प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बेनी, म्याग्दीको मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
बेनी,म्याग्दी

अंक:९ वर्ष:२ महिना:०९ २०८२ पौष ३० गते

२ दिने खोप सम्वन्धि पुनर्ताजगी तालिम मिति २०८२/०९/११ र १२ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मिहरूका लागि सम्पन्न भएको छाप्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिका कार्यालय प्रमुख भुवन ठकुराठि ज्यूको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रममा सहजिकरण प्रादेशिक जनस्वास्थ्य केन्द्र, कास्किका परिवार नियोजन अधिकृत श्री नर बहादुर सारू, प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिकाका कार्यक्रम फोकल पर्सन गणेश सुवेदिले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मिहरुको सहभागीता रहेको थियो।

स्थायी बन्ध्याकरण अगावै अन्तरक्रिया तथा समन्वय वैठक कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिको आयोजना तथा धौलागिरि गाँउपालिकाको समन्वयमा ताकम स्वास्थ्य चौकिमा सम्पन्न भएको छाकार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिका परिवार नियोजन फोकल पर्सन गणेश सुवेदि र स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सम्झना खातिले सहजिकरण गर्नुभएको थियो। संस्था प्रमुख लोकनाथ पौडेलको संचालनमा भएको कार्यक्रममा स्वास्थ्यकर्मि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविका तथा अन्य सरोकारवालाहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

परिवार नियोजन सेवाको सुदृढिकरण अन्तरगत कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्म योजना कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिको आयोजनामा मंगला गाँउपालिकामा सम्पन्न भएको छ। कार्यालय प्रमुख भुवन ठकुराठि ज्युको अध्यक्षता संचालन भएको कार्यक्रमको स्वागत बरिष्ठ प्रशासन सहायक भावना शर्मा र संचालन स्वास्थ्य शाखा प्रमुख बालकृष्ण शर्माले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा सहजिकरण कार्यक्रम फोकल पर्सन गणेश सुवेदि ज्युले गर्नुभएको थियो।कार्यक्रममा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाबाट संस्था प्रमुख र परिवार नियोजन फोकल पर्सन को सहभागिता रहेको थियो।

"क्षयरोग पुनर्ताजगी तालिम" प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बेनी, म्याग्दीको आयोजनामा मिति २०८२ पौष २१ र २२ गते सञ्चालित "क्षयरोग पुनर्ताजगी तालिम" प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयकै तालिम हलमा सम्पन्न भएको छ। कार्यालयका प्रमुख श्री भुवन ठकुराठी ज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा प्रादेशिक जनस्वास्थ्य केन्द्र, कास्की पोखराका क्षयकुष्ठ अधिकृत श्री लक्ष्मण बसौला ज्यूले मुख्य प्रशिक्षकको रूपमा प्रशिक्षण दिनुभएको थियो भने ल्याब टेक्निसियन श्री मिन राज न्यौपाने र कार्यालयका तथ्याङ्क सहायक श्री सुशील ओझाले कार्यक्रमको सहजीकरण गर्नुभएको थियो। म्याग्दी जिल्लाका विभिन्न स्थानीय तहमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको सक्रिय उपस्थिति रहेको यस तालिमले जिल्लामा क्षयरोग नियन्त्रण, पहिचान र उपचार सेवालाई आगामी दिनमा थप प्रभावकारी एवं गुणस्तरीय बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास लिइएको छ।

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बेनी, म्याग्दीको मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
बेनी,म्याग्दी

अंक:९ | वर्ष:२ | महिना:०९ | २०८२ पौष ३० गते

आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको स्तरीय उपचार पद्धति (BHS/STP) सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम मिति २०८२/०९/१६ गते देखि १८ (पहिलो समुह) मिति २०८२/०९/१९ देखि २१ सम्म(द्रोस्रो समुह) सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। उक्त अभिमुखीकरण कार्यक्रम मार्फत आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको मापदण्ड, गुणस्तरीय सेवा प्रवाह, केस व्यवस्थापन, रेफरल प्रणाली तथा सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने विषयमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको ज्ञान, सीप र क्षमतामा अभिवृद्धि भएको छ। कार्यक्रममा जिल्लाभित्रका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रमले समुदायस्तरमा प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुधार तथा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने विश्वास लिइएको छ।प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिका कार्यालय प्रमुख भुवन ठकुराठी ज्युको अध्यक्षतामा संचालित कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दि र मालिका गाउँपालिका हिमाल होटल दर्वाङमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा जनस्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका परिवार नियोजन निरिक्षक गणेश सुवेदि ज्युले संचालन, प्रदेश अस्पताल बेनि म्याग्दीका मेसु डाक्टर हेमन्त बास्तोला र मादी आधारभुत अस्पताल कास्कीका मे .अ विनोद बराल ज्युले सहजिकरण गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा विभिन्न स्थानिय तहका ५५ जना स्वास्थ्यकर्मिहरूको सहभागिता रहेको थियो।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि १ दिने Continuing Public Health Education (CPHE) कार्यक्रम अन्तर्गत प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बेनी, म्याग्दीमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी लगायत बेनी नगरपालिकाका स्थानीय तहका विध्यालयमा कार्यरत विद्यालय नर्सको सहभागितामा मुख स्वास्थ्यको वर्तमान अवस्था र यसका समस्याका समाधानका बारेमा कार्यक्रम गरि सम्पन्न गरियो । कार्यक्रमको सेशन प्रदेश अस्पताल बेनीका डा.सन्ध्या रेग्मीज्यूले प्रदान गरिदिनु भएको थियो ।

पौष महिनाका बैठक: मिति २०८२/०९/०९ गते बुधबारका दिन बिहान ८:०० बजे प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बेनी, म्याग्दीका कार्यालय प्रमुखको अध्यक्षतामा तथा प्रदेश अस्पताल बेनी म्याग्दीका प्रमुख र प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय बेनी, म्याग्दीका प्रमुखको उपस्थितिमा यसै प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयमा बैठक बसी प्रस्तावित विषयहरुमा छलफल गरि निम्न बमोजिमको निर्णयहरु गरियो ।

निर्णय १: नसर्ने रोग तथा मानसिक रोगको स्क्रिनिंग/शिविर संचालन सम्बन्धी बिस्तृत कार्ययोजना निर्माण गरि स्वीकृत गर्ने तथा dhis 2 मा data अध्ययन गरि नसर्ने रोगको प्रकोप बढी भएका स्थानमा कार्यक्रम संचालन गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय २: कार्यक्रम संचालनका लागि प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, प्रदेश अस्पताल र प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालयमा बजेट बिनियोजन भएकोले दोहोरो नपर्ने गरि बजेट खर्च सम्बन्धी विस्तृत अध्ययन गरि बजेट प्रस्ताव खर्च तयार पारि स्वीकृत गर्ने निर्णय गरियो ।

निर्णय: उक्त कार्यक्रम संचालनको लागि विशेष अनुदान तर्फको कार्य संचालन मापदण्ड २०८२ बमोजिम स्थानीय तहसंग समन्यव बैठक पौष महिनाको अन्तिम साता सम्बन्धीत स्थानीय तहका प्रमुख/अध्यक्ष,उपप्रमुख/उपाध्यक्ष, सम्बन्धीत वडाको वडा अध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, उपप्रमुख र सम्बन्धीत स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुख/प्रतिनिधिको उपस्थितिमा बैठक बस्ने निर्णय गरियो ।

स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्थाहरुमा Data verification र validation कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बेनी, म्याग्दीको आ.व. २०८२/०८३ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अन्तर्गत मंगला गाउँपालिकाको कार्यालयमा स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री बालकृष्ण शर्मा ज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न गरियो ।

परिमार्जित HMIS, EHMIS, DHIS 2 सम्बन्धी तीन दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम नयाँ नियुक्ति भएका, तालिम लिन छुट भएका एवंम प्रणाली डिजिटलाइजेसन गर्न प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बेनी, म्याग्दीको आयोजनामा सु-सम्पन्न गरियो ।

मिति २०८२ साल पोश महिनाको २८ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बेनी, म्याग्दीको आयोजनामा नसर्ने रोगको स्क्रिनिंग सम्बन्धी समन्यव बैठक मंगला गाउँपालिकाको जनप्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत तथा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखको उपस्थितिमा बैठक सम्पन्न गरियो ।बैठकमा माघको दोस्रो हप्ता बरंजा स्वास्थ्य चौकीमा नसर्ने तथा मानसिक रोगको स्क्रिनिंग गर्ने निर्णय भएको थियो ।

जानकारी मूलक सूचना:

तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका
घरपरिवार तथा समाजको सहयोगले तनावको सामना गर्न ठूलो मद्दत पुग्छ ।
परिवारले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छ :
• बिना कुनै पूर्वाग्रह, दयाभावका साथ आफ्ना परिवारका सदस्यको कुरा ध्यानपूर्वक सुनौं ।
• "तपाईं एक्लो हुनुहुन्न, म तपाईंको साथमा छु, म तपाईंको कुरा बुझ्छु" भन्ने जस्ता समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गरौं ।
• स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्सहान गरौं ।
• सामाजिक रुपमा सक्रिय रहन सहयोग गरौं ।
यति प्रयासहरुका बाबजुद पनि तनाव व्यवस्थापनमा कठिनाई भइरहेमा मनोपरामर्शकर्ताको सहयोग लिन वा नि:शुल्क हेल्पलाईन ११६६ मा फोन गरी परामर्श सेवा लिन प्रोत्सहित गरौ ।
World Health Organization Nepal
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका
घरपरिवारको निरन्तर साथ र सहयोगले तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । परिवारका सदस्यहरुलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन हौसला प्रदान गरौं ।
गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्ने
ध्यान वा योग गर्ने
नियमित व्यायाम गर्ने
डायरी लेख्ने
विश्वासिला व्यक्तिसँग खुलेर कुरा गर्ने
पर्याप्त मात्रामा निन्द्रा पुग्ने गरी सुत्ने
स्वस्थ र नियमित खाना खाने
प्रकृतिसँग समय बिताउने
काम र विश्रामको सन्तुलन राख्ने
रुचि लाग्ने कामहरू गर्ने
पानी पर्याप्त मात्रामा पिउने, कफी/चिनी कम खाने
आवश्यक परेमा मनोपरामर्शकर्ताको सहयोग लिन नि:शुल्क हटलाइन ११६६ मा कुनै पनि बेला कल गरेर परामर्श सेवा लिनुहोस् ।
World Health Organization Nepal
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका
घरपरिवार तथा समाजसँगको नियमित सम्पर्क वा कुराकानीले मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउँछ ।
घरमा परिवारका सदस्यसँग दिनचर्या र अनुभवबारे नियमित कुराकानी गरौं ।
जीवनका स-साना प्रयास वा उपलब्धिहरुमा खुसी मनाऔं ।
साथी तथा इष्टमित्रसँग भेटघाट गर्ने बानी बसालौं ।
चाडपर्व, बिहे, जात्रा, वनभोज जस्ता सामाजिक जमघटमा सहभागी होऔं ।
World Health Organization Nepal
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

तनाव व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिका
सहयोगी समुदाय तनाव व्यवस्थापन तथा स्वस्थ जीवनका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि:
• आमा समुह, युवा क्लबजस्ता सामाजिक समुहमा सक्रिय सहभागिता जनाऔं ।
• समुदायमा सबैका लागि सुरक्षित वातावरण निर्माण गरौं; लाञ्छना वा विभेद नगरौं र हुन नदिऔं ।
• संकटको समयमा एकअर्कालाई सहयोग गरौं ।
• मानसिक स्वास्थ्यको बारे खुलेर मनका कुरा गरौं, सुनौं र सहयोग गर्ने संकृतिको विकास गरौं ।
• योग, ध्यान, खुला व्यायामजस्ता सामाजिक क्रियाकलापको प्रवर्धन गरौं ।
World Health Organization Nepal
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र