

ԳԼՈՒԽ 13



ՀԱՍԱԿ ԵՆՔ ԱՌՆՈՒՄ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ

Մեծահասակները, տարիքին համընթաց, ավելի մեծ հարգանք են ձեռք բերում իրենց ընտանիքում և համայնքում: Միաժամանակ դառնում են ավելի խոցելի աղքատության, վատ վերաբերմունքի և առողջական խնդիրների նկատմամբ: Անկախ այն փաստից՝ հաշմանդամություն ունեք, թե ոչ, հասուն տարիքում ձեր օրգանիզմում կատարվում են փոփոխություններ:

Քանի որ այն ժերանում է, ուստի անհրաժեշտություն է առաջանում սահմանափակել որոշ գործողություններ, որովհետև այլևս ի վիճակի չեք անել դրանք: Կարող են առաջանալ առողջական խնդիրներ, կամ հաշմանդամություն, որոնք չեք ունեցել երիտասարդ տարիներին: Որոշ կանայք տեղաշարժվելու համար զգում են ձեռնափայտի կամ անվասայլակի կարիք, մյուսները՝ օպտիկական ակնոցների կամ լսողական ապարատի:

Անկախ նրանից՝ հաշմանդամություն եք ունեցել մանուկ հասակում կամ ձեռք եք բերել կյանքի որևէ շրջանում, գրքի այս հատվածում տեղեկություններ կգտնեք այն մասին, թե ինչպես են զարգանում, փոփոխվում հաշմանդամության որոշ տեսակներ, և թե ինչպես կարող եք հոգ տանել ձեր առողջության մասին:

Ծերության պատճառով առաջացած առողջական խնդիրներ

Հաճախ կանայք չեն մտածում ծերության մասին, մինչև կամ երեխաներն են մեծանում, կամ իրենց մարմնում կատարվում են փոփոխություններ: Կարող եք նկատել, որ ավելի շուտ եք հոգնում, այլևս առաջվա պես ուժեղ չեք կամ դժվարություններ ունեք տեղաշարժվելիս:

Որքան շուտ գիտակցեք ծերության հետևանքով առաջացած փոփոխությունները, այնքան ձեզ համար ավելի հեշտ կլինի տարբերակել՝ դրանք ծերությանն, թե՞ հաշմանդամության պատճառով առաջացած խնդիրներ են: Ահա դրանցից մի քանիսը, որոնք տարիքի հետ կարող են

Երբ ես հասակ էի առնում, ինձ նայում էին որպես հաշմանդամություն ունեցող կնոջ: Հիմա ես պարզապես ձեռնափայտով ծեր կին եմ:



ՏԳԷ ՂՈՅՔԱՍՈՒՆ-ՂՈՊՉՈՒԷ ՂՍԱՂԱՍՈՒ ԳՂԳ ԿՈՊՈՒԷ

առաջանալ հաշմանդամություն ունեցող կանանց օրգանիզմում:

Թույլ, ցավող մկաններ և հոդեր

Եթե հաշմանդամության պատճառով ձեր մարմնի մի մասն ավելի լավ է գործում, քան մյուսը, ապա, հավանաբար, չարաշահել եք այն, օրինակ՝

- Եթե ձեր ոտքերից մեկն անդամալույծ է, ապա չափից շատ եք օգտագործում առողջ ոտքը, այդ իսկ պատճառով կարող են հոդացավեր առաջանալ:
- Հենակներ կամ անվասայլակ օգտագործելու դեպքում ևս ձեր ձեռքերի, թևերի և ուսերի մկաններում կարող են նույն ցավերն առաջանալ:
- Եթե շատ փոքրամարմին եք, հնարավոր է՝ ցավեր ունենաք ուսերում, ծնկներում և մեջքի հատվածում՝ բոլոր այն ձգումների և շարժումների պատճառով, որ կատարել եք ձեր ողջ կյանքի ընթացքում:



Իսկ եթե տեղաշարժվում եք անվասայլակի օգնությամբ կամ երկար ժամանակ պառկած եք անկողնում, շատ կարևոր է, որ շարժման միջոցով փոխեք ձեր մարմնի դիրքը՝ պառկե լախոցերից խուսափելու համար:

Անվասայլակի օգնությամբ տեղաշարժվող կանայք

Նման խնդիրներ ունեցող կանայք տարիքի հետ ավելի քիչ են տեղաշարժվում: Խնդրեք, որ օգնեն ձեզ կանգնել, կամ գործածեք հենակներ, որպեսզի ձեր մարմնի ծանրությունն ընկնի ոտքերի վրա: Իրեր բարձրացնելու միջոցով փորձեք մարզել ձեռքերի մկանները:

Ողնուղեղի բորբոքումից հետո առկա ախտանիշները

Եթե ձեր կյանքի ընթացքում ունեցել եք ողնուղեղի բորբոքում, ապա դրա բուժումից երկար փարիներ անց դեռ հնարավոր է, որ ունենաք թուլություն, հոգնածություն, ցավեր և ծանր շնչառություն: Սա նշանակում է, որ պետք է շարժվեք մարզվեք: Ձեր մկանների ծանրաբեռնումը կարող է վնասել և ավելի սաստկացնել ձեր թուլությունը: Դրա փոխարեն կարող եք կատարել թույլ չզգումներ և նուրբ շարժումներ՝ անշարժությունից խուսափելու համար:

Քայլք և հավասարակշռություն

Եթե քայլում եք փոխադիրի օգնությամբ, ապա ժամանակի ընթացքում այն կարող է չհարմարվել ձեր ոտքին այնպես, ինչպես նախկինում, քանի որ տարիների ընթացքում հետզհետե ավելի քիչ եք շարժվում, և ձեր մկանները թուլանում են ու փափկում: Եթե միշտ տեղաշարժվել եք ինքնուրույն՝ առանց որևէ մեկի կամ առարկայի օգնության, ապա հետագայում կարող եք ձեռնափայտի, հենակների կամ անվասայլակի կարիք ունենալ: Որոշ կանայք երկար ժամանակ տատանվում են՝ օգտագործելով դրանք, թե՞ ոչ: Բայց վաղ օգտագործումը գերծ կպահի կոտրվածքներից, վնասվածքներից և կօգնի ձեզ ավելի հեշտ տեղաշարժվել: Վերջինիս շնորհիվ կարող եք նաև եռանդուն մասնակցություն ունենալ համայնքային կյանքին:

ՄԱՍՈՂՑ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

Հոդաբորբ

Այս հիվանդության պատճառով հողերում առաջանում են ցավոտ ուռուցքներ և կոշտուկներ, որոնք վնասում են շատերին՝ առօրյա գործերը դարձնելով ավելի դժվար և ծանր: Ձեռքերում լինելու դեպքում այն կարող է հատկապես լուրջ խնդիրներ առաջացնել հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝



- Եթե կույր եք, շոշափելով եք կարդում կամ գգում ձեզ շրջապատող աշխարհը, հոդաբորբի պատճառով կարող եք գրկվել այդ ունակությունից:
- Խուլերի համար դժվարություններ կառաջանան ժեստերի լեզվով շփվելիս:
- Խնդիրներ կունենաք անոթի միջոցով կղելիս կամ միգելիս:
- Եթե ունեք բորոտություն (Հանսենի հիվանդություն), հոդաբորբի պատճառով առավել կվնասվեն ձեր՝ առանց այն էլ ախտահարված ձեռքերը:

Մաշկային խնդիրներ

Հասուն տարիքի հետ ձեր մաշկը հետզհետե սկսում է բարակել, և նույնիսկ չնչին հարվածներից կարող են կապտուկներ առաջանալ: Ծատ կանայք են ունենում նման խնդիրներ:

- Եթե օրվա մեծ մասը նստած եք կամ պառկած, ապա բարակած մաշկի վրա ավելի հաճախ են պառկելախոցեր առաջանում:
- Փոխադիրներ օգտագործելու դեպքում հաճախակի հետևեք մաշկի շփվող հատվածներին, որպեսզի չկարմրեն կամ չգրգռվեն:
- Եթե ունեք բորոտություն (Հանսենի հիվանդություն), ապա ձեր մաշկին հետևեք ամեն օր: Դրա վրա կարող են վերքեր և բորբոքումներ առաջանալ:
- Ողնաշարի հետ կապված խնդիրների պարագայում, կամ եթե ձեր մարմինն անդամալույծ է, և դուք չեք գգում ձեր մաշկը, ապա խնդրեք մեկին, որ օգնի խնամել այն ամեն օր, որպեսզի պառկելախոցեր չառաջանան, հատկապես՝ այն հատվածներում, որոնք չեք կարող տեսնել, օրինակ՝ ձեր մեջքի շրջանում:

Տեսողություն և խողովրդի

Տարիքին գուզրնթաց թուլանում է մարդկային տեսողությունը: Եթե խուլ եք, ապա ավելի դժվար կլինի հասկանալ՝ արդյո՞ք որևէ մեկը ձեզ հետ ժեստերի լեզվով է խոսում, հատկապես, եթե հասկանում եք շուրթերի շարժման միջոցով:

Եթե ունեք բորոտություն, կարող են բորբոքվել ձեր աչքերը՝ չբուժելու դեպքում առաջացնելով կուրություն:

Եթե կույրն ունի թույլ խողովրդի, ապա նրա համար դժվարանում են հաղորդակցվելն ու տեղաշարժվելը:

Խնդրեք ձեր ընտանիքի անդամներին՝ ստեղծեն այնպիսի պայմաններ, որոնք կօգնեն ձեզ տեսնել, լսել և տեղաշարժվել, օրինակ՝ եթե ունեք թույլ տեսողություն, կարող եք ձեր տան պատերը ներկել սպիտակ գույնով և օգտագործել առավել պայծառ



ՏԳԷ ՂՈՅՍԿԱՌՈՒՂՈՒԾՈՒԷ ՂՍԱՂԱՍՈՒ ԳՂԳ ԿՈՌՈՒԷ

լույս արձակող լամպեր, աստիճաններն ու սենյակից սենյակ անցումները ներկել այլ գույներով, որպեսզի տեղաշարժվելիս որևէ բանի չդիպչեք կամ չսայթաքեք:

Լսողության թուլացման դեպքում խնդրեք գրուցակցին, որ նստի ձեր դիմաց և խոսի բարձրաձայն, բայց չգոռա: Խոսելու ընթացքում անջատեք ռադիոն և հեռուստացույցը, որպեսզի ավելի պարզ լսելու հնարավորություն ունենաք:

Թույլ ոսկորներ (օսպեոպարոզ)

Դաշտանադադարից հետո ձեր օրգանիզմը սկսում է արտադրել էստրոգենի քիչ քանակություն, որի հետևանքով ոսկորները կարող են կորցնել իրենց ամրությունը, և կոտրվում են ավելի հաճախ, բայց դրանց բուժման համար հարկավոր է երկար ժամանակ: Եթե արդեն մեծ տարիքում չեք կարողանում պահել ձեր հավասարակշռությունը, ունեք ընկնափոթության նույնիսկ կամ մանկուց ստացած ուղեղի կաթված, ապա այդ դեպքում վայր ընկնելու և թուլացած ոսկորներում կոտրվածքներ ստանալու հավանականությունն ավելի մեծ է: Դրանց թուլացումը կարելի է կանխել՝



- օգտագործելով կալցիումի և C վիտամինի բարձր պարունակությամբ սնունդ, օրինակ՝ մրգեր և դեղին բանջարեղեն,
- կատարելով այնպիսի մարզանք, որի դեպքում ձեր մարմնի ծանրությունը կընկնի ոտքերի վրա:

Հոգեկան խառնաշփոթ

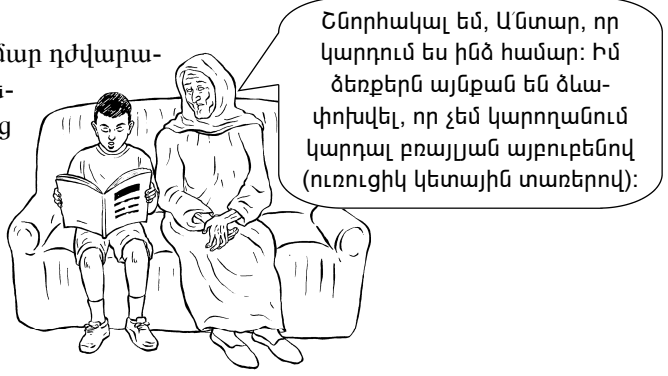
Տարեց մարդիկ երբեմն ունենում են խնդիրներ՝ կապված հիշողության և կենտրոնանալու հետ: Շատերին այն մեծ անհանգստություն չի պատճառում, բայց որոշ մարդիկ կարող են լուրջ խնդիրներ ունենալ (Ալժեյմերի հիվանդություն, մտավոր հետամնացություն, ծերունական տկարամտություն), և, ի վերջո, սա հանգեցնում է նյութան, որ չեն ճանաչում նույնիսկ իրենց ընտանիքի անդամներին: Կարող են վախենալ և շփոթվել առօրյա գործերում: Դառուի ախտանիշով մարդիկ ավելի հեշտությամբ են ընկնում շփոթմունքի մեջ և հաճախ են ունենում ընկնափոթության նույնիսկ:

Ձեր գործունեությունը շարունակելու նոր ուղիներ որոնեք

Մարմնում կատարվող փոփոխություններին զուգընթաց՝ նոր ուղիներ որոնեք ձեր հետագա գործունեության համար և դիմեք մարդկանց, որպեսզի օգնեն այդ հարցում: Հնարավոր է, որ լսողական ապարատի, ձեռնափայտի կամ անվասայլակի կարիք ունենաք: Տեղեկանալով այդ փոփոխություններին՝ կարող եք ավելի լավ հոգ տանել ձեր մարմնի մասին և հնարավորինս առողջ մնալ:

Փնայրեք օգնություն

Եթե զգում եք, որ ձեզ համար դժվարանում է սովորել, լրգանք ընդունելը, հագնվելը, պառկած դիրքից վեր կենալը, ապա ցույց տվեք և բացատրեք ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, խնամակալներին և մյուս վստահելի մարդկանց, թե ինչպես կարող են



ՄԱՐԴՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎԱԿԱՆՔԸ

ձեզ օգնել: Կարող եք նաև որևէ բարեկամի կամ ընկերոջ առաջարկել իրենց խնամակալության դիմաց ապրելու տեղ տրամադրել: Եթե հիշողության հետ կապված խնդիրներ ունեք, ապա կարող եք կազմել առօրյա գործերի ցուցակ և ընդգծել արդեն կատարածը կամ խնդրել ընտանիքի անդամներին՝ հիշեցնել, թե նախօրոք ի՞նչ էիք որոշել անել:

Ընկճախտ (Ժայռահեղ տխրություն կամ անզգայունություն)

Որոշ մարդիկ հասուն տարիքում տխրում են կամ ընկնում ընկճախտի մեջ: Դրա առաջացմանը կարող են նպաստել մենակությունը, առողջական խնդիրները կամ գործունեության նվազեցումը: Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք, ովքեր ինքնահարգանքի կարիք ունեն, ծեր տարիքում հաճախ են հայտնվում այս վիճակում և ավելի մենակ են զգում:



Ընկճախտի նախանշաններն են՝

- տխրություն օրվա ընթացքում,
- անքնություն կամ քնկոտություն,
- մտածողության մթազնում,
- հաճույքի բացակայություն՝ ուտելիս կամ սեռական հարաբերության ժամանակ,
- ֆիզիկական խնդիրներ՝ հիվանդության հետ կապ չունեցող գլխացավեր կամ աղիքային բարդություններ,
- դանդաղկոտություն՝ խոսելիս կամ շարժվելիս,
- էներգիայի բացակայություն՝ առօրյա գործերի կատարման ժամանակ,
- մտքեր՝ մահվան կամ ինքնասպանության մասին:

Ինչպե՞ս կանխել

Փորձեք զբաղվել ակտիվ գործունեությամբ, մարզվեք, լավ սնվեք և խուսափեք մենակությունից: Խնամեք ձեր համայնքի երեխաներին: Հանդիպեք հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց, միասին զրուցեք և ժամանակ անցկացրեք: Եթե միշտ տխուր եք կամ տառապում եք անքնությամբ, ապա այդ մասին զրուցեք ձեր ընտանիքի անդամների կամ բուժաշխատողի հետ: Հոգեկան առողջության մասին մանրամասները՝ 3-րդ գլխում:

Դաշտանադադար

Սովորաբար այն սկսվում է 45-55 տարեկանում և տևում է 1-2 տարի: Սա տեղի է ունենում, երբ ձվարաններն այլևս ձվաբջիջներ չեն արտադրում, և օրգանիզմում պակասում է էստրոգենի և պրոգեստերոնի քանակությունը: Դաունի ախտանիշով կանանց դաշտանադադարը սկսվում է ավելի վաղ տարիքում: Նշաններն են.

- Ձեր դաշտանը ենթարկվում է փոփոխության, և միառժամանակ կարող եք հաճախակի արյունահոսություն ունենալ:
- Ժամանակ առ ժամանակ հնարավոր է՝ քրտնեք և ունենաք տոթի զգացողություն:
- Ձեր սեռական օրգանները փոքրանում են, և նրանցում կարող է նկատվել խոնավության նվազում:
- Չզգացողությունների կտրուկ փոփոխություն:

Այս նշանները կնվազեն այն ժամանակ, երբ ձեր օրգանիզմը հարմարվի էստրոգենի քիչ քանակությանը:

ՏԳԷ ՂՈՅՔԱՍՈՒՆ ԴՈՊՁՈՒԷ ՂՍԱՂԱՍՈՒ ԳՂԳ ԿՈՊՈՒԷ

Եթե խնդիրներ են առաջանում այդ ընթացքում

Անհարմարությունների դեպքում փորձեք.

- Կրել բամբակյա, հարմարավետ և լայն շորեր, որոնք անհրաժեշտության դեպքում հնարավոր կլինի հեշտությամբ հանել:



- Խուսափեք տաք, կծու սննդից և խմիչքից, դրանք առաջացնում են տոթի զգացողություն:



- Պարբերաբար մարզվեք:
- Ձերձ մնացեք թեյի, սուրճի, ոչ ոգեւից խմիչքների (զագավորված, սոդա, կոլա) չարաշահումից, սրանք պարունակում են կոֆեին, իսկ այն կարող է անքնության և նյարդայնության պատճառ դառնալ:



- Օգտագործեք ակոհոլի շատ քիչ քանակություն, հակառակ պարագայում այն կարող է արյունահոսության և տոթի զգացողության պատճառ դառնալ:



- Ընտանիքի անդամներին բացատրեք, որ ձեր զգացողությունները կարող են հաճախակի փոփոխվել: Ջրուցեք դաշտանադադարի ընթացքում գտնվող այլ կանանց հետ:



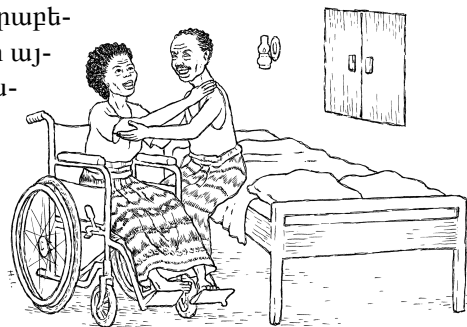
- Տեղեկացեք ձեր համայնքում ընդունված բուժման ավանդական եղանակներին: Հաճախ ձեզ կարող են օգնել այդ շրջանն արդեն անցկացրած կանայք:

Նախկինում բժիշկները խորհուրդ էին տալիս անցնել հորմոնների փոխարինման թերապիա (ՀՓԹ), որն օգնում էր հեշտությամբ հաղթահարել օրգանիզմում կատարվող փոփոխությունները: Ցավոք, փորձը ցույց տվեց, որ այն ավելացնում է կրծքի քաղցկեղի, սրտի հետ կապված խնդիրների, արյան մակարդման և կաթվածի առաջացման վտանգը:

Սեռական հարաբերություններ դաշտանադադարից հետո

Որոշ կանանց համար սա նշանակում է՝ ազատում ամուսնական պարտականություններից, մյուսների համար սեռական հարաբերությունը դառնում է ավելի գրավիչ, քանի որ այլևս չկա հղիանալու վտանգ: Բայց անկախ ամեն ինչից՝ յուրաքանչյուր կին սիրո և մտերմության կարիք ունի:

Տարիքի հետ կապված՝ ձեր մարմնում կատարված փոփոխությունները կարող են ազդել նաև սեռական կյանքի վրա: Հնարավոր է՝ ավելի երկար ժամանակ պահանջվի գրգռվելու համար (սա վերաբերում է նաև տղամարդկանց): Եվ քանի որ ձեր մարմնում արտադրվում է էստրոգենի քիչ քանակություն, ուստի սեռական օր



Չկա խոչընդոտող որևէ պատճառ, որ դուք սեռական հարաբերությունից հաճույք ստանաք ձեր ողջ կյանքի ընթացքում:

ՄԱՍՆԵՐ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒՄԸ

գանձներում կարող է նվազել խոնավությունը, որի հետևանքով անհարմարություններ են առաջանում սեռական հարաբերությունների ընթացքում և բորբոքումներ՝ միզասեռական համակարգում:

Եվ քանի որ սեռական օրգաններում մաշկը բարակում է, երկար ժամանակ կպահանջվի՝ խոնավության առաջացման համար: Կարող եք նաև այդ նպատակով օգտագործել ջրի հիմքի վրա ստեղծված քսուքներ:

Եթե սեռական հարաբերություն եք ունենում այնպիսի տղամարդու հետ, ով դժվարությամբ է գրգռվում, ապա արեք այն, ինչ նրան դուր է գալիս: Փաղաքշանքները ևս կարող են օգնել:

ԿԱՐԵՎՈՐ Է.

- Մի՛ օգտագործեք յուղային քսուքներ՝ պահպանակ օգտագործելու դեպքում: Այն կարող է թուլացնել և պատռման պատճառ դառնալ:
- Սեռական օրգաններում խոնավություն ստեղծելու համար հակացուցված է վազելին կամ օձանելիք պարունակող քսուքների գործածությունը: Դրանք կարող են գրգռել մաշկը:
- Մի՛ փորձեք որևէ կերպ չորություն ստեղծել ձեր սեռական օրգաններում: Այն առաջացնում է գրգռվածություն և ավելի հեշտացնում ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ի կամ սեռական վարակիչ այլ հիվանդությունների փոխանցումը:
- Մի՛զելու հետ կապված խնդիրներից խուսափելու համար սեռական հարաբերությունից առաջ խմեք ջուր կամ այլ հյութեր, որպեսզի կարողանաք հարաբերությունից հետո հնարավորինս շուտ միզել: Սա կկանխի այդ ընթացքում միզախողովակի միջոցով միզապարկ հասած սերմնահեղուկի պատճառով առաջացած բորբոքումները:

Պաշտպանվեք հղիությունից և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից

Դաշտանադադարից հետո՝ դեռևս մեկ տարվա ընթացքում, կարող եք հղիանալ: Անցանկալի հղիությունը կանխելու համար պաշտպանվեք ամբողջ մի տարի:

Եթե օգտագործում եք հորմոնային միջոցներ (հաբեր, ներարկումներ, իմպլանտներ), 50 տարեկանից հետո խորհուրդ չի տրվում շարունակել դրանց ընդունումը:

Մինչև հաստատ չհանձնվեք, որ դուք կամ ձեր գուգրնկերը ՄԻԱՎ-ի վարակակիր չեք, շարունակեք օգտագործել հակաբեղմնավորիչ միջոցներ, նույնիսկ, եթե հղիանալու վտանգ այլևս չկա:

Ապրեք ակտիվ կյանքով

Փորձեք ապրել հնարավորինս հազեցած առօրյայով: Որևէ մեկի օգնությամբ կարող եք ակտիվ մասնակցություն ունենալ ձեր ընտանիքի և համայնքի կյանքին: Հաճախակի զբոսնեք, ֆիզիկապես ու հոգեպես առույգ եղեք:

Դուք ձեր մտածողությունը կարող եք ակտիվ պահել՝ կարդալու և խաղերի միջոցով: Թղթախաղը, քարերով խաղերը, բառախաղերը, շախմատը և ձեր համայնքում տարածված մյուս խաղերը մարդկանց հետ շփվելու և հաճույք ստանալու



ՏԳԷ ՂՈՅՍԻԱՌՈՒՆՂՈՌՉՈՒԷ ՂՍԱՂԱՍՈՒ ԳՂԳ ԿՌՈՌԷ

հնարավորություն կտան: Օգնեք երեխաներին՝ կատարելու տնային հանձնարարություններ, սովորեցրեք կարդալ, պատմեք ձեր համայնքի պատմությունները: Դուք ապրում եք ձեր կյանքի իմաստնությամբ և փորձով լի շրջանը: Համագործակցելով ընտանիքի, խնամակալների և համայնքի տարեց կանանց հետ՝ կարող եք ձեզ շատ ուժեղ զգալ:

Սովորելու միշտ ժամանակն է

Իմելդասն ապրում է Ուզանդայի Պալիսա քաղաքում: Նա 67 տարեկան է: Վերջերս վերադարձել է համալսարան և սրանում է տարրական կրթություն: Այժմ նա կարող է գրել և կարդալ անգլերեն: Աշակերտները նրան շատ են սիրում և «տարփիկ» են անվանում:



Կատարենք փոփոխություններ

Տարիների ընթացքում ձեր հաշմանդամությունը կարող է բարդանալ, ուստի փորձեք զբաղվել այնպիսի գործունեությամբ, որի դեպքում կշարունակեք լինել համայնքի լիիրավ անդամ: Ձեր հարուստ կենսափորձի շնորհիվ կարող եք օգնել համայնքում ապրող հաշմանդամություն ունեցող այլ անձանց:

Ի՞նչ կարող եմ անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք

Միասին կարող եմք հանդիպել մեր համայնքի ղեկավարներին և պահանջել, որ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար նվազեցվեն կոմունալ վճարները:

Շատ վայրերում կառավարությունը տարեց անձանց հատկացնում է թոշակ, բնակարան և խնամակալ: Եթե ձեր համայնքում չի գործում այդ օրենքը, ապա կարող եք ձեր մայրերի, քույրերի, դուստրերի և հարևանների հետ փորձել փոփոխություններ կատարել օրենսգրքում: Իսկ դրա համար ժամանակ է անհրաժեշտ.



- Նրանց հետ կարող եմք խումբ ստեղծել՝ օգնելու միմյանց և պայքարելու կոմունալ վճարների նվազեցման համար: Օրինակ՝ կույրը

Մենք կարող ենք զրուցել բուժաշխատողների հետ նրանց կարիքների և այն մասին, թե ինչպես կարելի է հեշտացնել նրանց մուտքը հիվանդանոցներ:

կարող է օգնել խուլ կնոջը, իսկ վերջինս՝ նրան:

- Մենք ունենք հարուստ կենսափորձ և կարող ենք օգնել հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկներին՝ լուծելու իրենց խընդիրները, քանզի նույն դժվարություններին մենք էլ ենք հանդիպել երիտասարդ տարիներին:



ՇՊՂԿՄԻՆԿԻ ԵՐԱՆՈՒՄԻ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒՄԸ