અમારો સંપર્ક સાધવો

Contact a Family નો સંપર્ક સાધો:
0808 808 3555
સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 10 થી સાંજે 4 સુધી અને સોમવારે સાંજે 5.30 થી 7.30 ખુલે છે.
આ કોલ મફ્ત થાય છે

અમે કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો અથવા કુટુંબને સારી રીતે જાણતા હોય તેઓ દરેકને માહિતી આપવા રાજી છીએ.

ઓનલાઈન :
www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

આ માહિતીપત્રિકાનો અન્ય ભાષામાં અનુવાદ Contact a Family, પાસેથી ઉપલભ્ય છે.

ટેલિફોન ઈન્ટરપ્રિટરની સેવા

તમે Contact a Familyનો સંપર્ક સાધીને 100 કરતા વધુ ભાષાઓમાં યોગ્યતા મેળવેલ ઈન્ટરપ્રિટરની સુવિધા મેળવી શકો છો.

આ સેવાનો ઉપયોગ કરવા માટે :

- Contact a Familyને **0808 808 3555** ઉપર ટેલીફોન કરો
- તેઓને તમારો ટેલીફોન નબંર આપો
- તમને કઇ ભાષામાં મદદ જોઇએ છે તે જણાવો
- જો તમે થોડુ અંગ્રેજી જાણતા હો, તો તમને કેવા પ્રકારની મદદ મેળવવી છે તે વિષે તેઓને અંગ્રેજીમાં કહો
- થોડી મીનીટોમાં તમને મદદ કરવા માટે કોઇ એક ઈન્ટરપ્રિટરની સાથે તમને ટેલિફોન કરશે.

Prestige Network

LOTTERY FUNDED

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

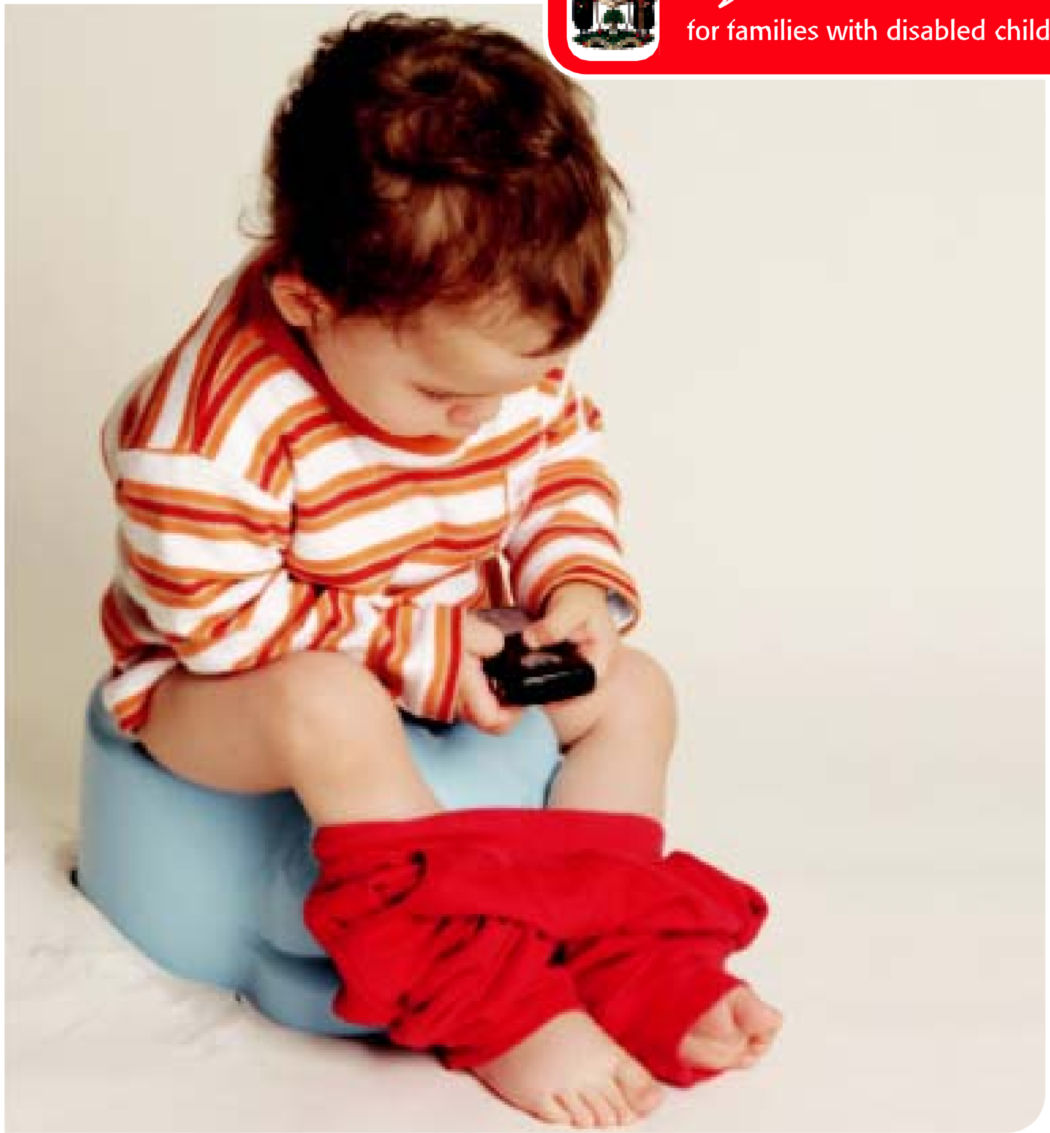
Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

આ માહિતી પુસ્તિકા ખરી છે તેની ખાતરી કરવા માટે માહિતી ભેગી કરવા અને તૈયાર કરવામાં ઘણીં કાળજી લેવામાં આવી છે, અને કોઇ ભુલો અથવા માહિતી રહી ગઇ હોય તો Contact a Family તેની જવાબદારી નહીં લઇ શકે.

Potty / toilet training – Gujarati version

© Contact a Family, January 2007

contact a family
for families with disabled children



પોટી/ટોઈલેટ ટ્રેનિંગ (સંડાસ માટેની તાલિમ)

અક્ષમ (ડિસેબલ) બાળકોના માતા-પિતા માટે માહિતી

ઓર્ડર કોડ: C3

Parents & Paediatricians together

Contact a Family, The Royal College of Paediatrics and Child Health સાથે કામ કરે છે.

- દરેક બાળકો તેઓની જીંદગીના જુદા જુદા તબક્કે ટોઈલેટ (સંડાશ)નો ઉપયોગ કરતા શીખે છે. મોટા ભાગના બાળકો લગભગ 2 વર્ષની ઉંમરે પોટી અથવા ટોઈલેટનો વપરાશ કરવામાં રસ દાખવે છે.
- શારિરીક સમસ્યા અથવા શિખવાની અક્ષમતા ધરાવતા બાળકો તેઓ થોડા વધુ મોટા થાય ત્યાં સુધી કદાચ તૈયાર નહીં હોય. કેટલીક વખત તેઓને સંડાશ અથવા પોટી વાપરવામાં લાંબો સમય લાગે.
- જો બાળકને સંડાશનો ઉપયોગ કરતા શિખવામાં મુશ્કેલી જણાય તો એ મહત્વનું છે કે શારિરીક સમસ્યા વિષે તમે ડોક્ટર સાથે વાતચીત કરો.
- કેટલાક બાળકો, ખાસ કરીને એક કરતા વધુ અને ગહન અક્ષમતા ધરાવતા હોય, તો તેઓ પોતાની જાતે ક્યારેય સંડાશનો વપરાશ નહીં કરે, પરંતુ છતાંપણ તેઓનો એક ટોઈલેટીંગ પ્રોગ્રામ હોવો જોઈએ કે જે એની ખાતરી કરશે કે તેઓ સાથે આદરભરી વર્તણૂંક કરવામાં આવે. સલાહ માટે તમારા હેલ્થ વિઝીટર અથવા કોમ્યૂનિટી નર્સને પુછો.
- દરેક બાળકો જુદા છે અને તેઓ જે રીતે સંડાશનો ઉપયોગ કરતા સીખે છે ત તેઓની ખાસ બિમારીઓ સાથે સંકળાયેલ હશે. વધુ અનુભવ હોય તેવા લોકો પાસેથી સલાહ લેવા માટે યોગ્ય સપોર્ટ ગ્રૂપનો સંપર્ક સાધવાનો વિચાર ઘણોં સારો છે.

તમારે તમારા બાળક માટે સંડાશ વાપરવાની તાલિમ ક્યારે શરૂ કરવી જોઈએ?

તમારૂ બાળક પોટીનો ઉપયોગ કરવા માટે તૈયાર થઇ ગયુ છે તેના ચિન્હો જુઓ. આમાં કદાચ નીચેના વિષે જાગૃતિનો સમાવેશ થશે:

- પેશાબ કરે ત્યારે અથવા સંડાશ કરે ત્યારે.
- જ્યારે નેપી ભીની અથવા બગડેલી હોય ત્યારે તેઓ અણગમો દર્શાવે.
- દિવસ દરમ્યાન સુઈને ઉઠે ત્યારે નેપી સુકી હોય.
- પોટી અથવા ટોઈલેટ (સંડાશ)માં રસ દર્શાવે.

જો બાળક આ ચિન્હો ન દર્શાવે તો શું થશે?

જો તમારા બાળકની બિમારીનો અર્થ એમ થતો હોય કે તેઓ કોઈ પણ ચિન્હો નથી દર્શાવતા તો તમારે તમારા બાળકની દેખરેખ રાખતા કોઈની સાથે વાતચિત કરવી જોઈએ. આ હેલ્થ વિઝીટર, કોમ્યૂનિટી નર્સ, ઓક્યૂપેશનલ થેરાપીસ્ટ, પીડીઆટ્રીશ્યન અથવા, જો તેઓ નર્સરી અથવા સ્કુલમાં હોય તો તેઓના શિક્ષક, મદદનીશ શિક્ષક અથવા સ્કૂલ નર્સ હોઈ શકે છે. તમને તમારા બાળક સાથે રોજબરોજના ધોરણેં વ્યવહારમાં હોય તેવા લોકો પાસેથી મદદની જરુર પડશે અને એ મહત્વનું છે કે માતાપિતા અને વ્યવસાયિક લોકો સમસ્યાને વિવિધ માર્ગે સંબોધવા માટે સાથે મળીને કામ કરે.

શરૂ કરતા પહેલા

- એવો સમય પસંદ કરો કે જ્યારે તમે તમારા બાળક સાથે ઘણોં સમય ગાળી શકો, જ્યારે તમારૂ બાળક ખુશ હોય અને ધ્યાન બીજે ખેંચે અથવા દુખ ઉત્તન્ન કરે તેવા કોઈ બનાવો બન્યા નથી, જેવાકે નર્સરી શરૂ કરવી, ઘર બદલવુ, કોટમાંથી બેડમાં સુવાનું શરૂ કરવુ
- એની ખાતરી કરો કે તમે જે સમય પસંદ કરો તે તમારે માટે પણ અનુકૂળ હોય - કદાચ જો શક્ય હોય તો તમને તે સમયે મદદ કરવા માટે અન્ય વ્યક્તિ ઉપલભ્ય હોય ત્યારે.
- બાળકને શિખવામાં કદાચ સમય લાગે, આથી એની ખાતરી કરો કે ટોઈલેટની તાલિમના કાર્યક્રમ તમારૂ બાળક અન્ય જગ્યાઓએ મુલાકાત લે ત્યારે પણ ચાલુ રાખી શકાય, જેવાકે પ્લેગ્રૂપ, નર્સરી, અથવા સ્કૂલ. તમારે એની ખાતરી કરવી પડશે કે કોઈ પણ વન ટુ વન વર્કર (એક વ્યક્તિ દીઠ એક કર્મચારી સેવા આપે) તમે જે નિત્યક્રમ ચાલુ કરો તેને જાળવી રાખે.
- ઉનાળામાં કાર્યક્રમ શરુ કરવાનો વિચાર સારો છે કે જેથી તમે તમારા બાળકને ઝડપથી કાઢી અને પહેરાવી શકાય તેવા કપડા પહેરાવી શકો, અને તે પૂરતા ગરમ હોય, અને તમારૂ બાળક પેન્ટ (પાટલુન) અથવા નેપી પહેર્યા વગર જઈ શકે.
- તમારુ બાળક ટોઈલેટ વાપરે તેવી સૌથી વધુ સંભાવના હોય તે સમય ઉપર નજર કરો, દા.ત. જમ્યા પછી, જ્યારે તેઓ ઉંધમાંથી ઉઠે ત્યારે.
- તમે નિત્યક્રમ સ્થાપિત થઈ જાય ત્યાં સુધી નિત્યક્રમને સાચવી શકો તેની યોજના બનાવો.
- એની ખાતરી કરો કે પોટી અથવા સંડાશ બાળક માટે આરામજનક છે અને બાળક ગભરાટ અથવાપડવાની બીક વગર તેની ઉપર બેસી શકે છે. બાળક તેઓના પગ જમીન અથવા ફુટ સ્ટેપ ઉપર સપાટ મુકી શકતા હોવા જોઈએ.
- જો તમારા બાળકને બેસવામાં મુશ્કેલી હોય, તો સાધનો અને ટોઈલેટમાં સાધનો મુકીને તેને ઉપયોગક્ષમ બનાવવા માટે ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ મદદ કરી શકશે અને એ તપાસી શકશે કે સંડાશ બાળક માટે વધુ આરામદાયક બને તે માટે તેને સુધારી અથવા બદલી શકાય કે નહીં.

એક વખત તમે શરુ કરો પછી

- ધીરજ રાખો - ત્વરીત પરિણામોની અપેક્ષા ન રાખો.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી યોજના બનાવાયેલ નિત્યક્રમને જાળવી રાખો.
- તમે ચિંતીત છો તેવુ જણાવા ન દો - તેને કારણેં તમારુ બાળક બેચેન બની જશે.
- જો તમારૂ બાળક એકધારુ બેસવા માટે રાજી ન હોય, તો થોડી મીનીટ તમે તેઓ સાથે કોઈ ગીતો ગાઈ શકો છો અથવા ચોપડી વાંચી શકો છો કે જેથી તમારૂ બાળક પોટી ઉપર બેસવા માટે ટેવાઈ જાય. તમારા બાળકને પાંચ મીનીટ કરતા વધુ સમય માટે ક્યારેય પોટી ઉપર ના બેસાડો
- જો તમારૂ બાળક થોડુ મોટી ઉંમરનું હોય અને પોટી માટે તેઓની ઉંમર વધી ગઈ હોય અને હજુ પણ તેઓ સંડાસનો ઉપયોગ કરવા માટે રસ ન બતાવતા હોય તો એની ખાતરી કરો કે તેઓ નિયમિતરુપે સંડાસની મુલાકાત લે. તમારે સંડાસની બાજુમાં કદાચ એક પુસ્તક, ચિત્ર અથવા રમકડુ મુકવુ પડે અથવા બાળકને રૂમમાં પ્રોત્સાહન આપવા માટે મનપસંદ સંગિત વગાડો.
- તમારા બાળકની પોટી અથવા સંડાસમાં રસ દર્શાવવા બદલ પ્રસંશા કરો, અને ત્યાર પછી પોટીનો ઉપયોગ કરવા માટે પ્રસંશા કરો - દરેક નાના પગલાઓની પ્રસંશા કરવી જોઈએ.
- એની ખાતરી કરો કે તમારુ બાળક તમને હાથ ધોતા જુએ કે જેથી તે સંડાસ વાપરવાના કાર્યનો એક ભાગ બની રહે.
- તમારા બાળકને પોટી અથવા ટોઈલેટ ઉપર બેઠા પછી હાથ ધોવા માટેના નિત્યક્રમથી ટેલાઈ જવા દો.

સંડાસ કરવુ

- જ્યારે તમને એમ લાગે કે તેઓ સંડાસ કરવાના છે ત્યારે બાળકને સંડાસ અથવા પોટી ઉપર બેસાડો અને તેઓને ધીરેથી જોર કરવા માટે ઉત્તેજન આપો. આમ કરવા માટે ઉત્તેજન આપવા માટે, બાળકને હસાવવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા તેઓને એક રમકડા અથવા વ્હીસલ (સીસોટી)માં હવા ફુંકવા માટે ઉત્તેજન આપો.– બાળક બેઠેલુ હશે તો પણ સંડાસ કરવા માટે ઉત્તેજન મળશે.
- જો કંઇ ન થાય, તો કંઇ ન કહો અને થોડા સમય પછી ફરીથી પ્રયત્ન કરો.
- જો તમારા કુટુંબને સ્વિકાર્ય હોય તો તમે અથવા કુટુંબના કોઇ સભ્ય ટોઇલેટમાં જાય ત્યારે બાળકને શું અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તે બતાવવા માટે સાથે લઇ જાવ. અન્ય બાળકો કરતા તમારા બાળકને કદાચ વધુ લાંબો સમય લાગે, આથી ધીરજ રાખો.

જે બાળકોને વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય

- એની ખાતરી કરો કે જ્યારે તમારા બાળકને સંડાસનો ઉપયોગ કરવાની જરુર પડે ત્યારે તેઓ તમને તે વિષે જણાવી શકે.
- જે બાળકો બોલી શકતા હોય તેઓ કદાચ શબ્દોનો ઉપયોગ કરી શકે, અન્ય બાળકો કદાચ સંડાસનો ઉપયોગ કરવો છે તે જણાવી નહીં શકે અને તેઓએ કદાચ અન્ય સાઇનીંગ (ઇશારાઓની) મેકાટોન જેવી અથવા ચિત્રો મારફત સમજાવી શકાય તેવી (પીક્ટોરીયલ) PECS જેવી અન્ય પધ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો પડે. અન્ય બાળકો ફોટોગ્રાફ અથવા ટોઇલેટ પેપર જેવી અન્ય વસ્તુઓ વાપરીને તેઓને સંડાશ જવાની જરુર છે તેમ જણાવી શકશે.
- એની ખાતરી કરો કે બાળકને સંડાસ અથવા પોટી ક્યાં છે તે ખબર છે, અને રૂમમાંથી સરળતાથી અંદર બહાર જઇ શકે છે
- તેને આનંદપ્રદ બનાવો - એવુ રમકડુ શોધો કે જે તમારુ બાળક ફક્ત ટોઇલેટમાં હોય ત્યારે જ રમતુ હોય - આને તેઓ આનંદપુર્વક સંડાસમાં જવા સાથે સાંકળશે અને બાળકને માનસિક તાણ નહીં ઉભી થાય.
- જો તમારા બાળકને સાફ કરવાની જરુર પડે, તો એની ખાતરી કરો કે તેઓની સાથે કામ કરતા અન્ય લોકો ઉંમરને યોગ્ય રીતે એક ખાનગી બાથરૂમમાં લઇ જઇને તેઓને સાફ કરે. (શારિરીક રીતે સક્ષમ વયસ્ક વ્યક્તિને સુતેલ હોય તે પરિસ્થિતીમાં સાફ કરવા તે સ્વિકાર્ય નથી).

જો તમારૂ બાળક સંડાસનો ઉપયોગ કરતા શિખવા માટે લાંબો સમય લે

- પહેરવામાં, બદલવામાં અને ધોવામાં સરળ હોય તેવા કપડા લેવાનું પસંદ કરો.
- મોટા કદની નેપી, વોપરપ્રુફ મેટ્રેસ કવરો, અને રજાઇ અને ઓસીકા માટેના કવરો કદાચ કોન્ટીનન્સ સર્વિસ પાસેથી ઉપલબ્ધ હશે, જ્યારે તમારૂ બાળક 3 વર્ષનું થાય ત્યારે - હેલ્થ વિઝીટરને પુછો. જો આમ ન કરો, તો તમે તેને મોટી કેમીસ્ટમાંથી મેળવી શકો છો.
- Family Fund ઓછી આવક ધરાવતા કુટુંબોને કપડા ધોવાનું મશીન, ટમ્બલ ડ્રાયર અથવા બેડીંગ (ચાદર- ચારસા) અને કપડા ખરીદવા માટે ગ્રાન્ટ (અનુદાન) આપે છે.
- વધુ ઉંમરના બાળકો માટે, ઘણીં વખત તેઓ સાથે રહેતા માતા-પિતા અથવા સંભાળકર્તા તેઓની જરુરીયાતોને સમજે છે અને તેઓ પોતાની વ્યૂહરચના પોતે નક્કી કરશે. હતાશ ના થઇ જાવ. મદદ, સલાહ અને વિચારો માટે અન્ય માતાપિતા સાથે વાતચીત કરો.

ખરડવું.

શિક્ષણની અક્ષમતા ધરાવતા કેટલાક બાળકો સંડાસ કર્યા બાદ તેઓના મળને ખરડે છે. આ પાછળના ઘણાં કારણોં હોઇ શકે છે. કદાચ બાળક કાગળથી સરખી રીતે લુછવાના કામને સમજી નથી શક્યુ. અન્ય બાળકોને મળનો સ્પર્ષ ગમે છે અને તેઓને પ્લે ડો (રમવાની માટી) વૈકલ્પિક પ્રવૃત્તિ પુરી પાડવાથી આ સમસ્યા હલ થશે. કેટલાક બાળકો ધ્યાન ખેંચવા માટે આમ કરશે, અને કેટલાક બાળકો કદાચ એ શિખ્યા હશે કે આમ કરવાથી તેઓને હુંફાળો બાથ આપવામાં આવશે તે કારણેં આમ કરશે. બાળકો ખુબજ દુખી અને ઉશ્કેરાટ અનુભવતા હોય તો પણ કદાચ આમ કરે.

જો તમારુ બાળક ખરડે તો :

- શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- તેઓની વર્તણૂંકને કારણેં તેઓને વધુ ધ્યાન આપવાનું ટાળો
- જ્યારે તેઓ અન્ય પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે કરે ત્યારે તેઓની પ્રસંશા કરવા મારફત સારી વર્તણૂંકનો બદલો ચૂકવો.
- તેઓની વર્તણૂંકની એક પેટર્ન છે કે નહીં તે જુઓ કે જેથી તેઓ આમ શા માટે કરે છે તે કદાચ તમે જાણી શકો.
- તમારા બાળક સાથે વ્યવહાર કરતા નર્સ, ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ અથવા સાઇકોલોજીસ્ટ પાસેથી સલાહ માંગો.

Contact a Family પાસેથી આ માહિતીપત્રિકાનો અનુવાદ ઉપલબ્ધ છે.

ઉપયોગી સંપર્કો

આ માહિતીપત્રિકા કુટુંબને સામાન્ય સલાહ પૂરી પાડે છે પરંતુ તમારા બાળકની બીમારીને લગતા સહાયકારી ગ્રૂપોનો સંપર્ક સાધવાથી કદાચ તમને વધુ મદદ થાય. કેટલાક સંપર્કો નીચે જણાવેલ છે અને જો તમને તમારા બાળકની બીમારીને લગતા ગ્રૂપને શોધવામાં મદદની જરૂર હોય તો Contact a Family Helplineનો સંપર્ક સાધો.

Contact a Family Help Line (કોન્ટેક્ટ એ ફેમિલી હેલ્પલાઈન)
ટેલિ : 0808 808 3555
સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 10 - સાંજે 4,
સોમવારે સાંજે 17.30-19.30
યુ.કેમાં લેન્ડલાઈનનો ઉપયોગ કરતા લોકોને 120 જુદી જુદી ભાષાઓમાં દુભાષિયાની સેવા પૂરી પાડે છે.
ઈમેઈલ: helpine@cafamily.org.uk
વેબ: www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211 City Road,
London EC1V 1JN

Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC) (એજ્યૂકેશન એન્ડ રીસોર્સીસ ફોર ઈમ્પ્રુવીંગ ચાઈલ્ડહૂડ ઈનકોન્ટીનન્સ) પાસે માતાપિતા માટેની એક હેલ્પલાઈન છે, અને તેઓની વેબસાઈટ મારફત વસ્તુઓ અને પ્રકાશનો વેચે છે:
ટેલિ: 0845 370 8008
સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 10- સાંજે 4,
વેબ: www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House, Britannia Rd,
Kingswood, Bristol BS15 8DB
(મહેરબાની કરીને ટીકીટ (સ્ટેમ્પ)
લગાડેલ પરબિડિયુ સાથે મોકલાવો)

Family Fund (ફેમિલી ફંડ)
Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,
Huntington, York YO32 9WN
ટેલિ : 0845 130 45 42
ઈમેઈલ : applications@familyfund.org.uk
વેબ: www.familyfund.org.uk

National Autistic Society (નેશનલ ઓટીસ્ટીક સોસાયટી) ઓટીસ્ટીક સ્પેક્ટ્રમ ડીસોર્ડર (ASD) ધરાવતા લોકો અને તેઓના કુટુંબને માહિતી, સલાહ અને સહાય પૂરી પાડે છે, જેમાં સંડાસ માટેની તાલિમ વિષેની એક માહિતીપત્રિકાનો સમાવેશ થાય છે.
ટેલિ: 0845 070 4004ઓ
સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 10 થી સાંજે 4
યુ.કેમાં લેન્ડલાઈનનો ઉપયોગ કરતા લોકોને 120 જુદી જુદી ભાષાઓમાં દુભાષિયાની સેવા પૂરી પાડે છે.
વેબ: www.nas.org.uk

The National Autistic Society,
393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (સ્કોપ) સેલેબરલ પલ્સી ધરાવતા બાળકોના કુટુંબોને મદદ પૂરી પાડે છે અને સંડાસની તાલિમ વિષે લેખિત માહિતી પૂરી પાડી શકે છે.
ટેલિ: 0808 800 33 33
સોમવાર - શુક્રવાર સવારે 9 - સાંજે 7,
શનીવારે સવારે 10 - બપોરે 2
ઈમેઈલ: response@scope.org.uk
વેબ: www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833,
Milton Keynes, MK12 5NY
(મહેરબાની કરીને ટીકીટ (સ્ટેમ્પ) લગાડેલ પરબિડિયુ સાથે મોકલાવો)