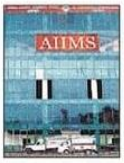
हिन्दुस्तान

एम्सः आयुष विभाग मरीजों को सिखा रहा योग

पहल



पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों को किया एकीकृत

> शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए जरूरी है कि हम योग और प्राणायाम के साथ ही होलिस्टिक हेल्थ को अपनाएं। इससे हम न केवल समग्र स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होंगे अपितु स्वास्थ्य के क्षेत्र को भी इससे मजबूती मिलेगी। -प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स ऋषिकेश

ऋषिकेश, वरिष्ठ संवाददाता। एम्स का आयुष इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग मरीजों को योग भी सिखा रहा है। हरदिन मरीजों को आईपीडी वार्ड में योग सिखाया जाता है। इसके लिये आयुष विभाग ने एजेंडा तैयार किया है। आईपीडी वार्डों में बेड साइड योग, देखभाल कर्ताओं के लिए वेलनेस कार्यक्रम चलाये जा रहे है।

संस्थान में होलिस्टिक हेल्थ केयर को बढ़ावा देने के लिए एम्स के आयुष विभाग ने सरकारी नीतियों के अनुरूप वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल को अपनाया है। यह 10 मिनट का कार्य स्थल वेलनेस मॉड्यूल है, जिसके तहत हेल्थ केयर वर्करों को तरोताजा करने तथा तनाव कम करने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित किया गया है। उद्देश्य है कि आयुष प्रणालियां निवारक चिकित्सा (प्रिवेन्टिव हेल्थ) ढांचों में एकीकृत की जा सके। ताकि लोगों की जीवन-शैली, मानसिक स्वास्थ्य और दीर्घकालिक रोगों की रोकथाम में बेहतर सुधार हो। आयुष इंटिग्रेटिव मेडिसिन विभाग की हेड डॉ. मोनिका पठानिया ने बताया कि विभाग का इंटीग्रेटिव दृष्टिकोण राष्ट्रीय समग्र स्वास्थ्य दृष्टि को दर्शाता है, जहां बेडसाइड योग और आयुष प्रथाए आधुनिक चिकित्सा को पूरक करती हैं। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम को सफल बनाने में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी आयुष डॉ. श्रीलोय मोहन्ती, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा आयुष विभाग की मेडिकल ऑफिसर डा. श्वेता मिश्रा और सिद्ध आयुष विभाग की डॉ. मिरून लेनीपी की टीम शामिल है। बता दें कि आयुष विभाग में उच्च रक्तचाप व मधुमेह जैसे रोगों के इलाज हेतु विशिष्ट मॉड्यूल बनाए गए हैं। ऐसे रोगी प्रत्येक शुक्रवार को इंटीग्रेटिव मेडिसिन ओपीडी में देखे जाते हैं। विभाग ने इन लाभों को और आगे बढ़ाने के लिए विशेष क्लीनिक स्थापित किए हैं। लाइफ स्टाइल क्लीनिक आहार, योग और जीवन शैली संशोधनों के माध्यम से निवारक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना। बाल चिकित्सा अस्थमा क्लीनिक श्वसन स्वास्थ्य के लिए श्वसन अभ्यास और कोमल आसन करवाना। इसके अलावा पेशेवर थकान को दूर करने के लिए एक समर्पित प्रोफेशनल बर्न आउट और वेल बीइंग क्लीनिक में नियमित तौर पर 15-20 मिनट के योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं।

संवाद न्यूज

एम्स में भर्ती मरीजों को योग का प्रशिक्षण दे रहा आयुष विभाग

संवाद न्यूज एजेंसी

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के आयुष इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग ने निवारक और समग्र स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देने के लिए व्यापक एजेंडा तैयार किया है।

इस पहल में आईपीडी वार्डों में बेड साइड योग, देखभाल कर्ताओं के लिए वेलनेस कार्यक्रम और रोगी केंद्रित प्रथाओं को आयुष और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की पहल के साथ जोड़ा गया है। यह कार्यक्रम भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को आधुनिक चिकित्सा के साथ साक्ष्य आधारित रूप से एकीकृत कर रहा है। इससे रोगियों को मानक उपचार के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त हो सकेगा। आयुष इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग की हेड डॉ. मोनिका पठानिया ने बताया कि विभाग के तहत संचालित बेडसाइड योग चिकित्सा नियमित सेवा बन चुकी है।

इसके तहत योगिक श्वसन और प्राणायाम अभ्यास मानकों को पूरा करने के लिए पिडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी वार्ड में भर्ती रोगियों का तनाव कम करने और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए नियमित स्तर पर योग करवाया जा रहा है। यह योग सत्र बुजुर्ग रोगियों को तनाव प्रबंधन और बेहतर स्वास्थ्य में मदद करता है। यूरोलॉजी वार्ड में मूत्र रोगियों के लिए सर्जरी से पहले और सर्जरी के बाद विशेष योग सत्रों का आयोजन किया जाता है। इससे रिकवरी में मदद मिलती है। वेल बीइंग क्लीनिक में नियमित तौर पर 15-20 मिनट के योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। इसमें डॉक्टरों, नर्सों और विभिन्न विभागों के कर्मचारियों (जेरियाट्रिक मेडिसिन, ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन, टेलीमेडिसिन, यूरोलॉजी और नेत्र विज्ञान) को शामिल किया जाता है।

यही नहीं देखभाल कर्ताओं और रोगी परिचारकों को भी संरचित तनाव प्रबंधन सत्रों और ओपीडी वेटिंग एरिया में छोटे वाई-ब्रेक अभ्यासों के माध्यम से योग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए जरूरी है कि हम योग और प्राणायाम के साथ ही होलिस्टिक हेल्थ को अपनाएं। इससे हम न केवल समग्र स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होंगे, बल्कि स्वास्थ्य के क्षेत्र को भी इससे मजबूती मिलेगी।

नवोदय टाइम्स

मरीजों को योग सिखा रहा आयुष विभाग

■होलिस्टिक हेल्थ केयर सिस्टम को बढ़ावा देना है उद्देश्य

श्यामपुर, 15 अप्रैल (नवोदय टाइम्स): एम्स के आयुष इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग ने निवारक और समग्र स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देने के लिए व्यापक एजेंडा तैयार किया है। इस पहल में आईपीडी वार्डों में बेड साइड योग, देखभाल कर्ताओं के लिए वेलनेस कार्यक्रम और रोगी-केंद्रित प्रथाओं को आयुष व स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की पहलों से जोड़ा गया है।

पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को आधुनिक चिकित्सा के साथ साक्ष्य-आधारित रूप से एकीकृत करने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इससे रोगियों को मानक उपचार के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त हो सकेगी।

नियमित कराया जा रहा योग

आयुष विभाग के इंटिग्रेटेड मेडिसिन विभाग के तहत संचालित बेडसाइड योग चिकित्सा नियमित सेवा बन चुकी है। इसके तहत यौगिक श्वसन और प्राणायाम अभ्यास मानकों को पूरा करने के लिए पीडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी वार्ड में भर्ती रोगियों का तनाव कम करने और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने को योग करवाया जा रहा है। जेरियाट्रिक वार्ड में योग गतिशीलता और लचीलापन-केंद्रित है। योग सत्र बुजुर्ग रोगियों को तनाव प्रबंधन और स्वास्थ्य में मदद करता है। यूरोलॉजी वार्ड में मूत्र रोगियों के लिए सर्जरी से पहले और बाद योग सत्रों आयोजन किया जाता है।

संस्थान में होलिस्टिक हेल्थ केयर को बढ़ावा देने के लिए एम्स के आयुष विभाग ने सरकारी नीतियों के अनुरूप वार्ड-ब्रेक प्रोटोकॉल को अपनाया है।

> योग अब व्यायाम तक सीमित नहीं है। अब इसे जीवन दर्शन के रूप में देखा जाने लगा है। परंपरागत और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान एक दूसरे के सहयोगी बन रहे हैं। शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए जरूरी है कि हम योग और प्राणायाम के साथ ही होलिस्टिक हेल्थ को अपनाएं। इससे हम न केवल समग्र स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होंगे अपितु स्वास्थ्य के क्षेत्र को भी इससे मजबूती मिलेगी।
> -प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स ऋषिकेश।

यह 10 मिनट का कार्यस्थल वेलनेस मॉड्यूल है, जिसके तहत हेल्थ केयर वर्करों तनाव कम करने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित किया गया है।

प्रधान टाइम्स

भर्ती मरीजों को योग सिखा रहा एम्स का आयुष विभाग
होलिस्टिक हेल्थ केयर सिस्टम को बढ़ावा देना है उद्देश्य

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स के आयुष इंटीग्रेटिव मेडिसिन विभाग ने निवारक और समग्र स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देने के लिए व्यापक एजेंडा तैयार किया है। इस पहल में आईपीडी वार्डों में बेड साइड योग, देखभाल कर्ताओं के लिए वेलनेस कार्यक्रम और रोगी-केंद्रित प्रथाओं को आयुष तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की पहलों के साथ जोड़ा गया है। यह कार्यक्रम भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को आधुनिक चिकित्सा के साथ साक्ष्य-आधारित रूप से एकीकृत करने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इससे रोगियों को मानक उपचार के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त हो सकेगी संस्थान में होलिस्टिक हेल्थ केयर को बढ़ावा देने के लिए एम्स के आयुष विभाग ने सरकारी नीतियों के अनुरूप वार्ड-ब्रेक प्रोटोकॉल को अपनाया है। यह 10 मिनट का कार्य स्थल वेलनेस मॉड्यूल है, जिसके तहत हेल्थ केयर वर्करों को तरोताजा करने तथा तनाव कम करने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित किया गया है। उद्देश्य है कि आयुष प्रणालियाँ निवारक चिकित्सा प्रिवेन्टिव हेल्थ ढाँचों में एकीकृत की जा सके। ताकि लोगों की जीवन-शैली, मानसिक स्वास्थ्य और दीर्घकालिक रोगों की रोकथाम में बेहतर सुधार हो। आयुष इंटिग्रेटिव मेडिसिन विभाग की हेड डॉ. मोनिका पतानिया ने बताया कि विभाग का इंटीग्रेटिव दृष्टिकोण राष्ट्रीय समग्र स्वास्थ्य दृष्टि को दर्शाता है, जहाँ बेडसाइड योग और आयुष प्रथाएँ आधुनिक चिकित्सा को पूरक करती हैं। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम को सफल बनाने में वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी आयुष डॉ. श्रीलोय मोहन्ती, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा आयुष विभाग की मेडिकल ऑफिसर डॉ. श्वेता मिश्रा और सिद्ध आयुष विभाग की डॉ. मिरून लेनी पी. की टीम शामिल है। बता दें कि आयुष विभाग में उच्च रक्तचाप व मधुमेह जैसे रोगों के इलाज हेतु विशिष्ट मॉड्यूल बनाए गए हैं। ऐसे रोगी प्रत्येक शुक्रवार को इंटीग्रेटिव मेडिसिन ओपीडी में देखे जाते हैं।

विभाग ने इन लाभों को और आगे बढ़ाने के लिए विशेष क्लीनिक स्थापित किए हैं। लाइफ स्टाइल क्लीनिक- आहार, योग और जीवन शैली संशोधनों के माध्यम से निवारक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना। बाल चिकित्सा अस्थमा क्लीनिक- श्वसन स्वास्थ्य के लिए श्वसन अभ्यास और कोमल आसन करवाना। इसके अलावा पेशेवर थकान को दूर करने के लिए एक समर्पित प्रोफेशनल बर्न आउट और वेल बीइंग क्लीनिक में नियमित तौर पर 15-20 मिनट के योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। इसमें डॉक्टरों, नर्सों और विभिन्न विभागों के कर्मचारियों जेरियाट्रिक मेडिसिन, ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन, टेलीमेडिसिन, यूरोलॉजी और नेत्र विज्ञान को शामिल किया जाता है। यही नहीं देखभाल कर्ताओं और रोगी परिचारकों को भी संरचित तनाव-प्रबंधन सत्रों और ओपीडी वेटिंग एरिया में छोटे वार्ड-ब्रेक अभ्यासों के माध्यम से योग करने हेतु प्रोत्साहित किया जा रहा है।

> योग अब व्यायाम तक सीमित नहीं है। अब इसे जीवन दर्शन के रूप में देखा जाने लगा है। परंपरागत और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान एक दूसरे के सहयोगी बन रहे हैं। शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए जरूरी है कि हम योग और प्राणायाम के साथ ही होलिस्टिक हेल्थ को अपनाएं। इससे हम न केवल समग्र स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होंगे अपितु स्वास्थ्य के क्षेत्र को भी इससे मजबूती मिलेगी।
> **प्रो. मीनू सिंह,** कार्यकारी निदेशक एम्स ऋषिकेश

आयुष विभाग के इंटिग्रेटेड मेडिसिन विभाग के तहत संचालित बेडसाइड योग चिकित्सा नियमित सेवा बन चुकी है। इसके तहत यौगिक श्वसन और प्राणायाम अभ्यास मानकों को पूरा करने के लिए पिडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी वार्ड में भर्ती रोगियों का तनाव कम करने और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए नियमित स्तर पर योग करवाया जा रहा है। जेरियाट्रिक वार्ड में करवाया जा रहा योग गतिशीलता और लचीलापन-केंद्रित है। यह योग सत्र बुजुर्ग रोगियों को तनाव प्रबंधन और बेहतर स्वास्थ्य में मदद करता है। यूरोलॉजी वार्ड में मूत्र रोगियों के लिए सर्जरी से पहले और सर्जरी के बाद विशेष योग सत्रों का आयोजन किया जाता है। इससे रिकवरी में मदद मिलती है।