ആലപ്പുഴയിലെ സാന്ത്വനം പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഇന്ന് കേരളം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലിയാണ് ഈ രോഗങ്ങളുടെ കാരണ ഹേതു. ഒരാളുടെ ചിട്ടയില്ലാത്തതും തെറ്റായതുമായ ജീവിതശൈലി മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെന്ന് പറയുന്നത്. ശരിയായ ആഹാര രീതിയുടെയും വ്യായാമത്തിന്റെയും അഭാവമാണ് പ്രധാന പ്രശ്നം. മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും പ്രശ്നക്കാരനാണ്. കൂടാതെ പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം എന്നിവയും കാരണങ്ങളാകുന്നു. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്താതിമർദ്ദം എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഇവ വഴി ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, തുടങ്ങിയ ഗുരുതര രോഗങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നു.

വികസിത രാജ്യങ്ങളോട് കിടപിടിക്കുന്ന നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ കേരളം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പൊതു മരണനിരക്ക്, ശിശു മരണനിരക്ക് എന്നിവ കുറയുകയും ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്ത്യൻ ശരാശരിയേക്കാൾ ഏറെ മുകളിലാണ് ഇതിൽ കേരളത്തിന്റെ ശരാശരി. എന്നാൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളി ഏറെ വലുതാണ്.

കൃത്യസമയത്ത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ആഹാരം കഴിക്കാതെ അമിതമായ കൊഴുപ്പടങ്ങിയതും കൃത്രിമ ചേരുവ യുള്ളതുമായ ആഹാരങ്ങളുടെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം, തിരക്ക് മൂലം വ്യായാമം തീരെ യില്ലാതിരിക്കുക, ഒരേ ഇരിപ്പിലുള്ള ജോലി, അമിത ചിന്ത, കോപം എന്നിവയെല്ലാം പിന്നീടുള്ള കാലത്ത് ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇത് കൂടാതെ ക്യാൻസർ, വൃക്കസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്.

സാന്ത്വനം

ആശയരൂപീകരണം

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും നിരന്തരമായി പരിശോധിക്കാനുമുള്ള സൗകര്യം സാധാരണക്കാരന് കുറവാണ്. ഈ ഒരവസ്ഥയിൽ കേരളത്തിലെ ദാരിദ്ര്യ നിർമ്മാർജ്ജന ദൗത്യമെന്ന നിലയിൽ പാവപ്പെട്ടവർക്ക് അങ്ങനെയുള്ള സേവനം എത്തിക്കുകയെന്ന ആശത്തിൽ നിന്നാണ് സാന്ത്വനം വോളന്റിയേഴ്സ് എന്ന ചിന്തയുണ്ടാകുന്നത്. ഹെൽത്ത് ആക്ഷൻ ബൈ പീപ്പിൾ (ഹാപ്) എന്ന എൻജിഒ യുമായി സഹകരിച്ച് കേരളത്തിൽ അങ്ങോളമിങ്ങോളം ഈ വോളന്റിയർ മാരുടെ സേവനം എത്തിക്കാനും മിഷൻ തീരുമാനിക്കുകയായിരുന്നു. നിശ്ചിത തുക ഈടാക്കി ഈ സേവനം നൽകുന്നവർക്കും ഒരു ഉപജീവന മാർഗ്ഗം കൂടിയായി സാന്ത്വ നം പദ്ധതി മാറി.

തുടക്കം

ഇങ്ങനെയൊരു പദ്ധതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയം രൂപപ്പെട്ടതോടു കൂടി സൂക്ഷ്മ സംരംഭക യൂണിറ്റുകളാക്കി ഓരോ സാന്ത്വനം വോളന്റിയേഴ്സിനെയും മാറ്റി കുടുംബ ശ്രീയുടെ സൂക്ഷ്മ സംരംഭക വിഭാഗത്തിന് കീഴിൽ ഇത് കൊണ്ടുവരാനും തീരുമാനിച്ചു. അങ്ങനെ 2005ൽ സാന്ത്വനം പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമായി. 2005-06 വർഷത്തെ സംസ്ഥാന ബജറ്റിൽ സാന്ത്വനം ഇടംപിടിച്ചു. യുവശ്രീ സ്കീമിന് കീഴിലാണ് സാന്ത്വനം വോളന്റി യേഴ്സ് യൂണിറ്റ് രജിസ്ട്രർ ചെയ്യുന്നത്. 18നും 45നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ മ്പന്നരായ തൊഴിൽരഹിതരായ സ്ത്രീകളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള പദ്ധതിയാണ് യുവശ്രീ. നിലവിൽ 275 സാന്ത്വനം വോളന്റിയർമാരാണ് കുടുംബശ്രീയ്ക്ക് കീഴിൽ വിവിധ ജില്ലകളിലായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ വ്യക്തിഗത സംരംഭമായിട്ടായിരുന്നു വെങ്കിലും സാന്ത്വനം പദ്ധതി നടത്തിയിരുന്നതെങ്കിലും പിന്നീട് അത് ഗ്രൂപ്പ് സംരംഭ ങ്ങളാക്കി മാറ്റി.

യോഗ്യത, തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് പ്ലസ്ടു സയൻസ് എങ്കിലും പഠിച്ചവരായിരിക്കണം വോളന്റിയർമാർ എന്ന നിബന്ധന 2013ൽ പുറത്തിറക്കിയ സർക്കുലറിൽ വച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ 2017

ഡിസംബറിൽ അത് മാറ്റി കുറഞ്ഞ യോഗ്യത പത്താം ക്ലാസ് എന്നാക്കി ഉത്തരവിറക്കി. കുടുംബശ്രീ അംഗങ്ങളോ കുടുംബശ്രീ അംഗങ്ങളായുള്ളവരുടെ വീട്ടുകാരോ ആകണം അപേക്ഷകർ. ഒരു പഞ്ചായത്തിൽ നിന്നും രണ്ടു പേർ എന്ന നിലയിലും നഗരങ്ങളിൽ 5 മുതൽ പത്ത് പേർ വരെയുമുള്ള സംരംഭകരെ കണ്ടെത്താമെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു.

ആലപ്പുഴയിലെ സാന്ത്വനം വോളന്റിയർമാർ

ആലപ്പുഴയിൽ നിലവിൽ അഞ്ച് സാന്ത്വനം വോളന്റിയർമാർ മാത്രമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ഇന്ന ഏറ്റവും കൂടുതൽ വരുമാനമുണ്ടാക്കുന്ന സാന്ത്വനം വോളന്റിയർ ആലപ്പുഴ ജില്ലയിൽ നിന്നാണ്. ദീപ്തി രാജീവ് എന്ന ഈ വനിതയ്ക്ക് മാസം 70000നും ഒരു ലക്ഷത്തിനുമിടയിൽ വരുമാനം ലഭിക്കുന്നു.

തുടക്കം

ആലപ്പുഴ പള്ളിപ്പാട് ചാത്തേത്തുകിഴക്കേതിൽ ദീപ്തി 2012 പകുതിയോടെയാണ് സാന്ത്വനം എന്ന ഈ പദ്ധതിയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞത്. കുടുംബശ്രീ അംഗമായിരുന്ന ദീപ്തി എഡിഎസിലേക്കും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇതേത്തുടർന്ന് കുടുംബശ്രീ ജില്ലാ മിഷൻ ഓഫീസിലെത്തി കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ആരായുകയും സാന്ത്വനം വോളന്റിയറാകുന്നതിനുള്ള അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ദീപ്തിയുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളെല്ലാം പരിശോധിച്ച ശേഷം പരിശീലനത്തിനായി പോകാനുള്ള നിർദ്ദേശം ജില്ലാ മിഷൻ നൽകി.

2013 ജനുവരിയിലാണ് ദീപ്തി പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുത്തത്. ഹാപ്പും കുടുംബശ്രീയും സംയുക്തമായി നൽകുന്ന പരിശീലനം ഏഴ് ദിവസമായിരുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ടശ○ാചസ്ട്രോൾ എന്നിവ പരിശോധിക്കുന്നതും ഭാരം നോക്കി ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള ക്ലാസ്സുകൾ പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി നൽകി. മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തെക്കുറിച്ചും ക്ലാസ്സുകളുണ്ടായിരുന്നു. വിജയകരമായി പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കിയതോടെ ഹാപ് സർട്ടിഫിക്കറ്റും പരിശോധനാ സമയത്ത് ധരിക്കാനുള്ള കോട്ടും തിരിച്ചറിയൽ കാർഡും നൽകി. അതിന് ശേഷം യൂണിറ്റായി രജിസ്ട്രർ ചെയ്യുകയും ബാങ്ക് ലോണിന് അപേക്ഷ നൽകുകയും ചെയ്തു. 46000 രൂപയാണ് ബാങ്ക് ലോണായി ദീപ്തിക്ക് ലഭിച്ചത്. കൈയിൽ നിന്ന് ബാക്കി പണം ഇട്ട് ഒരു ടൂവിലറും മെഡിക്കൽ മെഷീനുകളും വാങ്ങി. ആകെ 85000 രൂപ

ചെലവായി. ഇതിൽ 7500 രൂപ ജില്ലാ മിഷൻ സബ്സിഡിയായി നൽകി.

2014 സെപ്റ്റംബർ മുതൽ ദീപ്തി സാന്ത്വനം വോളന്റിയറായി പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങി. പരിശീലനത്തിൽ പറഞ്ഞത് പോലെ വീടുകൾ തോറും കയറി ഇറങ്ങി തന്റെ സംരംഭത്തെ കുറിച്ച് ഏവരെയും അറിയിച്ച ദീപ്തി സ്കൂളുകൾ, സർക്കാർ ഓഫീസുകൾ, സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം ഈ പദ്ധതിയെക്കുറിച്ച് അറിയിക്കാൻ സ്ഥിരം സന്ദർശനങ്ങൾ നടത്തി. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പരിശോധനയെക്കുറിച്ചുമുള്ള വിവരങ്ങളടങ്ങിയ ഹാപ് നൽകുന്ന ലഘുലേഖകളും ബുക്കുകളുമെല്ലാം ഫീൽഡ് തലത്തിൽ ദീപ്തി വിതരണം ചെയ്തു. പതിയെ ദീപ്തിക്ക് സ്ഥിരം ഉപയോക്താക്കളെ കിട്ടി തുടങ്ങി.

പ്രവർത്തനം

- രക്തസമ്മർദ്ദം, ശരീരഭാരം, കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ പരിശോധനയായിരുന്നു ആദ്യം ദീപ്തി നടത്തിയിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ എച്ച്ബി ടെസ്റ്റും നടത്തുന്നു.

- ഹാപ് ആണ് മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുന്നത്. പരിശോധനയ്ക്ക് ആവശ്യ മുള്ള സ്ട്രിപ്പുകൾ അടക്കമെല്ലാം ഹാപ് നൽകുന്നു, ഇതിനായി മുൻകൂർ പണം അടയ്ക്കണം, ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ വേണ്ട സാധനങ്ങൾ കൊറിയറായി അയച്ചു നൽകും

- സ്ഥിരമായ ഉപയോക്താക്കളുടെ ആവശ്യ പ്രകാരം വീടുകളിലോ ഓഫീസുകളിലോ എത്തി പരിശോധനകൾ ചെയ്ത് കൊടുക്കും.

- എല്ലാ ദിവസും പരിശോധനയ്ക്കായി പോകുന്ന മാസങ്ങളുണ്ട്.
- കിട്ടുന്ന പണം ബാങ്ക് ലോൺ അടുച്ചുതീർക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- പരിശോധന നടത്തിയ രോഗികളുടെ വിവരങ്ങളും നടത്തിയ ടെസ്റ്റുകളുടെ

വിവരങ്ങളും നടത്തിയ തീയതി അടക്കമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഹാപ്പിന് ലഭ്യമാക്കുന്നു.

- സമ്മേളന സ്ഥലങ്ങൾ അടക്കം ജനങ്ങൾ കൂടുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ സ്വന്തം ടൂവിലറിൽ പോകുകയും അവിടെ ഇരുന്ന് പരിശോധന നടത്തി വരുമാനം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ദീപ്തിയുടെ രീതിയാണ് വരുമാന വർദ്ധനവിന് കാരണമായത്.

പരിശോധന നിരക്ക്

പരിശോധന	തുക (രൂപ)
രക്തസമ്മർദ്ദം, ഭാരം	20
പ്രമേഹം	30
കൊളസ്ട്രോൾ	80
എച്ച്ബി	50

പരിശീലനം

എല്ലാ വർഷവും കുടുംബശ്രീയും ഹാപും ചേർന്ന് നൽകുന്ന പരിശീലനത്തിൽ ദീപ്തി പങ്കെടുക്കുന്നു. ഈ പരിശീലന ദിവസങ്ങളിൽ ഓരോ സാന്ത്വനം വോളന്റിയറിന്റെയും പക്കലുള്ള മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുകയും അതിന്റെ അളവുകൾ വ്യക്തമാണോയെന്ന് പരിശോധിച്ച് സർവീസ് ചെയ്ത് നൽകുകയും ചെയ്യും. ഇതിന് ശേഷം കാലിബ്രേഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റും നൽകും.