राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान
(2005-2012)

‘आशा’साठी
पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,
राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

साथी प्रकाशन

७ एप्रिल, २००८

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

'आशा'साठी पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

प्रकाशक : साथी ('सेहत'मधून विकसित झालेले अनुसंधान ट्रस्टचे कृती केंद्र)
अमन ई टेरेस, फ्लॅट नं ३ व ४, प्लॉट नं. १४०,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे - ४११०२९
फोन : (०२०) २५४५ १४१३, २५४५ २३२५
फॅक्स : (०२०) २५४५ १४१३
E-mail : cehatpun@vsnl.com

रेखाचित्रे : चंद्रशेखर जोशी
मुखपृष्ठ, मांडणी व अक्षरजुळणी: शारदा महल्ले
मुद्रण : एन. आर. एंटरप्रायझेस, पुणे.

‘आशा’साठी

पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,

‘राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान’साठी

साथी प्रकाशन

आभार

- महाराष्ट्रातील केवळ कमी शिकलेल्या 'आशा'साठी नाही तर सर्व 'आशां'च्या प्रशिक्षणासाठी 'पूरक साहित्य' म्हणून या पुस्तकाची निवड केल्याबद्दल तसेच हे पुस्तक महाराष्ट्रातील सर्व आशांना देण्यासाठी त्याच्या ९००० प्रती घेण्याचा निर्णय घेण्याबद्दल श्री. मधुकर चौधरी, संचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; डॉ. प्रकाश डोके, आरोग्य सेवा संचालक; डॉ. सतीश पवार, उपसंचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; श्रीमती चंद्रा अय्यंगार, प्रधान सचिव, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभाग आणि श्रीमती वंदना कृष्णा, कमिशनर, कुटुंब कल्याण विभाग, यांचे आभारी आहोत.
- या पुस्तकाचा मसुदा तपासून त्यात गरज वाटल्यास सुधारणा सुचवण्यासाठी डॉ. चितळे, सहसंचालक, आरोग्य सेवा, पुणे, यांनी कार्यकारणी गट, आशा स्वयंसेवक प्रशिक्षण या समितीची नियुक्ती केली याबद्दल त्यांचे आभार.
- या पुस्तकाची छाननी करून ते संमत केल्याबद्दल या गटाच्या सदस्य सचिव, डॉ. सौ. डिग्गीकर व या गटाचे सदस्य यांचे आभार.
- घरगुती उपचार या प्रकरणाबाबत सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. पिंपळगांवकर, प्राध्यापक, रसशाळा व अधिष्ठाता रा. आ. पोतदार वैद्यक महाविद्यालय, मुंबई यांचे आभार.
- पुस्तकाचा अंतिम मसुदा काळजीपूर्वक वाचून त्यात सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. मोहन देशपांडे यांचे आभार.
- चंद्रशेखर जोशी यांनी रेखाचित्रे काढून दिली आणि एन. आर. एंटरप्रायझेसने कमी वेळात छपाई करून दिली याबद्दल त्यांचे आभार.
- या पुस्तकाला आकार देण्यासाठी 'साथी'चे -
  - प्रशांत खुंटे, डॉ. धनंजय काकडे, रेणुका मुकादम यांनी या पुस्तकाचा पहिला मसुदा बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारे भरीव योगदान दिले;
  - भाग्यश्री खैरे यांनी या पुस्तकाचा अंतिम मसुदा बनवण्यासाठी कामाचे नियोजन केले, निरनिराळ्या प्रकरणांची जुळणी करून त्यात सुधारणा करण्याचे काम केले;
  - शारदा महल्ले यांनी नेहमीच्या आत्मियतेने संगणकावर जुळवणी केली;

***

‘आशा’ साठी दोन शब्द

‘आशा’ म्हणून तुमची निवड झाली आहे याबद्दल तुमचे अभिनंदन! ‘राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान’ या २००५ पासून सुरू झालेल्या नव्या कार्यक्रमात काही राज्यांमध्ये प्रत्येक खेड्यात ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्ती नेमण्याचे केंद्र सरकारने ठरवले. त्याचे अनेक संस्था संघटनांनी स्वागत केले कारण गेली कित्येक वर्षे निरनिराळ्या आरोग्य संघटनांनी सरकारकडे मागणी केली होती की प्रत्येक गावामध्ये एक आरोग्य- कार्यकर्ती नेमली जायला हवी. तुमच्या सारख्या आरोग्य कार्यकर्तीची खूप गरज आहे. कारण एकतर भारतामध्ये प्रत्येक गावात एखादा डॉक्टर जाऊन राहील असे होणे येत्या काही दशकात तरी शक्य नाही. दुसरे म्हणजे ज्या आजारांवर निदान सुरुवातीचे उपचार करण्यासाठी डॉक्टरांची गरज नसते अशा आजारांवर साधे उपचार करण्याचे काम आरोग्य-कार्यकर्ते व्यवस्थित करू शकतात असा अनेक ठिकाणचा अनुभव आहे. तिसरे म्हणजे गावातील लोकांना त्यांच्या आरोग्याबाबत सल्ला देणे, त्यांचे शंका - निरसन करणे, त्यांच्या मनातील भिती घालवणे हे महत्त्वाचे कामही आरोग्य कार्यकर्ते करू शकतात. या शिवाय सरकारी व खाजगी क्षेत्रात कोण-कोणत्या वैद्यकीय आरोग्य-सेवा मिळतात, त्या कशा मिळवायच्या, त्या मिळवतांना आपले मानवी हक्क कसे बजावायचे याचे गावातल्या लोकांना मार्गदर्शन करायचे कामही हे आरोग्य- कार्यकर्ते करू शकतात. ही कामे आपल्या गावातील लोकांसाठी करायचे आव्हान तुम्हा ‘आशां’ पुढे आहे. हे करण्यासाठी तुम्हाला नीट प्रशिक्षण मिळायला हवे. या प्रशिक्षणासाठी उपयोगी पडावे म्हणून हे पुस्तक तुमच्यासाठी बनवलेले आहे.

या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हे पुस्तक मुख्यतः चित्ररूप आहे. असे चित्ररूप पुस्तक बनवण्यामागचे कारण म्हणजे मुख्यतः लिखित स्वरूपातील पुस्तक तुम्हाला समजणे अवघड जाईल. कारण मराठीतून तुमचे शिक्षण झाले असले तरी मराठी ही तुमची मातृभाषा नाही. आदिवासी भागातील शाळांमध्ये मराठी फारसे नीट शिकवले जात नाही व मराठीत शिक्षण घेऊनही तुम्हाला बरीच वर्षे झाली आहेत. तसेच मधल्या काळात मराठी वाचनाची फारशी सवयही तुमच्यापैकी अनेकांना नसेल. शिवाय काही जणींचे शिक्षणही आठवीपर्यंत झालेले नाही. त्यामुळे विशेषतः आठवीपेक्षा कमी शिक्षण झालेल्यांसाठी मुख्यतः हे पुस्तक बनवले आहे. सार्वजनिक आरोग्य संस्था, नागपूर यांनी भाषांतरित केलेल्या ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. १’ या पुस्तकातील धडे या पुस्तकात चित्ररूपात मांडले आहेत. त्यामुळे हे पुस्तक ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. १’ ला पूरक आहे.

विशेषतः कमी शिकलेल्या आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी, आम्ही (मी व माझे सहकारी डॉ. अभय शुक्ला) २००० साली आरोग्य साथी-भाग १ व भाग २ ही पुस्तके बनवली. आरोग्य कार्यकर्तीला जे काम करायचे आहे त्यासाठी आवश्यक एवढीच व नेमकी माहिती पुस्तकात देणे, अकारण माहितीचा बोजा टाळणे ही पध्दत आम्ही ही पुस्तके बनवताना वापरली. ही पध्दत तसेच या दोन पुस्तकांमधील चित्रे व मजकूर हे आम्ही बरेचसे या पुस्तकातही वापरले आहे. तसेच डॉ. समीर मोने यांनी लिहिलेल्या आमच्या ‘आपली झाडपाल्याची औषधं’ या पुस्तकातील बहुतांश मजकूर व चित्रे ‘घरगुती उपचार’ या धड्यासाठी वापरली आहेत.

आम्हाला आशा आहे की तुम्हाला हे पुस्तक मदतकारक होईल. आपली मते व सूचना आपल्या प्रशिक्षकांमार्फत किंवा शक्य असेल तर थेटपणे जरूर कळवा.

७ एप्रिल, २००८
जागतिक आरोग्य दिन

डॉ. अनंत फडके
को-ऑर्डिनेटर,
साथी

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पान क्र.
i.	राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान	१
ii.	आशा- प्रशिक्षण कार्यक्रमाची रूपरेषा	६
१.	आशाची कामे	९
२.	आपण निरोगी कसे राहू शकतो?	१३
३.	आपली स्वच्छता	१६
४.	अन्न-पाण्याची स्वच्छता	१९
५.	कचरा, मैला, सांडपाण्याचा बंदोबस्त	२१
६.	आपले आरोग्य आपल्या आहारावर अवलंबून असते	२३
७.	आपल्या शरीराची रचना	२९
८.	स्त्रियांचे खास आरोग्य-प्रश्न	३३
९.	गावात बैठक कशी घ्यावी?	३७
१०.	आरोग्य सेवांबद्दलची माहिती	४०
११.	अंगणवाडी	४३
१२.	दाई	४५
१३.	आजार आणि प्रतिकारशक्ती	४७
१४.	उपचार पद्धती	५६
१५.	घरगुती उपचार	६४
१६.	नको असलेले गरोदरपण टाळण्यासाठी	८५
१७.	निरोध/कंडोम म्हणजे काय?	८७
१८.	गरोदर स्त्रियांची नोंदणी	८९
१९.	जननी सुरक्षा योजना	९१
२०.	एच्.आय्.व्ही. आणि एड्स	९३
२१.	स्तनपान	९८
२२.	बाळाचा आहार- (६ महिने ते १ वर्ष)	१०१
२३.	लसीकरण	१०२
२४.	जुलाब	१०५
२५.	अंगदुखी	१२३
२६.	क्षयरोग (टी.बी.)	१२६
२७.	सर्पदंश	१२९
	परिशिष्ट- औषधांचा तक्ता	१३१

केलेल्या कामासाठी 'आशा'ला मिळायची रक्कम

संदर्भ - शासनाचे पत्र क्र. रा. ग्रा. आ. २००७/५०१/प्र. क्र. - १७९/आरोग्य - ७ दि. २७/९/२००७
व क्र. रा. आ. अ./आशा/०७ दिनांक - २३/११/०७

१. जननी सुरक्षा योजना

- गरोदर स्त्रीला बाळंतपणासाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रामध्ये घेऊन जाण्यासाठी प्रवासखर्चापोटी रुपये २५०/-.
- गरोदर स्त्रीला बाळंतपणासाठी आरोग्य केंद्रामध्ये घेऊन जाण्यासाठी प्रोत्साहनात्मक रक्कम म्हणून रुपये २००/-. माता व बालकाला भेट दिल्यानंतर तसेच बाळाला बीसीजी लस मिळाल्यानंतर पण प्रसूतीनंतर सात दिवसाच्या आत ही रक्कम मिळावी.
- आरोग्य केंद्रामध्ये बाळंतिणीसोबत राहिल्यास त्या ठिकाणी राहणे व जेवणे इत्यादीसाठी खर्च रुपये २५०/-.

२. **लसीकरण** कार्यक्रमांतर्गत आशा स्वयंसेविकेच्या कार्यक्षेत्रातील १०० टक्के बालके संरक्षित झाल्यास रुपये ७५०/- प्रतीवर्षी तर कार्यक्षेत्रातील ९० टक्के बालके संरक्षित झाल्यास रुपये ५००/- प्रतीवर्ष. (लसीकरणामध्ये बीसीजी, डीपीटी तीन मात्रा, पोलिओ तीन मात्रा व गोवर लस बालकाला १ वर्षाच्या आत देणे अपेक्षित आहे).

३. दारिद्रयरेषेखालील लाभार्थींना **नसबंदीसाठी** प्रवृत्त केल्यास रुपये १५०/- (शस्त्रक्रियेनंतर ४८ तासांनी लाभार्थीस भेट दिल्यानंतर)

४. सुधारित **क्षयरोग नियंत्रण** कार्यक्रम

अ) 'आशा' संदर्भित केलेल्या संशयित रुग्णामध्ये क्षयरोगाचे निदान झाल्यास प्रतीरुग्ण रु. ५०/-

ब) डॉट औषधोपचार वेळापत्रकानुसार आशाने समक्ष औषधे दिल्यास प्रत्येक रुग्णामागे रुपये २५०/-

५. **कुष्ठरोग निर्मूलन** कार्यक्रम

अ) 'आशा'ने संदर्भित केलेल्या संशयित रुग्णामध्ये कुष्ठरोगाचे निदान झाल्यास प्रतीरुग्ण रु. ५०/-

ब) 'आशा'ने असांसर्गिक कुष्ठरुग्णावरील उपचार नियमितपणे पूर्ण केल्यास रु. ६०/- व सांसर्गिक रुग्णावरील उपचार नियमितपणे पूर्ण केल्यास रु. १२०/-

६. व ७. राष्ट्रीय रोग नियंत्रण कार्यक्रम

- हिवताप फॅल्सीपेरम केसला संपूर्ण उपचार पूर्ण केल्यास रु. १० प्रती केस
- हिवताप व्हायव्हॅक्स केसला संपूर्ण उपचार पूर्ण केल्यास रु. २५ प्रती केस
- हिवतापाने गंभीर आजारी केस रुग्णालयात दाखल केल्यास रु. २५ प्रती रुग्ण
- गॅस्ट्रो, कावीळ तसेच मलेरिया साथीची माहिती प्रथम कळविण्यासाठी रु. २५ प्रती साथ
- जलशुष्कतेमुळे आजारी असलेल्या ५ वर्षाखालील बालके रुग्णालयात वेळेवर पाठविल्यास रु. २५ प्रती बालक.