



# कसले मद्दत गर्न सक्छ?

Nepali - Who can help?



यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको विकासलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, एक पेशेवरसँग कुरा गर्नाले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्न सक्छ। यस जानकारीले विभिन्न पेशाकर्महरूले सहायता प्रदान गर्न के गर्छन् भन्ने बताउँछ।

## जनरल प्रयाक्तिशनर्स (जी.पी.)

जी.पी. एक मेडिकल डाक्टर हुन् जसले सबै उमेरका व्यक्तिहरूसँग काम गर्दछन्। जी.पी. ले तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धि आवश्यकताहरूको मूल्यांकन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। अष्ट्रेलियामा, तपाईंले अक्सर अन्य धेरै पेशेवरहरूको रेफरल प्राप्त गर्न तपाईंको जी.पी. लाई भेट्न आवश्यक हुन्छ।



## मनोवैज्ञानिकहरू

मनोवैज्ञानिकहरू (जसलाई कहिलेकाहीँ 'साइक्स' भनिन्छ) ले मानिसहरूलाई सोचाईसम्बन्धी, भावनाहरूसम्बन्धी, नयाँ सिप सिक्न वा व्यवहार सम्बन्धी समस्या हुँदा मद्दत गर्न सक्छन्। कहिलेकाहीँ मनोवैज्ञानिकहरूले मानिसहरूसँग समुहमा काम गर्छन् र कहिलेकाहीँ उनीहरू आफैले मानिसहरूसँग कुरा गर्छन्। उनीहरूले अभिभावक र बालबालिकाहरूलाई नयाँ विचारहरू तथा रणनीतिहरू प्रयोगमा ल्याउन मद्दत गर्न सक्छन्।

## बालरोग विशेषज्ञहरू

बालरोग विशेषज्ञहरू मेडिकल डाक्टरहरू हुन् जसले शिशु, बच्चा र किशोरहरूको चिकित्सा हेरचाहमा विशेषज्ञता राख्छन्। उनीहरूले अस्पतालहरूमा वा समुदायहरूमा काम गर्न सक्छन्। उनीहरूले थप सहायताको लागि तपाईंको बच्चालाई अन्य पेशेवरहरूलाई पनि रेफर गर्न सक्दछन्।

## अडियोलजिस्ट

अडियोलजिस्टहरू ती विशेषज्ञहरू हुन् जसले मानिसहरूलाई श्रवण समस्याहरू छन् कि भनेर पत्ता लगाउन सक्दछन् र अक्सर मानिसहरूको श्रवणशक्तिमा सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्दछन्।

## मनोचिकित्सक

मनोचिकित्सक एक मेडिकल चिकित्सक हुन् जसले मानसिक स्वास्थ्यमा विशेषज्ञता प्राप्त गरेको हुन्छन्। मनोचिकित्सकहरूले मानसिक, भावनात्मक र व्यवहारिक भिन्नताहरूको निदान, उपचार र सहायता गर्छन्। उनीहरूले विभिन्न तरिकामा काम गर्छन् र परामर्श तथा औषधीसहित दृष्टिकोणहरूको संयोजन प्रयोग गर्न सक्दछन्।



## कसले मद्दत गर्न सक्छ?

### फिजियोथेरेपिस्ट

फिजियोथेरापिस्टहरू (जसलाई कहिलेकाहीं फिजियो भनिन्छ) ले सबै उमेरका मानिसहरूसँग उनीहरूलाई हड्डी, मांसपेशी र शरीरको अन्य अंगसँग सम्बन्धित मद्दत चाहिँदा मिलेर काम गर्छन्। फिजियोहरूले विशेष व्यायामहरू वा शारीरिक सहायताहरूकोलागि मानिसहरूलाई सहायता गर्न सक्दछन् जसले उनीहरूलाई राम्रो व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।

### अकुपेशनल थेरापिष्ट

व्यावसायिक थेरापिष्टहरू (कहिलेकाहीं ओ.टी. भनिन्छ) ले तपाईंको बच्चालाई तल दिइएका समेत दैनिक गतिविधिहरूमा भाग लिन मद्दत गर्दछन्:

- आफ्नो हेरचाह गर्न - उदाहरणका लागि: खाना खान खुवाउने, लुगा लगाउन, दाँत माइन्, शौचालय जान।
- घर, स्कूल, कार्यस्थल र समुदायमा हुने गतिविधिहरूमा भाग लिन - उदाहरणका लागि: लेख्न, कैंची प्रयोग गर्न, सेन्सरी भिन्नताहरू भिन्नताहरू (जस्तै खानाप्रति संवेदनशीलता, ठूलो आवाज, चम्किलो बत्ती आदि) को सामना गर्न, सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्न।
- आफूलाई मनपर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिन - उदाहरणका लागि: अरूसित खेल्न, समान चासो भएका अरूसित जोडिन। ओ.टी. ले मानिसहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिन मद्दत गर्न उपकरणहरू वा सहायताहरू पनि प्रदान गर्न सक्छन्।

### सामाजिक कार्यकर्ताहरू

सामाजिक कार्यकर्ताहरूले मानिसहरूलाई समस्याहरूको सामना गर्न र चुनौतीहरूको सामना गर्दा मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। सामाजिक कार्यकर्ताहरूले प्राथमिकताहरू व्यवस्थापन गर्न र मानिसहरूलाई सही सहायताहरू खोज्न मद्दत गर्न सक्दछन्।

### स्पीच प्याथोलोजिष्ट / थेरापिष्टहरू

स्पीच प्याथोलोजिष्टहरूले मानिसहरूलाई कुराकानी गर्न मद्दत गर्छन्। कुराकानी गर्नु भनेको बोल्नु र सुन्नु मात्र होइन। यसमा सुन्ने, समझिने, सामाजिक कौशलता, पढ्ने, लेख्ने र आवाज प्रयोग गर्ने पनि समावेश हुन्छ। स्पीच प्याथोलोजिष्टहरूले मानिसहरूलाई शब्दहरू/भाषा प्रयोग गर्न र बुझ्न सहायता गर्न सक्दछन्। कहिलेकाहीं उनीहरूले मानिसहरूलाई कुराकानी गर्ने वैकल्पिक तरिकाहरू जस्तै भाषण उपकरण, कम्प्युटर, मोबाइल फोन, वस्तु, चित्र बोर्ड, हावभाव, साङ्केतिक भाषा आदि खोज्न सहायता गर्नसक्छन्।

### टेलिहेल्थ

टेलिहेल्थ भन्नाले तपाईंले फोन वा भिडियो कलद्वारा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग अपोइन्टमेन्ट लिनु हो। धेरै जी.पी. हर्, विशेषज्ञहरू र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले शारीरिक परीक्षण आवश्यक नभएमा वा सम्भव नभएको खण्डमा टेलिहेल्थ परामर्श प्रदान गर्छन्। यसले डाक्टरसँगको भेटघाटलाई प्रतिस्थापन गर्दैन, तर तपाईं डाक्टरसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गर्न नसक्ने अवस्थामा भने यो एक उपयोगी विकल्प हुनसक्छ।



# Who can help?



**If you are worried about your child's development, talking to a professional may help you and your child. This information explains what different professionals do to provide support.**

## General Practitioner (GP)

A GP is a medical doctor who works with people of all ages. A GP can help with assessing physical and mental health needs for you and your child. In Australia, you often need to see your GP to get a referral to many other professionals.



## Psychologists

Psychologists (sometimes called 'psychs') can help people when they have trouble with their thinking, emotions, learning new skills or behaviour. Sometimes psychologists work with people in groups and sometimes they will talk to people by themselves. They can support parents and children with new ideas and strategies to try that might help.

## Paediatricians

Paediatricians are medical doctors who specialise in the medical care of infants, children and teenagers. They can work in hospitals or in the community. They can also refer your child to other professionals for extra support.

## Audiologists

Audiologists are specialists who can find out if people have hearing problems and can often help improve people's hearing.

## Psychiatrists

A psychiatrist is a medical doctor who specialises in mental health. Psychiatrists diagnose, treat and support mental, emotional and behavioural differences. They work in different ways and can use a combination of approaches including counselling and medication.

Go to [positivepartnerships.com.au](https://positivepartnerships.com.au)



## Who can help?

### Physiotherapists

---

Physiotherapists (sometimes called physios) work with people of all ages when they need help with their bones, muscles, and other parts of the body. Physios can support people with specific exercises or physical aids that help them manage better.

### Occupational Therapists

---

Occupational Therapists (sometimes called OTs) help your child to participate in everyday activities including:

- Looking after themselves – for example: Feeding themselves, getting dressed, brushing teeth, toileting
- Taking part in activities at home, school, work and in the community – for example: Writing, using scissors, coping with sensory differences (e.g. food sensitivities, loud sounds, bright lights etc.) using public transport
- Taking part in activities they enjoy for example: Playing with others, connecting with others with similar interests. OT's can also provide tools or supports to help people take part in activities they enjoy.

### Teachers

---

help children learn skills like reading and writing, including children that need extra help, or learn and behave differently. Talking to the teacher can help them to plan for your child's learning.

### Social workers

---

Social workers can help people to cope with problems and guide them when facing challenges. Social Workers can help with managing priorities and helping people find the right supports.

### Speech Pathologists/ Therapists

---

Speech Pathologists help people to communicate. Communication involves more than just speaking and listening. It also involves hearing, understanding, social skills, reading, writing and using voice. Speech Pathologists can help people to use and understand words/ language. Sometimes they help people to find alternative ways to communicate such as using speech devices, computers, mobile phones, objects, picture boards, gestures, sign language.

### Telehealth

---

Telehealth is when you have an appointment with a healthcare provider by phone or video call. Many GPs, specialists and other healthcare workers offer a telehealth consultation when a physical examination isn't necessary or not possible. It doesn't replace visits to the doctor, but can be a helpful option when you can't see a doctor face to face.