“आपणों स्वास्थ्य, आपणों हाथ”

# मॉड्यूलः 2

# समुदाय स्तर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के द्वारा प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

# समुदाय स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

## भूमिका

इस मॉड्यूल के माध्यम से हम, विस्तार से यह जानेगें कि व्यक्ति, परिवार तथा समाज के समस्त सदस्यों का स्वास्थ्य कई महत्वपूर्ण घटकों से मिलकर बनता है। इन सभी घटकों में से स्वच्छ पानी, संतुलित पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम, व्यक्तिगत तथा वातावरण की स्वच्छता तथा शुद्व हवा महत्वपूर्ण है। इस मॉड्यूल के माध्यम से, हम यह भी समझ बनायेगें कि स्वास्थ्य व्यक्तिगत व्यवहारों, परिवारिक आदतों तथा सामाजिक नियमों (आस्थाओं / Norms) पर निर्भर करता है। इन सामाजिक नियमों के माध्यम से किस प्रकार से **स्वस्थ्य व्यक्ति, स्वस्थ परिवार तथा स्वस्थ समाज** का निर्माण किया जा सकता है। इसी अवधारणा को साकार करने के लिए समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित कर जागरूक किया जाना आवश्यक है। इस मॉड्यूल के अंत तक प्रतिभागी यह सक्षम होगें कि स्वास्थ्य क्या है, और स्वस्थ रहने के महत्वपूर्ण कारक (घटक) को जानते हुए समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी की समझ विकसित कर एक स्वस्थ परिवार तथा समाज का निर्माण करने में अपना सहयोग दे पायेंगें।

## सत्र की कुल अवधि

तीन घंटा

## प्रतिभागियों की संख्या

एक बैच में 25 से 30 प्रतिभागी

## फेसिलिटेटर की संख्या

कम से कम 2 फेसिलिटेटर

## फेसिलिटेटर के लिए सुझाव

- प्रशिक्षण के लिए उचित प्रशिक्षण स्थल जैसे ग्राम पंचायत भवन, सामुदायिक भवन, स्वास्थ्य केंद्र आदि का चयन करें।
- यह पहले ही सुनिश्चित कर लें कि प्रशिक्षण के लिए आवश्यक प्रशिक्षण सामग्री (मॉड्यूल की प्रति, पिक्चर प्रिंट आउट, पेन, कुछ खाली पेपर) उपलब्ध हो।
- प्रतिभागियों के बैठने के लिए कुर्सी या दरी तथा पीने के पानी की व्यवस्था होना सुनिश्चित करें।
- प्रशिक्षण के दौरान मोबाइल फोन को साइलेंट मोड या स्विच ऑफ करने के लिए सभी प्रतिभागियों को प्रेरित कर सामूहिक नियम बनायें।
- सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाये रखें।
- सभी प्रतिभागियों के विचारों का सम्मान करें और अपने विचारों को रखने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रतिभागियों को प्रेरित करें कि वे प्रत्येक सत्र की गतिविधि के अंत में ताली बजाऐं, जिससे उन्हे एक दूसरे को प्रोत्साहित करने में मदद मिलेगी।

## सत्र 1: प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

## गतिविधि का विवरण

| गतिविधि | समय |
|---|---|
| स्वागत एवं परिचय | 15 मिनट |
| स्वास्थ्य की परिभाषा | 15 मिनट |
| स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक | 30 मिनट |
| चिकित्सा स्वास्थ्य तथा जनस्वास्थ्य में अंतर | 15 मिनट |
| स्वास्थ्य देखभाल के स्तर | 15 मिनट |
| प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के स्तम्भ | 20 मिनट |
| प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए रणनीतियां | 30 मिनट |
| प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के आवश्यक घटक | 15 मिनट |
| सत्र का समापन | 15 मिनट |

## गतिविधि 1: स्वागत एवं परिचय (समय 15 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों में आपसी मेलजोल बढ़ाना तथा आपसी संवाद के माध्यम से वार्तालाप को प्रभावी बनाना।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

- प्रतिभागियों को अपना परिचय दें और आज आयोजित होने वाली चर्चा में सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें।
- यदि सम्भव हो तो, प्रतिभागियों को खड़े होने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों से कहें कि उन्हें अपना नाम, निवास स्थान तथा व्यवसाय बतायें और जीवन का ऐसा कार्य बताने को कहें, जिसे उसने स्वयं या समाज के लिए किया हो, जिससे उसे सुखद अनुभूति होती हो और किये गये कार्य पर गर्व हो।
- प्रतिभागियों को सोचने के लिए कम से कम 01 मिनट का समय दें जिससे उनके द्वारा किये गये कार्य को याद करके सांझा कर सके।
- इसके बाद सभी प्रतिभागियों से कहें कि सभी के समक्ष वह अपना परिचय दें और किये गये कार्य के बारें में भी बतायें।
- प्रत्येक प्रतिभागी के परिचय देने के बाद ताली बजाएँ ताकि प्रतिभागियों में उत्साह बना रहे।

नोट– फेसिलिटेटर प्रत्येक व्यक्ति के नाम को फ्लिप पेपर तथा सांझा किये कार्य में जो खूबी निकल कर आए उसे लिखें। इस पूरी गतिविधि के अंत तक प्रतिभागी एक दूसरे

को बेहतर जानने पहचानने का मौका मिलेगा और फेसिलिटेटर भी प्रतिभागियों के साथ और सहज हो सकेगें।

## गतिविधि 2: स्वास्थ्य की परिभाषा (समय 15 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों को यह समझाने का प्रयास किया जावेगा कि स्वस्थ व्यक्ति कौन है और स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है?

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

स्वस्थ व्यक्ति तथा स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से समझाने के लिए एक कहानी का सहारा लेना है। इस कहानी के माध्यम से यह जानने का प्रयास करेंगें कि स्वस्थ्य व्यक्ति कौन है और क्यों है। कहानी के माध्यम से प्रतिभागियों को समझाना आसान होता है। प्रतिभागियों को बिना पढ़े कहानी को रोचक तरीके से सुनाना है। कहानी को सुनाते समय यह याद रहें कि सभी प्रतिभागियों की भागीदारी हो और प्रत्येक प्रतिभागियों से संवाद सम्पर्क बनाये रखें। कहानी सुनाने के बाद विस्तारपूर्वक चर्चा करें। जिससे सभी प्रतिभागियों को स्वास्थ्य के बारें में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त होगी।

एक गांव में मोहन तथा सोहन रहते है। मोहन में किसी प्रकार की बीमारी नही है। वह समय समय पर गांव में होने वाले सामाजिक कार्यो में भाग लेता है। उसे किसी भी प्रकार का लालच तथा अहंकार नही है। वह अपने परिवार तथा गांव के अन्य के साथ बहुत खुशी पूर्वक रहता है। सोहन में भी किसी प्रकार की बीमारी नही है। वह अपने परिवार के सदस्यों से अलग रहता है। बातचीत भी नही करता है। यदि कोई सामाजिक कार्य होता है तो उसमें भी भाग नही लेता है। उसे गुस्सा बहुत आता है और अपने पड़ोसियों से ईर्ष्या भी करता है।

चर्चा के बिंदु–

1. क्या आपके आस–पास इस प्रकार के व्यक्ति रहते है?
2. मोहन तथा सोहन में किसका स्वास्थ्य अच्छा है?
3. मोहन तथा सोहन में पूर्णरूप से कौन स्वस्थ है?

फेसिलिटेटर के द्वारा चर्चा के बाद बतायें कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के "शरीर में **रोगों की अनुपस्थिति मात्र** ही पूर्ण स्वास्थ्य नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य तो वह स्थिति होती है, जिसमें व्यक्ति **शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक** रूप से पूर्ण स्वस्थ रहे, सामाजिक और आर्थिक रूप से लाभकारी जीवन जीने की क्षमता शामिल है।

## गतिविधि 3: स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक (समय 30 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों को यह समझाने का प्रयास किया जावेगा कि किस कारण से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। स्वस्थ रहने के लिए सभी व्यक्तियों को क्या सावधानी रखनी चाहिए जिससे समाज का प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रह सके।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फेसिलिटेटर के द्वारा सभी प्रतिभागियों से पूछें कि स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले क्या कारक है। किस कारक से स्वास्थ्य प्रभावित होता है? सभी प्रतिभागियों के द्वारा बताये गये कारकों को एक कागज या ब्लैक बोर्ड पर लिखते जावें। बोर्ड या कागज पर लिखे गये कारकों को बॉक्स में लिखें कारको से मिलान करायें। सभी कारकों पर विस्तारपूर्वक चर्चा करें। कारकों पर चर्चा करते समय यह ध्यान रहे कि सभी कारकों पर प्रतिभागियों की समझ विकसित हो जाए जो अपने क्षेत्र में जाकर इन कारकों पर बात करने में सक्षम हों।

**स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक:** व्यक्तियों के स्वस्थ या अस्वस्थ होने को प्रभावित करने वाले निम्न प्रमुख कारक शामिल है–

- **आय तथा सामाजिक स्थिति–** व्यक्ति के स्वास्थ्य पर उसकी आय तथा सामाजिक स्थिति प्रभाव डालती है।
- **सामाजिक सहायता नेटवर्क–** मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज में रहने के लिए आपसी मेलमिलाप तथा भाईचारे की भावना होनी चाहिए।
- **योग्यता तथा साक्षरता–** प्रत्येक व्यक्ति को शिक्षित होना चाहिए। शिक्षा के अभाव में स्वास्थ्य की देखभाल नही कर पाते है। जानकारी के अभाव में स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।
- **रोजगार / कार्य करने की स्थिति–** स्वास्थ्य रहने के लिए यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हमें किस प्रकार का रोजगार या कार्य करना चाहिए, जिससे स्वस्थ्य रहा जा सके।
- **सामाजिक वातावरण–** हम जिस वातावरण में रहते हैं उसका प्रभाव स्वयं तथा हमारे समाज पर पड़ता है जिससे हम प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित होते है।
- **भौतिक वातावरण–** हमारे स्वास्थ्य पर साफ–सफाई, पानी, पेड़, उद्योग, रोड आदि का प्रभाव पड़ता है। हमें यह यह ध्यान देने की अत्यंत आवश्यकता है कि हमें किस प्रकार के भौतिक वातावरण में रहना चाहिए।
- **व्यक्तिगत स्वास्थ्य अभ्यास–** यदि हमें स्वस्थ्य रहना है तो हमको व्यक्तिगत स्वास्थ्य का ध्यान रखना आवश्यक है। जिसमें नियमित रूप से स्नान करना, शारीरिक अंगों की साफ–सफाई, स्वच्छ खान–पान आदि शामिल है।
- **स्वस्थ बाल विकास–** खान–पान, उम्र के अनुसार टीकाकरण, साफ–सफाई, घर का माहौल, समय–समय पर स्वास्थ्य जांच आदि बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सहायक होते है। इसलिए प्रत्येक बच्चे का बाल्यकाल के दौरान स्वास्थ्य का ध्यान रखना अति–आवश्यक होता है।

- **आनुवंसिकी–** स्वास्थ्य पर आनुवंसिकी लक्षणों का भी प्रभाव पड़ता है। यदि कोई बीमारी आनुवंसिकी है तो हमें प्रारम्भावस्था में ही ध्यान रखना चाहिए जिससे आनुवंसिकी बीमारियों को रोका जा सके।
- **स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं–** समय–समय पर स्वास्थ्य जांच, देखभाल करना आवश्यक होता है। उम्र के अनुसार भी नियमित रूप से चिकित्सक से परामर्श करके स्वास्थ्य देखभाल करनी चाहिए।
- **लैंगिक व्यवहार–** लैंगिक असमानता के कारण स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। जिसमें विशेषरूप से महिलाएं प्रभावित होती है। महिलाओं के खान–पान, स्वास्थ्य सेवाएं, समाज में महिलाओं के प्रति व्यवहार आदि में भेदभाव देखने को मिलता है।
- **संस्कृति–** समाज के प्रत्येक समूहों में अलग–अलग रीति–रीवाज होते है। आज के परिदृश्य में कुछ कुरीतियों के कारण स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रही है। यह हमारी संस्कृति का हिस्सा है।

## गतिविधि 4: चिकित्सा देखभाल तथा जनस्वास्थ्य देखभाल में अंतर (समय 15 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों चिकित्सा देखभाल तथा जनस्वास्थ्य देखभाल में क्या अंतर होता है। इन दोनो देखभाल का क्या महत्व होता है।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

चिकित्सा देखभाल तथा जनस्वास्थ्य देखभाल को समझने के लिए सभी प्रतिभागियों को एक केस स्टडी सुनाए। केस स्टडी सुनाने के बाद सभी प्रतिभागियों से पूछें कि चिकित्सा देखभाल तथा स्वास्थ्य देखभाल का क्या महत्व है। केस स्टडी को सुनाने के दौरान यह ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रतिभागी आपकी बात को समझ रहे हो। यदि किसी प्रतिभागी को समझने में परेशानी आ रही हो तो उसे दुबारा समझायें। सभी प्रतिभागियों पर ध्यान रखने की आवश्यकता है। जिससे सभी प्रतिभागियों में रूचि बनी रहे।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी को सूचना मिली कि रामपुर गांव में दस्त के मरीजों की संख्या में लगातार बड़ोत्तरी हो रही है। जिसमें बच्चे तथा बूढ़े व्यक्ति ज्यादा प्रभावित है। चिकित्सा अधिकारी ने तुरंत एक टीम बनाकर रामपुर गांव में भेजी। टीम ने जाकर मरीजों की जानकारी एकत्रित करके तुरंत उपचार करना प्रारम्भ कर दिया। रोग फैलने का स्रोत पता किया तो पता चला कि पानी की पाइपलाइन टूटी हुई है और वह सीवरेज से होकर जाती है। पीएचईडी विभाग से सम्पर्क करके तुरंत पानी की आपूर्ति को रोक दिया गया और पीने के पानी को टैंकर के द्वारा सप्लाई की गयी। दूसरे दिन से ही मरीजों की संख्या में कमी आने लगी। सभी घरों में ओआरएस के पैकट वितरित किये गये। गम्भीर मरीजों का उपचार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में किया गया।

**चर्चा के बिंदु–**

1. रामपुर गांव में किस कारण से दस्त की बीमारी फैल रही है?
2. बीमारी को रोकने के लिए क्या किया गया?
3. चिकित्सा देखभाल तथा जनस्वास्थ्य देखभाल कहां पर की गयी?
4. गांव स्तर पर फैली बीमारी की रोकथाम में आमजन मानस का क्या योगदान होता है?

**चिकित्सा देखभाल तथा स्वास्थ्य देखभाल में अंतर**

| चिकित्सा देखभाल | स्वास्थ्य देखभाल |
|---|---|
| चिकित्सा देखभाल चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाने वाली व्यक्तिगत सेवा है। जब कोई बीमारी या असामान्यता होती है, तब यह केवल चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाती है। | स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए, स्वास्थ्य की निरंतरता बनाए रखने के लिए, लगातार निगरानी, स्वास्थ्य सेवाओं की निरंतरता बनाये रखने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रोफेशनल के द्वारा किसी व्यक्ति तथा समुदायों को स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान की जाती है। यह एक चिकित्सक और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा सम्पूर्ण समुदाय के लिए प्रदान की जाती है। |

## गतिविधि 5: स्वास्थ्य देखभाल के स्तर (समय 15 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों की समझ विकसित होगी कि स्वास्थ्य देखभाल के कितने स्तर होते है और इन स्तरों का महत्व क्या है।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फेसिलिटेटर के द्वारा स्वास्थ्य देखभाल के स्तरों को विस्तारपूर्वक चर्चा की जानी है जिससे समस्त प्रतिभागियों को यह समझ में आ जावे कि अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए क्या करना चाहिए और किस स्तर पर जाकर स्वास्थ्य देखभाल के लिए जाना चाहिए। स्वास्थ्य देखभाल के स्तरों को समझाने के लिए एक कहानी का सहारा लें ताकि सभी प्रतिभागियों को आसानी से समझाया जा सके। कहानी को सुनाते समय यह ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रतिभागी कहानी को ध्यान तथा रूचिपूर्वक सुन रहे है कि नही। यदि किसी प्रतिभागी को समझने में कठिनाई हो रही हो तो उसे समझाने का प्रयास करें।

रामपुरा गांव में हरकू नाम का व्यक्ति पत्नी तथा दो बच्चों के साथ रहता है। एक दिन हरकू को पैर में चोट लग जाने के कारण, वह अपने काम पर नही जा सका। उसके साथी ने हरकू को फोन करके पूछा कि तुम आज काम पर क्यों नही आये। तो हरकू ने बताया कि मेरे पैर में चोट लग जाने के कारण काम पर नही आ सका। तो उसके साथी ने सलाह दी कि रामपुरा गांव मे ंतो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र है तो वहां जाकर चिकित्सक को दिखाना चाहिए और उपचार करवाना चाहिए।

फिर हरकू ने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर चिकित्सक से उपचार करवाया और वह तीन दिन के अंदर ठीक होकर अपने काम पर जाने लगा।

एक दिन की बात है कि हरकू की पत्नी के सिर में बहुत तेज दर्द हो रहा था। दर्द के कारण हरकू बहुत परेशान था कि इसको दिखाने के लिए कहां ले जाएं। हरकू ने सोचा कि पहले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में दिखाते हैं, वहां पर चिकित्सक बता देगें कि दिखाने के लिए कहां जाना है। तो वह अपनी पत्नी को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर ले गया और वहां पर जाकर चिकित्सक को दिखाया। चिकित्सक ने जांच करने के बाद उसे जिला चिकित्सालय को रेफर कर दिया। जिला चिकित्सालय में विशेषज्ञ चिकित्सक के द्वारा इलाज किया गया है। एक सप्ताह के बाद जिला चिकित्सालय से डिस्चार्ज किया गया और अब वह स्वस्थ है।

हरकू प्रतिदिन सुबह उठकर व्यायाम करता था। अपने खान–पान पर भी ध्यान देता था। धीरे–धीरे अब उसकी उम्र 75 वर्ष हो गयी है। वह ज्यादा मेहनत वाला काम नही करता था। एक दिन अचानक सीने में दर्द उठता है। घर वाले तथा पड़ोसी दौड़कर उसके पास आते है। हरकू बताता है कि मेरे सीने में तेज दर्द हो रहा है। घर वालों ने तुरंत एम्बुलेंस बुलाकर उसे मेडिकल कॉलेज के अस्पताल ले जाते है वहां पर तुरंत एडमिट कर लिया जाता है। विशेषज्ञ चिकित्सकों के द्वारा सम्बंधित जांच तथा उपचार किया जाता है। चिकित्सकों के द्वारा बताया गया है कि इनको हार्ट अटैक हुआ था अब खतरे से बाहर है किसी प्रकार की चिंता करने की आवश्यकता नही है। बहुत जल्दी ठीक हो जायेगें और अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया जावेगा।

चर्चा के बिंदु–

1. चोट लगने पर हरकू का इलाज किस स्तर पर किया गया?
2. हरकू की पत्नी का इलाज किस स्तर पर किया गया?
3. सीने में दर्द होने पर हरकू का इलाज किस स्तर पर किया गया?
4. चोट लगने पर हरकू को अपना इलाज मेडिकल कालेज में करवाने की आवश्यकता थी?

**फेसिलिटेटर के द्वारा स्वास्थ्य देखभाल का स्तर को पूरी तरह से जानकारी प्रदान करें। प्रतिभागियों को कहानी के माध्यम से समझायें कि किस स्तर पर उपचार लेने की आवश्यकता होती है। यह भी स्वयं, परिवार तथा समुदाय को स्वस्थ रखना है तो किन–किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता होती है।**

**स्वास्थ्य देखभाल स्तर पर निम्न जानकारी प्रदान करें–**

- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल
- सेकेंडरी स्वास्थ्य देखभाल
- टर्शरी स्वास्थ्य देखभाल

❖ **प्राथमिक स्वास्थ्य देखभालः**

- यह व्यक्ति तथा स्वास्थ्य केन्द्र के बीच सम्पर्क का प्रथम लेवल है।

- आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदान की जाती है।
- साधारण स्वास्थ्य समस्याओं में से अधिकांश को संतोषजनक से प्रबंधित किया जा सकता है।
- समुदाय के सबसे नजदीक है।
- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के द्वारा उपलब्ध होती है।

❖ **सेकेंडरी स्वास्थ्य देखभालः**
- अधिक जटिल स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार किया जाता है।
- उपचारात्मक सेवाएं शामिल हैं।
- यह सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / उप जिला अस्पताल / जिला अस्पताल के द्वारा उपलब्ध होती है।
- यह प्रथम रेफरल लेवल है।

❖ **टर्शरी स्वास्थ्य देखभालः**
- सुपर स्पेस्लिस्ट देखभाल सेवाएं मिलती है।
- यहां विशेषज्ञों के द्वारा उपचार प्रदान किया जाता है।
- यह प्रशिक्षण कार्यक्रम को उपलब्ध करवाते है।

## गतिविधि 6: प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के स्तम्भ?(समय 20 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्यः

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों को पता चलेगा कि प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के स्तम्भ क्या है और इसमें क्या क्या शामिल होता हैं।

### सत्र का संचालनः

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फेसिलिटेटर को यह पता होना चाहिए कि प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में केवल मरीजों का उपचार या टीकाकरण या बच्चों का टीकाकरण आदि नही है। यह एक लोकाचार है, एक अवधारणा है, जिसे एक प्रणाली के रूप में निर्मित किया गया है। इस अवधारणा के सफल होने के लिए 4 प्रमुख स्तम्भ हैं – 1. सामुदायिक भागीदारी, 2. उपयुक्त तकनीक, 3. अंतरविभागीय समन्वय, 4. समान वितरण। सामुदायिक भागीदारी के बिना प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की कल्पना नही की जा सकती है। समुदाय में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति की जिम्मेंदारी होनी चाहिए। फेसिलिटेटर के द्वारा उपरोक्त चारों प्रमुख सिद्वांतों पर विस्तारपूर्वक चर्चा करनी है। प्रत्येक स्तम्भ को उदाहरण सहित समझायें कि किस प्रकार से प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को प्रमुख स्तम्भों का उपयोग करना है। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए समझ को विकसित करना आवश्यक हैं। फेसिलिटेटर के द्वारा यह सुनिश्चित किया जावे कि प्रत्येक स्तम्भों पर विस्तारपूर्वक चर्चा करें।

फेसिलिटेटर को उपरोक्त 4 स्तम्भ के बारें में पूरी जानकारी होनी चाहिए। चारों स्तम्भों के बारें में पूरी जानकारी होने से प्रतिभागियों को आसानी से समझा पायेगें। अब हम प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के उपरोक्त चारों स्तम्भों के बारें में समझ को विकसित करेंगें।

**प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के 4 प्रमुख स्तम्भ का विवरण निम्नानुसार है–**

**सामुदायिक भागीदारी:**

- सामुदायिक भागीदारी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें समुदाय के लोग शामिल रहते है और अपने स्वास्थ्य के बारें में निर्णय लेने में भाग लेते हैं।
- यह समुदाय के लोगों की स्वास्थ्य देखभाल की जरूरतों को इंगित करने के लिए एक सामाजिक दृष्टिकोण है।
- समुदायिक भागीदारी में समुदाय की स्वास्थ्य आवश्यकताओं की पहचान करने, योजना बनाने, आयोजन करने, निर्णय लेने और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के कार्यान्वयन में समुदाय के व्यक्तियों की भागीदारी शामिल है।
- यह स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की प्रभावी और रणनीतिक योजना और मूल्यांकन भी सुनिश्चित करता है।
- सामुदायिक भागीदारी के अभाव में स्वास्थ्य कार्यक्रम सुचारू रूप से नही चल सकते है और प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल द्वारा सार्वभौमिक उपलब्धि प्राप्त नही की जा सकती है।

**अंतरविभागीय समन्वयः**

- स्वास्थ्य सेवाओं को प्राप्त करने में विभिन्न कार्यो को करने के लिए अंतर–विभागीय समन्वय महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- ब्हेतर स्वास्थ्य सेवाओं को प्राप्त करने के लिए प्रमुख संस्थाओं, निजी क्षेत्रों और सार्वजनिक क्षेत्रों की भागीदारी महत्वपूर्ण है।
- इसमें कृषि, पशुपालन, खाद्य, उद्योग, शिक्षा, आवास, लोक निर्माण, संचार और अन्य सम्बंधित विभागों को सभी के लिए स्वास्थ्य प्राप्त करने में शामिल करने की आवश्यकता है।

**उपयुक्त तकनीकः**

- स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पहुंच में सुधार के लिए उपयुक्त स्वास्थ्य तकनीक का महत्वपूर्ण रणनीति है।
- यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि तकनीक वैज्ञानिक रूप से विश्वसनीय और मान्य, स्थानीय जरूरतों के अनुकूल, समुदाय के व्यक्तियों के लिए स्वीकार्य तथा स्थानीय संसाधनों द्वारा सुलभ और किफायती हो।

**समान वितरणः**

- स्वास्थ्य सेवाएं समुदाय में प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपलब्ध होनी चाहिए और स्वास्थ्य सेवाओं के लिए भुगतान करने की क्षमता पर निर्भर नही होनी चाहिए। वास्तव में, जो भुगतान करने की स्थिति में नही हैं, वे वही हैं जिन्हें स्वास्थ्य देखभाल की सबसे अधिक आवश्यकता है।

## गतिविधि 7: प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए रणनीतियां (समय 30 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को प्रभावी तरीकें से संचालित करने के लिए क्या रणनीतियां हो सकती है। इन रणनीतियों के बारें में चर्चा करके विस्तार से समझ विकसित हो जायेगी।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फेसिलिटेटर के द्वारा सभी प्रतिभागियों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को प्रभावी तरीके से संचालित करने के लिए क्या–क्या रणनीतियां हो सकती है, इसके बारें में विस्तारपूर्वक चर्चा

करनी होगी। जिससे सभी प्रतिभागियों की समझ विकसित हो सके कि प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को प्रभावी तरीके से किस प्रकार रणनीति बनाई जा सकती है।

**प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए रणनीतियां**

- **बुनियादी ढांचा–** स्वास्थ्य सेवाओं के लिए बुनियादी ढांचा का विकास होना चाहिए जैसे साफ पीने योग्य पानी की सप्लाई, स्वच्छता आदि
- **मानव संसाधन–** स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की स्वास्थ्य सम्बंधी तैयारी के लिए मानव संसाधन का विकास होना चाहिए।
- **पारम्परिक चिकित्सा पद्वति–** सकारात्मक सोच के साथ पारम्परिक चिकित्सा पद्वति को प्रोत्साहित करना चाहिए।
- **हेल्थ प्रमोशन तथा बीमारी की रोकथाम–** टीकाकरण, स्वास्थ्य शिक्षा, स्वच्छ पानी आदि, उपचारात्मक तथा पुनर्वास सम्बंधी सेवाओं के द्वारा स्वस्थ व्यक्तियों को बीमारी से बचाने में मदद करता है।
- **स्वास्थ्य सेवाओं के वितरण में समानता–** बिना किसी भेदभाव के सभी व्यक्तियों को समान स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर रूप से मिलनी चाहिए।
- **सामुदायिक भागीदारी–** प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल सम्बंधी आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में समुदाय की भागीदारी होनी चाहिए।
- **विभागीय समन्वय–** स्वास्थ्य सेक्टर के अतिरिक्त अन्य विभाग जैसे शिक्षा, पंचायती राज, महिला एवं बाल विकास, प्रचार–प्रसार विभाग, कृषि विभाग आदि के विभागीय समन्वय से स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओ तथा सम्बंधित उपाय से सामुदायिक विकास किया जा सकता है।
- **रेफरल सिस्टम–** विभिन्न स्वास्थ्य सर्विस डिलेवरी लेवल पर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए टू–वे रेफरल सिस्टम को विकसित होना चाहिए।

## गतिविधि 8: प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के आवश्यक घटक (समय 15 मिनट)

### सत्र का उद्धेश्य:

इस सत्र का उद्देश्य है कि प्रतिभागियों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए किन–किन घटकों पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है जिससे स्वयं, परिवार तथा समाज के प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की जा सकें।

### सत्र का संचालन:

सत्र का संचालन निम्नानुसार करें:

फेसिलिटेटर के द्वारा सभी प्रतिभागियों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए किन–किन घटकों पर अधिक चर्चा करने की आवश्यकता होगी, उन विषयों पर विस्तारपूर्वक से चर्चा करनी होगी।

फेसिलिटेटर के द्वारा प्रत्येक घटक पर प्रत्येक प्रतिभागी से भी पूछें कि इन विषयों पर क्या समझ है। जिससे सभी घटकों पर विस्तारपूर्वक चर्चा करें ताकि प्रतिभागियों में एक समझ विकसित हो सकें।

**प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के आवश्यक घटक**

फेसिलिटेटर के द्वारा प्रतिभागियों को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के आवश्यक घटक के बारें में विस्तार से समझायें।

- सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में शिक्षा तथा उन स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने और नियंत्रित करने के लिए क्या किया जा सकता है।
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य देखभाल तथा परिवार नियोजन सहित।
- उचित पोषण को बढ़ावा देना।
- प्रमुख संक्रामक रोगों के विरूद्ध टीकाकरण
- सुरक्षित पानी की पर्याप्त आपूर्ति
- बुनियादी स्वच्छता
- स्थानीय आउटब्रेक रोगों की रोकथाम तथा नियंत्रण
- सामान्य बीमारियों और चोटों के लिए उचित उपचार

## गतिविधि 9ः सत्र का समापन (समय 10 मिनट)

फेसिलिटेटर के द्वारा सत्र का समापन करने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए–

- सत्र में बढ़–चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रतिभागियों का आभार प्रकट करें।
- उन्हें बतायें कि अगले सत्र में भाग लेने के लिए तैयार हैं।
- हम आशा करते हैं कि हम सब अगले सत्रों में भी भाग लेगें।
- सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद करते हुए सत्र का समापन कीजिए।