

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका लागि निरन्तर क्षमता अभिवृद्धि सामग्री



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा
टेकु, काठमाडौं
२०७६



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
महाशाखा

४-२६१७१२
४-२६१४३६
फ्याक्स: ४-२६२२६८

पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:-

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल ।

मिति:.....

विषय :



मन्तव्य

मिति: २०७६/०४/०५

नेपालले विगतका दशकमा मातृ, नवजात शिशु तथा बालस्वास्थ्यको क्षेत्रमा उल्लेख्य सुधार गर्दै आएको हामी सबैलाई अवगतै छ। विगतमा भएका यी महत्वपूर्ण उपलब्धी हासिल गर्नमा समुदायस्तरमा रहेका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको योगदान प्रशंशनीय छ। साथै आगामी दिनमा सर्वव्यापी पहुँच र सहस्राब्दी विकास लक्ष्य हासिल गर्नका लागि उहाँहरुको सहयोग अपरिहार्य देखिन्छ। जसका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको समय सापेक्ष ज्ञान र सीपमा अभिवृद्धि गराउनु अपरिहार्य छ।

यसै सन्दर्भमा नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको निरन्तर ज्ञान र सीपमा अभिवृद्धि गर्नका लागि विभिन्न मोड्युलहरु तयार गरेको छ जुन स्थानीय तहका आवश्यकता तथा स्वास्थ्य समस्याका आधारमा प्रयोग गर्ने गरी विकास गरिएका छन्।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिकामा आधारित गरेर तयार गरिएका यी मोड्युलले उनीहरुको ज्ञान, सीप तथा क्षमतामा अभिवृद्धि गरी उनीहरुको कार्य सम्पादनमा सुधार गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छ। यी मोड्युलहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि संघ, प्रदेश तथा स्थानिय निकायका साथै स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत संघ संस्था विशेषतः महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका संग प्रत्यक्ष कार्य गर्नेको सहयोग प्राप्त हुनु जरुरी छ।

अन्त्यमा यी सामाग्री तयार पार्न नेतृत्वदायी भूमिका प्रदान गर्ने नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखाकी निर्देशक रोशनी लक्ष्मी तुईतुई र उहाँको टिमप्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै यस कार्यमा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्नु हुने CARE Nepal लगायत अन्य गैर सरकारी संघ संस्था प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहान्छु।


महानिर्देशक
डा. सुशिल नाथ प्याकु-याल



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
स्वास्थ्य क्षेत्र विभाग
टेकु, काठमाडौं
२०७०

टेलिफोन नं. : ०१-४२५५८९२
०१-४२६२९६९
फ्याक्स नं. : ०१-४२६९८९७
इमेल : info@nhtc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

पत्र संख्या :-
चलानी नं. :-



मन्तव्य

देशका आम नागरिकको स्वास्थ्य स्थितीमा सुधार ल्याउन समुदायमा स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना जगाई उनीहरुको ज्ञान, धारणा एवं व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन अनिवार्य हुन्छ। यस सन्दर्भमा समुदायस्तरमा सेवारत महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले दशकौं देखि समुदायलाई स्वास्थ्य सेवाका बारेमा ज्ञान तथा सिप दिनुका साथै स्वास्थ्य सेवाको उपयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने कार्यमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन्। उनीहरुको सक्रिय संलग्नता र सहभागीताले स्वास्थ्य क्षेत्रले उल्लेखनीय उपलब्धी हाँसिल गरेको वास्तविकता हाम्रो सामु छर्लङ्ग छ।

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरु छनौट भए पश्चात् आधारभूत स्वास्थ्य तालिम प्रदान गरिने ब्यवस्था छ। हाल छनौट भएका नयाँ महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको शैक्षिक स्तर पुराना काम गरी रहेका स्वयं सेविका भन्दा राम्रो स्तर रहेको छ। तर बिगत केहि वर्ष यता आवश्यक संख्यामा आधारभूत तथा पुर्नताजगी तालिम प्रदान गर्न सकिएको छैन। यसै परिपेक्षमा नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखाले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुलाई निरन्तर ज्ञान र सीपमा अभिवृद्धि गर्नका लागि विभिन्न मोड्युलहरु तयार गरेको सुन्दा खुशि लागेको छ। महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको ज्ञान, सिप तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि यो एउटा नयाँ आयाम पनि हो भन्ने ठानेको छु।

यसका साथै यी मोड्युलहरु निकै सिमित श्रोत र साधनको अधिक्तम उपयोग गरी कार्यान्वयन हुने हुँदा पहिले सञ्चालन गरिने आधारभूत तालिममा लाग्ने श्रोत र साधनमा समेत सहयोगी सिद्ध हुने देखिन्छ। महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको ज्ञान, सिप तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्न यी मोड्युलहरु अनुसारको कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने कार्यमा सबै क्षेत्रबाट उल्लेखनिय सहयोग हुने नै छ भन्ने अपेक्षा राखेको छु। अन्त्यमा यी सामग्री तयार पार्न नेतृत्वदायी भूमिका प्रदान गर्ने नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखाका निर्देशक रोशनी लक्ष्मी तुईतुई र उहाँको टिम प्रति हार्दिक आभार तथा धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहान्छु।

भलक शर्मा पौडेल
निर्देशक

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र
टेकु, काठमाडौं।

फोन नं. ०१- ४२१९२३८, ४२५७७६५
४२६२२६१, ४२६८३७६
फ्याक्स नं. ४२५११७३
e-mail:
nursing2075@gmail.com



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा
पचली, टेकु
काठमाण्डौ, नेपाल



प.सं. : २०७६/७७
च.नं. :

मिति: २०७६/०४/०५

प्राक्कथन

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रममा समुदाय विशेष गरेर महिला सहभागिता जुटाउने उद्देश्यले वि.सं. २०४५ बाट थालनि गरिएको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रमको नेपालमा प्रमुख चुनौतिको रूपमा रहेको उच्च मातृ, नवजात शिशु तथा बाल मृत्युदर कम गर्ने नेपाल सरकारको प्रयासमा महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । आगामी दिनमा समेत उहाँहरुको भूमिका प्रभावकारी बनाउन समय सापेक्ष महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको ज्ञान र सीपमा अभिवृद्धि गराउनु अपरिहार्य छ ।

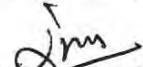
महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको ज्ञान र सीपमा अभिवृद्धिकालागि नेपाल सरकारले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको रूपमा कार्य गर्न प्रवेश गर्दा आधारभूत तालिमको व्यवस्था गरेको छ र आधारभूत तालिम पश्चात् कार्यक्रमसँग सम्बन्धित विशेष ज्ञान र सीप दिईने बाहेक एकीकृत रूपमा अन्य पुर्नताजगी तालिमको व्यवस्था भएको छैन । यसै सन्दर्भमा समुदायस्तरसम्म छरिएर रहेका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको विद्यमान ज्ञान र सीपमा क्षमता अभिवृद्धि गरी समुदाय, परिवार तथा व्यक्तिमा स्वास्थ्य आमा समूह मार्फत् स्वास्थ्य शिक्षा पुगोस् भन्ने उद्देश्यले यि १७ वटा मोड्युलहरु तयार पारिएको छ ।

यस सामाग्रीमा मुख्यतः ३ थरि सामाग्रीको व्यवस्था गरिएको छ । पहिलो: मोड्युलहरुको प्रयोग कसरी गर्ने भनि यस सामाग्रीको प्रयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीकालागि लागि प्रयोगकर्ता निर्देशिका र दोस्रो: प्रभावकारी रूपमा सत्र सञ्चालन गर्न स्वास्थ्यकर्मीकालागि निर्देशन र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सिकाउनु पर्ने विषयवस्तु ; तेस्रो: आमा समूहमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्न सहज होस् भन्ने हेतुले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले सिकाउनु पर्ने मुख्य मुख्य विषयवस्तु र चित्रहरु समावेश गरिएका छन् ।

यी सामाग्रीहरु विगतमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकालागि तयार गरिएका तालिम सामाग्रीमा आधारित छन् र ति सामाग्रीमा भएका सूचनाहरुलाई अद्यावधिक गरी समय सापेक्ष थप विषयवस्तु समेत समावेश गरिएको छ । यसका साथै मोड्युलहरुलाई समय सापेक्ष बनाउन केही नयाँ विषयवस्तु पनि राखिएका छन् जस्तै : नसर्ने रोगहरु, मानसिक स्वास्थ्य, ज्येष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य आदि । यी सामाग्रीहरुमा आफ्नो आवश्यकता तथा प्राथमिकताका आधारमा स्थानिय निकाय तथा प्रदेशले अन्य मोड्युल समेत थप गर्न सक्नेछन् ।

यी मोड्युलहरु विभिन्न बैठक र कार्यशाला गोष्ठीमा विज्ञहरुबाट आएका सल्लाह सुझावलाई समेटेरी तयार पारेर स्वास्थ्यकर्मीका तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकामा पूर्व परिक्षण समेत गरेर अन्तिम रूप दिईएको छ । जसको अधिकतम प्रयोगकालागि सम्बन्धित सबैको सहयोगको अपेक्षा गर्दछु ।

अन्त्यमा, यि मोड्युलहरु तयार पार्नकालागि महत्वपूर्ण भूमिका खेले यस महाशाखाका व.स्वा.प्र.डा.माधव प्रसाद लम्साल र अ.न.प्र.कविता पाण्डेय लगायत अन्य कर्मचारीहरु प्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्दै यस कार्यमा अमूल्य सहयोग गर्नु हुने CARE Nepal लगायत अन्य गैर सरकारी संघ संस्था प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।


रोशनी लक्ष्मी तुइतुई
निर्देशक

रोशनी लक्ष्मी तुइतुई
निर्देशक



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग

नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा
पचली, टेकु
काठमाण्डौ, नेपाल

फोन नं. ०१- ४२१९२३८, ४२५७७६५
४२६२२६१, ४२६८३७६
फ्याक्स नं. ४२५११७३
e-mail:
nursing2075@gmail.com



प.सं. : २०७६/७७
च.नं. :

मिति: २०७६/०४/०५

भूमिका

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका (म.स्वा.स्व.से.) को बारेमा कुरा गर्दा नेपाली समाजमा रहेको स्वयं सेवाको ऐतिहासिक पाटोलाई समेत सम्झनुपर्दछ। स्वयं सेवा शताब्दियौं देखि चल्दै आएको नेपाली समाज र संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो। छरछिमेकमा कसैलाई अप्ठ्यारो पर्दा स्वेच्छाले सकेको भौतिक, आध्यात्मिक, सामाजिक र मानसिक जस्ता सहयोग गरी पीडा कम गराउन कोसिस गर्ने नेपाली समाजको एक विशेषता हो। स्वयं सेविकै भावनाबाट गुठी, कुलो, कुवा, पाटी, पौवाजस्ता सार्वजनिक सम्पत्तिको व्यवस्थापन जस्ता ऐतिहासिक प्रथाहरू सुरु भई आज पर्यन्त जीवित छ। आपतबिपतको समयमा तथा सार्वजनिक हितको कार्यको लागि समुदायमा सबैले आ आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्नुलाई नेपाली समाजमा एक पवित्रकार्यको रूपमा लिने गरिन्छ।

सदियौं देखि चल्दै आएका हाम्रा स्वयं सेवा कार्यहरूबाट सिकदै स्वास्थ्य क्षेत्रमा संस्थागत रूपले स्वयं सेवक विकास गर्ने उद्देश्यले २०४५ सालदेखि मस्वासे कार्यक्रमको सुरुवात गरियो। व्यक्ति र समाजको विकासमा आमाको भूमिका सबै भन्दा मजबुत हुन्छ, भन्ने विश्वासका साथ प्रत्येक समुदाय तथा वडामा एक स्वास्थ्य आमा समूह गठन गरी, उक्त समूहले आफू मध्येबाट चुनेको एक महिलालाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको रूपमा कम्तीमा ५ वर्ष काम गर्ने जिम्मेवारी सुम्पियो। उहाँहरूलाई विशेष गरी मातृ तथा नव शिशु स्वास्थ्यको क्षेत्रमा जनचेतना जगाउने तथा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थासँग परिवार र समुदायको सम्पर्क बिन्दुको रूपमा विकास गरियो। हाल देशभर करिब ५२,००० महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू कार्यरत रहेका छन्। मातृ तथा नव शिशु मृत्युदर घट्नु, औषत आयु बढ्नु जस्ता स्वास्थ्य सूचकाङ्क राम्रो हुनुमा यो अभियानले उल्लेख्य भूमिका खेलेको छ।

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई नयाँ नयाँ ज्ञान सिपले पुनर्ताजगी गरेमा स्वयंसेवी भावना अझै परिष्कृत भई न्यायमा आधारित स्वास्थ्य प्रणाली विकास गरी गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा सबैको पहुँचमा पुऱ्याउने स्वास्थ्य नीतिको लक्ष्य प्राप्त गर्न सहज हुनेछ। यसका साथै प्रत्येक महिना स्वास्थ्य संस्थामा बैठक गरी कम्तिमा एउटा विषयमा स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीले जिम्मेवार भई छलफल गराउने गरी यो मोडचुल तयार गरिएको छ।

राम्रो कामगर्ने सोचलाई साधन र स्रोत बाधक बन्दैनन् भन्ने विश्वासलाई यो मोडचुल निर्माणले पनि पुष्टि गरेको छ। हामीसँग बजेट थिएन। सात सय त्रिपन्न (७५३) स्थानीयतहमा एकै प्रकारले थोरै समयमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई आधिकारिक ज्ञान र सीपले पुनर्ताजगी गर्दै जाने उपाय के हुन सक्छ भन्ने छलफल गर्दा एउटा मोडचुलतयार गर्ने भन्ने निष्कर्षमा पुगियो। सहयोगी हात केएर नेपालले अगाडि बढायो र यो मोडचुल तयार भयो। यस क्रममा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग केयर नेपालको भएतापनि सबै सरकारी, गैरसरकारी, साभेदार निकाय र सबै महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका तथा समुदायहरूको सहयोग कुनै न कुनै रूपमा यसमा परेको छ। सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। कमी कमजोरीलाई आगामी संस्करणमा सुधारन सबैको सल्लाह र सुझावको अपेक्षा गर्दै 'स्वास्थ्य तथा सुखी जीवन लक्षित सजग र सचेत नागरिक' भन्ने राष्ट्रको सोचलाई यस मोडचुलले उच्च सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने विश्वासका साथ पुनः प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु।

डा. माधव प्रसाद लम्साल

प्रमुख

सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा शाखा

विषयसूची

खण्ड १	(प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशिका)	१
खण्ड २	(सहजकर्ताका लागि निर्देशिका)	१५
मोड्युल १	(शीर्षक: गर्भावस्था)	१७
मोड्युल २	(शीर्षक : सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार).....	२१
मोड्युल ३	(शीर्षक : स्तनपान)	२५
मोड्युल ४	(शीर्षक : खोप).....	२८
मोड्युल ५	(शीर्षक : पोषण).....	३०
मोड्युल ६	(शीर्षक : परिवार योजना)	३१
मोड्युल ७	(शीर्षक : भन्डापखाला).....	३९
मोड्युल ८	(शीर्षक : श्वास प्रश्वास रोग)	४२
मोड्युल ९	(शीर्षक : सर्ने रोगहरू)	४५
मोड्युल १०	(शीर्षक : नसर्ने रोगहरू).....	५०
मोड्युल ११	(शीर्षक : मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा).....	५३
मोड्युल १२	(शीर्षक : किशोरावस्था).....	५६
मोड्युल १३	(शीर्षक : लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा)	५९
मोड्युल १४	(शीर्षक : सुरक्षित गर्भपतन सेवा)	६२
मोड्युल १५	(शीर्षक : पाठेघर खस्ने (आड खस्ने समस्या) र प्रसव (सुत्केरी) फिस्टुला).....	६५
मोड्युल १६	(शीर्षक : मानसिक स्वास्थ्य)	६९
मोड्युल १७	(शीर्षक : जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य)	७३
खण्ड : ३	(महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि)	७७

खण्ड : १

प्रयोगकर्ताका लागि
निर्देशिका

परिचय

सामुदायिक स्वास्थ्यमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको अमूल्य योगदान रहेको कुरा सर्वविदित नै छ। सामुदायिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको ज्ञान तथा सीपलाई अद्यावधिक बनाईराख्नु आवश्यक छ। अहिले आफूले गरेका कार्यको प्रतिवेदन बुझाउन प्रत्येक महिनामा एक दिन महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका स्वास्थ्य संस्था आउने गरेको पाइन्छ। यस अवसरलाई सिक्ने सिकाउने कार्यमा प्रयोग गर्न सकिने नै कम स्रोतको परिचालन गरी समुदायमा भएको स्वास्थ्य समस्यालाई सम्बोधन गर्न सहज हुन्छ। यसैलाई ध्यानमा राखी यहाँ निम्नअनुसार १७ वटा मोड्युलहरूको विकास गरिएको छ।

यी मोड्युलहरू विभिन्न तालिम सामग्री तथा निर्देशिकाहरूबाट लिइएका छन्, र अहिलेको स्वास्थ्यको संघिय संरचनाको सन्दर्भमा उपयोगी बनाउन विभिन्न कार्यशाला गोष्ठीहरू तथा बैठकहरूको आयोजना गरी त्यसबाट प्राप्त भएका सल्लाहअनुसार तयार गरिएको छ।

मोड्युलमा समावेश गरिएका विषयहरू

यसमा निम्न अनुसारका मोड्युलहरू समावेश गरिएका छन्

१. गर्भावस्था
२. सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार
३. स्तनपान
४. खोप
५. पोषण
६. परिवार नियोजन
७. भाडापखाला
८. श्वासप्रश्वास रोग
९. सर्ने रोग (क्षयरोग, औलो)
१०. नसर्ने रोग (रतचाप, मधुमेह, क्यान्सर)
११. मौसमी इन्फ्ल्युएन्जा
१२. किशोरावस्था
१३. लैङ्गिक हिंसा
१४. गर्भपतन
१५. पाठेघर खस्ने तथा क्यान्सर
१६. मानसिक रोग
१७. ज्येष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको आधारभूत तालिममा भएका पाठ्यसामग्री केही समय पहिले नै बनेका हुनाले त्यससम्बन्धी सूचना वा जानकारी परिमार्जित नभईसकेको स्थिति थियो तर अहिले यी मोड्युलहरूमा भएका सूचना तथा जानकारी अद्यावधिक गरिएका छन्। उदाहरणका लागि,

- पहिले परिवार नियोजन भनिएको विषयवस्तु अहिले समयसापेक्ष बनाउँदै 'परिवार योजना' को अवधारणाअनुरूप प्रस्तुत गरिएको छ।
- सुत्केरी स्याहारको सन्दर्भमा पहिले ३ पटक जाँच गराउनुपर्नेमा अहिले ४ पटक भनेर अद्यावधिक गरिएको छ।
- पहिले बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापनको अद्यावधिक गर्दै बाल तथा नवजात शिशुका रोगका व्यवस्थापनको अवधारणा अनुरूप जानकारी दिइएको छ।
- पहिले 'नवजात शिशुलाई २४ घण्टापछि नुहाइदिने' भन्ने सन्देशलाई अहिले 'नवजात शिशुलाई २४ घण्टासम्म ननुहाउने' भनी सन्देशमा एकरूपता कायम गरिएको छ।

त्यसका साथै यी सामग्रीमा पहिले आधारभूत तालिममा समावेश नभएका मोड्युल जस्तै, नसर्ने रोग, मानसिक रोग आदि विषयलाई समावेश गरिएको छ।

मोडचुलको संरचना

यो मोडचुल निरन्तर सिकाइ अभिवृद्धिको लागि तयार पारिएको हुनाले अन्य तालिम सामग्रीभन्दा केही फरक रूपमा यसलाई व्यवस्थित गरिएको छ। यसलाई मूलतः तीन खण्डहरूमा विभाजित गरिएको छ।

खण्ड १ : प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिका

खण्ड २ : सहजकर्ताको लागि निर्देशिका

खण्ड ३ : महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि सामग्री

खण्ड १ : प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिका

यस खण्डमा यसको परिचय, समावेश गरिएका विषयका साथै, यसको संरचना, कहिले प्रयोग गर्ने, सो गर्दाको तयारी तथा सहजीकरणको बारेमा बर्णन गरिएको छ। यसका साथै महिला स्वयंसेविकाले आफ्नो समुदायमा प्रदान गरेको सेवाको बारेमा छलफल गर्न आवश्यक पर्ने प्रतिवेदन र त्यसको फाराम यस खण्डको अनुसूचीमा राखिएको छ।

खण्ड २ : सहजकर्ताको लागि निर्देशिका

यस खण्डमा प्रत्येकपल्ट कुनै स्वास्थ्यको विषयमा सत्र सञ्चालन गर्दा सहजकर्ताले गर्नुपर्ने कार्यलाई विस्तारपूर्वक बर्णन गरिएको छ। यसलाई निम्नानुसार व्यवस्थित गरिएको छ।

१. मोडचुलको संख्या
२. मोडचुलको शीर्षक
३. समय (यस सत्र शैक्षिक क्रियाकलापको लागि आवश्यक समयावधि)
४. मोडचुल सत्रको उद्देश्य
५. सिकाइ विधि
६. शैक्षिक सामग्रीहरू
७. शैक्षिक क्रियाकलापहरू, मोडचुलअनुसारको पाठ्यसामग्रीसहित
८. सत्रको मूल्याङ्कन सहित
९. सत्रको सारांश (मुख्य सन्देशहरू)

यसका साथै सहजकर्ताको सजिलोका लागि अग्रिम तयारी गर्नुपर्ने कुरा पनि बक्समा राखिएको छ।

खण्ड ३ : महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि सामग्री

समुदायमा विशेष गरी स्वास्थ्य आमा समूहको बैठकमा स्वास्थ्य शिक्षा सञ्चालन गर्न सहज होस् भनेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको लागि मोडचुलअनुसारको सहयोगी सामग्री तयार गरिएका छन्। यसमा विशेष गरेर समुदायमा भन्नुपर्ने मुख्य सन्देशहरू तथा चित्रहरू राखिएका छन्। यसमा प्रयोग भएका कतिपय सन्देश तथा चित्र महिला स्वयंसेविकाले पहिलेदेखि नै प्रयोग गर्दै आएका छन् भने केही सन्देश तथा चित्र नयाँ छन्।

कहिले प्रयोग गर्ने ?

प्रत्येक मोडचुलमा सिकाइका आवश्यक सबै विधि तथा सामग्री समेटिएको हुँदा समुदायको आवश्यकता हेरी मोडचुलमा भएको सत्रलाई त्यसै अनुसार सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

अहिले मासिक रूपमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका स्वास्थ्यसंस्थामा आउँदा पनि त्यस समयलाई सदुपयोग गर्न नसक्दा त्यसै खेर गइरहेको छ। यसलाई नियमित रूपमा सञ्चालन गर्दा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई निरन्तर रूपमा उनीहरूको ज्ञान तथा सीपलाई अभिवृद्धि गर्दै लानु महत्वपूर्ण छ, त्यसैले यो अवसरमा शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

- स्वास्थ्यसंस्थाको सेवाग्राहीलाई सेवा दिने कार्यमा बाधा नपर्ने गरी करिब २ घण्टाजति महिला स्वयंसेविकासँग बिताउनु पर्दछ।
- यसको लागि सबै नै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका एकैसाथ जम्मा हुन सक्ने समय मिलाउनु पर्दछ। यसको लागि दिउँसोको १२ बजेदेखि २ बजे वा १ बजेदेखि ३ बजेसम्म सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। तर सबैलाई पायक पर्ने समय अर्को कुनै समय मिलाउन पनि सकिन्छ।

- यस समयवाधमा यस्तै ९० मिनेट जति मोडचुलअनुसारको शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ। केही थप समय चाहिएमा सबैको सहमतिमा समय थपेर शैक्षिक कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ।
- बाँकी ३० मिनेट प्रतिवेदन बुझ्ने, आवश्यकताअनुसार महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिस्टर भर्ने तरिका सिकाउने (HMIS 4.2: महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिस्टर (FCHV Register) रजिस्टरको भर्ने तरिकाको लागि अनुसूची : II हेर्नुहोस्), आवश्यकता अनुसार सरसामग्री दिने, उनीहरूको कार्यसम्पादनमा आइपरेका अपठचाराहरूलाई सम्बोधन गर्ने जस्ता नियमित कार्य गर्नुपर्दछ।

यस अवधिमा स्वास्थ्यसंस्थाको तर्फबाट सहजकर्ताको भूमिका निभाउने व्यक्तिले पूरै समय उपस्थित भई शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्दछ।

कुन महिना वा समयमा कुन मोडचुल सञ्चालन गर्ने ?

समुदायमा कुनै रोगको प्रकोप बढी हुने बेला वा कार्यक्रमको समीक्षा गर्दा कुनै आवश्यकता परेअनुसार यसमा भएका मोडचुललाई सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यहाँ केही उदाहरणहरू दिइएका छन्।

१. विशेष गरेर वर्षातको समयमा भाडापखालाको प्रकोप बढी हुने गर्दछ। त्यसैले वर्षायाममा वा सो सुरु हुनुभन्दा अघि भाडापखालाको मोडचुल राख्न सकिन्छ।
२. चिसो महिनामा रुघाखोकीको प्रकोप बढ्ने गर्दछ। त्यसैले जाडो मौसममा वा सोभन्दा पहिले नै रुघाखोकी वा मौसमी इन्फ्लुएन्जाको मोडचुल सञ्चालन गर्नु राम्रो हुन्छ।
३. मौसमी रूपमा नभए पनि कुनै विशेष स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी कार्यक्रम समुदायमा हुन लागेको छ भने पनि त्यसअनुसारको मिल्दो मोडचुल अनुसारको शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि पाठेघर वा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण समुदायमा हुन लागेको छ भने सोभन्दा अघि तीसँग सम्बन्धित मोडचुलको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको शैक्षिक सामग्री

यस मोडचुलको साथमा रहेको विषयअनुसारको शैक्षिक सामग्री शैक्षिक क्रियाकलापको बेलामा प्रयोग गर्नुपर्दछ। यसमा भएका कतिपय सामग्री पहिले भएका सामग्री नै छन् भने कतिपय सामग्री नयाँ छन्।

उदाहरणका लागि बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन, जीवन सुरक्षासम्बन्धी कतिपय सामग्री पहिलेदेखि नै प्रयोग भई आएको हुनाले त्यसैलाई निरन्तरता दिइएको छ। त्यसै गरी नयाँ समावेश गरिएका मोडचुलको सन्दर्भमा नयाँ शैक्षिक सामग्री तयार गरिएको छ।

यी शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग आमा समूहको बैठक वा समुदायमा स्वास्थ्य शिक्षाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दै प्रयोग गर्ने विधि पनि सिकाउनुपर्दछ।

शैक्षिक सत्र सञ्चालनका लागि तयारी

कुनै पनि सत्रको प्रभावकारी सञ्चालनका लागि पूर्वतयारी महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसैले सत्र सञ्चालन हुने दिनभन्दा केही दिनपहिले नै मोडचुललाई राम्ररी अध्ययन गरी त्यसको तयारी गर्नुपर्दछ।

तयारी गर्दा विशेष गरी सहजकर्ताको अग्रिम तयारीको बाकसमा दिइएको बुँदालाई राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस्। त्यसले संकेत गरेअनुरूप सिकाइ विधिलाई ध्यानमा राखी सबै शैक्षिक क्रियाकलापलाई अध्ययन गरेर कुन शैक्षिक सामग्री कुन बेला कसरी प्रयोग गर्नु पर्छ भनेर पक्का गर्नुहोस्। शैक्षिक सामग्रीहरूलाई पहिले नै ल्याएर कक्षा सञ्चालन हुने स्थानमा सत्र सुरु गर्नुभन्दा पहिले नै तयारी अवस्थामा राख्नुहोस्। सम्बन्धित विषयवस्तुमा तालिम प्राप्त व्यक्तिले सहजीकरण गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ।

यसका साथै यस सत्रको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वयंसेविकाले प्रदान गरेका सेवाको प्रतिवेदनअनुसार तथ्याङ्कलाई तयारी गरेर राख्नुपर्दछ। के कस्ता तथ्याङ्क हेर्ने भन्ने सन्दर्भमा अनुसूचीमा भएको फारामअनुसार पढाइने मोडचुलअनुसारको फाराम प्रयोग गरी भरेर तयारी गर्नुपर्दछ। ती तथ्याङ्कअनुसार सेवा राम्रैसँग भइरहेको वा सेवा प्रवाहमा समस्या आएको वा कुनै अप्रत्यासित रूपमा बढी वा कम भएको रहेछ भने त्यसको विशेष समीक्षा मोडचुलअनुसारको शैक्षिक क्रियाकलापको साथसाथै गर्नुपर्दछ।

त्यसबाहेक कतिपय स्थितिमा जस्तै, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको प्रतिवेदन संकलन फाराम (HMIS 9.1)मा नभएको सूचना पहिलेदेखि नै संकलन गर्नुपर्ने हुन्छ। उदाहरणका लागि क्षयरोग वा औलोका विषयमा उनीहरूको प्रतिवेदन संकलन फाराममा सूचना राख्ने व्यवस्था छैन। त्यसैले यसका लागि अर्को महिनामा सत्र सञ्चालन गर्न चाहिने सूचना संकलन गर्न यस महिनाको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको बैठकमा नै भन्नुपर्दछ, त्यसैले उनीहरूले सो सूचना ल्याउन सकून्।

सहजीकरणका लागि सहयोगी बुँदाहरू

१. सहजीकरणका लागि आफूलाई शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तयार राख्नुहोस् ।
२. शैक्षिक क्रियाकलापको लागि उचित वातावरण तयार गर्नुहोस् । यसको लागि पर्याप्त ठाउँ, बस्ने व्यवस्था, पर्याप्त उज्यालो, ठिक्कको तापक्रम (न धेरै चिसो न धेरै तातो) भएको स्थानको चयन गर्नुहोस् ।
३. प्रभावकारी रूपमा शैक्षिक सत्रको सुरुवात गर्नुहोस् र सत्रको उद्देश्य भन्नुहोस् ।
४. सहजीकरण गर्दा स्थानीय स्तरमा प्रयोग गर्ने भाषाहरू (जस्तै : उच्च रक्तचापलाई प्रेसर, मधुमेहलाई सुगर) प्रयोग गर्नुहोस् ।
५. प्रश्न गर्दा सम्पूर्ण समूह सहभागीलाई गर्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार कुनै विशेष सहभागीलाई प्रश्न लक्षित गर्नुहोस् ।
६. सहभागीलाई नामैले सम्बोधन गर्नुहोस् ।
७. सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सकारात्मक किसिमको पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।
८. सहभागीको प्रश्नको राम्ररी जवाफ दिनुहोस् ।
९. सहभागीको आँखामा नै हेर्ने गर्नुहोस् ।
१०. बोल्दा सबै सहभागीले सुन्ने र बुझ्ने गरी बोल्नुहोस् ।
११. एकै स्थानमा मात्रै नबसी कोठामा यताउता गर्ने गर्नुहोस् ।
१२. श्रव्य दृश्य सामग्रीको प्रभावकारी तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस् ।
१३. प्रभावकारी रूपमा शैक्षिक सत्रको सारसंक्षेप भन्नुहोस् ।

अनुसूची I

सि. नं.	मोड्युल	सूचक
१	१	पहिलो पटक स्वास्थ्य संस्थामा गर्भजाँच गरिएको सुनिश्चित गरेको महिलाको संख्या
२		प्रसूति सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको गर्भवती महिलाको संख्या
३	२	सुत्केरी जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको सुत्केरी महिलाको संख्या
४		नवजात शिशुको जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको शिशुको संख्या
५		संक्रमण भई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको नवजात शिशुको संख्या
६	३	जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दूध खुवाएको सुनिश्चित गरिएको शिशुको संख्या
६	४	दादुरा र रूबेलाको खोप लगाएको सुनिश्चित गरिएका बालबालिकाको संख्या
८	५	वृद्धि अनुगमनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका २ वर्षमुनिका बालबालिकाको संख्या
९	६	खाने चक्की पिल्स वितरण गरिएको महिलाको संख्या
१०		परिवार नियोजन सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको दम्पतीको संख्या
११	७	पुनर्जलीय भ्रूल र जिंक चक्कीबाट उपचार गरिएको बालबालिकाको संख्या
१२		भाडापखाला लागेका ५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई प्रेषण गरिएको संख्या
१३	८	निमोनिया नभएको रुघाखोकी भएका ५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई घरेलु उपचारको सल्लाह दिएको संख्या
१४		निमोनिया भई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको संख्या
१५	९	लगातार २ हप्तासम्म खोकी लागी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको विरामीको संख्या
१६	१०	नसर्ने रोगको रोकथाम गर्ने उपाय सिकाएकाको संख्या
१७	११	मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका रोकथाम गर्ने उपाय सिकाएकाको संख्या
१८	१२	स्वास्थ्य संस्थामा सेवा लिन प्रेषण गरिएका किशोर किशोरीहरूको संख्या
१९	१३	लैङ्गिक हिंसा भएर स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएकाको संख्या
२०	१४	सुरिक्षत गर्भपतनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको महिलाको संख्या
२१	१५	पाठेघर खस्ने (आड खस्ने समस्या) र प्रसव (सुत्केरी) फिस्टुलाको उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका महिलाको संख्या
२२	१६	तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय सिकाइएको संख्या
२३	१७	विरामी वृद्धवृद्धालाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको संख्या

नोट : महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रमको मासिक प्रतिवेदन (HMIS 9.1) र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिष्टर (HMIS 4.2)बाट प्राप्त नहुने सुचकहरूको संख्या सत्र सञ्चालनकै क्रममा छलफल गर्नुहोस् ।

अनुसूची II

HMIS 4.2 : महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका रजिस्टर (FCHV Register)

रजिस्टरको नमूना तथा भर्ने तरिका

समुदायमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट सञ्चालन भएका सम्पूर्ण गतिविधिहरूको र वडाको आधारभूत सूचनाको अभिलेख राख्न यस रजिस्टरको प्रयोग गरिन्छ। यस रजिस्टरमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गरेका कार्यहरूको १ वर्ष अवधिसम्मको अभिलेख राखिन्छ।

कार्यक्षेत्रको आधारभूत सूचना

कार्यक्षेत्रमा पर्ने गाँउहरूको नाम

१..... ४.....

२..... ५.....

३..... ६.....

विवरण	साल २०७.....
आमा समूहका बैठक बस्ने गते	
आमा समूहका सदस्य संख्या	
कार्यक्षेत्रका जम्मा घरपरिवार संख्या	
कूल जनसंख्या	
१ वर्षमुनिका बालबालिकाको संख्या	
२ वर्षमुनिका बालबालिकाको संख्या	
५ वर्षमुनिका बालबालिकाको संख्या	
गर्भवती महिलाको अनुमानित संख्या	
६ देखि २३ महिनाका अनुमानित बालबालिकाको संख्या	
६ देखि ५९ महिनाका अनुमानित बालबालिकाको संख्या	
परिवार नियोजन सेवाको लक्षित संख्या	
गाउँघर क्लिनिक सञ्चालन हुने गते/स्थान	
खोप क्लिनिक सञ्चालन हुने गते र स्थान	

यस भागमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको वडा/कार्यक्षेत्रमा भएका मुख्य-मुख्य गाउँ/टोलहरूको नाम तथा अन्य आधारभूत एवं जनसाङ्ख्यिक विवरण स्वास्थ्य कार्यकर्ताले हरेक आर्थिक वर्षमा पहिलो पटक रजिस्टर उपलब्ध गराउँदा भरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई उपलब्ध गराइदिनु पर्दछ।

कार्यक्षेत्रको आधारभूत सूचना

बैठक मिति.....	बैठक मिति.....	बैठक मिति.....
सहभागी संख्या.....	सहभागी संख्या.....	सहभागी संख्या.....
छलफल गरेका विषयहरू	छलफल गरेका विषयहरू	छलफल गरेका विषयहरू
१.....	१.....	१.....
२.....	२.....	२.....
३.....	३.....	३.....
सहभागी स्वास्थ्यकर्मीको नाम	सहभागी स्वास्थ्यकर्मीको नाम	सहभागी स्वास्थ्यकर्मीको नाम

प्रत्येक महिनामा आमा समूहको एउटा बैठक हुन सक्ने सम्भावनालाई विचार गरेर यस भागमा १ वर्षका लागि पुग्ने गरी १२ वटा कोठा राखिएका छन्। प्रत्येक महिनामा आमा समूहको बैठक बसेको मिति, सहभागी सङ्ख्या र छलफल गरिएका मुख्य ३ वटा विषय मात्र स्वास्थ्य कार्यकर्ता आफैले लेखिदिनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ता उपस्थित हुन नसकेको बैठकमा लेख्न जान्ने कुनै व्यक्तिद्वारा अभिलेख राख्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ।

मातृ तथा नवजात शिशुसम्बन्धी विवरण

मातृ तथा नवजात शिशु सम्बन्धी विवरण																	HMIS 4.2: FCHV Register 2076/77				
क्र. सं	मिति			गर्भवती महिनाको		अन्तिम रजस्वलामा भएको मिति (LMP) (ग.म.सा.)			प्रसृतिको अनुमानित मिति (EDD) (ग.म.सा.)			जीवन सुरक्षा परामर्श दिएको*		स्वास्थ्य संस्थामा गर्भजाँच गरेको पटक (औं महिनामा)*							
	गते	महिना	साल	नाम, थर	उमेर	गते	महिना	साल	गते	महिना	साल	छ	छैन	४	६	८	९	अन्य			
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९			
												१	२	१	१	१	१				
												१	२	१	१	१	१				

भर्ने तरिका

आइरन चक्की*						प्रसूती भएको स्थान*			शिशुको जन्म अवस्था*		स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुसँगै सुत्केरी महिलालाई जाँच गरेको*				परिवार योजना साधन प्रयोग*		कैफियत
गर्भावस्थामा १८० चक्की		सुत्केरी पश्चात ४५ चक्की		सुत्केरी पश्चात मिटामिन ए*		घर	संस्था	अन्य	जीवित	मृत	२४ घण्टा भित्र	तेस्रो दिन	सातौं दिन	अन्य	गरेको	नगरेको	
पाएको	नपाएको	पाएको	नपाएको	पाएको	नपाएको												
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२५	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७
१	२	१	२	१	२	१	२		१	२	१	२	३	४	१	२	
१	२	१	२	१	२	१	२		१	२	१	२	३	४	१	२	

भर्ने तरिका :

महल नं.	महल शीर्षक	निर्देशन
१	क्रम सङ्ख्या	क्रम सङ्ख्या प्रत्येक आ.व. मा १ बाट सुरु गरी सेवाग्राही अनुसार क्रमशः लेख्दै जानुपर्दछ।
२-४	मिति	गर्भवती महिलालाई पहिलो पटक भेट गर्दाको मिति महल २ मा गते, महल ३ मा महिना र महल ४ मा साल लेख्नुपर्दछ।
५-६	गर्भवती महिलाको नाम, थर र उमेर	प्रत्येक आ.व.का लागि दर्ता महल ५ मा गर्भवती महिलाको नाम, थर एवं महल ६ मा उनको उमेर पूरा भएको वर्षमा लेख्नुपर्दछ।
७-९	आखिरी रजस्वला भएको पहिलो दिनको (LMP) मिति	गर्भवती महिलालाई उनको अन्तिम पटक महिनावारी भएको मिति महल ७, ८, ९ मा क्रमशः गते, महिना, सालमा उल्लेख गर्नुपर्दछ।
१०-१२	प्रसव अनुमानित (EDD) मिति	गर्भवती महिलाको अन्तिम पटक महिनावारी भएको मिति (LMP) का आधारमा उनको अनुमानित प्रसव मिति (EDD) निकाली वा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड (HMIS 3.5) बाट उतारी महल १०, ११, १२ मा क्रमशः गते, महिना, सालमा उल्लेख गर्नुपर्दछ।
१३-१४	जीवन सुरक्षा परामर्श दिएको	गर्भवती महिलालाई जीवन सुरक्षासम्बन्धी परामर्श दिएको भए महल १३ को १ मा र नदिएको भए महल १४ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ।
१५-१९	स्वास्थ्य संस्थामा गर्भ जाँच गरेको पटक (औं महिनामा)	गर्भवती महिलालाई सोधेर वा उनले गर्भ जाँच गराएको कार्ड हेरेर उनले कुन-कुन महिनामा गर्भ जाँच गराएकी छिन्, सोहीअनुसार महल नं. १५, १६, १७, १८ मा रहेको १ मा गोलो लगाउनुपर्दछ। ४, ६, ८, ९ बाहेक अन्य महिनामा जाँचाएको पाइएमा महल १९ मा महिना अङ्कमा उल्लेख गर्नुपर्दछ।
२०-२१	आइरन चक्की	गर्भवती महिलाले गर्भावस्थामा १८० चक्की आइरन पाएको भए महल २० को

महल नं.	महल शीर्षक	निर्देशन
	गर्भावस्थामा १८० चक्की	पाएको १ मा र नपाएको भए महल २१ को नपाएको २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । उक्त विवरण गर्भावस्थाको अन्तिम महिनापछि सोधी भर्नुपर्दछ ।
२२-२३	आइरन चक्की सुत्केरीपछि ४५ चक्की	सुत्केरी महिलाले सुत्केरीपछि ४५ चक्की आइरन पाएको भए महल २२ को पाएको १ मा र नपाएको भए महल २३ को नपाएको २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । उक्त विवरण सुत्केरी भएपछि सोधी भर्नुपर्दछ ।
२४-२५	सुत्केरी पश्चात् भिटामिन ए	सुत्केरी महिलाले सुत्केरीपछि भिटामिन ए पाएको भए महल २४ को पाएको १ मा र नपाएको भए महल २५ को नपाएको २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । उक्त विवरण सुत्केरी भएपछि सोधी भर्नुपर्दछ ।
२६-२८	प्रसूति भएको स्थान	महिला सुत्केरी भएको स्थान घर वा संस्था भए क्रमशः २६ को १ वा स्वास्थ्य संस्था भए २७ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । यदि अन्य स्थान भए महल २८ मा स्थान उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
२९-३०	शिशुको जन्म अवस्था	शिशु जन्मने बेला जीवित भए महल २९ को १ मा र मृत भए महल ३० को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ ।
३१-३४	स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुसँगै सुत्केरीलाई जाँच गरेको	स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुसँगै सुत्केरीलाई कुन-कुन समयमा जाँच गरेको छ, सोहीअनुसार २४ घण्टाभित्र भए महल ३१ को १ मा, तेस्रो दिनमा भए महल ३२ को २ मा, सातौँ दिनमा भए महल ३३ को ३ मा र अन्य समयमा भए महल ३४ को ४ मा गोलो लगाउनु पर्दछ ।
३५	परिवार नियोजनको साधन प्रयोग	सुत्केरी महिलाले परिवार नियोजनका साधन अपनाएको भए महल ३५ को १ मा र नगरेको भए महल ३६ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ ।

मातृ मृत्यु विवरण

(गर्भवती अवस्था, प्रसव अवस्था तथा सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र मृत्यु भएका महिलाका लागि मात्र)

क्र. सं	मृतक महिलाको नाम	उमेर (वर्षमा)	मृत्यु हुँदाको अवस्था*			मृत्यु भएको मिति			प्रसूति भएको स्थान*			प्रसूति भएको स्थान*			कैफियत
			गर्भवती	प्रसव	सुत्केरी	गते	महिना	साल	घर	संस्था	अन्य	घर	संस्था	अन्य	
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१			१	२	३				१	२		१	२		
२			१	२	३				१	२		१	२		

भर्ने तरिका

महल नं.	महल शीर्षक	निर्देशन
१	क्रम सङ्ख्या	क्रम सङ्ख्या प्रत्येक आ. व. मा १ बाट सुरु गरी सेवाग्राहीअनुसार क्रमशः लेख्दै जानुपर्दछ ।
२	मृतक महिलाको नाम	मृतक महिलाको गर्भवती अवस्था प्रसव अवस्था तथा सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र मृत्यु भएको भए यस महलमा नाम लेख्नुपर्दछ ।
३	उमेर (वर्षमा)	प्रत्येक आ. व. का लागि दर्ता गरिएको मृतक महिलाको उमेर पूरा भएको वर्षमा लेख्नुपर्दछ ।
४-६	मृत्यु हुँदाको अवस्था	मृतकको मृत्यु हुँदाको अवस्था गर्भवती भए महल ४ को १, प्रसव भए महल ५ को २ र सुत्केरी भए महल ६ को ३ मा गोलो लगाउनुपर्दछ ।
७-९	मृत्यु भएको मिति	मृतक महिलाको मृत्यु भएको मिति महल ७, ८, ९ मा क्रमशः गते, महिना, सालमा

महल नं.	महल शीर्षक	निर्देशन
		उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
१०-१२	प्रसूति भएको स्थान	मृतक महिला सुत्केरी भएको स्थान घर भए क्रमशः १० को १ वा स्वास्थ्य संस्था भए ११ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । यदि अन्य स्थान भए महल १२ मा स्थान उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
१३-१५	मृत्यु भएको स्थान	मृतक महिला मृत्यु भएको स्थान घर भए क्रमशः १३ को १ वा स्वास्थ्य संस्था भए १४ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । यदि अन्य स्थान भए महल १५ मा स्थान उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
१६	कैफियत	अन्य कुरा खुलाउनुपर्ने भए यस महलमा लेख्नुपर्दछ ।

नवजात शिशु मृत्यु विवरण

(जन्मेको २८ दिनभित्र मृत्यु भएका नवजात शिशुका लागि मात्र)

क्र. सं.	मृतक नवजात शिशुको नाम	आमाको		नवजात शिशु जन्मेको मिति			बच्चा जन्मिएको स्थान*			बच्चा जन्मदाको अवस्था*				मृत्यु हुँदा शिशुको उमेर (दिनमा)*	मृत्युको सम्भाव्य कारण*				कैफियत
		नाम, थर	पुरा गरेको उमेर	गते	महिना	साल	घर	संस्था	अन्य	समय नपुगेको (३७ हप्ता भन्दा कम)	कम तौल (२५०० ग्राम भन्दा कम)	सामान्य	अन्य		निसास्सिएको	शीताङ्ग	संक्रमण	अन्य	
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
१							१	२		१	२	३			१	२	३		
२							१	२		१	२	३			१	२	३		

भर्ने तरिका

महल नं.	महल शीर्षक	निर्देशन
१	क्रम सङ्ख्या	क्रम सङ्ख्या प्रत्येक आ. व. मा १ बाट सुरु गरी सेवाग्राहीअनुसार क्रमशः लेख्दै जानुपर्दछ ।
२	मृतक नवजात शिशुको नाम, थर	नवजात शिशुको २८ दिनभित्र मृत्यु भएको भए यस महलमा मृतक शिशुको नाम, थर लेख्नुपर्दछ । यदि नाम उपलब्ध नभएमा यस महलमा (-) चिन्ह लगाउनुपर्दछ ।
३-४	आमाको नाम, थर र उमेर	मृतक नवजात शिशुको आमाको नाम, थर महल ३ र उमेर (पुरा भएको वर्षमा) महल ४ मा लेख्नुपर्दछ ।
५-७	नवजात शिशुको जन्मेको मिति	मृतक नवजात शिशुको जन्म मिति महल ५, ६, ७ मा क्रमशः गते, महिना, सालमा उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
८-१०	बच्चा जन्मेको स्थान	मृतक नवजात शिशु घरमा जन्मेको भए महल ८ को १ मा, स्वास्थ्य संस्थामा जन्मेको भए ९ को २ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । यदि स्वास्थ्य संस्था वा घर बाहेक अन्य स्थानमा जन्मेको भए महल १० मा स्थान उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
११-१४	बच्चा जन्मदाको अवस्था	बच्चा जन्मदाको अवस्था यदि समय नपुगेको भए महल ११ को १, कम तौल भए महल १२ को २ र सामान्य भए महल १३ को ३ मा गोलो लगाउनुपर्दछ । यदि अन्य भए महल १४ मा खुलाउनुपर्दछ ।
१५	मृत्यु हुँदा शिशुको उमेर दिनमा	मृत्यु हुँदा शिशुको उमेर कति दिन थियो ? उक्त दिनको सङ्ख्या यस महलमा उल्लेख गर्नुपर्दछ ।
१६-१९	मृतक शिशुको मृत्युका सम्भावित कारण	मृतक शिशुको मृत्युका सम्भावित कारणहरूमध्ये निसास्सिएको भए महल १६ को १ मा, शीताङ्ग भएको भए १७ को २ मा र सङ्क्रमण भएको भए १८ को ३ मा गोलो लगाउनुपर्दछ तर यी कारणहरूबाहेक अन्य कारणले मृत्यु भएको भए अन्यको महल १९ मा खुलाउनुपर्दछ ।

२९ दिनदेखि ५९ महिनासम्मका बच्चाहरूको मृत्यु विवरण

क्र.सं.	मृतक बच्चाको नाम	मृतक बच्चाको आमा वा बाबुको नाम, थर	बच्चा जन्मेको मिति			मृत्यु हुँदा बच्चाको उमेर (महिना)	मृत्युको सम्भाव्य कारण	कैफियत
			गते	महिना	साल			
१	२	३	४	५	६	७	८	९

भर्ने तरिका

महल जं.	महल शीर्षक	निर्देशन
१	क्रम सङ्ख्या	क्रम सङ्ख्या प्रत्येक अ. व. मा १ बाट सुरु गरी सेवाग्राही अनुसार क्रमशः लेख्दै जानुपर्दछ।
२	मृतक बच्चाको नाम, थर	मृतक बच्चाको नाम, थर लेख्नुपर्दछ।
३	मृतक बच्चाका आमा-बुबाको नाम, थर	मृतक बच्चाको आमा वा बुबा, जसको नामबाट गाउँमा चिनिन्छ, निजको पूरा नाम, थर लेख्नुपर्दछ।
४-६	नवजात शिशुको जन्ममिति	बच्चाको जन्ममिति महल क्रम शः गते, महिना, सालमा लेख्नु पर्दछ।
७	मृत्यु हुँदा बच्चाको उमेर (महिनामा)	मृत्यु हुँदा बच्चाको उमेर महिनामा लेख्नुपर्दछ।
८	मृत्युको सम्भावित कारण	बच्चाको मृत्युका सम्भावित कारणहरूमध्ये स्पष्ट सो उल्लेख गर्नुपर्दछ, जस्तै : निमोनिया, पखाला, आदि।
९	कैफियत	अन्य कुरा खुलाउनुपर्ने भए कैफियत महलमा लेख्नुपर्दछ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले सेवा पुऱ्याएका जम्मा सेवाग्राहीको संख्या : यस प्रयोजनको लागि जम्मा १२ कोठाहरूको व्यवस्था गरिएको छ। १ जना सेवाग्राहीलाई सेवा दिनासाथ सोही महिनाको कोठामा धर्सो तानी सम्बन्धित सेवामा पनि धर्सो तान्नु पर्दछ। महिनाको अन्त्यमा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगले जम्मा अड्क सम्बन्धित कोठामा लेख्नु पर्दछ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गरेका कामहरूको मासिक तथा वार्षिक अभिलेख (आ. व.)

क्र.सं.	गतिविधि	ईकाइ	श्रावण	असार	जम्मा
(क)	गर्भवती सेवा					
१	आफ्नो क्षेत्रमा भेट गरिएको गर्भवती महिलाहरूको संख्या	जना				
२	गर्भ जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको गर्भवती महिलाहरूको संख्या	जना				
३	आमाबाट बच्चामा सर्ने एचआइभी सम्बन्धी सूचना दिएका गर्भवतीलाई रक्त परीक्षणका लागि रेफर गरेको संख्या	जना				
४	पहिलो पटक स्वास्थ्य संस्थामा गर्भजाँच गरेको सुनिश्चित गरेको महिलाहरूको संख्या	जना				
५	दोहोऱ्याई आएको बेला आइरन चक्की वितरण गरेको गर्भवती महिलाहरूको संख्या	जना				
६	प्रसूति सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको गर्भवती महिलाहरूको संख्या	जना				
७	स्वास्थ्यकर्मीबिना घरमै सुत्केरी भई मातृसुरक्षा चक्की (मिसोप्रोस्टोल) खाएको सुनिश्चित गरिएका महिलाहरूको संख्या	जना				
(ख)	घरमा जन्मेका शिशुहरूको जन्म अवस्था					
८	जीवित जन्म भएका शिशुहरू	जना				
९	मृत जन्म भएका शिशुहरू	जना				

क्र.सं.	गतिविधि	ईकाइ				
१०	जन्मेको २५ घण्टासम्म ननुहाएको सुनिश्चित गरिएको नवजात शिशुहरूको संख्या	जना				
(ग)	आमा र नवजात शिशु स्वास्थ्य					
११	शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण व्यवहार सम्बन्धी सल्लाह दिइएको आमाहरूको संख्या	जना				
१२	सुत्केरी जाँचको लागि प्रेषण गरिएको महिलाहरूको संख्या	जना				
१३	घरमा प्रसूति भएका सुत्केरीलाई ४५ वटा आइरन चक्की वितरण गरेको महिलाहरूको संख्या	जना				
१४	भिटामिन ए दिइएका सुत्केरी महिलाहरूको संख्या	जना				
(घ)	खोप कार्यक्रम					
१५	खोप क्लिनिकमा सहभागी भई सघाएको पटक	पटक				
१६	बी.सी.जी. खोप लगाएको सुनिश्चित गरिएका बच्चाहरूको संख्या	जना				
१७	दादुरा र, रुबेलाको खोप लगाएको सुनिश्चित गरिएका बच्चाहरूको संख्या	जना				
१८	गाउँघर क्लिनिकमा सहभागी भई सघाएको पटक	पटक				
(ङ)	२ महिनामुनिको विरामी शिशुको उपचार तथा प्रेषण					
१९	२८ दिनसम्मका विरामी शिशुहरूको संख्या	जना				
२०	२९-५९ दिनसम्मका विरामी शिशुहरूको संख्या	जना				
२१	संक्रमण भई कोटिमबाट उपचार गरी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको २८ दिनसम्मका नवजात शिशुहरूको संख्या	जना				
२२	संक्रमण भई कोटिमबाट उपचार गरी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरेको २९-५९ दिन सम्मका नवजात शिशुहरूको संख्या	जना				
२३	२८ औं दिनभित्र मृत्यु भएका नवजात शिशुहरूको संख्या	जना				
(च)	२९-५९ महिनासम्मका विरामी शिशुको उपचार तथा प्रेषण : भ्वाइमपखाला					
२४	भ्वाइमपखाला लागेका २ महिनादेखि ५ वर्षमुनिका जम्मा विरामी बच्चाहरूको संख्या	जना				
२५	पुनर्जलीय भ्वाइमबाट मात्र उपचार गरिएको बच्चाहरूको संख्या	जना				
२६	पुनर्जलीय भ्वाइम र जिंक चक्कीबाट मात्र उपचार गरिएको बच्चाहरूको संख्या	जना				
२७	५ वर्षमुनिका बच्चाहरूलाई वितरण गरिएको पुनर्जलीय भ्वाइमको पुरिया संख्या	पुरिया				
२८	५ वर्षमाथिका मानिसहरूलाई वितरण गरिएको पुनर्जलीय भ्वाइमको पुरिया संख्या	पुरिया				
२९	वितरण गरिएको जिंक चक्की संख्या	चक्की				
३०	भ्वाइमपखाला लागेका २ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका विरामी बच्चाहरूलाई प्रेषण गरिएको संख्या	जना				
(छ)	२-५९ महिनासम्मका विरामी शिशुको उपचार तथा प्रेषण : श्वासप्रश्वास रोग					
३१	श्वासप्रश्वास रोग लागेका २ देखि ५९ महिनाका विरामी बच्चाहरूको संख्या	जना				
३२	न्युमोनिया नभएको (रुघाखोकी भएका) ५ वर्षमुनिका बच्चालाई घरेलु उपचार सल्लाह दिइएको बच्चाहरूको संख्या	जना				
३३	न्युमोनिया भई कोटिमबाट उपचार गरिएका २ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका फलोअप गरेका बच्चाहरूको संख्या	जना				

क्र.सं.	गतिविधि	ईकाइ				
३४	श्वासप्रश्वास रोग भई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका २ देखि ५९ महिनाका बालबालिकाहरूको संख्या	जना				
(ज)	प्रेषण					
३५	सुरक्षित गर्भपतनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका महिलाहरूको संख्या	जना				
३६	स्वास्थ्य संस्थामा सेवा लिन प्रेषण गरिएका किशोरकिशोरीहरूको संख्या	जना				
३७	लगातर २ हप्तासम्म खोकी लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएका विरामीहरूको संख्या	जना				
३८	प्राथमिक उपचार गरिएको संख्या	जना				
३९	प्राथमिक उपचारको क्रममा प्रेषण गरिएको विरामीहरूको संख्या	जना				
(झ)	परिवार योजना					
४०	खाने चक्की पिल्स वितरण गरिएका महिलाहरूको संख्या	जना				
४१	वितरण गरिएको खाने चक्की पिल्सको साइकल संख्या	साइकल				
४२	कण्डम वितरण गरिएको जना	जना				
४३	वितरण गरिएको कण्डमको संख्या	गोटा				
४४	परिवार योजना सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरिएको दम्पतीहरूको संख्या	दम्पती				
(ञ)	शीघ्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन : एम.यु.ए.सी. छनौट					
४५	हरियो : हृष्टपुष्ट: खुसी परिवार	जना				
४६	पहेलो : मध्यम शीघ्र कुपोषण : घरमा म.स्वा.स्व.से द्वारा परामर्श	जना				
४७	रातो : कडा शीघ्र कुपोषण : स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण	जना				
४८	फुकेनास : स्वा.संस्थामा प्रेषण	गोटा				
(ट)	शीघ्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन : घरभेट र अनुगमन					
४९	रातो : कडा शीघ्र कुपोषण : उपचार पछि निको भएको	जना				
५०	रातो : कडा शीघ्र कुपोषण : उपचार गरिरहदा पनि तौल वृद्धि नभएको	जना				
५१	रातो : कडा शीघ्र कुपोषण : उपचार गर्दा गर्दै स्वास्थ्य संस्था जान छाडेका	जना				

एकीकृत शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण र बालभिता समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम

५२	६ देखि ११ महिना : पहिलो पटक	जना				
५३	१२ देखि १७ महिना : पहिलो पटक	जना				
५४	१२ देखि १७ महिना : दोस्रो पटक	जना				
५४	१८ देखि २३ महिना : पहिलो पटक	जना				
५४	१८ देखि २३ महिना : दोस्रो पटक	जना				
५४	१८ देखि २३ महिना : तेस्रो पटक	जना				

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले समुदायमा सेवाग्राहीहरूलाई दिएको सेवाको इकाई (जना, पटक, पुरिया, चक्की, साइकल, दम्पती)अनुसार यो फारामको सम्बन्धित महलमा प्रत्येक पटक सेवा दिएको पटकलाई ठाडो धर्को तानी प्रगति जनाउनुपर्दछ। महिनाको अन्तमा स्वास्थ्यकर्मीहरूले प्रतिवेदन सङ्कलन गर्ने समयमा प्रत्येक सेवाको मासिक जम्मा सङ्ख्या गणना गरी अङ्कमा लेख्नुपर्दछ। सोही संख्या महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मासिक प्रगति समायोजन फाराम (HMIS 9.1) को सम्बन्धित महलहरूमा उतार गर्नुपर्दछ।

अभ्यास ४.२

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको तालिमको समयमा कम्तीमा १५ वटा प्रश्न बनाई सहभागीहरूलाई अभ्यास अनिवार्य रूपमा गराउनुपर्दछ।

मोडचुल तयार गर्नका लागि सहयोगीहरूको नामावली

क्र.सं.	नाम	पद	संगठन
१.	रोसनीलक्ष्मी तुईतुई	निर्देशक	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
२.	रिता भण्डारी (जोशी)	निर्देशक	स्वास्थ्य निर्देशनालय कर्णाली प्रदेश
३.	दीपक तिवारी	प्रमुख	स्वास्थ्य कार्यालय, बाग्लुङ
४.	डा.माधव लम्साल	वरिष्ठ स्वास्थ्य प्रशासक	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
५.	मंगला मानन्धर	जनस्वास्थ्य प्रशासक	स्वास्थ्य बीमा बोर्ड, टेकु
६.	केदार पराजुली	शाखा प्रमुख पोषण शाखा	परिवार कल्याण, महाशाखा, टेकु
७.	डा. फणीन्द्र बराल	शाखा प्रमुख नसर्ने रोग	ईपिडिमियो तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा, टेकु
८.	डा. नवलकिशोर भ्रा	स्वास्थ्य प्रशासक	सामाजिक विकास मन्त्रालय, प्रदेश २
९.	श्रवणकुमार नायक	जनस्वास्थ्य प्रशासक	स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश
१०.	कविता पाण्डेय	नर्सिङ प्रशासक	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु
११.	हरिहरप्रसाद शर्मा	वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत	परिवार कल्याण महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
१२.	निर्मला हमाल	वरिष्ठ कम्युनिटी नर्सिङ अधिकृत	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
१३.	डम्मरकुमारी खनाल	प.हे.न.	राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, टेकु, काठमाडौं
१४.	यशोदा बराल	नर्सिङ अधिकृत	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
१५.	मेनुका मोक्तान	नर्सिङ अधिकृत	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
१६.	नरेशकुमार यादव	जनस्वास्थ्य अधिकृत	नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, टेकु, काठमाडौं
१७.	रामकृष्ण फुयाल	परिवार योजना अधिकृत	स्वास्थ्य कार्यालय, काठमाडौं
१८.	पार्वती विष्ट	प.हे.न.	स्वास्थ्य कार्यालय, काठमाडौं
१९.	डा. राजेन्द्र भद्रा	कन्सल्टेन्ट	केएर नेपाल.
२०.	उत्तम न्यौपाने	कन्सल्टेन्ट	केएर नेपाल.
२१.	खुमानन्द सुवेदी	कार्यकारी निर्देशक	सिसो नेपाल
२२.	मीनराज ज्ञवाली	वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक	सुआहारा/ केएर नेपाल
२३.	फेमिला सापकोटा	पोषण प्रबन्धक	सुआहारा/एच.के.आइ.
२४.	लीलाधर ढकाल	मिल टिम लिडर	वान हार्ट बोल्ड बाइड
२५.	सन्तोष न्यौपाने	वरिष्ठ कार्यक्रम संयोजक	वान हार्ट बोल्ड बाइड
२६.	थमकुमारी कुँवर	कार्यक्रम संयोजक	आइपास नेपाल
२७.	दिल्लीरमण अधिकारी	स्वास्थ्य प्रणाली तथा सुशासन विशेषज्ञ	एस.एस.बि.एच.
२८.	आस्था शिवाकोटी	अनुसन्धानकर्ता	बिबिसि मिडिया एक्सन
२९.	शिरोमणि ढुंगाना	सम्पर्क अधिकृत: सरकार तथा सरोकारवाला समन्वय	बिबिसि मिडिया एक्सन
३०.	जगदीश्वर घिमिरे	कार्यक्रम संयोजक	केएर नेपाल, ललितपुर
३१.	सन्त डंगोल	कार्यक्रम प्रबन्धक	केएर नेपाल, ललितपुर
३२.	सन्जेश श्रेष्ठ	एच.एस.एस. विशेषज्ञ	केएर नेपाल, ललितपुर
३३.	समिर न्यौपाने	अनुगमन तथा मूल्याङ्कन विशेषज्ञ	केएर नेपाल, ललितपुर
३४.	शोभा गुरुङ	मातृ तथा नवजात स्वास्थ्य विशेषज्ञ	केएर नेपाल, ललितपुर
३५.	निरज श्रेष्ठ	संचार अधिकृत	केएर नेपाल, ललितपुर
३६.	शोभाराम भण्डारी	पोर्जेक्ट टिम लिडर	फेएर मेड
३७.	गणेश बरुवाल	वरिष्ठ परियोजना अधिकृत	फेएर मेड

खण्ड : २

सहजकर्ताका लागि
निर्देशिका

मोड्युल १

शीर्षक : गर्भावस्था

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- गर्भजाँच गराउनुपर्ने समय बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारीहरू बताउन सक्नेछन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनुका फाइदाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, घटना अध्ययन, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फ्लिप चार्ट

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले गर्भवती जाँचको महत्व, गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू, गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू, गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारीहरू, स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनुका फाइदाहरू, बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषणका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नु पूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र आज सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम गर्भावस्था भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ र गर्भावस्थामा कस्तो स्याहार आवश्यक हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार गर्भावस्था प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

गर्भावस्था भनेको गर्भमा बच्चा भएको स्थिति हो । गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । यो परिवारको लागि खुसीको अवसर हो । गर्भावस्थामा विशेष हेरचाह र स्याहार नगरेमा आमा र बच्चा दुवैलाई जोखिम हुन सक्छ । आमा र बच्चालाई जोखिम हुनबाट जोगाउन स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित सेवा लिनुपर्छ । हरेक गर्भ जोखिम पूर्ण हुन सक्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई गर्भवती जाँच कहिले-कहिले गराउने भनेर सोध्नुहोस् र हरेक गर्भ जोखिमपूर्ण हुनसक्छ भन्ने प्रसंग जोड्दै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार गर्भवती जाँचको समय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

गर्भवती जाँचको समय : गर्भवती भएको चौथो, छैटौँ, आठौँ र नवौँ महिनामा कम्तीमा चार पटक गर्भजाँच गराउनुपर्छ । केही समस्या परे जुनसुकै बेला पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गइ जाँच गराउनुपर्छ ।

- ☞ गर्भावस्था विषयवस्तुसंग सम्बन्धित महिला स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- गर्भावस्था सहजिकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- गर्भावस्था विषय वस्तुसंग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेका सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिए अनुसार तयार गर्नुहोस् ।

गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- गर्भावस्थामा टी.डी. खोप लगाउने

गर्भवतीको लागि पोषण : गर्भावस्थामा हरेक दिन ४ समूहको खाना खानुपर्छ।

४ समूहको खाना

१. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर

२. गोडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर

३. पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार

४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा

मौसमअनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू

गर्भवती आमाले आयोडिनयुक्त नुन खानुपर्छ।

हरियो सागसब्जी र पहेलो फलफूल खानुपर्छ।

गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको ९१ दिनदेखि बच्चा जन्मेको ४५ दिनसम्म दिनको १ चक्की आइरन चक्की खानुपर्छ। यसका साथै गर्भ रहेको ९१ दिन पछि १ चक्की जुकाको औषधी पनि खानुपर्छ।

- गर्भवतीको लागि आराम : गर्भवती अवस्थामा दिनमा कम्तीमा २ घण्टा आराम गर्नुपर्छ र रातमा कम्तीमा ८ घण्टा सुत्नुपर्छ।
- गर्भावस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने।
- गहौं भारी नबोक्ने र मद्यपान तथा धूम्रपान नगर्ने।
- गर्भवती महिलाको स्तनको मुन्टो बाहिरपट्टि निस्केको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ।

☞ सहभागीहरूलाई गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाका बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

१. गर्भवती महिलाको टाउको साँढे दुखेमा।

२. हातखुट्टा अर्रो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा।

३. आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा।

४. हातखुट्टा वा अनुहार सुन्निएमा।

४. तल्लो पेट कडासँग दुखेमा।

५. योनीबाट अलिकति पनि रगत देखा परेमा वा बगेमा।

६. बच्चा २४ घण्टामा १० पटक भन्दा कम चलेमा।

प्रेषण

गर्भावस्थामा माथि भनिएका खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै एउटा मात्र चिन्ह देखिएता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ।

☞ सहभागीहरूलाई गर्भावस्थामा गर्नु पर्ने तयारीहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस्। त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागी धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार 'रीता'को घटना सुनाउनुहोस् र त्यस सम्बन्धी दिइएका प्रश्न सोधी आएका जवाफ समूहमा छलफल गराउनुहोस्। त्यसपछि तलको बाकसमा लेखिएअनुसार गर्भावस्थामा गर्नु पर्ने तयारीहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

“रीता”को घटना

रीता १९ वर्षको उमेरमा गर्भवती हुन्छन्। उनले स्वास्थ्य संस्थामा गई कहिल्यै पनि गर्भ जाँच गरिनन्। उनको परिवारले बच्चा जन्माउने कुरालाई सामान्य रूपमा लिन्छन्। उनलाई सुत्केरी व्यथा लाग्यो र घरमै बच्चा जन्माइन्। घरका सबै खुसी हुन्छन्। बच्चा जन्मेको २ घण्टापछि रीताको योनिबाट ह्वाल-ह्वाल रगत बग्न थाल्दछ। सबै आत्तिन्छन्। ससुरा सवारी साधन र पैसा खोज्न लाग्दछन्। यही सबै चाँजोपाँजो मिलाउँदामिलाउँदै रीताको मृत्यु भइहाल्छ।

छलफलका विषयवस्तुहरू

- रीताको किन मृत्यु भयो ?
- के गरेको भए रीतालाई बचाउन सकिन्थ्यो ?
- तपाईंको गाउँमा यस्ता घटना घटेका छन्/छैनन् ?

गर्भावस्थामा गर्नै पर्ने तयारीहरू

१. उपचारको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने ।
२. आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था गर्ने ।
३. सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था र दक्ष प्रसूतिकर्मीको व्यवस्था गर्ने ।
४. आकस्मिक अवस्थामा रगत दिने सक्ने तीन जना मानिसको निश्चित गर्ने ।

☞ सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनका फाइदाहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै 'रीताको' घटनालाई जोड्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनका फाइदाहरू बारे छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् । छलफलका क्रममा स्थानिय वा प्रदेश सरकारद्वारा अन्य थप सुविधा प्रदान गरिएको छ भने सोको जानकारी दिनुहोस् ।

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनाले आमा र शिशु दुवै स्वस्थ हुन सक्छन् । स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनाले निम्न फाइदाहरू हुन्छन् ।

- स्वास्थ्य संस्थामा सरसफाई हुने तथा निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुन पाउँदैन ।
- स्वास्थ्यकर्मीले रक्तश्राव पत्ता लगाउन र आवश्यक व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।
- आमालाई कुनै जटिलता आएमा समयमै उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- उचित तरीकाले साल निकाल्न मद्दत गर्न सक्छन् ।
- शिशुलाई कुनै जटिलता आएमा जस्तै: निस्सासिने/नरुने भएमा तुरुन्तै व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रोटोकल अनुसार ४ पटक गर्भजाँच गरेर स्वास्थ्य संस्थामै सुत्केरी गराउँदा रु. ८०० पाइन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क प्रसूति सेवा पाइन्छ । साथै यातायात खर्च बापत हिमालमा रु. ३०००, पहाडमा रु. २,००० तथा तराईका जिल्लाहरूमा रु. १००० पाइन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउँदा आमा र बच्चाको लागि कपडा भएको न्यानो भोला पाइन्छ ।

नोट : स्थानीय वा प्रदेश सरकारद्वारा प्रदान गरिएको थप सुविधा भए सोको जानकारी दिनुहोस् ।

☞ सहभागीहरूलाई बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार प्रसवको समयमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाका बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रसवको समयमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

१. आठ घण्टाभन्दा लामो सुत्केरी व्यथा लागेमा ।
२. पहिला हात, खुट्टा वा सालनाल निस्केमा ।
३. हातखुट्टा अर्रो भई काम छुटेमा, मुर्छा परेमा वा दुबै भएमा ।
४. बच्चा जन्माउनुअघि वा बच्चा जन्मिसकेपछि पनि धेरै रगत बगेमा ।

प्रेषण :

प्रसवको समयमा माथि भनिएका खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै एक मात्र देखिएता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

☞ सहभागीहरूलाई तीन ढिलाइहरूका बारेमा केहि थाहा छ कि भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै 'रीताको' घटनालाई जोड्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार तीन ढिलाइहरू र ढिलाइ हुनुका कारणहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

तीन ढिलाइहरू

१. निर्णय गर्नमा ढिलाइ ।
२. स्वास्थ्य संस्थामा लैजान ढिलाइ ।
३. स्वास्थ्य संस्थामा पुगेपछि पनि उपचार गर्नमा हुने ढिलाइ ।

ढिलाइ हुनुका कारणहरू

- ज्यानै जोखिममा पर्न सक्ने अवस्थाहरूको समयमै पहिचान हुन नसक्नु ।
- घटना घटेपछि पनि चुपचाप बस्ने प्रवृत्ति ।
- धामी/भाँकी तथा सुडेनीहरू प्रति विश्वास हुनु ।
- स्वास्थ्य संस्था टाढा हुनु ।
- यातायातका साधनहरूको अभाव हुनु
- आर्थिक कारण (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष कारणहरू) ।
- घरमा पुरुष सदस्य नहुनाले ढिलाइ हुनु ।
- सेवाको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थाको छनौट नहुनाले बाटोमा धेरै समय लाग्नु ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

- गर्भजाँच गराउनुपर्ने समय कहिले कहिले हो ?
- गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?
- गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारीहरू के के हुन् ?
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउनुका फाइदाहरू के के हुन् ?
- बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । गर्भावस्थामा विशेष हेरचाह र स्याहार नगरेमा आमा र बच्चा दुवैलाई जोखिम हुन सक्छ ।
- गर्भवती भएको चौथो, छैटौँ, आठौँ र नवौँ महिनामा कम्तीमा चार पटक गर्भजाँच गराउनुपर्छ ।
- गर्भावस्थामा उपचारको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने, आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था गर्ने, सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसूतिकर्मीको पहिचान गर्ने र आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीन जना मानिसको व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- गर्भवती महिलाको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा, आँखा तिरभिराएर धमिलो देख्ने भएमा, हातखुट्टा वा अनुहार सुन्निएमा, तल्लो पेट कडासँग दुखेमा, योनीबाट अलिकति पनि रगत देखा परेमा वा बगेमा र बच्चा २४ घण्टामा १० पटक भन्दा कम चलेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउनुपर्दछ, जसले गर्दा आमा र शिशु दुवै स्वस्थ हुन सक्छन् ।
- प्रसवको समयमा आठ घण्टाभन्दा लामो सुत्केरी व्यथा लागेमा, पहिला हात, खुट्टा वा सालनाल निस्केमा, हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा, मुर्छा परेमा वा दुवै भएमा, बच्चा जन्माउनुअघि वा बच्चा जन्मिसकेपछि पनि धेरै रगत बगेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

मोड्युल २

शीर्षक : सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- सुत्केरी जाँच गराउनुपर्ने समय बताउन सक्नेछन् ।
- सुत्केरी जाँचको महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- नवजात शिशु स्याहारका सन्देशहरू बताउन सक्नेछन् ।
- नवजात शिशुको जाँच गराउनुपर्ने समय बताउन सक्नेछन् ।
- नवजात शिशु जाँचको महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, घटना अध्ययन, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फ्लिप चार्ट, घटना विवरण अध्ययन

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार, सुत्केरी तथा नवजात शिशु जाँचको महत्व र समय, सुत्केरी तथा नवजात शिशु अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र सुत्केरी तथा नवजात शिशु प्रेषणका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अघिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र आज सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम सुत्केरी भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ र सुत्केरी अवस्थामा कस्तो स्याहार आवश्यक हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार सुत्केरी स्याहार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बच्चा जन्मिसकेपछि ४२ दिनसम्मको समयलाई सुत्केरी अवस्था भनिन्छ । नेपालमा धेरै महिलाले सुत्केरी अवस्थामा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण ज्यान गुमाउने गर्दछन् । यसकारण सुत्केरी अवस्थामा महिलाको उचित स्याहार र स्वास्थ्य जाँच निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । सुत्केरी महिलालाई स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिला र भोलिला खानेकुरा सहित साविकभन्दा थप २ पटक खाना र फलफूल खान दिनुपर्छ । यसका साथै सुत्केरी महिलालाई पर्याप्त आराम गर्न लगाउनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा उचित स्याहारको अभाव भयो भने आमाको स्वास्थ्य तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तलको बाकसमा दिइएको 'दिलमाया' को घटना सुनाउनुहोस् र त्यससम्बन्धी दिइएका प्रश्न सोधी आएका जबाफ समूहमा छलफल गराउनुहोस् । त्यसपछि तलको अर्को बाकसको आधारमा सुत्केरी जाँचको महत्व प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठ अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार विषय वस्तुसंग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

दिलमायाको घटना

दिलमाया २५ वर्षकी हुँदा दोस्रो पटक बच्चा जन्माइन्। सुत्केरी भएको ३ दिनपछि उनको योनिबाट गनाउने पानी बग्नु थाल्यो तर उनले यो कुरा लाजले कसैलाई पनि भनिनन्। सुत्केरी भएको ५ दिनपछि उनलाई बेस्सरी ज्वरो आउन थाल्यो।

१. दिलमायालाई के भएको होला ?
२. उनको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन नदिन उनले के गर्नुपर्थ्यो ?
३. तपाईंको गाउँमा पनि यस प्रकारको घटना घटेको छ कि ?

सुत्केरी जाँचको महत्व

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आमाको शारीरिक जाँच गरी पाठेघरको अवस्था र खतराका लक्षणहरू पत्ता लगाउन र उचित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन्।

- ☞ सहभागीहरूलाई सुत्केरी जाँच कहिले-कहिले गराउने भनेर सोध्नुहोस् र तलको बाकसमा लेखिएअनुसार सुत्केरी जाँचको समय प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सुत्केरी जाँचको समय

सुत्केरी अवस्थामा आमालाई कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ।

- पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टा भित्र
- दोस्रो पटक - ३ दिनमा
- तेस्रो पटक - ७ दिनमा
- चौथो पटक - ४२ दिनमा

- ☞ 'दिलमाया' को घटनालाई जोड्दै सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाका बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

- ज्वरो आएमा
- योनिबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट दुखेमा
- धेरै रगत बगेमा वा चोक्टाचोक्टा (ह्वालह्वाल्ती) रगत बगेमा (आधा घण्टाभित्र २ वटाभन्दा बढी टालो पुरै भिजेमा)
- टाउको साह्रै दुखेमा
- हातखुट्टा अररो भई मुर्छा परेमा

प्रेषण : उपरोक्त खतराका लक्षणहरू मध्येकुनै एक मात्र पनि देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ।

- ☞ 'सुत्केरी अवस्थामा म.स्वा.स.से.ले दिनुपर्ने सल्लाह के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार सुत्केरी अवस्थामा म.स्वा.स.से.ले दिनुपर्ने सल्लाह प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सुत्केरी अवस्थामा म.स्वा.स.से. ले दिनुपर्ने सल्लाहहरू

- नियमित सुत्केरी जाँच गर्न सल्लाह दिने।
- 'भिटामिन ए' नदिएको भए वा आमाले नखाएको भए 'भिटामिन ए' क्याप्सुल खान दिने।
- शिशुलाई आवश्यक खोप लगाउने सल्लाह दिने।
- शिशुको नियमित तौल लिने सल्लाह दिने।
- दम्पतीलाई परिवार योजनाको आवश्यकता र साधनबारे सल्लाह दिएर उपयुक्त साधनको स्वेच्छिक छनौट गरी प्रयोग गर्न सल्लाह दिने।

- ☞ 'अब नवजात शिशुका बारेमा छलफल गरौं भन्दै सहभागीहरूलाई नवजात शिशु भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस्। त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नवजात शिशु भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस्।

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मका शिशुहरूलाई नवजात शिशु भनिन्छ। नवजात शिशु मृत्यु उच्च रहेको देशहरूमध्ये नेपाल पनि एक हो। शिशु जन्मेको पहिलो घण्टा देखि २८ दिनसम्म शिशुको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ। नेपालमा अत्यावश्यक स्याहारको अभावमा हजारौं नवजात शिशुहरू संक्रमणको शिकार भई मृत्युको मुखमा पुग्ने गर्दछन्।

☞ 'सहभागीहरूलाई नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने मुख्य-मुख्य स्याहारहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् र तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने ५ मुख्य स्याहारहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने ५ मुख्य स्याहारहरू

१. नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुक्खा कपडाले पुछ्ने र अर्को नरम, सफा र सुक्खा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्छ।
२. नवजात शिशुलाई न्यानो पारी आमाको छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ।
३. नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दूध खुवाउनुपर्छ।
४. सङ्क्रमणबाट जोगाउन नाभीमा नाभी मलमवाहेक अरु केही पनि नलगाई सुक्खा र सफा राख्नुपर्दछ।
५. नवजात शिशुलाई शिताङ्ग हुनबाट बचाउन जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाउने।

☞ सहभागीहरूलाई नवजात शिशुको जाँच कहिले-कहिले गराउने भनेर सोध्नुहोस् र तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नवजात शिशुको जाँचको समय र जाँचको महत्वबारे छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

नवजात शिशुलाई कम्तीमा ३ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ।

- पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टाभित्र
- दोस्रो पटक - ३ दिनमा
- तेस्रो पटक - ७ दिनमा
- चौथो पटक - २८ दिनमा

नवजात शिशुको जाँचको महत्व

नवजात शिशुहरू चाँडै बिरामी हुने र चाँडै नै सिकिस्त हुने हुनाले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुको शारीरिक जाँच गरी नवजात शिशुलाई सङ्क्रमण भएमा वा खतराका लक्षणहरू भएमा उचित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन्।

☞ नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रसंशा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाको बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू

१. छिटो-छिटो सास फेरेमा (प्रतिमिनेट ६० पटक वा सोभन्दा बढी)
२. कडा कोखा हानेमा
३. सुस्त, बेहोस वा कम चलाइ भएमा
४. आमाको दूध राम्रोसँग चुस्न नसकेमा
५. शीताङ्ग भएमा (हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा)
६. ज्वरो आएमा
७. नाइटो पाकेमा वा छालामा पीपका फोकाहरू आएमा

प्रेषण : नवजात शिशुमा माथि भनिएका मध्ये कुनै एक मात्र खतराका चिन्ह देखिए तापनि तुरुन्त उपचारका लागि मायाको अङ्गालोमा राखी आमाको दूध खुवाउदै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ। सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ। त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- सुत्केरी जाँच गर्नुपर्ने समय कहिले कहिले हो ?
- सुत्केरी जाँच किन गराउनुपर्छ ?

- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?
- नवजात शिशु स्याहारका सन्देशहरू के के हुन् ?
- नवजात शिशुको जाँच कहिले कहिले गर्नुपर्दछ ?
- नवजात शिशुको जाँच किन गराउनुपर्दछ ?
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश (मुख्य सन्देशहरू)

- सुत्केरी अवस्थामा आमालाई कम्तीमा ४ पटक (पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टाभित्र, दोस्रो पटक- ३ दिनमा, तेस्रो पटक- ७ दिनमा, चौथो- ४२ दिनमा) स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।
- सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू : ज्वरो आएमा, योनिबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट दुखेमा, धेरै रगत बगेमा वा चोक्टाचोक्टा (हवालहवाल्ती) रगत बगेमा (आधा घण्टाभित्र २ वटा भन्दा बढी टालो पुरै भिजेमा), टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भई मुर्छा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।
- नवजात शिशुलाई कम्तीमा ३ पटक (पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टाभित्र, दोस्रो पटक- ३ दिनमा, तेस्रो पटक- ७ दिनमा, चौथो पटक- २८ दिनमा) स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।
- नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू : छिटोछिटो सास फेरेमा (प्रतिमिनेट ६० वा सोभन्दा बढी पटक), कोखा हानेमा, सुस्त, बेहोस वा कम चलाइ भएमा, आमाको दूध राम्रोसँग चुस्न नसकेमा, शीताङ्ग भएमा (हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा), ज्वरो आएमा, नाइटो पाकेमा वा छालामा पीपका फोकाहरू आएमा
- नवजात शिशुमा एक मात्र खतराका चिन्ह देखिए तापनि तुरुन्त उपचारका लागि आमाको दूध खुवाउँदै मायाको अङ्गालोमा राखी स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

मोड्युल ३

शीर्षक : स्तनपान

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- स्तनपान र त्यसको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् ।
- स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका ४ सङ्केतहरू बताउन र प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।
- स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोधका ३ आधारभूत अवस्थाहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- पूर्णस्तनपान वारे बताउन र यसबारे परामर्श गर्न सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतीकरण, प्रदर्शन, भूमिका अभिनय

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फ्लिप चार्ट, पुतली (Doll)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले स्तनपानको महत्व, स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्क, स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोधका ३ आधारभूत अवस्थाहरू र पूर्ण स्तनपानबारे सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।

☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अघिल्लो माहिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम स्तनपान भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार स्तनपानको पारिचय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

आमाको दूध शिशुहरूका लागि अमृतसमान हुन्छ । बच्चा जन्मिसकेपछि जति सक्थो छिटो १ घन्टाभित्र स्तनपान गराउनुपर्दछ । शिशु जन्मेपछि आउने बाक्लो, पहेंलो दूधमा (बिगौतीमा) रोगसँग लड्ने एक प्रकारको प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ, जसले शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउँछ । आमाको दूध जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका शिशुहरूको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक पर्ने तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ ।

६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकालाई स्तनपानका साथसाथै थप तथा पूरक खाना पनि सुरु गर्नुपर्दछ र स्तनपानलाई कम्तीमा दुई वर्ष पूरा नभएसम्म नियमित रूपमा खुवाइराख्नुपर्दछ ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- स्तनपान पाठ सहजिकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- स्तनपान विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

☞ सहभागीहरूलाई स्तनपानका फाइदा के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूको जबाफको प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार स्तनपानका फाइदा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

स्तनपानका फाइदा : आमाको दूध शिशुहरूका लागि एक मात्र सर्वोत्तम खाना हो ।

- आमाको दूध जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका शिशुहरूको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । तसर्थ ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूधबाहेक अन्य कुनै पनि चिजहरू खुवाउनु पर्दैन ।
- आमाको दूध सधैं तयारी अवस्थामा पाइन्छ । शिशुले चाहेको बेलामा जहिले पनि जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ ।
- आमाको दूध शिशुका लागि पहिलो खोप हो । यसमा रोगसँग लड्न सक्ने औषधि तत्व हुन्छ ।
- शिशु जन्मेपछि केही दिनसम्म आउने बाक्लो, पहेँलो दूध (विगौती) मा रोगसँग लड्न सक्ने एक प्रकारको प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ, जसले हानिकारक र सङ्क्रामक जीवाणु र किटाणुलाई नष्ट पारी शिशुलाई सङ्क्रामक रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।
- आमाको दूध खान पाएका शिशुहरू भाडापखाला, श्वासप्रश्वास र अन्य रोग लाग्नबाट सुरक्षित रहेको पाइएको छ ।
- स्तनपान गराउने आमाहरूको स्तन र पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना पनि धेरै कम हुन्छ ।
- जन्मान्तर कायम राख्न स्तनपानले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

☞ सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउँदा आसन र स्तन सम्पर्क कस्तो हुनुपर्दछ भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसहरूमा लेखिएअनुसार स्तनपान गराउने तरिका भिडियो, चित्र र प्रदर्शन छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् । त्यसपछि आसन र सम्पर्कको सही तरिका प्रदर्शन गर्दै सहभागीहरूलाई पुनः गर्न लगाउनुहोस् ।

स्तनपान गराउने तरिका : स्तनपान गराउने आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउनु अगाडि आफ्नो हात राम्ररी साबुन पानीले धुनुपर्छ ।

सही तरिकाले स्तनपान गराउन निम्न कुराहरू हुनुपर्दछ :

क. सही आसन

ख. राम्रो स्तन सम्पर्क

ग. डकार्नु

क. सही आसन

स्तनपान विभिन्न तरिका (आसन) बाट गराउन सकिन्छ जस्तै : आमा सजिलो गरी बसेर, कोल्टे परेर वा काखीमुनि राखेर, भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो गरेर, छड्के पारेर बोकेर आदि । आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ र आमाले आफ्नो स्तनलाई C (अर्ध गोलाकार) आकारमा समात्नुपर्दछ ।

उपयुक्त आसनका ४ संकेतहरू

१. शिशुको शरीर सिधा हुनुपर्दछ ।
२. शिशुको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्दछ ।
३. शिशुको पेट आमाको पेटसँग टाँसिएको हुनुपर्दछ ।
४. आमाले शिशुको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्दछ ।

ख. राम्रो स्तन सम्पर्क : उपयुक्त सम्पर्कका ४ संकेतहरू :

१. शिशुको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ ।
२. शिशुको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।
३. शिशुको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।
४. स्तनको धेरैजसो कालो भाग शिशुको मुखभित्र पसेको हुनुपर्छ ।

ग. डकार्नु : दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठ्युँमा मुसारी डकार्न लगाउने जसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्नेबित्तिकै बान्ता गर्दैन ।

☞ सहभागीहरूलाई स्तनपान विधिद्वारा गर्भ निरोधका बारेमा केही थाहा छ कि भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोध प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोध

- पहिलो शिशुको जन्मदेखि अर्को गर्भ रहन गर्भान्तरको समय कम्तीमा २४ महिना हुनुपर्छ । गर्भान्तर २४ महिना र जन्मान्तर ३३ महिनाको हुनुपर्छ ।
- बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउँदा यसले गर्भनिरोधकको समेतको काम गर्दछ । जसका लागि निम्न ३ आधारभूत अवस्थाहरू पूरा भएका हुनुपर्छ ।
 १. बच्चा जन्मेको ८ हप्तापछि पनि महिनावारी नभएको ।
 २. पूर्ण स्तनपान : बच्चालाई २४ घण्टामा कम्तीमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराउनुपर्दछ । दुई स्तनपानको बीचको अन्तर ४ घण्टाभन्दा बढी नभएको हुनुपर्छ ।
 ३. बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम भएको हुनुपर्छ ।
- महिनावारी फर्केपछि पतिपत्नीको सल्लाहमा तुरुन्तै परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

☞ पूर्ण स्तनपानको परिभाषा दिँदै यसबारे सहभागीहरूको अनुभव र पूर्ण स्तनपानबारे परामर्श गरेको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । भूमिका अभिनय गर्दा मुख्य बुँदाहरू जस्तै : ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने, यस अवधिमा पानी पनि नखुवाउने र परिस्थितिअनुसार बच्चा विरामी भएको खण्डमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आवश्यक औषधी सेवन गर्न सकिन्छ, यसले पूर्ण स्तनपानलाई प्रभाव पार्दैन भन्ने सन्देश नछुटाउने सल्लाह दिनुहोस् ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिईएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका ४ संकेतहरू के के हुन् सोध्नुहोस् र यस सम्बन्धि चित्र देखाउँदै बुझ्नेको यकिन गर्नुहोस् ?
- स्तनपानको महत्व के के होलान् ?
- स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोधका ३ आधारभूत अवस्थाहरू के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- नवजात शिशु जन्मिएपछि सकेसम्म चाँडो (१ घण्टाभित्र) आमाको पहिलो पहेंलो (बिगौती) दूध खुवाउनुपर्दछ ।
- आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू हुने हुँदा जन्मिएदेखि ६ महिना पूरा भएसम्म वा १८० दिन शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । आमाको दूध शिशुका लागि पहिलो खोप हो । यसमा रोगसँग लड्न सक्ने औषधि तत्व हुन्छ ।
- बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउँदा गर्भान्तरमा मद्दत पुग्दछ । जसका लागि बच्चा जन्मेको ८ हप्तापछि पनि महिनावारी नभएको, बच्चालाई २४ घण्टामा कम्तीमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराएको, दुई स्तनपानको बीचको अन्तर ४ घण्टाभन्दा बढी नभएको र बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम हुनुपर्छ ।

मोड्युल ४

शीर्षक : खोप

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- खोपका फाइदाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- खोपका प्रकार बताउन सक्नेछन् ।
- खोप लिनुपर्ने समय बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुतीकरण, छलफल

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), खोप तालिका

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले खोपका प्रकार, फाइदाहरू र खोप लिनुपर्ने समयका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अघिल्लो माहिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम खोप भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ र खोपका फाइदाहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार खोप भनेको के हो र खोपका फाइदाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रोग लाग्नुभन्दा पहिले रोग नलागोस् भनेर दिइने औषधीलाई खोप भनिन्छ । कुनै खोप सुईबाट दिइन्छ भने कुनै खोप खुवाइन्छ । खोपले हाम्रो शरीरलाई विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने शक्ति दिन्छ । साधारण भाषामा खोप लगाउनु भनेको खेतीपातीलाई छेकवार गरी गाईबस्तुबाट जोगाएजस्तै मानिसहरूलाई रोग लाग्नुबाट जोगाउनु हो ।

- ☞ सहभागीहरूलाई खोप कति प्रकारका छन् प्रश्न गर्नुहोस् र नाम भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तल राखिएको राष्ट्रिय खोप तालिकामा लेखिएअनुसार खोपका प्रकार, खोप लिनुपर्ने समय र खोपले बचाउने रोगको नाम क्रमशः छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- ☞ सहभागीहरूलाई आफ्नो पायक पर्ने खोप केन्द्रको नाम र सञ्चालन हुने मिति तथा समय सोध्नुहोस् । यदि स्पष्ट नभएको पाइएमा खोप केन्द्रको नाम र सञ्चालन हुने मिति तथा समय स्पष्ट पार्नुहोस् ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
- खोपका फाइदाहरू के के हुन् ?
- खोपका कति प्रकारका छन् ?
- खोप लिनुपर्ने समय कति-कति हुन् ?

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- खोप सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरूको तयारी गर्नुहोस् ।
- खोप विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- रोग लाग्नुभन्दा पहिले रोग नलागोस् भनेर दिइने औषधीलाई खोप भनिन्छ ।
- नेपाल सरकारले बी.सी.जी., डी.पी.टी., हेपाटाइटिस 'बी', हिब, पोलियो, पि.सि.भि., आइ.पि.भि. दादुरा/रुबेला, जापनिज इन्सेफलाइटिस जस्ता १० प्रकारका रोगहरूको रोकथामको लागि ९ प्रकारका खोप निःशुल्क दिने गरेको छ ।
- बी.सी.जी.ले क्षयरोग, डी.पी.टी.ले भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस 'बी' ले हेपाटाइटिस 'बी', हिब्ले हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी, पोलियोले पोलियो, पि.सि.भि.ले निमोनिया, आइ.पि.भि.ले पोलियो दादुरा/रुबेला ले दादुरा/रुबेला र जापनिज इन्सेफलाइटिसले जापनिज इन्सेफलाइटिस रोगबाट बचाउँछ ।

मोड्युल ५

शीर्षक : पोषण

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा

- गर्भवती, सुत्केरी, स्तनपान गराइरहेकी आमाको पोषण र खाना वारे बताउने सक्नेछन् ।
- पोषणको कमीबाट बच्चामा हुनसक्ने समस्याहरू बताउन सक्नेछन् । वृद्धि अनुगमनको समय र महत्व बताउन सक्नेछन् ।
- छ महिना पुरा भएका बालबालिकालाई पुरक खानाको महत्व र विशेषता बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फ्लिप चार्ट, घटना विवरण अध्ययन, विविध प्रकारका स्थानीय स्तरमा पाइने पोषिला खानाकुराहरू

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले मातृपोषण, वृद्धि अनुगमन, पूरक वा थप खाना, पोषणको कमीबाट बच्चामा हुन सक्ने समस्याहरूका वारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम पोषण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ र पोषणको महत्व के छ सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पोषणको अवस्था, आवश्यकता, अत्यावश्यक सरसफाइ कार्य र पोषणको महत्व प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पोषण भन्नाले शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र रोगबाट बचाउन उमेरअनुसार आवश्यक मात्रामा खाना खानु र यसलाई पचाउनु भन्ने बुझिन्छ । दैनिक रूपमा धेरै मात्रामा चाहिने पोषक तत्वलाई बृहत् पोषक तत्व भनिन्छ भने थोरै मात्रामा चाहिने पोषक तत्व जस्तै : खनिज तथा भिटामिनलाई सूक्ष्म पोषक तत्व भनिन्छ ।

नेपालका बालबालिकाहरूमा कुपोषण एउटा ठूलो समस्याको रूपमा रहेको छ । बालबालिकाहरूमा हुने कुपोषणका मुख्य कारणहरूमा पखाला, श्वास-प्रश्वास रोग, औलो, दादुरा जस्ता सरुवा रोगहरू तथा जुकाबाट बारम्बार विरामी पर्नु हो । बच्चाहरूलाई विरामी पर्दा आमाको दूधको साथै पर्याप्त मात्रामा खाना खान नदिनु कुपोषणको प्रमुख कारण हो । यसबाहेक अन्य अन्तर्निहित कारणहरूको रूपमा वातावरणीय सरसफाइ, खाद्य असुरक्षा लगायतका समस्याहरूलाई सबै क्षेत्र मिलेर समाधान गर्नुपर्दछ ।

अत्यावश्यक सरसफाइ कार्य

सरसफाइसम्बन्धी असुरक्षित आनीबानी तथा व्यवहारले गर्दा हुने विभिन्न किसिमका रोगहरूको रोकथाम गरी स्वच्छ वातावरण र समृद्ध स्वास्थ्यका लागि दैनिक रूपमा नगरी नहुने सरसफाइका व्यवहार तथा कार्यहरू नै अत्यावश्यक सरसफाइ कार्य हो ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- पोषण पाठ सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- पोषण विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

स्वच्छता तथा सरसफाइका अत्यावश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू निम्न छन्

१. साबुनपानीले हात धुने बानी
२. सुरक्षित पानी
३. सुरक्षित खाना
४. चर्पीको प्रयोग/बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापन
५. सफा घर आँगन
६. वातावरणीय सरसफाइ

साबुनपानीले हात धुने पने अवस्थाहरू

१. खाना पकाउनु वा तयार पार्नुभन्दा अघि।
२. खाना खानुअघि।
३. बच्चालाई खुवाउनुअघि।
४. दिसा पिसाब गरिसकेपछि।

पोषणको महत्व

पोषण अवस्था सुधार गर्ने मौका थोरै अवधिको हुन्छ। गर्भ रहेदेखि २ वर्षको अवधिसम्मको १००० दिनहरू पोषण अवस्था सुधार गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण दिनहरू हुन्। त्यसैले जीवनको पहिलो २ वर्षलाई अत्यन्तै महत्व दिइएको छ। यस अवधिमा शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा परेको असर जीवनभर सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ साथै कुपोषणले गर्दा उत्पादनशिल क्षमता र आर्थिक वृद्धिसमेत न्यून हुने हुँदा समग्रमा देशकै गरिबी बढाउने खालको असर पर्दछ।

- ☞ सहभागीहरूलाई गर्भवती महिलाले कस्तो खाना खानुपर्दछ सोध्नुहोस्। सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मातृ पोषण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

मातृ पोषण

गर्भवती, सुत्केरी र स्तनपान गराइरहेकी महिलाले हरेक दिन ४ समूहको खाना खानुपर्छ।

४ प्रकारको खाना

१. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर
२. गेडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर
३. पशुपंक्षी जन्म खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार
४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसमअनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू।

गर्भवती महिलाले साबिकभन्दा कम्तीमा १ पटक थप खाना खानुपर्दछ। गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको १ पटक १ चक्की आइरन खानुपर्दछ।

सुत्केरी एवं स्तनपान गराइरहेकी महिलाले फलफूल र साबिकभन्दा दुईपटक थप खाना खानुपर्छ साथै सुत्केरी महिलाले भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरू खाने तथा क्याप्सुल सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र एक मात्रा भिटामिन ए खुवाउनुपर्दछ।

- ☞ सहभागीहरूलाई पोषणको कमीबाट बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने समस्याहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै पूर्ण पोषित र स्वस्थ बच्चाको चित्र देखाई चित्रमा के देख्नुभयो सोध्नुहोस् र तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पोषणको कमीबाट बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने समस्याहरू र प्रेषणबारे छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पोषणको कमीबाट बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने समस्याहरू

बच्चाले चाहिँदो मात्रामा आमाको दूध र पोषिलो खानेकुरा खान नपाएमा कुपोषणको सुरुको अवस्थामा रुन्चे देखा पर्छ र तौल कम हुँदै जान्छ। यसै गरी बच्चाले चाहिँदो मात्रामा तागतिलो र पौष्टिक खानेकुरा खान नपाएमा बच्चामा कडा कुपोषण (सुकेनास, फुकेनास वा पुड्कापन) पनि देखा पर्छ।

कडा कुपोषण भएका बच्चाहरूमा पखाला, श्वास-प्रश्वास, ज्वरो जस्ता सरुवा रोगहरू लागि मृत्युको खतरा बढी हुन्छ। कुपोषणको सुरुको अवस्थामा बच्चालाई घरैमा आवश्यक मात्रामा खानेकुरा दिएर उपचार गर्न सकिन्छ। पेटमा जुकाको कारण, खानामा आइरनको कमी वा सङ्क्रमण भएमा रक्तअल्पता हुन सक्छ।

प्रेषण

कडा कुपोषणको लक्षण देखा परेमा बच्चालाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ।

☞ बालबालिकाहरूका लागि पूरक वा थप खाना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पूरक वा थप खाना र हरेक बार, खाना चार बारे छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरूलाई पूरक वा थप खाना

६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाहरूलाई हुर्केको उमेरअनुसार आमाको दूधका साथसाथै नरम बनाएर खुवाइने ठोस खानेकुरालाई पूरक वा थप खाना भनिन्छ । शिशु ६ महिना पूरा नहुँदै पूरक वा थप खाना खुवाउन सुरु गर्दा रोगहरूको सङ्क्रमण हुन सक्छ । शिशु ६ महिना पूरा भइसकेपछि पनि पूरक वा थप खाना सुरु नगर्दा शरीरलाई चाहिनेजति पोषक तत्वहरू प्राप्त हुँदैन र बच्चाको ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ । बालबालिकाको पूरक खानामा दैनिक कम्तीमा ४ समूहको खाना (हरेक बार, खाना चार) मिसाएर बनाउनुपर्छ ।

हरेक बार, खाना चार

१. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर

२. गेडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर

३. पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार

४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसम अनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू ।

धैर्यता एवं सक्रियताका साथ पूरक खाना खुवाउने

बालबालिकाहरूले खाना खुवाउन सुरु गर्दा सजिलैसँग खान नमान्ने हुन सक्छन् त्यसैले उनीहरूलाई खेलाई, डुलाई, घुमाई, फकाइफुलाई धैर्यतापूर्वक खाना खुवाउनुपर्दछ । उमेरअनुसार बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकास हुने हुँदा भनेअनुसार प्रतिक्रिया जनाएनन् र खाना खाइदिएनन् भने झन्झट मान्नु हुँदैन । बालबालिकाको रुचिअनुसारको पोषिलो खाना तयार गरी खुवाउनुपर्दछ ।

☞ सहभागीहरूलाई बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै पाठ्यसामग्रीमा लेखिएअनुसार बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन

नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धिवारे थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ । यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ । बालबालिकाको तौल र पाखुराको नाप (MUAC) लिई बच्चाको दुब्लोपाना, मोटोपना वा ख्याउटेपनाको स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ । वृद्धि अनुगमनबाट बालबालिका कुपोषित भए वा नभएको थाहा पाउन सकिन्छ । २ वर्षको अवधिसम्म बालबालिकाको पत्येक महिनामा वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

- गर्भवती, सुत्केरी, स्तनपान गराइरहेकी आमाले कस्तो खाना खानुपर्दछ ?
- पोषणको कमीबाट बच्चामा हुन सक्ने समस्याहरू के के हुन् ?
- हरेक बार, खाना चार भनेको के हो ?
- बच्चाको वृद्धि अनुगमनको समय र महत्व के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकस भित्रको मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- गर्भ रहेदेखि २ वर्षको अवधिसम्मको १००० दिनहरू पोषण अवस्था सुधार गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण दिनहरू हुन् । यस अवधिमा शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा परेको असर जीवनभर सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ ।
- गर्भवती, सुत्केरी र स्तनपान गराइरहेकी महिलाले हरेक दिन कम्तीमा चार प्रकारका खानेकुराहरू (हरेक बार, खाना चार) खानुपर्दछ । गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको १ पटक १ चक्की आइरन खानुपर्दछ ।
- बच्चाले चाहिँदो मात्रामा आमाको दूध र पोसिलो खानेकुरा खान नपाएमा कुपोषणको सुरुको अवस्थामा रुन्चे देखा पर्छ र तौल कम हुँदै जान्छ र बच्चामा कडा कुपोषण (सुकेनास, फुकेनास वा पुङ्कोपन) देखा पर्छ ।
- ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाहरूलाई हुर्केको उमेरअनुसार आमाको दूधका साथसाथै नरम बनाएर खुवाइने ठोस खानेकुरा (हरेक बार, खाना चार) खुवाउनुपर्दछ ।
- **हरेक बार, खाना चार**
 १. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर
 २. गोडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर
 ३. पशुपक्षी जन्य खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार
 ४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसम अनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू ।
- २ वर्षको अवधिसम्म बालबालिकाको प्रत्येक महिनामा वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ । वृद्धि अनुगमनबाट बालबालिका कुपोषित भए नभएको थाहा पाउन सकिन्छ ।

मोड्युल ६

शीर्षक : परिवार योजना

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरूका बारेमा जानकारी दिन सक्नेछन् ।
- परिवार नियोजनका साधनहरूका नाम बताउन सक्नेछन् ।
- पिल्स कहिले र कसरी खाने, पिल्स खान बिसिएमा के गर्ने भन्नेबारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- दोहोरो सुरक्षाको लागि प्रयोग हुने साधनको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किड टेप (टाँस्ने, म.स्वा.स.से. फ्लिप चार्ट, परिवार नियोजनका साधनहरू (वास्तविक साधनहरू)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले व्यवस्थित परिवार, परिवार नियोजनका साधनहरूका, पिल्स खाने तरिका, परिवार नियोजनका साधनहरूका लागि प्रेषण गर्नेबारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम व्यवस्थित परिवार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार व्यवस्थित परिवार भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् । त्यसपछि व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको अर्को बाकसमा लेखिएअनुसार व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

व्यवस्थित परिवार

छोरा होस् वा छोरी आफूलाई चाहेजति मात्र सन्तान जन्माउने । केही वर्ष बिराएर सन्तान जन्माउनको लागि दम्पती मिलेर योजना बनाउने । परिवारको जीवनस्तर उठाउन श्रीमान, श्रीमतीको बीचमा समान जिम्मेवारी बहन गर्ने । छोराछोरी दुवैलाई राम्रो पालनपोषण, शिक्षाको अवसर दिने । श्रीमान् श्रीमतीले एकअर्काको सम्मान गर्ने परिवारलाई व्यवस्थित परिवार भनिन्छ ।

व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरू

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
- परिवार सुखी हुन्छ ।
- छोराछोरीले स्वास्थ्य, शिक्षाको समान अवसर पाउँछन् ।
- परिवारका सदस्यहरूबीच राम्रो समझदारी, मेलमिलाप, कामको बाँडफाँड भै जीवन सुखमय हुन्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई परिवार योजना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ र यो किन आवश्यक छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूका विचारका लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार परिवार योजना र परिवार योजनाको आवश्यकता बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- परिवार योजना पाठ सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- परिवार योजना विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

परिवार योजना

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी आफूले सम्हाल्न सक्ने र चाहेको बेलामा मात्र सन्तान जन्माउने योजनालाई परिवार योजना भनिन्छ ।

परिवार योजनाको आवश्यकता

१. पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउन ।
२. कम्तीमा २ वर्ष जन्मान्तर राख्न ।
३. लामो समयसम्म गर्भ रोक्न ।
४. व्यवस्थित परिवार बनाउन ।
५. आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारको लागि ।
६. अनिच्छित गर्भधारण रोक्न ।
७. बच्चाको रहर पुगिसकेमा स्थायी परिवार नियोजन गर्न ।
८. सुत्केरी वा गर्भपतनपछि लगत्तै गर्भवती हुनबाट रोक्न ।

सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनका साधनहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा क्रमशः छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् । तलको बाकसमा लेखिएअनुसार दोहोरो सुरक्षाका लागि प्रयोग गरिने साधन (कण्डम) को महत्वका बारेमा पनि छलफल चलाउनुहोस् ।

परिवार नियोजनका साधनहरू

१. अस्थायी साधनहरू

१.१ आई.यू.सी.डि. (कपर टि) : आई.यू.सी.डि. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाठेघरमा राखिन्छ । एक पटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.२ इम्प्लान्ट : इम्प्लान्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले पाखुरामा राखिदिन्छन् । यसले एक पटक लगाएपछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.३ डिपो (३ महिने) सुई : यो सुई लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.४ खाने चक्की (पिल्स) : पिल्स चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो साधन प्रभावकारी र सुरक्षित छ । स्तनपान गराइरहेकी महिलाले सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म पिल्सको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

पिल्स कहिले र कसरी खाने ?

यो महिनावारी भएको दिनदेखि ५ दिनभित्र खान सुरु गर्नुपर्छ । सकेसम्म हरेक दिन एउटै समयमा खानुपर्छ । केही दिनको लागि लोग्ने घरबाट बाहिर गए पनि पिल्स चक्की खाइ नै रहनुपर्छ । पिल्स खान छोड्नासाथ पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ । त्यसैले नवविवाहित दम्पतीले पनि पहिलो बच्चा ढिला पाउनको लागि पिल्स प्रयोग गर्न सक्छन् ।

पिल्स खाँदा माथि बाँया कुनाको पहिलो चक्कीबाट खान सुरु गरी त्यसमा संकेत चिन्ह देखाएतिरको चक्की खाँदै जानुपर्छ । प्याकेट सकिएपछि भोलिपल्टदेखि नै अर्को नयाँ प्याकेटबाट खान सुरु गर्नुपर्छ ।

१.५ कण्डम

अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न तथा एच.आई.भी. लगायतका यौन रोग संक्रमण हुनबाट बच्न कण्डम प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले सही तरिकाले लिङ्गमा लगाउनुपर्छ । त्यसैले यसलाई दोहोरो सुरक्षाको साधन पनि भनिन्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

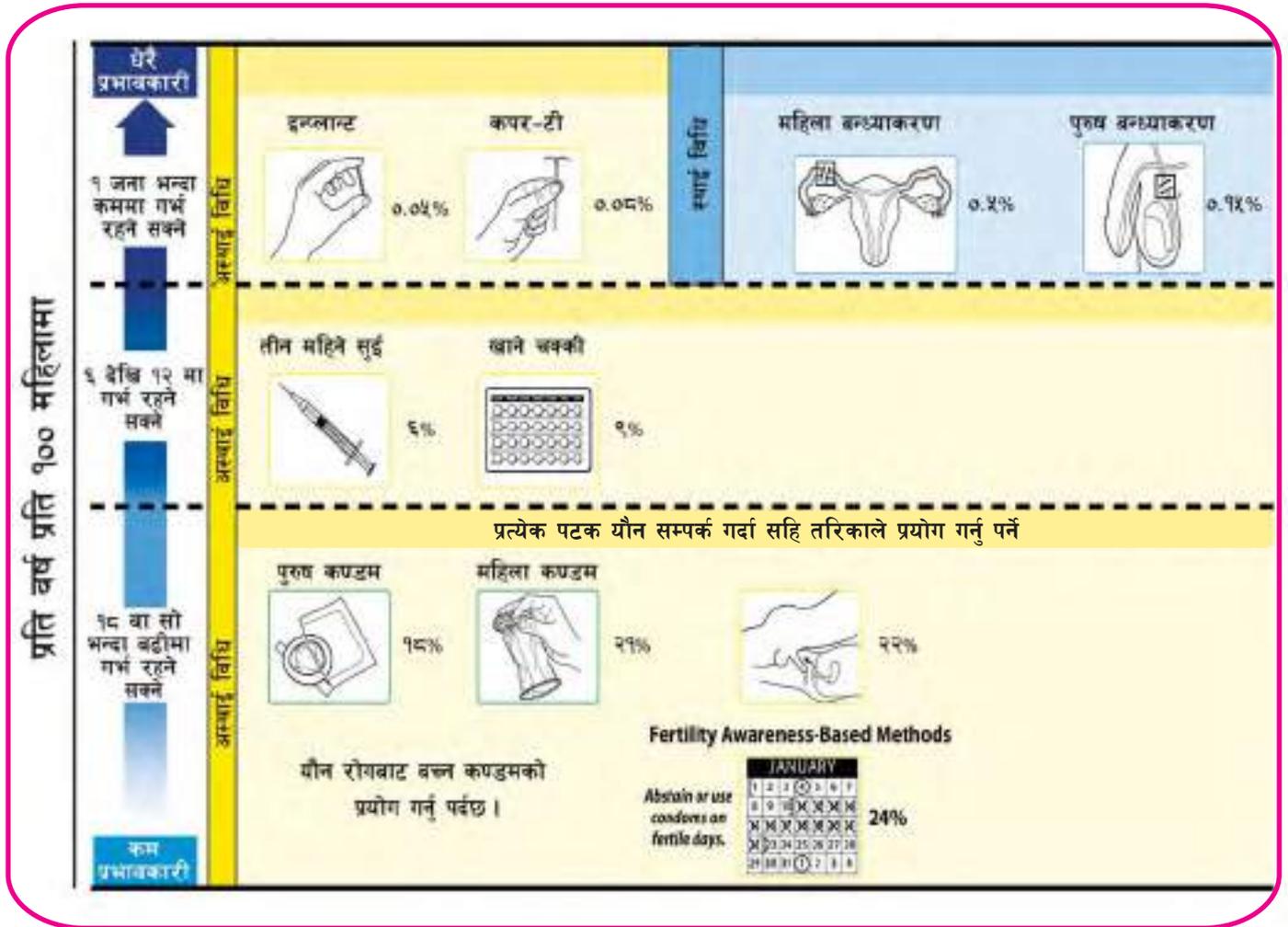
यो आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो । यसलाई नियमित परिवार नियोजनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको जति सक्दो चाँडो (५ दिन/१२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की खानुपर्छ ।

२. स्थायी साधनहरू

- २.१ **मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण)** : मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेकी महिलाका लागि हो । यो सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया हो ।
- २.२ **भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण)** : भ्यासेक्टोमी सन्तानको रहर पुगेका पुरुषका लागि हो । यो सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया हो । हाल नेपालमा चिरफार नगरी कुनै सुरक्षित तरिकाले भ्यासेक्टोमी गरिन्छ ।

☞ सहभागीहरूलाई तलको चार्टमा लेखिएअनुसार परिवार नियोजनको साधनहरूको प्रभावकारिताको बारेमा बताउनुहोस् र आई.यू.सी.डि. (कपर टि), इम्प्लान्ट, मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण) र भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण) तुलनात्मक रूपमा हेर्दा सबैभन्दा बढी प्रभावकारी भएको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रभावकारिता



- ☞ सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा तपाईंको समुदायमा केही गलत धारणा रहेका छन् कि भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिंदै त्यस समुदायमा रहेका अरू गलत धारणाहरू जस्तै : आई.यू.सी.डि. (कपर टि) पेटमा सर्छ, परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूले बाँभोपना ल्याउँछ, खाने चक्की (पिल्स) पेटमा थुप्रो लागेर बस्छ, भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण) ले कमजोर बनाउँछ आदिबारे छलफल गर्दै ती गलत हुन् र ती कुरामा सत्यता नभएको प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- ☞ सहभागीहरूलाई सुत्केरीपछि परिवार नियोजनको आवश्यकता छ कि छैन र किन छ भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिंदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार सुत्केरीपछि परिवार नियोजनको आवश्यकताबारे छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सुत्केरी र गर्भपतनपछि परिवार योजना

श्रीमान्/श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरेर सुत्केरी भएको लगत्तै अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउनका लागि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुलाई सुत्केरीपछिको परिवार योजना भनिन्छ । नेपालमा सुत्केरीपछि परिवार नियोजनको अपरिपूर्त (Unmet Demand) माग निकै बढी छ । श्रीमान् /श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरी सुत्केरी वा गर्भपतनपछि परिवार योजनको बारेमा निर्णय लिनुपर्छ ।

सुत्केरी वा गर्भपतनपछि पुनः गर्भधारण कहिले हुन सक्छ ?

- सुत्केरी र गर्भपतनपछि कुनै पनि बेला गर्भ रहन सक्छ ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग नगरीकन यौन सम्पर्क गरेमा महिनावारी सुरु नहुँदै पनि गर्भ रहन सक्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई आमा, नवशिशु र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि र कहिले गर्भवती हुने भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरका लागि मुख्य सन्देशहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरका लागि मुख्य सन्देशहरू

१. २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुने ।
२. गर्भपतनपछि वा मरेको बच्चा जन्मेपछि पुनः गर्भाधान गर्न कम्तीमा ६ महिना पर्खने ।
३. एउटा जीवित बच्चा जन्मेपछि अर्को बच्चा जन्माउन चाहेमा पुनः गर्भाधान गर्न कम्तीमा २४ महिना पर्खने ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
 - व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
 - परिवार नियोजनका साधनहरू के के हुन् ?
 - पिल्स कहिले र कसरी खाने, पिल्स खान बिर्सिएमा के गर्ने ?
 - दोहोरो सुरक्षा भनेको के हो र दोहोरो सुरक्षाको के महत्व छ ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी आफूले सम्हाल्न सक्ने र चाहेको बेलामा मात्र सन्तान जन्माउने योजनालाई परिवार योजना भनिन्छ ।
- व्यवस्थित परिवारमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, परिवार सुखी हुन्छ, छोराछोरीले स्वास्थ्य, शिक्षाको समान अवसर पाउँछन् ।
- पहिलो बच्चा ढिलो पाउन, कम्तीमा २ वर्ष जन्मान्तर राख्न, लामो समयसम्म गर्भ रोक्न, व्यवस्थित परिवार बनाउन, बच्चाको रहर पुगिसकेमा स्थायी परिवार योजना गर्न परिवार नियोजन आवश्यक छ ।
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू छोड्नासाथ पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ ।
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूमा आई.यू.सी.डि.ले (कपर टि) एक पटक लगाएपछि १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । इम्प्लान्टले एक पटक लगाएपछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । डिपो (३ महिने) सुई लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन । पिल्स चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खानुपर्छ ।
- मिनिल्याप सन्तानको रहन पुगेकी महिलाको लागि र भ्यासेक्टोमी सन्तानको रहर पुगेका पुरुषका लागि स्थायी साधन हो । हाल नेपालमा चिरफार नगरी सुरक्षित तरिकाले भ्यासेक्टोमी गरिन्छ ।
- सुत्केरीपछि र गर्भपतनपछि कुनै पनि बेलामा गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले श्रीमान्/श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरी सुत्केरी र गर्भपतनपछि परिवार योजनाको बारेमा निर्णय लिनुपर्छ ।
- २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुने, गर्भपतन पछि वा मरेको बच्चा जन्मे पछि पुनः गर्भाधान गर्न कम्तीमा ६ महिना पर्खने । एउटा जीवित बच्चा जन्मेपछि अर्को बच्चा जन्माउन चाहेमा कम्तीमा २४ महिना पर्खने ।

मोड्युल ७

शीर्षक : भाडापखाला

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- भाडापखालाको परिभाषा, भाडापखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू, जिंक चक्कीको मात्रा, स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्था र यसको रोकथामका उपाय बताउन सक्नेछन् ।
- पुनर्जलीय भोल बनाउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण, पुनर्जलीय भोल बनाउने प्रदर्शन र अभ्यास

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फ्लप चार्ट, पुनर्जलीय भोल र भोल बनाउन चाहिने सामग्री (१ लिटर पानी नाप्ने भाँडो, चम्चा), जिंक कार्ड

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले भाडापखालाको परिभाषा, भाडापखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू, जिंक चक्की खुवाउने तरिका, स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्था, यसको रोकथामका उपायहरू र पुनर्जलीय भोल बनाउन सक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : प्रश्नोत्तर र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र आज सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम भाडापखाला भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार भाडापखालाको परिचय प्रस्तुत गर्नुहोस् । स्थानीय स्तरमा भाडापखालाको स्थिति र कारक तत्वहरूलाई छलफलमा ल्याउनुहोस् ।

२४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई भाडापखाला लागेको भनिन्छ । पखाला नेपालमा बाल मृत्युको एक कारण हो । नेपालमा प्रत्येक वर्ष भाडापखाला लागी जलवियोजन भई धेरै बच्चाहरूको मृत्यु हुन्छ । ती अधिकांश मृत्युलाई समयमै उपचार गरी रोक्न सकिन्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई पखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू के-के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जवाफको प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू छलफलसहित व्याख्या गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू

- १) पखाला सुरु हुनासाथ अधिपछिभन्दा बढी भोल कुराहरू पटकपटक खान दिने ।
- २) साविक बमोजिम खाना खुवाइरहने ।
- ३) भाडापखाला नरोकिएसम्म पुनर्जलीय भोल खुवाउने र १० दिनसम्म जिंक चक्की नियमित खुवाउने
- ४) खतराका चिन्हहरू देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- भाडापखाला सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- भाडापखालासँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

- १) पखाला सुरु हुनासाथ अधिपछिभन्दा बढी भोल कुराहरू पटकपटक खान दिने : भोल कुराहरूमा आमाको दूध, गेडागुडी अथवा दालको रस, फलफूलको रस, भातको माड, पुनर्जलीय भोल अथवा सफा पानी पनि दिन सकिन्छ ।
- २) साविक बमोजिम खाना खुवाइरहने : नरम तथा सजिलैसँग पच्ने खानेकुराहरू पटकपटक खान दिनुहोस् । कृपोषण हुन नदिन, पखाला थामिएपछि २ हप्तासम्म हरेक दिन अधिपछिभन्दा १ पटक बढी खाना खान दिनुहोस् । जस्तै : लिटो/जाउलो, दूध/दही, मौसमअनुसारका फलफूल, परिवारले खाने खाना
- ३) भाडापखाला नरोकिएसम्म पुनर्जलीय भोल खुवाउने र १० दिनसम्म जिंक चक्की नियमित खुवाउने

जिंक चक्कीको मात्रा

- २ महिनादेखि ६ महिनासम्म : आधा चक्की दिनमा १ पटक १०दिनसम्म ।
- ६ महिना देखि ५ वर्षसम्म : १ चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म ।

यदि बच्चाले आधा घण्टाभित्र बान्ता गरेमा यो मात्रा दोहोर्‍याएर दिने ।

जिंक चक्कीका फाइदाहरू

पखालाको पटकमा कमी आउँछ, रोगसँग लड्ने शक्तिको विकास गराउँछ, भोल पदार्थ आन्द्राबाट छिटो सोस्न मद्दत गरी भाडापखाला छिटो निको हुन्छ, सिकिस्त हुनबाट बचाई मृत्युदरमा कमी ल्याउँछ ।

जिंक चक्की खुवाउने तरिका

एउटा चम्चामा अलिकति पानी लिनुहोस्, त्यसमा उमेरअनुसारको जिंक चक्कीको मात्रा राख्नुहोस्, चक्कीलाई केहीबेर घुलन दिनुहोस् र तयार गरिएको सबै औषधी बच्चालाई खुवाउनुहोस् ।

पुनर्जलीय भोल बनाउने तरिका

- एक लिटर अथवा सो बराबर ६ चिया गिलासभरि सफा पिउने पानी लिने ।
- पुरियाको सबै धूलो पानीमा हाल्ने र त्यसलाई राम्ररी चलाउने ।
- यसरी तयार पारेको पुनर्जलीय भोल बच्चाले चाहेजति पिउन दिनुहोस् ।
- एक पटक बनाएको पुनर्जलीय भोल २४ घण्टापछि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

पुनर्जलीय भोलको मात्रा

प्रत्येक पटक दिसा गरेपछि

- दुई वर्षमुनिका बच्चालाई : चौथाई (१/४) गिलासदेखि आधा (१/२) गिलास
- दुईदेखि ५ वर्षसम्मका बच्चालाई : आधा (१/२) गिलास देखि १ गिलास अथवा बच्चाले खान चाहेजति

बच्चाले बान्ता गरेमा : दस मिनेटजति पर्खिनुहोस् र चम्चाले थोरैथोरै गरी फेरि खुवाउनुहोस् ।

☞ सहभागीहरूलाई भाडापखालाको व्यवस्थापन गर्न नसक्दा हुने खतराका चिन्हहरू के-के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमालेखिए अनुसार खतराका चिन्हहरू र प्रेषण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

खतराका चिन्हहरू :

१. खान पिउन नसक्ने वा भन् बिरामी भएमा ।
२. दिसामा रगत देखा परेमा ।
३. तारन्तार बान्ता भइरहेमा ।
४. बच्चा ज्यादै तिर्खाएमा ।
५. ज्वरो आएमा ।
६. धेरै पटक पातलो दिसा गरेमा ।

जल वियोजन :

भाडापखाला लाग्दा शरीरबाट प्रशस्त पानी, नून र शक्ति खेर गइ शरीर सुक्खा हुने अवस्थालाई जल वियोजन भनिन्छ । खेर गएको पानी, नून र शक्तिको तत्कालै आपूर्ति गर्नुपर्दछ, नत्र जलवियोजन भई विरामी बच्चा मर्न पनि सक्छ ।

जल वियोजनका चिन्हहरू :

१. भिंभिने/भर्कने
२. सुस्त वा बेहोस
३. आंखा गाडिने
४. पिउन नसक्ने वा बढी प्यास लाग्ने (ज्यादै तिर्खाएको)
५. पेटको छाला तानेर छोड्दा बिस्तारै फर्कने

प्रेषण : माथि भनिएका खतराका चिन्ह मध्ये कुनै एक मात्र देखिएमा तुरुन्तै पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्की दिई स्तनपान गराउँदै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई भाडापखालाको रोकथामका उपाय के-के हुन् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार भाडापखालाको रोकथामका उपाय छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पखालाको रोकथाम

- १) ६ महिनाको उमेरसम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ र २ वर्षसम्म आमाको दूध छुटाउनु हुँदैन ।
- २) बच्चाहरूलाई उमेरअनुसार सबै खोपहरूको मात्रा पूरा गर्नुपर्दछ ।
- ३) बच्चाहरूलाई पनि चर्पीमा दिसा गर्न लगाउनुपर्दछ । साना बच्चाहरूको दिसालाई चर्पीमा मात्र बर्सजन गर्नुहोस् । बच्चाहरूको दिसाले पनि ठूला मानिसहरूको दिसाले जत्तिकै रोग सार्न सक्छ ।
- ४) खाने कुराहरू राम्ररी छोपेर राख्नुपर्छ ।
- ५) सफा पिउने पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ६) दिसा गरिसकेपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि, खाना खुवाउनु र खानुअघि हात धुने ।

२.३ चरण ३ : पुनर्जलीय भोल बनाउने प्रदर्शन र अभ्यास

- ☞ सहभागीहरूलाई पुनर्जलीय भोल बनाउने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् र १-२ जना सहभागीहरूलाई पुनर्जलीय भोल बनाउन भन्नुहोस् । जिक चक्कीको प्रयोग र उमेर अनुसारको मात्रा बारे पनि छलफल गर्नुहोस् ।

२.४ चरण ४ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- भाडापखाला भनेको के हो ?
- भाडापखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू के-के हुन् ?
- जिक चक्कीको मात्रा कति हो ?
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्था के-के हुन् ?
- भाडापखालाको रोकथामका उपाय के-के हुन् ?

२.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

- ☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । बाकसभित्रको मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- २४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई भाडापखाला लागेको भनिन्छ ।
- भाडापखाला सुरु हुनासाथ अघिपछिभन्दा बढी भोल कुराहरू पटकपटक खान दिने र पुनर्जलीय भोलसँगै १० दिनसम्म जिक चक्की खुवाउने ।
- पुनर्जलीय भोल खुवाउने प्रत्येक पटक दिसा गरेपछि
- दुईवर्ष मुनिका बच्चालाई : चौथाई (१/४) गिलासदेखि आधा (१/२) गिलास
- दुईदेखि ५ वर्षसम्मका बच्चालाई: आधा (१/२) गिलासदेखि १ गिलास अथवा बच्चाले खान चाहेजति पुनर्जलीय भोल खुवाउने ।
- जिक चक्की नियमित खुवाउने
 - २ महिनादेखि ६ महिनासम्म : आधा चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म र
 - ६ महिनादेखि ५ वर्षसम्म : १ चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म नियमित खुवाउने ।
- खतराका चिन्ह देखिएमा तुरुन्तै पुनर्जलीय भोल र जिङ्ग चक्की दिई स्तनपान गराउँदै स्वास्थ्यसंस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

मोड्युल ८

शीर्षक : श्वासप्रश्वास रोग

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- रुघाखोकीको घरेलु उपचार गर्ने तारिका बताउन सक्नेछन् ।
- निमोनियाको चिन्हहरू बताउन सक्नेछन् ।
- खतराका चिन्हहरू बताउन सक्नेछन् ।
- यसको रोकथामका उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।
- सासदर गन्न सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण, सासदर गन्ने प्रदर्शन र अभ्यास

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), म.स्वा.स.से. फिल्ड चार्ट, ARI टाइमर

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

☞ सहभागीहरूलाई यो सत्रमा हामीले श्वासप्रश्वास रोगको घरेलु उपचार गर्ने तारिका, निमोनियाका चिन्हहरू, खतराका चिन्हहरू र यसबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।

☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : प्रश्न उत्तर र प्रस्तुतीकरण

☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो माहिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र आज सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम श्वासप्रश्वास रोग भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार श्वासप्रश्वास रोग भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नाक, कान, घाँटी अथवा फोक्सोमा अपरभट लाग्ने रोगलाई श्वास-प्रश्वास रोग भनिन्छ जसमा मुख्यतया रुघाखोकी तथा निमोनिया पर्दछन् । रुघाखोकी एउटा साधारण रोग हो । यसमा ज्वरो आउन पनि सक्छ, नआउन पनि सक्छ । यसका लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन । रुघाखोकीको घरेलु उपचार नगरे बच्चालाई निमोनिया हुन पनि सक्छ । निमोनिया भनेको फोक्सोमा लाग्ने रोग हो । नेपालमा बालमृत्युको प्रमुख कारण निमोनिया नै हो ।

☞ सहभागीहरूलाई तपाइको घरछिमेकमा कोही बच्चालाई रुघाखोकी लागेमा के गर्नुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार रुघाखोकीको घरेलु उपचार गर्ने तरिकाहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

रुघाखोकीको घरेलु उपचार

- बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाइराख्ने ।
- साबिकभन्दा बढी पटक खाना खुवाइरहने ।
- साबिकभन्दा बढी भोल कुराहरू खुवाउने ।
- ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चा भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने) ।
- बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुमस्याउने ।
- मनतातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाई नाक सफा गरिदिने ।
- धुवा र धुलोबाट बचाउने ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- श्वासप्रश्वास रोग सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- श्वासप्रश्वास रोग विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

- ☞ सहभागीहरूसँग बच्चालाई निमोनिया भए/नभएको कसरी थाहा पाउने भनेर सोध्नुहोस् र जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार निमोनियाको चिन्ह छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

निमोनियाको चिन्ह

निमोनिया भएको बच्चामा सबैभन्दा पहिला देखिने लक्षण छिटो सास फेर्नु हो । बच्चालाई निमोनिया भए/नभएको भरपर्दो रूपमा ठम्याउन बच्चाले प्रति मिनेट कति पटक सास फेर्छ भनी सासदर गन्नुपर्दछ र कोखा हानेको छ/छैन हेर्नुपर्दछ ।

निमोनियाको सासदर

- २ महिनादेखि १२ महिनासम्मको बच्चाले १ मिनेटमा ५० वा सोभन्दा बढी पटक सास फेरेमा
- १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाले एक मिनेटमा ४० वा सोभन्दा बढी पटक सास फेरेमा

- ☞ सहभागीहरूलाई बच्चामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार बच्चामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू र प्रेषण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

खतराका चिन्हहरू

निम्न खतराका चिन्हहरू छन् भने बच्चा सिकिस्त विरामी छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

१. कोखा हानेमा
२. छिटो-छिटो सास फेरेमा
३. धेरै सुतिरहने वा ब्यूँझाउन गाह्रो भएमा
४. ज्वरो आएमा/शीताङ्ग भएमा
५. खान पिउन नसकेमा

प्रेषण

२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका विरामी बच्चामा यी खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै पनि एउटा चिन्ह देखिएमा उपचारका लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ ।

श्वासप्रश्वास रोगको रोकथाम

बच्चाहरूलाई चिसो, धुवाँ र धुलोबाट बचाउँन सके श्वासप्रश्वास रोगको रोकथाम हुन्छ ।

२.३ चरण ३ : सास दर गन्ने तरिकाको प्रदर्शन र अभ्यास

- ☞ सहभागीहरूलाई सासदर गन्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् र ५-६ जना सहभागीहरूलाई सासदर गन्न लगाउनुहोस् । बाँकी सहभागीहरूलाई सासदर गन्ने तरिका ठीक छ छैन हेर्न लगाउनुहोस् ।

२.४ चरण ४: सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- रुघाखोकीको घरेलु उपचार गर्ने तरिकाहरू के के हुन् ?
- निमोनियाको चिन्हहरू के के हुन् ?
- खतराका चिन्ह तथा लक्षणहरू के के हुन् ?
- रुघाखोकीबाट बच्चालाई बचाउँने उपायहरू के के हुन् ?

३.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्य सामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । सँगैको बाकस भित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- रुघा खोकी लागेमा बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाइराख्ने, साबिकभन्दा बढी पटक खाना खुवाइरहने, साबिकभन्दा बढी भोल कुराहरू खुवाउने, छ महिनाभन्दा माथिका बच्चा भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने), बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुम्याउने, मन तातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाई नाक सफा गरिदिने गर्नुपर्छ ।
- निमोनिया भएमा २ महिनादेखि १२ महिनासम्म को बच्चाले १ मिनेटमा ५० वा सोभन्दा बढी पटक र १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाले एक मिनेटमा ४० वा सोभन्दा बढी पटक सास फेर्छन् ।
- कोखा हानेमा, छिटो छिटो सास फेरेमा, धेरै सुतिरहने ब्यूँझाउन गाह्रो भएमा, ज्वरो आएमा/शीताङ्ग भएमा, खानपिउन गर्न नसकेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनुपर्छ ।
- बच्चाहरूलाई चिसो, धुवाँ र धुलोबाट बचाउन सके श्वासप्रश्वास रोगको रोकथाम हुन्छ ।

मोड्युल ९

शीर्षक: सर्ने रोगहरू

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- क्षयरोग कसरी सर्दछ, यो रोगको लक्षण, तथा यसको रोकथाम गर्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।
- औलोरोगको कारण, यो कसरी सर्दछ, यसको लक्षण तथा यसको रोकथाम गर्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।
- कुष्ठरोग कसरी सर्दछ र यस रोगको लक्षण बताउन सक्नेछन् ।
- एच.आई.भी. तथा एड्स कसरी सर्दछ र यसबाट बच्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किड टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले सर्ने रोगहरू (क्षयरोग, औलोरोग, कुष्ठरोग र एच.आई.भी. तथा एड्स) का कारण, यिनका लक्षण र यी कसरी सर्दछन्, तथा यिनको रोकथाम गर्ने उपायहरूका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण - क्षयरोग

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम क्षयरोग भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् साथै स्थानीय भाषामा यस रोगलाई के के नामले चिन्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार क्षयरोग भनेको के हो र यो कसरी सर्दछ प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्षयरोग कीटाणुबाट लाग्ने सरुवा रोग हो । क्षयरोग धेरैजसो फोक्सोमा लाग्छ । अरु अंगहरू जस्तै: मस्तिष्क, हाड, पेट, आँखा, छाला, आन्द्रा आदिमा पनि लाग्न सक्छ । दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लागेमा क्षयरोगको शङ्का गर्नपर्दछ ।

यो कसरी सर्दछ ?

क्षयरोग लागेको बिरामीको श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट अर्को निरोगी व्यक्तिमा सर्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको घर छिमेकमा क्षयरोग लुकाउने चलन कस्तो छ भनेर सोध्नुहोस् । साथै लुकाएको पाइएमा सम्बन्धित व्यक्ति वा परिवारलाई कसरी सम्झाउनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- ☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको घर छिमेकमा कोही क्षयरोगबाट पीडित छन् वा थिए कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा के कस्ता लक्षणहरू देखिएका थिए भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जवाफ आए क्षयरोगका लक्षणहरू के के होलान भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार क्षयरोगका लक्षणहरू, उपचार र क्षयरोगको रोगीको स्याहार छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- सर्ने रोगहरूको सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- क्षयरोग, औलोरोग र कुष्ठरोगका विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

लक्षणहरू

१. दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लाग्ने ।
२. खकारमा रगतसमेत देखिने ।
३. छाती दुख्ने ।
४. लगातार साँभ्रपख हल्का ज्वरो आउने ।
५. खान मन नलाग्ने/दुब्लाउँदै जाने ।

प्रेषण : माथि भनिएका लक्षणहरू मध्ये कुनै एउटा मात्र चिन्ह देखियता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ । स्वास्थ्य संस्थाबाट औलोको औषधी निःशुल्क पाइन्छ ।

उपचार

एक दिन पनि नबिराईकन पूरै मात्रा औषधी खाएमा क्षयरोग निको हुन्छ । क्षयरोगको औषधी करिब दुई महिना खाएपछि रोगका लक्षणहरू हराउँदै जान्छ । यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई रोग निको भएको महसुस भई औषधी खान छोड्दछन् जसले गर्दा पछि रोग अझ चर्को रूपमा बल्किन्छ र औषधीले काम नगर्न सक्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार नियमित रूपमा पूरा मात्रा औषधि खानुपर्दछ ।

क्षयरोगको रोगीको स्याहार

क्षयरोग लागि सकेपछि बिरामीको हेरचाह गर्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। रोगीले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले मुख छोप्नु पर्छ । जथाभावी नथुकिकन एउटा भाँडोमा थुकेको र भाँडो छोपिएको हुनुपर्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई क्षयरोगबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरू जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार क्षयरोगको रोकथाम छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रोकथाम

- क्षयरोगबाट जोगाउन बच्चाहरूलाई जन्मनासाथ सकेसम्म छिटो बी.सी.जी.खोप दिनुपर्छ ।
- क्षयरोग लागिसकेपछि स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाई नियमित रूपमा एक दिन पनि नबिराई पूरै मात्रा औषधी खानुपर्छ ।
- रोगीले जथाभावी थुक्नुहुँदैन । क्षयरोगी भीडभाडमा जाँदा मास्क लगाएर हिँड्नुपर्छ ।
- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाक मुख छोप्नुपर्छ ।
- क्षयरोग लागेको व्यक्तिले पोसिलो खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- क्षयरोगी भएका घर र नजिकैका छिमेकीहरूलाई क्षयरोगबाट बच्ने उपायको बारेमा स्वास्थ्य शिक्षा दिनुपर्छ ।
- कुनै व्यक्तिलाई क्षयरोगको शङ्का लागेमा वा क्षयरोग पहिचान भएमा औषधी सेवन पुरा नभएसम्म वा स्वास्थ्यकर्मीले अनुमति नदिएसम्म सम्बन्धित व्यक्तिसँग एक मिटरको दूरी कायम गरी हेरविचार गर्ने ।

२.३ चरण ३ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण औलो रोग (मलेरिया)

- ☞ यस विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम औलो/मलेरिया भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै यो रोग कसरी सर्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफका लागि धन्यवाद दिदैतलको बाकसमा लेखिए अनुसार औलो र यो रोग सर्ने तरिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

औलो (मलेरिया) लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने एक प्रकारको सरुवा रोग हो ।

औलो कसरी सर्छ ?

सङ्क्रमित एनोफिलिस जातको पोथी लामखुट्टेले स्वस्थ मान्छेलाई टोक्दा औलो सर्दछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाइको घर छिमेकमा कोही औलोबाट पीडित छन् वा थिए कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा केकस्ता लक्षणहरू देखिएका थिए भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जवाफ आए औलोका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार औलो रोगका लक्षणहरू र उपचार छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

औलोको लक्षणहरू

- मुख्य लक्षण कामज्वरो आउनु हो । ज्वरो आउँदा प्रायः जाडो हुने, काँप छुट्ने र पसिना आउने हुन्छ ।
- ज्वरो दिन बिराई वा नियमित आउँछ ।
- टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने साथै फियो बढ्ने हुन सक्छ ।
- रक्तअल्पता हुन सक्छ ।
- बेहोस हुन सक्छ ।

प्रेषण : माथि भनिएका लक्षणहरू मध्ये कुनै एउटा मात्र चिन्ह देखियता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ । पूरा अवधिसम्म नियमित औषधी खाएमा यो रोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ । स्वास्थ्य संस्थाबाट औलोको औषधि निःशुल्क पाइन्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई औलो रोगबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार औलो रोगको रोकथाम छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

औलो रोगबाट कसरी बच्ने ?

- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै औलो रोगबाट बच्ने उत्तम उपाय हो ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्ने, घरको भ्याल ढोकामा जालीको प्रयोग गर्ने ।
- औलो सार्ने लामखुट्टेले साँझ र रात बढी टोक्ने हुँदा सकेसम्म साँझपख घरबाहिर नबस्ने, वनजंगल जाँदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न पुरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने वा शरीरको खुल्ला भागमा लामखुट्टे धपाउने मलमको प्रयोग गर्ने ।
- वातावरणीय सरसफाइ गर्ने र पानी जम्न नदिने तथा घर वरिपरिका खाल्टाखुल्टी पुर्ने ।

लामखुट्टे नास गर्ने : घर गोठमा कीटनाशक औषधि छर्कने र छर्केको कम्तीमा ३ महिनासम्म लिपपोत नगर्ने ।

लामखुट्टेको लार्भा नाश गर्ने : खाल्डोमा पानी जमेको छ भने तुरुन्तै खाल्डो पुरिदिएमा लामखुट्टेको लार्भाहरू मर्दछन् ।

२.४ चरण ४ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण- कुष्ठरोग

- ☞ यस विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम कुष्ठरोग भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् साथै स्थानीय भाषामा यस रोगलाई के के नामले चिन्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार कुष्ठरोग भनेको के हो र यो कसरी सर्दछ प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कुष्ठरोग एक प्रकारको सूक्ष्म कीटाणुद्वारा लाग्ने रोग हो । यस रोगले विशेष गरी मानिसको छाला र स्नायुमा असर गर्दछ ।

कुष्ठरोग कसरी सर्छ ?

उपचार नगराएका कुष्ठरोगीको खोकी, हाच्छिउँबाट रोगका किटाणुहरू बाहिर हावामा निस्कन्छन् र श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट अर्को मानिसमा सर्दछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाइको घरछिमेकमा कोही कुष्ठरोगबाट पीडित छन् वा थिए कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा के कस्ता लक्षणहरू देखिएका थिए भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जवाफ आए कुष्ठरोगका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार कुष्ठरोगका लक्षणहरू र प्रेषण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कुष्ठरोगका लक्षणहरू

- शरीरमा लाटो, फुस्रो, रातो रङ्को नचिलाउने दाग ।
- हातगोडाका स्नायुहरू मोटो हुनु, दुख्नु तथा हातगोडा भम्भमाउनु ।
- कानको लोती तथा छालामा गिर्खाहरू देखिनु ।

प्रेषण : माथि भनिएका लक्षणहरूमध्ये कुनै एउटा मात्र चिन्ह देखिएमा पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ । पूरा अवधिसम्म नियमित औषधी खाएमा यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन्छ । स्वास्थ्य संस्थाबाट कुष्ठरोगको औषधि निःशुल्क पाइन्छ ।

२.५ चरण ५ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण- एच.आई.भी. तथा एड्स

☞ यस विषयमा प्रवेश गर्न सर्वप्रथम एच.आई.भी. तथा एड्स कसरी सछ्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार एच.आई.भी. तथा एड्स सर्ने तरिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एच.आई.भी. तथा एड्स कसरी सछ्छ ?

- कण्डमको प्रयोग नगरी असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको दूषित सुई/सिरिञ्जको प्रयोग गर्दा ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत वा रगतबाट बनेका पदार्थ लिँदा ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित भएकी आमाबाट जन्मेको बच्चाहरूमा ।

☞ सहभागीहरूलाई एच.आई.भी. तथा एड्सबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार एच.आई.भी. तथा एड्स रोगको रोकथाम छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एच.आई.भी. तथा एड्सबाट कसरी बच्ने ?

- आफ्नो यौनसाथी प्रति इमानदार हुने ।
- एच.आई.भी. जाँच गरिएको सुरक्षित रगतबाट बनेका पदार्थहरू मात्र प्रयोग गर्ने ।
- सुई, सिरिञ्ज, ब्लेड सधैं नयाँ प्रयोग गर्ने ।
- सुईबाट लागू पदार्थ नलिने र एउटै सिरिञ्जको प्रयोग धेरै व्यक्तिले नगर्ने ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्कका लागि कण्डमको प्रयोग गर्ने ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा सर्ने नदिन सङ्क्रमित आमालाई समयमै आमाबाट बच्चामा सर्नबाट रोक्ने उपाय गर्न नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान आमालाई जानकारी दिने ।

२.६ चरण ६ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिईएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- क्षयरोगको कारण के हो ?
- क्षयरोग कसरी सछ्छ ?
- क्षयरोगका लक्षण के के हुन् ?
- क्षयरोगबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?
- औलो रोगको कारण के हो ?
- औलो कसरी सछ्छ ?
- औलो रोगका लक्षण के के हुन् ?
- औलो रोगबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?
- एच.आई.भी. तथा एड्स कसरी सछ्छ ?
- एच.आई.भी. तथा एड्स बाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

२.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

क्षयरोग :

- क्षयरोग लागेको विरामीको श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट अर्को निरोगी व्यक्तिमा क्षयरोग सर्छ ।
- दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लाग्ने, खकारमा रगतसमेत देखिने, छाती दुख्ने, लगातार साँभपख हल्का ज्वरो आउने, खान मन नलाग्ने/दुब्लाउदै जाने भएमा क्षयरोग शङ्का हुन्छ ।
- एक दिन पनि नबिराईकन पूरै मात्रा औषधी खाएमा क्षयरोग निको हुन्छ ।

औलो :

- सङ्क्रमित लामखुट्टेले स्वस्थ मान्छेलाई टोक्दा औलो सर्दछ ।
- ज्वरो आउँदा प्रायः जाडो हुने, काँप छुट्ने र पसिना आउने हुन्छ , ज्वरो दिन बिराई वा नियमित आउँछ, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने भएमा औलो रोगको शंका हुन्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु नै औलो रोगबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नभुलको प्रयोग गर्ने, घरको भ्याल ढोकामा जालीको प्रयोग गर्ने ।

कुष्ठरोग :

- शरीरमा लाटो, फुस्रो, रातो रंगको नचिलाउने दाग, हात गोडाका स्नायुहरू मोटो हुनु, दुख्नु तथा हातगोडा भम्भमाउनु, कानको लोती तथा छालामा गिर्खाहरू देखिनु कुष्ठरोगका हुन् । पूरा अवधिसम्म नियमित औषधी खाएमा यो रोग पूर्णरूपमा निको हुन्छ ।

एच.आई.भी. तथा एड्स :

- कण्डमको प्रयोग नगरी असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा, एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको दूषित सुई/सिरिन्जको प्रयोग गर्दा, एच.आई.भी. सङ्क्रमित भएकी आमाबाट जन्मेको बच्चाहरूमा एच.आई.भी. तथा एड्स सर्छ ।
- सुरक्षित यौनसम्पर्कको लागि कण्डमको प्रयोग गर्ने, आफ्नो यौनसाथीप्रति इमानदार हुने, एच.आई.भी.जाँच गरिएको सुरक्षित रगतबाट बनेका पदार्थहरू मात्र प्रयोग गर्ने, सुई, सिरिन्ज, ब्लेड सधैं नयाँ प्रयोग गरेमा एच.आई.भी. तथा एड्सबाट बच्न सकिन्छ ।

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- मुख्य नसर्ने रोगहरू के के हुन् बताउन सक्षम हुनेछन् ।
- नसर्ने रोगका जोखिम बताउन सक्नेछन् ।
- नसर्ने रोगको रोकथाम गर्ने उपाय बताउन सक्नेछन् ।
- नसर्ने रोगका लागि प्रेषण गर्नुपर्ने स्थिति बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), घटना विवरण अध्ययन, नसर्ने रोग सम्बन्धी चित्रहरू

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले नसर्ने रोगहरू (मुटुरोग, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग, मधुमेह र क्यान्सर), यसका जोखिम, त्यसको रोकथाम कसरी गर्ने तथा प्रेषण गर्नुपर्ने स्थितिका बारेमा सिकने छौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नु पूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम नसर्ने रोगहरू भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नसर्ने रोगहरू भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नसर्ने रोगहरूले विस्तारै तर गम्भीर असर पार्दछन् । नसर्ने रोग भन्नाले मुटुरोग (मुटु रक्तनली र हृदयाघात), क्यान्सर, दीर्घश्वास प्रश्वास रोग (दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग र दम) र मधुमेह हुन् । नसर्ने रोगहरू विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू जस्तै : सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक सक्रियता र मदिरापानको हानिकारक प्रयोग आदिका कारण लाग्दछ । यस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारले मोटोपन, उच्च रक्तचाप, रगतमा ग्लूकोजको मात्रा बढ्ने र कोलेस्टेरोलको मात्रा बढ्ने आदि निम्त्याउँदछ । यदि समयमै यस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारलाई नियन्त्रण गरिएन भने, यसले दीर्घ नसर्ने रोगहरू निम्त्याउन सक्दछ ।

- ☞ अब सहभागीहरूलाई 'हरि प्रसादको' घटना सुनाउनुहोस् र त्यससम्बन्धी दिइएका प्रश्न सोधी जबाफ समूहमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई तपाईंको घर छिमेकमा कोही नसर्ने रोगका बिरामी छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई अन्य केकस्ता व्यवहारहरूले गर्दा नसर्ने रोगहरू लाग्छ होला भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नसर्ने रोगहरूका जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू तथा बढाउने कारक तत्वहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हरिप्रसादको घटना : हरिप्रसाद ४० वर्षका युवक हुन् । उनले धूम्रपान र मद्यपान गर्न थालेको २० वर्ष भयो । उनले चिल्लो खानेकुरा र मासु निकै खाने गर्छन् । साथी भाइले सल्लाह दिँदा पनि उनले यो आदत छाडेका छैनन् ।

१. हरिप्रसादको खानपिन स्वस्थकर छ ?
२. यदि छैन भने यस प्रकारको खानपिनले उनलाई स्वास्थ्यमा के असर गर्ला ? वा के रोग लाग्न सक्ला ?
३. तपाईंको गाउँमा हरिप्रसाद जस्ता व्यक्ति छन् कि छैनन् ?

जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू तथा बढाउने कारक तत्वहरू

- धुमपान (चुरोट खाने) गर्ने वा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने ।
- व्यायाम वा शारीरिक परिश्रम नगर्ने अर्थात् विलासी जीवन बिताउने ।
- धेरै बोसो युक्त खानेकुरा खाने ।
- गुलियो र प्रशोधित अनि पत्रु (Junk Food) खानेकुरा धेरै खाने ।
- मद्यपान गर्ने (जाँड, रक्सी खाने) ।
- घरको भान्साबाट धुवाँ बाहिर जाने भ्याल नहुनु अर्थात् घर भित्रको धुवाँ अत्यधिक हुनु ।
- अधिक नुन सेवन गर्ने ।
- बढी टेन्सन/चिन्ता लिने ।
- आफ्ना अग्रज वा पुर्खाहरूमा कुनै समस्या भएमा त्यसले रोगको जोखिम बढाउँछ ।

निम्न अवस्थाहरूमा नसर्ने रोगका जोखिम बढ्दछ

१. उच्च रक्तचाप ।
२. मोटोपन धेरै हुनु ।
३. रगतमा हानिकारक चिल्लो पदार्थ बढी हुनु (हाईकोलेस्ट्रॉल) ।
४. रगतमा चिनीको मात्रा धेरै हुनु ।

☞ सहभागीहरूलाई नसर्ने रोगहरूलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ होला भनि प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिई तलको बाकसमा लेखिएअनुसार नसर्ने रोगहरूका रोकथाम गर्ने उपाय छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

रोकथाम

- नियमित व्यायाम गर्ने (कम्तीमा हप्ताको ५ दिन ३० मिनेट छिटोछिटो हिँड्ने वा शारीरिक परिश्रम हुने व्यायाम गर्ने) ।
- सन्तुलित आहार खाने, आफ्नो स्वस्थ तौल कायम राख्ने ।
- खानामा नुनको प्रयोग गर्ने वा नुन कम भएको खानेकुरा मात्र खाने ।
- फलफूल तथा सागसब्जीका साथै दूधबाट बनेका चिल्लो कम भएका खानेकुरा प्रशस्त खाने ।
- नियमित रूपमा रक्तचापको जाँच गराउने, बढी छ भने चिकित्सकको सल्लाहमा औषधी खाने ।
- धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- रातो मासु (खसी) को मासुभन्दा सेतो मासु (कुखुरा) वा माछा खाने ।
- समयसमयमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँचाउने (उच्च रक्तचाप,, क्यान्सर, मुटु, मिर्गौलाको स्थिति) ।

यदि आफ्ना अग्रज वा पुर्खाहरूमा कुनै नसर्ने रोगको समस्या छ भने समयमै सावधानी अपनाउने ।

☞ त्यसपछि तलको बाकसको आधारमा समयमा नै उपचार किन ? प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समयमा नै उपचार किन ?

समयमा निदान र उपचार गरिएन भने मस्तिष्कघात, हृदय घात (हार्ट अट्याक), क्यान्सर, श्वासप्रश्वास वा दमको रोग, मिर्गौलाले काम नगर्ने भएमा लामो समयसम्म अवस्थ हुने, धेरै पैसा खर्च हुने अनि ज्यान पनि जाने सक्ने हुन्छ । समयमा नै नसर्ने रोगको जोखिमको स्थितिको निदान गर्न सकियो र त्यसलाई कम गर्न सकियो भने असमयमा नै मृत्यु हुने स्थितिबाट बच्न सकिन्छ । अहिले औषधीको सेवन र जीवनशैली परिवर्तनजस्ता कतिपय उपायहरू अवलम्बन गरी त्यस किसिमका जोखिमलाई कम गरी नसर्ने रोगहरूबाट वा त्यसको गम्भीर असरहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

☞ सहभागीहरूलाई नसर्ने रोगका के कस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गरिहाल्नु पर्दछ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार प्रेषण गर्नुपर्ने स्थिति प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रेषण : नसर्ने रोगका निम्न लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गरिहाल्नुपर्दछ ।

- छिनछिनमा पिसाब लाग्नु, ज्यादा तिर्खा लाग्नु, तौल घट्नु, धमिलो देख्नुजस्ता लक्षणले मधुमेह भएको संकेत गर्ने भएकोले परीक्षणको लागि चिकित्सक कहाँ प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- मुखमा घाउ आउनु, घाँटी वा अन्य भागमा ग्रन्थी बढ्नु (गाठाँ गुँठी) आउनु, खोक्दा रगत आउनु, दिसा गर्ने बानीमा परिवर्तन हुनु, खाना खान मन नलाग्नु र तौल घट्नुजस्ता कुराले क्यान्सर भएको संकेत गर्ने भएको हुनाले परीक्षणको लागि चिकित्सककोमा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- अचानक बेस्सरी टाउको दुख्नु, अचानक कमजोरी महसुस गर्नु, शरिरको आधा भाग चलाउन नसक्नु, मुख एकातिर बाँझ्नु, बोल्न नसक्नु, दिसापिसाब नियन्त्रण नहुनु जस्ता कुराले मस्तिष्काघात भएको संकेत गर्ने हुनाले तुरुन्तै चिकित्सककोमा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- छाती, विशेष गरेर देब्रेतिर दुख्नु, कहिलेकाहीं बायाँ पाखुरा, घाँटी र पेटको माथिल्लो भाग दुख्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, बेहोश हुनु, केही बल लगाउनुपर्ने काम गर्दा दुख्ने र आराम गरे कम हुने जस्ता लक्षणले हृदयाघातको संकेत गर्ने भएकोले तुरुन्तै चिकित्सककोमा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

यी देखि बाहेक मोटोपन बढी भएको, धुमपान गर्ने, मद्यपान गर्ने अनि अवस्थकर जीवनशैली भएको व्यक्तिलाई पनि जोखिमको स्थिति के कस्तो छ भनी पत्ता लगाउन चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा परीक्षणको प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

२.४ चरण ४ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- नसर्ने रोगका जोखिमहरू के के हुन् ?
- नसर्ने रोगको रोकथाम गर्ने उपाय के के हुन् ?
- के के लक्षणहरू देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ?

२.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- नसर्ने रोगहरूले बिस्तारै तर गम्भीर असर पार्दछन् ।
- नसर्ने रोगहरू विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू जस्तै: सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक सक्रियता र मदिरापानको हानिकारक प्रयोग आदिका कारण लाग्दछन् ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण तथा समयमा नै नसर्ने रोगको जोखिमको स्थितिको जाँच गर्न सकियो र त्यसलाई कम गर्न सकियो भने अकालमा नै मृत्यु हुने स्थितिबाट बच्न सकिन्छ, त्यसैले शङ्का लाग्ने बित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।
- घरभित्रको धुवाँको उचित व्यवस्थापन गर्ने, धुवाँ निस्कनका लागि भेन्टिलेटर र भ्यालहरू राख्ने ।

मोड्युल ११

शीर्षक : मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा)

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोको सने तारिका बताउन सक्नेछन् ।
- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा)का सने तारिका, लक्षणहरू र यसबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम मौसमी रुघाखोकी ज्वरो भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै यदि त्यस ठाउँमा पहिले मौसमी रुघाखोकी ज्वरो फैलिएको भए स्मरण गराउँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मौसमी रुघाखोकी ज्वरो भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोले सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरू विरामी हुने गर्दछन् र यो रोगको प्रकोप नेपालका विभिन्न भू-भागमा समयसमयमा देखिने गरेको छ । वर्षायामको सुरु तथा अन्त्य, जाडोयामको सुरु तथा अन्त्यमा साधारणतया मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा) का विरामी बढी देखिने गर्दछन् ।

- ☞ सहभागीहरूलाई मौसमी रुघाखोकी ज्वरो कसरी सछ होला भनेर सोध्नुहोस् र त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मौसमी रुघाखोकी ज्वरो सने तरिका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मौसमी रुघाखोकी ज्वरो सने तरिका

- सङ्क्रमित व्यक्तिले मुख नछोपी खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा थुकको छिट्टाको माध्यमबाट
- सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट
- सङ्क्रमित सरसामान जस्तै : रुमाल, खेलौना आदिको सम्पर्कबाट

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- मौसमी रुघाखोकी ज्वरो सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- मौसमी रुघाखोकी ज्वरो विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिए अनुसार तयार गर्नुहोस् ।

- यदि त्यस ठाउँमा पहिले मौसमी रुघाखोकी ज्वरो फैलिएको भए स्मरण गराउँदै सहभागीहरूलाई मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू र प्रेषण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू

- | | |
|--|------------------------------------|
| १. ज्वरो आउने (१०० डिग्री फरेनहाइट वा सोभन्दा बढी) | २. घाँटी दुख्ने |
| ३. रुघाखोकी लाग्ने | ४. टाउको दुख्ने |
| ५. श्वास फेर्न गाह्रो हुने | ६. बच्चाहरूलाई भाडा पखाला समेत हुन |

सक्ने

प्रेषण

मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा)को शंका लागेमा वा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक उपचारका लागि प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बच्ने उपायहरू

- खोकदा हाच्छिउँ गर्दा सफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाक मुख छोप्ने ।
- अनावश्यक रुपमा मानिसहरूको भीडभाड भएको ठाउँमा नजाने ।
- ज्वरो आएको व्यक्तिले नगुम्सिएको, हावा ओहोरदोहोर हुने कोठामा आराम गर्ने ।
- आँखा, नाक तथा मुखमा अनावश्यक रुपमा हात नलैजाने ।
- ज्वरो रुघाखोकी लागेको बिरामीलाई आवश्यक उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।
- शंकास्पद रोगी व्यक्तिबाट सक्भर टाढै बस्ने ।
- सक्भर अरु व्यक्तिसँग हात नमिलाउने, नमस्कार गर्ने ।
- अरुले प्रयोग गरेको रुमाल, कपडा प्रयोग नगर्ने ।
- साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने ।
- पोषिलो र भोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- पानी उमालेर खानुपर्दछ । (उमालीसकेपछि सेलाउन दिएर खान सकिन्छ ।)
- नाक, मुख छोप्दा प्रयोग भएको रुमाल राम्ररी धोएर वा सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने ।

पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको, गर्भवती महिला, ६० वर्षभन्दा बढी उमेरका जेष्ठ नागरिक तथा दीर्घ रोगीहरूलाई विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोको सर्ने तरिकाहरू के के हुन् ?
- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू के के हुन् ?
- मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- नसर्ने रोगहरूले बिस्तारै तर गम्भीर असर पार्दछन् ।
- नसर्ने रोगहरू विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू जस्तै: सूतीजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक सक्रियता र मदिरापानको हानिकारक प्रयोग आदिका कारण लाग्दछन् ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण तथा समयमा नै नसर्ने रोगको जोखिमको स्थितिको निदान गर्न सकियो र त्यसलाई कम गर्न सकियो भने असमयमा नै मृत्यु हुने स्थितिबाट बच्न सकिन्छ, त्यसैले शंका लाग्ने बितिकै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।
- घरभित्रको धुवाँको उचित व्यवस्थापन गर्ने, धुवाँ निस्कनको लागि भेन्टिलेटर र भ्यालहरू राख्ने ।

मोड्युल १२

शीर्षक : किशोरावस्था

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- किशोरावस्थामा देखा पर्ने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तन बताउन सक्नेछन् ।
- किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन सक्नेछन् ।
- किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तन, किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका बारेमा सिक्ने छौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम किशोरावस्था भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ, भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार किशोरावस्थाको बारेमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

किशोरावस्था भनेको बाल्य अवस्थाबाट पार भई वयस्क अवस्था सुरु भईनसकेको उमेर अवस्था हो । वयस्क अवस्थामा पुग्ने परिवर्तनशील अवस्था हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सामान्यतया १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका केटाकेटीलाई किशोरकिशोरी भनिन्छ । यस बेला उनीहरूमा शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू हुन्छन् र बौद्धिक रूपमा परिपक्व हुन्छन् । यसैबेला उनीहरूमा सन्तान जन्माउन सक्ने क्षमताको पनि विकास हुन्छ । किशोरावस्थामा अपनाईने अस्वस्थ बानी व्यवहारले नसर्ने रोगको जोखिम निम्त्याउँछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई किशोरावस्थामा हुने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू

केटीमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू

- महिनावारी सुरु हुनु ।
- शरीर हलक्क बढ्नु ।
- स्तनको विकास हुनु ।
- काखीमुनि र गुप्ताङ्गमा जनेन्द्रीयवरपर रौं आउनु ।
- आवाज सुरिलो र मसिनो हुनु ।

केटामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू

- दाही, जुङ्गाको रेखी देखा पर्नु ।
- काखीमुनि र गुप्ताङ्गमा जनेन्द्रीय वरपर रौं आउनु ।
- अण्डकोष र लिङ्ग ठूलो हुनु ।
- आवाज धोद्रो र मोटो हुनु ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- किशोरावस्था पाठ सहजीकरण गर्ने निर्देशिक पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- किशोरावस्था विषयवस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

केटाकेटी दुवैमा हुने भावनात्मक तथा व्यावहारिक परिवर्तनहरू

- केटाकेटी एकअर्काप्रति (विपरीत लिङ्ग) आकर्षित हुनु । ● मन चञ्चल हुनु ।
- एकलै बस्न मन पराउनु । ● यौनचाहना बढ्नु । ● साथीभाइको लहैलहैमा लागी जोखिमपूर्ण काम गर्नु ।
- आमाबाबुले भनेको कुरा मन नपराउने हुनु । ● आफ्नो समस्यालाई कसैले बुझ्दैन भन्ने सोच्नु ।
- तुरुन्तै रिसाउने, तुरुन्तै खुसी हुने हुनु ।

☞ सहभागीहरूलाई किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- **यौनचाहनाको व्यवस्थापन गर्ने** : यौनचाहना भयो भन्दैमा असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । यौनचाहना भएमा पढाइ, खेलकुदमा संलग्न हुने, बुवाआमाको काममा सघाउने गरेमा यौन भावनाहरूलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ ।
- **विवाह २० वर्षपछि मात्र गर्ने** : सानै उमेरमा शरीर, मस्तिष्क तथा प्रजनन अङ्ग परिपक्व भईनसक्ने हुनाले यस बेला गर्भवती भई सन्तान जन्माउँदा आमा र शिशुमा अनेक स्वास्थ्य समस्या आउँछन् र मृत्युसमेत हुन सक्छ । त्यसैले विवाह नै २० वर्ष पछि गरेमा गर्भ रहनवाट बच्न सहयोग हुन्छ । राम्ररी पढेर राम्रो आय आर्जन गर्न सक्ने भएमा आफ्नो र सन्तानको हेरचाह राम्ररी गर्न सकिन्छ । केही गरी विवाह चाँडो भएको स्थितिमा पनि गर्भ रहन नदिन गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नुपर्दछ । अहिले कानुनले पनि २० वर्षभन्दा पहिले विवाह गर्न बन्देज लगाएको छ ।
- **पोषणयुक्त आहार खाने** : यो बढ्दो उमेर भएकोले पोषणयुक्त आहारको आवश्यकता धेरै पर्दछ । बजारमा पाइने कतिपय पत्रु खाना (चाउचाउ, पानीपुरी, चटपट, विस्कुट, चिप्स, कोक) मा आवश्यक पोषक तत्व हुँदैनन् । चाउचाउमा स्वादिलो बनाउनका लागि मिसाइने अजिनोमोटोले शरीरको वृद्धि विकासमा नोक्सानी गर्दछ । आफ्नो रुचीअनुसार घरैमा तयार पारेको खाना खानुपर्छ । सागपात, गोडागुडी, माछामासु, अन्डा, दूध, दही, फलफूलसहितको पोषणयुक्त खाना दिनहुँ खाने गर्नुपर्दछ । यसका साथै बिद्यालय वा स्वास्थ्य चौकीबाट आइरन चककी वा जुकाको औषधी वितरण गरेको बेलामा भए त्यसको सेवन गर्नुपर्छ ।
- **रक्सी, चुरोट तथा लागू औषधको सेवन नगर्ने** : यस्ता नशालु पदार्थले स्वास्थ्यमा तुरुन्तै तथा पछि पनि नराम्रो असर गर्ने भएकोले सेवन गर्नु हुँदैन सेवनबाट परहेज गर्नुपर्दछ ।
- **तनाव तथा चिन्ता नलिने** : यस उमेरमा एकतिर आफैमा भएका अनेक परिवर्तन अनि आमाबुवा र समाजको अपेक्षाको कारणले अनेक तनाव तथा चिन्ताको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो बेलामा आफ्ना मन मिल्ने व्यक्तिलाई मनका कुरा भनेर तनाव वा चिन्ता कम गर्न सकिन्छ । खेलकुद तथा अन्य रुचिका विषयमा मन लगाउने । समस्या धेरै भएमा चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।
- **महिनावारीको बेलामा सरसफाइ** : केटीहरूमा हुने महिनावारी एक प्राकृतिक कुरा हो । यस बेला रगत सोस्न सफा कपडा वा स्यानिटरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ, ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा कपडा फेर्नुका साथै व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । प्रयोग गरिने कपडा राम्ररी साबुनपानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्दछ । बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याड पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- **चोटपटकवाट बच्ने** : रुख चढ्दा, नदी तर्दा, सवारी साधन चलाउँदा वा खेलकुदमा सक्नेभन्दा बढी देखाउन विशेष गरी केटाहरूले बढी जोखिम लिन्छन् र यसको कारणले चोटपटक लाग्न सक्छ । यस उमेरमा अनावश्यक रूपमा सानै कुरामा पनि भ्रै-भ्रगडामा पनि गर्ने गर्दछन् जसले पनि गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्छ । कतिपय चोटपटकले गम्भीर क्षति वा मृत्यु नै पनि गराउन सक्छ ।

☞ सहभागीहरूलाई किशोरकिशोरीमैत्री सेवाको चिन्ह (लोगो) देखाउँदै यसबाट के बभ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् र किशोरकिशोरीमैत्री सेवाको बारेमा बताउनुहोस् ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

- किशोरावस्थामा शरीरमा देखा पर्ने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तन के के हुन् ?
- किशोरावस्थामा स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा कहाँ पाइन्छ ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमापाठ्य सामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

किशोरावस्था भनेको बाल्य अवस्था पूरा भएको र वयस्क अवस्थाको बीचको उमेर पुग्ने परिवर्तनशील अवस्था हो । सामान्यतया १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका केटाकेटीलाई किशोरकिशोरी भनिन्छ । यस बेला उनीहरूमा शारीरिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू हुन्छन् । शारीरिक तथा बौद्धिक रूपमा परिपक्व हुन्छन् ।

- किशोरावस्थामा केटीमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू : महिनावारी सुरु हुनु, स्तनको विकास हुनु, काखीमुनि गुप्ताङ्गमा जनेन्द्रिय वरपर रौं आउनु, आवाज सुरिलो र मसिनो हुनु ।
- किशोरावस्थामा केटामा हुने परिवर्तनहरू : दाढी, जुङ्गाको रेखी देखा पर्नु, काखीमुनि र जनेन्द्रिय वरपर रौं आउनु, अण्डकोष र लिङ्ग ठूलो हुनु, आवाज धोदो र मोटो हुनु ।
- केटाकेटी दुवैमा हुने भावनात्मक तथा व्यावहारिक परिवर्तन : केटाकेटी एकअर्काप्रति आकर्षित हुनु, मन चञ्चल हुनु, एकलै बस्न मन पराउनु, यौनचाहना बढ्नु, साथीभाइको लहैलहैमा लागी जोखिमपूर्ण काम गर्नु ।

किशोरावस्थामा यौनचाहना हुन सक्छ तर यौनचाहाना भयो भन्दैमा असुरक्षित यौन व्यवहार गर्नु हुँदैन । यौनसम्पर्क सकेसम्म विवाह भएपछि मात्रै आफ्नै श्रीमान् श्रीमतिसँग मात्रै गर्नुपर्दछ । विवाह २० वर्षपछि मात्र गर्ने, पोषणयुक्त आहार खाने, रक्सी, चुरोट तथा लागू औषधको सेवन नगर्ने, तनाव तथा चिन्ता नलिने, महिनावारीको बेलामा सरसफाइ, चोटपटकबाट बच्ने ।

अहिले सरकारले कतिपय स्वास्थ्य संस्थाबाट किशोरकिशोरीमैत्री सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ त्यसैले केही समस्या पर्नासाथ सेवा लिन हिचकिचाउनु हुँदैन ।

मोड्युल १३

शीर्षक : लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका प्रकार बताउन सक्नेछन् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू बताउन सक्नेछन् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएमा के गर्ने भनी बताउन सक्नेछन् ।
- एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट प्रभावितलाई सहयोग गर्नमा म.स्वा.स.से.को भूमिका बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, घटना अध्ययन, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), घटना विवरण अध्ययन, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धि चित्रहरू

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा र यसका प्रकार, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएमा के गर्ने भन्ने बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

लिङ्गको आधारमा महिला, पुरुष र बालबालिकालाई हुने शारीरिक, मानसिक र यौन जन्य रूपमा चोट, हानि वा नोक्सानी पुग्ने वा दुःख दिने, धम्की, बाध्यता वा बलपूर्वक स्वतन्त्रता हनन हुने जस्ता कुनै पनि प्रकारका कार्यलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका उदाहरणहरू

छाउपडी/महिनावारी बार्ने, कुटपिट, अवसर/निर्णयबाट वञ्चित, बलात्कार, छोरा छोरीमा भेदभाव (छोरीलाई नपढाउने, खानेकुरामा भेदभाव गर्ने), छेडछाड

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको घरछिमेकमा कोही लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट पीडित छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । यदि छन् भन्ने जवाफ आएमा केकस्तो हिंसा भएको होला भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा दिइएको 'रामकुमारी' को घटना सुनाउनुहोस् र त्यससम्बन्धी दिइएका प्रश्नहरू सोधी समूहमा जवाफ छलफल गराउनुहोस् । 'रामकुमारी' को घटनामा छलफल सकिएपछि तलको बाकसको आधारमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका प्रकार छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठ अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताका लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

‘रामकुमारी’ को घटना

रामकुमारी २० वर्षको हुँदा पहिलो पटक गर्भवती भइन् । उनको गर्भ ४ महिनाको हुँदा एक दिन उनका श्रीमानले उनलाई कुटपिट गरे । श्रीमानको डरले रामकुमारीले यो घटना कसैलाई पनि भनिनन् ।

१. यहाँ रामकुमारीलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भयो कि भएन ?
२. यस हिंसाले रामकुमारीको स्वास्थ्यमा के के असर हुन सक्छ ?
३. तपाइको गाउँ छिमेकमा यस्ता घटना घटेका छन् ?

लैङ्गिकताकामा आधारित हिंसाका प्रकारहरू : लैङ्गिकताकामा आधारित हिंसाका विभिन्न प्रकार हुन्छन् ।

१. **शारीरिक हिंसा** : कुटपिट (सामान्य कुटपिटदेखि अङ्गभङ्गसम्म), काट्नु, तेजाब हाल्नु आदि ।
२. **मानसिक हिंसा** : अपशब्द, डर धम्की, गालिगलौज, छोरी जन्माएकोमा हेला गर्नु आदि ।
३. **यौनजन्य हिंसा** : यौनजन्य आशयले जिस्काउने, धम्काउने, फकाउने, सडकेत गर्ने, संवेदनशिल अङ्गमा छुने, जबर्जस्ती अडकमाल गर्ने र चुम्बन गर्ने, बलात्कार (सहमति नभई गरिने यौनसम्बन्ध जस्तै : हाडनाता करणी, वैवाहिक बलात्कार, सामूहिक बलात्कार) आदि ।
४. **आर्थिक हिंसा (स्रोतसाधन, अवसर र सेवाबाट वञ्चित)** : चल अचल सम्पत्तिको स्वामित्व, खानपान, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, समान व्यवहारबाट वञ्चित ।
५. **परम्परागत हानिकारक अभ्यास** : जबरजस्ती विवाह, बाल/अनमेल विवाह, बहुविवाह, छाउपडी, दाइजो, जातको आधारमा विभेद, बोक्साबोक्सीको आरोप आदि । यसका साथै बालबालिका पनि हिंसाका शिकार बन्न सक्दछन् ।
६. **बाल दुर्व्यवहार** : बालश्रम, छेडछाड, धम्क्याउने, गालिगलौज गर्ने, जिस्काउने, बालविवाह, बाल यौन दुर्व्यवहार आदि ।

☞ सहभागीहरूलाई ‘रामकुमारी’ को घटनालाई जोड्दै हिंसा भएपछि के भयो भनी सोध्नुहोस् र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएमा स्वास्थ्यमा के असर पर्ला ? भनि मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागी धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| १. अपाङ्गता/अङ्गभङ्ग हुने | २. मानसिक समस्या | ३. आत्महत्या/हत्या |
| ४. उच्च रक्तचाप/मुटुरोग | ५. दीर्घकालीन दुःखाइ | ६. लागू पदार्थसेवन |
| ७. कम तौल भएको शिशु जन्मनु | ८. एच.आई.भी./यौनजन्य रोग | ९. गर्भपतन |
| १०. अनिच्छित गर्भधारण | ११. यौनजीवनमा नकारात्मक असर | |

☞ सहभागीहरूलाई ‘रामकुमारी’ को घटनालाई जोड्दै लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएपछि तपाईंहरूले के सल्लाह दिनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि तलको बाकसमा लेखिएअनुसार लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएमा के गर्ने प्रस्तुत गर्नुहोस् र नजिकको एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको नाम पनि भन्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएपछि के गर्ने ?

- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थाले आवश्यक मनोपरामर्श, उपचार र प्रेषण गर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थाले लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको प्रकार र प्रकृती हेरी सम्बन्धित निकायसँग समन्वय र संचार गर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो क्षेत्रमा भएको एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) मा प्रेषण गर्न सक्दछ ।
- त्यसै गरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले पनि सीधै एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रमा प्रेषण गर्न सक्छन् ।

एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC)

यस केन्द्रमा बिनाभेदभाव सबै हिंसापिडित वा प्रभावितलाई स्वास्थ्य सेवा, कानुनी तथा अन्य परामर्श सेवा उपलब्ध हुन्छ। लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा पीडितहरूलाई निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण, उपचार, सुरक्षा, सुरक्षित आवास, कानुनी सेवालगायतका पुनःस्थापनाको समेत व्यवस्था गरिन्छ। यस्ता केन्द्रहरूबाट दिइएको सेवाको गोपनीयता कायम गरिन्छ।

- ☞ सहभागीहरूलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट प्रभावितलाई सहयोग गर्नमा तपाईंहरूको भूमिका के होला भनी सोध्नुहोस्। त्यसपछि तलको बाकसमा लेखिए अनुसार लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट प्रभावितलाई सहयोग गर्नमा म.स्वा.स्व.से.को भूमिका प्रस्तुत गर्नुहोस्।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट प्रभावितलाई सहयोग गर्नमा म.स्वा.स्व.से.को भूमिका

- आफ्नो समुदायमा लैङ्गिक हिंसा रोकथामसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने।
 - स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक, भेला आदिमा जानकारी दिने।
 - गाउँ/नगर पालिकाको बैठक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठक, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिको बैठक, सहकारी, उपभोक्ता समितिको बैठक तथा अन्य भेलाहरूमा जानकारी दिने।
 - लैङ्गिक हिंसाबारे बहस पैरवी गर्ने तथा हिंसा न्यूनीकरणका लागि वकालत गर्ने।
 - घरभेट, पारिवारिक भेला आदिमा पनि लैङ्गिक हिंसाबारे जानकारी दिने र कसैले यस प्रकारका हिंसा बेहोरेको भएमा आफूले सहयोग गर्न सक्ने कुरा बताउने।
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावितलाई पहिचान गर्ने।
- लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावितलाई स्वास्थ्य संस्थासँग समन्वय गरी प्रेषण गर्ने।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ। सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ। त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
 - लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका प्रकारहरू के के हुन् ?
 - लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू के के हुन् ?
 - लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको थाहा पाएमा के गर्ने ?
 - एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रबाट के के सेवा पाईन्छ ?
 - लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट प्रभावितलाई सहयोग गर्नमा तपाईंहरूको भूमिका के होला ?

२.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

- ☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस्। तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस्।

सारांश

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। जस्तै : शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, यौनजन्य हिंसा आदि।
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव परिरहेको हुन्छ। जस्तै : अपाङ्गता/अङ्गभङ्ग हुने, मानसिक समस्या, उच्च रक्तचाप/मुटु रोग, दीर्घकालीन दुःखाइ आदि।
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिक हिंसा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रमा प्रेषण गर्नुपर्दछ।

मोड्युल १४

शीर्षक : सुरक्षित गर्भपतन सेवा

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्थाहरू बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवासम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरू बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवापछिको परिवार योजना सेवा र यसको महत्व बारेबताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि :

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, घटना अध्ययन/भिडियो, प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू :

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने), सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि सूचीकृत भएका स्वास्थ्य संस्थाहरूको सूची

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू, गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्थाहरू, सुरक्षित गर्भपतन सेवा र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि प्रेषणबारे सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम गर्भपतन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ, भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार गर्भपतनको परिभाषा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परिभाषा

सामान्य अर्थमा गर्भमा रहेको भ्रूण जन्मनु भन्दा अघि स्वाभाविक वा कृत्रिम रूपमा गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्नु गर्भपतन हो । यो प्राकृतिक (आफै हुने) र कृत्रिम पनि हुन सक्छ । कुनै पनि बाहिरी बल, औषधी वा वस्तुको प्रयोग नगरी आफै खेर जाने वा तुहिनेलाई प्राकृतिक गर्भपतन भनिन्छ । गर्भमा रहेको भ्रूणलाई बाहिरी बल, औषधी वा कुनै औजारको प्रयोग गरेर आफैले वा अरू कसैको सहायताले गर्भबाट बाहिर निकालिन्छ भने त्यसलाई कृत्रिम गर्भपतन भनिन्छ । धेरै स्थितिमा अनिच्छित गर्भ रहेको कारणले गर्भपतन गराउनुपर्ने स्थिति आउँछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् र तपाईंहरूले थाहा पाएअनुसार यस समुदायमा अनिच्छित गर्भाधारणका कारण महिलाले भोग्नुपरेका समस्याहरू र यससम्बन्धी कुनै घटना भएमा बताउन लगाउनुहोस् र तलको बाकसमा लेखिएअनुसार अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू

- परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग नगरेर, सही तरिकाले प्रयोग गर्न नजानेर वा महिलाले चाहेअनुसारको साधनहरूको पहुँच नै नभएर ।
- परिवार नियोजनको सेवा र साधनमा पहुँच नभएर ।
- परिवारले साधनको प्रयोग गर्न नदिएर वा धार्मिक रूपमा बन्देज भएकोले ।
- बलात्कार वा हाडनाता करणी भएको कारणले.....आदि ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- सुरक्षित गर्भपतन सेवा सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- सुरक्षित गर्भपतन विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

- ☞ सुरक्षित गर्भपतन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको वाकसमा लेखिएअनुसार सुरक्षित गर्भपतन सेवाका बारेमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा कानुनले मान्यता दिए अनुसार सूचिकृत स्वास्थ्यसंस्थामा सूचिकृत स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गरिने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा भनिन्छ । यसबाहेक अन्य स्थान र व्यक्तिबाट गरिएको गर्भपतन सेवालार्इ असुरक्षित र गैरकानुनी सेवा मानिन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवाको महत्व

असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा रगत धेरै बग्ने, पाठेघरमा सङ्क्रमण हुने वा चोट लाग्नेदेखि लिएर वाँझोपन हुने समेत हुन सक्छ । कहिलेकाँही त ज्यानै पनि जान सक्छ । त्यसै गरी गोप्यता नहुँदा अनेक सामाजिक समस्या भेल्लुपर्ने हुनसक्छ । त्यसका साथै अनावश्यक रूपमा धेरै नै पैसा खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले गर्भपतन गराउनु परेमा सुरक्षित गर्भपतन मात्रै गराउनु पर्दछ । अहिले यसले कानुनी मान्यता पनि पाईसकेको छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई गर्भपतन सेवा महिलाको प्रजनन अधिकारको रूपमा आएको कुरा जानकारी गराउँदै गर्भपतन सेवासम्बन्धि कानूनी प्रावधान बारे प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीको उत्तरलाई सम्बोधन गर्दै तलको वाकसमा लेखिए अनुसार गर्भपतन से वा का कानूनी प्रावधानहरू प्रस्ट पार्नुहोस् ।

सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने कानूनी अवस्थाहरू

- गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले बाह्र हप्तासम्मको गर्भ ।
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- जबरजस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जिवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- भ्रूणमा कमीकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रूणमा खराबी रहेको, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रूणमा अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्ता सम्मको गर्भ ।

- ☞ असुरक्षित गर्भपतन गर्दा महिलाको ज्यान जान सक्ने प्रसङ्ग जोड्नुहोस् र पाठ्यक्रममा भएको 'सुन्तली' को कथा प्रस्तुत गर्नुहोस् र सुरक्षित गर्भपतन सेवाका विधिहरू र तपाईंले तयार गरेका सुरक्षित गर्भपतन सेवाको लागि प्रेषण गर्ने विभिन्न तहका सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थाहरू (९ हप्ता सम्म, १२ हप्ता सम्म र १३ हप्ता माथिको सुरक्षित गर्भपतन सेवा दिने) र प्रेषणबारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

सुन्तलीको कथा

सुन्तली ३० वर्षीया विवाहीत महिला हुन् । सानो छोरा १ वर्ष पुग्दासाथ उनी पुनः गर्भवती हुन्छिन् । काखको बच्चा पनि सानो र सन्तानको रहर पनि पुगिसकेको कारण उनी गर्भपतन गर्ने निर्णय लिन्छिन् । गाउँका केही साथीहरूको सल्लाह अनुसार उनले औषधी पसलबाट ल्याएको गर्भपतन गर्ने औषधी खाएर गर्भपतन गराउँछिन् । गर्भपतन पश्चात उनलाई रगत बगिरहन्छ र पाठेघरबाट पीप जस्तो पदार्थ निस्कन थाल्छ । सुन्तलीको बाँच्ने आशा नै मरिसकछ । उनका श्रीमान्ले उनलाई उपचारका लागि लैजान्छन् ।

- के सुन्तलीको गर्भपतन सुरक्षित थियो ?
- के गरेको भए सुन्तली सुरक्षित हुन सकिथिन् होला ?
- यस्तो समस्याबाट बचाउन महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के के हुन सक्थ्यो ?

सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने विधिहरू

- औषधीको प्रयोगद्वारा गरिने सुरक्षित गर्भपतन ।
- उपकरणको प्रयोगद्वारा गरिने सुरक्षित गर्भपतन ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवाको लागि प्रेषण

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले आफ्नो वडा वा बस्तीबाट नजिक वा पायक पर्ने सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न सकिने सूचिकृत स्वास्थ्य संस्था तथा सूचिकृत स्वास्थ्यकर्मीको नाम, ठेगाना जानिराख्नुपर्दछ। समुदायमा कुनै महिलालाई गर्भपतन गर्नुपर्ने आवश्यकता परेको स्थितिमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रेषण गर्नुपर्दछ। नेपालका धेरै जिल्लाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पिसाव जाँच गरी गर्भवती भएको वा नभएको छुट्टाउन सक्ने तालिम पनि दिई सकिएको छ। जसले गर्दा यदि महिला इच्छा नभईकन गर्भवती भएको भए प्रेषण गर्न अझै सहज हुन्छ।

गर्भपतन पछि निम्न खतराका लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ

- धेरै रक्तश्राव हुनु (१ घण्टामा २ वटा गरी २ घण्टामा ४ वटा प्याड भिजे गरी रगत बगेमा।
- १०० डिग्री. फरेन्हाइट भन्दा बढी ज्वरो आइरहेमा।
- औषधिको प्रयोगद्वारा सुरक्षित गर्भपतन गरे पश्चात रगत ज्यादै थोरै मात्रामा गएमा वा रगत जाँदै नगएमा
- दुखाइ कम गर्ने औषधि खाएर पनि पेट दुखिरहेको छ भने।

नेपालमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा र गर्भपतन सेवा पश्चातको जटिलता व्यवस्थापनका लागि सरकारी सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निःशुल्क सेवा दिने व्यवस्था गरेको छ।

- ☞ गर्भपतन पछिको परिवार नियोजन सेवा र यसको महत्व बारे छलफल गर्दै पाठ्यक्रमा लेखिए अनुसार यसलाई सारांश गर्नुहोस्।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा पश्चात परिवार नियोजन सेवा र यसको महत्व

गर्भपतन गराएको ८ दिन भित्रै यौन सम्पर्क भएमा महिला फेरि गर्भवती हुन सक्ने भएकोले परिवार नियोजनको भरपर्दो साधन महिलाले प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। हुन त सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसंस्था वा स्वास्थ्यकर्मीले नै गर्भपतन पछि परिवार नियोजनको साधनसम्बन्धी परामर्श तथा सुसूचित छनौटअनुसार सेवा प्रदान गरेका हुन्छन् तर पनि समुदायमा महिला आइसकेपछि एकपल्ट परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगबारे सम्झाउनु उचित हुन्छ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ। सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ। त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
- अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू के के हुन् ?
- गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्थाहरू के के हुन् ?
- सुरक्षित गर्भपतन सेवाका कानुनी अवस्थाहरू के के हुन् ?
- गर्भपतन सेवा पश्चात परिवार नियोजन सेवा किन आवश्यक छ ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

- ☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस्। तलको बाकसभित्रका मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरूको सारांश बताउनुहास्।

सारांश

- परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग नगरेर वा सही तरिकाले प्रयोग गर्न नजानेर अनिच्छित गर्भाधारण हुन सक्छ, जसले गर्दा गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्था आउँछ।
- औषधीको प्रयोगद्वारा र उपकरणको प्रयोगद्वारा सुरक्षित गर्भपतन गरिन्छ।
- समुदायमा कुनै महिलालाई गर्भपतन गर्नुपर्ने आवश्यकता परेको स्थितिमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यसंस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा प्रेषण गर्नुपर्दछ।
- गर्भपतन गराएको ८ दिनभित्रै यौनसम्पर्क भएमा महिला फेरि गर्भवती हुन सक्ने भएकोले परिवार नियोजनको भरपर्दो साधन महिलाले प्रयोग गर्नु आवश्यक छ।

मोड्युल १५

शीर्षक : पाठेघर खस्ने (आइ खस्ने समस्या) र प्रसव (सुत्केरी) फिस्टुला

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- पाठेघर खस्ने कारण, लक्षणहरू र पाठेघर खस्नेबाट बच्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।
- प्रसव फिस्टुला हुनुका कारण, लक्षणहरू र प्रसव फिस्टुलाबाट बच्ने उपायहरू बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले पाठेघर खस्ने र
- ☞ प्रसव फिस्टुलाका कारण, लक्षणहरू र यी समस्याबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा बुझ्ने, सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण - पाठेघर खस्ने

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम पाठेघर खस्ने (आइ खस्ने समस्या) भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिइएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको वाक्यमा लेखिएअनुसार पाठेघर खस्ने भूमिका र पाठेघर खस्ने भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नेपाली महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूमध्ये पाठेघर खस्ने वा आइ खस्ने पनि एक मुख्य समस्या हो । विशेष गरी ग्रामीण भागमा बसोबास गर्ने गाउँघरका कतिपय महिलाहरूले यसलाई समस्याको रूपमा नलिई बच्चा भएपछि हुने साधारण असरको रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । अर्को तर्फ प्रजनन अङ्ग र यसको कामको बारेमा हाम्रो परिवार/समाजमा निकै न्यून मात्रामा छलफल गरिन्छ । यस्ता कुरा परिवारको ठूला साना सदस्यसँग गर्दा लाज र इज्जत जाने कुरा सम्झने सोध्नुहुन्छ । पाठेघरसम्बन्धी समस्या पनि प्रजननसम्बन्धी कुरा भएकाले पीडित महिलाहरू कसैलाई पनि आफ्ना समस्या भन्न नसक्ने र उपचारमा पनि नजाने गर्दछन् । यसले गर्दा उनीहरू यो रोगबाट मानसिक, शारीरिक रूपमा श्रीमान्बाट समेत पीडित भई रहन्छन् ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको घरछिमेकमा कोही पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा के कारणले यस्तो समस्या भएको होला भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जवाफ आएको थियो भने पाठेघर के कारणले खस्छ होला भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिई तलको वाक्यमा लेखिएअनुसार पाठेघर खस्ने कारण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठेघर के कारणले खस्छ ?

महिलाहरूको पाठेघर खस्नुको मुख्य कारण उनको गर्भाशयलाई बाँधेर राख्ने नसाहरू कमजोर भएर त्यससँग जोडिएका अङ्गहरू विस्तारै तल खस्नाले हुन्छ । जसका पछाडि निम्न कारणहरू हुन्छन्

१. दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी नगराउनाले ।
२. लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लागनाले ।
३. हानिकारक परम्परागत तरिकाले बच्चा जन्माउने अभ्यास जस्तै : जबरजस्ती बच्चा तान्ने, पेट थिच्ने, धकेल्ने गर्नाले ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुला सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुला तयार गर्नुहोस् ।
- पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुला विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

४. धेरै बेरसम्म टुकुक्क बसेर काम गरिरहने
५. सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने
६. धेरै बच्चा जन्माउने
७. बच्चा जन्मिएपछि पर्याप्त आराम नगर्ने।
८. धेरै गरुङ्गो भारी बोक्ने
९. बच्चा जन्मिए लगत्तै घरको वा खेतको काममा फर्किनुपर्ने अवस्था (शारीरिक अभ्यास)
१०. पटुका बाँध्ने अभ्यास : पटुका गलत तरिकाले बाँध्ने (माथिबाट तलपट्टि कसै पटुका बाँध्नाले)
११. घरेलु हिंसा, कुटपिट
१२. गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खाना नखानु
१३. लामो समयसम्म खोकी लाग्नाले।
१४. कब्जियत हुनाले।
१५. असुरक्षित गर्भपतन गराउनाले।

☞ सहभागीहरूलाई पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू र प्रेषण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू

- | | |
|---|---|
| १. तल्लो पेट र योनिमार्गमा गरुङ्गो र असजिलो महसुस हुने | २. योनिमार्गबाट केही निस्केको जस्तो लाग्ने |
| ३. यौनसम्पर्क गर्दा अप्ठ्यारो हुने र दुख्ने | ४. दिसापिसाब गर्न गाह्रो हुने/दुख्ने |
| ५. छिनछिनमा पिसाब लाग्ने र पिसाब नरित्तिएको जस्तो हुने | ६. खोक्दा र गह्रौँ भारी बोक्दा पिसाब चुहिने |
| ७. टुकुक्क बस्दा योनिबाट केही बाहिर आए जस्तो लाग्नु तथा बाहिर आउने। | |

अन्य शारीरिक/स्वास्थ्य समस्या :

- | | |
|-----------------------|--|
| ८. ढाड र कम्मर दुख्ने | ९. हिँडदा, बस्दा, खोक्दा, अप्ठ्यारो लाग्ने |
| १०. तल्लो पेट दुख्ने | ११. सेतो पानी आउने बग्ने |

प्रेषण: पाठेघर खस्ने वा आड खस्नेको उपचार गर्न सकिन्छ। त्यसैले यस्तो समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनुपर्छ।

☞ अघि सहभागीहरूबाट घरछिमेकमा पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित छन्भन्ने जबाफ आएको थियो भने त्य कुरा जोड्दै के गरेको भए त्यो समस्याबाट बच्न सकिन्थ्यो होला भनेर सोध्नुहोस्। यदि छैनन् भन्ने जबाफ आएको थियो भने पाठेघर खस्नबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस्। त्यसपछि सहभागीहरूलाई जबाफको लागि धन्यवाद दिँदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार पाठेघर खस्नबाट बच्ने उपायहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठेघर खस्ने समस्याका रोकथामका उपायहरू

- २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नु पर्दछ।
- गर्भावस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा गई गर्भवती जाँच तथा प्रसूति गराउनुपर्दछ।

२.३ चरण ३ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण- प्रसव फिस्टुला

- यस सत्रमा सिकने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम प्रसव फिस्टुला भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिइएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार प्रसव फिस्टुला भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्दा बच्चाको टाउकोले योनिमार्ग र पिसाब थैली वा दिसा थैली वा दुवैलाई धेरै समयसम्म थिचेर मलद्वार, मुत्रथैली/नली वा पाठेघर कुनैमा वा सबैमा प्वाल पर्नुलाई प्रसव फिस्टुला भनिन्छ । लामो र कठिन प्रसव व्यथाको अवस्थामा सही समयमा उपयुक्त सेवा नपाउनाले प्रसव फिस्टुला हुन जान्छ । नेपालमा धेरै माहिलाहरूमा यस प्रकारको समस्या छ ।

- सहभागीहरूलाई तपाईंको घर छिमेकमा कोही प्रसव फिस्टुलाको समस्याबाट पीडित छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा के कारणले यस्तो समस्या भएको होला भनेर सोध्नुहोस् । यदि छैनन् भन्ने जवाफ आएको थियो भने प्रसव फिस्टुला हुने कारणहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार प्रसव फिस्टुला हुने कारण छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रसव फिस्टुला हुने कारणहरू

- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्नु
- कठिन प्रसव व्यथा लाग्नु
- घरमै प्रसूति गराउनु

यस बाहेक अन्य कारणहरूले पनि फिस्टुला हुन सक्छ । जस्तै

- चोटपटक लाग्नु ।
- शल्यक्रिया वा औजार प्रयोग गरी प्रसूति गराउँदा वा अन्य शल्यक्रिया गर्दा दुर्घटनावश प्वाल पर्नु ।
- बलपूर्वक यौन सम्पर्क राख्दा वा अन्य कारणबाट योनिमा चोटपटक लाग्नु ।
- योनिमा जटिल सङ्क्रमण वा क्यान्सर हुनु ।

- सहभागीहरूलाई प्रसव फिस्टुलामा देखिने लक्षणहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् र सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार प्रसव फिस्टुलाको लक्षण र प्रेषण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

लक्षण : योनिबाट निरन्तर रूपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने ।

प्रेषण : फिस्टुलाको शल्यक्रियाद्वारा यसको उपचार गर्न सकिन्छ त्यसैले योनिबाट निरन्तर रूपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह र सेवा लिनुपर्दछ ।

- अघि सहभागीहरूबाट घरछिमेकमा फिस्टुलाको समस्याबाट पीडित छन् भन्ने जवाफ आएको थियो भने त्यही कुरा जोड्दै के गरेको भए त्यो समस्याबाट बच्न सकिन्थ्यो होला भनेर सोध्नुहोस् । यदि छैनन् भन्ने जवाफ आएको थियो भने फिस्टुलाको समस्याबाट बच्ने उपायहरू के के होलान् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार फिस्टुलाको समस्याबाट बच्ने उपायहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रसव फिस्टुला रोकथामका उपायहरू

प्रसव फिस्टुला हुनबाट जोगाउन महिलाको परिवारका सदस्यहरूको मुख्य भूमिका रहन्छ । गर्भावस्थामा महिलाको उपयुक्त हेरचाह, नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुका साथै प्रसव अवस्थामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उचित सहयोग र समुचित व्यवस्थापनले गर्दा फिस्टुला हुने सम्भावना हुँदैन ।

प्रसव फिस्टुला हुनबाट रोकथाम गर्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ

- स्वास्थ्य संस्थामा (दक्ष प्रसूतिकर्मी) बाट प्रसूति गराउने ।
- सानै उमेरमा बच्चा नजन्माउने ।
- बालविवाह नगर्ने र यो प्रथालाई निरुत्साहित गर्ने ।

- किशोरी अवस्थादेखि नै यौन तथा प्रजननस्वास्थ्यबारे जानकारी लिने ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले पोषणयुक्त खाना खाने ।
- गर्भवती महिलाले कम्तीमा ४ पटक गर्भ जाँच गराउने ।
- सुत्केरी व्यथा लाग्ने बित्तिकै प्रसूति गराउन नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाने र दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयोगमा स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउने ।
- जन्मान्तरका लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने ।

२.४ चरण ४ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- पाठेघर खस्ने कारण के के हुन् ?
- पाठेघर खस्नेका लक्षणहरू के के हुन् ?
- पाठेघर खस्नबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?
- प्रसव फिस्टुलाका कारण के के हुन् ?
- प्रसव फिस्टुलाका लक्षण के के हुन् ?
- प्रसव फिस्टुलाबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

२.५ चरण ५ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्य सामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रका सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने, धेरै बच्चा जन्माउने, दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी नगराउने, बच्चा जन्मिएपछि पर्याप्त आराम नगर्ने, धेरै गरुङ्गो भारी बोक्ने जस्ता कारणले पाठेघर खस्दछ ।
- तल्लो पेट र योनि मार्गमा गरुङ्गो र असजिलो महसुस हुने, योनिमार्गबाट केही निस्केको जस्तो लाग्ने, यौनसम्पर्क गर्दा अप्ठ्यारो हुने र दुख्ने, छिनछिनमा पिसाब लाग्ने र पिसाब नरित्तिएको जस्तो हुने पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू हुन् ।
- पाठेघर खस्ने समस्याबाट बच्न बालविवाह गर्नु हुँदैन, २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नुपर्दछ, स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउनु पर्दछ, घरमा सुत्केरी गराउनुहुँदैन ।
- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने, लामो सुत्केरी व्यथा हुने, धेरै बच्चा जन्माउने, स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी नगराउने जस्ता कारणले प्रसव फिस्टुलाको समस्या हुन सक्छ ।
- प्रसव फिस्टुलामा योनिबाट निरन्तर रुपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने देखिने लक्षणहरू हुन्छ ।
- प्रसव फिस्टुलाको समस्याबाट बच्न सानो उमेरमा बच्चा नजन्माउने, धेरै बच्चा नजन्माउने, स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउनुपर्दछ ।
- पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुलाको उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसैले पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुलाको समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सल्लाह र सेवा लिनुपर्दछ ।

मोड्युल १६

शीर्षक : मानसिक स्वास्थ्य

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू बताउन सक्नेछन् ।
- तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका रोकथामका उपाय बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू, तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय र गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका रोकथामका उपायका बारेमा सिक्नेछौं भन्नुहोस् ।
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य समस्या भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिइएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हामी मध्ये कतिपयले शारीरिक रूपमा स्वस्थ भए पुग्छ भन्थान्छौं तर शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफूसँग भएको सामर्थ्यलाई महसुस गर्न, जीवनका सामान्य तनावहरूलाई सहन र आफ्नो क्षमताअनुसार परिवार र समाजको लागि योगदान गर्न सक्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले जीवनका जटिलतालाई व्यवस्थित गर्न, अर्थपूर्ण सम्बन्ध राख्न र आफ्ना वरिपरिका परिवर्तनसँगै ढाल्न सक्छ ।

प्रत्येक व्यक्तिले दैनिक रूपमा जीवनमा केही भए पनि मानसिक तनावको अनुभव गरेका नै हुन्छौं । तर यस्तो तनाव वा चिन्ता बढी भएमा त्यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूप लिन सक्छ । यस्तो बेलामा मानसिक समस्यालाई वा तनावलाई कम गर्न अनेक उपाय गर्न सकिन्छ । समस्या योभन्दा पनि चर्को भयो भने त्यस्तो स्थितिलाई मानसिक रोग भएको भनिन्छ र उपचारको लागि चिकित्सकको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको घरछिमेकमा कोही मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । छन् भन्ने जवाफ आएमा के कारणले यस्तो समस्या भएको होला भनेर सोध्नुहोस् र यदि छैनन् भन्ने जवाफ आएको थियो भने मानसिक समस्या के कारणले खस्छ होला भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू के के होलान भनि छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- मानसिक स्वास्थ्य पाठ सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- मानसिक स्वास्थ्य विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिएअनुसार तयार गर्नुहोस् ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू

१. प्रायः जसो धेरै रिसाइ रहने वा धेरै चिन्तित रहने
२. निदाउन गाह्रो हुने वा खाना अरुचि हुने
३. पहिले रमाइलो मान्ने क्रियाकलामा रुचि घट्ने
४. एकलै बस्न रुचाउने
५. कसैको मृत्यु वा हानिनोक्सानी पछि लामो समयसम्म शोक मनाउने
६. रक्सी, तमाखु, चुरोट वा अन्य लागू पदार्थको प्रयोग गर्ने
७. अन्य व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउने वा सम्पत्तिको नाश गर्ने
८. कमजोरी वा शक्तिहीन भएको महसुस गर्ने
९. आफ्ना भावनालाई नियन्त्रण गर्न सक्छु जस्तो नलाग्ने
१०. आफैँलाई चोट वा हानि पुऱ्याउने (आफैँलाई पोल्ने वा काट्ने)
११. आफ्नो मनलाई अन्य कसैले नियन्त्रण गरेको वा मन नियन्त्रणमा नभएको सोच्ने
१२. नभए पनि आवाज आएको सुन्ने

☞ सहभागीहरूलाई तपाईंको गाउँमा छारे रोगका कोही विरामी छन् कि भनेर सोध्नुहोस् । कसैले छारे रोग लुकाएको छ वा बताउन चाहेको छैन कि ? भन्नेमा समेत छलफल गर्दै छाररोग लुकाउँदा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटनाको बारेमा समेत चर्चा गर्नुहोस् ।

☞ यसैगरी विकृत तनावका (Conversion Disorder) बारेमा थाहा छ कि सोध्नुहोस् । साथै स्थानीय तहमा मास हिस्टेरिया देखिएमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका के रहन सक्छ, बाकसमा लेखिएअनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदाका लक्षणहरू छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विकृत तनाव (Conversion Disorder)

मानसिक चिन्ता, डर, तनाव आदि जब शारीरिक लक्षणको रूपमा देखिन्छन्, त्यसलाई विकृत तनाव भनिन्छ । विकृत तनावका रूपहरू पनि फरकफरक हुन सक्दछन् । जस्तै : कोही मानिसमा बोल्न नसक्ने लक्षण देखा पर्छ भने कोही कोहीमा स्वाँस्वाँ हुने, छोएको थाहा नहुने र शरीरको कुनै अङ्ग चलाउन नसकिने हुन्छ । विकृत तनावका विरामीलाई भावनात्मक पीडा हुन्छ, त्यसलाई कम गर्न अचेतन मनले कोसिस गरेको हुन्छ । हाम्रो समाजमा यसलाई प्राय बेहोस हुने भनेर भन्ने गर्दछन् ।

विभिन्न अध्ययनहरूका अनुसार यो समस्या प्रायजसो विद्यालय जाने किशोरकिशोरीहरूमा बढी मात्रामा पाइएको छ, किनकि यो अवस्थाका विद्यार्थीहरूमा पढाइको बढी मात्रामा बोझ भई तनाव सिर्जना हुन्छ तर तनावलाई कम गराउने उपाय भने उनीहरूलाई थाहा हुँदैन ।

समस्या समाधानका उपायहरू

- यसको उपचार मनोवैज्ञानिक तरिकाले मनोविमर्श दिएर (परामर्श) गर्नुपर्दछ । कस्तो तनावका कारणले समस्या परिरहेको छ सो पत्ता लगाएर त्यसको निराकरणका उपायहरू अपनाउनुपर्दछ ।
- आमा, बाबु वा रोगीलाई यो कुनै कडा रोग होइन भनी सम्झाउनुपर्दछ ।
- प्रायः कुनै औषधी सेवन गर्नु पर्दैन ।
- बिहे गरिदिएमा यो रोग निको हुँदैन, भन्नु समस्या थपिन सक्छ ।

यस्तो बेलामा विद्यालयमा शिक्षण कामभन्दा पनि यो तनावको व्यवस्थापन गर्न प्राथमिकता दिनुपर्दछ । त्यसैले विरामी नभएका अरू विद्यार्थीहरूलाई समूहमा राखेर साथीको बारेमा उनीहरूको डर चिन्ताबारे कुरा गर्ने र उनीहरूलाई यो सामान्य समस्या हो, तनाव बढी हुँदा कहिलेकाहीं यस्तो हुन्छ र तनाव व्यवस्थापन गर्न सिकेपछि कम हुँदै जान्छ भनेर बुझाउने । कक्षामा वा विद्यालयमा बेहोसीको लक्षण देखिएमा उक्त विद्यार्थीलाई तुरुन्त शान्त कोठामा लगेर सुत्ताएर राख्ने, वरिपरि अरू बस्ने र हातखुट्टा समाउने नगर्ने । जस्तैः खेलहरू खेल्न दिने, रमाईला पुस्तक कथाहरू पढ्न दिने, चित्र कोर्ने, रङ्ग लगाउने, बगैँचा वा बागवानीमा गएर रमाइलो काम गर्ने आदि ।

- ☞ सहभागीहरूलाई तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय के होला भनी प्रश्न गर्नुहोस्। त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने केही उपायहरू

- | | |
|--|---|
| १. पर्याप्त सुत्ने | २. सबल पक्षमा केन्द्रित हुने |
| ३. शारीरिक क्रियाकलापका संलग्न हुने | ४. आफूलाई खुसी लाग्ने अर्थात मनपर्ने कुरा गर्ने |
| ५. आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने | ६. आफूलाई रमणीय वातावरणमा भिजाउने |
| ७. योगा तथा ध्यान गर्ने | ८. नियमित हिँडडुल, कसरत तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने |

मानसिक समस्या भएको व्यक्तिलाई हेय भावले हेरिने र नराम्रो व्यवहार गरिने भएकोले कतिपयले यसलाई लुकाउने गर्दछन्। तर त्यसो गर्नु हुँदैन। मानसिक समस्याको लक्षण देखिना साथ हेल्थकेम्प्राइँ नगरी जति सक्यो चाँडो पहिचान गरी त्यसको समाधानको प्रयास गरिनुपर्छ।

अरु रोगले बिरामी हुँदा हेरचाह गर्नु आवश्यक भएजस्तै मानसिक समस्या वा रोग हुँदा पनि हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। मानसिक समस्याको प्रकार हेरी सेवा दिने व्यवस्था गरिनुपर्दछ। कतिपय स्थितिमा अभिभावकलाई हेरचाहको लागि आवश्यक सीपमूलक तालिम दिएको घरमै सहज र सहयोगी वातावरण बनाउन सकिन्छ। गम्भीर प्रकृतिको मानसिक समस्यालाई चिकित्सकको सल्लाह तथा निगरानीमा मात्र औषधोपचार गर्नुपर्दछ। चिकित्सकको सल्लाहबिना मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लागि औषधी खानुहुँदैन।

- ☞ सहभागीहरूलाई गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्याका बारेमा केही थाहा छ कि भनी सोध्नुहोस्। त्यसपछि सहभागीहरूलाई जवाफको लागि धन्यवाद दिदै तलको बाकसमा लेखिए अनुसार गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या र यसका रोकथामका उपाय छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस्।

गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या

- ☞ गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले विभिन्न मानसिक समस्याहरू अनुभव गर्न सक्छन्। मनस्थितिमा कहिले खुसी हुने कहिले दुःखी हुने (mood swing), चिन्ता बढ्ने, उदास हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, अनि खान मन नलाग्ने, निदाउन गाह्रो हुने जस्ता समस्या हुन सक्छन्।
- ☞ निराशापन हुँदा दिक्क लाग्ने, आशाहीन हुने, आफ्नोवारेमा नकारात्मक सोच आउने, निद्रा नलाग्ने वा बढी निद्रा लाग्ने, रमाइलो लाग्ने कार्यमा पनि संलग्न नहुने, एकलै बस्ने, भोक नलाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ।
- ☞ सुत्केरी अवस्थामा माथिका निराशापनका लक्षणका साथै बच्चासँग नजिकको सम्बन्ध राख्न गाह्रो हुने, आफू वा बच्चालाई हानि पुऱ्याउने किसिमको विचार आउने जस्ता लक्षण पनि देखिन्छन्।
- ☞ त्यसै गरी चिन्ताले सताउन सक्छ। यस्तो हुँदा रोकनै नसकिने गरी अत्यधिक चिन्ता हुने, चिडचिडापन हुने, तनाव हुने, मांसपेशी दुख्ने, निद्रा खलबलिने, बेचैनी हुने, थकाइ लाग्ने, ध्यान दिन नसक्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।
 - जति नै गाह्रो भए पनि जीवनमा सकारात्मक कुरा गर्ने।
 - आफ्नो श्रीमान् वा नजिकको नातेदारलाई आफ्नो अनि बच्चाको हेरचाहमा संलग्न गराउने।
 - पर्याप्त आराम गर्ने।
 - आफ्ना भावनाहरू श्रीमान्, अन्य आमाहरू, साथी तथा नातेदारलाई खुला रूपमा भन्ने।
 - उपलब्ध भए आमा समूहमा संलग्न हुने।
 - बच्चाका हेरचाहको लागि नातेदार तथा नजिकका साथीभाइसँग सहयोग माग्ने।
 - आफूलाई दैनिक कार्यमा सहयोग चाहिएमा सहयोग माग्ने।
 - अत्यधिक धेरै काम नगर्ने।
 - तनावपूर्ण परिस्थितिबाट टाढा रहने।
 - निद्रा कम लगाउने वस्तु जस्तै चिया, कफीजस्ता वस्तु नपिउने, रक्सीको सेवन नगर्ने।

आफ्ना समस्याका बारेमा आफ्नो मन खाने नातेदार वा साथीसँग कुरा गर्ने, शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने, ध्यानसहित योग गर्ने, पर्याप्त सुत्ने तथा आराम गर्ने जस्ता कुराले चिन्ता कम गर्न सहयोग गर्दछ।

निराशापन वा चिन्ताले धेरै नै सताएको स्थितिमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकसँग जँचाई उनैको सल्लाहमा औषधोपचार गर्नुपर्दछ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ। सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ। त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू के के हुन् ?
- तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्ने उपाय के के हुन् ?
- गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका रोकथामका उपाय के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्य सामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस्। तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस्।

सारांश

- शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ।
- प्रायजसो धेरै रिसाइरहने वा धेरै चिन्तित रहने, निदाउन गाह्रो हुने वा खाना अरुचि हुने, पहिले रमाईलो मान्ने क्रियाकलापमा रुचि घट्ने, एकलै बस्न रुचाउने, कमजोरी वा शक्तिहीन भएको महसुस गर्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदाका लक्षणहरू हुन्।
- पर्याप्त सुत्ने, सबल पक्षमा केन्द्रित हुने, शारीरिक क्रियाकलापका संलग्न हुने, आफूलाई खुसी लाग्ने अर्थात् मन पर्ने कुरा गर्ने, आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने गर्नाले तनाव वा चिन्तालाई सामना गर्न सकिन्छ।
- गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूको मनस्थितिमा उतारचढाव आउने, चिन्ता बढ्ने, उदास हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, अनि खान मन नलाग्ने, निदाउन गाह्रो हुने जस्ता विभिन्न मानसिक समस्याहरू अनुभव गर्न सक्छन्।
- यस्तो बेलामा जति नै गाह्रो भए पनि जीवनमा सकारात्मक कुरा गर्ने, पर्याप्त आराम गर्ने, आफ्ना भावनाहरू श्रीमान्, अन्य आमाहरू, साथी तथा नातेदारलाई खुला रूपमा भन्ने जस्ता उपाय सहयोगी हुन सक्छन्।
- छारेरोग लागेपछि लुकाउन हुन्न। छारेरोग लागेको व्यक्तिलाई खतरायुक्त काममा नलग्नु र नियमित औषधी गर्न सम्बन्धित व्यक्ति र परिवारलाई जानकारी दिनुपर्छ।
- विकृत तनावका ठूलो समस्या होइन। विकृत तनाव देखिएमा आत्तिने वा अत्याउने काम नगरी शान्तिपूर्ण तरिकाले परामर्श गर्ने।

मोड्युल १७

शिर्षक : जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य

समय : ९० मिनेट

१. मोड्युल सत्रको उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- जेष्ठ नागरिकमा लाग्ने मुख्य रोग तथा समस्याहरू के के हुन् बताउन सक्नेछन् ।
- जेष्ठ नागरिकमा देखा पर्ने मानसिक समस्याहरू के के हुन् बताउन सक्नेछन् ।
- जेष्ठ नागरिकमा हुने दुर्व्यवहार के के हुन् बताउन सक्नेछन् ।
- जेष्ठ नागरिकको हेरचाह कसरी गर्ने बताउन सक्नेछन् ।
- नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रदान गरेका सुविधाहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिकाइ विधि

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, प्रश्नोत्तर, घटना अध्ययन, छोटो प्रस्तुतीकरण

शैक्षिक सामग्रीहरू

न्युज प्रिन्ट कागज, मार्कर कलम, मास्किङ टेप (टाँस्ने)

२. क्रियाकलापहरू

२.१ चरण १ : सत्रको उद्देश्य

- ☞ सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्दै यो सत्रमा हामीले जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य, बुढचौलीमा लाग्ने मुख्य रोग तथा समस्याहरू, जेष्ठ नागरिकमा हुने दुर्व्यवहार, ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह र नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रदान गरेका सुविधाहरूका बारेमा सिक्नेछौं
- ☞ यो सत्रको उद्देश्य वर्णन गर्नुहोस् ।

२.२ चरण २ : मस्तिष्क मन्थन, घटना अध्ययन र प्रस्तुतीकरण

- ☞ यस सत्रमा प्रवेश गर्नुपूर्व अधिल्लो महिनामा पढाइएको मोड्युलको छोटो पुनरावलोकन गर्नुहोस् र अब यस सत्रमा सिक्ने विषयमा प्रवेश गर्न, सर्वप्रथम जेष्ठ नागरिक भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) भनेको के हो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नेपालमा ६० वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ । उमेर बढ्दै जानु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो । अहिले संसारका कतिपय देशमा जस्तै नेपालमा पनि जेष्ठ नागरिकको जनसंख्या बढ्दो रूपमा छ । उमेर बढ्दै जाँदा अनेक स्वास्थ्य समस्या आउने गर्दछन् । अहिले एकल परिवारप्रतिको आकर्षण, वैदेशिक रोजगार तथा बसाइँसराई जस्ता कारणले जेष्ठ नागरिक एकिलने र सहारावीहिन हुने क्रम बढ्दो छ । राम्रो विचार पुऱ्याउन सके उनीहरूलाई एकिलन, सहारा वीहिन हुन तथा कतिपय स्वास्थ्य समस्याबाट बचाउन सकिन्छ र स्वस्थ र सक्रिय जीवन यापन गर्न सकिन्छ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई जेष्ठ नागरिकमा/वृद्धावस्था/बुढचौलीमा लाग्ने मुख्य रोग तथा समस्याहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलको बाकसमा लेखिएअनुसार जेष्ठ नागरिकमा/वृद्धावस्था/बुढचौलीमा लाग्ने मुख्य रोग तथा समस्याहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बुढचौलीमा लाग्ने मुख्य रोगहरू

नसर्ने रोग

महिला तथा पुरुष दुवैमा नै विभिन्न नसर्ने रोगका समस्या देखिन्छन् । नसर्ने रोग मुटु रोग, क्यान्सर, दीर्घश्वास प्रश्वास रोग, मधुमेह जस्ता समस्याहरूका बारे विस्तृत जानकारीका लागि मोड्युल नं. १० (नसर्ने रोग) हेर्नुहोस् ।

सहजकर्ताको अग्रिम तयारी

- जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य सहजीकरण गर्ने निर्देशिकाको पूरै भाग पढेर तयारी गर्नुहोस् ।
- पाठअनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) विषय वस्तुसँग सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले प्रदान गरेको सेवाको तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताको लागि निर्देशिकाको अनुसूचीमा लेखिए अनुसार तयार गर्नुहोस् ।

हाडजोर्नी दुख्ने (वातरक्त, Gout)

शरीरका कोषमा युरिक एसिड जम्मा हुने लगायत विभिन्न कारणले हाडजोर्नी दुख्ने समस्या हुन सक्छन् । यस्तो समस्या वंशाणुगत पनि हुनसक्छ । यस्तो बेलामा जोर्नीहरू रातो र सुन्निने हुन्छ । पूर्ण रूपमा निको पार्न नसकिए पनि औषधी उपचार तथा सन्तुलित खानपिनले यसको असरलाई कम गर्न सकिन्छ । त्यसदेखि बाहेक वजन घटाउने तथा पानी तथा भोल पदार्थको सेवन गर्नुपर्दछ ।

बिसने रोग (डिमेन्सिया, Dementia)

मस्तिष्कमा रोग वा चोटपटक लागेर हुने एक दीर्घकालीन स्नायु रोग हो । यसमा भुल्ने, सोचविचार गर्न नसक्ने तथा दैनिक कार्य गर्न नसक्ने हुन्छन् । यसको एक प्रकार अल्जाइमर्स हो जुन क्रमिक रूपमा बढ्ने र स्थायी रूपले निको नहुने रोग हो ।

एक थरी मस्तिष्कमा राम्रोसँग रगत प्रवाह नभएर हुन्छ । यसका लक्षण भने एक्कासि देखिन्छ तर यसलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

त्यसै गरी अर्को थरी पार्किन्सन हो । यो रोग हुँदा स्मरणशक्तिमा कमी आई विस्तारै निर्णय गर्ने क्षमतामा ह्रास आउने, हात काम्ने, जिउ लट्ट हुने जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

- ☞ सहभागीहरूलाई जेष्ठ नागरिक/वृद्धावस्था/बुढचौलीमा देखा पर्ने मानसिक समस्याहरू के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलका बाकसहरूमा लेखिएअनुसार जेष्ठ नागरिक/वृद्धावस्था/बुढचौलीमा देखा पर्ने मानसिक समस्याहरू र शारीरिक क्षमतामा ह्रास प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बुढचौलीमा देखा पर्ने मानसिक समस्याहरू

बुढचौलीमा अनेक किसिमका मानसिक समस्याहरू देखिन्छन् । ती मध्ये केही प्रमुख निम्न प्रकारका छन् ।

- **विचार दोहरिरहने रोग (Obsessive-compulsive Disorder):** यो समस्या हुँदा उही विचार लगातार दोहरिरहने, सो अनावश्यक हो भन्ने ज्ञान नहुने र दिमागबाट जति गरे पनि हटाउन नसक्ने हुन्छ । यसलाई औषधी उपचार तथा मनोवैज्ञानिक उपचारबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।
- **उदासीनता (Depression) :** यो समस्या हुँदा टोलाउने, भोक्राउने र केही गर्न पनि जाँगर नहुने, थकानको महसुस गर्ने, मन उदास वा दुःखी हुने हुन्छ । एकलोपन, परनिर्भरता अनि बढी चिन्ता लिनुले यस समस्यालाई बढाउन सक्छ । औषधी तथा मनोपरामर्शद्वारा उपचार तथा रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- **एक्कासि विनाकारण हुने अत्यधिक त्रास (Panic Disorder) :** यो समस्या हुँदा एक्कासि विना कारण, विना पूर्व सूचना एकदमै डर लागेर आउने समस्या हुन्छ । यस्तो हुँदा मुटुको धडकन बढी हुने, श्वास रोकिएको जस्तो लाग्ने, हातखुट्टा लगलगा काम्ने, जीउ पसिनैपसिना हुने लक्षण देखिन्छ । औषधी सेवन तथा मनोपरामर्शबाट यसलाई उपचार गर्न सकिन्छ ।
- **पीडादायक घटनापछिको तनाव (Post-Traumatic Stress Disorder) :** कुनै बीभत्स घटनामा परेर बाँचेपछि कतिपय मानिसहरूलाई केही दिन या हप्तापछि एउटा यस्तो मानसिक समस्या सुरु हुन सक्छ जसमा सो घटनाका दृश्यहरू एक्कासि मानसपटलमा आउने, उत्तेजना र छटपटी एकदमै बढ्ने र सो स्मृतिलाई हटाउन खोज्ने तर पूर्णरूपमा सफल नहुने जस्ता कारणले यी लक्षण केही मिनेट या घण्टा रहन्जेल एकदमै गाढो महसुस हुने हुन्छ । सानोसानो कुरामा बढी चिन्ता लिने, आफ्नो भावना व्यक्त गर्न नपाउँदा यस्तो समस्या बढी हुन्छ । औषधी सेवन तथा मनोपरामर्शबाट यसको उपचार गरिन्छ ।

शारीरिक क्षमतामा कमी

माथिका विशेष रोगहरूदेखि बाहेक आँखाको देख्ने शक्ति कमजोर हुने, सुन्ने शक्ति कमजोर हुने, मांसपेशी तथा हड्डी कमजोर हुने हुन्छ । देख्न गाढो हुँदा चस्मा लगाउनुपर्ने हुन सक्छ । मोतियाबिन्दुले देख्ने शक्ति कमजोर भएको भए सानो शल्यक्रिया गर्दा देख्न सकिने हुन्छ । बुढचौलीमा कान नसुन्ने हुँदा उपकरणको प्रयोग गरेर सकिने हुन्छ । मांसपेशी तथा हाड कमजोर हुन नदिन पोषिलो खानेकुरा खानुका साथै दैनिक क्रियाकलाप र व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

महिलाहरूमा महिनावारी बन्द भइसकेको हुन्छ । त्यसका साथै महिला तथा पुरुष दुवैमा यौन तथा प्रजनन क्षमतामा पनि कमी आउँछ ।

वृद्धावस्थामा विभिन्न रोग लाग्ने भएकोले समयमा नै रोगको निदान गरी समयमा नै उपचार गरेमा स्वस्थ रूपमा जीवन यापन गर्न सकिन्छ । यसका लागि नियमित जाँच गराउनुपर्दछ ।

☞ सहभागीहरूलाई जेष्ठ नागरिकमा/वृद्धावस्था/बुढचौलीमा हुने दुर्व्यवहार के के हुन् भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई प्रशंसा गर्दै तलका बाकसहरूमा लेखिएअनुसार जेष्ठ नागरिक /वृद्धावस्था / बुढचौलीमा हुने दुर्व्यवहार र विभेदका बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जेष्ठ नागरिकप्रति हुने दुर्व्यवहार (नराम्रो व्यवहार) : अहिले सामाजिक मूल्यमान्यतामा आएको ह्राससँगै जेष्ठ नागरिकलाई गरिने मानसम्मान घट्दो र दुर्व्यवहार बढ्दो रूपमा देखिएको छ ।

- **शारीरिक दुर्व्यवहार :** उनीहरूले शारीरिक दुर्व्यवहार (कुटपिट, लछारपछार) भोग्नुपर्ने स्थिति छ र कतिपय अवस्थामा मृत्यु पनि हुने स्थिति छ ।
- **आर्थिक दुर्व्यवहार :** वृद्धवृद्धाको नगद, गरगहना, पेन्सनका कागजपत्र चोर्ने वा लुट्ने, उनीहरूको दस्तखत नक्कल गर्ने वा दुरुपयोग गर्ने, प्रलोभन देखाई ठगी गर्ने ।
- **भावनात्मक वा मानसिक दुर्व्यवहार :** वृद्धवृद्धालाई बोलेर वा नबोलीकन गरिने गाली, घृणा तथा बेवास्ता गर्नु मनोभावनात्मक दुर्व्यवहार हो ।
- **यौन दुर्व्यवहार :** वृद्धवृद्धाको इच्छाविपरीत जबरजस्ती उनीहरूलाई यौनसँग सम्बन्धित कार्यमा लगाउनुलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।
- **वेवास्ता तथा हेला :** वृद्धवृद्धाहरूलाई गाँस, बास र कपासका साथै अन्य आवश्यकता पूरा नगर्ने खालको व्यवहार यस किसिमको दुर्व्यवहार हो ।

ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने विभेद : ज्येष्ठ नागरिकमाथि अनेक किसिमको विभेद हुने गर्दछ । यसका केही उदाहरणहरू यस प्रकार छन् ।

- बाबुआमाको सम्पत्तिमा सन्तानको हक लाग्ने तर सन्तानको सम्पत्तिमा उनीहरूको हक नलाग्ने ।
- पारिवारिक जमघट, घुमफिर तथा रमाइलो कार्यक्रम वृद्धवृद्धालाई सहभागी नगराइने ।
- शारीरिक रूपमा कमजोर हुँदासमेत सबै कुरा नै गर्न नसक्ने ठान्ने ।
- आवश्यकता र इच्छाअनुसारको काम गर्न नपाउने ।

☞ सहभागीहरूलाई ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह कसरी गर्ने सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिइएका जवाफको प्रशंसा गर्दै तलका बाकसहरूमा लेखिएअनुसार ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाहका बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह

उमेर बढेसँगै मानिसको शरीरमा विभिन्न समस्याहरू देखा पर्दछन् । शरीर कमजोर र रोगी हुन्छ । जसको कारणले ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई आफ्नो इच्छा र आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्न अरूको सहायता चाहिन्छ । यस उमेरमा आफ्ना पतिपत्नीमा विश्वास र प्रेमको वातावरण चाहिन्छ । हाम्रो सामाजिक परम्पराअनुसार छोराछोरीले आफ्ना वृद्ध आमाबाबुहरूको हेरचाह गर्नु उनीहरूको नैतिक दायित्वभित्र पर्दछ तर बदलिँदो समाजले ल्याएका चुनौतीहरू सँगै यस किसिमका नैतिक ज्ञानहरू पनि विस्तारै हराउँदै छ ।

आफूसँग एकै घरमा बसेका हुन् वा फरक घरमा बसेका हुन् वृद्धवृद्धाको हेरचाह गर्नुपर्दछ । यसका लागि उनीहरूको सुरक्षा, सरसफाइ औषधीउपचार, आहारविहार, मनोरञ्जन, किनमेल गर्ने वा अन्य आवश्यकताअनुसार हेरचाह गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई पौष्टिक आहारको विशेष आवश्यकता पर्ने भएकोले त्यसको पनि व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

आपत्कालीन अवस्थामा हेरचाह

आपत्कालीन अवस्था (जस्तै : भुकम्प, बाढी, पाहिरो, शीतलहर) भेल्ले ज्येष्ठ नागरिकलाई अन्य उमेर समूहको तुलनामा बढी गाह्रो हुन्छ । शरीर कमजोर हुने र रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुने भएकोले रोगले नसताओस् भनेर विशेष ध्यान राख्नुपर्दछ । यस बेला उनीहरूको खानपान तथा औषधीमूलको विशेष व्यवस्था गरिनुपर्दछ ।

- ☞ सहभागीहरूलाई नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रदान गरेका सुविधाहरूका बारेमा केही थाहा छ कि भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूले दिइएका जवाफको प्रशंसा गर्दै तलको बाकसहरूमा लेखिएअनुसार नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकको लागि प्रदान गरेका सुविधाहरूका साथै स्थानिय र प्रदेश सरकारद्वारा प्रदान गरिएका थप सुविधा छन भने सोको बारेमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रदान गरेका सुविधाहरू

नेपाल सरकारका विभिन्न निकायले ज्येष्ठ नागरिकका लागि केही विशेष सुविधा प्रदान गरेको छ ।

- ७० वर्ष पुगेका ज्येष्ठ नागरिकलाई मासिक रु. ३००० भत्ता प्रदान
- ज्येष्ठ नागरिकमा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू विपन्न नागरिक जस्तै क्यान्सर, मिगौला रोग, मुटुरोग, पार्किंसन्स तथा अल्जाइमर्सजस्ता रोगको उपचारमा सुविधा (निःशुल्क तथा उपचार खर्च) प्रदान गरेको छ ।
- स्थानिय सरकार वा प्रदेश सरकारले यस बाहेक अन्य थप सुविधा प्रदान गरेको भए सोका बारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

यस्ता सुविधा तोकिएका अस्पतालहरूबाट मात्र प्राप्त हुने व्यवस्था छ । यसको व्यवस्थाको विस्तृत जानकारीका लागि स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कार्यालय वा पालिकामा सम्पर्क राख्नुपर्दछ । यसका साथै स्थानिय सरकारले प्रदान गरेका थप सेवा सुविधाहरू भए त्यसको बारेमा बताउनुहोस् ।

२.३ चरण ३ : सत्रको मूल्याङ्कन

- ☞ अन्य क्रियाकलाप सकिएपछि सत्रको उद्देश्य पूरा भएको यकिन गर्नका लागि सत्रको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ । सत्रको मूल्याङ्कनका प्रश्नहरूको सही उत्तर आएमा सत्रका उद्देश्यहरू पूरा भएको मान्न सकिन्छ । त्यसैले सत्रको मूल्याङ्कनका लागि सहभागीहरूलाई तल दिइएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- जेष्ठ नागरिकमा लाग्ने मुख्य रोग तथा समस्याहरू के के हुन् ?
- जेष्ठ नागरिकमा देखा पर्ने मानसिक समस्याहरू के के हुन् ?
- जेष्ठ नागरिकमा हुने दुर्व्यवहार के के हुन् ?
- जेष्ठ नागरिकको हेरचाह कसरी गर्ने ?
- नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकका लागि प्रदान गरेका सुविधाहरू के के हुन् ?

२.४ चरण ४ : सत्रको सारांश

- ☞ सत्रको मूल्याङ्कन गर्दा सहभागीहरू कुनै तथ्यहरूमा स्पष्ट नभएको पाइएमा पाठ्यसामग्रीका आधारमा सही तथ्यहरू भन्नुहोस् । तलको बाकसभित्रको सिकाइहरूको सारांश बताउनुहोस् र सत्र समापन गर्नुहोस् ।

सारांश

- वृद्धावस्थामा मुटुरोग, क्यान्सर, दीर्घश्वासप्रश्वास रोग, मधुमेहजस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन्छन् । यी बाहेक हाडजोर्नी, बिसने रोग, मानसिक समस्याजस्ता स्वास्थ्य समस्या पनि देखिन्छ र देख्न सुन्न कम हुने लगायत शारीरिक क्षमतामा ह्रास आउँछ ।
- बेलाबेलामा जाँच गराई समयमै रोगको निदान गरी उपचार गर्नुपर्दछ ।
- जेष्ठ नागरिकमा शारीरिक, आर्थिक, मानसिक, यौन तथा बेवास्ता वा हेला जस्ता दुर्व्यवहार अनि विभेद हुन्छन् ।
- जेष्ठ नागरिकलाई सामान्य तथा आपत्कालीन अवस्थामा विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ ।
- जेष्ठ नागरिकको भत्तालगायत स्वास्थ्य सेवा सहूलियतका लागि नेपाल सरकारले विशेष व्यवस्था गरेको छ ।
- स्वस्थ तथा सक्रिय जीवन यापन गर्न आहार विहार, व्यायाम गर्ने अनि अनावश्यक रूपमा चिन्ता नलिने गर्नुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य समस्या भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

खण्ड : ३

महिला स्वास्थ्य
स्वयंसेविकाका लागि

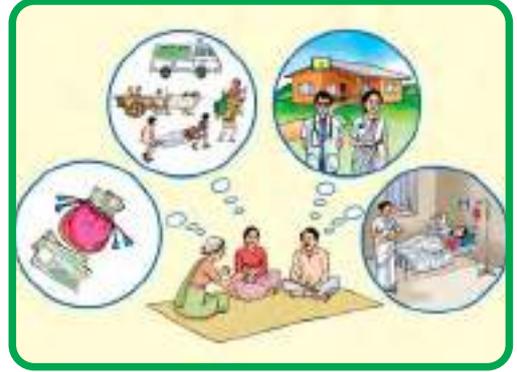
मोड्युल १

गर्भावस्था

- गर्भवती भएको चौथो, छैटौँ, आठौँ र नवौँ महिनामा कम्तीमा चार पटक गर्भजाँच गराउनुपर्छ।
- गर्भावस्थामा उपचारका लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने, आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था गर्ने, सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसूतिकर्मीको व्यवस्था गर्ने र आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीन जना मानिसको व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्दछ।
- स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउनु पर्दछ, जसले गर्दा आमा र नवजात शिशु दुवै स्वस्थ हुन सक्छन्।



कम्तीमा चार पटक गर्भजाँच



गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारीहरू



गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू



बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

मोड्युल २

सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहार

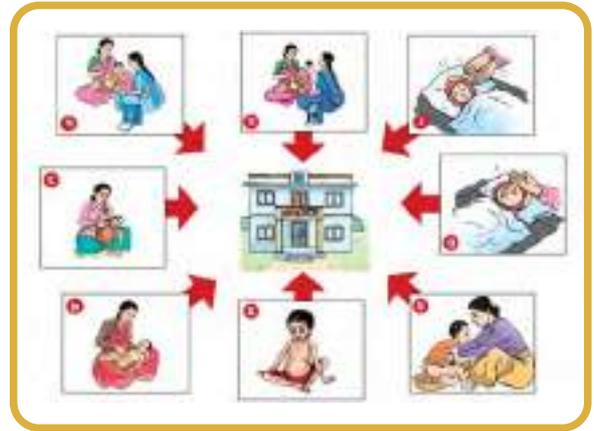
- सुत्केरी अवस्थामा आमालाई कम्तीमा ४ पटक (पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टाभित्र, दोस्रो - ३ दिनमा, तेस्रो -७ दिनमा, चौथो-४२ दिनमा) स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सुत्केरी आमाको शारीरिक जाँच गरी खतराका लक्षणहरू भएमा उचित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन्।
- नवजात शिशुलाई कम्तीमा ३ पटक (पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टाभित्र, दोस्रो - ३ दिनमा, तेस्रो -७ दिनमा) स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ।



सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू



नवजात शिशु स्याहारका सन्देशहरू



नवजात शिशुमा देखापर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

मोड्युल ३

स्तनपान

- नवजात शिशु जन्मिएपछि सकेसम्म चाँडो (१ घण्टाभित्र) आमाको पहिलो पहेंलो (बिगौती) दूध खुवाउनु पर्दछ।
- आमाको दूधमा सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू हुने हुँदा जन्मिएदेखि ६ महिना पूरा भएसम्म वा १८० दिन शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ। आमाको दूध शिशुका लागि पहिलो खोप हो। यसमा रोगसँग लड्न सक्ने औषधि तत्व हुन्छ।
- बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्णरूपमा स्तनपान गराउँदा गर्भान्तरमा मद्दत पुग्दछ। जसका लागि बच्चा जन्मेको ८ हप्तापछि पनि महिनावारी नभएको, बच्चालाई २४ घण्टामा कम्तीमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराएको, दुई स्तनपानको बीचको अन्तर बढिमा ४ घण्टाभन्दा बढी नभएको र बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम हुनुपर्छ।



स्तनपानका सही तरिका (सही आसन र सही सम्पर्क)



राम्ररी स्तनपान गरिएको

राम्ररी स्तनपान नगरिएको

स्तनपानका सही तरिका (सही आसन र सही सम्पर्क)

मोड्युल ४

खोप



पूर्ण खोप सुनिश्चित गरिनु

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/मेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	कुन रोगबाट बचाउँछ
१	जन्मसम्मै विशिकै	बि.सि.जी.	* शन्तरोज
२	६ हप्ता मा	पोलियो (दोस्रो खोप) एक आई.पि.जी. कोसे खोप पि.सि.जी (दोस्रो खोप) डि.पि.टी. हेप बी-हिव कोसे खोप	* पोलियो * पोलियो * किर्कोसिया (अन्तुकोकोकल-रोजहरु) * स्वस्थो रोज स्वन्दे खोपी सम्बन्धमा हेपटाइटिस-बी हेमोफिलस इन्फेक्चस- बी
३	१० हप्ता मा	पोलियो (तीस्रो खोप) पि.सि.जी (तीस्रो खोप)	* पोलियो * किर्कोसिया (अन्तुकोकोकल-रोजहरु) * स्वस्थो रोज स्वन्दे खोपी सम्बन्धमा हेपटाइटिस-बी हेमोफिलस इन्फेक्चस- बी
४	१४ हप्ता मा	पोलियो (चौथो खोप) एक आई.पि.जी. कोसे खोप	* पोलियो * पोलियो * स्वस्थो रोज स्वन्दे खोपी सम्बन्धमा हेपटाइटिस-बी हेमोफिलस इन्फेक्चस- बी
५	१ सह्रमास ।	पि.सि.जी. कोसे खोप दादुरा-रुबेला कोसे खोप	* किर्कोसिया (अन्तुकोकोकल- रोजहरु) * दादुरा र रुबेला
६	१२ महिनामा ।	जापानिज इन्सेफलाइटिस	* जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ सह्रमास ।	दादुरा-रुबेला कोसे खोप	* दादुरा र रुबेला

रोटमाइटरस खोपको एकमा खोप उपलब्ध भइसकेपछि मात्र तालिका अनुसार खोप संचालन हुनेछ ।

सम्झनुहोस्: गर्भवती महिलाले पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक टि.डी. खोप लगाउने पर्छ ।

पूर्ण खोप लगाओ, बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित बनाओ ।



मोड्युल ५

पोषण

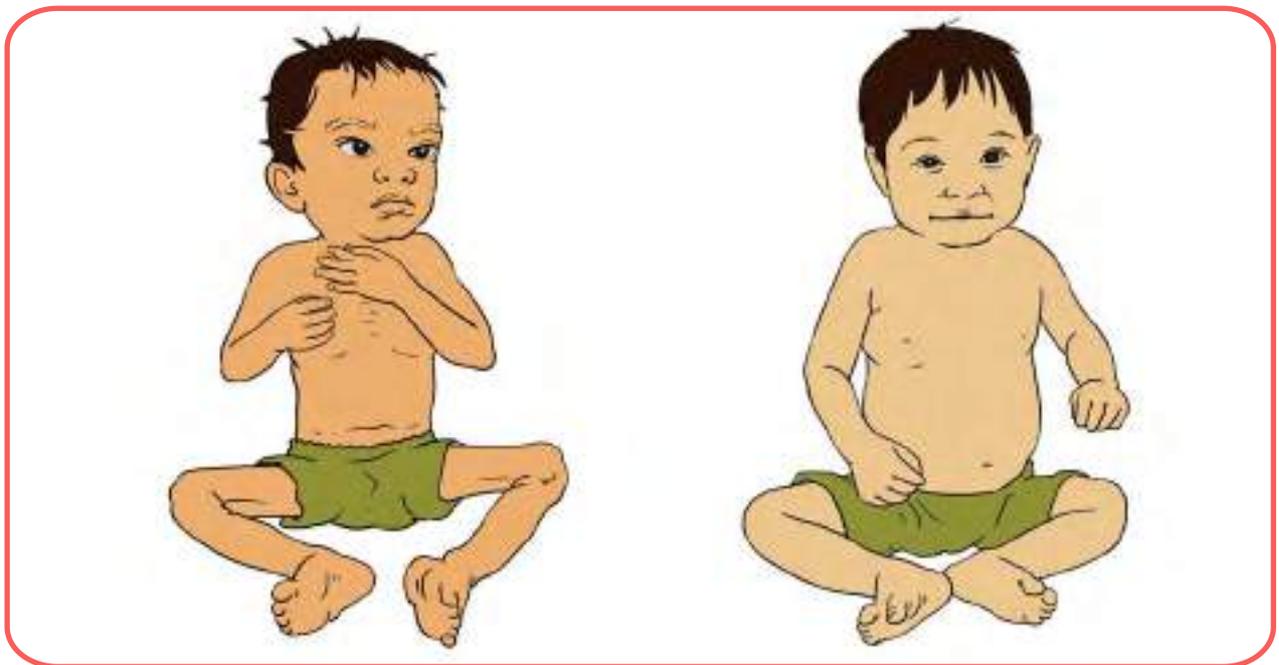
- गर्भ रहेदेखि २ वर्षको अवधि सम्मको १००० दिनहरू पोषण अवस्था सुधार गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण दिनहरू हुन् । यस अवधिमा शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा परेको असर जीवनभर सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ ।
- ६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाहरूलाई हुर्केको उमेर अनुसार आमाको दुधका साथसाथै नरम बनाएर खुवाईने ठोस खानेकुरा (हरेक बार, खाना चार) खुवाउने पर्दछ ।
- २ वर्षको अवधिसम्म बालबालिका प्रत्येक महिनामा वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ । वृद्धि अनुगमनबाट बालबालिका कुपोषित भए नभएको पाउन सकिन्छ ।

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा-९ महिना सम्म						
९ पुरा- १२ महिना सम्म						
१२ पुरा-२४ महिना सम्म						

पूरक तथा आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू



पोषिलो पुरक वा थप खाना



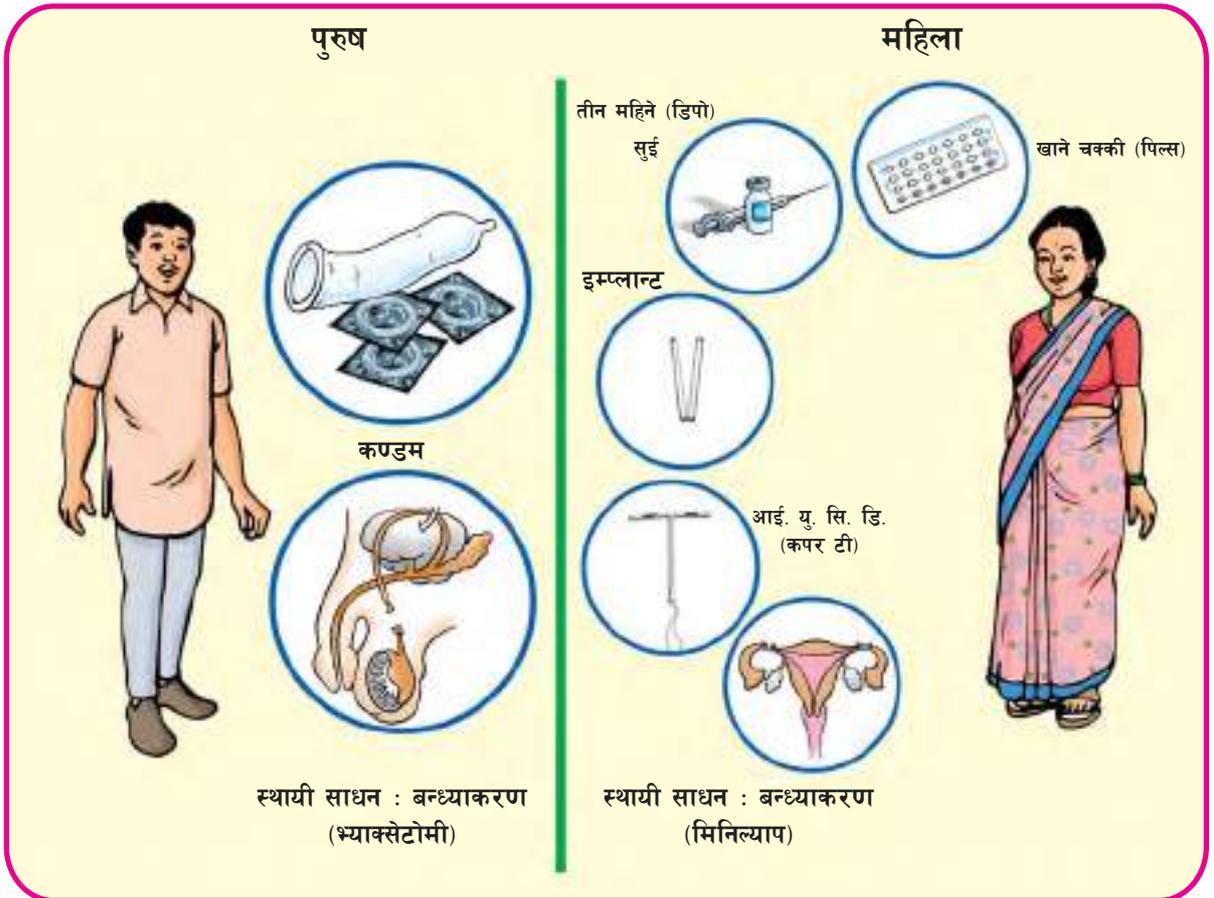
कुपोषण भएको बच्चा

कुपोषण नभएको बच्चा

मोड्युल ६

परिवार योजना

- व्यवस्थित परिवारमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, परिवार सुखी हुन्छ, छोराछोरीले स्वास्थ्य, शिक्षाको समान अवसर पाउँछन्।
- पहिलो बच्चा ढिलो पाउन, कम्तीमा २ वर्ष जन्मान्तर राख्नु, लामो समयसम्म गर्भ रोक्नु, व्यवस्थित परिवार बनाउन, बच्चाको रहर पुगिसकेमा स्थायी परिवार नियोजन गर्न आवश्यक छ।
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू छोड्ना साथ पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ।
- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूमा आई.यू.सी.डि.ले (कपर टि) एक पटक लगाएपछि १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन, इम्प्लान्टले एक पटक लगाएपछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन र डिपो (३ महिने) सुई लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन। पिल्स चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खानुपर्छ।
- मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेकी महिलाका लागि र भ्यासेक्टोमी सन्तानको रहर पुगेका पुरुषका लागि स्थायी साधन हो। हाल नेपालमा कुनै पनि चिरफार नगरी सुरक्षित तरिकाले भ्यासेक्टोमी गरिन्छ।
- सुत्केरी पछि र गर्भपतन पछि कुनै पनि बेलामा गर्भ रहन सक्छ। त्यसैले श्रीमान्/श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरी सुत्केरी र गर्भपतनपछि परिवार योजनाको बारेमा निर्णय लिनुपर्छ।
- २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुने, गर्भपतनपछि वा मरेको बच्चा जन्मेपछि पुनः गर्भधान गर्न कम्तीमा ६ महिना पर्खने। एउटा जिवित बच्चा जन्मे पछि अर्को बच्चा जन्माउन चाहेमा कम्तीमा २४ महिना पर्खने।



स्थायी तथा अस्थायी साधनहरू

मोड्युल ७

भाडापखाला

२४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक पानीजस्तो पातलो दिसा हुनुलाई भाडापखाला लागेको भनिन्छ।



साबिक बमोजिम खानेकुरा र अघि पछि भन्दा बढी भोलकुरा



भाडापखाला हुँदा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्ह



पुनर्जलीय भोल बनाउने तरिका

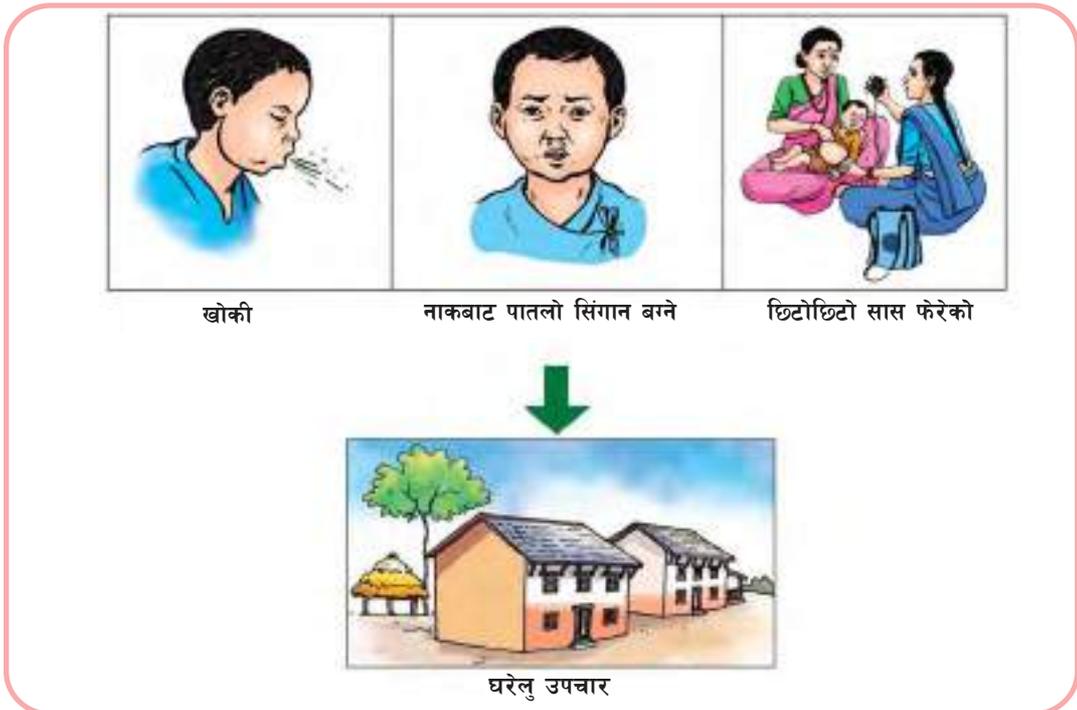
मोड्युल : ८

शवास प्रस्वास रोग

रुघाखोकी लागेमा बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाइराख्ने, साबिकभन्दा बढी पटक खाना खुवाइरहने, साबिकभन्दा बढी भोल कुराहरू खुवाउने, छ महिनाभन्दा माथिका बच्चा भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने), बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुमस्याउने, मनतातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाई नाक सफा गरिदिने गर्नुपर्छ।



बच्चामा देखापर्न सक्ने खतराका चिन्ह



मोड्युल ९

सर्ने रोगहरू

क्षयरोग

- क्षयरोग लागेको बिरामीको श्वासप्रश्वासको (सास, खोकी) माध्यमबाट अर्को निरोगी व्यक्तिमा क्षयरोग सर्छ ।
- दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लाग्ने, खकारमा रगतसमेत देखिने, छाती दुख्ने, लगातार सांभ्रपख हल्का ज्वरो आउने, खान मन नलाग्ने/दुब्लाउदै जाने भएमा क्षयरोगको शङ्का हुन्छ ।
- एक दिन पनि नबिराईकन पूरै मात्रा औषधी खाएमा क्षयरोग निको हुन्छ ।



श्वासप्रश्वास (खोकी) को माध्यमबाट क्षयरोग सरेको

औलो

- सङ्क्रमित लामखुट्टेले स्वस्थ मान्छेलाई टोक्दा औलो सर्दछ ।
- ज्वरो आउँदा प्रायः जाडो हुने, काँप छुट्ने र पसिना आउने हुन्छ , ज्वरो दिन बिराई वा नियमित आउँछ, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने भएमा औलो रोगको शङ्का हुन्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै औलो रोगबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्ने, घरको भ्याल ढोकामा जालीको प्रयोग गर्ने ।



लामखुट्टेबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्ने,
घरको झ्यालढोकामा जालीको प्रयोग गर्ने



वातावरण सरसफाइ र पानी जम्न नदिन
तथा घर वरिपरिका खाल्टाखुन्टी पुर्ने

एच.आई.भी. तथा एड्स

कण्डमको प्रयोग नगरी असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा, एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको दूषित सुई/सिरिन्जको प्रयोग गर्दा, एच.आई.भी.सङ्क्रमित भएकी आमाबाट जन्मेका बच्चाहरूमा एच.आई.भी. तथा एड्स सर्छ ।

कुष्ठरोग

शरीरमा लाटो, फुस्रो, रातो रङको नचिलाउने दाग, हातगोडाका स्नायुहरू मोटो हुनु, दुख्नु तथा हातगोडा भ्रमभ्रमाउनु, कानको लोती तथा छालामा गिर्खाहरू देखिनु कुष्ठरोगका लक्षणहरू हुन् ।

पूरा अवधिसम्म नियमित औषधी खाएमा यो रोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ ।

मोड्युल १०

नसर्ने रोगहरू

- नसर्ने रोगहरूले बिस्तारै तर गम्भीर असर पार्दछन् ।
- नसर्ने रोगहरू विशेष गरी अस्वस्थकर जीवन शैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू जस्तै: जाँड, रक्सीको सेवन, सूती, चुरोटजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक सक्रियता र मदिरापानको हानिकारक प्रयोग आदिका कारण लाग्दछन् ।
- नियमित स्वास्थ्य परिक्षण तथा समयमा नै नसर्ने रोगको जोखिमको स्थितीको निदान गर्न सकियो र त्यसलाई कम गर्न सकियो भने असमयमा नै मृत्यु हुने स्थितीबाट बच्न सकिन्छ, त्यसैले शंका लाग्ने बितिकै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।
- घर भित्रको धुवाँको उचित व्यवस्थापन गर्ने, धुवाँ निस्कनको लागि भेन्टिलेटर, सुधारिएको चुलो र भ्यालहरू राख्ने ।



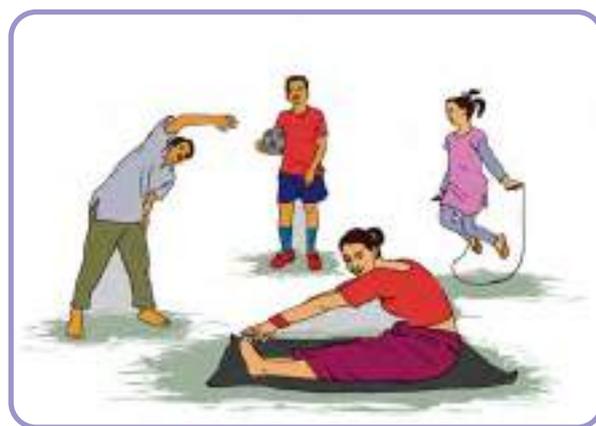
घरभित्रको धुलो धुवाँबाट बच्ने



पत्रु खाना नखाने



जाँड, रक्सी, चुरोट नखाने ।



शारीरिक व्यायाम गर्ने

मोड्युल ११

मौसमी रुघाखोकी ज्वरो (सिजनल इन्फ्लुएन्जा)

सारांश

- सङ्क्रामित व्यक्तिले मुख नछोपी खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा थुकको छिटाको माध्यमबाट मौसमी रुघाखोकी ज्वरो सर्दछ।
- १०० डिग्री फारेन्हाइट वा सोभन्दा बढीज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, रुघाखोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने मौसमी रुघाखोकी ज्वरोका लक्षणहरू हुन्।
- खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा सफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाकमुख छोप्ने, अनावश्यक रूपमा मानिसहरूको भीडभाड भएको ठाउँमा नजाने गर्नाले मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्न सकिन्छ।



खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा सफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाक मुख छोप्ने।



प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ खाने

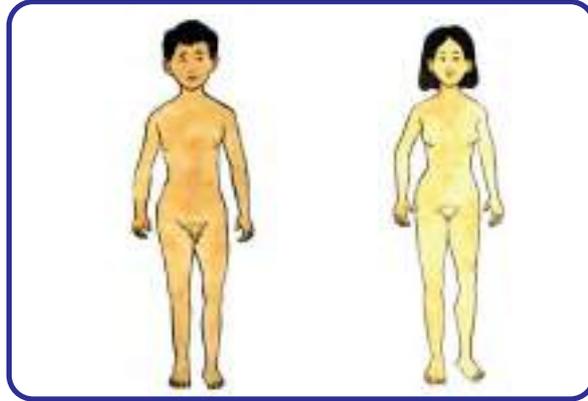


अनावश्यक रूपमा मानिसहरूको भिडभाड भएको ठाउँमा नजाने

मोड्युल १२

किशोरावस्था

- सामान्यतया १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका केटाकेटीलाई किशोरकिशोरी भनिन्छ। यस बेला उनीहरूमा शारीरिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू हुन्छन्। शारीरिक तथा बौद्धिक रूपमा परिपक्व हुन्छन्।
- किशोरावस्थामा केटीमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू : महिनावारी सुरु हुनु, स्तनको विकास हुनु, काखीमुनि गुप्ताङ्गमा जनेन्द्रियवरिपरि रौं आउनु, आवाज सुरिलो र मसिनो हुनु।
- किशोरावस्थामा केटामा हुने परिवर्तनहरू : दाढी, जुङ्गाको रेखी देखा पर्नु, काखीमुनि र गुप्ताङ्गमा जनेन्द्रियवरिपरि रौं आउनु, अण्डकोष र लिङ्ग ठूलो हुनु, आवाज धोदो र मोटो हुनु।
- केटाकेटी दुवैमा हुने भावनात्मक तथा व्यावहारिक परिवर्तन : केटाकेटी एकअर्काप्रति आकर्षित हुनु, मन चञ्चल हुनु, एकलै बस्न मन पराउनु, यौनचाहना बढ्नु, साथीभाइको लहैलहैमा लागी जोखिमपूर्ण काम गर्नु।
- किशोरावस्थामा यौनचाहना हुन सक्छ तर यौन चाहानाभयो भन्दैमा असुरक्षित यौन व्यवहार गर्नु हुँदैन। यौन सम्पर्क सकेसम्म विवाह भएपछि मात्रै आफ्नै श्रीमान् श्रीमतिसँग मात्रै गर्नुपर्दछ। विवाह २० वर्षपछि मात्र गर्नु, पोषणयुक्त आहार खाने, रक्सी, चुरोट तथा लागू औषधको सेवन नगर्ने, तनाव तथा चिन्ता नलिने, महिनावारीको बेलामा सरसफाई, चोटपटकबाट बच्ने।
- अहिले सरकारले कतिपय स्वास्थ्य संस्थाबाट किशोरकिशोरीमैत्री सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ त्यसैले केही समस्या पर्नासाथ सेवा लिन हिचकिचाउनु हुँदैन।



किशोरावस्थामा हुने शारीरिक परिवर्तनहरू



पोसिलो खानेकुरा खाने



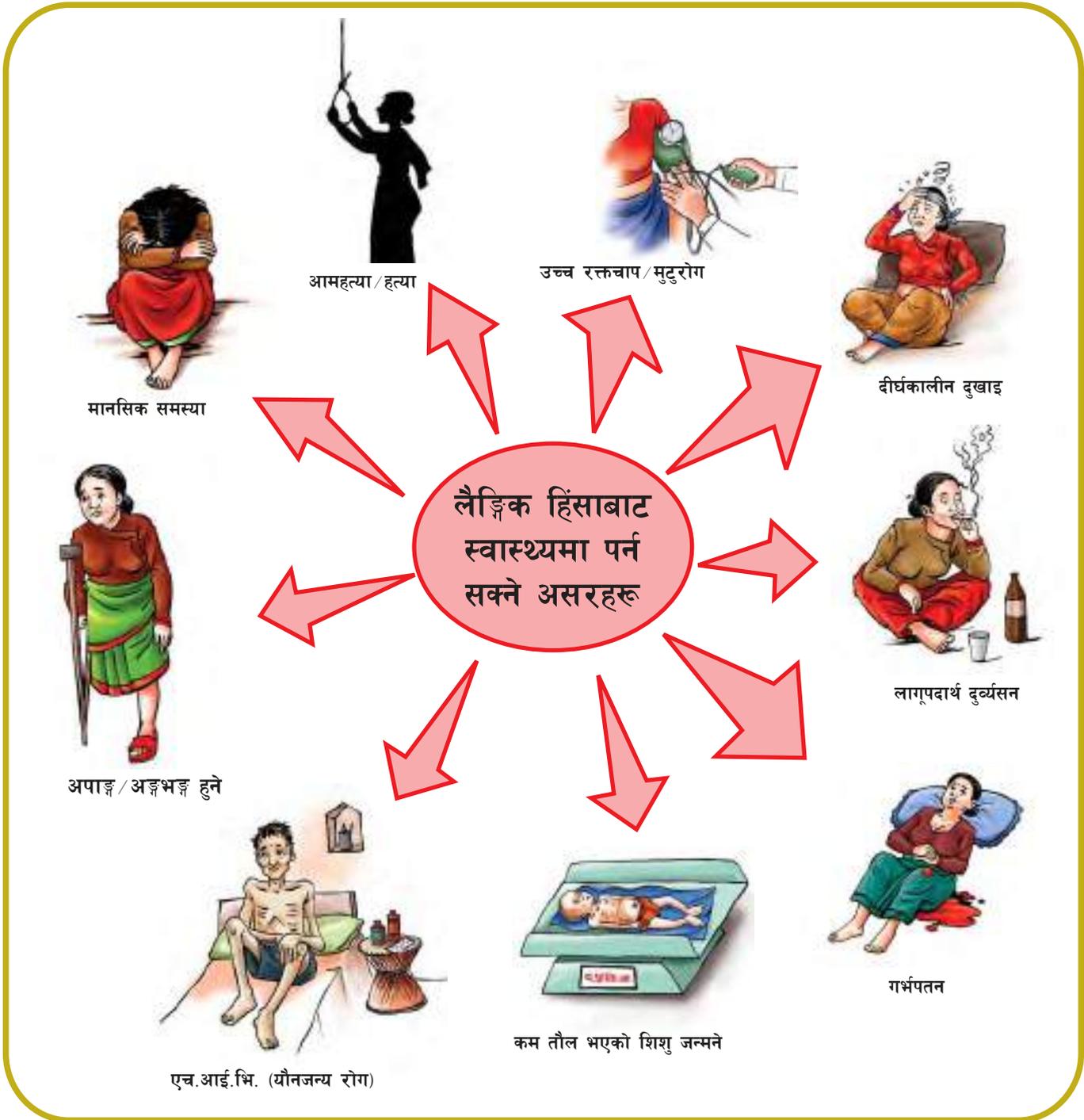
केटाकेटी एक अर्का प्रति आकर्षित हुनु

मोड्युल १३

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । जस्तै : शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, यौनजन्य हिंसा आदि ।
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव परिरहेको हुन्छ । जस्तै : अपाङ्गता/अङ्गभङ्ग हुने, मानसिक समस्या, उच्च रक्तचाप/मुटुरोग, दीर्घकालीन दुःखाइ
- जुनसुकै प्रकारको लैङ्गिक हिंसा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रमा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।





लैङ्गिक हिंसाबाट स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असरहरू

मोड्युल १४

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी महत्वपूर्ण सन्देशहरू

- नेपाल सरकारका सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट पूर्ण गोपनीयताका साथ निःशुल्क सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रदान गरिन्छ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवाको संकेत चिन्ह () भएको स्वास्थ्य संस्थामा मात्रै यो सेवा उपलब्ध हुन्छ।
- औषधीको र उपकरणको प्रयोगबाट सुरक्षित गर्भपतन गरिन्छ (चित्र जस्ताको तस्तै राख्ने)
- गर्भपतन गराएको ८ दिनभित्रै यौनसम्पर्क भएमा महिला फेरि गर्भवती हुन सक्ने भएकोले परिवार नियोजनको भरपर्दो साधन प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- यो सेवापश्चात महिलालाई यदि कुनै जटिलता आएमा सोको उपचार निःशुल्क रूपमा पाउन सकिन्छ।



सुरक्षित गर्भपतन सेवा
उपलब्ध हुने संकेत चिन्ह

परिवार नियोजनका स्थायी तथा अस्थायी साधनहरू

सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने कानुनी अवस्थाहरू

- गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले बाह्र हप्तासम्मको गर्भ।
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ।
- जबर्जस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जिवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ।
- भ्रूणमा कमीकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रूणमा खराबी रहेको, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रूणमा अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको रायबमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ।



स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउने

मोड्युल १५

शीर्षक : पाठेघर खस्ने (आड खस्ने समस्या) र प्रसव (सुत्केरी) फिस्टुला

- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने, धेरै बच्चा जन्माउने, दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी नगराउने, बच्चा जन्मिएपछि पर्याप्त आराम नगर्ने, धेरै गरुङ्गो भारी बोक्ने जस्ता कारणले पाठेघर खस्दछ।
- तल्लो पेट र योनिमार्गमा गरुङ्गो र असजिलो महसुस हुने, योनिमार्गबाट केही निस्केको जस्तो लाग्ने, यौनसम्पर्क गर्दा अप्ठ्यारो हुने र दुख्ने, छिनछिनमा पिसाब लाग्ने र पिसाब नरित्तिएको जस्तो हुने पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू हुन्।
- पाठेघर खस्ने समस्याबाट बच्न बालविवाह गर्नु हुँदैन, २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नुपर्दछ, स्वास्थ्य संस्थामा गई दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट मात्र सुत्केरी गराउनुपर्दछ।
- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने, लामो सुत्केरी व्यथा हुने, धेरै बच्चा जन्माउने, दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी नगराउने जस्ता कारणले प्रसव फिस्टुलाको समस्या हुन सक्छ।
- योनी बाट निरन्तर रूपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने प्रसव फिस्टुलामा देखिने लक्षणहरू हुन्।
- प्रसव फिस्टुलाको समस्याबाट बच्न सानो उमेरमा बच्चा नजन्माउने, धेरै बच्चा नजन्माउने, दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी गराउनुपर्दछ।
- पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुलाको उपचार गर्न सकिन्छ। त्यसैले पाठेघर खस्ने र प्रसव फिस्टुलाको समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह र सेवा लिनुपर्दछ।



बालविवाह नगर्ने



सुत्केरी अवस्थामा गह्रौं भारी नबोक्ने



पाठेघर खस्दा पेट दुखेको



प्रसव फिस्टुलाले गर्दा पिसाब चुहिएको

मोड्युल १६

मानसिक स्वास्थ्य

- प्रायः जसो धेरै रिसाई रहने वा धेरै चिन्तित रहने, निदाउन गाह्रो हुने वा खाना अरूची हुने, पहिले रमाईलो मान्ने क्रियाकलापमा रूची घट्ने, एकलै बस्न रूचाउन, कमजोरी वा शक्तिहीन भएको महशुस गर्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुँदाका लक्षणहरू हुन् ।
- पर्याप्त सुत्ने, सबल पक्षमा केन्द्रित हुने, शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने, आफूलाई खुसी लाग्ने अर्थात मनपर्ने कुरा गर्ने, आफूलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नाले तनाव वा टेन्सनलाई सामना गर्न सकिन्छ ।
- गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूको मानसिक स्थितीमा उतारचढाव आउने, चिन्ता बढ्ने, उदास हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, अनि खान मन नलाग्ने, निदाउन गाह्रो हुने जस्ता विभिन्न मानसिक समस्याहरू अनुभव गर्न सक्छन् ।
- यस्तो बेलामा जति नै गाह्रो भए पनि जीवनमा सकारात्मक कुरा गर्ने, पर्याप्त आराम गर्ने, आफ्ना भावनाहरू श्रीमान्, अन्य आमाहरू, साथी तथा नातेदारलाई खुला रूपमा भन्ने जस्ता उपाय सहयोगी हुन सक्छन् ।
- छाररोग लागेपछि लुकाउन हुन्न । छाररोग लागेको व्यक्तिलाई खतरायुक्त काममा नलगाउने र नियमित औषधी सेवन गर्न सम्बन्धित व्यक्ति र परिवारलाई जानकारी दिनुपर्छ ।
- विकृत तनाव ठूलो समस्या होइन । विकृत तनाव देखिएमा आत्तिने वा अत्याउने काम नगरी शान्तिपूर्ण तरिकाले परामर्श गर्ने ।



अनावश्यक तनाव नलिने साथै सकेसम्म एकलै नबस्ने ।



नियमित योग गर्ने तथा व्यायाम



ध्यान गर्ने

मोड्युल १७

जेष्ठ नागरिक (वृद्धावस्था) को स्वास्थ्य

- वृद्धावस्थामा मुटुरोग, क्यान्सर, दीर्घश्वासप्रस्वास रोग, मधुमेहजस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन्छन् । यीवाहेक हाडजोर्नी, बिसर्ने रोग, मानसिक समस्याजस्ता स्वास्थ्य समस्या पनि देखिन्छ र देख्न सुन्न कम हुने लगायत शारीरिक क्षमतामा ह्रास आउँछ ।
- बेलाबेलामा जाँच गराई समयमै रोगको निदान गरी उपचार गर्नुपर्दछ ।
- जेष्ठ नागरिकमा शारीरिक, आर्थिक, मानसिक, यौन तथा बेवास्ता वा हेलाजस्ता दुर्व्यवहार अनि विभेद हुन्छन् ।
- जेष्ठ नागरिकलाई सामान्य तथा आपत्कालीन अवस्थामा विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ ।
- जेष्ठ नागरिकको भत्ता लगायत स्वास्थ्य सेवा सहूलियतका लागि नेपाल सरकारले विशेष व्यवस्था गरेको छ ।
- स्वस्थ तथा सक्रिय जीवन यापन गर्न आहारविहार, व्यायाम गर्ने अनि अनावश्यक रूपमा टेन्सन नलिने गर्नुपर्दछ ।
- स्वास्थ्य समस्या भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।



वृद्धावस्था र स्वास्थ्य



४/२८८-समता भवन, धोबीघाट, ललितपुर
पो. बक्स नं : १६६१
फोन नं.: ०१-५५२२८००
काठमाडौं, नेपाल