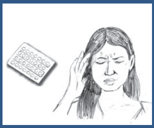
खेल ७ : साधन र असरहरूको जोडा मिलाउने खेल



उद्देश्य :

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

सामग्रीहरू :

साधनहरूको चित्र अंकित कार्ड (कार्डहरु १-९, सुन्तला रंगका)

साधारण असरहरुको चित्र अंकित कार्ड (कार्डहरु १०-२१, निलो रंगको)

मुख्य सन्देश वा सिकाइहरु :

- परिवार नियोजनका साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् जुन केही महिनामा आफै हराएर जान्छन् वा यस्का अरु बिकल्पहरु हुन सक्छन् ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू र यसका असरहरूको वा अरु बिकल्पहरु बारेमा स्वास्थ सेवा प्रदायकहरु सँग छलफल गर्नुपर्छ ।

परिचय :

यस खेलले हामीलाई परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूसंग सम्बन्धित अपेक्षित साधारण असरहरूबारे जान्न सहयोग गर्दछ । हाम्रा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरु यस सम्बन्धि जानकारीका मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूले तपाईलाई परिवार नियोजनका साधनहरू वा यसको साधारण असरसँग सम्बन्धित जिज्ञासा समाधान गर्न सहयोग गर्दछन् ।

खेल विधि :

- परिवार नियोजनको साधनहरूको चित्र अंकित कार्डहरू र साधारण असरहरुको चित्र अंकित कार्डहरू एकै ठाउँमा मिसाउने ।
- आफुसँग भएका सबै कार्डहरू प्रत्येक सहभागीलाई पुग्ने गरी बाँडिदिने ।
    - यदि सहभागीहरूको संख्या ठुलो भएमा हरेकको हातमा एउटा मात्र कार्ड हुन्छ र सहभागी कम भएमा एकजनाको हातमा एक भन्दा बढि कार्डहरू हुनसक्छ ।
- यदि कोही सहभागीको हातमा भएको कार्डमा भएको चित्र वा शब्दहरुको बारेमा कुनै प्रश्न भएमा सोध्न भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको परिवार नियोजनको साधन अंकित कार्ड माथि उठाउन र त्यस कार्डमा परिवार नियोजनको कुन साधन छ भन्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई उनीहरूको हातमा भएको साधारण असर भएको कार्ड माथि उठाउन र त्यस कार्डमा कुन कुन साधारण असरहरु छन् भन्न लगाउने ।
- सोध्ने :

    तपाईलाई तपाईको समुदायमा कसैले यी साधारण असरको अनुभव गरेको बारेमा थाहा छ ? छ भने उहाँहरुले यसकालागि के गर्नु भएको छ ?
- भन्ने :

परिवार नियोजनका आधुनिक साधनहरूको केही साधारण असरहरू हुन सक्छन् तर धेरैजसो असरहरु केही

महिनामा आफै हराएर जान्छन् ।
यदि नहराएको अवस्थामा सेवा प्रदायकले यस्को व्यवस्थापन गर्न वा अरु विकल्पहरु खोज्नमा मदत गर्छन् ।

- सोध्ने : यी कार्डहरुमा भएकाबाहेक अरु साधारण असरबारे कसैले सुन्नु भएको छ ? केहि उदाहरणहरु ?
- भन्ने : कहिलकाही हामी हाम्रो समुदायका मानिषहरूबाट साधारण असरहरूको बारेमा सुन्ने गर्छौं र यस्ता सुनिने धेरै असरहरू वास्तविक हुँदैनन् । यदि कसैले यहाँ भएकाबाहेक अरु साधारण असरबारे सुन्नु भएको छ भने बास्तविकता थाह पाउनकोलागी सेवाग्रहिसंग सम्पर्क राख्नुहोला ।
- साधारण असरहरुसंग मिल्ने परिवार नियोजनका साधनको उपयुक्त कार्डको आधारमा सहभागीहरुलाई 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 त्यस साधन प्रयोग गर्दा हुन सक्ने साधारण असर अंकित कार्ड हुन्छ ।

  नोट : त्यहाँ भएका कुनै कुनै साधारण असरहरु एउटा भन्दा बढी साधनहरुसंग पनि मिल्न सक्छन् र केही साधनहरू (जस्तै कण्डम, निश्चित दिन विधि, बन्ध्याकरण) को कुनै असरहरू हुँदैन ।
- अब, सहजकर्ताले "शुरु 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, त्यस 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 लगाउनुहोसे् ।
  - सहभागीहरू आफ्नो वा समूहको परिचय दिँदै गर्दा, तपाई सहजकर्ता भएको नाताले, उनीहरूले बोकेको साधारण असरहरू र परिवार नियोजनको साधन बीचमा तालमेल मिलेको छ या छैन भनी विचार गर्नुहोस् । हरेक साधारण असर अंकित कार्डमा नै कुन-कुन साधन प्रयोग गर्दा सम्बन्धि असर देखा पर्न सक्छ भनी चित्र देखाइएको हुन्छ ।
- सोध्ने : के सबै साधनहरुको सधारण असर हुन्छ त ? के यहाँ यस्ता साधारण असरहरु छन् जुन एक भन्दा बढी साधनमा देखिन सक्छन् ?
- भन्ने : तपाईहरुले सबै साधनहरुको साधारण असर हुदैन भन्ने कुरा थाह पाउनु हुनेछ । प्राय जसो साधारण असरहरुको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, यदि कुनै असरको ब्यवस्थापन नभएमा बिकल्पको रुपमा अरु साधनहरु पनि छन् ।

  तपाईहरुले प्राय औषधि भएका साधनहरु (खाने चक्कि, डिपो, ईम्पलान्ट) को साधारण असर उस्तै हुन्छ भन्ने कुरा पनि थाह पाउनु हुनेछ ।

छलफल :

? तपाई के कस्ता साधारण असरको वारेमा चिन्तित हुनु हुन्छ ? कस्तो खालको सुचना पाएमा तपाई 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 ?

तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ? तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।