



## कदम-4 अधिवक्ता (वकालत)

अकेले अपने मरीज़ की मदद करना एक सेहतमंद समाज के लिए अच्छी शुरुआत है, पर कई बार उनको पूरी मदद नहीं मिलती और मरीज़

असाधारण अवस्था में चला जाता है। यद्यपि आप इस नेटवर्क को बलशाली कर सकते हो और समाज को उत्साहित कर सकते हो कि वह उसकी (मरीज़) मदद करें।

यह आप अपने समाज के नेताओं को शामिल करके सरकारी मुलाज़िमों के साथ मिलकर और अच्छे व्यापारियों या (सद्भावना) कृपा प्राप्त संस्थाओं के साथ मिलकर कर सकते हैं, जो आपकी सहायता करें एक अच्छा वातावरण बनाने में।

### परिवर्तन को कैसे प्रभावित करें :-

- स्थानीय सामुदायिक विकास को शामिल करें।
- प्रभावशाली लोगों और समुदाय के नेताओं के साथ बात करें।
- सामाजिक स्थितियाँ आपके मरीज़ को कैसे नुकसान पहुँचा रहीं हैं, इसके बारे में जागरूक करो।
- स्थानीय समर्थन संसाधनों और वकालत समूहों का साथ।
- स्थानीय समस्याओं का समाधान खोजने के लिए इंटरसैक्टरल समितियों में शामिल हो।
- प्रेरित और परिवर्तन की मदद के लिए, मामले का अध्ययन एवं सफलता की कहानियों का प्रयोग करें।
- एक बड़े सामाजिक स्वास्थ्य आंदोलन में सहायक वातावरण बनाने के लिए उसका हिस्सा बनो।



## THE CLEAR TOOLKIT

कमज़ोर सेहत पर आधारित, इलाज, सामाजिक कारणों को पूछने और कार्यवाही करने के बारे में मुख्य वर्कर्स की शिक्षा।

इस टूलकिट का मुख्य लक्ष्य सेहत वर्कर्स को कमज़ोर सेहत पर आधारित सामाजिक कारणों को हल करने के बारे में शिक्षा देना है।

मरीज़ों की देखभाल करते समय अक्सर आप लोक-समाज में एक ही किस्म के सेहत सम्बन्धी परिणाम बार-बार देखते हो। बजाए इसके कि एक "फटाफट हल" करने से पहले सेहत सम्बन्धी समस्याओं से बचाव करने के लिए और क्या किया जा सकता है।

बहुत सारी सेहत सम्बन्धी समस्याओं के मुख्य कारण अक्सर घर के रोजमर्रा के हालातों से सम्बंधित होते हैं। जैसे कि :- गरीबी, भूख, अकेलापन, शोषण और भेदभाव।

इस टूलकिट के चार पहलुओं (कदमों) की कार्यवाही आपको कमज़ोर सेहत पर आधारित सामाजिक कारणों की पहचान करने में मदद करेगी। आप और आपके सहयोगी मिलकर कमज़ोर सेहत पर आधारित सामाजिक कारणों को पूछकर और कार्यवाही करके अपने समाज को बेहतर और सेहतमंद बना सकते हैं।

1 इलाज

2 पूछना

3 देखना या उल्लेख करना

4 उल्लेख करना



## कदम-1 : इलाज

यद्यपि आपकी मुख्य भूमिका मरीज़ का इलाज और देखभाल है, फिर भी मरीज़ का इलाज करते वक्त कुछ प्रश्न हैं, जो आप उनसे पूछ सकते हैं, ये आपकी और आपके साथियों की सहायता करेंगे यह समझने के लिए कि वही हालात बार-बार क्यों आते हैं, और हम क्या कर सकते हैं कि वही हालात दोबारा न हों या कम हों। जब आप प्रश्न पूछ लगे तब आप मरीज़ों को सही स्थान और सही लोगों के पास भेज सकते हो ताकि उनको सही सहायता मिल सके।

आपको लगेगा कि बीमारी के कुछ कारण डरावने और मुश्किल हैं, परन्तु यह सब मुश्किलें आपको स्वयं हल नहीं करनी, आप इस टूलकिट की सहायता से अपने मरीज़ को अपने जैसी सूझबूझ वाले किसी व्यक्ति के साथ सम्पर्क करवा सकते हो।

### याद रखो :-

- चौकन्ने होकर सुनो
- सम्मानीय या आदरणीय और हमदर्द हों
- दयालुता और समझदारी हों
- विश्वास और सुरक्षा का निर्माण
- व्यापक संदर्भ में विचारशील होना
- सुलभ और खुला हो
- सांस्कृतिक विरासत के बारे में पता होना
- जो आप सुनते हो, उसके प्रति सहिष्णु हों





## कदम-2 पूछना

सही प्रश्न सही ढंग से पूछने से आपको बीच वाली परेशानी का पता चलेगा और आप अपने मरीज़ को सही परामर्श के लिए भेज सकते हो। आपको यह याद रखना चाहिए कि बहुत से मरीज़ डरे और सहमे हो सकते हैं, इस अवस्था में उनको यह भी पता नहीं चलेगा कि शुरुआत कहाँ से करनी है।

जब आप प्रश्न पूछोगे तब प्रश्न इज़्जत से और दोस्ताना स्वभाव से पूछने से आपको उनके सही जवाब मिलने की ज़्यादा उम्मीद हो सकती है। आप जो भी प्रश्न पूछें वो सुरक्षित और विश्वसनीय वातावरण में रहकर पूछें ताकि मरीज़ उनका जवाब बिना किसी डर के खुलकर दे सके।

### उदाहरण के तौर पर प्रश्न :-

क्या घर के सदस्यों के पास पक्का और सुरक्षित काम है ?

जब घर के सदस्य काम पर जाते हैं, तब आपके बच्चों की देखभाल कौन करता है ?

क्या स्कूल जाने वाले बच्चे रोज़ स्कूल जाते हैं ?

क्या हमेशा घर में खाने के लिए काफी होता है ?

क्या आप और आपके परिवार के पास सोने के लिए साफ और सुरक्षित स्थान है ?

क्या आप घर में सुरक्षित महसूस करते हैं ?

क्या आपको आपके बच्चों के प्रति कोई चिन्ता है ?

क्या आपको कोई दबाव या कष्ट है ?

क्या आपका कोई दोस्त या परिवार है, ज़रूरत के समय जिस पर आप भरोसा कर सकें ?



नौकरी



बच्चों की देखभाल



शिक्षा



भरण-पोषण (आहार)



घरेलू



घरेलू-हिंसा



बाल यौन-शोषण



भेदभाव



अलगाव



## कदम-3 उल्लेख करना

बाद में आप प्राथमिक चिकित्सा के साथ युक्ति सहित मरीज़ को उसके हालातों के बारे में पूछ सकते हैं। उन चुनौतियों का आपके पास बहुत बढ़िया सुझाव है, जिसका उसने सामना करना है।

उनमें से कुछ चुनौतियों पर जीत प्राप्त नहीं कर सकते, परन्तु आप अकेले नहीं हो उनकी मुश्किलों को हल करने के लिए। आप सही स्थान पर निर्णय लेने के लिए अपने मरीज़ों को भेज सकते हो, जिनके बारे में उनको नहीं पता था जो उनके हालात सुधार सकें।

### उदाहरण के तौर पर उल्लेखनीय :



जॉब सेंटर, रोज़गार कौशल, फिर से शिक्षित करना, प्रशिक्षण कार्यक्रम।



बच्चे की देखभाल सहकारी समितियाँ, बचपन विकास कार्यक्रम।



स्कूल बोर्डों, शिक्षा कार्यालय के मंत्रालय, बाल अधिकार ऐजेंसियाँ।



खाद्य बैंकों, सूप किचन (रसोईघर) समुदाय <sup>a</sup>।



आवास अधिकारों की वकालत के समूह, किराये के बोर्ड।



महिलाओं के आश्रमों, महिला सहायता समूहों, घरेलू हिंसा के पीड़ितों के लिए टैलीफोन हॉटलाइन।



युवा सुरक्षा सेवाओं, पुलिस विभाग, सार्वजनिक क्यूरेटर कार्यालय।



कानूनी सहायता क्लिनिक, मानवाधिकार संगठनों, सांस्कृतिक समुदाय समूह।



सहायता समूहों, धार्मिक संगठनों, पड़ोस नैटवर्क।

