक कल्याण ऐन, दीर्घकालीन हेरचाह बीमा ऐन, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको व्यापक समर्थन ऐनले पनि मानव मर्यादा र स्वतन्त्रतालाई मूल सिद्धान्तको रूपमा स्थापित गरेका छन्।

खण्ड २ स्वतन्त्रतालाई समर्थन गर्ने

१. हेरचाहमा स्वतन्त्रता भनेको के हो

"स्वतन्त्रता समर्थन" सुन्दा, मानिसहरू प्रायः सोच्छन् कि लक्ष्य "सेवाग्राहीलाई सबै काम आफैं गर्न सक्षम बनाउनु" हो। तर, हेरचाह कार्यकर्ताहरूले गर्नुपर्ने स्वतन्त्रता समर्थन यसभन्दा बढी छ।

"स्वतन्त्रता किसका लागि?" र "यो व्यक्ति आफ्नै तरिकाले कसरी बाँच्न सक्छ?" भन्ने महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण

स्वतन्त्रताको अर्थ हो अरूबाट समर्थन पाए वा नपाए पनि आफ्नो कार्यहरूमा जिम्मेवारी लिनु। आफ्नो क्षमताअनुसार जीवनशैली छनोट गरेर त्यसलाई अभ्यास गर्नु नै स्वतन्त्र जीवन हो।

"स्वतन्त्र वा आश्रित" भनेर द्विआधारी निर्णय गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा हेरचाह कार्यकर्ताहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ।

२. स्वतन्त्रताप्रतिको इच्छाशक्ति र प्रेरणा

स्वतन्त्रता समर्थनको महत्त्व भनेको हेरचाह आवश्यक पर्ने व्यक्तिको जीवनप्रतिको इच्छाशक्ति बढाउनु र उनीहरूलाई आफ्नै तरिकाले मर्यादित जीवन जिउन समर्थन गर्नु हो।

इच्छाशक्ति नभई स्वतन्त्रता थोपर्नु जबरजस्ती हुन सक्छ। सेवाग्राहीको आफ्नै इच्छाशक्ति जगाउने समर्थन प्रदान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

३. स्वतन्त्र जीवन समर्थनका दृष्टिकोणहरू

"जीवनको विषय सेवाग्राही हुन्" भन्ने कुरा बुझ्नु समर्थनको आधारभूत मनोभाव हो।

- सेवाग्राहीको इच्छाशक्ति र संकल्पमा आधारित जीवन निर्माणमा समर्थन
- मास्लोको आवश्यकताको पदानुक्रम: शारीरिक आवश्यकता → सुरक्षा → सम्बद्धता र माया → सम्मान → आत्म-साकार, क्रमशः पूरा गरिने

४. हेरचाहमा स्वतन्त्रता समर्थनको अभ्यास

【व्यावहारिक उदाहरण】 श्री/सुश्री C (९४ वर्ष, हेरचाह स्तर ४)

श्री/सुश्री C खाना खाँदा ओछ्याउने समस्याले चिन्तित थिए। भाँडाकुँडा परिवर्तन गरेर (सेतो भाँडाबाट रातो पृष्ठभूमिको भाँडामा) खाना राम्रोसँग देख्न सकिन्थ्यो, र उनीहरू सम्पूर्ण खाना खान सक्षम भए।

→ सेवाग्राहीका लागि 'गरिदिने' होइन, बरु उनीहरूको आफ्नै इच्छाशक्ति जगाएर कार्यमा जोड्ने समर्थन महत्त्वपूर्ण छ।

खण्ड ३ मानव अधिकार र मर्यादा

१. हेरचाहमा अधिकार वकालत र मानव अधिकारको सम्मान

हेरचाह कार्यकर्ताका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको प्रत्येक सेवाग्राही एक स्वतन्त्र व्यक्ति हुन् जो आफ्नै अनूठो जीवन बाँचिरहेका छन् भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा पहिचान गर्नु हो।

हेरचाह कार्यमा, सेवाग्राहीहरू आफ्नो दैनिक जीवनको विषय हुन् भन्ने कुरा सधैं मनमा राख्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

२. वृद्ध दुर्व्यवहारको वास्तविकता र हेरचाहका चुनौतीहरू

हेरचाह सुविधाका कर्मचारीहरूद्वारा वृद्धमाथि दुर्व्यवहारका परामर्श र रिपोर्टको संख्या बढ्दो छ (रेड्वा ५ वर्ष: ३,४४१ घटना)। सबैभन्दा सामान्य दुर्व्यवहार प्रकार "शारीरिक दुर्व्यवहार" हो।

हेरचाह कार्यकर्ताहरू सेवाग्राहीका मानव अधिकार संरक्षण गर्ने स्थितिमा छन्। भावनाहरू नियन्त्रण गर्ने विधिहरू सिकेर उच्च नैतिक आचरणका साथ काम गर्नु आवश्यक छ।

३. मर्यादा कायम राख्ने हेरचाह अभ्यास

मर्यादित जीवनलाई दुई पक्षबाट बुझ्न सकिन्छ:

- मानवीय साझापन: सामाजिक, क्षेत्रीय, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमिमा आधारित मानिसका लागि बिल्कुल स्वाभाविक जीवनशैली
- व्यक्तिगत विशिष्टता: प्रत्येक सेवाग्राहीको आफ्नै व्यक्तित्व र मूल्यहरूको सम्मान गर्ने ("रुचिहरू")

"आफ्नै तरिकाको जीवन" साकार पार्नका लागि व्यक्तिको आफ्नै छनोट र निर्णय (आत्म-निर्णय) आवश्यक छ।

४. सामान्यकरण (Normalization) को प्राप्ति

सामान्यकरण (normalization) भनेको सबै मानिसहरू — अपाङ्गता, उमेर वा क्षमताको भेदभाव नगरी — सामान्य जीवन बाँच्न सक्ने समाजको लक्ष्य राख्ने विचार हो, अलग्याउने र एकान्त बनाउने सट्टा।

- सामान्य जीवनशैली, काम, अवकाश र सम्बन्धका अवस्थाहरू सामान्य मानिसहरूको जस्तो नजिक ल्याउनु
- "उनीहरूलाई जस्ताको तस्तै स्वीकार गर्ने र सामान्य जीवन अवस्था प्रदान गर्ने" (Bank-Mikkelsen)

५. गोपनीयताको संरक्षण

गोपनीयता भनेको अत्यन्त व्यक्तिगत जानकारी हो जुन अरूले थाहा पाउन नचाहिने हुन्छ। यो जानकारी आफैं नियन्त्रण गर्ने अधिकार नै गोपनीयताको अधिकार हो।

हेरचाहका अवस्थाहरूमा, प्रायः सेवाग्राहीको गोपनीयतासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुन अपरिहार्य हुन्छ। सेवाग्राहीको मानव अधिकार र मर्यादाको सम्मान गर्दै विश्वासको सम्बन्ध निर्माण गर्न र मानसिक बोझ कम गर्न प्रयास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

【गोपनीयता संरक्षण जाँच सूची】

- हेरचाह कार्यकर्ताले आफ्नो सुविधाका लागि कोठाको पर्दा खुला राखेका छन् कि?
- शौचालयको आवाज अरूले सुन्न सक्ने कुरामा ध्यान दिइएको छ कि?
- अरू मानिस भएको ठाउँमा सेवाग्राहीलाई नाङ्गो बनाइएको छ कि?
- सेवाग्राही नखाना चाहेको बेला जबरजस्ती खुवाइएको छ कि?

अध्याय १ सिकाइका मुख्य बुँदाहरूको सारांश

मुख्य शब्द	सामग्री
मानव मर्यादा	प्रत्येक व्यक्तिलाई व्यक्तिको रूपमा सम्मान गरिनु। प्रत्येकको आफ्नै जीवनशैलीको मूल्याङ्कन।
स्वतन्त्रता समर्थन	केवल 'आफैं गर्न सक्षम बनाउनु' मात्र होइन। सेवाग्राहीले आफ्नो इच्छित जीवन छनोट गरेर साकार पार्न समर्थन गर्नु।
स्वतन्त्रता र निर्भरता	'स्वतन्त्र वा निर्भर' भन्ने द्विआधारी छनोट होइन। स्वतन्त्रता र निर्भरताबीच लचिलो रूपमा आउजाउ गर्दै आफ्नै तरिकाले जीवन जारी राख्न सकिन्छ।
सामान्यकरण	अपाङ्गता वा उमेरको भेदभाव नगरी सबैले सामान्य जीवन बाँच्न सक्ने समाजको लक्ष्य राख्ने विचार।
गोपनीयता	अरूले थाहा पाउन नचाहिने व्यक्तिगत जानकारी। हेरचाहका अवस्थाहरूमा विशेष सचेत रूपमा संरक्षण गर्न आवश्यक।
अधिकार वकालत	जब सेवाग्राहीको अधिकार उल्लङ्घन हुन्छ वा उनीहरू आफैं बोल्न गाह्रो हुन्छ, हेरचाह कार्यकर्ताले सक्रिय रूपमा उनका तर्फबाट प्रतिक्रिया दिने।
शारीरिक बन्धन निषेध	दीर्घकालीन हेरचाह बीमा सुविधाहरूमा शारीरिक बन्धन पूर्णतः निषेधित। अपरिहार्य आपातकालीन अवस्थाका ३ शर्तहरू (तत्कालता, विकल्प नहुनु, अस्थायिता) पुष्टि गर्नु आवश्यक।

अध्याय २ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणाली बुझ्ने (समाज बुझाइ १)

खण्ड १ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणालीको पृष्ठभूमि र उद्देश्य

【यस खण्डमा सिक्ने कुराहरू】

दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणाली किन, कहिले र कस्तो पृष्ठभूमिमा सिर्जना गरियो भन्ने कुरा बुझ्ने।
सिकाइ लक्ष्य: प्रणालीको संरचना, उद्देश्य, सेवाका प्रकार र सामग्री, प्रयोगको प्रक्रिया, प्रयोगकर्ता शुल्क र विशेषज्ञहरूको भूमिका बुझेर सेवाग्राहीलाई सल्लाह दिन सक्ने।

१. प्रणाली सिर्जनाको सामाजिक पृष्ठभूमि

दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणाली सन् २०००मा (हेइसेइ १२) सुरु भयो। यो प्रणाली सिर्जना हुनुका तीन मुख्य कारणहरू छन्:

- ① जनसंख्या बृद्धावस्थाकरण बढ्दै गएको
- ② हेरचाह वा समर्थन आवश्यक पर्ने वृद्धहरूको संख्या बढेको
- ③ परिवारले मात्रै वृद्धहरूको हेरचाह गर्न असम्भव भएको

जापानमा, २०२४ मा बृद्धावस्था दर २९.३% थियो, जो विश्वमा सबैभन्दा उच्च मध्ये एक हो।

२. दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणालीका आधारभूत सिद्धान्तहरू

【दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणालीका ७ आधारभूत सिद्धान्तहरू】

- ① वृद्धहरूको मर्यादा कायम राख्ने
- ② हेरचाहको आवश्यकता घटाउन र रोकथाम गर्नमा जोड दिने
- ③ चिकित्सा सेवासँग पर्याप्त समन्वय गर्ने
- ④ बीमित व्यक्तिहरूको स्वतन्त्र छनोटमा आधारित सेवा प्रदान गर्ने
- ⑤ निजी क्षेत्रको क्षमता प्रयोग गरी विविध सेवा प्रदायकहरूद्वारा सेवा प्रदान गर्ने
- ⑥ घरमा स्वतन्त्र दैनिक जीवनमा जोड दिने
- ⑦ राष्ट्रिय एकता (४० वर्ष र माथिका व्यक्तिहरूले बीमा शुल्क तिर्ने)

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त: वृद्धहरूको मर्यादा कायम राख्ने, हेरचाहको सामाजिककरण, वृद्धहरूको स्वतन्त्रतालाई समर्थन गर्ने

खण्ड २ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणालीको आधारभूत बुझाइ

१. बीमाकर्ता र बीमित व्यक्तिहरू

प्रकार	आवश्यकताहरू	सेवा प्रयोग अवस्था
श्रेणी १ बीमित	नगरपालिका/शहर क्षेत्रमा ठेगाना भएका ६५ वर्ष वा माथिका व्यक्ति	हेरचाह वा समर्थन आवश्यक पर्ने अवस्था
श्रेणी २ बीमित	नगरपालिका/शहर क्षेत्रमा ठेगाना भएका ४० देखि ६५ वर्षभन्दा कम उमेरका स्वास्थ्य बीमामा दर्ता भएका व्यक्ति	विशेष रोग (१६ प्रकार) का कारण हेरचाह वा समर्थन आवश्यक पर्ने अवस्था

२. हेरचाह आवश्यकता प्रमाणीकरण वर्गीकरण

वर्गीकरण	अवस्था (सामान्य मार्गदर्शन)
समर्थन आवश्यक १	हेरचाह नचाहिने तर दैनिक जीवनको केही भागमा समर्थन आवश्यक पर्ने अवस्था।
समर्थन आवश्यक २	समर्थन आवश्यक १ जस्तै, तर हेरचाह सेवा प्रयोग गरेपछि शारीरिक र मानसिक कार्यक्षमता सुधार हुने अपेक्षा गरिने।
हेरचाह आवश्यक १	उद्दा वा हिँड्दा अस्थिर। मलत्याग, नुहाउने आदिमा आंशिक सहयोग आवश्यक।
हेरचाह आवश्यक २	एकलै उठ्न वा हिँड्न गाह्रो। मलत्याग, नुहाउने आदिमा आंशिक वा पूर्ण सहयोग आवश्यक।
हेरचाह आवश्यक ३	एकलै उठ्न वा हिँड्न असम्भव। मलत्याग, नुहाउने, लुगा लाउने आदिमा पूर्ण सहयोग आवश्यक।
हेरचाह आवश्यक ४	दैनिक जीवनमा क्षमता उल्लेखनीय रूपमा घटेको, मलत्याग, नुहाउने, लुगा लाउने आदिमा पूर्ण सहयोग आवश्यक।
हेरचाह आवश्यक ५	दैनिक जीवनका सबै पक्षहरूमा पूर्ण सहयोग आवश्यक। इच्छा सञ्चार गर्न पनि गाह्रो भएको अवस्था समावेश।

३. सेवाका प्रकारहरू

घर-आधारित हेरचाह सेवाहरू

सेवाको नाम	सामग्री
घरमा हेरचाह (गृह सहायता)	हेरचाह कार्यकर्ता घर भ्रमण गर्दछन्। व्यक्तिगत हेरचाह (मलत्याग, खाना, लुगा फेर्ने, नुहाउने आदि) र दैनिक जीवन सहायता (सफाइ, धुलाइ, खाना पकाउने आदि) प्रदान गर्दछन्।
घरमा नुहाउने हेरचाह	घरमा नुहाउन गाह्रो भएका सेवाग्राहीको घरमा पोर्टेबल बाथटब लिएर भ्रमण गरी नुहाउने सहायता प्रदान गर्ने।
घरमा नर्सिङ सेवा	नर्सहरू आदिले घर भ्रमण गर्दछन्। अवस्थाको अनुगमन, परिचर्या र चिकित्सा सहायता (चिकित्सकको निर्देशन आवश्यक) प्रदान गर्दछन्।
घरमा पुनर्स्थापना	भौतिक चिकित्सक, व्यावसायिक चिकित्सक, वाक् चिकित्सकले घर भ्रमण गरी कार्यात्मक प्रशिक्षण प्रदान गर्दछन् (चिकित्सकको निर्देशन आवश्यक)।
दिनको सेवा (Day Service)	दिनको सुविधामा नुहाउने, खाना र कार्यात्मक प्रशिक्षण जस्ता हेरचाह प्रदान गर्दछन्। दैनिक क्षमता १९ वा बढी।
छोटो अवधिको बसाइ (Short Stay)	विशेष नर्सिङ होम आदिमा छोटो अवधिको बसाइ। नुहाउने, मलत्याग, खाना र कार्यात्मक प्रशिक्षण। परिवारको हेरचाह बोझ कम गर्न र आपातकालमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
कल्याण उपकरण भाडा	हेरचाहको कारण आवश्यक ओछ्यान, ह्वीलचेयर जस्ता कल्याण उपकरणहरू बीमा लाभको रूपमा भाडामा दिइन्छ।
घर सुधार	हेरचाहको कारण आवश्यक घर सुधार कार्यहरू (ह्यान्डरेल स्थापना, खुड्किलो हटाउने आदि) को केही खर्च बीमा लाभमा समावेश।

सुविधा सेवाहरू

सुविधाको नाम	विशेषताहरू
दीर्घकालीन हेरचाह कल्याण सुविधा (विशेष नर्सिङ होम)	नुहाउने, मलत्याग, खाना, दैनिक जीवन सहायता, कार्यात्मक प्रशिक्षण र स्वास्थ्य व्यवस्थापन प्रदान। सामान्यतः हेरचाह स्तर ३ वा माथिकाहरूका लागि।
दीर्घकालीन हेरचाह स्वास्थ्य सुविधा	चिकित्सा व्यवस्थापन अन्तर्गत नर्सिङ, हेरचाह, कार्यात्मक प्रशिक्षण र आवश्यक चिकित्सा उपचार प्रदान। पुनर्स्थापना र घर फर्कन समर्थन।
दीर्घकालीन हेरचाह चिकित्सा सुविधा	चिकित्सा व्यवस्थापन, नर्सिङ, हेरचाह, कार्यात्मक प्रशिक्षण र आवश्यक चिकित्सा उपचार प्रदान। मुख्यतः दीर्घकालीन उपचार आवश्यक भएकाहरूका लागि।

४. वित्तीय संरचना

【वित्तीय संरचना】

सार्वजनिक कोष ५०%: राष्ट्रिय २०% + प्रान्त १२.५% + नगरपालिका/शहर १२.५%

बीमा शुल्क ५०%: श्रेणी १: २३% + श्रेणी २: २७%

- सामान्यतः प्रयोगकर्ताले १०% तिर्छन् (आयअनुसार २०% वा ३०%)
- हेरचाह योजना निर्माणका लागि कुनै प्रयोगकर्ता शुल्क छैन
- खाना, बसोबास र दैनिक जीवन खर्चहरू पूर्णतः प्रयोगकर्ताले तिर्नुपर्छ

खण्ड ३ दीर्घकालीन हेरचाह बीमामा विशेषज्ञहरूको भूमिका

१. हेरचाह कार्यकर्ताको भूमिका

हेरचाह कार्यकर्ता 'एकलै समर्थन गर्ने व्यक्ति' होइनन्। उनीहरू टोलीका सदस्यको रूपमा चिकित्सक, नर्स, PT, OT, ST जस्ता धेरै विशेषज्ञहरूसँग समन्वय गरेर काम गर्दछन्।

हेरचाह कार्यकर्ताले 'वकालतकर्ता (advocate)' को भूमिका पनि निभाउँछन् — अन्य विशेषज्ञहरूले नभेटेको वृद्धहरूको अपील र इच्छाहरू ग्रहण गरेर उनीहरूको तर्फबाट वरिपरि पठाउँछन्।

२. हेरचाह व्यवस्थापकको भूमिका

विषय	सामग्री
योग्यता	स्वास्थ्य, चिकित्सा वा कल्याण क्षेत्रमा ५ वर्ष वा बढीको व्यावहारिक अनुभव भएका विशेषज्ञ (हेरचाह कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता, नर्स, PT, OT, चिकित्सक आदि), परीक्षा उत्तीर्ण गरेर व्यावहारिक तालिम पूरा गरेपछि दर्ता गर्ने
नवीकरण	प्रत्येक ५ वर्षमा नवीकरण आवश्यक (निर्धारित तालिम पूरा गर्नुपर्ने)
मुख्य कार्यहरू	① घर हेरचाह योजना निर्माण ② हेरचाह आवश्यकता प्रमाणीकरणसँग सम्बन्धित कार्य ③ लाभ व्यवस्थापन ④ सुविधा हेरचाह समर्थन
जिम्मेवारी सीमा	घर हेरचाह समर्थन: प्रति व्यक्ति अधिकतम ४४ जना (सिद्धान्ततः) सुविधा: प्रति व्यक्ति अधिकतम १०० जना

विशेषज्ञ	मुख्य भूमिका र विशेषताहरू
हेरचाह कार्यकर्ता	बहु-विषयक टोलीको सदस्यको रूपमा समन्वय। सेवाग्राहीका लागि वकालतकर्ताको भूमिका पनि निभाउँछन्
हेरचाह व्यवस्थापक	हेरचाह योजना निर्माण। सेवाग्राही र परिवारको इच्छा प्रतिबिम्बित गर्दै सेवा समन्वय
चिकित्सक/दन्त चिकित्सक	चिकित्सा समस्याहरूमा प्रतिक्रिया। नुहाउने र चिकित्सा हेरचाहमा निर्देशन र सल्लाह
फार्मासिस्ट	औषधिको प्रभाव, दुष्प्रभाव, औषधि मार्गदर्शन। वृद्धहरूलाई सही तरिकाले औषधि लिन सहयोग
नर्स	परिचर्या हेरचाह र चिकित्सकको सहायता। सेवाग्राहीको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्नु अनिवार्य
PT (भौतिक चिकित्सक)	हिँड्ने, चल्ने, अंग र धड्को कार्यात्मक पुनर्स्थापनामा विशेषज्ञ
OT (व्यावसायिक चिकित्सक)	हातको कौशल, संज्ञानात्मक कार्यहरू र निर्णयमा विशेषज्ञ
ST (वाक् चिकित्सक)	भाषा, श्रवण र निस्लेसँग सम्बन्धित कार्यहरूमा विशेषज्ञ
सामाजिक कार्यकर्ता	जीवन कठिनाइहरूमा परामर्श समर्थन। सामुदायिक व्यापक समर्थन केन्द्रमा अनिवार्य पद

"Od सिकाइका मुख्य बुँदाहरू

- हेरचाह कार्यकर्ता 'एकलै समर्थन गर्ने व्यक्ति' होइनन् तर बहु-विषयक टोलीका सदस्यको रूपमा कार्य गर्न आवश्यक छ।
- हेरचाह कार्यकर्ताले वकालतकर्ताको महत्वपूर्ण भूमिका निभाउँछन् — अन्य विशेषज्ञहरूले नभेटेको वृद्धहरूको अनकहा अपील र इच्छाहरू ग्रहण गरेर वरिपरि पठाउँछन्।
- हेरचाह व्यवस्थापक दीर्घकालीन हेरचाह बीमाको मुख्य कडी हो। हेरचाह कार्यकर्तासँग द्विपक्षीय सहयोग सम्बन्ध छ।

अध्याय ३ सामाजिक संरचना बुझ्ने (समाज बुझाइ II)

खण्ड १ सामाजिक र जीवन संरचना

१. पारिवारिक जीवनका आधारभूत कार्यहरू

- परिवारको भूमिका (क्याबिनेट कार्यालय सर्वेक्षण, क्रमानुसार): ① आराम र विश्रामको ठाउँ (६१.८%), ② पारिवारिक मेलमिलापको ठाउँ (६०.२%), ③ पारिवारिक बन्धन बलियो बनाउने ठाउँ (४२.९%)
- पारिवारिक कार्यहरूको बाहिरीकरण: औद्योगिकरण र आधुनिकीकरणसँगै, आर्थिक, शैक्षिक र हेरचाह जस्ता कार्यहरू समाजमा स्थानान्तरण भयो। दीर्घकालीन हेरचाह बीमा प्रणाली यसको एउटा उदाहरण हो ('हेरचाहको सामाजिककरण')।

२. परिवार

प्रकार	विशेषताहरू
केन्द्रीय परिवार	विवाहबाट गठन भई मृत्युले विघटन हुने एक पुस्ताको परिवार। आधुनिक जापानमा प्रमुख।
वंश परिवार	उत्तराधिकारीले विवाहपछि पनि आमाबाबासँगै बस्ने र पुस्तादर पुस्ता सुम्पिने परिवार। जापानको पुरानो परिवार प्रणाली।
विस्तारित परिवार	धेरै छोराछोरीका परिवारहरू आमाबाबासँगै बस्ने सिद्धान्तमा आधारित परिवार।

- हालका परिवर्तनहरू: ३० वर्षमा एकलै बस्ने वृद्धहरूको संख्या ४ गुणाभन्दा बढी। हेरचाह आवश्यक व्यक्तिहरूका मुख्य हेरचाहकर्ताहरूमध्ये ४५.९% एकै घरमा बस्नेहरू हुन्, जसमध्ये करिब ७०% महिला हुन्।
- हेरचाहका कारण जागिर छोड्ने: अक्टोबर २०२१ देखि सेप्टेम्बर २०२२ सम्मको १ वर्षमा करिब १,०६,००० मानिस (करिब ८०% महिला) ले हेरचाह/परिचर्याका कारण अधिल्लो जागिर छाडे।

खण्ड २ सहअस्तित्व समाज निर्माणका लागि प्रणाली र नीतिहरू

१. सहअस्तित्व समाज भनेको के हो?

सहअस्तित्व समाज: एउटा समाज जहाँ बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समेत सबैले समुदायमा सँगै बाँच्न, सँगै जीवनको उद्देश्य सिर्जना गर्न र एकअर्कालाई उन्नत गर्न सक्छन्।

- सामाजिक समावेशन: सबैलाई विकल्प र स्वतन्त्रता दिएर आफ्नै तरिकाले बाँच्न सक्ने समाज निर्माण गर्ने लक्ष्य
- ४ तहको संरचना: आत्म-सहायता → पारस्परिक सहायता → सामाजिक बीमा → सार्वजनिक सहायता

खण्ड ३ सामाजिक सुरक्षा प्रणाली

१. सामाजिक सुरक्षाको अवधारणा र दायरा

सामाजिक सुरक्षा प्रणाली भनेको जीवनका जोखिमहरू (बिरामी, बेरोजगारी, हेरचाह, गरिबी आदि) विरुद्ध सार्वजनिक जिम्मेवारीमा जीवन स्थिर बनाउने प्रणाली हो। आधार जापानको संविधानको धारा २५ (जीवनको अधिकार) हो।

- ① आय सुरक्षा: पेन्सन बीमा र सार्वजनिक सहायता जस्ता नगद लाभ प्रदान गर्ने प्रणाली
- ② चिकित्सा सुरक्षा: स्वास्थ्य बीमा जस्ता चिकित्सा सेवा वा खर्चको ग्यारेन्टी गर्ने प्रणाली
- ③ सामाजिक कल्याण: बाल कल्याण, अपाङ्गता कल्याण, वृद्ध कल्याण आदि

२. सामाजिक सुरक्षाका ४ कार्यहरू

कार्य	सामग्री
① जीवन स्थिरीकरण र सुधार	जीवनका जोखिमहरूमा प्रतिक्रिया दिएर जीवनमा स्थिरता र मनशान्ति ल्याउँछ
② आय पुनर्वितरण	कर र बीमा शुल्कमार्फत आय हस्तान्तरणले असमानता कम गर्छ र कम आयका मानिसहरूको जीवन स्थिर बनाउँछ
③ परिवार कार्य समर्थन र प्रतिस्थापन	कमजोर भएको पारिवारिक कल्याण कार्यलाई दीर्घकालीन हेरचाह बीमा, नर्सरी स्कुल आदिमार्फत समाजले पूरक र प्रतिस्थापन गर्छ
④ आर्थिक स्थिरीकरण	सामाजिक सुरक्षाले व्यक्तिलाई मात्र नभई क्षेत्रीय र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई पनि स्थिर बनाउँछ

३. पेन्सन बीमा

- तह १: आधारभूत पेन्सन (राष्ट्रिय पेन्सन) — सबै नागरिकले भाग लिन्छन्। तीन प्रकार: वृद्धावस्था, अपाङ्गता र बाँचेका
- तह २: कर्मचारी पेन्सन — कम्पनी कर्मचारी र सरकारी कर्मचारीले थप भाग लिन्छन्
- तह ३: कर्पोरेट पेन्सन, iDeCo र अन्य ऐच्छिक निजी पेन्सन

४. स्वास्थ्य बीमा

प्रकार	लक्षित	बीमाकर्ता
स्वास्थ्य बीमा (कर्मचारी बीमा)	कम्पनी कर्मचारी, सरकारी कर्मचारी र उनीहरूका आश्रित	स्वास्थ्य बीमा संघ, जापान स्वास्थ्य बीमा संघ (Kyokai-kenpo) आदि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा	स्व-रोजगार, कृषि/वन/मत्स्य कर्मी, बेरोजगार आदि (स्वास्थ्य बीमामा दर्ता नभएका)	प्रान्त, नगरपालिका/शहर, राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा संघ
वृद्धहरूका लागि ढिलो चरण चिकित्सा प्रणाली	७५ वर्ष वा माथिका (निश्चित अपाङ्गता भएका ६५ वर्ष वा माथिका पनि)	वृद्धहरूका लागि व्यापक चिकित्सा संघ

५. सार्वजनिक सहायता (जीवन निर्वाह सहायता)

जीवन निर्वाह सहायता जापानको संविधानको धारा २५ मा आधारित अन्तिम सुरक्षा जाल हो। ८ प्रकारका सहायताहरू:

सहायताको प्रकार	भुक्तानी विधि	मुख्य सामग्री
जीवन निर्वाह सहायता	नगद	खाना, लुगा, बिजुली पानी आदि दैनिक जीवन खर्च
शिक्षा सहायता	नगद	पाठ्यपुस्तक, विद्यालय सामग्री, यातायात सामग्री आदि
आवास सहायता	नगद	भाडा, घर मर्मत खर्च आदि
चिकित्सा सहायता	वस्तु	परामर्श, औषधि, उपचार, शल्यक्रिया, परिचर्या आदि
हेरचाह सहायता	वस्तु	घर हेरचाह, सुविधा हेरचाह, हेरचाह रोकथाम, कल्याण उपकरण आदि
प्रसूति सहायता	नगद	प्रसव सहायता, स्वच्छता सामग्री आदि
जीविका सहायता	नगद	जीविकाका लागि कोष, सीप प्राप्ति, रोजगारी

अन्त्येष्टि सहायता	नगद	पोस्टमार्टम, शव ढुवानी, दाहसंस्कार, विसर्जन आदि
--------------------	-----	---

खण्ड ४ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि व्यापक समर्थन प्रणाली

१. अपाङ्गताका प्रकार र परिभाषा

अपाङ्गताको प्रकार	आधार कानून	मुख्य बुँदाहरू
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	शारीरिक अपाङ्गता कल्याण ऐन	१८ वर्ष वा माथिका; शारीरिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका
बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	बौद्धिक अपाङ्गता कल्याण ऐन	प्रत्येक प्रान्तले स्वतन्त्र रूपमा प्रमाणित (कानुनी परिभाषा छैन)
मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण ऐन	स्किजोफ्रेनिया, मनोभ्रंश, लत आदि समावेश
विकासात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	विकासात्मक अपाङ्गता समर्थन ऐन	अटिज्म, एस्पर्जर सिन्ड्रोम, सिकाइ विकार आदि
दुर्लभ रोगी	अपाङ्गता व्यापक समर्थन ऐन	अप्रिल २०२५ देखि ३७६ रोगहरू लागू

खण्ड ५ हेरचाह अभ्याससँग सम्बन्धित विभिन्न प्रणालीहरू

१. दैनिक जीवन स्वतन्त्रता समर्थन परियोजना

यो परियोजनाले अपर्याप्त निर्णय क्षमता भएका व्यक्तिहरू (मनोभ्रंश भएका वृद्ध, बौद्धिक अपाङ्गता, मानसिक अपाङ्गता आदि) लाई समाजमा स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न सक्षम बनाउन, उनीहरूसँगको सम्झौताको आधारमा, कल्याण सेवाहरूको प्रयोगमा सहायता प्रदान गर्दछ।

२. वयस्क संरक्षकत्व प्रणाली

प्रणालीको प्रकार	लक्षित व्यक्ति	मुख्य सामग्री
वैधानिक संरक्षकत्व (संरक्षकत्व, सुरक्षण, सहायता)	सामान्यतः निर्णय क्षमता नभएका वा अपर्याप्त भएका व्यक्ति	पारिवारिक अदालतले छानेको वयस्क संरक्षकले व्यक्तिको सुरक्षा र समर्थन गर्छ।
ऐच्छिक संरक्षकत्व	व्यक्तिसँग पर्याप्त निर्णय क्षमता हुँदा प्रयोग	व्यक्तिले आफैले छानेको प्रतिनिधिसँग नोटरी कागजातमार्फत प्रतिनिधिमण्डल सम्झौता गर्छन्

३. दुर्व्यवहार रोकथाम प्रणालीहरू

① वृद्ध दुर्व्यवहार रोकथाम ऐन (२००६ मा लागू)

दुर्व्यवहारको प्रकार	व्यवहारको सामग्री
① शारीरिक दुर्व्यवहार	शारीरिक चोट पुर्याउने वा पुर्याउन सक्ने हिंसाका कार्यहरू
② हेरचाह/हेरविचारको उपेक्षा	खाना नदिने वा लामो समयसम्म एक्लो छाड्ने कार्यहरू
③ मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार	गाली गर्ने वा अस्वीकार गर्ने कार्यहरू
④ यौन दुर्व्यवहार	अश्लील कार्यहरू गर्ने वा गराउने
⑤ आर्थिक दुर्व्यवहार	सम्पत्तिको अनुचित प्रयोग वा अनुचित आर्थिक लाभ लिने कार्यहरू

② अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमाथि दुर्व्यवहार रोकथाम ऐन (२०१२ मा लागू)

३ प्रकार: हेरचाहकर्ताद्वारा दुर्व्यवहार, अपाङ्गता कल्याण सुविधा कर्मचारीद्वारा दुर्व्यवहार, नियोक्ताद्वारा दुर्व्यवहार। शंकास्पद

दुर्व्यवहार पत्ता लगाउने व्यक्तिले तुरुन्त नगरपालिकालाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ (रिपोर्ट गर्ने दायित्व गोपनीयताभन्दा प्राथमिकता पाउँछ)।

③ बाल दुर्व्यवहार रोकथाम ऐन (२००० मा लागू)

दुर्व्यवहारको प्रकार	व्यवहारको सामग्री
① शारीरिक दुर्व्यवहार	बच्चाको शरीरमा चोट पुर्याउने वा पुर्याउन सक्ने हिंसाका कार्यहरू
② यौन दुर्व्यवहार	बच्चासँग अश्लील कार्यहरू गर्ने वा गराउने
③ उपेक्षा	बच्चाको सामान्य विकासमा बाधा पुर्याउने गरी खाना उल्लेखनीय रूपमा घटाउने वा लामो समयसम्म एक्लो छाड्ने
④ मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार	उल्लेखनीय गाली गर्ने वा उल्लेखनीय अस्वीकार गर्ने, घरेलु हिंसा र बच्चाको उल्लेखनीय मनोवैज्ञानिक आघात पुर्याउने कार्यहरू

४. व्यक्तिगत जानकारी संरक्षण

दायित्वको प्रकार	आधार/सामग्री
ईमानदारी दायित्व (धारा ४४-२)	व्यक्तिगत मर्यादा कायम राख्न र स्वतन्त्र दैनिक जीवन जिउन सक्षम बनाउन, जिम्मेवारीमा रहेका व्यक्तिहरूको दृष्टिकोणबाट सधैं ईमानदारीपूर्वक काम गर्नुपर्छ।
विश्वसनीयता हानि पुर्याउने कार्यहरूमा निषेध (धारा ४५)	सामाजिक कार्यकर्ता वा हेरचाह कार्यकर्ताको विश्वसनीयतालाई हानि पुर्याउने कार्यहरू गर्न हुँदैन।
गोपनीयता दायित्व (धारा ४६)	उचित कारण बिना कामको क्रममा थाहा पाएका व्यक्तिगत जानकारी खुलासा गर्न हुँदैन। जागिर छाडेपछि पनि लागू।

अध्याय ३ सिकाइका बुँदाहरू (सारांश)

प्रणाली	मुख्य बुँदाहरू
सामाजिक सुरक्षा प्रणाली	३ भागले गठित: नगद लाभ, चिकित्सा लाभ र सामाजिक कल्याण प्रावधान। ४ कार्यहरू: ① जीवन स्थिरीकरण/सुधार, ② आय पुनर्वितरण, ③ परिवार समर्थन/प्रतिस्थापन, ④ आर्थिक स्थिरीकरण
पेन्सन बीमा	आय सुरक्षा र आर्थिक समर्थन गर्ने प्रणाली
स्वास्थ्य बीमा	स्वास्थ्य बीमा (कर्मचारी), राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा (स्व-रोजगार आदि), वृद्धहरूका लागि ढिलो चरण चिकित्सा प्रणाली (७५+ वर्ष)
रोजगारी बीमा	बेरोजगारी रोकथाम, रोजगारी अवस्था सुधार, रोजगारी अवसर वृद्धि, व्यावसायिक क्षमता विकास लक्ष्य राख्दछ
कामदार दुर्घटना क्षतिपूर्ति बीमा	काम वा यात्रामा चोट, बिमारी, अपाङ्गता वा मृत्युमा सुरक्षा। सरकारले व्यवस्थापन गर्छ।
जीवन निर्वाह सहायता	जापानको सार्वजनिक सहायता। प्रान्त र नगरपालिका/शहरको कल्याण कार्यालयले जीवन निर्वाह सहायता ऐनअनुसार कार्यान्वयन गर्छ।

“Od सिकाइका मुख्य बुँदाहरू

- सामाजिक सुरक्षाको आधार जापानको संविधानको धारा २५ (जीवनको अधिकार) हो।
- पेन्सनको ३ तह संरचना: तह १ = राष्ट्रिय पेन्सन, तह २ = कर्मचारी पेन्सन, तह ३ = निजी पेन्सन।
- स्वास्थ्य बीमा: ३ प्रकार — स्वास्थ्य बीमा (कर्मचारी), राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा, ढिलो चरण प्रणाली (७५+ वर्ष)।
- जीवन निर्वाह सहायता: ४ सिद्धान्त, ४ नियम, ८ प्रकारका सहायता। अन्तिम सुरक्षा जाल।
- दुर्व्यवहार रोकथाम ३ ऐनहरू: वृद्ध (५ प्रकार), अपाङ्गता (३ प्रकार), बाल (४ प्रकार)।
- गोपनीयता दायित्व: हेरचाह कार्यकर्ता ऐनको धारा ४६। जागिर छाडेपछि पनि जारी।

