

CHAPITRE 5

Prendre soin de son corps



Certaines personnes pensent que le handicap est synonyme de maladie. Cela n'est pas vrai. Mais le fait d'être en situation de handicap peut vouloir dire que vous devez faire plus attention dans votre routine quotidienne afin de rester en bonne santé.

En tant que femme handicapées, vous connaissez et comprenez votre corps plus que quiconque. Par exemple, vous ne devez pas vous fier à une douleur pour dire que quelque chose ne va pas ; vous devez surveiller attentivement et soigneusement votre corps chaque jour, notamment les parties que vous ne pouvez pas sentir ou voir. Ou si vous avez une sensation inhabituelle, ou une douleur quelque part, ou des plaies ou des infections, vous devez chercher à connaître la cause le plus tôt possible. Si nécessaire, vous pouvez demander de l'aide à un membre de la famille, à un ami, ou à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Ce chapitre contient des informations qui vous aident à rester en bonne santé et à éviter des problèmes de santé. Si vous avez besoin d'aide pour les soins quotidiens, ce chapitre contient des informations qui aident votre famille et les aides-soignants à vous en fournir.

Bien manger pour être en bonne santé

Toutes les femmes ont besoin d'une bonne alimentation pour effectuer leurs tâches quotidiennes, éviter les maladies, et avoir des enfants en bonne santé. Mais, le fait de ne pas bien manger (malnutrition) est le problème de santé le plus récurrent et le plus handicapant chez les femmes dans les pays pauvres. Lorsque la nourriture n'est pas partagée à part égale au sein d'une famille ou d'une communauté, c'est généralement les femmes, surtout celles handicapées, qui ne mangent pas à leur faim.

Depuis l'enfance, le garçon est parfois mieux nourri que la fille. Par conséquent, la fille peut grandir plus lentement et ses os peuvent ne pas se développer convenablement ; cela peut provoquer un handicap plus tard. Pour une fille qui est née avec un handicap, cela peut aggraver son handicap. De même, lorsqu'une femme ne mange pas assez (est malnutrie) et tombe malade, elle est plus exposée à des complications.



Pour une meilleure santé, tout le monde dans la famille, y compris les filles et les femmes handicapées, a besoin d'une bonne alimentation.

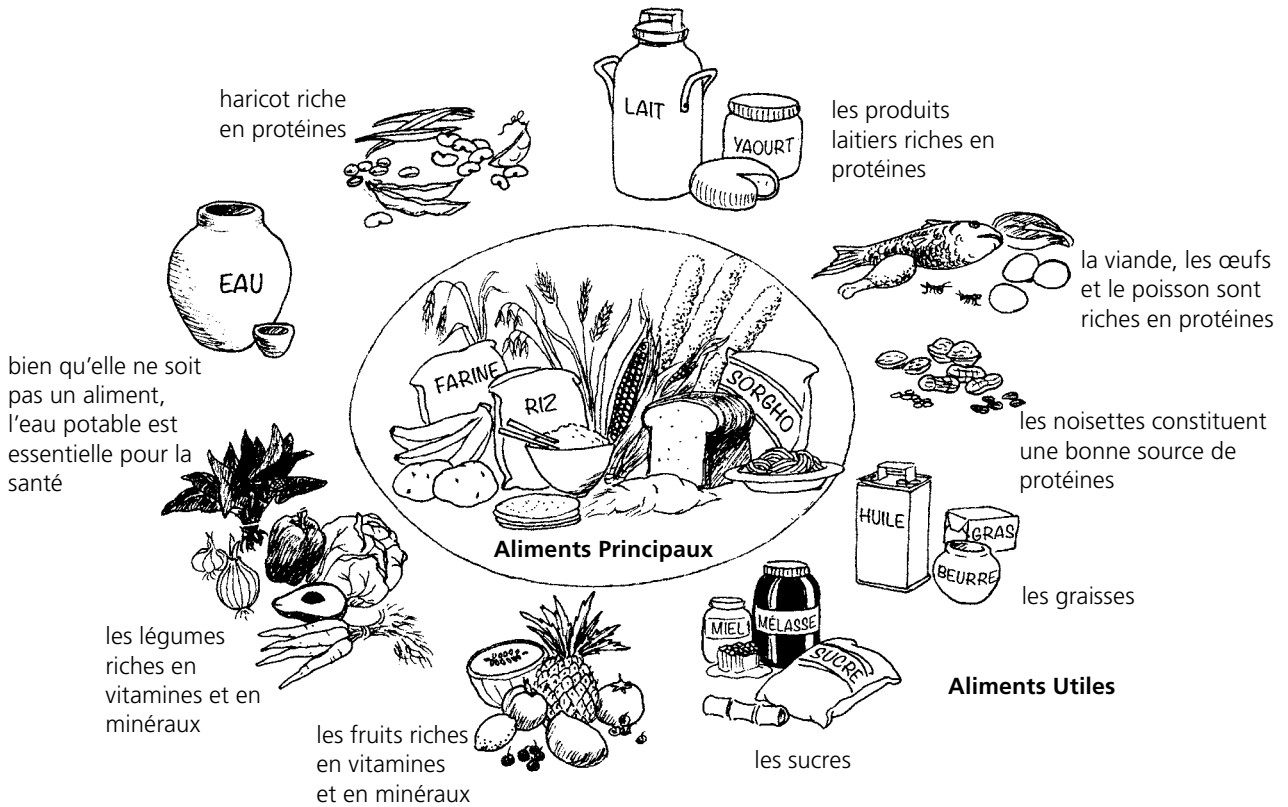
Une alimentation saine

Vous n'avez pas besoin de manger tous les aliments de la page 87 pour rester en bonne santé. Vous pouvez manger les aliments que vous avez l'habitude de manger, et si possible, ajouter d'autres aliments disponibles dans votre communauté. Les aliments contenant des protéines sont particulièrement utiles pour fortifier votre peau et vos muscles, et les aliments contenant du calcium (lait et produits laitiers, légumes verts à feuilles, fèves de soja, et crustacés) sont aussi utiles pour fortifier vos os. Voici quelques suggestions :

- Des aliments principaux moins chers, tels que le riz, le maïs, le petit mil, le blé, le manioc, la pomme de terre, etc.
- Certains aliments contenant des protéines animales, tels que le lait, le yaourt, le fromage, les œufs, le poisson ou la viande (qui aident à fortifier le corps).
- D'autres aliments qui sont sources de protéines, tels que le haricot, les lentilles, les graines, les noix, les algues, et le soja.
- Les fruits et légumes riches en vitamines et en minéraux (qui aident à protéger et à régénérer le corps).
- Et une petite quantité de graisse et de sucre (qui donnent de l'énergie).



L'agent de santé m'a dit que je devrais boire plus de lait et manger des légumes verts à feuilles. Mais, je donne tout notre lait à mon époux et à mon fils, et nous n'avons pas assez d'argent pour acheter des légumes frais.



Éviter l'anémie (hypotension)

Sans une bonne alimentation, toute fille ou femme peut souffrir d'un problème de santé général ou d'une anémie. Cela survient lorsque vous ne mangez pas assez d'aliments riches en fer. L'anémie est très courante chez les femmes, surtout celles enceintes ou allaitantes. Elle provoque la fatigue extrême et affaiblit la résistance aux infections et aux maladies. Des saignements importants au cours de l'accouchement peuvent également provoquer l'anémie tout comme le paludisme et l'ankylostome. (Echanger avec un agent de santé sur la façon d'éviter ou de traiter le paludisme. L'ankylostome se traite facilement avec le mébendazole, page 346).

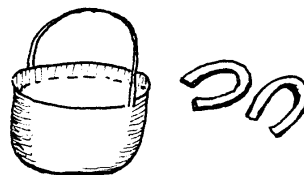
Les signes de l'anémie sont :

- Paupière intérieure, ongles et intérieur des lèvres pâles ;
- Faiblesse et sensation de fatigue ;
- Vertige, surtout lorsqu'on se lève d'une position assise ou couchée;
- Évanouissement (perte de conscience) ;
- Difficulté à respirer ;
- Palpitations.

Pour éviter et traiter l'anémie, essayez de manger au quotidien des aliments riches en fer, tels que des légumes verts à feuilles vertes foncées (feuilles d'hibiscus comestibles, épinards, feuilles de drumstick, feuilles de taro, feuilles de manioc) et des œufs, du lait, des raisins, de la mélasse, et de la viande.

Il est même possible d'obtenir plus de fer si vous :

- Mangez les aliments riches en fer avec des tomates ou des fruits, tels que les mangues, les papayes, les citrons et les citrons verts. Ceux-ci contiennent tous de la vitamine C, qui aide votre corps à utiliser le fer contenu dans la nourriture.
- une marmite et 2 fers à cheval.
- Préparer le repas dans des marmites. Si vous ajoutez des tomates, du jus de citrons verts, ou de citron au repas lors de la cuisson, la plupart du fer provenant des marmites ira dans la nourriture.
- Ajoutez un morceau de fer tel qu'un clou en fer ou un fer à cheval dans la marmite. **Assurez-vous qu'ils soient en fer pur**, et pas un mélange d'autres métaux. Certains métaux tel que le plomb, sont dangereux et provoquent des malformations congénitales.
- Mettez un morceau de fer pur propre, tels qu'un clou en fer dans un petit jus de citron pendant quelques heures. Puis, faites une limonade avec le jus et buvez.



Dans plusieurs régions, les agents de santé donnent du fer (sulfate de fer) aux femmes enceintes pour éviter l'anémie.

Faire du sport

Toutes les femmes devraient faire des exercices pour garder leurs corps solides, flexibles, et en bonne santé. Les exercices aident vos muscles, votre cœur et vos poumons à rester solides, et permettent d'éviter l'hypertension, la fragilité des os et la constipation. Les exercices vous permettront également d'éviter l'obésité. L'obésité provoque des problèmes de santé et vous empêche de mener vos activités au quotidien.

Souvent, le handicap d'une femme ne lui permet pas d'utiliser ou de bouger son corps, ou certaines de ses parties, assez bien pour faire les exercices dont elle a besoin. Les muscles qui ne sont pas utilisés régulièrement deviennent faibles ou développent des spasmes. Les articulations qui ne sont pas déplacées dans toute leur amplitude de mouvement deviennent raides et ne peuvent plus se redresser ou se plier complètement. Si vous souffrez d'un handicap qui affecte votre corps, assurez-vous de bouger votre corps dans toute son amplitude de mouvement. Pour cela, vous aurez peut-être besoin d'aide.

Les exercices physiques peuvent aussi aider les femmes qui se sentent déprimées. Certains types d'exercices peuvent réellement aider à soulager votre douleur. De nombreuses personnes dorment mieux lorsqu'elles font des exercices réguliers. Lorsque votre corps est solide et en bonne santé, vous avez plus d'énergie, vous vous sentez mieux et vous aurez moins mal.

La plupart des femmes font tous les exercices dont elles ont besoin pendant les activités quotidiennes, tels que la cuisine, le nettoyage, les travaux champêtres, la collecte d'eau et de bois, et la prise en charge des enfants. Les femmes handicapées peuvent en faire de même autant que possible.

S'il est très difficile pour vous de bouger votre corps, essayez de changer de position plus souvent. Si vous avez l'habitude de vous asseoir toute la journée, changez de position en vous couchant pendant un moment.



Si vous êtes parfois penchée en avant...



...essayez d'étendre les muscles de votre poitrine.

Vous n'avez pas besoin de faire des exercices difficiles pour vous sentir bien. Il est préférable de commencer lentement, surtout si vous ne bougez pas beaucoup actuellement, ou si vous ne pouvez pas bouger une partie de votre corps, si elle est faible ou douloureuse, ou si vous passez beaucoup de temps dans la même position. Le fait de rester sur place peut rendre les articulations et les muscles raides et douloureux, ou peut figer le corps dans une position donnée. Si votre corps s'habitue aux mouvements, vous pourrez faire plus d'exercices.

LES EXERCICES PHYSIQUES PEUVENT ÊTRE AMUSANTS

Essayez de faire des exercices amusants. Certaines femmes aiment monter sur un âne ou baudet. Le fait de contrôler l'animal, de bouger votre corps pour répondre à ses mouvements, et de garder votre équilibre constitue tous des formes d'exercice. Essayez de faire des exercices avec une autre personne. Vous êtes plus susceptibles de continuer à faire des exercices lorsque vous passez du temps avec un ami. Il est également bien d'avoir quelqu'un qui peut vous aider en cas de besoin.

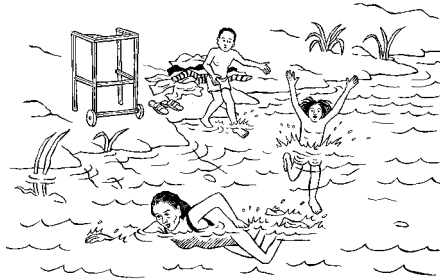


Certaines femmes s'amuse en dansant...



...ou en faisant du sport

Pour de nombreuses femmes handicapées, le fait de nager et de se déplacer dans l'eau constitue de bons exercices. Etant donné que le corps pèse moins dans l'eau, les femmes qui ont des difficultés à se déplacer ou à marcher, peuvent mieux se déplacer dans l'eau. Ou elles ressentent moins de douleur dans l'eau. La natation est le meilleur exercice pour une personne souffrant d'arthrite.



Assurez-vous que l'eau n'est pas très froide. Lorsque les muscles se refroidissent, ils se blessent plus facilement.



Le fait de soulever des objets lourds peut aider à fortifier vos muscles et vos os.

Si vous utilisez un fauteuil roulant, essayez de le pousser vous-même en faisant le tour de votre communauté.

Si cela n'est pas possible, essayer de soulever des objets (tels que des cailloux, des boîtes de conserve, ou une bouteille remplie d'eau) à maintes reprises. Cela permettra de fortifier les muscles et les os de vos épaules et de vos bras.

Comment soulever : Avant de soulever, asseyez-vous aussi droit et haut que vous le pouvez. Inspirez profondément, puis expirez. Pendant que vous soufflez, ramenez vos omoplates vers votre colonne vertébrale et soulevez l'objet. Inspirez profondément de nouveau lorsque vous tenez l'objet, puis soufflez lorsque vous reculez doucement.

ÉTENDRE VOS MUSCLES

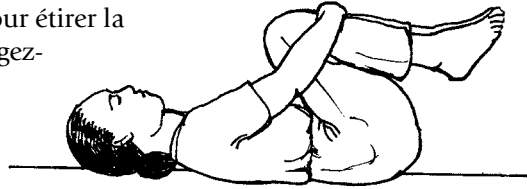
Le fait d'étirer les muscles les rend plus flexibles, et plus faciles à bouger. Pour de nombreuses femmes handicapées, le fait d'étirer régulièrement les muscles veut dire qu'ils sont moins douloureux. Le fait de les étirer permet également d'éviter les blessures.



Étirez-vous toujours avant de commencer un travail ou un exercice difficile. Le fait de vous étirer et de commencer doucement vous permet d'éviter de vous blesser et de blesser vos muscles. Il est préférable de vous étirer après un exercice ou un travail difficile. Le fait de vous étirer permet de garder le corps flexible et d'éviter la douleur et la faiblesse à l'âge adulte.

Étirer un muscle :

1. Trouvez une position dans laquelle vous vous sentez en sécurité et ne risquez pas de tomber. L'étirement doit être doux. Il ne doit pas être dangereux. Par exemple, pour étirer la partie inférieure de votre dos, allongez-vous sur une natte en levant la tête. Pliez vos genoux et ramenez vos jambes vers votre poitrine autant que vous pouvez sans douleur.
2. Gardez votre corps dans cette position et comptez doucement jusqu'à 30 (ou comptez jusqu'à 10 trois fois). Ne faites pas rebondir ou bouger votre corps d'avant en arrière.
3. N'oubliez pas d'inspirer lorsque vous vous étirez. Si l'étirement commence à être douloureux, essayez de bouger la partie que vous étirez pour que l'étirement soit plus doux. Si cela ne calme pas la douleur, essayez une autre position.



Les femmes qui ont des difficultés pour se déplacer peuvent essayer d'étirer certains muscles. Souvent, vous avez besoin d'aide. Si une autre personne vous aide à étirer vos muscles, assurez-vous qu'elle déplace le muscle doucement. Ensuite, vous pouvez lui demander d'arrêter lorsque vous sentez un étirement.

Certaines personnes aiment mettre de la glace, un linge ou une serviette chaude, ou une compresse thermique (si il y'en a) sur leurs muscles avant l'étirement. Vous pouvez essayer cela afin de voir si cela permet à votre corps de se sentir mieux.

De nombreuses femmes ayant des muscles tendus, les étirent chaque matin avant de commencer leurs travaux quotidiens pour éviter de se blesser au cours de la journée. Dans la nuit, elles les étirent encore pour mieux dormir et atténuer la douleur après une longue journée.

Certaines femmes estiment pouvoir étirer leurs muscles pendant qu'elles accomplissent d'autres tâches. Si possible, trouvez des moyens intégrant les étirements musculaires dans vos activités quotidiennes.



La jambe de Sana est paralysée par la polio. Lorsqu'elle fait la cuisine, elle étend sa jambe pour l'empêcher de se figer dans une seule position (une contraction).



Maria souffre de paralysie cérébrale. Elle étire ses muscles en même temps qu'elle effectue ses travaux quotidiens. La roche garde ses jambes écartées, lui permettant ainsi d'étirer les muscles de ses jambes lorsqu'elle travaille. Cela permet d'éviter les spasmes musculaires. Elle maintient son dos le plus droit possible tout en étirant ses bras, ses jambes et son cou.

Si vous avez des muscles tendus, ou souffrez d'une paralysie cérébrale, d'une lésion de la moelle épinière, ou d'une douleur articulaire

Les femmes qui souffrent de douleurs articulaires ou de muscles tendus (spastiques) doivent faire attention aux exercices, tels que la course ou le fait de soulever des objets lourds. Ces types d'exercices peuvent provoquer beaucoup de stress au niveau des muscles et des articulations. Ils peuvent blesser vos muscles au lieu de les fortifier.

Détendre des muscles tendus (spastiques)

Les femmes souffrant de paralysie cérébrale, de sclérose en plaques, ou des lésions de la moelle épinière ont parfois des muscles tendus et raides (muscles spastiques). Un muscle peut devenir très raide ou agité, et la personne peut perdre le contrôle. Pour éviter les muscles spastiques, il faut suivre les règles suivantes :

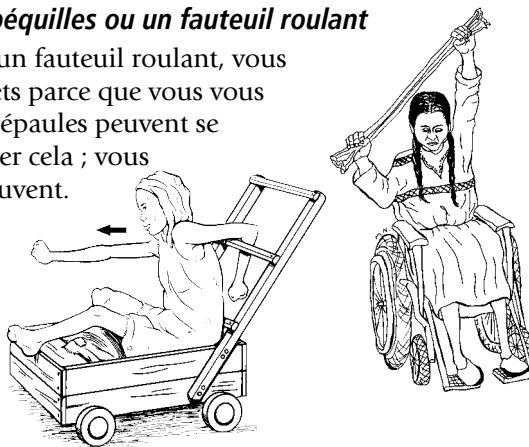
- Ne tirez pas ou ne poussez pas directement contre le muscle spastique. Cela le rend encore plus tendu.
- Ne massez pas des muscles spastiques. Le fait de frotter ou de masser des muscles spastiques les rend généralement plus tendus.
- Pour détendre des muscles spastiques, trouvez une position qui permet à votre corps de se détendre. Le fait de rouler ou de tourner d'un côté à un autre peut aider. Souvent, le fait de bouger une autre partie du corps peut permettre de détendre les muscles spastiques. Vous pouvez également utiliser un linge (humide ou sec) pour détendre les muscles spastique.

Si vous utilisez un chariot à roulettes, des béquilles ou un fauteuil roulant

Si vous utilisez un chariot, des béquilles ou un fauteuil roulant, vous pouvez avoir mal aux épaules ou aux poignets parce que vous vous servez beaucoup de vos bras. Vos bras et vos épaules peuvent se blesser et se casser plus facilement. Pour éviter cela ; vous devez tendre vos bras et vos épaules assez souvent. Par exemple :

Les femmes qui utilisent les fauteuils roulants ont parfois des bras musclés. Mais, il est important de maintenir tous les muscles des bras et des épaules solides, pas seulement les muscles que vous utilisez pour pousser votre fauteuil. Pour éviter l'usage excessif de vos bras et de vos épaules, essayez de ne pas faire la même chose pendant une longue période. Par exemple, changer ou alterner la manière dont vous saisissez les choses. Servez-vous d'abord de la main gauche, puis de la main droite.

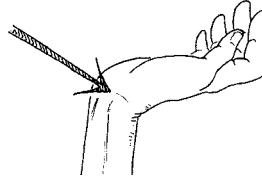
Le meilleur moyen pour fortifier les autres muscles de vos épaules est de pousser votre fauteuil roulant vers l'arrière.



Blessures dues à l'usage excessif

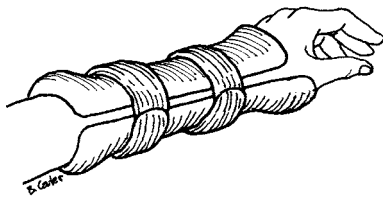
Les articulations constituent le lieu où les os du corps se réunissent. Les tendons relient les muscles aux os au niveau des articulations. Si vous faites le même mouvement à maintes reprises, tels que pousser un fauteuil roulant ou un chariot, ou marcher avec des béquilles, les tendons de votre poignet peuvent être endommagés.

Vous sentirez des douleurs à la main, ou ici, lorsqu'on tape doucement sur votre poignet.



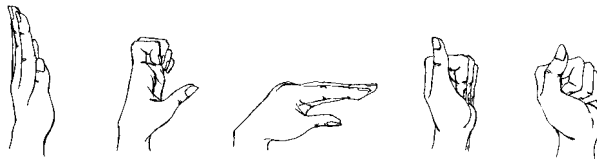
Traitement :

- **Repos** : Reposer vos poignets et vos mains dans une position confortable autant que possible. Si vous devez continuer à vous déplacer ou à pousser votre fauteuil, portez une attelle pour garder vos mains et vos poignets immobiles autant que possible.



- **Attelle** : Pour fabriquer une attelle souple, enveloppez votre poignet et l'avant-bras avec un linge pour immobiliser l'articulation. En bandant d'abord le linge autour d'un morceau de bois fin, cela peut aider à maintenir l'articulation droite. Vous devez serrer suffisamment le bandage afin d'empêcher votre articulation de bouger, mais pas au point d'empêcher le sang de circuler ou de rendre la zone insensible. Si possible, portez l'attelle pendant que vous vous baladez et lorsque vous vous reposez ou dormez.

- **L'eau** : Remplissez une cuvette avec de l'eau chaude, et une autre avec de l'eau froide. Plonger pendant une minute vos mains et poignets dans l'eau froide, et ensuite pendant 4 minutes dans l'eau chaude. Faites cela 5 fois, en terminant avec l'eau chaude, au moins 2 fois par jour (ou le plus souvent possible). La cuvette d'eau chaude doit être toujours celle dans laquelle vous plongez vos mains en dernier.
- **Exercice** : Après chaque traitement à l'eau, faites des exercices avec vos mains et poignets. Cela contribuera à éviter plus de dommages causés aux tendons. Comptez jusqu'à 5 en tenant vos mains dans chacune de ces positions. Si vous avez mal en adoptant une de ces positions, essayez de changer un peu la position pour qu'elle soit plus confortable. Répétez ces mouvements 10 fois.



- **Médicament** : Si vos mains ou poignets vous font mal ou sont enflés, prenez de l'aspirine ou un autre médicament antidouleur qui réduit l'inflammation.
- **Opération** : Après 6 mois, si la douleur est constante, si vous vous sentez plus faible, ou si vous perdez la sensation, ou si vous avez des picotements dans les mains, demandez une assistance médicale. Il se peut que vous ayez besoin d'une injection au poignet ou d'une opération.

Prévention :

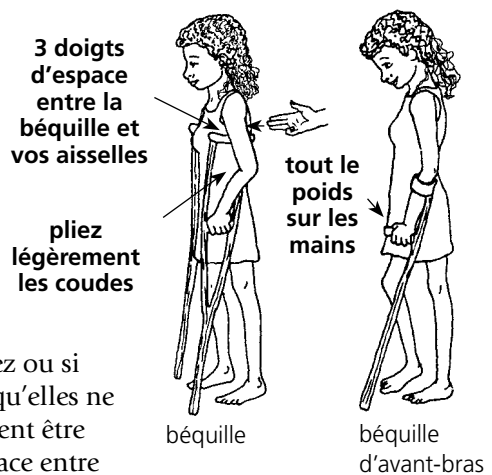
- Si possible, essayez de pousser ou de vous déplacer de manière à moins plier vos mains et vos poignets, et à exercer moins de pression sur eux.
- Si possible, demandez de temps en temps à quelqu'un d'autre de pousser votre fauteuil roulant ou chariot pour que vos mains et vos poignets puissent se reposer.
- Essayez de faire des exercices avec vos mains et vos poignets chaque heure, en faisant tous les mouvements qu'ils peuvent faire. Cela va étirer et fortifier les tendons et les muscles. Si l'exercice vous cause des douleurs, déplacez-vous lentement et doucement.

Si vos mains et poignets sont rouges ou chauds, il se pourrait qu'ils soient infectés. Voyez immédiatement un agent de santé.

Utilisation des béquilles

Si vous voulez utiliser des béquilles, veillez à ce qu'elles soient adaptées. Lorsque vous utilisez des béquilles, la plupart du poids de votre corps se ressent dans vos mains. Suivez donc nos conseils à la page 93 pour éviter d'endommager vos mains.

Si possible, utilisez toujours des béquilles d'avant-bras pour éviter les éventuels dommages sur les nerfs et sous les aisselles. Mais si vous préférez ou si vous n'avez que des longues béquilles, veillez à ce qu'elles ne s'appuient pas contre vos aisselles. Vos coudes doivent être légèrement courbés, et il doit y avoir 3 doigts d'espace entre la béquille et votre aisselle. Si les longues béquilles exercent une pression sur vos aisselles, en ce moment la pression sur les nerfs peut entraîner une paralysie des mains.

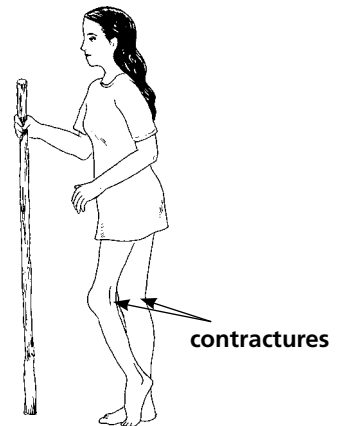


CONTRACTURES

Un bras ou une jambe qui est resté(e) plié(e) pendant longtemps peut se bloquer en une position (une contracture). Certains des muscles deviennent plus courts et le bras ou le pied ne peut pas bien se redresser. Ou, les muscles courts peuvent maintenir une articulation droite de sorte qu'elle ne puisse plus se plier. Les contractures peuvent parfois causer des douleurs.

Si vous avez souffert de contractures pendant plusieurs années, des mouvements légers et des étirements peuvent empêcher l'aggravation de l'état de l'articulation. Il sera difficile de redresser les articulations et les muscles jusqu'au bout, mais de simples exercices peuvent rendre vos articulations un peu moins raides et garder vos muscles solides.

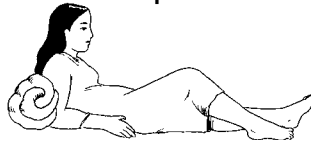
Pour prévenir les contractures et garder vos muscles solides, essayez chaque jour de vous exercer avec vos bras et vos jambes. Si nécessaire, trouvez quelqu'un qui peut vous aider à bouger les différentes parties de votre corps.



**Exemples d'exercices qui permettent d'éviter quelques contractures
et aident à garder les muscles solides**

Pour faire des
exercices avec l'avant
de la partie supérieure
de la jambe

1. pliez



2. redressez



Pour faire des exercices avec l'arrière de la partie supérieure de la jambe

1. pliez

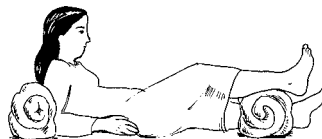


2. redressez

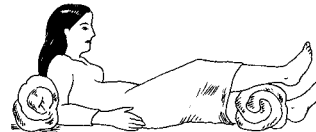


Pour faire des
exercices avec la
partie inférieure de
la jambe

1. pointez les orteils vers le haut

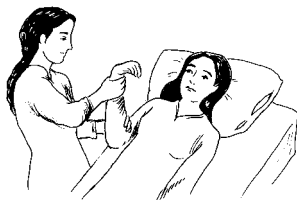


2. puis, relâchez

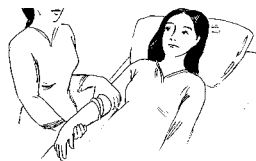


Pour faire des exercices avec les bras

pliez



redressez



soulevez tout droit



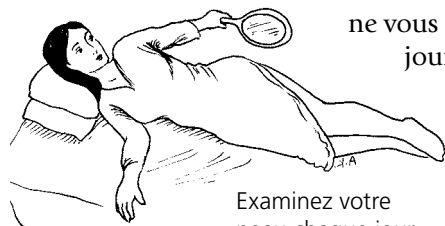
IMPORTANT ! Si une articulation est courbée depuis longtemps, allez-y doucement. N'essayez pas de forcer immédiatement.

Prévention des problèmes de santé courants

Comme vous connaissez et comprenez mieux votre corps plus que toute autre personne, vous pouvez apprendre aux membres de votre famille, à vos amis, et au personnel soignant comment ils peuvent mieux vous aider. N'ayez ni peur ni honte de leur demander de l'aide si vous avez un problème. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter les maladies, la plupart des problèmes de santé ne s'aggraveront pas si les maladies sont traitées tôt. Si possible, essayez de faire régulièrement un bilan de santé. (voir Chapitre 6).

SOINS QUOTIDIENS

Vous pouvez rester en bonne santé et éviter les infections en vous lavant chaque jour et en vérifiant régulièrement votre peau. Si vous vous asseyez ou si vous ne vous déplacez pas beaucoup durant une bonne partie de la journée, vous devez être très prudent et vérifier votre peau pour vous rassurer qu'elle est en bonne santé (pages 114 à 117). Recherchez des œdèmes, des rougeurs, ou d'autres signes d'infection.



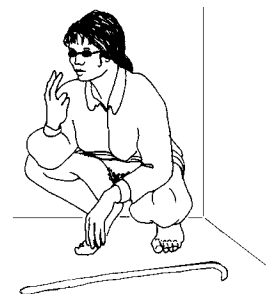
Examinez votre peau chaque jour.

Si vous voyez des égratignures, des coupures, ou des plaies, lavez-les, couvrez-les ou bandez-les afin qu'elles ne s'aggravent pas. Vous pouvez utiliser

un miroir pour voir les parties difficiles à voir. Beaucoup de femmes non voyantes apprennent à détecter des plaies ou d'autres signes précurseurs par l'odorat ou le toucher.

Lavez vos cheveux régulièrement et vérifiez souvent qu'il n'y a pas de poux. Vérifiez aussi le cuir chevelu pour détecter des lésions ou la gale. Et essayez de porter des vêtements propres chaque jour, en particulier vos sous-vêtements et vos chaussettes.

Certaines femmes handicapées doivent faire attention aux signes "mineurs" et les signaler lorsqu'elles ont un problème de santé. Par exemple, une femme qui a une infection à l'utérus peut ne pas sentir de douleur, mais peut détecter un écoulement ou une odeur inhabituelle provenant du vagin. Une femme non voyante peut ne pas voir qu'une coupure est en train de devenir une infection, mais elle peut sentir la douleur et l'enflure.



Un changement d'odeur de vos sécrétions vaginales peut être le signe d'une infection.

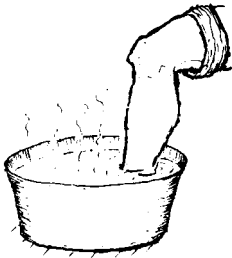
SOINS DES PIEDS ET DES MAINS

Si vous n'avez pas beaucoup de sensations dans vos pieds et vos mains, prenez soin de les protéger. Recherchez chaque jour des coupures et des plaies. Il est facile de vous brûler les pieds ou les mains si vous ne les sentez pas ; ou, vous pouvez avoir une plaie ou une coupure sans la sentir. Si vous détectez une plaie ou une coupure, gardez la propre et couverte jusqu'à ce qu'elle guérisse.

Protégez les parties de votre corps qui ne peuvent pas ressentir la chaleur ou le froid. Protégez vos mains avec des gants épais ou un linge plié lorsque vous prenez quelque chose de chaud. Et si vous vivez dans un endroit où il fait très froid, couvrez vos mains et vos pieds pour les protéger.

Utilisez un petit miroir pour voir la plante de votre pied, ou demandez de l'aide à quelqu'un d'autre. Recherchez :

- rougeur, œdème, sensation de chaleur, ou d'autres signes d'infection.
- fissures, plaies, ou peau éraflée.
- pus, saignement, ou mauvaises odeurs.
- ongles incarnés (le bord de l'ongle est coincé dans la peau).



Si vous ressentez de la douleur, des picotements, des brûlures, ou si vous ne ressentez rien (insensibilité) dans vos pieds, parlez-en à un agent de santé. Il se peut que vous ayez une infection et que vous ayez besoin de médicament pour en guérir.

Pour vous aider à éviter les infections, lavez chaque jour vos pieds avec du savon et de l'eau chaude. Premièrement, vérifiez la température de l'eau avec votre coude où vous avez plus de sensibilité, où demandez de l'aide à quelqu'un qui n'a pas de problème de sensibilité de vérifier si ce n'est pas trop chaud pour vous. Essuyez-vous bien les pieds, surtout entre vos orteils. Si la peau de vos pieds est sèche et commence à se craqueler, trempez chaque jour vos pieds dans l'eau pendant 20 minutes. Ensuite frottez-les avec de l'huile végétale, de la vaseline, ou une lotion. Autres moyens de protéger vos pieds :

- Ne marchez pas pieds nus.
- Coupez les ongles de vos orteils d'un bout à l'autre, pas de façon arrondie, afin qu'il ne poussent pas dans votre peau (ongles incarnés). Et ne les laissez pas devenir très longs, sinon ils vous blesseront. Si nécessaire, demandez de l'aide à quelqu'un.
- Portez des chaussures confortables qui ne se frottent pas contre votre peau et ne provoquent pas des ampoules ou des rougeurs.
- Avant de porter vos chaussures, vérifiez l'intérieur pour voir s'il n'y a pas de choses telles que de petits cailloux, des épines, des saletés ou des insectes qui peuvent irriter vos pieds.
- Evitez de vous asseoir les jambes croisées. Cela complique la circulation du sang dans vos pieds.
- N'enlevez pas les cors, les callosités, ou la peau dure de vos pieds. Cela peut entraîner une infection.
- Portez des chaussettes. Assurez-vous qu'elles sont douces et ne se frottent pas contre vos pieds. Si vous voulez rapiécer les trous de vos chaussettes, essayez de faire des points de suture très lisses.
- Dans les pays les plus chauds, essayez aussi souvent que possible de vous asseoir sans couvrir vos pieds pendant la journée. Cela contribue à une bonne circulation sanguine et à prévenir l'infection de la peau qui est entre vos orteils.

Les femmes souffrant de lèpre (maladie de Hansen) doivent prendre des précautions particulières pour protéger leurs pieds contre les blessures et les infections, parce que la lèpre cause la perte de sensibilité dans les jambes et les pieds. Les femmes souffrant de lèpre sont moins susceptibles de ressentir des douleurs, des démangeaisons, ou d'autres signes d'un problème lorsqu'il est toujours minime et facile à traiter.

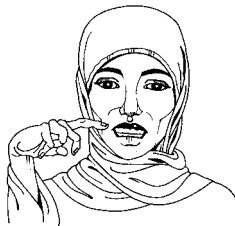
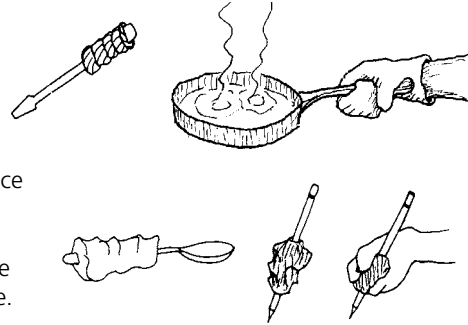
Les femmes souffrant de lèpre ont souvent du mal à tenir des objets. Pour rendre cela plus facile et éviter les blessures, utilisez ou fabriquez des outils avec des manches larges et douces, ou enroulez un chiffon épais autour des manches.

Pour fabriquer une manche :

Vous pouvez mouler une manche autour de la main fermée de la personne.

Utilisez le Mastic Epoxy ou le plâtre de moulage mélangé à une colle forte. Demander à la personne d'agripper la manche pendant qu'elle est toujours douce et laissez-la durcir.

Vous pouvez aussi fabriquer une manche avec de l'argile, ou enrouler plusieurs feuilles épaisses telles que les feuilles de banane, ou de maïs autour de la manche.



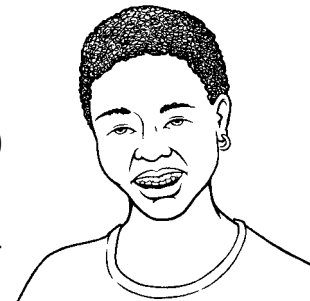
Parfois, les dentistes refusent de soigner les personnes souffrant de paralysie cérébrale. Cependant il est très important que tout le monde prenne bien soin de ses dents.

SOINS DE LA BOUCHE ET DES DENTS

Les femmes qui ont des difficultés à cause de la paralysie cérébrale, peuvent avoir du mal à se nettoyer les dents et les gencives. Mais si les dents ne sont pas régulièrement nettoyées, toute nourriture qui s'y colle ou se colle à vos gencives peut causer la carie. Si nécessaire, demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Les femmes souffrantes de crises épileptiques (convulsions, "crises")

Si vous utilisez la phénytoïne (diphénylhydantoïne, Dilantine) pour prévenir les convulsions, cela peut causer l'inflammation et l'élargissement de vos gencives. En prenant bien soin de votre bouche, vous pouvez éviter la plupart des inflammations. Essayez de vous rincer doucement la bouche avec de l'eau propre après chaque repas. Assurez-vous de bien nettoyer entre vos dents. En le faisant avec un doigt propre, cela fait aussi partie du massage de vos gencives.



Les médicaments contre l'épilepsie peuvent causer une inflammation des gencives et des plaies sur les gencives, couvrant presque les dents. Vous pouvez éviter cela en gardant vos dents propres.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer ses dents avec du dentifrice. Certaines personnes utilisent plutôt du bicarbonate de soude ou du sel. Si vous avez une brosse à dents, ce sont les poils de la brosse qui nettoient, il faut donc juste mettre de l'eau sur la brosse. Utilisez une brosse douce. Une brosse sèche et dure blesse les gencives et ne les protège pas. Faites attention si vous utilisez un cure-dent. Certains bois sont très durs et peuvent blesser et endommager les gencives. Le bois mou du neem (qui pousse dans beaucoup de pays chauds) fonctionne bien. Vous pouvez aussi enrouler un linge propre autour du bout pointu d'un petit bâton ou d'un cure-dent et l'utiliser avec prudence pour nettoyer vos dents une à une.

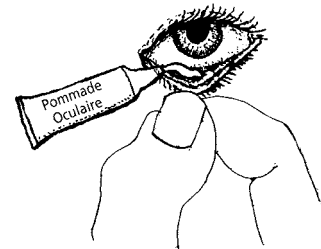
SOINS DES YEUX

Lavez-vous le visage chaque jour avec un savon doux et de l'eau propre. Cela vous permettra d'éviter les infections oculaires telles que la conjonctivite. Cette infection provoque une rougeur, du pus, et une légère sensation de 'brûlure' dans l'un ou les deux yeux. Les paupières se collent souvent après le sommeil. La plupart des conjonctivites sont très contagieuses. L'infection se propage facilement d'un œil à l'autre, et d'une personne à une autre.

N'utilisez pas la même serviette ou linge que quelqu'un qui a une infection oculaire. Et lavez-vous toujours les mains avant et après avoir touché vos yeux. Protégez vos yeux des mouches. Les mouches peuvent propager une infection d'une personne à une autre.

Traitement :

Nettoyez d'abord le pus de vos yeux avec un linge propre trempé dans de l'eau préalablement bouillie puis refroidie. Ensuite, appliquez de la pommade oculaire à l'érythromycine (page 343). Abaissez la paupière inférieure et appliquez un peu de pommade à l'intérieur, comme ceci. Il ne sert à rien d'appliquer la pommade hors de l'œil.



ATTENTION! Ne touchez pas vos yeux avec le tube.

Si vous êtes atteint de la lèpre

Certains handicaps, telle que la lèpre, rendent une personne plus susceptible d'avoir des problèmes de vue ou de contracter une infection oculaire. Si vous avez la lèpre, les muscles autour de l'œil peuvent devenir faibles, ou ne pas avoir beaucoup de sensation. Cela signifie que vos yeux peuvent ne pas cligner assez. Si vos yeux ne clignent pas assez, cela peut provoquer la sécheresse oculaire ou une infection. Si vous ne clignez pas souvent les yeux, ou si vos yeux sont rouges, vous pouvez :

- Porter des lunettes de soleil, en particulier celles qui couvrent les cotés du visage.
- Portez un chapeau à large bord pour protéger vos yeux.
- Fermez bien vos paupières plusieurs fois par jour.
- Fermez bien vos paupières et roulez vos yeux vers le haut assez souvent.
- Lavez souvent la peau autour de vos yeux.



S'il y a du pus, suivez les informations pour le traitement de la conjonctivite (page 99). Gardez l'œil fermé autant que vous le pouvez. Si nécessaire, couvrez-le avec un pansement.

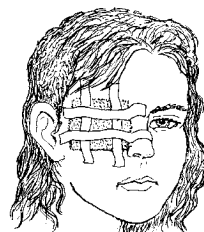
Vous pouvez faire un bandeau avec tout linge propre et doux ou une compresse et attachez-le autour de la tête (pas trop serré) pour le maintenir en place.

ou collez le linge ou la compresse sur l'œil comme ceci. →

N'appuyez pas sur l'œil.

Si vous ne pouvez pas fermer vos paupières ('asynergie oculopalpébrale'), collez votre œil avec un linge propre ou de la compresse pour éviter la sécheresse oculaire ou les infections.

Pour garder vos yeux humides et éviter les infections, mettez chaque jour quelques gouttes d'eau potable salée (une pincée de sel pour une tasse ou un verre d'eau potable) dans chaque œil.



Passage de l'urine et des selles

Certaines femmes handicapées n'ont pas le contrôle total sur le passage de l'urine ou des selles. Cette situation est particulièrement fréquente chez les femmes dont le handicap affecte les muscles inférieurs du corps, telles que la poliomyélite ou la lésion de la moelle épinière. Si vous ne pouvez pas laver vos organes génitaux vous-même, demandez à un membre de votre famille ou à un aide-soignant de vous aider à garder vos parties génitales propres et sèches. Si vous devez porter des couches lavables ou jetables pour recueillir vos urines ou vos selles, changez-les souvent pour éviter les éruptions cutanées, les infections et les lésions (voir la page 114).

Lorsque vous sortez, prenez un habit de rechange si possible. Ainsi, si vous perdez le contrôle de votre vessie ou de vos intestins et salissez vos vêtements, vous pourrez vous changer et éviter de vous retrouver dans l'embarras et éviter également une infection.

LE CONTRÔLE DE LA VESSIE

Si vous urinez souvent ou si vous avez des fuites urinaires, essayez l'exercice de contraction pour vous aider à fortifier vos muscles faibles. Cet exercice peut aussi vous aider à garder vos muscles solides, ainsi vous serez moins susceptible d'avoir des fuites urinaires à l'âge adulte.

L'exercice de contraction

Premièrement, faites cet exercice lorsque vous êtes en train d'uriner. Alors que les urines sortent, retenez-vous en contractant bien fort les muscles du vagin. Comptez jusqu'à 10, et relâchez les muscles pour permettre à l'urine de sortir. Répétez cela plusieurs fois à chaque fois que vous urinez.



Une fois que vous savez comment faire cet exercice, vous pouvez le pratiquer à différents moments de la journée et personne ne le saura. Essayez de le pratiquer au moins 4 fois par jour, en contractant vos muscles 5 à 10 fois à chaque fois.

Certaines femmes pourraient avoir besoin de chirurgie pour les aider à contrôler leurs fuites urinaires. Si vos urines coulent beaucoup et que cet exercice ne vous aide pas, demandez des conseils à un agent de santé spécialisé en santé des femmes.

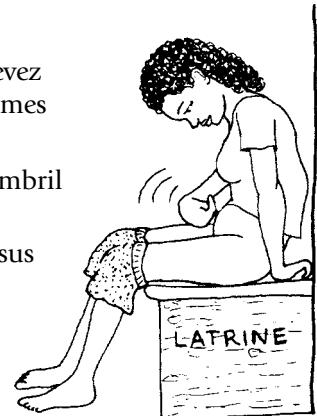
Il est recommandé pour toutes les femmes de pratiquer l'exercice de contraction tous les jours. Cela aide à garder les muscles solides et à éviter des problèmes plus tard dans la vie.

L'évacuation de la vessie

Si votre handicap ne vous permet pas d'uriner sans aide, vous devez recourir à un autre moyen pour vider votre vessie. Certaines femmes peuvent uriner et vider leurs vessies si elles :

- Tapotent leur ventre au-dessus de la vessie, juste sous le nombril au dessus de l'os pubien.
- Poussent vers le bas avec les mains sur le bas ventre, au dessus de la vessie.
- Placent le poing sur le bas ventre et appuient doucement en penchant la partie supérieure de leur corps vers l'avant.
- Poussent pour expulser l'urine en contractant les muscles du ventre.

Vous pouvez utiliser ses méthodes uniquement si l'urine sort facilement avec une douce pression. Si vos muscles ne se relâchent pas pour faire sortir l'urine, en appuyant sur la vessie vous pouvez pousser l'urine à remonter dans les reins et à les endommager.



Si aucune de ses méthodes ne marche, vous aller devoir utiliser un tube en caoutchouc ou en plastique appelé cathéter. N'utilisez pas un cathéter à moins que ce ne soit le seul moyen par lequel vous pouvez uriner. Même une utilisation minutieuse du cathéter peut causer une infection de la vessie et des reins.

Utilisation d'un cathéter standard

Un cathéter est un tube flexible en caoutchouc utilisé pour drainer l'urine hors de la vessie. Un cathéter propre ou stérile est placé dans la vessie chaque 4 à 6 heures pour la vider. Plus une femme boit beaucoup pendant la journée, plus elle aura souvent besoin d'utiliser un cathéter.

Certaines femmes ne boivent pas beaucoup d'eau parce qu'elles ne veulent pas utiliser de cathéter très souvent. Cependant, cela peut causer d'autres problèmes. Si vous ne buvez pas assez, vous pouvez contracter une infection de la vessie ou des reins, ou avoir des difficultés à aller à la selle (constipation).

Il est important de ne pas laisser sa vessie être trop pleine. Cela peut causer l'aréflexie et faire remonter l'urine dans les reins et à les endommager.

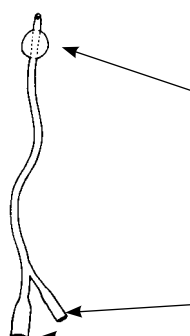
Beaucoup de femmes apprennent à utiliser un cathéter pendant qu'elles sont assises sur le siège de la toilette ou sur un pot. Les femmes peuvent aussi utiliser un cathéter dans un fauteuil roulant, en vidant l'urine dans une toilette ou un flacon. Expérimentez ce qui vous convient. Il faut de la pratique pour apprendre à utiliser un cathéter quand vous êtes assis, mais beaucoup de femmes trouvent que l'utilisation d'un cathéter leur permet de faire plus facilement leurs activités quotidiennes. Pour la plupart des femmes, la meilleure taille pour un cathéter est de 16. Un cathéter de taille 14 peut mieux convenir à une femme de très petite taille.

Une personne qui utilise un cathéter est plus susceptible de contracter une infection urinaire qu'une personne qui n'en utilise pas. Cela arrive généralement parce que le cathéter n'est pas assez propre et que les germes se sont infiltrés dans la vessie. Le nettoyage soigneux de votre cathéter est le meilleur moyen de prévention d'une infection urinaire. Lavez-vous toujours les mains avec du savon doux et de l'eau propre ou de l'eau froide préalablement bouillie avant de toucher le cathéter, et lavez-le avant et après utilisation. Gardez le cathéter dans un endroit propre quand vous ne l'utilisez pas.

Cathéter Standard



Sonde de Foley



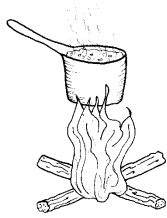
Une sonde 'Foley' (à demeure) comporte un petit ballon près de l'extrémité. Ce cathéter est fabriqué ainsi, afin de pouvoir rester dans la vessie pendant une longue période. Le ballon se remplit d'eau lorsqu'il est dans la vessie ; cela l'empêchera ainsi de sortir. Généralement 5cc d'eau suffisent pour maintenir la sonde de Foley à l'intérieur. Si elle sort, augmentez la quantité d'eau de 12cc à 15cc.

L'eau est injectée dans le ballon par ici.

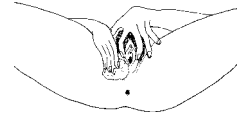
Urine drainée.

Comment placer un cathéter

1. Faites bouillir le cathéter (et toute seringue ou instrument que vous pourrez utiliser) pendant 20 minutes. Ou lavez-les au moins avec de l'eau préalablement bouillie puis refroidie, et gardez-les propres.



2. Lavez soigneusement la peau autour des organes génitaux avec du savon doux et de l'eau propre. Prenez soin de nettoyer la zone par laquelle l'urine sort ainsi que les plis cutanés qui sont autour (la vulve). Si vous n'avez pas de savon doux, utilisez uniquement de l'eau propre. Un savon parfumé peut nuire à votre peau.



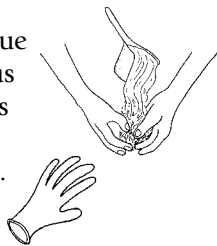
3. Lavez vos mains. Après lavage, touchez uniquement des choses très propres.



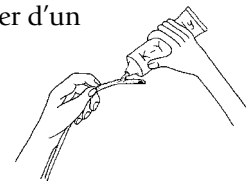
4. Si vous pouvez, asseyez-vous là où vos organes génitaux ne touchent à rien, comme l'avant d'une chaise, ou sur un siège de toilettes. Si vous devez vous asseoir à terre ou sur une autre surface solide, placez un linge propre en dessous et autour de vos organes génitaux.



5. Si vous devez toucher à quelque chose, lavez-vous encore les mains avec du savon doux et de l'eau.

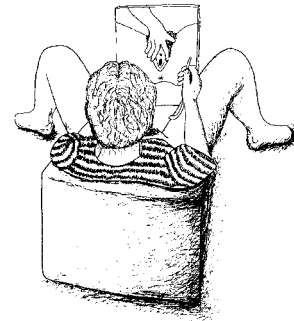


6. ecouvrez le cathéter d'un lubrifiant stérile à base d'eau (pas d'huile ou de vaseline). Cela aide à protéger la peau douce des organes génitaux et l'urètre. Si vous n'avez pas de lubrifiant, veillez à ce que le cathéter soit toujours mouillé par l'eau dans laquelle vous l'avez fait bouillir ou l'eau que vous avez utilisé pour le laver, et placez-le lentement.

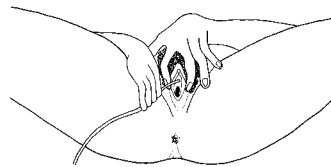


(a continué)

7. Si c'est vous-même qui placez le cathéter, utilisez un miroir pour vous aider à voir là où se trouve l'orifice urinaire, et utilisez l'index et le troisième doigt pour tenir la peau autour du vagin ouvert. L'orifice urinaire est au-dessous du clitoris, presque à l'ouverture du vagin (voir page 78). Après avoir fait cela à quelques reprises, vous saurez où se trouve l'orifice urinaire et vous n'aurez plus besoin d'utiliser un miroir.



8. Puis, avec le majeur, touchez au-dessous de votre clitoris. Vous sentirez une sorte de petite bosse ou une fossette, et juste en dessous il y a l'orifice urinaire. Gardez le majeur juste au dessus de cet endroit, et avec l'autre main, tenez le cathéter propre par le bout avec 4 à 5 pouces, touchez, avec l'extrémité, juste au-dessous du bout de votre majeur, et guidez doucement le cathéter dans l'orifice urinaire jusqu'à ce que l'urine commence à sortir. Faites très attention à ne pas toucher l'extrémité du cathéter avec vos doigts ou vos mains.



Veillez à ce que le cathéter soit dans une position vers le bas, pour que l'urine puisse sortir.

Vous saurez si le cathéter est entré dans le vagin au lieu de l'orifice urinaire, parce qu'il entrera facilement, mais aucune urine ne sortira. Alors, lorsque vous le retirerez, vous verrez du mucus dans le cathéter (la glaire cervicale). Rincez le cathéter avec de l'eau propre, et réessayez. Si vous avez une infection de la vessie ou du rein, parlez-en à un agent de santé. Il se peut que vous ayez une infection vaginale.

IMPORTANT ! Pour éviter une infection lorsque vous utilisez un cathéter, il est important que vous soyez très propre et que vous utilisiez uniquement un cathéter stérile. Si vous n'avez pas la possibilité d'utiliser un cathéter stérile à chaque fois, veillez à ce qu'il soit très propre.

Traitement et prévention des infections urinaires

Infection de la vessie

La plupart des femmes connaissent les signes d'une infection de la vessie, parce qu'elles ressentent une douleur ou une brûlure lorsqu'elles urinent, ou une douleur au bas ventre juste après avoir uriné. *Si vous ne ressentez rien au niveau du ventre*, vous devez rechercher certains de ces autres signes:

- Le besoin d'uriner très fréquemment
- Des urines troubles
- Des urines qui sentent mauvais
- Des urines qui contiennent du sang ou du pus
- Sudation ou sensation de chaleur (signes de l'aréflexie, page 117)



Des urines nauséabondes constituent les signes d'une infection.

Traitement de l'infection de la vessie

Commencez le traitement dès que vous détectez ces signes.

- Boire beaucoup d'eau. Essayez de boire au moins 1 tasse d'eau potable toutes les 30 minutes. Cela vous fera uriner assez souvent et pourra contribuer à évacuer les germes avant que l'infection ne s'aggrave.
- Ne pas avoir des rapports sexuels pendant quelques jours ou jusqu'à ce que les signes disparaissent.

S'il n'y a pas d'amélioration après 1 à 2 jours de traitement, commencez à prendre des médicaments et à boire beaucoup d'eau. S'il n'y a toujours pas d'amélioration au bout de 2 autres jours, consultez un agent de santé. Vous pourriez avoir une infection sexuellement transmissible. (page 158).



Souvent, les infections de la vessie peuvent être traitées avec une tisane ou d'autres remèdes à base de plantes médicinales. Demandez aux femmes âgées de votre communauté de vous recommander des plantes utiles.

Médicaments contre les infections de la vessie

Médicament	Posologie	Moment et voie d'administration
cotrimoxazole (160 mg triméthoprime et 800 mg sulfaméthoxazole)	2 comprimés de 480 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 3 jours
ou nitrofurantoiné	100 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 3 jours

L'infection du rein

Parfois, une infection de la vessie peut se propager du tube urinaire jusqu'aux reins. Les infections rénales sont plus graves que les infections vésicales.

Les symptômes de l'infection rénale:

- Douleurs au milieu ou au bas du dos souvent sévères, qui peuvent partir de la partie supérieure du corps aux côtes et dans le dos
- Nausées et vomissements
- Sensation de malaise et de faiblesse
- Fièvre et frissons
- Tout signe de l'infection de la vessie

Si vous avez les symptômes d'une infection vésicale et rénale, vous avez probablement une infection rénale. En général, lorsqu'une femme souffre d'une infection rénale, elle souffre beaucoup et peut tomber très malade. Elle a immédiatement besoin d'aide et les remèdes naturels ne suffisent pas. Commencez immédiatement à prendre l'un de ces médicaments. S'il n'y a pas d'amélioration après 2 jours, consultez un agent de santé.

Médicaments contre l'infection rénale		
Médicament	Posologie	Moment et voie d'administration
ciprofloxacine (ne pas utiliser en cas d'allaitement)	500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 10 jours
ou céfixime	500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 10 jours
ou cotrimoxazole (160 mg triméthoprim et 800 mg sulfaméthoxazole)	2 comprimés de 480 mg	par la boca, 2 veces al día pendant 10 jours
Si vous ne pouvez pas avaler des médicaments parce que vous vomissez, consultez un agent de santé. Vous aurez besoin d'injections.		

Comment vous aider à éviter les infections urinaires

Gardez vos organes génitaux propres. Les germes des organes génitaux et particulièrement ceux de l'anus peuvent entrer dans l'orifice urinaire et provoquer une infection. Essayer de laver vos organes génitaux chaque jour, et essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière après les selles. En vous essuyant de l'arrière vers l'avant, cela peut propager les germes de l'anus dans l'orifice urinaire. Aussi, essayez de laver vos organes génitaux avant et après les rapports sexuels. Gardez très propres et secs les tissus et serviettes hygiéniques que vous utilisez pendant vos menstrues.

- Veillez à ce que votre cathéter ne soit pas plié ou tordu afin que l'urine puisse sortir facilement.
- Uriner après les rapports sexuels. Cela aide à laver le tube d'urine.
- Buvez beaucoup d'eau et uriner régulièrement.
- Ne vous couchez pas toute la journée. Restez le plus actif possible.



La plupart des femmes ne prennent des médicaments que lorsqu'elles ont les symptômes d'une infection. Cependant, certaines femmes contractent fréquemment des infections. Souvent, c'est au moment de leurs menstrues, qu'elles commencent à prendre des médicaments.

Le contrôle des intestins

Essayez d'aller à la selle au même moment chaque jour ou tous les deux jours. Faites-le même si vous êtes allée à la selle de façon inopinée à un autre moment. En fin de compte, votre organisme s'adaptera au programme et les selles seront évacuées plus facilement à des heures régulières. C'est ce qu'on appelle le programme d'élimination intestinale.

Les suppositoires tels que le bisacodyl ou la glycérine peuvent être utilisés. Ces pilules de forme ovale introduites dans l'anus peuvent stimuler l'intestin et l'emmener à évacuer les selles.

Si vous ne pouvez pas vous servir des muscles de la partie inférieure de votre corps pour évacuer vos selles, vous pouvez vous servir de votre doigt pour les évacuer. Vous pouvez aussi utiliser cette méthode si vous avez des difficultés à aller à la selle (constipation) ou si vos selles sont dures.

Généralement, on évacue plus facilement les selles lorsqu'on est assis. Essayez donc d'enlever vos selles lorsque vous êtes assis sur le siège des toilettes ou sur un pot. Si vous ne pouvez pas vous asseoir, essayez de le faire en vous couchant sur le côté gauche. Si nécessaire, demandez de l'aide à quelqu'un. Veillez à ne pas mettre les selles dans le vagin ou dans l'orifice urinaire. Les germes nuisibles qui se trouvent dans les selles peuvent causer une infection.

COMMENT ENLEVER LES SELLES :

1. Couvrez votre main avec un gant propre en plastique ou en caoutchouc, ou un sac en plastique. Mettez de l'huile végétale ou minérale sur l'index ou sur tout autre doigt qui peut le mieux.
2. Introduisez votre doigt lubrifié dans l'anus à environ 2 cm (1 pouce).
3. Faites doucement des cercles avec le doigt environ 1 minute, jusqu'à ce que le muscle se détende et que les selles sortent.
4. Si les selles ne sortent pas d'elles-mêmes, enlevez autant que vous le pouvez avec votre doigt. **Soyez doux**, afin de ne pas égratigner ou couper la peau à l'intérieur de l'anus.
5. Lavez l'anus et la peau qui l'entoure, et lavez vos mains.



Pour garder votre doigt propre, utilisez un gant fin en caoutchouc ou un 'doigtier.'



Certaines femmes peuvent enlever leurs selles pendant qu'elles sont assises dans un fauteuil roulant. Pour faire cela, faites un trou dans le sol ou cherchez un récipient pour y mettre les selles. Ensuite, avancez au bord de votre chaise, et tournez sur le côté aussi loin que vous le pouvez. Utilisez une courroie ou une ceinture pour soulever et mettre une jambe sur l'autre, de sorte à pouvoir atteindre votre anus avec la main. Vous pourriez nouer l'autre bout de la courroie autour de votre chaise, pour maintenir votre pied en place.

Constipation (difficulté à évacuer les selles)

Les femmes souffrantes de paralysie cérébrale et de lésion médullaire sont souvent constipées ou ont souvent des selles dures qui peuvent prendre plusieurs jours avant d'être évacuées. Cela peut causer de sérieux problèmes, tels que lorsque les selles forment une boule dure dans le rectum (fécalome), ou l'aréflexie (pages 117 à 119).

Pour éviter la constipation :

- Buvez au moins 8 verres d'eau chaque jour. L'eau est ce qu'il ya de mieux, si vous l'avez.
- Essayez de manger beaucoup de fruits, des légumes et des aliments riches en fibres—tels que les céréales entières, le manioc, le haricot ou d'autres légumes racine qui sont riches en fibres.
- Faites bouger votre corps et faites des exercices autant que possible.
- Ayez un programme d'élimination intestinale régulier.
- Ajoutez chaque jour un peu d'huile végétale à votre nourriture.
- Massez votre ventre.
- Mangez de la papaye ou des mangues mures, ou des bananes vertes.
- Mélangez une cuillerée de l'enveloppe de psyllium (isabgol, les graines écrasées de *Plantago ovata*) à un verre d'eau, 2 fois par jour.

Si vous n'êtes pas aller à la selle depuis 4 jours ou plus, vous pouvez prendre un laxatif doux, tel que le lait de magnésie. Mais, n'en prenez pas si vous avez une douleur quelconque à l'estomac. Aussi, ne prenez pas souvent des laxatifs. Les inserts qui contiennent de la glycérine (*Dulcolax* est l'une de ces marques) peuvent aussi être utilisés pour soulager la constipation.

Des inflammations douloureuses autour de l'anus (hémorroïdes)

Les hémorroïdes sont la dilatation des veines autour de l'anus. Souvent, elles démangent, brûlent, ou saignent. La constipation les aggrave. Les femmes qui utilisent des fauteuils roulants, les femmes qui sont souvent assises, et les femmes qui souffrent d'une paralysie cérébrale sont plus susceptibles d'avoir des problèmes d'hémorroïdes à l'âge adulte. Si vous enlevez vos selles avec votre main, regardez s'il y a des saignements. Cela est un signe commun des hémorroïdes.

Ce que l'on doit faire si l'on a des hémorroïdes

- Asseyez-vous dans une bassine ou une casserole d'eau froide pour soulager la douleur.
- Suivez les conseils sur cette page, afin de prévenir la constipation.
- Trempez un tissu propre dans du hamamélis (un liquide de plante médicinale) et mettez-le sur la partie douloureuse.
- Agenouillez-vous et mettez vos fesses en l'air. Cela peut aider à soulager la douleur.



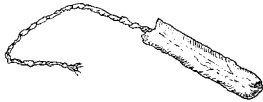
S'asseoir dans de l'eau froide peut rendre les hémorroïdes moins douloureuses.

La menstruation

Pendant la menstruation, la plupart des femmes et des filles utilisent des tampons de tissu plié ou des tampons de coton pour recueillir le sang coulant du vagin.



serviette hygiénique



tampon

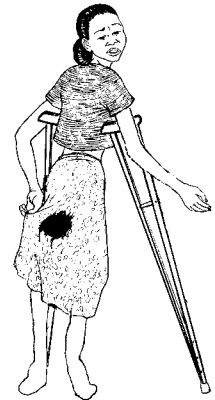
Ils sont maintenus en place avec une ceinture, une épingle, ou un sous-vêtement. Les serviettes hygiéniques doivent être changées plusieurs fois par jour, et bien lavées avec du savon et de l'eau, si elles vont être réutilisées.

Si possible, après avoir lavé les tissus, faites-les sécher au soleil, ou repassez-les avec un fer à repasser réglé au plus chaud. La chaleur les séchera, tuera aussi les germes et va prévenir les infections au prochain usage. Entre les menstruations, gardez les tissus dans un endroit propre et sec, à l'abri de la poussière et des insectes.

Certaines femmes mettent dans le vagin, quelque chose qu'elles ont payée ou fabriquée avec du coton, du tissu ou de l'éponge. On les appelle des tampons. Si vous utilisez des tampons, il faudra les changer au moins 3 fois par jour. Laisser un tampon faire plus d'un jour peut causer une grave infection.

Lavez chaque jour vos organes génitaux avec de l'eau, pour enlever le reste du sang. Si possible, utilisez un savon doux. Si vous urinez à l'aide d'un cathéter, accordez une attention particulière au lavage de la région autour de votre orifice urinaire pendant vos menstruations. Si le sang rentre dans le tube du cathéter, rincez-le immédiatement. Le sang peut bloquer le tube et empêcher l'urine de sortir.

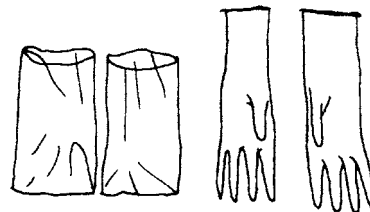
Certaines femmes handicapées pourraient avoir besoin d'aide supplémentaire au moment de leurs menstruations. **Ne vous sentez pas mal si parfois vous avez du sang sur vos vêtements ou votre literie.** Cela arrive parfois à toutes les femmes. Si vous avez besoin d'aide pour uriner et aller à la selle, vous pouvez alors changer vos couches en ce moment. S'il vous est difficile de changer vos couches pendant la nuit, dormez sur une serviette ou un tissu que vous pourrez laver facilement, s'il y a du sang dessus.



Si vous êtes handicapée visuelle

Quand vous avez pour la première fois votre menstruation, comme vous ne pouvez pas voir le sang, il vous sera difficile de dire quand vous l'avez eu. Mais après quelques mois, elle fera partie intégrante de votre vie, et vous aurez probablement des sensations dans votre corps qui vous le feront savoir. Pendant la période de menstruation, assurez-vous de changer vos couches ou tampons le plus souvent possible. Lavez vos mains à chaque fois que vous changez vos couches ou vérifiez si vous saignez. Demandez aux membres de la famille ou à quelqu'un en qui vous avez confiance de vérifier si vous n'avez pas de sang sur vos vêtements. Et si tel est le cas, demandez leur de vous aider à vous rassurer que toutes les taches de sang ont disparues de vos vêtements après lavage.

Si vous aidez une femme pendant ses menstruations, c'est mieux de porter des gants en plastique ou des sacs en plastique aux deux mains pour éviter que le sang ne touche votre peau. Bien que la possibilité de transmission des maladies d'une femme à une autre, pendant les menstruations reste très faible, il est bon de prévenir une éventuelle infection à l'hépatite et au VIH.



Aider les filles qui ont des difficultés à apprendre ou comprendre

Si une fille a des difficultés à comprendre et a besoin d'aide pour ses soins quotidiens, une grande sœur, une tante, ou sa maman peut lui montrer comment s'occuper de ses menstruations:

- Rassurez-vous que c'est le même genre de tampons ou de couches que vous utilisez que la fille va aussi utiliser.
- Montrez-lui comment on place le tampon ou la couche.
- Montrez-lui où jeter les tampons ou couches, ou comment les laver s'ils doivent être réutilisés.
- Placez un tampon ou une couche dans son sous-vêtement, afin qu'elle puisse "pratiquer" et être habituée à en mettre.
- Expliquez-lui qu'elle devrait utiliser un tampon ou une couche pendant ses menstrues pour que ses vêtements ne soient pas tâchés.



Malaise pendant les règles

Au cours des règles, l'utérus se contracte (se presse) afin de faire sortir la paroi interne. Ces contractions peuvent provoquer des douleurs dans le bas ventre ou le bas du dos qui sont parfois appelées des crampes. La douleur peut commencer avant ou juste après les règles.

De la chaleur sur le ventre peut permettre de réduire les crampes. Remplissez une bouteille ou un récipient avec de l'eau chaude et posez-le sur votre bas ventre ou le bas de votre dos. Ou bien utilisez un tissu épais imbibé d'eau chaude. Si la chaleur ne vous soulage pas, vous pouvez prendre un médicament contre les douleurs légères comme l'ibuprofène (page 345).

Les menstrues peuvent également provoquer des douleurs musculaires, ou vous rendre plus fatiguée que d'habitude. Les signes habituels de votre handicap peuvent s'aggraver pendant les menstrues. Chez certaines femmes, les seins s'enflent et deviennent douloureux pendant les menstrues. Et certaines femmes ont des sentiments particuliers et difficiles à contrôler.

Saignements menstruels importants

Certaines femmes ont des saignements menstruels importants chaque mois. Cela peut être normal pour de nombreuses femmes, mais pour d'autres cela peut provoquer l'anémie. On parle de saignement menstruel important si votre tampon ou tissu est trempé en moins de 3 heures. Si cela vous arrive, prenez de l'ibuprofène. Cela peut réduire les saignements et permettre d'éviter l'anémie. Si cela ne fonctionne pas, ou si vous avez vos menstrues plus d'une fois toutes les 3 à 4 semaines, parlez-en avec un agent de santé.

Secrétions vaginales

Il est normal d'avoir une petite quantité d'humidité ou de sécrétion dans le vagin. C'est le moyen naturel par lequel le vagin se nettoie et se protège. Un changement de la quantité, de la couleur, ou de l'odeur des sécrétions vaginales peut être le signe d'une infection, mais il peut être difficile de dire de quel type il s'agit à partir de vos sécrétions.

Mycoses vaginales (mycose, pertes blanches, candidose)

La mycose est une infection courante causée par un champignon. Elle survient généralement dans les organes génitaux ou sur la partie de la peau où il reste chaud et humide (à partir de l'urine ou la transpiration) pendant une longue période. La mycose est généralement une infection sexuellement transmissible.

Toute femme peut contracter une mycose vaginale, surtout si elle s'assoit pendant de longues périodes, telles que les femmes qui utilisent un fauteuil roulant. Les mycoses surviennent également chez les femmes souffrant de diabète ou prenant des antibiotiques. Il est préférable de traiter les femmes enceintes avant l'accouchement, sinon le bébé peut contracter une mycose appelée muguet.

Infections cutanées

Les mycoses ne sont pas que vaginales. Les femmes peuvent aussi contracter des infections cutanées à levures, en particulier entre les plis de la peau autour de l'aîne, le long de l'intérieur des cuisses, ou aux endroits où les parties du corps se touchent autour des bourrelets de graisse ou sous les seins.

Une mycose cutanée peut se transformer en une plaie ouverte. Si elle est salie par les selles ou l'urine, elle peut provoquer d'autres infections et se propager sur les autres parties du corps. Pour les femmes qui se déplacent difficilement et qui s'asseyent pendant des heures, cela peut être particulièrement dangereux si la mycose s'attaque aux os au bas de la colonne vertébrale.

Signes de la mycose :

- Rougeurs à l'intérieur et à l'extérieur du vagin, dans les plis cutanés, ou à l'intérieur des cuisses qui provoquent parfois des saignements ;
- Démangeaisons à l'intérieur ou à l'extérieur du vagin ;
- Une sensation de brûlure lors des urines ;
- Sécrétions blanches, grumeleuses comme du lait caillé ou du yaourt ;
- Une odeur de moisissure ou cuisson de pain.

La mycose peut être parfois traitée avec des remèdes naturels. Le traitement naturel consiste à mélanger 3 cuillères à soupe de vinaigre avec 1 litre (1 quart) d'eau bouillie et refroidie. Trempez un morceau de coton propre dans le mélange et insérez-le dans le vagin chaque nuit pendant 3 jours. Retirez le coton chaque matin.

Médicaments contre la mycose

Trempez un morceau de coton propre dans du violet de gentiane 1%. Insérez le coton dans le vagin chaque nuit pendant 3 jours. Retirez le coton chaque matin. Ou utilisez l'un des médicaments suivants. Des crèmes fabriquées à base des médicaments suivants peuvent également être appliquées sur toutes les rougeurs à l'extérieur du vagin ou sur les fesses ou les jambes. Appliquez doucement la crème sur les parties touchées.

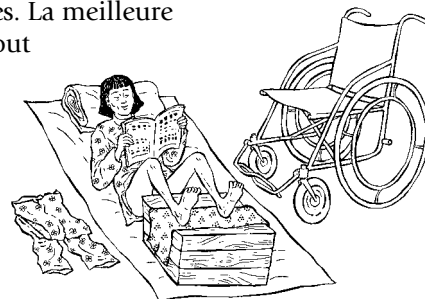
Médicaments	Posologie	Moment et voie d'administration
miconazole	200 mg	À l'intérieur du vagin chaque nuit pendant 3 jours
ou nystatine	100.000 Unités	A insérer dans le vagin chaque nuit pendant 14 jours
ou clotrimazole	100 mg	A insérer dans le vagin chaque nuit pendant 3 nuits

Prévention des mycoses

Les mycoses se développent sur les parties chaudes et humides. La meilleure façon d'éviter les mycoses est de garder votre vagin, la peau tout autour, vos fesses et la peau sous les seins, propres et secs.

Voici quelques suggestions :

- Si vous avez des fuites d'urine, changez vos sous-vêtements le plus souvent possible. Vous pouvez utiliser un linge propre ou un tampon (comme ceux que vous utilisez lors des menstrues) et les changez plus souvent au cours de la journée.
- Si vous êtes assis la plupart du temps, essayez de changer de position au moins une fois chaque heure—le plus souvent possible. Essayez de descendre du fauteuil et de vous coucher avec les jambes ouvertes pendant 15 minutes au moins 2 fois par jour. Cela permettra également d'éviter les escarres de décubitus (page 114).
- Si vous n'avez aucune sensation dans la partie inférieure de votre corps, utilisez un miroir pour voir si il n'y a pas de rougeurs inhabituelles sur ou autour du vagin. Si vous ne pouvez pas le faire vous-même, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de le faire pour vous ; surtout si vous remarquez une odeur inhabituelle dans vos parties génitales.
- Portez des dessous propres et secs en coton (parce qu'ils absorbent l'humidité) qui sont adaptés pour laisser l'air entrer dans les parties génitales et les garder au sec.



- Lorsque vous vous couchez, ne portez pas de sous-vêtements. Cela permettra aux organes génitaux de rester secs.
- Pendant les menstrues, changez le linge ou le tampon plusieurs fois par jour. Si vous devez les utiliser encore, lavez-les avec de l'eau et du savon et faites-les sécher au soleil.
- Utilisez un tampon (à base de coton, un linge ou une éponge) à l'intérieur du vagin, et veillez à vous changer au moins 3 fois par jour. Le fait de garder un tampon pendant plus d'un jour peut provoquer des infections sévères (pour plus d'informations, voir "Menstruation").

Vaginose bactérienne

La vaginose bactérienne est une autre infection qui provoque des sécrétions vaginales. Ce n'est pas une infection sexuellement transmissible. Si vous êtes enceinte, cela peut provoquer un accouchement prématuré.

Signes :

- Plus de sécrétions que d'habitude ;
- Une odeur de poisson, surtout après les rapports sexuels ;
- Légères démangeaisons.

Médicaments contre les sécrétions: traitement de la vaginose bactérienne		
Médicament	Posologie	Moment et voie d'administration
métronidazole	400 à 500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
ou métronidazole	2 grammes (2000 mg)	Par voie orale, en prise unique (éviter le métronidazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse)
ou clindamycine	300 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
ou clindamycine	5 grammes de crème 2% (2000 mg)	À l'intérieur du vagin au coucher pendant 7 jours
Votre partenaire doit également être traité avec 2 grammes de métronidazole par voie orale en prise unique.		
IMPORTANT ! Ne prenez pas de l'alcool lorsque vous prenez le métronidazole.		

Traitement :

IMPORTANT ! Les sécrétions vaginales peuvent être provoquées par les infections sexuellement transmissibles (IST). Voir la page 158.

Escarres de décubitus

Les escarres de décubitus sont particulièrement courantes chez les femmes qui utilisent les fauteuils roulants et qui se couchent sur le lit et ne changent pas régulièrement de position. Les escarres de décubitus commencent lorsque la peau sur les parties osseuses du corps sont pressées contre une chaise ou un lit. Les vaisseaux sanguins se ferment et le sang n'arrive pas à la peau. En fin de compte, une tâche noire ou rouge apparaît sur la peau. Si la pression continue, une plaie ouverte peut se développer et s'infecter. Ou bien la plaie peut commencer à l'intérieur du corps, près des os, et se propager vers la surface. Si une escarre de décubitus n'est pas soignée, l'infection peut s'étendre à tout le corps et provoquer la mort.

Etant donné que ses os sont moins solides, une femme très mince est plus susceptible d'avoir des escarres de décubitus. Vous êtes également plus susceptible d'avoir des escarres de décubitus si :

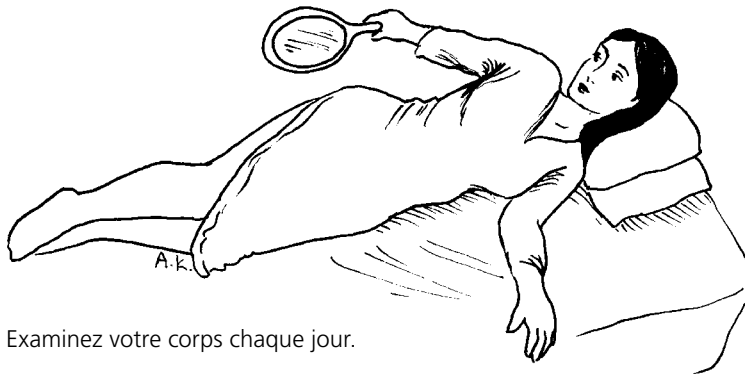
- Vous utilisez un fauteuil roulant, ou vous êtes assise la plupart du temps ;
- Vous souffrez d'incontinence urinaire ;
- Vous avez des spasmes musculaires qui font que votre corps se frotte contre des draps ou des vêtements.

Signes

- Peau chaude, rouge, ou noire qui ne devient pas plus claire lorsque vous appuyez dessus ;
- Une enflure ou une plaie ouverte sur la peau.

Lorsque vous remarquez les premiers signes d'une escarre de décubitus :

- Changez votre position au moins une fois par heure.
- Utilisez du rembourrage supplémentaire pour protéger la partie de la pression.
- Surveillez la partie pour voir si l'état s'améliore ou se dégrade.



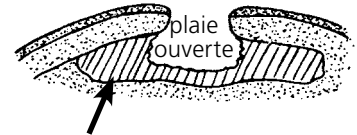
Examinez votre corps chaque jour.

Si vous souffrez d'une escarre de décubitus :

- Eviter toute pression sur la zone irritée. Ne pas s'asseoir ou se coucher sur la partie irritée en aucun moment.
- Laver doucement la plaie et la peau autour deux fois par jour avec de l'eau propre ou de l'eau bouillie et refroidie. Laver d'abord le bord de la plaie. Puis utiliser un nouveau morceau de tissu propre ou une compresse pour laver du centre vers les bords.
- Après avoir nettoyé, mettre un peu de pommade sur un morceau de tissu propre ou une compresse, et couvrir légèrement la plaie. Vous pouvez utiliser toute pommade douce, telle qu'une crème antibiotique ou de la vaseline. Cela empêchera la plaie de sécher et protégera la plaie de la poussière, des saletés, et des mouches et autres insectes.
- Veiller à ne pas frotter ou masser la peau autour de l'escarre de décubitus. Cela peut fragiliser la peau et la déchirer, et aggraver ainsi la plaie.

Si la plaie est profonde et contient beaucoup de peaux mortes:

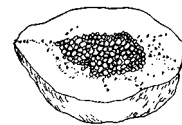
- Elle doit être nettoyée 3 fois par jour.
- Elle est peut-être plus profonde qu'elle ne semble. Elle peut s'approfondir sous les bords de la peau. Lorsque la plaie est nettoyée, assurez-vous de retirer la peau morte. Petit à petit, la peau morte doit être retirée jusqu'à ce la peau rouge ou l'os soit visible.
- Laver la plaie avec du savon et de l'eau à chaque fois que la peau morte est retirée. Utiliser du savon liquide chirurgicale si il y'en a. Après cela, rincer la plaie avec de l'eau propre ou de l'eau bouillie et refroidie.



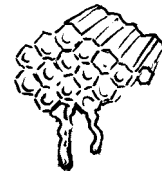
La peau morte peut être grise, noire, verdâtre, ou jaunâtre, et peut sentir mauvais si elle est infectée.

Remèdes naturels pour les escarres de décubitus

La papaye : Ce fruit contient des produits chimiques qui radoucissent la peau morte et permettent de la retirer facilement. Tremper un tissu stérilisé ou un morceau de compresse dans le 'lait' qui provient du tronc ou du fruit vert d'un papayer. Mettre ce liquide sur la plaie. Faire cela 3 fois par jour.



Miel et sucre : Ceux-ci vont tuer les germes, permettre d'éviter les infections, et accélérer la guérison. Mélanger du miel avec du sucre et en faire une pâte épaisse. Mettre la pâte sur la plaie et couvrir avec un linge ou une compresse propre et épaisse (de la mélasse ou des morceaux de sucre brut peuvent également être utilisés.). Nettoyer la plaie et appliquer la pâte au moins 2 fois par jour. Si le liquide provenant de la plaie rendent la pâte trop liquide, cela alimentera les germes plutôt que de les tuer.



Si une escarre de décubitus est infectée

Si l'escarre de décubitus sent mauvais, et est enflée, rouge et chaude, ou si avez de la fièvre et des frissons, la plaie s'est infectée. Il est préférable de voir un agent de santé qui peut découvrir les germes qui provoquent l'infection et prescrire les médicaments appropriés. Si cela n'est pas possible, vous pouvez utiliser des antibiotiques, tels que la doxycycline, l'érythromycine, ou la dicloxacilline (pages 340, 341 et 343).

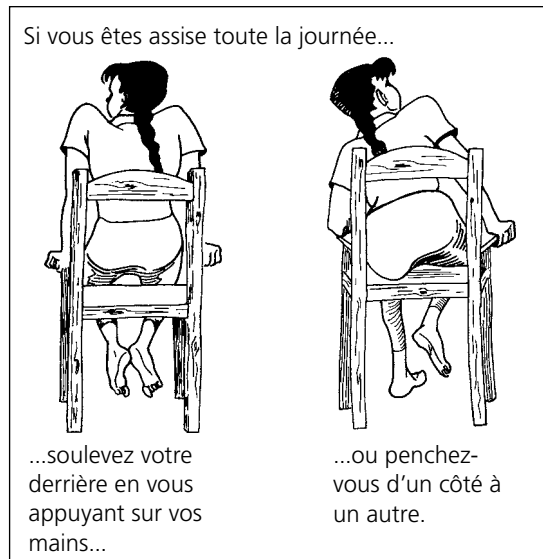
- Les escarres de décubitus guérissent de l'intérieur vers l'extérieur ; donc vous remarquerez que la plaie se ferme progressivement. Cela prendra du temps, donc soyez patient.
- Vous pouvez prendre du paracétamol pour atténuer la douleur en cas de besoin.

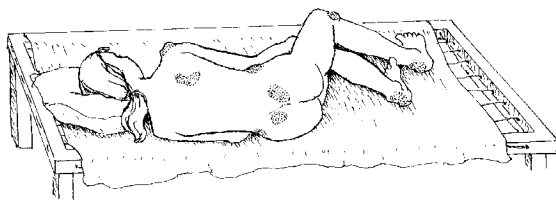
Si vous avez perdu l'usage d'une partie de votre corps, il est important pour vous, votre famille et les personnes qui s'occupent de vous, d'en apprendre autant que possible sur les escarres de décubitus et leur traitement et prévention. Les escarres de décubitus sont très courantes chez les personnes souffrant d'une lésion de la moelle épinière. Parfois, les plaies commencent à l'hôpital juste après la blessure parce que la personne blessée ne change pas de position assez souvent pour soulager la pression. Avec l'attention nécessaire, personne ne devrait souffrir d'escarres de décubitus.

Éviter les escarres de décubitus

Même si vous ne pouvez pas faire de grands mouvements, essayez de bouger ou de vous déplacer au moins toutes les 2 heures. Si vous êtes tout le temps couchée, demandez à une Autre personne de vous aider à changer de position si vous ne pouvez pas le faire facilement.

Essayez de placer un oreiller ou une couverture en tissu doux à l'endroit où les parties de votre corps se frottent, comme entre vos genoux ou entre la tête et les bras. Vous pouvez également vous allonger ou vous asseoir sur quelque chose de doux qui réduit la pression sur les parties osseuses. Un coussin ou un matelas ayant des parties évidées fera l'affaire. Vous pouvez fabriquer un coussin ou un matelas simple avec un sac en plastique rempli de haricot ou de riz cru. Le sac doit être rempli de nouveau une fois par mois. Si vous utilisez un fauteuil roulant, assurez-vous de vous asseoir sur un bon coussin.





Examinez soigneusement votre corps chaque jour. Vous pouvez utiliser un miroir pour examiner votre dos. Si vous remarquez une partie rouge ou noire, essayez d'éviter toute pression à cet endroit jusqu'à ce que la peau redevienne normale.

Essayez de vous laver tous les jours avec du savon et de l'eau propre. Lavez votre peau sèche mais ne la frottez pas. Pour éviter la peau sèche qui peut se fissurer et se déchirer facilement, appliquez doucement un peu de lotion une fois par jour. **N'utilisez jamais de l'alcool sur votre peau.** L'alcool peut assécher la peau et la fragiliser.

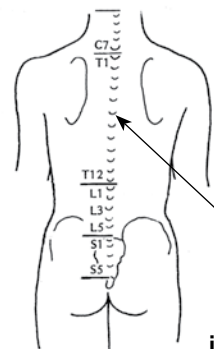
Mangez beaucoup de fruits, de légumes et des aliments riches en protéine et en fer—tels que les lentilles, le haricot, les pois (surtout si ils sont germés), de la viande (surtout le foie, le cœur et le rognon), du poisson, ou du poulet. Cela fortifiera votre peau et vos muscles et permettra d'éviter les escarres de décubitus.

Hypertension artérielle soudaine avec des migraines (aréflexie)

Les personnes souffrant d'une lésion de la moelle épinière au-dessus de l'os T6 de la colonne vertébrale peuvent avoir une pression artérielle soudaine avec des migraines (aréflexie). C'est la réaction du corps à quelque chose qui causerait normalement une douleur ou un malaise, mais que la personne ne ressent pas à cause de la blessure. L'aréflexie peut survenir lorsque quelque chose touche ou stimule un organe interne, tels que l'intestin, les organes génitaux, la vessie, ou la peau de la partie inférieure des seins.

Causes courantes de l'aréflexie :

- Une vessie trop pleine. Cela peut être provoqué par un cathéter qui s'est plié ou tordu.
- Une infection de la vessie, ou des cailloux dans la vessie ou les reins (page 105).
- Trop de selles dans le corps, la constipation (page 108).
- Escarres de décubitus, les brûlures, ou la peau irritée que vous pouvez ne pas sentir (page 114).
- Des températures froides ou chaudes sur votre peau, tel que se coucher sur une table d'examen froide.
- Des contractions de l'utérus pendant les menstrues ou l'accouchement.
- Des rapports sexuels.



Les médecins utilisent des lettres et des chiffres pour identifier les os sur la colonne vertébrale. T6 doit se trouver ici.

Signes de l'aréflexie

1. Transpiration, surtout du visage, des bras ou de la poitrine ;
2. Une peau rougeâtre ou foncée au-dessus du niveau de la lésion de la moelle épinière ;
3. Frissons ou boutons sur les bras ou la poitrine ;
4. Vision floue ou entachée ;
5. Nez bouché ;
6. Migraines sévères ;
7. Malaise (nausées) ;
8. Pression artérielle soudaine (jusqu'à 240/150).



L'un ou plusieurs de ces problèmes peuvent être des signes d'aréflexie. Si vous pensez que vous souffrez d'aréflexie, vous avez immédiatement besoin d'aide. Essayez d'avoir un membre de votre famille ou un donneur de soin pour prendre soin de vous si vous avez une pression artérielle soudaine. Vous devez tous agir rapidement pour éliminer la cause et réduire la pression artérielle. Vous pouvez utiliser ces informations pour permettre à un donneur de soin ou à un agent de santé de savoir comment vous aider si vous souffrez d'aréflexie.

IMPORTANT ! L'aréflexie est une urgence médicale. La pression artérielle élevée peut provoquer des crises ou des hémorragies mortelles dans le cerveau. Les donneurs de soins ne doivent jamais laisser une personne souffrant d'aréflexie seule.

Faites toujours attention aux signes de l'aréflexie. Certaines signes n'indiquent pas une urgence mais constituent le moyen par lequel les femmes souffrant d'une lésion de la moelle épinière savent que quelque chose se passe dans leur corps. Par exemple, si vous commencez à avoir un peu chaud et à transpirer, ou si vous avez des picotements, cela peut indiquer que vos chaussures ou vos vêtements sont trop serrés, ou que vous êtes assise sur quelque chose de dur, ou votre cathéter est tordu ou plié, ou que vos ongles se développent dans votre peau. En général, si vous arrivez à gérer le problème, les signes de l'aréflexie disparaîtront.

Traitement de l'aréflexie :

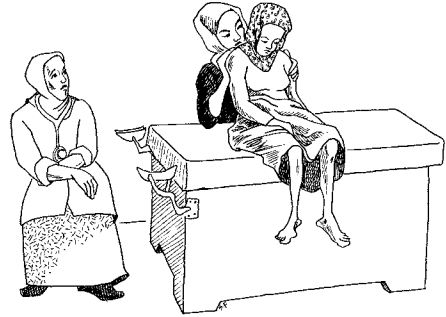
- Si vous êtes couchée, levez-vous et restez assise jusqu'à ce que les signes disparaissent.
- Eviter les vêtements serrés, y compris les chaussettes ou les bas.
- Si l'aréflexie est provoquée par la pression ou la température, changez votre position pour réduire la pression ou quitter la pièce chaude ou froide.
- Enlever tout ce qui se frotte contre la peau.
- Examiner le bas-ventre pour voir si la vessie est pleine.

Si vous ne pouvez pas uriner :

- Mettre un cathéter et vider la vessie (pages 103 et 104).

Si vous utilisez déjà un cathéter :

- Le cathéter est-il plié ou tordu ? Redresser-le pour que l'urine coule.
- Le cathéter est-il bloqué ? Changer de cathéter. Ou mettre 30 cuillérées à café d'eau bouillie et refroidie (ou une solution saline stérile) dans le cathéter pour nettoyer le tube.

**Si vous avez des signes d'une infection urinaire (pages 105 et 106) :**

- Si cela semble être la cause, injecter une solution anesthésique dans la vessie à l'aide d'un cathéter. Mettre 10 ccs de lidocaïne 1% dans 20 ccs d'eau bouillie. Serrer le cathéter pendant 20 minutes, puis le relâcher. L'infection doit également être traitée avec des antibiotiques.

Si votre gros intestin est plein :

- Si vous avez fait des selles il y'a longtemps, mettez de la pommade de lidocaïne sur un doigt recouvert de gant et appliquez doucement dans l'anus si vérifier si le gros intestin n'est pas plein. Si le gros intestin est rempli de selles, mettez plus de pommade de lidocaïne dans l'anus. Attendre 15 minutes ou jusqu'à ce que la douleur diminue. Puis faire sortir les selles avec un doigt (page 107).

Si les signes ne disparaissent après 10 minutes, prenez un médicament. La Nifédipine fera baisser la pression artérielle de 5 à 10 minutes.

Médicaments contre l'aréflexie	
Médicaments	Posologie
nifédipine	Croquer ou avaler une capsule de 10 mg.
ou nifédipine	Ecraser un comprimé de 10 mg dans un peu d'eau propre pour en faire une pâte et en mettre sous la langue.

Trop de selles et d'urine peut provoquer l'aréflexie. Veillez à établir un programme de selles régulier. Buvez beaucoup d'eau et consommez des aliments qui vous permettront de faire facilement les selles. En plus, veuillez uriner plus souvent. Si vous utilisez un cathéter, assurez-vous qu'il ne se torde/plie pas.

Gérer la douleur

Certains handicaps, comme l'arthrite, provoquent des douleurs dans les muscles ou les articulations. Souvent, certaines femmes ressentent des douleurs dans une partie spécifique de leur corps ; ou avoir mal partout. Il existe diverses techniques que vous pouvez essayer pour atténuer la douleur.

La chaleur est généralement idéale pour les plaies, et les articulations et muscles rigides. Tremper un linge dans de l'eau chaude et le mettre sur les parties douloureuses. La température de l'eau doit vous permettre de tenir le linge dans votre main. Sinon, vous allez vous brûler.



La fraîcheur est généralement idéale pour les articulations enflammées ou les blessures. Vous pouvez parfois savoir lorsqu'une partie est enflammée parce qu'elle devient chaude, rouge et enflée. Mettez de la glace sur un linge ou une serviette et placez sur la partie douloureuse. Ne mettez pas la glace directement sur la peau. Après 10 ou 15 minutes, retirez la glace et laissez votre corps se réchauffer. Si votre corps se réchauffe, vous pouvez encore utiliser la glace.

Essayez de reposer la partie douloureuse. Ne vous appuyez pas trop sur les muscles ou les articulations, et évitez les travaux pénibles ou des efforts supplémentaires qui exercent une pression sur la partie douloureuse.

Des mouvements doux aident à réduire la douleur. Voici quelques idées pour garder vos articulations et vos muscles en mouvement de manière à atténuer la douleur :

- Frotter doucement les parties douloureuses.
- Etirer doucement vos muscles.
- Demander à quelqu'un de masser vos muscles.
- Nager ou se déplacer dans de l'eau propre et tiède.

Un antidouleur comme le paracétamol (acétaminophène) peut calmer la douleur mais ne réduira pas l'enflure. L'aspirine et l'ibuprofène permettent de contrôler la douleur et de réduire l'enflure des articulations. Voir les médicaments dans les Pages Vertes pour plus d'informations sur le soulagement de la douleur.

IMPORTANT ! Si vos oreilles commencent à bourdonner, ou si vous commencez à avoir des ecchymoses, réduisez la dose d'aspirine.

Si vous prenez de l'aspirine ou de l'ibuprofène parce que vos articulations sont enflées, continuez à prendre ces médicaments même après que la douleur commence à s'atténuer, jusqu'à ce que les articulations soient moins enflées. Ne prenez pas l'aspirine et l'ibuprofène sans un intervalle de 4 heures entre les prises.

Travail pour le changement

Bien que de nombreuses personnes pensent qu'il est important de prendre soin des femmes handicapées, en réalité elles n'ont pas accès aux soins et aux informations dont elles ont besoin pour vivre une vie saine et active.

Ce que les familles et les donneurs de soins peuvent faire

Les soins de nos familles et des donneurs de soins facilitent nos vies de diverses manières. Ils peuvent également nous aider à être plus indépendantes en nous encourageant à faire tout notre possible pour prendre soin de notre corps. Malgré tout, en tant que femmes handicapées, nous pouvons avoir besoin d'une aide supplémentaire pour :

- Avoir assez d'aliments sains et d'eau propre.
- Faire des exercices et s'étirer pour garder le corps solide et flexible.
- Se laver et se brosser les dents.
- Retirer les selles ou l'urine et changer les vêtements ou les tampons.
- Vérifier, nettoyer et traiter les escarres de décubitus (pages 114 à 117).
- Garder quelques médicaments et provisions à la maison ou à côté, surtout si les centres de soins médicaux sont éloignés. Essayez de prendre des antalgiques, des antibiotiques ou des infections cutanées, une compresse propre, et tout médicament utilisé régulièrement pour traiter son handicap.

La plupart d'entre nous qui sommes aveugles ou sourdes, pouvons-nous occuper de nos besoins physiques. Mais, nous pouvons toujours avoir besoin d'informations sur la manière de rester en bonne santé. Par exemple, une personne aveugle peut avoir besoin que vous lisez les informations sur la santé à haute voix pour elle—même si ces informations concernent des choses dont vous ne parleriez pas en général. Et une personne sourde peut avoir besoin que vous lui parliez des informations importantes que vous avez entendu à la radio ou dans un centre de santé.



Ce que les communautés peuvent faire

Les communautés peuvent faire beaucoup pour améliorer les conditions qui nous permettront de prendre soin de nos corps afin de rester en bonne santé. De nombreuses femmes handicapées sont pauvres et vivent isolées. Comme tout le monde, nous avons besoin d'accès aux soins, à une bonne alimentation, à l'eau potable et à l'assainissement, et à endroit sécurisé pour vivre. Nous avons également besoin de soutien et de respect de la part de nos voisins. Parlez avec nous et avec nos familles des choses que la communauté peut faire pour nous aider à nous occuper de notre santé.

- Certains d'entre eux nous peuvent avoir besoin de soins quotidiens de la part de nos familles et des donneurs de soins. Les leaders communautaires et les groupes de voisins peuvent organiser d'autres formes d'aide afin que nos besoins soient satisfaits et que nos familles et les donneurs de soins réguliers puissent se reposer.
- De nombreuses vieilles femmes handicapées sont très pauvres, vivent seules et ont du mal à trouver quelqu'un pour les aider. En formant des groupes d'aides-soignants ou d'accompagnateurs—ou en apportant une aide pratique sous d'autres formes—la communauté peut réellement améliorer nos vies.
- Aidez-nous à cultiver nos champs ou à aller au marché afin d'avoir suffisamment à manger.
- Œuvrer à ce que les femmes handicapées aient accès à l'eau potable.
- Organiser votre communauté pour construire ou modifier les latrines et les toilettes pour que les personnes handicapées puissent les utiliser facilement (page 123)

Pour plus d'informations sur la façon dont les communautés et les familles peuvent rester en bonne santé, voir *Là où les femmes n'ont pas de docteur*, Chapitre 10, et les brochures *Assainissement et propreté pour un environnement sain* et *De l'eau pour la vie*.

Nous avons besoin de contrôles réguliers effectués par des agents de santé qui se sont engagés pour prendre soin de nous.

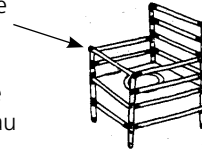


Rendre les toilettes et les latrines plus faciles à utiliser

Il existe diverses manières de rendre des toilettes plus faciles à utiliser par les enfants et les adultes handicapés. Soyez créative dans la recherche et la présentation des solutions communautaires qui répondent à vos besoins.

Si une personne a des **difficultés pour s'accroupir**, fabriquer un support de main simple ou un siège surélevé. Ou, si la toilette est fixée au sol, faire un trou dans le siège du tabouret ou de la chaise et le placer sur la toilette.

une barre avant amovible peut être ajoutée au besoin.



Si une personne a des **difficultés pour contrôler son corps**, fabriquer des supports pour son dos, ses côtes et ses jambes, et une ceinture ou une barre de sécurité.

Utiliser une corde ou une clôture pour guider les personnes **aveugles** vers les toilettes.

Si une personne a des **difficultés à ajuster ou à retirer ses vêtements**, adapter ses vêtements en les rendant amples ou élastiques. Aménager un endroit propre et sec afin que la personne puisse s'asseoir ou se coucher pour s'habiller.

Si une personne a des **difficultés pour s'asseoir**, vous pouvez fabriquer des barres ou des marches amovibles.

Toilettes pour les fauteuils roulants :

cloche ou un objet qui fait du bruit pour appeler au secours en cas de besoin

dossier pour soutenir le siège

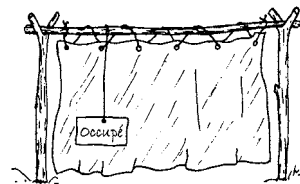
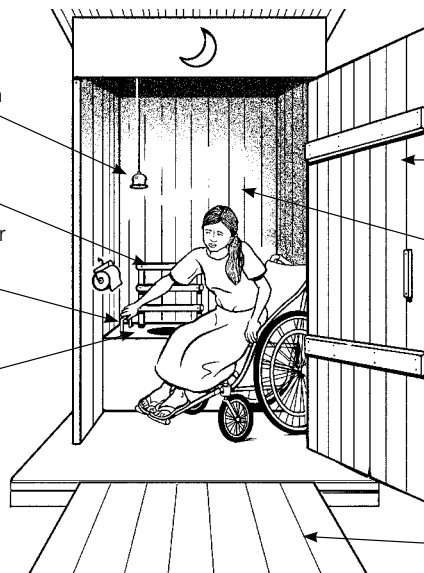
barre pour se déplacer plus facilement du fauteuil aux toilettes

siège de toilette et fauteuil roulant au même niveau

portes très larges qui s'ouvrent de l'extérieur pour faciliter l'accès.

maison assez grande pour faire entrer facilement un fauteuil roulant

une rampe d'accès aux toilettes assez haute et facile d'accès à partir de la maison



Rappeler aux habitants de la communauté que les personnes handicapées ont le même besoin d'intimité que les autres, et devraient avoir l'intimité dont elles ont besoin.