

Хөгжлийн бэрхшээлтэй байдалд насжилт нөлөөлөх нь



Хүн нас ахиж хөгшрөхийн хирээр гэр бүлийнхэн болон хүрээлэн байгаа хүмүүсээс илүү их хүндлэлийг авдаг. Хэдий тийм ч энэ үед таны чадавхи буурч сулран эрүүл мэндийн байдал залуу цагийнх шигээ биш болж архаг хууч өвчнүүд илэрдэг. Та хөгжлийн бэрхшээлтэй байсан ч бай, үгүй ч бай ялгаагүй нас ахиж хөгшрөхөд хүн бүрт тохиолддог өөрчлөлтүүдийг та тойрч гарах аргагүй.

Бие махбод тань хөгшрөхөд та олон зүйлийг урьдынхаа хийдэг байсан шигээр хийж чадахгүй болж өөрөөр хийх хэрэг гарч болох юм. Бүр зарим зүйлийг та хийж чадахаа больсон учраас дахин оролдохгүй болох ч тохиолдол гарна. Таныг идэр залуу байх тэр үед танд байдаггүй байсан өвчин эмгэг тусч болно, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй болж ч болно. Зарим эмэгтэйчүүд хөгшрөөд алхаж чадахаа больж таяг, эсвэл тэргэнцэр хэрэглэж эхэлдэг. Заримынх нь хараа муудан нүдний шил зүүх, эсвэл сонсгол муудан чихний аппарат хэрэглэх хэрэгтэй болдог.

Та хүүхэд ахуйгаасаа хөгжлийн бэрхшээлтэй байсан эсэх, том болоод хөгжлийн бэрхшээлтэй болсон эсэхээс үл хамааран энэ бүлэгт зарим хөгжлийн бэрхшээл хэрхэн үүсч бий болдог, эсвэл хэрхэн өөрчлөгддөг, мөн та нас ахихдаа өөрийн эрүүл мэнддээ хэрхэн анхаарах талаарх мэдээллийг танд өгөх болно.

Насжилтаас үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд

Эмэгтэйчүүд үр хүүхэд нь өсч том болох, эсвэл өөрийнх нь бие махбодид бодит өөрчлөлт гарсныг мэдрэх хүртлээ хөгшрөлтийн талаар бараг боддоггүй. Магадгүй таны бие ядарч сульдсан залуу цагийнх шигээ эрч хүчтэй биш болж аливааг хийх, эсвэл хөдлөх суухад хүндрэлтэй болоход л та өөрийгөө хөгширч байгааг мэдэрсэн байх.



Эмэгтэй хүний чинь хувьд хөгшрөлттэй холбоотойгоор таны биед гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг та илүү сайн ойлгож мэдэхийн хирээр энэ өөрчлөлт нь хөгжлийн бэрхшээлээс үүдэлтэй юу, эсвэл насжилттай холбоотой юу гэдгийг ялгаж салгаж чадна. Өөрийн бие махбодид анхаарал тавих талаарх мэдээллийг 85-р хуудаснаас харна уу. Зарим төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд нас ахихад тохиолдож болзошгүй хүндрэлүүдийн талаар доор өгүүлнэ.

Булчин болон үе мөчний өвчтэй бол

Таны биеийн аль нэг хэсэг бусад хэсгээ бодвол муу ажиллагаатай бол цагийн эрхээр сайн нь муугаа орлох бөгөөд энэ хэсэг тань ядарч сульддаг болно. Жишээ нь:

- хэрэв таны нэг хөл саажсан бол та “сайн ажиллагаатай хөлөө” хоёр хөл нь эрүүл хүнээс илүү ихээр ажиллуулдаг гэсэн үг. Тэр хөл тань хэт их ачаалал авдаг учраас ядарч сульдсан мууддаг.
- хэрэв та удаан хугацаагаар тэргэнцэр хэрэглэсэн, эсвэл суга таяг тулдаг байсан бол таны гар, сарвуу, мөрний үеүүд тань хөндүүртэй болж хэт их ачааллаасаа болоод эцэж цуцдаг.
- хэрэв та намхан биетэй (одой) бол та аливаад хүрэхийн тулд олон жилийн турш үсэрч, мацах хэрэг гарах тул таны мөр, өвдөг, ташаа өвчтэй болдог.
 - Хэрэв та тэргэнцэр хэрэглэдэг, эсвэл орондоо илүү олон цагийг өнгөрүүлдэг бол хөдөлгөөн маш чухал бөгөөд аль болох олон удаа байрлалаа сольсоноор та цооролтоос сэргийлж чадна. (116-р хуудаснаас харна уу).



Тэргэнцэртэй эмэгтэйчүүдэд

Тэргэнцэртэй эмэгтэйчүүд нас ахихийн хирээр дасгал хөдөлгөөн хийх нь багасдаг. Хөл дээрээ босч зогсохдоо хэн нэгнээс тусламж хүсэх, эсвэл босгох зориулалттай бариул ашиглан биеийн жингээ хоёр хөлийнхөө ясанд ачаалах дасгал хийх. Мөн аливаа зүйлийг өргөхдөө гарынхаа ясыг хамгаалахыг хичээх хэрэгтэй. Илүү олон дасгал хөдөлгөөний санааг 88-95-р хуудаснаас харна уу.

Саа өвчний дараах шинж

Хэрэв та бага насандаа саа өвчнөөр өвдөж байсан бол саагийн вирус таны биенээс шимэгдэн арилтал танд бие сулрах, ядрах, өвдөлттэй байх, амьсгалахад хүндрэлтэй болох зэрэг хэд хэдэн бэрхшээлүүд тохиолдчихсон байх. Энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл та дасгал хөдөлгөөн хийхдээ маш болгоомжтой байх ёстойг хэлэх гээд байна. Булчинд хэт их ачаалал өгвөл гэмтэж суларсан биеийг тань улам дордуулна. Харин дасгал хийхийн оронд биеэ хөшихөөс сэргийлж аажууханаар биеэ хөдөлгөн зөөлхөн сунгалт хийх хэрэгтэй.

Алхах, тэнцвэрээ олох

Хэрэв та хиймэл хөлтэй бол хөлөө хэвшүүлэн өөрт тохируулах хэрэгтэй болох байх. Учир нь та дасгал хийх, алхахдаа хөлөө ашиглаж дасгахгүй бол таарахгүй болдог талтай. Та ямар нэгэн дэмжлэггүйгээр алхаж чаддаг бол хөгшрөхийн эрхээр таяг тулах, тэргэнцэр хэрэглэх шаардлагатай болно. Маш олон эмэгтэй өөрт нь ихээр тус болох дэмжлэгийг хэрэглэх үгүйгээ шийдэхдээ хугацаа алддаг. Гэтэл таяг, тэргэнцэрийг эрт хэрэглэснээр унах, бэртэх зэрэг хүндрэлээс өөрийгөө хамгаалж хөдлөхөд тань хамаагүй хялбар байх болно. Та хүрээлэн байгаа орчиндоо өөрийн дураар явж байх тусам нийгмийн амьдрал тань илүү идэвхтэй байсаар байх болно.

Артерит

Артерит бол үе мөч хавдан хөшиж өвчтэй болдог эмгэг. Олон хүнд энэ эмгэг тохиолддог бөгөөд өдөр тутмын ажлаа хийхэд зовиуртай, хүндрэлтэй болдог байна. Хэрэв артерит гарыг өвчлүүлбэл зарим төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст онцлог хүндрэлүүдийг үүсгэж болно. Жишээлбэл:

- Хэрэв та харааны бэрхшээлтэй бол гараа ашиглан аливааг тэмтэрч мэдрэн “харж”, уншдаг байдал тань боломжгүй болно.
- Хэрэв та сонсголын бэрхшээлтэй гараа ашиглан дохионы хэлээр харилцаж чадахгүй болно.



- Хэрэв та шээхдээ катетер хэрэглэдэг, мөн өтгөнөө гадагшлуулахдаа гараа ашигладаг бол үүнийг өөрөө хийхэд хүндрэлтэй болно.

- Хэрэв та уяман өвчтэй бол тэгээд таны гар өвчилсөн бол артерит таны гарыг улам муутгана.

Уяман болон артерит өвчнөөр өвчилсөн гаранд үүсэн гөвдрүү

Арьсны өөрчлөлтүүд

Нас ахих тус хүний арьс нимгэрдэг тул таны арьс амархан гэмтэж хөхөрдөг. Энэ нь ихэнх эмэгтэйчүүдэд тохиолддог.

- Хэрэв та өдрийн ихэнх хугацааг суугаагаар, эсвэл хэвтээ байдлаар өнгөрүүлдэг бол арьс нимгэрэх тусам цооролт (114-р хуудаснаас харна уу) үүсэх нь илүү хурдан болно.
- Хэрэв та хиймэл гар, хөл хэрэглэдэг бол арьсаа байнга шалгаж улайсан, өөрчлөгдсөн эсэхийг хараарай.
- Хэрэв та уяман өвчтэй бол өдөр бүр арьсаа шалга. Нимгэн арьстай хүн шарх, халдвар авах нь хурдан байдаг.
- Хэрэв та нуруу нугасны гэмтэлтэй, эсвэл саажилттайн улмаас таны арьс мэдээгүйжсэн бол цооролтоос сэргийлж бусдын тусламжтайгаар өдөр бүр арьсаа шалгуулж байгаарай. Ялангуяа та өөрөө харж чадахгүй хэсгүүд болох биеийн арын хэсэг, нуруу (117-р хуудаснаас харна уу) орчмыг бусдаар шалгуулах ёстой.

Хараа, сонсгол муудах

Маш олон хүмүүс хөгшин болоход залуу цагийнх шигээ сайн хараатай байж чаддаггүй. Хэрэв та сонсголгүй бол бусадтай дохионы хэлээр харилцах, хүмүүсийн уруулын хөдөлгөөнийг уншихад танд хүндрэлтэй байх болно.

Хэрэв та уяман өвчтэй бол нас ахихад таны нүдэнд үрэвсэлтэй болгодог бөгөөд эмчлэхгүй бол сохролд хүргэнэ. Хэрэв та харааны бэрхшээлтэй бол таны сонсгол муудаж бусадтай харилцах, хүрээлэн буй орчиндоо аюулгүй чөлөөтэй хөдлөхөд улам хүндрэлтэй болно.

Хүрээлэн буй орчиндоо илүү хялбараар хөдлөх, бусадтай харилцах, харах, сонсоход тус болох өөрчлөлтүүдийг хийж өгөхийг гэрийнхнээсээ хүсээрэй. Жишээлбэл, та харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй бол ханаа цагаанаар будвал таны гэр гэгээлэг саруулхан болно. Эсвэл чийдэнгээ илүү тодоор солиорой. Шатны гишгүүр, хаалга, босгыг өөр өөр өнгийн тод будгаар будаж өгвөл илүү тодорч харагдах бөгөөд тээгэлдэж унах аюул багасана.

Хэрэв таны сонсгол муудаад байвал хэн нэгэн тантай ярилцахдаа нүүр рүү тань харж тод, гэхдээ хашгирахгүйгээр ярилцахыг хүсээрэй. Ярилцаж байх үедээ зурагт, радионы дууг багасгавал илүү тод сонсогдоно.



Ясны сийрэгжилт

Таны сарын тэмдэг ирэхээ больж цэвэршихэд бие махбод тань эстроген дааврыг (72-р хуудаснаас харна уу) ялгаруулах нь саатдаг тул таны яс сийрэг болдог.

Сийрэгжсэн яс хугарч гэмтэхдээ хялбар эдгэрэхдээ удаан байдаг. Нас ахихаас үүдэлтэйгээр тэнцвэрээ алддаг, эсвэл уналт таталт өвчтэй, эсвэл тархины саажилттай бол таны унах эрсдэл ихсэж сийрэгжсэн яс хугарах эрсдэл нэмэгдэнэ. Ясны сийрэгжилтээс дараах аргаар сэргийлж болно. Үүнд:

- Кальциар баялаг хүнс (86-р хуудаснаас үзнэ үү), С амин дэм ихтэй хүнс болох жимс, шар өнгөтэй ногоонуудыг ихээр хэрэглэх.
- Биеийн жинг ясан дээрээ тэнцүүлэн (88-90-р хуудаснаас харна уу) тогтмол дасгал хийх.



Ухаан самуурах

Зарим хөгшин хүмүүс юм санахдаа муу болж анхаарал төвлөрөлт нь буурдаг. Ихэнх хүмүүсийн хувьд энэ бол тийм ч ноцтой хүндрэл биш. Гэхдээ зарим хүнд энэ өөрчлөлт илүү хүндээр тусч ой ухаан алдах (Алзхэймерийн өвчин, зөнөгрөх өвчин) өвчтэй болж тэд юу ч санахгүй бүр гэр бүлийнхэн, найз нөхдөө ч танихгүй болдог. Тэд хамгийн сайн мэдэх өдөр тутмын ажлаа ч хийж чадахгүй айж, самуурч будилдаг.

Дауны өвчтэй настай хүн байнга будилж самууран унаж татдаг өвчтэй болдог.

Аливаа зүйлийг хийх шинэ арга олох

Насжилттай холбоотой өөрчлөлт гэдэг нь та аливаа зүйлийг хийх шинэ арга олох, бусдын дэмжлэгийг авах гэсэн үг. Мөн та таяг, тэргэнцэр, сонсголын аппарат, тэргэнцэр зэрэг илүү дэмжлэг хэрэгтэй болно гэсэн үг. Таны биед өөрчлөлт мэдрэгдэж эхэлсэн даруйд аливаа зүйлийг хийх хамгийн шилдэг аргыг олж эхлэх хэрэгтэй. Юу болохыг мэдэж байвал та өөрийн бие махбодыг илүү сайн анхаарч чадахаас гадна нас ахисан ч гэсэн залуу байдлаа аль болох удаан хадгалж чадна.

Бусдаас тусламж хүсэх

Хэрэв та хооллох, усанд орох, хувцаслах, хэвтэж байгаад өндийж босох зэрэг тодорхой зүйлүүдийг хийхэд хүндрэлтэй болоод байвал та найз нөхөд, гэр бүл, асран хамгаалагч болон бусад итгэлтэй хүмүүстээ тэд танд хэрхэн туслаж болохыг харуулж тайлбарлах хэрэгтэй. Магадгүй таны хамаатан, эсвэл найз нөхөд тань тантай хамт амьдрах хэрэгтэй болно байх. Тэр хүн танд тусламж үзүүлсэнийхээ хариуд амьдрах газартай байх болно.

Хэрэв та мартамхай болоод байвал эхний ээлжинд өдөр бүр хийхийг хүсдэг зүйлсийн жагсаалт гарга. Тэгээд тэр ажлаа хийсэн үедээ дарж тэмдэглээд байгаарай. Эсвэл та өдөр бүр гэр бүлийн гишүүдтэйгээ юу хийхийг хүсч байгаа талаараа ярилцвал тэд танд хийх зүйлийг тань сануулж өгөх болно.



Сэтгэл гутрал (маш ихээр уйтгарлах, эсвэл ямар ч мэдрэмжгүй болох)

Зарим хүмүүс хөгшин болох тусам гунигтай болж эхэлдэг. Энэ нь ихэвчлэн ганцаардал, бие махбодод гарч байгаа өөрчлөлт, эрүүл мэндийн өөрчлөлтүүд, мөн өмнө хийдэг байсан ажлуудаа хийж чадахгүй болсон зэрэг шалтгаантай. Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд өөртөө итгэх итгэл султайгаасаа болоод нас ахих тусам илүү ихээр ганцаардан сэтгэлээр унаж шаналдаг.

Сэтгэл гутралын зарим шинжүүд:

- байнга шахам уйтгарлах
- нойр хулжих, эсвэл хэт их унтах
- эмх цэгцтэй бодож чадахгүй болох
- идэх уух хүсэл, бэлгийн дур сонирхол нь үгүй болох
- ямар нэгэн өвчний шалтгаангүйгээр толгой өвдөх, гэдэс дотор нь хямрах зэрэг бие бялдрын өөрчлөлтүүд илрэх
- хөдлөх, ярихдаа удаан болох
- өдөр тутмын ажилдаа идэвхгүй болох
- үхэх, амиа хорлох талаар бодох



Сэтгэл гутралаас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Дасгал хийж, хоол сайн идэж аль болох идэвхитэй амьдар. Хамгийн гол нь ганцаараа удаан хугацаагаар байхгүй байхыг хичээ. Нутгийнхаа өсвөр насны хүүхдүүдээс тусламж аваарай. Хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад настай эмэгтэйчүүдтэй уулзаж ярилцан цагийг хамтдаа өнгөрүүл. Хэрэв та байнга уйтгарлаад байвал, эсвэл нойрондоо муудаад байвал гэр бүлийн гишүүн, эсвэл эмч зэрэг итгэж болох хэн нэгэнтэй ярилц. Сэтгэцийн эмгэгийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 3-р бүлгийг уншина уу.

Цэвэрших үед (менопауз)

Ихэвчлэн 45-55 насны хооронд нэг, эсвэл хоёр жилийн хугацаанд сарын тэмдэг ирэх нь алдагдаж цэвэршилт эхэлдэг. Учир нь таны өндгөвч өндгөн эс ялгаруулахаа больж таны биед эстроген, простроген дааврын ялгаралт буурсантай холбоотой. Дауны эмгэгтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд бусад эмэгтэйчүүдээс эрт цэвэршилт явагддаг.

Шинж тэмдгүүд

- Сарын тэмдгийн мөчлөг алдагдах, өөрчлөлттэй болох. Эсвэл хэдэн сараар сарын тэмдэг ирэхгүй байснаа дахин ирж эхлэх.
- Зарим үед та гэнэт халууцан хөлрөх ("нүүр халуу шатах").
- Таны үтрээ хуурайшиж хэмжээ нь жижигрэх.
- Сэтгэл хөдлөлттэй болох.

Таны бие махбод эстроген даавар багатай байж дассан үед дээрх шинж тэмдгүүд арилна.

Цэвэршилт эхлэх үеийн таагүй байдал

Хэрэв танд тав тухгүй мэт мэдрэмж төрөөд байвал та дараах зөвлөгөөг дагахыг хичээгээрэй. Үүнд:

- Цэвэр даавуугаар хийсэн сул чөлөөтэй, биед эвтэйхэн хувцас өмсөх. Боломжтой бол хөлөрч эхлэнгүүт амархан тайлж болох хувцас өмсөөрэй.



- халуун ногоотой, эсвэл гашуун хоол унд хэрэглэхээс зайлсхий. Тэдгээр хүнс нь нүүр халуу оргих шалтгаан болдог.

- Тогтмол дасгал хийх.

• Кофе, цай, ундаа (содтой ундаа, кола гэх мэт) ихээр уухгүй байх. Тэдгээр нь кафейн агуулдаг тул таныг цухалдуулж, нойр хулжаах шалтгаан болдог.

- Хэрэв та согтууруулах ундаа хэрэглэх шаардлага гарвал маш бага хэмжээгээр уугаарай. Согтууруулах ундаа хэрэглэснээр цус ихээр гарах, нүүр халуу оргих үр дагавартай.

- Тамхи татах, үнэрлэх, тамхи зажлах зэргийг зогсоох. Эдгээр нь цус алдалтын шалтгаан болохоос гадна сийрэгжсэн ясыг улам муутгадаг.

- Сэтгэл хөдлөл ихтэй болж зан араншин нь гэнэт өөрчлөгдөж болзошгүй тухай гэр бүлийнхэндээ тайлбарла. Цэвэршилт явагдаад дууссан бусад эмэгтэйчүүдтэй уулзаж ярилцвал тус болж магадгүй.

- Танай оронд хэрэглэгддэг ардын уламжлалт аргуудыг асууж сураглан хэрэглэж үз. Цэвэршилт явагдаад дууссан эмэгтэйчүүд таны байдлыг засахад тустай аргуудыг мэдсэн байдаг.

Саяхныг хүртэл эмч нар цэвэршилтийн үеийн зовиурыг арилгах дааврын бэлдмэл уухыг санал болгодог байсан. Гэтэл харамсалтай нь тэдгээр бэлдмэлүүд нь эмэгтэйчүүдэд хөхний хавдар, зүрх судасны өвчин, цус харвалт, зүрхний шигдээс зэрэг цусны өтгөрөлт үүсэх зэрэг эмгэгтэй болох эрсдэлтэй болох нь тогтоогдсон. Тийм учраас эм уухаас зайлсхийх хэрэгтэй.



Сарын тэмдэг ирээд дууссаны дараа болон зогссоны дараах бэлгийн харилцаа

Зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд цэвэршилт нь бэлгийн хүсэлгүй болох шалтгаан болдог. Харим зарим эмэгтэйчүүд хүсээгүй жирэмслэлтийн айдасгүй болж бэлгийн харьцааг улам ихээр хүсэмжилдэг. Бүх эмэгтэйчүүд хайрлах энхрийлэх, дур хүсэлтэй байх зэргээр урьдын адил хэвийн байдлаар үргэлжлүүлэн амьдрах хэрэгтэй.



Чи амьд байгаа л бол бэлгийн харилцаанаас татгалзаж дур хүсэлгүй болно гэх шалтгаан ердөө ч байхгүй.

Таны нас нэмэгдэхэд бие махбодод тань өөрчлөлт гарч бэлгийн харилцаанд тань нөлөөлж болзошгүй. Бэлгийн харилцааны үед дур тавих нь удаан (эрчүүдэд мөн адил тохиолддог) болж магадгүй. Учир нь таны бие махбод эстроген дааврыг ялгаруулах нь багассан учраас үтрээ тань илүү хуурай болсонтой холбоотой. Энэ хуурайшилтаас үүдэлтэйгээр эр хүнтэй бэлгийн харилцаанд орох үед тавгүй мэдрэмж төрүүлэх, эсвэл үтрээний, эсвэл шээсний замын халдвар авах нь амархан байдаг.

Мөн таны үтрээний дотор талын арьс нимгэрдэг тул хурьцал үйлдэхээсээ өмнө үтрээг байгалийн жамаар чийглэг болох хүртэл нилээдгүй хугацааг зарцуулаарай. Үтрээг шүлсээрээ норгох, эсвэл ургамлын тосоор (эрдэнэ шиш, чидун жимсний тос) тослох, эсвэл усан суурьтай тос түрхэх зэрэг аргыг хэрэглэж болно.

Хэрэв та эр хүнтэй бэлгийн харьцаанд ороход түүний шодой үтрээнд ороход хүндрэлтэй байвал түүний юунд дуртайг нь мэдэж авахыг хичээ. Гараараа үрэлцэх нь түүнд таашаал өгч болох юм.

САНАМЖ

- Хэрэв та бэлгэвч хэрэглэх гэж байгаа бол усан суурьтай тос түрхэж болохгүй. Тос бэлгэвчийг задалдаг тул амархан урагдах магадлалтай.
- Үтрээнд вазелин, эсвэл үнэртэн агуулсан тосыг чийг өгөх зорилгоор хэрэглэж болохгүй. Энэ нь арьсыг цочроодог.
- Үтрээг хуурай болгох зорилгоор ямар ч зүйл хэрэглэж болохгүй. Энэ нь үтрээг цочроож ХДХВ болон бусад халдвар (169-р хуудаснаас үзнэ үү) авах нөхцлийг бүрдүүлдэг.
- Шээс алдахаас сэргийлж бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө шээх, мөн бэлгийн харьцааны дараа шээх хэрэгтэй. Ингэж шээхэд нян гадагш угаагдан гарч халдвар давсаганд орохоос сэргийлнэ.

Өөрийгөө жирэмслэлт болон Бэлгийн замаар дамжих халдвар (БЗДХ)-аас сэргийл

Таны сарын тэмдэг ирэхээ болиод бүтэн нэг жил болтол та жирэмсэн болох магадлалтай. Хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлж гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг сарын тэмдэг зогссон ч гэсэн бүтэн нэг жил (12 сар) үргэлжлүүлэн хэрэглэ. (188-р хуудаснаас харна уу).

Хэрэв та гэр бүл төлөвлөлтийн дааварын аргыг (шахмал эм, тариа, имплант суулгац) хэрэглэж байгаа бол 50 нас хүртэл хэрэглээд зогсоох хэрэгтэй. Таны сүүлийн сарын тэмдэг ирээд 12 сар болтол та гэр бүл төлөвлөлтийн дааврын бус өөр аргуудаас хэрэглээрэй.

Хэрэв та, эсвэл таны хамтрагч БЗДХ, эсвэл ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай бол та жирэмсэн болохгүй ч гэсэн эр хүнтэй бэлгийн харьцаанд орохдоо бэлгэвч хэрэглэж байгаарай.



Идэвхитэй амьдар

Аль болох идэвхитэй амьдрахыг хичээ. Хэн нэгний тусламжтайгаар эсвэл танд туслах хэрэгслийг ашиглан та өөрийн гэр бүл болоод нийгэмдээ тустайгаар идэвхтэй амьдарч өөрийгөө зугаацуулах зүйлийг хийгээрэй. Хөдөлгөөнтэй байж өөрийгөө оюун ухааны болоод бие бялдрын хувьд идэвхтэй байлга.



Та бусад хүмүүстэй тоглоом тоглох, ном унших зэргээр өөрийн ухаан санааг саруул байлгах зүйлсийг хийгээрэй.

Хөзөр, чулуугаар тоглох (чулуу таалцах), үгэн тоглоом (үгийн сүлжээ), шатар болон бусад төрлийн тоглоомоор тоглох, эсвэл бусадтай буу халах зэргээр өөрийгөө зугаацуулах бүх боломжийг ашиглах хэрэгтэй. Хүүхдийг уншуулж сургахад туслах, түүх ярьж ойлгуулах, даалгаврыг нь хийлгүүлэх зэргээр тусалж болно.

Танд амьдралын ухаан, туршлага бий. Гэр бүлийнхэн, асран хамгаалагчид болон бусад настай хүмүүстэй хамтран ажиллавал маш хүчирхэг болно.

Шинэ зүйл сурах цаг

Имэлдэ бол Уганда улсын Паллиса дүүргийн 67 настай эмэгтэй. Тэрээр саяханаас олон улсын анхан шатны боловсролын хөтөлбөрт хамрагдан сургуульд ахин суралцаж эхэлсэн. Одоо тэрээр англиар бичиж ярьж чадна. Хамт суралцдаг ангийнхан нь түүнийг маш ихээр хайрлан Эмээ гэж дууддаг.



Өөрчлөхөөр ажиллах

Хэдийгээр таны хөгжлийн бэрхшээл нас ахих тусам өмнө хийж байсан өдөр тутмын ажлаа хийхэд хүндрэлтэй болж магадгүй. Гэсэн ч та идэвхтэй амьдралаа үргэлжүүлэн нийгмийн харилцаанд үргэлжлүүлэн орсоор байх хэрэгтэй. Та өөрийн үнэт мэдлэгийн тусамжтайгаар хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн нөхцөл байдлыг сайжруулах олон зүйлийг хийж чадна.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй настай эмэгтэй юу хийж чадах вэ?

- Ихэнх улс орон хөгжлийн бэрхшээлтэй өндөр настанд байрны хангамж, эрүүл мэндийн үйлчилгээ, сарын тэтгэмж олгодог. Хэрэв танай улс тийм тусламж үзүүлдэггүй бол хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бид, ээж, эгч, охид, хөршүүдтэйгээ хамт энэ хуулийг өөрчлөхийн төлөө ажиллаж чадна. Ийм төрлийн өөрчлөлтүүдийг хийхэд цаг ихээр зарцуулагдана.



Би хамтдаа ажилласнаар орон нутгийнхаа эрх мэдэлтэнүүдтэй уулзаж хөгжлийн бэрхшээлтэй настай эмэгтэйчүүдэд байрны хангамж, тэтгэмж үзүүлэх ээх зэрэг олон үйлчилгээ үзүүлэх хүсэлт тавьж чадна.

Бид эрүүл мэндийн ажилтануудтай ярилцан хөгжлийн бэрхшээлтэй настай эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээний талаар, мөн эрүүл мэндийн төвүүдийг хэрхэн тэдэнд хүртээмжтэй болгох талаар ярилцаж чадна.



- Бид хөгжлийн бэрхшээлтэй настай эмэгтэйчүүдийн бүлгийг байгуулж хамтдаа амьдран бие биедээ туслахын зэрэгцээ амьдрах өртөг маань ч багасна. Харааны бэрхшээлтэй эмэгтэй, сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйн чих болж чадна. Харин сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэй харааны бэрхшээлтэй эмэгтэйн нүд болж чадна.
- Бидэнд арвин их амьдралын туршлага байгаа тул тэр мэдээллээ хөгжлийн бэрхшээлтэй залуу охид бүсгүйчүүдтэй хуваалцаж чадна. Тэдэнд тохиолдож байгаа хүндрэлийг даван туулахад нь бид тусалж чадна. Учир нь бид ч бас залуу байхдаа тэр бэрхшээлийг туулаад гарсан хүмүүс.

