नेतृत्व समुदायको: प्रमुख निष्कर्षहरू

न्यू ह्याम्पशायर राज्य स्वास्थ्य मूल्याङ्कन तथा सुधार योजना

335 सर्वेक्षण उत्तरदाताहरू, 28 श्रवण सभाका सहभागीहरू, र निम्न पहिचानहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने 13 एजेन्सीहरूको अनुभवहरू सङ्कलन गर्न संलग्नताका रणनीतिहरू अनुकूलन गरेर राज्य स्वास्थ्य मूल्यांकनलाई थप बलियो बनाइएको थियो:

- काला जाति, आदिवासी र विभिन्न रंगका व्यक्तिहरू
- नव अमेरिकीहरू (शरणार्थी वा आप्रवासी)
- बहिरा र कम सुन्ने
- कारावासबाट प्रभावित परिवारहरू
- कैदमा परेका व्यक्तिहरू
- अन्य लिंगी (LGBTQIA+) व्यक्तिहरू
- आवासीय असुरक्षा भएकाहरू

कृतज्ञता

यस कार्यमा सहभागी हुने धेरै समुदायका सदस्यहरू, हामीलाई यी समुदायहरूसँग जोड्ने साझेदारहरू, र छिमेकीहरूलाई आफ्ना अनुभवहरू साझा गर्नको लागि सहज ठाउँ सिर्जना गर्ने सामुदायिक सहजकर्ताहरूलाई धन्यवाद। यस महत्त्वपूर्ण कार्यमा योगदान गर्ने समुदायका सदस्यहरू र एजेन्सीहरूका लागि प्रोत्साहनको प्रावधानको लागि एन एच एकेडेमी अफ फ्यामिली फिजिसियनस् (NH Academy of Family Physicians) र (Dartmouth Health) डार्टमाउथ हेल्थलाई थप कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं।

पृष्ठभूमि

2022 को स्प्रिंगमा, न्यु ह्याम्शायर (NH) राज्य स्वास्थ्य मूल्याङ्कन तथा राज्य स्वास्थ्य सुधार योजना परामर्शदात्री समिति (काउन्सिल) ग्रेनाइट राज्यका धेरै समुदायहरूमा व्यापक रुपमा लागी परेको थियो। काउन्सिलको उद्देश्य ऐतिहासिक रुपमा कम प्रतिनिधित्व र कम स्रोत भएका समुदायका अनुभवहरूलाई माथि उठाउने थियो ताकि 2022 को राज्य स्वास्थ्य मूल्याङ्कनले न्यु ह्याम्शायर (NH) मा स्वास्थ्य र सुदृढताको अझ सटीक चित्रण झल्काउन सकोस्।

यस कार्य सामुदायिक संलग्नतामा समितिका उपसमितिका सदस्यहरूद्वारा निर्देशित गरिएको थियो, र सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थान/जेएसआई (JSI) ले पलाब्रस कन्सल्टिङ (Palabras Consulting) सँगको सहकार्यमा सहजीकरण गरेको थियो र धेरै समुदायका सदस्यहरूले सहजकर्ताको रूपमा काम गरेका थिए। ((CHI/JSI + Palabras को लोगो))

संरचना

निम्न डेटाले यस कार्यका मुख्य निष्कर्षहरू हाइलाइट गर्दछ। प्रत्येक डेटामा समुदाय-विशेष विषयवस्तुहरू, साथै समुदाय वा विशेष पहिचानको पर्वाह नगरी धेरै ग्रेनाइट वासीहरूद्वारा साझा गरिएका र अन्य अनुभवहरू समावेश छन्। कुनै पनि व्यक्तिको अनुभवमा र प्रत्येक समुदाय भित्रको अद्वितीय डेटा नमूनालाई पार्न सक्ने पारस्परिकताको प्रभावलाई ध्यानमा राख्दै डेटालाई सामान्यतया केही समुदाय-विशेष सन्दर्भहरूको साथ समग्रमा रिपोर्ट गरिन्छ। धेरै ग्रेनाइट वासीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य र सुदृढता प्राप्त गर्न सामना गर्ने जटिल चुनौतीहरू प्रदर्शन गर्न समुदाय-विशेष निष्कर्षहरू हाइलाइट गरिएका छन्।

"मेरो लागि राम्रो स्वास्थ्य र सुदृढताको अर्थ रोगमुक्त, तनावमुक्त अवसादमुक्त जीवन हो। यदि तपाईंसँग यस्तो जीवन छ भने, तपाईंले गर्न चाहेको र तपाईंले प्राप्त गर्न चाहेको कुरा प्राप्त गर्न को लागि एक राम्रो जीवन को लागि बाटो खुल्दछ।"

NH LIVES WELL

सेवामा संस्कृति समावेशी प्रणाली

नेतृत्व समुदायको: प्रमुख निष्कर्षहरू

सर्वेक्षणबाट:

- **स्वास्थ्य बीमा** र **मानसिक स्वास्थ्य** सेवाहरू दुवै सबै भन्दा धेरै *आवश्यक* वा *प्रयोग* गरिएका सेवाहरू थिए र उत्तरदाताहरूद्वारा प्रयोग *गर्नमा बाधाहरू* भएको भनी रिपोर्ट गरिएका सबै भन्दा धेरै सेवाहरू पनि यी नै थिए।
- **सेवाहरूको लागत** नै सेवाहरूको पहुँचको एक प्रमुख बाधा रहेको पाइयो।

2022 सामुदायिक संलग्नता सर्वेक्षणमा, समुदायका सदस्यहरूका अनुसार शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुदृढताको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण क्षेत्रहरू थिए। सोही सर्वेक्षणमा, उत्तरदाताहरूले आफूहरूलाई स्वास्थ्य बीमा र मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको पहुँचमा सबैभन्दा धेरै कठिनाइ भएको बताएका थिए।

यस कार्यमा संलग्न सामुदायिक सदस्यहरूद्वारा रिपोर्ट अनुसार ग्रेनाइट वासीहरूले सामना गर्ने सेवाहरूका धेरै अवरोधहरू मध्ये सेवाहरूको उच्च लागत, प्रदायकहरूको अभाव जस्ता धेरै थिए। यद्यपि, धेरै समुदायका सदस्यहरूले अवरोधहरूको थप बोझ बोक्छन् जुन उनीहरूको पहिचानको विशेषताको रुपमा प्रत्यक्ष रूपमा जिम्मेवार हुन सक्छ।

एक **पोर्तुगाली-भाषी** समुदायको सदस्यले आफ्नो प्राथमिक सेवा चिकित्सकबाट मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूका लागि रेफरल मागे, तर एउटा प्रिस्क्रिप्शन मात्र दिइयो तर परामर्श वा अन्य सेवाको लागि कुनै रेफरल दिइएन। सेवाको लागि कुनै अनुवादक उपलब्ध थिएनन्, त्यसैले उनले आफूहरूको गुनासोहरू सुन्न वा भाषा वा संस्कृतिको अन्तरलाई कम गर्ने प्रयास गर्न प्रदायकले खासै चासो दिएको जस्तो महसुस गरेनन्। उक्त व्यक्तिले मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूकोको लागि आफ्नै मूल देश फर्कन उपयुक्त ठाने।

सञ्चारको पहुँच

अङ्ग्रेजी भाषालाई पहिलो भाषाको रूपमा नबोल्ने समुदायका सदस्यहरूले सेवा प्रदायकहरूसँगको सञ्चारको गुणस्तरलाई सेवाहरूको पहुँचसँग जोडेर धेरै हदसम्म आफ्ना अनुभवहरू साटेका थिए। भाषाको बाधाको बारेमा कुरा गर्ने समुदायका अधिकांश सदस्यहरूले आफ्नो भाषामा उपलब्ध जानकारी र सेवाहरूको कमीले अनुभव र सेवाको गुणस्तरमा नकारात्मक असर पारेको कुरा प्रतिबिम्बित गरे।

- अनुवादकको प्रयोगले सेवाको पहुँचमा समय र जटिलता थप्छ।
- फ्रन्ट डेस्क र इन्टेक कर्मचारीहरू उपलब्ध भाषाका सेवाहरू बारे सधैँ सचेत नहुन सक्छन्।
- बिरामीको अनुभव उक्त समयमा उपलब्ध अनुवादकद्वारा धेरै प्रभावित हुन सक्छ।
- लिखित सामग्रीको अंग्रेजीबाट अन्य भाषाहरूमा प्रत्यक्ष अनुवादले महत्त्वपूर्ण सन्दर्भ/सामग्री गुम्न सक्छ।

सुरक्षित, सम्मानजनक सेवा

धेरै समुदायका सदस्यहरूले विभिन्न कारणले गुणस्तरीय, संस्कृति-विशेष सेवाको पहुँचमा सुरक्षित महसुस नगरेको अनुभव पनि समटे। यस अनुभवको वरिपरि प्रस्तुत गरिएका मुख्य विषयवस्तुहरू, प्रायः तल हाइलाइट गरिएका रही आएको अनुचित विश्वास डरको कारण र प्रदायकहरूको उपयुक्त सेवा प्रदान गर्ने क्षमताको स्तरको कारणले हुने गरेको पाइएको थियो।

अपवाद/अनुचित विश्वास

- आप्रवासन (इमिग्रेसन स्टाटस) र कानून प्रवर्तनको डरले मानिसहरूलाई सेवाहरूको पहुँचबाट रोक्छ।
- आय र बीमा (इन्कम स्टाटस र इन्सुरेन्स स्टाटस) ले प्रदायकहरू खोज्न अझ गाह्रो बनाउँछ; मानिसहरूले सेवाहरू खोज्ने सम्भावना कम छ।
- अन्य लिङ्गका मानिसहरूलाई प्राथमिकतामा राखिंदैन, जसले बहिष्करणको भावनामा योगदान पुर्याउँछ।

संस्कृति-विशेष सेवा

- धेरै प्रदायकहरू मानसिक स्वास्थ्य अभ्यासहरू र संयुक्त राज्य बाहिरका संस्कृतिहरू बारे राम्रोसँग प्रशिक्षित छैनन्।
- लिङ्ग विशेष सेवा प्रदान गर्न प्रशिक्षित प्रदायकहरूको अपर्याप्त संख्या।

सर्वेक्षण अनुसार: तपाईंहरूलाई कुन चाहिं सबै भन्दा महत्वपूर्ण हो भन्ने प्रश्नमा उहाँहरूको औसत र्यांकिंग (Ranking) यसप्रकार थियो :

1. शारीरिक स्वास्थ्य
2. मानसिक स्वास्थ्य
3. भावनात्मक सुदृढता
4. आध्यात्मिक सुदृढता
5. सामाजिक सुदृढता

NH LIVES WELL

समुदाय र आबद्धता

नेतृत्व समुदायको: प्रमुख निष्कर्षहरू

सामुदायका सदस्यहरूले बारम्बार रूपमा आफ्नो वरपरका मानिसहरू र आफ्नो समुदायलाई उनीहरूको सुदृढताको आधारभूत भागको रूपमा उद्धृत गरे। उनीहरुले आफन्त र समुदायको महत्वलाई पनि जोड दिए।

समुदाय र डेटा स्रोतहरूमा, निम्न विषयवस्तुहरू देखा परे:

- सामाजिक सम्बन्ध र समुदाय सुदृढता प्राप्त गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण छन्।
- साथीहरूको सहयोगले सुदृढतामा सुधार ल्याउँछ।
- तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यले तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्छ।
- पारस्परिक मतभेदहरू समाधान गर्नाले सुदृढताको भावना बढाउँछ।

"पर्याप्त कुराकानी हुनु र एक अर्कालाई मद्दत गर्न आवश्यक छ तर कहिलेकाहीँ हामी त्यसरी जोडिएका हुँदैनौं र अवसरहरू गुमाउँछौं।"

"हामीसँग एउटा चर्चमा मात्र पहुँच छ - म समुदायका अन्य चीजहरूमा पनि पहुँच चाहन्छु।"

सम्मान र आबद्धता

धेरै समुदायका सदस्यहरूका लागि, "आबद्धता" भनेको कुनै पनि भेदभाव बिना, उनीहरूको समुदायद्वारा आफूहरूलाई पूर्ण रूपमा अपनाइएको र स्वीकृत भएको महसुस गर्नु हो। धेरै समुदायका सदस्यहरू - विशेष गरी LGBTQIA+, आप्रवासीहरू र शरणार्थीहरूले आबद्धताको भावनालाई खासै महसुस नगरेको अनुभव व्यक्त गरे। यी अनुभवहरूमा निम्न समानताहरू समावेश छन्:

- सांस्कृतिक वा पहिचान खुलाउने समयमा पर्याप्त समर्थनको कमी
- भेदभावको डरले आफ्नो सम्पूर्ण पहिचानको बारेमा खुल्न नसक्नु
- उस्तै अनुभव भएका व्यक्तिहरूसँग जोडिन पर्याप्त ठाउँहरू फेला पार्न गाह्रो भएको
- आफ्नो समर्थनमा उभिने धेरै सहयोगीहरूको चाहना

समुदायको निर्माण

धेरै सदस्यहरूका अनुभव अनुसार समुदाय (सांस्कृतिक र भौगोलिक) मा सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने अवसरहरूको सिर्जना गर्नुपर्ने देखियो। सबै समूहका समुदायका सदस्यहरूले सम्बन्ध थप प्रगाढ होस् भन्ने इच्छा व्यक्त गरे जसले गर्दा एकअर्काप्रतिको समझदारी र सहिष्णुता निर्माण गर्न मद्दत पुगोस्।

त्यसैगरी धेरै समुदायका सदस्यहरूले यो गुनासो पनि पोखे कि राज्यभरि सुधार गर्ने समयमा आफूहरूको अनुभवहरूलाई ध्यानमा राखिंदैन वा आफ्नो आवाजलाई वेवास्ता गरिन्छन्। "अदृश्य" हुनुको यो अनुभूतिले धेरै समुदायका सदस्यहरूलाई समुदायसँग आफ्नो सम्बन्धको/आबद्धताको भावनामा बाधा पुऱ्याउँछ, जसले एक्लोपन र कमजोर मानसिक स्वास्थ्यको ठूलो जोखिममा योगदान पुऱ्याउन सक्छ।

अवसरको बाटो

नेतृत्व समुदायको: प्रमुख निष्कर्षहरू

अवसरको बाटो (Pathways to Opportunity) ले समुदायका सदस्यहरूलाई आफ्नो उत्कृष्ट मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, र भावनात्मक सुदृढतामा पुग्न सहयोग गर्ने केही मुख्य कारकहरूको वर्णन गर्दछ। सामुदायिक सदस्यहरूको अवसरमा कति पहुँच छ भनेर देखाउन यहाँ प्रस्तुत गरिएका मुख्य कारकहरू यसप्रकार हुन्: आर्थिक स्थिरता, आवास स्थिरता, शिक्षा, र खाद्य सुरक्षा।

सर्वेक्षण बाट:

आवास स्थिरताको समस्या अनुभव गरिरहेका उत्तरदाताहरूले उनीहरूको क्षेत्रमा आवासको राम्रो सुबिधा छ भन्नेमा एकदमै ठूलो असहमति देखाए। *"मेरो क्षेत्रमा आवासको राम्रो सुबिधा छ।"* भन्ने बूँदामा सबै भन्दा थौरै सहमति देखियो।

शिक्षा

समुदायका सदस्यहरूले शिक्षासँग सम्बन्धित विभिन्न आवश्यकताहरू व्यक्त गरे। केहि उल्लेखनीय आवश्यकताहरू यसप्रकार छन्:

- थप सजिलैसँग पहुँच गर्न सकिने सञ्चारको संयन्त्र (Communication Supports) जसले आमा-बाबुले प्रणालीलाई राम्रोसँग बुझ्न र आफ्ना बच्चाहरूलाई सहयोग गर्न सकुन्। (जस्तै, डेभ्लपमेन्टल स्क्रीनिंग, विशेष शिक्षा योजना र स्रोतहरू, गृहकार्यमा सहायता)
- विद्यालयहरूमा बालबालिकाहरूको लागि सुरक्षा
- सामाजिक, भावनात्मक विकासका लागि थप स्रोतहरू, मेन्टरशिपका अवसरहरू सहित.

आर्थिक स्थिरता

आफूहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य र सुदृढता कसरी सुधार गर्ने भन्नेमा जानकार रहे पनि धेरै सेवाहरूमा त्यसको लागत नै मुख्य बाधा रहेको समुदायका सदस्यहरूले महसुस गरे।
आर्थिक स्थायित्वलाई असर गर्ने सामुदायिक समूहहरूमा प्रस्तुत गरिएका सबैभन्दा मिल्दोजुल्दो अनुभवहरू निम्न थिए:

- आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरूमा स्रोत अपर्याप्त भएको र पत्ता लगाउन कठिन भएको
- अंग्रेजीलाई आफ्नो पहिलो भाषाको रूपमा नबोल्नेहरूका लागि भाषाको अवरोधहरूका कारण रोजगारीका अवसरहरू सीमित रहेको

आवास स्थिरता

समुदायका सदस्यहरूले आवासको आवश्यकतामा सुरक्षित र किफायती दुवैको उल्लेख गरे। परोपकारी र अन्य सरकारी अनुदान कार्यक्रमहरू मार्फत केही सहयोग उपलब्ध भएता पनि, ती स्रोतहरू प्रायः केही समुदायहरूले सामना गर्ने जटिल चुनौतीहरूलाई पार गर्न पर्याप्त हुँदैनन्। अन्य प्रकारका सुविधाहरू लिनमा पनि समस्या रहेको छ। रही आएको अनुचित विश्वास र डरका कारण समुदायका सदस्यहरूलाई सुरक्षित र किफायती आवास सुरक्षित गर्न थप अवरोधहरू सिर्जना भएको छ। उदाहरणहरू:

- संयुक्त राज्य अमेरिका भन्दा बाहिर जन्मिएका समुदायका सदस्यहरूमा आवासको जाँचको क्रममा उनीहरूको स्टाटस खुलासा भएमा कानुनी हस्तक्षेप हुने डर रहेको
- परिवारका सदस्यहरूले कसैको पहिचान स्वीकार नगर्दा पारिवारिक घरहरू असुरक्षित र अस्थिर रहेको

आवास असुरक्षाको लागि सेवाहरूको समर्थनमा, एक सहभागीले आफूले परोपकारी संस्थाबाट सुरक्षित आवासको लागि समर्थन प्राप्त भएको आफ्नो सकारात्मक अनुभव प्रस्तुत गरिन्। उपलब्ध स्रोतहरूको अवरोध र सीमितताहरूको बावजुद, समुदायले उनलाई मद्दत गर्न सराहनीय प्रयास गरेको उनले महसुस गरिन्।

"कागजात नभएका मानिसहरूका लागि सस्तो आवास ... हामीसँग सुरक्षित आवासमा पहुँच छैन किनभने सबैले नागरिकता कागजातहरू हेर्न चाहन्छन्।"

खाद्य सुरक्षा

समुदायहरूले स्वस्थ खाना र पोषणलाई प्राथमिकता दिए, तर स्वस्थ खानाको उच्च लागत, पोषणसम्बन्धी जानकारी र शिक्षाको अभाव, र उनीहरूको क्षेत्रमा स्वस्थ खानाको सीमित उपलब्धताले राम्रो खानको लागि सीमितता भएको महसुस गरे। चुनौतिहरूको यो जटिल मिश्रण प्रायः समुदायका सदस्यहरूले अनुभव गरेका थिए जो संयुक्त राज्यमा जन्मेका थिएनन्, वा अंग्रेजीलाई पहिलो भाषाको रूपमा बोल्दैनन्।

"यदि तपाईंले स्वस्थ खाना खानुभएन, वा राम्रो आहार खानुभएन भने तपाईं बिरामी हुनुहुनेछ। यदि तपाईं खेलकुद र व्यायाम जस्ता कुनै पनि क्रियाकलापहरू गर्नुहुन्न भने तपाईंको शरीरले राम्रोसँग काम गर्दैन।"

NH LIVES WELL