प्रयास Prayas

ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, पेयजल एवं पोषण समिति के सदस्यों हेतु

उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह पर दो दिवसीय प्रशिक्षण मॉड्यूल

ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता पेयजल एवं पोषण समिति का प्रभावी संचालन एवं गैर संक्रामक (NCD) की रोकथाम, पहचान, उपचार और फॉलोअप में ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता पेयजल एवं पोषण समिति (VHSNC) की भूमिका

उच्च रक्तचाप (बी.पी.) | मधुमेह | VHSNC की भूमिका | स्वच्छता एवं पेयजल | पोषण

प्रयास द्वारा संचालित सामाजिक सुरक्षा परियोजना के अंतर्गत जनहित में प्रकाशित एवं प्रसारित

विषयसूची

1. प्रशिक्षण की पृष्ठभूमि 3

2. प्रशिक्षण के मुख्य उद्देश्य 3

3. प्रशिक्षक के लिए आवश्यक सामग्री 3

प्रथम दिवस 4

सत्र 1 : पंजीकरण, स्वागत एवं प्रतिभागी परिचय 4

सत्र 2 : हमारे गाँव में बीपी एवं शुगर की स्थिति 5

सत्र 3 : बीपी और शुगर क्या है? – बुनियादी समझ 6

सत्र 4 : उच्च रक्तचाप – पहचान एवं नियमित देखभाल 7

सत्र 5 : मधुमेह – पहचान एवं नियमित देखभाल 8

सत्र 6 : बीपी और शुगर के जोखिम कारक 10

सत्र 7 : रोगी दवा क्यों छोड़ देता है? 11

द्वितीय दिवस 12

सत्र 8 : स्वस्थ जीवनशैली – बचाव और नियंत्रण 12

सत्र 9 : जाँच से उपचार और फॉलोअप तक 13

सत्र 10 : रोगियों के फॉलोअप में समिति की भूमिका 14

सत्र 11 : समिति की भूमिका – जागरूकता से कार्रवाई तक 15

सत्र 12 : हमारे गाँव की समस्या – हमारा समाधान 16

सत्र 13 : भूमिका-अभिनय – रोगी से सही बातचीत 16

सत्र 14 : गाँव के लिए कार्ययोजना 17

सत्र 15 : पुनः स्मरण, प्रश्नोत्तरी एवं समापन 18

1. प्रशिक्षण की पृष्ठभूमि

गाँवों में उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे गैर-संचारी रोग लगातार एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य चुनौती बन रहे हैं। इन रोगों की एक बड़ी समस्या यह है कि कई लोगों में शुरुआत में कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते। परिणामस्वरूप लोग समय पर जाँच नहीं करवाते और बीमारी की पहचान देर से होती है।

जिन लोगों में बीमारी की पहचान हो जाती है, उनमें भी नियमित दवा, जाँच और फॉलोअप में कमी दिखाई दे सकती है। कुछ लोग स्वस्थ महसूस होने पर दवा बंद कर देते हैं, जबकि कुछ लोग स्वास्थ्य केंद्र तक नियमित रूप से नहीं पहुँच पाते। इस स्थिति में ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, पेयजल एवं पोषण समिति की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। समिति समुदाय में जागरूकता, समय पर जाँच, उपचार से जुड़ाव, नियमित फॉलोअप और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में सहयोग कर सकती है।

2. प्रशिक्षण के मुख्य उद्देश्य

- उच्च रक्तचाप और मधुमेह को सरल भाषा में समझ सकेंगे।
- इनके प्रमुख जोखिम कारकों की पहचान कर सकेंगे।
- नियमित जाँच के महत्व को समझ सकेंगे।
- रोगियों द्वारा दवा छोड़ने के कारणों को समझ सकेंगे।
- नियमित उपचार और फॉलोअप के महत्व को समझा सकेंगे।
- जाँच और उपचार से छूटे लोगों की पहचान में सहयोग कर सकेंगे।
- आशा, एएनएम, सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी और स्वास्थ्य केंद्र के साथ समन्वय कर सकेंगे।
- गाँव में रोकथाम एवं जागरूकता की गतिविधियाँ आयोजित कर सकेंगे।
- अपनी समिति के लिए उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह से संबंधित कार्ययोजना बना सकेंगे।

3. प्रशिक्षक के लिए आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर
- कागज एवं पेन
- रंगीन पर्चियाँ
- रक्तचाप मापने की मशीन
- रक्त शर्करा जाँच की सामग्री, यदि उपलब्ध हो
- मानव शरीर का नमूना/चित्र
- स्थानीय गाँव के उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह रोगियों से संबंधित उपलब्ध जानकारी
- कार्ययोजना का प्रारूप

प्रथम दिवस

सत्र 1 : पंजीकरण, स्वागत एवं प्रतिभागी परिचय

सत्र के उद्देश्य

- सभी प्रतिभागियों का आपसी परिचय कराना।
- प्रशिक्षण के उद्देश्य एवं अपेक्षाओं को समझना।
- प्रतिभागियों के ग्राम एवं समिति से जुड़े अनुभवों को जानना।
- प्रशिक्षण के दौरान अपनाए जाने वाले नियमों पर सहमति बनाना।

प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी से निम्न जानकारी साझा करने के लिए कहेगा—

- नाम
- गाँव का नाम
- समिति में भूमिका
- समिति से जुड़ा अनुभव
- प्रशिक्षण से एक प्रमुख अपेक्षा

गतिविधि – "मेरी समिति"

इस गतिविधि के माध्यम से प्रतिभागी अपनी समिति की वर्तमान स्थिति, उसकी एक अच्छी बात और एक प्रमुख चुनौती साझा करेंगे।

1. प्रत्येक प्रतिभागी को अपनी बारी आने पर बोलने के लिए कहें।
2. प्रतिभागी बताए: **"हमारी ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, पेयजल एवं पोषण समिति की एक अच्छी बात और एक चुनौती क्या है?"**
3. प्रशिक्षक सभी प्रमुख चुनौतियों को बोर्ड पर लिखे।
4. बताएँ कि प्रशिक्षण के दौरान जहाँ संभव होगा, इन चुनौतियों पर चर्चा की जाएगी।

प्रशिक्षक जानकारी स्पष्ट करें

- समिति गाँव की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को पहचानने और समाधान के लिए सामूहिक प्रयास का मंच है।
- समिति की ताकत उसके सदस्यों की सक्रिय भागीदारी में है।
- बीपी एवं शुगर जैसे विषयों पर भी समिति समुदाय और स्वास्थ्य सेवाओं के बीच सहयोग की कड़ी बन सकती है।
- समिति स्वयं बीमारी का इलाज नहीं करती।
- समिति का काम जागरूकता, सहयोग, समन्वय और स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना है।
- चिकित्सकीय निर्णय स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह के अनुसार होने चाहिए।

मुख्य संदेश : सक्रिय समिति के लिए प्रत्येक सदस्य की भागीदारी और जिम्मेदारी महत्वपूर्ण है।

सत्र 2 : हमारे गाँव में बीपी एवं शुगर की स्थिति

सत्र का उद्देश्य

अपने गाँव में बीपी एवं शुगर की स्थिति और रोगियों की नियमित देखभाल से जुड़ी समस्याओं को समझना।

प्रशिक्षक चर्चा के माध्यम से समझाए कि किसी गाँव में केवल यह जानना पर्याप्त नहीं है कि कितने बीपी या शुगर रोगी हैं। यह भी देखना जरूरी है कि:

- कितने लोगों की जाँच हुई है।
- कितने रोगी उपचार से जुड़े हैं।
- कितने रोगी नियमित दवा लेते हैं।
- कितने लोग नियमित जाँच करवाते हैं।
- कितने लोग फॉलोअप से छूट रहे हैं।
- लोग जाँच या दवा क्यों छोड़ते हैं।

गतिविधि – "हमारे गाँव की तस्वीर"

प्रतिभागी अपने गाँव की उपलब्ध जानकारी के आधार पर बीपी और शुगर की स्थिति की तस्वीर बनाएँगे।

कैसे होगी?

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह को तालिका दें।
3. समूह अपने गाँव की जानकारी के आधार पर तालिका भरे।
4. प्रत्येक समूह अपने निष्कर्ष बताए।
5. प्रशिक्षक प्रमुख अंतर और समस्याएँ बोर्ड पर लिखे।

स्थिति	हमारे गाँव की स्थिति
बीपी के रोगी	
शुगर के रोगी	
नियमित दवा लेने वाले	
दवा छोड़ने वाले	
नियमित जाँच करवाने वाले	
फॉलोअप नहीं करवाने वाले	
प्रमुख जोखिम वाले व्यवहार	

सही जानकारी के बिंदु

- बीपी और शुगर कई बार बिना स्पष्ट लक्षण के भी हो सकते हैं।
- केवल लक्षणों के आधार पर बीमारी की पहचान नहीं की जा सकती।
- नियमित जाँच महत्वपूर्ण है।
- बीमारी की पहचान होने के बाद नियमित उपचार और फॉलोअप जरूरी हो सकता है।

मुख्य संदेश :रोगियों की संख्या के साथ यह जानना भी जरूरी है कि कौन जाँच, दवा और फॉलोअप से छूट रहा है।

सत्र 3 : बीपी और शुगर क्या है? – बुनियादी समझ

सत्र का उद्देश्य

प्रतिभागियों को बीपी और मधुमेह की सरल एवं सही बुनियादी जानकारी देना।

बीपी क्या है?

हृदय जब रक्त को शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक पहुँचाता है, तो रक्त का धमनियों की दीवारों पर दबाव पड़ता है। इसे रक्तचाप या बीपी कहते हैं।

जब यह दबाव लगातार सामान्य से अधिक रहता है, तो इसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

शुगर या मधुमेह क्या है?

भोजन से शरीर को ऊर्जा मिलती है। भोजन से प्राप्त ग्लूकोज को शरीर की कोशिकाओं तक पहुँचाने और उपयोग करने में इंसुलिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

जब शरीर इंसुलिन का पर्याप्त उत्पादन नहीं कर पाता या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता और रक्त में शुगर का स्तर बढ़ा रहता है, तो इसे मधुमेह कहा जाता है।

गतिविधि – "सही या गलत"

प्रतिभागियों की पहले से मौजूद जानकारी और गलत धारणाओं को पहचानने की गतिविधि।

1. कमरे के दो हिस्सों को "सही" और "गलत" नाम दें।
2. प्रशिक्षक एक-एक कथन पढ़े।
3. प्रतिभागी अपनी समझ के अनुसार सही या गलत स्थान पर जाएँ।
4. कुछ प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने यह विकल्प क्यों चुना।
5. प्रशिक्षक सही जानकारी स्पष्ट करे।

कथन

- "लक्षण नहीं हैं तो बीपी नहीं हो सकता।"
- "शुगर केवल मिठाई खाने से होती है।"

- "बीपी की नियमित जाँच जरूरी है।"
- "बीपी सामान्य आने पर दवा अपने आप बंद कर सकते हैं।"

सही जानकारी के बिंदु

- उच्च रक्तचाप बिना स्पष्ट लक्षण के भी हो सकता है।
- सिरदर्द या चक्कर होना ही बीपी की पहचान नहीं है।
- बीपी की जाँच आवश्यक है।
- लंबे समय तक नियंत्रित न रहने वाला बीपी महत्वपूर्ण अंगों को प्रभावित कर सकता है।
- मधुमेह केवल मिठाई खाने से नहीं होता।
- अधिक वजन, कम शारीरिक गतिविधि, अस्वास्थ्यकर खान-पान और पारिवारिक इतिहास जैसे कई कारण जोखिम बढ़ा सकते हैं।
- मधुमेह में भी शुरुआत में स्पष्ट लक्षण नहीं हो सकते।

मुख्य संदेश : बीपी और शुगर को केवल लक्षणों से नहीं पहचाना जा सकता; जाँच और स्वास्थ्यकर्मी की सलाह महत्वपूर्ण है।

सत्र 4 : उच्च रक्तचाप – पहचान एवं नियमित देखभाल

सत्र का उद्देश्य

उच्च रक्तचाप की पहचान, जाँच, उपचार और नियमित देखभाल की समझ विकसित करना।

- उच्च रक्तचाप कई बार बिना लक्षण के रहता है।
- नियमित बीपी जाँच से इसकी पहचान करने में मदद मिलती है।
- यदि बीपी अधिक पाया जाता है तो स्वास्थ्यकर्मी से उचित सलाह लेना जरूरी है।
- लंबे समय तक नियंत्रित न रहने वाला बीपी हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे और आँखों को प्रभावित कर सकता है।
- नियमित उपचार और फॉलोअप महत्वपूर्ण हैं।

गतिविधि – "बीपी जाँच को समझें"

प्रतिभागियों को बीपी जाँच की प्रक्रिया को देखकर और समझकर यह स्पष्ट करना कि जाँच क्यों महत्वपूर्ण है।

1. प्रशिक्षक बीपी जाँच के उपकरण का परिचय दे।
2. जाँच की प्रक्रिया का प्रदर्शन करे।
3. प्रतिभागियों को ध्यान से देखने और प्रश्न पूछने दें।
4. संभव हो तो प्रतिभागियों को अभ्यास का अवसर दें।
5. अंत में पूछें:
    - बीपी की जाँच क्यों जरूरी है?
    - अधिक बीपी आने पर क्या करना चाहिए?
    - समिति की भूमिका क्या हो सकती है?

दवा के संबंध में सही जानकारी

- दवा स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह के अनुसार नियमित लेनी चाहिए।
- बीपी सामान्य आने पर दवा स्वयं बंद नहीं करनी चाहिए।
- दवा की मात्रा स्वयं कम या अधिक नहीं करनी चाहिए।
- उपचार में बदलाव स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह से होना चाहिए।

सामान्यतः वयस्क व्यक्ति में सामान्य रक्तचाप लगभग 120/80 mmHg माना जाता है।

- ऊपरी संख्या (सिस्टोलिक): लगभग 120 mmHg
- नीचे की संख्या (डायस्टोलिक): लगभग 80 mmHg
- उच्च रक्तचाप: बार-बार जाँच में 140/90 mmHg या उससे अधिक आने पर उच्च रक्तचाप माना जा सकता है और स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक से परामर्श जरूरी है।
- एक बार की रीडिंग से निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए; सही तरीके से दोबारा जाँच करना महत्वपूर्ण है।

मुख्य संदेश : बीपी नियंत्रित रखना केवल जाँच तक सीमित नहीं है; नियमित उपचार और फॉलोअप भी जरूरी है।

सत्र 5 : मधुमेह – पहचान एवं नियमित देखभाल

सत्र का उद्देश्य

मधुमेह के संभावित लक्षण, जाँच और नियमित देखभाल की समझ देना।

मधुमेह में कुछ लोगों को:

- बार-बार पेशाब आना
- अधिक प्यास लगना
- अधिक भूख लगना
- कमजोरी या थकान
- बिना कारण वजन कम होना
- घाव का देर से भरना
- धुंधला दिखाई देना

जैसे लक्षण हो सकते हैं।

लेकिन सभी लोगों में ये लक्षण होना जरूरी नहीं है।

गतिविधि – "भ्रम या सही जानकारी"

मधुमेह से जुड़ी आम गलत धारणाओं को पहचानना और सही जानकारी स्पष्ट करना।

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह को कुछ कथन दें।
3. समूह तय करे कि कथन "भ्रम" है या "सही जानकारी"।

4. समूह अपने उत्तर का कारण बताए।
5. प्रशिक्षक सही जानकारी स्पष्ट करे।

उदाहरण कथन

- "मधुमेह केवल मिठाई खाने से होता है।"
- "लक्षण नहीं हैं तो शुगर नहीं हो सकती।"
- "शुगर में नियमित जाँच जरूरी है।"
- "दवा अपने आप बंद कर सकते हैं।"

सही जानकारी के बिंदु

- मधुमेह बिना स्पष्ट लक्षण के भी हो सकता है।
- केवल लक्षणों से मधुमेह की पुष्टि नहीं की जा सकती।
- जाँच महत्वपूर्ण है।
- खान-पान, शारीरिक गतिविधि, दवा और नियमित जाँच सभी महत्वपूर्ण हैं।
- दवा स्वयं बंद या बदलनी नहीं चाहिए।

🩸 **रक्त शुगर के सामान्य मान**

जाँच	सामान्य	मधुमेह की संभावना
खाली पेट की शुगर	70–99 mg/dL	126 mg/dL या अधिक
खाने के 2 घंटे बाद	140 mg/dL से कम	200 mg/dL या अधिक
हीमोग्लोबिन A1c (HbA1c)	5.7% से कम	6.5% या अधिक

👉 **प्रशिक्षण के लिए मुख्य बात: "सिर्फ एक बार शुगर बढ़ने से मधुमेह की पुष्टि नहीं होती। जाँच की स्थिति और स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह के आधार पर बीमारी की पुष्टि की जाती है।"**

मुख्य संदेश : मधुमेह में नियमित जाँच, उपचार और स्वस्थ जीवनशैली सभी महत्वपूर्ण हैं।

सत्र 6 : बीपी और शुगर के जोखिम कारक

सत्र का उद्देश्य

गाँव में बीपी और शुगर के जोखिम को बढ़ाने वाले व्यवहारों एवं परिस्थितियों की पहचान करना।

जानकारी स्पष्ट करें

कुछ जोखिम जीवनशैली से जुड़े हैं और कुछ ऐसे हैं जिन्हें बदला नहीं जा सकता।

प्रमुख जोखिम

- अधिक नमक
- अस्वास्थ्यकर खान-पान
- शारीरिक गतिविधि की कमी
- अधिक वजन
- तंबाकू
- शराब
- लगातार तनाव
- पर्याप्त नींद न लेना
- बढ़ती उम्र
- परिवार में बीमारी का इतिहास

गतिविधि – "हमारे गाँव के जोखिम"

प्रतिभागी अपने गाँव के पाँच प्रमुख जोखिमों की पहचान करेंगे और उन्हें कम करने के उपाय सोचेंगे।

1. प्रतिभागियों को समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह पाँच प्रमुख जोखिम लिखे।
3. हर जोखिम के सामने उसका संभावित समाधान लिखे।
4. समूह अपना चार्ट प्रस्तुत करे।
5. प्रशिक्षक सभी सुझावों को जोड़कर समझाए कि किन जोखिमों पर समुदाय स्तर पर काम किया जा सकता है।

सही जानकारी के बिंदु

- उम्र और पारिवारिक इतिहास जैसे जोखिम बदले नहीं जा सकते।
- खान-पान, शारीरिक गतिविधि, तंबाकू और वजन जैसे कई जोखिमों पर काम किया जा सकता है।
- रोकथाम व्यक्ति, परिवार और समुदाय—तीनों की जिम्मेदारी है।

मुख्य संदेश :जोखिम को पहचानना रोकथाम की पहली सीढ़ी है।

सत्र 7 : रोगी दवा क्यों छोड़ देता है?

सत्र का उद्देश्य

दवा छोड़ने के कारणों और नियमित उपचार के महत्व को समझना।

गतिविधि – "एक रोगी की कहानी"

एक परिस्थिति के माध्यम से प्रतिभागी यह समझेंगे कि रोगी दवा क्यों छोड़ सकता है और समिति कैसे सहयोग कर सकती है।

कैसे होगी?

1. प्रशिक्षक यह परिस्थिति पढ़े:

"रामलाल बीपी की दवा नियमित लेते थे। उनका बीपी नियंत्रित हो गया और उन्हें अब कोई परेशानी महसूस नहीं होती। उन्होंने सोचा कि वे ठीक हो गए हैं और दवा लेना बंद कर दिया।"

2. पूछें:
    - उन्होंने दवा क्यों छोड़ी?
    - क्या निर्णय सही है?
    - उन्हें क्या समझाना चाहिए?
    - समिति क्या कर सकती है?
3. सभी उत्तर बोर्ड पर लिखें।
4. प्रशिक्षक सही जानकारी स्पष्ट करे।

जानकारी स्पष्ट करें

- बीपी नियंत्रित रहना उपचार के प्रभाव का परिणाम हो सकता है।
- लक्षण न होना बीमारी समाप्त होने का प्रमाण नहीं है।
- दवा स्वयं बंद करना उचित नहीं है।
- दवा संबंधी निर्णय स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह से होना चाहिए।

मुख्य संदेश :बीमारी नियंत्रित होना उपचार की सफलता है; इसका अर्थ यह नहीं कि दवा स्वयं बंद कर दी जाए।

द्वितीय दिवस

सत्र 8 : स्वस्थ जीवनशैली – बचाव और नियंत्रण

सत्र का उद्देश्य

बीपी और शुगर के जोखिम को कम करने तथा रोगियों की देखभाल में स्वस्थ जीवनशैली का महत्व समझना।

स्वस्थ जीवनशैली बीमारी से बचाव के साथ-साथ बीमारी होने के बाद उसे नियंत्रित रखने में भी मदद करती है।

प्रमुख बातें

- भोजन में नमक कम रखना।
- संतुलित भोजन लेना।
- सब्जियों और उपयुक्त मात्रा में फल लेना।
- नियमित शारीरिक गतिविधि करना।
- तंबाकू से दूर रहना।
- शराब से बचना।
- स्वस्थ वजन बनाए रखने का प्रयास करना।
- पर्याप्त नींद लेना।
- तनाव कम करने के प्रयास करना।

गतिविधि – "मेरे गाँव में क्या बदले?"

गाँव में स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए व्यवहारिक बदलावों की पहचान करना।

1. समूह से पूछें: **"यदि हमें अपने गाँव में बीपी और शुगर का जोखिम कम करना है तो कौन-से तीन व्यवहार बदलने की जरूरत है?"**
2. प्रत्येक समूह तीन व्यवहार लिखे।
3. बताएँ कि इन बदलावों को गाँव में कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है।
4. समूह अपने सुझाव प्रस्तुत करे।
5. प्रशिक्षक व्यवहारिक सुझावों को संक्षेप में स्पष्ट करे।

सही जानकारी के बिंदु

- मधुमेह में केवल मिठाई छोड़ना ही पर्याप्त नहीं है।
- केवल दवा पर निर्भर रहना भी पर्याप्त नहीं है।
- खान-पान, शारीरिक गतिविधि, दवा और नियमित स्वास्थ्य देखभाल सभी महत्वपूर्ण हैं।

मुख्य संदेश :छोटे-छोटे स्वस्थ व्यवहार पूरे परिवार और समुदाय के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

सत्र 9 : जाँच से उपचार और फॉलोअप तक

सत्र का उद्देश्य

बीपी और शुगर की जाँच से लेकर उपचार और फॉलोअप तक की पूरी प्रक्रिया समझना।

बोर्ड पर क्रम लिखें:

जाँच → बीमारी की पहचान → स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श → उपचार → नियमित दवा → नियमित जाँच → फॉलोअप

हर चरण को उदाहरण के साथ समझाएँ।

गतिविधि – "क्रम सही लगाएँ"

प्रतिभागी बीपी/शुगर रोगी की देखभाल के चरणों को सही क्रम में लगाएंगे।

कैसे होगी?

1. अलग-अलग पर्चियों पर लिखें:
    - जाँच
    - बीमारी की पहचान
    - स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श
    - उपचार
    - नियमित दवा
    - नियमित जाँच
    - फॉलोअप
2. पर्चियाँ समूहों को दें।
3. समूह सही क्रम बनाए।
4. प्रत्येक समूह अपना क्रम बताए।
5. प्रशिक्षक सही क्रम स्पष्ट करे।

सही जानकारी के बिंदु

- जाँच बीमारी की पहचान की महत्वपूर्ण शुरुआत है।
- जाँच में समस्या मिलने पर स्वास्थ्यकर्मी से सलाह जरूरी है।
- रोगी को आवश्यक स्वास्थ्य सेवा से जोड़ना चाहिए।
- उपचार के बाद नियमित दवा और फॉलोअप महत्वपूर्ण हैं।

मुख्य संदेश : सिर्फ जाँच कर लेना पर्याप्त नहीं है; जाँच से लेकर उपचार और फॉलोअप तक पूरी प्रक्रिया जरूरी है।

सत्र 10 : रोगियों के फॉलोअप में समिति की भूमिका

सत्र का उद्देश्य

रोगियों को नियमित उपचार और फॉलोअप से जोड़ने में समिति की व्यावहारिक भूमिका स्पष्ट करना।

यदि कोई रोगी नियमित जाँच या दवा नहीं ले रहा है तो पहले यह समझना चाहिए कि ऐसा क्यों हो रहा है।

संभावित कारण:

- बीमारी के लक्षण नहीं होना।
- बीमारी के बारे में सही जानकारी न होना।
- आने-जाने की समस्या।
- पैसे या समय की समस्या।
- दवा से जुड़ी परेशानी।
- बीमारी को गंभीर न समझना।

गतिविधि – "अब समिति क्या करेगी?"

कैसे होगी?

1. परिस्थिति बताएँ:

"गाँव का एक बीपी रोगी कई महीनों से जाँच नहीं करवा रहा है और दवा भी नियमित नहीं ले रहा है।"

2. पूछें:
    - समिति का पहला कदम क्या होगा?
    - रोगी से कौन बात करेगा?
    - स्वास्थ्यकर्मी से कैसे संपर्क करेंगे?
    - अगली बैठक में क्या समीक्षा करेंगे?
3. प्रतिभागियों के उत्तर बोर्ड पर क्रम से लिखें।
4. प्रशिक्षक सही प्रक्रिया स्पष्ट करे।

संभावित प्रक्रिया

रोगी से बातचीत → कारण समझना → स्वास्थ्यकर्मी से समन्वय → स्वास्थ्य सेवा से जोड़ना → फॉलोअप → अगली बैठक में समीक्षा

सही जानकारी के बिंदु

- रोगी को डाँटना या दोष देना नहीं है।
- समिति चिकित्सकीय निर्णय नहीं लेगी।
- दवा की मात्रा तय नहीं करेगी।
- स्वास्थ्यकर्मी से उचित सलाह लेने के लिए रोगी को प्रेरित करेगी।

मुख्य संदेश : रोगी को दोष नहीं, सहयोग चाहिए।

सत्र 11 : समिति की भूमिका – जागरूकता से कार्रवाई तक

सत्र का उद्देश्य

बीपी और शुगर की रोकथाम एवं नियंत्रण में समिति की समग्र भूमिका समझना।

समिति की भूमिका का क्रम:

जागरूकता → जाँच → स्वास्थ्य सेवा से जोड़ना → उपचार → नियमित दवा → फॉलोअप → रोकथाम

गतिविधि – "समिति क्या कर सकती है?" :

प्रतिभागी बीपी एवं शुगर के लिए समिति द्वारा किए जा सकने वाले कार्यों की पहचान करेंगे।

कैसे होगी?

1. बोर्ड के बीच में लिखें: **"बीपी एवं शुगर"**
2. पूछें:

   "इस विषय पर हमारी समिति क्या-क्या कर सकती है?"
3. सभी सुझाव बोर्ड पर लिखें।
4. सुझावों को इन हिस्सों में बाँटें:
   - जागरूकता
   - जाँच से जोड़ना
   - स्वास्थ्य सेवा से जोड़ना
   - फॉलोअप
   - रोकथाम
5. प्रशिक्षक स्पष्ट करे कि कौन-से कार्य समिति कर सकती है और कौन-से स्वास्थ्यकर्मी की जिम्मेदारी हैं।

समिति क्या कर सकती है?

- गाँव में बीपी और शुगर पर चर्चा।
- जाँच से छूटे लोगों की पहचान।
- रोगियों को स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना।
- नियमित दवा और फॉलोअप के लिए प्रेरित करना।
- तंबाकू और अस्वास्थ्यकर व्यवहार पर चर्चा।
- स्वस्थ खान-पान और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना।
- स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी समस्याएँ संबंधित विभाग तक पहुँचाना।

मुख्य संदेश :समिति समुदाय और स्वास्थ्य सेवाओं के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी है।

सत्र 12 : हमारे गाँव की समस्या – हमारा समाधान

सत्र का उद्देश्य

गाँव की वास्तविक समस्या पहचानकर उसके व्यावहारिक समाधान पर काम करना।

समस्या का समाधान खोजने से पहले उसके कारण को समझना जरूरी है।

गतिविधि – "समस्या से समाधान तक"

1. प्रत्येक समूह अपने गाँव की एक प्रमुख समस्या चुने।
2. पाँच प्रश्नों पर चर्चा करे:
   - समस्या क्या है?
   - समस्या क्यों हो रही है?
   - समाधान क्या है?
   - समिति क्या करेगी?
   - स्वास्थ्य विभाग से क्या सहयोग चाहिए?
3. समूह समाधान प्रस्तुत करे।
4. प्रशिक्षक समाधान को व्यवहारिक बनाने में मदद करे।

उदाहरण

- **समस्या:** रोगी नियमित दवा नहीं लेते।
- **कारण:** लक्षण नहीं हैं और रोगी बीमारी को समाप्त मानता है।
- **समाधान:** सही जानकारी एवं स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श।
- **समिति की भूमिका:** रोगी से संपर्क और फॉलोअप।
- **विभाग का सहयोग:** आवश्यक स्वास्थ्य सेवा एवं परामर्श।

मुख्य संदेश :समस्या की पहचान के साथ उसका कारण और समाधान स्पष्ट होना चाहिए।

सत्र 13 : भूमिका-अभिनय – रोगी से सही बातचीत

सत्र का उद्देश्य

समिति सदस्यों को रोगियों से सम्मानपूर्वक और सही जानकारी के साथ बातचीत करने का अभ्यास कराना।

गतिविधि – "रोगी और समिति सदस्य"

1. दो प्रतिभागियों को चुनें।
2. एक रोगी और दूसरा समिति सदस्य बने।
3. पहली परिस्थिति दें:

- **रोगी:** "मुझे कोई परेशानी नहीं है, इसलिए अब दवा की जरूरत नहीं है।"

4. समिति सदस्य रोगी से बातचीत करे।
5. दूसरी परिस्थिति दें:

- **रोगी:** "मेरी शुगर अभी सामान्य है, इसलिए अब जाँच की जरूरत नहीं है।"

6. अभिनय समाप्त होने के बाद सभी प्रतिभागियों से पूछें:
    - समिति सदस्य ने क्या अच्छा किया?
    - क्या कुछ बेहतर किया जा सकता था?
    - कौन-सी सही जानकारी देनी चाहिए थी?

जानकारी स्पष्ट करें

समिति सदस्य को:

- पहले रोगी की बात सुननी चाहिए।
- दवा/जाँच छोड़ने का कारण समझना चाहिए।
- सरल भाषा में सही जानकारी देनी चाहिए।
- स्वास्थ्यकर्मी से सलाह लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- रोगी को डराना या डाँटना नहीं चाहिए।

मुख्य संदेश :सुनें → समझें → सही जानकारी दें → स्वास्थ्य सेवा से जोड़ें।

सत्र 14 : गाँव के लिए कार्ययोजना

सत्र का उद्देश्य

प्रशिक्षण की सीख को गाँव में वास्तविक कार्रवाई में बदलना।

अच्छी कार्ययोजना में पाँच बातें स्पष्ट होनी चाहिए:

क्या करना है → कौन करेगा → किसके सहयोग से → कब तक → समीक्षा कब होगी

गतिविधि – "अब हम क्या करेंगे?"

1. प्रत्येक समूह एक प्रमुख समस्या चुने।
2. कार्ययोजना तालिका भरे।
3. जिम्मेदार व्यक्ति/सदस्य की भूमिका स्पष्ट करे।
4. समयसीमा तय करे।
5. अगली समिति बैठक में समीक्षा की योजना बनाए।

समस्या	क्या करना है	जिम्मेदार व्यक्ति/समिति	सहयोग	कब तक

सही जानकारी के बिंदु

- कार्ययोजना केवल कागज पर नहीं रहनी चाहिए।
- जिम्मेदारी स्पष्ट होनी चाहिए।
- अगली समिति बैठक में प्रगति की समीक्षा करनी चाहिए।
- आवश्यकता के अनुसार योजना में बदलाव किया जा सकता है।

मुख्य संदेश :अच्छी कार्ययोजना वही है जिसमें जिम्मेदारी, समय और समीक्षा स्पष्ट हो।

सत्र 15 : पुनः स्मरण, प्रश्नोत्तरी एवं समापन

सत्र का उद्देश्य

दो दिनों में सीखी गई मुख्य जानकारी को दोहराना और प्रतिभागियों की समझ को मजबूत करना।

प्रशिक्षक प्रश्नों के माध्यम से यह समझे कि प्रतिभागियों को कौन-सी बातें स्पष्ट हुई हैं और किन विषयों पर दोबारा जानकारी देने की जरूरत है।

गतिविधि – "मेरी सीख"

प्रत्येक प्रतिभागी प्रशिक्षण से अपनी सबसे महत्वपूर्ण सीख और गाँव में किए जाने वाले एक काम को बताएगा।

कैसे होगी?

1. सभी प्रतिभागियों को एक-एक करके बोलने का अवसर दें।
2. पूछें:
    - "आपने सबसे महत्वपूर्ण क्या सीखा?"
    - "आप अपने गाँव में अब क्या अलग करेंगे?"
3. प्रशिक्षक मुख्य बिंदुओं को बोर्ड पर लिखे।
4. अंत में सामूहिक संकल्प करवाएँ।

पुनः स्मरण के प्रश्न

1. उच्च रक्तचाप क्या है?
2. क्या बीपी बिना लक्षण के हो सकता है?
3. मधुमेह क्या है?
4. क्या मधुमेह केवल मिठाई खाने से होता है?
5. बीपी और शुगर की जाँच क्यों जरूरी है?
6. दवा स्वयं क्यों नहीं छोड़नी चाहिए?
7. फॉलोअप क्यों जरूरी है?

8. समिति की तीन प्रमुख भूमिकाएँ क्या हैं?
9. जाँच से छूटे व्यक्ति के लिए समिति क्या कर सकती है?
10. गाँव में बीपी और शुगर के जोखिम को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?

3. मुख्य सही जानकारी – एक नजर में

उच्च रक्तचाप

- बिना स्पष्ट लक्षण के भी हो सकता है।
- नियमित बीपी जाँच महत्वपूर्ण है।
- लंबे समय तक नियंत्रित न रहने पर महत्वपूर्ण अंग प्रभावित हो सकते हैं।
- दवा स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सक की सलाह के अनुसार लेनी चाहिए।
- दवा स्वयं बंद या उसकी मात्रा में बदलाव नहीं करना चाहिए।

मधुमेह

- रक्त में शुगर का स्तर बढ़ा रहने की स्थिति है।
- यह केवल मिठाई खाने से नहीं होता।
- शुरुआत में बिना स्पष्ट लक्षण के भी हो सकता है।
- नियमित जाँच और उपचार महत्वपूर्ण हैं।
- खान-पान, शारीरिक गतिविधि, दवा और नियमित देखभाल सभी महत्वपूर्ण हैं।

दोनों बीमारियों के लिए

जाँच → पहचान → स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श → उपचार → नियमित दवा → नियमित जाँच → फॉलोअप

साथ में:

स्वस्थ खान-पान + नियमित शारीरिक गतिविधि + तंबाकू से दूरी + स्वस्थ जीवनशैली

प्रयास Prayas
आँगनवाड़ी केन्द्र
रक्तचाप
मधुमेह
जाँच • इलाज • स्वस्थ जीवन
समिति की भूमिका –
समिति क्या करेगी?
जागरूकता
जाँच से जोड़ना
स्वास्थ्य सेवा से जोड़ना
नियमित उपचार के लिए सहयोग
फॉलोअप
रोकथाम एवं स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना
समिति क्या नहीं करेगी?
बीमारी का स्वयं निदान नहीं करेगी।
दवा की मात्रा तय नहीं करेगी।
दवा बंद करने की सलाह नहीं देगी।
चिकित्सकीय उपचार में स्वयं बदलाव नहीं करेगी।
106
जाँच कराएं
समय पर
इलाज कराएँ
स्वस्थ रहें
सामूहिक संकल्प
“हम अपनी ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, पेयजल एवं पोषण समिति के माध्यम से गाँव में उच्च रक्तचाप और मधुमेह के प्रति सही जानकारी पहुंचाएँगे, लोगों को समय पर जाँच के लिए प्रेरित करेंगे, रोगियों को नियमित उपचार एवं फॉलोअप से जोड़ने में सहयोग करेंगे तथा स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देंगे।”
प्रयास द्वारा संचालित समाजी सुरक्षा परियोजना के अंतर्गत
जनहित में प्रकाशित एवं प्रसारित