

በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም
የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማንጻል

መግቢያ ----- ii

ምዕራፍ ፩ የጤና አጠባበቅ ትምህርት

1.1. ጤና -----	1
1.2. ጤና ከሰዎች አኗኗር ሁኔታ ጋር ያለው ዝምድና ጠ 3	
1.3. የጤና አጠባበቅ ትምህርት ምንነት -----	8
1.4. የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዓላማ -----	9
1.5. የጤና ትምህርት መርሆዎች -----	11
1.6. የጤና ትምህርት የሚሰጥባቸው ቦታዎች -----	13
1.7. የባህሪ ለውጥ -----	17

ምዕራፍ ፪ የሃሳብ መለበጫ ዘዴዎች

2.1. የሃሳብ ልውውጥ ምንነትና ዓላማ -----	29
2.2. የሃሳብ ልውውጥ አላባዊያን -----	30
2.3. የሃሳብ መለበጫ ዘዴዎች /ሥልጣኖች/ -----	36
2.4. የሃሳብ ልብ-ልብ መሰናክሎች -----	50

ምዕራፍ ፫ የዕቅድ አወጣጥ፣ አፈፃፀምና

የምግማ

3.1. የዕቅድ አወጣጥና አፈፃፀም ምንነት -----	51
3.2. የዕቅድ አወጣጥ ሂደቶች -----	51
3.3. የዕቅድ አፈፃፀም ግምገማ ሂደቶች -----	58
ቁቢ መጻሕፍት -----	61

መግቢያ

የሀገራችን የጤና ችግሮች አብዛኛዎቹ በግልና አካባቢ ንጽህና ጉድለት የሚከሰቱ ተላላፊ በሽታዎች፣ ከምግብ እጥረትና ያለመመጣጠን እንዲሁም በጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችና እምነቶች ሳቢያ የሚመጡ ናቸው። ምንም እንኳን የእነዚህ የጤና ችግሮች መሠረታቸው ከማህበራዊና ኤኮኖሚያዊ ሁኔታዎች ጋር በእጅጉ የተቆራኘ ቢሆንም፣ ለጤና ችግሮች መባባስ በምክንያታትነት ከሚጠቀሱት መካከል ውስብስብና ዘርፈ ብዙ የሆነው የሰዎች ባህሪና የአኗኗር ሁኔታ ነው።

ከዚህ አንጻር እነዚህን ሥር የሰደዱ የጤና ችግሮች ለማስወገድ መንግሥት የችግሮቹን ባህሪ፣ ስፋትና መሠረታዊ መንስኤዎች በአንክሮ በመመርመር እና ወደፊት ሊከሰቱ የሚችሉትንም ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት በመከላከል ላይ ያተኮረ የጤና ፖሊሲ ቀርጾ በመተግበር ላይ ይገኛል።

የጤና ፖሊሲውን ለመተግበር በርካታ ፕሮግራሞች የተዘረጉ ሲሆን ለፕሮግራሞቹ ተፈጻሚነት በመሣሪያነት የሚያገለግለው በፖሊሲው ቀዳሚ ስፍራ ከተሰጣቸው አንዱ በሰዎች ባህሪና የአኗኗር ዘይቤ ላይ የሚያተኩረው የጤና አጠባበቅ ትምህርት ነው። የበሽታ ጠንቆችም ሆኑ የምንጠቀምባቸው የመከላከያና የመቆጣጠሪያ ሥልቶች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ከሰዎች ባህሪና አኗኗር ጋር የተቆራኙ ናቸው። በመሆኑም ግለሰቦች፣ ቤተሰቦችና ህብረተሰቡ የባህሪ ለውጥ በማምጣት በግልና በጋራ ጤናቸውን እንዲንከባከቡ፣ እንዲያዳብሩና በጤናማነት እንዲቀጥሉ ማስተማርና መቀስቀሱ ትኩረት የሚሰጠው የአገልግሎት ዘርፍ ነው። ይህም የአገልግሎት ዘርፍ

መንግሥት የጤና አገልግሎቱን ወደ ህብረተሰቡ ብሎም ወደ ቤተሰብ ደረጃ ለማድረስ የዘረጋቸውን የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም ግቦች እውን ለማድረግ የሚጫወተው ሚና በጣም የኅላ ነው። ስለሆነም የፕሮግራሙ ግንባር ቀደም ፈፃሚና አስፈፃሚ የሆኑ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ተገቢውን ክህሎት እና እውቀት እንዲጨብጡ ይህ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማንዋል ተዘጋጅቶ ቀርቧል።

ምዕራፍ 1

የጤና አጠባበቅ ትምህርት

1.1. ጤና

1.1.1 ጤና ምንድን ነው?

እንደ ዓለም ጤና ጥበቃ ድርጅት አገላለጽ ጤና ማለት የአንድ ግለሰብ ከበሽታ ነፃ መሆን ብቻ ሳይሆን በአእምሮ፣ በማህበራዊ ኑሮና በአካል የተሟላ ሁኔታ ላይ መገኘት ነው። በሌላ አገላለጽ ሰው ጤናማ ነው የሚባለው ጉልህ የሆኑ የጤና ችግሮች ስለሌሉበት ብቻ ሳይሆን አካሉ የተሟላ፣ አእምሮው የተረጋጋና የማህበራዊ ኑሮውም የተስተካከለ ሆኖ ሕይወቱን በአግባቡ በመምራት ለህብረተሰቡና ለራሱ ደህንነት ድርሻውን ለማበርከት ሲችል ነው።

1.1.2. የጤና መታወክ መንስኤዎች

የጤና መታወክ በአካባቢያችን በሚገኙ ተውሳኬዎች ወይም በአካላችን ውስጥ ከሚከሰቱ ጤናማ ባልሆኑ ለውጦች ሳቢያ ሊከሰት ይችላል። ዋና ዋና የጤና መታወክ መንስኤዎች የሚከተሉት ናቸው።

❖ ህይወት ያላቸው ነገሮች

- /የተላላፊ በሽታ መንስኤዎች/፣ ጀርሞኖና ጥገኛ ትላትሎች
- መርዛማ ነፍሳት/እባብ፣ ጊንጥ፣ ሸረራት ወዘተ. /፣
- መርዛማ እፀዋት /ዕፅዋቱን በመብላት ወዘተ./።

- ❖ **ህይወት የሌላቸው ነገሮች**
 - በንክኪ አካልን ሊጎዱ የሚችሉ /አሲድ/፣
 - በመጠጣት የውስጥ አካልን የሚጎዱ /፣ ጋዝ፣ አልኮል.../ ፣
 - በአየር በመተንፈሻ አካል ገብቶ የሚመርዝ /አደገኛ ብናኞችና ፀረ-ተባይ ኬሚካሎች/የሚጨሱ ነገሮች/
 - /ሱስ የሚያስይዙ ዕጾች፣ ለምሳሌ፣ አደንዛዥ ዕጾች፣ ትምባሆ ወዘተ./

- ❖ **የተፈጥሮ ክስተቶች**
 - የመሬት መንቀጥቀጥ ፣
 - አውሎ ነፋስ ፣
 - ጎርፍ ፣
 - እርጅና ወዘተ.

- ❖ **ሰው ሠራሽ ችግሮችና ድንገተኛ አደጋዎች**
 - ከጥንቃቄ ጉድለትና በድንገት የሚነሳ ቃጠሎ ፣
 - ያለጥንቃቄ የተቀመጡ ሹልና ስለታማ ነገሮች (መርፌ፣ ምላጭ፣ ቢላዋ..)፣
 - በመንገዶች ላይ የሚከሰቱ የተሽከርካሪ አደጋዎች፣
 - ጦርነት ፣
 - የአካባቢ ንጽህና ጉድለት፣
 - በሰዎች መካከል የሚፈጠሩ ግጭቶች/ጠቦች/፣
 - ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች (የሴት ልጅ ግርዛት፣ ያለዕድሜ ጋብቻ፣ ጠለፋ)።

- ❖ **ሌሎች**
 - የአእምሮ መታወክ፣
 - የተመጣጠነና በቂ ምግብ እጥረት፣
 - በዘር የሚተላለፉ፣ (እንደ አስም፣ የስኳር በሽታ ያሉት)
 - ድህነትና ኋላቀርነት ወዘተ. ናቸው።

1.2. ጤና ከሰዎች አኗኗር ሁኔታ ጋር ያለው ዝምድና

1.2.1. የሰዎች አኗኗር ዘይቤ

ከላይ ከተጠቀሱት የጤና ጠንቆች አብዛኛዎቹ ከሰው ልጅ አኗኗር ሁኔታ ጋር በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ የተቆራኙ ናቸው።

(1) የሰዎች አኗኗር ሁኔታ ምንድን ነው?

ይህ በአጭሩ ሰዎች ዕለት ተዕለት እንቅስቃሴያቸውንና ሕይወታቸውን የሚመሩባቸው ባህሪያት ማለት ነው።

ምሳሌ፡- የሚኖሩበት ቤትና አካባቢ ንጽህና አጠባበቅ አያያዝ፤

- የአመጋገብ ዘይቤና ብቃት፤
- የሥራ ሁኔታ ፤
- የውኃ አቅርቦትና አጠቃቀም፤
- ማህበራዊ ኑሮ፤ ግንኙነትና እምነት።

(2) የሰዎች አኗኗር ዘይቤ ከጤና ጋር ያለው ዝምድና ስንት?

የህብረተሰቡ የህመም፣ የአካል መጉደልም ሆነ የሞት መንስኤዎች እንዲሁም የበሽታ መከላከያና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ከሰዎች አኗኗር ዘይቤ ጋር የተዛመዱ ናቸው። የሚከተሉትን ድርጊቶች መጥቀስ ይቻላል፤

- በዘልማድ ከመጠጃ ቤት ውጭ መፀዳዳት፣ የተለያዩ የተቅማጥ በሽታዎችና የሆድና የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች እንዲዛመቱ ያደርጋል።
- ሲታመሙ በፍጥነት ወደ ህክምና ድርጅት አለመሄድ ለምሳሌ፡- በወቅቱ አለመታከም ለስቃይ፣ ለአካል ጉዳትና ለሞት ይዳርጋል።

- ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች፣ ለአካል መጎዳት፣ ለደም መፍሰስና በጀርሞች ለመመረዝ አመቺ ሁኔታ ይፈጥራሉ። ለምሳሌ፡- /እንጥል ማስቆረጥ፣ ግግ ማስወጣት፣ የእርጉዝ ሴት ሆድ ማሸት፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ ጠለፋ፣ ያለዕድሜ ጋብቻ ወዘተ. ለከፋ ጉዳት □□□ሉ።
- አጉል ልምዶችና አመጋገቦች ፣
 - የመጠጥ፣ የሲጃራ፣ የእጽ፣ ወዘተ. ሱሰኝነት ፣
 - ጮማና ስኳር የበዛበት ምግብ አዘውትሮ መመገብ ከመጠን ያለፈ ውፍረትን በማስከተል ለከፍተኛ የደም ግፊት እንዲሁም ለስኳር ህመም ይዳርጋል፣
 - ያልተመጣጠነ ምግብ አለመመገብ ማለትም አትክልትና ፍራፍሬን አለማዘውተር ለምግብ እጥረት ችግር ያጋልጣል፣ የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅምን ይቀንሳል ፣
 - የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ ሰውነታችን በቀላሉ ለበሽታ እንዲጋለጥ ያደርጋል።
- ከቴክኖሎጂ ዕድገት ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ማለትም፣
 - የአካባቢ መበከል /ፍሳሽ ቆሻሻ፣ □ፋብሪካ ጢስ... የኬሚካል ትነት/
 - የተሽከርካሪ አደጋዎች /ያልተመቻቹ መንገዶች፣ በአሽከርካሪዎችና በእግረኞች በኩል በሚፈጠር የጥንቃቄ ጉድለት ሳቢያ ይከሰታሉ/፣
 - የተጨናነቀ የከተማ ኑሮና የአካባቢ መበከል፣

በሌላ በኩል ደግሞ ሰዎች ለጤናቸው የሚጠቅሙ መሆናቸውን ሳይገነዘቡ ነገር ግን ፍላጎታቸውን ለማሟላት ሲሉ የሚፈጽሙአቸው፣ ጠቃሚ ልምዶች ለምሳሌ፡-

- ረሀብን ለማስ□□ስ መብላት ፣
- የጥርስን ውበት ለመጠበቅ መፋቅ ፣
- ውብ ሆኖ ለመታየት ንጽህናን መጠበቅ፣
- ብዙ ወላጆች ልጆቻቸውን አልኮሆል እንዳይጠጡ፣ ሲጃራ እንዳያጤሱ □ንዲሁም ንጽህናቸውን እንዲጠብቁ ማስገደድ ወዘተ. ይገኙበታል።

ከላይ ለማየት እንደተሞከረው ከጤና ጋር በተዛመደ መልኩ የሰዎች ባህሪያትንና ድርጊቶች እንደሚከተለው በሦስት ክፍሎ ለማየት ይቻላል።

1. ጤናን የሚጎዱና ለበሽታ የሚዳርጉ ፣
2. ጤናማ የሆኑና ጤናን የሚያዳብሩ እንዲሁም
3. ጤና ላይ ጉዳት የማያደርሱ።

በአጭሩ እንደተመለከትነው የሰዎች አኗኗር ሁኔታ ከጤና ጋር የቀረበ ተዛምዶ ካለው በሽታን ለመከላከልና ለመቆጣጠር ብሎም ጤናን ለማዳበር የሚደረገውን ጥረት ውጤታማ ያደርገዋል። ይህም ሊሆን የሚችለው ሰዎች በፈቃደኝነት ጤናማ የአኗኗር ልምድ እንዲከተሉና እንዲያዳብሩ ሲደረግ ነው።

1.2.2. የሰዎች አኗኗርና ድርጊት

□ሚቀረጽባቸው ሁኔታዎች፣

የሰዎችን ባህሪያት ሊቀርጹ ይችላሉ ተብለው የሚታወቁት አራት ዋና ዋና ነገሮች በአጭሩ እንደሚከተለው ቀርቦዋል፣

(1) አመለካከት /አስተሳሰብ/ እና ግንዛቤ፣ ሰው ከአካባቢው ከሚያየው፣ ከሚሰማውና ከሚገነዘበው እንዲሁም ከተለያዩ ሁኔታዎች ከሚደርስበት ተጽዕኖ

በሕይወቱ ውስጥ ስለጤና ብዙ ገጠመኞች ይኖሩታል። ገጠመኞቹ ሁሉ በአንድ ላይ ተዳምረው ስለጤናው ያለውን የአመለካከት ደረጃ ይቀርጹታል። በዚህ ዓይነት ዘዴ የሰውን አመለካከት የሚቀርጹ አራት ሁኔታዎች እንዳሉ የሥነ ልቦና ጠበብት ያምናሉ። እነዚህንም ቀጥሎ እንመለከታለን፡-

(ሀ) ዕውቀት፣ /Knowledge/

ሰዎች ስለጤናቸው ዕውቀታቸውን የሚያዳብሩት ከሚያዩት፣ ከሚሰሙት፣ በአንዳንድ ድርጊቶች በመሳተፍ ወዘተ. ከሚያገኙት ልምድ ነው። ለምሳሌ፡- አንድ ሕፃን በጥንቃቄ ጉድለት እጁን እግት ቢያቃጥለው ስለእሳቱ ጉጂነት ከዚያ ክስተት ይማራል ማለት ነው።

(ለ) እምነት፣ /belief/

አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ከወላጆቻቸው እምነቶችን ይማራሉ። ለምሳሌ፣ ሃይማኖት፣ ዘር፣ ትምህርትና የሥራ አካባቢዎች በሰዎች ዘንድ አንዳንድ እምነቶች እንዲቀረጹ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ። በተጨማሪም ስለጤና ያለን አመለካከትና ግንዛቤ ከወላጆቻችን፣ ከት/ቤቶች፣ ከሥራ አካባቢ ወዘተ. በምናገኛቸው እምነቶች ላይ ይመሠረታሉ።

(ሐ) ዝንባሌ፣ /Attitude/

ይህ አንድን ነገር የመውደድና ወይንም የመጥላትን ሁኔታ ያመለክታል። በዚህ ትርጉም መሠረት ሰዎች በጤናቸው ዙሪያ መጥፎም ሆነ ጥሩ ዝንባሌ የሚኖራቸው ቀደም ሲል ስለዚያ ነገር ካላቸው ልምድና ገጠመኝ ነው።

(መ) እሴት፣ /Value/

ሰዎች ለአንድ ነገር ወይም ሁኔታ የተለየ ግምት ሊሰጡ ይችላሉ። ይህም ከፍተኛ ወይም ዝቅተኛ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፡- ሰዎች ካልታመሙ በስተቀር

በሽታን ለመከላከልም ሆነ ጤናን ለማዳበር ለሚደረግ እንቅስቃሴ ክብደት አይሰጡም። ሰዎች ይጠረኛል፣ ስሜን ያስጠራል ወዘተ. በሚል ልጅ ለመውለድ የሚሰጡት ግምት ከፍተኛ ነው። በሌላም በኩል በህብረተሰባችን ውስጥ ከሞት አደጋ ጋር በተያያዘ እንደ ዕድርና ማህበር ለመሳሰሉ ጉዳዮች ከፍተኛ ግምት ይሰጣል። ስለዚህ አንድ ሰው ስለጤናው አጠባበቅ የሚያደርገውም ጥረት የሚያያይዘው በህብረተሰቡ ውስጥ ካለው ግምት/እሴት/ ጋር ነው።

(2) በህብረተሰቡ ተደማጭነት ያላቸው ሰዎች፣ በህብረተሰቡ ታዋቂ የሆኑ፣ የተከበሩና ተደማጭነት ያላቸው ሰዎች ወይንም በጣም የምንወዳቸው፣ የምናቀርባቸውና የምናምናቸው ሰዎች በነሮአችን ዙሪያ በምናደርጋቸው ውሳኔዎች ላይ የሚያሳድሩት ተጽዕኖ ቀላል አይደለም። ለምሳሌ፡- ወላጆች፣ አያቶች፣ ጓደኞች፣ መምህራን፣ የሃይማኖት መሪዎች፣ ታዋቂ የአካባቢ ሰዎች ወዘተ. አብሮ በመኖር፣ በማየትና ዝናቸውን በመስማት እንደእነርሱ ለመሆን መሞከር ወይንም እንደእነርሱ መሆን የተለመደ ነው። እነዚህ ሰዎች ስለጤና ያላቸው ግንዛቤ ከፍብሎ ከሆነና እራሳቸውን ከለወጡ በምሳሌነት በመጠቀም እንዲያስተምሩ ማድረግ ጠቃሚ ነው።

(3) ሀብት፣ ሌላው የሰዎችን የአኗኗር ሁኔታ የሚወስነው ግለሰብ በጥቅም ላይ ሊያውለው የሚችለው ሀብት ወይም ሌሎች አመቺ ሁኔታዎች መኖር ነው። ሀብት ወይም አመቺ ሁኔታ ሲባል እንደ ገንዘብ፣ ጉልበት፣ ዕውቀትና ችሎታ፣ ጊዜ፣ መሣሪያ፣ የመሳሰሉትን ያጠቃልላል። ለምሳሌ፡- ገንዘብ ከሌላቸው ገንዘብ ያላቸው ወላጆች ለልጆቻቸው ይበልጥ በቂና የተመጣጠነ ምግብ ማቅረብ ይችላሉ።

(4) ባህል፣

ባህል ከትውልድ ወደ ትውልድ ሲተላለፍ የመጣና ሰዎች ቁሳዊና መንፈሳዊ ህይወታቸውን ለመምራት በመሣሪያነት የሚጠቀሙበት የረጅም ጊዜ ልምድና የወግ ክምችት ነው። እያንዳንዱ ብሔር፣ ብሔረሰብና ህዝብ አንዱን ከሌላው የሚለያያቸው ባህል ነው። ለምሳሌ፡- አለባበስ፣ አነጋገር፣ የሰላምታ ልውውጥ ዓይነት፣ የጨዋታና የልቅሶ ዓይነት ወዘተ. በጥቅሉ ባህል የሰዎችን ግንዛቤ እምነትና ዝንባሌ ይቀርጻል። ይህም በመሆኑ ባህል በሰዎች አኗኗርና ድርጊት ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ ከፍተኛ ነው።

ስለጤና ምንነትና ለሕብረተሰቡ የሕመም፣ የአካል መጉደልም ሆነ የሞት መንስኤዎች እንዲሁም እነዚህን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የምንጠቀምባቸው ሥልቶች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ከሰዎች ባህሪና የአኗኗር ሁኔታ ጋር የተዛመዱ ስለመሆናቸው ለመግለጽ ተግባራዊ። ሰዎች በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ ጤናማ የአኗኗር ልምድና ባህሪያት ሊያመጡ ወይም ሊያዳብሩ የሚችሉት እንዴት እንደሆነ ቀጥሎ ማወቁ ተገቢ ነው። በመግቢያው ላይ እንደተጠቀሰው ውስብስብ የሆነውን የሰውን ልጅ ጎጂ ባህሪ ለመለወጥና ጤናማውን ባህሪ ለማጎልበት ከሚያግዙት ተግባራት አንዱና ግንባር ቀደም የሆነው የጤና አጠባበቅ ትምህርት ነው። ይህም እንደሚከተለው ቀርቧል።

1.3. የጤና አጠባበቅ ትምህርት ምንነት፣

የጤና ጠንቆችም ሆኑ የመከላከያና የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች ከሰዎች ባህሪና አኗኗር ጋር የተቆራኙ ናቸው። በመሆናቸውም ግንባር ቀደም የሆነው ተግባር ግለሰቦች፣ ቤተሰቦችና ሕብረተሰቡ በግልና በጋራ ጤናቸውን እንዲጠብቁ፣ እንዲያዳብሩና በጤናማነት እንዲቀጥሉ ማስተማር ነው።

የጤና አጠባበቅ ትምህርት በፍላጎት ወይም በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተና ዘላቂነት ያለው ስለጤና እውቀት የሚያስጨብጥ ስልት ነው። የጤና አጠባበቅ ትምህርት በግልም ሆነ በጋራ ጤናን ለመንከባከብ፣ በሽታን ለመከላከል፣ የግልንም ሆነ የአካባቢን የጤና ሁኔታ ለማሻሻልና ለማጥፋት፣ የራስን የጤና ችግር በራስ ለመፍታት፣ አቅምን በማጥፋት ለመወሰንና ተግባራዊ እርምጃን ለመውሰድ የሚያስችል ተግባር ነው። በሌላ አገላለጽ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ህብረተሰቡ በባለቤትነት ጤናን ለማምረት የሚያግዙ ተግባራትን እንዲያከናውንና ኃላፊነቱንም በብቃት እንዲወጣ የሚያስችል ተግባር ነው።

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ይዘቱ በተለያዩ የጤና ርዕስ ጉዳዮች ዙሪያ ያተኮረ ሆኖ በተለያዩ ዝግጅቶች የሚቀርብ ነው። ዝግጅቱ ለተደራሲያን በሚስማማና በሚገባ መልክ ተገቢውን መረጃ የሚያስረጭ፣ የሚያሳውቅ፣ የሚያስተምርና የሚያሳምን ሆኖ ወደ ትክክለኛ አቅጣጫ ይመራል። የጤና አጠባበቅ ትምህርት ተግባራዊ እርምጃዎችን ለመውሰድ የሚቀስቅስ የሚያነሳሳና የሚያስተባብር ተግባር ነው።

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ሳይንስም ጥበብም ሆኖ በሰዎች ባህሪና አኗኗር ዘዴ ላይ የሚያተኩር የጤና አገልግሎት ዘርፍ ነው። የጤና አጠባበቅ ትምህርት የሚለው ቃልም የሙያ መጠሪያ፣ የፕሮግራም ይዘት እንዲሁም የተግባር ሂደት ነው።

1.4. የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዓላማ፣ አጠቃላይ ዓላማ

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዓላማ ሰዎች ጤናማ ባህሪ እንዲኖራቸው በማድረግ የራሳቸውን ጤና መንከባከብ፣ መጠበቅና ማምረት ማስቻል ነው።

ዝርዝር ዓላማዎች

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዋና ዋና ዓላማዎች የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- ሰዎች ትክክለኛና ግልጽ መረጃ እንዲያገኙና ትክክለኛ ውሳኔ ላይ እንዲደርሱ ስለጤና ያላቸውን ግንዛቤ ከፍ ማድረግ፤
- የተፈጥሮና ማህበራዊ ሁኔታዎችን እንዲሁም ሰዎች የራሳቸውን አዎንታዊና አፍራሽ ሁኔታዎች በተጨማሪ እንዲገመገሙና በቅደም ተከተል አስቀምጠው መፍትሄ እንዲፈልጉ ማመቻቸት ፤
- ሕብረተሰቡ በራሱ ጤና ላይ ውይይት እንዲከፍት መድረክ ማዘጋጀትና መምራት፤ ተግባራዊ እርምጃ እንዲወሰድ ለመቀስቀስ፤ ማነሳሳትና ማስተባበር፤
- ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶችን በማስወገድ ጤንነትን በሚያዳብሩ ተግባሮች ዙሪያ እንዲያተኩሩ ማስተማር፤ ማሳወቅና በተግባር እንዲተረጎሙ ማበረታታት፤ ማስተባበርና መከታተል ፤
- ሕብረተሰቡ ጤናን ለማግለል በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች በሙሉ ፈቃደኝነትና ፍላጎት እንዲሳተፍ ማገዝ ፤
- የጤና መመሪያዎችን ሕዝቡ እንዲረዳ በማድረግ ለተግባራዊነታቸው አስፈላጊውን ድጋፍና ትብብር እንዲሰጥ ማመቻቸት ፤
- ሰዎች ጤናቸው ሲታወክ ምን ማድረግና የት መሄድ እንዳለባቸውና በባለሙያዎች የሚታዘዙትን መድኃኒቶች በአግባቡ እንዲፈጸሙ ማሳወቅ፤
- ሰዎች የጤና መታወክ ባይታይባቸውም ዘወትር ጤንኝነታቸውን በምርመራ የማረጋገጥ ልምድ እንዲያዳብሩ ማስተማር ፤

- ሰዎች በግልና በጋራ የግልና የአካባቢ ጉዳዮቻቸውን እንዲጠብቁ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያዘወትሩ፣ አቅም በፈቀደው መጠን የተመጣጠኑ ምግቦችን እንዲመገቡ፣ የልዩ ልዩ በሽታዎች መከላከያ ክትባቶችንና የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን እንዲያውቁና እንዲጠቀሙ ማሳወቅና ማበረታታት ።
- በበሽታ በቀላሉ ሊጎዱ የሚችሉ የሕብረተሰብ ክፍሎችን ማለትም ሕፃናት፣ ወጣቶችና ሴቶች ልዩ ትኩረት እንዲሰጥና በጤና ማምረቱ እንቅስቃሴ ሙሉ ተሳታፊዎች እንዲሆኑ ማስቻል ነው።

1.5. የጤና አጠባበቅ ትምህርት መርሆዎች፣

/Principle & H. Education/

የጤና አጠባበቅ ትምህርት በተደራጀ ዕቅድና ሥርዓት የሚመራና ተከታታይነት ባለው መልኩ በየደረጃው እንደአስፈላጊነቱ የሚከናወን ነው። ለዚህም የሚከተሉት መርሆዎችን መከተል ያስፈልጋል፡-

- የጤና አጠባበቅ ትምህርት ችግሮችን ከነመፍትሄዎቹ ማቅረብ ስላለበት እንዲሆንም ለማድረግ በጥናት ላይ የተመሰረተ መሆን አለበት።
- የጤና አጠባበቅ ትምህርት የሚያስፈልጋቸውን የጤና ችግሮች በቅድሚያ ለይቶ ማወቅና የሕብረተሰቡ ችግሮች መሆናቸውን ማረጋገጥ፣
- የጤና አጠባበቅ ትምህርት ለመስጠት በቅድሚያ የታቀደ ከተቻለ የሕብረተሰቡን ተወካዮች ያሳተፈ በቂ ዝግጅት የተደረገበት መሆኑን ማረጋገጥ፣
- ትምህርቱ ከመስጠቱ በፊት ተደራሱያኑ በአግባቡ መቀመጣቸውን፣ መማሪያ ክፍሉ በቂ ብርሃንና ጉዳይ አየርና ብርሃን ያለው መሆኑንና ችግር

ሳይኖር ሁሉንም ተሳታፊዎች ማየት የሚያስችል እንዲሆን ማመቻቸት፤

- በቅድሚያ መልዕክት አስተላላፊዎ/ው ለተደራሲያኑ ትህትናና ፈገግታ የተሞላበት ስላምታ በማቅረብ እራሷን ማስተዋወቅ ፤
- ትምህርቱ ከተደራሲያኑ የዕውቀት ደረጃ ጋር የሚመጣጠን አጭርና ግልጽ መሆኑን፤ ጥያቄና መልስ፤ አስተያየትና ግብረ መልስ ተጨምሮበት ትምህርቱ በትክክል የተላለፈ መሆኑን ማረጋገጥ፤
- ትምህርቱ በቃል ብቻ ሳይሆን በማስተማሪያ መርጃ መሣሪያዎች የተደገፈ መሆኑን ማረጋገጥ ፤
- ትምህርቱ ተቀባይነት እንዲኖረውና በሥራ ላይ እንዲውል በሕዝቡ ፍላጎት፣ እምነት፣ ባሕል፣ ወግና ቋንቋ ላይ የተመሠረተ መሆኑን ማረጋገጥ ፤
- ተደራሲያኑ በልምድ ያካበቱት በርካታ ዕውቀት ያላቸው በመሆኑ ምንም አያውቁም ብሎ አለመገመት፤
- ትምህርቱ ከአንድ ወገን ብቻ የሚንቆረቆርና ሌላው አዳማጭ ብቻ እንዳይሆን ውይይትና ጥያቄ የሚጋብዝ እንዲሁም ከተሳታፊዎች መካከል ምንም የማይናገሩ ካሉ ሐሳብ እንዲሰጡ ማበረታታት እንደሚያስፈልግ መገንዘብ፤
- በሕብረተሰቡ ዘንድ የማይታወቁና ያልተለመዱ ቃላትን ከመጠቀም መቆጠብ፤ ለተደራሲያን አክብሮት ማሳየት፤ የጤና አጠባበቅ ትምህርቱ በተቻለ መጠን የሚስብ፤ እንዲሆን ቀለል ባለ ቋንቋ ማቅረብ፤ የሚያዝናና እንዲሆን የማድረግና □ተለመዱ የአካባቢ ምሳሌዎችን በማንሳት ሊታወስ እንዲችል መጣር፤
- ተናጋሪ መሆን ብቻ ሳይሆን ጥሩ አድማጭም መሆን፤
- ትምህርት አስተላላፊው/ዋ በተቻለ መጠን በሕዝቡ ዘንድ የታወቀ/ቀች ተቀባይነት ያለውና የተግባር ሰው ለመሆን መጣር፤ ወዘተ. ናቸው፡፡

1.6. የጤና አጠባበቅ ትምህርት የሚሰጥባቸው ቦታዎች፤

የጤና አጠባበቅ ትምህርት በአካባቢው ያሉትን የጤና ችግሮች በቅደም ተከተል ለይቶ በማወቅ መፍትሄዎችን ለመሻት ሁኔታዎችን የሚያመቻች መሆኑ ቀደም ሲል ተጠቅሷል። ይሁን እንጂ ትምህርቱ ለማን? እንዴትና የት? ይካሄዳል የሚለውን ማወቅ አስፈላጊ በመሆኑ እንደሚከተለው ቀርቧል።

1.6.1. ትምህርት ቤቶች፡-1 ትምህርት ቤቶች ከመዋዕለ ሕፃናት እስከ ዩኒቨርሲቲ ደረጃ ያሉትን ያጠቃልላሉ። በእነዚህም ት/ቤቶች በተለያዩ የዕድሜ ደረጃ ላይ የሚገኙ ሕፃናት፣ ወጣቶችና አዋቂዎቻቸው የሚገኙባቸው ማዕከላት በመሆናቸው ትክክለኛ የጤና ግንዛቤና እውቀት መስጫ ቦታዎች ናቸው። በመሆኑም እንደየዕድሜና የትምህርት ደረጃቸው የታቀደና፣ ዝግጅት የተደረገበት የጤና አጠባበቅ ትምህርት ፕሮግራም በማስተማር የወደፊት ጤናኛ ሕብረተሰብና የሀገር ተተኪዎችን ለማፍራት ይቻላል።

የትምህርት ቤቶች አካባቢን የጤና አጠባበቅ መርሆዎች ማጠናከር በሚታሰብበት ጊዜ መምህራንና፣ ሌሎች ሠራተኞችንም እንደሚያቅፍ መገንዘብ ተገቢ ነው። የጤና ጉዳይ በሥርዓተ ትምህርት ውስጥ መካተት ያለበት መሆኑ ቢታመንም ሁሉንም ዓይነት የጤና ችግሮችና መፍትሄዎችን ለመሸፈን አስቸጋሪ በመሆኑ ተጨማሪ የትምህርት ቤት የጤና ኘሮግራም መተግበሩ አስፈላጊ ነው። ሕፃናትንና ወጣቶችን ስለጤና ግንዛቤ ማስጨበጥ ማለት በእነሱ አማካኝነት ወላጆቻቸውን ጭምር ማስተማር ማለት ስለሆነ ሊተኮርበት ይገባል። በዚህ ረገድ መምህራን ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይጠበቅባቸዋል።

1.6.2. በጤና ድርጅቶች፡- የጤና ተቋም ወይም ድርጅት ከጤና ኬላ እስከ ልዩ ሆስፒታል ያሉትን ያጠቃልላል። የጤና አጠባበቅ ትምህርት መስጠት ከጤና ጥበቃ ሚ/ር ብቻ የሚጠበቅ ተግባር ሳይሆን የጤና አገልግሎት መስጫ ተቋሞችን ሁሉ የሚያሳትፍ በመሆኑ የግልና መንግሥታዊ ያልሆኑ የጤና ድርጅቶችም በኅሮግራማቸው ውስጥ ሊያካትቱት ይገባል።

የጤና ድርጅቶች በተለይ ለተለያዩ የጤና አገልግሎት ፈላጊዎች በአካል ተገኝቶ የምክር አገልግሎት ለመስጠት በጣም አመቺ ናቸው። እንደዚሁም የጤና ድርጅቶች ለሕሙማንና ለቤተሰቦቻቸው የተለያዩ የትምህርት መርጃ መሣሪያዎችን በመጠቀም የጤና አጠባበቅ ትምህርት ለመስጠት ምቹ ሥፍራዎች ናቸው።

1.6.3. በሥራ አካባቢ፡- በሥራ አካባቢዎች እንደሥራው ዓይነትና ስፋት የሠራተኛው ቁጥር ይለያያል። ቢሆንም ለምሳሌ፡- እንደ ፋብሪካዎች፣ ሰፋፊ የእርሻ ጣቢያዎች፣ የተለያዩ አገልግሎት መስጫ ተቋሞችና የከብት መርቢያና ማድለቢያ ሥፍራዎች ውስጥ የሚያገለግሉ ሠራተኞች ከግንዛቤ ማነስ የተነሳ ከሥራ ጠባያቸው ጋር በተያያዙ ክስተቶች ሳቢያ የጤና መታወክ ሊደርስባቸው ይችላል። እንደዚሁም ካለማወቅ የሚመጡ አጉል ልምዶችና ባህሪዎች ጋር በተያያዙ ክስተቶች ሳቢያ ለበሽታና ለጉዳት ሊዳረጉ ይችላሉ። ስለዚህ በዕቅድ የተዘጋጀ የጤና ትምህርት ሊሰጣቸው ይገባል።

1.6.4. በመኖሪያ ሠፈር /መንደር/ አካባቢ፡- አካባቢው ጉልተው በሚታዩና □ከብረተሰቡ ችግሮች ናቸው ብሎ በአመነባቸው የጤና ችግሮች ላይ ተመርኩዞ በመኖሪያ ሰፈር ግለሰብን፣ ቤተሰብን፣ እማወራዎችን፣ አባወራዎችንና ወጣቶችን በየቡድናቸው በመሰብሰብና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ መንደርተኛውን በማሰባሰብ፣

በማስተባበርና የማህበረሰብ ውይይት በመክፈት ኗሪው የራሱን የጤና ችግሮች በውይይት መንጥሮ እንዲአወጣ፣ የመፍትሄ ሃሳብ እንዲያቀርብና ውሳኔ ላይ በመድረስ ከአጋሮች በሚአገኘው ድጋፍ ወደ ተግባር እንዲገባ ማድረግ።

በሰፊ ሀሳብ የሚሰጥ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ወደ ሌላ አካባቢ ሄደው ትምህርት ሊያገኙ የማይችሉ የሕብረተሰብ ክፍሎች ማለትም፣ ነፍሰጡሮች፣ ሕፃናት፣ አቅመደካማ አረጋጋይያንና የአካል ጉዳተኞችን በቅርብ አግኝቶ ለማስተማር የሚያስችል ሥልጣን ነው።

1.6.5. በእምነትና ባሕላዊ ተቋማት፡- ቤተክርስቲያን፣ መስጊድ፣ ዕድር፣ ዕቁብ፣ ሰንበቴ፣ ወዘተ. ሕብረተሰቡ በሚኖርበት አካባቢ ሁሉ ተደራጅተው የሚገኙ የእምነትና ባሕላዊ ተቋማት ናቸው። እነዚህ ተቋማት የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማስተማሪያ ቦታዎች ስለሆኑ አስቀድሞ ነገራቸውም በማስያዝ ጤናን በሚመለከት ጠቃሚ መልዕክቶች ማስተላለፍ ይቻላል።

1.6.6. ሕዝባዊና ሃይማኖታዊ በዓላት/ስብሰባዎች/፡- ሀገራዊ ልማትን በተመለከተ ሕዝባዊ ስብሰባዎች በየጊዜው ይካሄዳሉ፤ በተጨማሪም በዓመት ቁጥራቸው ቀላል የማይባል ሃይማኖታዊ በዓላት ይከበራሉ። በእነዚህ ሕዝባዊ ስብሰባዎችና በዓላት ከፍተኛ ቁጥር ያለው ሕዝብ ዕድሜ እና ጾታ ሳይወሰነው በስብሰባው ይሳተፋል።

በበዓሉ ወይም በስብሰባው ታስቦበት እንኳን ቢሞከር ያን ያህል ሕዝብ በአንድ ጊዜ ለማግኘት የሚቻል አይደለም። ስለዚህ በነዚህ ስብሰባዎች መሐል ጣልቃ ገብቶ የጤና መልዕክቶችን ለማስተላለፍ በቂ ዝግጅት ማድረግና ከስብሰባው አዘጋጆች ሙሉ ትብብርና ፈቃድ ማግኘት ያስፈልጋል። ስብሰባዎች ላይ በተለይ በፊልም፣ በቲያትርና እንደአስፈላጊነቱ በሙዚቃ የተደገፈ ትምህርት ለመስጠት ይቻላል።

1.6.7. የወጣቶችና የሴቶች ማህበራት ስብሰባዎች /ማህበራት/-

ወጣቶችና ሴቶች በየደረጃው እስከ ቀበሌ ድረስ ተደራጅተው ይገኛሉ። የማህበራቸውን ዓላማ ለማሳካት በየጊዜው የአባላት አጠቃላይ ስብሰባ ያካሂዳሉ። አብዛኛውን ጊዜ ጤና አንዱ የስብሰባቸው አጀንዳ ሊሆን ይችላል። በመሆኑም የጤና ሠራተኞች በቅርብ አብሮ በማቀድና በመስራት በተለይ ሴቶችንና ወጣቶችን በሚመለከቱ ጤና ነክ ርዕሶች ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ትምህርት ማስተማር ይጠበቅባቸዋል።

1.6.8. በሚረገጡ ጤቶች፡- በርዕሱ እንደተገለጸው በርካታ ሰዎች ማህበራዊ ስህተት በመፈጸማቸው ከጥፋታቸው እንዲታረሙ በመደበኛ ማረሚያ ጤቶች ወይም በየቀበሌው በጊዜያዊ የጥፋተኞች ማቆያ ቦታ ተሰባስበው ይገኛሉ። የሚቆዩበት አካባቢ ለጤና ተስማሚ እንዲሆን እነርሱም ጤናማ የባህሪ ለውጥ እንዲያመጡ ተከታታይ የሆነ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ሊማሩ ይገባል።

ከላይ ከተጠቀሱት በተጨማሪ በየአካባቢው የሚፈጠሩ ወይም ያሉ አመቺ የማስተማሪያ ቦታዎች ስለሚኖሩ እነሱንም ለመጠቀም ይቻላል። በተጠቀሱት የማስተማሪያ ቦታዎች የሚሰጡ የጤና አጠባበቅ ትምህርቶች በትምህርት መርጃ መሣሪያዎችና ልዩ ልዩ የትምህርት ማስተላለፊያ ሥልቶች ሊታገዙ ይገባል።

የጤና አጠባበቅ ትምህርትን በንግግር በሚደረግ ገለጻ የማህበረሰብ ውይይት፣ በተረትና ምሳሌዎች፣ ሙዚቃ፣ ሥዕላዊ መግለጫዎች፣ በራሪ ጽሑፎች፣ መጽሔቶች፣ ጋዜጣ፣ ኤግዚቪሽን፣ ፊልም፣ ቴሌቪዥን፣ ሬዲዮ፣ ወዘተ. ለማቅረብ ይቻላል።

1.7. የባህሪ ለውጥ፤

ስለ ሰዎች የአኗኗር ሁኔታና ይህም ከጤና ጋር ያለውን ዝምድና በማያያዝ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ትኩረትን ለማየት ከተሞክረ በጤና አጠባበቅ ትምህርት የሰዎችን ባህሪ ለመለወጥ የሚደረገው ጥረት ምን እንደሚመስል ያሳያል።

ለጤና ጠቃሚ የሆኑ ባህሪያትና ጠቃሚዎችን ለይቶ በማወቅ ማበረታታትና ማጠናከር እንዲሁም ጎጂዎች የሚወገዱበትን መንገድ መሻት ይገባል። የጤና አጠባበቅ ትምህርትን ለመተግበር የጤና ባለሙያዎችም ሆኑ ሌሎች አግባብነት ያላቸው ተባባሪዎች ሁሉ ግምባር ቀደም ተዋንያን ናቸው።

1.7.1. የሰዎች የአኗኗር ሁኔታና ልማዳዊ ድርጊቶች እንዴት ሊለወጡ ይችላሉ?

ለውጥ በሁለት መንገዶች ሊመጣ ይችላል። ከእነዚህም የመጀመሪያው ተፈጥሮአዊ ሲሆን ሁለተኛው በዕቅድና በትምህርት ላይ የተመሠረተ ለውጥ ነው።

(ሀ) በተፈጥሮ ሂደት የሚመጣ የባህሪ ለውጥ፡- የሰዎች አኗኗር ሁኔታና ድርጊታቸው ሁሉ በረጅም ጊዜ በተለያዩ ተፈጥሮአዊ ሂደቶች ተጽዕኖ የተነሳ ለውጥ ያሳያሉ። ይሁን እንጂ ለውጡ አዝጋሚ ስለሚሆን ጎልቶ ላይታይ ይችላል። ለምሳሌ፡- የአሁኑ ጊዜ የሰዎች አለባበስ፣ አመጋገብ፣ መኖሪያ አካባቢ ወዘተ. ከአያት ቅድመ አያቶቻችን ጋር ሲነፃፀር የተለየ እንደሆነ እንረዳለን።

(ለ) በዕቅድ ላይ በተመሠረተ ትምህርት የሚመጣ ለውጥ፡- አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ሆን ብለው አኗኗራቸውንና ልምዳቸውን ለመለወጥ ጥረት ያደርጋሉ። የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዓላማም ሰዎች ጤናቸውን የሚጎዱ ድርጊቶችን ተገንዝበው ከእነዚህ ድርጊቶች ሊቆጠቡ የሚችሉበትን ዘዴ አቅደው

እንዲፈጽሙ ማስቻል ነው። የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዋናው ተግባር ሰዎች በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ ጤናማ የባህሪ ለውጥ በማምጣት የተሻለና የተደላደለ ህይወት እንዲኖሩ ማገዝ ነው።

ስለሆነም በጤና አጠባበቅ ትምህርት ተግባራዊ ውጤት ያለውን ሥራ ለማከናወን በዕቅድ ላይ የተመሠረተ ፕሮግራም መኖር እንዳለበት ይታመናል። ስለዕቅድ አወጣጥ፣ አፈፃፀምና ግምገማ በምዕራፍ ሦስት በዝርዝር ቀርቧል።

1.7.2. ፈጠራና ሥርዓት ማለትስ ?

ህብረተሰቡ የሚማረው ትምህርት ተደራሲያን በርዕስ ጉዳዩ አስቀድሞ ባላቸው የግንዛቤ ደረጃ ላይ ተመስርቶ ማዘጋጀትና ማሠራጨት ይገባዋል። መልዕክት አስተላላፊዎች ብዙ ጊዜ የሚዘነጉትና ትኩረት የማይሰጡት ጉዳይ የተደራሲያኑን የግንዛቤ ደረጃና ፍላጎት በቅድሚያ አውቆ መልዕክቱን ከሁኔታው ጋር አለማገናዘብን ነው።

የሚሠራጩ መልዕክቶች ወደ ታለመለት ተደራሲ በተለያዩ የማስተላለፊያ ዘዴዎች አጋዥነት መድረስ አለባቸው። ደርሰውም መነበብ፣ መታየትና መደመጥ አለባቸው። ስሜትን የሚኮረኩሩ መሆን አለባቸው። ይህ ሊሆን ከቻለ ለግንዛቤና የአመለካከት ለውጥ እንዲመጣ ያግዛል። ይህም ተደራሲያን ጤናቸውን እንዲንከባከቡና ጤናማ ሆነው እንዲኖሩ የሚያስችል ተግባራዊ የሆነ እርምጃ ለመውሰድ ያስችላል።

ከባህሪ ለውጥ ጋር በተያያዘ ተደጋግሞ ስለሚነሳው ስለአንድ አዲስ ሃሳብ (ፈጠራ) እና ስርዓት እንደሚከተለው ቀርቧል።

ፈጠራ የሚለውን ቃል ስንጠቀም ግለሰቦችም ሆኑ ለውጥን ለመቀበል የተዘጋጁ የህብረተሰብ ክፍሎች አንድን ሐሳብ ወይም ድርጊት ወይም ቁስን እንደ አዲስ የሚመለከቱበት መሆኑን ለመጠቆም ነው። በሌላ

አገላለጽ አንድ አዲስ ሃሳብ ወይም ድርጊት ወይም ቁስ እንደፈጠራ የሚታዩ መሆኑን ለማመልከት ነው።

በዚህ አገላለፅ ደግሞ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች አንድ ከጤና ጋር የተያያዘ ፈጠራን ወይም ሃሳብን ወይም ቁስን በህብረተሰቡ ውስጥ እንዴት አድርገው ማስረጃ እንዳለባቸው መገንዘብ ይገባቸዋል። በዚህም መሠረት በዚህ ርዕሰ ሥር ስለፈጠራ ባህሪያት፣ ሙከራ፣ ስለ ሥርዓት፣ የለውጥ ደረጃዎችና የለውጥ ተቀባዮች እንደሚከተለው ቀርቧል።

(1) የፈጠራ ባህሪያት፡- ከባህሪያቱ በዚህ ማንኛው ውስጥ የተካተቱት ቀጥሎ እንደተመለከተው ግላዊ ጥቅም፣ ተወዳዳሪነት፣ ውስብስብነት፣ ለሙከራ አመቺ መሆንና ውጤት ስለመኖሩ ብቻ ነው።

ግላዊ ጥቅም (personal advantage)

ይህ የሚያመለክተው አዲስ ፈጠራ ወይም ያልተለመደ የጤና መልዕክት ተቀባይነት የሚኖረው የተቀባዩ አመለካከት የተሻለ ሆኖ ሲገኝና ከታመነበት ብቻ መሆኑን ነው። በሌላ አገላለጽ የአዲሱ የጤና ሐሳብ ተቀባይነት የሚወሰነው ሀሳቡ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው ተብሎ ስለተገመተ ሳይሆን የመልዕክቱ ታዳሚ /ተቀባዩ/ ግለሰብ ሀሳቡን ወይም ፈጠራውን ጠቃሚ መሆኑን ካመነበት ብቻ ነው። ሰዎች የሀሳቡን ጠቀሜታ በተረዱ መጠን የጤና መልዕክቱ የመሠራጨት ዕድል በጣም እጅጉን ይጨምራል።

ተወዳዳሪነት (Comparability)

ይህ የሚያሳየው የጤና መልዕክቱ የማህበረሰቡን ልምድ፣ ወግ፣ ባህልና ፍላጎት ያገናዘበ መሆኑን ነው። የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞቹ የሚያስተላልፉት የጤና መልዕክት ከማህበረሰቡ ባህል፣ ወግ፣ ፍላጎት ጋር የማይጣጣም ሀሳብ ወይም መልዕክት ከሆነ የመሠራጨት ዕድሉ ዝቅተኛ ነው።

ውስብስብነት (Complexity)

ፈጠራ ለመገንዘብ፣ ለመረዳት እንዲሁም ተጠቃሚ ለመሆን ከባድና የውስብስብነት ባህሪ እንዳይኖረው ማድረግ ነው። በቀላሉ መረዳት የሚቻል የጤና መልዕክት ወይም ህሳብ በከፍተኛ ደረጃ ወደ ህብረተሰቡ ለመስረጽ የሚችል ሲሆን ነው። ከባድና ውስብስብ የጤና መልዕክት ወይም ህሳብ በማህበረሰቡ ውስጥ ለመስረጽ ጊዜ ይወስዳል።

የሚታይ ውጤት መኖሩ (Observability) :-

የጤና መልዕክቱ፣ ሊያስገኝ የሚችለውን ውጤት፣ እንዲሁም ጤናማ የመሆን ጥቅም በተግባር እያሳዩ ማስተማር ለጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም የጤናማ ባህሪን ጥቅም የማየት ዕድል በጨመረ ቁጥር በማህበረሰቡ ውስጥ የፈጠራ ሥርጭት ወይም የጤናማ ባህሪ ትግበራ ሥርጭት ይጨምራል።

(2) ሙከራ (Trialability)

የሙከራ ደረጃ ዋና ጠቀሜታ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚተላለፈውን የጤና መልዕክት መቀበልና በመልዕክቱ መሠረት ጤናማ ባህሪን ተግባራዊ ማድረግ ነው። የጤናማ ባህሪን ጠቀሜታ በመረዳት ህብረተሰቡ የጤና መልዕክቶችን ስምቶ እንዲተገብር እንዲሁም ጤናማ ክህሎት እንዲያሰራጭ የማድረግ ሁኔታን ያካትታል። የጤናማ አኗኗር ባህሪን የመቀበልና ያለመቀበል ወይም ተግባራዊ ማድረግና ያለማድረግ ሁኔታ በየትኛውም የለውጥ ደረጃ ላይ ሊከሰት ይችላል።

(3) ስርጸት (Adoption)

በዚህ የለውጥ ደረጃ በማህበረሰቡ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ከጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ በሚተላለፍላቸው የጤና መልዕክት መሠረት ጤናማ የአኗኗር ዘይቤና ጤናማ ባህሪን ሙሉ በሙሉ ተግባራዊ ለማድረግ የሚወሰኑበት

ጊዜ ነው። የሥርዓት ለውጥ ደረጃ የሙከራ ውጤትን መረዳትና ፈጠራውን /የጤና መልዕክቱን/ ሙሉ በሙሉ ተግባራዊ ለማድረግ የመወሰንና ጤናማ ትግበራ የሚሠረድበት ጊዜ ነው።

(4) የለውጥ ደረጃዎች

የለውጥ ደረጃዎች በርካታና ውስብስብ ሲሆኑ እነሱም የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

• **ግንዛቤ (Awareness)**

ሰዎች የጤና መልዕክቶችን ወይም ሀሳቦችን ከተለያዩ የመገናኛ ዘዴዎች ወይም ምንጮች ይሰማሉ። ነገር ግን በጤና መልዕክቶቹ ዙሪያ በቂ የጤና መረጃ ላይኖራቸው ይችላል። እነዚህ ሰዎች ስለጤና መልዕክቱ ግንዛቤ አላቸው ነገር ግን የጤና መልዕክቶቹን ምሉዕ ለማድረግ የጤና መልዕክት መረጃ ይፈልጋሉ፤ የበለጠ ለማወቅና ለመረዳት ተነሳሽነት ላይኖራቸው ይችላል።

• **ፍላጎት (Interest)**

በፍላጎት ደረጃ ሰዎች በማህበረሰብ ውስጥ በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የሚተላለፉ የጤና መልዕክቶችን ለማወቅ፣ ጤናማ ባህሪያትን ለመረዳት ፍላጎት ያድርባቸዋል። የተለያዩ የጤና መልዕክቶችን የመረዳት ተነሳሽነት አላቸው። በዚህ ደረጃ ላይ የሚገኙ ሰዎች ስለጤናነታቸው ለማወቅ እንዲሁም ለመረዳት ተነሳሽነትና ፍላጎት አላቸው። የሰሙትን የጤና መልዕክት ለመተግበር ግን ዝግጁ ላይሆኑ ይችላሉ።

ግምገማ (Evaluation)

በዚህ ደረጃ የሚገኙ ሰዎች በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛዎ የሚተላለፈውን መልዕክት ያብስላሉታል፣ ይገመግሙታል፣ ተግባራዊ ለማድረግና ለመሞከር ያቅዳሉ። ከዚያ ጤናማ ባህሪን በተግባር ለመሞከር ይወስናሉ። ግለሰቦች ፈጠራው /የጤና መልዕክቱ/

ጠቃሚ ሆኖ ካመኑበት ከተቀበሉት ጤናማ ባህሪ መተግበርን ወደ መወሰን ያመራሉ።

(5) የለውጥ ተቀባዮች ዓይነትና ስርጭት

ቀደም ሲል እንደተገለጸው ሰዎች አዲስ ሃሳብን ተቀብለው ከራሳቸው ጋር ለማዋሃድና በተግባር ለማዋል የተለያዩ ውስጣዊና ውጪአዊ ተጽዕኖ እንዳሉባቸው ይታመናል። ተፅዕኖው የሚያደርሰው ጫና ከሰው ሰው ይለያያል። በመሆኑም በአንድ በተወሰነ የመኖሪያ ክልል የሚኖሩ ከሞላ ጉደል ተመሳሳይ ባህልና ልማድ እንዲሁም እሴት ያላቸውን ሰዎች እንደ አንድ ህብረተሰብ (Community) ወስደን ብናይ አዲስ ሃሳብ ተቀባዮች በተለያዩ እርከን ይፈረጃሉ። እነሱም፦

- ፈጣን ተቀባዮች/የለውጥ ፋና ወጊዎች/ Innovators (2.5%)
- የለውጥ ሐዋሪያት/Early Adaptors/ (13.5%)
- ቀዳማዊ ተቀባዮች /ቀዳማዊ ብዙኃን/ (Early Majority) (34%)
- አዝጋሚ ተቀባዮች /አዝጋሚ ብዙኃን/ (Late Majority) (34%)
- አዲስ ሃሳብ የማይቀበሉ /እምቢተኞች/ (Lagards) (16%) ናቸው።

የለውጥ ፋና ወጊዎች፣

የለውጥ ፋና ወጊዎች አዲስ ሃሳብን ተቀብለው በተግባር ላይ ለማዋል የመጀመሪያዎቹ ናቸው። ካሁን ቀደም በየትኛውም የህብረተሰብ ክፍል ተሞክሮ ያልታየውን አዲስ ግኝት በራሳቸው ተነሳሽነት ፈጥነው የሚቀበሉ ናቸው። በመሆኑም አዲስ ነገር ለመቀበልና ለሌሎች ለማስተላለፍ ቀዳሚውን ሚና ይጫወታሉ። የለውጥ ፋና ወጊዎች አዲስ ሃሳብን ለመቀበል የሚያደርጉት ውሳኔ በጣም ፈጣን ነው። በአካል ለመተግበርም ጊዜ አይወስድባቸውም ምክንያቱም የግምገማና የመከራ

ደረጃዎችን በማለፍ ሂደት ውስጥ የሚያባክኑት ጊዜ አይኖርም።

የለውጥ ፋና ወጊዎች በቁጥር አነስተኛ ናቸው። በአንድ በተወሰነ ሕብረተሰብ ውስጥ የሚኖራቸው ቁጥር 2.5 በመቶ እንደሚሆን ይገመታል።

የለውጥ ሐዋሪያት፣ /Early Adoptors/

የለውጥ ሐዋሪያት ከለውጥ ፋና ወጊዎች ቀጥሎ በፍጥነት አዲስ ሃሳብን የሚቀበሉ ናቸው። ስለዚህ ስለ አንድ አዲስ ነገር የሰሙትንና በሌሎች ሲተገበር ያዩትን ወደራሳቸው ልምድ በመውሰድ ሥራ ላይ ለማዋል ብዙ ጊዜ አይወስድባቸውም። ቢሆንም የተባለውን አዲስ ነገር ሙሉ በሙሉ የሚቀበሉት በሌሎች ተሞክሮ ስኬታማ መሆኑን ካረጋገጡ በኋላ ነው። ስለሆነም የሰሙትንና ያዩትን አዲስ ነገር ጥቅሙንና ጉዳቱን ለመለየት ተጨማሪ መረጃዎችን በፍጥነት ያሰባስባሉ፣ ይገመግማሉ፣ እንዲሁም ተግባራዊ ሙከራ ያካሄዳሉ፣ በመጨረሻም ይቀበላሉ። በግምት 13.5 በመቶ የሚደርሱ የሕብረተሰብ አባላት በዚህ ጉራ የሚመደቡ ናቸው።

የለውጥ ፋና ወጊዎችና የለውጥ ሐዋሪያት በአንድነት የታሰበውን አዲስ ሃሳብ በተቀሩት የሕብረተሰብ ክፍሎች ዘንድ ተቀባይነት እንዲያገኙና በፍጥነት እንዲዛመቱ የሚኖራቸው ሚና ከፍተኛ ነው። ምክንያቱም ቀድሞውኑ በዚህ ጉራ የሚፈረጁት የሕብረተሰብ አባላት ከሌሎች የተሻለ አስተሳሰብ ያላቸው፣ ለሕብረተሰባቸው እድገትና ብልጽግና የሚቆረቆሩ፣ የቀበሌአቸው ነዋሪዎች የተሻለ ሕይወት እንዲኖራቸው የሚሰማሉ በሕብረተሰቡ ዘንድ የተሻለ አክብሮትና አመኔታ ያላቸው ናቸው። በመሆኑም በነዚህ አማካይነት የሚዛመተው አዲስ ሃሳብ (Diffusion of Innovation) ከየትኛውም ዘዴ በይበልጥ ፈጣንና ስኬታማ እንደሚሆን በርካታ ምሁራን ያምናሉ።

ብዙኃን (Early Majority)

ብዙኃን ስማቸው እንደሚያመለክተው ብዛታቸው 34 ከመቶ ነው። አዲስ ግንኙነትን ለመቀበል በተነፃፀሪነት ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድባቸው ቢሆንም የግምገማና የሙከራ ደረጃዎችን ለማለፍ እንደ የለውጥ ሐዋሪያት የፈጠኑ አይደሉም። አዲስ ሃሳብ ጠቃሚ መሆኑን በተግባር ካዩት በኋላ እንኳን አምነው ለመቀበልና ሥራ ላይ ለማዋል ጥርጣሬ ያድርባቸዋል። በመሆኑም ለተወሰነ ጊዜ ፋና ወጊዎችና የለውጥ ሐዋሪያት የሚተገብሩትን በጥሞና እያስተዋሉ መቆየትን ይመርጣሉ። በተጨማሪም ሌሎች የሕብረተሰብ ክፍሎች ስለአዲሱ ሃሳብ ያላቸውን አስተያየት መሰብሰብና ማጤን ይፈልጋሉ።

በመጨረሻም ከፋና ወጊዎችና የለውጥ ሐዋሪያት እንዲሁም ከሌሎች የሕብረተሰብ አባላት ጋር የሚያደርጉት ተደጋጋሚ ግንኙነቶች ለለውጥ በፍጥነት እንዲነሳሱ በር ይከፍትላቸዋል። ምሳሌ፡- በአንድ ወቅት በአገራችን ትራንዚስተር ሬዲዮ የሚጠቀሙት ግለሰቦች በጣት የሚቆጠሩ ነበሩ። ብዙዎቹ ግን ሬዲዮ ማዳመጥን ከስይጣናዊ ድርጊት ጋር ያዛምዱት ነበር። በሬዲዮ የሚተላለፈውን ድምጽ ከሕያው ሰው የሚወጣ ሳይሆን ሰይጣን እንደሚናገር አድርገው ይወስዱት ነበር። ነገር ግን ከተጠቃሚዎቹ ጋር በሚያደርጉት የዕለት ተዕለት ግንኙነትና በተግባር ከሚያዩትና ከሚሰሙት ሬዲዮ ጠቃሚ የመረጃ ማስተላለፊያ መሣሪያ መሆኑን ብዙዎቹ እየተረዱ በመምጣታቸው የመግዛት አቅም ያላቸው ሁሉ ሬዲዮ ገዝተው መጠቀም እንደጀመሩ ይታወሳል።

የለውጥ ሐዋሪያትና ቀዳማዊ ብዙኃን በድምሩ የሕብረተሰቡን 50 በመቶ ይሸፍናሉ። በመሆኑም እነዚህን በአግባቡ በመጠቀም የሕብረተሰቡን ግማሽ ክፍል በአጭር ጊዜ ውስጥ መለወጥ እንደሚቻል ይገመታል።

አዝጋሚ ብዙኃን (Late Majority)

አዝጋሚ ብዙኃን ቀዳማዊ ብዙኃንን የሚከተሉ የተዛመተን አዲስ ሃሳብ ተቀባዮች ሲሆኑ በቁጥር ከቀዳማዊ ብዙሃን ይስተካከላሉ። አዲስ ነገርን የሚቀበሉበት ፍጥነት አዝጋሚ ነው። የተባለውን አዲስ ሃሳብ አምነው ለመቀበል ረጅም ጊዜ የሚወስድባቸው ቢሆንም በአዲስ ክስተት ሳቢያ የሚገኘው ጥቅም አያሌ መሆኑን የተረዱ ዕለት የመለወጥ ፍላጎት ያድርገባቸዋል። ከሌሎች ለመመሳሰልም አዲሱን ነገር ሥራ ላይ ማዋል ይጀምራሉ። በሌላም በኩል አብዛኞች የለመዱትና ባህላቸው ያደረጉትን እነሱ አለማድረጋቸው እንደነውር እንደሚቆጠርባቸውና ሕብረተሰቡ የሚያገላቸው መሆኑን የተረዱ ዕለት ከሌሎች ቀድመው ከተለወጡት ጎራ ይሰለፋሉ።

እምቢተኞች (Lagards)

እምቢተኞች በባህላዊ አባዜዎችና ልማድ እንዲሁም እምነት ተጽዕኖ ሥር የወደቁና ከለመዱት ባህልና ልምድ ወይም እምነት ውጭ ያለው ሁሉ የማይጥማቸው ሲሆኑ፣ ቁጥራቸውም 16 ከመቶ ብቻ ይሆናል። በመሆኑም የትኛውም አዲስ ሃሳብ ለእነርሱ ደንታ አይሰጣቸውም። ለመለወጥም ዝግጁ አይደሉም። ቢሆንም በሕብረተሰቡ ዘንድ ተቀባይነት ያገኘን አዲስ ነገር ለመቀልበስ የሚያደርጉት ጥረት አይኖርም። እነዚህ ወገኖች በሕብረተሰቡ ውስጥ ከተዛመተው አዲስ ግኝት የሚገኘውን ጥቅም በግለሰብ ደረጃ የማጣጣም ዕድላቸው የመነመነ ነው። ቢሆንም ብዙዎቹ በብዙኃን ደረጃ ሥራ ላይ ያዋሉት ጠቃሚ ነገር የሚያስገኘው ድምር ውጤት "Cumulative Effect" እነርሱንም በተዘዋዋሪ መጥቀሙ አይቀርም። ለምሳሌ፣ 90 በመቶ የሚሆነው የሕብረተሰብ ክፍል የግሉንና □አካባቢው ንፅህና በተገቢው ሁኔታ መቆጣጠርን ባህሉ ቢያደርግ፣ የመመገቢያና መጠጫ ዕቃዎችን በንጽሕና መያዝ ቢለምድ በንጽሕና ጉድለት የሚከሰቱትን የጤና ችግሮች

በሕብረተሰብ ደረጃ መቀነስ እንደሚቻል ይገመታል። በመሆኑም እምቢተኞች የዚህ ድምር ውጤት ተካፋይ መሆናቸው አይቀሬ ይሆናል።

(6) አዲስ ሃሳብ የመቀበልና የማስረጃን የሚወስኑ ሁኔታዎች፣

የአቀባበላቸው ፍጥነት እንደየራሳቸው ተፈጥሮአዊና ማህበራዊ ሁኔታዎች ቢለያይም ሰዎች አዲስ ሃሳብን /ፈጠራን/ በመስማት ወይም በማየት በተግባር በመሞከርና በመገምገም ከራሳቸው ጋር ሊያሞክሩ ይችላሉ። ቢሆንም ሁሉም ተቀባዮች የተላመዱትን ክስተት ይዘው ይቆያሉ ማለት አስቸጋሪ ይሆናል። ምክንያቱም ባንድ ወቅት አዲስ ሃሳብና /ግኝትን/ አሜን ብለው የተቀበሉ ግለሰቦች በሌላ ጊዜ እርግፍ አድርገው የተውባቸው አጋጣሚዎች ተስተውለዋል። ለዚህ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ በርካታ ምክንያቶች ሊጠቀሱ ይችላሉ። ከሚጠቀሱት ምክንያቶች ውስጥ በነገሩ አለመደሰት፣ ጥርጣሬ፣ የሌሎች ድጋፍ ማጣት፣ የነገሩ ውስብስብነት፣ ሀብት ማጣት፣ ውጤት ያለ ማግኘት ጥቂቶቹ ናቸው።

ስለዚህ አዲስ ሃሳብ /ግኝት/ በፍጥነት እንዲሰርጽና ቀጣይነት እንዲኖረው ከተፈለገ የሚከተሉትን ነገሮች ታሳቢ ማድረግ ጠቃሚ ነው፣

- በቀላሉ የሚተገበር
- የሚያስገኘውን ጥቅም ማሳወቅ መሆን፣
- ከአካባቢው ሕብረተሰብ ወግ፣ ልማድና ባህል አኳያ የተቃኘ መሆን ፣
- ከአንዱ ወደ አንዱ በቀላሉ መተላለፍ መቻል (Communicability)
- ሁሉንም በእኩል ማሟላት፣
- ብዙ ወጪ የማይጠይቅ መሆን፣ (Economical)
- ተደራሲነት ያለው መሆን ናቸው።

አዲስ ሃሳብን /ግኝትን/ በስፋት እንዲሰርጽና ቀጣይነት እንዲኖረው መታየት ያሉባቸው ዋና ዋና ነጥቦች፡-

⇒ ከተቀባይ አንፃር

የተቀባዩ ተፈጥሮአዊ፣ ልማዳዊና ማህበራዊ ይዘታዎችን በተመለከተ ያለው

- ጽናት ፣
- እሴት ፣
- የአእምሮ ብስለት ፣
- በሕብረተሰብ ውስጥ ያለው ቦታ ፣
- ሌሎችን የመግባባት ችሎታው ፣
- ያለው ተከታይ ብዛት ፣
- ማህበረሰባዊ ሥርዓቶች ፣
- ኢኮኖሚያዊ ሁኔታ ፣
- የሥራው ፀባይና መጠን።

⇒ ከማስረጽ ሂደት አንፃር

አዳዲስን ሃሳብ ለማስረጽ ከተቀባዩ አኳያ የሚታሰቡ ደረጃዎች፡-

- የግንዛቤ ደረጃ ፣/ Awernees stage/
- የፍላጎት ደረጃ ፣/ Intrest/
- የግምገማ ደረጃ ፣/ Evaluation/
- የተግባር ሙከራ ደረጃ ፣/ Trial/
- የመቀበልና ከራስ ጋር የማዋሃድ ደረጃ።/ Adoption/

⇒ ከተቀባዮች ዓይነትና ቁጥር አንፃር፡-

- የለውጥ ፋና ወጊዎች (2.5%)፣
- የለውጥ ሐዋሪያት (13.5%)፣
- ቀዳማዊ ብዙኃን (34%) ፣
- አዝጋሚ ብዙኃን (34%) ፣
- እምቢተኞች (16%)።

⇒ ከተቀባዮች የግል አቋም አንፃር፡-

- ከመሀል የሚያቋርጡ ፣
- እስከመጨረሻው ይዘው የሚጓዙ።

⇒ ከሚሰርጸው አዲስ ሃሳብ /ግኝት/ የተፈጥሮ ባህርይ /ፀባይ/ አንፃር

- በቀላሉ የሚተገበር መሆኑና የሚያስገኘው ጥቅም ወሰን ፣
- ከአካባቢው ሕብረተሰብ ወግ/ልማድ/ና ባህል አኳያ የተቃኘ መሆኑ ፣
- ከአንዱ ወደ ሌላው በቀላሉ ሊተላለፍ የሚችል መሆኑ ፣
- ሁሉንም በእኩል የሚያገለግል መሆኑ ፣
- ብዙ ወጪ የማይጠይቅ መሆኑና ተደራሲነት ያለው መሆኑ።

ምዕራፍ ፪

□ሃሳብ መለ□□□ ዘዴዎች

ስለ ጤና አጠባበቅ ትምህርት ጠቀሜታ ሲነሳ የጤና መልእክቶችን እንዴት እናስተላልፍ? የሚለው ጉዳይ መሠረታዊ ነው። ለ□ህ ምላሽ ይህን ዘንድ የመግባቢያ ዘዴዎችን ማወቅ ይገባል። ስለሆነም ስለመግባቢያ ዘዴዎች በዚህ ምዕራፍ በዝርዝር እንመለከታለን።

2.1. □ሃሳብ ል□-□-□ / Communication/ ምንነትና ዓላማ

መግባቢያ ዘዴዎች ሰዎች ሃሳባቸውን፣ ስሜታቸውንና ልምዳቸውን የሚለዋወጡበት መንገድ ነው። ይህ ልውውጥ በግለሰቦች፣ በግለሰቦችና በቡድኖች ወይም በቡድኖች መካከል ሊሆን ይችላል።

የመግባቢያ ዘዴዎች ሰዎች ከሰዎች ጋር ባላቸው ግንኙነት የየዕለት ተግባራቸውን በቀና ሁኔታ ለማከናወን ሃሳቦቻቸውን ወይም መልዕክቶቻቸውን ለታዳሚው በሚስብ መልክ በማቅረብ ረገድ የሚኖረው ጠቀሜታ በጣም የጎላ ነው። በዚህ ማጣቀሻ ማንኛውንም ዓይነት የተካተተው ፍሬ ሃሳብ የጤና ኤክስቴንሽን ሙያተኞች ከህብረተሰቡ ጋር ለሚኖራቸው የዕለት ተዕለት ግንኙነት መሳካት የሚያግዝ ነው።

የመግባቢያ ዘዴዎች ዓላማ፡- ለተደራሲያኑ የሚተላለፉ የጤና መልዕክቶችና ትምህርቶች የሚመጡ፣ ግልጽና ሳቢ እንዲሆኑ ማድረግ ፣

- በሚደረጉት የሃሳብ፣ የስሜት፣ የአመለካከትና የልምድ ልውውጥ መግባባትና ስምምነት ተፈጥሮ ተፈላጊውን እርምጃ ለመውሰድ እና መተማመን እንዲኖር ማስቻል ነው።

2.2. ማሳሰቢያ ልዩ-ልዩ /Elements of

Communication/ አላባቂያን

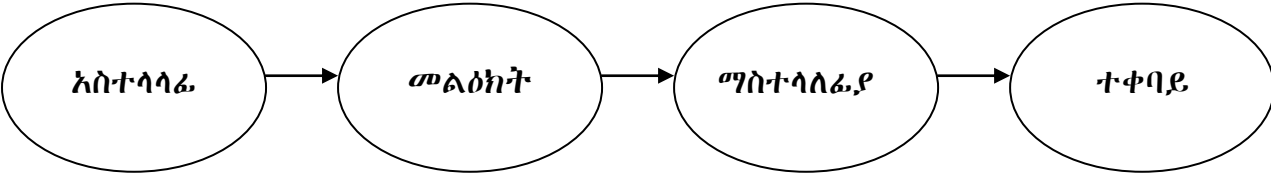
የመግባቢያ ዘዴዎች አራት ዋና ዋና አላባቂያን አሉት። እነዚህም፣

- የመልዕክት አስተላላፊ ፣
- የሚተላለፈው መልዕክት ፣
- የመልዕክቱ ማስተላለፊያ መሣሪያ መንገድ /ዘዴ እንዲሁም
- የመልዕክቱ ተቀባይ /ግብረ መልስ ሰጪ/ ናቸው።

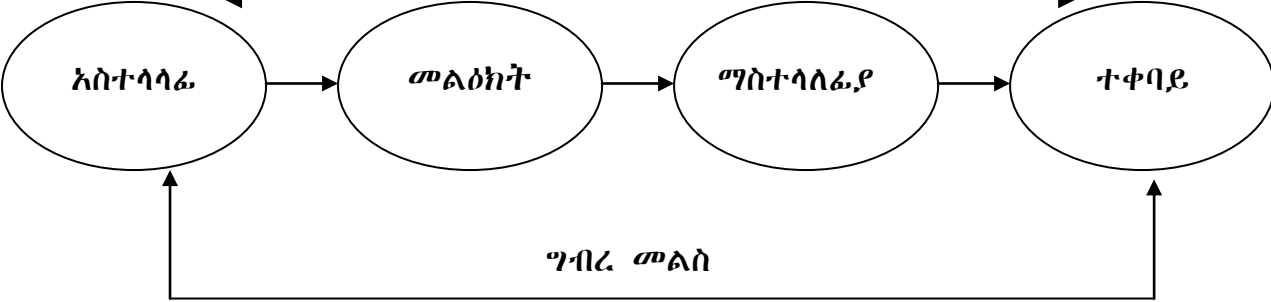
ከእነዚህ አራት አላባቂያን ተነስተን መልዕክት አስተላላፊው ከተቀባዩ ጋር ያለውን ግንኙነት የአንድ ወገንና /one way communication/ የሁለትዮሽ /two way communication/ በማለት በሁለት ክፍሎ ለማየት ይቻላል። የአንድ ወገን ግንኙነት መልዕክት አስተላላፊው ብቻ ተቀባይ የሚሆንበት ሲሆን የሁለትዮሹ ግን አስተላላፊና ተቀባዩ በተለያዩ መንገዶች የሚገናኙበት / ሀሳብ የሚለዋወጡበት/ ዘዴ ነው።

የመልዕክት አስተላላፊና የመልዕክት ተቀባዮች የግንኙነት ዘዴ /ዓይነቶች/

ሀ. የአንድ ወገን /one way communication/



ለ. የሁለት-ወገን /two way communication/



የአንድ ወገን መልዕክት አስተላላፊው ብቻ ተናጋሪ ተቀባዩ ደግሞ አዳማጭ ብቻ የሚሆኑበት ሲሆን ከዚህ ዘዴ ሁለተኛው ወይንም አስተላላፊው ከተቀባዩ ወይንም ተቀባዮች ጋር ሃሳብ በመስጠትና በመቀበል የሚገናኝበት ሁኔታ ያለበት የተሻለ እንደሆነ ይታወቃል። ምክንያቱም ተቀባዩ ያልገባው ነገር ቢኖር ወይንም ተጨማሪ ማብራሪያ ቢፈልግ መረጃ የማግኘት ዕድልን ስለሚፈጥር ጠቃሚ ሂደት ነው። መልዕክቱ የሚተላለፈው በቀጥታ ፊት ለፊት በመገናኘት ወይም በመጻፍ ወይንም በድምጽ ወይንም በድምጽና በምስልና በምልክት በመደገፍ ሊሆን ይችላል። በሌላ በኩል ለመልዕክት አስተላላፊውም ከተቀባዮች ግብረ መልስ ማግኘቱ ያስተላለፈው መልዕክት ምን ያህል ግቡን እንደመታ ለመገመት ያግዘዋል። ስለሆነም ግብረ መልስ ማግኘት የመግባቢያውን ወይንም የግንኙነቱን ሂደት የተሟላ ስለሚያደርገው ግብረ መልስ መሠረታዊ ነገር ሆኖ ሊታይ ይገባል።

በዚህ ማንዋል □ዛሣብ ል□.□.□ በአጭሩ ቀርቦ□ል

2.2.1. መልዕክት አስተላላፊ

መልዕክት አስተላላፊው/□ ወይም የመልዕክቱ አመንጨ ግለሰብ፣ ቡድን ወይንም መልዕክት አስተላላፊ ተቋም ሊሆን ይችላል። መልዕክት አስተላላፊን ወይንም የመልዕክቱን ምንጭ ጥንካሬና ድክመት የሚወስኑ ጉዳዮች አሉ። በሌላ አነጋገር እንዲተላለፍ የተፈለገው መልዕክት እንዲተላለፍለት ከተፈለገው አካል ወይም ተደራሲ /ተደራሲያን/ አንፃር ሲታይ የሚወሰነው በአብዛኛው በአስተላላፊው ማንነት ነው። ተደራሲያኑ ከተለያዩ ምንጮች መልዕክት ሊተላለፍለት ወይም ሊሠራጭለት ይችላል። ነገር ግን የምንጩ ወይም የአስተላላፊው ማንነት ተጽዕኖ ያሳድርበታል። ይህም

በአጭሩ ከተአማኒነት ጋር የተያያዘ ነው። የሚተላለፈው መልዕክት በተቀባዩ ዘንድ ተአማኒነት የሚያገኘው በአብዛኛው አስተላላፊው ቀጥሎ የተጠቀሱ ሁኔታዎችን ሲያሟላ ነው።

- አስተላላፊው መልዕክቱን በሚያስተላልፍበት ሙያ ዘርፍ ያለው ዕውቀት፣ ክህሎትና ልምድ፣ የመጻፍ፣ የመናገር፣ የማሳመን ችሎታ፣
- ለተቀባዩ ያለው ከበሬታ፣ ተቆርቋሪነት፣ ለመረዳት ያለው ከፍተኛ ፍላጎት፣

ለምሳሌ፡- ህብረተሰቡን ለማ□መ□ □ለ□. □□ጁነት፣

- በህብረተሰቡ ዘንድ ተቀባይነት ያለው/ ያላት፣
- ከህብረተሰቡ ጋር ብዙ የሚጋሩ ባህሪያት ያለው ለምሳሌ፡- በቋንቋ፣ በባህል፣ ወዘተ. አንድ የሆነ፣ ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሞ□ ከሚኖኑሩበት ህብረተሰብ የመመረጥ ጠቀሜታም ከዚህ ጋር ይያያዛል፣
- መልዕክት አስተላላፊው ሱስ ከሚያስይዙ ጎጂ ልምዶች የነጻና በመልካም ተግባሩ ምሳሌ የሆነ።

2.2.2. መልዕክት፣

መልዕክት አዘጋጅ/□ መል□□ቱ ቀጥሎ በተዘረዘሩት መልክ መቃኘታቸውን ማረጋገጥ ይኖርባታል/፣

- ወቅታዊነት፣ ትክክለኛነት፣ ተጨባጭነትና ምሉዕነት፣
- አጭርና ግልጽ ፣
- ማራኪ፣ አዝናኝና አስተማሪ ፣
- የተደራሲያኑን ባህል፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋ፣ የአኗኗር ሁኔታ ወዘተ. ያገናዘበ ፣

- ተቀባይነት ያለው ከልምድና ተሞክሮ ጋር የማይቃረንና የማይጋጭ፣ ከሌሎችም የልማትና የዕድገት ነክ መልዕክቶች ጋር የሚጣጣም ፣
- የተደራሲያኑን የዕውቀት ደረጃ፣ ፍላጎትና ስሜት የዳሰሰና በዚህ ዙሪያ በቂ መረጃን በመስጠት የሚፈለገውን ግንዛቤ የሚያስጨብጥ፣
- ተግባራዊ እርምጃን የሚጋብዝ፣ ለተግባራዊነቱም አዳጋች ያልሆነና በአተገባበሩ ዙሪያ እንቅፋቶች ያልበዙበት ፣
- ከሕግ፣ ከደንብና ከመመሪያ ጋር የማይጋጭ መሆኑን ማጤን።

2.2.3. የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገድ
 የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገድ መልዕክት ከአስተላላፊው ወይም ከምንጩ ወደ ተቀባዩ የሚተላለፍበት መንገድ ነው። የማስተላለፊያ መንገዶች የተለያዩ ሲሆኑ የሚነበቡ /ጽሑፎች/፣ የሚደመጡ /ድምጾች/፣ የሚታዩ /ምስሎች/፣ ምልክቶችና እንቅስቃሴዎች፣ ሊሆኑ ይችላሉ። በሌላ አገላለጽ ጋዜጣ፣ ሬዲዮ፣ ቴሌቪዥን፣ ስልክ፣ ቴሌግራም፣ ፋክስ የመሳሰሉት ናቸው።

አስተላላፊው በጋራም ሆነ በግል በማጥናት የማስተላለፊያ ዘዴዎች መምረጥ ይችላል። ምርጫው ግን ለተፈለገው ዓላማ ውጤት ሊያስገኝ የሚችል መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በአብዛኛው አንድ ዓይነት የማስተላለፊያ መንገድ ከመጠቀም የሚደጋገፉ ከአንድ በላይ የሆኑትን አቀናጅቶ መጠቀሙ መልዕክቱ ተመራጭና በተደራሲያኑም ዘንድ ይበልጥ እንዲኖረው ሊቻል። ከዚህ ባሻገር መልዕክቱ በአንድ አቅጣጫ ብቻ ሳይሆን የሁለትዮሽ ግንኙነት ያለበትና ግብረ መልስ የሚገኝበት መሆን ይኖርበታል።

2.2.4. መልዕክት ተቀባይ፣

ከመልዕክት አስተላላፊው በተለያዩ የማስተላለፊያ መንገዶች የሚሠራጩ መልዕክቶች የሚያነጣጥሩት ወደ መልዕክት ተቀባይ/□ ነው። የመልዕክት ተቀባይ መልዕክቱ እንዲደርሰው የታለመለት ግለሰብ ወይም ቡድን ነው።

የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የመግባቢያ ዘዴዎች ዕቅድ ዝግጅት ማዕከል የሚያደርገው የመልዕክት ተቀባይን ነው። ቀደም ሲል የተመለከትናቸው መልዕክት አስተላላፊዎች፣ መልዕክትና የማስተላለፊያ ዘዴ ምንነት፣ ጥንካሬና ድክመት የተቃኘውም እንዲሠራጭ የሚፈለገው መልዕክት ትርጉም በሚሰጥ መልክ ተቀናባብሮ ወደ ታለመለት ተደራሲ ደርሶ የታለመለትን ዓላማ እንዴት ሊመታ እንደሚችል ለማየት ነው።

ለጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ዋነኛ ተደራሲያን የተለያዩ የህብረተሰቡ ክፍሎች ናቸው። ወላጆች፣ ወጣቶች፣ አረጋዊያን፣ የሃይማኖት መሪዎች፣ የህብረተሰቡ መሪዎች ወዘተ. እነዚህም በዕድሜ፣ ፆታ፣ ቋንቋ፣ ኑሮ ደረጃ፣ ትምህርት ደረጃ፣ መኖሪያ አካባቢ፣ በሥራ ባህሪ ወዘተ. ሊለያዩ ይችላሉ። ስለዚህ የጤና ባለሙያዎች ዓመታዊ፣ የሦስት ዓመትም ሆነ ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ዕቅድ ሲያዘጋጁ ስለተደራሲያን ወይንም ስለ መልዕክት ተቀባዮቻቸው መሠረታዊ መረጃ መሰብሰብ ተቀዳሚ ተግባራቸው ነው።

ሌላው ሊታወስ የሚገባው ጉዳይ የባህሪ ለውጥ ነው። መልዕክትም ሆነ ከትምህርት ሥርጭት የሚጠበቀው ውጤት ለውጥ ማምጣት ነው። ይህም ለውጥ የሚታየው ተጨባጭ የሆነ የባህሪ ለውጥ ሲመጣ ነው። ስለ ባህሪ ለውጥ በምዕራፍ ፩ ውስጥ በጥቂቱ

ተመልክተናል። ይሁንና እዚህ ላይ በተጨማሪነት ለመጠቆም የተፈለገው በጥናትና በዕቅድ ስለሚመጣው ለውጥ ነው።

የመልዕክት አስተላላፊዎች ብዙ ጊዜ የሚዘነጉትና ትኩረት የማይሰጡት ጉዳይ የተደራሲያኑን የግንዛቤ ደረጃና ፍላጎት በቅድሚያ አውቆ መልዕክቱን ከሁኔታው ጋር አለማገናዘብን ነው።

የሚሠራጩ መልዕክቶች ወደ ታለመለት ተደራሲ በተለያዩ የማስተላለፊያ ዘዴዎች አጋዥነት መድረስ አለባቸው። ደርሰውም መነበብ፣ መታየትና መደመጥ አለባቸው። ስሜትን ማረጋገጥ መሆን አለባቸው። ይህ ሊሆን ከቻለ በግንዛቤና የአመለካከት ለውጥ እንዲመጣ ያግዛል። ይህም ተደራሲያን ጤናቸውን እንዲንከባከቡና ጤናማ ሆነው እንዲኖሩ የሚያስችል ተግባራዊ የሆነ እርምጃ ለመውሰድ ያስችላል።

2.3. ሃሳብ መለጠጥ ዘዴዎች /ሥልቶች/፣

ቀጭ ሲል የተመለከትናቸው አለባውያን ለአቀራረብ ያመች ዘንድ ስናሰባስባቸው በአካል ተገናኝቶ መልዕክቶችን የማስተላለፍ ሥልትንና በመገናኛ ብዙኃን የማስተላለፊያ ዘዴዎች ተጠቅሞ ለብዙኃን መልዕክቶችን የማስተላለፍ ሥልት በማለት መክፈል ይቻላል። ስለዚህ እነዚህን በአካል ተገናኝቶ ለማስተማርና የመገናኛ ብዙኃን ተብለው በሁለት የተከፈሉትን እንደሚከተለው እንመለከታለን።

1) የምክር አገልግሎት

ምክር ሰጪና ተቀባይ ፊት ለፊት ተቀምጠው ሃሳብ በመለዋወጥ ላጋጠመ ችግር መፍትሄ ለመሻት የሚያደርጉት ውይይት ነው። የምክክር አገልግሎት ባህላዊም ዘመናዊም ሊሆን ይችላል። ይህ

አገልግሎት በአገራችን ባህላዊ በሆነ መልክ ሲሰጥ ቆይቷል። አንድ የህብረተሰቡ አባል የሆነ ሰው ስለትዳር፣ ግላዊና ሚስጥራዊ ሁኔታዎች ወዘተ. ችግሮች ሲያጋጥሙት ለንደኛ፣ ለወላጅ፣ ለሽማግሌ ወይም ለሃይማኖት አባት ማማከር የተለመደ ነው።

እንደሚታወቀው የምክክር አገልግሎት ፈላጊዎች ግለሰብ ወይም ቤተሰብ ሊሆኑ ይችላሉ። የምክክር አገልግሎት የሰው ልጅ ሥነልቦናዊ፣ ማህበራዊና ባህላዊ ግንኙነቶችን የሚዳስስ በመሆኑ ውስብስብና ዘርፈ ብዙ ነው። ስለሆነም በአብዛኛው በምክክር አገልግሎት ተግባር የሚሰማሩት የሥነባህሪ አዋቂዎች፣ የማህበራዊ ጉዳይ ባለሙያዎች፣ በጤና፣ በትምህርትና በአስተዳደር የተሰማሩና ሌሎች ስለ ምክክር አገልግሎት መሠረታዊ ሥልጠና ያገኙ ግለሰቦች ናቸው።

የምክር አገልግሎት የሚሰጥበትና እንዲሰጥም የሚፈለገው ዋና ምክንያት ምክር ፈላጊው ችግሩን ችሎ እንዲኖር ሳይሆን የራሱን ችሎታ በመጠቀም ችግሩን ደረጃ በደረጃ ከሚያሸንፍበት ውሳኔ ላይ በራሱ ወሳኝነት እንዲደርስ እና እንዲተገብር ለመርዳትና በራሱ እንዲተማመን ለማድረግ ነው። ስለሆነም ሥፍራው ፀጥታ የሰፈነበት፣ ገለልተኛ የሆነና ውይይቱ ሌሎች ጣልቃ የማይገቡበት መሆን ይኖርበታል። ስለዚህ እንደምክር ፈላጊው ሁኔታ ውይይቱ በመኖሪያ ቤት፣ በዛፍ ሥር፣ በቢሮ፣ በጥቅሉ ምክር ሰጪና ተቀባይ በሰላም ሊወያዩ በሚችሉበት ሁኔታና አካባቢ ሊሆን ይችላል።

በአሁኑ ጊዜ በአገራችን ያለውን የምክክር አገልግሎት በመጠኑም ቢሆን በጤና ተቋሞች ስለ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ፣ ቤተሰብ ዕቅድ፣ የአእምሮ መታወክ ወዘተ ተሰ ፎል። ስለዚህ

በህብረተሰቡ ውስጥ የሚንቀሳቀሱ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞችም ስለ ምክክር አገልግሎት በቂ ግንዛቤ ኖሯቸው በደረጃቸው ምክር ለሚያስፈልጋቸው ግለሰቦችና ቤተሰቦች አገልግሎቱን በመስጠት የበኩላቸውን ድርሻ ሊወጡ ይገባል።

የምክር አገልግሎት አራት ዋና ዋና ደረጃዎች አሉ እነዚህም፡-

የመጀመሪያ ደረጃ፡- መግቢያና መተዋወቂያ

ይህ ደረጃ በሁለቱ ማለትም በምክር ጠያቂውና በአማካሪው መካከል መተዋወቅና መግባባት የሚደረግበት የመጀመሪያው የውይይት ክፍል ነው። ይህ የመጀመሪያ ደረጃ ለምክር ጠያቂው ወሳኝ ነው። ስለሆነም ተዝናንቶና ፍርሃት በሌለበት መልኩ ችግሩን መግለጽ እንዲችል ሁኔታዎች መመቻቸት አለባቸው። ከመጀመሪያው በምክር ፈላጊና በአማካሪ መካከል መግባባት መፍጠር ለቀሪው ውይይት መሠረት ስለሆነ ይህ የመጀመሪያ ደረጃ የምክር አገልግሎት በጥንቃቄ መያዝ አለበት። ስለሆነም፡-

- ውይይት ለማካሄድ የተመረጠው ቦታ ምቹ መሆኑንና የመልዕክቱን ሂደት የሚያደናቅፉ ሁኔታዎች አለመኖራቸውን ማረጋገጥ ፣
- በትህትና ሰላምታ መስጠትና ራስን ማስተዋወቅና እንዲቀመጡ መጋበዝ
- "ምን ልርዳዎት?" ብሎ ምክር ፈላጊውን መጠየቅ ፣
- አማካሪው ሙሉ ትኩረትን ለምክር ጠያቂው መስጠት ፣
- አማካሪው ለምክር ጠያቂው ሚስጥርን የሚጠብቅ መሆኑን ማረጋገጥ።

ደረጃ ሁለት፡- የችግሩን መንስኤ ለማወቅ የሚደረግ ውይይት /በቂ መረጃ ማግኘት/

ይህ የሁለተኛ ደረጃ ውይይት ምክር ጠያቂው ስለችግሩ ይበልጥ እንዲናገር ዕድል የሚሰጥበት ጊዜ ነው። ምክር ሰጪው አልፎ አልፎ ሊያነሳቸው የሚችላቸው ጥያቄዎች ቢኖሩም ጥያቄዎቹ ምክር ፈላጊው ይበልጥ እንዲናገር የሚረዱ መሆን አለባቸው።

ችግር ያጋጠማቸው ሰዎች ውስጥ ያሉት አብዛኛውን ጊዜ የሚያቅታቸው ችግራቸውን በራሳቸው ለማቃለል ምን ማድረግ አለማወቅ ነው። ስለሆነም የአማካሪዎች ዋና ድርሻ ከምክር ጠያቂው □ር በሚደረገው ውይይት የራሱን አቅምና ችሎታ ተረድቶ ችግሩን ደረጃ በደረጃ ከሚፈታበት ችሎታ ውሳኔ ላይ እንዲደርስ መርዳትና በራሱ እንዲተማመን ማድረግ ነው። የምክር ተግባርን ውጤታማ የሚያደርገው ምክር ጠያቂው ለችግሩ መፍትሄ የመሻትና የመፈለግ ኃይሉ ከፍ እያለ የመምጣቱ ጉዳይ ነው። ወሳኙና ችግር ፈቺው አማካሪው ከሆነ ግን ውሳኔው በምክር ጠያቂው በተግባር የመዋሉ ነገር በጣም አጠራጣሪ ሊሆን ይችላል።

ደረጃ ሦስት፡- መረጃ መስጠት

አማካሪዎ/ው የምክር ፈላጊውን ችግር በዝርዝርና በጥሞና ካዳመጠና/ችና ከተረዳ/ች በኋላ ርዕስ ጉዳዩን በሚመለከት ያለውን እውነታ በሙያ በተደገፈ መረጃ ማስረዳት አስፈላጊ ነው። ምክር ተቀባይ በሙሉ እምነት ነገሮችን አገናዝቦ በራሱ አቅምና ችሎታ ከመፍትሄ ሃሳብ ላይ ሊደርስ የሚችለው ከላይ በተገለጸው መሠረት ሲረዳው ነው።

ደረጃ አራት፡- ውሳኔና ዕቅድ መንደፍ

ማንኛውም ውይይት በመጨረሻ ላይ ማሰሪያ እንዲኖረው ያስፈልጋል። ስለሆነም በሦስተኛ ደረጃ ምክር ጠያቂው ለተነሳው ችግር መፍትሄው ምን ቢሆን መልካም እንደሚሆን የራሱ ግምት ሊኖረው ይችላል። ስለዚህ አማካሪው የተገልጋዩን ውሳኔ ለማጠናከር ለመፍትሄ የሚወስደውን እርምጃ ቅደም ተከተል ለማውጣት እንዲረዳ ውይይቱን ለምክር ጠያቂው በአጭር ማጠቃለሉ ተገቢ ይሆናል። ይህ በሚደረግበት ጊዜ ግልጽ የሆነ ማብራሪያ በመስጠት ትክክለኛ ወደሆነ ውሳኔ ላይ እንዲደረስ ለመርዳት ይቻላል። በዚህ ውይይት ወቅት ወደ ተሳሳተ ውሳኔ የመድረስ አዝማሚያ ቢታይ በሁኔታው በይበልጥ እንዲያስብበት ጊዜ መስጠት ይጠቅማል። ይህ የመጨረሻ ደረጃ ውይይት የተሻለ አማራጭ ሆኖ የተገኘው ውሳኔ የሚጠናከርበትና ስለሚወስደው እርምጃም ዕቅድ የሚነድፍበት መሆኑ መዘንጋት የለበትም። የተደረሰበት ውሳኔ በተግባር ላይ መዋሉን ለማወቅና ለተከታታይ ተግባር መቼ መገናኘት እንደሚያስፈልግ ተስማምቶ ቀን መወሰን ጠቃሚ ነው።

ከምክር ሰጪዋ/ው ምን ይጠበቃል?

- ጥሩ አድማጭና የመጠየቅ ችሎታ ያላት/ያለው መሆን
- በቅን ፍላጎት ለመርዳት ተነሳሽነት ያላት /ያለው መሆን ፣
- ሚስጥርን በጥንቃቄ መጠበቅ ፣
- እርዳታ ጠያቂው በሚገባው ቋንቋ ማወያየት መቻል ፣
- በውይይቱ ወቅት ምክር ተቀባዩን ከጥርጣሬ ላይ ሊጥሉ የሚችሉ ተግባራትን ከማድረግ መቆጠብ

ለምሳሌ፡- ወይይቱን በማቋረጥ የተናገረውን መመዝገብ ፣

- የምክር ጠያቂውን ችግርና ጭንቀት እንደራስ አድርጎ የመውሰድ ችሎታ ፣
- በወይይቱ ወቅት ወጥ የሆነና የተረጋጋ ባህሪ ማሳየት /አንዴ ሳይሆን፣ አንዴ ቁጡ አለመሆን/፣
- በተቻለ መጠን ወይይቱ በፍሬ ነገሩ ዙሪያ እንዲሆን ማድረግ ፣
- የማያውቁትን ነገር በግልጽ አላውቀውም ማለት /አለመዋሻት/ና መልሱን ከሌላ ሰው ጠይቆ ማግኘት እንደሚቻል መግለጽ ፣
- ምክር ጠያቂው በተገቢው ችሎታና ዕውቀት ባላቸው መረዳት ያለባቸው ሁኔታ ሲኖር ማንን ማነጋገር እንዳለባቸው ትክክለኛ ስምና አድራሻ ሰጥቶ ማስተላለፍ ከአማካሪዎ/ው የሚጠበቁ ክህሎቶች ናቸው።

2. የማህበረሰብ ወይይትና ንቅናቄ /Comm-unity conversation and Social mobilization/

ሀ) የማህበረሰብ ወይይት

የማህበረሰብ ወይይት አንድ ጠንካራና ጠቃሚ መወያያ ዘዴ ሲሆን በህብረሰቡ ውስጥ በጤናና ተመሳሳይ ጉዳዮች ላይ የባህሪ ወይም የድርጊት ለውጥ ለማምጣት የሚከናወን ማህበራዊና ሥነልቦናዊ አቀራረብ ነው። የማህበረሰብ ወይይት የሁለትዮሽ ወይይት እንጂ ከአንድ ወገን ብቻ የሚንቆረቆር የመረጃ ፍሰት አይደለም። ከአሳታፊ የመግባቢያ ዘዴ አንዱና ውጤታማ የሆነው የማህበረሰብ ወይይት ነው።

የማህበረሰብ ወይይት የተለያዩ ወገኖችን ያካተተ ነው። የወይይቱ ተሳታፊዎች ቀደም ብለው እንደተጠቀሱት የመግባቢያ ዘዴዎች በግለሰብ ዕውቀት፣ ግንዛቤና ባህሪ ላይ ብቻ ከማተኮር ይልቅ በአካባቢና

በማህበረሰብ ላይ ሁለንተናዊ ለውጥ ለማምጣት በሚችሉ የጋራ ዕውቀት፣ ችሎታ፣ ዝንባሌ ባህሪያና አቅም በመሣሰሉት ላይ የሚያተኩር ሥልጣና መሣሪያም ነው። ስለሆነም በማህበረሰብ ውይይት የሚገኘው ፋይዳ ከግለሰብ ባህሪ ለውጥ ባለፈ በማህበረሰብ ለውጥ ላይ ያተኮረ ነው።

የማህበረሰብ ውይይት ለማካሄድ እጅግ ጠቃሚ ህግጋቶች አሉ። በአጠቃላይ ግን አወያዩ የህብረተሰቡን አስተያየት፣ ግንዛቤ፣ ተነሳሽነት በአነሳሳው ጉዳይ ዙሪያ በነፃነት የመረጃ ፍሰት እንዲኖረው በማድረግና በመገምገም ወደ አንድ የመፍትሄ አቅጣጫ እንዲደርስ ማድረግ ያስፈልገዋል። አወያዩ ሰዎች ወይም አድማጮች ተፅዕኖ በማድረግና በማስገደድ የእርሱን ውሳኔ እንዲቀበሉ ማድረግ የለበትም። ነገር ግን መግባባት ላይ እንዲደርስ የሁሉንም ተሰብሳቢ አባል አስተያየት በማበረታታት ይቀበላል። ቢሆንም አንዳንድ አባላት ከተነሳሳው ጉዳይ ውጪ ሌላ ነገር አንስተው የውይይቱን አቅጣጫ ሊያስቱ ይችላሉ። ይህ እንዳይሆን አወያዩ/ዋ የራሷ/የራሷ ሚና ሊኖራት/ሊኖረው ይገባል።

ለ) የማህበረሰብ ንቅናቄ (social mobilization) ምንነት

የማህበረሰብ ንቅናቄ፡ ህብረተሰቡን አሳታፊና ዘለቄታዊ በሆነ መልክ ለጋራ ብልጽግና በጋራ የሚታቀድበትና የሚገመገምበት ሂደት ሲሆን ይህም በራስ ተነሳሽነት ወይም በሌላ አካል ቀስቃሽነት የሚከናወን ነው።

በአጠቃላይ የማህበረሰብ ንቅናቄ ሚካትታቸው ነጥቦች፡-

- በማህበረሰብ ደረጃ ቀጣይነት ያለውና በማህበረሰቡ ጉዳይ ወይም ችግር ላይ ያተኮረ የውይይት መድረክ እንዲኖር ያደርጋል። ለምሳሌ፡- ወላጆቻቸውን ያጡና ለችግር የተጋለጡ ህፃናት።

- በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉትን ችግሮች ለመፍታት የማህበረሰብ ተቋማትን አቅም ማጠናከር። ለምሳሌ፡- ወላጆቻቸውን ያጡና ለችግር የተጋለጡ ህፃናት ችግርን ከመፍታት አንፃር የማህበረሰብ ተቋማት ሊጫወቱ የሚችሉትን ሚና ማጠናከር።
- ግለሰቦች የራሳቸውንም ሆነ የሚኖሩበትን ማህበረሰብ ፍላጎት ለማሟላትና ችግሮቻቸውንም ለመፍታት የሚያስችል አቅምና በራስ የመተማመን ስሜታቸውን ለማክልበት እንዲችሉ ምቹ ሁኔታዎችን ማመቻቸት።
- የተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎችን በእኩልነት እንዲሳተፉ ማመቻቸትና ማበረታታት፤ በተለይም የችግሩ ግንባር ቀደም ተጠቂ የሆኑ ሰዎችንና የማህበረሰብ ክፍሎች ተሳትፎቻቸውን ማረጋገጥ።
- ከማህበረሰቡ ጋር በአጋርነት መሥራት፤ ይህም ማህበረሰቡ ፍላጎቱን ለማሟላትና ችግሩንም ለመፍታት የሚያስችል አካባቢያዊ ምላሽ እንዲያገኝ ይረዳዋል።
- ማህበረሰቡ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ፍላጎቶቹን ለማሟላትና ችግሮቹንም ለመፍታት የራሱን የፈጠራ ስልት እንዲጠቀም ማበረታታትና ሁኔታዎችንም ማመቻቸት።
- ማህበረሰቡ በራሱ ተነሳሽነት እያደረገ ያለውን ጥረት ለመደገፍ እንዲቻል ከሌሎች አጋር ድርጅቶች ጋር ግንኙነት እንዲፈጥር ማገዝና ማመቻቸት።

ሐ) በማህበረሰብ ንቅናቄ ውስጥ ከህበረተሰቡ ውጪ የሆኑ አካላት ሊኖራቸው የሚገባ ሚና፤

ውጫዊ አካላት በአብዛኛው ለማህበረሰቡ ንቅናቄ አስፈላጊ ሊሆኑ የሚችሉ ለምሳሌ፡- ሙያዊ ድጋፍ፤

የተለያዩ ልምዶችን ማካፈል፣ ገንዘብ የመሳሰሉትና ሌሎች አስፈላጊ የሆኑ ግን በህብረተሰቡ ውስጥ የሌሉ ግብአቶችን በማምጣት ሂደቱን ሊያፋጥኑና ሊያጠናክሩ ይችላሉ።

መ) ከአመቻችና ከአወያይ የሚጠበቁ ተግባራት

⇒ በውይይት ወቅት አመቻቹ የሚከተሉትን የጤና አጠባበቅ ትምህርት መርሆዎች መጠቀም ይገባታል።

ሀ. ዕውቀት ቀስ በቀስ የሚያድግ መሆኑን መረዳት።

ለ. የሁሉም ተወያይ ሀሳብ ጠቃሚ እንደሆነ መገንዘብ።

ሐ. የተለያዩ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ዘዴዎችን መጠቀም፤ ለምሳሌ፡- የሚያስተምሩትን ትምህርት በሥዕል፣ በአዲዮ ቪዥዮዎች መሳሪያዎች መደገፍ።

መ. የማህበረሰብ ውይይቱ ምን ያህል ስኬታማ ሆነ የሚለውን መገምገም።

ሠ. ከሌሎች የልማት አጋሮች ጋር ግንኙነትና ትብብር መፍጠር።

ረ. መናገር ብቻ ሳይሆን ማድመጥ መቻል። ምክንያቱም ማፍጠራ ጠቃሚ የግንኙነት ዘዴ ቁልፍ ስለሆነ የሌሎችን ሃሳብ ማድመጥ ይገባል።

ቀ. አወያይ ትሁትና ሰው አክባሪ መሆን አለበት፤ አንድ ግለሰብ ተነስቶ ውይይቱን ወደሌላ አቅጣጫ ቢቀይረው ትሁትና በተሞላው መልኩ በማስቆም ወደ ርዕሱ እንዲመለስ ማድረግ ።

በ. ከህብረተሰቡ ዕውቀትና ባህል ውጪ የሆኑ ቃላትን አለመጠቀም፤

ተ. አመቻቹ ለውይይቱ የሚሆኑ ነጥቦችን በቅደም ተከተል በማዘጋጀት /የራሷን ዕቅድ በቅድሚያ ማዘጋጀት/ የማታውቀውን ነገር በግልጽ "አላውቅም" ብላ በማመን መልስ ማፈላለግ፤

ቸ. ውይይቱን የማጠቃለያ ሀሳብ በመስጠት አመስግኖና ለቀጣይ ስብሰባ ቀን በጋራ ወስኖ መስነባበት ናቸው።

(3) የቡድን ውይይት

የቡድን ውይይት ሁለትና ከዚያ በላይ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚደረግ የሃሳብ ልውውጥ ነው። □አንድ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኛ ቡድን ሲባል ቤተሰብ፣ የጤና ከሚቴ፣ የሴቶች ወይም የወጣቶች ከሚቴ፣ ክበቦች፣ ተማሪዎች ወዘተ. ሊሆኑ ይችላሉ። የቡድን ውይይት በርካታ የጤና ልማት ጉዳዮች በስፋትና በጥልቀት የሚታዩበት ነው። በውይይቱ፣ በተወያዮችና በአወያይ መካከል የሁለትዮሽ / Two way communication/ የሆነ ግንኙነት ስለሚፈጠር ጥሩ የሃሳብ፣ ልምድ፣ ዕውቀትና የክህሎት ልውውጥና የመማማር መድረክ እንደሚሆን ይታመናል። የቡድን ውይይት በአግባቡ ካልተመራ ጥቂቶች ብቻ በመደጋገም የመናገር ዕድል አግኝተው የሌላውን ተሳትፎ ሊያደክሙ ይችላሉ። ሌላው ለቡድን ውይይት ወሳኙ የተሳታፊ ቁጥር ነው። የቡድን ውይይት ውጤታማ የሚሆነው ቁጥሩ አነስተኛ ሲሆን ነው። ስለሆነም የተሳታፊው ቁጥር ከ15 ባይበልጥ ይመረጣል። የቡድን ውይይት በዕቅድ ማካሄዱ ጠቀሜታ ያለው ሲሆን በውይይቱ ቀጥሎ የተጠቀሱ ሂደቶች በቅደም ተከተል መከናወን አለባቸው፤

➤ ቅድመ ዝግጅት ማድረግ፤ ይህም ሲባል፤

- የመወያያ ርዕሰ ጉዳይ መለየትና ለአመቻችንት መዘጋጀት፤
- ተወያይ የሚሆኑትን መለየት ፤
- ቀን፣ ሰዓትና ቦታን መወሰን ፤
- ግብዓቶችን ማሟላት ፤
- ጥሪ ማስተላለፍ ፤
- ጥሪው መድረሱንና መገኘት አለመገኘታቸውን ማረጋገጥ ተገቢ ነው።

➤ ውይይትን ማካሄድ፣ ማለትም፤

- ራስን ማስተዋወቅ ፤
- ተሳታፊዎች እርስ በርስ እንዲተዋወቁ ማድረግ ፤
- ስለውይይቱ ርዕስ በቅድሚያ ገለፃ ማድረግ፤
- ተሳታፊዎች ፍርሃት እንዳይሰማቸው ማነቃቂያ መስጠት ፤
- በውይይቱ ወቅት አላስፈላጊ ቃላትና ንግግር እንዳይኖር ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ውይይቱን የጋራ መግባቢያ በሆነ ቋንቋ ማካሄድ ፤
- እንደአስፈላጊነቱ በርዕሰ ጉዳዩ የተዘጋጁ የትምህርት መሣሪያዎች ለምሳሌ ሥዕል መግለጫ ወዘተ. መጠቀም ፤
- ተሳታፊዎች እንዲጠይቁ ማበረታታት ፤
- ጥያቄዎችን በማቅረብ ተሳታፊዎች እንዲወያዩበት መገፋፋት ፤
- በልምዶቻቸው ዙሪያ ለቡድኑ አባላት ገለጻ እንዲያደርጉ በአክብሮት መጋበዝ ፤
- በመጨረሻ ላይ በፍሬ ሃሳቡ ላይ በማተኩር የጋራ ስምምነት ላይ መድረስ፤
- እንደአስፈላጊነቱ ቀነ ቀጠሮ መያዝ ፤

- ስለ ተሳትፎው አመስግኖና ስብሰባውን ዘግቶ መሸኘት።

(4) ሕዝባዊ ስብሰባ

ይህ ብዙ ህዝብ የሚገኝበት ስብሰባ ነው። የቀበሌ፣ መንደር ወይም የአንድ አካባቢ ሕዝብ የሚሳተፍበት ነው። የዚህ ዓይነት ስብሰባ ጠቀሜታው የጤና መልዕክትን በፍጥነት ከማሠራጨት ባሻገር ህብረተሰቡ ስለርዕስ ጉዳዩ ግንዛቤ አግኝቶ በሚወሰደው እርምጃና በሚደረገው እንቅስቃሴ ተሳታፊና ድጋፍ ሰጪ እንዲሆን ያደርጋል። ይህም ስብሰባ እንደ ቡድን ውይይቱ ቅድመ ዝግጅት ማድረግና ስብሰባውንም ጥንቃቄ በተሞላበት መልክ መምራትን ይጠይቃል።

- ቅድመ ዝግጅት ማድረግ፤ ለዚህም
 - ትልቅ ስብሰባ የሚፈልጉ ርዕስ ጉዳዮችን መለየት ፣
 - በርዕስ ጉዳዮች ላይ በቂ መረጃ ማሰባሰብ ፣
 - አጋሮችን ማሰባሰብ ፣
 - ለስብሰባው የሚቀርበው መልዕክት እና ግብአቶችን ማዘጋጀት ፣
 - ቀን፣ ሰዓትና ቦታ መወሰን ፣
 - ተሳታፊው ሁሉ ሊሰማ በሚችልበት መንገድ በመጠቀም ጥሪ ማስተላለፍ ይገባል።
- ውይይት ማካሄድ፤ ይህም ሲባል
 - ስለስብሰባው አጭር ገለፃ ማድረግ ፣
 - ውይይቱን የሚመራ ካለ ማስተዋወቅ ፣
 - ከተሰብሰቡው ምን እንደሚጠበቅ ማብራራት ፣
 - የመወያያ ርዕስ ጉዳዩን ማቅረብ ፣
 - ተሳታፊውን ማወያየት።

- ተግባራዊ መሆን በሚገባቸው ነጥቦች ላይ ማተኮር፤
- ህዝቡ ከሚያውቀውና ከሚገነዘበው ነገር ተነስቶ ውይይቱን እያዳበሩ መሄድ ፤
- ነፃ የመወያየ መድረክ እንዲሆን ማድረግ ፤
- ችግሩ የሚመለከታቸው እንዲሳተፉ መገፋፋት ፤
- ለሴቶች የተለየ ትኩረት መስጠትና እንዲሳተፉም ማበረታታት፤
- የተደረሰበትን ስምምነት አሳጥሮ ማቅረብ ፤
- ተሳታፊው የጋራ አቋም እንዲይዝ ማድረግ ፤
- መተግበር ያለባቸውን ነጥቦች ለይቶ በቅደም ተከተል ማውጣትና ለሚመለከታቸው ሥራ አከፋፍሎ ማጠቃለል ፤
- አመስግኖና ቀነ ቀጠሮ ይዞ ማሰናበት ያስፈልጋል ማለት ነው።

(5) አቻ ለአቻ ዘዴ፤

ሰዎች ፊት ለፊት ተገናኝተው ስለጤናቸውና ስለ ጋራ ጉዳዮቻቸው የሚወያዩበት፣ የሚነጋገሩበትና የሚማማሩበት አንዱ መንገድ አቻ ለአቻ ግንኙነት ነው። ይህ ዕድሜ፣ ጾታ፣ ሥራ፣ ኑሮ፣ እምነትና በሌሎችም ጉዳዮች ላይ ተመሳሳይ ፍላጎት ያላቸው የህብረተሰብ ክፍሎች የሚያደርጉት የመረጃ፣ ግንዛቤ፣ አመለካከትና ልምድ ልውውጥ መድረክ ነው። ጠቀሜታዎቹም፡-

- ተአማኒነት ያለው ምንጭ መሆኑ፤
- አፈፃፀሙም የማያደክምና ቀላል መሆኑ፤
- ውጤታማ ሆኖ መገኘቱ ፤
- የማያቋርጥ የመማማሪያ ሂደት ያለው መሆኑ፤
- የተጠናከረ የመረጃ ልውውጥና የመማማር መስመር የተዘረጋለት መሆኑ፤

- በቀላሉ ሊደረሱ ወደማይችሉ ወገኖች ዘንድ ጭምር ለመድረስ የሚያስችልና
- ከባለሙያዎች ተጽዕኖ ውጪ የሆነ ሥልጠና ለመስጠት የሚቻል መሆኑ ናቸው።

6. የመገናኛ ብዙኃን፣ / Mass Media/

በአንድ ጊዜ ቁጥሩ በርካታ ለሆነ ህዝብ የተፈለገውን መልዕክት የማስተላለፊያ መንገድ የብዙኃን መገናኛ ዘዴ ይባላል። እዚህ ውስጥ የሚካተቱት በሚታዩ፣ በሚነበቡ፣ በሚደመጡና ከተጠቀሱት የተወሰኑትን በማጣመር መልዕክት ለማስተላለፍ የሚረዱ ዘዴዎች ናቸው። ዋና ዋናዎቻቸው ጋዜ፣ መጽሔት፣ ሬድዮ፣ ቴሌቪዥን፣ ሲኒማ እንዲሁም ፕሮግራሞችን ማዕከል አድርገው የሚዘጋጁ የህትመትና የኤሌክትሮኒክስ ውጤቶች የሆኑ ማስተማሪያዎች ናቸው።

እነዚህ የመልዕክት ማስተላለፊያዎችና ማስተማሪያዎች በሠለጠኑ ባለሙያዎችና በዘመናዊ መሣሪያዎች ተዘጋጅተው የሚቀርቡ ናቸው። ስለሆነም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች በመገናኛ ብዙኃን የሚሰራጩ መልዕክቶችን በመከታተልና የራስን ግንዛቤ በማሳደግ ለህብረተሰቡ የጤና መልዕክትን ማስተላለፍና ማስተማር ይችላሉ። በተጨማሪም በጤና ኤክስቴንሽን የታቀፉ የፕሮግራም ዘርፎችን ማዕከል አድርገው ተዘጋጅተው በክልል የሬዲዮ መገናኛዎች የሚቀርቡ የማስተማሪያ መርጃዎችን ለመጠቀም ይችላሉ።

2.4. ማሳብ ልብ-ልብ

መሰናክሎች፣ /Barriers in communication/

በመልዕክት ላኪና ተቀባይ መካከል እንዳይግባቡ የሚያደርጉ ማናቸውም ዓይነት እንቅፋቶች መሰናክሎች ተብለው ይታወቃሉ። ከእነዚህም በዋናነት የሚጠቀሱት የሚከተሉት ናቸው።

- በመልእክት አስተላላፊውና በተቀባዩ መካከል ያለ የዕድሜ መራራቅ ፣
- በመልእክት አስተላላፊና በተቀባዩ መካከል ያለ የማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ልዩነት ፣
- የቋንቋ ልዩነት (ሀብረተሰቡ በማያውቀው ቋንቋ/ ቃላት ከተላለፈ) ፣
- የባህልና የሃይማኖት ልዩነት ፣
- በተለያዩ አመለካከቶችና ልምዶች የተነሳ የተለየ ግንዛቤ መያዝ ፣
- ሃሳብን በሚበታትኑ ክስተቶች ምክንያት አለማዳመጥ ፣
- በትክክል ጉዳዩን መግለጽ ያለመቻል ወዘተ.

ስለሆነም የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች ትምህርት ለማስተላለፍ ሲዘጋጁ እነዚህ እንቅፋቶች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ ገምተው በቅድሚያ ተዘጋጅተውበት መቅረብ ይኖርባቸዋል።

ምዕራፍ ፫

ዕቅድ አወጣጥ፣ አፈጻጸምና ግምገማ

3.1. የዕቅድ አወጣጥና አፈጻጸም ምንነት፣

ዕቅድ ማለት ወደፊት ሊከናወን የታሰበን ተግባር በቅድሚያ መተለም፣ መቀየስ፣ ማዘጋጀት ወዘተ. ማለት ነው። የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የመግባቢያ ዘዴዎችም ያለዕቅድ በዘፈቀደ የሚከናወኑ እንዳልሆኑ መረዳት ያስፈልጋል። ዕቅድ የራሱ ግብ፣ ዓላማ፣ ሥልጣት፣ ተግባራትና የውጤት መለኪያ ዘዴዎች ያለው ተግባር ነው።

3.2. የዕቅድ አወጣጥ ሂደቶች፣

በዕቅድ ዝግጅት ጊዜ በቅደም ተከተል መታየት ያለባቸው ሁኔታዎች አሉ። እነዚህም መረጃ መሰብሰብ፣ በመረጃው ተደግፎ ችግሮችን ለይቶ ማወቅና የችግሮቹን ቅደም ተከተል ማውጣት፣ ለዕቅዱ ዓላማዎችን ማስቀመጥ፣ የአፈጻጸም ሥልጣት መቀየስ፣ ዝርዝር ዕቅድ ማውጣት እንዲሁም የትግበራ ሂደቱን መከታተያና መገምገሚያ ዘዴዎችን መወሰን ናቸው። የዕቅድ አወጣጥ ሂደቶችም የሚከተሉት ናቸው።

3.2.1. መረጃ በመሰብሰብ ችግሮችን መለየት፣

በዕቅድ መታቀፍ ያለባቸው ርዕሰ ጉዳዮች ወይም ችግሮች በቅድሚያ መለየት አለባቸው። እነዚህም ችግሮች የሚለዩት ስለአካባቢው ጤና ችግሮች መሠረታዊ የሆኑ መረጃዎችን በማሰባሰብ ነው። የጤና አጠባበቅ መረጃ በሚሰበሰብበትና በሚተነተንበት ወቅት አብረው መታየት ያለባቸው አባይት ጉዳዮች፣ በአካባቢው ቀደም ሲል የተዘጋጁ የማስተማሪያ መርጃ መሣሪያዎች፣ ሊያግዙ የሚችሉ ድርጅቶችና

የኮሚሽኔሽን ባለሙያዎች፣ ፖሊሲዎች፣ ደንቦች ወዘተ. ናቸው።

(ሀ) መረጃዎቹ ታሳቢ የሚያደርጓቸው ነጥቦች ለጤና አጠባበቅ ትምህርት ዝግጅት የሚያስፈልጉትን መረጃዎች ለማግኘት ቢያንስ የሚከተሉትን ዝርዝር ሁኔታዎች መመልከት ጠቃሚ ነው፡-

- የአንድ አካባቢ ነዋሪ የሆኑ ግለሰቦች፣ ቡድኖች፣ ቤተሰቦች ወይም ማህበረሰብ የጤና ችግሮች ናቸው የሚሏቸውን መለየት ፤
- የታወቁና በአካባቢው ጎልተው የሚታዩ የጤና ችግሮችን መመዝገብ ፤
- ሌሎች ሠራተኞች በአካባቢው የሚያውቋቸው የጤና ችግሮች ካሉ ማሰባሰብ ፤
- በተጠቀሱት የጤና ችግሮች የተጠቁ ሰዎች ብዛት ማወቅ ፤
- ለችግሩ ያጋለጧቸው ሁኔታዎች ወይም ምክንያቶችን መለየት ፤
- በችግሩ ዙሪያ ከዚህ በፊት የተሠሩ ተግባራትን ማወቅ ፤
- ሊያግዙ የሚችሉ ድርጅቶች፣ ፖሊሲዎችና ደንቦችን ማጤን።

እነዚህ መረጃዎች በሚሰበሰቡበት ጊዜ የአካባቢው ነዋሪ ች የሚከተሏቸው ጤና ነክ ባህሎች፣ ወጎችና እምነቶች፣ በአካባቢው የሚገኙ ዘመናዊና ባህላዊ የሕክምና ወይም በሽታን ለመከላከል የሚጠቀሙባቸው አገልግሎቶች፣ የመግባቢያ ዘዴዎችና እነዚህን ሊያስረዱ የሚችሉ ታዋቂ ሰዎችን መለየት ጠቃሚ ነው። በተመሳሳይ ሁኔታ የአብዛኛውን ነዋሪ የሥራ፣ ቻትምህርት፣ የመኖሪያ ቤት፣ የመጻጻጃ፣ የውሃ አቅርቦት ሁኔታን ወዘተ. ማወቅ ያስፈልጋል።

(ለ) መረጃ መሰብሰቢያ ዘዴዎች
መረጃ ለመሰብሰብ ከሚያስችሉን ዘዴዎች የሚከተሉትን
በምሳሌነት ለመጥቀስ ይቻላል።

- በምልከታ /observation/ የአካባቢንና የሰዎችን
ሁኔታ ማጤን ፣
- ጥያቄ አዘጋጅቶ የተመረጡትንና
የሚመለከታቸውን ሰዎች መጠየቅ ፣
- የቡድን ውይይት ማካሄድ ፣
- ሪፖርቶችና ማህደሮችን መመርመር ወዘተ.
ናቸው።

(ሐ) ችግሮችን ለይቶ ማውጣት
በአጠቃላይ ከተሰበሰበው መረጃ የአካባቢውን ዋና ዋና
ችግሮች ማወቅ የሚቻል ሲሆን ለዚህ ሂደት ትኩረት
የሚሰጠው ከጤና ጋር ግንኙነት ያላቸውን ችግሮች
ለይቶ ማውጣቱ ነው። የጤና ችግሮች ተለይተው
በዝርዝር ከተቀመጡ በኋላ በተቻለ መጠን የችግሮቹ
መነሻ ምን እንደሆነ ለማወቅ ጥረት መደረግ አለበት።
ለምሳሌ፡- በአካባቢው ጉልቶ የሚታየው የጤና ችግር
ተቅማጥ ወይም የሳንባ ነቀርሳ ከሆነ መነሻቸውን
ለማወቅ ሊጤንባቸው የሚገቡ ሁኔታዎች ይኖራሉ።
ከዚህ በመቀጠል መፍትሄዎቹ ወይም የመከላከል
ተግባራት ምን መሆን እንዳለባቸው ዕቅድ ይወጣል።

3.2.2. የችግሮቹን ቅደም ተከተል መለየት፣

ችግሮችን ሁሉ በአንድ ጊዜ መፍታት አይቻልም።
የእያንዳንዱ ችግር ክብደት ተመሳሳይ ካለመሆኑም
በላይ የማስወገጃ ዘዴውም ቀላልና ከባድ ሊሆን
ይችላል። አንዳንድ ችግር በአጭር ጊዜ ሊወገድ
የማይችል ይሆናል። ስለዚህ እንደችግሩ ክብደት ወይም
ቀላልነት እየታየ ችግሮቹን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ

ያስፈልጋል። ስለሆነም በዚህ ዘዴ የሥራዎችን አፈጻጸም ቅደም ተከተል አውጥቶ መተግበር ይገባል።

ሥራዎች እንደችግሩ ክብደት በቅደም ተከተል ሲተገበሩ ደረጃ በደረጃ እየተፈቱ ከመሄዳቸውም ባሻገር የሐብት አጠቃቀሙም ውጤታማ በሆኑ ተግባራት ላይ የዋለ መሆኑን ያረጋግጣል። የችግሮች ቅደም ተከተል በሚዘጋጅበት ጊዜ የሕብረተሰቡ ተወካዮች በአግባቡ እንዲሳተፉ ማድረግ የተጠቃሚዎችን ድጋፍና ተሳትፎ ከማግኘትም በላይ የባለቤትነት ስሜታቸው ይጉለብታል እንዲሁም የግብዓት አስተዋጽኦን ከፍ ያደርጋል።

3.2.3. ዓላማ ማስቀመጥ፤

ችግሮች በቅደም ተከተል ከተቀመጡ በኋላ የሚቀጥለው እርምጃ በአንደኛ ደረጃ የተቀመጠውን ዕቅድ ለመፈጸም ምን መደረግ እንዳለበት ዓላማውን በግልጽ ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

ዓላማ የተግባር ክንውን ሊያስገኘው የሚችል ውጤት ስለሆነ ተግባሩ ምን እንደሆነና እንዴት ሊፈጸም እንደሚችል ከተቻለ በአኃዝ የሚገለጽ መሆን አለበት። ተግባሩ መቼ፣ የት ቦታና በማን እንደሚፈጸም መጠቀስ ይኖርበታል። የተነደፈው ዓላማ መፈጸም አለመፈጸሙን ለመለካት አመቺ የሆኑ መስፈርቶች አብረው መቀመጥ አለባቸው። ይህንን ሃሳብ ይበልጥ ለመገንዘብ እንዲቻል የሚከተለውን ምሳሌ መመልከት ይገባል።

ምሳሌ፡- በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ በጤና ኬላ "ሀ" አካባቢ ባሉ 20 ቀበሌዎች ለሚኖሩ ዕድሜአቸው 15-49 ዓመት ክልል ላሉ 1500 ሴቶች በሁለት የጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያዎች አማካኝነት እንደምርጫቸው በመርፌና በእንክብል የሚሰጥ የጽንሰ መከላከያ እንዲያገኙ ይደረጋል።

በዚህ ምሳሌ ምን እንደሚሠራ፣ እነማን እንደሚሠሩት ምን ያህል ሥራ እንደሚከናወን በምን ያህል ጊዜ እንደሚሠራና የት ቦታ ሥራው እንደሚከናወን ግልጽ ሆኖ ተቀምጧል። ስለሆነም በዚህ ዓይነት የተሠራ ዕቅድ ለመቆጣጠር፣ ለመገምገምና ውጤቱን ለመለካት አስቸጋሪ አይሆንም። ከግምገማው ውጤት ልምድ በማግኘትና ትምህርት በመቅሰም የዕቅዱ ዘመን ከማለቁ በፊት ዕቅዱን ማሻሻል ከመቻሉም በላይ ለቀጣዩ ዓመት ዕቅድ ዝግጅት ጠቃሚ ትምህርት ይገባል።

3.2.4. ሥልት፣

ሥልት ማለት ለመተግበር የታቀደውን ተግባር ዳር ለማድረስ የምንጠቀምበት ዘዴ ወይም መንገድ ነው። ስለሆነም ዕቅድን ለማስፈጸም የተለያዩ ሥልቶችን ማስቀመጥ ይገባል። ሥልቶች ብዙ ጊዜ የተባባሪ ድርጅቶችና የህዝብን ዕውቀት፣ ገንዘብ፣ ቁሳቁስ፣ ጉልበት ወዘተ. ጠቀሜታ ማስተዋልና ማስተባበርን ይጠይቃል።

ለምሳሌ፡-

1. በመንደር "ሀ" የሚኖሩ ዕድሜአቸው ከ15-49 ዓመት የሆኑ ሴቶችን ቁጥር ለይቶ በማወቅ፣
2. በመንደር "ሀ" የሚኖሩ ሴቶችን ስለ እርግዝና መቆጣጠሪያ ዘዴዎች ያላቸውን ዕውቀት ናሙና ወስዶ በማጥናት ፣
3. ታዋቂ ሰዎችን፣ የሃይማኖት መሪዎችንና በአገልግሎቱ የረኩ ደንበኞችን በመጠቀም ስለሥነተዋልዶ ጤና በቂ ቅስቀሳና ትምህርት በመስጠት የተሰኙ የተለያዩ ስልቶች ናቸው።

የሚቀመጠው ሥልት ከችግሩ ክብደትና ቀላልነት ጋር የሚገናዘብ፣ ከህብረተሰቡ አቅም፣ ባህልና፣ ኃይማኖት ጋር የሚጣጣም መሆን ይኖርበታል።

ቁሳቁስ (ማቴሪያል)፣ ገንዘብና የሰው ኃይል ለታቀደው ሥራ ማስፈጸሚያ በጣም አስፈላጊዎች ናቸው። እነዚህን በተሟላ ሁኔታ ለማግኘት ሥልቶች መቀጠል አለባቸው። ከሥልቶቹ መካከል ዋናው ሕ/ሰቡ ችግሩን ከመለየት፣ እቅድ ከማቀድ እስከ ማስፈጸሚያ መገምገም ድረስ ማሳተፍ ነው።

ፕሮግራሙን ለማስፈጸም የሚያስፈልጉት ቁሳቁስ፣ ገንዘብና የሰው ኃይል ከዚሁም ውስጥ ምንምሁሉ በሕብረተሰቡ፣ በድጋፍ ሰጭ ድርጅቶችና በመንግሥት እንደሚሸፈን በዝርዝር ማስቀመጥና ማሰባሰብ ያስፈልጋል። ባለሙያን ማሰልጠን፣ ሕዝብን መቀስቀስና ማስተማር፣ የሃይማኖት መሪዎችንና ታዋቂ ግለሰቦችን ማሳተፍ ዋና ሥልቶች ናቸው።

3.2.5. የተግባር አፈጻጸም ዝርዝር ዕቅድ፣

ከዚህ በተጨማሪ የተነደፈውን ዓላማ ለማሳካት ዝርዝር የተግባር አፈጻጸም ዕቅድ በሩብ ዓመት፣ ወይም በወር በመተንተን በበጀትና በወቅት ተለይተው በሠንጠረዥ እንዲቀመጡ ማድረግ ያስፈልጋል። በዚህ መሠረት ተግባሮቹ በተጠቀሰው የጊዜ ገደብ መፈጸማቸውን ካልተፈጸሙ ያጋጠሙ ችግሮችን በወቅቱ በመፍታት ማስተካከል ጠቃሚ ነው።

በምሳሌነት የተዘጋጀ የዕቅድ አፈጻጸም ሠሌዳ

ተግባራት	ተግባር የሚከናወንበት ወቅት /በወር/												በጀት	□□ሚ.□ አካል	አስተያየት	
	ሐ	ነ	መ	ጥ	ኅ	ታ	ጥ	የ	መ	ሚ	ግ	ሰ				
ዕቅድ ማዘጋጀት	X	X														
የቤተሰብ ዕቅድ		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
የመጻፍያዎች ቤት ሥራ		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
የክትባት አገልግሎት		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
የጤና አ/ት ወዘተ.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			

3.2.6. የትግበራ ሂደት □ም□ማ /ድጋፋዊ ክትትል/፤

ስለ ዕቅዱ አፈፃፀም የመከታተያና የመገምገሚያ ዘዴዎች በዕቅዱ ውስጥ መካተት አለባቸው። እነዚህም ወርሃዊ፣ ሩብ ዓመትና ዓመታዊ ሪፖርቶች እንዲሁም በዕቅድ የተመለከቱ ወቅታዊና ተከታታይ የሆኑ የክትትልና ግምገማ ስብሰባዎች ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህም ስብሰባዎች በዕቅድ አፈፃፀም ዙሪያ አንድ የዕቅዱ ተግባር በየቀኑ፣ በየሳምንቱ፣ በየወሩ እና በየሩብ ዓመቱ ተመንዝሮ በሚከናወንበት ወቅት አቅጣጫውን ሳይለቅ የጊዜ ሠሌዳውን ጠብቆ እየተከናወነ መሆኑን ለማወቅና ለማረጋገጥ ይጠቅማሉ።

3.3. የዕቅድ አፈፃፀም ግምገማ ሂደቶች፤

ይህ የግምገማ አካሄድ በየቀኑ፣ በየሳምንቱ፣ በየወሩና በየሩብ ዓመቱ የተደረገው ክትትልና የእርምጃ እርምጃ ያስገኘውን ጠቅላላ የሥራ ውጤት ለመመዘን የሚያስችል ነው። አፈጻጸሙም በባለሙያ ዕቅድና ሥልት ወጥቶለት፣ መጠይቅ ተዘጋጅቶ፣ ልዩ ልዩ ሪፖርቶችን መርምሮ፣ የቡድን ውይይት አድርጎ፣ ከታቀዱት ተግባራትና ከበጀት አጠቃቀሙ ጋር ያወዳድራል። በዝርዝርም በማየትና ፕሮግራሙ ሲጀመር ከነበረው መረጃ ጋር አወዳድሮ በመተንተን የተገኘውን ውጤት በማስረጃ ደግፎ ማቅረብ የሚቻልበት ዘዴ ነው። ለምሳሌ፡- ስለቲቢ ድጋፋዊ ክትትል የሚሰጥ ትምህርት ካለ የዘወትር ክትትሉ የሚያተኩርባቸው ስለበሽታው በሚሠራጨው ትምህርት የጤና መልዕክቶች

- ርዕስ አመራረጥ ፣
- ዝግጅት ፣
- የማስተማሪያ /የትምህርት/ መርጃ መሣሪያዎች ዓይነት ፣
- በንግግር ስለሚደረግ ገለጻ ፣

- ለግለሰብ ወይም ለቡድን በሚሰጠው ትምህርት/ምክር/ ፣
- በተንቀሳቃሽ ፊልም፣ ትርኢት፣ በቪዲዮ
- በኤግዚቪሽን ፣
- በጽሑፍ፣ በሬዲዮና በቴሌቪዥን የሚተላለፍ ትምህርት ወዘተ. በተሰጠው የጊዜ ሰሌዳ መካሄዳቸውን በማወቅ ላይ ነው።

ወቅታዊ የሆነው ግምገማ ደግሞ የተሰጠው ትምህርት፡-

- በምን ያህል መጠን የተጠቃሚውን አመለካከት ለውጧል?
- በምን ያህል መጠን የሳንባ ነቀርሳ ሕሙማን ቁጥር በሕብረተሰቡ ውስጥ እየቀነሰ ይገኛል?
- በምን ያህል መጠን ለሕክምና ወደ ጤና ድርጅት የሚመጡ የሳንባ ነቀርሳ ሕሙማን ቁጥር እየጨመረ መጥቷል?
- ምን ያህል ታካሚዎች በአገልግሎቱ ረክተዋል፣ ተፈውሰዋል ወዘተ. የሚሉትን ማወቅ ነው?

በተመሳሳይ ሁኔታ ስለአካባቢ ንጽሕናና መ□□□ ቤት አጠቃቀም የተሰጠ ትምህርት ካለ ክትትሉ ማተኮር የሚገባው ስንት ሽንት ቤቶች እንደተሠሩ ብቻ ሳይሆን ከተሠሩት ውስጥ ስንቱ በአግባቡ ጥቅም ላይ ውለዋል በሚለው ጭምር ነው።

ግምገማው ደግሞ መፀዳጃ ቤት በመሠራታቸውና አገልግሎት ላይ በመዋላቸው በአካባቢ ንጽሕና ጉድለት የሚተላለፉ በሽታዎች ለምሳሌ፡ በተለይ የአንጀት ጥገኛ ትላትሎች ሳቢያ የሚከሰተው የጤና ችግር ከአካባቢው በምን ያህል ቀንሷል፣ የሚለው ጭምር መታየት አለበት።

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ግምገማ በአጠቃላይ የሚያተኩረው ሰዎች ስለጤና ያላቸውን ዕውቀት ለመለካትና በተለይም የባህሪን ለውጥ በመመዘን ላይ ነው። በተጨማሪም የጤና አጠባበቅ ትምህርት ክትትልና ግምገማ:-

- የተከናወነው ተግባር በሕብረተሰቡ የጤና ችግሮች ላይ ያተኮረና ችግሮቹን ለመፍታት የቻለ መሆኑንና አለመሆኑን ፣
- በተወሰደው እርምጃ የተሸፈነው ሕዝብ ቁጥር አጥጋቢ መሆኑንና አለመሆኑን፣
- ወጭው ካስገኘው ውጤት ጋር የሚጣጣም መሆኑን መመዘን መቻል አለበት።

ዋቢ መጻሕፍት

- (1) WHO (1988 G.C), Education for Better Health, Macmillan.
- (2) Hubley, J. (1994 G.C.); Communicating Health: an Action Guide to Health Education & Promotion Macmillan, London, UK.
- (3) ሲስተር አጸደ ከበደ ጀምበሬ፣(1995 ዓ.ም.)፣የምክር አገልግሎት መመሪያ፣ በሥነ-ተዋልዶ ጤና ለተሰማሩ ባለሙያዎች የተዘጋጀ፣ የጤና አጠባበቅ ትምህርት ማዕከል ጤና ጥበቃ ሚ/ር ታተመ፣ አዲስ አበባ ኢትዮጵያ።
- (4) መለሰ ገብሬ፣ አታለላኝ ክብረት እና በኩረ ሐዋዝ (1996 ዓ.ም.)፣ ሁለተኛ እትም የጤና አጠባበቅ የመግባቢያ ዘዴዎች ለመስክ የልማት ሠራተኞች፣ ብራና ማተሚያ ድርጅት፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ።
- (5) መኳንንት ተስፋና በፈቃዱ ደምሴ፣ (1997 ዓ.ም.)፣ የሥነ ተዋልዶ ጤና ሥልጠና መመሪያ፣ ለጤና ባለሙያዎች፣ በኢትዮ ጥቁር ዓባይ አታሚዎች ታተመ፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ።
- (6) በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር (1997 ዓ.ም.)፣ ለጤና ኤክስቴንሽን ጠኬጅ የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የመግባቢያ ዘዴዎች ማንዋል፣ በብርሃንና ሰላም ማተሚያ ድርጅት ታተመ፣ አዲስ አበባ ኢትዮጵያ።
- (7) ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የጤና ኤክስቴንሽንና ትምህርት ማዕከል፣ (1998 ዓ.ም.)፣ የጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞች የጤና አጠባበቅ ትምህርት ተግባራት አፈፃፀም መመሪያ፣ ኢትዮ ጥቁር አባይ አታሚዎች ታተመ፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ።
- (8) በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር፣ የጤና አጠባበቅ ትምህርትና የመግባቢያ ዘዴዎች መመሪያ፣ ብራና ማተሚያ ድርጅት ታተመ፣ አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ።

- (9) Federal Ministry of Health; (2004 G.C), National Health Communication Strategy: Africa Printing PLC. Addis Ababa, Ethiopia.
- (10) Yazachew, M. & Alem, Y. Jimma University (2004 G.C), Introduction to Health Education: A lecture note for Health Extension Trainees in Ethiopia, Rehobot Printers, Addis Ababa, Ethiopia.