

CHAPITRE 13

Grandir avec un handicap



Le fait de grandir peut-être un moment où vous gagnez plus de respect de la part de votre famille et de votre communauté. Cependant, il peut s'agir aussi d'une période où vous devenez plus vulnérables à la pauvreté, à la maltraitance, et aux problèmes de santé. Que vous ayez un handicap ou non, vous connaîtrez plusieurs changements en grandissant.

Au fur et à mesure que votre corps vieillit, vous devrez probablement changer votre manière de faire plusieurs choses. Vous cesserez certaines activités parce que vous ne pouvez plus les faire. Vous pouvez développer des problèmes de santé ou des handicaps que vous n'aviez pas lorsque vous étiez plus jeunes. Certaines femmes peuvent commencer à utiliser une canne ou un fauteuil roulant pour se déplacer parce qu'elles ne peuvent plus marcher comme avant. D'autres auront besoin de lunettes ou de prothèses auditives.

Que vous souffriez de handicap lorsque vous étiez jeune ou que vous aviez contracté un handicap plus tard au cours de votre vie, ce chapitre contient des informations sur la façon dont certains handicaps peuvent évoluer ou changer et sur la manière dont vous pouvez prendre soin de votre santé en vieillissant.

Problèmes de santé causés par le vieillissement

Souvent, les femmes ne pensent pas qu'elles vieillissent jusqu'à ce que leurs enfants deviennent adultes ou que leurs corps commencent à changer. Vous remarquerez peut-être que votre corps se fatigue plus souvent, que vous n'êtes plus forte comme avant, ou que vous avez des difficultés à vous déplacer.

Mieux vous comprendrez les changements qui peuvent survenir à mesure que les femmes vieillissent, plus il vous sera facile de savoir si les changements de votre corps font partie du vieillissement ou sont causés par votre handicap. Pour de plus amples informations sur la manière de vous occuper de votre corps, voir page 85. Voici les difficultés auxquelles certaines femmes handicapées peuvent être confrontées en vieillissant :

Muscles et articulations plus faibles et douloureux

Si votre handicap signifie qu'une partie de votre corps ne fonctionne pas aussi bien qu'une autre partie, au fil du temps, vous avez probablement abusé de la partie qui fonctionne mieux pour compenser celle qui ne fonctionne pas bien. Par exemple :

- Si l'une de vos jambes est paralysée, vous utilisez probablement la « bonne jambe » plus que quelqu'un qui utilise les deux jambes, et les articulations peuvent s'affaiblir à cause de l'excès d'usage.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant ou des béquilles pendant longtemps, les articulations de vos mains, de vos bras, et de vos épaules peuvent être douloureux à cause de l'excès d'usage, et commencer à s'user.
- Si vous êtes une très petite femme (naine), vous pouvez constater que vous avez des douleurs dans les épaules, les genoux et les hanches à cause de tous les mouvements que vous avez faits au fil des ans.

Si vous utilisez un fauteuil roulant ou si vous passez plus de temps au lit, il est très important de vous déplacer et de changer de positions dans la mesure du possible pour éviter les escarres de débruitis (page 116).

Pour les femmes qui utilisent les fauteuils roulants

En général, les femmes qui utilisent des fauteuils roulants font moins d'exercices en vieillissant. Demandez à d'autres personnes de vous aider à vous lever ou à utiliser un cadre support pour que vous puissiez vous appuyer sur les os de vos jambes. Essayez également de garder les os de vos bras en forme en soulevant des objets. Obtenir plus d'informations sur les exercices aux pages 88 à 95.

Lorsque j'étais petite, j'ai toujours été considérée comme une personne handicapée. Maintenant, je suis juste considérée comme une vieille dame avec une canne.



Syndrome post-polio

Si vous avez eu la polio plus tôt dans votre vie, vous pouvez commencer à souffrir de faiblesse, de fatigue, et de douleur sévères, et de problèmes respiratoires plusieurs années après la disparition du virus de la polio. Cela veut dire que vous devez être très prudente lorsque vous faites des exercices. Le fait d'utiliser excessivement vos muscles peut les endommager et vous affaiblir davantage. Au lieu de cela, faites des étirements et des mouvements légers pour empêcher votre corps de se raidir.

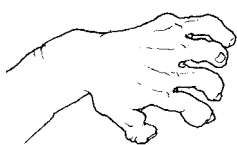
Marche et équilibre

Si vous utilisez une jambe artificielle (prothèse), vous devrez peut-être l'ajuster car elle peut ne plus être adaptée, surtout si vous ne vous déplacez pas ou si vous ne faites pas des exercices autant que vous le faisiez, et vos muscles s'affaiblissent.

Si vous avez l'habitude de marcher sans déambulateur, vous devez peut-être commencer à utiliser une canne, des béquilles ou un fauteuil roulant. De nombreuses femmes attendent longtemps avant de se décider à utiliser ces aides à la marche qui les aideront. Mais le fait de commencer à utiliser une canne ou un fauteuil roulant, à un stade précoce, peut vous protéger des chutes et des blessures, et vous permet de vous déplacer plus facilement. Le mieux vous pouvez vous déplacer, le plus vous pouvez prendre part à la vie de la communauté.

Arthrite

L'arthrite est un gonflement et une raideur douloureux des articulations. Elle touche de nombreuses personnes, et peut rendre les tâches quotidiennes douloureuses et très difficiles. Si l'arthrite attaque les mains, elle peut causer des problèmes spécifiques aux personnes handicapées. Par exemple :



difformité de la main causée par la lèpre et l'arthrite

- Si vous êtes aveugle et que vous utilisez vos mains pour « voir » ou pour lire des choses au toucher, vous ne pourrez peut-être pas faire cela également.
- Si vous êtes sourd, vous ne pourrez peut-être pas utiliser le langage de signes.
- Si vous utiliser une sonde pour uriner, ou un programme d'élimination intestinale pour faire les selles, il sera plus difficile pour vous de le faire vous-même.
- Si vous souffrez de la lèpre (maladie de Hansen) et que vos mains sont déjà touchées, l'arthrite rendra l'usage de vos mains encore plus difficile.



Problèmes de peau

Votre peau deviendra plus fine à mesure que vous vieillissez, et vous remarquerez peut-être que vous vous blessez plus facilement.

- Si vous êtes assise ou couchée pendant la plus grande partie de la journée, une peau plus fine signifie que vous pouvez avoir des escarres de décubitus plus facilement.
- Si vous utilisez des jambes ou des bras artificiels, vérifiez régulièrement l'état de votre peau à l'endroit où elle touche la prothétique pour vous assurer qu'elle ne devienne pas rouge ou irritée.
- Si vous souffrez de la lèpre (maladie de Hansen), vérifiez l'état de votre peau tous les jours. Une peau plus fine favorisera les escarres de décubitus et les infections.
- Si vous souffrez d'une lésion de la moelle épinière ou d'une paralysie, et que vous ne ressentez aucune sensation au niveau de votre peau, demandez à quelqu'un de vérifier l'état de votre peau chaque jour pour éviter les escarres de décubitus, notamment dans les parties que vous ne voyez pas, tel que le dos (page 117).

Vue et ouïe

Beaucoup de personnes âgées ne peuvent pas voir aussi bien que lorsqu'elles étaient jeunes. Si vous êtes sourd, il sera difficile pour vous de comprendre lorsque quelqu'un vous parle en langage de signes ou si vous êtes habitué à la lecture labiale.

Si vous souffrez de la lèpre, le vieillissement peut provoquer des inflammations dans vos yeux ; ces inflammations peuvent causer la cécité si elles ne sont pas traitées.

Si vous êtes aveugle et que vous commencez à perdre votre ouïe, il sera plus difficile pour vous de communiquer et de vous déplacer en toute sécurité.

Demandez à votre famille de faire des changements qui vous aideront à voir, entendre et vous déplacer plus facilement. Par exemple, si vous ne voyez pas bien, essayez de rendre la maison plus éclairée en peignant les murs en blanc, ou en cherchant une ampoule plus lumineuse. Marquer les marches et les portes avec diverses couleurs afin que vous puissiez mieux les voir et ne pas trébucher et tomber dessus.

Si l'état de votre ouïe s'aggrave, demandez aux gens de s'asseoir en face de vous lorsqu'ils parlent et de parler clairement sans crier. Eteignez la radio et la télévision lorsque vous parlez pour mieux entendre.



Os fragiles (ostéoporose)

Après votre saignement mensuel (menstrues), votre corps commence à produire moins d'hormones estrogènes (page 72) et vos os peuvent s'affaiblir davantage. Les os fragiles se brisent plus facilement et guérissent lentement. Si votre équilibre est affecté par le vieillissement, ou si vous souffrez des crises d'épilepsie ou de paralysie cérébrale, vous êtes plus exposée au risque de tomber et de vous casser les os fragiles. Vous pouvez prévenir la fragilité des os en :

- Mangeant des aliments riches en calcium (page 86), et en vitamine C, tels que les fruits et les légumes jaunes.
- Faisant des exercices réguliers qui s'appuient sur vos os.



Confusion mentale

Certaines personnes âgées ont des difficultés à se souvenir ou à se concentrer. Pour la plupart des gens, cela ne constitue pas un problème grave. Mais certaines personnes développent des problèmes plus graves liés à la perte de mémoire ou à la pensée (maladie d'Alzheimer, démence, sénilité) et finissent par devenir si confus qu'ils ne reconnaissent plus les amis et les membres de la famille. Elles peuvent être très effrayées et confuses par des choses habituelles qu'elles connaissaient très bien.

Une personne âgée atteinte du syndrome de Down peut devenir plus facilement confuse et peut commencer à avoir des crises d'épilepsie.

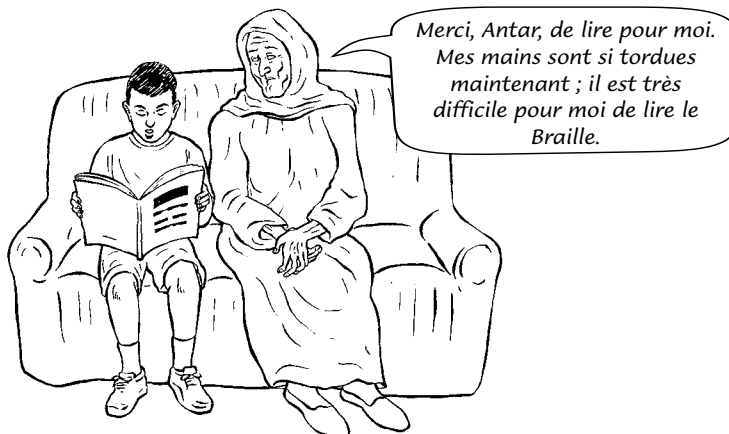
Trouver de nouvelles façons de faire les choses

Les changements qui surviennent avec l'âge, peuvent signifier que vous devrez trouver de nouvelles façons de faire les choses et demander aux autres de vous aider. Et vous aurez peut-être besoin de plus de dispositifs d'aide, tels qu'une prothèse auditive, une canne ou un fauteuil roulant. Lorsque vous sentez que votre corps commence à changer, cherchez immédiatement de nouvelles façons de faire les choses. Le fait de savoir à quoi s'attendre peut vous aider à mieux prendre soin de votre corps et de rester en bonne santé autant que possible en vieillissant.

Demander de l'aide

Si vous trouvez qu'il devient plus difficile de faire certaines choses, tels que manger, se laver, s'habiller, ou se lever lorsque vous êtes couché, montrer ou expliquer à vos amis, aux membres de la famille, aux donneurs de soins, ou à d'autres personnes en qui vous avez confiance comment ils peuvent vous aider. Vous pourriez aussi faire venir un parent ou un ami pour vivre avec vous. Pour son assistance, la personne aura un endroit pour vivre.

Si vous trouvez que vous oubliez les choses, il peut être utile de dresser une liste des choses que vous voulez faire chaque jour, et de barrer chaque chose qui a été faite. Ou chaque jour, parlez avec les membres de votre famille de ce que vous voulez faire pour qu'ils vous rappellent.



Dépression (tristesse extrême ou insensibilité)

Certaines personnes commencent à se sentir tristes et déprimées au fur et à mesure qu'elles vieillissent. Cela est souvent dû à la solitude, à l'état de santé, ou au fait de ne pas être en mesure de faire autant que dans le passé. Certaines femmes handicapées qui souffrent du manque d'estime de soi peuvent se sentir encore plus seules et déprimées au fur et à mesure qu'elles vieillissent.

Voici quelques signes de la dépression :

- Se sentir triste la plupart du temps ;
- Difficulté à dormir ou dormir beaucoup ;
- Difficulté à réfléchir clairement ;
- Discours et mouvement lents ;
- Manque d'intérêt pour les activités plaisantes telles que la nourriture ou le sexe ;
- Problèmes physiques, tels que maux de tête ou problèmes intestinaux qui ne sont pas causés par une maladie ;
- Manque d'énergie pour les activités quotidiennes ;
- Penser à la mort ou au suicide.



Que faire pour aider à prévenir la dépression

Essayez de rester le plus actif possible, de faire des exercices, et de bien manger. Surtout, ne restez pas seul. Aidez à prendre soin des jeunes enfants dans votre communauté. Rencontrez d'autres femmes âgées handicapées pour discuter et passer du temps ensemble. Si vous vous sentez triste ou si vous n'arrivez pas à dormir, parlez-en à quelqu'un de votre famille en qui vous avez confiance ou avec un agent de santé. Pour de plus amples informations sur la santé mentale, voir Chapitre 3.

Lorsque les menstrues cessent (ménopause)

En général, les saignements mensuels cessent progressivement sur 1 ou 2 ans, le plus souvent entre 45 et 55 ans. Cela arrive parce que vos ovaires cessent de produire des œufs, et votre corps produit peu d'hormones estrogènes et de progestérone. Les femmes qui souffrent du syndrome de Down sont souvent ménopausées avant les autres.

Signes :

- Vos menstrues deviennent irrégulières. Vous pouvez saigner le plus souvent pendant un certain temps. Ou les saignements cessent pendant quelques mois, et recommencent encore.
- Parfois, vous pouvez soudainement avoir très chaud ou transpirer « bouffées de chaleur ».

- Votre vagin peut devenir moins humide et plus petit.
- Vos émotions changent facilement.

Ces signes vont commencer à disparaître au fur et à mesure que votre corps s'habitue à moins d'estrogènes.

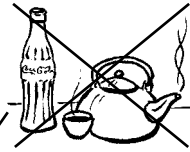
Si vous avez des malaises lorsque vos menstrues cessent (ménopause)

Si vous vous sentez mal, essayez ce qui suit :

- Portez des vêtements amples, confortables, et en fabriqués coton. Si possible, portez des vêtements faciles à retirer lorsque vous commencez à transpirer.
- Evitez les repas ou les boissons chauds et épicés. Ils peuvent provoquer des bouffées de chaleur.



- Faites des exercices réguliers.
- Ne buvez pas beaucoup de café, de thé, ou de boissons gazeuses (pop, soda, cola). Ils contiennent la caféine, qui peut vous rendre nerveux et vous empêcher de dormir.
- Si vous prenez de l'alcool, buvez-en en petite quantité. L'alcool peut augmenter les saignements et les bouffées de chaleur.
- Arrêtez de fumer, de renifler ou de mâcher du tabac. Cela peut provoquer des saignements inhabituels et aggraver le problème des os fragiles.



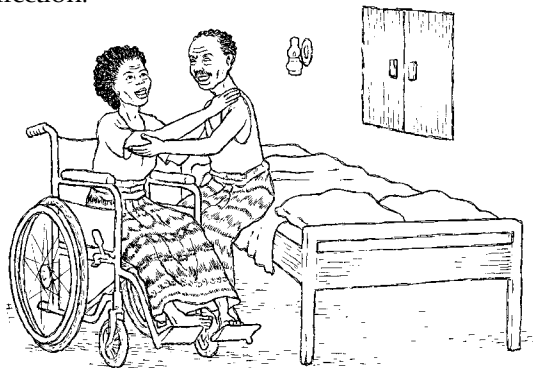
- Expliquez à votre famille que vos émotions peuvent changer facilement. Cela peut également permettre de discuter de votre situation avec d'autres femmes qui passent aussi par la ménopause.
- Demandez des informations sur l'utilisation des remèdes traditionnels dans votre communauté. Parfois, les femmes qui ont déjà vécu la ménopause, savent comment vous aider à vous sentir mieux.

Dans le passé, les médecins recommandaient aux femmes de prendre des médicaments appelés Traitement Hormonal Substitutif (THS) pour aider à gérer les changements et les malaises au cours de la ménopause. Malheureusement, il a été démontré que le THS augmente le risque de cancer des seins, de maladies cardiaques, de caillots sanguins, et d'AVC. Il est préférable d'éviter l'utilisation de ces médicaments.



Relations sexuelles après la fin des menstrues

Pour certaines femmes, la ménopause signifie la libération des exigences d'une relation. D'autres femmes s'intéressent davantage au sexe parce qu'elles n'ont plus peur des grossesses non désirées. Cependant, toutes les femmes continuent d'avoir besoin d'amour et d'affection.



Il n'y a aucune raison que tu ne puisses pas profiter du sexe aussi longtemps que tu vis.

En vieillissant, les changements de votre corps peuvent affecter vos relations sexuelles. Vous pouvez prendre plus de temps pour être excité pendant les rapports sexuels (cela peut arriver aux hommes aussi). Et parce que votre corps ne produit plus autant d'hormones estrogènes, votre vagin peut être plus sec. Cela peut rendre les rapports sexuels désagréables, et provoquer plus facilement des infections du vagin ou du système urinaire.

En outre, la peau à l'intérieur de votre vagin devient plus fine, assurez-vous de prendre plus de temps avant d'avoir des rapports sexuels pour que votre vagin se lubrifie naturellement. Vous pouvez utiliser de la salive, des huiles végétales (huile de maïs et d'olive), ou des lubrifiants à base d'eau.

Si vous avez des rapports sexuels avec un homme et il a du mal à avoir une érection, essayez de savoir ce qu'il aime. Vous l'exciterez en le touchant.

IMPORTANT !

- N'utilisez pas des huiles pour la lubrification lorsque vous utilisez des condoms. L'huile rendra le condom fragile et il peut se déchirer.
- N'utilisez pas du petroleum jelly (*Vaseline*) ou des huiles contenant du parfum pour lubrifier le vagin. Elles peuvent provoquer des irritations.
- N'utilisez rien qui peut assécher votre vagin. Cela peut provoquer des irritations, et favoriser le VIH ou d'autres infections (page 169).
- Pour éviter les problèmes d'urine, urinez avant les rapports sexuels et après le plus tôt possible. Cela aidera à éliminer les germes de l'urètre qui pourraient entrer dans la vessie et provoquer une infection.

Protégez-vous de la grossesse et des maladies sexuellement transmissibles (IST)

Vous pouvez toujours tomber enceinte jusqu'à ce que vos menstrues cessent pendant une année entière. Pour éviter les grossesses non désirées, vous devez continuer à utiliser une méthode de planification familiale (page 188) jusqu'à ce que vous n'ayez plus de menstrues pendant une année entière (12 mois).

Si vous utilisez une méthode hormonale de planification familiale (pilule, injections, ou implants), arrêtez de l'utiliser autour de 50 ans. Utilisez une autre méthode de planification familiale sans hormones 12 mois après vos dernières menstrues.

A moins que vous ne soyez sûre que vous et votre partenaire ne souffrent pas d'une IST, y compris le VIH/SIDA, assurez-vous d'utiliser un condom à chaque fois que vous avez des rapports sexuels avec un homme—même si vous ne pouvez plus tomber enceinte.



Vivez une vie active

Essayez de vivre le plus activement possible. Avec l'aide d'une personne ou d'un support, vous pouvez participer activement à la vie de votre famille et de la communauté, et faire plus de choses que vous aimez. Visitez la communauté et restez mentalement et physiquement active.

Vous pouvez à garder un esprit actif en lisant ou en jouant à des jeux avec d'autres personnes. Des jeux de carte, des jeux avec des pierres (Mancala), des jeux avec des mots (Scrabble), des jeux d'échec, ou autres jeux populaires dans votre communauté vous donnent l'opportunité de vous amuser, d'échanger et de passer du temps avec d'autres personnes. Apprendre aux jeunes à lire, et à comprendre l'histoire de leur communauté à travers leurs travaux scolaires.

Vous menez une vie de sagesse et d'expérience. Le fait de travailler avec les familles, les donneurs de soins, et autres personnes âgées de la communauté, peut être très utile.



Moment d'apprendre de nouvelles choses

Imelda du district de Pallisa en Ouganda est âgée de 67 ans. Récemment, elle a rejoint un programme d'éducation primaire universel et retourna à l'école. Maintenant, elle peut écrire et parler l'Anglais. Les élèves de l'école l'aiment et l'appellent grand-maman.



Travail pour le changement

Même si votre handicap s'aggrave avec l'âge, trouvez des activités que vous pouvez faire pour continuer à rester actif dans la communauté. Avec votre grande expérience, vous pouvez faire beaucoup de choses pour améliorer les conditions des femmes handicapées.

Ce qu'une femme âgée handicapées peut faire :

- Beaucoup de gouvernements offrent des revenus mensuels (pensions), des logements, et des soins de santé aux personnes âgées handicapées. Si notre gouvernement ne le fait, nous pouvons travailler avec d'autres femmes handicapées, et avec nos mères, nos sœurs, nos filles, et nos voisins pour changer ces lois. Ce type de changement prend du temps.



En travaillant ensemble, nous pouvons rencontrer les leaders de notre communauté pour demander des services pour les femmes âgées en situation de handicapées, tels que des logements à moindre coût.

- Nous pouvons former des groupes de femmes handicapées qui vivent ensemble pour réduire les dépenses et s'entraider. Une femme aveugle, par exemple, peut être l'oreille d'une femme sourde, et une femme sourde, l'œil d'une femme aveugle.

Nous pouvons échanger avec les agents de santé sur les besoins en matière de santé des femmes âgées handicapées, et sur la manière de rendre les centres de santé accessibles.



- Nous avons une expérience très riche de la vie, et nous pouvons partager ces informations avec les jeunes et les filles handicapées. Nous pouvons probablement les aider à résoudre les problèmes auxquels elles sont confrontées parce que nous éprouvons les mêmes difficultés lorsque nous étions jeunes.

