

Bab III

Sistem Kesehatan



- Sistem Kesehatan
- Bagaimana mendapatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik?
- Apabila Anda membutuhkan pelayanan rumah sakit
- Berjuang untuk perubahan

Ketika petugas kesehatan terlatih dapat memberikan pelayanan kesehatan dasar di masyarakat, semua orang akan mendapatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik dengan harga terjangkau.

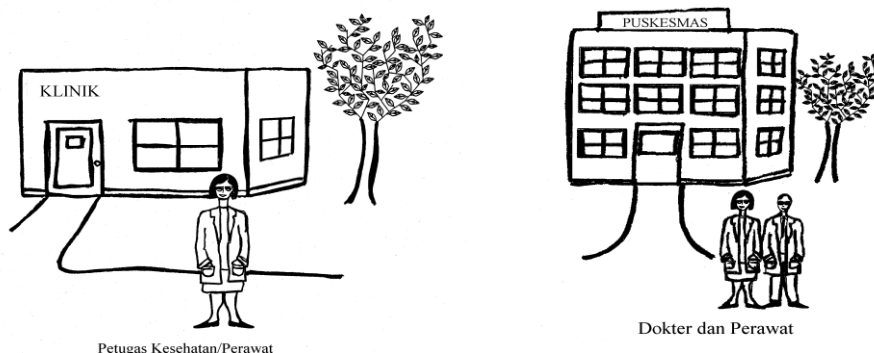
Beberapa wilayah di dunia memiliki jenis pelayanan kesehatan yang berbeda-beda. Misalnya, ada pekerja kesehatan masyarakat, bidan, dukun, dokter, dan perawat. Mereka biasanya membuka praktek di rumahnya sendiri, di klinik atau pusat pelayanan kesehatan, atau di rumah sakit. Mereka mungkin membuka praktek swasta (dengan penarikan biaya untuk setiap pelayanan yang mereka berikan), atau pelayanan mereka mungkin didukung oleh masyarakat, pemerintah, gereja, atau organisasi lain. Kadang-kadang mereka terlatih dan memiliki peralatan lengkap, tetapi kadang juga tidak. Semua kondisi tersebut merupakan suatu sistem kesehatan.

Kebanyakan orang menggunakan beberapa kombinasi dari obat modern dan obat tradisional untuk mengatasi masalah kesehatan mereka. Hal ini yang mereka perlu lakukan. Tetapi kadang-kadang mereka perlu mencari perawatan dari sistem kesehatan.

Sayangnya, banyak perempuan kurang mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik. Mereka tidak memiliki cukup uang untuk berobat ke klinik atau untuk membeli obat. Atau mungkin tidak ada petugas kesehatan di sekitar tempat tinggal mereka. Bahkan jika perempuan-perempuan tersebut bisa berobat ke klinik, mereka sulit untuk menyampaikan masalah mereka kepada petugas kesehatan. Kadang-kadang juga klinik atau rumah sakit yang ada tidak menyediakan pelayanan kesehatan yang mereka butuhkan.

Bab ini akan memberikan beberapa penjelasan tentang bagaimana seorang perempuan bisa mendapatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik. Dalam bab ini juga akan dijelaskan bagaimana para perempuan dapat bekerja sama untuk mengubah sistem kesehatan supaya lebih peduli dan dapat memenuhi apa yang mereka butuhkan.

Sistem Kesehatan





Dokter Umum, Perawat dan Dokter Spesialis

Tidak semua daerah memiliki semua jenis pelayanan kesehatan. Walaupun terdapat kombinasi dari berbagai jenis pelayanan kesehatan, para perempuan (dan beberapa orang sakit) akan mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik jika semua jenis pelayanan kesehatan saling berkerjasama dengan baik.

Pentingnya Pelayanan Kesehatan di Masyarakat

Sistem kesehatan menawarkan berbagai macam pelayanan kesehatan. Beberapa layanan, seperti operasi, rontgen, atau USG biasanya hanya tersedia di rumah sakit. Tetapi beberapa pelayanan kesehatan berikut ini merupakan pelayanan yang menjadi kebutuhan perempuan dan harus tersedia di pusat pelayanan kesehatan dasar di masyarakat:

- **Informasi kesehatan** di mana setiap orang dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang kesehatan mereka, menangani masalah kesehatan dengan benar, dan mampu mencegah suatu penyakit.
- **Imunisasi atau vaksinasi** yang dapat mencegah banyak penyakit, termasuk tetanus, campak, difteri, batuk rejan, polio, TBC, rubella, dan hepatitis.
- **Perawatan selama kehamilan** (perawatan kehamilan) yang dapat membantu seorang perempuan mengetahui masalah kesehatannya dan mengobati masalah tersebut, di mana masalah tersebut akan mempengaruhi diri dan bayinya, sebelum terlambat.
- **Pelayanan keluarga berencana dan penyediaan alat kontrasepsi.** Keluarga Berencana dapat menyelamatkan nyawa para perempuan dengan membantu mereka mengontrol jumlah anak yang mereka miliki dan mengatur jarak kelahiran di antara anak-anak mereka.

- **Pemeriksaan kesehatan** untuk membantu mendiagnosa dan mengobati suatu masalah kesehatan seperti kurang darah(anemia), tekanan darah tinggi, dan infeksi menular seksual (IMS), termasuk HIV.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang kemungkinan penyebab masalah kesehatan. Beberapa tes, seperti tes Pap Smear misalnya, membutuhkan pekerja kesehatan terlatih tetapi peralatannya tidak mahal. Tes ini harus tersedia di pusat pelayanan kesehatan dasar di masyarakat. Beberapa pusat pelayanan kesehatan memiliki laboratorium dengan peralatannya yang diperlukan untuk memperoleh hasil bermacam-macam tes yang berbeda. Namun, seringkali seorang perempuan perlu juga untuk ke rumah sakit guna melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Pelayanan kesehatan lainnya biasanya hanya tersedia di rumah sakit. Jika seorang perempuan memiliki penyakit yang serius, menderita komplikasi akibat melahirkan atau aborsi, atau jika dia membutuhkan operasi, dia harus pergi ke rumah sakit.

Di manapun anda memeriksakan diri anda, anda harus diperlakukan dengan baik. Semua orang yang peduli dengan kesehatan anda harus memberikan pelayanan terbaik dengan:

1. **Akses.** Setiap orang yang membutuhkan pelayanan kesehatan harus mampu mendapatkannya. Kondisi ini tidak mempersoalkan di mana anda tinggal, berapa banyak uang yang anda miliki, apa agama anda, apa posisi anda di masyarakat, apa warna kulit anda, keyakinan politik apa yang anda anut, ataupun masalah kesehatan apa yang anda miliki.

2. **Informasi.** Anda harus dijelaskan tentang masalah anda dan kemungkinan penanganan yang akan dilakukan. Orang yang merawat anda harus memastikan anda memahami apa yang perlu anda lakukan untuk kesembuhan anda, dan bagaimana mencegahnya.

3. **Pilihan.** Anda dapat menentukan apakah anda akan menerima pengobatan tertentu atau tidak. Anda juga dapat memilih di mana anda akan mendapatkan pengobatan.

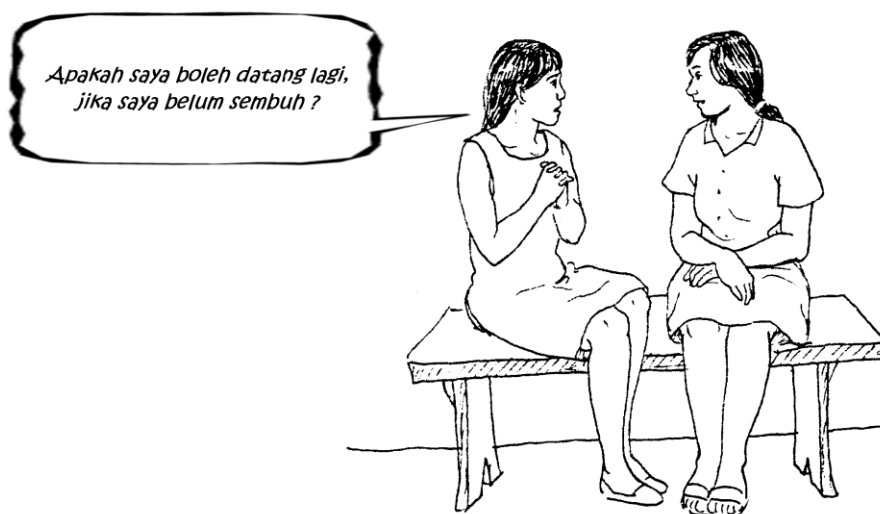
4. **Keamanan.** Anda harus memperoleh informasi yang anda butuhkan untuk mencegah munculnya efek samping atau hasil pengobatan yang membahayakan. Anda juga harus diberitahu bagaimana mencegah masalah kesehatan yang berbahaya di masa yang akan datang.

5. **Perlakuan baik.** Anda harus selalu diperlakukan dengan baik dan sopan.

6. **Privasi.** Petugas kesehatan, dokter, atau perawat harus merahasiakan masalah kesehatan yang anda sampaikan . Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan cara tertutup di mana tubuh anda tidak terlihat oleh orang lain. Jika diperlukan adanya orang lain di dalam ruangan pemeriksaan, petugas kesehatan harus menjelaskan kepada anda siapa mereka dan apa kepentingannya berada dalam ruangan tersebut. Anda memiliki hak untuk meminta mereka keluar dari ruangan pemeriksaan jika anda tidak menginginkannya.

7. **Nyaman.** Anda harus dibuat nyaman mungkin selama dilakukan pemeriksaan kesehatan. Anda juga harus memiliki tempat yang baik untuk menunggu dan tidak perlu menunggu terlalu lama.

8. **Tindak lanjut perawatan.** Jika anda membutuhkan lebih banyak perawatan, anda harus dapat kembali ke petugas kesehatan yang sama, atau diberikan catatan tertulis mengenai perawatan yang sudah diberikan untuk dibawa ke dokter, perawat, atau petugas kesehatan yang baru.



Bagaimana mendapatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik?

Ada banyak keputusan yang dibuat jika anda memiliki masalah kesehatan. Salah satu keputusannya adalah apakah anda akan menemui petugas kesehatan, dan jenis petugas kesehatan apa yang anda butuhkan. Jika ada lebih dari satu cara untuk mengatasi masalah anda, anda perlu mempertimbangkan risiko dan manfaat dari setiap jenis cara tersebut sebelum anda membuat keputusan. Anda akan mampu membuat keputusan dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik jika anda berperan aktif dan bekerja sama dengan dokter, perawat, atau petugas kesehatan lain untuk memecahkan masalah kesehatan anda.

Mengetahui Apa yang Diharapkan

Anda dapat berperan aktif dalam mengatasi masalah kesehatan yang anda hadapi jika anda mempersiapkan dengan baik dan mengetahui apa yang anda harapkan ketika anda menemui petugas kesehatan.

Beberapa Pertanyaan Mengenai Kesehatan Anda

Belajarlah sebanyak mungkin yang berkaitan dengan masalah kesehatan anda sebelum anda pergi ke tempat pelayanan kesehatan. Membaca buku ini dapat membantu anda memahami masalah kesehatan anda dan kemungkinan penyebabnya. Untuk membantu anda berpikir tentang masalah kesehatan yang anda alami, baca pada bab mengenai "Pemecahan Masalah Kesehatan."

Dokter, perawat, atau petugas kesehatan lainnya yang memeriksa anda harus menanyakan tentang masalah yang anda hadapi sekarang dan tentang riwayat kesehatan sebelumnya. Cobalah untuk memberikan informasi yang lengkap, walupun anda merasa tidak nyaman, sehingga mereka yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat belajar sebanyak mungkin tentang kesehatan anda. Juga ceritakan tentang obat yang anda gunakan.

Anda juga harus memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang anda miliki. Sangat penting bagi anda untuk mengajukan pertanyaan sebanyak mungkin sesuai yang anda butuhkan untuk mengambil keputusan terbaik mengenai pemecahan masalah kesehatan anda. Jika pertanyaan-pertanyaan ini belum terjawab, anda bisa menanyakan hal-hal berikut:



Beberapa dokter dan perawat terkadang tidak memberikan informasi yang baik, atau mereka mungkin sibuk dan tidak memiliki banyak waktu untuk menjawab pertanyaan anda. Anda harus memahami mereka tetapi juga harus tegas. Mereka harus menjawab pertanyaan anda sampai anda mengerti. Jika anda tidak mengerti, bukan berarti anda bodoh, tetapi karena mereka tidak menjelaskan dengan baik.

Pemeriksaan Kesehatan

Untuk mengetahui apakah ada masalah dengan tubuh anda dan seberapa serius masalah tersebut, anda perlu melakukan pemeriksaan kesehatan. Beberapa pemeriksaan kesehatan tersebut meliputi melihat, mendengarkan, dan merasakan bagian tubuh anda yang bermasalah. Untuk sebagian besar masalah yang ada, anda dibutuhkan untuk melepas pakaian pada saat pemeriksaan. Jika anda ingin merasa lebih nyaman, mintalah teman atau petugas kesehatan perempuan untuk berada di ruangan bersama anda selama pemeriksaan berlangsung.

Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan ini dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang masalah kesehatan yang anda alami. Beberapa pemeriksaan dilakukan dengan mengambil contoh air kencing, berak, atau dahak dan mengirimkannya ke laboratorium. Atau, jarum digunakan untuk mengambil contoh darah dari jari atau lengan anda. Pemeriksaan laboratorium lainnya yang sering dilakukan di antaranya adalah:

- Mengambil sampel lendir vagina untuk pemeriksaan infeksi menular seksual (IMS)
- Tes Pap Smear yang diambil dari usapan leher rahim untuk pemeriksaan kanker leher rahim.
- Pengambilan contoh jaringan dari tumor atau kanker (biopsi)
- Penggunaan rontgen atau USG untuk melihat organ dalam tubuh Anda. Rontgen digunakan untuk mengetahui adanya tulang yang patah, infeksi paru-paru berat, dan beberapa jenis kanker. Jangan melakukan pemeriksaan rontgen saat anda hamil. USG sering digunakan untuk pemeriksaan kehamilan guna melihat kondisi janin dalam rahim. Pemeriksaan keduanya tidak menimbulkan rasa sakit.



Pemeriksaan rontgen aman bila digunakan dengan baik. Pelindung *Apron* harus dikenakan untuk melindungi alat reproduksi anda

Sebelum anda memutuskan untuk melakukan pemeriksaan laboratorium, pertimbangkan biayanya. Tanyakan kepada dokter, perawat, atau petugas kesehatan lainnya untuk menjelaskan apa yang akan mereka dapatkan dari hasil pemeriksaan tersebut, dan apa yang akan terjadi jika pemeriksaan tersebut tidak dilakukan.

Mengajak Teman atau Anggota Keluarga



Banyak orang merasa khawatir ketika hendak berobat, bahkan untuk penyakit yang tidak serius sekalipun. Dan ketika seseorang itu sakit, akan lebih sulit bagi mereka untuk menyampaikan pelayanan kesehatan apa yang mereka butuhkan. Jika ada orang lain yang bisa menemaninya, akan sangat membantu.

Jika seorang perempuan menderita sakit yang berat, harus ada orang yang menemaninya untuk menyampaikan informasi yang diperlukan

Seorang teman dapat:

- membantu menjaga anak-anak dari perempuan yang sakit.
- membantu memikirkan pertanyaan apa yang akan ditanyakan, mengingatkan perempuan yang sakit untuk bertanya, dan memastikan petugas kesehatan menjawab pertanyaan mereka.
- menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya jika perempuan yang sakit terlalu lemah untuk berbicara.
- menggantikan sementara posisi perempuan yang sakit di tempat kerjanya.
- menemani perempuan yang sakit saat dilakukan pemeriksaan, untuk memberi dukungan dan memastikan dokter memeriksa dengan baik.

Apabila Anda membutuhkan pelayanan rumah sakit



Jika anda membutuhkan suatu tindakan operasi atau anda memiliki penyakit yang berat, pertama-tama carilah informasi apakah mungkin dilakukan perawatan tanpa harus tinggal di rumah sakit.

Jika rumah sakit adalah satu-satunya tempat di mana anda bisa mendapatkan perawatan yang anda butuhkan, beberapa saran ini dapat membantu anda:

- Bawalah seseorang yang dapat membantu anda untuk segera memperoleh perawatan yang anda butuhkan dan membantu anda membuat keputusan.
- Ada beberapa orang yang mungkin akan memeriksa. Masing-masing harus menuliskan dalam rekam medis mengenai tindakan yang mereka lakukan terhadap anda. Dengan demikian, petugas kesehatan lainnya akan mengetahui tindakan apa yang sudah dikerjakan sebelumnya.
- Sebelum dilakukan pemeriksaan atau pengobatan, sangat penting bagi anda untuk bertanya apa yang akan mereka lakukan dan mengapa hal itu dilakukan kepada anda. Dengan cara ini anda dapat memutuskan apakah anda ingin mereka untuk melakukannya dan membantu mencegah kesalahan.
- Cobalah untuk menjalin pertemanan dengan karyawan rumah sakit tempat anda dirawat. Mereka dapat membantu anda mendapatkan perawatan yang lebih baik.
- Jika anda perlu menjalani beberapa jenis operasi, bertanyalah apakah mungkin untuk mendapatkan obat penghilang rasa sakit hanya di daerah yang akan dioperasi (bius lokal). Hal ini lebih aman dan anda akan pulih lebih cepat dibandingkan jika anda diberi obat untuk membuat anda tidur selama operasi (bius total).

- Tanyakan mengenai obat-obatan yang diberikan dan mengapa diberikan obat-obatan tersebut.
- Mintalah salinan rekam medis ketika anda pulang.

Operasi Yang Sering Dilakukan Oleh Perempuan

Tindakan operasi kadang-kadang merupakan satu-satunya jawaban untuk mengatasi masalah kesehatan yang berat. Selama operasi, dokter membuat sayatan pada kulit untuk melihat dan mengatasi permasalahan yang ada di dalam organ tubuh atau untuk mengubah fungsi tubuh. Berikut ini adalah beberapa operasi yang umumnya dilakukan oleh perempuan:

- **Mengosongkan isi rahim**, baik dengan kuret atau penyedotan. Kadang-kadang lapisan rahim harus diangkat, baik selama atau setelah aborsi atau keguguran, atau untuk mencari penyebab perdarahan abnormal dari vagina.
- **Melahirkan dengan operasi** (bedah sesar atau Cesaria-section). Ketika suatu komplikasi membahayakan perempuan dan bayi yang dikandungnya ketika akan dilakukan persalinan normal, maka tindakan operasi perlu dilakukan untuk melahirkan bayinya dengan membuat sayatan pada bagian perut perempuan tersebut. Operasi sesar terkadang sangat dibutuhkan dalam kondisi tertentu tetapi lebih sering untuk menguntungkan dokternya bukan menguntungkan perempuan. Lihat bab mengenai persalinan.
- **Metode Operasi Perempuan (MOW)/ Tubektomi**. Selama operasi ini, saluran telur perempuan dipotong dan ujung-ujungnya diikat. Hal ini mencegah sel telur masuk ke dalam rahim dan bertemu dengan sperma laki-laki sehingga tidak terjadi pembuahan.
- **Pengangkatan rahim (histerektomi)**. Histerektomi merupakan operasi besar, sehingga operasi ini hanya dilakukan jika tidak ada jalan lain untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada. Tanyakan apakah indung telur anda masih dapat ditinggalkan.

Transfusi Darah



Transfusi darah dapat diberikan dalam keadaan darurat, ketika Anda telah kehilangan banyak darah. Tindakan ini dapat menyelamatkan hidup Anda. Tetapi jika darah dari donor belum diperiksa dengan benar, akan menularkan penyakit seperti hepatitis atau HIV yang ditularkan melalui darah. Hindari transfusi darah kecuali dalam kasus-kasus yang mengancam jiwa dan dalam kondisi darurat.

Jika anda harus menjalankan operasi yang direncanakan waktunya, tanyakan apakah ada kemungkinan untuk mengambil sebagian darah anda sendiri diambil sebelumnya dan disimpan di rumah sakit. Kemudian jika anda membutuhkannya, anda akan memperoleh darah anda sendiri. Jika pengambilan darah anda sendiri tidak dapat dilakukan, mintalah teman atau saudara anda untuk datang bersama anda ke rumah sakit. Pastikan mereka telah memeriksakan dirinya untuk hepatitis dan HIV, dan baik mereka maupun pasangannya tidak memiliki pasangan seks baru dalam 3 bulan terakhir. Darahnya juga harus diperiksa untuk memastikan bahwa darah tersebut cocok dengan anda.

Jika anda harus menerima darah dari orang yang tidak dikenal dan rumah sakit tidak dapat melakukan tes darah untuk HIV, ada resiko bahwa anda mungkin terinfeksi. Setelah transfusi, lindungilah pasangan anda dengan melakukan hubungan seksual yang aman selama 3 bulan dan setelah itu periksakan kembali darah anda untuk memastikan ada tidaknya infeksi HIV dalam tubuh anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab tentang HIV dan Kesehatan Seksual.

Setelah Anda Selesai Melakukan Operasi



Untuk menjaga kesehatan paru-paru anda dan mencegah terjadinya pneumonia, bergeraklah semampu anda. Selama berbaring, tarik napas panjang dan usahakan untuk duduk sesering mungkin.

Sebelum Anda meninggalkan rumah sakit, tanyakanlah:

- *Apa yang harus saya lakukan untuk menjaga agar luka bekas operasi tetap bersih?*
- *Apa yang harus saya lakukan jika mengalami rasa sakit?*
- *Berapa lama saya harus beristirahat?*
- *Kapan saya bisa berhubungan seks lagi? (Jika anda merasa terlalu malu untuk menanyakan hal ini, mungkin dokter atau petugas kesehatan dapat berbicara dengan pasangan anda.)*
- *Apakah saya perlu kontrol ke dokter lagi? Jika perlu, kapan sebaiknya saya kontrol?*

Makanlah makanan yang lunak dan lembut sehingga mudah untuk dicerna.

Istirahat yang cukup. Jika anda berada di rumah, mintalah keluarga anda untuk membantu mengurus pekerjaan anda sehari-hari. Beberapa hari anda merawat dan menjaga diri anda dengan baik setelah menjalankan operasi dapat membantu anda untuk mengalami pemulihan lebih cepat.

Perhatikan adanya tanda-tanda infeksi: nanah yang berwarna kekuningan, bau busuk, demam, panas di sekitar luka bekas operasi, atau sakit yang bertambah parah. Segera datang ke petugas kesehatan jika anda mengalami gejala tersebut.

Jika luka bekas operasinya berada di bagian perut, cobalah untuk tidak meregangkan daerah di sekitar luka tersebut. Tekanlah dengan lembut menggunakan kain yang dilipat, selimut, atau bantal setiap kali anda bergerak atau batuk.

Berjuang untuk perubahan

Jutaan orang di dunia menderita dan meninggal akibat suatu penyakit yang bisa dicegah atau diobati jika mereka memiliki akses yang baik untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Dan bahkan ketika pelayanan kesehatan tersedia, ada beberapa halangan yang membuat para perempuan, terutama mereka yang miskin, sulit untuk mendapatkannya.

Tetapi secara bersama-sama, petugas kesehatan dan kelompok-kelompok perempuan dapat mengubah sistem kesehatan tersebut. Mereka dapat membuat kondisi yang ada sebagai modal, bukan penghalang, bagi perempuan untuk mengatasi masalah kesehatan mereka. Sistem kesehatan tidak akan berubah dengan sendirinya. Ini akan berubah hanya jika orang meminta dan menginginkannya, dan jika mereka melakukan berbagai cara kreatif untuk membawa kesehatan yang terjangkau oleh setiap orang.

Tempat terbaik memulai perubahan sistem kesehatan adalah dengan membahas masalah-masalah pelayanan kesehatan yang mempengaruhi orang-orang di masyarakat anda, termasuk kurangnya akses memperoleh pelayanan kesehatan yang baik untuk perempuan dan laki-laki.



Saya tinggal jauh dari Klinik/Puskesmas. Jika ada petugas kesehatan yang dekat rumah saya, saya bisa menghemat separo gaji saya yang dipakai untuk biaya perjalanan saya ke sana.

Saya harap persediaan obat KB selalu ada di Klinik/Puskesmas. Tahun lalu saya menjadi hamil, karena Klinik /Puskesmas kehabisan obat KB. Dan saya tidak punya cukup uang untuk membeli sekaligus banyak.

Dokter yang ada di kota sering memandang rendah kami. Saya akan merasa lebih baik jika ada orang dari desa membantu kegiatan klinik

Saya harap mereka bisa melakukan pap smear tes disini. Saya dengar tes ini penting, saya tidak punya uang untuk pergi kekota untuk tes disana

Saya harap ada kamar tersendiri untuk pemeriksaan, sehingga tidak didengar orang lain

Saya tidak mau diperiksa oleh petugas laki-laki. Saya harap ada petugas perempuan disana.

Saya harap klinik ini buka pada sore hari, sehingga saya bisa datang setelah pulang kerja.

Saya harap mereka menjelaskan apa sebetulnya yang terjadi. Tahun ini sudah 4 kali saya datang kesini dengan keluhan sakit pada waktu kencing. Mengapa penyakit ini selalu berulang?

Antriannya sangat panjang. Akan lebih baik jika ada petugas yang berkeliling tanya kepada masing-2 orang apa yang dideritanya, sehingga orang yang sakit serius dapat segera di tolong.

Para perempuan juga dapat bekerja sama untuk :

- *membantu setiap anggota masyarakat untuk mengenal lebih dalam tentang masalah kesehatan perempuan. Sebagai contoh, anda dapat membuat sosialisasi untuk menjelaskan betapa pentingnya seorang perempuan mendapatkan perawatan yang baik selama kehamilan (ANC =Ante Natal Care). Jika perempuan dan keluarganya mengetahui kebutuhan tentang kesehatan perempuan, perempuan tersebut akan cenderung menggunakan pelayanan kesehatan yang sudah ada. Mereka juga akan menuntut pelayanan kesehatan baru seperti pengobatan yang lebih baik dan deteksi dini kanker keher rahim dan kanker payudara dapat tersedia.*
- *melihat bagaimana sumber daya kesehatan yang ada dapat ditingkatkan. Sebagai contoh, jika sudah ada bidan di masyarakat, bagaimana dia bisa mendapatkan pelatihan untuk memperoleh keterampilan baru?*

- *mencari cara-cara baru agar pelayanan kesehatan dapat tersedia. Hal ini penting untuk memikirkan pelayanan kesehatan apa yang ingin anda butuhkan, bukan hanya yang anda miliki sekarang. Jadi, jika sekarang tidak ada petugas kesehatan, bagaimana seseorang bisa dilatih dan didukung? Jika sudah ada klinik, dapatkah klinik tersebut memberikan pelayanan baru seperti sosialisasi atau konseling?*

- *berbagi pengetahuan di antara para perempuan tentang pelayanan kesehatan. Perempuan sudah banyak melakukan 'kerja kesehatan' di masyarakat. Sebagai contoh, biasanya perempuan yang merawat orang sakit, mengajar anak-anak untuk tetap sehat dan aman, menyiapkan makanan, menjaga rumah dan lingkungannya tetap bersih dan aman, dan membantu perempuan lain memiliki bayi. Melalui pekerjaan ini, mereka telah belajar banyak keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk menjaga setiap anggota masyarakat.*