

ज्येष्ठ नागरिका लागि वपिद पख तयारी: गतविधि कार्यपद्धति

सामुदायिक लचलियोपन
नरिमाणका गर्नको लागि
कषमता पहचानर आवश्यकता
मल्लयाड्कन गर्नउपकरणहरु



पराकथन

यस परियोजनालाई Elrha Humanitarian Innovation Fund (HIF) द्वारा आर्थिक सहयोग सिमथनि गरिएको हो। HIF ले मानवीय संकटबाट परभार, वतमान सहर काला र गथप परभावकारी मापन योग्य समाधानहरूको परहचान, बसेसथापना सिझादोर्नी गीपरिणामहरूमा सध्यागिदछि। HIF लाई UK Foreign, Commonwealth and Development Office (FCDO) द्वारा आर्थिक सहयोग गरिएको छ। Elrha एकरवशव्यापीपीपीपीकार्सिस्थाहोजसलअनसुनधाननिवीनतामार्तिजरटलमानवीयसमस्याहरूको समाधान खोज्छ। थप जानकारीको लागि www.elrha.org मा जानहोस।

यस परियोजनालाई कायोनवयन गनको लागि मरहला शणिाथी आयोग, नेपाल परिवार नियोजन संघ, नेपाल अपाङ्ग मरहला संघ विरिष्ठ नागरिक सेवा समाजल सझादोर्नी गको छ।

मरहला शणिाथी आयोग (WRC) संयुक्तीजिय अमेरिका मा अवरसथतसस्थाहोजसलअनसुनधानविकालतगनकोम गछि। यसले जीवनमा सधालियाउनकायकि, रमहरकूसाथदैवनदवसिंकटबाटवसथारपतमरहला, बालबालकायिहुहरूको अरधकाकोकोमगछि। WRC लेरतनीहरूको आवश्यकताहरूको अनसुनधानगछि, समाधानहरूपरहचान गछि। उनीहरूको लरचलोपनलाई बरल्यो बनाउन। मानवीय अभ्यासमा परवतनि ल्याउन कायकिरमहरूविकालत गदछि।

नेपाल परिवार नियोजन संघ (FPAN) सन् १९५९ मा परहलो रि रियौन तथा परजनन सवास्यसवोपरवाहविकालतगनसेस्थाकोरपुमा स्थापना भएको हो। नेपोल परिवार नियोजन संघले ७२ जललामा गरीब, सीमान्तकृत, सामाजिक रुपमा बरहरूको भएको सिवोमानुपगुको समुदायलाई यौन तथा परजनन सवास्यसवोहरूपलबधगाउनकोमगदछि। यसले सबैको लागि गवहत यौन तथा परजनन सवास्यमा रवशव्यापीपहचुसुनरतिगनदेरी लिखको छ।

नेपाल अपाङ्ग मरहला संघ (NDWA) नेपालको सुवधानलपेरदानगकिमौरलकहकरिजममवोर्नीहरूकोमलयमानयतालाई अंगीकागिदअपाङ्गताभएका मरहला लाई आफ्नो अरधकापिरापतगन। उनीहरूलाई सकिषणजिरवकोपाजनिमासहयोगपुयाउन उददेश्यलसेन १९९८ मा स्थापना भएको हो। यसले अपाङ्गताभएका बालका, मरहलाहरूलाई समाजका सब क्षेत्रमा समाबेशीकण, अरधकाकोव्यवस्थाउपभोगको लागि सगरति, सशरकृतकण विकालत गन लक्ष्य लिखको छ।

जयषेठ नागरिकलाई सहयोगहिचाहपरदानगनउददेश्यलसेन २०१० मा विरिष्ठ नागरिक सेवा समाज (SCCS) स्थापना भएको रथयो। विरिष्ठ नागरिक सेवा समाजले जयषेठ नागरिकहरूलाई हिचाह गन, सवास्य जाचु गन, रवपदको समयमा हितासामगरीरवतणिगनजयषेठ नागरिकहरूको अरधकाको लागि विकालत गन जसता रवरभनन कामहरूगदछि।



निर्देशनहरू

आदरणीय सहभागीहरू,

यस परियोजनामा सहभागी भइ आफ्ना अनुभवहरू हामीसँग आदान प्रदान गर्ने सहमत हुनु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद । तपाइको सहभागिताले हामीलाई तपाइको समुदायमा ज्येष्ठ नागरिकहरूका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यकता र प्राकृतिक प्रकोप जस्तो विपदको बेलामा र यसको अगाडी पछाडी ज्येष्ठ नागरिकहरू, किशोरी, महिला, तथा वृद्ध महिलाहरूका विशेष आवश्यकताहरूका बारेमा जान्न तथा बुझ्न सहयोग गर्ने छ ।

हामीलाई, यो जानकारीले ज्येष्ठ नागरिकहरूको विपदको पूर्व तयारी तथा विपदको प्रतिकार्यको तयारी तथा योजनामा सहभागीता सुनिश्चित गर्ने संस्थाहरूलाई सहयोगी हुने छ । त्यस्तै गरी विपदको बेला ज्येष्ठ नागरिकहरू सँगै किशोरी महिला तथा वृद्ध महिलाहरूका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य समस्या तथा सेवाको स्व-पहिचान तथा सुरक्षाको सम्बन्धी सूचना, सेवा, सहयोग तथा सर्व सुलभ पहुँचका बारेमा योजना निर्माण गर्न सहयोगी हुनेछ । विपदले किशोरी तथा महिलाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षामा नकारात्मक प्रभाव पारेको हुदा त्यसबाट हिंसा, चोटपटक, बिरामी पर्ने तथा मृत्यु सम्म पुग्न सक्ने हुन्छन् किनकी विपदको समयमा स्वास्थ्य सेवाहरूमा अवरोध तथा उपलब्ध नहुन सक्दछ ।

तपाइले यो जान्न महत्वपूर्ण छ कि, यो कार्यपुस्तिकाले तपाइलाई विपदमा भएका तपाइका अनुभवहरू तथा चुनौतीहरू बारेमा सोध्ने छ । यदि, तपाई कसैलाई तपाइको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे कुरा गर्न चाहानुहुन्छ भने [संस्थाको नाम/सम्पर्क नम्बर]

निर्देशिका

- यदि, तपाईंलाई पढ्न लेख्नमा कठिनलाई छ भने, तपाइ कसैलाई यस पुस्तिकामा भर्नको लागि सहयोग लीन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाइले परिवारका सदस्य, साथी, छिमेकी, वा अन्य कोही सहयोगीको सहयोग लीन सक्नु हुन्छ
- यस पुस्तिका पूरा गर्न लागी ३ देखि ४ घण्टाको समय छ लाग्ने छ ।
- प्रत्येक गतिविधिहरूका लागि फरक फरक निर्देशनहरू छन् ।
- तपाईंलाई यो कार्य पुस्तिका भर्नको लागि कुनै प्रश्न भएमा वा सहयोग आवश्यक परेमा संस्थाको प्रतिनिधिलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

कृपया तपाइको बारेमा केही भन्नु होस ? मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनु होस ।

१. उमेर समूह

क. ६०- ६४

ख. ६५- ६९

ग. ७०- ७४

घ. ७५- ७९

ङ. ८० वा ८० भन्दामाथि

२. जेन्डर (लिङ्ग)

क. पुरुष

ख. महिला

ग. अन्य _____

३. तपाइलाई तलक मध्ये कुन कुरामा समस्या छ ?

क. चस्मा लगाए पनि देख्न लाई

ख. श्रवण यत्र प्रयोग गर्दा पनि सुन्न

ग. अन्य व्यक्तिहरू कुरा गर्दा बुझ्न

घ. हिँडडुल गर्न

ङ. आफ्नू ध्यान दिन (नुहाउन, कपडा लगाउन)

४. तपाई कहाँ बस्नुहुन्छ ?

[सहभागीहरूको समुदायको नाम लेख्नु होस्]

क.

ख.

ग.

५. को सँग बस्नु हुन्छ ?

क. एकलै बस्छु

ख. परिवारका सदस्यहरू सँग

ग. समुदायका सदस्यहरू सँग वा समूहमा

घ. हेरचाह गर्ने व्यक्ति सँग

यस प्रश्नावली पुस्तक भर्न अन्य कसैले सहयोग गर्नु भएको छ?
कृपया तपाइको बारेमा केही भन्नु होस ? मिल्ने उत्तरमा गोलो
घेरा लगाउनु होस ।

१. सहभागी सँगको नाता

क. साथी

ग . परिवारका सदस्यहरू

घ. छिमेकीहरू

ङ. हेरचाह गर्ने व्यक्ति

च. सहभागी गराउने संस्थाले

छ. अन्य

२. सहयोग गर्नको कारण (मिल्ने सबैमा गोलो घेरा लगाउने -
बहु-उत्तर)

क . सहभागीलाई पढ्न असजिलो भएर

ख . सहभागीलाई लेख्न असजिलो भएर

ग . सहभागीलाई देख्न असजिलो भएर

घ. सहभागीलाई प्रश्न बुझ्न असजिलो भएर

शब्दावली

प्राकृतिक प्रकोप : प्राकृतिक प्रकोप भनेको प्रकृतिमा हुने गम्भीर घटना हो जसले मानिस, सडक र भवनहरू तथा बालीनाली लगायत मानिस र समुदायलाई धेरै नोक्सान पुर्याउँछ । धेरै प्राकृतिक प्रकोपहरू मौसम का कारण वा पृथ्वीमा भएको अचानक हुने परिवर्तनले गर्दा हुने गर्दछ । भूकम्प, बाढी पहिरो सबै प्राकृतिक प्रकोप वा विपदमा उदाहरणहरू हुन ।

आपत्कालिन तयारी : यो शब्दले विपद् वा प्रकोप हुनु अघि सिक्न सक्ने र गर्न सक्ने कार्यहरूलाई जनाउँछ । त्यसैले उनीहरू तयार छन् र विपत्ति आइ परेमा के गर्ने भनेर जान्दछन् । यसले विपदमा हुने क्षति कम गर्न सहयोग गर्न सक्छ । व्यक्ति, परिवार, समुदाय, स्वास्थ्य सुविधा र सरकार सबैले आपदकालिन अवस्थाको पूर्व तयारी गर्ने सक्नेछन् । स्वास्थ्य सुविधाको आपदकालिन तयारी भन्नाले अतिरिक्त महत्वपूर्ण औषधिहरू को व्यवस्था गर्नु, जस्तै पहिरो खस्यो र सडक अवरुद्ध भयो भने केही समयमा लागी थप आपूर्ति हुन सक्दैन । त्यस्तै गरी परिवारका लागि आकस्मिक तयारी भन्नाले विपदको बेलामा कहाँ जाने र भेट्ने तथा एक आपसमा कसरी सम्पर्क स्थापना गर्ने बारे योजना बनाउने हो ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य मानिसहरूको सम्बन्ध र प्रजनन सँग जोडिएको छ । जस्तै बच्चा जन्माउने क्षमता, परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भधारण र सुरक्षित शिशु, यौन जन्य संक्रमणको उपचार र प्रोस्टेट क्यान्सरको पहिचान आदि । यो जान्न महत्वपूर्ण छ कि, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले रोग बाट मुक्त हुनु मात्र होइन शारीरिक, मानसिक रूपमा स्वस्थ हुने भन्ने बुझ्नु पर्छ । त्यस्तै गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यले प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो शरीर, यौनिकता लाई सुरक्षित राख्दै सुरक्षित र आनन्द पुर्ण यौन सम्बन्धको बारेमा निर्णय लिइने सक्षम हुने कुरालाई समेत समावेश गर्दछ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य मानव अधिकार सँग जोडिएको छ । यसमा कुनै मानिसले पनि आफूले चाहेको कार्य गर्न पाउने, आफै निर्णय लिन सक्ने, स्वास्थ्य रहन सूचना तथा शिक्षा प्राप्त गर्ने, समान व्यवहार गर्ने, विवाह गर्ने नगर्ने निर्णय लिने, सन्तान जन्माउने नजन्माउने कहिले जन्माउने र कति अन्तरमा जन्माउने भन्ने जस्ता निर्णय लिने अधिकार समावेश गरिएको छ ।

गतिविधि १ : तपाइको समुदाय कस्तो देखिन्छ

निर्देशन : तपाइको समुदाय वा छिमेकको एक चित्र कोर्नुहोस्। समुदाय तथा छिमेकी भन्नाले तपाइ कहाँ बस्नु हुन्छ र त्यसको नजिक रहेका मानिस तथा स्थानहरू हुन । तपाइ चित्र कोर्न निम्न चरणहरू पालना गर्नु होस ।

१. तपाइ बसेको घर बनाउनुहोस् ।
२. तपाई आफ्नो घरको नजिक रहेका भवनहरूको चित्र कोर्नुहोस् ।
३. नक्सामा महत्पूर्ण स्थानहरू जस्तै सामुदायिक केन्द्रहरू, क्लिनिकहरू वा पसलहरू कोर्नु होस ।
४. त्यस्तै गरी नक्सामा महत्पूर्ण व्यक्तिहरू जस्तै परिवार, साथीहरू, सेवा प्रदायक अथवा समुदायका सदस्यहरूलाई समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।
५. यदि सम्भव भएसम्म तपाइले बनाउनु भएको नक्सामा स्थान तथा व्यक्तिहरूको नामकरण (लेबल) गर्नु होस ।

मेरो समुदाय



आफ्नो समुदायको बारेमा सोच्नुहोस् र जहाँ तपाइले विपदको बेलामा जानकारी तथा अरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, यी स्थान तथा व्यक्तिहरूको नजिकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् । तपाइले गोलो घेरा कहाँ बनाउनु भयो ? तल उक्त मानिस तथा स्थानहरूको सुची बनाउनुहोस् ।



के तपाइलाई विपदको बेलामा समुदायको कुनै ठाउँमा जान गाह्रो हुन्छ ? यदि, हुन्छ भने ती स्थानहरूमा X चिन्ह दिनुहोस् । तपाइले X चिन्ह कहाँ बनाउनु भयो ? तल स्थानहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाइको समुदायमा विपद् पछिको बेला आवश्यक सहयोग गर्न तपाइले तपाइको छिमेकमा वा समुदायमा के बनाउन सक्नुहुन्छ ? यसका लागि तपाइले तपाइको समुदायको लागि चाहिएको भौतिक संरचना वा सेवा वा कुनै प्रकारको कार्यक्रम मध्ये कुनै एक हुन सक्छ । तपाइले के बनाउनु हुन्छ त्यसको चित्र बनाउनुहोस् ।

तपाइले के सहयोग गर्ने निर्णय गर्नु भयो र किन ? यसले तपाइको समुदायलाई कसरी मद्दत पुर्याउँदैछ ?

गतिविधि २ : समुदायमा के भई रहेको छ ?

निर्देशन : यस गतिविधिको लागि हामी तपाइको समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो समुदायका केही तस्विरहरूमा के भइरहेको छ भन्ने कल्पना गराउन चाहन्छौ । यदी, तपाइ यस गतिविधिमा कसैलाई मद्दत गर्दै हुनु हुन्छ र उनीहरूलाई हेर्न कठिनाइ छ भने, तपाइ प्रत्येक तस्विरको तल रहेको पाठ वा भागमा त्यसको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नु हुने छ ।

चित्र १

[स्थानिय समुदायमा बस्ने अबस्थाहरूमा जस्तै कुनै महिला बोल्दै गरेको र महिलाहरूको समुहले कुराहरू सुन्दै गरेको अबस्थाको चित्र राख्नुहोस र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस]

तपाइको विचारमा यस तस्विर १ मा के भइरहेको छ ?

तपाइको बिचारमा यस समूहमा के विषयमा छलफल हुँदै छ ?

के तपाइको समुदायमा यस प्रकारको छलफल हुन्छ ? यस प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी हुँदाको तपाइको अनुभव बताइ दिनुहोस् ।

तस्विर – २

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्थामा जस्तै डाक्टरसँग अपाङ्गता भएको महिला गरिरहेको तस्विर राख्नुहोस् र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीतालाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर २ मा के भइरहेको छ ?

कल्पना गर्नुहोस् तस्विरमा देखाइएको चिकित्सक स्त्री रोग विशेषज्ञ हुन तपाइको बिचारमा बिरामीले चिकित्सक लाई के भन्दै छन् ।

के तपाइ तपाइँको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा चिकित्सक वा नर्सलाई बताउन सक्नु हुन्छ ? यदि सक्नु हुन्न भने किन ? यदि सक्नु हुन्छ भने तपाइको आफ्नो अनुभव बताई दिनुहोस्।

तस्विर- ३

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्था झल्किने गरेर बाढी वा भुकम्प जस्ता प्राकृतिक प्रकोपको सामना गरिरहेको समुदायको तस्विर राख्नुहोस् र द्विष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर ३ मा के भइरहेको छ ?

बिचार गर्नुहोस्, यस तस्विर ३ मा सबैभन्दा खतरामा को हुनु हुन्छ ?

यदि यो अवस्था तपाइको समुदायमा भएको भए, तपाइ सबैभन्दा धेरै को वा के सहयोग गर्नु हुन्छ ?

तस्विर ४

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्था झल्किने गरी COVID-19 को महामारीमा मानिसहरूको तस्विर प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् (जस्तै माक्स लगाएका व्यक्तिहरू, खोप लिइरहेका) र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर ४ मा के भइरहेको छ

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विरमा देखिएका मानिसहरुले के सोचिरहेका छन?

COVID को कारणले तपाइको समुदायमा केही परिवर्तन भएको छ? समुदायमा भएका केही मुख्य परिवर्तनहरुको बारेमा बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : तपाइको कथा

निर्देशन : हामी विगतमा भएको तपाइको विपदको अनुभवहरू बारेमा अधिक जान्न चाहन्छौं । हामीलाई बताइए अनुसार तपाइलाई विपदले धेरै प्रभाव पारेको थियो, त्यस समयमा तपाइको अनुभवहरूको आधारमा एक कथा लेख्नुहोस्

तपाइको कथामा निम्न कुराहरू समावेश गर्नुहोस्

- विपद् कहिले भयो? के भयो?
- विपद् पछि सबैभन्दा ठूलो चुनौती के थियो?
- विपद् पछि तपाइलाई कस्तो प्रकारको सूचना, सहयोग र सेवाहरूको धेरै आवश्यकता भयो ?
- तपाइले कसरी सहयोग, सूचना तथा सेवाहरू प्राप्त गर्नुभयो ?
- विपद् पछि तपाइलाई कस्तो प्रकारका मानिस, सेवा, तथा सूचनाहरू उपयोगी थियो ?
- विपद् हुनु पूर्व तपाइलाई कसैले विपदको समयमा वा अवस्थामा के गर्नु पर्छ भनेर सूचना जानकारी दिनुभएको थियो ? यदि थियो भने के के थियो ?

कथा

कथाको निरन्तरता

गतिविधि ४ : सहयोगको नोट

निर्देशन : कल्पना गर्नुहोस्, तपाइलाई नेपालको कुनै समुदायमा बसोबास गर्ने ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सल्लाह दिनु छ जो भर्खरै एक प्राकृतिक विपदको अनुभव गरेका छन्। कृपया, यस प्रकारका व्यक्तिहरूको सहयोगका लागि एक नोट लेख्नुहोस् र तपाइको अनुभवका आधारमा ती व्यक्तिहरूलाई सल्लाह तथा सुझावहरू दिनुहोस् । उदाहरणका लागि तपाइको समुदायमा उपयोगी सेवाहरू प्रदान गर्ने संस्थाहरू, वा ज्येष्ठ नागरिकहरू को पहुँच गर्न सजिलो हुने जानकारीका स्रोतहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । मद्दत, जानकारी तथा सेवा प्राप्त गर्नका लागि केही सुझावहरू के के हुन? उदाहरणका लागि यदि तपाइसँग ह्विलचियर प्रयोग गर्ने व्यक्तिको लागि पहुँच योग्य सवारी साधन छ , वा तपाइलाई तपाइको समुदायमा के भइरहेको छ भन्ने बारेमा जानकारी पाउन इन्टरनेट कसरी प्रयोग गर्ने थाहा छ भने, यी स्रोत र सीपहरू हुन सक्छन् जुन तपाइले अरूको सहयोगमा प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

अव कल्पना गर्नुहोस्, यस प्रकारको विपदमा तपाइको समुदायमा भयो । समस्यामा परेका व्यक्ति लाई सहयोग गर्न तपाइसँग के के स्रोत र सीपहरू छन् र प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ? यसमा समावेश हुनसक्छ जस्तै: कुन सामाग्रीहरू कसरी प्रयोग गर्ने, संस्था तथा व्यक्तिहरू जुन तपाइलाई थाहा छ अथवा तपाइको स्वामित्वमा छ ।

गतिविधि ५ : ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि के तयारी गर्नु पर्छ

निर्देशन : कृपया, प्राकृतिक प्रकोपका लागि तयार भएको तपाइको समुदायमा भएको तपाइको उमेरको एक व्यक्तिको चित्र कोर्नुहोस्। उक्त व्यक्ति सँग के छ ? जस्तै- मोवाएल फोन, खाना तथा पानी, औषधी, कपडा तथा महत् पुर्ण कागज पत्र आदी । सामग्री सँगै व्यक्ति तथा स्थानको पनि चित्र थप गर्न सक्नु हुन्छ । जस्तै साथी तथा परिवारका सदस्यहरू, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू, आपद्कालिन वासस्थान वा बस्ने ठाउँ आदी ।

गतिविधि ६ : COVID-19 को समयमा तपाइको अनुभवको समय रेखा

तपाईंले काम गरिरहनु भएको देश वा समुदायहरूमा COVID-19 महामारीका प्रमुख चरणहरू समावेश गरेर यस गतिविधिको तयारी गर्नुहोस् । यसमा पुष्टि भएका घटनाहरू , लकडाउन र प्रतिबन्धहरू, प्रमुख लहरहरू, खुको उपलब्धता आदि

निर्देशनः तल COVID -19 विश्वव्यापी महामारीले तपाईंको देश वा समुदायमा पारेको प्रभावको समय रेखा छ । यस समय रेखामा तपाइको अनुभवहरू खुलाइ दिनुहोला। यसमा महामारी भरमा भएका प्रमुख घटना (तपाइले आपूर्ति वा जानकारी प्राप्त गरेको समय), तपाइले अनुभव गर्नु भएका, भोगेका चुनौती, आपूर्ति सूचनाहरू समावेश गर्न सक्नुहुनेछ ।

मिति तथा महत्वपूर्ण घटनाहरू	यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?	यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?	यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो .
<u>जनवरी - मार्च २०२०</u>			

मिति तथा महत्पूर्ण घटनाहरू	यस अवधिका तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?	यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन्?	यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?
<u>अप्रिल - जुन २०२०</u>			
<u>जुलाई - सेप्टेम्बर २०२०</u>			

मिति तथा महत्पूर्ण घटनाहरू	यस अवधिका तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?	यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?	यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?
<u>अक्टोबर - डिसेम्बर २०२०</u>			
<u>जनवरी - मार्च २०२१</u>			

मिति तथा महत्पूर्ण घटनाहरू	यस अवधिका तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?	यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?	यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो?
<u>अप्रिल - जुन २०२१</u>			
<u>जुलाई - सेप्टेम्बर २०२१</u>			

मिति तथा महत्पूर्ण घटनाहरू	यस अवधिका तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?	यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?	यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?
<u>अक्टोबर - डिसेम्बर</u> <u>२०२१</u>			

उपयुक्त रुपमा थप महिनाहरू थप्नुहोस्

गतिविधि ७ : ज्येष्ठ नागरिकहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका प्रथमिकताहरू

यस गतिविधिहरू सबै जनाले अनिवार्य रूपमा सम्पन्न गर्नु गर्ने छ

निर्देशन: यहाँ हामीले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका आवश्यकताहरूका दुई सुची प्रदान गरेका छौं । यसमा तपाइको व्यक्तिगत इच्छा चाहना तथा आवश्यकताहरू बारेमा बुझ्न खोजिएको होइन। यसबाट तपाइको समुदायमा रहेका ज्येष्ठ नागरिकहरू सबैका साझा इच्छा चाहना तथा आवश्यकताहरू बारेमा बुझ्न खोजिएको हो ।

यस सुचीमा, कृपया तपाइको समुदायको अनुभव तथा ज्ञानको आधारबाट विपद् नभएको बेला ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू छनोट गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

- प्रजनन क्यान्सरको स्क्रिनिङ (जस्तै स्तन क्यान्सर, पाठे घरको मुखको क्यान्सर, पाठे घरको क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर, प्रोस्टेटको क्यान्सर)
- प्रजनन क्यान्सरको लागि उपचार
- कन्डम वितरण
- परिवार नियोजन
- प्रसूति र मातृ तथा नवजात शिशुको हेरचाह
- गर्भ अवस्थाको परीक्षण तथा परामर्श
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे शिक्षा तथा परामर्श
- गर्भपतन हेरचाह
- HIV यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभिको स्क्रिनिङ तथा उपचार
- यौन तथा लैङ्गिक हिंसाको अनुभव गरेका व्यक्तिहरूको हेरचाह
- आङ्गुली खस्ने का लागी सेवा
- फिस्टुला मर्मत तथा उपचार सेवा
- अन्य (खुलाउने)_____

विपद् नभएको बेला ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू किन आवश्यक छन् ?

यस पहिलो सुचीमा, कृपया तपाइको समुदायको अनुभव तथा ज्ञानको आधारबाट विपद् भएको बेला र त्यसपछिको बेला ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू छनोट गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

- प्रजनन क्यान्सरको स्क्रिनिङ (जस्तै स्तन क्यान्सर, पाठे घरको मुखको क्यान्सर, पाठे घरको क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर, प्रोस्टेटको क्यान्सर)
- प्रजनन क्यान्सरको लागि उपचार
- कन्डम वितरण
- परिवार नियोजन
- प्रसूति र मातृ तथा नवजात शिशुको हेरचाह
- गर्भ अवस्थाको परीक्षण तथा परामर्श
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे शिक्षा तथा परामर्श
- गर्भपतन हेरचाह
- HIV यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभिको स्क्रिनिङ तथा उपचार
- यौन तथा लैङ्गिक हिंसाको अनुभव गरेका व्यक्तिहरूको हेरचाह
- आङ्गुली खस्नेको लागी सेवा
- फिस्टुला मर्मत तथा उपचार सेवा
- अन्य (खुलाउने)_____

विपद् भएको बेला र त्यसपछिको बेला ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू किन आवश्यक छन् ?

