

CHAPITRE 6

Les examens médicaux



Les femmes handicapées ont besoin d'examens médicaux

De nombreuses personnes pensent que la santé d'une femme handicapée concerne uniquement son handicap et qu'elle n'a pas besoin d'autres examens médicaux. Cependant, cela n'est pas vrai. Les bilans de santé tous les 2 ou 3 ans, même quand on n'est pas malade, constituent un moyen important pour la femme de détecter les problèmes de santé très tôt, au moment où on peut mieux les soigner.

Les femmes handicapées ont souvent du mal à faire des examens. Vous pouvez ne pas vouloir faire d'examen parce que vous avez grandi avec un sentiment de honte vis-à-vis de votre corps. Ou il se peut que vous ne souhaitiez pas que quelqu'un touche votre corps. Ou encore vous pouvez avoir déjà subi tellement d'examens et d'opérations que vous ne voulez plus voir un agent de santé.

Cependant, étant donné que les examens réguliers sont aussi importants pour les femmes handicapées que pour toutes les femmes, vous aurez beaucoup d'informations dans ce document et à travers d'autres sources. Ainsi, vous pouvez demander aux agents de santé locaux (qui vont revendiquer auprès des directeurs d'hôpitaux et des ministres de la santé) de rendre ces services accessibles pour vous et pour les autres femmes handicapées.

Le présent chapitre contient des informations sur l'examen des seins (page 128) et l'examen pelvien (page 130). Il est important pour toute femme de faire ces deux examens pour rester en bonne santé. Vous aurez plus d'informations dans le chapitre d'autres examens à faire pour rester en bonne santé (page 135).

CE QUE VOUS POUVEZ SAVOIR EN FAISANT DES EXAMENS RÉGULIERS

Il y a plusieurs problèmes de santé que les contrôles réguliers peuvent déceler. Souvent, une personne peut être malade sans s'en rendre compte jusqu'à ce que la maladie s'aggrave et devienne difficile à soigner ou guérir. Les problèmes de santé qui peuvent être soignés lorsqu'ils sont détectés tôt sont : l'anémie (faible quantité de sang), la tuberculose, le VIH/SIDA et autres infections sexuellement transmissibles, le paludisme, certains cancers, l'hypertension artérielle, les vers et autres parasites intestinaux et le diabète. Toute femme, qu'elle soit handicapée ou pas, peut avoir ces problèmes.

Rendre ces examens médicaux accessibles à la communauté



Lizzie Longshaw savait que la plupart des femmes handicapées de sa communauté au Zimbabwe n'avait jamais fait d'examen des seins ou d'examen pelvien. Les centres médicaux accessibles étaient très éloignés et très chers pour des femmes en situation de handicap. A cause de la difficulté d'accès aux examens, plusieurs femmes

n'ont pas su qu'elles avaient des problèmes de santé jusqu'à ce qu'il soit trop tard et plusieurs sont mortes de cancer.

Lizzie qui est elle aussi une personne handicapée a créé un groupe de femmes handicapées. Ensemble, elles ont cherché des informations sur le cancer et d'autres problèmes de santé. Elles ont aussi appris comment les examens de santé peuvent aider les femmes à travers la détection précoce des problèmes. Le groupe a ensuite persuadé un représentant du ministère de la santé à les rencontrer et à échanger sur les problèmes de santé auxquels les femmes handicapées sont confrontées. Elles lui ont expliqué combien il était difficile pour les femmes handicapées de se rendre dans un centre médical et payer pour les services de santé. Le représentant était tellement impressionné par le niveau de connaissances que les femmes ont acquis qu'il a tout fait pour convaincre le gouvernement de fournir un centre médical mobile gratuit une fois par mois aux femmes handicapées dans cette communauté pour le dépistage du cancer et les services de planification familiale.

Deux des examens réguliers les plus importants qu'une femme devrait faire sont l'examen des seins et l'examen pelvien. Les deux cancers les plus fréquents chez les femmes sont : le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus. Les tests peuvent aider à les identifier et à les traiter tôt.

COMMENT SE PRÉPARER POUR L'EXAMEN DES SEINS ET L'EXAMEN PELVIEN

Vous pouvez vous préparer pour l'examen des seins ou l'examen pelvien en sachant longtemps en avance ce qui se passera. Demandez à l'agent de santé de vous parler de chaque étape de l'examen et de vous expliquer tout ce que vous ne comprenez pas. Il peut être utile de penser aux questions à lui poser à l'avance.

S'il vous plaît, pouvez-vous me dire comment vous allez examiner mes seins ?



En tant que femme handicapée, vous pourrez avoir des besoins différents pendant l'examen. Si possible, demandez à une amie ou à un membre de la famille de rester avec vous toute la journée. Parlez de vos besoins spécifiques à l'agent de santé avant l'examen, ainsi il y procédera de manière plus sûre et plus aisée pour vous.

Si vous êtes sourde ou malentendante, demandez à une amie qui comprend le langage de signes de vous accompagner afin qu'elle vous aide dans la communication avec l'agent de santé.

Si vous êtes aveugle ou malvoyante, demandez à une amie de vous accompagner afin qu'elle vous explique et vous décrive les examens. Demandez à l'agent de santé de vous expliquer attentivement ce qu'il fait et ce que vous ne pouvez pas voir.

Si vous souffrez d'un handicap moteur ou si vous ne pouvez pas bien marcher, demandez à une amie de vous accompagner ou planifier à l'avance la manière dont vous entrerez dans le centre de santé.

Si vous avez des difficultés à comprendre ou à apprendre, et si l'examen des seins et l'examen pelvien vous font peur, vous rendent nerveuse ou mal à l'aise, demandez à une personne en qui vous avez confiance de rester avec vous pendant l'examen.

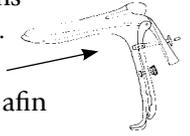
Les membres de la famille et les aides-soignants peuvent aider les femmes qui souffrent d'un handicap qui affecte leur apprentissage ou leur compréhension :



- **Parlez en avance de l'examen.** Un membre de la famille ou un ami peut expliquer l'examen à une femme qui a des troubles d'apprentissage. Aidez-la à comprendre que ces examens sont importants pour sa santé. Décrivez-lui ce qui va se passer pendant les examens et répondez à ses questions. Si possible, dites-lui qui effectuera les examens.
- **Visitez le centre médical avant les examens si possible.** Essayez de l'amener au lieu où l'examen se fera la veille.
- **Trouvez une personne en qui elle a confiance pour l'accompagner.** Si elle le veut, une amie ou un membre de la famille peut rester avec elle pendant les examens. Si l'agent de santé qui fait l'examen est un homme, assurez-vous qu'une femme en qui elle a confiance reste avec elle tout le temps.

Les agents de santé peuvent aider à :

- **Expliquez encore les examens.** Expliquez ce qui se passera avant de commencer les examens et demandez-lui si elle a des questions. Elle aura probablement moins peur si elle a l'opportunité de poser des questions avant le début des examens.
- **Montrez lui tous les instruments que vous allez utiliser,** tels que le spéculum. Avant l'examen pelvien, assurez-vous qu'elle sait ce que c'est que le spéculum afin que cela ne la surprenne pas, et permettez-lui de toucher si elle le veut.
- **Parlez avec elle pendant les examens.** Expliquez ce qui se passe à chaque étape. Dites-lui ce que vous ferez ensuite. Demandez-lui si elle est prête et attendez son accord. Ainsi elle a un contrôle sur ce qui se passe.



L'examen des seins

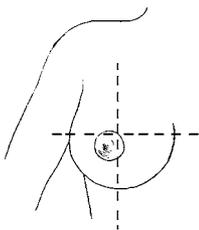
Un examen régulier des seins est un bon moyen de s'assurer que l'on ne présente aucun signe de cancer du sein. La plupart des femmes ont de petites boules dans leurs seins. Ces boules changent souvent de taille pendant le cycle menstruel. Elles peuvent devenir très tendres juste avant les règles. Parfois (mais pas très souvent) une boule qui ne disparaît pas peut être un signe de cancer du sein. Plusieurs femmes contractent le cancer du sein qui peut être mortel s'il n'est pas traité. Les examens des seins réguliers permettent de détecter et de traiter le cancer tôt, pendant qu'il est encore curable.



Une sœur ou une amie peut examiner vos seins si vous ne pouvez pas le faire.

Un agent de santé qualifié doit examiner vos seins chaque fois que vous faites un bilan de santé régulier ou un examen pelvien. L'agent de santé utilisera la méthode décrite dans ce chapitre.

Bien qu'un agent de santé examine vos seins chaque an ou tous les deux ans, vous pouvez le faire vous-même plus souvent.



Si vos seins sont gros, divisez chaque sein en 4 parties et examinez chaque partie. Vous pouvez dessiner une image comme celle-ci et faire une marque si vous trouvez une boule.

Si vous ne pouvez pas le faire vous-même, une personne en qui vous avez confiance peut le faire pour vous. Il est préférable que la même personne le fasse à chaque fois. Ainsi, elle saura si il y a un changement.

Essayez d'examiner vos seins une fois par mois le même jour pendant votre cycle menstruel (voir page 75). Si possibles, faites-le toujours 7 jours après le début de vos menstrues. Si vous arrivez à le faire régulièrement, vous apprendrez comment vos seins se portent et vous aurez plus de chances de savoir lorsque quelque chose ne va pas. Aussi, essayez d'examiner vos seins quand vous avez assez de temps pour vous relaxer et bien faire l'examen.

Pour vous permettre de vous souvenir de l'état de vos seins chaque mois, faites un dessin simple. Dessiner un grand cercle qui représente le sein et un plus petit cercle pour le mamelon. Quand vous examinez vos seins, si vous sentez une boule, marquez sa position sur le dessin. Le mois suivant lorsque vous examinez encore, ce sera plus facile de se souvenir de la position des boules et de savoir si elles grossissent.

Que faire lorsque vous sentez une boule

Si la boule est lisse ou caoutchouteuse et bouge sous la peau quand on la touche, ne vous inquiétez pas mais continuez à l'examiner chaque mois. Cependant si elle est dure avec une forme irrégulière, et indolore, ou si elle grossit, continuez à l'examiner – surtout si la boule est dans un seul sein et ne bouge pas lorsqu'on la pousse. Si la boule est encore là à votre prochain saignement mensuel, voyez un agent de santé. Cela peut être un signe de cancer. Vous devez aussi vous rendre dans un centre de santé s'il y a un écoulement au niveau du mamelon ressemblant à du sang ou à du pus.

Demandez à un agent de santé expérimenté d'examiner toute boule que vous trouvez, qu'elle soit lisse ou caoutchouteuse. **Continuez d'examiner régulièrement vos seins même après la ménopause.**

UNE MANIÈRE D'EXAMINER VOS SEINS

Comment examiner vos seins

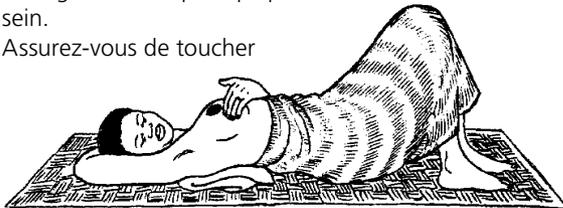
Regardez vos seins dans un miroir si vous en avez un. Levez vos bras au-dessus de votre tête. Recherchez tout changement de la forme de vos seins, ou toute enflure ou changement au niveau de la peau des mamelons. Ensuite baissez vos bras et regardez encore vos seins.



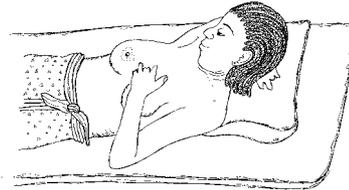
Couchez-vous, et mettez une main sous la tête si possible. En gardant vos doigts plats, appuyez vos seins et cherchez toute boule. Changez de bras pour palper l'autre sein.

chaque partie de votre sein. Il est utile d'utiliser la même méthode chaque mois.

Assurez-vous de toucher



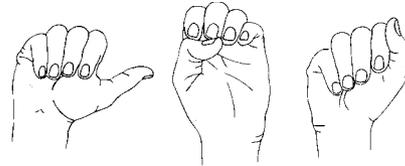
AUTRES MANIÈRES D'EXAMINER VOS SEINS



Si vous ne pouvez pas atteindre l'autre côté de votre poitrine, vous pouvez utiliser la main la plus proche du sein.

Si vous avez des muscles faibles ou si vos mains tremblent, vous pouvez utiliser l'autre main pour guider vos doigts. Ou quelqu'un d'autre peut vous aider en guidant votre main. Un aide-soignant peut soulever votre bras vers votre sein et maintenir vos doigts au bon endroit.

Souvenez-vous : Si vous êtes fatiguée, faites une pause. Vous n'êtes pas obligée d'examiner vos deux seins en même temps.



Si vous avez perdu l'usage de vos doigts, vous pouvez utiliser une autre partie de la main. Vous pouvez utiliser votre pouce, votre paume, ou l'arrière de vos doigts. Assurez-vous de palper toutes les parties de votre sein.

L'examen pelvien

Un examen pelvien peut vous aider à savoir si :

- vous avez des boules, des enflures ou des plaies autour de vos organes génitaux. Certains de ces problèmes peuvent être dangereux et doivent être traités.
- vous êtes enceinte.
- vous avez une infection dans l'utérus, les trompes, les ovaires ou le vagin. Les infections non traitées sont dangereuses.
- vous avez un cancer du col de l'utérus, des ovaires ou de l'utérus.
- vous avez d'autres problèmes dans l'utérus ou les ovaires, tels que les fibromes, l'endométriose, ou les kystes qui ne sont pas causés par le cancer (pages 81 et 82).

Si vous boítez en marchant ou si vous utilisez une canne, une béquille ou un fauteuil roulant

Si vous avez des difficultés pour bouger votre corps, vous saurez mieux comment bouger d'une position à une autre. Demandez de l'aide à une amie ou à un agent de santé. Avant le début de l'examen pelvien, assurez-vous que vous êtes bien en équilibre et que vous vous sentez en sécurité et à l'aise. (Voir "Les positions pour faire un examen pelvien", pages 133 et 134.)

Avant l'examen, essayez d'uriner et d'aller aux selles autant que possible. L'examen pelvien peut facilement relaxer les muscles et causer l'écoulement de l'urine et des selles. Si vous portez un cathéter permanent, vous n'avez pas besoin de l'enlever. Il n'affectera pas l'examen. Si vous avez une poche à urine attachée à votre jambe, enlevez-le et placez le soit près de vous ou de l'autre côté de votre ventre. Assurez-vous que le tube ne se plie pas et qu'il continue à se vider normalement.

Les étapes de l'examen pelvien :

1. L'agent de santé examinera l'extérieur de vos organes génitaux à la recherche de toute enflure, bosse, plaie ou changement de couleur.
2. En général, l'agent de santé mettra un spéculum dans votre vagin. Le spéculum est un petit outil en métal ou en plastique qui maintient le vagin ouvert. Elle peut ensuite examiner les parois vaginales et le col de l'utérus à la recherche d'enflures, de bosses, de plaies ou de pertes blanches. Vous pouvez sentir une légère pression ou une sensation désagréable avec le spéculum à l'intérieur de votre vagin, mais cela ne devrait pas faire mal. L'examen est plus aisé si vos muscles sont détendus et que votre vessie est vide.
3. Si le centre médical a un laboratoire, l'agent de santé devrait faire un test de Pap (frottis cervical) pour déceler un cancer ou une IST si nécessaire. Pour faire un test de Pap, l'agent de santé utilise un petit bâton voûté pour prélever un peu de tissu du col de l'utérus. Cela n'est pas douloureux. Vous sentirez seulement une petite pression. L'échantillon de tissu est envoyé au laboratoire où il est analysé afin de détecter des signes de cancer. Si le cancer du col de l'utérus est détecté et traité rapidement, il peut être soigné.
4. Lorsque l'agent de santé retirera le spéculum, il portera un gant propre en plastique et introduira deux doigts dans votre vagin. Il fera pression avec son autre main sur votre bas-ventre. Cette partie de l'examen ne devrait pas faire mal. Si vous sentez des douleurs, informez l'agent de santé. Cela pourrait signifier que quelque chose ne va pas.
5. Pour certains problèmes, l'agent de santé pourrait faire un examen rectal. Elle introduira un doigt dans votre anus et un autre dans votre vagin. Cet examen peut donner plus d'informations à l'agent de santé sur l'état du vagin, de l'utérus, des trompes et des ovaires. L'examen rectal sera plus facile si vous poussez contre le doigt de l'agent de santé lorsqu'il touche votre anus – comme lorsque vous allez aux selles. Cela détendra les muscles autour du rectum et facilitera l'examen.



A l'agent de santé :

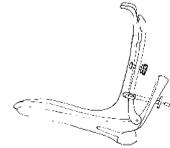
Dans plusieurs cliniques et hôpitaux, les tables d'examen sont hautes et difficiles à utiliser pour des femmes qui ont des difficultés à bouger leurs jambes ou à les maintenir immobiles.

Les tables basses sont plus adaptées pour la plupart des femmes handicapées. Cependant, vous n'avez pas besoin d'utiliser une table spéciale pour faire un examen pelvien. Un agent de santé peut faire cet examen sur n'importe quelle surface propre – même sur un pagne propre par terre.



Un agent de santé à la clinique m'a dit qu'il ne pouvait pas faire l'examen parce que je ne pouvais pas monter sur la table. Alors je lui ai demandé de faire l'examen à même le sol.

Pour examiner quelqu'un au sol, retournez les manches du spéculum de sorte qu'ils soient dirigés vers le haut lorsque vous l'introduisez dans le vagin d'une femme.



Un spéculum peut être utilisé à l'envers pour examiner quelqu'un au sol.

Dans le cas contraire, le spéculum sera difficile à ouvrir. Pour vous assurer que le spéculum ne touche pas le sol, placez des vêtements pliés sous les hanches de la femme pour les soulever un peu.

Plusieurs femmes ont peur la première fois qu'elles voient un spéculum. Elles s'imaginent qu'elles auront mal lorsqu'il sera introduit dans leur vagin. Lorsque vous examinez une femme qui n'a jamais fait l'examen pelvien avant, montrez-lui un très petit speculum, même si vous envisagez utiliser un plus grand. Assurez-vous qu'elle est détendue, touchez-la doucement et expliquez-lui toujours ce que vous êtes en train de vouloir faire. Lorsque l'examen est terminé, remerciez-la d'avoir facilité l'examen.

Voir les pages 133 et 134 pour plus de suggestions sur la manière de faciliter les examens des femmes handicapées.

Prenez des précautions pour éviter l'aréflexie (hypertension artérielle soudaine accompagnée de migraines)

L'aréflexie est fréquente chez les personnes souffrant de lésions de la moelle épinière. C'est la réaction de l'organisme à ce qui provoquerait normalement des douleurs et des malaises mais que la personne ne sent pas à cause de la lésion. Pendant l'examen pelvien d'une femme, l'aréflexie peut être causée par :

- le contact de son corps avec une table d'examen ou une surface dure (même si elle ne le sent pas).
- la pression exercée sur le vagin ou le rectum par les mains de la personne qui effectue l'examen ou par un instrument (tel que le spéculum), surtout s'il est froid ;
- la température froide dans la salle d'examen ;
- un tube à urine (cathéter) qui s'est plié ou enroulé.



IMPORTANT ! Si vous examinez une femme souffrant d'une lésion de la moelle épinière, soyez attentif aux signes de l'aréflexie (page 117 à 119) et préparez-vous à arrêter l'examen. L'aréflexie est une urgence médicale. L'hypertension artérielle peut causer des attaques ou des hémorragie.

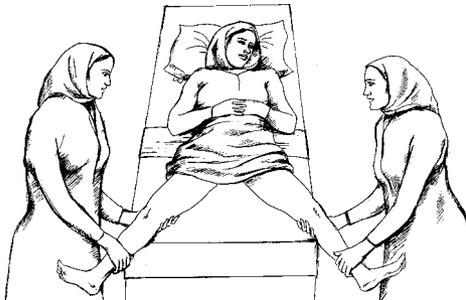
LES POSITIONS DE L'EXAMEN PELVIEN

Si vous ne pouvez pas écarter facilement les jambes, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire un examen pelvien. Parlez à l'agent de santé des différentes positions que vous pouvez faire.

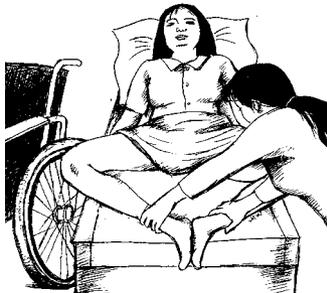
Voici quelques positions que plusieurs femmes handicapées physiques utilisent :



Les femmes qui ont des difficultés au niveau des hanches pourraient trouver cette position plus facile. Cette position est bonne quand il n'y a personne pour tenir vos jambes, parce que la plupart des femmes peuvent maintenir leurs jambes dans cette position sans durcir leurs muscles.



Certaines tables d'examen ont des emplacements pour reposer les pieds. De nombreuses femmes handicapées n'utilisent pas ces repose-pieds.



Cette position fonctionne bien pour les femmes qui ne peuvent pas bouger elles-mêmes leurs jambes. Elle peut aussi convenir aux femmes qui ont des difficultés à plier les genoux.



Certaines femmes utilisent les repose-pieds pour soutenir leurs genoux lorsqu'elles ne peuvent pas elles-mêmes les maintenir soulevés.



Cette position est plus confortable pour les femmes qui ont des difficultés à écarter leurs jambes.

Si vous avez des muscles raides ou contractés

Les muscles peuvent brusquement se contracter et raidir pendant l'examen. Cela arrive généralement aux femmes souffrant d'une lésion de la moelle épinière ou une paralysie cérébrale. Les spasmes musculaires soudains peuvent arriver lorsque :

- vous montez sur une table d'examen.
- vous êtes dans une position inconfortable.
- un instrument tel que le spéculum est introduit dans votre vagin.
- un agent de santé introduit ses doigts dans votre vagin ou votre anus comme lors d'un examen « bimanuel » ou rectal.

Si vous avez des muscles raides, demandez à l'agent de santé d'y aller doucement afin que vous ayez assez de temps pour vous détendre. Si un spasme survient pendant l'examen, demandez à l'agent de santé d'arrêter et d'attendre que vos muscles se détendent et se décontractent à nouveau. Ne tirez et ne n'exercez pas une pression sur les muscles raides. Cela aggravera le spasme. Une amie peut tenir ou soutenir doucement la partie affectée jusqu'à ce que le muscle se décontracte.

L'examen sera plus facile si vous pouvez trouver une position confortable dans laquelle vous pouvez vous détendre et dans laquelle vous n'avez pas à contracter vos muscles pour vous rester stable. Ou demandez à une amie ou un membre de la famille de vous aider à supporter votre corps pendant l'examen. Si cela n'est pas possible, vous pouvez enrouler des couvertures et les placer sous vos genoux.

IMPORTANT ! Ne pas masser ou frotter les muscles spasmodiques. Le massage contractera davantage les muscles.

L'exercice de la poussée

Les femmes souffrant de paralysie cérébrale ou de spasticité musculaire ont souvent des difficultés à détendre leurs muscles. Afin de détendre les muscles pelviens, vous pouvez pratiquer l'exercice de la poussée. Premièrement, pratiquez la poussée vers le bas, comme si vous essayez de faire des selles. Certaines femmes s'imaginent qu'elles pondent un œuf qui sort par leur vagin. Après un moment, essayez d'inspirer profondément juste au moment où vous commencez à pousser.

Pratiquez cet exercice avant de faire l'examen. Vous pouvez aussi le faire pendant l'examen, notamment avant que l'agent de santé n'introduise un doigt ou un instrument dans votre vagin. Une fois que l'agent de santé commence à vous examiner, il est préférable d'arrêter de pousser et de détendre les muscles abdominaux. Si vos muscles sont contractés, l'agent de santé ne pourra pas examiner votre vagin.



Une amie ou un membre de la famille peut soutenir vos jambes pendant l'examen. Ainsi vous pouvez détendre vos muscles ; ce qui facilite l'examen.



Vous pouvez aussi enrouler une couverture ou utiliser des coussins pour soutenir vos jambes.

Autres examens pour rester en bonne santé

Toutes les femmes peuvent mieux s'occuper de leur santé quand elles savent comment détecter les signes de maladie. Par exemple, vous ou une personne en qui vous avez confiance peut utiliser les informations concernant l'examen des seins pour chercher des signes de cancer du sein.

Il y a d'autres tests que vous pouvez faire à domicile vous-mêmes ou avec l'aide des membres de la famille ou des aides-soignants. Cependant, certains tests réussissent mieux lorsqu'ils sont effectués par un agent de santé dans une clinique ou un hôpital.

Vous pouvez utiliser un guide général de santé pour vous examiner, pour apprendre les signes des différentes maladies ou pour en savoir plus sur les examens qui sont généralement faits en clinique. Vous pouvez avoir des informations dans ces livres ici : *Là où les femmes n'ont pas de docteur (L)* ; *Guide des sages-femmes (G)* ; et *Where There Is No Doctor (W)*. Tous ces livres sont disponibles sur Hesperian.

Les examens qui peuvent être effectués à la maison

- examen abdominal (ventre), pour chercher une douleur ou des boules inhabituelles (L, page 534)
- chercher des problèmes pendant la grossesse (G, pages 109 à 114)
- vérification du pouls pour se rassurer de la constance du rythme (W, pages 32 et 33)
- tension artérielle (L, page 532) et température (W, page 30)
- signes d'anémie (W, page 124)
- signes d'hépatite (W, page 172)
- examen de la vue (W, page 33)



Les examens qui se font en clinique ou à l'hôpital

- test de Pap de l'ouverture de l'utérus (col de l'utérus) pour déceler un cancer
- examen de la gonorrhée et de la chlamydia
- examen sanguin de l'anémie
- examen sanguin de la syphilis
- examen sanguin du VIH
- examen sanguin de l'hépatite A, B, ou C
- examen sanguin du paludisme (particulièrement important pour les femmes enceintes)
- examen urinaire du diabète
- examen des selles pour détecter des vers et des parasites
- examen de mucus (crachat) pour détecter la tuberculose
- examen urinaire et sanguin pour déceler une grossesse
- examen urinaire pour déceler une infection de la vessie ou des reins

Travail pour le changement

Ce que les femmes handicapées peuvent faire

Nous pouvons toujours demander à faire un examen des seins ou un examen pelvien lorsque nous voyons un agent de santé. Nous pouvons aussi nous réunir en groupe et étudier ce livre et d'autres livres sur la santé afin d'avoir le plus d'informations possible concernant les examens que les femmes doivent faire. Ensuite, nous pouvons demander aux agents de santé locaux et aussi aux directeurs d'hôpitaux et de cliniques de rendre ces services disponibles pour nous. En tant que groupe, nous pouvons dire au Ministère de la Santé combien ces examens sont importants pour les femmes handicapées.

Vous aurez beaucoup d'informations sur les examens médicaux dans ce livre et dans d'autres livres sur la santé.



Le groupement « People First » facilite la compréhension des livres sur la santé

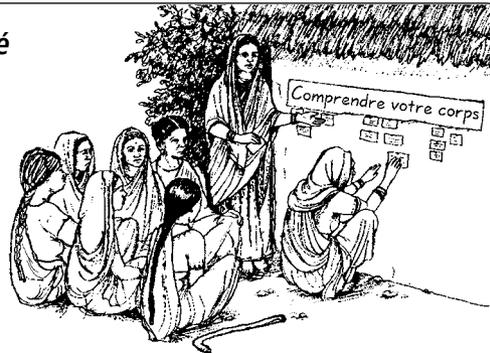
En 1997, de nombreuses femmes ayant des difficultés d'apprentissage ont initié un groupe appelé People First Liverpool afin de pouvoir avoir des informations sur les soins médicaux des femmes. Elles ont travaillé avec une clinique pour femmes pour produire plusieurs livrets qui facilitent la compréhension des examens de santé. Pour savoir où trouver ces livrets, voir Women's Health Information & Support Centre dans notre section Autres ressources, page 381.



Apprendre sur la sexualité et la fertilité

Kranti et Sabala sont des agents de santé d'une des communautés les plus pauvres de l'Inde où la plupart des femmes vivant avec ou sans handicap, ne peuvent pas obtenir des soins médicaux.

Elles ont appris aux femmes à examiner et à comprendre leurs corps. Elles ont abordé les problèmes tels que les pertes blanches inhabituels et ont discuté de la connaissance du cycle de fertilité et de sexualité. Elles ont mis l'accent sur la recherche de solutions aux problèmes que les femmes peuvent résoudre elles-mêmes et qui ne nécessitent pas beaucoup de ressources.



Ce que les familles et les aides-soignants peuvent faire

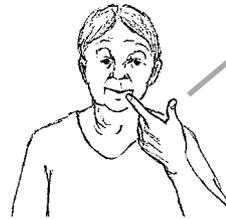
Les amis et les familles des femmes handicapées peuvent aider en parlant aux femmes handicapées de l'importance des examens médicaux réguliers pour toutes les femmes. Apprenez à décrire ce qui va se passer pendant l'examen et pourquoi il est important de connaître les résultats. Encouragez les femmes handicapées à partager leurs connaissances sur les examens et la manière dont les agents de santé peuvent adapter les examens à leurs besoins.



Proposer de m'accompagner pour faire l'examen médical et de rester avec moi si je le souhaite.

Aussi, parlez des obstacles qui empêchent les femmes handicapées de faire des examens dans les cliniques et les hôpitaux, et de ce qui peut être fait pour leur faciliter l'accès aux examens.

Pendant que votre fille handicapée grandit et devient une femme, aidez-la à ne pas avoir peur des examens. Ensemble, vous pouvez travailler à vous assurer que les cliniques sont accessibles, que les agents de santé sont qualifiés et qu'il y a des moyens de transport.



Plusieurs femmes sont anxieuses ou ont peur la première fois qu'elles font un examen, particulièrement l'examen pelvien.

Ce que les agents de santé peuvent faire

Les agents de santé peuvent commencer par parler avec une femme avant tout examen. Expliquez-lui ce qui se passera, répondez à ses questions et dites-lui qu'elle peut aussi poser des questions pendant l'examen.

Aidez les femmes handicapées à comprendre l'importance des examens médicaux pour elles, à savoir l'examen pelvien et l'examen des seins. Vous pouvez leur expliquer pourquoi ces examens sont importants pour toute femme. Expliquez leur qu'une femme handicapée peut faire ces examens même si elle a des difficultés à bouger ses bras et ses jambes. Expliquez-leur que les femmes handicapées et leurs agents de santé ont trouvé diverses positions que les femmes peuvent utiliser pour faire ces examens. Souvenez-vous que la femme handicapée comprend mieux son corps que n'importe qui. Alors demandez-lui de vous dire à quel point elle peut se déplacer et si elle a besoin d'une autre personne pour l'aider.

On enseigne souvent aux femmes à ne pas toucher leur corps et à ne pas se plaindre. A cause de cela, plusieurs femmes se sentent mal à l'aise de faire l'examen du sein ou de dire à quelqu'un qu'elles ressentent une douleur inhabituelle au ventre. Les femmes sont souvent gênées de parler de sexe ou des parties génitales du corps. Il peut être donc difficile de parler de pertes blanches. Les agents de santé peuvent les aider en encourageant les femmes de la communauté à ne pas se gêner de se toucher le corps et de parler des problèmes qu'elles pourraient avoir.

Parlez toujours directement à la femme handicapée et demandez-lui de parler de ses problèmes de santé même lorsqu'il y a une autre personne dans la salle pour l'assister. Parlez avec elle comme vous le faites avec les autres personnes même si elle a des difficultés à vous parler.

L'examen d'une femme qui est aveugle ou malvoyante

Pour une femme aveugle, aller dans des endroits inhabituels tels que la clinique peut être déroutant. Elle ne sait pas où se trouvent les choses ni où aller. Souvent, les femmes aveugles sont malmenées ou bousculées. Cela n'est pas très respectueux.

Lorsque vous guidez une femme aveugle, ne lui tenez pas le bras ou la main. Plusieurs femmes aveugles se servent de leurs mains pour « voir » en touchant. Donnez-lui plutôt votre bras et laissez-la le tenir ou poser sa main sur la vôtre. Dites-lui où les choses se trouvent et où vous allez. Alors, elle apprendra à aller seule dans cet endroit et se sentira plus à l'aise pendant l'examen.



L'examen d'une femme qui est sourde ou malentendante



Pour les femmes sourdes, aller dans une clinique est très frustrant lorsqu'il n'y a personne qui comprend le langage des signes. Souvent, une femme sourde y va avec quelqu'un qui comprend la langue de signes pour interpréter pour elle. Si tel est le cas, assurez-vous de regarder la femme sourde et non son interprète lorsque vous lui parlez et qu'elle vous parle. Cela inclut le moment où vous écoutez l'interprète. Regardez la femme sourde seulement. L'interprète est là pour aider mais c'est la femme sourde qui est venue vers vous pour recevoir des soins de santé.

L'examen d'une femme qui a des difficultés d'apprentissage ou de compréhension

Les femmes qui ont des difficultés d'apprentissage ou de compréhension doivent tout de même avoir des informations sur leur santé et aider à prendre des décisions concernant leur corps. Vous aurez peut-être besoin de plus de temps pour expliquer les choses à une femme qui a des difficultés d'apprentissage. Au lieu de lui demander seulement si elle comprend, demandez-lui de vous dire en ses propres termes ce qu'elle a appris.



Avant j'attendais que les femmes handicapées me posent des questions sur l'examen pelvien ou l'examen des seins. Mais la plupart des femmes handicapées sont surprises de savoir qu'elles peuvent faire tous ces examens ou sont gênées d'en parler. Maintenant je m'assure de leur demander si elles connaissent les examens que toutes les femmes devraient faire.