

Chapit 8

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Lè w sispann gen règ (Menopoz)	124
Pran swen tèt ou. Voye je sou sante w	126
Kontak seksyèl.....	128
Pwoblèm ki konn mache ak vyeyès	129
Lè règ ou vini ak anpil san oubyen nan	
mitan mwa a	129
San pòv (anemi)	129
Boul nan tete.....	129
Lè tansyon w monte.....	130
Lè pipi ap koule sou ou ak lè w gen	
pwoblèm pou w watè	130
Lè matris ou tonbe (iteris ou desann).....	131
Lè venn nan janm ou anfle (varis)	132
Doulè nan do	132
Feblès nan zo (ostewopowoz)	133
Lè w pa wè ak lè w pa tande byen	134
Lè w gen gwo tèt chaje ak lè w	
fè depresyon.....	135
Latwoublay nan tèt (foli)	135
Ann travay pou chanjaman	136

Lè laj ap antre sou nou



Nan epòk n ap viv la, se chak jou, gen plis moun ki viv pi lontan. Lapwòptay, vaksinasyon ak pi bon alimantasyon pwoteje moun kont anpil maladi mete sou sa medikaman modèn yo pèmèt moun jwenn tretman pou kèk lòt pwoblèm sante.

Men, viv lontan mache ak pwoblèm pa l tou. Premyèman, moun ki pi granmoun yo gen plis pwoblèm sante, an jeneral, pase sila yo ki pi jenn. Malgre sa, chanjman laj fè nan kò yon moun ka fè pwoblèm sante yo pi grav osinon pi mal pou jwenn tretman.

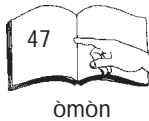
Dezyèmman, plis lemond ap chanje epi jenn moun ap pati kite kominote yo pou y al travay lòt kote, anpil granmoun oblije rete pou kont yo epi demele gèt yo pou yo pran swen tèt yo. Osinon, lè granmoun yo kontinye viv ak pitit yo, yo vin tankou yon chay lou pou yon fanmi oubyen yon kominote ki sispann bay cheve blan valè, ki pa respekte laj granmoun ankò.

Granmoun fanm pi vit soufri akòz pwoblèm sa yo pase granmoun gason, paske fanm viv, an jeneral, pi lontan pase gason epi, kèk fwa, yo rive sou baton san mari. Se poutèt sa, n ap montre, nan chapit sa a, ki jan granmoun fanm ka pran swen tèt yo, jwenn tretman pou pwoblèm sante ki konn mache ak vyeyès epi travay pou yo amelyore kondisyon lavi difisil k ap malmennen anpil granmoun fanm.

➤ *Laj chak moun se laj kè li.*

—*Pwovèb peyi Gwatemala*

Lè w sispann gen règ (menopoz)



Youn nan siy prensipal ki montre laj ap antre sou yon fanm, se lè fanm nan sispann gen règ. Règ la ka kanpe yon sèl kou, oubyen li ka limen mouri pandan 1 a 2 zan, jiskaskè l rete nè. Pi fò fanm viv chanjman sa a, lè yo gen ant 45 ak 55 an.

Siy ki anonse menopoz la:

- Règ ou vini yon lòt jan. Li ka koupe sèk, oubyen ou ka bay san pi souvan pandan yon ti tan. Oubyen ou ka sispann gen règ pandan kèk mwa epi, apre sa, règ la tounen ankò.
- Nan kèk peryòd, ou ka santi w cho anpil oubyen ou ka swe anpil (yo konn rele fenomèn sa a “kout chalè”). Lannwit, pwoblèm sa a ka reveye w nan dòmi.
- Vajen ou vin pi sèk epi pi fèmen.
- Karaktè w chanje fasil.

Siy sa yo parèt paske ovè yo sispann pwodui ovil epi kò fanm nan pwodui mwens estwojèn (òmòn) ak pwojestewòn (yon lòt òmòn). Siy yo ap disparèt, lè kò a fin abitye ak mwens estwojèn.

Gen fanm ki gen dwa menm santi yo soulaje poutèt pwoblèm règ chak mwa a sispann. Men, gen fanm ki gen dwa santi yo tris tou, akòz yo pa ka fè pitit ankò.

Menopoz aji sou karaktè medam yo selon jan siy sa yo aji sou kò yo. Lòt bagay ki gen enpòtans nan kesyon an tou, se opinyon kominote a sou granmoun fanm ak tretman tou moun ba yo.

KISA POU W FÈ NAN PERYÒD MENOPOZ LA

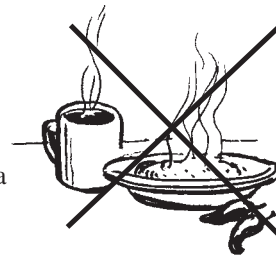
Si w santi kèk siy ki fè w santi w pa anfòm, men sa pou w eseye fè:

- Abiye ak rad ou ka retire fasil, lè w kòmanse swe.



- Fè egzèsis fizik regilyèman

- Evite manje ki cho oubyen manje ki chaje ak epis. Yo ka ba w “kout chalè”.



- Pa bwè ni twòp kafe, ni twòp te. Nan bwason sa yo, gen kafeyin ki ka fè w eksite epi ki ka anpeche w dòmi



Medikaman pou pwoblèm ki mache ak menopoz

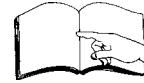
Si yon fanm pa ka ni fè travay li, ni dòmi lannwit, paske siy menopoz yo tèlman rèd, li gen dwa eseye pran medikaman pandan kèk tan, pou wè si li p ap jwenn yon soulajman. Tretman sa a rele “terapi ranplasman òmòn” oubyen TRO. Pi fò renmèd yo fèt ak estwojèn avèk pwojestewòn. Si yon fanm deside fè tretman an, li toujou pran tou 2 òmòn yo, sof si yo te fè l operasyon pou wete matris li. Si yon fanm pran estwojèn sèlman, li ka trape kansè nan matris.

Terapi ranplasman òmòn nan ap fè “kout chalè yo” sispann epi vaje an p ap sèk menm jan an. Si w fè tretman an pandan lontan, ou ka gen mwens chans pou w gen lòt pwoblèm sante, tankou feblès nan zo ak maladi kè. Ou trape maladi sa yo, lè w gen mwens estwojèn nan kò w. Men, tretman an koute anpil lajan epi li ka fè w gen plis chans pou w trape maladi vesikil bilyè. Medikaman an ka gen efè segondè tou, paregzanp ou ka bay san nan vaje, ou ka gen lakranp, kè plen, tete sansib, ou ka vin twò gwo epi w ka fè depresyon tou.

Anvan yon fanm kòmanse fè tretman sa a, li dwe reflechi sou danje ak avantaj yo. Yo pa rekòmanse TRO pou fanm ki te gen pwoblèm boul san, kansè nan tete, maladi nan fwa ak maladi nan vesikil bilyè. Fòk ou fè yon travayè sante ede w jwenn bon dòz la.

Yon fanm ka sispann tretman an, nenpòt ki lè, fòk li ta fè sa ti pa ti pa si se pa sa, siy yo ap retounen sou li.

➤ *Malgre sa, pafwa, medam yo konn santi yo pa anfòm, lè y ap fè menopoz, se sèlman kèk nan yo ki bezwen swen sante espesyal.*



pwoblèm nan matris, 380
depresyon, 419
kansè nan tete, 382

➤ *Lè yon fanm pran òmòn, sa pa ka ba l kansè nan tete. Men, si yon fanm deja gen kansè, òmòn yo ka anvlimen maladi a .*

➤ *Toujou pran pi piti dòz ou ka pran nan yon medikaman.*

- Si w bwè tafya, Se ti gout sèlman pou w pran. Alkòl ka fè w bay plis san. Alkòl ka ogmante “kout chalè yo”

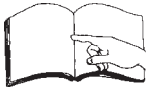


- Sispann fimen, sispann chike tabak. Sa ka fè w bay san yon jan dwòl epi sa ka anvlimen pwoblèm feblès nan zo (gade nan paj 133).



- Eksplike fanmi w, ou ka chanje tanperaman fasilman. Li ta bon pou w pataje santiman w ak lòt fanm k ap fè menopoz tou.
- Mande enfòmasyon sou remèd tradisyonèl moun nan kominote a ka konnen. Souvan, fanm ki fè menopoz deja ap konn ki jan pou yo ede w jwenn yon soulajman.

Pran swen tèt ou. Voye je sou sante w.



Alimantasyon osèvis
lasante, 165
manje ki chaje ak
kalsyòm, 168

Menm jan kò yon jenn ti demwazèl transfòme lè l ap tounen yon fanm, se konsa kò yon fanm transfòme tou, lè l ap rive nan laj kote l pa ka fè pitit ankò. Menopoz ak vyeyès aji sou fòs zo yo, sou fòs misk yo tankou sou fòs jwenti yo ansanm ak sou molès kò a. An reyalyite, menopoz ak vyeyès aji sou byennèt fanm nan, an jeneral.

Lè yon fanm rive konsève enèji l ak sante l, pandan laj fin antre sou li, se yon gwo viktwa li genyen. Pou l rive fè sa, fòk li:

Manje byen. Lè yon fanm ap vyeyi, li toujou bezwen manje fòtifyan, pou l ka ba kò a fòs, epi nourri kò a ak kèk manje espesyal. Kòm kò a ap pwodui mwens estwojèn, paregzanp l ap bon pou fanm nan manje manje ki chaje ak estwojèn plant yo, tankou soya, sòs pwa, lantiy ak lòt fòm pwa. Kòm fòs zo yo ap desann tou, fòk li pran manje ki chaje ak kalsyòm. Kalsyòm nan se yon sibstans ki bay zo yo fòs.

Pafwa, gen moun ki konn pèdi apeti, depi laj ap antre sou yo. Se, petèt, paske yon moun pa pran gou ak odè menm jan ankò, lè l kòmanse granmoun. Konsa, gou ak odè manje ka sispann atire yo. Men, sa pa vle di granmoun pa bezwen manje ki fòtifyan. Fòk yo jwenn ankourajman pou yo kontinye byen manje epi pou yo pran divès kalte nouriti.

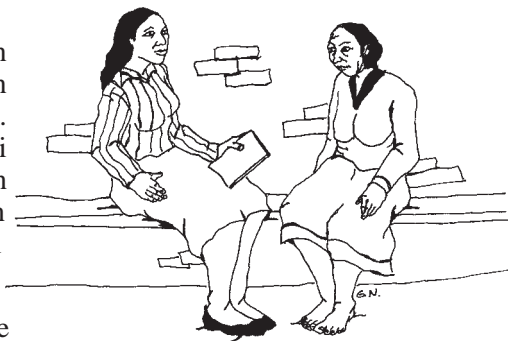
Bwè anpil likid. Depi yon moun ap vyeyi, l ap vin gen mwens dlo nan kò l. An menm tan tou, gen kèk granmoun ki konn deside bwè mwens likid, pou yo pa oblije leve pipi tout lannwit, oubyen paske yo ka lakòz dezidratasyon. Kòm prevansyon, fòk ou bwè 8 vè likid chak jou. Pou evite leve pipi tout lannwit, eseye pa bwè anyen, 2 oubyen 3 èd tan anvan w al dòmi.



Fè egzèsis fizik regilyèman. Aktivite chak jou, tankou mache, jwe ak pitit pitit ou, soti al fè mache, kwit manje epi travay nan jaden ka ede yon fanm fè misk li ak zo li vin pi fèm. Tout aktivite sa yo ka anpeche jwenti yo vin rèd. Lè yon fanm fè egzèsis fizik regilyè, li pa vin twò gwo epi l ap pwoteje tèt li kont maladi kè tou.

Chèche tretman pou maladi san pèdi tan.

Gen moun ki konsidere vyeyès tankou yon maladi, kòm si yon granmoun dwe pran kabann prèske toutan. Men, lide sa a pa kòrèk. Si yon granmoun fanm santi l pa anfòm, li kapab byen gen yon maladi ki ka jwenn tretman san pwoblèm, yon maladi ki pa gen ankenn rapò ak vyeyès. Se poutèt sa, fanm nan dwe chèche tretman prese prese.



Rete aktif. Yon granmoun fanm ap konsève sante l pi byen epi kè l ap pi kontan, si l gen yon aktivite l ap fè, si l kontinye pwodui. Eseye kreye yon aktivite, antre nan yon gwoup, oubyen travay sou yon pwojè pou kominote a. Yon granmoun fanm ka jwenn anpil kontantman, lè l ap travay pou amelyore kondisyon lavi kominote a. Men yon egzanp:

► Eseye al wè yon travayè sante si w santi w malad epi w pa rive rezoud pwoblèm nan pou kont ou.



Lwiz Waithira Nganga se yon fanm ki plante kafe nan bouk Kandara, nan peyi Kenya. Nan lane 1991, kòm manm yon òganizasyon k ap plante pyebwa nan peyi Kenya, Lwiz te reyini ak yon gwoup fanm peyizàn ki te vle leve kanpe kont yon faktori kafe k ap fonksyone nan zòn anwo rivyè a. Angrè ak sibstans chimik faktori a itilize nan pwodiksyon kafe t ap plede glise desann nan rivyè a. Konsa, dlo sal la kontamine epi pete fyèl kèk bèf medam yo te genyen.

Devan pwoblèm sa a, yon bann fanm tonbe brase lide ansanm ak Lwiz. Yo vin konprann Kijan rivyè a ap detwi sante yo ansanm ak sante pitit yo, epi yo decide fè presyon sou otorite komin nan, pou otorite sa yo ka fòse faktori a sispann lage fatra pwazon nan rivyè a.

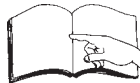
Men, Lwiz pa janm sispann montre medam yo dwa ak responsablite ki genyen nan mache ansanm. Se konsa, li ede medam yo wè yo menm tou, yo gen kèk bagay y ap fè nan rivyè a ki pa nan avantaj moun ki abite pi ba yo. Paregzanp, lè yo netwaye motokiltè oubyen lave rad sal nan rivyè a, li pa bon pou moun ki abite pi ba yo. Tankou Lwiz te di: “Fòk nou respekte devwa n pou n ka gen kouraj pou n reklame dwa n tèt kale.”

Nan lane 1993, Lwiz kreye ansanm ak medam yo yon òganizasyon yo rele “Fanm Andeyò Pou Sanitasyon”. Chak fwa kèk faktori kòmanse vle lage fatra pwazon nan rivyè a, Lwiz gen posiblite pou l mobilize plis pase 100 fanm ki ka parèt lakay otorite yo epi ba yo enfòmasyon sou pwoblèm nan. Mete sou pwoteksyon yo bay rivyè a, medam yo konstwi latrin epi y ap goumen pou fòse yo jwenn tout byen pèp la, ki chita anba ponyèt grandon yo.

Jounen jodi a, Lwiz sispann plante pyebwa, men, li pa regrèt anyen. “Nan tè Kandara a menm, te gen pwoblèm ki pi ijan.” Tankou Lwiz di kanmarad li yo: “Bondye p ap sot nan syèl pou l vin regle pwoblèm nou pou nou. Gouvènman an pa ka konnen ki pwoblèm nou genyen. Se nou menm menm ki dwe jwenn solisyon pou yo, paske ... se mèt kò ki veye kò!

Kontak seksyèl

➤ *Toutotan yon fanm vivan, laj pa ka anpeche l pran plezi nan kontak seksyèl.*



jwisans seksyèl, 192
enfeksyon nan vajen, 264
enfeksyon nan sistèm
irinè, 366

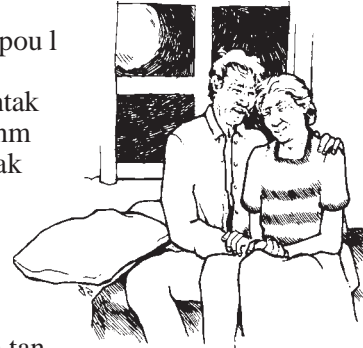
➤ *Pa sèvi ni ak krèm oubyen pomad ki fèt ak petwòl, ni ak lwil santi bon pou w mouye vajen ou. Pwodui sa yo ka lakòz iritasyon.*



Vajen sèk

Pou kèk medam, menopoz egal liberasyon anba obligasyon yon fanm genyen pou l kouche ak mari l. Gen kèk lòt medam ki vin pi sou sa, paske laperèz pou yo pa ansent nan disparèt. Men, tout fanm alawonnbadè kontinye bezwen lanmou ak afeksyon. Firanmezi yon fanm ap granmoun, transfòmasyon k ap fèt nan kò l yo ka aji sou kontak seksyèl yo:

- Li ka pran plis tan, lè l ap fè sèks, pou l anvi toutbon (sa rive gason tou).
- Vajen an ka vin pi sèk. Rezilta: kontak seksyèl yo ka dezagreyab, epi fanm nan ka trape enfeksyon nan vajen ak nan sistèm irinè l pi fasil.



Kisa pou w fè:

- Eseye pran plis tan anvan w kite nèg la rantre, pou vajen ou ka gen tan mouye natirèlman. Ou ka sèvi ak krache (saliv), lwil ki soti nan plant (lwil pistach, lwil mayi, lwil doliv), oubyen kèk lòt pwodui ki fèt pou sa (librifyan), tankou espèmised, pandan kontak seksyèl yo.

ATANSYON! *Pa itilize lwil pou w mouye vajen ou, si w ap sèvi ak kapòt. Ak lwil la, kapòt la ka vin lach epi li ka dechire tou.*

- Si patnè a gen pwoblèm pou l fè kòk li rès (ereksyon) oubyen pou l fè kòk la ret rès pandan yon bout tan, eseye jwenn kisa ki ka fè l anvi plis. Petèt, sa ka mache, si w karese l.
- Pou prevni pwoblèm irinè, pa eseye fè vajen ou sèk, anvan w fè sèks. Apre rapò yo, eseye fè pipi touswit, pou w ka pouse mikwòb deyò.

Pwoteje tèt ou kont gwosès ak maladi seksyèlman transmisib yo (MST yo)

Toutotan règ ou pa kanpe nèt pandan yon ane tou won, w ap toujou ka ansent. Fòk ou kontinye suiv yon metòd planin, pou w pa ranmase yon gwosès ou pa swete (gade nan paj 197).

Si w ap suiv yon metòd planin òmonal (grenn, piki, oubyen enplant), sispann sèvi avè l, lè w pral rive sou 50 an, pou w wè si règ ou ap toujou vini. Suiv yon lòt metòd planin, toutotan règ la pa disparèt nèt pandan yon ane tou won (12 mwa).

Menm lè w pa ka ansent ankò, toujou sèvi ak kapòt, chak fwa w ap antre nan relasyon seksyèl, sof si w kwè ni ou, ni patnè a pa gen ni VIH/SIDA, ni ankenn lòt MST. (Gade nan paj 188).



Paj nou pral jwenn yo ap prezante kèk pwoblèm sante ki bay granmoun fanm traka. Pou lòt pwoblèm, tankou pwoblèm vesikil bilyè, pwoblèm kè, aksidan serebral (nan sèvo), pwoblèm gland tiwoyid, doulè nan janm akòz pwoblèm sikilasyon, ak pwoblèm mank somèy, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral. Pou enfòmasyon sou dyabèt, gade nan paj 174.

SAN PÒV (ANEMI)

Menm lè anpil moun panse se jenn fanm sèlman ki souffri ak anemi, maladi sa a konn atake granmoun fanm tou, akòz, toutan, move fason y ap manje oubyen gwo pèt san lè yo gen règ. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou anemi, gade nan paj 172.

LÈ RÈG OU VINI AK ANPIL SAN OUBYEN NAN MITAN MWA

Ant 40 ak 50 an, anpil fanm remake règ yo pa vin menm jan an. Pou kèk fanm, règ la ka vini ak pi plis san oubyen li ka dire plis tan. Si yon fanm ap pèdi san konsa pandan plizyè mwa, l ap gen anemi.

Kòz ki, an jeneral, fè règ yo vini ak anpil san epi ki konn fè règ yo dire plis, se:

- chanjman ki fèt nan kesyon òmòn yo
- pwoblèm boul nan matris (fibwòm oubyen polip)

Tretman:

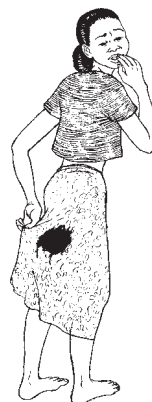
- Manje, chak jou, manje ki gen anpil Fè, oubyen pran Fè an konprime.
- Pran 10 miligram asetat medoksi pwojestewòn, yon fwa pa jou, pandan 10 jou. Si, apre 10 jou, san an pa rete, pran medikaman an, pandan 10 jou ankò. Si, apre sa, w ap bay san toujou, kouri al wè yon travayè sante.
- Eseye wè yon travayè sante, si règ ou kontinye vini ak anpil san, pandan plis pase 3 mwa, oubyen si règ la parèt nan mitan mwa a, oubyen ankò, si règ ou reparèt 12 mwa (oubyen plis) apre w fin fè menopoz. Yon travayè sante espesyalize ap gen pou l fè yon ti grate andedan matris ou (D ak K) oubyen yon byopsi. Apre sa, l ap voye echantyon an nan laboratwa pou yo ka wè si w pa gen kansè.

Si depi kèk ane, ou toujou gen doulè epi règ ou toujou vini ak anpil san, gade chapit sou “Kansè ak Timè” a.

BOUL NAN TETE

Kèk fwa, granmoun fanm konn wè boul nan tete yo. Pi fò nan boul sa yo pa gen ankenn danje, men kèk ladan yo se timè kansè (gade nan paj 382). Pi bon fason pou w wè si w gen boul nan tete, se pou w egzamine tete a pou kont ou (gade nan paj 162).

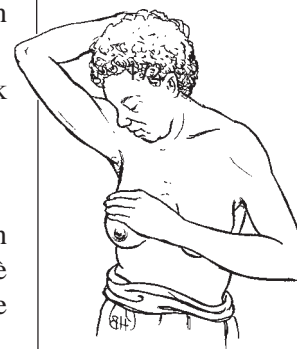
Pwoblèm ki konn mache ak vyeyès



lè w ap bay anpil san, 360
anemi, 172
fibwòm, 380
polip, 380



manje ki gen Fè, 167
Fè an konprime, 73
kansè nan matris, 381



➤ *Tout siy sa yo kapab se siy lòt maladi tou. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral.*



tansyon



kijan pou w megri, lè w twò gwo, 174
Byen manje pou pwoteje sante w, 165



lè pipi ap koule sou ou, 370
fè egzèsis kontraksyon ak vajen ou, 371

LÈ TANSYON W MONTE

Tansyon ka lakòz anpil pwoblèm, tankou maladi kè, maladi ren ak aksidan serebral.

Siy ou ka genyen, lè wotè tansyon w gen anpil danje:

- Ou gen mal tèt souvan
- Ou gen tèt vire
- Zòrèy ou ap kònen

Nenpòt rezon ki ta mennen w lakay yon travayè sante, pa bliye fè l pran tansyon w.



ATANSYON! *Lè tansyon an fèk kòmanse ap monte, ou pa p santi anyen. Fòk ou chèche mwayen pou w fè tansyon an desann, anvan siy danje yo parèt. Moun ki twò gwo oubyen ki panse yo ka gen pwoblèm tansyon dwe fè tyeke tansyon yo regilyè.*

Tretman ak prevansyon:

- Fè kèk egzèsis fizik, chak jou.
- Si w twò gwo, fè yon jan pou w vin pi piti.
- Evite manje ki gen twòp sèl.
- Si w fimen oubyen si w konn chike tabak, eseye fè yon kanpe.

Si tansyon an wo anpil, ou ka blije pran medikaman tou.

LÈ PIPI AP KOULE SOU OU AK LÈ W GEN PWOBLEM POU W WATÈ

Anpil granmoun fanm konn gen pwoblèm ak pipi k ap koule sou yo, oubyen yo konn gen pwoblèm pou yo watè. Yo gen dwa jennen pou yo pale sou kesyon sa a, sitou ak yon doktè gason. Gason, yo konn rete ap soufri san sekou.

Kèk fwa, se feblès misk ki andedan vajen nan ki lakòz pwoblèm pipi a. Ak egzèsis kontraksyon nan vajen, yon fanm gen dwa fè misk sa a vin fèm. Menm jan an tou, li gen dwa fwa 2 dwèt nan vajen li, epi l pouse yo dèyè, lè l ap eseye watè.

Pafwa tou, se paske, depi laj ap antre sou yon fanm, trip li kòmanse travay mwens, ki fè yon granmoun fanm ka gen pwoblèm pou l watè. L ap bon pou li, si l bwè anpil likid, si l manje pwodui ki gen anpil fib (tankou pen ki fèt ak ble, oubyen tou legim), epi si l fè egzèsis fizik regilyè.

LÈ MATRIS OU TONBE (LÈ ITERIS OU DESANN)

Kèk fwa, avèk laj, misk ki kenbe matris yon fanm konn febli. Lè sa a, matris ou gen dwa desann nan vajen an. Ou ka menm rive wè yon pati nan matris la nan fant vajen an. Nan yon seri ka ki trè grav, matris la ka parèt deyò pandan fanm nan ap watè, pandan l ap touse, pandan l ap estènen, oubyen pandan l ap leve yon chay lou.

An jeneral, se dega fanm nan sibi pandan akouchman - sitou si fanm nan te fè anpil pitit oubyen si l te fè yo youn dèyè lòt - ki lakòz pwoblèm matris tonbe a. Sa ka rive tou, si fanm nan te konn kòmanse pouse anvan lè, pandan travay la, oubyen si matwòn nan te konn peze vant fanm nan. Men, vyeyès ansanm ak abitud leve chay lou ka fè pwoblèm nan vin pi makawon. Siy yo parèt, kèk fwa, apre menopoz, lè misk yo kòmanse febli.

Siy:

- Pipi kenbe w souvan, oubyen ou gen pwoblèm pou w fè pipi.
- Ou gen doulè nan bout anba do w.
- Ou santi w gen yon bagay k ap soti nan vajen ou.
- Ou pa santi ankenn nan siy sa yo, lè w kouche.

Tretman:

Egzèsis kontraksyon nan vajen ka fè misk ki antoure matris la ak vajen an vin pi djanm. Si w kontinye fè egzèsis sa a chak jou, pandan 3 ou 4 mwa, san w pa jwenn rezilta, eseye pale ak yon travayè sante. Ou kapab vin oblije mete yon aparèy nan vajen ou (yon aparèy an kawotchou ki gen fòm yon bag). Aparèy sa a ap kenbe matris la nan plas li. Si sa pa mache, w ap oblije fè operasyon.

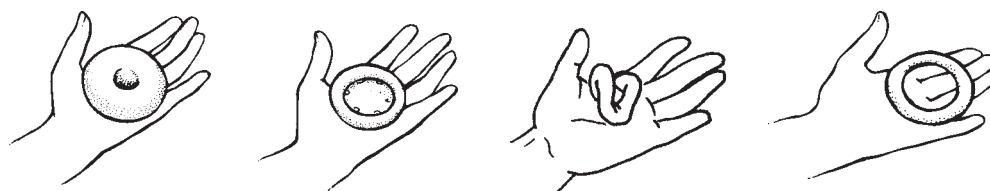


Kijan pou w anpeche matris ou tonbe



egzèsis kontraksyon nan vajen

Divès kalte aparèy pou vajen



Pou w fè matris la ret nan plas li, pouse aparèy la byen wo nan vajen ou.

Si w pa ka jwenn aparèy sa a, nan zòn bò lakay ou, mande granmoun fanm ki nan kominote a ak kisa yo konn sèvi pou pwoblèm sa a.



LÈ VENN NAN JANM OU ANFLE (VARIS)

Ou gen varis, lè venn ou anfle. Kèk fwa pwoblèm sa a bay anpil doulè. Fanm ki te fè anpil pitit pi vit trape maladi sa a.

Tretman:

Pa gen medikaman pou varis, men, si w suiv konsèy sa yo, w ap jwenn yon soulajman:

Fanm sa a lonje janm li sou yon bwat pandan l ap koud.

- Eseye mache oubyen fè mouvman ak janm ou pandan 20 minit, chak jou.
 - Pa eseye rete kanpe oubyen chita ak pye w anba oubyen ak janm ou kwaze, pandan twòp tan.
 - Si w gen pou w chita oubyen kanpe lontan, eseye pran yon kanpo tanzantan, pou w kouche epi leve pye w nan menm nivo ak kè w. Chak fwa w gen posiblite, fòk ou pran pozisyon sa a, pandan jounen an.
 - Si w gen pou w rete kanpe lontan, eseye mache anplas.
- Lè w ap dòmi, mete janm ou sou kèk zòrye oubyen sou yon pil dra.
 - Pou w soutni venn yo, sèvi ak ba elastik, ak bandaj elastik oubyen ak twal. Men, fòk twal la pa mare twò sere. Epi, fòk ou wete ba a, bandaj la oubyen twal la chak swa.

DOULÈ NAN DO

Gen de lè, se paske yon fanm pase tout jenès li ap leve chay epi pote chay lou, ki fè l gen doulè nan do, lè l vin granmoun.

Gen de lè tou, yon granmoun fanm ki gen pwoblèm sa a, ka jwenn yon soulajman, si:

- li fè egzèsis chak jou pou l fè misk ki nan do l yo vin pi djanm epi detire. L ap pi enteresan, si w rive òganize yon gwoup fanm k ap fè egzèsis.
- li mande jenn moun nan fanmi an pou yo ba l kout men nan travay li, si l oblije kontinye travay di.



egzèsis pou do

DOULÈ NAN JWENTI (ATRIT)

Anpil granmoun fanm soufri ak doulè nan jwenti. Se maladi atrit ki bay pwoblèm sa a. An jeneral, maladi sa a pa ka trete nèt. Men, w ap jwenn yon soulajman, si w suiv konsèy sa yo:

Tretman:

- Bay zòn kote w gen doulè yo repo.
- Mouye konprès nan dlo cho, epi mete l kote w gen doulè yo. Veye pou w pa boule. (Gen moun ki konn pèdi tout sansiblite nan zòn kote yo gen pwoblèm jwenti yo.)
- Ak ti masaj lejè, fè jwenti yo fè mouvman epi tire yo, chak jou.
- Pran yon medikaman ki kalme doulè. Aspirin konn bay bon rezilta ak atrit. Si doulè a makawon anpil, pran 600 a 1000 miligram aspirin, jiska 6 fwa, pa jou. Pran medikaman an ansanm ak manje, lèt oubyen yon gwo vè dlo. Ibipwofèn bay bon rezilta tou. Pran 400 miligram, 4 a 6 fwa, pa jou.

ATANSYON! *Si zòrèy ou ap kònen oubyen si konkonm leve sou ou, ti krik ti krak, pran mwens aspirin. Epi, fòk ou pa pran aspirin, si w ap bay san nan vajen ou.*

FEBLÈS NAN ZO (OSTEWOPOWÒZ)

Aprè menopoz, kò yon fanm kòmanse pwodui mwens estwojèn epi zo l vin pi fèb. Zo ki fèb kase fasilman, epi yo mal pou pran.

Yon fanm pi vit gen pwoblèm feblès nan zo si:

- li gen plis pase 70 an
- li mèg
- li pa fè egzèsis
- li pa pran ase nouriti ki gen kalsyòm
- li te ansent plizyè fwa pandan jenès li
- li bwè anpil gwòg
- li fimen oubyen li chike tabak

Tretman:

- Mache pandan 20 a 30 minit, chak jou.
 - Pran nouriti ki chaje ak kalsyòm
- Medikaman òmonal (TRO, gade nan paj 125) ka ba w yon soulajman



egzèsis pou w anpeche jwenti w bloke



Medikaman ki doulè

➤ *Feblès nan zo se pi gwo pwoblèm ki konn lakòz granmoun fanm donnmaje.*

➤ *Egzèsis fizik tou kòm kalsyòm ka rafèmi zo yo.*



Manje ki chaje ak kalsyòm



LÈ W PA WÈ AK LÈ W PA TANDE BYEN

Anpil fanm pa ka wè byen, epi yo pa ka tande byen, menm jan ak lontan, firanmezi laj ap antre sou yo. Fanm ki gen pwoblèm pou yo wè osinon tande gen plis chans pou yo fè aksidan, epi tou plis pwoblèm pou yo soti al travay deyò, oubyen pou yo patisipe nan aktivite kominote a.



Pwoblèm Je

Aprè 40 an, anpil moun konn gen pwoblèm pou yo wè bagay ki pre byen klè. Moun ki gen pwoblèm sa a pote non “presbit”. Souvan, yo ka rive korije pwoblèm nan ak linèt.

Yon fanm dwe siveye pou l wè si likid ki andedan je l pa sou twòp presyon (glokòm). Pwoblèm sa a ka demantibile andedan je yo, epi, trapde, fanm nan ka vin avèg. Fòm glokòm ki pi rèd la kòmanse sanzatan ak mal tèt makawon plis doulè nan je. Lè sa a, si w touche je a, w ap santi l byen rèd. Gen yon lòt fòm glokòm ki rele “glokòm kwonik”. An jeneral, fòm glokòm sa a pa bay doulè, men, ti pa ti pa, malad la kòmanse pa ka wè sou kote. Si gen posiblite, granmoun fanm yo dwe fè egzamine je yo nan yon sant sante, pou yo ka veye tout pwoblèm sa yo. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan liv “kote ki pa gen doktè” a oubyen nan lòt liv sou lasante an jeneral.

Pwoblèm zòrèy

Anpil fanm ki gen plis pase 50 an vin kòm soud. Lòt moun k ap viv ak medam sa yo ka vag sou sa, paske yo pa ka wè pwoblèm nan. Osinon, yo ka meprize medam yo, lè y ap pale ak lè y ap mennen aktivite sosyal yo.



Si w remake w kòmanse tande di, men sa w ka fè:

- Lè w ap pale ak yon moun, chita anfas li.
- Mande moun nan fanmi ou ak zanmi w pou yo pale dousman epi byen klè. Men, fòk yo pa rele. Si yo rele, w ap pi mal pou konprann.
- Fèmen radyo, fèmen televizyon, lè w ap patisipe nan yon konvèsasyon.
- Mande yon travayè sante, si pwoblèm tande w genyen an ka trete ak medikaman, operasyon oubyen yon aparèy ki ka ede w tande byen.



GWO TÈT CHAJE AK DEPRESYON

Pafwa, granmoun fanm santi tèt yo chaje oubyen yo deprime poutèt wòl yo nan fanmi yo ak nan kominote a chanje, oubyen akòz pwoblèm sante ki fè yo gen doulè ak malèz. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou gwo tèt chaje ak depresyon, gade nan chapit sou “Sante Mantal” la.

LA TWOUBLAY NAN TÈT (DEMANS)

Gen kèk granmoun ki konn gen pwoblèm pou yo sonje ansanm ak pwoblèm pou yo panse kòm sadwa. Lè pwoblèm sa yo makawon, yo rele sa “demans”.

Siy:

- Lè yon moun gen pwoblèm pou l konsantre l sou yon sijè, oubyen li gen dwa gaye nan mitan yon konvèsasyon.
- Lè yon moun ap repete san rete menm bagay la. Moun nan bliye, chak fwa, si l deja di menm pawòl la.
- Lè yon moun gen pwoblèm ak travay li abitye fè chak jou. Moun nan ka bliye ki jan pou li abiye oubyen ki jan pou l kwit yon manje.
- Lè tanperaman l chanje. Moun nan fè move san pou ti krik ti krak, li fache oubyen, sanzatan, li tonbe fè yon bagay ki pa nan abitud li.

Se chanjman nan sèvo a ki ta lakòz siy sa yo ki, an jeneral, pran anpil tan pou yo devlope. Si siy yo parèt sanzatan, se ak yon lòt pwoblèm nou annafè, tankou, paregzanp, deranjman yon moun genyen, lè l pran twòp medikaman (entoksikasyon), yon enfeksyon grav, malnitrisyon oubyen yon depresyon makawon. Depi pwoblèm nan rezoud, latwoublay la ap disparèt.

Tretman:

Pa gen ni tretman espesyal, ni renmèd pou demans. Moun nan fanmi an gen dwa gen anpil pwoblèm pou yo pran swen yon moun ki gen latwoublay. Li ta bon pou yo pataje responsablite sa a youn ak lòt epitou, si gen posiblite, pou yo chèche èd lòt moun ki pa fè pati fanmi an.

Pou w ede yon moun ki souffri ak demans, eseye:

- ba li yon anviwonman ki gen tout sekirite posib.
- Pa chanje anyen nan pwogram li genyen chak jou, pou l ka toujou konnen kisa k ap fèt.
- Kite bagay li konnen nan kay la.
- Pale dousman, lè w adrese l. Kite l pran tan pou l reponn. Piske tout limit byen klè. Fòk pa gen anpil chwa. Poze kesyon ki ka gen “wi” oubyen “non” kòm repons.



Travay pou chanjman

Tradisyon pi fò kote sou latè vle pou tout moun nan fanmi an viv ansanm epi, pou moun yo pran swen granmoun yo. Men, jounen jodi a, anpil fanm ak gason kite kominote yo pou y al travay lòt kote. Kèk fwa, yo vwayaje byen lwen, pou y al travay fè ti kòb pou yo ka soutni fanmi yo. Konsa, granmoun yo oblije rete pou kont yo, pran swen tèt yo pou kont yo.

Granmoun fanm gen plis chans pou yo rete pou kont yo pase granmoun gason. An jeneral, fanm viv pi lontan epi, souvan, yo marye ak nèg ki gen plis laj pase yo. Anpil kote, yo bay fanm ki pèdi mari yo mwens enpòtans pase fanm k ap viv nan yon kominote ki pa respekte cheve blan ankò, li menm, tankou fanmi li, ka kwè pwoblèm sante l pa merite jwenn tretman. Sèvis kote pou l ta jwenn tretman pou pwoblèm sa a yo ka pa menm egziste.

Lè granmoun fanm sa a malèrèz anpil, pwoblèm yo vin pi makawon. Li gen dwa pa gen 5 kòb pou l peye pou swen sante ak medikaman, pou l achte manje fòtifyan oubyen pou l jwenn yon kote pwòp pou l viv.



Ti demele ki ka rapòte lajan. Pou amelyore sitiyasyon lavi yo, youn nan bagay granmoun fanm yo, ka fè, se chèche mwayen pou yo fè ti lajan pou yo soutni tèt yo. Yo ka menm rive ede fanmi yo tou, si yo fè:

- gadinaj bèt, tankou pou l, kabrit oubyen bèf. Konsa, y ap ka vann ze, lèt, fwomaj oubyen vyann.
- pen ak lòt manje pou yo vann.
- atizana oubyen kouti

6 vèk k ap viv nan yon ti kominote nan peyi Salvadò te deside, pou yo ka fè ti kòb, fè gadinaj poul. Konsa, lè poul yo pare, yo ta ka vann vyann yo. Ni youn, ni lòt, pa t janm fè eksperyans gadinaj poul anvan, men yo te mande yon gwoup k ap ede koperativ pou l vin fè seminè pou yo sou gadinaj poul.

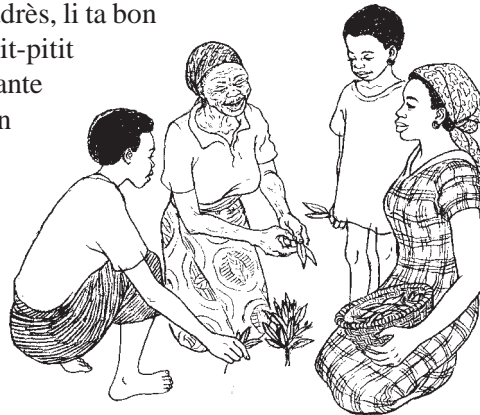
Gwoup granmoun fanm nan te jwenn yon ti kòb prete nan men yon asosyasyon kominotè k ap fonksyone nan lokalite a. Epi, yo te kòmanse travay. Medam yo te òganize yo pou yo fè larelèw, chak swa, pou veye ti poul yo. Konsa, yo te anpeche lòt bèt oubyen vòlè fè dappiyanp sou poul yo. Lè poul yo fin pare, medam yo kòmanse leve, chak maten, byen bonè, pou yo touye epi netwaye poul. Chak jou, yo fè plizyè kilomèt, ak yon panye sou tèt yo, pou y al vann poul nan lòt kominote.

Okòmansman, Nèg k ap viv nan kominote a pami yo, te menm gen yon ekspè ki t ap travay pou yon ajans - te deklare pwojè a pa t ap mache. Men, Medam yo rive fè ase lajan pou yo kouvri depans yo fè, pou yo achte lòt ti poul epi, apre sa, rete 45 dola meriken pou yo chak, chak mwa. Se pa anpil lajan, se vre. Men yo youn pa t janm fè tout kòb sa a, anvan. Epi, lòt moun kòmanse respekte yo, poutèt yo gen yon ti demele k ap byen mache. Tankou, youn nan medam yo di: “Nou pa t janm panse nou t ap ka dirije yon biznis. Kounye a, gade n byen. Se nou menm ki patwon pwòp tèt nou!”

Sèvis kominotè pou granmoun fanm. Lè granmoun fanm yo fè tèt ansanm, yo ka ankouraje kominote yo:

- mete bon lojman ki pa koute twò chè pou granmoun fanm, oubyen lojman kote medam sa yo ka viv an gwoup, pou depans yo ka diminye.
- fè medam granmoun yo patisipe nan tout pwogram nitrisyon.
- bay travayè sante yo fòmasyon espesyal pou yo ka gen kapasite pou yo bay granmoun fanm swen sante espesyal yo bezwen.

Granmoun fanm ka bay leson. Se sitou granmoun fanm yo ki konn sekre renmèd ak tretman tradisyonèl yo. Se yo menm sèl ki ka pase konesans sa yo epi montre tout moun Ki jan medam granmoun yo gen bon jan ladrès, li ta bon pou n fè yo ba pitit yo ak pitit-pitit yo leson. Yo ka ba travayè sante yo leson tou sou tretman tradisyonèl yo. Konsa, travayè sante yo ap ka sèvi ak pi bon metòd ki egziste nan medsin tradisyonèl la tankou nan medsin modèn lan.



Chanjman nan politik gouvènman an ak chanjman nan lalwa. Gen anpil gouvènman ki fè granmoun yo jwenn yon ti lajan chak mwa (pansyon), kay ansanm ak swen sante. Si gouvènman peyi pa w la pa fè sa, fòk ou goumen ansanm ak lòt medam yo pou sitiyasyon sa a ka chanje. Sa ap pran tan. Men, menm si yon fanm pa gen tan wè chanjman sa yo, pandan l vivan, l ap konnen li travay pou pitit fi pa l ak pitit fi pitit li.

➤ *Granmoun fanm gen anpil sajes ak eksperyans. Si yo met tèt yo ansanm, y ap gen anpil fòs.*

Fòk nou aksepte lanmò

Chak pèp, dapre kilti li, gen yon sistèm kwayans sou lanmò ak kèk lide sou lavi apre lanmò. Lide sa yo, kwayans ak tradisyon sa yo ka soulaje yon moun ki prèt pou mouri. Men, moun sa a ap toujou bezwen konkou, swen ak onètete moun li renmen.

Yon moun ki pral mouri ap deja jwenn yon gwo soulajman, lè w rete koute santiman ak volonte l ap eksprime. Si, olye l mouri lopital, li ta renmen mouri lakay li nan mitan moun li renmen, eseye respekte volonte l. Si l vle pale sou lanmò, fòk ou onèt avè l. Tout moun ki pral mouri deja konn sa, yon bè, dapre jan yo santi kò yo, yon lòtbò, dapre reyaksyon yo wè fanmi yo genyen. Fòk ou kite moun nan pale san pwoblèm sou laperèz li genyen, regrè li genyen. Konsa, lè lanmò a rive, l ap ka aksepte l pi fasilman tankou pwen final natirèl lavi a.