

To Learn More !أعلمني بهما أنك

يتضمن هذا الفصل معلومات حول كيفية حماية النساء اللاتي يعانين من بعض الإعاقات لمعداتهم وذلك لضمان عملها بشكل جيد ولأطول مدة ممكنة.

المعينات السمعية

لنبدأ بالمعينات السمعية باهظة الثمن. فشرء تلك المعينات ليس نهاية المطاف. إذ لا بد لقالب الأذن أن يتناسب جيداً والمعينة السمعية. وإلا فلن تعمل المعينة السمعية بشكل صحيح. في حال بدأ قالب أذنك بالتشقق أو الانكماش (صغر بالحجم) لا بد إذا من استبداله.

لا يدوم قالب الأذن عادةً أكثر من عامين. بالإضافة لذلك، فإن المعينات السمعية بحاجة إلى بطاريات لتشغيلها.

المعيتان السمعيتان الأكثر شيوعاً هما:

سماعة خلف الأذن



سماعة الجسد



قد تحتاج هاتان المعينتان السمعيتان لبطارياتٍ جديدة كل أسبوع أو أسبوعين أو كل ثلاثة أشهر. ويعتمد احتياجك بطاريات جديدة على الساعات التي تستخدمين فيها المعينة السمعية يوميًا وعلى نوع المعينة السمعية وعلى نوع البطاريات التي تستخدمينها. وقد ابتكرت إحدى المنظمات في بوتسوانا في جنوب أفريقيا طريقةً من شأنها جعل المعينات السمعية التي تعمل على البطاريات وتستخدم لوقت طويل قابلة لإعادة الشحن. لمزيد من المعلومات، انظري صفحة ٣٧٧.

تقدم بعض الدول البطاريات الخاصة بالمعينات السمعية و"قالب الأذن" مجانًا. قومي بالتواصل مع وزارة الصحة في بلدك لمعرفة ما إذا كان ذلك متوفرًا.



قد يكون الحصول على بطاريات وقوالب الأذن باهظًا جدًا.



لا بد من توفير كل من المعينات السمعية والبطاريات لجميع من يمكنه الاستفادة منها وليس فقط لأولئك الذين باستطاعتهم حمل نفقاتها!

كيف تعتنين بالمعينة السمعية

بغض النظر عن نوع المعينة السمعية التي تمتلكينها، فإنها ستدوم طويلًا وتعطيك جودة أفضل في الصوت في حال تم الاعتناء بها. وفيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاعتناء بالمعينات السمعية:

- عند عدم استخدامك للمعينة السمعية، احتفظي بها في مكان بعيد عن الأدوات الكهربائية مثل التلفاز والثلاجة.

- لا تعرضيها للسخونة أو البرودة.

- ابقها جافة - فالماء أو العرق قد يتلفها. خلال النهار، قومي بإزالتها وتنظيفها من أي عرق أو رطوبة. قومي بإزالة المعينة السمعية قبل الاستحمام أو السباحة أو عندما تكونين بالخارج تحت المطر. وفي الليل، ضعي المعينة السمعية في وعاء علبه تحتوي على جل سليكا (وهي مادة تعمل على امتصاص الرطوبة). لا تستخدم أي نوع من العطور أو الرذاذ على المعينة السمعية.

التنظيف

- استخدمتي قطعة قماش ناعمة وجافة لتنظيفها. لا تقومي أبدًا باستخدام أي سائل تنظيف.

قالب الأذن

- تفتحي الشمع الموجود على قالب الأذن بشكل منتظم.
- قومي بتنظيف قالب الأذن باستخدام مياه دافئة واحرصي على جفيفها قبل استخدامها مجددًا.



- حتى تدوم البطارية طويلاً، قومي بإطفاء المعينة السمعية في حالة عدم استخدامك لها.
- حافظي على نظافة البطارية وقومي بإزالتها عندما لا تكون المعينة السمعية قيد التشغيل لفترة طويلة - على سبيل المثال عند النوم في المساء.
- قومي بتغيير البطاريات على نحو منتظم. لفحص ما إذا حان وقت استبدال البطاريات أو لا، قومي بتشغيل الصوت على أعلى مستوى. وإذا أصدرت البطارية أصواتاً (تصفيرية) فإنها بحالة جيدة. أما في حال لم تصدر البطارية أصواتاً، فيكون قد حان الوقت لاستبدالها بأخرى جديدة. اطلبي مساعدة شخص ما في حال كان ذلك ضرورياً. وفي حال فقدت البطارية قوتها بشكل أسرع من المعتاد، قد تكون إشارة على أن هناك مشكلة ما في المعينة السمعية.
- قومي بتخزين البطاريات في مكان بارد وجاف. قومي بنقل البطارية المحزنة في الثلاجة إلى مكان درجة حرارته مثل درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام.
- حاولي فحص المعينة السمعية في عيادة سمعية من وقت لآخر.
- قد تحتاج المعينات السمعية إلى صيانة. وعادةً ما تتم صيانة المعينات السمعية في المدن الكبيرة فقط. ولكن بدأت المنظمات المعنية بذوي الإعاقات السمعية بتدريبهم حول كيفية عمل قوالب الأذن وكيفية تصليح أو صيانة المعينة السمعية.

استخدام العصا للتجول

- إذا كنت كفيفة أو تعانين من صعوبة في الرؤية، فإن استخدام عصا للتجول قد يمنحك الثقة خصوصاً أثناء تجولك بأماكن لست معتادة عليها، وكلما كانت العصا أطول، كلما كان باستطاعتك المشي بشكل أسرع. وذلك لأن العصا ستساعدك على الإحساس بالمكان قبل أن تقومي بأي خطوة.
- يجب أن تكون العصا مصنوعة من الخشب القوي، ولكن يجب ألا تكون ثقيلة الوزن أو سميكة جداً وذلك لتسهيل حملها طوال اليوم.
- يجب أن تكون مقدمة العصا - عند قبضتها - أكثر سُمكاً من نهايتها. وقد تكون على شكل منحن أو مستقيم. بإمكانك أيضاً ربط حبل بمقبض العصا بحيث يمكن لفه حول رسغك بسهولة. وذلك لمنع سقوط أو فقدان العصا.
- كل يوم - قبل مغادرة المنزل - قومي بتفحص عصاك من أي كسر أو شرخ عن طريق تحسس العصا بكاملها. اطلبي مساعدة شخص ما عند الضرورة.

"أفضل طول للعصا هو ذلك الذي يمتد من مستوى الأرض إلى نصف المسافة بين الخصرة والكتف".

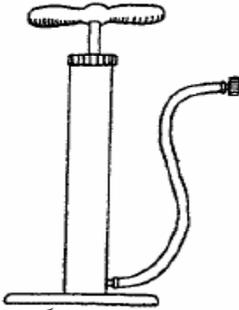




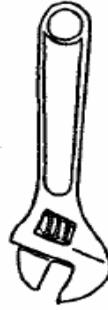
العناية بالكرسي المتحرك

إذا كنت تعتنين بكرسيك المتحرك بشكل جيد، فإنه سيديم طويلاً ويمنحك راحةً أكثر عند استخدامه لك. لفعل ذلك بنفسك، سوف تحتاجين إلى بعض الأدوات الأساسية (انظري إلى الشكل التالي). تحتوي هذه الصفحات (٣٢٦ إلى ٣٦٨) على دليل عام لمساعدتك على العناية بكرسيك المتحرك. يعتمد مدى حاجة كرسيك المتحرك إلى الصيانة على درجة انسيابية الطرقات والأزقة التي تعيشين وتتجولين فيها.

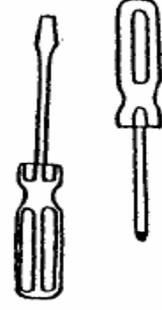
أدوات للمحافظة على الكرسي المتحرك



مضخة دراجة



مفتاح ربط



مفك



مفتاح خاص للكراسي المتحركة



المبرد

ومن المفيد أيضاً أن يكون لديك البعض من:

- زيت آلات - من الوزن المتوسط.
- شمع لين - مثل النوع المستخدم في تلميع السيارات أو الشمع المصنوع من عشبة الجوجوبا، أو مادة اللانولين المستخرجة من صوف الخراف، أو زبدة الكاكاو المصنوعة من حبات الكاكاو المحمصة. علماً بأن الشمع العادي لن يجدي نفعاً وذلك لأنه هش.



- استخدم مسحة لتنظيف وإزالة أية أوساخ عن إطار العجلات.
- تجنب دخول الماء والتراب إلى العجلات الأمامية والخلفية (لا تضعي الكرسي المتحرك في مكان قد يصيبه بالרטوبه).
- تفحصي الإطارات لتتأكدي من انتفاخ العجلات بالشكل المطلوب. قومي باستخدام مضخة الهواء لتزويد العجلات بالهواء إذا كانت هناك حاجة لذلك. يجب أن تكون الإطارات قاسية جداً عندما تقومين بالضغط عليها.

عاملي كرسيك المتحرك بلطف.
وسوف يكون لطيفاً معك

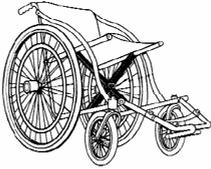


كل أسبوع

- قومي بفحص الإطارات للتحقق من أية ثقوب أو أجزاء مهترئة في العجلات. في حال وجدت دبوساً أو مسماراً في الإطار الداخلي. لا تقومي بإزالته حتى تكوني مستعدة لإصلاح الإطار. قومي بتغيير الإطار إذا كان ذلك ضرورياً. وإذا كان كرسيك المتحرك يعمل على عجلات دراجة هوائية، فبإمكانك إصلاحها أو استبدالها في أي محل دراجات. حيث إنه ليس من الصعب عمل رقعة لسد الثقوب في الإطار الداخلي للعجلة. اطلبي من شخص ما يعمل بمحل دراجات ليطلعك على كيفية عمل ذلك.
- تفحصي العجلات الخلفية لمعرفة ما إذا كانت تدور بسهولة. إذا كانت تتمايل أو تصدر ضوضاء، فإن المحاور التي ترتكز عليها العجلات قد تكون اهترأت وبحاجة إلى استبدال. بالإضافة إلى ذلك، قومي بشد كل القطع غير المربوطة بإحكام. (وقد تحتاجين للذهاب لميكانيكي لاستعارة مفاتيح ربط أكبر حجماً). بعد قيامك بشد الصواميل، قد تحتاجين لخلها بعض الشيء لتسهيل حركة دوران العجلات.
- إذا كانت الشعب الأمامية لا تدور من جهة إلى أخرى بسهولة، تأكدي من عدم تصادمها بمسند القدمين. إذا كانت الشعب بأكملها تهتز بشدة، شدي الصمولة العليا والسفلى بإحكام، ومن ثم قومي بحلها بعض الشيء حتى يكون باستطاعتها الدوران.
- إذا كانت العجلات الأمامية لا تتحرك بسهولة، فقد تكون بحاجة إلى استبدالها بعجلات جديدة. من الأفضل أن تقومي بفحصها في محل للكراسي المتحركة.
- قومي بتنظيف المحاور الأربعة من أية أوساخ أو شعر باستخدام قطعة قماش عليها قليل من قطرات الزيت.
- قومي بإرخاء "شعاع الدولاب" للعجلات الخلفية الكبيرة. استخدم "مفتاح ربط" خاصاً لإحكام أشعة الدولاب غير المثبتة بإحكام. وقومي باستبدال أية قطع مكسورة.



- قومي بتشميع إطار الكرسي المتحرك من أجل تسهيل عملية تنظيفه وفتحه وإغلاقه.
- قد تكون كراسي التحميل في منتصف العجلات مغلقة من المصنع. في حال لم تكن كذلك، قومي بإخراجها وتنظيفها باستخدام مادة مذيبة، ومن ثم قومي بتجفيفها وإعادةها حيث كانت مع شحم جديد. إذا ما انسب الماء إلى كراسي التحميل فقد تسبب الصدأ وبالتالي لن يتمكن الكرسي المتحرك بعدها من الحركة بانسياب.
- قومي بفحص مسند اليدين ومسند القدمين وتأكد من خلوهما من أية حواف حادة أو مناطق خشنة. استخدم المبرد لتسويتها وجعلها أكثر نعومة.
- قومي بفحص البراغي وشد غير المحكم منها. قومي بالبحث عن براغي على ظهر المقعد ومسند اليدين ومسند القدمين والدعامة على شكل إكس والمحاور الأمامية والمحاور الخلفية والفرامل والعجلات الأمامية الصغيرة والمحور (مركز الدوران). يجب أن يكون البرغي الخاص بمحور العجلات الأمامية محكمًا جيدًا ولكن ليس بشكل كبير جدًا حتى لا تصبح حركة الكرسي المتحرك صعبة.
- قومي بفحص عجلات الكرسي المتحرك من أي شرخ أو انبعاج. فأى شرخ قد يتسبب بكسر الإطار. بعض الشروخ يمكن أن تلتحم مع بعضها البعض.



كل ٤ إلى ٦ شهور

- قومي بتزييت منتصف وأسفل الدعامة باستخدام زيت متوسط الوزن. وقومي بتزييت المحاور الأخرى في الكرسي المتحرك.
- قومي بفحص قماش المقعد واستبداله إذا ما لاحظت أنه بال أو بحاجة إلى تغيير. ويعتبر ذلك مهمًا جدًا لأن المقاعد المهترئة أو الضعيفة قد تسبب قروحا جلدية.
- إذا كنت تستخدمين وسادة اسفنجية، تأكد من أنها ما زالت طرية. فالوسائد الاسفنجية التي تفقد خواصها الاسفنجية قد تسبب أيضًا قروحا جلدية.

هـام قد تحتاج الإطارات الأمامية إلى استبدال عند محل للكراسي المتحركة، سواء أكانت تلك الإطارات تتكون من المطاط القاسي أو معبأة بالهواء.

في حال كسر كرسيك المتحرك، قد تحتاجين لإصلاحه عند محل للكراسي المتحركة. وفي حال لم يكن هناك أي محل للكراسي المتحركة في منطقتك، فقد تفي محلات الدراجات أو ورشات الحدادة بالغرض.

لغة الإشارة الخاصة بالصحة

في أغلب المجتمعات حول العالم، قام ذوو الإعاقة السمعية بابتكار لغة الإشارة الخاصة بهم. فيستخدمون إشارات للتواصل على نحو مائل للسرعة التي يتواصل بها غير ذوي الإعاقة. لقد تم أخذ الإشارات المبينة هنا من عدة دول. قد تختلف الإشارة التي تعبر عن الكلمة

