ԳԼՈՒԽ 2

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՀՈԳԱՏԱՐ ԽՆԱՄՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ՝ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք առողջ և բարեկեցիկ ապրելու իրավունք ունեն: Բայց փոքրաթիվ առողջապահական կենտրոններ, կլինիկաներ և հիվանդանոցներ են հարմարեցված նրանց համար: Դրանք նաև հաճախ շատ թանկարժեք են և հեռու, և դու չես կարողանա հասնել այնտեղ, վճարել դեղերի և բուժման համար կամ խորհրդակցել բուժաշխատողների հետ:

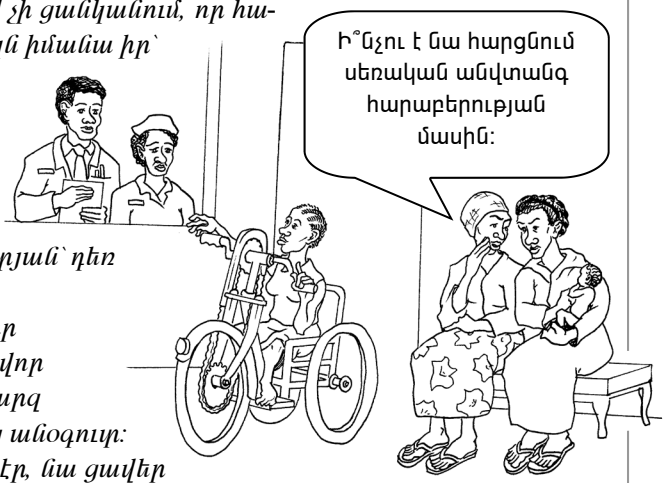
Այս գլխում մենք կպատմենք Դելֆինե անունով մի կնոջ մասին, թե ինչպես է նա աշխատել այլ կանանց հետ՝ իր առողջական խնդիրները լուծելու համար: Դելֆինեն և իր ընկերները պարզեցին, որ նրա խնդիրները տևական լուծում են պահանջում:

Ինչպես բոլոր կանանց, այնպես էլ հաշմանդամություն ունեցողների առողջական խնդիրները միայն իրենցը չեն, դրանք վերաբերում են հասարակությանը:

Ինչպես Դելֆինեն ու իր ընկերները, դու և քո մտերիմներն էլ կարող եք խումբ կազմել, բարձրաձայնել ձեր խնդիրների մասին, փոփոխություններ կատարել հասարակության մեջ:

Դելֆինեի պատմությունը

Դելֆինեն մանուկ հասակում ուղեղի կաթված է ստացել: Նա շրջում է անվասայլակով: Ունի ընկեր, ով չի ցանկանում, որ հասարակության մեջ ինչ-որ մեկն իմանա իր՝ հաշմանդամություն ունեցող կնոջ հետ ունեցած սեռական հարաբերության մասին: Նա «կեսգիշերային ամուսին» է, գալիս է գիշերով, երբ արդեն մութ է, և հեռանում է առավոտյան՝ դեռ լույսը չբացված:



Մի օր Դելֆինեն զգաց, որ սեռական օրգաններից անսովոր արտադրություն ունի: Նա պարզ դեղամիջոցներ փորձեց, բայց անօգուտ: Արտադրությունը շատանում էր, նա ցավեր էր զգում որովայնի շրջանում: Վերջապես Դելֆինեն կլինիկա է գնում: Այնտեղ չէին ուզում հավատալ, որ նա սեռական հարաբերություն է ունեցել: Դելֆինեն չէր ուզում ընկերոջ անունը տալ, քանի որ վախենում էր, թե վերջինս էլ չի ցանկանա տեսնել իրեն:

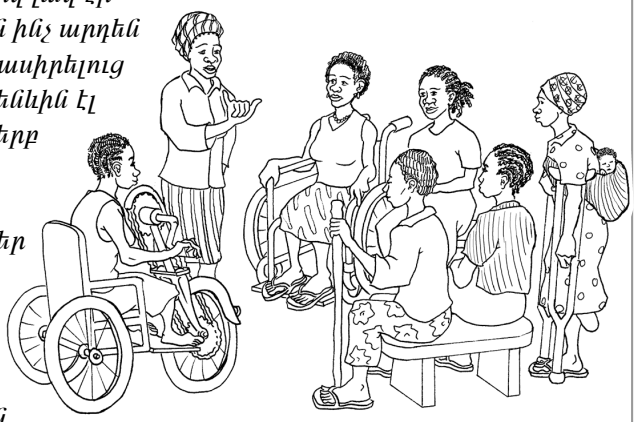
Կլինիկայում պնդում են, որ հաշմանդամությունն է այդ խնդիրների պատճառը, և փորձում են ֆզել նրա ֆեռքերն ու ոտքերը, որից ավելի է ծանրանում մկանների սպազմատիկ (նյարդային կծկում) վիճակը: Այնուհետև նրան մկանները թուլացնող դեղեր են տալիս: Դեղերը գոնե փոքր-ինչ չեն թեթևացնում որովայնի շրջանի ցավերը, դրանք ավելի ու ավելի են սաստկանում: Մարմնի բարձր ջերմաստիճանից նա սկսում է քրտնել ու միզելուց ևս ուժեղ ցավեր է զգում:

Դելֆինեն հիշում է, որ իր ընկերներից մեկը հաշմանդամություն ունեցող կանանց ինչ-որ խմբի հետ է շփվում, և գնում է նրանց մոտ՝ խոսելու իր խնդիրներից: Խումբը վերջերս սկսել էր ուսումնասիրել «Որտեղ կանայք չունեն ոչ մի բժիշկ» գիրքը: Այդ գրքում կարդում են, թե ինչ վիրուսներ (հարուցիչներ) կարող են փոխանցվել մեկից մյուսին սեռական հարաբերության ժամանակ:

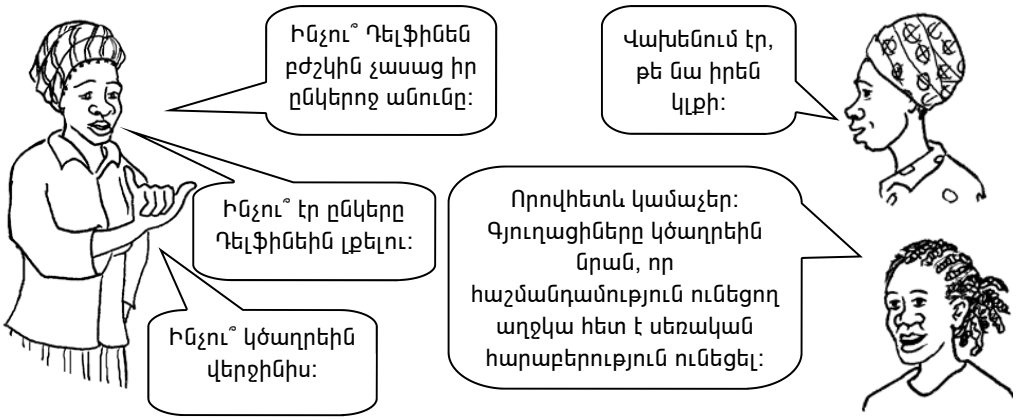
Այդ խմբի կանանցից երկուսը նրա հետ ինքնակամ գնում են կլինիկա: Նրանք կարողանում են համոզել բժշկին, որ Դելֆինեն սեռական հարաբերություն է ունեցել: Այսպիսով, բժիշկը համապատասխան հետազոտություններ է անում, պարզվում է, որ Դելֆինեն ունի սեռական վարակիչ հիվանդություն՝ սնկային, որն էլ ի հայտ էր եկել նրա օրգանիզմում: Բժիշկը աղջկան համապատասխան դեղեր է տալիս, և նա իրեն լավ է զգում: Բժիշկը նաև ասում է, որ Դելֆինեի ընկերը նույնպես պետք է ընդունի այդ դեղերը, սեռական հարաբերության ժամանակ օգտագործի պահպանակ, որպեսզի նորից չվարակի նրան:

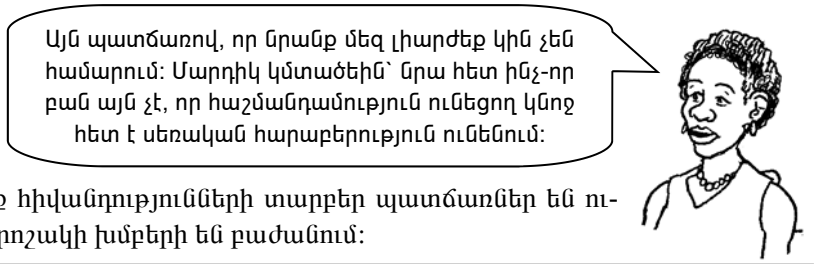
Փնտրել խնդիրների բուն պատճառները

Դելֆինեն դեղերի շնորհիվ լավ էր զգում և կարծում էր, թե ամեն ինչ արդեն վերջացած է: Գիրքն ուսումնասիրելուց հետո նա հասկացավ, որ ամենևին էլ այդպես չէ: Հաջորդ անգամ, երբ ընկերը նորից այցելեր, ինքը կարող էր կրկին վարակվել, եթե զուգընկերը չօգտագործեր պահպանակներ և դեղեր:



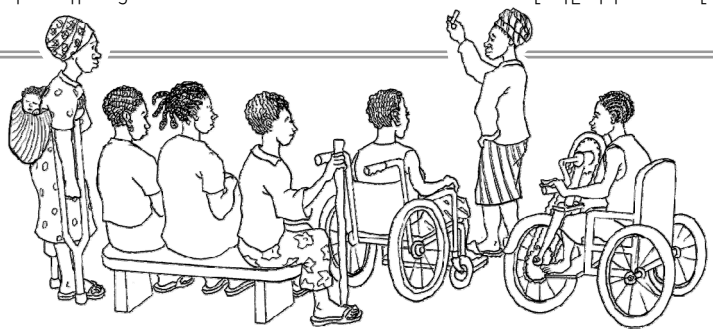
Դելֆինեն այդ խնդիրը քննարկեց խմբի հաշմանդամություն ունեցող աղջիկների հետ, և նրանք որոշեցին մի խաղ խաղալ: Այն կոչվում էր « Բայց ինչու՞...»: Խաղի նպատակն էր՝ բոլորին օգնել պեղեկանալու և իմանալու, թե ինչից կարող են հիվանդանալ:





Երբ կանայք հիվանդությունների տարբեր պատճառներ են ունենում, դրանք որոշակի խմբերի են բաժանում:

Ֆիզիկական պատճառներ	Թյուր կարծիքներ հաշմանդամության մասին	Սոցիալական հիմնական պատճառներ
•Վեներական հիվանդության ախտանիշներ: •Խլամիդիայի (միջբջջային մակաբույծ) ախտանիշներ: •Կնոջ օրգանիզմն ավելի շուտ է ընդունում այս հարուցիչները, քան տղամարդունը: Հատկապես, երբ հեշտոցում կամ արգանդի վզիկի վրա կան քերծվածքներ ու բացվածքներ: •Անկանոն սնվելն ու հաճախակի հոգությունը թուլացնում են կնոջ օրգանիզմը, որն հեշտությամբ է ընդունում հարուցիչներ և դժվարությամբ պայքարում դրանց դեմ:	•Հաշմանդամություն ունեցող կինը չի դիտվում որպես «իսկական» կին: •Նա չի կարող սեռական կյանքով ապրել: •Բժիշկները կարծում են, որ նրանց առողջական խնդիրների մեծ մասը բխում է հաշմանդամությունից:	•Տղամարդիկ հաճախ սեռական այլ զուգընկերներ են ունենում: •Նրանք պահպանակներ չեն օգտագործում, որովհետև դա «տղամարդկային» չէ և փչացնում է սեռական հաճույքը: •Վեներական հիվանդությունների մասին գիտելիքների պակասը: •Կանանց պահպանակները թանկարժեք են և դժվարությամբ են ձեռք բերվում: •Տղամարդիկ ամաչում են հաշմանդամություն ունեցող կին զուգընկեր ունենալու մտքից:



Առողջ լինելը բոլորի իրավունքն է

Եթե առողջությանը լավ հետևեն, ապա հաշմանդամությունը չի խորանա: Առողջության լավ վերահսկումը մինչև իսկ կանխում է այնպիսի խնդիրներ, որոնք կապված են հաշմանդամության հետ: Հիվանդության ժամանակին կանխումը խթանում է մարդու հետագա կյանքի առողջ ապրելակերպը:

Մենք պետք է խթանենք առողջության պահպանումը լավ սնունդով, ֆիզիկական ակտիվությամբ և վերարտադրողական այլ միջոցներով: Կարևոր են նաև առողջական խնդիրների կանխումն ու ժամանակին բուժումը: Անհրաժեշտ է փոխել մեր ապրելակերպը, ուստի ինքներս պետք է պահպանենք մեր առողջությունը:

Առողջության պահպանումը պետք է հասանելի լինի հաշմանդամություն ունեցող բոլոր կանանց: Այն իր մեջ ներառում է առողջապահական անվճար կամ մատչելի ծառայություններ, ապահովագրություններ, այցելություններ առողջապահական հաստատություններ, հարմարավետ փոխադրամիջոցներ, որոնցից օգտվելը դյուրին է հաշմանդամություն ունեցողի համար: Այս ամենը հատկապես կարևոր է այն կանանց համար, ովքեր մեկուսացված են կամ աղքատ:

Թաիլանդում պետական հիվանդանոցի ծառայություններից օգտվելու համար մենք վճարում ենք ավելի քան 1 ԱՄՆ դոլար:

Ես գիտեմ, որ այս գունդը կարող է վտանգավոր լինել: Բայց ի՞նչ կարող եմ անել: Դեղերը չափազանց թանկ են, իսկ կլինիկան՝ շատ հեռու: Բացի այդ՝ բոլորը հավանաբար կծիծաղեն ինձ վրա:

Աղքատություն ու առողջություն

Տնտեսական և առևտրային քաղաքականությունը առավել աղքատ են դարձնում աշխարհը, ստեղծում անբավարար հնարավորություններ և միջոցներ առողջական խնամքի համար, մարդկանց միջև առաջացնում սոցիալական մեծ անհավասարություն: Այս անօրինականությունները դժվարացնում են հաշմանդամություն ունեցող կանանց և նրանց ընտանիքների խնդիրները՝ առողջությանը հետևելը և լավ խնամքը: Նոր քաղաքականություն է, երբ առողջապահական հիմնարկներում յուրաքանչյուր շահառուից վարձավճարներ են գանձվում, որը մեծ արգելք է հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար: Մյուս խանգարիչ հանգամանքը դեղորայքի և փոխադրամիջոցների համար վճարվելիք գումարն է, որն ավելի է դժվարացնում նրանց առողջական խնամքը:

Ի՞նչ օգուտ ստուգման գնալուց: Նույնիսկ, եթե բուժզննումն անվճար լինի, իմ ընտանիքը չի կարողանա ևս մեկ դեղամիջոց գնել ինձ համար:

Հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար դժվար է առողջությանը լավ հետևելը: Աֆրիկական շատ երկրներում հարյուր մարդուց միայն մեկը կարող է օգտվել առողջապահական ծառայություններից, որոնց

կարիքն ունի: Յուրաքանչյուր ծառայությունից օգտվելը ֆինանսական մեծ խնդիրներ է առաջացնում: Եթե նույնիսկ կինը որոշակի գումար ունի, առողջապահական ծառայությունները հազվադեպ են մատչելի, հատկապես, երբ հարցը կնոջ վերարտադրողական առողջության մասին է:

Հաղթահարել արգելքները Նիգերիայում

Եկայեթ Ջուդիթ Ումոհը Նիգերիայի Նիգեր Դելտա տարածաշրջանից է, որն հարուստ է նավթի պաշարներով: Եկայեթը պոլիոմիելիտով հիվանդ է եղել: Այսօր երբեմն նրան կոչում են «Կարևոր Մայրիկ», քանի որ նրա պնդմամբ, հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները ներգրավվեցին առողջապահական բոլոր ծրագրերում, նրանց են դիմում յուրաքանչյուր քայլի պլանավորման ժամանակ:

- Կոշիկ կրողը ավելի լավ գիտի, թե այն իր որ տեղն է ցավեցնում,-ասում է Եկայեթը: «Մենք կին ենք և իրավունք ունենք օգտվելու հասարակության տրամադրած ծառայություններից»:

2000 թվականին Եկայեթը ստեղծեց «Հաշմանդամություն ունեցող անձանց ընտանեկան-կենտրոնացված նախաձեռնող խումբ» (FACICP) հասարակական կազմակերպությունը, որն զբաղվում էր հատկապես կանանց և աղջիկների իրավունքների պաշտպանությամբ և նրանց առողջական խնդիրների լուծմամբ: Եկայեթը ներկայացրեց «Առողջության պահպանում՝ առանց արգելքների» ծրագիրը: Ծրագրի նպատակն էր՝ ստեղծել ծառայություններ՝ վերարտադրողական առողջության համար, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին տեղեկատվության տարածում հաշմանդամություն ունեցող կանանց շրջանում: «Մենք վերարտադրողական առողջության մասին պարզ նյութեր ենք թարգմանում բռայլյան գրքերից, որպեսզի կույր աղջիկներն իմանան իրենց օրգանիզմի մասին ամեն ինչ: Հիմա ամենամսյա հանդիպումներ ենք կազմակերպում՝ «Սեռական դաստիարակություն» թեմայով, հատկապես, երբ այն վերաբերում է կնոջ հղիության ընթացքին, ծնողական դերին ու հաշմանդամությանը»:

Այս կազմակերպությունը համագործակցում է SFH-ի հետ, որն զբաղվում է կանանց առողջության մասին տեղեկույթ տրամադրելով: «Կազմակերպությունը համաձայնեց մեզ հրավիրել ցանկացած դասընթացի ու կլոր սեղանի շուրջ քննարկումների, որպեսզի ընդլայնվեն մեր գիտելիքները հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջության մասին», - ասաց մեզ Եկայեթը: Այս երկու կազմակերպությունները ստուգում էին, որ սեմինարներն անցկացվեն այն վայրերում, որոնք առավել մատչելի են սայլակից օգտվողների համար: Այստեղ կան ժեստերի լեզվին տիրապետող թարգմանիչներ, որպեսզի խուլ կանայք լիովին կարողանան մասնակցել այդ դասընթացներին: SFH-ի շնորհիվ հաշմանդամություն ունեցող կանայք իրենց համայնքում կարող են դառնալ ընտանեկան առողջության կրթողներ:

Եկայեթն ու իր գործընկերները նաև խրախուսում էին կառավարությանը, բազմաթիվ կազմակերպությունների և քաղաքացիական հասարակությանը՝ իրենց յուրաքանչյուր աշխատանքում հիշելու հաշմանդամություն ունեցողների մասին: Նրանք առաջարկում էին, օրինակ, որ Համաշխարհային բանկն իր ծրագրերում ներառի նաև կանանց: Սա կլինի հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանվածություն և նրանց երբեք չանտեսելու երաշխիք: Եկայեթը մեզ հիշեցնում է. «Հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ ամենուր են, նրանք մյուսների պես ունեն նույն իրավունքներն ու հասարակության բոլոր անդամներին տրվող արտոնությունները»:

Առողջապահական ծառայությունները դարձնել առավել մատչելի

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և բուժաշխատողները միասին կարող են առողջապահական ծառայությունները առավել մատչելի դարձնել կանանց համար: Նրանք կարող են գտնել ուղիներ, որպեսզի օգնեն կանանց՝ հեշտությամբ հասնելու առողջապահական կենտրոններ, օգտվելու սարքավորումներից, խորացնելու հաշմանդամության վերաբերյալ գիտելիքները, փոխելու բուժաշխատողների վերաբերմունքն իրենց հանդեպ: Այս փոփոխությունների մեծ մասը թանկարժեք չէ, և կարելի է հեշտությամբ իրականացնել:

Վերը նշված փոփոխությունները կօգնեն նաև ծերերին, ովքեր չեն կարող տեղաշարժվել առաջվա պես, ու նաև այն մարդկանց, ովքեր դժբախտ պատահարի հետևանքով ժամանակավոր հաշմանդամ են դարձել:

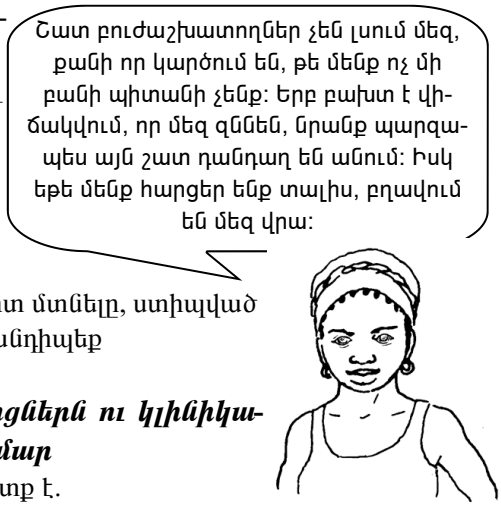
Ինչպե՞ս առողջապահական ծառայություններն առավել մատչելի դարձնել

- Առաջարկել շաբաթական կամ ամսական տնայցեր այն մարդկանց, ովքեր առողջապահական հիմնարկներից հեռու են ապրում:
- Իրականացնել առողջապահական հասանելի ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:
- Սարքավորումները դարձնել օգտագործման համար մատչելի:
- Առողջապահական հիմնարկներին տրամադրել հասարակական կամ մասնավոր տրանսպորտային միջոցներ: Վերջիններս պետք է մատչելի լինեն սայլակից օգտվող, անդամալույծ ու հենակներով քայլող մարդկանց համար:

Առողջության պահպանման արգելքները

- Որոշ հիվանդանոցներից ու կլինիկաներից օգտվելը դժվար է հատկապես սայլակով կամ հենակներով տեղաշարժվող կանանց համար: Նրանք հաճախ հեռու են ապրում: Լինում են դեպքեր, երբ հասարակական տրանսպորտն էլ է բացակայում:
- Կան միջոցներ, օրինակ՝ ցածր մահճակալները և այլ լավորակ սարքավորումներ, որոնք հաճախ անմատչելի են նրանց:
- Կարող են անհարմար լինել առողջապահական հիմնարկների աշխատանքային ժամերը:
- Բժշկուհիների սակավաթիվ լինելու պատճառով հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ ամաչում են և չեն դիմում բժիշկներին:
- Բուժաշխատողները չգիտեն՝ ինչպես հաղորդակցվել խուլ մարդկանց հետ, կույրերի համար չկա առողջության մասին ոչ մի ձեռնարկ:

- Խնամակալները, ներառյալ բուժքույրերն ու բժիշկները, կարող են լինել վատ վերապատրաստված, չունենալ բավականաչափ գիտելիքներ հաշմանդամության մասին: Նրանք կարող են և թյուր կարծիքներ ունենալ ու նույնիսկ չլսել ձեզ:



Առողջապահական հիմնարկները եթե թանկարժեք են, ապա դուք, մինչև բժշկի մոտ մտնելը, ստիպված եք լինում կաշառք տալ ինչ-որ մեկին, որ հանդիպեք բուժաշխատողին (կոռուպցիա):

Առաջարկություններ՝ հիվանդանոցներն ու կլինիկաները առավել մատչելի դարձնելու համար

Կլինիկաներն ու հիվանդանոցները պետք է.

- լինեն մոտակայքում, իսկ փոխադրամիջոցները՝ հասանելի,
- մատչելի լինեն սայլակից օգտվող և հենակներով մարդկանց համար,
- աստիճանների փոխարեն թեքահարթակներ ու վերելակներ ունենան,
- ունենան նաև հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար մատչելի զուգարաններ:

Կլինիկաներում ու հիվանդանոցներում պետք է աշխատի լավ վերապատրաստված բուժանձնակազմ, որը կարողանա հաղորդակցվել խուլ, կույր և ուղեղի կաթված ստացած մարդկանց հետ:

Հիվանդանոցներն ու կլինիկաները կարող են.

- յուրաքանչյուրին վերապատրաստել՝ հաշմանդամության հարցերով զբաղվելու,
- հիվանդանոցներում ու կլինիկաներում, որպես բուժաշխատողներ, ներառել հաշմանդամություն ունեցող կանանց,
- ճաղաշարեր ու պարաններ դնել շինությունների կողքին, որպեսզի կույր ու թույլ տեսողությամբ մարդիկ կարողանան ապահով ներս մտնել,
- գործունեություն ծավալել՝ կանանց առողջական խնդիրները հաղթահարելու համար,
- նրանց ապահովել ամսական կամ մշտական խորհրդատվություններով,
- կանանց համար մատչելի պայմաններ ստեղծել հիվանդանոցներում և կլինիկաներում, որոնցից շատերը թույլատրում են գյուղական բուժաշխատողներին՝ հանդիպումներ և այցելություններ կազմակերպել նրանց համար,
- տեղեկատվություն տարածել առողջապահական ծառայություններից օգտվելու մասին,
- տրամադրել տարբեր լեզուներով տեղեկատվություն՝ առողջության վերաբե-

ղյալ,

- կույր կանանց համար բռայլյան այբուբենով կամ առդիո(լսողական) սկավառակներով առողջության մասին տեղեկույթ տարածել,
- խրախուսել բուժաշխատողներին՝ շփվելու հաշմանդամություն ունեցող կանանց հետ պարզ և մատչելի լեզվով, օգտագործել դիդակտիկ պարագաներ՝ մտավոր խնդիրներով կանանց հետ հաղորդակցվելիս,
- վերապատրաստել բուժաշխատողներին՝ խոսքի արտաբերման ընթացքում դժվարացող կանանց հետ աշխատանքներ տանելու համար,
- աշխատակազմին սովորեցնել ժեստերի լեզուն, որպեսզի նրանք կարողանան շփվել լսողականան խնդիրներ ունեցող մարդկանց հետ:

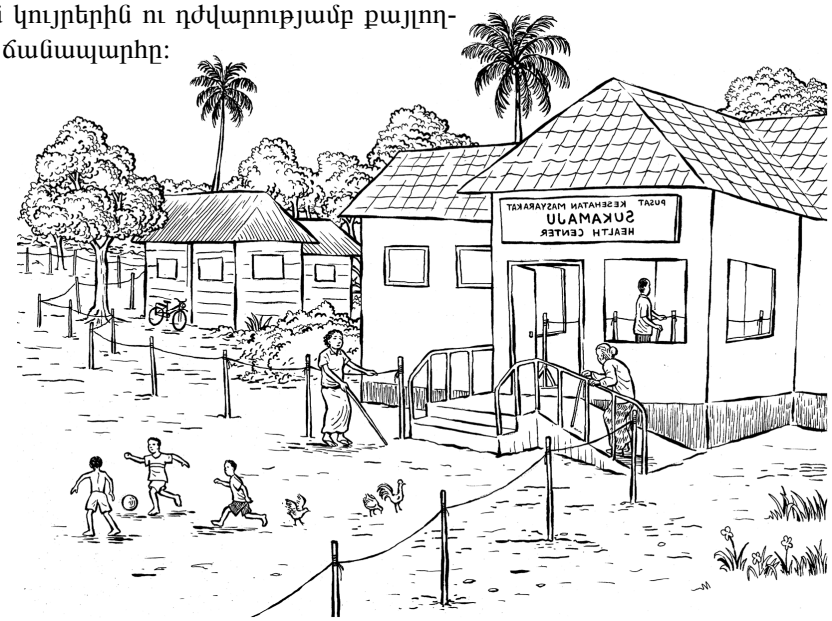
Խուլ կանանց համար ավելի դյուրին կլինի կլինիկա այցելելը, եթե այնտեղ լինեն ժեստերի լեզվին տիրապետող մասնագետներ և շրջապատում գոնե մեկը կարողանա շփվել նրանց հետ: Եթե կլինիկայում չկան ժեստերի լեզվի կանոնավոր դասընթացներ, ապա բուժաշխատողները կարող են սովորել այն Խուլերի ազգային ասոցիացիայում կամ համայնքում բնակվող խուլ անձից: Նրանք կարող են նաև օգտագործել ժեստերի լեզվի բառարան: Եթե չգիտեն այդ լեզուն, պարզապես բոլորին

Ոչ ծախսատար միջոցներ՝ առողջապահական հիմնարկներն ու հիվանդանոցները մատչելի դարձնելու համար

Շինությունները պետք է գծագրվեն այնպես, որ բոլորը կարողանան հեշտությամբ օգտվել դրանցից: Զարմանալի է, որ մեր օրերում շատ քիչ են թեքահարթակները, սանդղաշարերը, վերելակները, լայն և մեծ զուգարանները և ոչ սայթաքուն հատակները, որոնք ավելի հարմարավետ կդարձնեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց կյանքը:

Բազրիքները կամ պարաները

Սրանք ձգվում են շինություններ տանող ճանապարհի երկայնքով և շենքի ներսում, օգնում են կույրերին ու դժվարությամբ քայլողներին՝ գտնելու ճանապարհը:



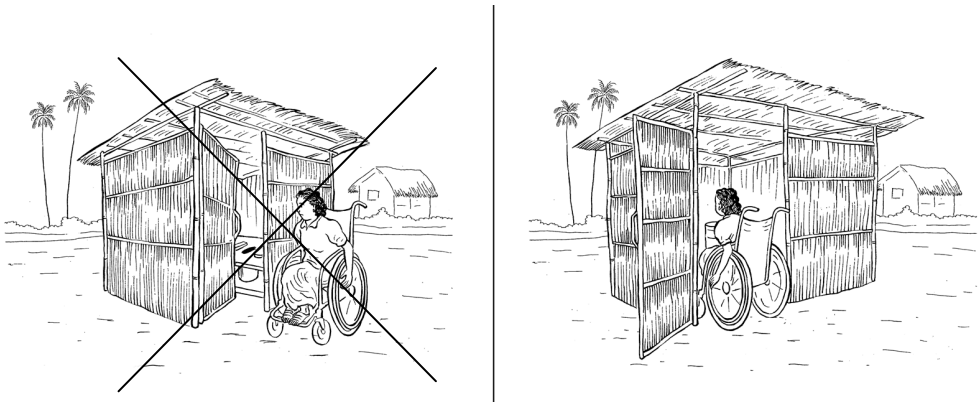
Դռները

Դռան սրածայր բռնակները ավելի հեշտ է օգտագործել, քան շրջանաձևը: Ձեռքերը դժվարությամբ շարժող մարդիկ հաճախ կարող են ներքև սեղմել սրածայր բռնակը: Սա առավել մատչելի է հաշմանդամություն ունեցողների համար: Սայլակավոր շատ հաշմանդամներ կարծում են, որ ավելի մատչելի են սրածայր բռնակները: Եվ ցանկացած մարդ, ում ձեռքերը զբաղված են, հեշտությամբ կբացի սրածայր բռնակներով դռները:

Դուք կարող եք փոխարինել շրջանաձևը սրածայր բռնակներով ու այն ավելի ցածր ամրացնել, որպեսզի հասանելի լինի նրան, ով սայլակով է տեղաշարժվում կամ ցածրահասակ է:

Եթե դուռը դժվարությամբ է բացվում, պետք է ծխնիները յուղել:

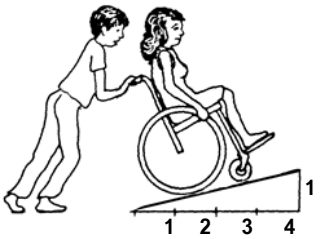
Դռները երբեմն խանգարում են նաև սայլակի տեղաշարժին դեպի սենյակ: Եթե տարածքը փոքր է, օրինակ՝ զուգարանում, փորձեք համոզվել, որ դուռը բացվում է անարգել՝ չխանգարելով սայլակի ներս մտնելուն: Եթե այն բացվում է դեպի համեմատաբար փոքր սենյակ, ավելի է դժվարացնում ինչ-որ մեկի տեղաշարժը այնտեղ: Դուռն ինքնին պետք է այնքան լայն լինի, որ սայլակավոր մարդը կարողանա հեշտությամբ անցնել: Դռան լայնությունը պետք է համապատասխանի սայլակի չափսերին:



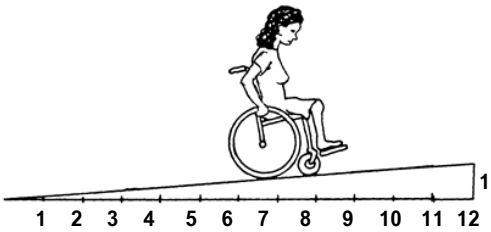
Հաճախ դուք կարող եք փոխել դռան պտուտակները, որպեսզի այն բացվի հակառակ ուղղությամբ:

Կառուցել թեքահարթակներ

Թեքահարթակները շատերի համար մատչելի են դարձնում հասարակական բոլոր վայրերից օգտվելը:Դրանք օգնում են ոչ միայն սայլակով անձանց, այլև նրանց, ովքեր դժվար են քայլում կամ ունեն ժամանակավոր վնասվածքներ:



Այս թեքահարթակը իր բարձրությունից 4 անգամ երկար է: Այն շատ ուղղաձիգ է ու անհարմար՝ շատերին:



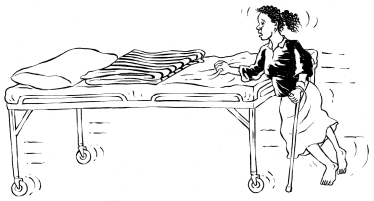
Թեքահարթակները պետք է իրենց բարձրությունից 8-12 անգամ երկար լինեն: Դրանք մատչելի են օգտագործման համար:

Զուգարաններ

Եթե դուք օգտվում եք սայլակից, ապա զուգարանը պետք է ունենա բավականաչափ տարածություն, որպեսզի կարողանաք սայլակից տեղաշարժվել դեպի զուգարանակոնք: Ձեզ համար ավելի հեշտ կլինի նստել զուգարանակոնքին, եթե այն ձեր սայլակի բարձրությունն ունի կամ ավելի ցածր է: Եթե չկա ցածր զուգարան, կամ զուգարանակոնքը շատ բարձր է, ապա կարող եք այն պատրաստել հասարակ բացվող-փակվող արկղից, որն ունի բռնակներ:

Հիվանդանոցային մահճակալներ

Շատերը կարծում են, որ հիվանդանոցային մահճակալներն անհարմար են օգտագործման համար: Դրանք սովորաբար հատակից ավելի բարձր են, քան տնային մահճակալները: Այս տեսակը հարմար է բուժաշխատողներին, քանի որ նրանք ստիպված չեն լինում հիվանդին վիրակապելիս շատ կռանալ:



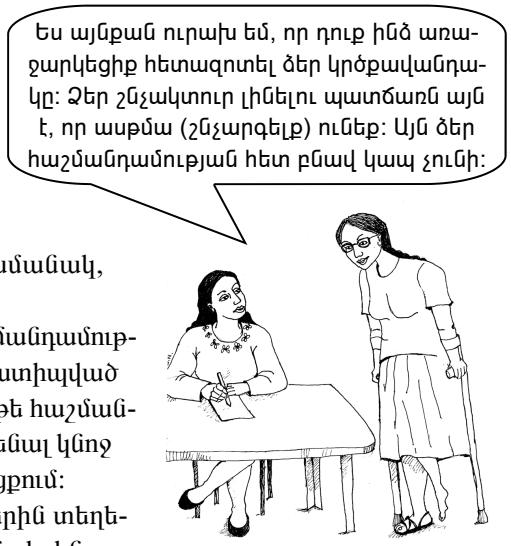
Բայց երբ մարդիկ հաշմանդամություն ունեն կամ հիվանդ են, բարձր մահճակալների վրա պառկելը դժվար է նրանց համար: Նույնիսկ անիվավոր մահճակալը, անչափ վտանգավոր է հաշմանդամություն ունեցողի համար, քանի այն կարող է տեղաշարժվել, երբ նա փորձի բռնվել կամ բարձրանալ դրա վրա: Այս դեպքում հիվանդը կհայտնվի հատակին:

Եթե որոշ բուժհիմնարկներում մահճակալները անիվներով չեն ու ցածր են, ապա ամեն ոք կարող է ընտրել իրեն ավելի հարմարը:

Բուժաշխատողների համար

Գիտելիքներ հաշմանդամության մասին

Բժիշկներն ու բուժաշխատողները հիմնականում սովորում են բուժել այն մարդկանց, ովքեր հաշմանդամություն չունեն: Իրենց կրթության ընթացքում նրանք հաճախ շատ քիչ տեղեկատվություն են ստանում հաշմանդամության մասին: Միակ շփումը հաշմանդամություն ունեցողի հետ լինում է միայն այն ժամանակ, երբ փորձում են «բուժել» նրան:



Լսեք, թե հաշմանդամություն ունեցող կինն ինչ է ասում իր առողջության մասին: Այնուհետև կարող եք հարցնել նրա կարծիքը՝ հաշմանդամությունն ազդու՞մ է առողջության վրա, թե՞ ոչ:

Բուժաշխատողները կարիք ունեն հաշմանդամության մասին առավել տեղեկանալու: Նրանք ստիպված են հատուկ դասընթաց անցնել այն մասին, թե հաշմանդամությունն ինչ ազդեցություն կարող է ունենալ կնոջ կյանքի վրա՝ հղիության և ծերության ընթացքում:

Միակ լավ միջոցը, որը կօգնի բժիշկներին տեղեկանալ հաշմանդամության մասին, կանանց իրենց ծրագրերում ներառելն է: Բուժաշխատողները ձեռք կբերեն վստահություն, երբ սովորեն ու ուսումնասիրեն նրանց փորձը: Նրանք կարող են սովորել, վերապատրաստել այլ բուժաշխատողների, որպեսզի վերջիններս ևս կարողանան ավելի լավ ու բարյացկամ աշխատել հաշմանդամություն ունեցողների հետ:

Բուժաշխատողները սովորում են հաշմանդամություն ունեցող կանանցից

Ուգանդայի առողջապահության նախարարությունը ողջ երկրում հետազոտություն անցկացրեց, զրուցեց մանկաբարձուհիների ու ավանդական ծնունդ ընդունողների հետ, որպեսզի պարզի, թե ինչ տեղեկատվության կարիք ունեն նրանք՝ իրենց աշխատանքներն ավելի լավ կատարելու համար: Նրանցից ոմանք ցանկություն հայտնեցին առավել տեղեկություն ստանալ՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանց օգնելու համար:

Այժմ Ուգանդայի առողջապահության նախարարությունը կազմակերպում է դասընթացներ, որ ավելի շատ տեղեկություն

տարածի կանանց առողջության մասին: Վերջիններս այդ դասընթացների ժամանակ առաջնորդներ են, բուժաշխատողների հետ կիսում են իրենց փորձը: Կանայք ավելի լավ գիտեն, թե բուժաշխատողներն ինչպես կարող են բուժել իրենց: Ե՛վ բուժաշխատողները, և՛ հաշմանդամություն ունեցող կանայք սովորում

Երբ հաշմանդամություն ունեցող կինը գալիս է ձեզ մոտ առողջական խնդիրների համար, հիշեք, որ նա էլ բոլորի նման սովորական կին է: Նախ հարցրեք նրան՝ ինչու՞ է եկել և ինչո՞վ կարող եք օգնել իրեն: Մի՛ ենթադրեք, որ հաշմանդամությունն է նրա հիվանդության պատճառը:

Խրախուսեք նրան, որ հարցեր տա ձեզ: Այսկերպ նա կբացատրի իր խնդիրները: Հարգեք նրա կարծիքը: Վերջիվերջո, նա ավելի լավ է պատկերացնում իր առողջական խնդիրները, քան մեկ ուրիշը, և կարող է իր բուժման հարցում լավ որոշումներ կայացնել:

Օգնեք նրան հանգստանալ, ժամանակ տվեք արտահայտվելու ու իր հարցերը բարձրաձայնելու: Երբեմն հաշմանդամություն ունեցող կինն ամաչում է տալ իրեն հուզող հարցեր կամ էլ բավականաչափ համարձակություն չունի: Բայց դուք կարող եք օգնել նրան հաղթահարել վախը և վստահություն ձեռք բերել: Այսպիսով, շատ տեղեկություն կստանանք հաշմանդամության և հաշմանդամություն ունեցող անձի հոգածության մասին:

Իմ իդեալական կլինիկայում բուժաշխատողը պետք է ասի.
- Քո հաշմանդամության հետ կապված ինչ-որ խնդի՞ր ունես, որ պետք է իմանամ: Ասա՛ ինձ, հաշմանդամությունն ինչպե՞ս է անդրադառնում քո առողջությանը:

Կարևոր է հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հարցնել, թե ինչ են ուզում ձեզանից: Երբ հարցեր են տալիս, պարտադիր չէ իմանալ բոլորի պատասխանները: Հիանալի է, երբ դուք ընդունում եք ձեր՝ ինչ-որ բանի չիմացությունը:

Հարգանք

Յուրաքանչյուր ոք, ով մտահոգվում է հաշմանդամություն ունեցող կնոջ առողջությամբ, պետք է իմանա ինչպես հոգ տանել նրա մասին, բուժել, միշտ հարգանքով և արժանապատվությամբ վերաբերվել: Յավոք, կան մարդիկ, ում ժամանակ առ ժամանակ պետք է հիշեցնել այս մասին: Կնոջը հարկավոր է խրախուսել, որ պարզ ու առանց ամաչելու հարցնի իր առողջական խնդիրների մասին և դրանք բարձրաձայնի: Նա պետք է իմանա ինչպես լուծել իր առողջական խնդիրները: Այս եղանակով բուժաշխատողը պետք է սովորի տարբերակել հաշմանդամությունն ու տարատեսակ հիվանդությունները: Միասին աշխատելով՝ կխուսափեք կոնֆլիկտներից ու առճակատումներից և կհասնեք հիանալի արդյունքի:

Երբ բժիշկներն ու բուժաշխատողները փոքրիշատե գիտելիք ունենան հաշմանդամության մասին, նրանց վերաբերմունքը չի նվաստացնի հաշմանդամություն ունեցող կնոջը:

Օգնել տարատեսակ հաշմանդամություն ունեցող կանանց

Կույր կամ թույլ տեսնող կին

- Մինչև արտակարգ իրավիճակ չլինի, կարիք չկա կնոջը դիպչել, մինչև չներկայանաք՝ ով եք:
- Մի՛ կարծեք, որ նա ձեզ ընդհանրապես չի տեսնում:
- Խոսեք ձեր բնական ձայնով:
- Եթե նա ձեռնափայտով է, երբեք նրանից չվերցնեք այն:
- Մինչև հեռանալը՝ նրան ասեք՝ ցտեսություն:

Խուլ կամ թույլ լսող կին

- Համոզվեք, որ մինչև ձեր խոսելը նա ուշադիր նայում է ձեզ: Եթե դեմքը դեպի ձեզ չի ուղղված, հպվեք ուսին, որ շրջվի:
- Մի՛ գոռացեք ու մի՛ շեշտադրեք ձեր խոսքը:
- Ուղիղ նայեք նրան, մի՛ ծածկեք ձեր բերանն ինչ-որ բանով:
- Հարցրեք նրան, թե ո՞րն է հաղորդակցվելու ամենալավ ձևը:

Ֆիզիկական հաշմանդամություն ունեցող կին

- Մի՛ կարծեք, որ նա մտավոր հետամնաց է:
- Եթե հնարավոր է, նստեք նրան տեսանելի վայրում:
- Մի՛ տեղափոխեք սայլակները, հենակները կամ ձեռնափայտերը՝ առանց կնոջ իմացության ու թույլտվության:
- Եթե նա սայլակով է, առանց թույլտվության մի՛ մոտեցեք ու տեղաշարժեք սայլակը:

Պարզ չխոսող կին

- Եթե նույնիսկ նրա խոսքը դանդաղ է կամ դժվար ընկալելի, դա չի նշանակում, որ նա սովորելու կամ հասկանալու հարցում խնդիրներ ունի:
- Խնդրեք նրան կրկնել ձեր չհասկացածը:
- Հարցեր տվեք, որոնց նա կպատասխանի «այո» կամ «ոչ»:
- Նրան տրամադրեք այնքան ժամանակ, որքան անհրաժեշտ է իր խնդիրները բացատրելու համար: Եղեք համբերատար:

Հասկանալու ու սովորելու հարցում խնդիրներ ունեցող կին

- Օգտագործեք պարզ բառեր ու կարճ նախադասություններ:
- Եղեք քաղաքավարի ու համբերատար, մի՛ վերաբերվեք նրան՝ որպես երեխայի:

Կատարել բարեփոխումներ

Ահա որոշ առաջարկություններ, որոնք կարող եք օգտագործել՝ բուժաշխատողների հետ առողջապահական խնդիրների բարելավման ուղղությամբ աշխատելիս: Այս միջոցները կարող են օգտագործվել.

- բարձրացնելու իրազեկությունը մատչելիության, օգտակարության և վերաբերմունքի մասին, առանց որոնց հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար դժվար է գտնել ու ստանալ որակյալ բուժօգնություն,
- բացահայտելու գործողություններ, որոնք կարող են բարելավել կանանց առողջության պահպանումը:

Ահա որոշ ուղեցույցներ, որոնք կօգնեն ձեզ՝ կատարելու բարեփոխումներ առողջապահական ոլորտում: Հանդիպումներ խմբերում, ուր հաշմանդամություն ունեցող կանայք միմյանց կպատմեն առողջապահության ոլորտում իրենց ունեցած խնդիրների ու անձնական փորձի մասին:

Քայլ 1.Յուրաքանչյուր ոք կարող է ինչ–որ բան առաջարկել

Յուրաքանչյուրին օգնելով զգալ հարմարավետություն և ցույց տալով, թե ամեն ոք ինչպես կարող է իր ավանդը ներդնել դիմացինին օգնելու հարցում, դուք կարող եք յուրաքանչյուր կնոջ խնդրել պատմել մի բան, որը լավ է կատարել կամ դրանով հպարտանում է: (Ոչ ոք ստիպված չէ խոսել այն մասին, ինչ չի ուզում ասել):

Օրինակ՝

Քրանթին լավ խոհարար է:

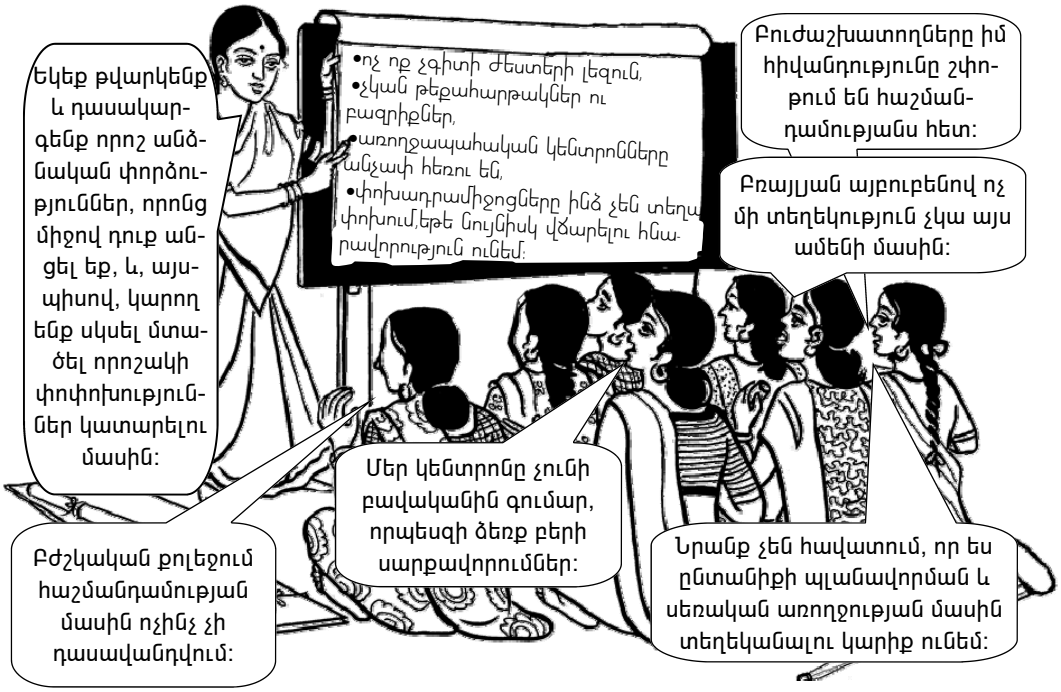
Մարիան իր քույրերի միջև միշտ համերաշխություն է պահպանում:

Ռանիան հմուտ մանկաբարձուհի է և հարյուրավոր երեխաների ծնունդ է ընդունել:

Ադեթունը լավ հեքիաթասաց է: Ընտանիքի և հարևանների երեխաները սիրում են լսել նրան:

Քայլ 2. Բարձրաձայնել առողջապահության ոլորտում ունեցած փորձի մասին

Յուրաքանչյուրին խնդրեք, որ բոլորին պատմի առողջապահության ոլորտում իր տեսածի ու լսածի մասին, երբ հաշմանդամություն ունեցող կանայք հանդիպում են խոչընդոտների: Կազմեք ցուցակ կնոջ ունեցած դժվարությունների մասին.



Քայլ 3. Կազմակերպել բեմադրական խաղեր առողջապահության արգելքների մասին

Մարդիկ կարող են ներկայացնել բեմական խաղեր, երբ բուժաշխատողը հաշմանդամություն ունեցող կնոջ դերում է, իսկ վերջինս՝ բուժաշխատողի:

Խումբը բաժանել մի քանի թիմերի, որոնցում կան բուժաշխատողներ և հաշմանդամություն ունեցող կանայք: Խնդրեք յուրաքանչյուր թիմին մի քանի րոպե պատրաստվել, որպեսզի բեմադրեն առողջապահական ոլորտում հաշմանդամություն ունեցող կնոջը հանդիպած խնդիրները: Խրախուսեք յուրաքանչյուրի մասնակցությունը:

Բեմական խաղեր

Ամենալավ միջոցը, որը կօգնի մարդուն հասկանալու իրական կյանքի խնդիրներն ու իրողությունները, այդ իրավիճակները բեմադրելն է: Երբ հետևում ենք կազմավորված խմբի քննարկումներին, պարզվում է, որ բեմադրությունը կարող է օգնել՝ բացահայտելու վերաբերմունքը, սովորույթներն ու բնավորության գծերը, դրանց ազդեցությունը կնոջ առողջության վրա:

Բեմականացումները օգտակար են, բարդացնում են մարդկանց իրազեկությունը և օգնում գտնել սոցիալական խնդիրները հաղթահարելու այլընտրանքային լուծումներ:

Բեմականացումները պետք է ծիծաղաշարժ լինեն, բայց դրանց հարկավոր է վերաբերվել լրջորեն: Գործողություններն ու կերպարները կարող են երբեմն չափազանցված լինել, սակայն ճիշտ ներկայացնել իրականությունն ու մարդկանց:

Դրանք փորձերի կարիք չունեն, կարելի է կազմակերպել արագ և կարճ ժամանակահատվածում:

Հնարավոր բեմականացումներ

Ահա օրինակներ, որոնք կարող եք առաջարկել խմբին, եթե բացակայում են ինքնուրույն մտքերն ու գաղափարները:

Մանուկ հասակում ուղեղի կաթված ստացած կինը մի օր արթնանում է տենդով, սարսուռով ու փորլուծությամբ: Նա արդեն չորրորդ մարդն է իր ընտանիքում, որն այս-պիսի հիվանդություն ունի

Նա գնում է հիվանդանոց, որտեղ բուժաշխատողը հարցեր է տալիս միայն իր հաշմանդամության մասին՝ անտեսելով հիվանդությունը:

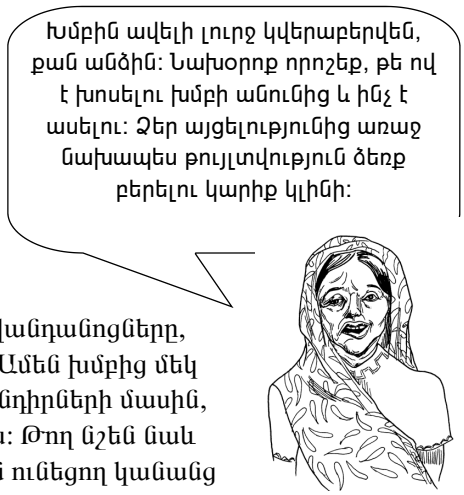
Խուլ կինը հիվանդանոցում չի կարողանում գտնել որևէ մեկին, ով հասկանար իր ուզածը:

Սայլակով կինը հիվանդանոց գնալու համար չի կարողանում տաքսի կամ ավտոբուս գտնել:

Յուրաքանչյուր բեմական խաղից հետո խնդրեք «դերակատարներին» վերադառնալ խումբ: Խմբին հրավիրեք բեմադրության վերաբերյալ մտքերի փոխանակման: Դա կօգնի ընդլայնել իրազեկությունը հաշմանդամություն ունեցող կանանց խնդիրների վերաբերյալ, խնդիրներ, որոնց նրանք բախվում են բուժօգնություն ստանալու ընթացքում:

Քայլ 4. Այցելեք առողջապահական կենտրոն

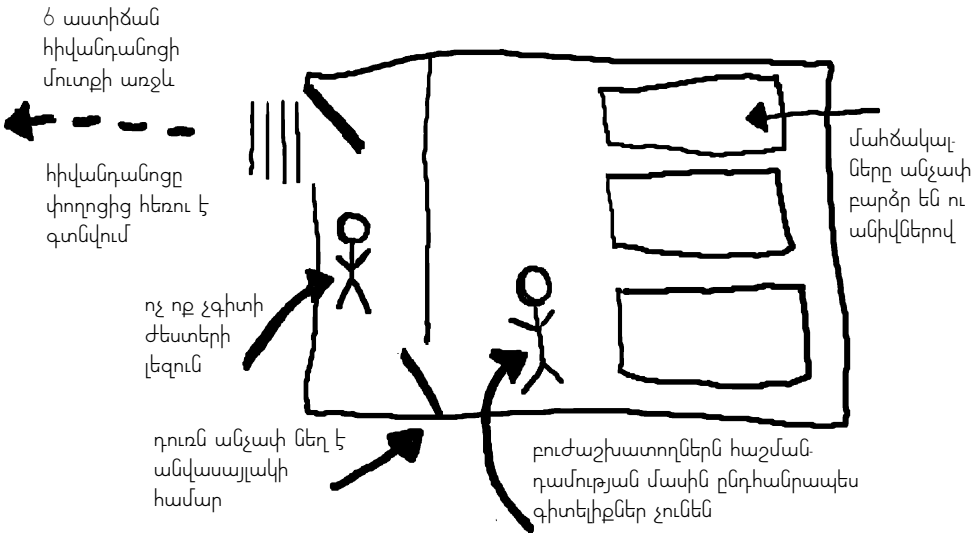
Հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջական խնդիրների լուծման խոչընդոտներին ու արգելքներին ծանոթանալուց հետո խումբը կարող է այցելել քաղաքային հիվանդանոցներ՝ ավելի մոտիկից ծանոթանալու դրանց: Խումբը բաժանեք 2 մասի, եթե բավականաչափ մարդիկ են ներգրավված, ամեն խմբին տրամադրեք մեկ բուժաշխատող և մի քանի հիվանդանոց այցելեք: (Եթե հնարավոր է, խումբը թող այցելի այն հիվանդանոցները, որոնց բուժաշխատողներից կան իրենց հետ): Ամեն խմբից մեկ կամ երկու կնոջ խնդրեք նշումներ անել այն խնդիրների մասին, որոնց կհանդիպեն բուժհիմնարկներ այցելելիս: Թող նշեն նաև այն, ինչը օգտակար կլինի հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:



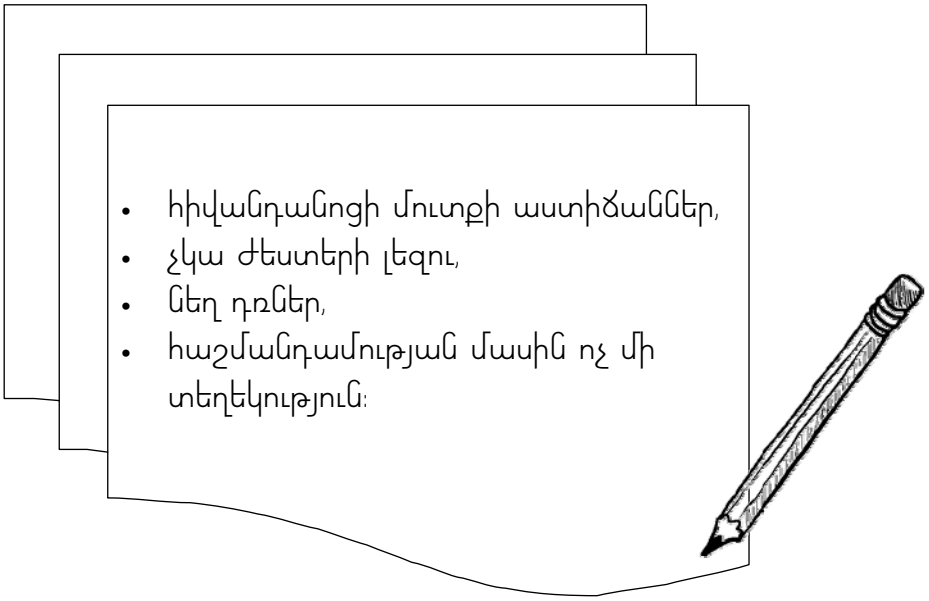
Այդ այցելությունները կարող են նաև լավ օրինակ ծառայել, որպեսզի կանայք կարողանան հետագայում իրար օգնել, միասին աշխատել և միմյանց հնարավորություններն ու ուժը օգտագործելով՝ հաղթահարել այդ խնդիրները: Օրինակ՝ անվասայլակ օգտագործողները կարող են կույր կանանց ուղեկցել, իսկ կույրերը՝ աջակցել այն կանանց, ովքեր քայլելիս օգնության կարիք ունեն:

Քայլ 5. Ի՞նչ եք հայտնաբերել բուժհիմնարկում

Երբ վերադառնաք այդ այցելություններից, յուրաքանչյուր խմբին խնդրեք նկարագրել այն խնդիրները, որոնց հանդիպել են: Թող ներկայացնեն այն, ինչը օգտակար է հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար: Նաև յուրաքանչյուր խմբին խնդ-

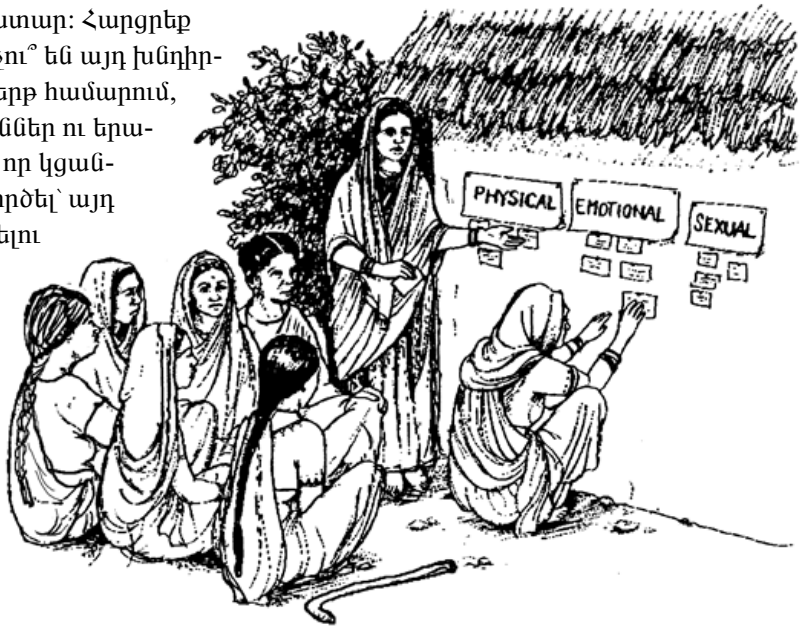


րեք նկարագրել՝ ինչպես են իրենց ընդունել հիվանդանոցի տնօրենն ու աշխատա-



Քայլ 6. Ո՞ր խնդիրներն են առավել կարևորը

Քննարկեք այցելությունների ընթացքում նկատված խնդիրները և խնդրեք կանանց առանձնացնել դրանցից ամենակարևորը, և թե ո՞ր խնդիրը կուզենային, որ առաջնահերթ փոփոխության ենթարկվեր: Այդ բարեփոխումները կատարելու համար հարկավոր են պլանավորում ու ժամանակ: Ձեր խումբը կարող է ուսումնասիրել այդ ցուցակը և որոշել, թե որ փոփոխություններն են արագ իրագործելի և որոնք են առավել աշխատատար: Հարցրեք նրանցից, թե ինչու՞ են այդ խնդիրները առաջնահերթ համարում, ի՞նչ ցանկություններ ու երազանքներ ունեն, որ կցանկանային իրագործել՝ այդ խնդիրները լուծելու պարագայում:



Քայլ 7. Բարեփոխումների գործողության պլան

Երբ խումբը ընտրի մեկ կամ երկու խնդիր, որոնք դժվարացնում են հաշմանդամություն ունեցող կնոջ լավ բուժօգնություն ստանալը, կարող է այս խնդիրները հաղթահարելու պլան մշակել: Խնդրեք խմբին քննարկել տարբեր ուղիներ՝ դրանք լուծելու համար, և նաև գտնել այնպիսի մարդկանց, ովքեր կօգնեն նրանց բարեփոխումներ կատարել: Քայլեր մշակեք այդ ուղղությամբ և յուրաքանչյուր քայլի համար պատասխանատու անձ նշանակեք: Այնուհետև գործի՛ անցեք: