



U3S1 PART 1 TRANSCRIPT

U3S1 PART 1 ధృఢమైన శరీరం, తెలివైన మనస్సు - ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు క్షేత్ర స్థాయి

కార్యకర్తల కోసం సమాచార ప్రచారం

ప్రవర్తన మార్పు ప్రక్రియలో వివిధ దశల గురించి మరియు ఒక వ్యక్తిలో ప్రవర్తన మార్పు కోసం సర్వీస్ ప్రొవైడర్ అందించిన సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ మరియు సహాయక వాతావరణం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి రక్షహీనత నేపథ్యంలో మనం నేర్చుకుంటాము.

జ్ఞానం, ప్రమాదాలపై అవగాహన, ప్రేరణ, స్వీయ-సమర్థత మరియు సామాజిక మద్దతు రక్షహీనత నిర్వహణలో మన ప్రయత్నాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో చూద్దాము.

సెషన్ లక్ష్యాలు:

- ప్రవర్తన మార్పు ప్రక్రియలో వివిధ దశలను జాబితా చేయగలగడం
- ప్రవర్తన మార్పును ప్రోత్సహించడంలో ఆరోగ్య కార్యకర్త పాత్ర యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించగలగడం

ఈ విభాగంలో ఈ క్రింది విషయాలను తెలుసుకుంటారు :

1. రక్షహీనతపై అవగాహన
2. రక్షహీనత వలన సంభవించే ప్రమాదాలపై అవగాహన
3. రక్షహీనత అరికట్టుటకు, చికిత్సకు అవసరమైన ప్రవర్తనల మార్పు కోసం ప్రేరణ మరియు స్వీయ సమర్థతను పెంచడం
4. రక్షహీనతను అరికట్టడానికి సామాజిక మద్దతును పెంచుకొనుట

శాంతి యొక్క కథ ద్వారా చిత్రాలను ఉపయోగిస్తూ పరిస్థితిని వివరించుకుందాం.

ఈ విభాగం 4 భాగాలుగా విభజింపబడ్డాయి

1. స్టోరీకార్డ్ ల ఆధారంగా కథను వినడం
2. ప్రవర్తన మార్పులోని 7 దశలు
3. ప్రవర్తన మార్పులోని ఏ దశలో కూడా పేషెంట్ మిస్ కాకుండా సర్వీస్ ప్రొవైడర్స్ వారికి తగిన సహాయం చేయడం
4. పునశ్చరణ



స్టోరీకార్డ్

చందాయ గ్రామంలో నిర్మల అనే ఆశా కార్యకర్త తన గ్రామంలో అధిక సంఖ్యలో మహిళలు, కొమారులు రక్షహీనతతో బాధపడుతున్నారని, ఇంకా చాలా మంది చిన్న పిల్లలు పోషకాహార లోపంతో ఉన్నట్లుగా గుర్తించారు.

ఆమె వారిని సందర్శించినప్పుడూ వారితో సబ్ సెంటర్ కి తోడుగా వచ్చినప్పుడు వారిని ప్రేరేపించడానికి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూసేది. ఆమె ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు, ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి ఆ ప్రాంతంలో ఉన్నవారికి అవగాహన కల్పిస్తుంది. తన ప్రాంతంలో ఉన్న ఇతర ఆశా కార్యకర్తలు కూడా గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే తల్లులకు IFA మాత్రలు ఇచ్చేటట్లు నిర్ధారించుకుంటుంది.

శాంతి గర్భం దాల్చిన వెంటనే ANC పరీక్ష కోసం దగ్గరలోని ఆరోగ్య కేంద్రానికి తన భర్తతో కలిసి వెళ్ళింది. ఆశా కార్యకర్త అయిన నిర్మల కూడా వారితో వెళ్ళింది. ఆరోగ్య కేంద్రంలో వైద్య మరియు రక్షపరీక్షలు నిర్వహించిన తరువాత ANM పూజ మూడు నెలలు నిండినప్పటి నుంచి కాన్పు వరకు (అంటే ఆరు నెలలు) IFA మాత్రలు వేసుకోవాలని దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించింది.

IFA మాత్రల ప్రయోజనాల గురించి తనకు బాగా అర్థం అయిందని, కానీ తన అత్తగారు నమ్మడని శాంతి చెప్పింది. ఆమె ఆడపడుచు కడుపుతో ఉన్నప్పుడు IFA మాత్రలు తీసుకోవడం వలన వికారం, మలం నల్లగా విసర్జించడం జరిగిందని తెలిపింది. దాని వలన ఆమె IFA మాత్రలు తీసుకోవడం మానివేసిందని, అంతే కాకుండా ఆమె తల్లి మరియు అత్తగారు ఇద్దరూ IFA మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డ నల్లగా పుడతారని నమ్ముతున్నారని చెప్పింది. మాత్రలు క్రమం తప్పకుండా వాడడం వలన తల్లి మరియు కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యం కూడా చాల బాగుంటుందని పూజ స్నేహపూర్వకంగా శాంతికి వివరించింది. IFA మాత్రలతో పాటు మాంసం, గుడ్లు, కాలేయం, చేపలు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు మరియు నూనెగింజలు వంటి ఆహార పదార్థాలను కూడా తీసుకోవాలని వివరించింది. అంతేకాకుండా నిమ్మకాయలు, టమోటాలు, జామపండ్లు, నారింజ, ఉసిరి మరియు మొలకెత్తిన గింజలు వంటి విటమిన్ సి అధికంగా గల ఆహార పదార్థాలు ఐరన్ శోషణకు ఉపయోగపడతాయని పూజ శాంతితో చెప్పింది.



IFA మాత్రలు తీసుకున్న తర్వాత మొదట్లో ఎదురయ్యే కొన్ని అసౌకర్యాల కంటే ప్రయోజనాలు చాల ఎక్కువని ఆమె ఉల్లాసంగా వివరించింది ఈ వివరణతో ప్రేరణ పొందిన శాంతి తన అత్తగారిని ఒప్పిస్తానని పూజకు మాట ఇచ్చింది. రెండు వారాల తర్వాత, ANM పూజ, ఆశాకార్యకర్త నిర్మలకు సహాయం చేయడానికి శాంతి వాళ్ళ గ్రామానికి వచ్చింది. అప్పుడే ఆమె శాంతి గురించి గుర్తు చేసింది.

శాంతిని ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి క్రమం తప్పకుండా ఒక IFA మాత్ర వేసుకునేలాగ ప్రేరణ కల్పించానని నిర్మల పూజకి చెప్పింది. నిర్మల తాను శాంతి వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్లి, IFA మాత్రల ప్రయోజనాల గురించి శాంతికి ఆమె అత్తగారికి వివరించి ప్రోత్సహించినందున శాంతి IFA తీసుకోవడం ప్రారంభించిందని పూజకు చెప్పింది. ఇద్దరూ కలిసి శాంతి ఇంటికి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

శాంతి అత్తగారితో కుశల ప్రశ్నల తర్వాత శాంతి గురించి ఆరా తీశారు. శాంతికి IFA మాత్రలు తీసుకోవడం వలన తలనొప్పి మరియు వికారం వచ్చాయని, తల్లి ఆరోగ్య సమస్యలు తన మనవడు లేదా మనవరాలిపై పడతాయని మాత్రలు మానిపించేసానని చెప్పింది. ఇంతలో శాంతి పూజ మరియు నిర్మలకు మంచి నీళ్ళు తీసుకుని వచ్చింది. శాంతి చాలా నీరసంగా కనిపించింది.

అప్పుడు పూజ మరియు నిర్మల IFA మాత్రల ప్రయోజనాలను శాంతి అత్తగారికి మరోసారి చెప్పారు. వారు గర్భిణీలుగా ఉన్నప్పటి సంగతులను చెప్పి మొదట్లో వాళ్ళు కూడా ఇలాగే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారని అయితే తర్వాత వాటికి అలవాటు పడ్డారని చెప్పారు. అంతేకాకుండా, IFA మాత్రలతో పాటు ఐరన్ మరియు విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారం అనగా ముదురు ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, నారింజ, నిమ్మకాయ, జామపండ్లు వంటి పండ్లు మరియు కూరగాయలు మొదలైనవి తల్లీబిడ్డ ఆరోగ్యానికి ఎంత ముఖ్యమైనవో చెప్పడానికి నిర్మల తనతో పాటుగా కొన్నిలింగ్ కార్డులను తీసుకువెళ్ళింది.

ఆ తర్వాత, పూజ మరియు నిర్మల పక్కనే కిరాణా షాపు నడుపుతున్న శాంతి భర్త రాముని కలవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. రాము దగ్గరికి వెళ్ళేటప్పుడు గ్రామ సర్పంచ్ ని తమతో రావాలని అడిగారు. సర్పంచ్ కోడలు ఈ మధ్యనే ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. పూజ, నిర్మల, సర్పంచి శాంతి భర్తకు IFA మాత్రల ప్రయోజనాలను ఓపికగా చెప్పి శాంతి క్రమం తప్పకుండా మాత్రలు వేసుకునేలా చూడమని చెప్పారు.



రక్తహీనత వల్ల నీరసంగా ఉంటారని మరియు సులభంగా అలసిపోతారని కూడా చెప్పారు. గ్రామ సర్పంచ్ కూడా ఆశా మరియు ANM ఇచ్చిన సలహాలను పాటించినందుకు అతని కోడలు, పుట్టిన బిడ్డ ఇద్దరూ ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో చెప్పి శాంతి భర్తను ప్రేరేపించారు.

ఆరు వారాల తర్వాత ANC చెక్ప్ కి శాంతిని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంకి తీసుకురావాలని నిర్మల రాముకు చెప్పింది. తర్వాత ANC చెక్ప్ కి, రాము మరియు అతని తల్లి ఇద్దరూ శాంతితో పాటు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్లారు. అక్కడ శాంతికి ఇతర పరీక్షలతో పాటు హిమోగ్లోబిన్ కూడా పరీక్ష చేసినప్పుడు ఫలితాలు సంతృప్తికరంగా వచ్చాయి.

ఆమె ప్రతిరోజు IFA మాత్రలతో పాటు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడంలో కుటుంబం సహాయ చేయటం వల్ల ఇది జరిగింది. శాంతి కొన్ని నెలల తర్వాత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. శాంతిని చూస్తున్న వైద్య బృందం ఆరోగ్యకరమైన ప్రసవానికి సంబంధించిన అన్ని చర్యలను తీసుకున్నట్లు చెప్పారు అంటే కొంచెం ఆలస్యంగా బొడ్డుతాడు బిగింపు, బిడ్డకు తల్లి పాలివ్వడాన్ని ప్రారంభించడంవంటివి .

IFA మాత్రలు మరో 180 రోజులు వేసుకోవాలని, గర్భిణీ స్త్రీలలాగే పాలిచ్చే తల్లులు IFA వేసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యమని శాంతికి మరియు ఆమె కుటుంబసభ్యులకు పూజ చెప్పింది. ఇప్పుడు, శాంతి తన IFA మాత్రలను వేసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా తన గ్రామంలోని ఇతర గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు IFA వేసుకునేలా ప్రేరేపిస్తుంది.