

భారతదేశంలోని
గ్రామాలలో అధిక
రక్తపోటు
నియంత్రణ
సమావేశం # 5

అధిక రక్తపోటు అనగా
ఏమిటో నాకు తెలుసు
మరియు నా రక్తపోటును
నియంత్రించడానికి నేను
ఏమిచేయాలో నాకు
తెలుసు



నా రక్తపోటును
నియంత్రించడానికి నేను
చేయవలసిన దానిని నేను
వాస్తవంగా ఎలా చేయాలి



- మన రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మనం ఏమి చేయవలసి ఉంటుందనే విషయమై మనం గత కొన్ని నెలలు చర్చించాం,
- మనకి తెలిసిన సమాచారాన్ని మనం అందరం కలిసి ఏవిధంగా ఆచరణలో పెట్టగలమనే దాని గురించి ఈరోజు మనం మాట్లాడుకుందాం,
- ఏమి చేయాలనే దాని గురించి తెలిసి ఉండడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు, మనం చేయవలసిన దానిని ఏవిధంగా చేయాలనే దానికి మనం ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవాలను కుంటున్నాం

స్వీయ-నియంత్రణకు ఐదు నియమాలు

మీ పరిస్థితిని తెలుసుకోండి: **అధిక** రక్తపోటు అనగా ఏమిటి? **ప్రమాద** కారకాలు ఏమిటి? **మీ ప్రమాదాన్ని** తగ్గించడానికి మీరు ఏమి చేయవలసి ఉంటుంది?



ప్రణాళికను మరియు కొన్ని లక్ష్యాలను అభివృద్ధి చేయండి



ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే మరియు ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలను చేయండి



అధిక రక్తపోటు యొక్క లక్షణాలు మరియు సంకేతాలను పరిశీలించండి మరియు నియంత్రించండి

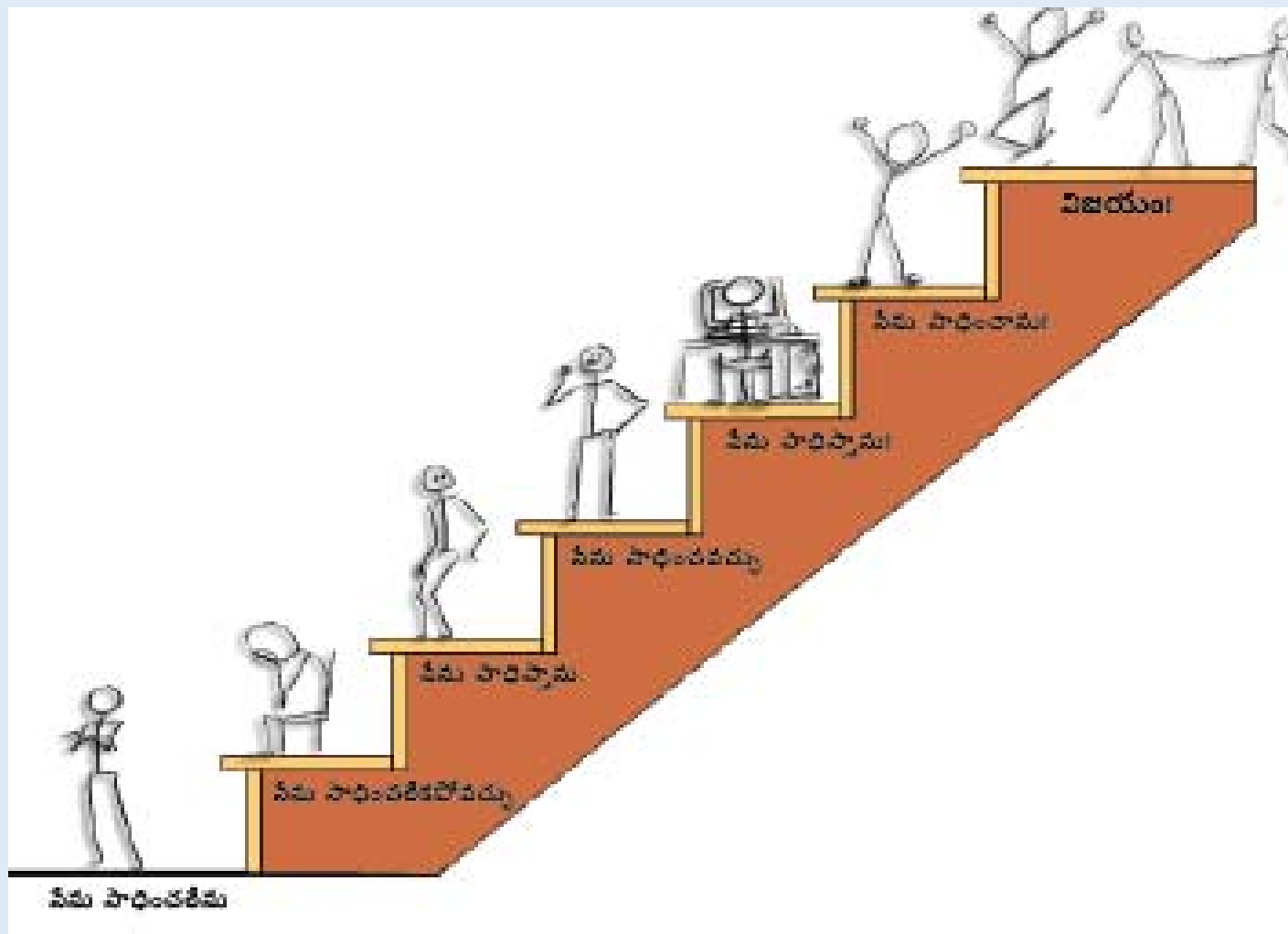


మీ ప్రణాళికకు మీరు ఎంతబాగా కట్టుబడి ఉంటారనేది పరిశీలించండి



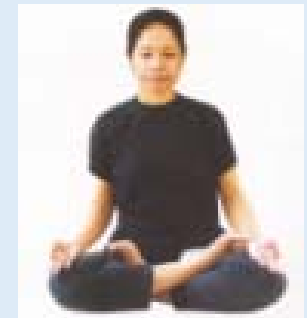
- మన స్థితి గురించి మరియు ఏమి చేయాలో మీకు తెలుసు
- మన లక్ష్య ఏర్పాటు మరియు ఆచరణాత్మక ప్రణాళికల గురించి ఈ సమావేశంలో మనం సమీక్షిస్తాము
- ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే మరియు ప్రోత్సహించే చర్యలను సమీక్షిస్తాము మరియు తరువాత
- లక్ష్యాల వైపు ప్రగతిని పరిశీలించడానికి అందివ్వబడిన సాధనాలను మరియు ఇతర సలహాలను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుంటాం.
- ఈ సమావేశంలో చివరగా మనం కొన్ని అంశాల గురించి చర్చిస్తాం, అవి మన స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడే లేదా నిరోధించే కొన్ని విషయాల గురించి చర్చిస్తాము.

మీ తుది లక్ష్యాన్ని చేరడానికి
చిన్నపాటి చర్యలతో ఆరంభించండి



ఎస్ఎమ్ఎఆర్టీ లక్ష్యాలు

- నిర్దిష్టమైనవి – మీ లక్ష్యం మరీ సాధారణంగా ఉంటే మీరు దానిని సాధించారని మీకు ఎలా తెలుస్తుంది?
- కొలవదగినది – మీ విజయాన్ని గుర్తించడానికి మీరు విజయాన్ని కొలమానం చేయగలిగి ఉండాలి
- ఆచరణ – మీరు ఏదైనా చేయడమనేది మీ లక్ష్యంలో చేరి ఉండాలి, మీ ప్రస్తుత ప్రవర్తన మార్చడానికి చర్యను తీసుకోవాలి
- వాస్తవమైనది – అవాస్తవమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేయటమనేది విద్రోహం వంటిది, విజయం వలే ఏదీ సఫలం కాదు!!!
- సమయ పరిమితమైనది - మీ విజయ స్థాయిని మరియు మీ లక్ష్యాల యొక్క తక్షణ నిరంతర నవీకరణకు అతిపెద్ద లక్ష్యాన్ని చిన్న సమయ పరిమిత చర్యలుగా విభజించండి.



CHIRI

పెరిగిన వ్యాయామం,
తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినడం,
ఉప్పు మరియు చక్కెర తగ్గించడం,
మద్యపానం మరియు పొగాకు తగ్గించడం,
విశ్రాంతి మరియు ధ్యానం
క్రమబద్ధంగా మెడికల్ చెకప్ మరియు బిపి పరిశీలన
వీటన్నింటినీ మనం చేయడానికి ప్రణాళిక
చేసుకోవాలి మరియు ఇవి మన లక్ష్య ఏర్పాటు
ప్రణాళికల లక్ష్యాలగా ఉండవచ్చు

ప్రణాళిక /స్కార్డ్ లక్ష్యాల అభివృద్ధి

- మీరు **ఏమి** చేయబోతున్నారు?
- మీరు **ఎంత** చేయబోతున్నారు?
- మీరు **ఎప్పుడు** దీనిని చేయబోతున్నారు?
- వారంలో **ఎన్ని రోజులు** మీరు దీనిని చేయబోతున్నారు?

ఉదాహరణకు:

లంచ్ కి ముందు **(ఎప్పుడు)** ఈ వారంలో 3 సార్లు **(ఎన్ని రోజులు)** నేను మార్కెట్ వెరకు నడుస్తాను **(ఏమి)** మరియు వెనక్కు **(ఎంత నడుచుకొని వస్తాను.)**



సమావేశం 1 కార్యచరణ ప్రణాళిక

దీర్ఘకాలిక-లక్ష్యం:

స్వల్పకాలిక-లక్ష్యం:

ఉండవలసిన స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలు:

ఎస్	నిర్దిష్టమైనది (స్పెసిఫిక్)
ఎం	కోలపదగిన (మెజరబుల్)
ఏ	ఒక చర్య (మీరు దీనిని చేయగలరు) (యాక్షన్)
ఆర్	వాస్తవమైనది: (రియలిస్టిక్)
టీ	సమయ పరిమితమైనది (టైం లిమిటెడ్)

మీ స్వల్పకాలిక లక్ష్యంను ఇక్కడ వ్రాయండి:

అవరోధాలు

మీ లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఎదురయ్యే అవకాశమున్న అవరోధాలను అలానే ఈ అవరోధాలను అధిగమించే కొన్ని మార్గాల జాబితాను చేయండి.

అవరోధాలు	నేను ఏమి చేయగలను?

ఆత్మవిశ్వాసం

పై లక్ష్యాన్ని మీరు సాధించగలరని మీరు ఎంత నమ్మకంగా ఉన్నారనేదానిని 1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద గుండ్రాన్ని చుట్టండి. మీరు 7 కన్నా తక్కువ స్కోరును ఇస్తే, మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడానికి గల మార్గాలను మీ తోటివారితో చర్చించాలని మీరు అనుకోవచ్చు.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ముఖ్యమైనది

1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద ఈ లక్ష్యం మీకు ఎంత ముఖ్యమైనదని తెలుపుతూ ఒక సంఖ్యకు గుండ్రాన్ని చుట్టండి. 7 కన్నా తక్కువగా మీరు సమోదించేస్తే, మరింత 'శక్తివంతమైన' లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ విజయవాతావాలను మీరు పెంచుకోవచ్చు.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది కాదు

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

మీ లక్ష్యాన్ని సాధించే సమయంలో మీ కోసం ఉపయోగపడేన ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

సంతకం

తేదీ

- మన ప్రతి సమావేశం వద్ద మనం స్మార్ట్ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుంటున్నాం, లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం మరియు ఆచరణ ప్రణాళిక చేయడంతో మీరు ఎలా చేస్తున్నారని మీరు భావిస్తున్నారనేది తెలుసుకుంటున్నాం

- లక్ష్యాల ఏర్పాటు మరియు ఆచరణ ప్రణాళికలతో ఉండే అభ్యర్థుల కష్టాలు లేదా సమస్యల గురించి ఈ సమయంలో చర్చించండి
- వీటిని-ఆచరణ ప్రణాళికగా సూచించండి

ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే మరియు ప్రోత్సహించే చర్యలు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం



ఉప్పు తగ్గించడం



శారీరక శ్రమ



పొగాకు మానివేయడం



మందులు



మద్యం మానివేయడం



- అధిక ఆరోగ్యవంతమైన ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మరియు తాజా పళ్ళను చాలా ఎక్కువగా తినడం గురించి మనం చాలా సార్లు మాట్లాడుకున్నాము
- ఈ పనిని సాధించడానికి మీరు ఏవిధంగా చేయగలిగారు?
- మీ ఆహారంలో ఉప్పు మరియు చక్కెర యొక్క మొత్తాన్ని మీరు ఏవిధంగా తగ్గించగలిగారు?
- మీ రోజులో మీరు మరింత శారీరక శ్రమను చేయగలుగుతున్నారా? మీరు దానిని చేశారా? మీరు అలా చేయలేకపోతూ ఉంటే మిమ్మల్ని ఏమి నిరోధిస్తుంది? మీ లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడడానికి ఇతర అంశాలు లేదా విధానాలు మీరు అనుసరించవలసి ఉందా?? (మీ బైకు యొక్క పంక్చర్ అయిన టైరును బాగుచేయడం వలే)
- మందుల గురించి ఏమిటి? మీ దగ్గర మందులు అయిపోకుండా మీరు చూసుకుంటూ ఉన్నారా ?

మీ మందులను తీసుకోవడం



- రక్తపోటును సరిగ్గా నియంత్రించలేని చాలా మంది వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది
- మీ రక్తపోటును నియంత్రించాలని మీరు అనుకుంటే మీ డాక్టర్లు సూచించిన విధంగా మీరు మందులను తీసుకోవాలి.
- మీరు ముందే ప్రణాళిక చేసుకోవడం వల్ల మందులు అయిపోకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.
- మందులను మర్చిపోవడం లేదా ఆపివేయడం వలన మీ ఆరోగ్యం గురించి ప్రమాదకరమైన పరిణామాలను మీరు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది



అలారం క్లాక్



మొబైల్ ఫోన్
రిమైండర్ యాప్స్

మీ మొబైల్ ఫోన్లో
అలారంలు

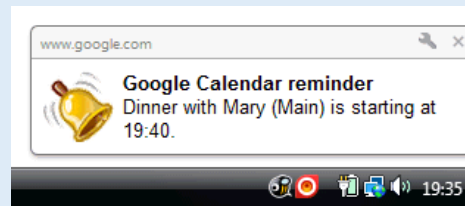


మందు మోతాదు
డబ్బాలు

మంచం
ప్రక్కన



మీ టూత్ బ్రష్
ప్రక్కన



ఈమెయిల్
రిమైండర్స్

- సరైన సమయంలో మందును తీసుకోవడాన్ని మనం అందరం మర్చిపోవచ్చు కానీ డాక్టరు సూచించిన సమయంలో వ్యక్తులు వారి రక్తపోటుకు మందును తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, మనం గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఇవ్వబడ్డాయి.
- అలారం క్లాక్ పెట్టుకోండి
- మీ టూత్ బ్రష్ తో మీ మందులను పెట్టుకోండి, ప్రతి ఉదయం మీరు బ్రష్ చేసుకున్న తరువాత మీరు మందులను తీసుకోవాలనేది మీకు గుర్తుకువస్తుంది
- మీ మంచం ప్రక్కన మీ మందులను ఉంచుకోండి
- మీ స్మార్ట్ ఫోన్లో మందులను జ్ఞాపకం చేసే యాప్ పెట్టుకోండి
- మీ ఫోన్ అలారం సెట్ చేసుకోండి
- ఈమెయిల్ రిమైండర్ సిస్టమ్ పెట్టుకోండి
- మందుల బాక్సును పొందండి మరియు ప్రతివారంలో మీ రోజువారీ మోతాదులను నింపండి
- ఇంకెవరన్నా వేరే ఇతర ఆలోచనలను కలిగి ఉన్నారా?

మీ పురోగతిని పరిశీలించడం



వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
	✓		✓				
చెప్పిన విధంగా మందులు	☀️ ✓	☀️	☀️ ✓	☀️	☀️	☀️	☀️
30 నిమిషాల వ్యాయామం			✓				
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి		✓	✓				
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి			✓				
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి		✓	✓				
వారం 2	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
చెప్పిన విధంగా మందులు	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

- మీ వారపు పరిశీలనా చార్టును మీరు ఉపయోగిస్తున్నారా?
- మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి రోజువారీ మీరు చేయాల్సిన అతిముఖ్యమైన పనులను గుర్తుచేయడానికి ఇది సహాయపడిందా?
- ఆ రోజుకి మీరు చేయాల్సిన పనిని చేసేస్తే బాక్సులో టీక్ చేయండి
- ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించేవారిని చూడడానికి కూడా ఒక రిమైండర్ ఉంటుంది
- మీ మంచం లేదా వంటింటి గోడ మీద లేదా మీ డస్క్ పైన లేదా కప్ బోర్డు తలుపు మీద మీ పత్రాన్ని తగిలించండి, అందువల్ల ఇది కనిపించే విధంగా ఉంటుంది మరియు మీరు ప్రతిరోజూ దీనిని చూడగలుగుతారు
- ప్రతిరోజూ మరియు వారంలో ప్రతిరోజూ మీరు ఎక్కువ బాక్సులను టీక్ చేస్తూ ఉంటే మీరు బాగా చేస్తున్నారని మీకు తెలుస్తుంది.

స్వీయ-నియంత్రణను సులభతరం మీరు ఎలా చేస్తారు?



- స్వీయ నియంత్రణను సులభత్వరం చేయడానికి మరియు అడ్డంకుల గురించిన సమాచారం ఇందులో ఉంటుంది.
- కొన్ని మీరు ఒంటరిగా ఉన్నట్టు మీరు భావిస్తారు.
- సహాయం కొరకు ఈ గ్రూప్ ని ఉపయోగించుకోండి. మీరందరూ ఒకరికొకరిని స్థితిలో ఉన్నారు, నియంత్రించడానికి ఒకరికి ఒకరు సహాయపడండి
- కుటుంబం నుండి సహకారం మరియు బాధ్యత
- పురోగతిని తెలుసుకోవడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల వద్దకు క్రమబద్ధ సందర్శన
- విశ్రాంతి మరియు ఒత్తిడి తగ్గింపు
- మీ తుది లక్ష్యం మీద ఏకాగ్రతను ఉంచండి
- స్వీటు తినమని లేదా ఆ పానీయం తాగమని స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మిమ్మల్ని బలవంతపెట్టడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, "ఎవ్వరూ బాధపడరు",
- వాటిని వద్దని గట్టిగా చెప్పండి
 - నా పరిస్థితిని నియంత్రించుకోవడానికి మీ సహాయం నాకు అవసరం మరియు మీరు ఈ రకమైన ప్రలోభాలతో సహాయంచేయడం లేదు, దయచేసి నేను ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి, నా పిల్లలను మనవళ్ళను చూసుకోవడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మరియు దీర్ఘకాలం ఆనందంగా జీవించడానికి నాకు సహాయపడండి.