



प्रगती-प्रजनन् चेतना साथै परिवार नियोजन सम्बन्धी सेवा प्रदायकहरुको लागि अभिमूखिकरण

सहजकर्ता निर्देशिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
२०७३

प्राक्कथन

विषय सुचि

प्राक्कथन.....	२
विषय सुचि.....	३
सहजकर्ता निर्देशिकाबारे संक्षिप्त परिचय.....	४
सत्र शीर्षक : १. उद्घाटन सत्र र परिचय.....	१४
सत्रको शीर्षक : २ 'समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना'को परिचय.....	१५
सत्र शीर्षक : ३ 'प्रगति' बारे परिचय.....	१७
सत्र शीर्षक : ४ प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ?.....	२०
खेल ग : महिनावारी चक्र	२१
सत्र शीर्षक : ५. सामाजिक मूल्य-मान्यता भित्र रहेका धारणाहरू.....	३०
खेल घ: छोरा-छोरी खेल (२० मिनट)	३१
खेल ङ : खुट्टे खेल (२० मिनट)	३४
खेल ख : सहमत-असहमत (१५ मिनट)	३६
सत्र शीर्षक : ६. परिवार नियोजनका विधिहरूबाट कसरी गर्भधारण रोकिन्छ ?.....	४०
खेल च : जोडा मिलाउन	४३
सत्र शीर्षक : ७. प्रजनन् सचेतना र महिनावारी बारेका धारणाहरू.....	४८
खेल क : तातो आलु	४९
सत्र शीर्षक : ८. परिवार नियोजनका साधनका साधरण असर , धारणा र तिनको व्यवस्थापन.....	५३
खेल छ : साधरण असर खेल	५४
खेल ज : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल	५६
सत्र शीर्षक ९. सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तन.....	६९
खेल भ : भूमिका खेल	७१
सत्र शीर्षक १०. परामर्श.....	८६
सत्र शीर्षक ११. अभिलेखीकरण र रिपोर्टिङ (Recording and reporting).....	९७
अभिमुखिकरण मुल्याङ्कन फारम.....	११०

सहजकर्ता निर्देशिकाबारे संक्षिप्त परिचय

यो निर्देशिका परिवार नियोजनका केहि सिमित क्षेत्रलाई जस्तै अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श सेवा [Interpersonal Communication and Counselling (IPCC)]; 'प्रगति'का क्रियाकलापहरू; प्रजनन् सचेतना एवम् परिवार नियोजनका साधारण असरहरू र यससम्बन्धी गलत धारणाहरूको व्यवस्थापन विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणाली माफत समायोजन गरि कार्यान्वयन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

समुदायस्तरमा विभिन्न प्रकारका परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्दा देखिने साधारण असरहरूको साथै अन्य विभिन्न कारणहरूले गर्दा जस्तै गलत धारणाहरू आदिले गर्दा विगत केही वर्ष देखी नेपालमा परिवार नियोजन सेवाको प्रयोगमा उल्लेखनीय प्रगती नदेखिएकोले गर्दा विशेष पहलको थालनि गरिएको छ । फलस्वरूप परिवार नियोजनको प्रयोग दर तथा खुद प्रजनन दरमा प्रगति देखिने आशा राखिएको छ । ग्रामिण क्षेत्रमा विशेष गरी गरिब एवं सिमान्तकृत समुदायका मानिसहरूमा नौलो र फरक विधिले प्रजनन् सम्बन्धि सचेतना बढाउने; परिवार नियोजनको सचेतना बढाउने; परिवार नियोजनको विधिहरूबारे गलत धारणाहरूलाई कम गर्न परामर्श सेवा प्रदान गर्ने; परिवार नियोजनको विधिसंग सम्बन्धित साधारण असरे र चासोहरूको व्यवस्थापन गर्न परिवार नियोजन प्रयोगकर्ताहरूलाई सहयोग गर्ने; र अन्तरव्यक्ति तथा दम्पती परामर्श सेवा प्रदान गर्ने रहेको छ । यहि उद्देश्यलाई घ्यानमा राखि यो अभिमूखिकरण तयार पारिएको छ ।

अभिमूखिकरण गरिने लक्षित समूह : जिल्लास्तरका सेवा प्रदायकहरू

यस अभिमूखिकरण मा सहजकर्ताको लागि कार्य तालिका सहित १० वटा पाठयोजनाहरू समावेश गरिएको छ । फलस्वरूप सहजकर्ताले सहजरूपमा सहभागीमूलक सत्रहरू सचाँलन गर्ने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । यो प्रभावकारी ढंगले सचाँलन गर्न सहजकर्तालाई तालिमको आवश्यकता पर्नसक्दछ ।

समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा (FACT) परियोजना - नेपाल
प्रगति (प्रजनन सचेतना र परिवार नियोजन) अभिमुखीकरण
सहजकर्ताको लागि कार्य तालिका

जिल्ला : स्थान : मति :

उद्देश्य :

यो अभिमुखीकरणको उद्देश्य सेवा प्रदायकहरूमा प्रजनन सचेतना (Fertility Awareness) र परिवार नियोजन (Family Planning) का बारेमा ज्ञान तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ । यसबाट उनीहरूले आफूकहाँ उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरू (उदाहरणका लागि खोप, शिशु-स्याहार इत्यादि) लगायत गाउँ घर क्लिनिकमा यो ज्ञान र सीप प्रयोग गर्नेछन् ।

यो दुई दिने अभिमुखीकरणको विशेष उद्देश्यहरू यस प्रकार छन् :

- 'समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा (FACT) परियोजना' र 'प्रगति'का बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने ।
 - अन्तरव्यक्ति सञ्चार तथा परामर्श (Interpersonal communication and counselling (IPCC) सम्बन्धी ज्ञान र क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने ।
 - प्रजनन सचेतनासम्बन्धी ज्ञान बढाउने ।
 - परिवार नियोजन साधनहरूले कसरी गर्भ निरोध गर्छ, ती साधनहरू सम्बन्धीत गलत धारणाहरू तथा गलत सूचनाहरू र साधनहरू बाट हुनसक्ने साधन असरहरूको व्यवस्थापन बारेको ज्ञान र क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने ।
 - प्रगति खेलहरू सिकेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाउन सक्षम हुने ।
 - अभिलेख राख्ने र रिपेटिङ गर्ने अभ्यासमा पुनर्ताजगी गराउने ।
 - एकीकृत अभ्यासका लागि कार्ययोजना तयार पार्ने ।

उपलब्धि :

अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श सेवा (Interpersonal Communication and Counselling (IPCC) दिलाउन; 'प्रगति'का कार्य गर्न; प्रजनन सचेतना एवम् साधन असरहरू र यससम्बन्धी गलत धारणाहरूको व्यवस्थापनका बारेमा विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमार्फत् कार्यान्वयन गर्न कार्ययोजना बन्नेछ ।

प्रगति अभिमुखीकरण क्रियाकलापको तालिका - सहजकर्ताका लागि प्रस्ताव

पहिलो दिन : मिति.....					
समय	क्रियाकलापहरू	प्रक्रिया बारेको नोट	सहजकर्ताको स्रोत साधन (सत्र सञ्चालनको बेला सहजकर्तासँग पाठयोजना हुनपर्ने छ ।)	सहजकर्ता	सहभागीका लागि सामग्री
०९:३०-१०:००	दर्ता				अभिमुखीकरणबाट प्राप्त कुनै कुरा वा विषयवस्तु आगामी सत्रका लागि लानुपर्ने भएमा । केही छैन ।
१०:००-१०:१५	१. परिचय एवम् सहज वातावरण निर्माण गर्ने	उद्घाटन तथा स्वागत ● सहभागीहरूलाई स्वागत गर्ने र स्थानीय कर्मचारी वा कार्यालय प्रमुखले अभिमुखीकरणका बारेमा र त्यसमा पनि खासगरी स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रममा यसको उपादेयताका बारेमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्ने । ● सहभागीहरूको परिचय ● अभिमुखीकरणको प्रयोजन र उद्देश्यका बारेमा बताउने ।	-अभिमुखीकरणका विशेष उद्देश्यहरू लेखी तयार पारिएको न्यूजप्रिन्ट ।	- स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख तथा सेवा प्रदायक	- सहभागीका लागि समय तालिका - उपस्थिति रजिष्टर आवश्यक नपर्ने । केही छैन ।
१०:१५-१०:३०	२. फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको परिचय	फ्याक्ट (FACT) परियोजनाका बारेमा सङ्क्षिप्त प्रस्तुति प्रश्नोत्तर	- फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको सङ्क्षिप्त विवरण लेखी तयार पारिएको न्यूजप्रिन्ट		- फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको न्यूजप्रिन्ट सन्दर्भ सामग्रीका लागि
१०:३०-१०:४५	३. 'प्रगति'को परिचय	प्रगतिको बारेमा सङ्क्षिप्त प्रस्तुति प्रश्नोत्तर	- प्रगतिको सङ्क्षिप्त विवरण लेखी तयार पारिएको न्यूजप्रिन्ट		- सन्दर्भ सामग्रीका लागि प्रगतिको न्यूजप्रिन्ट
१०:४५-११:००	चियापान				
११:००-१२:००	४. प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ? परिभाषित गर्ने ।	- ताजगी गराउन (Warm Up) – प्रश्न उत्तर - प्रस्तुति - प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा - खेल ग : महिनावारी चक्र	- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा लेखी तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट - महिनावारी चक्र	-मुख्य सन्देश पत्र -प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा र यसले समेट्ने बुँदाहरू लेखिएको	- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषाको न्यूजप्रिन्ट

१२:००-१२:३०		- छोटकरिमा पून वर्णन गर्ने र - छलफल गर्ने	सम्बन्धी कार्डहरू - महिनावारी चक्र सम्बन्धी खेल निर्देशिका (सन्दर्भ सामग्री)	न्यूजप्रिन्ट - महिनावारी चक्र सम्बन्धी खेल निर्देशिका (सन्दर्भ सामग्री)	
१२:३०-०१:४५	चिया तथा खाजा ५. सामाजिक मान्यतामा रहेका धारणाहरूबारे प्रष्ट्याउने ।	- प्राथमिकताहरूको खोजी - खेल घ : छोरा-छोरी खेल - खेल ड : खुट्टे खेल - खेल ख : सहमत-असहमत - सारसङ्क्षेप तथा छलफल	-काराजका साना बल (दुई रंगका) -चक्र वा कुनै रंगिन वस्तु भुईँमा कोर्ने र एउटा सानो चेप्टो दुङ्गा -सहमत वा असहमत लेखिएका कार्डहरू - सबै खेलहरूको निर्देशिका -तथ्य-पत्र (Fact Sheet)	- तथ्य-पत्र (Fact Sheet) - परामर्शको सन्दर्भ सामग्रीका लागि तथ्य-पत्र (Fact Sheet)	
०१:४५-०२:४५	६. परिवार नियोजनको विधिहरूले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्छ भन्ने ज्ञान बढाउने ।	- ताजगी गराउने – प्रश्नोत्तर - खेल च : जोडा मिलाउने - खेल : हाजिरी जवाफ - सारसङ्क्षेप र छलफल	-जोडा मिलाउन खेल लागि साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १-८), दुई सेट - खेलहरूको निर्देशिका -हाजिरी जवाफका लागि प्रश्न-उत्तर -न्यूजप्रिन्ट र मास्किङ टेप	-सन्दर्भ सामग्री - सत्र ४ सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री परामर्शको लागि प्रयोगमा ल्याउने ।	
०२:४५-०३:००	चियापान				
०३:००-०३:४५	७. प्रजनन् सचेतना, महिनावारी र परिवार नियोजनका विषयमा रहेका गलत/गलत धारणाहरूबारे प्रष्ट्याउने ।	- ताजगी तथा पूर्व तयारी गराउने – प्रश्नोत्तर - खेल क : तातो आलु - सारसङ्क्षेप र छलफल	- गलत अवधारणाको सूची - 'तथ्य' र 'गलत अवधारणा' लेखिएका मेटाकार्ड - आलु वा बल - खेलको निर्देशिका - न्यूजप्रिन्ट र मास्किङ टेप	-तथ्य-पत्र	

०३:४५-०४:४५	८. परिवार नियोजन विधिका साधारण असरहरू र यसको व्यवस्थापन लगायत गलत धारणाबारे प्रष्ट्याउने ।	<ul style="list-style-type: none"> - ताजगी गराउने- प्रश्नोत्तर - खेल छः साधारण असर खेल - खेल जः साधारण असर जोडा मिलाउने - सारसङ्क्षेप र छलफल 	<ul style="list-style-type: none"> - सूचनामूलक विवरण पत्र - तथ्यगत विवरण पत्र - साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (१२ वटा कार्डहरू, निलो) गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (१० वटा कार्डहरू, निलो) - साधनहरूको चित्र अंकित कार्ड(१-८ कार्डहरू) साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्ड (९-२० वटा कार्डहरू) - खेलहरूको निर्देशिका 		- जानकारी एवम् तथ्यगत विवरण पत्रहरू (फ्याक्ट सीट्स)	- परामर्शका लागि सूचनामूलक विवरण पत्र
०४:४५-०५:००	पहिलो दिनको समापन	<ul style="list-style-type: none"> ● दोस्रो दिनको योजनाको छलफल र प्रष्ट गर्नुपर्ने विषय भए तिनको पहिचान गर्ने ● दोस्रो दिनको कार्यतालिकाको पुनरावलोकन ● दोस्रो दिनमा पहिलो दिनको समीक्षा प्रस्तुत गर्नलाई तयारी गर्ने 				
दोस्रो दिन : मिती.....						
समय	क्रियाकलापहरू	प्रक्रिया बारेको नोट	सहजकर्ताको स्रोत साधन (सत्र सञ्चालनको बोला सहजकर्तासँग पाठयोजना हुनुपर्ने ।)	सहजकर्ता	सहभागीका लागि सामग्री	अभिमुखीकरणबाट प्राप्त कुनै कुरा वा विषयवस्तु आगामी सत्रका लागि लानुपर्ने भएमा ।
०९:३०-०९:५०	आगमन					
१०:००-१०:१५	पहिलो दिनको समीक्षा	पहिलो दिन प्रष्ट नभएका विषयमा प्रष्ट्याउने र दोस्रो दिनको कार्य तालिका बताउने	- पहिलो दिनको सिकाइबारे फ्लिपचार्ट । * कुनै नयाँ सहभागी छन् कि भनेर हेर्ने ।		दोस्रो दिनको कार्यतालिका	- केही छैन ।
१०:१५-११:१५	९. सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन	- ताजगी गराउने - प्रश्नोत्तर - छलफल	- 'भूमिका' बारेका कार्डहरू - घटना- अध्ययनहरू		- सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन, खण्ड -१ बाट	त्युजिप्रिन्टमा सूचीकृत विद्यमान सेवामा अन्तरव्यक्ति

		<ul style="list-style-type: none">- सञ्चार सीपवारेको अभ्यास- खेल फ्र : भूमिका खेल- सारसङ्क्षेप तथा छलफल	<ul style="list-style-type: none">- खेल निर्देशिका विवरण पत्र		<p>कम्प्रीहेन्सिभ परिवार नियोजन (कोफ) परामर्श सन्दर्भ पुस्तिका</p> <ul style="list-style-type: none">- घटना अध्ययनहरू- मुख्य सन्देशको विवरण पत्र	सञ्चारलाई समायोजन गर्न बुँदाहरू
११:१५-११:३० चियापान						
११:३०-१२:३०	१०. परामर्श सीपको अभ्यास	<ul style="list-style-type: none">- ताजगी गराउने - प्रश्नोत्तर- परामर्श भनेको के हो ?- समूह अभ्यास - परामर्श भित्र पर्ने र नपर्ने कुराहरू- व्याख्या- प्रभावकारी परामर्श- सोच्ने र वर्णन गर्ने - 'अभिवादन'- सन्तुलित परामर्श भनेको के हो ? र यसका चरणहरू के के हुन् ?बयान गर्ने ।- प्रदर्शन - सन्तुलित परामर्शको प्रदर्शन गर्ने- भूमिका निर्वाह (रोल प्ले): सन्तुलित परामर्श- सारसङ्क्षेप तथा छलफल	<ul style="list-style-type: none">- परामर्शको परिभाषा लेखिएको न्यूजप्रिन्ट- परामर्श भित्र पर्ने र नपर्ने कुराहरू लेखिएको अर्को न्यूजप्रिन्ट- 'अभिवादन' र सन्तुलित परामर्शका चरणहरू लेखिएका न्यूजप्रिन्ट- सन्तुलित परामर्श सम्बन्धी कार्ड र गर्भ रहे/नरहेको ठम्याउने वा यकिन गर्ने चेकलिष्ट		<p>पाठ्य सामग्री १-५ :</p> <ol style="list-style-type: none">१. परामर्श२. परामर्शमा भित्र पर्ने र नपर्ने कुराहरू३. राम्रो परामर्शदाताका गुणहरू४. 'अभिवादन'५. सन्तुलित परामर्श कार्डहरू ।	विद्यमान सेवामा सन्तुलित परामर्श सेवालाई समायोजन गर्न सकिने बुँदाहरू लेखिएका न्यूजप्रिन्ट
१२:३०-०१:०० चिया तथा खाजा						
०१:००-०१:४५	परामर्श सीपको अभ्यास	अघिल्लो सत्रकै निरन्तरता...				
०१:४५-३:००	११. अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ्ग	<ul style="list-style-type: none">- ताजगी गराउने - छलफल- समूह अभ्यास	<ul style="list-style-type: none">- स्वास्थ्य संस्थामा रहेका रजिष्टर र फारामको नमूना वा फोटोकपी- 'प्रगति'का फारामहरू			
०३:० -०३:१५ चियापान						
०३:१५-०३:४५	पश्च परीक्षण (Post test)	<ul style="list-style-type: none">- प्रश्नहरू बुझाइदिने- परीक्षण	<ul style="list-style-type: none">- पश्च परीक्षणका प्रश्नावली र उत्तर पुस्तिका		<ul style="list-style-type: none">- पश्च परीक्षणका प्रश्नावली	

०३:४५-०४:३०	कार्य योजनाको तयारी	<ul style="list-style-type: none"> - छलफल - समूह अभ्यास <ul style="list-style-type: none"> - कार्ययोजनाको प्रस्तुति 	<ul style="list-style-type: none"> - न्यूजप्रिन्ट, मार्करहरू, मास्किङ टेप - कार्ययोजनाको नमूना 		- कार्ययोजनाका नमूना	- तयार पारिएको कार्ययोजना
०४:३०-०४:४५	अभिमुखीकरणको मूल्याङ्कन	<ul style="list-style-type: none"> - मूल्याङ्कन फाराम वितरण गर्ने र बयान गर्ने 	मूल्याङ्कन फाराम		मूल्याङ्कन फाराम	
०४:४५-०५:१५	समापन कार्यक्रम	पहिलो र दोस्रो दिनको सारसङ्क्षेप आगामी चरणहरूको प्रस्तुति	मूल सारसङ्क्षेप लेखिएको न्यूजप्रिन्ट आगामी चरणहरू लेखिएको (न्यूजप्रिन्ट)			

समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा (FACT) परियोजना - नेपाल प्रगति (प्रजनन सचेतना र परिवार नियोजन) अभिमुखीकरण सहभागीहरूको लागि कार्य तालिका

उद्देश्य :

यो अभिमुखीकरणको उद्देश्य सेवा प्रदायकहरूमा प्रजनन सचेतना (Fertility Awareness) र परिवार नियोजन (Family Planning) का बारेमा ज्ञान तथा क्षमता अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ । यसबाट उनीहरूले आफूकहाँ उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरू (उदाहरणका लागि खोप, शिशु-स्याहार इत्यादि) लगायत गाउँ घर क्लिनिकमा यो ज्ञान र सीप प्रयोग गर्नेछन् ।

यो दुई दिने अभिमुखीकरणका विशेष उद्देश्यहरू यसप्रकार छन् :

- 'समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन सचेतना (FACT) परियोजना' र 'प्रगति'का बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने ।
- अन्तरव्यक्ति सञ्चार तथा परामर्श (Interpersonal communication and counselling (IPCC) सम्बन्धी ज्ञान र क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने ।
- प्रजनन सचेतनासम्बन्धी ज्ञान बढाउने ।
- परिवार नियोजन साधनहरूले कसरी गर्भ निरोध गर्छ, ती साधनहरू सम्बन्धीत गलत धारणाहरू तथा गलत सूचनाहरू र साधनहरूबाट हुनसक्ने साधन असरहरूको व्यवस्थापन बारेको ज्ञान र क्षमतामा अभिवृद्धि गर्ने ।
- प्रगति खेलहरू सिकेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाउन सक्षम हुने ।
- अभिलेख राख्ने र रिपेटिङ गर्ने अभ्यासमा पुनर्ताजगी गराउने ।
- एकीकृत अभ्यासका लागि कार्ययोजना तयार पार्ने ।

उपलब्धि :

अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श सेवा (Interpersonal Communication and Counselling (IPCC) दिलाउन; 'प्रगति'का कार्य गर्न; सामाजिक मान्यतामा रहेका धारणाहरू विशेष गरि छोरालाई प्राथमिकता, पहिलो बच्चा छिटो जन्माउने पर्ने; प्रजनन सचेतना एवम् साधन असरहरू र यससम्बन्धी गलत धारणाहरूको व्यवस्थापनका बारेमा विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमार्फत् कार्यान्वयन गर्न कार्ययोजना बन्नेछ ।

**समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना - प्रगति
अभिमुखीकरणको समय-तालिका**

पहिलो दिन : मिति.....		
समय	सत्र र यसका उद्देश्यहरू	सहजकर्ता
०९:३० - १०:००	दर्ता	
१०:०० - १०:१५	१. उद्घाटन सत्र र परिचय उद्देश्य : सहभागीहरूलाई स्वागत गर्ने र स्थानीय प्रमुखलाई अभिमुखीकरणका बारेमा आफ्नो दृष्टिकोण वा मन्तव्य राख्न लगाउने, खासगरी स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रममा यसको उपादेयताबारे उल्लेख गर्न लगाउने । उद्देश्य र प्रयोजनको प्रस्तुति मन्तव्य	स्थानीय सरकारी कर्मचारी
१०:१५ - १०:३०	२. फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको परिचय उद्देश्य : फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको लक्ष्य र उद्देश्य तथा प्रमुख क्रियाकलापहरूका बारेको बुझाइ विकास गर्नका लागि यसका बारेमा छोटकरीमा जानकारी गराउने ।	
१०:३० - १०:४५	३. प्रगतिको परिचय उद्देश्य : प्रगतिका बारेमा सबैमा समान बुझाइ विकास गर्ने ।	
१०:४५ - ११:००	चियापान	
११:०० - १२:००	४. प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ? उद्देश्य : प्रजनन् सचेतनाबारे आधारभूत ज्ञान दिने र यसको प्रयोगात्मक अनुभवका लागि महिलाको महिनावारी चक्रको पुनरावलोकनका आधारमा अभ्यास गर्ने ।	
१२:०० - १२:३०	चिया तथा खाजा	
१२:३० - ०१:४५	५। सामाजिक मूल्य-मान्यता बारेका धारणा उद्देश्य : पहिलो बच्चाको जन्म र छोराको दिइने प्राथमिकताका बारेमा सामाजिक मूल्य-मान्यतामा देखापरेका धारणालाई प्रष्ट पार्ने ।	
०१:४५ - ०२:४५	६. परिवार नियोजनका साधनहरूले कसरी गर्भ रोक्छन् ? उद्देश्य : परिवार नियोजनका साधनहरूले कसरी गर्भ रोक्छन्, कहिलेदेखि यसको प्रभाव शुरु हुन्छ र यसको प्रयोग गर्न छाडेपछि कहिलेदेखि प्रजननशिलता फर्कन्छ भन्ने बारेमा पुनर्ताजगी गर्ने ।	
०२:४५ - ०३:००	चियापान	
०३:०० - ०३:४५	७. प्रजनन सचेतना र महिनावारी बारेको गलत धारणाहरू उद्देश्य: प्रजनन् सचेतना र महिनावारी बारेका गलत धारणाहरूलाई प्रष्ट पार्ने ।	
०३:४५ - ०४:४५	८. साधारण असरहरू र गलत धारणाहरू उद्देश्य : परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित साधारण असरहरू र गलत धारणाबीचको भिन्नता छुट्याउने र साधारण असरहरूलाई व्यवस्थापन गर्नेबारे पुनर्ताजगी गराउने ।	
०४:१५ - ०५:००	पहिलो दिनको समापन - पहिलो दिनको सत्रहरू र कामको पुनरावलोकन गर्ने र दोस्रो दिनको तालिकाबारे बताउने ।	

दोस्रो दिन : मिति.....

०९:३० - १०:००	आगमन	
१०:०० - १०:१५	पहिलो दिनको स्मरण उद्देश्य : पहिलो दिनका बारेमा प्रष्ट पार्ने र दोस्रो दिनको कार्यक्रमका बारेमा बताउने ।	
१०:१५ - ११:१५	९. सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन उद्देश्य : प्रभावकारी सञ्चारका लागि सीपहरू प्रदर्शन गर्ने ।	
११:१५ - ११:३०	चियापान	
११:३० - १२:३०	१०. परामर्श उद्देश्य : <ul style="list-style-type: none"> परामर्श र प्रभावकारी परामर्श भनेको के हो भनेर वर्णन गर्ने । सन्तुलित परामर्श दिने चरणहरू प्रदर्शन गर्ने “अभिवादन” (GATHER) शैली प्रयोग गरेर ।	
१२:३० - ०१:००	चिया तथा खाजा	
०१:०० - ०१:४५	परामर्श निरन्तर जारी...सन्तुलित परामर्श...	
०१:४५ - ०३:००	११. अभिलेखन र रिपोर्टिङ्ग उद्देश्य : विद्यमान पद्धतिको प्रयोग गरेर कहाँ र के को अभिलेख राख्ने वा रिपोर्टिङ्ग गर्ने भन्नेबारे वर्णन गर्ने ।	
०३:०० - ०३:१५	चियापान	
०३:१५ - ०३:४५	पश्च परीक्षण (Post Test)	
०३:४५-०४:३०	व्यावहारिक एकीकरण (कार्ययोजना तयार पार्ने) उद्देश्य : दुई दिनको अभिमुखीकरणबाट सिकेका आधारमा खासगरी अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श सेवा ; ‘प्रगति’का कार्य गर्न ; सामाजिक मूल्य-मान्यता बारे ; प्रजनन सचेतना ; परिवार नियोजन सम्बन्धी गलत धारणाहरू एवम् साधन असरहरूको व्यवस्थापनका बारेमा विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमार्फत् कार्यान्वयन गर्न कार्ययोजना तयार पार्ने ।	
०४:३० - ०४:४५	अभिमुखीकरणको मूल्याङ्कन	
०४:४५ - ०५:१५	समीक्षा र समापन समारोह उद्देश्य : पहिलो तथा दोस्रो दिनको सार-सङ्क्षेप र आगामी चरणहरू ।	

सत्र शीर्षक : १. उद्घाटन सत्र र परिचय

समय : १५ मिनेट

उद्देश्यहरू :

- यो कार्यक्रमको उद्देश्य 'समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना' को गतिविधिमा स्थानीय कार्यालय प्रमुखको वा स्वास्थ्य संस्था ईन्चार्जको सहयोग र सहभागिताका लागि प्रतिबद्धता जनाउन सहयोग पुऱ्याउने र आयोजनाप्रति अपनत्व बढाउनुका साथै अभिमुखीकरणको औचित्य सहित यसका बारेमा परिचित गराउने ।
- अभिमुखीकरणका विशेष उद्देश्य र औचित्य बताउने ।
- एक अर्काबीच परिचित हुने ।

स्रोत साधन/सामग्रीहरू :

- लेखनका लागि न्यूजप्रिन्ट र अभिमुखीकरणका विशेष उद्देश्यहरू

चरणहरू :

१. उद्घाटन :

- प्रारम्भिक चरणमा 'फ्याक्ट'का कर्मचारीले स्थानीय कर्मचारी वा कार्यालय प्रमुखसँग कस-कसले बोल्ने भनेर टुङ्गो लगाउनेछन् । यसका लागि बोल्ने व्यक्तिलाई आयोजनाका महत्वपूर्ण विषय, अभिमुखीकरणको औचित्य तथा उद्देश्यहरू थाहा भयो भने उनीहरूलाई बोल्न सजिलो हुनेछ ।
- यसरी निर्धारण गरिएका व्यक्तिले सहभागीहरूलाई स्वागत गर्नेछन् र वक्ताहरूले परियोजनाका विषयमा सामान्यतः आआफ्ना दृष्टिकोणहरू राख्दै स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रममा अभिमुखीकरणको सान्दर्भिकताका बारेमा बताउने छन् ।

२. परिचय : सहज वातावरण बनाउने : महिला वा पुरुष हुनुको अनुभव

- सहभागीहरूलाई केही मिनेट लगाएर निम्न दुई प्रश्नहरूको जवाफ खोज्न भन्नुहोस् ।
 - महिला वा पुरुष हुनुको कुनै एउटा सकारात्मक कुरा/पक्ष के हो ?
 - महिला वा पुरुष हुनुको कुनै एउटा चुनौतीपूर्ण कुरा/पक्ष के हो ?
- पहिला तपाईं आफ्नो परिचय दिनुहोस् र माथिका दुईवटा प्रश्नको जवाफ पनि दिनुहोस् । अनि यही शैलीमा अरुको परिचय गर्न लगाउनुहोस् ।
- तलका प्रश्नहरूमा छलफल :
 - प्रस्तुत गरिएका कुरामा समूहको सोच वा विचार के छ ?
 - प्रस्तुत गरिएको कुरामा कोही केही भन्न (कमेन्ट गर्न) चाहन्छन् ?
 - किन तपाईंलाई यो महिला/पुरुषको सवाल हो भन्ने लाग्छ ?
 - यो मान्यता कसले लागू गर्दछ ?
 - के कुनै ठाउँमा यो मान्यता मान्यताका रूपमा छैनन् कि ? के कुनै समयमा यो परिवर्तन हुन्छ?

क्रियाकलाप वा छलफलका लागि मुख्य प्रश्नहरू : लागू नहुने (N/A)

अर्को सत्रमा जानका लागि आवश्यक पर्ने तत्वहरू : लागू नहुने (N/A)

सत्रको शीर्षक : २ 'समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजना'को परिचय

समय : १५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT) को जानकारी दिने

सामग्री :

- समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT) को संक्षिप्त विवरण लेखेको न्यूजप्रीन्ट

विषयवस्तु :

- समुदाय रूपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT) को संक्षिप्त विवरण

चरण/विधि :

१. रूचि जगाउने - सोध्ने

- तपाईंलाई आफ्नो जिल्लामा भएको कुनै परिवार नियोजनसम्बन्धी परियोजनाहरूका बारेमा जानकारी छ ?
छ भने, तिनको नाम के के होला ?
- के तपाईंले फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको बारेमा सुन्नुभएको छ ?

२. यो सत्रको उद्देश्यका बारेमा बताउने

३. फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको बारेमा संक्षिप्त रूपमा लेखिएको न्यूजप्रीन्टको प्रयोग गरी प्रस्तुति गर्ने

४. प्रश्नोत्तर - कुनै जिज्ञासा छ भने जवाफ दिने ।

पाठ्य सामग्री :

- फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको जानकारी-पत्र (Fact Sheet)

हाते पत्र/सन्दर्भ सामग्री (Hand out) :

- फ्याक्ट (FACT) परियोजनाको संक्षिप्त विवरण नेपाली भाषामा उपलब्ध गराउने ।

अर्को सत्रमा जानका लागि सम्बन्धित विषय वस्तु :

अर्को सत्रमा हामी 'प्रगति' क्रियाकलापद्वारा जनसमुदायसम्म प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजनसम्बन्धी सन्देश कसरी पुऱ्याउने र फैलाउने भन्ने कुराका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

प्रस्तुतिको ढाँचा : न्यूजप्रीन्टमा लेखी तयार पार्ने र सहभागीहरूको लागि हाते पत्र सहभागीहरूको सन्दर्भ पुस्तिकामा छ

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT) को छोटो जानकारी

यो पाँच वर्षको परियोजना अमेरिकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को कोषद्वारा सञ्चालित छ। यो परियोजना नेपालमा अगस्ट २०१४ मा सुरु भएको हो र यसको अवधि सेप्टेम्बर २०१८ सम्मको छ।

यस परियोजनामा अनुसन्धान, समाधान र प्राविधिक सहयोग समावेश रहेको छ। परिवार स्वास्थ्य माहाशाखा र अन्य साभेदारहरु द्वारा यो परियोजना लागू भएको छ। अन्य साभेदारहरु निम्न छन् :

- प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH), जर्जटाउन विश्वविद्यालय,
- सेभ द चिलडेन,
- इन्टरन्यासनल सेन्टर फर रिसर्च अन वोमेन र पपुलेसन मिडिया सेन्टर, र
- पपुलेसन मिडिया सेन्टर

अन्य देशहरुमा समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना भारत, रुवान्डा, यूगान्डामा पनि सञ्चालित छ।

लक्ष्य:

प्रजनन् शिक्षामा सुधार ल्याउने तथा प्रजनन् शिक्षामा आधारित विधिहरु माथि पहुँच विस्तार गरेर परिवार नियोजनको प्रयोगमा वृद्धि गर्ने।

परिकल्पना:

- प्रजनन् शिक्षामा सुधार आएमा परिवार नियोजनको प्रयोगमा वृद्धि हुने।
- प्रजनन् शिक्षामा आधारित विधिहरुको पहुँच विस्तार भएमा परिवार नियोजनको प्रयोगमा वृद्धि गर्ने।

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) योगदान :

- महिला र पुरुष दुवैको जिवन अवधिमा गर्भाधारण सम्बन्धि यथार्थ ज्ञान तथा बुझाईमा सुधार ल्याउने।
- परिवार नियोजनका विधिहरुको सहि बुझाईमा सुधार गरि विधिहरु सम्बन्धित गलत अवधारणाहरुलाई हटाउने।
- मालाचक्रको पहुँचमा विस्तार ल्याउने जुन चाही पहुँच हुन नसक्ने वर्गमा सायद स्वीकार्य हुने छ।

कार्यगत जिल्ला :

- सिराहा, नुवाकोट, रुपन्देही, प्यूठान, बाजुरा

मुख्य लक्षित समूह:

- यूवा (विवाहित र अविवाहित)
- सुत्केरी महिलाहरु र तिनको श्रीमानहरु
- पहुँच हुन कठिन समूहहरु (पिछडिएका समूहहरु)

मुख्य समाधान वा उपायहरु :

- प्रजनन् शिक्षा र परिवार नियोजन – पाँचै वटा जिल्लाहरुमा लागुहुने छ।
- मालाचक्र विधि – केवल रुपन्देहीमा मात्र लागुहुने छ।
- रोभिड अ. न. मी. द्वारा समुदायमा आधारित परिवार नियोजनको सेवा – रुपन्देहीमा मात्र लागुहुने छ।
- मालाचक्रको सोसल मार्केटिङ नेपाल सि.आर.एस सगं मिली केवल बाँके र बर्दियामा मात्र लागुहुने छ।

सत्र शीर्षक : ३ 'प्रगति' बारे परिचय

समय : १५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- 'प्रगति'का बारेमा सबैमा समान बुझाइ बनाउने ।

सामग्री :

- 'प्रगति'को सङ्क्षिप्त विवरण लेखिएको न्यूजप्रीन्ट

विषयवस्तु :

- 'प्रगति'को सङ्क्षिप्त विवरण

चरण/विधिहरू :

१. यो सत्रको उद्देश्यका बारेमा बताउने ।
२. 'प्रगति'का बारेमा सङ्क्षिप्त विवरण लेखिएको न्यूजप्रीन्ट प्रयोग गरी प्रस्तुति गर्ने ।
३. प्रश्नोत्तर - कुनै जिज्ञासाहरू छन् भने जवाफ दिने ।

पाठ्य सामग्री :

- 'प्रगति'को एक पन्ने सङ्क्षिप्त विवरण

हाते पत्र/सन्दर्भ सामग्री :

- 'प्रगति'को सङ्क्षिप्त विवरणको जानकारी पत्र सहभागीहरूलाई उपलब्ध गराउने ।

अर्को सत्रमा जानका लागि सम्बन्धित विषयवस्तु :

अर्को सत्रमा प्रजनन् सचेतनाकै बारेमा हामी निरन्तर क'राकानी गर्ने र सिक्नेछौं ।

‘प्रगति’का बारेमा न्यूजप्रीन्टमा लेखिने नमूना र सहभागीहरूको लागि हाते पत्र सहभागीहरूको सन्दर्भ पुस्तिकामा समावेश छ

कार्य स्थान :

बाजुरा, नुवाकोट, प्युठान, रूपन्देही र सिरहा

लक्ष्य :

प्रजनन् सचेतना अभिवृद्धि गरी परिवार नियोजनको प्रयोग बढाउने ।

लक्षित वर्ग/समूहहरू :

- १५-२५ वर्ष उमेर समूहका विवाहित/अविवाहित महिला तथा पुरुषहरु
- सुत्केरी महिलाहरु
- नव-विवाहित दम्पतीहरु
- प्रवासी/आप्रवासी श्रीमानका श्रीमतीहरु
- पहुँच हुन कठिन समूहहरु (मुस्लिम, जनजाती, दलित)

तरिका :

‘प्रजनन् सचेतना’ भन्नाले आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजनन्शिलताबारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ ।

प्रगती कार्यक्रमले समुदायमा अवस्थित संजालका माध्यमबाट व्यक्तिगत तहसम्म प्रजनन शिक्षा फैलाउने काम गर्दछ र यसका लागि बहु-स्तरिय प्याकेजको सामाग्रिहरुको मार्फत निम्न उल्लेखित व्यवहारमा सुधार ल्याउने तथा सेवा प्रदायक र समुदायको विभिन्न सरोकारवाला मार्फत सामाजिक मुल्य मान्यतामा परिवर्तन ल्याउने काम गर्दछ ।

सेवा प्रदायकहरूमा :

- परिवार नियोजनको विधिहरुबारे गलत धारणा लाई कम गर्न परामर्श सेवा प्रदान गर्ने
- परिवार नियोजनको विधिसंग सम्बन्धित साधन असरहरु र चासोहरुको व्यवस्थापन गर्न परिवार नियोजन प्रयोगकर्ताहरुलाई सहयोग गर्ने
- अन्तरव्यक्ति तथा दम्पती परामर्श सेवा प्रदान गर्ने
- प्रजनन् सम्बन्धि सचेतना बढाउने

समुदाय सरोकारवालाहरूमा :

- प्रजनन् सम्बन्धि सचेतना बढाउने
- पहिलो बच्चा छिटो जन्माउने र छोरालाई प्राथमिकता दिने जस्ता सामाजिक मुल्य मान्यतालाई लक्षित गर्दै सन्देश र कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने ।
- समुदायमा अवस्थित समूहहरु तथा सञ्जालहरुद्वारा वा उनीहरूसँग मिलेर प्रजनन् सचेतनालाई समुदायमा फैलाउने ।
- हरेक व्यक्तिलाई यो सूचना दिने र आफ्नो जीवनमा प्रयोग गर्न सिकाउने ।

‘प्रगति’ कार्यक्रम तयार गरी परीक्षण गर्ने, प्रमाणिकरण र उचित विस्तारका लागी तयार गरिनेछ। परीक्षण लागि देहायका कार्यहरू गरिन्छ :

- खेल र समूह तथा व्यक्तिगत छलफल विधिहरूबाट निम्न विषयवस्तुहरू समेटिने गरी सम्बोधन गर्नेछ :
- प्रजनन् सचेतना
- परिवार नियोजन, यसका साधारण असरहरू र परिवार नियोजन सम्बन्धी गलत धारणा
- सामाजिक मूल्य-मान्यता, जस्तै : छोरोलाई प्राथमिकता, पहिलो बच्चा छिटो जन्माउने आदि ।

मुख्य क्रियाकलाप

- क्षमता अभिवृद्धि
 - ✓ देहायका विषयमा अभिमुखीकरण
 - प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजन, सामाजिक मान्यता, गलत धारणा तथा साधारण असरको व्यवस्थापन
 - विद्यमान सेवा प्रणालीमा समायोजन गर्ने
 - अन्तरव्यक्ति सञ्चार
 - जोडी वा दम्पतिलाई परामर्श
 - समूहगत छलफल
 - कार्ययोजनाको तयारी
 - अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ्ग गर्ने
- सचेतना अभिवृद्धिका क्रियाकलाप
 - ✓ खेल
 - ✓ समूहगत छलफल वा अन्तरक्रियात्मक सत्र
 - ✓ अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श
- सामग्री तयारी/उत्पादन
 - ✓ खेल
 - ✓ समूहगत छलफल लगायत अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श
 - ✓ सेवा प्रदायकका लागि सहयोगी सामग्री

मुख्य सन्देशका क्षेत्रहरू :

- प्रजनन् सचेतनाका मुख्य सन्देशहरू
 - ✓ महिनावारी चक्र - गर्भ रहने र नरहने सम्भावित दिनहरू
 - ✓ पुरुषको प्रजनन्शिलता
- परिवार नियोजनका सन्देश
 - ✓ गलत धारणा/र, यसका साधारण असरहरू
 - ✓ सामाजिक मान्यता
 - ✓ जोडीबीचको सम्वाद र निर्णय

सत्र शीर्षक : ४ प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ?

समय : ६० मिनेट (प्रस्तुति १५ मिनेट र महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेल तथा छलफल ४५ मिनेट)

सिकाइको उद्देश्य :

- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा गर्ने र यसले समेट्ने क्षेत्रहरूका बारेमा वर्णन गर्ने ।
- महिलाको महिनावारी चक्र र पुरुषको प्रजननशीलतामा हुने घटनाको वर्णन गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा लेखिएको न्यूजप्रीन्ट
- महिनावारी चक्र खेलका लागि पूर्वतयारी कार्डहरू

विषयवस्तु :

- प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ? र, यसले के के कुराहरू समेट्छ ?
- महिनावारी चक्रमा हुने घटना, खासगरी महिलाको प्रजनन् र पुरुषको प्रजननशीलता ।

चरण/विधिहरू :

१. सोध्नुहोस् :

- महिनावारीलाई जनाउन तपाईंको समुदायमा प्रयोग हुने शब्दहरू के के हुन् ? ती शब्दलाई न्यूजप्रीन्टमा सूचीकृत गर्ने र यीमध्ये सबैभन्दा प्रचलित शब्द कुन हो भनेर सोध्ने । यसलाई चिनो लगाउने र कुराकानीका समयमा यही शब्द प्रयोग गर्ने । तपाईंको समुदायमा प्रजनन्सम्बन्धी धारणाहरू के के छन् ?

- २. प्रजनन सचेतनाको परिभाषा र यसले समेट्ने विषयवस्तु प्रस्तुत गर्ने । उदाहरणसहित 'व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी' को अर्थ वर्णन गर्ने । उदाहरणका लागि, यदि महिलालाई आफ्नो गर्भ रहनसक्ने सम्भावीत दिनहरू थाहा छ भने र उनी बच्चा जन्माउन चाहन्छन् भने त्यस समयमा कण्डम लगाउनु पर्छ वा यौन सम्बन्ध राख्नु हुँदैन ।

३. प्रश्नोत्तर

- ४. **महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेल** : सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेलमा सहभागी हुन गोलाकार रूपमा आउन भन्ने । महिनावारी चक्रका गतिविधिसम्बन्धी खेलमा दिइएको निर्देशन (**अनुसूची - १**) अनुसार खेलाउने ।

पाठ्य सामग्री

- परिवार नियोजन र प्रजनन् सचेतनासम्बन्धी मुख्य सन्देश
- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा
- महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेलका कार्डको एक सेट
- महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेलका लागि दिइएको निर्देशिका (**अनुसूची -१**)

हाते पत्र/सन्दर्भ सामग्री : सहभागीहरूको लागि सन्दर्भ पुस्तिकामा समावेश छन्

- परिवार नियोजन र प्रजनन् सचेतनासम्बन्धी मुख्य सन्देश
- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा
- महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेलका कार्डको एक सेट
- महिनावारी चक्रसम्बन्धी खेलका लागि दिइएको निर्देशिका

सन्दर्भ सामग्री :

- कम्प्रीहेन्सिभ परिवार नियोजन (कोफ) (COFP) तथा परामर्श सेवा सन्दर्भ पुस्तिका

गतिविधि/छलफललाई सघाउने मुख्य प्रश्नहरू

- महिनावारी चक्र खेलको निर्देशिका अनुसार प्रश्न सोध्ने ।

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु

- सामाजिक मूल्य-मान्यतामा रहेका केही धारणाबारे हामी अर्को सत्रमा छलफल गर्नेछौं ।

अनुसूचि - १

खेल ग : महिनावारी चक्र

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य:

महिलाहरूमा महिनावारी चक्रको समयमा हुने महिनावारी अवधि तथा प्रजनन् सम्बन्धि जानकारी दिनु साथै महिनावारी र प्रजनन् सम्बन्धि गलत अवधारणा बारे प्रष्ट पार्नु ।

सामग्रीहरू :

महिनावारी चक्र कार्डहरू

- शरिरमा बग्ने तरल पदार्थको कार्डहरू (१२ कार्डहरू) –वैजनी
- महिनावारी भएको दिनका कार्डहरू (५ कार्डहरू) वैजनी
- महिनावारी चक्रका दिनहरू (१-३२ कार्ड) –वैजनी
- शुक्रकीटको कार्ड नम्बर (४१) –हल्का निलो
- डिम्बको कार्ड नम्बर (४२) –हल्का निलो

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरू

- महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन ।
- हरेक महिना महिलाको योनीबाट रगत बग्ने दिनहरूलाई महिनावारी भनिन्छ ।
- महिनावारी चक्र भनेको एउटा महिनावारीदेखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधि हो ।
- महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन सकिन्छ भन्ने जनाउदछ ।
- महिनावारी चक्रभित्र गर्भाधान हुन सक्ने र नसक्ने दिनहरू पर्दछन् । यदी महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरूमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सकिन्छन् ।

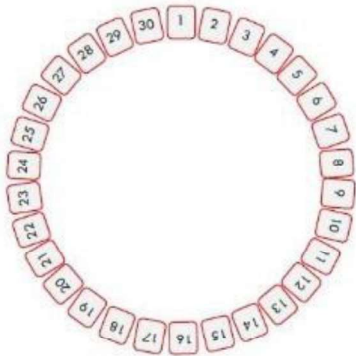
सहजकर्ताको लागि बुँदाहरू:

यो क्रियाकलापमा तपाईंले सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्र कार्डको प्रयोग गरी महिनावारी चक्रको बारेमा जान्न सहयोग पुर्याउनु हुनेछ । तपाईंले प्रत्येक कार्डहरू भूईँमा राख्दा त्यसको बारेमा व्याख्या गर्नुहुनेछ ।

परिचय :

आज हामी महिनावारी चक्र खेल खेल्दैछौं । यो खेलमा हामीले महिलाहरूले महिनावारी चक्रको कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्छन् र कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा सिक्नेछौं । यससँगै हामीले यो पनि जान्नेछौं कि महिनावारी चक्रमा रगत बग्नु (रक्तस्राव) सामान्य प्रकृया हो, यो फोहोर कुरा होइन ।

खेल खेल्ने तरिका/विधि



गर्ने : १ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरूलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरूलाई ती कार्डहरूको घेराबाहिर उभिन भन्ने ।

भन्ने : यी सबै कार्डहरूले एक महिनावारीको चक्र जनाउँछ र प्रत्येक कार्डले महिनावारी चक्रको एक दिन जनाउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

सोध्ने : महिनावारीको बारेमा भन्नुहोस् ? महिनावारी चक्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

पहिले सहभागीहरूको कुरा सुन्ने,

त्यसपछि **भन्ने:** महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन । महिनावारी चक्र प्रायः २६ देखि ३२ दिनसम्मको हुन्छ भनेर बताउनुहोस् ।

। यो प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुनसक्छ जुन सामान्य कुरा हो । महिनावारी चक्रले एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाई समेट्छ । यो प्रक्रिया दोहोरिहने हुनाले यसलाई चक्र

भनिन्छ । महिनावारी जनाउने रातो थोपा भएका कार्डहरूलाई पहिलो दिन देखि पाचौं दिनसम्म राख्नुहोस् ।

भन्ने: रातो थोपा भएका कार्डहरूले महिनावारीका दिनहरूलाई जनाउँछन् । (रगत बगिरहेका दिनहरू)

सोध्ने : महिनावारी हुँदा सामान्यतया कति दिनसम्म रगत बग्दछ ?

भन्ने: महिनावारी हुँदा प्रायः जसो ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्दछ । यो प्रकृया प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन्छ जुन सामान्य हो ।

भन्ने:

- हरेक महिना महिलाको पाठेघरले गर्भाधान गर्नको लागि

निश्चित डिम्बको तयारी गर्छ ।

- यदी महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकिटको मिलन भएन भने महिलाको योनीबाट रगत बग्दछ । यसलाई महिनावारी भनिन्छ । यो यौवनावस्था देखि बुढेसकाल सम्मका महिलाहरूमा प्रत्येक महिना दोहोरिरहन्छ । अण्डा भएको कार्डलाई देखाउनुहोस् ।

भन्ने : महिलाको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिला एउटा डिम्ब निष्कासन हुन्छ । डिम्ब एक दिन मात्र बाच्ने भएता पनि महिलाहरू अन्य दिनहरूमा पनि गर्भवती हुन सक्छन् । यो संभव छ किनभने महिलाको पाठेघरमा पुरुषको वीर्य धेरै दिनसम्म बाच्ने हुनाले पुरुषको वीर्यसँग मिलन हुनसक्छ । पुरुष वा केटाहरू पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनदेखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता हुन्छ वा महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्छन् । पुरुषहरूले महिलाहरू गर्भाधान गर्ने अवधिमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छन् ।

सोध्ने : तपाईंको विचारमा महिनावारी चक्रको कुन दिनहरूमा महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कन्छ ?

गराउने : कार्ड ८ देखि १९ दिनको पछाडि उभिएका सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो हात उठाउन लगाउने ।

भन्ने: महिलाको डिम्बाशयबाट महिनावारी चक्रको करिब बीचतिर डिम्ब निस्कन्छ ।

डिम्ब ठिक यही दिन नै निस्कन्छ भन्ने सकिँदैन ।

- तरल पदार्थ जनाउने कार्डहरूलाई ८ देखि १९ दिनको अगाडी राख्नुहोस् ।

भन्ने : प्रत्येक महिना महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ, जसलाई उनीहरूले देख्न वा अनुभव गर्न सक्छन् । ती कार्डहरूले तरल पदार्थको प्रतिनिधित्व गर्दछन् ।

सोध्ने: तपाईंले कहिल्यै योनीमा वा यसको वरिपरि महिनावारीको रगतभन्दा भिन्न प्रकारको तरल पदार्थ भएको थाहा पाउनुभएको वा अनुभव गर्नुभएको छ ? यो तरल पदार्थ कस्तो हुन्छ ?

यस प्रकारका तरल पदार्थ निस्कनु भनेको सामान्य कुरा हो । स्वस्थ तरल पदार्थ छ भने यो गन्हाउने, चिलाउने वा यसबाट कुनै दुखाई हुने हुँदैन ।

स्वस्थ तरल पदार्थ निस्कनु, महिलाले गर्भाधान गर्न सक्ने संकेत हो । यस्तो तरल पदार्थ निस्कने दिनहरूमा गर्भवती हुनसक्ने संभावना धेरै हुन्छ । ती दिनहरूमा परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा महिला गर्भवती हुन सक्छन् । त्यस किसिमका तरल पदार्थ ननिस्किएका दिनहरू गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरू हुन् ।

डिम्ब कार्डलाई १२ दिनमा राख्नुहोस्



सोध्ने: डिम्ब निस्कनासाथ वीर्यसँग मिलन भएमा के हुन्छ ?

भन्ने: यदि वीर्य र डिम्बको मिलन भएमा सो समयमा महिला गर्भवती हुन सक्छन् ।

- कार्ड ८ देखि १९ दिन सम्म उभिएका सहभागीहरूको नजिक जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यो समयमा महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ बग्नुका साथै डिम्ब निस्कनेको छ भने उनी गर्भवती हुन सक्छन् ।

कार्ड २० देखि ३२ दिन को छेउमा उभिएका सहभागीहरूको नजिकमा जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यी दिनहरूमा डिम्ब निस्कदैन त्यसैले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन पाउँदैन र महिला गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ । ।

शुक्रकीट भएको कार्ड हातमा लिएर गोलाकारमा राखिएको कार्डको घेरा भित्र छिर्नुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्र कार्डहरूको वरिपरि ताली बजाउँदै वा गीत गाउँदै घुम्न लगाउनुहोस् । उनीहरू यसरी घुमिरहेको बेला शुक्रकीटको संकेत भएका कार्डहरूलाई विभिन्न दिनहरूमा राख्नुहोस् । अब सहभागीहरूलाई घुम्न रोकिनु भन्दै ती शुक्रकीट अंकित कार्ड राखिएका दिनहरूमा महिला गर्भवती हुन सक्छन् ? भनी सोध्नुहोस् । निम्न उदाहरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई २२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर **हुँदैन** भन्ने हुन्छ किन कि यो दिनमा डिम्ब निस्कदैन ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १५ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर **हुन्छ** भन्ने हुन्छ । किनकि यो दिनमा तरल पदार्थ निस्कासन हुन्छ जसले महिला गर्भवती हुन सक्छन् भन्ने संकेत गर्दछ ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो समयमा डिम्ब निस्कासन हुन सक्छ भन्नुहोस् ।

यो खेललाई सहभागीहरूले गर्भाधान हुने दिनहरूको बारेमा बुझ्नेको निश्चित नभएसम्म पटक पटक खेलाउन सक्नुहुनेछ ।

छलफल :

- ? महिनावारी चक्र सम्बन्धि कुन जानकारी तपाईंका लागि नयाँ वा नौलो थियो ?
- ? महिनावारी चक्रको जुनसुकै दिनमा पनि महिला गर्भवती हुन संभव छ ? कुन दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने सम्भावना बढि हुन्छ ?
- उत्तर : महिला महिनावारी चक्रको केही दिनहरुमा मात्र गर्भाधान गर्न र गर्भवती हुन सकिन्छन् । ती दिनहरु प्राय महिनावारी चक्रको विच्यतिर पर्दछन् ।
- ? गर्भवती हुनबाट बच्न वा गर्भवती नहुनका लागि महिलाहरुले के-के गर्न सक्छन् ?
- उत्तर: डिम्ब ठिक यही दिनमा निस्कन्छ भन्ने पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ, त्यसैले गर्भ रहन नदिनको लागि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- तपाईं आज घर गएपछि, तपाईंले आज सिकेका वा जानेका कुराहरु सुनाउने कोही व्यक्ति छन् ? यदि छन् भने उक्त व्यक्तिसँग तपाईं के-के कुरा गर्नुहुन्छ ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरु वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

व्यावहारिकता :

तपाईंहरुले यो खेल महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरुलाई खेलाउन सक्नु हुन्छ ? केहि प्राविधिक सहयोग चाहिन्छ ? यो खेल उनीहरुसंगको मासिक बैठकमा खेलाउन सकिन्छ ?

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रशिक्षण (Coaching):

- दुईजना सहभागीलाई बोलाउनुहोस् — एकजनालाई प्रशिक्षक (Coach) र अर्कोलाई महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका दिनुहोस् । बाँकी अरु सहभागीलाई पर्यवेक्षकका रूपमा हेर्न र पछि सुझाव दिन भन्नुहोस् ।
- दृश्यलेख (Scenario) दिएर (अनुसूची २ हेर्नुहोस्) यसलाई पढ्न र बुझ्न समय दिनुहोस् र भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल
प्रशिक्षक र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका दुवैलाई सोध्नुहोस् :
 - तपाईंले आफ्नो भूमिका गर्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
 - कुन चाहिँ कुरा वा भूमिका गर्न सजिलो र कुन चाहिँ गाह्रो भयो ?

अब पर्यवेक्षकलाई सोध्नुहोस् :

- कुन कुन प्रशिक्षण सीप (Coaching skills) अवलोकन गर्नुभयो ?
- सुधारका लागि केही सुझाव छन् ?

निचोड :

- अवलोकन गरिएका राम्रा प्रशिक्षण सीपहरुलाई (Coaching skills) थप जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई अन्तिम दिन कार्ययोजना बनाउँदा योजनामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुलाई Coaching गर्ने योजना बनाउन आवश्यक पर्दछ भनेर जानकारी गराउनुहोस् ।

अनुसूची २:

प्रशिक्षण दृश्य

१. माहिली (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका) तपाईं कहाँ आएर भन्छिन् - “मैले महिनावारी चक्र खेल खेलाउँदै गर्दा, एकजना महिलाले शुक्रीट र अण्डा कति समयसम्म बाँच्न सक्छिन् भनेर सोध्नुभयो । उहाँलाई के भन्ने भनेर मलाई निश्चित भएन ।”

२. सानीले महिनावारी चक्र खेल खेलाउँदै गर्दा उनलाई गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरु र नहुने दिनहरु का बारेमा अलमल भएको तपाईंले देख्नुभयो । उनी अलमलमा परिन् र चूपचाप समूहमा बसिन् । त्यसपछि आएका थुप्रै प्रश्नहरुका बारेमा उनलाई कुराकानी गर्न निकै असहज भयो ।

३. सीमालाई पढ्न आउँदैन । त्यसैले खेललाई मिलाउन उनलाई निकै गाह्रो भयो । उनलाई शुक्रीट कार्ड र डिम्ब कार्ड कता राख्ने भन्ने कुराले पनि अन्योल बनाउँछ । उनलाई अन्तिममा छलफल गर्ने बेला के सोध्ने भनेर कसरी सम्झने होला भन्ने सोचमा पदछ । यद्यपि उनी विचारशील छिन् र फरक विचार राख्न सकिछिन् । उनलाई अशिक्षित भएका कारण आफूलाई यस्तो भएको भन्ने पनि थाहा छ । अरुले विद्यालयमा गएर पढ्न पाए तर आफूले त्यस्तो मौका नै पाइन भन्ने लाग्छ ।

४.१. प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा

प्रजनन् सचेतना के हो ?

आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजनन्शिलता बारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ ।

प्रजनन् शिक्षाले समेट्ने बुदाँहरु:

- **महिनावारी चक्र**को बारेमा सामान्य जानकारी,
 - कहिले/कसरी गर्भाधान हुन्छ,
 - चक्रको विभिन्न समयमा गर्भवती हुने सम्भावना,
 - पुरुषको प्रजननशिलताको भूमिका
- **परिवार नियोजनको विधिहरु**ले कसरी काम गर्छ भन्ने कुराको आधारभूत जानकारी,
 - कसरी ती विधिहरुले प्रजनन्शिलतामा प्रभाव पार्छ र
 - ती विधिहरुको प्रयोग कसरी गर्ने
- परिवार नियोजनको विधिहरुको सहि प्रयोगको बारेमा आधारभूत बुझाई र यसको **कुराकानी/छलफल** जिवनसाथी/दम्पती बिच वा सेवा प्रदायक सँग गर्ने ।

४.२. प्रजनन् सचेतना सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरु :

अ. महिनावारी चक्रबारे प्रजनन् सन्देशहरु

क. महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन ।

ख. महिनावारी चक्रमा गर्भ रहने वा गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावित दिनहरु हुन्छन् जुन अवधिमा महिलाहरुमा गर्भ रहने उच्च जोखिममा हुन्छन् । यी दिनहरु प्रायः महिनावारी चक्रको बीच तिर पर्दछन् । यी बाहेकका अन्य दिनहरुमा गर्भ नरहने हुनाले महिलाहरु गर्भ रहने जोखिममा हुँदैनन् । महिनावारी चक्रमा रगत बगिरहेका दिनहरुमा पनि महिलामा गर्भ रहँदैन ।

ग. योनीबाट रगत बगिरहेको समय/अवधि चाँहि महिलाको महिनावारी हो । महिनावारी चक्रले एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाई समेट्छ ।

घ. यसलाई चक्र भनिन्छ किन भने यो नियमित रुपमा दोहोरिरहन्छ । महिलाको प्रत्येक महिना महिनावारी हुन्छ । प्रत्येक पल्ट उनको महिनावारी हुँदा अर्को नयाँ महिनावारी चक्रको शुरुवात हुन्छ ।

ड. प्रत्येक महिलाहरुमा महिला अनुसार रगत बग्ने दिन र महिनावारी चक्र फरक हुन सक्छ । सामान्यतया धेरै जसो महिलाको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ । कोहि महिलाको महिनावारी चक्र लामो हुन्छ भने कोहि महिलाको छोटो हुन्छ तर यो सामान्य हो ।

च. महिनावारी चक्रमा वा महिनावारी हुँदा रगत बग्नु सामान्य हो र यसलाई फोहोरी प्रकृया वा घटना होइन ।

छ. गर्भ रहने वा गर्भधारण हुनसक्ने दिनहरुमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा महिला गर्भवती हुन सकिन्छन् ।

आ. महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता

क. पुरुषहरुको पहिलो पटक बीर्य स्खलन भएको दिन बाट नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्छन् ।

इ. परिवार नियोजनसम्बन्धी सामान्य सन्देशहरु :

- क. गर्भको इच्छा नहुने नव विवाहित दम्पतीले परिवार नियोजनको आधुनिक विधिहरु प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- ख. गर्भान्तर वा जन्मान्तरको लागि महिला वा पुरुषले परिवार नियोजनको आधुनिक विधि जस्तै कण्डम, खाने चक्की, डिपो सूई, प्राकृतिक विधि (स्तनपान विधि तथा निश्चित दिन विधि वा (SDM)/माला चक्र र अन्य दिर्घकालिन रुपमा काम गर्ने तर पुनःप्रजनन ल्याउने विधि जस्तै पाखुरामा राख्ने इम्प्लान्ट र पाठेघरमा राख्ने आई.यु.सी.डी. पनि प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- ग. गर्भलाई सधैंका लागि रोक्न स्थायी विधिहरु महिला तथा पुरुष दुबैका लागि उपलब्ध छन् ।
- घ. दम्पतीले उपलब्ध भएका परिवार नियोजनका सबै विधिहरुको बारेमा परामर्श लिनु उचित हुन्छ । साथै उनीहरुको आफ्नो रोजाइको विधिको बारेमा अझ बढी जानकारी प्राप्त गर्नु पर्दछ ।

ई. प्रजनन सचेतना/परिवार नियोजनका सन्देशहरु

क. प्रजनन सचेतनाको मुख्य सन्देशहरु

- प्रजनन सचेतनामा आधारित विधिहरु जस्तै निश्चित दिन विधि वा (SDM)/मालाचक्र तथा स्तनपान विधि गर्भ निरोधका लागि प्रभावकारी छन् ।
- प्रजनन सचेतनाको सह सन्देश :
 - निश्चित दिन विधि ती महिलाहरुमा गर्भ निरोधका लागि प्रभावकारी हुन्छ जसको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ ।

ख. प्रशुती पश्चात्का महिलाहरुले निम्न अवस्थामा परिवार नियोजनको स्तनपान विधि (LAM) अपनाउन सक्छन् यदि उनी :

- पुर्णरुपमा स्तनपान गराउँछिन्
- बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम छ र
- सुत्केरी पछि महिनावारी शुरु भैसकेको छैन वा महिनावारी सुरु भएको हुनु हुदैन ।

उ. परिवार नियोजनका सन्देशहरु

क. परिवार नियोजनको आधुनिक विधिहरुको केही साधरण असरहरु हुन सक्छन् तर तिनीहरु केही समय पछि आफै हराएर वा कम हुँदै जान्छ वा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

- **खाने चक्कीको प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरु :** (१) महिनावारी नहुनु वा थोपा थोपा मात्र देखा पर्ने । शुरुशुरुमा अनियमित रुपमा रगत बग्दछ र त्यसपछि हल्का रुपमा रगत बग्छ र कम हुन्छ (२) केही महिलामा हल्का टाउको दुख्छ ।
- **तीन महिने सूई डिपो प्रोभेरा लगाउँदा हुनसक्ने साधरण असरहरु :** (१) शुरुशुरुमा रगत बग्ने अनियमित हुन्छ । त्यसपछि अति कम रगत देखा पर्ने वा महिनावारीमा रगत नै नबग्ने पनि हुन्छ । यो सामान्य र सुरक्षित अवस्था नै हो । (२) शरीरको तौलमा केही परिवर्तन हुनसक्छ वा (३) सूई लगाउन छोडेपछि पुनः गर्भधारण गर्न केही महिना लाग्न सक्छ ।
- **इम्प्लान्ट वा पाखुरामा राख्ने साधनको प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरु :** (१) महिनावारी हुँदा रगत बग्ने प्रकृत्यामा परिवर्तन अनियमित रुपमा रगत बग्ने वा अलिकति मात्र देखा पर्ने वा अति धेरै बग्ने वा हरेक महिना रगत देखा नपर्ने हुन्छ तर यिनीहरु सामान्य हुन् र सुरक्षित नै मानिन्छ ।
- **पाठेघरमा राखिने आई.यु.सी.डी.को प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरु :** महिनावारी हुँदा रगत बग्ने प्रकृत्यामा परिवर्तन (खासगरी पहिलो ३ देखि ६ महिना) आउँनसक्छ कुनै असामान्य होइन र महिनावारी चक्र केही महिना पछि आफै सामान्यरूपमा आउँछ जस्तै :
 - महिनावारी हुँदा लामो समय र अति धेरै रगत बग्ने
 - महिनावारीमा गडबडी वा अनियमित रुपमा रगत बग्ने, महिनावारीको बिच-बिचमा रगतको थोपा-थोपी देखिनु

- तल्लो पेट दुख्नु ।

ख. कण्डमको प्रयोगले मात्र एचआइभी लगायत अन्य यौनजन्य संक्रमण हुँनबाट बचाउँछ र गर्भधारण हुन दिदैन ।

ऊ. धारण वा भ्रमहरु

- दम्पती वा यौनजोडीले कहिले गर्भधारण गर्ने, सन्तान कति जन्माउने र जन्मान्तर कति राख्ने वा सन्तान उत्पादन बन्द गर्ने आदिको छनौट आफै गर्न सक्छन् ।

२. सामाजिक मूल्य-मान्यता

क. पहिलो बच्चा जन्माउन ढिलाइ

- दम्पतीलाई सन्देश प्रवाह गर्नुपर्छ , दम्पतीले आफै निर्णय लिनुपर्छ , सन्तान जन्माउनु अघि दम्पतीलाई समाजको सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।
- सन्तान जन्माउनु अघि पहिले आफु दम्पती बन्नुपर्छ र आफ्नो सम्बन्धलाई गाढा बनाउँनुपर्छ ।
- नवविवाहित जोडिहरुले प्रायः धेरै जसो आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न सक्छन ।

ख. छोराको चाहना

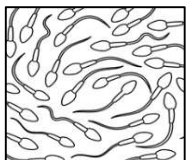
- लिङ्ग छोरा वा छोरी)को निर्धारण महिलाको डिम्बले नभई पुरुषमा हुने शुक्रकीटले गर्दछ ।

३. दम्पतीबीचको सञ्चार तथा निर्णय प्रकृया

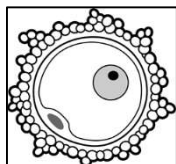
- परिवार नियोजनका लागि पुरुषले पनि जिम्मेवारी बहन गर्नु पर्छ ।
- श्रीमान् र श्रीमतीले एक आपसमा परिवार नियोजनको कुन चाहीँ विधि उनीहरुको दाम्पत्य जीवनको लागि उत्तम, सुखमय र स्वास्थ्य परिवारको लागि उपयुक्त हुन्छ भनी कुरा गर्नु पर्छ ।
- परिवार नियोजनको साधनको छनौट तथा प्रयोग गर्ने निर्णय गर्नका लागि महिला र पुरुष वा पति र पत्नी दुवैको उत्तिकै जिम्मेवारी हुन्छ ।
- दम्पती दुवैले आपसमा सल्लाह गरी यौनसम्बन्ध राख्ने कि नराख्ने वा कहिले राख्ने तथा गर्भधारणको चाहना छ कि छैन भनी निर्णय लिनुपर्छ ।
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नका लागि परिवारले प्रेरणा दिनाले सुखी तथा स्वस्थ दाम्पत्य जीवन यापनको लागि मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- गर्भधारण, सन्तानको संख्या, जन्मान्तर र सन्तान उत्पादन बन्द गर्ने कार्य दम्पतीको ईच्छा वा निर्णयमा निर्भर रहन्छ ।

४.३. महिनावारी चक्र कार्डहरूको चित्र – दिन १ देखि ३२ दिन सम्म

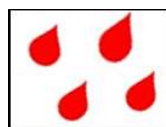
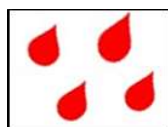
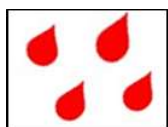
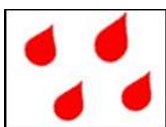
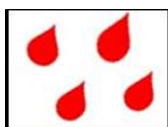
१	२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२



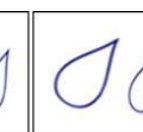
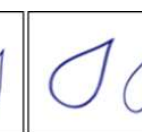
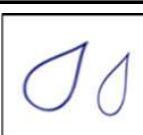
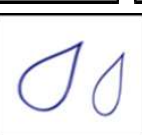
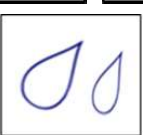
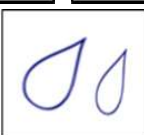
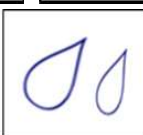
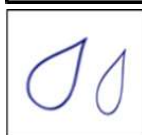
शुक्रकिट कार्ड



डिम्ब कार्ड



महिनावारी जनाउने कार्ड



तरल प्रदार्थ (श्राव) जनाउने

कार्ड

सत्र शीर्षक : ५. सामाजिक मूल्य-मान्यता भित्र रहेका धारणाहरू

समय : ७५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- सामाजिक मूल्य-मान्यता भित्र रहेका धारणाहरू र तिनमा पनि खासगरी छोरालाई प्राथमिकता दिने कुरा र पहिलो बच्चा छिटो जन्माउन पर्ने सन्दर्भमा प्रष्ट हुने साथै बच्चा जन्माउने कि नजन्माउने, कहिले कति वटा जन्माउने भन्ने कुरामा सामना गर्नुपर्ने परिवार र समाजको दबावको बारेमा छलफल गर्ने ।

यो सिकाइको लागि तीन वटा खेलहरू सिकेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाउने सक्षम हुने ।

सामग्रीहरू :

खेल घ : छोरा-छोरी खेल (२० मिनेट)

- कागजका साना बलहरू - दुई रंगका - नीलो छोराका लागि अनि गुलाबी छोरीका लागि (रंग यस्तै हुनुपर्छ भन्ने छैन, उपलब्धता अनुसार अरु रंगको कागजहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर दुई भिन्न रंगका हुनु पर्दछ) ।
- 'छोरा-छोरी खेल'को निर्देशिका
- तथ्य-पत्र (Fact Sheet)

खेल ड : खुट्टे खेल (२० मिनेट)

- चक वा कुनै रंगिन वस्तु जसले भूँईमा राम्ररी कोर्न सकियोस् ।
- एउटा सानो चेप्टो ढुङ्गा

खेल ख : सहमत-असहमत (१५ मिनेट)

- सहमत वा असहमत लेखिएका कार्डहरू

विषयवस्तु :

- सामाजिक मूल्य मान्यता भित्र रहेका धारणा - छोरामा प्राथमिकता र पहिलो बच्चा छिटो पाउनु पर्ने ।
- जीवनमा कुनै विशेष घटना घट्दा सामना गर्नुपर्ने समाजको दबाव र के निर्णयहरू लिने बारे छलफल गर्ने ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रशिक्षण (Coaching)

चरण/विधिहरू : खेल घ : छोरा-छोरी खेल (२० मिनेट)

१. समुदाय र/वा सहभागीहरूका बच्चाहरू (छोरा वा छोरी) को प्राथमिकतासम्बन्धी धारणा जान्नका लागि उनीहरूलाई छोरा वा छोरी मध्ये उनीहरूको प्राथमिकता के हो भन्ने बारेमा र छोरामा प्राथमिकता दिँदाको प्रभावका विषयमा छलफल गर्ने । छोरामा प्राथमिकता दिँदाको प्रभावबारेको प्रश्नोत्तरबाट समाजमा के कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने कुराहरूको आफू र सहभागीहरूले पहिचान गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस्, यो छलफलमा यही ठीक वा बेठीक हुन्छ भनेर निष्कर्ष निकाल्नु जरुरी छैन अथवा यही ठीक वा बेठीक भन्ने हुँदैन ।

२. खेल - 'छोरा-छोरी खेल'को निर्देशिका **अनुसूची - १** मा छ ।

३. व्याख्या - छोरा नै जन्माउन महिलामा पर्ने दबावबारे कुरा राख्नुहोस् ।

४. सोध्नुहोस् :

- नवविवाहित जोडीले पहिलो वर्ष बच्चा जन्माएनन् भने परिवार वा समुदायले उनीहरूका बारेमा कस्तो धारणा बनाउँछन् वा कस्तो कुराकानी गर्छन् ?
- तपाईंको समुदायमा यो कतिको स्वाभाविक वा प्रचलित छ ?
- यो अझै पनि प्रचलित छ वा यदाकदा अपवादको रूपमा मात्रै छ ? तपाईं यस्तो कतिको सुन्नु हुन्छ ?
- समुदायले नवविवाहित जोडीले गर्भधारण ढिलो गरेमा उनीहरूलाई स्वीकार गर्लान् त ?
- गर्भवती जाँच गर्न आउने महिलाहरू बढी कुन उमेरका छन् ? सरदर उमेर कति छ ?
- तपाईंलाई यो कुरा कस्तो लाग्छ ?
- लिङ्ग निर्धारण - X र Y क्रोमोजोम (तलको नोटमा हेर्नुहोस्) को बयान गर्नुहोस् (यदि थाहा भएमा बयान गर्न पढ्नु) ।

अनुसूची - १

खेल घ: छोरा-छोरी खेल (२० मिनेट)

उद्देश्य:

गर्भाधानको लागी महिला र पुरुषको बराबरी सहभागीता हुने भएता पनि पुरुषमा भएको शुक्रकीटले कसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ भनी बुझाउनु हो ।

सामग्रीहरू:

- छोरा छोरी खेलको कार्डहरू (४० देखि ४२ सम्म अंक लेखिएका हल्का निला कार्डहरू)
- दुई भिन्न रङ्गका २०-३० वटा जति समान आकारका कागजका स-साना बलहरू । (जस्तै हरियो-छोरा र पहेलो -छोरी, यदि यही रङ्ग नभएमा अरु रङ्गको कागज प्रयोग गर्ने)

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाई :

पुरुषमा हुने शुक्रकीटले गर्भमा रहेको बच्चा छोरा वा छोरी भनी लिङ्ग निर्धारण गर्ने कार्य गर्छ । महिला बाट उत्पादन हुने डिम्बमा छोरी मात्र जन्मने बीज हुन्छ ।

परिचय:

आज हामी समाजमा रहेको महत्वपूर्ण विषय, जन्मने बच्चा छोरा कि छोरी के हुने भन्ने बारेमा ध्यान केन्द्रित गर्दैछौं भनी सबै सहभागीहरूलाई बताउने । साथै, बच्चाको जन्म हुँदा, हाम्रो इच्छा के हुने भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नेछौं । अब, हामी एउटा खेल खेल्न गइरहेका छौं, जुन खेलबाट पुरुषको शुक्रकीटले छोरा वा छोरी के हुने कुराको निर्धारण गर्छ भन्ने बारे सिकने छौं ।

खेल विधि:

- सबै सहभागीहरूलाई एउटा कोठाको बीचमा भेला गर्ने । यस खेलबाट गर्भमा भएको बच्चा कसरी छोरा वा छोरी हुन्छ भनी बुझिन्छ भन्दै सहभागीहरूलाई बताउने ।
- शुक्रकीट अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४१), र डिम्ब अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४२) हातमा लिने । एउटा बच्चा हुनका लागि महिलाको पाठेघरमा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको भेट हुनुपर्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने ।

- डिम्ब अंकित कार्डलाई हातले माथि उठाई सबैलाई देखाउँदै महिलाको डिम्बमा सधैं छोरी कै बीउ हुन्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । त्यसपछि, दुईमध्ये एक रङ्गको पहेलो कागजको बलहरू हातमा लिने र अब यसले छोरी बुझाउँछ भनी सहभागीहरूलाई बताउने ।
- फेरि शुक्रकीट अंकित कार्ड देखाउँदै पुरुषमा हुने शुक्रकीट छोरी र छोरा दुवै प्रकारका हुन्छन् भनी व्याख्या गर्ने । त्यसपछि, अर्को पहेलो रङ्गको कागजका बल हातमा लिई देखाउँदै यसले छोरा बुझाउँछ भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्ने । कोठाको एकापट्टी भएका आधा सहभागीहरूलाई महिलाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने र कोठाको अर्कापट्टी भएका आधा सहभागीहरूलाई पुरुषको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने ।
- महिलाहरूले महिला बीउमात्र उत्पादन गर्ने हुनाले उनीसंग एउटै रङ्गका दुईवटा बीउ हुन्छन् र त्यसैगरी पुरुषसंग फरक फरक रङ्गका दुई बीउ हुन्छन् किनकी पुरुषले विर्य उत्पादन गर्छ जस्मा छोरा वा छोरी हुन बीउ हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस ।
- प्रत्येक महिला सहभागीलाई पहेलो रङ्गको एक/एक वटा बीउ र प्रत्येक पुरुषलाई हरियो र पहेलो रङ्गको एक/एक वटा बीउ दिने ।
- महिला समूहका सहभागीहरू एक लाइनमा उभिने र प्रत्येकलाई बीउ बोकेको आफ्नो हातलाई पछाडितिर लुकाउन भन्ने । त्यसपछि, पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई महिला समूहतर्फ फर्किएर एउटा बेग्लै लाइनमा उभिने भन्ने र एउटा हातमा एउटा बीउ र अर्को हातमा अर्को बीउ नदेखाई राखेर पछाडितिर लुकाउन भन्ने । यसबेला उनीहरूको कुन हातमा कुन किसिमका बीउ छ भनी थाहा हुनुहुँदैन ।
- महिला र पुरुष समूहमा सबैभन्दा अगाडि उभिएका एक-एक जना सहभागीलाई निम्न कार्य प्रदर्शन गर्न लगाउने :
 - महिला समूहको सहभागी र पुरुष समूहको सहभागीलाई तपाईं छोरा वा छोरी के जन्माउन चाहनुहुन्छ भनी सोध्ने ।
 - त्यसपछि, पुरुषले आफूसंग भएको २ बीउ मध्ये नहेरी १ बीउ महिलालाई दिनु भन्ने ।
 - महिलाले उक्त बीउलाई सबैले देखेगरी समातेर राख्न लगाउने ।
 - यदि दुवै बीउहरू एउटै भएमा छोरी र फरक फरक भएमा छोरा हुन्छ भन्ने ।
 - त्यसपछि, आमूने-सामूने उभिएका हरेक पुरुषहरूले आफूसंग भएको एउटा बीउ आफ्नो महिला जोडीलाई नहेरीकन दिएर बच्चा बनाउन लगाउने । जब सबै सहभागी जोडीहरूले बच्चा बनाइ सकेपछि सबैलाई पुनः आफ्नो ठाउँमा गई बस्न लगाउने ।
- अब, कार्ड नं. ४० देखाउँदै सबै सहभागीलाई बताउने कि बच्चाको जन्ममा पुरुष र महिला दुवैको बराबर योगदान रहेता पनि छोरा वा छोरीको निर्धारण गर्ने कार्य पुरुषबाट प्राप्त शुक्रकीटले गर्दछ । पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई सोध्ने कि, के उनीहरूले कुन रङ्गको बीउ दिएका थिए भनी उनीहरूलाई थाहा थियो त ? त्यसैले पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीटबाट छोरा वा छोरी जे पनि हुन सक्छ अनि यही कारणले गर्दा गर्भमा हुने बच्चा छोरा वा छोरी हुने कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन भनी बुझाउने ।

छलफल :

- ? यदि परिवारमा छोरा मात्र छन् र छोरी छैनन् भने के हुन्छ ?
- ? यदि परिवारमा छोरी मात्र छन् र छोरा छैनन् भने के हुन्छ ?
- ? तपाईंलाई माथीका २ प्रश्नको बारेमा फरक फरक प्रतिक्रियाहरु किन भए जस्तो लाग्छ ?
- ? छोरा वा छोरीहरु नभएका कसैले आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

अब हामी खुट्टे खेल खेल्न सिक्नेछौं

खेल ड : खुट्टे खेल (२० मिनट)

(बच्चाहरूले एउटा खुट्टाले उफ्रिदै सानो ढुङ्गालाई विभिन्न कोठाहरूमा पुर्‍याउने खेल)

उद्देश्य :

महिला र पुरुषले आफ्नो जीवनभरी उनीहरूको स्वास्थ्य र परिवार नियोजनको बारेमा कसरी निर्णय गर्दछन् भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- भूँइमा राम्ररी कोर्न सकिने चक वा कुनै रंगिन वस्तु ।
- एउटा सानो चेटो ढुङ्गा ।

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

- बच्चा कहिले जन्माउने र कति वटा जन्माउने भन्ने कुराको निर्णय महिला र पुरुषले गर्नु पर्छ।
- विवाह ढिलो गर्दा र पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउदा महिला, दम्पती र परिवारलाई हुने फाइदाहरू।
- बच्चा कहिले जन्माउने र कति वटा जन्माउने भन्ने कुराको छनौट महिला र परिवारले गर्नुपर्छ ।

परिचय :

आज हामी खुट्टे खेल खेल्दैछौं । यो खेलको माध्यमबाट मानिसहरूले आफ्नो जीवनकालमा कहिले विवाह गर्ने, कहिले बच्चा जन्माउने, वा पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने जस्ता विषयको छनौट कसरी गर्छन् भनी छलफल गर्नेछौं ।

खेल विधि :

- भूँइमा १० वटा धर्को तानेर तल चित्रमा दिएको जस्तो विभिन्न कोठाहरू बनाउनुहोस् ।

१-५	६-१०	११-१४	१५-१९	२०-२५	२६-३५	३६+
		११-१४		२०-२५		३६+

- माथि दिएको जस्तै गरी मानिसको उमेर समूहलाई हरेक कोठामा लेख्ने । एउटै लाइनमा तल माथि भएका कोठाहरूमा एउटै उमेर समूह लेखिएको हुनुपर्छ ।
- हरेक कोठामा भएको उमेर समूहले मानिसको जीवन चक्रको विभिन्न उमेर बुझाउँछ भनी सहभागीहरूलाई बताउने । सहभागीहरूलाई पालैपालो खेलाउने । कुनै एक सहभागीलाई अंक लेखिएको बक्स भन्दा अगाडी (शुरुको कोठाको अगाडी १ देखि ५ वर्षको कोठा) मा उभिन लगाउने र अन्य सहभागीहरूले बाहिरबाट हेर्न भन्ने । त्यसपछि सहजकर्ताले जीवनको कुनै एक घटना सम्झाउने । उदाहरणको लागि : तल सुचीमा दिइएको अनुसार विवाह भएको त्यस घटना कुन उमेरमा घट्छ अथवा समुदायमा घटिरहेको छ त्यस उमेर जनाउने कोठामा ढुङ्गा फाल्न लगाउने र त्यहा एक खुट्टाले उफ्रिदै गई उभिन लगाउने ।
- हरेक सहभागी आफ्नो पालोमा त्यही कार्य दोहोर्‍याउँछन् । जीवनका सामान्य घटनाहरूको तालिका तल दिइएको छ । तपाईंले यसमा तपाईंको समुदायसँग सम्बन्धित अन्य घटना थप्न वा त्यसबाट असम्बन्धित घटनाहरू फिर्का पनि सक्नुहुन्छ ।

- यौन र प्रजननको बारेमा थाहा पाएको वा सिकेको
- परिवार नियोजनको बारेमा थाहा पाएको
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेको वा गर्न शुरू गरेको
- कुनै काम वा जागिर शुरू गरेको
- पुरुष वा महिलासंग सम्बन्ध प्रति रुचि जागेको
- विद्यालय छोडेको
- विवाह भएको
- आफ्नै घर बनाएको
- पहिलो बच्चालाई जन्म दिएको
- दोस्रो बच्चालाई जन्म दिएको
- परिवारको स्याहार वा हेरचाह

- सहभागीले सानो ढुङ्गा कोठामा फालेपछि र त्यस कोठामा उफ्रँदै पुगेपछि अथवा उफ्रिन नसक्ने सहभागी उक्त कोठामा ढुङ्गा फालेपछि, उनिलाई सोध्नुहोस् कि तपाईंको समुदायका व्यक्तिहरूले कुन उमेरमा विवाह गरेको वा घटना घटेको ठीक मान्छन् ? र किन ? अब, अन्य सहभागीहरूलाई पनि सोध्नुहोस् कि के उनीहरू उक्त उमेर ठिकै छ भन्ने कुरामा सहमत छन् ? यदि कसैले जवाफ दिएनन् भने उक्त कार्य गर्नको लागि वा उक्त घटनाको लागि कुन उमेर ठीक होला भनी सोध्नुहोस् ।

छलफल :

- ? के जीवनका घटनाहरू जस्तै विवाह र गर्भधारण फरक फरक मानिसहरूमा फरक फरक समयमा घट्छन् । यसरी घट्ने घटनाहरू केटा र केटीहरूमा कसरी फरक फरक हुन्छ होला ?
- ? के जीवनका घटनाहरू जस्तै विवाह र गर्भधारण गर्ने काम मानिसले सँधै आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्छ ? यस्ता घटनाहरू घट्नका लागि के कुराले निर्धारण गर्छ होला ?
- ? के तपाईंको समुदायमा दम्पतीहरूले बच्चा कहिले र कति जन्माउने भन्ने विषयमा योजना बनाएका छन् ? यदि छन् भने उनीहरूले के के योजना बनाएका छन् ?
- ? सहभागी मध्ये कोही आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ की, के तपाईंले कहिले र कतिवटा बच्चा जन्माउने कुराको योजना बनाउनु भएको थियो ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

खेल ख : सहमत-असहमत (१५ मिनट)

उद्देश्य :

सहभागीहरूलाई प्रजनन क्षमता र परिवार नियोजन सम्बन्धि आफ्नो अवधारणा र मूल्य-मान्यता बारे सोच्ने र व्यक्त गर्ने मौका दिनु ।

सामग्रीहरू :

सहमत वा असहमत लेखिएका कार्डहरू :

- सहमत लेखिएको गुलाबी रङ्गको एउटा कार्ड
- असहमत लेखिएको गुलाबी रङ्गका एउटा कार्ड
- टाँस्ने टेप

मुख्य सन्देश वा सिकाइहरू :

- परिवार वा समुदायको सहयोग प्राप्त भएमा दम्पतीलाई आफ्नो स्वास्थ्य तथा सुखी परिवारको लागि सकारात्मक कुराहरूको निर्णय गर्न सहयोग मिल्दछ ।
- दम्पतीहरूले कहिले गर्भवती हुने, र कति वटा बच्चा जन्माउन सम्बन्धि निर्णय गर्न सक्दछन् ।
- दम्पतीहरूले कसरी दुई बच्चा बीचमा जन्मान्तर राख्ने र अधिकतम कतिवटा सन्तान जन्माउने तथा कति चोटी गर्भवती हुने जस्ता निर्णय गर्न सक्छन् ।

परिचय :

अब हामी यस्तो खेल खेल्दैछौं जसमा मानिसहरूले परिवार नियोजन र आफु संग कति बच्चा हुने सम्बन्धमा सोच्न तथा आ-आफ्नो धारणा राख्न सक्दछन् । जब मानिसहरूले आफ्नो सोचको बारेमा कुराकानी गर्नेछन्, तब समुदाय तथा परिवारले कुनै पनि दम्पतीको चाहनाको छनौटको लागि सहयोग गर्न सक्नेछन् ।

खेल विधि :

- सहमत लेखिएको कार्ड कोठाको एका पट्टिको भित्तामा टाँस्ने र असहमत लेखिएको कार्ड अर्को पट्टिको भित्तामा टाँस्ने ।
- सहभागीहरूलाई आफुले केही भनाईहरू ठुलो स्वरमा पढ्नेछु र ती भनाईहरू सबै सहभागीहरूले ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्नेछ भनेर जानकारी दिने । त्यसपछि, उक्त भनाइप्रति सहमत हुनेहरू सहमत लेखिएको कार्डतिर गई उभिनु भन्ने । त्यसैगरी, उक्त भनाइप्रति असहमत हुनेहरू असहमत लेखिएको कार्डतिर गई उभिनु भन्ने । यदि कोही सहभागीहरू दोधारमा छन् भने उनीहरू सहमत र असहमतको बिच भागमा गई उभिन भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई सम्झाउनुहोस् कि यो खेलकोलागी कुनै सही वा गलत उत्तर भन्ने हुदैन त्यसैले, उनीहरू कहाँ उभिने हो त्यो कुरामा ध्यान दिने न कि अरु कहाँ उभिएका छन् भन्ने तर्फ । प्रत्येक सहभागीहरू आफुलाई जता सजीलो लाग्छ त्यतातिर उभिन सक्छन् ।
- तल लेखिएको भनाइ पढ्ने : “तपाईंको समुदायका दम्पतीहरूले आफ्नो पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने भनी एकआपसमा छलफल गरी मिलेर निर्णय लिनु पर्दछ ”। अब, सहभागीहरू कोठाको भित्तामा टाँसिएको कार्डहरू भएको पट्टि जान वा बिचमै बस्नका लागि केही समय दिने ।
- सहमत लेखिएको कार्डको छेउमा उभिनेहरूलाई सोध्नुहोस्, सहभागीहरू सहमत कार्ड तर्फ किन जान्छन् होला ? त्यसैगरी, असहमत लेखिएको कार्डको छेउमा उभिनेहरूलाई पनि सोध्ने, मानिसहरू असहमत कार्ड तर्फ किन जान्छन् होला ? यदि कोही बीचमा उभिएका छन् भने उनीहरूलाई सोध्नुहोस्, मानिसहरू किन बिचमा उभिन्छन् होला ?
 - यो कुरालाई ध्यान दिने कि सहभागीहरूले आफ्नो ईच्छाले कारण व्यक्त गर्नुपर्छ । कसैलाई पनि कर गरेर जबरजस्ती कारण भन्न नलगाउने ।

- सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि प्रत्येक व्यक्तिहरूको आ-आफ्नो धारणा हुन्छ । तर हाम्रो लागि महत्वपूर्ण कुरा चाहिँ व्यक्तिहरूले विभिन्न विचारधाराको छनौट किन गर्छन् भन्ने हो ।
- अब फेरि सबैलाई कोठाको बिचमा भेला हुन भन्ने र अर्को भनाई पढेर सुनाउने । हरेक भनाई पढ्दै सबै सहभागीहरूलाई त्यही कार्य दोहोर्‍याउन लगाउने । पहिले भनाई पढ्ने, सहभागीहरूलाई कुन छेउमा उभिने हो निर्णय गर्न दिने र त्यसपछि, त्यहाँ गई उभिनुको कारण के हो भनी सोध्ने ।

तल उल्लेखित भनाइहरू पढेर सुनाउने :

१. दम्पतीहरूले आफ्नो पहिलो बच्चा कहिले जन्माउने भनी एकआपसमा छलफल गरी मिलेर निर्णय गर्नु पर्दछ ।
२. तपाईंको समुदायमा भएका दम्पतीहरूले एउटा छोरो नजन्मएसम्म बच्चा जन्माइरहनु पर्दछ ।
३. युवाहरूले प्रजनन क्षमता वा प्रजनन सम्बन्धि प्रश्नहरू सोध्न र त्यसबारेमा कुराकानी गर्न उनीहरूले विवाहसम्म पर्खिनु पर्दछ ।
४. समुदायमा भएकी एउटी महिलाले आफुमा प्रजनन क्षमता भएको पुष्टि गर्न विवाह हुने वित्तिकै गर्भवती हुनुपर्दछ ।

छलफल :

- ? मानिसको सोच वा अवधारणालाई के कुराले प्रभावित पार्दछ होला ? किन ?
- ? माथि उल्लेखित विषयवस्तुहरूको बारेमा अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न किन अप्ठ्यारो लागेको होला ?
- ? माथि उल्लेखित विषयवस्तुहरूका बारेमा अन्य व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नु किन उचित हुन्छ होला ? हाम्रो साथीसंगी वा परिवारका सदस्यहरूले उचित छनौट गर्नको लागि दम्पतीहरूलाई सहयोग गर्न सक्दछन् होला ?
- ? तपाईंहरू मध्ये कसैलाई यस्ता विषयवस्तुहरूमा छलफल गरेको अनुभव भएमा वा कुराकानी भएमा आफ्नो अनुभव सुनाउन चाहनुहुन्छ कि ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन बारेमा तपाईंले आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

व्यावहारिकता :

के तपाईं यो खेलहरू महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूका लागि खेलाउन सक्नुहुन्छ ? केहि प्राविधिक सहयोग चाहिन्छ कि ? कहिले खेलाउनु हुन्छ (उनीहरूसँगको बैठकका बेला सक्नुहुन्छ) ?

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रशिक्षण (Coaching): (५ मिनट)

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई कसरी प्रशिक्षण दिने भन्ने बारेमा कुराकानी गरौं ।

- दृश्य बताउनुहोस् - महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले तपाईंसँग सोधिछन् : “छोरा वा छोरी पाउने भन्ने कुरा पुरुषको बिउमा निर्भर हुन्छ भनेर मैले भन्दा महिलाहरू नै मेरो कुरा पत्याउँदैनन् । यो कुरा आफ्नो श्रीमानहरूलाई भन्यो भने उनीहरूले पत्याउँदैन भन्ने लाग्छ ।”
- सोध्नुहोस्—उनलाई कसरी प्रशिक्षित (Coach) गर्नुहुन्छ ?

- छलफल गर्नुहोस् - प्रशिक्षणका सीपहरूलाई जोड दिनुहोस् र आउँदो कार्ययोजना बनाउने सत्रमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रशिक्षण दिनका लागि योजना बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । अन्तिम दिन कार्ययोजना बनाउँदा योजना लेख्नु आवश्यक हुन्छ भनेर जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ्य सामग्री :

- तथ्य पत्र (Fact Sheet)
- खेलहरूको निर्देशिका

हाते पत्र/सन्दर्भ सामग्रीहरू :

- तथ्य पत्र : धारणा र तथ्य
- खेलहरूको निर्देशिका

गतिविधि/छलफललाई निर्देशित गर्ने मुख्य प्रश्नहरू :

खेलहरूको निर्देशिकामा हेर्नुहोस्

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु :

हामी अर्को सत्रमा परिवार नियोजनले कसरी गर्भधारण हुनबाट जोगाउँछ भनेर छलफल गर्नेछौं ।

तथ्य पत्र : धारणा र तथ्य

<p>एउटी महिलाले छोरा नजन्माएसम्म उनका सासु-ससुरा र पतिले सन्तान जन्माइरहन दबाव दिन्छन् ।</p> <p>एउटा पतिले “यदि तैले छोरा पाइन्स भने म अर्की श्रीमती बिहे गर्छु” भनी धम्क्याएका धेरै घटनाहरु छन् ।</p>	<p>गर्भमा छोरा वा छोरी भन्ने पुरुषको शुक्रकीटले निर्धारण गर्छ । महिलाको डिम्बमा र पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रामोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्छ । क्रामोजोम भनेको सुक्ष्म पदार्थ हो जसमा सबै जैविक गुणहरु रहेको हुन्छ जुन बच्चाको सर्दछ र यसैले शिशुको लिङ्ग निर्धारण पनि गर्दछ ।</p> <p>गर्भमा रहेको शिशुको लिङ्ग निर्धारण गर्ने क्रामोजोमलाई एक्स र वाई (X and Y) क्रामोजोम भन्दछन् । यसरी गर्भमा भ्रुण बन्नको लागि आमाबाट एउटा क्रामोजोम र बुवाबाट एउटा क्रामोजोम प्राप्त हुनुपर्छ । महिलाको डिम्बमा पाइने क्रामोजोम भनेको एक्स क्रामोजोम हो जसलाई छोरी क्रामोजोम पनि भनिन्छ । बुवा वा पुरुषको शुक्रकीटमा एक्स र वाई दुवैखाले क्रामोजोमहरु हुन्छन् । यदि निषेचित डिम्बले बुवाबाट वाई (Y) क्रामोजोम प्राप्त गरेको भए सन्तान छोरा हुन्छ तथा यदि उक्त डिम्बले एक्स (X) क्रामोजोम प्राप्त गरेको छ भने सन्तान छोरी हुन्छ । यसरी छोरा वा छोरी हुने भन्ने लिङ्गको निर्धारण महिलाको डिम्बमा भएको क्रामोजोमले नभई पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रामोजोमले गर्दछ ।</p>
<p>नव विवाहित जोडीले चाँडै बच्चा जन्माउन भन्ने चाहन्छन् र यदि उनीहरु वर्षदिनभित्र सन्तान उत्पादन गर्न सकेनन् भने दम्पती निःसन्तान वा बाँझो भन्ने बुझिन्छ ।</p>	<p>सन्तान जन्माउनु अघि दम्पतीले आफै निर्णय लिने तथा समाजको सहयोग पनि लिने गर्नुपर्दछ ।</p> <p>सन्तान जन्माउन शुरु गर्नु अघि पहिले आफै राम्रो दम्पती बन्नु पर्छ -पहिले आफ्नो सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ ।</p> <p>छिटो सन्तान जन्माउनका केहि असरहरु सम्बन्धी सुझाव दिने : खराब स्वास्थ्य, शिक्षा प्राप्त गर्नबाट बञ्चित वा पढाइको निरन्तरता नहुनु ।</p>

सत्र शीर्षक : ६. परिवार नियोजनका विधिहरूबाट कसरी गर्भधारण रोकिन्छ ?

समय : ६० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- कसरी परिवार नियोजनका विधिबाट गर्भधारण रोकिन्छ, यसको प्रभाव कहिले शुरु हुन्छ र प्रयोग गर्न छाडेको प्रजननशीलता पुनः कहिले फर्कन्छ भन्ने व्याख्या गर्ने ।
- जोडा मिलाउन खेल सिकेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाउने सक्षम हुने ।

सामग्री :

- प्रश्नोत्तर (१० वटा प्रश्न र उत्तर) हाजिरीजवाफ खेलका लागि (अनुसूची १ मा हेर्नुहोस्) ।
- हाजिरीजवाफका लागि कार्ड तयार गर्ने । यसका लागि साना मेटा कार्डहरू प्रयोग गर्ने । यी कार्डका एकापट्टि प्रश्न लेख्ने र अर्कोपट्टि नम्बर लेख्ने - तपाईंलाई सहज हुन्छ भन्ने संख्याको सट्टा प्राप्त अंक पनि लेख्न सक्नुहुन्छ । यसले गर्दा सहभागीहरूलाई कसले धेरै अंक प्राप्त गर्नसक्यो भनेर थाहा पाउन पनि सजिलो हुन्छ । प्रश्न अनुसार प्राप्ताङ्क उल्लेख गर्नुहोस् । यदि सजिलो प्रश्न छ भने १०० अंक दिन सक्नुहुन्छ । प्रश्नको प्रकृति अनुसार एउटालाई २०० देखि ५०० अंकसम्म दिन सक्नुहुन्छ (अनुसूची २ हेर्नुहोस्) । प्रश्न लेखिएका सबै कार्डलाई न्यूजप्रिन्ट कागजमा टाँस्नुहोस् ।
- न्यूजप्रिन्ट कागज र मास्किङ टेप ।
- जोडा मिलाउन खेल लागि साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १-८), दुई सेट

विषयवस्तु :

- परिवार नियोजनका विधिबाट कसरी गर्भ रोकिन्छ ?
- कहिले परिवार नियोजनको विधि प्रभावकारी हुन्छ ?
- प्रयोग गर्न छाडेको कति समयपछि फेरि गर्भ रहन सक्छ ?

चरण/विधिहरू:

१. स्फूर्ति जगाउने : सोध्ने ...

- तपाईंको स्वास्थ्य संस्थामा हाल परिवार नियोजनका कति खालका विधिहरू उपलब्ध छन् ?
- ग्राहकहरू आफ्नो चासोका विषयलाई फेरि फर्केर कुरा गर्न आउँछन् ? के कुरा गर्छन् ?
- उनीहरूले रोजेको परिवार नियोजनको साधनका बारेमा तपाईं उनीहरूलाई के भन्नुहुन्छ ?

२. हाजिरीजवाफ : (२० मिनेट)

- सहभागीको संख्याका आधारमा उनीहरूलाई २ वा ३ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूह विभाजन गर्ने तरिका यस्तो हुनसक्छ :
 - सबै सहभागीलाई उभिन भन्नुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई कोठा भित्र घुम्नु भन्नुहोस् । उनीहरूलाई भन्नुहोस् घुमेको बेला संख्या भन्नेछु र संख्या अनुसार समूहमा उभिन होला (जस्तै २ भनेमा २ जनाको समूहमा उभिने छन्, ३ भनेमा ३ जनाको समूहमा उभिने छन्) । जब उनीहरू घुम्न थाल्छन्, संख्या जस्तै ३, २, ४, भनि संख्याका आधारमा समूह विभाजन गर्नुहोस् ।
 - अर्को तरिका, सहभागी संख्याको आधारमा कति समूह बनाउने हो, त्यो अनुसार परिवार नियोजनका चित्र सहित नाम भएको मेटाकार्ड प्रयोग गरि गर्ने (प्रगती खेलको परिवार नियोजनका चित्र सहित नाम भएको मेटाकार्डहरू प्रयोग गर्ने) । यो मेटाकार्डहरूलाई भुईँमा घोप्दाएर राख्ने र टिप्न लगाउने । कति वटा समूह बाउनेहो सो अनुसार मेटाकार्डहरू राख्नुहोस् ।

- न्यूजप्रिन्ट कागजलाई भित्ता वा बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।
- हाजिरी जवाफ सञ्चालन : हरेक समूहलाई आफूले चाहेको कार्ड लिन भन्नुहोस् । उनीहरूलाई पढेर प्रश्नको उत्तर दिन भन्नुहोस् । यो प्रक्रियालाई दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- यदि कुनै समूहले जवाफ दिन सकेन भने अर्को समूहलाई पालो दिनुहोस् ।
- यसै क्रमले हरेक समूहलाई प्रश्न छान्ने र जवाफ दिने अवसर दिनुहोस् ।

३. प्रश्नोत्तर

- ग्राहकलाई प्रजनन् फर्किने विषय र हुनसक्ने असरहरूका विषयमा जानकारी दिन व्याख्या गर्नु किन आवश्यक छ ?
- यी कुरा ग्राहकलाई कतिबेला भन्ने ? भनेर छलफल गर्ने ।
- कुनै जिज्ञासा छ भने जवाफ दिने ।

पाठ्य सामग्री :

- जानकारी पत्र (Information Sheet)
- साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १-८), दुई सेट

सन्दर्भ सामग्री :

- 'कोफ' COFP/परामर्श सन्दर्भ पुस्तिका ।

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु :

हामी अर्को सत्रमा परिवार नियोजनका विधिका अन्य असरहरू र तिनको व्यवस्थापनका बारेमा सिक्नेछौं ।

सहजकर्ताका लागि नोट

यी विवरणहरूमा आधारित भएर प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

अनुसूची १

नमूना प्रश्नहरू : तपाईं १० वटाभन्दा बढी पनि प्रश्नहरू बनाउन सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न	उत्तर
१. स्तनपान विधि (LAM) लाई प्रभावकारी बनाउन आवश्यक तीन अवस्थाहरू के के हुन् ?	<ul style="list-style-type: none"> ● महिलाको महिनावारी नफर्केसम्म । ● बच्चाको पूर्ण रूपले स्तनपान गराइरहँदा (एकदिनमा कम्तीमा ६ देखि १० पटक र खान खोजेको अवस्था अनुसार), र ● बच्चा ६ महिनाभन्दा कम उमेरको हुँदा ।
२. डिपोप्रोभेराले कसरी गर्भ रोक्नसक्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> ● पाठेघरको मुखबाट निस्किरहने तरल पदार्थलाई (Cervical mucus_ बाक्लो बनाउँछ (जसले गर्दा शुक्रकीट भित्र छिर्न कठिन हुन्छ) । ● अण्डा निस्कनबाट रोक्छ । ● पाठेघरको भित्रीपत्र (Endometrium) लाई पातलो बनाउँछ ।
३. पुरुषले लगाउने कण्डोमले कसरी गर्भ रोक्नसक्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> ● यौन सम्बन्धका बेला निस्केको वीर्य कण्डोमको टुप्पामा जम्मा भएर बस्छ । यसले गर्दा गर्भधारण हुन सक्दैन ।

प्रश्न	उत्तर
४. आई.यु.सी.डी. प्रयोग गर्न छाडेको कति पछि गर्भ रहन सक्छ ?	● निकाल्ना साथ ।
५. डिपोप्रोभेरा लगाएको कति पछि यसले काम गर्न थाल्छ ?	● गर्भ निरोधको सुई लगाएको २४ घण्टाभित्रै त्यसले प्रभाव देखाउन थाल्छ ।
६. परिवार नियोजनको कुन विधिले - गर्भधारण र एच.आई.भी. तथा यौनजन्य संक्रामक रोग दुवै रोक्न सक्छ ?	● कण्डमहरू
७. खाने चक्कीले कसरी गर्भ रोक्न सक्छ ?	<ul style="list-style-type: none"> ● अण्डा निस्कन रोक्छ । ● पाठेघरको मुखबाट निस्किरहने तरल पदार्थलाई (Cervical mucus) बाक्लो र थोरै बनाउँदछ, जसले गर्दा शुक्रकीटलाई पाठेघर भित्र जानमा बाधा पुऱ्याउँछ ● पाठेघरको भित्रीपत्र (Endometrium) लाई पातलो बनाउँछ ।
८. इम्प्लान्ट निकालेको कति समयपछि गर्भ रहन सक्छ ?	● प्रजनन्शिलतामा कुनै ढिलाइ हुँदैन ।
९. सुत्केरी आमा तथा बच्चाालाई स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई कुन साधन प्रयोग गर्न सिफारिश गर्नुहुन्छ ?	● कण्डम, सुरक्षित दिन विधि, आई.यु.सी.डी., डिपोप्रोभेरा, इम्प्लान्ट ।
१०. निश्चित दिन विधि/माला चक्रले कसरी गर्भ रहनबाट रोक्न सक्छ ?	● कण्डम प्रयोग गर्ने वा अण्ड उत्पादनको अवधिमा यौन सम्बन्ध नराख्ने ।

अनुसूची २

प्रश्न लेख्ने कार्डको नमूना

कार्डको एकापट्टि

कार्डको अर्कोपट्टि

हरेक प्रश्नलाई न्यूज प्रिन्ट कागजमा टाँस्ने

१	डिपोप्रोभेराले गर्भधारण हुनबाट कसरी रोक्छ ?	<p>प्रश्नहरू :</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>१</td><td>२</td><td>३</td><td>४</td><td>५</td></tr> <tr> <td>६</td><td>७</td><td>८</td><td>९</td><td>१०</td></tr> </table>	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
१	२		३	४	५							
६	७	८	९	१०								
२	LAM लाई प्रभावकारी बनाउने तीनवटा अवस्थाहरू के के हुन ?											


खेल च : जोडा मिलाउन

समय : ४० मिनेट

उद्देश्य :

नेपालमा पाइने परिवार नियोजनका विभिन्न प्रकारका साधनहरूको बारेमा जान्नु र तिनीहरूको बारेमा सहज तरिकाले छलफल गर्नु हो ।

सामग्रीहरू :

साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्ड १-९) सुन्तला रङ्गको दुई सेट 

मुख्य सन्देश वा सिकाइहरू :

- महिला र पुरुषहरूलाई आफ्नो जीवनको अवस्थाको आधारमा विभिन्न प्रकारका परिवार नियोजनका साधनहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ जुन उनीहरूको बच्चा कहिले जन्माउने भन्ने चाहानामा भर पर्छ ।
- महिला र पुरुषहरूले परिवार नियोजनका विभिन्न प्रकारका साधनहरूको प्रयोग गर्न सक्छन् जुन छोटो समय काम गर्ने, लामो समय काम गर्ने वा स्थायी प्रकारका हुन्छन् ।
- महिला र पुरुषहरूलाई सही निर्णय लिनको लागि विभिन्न प्रकारको परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा सही सूचनाको आवश्यक पर्दछ ।

परिचय :

आज हामी परिवार नियोजनको विभिन्न प्रकारका साधनहरूको बारेमा र प्रत्येक साधनको केहि फाइदा तथा बेफाइदाको बारेमा जान्नेछौं । भिन्न साधन भिन्न मानिसका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

खेल विधि :

- दुवै सेटका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन वा बस्न भन्नुहोस् । अब, परिवार नियोजनको चित्र अंकित का कार्डहरूलाई तलतिर पारी एक-एक गरी घोप्ट्याएर राख्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो खेल्नु पर्ने हुन्छ । पहिलो सहभागीले एउटा कार्डलाई फर्काउने र उक्त कार्डमा भएको परिवार नियोजन साधनको चित्रित अंकितको नाम भन्ने
 - सजिलोको लागि संकेत : प्रत्येक कार्डमा नै त्यस साधनको नाम लेखिएको हुन्छ ।
- सहभागीले उसको कार्डमा भएको परिवार नियोजनको साधनको नाम भनेपछि, उक्त साधनको बारेमा आफुले जानेको एउटा कुरा बताउने वा पढ्न सक्ने सहभागीले कार्डमा दिइएको जानकारीलाई सबैले सुन्ने गरी पढेर सुनाउने । यदि त्यही सहभागीले त्यसमा लेखिएको पढ्न नसक्ने भएमा अरुको सहायता लिने ।
 - सजिलोको लागि संकेत : कार्डमा चित्रित परिवार नियोजनको साधनको बारेमा राम्रो जानकारी नभएका सहभागीहरूका लागि उक्त कार्डमा नै केही आधारभूत तथ्यहरू लेखिएको हुन्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि प्रगती निर्देशिकामा नै परिवार नियोजन स्रोत कार्ड राखिएको हुन्छ जसमा हरेक साधनको विस्तृत जानकारी दिइएको हुन्छ ।
- एक पटक सहभागीहरूले परिवार नियोजनको साधनको नाम भनेर त्यस सम्बन्धि कुराहरू भनिसकेपछि, सहभागीले भूँईमा राखिएको अर्को कार्ड पल्टाउनु पर्नेछ । यदि त्यो कार्ड पहिलेको कार्डसँग मेल खाएमा त्यस व्यक्तिले आफ्नो पालो जित्नेछ । यदि कार्ड नमिलेमा दुवै कार्डलाई पहिले जस्तै घोप्ट्याएर राख्नु पर्नेछ र आफ्नो ठाउँमा आई बस्नु पर्ने हुन्छ । अब, कार्ड पल्टाउने पालो अर्को सहभागीको हुन्छ ।

हरेक पटक अर्को सहभागीले पहिले कार्ड पल्टाएर मिलेको वा नमिलेको हेर्नुपर्छ । कार्ड मिलेमा उसको जित हुन्छ र यसरी मेल खाएको दुबै कार्डलाई सबैले देख्ने गरी सुल्टो फर्काएर राख्नुपर्छ । जबसम्म परिवार नियोजनका ९ वटा साधनहरूको कार्डहरु जोडा मिल्दैन तबसम्म पालैपालो गरी यो खेल खेल्निरहनु पर्छ ।

छलफल :

- ? के कुराले गर्दा तपाईंको समुदायमा भएका मानिसहरूलाई परिवार नियोजनको कुनै पनि साधन प्रयोग गर्नका लागि सहज हुन्छ ? वा गाह्रो हुन्छ ?
- ? परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गर्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको साथीहरू वा परिवारबाट के-कस्तो सहयोगको आवश्यकता पर्छ होला ?
- ? परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिरहेको वा प्रयोग गरिसकेको कोही व्यक्तिलाई तपाईंले चिन्नु भएको छ ? उनीहरूको अनुभव कस्तो रहेको होला, सुनाउन सक्नुहुन्छ कि ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

व्यावहारिकता :

के तपाईं यो 'जोडा मिलाउने खेल' महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूका लागि खेलाउन सक्नुहुन्छ ? केहि प्राविधिक सहयोग चाहिन्छ कि ? कहिले खेलाउनु हुन्छ (उनीहरूसँगको बैठकका बेला सक्नुहुन्छ) ?

अध्याय ४: परिवार नियोजनका साधनहरूले कसरी गर्भनिरोध गर्छ

परिवार नियोजनका विधिहरू	यस विधिहरूले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्छ	कहिलेदेखि काम गर्दछ	प्रजननशक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ
स्तनपान विधि Lactational Amenorrhea Method (LAM)	बारम्बार शिशुले स्तन चुसिरहँदा डिम्ब परिपक्व गराउने फोलिकल स्टेमुलेटिंग होर्मोन र डिम्ब निष्कासन गराउने ल्युटेनाइजिङ होर्मोन रोकिन्छ। अब, यो हर्मोन नै उत्पादन नभएपछि, डिम्ब निस्कासन हुँदैन र फलस्वरूप गर्भ रहँदैन।	स्तनपान विधि प्रशुति पश्चात महिलाको महिनावारी नफर्केको वा महिनावारी चक्र पुनः शुरु नभएसम्म, पूर्ण स्तनपान गराएका खण्डमा (४-६ घण्टा भन्दा बढी फरक नपर्ने गरी २४ घण्टामा कम्तीमा ६-१० पटक साथै बच्चाको मागेको बेला (On demand feeding) दुध चुसाएमा) तथा शिशुको उमेर ६ महिना नपुगेसम्म मात्र प्रभावकारी हुन्छ।	स्तनपानले डिम्बको निस्कासनमा र प्रजननशक्ति/प्रजननशिलता पुनः फर्कनमा ढिलाइ हुन्छ। प्रजननशिलता फर्किने समयको पूर्वानुमान गर्न कठिन भएपनि यदि महिलाले स्तनपान नगराएमा साधारणतः प्रजननशिलता पुनः ४५ दिन भित्र फर्कन सक्छ। करिब ५० प्रतिशत महिलामा पहिलो पटक महिनावारी चक्र शुरु हुनु अगावै डिम्ब निस्कासन हुन्छ। कुनै महिलामा डिम्ब निस्कासन नभई पनि महिनावारी शुरु हुन सक्छ। प्रशुति पश्चातकी महिलामा कहिले डिम्ब निस्कासन हुन्छ वा प्रजननशिलता पुनः फर्कने हुन्छ भन्ने यकिन गर्न सकिन्न।
कण्डम Condom	कण्डमले पुरुषको बिर्यलाई महिलाको योनिमा भर्नबाट रोक्दछ। यो पातलो रबरबाट बनेको हुन्छ। यसको आकार सानो लामो थैलोको जस्तो हुन्छ। एकापट्टीको भाग खुला हुन्छ र मोटो र गोलाकार वीट मारेको हुन्छ। अर्को पट्टीको भाग बन्द गरिएको हुन्छ। यो बन्द भागमा अलि सानो टुप्पो पनि हुन्छ। यौन सम्पर्कको समयमा खलन भएको वीर्य कण्डमको टुप्पामा जम्मा भई गर्भ रहनबाट बचाउँछ।	कण्डमलाई नियमित र सही तरिकाले प्रयोग गरेमा यसले प्रत्येक पटक प्रभावकारी रूपमा काम गर्छ।	-----

परिवार नियोजनका विधिहरू	यस विधिहरूले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्छ	कहिलेदेखि काम गर्दछ	प्रजननशक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ
गर्भनिरोधको मिश्रित खाने चक्की Combined oral contraceptives (COCs)	<p>खाने चक्कीले निम्न कार्यबाट गर्भवती हुनबाट बचाव गर्दछ :</p> <ul style="list-style-type: none"> डिम्ब निष्कासन हुन दिदैन । पाठेघरको मुखबाट निस्करहने तरल पदार्थलाई बाक्लो र थोरै बनाउँदछ, जसले गर्दा शुक्रकीटलाई पाठेघर भित्र जानमा बाधा पुऱ्याउँछ । पाठेघरको भित्रीपत्रलाई परिवर्तन गर्दछ र गर्भ वस्नबाट रोक्दछ । 	<p>यदि महिनावारी चक्र शुरु भएको दिनदेखि यो खान थालियो भने त्यहि समय देखि काम गर्दछ ।</p> <p>महिनावारी भएको पहिलो ५ दिन भित्र मिश्रित खाने चक्की शुरु गर्न सकिन्छ ।</p> <p>महिनावारी शुरु भएको ७ दिनभित्र जुनसुकै दिनबाट पनि खान शुरु गरे हुन्छ तर चक्की खान शुरु गरेको पहिलो ७ दिनसम्म दाहोरो सुरक्षाको लागि कण्डम प्रयोग गर्ने वा यौनसम्पर्क नै नगर्ने ।</p> <p>महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा जुनसुकै दिनबाट पनि चक्की खान शुरु गर्न सकिन्छ तर यसले खान शुरु गरेको ७ दिनपछि मात्र प्रभावकारी रूपमा सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।</p>	<p>खाने चक्कीको प्रयोगले गर्भधारणमा ढिलाइ गर्दैन ।</p> <p>गर्भ निरोधको खाने चक्की प्रयोग गर्नुअघिको महिनावारीको समयमा रगत बग्ने प्रकृया फरक भएता पनि चक्की खान छाडेपछि पुनः त्यही अवस्थामा आउँछ ।</p> <p>केही महिलामा भने महिनावारी प्रकृया पहिले कै अवस्थामा आउन चक्की खान छोडेको केही महिना पनि लाग्न सक्छ ।</p>
डिपो-प्रोभेरा (तीन महिने सूई) DMPA (Depo-Provera)	<p>यसमा भएको प्रोजेस्टेरोन हर्मोनले शरीरमा निम्न परिवर्तन ल्याएर गर्भधारण हुनबाट रोक्दछ :</p> <ul style="list-style-type: none"> पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाउँछ र यस्तो श्रावले शुक्रकीटलाई पाठेघर भित्र पस्न कठिन पार्छ । डिम्ब निष्काशन बन्द हुन्छ । पाठेघरको भित्रीपत्र (Endometrium) लाई पातलो बनाउँछ । 	<p>यो सूई लगाएको २४ घण्टा भित्रै काम गर्न थाल्दछ ।</p> <p>(पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाउन) ।</p> <p>डिम्ब निष्काशन बन्द गराउने असर अलि ढीलो र महिलाको महिनावारी भएको दिन संग भरपर्छ ।</p>	<p>महिलाले डिपो-प्रोभेरा लगाउन छोडे पछि प्रजननशिलता फर्कन धेरै महिना लाग्न सक्छ । यस्तो ढिलाइ सूई लगाउन छोडेको ७ महिनासम्म वा अन्तिम पटक सूई लगाएको १० महिनासम्म पनि हुनसक्छ । केही महिलाहरूमा प्रजननशिलता फर्कनका लागि १२ देखि १८ महिना पनि लाग्न सक्छ ।</p>
आई.यु.सी.डी. (पाठेघरमा राखिने साधन) IUCD	<p>कपर “टी” ३८० “ए” ले मुख्यतः महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटलाई भेट हुनबाट रोक्ने, डिम्बवाहिनीसम्म पुग्ने शुक्रकीटको संख्यालाई घटाइदिने र तिनीहरूलाई निस्कृय बनाई</p>	<p>यो साधन लगाएको समयदेखि नै काम गर्दछ ।</p>	<p>यो साधन वा आई.यु.सी.डी. पाठेघरबाट निकाल्न साथ प्रजननशिलता फर्कन्छ वा प्रजननशिलतामा कुनै ढिलाइ हुँदैन ।</p>

परिवार नियोजनका विधिहरु	यस विधिहरुले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्छ	कहिलेदेखि काम गर्दछ	प्रजननशक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ
	निषेचित (Fertilized) हुने कामबाट बचाउँछ । यसले भ्रूणलाई पाठेघरमा टाँसिन नदिने काम (prevents implantation) गर्दछ ।		
६. ईम्प्लान्ट (पाखुरामा राखिने साधन): जेडिल-२ वटा सानो रड हुन्छ र ५ वर्ष काम गर्छ । ईम्प्लानोन् -१ वटा रड हुन्छ र ३ वर्ष काम गर्छ	यो हर्मोन क्रमशः रसाएर शरीरभित्र रगतमा मिसिन्छ <ul style="list-style-type: none"> पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो र थोरै बनाई दिन्छ र शुक्रकीटहरुलाई छिर्न दिदैन । डिम्ब निष्कासन हुन दिदैन । पाठेघरको भित्री पत्रलाई (Endometrium) पातलो बनाउँछ । 	महिला गर्भवती नभएको सुनिश्चित भएपछि जुनसुकै समयमा पनि यो साधन लगाउन सकिन्छ । दोहोरो सुरक्षाको लागि यो साधन लगाएको ७ दिनसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने वा कण्डमको प्रयोग गर्ने ।	यसलाई निकालेपछि, निकाल्न साथ प्रजननशिलता फर्कन्छ वा प्रजननशिलतामा कुनै ढिलाइ हुँदैन ।
निश्चित दिन विधि (Standard Days Method- (SDM) माला चक्र (CycleBeads)	SDM मा माला चक्रले महिलालाई महिनावारीको गतिविधि वा दिनहरूको जानकारी राख्न र कुन- कुन दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ भनेर जानकारी दिनमा सहयोग गर्छ । र गर्भवती हुनबाट बच्न यी दिनहरूमा कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्छ वा यौनसम्पर्क नगरी बस्नु पर्छ ।	सहि तरिकाले प्रयोग गर्न थाले पछि असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट बच्नका लागि कण्डमको प्रयोग वा उक्त अवधिभर यौनसम्पर्क नराखेमा गर्भ रहदैन	प्रयोग गर्न छाडे पछि

सत्र शीर्षक : ७. प्रजनन् सचेतना र महिनावारी बारेका धारणाहरू

समय : ४५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य:

- प्रजनन् सचेतना र महिनावारी विषयका धारणाहरूलाई प्रष्ट पार्ने ।
- तातो आलु खेल सिकेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाउने सक्षम हुने ।

सामग्रीहरू:

- गलत धारणाहरू र तथ्यहरूको सूची ।
- 'तथ्य र 'गलत धारणा' लेखिएका मेटा कार्डहरू ।
- न्यूजप्रिन्ट कागज र मास्किङ टेप ।
- तातो आलुकोलागि बल वा ठूलो आलु

विषयवस्तु:

- महिनावारी चक्र र प्रजनन्सम्बन्धी गलत धारणा ।
- परिवार नियोजनको बारेमा सहभागीहरूका मुल्य-मान्यता ।

चरण/विधिहरू:

१. स्फूर्ति जगाउने - सोध्ने :
 - सामान्यतः केटीहरूको विवाह कति वर्षमा हुन्छ ? र, केटाहरूको कति वर्षमा ? आएका जवाफलाई न्यूजप्रिन्टमा सूचीकृत गर्दैजाने ।
 - केटीहरूको महिनावारी कहिले शुरू हुन्छ ?
 - महिनावारीका बेला सामान्यतः गरिने परम्परागत व्यवहारहरू के के हुन् ? सहभागीलाई मेटा कार्डमा लेख्न लगाउने र न्यूजप्रिन्ट कागजमा टाँस्दै बताउन लगाउने ।
२. यो सत्रको उद्देश्य बताउने ।
३. सत्र शुरू हुनुअघि एउटा 'धारणा' र अर्को 'तथ्य' लेखिएका मेटा कार्ड कोठाको भित्तामा (एउटा भित्तामा एउटा कार्ड र अर्को भित्तामा अर्को कार्ड) टाँस्ने ।
४. 'धारणा' र 'तथ्य' के हुन् भनेर परिभाषित गर्ने । सहभागीहरूलाई 'तथ्य' लेखिएपछि जाने भन्ने यदि पढेर सुनाएको वाक्य आफूलाई 'तथ्य' लाग्छ भने । हरेकलाई तथ्य भनेको के हो भनेर भन्न लगाउने र कुनै उदाहरण दिने, जस्तै : 'हरेक बिहान सूर्य उदाउँछ ...यो तथ्य हो ।' त्यसपछि, सहभागीहरूलाई 'गलत धारणा' टाँसिएतिर जाने भन्ने यदि सुनाएको वाक्य 'गलत' लाग्छ भने 'गलत' । 'धारणा' भनेको के हो भनेर भन्न लगाउने (कुनै कुरामा धेरै मानिसहरू विश्वास गर्छन्, तर यो न सही हो, न त सत्य नै ।) र, सबै सहभागीहरूलाई उनीहरूले परिवार नियोजनका बारेमा सुनेका धारणाहरू भन्न लगाउने ।
५. सहभागीहरूलाई "अब हामीले सुनेका परिवार नियोजनबारेका धारणाहरू के कस्तो लाग्छ ? 'तथ्य' कि 'धारणा' मात्र जस्तो लाग्छ ? सो जान्नका लागि खेल खेली हेर्नेछौं" भनेर बताउने ।
६. अब वाक्य सम्पूर्ण सहभागीलाई पढेर सुनाउने (यसको नमूनाका लागि 'सहजकर्ताका लागि नोट'मा हेर्नुहोस् ।)
1) 'यदि यो भनाइ तपाईंलाई तथ्य वा सत्य हो भन्ने लाग्छ भने कोठाको भित्तामा टाँसिएको तथ्य तिर जान' भन्नुहोस् । 'यदि यो भनाइ धारणा हो भन्ने लाग्छ भने कोठाको भित्तामा टाँसिएको धारणा तिर जान वा त्यता गई उभिन' भन्नुहोस् ।

७. हरेक बुँदा पढिसकेपछि एकछिन रोकिनुहोस् र हेर्नुहोस्- सहभागीहरू कतापट्टि गएका छन् ? हरेक बुँदा पढिसकेपछि प्रत्येक पटक छलफल गर्नुहोस् तल दिइएको नं ८
८. सहभागीहरूबीच उठेका धारणाबारे छलफल गर्नुहोस् र त्यसपछि सोध्नुहोस् :
- उनीहरूले आफ्नो समाजमा सुनेका र मूल्य-मान्यताका रूपमा रहँदै आएका कुनै धारणाहरू छन् ? त्यसपछि सबैमा ती धारणाहरू हटाउन सहयोग पुऱ्याउनका लागि तथ्यगत सूचना दिनुहोस् ।
 - उनीहरूले कहाँ, कहिले र कसरी ती धारणाहरू हटाउन सक्छन् ?
 - सहभागीहरूलाई 'परिवार नियोजनसम्बन्धी थप धारणाबारे अर्को सत्रमा पनि छलफल गर्नेछौं भनेर बताउने ।

८. प्रश्नोत्तर - कुनै जिज्ञासाहरू छन् भने प्रष्ट पारिदिने ।

पाठ्य सामग्री :

- तथ्य-पत्र (Fact sheet)
- खेलको निर्देशिका

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

- तथ्य-पत्र
- खेलको निर्देशिका

गतिविधि/छलफललाई निर्देशित गर्ने मुख्य प्रश्नहरू :

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु :

- हामी अर्को सत्रमा समाजमा रहेका परिवार नियोजनसम्बन्धी धारणाबारे थप तथ्यहरू सिक्नेछौं ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई पनि सिकाइने खेल (३० भिन्ट)

खेल क : तातो आलु

उद्देश्य :

परिवार नियोजनका फाइदाहरू सम्बन्धि मूल्य-मान्यता पहिचान गर्नु र कुराकानी गर्न शुरु गराउनु ।

सामग्रीहरू :

एउटा सानो बल वा ठुलो आलु ।

मुख्य सन्देश वा सिकाइ :

- दम्पतीहरूले कहिले गर्भधारण गर्ने, कति बच्चा जन्माउने, जन्मान्तर कति राख्ने तथा अरु थप बच्चा नचाहने जस्ता विकल्पहरूको छनौट गर्न सक्छन् ।
- पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउनाले महिला, पुरुष तथा दम्पतीलाई विभिन्न फाइदाहरू हुन्छन् ।

परिचय :

आज हामी कहिले बच्चा जन्माउने वा कति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरूको छनौट दम्पतीहरूले कसरी गर्छन् र यस्तो कुराहरूको छनौटमा के-के कुराले प्रभाव पार्दछ भन्ने विषयमा छलफल गर्दैछौं ।

खेल विधि :

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याई खेलको सुरुवात गर्ने । यसरी घेरामा उभिँदा सहभागीहरूले आफ्नो हात चलाउन मिल्ने हुनुपर्दछ । आज हामी कहिले बच्चा जन्माउने वा कति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरूको छनौट दम्पतीहरूले कसरी गर्छन् र यस्तो कुराहरूको छनौटमा के-के कुराले प्रभाव पार्दछ भन्ने विषयमा छलफल गर्नेछौं ।
- तपाईंको हातमा भएको बल (तातोआलु) हो र यसलाई धेरैबेरसम्म तपाईंले आफ्नो हातमा राखिरहन सक्नुहुन्न भनी सबै सहभागीहरूलाई बुझाउने । त्यसैले, यो खेलको मुख्य विधि भनेको तपाईंको हातमा आएको बललाई जतिसक्दो चाँडो अर्को सहभागीको हातमा राखिदिनु वा अन्य सहभागीतिर फाल्नु हो । तर, तपाईंले उक्त बल अर्को सहभागीतिर फाल्नु अघि तपाईंलाई सोधिएको प्रश्नको जवाफ दिनु पर्छ ।

उदाहरण :

- **चरण एक : तरकारी वा सागसब्जीहरूको नाम । सहभागीहरूलाई तरकारी वा सागसब्जीको नाम सम्झनको लागि केही समय दिने ।** सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि यो चरणमा आफ्नो हातमा आएको तातोआलु अर्को सहभागीतिर फाल्नु अघि एउटा तरकारी वा सागसब्जीको नाम भन्नुपर्छ । सहजकर्ताले एउटा तरकारीको नाम जस्तै फूलकोभी (काउली) भनेर त्यस तातोआलुलाई अन्य सहभागीतिर विस्तारै फाल्ने । अब जसले उक्त तातोआलु समात्छ उसले पनि अन्य तरकारीको नाम भन्दै उक्त तातोआलुलाई अन्य सहभागीहरूतिर फाल्ने । यदि तातोआलु हातमा लिएको सहभागीले तुरुन्तै कुनै तरकारीको नाम भन्न नसकेमा त्यस तातोआलु अन्य सहभागीलाई फाल्ने । यसरी हरेक सहभागीले २-३ पटक आ-आफ्नो पालोमा भिन्न भिन्न तरकारीको नाम नभनेसम्म वा अब कसैले पनि नयाँ नाम भन्न नसक्ने भएसम्म यो खेलको क्रम जारी राखिरहने ।
- अब खेलिने यस्ता अन्य खेलहरूमा सहभागीबाट आएका कुनै पनि उत्तरहरू सही वा गलत हुँदैनन् भनी सहभागीहरूलाई बुझाउँदै सहभागीबाट आएका उत्तरहरू उनीहरूको विचार तथा मुल्य र मान्यता मात्र हुन् भनी सम्झाउने । हरेक चरणको खेलमा सहभागीलाई तातोआलु फाल्नु अघि सोच्नका लागि केही समय दिने ।
- **चरण २ : मेरो परिवारको बारेमा मलाई मन पर्ने कुराहरू ।** सहजकर्ताले पुनः तातोआलु आफ्नो हातमा लिने र अर्को चरणको खेलको विषय आफ्नो परिवारको बारेमा आफुलाई मनपर्ने कुरा हो भनेर बुझाउने । सहजकर्ताले पहिले आफुले नै आफ्नो परिवारको बारेमा आफुलाई मनपर्ने कुरा भन्ने र उक्त तातोआलु अन्य सहभागीतिर फाल्ने । अब तातोआलु जसको हातमा पर्छ उसले अरु सहभागीतिर फाल्नु अघि आफ्नो परिवारको बारेमा आफुलाई मनपर्ने कुरा भन्न लगाउने । यो खेलको क्रम पनि हरेक सहभागीको पालो २-३ पटक नआएसम्म वा अब सहभागीबाट नयाँ कुरा आउन नसक्ने भएसम्म जारी राख्ने । त्यसपछि खेल समाप्त गरी तातो आलु सहजकर्ताले पुनः आफैँ लिने ।
- चरण २ को शारंश/पुनरावलोकन:। परिवारले नै माया र साहारा दिन सक्छ ।
- **चरण ३ : पहिलो बच्चा जन्माउनु अघि केही समय ढिलाइ गर्नु पर्ने कारण ।** अगाडीका चरणहरू जस्तै सहजकर्ताले एउटा कारण जस्तै विद्यालय तहको पढाइ पूरा गर्नु भन्दै तातोआलु अर्को सहभागीतिर फाल्ने । हरेक सहभागीले आ-आफ्नो पालोमा २-३ वटा कारणहरू नभनेसम्म वा अब सहभागीले थप कारणहरू भन्न नसक्ने भएसम्म यो खेलको क्रमलाई जारी राख्ने । यसो गर्नुको मुख्य अर्थ भनेको सहभागीहरूलाई केही बढि समय दिनु अथवा कारण सोचेर भन्नका लागि दोस्रो मौका दिनु पनि हो ।
- **सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :**
 - के तपाईंलाई पहिलो बच्चा जन्माउन केही समय ढिलाइ गर्नु पर्ने कारणहरू सोच्न वा सम्झन गाह्रो भयो ? यदि भएको भए, किन गाह्रो भएको होला ?

- दम्पतीहरूलाई बच्चा ढिलो जन्माउन वा केही समय पछि मन पराउनुका अन्य कारणहरू के-के हुनसक्छन् ? नव विवाहित दम्पतीहरूका लागि पहिलो बच्चाको जन्ममा ढिलाइ गर्ने कतिको सम्भावना हुन्छ ? कसरी ? त्यसका लागि उनीहरूलाई क-कसले सहयोग प्रदान गर्न सक्छन् ?
- चरण ३ को शारंश/पुनरावलोकन : नव विवाहित दम्पतीहरूले पहिलो बच्चाको जन्ममा ढिलाइ गर्नाले बच्चा र आमाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिन्छ साथै यसले अध्ययन र आर्थिक स्थिरताको लागि अवसर प्रदान गर्दछ । अरुलाई तपाईंको परिवारबारे चासो हुन हुन्छ तर कहिले र कति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराहरूको निर्णय तपाईं र तपाईंको श्रीमानले लिनु पर्छ ।
- **चरण ४ (समय भएमा):** दुई बच्चा बिच तीन वर्षको अन्तर हुनुको कारणहरु । सहजकर्ताले एउटा कारण जस्तै बच्चा र आमाकोस्वास्थ्य राम्रो हुनु हो भन्दै अब, तातो आलुलाई अन्य सहभागीतिर फाल्ने र जसको हातमा तातोआलु पर्छ, उसलाई अर्को एउटा कारण भन्न लगाई पुनः तातोआलु फाल्न लगाउने । यसरी हरेक सहभागीले २-३ पटकसम्म कारणहरू भनेपछि वा अब सहभागीबाट अन्य कारणहरू आउँन नरोकिएसम्म खेल जारी राख्ने । यसो गर्नुको कारण भनेको सहभागीहरूलाई केही बढि समय दिनु वा कारण सोचेर भन्नका लागि दोस्रो मौका दिनु पनि हो ।
- **सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :**
 - के तपाईंलाई दुई बच्चा बिच तीन वर्षको अन्तर हुनुको कारणहरु सोच्न गाह्रो भयो ? तपाईंको विचारमा यस्ता कारणहरू खोज्न वा सम्झन किन गाह्रो भएको होला ?
 - मानीसहरुले थोरै बच्चा जन्माउन चाहनुका अन्य कारणहरू के-के हुनसक्छन् ?
- चरण ४ को शारंश /पुनरावलोकन: शिशु, आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि दुई बच्चा बिचमा तीन वर्षको अन्तर राख्नुपर्छ । एउटा बच्चा जन्मेपछि अर्को पटक गर्भवति हुन कम्तीमा २ वर्ष पर्खनु पर्छ
- **चरण ५ (यदि समय भएमा): परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्नुको फाइदाहरू ।** सहजकर्ताले एउटा कारण जस्तै बच्चा कहिले जन्माउने भनी निर्णय गर्न भन्ने र तातो आलुलाई अन्य सहभागीतिर फाल्ने र जसको हातमा तातोआलु पर्छ, अब, उसलाई अर्को एउटा कारण भन्न लगाई पुनः तातोआलु फाल्न लगाउने । यसरी हरेक सहभागीले २-३ पटकसम्म कारणहरू भनेपछि वा अब सहभागीबाट अन्य कारणहरू आउँन नरोकिएसम्म यो खेलको क्रमलाई जारी राख्ने ।
- चरण ५ को शारंश/पुनरावलोकन :परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने तथाकति बच्चा जन्माउने जस्ता कुराह दम्पती बीच गर्न आवश्यक हुन्छ ।

छलफल :

- ? के यी विषयहरूमा तपाईंले कहिल्यै आफ्नो परिवारमा वा साथीहरूसँग कुराकानी गर्नुभएको थियो ? यस सम्बन्धमा तपाईंको के-के अनुभवहरू छन् ?
- ? कति बच्चा जन्माउने वा कहिले जन्माउने भन्ने विषयमा आफ्ना साथीहरू वा परिवारसँग कुरा गर्न किन अप्ठ्यारो लाग्छ होला ?
- ? यदि कसैले यस्ता प्रकारका विषयवस्तुहरु साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्न चाहानु भए कसरी गर्नुहुन्छ ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

सत्र ५ : सन्दर्भ सामग्री

सत्र ५. धारणा वा हल्ला र वास्तविकता सम्बन्धी सत्य-तथ्यहरु

गलत/गलत धारणा हरु*	वास्तविकता (सत्य-तथ्य)
महिनावारी शुरु भएपछि केटीहरु हुर्केको बुझिन्छ र उनीहरु विवाह गर्न र सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छन् ।	एउटी केटी २० वर्ष नपुग्जेलसम्म उनको शरीर परिपक्व भैसकेको हुँदैन । २० वर्ष उमेर नपुगी गर्भधारण गर्नाले जटिलता उत्पन्न भई कलिलो उमेरकी आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा समेत खराब असर पर्छ ।
महिनावारी हुँदा बग्ने रगत अशुद्ध वा फोहोरयुक्त हुन्छ । शरीरका खराब तत्वहरु बाहिर निस्किएको हो वा अशुद्ध रगत बगेको हो ।	महिनावारी हुँदा रगत बग्नु सामान्य प्रकृया हो र यो कुनै अशुद्ध वा फोहोर प्रकृया वा घटना होइन । महिनावारी चक्रमा निस्कासित डिम्ब निषेचित नभएमा उक्त डिम्ब पाठेघरमा आउँछ र गर्भ रहँदैन । पाठेघरको भित्रि तहले गर्भलाई पोषण पुऱ्याउनु नपर्ने भएकाले उक्त बाहिर रगतको रुपमा आउँछ । यिनै पदार्थहरु पाठेघरबाट योनीमार्ग हुँदै रगतको रुपमा बाहिर निस्कन्छ, जसलाई महिनावारी भएको भनिन्छ । महिनावारी हुँदा यस्तो रगत ३ देखि ५ दिनसम्म बगिरहन्छ । कसैको अझ धेरै दिन सम्म रगत बग्ने हुन्छ । महिनावारी भएमा महिला गर्भवती छैनन् भन्ने बुझिन्छ ।
महिलाको प्रजनन क्षमता वा उनमा गर्भ रहने-नरहने भगवानको ईच्छामा निर्भर रहन्छ ।	महिनावारी चक्रको समयमा कुनै दिनहरु हुन्छन् ती दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने संभावना धेरै हुन्छ । यी दिनहरुलाई गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरु (Fertile days) भनिन्छ । यी दिनहरु महिनावारी चक्रको बीचमा पर्दछन् । यी दिनहरु बाहेक अरु दिनहरुमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन । यी दिनहरुलाई प्रजनन नहुने दिनहरु वा गर्भ रहने सम्भावना नभएका दिनहरु (Infertile days) भनिन्छ । महिनावारी भएको दिनहरुमा महिला गर्भवती हुँदैनन् । यदि महिलाले आफू गर्भवती हुने सम्भावित दिनहरुमा असुरक्षित यौन सम्पर्क राखिन् भने उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।
नव विवाहित दम्पतीले एक वर्ष भित्र बच्चा नजन्माएमा उनीहरु बाँझो हुन् वा उनीहरुको सन्तान उत्पादन क्षमता नभएको वा प्रजनन क्षमता प्रति शंका उत्पन्न हुन्छ ।	महिला प्रजननशिल हुन्छिन् किन कि उनको हरेक महिनावारी चक्रमा डिम्ब निस्कासित हुन्छ । उक्त डिम्ब १ दिनमात्र बाँच्ने भएता पनि महिनावारी चक्रको बीचका विभिन्न दिनहरुमा उनी गर्भधारण गर्न सक्छिन् । यो किन सम्भव भएको हो भने कुन दिन डिम्ब निस्कने समयको पूर्वानुमान गर्न कठिन हुन्छ र यसका साथै पुरुषबाट उत्पादित शुक्रकीट ५ दिनसम्म जिवित रहन्छ ।
पुरुषमा प्रजनन क्षमता १५ वर्षको उमेरबाट शुरु भई ५० वर्षको उमेरसम्म मात्र रहन्छ ।	वीर्य स्खलन शुरु भएको दिनबाट नै केटा वा पुरुषमा प्रजनन क्षमताको विकास भैसकेको हुन्छ र उनीहरुले महिलाहरुलाई गर्भधारण गराउन सक्छन् । यो क्षमता उसको जीवनभर भएता पनि उमेर ढल्कँदै जाँदा कम हुन सक्छ । पुरुषहरु सधैं प्रजनन योग्य रहन्छन् ।
महिलाको प्रजनन क्षमता महिनावारी शुरु भएदेखि ८० वर्षको उमेरसम्म हुन्छ ।	महिनावारी शुरु भएदेखि नै महिलाको महिनावारी चक्रको बीचका केही दिनहरुमा गर्भ रहनसक्छ । महिलाहरुमा प्रजनन क्षमता २० पुगेपछि उच्च रहन्छ भने ३५ वर्षको उमेर पछि त्यसमा कमी आउँछ र पूर्ण रुपमा गर्भ नरहने वा महिनावारी सुक्ने चाहीं करिब ५० वर्षको उमेरमा हुन्छ । प्रायः जसो ४५ देखि ५५ वर्षभित्र महिलाको महिनावारी सुक्ने हुन्छ ।

Source: Formative research बाट आएका सामान्य गलत धारणा र वास्तविकताहरु

सत्र शीर्षक : ८. परिवार नियोजनका साधनका साधरण असर , धारणा र तिनको व्यवस्थापन

समय : ६० मिनेट

सकाइको उद्देश्य :

- परिवार नियोजन र प्रजनन सचेतनाका साधरण असरहरू र त्यससम्बन्धी गलत धारणाहरू बीचको भिन्नता छुट्याउनु ।
- साधारण असरहरूलाई व्यवस्थापन गर्नेबारे वर्णन गर्नु ।
- यस सत्रमा दुईटा खेलहरू सिकनेछौं ।
खेल ७ : साधरण असर खेल (३० मिनेट)
खेल ८ : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल (३० मिनेट)

सामाग्रीहरू :

खेल छ : साधरण असर खेल

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (१२ वटा कार्डहरू, निलो)

गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (१० वटा कार्डहरू, निलो)

खेल ज : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल

साधनहरूको चित्र अंकित कार्ड (१-८ कार्डहरू)

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्ड (९-२० वटा कार्डहरू)

विषयवस्तु :

- साधारण असरहरू र तिनको व्यवस्थापन तथा परिवार नियोजनका विधिहरूबारेका धारणाहरू ।

चरण/विधिहरू:

१. यो सत्रको उद्देश्यका बारेमा जानकारी गराउने - साधारण असरहरू र धारणाबीचका फरकहरू बताउन खेल खेलाउने ।

२. सोध्ने:

ग्राहकले आमरूपमा गुनासो गर्ने साधरण असरहरू के हुन् ? तपाईं ती असरहरूको कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

ग्राहकले सामान्यतः कुराकानीका क्रममा चर्चा गर्ने गलत धारणाहरू के हुन् ? ती धारणालाई तपाईं कसरी इन्कार वा गलत सावित गर्नुहुन्छ ?

३. खेल छ : साधरण असर खेल र खेल ज : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल : खेलका लागि दिइएको निर्देशिका अनुसूची १ मा हेर्नु होस् ।

पाठ्य सामग्री :

- साधरण असर र यसको व्यवस्थापन तथा परिवार नियोजनका विधिहरूबारेको धारणा र तथ्य सहितको विवरण ।
- साधरण असर खेलहरूको सेट ।

हातेपत्र/सन्दर्भ सामग्री :

- साधारण असर खेलहरूको सेट ।
- साधारण असर र यसको व्यवस्थापन तथा परिवार नियोजनका विधिहरूबारेको धारणा र तथ्य सहितको विवरण ।

सन्दर्भ सामग्री :

‘कोफ’ COFP / परामर्श सन्दर्भ पुस्तिका ।

क्रियाकलाप/छलफल सञ्चालन गर्न महत्वपूर्ण प्रश्न :

खेलहरूको निर्देशिकामा हेर्नु होस् ।

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु :

हामी अर्को सत्रमा सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तनका विषयमा छलफल गर्ने छौं ।

अनुसूची -१

खेल छ : साधारण असर खेल

उद्देश्य :

परिवार नियोजनको साधनहरूसँग सम्बन्धित साधारण असरहरू र गलतधारणा बिचको फरक पहिचान गरि प्रष्टाउने ।

सामग्रीहरू :

साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरू १०-२१, निलो रङ्गको)
गलत धारणाहरूको चित्र अंकित कार्डहरू (कार्डहरू २२-३१, निलो रङ्गको)
सुखी परिवारको चित्र भएको कार्ड



मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

- परिवार नियोजनका आधुनिक विधिहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् ।
- धेरैजसो असरहरू केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् ।
- परिवार नियोजनका बारेमा के सहि कुरा हो त्यो सिक्नु महत्वपूर्ण छ र तपाईंको कुनै प्रश्नहरू भएमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ ।
- परिवार नियोजनका असरहरू वा प्रश्नहरू बारे तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

परिचय :

यस खेलले परिवार नियोजनका विधिहरूको अपेक्षित साधारण असरहरू के-के हुनसक्छन् भनी पहिचान गर्न सहयोग गर्नुका र यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनी सिकाउन मद्दत गर्दछ । हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू यस प्रकारका सूचनाका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले हाम्रो जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्नेछन् ।

खेल विधि :

- साधारण असरहरू चित्र अंकित र गलत धारणाहरू लेखिएका कार्डहरूलाई एकै ठाउँमा मिसाएर एउटै सेट बनाउने । यस खेलमा सहभागीहरूलाई भन्ने की, उनीहरूले कुन चाहीं साधारण असरहरू र कुन चाहीं गलत अवधारणा हुन् भनी छुट्याई एउटा तस्वीर बनाउने छन् ।

- सहभागीहरूलाई कार्डहरूको पछाडितिरको भाग देखाउने जसमा चित्रको एउटा भाग हुन्छ । त्यस कार्डको पछिल्लो भागमा रहेको चित्रको आधारमा सहभागीहरूले पूरा तस्वीर निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ जसमा वास्तविक साधारण असरहरू हुन्छन् । उनीहरूलाई उदाहरणको रूपमा परिवारको पूर्ण तस्वीर देखाउने ।
- सहभागीहरूको अगाडि सबै कार्डहरूलाई फिँजाएर भूँईमा राख्ने । त्यसमा भएका जम्मा २२ वटा कार्ड मध्ये वास्तविक साधारण असरको १२ वटा कार्डहरूले मात्र परिवारको पूर्ण तस्वीर बन्दछ भनेर बताउने । अब, बाँकी १० वटा कार्डहरू भ्रमसँग सम्बन्धित हुन्छन् जसलाई त्यहाँबाट हटाउनु पर्ने हुन्छ ।
 - पूर्ण तस्वीर बनाउनका लागि सहभागीहरूले कार्डहरू छान्दै गर्दा साधारण असरहरू र गलत अवधारणा सम्बन्धि उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिने । तपाईंहरूलाई सजिलोको लागि साधारण असर लेखिएका कार्डहरूमा परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरू अंकित सानो चित्रहरू छन् भन्ने ।
- सहभागीहरूले चित्र पूर्ण रूपमा मिलाई सकेपछि, त्यसबाट बनेको तस्वीरले दुई वच्चा सहित सुखी नेपाली परिवारको तस्वीर बन्दछ भनी तस्वीर देखाउँने ।

परिवार नियोजनको साधनहरू प्रयोग गर्दा विभिन्न प्रकारका फाइदाहरू हुन्छन् र केही साधनहरू प्रयोग गर्दा यसले हाम्रो शरीरमा साधारण असरहरू पुग्नसक्छ भनी सहभागीहरूलाई बताउनु पर्छ । साधारण असर लेखिएको एउटा कार्ड जस्तै टाउको दुख्ने, पल्टाउनुहोस् र त्यसमा भएको अंकित साधनको सानो चित्रतिर देखाएर र कहिलेकाहीँ टाउको दुख्ने यस साधनसँग सम्बन्धित हुन सक्छ भन्नुहोस् । यस्ता साधारण असरहरू केहि अवधी सम्म हुन्छ र पछि आफै बित्तै हराएर जान्छ वा हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीले पनि सहजै रूपमा व्यवस्थापन गर्न सक्छन् भनी बताउने । केही असरहरू परिवार नियोजनको औषधिजन्य साधन प्रयोग गर्दा शरीरले सामान्य रूपमा देखाउने प्रतिक्रिया मात्र पनि हुनसक्छ भनी बताउने ।

- बाँकी साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू पल्टाई त्यो साधारण असर कुन कुन साधनहरूको प्रयोगबाट हुनसक्छ भनी बताउने । यदि कोही परिवार नियोजनको साधन प्रयोगकर्तालाई सामान्य असर देखिएको छ भने तपाईंले उक्त व्यक्तिलाई के गर्नका लागि भन्नुहुन्छ ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्ने र, यसको सही उत्तर नजिकै रहेको स्वास्थ्य महिला स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाको कर्मचारीसँग सरसल्लाह लिनुपर्छ भन्ने हुन्छ ।
- कहिलेकाहीँ हामी हाम्रो समुदायका मानिसहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् वा भए पनि परिवार नियोजनको साधनको कारणले भएको हुँदैन भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । अब, गलत धारणा अंकित चित्रका कार्डहरू देखाउँदै यस्ता प्रकारका गलत अवधारणाहरू सामान्य रूपमा सुनिन्छन् किनभने मानिसहरूलाई परिवार नियोजनको आवश्यकता हुन्छ तर यसबारे सही जानकारी सहज रूपले पाइरहेका हुँदैनन् । यस्ता गलत धारणाहरू परिवार नियोजनका साधनको कारणले भएको होइन खालि धारणा मात्र हुने गर्छन् भनी बुझाउने ।

छलफल :

- ? तपाईंको समुदायका महिलाहरूले विश्वास गर्ने गलत अवधारणाहरू के-के छन् ? यस्ता गलत धारणाहरूले परिवार नियोजनको बारेमा उनीहरूको सोचाईलाई कसरी परिवर्तन गरेको छ ?
- ? तपाईंलाई तपाईंको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरूले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?
- ? तपाईं आफ्ना साथी तथा परिवारका सदस्यहरूलाई परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित उनीहरूको चासो र डरहरू बारे थप कुरा सिक्न कसरी प्रोत्साहित गर्नुहुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनको प्रयोगसहज तरिकाले गर्न सकून् ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

खेल ज : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल

उद्देश्य :

परिवार नियोजनको कुन साधनहरूले कस्तो प्रकारको साधारण असरहरू गर्छ भन्ने कुरा जान्नु र परिवार नियोजनका साधनहरूको साधारण असरहरूको बारेमा छलफल गर्नु ।

सामग्रीहरू :

साधनहरूको चित्र अंकित कार्ड(१-९ सुन्तला रंगको कार्डहरू)



साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्ड (१०-२१ वटा निलो रंगको कार्डहरू)



मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

- परिवार नियोजनका साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् जुन केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् वा व्यवस्थापन पनि गर्न सकिन्छ ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू र यसका असरहरूको बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग छलफल गर्नुपर्छ ।

परिचय :

यस खेलले हामीलाई परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूको के-कस्ता अपेक्षित साधारण असरहरू हुन्छ भनी जान्न सहयोग गर्दछ । हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू यस सम्बन्धि जानकारीका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले तपाईंलाई परिवार नियोजनका साधनहरू वा यसको साधारण असरसँग सम्बन्धित जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्दछन् ।

खेल विधि :

- परिवार नियोजनको साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू र साधारण असरहरूको चित्र अंकित कार्डहरू एकै ठाउँमा **मिसाउने** ।
- आफूसँग भएका सबै कार्डहरू प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी बाँडिदिने ।
 - यदि सहभागीहरूको संख्या ठुलो भएमा हरेकको हातमा एउटा मात्र कार्ड हुन्छ र सहभागी कम भएमा एक भन्दा बढि कार्डहरू एकजनाको हातमा हुनसक्छ ।
- सबै सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको कार्डहरू हेर्नु भन्ने । यदि कोही सहभागीको हातमा भएको कार्डमा लेखिएको चित्र वा शब्दहरूको बारेमा कुनै प्रश्न भएमा सोध्न र उत्तर दिने समय दिने ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड माथि उठाउन र उक्त कार्डमा परिवार नियोजनको कुन साधन छ भन्न लगाउने ।

- सहभागीहरूको हातमा भएको कार्डको आधारमा उनीहरूलाई आ-आफ्नो जोडी छान्न वा सानो समूह बनाउनका लागि भन्ने । जब “शुरु गर्नु” भन्नुहुन्छ तब मात्र परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड लिएको व्यक्ति अर्को त्यो व्यक्तिलाई खोज्न जान्छ जो सँग उक्त साधन प्रयोग गर्दा हुन सक्ने साधारण असर अंकित कार्ड हुन्छ ।
- अब, सहजकर्ताले “सुरु गर्नु” भन्नुहोस् । जब धेरै जसो सहभागीले आफ्नो जोडी वा समूह पत्ता लगाउँछन् तब मात्र “रोक्नु” भन्नुहोस् ।
- परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड भएका सहभागीहरूलाई उक्त कार्डहरू फेरि माथि उठाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि, उक्त साधनको कार्ड लिने व्यक्तिको नजिक गई अब उसको साथी वा समूहको परिचय दिन भन्दै उनीहरूले के-कस्ता साधारण असरहरूको कार्ड बोकेका छन् त्यसलाई पनि पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।
 - जब सहभागीहरू आफ्नो वा समूहको परिचय दिँदै गर्छन् तब उनीहरूले बोकेको साधारण असरहरू र परिवार नियोजनको साधन बीचमा तालमेल मिलेको छ कि छैन भनी विचार गर्नुहोस् । हरेक साधारण असर अंकित कार्डमा नै कुन-कुन साधन प्रयोग गर्दा सम्बन्धित असर देखा पर्न सक्छ भनी चित्र देखाइएको हुन्छ ।
 - केही साधनहरू (जस्तै कण्डम, निश्चित दिन विधि, बन्ध्याकरण) को कुनै असरहरू हुँदैन । त्यसैले यी साधनहरूको अंकित कार्ड बोक्नेहरू बेग्लै उभिएको हुनु पर्दछ ।

छलफल :

- ? के परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गरेको व्यक्तिहरूले सबै साधारण असरहरू अनुभव गर्न सक्छन् ? उनीहरूले कति लामो समयसम्म उक्त असरहरू अनुभव गर्छन् होला ? यदि असरहरू कम नभएमा उनीहरूले के-के गर्न सक्छन् होला ?
- ? तपाईं के कस्ता साधारण असरहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ ? कस्तो खालको सुचना पाएमा तपाईं चिन्तामुक्त हुनसक्नु हुन्छ ?
- ? के परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दाका फाइदाहरू छन् जसले गर्दा यसको साधारण असरलाई नगन्य मान्न सकिन्छ ? यदि छ भने के-के हुन् ? र किन ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रशिक्षण (Coaching):

एकजना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका आएर तपाईंसँग सोधिछन् : “मैले साधारण असर खेल त खेलाएँ तर साधारण असर र गलत धारणासम्बन्धी कार्डका बारेमा अलमल भयो । मैले राम्रोसँग बताउनै सकिनँ ।”

सोध्नुहोस्...

- उनलाई कसरी प्रशिक्षण (Coach) गर्नुहुन्छ ?
- कस्तो कस्तो प्रशिक्षण सीपहरू सिकाउन पर्ने हुनसक्छ भनेर समूहमा छलफल गर्नुहोस्

६. साधारण असरहरू (Side-Effect) को व्यवस्थापन

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
गर्भनिरोधको मिश्रित खाने चक्की	गर्भनिरोधको मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्ने केही महिलाहरूमा पहिलो तीन महिनासम्म निम्न साधारण असर (साइड इफेक्ट) देखा पर्न सक्छन् ।		
	महिनावारी नहुनु (योनीवाट रगत नजानु वा रगतका थोपा नदेखिनु)	महिलाले चक्की कसरी खाइरहेकी छिन्? कुनै दिन चक्की खान बिसिन कि ?	यदि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भने परामर्श र उनलाई ढुक्क बनाउने कुरा बाहेक कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन । गर्भनिरोधको चक्की खान शुरु गर्नु अघि उनको महिनावारी अनियमित हुन्थ्यो भने उक्त चक्की खान छोडेपछि पनि महिनावारी प्रायः अनियमित नै हुन सक्छ ।
		महिलाले चक्की खान छाडिन् कि ?	यदि महिलाले गर्भनिरोधको चक्की सही तरिकाले खाइरहेकी छैनन् भने खाने तरिका पुनः बताइ दिने । यदि महिलाले ठिक तरिकाले खाइरहेकी छिन् भने उनलाई आश्वस्त गराउने । महिनावारी हुन नसक्नुको कारण पाठेघर को भित्रि भाग पातलो हुन्छ र महिनावारीमा बग्ने रगत बन्दैन भनी सम्झाउने ।
		महिलासँग विवरण लिएर, गर्भका लक्षणहरू, वा विशेष परिक्षणका आधारमा महिला गर्भवती भए नभएको एकीन गर्ने	यदि गर्भरहेको यकिन भएमा चक्की खान छोडन लगाउने र सेवाग्राहीले प्रयोग गरिसकेको खाने चक्कीमा भएको इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टीनको थोरै मात्राले भ्रूणमा नराम्रो असर पर्दैन भनी सेवाग्राहीलाई आश्वस्त गराउनु पर्दछ । यदि महिलालाई महिनावारी बन्द भई समस्या भइरहेमा स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क राख्न सल्लाह दिने ।
	छिटपुट रगत देखापर्नु वा रगत जानु (सामान्यतया चक्की खान शुरु गरे पछिको पहिलो तीन महिनामा यस्तो हुन्छ र सामान्य मानिन्छ।)	महिलाले गर्भनिरोधको मिश्रित खाने चक्की भरखरै खान शुरु गरेकी हुन् ?	हो वा होइन पहिले सुनिश्चित हुने । चक्की खान शुरु गरेको पहिलो ३ महिनासम्म यस्तो हुन्छ भनी सम्झाउने र धेरै महिलाहरूमा ४ महिनादेखि यसमा सुधार आउँछ भन्ने । तीन महिनामा पुनः परीक्षण गर्ने तथा समस्या कायमै रहेमा प्रेषण गर्ने । यदि परामर्श गर्दा पनि उनी सन्तुष्ट भइन् भने ब्रुफेन ८०० एमजी दिनमा ३ पटक, ५ दिनसम्म खान दिने ।
		महिलाले एक वा सोभन्दा बढी चक्की पनि खान बिसिन कि भनी सोध्ने, वा उनले दैनिक फरक फरक समयमा चक्की सेवन गरिरहेकी छन् कि भनी सोध्ने ।	यदि महिलाले चक्की खान भुलेको हो भने वा फरक फरक समयमा सेवन गरेको हो भने उनलाई चक्की खान बिसिएमा के गर्ने तथा दैनिक एकै समयमा नै चक्की खानु राम्रो हुन्छ भनी बताउने । यदि उनले प्रायः जसो चक्की खान बिसिन्छन् भने गर्भनिरोधको लागि अन्य विधि अपनाउने हो कि भनी सल्लाह दिने ।
		सहज र सम्भव भएसम्म प्रसूती वा	यदि महिलामा प्रसूती वा स्त्रीरोगजन्य समस्याहरू देखिएमा चिकित्सक भएको ठाउँमा पठाउने, वा

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		स्त्रीरोगजन्य समस्याहरुलाई (जस्तै पाठेघरमा मासुको पलाउने, गर्भधारणको अवस्था, गर्भपतनको अवस्था र तल्लो पेट सुन्निएको वा रातो भई दुखेको आदि) पहिल्याउने ।	क्लिनिकल अभ्यासको आधारमा त्यसको व्यवस्थापन गर्ने ।
	उच्च रक्तचाप High Blood Pressure	१५ मिनेटसम्म आराम गर्न भन्ने र त्यसपछि पुनः रक्तचाप नाप्ने । एक हप्ताको फरकमा ३ पटकसम्म रक्तचाप नाप्ने ।	रक्तचाप सामान्य भएको सेवाग्राहीलाई चक्की खान शुरु गरे पछि रक्तचाप बढेमा राम्रोसंग ध्यान दिनु पर्दछ । यदि खतराका चिन्हहरु/संकेतहरु (धेरै टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने, तथा आँखा देखिन कमजोर हुँदै जाने) र पटकसम्म पनि भएमा, वा रक्तचाप १४०/९० भन्दा बढी भएमा गर्भनिरोधको चक्की खान बन्द गराउने ।
		एक एक हप्ताको फरकमा थप दुइपल्ट जाँच्दा रक्तचाप १४०/९० मि.मि. Hg भन्दा बढी भएमा चक्की खान छोडन लगाउने ।	यदि महिलालाई गर्भनिरोधको मिश्रित चक्की खान बन्द गराए पछि, हर्मन नभएको कुनै साधन वा विधिको सु-सुचित छनौटका लागि महिलालाई सहयोग गर्ने । खाने चक्कीको कारणले हुने उच्च रक्तचाप प्राय १ देखि ३ महिनामा आफै हराएर जान्छ भनी महिलालाई सम्झाउने । रक्तचाप सामान्य अवस्थामा आएको छ कि छैन भनी जाँचका लागि तीन महिनासम्म हरेक महिना रक्तचाप नाप्ने । रक्तचाप सामान्य अवस्थामा नभएमा अन्य जाँचका लागि पठाउने (प्रेषण गर्ने) ।
	वाकवाकी लाग्ने, रिंग्टा लाग्ने र धैर्यहिन हुने (प्रायजसो पहिलो ३ महिना भित्र सुधार हुन्छ)	गर्भनिरोधको चक्की विहान वा खाली पेटमा खाने गरेको छ कि सोध्ने वा पत्तालाउने । आवश्यक देखिएमा गर्भ रहेको छ छैन यकीन गर्ने	रातीको खानासँगै वा राती सुत्नुअघि उक्त चक्की खान भन्ने । यदि गर्भवती भएमा माथि उल्लेख गरिए जस्तै व्यवस्थापन गर्ने (माथि दिइएको महिनावारी नदेखिने अध्याय हेर्ने) ।
		वाकवाकी लाग्नुको अन्य कारणहरु छन कि ? पत्ता लगाउने (पित्ताशयको रोग र हेपाटाइटिस)	कुनै रोग छ कि जाँच गर्ने (पित्ताशयको रोग, हेपाटाइटिस भाडापखाला (ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिस रोग) केही समय पछि यी समस्याहरु आफै हटेर जान्छन भनेर परामर्श दिने । यदि सेवाग्राहीले सहनै नसकने भएमा इष्ट्रोजन थोरै मात्रामा भएको वा प्रोजेस्टोनमात्र भएको साधन छान्न सहयोग गर्ने ।
	ज्यादै बढी वान्ता भएमा	वान्ता हुन सक्ने अन्य कारण पत्ता लगाउने	यदि चक्की खाएको २ घण्टाभित्र वान्ता भएमा अर्को चक्की खान दिने, र Clopropramide गोली आठ- आठ घण्टाको फरकमा ३ दिनसम्म वा अवस्था अनुसार खान दिने ।

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
अन्य समस्याहरू – खाने चक्की विधिसँग सम्बन्धित नहुन पनि सक्छ ।			
	डण्डीफोर आउनु (Acne)	महिलाले आफ्नो अनुहार कसरी र कति पटक धुने गरकी छिन सोध्ने । उनलाई कुनै ठूलो चिन्ता परेको छ कि सोध्ने ।	खाने चक्कीले शुरुशुरुमा भन्नु खराब गर्न सक्छ । तर पछि यस्तो डण्डीफोरलाई राम्रो गर्छ । अनुहारलाई कागती जस्तो टर्पो/अमिलो वस्तुले दिनको दुई पल्ट सफा गर्न र कडा किसिमका क्रिमहरु प्रयोग नगर्न सल्लाह दिने । यदि सहनै नसक्ने स्थिति भएमा मात्र अर्को विधि प्रयोग गर्न सुझाव दिने ।
	स्तनमा भारीपना आउनु (साधारणतया खाने चक्की प्रयोग गरिएको तीन महिना पछि आफै सुधार आउँछ) ।	महिलालाई गर्भका लक्षणहरु सोधेर या शारीरिक परिक्षणबाट उनी गर्भवती छन् कि ? पत्ता लगाउने । महिलाको स्तनको गिर्खा ठूलो भएमा र मुण्टाबाट तरल वस्तुहरु निस्केमा अर्बुद रोगको शंका गर्न सकिन्छ ।	यदि महिला गर्भवती भएमा माथि उल्लेख गरिए जस्तै महिनावारी नदेखिनेहरुको जस्तै व्यवस्थापन प्रदान गर्ने । यदि शारीरिक परीक्षणबाट गिर्खाहरु वा डल्लो भेटिएमा या स्तनको मुण्टाबाट तरल पदार्थ निस्किएमा क्यान्सर (अर्बुद)को रोगको शंका गर्न सकिन्छ । रोग पत्ता लगाउनको लागि उपयुक्त ठाउमा पठाउने । यदि Malignancy भएको पत्ता लागेमा सेवाग्राहीलाई अर्को विधि रोज्न सहयोग गर्ने ।
		यदि महिलाले स्तनपान गराउँदै छिन् र उनको स्तनमा भारीपना हुँदै गएको छ भने स्तनमा संक्रमण भएको छ कि ? परीक्षण गराउने । महिलाले यस्तो अनुभव कुनै कुनै समयमा मात्र अनुभव गर्छिन कि? सोध्ने । यस्तो अवस्था हरेक महिना कुनै न कुनै बेला उनलाई थाहा हुने गरेको छ कि सोध्ने ।	यदि क्यान्सरको शंका हुने किसिमका कुनै गाँठो वा लुम्सो भए वा स्तनको मुण्टोबाट तरलपदार्थ बगिरहेमा परिक्षणको लागि उपयुक्त ठाउँमा प्रेषण गर्ने । यदि मासुको लुम्सो मात्र देखिएमा अन्य विधिको सु-सुचित छनौटको लागि सल्लाह दिने । यदि स्तनमा संक्रमण भएको छैन भने स्तनलाई आइ दिनको लागि उपयुक्त किसिमको लुगा लगाउन सिफारिस गर्ने । नियमित स्तनपान गराइरहने भन्ने । यदि स्तनमा संक्रमण भएमा, मन तातोले सेक्न लगाउने र स्तनपान निरन्तर रुपमा गराउन सल्लाह दिने । आवश्यकता अनुसार एण्टिबायोटिक औषधी दिने । यदि महिलाले प्रयोग गरेको चक्की कम इस्ट्रोजन (Low Estrogen) होइन भने कम इस्ट्रोजन भएको चक्की प्रयोग गर्न लगाउने । यदि एकदमै कम मात्राको खाने चक्की पनि महिलालाई फापेन भने र उपचार गर्दा पनि फाइदा भएन भने अन्य विधि अपनाउन सल्लाह दिने ।
	छालामा पोतो आउने (Chloasma)	छालाको रोग छ कि भनी परीक्षण गर्ने । महिला गर्भवती भए नभएको निश्चित हुने । अन्य कारणहरुको खोजी गर्ने जस्तै पारो भएको छालामा लाउने क्रिमको प्रयोग, भरखरै गर्भवती भएको वा	आवश्यकता अनुसार उपचार वा प्रेषण गर्ने । यदि कुनै क्रिमको प्रयोग गरेको भए अबदेखि नगर्न भन्ने र घामबाट टाढै बस्न भन्ने वा छाता प्रयोग गर्ने भन्ने । यदि हालै उनी गर्भवती भएकी छन् भने ३ महिना पर्खन भन्ने र त्यसमा कुनै सुधार आएको छ कि छैन हेर्ने । यदि छ भने, महिलालाई गर्भ निरोध वा परिवार नियोजनको अन्य विधि छनौट गर्न भन्ने ।

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		घामले छाला डढेको आदि । अन्य कारण नभेटिएमा अन्य कुनै पनि कारण नदेखिएमा सेवाग्राहीसँग सोध्ने: “के यसलाई तपाईं गम्भीर समस्या मान्नु हुन्छ ?”	
	टाउको दुख्ने	टाउको दुखाई खप्ने नसकिने, दुखिरहने खालको अथवा वाकवाकी लाग्ने गरी दुख्ने कुन किसिमको हो ? पत्ता लगाउने । महिलालाई टाउको दुखाइको साथ साथै बोली हराउने, भ्रमभ्रमाउने, कमजोरी हुने, दृष्टिमा परिवर्तन हुने जस्ता कुराहरु पनि भएका थिए? पिल्स खान शुरु गरे पछि टाउको दुखाइ भन्नु सार्हो भयो कि? महिलालाई कहिल्यै उच्च रक्त चाप थियो कि ?	यदि टाउकोको दुखाइ कडा नभए, दुखिरहने खालको नभए, वाकवाकी लाग्ने गरि नदुख्ने भए महिलालाई आस्वस्त बनाउने । यदि त्यसो भएको हो भन्ने निश्चित भएमा सेवाग्राहीलाई खाने चक्की छोडन लगाई अन्य विधि छनौट गर्न सहयोग गर्ने । परिक्षणको लागि उपयुक्त ठाउँमा प्रेषण गर्ने । यदि खाने चक्कीको प्रयोगले भन्नु खराबी गरेमा तत्कालै चक्की खान बन्द गर्ने र यदि प्रयोग गर्न उपयुक्त भएमा अन्य विधिको छनौट गर्न मद्दत गर्ने । यदि टाउको दुखेको निको पनि भएन र भन्नु खराब पनि भएन भने टाउको दुख्नुको अन्य कारणहरु पत्ता लगाउने । खाने चक्की खाएर उच्च रक्त चाप, नशासम्बन्धी लक्षणहरु वा अरु संकेतहरुको विकास नभएमा र टाउको दुखाइ नबढेमा खाने चक्की प्रयोग गरिरहे हुन्छ । रक्त चाप जाँच गर्ने । यदि रक्त चाप बढेमा व्यवस्थापनका लागि माथि “रक्तचापको” भागमा हेर्नुहोला महिलाले दिएको विवरण जे जस्तो भए पनि रक्तचाप नाप्ने । यदि सामान्य भन्दा बढि भएमा चक्की खान बन्द गराई अन्य विधिको छनौट गर्न सल्लाह दिने ।
	अनावश्यक किसिमबाट शरीरको तौल बढेको छ अथवा घटेको छ ।	महिलाको खाना खाने बानी वा तरिकाको बारेमा सोध्ने किन कि यसले पनि शरीरको तौल घटाउने वा बढाउने गर्न सक्छ । महिलाले थोरै मात्रामा खाने भनेता पनि भोक लागि रहने वा कारण विना नै तौल बढ्ने भनेमा, उनलाई तौल बढेको ठीक लाग्छ कि लाग्दैन सोध्ने । गर्भ रहेको कारणले	उचित पोषण र शारीरिक अभ्यासको लागि सल्लाह र सुझाव दिने । सवै हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनका साधनहरुले केही मात्रामा तौल बढाउँछन्, तर खाने चक्कीमा हर्मोनको मात्रा सार्है कम हुन्छ र यसले शरीरलाई धेरै कम मात्र असर पार्दछ भन्ने कुरा महिलालाई बुझाई दिने । यदि महिला गर्भवती छिन् भने गर्भको अवस्था अनुसार प्रेषण गर्ने र खाने चक्की प्रयोग गर्न बन्द गराउने ।

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		तौल बढेको हो भने त्यसलाई छाडिदिने वा छुट्याउने ।	
	मनस्थितिमा परिवर्तन वा उदासीपना आउने	मानसिक अवस्था (मुड परिवर्तन)का बारेमा कुरा गर्ने वा छलफल गर्ने ।	यदि महिलाले खाने चक्कीले उनको उदासीपनलाई अझ नराम्रो बनाएको ठान्दछिन भने परिवार नियोजनको अरु कुनै साधन रोज्न परामर्श दिने । यदि खाने चक्कीले उदासिपनलाई अझ खराब गराएको छैन भने चक्की खाइरहदा पनि हुन्छ ।
डिपो-प्रोभेरा	महिनावारी नहुनु (योनीवाट रगत नजानु वा रगतका थोपा नदेखिनु)	लक्षणहरुको जाँच गरी गर्भवती भए नभएको पत्ता लगाउने, योनीको जाँच गर्ने, (स्पेकुलम र हातवाट) गर्भको विशेष पिशाव परिक्षण गर्ने (यदि आवश्यक छ र सुविधा उपलब्ध छ भने)	डिपो-प्रोभेरासूई प्रयोगकर्ताहरुमा महिनावारी नहुनु साधारण कुरा हो । ४० % महिलाको महिनावारी नहुन सक्छ । गर्भवती नभएको यकीन भैसकेको छ भने परामर्श सेवा दिने र उनलाई पाठेघर भित्र रगत बन्दैन भनेर स्पष्ट व्याख्या गरिदिने । नियमित महिनावारी हुने महिलाहरुको लागि सूई लगाएको ६ हप्ता वा सो भन्दा बढी समयसम्म महिनावारी रोकिएमा गर्भवती भएको शंका गरी परीक्षण/लेखाजोखा गर्नुपर्दछ । यदि गर्भवती भएको निश्चित भएमा आवश्यक सेवाको लागि प्रेषण गर्नुहोस् । डिपो-प्रोभेरासूई बन्द गर्नुहोस् । पहिले लगाएको सुईवाट थोरै मात्र हर्मोन (Medroxyprogesterone) शरीरमा परे पनि यसले भ्रूणलाई कुनै नकारात्मक असर गर्दैन भनी सम्झाउनु होस् । यदि गर्भवतीको जाँच गर्दा र पिसाव परीक्षण गर्दा नेगेटिभ देखिएमा र पाठेघर जाच्दा ठुलो देखिएमा २- ४ हप्ता पछि पुनः जाँचका लागि बोलाउनु पर्दछ । यदि पाठेघर बाहिर गर्भ रहेको आशंका भएमा पूर्ण जाँचको लागि तुरन्त प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
	गत बगनु/छिटपूट रगत देखा पर्नु (लामो समय सम्म छिटपूट रगत भै रहनु वा अलि अलि बगिरहनु) :	रगत बगनुको कारण योनी तथा पाठेघरको मुखको संक्रमण, पाठेघरको मुखमा मासु पलाउनु वा पाठेघरमा मासुको डल्लो बढ्नु हो होइन भनी यकीन गर्न तल्लो पेटको जाच गर्ने (स्पेकुलम वा हातले जाँच गर्ने)	यदि योनाङ्गको समस्याहरु पत्ता लागेमा सकिन्छ भने यसको उपचार गर्नु होस् अथवा प्रेषण गर्नु होस् र डिपो-प्रोभेरा लगाउन नछुटाउनु होस् । सेवाग्राहीलाई समस्याहरुको उपचार गरिसकेपछि थप परामर्शको लागि फेरि क्लिनिकमा बोलाउनु होस् । डिपो-प्रोभेरा प्रयोग गरेको पहिलो केही महिनामा धेरै (१५ देखि २० प्रतिशत) महिलाहरुमा महिनावारीको बीचबीचमा रगत देखा पर्दछ भनी परामर्श दिनुहोस् । यो गम्भिर समस्या होइन र यसको लागि उपचारको जरुरत पर्दैन । यदि हेमोग्लोबिन ९ ग्राम, हेमोटेस्ट २७ भन्दा कम भएमा वा आँखाको भित्री डिलहरुमा ज्यादै फिक्कापन
	लामो समयसम्म छिटपूट रगत देखापर्नु ८ दिन भन्दा बढी	यदि गर्भरहेको (पाठेघर भित्र वा बाहिर) वा अपूर्ण गर्भपतनको शंका भएमा गर्भको लागि	

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
	अलि अलि रगत बग्नु : सधै महिनावारी हुँदा जस्तै रगत बग्नु ।	विशेष पिसाव परीक्षण गर्ने (आवश्यक छ भने अथवा यस्तो सुविधा उपलब्ध छ भने)	देखिएमा आइरन १ चक्की दिनहुँ एक देखि तीन महिना सम्म खान सल्लाह दिनु पर्दछ र पोषण सम्बन्धी परामर्श दिनु पर्दछ । यदि रक्तअल्पता रहिरहयो र सेवाग्राहीले डिपो-प्रोभेरा छोड्ने चाहना गर्छिन् भने, अन्य साधन छान्नमा मद्दत गर्नुहोस् यदि परामर्शद्वारा सन्तुष्ट नभएर डिपो- प्रोभेरा नै प्रयोग गर्न चाहन्छिन् भने निम्न उपचार दिनुहोस् १. आइबुप्रोफेन (८० मि.ग्रा., दिनको तीन पटक ५ दिनलाई) दिनुहोस् वा मेफिनेमिक एसिड ५०० मि.ग्रा. दिनमा दुई पटक ५ दिन सम्म दिनुहोस् । २. एक पाकेट (Cycle) खाने चक्की दिनुहोस्, हरेक दिन एक एक चक्की नसकिन्दासम्म खान भन्नुहोस् र आइबुप्रोफेन दिनुहोस् वा आइबुप्रोफेन किन ? आइबुप्रोफेनले प्रोस्टाग्लान्डीनस् (prostaglandins) हार्मोनलाई कम गर्नाले पाठेघरको भित्रि पत्र (endometrium) बाट धेरै रगत बग्नु, लामो समय सम्म रगत बग्नु कम गराउँदछ । गर्भवती भएको पक्का भएमा गर्भवती सम्बन्धी समस्याको समाधानको लागि “महिनावारी नहुने” खण्ड यही तालिकामा हेर्नुहोस् ।
	शरीरको तौल बढ्ने वा घट्ने (भोक वा खानाको रुचीमा परिवर्तन)	सूई लगाउन शुरु गर्नु भन्दा अगाडिको तौल लिएको भए शुरुको तौल र हालको तौल दाँजेर हेर्नुहोस् । गर्भ रहे नरहेको निश्चित गर्नुहोस् । सेवाग्राहीले ठीक तरिकाले खाना खाइरहेको वा व्यायाम गरिरहेको पत्ता लगाउने ।	तौलमा परिवर्तन आउन सक्छ भनी सेवाग्राहीलाई परामर्श गर्नुहोस् (वर्षमा १ देखि २ के.जी. सम्म) । यदि तौलमा अलि अलि परिवर्तन आएको छ भने, खानाबारे परामर्श दिनुहोस् । यदि तौलमा ज्यादै परिवर्तन भयो भने सेवाग्राहीलाई अन्य साधन छान्नको लागि मद्दत गर्नुहोस् ।
अन्य समस्याहरु – डिपो प्रोभेरा साधनसँग सम्बन्धित हुन वा नहुन सक्छ ।			
	स्तनमा भारीपन हुनु (Mastalgia)	गर्भवती भए नभएको यकीन गर्ने । स्तनको जाँच गर्ने : ● स्तनमा गिर्खा वा डल्लो पर्नु ● मुन्टोबाट दुध	कुनै किसिमको असाधारण अवस्था भएको छ कि भनेर जाँच गर्न प्रेषण गर्ने । सामान्य अवस्था भएमा, ढाडस दिनुहोस् । सेवाग्राहीले छोडन नचाहेसम्म सूई बन्द नगर्ने ।

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		जस्तो तरल पदार्थ बग्नु (Galactorrhea)	
	कमलपित्त (जण्डिस)	डिपो प्रोभेरा लगाए पछि तुरुन्तै शीघ्र रुपमा कमलपित्त भएमा (यो सूईसँग सम्बन्धित छैन) निम्न कुरामा ध्यान दिने : <ul style="list-style-type: none"> ● हालै विकसित भएको कमलपित्त - Hepatitis) ● पित्त थैलीको रोग ● विनायन वा म्यालिग्नेन्ट ट्यूमर 	प्रोजेस्टीन र प्रोजेस्टेरोनले कलेजो को कार्यमा कमै प्रभाव पार्दछ । त्यसैले यस्तो पित्त थैलीको रोग र कलेजोको ट्यूमर बढाउँदैन । यदि महिलालाई कमलपित्त भएको छ र उनले गर्भ निरोधक सूई छोडन चाहन्छिन भने सूई नलगाउँदा गर्भ रहन गई हुने समस्या भन्दा कलेजोको रोगलाई बिगानै समस्या कम हुन्छ भन्ने संबन्धमा जानकारी दिनुहोस् ।
	वाकवाकी हुने वा रिंगटा लाग्ने वा चिन्ता/तनाव हुने	लक्षणहरुको जाँच गरी गर्भवती भए नभएको पत्ता लगाउने : योनिको जाँच गर्ने (स्पेकुलम र हातबाट) र गर्भको विशेष पिसाब परीक्षण गर्ने (यदि आवश्यक छ वा सुविधा उपलब्ध भएमा) ।	यदि गर्भ रहेको भए माथि महिनावारी बन्द हुँदा व्यवस्थापन गरे जस्तै गर्ने । यदि गर्भवती नभएको भए यो गम्भीर समस्या होइन र पछि यो विस्तारै हराउँदै जान्छ भनी विश्वास दिलाउने ।
	ज्यादै रौ वढ्ने, भर्ने वा डण्डीफोर आउने	गर्भनिरोधक सूई लगाउनु अघिको अवस्था र लगाई सके पछिको अवस्थाको पुनरावलोकन गर्ने ।	शरीरमा तथा अनुहारमा पहिले देखि नै रौ वढी भएमा अरु खराबी हुन सक्दछ । तर यो परिवर्तन प्रायः त्यति धेरै समयसम्म रहँदैन र पछि कम भएर जान्छ । परामर्श दिई सकेपछि सेवाग्राहीले सूई छोड्नको लागि अनुरोध नगरेसम्म सूई बन्द नगर्ने ।
	तल्लो पेटको दुखाइ (गर्भधारणको लक्षण देखा परे पनि वा नपरे पनि)	सेवाग्राहीको विवरण लिने र पेटको र योनीको जाँच गर्ने () स्पेकुलम र हातबाट) मुख्य लक्षणहरु हेर्ने : <ul style="list-style-type: none"> ● नाडीको गती ● रक्तचाप ● ज्वरो निम्न अवस्थाहरु पत्ता लगाउन परीक्षण गर्ने <ul style="list-style-type: none"> ● पाठेघर भन्दा बाहिरको गर्भ ● तल्लो पेटको संक्रमण ● एपेण्डीसाइटिस ● गर्भाशयमा शिष्ट बन्नु 	यदि सेवाग्राहीमा तलका कुनै पनि लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> ● तल्लो पेटमा छुँदा वा थिच्दा दुख्ने । ● नाडीको गती वढ्ने (१०० भन्दा वढी) ● रक्तचाप घटेको (९०/६० भन्दा कम भएमा) ● मुखभित्रको तापक्रम वढी भएमा (३८.३ से.) ● गर्भरहेको शंका वा पक्का भएमा र रक्त अल्पता भएमा (हेमोग्लोबिनको मात्रा ९ ग्रा./dl अथवा हेमोक्राइट २७% भन्दा कम भएमा)

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		यदि आवश्यक भएमा वा उपलब्ध भएमा हेमोग्लोबिन र हेमोक्राइट (Hb/Hct) को प्रयोगशालामा परीक्षण गर्ने ।	
IUCD आई.यु.सी.डी.	भविष्यमा वा हाल आई.यु.सी.डी. प्रयोगकर्ताहरूको लागि परामर्श गर्ने मुख्य कुरा भनेको यो हो कि यो साधन प्रयोगकर्तामा महिनावारी हुँदा बढि र लामो समयसम्म रगत बग्न सक्छ, महिनावारीको मध्यतिर पनि हल्का रगत देखा पर्नसक्छ, तथा आई.यु.सी.डी. राखेको केही महिनासम्म दुखाइ वा तल्लो पेट खुम्चिएर वा बाँउडिएर दुख्ने पनि हुनसक्छ । सेवाग्राहीलाई यस्ता असरहरू केही समयका लागि देख्न सकिन्छ भनी बताउने र केही महिनापछि आफै ठीक हुँदै जान्छ भनी बताउने ।		
	महिनावारी नदेखिनु वा महिनावारीको समयमा रगत नदेखिनु	सेवाग्राहीलाई सोध्नुहोस् : • अन्तिम महिनावारी कहिले भएको थियो • गर्भरहेको लक्षण देखापरेको छ कि ? गर्भ रहेको हो कि होइन परीक्षण गरी हेर्ने ।	यदि गर्भधारण भएको छुट्याउन सके परामर्श र ढुक्क हुन भन्नु बाहेक अन्य कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन । महिनावारी नभएमा वा नदेखिएमा परीक्षणको लागि सेवा प्रदायककोमा जानका लागि सल्लाह दिने । यदि गर्भधारण गरेको सम्भावना भए, उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
	तल्लो पेट बटारिएर दुख्ने (Cramping in lower abdomen)	निम्न कुराहरू थाहा पाउन पेटको परीक्षण गर्ने • Suprapubic tenderness (जनेन्द्रीय वरिपरिको दुख्ने) छ कि • पेटभित्र कुनै मासु बढेको छ अथवा असामान्य लक्षण देखापरेको छ कि ?	आई.यु.सी.डी लगाएको ३ महिना पुगेको छैन भने सेवाग्राहीलाई : • पेट दुखाईको कारण पत्ता लागेन र व्यथा कडा छैन भने सेवाग्राहीलाई आस्वस्त गराउने र Ibuprofen ४०० एम.जी १ ट्याब्लेट बिहान बेलुका ५ दिन सम्म खाना खाएपछि दिने, यदि आवश्यकता परेमा । कारण पत्ता लगाउन सकिएन र दुखाई धेरै नै छ भने आई.यु.सी.डी. सेवाप्रदानकर्ता कहाँ रेफर गर्ने ।
	गम्भीर तल्लोपेट दुखाई तल्लो पेटको अति धेरै दुखाइ (पाठेघर बाहिर गर्भ रहेको संभावना)	गर्भवतीको लक्षण देखिएर वा नदेखिएकन वा संक्रमणको लक्षण देखिएर लगातार रक्तस्राव हुनु, पाठेघर दुख्ने वा कडापन हुने, छाम्दा डल्ला भएको अनुभव हुने ।	पूर्ण जाँचका लागि उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने जहाँ महिलाले आकस्मिक व्यवस्थापन र प्रशुति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ प्राप्त गर्न सकून् ।
	अनियमित वा अत्यधिक महिनावारी हुने (Irregular or Heavy Bleeding)	गर्भ रहेको कुनै लक्षण सहित वा बिना नै लगातार रगत बगिरहन्छ, वा संक्रमण, तल्लो पेटको दुखाइ वा सुन्निए जस्तो नरम हुने आदि	अनियमित रगत बगिरहेमा : परीक्षणमा सबै सामान्य पाइए पनि महिलालाई ढुक्क हुन भन्ने । उनलाई आइरन चक्की खाने सल्लाह दिने (दैनिक १ चक्की १ देखि ३ महिनासम्म) । अर्को पटक परीक्षण गर्नका लागि ३ महिनामा आउन भन्ने । स्थानीय तहमा पाइने औषधि प्रयोग गर्न दिने जस्तै रगत बगिरहेको भए ४०० एमजी बूफेन दैनिक २

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
		<p>कति र कहिले देखि रगत बगिरहेको छ भनी सोध्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रक्त अल्पताको लक्षण परीक्षण गर्ने : <ul style="list-style-type: none"> - आखाँको सेतोभाग पहेँलो वा नडको तल्लो भाग पहेँलो - धड्कन छिटोछिटो चल्नु (१०० प्रति मिनेट भन्दा बढि) <p>शारीरिक परीक्षण गर्ने, गर्भ रहेको कुनै लक्षण छ कि जाँच गर्ने ।</p>	<p>पटक ५ दिनसम्म खानापछि खानु भन्ने ।</p> <p>अति धेरै रक्तश्राव भएमा : सेवाग्राही महिलालाई उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।</p>
	<p>तल्लो पेटको / पाठेघर संक्रमण (Pelvic Infection)</p> <p>पाठेघरको पीडाका साथै तल्लो पेट कडा हुने, ज्वरो आउने रुधाखोकीको लक्षणहरु देखिने, टाउको दुख्ने, काम छुट्ने, योनिबाट पानी बग्ने, सम्भोग गर्दा दुख्ने, पाठेघरमा छाम्दा मासु बढेको जस्तो महसूस हुने ।</p>	<p>पेट परीक्षण गरेर हेर्ने ।</p>	<p>पूर्णरूपमा जाँच गर्न आई.यू.सी.डी.सेवा उपलब्ध हुने ठाउँमा रेफर गर्ने ।</p> <p>यदि पाठेघर संक्रमण भएको पत्ता लागेमा आई.यू.सी.डी. निकाल्न पढ्ने । एन्टिबायोटिकद्वारा उपचार गर्नु पर्दछ ।</p>
	<p>योनीबाट पानी बग्ने</p>	<p>कुनै बेला यौनजन्य संक्रमण भएको थियो कि जाँच गर्ने ।</p> <p>योनीबाट निस्किएको पानीको परीक्षण गर्ने : रंग, गन्ध आदि ।</p>	<p>मिल्ने भएसम्म उपचार आचारसंहिता (प्रोटोकल) अनुसार र लक्षणको आधारमा उपचार प्रदान गर्ने ।</p> <p>यदि प्रोटोकल भित्र छैन भने वा उपचार गर्दा पनि खासै काम गरेको देखिएन भने अन्य जाँचका लागि उपयुक्त ठाउँमा प्रेषण गर्ने ।</p>
<p>इम्प्लान्ट वा पाखुरामा राखिने गर्भ निरोध (परिवार नियोजन)को</p>	<p>महिनावारी नदेखिनु</p>	<p>गर्भ रहेको छ कि जाँच गर्ने</p>	<p>केही महिलाहरुलाई इम्प्लान्ट लगाइसकेपछि नियमित महिनावारी हुँदैन र यसले कुनै हानी गर्दैन भनी बुझ्नु हुन भन्ने । हरेक महिना रगत जानै पर्छ भन्ने छैन । जसरी गर्भ रहेपछि रगत आउँन बन्द हुन्छ यो पनि त्यस्तै हो भनी बुझाउने । यसले उनमा बाँझोपन ल्याउँदैन । उनको पाठेघरमा रगतको तह नबढेको</p>

साधारण असरका प्रकार	सामान्य असर	मुल्यांकन वा लेखाजोखा	व्यवस्थापन
			सल्लाह दिने ।
	स्तनमा भारीपना आउनु	महिलाको स्तनको गिर्खा वा लुम्स भएमा वा स्तनको मुन्टाबाट पानी बगिरहेको छ कि जाँच गर्ने	यदि शारीरिक परीक्षणबाट गिर्खाहरु वा डल्लो भेटिएमा या स्तनको मूण्टाबाट तरल पदार्थ निस्किएमा क्यान्सर (अर्बुद) को रोगको शंका गर्न सकिन्छ । रोग पत्ता लगाउनको लागि उपयुक्त ठाउमा पठाउने । यदि Malignancy भएको पत्ता लागेमा सेवाग्राहीलाई अर्को विधि रोज्न सहयोग गर्ने ।
	इम्प्लान्ट लगाएको पाखुरामा संक्रमण	रातो भएको, तातो भएको, दुखाइ, पिप आदि छ कि छैन जाँच गर्ने ।	संक्रमण भएको भाग सफा गर्ने, एन्टिबायोटिक चलाउने उक्त एन्टिबायोटिक खाएर सकिएपछि पुनः आउन भन्ने यदि संक्रमण ठीक भएको छैन भने, इम्प्लान्ट निकाल्ने र पीप आदि सफा गरी पुछ्ने ।
	मनस्थितिमा परिवर्तन वा उदासीपना आउन	मनस्थिति परिवर्तनसम्बन्धी कुराकानी वा छलफल गर्ने ।	यदि चिन्ता वा मनस्थिति परिवर्तन अझ खराब भएर गएको छ भने इम्प्लान्ट निकाल्ने र उनलाई अन्य कुनै साधनको छनौट गर्न सल्लाह दिने ।
	कपाल वा रौँको अत्यधिक बृद्धि	उनले दिएको वयान वा विवरणहरुको समीक्षा गर्ने	सेवाग्राहीले अनुरोध गरेमा इम्प्लान्ट निकालिदिने
	टाउको दुख्ने (खासगरी आँखाको दृष्टि धमिलो हुने)	आखाँको र शारीरिक परीक्षण गर्ने	इम्प्लान्ट लगाएपछि महिलालाई टाउको दुख्ने समस्या भएको छ भने, इम्प्लान्ट निकाल्ने तथा उनलाई गर्भनिरोधको हर्मन रहित अन्य विधि वा साधन छनौट गर्ने सल्लाह दिने ।

सत्र शीर्षक ९. सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तन

समय : ६० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- प्रभावकारी सञ्चार सीप प्रदर्शन गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- समुदायका विभिन्न सदस्यहरूको 'भूमिका' सम्बन्धी कार्डहरू
- घटना-अध्ययन
- न्यूजप्रिन्ट कागज, मार्कर र मास्किङ टेपहरू

विषयवस्तु :

- अन्तरव्यक्ति सञ्चार (Interpersonal Communication (IPC) भनेको के हो ?
- अन्तरव्यक्ति सञ्चार (IPC) का सीपहरू
- व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो ?

चरण/विधि :

१. स्फूर्ति जगाउने : सहभागीलाई दुई मिनेटसम्म आँखा चिम्लिरहन लगाउने र त्यसपछि उनीहरूले के अनुभव गरे भन्ने लगाउने । तपाईंहरू के सोचिरहनु भएको थियो भनेर सोध्ने ।

२. सहभागीको जवाफ सुनिसकेपछि हामी केहि पनि नसोचिकन बस्न सक्छौं कि सक्दैनौं भनेर सोध्ने र यसबारे केहीबेर छलफल गर्ने ।

३. यो सत्रको उद्देश्य बताउने ।

४. देहायका प्रश्नहरूमा केन्द्रित रहेर सहभागीहरूसँग छलफल गर्ने :

- क. सञ्चार भनेको के हो ?
- ख. हामी हाम्रो दैनिक जीवनमा कसरी सञ्चार गर्छौं ? बच्चाले कसरी सञ्चार गर्छ ?
- ग. ग्राहकले तपाईंसँग कसरी सञ्चार गर्छन् ?
- घ. व्यवहार परिवर्तन भनेको के हो ?
- ङ. तपाईं ग्राहकको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन के गर्नुहुन्छ ?

५. अभ्यास

बोलेर र नबोली (सांकेतिक रूपमा) गरिने सञ्चार र ध्यानपूर्वक सुन्नु :

दुई जनालाई ग्राहक र सेवा प्रदायकको भूमिका निर्वाह गर्न बोलाउनुहोस् । उनीहरूलाई घटना-अध्ययन -२ दिनुहोस् (यो अनुसूची -१ मा छ) घटना-अध्ययन पढेर बुझ्नका लागि केही समय दिनुहोस् ।

उनीहरूलाई आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् । अरू बाँकी सहभागीहरूलाई ध्यानपूर्वक हेरी नोट गर्न लगाउनुहोस् ।

छलफल :

- अनुभव आदान-प्रदान गर्न लगाउनुहोस् । ग्राहक र सेवा प्रदायकको भूमिका निर्वाह गर्दा उनीहरूले कस्तो अनुभव गरे ?
- सहभागीलाई 'बोलेर गरिने सञ्चार भनेको के रहेछ ?' भनेर सोध्नुहोस् (उदाहरणका लागि, आवाजको शैली वा स्वरको उतार चढाव, साधारण भाषा, स्पष्ट पार्ने, विस्तृत व्याख्या इत्यादि ।)
- सहभागीलाई उनीहरूले देखेका 'हाउभाउद्वारा गरिने सञ्चार'का बारेमा बताउन लगाउनुहोस् र यसलाई न्यूजप्रिन्ट कागजमा सूचीकृत गर्नुहोस् । उनीहरूले भनेका कुरालाई प्रष्ट पाउँछुटेका बुँदाहरू थप्नुहोस् ।
- उनीहरूले ध्यानपूर्वक सुनेका, देखेका वा अनुभव गरेका छन् कि छैनन् भनेर सोध्नुहोस् । यदि 'छ' भन्ने जवाफ आयो भने 'ती के हुन् ?' भनेर सोध्नुहोस् र ध्यानपूर्वक सुनेका केही उदाहरणहरू दिनुहोस् :
 - मैले सुनिरहेको छु भनेर जनाउनलाई टाउको हल्लाउने गरेको ।
 - सुनिरहँदा आँखाको सम्पर्क कायम राखेको (Eye Contact) ।

- अँ, हो, ए बुझौं, फेरि भन्नुहोस् त जस्ता शब्द प्रयोग गरेर उनीहरूको अनुभूति वा समस्या भन्त उत्प्रेरित गर्ने ।
- उनीहरूले भनेका शब्द वा वाक्य आफूले पनि दोहोर्‍याउने वा पुनः व्यक्त गर्ने वा त्यसको व्याख्या गर्ने ।

- के उनीहरूले खुला (Open ended) प्रश्न गरेका थिए ? ती के के हुन् ?
- सुधार गर्नुपर्ने क्षेत्रहरूबारे छलफल गर्नुहोस् र पर्यवेक्षकका रूपमा सुझाव दिनुहोस् ।

- उनीहरूले आफ्नो परिस्थितिमा यी सीपहरूलाई कसरी लागू गर्छन् ? भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
- उनीहरूले कुन चाहिँ विद्यमान सेवामा अन्तरव्यक्ति सञ्चारलाई समायोजन गर्न (मिलाउन) सक्छन् ?
- न्यूजप्रिन्ट कागजमा सूचीकृत गर्नुहोस् ।

६. खेल ९ : भूमिका खेल (३० मिनेट) अनुसूची-२ मा उल्लेख भए अनुसारका निर्देशन पालना गरी खेलाउनुहोस् र यस प्रकार यो खेल महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूलाई खेलाउने भन्ने ।

पाठ्य सामग्री (ट्याण्ड आउट) :

- सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन, सत्र -१ : 'कोफ' (COFP)/परामर्श सेवा सन्दर्भ पुस्तिकाबाट सहभागीहरूको लागि सन्दर्भ पुस्तिकामा समावेश गरिएको छ ।

सन्दर्भ सामग्री :

- सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तन, खण्ड -१ देखि 'कोफ' (COFP)/ परामर्शसम्बन्धी सन्दर्भ सहयोगी पुस्तिका ।
- घटना-अध्ययनहरू ।

अर्को सत्रमा प्रवेश गर्नका लागि आवश्यक विषयवस्तु :

अर्को दिन हामी परामर्शसम्बन्धी भूमिकाको खेल खेल्नेछौं ।

अनुसूची -१

घटना अध्ययन : नमूना

१. एक ३४ वर्षीय महिलाका तीनजना सन्तानहरू छन् । सबैभन्दा कान्छो चाहिँ १२ वर्षको छ । उनलाई अर्को बच्चा जन्माउने कि नजन्माउने भन्ने कुरा निश्चित छैन । उनलाई त्यस्तो प्रभावकारी विधि चाहिएको छ जुन चाहना नभएमा सजिलै छोड्न मिल्ने र उनले यस साधनको प्रयोगमा ध्यान दिन वा मेहनत गर्न नपर्ने किसिमको होस् ।
२. एक २१ वर्षीय युवतीको एउटा बच्चा छ र उनी तीन वर्षपछि मात्र अर्को बच्चा जन्माउन चाहन्छिन् । उनले परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गरेकी छैनन् र उनलाई गर्भ निरोधकका बारेमा केही थाहा छैन ।
३. एक २३ वर्षीय महिलाका दुईवटी छोरी छन् । उनी आफ्नी ठूली छोरी स्कूल गएको तीन वर्षपछि मात्र अर्को सन्तान जन्माउने चाहना राख्छिन् । उनले विगतमा आई.यु.सी.डी प्रयोग गरेकी थिइन् र फेरि यसैलाई दोहोर्‍याउन चाहन्छिन् ।
४. एक २३ वर्षीय महिलाका दुई सन्तान (दुवै छोरी) छन् र उनी आफ्नी ठूली छोरी स्कूल गएको एक वर्षपछि मात्र अर्को सन्तान जन्माउन चाहन्छिन् । उनले तीन महिने सुई लगाएकी थिइन् तर महिनावारी गडबड हुने गरेकाले यो लगाउन चाहिँदैनन् । उनले खाने चक्कीका लागि आग्रह गरेकीछिन् ।

अनुसूची-२

खेल भः भूमिका खेल

उद्देश्य :

साथीहरूसँग, परिवारका सदस्यहरूसँग तथा समुदायका व्यक्तिहरूसँग परिवार नियोजन, प्रजनन क्षमता, जन्मान्तर र जीवनको निर्णयको बारेमा छलफल गर्न अभ्यास गर्नु हो ।

सामग्रीहरू :

भूमिका गर्नुपर्ने चरित्र लेखिएका खरानी रंगका कार्डहरू (३२-३९ कार्डहरू) जसमा विभिन्न चरित्र जस्तै एउटा अविवाहित महिला वा छोरी, सासू, केटा वा पुरुष साथी, भर्खरै विवाह भएको केटा, केटी वा महिला साथी, स्वास्थ्यकर्मी, धर्मगुरु, र नयाँ दुलही आदि हुन् ।

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

- युवा वा युवतीलाई परिवार नियोजन र प्रजननको सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न परिवारले सहयोग गर्नुपर्छ ।
- दम्पतीले आफुले जन्माउन चाहेका बच्चाको संख्या, उनीहरूको जन्मान्तर र गर्भवती हुने/नहुने सम्बन्धमा सहज तरिकाले छलफल गर्नुपर्छ ।

परिचय :

आज हामी एउटा खेल खेल्दैछौं जसमा तपाईं आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न मानिसहरूसँग परिवार नियोजनको साधनको बारेमा कुराकानी गर्ने अभ्यास सम्बन्धि भूमिका निर्वाह गर्नुहुनेछ । यस्तो प्रकारको कुराकानीले साथीहरू तथा परिवारको बिचमा परिवार नियोजनको बारेमा धेरै कुराहरू गर्न सिकाउनुकोसाथै थप बच्चाको चाहना नहुँदा कसरी गर्भवती हुनबाट बच्ने भन्ने सम्बन्धमा समेत छलफल गर्न सक्नुहुनेछ ।

खेल विधि

- सबै सहभागीहरूलाई उनीहरू बच्चा कहिले जन्माउने वा कति जन्माउने जस्ता कुराहरूको योजना किन बनाउँछन् भनी कारणहरू सोच्न भन्नुहोस् । फेरि उनीहरूलाई ती कारणहरू के-कसरी परिवारका विभिन्न सदस्यहरूलाई बुझाउनु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- भूमिका चरित्र कार्डहरूबाट केही भूमिका गरिने चरित्र छान्नुहोस् (जस्तै ५ वटा कार्ड) र अब त्यसमध्ये तपाईंको जिल्लाको परिवेशसँग मिल्ने कुन-कुन हुन सक्छन् रोज्न भन्नुहोस् । तपाईंसँग चरित्र भूमिकाको लागि जति जना पात्रहरू हुन्छन् त्यसको दोब्बर संख्यामा सहभागीहरू हुनुपर्छ ।
 - समूह ठुलो भएमा थोरै कार्ड मात्र लिने र केही सहभागीले मात्र भूमिका निर्वाह गर्ने र अन्य सहभागीहरूले त्यसलाई हेर्नुहोस् । समय भएमा सहभागीहरू पुनः पालैपालो अभिनय गर्न र दर्शक हुन सक्छन् ।
- तपाईंले छानेको कार्डहरूलाई एक एक गरी माथि उठाएर देखाउनुहोस् । हरेक चरित्रको परिचय दिइसकेपछि सहभागीहरूलाई यदि त्यहाँ भएका व्यक्तिलाई तपाईंले भेट्नु भयो भने परिवार नियोजन वा आफ्नो जीवनको निर्णयबारे के-के कुराहरू भन्नुहुन्छ, सोच्नका लागि भन्नुहोस् ।
- अब, भूमिका गर्नुपर्ने चरित्र भएका कार्डहरू सहभागीहरूलाई बाँडिदिनुहोस् । चरित्र कार्ड बोकेका र चरित्र कार्ड नबोकेका सहभागीहरू जोडी जोडीमा आमुने-सामुने गरी एउटा लाइनमा उभिने भन्नुहोस् ।

- चरित्र कार्ड बोक्ने सहभागी त्यो कार्ड अनुसारको व्यक्ति हो भनी बुझाउने र कार्ड नबोक्ने व्यक्ति एउटी महिला हो जो उक्त व्यक्तिसँग परिवार नियोजन सम्बन्धि कुराकानी गर्न चाहन्छिन् भनी बुझाउने । जब सहजकर्ताले “शुरु” भन्नुहुन्छ त्यसपछि कार्ड नबोक्नेको व्यक्तिले चरित्र कार्ड बोक्नेको व्यक्तिसँग परिवार नियोजनको बारेमा जान्नु किन महत्वपूर्ण छ र परिवार नियोजनको साधन किन प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्न शुरु गर्नुपर्छ ।
- अब, सहजकर्ताले “शुरु” भन्नुहोस् । सहभागीहरूले केही समय (२ मिनेट) कुराकानी गरिसकेपछि रोक्न भन्नुहोस् । जब तपाईंले रोक्नुहोस् भन्नु हुन्छ तब, चरित्र कार्ड नलिएकी महिलाको भूमिका निर्वाह गरेको व्यक्ति अर्को चरित्र कार्ड बोक्ने व्यक्तिको नजिक जाने र सहजकर्ताले पुनः शुरु भनेपछि फेरि कुराकानी शुरु गर्नुहोस् ।
- अब सहभागीले नयाँ चरित्रसँग परिवार नियोजनको सम्बन्धमा विभिन्न प्रश्नहरू व्यक्त गर्नुपर्छ ।
- सहजकर्ताले शुरु भन्नुहोस् । सहभागीहरूले केही समय (२ मिनेट) कुराकानी गरिसकेपछि रोक्न भन्नुहोस् ।
- जब तपाईंले रोक्न भन्नु हुन्छ तब, चरित्र कार्ड नबोकी महिलाको भूमिका निर्वाह गरेको व्यक्ति अर्को चरित्र कार्ड बोक्ने अन्तिम व्यक्तिको नजिक जाने र फेरि त्यही कुराकानीको सिलसिला शुरु गर्ने ।
- तीन चरण पूरा भैसकेपछि, सहभागीहरूलाई उनीहरूसँग भएको कार्ड फिर्ता गर्नु भन्ने । यदि समय भएमा र अन्य सहभागीहरूले पनि अभिनय गर्ने रुचि देखाएमा, कार्डहरूलाई पुनः वितरण गरी उक्त खेल खेलाउन सकिन्छ । यसबेला समुदाय वा परिवारका अन्य व्यक्तिसँग परिवार नियोजनका अन्य विषयवस्तुहरूमा समेत कुराकानी गराउन सकिन्छ । एक पटक ईच्छा हुने सबैले खेल्नसकेपछि तल दिइएका प्रश्नहरूमा छलफल चलाउनुहोस् ।

छलफल :

- ? यी विषयवस्तुहरूमा कुराकानी गर्नु कतिको अप्ठ्यारो थियो ? किन ?
- ? के केही चरित्रहरूसँग कुरा गर्न अरु कुनै चरित्रसँगको दाँजोमा कठिन थियो ? किन तिनीहरूसँग कुरा गर्न कठिन थियो होला ?
- ? वास्तविक जीवनमा यस्तै प्रकारका कुराकानी भएको कुनै अनुभव कोही सहभागीसँग भए सुनाउन चाहनुहुन्छ ? ती कुराकानीहरू सहज थिए कि कठिन थिए ? र किन ?

तपाईंले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाईं आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईंलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

व्यावहारिकता :

तपाईंहरूले यो खेल महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूलाई खेलाउन सक्नु हुन्छ ? केहि प्राविधिक सहयोग चाहिन्छ ? यो खेल उनीहरूसँगको मासिक बैठकमा खेलाउन सकिन्छ ?

सत्र ९ : सन्दर्भ सामग्री

एक

सञ्चार र व्यवहार परिवर्तन

(Communication and Behavior Change)

९.१ परिचय

सूचना, जानकारी, सन्देश, भावनाहरु, ज्ञान र व्यक्तिगत धारणा एवं विचार एकअर्कामा आदानप्रदान गर्ने प्रक्रियालाई सञ्चार भनिन्छ। यस प्रक्रियामा मुख्य पाँच तत्वहरु रहेका छन्।

सञ्चारका तत्वहरु (Elements of Communication)

- श्रोत वा सञ्चार कर्ता (Source)
- सन्देश (Message)
- माध्यम (Medium)
- प्राप्तकर्ता (Receiver)
- पृष्ठपोषण (Feedback)

श्रोत : सञ्चार प्रक्रियामा पहिले जस्तै सन्देश वा सूचना दिन्छ त्यो व्यक्ति वा संस्थालाई सूचनाको श्रोत भनिन्छ।

सन्देश : श्रोत र प्राप्तकर्ताको विचमा जुन कुरा आदान-प्रदान हुन्छ, त्यसलाई सूचना वा सन्देश भनिन्छ। यस्तो सन्देश लेखेर, बोलेर, इसारा र हावभाव गरेर वा चित्र अथवा संकेतबाट पनि आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ।

माध्यम : जसद्वारा श्रोत र प्राप्तकर्ता विचमा सन्देश आदानप्रदान गरिन्छ, त्यसलाई माध्यम भनिन्छ। माध्यम व्यक्ति-व्यक्ति बीचको कुराकानी देखि लिएर रेडियो, टेलिभिजन, पुस्तक, पत्रपत्रिकाहरु इत्यादि पनि हुन सक्छ। प्राप्तकर्ता : सूचनाको श्रोतबाट पठाइएको सूचना वा सन्देश प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा समूहलाई प्राप्तकर्ता भनिन्छ।

पृष्ठपोषण : श्रोतबाट प्राप्त सन्देशको बारेमा प्राप्तकर्ताले दिने प्रतिक्रियालाई पृष्ठपोषण भनिन्छ। पृष्ठपोषणको मद्दतले प्राप्तकर्ताले सन्देश वा सूचना कुन रूपमा लिएको छ, भन्ने थाहा हुन्छ।

९.२ सञ्चारको प्रकारहरु (Types of communication):

आम सञ्चार: एकै पटक धेरै श्रोताहरु वा जनसंख्याको ठूलो भागलाई सन्देश पुर्‍याउने उपायहरुलाई आम सञ्चार भनिन्छ। जस्तै: रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका आदि।

अन्तरव्यक्ति सञ्चार: दुई व्यक्ति बीच आमने सामने बसेर गरिने संचारलाई अन्तरव्यक्ति सञ्चार भनिन्छ। जस्तै श्रीमान् श्रीमती बीचको कुराकानी, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र सेवालिन आउने व्यक्ति बीचको कुराकानी आदि।

स्व सञ्चार : व्यक्ति स्वयंले मनमनै गर्ने संचार (self talk) लाई स्व सञ्चार भनिन्छ।

समूह सञ्चार: एउटै उद्देश्य लिई बनेका समूहका सदस्यहरु विच बसेर गरिने छलफललाई समूह सञ्चार भनिन्छ। जस्तै: आमा समूह, बचत समूह आदि।

९.३ सञ्चार गर्ने तरीकाहरु

संचार निम्न तरिकाले गर्न सकिन्छ।

- बोलेर (Verbal Communication)
- नबोलेर (Non-Verbal Communication)
- लेखेर (Written Communication)
- श्रव्य-दृश्यको प्रयोग गरेर (Audio-Visual Communication)

९.४ प्रभावकारी सञ्चार शीपहरु (Effective Communication Skills)

९.४.१ हावभावद्वारा गरिने सञ्चार (Non-Verbal Communication)

सञ्चार भन्ने शब्द सुन्नासाथ हामीलाई शब्द अथवा के भनिन्छ भन्ने कुराको सम्झना आईहाल्छ। तर, अन्य व्यक्तिहरूसँग कतिपय सञ्चारहरु नबोलिकन शब्दबिना पनि गर्न सक्छौं।

केटाकेटी र भर्खर जन्मिएका बच्चाहरु कसरी सञ्चार गर्छन् भनेर सम्झनुहोस् त, बोल्न नजाने तापनि कसरी तिनीहरुले आफ्नो कुराहरु सञ्चारद्वारा आदान-प्रदान गर्न सक्छन्। जस्तै : मुस्काएर, चिच्याएर, देखाएर, रिसाएर, निधार खुम्चाएर। हावभाव र संकेतद्वारा रुचि, चाहना आत्मियता र समझदारी जस्ता विषयमा सेवाग्राहीहरूसित सञ्चार गर्न सकिन्छ। जस्तै आँखा जुधाएर कुरा गर्ने, विचविचमा रोकिदै बोल्ने, कुरा सुन्दा वा बुझ्दा टाउको हल्लाउने, स्थानिय रुपमा उपयुक्त हुने अवस्थामा धाप मार्ने आदि जस्ता सांकेतिक व्यवहारहरु हुन्। यस बाहेक टाउको र शरीर कसरी राखेको छ, व्यक्ति उभिएको, बसेको अवस्था वा ठाउँ आदि देखि लिएर हातको हल्लाई आदि पनि हावभाव भित्र नै पर्दछ।

सकारात्मक हावभावद्वारा गरिने संकेतहरु वा सूचनाहरु (Positive Non-Verbal Clues)

- सेवाग्राहीहरु तिर केही मात्रामा अगाडि ढल्किनु
- तनाव प्रदर्शन नगर्नु, विस्तारै मुसुमुसु हाँस्नु
- उज्यालो मुखाकृति अभिव्यक्तिहरु देखाउनु
- सेवाग्राहीसँग आँखाको सम्पर्क कायम राख्नु
- उत्साहित गराउने खालको संकेत गर्ने जस्तै : विचविचमा ह:मा हमिलाउन हो वा होइन भन्न टाउको हल्लाउनु।

नकारात्मक हावभावद्वारा गरिने संकेतहरु (Negative Non-Verbal Clues)

- नबोलिकन चार्ट पढ्नु
- घरिघरी घडी हेर्नु
- हाइ काङ्ने वा पत्रपत्रिका पढ्ने वा भ्यालवाट बाहिर हेर्नु अथवा अर्कैतिर हेर्नु
- निधार खुम्च्याउनु
- अर्कालाई वेवास्ता गर्ने वा अधैर्य हुनु
- आँखाको सम्पर्क कायम नराख्नु वा अन्यत्रै डुलाउनु

सेवाग्राहीसितको राम्रो सम्बन्ध सेवाग्राहीले सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिको भनाई वा बोली सुनेर मात्र होइन उनले अथवा उसले सेवा दिनेको बारेमा के निरीक्षण गर्छ र महसुस गर्छ भन्नेमा समेत भर पर्छ। यो कुरा सम्झनु पर्दछ कि: हावभावद्वारा गरिने संकेतहरु बेग्लाबेग्लै समूहमा उनीहरुको संस्कृतिले गर्दा फरक-फरक हुन सक्छ।

९.४.२ ध्यानपूर्वक सुन्नु (Active Listening)

परामर्शदाता र सेवाग्राहीबीचको सम्बन्धलाई स्थापित गर्नको लागि महत्वपूर्ण कुराहरुमध्ये ध्यानपूर्वक सुन्नु पनि एक हो।

उदाहरणको लागि :

- ध्यानपूर्वक सुन्ने व्यक्तिले आँखाको सम्पर्क कायम राख्छ, अर्कोलाई वेवास्ता नगरिकन अरुले बोलेको कुरालाई पूरा ध्यान दिन्छ, विच विचमा समर्थन गर्दछ।
- ध्यानपूर्वक नसुन्ने व्यक्तिले आँखाको सम्पर्क कायम राख्दै पत्रिका हेरिरहन्छन् घरिघरी हेर्छ भ्यालवाट बाहिर हेरिरहन्छ र अधैर्यता, दिक्क वा न्यायो मान्छ र वाधा व्यवधानको अभिव्यक्ति दिन्छ।
- ध्यानपूर्वक सुन्नु भनेको भनेका कुराहरु सुन्ने मात्र होइन कि अरु पनि केही छन् कि भनी यसमा विवेकी भएर सुन्ने, कुराहरु बुझ्ने र चाख देखाउनु पर्ने जस्ता कुराहरु ध्यान पूर्वक सुनेर सञ्चार गर्नुपर्छ।

९.४.३ बोलेर गरिने संचार (Verbal communication)

क. मौखिक प्रोत्साहन (Verbal Encouragement)

सेवाग्राहीहरूलाई आफ्नो आवश्यकताहरूलाई आफै बुझेर, सुनेको कुरा विचार गरेर र स्वीकार गर्न मद्दत यस किसिमको सञ्चारको सीपद्वारा गर्न सकिन्छ। छोटो मौखिक भनाइहरू जस्तै 'ए, थाहा पाएँ' भनेर अथवा त्यस्तै तरिकाले टाउको हल्लाएर परामर्शदाताले आफ्नो रुची र बुझाइलाई व्यक्त गर्न सक्छ।

- सहानुभूतिपूर्वक सुन्दै अधिल्लिर हल्कासित ढल्कदै कुरा गर्ने
- मौखिक भनाई जस्तै : 'अँ', 'ए बुझे', 'हो', 'ठीक ठीक', 'हुन्छ' भन्ने शब्दहरू प्रयोग गर्ने
- मौखिक प्रोत्साहनले परामर्शदाताले सुनिरहेको छ भन्ने कुरा प्रदर्शन गर्छ र सेवाग्राहीलाई निरन्तर कुरा गरिरहन प्रेरित गर्छ
- लजालु सेवाग्राहीहरूको लागि मौखिक प्रोत्साहन उपयोगी हुन्छ

ख. स्वरको उतार चढाव (Tone of Voice) :

- स्वरको उतार चढाव सेवाग्राहीसँगको सम्बन्ध स्थापना गर्ने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो।
- एउटा व्यक्तिको स्वरको उतार चढाव विविध भावनाहरूको सञ्चार गर्दछ।

रिसाएको	अधैर्य	उत्साहित	खुशी
दिक्क लाग्दो	रुचि नभएको	लजालु	दुःखी

ग. साधारण भाषा प्रयोग गर्ने : (Using Simple Language)

- सेवाग्राहीलाई सजिलो महसुस गराउने अर्को मार्ग सही भाषाको प्रयोग हो
- दुर्भाग्यवश स्वास्थ्यकर्मीहरू चिकित्सा सम्बन्धी शब्दसँग बढी परिचित हुने हुनाले प्राय जसो स्वास्थ्यकर्मीहरू सल्लाह दिँदा कहिलेकाहिँ सेवाग्राहीले नबुझ्ने र उनीहरू भन्नु असजिलो महसुस भइ डराउने गर्छन्।
- शिक्षाको स्तर हेरेर र प्राविधिक जानकारी दिन आवश्यक हुन्छ र हरेक सेवाग्राहीले बुझ्ने किसिमको सरल भाषा बोल्नु पर्छ।

घ. अरु शब्दमा वा विस्तृत व्याख्या गर्नु (Paraphrasing)

परिभाषा: सेवाग्राहीको सन्देशलाई भावमा फरक नपर्ने गरि सरल भाषाको प्रयोग गरि पुनः व्यक्त गर्नु वा विस्तृत व्याख्या गर्नु हो।

प्रयोग:

सेवाग्राहीले के भन्यो भन्ने कुरा परामर्शदाताले बुझेको छ भनी निश्चित गराउनको लागि पुनः व्याख्या गर्नुपर्छ र परामर्शदाताहरू सेवाग्राहीका आधारभूत सन्देशहरू बुझिरहेका छन् भनी उनीहरूलाई बुझ्न दिनुपर्छ। पुनः व्याख्याले सेवाग्राहीलाई बोल्न प्रोत्साहन गर्न सहयोग गर्छ।

उदाहरण :

सेवाग्राही : 'म आई.यु.सि.डी. प्रयोग गर्न चाहन्छु तर मेरी बहिनी यो मुटुसम्म पुग्न सक्छ भन्छे।'।

परामर्शदाता: तपाईंले आई.यु.सि.डी.बारेमा सुन्नु भएका कुराहरूसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू छन् र तपाईं के चाहिँ सत्य हो भन्ने पत्ता लगाउन चाहनुहुन्छ।

विस्तृत व्याख्याका लागि मार्गनिर्देशनहरू (Guidelines for Paraphrasing)

- सेवाग्राहीले के भन्न खोजिरहेको छ भन्ने कुरा सुन्नुहोस

- सेवाग्राहीको आधारभूत सन्देश के हो भन्ने विश्वस्त हुनुहुन्छ त्यो कुराको साधारण भावार्थ पुनः भन्नुहोस् । नयाँ जानकारी नथप्नुहोस्
- क्रियाकपालको निरीक्षण गर्नुहोस् र सेवाग्राहीबाट केही प्रतिक्रिया लिनुहोस् जसले भावार्थको सहीपनालाई अस्वीकार गर्छ अथवा निश्चित गर्छ
- सेवाग्राहीहरुले बनाएका नकारात्मक धारणाहरुलाई यो ठीकै रहेछ भन्ने तरिकाले पुनः व्यक्त नगर्नुहोस् ।
उदाहरण : यदि सेवाग्राहीले भन्छ-‘यो सोध्नु मेरो मुख्याई हो...,’ भने सेवा प्रदायकले ‘तपाईं अज्ञानी महसुस गर्नुहुन्छ’ भन्नु उपर्युक्त हुँदैन ।

ड. स्पष्ट पार्ने (Clarifying)

परिभाषा: स्पष्ट पार्ने भनेको सेवाग्राहीको भनाइलाई असहमति वा सहमती हुने भन्ने कुरालाई स्पष्ट र निश्चित बनाउने हो ।

प्रयोग : भावार्थ बताउने जस्तै स्पष्ट रुपमा बताउने काम सेवाग्राहीको सन्देश राम्ररी बुझिएको छ भनी सेवाग्राहीलाई निश्चित गर्ने तरिका हो । यदि सेवाग्राहीको प्रतिक्रिया बुझ्न नसकिने र अस्पष्ट छ भने अस्पष्टतालाई स्पष्ट पार्न परामर्शदाताले स्पष्ट रुपमा बताउने कामको प्रयोग गर्न सक्छ ।

उदाहरण :

सेवाग्राही : ‘म पील्स चक्की प्रयोग गरिरहेकी छु र मलाई यो ठीकै लाग्छ तर मेरी दिदी भन्नु हुन्छ इम्प्लान्ट प्रयोग गर्दा मैले कुन कहिले खाने भन्ने सम्झना राख्ने पढैन ।’

परामर्शदाता: ‘पखोस् है, मैले तपाईंको भनाइ बुझें वा बुझिन । तपाईं पील्स खान छोडेर इम्प्लान्ट बढी सुविधाजनक हुने हुनाले त्यो राख्ने भन्ने बारेमा सोचिरहनु भएको छ ?’

स्पष्ट पार्न अपनाउने मार्गनिर्देशनहरु : (Guidelines for clarifying)

- सेवाग्राहीले के भनिरहेको कुरा स्पष्ट सित बुझ्नु भएको छैन भने सो बुझ्न सकिन भनेर स्वीकार गर्नुहोस् ।
- सेवाग्राहीले भनेका कुरालाई तपाईंले बुझ्ने तरिकाले पुनः बताउनुहोस् र सेवाग्राहीलाई आफ्नो व्याख्या ठीक छ कि छैन भनी सोध्नुहोस् । वाक्यांशबाट सुरु भएका प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ‘तपाईंले भन्नुभएको मतलब यस्तो ?’ अथवा ‘तपाईं यस्तो भन्दै हुनुहुन्छ ?’
- सेवाग्राहीलाई उनीहरु बोल्न सक्षम हुँदैनन् अथवा भनाइ राख्न सक्षम छैनन् भन्ने महसुस भएको गराइनु हुँदैन । त्यसकारण, स्पष्ट रुपमा बताउने काम पटक पटक प्रयोग नगर्नुहोस् ।

९.५ प्रश्नहरुको प्रयोग (Uses of Questions)

प्रश्नहरु प्रयोग गरी :

- सेवाग्राहीको आवश्यकताहरुलाई लेखाजोखा गर्न सकिन्छ
- सेवाग्राहीले पहिल्यै थाहा पाएका कुरा पत्ता लगाउन सकिन्छ
- सेवाग्राही के महसुस गर्छ भन्ने कुरा जान्न सकिन्छ
- यदि सेवाग्राहीले केही निश्चित कार्य गऱ्यो भने कस्तो महसुस गर्छ भन्ने पूर्व अनुमान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ
- सेवाग्राहीलाई कुनै निर्णयमा पुग्न मद्दत पुऱ्याउन सकिन्छ
- सेवाग्राहीलाई आफ्नो निर्णय अनुसार कार्य गर्न मद्दत गर्न सकिन्छ

प्रश्नको माध्यमबाट हामी के कुरा सिक्न सक्छौं ?

सत्य तथ्यहरु : के के भएको थियो ?

मनोभावहरु : तपाईंले कस्तो महशुस गर्नुभयो ?

कारणहरु : तपाईंले यसो किन गर्नुभयो ? वा के कारणले यस्तो भयो ?

विशिष्टताहरु : के तपाईं यसको उदाहरण दिन सक्नु हुन्छ ?

सेवाग्राही भएको नाताले आफ्नो सेवाग्राहीलाई आवश्यक प्रश्न सोधि उसको अवस्था, अनुभव र भावना बुझेर सेवाग्राहीलाई आवश्यक सेवा र सुचना उपलब्ध गराउन सकिन्छ । सेवाग्राहीले त्यस बेलामा मात्र आवश्यक सेवा प्राप्त गर्न सक्छ जब सेवाग्राही र सेवाकर्ता बिचको सम्बन्ध सुमधुर हुन्छ । सेवाग्राहीले आफ्नो समस्या स्वतन्त्र रूपमा राख्न सक्दछ जसले गर्दा सेवाप्रदायकले पनि सेवाग्राहीको आवश्यकता राम्रोसँग बुझि सेवा प्रदान गर्न सक्दछ ।

प्रश्नका प्रकारहरु (Types of Questions):

बन्द प्रश्न (Closed questions)

बन्द प्रश्नहरुमा उत्तर सिमित हुन्छन् (हो, होइन, कुनै अंक वा केही लेख्नु पर्ने शब्दहरु मात्र) । कुराकानी आरम्भ गर्दा र निर्णय लिनको लागि, कुनै विषयवस्तुमा प्रकाश पार्दा विवरण संकलन गर्ने अभिप्रायले परामर्शदाताले बन्द प्रश्नहरु प्रयोग गर्न सक्छ । बन्द प्रश्नहरुका केही उदाहरणहरु यसप्रकार छन् :

- तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?
- तपाईंले परिवार नियोजनको कुन साधन अपनाउने भएको छ ?
- तपाईंको परिवारमा कति केटाकेटीहरु छन् ?
- तपाईं कति बच्चा पाउन चाहनुहुन्छ ?

खुला प्रश्नहरु (Open Questions):

खुला प्रश्नका धेरै सम्भावित उत्तरहरु हुन्छन् र सेवाग्राहीलाई उनका आफ्नै विचारहरु, भावनाहरु, ज्ञान र विश्वासहरुको बारेमा कुरा गर्न प्रोत्साहन दिन्छ । यस्ता प्रश्नहरु प्रायशः 'कसरी' र 'के' बाट सुरु हुन्छन् । खुला प्रश्नहरुका केही उदाहरणहरु निम्न छन् :

- तपाईंलाई कण्डम बारे के-के थाहा छ ?
- कुनै छोरा नभएकोमा तपाईं कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ ।
- बन्ध्याकरणको लागि तपाईं आफू योग्य सेवाग्राही हो भनी पूर्ण तयारी भएको तपाईंले कसरी निर्णय गर्नु भयो ?
- गर्भनिरोधात्मक साधन प्रयोगका बारेमा तपाईंको साथी कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ ?
- पुरुष बन्ध्याकरणको (भ्यासेक्टोमीका) बारेमा तपाईं मलाई के बताउन सक्नुहुन्छ ?

टिप्पणी : 'किन'बाट सुरु हुने प्रश्नहरु त्रासपूर्ण अथवा पूर्वाग्रही पनि हुनसक्छन् । 'के' प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ जस्तो कि 'तपाईंको कारण के हो ...' अथवा 'के ले तपाईंलाई सोच्ने बनाउँछ ...?'

जिज्ञासामूलक प्रश्न (Probing questions):

जिज्ञासामूलक प्रश्नले परामर्शदातालाई सेवाग्राहीको प्रश्नमाथिको प्रतिक्रियालाई स्पष्टतासँग बुझ्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसको मद्दतले सेवाग्राहीहरुले के सोच्छन् भनि कुरा खोतल्न अझ बढी मद्दत गर्दछ । जिज्ञासामूलक प्रश्नका केही उदाहरणहरु निम्नानुसार छन्:

- आई.यु.सि.डी. को प्रयोगबाट बाँझो भइन्छ भन्ने विचार कसरी गर्नु भयो ?

- यदि बन्ध्याकरण गरिसकेपछि तपाईंले आफूलाई विवाह गर्न मन लागेको अर्को मानिस भेट्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

कुनै-कुनै प्रश्नहरूले सेवाग्राहीलाई एउटा निश्चित प्रक्रियाले उत्तर दिन बाध्य गराउँछन् । यस्ता प्रकारका प्रश्नहरू कहिल्यै सोध्नु हुँदैन । यस्ता केही प्रश्नका केही उदाहरणहरू :

- तपाईंको लागि खाने चक्की सबैभन्दा उपर्युक्त होला, हैन त ?
- तपाईं अर्को बच्चा चाहनुहुन्छ कि भ्यासेक्टोमी गर्नुहुन्छ ?
- गर्भवती हुँदा तपाईं खुशी हुनुहुन्छ कि दुःखी ?

९.६ अन्तरव्यक्ति सञ्चार (Interpersonal Communication)

दुई वा दुई भन्दा बढी व्यक्तिहरू बिच आपसमा दोहोरो प्रकारले जानकारी, विचारहरू, भावनाहरू र सन्देशको आदानप्रदान गरिने प्रक्रियालाई अन्तर व्यक्ति सञ्चार भनिन्छ । यसमा बोलेर र नबोलेर गरिने सञ्चार दुवै पर्दछ । जस्तै श्रीमान श्रीमती बीच हुने कुराकानी, सेवा लिन आउने व्यक्ति तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता बीच हुने छलफल आदि ।

अन्तरव्यक्ति सञ्चारका विशेषताहरू:

- यो आपसी सहमतिमा सिक्ने प्रक्रिया हो ।
- यो मुखामुख वा आमने सामने बसेर गरिने हुनाले कुनै पनि विषयमा पृष्ठपोषण लिन वा दिन सकिन्छ । साथै, विषयवस्तुबारे राम्रोसँग बुझ्न र स्पष्टसँग बुझाउन सकिन्छ ।
- यसमा सरल भाषाको प्रयोग गरी सहि सूचना वा सन्देश दिइन्छ ।
- यसमा बोलेर वा नबोलेर गरिने व्यवहार दुवै पर्दछन् ।
- यो दोहोरो प्रकारले गरिने संवाद हो । कुनै पनि संवेदनशिल विषयमा दोहोरो छलफल गरि निर्णयमा पुग्न मद्दत पुऱ्याउन ।
- यसमा एक आपसमा राम्रो वा आत्मिय सम्बन्ध कायम गर्न सकिन्छ ।
- यसमा आशा अनुरूपको सूचना दिन सकिन्छ ।
- सन्देशको असर कस्तो परिरहेको छ भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ ।
- यसमा गोपनीयता कायम राख्न सकिन्छ वा सजिलो हुन्छ ।

अन्तरव्यक्ति सञ्चारका फाईदाहरू:

१. अन्तर-व्यक्ति सञ्चारमा विचार र अनुभवहरूको दोहोरो आदान-प्रदान हुन्छ । यो अन्तर्क्रियामा नबुझिएका विषयहरूमा दोहोऱ्याएर सोध्न सम्भव हुन्छ ।
२. भाषा वा शब्दका साथै विभिन्न हावभाव र संकेतको प्रयोगद्वारा कुरा प्रष्ट रूपमा बुझ्न वा बुझाउन सकिन्छ ।
३. यसले कुनै व्यक्तिले निश्चित विषयमा जान्न चाहेको कुराको व्यापक जानकारी संकलन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ, आमने सामने बसेर नबुझिएको विषयहरूलाई स्पष्ट पार्न सकिन्छ । सहजरूपले समस्या र त्यसको कारण पत्ता लगाउन सक्नु पनि अन्तरव्यक्ति सञ्चारको फाइदा हो ।
४. ज्ञान, धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनका लागि यो एउटा उपयुक्त सञ्चार प्रक्रिया हो । यसमा विभिन्न शैक्षिक एवं व्यवहार परिवर्तनका सहयोगी सामाग्रीहरू प्रयोग गरि व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।
५. ठूलो समुदायका मानिसहरूसम्म व्यापकरूपले कुनै जानकारी र सन्देश प्रवाह गर्न आमसञ्चार एउटा प्रभावकारी माध्यम हो भने अन्तर-व्यक्ति सञ्चार विचारको आदानप्रदान र दुई व्यक्तिहरूबीच अथवा सानो-सानो समूहका विचारहरू, धारणाहरू आदानप्रदान गर्न बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

अन्तर व्यक्ति संचारका अवरोधहरू (Hindering Factors)

१. सञ्चार कर्ता स“ग सम्बन्धित :

- कुरा गर्दा स्वर स्पष्ट नहुनु ।
- सरल भाषाको प्रयोग गरी स्पष्ट कुरा गर्न नसक्नु ।
- अरुलाई बोल्ने मौका नदिई आफु बढी बोल्नु ।
- पुर्वाग्रही भई सूचना वा सन्देश दिनु ।
- अरुको मूल्य र मान्यतालाई ध्यान नदिनु ।
- आफु मात्र ठिक हो भन्ने धारणा हुनु र अरुले भनेको कुरा नसुन्नु ।
- धैर्यताको कमि ।

२. सन्देशस“ग सम्बन्धित :

- दाहोरो अर्थ लाग्ने हुनु ।
- अपरिचित वा नबुझ्ने भाषाको प्रयोग हुनु ।
- सन्देश अपुरो हुनु/सन्देश ग्राँय नहुनु ।
- सन्देश लामो र बुझ्न अप्ठ्यारो हुनु ।
- स्पष्ट नहुनु ।

३. सन्देश प्राप्तकर्तास“ग सम्बन्धित :

- श्रोत प्रति विश्वास नहुनु ।
- सन्देश दिने व्यक्ति प्रति ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु ।
- असल श्रोता नहुनु ।
- स्वयंको अवस्था राम्रो नहुनु (बुझ्ने क्षमता र सुन्ने, देख्ने क्षमता कम हुनु) ।

अन्तरव्यक्ति सञ्चार गर्दा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने कुराहरू :

- सेवा लिन आउने व्यक्तिहरूले के कुरा थाहा पाउन जरुरी हुन्छ भने सेवा दिने व्यक्तिले उनीहरूका कुराहरू सुनेका छन्, उनीहरूको दृष्टिकोण प्रति ध्यान दिएका छन् र आफूले जस्तै सेवा दिने व्यक्तिले पनि उनीहरूको संसारलाई बुझेका छन् ।
- परामर्शदाताले सेवा लिन आउने व्यक्तिलाई आफ्नो कुराहरू जारी राख्न प्रोत्साहन गर्न थुप्रै प्रकारले बोलेर वा नबोलेर गरिने व्यवहारहरूको प्रयोग गर्न सक्छन् । ती हुन् : टाउका हल्लाउने, हातले संकेत गर्ने, अ ... हो..... भन्ने जस्ता शब्द प्रयोग गर्ने, सेवा लिन आउने व्यक्तिले भनेका कुरालाई सरल तरिकाले दोहर्‍याउने आदि ।
- सकारात्मक व्याख्यानले सेवा लिन आउने व्यक्तिलाई आफ्नो बारेमा असल कुरा महशुस गर्न मद्दत पुर्‍याउँदछ । सेवा लिन आउने व्यक्ति कुनै संकटमा छ भने त्यस बेला प्रोत्साहनजनक कुराले उसलाई आफ्नो अवस्था नियन्त्रणमा राख्न सहयोग पुर्‍याउँदछन् तर गलत प्रशंसा भने गर्नु हुँदैन ।

प्रभावकारी सञ्चारको मद्दतले व्यवहार परिवर्तन

हरेक सञ्चार माध्यमको आ-आफ्नै क्षमता हुन्छ । उदाहरणको लागि आम सञ्चार र मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमले ठूलो श्रोता समुह माझ स्वस्थ व्यवहारको जानकारी दिई जनचेतना वृद्धि गर्न सकिन्छ । विस्तारै प्राप्त ज्ञान वा चेतनाका कारण समाजमा व्यवहार परिवर्तन हुन जान्छ । अन्तर-व्यक्ति संचारको माध्यमद्वारा सेवा प्रदायकले सेवाग्राहीलाई नयाँ व्यवहार कसरी अपनाउने भन्ने बारे दोहोरो छलफल गरि वा शिप सिकाई व्यवहार परिवर्तन गराउन सहयोग गर्न सक्छ ।

९.७ व्यवहार परिवर्तन सञ्चार (Behavior Change Communication)

व्यवहार परिवर्तन संचार भनेको एक सञ्चार प्रक्रिया हो जसले मानिसलाई स्वास्थ्य व्यवहार र जीवन शैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। व्यवहार परिवर्तन संचार कार्यक्रमद्वारा मानिसहरूलाई राम्रो वा असल व्यवहारलाई अपनाउन र निरन्तरता दिन प्रेरित गर्छ। व्यवहार परिवर्तन सञ्चार कार्यक्रमको माध्यमबाट मानिसहरूले विभिन्न ज्ञान र शीप प्राप्त गर्छन् र आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्य राख्न आवश्यकता अनुरूप परिवार नियोजन, प्रजनन स्वास्थ्य, मातृशिशु स्वास्थ्यको सेवा लिन्छन्। साथै सरुवा रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू अपनाउँछन्। विगतमा संस्थाहरूले चेतना र शिक्षा अभिवृद्धि गर्न र व्यवहार परिवर्तनको लागि प्रोत्साहित गर्न "सूचना, शिक्षा र सञ्चार" का क्रियाकलापहरू संचालन गर्दथे। तर, हाल व्यवहार परिवर्तनका सिद्धान्त र पद्धतिको आधार अनुरूप रणनीतिक सञ्चार विकास गरी कार्यान्वयन गरिन्छ।

स्वास्थ्य संचारकर्ताले लक्षितवर्गको व्यवहार वा सोचाई परिवर्तन गर्नु अगाडि त्यो समुदायका मानिसहरूले के सोच्छन्, बुझ्छन् र गर्छन् भन्ने बारे जान्न महत्वपूर्ण हुन्छ। साथै, स्वास्थ्य सञ्चारकर्ताले मानिसहरूको व्यवहारपरिवर्तनको आधार बारे बुझ्न र उनीहरूको सोचाईमा परिवर्तन गराउने वा उत्प्रेरित गर्ने तत्व बारे ज्ञान हुनु आवश्यक हुन्छ।

९.७.१ व्यवहार परिवर्तनलाई उत्प्रेरित गराउने तत्वहरू :

मानिसलाई आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नका लागि उत्प्रेरणा गर्ने तत्वहरू यस प्रकार छन्।

१. भौतिक तत्वहरू (पिडा वा असुविधामा आधारित):

व्यक्तिको वर्तमान शारीरिक अवस्थामा आधारित; साथसाथै भविष्यमा पिडा र कष्ट हुन्छ भन्ने डर; अथवा विगतमा अनुभव गरेको कष्टको स्मरणका कारण पनि मानिसहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्छन्।

२. विवेकशिल तत्व (ज्ञानमा आधारित)

ज्ञान र विचार शक्तिमा आधारित - यदि मानिसहरूलाई यथार्थ कुराको जानकारी छ र व्यवहार परिवर्तनका कारण हुने फाइदा बुझ्छन् भने, उनीहरूले आफ्नो लागि सही कुरा छनौट गर्न सक्छन् र व्यवहार परिवर्तन गर्छन्।

३. भावनात्मक तत्व (धारणा अथवा मनोभावको तिब्रतामा आधारित)

त्रास, माया अथवा आशा प्रति व्यक्तिको मनोभावको गहनतामा आधारित तत्वहरूका कारण पनि मानिसहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्छन्।

४. सीपहरू (नयाँ व्यवहार सम्बन्धि व्यक्तिगत सीपमा आधारित)

व्यक्तिको नयाँ व्यवहार अपनाउन सक्ने तथा निरन्तरता दिन सक्ने क्षमताका कारण पनि मानिसहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्छन्।

५. पारिवारिक तथा व्यक्तिगत परिवेश

परिवार र समाज दर्जाका व्यक्तिहरूको प्रभावमा आधारित, कतिपय मानिसहरूले अन्य व्यक्तिको सहयोग तथा समर्थन पाएमा आफ्नो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्छन्।

६. सामाजिक संरचना

व्यक्तिको दैनिक जीवनमा सामाजिक, आर्थिक, कानुनी तथा प्रविधिक तत्वहरूको कारणले पनि मानिसहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्छन्।

९.७.२ व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू

व्यवहार परिवर्तन हुन केही समय लाग्छ वा यो आजको भोलि नै भै हाल्छ भन्ने हुदैन। मानिसहरू आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन व्यवहार परिवर्तन गर्ने विषय हेरी केही समय लाग्छ। मानिसले एक पटक सुनेर मात्र

कुनै नयाँ व्यवहारलाई विरलै अपनाउँछन् । सिद्धान्तवादीहरू व्यक्तिगत व्यवहार परिवर्तनसँग संबन्धित पाँच विशिष्ट चरणहरू भएको बताउँछन् ।

१. ज्ञान (Knowledge)

मानिसले सर्वप्रथम सम्बन्धित विषयको ज्ञान प्राप्त गर्छ । जस्तै परिवार नियोजन साधन अपनाउनु अघि मानिसहरूले

- परिवार नियोजन सम्बन्धि सन्देशहरूलाई सुन्छ र स्मरण गर्छ
- सन्देशले भन्न खोजेको कुरा बुझ्छ
- उत्पादित वस्तुहरू, विधिहरू वा अन्य अभ्यासहरूको नाम भन्न सक्छ, साथै सेवा एवम् सामाग्रीहरू कहाँ उपलब्ध हुन्छन् भन्ने बताउन सक्छ ।

२. स्वीकृति (Approval)

मानिसले पाएको ज्ञानलाई स्वीकार गर्दछ । जस्तै, परिवार नियोजनको साधन वारेमा ज्ञान प्राप्त गरे पछि,

- सन्देशहरू प्रति अनुकूल हुने किसिमबाट प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छ ।
- परिवार, साथीहरू आदि व्यक्तिगत नातेदार वा सम्बन्धीहरूसँग सन्देश वा समस्या वारे छलफल गर्छ
- अपनाइएको व्यवहारलाई परिवार, साथी भाईहरू तथा समुदायले स्वीकृति दिन्छन् भन्ने सोचाई राख्छ
- व्यवहार प्रति सहमति जनाउँछ

३. अभिप्राय (Intention)

मानिसले पाएको ज्ञानलाई स्वीकार गरे पछि सो व्यवहार अपनाउने इच्छा राख्दछ । जस्तै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु आफ्नो लागि फाइदाजनक छ भन्ने लागे पछि,

- विशिष्ट प्रकारका स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारहरूबाट व्यक्तिगत आवश्यकताको पूर्ति हुन सक्छ भन्ने कुरालाई मान्यता दिन्छ
- सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिसँग परामर्श गर्ने मनशाय राख्छ
- व्यवहारहरूलाई कुनै बेला अभ्यास गर्ने अभिप्राय राख्छ

४. अभ्यास (Practice)

मानिसले व्यवहार अपनाउने इच्छा भए पछि विस्तारै सम्बन्धित व्यवहार अपनाउन थाल्छ । जस्तै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने विचार गरे पछि,

- सुचना/साधन/सेवा प्रदान गर्ने व्यक्ति कहाँ जान्छ
- साधनको छनौट गर्छ र प्रयोग गर्न थाल्छ
- लगातार प्रयोग गरिरहन्छ

५. वकालत (Advocacy)

आफु अभ्यास गरेको व्यवहार प्रति सन्तुष्ट भए पछि अरुलाई पनि सो वारेमा बताई व्यवहार परिवर्तन गर्न अभिप्रेरित गर्दछ । जस्तै परिवार नियोजनको साधन आफुले प्रयोग गरी सन्तुष्ट भए पछि

- अभ्यासका फाइदाहरू अनुभव गर्छ र कदर गर्छ
- अभ्यासका पक्षमा वकालत गर्छ
- समुदायमा कार्यक्रमलाई सघाउँछ

९.८ पृष्ठपोषणका लागि उपयोगी र रचनात्मक आधारहरू (Criteria for Useful and Constructive Feedback)

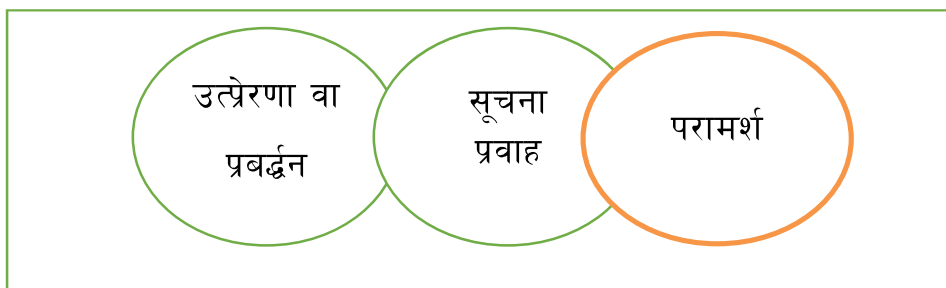
सेवाग्राहीको व्यवहार परिवर्तन गर्ने विचार गर्न सहयोग पुर्याउने एउटा तरिका पृष्ठपोषण हो । कसरी उनले अथवा उसले अरुलाई असर गर्छ भन्ने सम्बन्धमा यसले त्यो व्यक्तिलाई जानकारी दिन्छ । यसले कतिसम्म उनीहरूको व्यवहार र चाहनाहरू सन्तुलित हुन्छन भन्ने कुरा व्यक्तिगत रूपमा जान्न अनुभूति दिन्छ ।

- पृष्ठपोषण **मूल्यपरक भन्दा वर्णनात्मक** हुनुपर्छ । स्वस्थकर्ताको अवलोकनको कुरा गर्दा अरुले पृष्ठपोषण प्रयोग गर्छ वा गर्दैन यदि तिनलाई मिलेको खण्डमा उपयुक्त देखेर पृष्ठपोषण दिनुपर्छ । पृष्ठपोषण वाक्यको सुरुवात यस्ता वाक्यांशबाट गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । जस्तो- ‘मैले त्यो देखें कि’.....‘मैले निरीक्षण गरें कि’.....’।
- पृष्ठपोषण **सामान्य भन्दा विशेष किसिमको** हुनुपर्छ । कसैलाई तपाई आफ्नै कुराले अरुलाई दवाइरहनु भएको छ भन्नु भन्दा भर्खरै जब यस विषयमा हामी छलफल गर्दै थियौं तपाईले त्यस बखत अरुले भनेको कुरा सुन्नु भएन र ‘मलाई यस्तो लाग्यो कि तपाईले भनेको कुरामा असहमत भएँ भने त तपाई मसँग रिसाइहाल्नु हुन्छ भन्नु उपयोगी हुन्छ’ ।
- पृष्ठपोषण **प्रापक र दिने दुवैका आवश्यकताहरूलाई नजर राख्छ** । पृष्ठपोषण यसले आफ्नै मात्र आवश्यकता पूरा गऱ्यो र पृष्ठपोषण प्राप्त गर्ने व्यक्तिको आवश्यकताहरूलाई विचार गर्न असफल भयो भने विनाशकारी हुन्छ ।
- पृष्ठपोषण **प्रापकले केही गर्न सक्ने व्यवहारतर्फ निर्देशित** हुन्छ । जब व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले नियन्त्रण गर्न नसक्ने गल्तीहरूको बारेमा सम्झना दिलाइन्छ उनीहरू विषादपूर्ण हुन सक्छन् ।
- पृष्ठपोषण **ठीक समयमा नै दिनुपर्छ** । सामान्य अर्थमा पृष्ठपोषण व्यवहार अध्ययन गरेपछिको सबभन्दा पहिलो मौकामा सबैभन्दा उपयोगी हुन्छ ।
- **सही र स्पष्ट सञ्चारलाई निश्चित** गर्न पृष्ठपोषणको परीक्षण गरिन्छ । यसलाई गर्ने एउटा तरिका प्रापकलाई उनीहरूले प्राप्त गरेको कुराहरू राम्ररी प्रवाहित भएको छ कि छैन हेर्नको लागि सेवाग्राहीले प्राप्त गरेको पृष्ठपोषणको भावार्थ बताउने प्रयास गर्ने र पृष्ठपोषण दिने व्यक्तिको विचार बुझ्ने ।
- समुहगत तालीममा पृष्ठपोषण दिँदा यो **दिने र लिने दुवैले अरुहरूको उपस्थितिमा आफ्नो कुरा सच्याउने मौका पाउँदछन्** ‘के उठेका कुरा कुनै एक व्यक्ति विशेषलाई लागेको कुरा हो वा यसमा अरुको पनि सहमती छ ।’

पृष्ठपोषण प्रक्रियाको अधि, प्रक्रिया चलिरहँदा र प्रक्रिया पछि पनि दिइन्छ । त्यसले गर्दा सम्भव भएसम्म चाँडो दिनुपर्छ ।

९.९ उत्प्रेरणा, सूचना प्रवाह र परामर्श (Motivation, Information-Giving and Counseling):

तीन प्रकारका सञ्चार बीच सम्बन्ध (Relation between 3 types of communication)



उत्प्रेरणा भन्नाले व्यक्तिहरूलाई सेवा अपनाउन प्राप्ताहित गर्नका लागि गरिने प्रयास हो । यसमा प्रजनन स्वास्थ्य वा परिवार नियोजन सम्बन्धि जानकारीका शृंखला समाविष्ट हुन्छन् जसले लक्षित ग्राहकलाई आकर्षण गर्छ । विपेश वातावरणको आवश्यकता नपर्ने यस क्रियाकलापमा उत्साहित गराउने खाले फाइदालाई महत्व दिने सन्देशहरूमा बढी जोड दिइएको हुन्छ ।

उत्प्रेरणा सन्देशहरूका केही उदाहरणहरू:

- विशेष मार्काका खाने गर्भनिरोधात्मक चक्की प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने सूचना पाटी ।
- रेडियो सन्देशले जन्मान्तरका फाइदाहरूबारे वर्णन गर्छ तर निश्चित परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न भन्दैन ।
- यौनसंपर्कबाट सर्ने रोगहरु र गर्भाधानबाट जोगिनको लागि कण्डमको प्रयोगलाई उत्साहित गर्ने खालका पुरुषका लागि पत्रिकामा प्रकाशित विज्ञापनहरु ।

सूचना प्रवाह: सेवा सम्बन्धि तथ्य कुरा वा सूचनाहरू उपलब्ध गराउने प्रयास सूचना प्रवाह हो । यसलाई व्यक्ति-व्यक्तिमा, समुहमा र आम सञ्चारका माध्यमद्वारा गर्न सकिन्छ । जानकारी पूर्ण अथवा अपूर्ण जे पनि हुनसक्छ ।

सूचना प्रवाहका केही उदाहरणहरू

- गर्भपरीक्षणका लागि पर्खिरहेका महिलाहरूको समुदायमा एउटा क्लिनिकको नर्सले गर्भनिरोधका विविध विषयहरूमा चलचित्र देखाउँछिन् ।
- एकजना फिल्ड कार्यकर्ताहरूबाट सेवाग्राहीलाई गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरूको बारेमा सूचनापत्र वा पर्चा दिनु ।

परामर्श भनेको आमने सामने बसेर तथ्य वा निष्पक्ष तरिकाले सेवा प्रदायक र सेवाग्राहीको बिचमा हुने सञ्चार प्रक्रिया हो । यसमा ग्राहकलाई पूर्ण र सन्तुलित सूचना दिइन्छ । परामर्शमा ग्राहकलाई उसको व्यक्तिगत आवश्यकतामा आधारित रहेको सोचाइ, विचार, मुल्य मान्यता, लक्ष्यलाई विचार गरी कुनै निश्चित निर्णयमा आउन सहयोग गर्दछ र ग्राहकलाई सन्तुष्टि पुराउँछ । परामर्शका सन्देशहरूका केही उदाहरणहरू:

- पिल्स सम्बन्धि फाइदा, बेफाइदा बताई लिने/नलिने निर्णयमा आउन सहयोग गर्ने ।

९.१० सेवाग्राही/सेवा प्रदायक अन्तरक्रिया (Client Provider Interaction)

सेवाग्राही केन्द्रित सेवा

सेवाग्राहीको आवश्यकतालाई स्वास्थ्य सेवाको केन्द्रविन्दुमा राख्नको निमित्त प्रदायकहरूले सेवाग्राही र प्रदायक बीचको अन्तरक्रियालाई सेवाग्राहीको नजरबाट हेर्नु अति नै आवश्यक छ । सेवाग्राही-प्रदायकको अन्तरक्रिया सेवाग्राहीको स्वास्थ्य संस्थाबीचको पहिलो भेटबाट शुरु हुन्छ ।

स्वास्थ्यकर्ताले नयाँ सेवाग्राहीलाई अभिवादन गर्ने अथवा स्वास्थ्य प्रशासकले सेवाग्राहीलाई विनम्रतापूर्वक सम्बन्धित प्रदायकका निदेशित गरिदिने जस्ता शुरुका अन्तरक्रियाले सेवाग्राहीको सेवा प्रदायकसँग काम गर्ने ग्राह्यतामा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । कर्मचारीहरूले सेवाग्राहीसँग प्रष्ट र सौहार्द तरिकाले कुरा गरी सेवाग्राही सही ठाउँमा गएको र उनले केको अपेक्षा राखेको छ भन्ने निश्चित गर्न सक्दछन् ।

परिवार नियोजन परामर्श सेवाग्राही-प्रदायक अन्तरक्रियाको एक ज्वलन्त उदाहरण हो । परिवार नियोजनका साधनहरूबारे छलफल गर्नु बाहेक, केही सेवाग्राहीहरूलाई यौन जन्य संक्रमण, पूर्व प्रसूति स्याहार र अरु विषयहरूको जानकारी वा प्रेषणको आवश्यकता हुन सक्छ । प्रजनन स्वास्थ्यका वृहत मुद्दाहरूबारे सेवाग्राही-प्रदायकबीच अन्तरक्रिया हुनु परिवार नियोजनमा कार्यरत धेरै जसो स्वास्थ्य प्रणालीहरूको अभिन्न पक्ष हो । चिकित्सा प्रक्रियाहरूमा जस्तै रक्तचाप जाँच, तल्लो पेटको जाँच, इम्प्लान्ट वा आई.यू.सी.डी. राख्दा वा सुई लगाइदिदा सेवाग्राही-प्रदायक अन्तरक्रिया हुने गर्दछ ।

सबै स्वास्थ्य कार्यकर्तामा हुनुपर्ने महत्वपूर्ण गुणहरु :

स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने प्रक्रियामा संलग्न सबै स्वास्थ्य कार्यकर्तामा तल उल्लेखित गुणहरु हुनु पर्दछ जसले सेवाग्राही-प्रदायक अन्तरक्रियालाई अझ प्रभावकारी र सकारात्मक बनाउन सक्छ ।

- सेवाग्राहीको लागि आदर एवं सदभाव प्रदान गर्ने

सेवाग्राहीलाई आदर गर्नु अति आवश्यक छ । शिक्षा, उमेर, लिङ्ग, जातीय वर्ग, आयश्रोतका आधारमा विना कुनै विभेद सबै सेवाग्राहीहरू आदरका हकदार हुन् ।

- दक्ष सञ्चार कला दक्ष सञ्चार कला एकदमै आवश्यक हुन्छ विशेष गरी राम्रो सुन्ने कला, नबोलिकन र बोलेर गरिने संचार कला आदि ।
 - आफ्नो बाहेक अरुको मूल्य र मान्यतालाई स्वीकार गर्न सक्ने क्षमता
प्रदायकले सेवाग्राहीको आवश्यकतालाई इमान्दारपूर्वक ख्याल राख्नु अनि आफूलाई सेवाग्राहीको ठाउँमा राखी हेर्नु अति नै आवश्यक छ । सेवाग्राहीको अवस्था र आवश्यकतालाई भेदभाव नगरी गरिने यस्तो गुणलाई कसैले सेवाग्राहीप्रतिको सदभाव पनि भन्दछन् । सदभावले सेवाग्राही र प्रदायक बीच विश्वास पैदा गर्दछ । प्रदायकमा आफ्नो बाहेक अरुको मान्यतालाई पनि सहन सक्ने क्षमता हुनु पर्दछ । प्रभावशाली प्रदायकहरूले आफ्नो मान्यतालाई सेवाग्राहीमाथि लादनु हुँदैन । जस्तै, प्रदायकको मान्यता अविवाहित महिला यौन क्रियाकलापमा लाग्नु हुँदैन भन्ने हुन सक्छ तर उनको यो विचारले अविवाहित सेवाग्राहीलाई दिने सेवाको गुणस्तरमा प्रभाव पार्नु हुँदैन ।
 - सबै सेवाग्राहीप्रति तटस्थ धारणा भएको सेवा प्रदायकले आफ्ना सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति उमेर, जातीयता, लिङ्ग, धर्म वा शैक्षिक तहको आधारमा विना भेदभाव गरिने आचरणलाई जनाउँछ । प्रदायकले स्थानीय परम्परा बुझ्नु जरुरी छ ।
 - सेवा प्रदायकमा हुनु पर्ने थप महत्वपूर्ण गुणहरू :
प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्शदाता र सेवा प्रदायकमा यी माथि छलफल गरिएका सबै गुणहरू पनि आवश्यक छन् । साथै थप अरु गुणहरू पनि आवश्यक छन् जस्तै लैङ्गिक विषय, धर्म, परम्परागत मूल्य र मान्यता आदि ।
 - सहजतापूर्वक यौन स्वास्थ्यबारे छलफल गर्ने
मानवीय भावना र यौन सम्बन्धि कुरा गर्दा सेवा प्रदायकले सहज महसुस गर्नु पर्छ । धेरै जसो प.नि. प्रदायकहरूले प.नि. साधनबारे छलफल गर्दा यौनका मुद्दाहरूलाई नसमेटि शारीरिक हिसाबको आधारमा मात्र गर्दछन् । केही विषयहरू जस्तै सेवाग्राहीले यौन सम्पर्क राख्ने यौन सहकर्मी को संख्या, यौन र कण्डमको प्रयोगबारे आफ्नो यौन सहकर्मीसँग गर्ने छलफल, कसरी सम्भावित असरहरूले शारीरिक सम्बन्धमा असर गर्दछ आदि विषयहरूमा प्रदायकले पूर्वाग्रही नभई छलफल गर्नु पर्दछ ।
 - सबै प.नि. साधन प्रति विना भेदभाव तटस्थ धारणा
प.नि.का सबै साधनप्रति प्रदायकको तटस्थ धारणा हुनु पर्दछ । परामर्शदातालाई कुनै विशेष साधन मन परे पनि या मन नपरे पनि राम्रो परामर्शदाताले आफ्नो विचारलाई सेवाग्राहीमाथि लादनु हुँदैन । शोधहरूले आइ.यू.सि.डी. सुरक्षित र प्रभावकारी ढङ्गले कम्तिमा १२ वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने देखाएको छ । प्रदायकले महिला सेवाग्राहीलाई प.नि.साधनको विषयमा कसरी परामर्श दिन्छ भन्ने कुरामा नयाँ तथ्याङ्कहरूले असर गर्दछ ।
 - प्राविधिक ज्ञान र सीप
सेवाग्राहीले जहिले पनि परामर्शदाता एव प्रदायक आफु भन्दा जान्ने व्यक्ति हुन भनि जानकारी तथा सेवा लिन आएका हुन्छन् । त्यसैले परामर्शदाता एवं प्रदायक आफुले परामर्श गर्ने विषयवस्तुमा पोख्त वा आवश्यक प्राविधिक ज्ञान तथा सीपमा कुशल हुनु आवश्यक छ । जस्तै परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श गर्नका लागि सबै साधन तथा उपायहरूको प्रभावकारिता, फाइदा, बेफाइदा, असर आदि आवश्यक जानकारी हुनु अति आवश्यक हुन्छ ।
- १.११ सेवाग्राही प्रदायक अन्तरक्रियामा लैङ्गिक विषयको असर:
- सामाजिक वा परम्परागत रूपमा महिला र पुरुषको लैङ्गिक भूमिका :
- जब सेवाग्राही र प्रदायकको लैङ्गिक भिन्नता हुन्छ तब सेवाग्राहीले :
 - संवेदनशील विषयमा छलफल गर्न हिचकिचाउँछन्

○ क्लिनिकल प्रक्रियामा असहज महसुस गर्दछन्

● दम्पतिलाई परामर्श दिने क्रममा प्रदायक महिलामा भन्दा पुरुषमा बढी केन्द्रित हुन जान्छ । जब प्रदायक र सेवाग्राही फरक लिङ्गका हुन्छन्, लैङ्गिक भेदभावको प्रसङ्ग उठ्न सक्दछ । कुनै कुनै समाजमा महिलाले यौनका विषयमा कुरा गर्नु हुँदैन भन्ने धारणा छ र त्यस्ता विषयमा छलफल गर्ने महिलालाई अछूत वा चरित्रहीन को संज्ञा दिइन्छ । यस्तै प्रसङ्ग पुरुष सेवाग्राहीमा पनि लाग्दछ जसले महिला प्रदायकलाई भेट्दछ । पुरुषले पनि यौन सम्बन्धि विषय महिलासँग छलफल गर्नु हुँदैन भन्ने ठान्न सक्छ । जस्तै बन्ध्याकरण गर्न चाहने पुरुषमा यसले महत्वपूर्ण त्याउन सक्छ भन्ने डर हुन सक्छ तर उसले यो विषयलाई महिला प्रदायकसँग छलफल गर्दैन । प्रदायकले पुरुषलाई आफ्नो डर मुखरित गराउन सक्नु पर्छ र त्यसपछि बन्ध्याकरणले वीर्यस्खलन मा कुनै असर नपार्नेबारे सम्झाउनु पर्छ ।

लैङ्गिक भेदभावले सेवाग्राही प्रदायकको क्लिनिकल प्रक्रियामा हुने अन्तरक्रियामा पनि असर गर्दछ । जस्तै, धेरै जसो महिला सेवाग्राहीहरु पुरुष डाक्टरले तल्लो पेट जाँच गरेको अप्ठ्यारो महसुस गर्दछन् । यदि महिला डाक्टर उपलब्ध छैन भने पुरुष प्रदायकले सो जाँच गर्ने बेलामा कोठामा सकेसम्म एक जना महिला सहायक राख्नु पर्दछ ।

लैङ्गिक विषयले दम्पति परामर्शमा पनि असर गर्दछ । परामर्शदाताले शुरुमा नै पुरुषलाई सम्बोधन गर्न सक्दछ, यो सोच राखि कि प.नि. सम्बन्धि उसैलाई बढी ज्ञान छ, उसैले नै प.नि.प्रयोगको निर्धारण गर्दछ, अथवा साधारणतया हाम्रो परम्परागत हिसाबमा पुरुषलाई आदर गर्ने हेतुले । तर धेरै जसो महिलालाई यस विषयमा बढी थाहा हुन्छ र उनलाई पनि साधनको प्रयोगबारे उनको विचार राख्न परामर्शदाताले हौसला दिनु पर्दछ ।

सेवाग्राहीलाई पूरा, सही र सरल जानकारी दिनु पर्छ । प्रदायकले सेवाग्राहीको प.नि. सम्बन्धि असमझदारीलाई प्रष्ट पार्नु पर्छ । प्रदायकले पनि सेवाग्राहीले ग्रहण गर्न सक्ने मात्रामा र सही निर्णय गर्न सक्ने गरी जानकारी दिनु पर्दछ ।

प्रदायक सेवाग्राहीप्रति आदरभाव राख्ने, सहनशील हुनु पर्दछ र पूर्वाग्राही हुनु हुँदैन । यो अरु सेवाकर्मीहरुको लागि पनि आवश्यक छ जस्तै स्वागतकर्ता जसले सेवाग्राहीलाई प्रदायकसँग भेट्न दिँदैन भने उसले सेवाग्राहीको छनौटलाई सिमित गरिरहेको हुन्छ ।

सत्र शीर्षक १०. परामर्श

समय : १२० मिनेट (६० मिनेट परामर्श के हो भन्नेबारे बुझाउनका लागि र बाँकी ६० मिनेट भूमिका निर्वाह अर्थात् 'रोल प्ले' का लागि।)

सिकाइको उद्देश्य

- परामर्श र प्रभावकारी परामर्श भनेको के हो भनेर व्याख्या गर्ने ।
- 'अभिवादन' (GATHER) विधि प्रयोग गरेर सन्तुलित परामर्शका चरणहरू प्रदर्शन गर्ने ।

सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड, बोर्ड मार्कर, मास्किङ टेप, पाठ्य सामग्री (ट्याण्ड्स आउट) इत्यादि ।
- परामर्शबारे लेखिएको एउटा र 'गर्न हुने' र 'नहुने' बारे लेखिएको अर्को न्यूज प्रिन्ट कागज ।
- 'अभिवादन' र सन्तुलित परामर्शका चरणहरू लेखिएको न्यूजप्रिन्ट कागज ।
- सन्तुलित परामर्शका कार्ड र गर्भ रहे/नरहेको ठम्याउने चेकलिष्ट (Pregnancy rule out checklist)

विषयवस्तु

- परामर्श भनेको के हो र यसका प्रक्रिया र चरणहरू के के हुन् ?
- प्रभावकारी परामर्श ।
- परामर्शका क्रममा गर्न हुने र नहुने कुरा ।
- सन्तुलित परामर्श 'अभिवादन विधि' को प्रयोग गरी ।

चरण/विधिहरू

१. स्फूर्ति जगाउने (Warm up) :

- तपाईंले अहिलेसम्म पाउनु भएका सातै राम्रा परामर्श सम्झनुहोस् ।
- तीमध्ये पनि सबैभन्दा राम्रा केही चाहिँ भन्न लगाउनु होस् र सोध्नुहोस् 'के के कुराले त्यो परामर्श एकदम राम्रो लाग्यो ? त्यसमा उनीहरूलाई कुन कुरा चाहिँ धेरै मन पऱ्यो ?'
- न्यूजप्रिन्ट कागजमा सूचीकृत गर्नुहोस् ।
- तपाईं आफ्ना ग्राहकसँग परामर्श गर्नुहुन्छ ? यस्तै किसिमले परामर्श दिनेबारे के सोच्नु भएको छ ?

२. यो सत्रका उद्देश्यहरू बताउनुहोस् ।

३. परामर्श भनेको के हो ?

- सबै सहभागीलाई सोध्नुहोस् - 'परामर्श भनेको के हो ?' उनीहरूले परामर्शबारे भनेका कुरा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । दुवै समूहलाई देहायका विषयमा छलफल गरेर बुँदाहरू बनाउन भन्नुहोस् :
 - क. परामर्शका क्रममा गर्न हुने वा परामर्शभित्र पर्ने कुराहरू
 - ख. परामर्शका क्रममा गर्न नहुने वा परामर्शभित्र नपर्ने कुराहरू

- हरेक समूहलाई प्रस्तुतिका लागि पाँच मिनेट समय दिनुहोस्
- सहभागीको प्रस्तुतिमा प्राप्त भएका सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् र छुटेका विषय थप्नुहोस् अनि परामर्शलाई परिभाषित गर्नुहोस् (न्यूजप्रिन्ट कागजमा लेखिएको आधारमा)

४. प्रभावकारी परामर्शको व्याख्या :

- अन्तरव्यक्ति सञ्चार, अन्तरव्यक्ति सञ्चारका सीपको समीक्षा - समानुभूति, समझदारी, आदर/सम्मान, इमान्दारिता
- प्रभावकारी परामर्शको समीक्षा - प्रभावकारी परामर्शका सन्दर्भमा उदाहरण दिने, ग्राहकका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने, प्रश्न गर्ने, यसरी नै ग्राहकलाई प्रश्न गर्न उत्प्रेरित गर्ने, ग्राहकले भनेका कुरालाई आफ्नो भाषामा सङ्क्षिप्तमा व्याख्या गर्ने वा भन्ने ।

५. सोध्नुहोस् : तपाईंले 'अभिवादन' का बारेमा सुन्नुभएको छ ?

- यदि छ भने यसबारे बताउन आग्रह गर्नुहोस् । यसलाई कागजमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- आवश्यक परेमा 'अभिवादन'का बारेमा छोटकरीमा बताउनु होस् । यदि थाहा भएमा भन्न पर्दैन । (न्यूज प्रिन्ट कागजमा लेखिएको प्रस्तुति हेरेर ।)

६. सोध्नुहोस् : 'के तपाईंले सन्तुलित परामर्शका बारेमा सुन्नुभएको छ ?' सन्तुलित परामर्श दिनुभएको छ ? यदि छ भने तपाईंको अनुभव बताउनुहोस् ।

- सन्तुलित परामर्शका चरणहरू (न्यूज प्रिन्ट कागजमा लेखिएको) लाई 'अभिवादन' को अवधारणा अनुसार व्याख्या गर्नुहोस् ।

७. सन्तुलित परामर्शको प्रदर्शन - भूमिका निर्वाह अर्थात् 'रोल प्ले'

- स्वेच्छाले भूमिका गर्न चाहने तीनजनालाई सन्तुलित परामर्श कार्डको प्रयोग गरी सन्तुलित परामर्शको प्रदर्शन गर्न लगाउने - पहिलोको भूमिका ग्राहकको, दोस्रोको भूमिका सेवा प्रदायकको तथा तेस्रोको भूमिका पर्यवेक्षकको हुनेछ ।
- उनीहरूले कस्तो अनुभव गरे भनेर सोध्नुहोस् । उनीहरूको हेराइमा सेवा प्रदायकका गुण वा चरित्र कस्ता थिए ?
 - न्यूजप्रिन्टमा सूचीकृत गर्नुहोस् ।
 - परामर्श सेवा पाउँदै गर्दा ग्राहकको प्रतिक्रिया कस्तो थियो ?
- सेवा प्रदायकलाई सुझाव दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समूहमा विभाजन गरेर उनीहरूलाई पालैपालो ग्राहक, सेवा प्रदायक र पर्यवेक्षकको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसपछि सबै सहभागीहरूबीच छलफल गर्नुहोस् :
 - उनीहरूलाई आ-आफ्नो भूमिका कस्तो लाग्यो ?
 - यस्तै किसिमले परामर्श सेवा दिइरहेका छन् ? यस्तै प्रकारले दिन सकिन्छ ? यदि सकिँदैन भने सुधार गर्नुपर्ने कुरा के के छन् ?
 - न्यूजप्रिन्टमा सूची बनाउनुहोस् ।
 - तपाईंले उपलब्ध गराइरहनु भएको सेवा (जस्तै : खोप, गाउँघर क्लिनिक , गर्भवती जाँच (ANC) इत्यादि) मा परिवार नियोजन तथा प्रजनन सचेतनाको परामर्श सेवालाई समेटेर लैजान सकिने सम्भावना छ ? छ भने ती के हुन् ? कसरी गर्न सकिन्छ ?

पाठ्य सामग्री

- पाठ्य सामग्री १ देखि ५ वटा छन् ।

सन्दर्भ सामग्री :

- 'कोफ' (COFP)/ सन्दर्भ पुस्तिका र सहयोगी एवम् अन्तरव्यक्ति सञ्चार अभिमुखीकरणका लागि सहजकर्ताका सहयोगी पुस्तिका ।

अर्को सत्रमा जानका लागि सम्बन्धित विषयवस्तु :

- अर्को सत्रमा हामी परामर्श सेवा र परिवार नियोजनका अन्य विषयका अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ्ग गराउने विषयमा कुराकानी गर्नेछौं ।

सहजकर्ताका लागि नोट

पाठ्य सामग्री -१

परामर्श

परामर्श भनेको सूचना लिने र सूचना दिने व्यक्तिका बीचमा हुने अन्तरकृयाको एक प्रकृया हो । यसमा सेवा प्रदायक वा परामर्शदाताले सेवा लिन आउने व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता अनुसार तटस्थ भई साधन र सेवाका बारेमा सुसूचित गराई निर्णयमा पुग्न मद्दत गर्दछ । अर्थात्, यो एउटा त्यस्तो प्रकृया हो जसले एक व्यक्तिलाई उनको जीवनमा परिरहेका प्रभाव तथा समस्याहरूको हल गर्ने निर्णयसम्म पुग्न समर्थ बनाउँछ । परामर्शमा एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई सत्य-तथ्यमा आधारित आफ्नो बुझाइ र अनुभवका आधारमा र उसका भावुकतालाई समेत राम्ररी बुझेर उसलाई निर्णयमा पुग्न अथवा समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्दछ ।

परामर्श भनेको यस्तो अन्तर्क्रियात्मक प्रक्रिया हो, जसमा परामर्शदाताले अर्को व्यक्तिलाई उसको जीवनलाई सहज बनाउन वा उसको स्थितिबाट समुचित जानकारी हासिल गर्न, उसको विद्यमान अवस्थाको सीमाभित्र रहेर समाधानको उपाय पहिचान गर्न र सोही अनुरूप कार्य गर्न सहयोग पुऱ्याउन वा निस्क्यौल गर्न वा स्पष्ट पार्न समय, ध्यान र सम्मान/आदर दिने गर्दछन् ।

परामर्श भनेको विषयवस्तुमा केन्द्रित र लक्ष्य निर्धारित अन्तर्क्रिया हो । परामर्श भनेको संवाद हो र यसले कुनै निर्णयमा पुग्न र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सहयोग गर्दछ । राम्रो परामर्शले अर्को व्यक्तिलाई स्वायत्त, अर्थपूर्ण विकल्प दिनसक्ने, निर्णय गर्नसक्ने र आफ्ना काम-कारवाहीमा जिम्मेवारी ग्रहण गर्ने बनाउँछ ।

परामर्श भनेको :

- स्वास्थ्य सेवाग्राहीलाई आवश्यकता, विषयवस्तु र परिस्थिति अनुसारको सेवा उपलब्ध गराउनु हो ।
- सहभागी गराउने, सहकार्य र सम्मानको प्रक्रिया हो ।
- विषयवस्तु केन्द्रित हुन्छ ।
- स्वास्थ्य सेवाग्राहीहरूका बीच स्वायत्त र आत्म जिम्मेवारीको बोध हुन्छ ।
- अन्तरव्यक्तिको अवस्था र सामाजिक/सांस्कृतिक अवस्थामा परिवर्तनका लागि तयार बनाउँछ ।
- प्रश्न सोध्न, सूचनालाई ग्रहण गर्न, विकल्पको समीक्षा गर्न र कार्ययोजना बनाउन सक्षम बनाउँछ ।

परामर्श भनेको यो होइन :

- सुनाउने वा निर्देशन दिने ।
- अर्ती उपदेश दिने ।

- वार्ता गर्ने ।
- सोधपूछ गर्ने ।
- सावित गराउने ।
- प्रार्थना गर्ने ।

पाठ्य सामग्री -२

परामर्शभिन्न पर्ने र नपर्ने कुराहरू :

परामर्शभिन्न पर्ने कुराहरू :

- शान्त र स्थिर रहने । सेवाग्राहीलाई आफ्ना अनुभूति व्यक्त गर्न दिने ।
- सेवाग्राहीलाई आफ्ना समस्या बताउन प्रोत्साहित गर्ने ।
- समस्यालाई ग्रहण गर्न रहेको हिचकिचाहट हटाउने ।
- सेवा लिन आउनेबाट निर्दिष्ट अन्तरकृया गर्ने ।
- विश्वासमा आधारित हुने ।
- गोपनीयता कायम रहने ।
- सेवाग्राहीले आफ्नो कुरा सुनाइरहँदा ध्यानपूर्वक सुन्ने र त्यसको कारण पत्ता लगाउन कोशिश गर्ने ।
- सेवाग्राहीले आफ्ना समस्या सुनाउँदा त्यसमा आफ्नो रुचि देखाउने ।
- सेवाग्राहीका समस्या पहिचान गर्न र त्यस विषयमा केही गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास दिलाउने र तथ्य कुरा बुझाउने ।
- आवश्यक भएमा सेवाग्राहीलाई उचित ठाउँमा जान सिफारिश गर्ने र सही र पूर्ण सूचना दिने ।
- उनीहरूका भनाइलाई ग्रहण गर्ने र तिनको उचित प्रयोग गर्न निष्पक्ष भएर सूचना दिने र मद्दत गर्ने ।

यी कुरा नगर्नु होस् :

- केही भनिरहँदा नरोक्ने ।
- वादविवाद नगर्ने र पूर्वाग्रही भएर आफ्नो विचार नगर्ने ।
- चुनौती नदिने र आफ्नो कुरामा जोड नदिने ।
- सेवाग्राहीका अगाडि नहाँस्ने ।
- कुनै पनि परिस्थितिमा आवेश वा उत्तेजनामा नआउने ।
- आफैं उत्तेजित नहुने ।
- परामर्शदाताका रूपमा अहम् नदेखाउने ।
- सेवाग्राहीलाई कहिल्यै आदेश नदिने ।
- प्राविधिक शब्द वा धेरै सङ्क्षेपीकृत शब्दहरू भन्ने नगर्ने ।
- आलोचना नगर्ने ।
- सल्लाह पनि नदिने ।
- सेवाग्राहीसँग तर्क नगर्ने ।

पाठ्य सामग्री -३

असल परामर्शदातामा हुनुपर्ने गुणहरू

परामर्श दिने मानिसमा यस्ता केही गुणहरू आवश्यक हुन्छन्, जसबाट परामर्श लिनेले आफू सुरक्षित रहेको र जीवनमा उतार्न उचित हुन्छ भन्ने विश्वास गर्न सकोस् :

- आत्म-विश्वास ।
- सेवा लिन आउने व्यक्तिको ठाउँमा आफूलाई राखी उसको परिस्थिति अवलोकन गर्नसक्ने ।
- तटस्थ भई अरुको भावनालाई स्वीकार गर्नसक्ने ।
- अरुले भनेको ग्रहण गर्ने ।
- सेवा लिन आउने व्यक्तिको भावना र संस्कृतिलाई कदर गर्ने ।
- गोपनियता कायम राख्ने ।
- कुशल र सक्षम ।
- सहयोगी भावना राख्ने ।
- अरुसँग असहमत भएर पनि पचाउन सक्ने ।
- कुनैपनि कुराहरू नलुकाई सत्य-तथ्यको जानकारी दिनसक्ने ।
- कुनैपनि भेदभाव नराखी र पूर्वाग्रही नभई सेवा दिनसक्ने ।

एउटा असल परामर्शदाता यी कुरामा संलग्न हुनु हुँदैन :

- दबाव दिने वा धम्क्याउने ।
- आफ्नो विचार लादने ।
- परामर्श लिने व्यक्ति वा उसको जीवनचर्याबारे निर्णायक बन्ने ।
- ग्राहकले भनेका कुरा ‘थाहा छ, यस्तो हुन्छ’ भन्ने ।
- आफ्नो विश्वास लादने ।
- ग्राहकका समस्यामा आफ्नो पक्ष लिने ।
- ग्राहकका समस्या केही पनि होइन जस्तो गर्ने ।
- बोल्न नदिने ।
- सेवाग्राहीको समस्याको जिम्मा लिने र निर्णय सुनाउने ।
- ग्राहकको परिस्थितिप्रति भावुक हुने ।

पाठ्य सामग्री -४

अभिवादन विधिद्वारा परामर्श (**Abhibadan Approach**)

अभिवादन विधिद्वारा गरिने परामर्श प्रक्रिया सेवाग्राहीको प्रजनन आवश्यकताहरूमा आधारित हुन्छ । यो अंग्रेजीको **GATHER** सम्बन्धित छ र नेपालीमा “अभिवादन प्रक्रिया” भनिन्छ । यसले तल उल्लेखित चरणहरूलाई समेटेद छ ।

G- Greet मित्रतापूर्ण ढंगले अभिवादन गर्छ ।

A- Ask सेवाग्राहीलाई परिवार नियोजनका आवश्यकताहरूको सोधपुछ गर्छ ।

T- Tell सेवाग्राहीलाई उपलब्ध साधनहरूबारे बताउछ ।

H- Help सेवाग्राहीलाई कुन साधन अपनाउने भनेर सहयोग गर्छ ।

E- Explain साधन कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्छ ।

R- Return कहिले आउनु पर्छ भनेर योजना बनाइदिनु पर्छ ।

परामर्श सेवा प्रकृत्यालाई सजिलो ढंगले बुझाउन अभिवादन नमूना लागू गर्न पर्दछ ।

चरण नं. १ 'अ' अभिवादन गर्ने (To Greet)

महिला अथवा पुरुषलाई राम्रोसँग अभिवादन गर्ने सिलसिलामा 'नमस्कार', 'आउनुहोस्', 'बस्नुहोस्', जस्ता शब्दहरूको प्रयोग गर्दै आफ्नो परिचय दिएर उनीहरूको परिचय लिनुपर्छ । यसले आत्मिय सम्बन्ध स्थापित गर्न र कुराकानी खुल्ला रूपले गर्न सहयोग पुऱ्याउछ ।

चरण नं. २ 'भि' भिन्न नठानी आवश्यकता पत्ता लगाउन सोध्नुपर्छ गर्ने (Asking questions without discrimination to identify the needs)

परामर्श लिन आउने व्यक्तिलाई चाहे उसको शैक्षिक, आर्थिक अथवा सामाजिक स्तर जस्तोसुकै किसिमको किन नहोस् उसलाई एक अर्कासित भिन्न नठानी बिना भेदभाव उसको आवश्यकताबारे सोध्नुपर्छ, गर्नुपर्दछ । परिवार नियोजन सम्बन्धी सेवाग्राहीका पिरलाग्दा कुरा, जिज्ञासा, आवश्यकता, शंका आदिवारे सेवाग्राहीलाई प्रश्न गर्न प्रोत्साहन गर्ने र ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्दछ । सेवाग्राहीको उमेर, वैवाहिक स्थिति, बच्चाहरूको संख्या, गर्भको संख्या, जीवित बच्चाहरूको संख्या र तिनीहरूको उमेर र लिङ्ग, हाल वा विगतमा अपनाएको परिवार नियोजनको साधनहरू बारेमा बिस्तृत जानकारी सोध्नुपर्दछ । सेवाग्राही गर्भवती भए नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । यदि सेवाग्राहीलाई पहिले देखि नै प.नि. साधनबारे ज्ञान छ भने उसको अनुभवबारे जानकारी लिनु पर्दछ । यी सबै कुराहरूबारे जानकारी चाख मानेर लिँदा र सेवाग्राहीलाई मद्दत हुने किसिमका जानकारी र राम्रा सल्लाह दिएको खण्डमा सेवाग्राही सन्तुष्ट हुनमा मद्दत पुग्दछ ।

चरण नं. ३ 'वा' बाधा व्यवधान हटाउन सूचना उपलब्ध गराउने (Provide information for solving the problems)

प्रायःजसो परामर्श लिन आउने महिला वा पुरुषलाई केही बाधा वा समस्या परेको हुन्छ । परामर्शदाताले कुनै पनि समस्याबारे आफ्नो व्यक्तिगत विचार र भावना नदेखाई अन्य जानकारी उपलब्ध गराउनु पर्छ । इच्छाएको परिवार नियोजन साधन बारे कुनै पनि अन्य प्रश्नहरू भएमा सेवाग्राहीलाई साधनको लागि निम्नलिखित जानकारीहरू पूर्ण रूपमा उपलब्ध गराउनु जरुरी छ । जस्तै : साधनले कसरी काम गर्छ, यो कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ, यसका फाइदाहरू-बेफाइदाहरू के-के छन्, प्रभावकारिता, यसका सम्भावित प्रतिकूल असरहरू के-के हुन्, र त्यस्तो भएमा यसका असरहरूबाट कसरी समाधान गर्ने । सेवाग्राहीलाई दोहोरो सुरक्षा बारेमा जानकारी गराउनु पर्दछ ।

चरण नं. ४ 'द' दत्तचित्त भई सहयोग गर्ने (Help whole heartedly)

परामर्शदाताको मुख्य जिम्मेवारी सेवाग्राहीलाई सहयोग पुऱ्याउने भएको हुनाले कुनै पनि बेलामा भर्को नमानी पर्याप्त मात्रामा, सम्बन्धित विषयको तथ्य सूचना उपलब्ध गराउनु पर्छ । साधन लिन आउने सेवाग्राहीलाई उनको र उनको श्रीमान अथवा उसको र उसको श्रीमतीको चाहना बारे सोध्नुपर्छ । सबै उपलब्ध साधनको बारे तुलनात्मक जानकारी प्राप्त गरी उपयुक्त साधन छान्न सघाउ पुऱ्याउनु पर्दछ । एउटा साधन छानिसकेपछि त्यसको विषयमा सेवाग्राहीले के बुझेको छ त्यसलाई जाँच्नुपर्दछ । यसपछि सेवाग्राहीले रोजेको साधन कहाँ पाइन्छ, साधन लिनु अघि के कस्तो किसिमको शारीरिक जाँच गर्नुपर्दछ, साधनको साधारण असरहरू देखापरेमा कहिले र कहाँ जाने भन्ने विषयमा सेवाग्राहीलाई सविस्तार जानकारी गराउनुपर्दछ ।

चरण नं. ५ 'न' नमस्कार गर्दै फेरि आउन अनुरोध गर्ने (Bidding good-bye and asking clients to come again)

सबै सूचनाहरू सेवाग्राहीको आवश्यकता अनुसार उपलब्ध गराइसकेपछि सेवाग्राहीलाई परिवार नियोजनका साधन उपलब्ध गराउने ठाउँतिर पठाउनु पर्छ वा प्रदान गर्नु पर्छ । यदि सेवाग्राहीले चाहेको साधन आफूकहाँ नभए सो उपलब्ध हुने ठाउँमा पठाउनु पर्दछ । साधन प्राप्त गरिसकेपछि अनुगमनको लागि आउने मिति सम्झाउनुपर्दछ । यदि सेवाग्राही अनुगमनको लागि आएको हो भने साधनको प्रयोग र साधारण असरबारे सोध्नुपर्छ । यदि

सेवाग्राहीलाई अरु थप केही जानकारी लिने इच्छा छ भने पूर्ण जानकारी दिनु पर्दछ । सेवाग्राहीलाई नम्रतापूर्वक विदा गरी पुनः आउने आग्रह गर्नुपर्दछ । दोहोरो सुरक्षाको लागि आवश्यक परेमा इच्छाएको साधन सँगै कण्डम समेत प्रदान गर्नु पर्दछ ।

अभिवादनको “अ” चरण :

“अ” अभिवादन गर्ने अथवा सेवाग्राहीलाई नमस्कार गर्ने र उसलाई आरामदायी बनाउनु पर्छ । सेवाग्राहीसित राम्ररी हेलमेल बढाउन सेवा दिने व्यक्तिले :

- सेवाग्राहीलाई अभिवादन गर्नुपर्छ जस्तै : नमस्ते, नमस्कार ।
- सेवाग्राहीलाई भित्र बोलाउनु पर्छ ।
- सेवाग्राहीलाई बस्नलाई मेच दिनुपर्छ वा मेचमा बस्न दिनुपर्छ ।
- एकअर्कामा परिचय गर्नु पर्छ ।
- गोप्यता निर्वाह गर्नु पर्छ ।
- विश्वासनियतालाई निश्चिन्त गराउनु पर्छ ।
- सेवाग्राहीलाई तपाईं किन क्लिनिकमा आउनुभएको भनी सोध्नु पर्छ ।

अभिवादनको “भी” चरण :

“भी” चरण: भिन्न नठानी आवश्यकता पत्ता लगाउन सोधपुछ गर्ने । “भी” चरण सेवाग्राहीको आवश्यकता सोध्न र जोड दिनको लागि हो ।

प्रत्येक सेवाग्राहीको भिन्नाभिन्नै प्रजनन् योजना हुन्छ र गर्भनिरोध खोज्ने कारणहरु पनि भिन्नाभिन्नै पनि हुन्छन् । यी आवश्यकताहरु पत्ता लगाएर परामर्शदाताले सेवाग्राहीलाई एक उपयोगी साधन छान्न सहयोग गर्न सक्छ । यस चरणमा सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिले सेवाग्राहीको प्रजनन् आवश्यकता पत्ता लगाउनको लागि जोड दिनुपर्छ । यस चरणमा निम्न जानकारी लिन आवश्यक पर्छ :

- व्यक्तिगत विवरण : व्यक्तिगत विवरणात्मक तथ्यांक लिने ।
- गर्भवती भए नभएको सुनिश्चित गर्ने ।
- चिकित्सा : चिकित्सा सम्बन्धी विवरण लिने ।
- प्रजनन् आवश्यकता : सेवाग्राहीको प्रजनन् आवश्यकतालाई पत्ता लगाउने (छोटो समय, लामो समयको लागि वा स्थायी बन्ध्याकरण)
- यौनसंपर्कबाट सर्ने रोगहरु : एच.आई.भी. संक्रमणका सम्भावनावारे सोधपुछगरी खतराप्रति सचेत गराउने ।
- साधन : साधनहरुको बारेमा अथवा उनीहरुले छानेको साधनको बारेमा उनीहरु के जान्दछन् भनी बुझ्ने ।

तलका प्रश्नहरु छोटो वा लामो साधन बारेमा छलफल गर्ने र त्यसमा केन्द्रीत हुन सक्छन् ।

१. तपाईं कुन अवस्थामा अरु बच्चा चाहनुहुन्छ ? यदि सेवाग्राहीले ‘चाहन्न’ भन्यो भने ऊ उहाँ विशेषगरी लामो समयको अथवा स्थायी साधनको बारेमा जान्न इच्छुक हुनसक्छ । तर सेवाग्राहीले अरु साधनको प्रयोगका बारेमा पनि जान्ने मौका साथै प्रयोग गर्न पनि पाउनु पर्छ ।

२. अर्को बच्चा पाउनुअघि तपाईं कति समय पछिने बारे सोचिरहनुभएको छ ?

पुनः फर्केर आउने सेवाग्राहीहरुका लागि :

- अधिल्लो पटक आएभन्दा उनीहरुको परिस्थितिमा केही परिवर्तन आएको छ कि सोध्नु पर्छ ।
- सेवाग्राहीको प्रजनन् आवश्यकतामा परिवर्तन आएको छ कि सोध्नु पर्छ ।
- सेवाग्राहीहरुको कुनै नयाँ कुरामा केही चासो अथवा सोध्न मन लागेको छ कि सोध्नु पर्छ ।
- अन्य साधनहरुको बारेमा केही समस्याहरु छन् कि सोध्नु पर्छ ।

यहां विभिन्न सेवाग्राहीका आवश्यकताका केही उदाहरणहरु छन् :

- एउटा सेवाग्राहीले एक वर्ष अथवा त्यस्तैमा बच्चा जन्माउने चाहन्छन् र उनी निश्चित छैनन् कि उनले अहिल्यै गर्भवती हुनुपर्दैन । यस्तो सेवाग्राहीले छोटो समयका साधनहरुको प्रभावकारितामा तुलना कसरी गर्ने भन्ने जान्न चाहेको हुन्छ ।
- एउटा सेवाग्राही बच्चा जन्माउने कार्य लामो समयको लागि ढिलो पार्न चाहन्छ र हाल कण्डम प्रयोग गरिरहेको छ तर अनियमित रुपमा होइन । अन्य अस्थायी साधनहरु प्राप्य छन् भनी उनी जान्न चाहन्छन् र ति मध्ये केही (आई.यू.डी. र नरप्लान्ट) धेरै वर्षको लागि प्रभावकारी हुन्छन् र अहिलेको जस्तो बढी सतर्क नभए पनि हुने साधनहरु उपलब्ध छन् कि भनी जान्न चाहन्छन् ।
- एउटा सेवाग्राहीले अब बच्चा नपाउने निर्णय गरेको छन् । ती सेवाग्राहीलाई मिनिट्याप र भ्यासेक्टोमी दुवै साधनको साथै अन्य उपलब्ध साधनहरुका बारेमा जानकारी वा सुसूचित गराउनु पर्दछ ।
- अरु साधनहरु आफूलाई उपयुक्त हुने देखिँदा देखिँदै यी सेवाग्राहीले आफ्नो परिस्थिति मुताविक सही छनौट गरेको हुन्छ । सेवाग्राहीका प्रजनन आवश्यकता अनुसार जानकारी दिनमा सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिको विचार सेवाग्राहीहरुमाथि कर गर्ने किसिमको हुनु हुँदैन ।

यदि सेवाग्राही एउटा निश्चित साधन सम्बन्धमा सेवा प्राप्त गर्न आएको खण्डमा उसको परिवार नियोजन ज्ञानलाई पत्ता लगाई नमिलेको कुरालाई सच्याउने काम गरिनुपर्छ । सेवाग्राहीले इच्छा गरेको छैन भने अरु सबै साधनहरुबारे बताउन आवश्यकता पर्दैन ।

अभिबादनको “वा” चरण

“वा”- वाधा हटाउन सूचना उपलब्ध गराउने । सेवाग्राहीले चाहेको विषयमा आधारित समस्या, समाधान गर्न अन्य कुराहरु बारे जानकारी दिनु पर्छ “वा” चरण मुख्य रूपले सूचना प्रवाह गर्नमा केन्द्रित रहन्छ । तलका जानकारी सेवाग्राहीले रुचि राखेको विषयको बारेमा दिइनुपर्छ :

- साधन के हो ?
- प्रभावकारिता
- दोहोरो सुरक्षा
- कसरी काम गर्छ ?
- फाइदाहरु
- वेफाइदाहरु
- संभावित साधारण असरहरु
- सेवाग्राहीले सुनेका गलत धारणाहरु सच्याउने
- सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

महत्वपूर्ण बुँदाहरु

- सेवाग्राहीहरुको आवश्यकतासित सम्बन्धित नभएको साधन बारेमा व्याख्या नगर्ने ।
- सेवाग्राहीलाई पहिल्यै थाहा भैसकेको जानकारी पुनः नदिने । सेवाग्राहीलाई आवश्यकता अनुसारको परिवार नियोजन साधनबारे उनीहरु के जान्दछन् भनी यो चरण सुरु गर्न सकिन्छ । परामर्शदाताले सेवाग्राहीले थाहा नपाएको र भन्न बाँकी भएको नपुग ज्ञान मात्र अन्य जानकारी दिएर पूरा गर्नुपर्छ ।

अभिबादनको “द” चरण

अभिबादनको यो चरणमा “द” प्रक्रिया “दत्तचित्त भई सहयोग गर्ने” मा पर्छ (पूर्ण रुपमा हार्दिक सहयोग गर्नुपर्छ । सेवा दिनेले तलका प्रश्नहरु सोध्नु आवश्यक छ ।

- “बा” चरणमा सुनिएका साधनहरूमध्ये कुन साधन सेवाग्राहीलाई मन पर्यो अथवा उनीहरूले एउटा कुनै साधनको सम्बन्धमा निर्णय गरेका छन् कि सोध्नु पर्छ ।
- सेवाग्राहीले आफ्नो परिवार नियोजनसम्बन्धी योजनाका बारेमा आफ्ना यौन जोडीसित छलफल गरेका छन् कि भनी सोध्नु पर्छ । छलफलको निर्णयमा पुगे कि ? भनि सोध्नु पर्छ ।
- छनौट गरेको साधनद्वारा हुन सक्ने समान्य असरहरु सहन सक्छन् कि सक्दैनन् भनी सोध्नु पर्छ (उदाहरण : महिनावरी वा मासिक श्रावमा गडबडी) ।
- एच.आई.भी. संक्रमण र अरु यौन रोगहरुबाट उचित बचाउ गर्ने आवश्यकताको बारेमा विचार गर्न उनलाई सहयोग गर्नु पर्छ ।
- छनौट गरिएको साधनको बारेमा नबुझेको केही कुरा छ कि भनी उनलाई सोध्नु पर्छ । आवश्यकता अनुसार जानकारी दोहोर्‍याउनु पर्छ ।

यदि साधन अपनाउने निश्चय गर्‍यो भने सेवाग्राहीलाई निम्न कुराहरु बताउनु पर्छ :

- साधन कसरी प्राप्त गर्ने, पाइने ठाउँ ।
- साधन कसरी प्रयोग गर्ने तरिका ।
- खतराका चिन्हहरुको बारेमा व्याख्या गर्ने र तिनीहरु के-के हुन् र यदि त्यस्ता चिन्हहरु देखिएमा उपचारको लागि कहाँ जाने ।
- परामर्शदाताले भनेका साधनबारे कतिको कुरा बुझेको छ भन्ने कुरा फेरि निश्चय गर्नको लागि सेवाग्राहीलाई उनीहरुकै आफ्नै शब्दमा दोहोर्‍याउन लगाउनु पर्दछ ।
- यदि ठिक तरिकाले बुझेको भए साधन उपलब्ध गराउने ।
- सेवाग्राहीले छनौट गरेको साधनको सूचना सामाग्रीहरु प्रदान गर्ने ।

स्वेच्छिक बन्ध्याकरण गर्ने सेवाग्राहीको लागि :

सेवाग्राहीलाई मञ्जुरीनामामा हस्ताक्षर गर्न अघि सेवाग्राहीलाई सोध्नु र व्याख्या पनि गर्नु पर्छ ।

हस्ताक्षर गर्न भन्दा अघि सेवाग्राहीलाई सुसूचित मञ्जुरीनामाका बारेमा निम्न कुराहरु बुझाउनु पर्छ:

- सेवाग्राहीलाई अथवा तिनको श्रीमानलाई अस्थायी गर्भ निरोधक साधन पनि उपलब्ध छन् उनले स्थायी वा अस्थायी बीच एउटा साधन रोज्न सक्नेछन् ।
- महिला तथा पुरुष बन्ध्याकरण एउटा शल्यक्रिया साधन हो ।
- शल्यक्रिया प्रकृत्यामा फाइदाहरु र खतराहरु पनि छन् ।
- सेवाग्राहीले अब उप्रान्त कहिले पनि बच्चा पाउन सक्दैन ।
- यो स्थायी प्रकृत्या हो ।
- सेवाग्राहीले अन्य कुनै सेवाबाट बञ्चित हुन नपर्नेगरी यस्तो शल्यप्रकृत्या प्रति व्यक्तिगत असहमती जनाउन पाउँछन् । सेवाग्राहीले शल्यकृत्या अघि कुनै समयमा पनि आफ्नो इच्छा बदल्न सक्छन् ।

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा बन्ध्याकरण भनेको स्थायी साधन हो भने कुन हो भनि जोड दिनु पर्छ । सेवाग्राहीले पनि त्यो कुरालाई बुझ्नु पर्छ ।

यदि सेवाग्राहीले बन्ध्याकरण गर्ने बारेमा निश्चय गर्न नसकेमा :

अरु के-के थप जानकारीहरुको आवश्यक छ भनेर सोध्नु पर्छ ।

यदि सेवाग्राहीले कुनै पनि साधन प्रयोग गर्न निश्चय नगरेमा सेवाग्राहीलाई तलका कुराहरुको बारेमा बताईदिनु पर्छ :

- गर्भ रहने खतरा ।

- यदि गर्भरहेमा गर्भवति सेवा प्राप्त हुने स्थान ।
- यदि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न चाहेमा सेवाग्राहीहरूलाई सेवा लिन आउन सक्छन् भनी भन्नु पर्छ ।

अस्थायी प.नि. साधन प्रयोग गर्ने सेवाग्राही अनुगमनका लागि आउदा : सेवाग्राहीसँग निम्न कुरा सोध्नु पर्छ:

- हाल प्रयोग गरिरहेका साधन तिनले कसरी प्रयोग गर्ने गरेका छन् ?
- साधनको लागि सावधानीका संकेतहरू (सेवाग्राहीले विसर्को छैन भन्ने कुरा निश्चित गर्ने

अभिवादनको “न” चरण

“न” चरणमा नमस्कार गर्दै फेरि आउन अनुरोध गर्ने यो चरणमा सेवाग्राहीलाई नियमित अनुगमनको लागि कहिले आउने भनेर बताईदिनु पर्छ अथवा तपाईंको केन्द्रमा साधन नपाएका खण्डमा अर्को ठाउँमा रेफर गर्नु पर्छ ।

- नियमित अनुगमनको लागि कहिले र कहाँ जाने भन्ने बारेमा सेवाग्राहीलाई बताईदिनु पर्छ ।
- यदि त्यस केन्द्रमा नपाइने साधन र सेवा भए सेवाग्राहीलाई साधन र सेवाको लागि प्रेषण गर्नु पर्छ ।
- दोहोरो सुरक्षाको लागि आवश्यक परेमा कण्डम प्रदान गर्ने।

दोहोरो सुरक्षा विशेष गरि निम्नहरूको लागि महत्वपूर्ण छ :

- यौनकर्मीहरू
- यौन क्रियाकलाप सक्रिय किशोर किशोरीहरू
- **यौन व्यवहार** ले गर्दा आफू र आफ्ना यौन साथीलाई जोखिम भएका पुरुषहरू
- **आफ्नो यौन साथीहरूको** यौन व्यवहारले गर्दा उच्च जोखिममा रहेका महिला तथा पुरुषहरू
- **एस.टी.आइ. र/वा एच.आइ.भी.** भएका व्यक्ति, यौन साथीहरू

एस.टी.आइ. र/वा एच.आइ.भी. को उच्च सम्भाव्यता भएका क्षेत्रमा बसोबास गर्ने यौन क्रियाकलापमा सक्रिय व्यक्तिहरू (जस्तै: नेपालमा उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू/समुह)

सेवाग्राहीलाई निम्न कुराबारे बताउनु पर्छ :

- कहाँ जाने ।
- सेवा पाउने गते दिन र समय बताइ दिनु पर्छ ।
- यदि सम्भव छ भने प्रेषणको पूर्वी दिनु पर्छ ।

विभिन्न कारणले सेवाग्राहीहरू सेवा केन्द्रमा आउँदछन् :

- अरु धेरै साधन प्राप्त गर्नुको लागि ।
- अनुगमन सेवा पूरा गर्नको लागि ।
- प्रश्नहरू सोध्न परेमा ।
- अर्को साधन परिवर्तन गर्न मनलागेमा ।
- प्रयोग गरिराखेको साधन (ईम्प्लान्ट/आई.यू.सी.डी.) छोड्न परेमा वा निकाल्न परेमा ।
- साधारण असरहरू र समस्याहरूको बारेमा रिपोर्ट गर्न परेमा ।

अभिवादनको सारांश

- “अभिवादन” चरणहरू :

- “अ” अभिवादन गर्ने (सेवाग्राहीलाई नमस्कार गर्ने) ।
- “भि” भिन्न नठानी आवश्यकता पत्ता लगाउन सोधपुछ गर्ने । पक्षपात नगरिकन सेवाग्राही निर्धारणको लागि प्रश्नहरू सोध्ने ।
- “वा” बाधा हटाउन सूचना उपलब्ध गराउने (सम्बन्धित समस्याहरूको समाधानबारे सूचना दिने)
- “द” दत्तचित्त भई सहयोग गर्ने (हृदय देखि सहयोग गर्ने) ।
- “न” नमस्कार गर्दै फेरि आउन अनुरोध गर्ने ।

सन्दर्भ सामग्री ५ (Hand out 5)

सन्तुलित परामर्श (Balanced counseling) को सामग्री अलगै दिईएको छ ।

* * * * *

सत्र शीर्षक ११. अभिलेखीकरण र रिपोर्टिङ (Recording and reporting)

समय : ७५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- विद्यमान प्रणाली अन्तर्गत कहाँ र कसरी अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ गर्ने भन्नेबारे व्याख्या गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- स्वास्थ्य संस्थामा भएका रजिष्टर र फाराम वा फोटोकपीका नमूनाहरू (अनुसूची १ र नमूनाहरू तल दिइएका छन् ।)
- प्रगतिका फारामहरू

विषयवस्तु :

- अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ गर्ने भनेको के हो ? र, यसको महत्व के छ ?
- स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (HMIS) फाराम र फर्म्याटमा के, कहाँ र कसरी पूर्ण तथा सही सूचना राख्न सकिन्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित रहँदै अन्तर्क्रियात्मक छलफल ।
- प्रगतिसँग सम्बन्धित अभिलेख तथा रिपोर्टिङको आवश्यकता ।
- महिला स्वयंसेविका र स्वस्थ आमा समूह च्याम्पिएनहरूबाट सूचना प्रवाह ।

चरण / विधिहरू :

१. रूचि जगाउन - सोध्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य संस्थामा कस्तो खालको रेकर्ड वा रजिष्टर राख्ने गर्नुभएको छ ? न्यूजप्रिन्ट कागजमा यसलाई सूचीकृत गर्ने र कुनै छुटेको छ भने थप्दै जाने ।

तपाईंले परिवार नियोजन कार्यक्रमका लागि स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (HMIS) अभिलेख राख्न र रिपोर्टिङ गर्न कस्तो खालको फाराम प्रयोग गर्नुभएको छ ? न्यूजप्रिन्ट कागजमा यसलाई सूचीकृत गर्ने र छुटेको विषय थप्दै जाने ।

कसले फाराम भर्छ ?

यी फाराम भर्न तपाईंलाई कुनै अप्ठेरो परेको छ ? छ भने त्यस्तो के हो ? त्यसको समाधान कसरी गर्नुहुन्छ ? अथवा, यी अप्ठेरोको कसरी समाधान गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? न्यूजप्रिन्ट कागजमा यसलाई सूचीकृत गर्ने ।

तपाईंले सुपरीवेक्षण गर्न कस्तो सुपरीवेक्षण चेकलिष्ट वा फाराम प्रयोग गर्नु भएको छ ? यसको प्रयोग कहिले गर्नुहुन्छ ?

२. परिवार नियोजन परामर्श सेवाको अभिलेख तथा रिपोर्टिङ बारेको छलफल : सोध्नुहोस् :

तपाईंले दिनुभएको परामर्श सेवाको अभिलेख कहाँ राख्नुहुन्छ ?

यस कुरामा निचोडमा पुग्नुहोस् र कुन फाराम वा रजिष्टरको कहाँ अभिलेख राख्ने भन्नेमा सहमति बनाउनुहोस् ।

प्रेषण (Referrals) : अन्यत्र सिफारिश गरिएकोको रेकर्ड कसरी राख्नुहुन्छ ?

३. सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्न काम गर्न भन्नुहोस् :

समूह १ : हामी किन अभिलेख राख्छौं ?

समूह २ : अधुरो र सही अभिलेख नराख्नाले कस्तो परिणति आउन सक्छ ?

समूहबाट आएका कुराहरूलाई सबै सहभागीहरू बिच प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. व्याख्या गर्नुहोस् :

प्रगति फाराम/चेक लिष्ट (Pragati forms/checklist) बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

तथ्याङ्क प्रवाह (Data flow) को बयान गर्नुहोस् ।

५. प्रगति फाराम भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् :

प्रगति फारामहरू (Pragati tools/forms) भर्ने अभ्यास र भर्नका लागि उनीहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

६. कुनै जिज्ञासा भए प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ्य सामग्री :

- प्रगति फारामहरू (Pragati tools/forms) (अनुसूची १)

सन्दर्भ सामग्री :

- 'कोफ' (COFP)/परामर्श सेवा सन्दर्भ पुस्तिका
- प्रगति : अनुगमन तथा मूल्याङ्कनसम्बन्धी अभिलेख तथा रिपोर्टिङ्ग फाराम र अनुगमनका फारामहरू (Monitoring Tools)

अर्को सत्रमा जानका लागि सम्बन्धित विषयवस्तु :

- हामी अर्को सत्रमा कार्य योजना बनाउने छौं जसमा तपाईंहरूले अभिलेख तथा रिपोर्टिङ्गका विषयमा आफ्नो कार्य योजना समावेश गराउनु हुनेछ ।

सहजकर्ताका लागि नोट


अभिलेख राख्ने र रिपोर्टिङ गर्ने : कुनै संस्थामा परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने ग्राहकहरूको विवरण राख्ने यो एउटा तरिका हो । अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन तयार गरेर प्रभावकारी ढङ्गले विश्लेषण गर्ने कामले ग्राहकहरूको आवश्यकता र उनीहरूको प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति थाहा पाउनमा सहयोग गर्छ । यसको राम्रो उदाहरणका रूपमा आफूसँग रहेको मौज्जात (विधि अनुसारका साधनहरू) एवम् उपभोग वा वितरण भएको संख्या (विधि अनुसारका साधनहरू) - प्रयोग भइसकेको - यी सबैको सहज संकलन एवम् नियमित आधारमा विश्लेषण गर्न सकिन्छ । यी सूचना स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (HMIS) को सामान्य अभिलेख, फाराम तथा प्रतिवेदनको प्रयोग गरी संकलन गर्न सकिन्छ (विस्तृत विवरणका लागि, राष्ट्रिय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (HMIS) प्राविधिक निर्देशिका हेर्नुहोस् ।)

परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित फारामहरू (FP related HMIS forms/sheets) यस प्रकार छन् :

- बहुउद्देश्यीय सम्पर्क कार्ड (Multipurpose Contact Card) - HMIS-1.2
- स्थानान्तरण/प्रेषण पूर्जा (Transfer/Referral Slip) - HMIS-1.4
- परिवार नियोजन सेवा (Family Planning Card-Face Sheet) - HMIS-3.1
- पिल्स, डिपो सेवा रजिष्टर - HMIS-3.2
- आई.यु.सी.डी. र इम्प्लान्ट सेवा रजिष्टर - HMIS-3.3
- बन्ध्याकरण सेवा रजिष्टर - HMIS-3.4
- गाउँघर क्लिनिक रजिष्टर - HMIS-4.2
- डिफल्टर/अनियमितता अनुगमन पूर्जा (Defaulter/discontinuation tracing slip) - HMIS-1.5
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका मासिक प्रतिवेदन संकलन फाराम- HMIS-9.1
- समुदायस्तरीय स्वास्थ्य कार्यक्रमको मासिक प्रतिवेदन - खोप तथा गाउँघर क्लिनिक - HMIS-9.2
- प्रा.स्वा.के., स्वा.चौ., उप स्वा.चौ. प्रतिवेदन फाराम - HMIS-9.3
- जिल्लाभित्रका स्वास्थ्य संस्थाले प्रतिवेदन पठाउने फाराम (जिल्ला जन/स्वास्थ्य कार्यालय प्रा.स्वा.के. / स्वा.चौ. / उप.स्वा.चौ.) - HMIS-32

फारामको नमूना : अनुसूची -१ मा पनि हेर्नुहोस् ।

HMIS 3.1 Face Sheet

 <p style="text-align: center;">नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली परिवार नियोजन सेवा कार्ड</p>									
दर्ता नम्बर:					दर्ता मिति		गते	महिना	साल
स्वास्थ्य संस्थाको नाम					जिल्ला				
सेवा लिने व्यक्तिको ठेगाना	जिल्ला	गा.वि.स./न.पा		वडा नं.					
विवरण	नाम र थर	जाती कोड	उमेर	शिक्षा	पेशा				
सेवाग्राहीको									
पति/पत्नीको									
हाल सम्मको जन्म सम्बन्धी विवरण									
जीवित जन्म संख्या	हाल जीवित बच्चाहरूको उमेर (कम देखि बढी उमेरसम्म क्रमशः उल्लेख गर्ने)			कैफियत	आखिरी रजस्वला भएको मिति				
छोरीहरू						गते	महिना	साल	
छोराहरू									
विगतमा परिवार नियोजन साधनको प्रयोग (V)									
पिल्स	डिपोप्रोभेरा	आई.यु.सी.डी	इम्प्लान्ट	अन्य	नगरेको				
पहिले प्रयोग गरेको साधन छोड्नुको कारण (V)									
बच्चा जन्माउन	शारीरिक समस्या भएर	आवश्यक नभएर	अन्य (खुलाउने)						
चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (हर्मानल साधन लिने सेवाग्राहीका लागि) गोली घेरा लगाउनुहोस् ।									

आ.यू.सी.डी. तथा इम्प्लान्ट सेवा रजिष्टर

		२०७.../७...				२०७.../७...				२०७.../७...										
प्रयोगकर्ता		साधन राखदाको अवस्था		साधन प्रभावकारी रहने अन्तिम मिति		साधन झिकिएको विवरण (साधन झिकने भएमा)										कैफियत				
नयाँ	लगातार	सुत्केरी भएको घण्टा भित्र	अन्य	ग	म	सा	राखिएको मिति			राखेको संस्थाको नाम		झिकेको मिति			झिकनुको कारण		साधन झिकने स्वास्थ्यकर्मीको			
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	योहे	अन्य (नाम)	२५	२६	२७	२८		२९	३०	नाम, पद	सहि
१	२	१	२																	
१	२	१	२																	

रजिष्टरको नमूना:

परिवार नियोजन स्थायी

जिल्ला:

क.सं.	दर्ता नं.	मिति			सेवा प्रदायक संस्थाको नाम (सरकारी/गैर सरकारी)	सेवा संचालन		सेवाग्राहीको		जाति कोड*	उमेर (वर्षमा)		
		ग	म	सा		संस्था	शिविर	शिविर संचालन स्थान	नाम		थर	महिला	पुरुष
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४
						१	२						

(बन्ध्याकरण) सेवा रजिष्टर

जिवित बच्चा संख्या		ठेगाना				रेफर गर्ने को नाम	बन्ध्याकरण गर्ने चिकित्सकको		कैफियत*
छोरी	छोरा	जिल्ला	गा.वि.स./न.पा.	वडा नं.	गाँउ/टोल		नाम, थर	सहि	
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४

अनुसूची १

प्रगति फारामहरू (Pragati tools/forms)

सत्र शीर्षक : १०. कार्य योजनाको तयारी

समय : ४५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- दुई दिनको अभिमुखीकरणमा खासगरी प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजन, अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श तथा समूह परामर्शको कार्यान्वयन, साधारण असरहरूको व्यवस्थापन र धारणाबारे सिकेका विषयमा एकीकृत रूपमा कार्ययोजना तयार गर्ने ।

सामग्रीहरू :

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
- कार्ययोजनाको नमूना (template)

विषयवस्तु :

- एक वर्षका लागि कार्ययोजना

चरण/विधिहरू :

१. दुई दिनको अभिमुखीकरणमा सिकेका ज्ञान, सीप र प्रवृत्तिको कार्यान्वयन अब सहभागीहरूले कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सहभागीहरू बिच छलफल गर्ने ।

उनीहरूले विद्यमान पद्धतिमा यसलाई कसरी समायोजन/एकीकृत गर्नेछन् भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।

२. उनीहरूलाई सोध्ने-कसरी र कुनचाहिँ सेवा (जस्तै: खोप, गर्भवती जाँच, प्रसूती जाँच वा बाह्य क्लिनिक आदि) मा उनीहरूले परामर्श सेवा र अन्तरव्यक्ति सञ्चारलाई एकीकृत गर्न सक्छन् ? साथै, प्रजनन् सचेतना र परिवार नियोजनका बारेमा पनि कुराकानी गर्ने ।

यसलाई न्यूजप्रिन्ट कागजमा सूचीकृत गर्ने ।

३. उनीहरूलाई दिइएको नमूना (Template) का आधारमा कार्ययोजना बनाउन लगाउने । उनीहरूलाई अन्तरव्यक्ति सञ्चार र परामर्श सेवा (Interpersonal communication and counselling (IPCC) दिलाउन ; 'प्रगति'का कार्य गर्न ; प्रजनन् सचेतना एवम् साधण असरहरू र यससम्बन्धी गलत धारणाहरूको व्यवस्थापनका बारेमा उत्प्रेरित गर्ने साथै प्रजनन् सचेतनाका बारेमा कुराकानी गर्ने ।

यस बाहेक प्रगतिका खेलहरू महिला स्वयंसेविकाहरूलाई सिकाउने र अनुगमन गर्नेबारे पनि कार्ययोजनामा राख्नलाई प्रोत्साहन गराउने ।

Coaching: प्रगतिका खेलहरू महिला स्वयंसेविकाहरूलाई सिकाउन र Coaching गर्नका लागि FACT को कर्मचारीहरू समनय गरि उनीहरू सँगको बैठकमा गर्नलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

४. सुझावका लागि समूहलाई आग्रह गर्ने ।

विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमार्फत् कार्यान्वयन गर्न कार्ययोजना बनिनेछ ।

पाठ्य सामग्री :

- कार्ययोजनाको नमूना (Template)

सन्दर्भ सामग्री : कार्ययोजनाको नमूना

अर्को सत्रमा जानका लागि सम्बन्धित विषय वस्तु :

आगामी दिनमा हामी यो कार्ययोजनाका बारेमा नियमित रूपमा समीक्षा गर्नेछौं - सम्भवतः तपाईंहरूको पुनरावलोकन बैठकका बेला यो काम गरिनेछ ।

सहजकर्ताका लागि नोट

अनुसूची -१

कार्ययोजनाको नमूना (Template)

जिल्ला : गाउँपालिकाको नाम :

स्वास्थ्य सेवा संस्थाको नाम : तयार गरिएको मिति :

मुख्य क्रियाकलापहरू	सहायक क्रियाकलापहरू	जिम्मेवार व्यक्ति	पुरा गरिने मिति	कस्को र कहाँबाट आवश्यक सहयोग जुटाउने	प्रगति

पश्च परीक्षण

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा परियोजना (FACT): प्रगती
स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको लागी अभिमुखीकरण
पश्च परीक्षण (कार्यक्रम पछिको परीक्षण)
प्रश्नावली

जम्मा पुर्णाङ्क : १००

प्रश्न र उत्तर : १५ पुर्णाङ्क

निर्देशन : कृपया प्रत्येक प्रश्नको सहि उत्तरमा ☐ गोलो घेराएले घेर्नुहोस् ।

१. प्रजनन सचेतना भनेको के हो ?

- क) गर्भवती हुन ढिलाइ गर्न वा गर्भवती नहुनकालागि पति वा पत्नीले परिवार नियोजनको विधि अपनाउनु जनाउँछ
- ख) आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजननशिलताबारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ
- ग) परिवार नियोजनका विधिहरुका बारेमा पति र पत्नी बिचमा हुने छलफललाई बुझाउँछ
- घ) प्रजनन स्वास्थ्यका लागि परिवार नियोजनको कुनै विधि अपनाउने बारेमा जनाउँछ

२. प्रजनन सचेतनाले समेट्ने बुदाँहरु के के हुन् ?

- क) महिनावारी चक्रको बारेमा सामान्य जानकारी, कहिले गर्भाधान हुन्छ, विभिन्न समयमा गर्भवती हुने सम्भावना र पुरुषको प्रजननशिलताको भूमिका
- ख) परिवार नियोजन र स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयका सूचना प्राप्त गर्ने स्रोत, ती विधि पाउने ठाउँबारे र अपनाउने विचार
- ग) परिवार नियोजनको विधिहरुले कसरी काम गर्छ भन्ने कुराको आधारभूत जानकारी, कसरी ती विधिहरुले प्रजननशिलतामा प्रभाव पार्छ र ती विधिहरुको प्रयोग कसरी गर्ने
- घ) परिवार नियोजनको विधिहरुको सहि प्रयोगको बारेमा आधारभूत बुझाई र यसको कुराकानी/छलफल जिवनसाथी/दम्पती बिच वा स्वास्थ्यकर्मी सँग गर्ने

३. महिनावारी र महिनावारी चक्र बिचमा के भिन्नता छ निम्न खालि ठाँउमा भर्नु वा पुरागर्नुहोस् ।

महिलाको यौनिबाट रगत बग्ने दिनहरुलाईभनिन्छ ।

एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाईभनिन्छ ।

सामान्यतया धेरैजसो महिलाको महिनावारी चक्रदिनको हुन्छ ।

सहि अथवा गलत उत्तरमा ○ चिन्ह लगाउने : ६० पुर्णाङ्क

निर्देशन : कृपया प्रत्येक प्रश्नको सहि उत्तरमा ○ चिन्ह लगाउनुहोस ।

४. स्तनपान विधि प्रभावकारी बनाउनको लागी आवश्यक अवस्था के के हुन ?

- क) पुर्णरूपमा स्तनपान गराउनु
- ख) बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम
- ग) सुत्केरी पछि महिनावारी शुरु भएको हुनुहुँदैन
- घ) माथिका सबै

५. महिनावारी चक्र प्रत्येक महिलाहरूमा भिन्न हुँदैन र एउटै महिलामा पनि फरक हुँदैन ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

६. डीपोले कसरी गर्भधारण हुनबाट रोक्दछ ?

- क) पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाउँछ र यस्तो श्रावले शुक्रकिटलाई पाठेघरभित्र पस्न कठिन पार्छ ।
- ख) डिम्ब निस्काशन बन्द हुन्छ ।
- ग) पाठेघरको भित्रीपत्र (Endometrium) लाई पातलो बनाउँछ ।
- घ) माथिका सबै

७. प्राय महिलाहरूको महिनावारी चक्रको अवधि २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ । र कुनै कुनै महिलाको त्यो भन्दा लामो अथवा छोटो दिन पनि हुन सक्छ ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

८. महिनावारी चक्रको समयमा कुनै दिनहरू हुन्छन् ती दिनहरूमा महिला गर्भवती हुने संभावना धेरै हुन्छ । यी दिनहरूलाई गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरू (Fertile days) भनिन्छ । यी दिनहरू महिनावारी चक्रको बिचमा पर्दछन् । यी दिनहरू बाहेक अरु दिनमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन । यी दिनहरूलाई प्रजनन नहुने दिनहरू वा गर्भ रहने सम्भावना नभएका दिनहरू (Infertile days) भनिन्छ ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

९. पुरुषहरू पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनबाट नै गर्भधारण गराउन सक्छन् ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

१०. पुरुषहरूमा आफ्नो जिवन भर बच्चा जन्माउने क्षमता भएतापनि उमेर सँगै गर्भधारण गराउने क्षमता कम हुँदै जान्छ ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

११. महिलाहरूमा प्रजननशिलता/प्रजनन क्षमता २० वर्षमा सुरु हुन्छ र प्रायः ४५ देखि ५५ वर्षको हुँदा प्रजननशिलता पूर्णतः समाप्त हुँदैन ।

- क) ठिक
- ख) बेठिक

१२. पूरुषको सूक्रकिट (विर्य) ले बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ । यदि महिलाको डिम्ब पूरुषको Y क्रोमोजोम सँग भेट भयो भने छोरा हुन्छ ।

क) ठिक ख) बेठिक

१३. तलका मध्ये कुन परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगले प्रजननशक्ति पुनः फर्कन ढिलो गराउँछ ।

क) आ.यु.डी

ख) ईम्प्लान्ट

ग) डीपो

घ) कन्डम्

१४. प्रत्येक जोडीले कहिले गर्भ राख्ने र बच्चा जन्माउने अथवा कहिले यौन सम्पर्क गर्ने भन्ने विषयमा राम्रो छलफल गर्नु पर्छ र संयुक्तरूपमा निर्णय लिनु पर्छ ।

क) ठिक ख) बेठिक

१५. तलका मध्ये कुन परामर्श भित्र पर्दैन ?

क) सेवाग्राहिलाई उस्को समस्या भन्न प्रोत्साहन गर्नु

ख) लक्षमा केन्द्रित हुन्छ

ग) आदेश/निर्देशन गर्नु

घ) सहभागी हुनु, समन्वयात्मक तथा आदर गर्ने प्रक्रिया

जोडा मिलाउने : २५ पूर्णाङ्क

निर्देशन : एक अर्कासँग मिल्ने सहि वाक्यमा धर्को तानेर जोडा मिलाउनु होस ।

क) कन्डमले यौन आनन्द घटाउँछ ।		१) महिनावारी चक्रको समयमा रगत बग्नु सामान्य हो, यो फोहोर वा दुषित हैन
ख) बन्ध्याकरण पछि वीर्यस्खलन पहिले जस्तै नहुने पो हो कि भन्ने चिन्तित हुन्छ ।		२) नवविवाहित जोडिहरुले प्रायः धेरै जसो आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न सक्छन ।
ग) महिनावारी हुँदाको रगत दुषित र फोहोर रगत हो ।		३) हैन, यिनिहरु छालाको मुनि नै हुन्छन । जहाँ पहिला राखिएको हुन्छ र नभिकदा सम्मा तेहि रहन्छ ।
घ) नवविवाहित जोडिको बच्चा नभएमा उनिहरुको प्रजनन क्षमता प्रति शंका उत्पन्न हुन्छ र प्रजनन क्षमता छैन भन्ने धारण हुन्छ ।		४) बन्ध्याकरण पश्चात् सम्भोगमा स्खलन हुने वीर्यको मात्रामा पनि पहिले भन्दा फरक हुँदैन र वा क्षमतामा कुनै असर पर्दैन
ड.) ईम्प्लान्ट महिलाको जिउमा वा सरिर भित्र सर्छ ।		५) वास्तवमा भन्ने हो भने कण्डमले यौन सम्पर्क प्रकृत्यामा आनन्द बढाउँछ किनभने यसले समय भन्दा अगाडि वा चाँडै स्खलन हुन दिदैन ।

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT): प्रगती
स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको लागी अभिमुखीकरण
प्रश्नावली – उत्तर

जम्मा पुर्णङ्क : १००

प्रश्न र उत्तर : १५ पुर्णङ्क

निर्देशन : कृपया प्रत्येक प्रश्नको उत्तर दिनुहोस

१. प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ☐ गोलो घेराले सहि उत्तरमा घेर्नुहोस् ।
- क) गर्भवती हुन ढिलाइ गर्न वा गर्भवती नहुनकालागि पति वा पत्नीले परिवार नियोजनको विधि अपनाउनुलाई जनाउँछ
- ☒ ख) आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजनन्शिलताबारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ
- ग) परिवार नियोजनका विधिहरुका बारेमा पति र पत्नी बिचमा हुने छलफललाई बुझाउँछ
- घ) प्रजनन् स्वास्थ्यका लागि परिवार नियोजनको कुनै विधि अपनाउनु पर्ने बारेमा जनाउँछ
२. प्रजनन् सचेतनाले समेट्ने बुदाँहरु के के हुन् ☐ गोलो सहि उत्तरमा घेराले घेर्नुहोस् ।
- ☒ क) महिनावारी चक्रको बारेमा सामान्य जानकारी, कहिल गर्भाधान हुन्छ, विभिन्न समयमा गर्भवती हुने सम्भावना र पुरुषको प्रजननशिलताको भूमिका
- ख) परिवार नियोजन र स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयका सूचना प्राप्त गर्ने स्रोत, ती विधि पाउने ठाउँबारे र अपनाउने विचार
- ☒ ग) परिवार नियोजनको विधिहरुले कसरी काम गर्छ भन्ने कुराको आधारभूत जानकारी, कसरी ती विधिहरुले प्रजनन्शिलतामा प्रभाव पार्छ र ती विधिहरुको प्रयोग कसरी गर्ने
- ☒ घ) परिवार नियोजनको विधिहरुको सहि प्रयोगको बारेमा आधारभूत बुझाई र यसको कुराकानी/छलफल जिवनसाथी/दम्पती बिच वा स्वास्थ्यकर्मी संग गर्ने
३. महिनावारी र महिनावारी चक्र बिचमा के भिन्नता निम्न खालि ठाँउमा भर्नु वा पुरागर्नुहोस ।
- महिलाको यौनिबाट रगत बग्ने दिनहरुलाई महिनावारी भनिन्छ ।
- एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाई महिनावारी चक्र भनिन्छ ।
- सामान्यतया धेरैजसो महिलाको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ ।

सहि अथवा गलत उत्तरमा ☐ चिन्ह लगाउने : ६० पुर्णङ्क

निर्देशन : कृपया प्रत्येक प्रश्नको सहि उत्तरमा ☐ चिन्ह लगाउनुहोस ।

१. स्तनपान विधि प्रभावकारी बनाउनको लागी आवश्यक अवस्था के के हुन ?

क) पुर्णरूपमा स्तनपान गराउँनु

ख) बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम

ग) सुत्केरी पछि महिनावारी शुरु भएको हुनुहुदैन

☒ घ) माथिका सबै

२. महिनावारी चक्र प्रत्येक महिलाहरुमा भिन्न हुँदैन र एउटै महिलामा पनि फरक हुँदैन ।

क) ठिक

☒ ख) बेठिक

३. डीपोले कसरी गर्भधारण हुनबाट रोक्दछ ?

क) पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाउँछ र यस्तो श्रावले शुक्रकिटलाई पाठेघरभित्र पस्न कठिन पार्छ ।

ख) डिम्ब निस्काशन बन्द हुन्छ ।

ग) पाठेघरको भित्रीपत्र (Endometrium) लाई पातलो बनाउँछ ।

☒ घ) माथिका सबै

४. प्राय महिलाहरुको महिनावारी चक्रको अवधि २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ । र कुनै कुनै महिलाको त्यो भन्दा लामो अथवा छोटो दिन पनि हुन सक्छ ।

☒ क) ठिक

ख) बेठिक

५. महिनावारी चक्रको समयमा कुनै दिनहरु हुन्छन् ती दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने संभावना धेरै हुन्छ । यी दिनहरुलाई गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरु (Fertile days) भनिन्छ । यी दिनहरु महिनावारी चक्रको बिचमा पर्दछन् । यी दिनहरु बाहेक अरु दिनमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन । यी दिनहरुलाई प्रजनन नहुने दिनहरु वा गर्भ रहने सम्भावना नभएका दिनहरु (Infertile days) भनिन्छ ।

☒ क) ठिक

ख) बेठिक

६. पुरुषहरु पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनबाट नै गर्भधारण गराउन सक्छन् ।

☒ क) ठिक

ख) बेठिक

७. पुरुषहरुमा आफ्नो जिवन भर बच्चा जन्माउने क्षमता भएतापनि उमेर सँगै गर्भधारण गराउने क्षमता कम हुँदै जान्छ ।

☒ क) ठिक

ख) बेठिक

८. महिलाहरुमा प्रजननशिलता/प्रजनन क्षमता २० वर्षमा सुरु हुन्छ र प्रायः ४५ देखि ५५ वर्षको हुँदा प्रजननशिलता पूर्णतः समाप्त हुँदैन ।

क) ठिक

☒ ख) बेठिक

९. पुरुषको सूक्रकिट (विर्य) ले बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ । यदि महिलाको डिम्ब पुरुषको Y क्रोमोजोम सँग भेट भयो भने छोरा हुन्छ ।

☒ क) ठिक

ख) बेठिक

१०. तलका मध्ये कुन परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगले प्रजननशक्ति पुनः फर्कन ढिलो गराउँछ ।

क) आ.यु.डी

ख) ईम्प्लान्ट

ग) डीपो

घ) कन्डम्

११. प्रत्येक जोडीले कहिले गर्भ राख्ने र बच्चा जन्माउने अथवा कहिले यौन सम्पर्क गर्ने भन्ने विषयमा राम्रो छलफल गर्नु पर्छ र संयुक्तरूपमा निर्णय लिनु पर्छ ।

क) ठिक

ख) बेठिक

१२. तलका मध्ये कुन परामर्श भित्र पर्दैन ?

क) सेवाग्राहिलाई उसको समस्या भन्न प्रोत्साहन गर्नु

ख) लक्षमा केन्द्रित हुन्छ

ग) आदेश/निर्देशन गर्नु

घ) सहभागी हुनु, समन्वयात्मक तथा आदर गर्ने प्रक्रिया

जोडा मिलाउने : २५ पूर्णाङ्क

निर्देशन : एक अर्कासँग मिल्ने सहि वाक्यमा धर्को तानेर जोडा मिलाउनु होस ।

क) कन्डमले यौन आनन्द घटाउँछ ।		१) महिनावारी चक्रको समयमा रगत बग्नु सामान्य हो, यो फोहोर वा दुषित हैन
ख) बन्ध्याकरण पछि वीर्यस्खलन पहिले जस्तै नहुने पो हो कि भन्ने चिन्तित हुन्छ ।		२) नवविवाहित जोडिहरुले प्रायः धेरै जसो आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न सक्छन ।
ग) महिनावारी हुँदाको रगत दुषित र फोहोर रगत हो ।		३) हैन, यिनिहरु छालाको मुनि नै हुन्छन । जहाँ पहिला राखिएको हुन्छ र नभिकदा सम्मा तेहि रहन्छ ।
घ) नवविवाहित जोडिको बच्चा नभएमा उनिहरुको प्रजनन क्षमता प्रति शंका उत्पन्न हुन्छ र प्रजनन क्षमता छैन भन्ने धारण हुन्छ ।		४) बन्ध्याकरण पश्चात् सम्भोगमा स्खलन हुने वीर्यको मात्रामा पनि पहिले भन्दा फरक हुँदैन र वा क्षमतामा कुनै असर पर्दैन
ड.) ईम्प्लान्ट महिलाको जिउमा वा सरिर भित्र सर्छ ।		५) वास्तवमा भन्ने हो भने कण्डमले यौन सम्पर्क प्रकृत्यामा आनन्द बढाउँछ, किनभने यसले समय भन्दा अगाडि वा चाँडै स्खलन हुन दिँदैन ।

अभिमुखिकरण मुल्याङ्कन फारम

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना (FACT): प्रगती
अभिमुखिकरण मुल्याङ्कन फारम: स्वास्थ्य सेवा प्रदायककोलागी

पहिलो दिन : शत्रुहरु	अभिमुखिकरणमा प्रयोग भएको विषयबस्तुहरु तथा कृयाकलापहरु बारे कस्तो महसुस गर्नु भयो?		के यो सत्र तपाईंको कार्यको लागी उपयोगी छ?
	राम्रो विकल्पमा चिन्ह लगाउनुहोस्	के सन्दर्भ सामग्री उपयुक्त थियो?	
१.२. समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन शिक्षा परियोजना (FACT) को सक्षिप्तिकरण	<input type="radio"/> पर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> अपर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> लेक्चर	<input type="radio"/> थियो <input type="radio"/> थिएन	<input type="radio"/> छ <input type="radio"/> छैन छ भने किन ? छैन भने किन?
१.३. प्रगती को सक्षिप्तिकरण	<input type="radio"/> पर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> अपर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> लेक्चर	<input type="radio"/> थियो <input type="radio"/> थिएन	<input type="radio"/> छ <input type="radio"/> छैन छ भने किन ? छैन भने किन?
२. प्रजनन् सचेतना भनेको के हो	<input type="radio"/> पर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> अपर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> लेक्चर	<input type="radio"/> थियो <input type="radio"/> थिएन	<input type="radio"/> छ <input type="radio"/> छैन छ भने किन ? छैन भने किन?
३. सामाजिक मान्यता वरीपरी गतल अवधारणहरु	<input type="radio"/> पर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> अपर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> लेक्चर	<input type="radio"/> थियो <input type="radio"/> थिएन	<input type="radio"/> छ <input type="radio"/> छैन छ भने किन ? छैन भने किन?
४. परिवारनियोजनका साधनहरुले कसरी गर्भ निरोध गर्छ	<input type="radio"/> पर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> अपर्याप्त अन्तरक्रिया <input type="radio"/> लेक्चर	<input type="radio"/> थियो <input type="radio"/> थिएन	<input type="radio"/> छ <input type="radio"/> छैन छ भने किन ? छैन भने किन?

૫. પ્રજનન સચેતના ર મહિનાવારી સમ્બન્ધિત ગતલ અવધારણહરુ	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?
૬. સાધરણ અસરહરુ (side effect) કો વ્યવસ્થાપન ર ગતલ અવધારણહરુ	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?
દોસ્રો દિન : શત્ર તથા વિષયબસ્તુહરુ			
૭. અન્તરવ્યક્તિ સઞ્ચાર ર સઞ્ચારદ્વારા વ્યવહાર પરિવર્તન	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?
૮. પરામર્શ	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?
૯. અભિલેખ તથા પ્રતીબેદનહરુ	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?
૧૦. કાર્ય યોજના (વ્યાવાહરિક ઈકીકરણ)	<input type="radio"/> પર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> અપર્યાપ્ત અન્તરક્રિયા <input type="radio"/> લેક્ચર	<input type="radio"/> થિયો <input type="radio"/> થિએન	<input type="radio"/> છ <input type="radio"/> છેન છ મને કિન ? છેન મને કિન?

संक्षिप्त प्रतिक्रिया

१. तपाईंलाई कुन चाही शत्रु उपयोगी र रोचक लाग्यो ? किन ? शत्रुलाई नम्बर अनुसार सूची गर्नुहोस् (माथि उल्लेखित शत्रु तथा विषय वस्तुहरूको प्रथमिकता अनुसार सूचीकरण गर्नुहोस्)?

२. आजको कुन चही खेल अथवा विषयवस्तु बढी उपयोगी वा महत्वपूर्ण लाग्यो ? भविष्यमा यस्ता क्रियाकलाप राम्रो तरिकाले गर्न के के सुझावहरू दिन चाहनुहुन्छ ?

३. क्रियाकलापहरू मध्य कुनै नराम्रो छ ? कुनै क्रियाकलाप अथवा शत्रुमा परिवर्तन गर्न सुझाव दिन चाहानु हुन्छ, भने कृपया लेख्नुहोस् ?

४. तपाईंले सिकेको मध्य सबैभन्दा महत्वपूर्ण सन्देश वा विषयवस्तु कुन कुन थियो ?

५. भविष्यमा यस्ता क्रियाकलाप गर्दा हामीहरूले अरु कस्ता कस्ता तरिका अपनाउनु पर्ला ?

