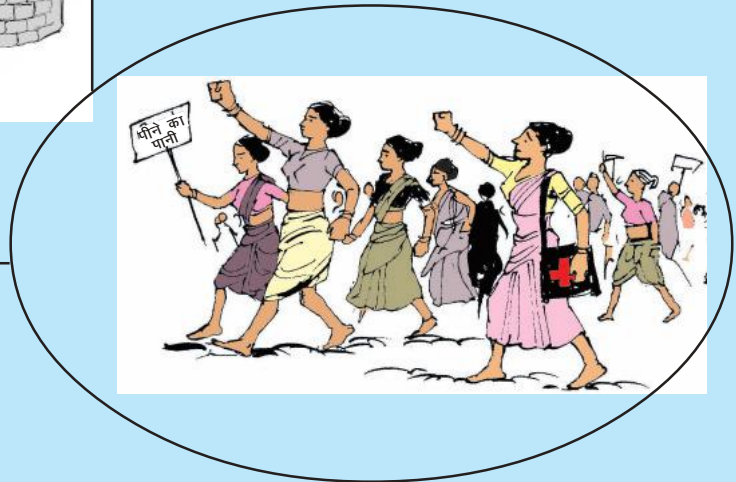
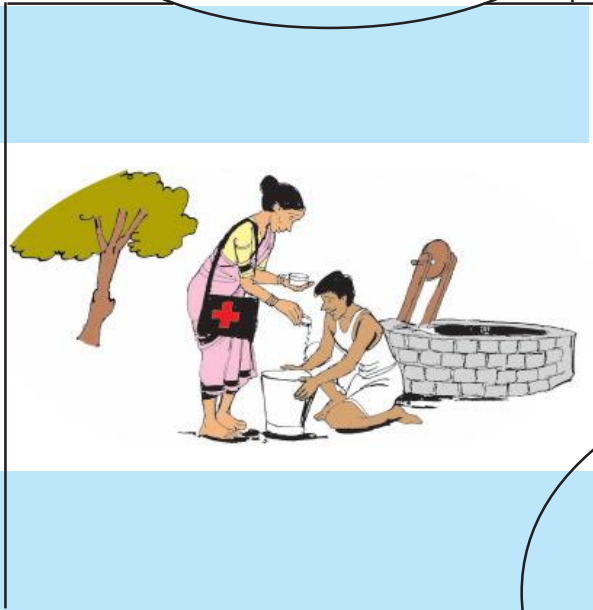


आरोग्य साथी

भाग 9



डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

आरोग्य साथी प्रकल्प, सेहत

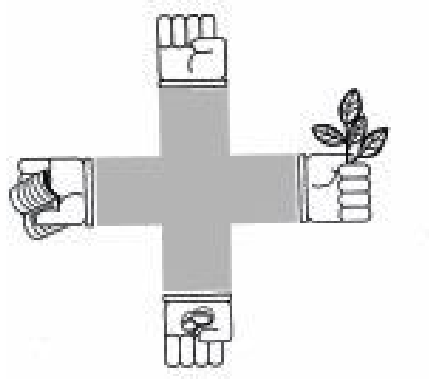
आरोग्य साथी

भाग - १

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सेहत



प्रकाशक : सेहत, अमन टेरेस, प्लॉट नं. १४०,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे - ४११०२९
फोन : (०२०) ५४५१४१३, ५४५२३२५
e-mail : cehatpun@vsnl.com

मुद्रक : महाराष्ट्र मुद्रणालय, पुणे ४

चित्रांकन : श्री. चंद्रशेखर जोशी
देणगी मूल्य : रू. १२०/-

पहिली आवृत्ती : एप्रिल २०००

दुसरी आवृत्ती : जून २००३

आरोग्य जागृतीसाठी 'सेहत'ची प्रकाशने

क्र. प्रकाशनाचे नाव	दैनंदिनी मूल्य	क्र. प्रकाशनाचे नाव	दैनंदिनी मूल्य
१. चित्रमय पोस्टर्स (१५"X १७") (संपूर्ण सेट रु.१३)		४. स्लाईड शो	
• सलाईन म्हणजे मिठाचे पाणी! (दोन रंगी)	२.५० रु.	• रक्तपांढरी (१८ स्लाईड्स)	३६० रु.
• जर गोळी देई आराम, नको सुईचे जास्त दाम	१.५० रु.	• आरोग्य सेवा - आमचा अधिकार (१८ स्लाईड्स)	३६० रु.
• आपल्या गावात आपल्यासाठी आरोग्य सेवा	१.५० रु.	• एड्स (संकल्पना व मांडणी-प्रयास) (७६ स्लाईड्स)	१६०० रु.
• आरोग्य सेवा-आमचा अधिकार	१.५० रु.	• कथा गर्भपाताची - व्यथा स्त्रीची (५२ स्लाईड्स)	१०५० रु.
• आपल्या आरोग्यासाठी आपण हे करूया!	१.५० रु.	• दारुचे दुष्परिणाम (१८ स्लाईड्स)	३६० रु.
• खाजगी आरोग्य सेवेशी संवाद करूया! (वरील पोस्टर्स हिंदीमध्येही उपलब्ध आहेत)	१.५० रु.	५. झेरॉक्स पोस्टर प्रदर्शने (१५ X १७)	
• स्त्री संवेदनशील समाज हवा	१.५० रु.	• दारुचे दुष्परिणाम (१० पोस्टर्स)	७२ रु.
• स्त्री संवेदनशील आरोग्य सेवा हवी	१.५० रु.	• आरोग्य सेवा, आमचा अधिकार (७ पोस्टर्स)	४२ रु.
२. प्रशिक्षणासाठी पुस्तके		• आपल्याला कशी आरोग्य सेवा हवी? (७ पोस्टर्स)	४२ रु.
• आरोग्य साथी भाग १ व २ (तीन रंगी, ८" X १०", प्रत्येकी ९६ पाने) (हिंदीमध्येही उपलब्ध)	प्रत्येकी ७५ रु.	• आरोग्यदायी जीवनासाठी (६ पोस्टर्स)	३६ रु.
• करू आरोग्याची साथ! भाग १ व २ (तीन रंगी)	प्रत्येकी १२० रु.	• आपल्याला हे माहीत हवे (१४ पोस्टर्स)	८४ रु.
• कवाडे उघडू या! (दोन रंगी, ६८ पाने)	२० रु.	६. 'घरातील हिंसा' याबाबत जागृतीसाठी हिंदी पोस्टर्स	
३. पुस्तके		• मेरी माँ सो रही है।	५ रु.
• जन आरोग्य सनद (पाने २४)	५ रु.	• सहनशीलता का घुंगट हटाओ...	५ रु.
• आरोग्य संवाद कसा साधावा?(झेरॉक्स प्रत/पाने १६)	३ रु.	• जुल्म सहकर चुप रहती हो क्युं?	५ रु.
• जन आरोग्य अभियान (पाने ३२)	५ रु.	• मेरे माता, पिता...	५ रु.
• चळवळ आरोग्याची, जनवादी पर्यायाची(पाने ३६)	२५ रु.	• मत डरो, मत सहो, जुल्म इतना...	५ रु.
• आमच्या शरीरावर आमचा हक्क (पाने ६४)	२५ रु.		
• एम.टी.पी. केंद्र नोंदणीकरण:मार्गदर्शिका (पाने ५३)	२५ रु.		
• डॉक्टरांवर नियंत्रण.....! (पाने ६४)	१० रु.		
• स्वास्थ्य के लिए विकल्प व संघर्ष (पाने ४४)	१५ रु.		



या पुस्तकाबद्दल थोडेसे....

आपल्याला सर्वांना माहित आहे की एकविसावे शतक उजाडू लागले तरी अजूनही भारतातील खेड्या-पाड्यांमध्ये योग्य आरोग्य-सेवा मिळत नाही. ती मिळायची असेल तर सध्याच्या परिस्थितीत किमान एवढे तरी झाले पाहिजे की त्या त्या गावात राहणा-या सुयोग्य व्यक्तींना प्रशिक्षण देऊन त्यांच्या मार्फत कायम गावातच उपलब्ध असणारी प्राथमिक आरोग्य-सेवा देणे. खरं तर अनेक साध्या आजारांचे निदान, उपचार करायला डॉक्टरची गरज नसते. गेल्या सुमारे पंचवीस वर्षात जगात ठिकठिकाणी व भारतातही झालेल्या प्रयोगांवरूनही हे स्पष्ट झाले आहे. सरकारी क्षेत्रातही ग्रामीण आरोग्य रक्षकही योजना मोठ्या प्रमाणावर राबवली गेली. चुकीच्या अंमलबजावणीमुळे ही सरकारी योजना अयशस्वी ठरली असली तरी बिन-सरकारी संस्थांमार्फत अनेक ठिकाणी ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यांचे चांगले काम चालू आहे. मात्र कमी शिक्षण झालेल्या अशा आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी योग्य प्रशिक्षण - पुस्तके नाहीत. विशेषतः अर्ध-शिक्षित, अशिक्षित कार्यकर्त्यांसाठी जवळ जवळ काहीच साहित्य उपलब्ध नाही. या कार्यकर्त्यांपैकी अनेक स्त्रिया असतात व मागास, डोंगराळ भागात अशा कामासाठी अर्ध-शिक्षित, अशिक्षित स्त्रियाच पुढे येतात. मर्यादित पण योग्य प्रशिक्षण दिले तर प्राथमिक आरोग्य सेवेची अनेक कामे त्या चांगले करू शकतात असा अनेकांचा अनुभव आहे. अशा आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी हे प्रशिक्षण पुस्तक आहे. प्रशिक्षणात सांगितलेले मुद्दे नीट समजायला व लक्षात राहायला मदत व्हावी अशा बेटाने हे चित्र-पुस्तक बनवले आहे. अर्थातच नुसते हे पुस्तक वाचून प्रशिक्षण होणार नाही. प्रशिक्षक व इतर सामुग्रीच्या मदतीने पध्दतशीर प्रशिक्षण त्यासाठी घ्यावे लागेल. या पुस्तकाचा उपयोग करणा-या प्रशिक्षकांसाठी स्वतंत्र पुस्तक बनवत आहोत. प्रस्तुत पुस्तकातील मांडणीमागील शास्त्रीय विचार, त्याचे तपशील प्रशिक्षकांसाठीच्या या स्वतंत्र पुस्तकात मिळतील.

ठाणे जिल्ह्यात डहाणू परिसरात कष्टकरी आदिवासींची चळवळ बांधणा-या कष्टकरी संघटनेतर्फे पुरस्कृत जन-आरोग्य समितीच्या स्त्री आरोग्य कार्यकर्त्यांचे प्रशिक्षण करण्यासाठी आम्ही या चित्र-पुस्तकाचा पहिला मसुदा बनवला. या आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या व संघटनेतील इतर कार्यकर्त्यांच्या सूचना लक्षात घेऊन त्यात सुधारणा केल्या. तसेच कोल्हापूर जिल्ह्यातील आजरा तालुक्यात धरणग्रस्तांची चळवळ चालू आहे. या चळवळीच्या सहकार्याने जन-आरोग्य समिती, आजरा, यांच्यामार्फत स्त्री-आरोग्य-सार्थींच्या मदतीने असाच स्वावलंबी आरोग्य कार्यक्रम राबवला जात आहे. या आरोग्य सार्थींच्या प्रशिक्षणातही या मसुद्याचा वापर करून त्यात सुधारणा केल्या गेल्या.

हे पुस्तक बनवतांना तीन सूत्रे डोळ्यासमोर ठेवली आहेत. एक म्हणजे आरोग्य-सार्थींना आरोग्याचे काम करण्यासाठी आवश्यक अशाच संकल्पना व माहिती निवडून अनावश्यक माहितीचा बोजा टाळणे. दुसरे म्हणजे आवश्यक ती माहिती शास्त्रीय पध्दतीने पण सोप्यात सोप्या रितीने व चित्रांच्या माध्यमाने मांडणे. तिसरे म्हणजे आरोग्यासाठी चाललेली लढाई ही काही केवळ जंतुविरुद्ध चाललेली लढाई नाही. सामान्य जनतेचा आपल्या जीवनावर ताबा मिळवण्यासाठीच्या लढ्यातील तो एक भाग आहे. ही आमची भूमिका, शास्त्रीय माहितीच्या सोबत गुंफण्याचा आम्ही प्रयत्न केला आहे.

निरनिराळ्या आरोग्य-प्रकल्पांमध्ये ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण देण्याचे काम चालू असते. पण विषय तेच असूनही या प्रशिक्षणाचे प्रमाणीकरण झालेले नाही. त्या दिशेने एक पाऊल टाकावे या हेतूने या पुस्तकात प्रमाणभूत शास्त्रीय

माहिती पाया म्हणून वापरली आहे. तसेच या क्षेत्रात काम करणा-या काही समविचारी डॉक्टर्सची मदत घेतली गेली आहे. त्यांना या पुस्तकाचा मसुदा पाठवून आणि दोन सविस्तर बैठकांमध्ये प्रत्येक पानावर तपशीलवार चर्चा होऊन मूळ मसुद्यात आशय व रूप या दोन्हीमध्ये ब-याच सुधारणा केल्या. या बैठकींमध्ये सामील झालेले डॉ. शाम अष्टेकर, डॉ. ध्रुव मांकड, डॉ. मोहन देशपांडे, डॉ. दीप्ती चिरमुले, डॉ. शशिकांत अधिकारी, डॉ. जगन्नाथ दिक्षित, डॉ. मिरा सदगोपाल, डॉ. ललिता डिसोजा, श्रीमती हेमा पिसाळ यांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत. आरोग्य साथी प्रकल्पातील आमचे सहकारी श्री. अमूल्य निधी आणि श्री. प्रशांत खुंटे यांनी या प्रकल्पाच्या कामातील वेगवेगळ्या जबाबदा-या मनापासून सांभाळल्या व या पुस्तकासाठीही योगदान केले. तसेच स्थानिक कामाची जबाबदारी डहाणू व आज-यातील आरोग्य चळवळीचे कार्यकर्ते, दिलीप रावत्या व अशोक जाधव यांनी आणि या भागातील चळवळीच्या इतर कार्यकर्त्यांनी समर्थपणे सांभाळली म्हणून आम्हाला या पुस्तकाच्या कामाकडे पुरेसे लक्ष देता आले.

चित्रकार श्री. चंद्रशेखर जोशी यांनी खास रस घेऊन सुबक चित्रे काढून दिली, आम्ही वेळोवेळी केलेले बदल आपुलकीने करून दिले याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार. सेहत ऑफिसमधील श्री. किरण मांडेकर व श्रीमती स्नेहा फुलंब्रीकर यांनी टायपिंग व इतर कामात तत्परतेने सहकार्य दिले, तसेच सेहत मधील इतर सहकार्यांनी वेळोवेळी संपूर्ण सहकार्य दिले. संगणकावर चित्रे रंगवून छपाईसाठी त्यांना अंतिम रूप देण्याचे कौशल्याचे काम श्री. आनंद पवार यांनी अगदी वेळेवर करून दिले. या सर्वांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत. नोव्हिब (NOVIB) च्या अर्थसहाय्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार.

या पुस्तकाच्या दुसऱ्या आवृत्तीमध्ये अनेक लहानसहान सुधारणा केल्या आहेत व चार पानेही वाढवली आहेत. ही आवृत्ती बनवतांना आमचे सहकारी डॉ. समीर मोने यांची मोलाची मदत झाली याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार. दुसऱ्या आवृत्तीसाठी डी.टी.पी.चे काम श्रीमती शारदा महल्ले यांनी केले व महाराष्ट्र सहकारी मुद्रणालयाने वेळेवर छपाई करून दिली याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार.

आरोग्य व आरोग्य सेवेपासून वंचित ठेवले गेलेले ग्रामीण कष्टकरी व या वंचितपणा विरोधी लढयात सामील झालेले आरोग्य साथी यांना आम्ही हे पुस्तक अर्पण करतो.

आम्हाला विश्वास आहे की आपण या पुस्तकाचा पुरेपूर उपयोग कराल. तसेच या पुस्तकात सुधारणा करण्यासाठी आपल्या भागात, आपल्या परिस्थितीनुसार आपल्या सूचना आम्हाला पाठवाल.

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र प्रकल्प, सेहत



विषय सूची

क्रम	विषय	पान
१.	 आरोग्य साथीचे काम	१
२.	 आपण आजारी का पडतो?	१०
३.	 जंतू आणि शरीर	१५
४.	 आपले शरीर	२२
५.	 औषधांची औळख	२९
६.	 जुलाब	४०
७.	 जखम	६९
८.	 पौषण / कुपौषण	७७
९.	 आपली वागणूक	८५
	 औषधांचा तक्ता	९३



आरोग्य साथी

भाग १

अर्धशिक्षित/निरक्षर कार्यकर्त्यांना आरोग्य-साथी म्हणून प्रशिक्षण देण्यासाठी हे चित्रमय पुस्तक आहे. खेडो-पाडी निवासी प्राथमिक आरोग्य-सेवा मिळायची तर तिथे राहणारे आरोग्य कार्यकर्ते/ आरोग्य-साथी हा त्यातील पहिला दुवा असला तरच ते शक्य आहे. 'डॉक्टरची गरज नाही' अशा साध्या आजारांवर सुरूवातीचा उपचार, मर्यादित पण योग्य प्रशिक्षणानंतर ते नीट करू शकतात असा ठिकठिकाणचा अनुभव आहे. गावात, पाडयातच केव्हाही उपलब्ध असणारी स्वस्त आरोग्य-सेवा, लोकांच्या भाषेत आपुलकीचा आरोग्य सल्ला, आजार टाळण्यासाठी लोकांसोबत गाव सुधारणा इत्यादी कामे करणारे आरोग्य साथी मोठ्या प्रमाणात तयार होणे ही विशेषतः ग्रामीण भागाची नितांत गरज आहे. मागास दुर्गम भागात कमी शिकलेल्या/निरक्षर स्त्रियाच या कामासाठी पुढे येतात. त्यांच्या प्रशिक्षणासाठी प्रमाणभूत पुस्तक उपलब्ध नाही. ही उणीव भरून काढणारे, अनेक वर्षांच्या अनुभवावर आधारलेले हे पुस्तक.

अनावश्यक माहितीचा बोजा कटाक्षाने टाळणे, शास्त्रीय माहिती सोप्यात सोपी करून चित्ररूपाने मांडणे, आरोग्याच्या प्रश्नांकडे जनवादी भूमिकेतून पाहणे ही या पुस्तकाची खास वैशिष्ट्ये. पुस्तकातील पहिल्या भागात आरोग्य, आरोग्यसेवा, आजार व उपचार याबाबतची मूलभूत समज देणारी प्रकरणे आधी आहेत. त्यानंतर जुलाब, पोषण-कुपोषण, जखमेची काळजी व आपली वागणूक हे विषय मांडले आहेत. दुस-या भागात ताप, खोकला, पोटदुखी, रक्तपांढरी व स्त्रियांचे खास आरोग्य-प्रश्न यांची विविध कारणे, त्यांचे निदान, उपचार व प्रतिबंधन याबाबत प्रकरणे आहेत.

मागास दूरस्थ ग्रामीण भागातील कमी शिकलेल्या आरोग्य-साथींनाच नव्हे तर असे काम करणा-या कोणत्याही आरोग्य कार्यकर्त्याला हे पुस्तक मोलाचे ठरेल.

