

Syllabus

Part A : Community Health Nursing-I

Unit - I Introduction to Community Health

- Definitions : community, community health, community health nursing
- Concept of health and disease, dimensions and indicators of health, health determinants
- History and development of community health in India & its present concept.
- Primary health care, millennium development goals
- Promotion and maintenance of health

Unit - II Community Health Nursing

- Philosophy, goals, objectives & principles, concept and importance of community health nursing
- Qualities and functions of community health nurse
- Steps of nursing process; community identification, population composition, health and allied resources, community assessment, planning & conducting community nursing care services.

Unit - III Health Assessment

- Characteristics of a healthy individual
- Health assessment of infant, preschool, school going, adolescent, adult, antenatal woman, postnatal woman, adult and elderly.

Unit - IV Principles of epidemiology and epidemiological methods

- Definition and aims of epidemiology, communicable and non-communicable diseases.
- Basic tools of measurement in epidemiology
- Uses of epidemiology
- Disease cycle
- Spectrum of disease
- Levels of prevention of disease
- Disease transmission - direct and indirect
- Immunizing agents, immunization and national immunization schedule
- Control of infectious diseases
- Disinfection.

Unit - V Family Health Nursing Care

- Family as a unit of health
- Concept, goals, objectives
- Family health care services
- Family health care plan and nursing process.
- Family health services - Maternal, child care and family welfare services.
- Roles and function of a community health nurse in family health service.
- Family health records.

Unit - VI Family Health Care Settings

- Home Visit: Purposes, principles
- Planning and evaluation
- Bag technique
- Clinic: Purposes, type of clinics and their functions
- Function of health personnel in clinics

Unit - VII Referral System

- Levels of health care and health care settings.
- Referral services available - Steps in referral.

- Unit - VIII** - Role of a nurse in referral
Records and Reports
- Types and uses
- Essential requirements of records and reports
- Preparation and Maintenance
- Unit - IX** **Minor Ailments**
- Principles of management
- Management as per standing instructions/orders.

Part B : Environmental Hygiene

- Unit - I** **Introduction**
- Components of environment
- Importance of healthy environment
- Unit - II** **Environmental Factors Contributing to Health**
A) Water : - Sources and characteristics of safe and wholesome water
- Uses of water.
- Rain water harvesting
- Water pollution – natural and acquired impurities
- Water borne diseases
- Water purification-small and large scale
B) Air :
- Composition of air
- Airborne diseases
- Air pollution and its effect on health
- Control of air pollution and use of safety measures.
C) Waste :
- Refuse – garbage, excreta and sewage- Health hazards
- Waste management: collection, transportation and disposal.
D) Housing :
- Location
- Type
- Characteristics of good housing
- Basic amenities
- Town planning
E) Ventilation:
- Types and standards of ventilation
F) Lighting:
- Requirements of good lighting
- Natural and artificial lighting
- Use of solar energy
G) Noise
- Sources of noise
- Community noise levels
- Effects of noise pollution
- Noise Control measures
H) Arthropods:

- Mosquitoes, housefly, sand fly, human louse, rat fleas, rodents, ticks etc.
- Control measures

Unit - III Community organizations to promote environmental health

A) Levels and types of agencies :

- National, state, local; government, voluntary and social agencies.

B) Legislations and acts regulating the environmental hygiene.

Part C : Health Education and Communication skills

Unit - I Communication Skills

- Definition, process, purposes, principles, types and importance of communication
- Barriers in communication
- Establishment of successful communication.
- Observing and listening skills.

Unit - II Health Education

- Concept, definition, aims and objectives of health education
- Principles of health education
- Process of change/ modification of health behavior
- Levels and approaches of health education
- Methods of health education
- Scope and opportunities for health education in hospital and community
- Nurse's role in health education.

Unit - III Communication Skills

- Definition, purpose, principles, scope and types
- Counseling process: steps and techniques
- Qualities of a good counselor
- Difference between health education and counseling
- Role of nurse in counseling

Unit - IV Methods and Media of Health Education

- Definition, purpose and types of audio-visual aids and media
- Selection, preparation and use of audio-visual aids : graphic aids, printed aids, three dimensional aids and projected aids
- Advantages and limitations of different media
- Preparation of health education plan

Unit - V Health Education Agencies and sources

- International, national, state, district, local, internet sources

Part D : Nutrition

Unit - I Introduction

- Meaning of food, nutrition, nutrients etc.
- Food Habits and customs
- Factors affecting nutrition
- Changing concepts in food and nutrition.
- Relation of nutrition to health

Unit - II Classification of food

- Classification by origin : food and animal origin, food of plant origin

- b) Classification by chemical composition and sources : carbohydrates, proteins, fats, minerals, vitamins, water
- c) Classification by predominant functions : body building food, energy giving food, protective food
- d) classification by nutritive value : cereals and millets, pulses and legumes, vegetables, nuts and oil seeds, fruits, animal food, fats and oils, sugar and jaggery, condiments and spices, miscellaneous food.

Unit - III

Normal Dietary Requirements

- a) Energy: calorie, measurement, body mass index, basal metabolic rate, determination and factors affecting
- b) Balanced Diet - nutritive value of foods, calculation for different categories of people, normal food requirement calculation. Menu plan. Combination of food affecting and enhancing the nutritive value of the diet.
- c) Budgeting for food, low cost meals, food substitutes.
- d) Diseases and disorders caused by the imbalance of nutrients.
- e) Food allergy- causes, types, diet modifications in gluten, lactose and protein intolerance etc.
- f) Food intolerance - inborn errors of metabolism

Unit - IV

Food Preparation, Preservation and Storage

- a) Principles of cooking, methods of cooking and the effect of cooking on food and various nutrients. Safe food handling, health of food handlers.
- b) Methods of food preservation- household and commercial, precautions.
- c) Food storage -cooked and raw, household and commercial, ill effects of poorly stored food.
- d) Food adulteration and acts related to it.

Unit - V

Therapeutic Diet

- a) Diet modification in relation to medical and surgical condition of the individual such as Protein Energy Malnutrition (PEM), Diabetes, Cardio Vascular disease, Hepatitis, Renal, Gouts, Irritable Bowel Syndrome (IBS), Obesity, cholecystectomy, partial gastrectomy, gastrostomy, bariatric surgery and colostomy etc.
- b) Special diet - low sodium diet, fat free diet, diabetic diet, bland diet, high protein diet, low protein diet, low calorie diet, geriatric diet, iron rich diet, liquid diet, semi-solid diet, soft diet and high fiber diet etc.
- c) Factors affecting diet acceptance, feeding the helpless patient.
- d) Health education on nutrition needs and methods in diet modification .

Unit - VI

Community Nutrition

- a) Nutritional problems and programs in India
- b) Community food supply, food hygiene and commercially prepared and grown food available locally.
- c) National and international food agencies - Central food training research institute (CFTRI), Food and agriculture organization (FAO), National Institute of Nutrition (NIN), Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), CARE (Cooperative for Assistance and Relief Everywhere), National Institute of Public Cooperation and Child Development (NIPCCD) etc.

Unit - VII

Preparation of diet/practical

- a) Beverages : hot and cold, juice, shakes, soups, lassi, barley water
- b) Egg preparation : egg flip, scramble, omlet, poached egg
- c) Light diet: porridges, gruel, khichari, dahlia, kanji, boiled vegetables, salads, custards.
- d) Low cost high nutrition diets - chikki, multigrain roti

पाठ्यक्रम

भाग ए: सामुदायिक स्वास्थ्य नर्सिंग-I

इकाई-

I सामुदायिक स्वास्थ्य का परिचय

- परिभाषाएँ: समुदाय, सामुदायिक स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य नर्सिंग
- स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा, स्वास्थ्य के आयाम और संकेतक, स्वास्थ्य निर्धारक
- भारत में सामुदायिक स्वास्थ्य का इतिहास और विकास और इसकी वर्तमान अवधारणा।
- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल, सहस्राब्दी विकास लक्ष्य
- स्वास्थ्य का संवर्धन एवं रखरखाव

यूनिट- II

सामुदायिक स्वास्थ्य नर्सिंग

- सामुदायिक स्वास्थ्य नर्सिंग का दर्शन, लक्ष्य, उद्देश्य और सिद्धांत, अवधारणा और महत्व
- सामुदायिक स्वास्थ्य नर्स के गुण और कार्य
- नर्सिंग प्रक्रिया के चरण; सामुदायिक पहचान, जनसंख्या संरचना, स्वास्थ्य और संबद्ध संसाधन, सामुदायिक मूल्यांकन, सामुदायिक नर्सिंग देखभाल सेवाओं की योजना और संचालन।

यूनिट-III स्वास्थ्य मूल्यांकन

- एक स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

- शिशु, प्रीस्कूल, स्कूल जाने वाले, किशोर, वयस्क, प्रसवपूर्व महिला का स्वास्थ्य मूल्यांकन, प्रसवोत्तर महिला, वयस्क और बुजुर्ग।

यूनिट-IV महामारी विज्ञान के सिद्धांत और महामारी विज्ञान के तरीके

- महामारी विज्ञान, संचारी और गैर-संचारी रोगों की परिभाषा और उद्देश्य।
- महामारी विज्ञान में माप के बुनियादी उपकरण
- महामारी विज्ञान का उपयोग
- रोग चक्र
- रोग का स्पेक्ट्रम
- रोग की रोकथाम के स्तर
- रोग संचरण - प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष
- टीकाकरण एजेंट, टीकाकरण और राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम
- संक्रामक रोगों पर नियंत्रण

- कीटाणुनाशक।

यूनिट-V

परिवार स्वास्थ्य नर्सिंग देखभाल

- स्वास्थ्य की एक इकाई के रूप में परिवार
- संकल्पना, लक्ष्य, उद्देश्य
- पारिवारिक स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ
- पारिवारिक स्वास्थ्य देखभाल योजना और नर्सिंग प्रक्रिया।
- पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाएँ - मातृ, शिशु देखभाल और परिवार कल्याण सेवाएँ।
- पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा में सामुदायिक स्वास्थ्य नर्स की भूमिकाएँ और कार्य।
- पारिवारिक स्वास्थ्य रिकॉर्ड।

यूनिट-VI पारिवारिक स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स

- गृह भ्रमण: उद्देश्य, सिद्धांत
- योजना और मूल्यांकन
- बैग तकनीक
- क्लिनिक: उद्देश्य, क्लिनिक के प्रकार और उनके कार्य
- क्लिनिकों में स्वास्थ्य कर्मियों का कार्य

यूनिट-VII रेफरल सिस्टम

- स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स का स्तर।
- रेफरल सेवाएँ उपलब्ध - रेफरल के चरण।

- रेफरल में नर्स की भूमिका
- इकाई-आठवीं रिपोर्ट और रिपोर्ट
- प्रकार और उपयोग
- अभिलेखों और रिपोर्टों की आवश्यक आवश्यकताएँ
- तैयारी और रखरखाव
- यूनिट-नौवीं छोटी बीमारी
- प्रबंधन के सिद्धांत
- स्थायी निर्देशों/आदेशों के अनुसार प्रबंधन।

भाग बी: पर्यावरण स्वच्छता

- यूनिट-दसवां परिचय
- पर्यावरण के घटक
- स्वस्थ पर्यावरण का महत्व
- यूनिट द्वादशवां स्वास्थ्य में योगदान देने वाले पर्यावरणीय कारक
- ए) जल:- सुरक्षित और स्वास्थ्यप्रद जल के स्रोत और विशेषताएँ
- पानी का उपयोग
- जल छाजन
- जल प्रदूषण - प्राकृतिक और अर्जित अशुद्धियाँ
- जलजनित रोग
- जल शोधन-छोटे और बड़े पैमाने पर
- बी) वायु:
- वायु की संरचना
- वायुजनित रोग
- वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव
- वायु प्रदूषण पर नियंत्रण एवं सुरक्षा उपायों का प्रयोग।
- सी) अपशिष्ट:
- मना करना - कचरा, मल-मूत्र और सीवेज - स्वास्थ्य के लिए खतरा
- अपशिष्ट प्रबंधन: संग्रहण, परिवहन और निपटान।
- डी) आवास:
- जगह
- प्रकार
- अच्छे आवास के लक्षण
- साधारण सुविधाएँ
- नगर नियोजन
- ई) वेंटिलेशन:
- वेंटिलेशन के प्रकार और मानक
- एफ) प्रकाश व्यवस्था:
- अच्छी रोशनी की आवश्यकताएँ
- प्राकृतिक और कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था
- सौर ऊर्जा का उपयोग
- जी) शोर
- शोर के स्रोत
- सामुदायिक शोर का स्तर
- ध्वनि प्रदूषण के प्रभाव
- शोर नियंत्रण के उपाय
- एच) आर्ध्रोपोड्स:

- मच्छर, घरेलू मक्खी, रेत मक्खी, मातव जूं, चूहे पिस्सू, कृंतक, टिक आदि।

- नियंत्रण के उपाय

इकाई-III

पर्यावरणीय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सामुदायिक संगठन

ए) एजेंसियों के स्तर और प्रकार:

- राष्ट्रीय, राज्य, स्थानीय; सरकार, स्वैच्छिक और सामाजिक एजेंसियां।

बी) पर्यावरणीय स्वच्छता को विनियमित करने वाले कानून और अधिनियम।

भाग सी: स्वास्थ्य शिक्षा और संचार कौशल

यूनिट-में

संचार कौशल

- संचार की परिभाषा, प्रक्रिया, उद्देश्य, सिद्धांत, प्रकार और महत्व

- संचार में बाधाएँ

- सफल संचार की स्थापना।

- अवलोकन और सुनने का कौशल।

यूनिट द्वितीय

स्वास्थ्य शिक्षा

- स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा, परिभाषा, लक्ष्य और उद्देश्य

- स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत

- स्वास्थ्य व्यवहार में परिवर्तन/संशोधन की प्रक्रिया

- स्वास्थ्य शिक्षा के स्तर और दृष्टिकोण

- स्वास्थ्य शिक्षा के तरीके

- अस्पताल और समुदाय में स्वास्थ्य शिक्षा का दायरा और अवसर

- स्वास्थ्य शिक्षा में नर्स की भूमिका।

यूनिट - III

संचार कौशल

- परिभाषा, उद्देश्य, सिद्धांत, दायरा और प्रकार

- परामर्श प्रक्रिया: चरण और तकनीकें

- एक अच्छे परामर्शदाता के गुण

- स्वास्थ्य शिक्षा और परामर्श के बीच अंतर

- परामर्श में नर्स की भूमिका

यूनिट चतुर्थ

स्वास्थ्य शिक्षा के तरीके और मीडिया

- श्रव्य-दृश्य सामग्री और मीडिया की परिभाषा, उद्देश्य और प्रकार

- दृश्य-श्रव्य सामग्री का चयन, तैयारी और उपयोग: ग्राफिक सामग्री, मुद्रित सामग्री, तीन आयामी सहायता और प्रक्षेपित सहायता

- विभिन्न मीडिया के लाभ और सीमाएँ

- स्वास्थ्य शिक्षा योजना तैयार करना

यूनिट-वी

स्वास्थ्य शिक्षा एजेंसियाँ और स्रोत

- अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य, जिला, स्थानीय, इंटरनेट स्रोत

भाग डी: पोषण

यूनिट-में

परिचय

क) भोजन, पोषण, पोषक तत्व आदि का अर्थ।

ख) खान-पान की आदतें और रीति-रिवाज

ग) पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

घ) भोजन और पोषण में अवधारणाएँ बदलना।

ई) पोषण का स्वास्थ्य से संबंध

यूनिट - II

भोजन का वर्गीकरण

क) उत्पत्ति के आधार पर वर्गीकरण: भोजन और प्रशु मूल, पौधे की उत्पत्ति का भोजन

बी) रासायनिक संरचना और स्रोतों द्वारा वर्गीकरण: कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, पानी

ग) प्रमुख कार्यों के आधार पर वर्गीकरण: शरीर निर्माण भोजन, ऊर्जा देने वाला भोजन, सुरक्षात्मक भोजन

घ) पोषक मूल्य के आधार पर वर्गीकरण: अनाज और बाजरा, दालें और फलियां, सब्जियां, मेवे और तिलहन, फल, पशु भोजन, वसा और तेल, चीनी और गुड़, मसाले और मसाले, विविध भोजन।

यूनिट-III

सामान्य आहार संबंधी आवश्यकताएँ

ए) ऊर्जा: कैलोरी, माप, बाँडी मास इंडेक्स, बेसल चयापचय दर, निर्धारण और प्रभावित करने वाले तत्व

ख) संतुलित आहार - खाद्य पदार्थों का पोषक मूल्य, विभिन्न श्रेणियों के लोगों के लिए गणना, सामान्य भोजन की आवश्यकता की गणना। मेनू योजना. भोजन का संयोजन आहार के पोषक मूल्य को प्रभावित और बढ़ाता है।

ग) भोजन, कम लागत वाले भोजन, भोजन के विकल्प के लिए बजट बनाना।

घ) पोषक तत्वों के असंतुलन के कारण होने वाले रोग और विकार।

ई) खाद्य एलर्जी-कारण, प्रकार, ग्लूटिन, लैक्टोज और प्रोटीन असहिष्णुता आदि में आहार संशोधन।

च) खाद्य असहिष्णुता - चयापचय की जन्मजात त्रुटियाँ

यूनिट चतुर्थ

भोजन की तैयारी, संरक्षण और भंडारण

क) खाना पकाने के सिद्धांत, खाना पकाने के तरीके और भोजन और विभिन्न पोषक तत्वों पर खाना पकाने का प्रभाव। सुरक्षित भोजन प्रबंधन, भोजन संचालकों का स्वास्थ्य।

ख) खाद्य संरक्षण के तरीके-घरेलू और वाणिज्यिक, सावधानियां।

ग) खाद्य भंडारण - पका हुआ और कच्चा, घरेलू और वाणिज्यिक, खराब तरीके से संग्रहीत भोजन के दुष्प्रभाव।

घ) खाद्य पदार्थों में मिलावट और उससे संबंधित कार्य।

यूनिट-बी

चिकित्सीय आहार

क) व्यक्ति की चिकित्सा और शल्य चिकित्सा स्थिति जैसे कि प्रोटीन ऊर्जा कृपोपण (पीईएम), मधुमेह, हृदय रोग, हेपेटाइटिस, गुर्दे, गठिया, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईवीएस), मोटापा, कोलेसिस्टेक्टोमी, आंशिक गैस्ट्रेक्टोमी, गैस्ट्रोस्टोमी के संबंध में आहार में संशोधन, बेरिएट्रिक सर्जरी और कोलोस्टॉमी आदि।

बी) विशेष आहार - कम सोडियम आहार, वसा रहित आहार, मधुमेह आहार, नरम आहार, उच्च प्रोटीन आहार, कम प्रोटीन आहार, कम कैलोरी वाला आहार, वृद्धावस्था आहार, आयरन युक्त आहार, तरल आहार, अर्ध-ठोस आहार, नरम आहार और उच्च फाइबर आहार आदि

ग) आहार स्वीकृति, असहाय रोगी को भोजन देने को प्रभावित करने वाले कारक।

घ) पोषण आवश्यकताओं और आहार संशोधन के तरीकों पर स्वास्थ्य शिक्षा।

इकाई - VI

सामुदायिक पोषण

क) भारत में पोषण संबंधी समस्याएं और कार्यक्रम

बी) सामुदायिक खाद्य आपूर्ति, खाद्य स्वच्छता और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध व्यावसायिक रूप से तैयार और उगाया गया भोजन।

ग) राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय खाद्य एजेंसियां - केंद्रीय खाद्य प्रशिक्षण अनुसंधान संस्थान

(सीएफटीआरआई), खाद्य और कृषि संगठन (एफएओ), राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन), खाद्य सुरक्षा और भारतीय मानक प्राधिकरण (FSSAI), CARE (सहायता और राहत के लिए सहकारी)।

एवरीव्हेयर), नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक कोऑपरेशन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट (एनआईपीसीसीडी) आदि।

आहार/प्राैक्टिकल की तैयारी

यूनिट-VII

ए) पेय पदार्थ: गर्म और ठंडा, जूस, शेक, सूप, लस्सी, जौ का पानी बी) अंडे की तैयारी: अंडा फिलप, स्कैम्बल, ऑमलेट, पका हुआ अंडा

ग) हल्का आहार: दलिया, घी, खिचड़ी, डहेलिया, कांजी, उबली हुई सब्जियाँ, सलाद, कस्टर्ड।

घ) कम लागत वाले उच्च पोषण आहार - चिक्की, मल्टीग्रेन रोटी