<u>आशा ट्रेनिंग</u>

<u>विषय सूची :-</u>

व्यावहारिक कौशल:-

- स्वयं की पहचान
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा|

आशा बनना:-

- आशा के कार्य,
- आशा की भूमिका

तकनीकी कौशल:-

गर्भावस्था:-

- गर्भावस्था क्या है?, UPT kit test, यूरिन कंटेनर (जाँच सामग्री)
- I.M.P. and E.D.D. Date
- गर्भधारण के लक्षण
- गर्भावस्था के दौरान देखभाल- खान पान
- anc checking प्रसव पूर्व जाँच पंजीकरण

व्यावहारिक कौशल

स्वयं की पहचान:-

स्वयं से अवगत होना एक आंतरिक प्रयास हैं, जिसके लिए कोई भी व्यक्ति प्रयास कर सकता हैं इसके द्वारा वह अपनी शक्तियों क्षमताओं कमजोरियों आदि को समझ सकता हैं |वह अपनी बाह्य क्रियाओं के प्रति भी सजग सतर्क जागृत और विवेकशील हो सकता हैं, यूं तो आत्मा-अवलोकन द्वारा स्वंम की पहचान करना किसी के लिए भी अच्छा हैं मगर यह स्वास्थ्य से जुड़े हुये व्यक्तियों के लिए बहुत जरूरी होता है स्वयं की पहचान मन से जरूर कोई न कोई बदलाव लाती हैं वह पहले से बहुत कुछ ज्यादा जानता समझता है महत्वपूर्ण बात यह है की स्वयं की पहचान मे गतिविधियाँ क्या भूमिका निभा सकती हैं सीखना ज्यादा सार्थक और प्रभावी तभी होता हैं जब सीखने वाला लगातार अपनी समीक्षा करने की चाहत और इच्छा रखता हैं और अपने बारे मे जायजा लिए हुये आगे बढ़ता है आप अपने आप से पूछ सकते हैं कि आप आत्मविश्वास से परिपूर्ण छवि रखते हैं उसके पास किसी भी प्रक्रिया मे डटे रहने का माद्दा कितना हैं,उसमे सीखने कि आत्म प्रेरणा कितनी हैं क्या उसमे आलोचनात्मक तथा रचनात्मकता के तरीके से सोचने विचार और करने कि क्षमता हैं क्या आप अपने दक्षता पूर्वक किसी समस्या का समाधान कर सकते हैं आत्मा अनुशासन तथा उसकी ध्यान केन्द्रित रखने की कितनी समर्थ हैं यह क्रियालाप से इन्ही सवालों का जवाब

देने की कोशिश करता हैं,   स्व का मतलब होता हैं स्व की पहचान मतलब स्वम की पहचान *की मै किस तरह का व्यक्ति हूँ ये मेरी खूबिया और मेरी कमजोरियाँ और ताकत क्या हैं –

आइये हम स्वयं की पहचान करने हेतु कुछ गतिविधियाँ करते है-

पहिली गतिविधि -हेलो हाय वाक करेंगे और उसमे हम समाज मे किस तरह जाते है ,लोगो से हमारे मिलने का तरीका क्या है ,हम कहाँ तक पहुँच पाते हैं इत्यादि क्रियाकलापो के माध्यम से समझेंगे |

दूसरी गतिविधि --

1.आशा की ताकत, कमज़ोरी, मौके/अवसर, चुनौवतिया/कठिनाई, समाधान इनका पहचान करके देना उनका आत्मसम्मान व संतोष की भावना उसके के अंदर आने के लिए प्रेरित करना| अपने योग्यता की उचित समझ और योग्यता पर आत्मविश्वास से परिपूर्ण होना यह महत्वपूर्ण है||

2.स्वयं की पहचान और आत्म विकास एक निरंतर प्रक्रिया है व हमे इसे नियमित रूप से करने की आवश्यकता है|

3.आशा को काम करते समय कोनसी कठिनाइयों को सामने जाना पड़ता है उसका नियमित रूप से आकलन करना बहुत जरूरी है|

4.जो कठिनाइयाँ दोबारा आती है उसे निपटने के लिए वो क्या करती है(ये परिवर्तन, व्यवहार कार्य करने के तरीके किस तरह होगे इसकी बात करना|

5. स्वयं की पहचान करने के लिए रोज हम जो काम करते है उसका खुद मूल्यांकन करना बहुत जरूरी है|

<u>गतिविधि:-</u>

1.स्व:यम की पहचान उसकी ताकत किस चीज में देखते है और कमजोरी उसके पास के अवसर(मौके) चुनौतीया, उसकी पसंद ना पसंद इसकी LISTING(सूचि) करना अच्छाई और बुराई अपने शब्दोँ में लिखे|

जैसे :-

क्र	पसंद	नापसंद
१	खाना बनाना	कोई डाट दे तो
२	खेलना	ज्यादा मिर्च वाला खाना
३	घुमने जाना	किसी को डाटना

क्रम	मजबूती	कमजोरी
1		
2		
3		

2.चित्र बनाना/लिखना आप अपने आप को किस रूप में देखते हो|

2.**<u>स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा:-</u>**

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपकी भूमिका समाज के कमजोर वर्ग जिन तक स्वास्थ्य सुविधाएँ नहीं पहुंच पा रहा है! उन तक स्वास्थ सुविधा

पहुंचाने में समाज के लोगों की मदद करना है आप की भूमिका के बारे में चर्चा करने से पहले जाने कि आप किस प्रकार स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं आप गांव के लोगों द्वारा चुनी गई महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं आप ग्राम सभा के प्रस्ताव से प्रस्तावित हुई हैं समाज के लोग आप को मानता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में जानते हैं जिसे संक्षेप में आशा कार्यकर्ता कहते हैं आशा कार्यकर्ता का पूरा नाम अंग्रेजी शब्द से लिया गया है

A - accredited मान्यता प्राप्त

S - social सामाजिक

H - Health स्वास्थ्य

A - activist कार्यकर्ता

इस प्रकार गांव की महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता जिसे हम आशा कहते हैं, वह मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होता है, आशा स्वास्थ्य के साथ-साथ हर मुद्दों पर नजर रखती है जिस से स्वास्थ सुविधा प्रभावित होता है आशा गांव की महिला होने से हर समस्या के बारे में परिचित होती है, गांव के लोगों की सोच, रीति- रिवाज, परंपरा के बारे में जानकारी रखती है इसलिए समाज के लोग भरोसा करते हैं आशा कार्यकर्ता को एक सामाजिक नेतृत्व कर्ता के रूप में होना चाहिए तभी समाज के लोगों के समस्या पर पहल किया जा सकता है समाज में बहुत समस्या है जिनका हल समाज में जागरूक महिला ही कर सकते हैं।

जैसे:- शराब की समस्या पूर्ण रूप से महिलाओं के आगे आने से ही कम किया जा सकता है क्योंकि शराब बनाने का कार्य महिला ही करते हैं शराब बनना बंद हो तो शराब पीने वाले लोगों को शराब कहां से प्राप्त होगा इस प्रकार समाज में बहुत समस्या है जिसका सीधा असर लोगो पड़ता है, लोगों की आर्थिक स्थिति को कमजोर करता है स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है समाज में बहुत ऐसे मुद्दे हैं जिनका हल निकालने की आवश्यकता है,

जैसे:-

(1) VHND में गर्भवती महिलाओं को खाना ना मिलना

(2) आंगनवाड़ी केंद्र का व्यवस्थित रूप से संचालन न होना

(3) स्कूल में बच्चों को मध्यान्ह भोजन ना मिलना

(4) गांव की विधवा महिला को पेंशन ना मिलना

(5) महिला को प्रसूति सहायता मिलने में देरी होना

इस प्रकार के सभी समस्या के लिए संबंधित व्यक्ति से बात करने की आवश्यकता होता है! परिवर्तन की किसी भी प्रक्रिया का पहला चरण कार्यवाही या विरोध करना नहीं होता है पहले हमें स्थिति को समझने की जरूरत होती है यह पता करना होता है कि हम समस्या का हल किस प्रकार सकारात्मक तरीके से कर सकते हैं

आशा के रूप में सक्रियता वाद से परिवर्तन लाने के लिए कुछ मुख्य सिद्धांतों को ध्यान में रखने की आवश्यकता होता है

(1) उन मुद्दों की पहचान करें व वह उन पर काम करें जो सबसे महत्वपूर्ण व आवश्यक हो वह बड़े समुदाय को प्रभावित करते हो!

(2) पीड़ित लोगों को शामिल करें व उनका सहयोग सुनिश्चित करें !

(3) समाज के लोगों के हित के लिए कोई भी मुद्दे के लिए संघर्ष को निजी प्रयास ना बनने दें बल्कि लोगों का समुदाय संघर्ष बने रहने दें!

(4) समुदाय को संगठित करने में समय व शक्ति लगती है धैर्य ना छोड़े!

(5) समुदाय में कितना बड़ा भी मुद्दा हो सकारात्मक सोच के साथ हल करने का प्रयास करें!

(6) सामाजिक परिवर्तन का कोई भी कार्य हो सभी लोगों के हित को ध्यान में रखना चाहिए!

<u>खेल:-</u> बरसाती ताली का खेल|

<u>आशा बनना :-</u> आशा बनना एक एसी प्रक्रिया है जहाँ उस महिला को उसके गाव में होने वाली स्वास्थ्य संबंधी और इतर समस्या को प्राथमिक रूप में संभालना होता है| उसमे उसके कार्य कौन-कौन कौनसे रहेंगे, उसकी समाज में क्या भूमिका रहेगी यह सब बाते आशा को सीखनी पड़ती है|

आशा कार्यकर्त्ता की भूमिका:- आशा कार्यकर्त्ता को सामुदिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के रूप में उसी गाँव के लिए स्वास्थ्य तंत्र व्दारा मान्यता प्राप्त कार्यकर्त्ता के रूप में माना जाता है, क्योकि आशा कार्यकर्त्ता की जो भूमिका है वः जिस गाँवो में निवास करती है वंहा के सभी धर्म,लिंग,जाति के लोगो के स्वास्थ्य की देखभाल समान रूप में करे, आशा पुरे समुदाय के लिए स्वास्थ्य के लिए एक जवाबदार कार्यकर्त्ता होती है, जिसका प्रमुख रूप में गर्भवती माता एवं शिशु स्वास्थ्य के साथ गाँव के सभी स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर लोगो को जागरूक करना एवं सरल माध्यम से इलाज उपलब्ध करना ही आशा कार्यकर्त्ता की भूमिका प्रमुख रूप में है।

जैसे:- १. गाँव के किसी परिवार में दस्त सुरु है तो उस परिवार में मरीज को समय पर **ORS** के दवा का पैकेट और उसके प्रयोग करने के तरीको को बताना वः समझाने पर काम करना।

2. किसी गर्भवती महिला के प्रसव पूर्व उस परिवार के पास जननी एक्सप्रेस व एंबुलेंस आदि के नबर उपलब्ध कराना एवं उन्हें बुलाने की व्यवस्था की जानकारी प्रदान करना और मद्दत करना।

गतिविधि:-

आशा के कार्य:- आशा कार्यकर्त्ता बनने के बाद आशा कार्यकर्त्ता को समाज के स्वास्थ्य कार्यो के लिए एक जवाबदार कार्यकर्त्ता के लिए कुछ कार्य तप किया गया है क्योकि जब

गाँव में आशा को पहचान बनाने के लिए जिम्मेदारी के साथ तय कार्यो को निभाना होगा वः निम्न है। जैसे आशा कार्यकर्त्ता को प्रमुख रूप में पांच कार्य करना होता है जो इस प्रकार है:-

१. घरो का दौरा करना:- आशा कार्यकर्त्ता को एक सप्ताह में चार से पांच दिन घरो का दौरा करना होगा, अपने गाँव के लोगो के दिनचर्या के अनुसार कम से कम 3-४ घंटे के हिसाब से प्रति दिन लगातार पुरे गाँव के घरो के अनुसार नियोजित कर अपने काम को एक व्यवस्थित क्रम अनुसार घरो का दौरा करना होगा, घरो के दौरे के अंतर्गत लोगो को प्रमुख रूप से स्वास्थ्य, स्व्च्छता एवं गाँव के अन्य समस्याओं के बारे में गाँव में महिला और पुरुषो से चर्चा करना होगा जब आशा कार्यकर्त्ता नियमित रूप से एसा करेगी तो एक समय एसा आएगा की लोग स्वयं अपने स्वास्थ्य समस्या के विषय पर उससे चर्चा करेंगे। जैसे लोगो में जागरूकता बढ़ेगी की आशा वह स्वास्थ्य तंत्र की कड़ी है जिसके माध्यम से प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा आसानी से उपलब्ध होगा ऐसा करते हुए आशा कार्यकर्त्ता मातृ एवं शिशु स्वस्थ्य के साथ-साथ गाँव के अन्य समस्याओं को समझ कर उसके निदान की कार्ययोजना एवं उस विभाग के व्यक्ति को बताने का प्रयास करेगी, लोगो को जागरूक बनाने का कार्य करेगी।

जैसे:- गाँव भ्रमण के दौरान आशा को किसी परिवार में कुपोषित बच्चा दिखा तो उसके माता पिता को समझा कर उस बच्चे को **NRC** तक पहुचाने एवं भर्ती कराने की सुविधा उस परिवार को दिलाना।

2. ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस(VHND):- प्रतेक माह मंगलवार और शुक्रवार को ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दिन आशा के कामो में थोडा अलग करना होता है, आशा गाव के सभी गर्भवती एवं धात्री महिलाएं एवं नवजात शिशु, शिशु और बच्चो के माताओ को **VHND** में सामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना, उन्हें गाँव में जहां आंगनवाडी में **VHND**

के लिए एक निश्चित स्थान तक पहुचे और इसके साथ किशोरी बालिका एवं अन्य बामारियो के जैसे सर्दी, बुखार, खुजली और मौसमी बीमारी है उसके इलाज के लिए **ANM** दीदी के साथ मिलकर सहयोगिता कार्य करना**।**

3.स्वास्थ्य केंद्र जाना:- आशा कार्यकर्ता को अक्सर गर्भवती महिला व अन्य रोगीओ को अपने साथ लेकर स्वास्थ्य केंद्र जाना होता है, क्योकि उचित उपचार और सलाह के लिए

आशा अपने साथ लेकर जाती है और स्वास्थ्य समस्या का उपचार एवं निराकरण स्वास्थ्य केंद्र पर हो जाता है, आशा इसके अलावा किसी प्रशिक्षण और मीटिंग के लिए भी उप स्वास्थ्य केंद्र जाती है।
जैसे:- किसी नव दंपत्ति को बच्चो में अंतर रखने हेतु सलाह देने के बाद स्वास्थ्य केंद्र ले जाकर उसे छाया, माला-एन, माया-डी की दावा दिलाना, उसको कॉपर टी लगाने के लिए प्रेरित करना।

४. ग्राम स्तरीय बैठको का आयोजन:- आशा कार्यकर्त्ता को समुदाय में जागरूकता बढ़ाने के लिए लगातर स्वास्थ्य बैठक करती है और इसमें सामिल लोगो को उनके स्वास्थ्य संबंधि जानकारी देना, उपाय बताना और ले जाकर उपचार कराने आदि की जानकारी देने का काम करती है। इसमें आशा पंचायत स्तरीय बैठकों में भी सामिल हो कर स्वास्थ्य संबंधित जानकारी प्रदान करती है।
जैसे:- आशा कार्यकर्त्ता व्दारा नियमित हर माह अपने गाँव में तदर्थ समिति की बैठक करना और ग्राम सभा में सामिल होना आदि।

५.रिकार्ड बनाना:- आशा कार्यकर्त्ता को अपने काम को व्यवस्थित करने के लिए एवं उसे किसी को समझाने या दिखाने के लिए अपने कार्यो को लिखना पड़ता है, जिस के लिए जो इस तरह रजिस्टर आशा डायरी ,सर्वे रजिस्टर एवं दवा रजिस्टर अपने पास रखती है,

- सर्वे रजिस्टर:- में गाँव के सभी तरह के सर्वे के आखड़ो की जानकारी रखने के लिए होता है, जैसे:- जनसंख्या, कुपोषित बच्चो की जानकारी, लक्ष्य दंपति सूचि, टीकाकरन सर्वे आदि की जानकारी रखना।

- दवा रजिस्टरः- आशा आरोग्य केंद्र में आने वाली दवाइयों की जानकारी एवं विवरण की गई दवाईओ की जानकारी रखना है, कितने प्रकार की दवा उसके पास उपलब्ध है यह भी जानकारी उसके पास होने चाहिए।
- आशा डायरीः- आशा डायरी में आशा कार्यक्रम से संबंधित सभी जानकारी लिखना होता है जैसे मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, टिकाकरन, लक्ष्य दंपति सूचि, तदर्थ समिति के बैठक के मिनिट्स आदि अभी जानकारी व्यवस्थित रखना है।

तकनिकी भाग/ कौशल :-

गर्भावस्था क्या है?

एक महिला के गर्भाशय में भ्रूण के होने को गर्भावस्था कहते है| गर्भावस्था 9 माह तक होती है, इस अवस्था के दौरान महिलाओं में कही शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होते ये परिवर्तन महिला को बिना नुकसान पहुचाये गर्भाशय के अंदर वृद्धी कर रहे भ्रूण को सुरक्षित वातावरण प्रदान करता है|

गर्भधारण:- इस प्रक्रिया में पुरुष और महिला के संभोग के बाद पुरुष का शुक्राणु महिला के अंडे से मिलकर भ्रूण का निर्माण करता है| वह भ्रूण धीरे धीरे शिशु का रूप धारण कर लेता है|

गर्भावस्था के तीन तिमाही है

प्रथम तिमाही:- 0-12 सप्ताह

व्दितीय तिमाही:- 13-28 सप्ताह

तृतीय तिमाही:- 29-40 सप्ताह

गर्भावस्था की जाँच करने की समग्री:- 1. यूरिन कँटेनर,

2. UPT किट

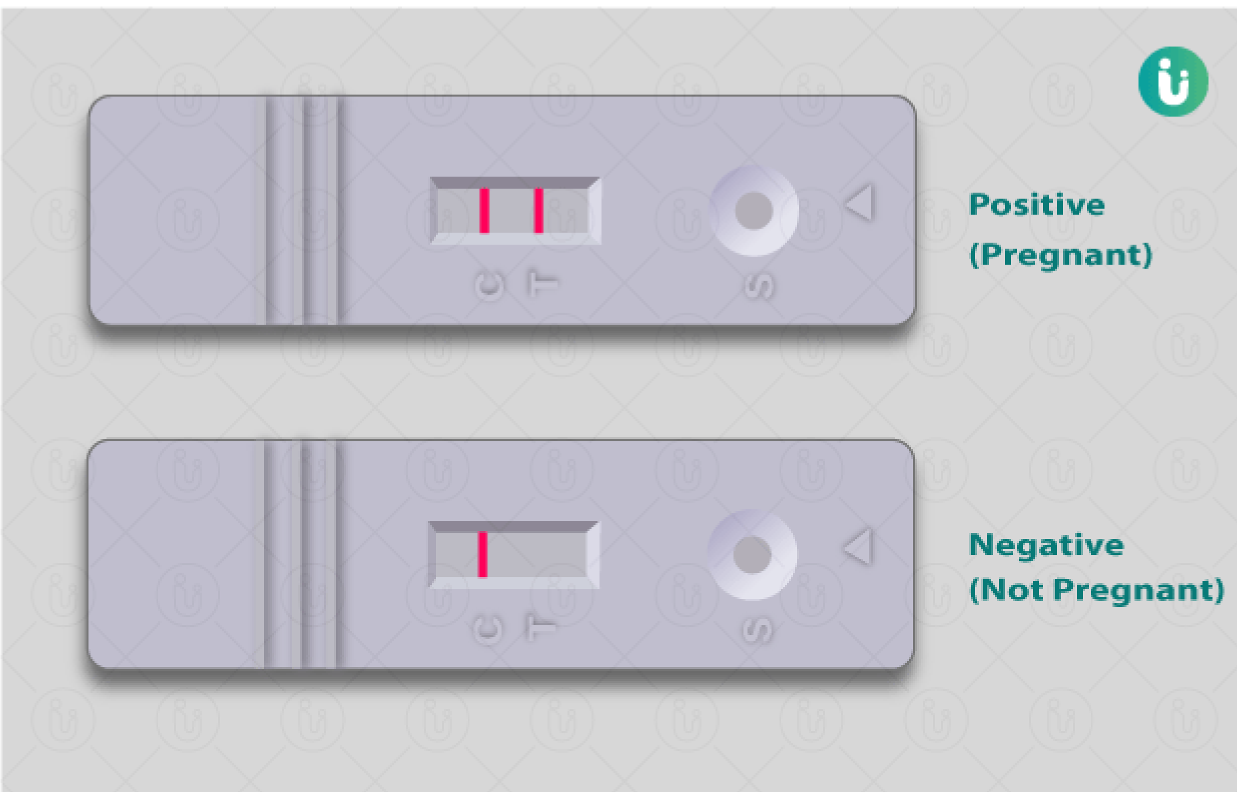
जाँच करने की विधि:-

1.महिला को यूरिन कँटेनर देकर पेशाब लाने को कहते है|

2.UPT किट में ड्रॉंपर की सहायता से दो बूंद किट के गोले भाग में डाल ते है, 5 मिनिट तक इंतजार करते है|

3.किट में दो गुलाबी लाइन दिखी तो, महिला गर्भवती है और एक लाइन बनती है तो गर्भवती नही है|

नोट:- (ppt use कर सकते है)



खेल:- लीडर को फ़ॉलो करो

LMP और EDD निकलना:-

LMP:- अंतिम माहावारी चक्र के पहले दिन की तारीख **(last menstrual period)**

EDD:- प्रसव की संभावित तारीख **(expacted date of delivery)**

गर्भावस्था का पता लगाने के बाद प्रसव की अनुमानित तारीख निकलने के लिए अंतिम मासिक चक्र के प्रथम दिन से लेकर प्रसव होने तक गिना जाता है इसे गेस्टेशनल आयु कहते है**।**

गेस्टेशनल आयु **280** दिन या **9** माह **+ 7** दिन होती है अत: अंतिम मासिक चक्र के प्रथम दिन में **9** माह**+ 7** दिन जोड़कर प्रसव के लिए संभावित दिनांक निकलते है**।**

1. सबसे पहले महिला से पूछे की आखरी बार माहावारी कब आई थी और प्रथम दिन को कौनसी तारीख है**।**

2. यदि महिला तारीख नही बता पा रही है, भूल गई है तो उनको माह पूछे की किस माह में माहवारी हुई थी आखरी बार बाल धोने के तारीख से भी **LMP EDD** निकाला जा सकता है**।**

3. महिला यदि हिंदी में माह बताती है जैसे:- ज्येष्ठ, आषाढ़ या कार्तिक और उसे तारीख भी याद नही तो अंधियारी(कृष्ण पक्ष) उजियारी (शुक्ल पक्ष) से भी **LMP** निकाला जा सकता है**।**

उदा:- किसी महिला के अंतिम मासिक चक्र का प्रथम दिन अर्थात

LMP दिनांक **=1/1/2019** है तो

दिनांक में **7** और माह में **9** जोड़ते है**।**

	दिनांक	माह	वर्ष
LMP	1	1	2020
	7	9	

EDD 8 10 2020

अर्थात **LMP = 1/1/2019** का **EDD = 8 /10/2019** होगा

लक्षण

प्रथम तिमाही

1.शुरू के तीन महीने में उल्टी, मितली आना(जी मचलना), कम भूख लगना, थकावट महसूस होना|

2.कभी-कभी योनी से साधारण सफ़ेद पानी या बहुत कम मात्रा में खून भी जा सकता है, बार-बार पेशाब होना|

3.स्तन के आकर में वृद्धी(बढ़ना) और भरा होना, महसूस होना|

व्दितीय तिमाही

1. भुख लगना, वजन बढ़ना, पेट के निचले हिस्से में बढ़ना यह गर्भस्थ शिशु की वृद्धी होती है और एम्नियोटिक(पानी) द्रव की मात्रा बढती है इस कारण होता है|

2.पेट में गैस बनना, यह गर्भाशय का आकार बढ़ने के कारण आंतो में दबाव पड़ता है, इसीलिए यह शिकायत होती है|

3.गर्भस्त शिशु का हिलना डुलना महसूस होना|

तृतीय तिमाही

1.पेट का आकार बढ़ता है, इससे महिला को साँस लेने, घुमने फिरने में परेशानी होती है|

2.आखरी तीन महीने में बार-बार पेशाब होने की समस्या होती है क्योंकि इस समय बच्चा नीचे की ओर खिसकता है, भूख लगना, शाम को पैरो में हलकी सुजन आना|

खेल:- बोल भाई कितने

देखभाल खानपान:-

1.चावल, रोटी, दाल, सब्जी(हरी पत्तेदार जैसे- पालक, मेथी, मुनगा इ.), खट्टा खाना चाहिए, आवला, नींबू, बीही यह खून को बढ़ने में मद्दत करता है|(विटामिन C मिलता है)

2.बच्चे की हड्डियाँ मजबूत हो इसके लिए दूध, झींगा,चिंगरी, मछली, मडिया|

3.गर्भावस्था में किसीभी प्रकार का नशा न करे|

4.सभी प्रकार की मौसमी फल, अंकुरित चना, मुंग, गुड खाए|

जाँच:-

1.जैसे पता चले की महिला गर्भवती है उसी समय आशा से बात करके UPT किट से जाँच कराना और पंजीयन करे|

2.महिला को आंगनवाडी या नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाकर ANM से जाँच करवाना चाहिए|

3.वजन लेना, उचाई नापना, B.P. नापना|

4.महिला का खून जाँच, पेशाब जाँच करना, हाथ पैर में सुजन देखना|

5.दूसरी तिमाही में सोनोग्राफी करवाना|

6.टीका लगवाना, पेट जाँच करना|

7. शाशकिय योजनाओ के लाभ के लिए गर्भवती महिला के दस्तायेवज लेना|

प्रशिक्षण के सामग्री:-

कागज
पेन
बोर्ड
मार्कर

UPT किट
यूरिन कंटेनर
टॉपिक संबंधित PPT
विडियो
प्रोजेक्टर