# LHW ٹرینی مینوئل

# PUNJAB

# 2016

بسم اللہ الرحمن الرحیم

# فہرست مضامین


| نمبر شمار | مضامین | صفحہ نمبر |
|---|---|---|
| 1 | اظہار تشکر | 2 |
| 2 | لیڈی ہیلتھ ورکر کے ٹریننگ مینوئل کو استعمال کرنے کا طریقہ | 3 |
| 3 | LHW کا 3 مہینے کی کلاس روم ٹریننگ کا شیڈول | 5 |
| 4 | ہیلتھ کیئر سسٹم اور کمیونٹی میں LHW کے کردار کو سمجھنا۔ | 7 |
| 5 | کمیونٹی موبلائزیشن، مشاورت اور صحت کی تعلیم دینا۔ | 30 |
| 6 | حفظان صحت کے اصولوں کو سمجھنا اور کمیونٹی کو اس کی تعلیم دینا۔ | 60 |
| 7 | ماں اور نوزائیدہ کی صحت کی دیکھ بھال کرنا۔ | 80 |
| 8 | بالغ لڑکیوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور بچوں کی غذائیت کا خیال رکھنا۔ | 153 |
| 9 | کمیونٹی میں بیمار بچوں کی دیکھ بھال کرنا۔ | 214 |
| 10 | ماں اور بچے کی اچھی صحت کے لیے حمل کے بہترین وقت کا تعین۔ خاندانی منصوبہ سازی | 278 |
| 11 | توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات پر عمل کروانا۔ | 341 |
| 12 | متعدی امراض سے بچاؤ کی تعلیم دینا۔ | 380 |
| 13 | غیر متعدی امراض سے بچاؤ کی تعلیم دینا۔ | 400 |
| 14 | ابتدائی طبی امداد دینا۔ | 436 |
| 15 | مقامی سطح پر آفات کے خدشات کا انتظام۔ | 470 |
| 16 | MIS اور ریفرل سلپ کو اپنی ذمہ داریوں کے مطابق استعمال کرنا۔ | 497 |
| 17 | عالمی دن | |
| 18 | LHW کا 3 مہینے کی کلاس روم ٹریننگ کا شیڈول | |
| 19 | LHW کا 12 مہینے کا فیلڈ ٹریننگ کا شیڈول | |
| 20 | Glossary + Bibliography | |
| 21 | List of Viewers | |

# اظہار تشکر

IRMNCH&N پروگرام پنجاب نے +TRF کے تعاون سے لیڈی ہیلتھ ورکرز اور لیڈی ہیلتھ سپروائزرز کے ٹریننگ نصاب کی نظر ثانی کی ہے۔ نیا نصاب EPA کی بنیاد پر بنایا گیا ہے۔ اس نصاب میں سوچ کو جگانے والی اور مہارتیں بہتر بنانے والی بے شمار مشقیں شامل ہیں۔ اس سے لیڈی ہیلتھ ورکر اور سپروائزر کی سوچ، کام کرنے کا طریقہ اور مسائل حل کرنے کی مہارت بہتر ہوگی۔ ٹریننگ کے معیار کو جانچنے کے لیے تمام مشقوں کے ساتھ Quality Assurance Tools بھی دیئے گئے ہیں۔ اس سے ٹرینرز اور ٹرینی دونوں اپنی کارکردگی اور حاصل کردہ مہارت کو جانچ سکتے ہیں۔ نئے نصاب میں وہ تمام مضامین بھی شامل کر دیئے گئے ہیں جو وقتاً فوقتاً LHW اور LHS کو ریفریشر ٹریننگ کے ذریعے پڑھائے جا رہے تھے۔ نصاب میں تمام نظر ثانی شدہ MIS Tools پروگرام کی طرف سے شامل کیے گئے ہیں۔

اس کام کو سرانجام دینے میں ڈاکٹر انور جنجوعہ ٹیم لیڈر +TRF کی معاونت کو سراہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تمام پارٹنرز بالخصوص UNICEF، UNFPA اور WHO کی ماہرانہ آراء کے شکر گزار ہیں۔ نصاب کی ترتیب و تالیف ڈاکٹر نجمہ لالجی اور ڈاکٹر ہما حیدر نے کی۔ ڈاکٹر آمنہ احمد اور ڈاکٹر عمیرہ احسان نے پڑھائی کے طریقہ کار کا ماڈل فراہم کیا۔ MIS کے Tools اور موڈیول پروگرام کی طرف سے مہیا کیے گئے ہے۔ پروگرام کی طرف سے ڈاکٹر محمد ناصر، ڈاکٹر عمبرین، نادیہ کرن، ڈاکٹر مرتضیٰ اور ڈاکٹر فہیم کے شکر گزار ہیں۔

**منجانب: ڈاکٹر نصرت جبین**
ایڈیشنل ڈائریکٹر جنرل
ہیلتھ سروسز پنجاب

# لیڈی ہیلتھ ورکر کے ٹرینی مینوئل کو استعمال کرنے کا طریقہ

**محترم لیڈی ہیلتھ ورکر مینول کو استعمال کرنے والے!**

اس مینوئل کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے لیئے اس کے پیچھے کارفرما نصابی نکتہ نظر کو سمجھنا ضروری ہے۔

## نصابی نکتہ نظر

اس مینوئل کو لیڈی ہیلتھ ورکر کے ان کاموں کے مطابق ترتیب دیا گیا ہے جو اس نے بطو سپروائزر کرنے ہوتے ہیں۔لہٰذا، (EPA) انٹرسٹیبل پروفشنل مشق کا ماڈل چنا گیا ہے۔(EPA) ای پی اے پیشہ ورانہ پریکٹس کی اکائی ہے اور اس کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ وہ ذمہ داریاں جو کسی ٹرینی کو ٹریننگ کے بعد بغیر سپرویژن کے مہارت سے ادا کرنی آجاتی ہیں اور اس کے سپروائزر کو اس کی مہارت پر یقین ہوتا ہے۔ لیڈی ہیلتھ سپروائزر کے مینوئل میں EPA کو ماڈیول کہا گیا ہے، اور یہ اس طرح تبدیل کیا گیا ہے کہ تمام نصاب کو LHS کی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے اردگرد منظم کر دیا گیا ہے، بس سے لیڈی ہیلتھ سپروائزر کی سوچ، کام کرنے کا طریقہ اور مسائل حل کرنے کی مہارت بہتر ہوگی۔کیونکہ اس میں سوچ کو جگانے والی مشقیں شامل ہیں جو کلاس میں کروائی جائیں۔اور اس کے بعد 1 سال کی فیلڈ ٹریننگ ہوگی۔جس میں ان کی مزید پریکٹس کروائی جائے۔

## ٹریننگ کا طریقہ کار

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، اس ٹریننگ میں پرو ایکٹیو (Pro-Active) طریقۂ کار اختیار کیا گیا ہے، تاکہ اس سے لیڈی ہیلتھ ورکر میں سیکھنے کا شوق پیدا ہو، تاکہ ان کو ہر وقت سیکھنے کے عمل میں شامل رکھا جاسکے۔اس طرح اس مینول کے ہر ماڈیول میں آپ کے لیے ایسی معلومات ہیں جن کی بنیاد پر آپ اپنی شمولیت ایک مسیشن میں یقنین بنا سکتی ہیں۔اس کے علاوہ سوال و جواب کے ذریعے حقیقی زندگی کے مسائل بھی اجاگر کیے گئے ہیں اس لیے فائدہ مند یہ ہوگا آپ دوران ٹریننگ اس مینول کو اپنے ساتھ رکھیں اور گاہے بگاہے اسے پڑھتی رہیں۔

## مینوئل کی ترتیب:

آپ دیکھیں گی کہ اس مینوئل میں ایک فہرست مضامین ہے، اور ایک گلاسری ہے جس کی مدد سے آپ مختلف اصطلاحات اور علامات کو سمجھ سکیں گی۔اس میں تین ماہ کے تعلیمی شیڈول اور بارہ ماہ کے فیلڈ لرننگ کے تجربہ کا شیڈول بھی موجود ہے۔اس میں 13 ای پی اے ماڈیول کی شکل میں ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ہر ماڈیول کے شروع میں اس کے تعلیمی مقاصد، اس کے مواد میں اہم سوالات، عام طور پر پوچھے جانے والے سوال، مشق کرنے کا طریقہ، اور ٹریننگ کی کوالٹی کا خیال رکھنے بارے میں ہدایات شامل ہیں۔

## (EPA) ای پی اے کی لسٹ:

(1) ہیلتھ کیئر سسٹم اور کمیونٹی میں LHW کے کردار کو سمجھنا۔

(2) کمیونٹی موبلائزیشن، مشاورت اور صحت کی تعلیم دینا۔

(3) حفظان صحت کے اصولوں کو سمجھنا اور کمیونٹی کو اس کی تعلیم دینا۔

(4) ماں اور نوزائیدہ کی صحت کی دیکھ بھال کرنا۔

(5) بالغ لڑکیوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور بچوں کی غذائیت کا خیال رکھنا۔
(6) کمیونٹی میں بیمار بچوں کی دیکھ بھال کرنا۔
(7) ماں اور بچے کی اچھی صحت کے لیے حمل کے درست وقت کا تعین کرنا۔ خاندانی منصوبہ بندی۔
(8) توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات پر عمل کروانا۔
(9) متعدی امراض سے بچاؤ کی تعلیم دینا۔
(10) غیر متعدی امراض سے بچاؤ کی تعلیم دینا۔
(11) ابتدائی طبی امداد دینا۔
(12) مقامی سطح پر آفات کے خدشات کو سمجھنا۔
(13) MIS اور ریفرل سلپ کو اپنی ذمہ داریوں کے مطابق استعمال کرنا۔

**دوبارہ تکرار:**

اس مینوئل کا مواد وہی ہے جو لیڈی ہیلتھ ورکر کے مینوئل کا ہے۔ یہ مینوئل ٹرینی کے طور پر مخاطب کرتا ہے۔ اس لیے اہم ہے کہ آپ باقاعدگی سے اسے دیکھیں اور اس کے مطابق سیشن کریں۔ یہ مینوئل ایک مخلص دوست کی طرح آپ کی رہنمائی مندرجہ ذیل نکات پر کرے گا:

1۔ کسی مسئلے کے بارے میں باریکی سے کیسے سوچنا ہے؟
2۔ مسئلہ کیسے حل کرنا ہے؟
3۔ کسی کام میں مہارت کیسے حاصل کرنی ہے؟

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنے مخلص دوست، لیڈی ہیلتھ ورکر ٹرینرز مینوئل کے ساتھ کام کرنے سے لطف اٹھائیں گی۔

بہترین خواہشوں کے ساتھ

**ٹی آر ایف پلس**