

**अपाङ्गता भएका महिलाहरूको  
लागि स्वास्थ्य निर्देशिका**

**नेपाली संस्करणको अनुवाद तथा सम्पादन**

डा. अरुणा उप्रेती

कोमल भ राई

**नेपाली संस्करण**

ग्रामीण स्वास्थ्य तथा

शिक्षासेवा गुठी (रेस्ट-नेपाल)

पो. व. ३५५ काठमाडौं, नेपाल

**अंग्रेजी संस्करण जेन म्याक्सवेल र साथीहरू**

दी हेस्पेरियन फाउन्डेशन

क्यालिफोर्निया, संयुक्त राष्ट्र अमेरिका

यस पुस्तकलाई तपाईंको अनुभवले सुधार गर्न सकिन्छ। हामी तपाईंहरूका अनुभव, प्रचलन र अभ्यासहरूबारे जान्न चाहन्छौं। तपाईं अ.न.मी., सुडेनी, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता, डाक्टर, नर्स, आमा वा अन्य कोही हुनुहुन्छ र आफ्नो समुदायको आवश्यकता पूरा गर्न यस पुस्तकलाई अझ राम्रो बनाउन सुझावहरू दिन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई पत्र लेख्नुहोस्। तपाईंहरूको सहायताका निमित्त धन्यवाद !

सर्वाधिकार २००७ हेस्पेरियन फाउन्डेसनमा सर्वाधिकार सुरक्षित।

हेस्पेरियन फाउन्डेसन स्थानीय आवश्यकताअनुरूप निःशुल्क वा नाफारहित वितरणका लागि पुस्तकका सम्पूर्ण वा केही भाग वा चित्रहरू फोटोकपी गर्न, पुनः मुद्रण गर्न तपाईंहरूलाई स्वागत छ। यसो गर्दा कृपया यस संस्थालाई खबर गर्नुहोला।

अंग्रेजी प्रथम संस्करण - फेब्रुवरी २००७  
अनुवादको लागि सहयोग गर्ने संस्था

**- The Hesperian Foundation**

P.O. Box: 11577

- Berkeley, California, 94712-2577, USA

**- American Himalayan Foundation California USA**

नेपाली प्रथम संस्करण - July 2009 (२०६६ असार)

[ यस संस्करणको छपाइका लागि  
Fund raising for the publishing of this book has come from  
The Rotary Club of Bellevue Washington, USA and Rotary Club of Patan Nepal ]

**Rural Health and Education Trust (RHEST-Nepal)**

G.P.O. Box.: 355, Kathmandu, Nepal

Tel.: 01-4437371

E-mail: rhest12@gmail.com

मूल्य संस्थागत रु. ५००/-

व्यक्तिगत रु. ३००/-

## नेपाली संस्करणको संयोजन समूह

हामीले हिस्पेरियन फाउन्डेशनबाट निस्केको किताबको नेपालीमा अनुवाद गरेका हौं। यो किताब हेरेर सुभाब दिने डाक्टरहरू, विद्यार्थीहरू, महिला स्वास्थ्यकर्मीहरू सबैलाई हामी धन्यवाद दिन चाहन्छौं। उहाँहरूको नाम तल दिइएको छ :

अनुवाद-सम्पादन  
डा. अरुणा उप्रेती  
कोमल भ राई

सम्पादन सहयोगी  
रमेश खकुरेल

चित्र  
शिशिर अधिकारी

आवरण फोटो  
राजू भ  
आस्था जोशी

कम्प्युटर लेआउट/कभर  
सुबास कुमार सुनुवार  
फोन: ९८४१-१४४७२८

मुद्रण  
मिजन अफेसेट प्रिन्टिङ  
प्रेस प्रा. लि.  
मिमसेनजोला, काठमाडौं ।  
फोन: ४४६६३३९

सामग्री हेरेर सुभाब दिने स्वास्थ्यकर्मीहरू  
डा. मीरा ओम्हा  
डा. अर्जुन देव भ  
राधा रानाभाट

विभिन्न तरिकाले यो किताब हेरेर, सुभाब  
दिएर सहयोग गर्ने व्यक्ति र संस्थाहरू  
कमला अधिकारी  
श्री रुकमत सिंह  
महिला अपाङ्ग संघ  
इला पौडेल  
उमा लोहनी  
दीपक सापकोटा  
चन्द्रकला किरण श्रेष्ठ  
कृष्ण गुरुङ  
सुदीपा नेपाल  
राजसी शर्मा

## विषय-सूची

<b>अध्याय १: अपाङ्गता र समुदाय</b> .....	१
अपाङ्गता के हो ?.....	१
अवरोध उत्पन्न गर्ने मानसिकता/विचार.....	२
अपाङ्गताबारे स्वास्थ्यकर्मीले कसरी बुझ्छन्.....	३
बैंगलोर, भारतका अपाङ्गता भएका महिलाहरूले देखाएका बाटो.....	४
स्रोत-साधन र अवसरहरू.....	५
भौतिक बाधाहरू .....	५
अपाङ्गताका कारणहरू.....	७
गरीबी र न्यूनपोषण (कुपोषण).....	७
युद्ध.....	८
आणविक दुर्घटना.....	८
स्वास्थ्य सेवामा कम पहुँच.....	८
अस्वस्थता.....	९
औषधि र सुइ.....	९
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कुराहरू.....	११
अपाङ्गता भएका महिलाले गर्नसक्ने कामहरू.....	१२
ओलम्पिक- स्तरीय खेलकुद.....	१२
अपाङ्गता भएकाहरूले पनि समुदायलाई सहयोग गर्न सक्छन् ?.....	१३
परिवारले के गर्न सक्छ ?.....	१४
आत्मविश्वासको विकास.....	१५
तपाईं पनि धेरै सीपहरू हासिल गर्न सक्नु हुन्छ.....	१५
वाल्यवस्थामा सहयोग.....	१६
अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका अभिभावकको सहयोगी समूह सुरु गर्ने.....	१६
समुदायले के गर्न सक्छ ?.....	१६
शिक्षा.....	१७
समुदाय सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाउने.....	१७
परिवर्तन गर्नका लागि सरकारको सहयोग प्राप्त गरे.....	१९
सम्भव भएसम्मको पहुँच बनाउन महिलाले गरेको काम.....	१९
परिवर्तनका लागि स्रोत परिचालन.....	२१
परिवर्तनको ढोका खोल्ने एल सालभाडोरका महिलाहरू.....	२१

<b>अध्याय २: अपाङ्गता-मैत्री स्वास्थ्य सेवाका लागि व्यवस्थापन.....</b>	<b>२३</b>
समस्याहरूका जड कारणहरू पहिचान गर्ने तरिका.....	२५
स्वास्थ्य सेवा पाउनु सबैको मानव अधिकार हो.....	२७
गरिबी र स्वास्थ्य.....	२८
नाइजेरियामा व्यवधान भत्काइयो.....	२८
स्वास्थ्य सेवा प्रयोग गर्न सजिलो बनाउने तरिका.....	२९
स्वास्थ्य सेवाहरूलाई अझ बढी अपाङ्गता-मैत्री बनाउने उपायहरू.....	३०
स्वास्थ्य सेवाका व्यवधानहरू.....	३०
अस्पताल र स्वास्थ्यचौकी प्रयोग गर्न सजिलो पार्ने सुभावहरू.....	३१
सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरू उपलब्ध गराउन सक्ने सेवा.....	३२
हाते रेलिड वा डोरीका बारहरू.....	३३
च्याम्प निर्माण.....	३४
अस्पतालका खाटहरू.....	३४
स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि अपाङ्गता भएकाबारे बुझ्नु पर्ने कुरा.....	३५
स्वास्थ्यकर्मीहरूले अपाङ्गता भएका महिलाबाट सिक्छन्.....	३६
अपाङ्गताको प्रकृति अनुसार सहयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू.....	३८
पहिलो कदम : हरेकसँग कुनै न कुनै सीप या क्षमता हुन्छ.....	३८
दोस्रो कदम : स्वास्थ्य सेवामा पहुँच स्थितिबारे अनुभव आदानप्रदान.....	४०
तेस्रो कदम : असल स्वास्थ्य सेवाका बाधकहरू बारे सिक्न अभ्यास र खेल.....	४१
चौथो कदम : स्वास्थ्यकेन्द्र भ्रमण.....	४२
पाँचौ कदम : स्वास्थ्यकेन्द्रमा तपाईंले के पाउनुभयो ?.....	४३
छैठौँ कदम : कुनकुन समस्याहरू बढी महत्वपूर्ण हुन् ?.....	४३
<b>अध्याय ३: मानसिक स्वास्थ्य.....</b>	<b>४५</b>
मानसिक स्वास्थ्यका चुनौतिहरू.....	४६
तनावको कारणले हुने शारीरिक परिवर्तन र रोगहरू.....	४६
सामाजिक लिङ्ग भेद.....	४७
विभेद, तनाव र आत्मसम्मान.....	४८
मैले कसरी छवि परिवर्तन गरें.....	४९
एक्लोपन.....	५०
मानसिक अवसाद या बिरक्ति.....	५०
बुद्ध्यौली.....	५१
आत्महत्या गर्ने विचार.....	५१
दुःखित मनस्थिति या चिन्ता.....	५२

भावात्मक चोटको चिह्नहरू तथा परिणाम.....	५३
मानसिक बिरामीहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?.....	५५
मानसिक स्वास्थ्यका लागि सहयोगी हुने विभिन्न काइदाहरू.....	५६
आफ्नो महत्व बुझ्न सिक्नुहोस्.....	५७
आत्मस्वाभिमानको निर्माण.....	५८
एनीको कथा.....	५९
निलिमाको रोजाइ.....	५९
आफैलाई विश्वस्त पार्नु सबैभन्दा मुस्किल थियो.....	६०
सहयोग समूहको निर्माण.....	६१
सहयोगी समूह कसरी सुरु गर्ने ?.....	६१
अपाङ्गपना भएका केटीलाई पढाउने.....	६३
<b>अध्याय ४: शरीरबारे जानकारी.....</b>	<b>६४</b>
केटीको शरीरमा आउने परिवर्तनहरू (तरुणावस्था).....	६४
स्तन.....	६५
मासिक रक्तस्राव.....	६६
मासिक चक्र.....	६७
शारीरिक परिवर्तन भइरहेका अवस्थामा गर्नुपर्ने कुराहरू.....	६८
तरुणावस्था प्रवेश गर्ने समयमा सहयोग गर्नुपर्ने कुराहरू.....	६८
परिवार तथा स्याहारकर्ताहरूले गर्नसक्ने सहयोगहरू.....	६९
महिलाको प्रजनन प्रणाली.....	७०
पुरुषका यौनाङ्गहरू.....	७०
यौन सम्पर्कको समयमा के हुन्छ ?.....	७१
गर्भधारण.....	७१
बाँझोपना के हो ?.....	७२
के कारणले बाँझोपना हुन्छ ?.....	७३
पुरुषको बाँझोपना.....	७३
महिला पुरुष दुबैमा बाँझोपना हुने कारणहरू.....	७४
<b>अध्याय ५: शरीरको हेरचाह.....</b>	<b>७६</b>
असल स्वास्थ्यका लागि असल भोजन.....	७६
रक्तअल्पता.....	७८
शरीर सक्रिय बनाइरहन गर्नुपर्ने कुराहरू.....	७९
मांसपेशी तन्काउने तथा खुम्चाउने क्रिया.....	८०
कुनै भाग बढी चलाउने गर्दा हुने समस्या.....	८२
बैशाखीको प्रयोग गर्नु परेमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू.....	८४

संकुचन हुन नदिन तथा मांसपेशीहरू बलियो बनाउन	
सहयोगी व्यायामहरूको उदाहरण.....	८४
दैनिक स्याहार.....	८५
हातखुट्टाहरूको स्याहार.....	८६
कृष्ठरोगीका लागि बिँड बनाउने तरिका.....	८७
छारे भएकी महिलाले मुखको स्याहार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा.....	८७
आँखाको स्याहार.....	८८
पिसाबजन्य संक्रमणको रोकथाम र उपचार.....	८९
मृगौला संक्रमण.....	९०
पिसाबजन्य संक्रमणको रोकथाम गर्ने कसरी ?.....	९०
हर्षा.....	९१
मासिक रक्तस्राव.....	९१
दृष्टिविहीनले आफू मासिक रक्तस्राव हुँदा गर्नुपर्ने कुराहरू.....	९२
मासिक रक्तस्रावका समयमा हुने समस्याहरू.....	९३
अन्यधिक मासिक रक्तस्रावको परिणाम र उपचार.....	९३
योनिबाट सेतो पानी बग्नु.....	९३
दाद वा हिलो लाग्नु.....	९४
ढुसी संक्रमणका रोकथाम.....	९४
प्रेसर सोर (ढाडमा वा थिचीएको अंगमा घाउ हुनु).....	९५
घाउहरूको घरायसी उपचार.....	९६
प्रेसर सोरको रोकथामका लागि गर्नुपर्ने कुराहरू.....	९७
दुखाइबाट आराम पाउन के गर्ने.....	९८
समुदायले के गर्न सक्छ ?.....	९९
प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरी पाइखाना बनाउने तरिका.....	१००
<b>अध्याय ६: स्वास्थ्य परीक्षण.....</b>	<b>१०१</b>
स्वास्थ्य परीक्षण क्याम्प समुदायमा ल्याउनु परेमा.....	१०१
स्तन र प्रजनन अङ्गहरूको परीक्षण गर्न अघि थाहा पाउनु पर्ने कुराहरू.....	१०२
स्तन परीक्षण.....	१०३
आफ्नो स्तनहरू जाँच्ने एउटा तरिका.....	१०५
प्रजनन अङ्गहरूको जाँच.....	१०५
प्रजनन अङ्गको जाँचको चरणहरू.....	१०६
स्वस्थ रहनका लागि अन्य परीक्षणहरू.....	१०८
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू.....	१०९
परिवारका सदस्यहरू र स्याहारकर्ताहरूले के गर्न सक्छन्.....	११०

	स्वास्थ्यकर्मीहरूले के गर्न सक्छन्.....	१११
	बहिरा वा राम्ररी सुन्न नसक्ने महिलाको परीक्षण गर्दा.....	१११
	बुझ्न र सिकाइमा कठिनाइ हुने महिलाको परीक्षण गर्दा.....	११२
<b>अध्याय ७:</b>	<b>यौनिकता.....</b>	<b>११३</b>
	अपाङ्गता भएका महिलाको यौनिकताबारे हानिकारक धारणा.....	११४
	यौनिकताका बारेमा सिकाइ.....	११६
	दाम्पत्य जीवनको खोजी.....	११७
	दुर्व्यवहार भइरहने दाम्पत्य सम्बन्ध.....	११८
	मागी विवाह.....	११८
	यौन फाइदा लिने साथी.....	११८
	यौन सम्बन्धबाट आनन्दको अनुभूति.....	११९
	यौनआनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू.....	१२०
	जोडीसँग कुराकानी .....	१२१
	यौन क्रिया अवधिका सम्भावित समस्याहरू.....	१२३
	ज्यादै थाक्नु.....	१२३
	यौन दुराचार वा बलात्कारपछिको सम्बन्ध राख्दा पर्ने समस्या.....	१२४
	परिवार र स्याहारकर्ताले गर्नसक्ने कुराहरू.....	१२५
<b>अध्याय ८:</b>	<b>यौन स्वास्थ्य.....</b>	<b>१२७</b>
	कसरी यौन रोग र एच.आई.भी. संक्रमण रोक्न सकिन्छ.....	१२७
	यौन रोग भनेको के हो ?.....	१२८
	ट्राकियोमोनोसिस.....	१२९
	धातुरोग (गनोरिया) र क्लाइमिडिया.....	१२९
	तल्लो पेटको संक्रमणको रोग.....	१२९
	जननेन्द्रियका घाउ वा मुसा.....	१३०
	गर्भावस्था र भिरंगी रोग.....	१३०
	एड्स.....	१३२
	एड्स लाग्नबाट सुरक्षित रहने तरिका.....	१३३
<b>अध्याय ९:</b>	<b>परिवार नियोजन.....</b>	<b>१३६</b>
	परिवार नियोजनका साधन/विधिको छनोट.....	१३६
	हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू.....	१३८
	नरप्लान्ट.....	१३९
	स्थायी बन्ध्याकरण.....	१३९
	गस्त्र्यासेक्टोमी, मिनिल्याप.....	१४०
	गर्भपतन.....	१४०



असुरक्षित गर्भपतनका कारणबाट हुने मृत्यु.....	१४१
<b>अध्याय १०: गर्भावस्था.....</b>	<b>१४२</b>
बच्चा पाउने/जन्माउने निर्णय.....	१४२
गर्भवती हुनुभन्दा पहिला निश्चित हुनु पर्ने कुराहरू.....	१४४
गर्भधारण र प्रसूति हुने योजना.....	१४५
गर्भधारण समयको योजना.....	१४५
प्रसूतिकालका लागि योजना.....	१४६
फोलिक एसिड.....	१४८
गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क.....	१४८
गर्भावस्थामा के कस्ता अवस्थाहरू आउन सक्छन् ?.....	१४९
बच्चाको धड्कन सुन्ने.....	१५०
गर्भ तहिनु.....	१५०
तल्लो पेटमा पीडा (तल्लो पेट दुख्नु).....	१५१
निदाउन समस्या पर्नु.....	१५३
खुट्टा र पाइताला सुनिनु.....	१५३
नक्कली खुट्टा लगाउनेका समस्या.....	१५४
गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तामा हिंडाइ.....	१५५
मांसपेशी खुम्चिनु (Muscles Spasms).....	१५६
ढाड दुख्ने समस्या.....	१५७
श्वासप्रश्वाससम्बन्धी कठिनाई.....	१५७
जोर्नीमा पीडा तथा दुखाइ.....	१५८
पिसाव रोक्न नसक्नु.....	१५८
हर्षा.....	१५९
मूत्रथैली सङ्क्रमण.....	१६०
छारे रोग.....	१६०
गर्भावस्थाको रक्तविषाक्तता (टक्सेमिया).....	१६०
ओछ्याने घाउ.....	१६१
<b>अध्याय ११: प्रसव अवस्था र सुत्केरी.....</b>	<b>१६४</b>
प्रसव र जन्म.....	१६५
प्रसव बेथा सुरु भएको जनाउ दिने संकेतहरू.....	१६६
प्रसव वेथालाई सकेसम्म आरामदायी बनाउने तरिका.....	१६७
प्रसव अवस्थाको श्वासप्रश्वास.....	१६७
वच्चा जन्माउन गरिने शल्यक्रिया.....	१६८
प्रसव अवस्थामा देखिने खतराका संकेतहरू.....	१६८

लामो समय बेथा लाग्नु.....	१६९
सुत्केरी भएको केही दिनभित्र देखा पर्ने खतरनाक संकेतहरू.....	१७०
पाठेघरमा संक्रमण.....	१७१
सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक तनाव/उदासीपन.....	१७२
नयाँ बच्चाको हेरचाह.....	१७३
नवशिशुको धनुष्टंकार.....	१७३
<b>अध्याय १२: बच्चाको हेरचाह.....</b>	<b>१७५</b>
स्तनपान.....	१७७
बच्चालाई स्तनपान कसरी गराउने.....	१७७
बच्चालाई कसरी समाउने वा बोक्ने.....	१७८
स्तनको हेरबिचार, स्तन दुख्नु.....	१७९
मुन्टामा घाउ हुनु वा चिरिनु.....	१७९
काई पर्नु.....	१८०
स्तन संक्रमण (स्तन सूजन).....	१८०
एचआइभि/एड्स र स्तनपान.....	१८१
पास्ती गरेपछिका बच्चाको आहारा.....	१८३
एक बर्ष नाघेका बच्चाको खाना.....	१८४
बच्चालाई भुलाउने/खेलाउने तरिका.....	१८५
बच्चासँगै सुत्नु पर्दा गर्नु पर्ने कुराहरू.....	१८६
बच्चालाई सरसफाइ गर्दा गर्नु पर्ने कुराहरू.....	१८७
हात चलाउन नसक्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू.....	१८७
दृष्टिविहीन वा राम्ररी नदेखेले गर्नुपर्ने कुराहरू.....	१८८
बच्चालाई बोक्दा र डुलाउँदा गर्नुपर्ने कुराहरू.....	१८९
<b>अध्याय १३: अपाङ्गता भएको बृद्धावस्था.....</b>	<b>१९५</b>
ह्वील चियर वा ठेला प्रयोग गर्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू.....	१९०
सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू.....	१९०
बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि गरिनु पर्ने कुराहरू.....	१९१
ह्वील चियर प्रयोग गर्ने महिलाका लागि.....	१९६
रजोनिवृत्ति.....	१९९
महिनावारी बन्द पछिको यौन सम्पर्क.....	२०१
बृद्ध अपाङ्ग महिलाहरू के के गर्न सक्छन्.....	२०३

<b>अध्याय १४: दुर्व्यवहार, हिंसा तथा आत्मसुरक्षा.....</b>	<b>२०४</b>
बिभिन्न किसिमका दुर्व्यवहारहरू.....	२०५
मानसिक दुर्व्यवहारले महिलालाई कमजोर बनाउँछ.....	२०६
शारीरिक दुर्व्यवहार.....	२०९
दुर्व्यवहार रोक्नका लागि गर्न सकिने कुराहरू.....	२१०
हिंसात्मक व्यवहार गर्ने श्रीमान् या जोडीसँग सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहने महिलालाई सहयोग.....	११२
यौन दुर्व्यवहार.....	२१३
यौन हातपात तथा बलात्कार.....	२१४
यौन हातपात तथा बलात्कार.....	२१४
बलात्कृत महिलाको पीडा.....	२१५
बहिरा महिलाको समस्या.....	२१६
यदि प्रहरीमा उजुर गरिन्छ भने.....	२१७
गर्भधारण हुने.....	२१७
यौनप्रसारित संक्रमणहरू वा एचआइभी/एड्स.....	२१८
जननेन्द्रिय च्यातिनु र काटिनु.....	२१९
स्वास्थ्यकर्मीका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निमित्त.....	२१८
बलात्कार पछिको यौन सम्पर्क.....	२१९
बलात्कार पछिको महिलाको मनोदशा.....	२२०
संघसंस्थामा हुने दुर्व्यवहार.....	२२०
संघसंस्थामा काम गर्ने व्यक्तिहरू.....	२२१
संस्थामा परिवर्तन ल्याउन गर्न सकिने कार्यहरू.....	२२२
हिंसाबाट सुरक्षित रहन के गर्न सकिन्छ.....	२२३
परिवार र स्याहारकर्ताहरूले दुर्व्यवहारबाट बचाउन सक्छन्.....	२२४
समुदायले अपराध र दुर्व्यवहारबाट बचाउन सक्छ.....	२२५
<b>अध्याय १५: स्याहारकर्तालाई सुभात.....</b>	<b>२२७</b>
बालबालिकाहरू स्याहारकर्ताको रूपमा.....	२२८
बाहिरबाट पारिश्रमिक दिएर ल्याएका स्याहारकर्ता.....	२२९
स्याहारकर्तालाई पनि मद्दत चाहिन्छ.....	२२९
आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा विचार गर्नु.....	२३१
स्वास्थ्यकर्मीहरूले कसरी मद्दत गर्न सक्छन्.....	२३३

## किताबको बारेमा केही बिचार

मानवजीवनमा कतिपय कुराहरु हेर्दा सामान्य लाग्ने तर साँच्चै विचार गरी हेरेमा अति नै आवश्यक र ठूला कुरा हुन्छन्। समाजमा सबलाइग व्यक्तिको पनि उपस्थिति छ र तिनीहरुको पनि सम्मानपूर्वक बाँच्ने अधिकार छ। अपाङ्ग महिलाहरु आफैलाई पनि हिम्मत जगाउने, आत्मसम्मान बढाउने र संगठित हुने प्रेरणा दिइएको छ। सबभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष यौनका बारेमा खुलेर निर्भीकताका साथ बहस गरिएको छ र जानकारी प्रदान गरिएको छ।

- रमेश खकुरेल  
कवि र समाजसेवी

कथा, उदाहरण (दृष्टान्त) र चित्र मार्फत स्वास्थ्य-शिक्षा एवम् चेतना फैलाउन सक्ने यस्तो किताब आवश्यक छ। स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि साँच्चै समुदायमा एवम् केन्द्रमा नैबसेर काम गर्ने तर अपाङ्गताका बारेमा कम जानकारी राख्ने स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि उपयोगी हुने देखिन्छ।

- केशरप्रसाद कोइराला  
विद्यार्थी

कुन खानेकुराबाट के पाइन्छ र के पाइँदैन भन्ने कुरा सबैलाई थाहा हुँदैन। खानेकुराको कमीबाट पनि रोग लाग्न सक्छ भन्ने बारेमा पनि जानकारी हुँदैन। औषधि खाएर मात्र रोग निको हुन्छ भन्ने मात्र बुझेका छन्। औषधि किन्न नसकेर रोगबाट ग्रस्त भएका महिला तथा पुरुषले पनि यस्ता किताबबाट धेरै जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन्। त्यसमा पनि यदि खास महिलाहरुले यस्ता जानकारी पाए भने यस्ता उपयोगिताबारे छरछिमेकीका साथै भावी सन्ततिलाई पनि सिकाउन सक्छन्। यसले समाजमा ठूलो लाभ हुन सक्छ।

- अनिता भट्ट  
गृहणी

अपाङ्गहरुको समस्या भनेको विश्वव्यापी समस्या हो। अझ हाम्रो जस्तो गरिब देशको लागि त भन् ठूलो समस्या हो। किनभने अपाङ्गहरुको लागि त समस्यै समस्याहरु छन् भने अपाङ्गहरुको लागि कत्तिको समस्या र अप्ठ्याराहरु छन् त्यो सबैले बुझेकै कुरा हो। पति भन्दा भन्दै अपाङ्गहरु प्रति नराम्रो दृष्टि राख्नु चाहिँ राम्रो कुरा होइन। त्यसैले हामी सबै मिलेर आफ्नो तर्फबाट के कति गर्न सकिन्छ त्यो चाहीँ गर्नेपर्छ।

- आशा अधिकारी  
विशालनगर, कक्षा - ६

सरसरती हेर्दा अपाङ्ग स्वास्थ्य सेवाका लागि व्यवस्थापन एकदमै राम्रो लाग्यो। यस्तो किताब अति आवश्यक छ किनभने अपाङ्ग महिलालाई त आफ्नो यौन तथा प्रजनन अधिकारको कुरा त परै जाओस् न्यूनतम आवश्यकता तथा स्वास्थ्य सेवामा कस्तो पहुँच हुनुपर्छ भन्ने ज्ञान छैन, ज्ञान भएता पनि उपभोग गर्नपाएका छैनन् भने अपाङ्ग महिला जो समाज तथा परिवारबाटै उपेक्षित भएका छन् त्यसले गर्दा यस्तो चेतनामूलक पुस्तक निकाली त्यसको प्रचार प्रसार समुदायमा पुऱ्याउन सकेमा अपाङ्ग महिलाका यौन तथा प्रजनन अधिकार तथा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सहजरूपमा हुनुका साथै स्वास्थ्यकर्मीको धारणामा परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुग्नेछ ॥

- सानुबाबा घिमिरे  
वानेश्वर, काठमाडौँ

# परिचय



स्वावलम्बी होऔं र समाजमा योगदान दिऔं ।

अपाङ्गता भएका महिलाका लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तक किन ?

अपाङ्गता भएका महिलाको पनि राम्रो स्वास्थ्य हुनु आवश्यक छ । राम्रो स्वास्थ्य भनेको रोग नलाग्नु मात्र होइन । राम्रो स्वास्थ्यको अर्थ त शरीर, मष्तिष्क र आत्मा सबै राम्रो अवस्थामा रहेको महसुस हुनु हो ।

आफ्नो शरीरको भोगाइ र स्वास्थ्य-आवश्यकताहरूलाई सहयोग गर्ने जानकारी पाएका खण्डमा अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्न सक्छन् । यस्ता जानकारीहरूले अपाङ्गताबारे जनताहरूको सोचाइमा परिवर्तन गर्नका लागि पनि प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । जब अपाङ्गता भएका महिलाले आफ्नो शरीरको ख्याल गर्छन्, तब उनीहरूले समुदायमा सम्मान र सहयोग प्राप्त गर्नेछन् ।

हाम्रो देशको अपाङ्गता भएका व्यक्ति विशेष गरी महिलालाई बच्चा जस्तो ठानिन्छ, र हामीलाई जिम्मेवारी दिइदैन । यसको परिणाम हामीलाई शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा र सम्पत्ति जस्ता कुराहरूबाट बञ्चित गराइन्छ ।



धेरैजसो अवस्थामा अपाङ्गता भएका महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गरिदैन र, यसरी उपचार नगरिएका मामुली स्वास्थ्य समस्या पनि पछि गएर ज्यान लिनेसम्मको समस्या बन्न सक्छ। अपाङ्गता भएका महिलालाई राम्रो स्वास्थ्य पाउनबाट रोक्ने अवरोधहरूलाई हामीले हटाउनै पर्छ।

हामी अपाङ्गता भएका महिलाका लागि सूचना चाहिन्छ, जुन सूचनाले स्वास्थ्यको राम्ररी हेरचाह आफैले गर्न सक्ने, समुदायमा चिकित्सक र नर्सको प्रबन्ध गर्ने र अस्पताल प्रशासकहरूको अपाङ्गता भएका महिला प्रतिको मनोभावनामा परिवर्तन गर्ने र स्वास्थ्य सेवालालाई बढी पहुँच र उपलब्ध हुन सक्ने बनाउन के के गर्न सकिन्छ, भन्ने तरिकाहरू सिक्न सक्ौं।



#### असल स्वास्थ्य सेवाका अवरोधहरू

प्रायः सबै महिलालाई जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई पनि चाहिएको बेला स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न कठिन हुने गरेको छ।

स्वास्थ्य संस्था नजिकै भएका र आर्थिकरूपमा सम्पन्न अपाङ्ग महिलाहरूका लागि पनि आवश्यक स्वास्थ्य सेवा पाउन गाह्रो हुने गर्दछ किनभने प्रायः अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र र क्लिनिकहरू सबैले सजिलै प्रयोग गर्नसक्ने हिसाबले बनाइएका हुँदैनन्। जस्तै हिवल चेयरमा हिँड्ने अपाङ्गता भएकाका लागि हिवल चेयर गुड्ने बाटो, दृष्टिविहीनलाई सुन्ने क्यासेट या ब्रेल लिपिको व्यवस्था, श्रवणशक्तिलाई सांकेतिक भाषा या अनुवादक र पढ्न र बुझ्न नसक्नेलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिको व्यवस्था यस्ता ठाउँमा छैनन्।

अर्को समस्या के पनि छ भने, अधिकांश चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूको स्वास्थ्य आवश्यकताका बारेमा प्रशिक्षित छैनन्। यसकारण स्वास्थ्यकर्मीहरूमा अपाङ्गताको बारेमा धेरै ज्ञान हुँदैन।

अपाङ्गता भएका महिलाको शिक्षा, स्रोत र अन्य अवसरहरूमाथि पहुँच नहुँदा उनीहरू गरीबी, शोषण र दुर्व्यवहारको शिकार हुने बढी संकटावस्थामा हुन्छन्। विभिन्न कारणले गर्दा उनीहरू सामाजिक रूपमा पनि अपमानित हुन्छन्। यसले उनीहरूको स्वास्थ्य सेवामा भन्ने अवरोध पुऱ्याउँछ।

#### यो पुस्तक कसका लागि हो ?

यो पुस्तक नेपालका त्यस्ता हजारौं अपाङ्गता भएका महिलाका लागि हो, जो सम्मानजनक र उचित स्वास्थ्य सेवामा पहुँच नभएका कारण पीडित छन्।

यो पुस्तकले अपाङ्गता भएका थुप्रै महिलालाई आफ्नो राम्रो रेखदेख, सामान्य स्वास्थ्यमा सुधार, आत्म-निर्भरता र क्षमता वृद्धि गर्न तथा आफ्नो समुदायमा बढी योगदान दिन सक्ने क्षमता बनाउन केही जागरुक बनाउने छ।

यो पुस्तकले अपाङ्गताको कारण अपाङ्गता नभएका महिलालाई भन्दा भिन्न अपाङ्गता भएका महिलालाई

स्वास्थ्य-आवश्यकता पर्ने कारणबारे सूचना दिन्छ ।

यस पुस्तकमा भएका सूचनाले अपाङ्गता भएका महिलालाई अरूबाट राम्रो स्वास्थ्य सेवा लिन सहयोग पुर्याउने छ ।

यो पुस्तकले स्वास्थ्यकर्मीका साथसाथै परिवारका सदस्य र स्याहारकर्ता (caregivers) हरूलाई अपाङ्गता कुनै रोग वा विमारी होइन भनेर बुझ्न सघाउने छ । यसका साथै अपाङ्गता (दृष्टिविहीन या हवील चियर प्रयोग गर्नुपर्ने) भएका महिलालाई पनि अन्य महिलालाई हुने एचआइभी/एड्स वा मलेरिया जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन् भन्ने जानकारी दिन्छ ।

यो पुस्तकले परिवार, साथीसंगी, सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी र अपाङ्गता भएका महिलालाई सहयोग गर्ने अन्य व्यक्तिलाई उनको हेरचाहमा साभेदार हुन सहयोग पुर्याउने छ ।

यस पुस्तकमा अपाङ्गताका सामाजिक कारणका बारेमा सूचनाका साथै अपाङ्गता भएका महिला, परिवार र समुदायमा रहेका स्वास्थ्यमा हानि पुर्याउने धारणा तथा भ्रम हटाउने तरिकाबारे सुझावहरू रहेका छन् ।

पुस्तकलाई सकेसम्म उपयोगी बनाउन अपाङ्गता भएका महिलाहरूले व्यक्त गरेका उनीहरूका स्वास्थ्य आवश्यकताहरू, विश्वास तथा अभ्यासहरू र हामीलाई उनीहरू के मन पराउँछन् भनेका कुराहरू समेत यस पुस्तकमा समावेश गरिएको छ । उनीहरूका आवाज, अनुभव र कथाहरू यसका हरेक पृष्ठमा प्रतिबिम्बित भएको छ र यिनीहरूले नै यो पुस्तकलाई आकार दिएका छन् ।

यो पुस्तक कुनै पुनर्स्थापना-ग्रन्थ होइन यसमा विभिन्न रोग, विमारी र अपाङ्गताको निदान र उपचार गर्नका लागि आवश्यक सूचना छैनन् । तर, यो किताबलाई पढेर विभिन्न स्वास्थ्यकर्मी र महिला तथा पुरुषहरूले अपाङ्गता भएका महिलालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा अवश्य बुझ्नेछन् भन्ने हामीलाई विश्वास छ ।

मेरा परिवारका सबैलाई ज्वरो आएको कुरा बताइसके पछि स्वास्थ्यकर्मीले मेरो हातको अपाङ्गताको बारेमा किन सोधिन् ? ज्वरो आउनुमा मेरो अपाङ्गताको कारणले होइन ।

