आशायें

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, जिला आशा संसाधन केन्द्र एवं स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर,
ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

अक्टूबर - दिसम्बर 2012, अंक 17 1

J)katyh % izLrqr vad fnYyh esa fnlEcj 2012 ?kVuk dh cgknqj ;q

सम्पादकीय

प्रिय पाठकों,

पिछले अंक पर उत्साह वर्धन के लिए धन्यवाद । नवजात शिशु स्वास्थ्य की देखभाल पर आशाओं के लिए अनिवार्य पोषण पर दी गयी जानकारियाँ शरद ऋतु के आगमन के साथ आपको समयोचित लगीं और ज्यादातर आशाएं अपने कार्य के दौरान उसका लाभ भी उठा पा रही हैं ।

इसी सन्दर्भ में पुनः यह ध्यान दिलाना है कि कौशलों का विकास सीमित समयावधि का अभ्यास मात्र ही नहीं है बल्कि यह एक सतक प्रक्रिया है और इसको जारी रखना चाहिए ।राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत आशा कार्यक्रम के लिए विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण का आयोजन होता है । इन प्रशिक्षणों को प्रदेश स्तर पर निदेशालय चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड द्वारा राज्य आशा संसाधन केन्द्र के माध्यम से भलीभांति आयोजित किया जाता है ।जिला स्तर पर राज्य आशा संसाधन केन्द्र जिला आशा संसाधन केन्द्रों के समन्वय एवं प्रतिभागिता द्वारा प्रदेश स्तर पर संचालित कर रहे हैं जिसका आशाओं के लिए सर्वाधिक महत्व है ।

सभी आशा सेविकाओं को प्रशिक्षणों का भरपूर लाभ उठाने का प्रयास करना चाहिए । इससे न केवल आशाओं के ज्ञान और कौशल में ही वृद्धि होगी बल्कि उनके व्यक्तित्व एवं तकनीकी क्षमता में भी प्रबल विकास होगा । इससे आशा सेविकाओं को कार्य करने में आ रही कठिनाइयों को हल करने में सहायता मिलेगी एवं सामुदायिक गतिशीलता और परामर्श का कार्य भी वे और अधिक प्रभावी तरीके से कर पायेंगी ।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ !

विवेक आनन्द
क्षेत्रीय कार्यक्रम अधिकारी
राज्य आशा संसाधन केन्द्र,
आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी.

मुख्य आकर्षण

- सम्पादकीय 1
- हमारी आवाज..... 2
- गढ़वाली गीत..... 2
- हमारी आवाज..... 3
- हमारी गतिविधियाँ..... 4
- आशा सेविका कार्य हेतु दृष्टिकोण निर्माण में सहायक..... 5
- न्यूज गैलरी..... 6

आशा के मजबूत इरादों ने नवजात कन्या को जीवनदान दिया

मेरा नाम पूनम बडोनी है (ग्राम बड्यूंण, ब्लॉक यमकेश्वर, जिला पौड़ी गढ़वाल) मैं सन 2006 से आशा कार्यकत्री के रूप में कार्य कर रही हूँ । मैं आपसे एक घटना का अनुभव कहना चाहती हूं जिससे कि लड़का - लड़की के अन्तर का भाव एवं व्यवहार पता चले और आशा होने के नाते कैसे इन विरोधाभासों से निपटा जाय - यह हमको सोचना है !

यह बात दिनांक 3-3-2012 समय रात लगभग 10 बजे की है । मेरे गांव में एक प्रसव हुआ जिसके कि पहले से चार बच्चे - तीन लड़कियां और एक लड़का था तथा प्रसव के दौरान उसने चौथी लड़की को जन्म दिया । प्रसव के तुरन्त बाद उस महिला के ससुराल वाले नवजात लड़की को बिना किसी वस्त्र के निर्ममता से जमीन पर लेटा कर चले गये क्यों कि उनको लड़के की आस थी । चूंकि उस समय मैं वहां उपस्थित थी यह सब देख मैंने उस महिला से नवजात लड़की के प्रति इस तरह की लापरवाही का कारण पूछा। तब उस महिला ने बताया कि उसके ससुराल वाले उससे लड़ाई करेंगे कि उसने चौथी लड़की को जन्म दिया है, इसलिए न तो ससुराल ने मां को खाने के लिए ही कुछ दिया और न ही बच्चे को लपेटने के लिए वस्त्र आदि। आगे उसने बताया कि इस वजह से वह उसे मारना चाहती हैं ।यह देखकर मैं दंग रह गयी लेकिन तुरंत ही हिम्मत से मैंने महिला को समझाया कि बच्ची को मारने के बारे में बिलकुल न सोचे और उसे प्रोत्साहित किया कि इसकी ठीक से देखभाल करनी है । मैंने उसको आश्वस्त किया कि नवजात लड़की की मां होने के नाते इस विषय में उसको अपने ससुराल वालों जैसा नहीं सोचना चाहिए ।उस महिला को स्तनपान के लिए तुरंत राजी किया और बच्चे के गरमायी के लिए व्यवस्था की तब वह महिला खुश हुई और उसने बराबर शिशु कन्या का स्तनपान कराने का वचन दिया ।

अगले कुछ दिनों में उस महिला से पुनः मिलने के दौरान मालूम पड़ा कि उसके ससुराल वाले उसके साथ लड़ाई कर रहे थे और उसको खाने को नहीं दे रहे थे । मैंने उनको समझाया और कड़ाई से कहा कि अगर जच्चा -बच्चा को कुछ भी होगा तो मैं सबको पकड़वा दूंगी ।

इस तरह के प्रयासों के बाद धीरे -धीरे परिस्थितियां सामान्य हुई और उस महिला को साहस मिला । आज मां तथा बच्ची दोनों खुशी से जी रहे हैं ।

प्रस्तुति

पूनम देवी
आशा कार्यकत्री
ग्राम- बड्यूण, ब्लॉक- यमकेश्वर, पौड़ी गढ़वाल

''जनम देई तू मांजी,.....''

(भ्रूण हत्या पर आधारित गढ़वाली गीत)

जनम देई तू मांजी, बाबा कू बोली मैं मारी ना ढोल्या।
जनम देई तू मांजी, बाबा कू बोली मैं मारी ना ढोल्या।।

इन्दिरा गांधी जन मी बणलू, गांधी जी का जन बोल बोललू।
करी करम इतग तू मां, बाबा कू बोली मैं मारी ना ढोल्या।।

बरखा बत्वाप्यूं मा रखाणि बग्वाप्यूं मा, मेड बणलू तेरू सारू बणलू।।
करी करम इतग तू मां, बाबा कू बोली मैं मारी ना ढोल्या।।

दुनियां मा कतग लोगछन इन, मोल नी जाणदा।
बेटी ते मारदा पाप तू कैरी ना मांजी।।

करी करम इतग तू मां, बाबा कू बोली मैं मारी ना ढोल्या।।

गीतकार
आरती गुसांई
आशा कार्यकत्री ग्राम बावई,
विकासखण्ड-अगस्त्यमुनि
जनपद-रूद्रप्रयाग।

.....''मानव सेवा ही सच्ची सेवा है, मानव सेवा ही पूजा है''.....

मेरा नाम देवयन्ती थपलियाल पत्नी दिनेश प्रसाद थपलियाल, ग्राम बनियाड़ी विकासखण्ड अगस्त्यमुनि, जनपद रूद्रप्रयाग है। मेरी उम्र 32 वर्ष है, मैंने स्नातक तक की पढाई की है। मैं पिछले 02 वर्षों से आशा फैसिलिटेटर के पद पर कार्यरत हूँ। मेरे क्षेत्र के अन्तर्गत 20 आशायें हैं। 2006 में मेरा चयन आशा कार्यकत्री के रूप में हुआ था। 05 वर्ष तक आशा पद पर कार्य करने के पश्चात मेरा चयन आशा फैसिलिटेटर के पद पर हुआ। समाज सेवा में मेरी विशेष रूचि है। मैं वर्तमान में अपने गांव की महिला मंगल दल की अध्यक्ष भी हूँ, इसलिए हमेशा समाज के प्रति समर्पित रहती हूँ, मुझे मेरे पति का विशेष सहयोग मिलता है। और अपने पति के सहयोग एवं प्रेरणा से ही सामाजिक क्षेत्र में मैं कार्य कर पाती हूँ। आशा के पद पर कार्य करके अपने कार्यों से मैंने समाज में अच्छी पहचान पाई। आशा कार्यकाल के दौरान मेरे क्षेत्र में समस्त प्रसव संस्थागत होते थे। मैंने आशा कार्यकाल में आशा के समस्त कार्यों का निर्वहन सच्ची निष्ठा के साथ किया, और यह एक अपने में रिकार्ड है कि प्रसव के दौरान न ही कोई मातृ मृत्यु हुई और न ही कोई शिशु मृत्यु। मैं अपने क्षेत्र में बराबर सम्पर्क बनाकर रहती थी, लोग स्वास्थ्य के क्षेत्र में मेरी राय पहले भी लेते थे और आज भी लेते हैं। मुझे 24 घण्टों में कभी भी मरीज को लेकर अस्पताल जाना पड़ता था तो मैं जाती थी। आशा कार्यकत्री के पद पर मेरे द्वारा प्रमुख कार्य निम्न प्रकार से हैं:–

01– ए0एन0सी0 पंजीकरण– 205

02– संस्थागत प्रसव– 170

03– पुरूष नसबंदी–01

04– महिला नसबंदी–65

05– सम्पूर्ण टीकाकरण– 256

06– डॉट्स – 04

07– दवाई वितरण– 355

यहां की भौगोलिक परिस्थितियां अच्छी नहीं हैं कभी कभी तो जान हथेली पर रख कर भी मरीजों को अस्पताल पंहुचाना पड़ता है। 09 जनवरी 2012 की बात है मेरा चयन आशा फैसिलिटेटर के पद पर हो चुका था, मेरे गांव के तीन लोग थे जिन्हें मैं जिला अस्पताल रूद्रप्रयाग बस में ले जा रही थी कि ऊपर से पत्थर गिरा और गाड़ी का कांच टूटकर मेरे चेहरे पर घुस गया, पांच टांके लगे पर तब भी मैं अपने कर्तव्य से पीछे नहीं हटी। मेरे आदर्श मेरे पापा हैं वे हमेशा कहते थे ''मानव सेवा ही सच्ची सेवा है, मानव सेवा ही पूजा है'' और मैं भी यही मानती हूँ। इसलिए किसी का दुःख मैं नहीं देख पाती और जितना भी मुझसे हो सकता है मैं हर किसी की मदद के लिए तैयार रहती हूँ। मैं आशा फैसिलिटेटर होने के नाते यही प्रयास करती हूँ कि मेरे क्षेत्र के अन्तर्गत जितनी भी आशायें हैं वे अपने कार्यों के प्रति समर्पित रहें। हमारा और आशाओं का प्रशिक्षण गोमती प्रयाग जन कल्याण परिषद, जिला आशा संसाधन केन्द्र जनपद रूद्रप्रयाग द्वारा दिया जाता है, जो कि प्रशंसनीय है। उनके द्वारा अच्छे प्रशिक्षण का ही प्रतिफल है कि यहां पर आशायें अच्छा कार्य कर रही हैं, जिसके परिणामस्वरूप जनपद रूद्रप्रयाग में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर के आंकड़ों में अपेक्षाकृत सुधार पाया गया। अन्त में मेरा स्वास्थ्य विभाग से यही अनुरोध है कि समय–समय पर प्रशिक्षण के माध्यम से आशा व आशा फैसिलिटेटर को प्रशिक्षित कर और अधिक कार्य कुशल बनाया जाय।

धन्यवाद!

प्रस्तुति
देवयन्ती थपलियाल
आशा फैसिलिटेटर, विकासखण्ड-अगस्त्यमुनि
जनपद रूद्रप्रयाग

क्षमता विकास कार्यक्रम एक नजर.....

आशा फैसिलिटेटर के लिए सहयोगी मार्गदर्शन एवं संबंधित कौशलों पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण

आशा कार्यक्रम के अनुसार आशा फैसिलिटेटर (आशा सहयोगी) ही वह कार्यकर्ता हैं जो सामुदायिक स्तर पर आशाओं से प्रत्यक्ष एवं त्वरित सम्पर्क में रहती हैं। आशा सहयोगी ही समय - समय पर आशा सेविकाओं की समस्याओं का उचित निवारण कर, तकनीकी जानकारी प्रदान कर, प्रोत्साहित करके न केवल उनके कौशल संवर्धन में निरंतर सहयोग करती हैं बल्कि क्षेत्रीय स्तर पर लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने में भी उनकी मदद करते हैं।

आशा सेविकाओं के कार्य निष्पादन की गुणवत्ता की जिम्मेदारी काफी हद तक आशा सहयोगी पर ही निर्भर करती है। कार्यक्रम के ढांचे में आशा सहयोगियों की प्रभावी भूमिका को दृष्टिगत कर आशा सहयोगियों के लिए भी क्षमता विकास एवं कौशल संबधी प्रयास स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति, उत्तराखण्ड (UKHFWS) द्वारा निरंतर आयोजित हो रहे हैं। इसी श्रंखला में ''आशा सहयोगी के लिए सहयोगी मार्गदर्शन एवं संबधी कौशलों'' पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम राज्य आशा संसाधन केन्द्र (ग्राम्य विकास संस्थान, एच.आई.एच.टी) द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति, उत्तराखण्ड के संयुक्त तत्वाधान में 3 नवम्बर से 21नवम्बर 2012 तक पांच समूहों में ग्राम्य विकास संस्थान,एच.आई.एच.टी. में आयोजित कराया गया। इस कार्यक्रम में उत्तराखण्ड के 13 जिला आशा संसाधन केन्द्र के कम्युनिटी मोबिलाइजर, ब्लॉक

कॉ-अर्डिनेटर ने दो दिवसीय तथा उपमुख्य चिकित्साधिकारी, चिकित्साधिकारियों,जिला परियोजना प्रबन्धकों और ए.एन.एम.ट्रेनिंग सेंटर के प्रशिक्षकों ने एक दिवसीय प्रशिक्षण में भाग लिया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए मुख्य प्रशिक्षक डॉ. सरोज नैथानी (अपर निर्देशक, राष्ट्रीय कार्यक्रम) एवं डॉ. वी.डी. सेमवाल (परियोजना प्रबन्धक, राज्य आशा संसाधन केन्द्र) ने सराहनीय योगदान किया।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य था चुने हुए मास्टर प्रशिक्षकों को आशा फैसिलिटेटर के लिए सहयोगी मार्गदर्शन और कौशल संवर्धन की विषय वस्तु पर जानकारी देकर मास्टर प्रशिक्षकों की क्षमता विकास करना ताकि भविष्य में वे अपने -अपने जिला आशा संसाधनों केन्द्रों पर आशा फैसिलिटेटरों के लिए सहयोगी मार्गदर्शन पर उनके कौशल संवर्धन पर प्रशिक्षण दे सकें।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में आशा सेविकाओं हेतु उपलब्ध स्थानीय सहयोगी ढांचे, संसाधनों तथा कार्यर्ताओं/ कार्मिकों की

व्यवस्था पर जानकारी देने के साथ - साथ कहां पर और कैसे उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने में प्रयोग किया जा सकता है के बारे में जानकारी दी गयी।

इसके अलावा आशा सहयोगी की भूमिका और जिम्मेदारियों पर पारस्परिक चर्चा हुई। सहयोगी मार्गदर्शन की विषय वस्तु को स्पष्ट करने के साथ-साथ इसके लिए जरूरी कौशलों पर विस्तार से प्रशिक्षण हुआ। इसमें सत्रों के माध्यम से आशा सहयोगियों के लिए सहयोगी मार्गदर्शन के लिए उपलब्ध जांच सूची, रिपोर्टिंग प्रपत्रों, अभिलेखों के रखरखाव एवं स्वास्थ्य एम. आई. एस. के अनुसार कार्य को सुगम एवं सुचारू रूप से क्रियान्वित करने की जानकारी दी गयी।

इस पूरे प्रशिक्षण को सहभागिता शिक्षण की विभिन्न गतिविधियों जैसे - ब्रेन स्टोर्मिंग, माइंड मैपिंग, समूह अभ्यास एवं परिचर्चा आदि के द्वारा संचालित किया गया।

महिला स्वास्थ्य से संबधित महत्वपूर्ण पहलू - प्रजनन स्वास्थ्य

आशाओं के तकनीकी ज्ञान एवं कौशल संवर्धन के लिए समय - समय पर प्रशिक्षण आयोजित किये जाते हैं।सामान्यतया प्रशिक्षण कार्यक्रम मूलभूत जानकारी देने में सफल रहते हैं फिर भी समुदाय में काम करने के दौरान कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है जिसमें कुछ स्वास्थ्य पर तकनीकी जानकारी से भी संबंधित होती हैं । विशेष रूप से मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के सन्दर्भ में ये आवश्यकता महसूस की गयी है कि प्रजनन स्वास्थ्य की दिशा में व्यापक दृष्टि निर्माण होना अति आवश्यक है । इस अवधारणा को ध्यान में रखते हुए महिला स्वास्थ्य से संबधित एक महत्वपूर्ण पहलू- प्रजनन स्वास्थ्य पर आशाओं के लिए सामग्री प्रस्तुत की जा रही है । उम्मीद है ये जानकारी आशा सेविकाओं द्वारा समुचित महिला स्वास्थ्य सेवाओं के लिए उनके दृष्टिकोण को विकसित करने में और स्वास्थ्य सेवाओं को सही दिशा में ले जाने में मदद करेगी ।

प्रमुख बिन्दु

- एक महिला के स्वास्थ्य स्तर के बारे में अगर व्यवहारिक एवं समुचित पर्यवेक्षण करना हो तो वह उसके स्वयं के नवजात शिशु होने पर उस समय के स्वास्थ्य स्तर में ही दिखायी दे जाता है । यहां पर यह देखना जरूरी है कि नवजात शिशु होने के नाते उसका स्वास्थ्य स्तर का निर्धारण स्वयं उसकी मां के गर्भधारण, गर्भावस्था और प्रसव बाद के समय के स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करता है ।
- इस प्रक्रिया के अनुसार तीन ऐसे महत्वपूर्ण चरण हैं जहां महिला स्वास्थ्य के दीर्घ कालीन सकारात्मक परिणामों के लिए समुचित स्वास्थ्य सेवाओं, परामर्श एवं सही देखभाल की अत्यधिक जरूरत है । इस आवश्यकता के लिए महज व्यक्तिगत एवं पारिवारिक मदद ही पर्याप्त न हो बल्कि हो सकता है संस्थागत मदद और सामुदायिक हस्तक्षेप की भी अतिरिक्त आवश्यकता हो और उनकी व्यवस्था करना अनिवार्य हो जाय । ये चरण हैं :-
  - नवजात जन्म के समय
  - किशोरावस्था के दौरान
  - प्रजनन एवं मातृत्व अवस्था के दौरान
- यद्यपि जीवन की प्रत्येक अवस्था में महिला स्वास्थ्य देखभाल की कुछ विषेश आवश्यकताएं हैं परंतु जब इनको सम्पूर्ण जीवन क्रम के सन्दर्भ में देखते हैं तो स्वास्थ्य सेवाओं और देखभाल का एक संचयी प्रभाव स्पष्ट रूप से क्षेत्र - विषेशकर महिला स्वास्थ्य सूचकों में दिखायी दे जाता है ।

प्रत्येक अवस्था में मिलने वाले स्वास्थ्य एवं पोषण की सेवाओं का और इससे जुड़े अन्य कारकों जैसे समय -समय पर दिया गया परामर्श, चिकित्सा उपचार एवं औषधियां तथा इनकी गुणवत्ता भविष्य में स्वास्थ्य स्तर के निर्धारण की तरफ महत्वपूर्ण रूप से इंगित करते हैं ।

- महिला स्वास्थ्य में प्रजनन स्वास्थ्य की इस विशिष्टता के कारण इसको गम्भीरता से लिया जाना चाहिए, इसका व्यापक प्रचार प्रसार होना चाहिए और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जरूरत हर हाल में सामाजिक, चिकित्सीय हस्तक्षेप, संसाधनों एवं प्रक्रियाओं द्वारा पूरी की जानी चाहिए ।

मानव जीवन चक्र खासतौर से महिलाओं के जीवन चक्र के विभिन्न महत्वपूर्ण चरणों में यदि इन

आवश्यकताओं को ठीक से समझा जाता है और उनका समुचित निदान होता है तो यह शिशु एवं मातृत्व स्वास्थ्य की बेहत्तरी के लिए बहुत ही उपयोगी होगा ।

प्रस्तुति
विवेक आनन्द
क्षेत्रीय कार्यक्रम अधिकारी
राज्य आशा संसाधन केन्द्र,
आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी.

हमें याद रखें हम कुछ खास हैं

7 अप्रैल — विश्व स्वास्थ्य दिवस

5 जून — विश्व पर्यावरण दिवस

31 मई — तम्बाकू निषेध दिवस

14 जून — विश्व रक्तदाता दिवस

11 जुलाई — विश्व जनसंख्या दिवस

आशायें इन दिवसों को अवश्य मनायें

न्यूज गैलरी

घटा लिंगानुपात, दसवें पायदान पर पिथौरागढ़

जिले में एक हजार पुरुषों की तुलना में मात्र 812 महिलाएं

पल्स पोलियो जागरूकता रैली निकाली

विशेषज्ञों ने दिए सूचना प्रबंधन व सुपरविजन के टिप्स

आशा कार्यकत्रियों को दिए टिप्स

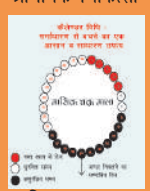
आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें — स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)

आओ जाने और समझें

प्राथमिक चिकित्सा

दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

स्वास्थ्य शिक्षा गाईड


मासिक चक्र माला

स्वास्थ्य एवं पोषण

ग्राम्य विकास संस्थान
हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎ 0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: rdi@hihtindia.org

''परमात्मा उनकी मदद करता है जो दूसरों की मदद करते है''-स्वामी विवेकानन्द