

ԳԼՈՒԽ 1

1



ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ունեն առողջ լինելու իրավունք: Առողջություն ապահովում են ճիշտ սննդակարգը, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունը և համապատասխան տեղեկատվությունից ու ծառայություններից օգտվելու հնարավորությունը, որոնք թույլ են տալիս ժամանակին կանխել կամ բուժել առողջական, հատկապես վերարտադրողական առողջության խրոնիկները: Իրենց ողջ ներուժը բացահայտելու համար կանանց ու աղջիկներին անհրաժեշտ են նաև կրթություն, աշխատանք ու հասարակական կյանքում ներգրավված լինելու հնարավորություն:



Միևնույն հնարավորությունների դեպքում մենք կարող ենք ներդրում ունենալ մեր ընտանիքում ու հասարակական կյանքում:



Յուրաքանչյուր տասր կանանցից մեկն ունի հաշմանդամություն, որն ազդում է նրա առօրյա կյանքի վրա

Ի՞նչ է հաշմանդամությունը

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք իրենց ֆիզիկական սահմանափակումների մասին խոսելիս հաճախ օգտագործում են «խնդիրներ ունեցող» հասկացությունը: Դրանց թվում են կուրությունը, խլությունը, քայլելու կամ խոսելու անկարողությունը, ընկալելու կամ սովորելու դժվարությունը:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է տեղաշարժվել, տեսնել, լսել կամ սովորել ու հասկանալ միանգամայն այլ կերպ, քան մյուս կանայք: Նա այլ ձևով է հաղորդակցվում, ուտում, լոգանք ընդունում, հագնվում, հոգ տանում ու կերակրում իր երեխային: Իր սահմանափակումներին հարմարվելը նրա կյանքի սովորական մասն է:



Մեր կյանքի ցածր մակարդակի պատճառը մեր թերարժեքությունը չէ, այլ՝ սոցիալական իրականությունը:

Թեև յուրաքանչյուր կին առօրյայում կարողանում է լուծել հաշմանդամության առաջացրած խնդիրները, սակայն, ցավոք, հանդիպում է սոցիալական, ֆիզիկական, մշակութային և տնտեսական այնպիսի պատմեղների, որոնք նրան թույլ չեն տալիս ստանալ պատշաճ բուժապասարկում, կրթություն, մասնագիտական պատրաստվածություն և ունենալ զբաղվածություն:

Վերաբերմունքն է սրեղծում պարնեղներ

Թյուր պատկերացումներն այն մասին, թե հաշմանդամություն ունեցող կինն ինչ կարող է անել և ինչ չի կարող, թույլ չեն տալիս նրան ապրել լիարժեք առողջ կյանքով ու մասնակցել իր համայնքի հասարակական կյանքին:

Այսպես, օրինակ, ուսուցչին թվում է, թե աղջիկը ունակ չէ սովորելու, որովհետև նա կույր է կամ խուլ: Բայց նրա տեսնելու և լսելու անկարողությունը խոչընդոտ չէ: Կույր աղջիկը կարող է սովորել լսելով կամ այլ զգայաբանների միջոցով, ինչպիսիք են շոշափելիքն ու հոտառությունը: Ավելին, սովորելու հնարավորություն նրան կտան բռայյան այբուբենով գրված գրքերը կամ ձայնասկավառակները: Իսկ խուլ աղջիկը կարող է սովորել ժեստերի լեզվի և տեսողական նյութերի միջոցով:

Հաշմանդամություն ունեցող շատ կանայք մեկուսացված են: Մենք ընդգրկված չենք հասարակական կյանքում, որովհետև մարդիկ կարծում են, թե չենք կարող այնքան օգտակար լինել, որքան ֆիզիկապես լիարժեք կանայք:



ՇԵՐՄԱՆԻՆԻՆԻ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՄԵՆԵՐ

Քայլել չկարողացող կինը ունակ է ստեղծել լավ կարիերա և գումար վաստակել՝ աջակցելով իր ընտանիքին: Բայց երբ ընտանիքն ու հասարակությունը ամաչում են նրա քայլելու անկարողությունից և նախընտրում են նրա մեկուսացված մնալը, ապա նման վերաբերմունքը նրան ավելի անկարող կդարձնի:

Ցանկացած հասարակության մեջ կան «խնդիրներով» մարդիկ: Դա օրինաչափ երևույթ է: Բնականոն չեն, սակայն, նրանց նկատմամբ դրսևորվող խտրականությունն ու նրանց մեկուսացումը հասարակությունից: Հենց դա է խնդիր ունեցող մարդուն դարձնում անլիարժեք:

Հաշմանդամություն հասկացությունը բժշկության մեջ

Բժիշկներից ու բուժաշխատողներից շարերը ուշադրություն են դարձնում միայն հաշմանդամությանը՝ չտեսնելով իրեն՝ հաշմանդամություն ունեցողին: Նրան վերաբերվում են որպես «հիվանդի», ում անհրաժեշտ է բուժում, վերականգնում և պաշտպանություն:

Եթե բժշկական կենտրոններն ու հիվանդանոցները կոչված չեն բավարարելու հասարակության բոլոր անդամների կարիքները, ապա պետք է կարծել, որ Կոլյալ առողջապահական համակարգն է «հիվանդ», որին էլ անհրաժեշտ է բուժում և վերականգնում: Այս դեպքում ոչ թե կնոջ անկարծեքությունը, այլ դրա բժշկական ընկալումն է նրա համար անհնար դարձնում առողջ ու լիարժեք կյանքը:

Մենք կարող ենք հաշտվել մեր հաշմանդամություն ունենալու հետ, բայց միայն դուք կարող եք վերացնել սոցիալական այն խարականությունը, որին առնչվում ենք ամենուր:



Հաշմանդամությունը կյանքում բնական երևույթ է

Միշտ կլինեն մարդիկ՝ ծնված խնդիրներով, կլինեն և հիվանդություններ ու պատահարներ: Սակայն կառավարությունն ու հասարակությունը կարող են փորձել վերացնել հաշմանդամության իրական պատճառները՝ սոցիալական, տնտեսական ու մշակութային պատճենները, որոնք սահմանափակում են նրանց լիարժեք մասնակցությունը հասարակական կյանքին:

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց ֆիզիկական և մտավոր առողջությունը կբարելավվի, եթե հասարակությունը հաղթահարի իր նախապաշարմունքները և պայմաններ ստեղծի նրանց զբաղվածության համար:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ուղեցույց են Բանգալորում, Հնդկաստանում

Հարավային Հնդկաստանի Բանգալոր քաղաքում հաշմանդամություն ունեցող չորս երիտասարդ կանայք՝ Շահինան, Նուռին, Դեվակին և Չանդաման, պատրաստում են վերականգնողական օժանդակ պիտույքներ ու հարմարանքներ ու դրանցով ապահովում այլ կանանց: Նրանք աշխատում են «Հաշմանդամություն ունեցող կանանց վերականգնողական պիտույքների արտադրամաս» կոչվող կազմակերպությունում, որը հիմնադրել են հաշմանդամություն ունեցող ութ կանայք՝ 1997 թվականին, ովքեր համապատասխան պատրաստվածություն են չեռք բերել «Մոբիլիթի Հնդկաստան» հասարակական կազմակերպությունում:



Մինչ այս կազմակերպության արեղծումը կային նմանարիպ այլ հասարակություններ, որտեղ, սակայն, աշխատակիցները միայն տղամարդիկ էին, որոնք էլ պետք է չափսեր վերցնեին և պատրաստեին հարմարանքները: Սա կաշկանդող հանգամանք էր նրանց համար, և շարերն այս պարագառով չէին գործածում որևէ օժանդակ հարմարանք, որն իրենց թույլ կտար տեղաշարժվել:

Կազմակերպությունն այժմ պատրաստում է վերականգնողական տարբեր պիտույքներ ու հարմարանքներ՝ ոտքերի, ծնկների ու կոճերի համար, այդ թվում՝ հենակներ, գոլիներ, կոշիկներ, արհեստական փոխադիրներ:

Իրենց հմտություններն ընդլայնելու ու հղկելու հետ մեկտեղ նրանք սկսեցին ծառայություններ մատուցել Բանգալորում գրկվող մի քանի հիվանդանոցների և անհար թժիշկների, հաշմանդամների խնդիրներով զբաղվող այլ կազմակերպությունների:

Կանայք չեռք են բերում հարմարանքներ պատրաստելու նյութեր, գրանցում են իրենց հաճախորդներին, կանոնավոր կերպով այցելում նրանց: Կազմակերպությունը նաև քաջալերում է այլ կանանց՝ ներգրավվելու այդ գործում, օգնում է նրանց համապատասխան փորձաշրջան սանցել: Սա նպաստում է հաշմանդամություն ունեցող կանանց հավասարությանը, հարկապես այն կանանց, որոնք լքված են իրենց ընտանիքներից, ու նաև դառնում է սպորտսրի միջոց նրանց համար:

Հնարավորություններ ու միջոցներ

Շատ երկրներում կանայք ավելի քիչ հնարավորություններ ու միջոցներ ունեն, քան տղամարդիկ: Կնոջ և տղամարդու միջև անհավասարությունը առկա է նաև հաշմանդամների շրջանում:

Անվասայակները, արհեստական վերջույթները, ժեստերի դասընթացները, բռայլան ալբուբենի ուսուցումը կույրերի համար, շատ թանկարժեք են և առավել քիչ հասանելի հաշմանդամություն ունեցող կանանց, քան տղամարդկանց: Առանց այս հնարավորությունների՝ հաշմանդամ կանանց ու աղջիկների համար ավելի դժվար են դառնում կրթություն ստանալն ու ինքնուրույն ապրելակերպը: Արդյունքում՝ նրանք մեծ դժվարություն են ունենում աշխատանք գտնելիս, իրենց կյանքն ինքնուրույն տնօրինելիս և հասարակության մեջ ակտիվ մասնակցություն ցուցաբերելիս:

Ավելի շատ միջոցներով մենք լսելի կդարձնենք մեր ձայնը և կկարողանանք ինքնուրույն հոգ տանել մեր առողջության մասին:



տա-
լեզվի

Ֆիզիկական պայմաններ

Հաշմանդամություն ունեցող շատ կանայք հաճախ գրկված են հասարակական կյանքի հարմարություններից օգտվելուց, ինչպիսիք են բանկերը, հիվանդանոցները, որոնք չունեն թեքահարթակներ, բազրիքներ, վերելակներ: Նրանք ֆիզիկական արգելքների են հանդիպում, երբ չեն կարողանում ինքնուրույն տեղաշարժվել: Նման դեպքերում չեն կարողանում բարձրորակ սնունդ ստանալ, լավ մարզվել և իրենց առողջության մասին ինչպես հարկն է հոգ տանել:

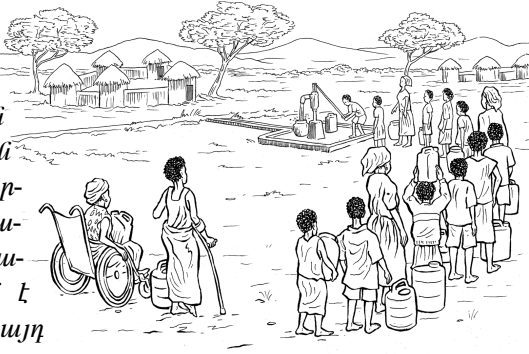
Շատերը, ինչպես նաև առողջապահության ոլորտում աշխատողները, կարծում են թե կինը, ով գամված է անվասայակին, չի կարող ինչ-որ շինություն մտնել, քանի որ միայն սանդուղքներ կան այնտեղ, այդ իսկ պատճառով նա պետք է սովորի կրել ձեռնափայտեր կամ օգտագործի հենակներ կամ էլ ինչ-որ մեկին ունենա կողքին՝ իրեն օգնելու համար: Այստեղ ոչ թե հաշմանդամությունն է խոչընդոտ, այլ՝ ֆիզիկական արգելքները: Եթե շինությունում թեքահարթակներ լինեն, ոչ մի խոչընդոտ չի առաջանա հաշմանդամություն ունեցող անձի համար:



Ես ֆիզիկապես հաշմանդամություն ունեցող մայր եմ և ունեմ որդի, ով նույնպես ֆիզիկական արատ ունի: Ամեն անգամ, երբ գնում ենք ռեստորան, հանրախանութ կամ որևէ այլ տեղ, բազում արգելքների ենք հանդիպում և ստիպված ենք մեծ դժվարությամբ տեղաշարժվել սանդուղքներով: Սա ուշադրություն է գրավում: Այն իսկապես նվաստացնող է և ստիպում է, որ մեզ լիարժեք մարդ չզգանք:

1
ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԿՈՒՆԻՍՏԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Մարդկանց խնդիրները բարելավող խմբեր են գալիս գյուղեր իրենց ծրագրերով: Նրանք այնպեղ աշխատում են կանանց հետ: Իսկ հաշմանդամ կինը...չէ՞ որ նա նույնպես ընդհանրապես հարցերով պետք է զբաղվի: Խմբերն իրականացնելու են ջրամատակարարման ծրագրեր, որոնք, սակայն, հասանելի չեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Մինչդեռ նա նույնպես ուզում է ջուր վերցնել, բայց ոչ ոք չի մտածում այդ մասին:



1985թ. Նայրոբիում կայացած Կանանց միջազգային 3-րդ համաժողովում գիմբարվեցի մի կնոջ ելույթից

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք պետք է օգտվեն իրենց իրավունքներից՝ առանց սոցիալական և ֆիզիկական արգելքների

Հաշմանդամության պատճառները

Որոշ կանայք ի ծնե հաշմանդամ են, մի մասի հիվանդությունն էլ ավելի է խորանում տարիների ընթացքում: Իսկ ոմանք էլ հանկարծակի են հաշմանդամ դառնում՝ դժբախտ պատահարների կամ վիրուսների (հարուցիչների) պատճառով:

Հնարավոր չէ կանխել այդ երևույթները: Շատ երեխաներ արգանդում աճում են տարբեր ձևերով, և ոչ ոք չգիտի դրա իրական պատճառը:

Բայց երեխաների շրջանում հայտնաբերված որոշ հիվանդություններ պայմանավորված են կանանց կյանքի անբարենպաստ պայմաններով: Եթե կինը ընդունի վիտամիններով հարուստ սնունդ, գերծ մնա քիմիական նյութերով աշխատելուց և հոգ տանի իր առողջությանը, ապա կկարողանա խուսափել հիվանդություններից:

Թերսնունն ու աղքատությունը

Հաշմանդամության ամենամեծ պատճառներից մեկը աղքատությունն է: Ընչազուրկ մարդկանց հաշմանդամ դառնալու հավանականությունը ավելի մեծ է, քանի որ նրանք ապրում են ու աշխատում սանիտարահիգիենիկ պայմաններից զուրկ և խիտ բնակեցված վայրերում, չունեն կրթության հնարավորություն, մաքուր ջուր կամ ոչ բավականաչափ սննդարար ուտելիք: Սրանք առաջացնում են այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են տուբերկուլյոզը (պալարախտ) և պոլիոմիելիտը (ողնուղեղի բորբոքում), որոնք սուր վարակիչ հիվանդություններ են ու կարող են հեշտությամբ փոխանցվել մեկից մյուսին:

Աղքատ ընտանիքներում շատ երեխաներ կարող են հաշմանդամ ծնվել, կամ էլ մահանալ տարբեր հիվանդություններից: Պատճառն այն է, որ պտղի զարգացման ընթացքում մայրը բավականաչափ սնունդ չի ընդունում: Դրան նպաստում է նաև այն փաստը, որ մայրը լավ չի սնվել, քանի դեռ երեխա էր: Մանկուց սկսած՝ աղջիկ երեխան ավելի քիչ է սնվում, քան տղան: Արդյունքում՝ նրա աճն ավելի դանդաղ է

ԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

ընթանում, ոսկորները չեն զարգանում ինչպես հարկն է, որը հետագայում կարող է խոչընդոտել նորմալ հղիությանը, հատկապես, եթե կինը լավ խնամք չի ստանում:

Եթե մանկանը չի տրվում բավականաչափ օգտավետ սնունդ, ապա նա կարող է կուրանալ կամ խնդիրներ ունենալ սովորելու և ընկալելու ընթացքում:

Պատերազմները

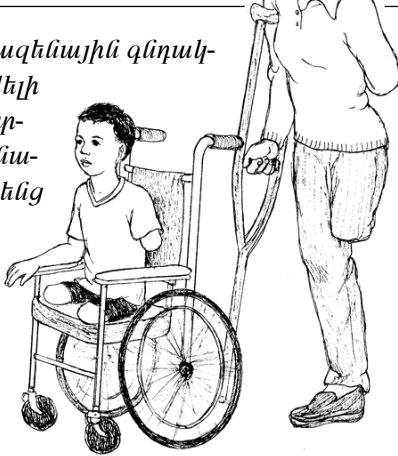
Այսօր էլ պատերազմների ժամանակ զինվորներից զատ շատ քաղաքացիներ են սպանվում կամ հաշմանդամ դառնում, և նրանց մեծամասնությունը կանայք ու երեխաներ են: Պայթյունների պատճառով մարդիկ են զոհվում, կուրանում, զրկվում լսողությունից, կորցնում վերջույթները: Մտավոր հիվանդությունները նույնպես առաջանում են բռնությունից: Պատերազմների ժամանակ մարդիկ զրկվում են բնակարաններից, ավերվում են դպրոցներ, հիվանդանոցներ, և սրանք ևս նպաստում են հաշմանդամության, աղքատության և հիվանդությունների աճին:



Այս աղջիկը նապաստակի շրթունք ու գայլի երախունի, որովհետև նրա մայրը հղիության ընթացքում բավականաչափ սնունդ չի ընդունել (կանաչ բանջարեղեն, ինչպես նաև լոբի, ոլոռ և ձու), որոնք հարուստ են վիտամին B-ով (Bc, B9) և կալցիումով:

Ականները, կլաստերային ռումբերը, հրազենային գնդակները և քիմիկատներն այսօր աշխարհում ավելի հաճախ են դառնում հաշմանդամության պատճառ, քան այլ գործոններ: Դրանք հաճախ վնասում են այն կանանց, ովքեր զբաղված են իրենց ամենօրյա գործերով, ինչպես, օրինակ, գյուղատնտեսական աշխատանքներով, փայտ հավաքելով կամ ջուր կրելով: Պայթյուններն ու սկանները պատճառ են դառնում շարերի ոտքերի ու ձեռքերի վնասվելուն, և հաճախ երեխայի կամ կնոջ ոտքը արհապագծ անդամահատում են:

Բայց ամեն չորս անդամալույծից մեկը հազիվ թե հնարավորություն ունենա վիրահատվելու ու արհեստական փոխադիրներ ունենալու, քանի որ դա շար թանկարժեք վիրահատություն է և դժվար հասանելի նրան, ով դրա կարիքն ունի: «Մուկրի Լիմբ» -ը և «Չայպուր Ծուր»-ը լավորակ արհեստական վերջույթներ են, որոնք պատրաստվում են Հնդկաստանում և մարչելի արժեք ունեն:



Միջուկային զենքի ողբերգական հետևանքները

Հազարավոր մարդիկ տառապեցին ու վնասվեցին պայթյունների ու ճառագայթումների պատճառով Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում 1979 թվականին՝ միջուկային ռումբի պայթյունից, և 1986 թվականին Ուկրաինայում՝ չեռնոբիլյան աղետից հետո: 1945 թվականին էլ աղետ տեղի ունեցավ, երբ Ամերիկայի Միացյալ Նահանգները ատոմային ռումբ նետեց Ճապոնիայի վրա: Այս ողբերգական դեպքերը բազմաթիվ մարդկանց մահվան և հիվանդությունների պատճառ դարձան:

Այս պատահարների և ռմբակոծությունների ժամանակ ողջ մնացած մարդիկ, տառապում են ուռուցքային հիվանդություններով և քաղցկեղով, հատկապես՝ վահանաձև գեղձի և լիկիմֆայի (արյան քաղցկեղ), որոնցից յուրաքանչյուրը մահվան պատճառ է դառնում: Այն երկրներում, որտեղ տեղի են ունեցել միջուկային զենքի պայթյունները, երեխաները ծնվում են մտավոր ու ֆիզիկական շեղումներով ու խրոնիկներով:

Առողջ ապրելակերպի պահպանումը

Այն կարող է գերծ պահել հաշմանդամությունից: Դժվար աշխատանքն ու ծննդաբերությունը պատճառ են դառնում, որ երեխան ծնվի ուղեղի կաթված ստացած: Հմուտ և մասնագիտացած բժիշկները կարող են կանխել հիվանդ ու հաշմանդամ երեխայի ծնունդը: Պատվաստումները ևս կարող են կանխարգելել հաշմանդամությունը: Բայց լինում են շատ դեպքեր, երբ վակցինաներն (պատվաստանյութեր) անհասանելի են, կամ մարդիկ, ովքեր աղքատ են ու ապրում են քաղաքներից հեռու, չեն ստանում դրանք: Հաճախ նույնիսկ չեն բավականացնում բոլորին:

Հիվանդություն

Երբ հղի կինն ունի որոշակի հիվանդություններ, դրանք կարող են պատճառ դառնալ, որ նրա երեխան ծնվի ֆիզիկական խնդիրներով: Այդ հիվանդություններից մեկը կարմրությունն է: Երբ կինը հիվանդանում է կարմրուկով, երեխան կարող է խուլ ծնվել և ունենալ տարբեր արատներ:

Դրա դեմ կան հակավիրուսային պատվաստանյութեր:

Սիֆիլիսը, հերպեսը և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը նույնպես կարող են փոխանցվել երեխային մորից, երբ նա հղի է, և պատճառ են դառնում երեխայի հաշմանդամ ծնվելուն: Այդ իսկ պատճառով կինը պետք է պաշտպանվի, անընդհատ ստուգումներ անցնի և իմանա՝ ինքը ինչ-որ սեռական հիվանդությամբ վարակված է, թե՞ ոչ, այն ընթացքում, երբ երեխան զարգանում է իր արգանդում:

Կան նաև հաշմանդամություն առաջացնող որոշ հիվանդություններ, որոնցով նորածինը կամ փոքրիկ երեխան կարող են ախտահարվել: Դրանցից են, օրինակ, մենինգիտը (գլխուղեղի թաղանթի բորբոքում), պոլիոմիելիտը և կարմրուկը: Նորածնի համար կարևոր է համապատասխան պատվաստումների ստացումը, որը կկանխարգելի նրա հիվանդանալը: Այն երեխաները, ովքեր ապրում են այնպիսի վայրերում, որտեղ բորոտությունը սովորական երևույթ է, պետք է, որքան հնարավոր է, շուտ ստուգում անցնեն:



ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱԿՈՒՆԵՐ

Պարվասարումներն ու դեղամիջոցները

Երբ օգտագործվում են ճիշտ ու տեղին վակցինաներ ու դեղամիջոցներ, ապա կարող ենք հիվանդություններից ու հաշմանդամությունից զերծ մնալ: Օգտագործված ասեղներով ներարկվելիս նույնպես կարող է վարակ փոխանցվել մեկից մյուսին, օրինակ՝ ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ը և հեպատիտը (կարողի բորբոքում): Ամեն տարի այս ներարկումներից միլիոնավոր մարդիկ են հիվանդանում և հաշմանդամ դառնում, մինչև իսկ՝ մահանում: Անմաքուր ասեղները նույնպես տարբեր ինֆեկցիաներ են առաջացնում: Կան նաև այնպիսի վակցինաներ, որոնցից մարդը վտանգավոր ալերգիաների մեջ է ընկնում, մինչև անգամ մոր արգանդում երեխան կարող է խլանալ ու թունավորվել:



Ներարկիչներն ու ասեղները չի կարելի օգտագործել մեկից ավելի մարդու համար՝ առանց ամեն անգամ հականեխելու

Հղիության ընթացքում որոշ դեղամիջոցների գործածությունն ու ներարկումները վատ են անդրադառնում երեխայի առողջությանը: Ավել չափաբաժնով որոշ դեղամիջոցների ներարկումը, ինչպիսին է օքսիտոցինը, որն արվում է երեխայի ծնունդը արագացնելու և մոր ցավերին ուժ տալու համար, նորածնին ծննդաբերության ժամանակ գրկում է թթվածնից: Սա մեծ վնաս է հասցնում երեխայի ուղեղին: Հղիության ընթացքում ակտիվ ու ծխախոտ օգտագործելը նույնպես վնասում է նրա զարգացմանը: Յուրաքանչյուր ոք պետք է գիտակցի, որ հղիության ընթացքում տարբեր դեղամիջոցների օգտագործումը անչափ ռիսկային է: Ուստի բժիշկները, բուժքույրերը, առողջապահության ոլորտի աշխատողները, դեղագործներն ու ամեն ոք պետք է զերծ մնան սխալ կամ ավել չափաբաժնով դեղեր օգտագործելուց, հատկապես՝ ներարկումներից:

Աշխատանքային վրանգավոր պայմաններ

Օրվա ընթացքում շատ երկար աշխատող կանանց հետ կարող են դժբախտ դեպքեր տեղի ունենալ: Նրանք, ովքեր աշխատում են արդյունաբերական գործարաններում ու ֆաբրիկաներում, կարող են քիմիկատներից ու թունավոր նյութերից տարբեր հիվանդություններ ձեռք բերել: Հաշմանդամության պատճառ կարող են դառնալ դժբախտ պատահարները, քիմիական նյութերից պաշտպանված չլինելն ու երկար աշխատելը:

Կանանց գերակշիռ մասը մշտապես վնասվածք է ստանում աշխատանքի վայրում բռնության ենթարկվելիս: Երբեմն դեկավարները բռնություն և սպառնալիքներ են կիրառում կանանց հանդեպ, որպեսզի նրանց ստիպեն ավելի երկար ու քրտնաջան աշխատել: Երբեմն էլ ոստիկանության միջոցով կանխում են կանանց ցույցերն ու բողոքները, որոնք ուղղված են աշխատանքային ոչ ապահով պայմանների դեմ:

Դժբախտ պատահարներ

Բազմաթիվ կանայք ու երեխաներ հաշմանդամ են դառնում տնային պայմաններում, երբ այրվածք են ստանում ճաշ եփելիս, վնասվում վայր ընկնելուց, փողոցային պատահարներից, թունավոր քիմիական նյութեր խմելուց կամ շնչելուց: Աշխատանքի վայրում տեղի ունեցող պատահարները, հատկապես քիչ կանոնակարգված ոլորտներում, ինչպիսիք են շինարարությունը, գյուղատնտեսությունը, հանքարդյունաբերությունը և փոքր բիզնեսը, հաճախ են հաշմանդամության պատճառ դառնում:

1
ՀԱՍՏԱՆԴԱՍՏԻԹՅՈՒՆ ՈՒ ՀԱՍՏԱՆԿՆԵՐԻ ԿԱՆՈՆԱԿԱՐԳՎԱԾ ՈՒՆԵՐՈՒՄ

Թույլներ և թունաքիմիկապներ

Թույլները, ինչպիսիք են, օրինակ, ներկերում պարունակվող կապարը, կամ առնետների վերացման համար նախատեսված թունաքիմիկատներ և այլ քիմիական նյութեր կարող են հաշմանդամության առաջացման պատճառ դառնալ, ինչպես նաև մոր արգանդում զարգացող երեխայի վրա ազդել, ու նա ծնվի թերութուններով: Նախքան երեխայի ծնունդը նրա առողջության վրա ազդում են նաև ալկոհոլը, ծխախոտի ծուխը և այլ վնասակար նյութեր:

Աշխատողները հաճախ քիմիկատների ու թունավոր նյութերի հետ են շփվում աշխատանքի վայրում կամ դաշտերում՝ առանց պահպանելու անվտանգության կանոնները, կամ անհրազեկ լինելով դրանց վնասակարության մասին: Ֆաբրիկաներում ու գործարաններում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարները առողջության համար վնասակար թունավոր նյութեր են արտանետում օդ, ջրի ու հողի մեջ և կարող են նաև հաշմանդամության պատճառ դառնալ:

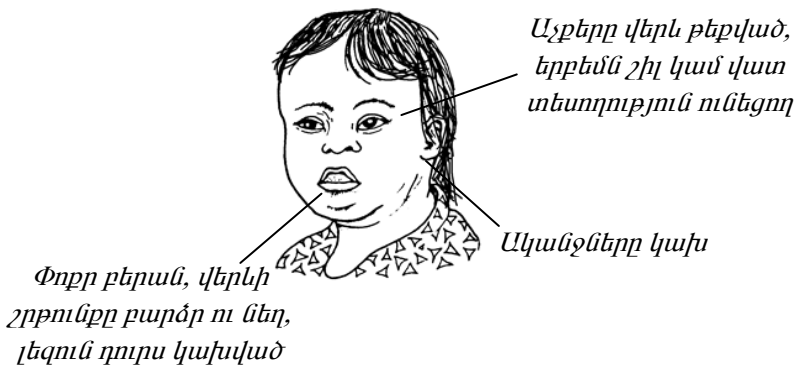


Ժառանգական հաշմանդամություն

Կան որոշ ժառանգական հիվանդություններ, ինչպիսիք են մկանների թերսնուցումը և մկանների ու նյարդերի ախտահարումը: Կանայք, ովքեր արդեն մեկ կամ երկու հաշմանդամ երեխա ունեն, հավանականությունը մեծ է, որ դարձյալ առողջական խնդիրներով երեխաներ կծնվեն: Կան նաև այլ հիվանդություններ, որոնք առաջանում են այն դեպքում, երբ արյունակից հարազատները միմյանցից են ունենում երեխաներ (քույր ու եղբայր, մոտ զարմիկներ, ծնողներ ու երեխաներ և այլն): Կանայք, ովքեր քառասուն տարեկանից հետո են ծննդաբերում, կարող են մտավոր հետամնաց երեխաներ ունենալ: **Այնուամենայնիվ, հիվանդությունների մեծ մասը ժառանգական չէ:** Շատ դեպքերում հաշմանդամություն ունեցող երեխայի ծնողները հաշմանդամության պատճառ չեն կարող լինել: Նրանք երբեք մեղավոր չեն դրանում:

ԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱԿՈՒՆԲԸ

Մրավոր հեղամնացության ֆիզիկական նկարագրությունը



Փոքր բերան, վերևի շրթունքը բարձր ու նեղ, լեզուն դուրս կախված

Մաշկը վերև թեքված, երբեմն շիլ կամ վատ տեսողություն ունեցող

Ականջները կախ

Թյուր կարծիքներ հաշմանդամության մասին

Բնակիչների բարքերն ու հավատալիքները անհավանական պատմություններ ու թյուր կարծիքներ են տարածում հաշմանդամության մասին: Որոշ մարդկանց կարծիքով կինը հաշմանդամ է դառնում, եթե ինքը, կամ իր ծնողները ինչ-որ վատ արարք են գործել նախորդ կյանքում, կամ նրանք զայրացրել են իրենց նախահայրերին, կամ նրա ծնողներից մեկը արտամուսնական սեռական հարաբերություն է ունեցել: Սովորաբար մարդիկ մորն են մեղադրում: **Բայց մայրերը մեղավոր չեն երեխայի հաշմանդամության հարցում:** Անիմաստ է որևէ մեկին մեղադրել հաշմանդամության համար: Մյուս թյուր կարծիքն էլ այն է, որ նա, ով մյուսներից «տարբեր» է, պետք է մեկուսացվի, ծաղրի ու քննադատության ենթարկվի, հասարակությունից զատվի: Մի մասն էլ կարծում է, որ հաշմանդամություն ունեցող անձը վատ նախանշան է կամ դժբախտություն է բերում: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ ենթարկվում են միզրացիայի և զբաղվում մարմնավաճառությամբ՝ ապրուստի միջոց վաստակելու համար: Հաճախ ենթարկվում են սեռական շահագործման, որովհետև մարդիկ կարծում են, թե վերջիններս ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ով չեն հիվանդանում և նրանց հետ հարաբերություն ունենալուց հետո ՄԻԱՎ-ով հիվանդները կարող են բուժվել:

Բայց արդարացին այն է, որ ոչ մի հաշմանդամություն ունեցող կին չպետք է շահագործվի: Հաշմանդամությունը երբեք պատիժ չէ: Չի առաջանում անեծքի կամ թուղթուրքերի պատճառով: Այն վարակիչ չէ ու չի կարող մեկից մյուսին փոխանցվել:

Որոշ հղի կանայք խուսափում են իմ խանութից, քանի որ կարծում են, թե իրենց ապագա երեխան ինձ պես լսողության հետ կապված խնդիրներ կունենա:



Մարդիկ չզիտեն, թե հաշմանդամություն ունեցող կինը ինչի է ունակ և ինչ չի կարող անել: Նրանք չեն կարող հասկանալ, որ դու.

- արդեն հասուն ես և կարող ես ինքնուրույն որոշումներ կայացնել,
- ուզում ես կրթություն ստանալ,
- բուժօգնության կարիք ունես,
- հնարավոր է, որ հիվանդանաս այնպիսի ախտանիշներով, ինչպիսիք են քաղցկեղը և ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ը,
- հնարավորությունների ու հարգանքի կարիք ունես, ոչ թե խղճահարության,
- կարող ես աշխատել, լինել արհեստավարժ, ստեղծել կարիերա,
- գումար վաստակել և աջակցել քո ընտանիքին,
- ունես զգացմունքներ, մտածում ես և զգում,
- կարող ես պարել ու մարզվել,
- պատասխանատվություն վերցնել քեզ վրա, ինքնուրույն որոշումներ կայացնել, առաջնորդի դեր ստանձնել և ինտեգրվել հասարակությանը,
- շատ մոտ հարաբերություն ունենալ հաշմանդամություն ունեցող կամ ֆիզիկապես առողջ անձի հետ,



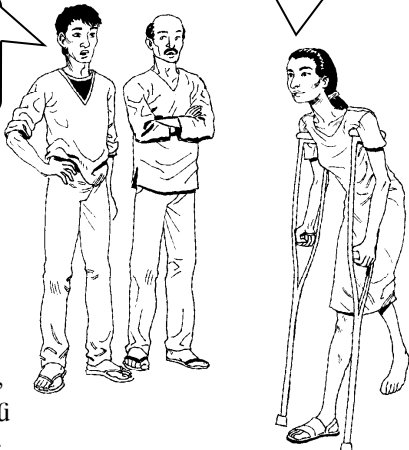
Ես երեխա չեմ և չեմ ուզում, որ իմ փոխարեն ուրիշը որոշումներ կայացնի:

1
ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԴՆՆԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

- կարող ես սիրել ու սիրվել,
- ունես ինտիմ ցանկություններ և կարող ես սեռական հարաբերություն ունենալ,
- ամուսնանալ և ունենալ երեխաներ,
- ի վիճակի ես սեռական հարաբերություն ունենալ, բայց կարող ես հրաժարվել դրանից,
- եթե դժվարանում ես սովորելու կամ հասկանալու հարցում, դա դեռ չի նշանակում, որ ունես պակաս ինտիմ ցանկություններ, քան այլ կանայք,
- կարող ես այլ կանանց նման ծնել առողջ երեխաներ, որոնք չունեն խնդիրներ,
- լավ մայր ես,
- եթե անգամ մտավոր կամ ֆիզիկական թերություն ունես, դու հոգեպես հիվանդ չես,
- մարդկանց ու երեխաներին դժբախտություն չես բերում, և քեզանից չպետք է խուսափել:

Ինչ էլ վատն է, քրանտին աստծո պատիժ է:

Ես Աստծո պատիժ չեմ: Պարզապես ինձ ներարկել են չախտահարված ասեղով, երբ երեխա էի: Այդ պատճառով ոտքս անդամալույծ է:



Ինչպե՞ս փոխել ապրելակերպը

ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ

Կնոջ հաշմանդամությունը միայն իրեն չի ճնշում: Այն ազդեցություն է գործում շատերի վրա, օրինակ՝ իր ընտանիքի, ընկերների և ամենաշատը՝ հասարակության: Հաշմանդամություն ունեցող կինն իրեն առողջ կզգա, եթե շրջապատող մարդիկ գնահատեն և աջակցեն վերջինիս: Նրանք կարծում են, թե իրենց ապրելակերպը փոխելը դժվար գործ է: Բայց այն անհնարին չէ:

Ես երազում եմ, որ մի օր աշխարհի մարդիկ վերջապես հասկանան. հաշմանդամ՝ չի նշանակում հիվանդ, մենք շատ առողջ ենք: Եվ մյուս կանանց պես առողջ լինելու ցանկություն ունենք:



Ի՞նչ կարող են անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք

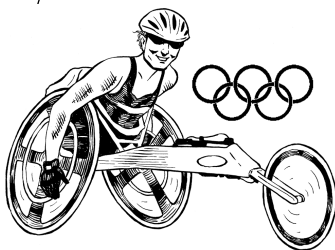
Այնպես արեք, որ ձեր ձայնը ամեն տեղ հասանելի լինի, բարձրաձայնեք ձեր պահանջների ու իրավունքների մասին, որպեսզի հաշմանդամության խնդիրը առաջընթաց ապրի:

- Մի՛ գամվեք նույն տեղում: Եղեք ակտիվ և միշտ փորձեք հաղթահարել տարբեր փորձությունները:
- Սովորեք բիզնես ծրագրեր և տնտեսապես կայունացեք:

Կայանալ առևտրի մեջ

Օփահ Նդլովուն՝ Ջիմբաբվեից, անվասայակով է և իր միջավայրում՝ հարգված կին: Նա ձեռնարկեց մի հաջողակ գործ՝ վաճառում էր բանջարեղեն ու լոլիկ: Հիմա շրջապատում կան մարդիկ, ովքեր իրենից են գնումներ կատարում: Այս եկամուտով էլ Օփահը կարողացավ իր համար տուն գնել:

- Զգտեք մասնակցություն ունենալ հասարակական բոլոր միջոցառումներին:
- Խոսեք ձեր հաշմանդամության մասին:
- Առաջարկեք հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց ևս ձեզ հետ մասնակցել բոլոր միջոցառումներին:
- Զբաղվեք սպորտով:



Օլիմպիական մակարդակի ապլեդներ

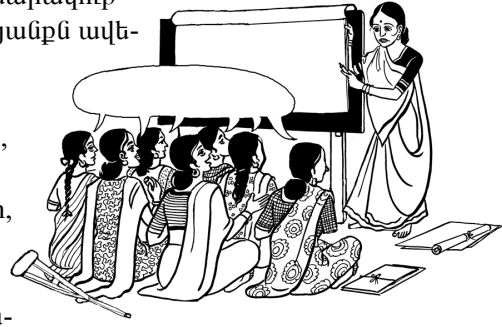
Հաշմանդամություն ունեցող կանանց զգալի մասը մասնակցում է պարաօլիմպիկ խաղերին, որը սպորտի միջազգային մրցույթ է հաշմանդամություն ունեցող այն մարզիկների համար, ովքեր ունեն հենաշարժողական, տեսողական խնդիրներ, անդամալույծ են կամ ստացել են ուղեղի կաթված: Պարաօլիմպիկ խաղերը տեղի են ունենում չորս տարին մեկ՝ օլիմպիական խաղերից անմիջապես հետո: Այն շատերին է ապացուցում, որ հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է մասնակցել տարբեր միջոցառումների և մրցել վստահաբար:

Բոուլինգ խաղացողը փշրում է բոլոր կարծրափայերը

Բոուլինգ խաղացող Քոնստանս Սիբանդան, որը կույր է, Ուգանդայում տարվա լավագույն մարզիկ է ճանաչվել՝ փշրելով բոլոր այն կարծրատիպերը, թե հաշմանդամություն ունեցող կանայք, ինչպիսին և ինքն է. «մեռած են ու ոչ պիտանի»: Քոնստանսը աշխարհի առաջնությունում ստացել է երկու ոսկե մեդալ: Այդ ժամանակից սկսած՝ նա շատ մեդալների է արժանացել կույրերի բոուլինգի մրցաշարերում, մասնակցել է տարբեր մրցույթների Հարավային Աֆրիկայում, Շոտլանդիայում և Մեծ Բրիտանիայում: Քոնստանսը խրախուսում է հաշմանդամություն ունեցող բոլոր կանանց՝ բացահայտելու իրենց թաքնված տաղանդը:

Բոլորդ միասին կարող եք որոշել, թե հասարակության մեջ ինչն է պետք փոխել, որպեսզի ձեր կյանքն ավելի բարելավվի: Օրինակ, դուք կարող եք.

- սկսել տարրական դասընթացներ այն կանանց համար, ովքեր անգրագետ են,
- միասին ձեռնարկել փոքրիկ բիզնես և վաճառել ինքնաշեն իրեր ու գործիքներ,
- միմյանց հետ խորհրդակցել և քննարկել հասարակության մեջ տեղի ունեցող դեպքերն ու մատուցվող ծառայությունները և անել այնպես, որ դրանք ձեզ ավելի հասանելի դառնան,
- փորձել գտնել հիմնադրամներ ու փոքրիկ դրամաշնորհներ ստանալ, որպեսզի կարողանաք ծրագրեր իրականացնել,
- հարստացնել հաշմանդամության մասին գիտելիքները և անկախ ու ինքնուրույն ապրելու նոր ուղիներ հարթել,
- աշխատել տեղական իշխանությունների, քաղաքական առաջնորդների կամ կառավարության հետ՝ հաշմանդամություն ունեցող անձանց կյանքը բարելավելու համար:



Դուք կարող եք օգնել նաև հասարակության խմբերին

- Ուսումնասիրեք հաշմանդամության այն պատճառները, որոնցով տառապում եք դուք և հաշմանդամություն ունեցող այլ կանայք և որոշեք, թե դրանցից որը կարող է վերացնել հասարակությունը:
- Մասնակցեք այն գործողություններին ու ծառայություններին, որոնք յուրաքանչյուրի կյանքը կդարձնեն ավելի բարեկեցիկ, ներառյալ՝ առողջության լավ խնամքը, կրթությունը և փոխադրամիջոցի հասանելիությունը հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար: Պահանջեք, որ լինեն մատչելի հարմարություններ:
- Ստեղծեք փոքրիկ խումբ: Կազմակերպության ձայնն ավելի ուժեղ է, քան անհատինը: Ծրագրեք, թե խումբը ինչով պետք է զբաղվի ու ինչ քայլերով առաջնորդվի:
- Ձեր ձայնը բարձրացրեք՝ ընդդեմ կառավարության և օրենքի, որոնք չեն ընդունում ձեզ ու զատում են հասարակությունից:



Ուզանդալում մի ժամանակ խուլ մարդիկ իրավունք չունեին մեքենա վարել: Մեր բողոքներից հետո այն թույլատրվեց:

ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱԿՈՒՆԲԸ

1

ՀԱՇՎԱՆՈՒՄԻՆ ԵՎ ՀԱՍՏԱՆՈՒՄԻՆ

Կրթել մարդկանց՝ հաջողության հասնելու համար

Բանգալորի անվասայլակավոր Գորոթին պարզեց, որ այն շենքում, ուր գտնվում է գլխավոր նախարարի գրասենյակը, չկան թեքահարթակներ: Շենքի մուտքը նույնպես շատ նեղ էր նրա համար: Նա այս մասին խոսեց հսկիչների հետ և պահանջեց, որ իրեն օգնեն շենք մտնել ու տեսակցել: Այնուհետև նա հարյուրավոր էլեկտրոնային նամակներ ուղարկեց՝ այդ մասին բոլորին տեղեկացնելու համար: Սա ստիպեց կառավարությանը փոփոխություններ կատարել:

Մի անգամ էլ Գորոթին գնաց կրիկետի մրցումներ դիտելու: Ոստիկանը նրան հարցրեց, թե ինչու՞ է եկել այդտեղ դիտելու խաղը, փոխարենը կարող էր հարմար նստել տանն ու խաղին հետևել հեռուստացույցով: Գորոթին պատասխանեց, որ ինքն էլ բոլորի պես ուզում է կենդանի խաղ դիտել:

Ի՞նչ կարող են անել ընտանիքները

Իրենց վերաբերմունքով ընտանիքի անդամները, ընկերներն ու մտերիմները կարող են աջակցել հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու հեշտացնել նրանց կյանքը: Շատ դեպքերում հիմար են համարում նրան, ով անկախ չէ և անկարող է օգնել իրեն ու ուրիշներին: Երբեմն ընտանիքները նրան դիտում են որպես բեռ ու ամոթանքի առարկա: Ուզում են, որ թաքնված մնա և հասարակություն դուրս չգա, չկայացնի ինքնուրույն որոշումներ: Եթե այդպիսի դեպքեր են լինում, ապա խնդիրը ոչ թե կինը կամ աղջիկն են, այլ իրենց շրջապատող մարդիկ:



Վստահություն ներշնչել

Երբ Քրիստինը 13 տարեկան էր, հիվանդության պատճառով ոտքը անդամահատեցին: Սկզբում նա կարծում էր, թե դա իր երազանքերի վերջն էր: Բայց ծնողները լավ էին վերաբերվում Քրիստինին, և նրա վստահությունը շուտով վերականգնվեց: Սկզբում Քրիստինի ծնողները չափից ավելի էին պաշտպանում նրան, բայց նա պնդեց, որ իրեն վերաբերվեն մյուս քույր և եղբայրների պես: Քրիստինը կարողացավ ավարտել քոլեջն ու ստանալ գերազանցության դիպլոմ: Նրա վարքն ու ինքնուրույնությունը ընտանիքին և հասարակությանը ապացուցեցին, որ անդամահատված ոտքը չի կարող խանգարել՝ հասնելու իր երազանքներին:

Կարծրատիպերի փոփոխության կարելի է հասնել միայն հասարակությանը սոցիալապես իրազեկելով: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ու աղջիկները լավ սննդի, կրթության, բուժսպասարկման, ինչպես նաև հասարակական կյանքին լիիրավ ներգրավվելու կարիք ունեն:

ԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ

Հարգեք, ընդունեք, սիրեք ու գնահատեք ինձ: Հիշեք, որ ես ուղեղ ու կարողություններ ունեմ և կարող եմ ինքնուրույն շատ բան կատարել: Եթե ամեն ինչ անեք իմ փոխարեն, ես ինձ հաշմանդամ կզգամ:



Պետք է հնարավորություն ունենանք՝ ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու մեզ և մեր ընտանիքներին վերաբերող հարցերում:

Մարդիկ ասում են՝ եթե աշխատանքի գնաս, հաճախորդները կտեսնեն քեզ ու կվախենան, բայց մայրս պաշտպանեց ու աջակցեց ինձ: Նա ասաց, որ պետք է գնամ և ապացուցեմ բոլորին, որ կարող եմ: Հիմա շատ հպարտ եմ, որ լսեցի մայրիկիս, ու հասա նրան, ինչին ձգտում էի:

Գուր կարող եք շարժանքներ զարգացնել

Լատուցի Հոնգ Հան պոլիոմիելիտով վարակվեց, երբ ընդամենը 2 տարեկան էր: Ընտանիքի աջակցությամբ նա հնարավորություն ունեցավ ավարտել համալսարանը՝ ֆրանսերեն լեզու մասնագիտությամբ: Երբ Հոնգ Հան չէր կարողանում աշխատանք գտնել, դերձակություն սովորեց ու իր տանը բացեց կար ու ձևի խանութ: Կարելու հետ մեկտեղ նա սկսեց սովորել նաև անգլերեն: Իր ընկերոջ հետ Հոնգ Հան տանը անգլերենի ուսուցման խմբակ ստեղծեց: Նա նաև հաշմանդամության մասին ծրագրի համակարգող է:

Աջակցություն վաղ շրջանում

Կյանքի առաջին տարիներին բոլոր երեխաներին պետք է տեղեկացնել ֆիզիկական, մտավոր հաղորդակցման, սոցիալական հմտությունների մասին և ուսուցանել դրանք: Այդ տարիքում նրանք ավելի արագ և հեշտ են սովորում ու հասկանում, քան մեծ հասակում: Քանի որ երեխան սկսում է սովորել ծնված օրից, կարևոր է, որ ընտանիքները լրացուցիչ ուշադրություն հատկացնեն հաշմանդամություն ունեցող երեխաներին, որպեսզի, որքան հնարավոր է, շուտ օգնեն նրանց:

Սա շատ կարևոր է, քանի որ այն, ինչ երեխան սովորում է, հարստացնում է իմացած գիտելիքներն ու հմտությունները: Յուրաքանչյուր նոր հմտություն ու թեմա հնարավորություն են տալիս երեխային՝ ավելի ու ավելի բարդ նյութեր սովորելու: Այսպիսով, եթե նրան հմտություններ չեն ուսուցանվում, ապա չի կարողանում ընկալել այն նորը, ինչը կապ ունի նախորդների հետ:

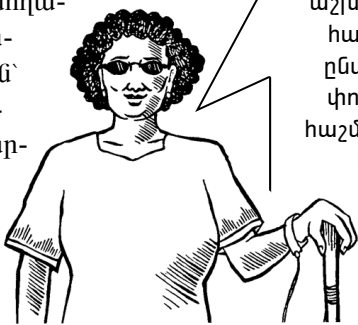
Ստեղծել աջակցող խումբ, հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ծնողների համար

Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների մայրերին հաճախ լքում են կողակիցները ու նրանք ստիպված են լինում ինքնուրույն մեծացնել իրենց երեխաներին: Ծնողներին աջակցող խմբերը կարող են օգնել: Հաշմանդամություն ունեցող մեծահասակ կանայք լավ օրինակ են նույն կարգավիճակում գտնվող երիտասարդ աղջիկների համար և կարող են իրենց խորհուրդներով օգնել նրանց ծնողներին՝ աղջիկներին աջակցելու հարցում:

Կարելի է նաև աջակցող խումբ ստեղծել հաշմանդամություն ունեցող դեռահաս աղջիկների համար, և նրանք իրենք կարող են օգնել և աջակցել միմյանց:

Ի՞նչ կարող է անել համայնքը

Համայնքային խմբերը կարող են օգնել կառավարությանը, բուժաշխատողներին, ուսուցիչներին, վերականգնողական կենտրոններին և հասարակության լիդերներին՝ ձեռք բերելու հաշմանդամությանը վերաբերող տարբեր հմտություններ և գիտելիքներ: Նրանք ի գործում են նաև այդ մասին տեղեկացնել հասարակությանը փողոցային



Երբ առողջապահության ոլորտի աշխատակիցները, ուսուցիչները, համայնքի ղեկավարները, մեր ընտանիքներն ու հարևանները փոխեն իրենց վերաբերմունքը հաշմանդամության հանդեպ, մենք կկարողանանք անել մեր աշխատանքը, ունենալ ամուր կապեր և մեր համայնքները դարձնել հարուստ և ուժեղ:

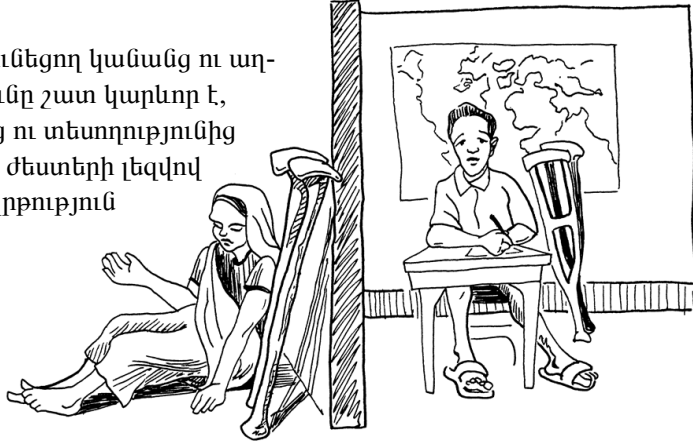
ներկայացումների, քննարկումների և այլ միջոցներով, իրազեկելով, որ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներն ու կանայք մյուսների պես ևս ունեն նույն իրավունքները՝ ստանալ կրթություն, վարել առողջ ապրելակերպ և օգտվել տրանսպորտից: Համայնքը կարող է ստեղծել աշխատանքային լայն հնարավորություններ ու տեղեկատվություն տալ հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու աղջիկներին տրվող ծառայությունների մասին:

Նրանք ավելի ապահով կզգան, ձեռք կբերեն ինքնավստահություն, կմեծանան լիարժեք, երբ ընտանիքն ու ընկերները սիրեն ու հարգեն իրենց և երբ հնարավորու-

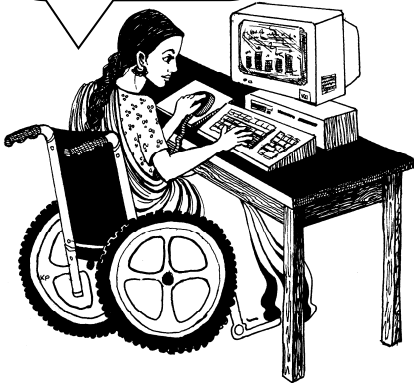
թյուն ունենան կրթություն ստանալու, աշխատանք գտնելու ու առողջ ապրելու: Համայնքային բոլոր շինությունները՝ դպրոցները, բանկերը, եկեղեցիները, հիվանդանոցները և կլինիկաները, նույնպես պետք է հասանելի լինեն բոլորին:

Կրթություն

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու աղջիկների համար կրթությունը շատ կարևոր է, հատկապես լսողությունից ու տեսողությունից զուրկ աղջիկների համար՝ ժեստերի լեզվով ու բռայլյան այբուբենով կրթություն ստանալը:



Գրել - կարդալու իմացությունն ինձ հնարավորություն է տալիս արժանապատվորեն ապրուստ վաստակել:



Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներն ավելի քիչ հնարավորություն ունեն դպրոց գնալու, քան տղաները:

Որոշ աղքատ երկրներում, եթե հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները հնարավորություն չունեն դպրոց գնալու ու կրթություն ստանալու, ապա չափահաս տարիքում դառնում են մուրացիկներ՝ իրենց գոյությունը պահպանելու համար:

Մեծ առաջընթաց տեղի կունենա, եթե հասարակության բոլոր անդամները բարձրաձայնեն հաշմանդամների կրթության իրավունքների պաշտպանության համար:

Հասարակական որոշ խմբեր կարող են քննարկել հաշմանդամների խնդիրները և քաջալերել բոլորին, ներառյալ՝ երեխաներին, որպեսզի ընդունեն և հարգեն հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներին: Նրանք կարող են հասնել այն բանին, որ հաշմանդամություն ունեցող երեխան փոքր հասակից կրթություն ստանալու հնարավորություն ունենա, կառավարությունից ստանա դրամաշնորհ, կամ էլ օգնեն նրան այլ միջոցներով:

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները, ովքեր ստացել են կրթություն, իրենց աջակցությամբ կարող են հարստացնել համայնքը:

Համայնքները դարձնել մատչելի բոլորի համար

Ողջ աշխարհի հաշմանդամություն ունեցող կանայք բարձրաձայնում են այն մասին, որ դպրոցները, հիվանդանոցները, քաղաքի փողոցները և ավտոբուսները մատչելի դառնան բոլորի համար:

Համայնքները շինություններ և փողոցներ կառուցելիս պետք է հաշվի առնեն դրանց մատչելիությունն հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար: Հասարակական բոլոր հարմարությունները պետք է հասանելի լինեն բոլորին՝ անկախ տա-

ՇՊՂԱԽԵՆԻՍԻ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

րիքից, կարողությունից և վիճակից:

Երբ հասարակական վայրերը մատչելի դառնան յուրաքանչյուրի համար, ավելի հեշտ կլինի հասարակությանը ինտեգրվելը:

Բայց ավելի հարմար կլինի, եթե կառուցվեն թեքահարթակներ: Մատչելիություն է նաև այն, որ բոլորը միմյանց հետ հաղորդակցվեն ու իրար հասկանան: Հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է ինքնուրույն անել ամեն ինչ, և բոլորը պետք է գիտակցեն, որ հաշմանդամությունը մեր կյանքում բնական երևույթ է: Երբ հաշմանդամություն ունեցող կանայք հասարակական կյանքի տարբեր ոլորտներում են ներգրավված, հասարակության անդամներն արդեն սկսում են այլ կերպ վերաբերվել նրանց և վերացնում են իրենց մեջ եղած կարծրատիպերը հաշմանդամության վերաբերյալ:

Կառավարությունը պարտավոր է քայլեր ձեռնարկել՝ փոխադրամիջոցները, շինությունները և հասարակական այլ վայրերը հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար մատչելի դարձնելու:

Ես անօգնական եմ, միշտ սպասում եմ, որ ուրիշներն ինձ օգնեն տնից դուրս գալ: Եթե իմ տանը կամ հասարակական այլ վայրերում թեքահարթակներ լինեն, ես ինքս կանեմ ամեն ինչ: Տնից դուրս կգամ, երբ ցանկանամ, ու ստիպված չեմ լինի սպասել որևէ մեկին:



1

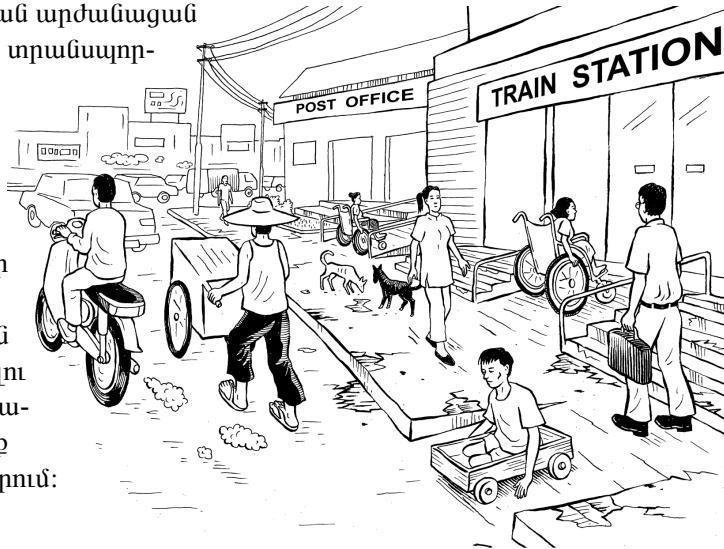
ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱՐԴԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



Ահա օրինակներ, թե ինչպես են հաշմանդամություն ունեցող կանայք իրենց համայնքում փոփոխություններ կատարել

Պահանջել կառավարությունից փոփոխություններ կատարել

Մեծինար քննարկումից հետո հաշմանդամություն ունեցող կանանց «Լաո» կենտրոնը առանց խոչընդոտների տեսաերիզ թողարկեց նրանց մասին: Կառավարության տարբեր անդամների մոտ սկսեցին խոսել հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց և հասարակության մեջ նրանց դերի մասին: Նրանց գաղափարները հավանության արժանացան վարչապետի, կապի և տրանսպորտի, փոստի և քաղաքաշինության, աշխատանքի և սոցալ, ինչպես նաև արտաքին գործերի նախարարությունների կողմից: Նրանք հնարավորություն ունեցան հիմնադրամներ գտնելու և թեքահարթակներ կառուցելու մայրաքաղաք Վիենտյանի 47 վայրերում:



ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

Կանայք փորձում են հնարավոր դարձնել մարչելիությունը

Մեխիկոյում բնակվող Ալիսիա Քուրթերասը հիվանդացավ պոլիոմիելիտով, երբ երեխա էր: Ծնողները կարծում էին, թե դպրոց չի գնա: Բայց Ալիսիայի թերապևտը հասկացավ, թե ինչքան խելացի է նա: Նա համոզեց ծնողներին, որ անպայման նրան դպրոց ուղարկեն, և վերջինս դարձավ հաշմանդամություն ունեցող առաջին երեխան այդ դպրոցում: Այնուհետև Ալիսիան համալսարան ընդունվեց: Իր սիրելի լսարանը գրավում էր չորրորդ հարկում: Քանի որ Ալիսիան սայլակավոր էր, ամեն օր սրիպված էր լինում ամեն երրորդ աստիճանին ծնկներով ու ձեռքերով սողալով հասնել լսարան:

Ուսումնական վերջին տարվա ընթացքում Ալիսիան հանդիպեց հաշմանդամություն ունեցող կանանց մի խմբի, որը կոչվում էր «Ազադ մարչելիություն»: Նրանց առաքելությունն էր հասարակությանը իրազեկել հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց մասին: Խումբը կարծում էր, որ իրենք էլ ունեն նույն իրավունքները, ինչպես բոլորը, և աշխատում էին հասարակական կյանքը դարձնել ավելի մարչելի իրենց համար:

«Ազադ մարչելիության» կանայք հանդիպում էին կազմակերպությունների նախագահներին և փորձում փեղեկացնել նրանց հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց իրավունքների մասին, որպեսզի նպաստեն նրանց կյանքի որակի բարելավմանը: Օրինակ՝ գրուցեցին քաղաքի տրանսպորտի բաժնի վա-

1

ՀԱՇՎԱՆԴԱՍԽԱՏՈՒՄ ԵՎ ՀԱՍՏԱՆԿԱՏՈՒՄ

րիչի հետ: Նրան բացատրեցին, թե որքան դժվար է հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար տեղաշարժվել մի վայրից մյուսը: Տնօրենը չափազանց ազդվել էր այդ պատմություններից և շատ ավտոբուսներ մարշելի դարձրեց նրանց համար:

Ալիսիան նույնպես որոշեց փոփոխություններ անել: Նա գնաց համալսարանի ռեկտորի մոտ և խնդրեց, որ իր լսարանը տեղափոխեն առաջին հարկ: Ռեկտորը միանգամից համաձայնեց: Նրանք մեկ այլ լսարան էլ ունեին, որը հարմար էր աղջկան, բայց ռեկտորը երբեք չէր էլ մտածել, որ հաշմանդամություն ունեցող ուսանողները չեն կարող օգտվել բարձր հարկերից: Ալիսիայի մտքով չէր էլ անցել, որ կարելի էր խնդրել ու տեղափոխվել այլ լսարան: Դրանից հետո նա ստիպված չէր դժվարությամբ բարձրանալ աստիճաններով:



Քաղաքականություն փոխելը այնքան էլ հեշտ չէ: Այն կարող է շատ տևական ու դժվար լինել, շատերից խել մեծ ջանքեր ու երկար տարիներ: Դուք պետք է հասկանաք և գիտակցեք քաղաքականությանն ու հաշմանդամություն ունեցողների իրավունքներին վերաբերող բոլոր այն հարցերը, որոնցով ուզում եք զբաղվել: Կարող եք շատ շուտ հիասթափվել ու չխրախուսվել մարդկանց կողմից, երբ փորձեք բարձրաձայնել խնդիրների մասին: Երբ ձեզ թևաթափ ու վհատված զգաք, փորձեք ձեր կամ նույնիսկ այլ երկրում ապրող հաշմանդամություն ունեցող կնոջից խորհուրդ հարցնել: Եվ հիշեք, որ դուք իրավունք ունեք՝ օգտվելու հանրային ու հասարակական բոլոր հարմարություններից:

Ահա մի պատմություն հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց խմբի մասին, որը կարողացավ իր քաղաքում մեծ փոփոխություններ անել:

Քաղաքը դարձնել մարչելի

Ռուսաստանի Դաշնության Եկատերինբուրգ քաղաքում «Հասարակության ազատություն շարժումը» կառավարության հետ համատեղ աշխատում էր քաղաքում մարչելիություն սրեղծել: Ռուսաստանյան օրենքը ասում է, որ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ պետք է հնարավորություն ունենան՝ օգտվելու հասարակական վայրերից ու շինություններից, ավտոբուսներից, բայց շատ վայրեր դեռևս մնում են անհարմար ու ոչ մարչելի: Եկատերինբուրգ քաղաքի կառավարությունը հաշմանդամության մասին ծրագիր մշակեց՝ շինությունները մարչելի դարձնելու համար:

Բայց հաշմանդամություն ունեցող մի խումբ մարդիկ, ովքեր սայլակավոր են ու չեռնամիայրերով, հասկացան, որ չնայած կառավարությունը փորձում է աջակցել ու բարելավել իրենց խնդիրները, միևնույն է, շատ վայրեր դեռևս մնում են ոչ մարչելի իրենց համար: Նրանք հասկանում էին, որ առանց հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց օգնության՝ կառավարությունը ոչինչ չի կարող անել:



ԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

Այսպիսով, նրանք սրեղծեցին «Հասարակության ազատություն շարժումը»: Սկսեցին կազմել քաղաքի կարևոր այն վայրերի ցուցակները, որոնք պետք է մարչելի դարձնեին: Հանդիպեցին պաշտոնյաների հետ և նրանց ցույց տվեցին ցուցակները: Բոլորն հասկացան, որ իրենք հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց խորհրդի կարիքն ունեն: «Հասարակության ազատություն շարժումը» համոզվեց, որ իր անդամները ներգրավված են քաղաքային խորհրդի կազմում, որը պատասխանատու էր մարչելիությունը հնարավոր դարձնելու հարցում: Հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ պետք է հավանության արժանացնեին ցանկացած ծրագիր, որը խորհուրդը կորոշեր իրագործել:

Հիմա հին շինությունները կամաց-կամաց փոփոխվում են: Եվ նոր գծագրերը օգտագործվում են ամբողջ քաղաքում:

Այս կազմակերպության շնորհիվ այժմ քաղաքի յուրաքանչյուր շինություն կառուցվում է հաշմանդամների պահանջներին համապատասխան: Կառուցվում են նաև թեքահարթակներ այն վայրերում, որտեղից օգտվում են բազմաթիվ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ: Անվասայլակով հաշմանդամների համար հարմարեցվեցին նաև փողոցների մայթերը: Հիմա քաղաքը դարձել է ավելի մարչելի: «Հասարակության ազատություն շարժումը» հասավ նաև նրան, որ որոշ դպրոցներ ու կինոթատրոններ դարձան առավել հասանելի ու հարմար:

Գործողությունների ձեռնարկում

- կազմակերպել սոցիալ-կրթական պարապմունքներ, որոնք կօգնեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց ու աղջիկներին՝ շփվելու այլ աղջիկների ու կանանց հետ,
- կարծիքներ փոխանակել աշխատանք գտնելու և սկսելու վերաբերյալ,
- աջակցել այն կանանց, ովքեր տանը կամ հասարակական այլ վայրերում անտեսված են ու մեկուսացված,
- առաջարկել լիդերության և սոցիալական հմտությունների վերաբերյալ դասընթացներ:

Ահա մի քանի մտքեր հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար, որոնք կօգնեն նրանց՝ ինտեգրվելու հասարակությանը



Ուզանդայում միջոցներ ներդնել փոփոխությունների համար
 Ուզանդայի Հաշմանդամություն ունեցող կանանց ասոցիացիան սկսեց ծրագիր մշակել կանանց համար, որով նրանք պետք է փոքրիկ բիզնես սկսեին, կրթություն ստանային և սրեղծեին խումբ, որպեսզի հասարակության մեջ հեղափոխություն և իրազեկություն առաջացնեն իրենց խնդիրների վերաբերյալ: Նրանք չգիտեին եկ պաշտպանել հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքներն ու բարեկեցությունը, սրեղծել ավելի լավ կրթական պայմաններ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների համար, սովորեցնել ինքնուրույնություն, վերականգնողական առողջության մասին տեղեկատվություն տարածել և պայքարել «աղքատության, անիրազեկության, սոցիալական տարբերությունների և հիվանդությունների» դեմ:

Էլ Սալվադորում կանայք փոփոխություններ են կատարում
 Էլ Սալվադորում հաշմանդամների իրավունքներով զբաղվող ACOGIPRI խումբը 1987 թվականից սկսած՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար իրականացնում է ծրագրեր: Կազմակերպում է դասընթացներ սեռական կյանքի վերաբերյալ և այլ տեղեկություններ տրամադրում հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջության մասին:

Խմբի անդամները նաև

- անցկացնում են գրագիտության ու լիդերության սեմինարներ,
- հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների համար մարշալի են դարձնում որոշակի ծառայություններ,
- կանխում են խտրականությունն ու բռնությունը:

Հասարակությունն ավելի ուժեղ է, երբ բոլորն են ներգրավված այնպեղ



Հաշմանդամություն ունեցող կանայք պետք է իմանան, որ յուրաքանչյուր ուրտում էլ քննարկումներ և որոշումներ են կայացվում ոչ միայն հաշմանդամության մասին, այլև ընդհանրապես բոլոր մարդկանց իրավունքների ու խնդիրների վերաբերյալ: Ոչ ոք այդ հարցերի պատասխանները չգիտի: Բոլորը՝ կանայք և տղամարդիկ, հաշմանդամություն ունեցողները և նրանք, ովքեր պայքարում են մարդկանց և աշխատավորների իրավունքների, ինչպես նաև ողջ աշխարհի կանանց արժանապատվության համար, պետք է համախմբվեն և փորձեն աջակցել հաշմանդամություն ունեցող կանանց՝ ապրելու առողջ, անկախ և բարեկեցիկ կյանքով:

ԱՌՈՂՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆՔԸ

