

# ພາກທີ 9

## ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

<b>ຄວາມໝາຍໃຈໃນຕົນເອງ</b>	140
<b>ການເອົາໃຈໃສ່ດູແລສຸຂະພາບຕົນເອງ</b>	141
ຮູ້ຕົນເອງໃນເວລາເຈັບເປັນ	141
ບົວລະບັດຜິວໜັງ	142
ຫັດກາຍບໍລິຫານ	143
<b>ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ</b>	144
ການວາງແຜນຄອບຄົວ	145
ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ	145
<b>ຄວາມປອດໄພສ່ວນບຸກຄົນ</b>	146
<b>ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ</b>	147

ໃນພາກນີ້ພວກເຮົານຳໃຊ້ຄຳວ່າ “ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ” ແທນທີ່ຈະແມ່ນ “ແມ່ຍິງພິການ” ພວກເຮົາເຮັດແນວນີ້ ເພື່ອເຕືອນສະຕິຜູ້ອ່ານວ່າ ເຖິງວ່າຄວາມພິການຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ແມ່ນແມ່ຍິງ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ.

ບໍ່ວ່າສາຍເຫດຂອງການພິການຂອງແມ່ຍິງຈະເປັນຍ້ອນອັນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສາມາດເຮັດວຽກ ຫຼື ສ້າງປະໂຫຍດໄດ້ຄືກັບແມ່ຍິງບົກກະຕິທົ່ວໄປ. ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການພັດທະນາຄວາມສາມາດຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໜ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມຢູ່ປື້ມຂອງມູນນິທິແຮສເປຣຽນ ທີ່ມີຊື່ວ່າ “ປື້ມຄູ່ມືການຮັກສາສຸຂະພາບສຳລັບແມ່ຍິງພິການ”. ສ່ວນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການຈະສົ່ງຊື້ປື້ມດັ່ງກ່າວແນວໃດ ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໜ້າສຸດທ້າຍຂອງປື້ມທົ່ວນີ້.

HLI Sexuality and Reproductive Health Leadership International  
Field Draft (OPP)

# ແມ່ຍິງກັບ ຄວາມພິການ



ໂດຍສະເລັຍແລ້ວ ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ ທຸກໆສິບຄົນ ໃດຈະມີໜຶ່ງຄົນ ທີ່ມີຮ່າງກາຍພິການ, ຊຶ່ງກະທົບໃສ່ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພົບພໍ້ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກ່ຽວກັບການ ຍ່າງ, ຍົກເຄື່ອງຂອງ, ການເບິ່ງ, ການຟັງ ຫຼື ການນຳໃຊ້ຄວາມນຶກຄິດຂອງຕົນ ເອງ. ແລະຍັງມີແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍພິການຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍທີ່ບໍ່ເຄີຍໄດ້ປະກົດຕົວ ໃນທີ່ສາທາລະນະຊົນ ຫຼື ອອກມາເວົ້າຈາປະກອບຄຳຄິດເຫັນຕ່າງໆຈັກ ເທື່ອເລີຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າຖືກກົດກັນ ປົດບັງໄວ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດ ຈະກຳຕ່າງໆຂອງຊຸມຊົນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຖືກຖືວ່າເປັນຄົນທີ່ບໍ່ມີ ປະໂຫຍດ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບແມ່ຍິງປົກກະຕິທົ່ວໄປ.

## ສາເຫດຂອງຄວາມພິການ

ສ່ວນຫຼາຍຂະໜົບທຳນຽມ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຂອງຊາວບ້ານມັກຈະເຮັດໃຫ້ ຄົນມີຄວາມຄິດທີ່ຜິດໆກ່ຽວກັບຄວາມພິການ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນອາດຈະຄິດວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດບາບອັນໃດອັນໜຶ່ງໃນຊາດແລ້ວ, ມາເຖິງຊາດ ນີ້ລາວຈຶ່ງຖືກລົງໂທດ ຫຼື ໃຊ້ກຳຂອງລາວ. ບາງຈຳພວກຊຳພັດຄິດວ່າຄວາມ ພິການຂອງລາວຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ຢາກເຂົ້າໃກ້ລາວ.

ແຕ່ຄວາມພິການບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກະທຳຜິດຂອງບຸກຄົນນັ້ນແຕ່ຢ່າງໃດ. ຢູ່ໃນປະເທດທີ່ທຸກຍາກ, ຄວາມພິການ

ນຫຼາຍໆຢ່າງເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນຄວາມທຸກຍາກ, ອຸບັດຕິເຫດ ແລະ ບາງຄັ້ງຍ້ອນເສີກສົງຄາມ. ຕົວຢ່າງ:

- ຖ້າວ່າແມ່ທີ່ກຳລັງຖືພາກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເມື່ອລູກຂອງລາວເກີດມາອາດຈະພິການ (ພິການແຕ່ເກີດ).
- ຖ້າວ່າເດັກນ້ອຍໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍອາດຈະຕາບອດ ຫຼື ບັນຍາອ່ອນ.
- ສຸຂະອະນາໄມບໍ່ດີ ແລະ ການຢູ່ຢ່າງແອອັດ ປະສົມໃສ່ກັບອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ບໍ່ມີພື້ນຖານການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສັກຢາກັນພະຍາດ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມພິການຫຼາຍໆຢ່າງ.
- ໃນປັດຈຸບັນສົງຄາມໄດ້ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເສຍຊີວິດ ຫຼື ເສຍອົງຄະຫຼາຍກວ່າທະຫານ ຫຼື ຜູ້ຊາຍອີກ.

ເຖິງວ່າສາເຫດຂອງຄວາມພິການເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກຖືກລົບລ້າງໄປ, ມັນກໍ່ຍັງຈະມີຄົນພິການຢູ່ສະເໝີ. ນັ້ນແມ່ນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ.



ໂດຍສະເລັຍແລ້ວ ໃນຈຳນວນແມ່ຍິງ ທຸກໆສິບຄົນ ໃດຈະ ມີໜຶ່ງຄົນ ທີ່ມີຮ່າງ ກາຍພິການ, ຊຶ່ງ ກະທົບໃສ່ການດຳລົງ ຊີວິດປະຈຳວັນ.

Full Health Partnership International  
Final Draft Copy

# ຄວາມພູມໃຈ ໃນຕົນເອງ

ຈົດໝາຍທີ່ທ່ານຈະໄດ້ອ່ານຕໍ່ໄປແມ່ນມາຈາກກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ຢູ່ປະເທດການາ, ອະຟຣິກາຕາເວັນຕົກ. ແຕ່ມັນອາດຈະມາຈາກແຫ່ງທີ່ນີ້ ໃດກໍ່ໄດ້. ເພາະວ່າໃນທົ່ວໂລກນີ້ແມ່ຍິງ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ ຈະຖືກສິດສອນບໍ່ໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົນເອງ.

ສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນປີ 1989, ໂດຍກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ, ເພື່ອສົ່ງເສີມ ສະຫວັດດີພາບຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທັງຫຼາຍ. ພວກເຮົາມີສະມາຊິກທັງໝົດ 21 ຄົນ ຊຶ່ງແຕ່ລະ ຄົນກໍ່ມີຄວາມພິການແຕກຕ່າງກັນໄປ (ການເບິ່ງ, ການຟັງ, ການເວົ້າ ແລະ ໜັງຕີງ). ພວກເຮົາມາ ປະຊຸມຮ່ວມກັນເດືອນລະເທື່ອ, ເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຊອກແນວທາງແກ້ໄຂ ຮ່ວມກັນ. ພວກເຮົາເອກະພາບນຳກັນວ່າ ພວກແມ່ຍິງທີ່ມີ

ຄວາມພິການຖືກຈຳແນກ ຍ້ອນວ່າ:

- ພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ.
- ພວກເຮົາມີຄວາມພິການ.
- ພວກເຮົາສ່ວນຫຼາຍທຸກຍາກ.

ພວກເຮົາຖືກປະຕິເສດຈາກຄວາມເໝາະສົມທີ່ຈະໄດ້ເປັນເຈົ້າ ສາວເພື່ອແຕ່ງງານຄືຜູ້ຍິງທົ່ວໄປ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກໍ່ຖືກເບິ່ງ ໄປໃນລັກສະນະຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ຍິງ, ທັງເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມພິການບໍ່ສາມາດຈະໄດ້ຮັບ ການສຶກສາ, ເຖິງວ່າຈະມີໂຮງຮຽນຢູ່ກໍ່ຕາມ, ຕົວຢ່າງ: ຂະໜາດຢູ່ໃນໂຮງຮຽນພິເສດສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີ ຄວາມພິການ, ສ່ວນຫຼາຍກໍ່ໄດ້ໃຫ້ບຸລິມະສິດແກ່ເດັກຜູ້ຊາຍກ່ອນສະເໝີ.



ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບອາຊີບໃດໆ. ພວກເຮົາຖືກທາລຸນທັງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ທາງເພດ. ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ອະນຸຍາດໃຫ້ຕັດສິນໃຈອັນໃດ ຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ຊຸມຊົນ, ຊຶ່ງ ແຕກຕ່າງກັນຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມພິການ.

ສຳລັບພວກເຮົາແຕ່ລະຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະມາຄົມ, ບັນຫາໃຫຍ່ກວ່າໝູ່ໝົດແມ່ນພວກເຮົາຂາດຄວາມເຊື່ອ ໝັ້ນຕົນເອງພວກເຮົາຖືກສິດສອນບໍ່ໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົວເອງ. ພວກເຮົາຖືກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມຄົນທີ່ບໍ່ ສາມາດປົວລະບັດຜູ້ຊາຍ ຫຼື ລ້ຽງດູລູກເຕົ້າໄດ້ ແລະ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຮັດວຽກທີ່ສຳຄັນໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ພວກ ເຮົາຈຶ່ງຖືກຖືວ່າບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ແມ່ກະທັ່ງຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາເອງ, ຈະຕ້ອງການພວກເຮົາໄດ້ກໍ່ຕໍ່ເມື່ອ ພວກເຮົາສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າເທົ່ານັ້ນ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາບົນພື້ນຖານການອຸ່ມຊຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ ຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວ ເພື່ອໃຫ້ດຳລົງຊີວິດໃນສະພາບທີ່ດີທີ່ ສຸດສຳລັບລາວ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນ ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າສູງ. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າວ່າລາວເຕີບໃຫຍ່ ພ້ອມກັບຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງດ້ອຍຄຸນຄ່າຍ້ອນ ຄວາມພິການຂອງລາວ, ລາວ ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຝຶກຝົນຕົນເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ ເພື່ອສ້າງຄຸນຄ່າໃຫ້ແກ່ຕົວເອງ. ຂະບວນການນີ້ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ແຕ່ກໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ໂດຍປະຕິບັດໄປເທື່ອລະກ້ວນນ້ອຍໆເຊັ່ນ:



**ບາດກ້າວທຳອິດແມ່ນອອກໄປພົບປະກັບຜູ້ອື່ນ:**  
ຖ້າທ່ານເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ, ທ່ານອາດຈະລອງນັ່ງຢູ່ປາກ ປະຕູເຮືອນແລ້ວທັກຫາຍກັບຄືນໃກ້ຄຽງລອງເບິ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້, ທ່ານກໍ່ໄປຕະຫຼາດ ແລະ ເວົ້າກັບຄົນຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮູ້ທ່ານແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງທີ່ມີ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມ ພິການກໍ່ບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງຫຍັງກັນເລີຍ. ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານອອກນອກ ເຮືອນທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າການພົບ ແລະ ເວົ້າກັບຜູ້ອື່ນນັ້ນ ຄ່ອຍໆກາຍ ເປັນເລື່ອງງ່າຍສຳລັບທ່ານ.

### ບາດກ້າວທີສອງແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນສ້າງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມແມ່ຍິງ

ການ ໂອ້ລົມກັບຜູ້ອື່ນເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ຈຸດດີ ແລະ ຈຸດອ່ອນຂອງທ່ານມີອັນໃດແດ່. ຖ້າພວກທ່ານເອກະພາບກັນວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເວົ້າຢູ່ໃນກຸ່ມນັ້ນຈະບໍ່ຖືກເອົາໄປເລົ່າຢູ່ຂ້າງນອກ, ກຸ່ມກໍ່ແມ່ນບ່ອນທີ່ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະເວົ້າອອກມາຢ່າງມີເສລີພາບ.

ທ່ານສາມາດເລີ່ມສ້າງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ປະສົບການທີ່ພົບພໍ້ກັບສິ່ງທ້າທາຍພິເສດທີ່ມາຈາກຄວາມພິການຂອງທ່ານ. ພວກທ່ານສາມາດຊ່ວຍອູ້ມຊູ້ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ທັງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມທຸກ.

ພວກທ່ານສາມາດຊ່ວຍຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເປັນເອກະລາດ ບໍ່ເອື້ອຍອີງໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ໃນທົ່ວໂລກນີ້ມີແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ເຮັດວຽກເປັນທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ, ຜູ້ຂາຍໃນຮ້ານຂາຍເຄື່ອງ, ນັກຂຽນ, ນາຍຄູ, ຊາວນາ ແລະ ເປັນຄະນະປົກຄອງຊຸມຊົນ. ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ທ່ານສາມາດວາງແຜນສຳລັບອະນາຄົດຄືກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆເຮັດໄດ້.



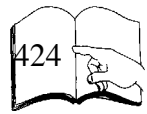
ເອົາໃຈໃສ່ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ຢາສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດ.

ຖ້າທ່ານມີຄວາມພິການ, ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານກໍ່ຄືກັບຂອງແມ່ຍິງທົ່ວໄປ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບມັນຢູ່ໃນພາກອື່ນໆຂອງປຶ້ມຫນີນີ້. ແຕ່ບາງປະເດັນທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະແມ່ນສິ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສະເພາະຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີຮ່າງກາຍເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ.

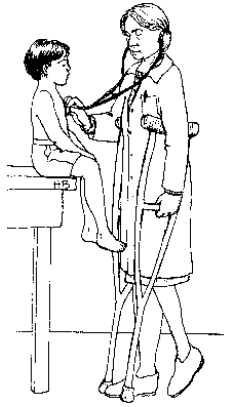
### ຮູ້ຕົນເອງເວລາເຈັບເປັນ

ແມ່ຍິງມີຄວາມພິການບາງຄົນອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເລົ່າບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຕົນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ. ຕົວຢ່າງ: ເວລາລາວມີຊຶມເຊື້ອມົດລູກ, ລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ, ແຕ່ລາວອາດຈະສັງເກດເຫັນວ່າມີລົງຂາວອອກຊ່ອງຄອດຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ແລະ ມີກິ່ນເໝັນ ຊຶ່ງນັ້ນແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ຍ້ອນວ່າທ່ານແມ່ນແມ່ຍິງທ່ານຈຶ່ງຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຫຼາຍກວ່າຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານພົບວ່າມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະຕິກິລິຍາຂອງຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ບ່ອນໃດໜຶ່ງ, ທ່ານຄວນພະຍາຍາມຊອກຫາສາເຫດຂອງມັນໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຖ້າຈຳເປັນ, ຈົ່ງ ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອນຳຄົນໃນຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ອສບ ກໍ່ໄດ້.



ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ



ການດູແລເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຕົນເອງ

Healthcare Leadership International  
Field Draft Copy

**ບາດແຜທີ່ເກີດ  
ຈາກການກົດທັບ  
ເປັນໜຶ່ງໃນຈຳນວນ  
ສາຍເຫດທີ່ກົດທັບ  
ໃຫ້ຄົນທີ່ບາດເຈັບ  
ໄຂກະດູກສັນຫຼັງ  
ເສຍຊີວິດ.**

**ການປົວລະບັດຜິວໜັງ**

ຖ້າທ່ານຫາກນັ່ງ ຫຼື ນອນເປັນປະຈຳ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເປັນບາດແຜທີ່ເກີດຈາກ ການກົດທັບດົນໆ. ບາດແຜແບບນີ້ມັນຈະເກີດຂຶ້ນ ໃນເວລາທີ່ໜັງທ່ານບ່ອນກະດູກ ຖືກກົດທັບໃສ່ຕັ້ງ ຫຼື ຕຽງ. ເສັ້ນເລືອດທີ່ຖືກກົດທັບ, ບໍ່ສາມາດສົ່ງເລືອດໄປລ້ຽງ ຜິວໜັງໄດ້.

ຖ້າວ່າເວລາຜ່ານໄປເປັນເວລາດົນນານ ໂດຍທີ່ບໍ່ເໝັ່ງຕົງ, ປ່າມແດງໆ ຫຼື ສີ ຄຳໆຈະເກີດຂຶ້ນຢູ່ຜິວໜັງບ່ອນຖືກກົດທັບ. ຖ້າວ່າການກົດທັບນັ້ນຫາກສືບຕໍ່ໄປ, ຈະມີບາດແຜເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເຈາະເລິກເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ຫຼືບາງທີ ບາດແຜຈະເກີດຂຶ້ນໃກ້ໆກັບບ່ອນມີກະດູກ ແລະ ຂະຫຍາຍອອກທາງກວ້າງ. ຖ້າບໍ່ປິ່ນປົວຜິວໜັງກໍຈະຕາຍ.

306  
ການປິ່ນປົວ  
ບາດແຜ

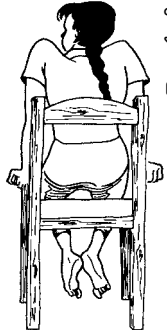
**ການປິ່ນປົວ:**

ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວບາດແຜທີ່ເກີດຈາກການກົດທັບ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 306.

**ການປ້ອງກັນ:**

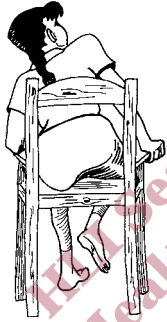
- ພະຍາຍາມເໝັ່ງຕົງທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງນອນຕະຫຼອດເວລາ, ໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຊ່ວຍປ່ຽນທ່າໃຫ້ທ່ານ.
- ນອນ ຫຼື ນັ່ງຢູ່ພື້ນທີ່ອ່ອນນຸ່ມ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການກົດທັບ ບໍລິເວນກະດູກ ເອົາໝອນ ຫຼື ເບາະມາຮອງບໍລິເວນກະດູກ ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້. ຫຼື ອາດຈະເຮັດໝອນ ຫຼື ເບາະເອົາເອງ ໂດຍເອົາແກ່ນຖົວດິນ ຫຼື ເຂົ້າທ່າຍໃສ່ຖົງຢາງ, ຊຶ່ງມັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນເດືອນລະເທື່ອ.
- ກວດກາເບິ່ງທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງທ່ານທຸກໆມື້. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ແວ່ນແຍງ ເພື່ອເບິ່ງທາງຫຼັງ. ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນຮອຍແດງ ຫຼື ສີຄຳໆ, ພະຍາຍາມຢ່າກົດທັບ ບໍລິເວນນັ້ນຈົນກວ່າຜິວໜັງຈະກັບຄືນເປັນສີປົກກະຕິ.
- ພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້, ຜັກ ແລະ ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນໃຫ້ຫຼາຍໆ.
- ເວລາທີ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນ ຢ່າໃຊ້ແຜ່ນຜ້າ ຫຼື ຜ້າອະນາໄມ ຍັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ເພື່ອຊັບເອົາເລືອດ. ມັນອາດຈະໜີບກະດູກມາແຕ່ຂ້າງໃນ ແລະ ອາດຈະເຮັດ ໃຫ້ມີບາດຢູ່ຊ່ອງຄອດ.
- ພະຍາຍາມອາບນ້ຳທຸກໆມື້. ລູບຊັບຜິວໜັງຂອງທ່ານໃຫ້ແຫ້ງ, ແຕ່ຢ່າບີບນວດມັນ. ຫຼືກເວັ້ນນ້ຳຢາທາຜິວ ຫຼື ນ້ຳມັນຕ່າງໆ, ເພາະມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຂອງທ່ານອ່ອນ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ. ແລະຫ້າມໃຊ້ເຫຼົ້າເຊັດຜິວໜັງຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານນັ່ງໝົດມື້

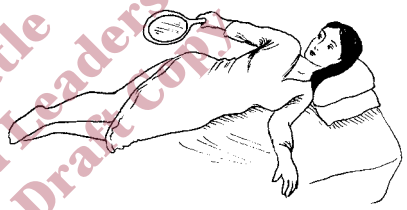


ໃຫ້ຍົກກັນຂອງທ່ານຂຶ້ນ ໂດຍການເອົາມືຢູ່ຕັ້ງ ແລ້ວຍົກຕົວຂອງທ່ານຂຶ້ນ.

ຫຼືອ່ຽງໄປອ່ຽງມາ



ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຂອງທ່ານທຸກໆມື້



65

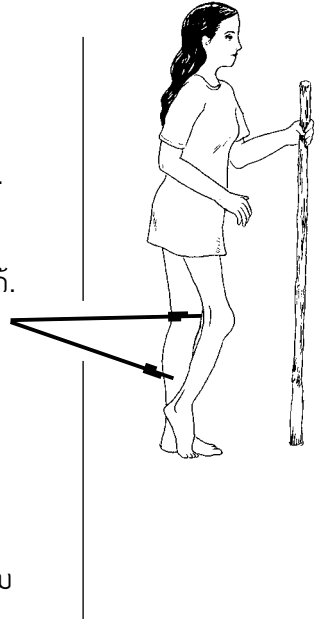
ກິນອາຫານທີ່ດີ

Health Leadership International  
Field Draft.com




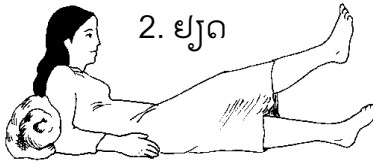

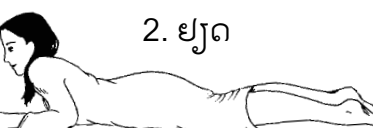


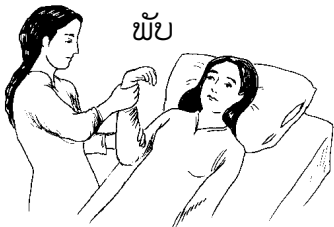
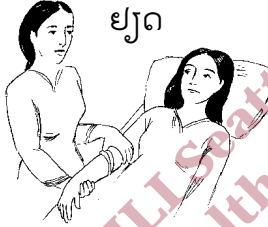
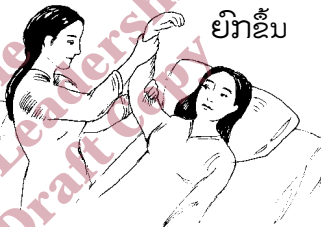
### ການຫັດກາຍບໍລິຫານ

ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ເປັນພະຍາດ ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນຢູ່ສະໝອງ, ຫຼື ມ່ວນຢູ່ຕ່າງຕະຫຼອດຍ້ອນໂລກເອດ ຫຼື ອາຍຸແກ່, ປະເຊີນກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຕັ້ງແຂນ ແລະ ຂາ ເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ກະດູກພັບໄປມາໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນ ແຂນ ຫຼື ຂາຈະຖືກພັບໄວ້ເປັນເວລາດົນນານ, ກ້າມຊີ້ນບາງພາກສ່ວນຈະຫົດເຂົ້າ ແລະ ແຂນຂາກໍ່ບໍ່ສາມາດຢຽດໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່. ຫຼືບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນທີ່ຮັດເຂົ້ານັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຊີ້ ບໍ່ສາມາດພັບໄດ້. ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເພີ່ມເອີ້ນວ່າ “ກ້າມຊີ້ນບັນ”. ບາງຄັ້ງກ້າມຊີ້ນບັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບກໍ່ເປັນໄດ້.



ເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີການບັນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊອກຄົນມາຊ່ວຍທ່ານ ຫັດກາຍບໍລິຫານແຂນ ແລະ ຂາທຸກໆມື້. ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າທຸກໆພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍນັ້ນໄດ້ເໝາະສົມ. ຖ້າທ່ານມີອາການກ້າມຊີ້ນບັນ ເປັນເວລາຫຼາຍປີ, ມັນອາດຈະຍາກທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະດູກຂອງທ່ານຊື່ໄດ້. ແຕ່ການຫັດກາຍເຫຼົ່ານັ້ນຍັງກັນບໍ່ໃຫ້ການບັນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ກະດູກຂອງທ່ານບໍ່ແຂງຈົນເກີນໄປ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ.

**ຕົວຢ່າງທ່າຫັດກາຍທີ່ປ້ອງກັນການບັນ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ**

ເພື່ອບໍລິຫານທາງໜ້າຂອງຂາໂຕ້	1. ພັບ 	2. ຢຽດ 	
ເພື່ອບໍລິຫານທາງຫຼັງຂອງຂາໂຕ້	1. ພັບ 	2. ຢຽດ 	
ເພື່ອບໍລິຫານຂາແຂນ	1. ຄົງນິ້ວຕີນຂຶ້ນ 	2. ແລະ ຜ່ອນຄາຍລົງ 	
ເພື່ອບໍລິຫານແຂນພັບ	ພັບ 	ຢຽດ 	ຍົກຂຶ້ນ 

**ສິ່ງສຳຄັນ:** ຖ້າວ່າຂໍ້ກະດູກທາກພັບມາເປັນເວລາດົນນານ, ໃຫ້ຄ່ອຍໆບໍລິຫານຢ່າພະຍາຍາມບັງຄັບໃຫ້ມັນຢຽດ.

### ຄວາມຕ້ອງ ການທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບ ທາງເພດ

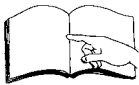
ຈົ່ງລະວັງຢ່າໃຫ້ຄົນ  
ອື່ນມາເອົາລິດເອົາ  
ປຽບທ່ານໄດ້. ມັນ  
ອາດຈະເປັນການ  
ຍາກທີ່ຈະປ້ອງກັນ  
ຕົວທ່ານເອງຈາກ  
ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ  
ການລ່ວງເກີນຕ່າງໆ.

ມີຫຼາຍໆຄົນເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ບໍ່ສາມາດມີການຮ່ວມເພດ  
ທີ່ ບໍ່ຄວນຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ພວກເຂົາກໍ່ຍັງບໍ່ໄດ້ຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່  
ມີຄວາມພິການມີການພົວພັນແບບໃກ້ຊິດ, ມີຄວາມຮັກ, ການແຕ່ງງານ ຫຼື  
ໃຫ້ກຳເນີດແກ່ລູກ. ແຕ່ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການ  
ຄວາມໃກ້ຊິດສະນິດສະໜິມ ແລະ ການພົວພັນທາງເພດຄືກັບຜູ້ອື່ນໆ.

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເກີດມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມພິການ ຫຼື ໄດ້ກາຍເປັນຄົນພິການ  
ໃນເວລາທີ່ທ່ານຍັງໜຸ່ມ, ທ່ານອາດຈະພົບກັບໄລຍະທີ່ຍາກທີ່ຈະເຊື່ອ  
ວ່າທ່ານເປັນຄົນທີ່ມີສະເໜ່ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງ  
ຜູ້ອື່ນທີ່ມີຄວາມພິການ, ກ່ຽວກັບຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຂົາເຈົ້າ  
ເອົາຊະນະມັນຄືແນວໃດ; ນັ້ນແມ່ນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານ  
ຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບທ່ານ. ແຕ່ຕ້ອງອົດທົນ, ເພາະວ່າມັນໃຊ້ເວລາ  
ເພື່ອຈະປ່ຽນຄວາມເຊື່ອທີ່ທ່ານເຄີຍມີມາແຕ່ດົນນານແລ້ວ.

ຖ້າວ່າຄວາມພິການທາງກໍ່ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະເຄີຍມີຄວາມຄິດວ່າ  
ທ່ານເປັນຄົນດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດ. ແຕ່ທ່ານອາດຈະບໍ່ໄດ້ຄິດວ່າທ່ານ  
ສາມາດສືບຕໍ່ມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດໄດ້ຢູ່. ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ທ່ານບໍ່  
ສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈທາງເພດອີກແລ້ວ ແລະ ອາດເສົ້າເສຍໃຈວ່າດຽວ  
ນີ້ອາລົມທາງເພດຂອງທ່ານໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ.

313



ຄວາມຮຸນແຮງ

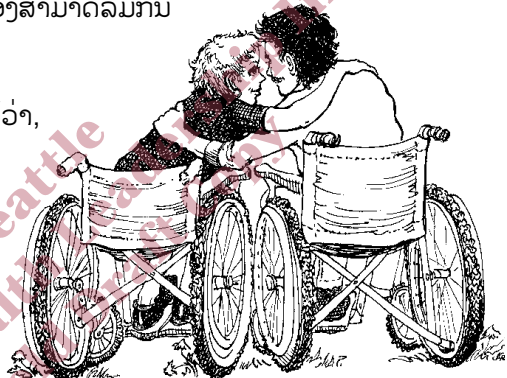
ບັນຫາສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທຸກຄົນສາມາດແກ້ໄຂໄດ້  
ໂດຍການອ່ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ອັນດຽວກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່  
ພິການອ່ານ. ລອງປຶກສາ ຫຼື ລົມກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດກັບເຂົາເຈົ້າ  
ເບິ່ງ, ຫຼື ລົມກັບນາຍຄູ່ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ, ອສບ ແລະ ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ມີ  
ຄວາມພິການ.



ສຸຂະພາບທາງເພດ

ທ່ານ ແລະ ຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຕ້ອງທົດລອງເບິ່ງວ່າທັງສອງຄົນ  
ພວກທ່ານຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມເພິ່ງພໍໃຈທາງເພດ  
ນຳກັນ. ຕົວຢ່າງ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ມື ຫຼື ອະໄວຍະວເພດນັ້ນ,  
ທ່ານອາດຈະຊອກຫາພາກສ່ວນອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ  
ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເຊັ່ນ: ຫູ, ນົມ ຫຼື ຄໍເປັນຕົ້ນ.  
ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ ໃນກໍລະນີທີ່ຄວາມພິການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດທາງ  
ຊ່ອງຄອດບໍ່ສະດວກ.

ທ່ານອາດຈະທົດລອງປ່ຽນທ່າຕ່າງໆໃນການຮ່ວມເພດ ເຊັ່ນ: ນອນສະແຄງ, ຫຼື  
ນັ່ງຢູ່ແຄມຕັ້ງອີ່. ຖ້າທ່ານ ແລະ ຄູ່ຄອງສາມາດລົມກັນ  
ໄດ້ຢ່າງເປີດເຜີຍກົງໄປກົງມາ  
ຄວາມພໍໃຈທາງເພດສຳພັນກໍ່  
ສາມາດເຮັດໄດ້ ແຕ່ທ່ານຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ,  
ທ່ານ ບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງ  
ກົດດັນໃຫ້ມີການ ຮ່ວມເພດ  
ໜ້ອຍກວ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.  
ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຮ່ວມເພດ  
ກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ທ່ວງໃຍທ່ານ



HLI Seattle  
Fidelity International

### ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຍິງສາວທີ່ມີຄວາມພິການຫຼາຍຄົນເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຢ່າງບໍ່ຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ຫຼື ການວາງແຜນຄອບຄົວເລີຍ. ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການສ່ວນຫຼາຍຍັງສາມາດຖືພາມີລູກໄດ້ຢູ່, ເຖິງວ່າຄວາມຮູ້ສຶກພາກສ່ວນລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍຈະເສຍໄປກໍຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະຮ່ວມເພດ ແລະບໍ່ຢາກຖືພາທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວວິທີໃດແມ່ນເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

ຖ້າທ່ານເປັນລ່ອຍຍ້ອນເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງອຸດຕັນ, ຫຼື ບໍ່ສາມາດຢ່າງ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ນັ່ງ ຫຼື ນອນຕະຫຼອດເວລາ, ຢ່າໃຊ້ວິທີທີ່ມີຮໍໂມນ ເຊັ່ນ ຢາເມັດ, ຢາສັກ ຫຼື ຝັງເຂັ້ມ ຄຸມກຳເນີດ, ເພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາເລື່ອງເລືອດກ້າມ. ຖ້າທ່ານເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກໜ້ອຍ ຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງ. ຢ່າໃຊ້ວິທີໃສ່ຮ່ວງ. ຖ້າໃສ່ຮ່ວງບໍ່ຖືກຕ້ອງມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີການຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ທ່ານອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ. ຍ້ອນວ່າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດນຳໃຊ້ມືຂອງທ່ານຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ, ການນຳໃຊ້ວິທີກີດກັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຫຍຸ້ງຍາກ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ສຳລັບແມ່ຍິງ ຫຼື ໂຟມ. ຖ້າທ່ານສະດວກໃຈກໍຂໍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານໃສ່ໃຫ້ກໍໄດ້.

ຖ້າວ່າຄວາມພິການຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຕາມກາລະເວລາ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນວິທີການຄຸມກຳເນີດໃຫ້ເໝາະສົມກັບການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມພິການ.

### ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຖົງຢາງອະນາໄມ  
ຢາຄຸມກຳເນີດ  
ຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ  
ຝັງເຂັ້ມ ຝາອັດປາກ  
ມີດລູກຢາສັກ  
ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບ  
ຜູ້ຍິງໃສ່ຮ່ວງ  
ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່  
ວິທີເບິ່ງນຳເມືອກ

ຖົງຢາງອະນາໄມຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖືພາ, ພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວ

### ການຖືພາ ແລະ ຄວາມພິການ

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການ ສາມາດຖືພາ ແລະ ມີລູກນ້ອຍທີ່ແຂງແຮງໄດ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ຄຳນຶງ, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດ ໜັງຕີງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຢ່າງເຕັມສ່ວນໄດ້ ຫຼື ທ່ານໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍຢ່າງ:

- ເນື່ອງຈາກວ່າທ້ອງຂອງທ່ານໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍກໍປ່ຽນໄປ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄ້າຂີ້ແຮ້ ເພື່ອຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ. ໃນໄລຍະຖືພາ ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະຕ້ອງການໃຊ້ຕັ່ງອີ້ມີລີ້ (wheelchair).
- ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼາຍຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບອາຈົມແກ່ນ ແຂງ (ທ້ອງຜູກ). ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງຈົກເອົາອາຈົມອອກດ້ວຍຕົວທ່ານເອງເລື້ອຍໆ (ອ່ານເພີ່ມຢູ່ໜ້າ 372).
- ໃນໄລຍະຄອດລູກ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງຄອດລູກ (ບັນທ້ອງ). ໃຫ້ທ່ານສັງເກດການ ປ່ຽນຮູບຮ່າງຂອງທ້ອງແທນເພື່ອນັບໄລຍະທ່າງຂອງການປັ້ນທ້ອງ.
- ເພື່ອປ້ອງກັນຂໍ້ແຂງ ແລະ ຮັກສາກ້າມຊີ້ນໃຫ້ແຂງແຮງ, ທ່ານຄວນຈະຫັດກາຍບໍລິການໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດທ່າຫັດກາຍ ຊຶ່ງສະເໜີຢູ່ໜ້າ 143.
- ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຖືພາ ແລະ ການຄອດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 67.



HLI Health Leadership International  
Field Drafting



### ຄວາມປອດໄພ ສ່ວນບຸກຄົນ

ເນື່ອງຈາກວ່າຄວາມສາມາດທີ່ຈະປ້ອງກັນຕົນເອງຫຼຸດລົງ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຈຶ່ງສູງກວ່າຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ທາລຸນຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ເສຍອົງຄະ. ແຕ່ກໍ່ມີບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ ອາດຈະປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳດັ່ງລຸ່ມນີ້ ກັບກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການນຳກັນ:



ການປ້ອງກັນ  
ຕົນເອງ

- ຖ້າວ່າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະຊົນ ແລະ ມີຄົນພະຍາຍາມຈະທຳອັນຕະລາຍ ຫຼື ທາລຸນທ່ານ, ໃຫ້ທ່ານຮ້ອງດັງໆ ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
- ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນລັງກຽດ ເຊັ່ນ: ຖິ້ມນຳລາຍ, ຫຼື ພະຍາຍາມຮາກ, ຫຼື ເຮັດຕິເປັນຄືຄົນຜີບ້າ.
- ໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ໄມ້ຄຳຂີ້ແຮ້ ຫຼື ຕັ້ງອີ້ລັຕິ ຫຼື ຕຳຄົນຜູ້ນັ້ນ.
- ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນຄົນໃນຄອບຄົວຂອງ ທ່ານ ໃຫ້ເວົ້າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໃນຄອບຄົວພັງ. ອາດຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການພັງເປັນການສ່ວນຕົວຊຶ່ງມັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້.



### ການດູແລເປັນພິເສດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ

ແມ່ຍິງທັງໝູ່ ແລະ ອາຈຸໂສ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານການຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ (ເສຍອົງຄະດ້ານສະໝອງ / ບັນຍາອ່ອນ) ອາດຈະຕ້ອງການການດູແລພິເສດ, ເພາະວ່າມັນເປັນການຍາກກວ່າ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້.

ຖ້າວ່າມີແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານ ມີບັນຫານີ້ (ບັນຍາອ່ອນ), ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເວົ້າກັບລາວຢ່າງເປີດເຜີຍ ກ່ຽວກັບຄົນທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລາວ. ເວົ້າກັບລາວວ່າ ເມື່ອໃດມັນຈິງສົມຄວນ ແລະ ເວລາໃດບໍ່ສົມຄວນ ຫາກມີຄົນບາງຄົນຈະຈັບບາຍຜູ້ອື່ນໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ແລະ ເວົ້າ ສູ່ລາວພັງອີກວ່າມີອັນໃດທີ່ປອດໄພ ແລະ ບໍ່ປອດໄພ ເວລາຢູ່ກາງມວນຊົນ ແລະ ແບບສ່ວນຕົວ ບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວສາມາດເລົ່າທຸກໆສິ່ງຢ່າງທີ່ລາວບໍ່ມັກທີ່ເກີດກັບລາວສູ່ທ່ານພັງ. ຊ່ວຍຝຶກໃຫ້ລາວຮູ້ວິທີປະຕິເສດໂດຍເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່”. ສອນໃຫ້ລາວຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ມັນເປັນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ຈະເວົ້າເລື່ອງພະຍາດຕິດແປດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຖືພາກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງ. ເອົາເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບປ້ອງກັນຕົນເອງໃຫ້ລາວ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 279 ແລະ 224). ແຕ່ລະວັງຢ່າປະຕິບັດກັບແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການທາງສະໝອງຄືກັນກັບເຂົາເຈົ້າເປັນນັກໂທດ. ປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອອກນອກບ້ານ ຫຼື ໄປຕະຫຼາດ ຫຼື ໄປນາ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຄິດວ່າປອດໄພ.

Healthcare  
Field Research  
International

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຕ້ອງການສຸຂະພາບທີ່ດີ, ການສຶກສາ ແລະ ສາມາດໄປໃສ່ມາໃສ່ຢ່າງມີອິດສະລະພາບ, ພ້ອມທັງການຫາລ້ຽງຊີບໄດ້. ບາດກ້າວທຳອິດເພື່ອໃຫ້ບັນລຸສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ແມ່ນ ການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຂຶ້ນ. ພວກທ່ານສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າມີອັນໃດແດ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນທີ່ສາມາດປ່ຽນໄດ້, ເພື່ອໃຫ້ຊີວິດຂອງພວກທ່ານໝົດທຸກຄົນດີຂຶ້ນ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳ:

- ເລີ່ມຕົ້ນເປີດຫ້ອງຮຽນໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ອ່ານໜັງສືບໍ່ໄດ້.
- ພະຍາຍາມຊອກກັອນທຶນ, ຊຶ່ງອາດຈະໄດ້ຈາກເງິນກູ້ຢືມທີ່ດອກເບ້ຍຕ່ຳ ຫຼື ໄດ້ຈາກການບໍລິຈາກ, ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດໂຄງການສ້າງລາຍຮັບທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກທ່ານສາມາດຢູ່ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.
- ໃນນາມກຸ່ມ, ທ່ານສາມາດສະເໜີໃຫ້ອຳນາດປົກຄອງບ້ານຈັດຕັ້ງສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້:
  - ເຮັດໃຫ້ມີລະບົບນຳ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສຸກສາລາທີ່ໄປເຖິງໄດ້ງ່າຍ ແລະ ນຳໃຊ້ຢ່າງສະດວກສຳລັບຜູ້ທີ່ຕາບອດ ແລະ ຫູໜວກ.
  - ຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ເປີດຫ້ອງສະມຸດ ແລະ ຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມພິການໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.
  - ຮ່ວມມືກັບພວກທ່ານເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງໃຊ້ເຄື່ອງມືສຳລັບຄົນພິການມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.

ເພື່ອຊ່ວຍຄວາມຄິດໃຫ້ແກ່ທ່ານ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ກຸ່ມສາມາດຮ່ວມມືກັນເຮັດໄດ້ ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຈົດໝາຍຂອງແມ່ຍິງຈາກປະເທດການາ:

### ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການ

ບັນດາໜ້າວຽກສະເພາະໃດໜຶ່ງທີ່ກຸ່ມຂອງພວກທ່ານເລືອກທີ່ຈະເຮັດນັ້ນແມ່ນບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບການໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມ, ສະນັ້ນ, ໃຫ້ພວກທ່ານເລີ່ມເຮັດວຽກທີ່ພວກທ່ານຄິດວ່າເປັນວຽກທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ.

ເຂົ້າເປັນສະມາຊິກ ໃນສະມາຄົມນີ້, ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄຸນຄ່າອັນໃໝ່, ພວກເຮົາໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ມີໂອກາດໄດ້ຈັດຕັ້ງເພື່ອສິດທິຂອງພວກເຮົາເອງ.

ສະມາຊິກສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຝຶກໃຫ້ມີຄວາມສາມາດຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຕ່ຳຫູກ, ຫຍິບແສ່ວ, ເຮັດທຽນ, ຫຍິບເກີບ, ເຮັດກະຕ່າ ແລະ ພິມດິດ.

ກິດຈະກຳອັນອື່ນໆຂອງພວກເຮົາມີຄື:

- ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ.
- ປະຊຸມຮ່ວມກັບນາຍຄູ ແລະ ພໍ່ແມ່ນັກຮຽນ ເພື່ອເລືອກເອກະສານສິດສອນທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຮູບພາບທາງບວກຂອງຄວາມພິການ.
- ຊອກແນວທາງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອອັມຊຸພວກເຮົາທາງດ້ານການເງິນເພື່ອພວກເຮົາຈະໄດ້ມີອຸປະກອນການເຮັດວຽກ, ເຄື່ອງໃຊ້ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນພິການ ແລະ ຕັ້ງມີລິ້ສຳລັບສະມາຊິກຂອງພວກເຮົາ. ມິດຕະພາບ ແລະ ຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມຄິດອັນ ໃໝ່ໆຫຼາຍຢ່າງ. ພວກເຮົາດຳເນີນການບໍລິຫານສະມາຄົມ ເພື່ອພວກເຮົາ ແລະ ດ້ວຍພວກເຮົາເອງ ແລະ ພວກເຮົາພໍໃຈໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາ. ສິ່ງນີ້ໄດ້ຍົກສູງຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງ ທີ່ມີຄວາມພິການສູງເດັ່ນຂຶ້ນ.

ພຽງແຕ່ເຮັດຄືກັບແມ່ຍິງໃນປະເທດການາ, ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບຜູ້ອື່ນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານບັນລຸຄວາມເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ແຕ່ໃນເຮືອນຕົນເອງ, ນອກຈາກວ່າທ່ານຢາກຈະຢູ່. ເຮັດຕາມຄວາມຝັນຂອງທ່ານບໍ່ວ່າຈະກ່ຽວກັບອາຊີບ, ການມີຄູ່ຄອງ ຫຼື ເປັນແມ່.

