

# Bab IX

## Perempuan dengan Keterbatasan Fisik



- Kepercayaan diri
- Pemeliharaan kesehatan
- Seksualitas dan kesehatan seksual
- Keamanan diri
- Berjuang untuk perubahan

Pada bab ini kami lebih senang menggunakan kata-kata 'perempuan dengan keterbatasan fisik' dibandingkan dengan 'perempuan dengan kecacatan'. Kami melakukan ini untuk mengingatkan kepada setiap orang bahwa walaupun keterbatasan fisik menghambat seorang perempuan untuk melakukan pekerjaan tertentu, dia tetap sama seperti perempuan lain. Yang terpenting adalah dia seorang perempuan.

Apapun penyebab keterbatasan fisik yang dialami perempuan, dia bisa tetap melakukan pekerjaan produktif sama seperti perempuan yang tidak memiliki keterbatasan fisik. Dia hanya butuh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dan bakatnya agar menjadi lebih baik.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai perawatan kesehatan pada perempuan dengan keterbatasan fisik, lihatlah buku Hesperian Foundation mengenai 'Buku Petunjuk Kesehatan untuk Perempuan dengan Keterbatasan Fisik'.

Sekitar 1 dari 10 perempuan mengalami keterbatasan fisik yang mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari. Dia mungkin mengalami kesulitan berjalan, mengangkat, melihat, mendengar, ataupun juga dalam menggunakan pikirannya. Banyak perempuan dengan kondisi ini jarang terlihat atau terdengar beritanya. Mereka seringkali dikucilkan dan tidak boleh ikut terlibat dalam kegiatan di masyarakat karena mereka menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berharga dibandingkan dengan perempuan normal.

#### **Apa penyebab keterbatasan fisik?**



*1 dari 10 perempuan mengalami keterbatasan fisik yang mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari*

Kepercayaan dan budaya setempat seringkali menimbulkan pandangan yang salah tentang keterbatasan fisik. Sebagai contoh, banyak orang berpikir bahwa perempuan mengalami keterbatasan fisik karena dia sudah melakukan hal yang buruk di masa lalunya dan sekarang dia mendapatkan hukuman. Atau mereka berpikir bahwa keterbatasan fisik tersebut menular, sehingga mereka takut untuk mendekatinya.

Keterbatasan fisik tidak disebabkan oleh kesalahan apapun yang dilakukan seseorang. Di negara miskin, banyak keterbatasan fisik disebabkan oleh kemiskinan, kecelakaan, dan perang. Sebagai contoh:

- Jika ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang cukup dan bergizi selama kehamilannya, maka anaknya akan lahir dengan keterbatasan fisik (kelainan saat lahir).
- Jika bayi atau anak kecil tidak mendapatkan makanan yang cukup dan bergizi, mereka bisa menderita kebutaan atau keterbelakangan mental.
- *Sanitasi*/kondisi kebersihan lingkungan dan pemukiman yang padat penduduknya, ditambah pula dengan kurangnya persediaan makanan dan kurangnya pelayanan kesehatan dan vaksinasi, dapat menyebabkan berbagai keterbatasan fisik.
- Pada perang akhir-akhir ini, banyak perempuan dan anak-anak yang terbunuh atau menderita keterbatasan fisik dibandingkan dengan prajurit atau laki-laki lain.

Tetapi walaupun semua penyebab keterbatasan fisik di atas sudah dihilangkan, tetap masih ada orang dengan keterbatasan fisik, dan ini merupakan bagian dari kehidupan kita.

### Kepercayaan Diri



*Sebuah surat di bawah ini datang dari sekelompok perempuan dengan keterbatasan fisik di Ghana, Afrika Barat. Tetapi surat ini juga bisa datang dari berbagai kelompok masyarakat, karena di seluruh dunia, perempuan, terutama perempuan dengan keterbatasan fisik, diajarkan untuk tidak menghargai dirinya sendiri.*

*Kelompok kami dibentuk pada tahun 1989 oleh para perempuan dengan keterbatasan fisik untuk membantu kesejahteraan perempuan dengan keterbatasan fisik. Kami memiliki 21 anggota dengan berbagai macam keterbatasan fisik (buta, tuli, bisu, dan lumpuh). Kami mengadakan pertemuan sebulan sekali untuk membicarakan masalah-masalah yang kami hadapi dan mencoba mencari pemecahannya.*

*Kami semua sepakat bahwa perempuan dengan keterbatasan fisik seringkali mengalami diskriminasi karena:*

- *Kami perempuan*
- *Kami menderita keterbatasan fisik*
- *Sebagian besar dari kami miskin*

*Kami seringkali ditolak sebagai pasangan hidup yang baik dan selalu dianggap salah di muka umum. Anak perempuan dan perempuan dengan keterbatasan fisik seringkali tidak mendapatkan pendidikan, walaupun pendidikan untuk kami tersedia. Sebagai contoh, walaupun di sekolah khusus untuk anak-anak dengan keterbatasan fisik sekalipun, laki-laki selalu lebih diutamakan.*

*Kami juga tidak bisa mendapatkan pelatihan untuk pekerjaan tertentu. Kami juga sering mengalami pelecehan fisik, emosional, dan seksual. Tidak seperti laki-laki dan perempuan normal, kami jarang diikutsertakan dalam pengambilan keputusan di rumah dan di masyarakat.*

*Tetapi untuk masing-masing dari kami dalam kelompok ini, masalah terbesar yang kami hadapi adalah kurangnya rasa percaya diri. Kami diajarkan oleh masyarakat untuk tidak menghargai diri kami sendiri. Kami sering dianggap tidak mampu menjaga laki-laki dan merawat anak, dan tidak mampu melakukan pekerjaan dengan benar. Oleh karena itu kami merasa tidak berarti. Bahkan keluarga besar baru menerima kami jika kami dapat membuktikan bahwa kami berharga di mata mereka.*

*-Dormaa Ahenkro, Ghana-*

Jika seorang perempuan dibesarkan dengan dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk hidup lebih baik, perasaan dia untuk menghargai diri sendiri akan lebih tinggi, walaupun dia memiliki keterbatasan fisik atau tidak. Tetapi jika seorang perempuan dibesarkan dengan berbagai pandangan yang mengatakan bahwa dia kurang berharga dibandingkan lainnya karena memiliki keterbatasan fisik, dia harus berusaha keras untuk menghargai dirinya sendiri. Proses ini tidaklah mudah, tetapi dapat dilakukan secara bertahap.



**Langkah pertama adalah dengan menemui oranglain.** Ketika para perempuan lain sudah mengenal Anda, mereka akan menyadari bahwa tidak ada perbedaan besar antara perempuan normal dengan perempuan dengan keterbatasan fisik. Anda akan lebih mudah untuk keluar rumah dan ber-sosialisasi dengan oranglain.

**Langkah kedua adalah mulai ikut serta dalam kelompok perempuan.** Berbicara dengan oranglain dapat membantu Anda untuk memahami kelebihan dan kekurangan Anda. Suatu kelompok dapat memberikan tempat nyaman bagi seorang perempuan untuk bebas berbicara, jika semua anggota kelompok berjanji tidak menceritakan masalah tersebut kepada orang-orang di luar kelompok.

Anda juga dapat ikut serta dalam kelompok perempuan dengan keterbatasan fisik dan membagikan pandangan dan pengalaman anda tentang hambatan-hambatan tertentu yang dihadapi penderita keterbatasan fisik. Anda juga bisa memberikan dukungan satu sama lain di saat bahagia dan sedih.

Anda juga dapat mendukung satu sama lain dengan memahami bagaimana menjadi seseorang yang mandiri. Di seluruh dunia, banyak perempuan dengan keterbatasan fisik bekerja sebagai dokter, perawat, penjaga toko, penulis, guru, petani, dan pemimpin di kelompok masyarakat. Dengan bantuan oranglain, anda dapat mulai menyiapkan masa depan anda sama seperti perempuan lainnya.



*Fokuslah pada pekerjaan yang dapat anda lakukan, bukan pada pekerjaan yang tidak dapat anda lakukan.*

### **Menjaga kesehatan Anda**

Jika anda memiliki keterbatasan fisik, sebagian besar masalah kesehatan yang anda hadapi tidak berbeda dengan perempuan normal, dan anda dapat memperoleh informasinya pada bab-bab lain di buku ini. Tetapi beberapa kondisi di bawah ini menjadi perhatian khusus bagi perempuan dengan keterbatasan fisik, terutama bagi perempuan dengan kehilangan sensasi di tubuhnya.

### **Mengetahui apabila Anda menderita sakit**

Beberapa perempuan dengan keterbatasan fisik terkadang sulit untuk mengatakan bahwa mereka memiliki masalah kesehatan. Sebagai contoh, perempuan yang menderita infeksi rahim tidak akan mengalami rasa sakit. Tetapi dari vaginanya keluar cairan yang tidak normal dan berbau akibat infeksi yang terjadi.

Sebagai seorang perempuan, anda mengerti dan memahami dirinya lebih baik dibandingkan dengan orang lain. Sehingga apabila anda mengalami gejala atau tanda, serta reaksi tubuh yang tidak seperti biasanya/tidak normal, atau nyeri di suatu tempat, usahakan untuk mencari penyebabnya sesegera mungkin. Bila perlu, mintalah bantuan anggota keluarga, teman, atau petugas kesehatan.

### **Perawatan kulit**

Jika anda duduk atau berbaring terlalu lama, bisa terjadi luka pada kulit anda. Luka ini terjadi ketika kulit yang membungkus badan mengalami penekanan terus-menerus pada kursi atau tempat tidur. Aliran darah menjadi terganggu sehingga bagian kulit tersebut kurang mendapatkan cukup darah.

Luka akibat tekanan pada kulit merupakan salah satu penyebab utama kematian pasien dengan cedera tulang belakang.

Jika penderita terlalu lama tidak bergerak/diam, kulit akan tampak kehitaman atau kemerahan. Jika tekanan terus-menerus berlanjut, luka terbuka tersebut akan semakin dalam. Atau luka tersebut awalnya muncul pertama kali di dekat tulang yang kemudian muncul di permukaan kulit. Jika tidak diobati, kulit ini akan mati.

Penanganan:

Untuk informasi lebih lanjut penanganan luka akibat tekanan, lihat bab tentang 'HIV dan AIDS' mengenai perawatan luka.

Pencegahan:

- Usahakan untuk menggerakkan tubuh Anda minimal setiap 2 jam. Jika Anda berbaring terus-menerus, mintalah bantuan orang lain untuk mengubah posisi Anda.



*Jika anda duduk terus-menerus, angkatlah bokong anda dengan mengangkat tubuh anda sedikit menggunakan tangan atau gerakkan tubuh anda ke samping kanan dan kiri.*

- Berbaring atau duduk pada permukaan yang lembut dan halus untuk mengurangi tekanan pada daerah tulang. Bantal yang memiliki lubang di bagian tengahnya mungkin dapat membantu anda. Atau buatlah bantal sederhana dari plastik yang diisi dengan kacang-kacangan mentah dan beras. Bantal ini harus diisi kembali dengan beras dan kacang-kacangan yang baru setiap bulannya.
- Periksalah tubuh anda setiap hari dengan seksama. Anda dapat menggunakan cermin untuk melihat punggung anda. Jika anda melihat adanya bagian kulit yang kehitaman atau kemerahan, usahakan untuk menghindari tekanan pada daerah ini sampai kulit anda kembali normal.



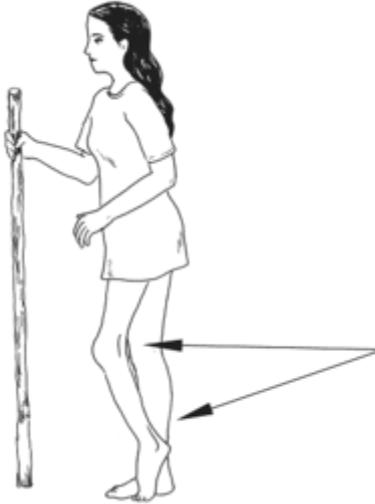
*Periksalah tubuh anda setiap hari*

- Usahakan untuk makan banyak buah, sayuran, dan makanan yang kaya protein.
- Saat menstruasi, jangan gunakan kain atau tampon yang dimasukkan ke dalam vagina anda. Hal ini akan menyebabkan penekanan dari dalam terhadap tulang dan menyebabkan terjadinya luka di vagina anda.
- Usahakan untuk mandi setiap hari. usahakan anda mengeringkan tubuh anda setelah mandi, tetapi jangan menggosoknya. Hindari *lotion* atau cairan minyak lainnya karena akan membuat kulit anda menjadi halus dan dan lebih lemah. Dan jangan pernah gunakan alkohol pada kulit anda.

### **Olahraga**

Beberapa perempuan, sebagai contoh, bagi mereka yang menderita *arthritis* atau *stroke*, atau bagi mereka yang terbaring karena AIDS atau usia lanjut, memiliki kesulitan untuk menggerakkan tangan dan kakinya dengan baik untuk mempertahankan sendi-sendinya agar tidak kaku. Ketika hal ini terjadi, tangan dan kakinya akan tetap tertekuk/bengkok untuk

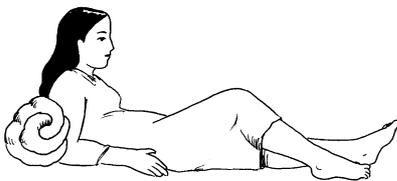
waktu yang cukup lama, beberapa ototnya memendek sehingga dia tidak dapat berdiri dengan tegak. Atau otot yang memendek akan tetap mempertahankan posisi sendi agar tetap lurus sehingga tangan atau kaki tidak dapat ditekuk/dibengkokkan. Hal ini dinamakan *kontraktur*. Kadang-kadang *kontraktur* ini menimbulkan nyeri.



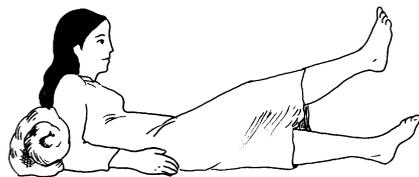
*Untuk mencegah terjadinya kontraktur dan mempertahankan otot anda tetap kuat, anda membutuhkan seseorang yang dapat membantu anda menggerakkan tangan dan kaki anda setiap hari. Pastikan agar seluruh bagian tubuh anda digerakkan. Jika anda mengalami kontraktur selama beberapa tahun, kemungkinan akan sulit bagi anda untuk meluruskan sendi dengan sempurna. Tetapi olahraga/latihan di bawah ini akan mencegah keparahan kontraktur dan mengurangi kekakuan pada persendian anda dan mempertahankan kekuatan otot anda.*

### **Contoh latihan yang dapat mencegah *kontraktur* dan mempertahankan kekuatan otot**

Untuk melatih bagian depan tungkai atas



*Tekuk*

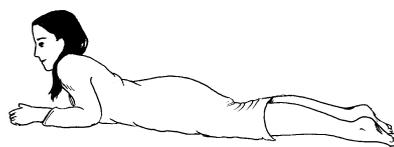


*Luruskan*

Untuk melatih bagian belakang tungkai atas



*Tekuk*



*Luruskan*

Untuk melatih tungkai bawah



*Gerakkan telapak kaki Anda*



*dan kemudian kendorkan/istirahat*

Untuk melatih lengan



*Tekuk*



*Luruskan*



*Angkat ke atas*

***PENTING! Jika sendi Anda sudah tertekuk dalam waktu yang cukup lama, Anda harus melakukan latihan ini dengan perlahan. Jangan memaksa untuk meluruskannya.***

### **Seksualitas dan Kesehatan Seksual**

Banyak orang meyakini bahwa perempuan dengan keterbatasan fisik tidak memiliki atau seharusnya tidak memiliki nafsu seksual. Mereka tidak diperkenankan untuk menjalin suatu kedekatan hubungan untuk memiliki pasangan hidup dan menjadi orangtua. Tetapi, perempuan dengan keterbatasan fisik juga ingin untuk memiliki kedekatan dan melakukan hubungan seksual sama seperti perempuan normal.

**Jika Anda dilahirkan dengan keterbatasan fisik, atau terjadi ketika Anda masih sangat kecil,** Anda akan sulit untuk memahami bahwa anda juga menarik secara seksual. Bicarakan dengan perempuan lain yang sama kondisinya dengan anda mengenai ketakutan mereka, dan bagaimana mereka mengatasinya, akan lebih baik ketika anda melihat diri anda dari sisi yang berbeda. Tetapi anda harus bersabar. Butuh waktu untuk mengubah pandangan yang selama ini ada pada diri anda.

Anda harus berhati-hati agar tidak ada oranglain yang memanfaatkan anda karena sulit bagi anda untuk melindungi diri dari kekerasan dan pelecehan.

**Jika Anda adalah perempuan dengan keterbatasan fisik yang baru terjadi,** Anda mungkin sudah dapat berpikir bahwa anda adalah seseorang yang menarik secara seksual. Tetapi anda terkadang tidak menyadari bahwa anda tetap dapat melakukan hubungan seksual yang menyenangkan. Anda pastinya akan berpikir bahwa saat ini anda sudah tidak menarik lagi secara seksual dan anda sedih karena hubungan seksualnya saat ini akan sangat berbeda.

Semua perempuan dengan keterbatasan fisik akan terbantu apabila mereka membaca informasi tentang seksualitas bagi perempuan normal. Bicarakan mengenai seksualitas dengan mereka dan dengan guru yang anda percaya, petugas kesehatan, atau perempuan lain dengan keterbatasan fisik.

Anda dan pasangan anda membutuhkan latihan untuk menyenangkan satu sama lain. Sebagai contoh, jika anda tidak memiliki sensasi pada tangan atau kemaluan anda, saat berhubungan seksual anda dapat mencari bagian tubuh lain yang dapat menciptakan sensasi seksual seperti telinga, payudara, atau leher. Hal ini juga dapat membantu jika keterbatasan fisik membuat hubungan seksual melalui vagina tidak nyaman. Anda juga dapat mencoba posisi lain, seperti berbaring ke salah satu sisi, atau duduk di pinggir kursi. Jika anda dan pasangan anda dapat membicarakan hal ini dengan baik, hubungan seksual yang memuaskan tetap dapat terjadi. Tetapi anda harus ingat bahwa anda tidak boleh melakukan sesuatu yang tidak anda sukai. Anda tidak perlu melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang tidak mengerti dan peduli dengan Anda.



*Anda dan pasangan anda membutuhkan latihan untuk menyenangkan satu sama lain.*

## Keluarga Berencana

Banyak anak perempuan dengan keterbatasan fisik tumbuh tanpa pengetahuan tentang seksualitas dan keluarga berencana. Perempuan dengan keterbatasan fisik tetap bisa hamil, walaupun mereka tidak memiliki sensasi pada tubuh bagian bawahnya. Jadi, jika anda berencana untuk melakukan hubungan seksual dan tidak mau hamil, anda harus menggunakan alat KB.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk untuk memilih alat KB yang terbaik untuk anda:

**Jika Anda menderita stroke, atau tidak dapat berjalan dan Anda harus duduk atau berbaring dalam jangka waktu lama,** jangan gunakan alat KB hormonal, seperti pil KB, suntik KB, atau susuk. Metode tersebut dapat menyebabkan pembekuan darah.

**Jika Anda tidak memiliki sensasi atau hanya sedikit sensasi pada perut bawah Anda,** jangan gunakan spiral (IUD). Jika alat ini tidak berada pada posisi yang benar, anda dapat terkena infeksi menular seksual. Tanpa adanya sensasi, anda tidak dapat merasakan jika anda terkena infeksi tersebut.

**Jika Anda tidak dapat menggunakan tangan dengan baik,** akan sulit bagi anda untuk menggunakan alat KB seperti diafragma, kondom perempuan, atau foam. Jika anda merasa nyaman untuk menanyakan kepada pasangan anda, dia mungkin dapat membantu memasangkannya pada anda.

**Jika keterbatasan fisik Anda berubah sewaktu-waktu,** Anda mungkin sebaiknya mengubah alat kontrasepsi sesuai dengan perkembangan kondisi anda.

Kondom tidak hanya mencegah kehamilan tetapi juga dapat mencegah infeksi menular seksual atau HIV.

## Kehamilan dan keterbatasan fisik



*Perempuan dengan keterbatasan fisik dapat mengalami kehamilan dan memiliki bayi yang sehat.*

Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan, terutama jika anda tidak dapat menggerakkan tubuh anda dengan baik, atau anda menggunakan alat bantu berjalan:

- Ketika perut bawah anda mulai membesar, keseimbangan tubuh anda akan berubah. Beberapa perempuan menggunakan tongkat untuk mencegah agar tidak jatuh. Beberapa perempuan lain menggunakan kuris roda saat hamil.
- Karena kehamilan membuat anda sulit untuk berak (*konstipasi*), anda membutuhkan jadwal berak agar dapat berak sesering mungkin. Lihat bab 'masalah pada saluran kencing' tentang apa yang harus dilakukan jika anda sulit berak.
- Saat persalinan, anda mungkin tidak akan merasakan nyeri (*kontraksi* rahim). Walaupun demikian, amati perubahan bentuk pada perut anda, dan gunakan tanda ini untuk menghitung waktu di antara kontraksi.
- Untuk mencegah kekakuan sendi (*kontraktur*) dan untuk menjaga kekuatan otot, lakukan gerakan atau olahraga secara teratur. Cobalah melakukan latihan untuk mencegah kontraktur dan mempertahankan kekakuan otot.
- Untuk informasi umum mengenai kehamilan dan persalinan, lihat bab sebelumnya mengenai 'kehamilan dan persalinan'.

### Keamanan dan keselamatan diri

Karena perempuan dengan keterbatasan fisik kurang dapat menjaga dirinya sendiri, mereka lebih beresiko untuk mengalami tindak kekerasan dan pelecehan dibandingkan dengan perempuan normal. Tetapi ada beberapa kondisi di mana perempuan tersebut dapat melindungi dirinya sendiri. Akan sangat membantu apabila anda berlatih beberapa hal di bawah ini dengan kelompok perempuan yang memiliki keterbatasan fisik:

- Jika anda berada di tempat umum dan ada seseorang yang coba menyakiti atau melecehkan anda, berteriaklah sekeras mungkin.
- Lakukan sesuatu yang membuat dia kurang nyaman, seperti meludahinya, atau mencoba untuk muntah, atau bertindak seolah-olah anda tidak waras/gila.



- *Gunakan tongkat yang anda gunakan atau kursi roda anda untuk memukul atau menyakiti orang tersebut.*

- Jika orang yang akan melecehkan anda adalah anggota keluarga anda, bicarakan dengan anggota keluarga lain yang anda percaya. Bicarakanlah secara pribadi dengan kelompok perempuan yang juga memiliki keterbatasan fisik.

### **Pertolongan bagi perempuan yang memiliki kesulitan untuk memahami atau mengerti**

Perempuan dan anak perempuan yang sulit memahami dan mengerti sesuatu, membutuhkan perawatan khusus, karena akan sulit bagi mereka untuk menjaga dirinya sendiri.

Jika ada anak perempuan atau perempuan di keluarga anda dengan masalah ini, sangat penting untuk menjelaskan secara terbuka mengenai pelecehan atau orang yang ingin menyakitinya. Jelaskan kepadanya kapan seseorang diperbolehkan untuk menyentuhnya secara seksual dan kapan tidak diperbolehkan, dan juga mengenai keamanan dan ketidakamanan di tempat umum dan tempat pribadi. Biarkan mereka mau menceritakan sesuatu yang kurang baik terjadi padanya. Bantulah dia untuk belajar mengatakan kata 'tidak'. Ajarkan mereka untuk menjaga diri.

Merupakan suatu ide yang baik untuk membicarakan dengan seseorang yang memiliki pengetahuan tentang keterbatasan fisik mengenai infeksi memular seksual dan kehamilan, dan juga memberikan kepada mereka apa yang mereka butuhkan untuk melindungi dirinya. Lihat bab 'infeksi menular seksual' tentang bagaimana mencegahnya dan pada bab 'keluarga berencana'. Tetapi anda harus berhati-hati dalam memperlakukan anak perempuan dengan tipe *destruktif/merusak/* mudah marah. Ketika kondisinya sudah aman, ajaklah mereka keluar, atau pergi ke pasar, atau bekerja di sawah.

### **Berjuang untuk Perubahan**

Untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik, perempuan dengan keterbatasan fisik membutuhkan kesehatan, pendidikan, dan kemampuan untuk bergerak secara mandiri dan memperoleh penghasilan. Langkah pertama untuk mencapai keadaan ini adalah dengan membentuk kelompok perempuan dengan keterbatasan fisik. Bersama-sama anda dapat memutuskan apa yang dapat diubah dalam kelompok masyarakat anda, untuk membuat kehidupan yang lebih baik.

Berikut ini adalah beberapa saran:

- Mulailah masuk dalam kelas untuk membaca dan menulis bagi para perempuan buta huruf.
- Cobalah untuk mencari dana, bisa pinjaman dengan bunga rendah atau melalui sumbangan dari orang lain, untuk mendapatkan penghasilan, menciptakan suatu lapangan pekerjaan yang dapat membuat anda lebih mandiri.
- Dalam kelompok, datanglah pada pemerintah setempat dan minta mereka untuk:
  - Menyediakan persediaan air bersih, sekolah, dan pelayanan kesehatan, dan memudahkan penggunaannya bagi penderita buta dan tuli.
  - Membantu anda membangun perpustakaan, dan untuk mencari informasi mengenai keterbatasan fisik.
  - Bekerjasama untuk membuat alat bantu bagi penderita.

Untuk membantu anda memberikan ide mengenai apa yang dapat dilakukan kelompok perempuan dengan keterbatasan fisik, berikut ini adalah lanjutan isi surat dari perempuan di Ghana:



*Menjadi anggota kelompok ini membuat kami memahami nilai-nilai baru, menjadi bagian dari sesuatu yang dihargai di masyarakat, dan kesempatan untuk memperjuangkan hak-hak kami.*

Sebagian besar anggota sudah banyak belajar keterampilan seperti menjahit, memintal, membuat lilin, memperbaiki sepatu, membuat keranjang, dan mengetik. Kegiatan lainnya di antaranya:

- Melibatkan perempuan dengan keterbatasan fisik pada kegiatan masyarakat.
- Pertemuan dengan guru dan orangtua untuk memilih bahan-bahan/materi dengan pandangan positif mengenai keterbatasan fisik.
- Mencari jalan untuk mendukung diri kami sendiri secara ekonomi sehingga kami dapat memperoleh peralatan kerja, alat bantu, dan kursi roda untuk anggota kami.

Persahabatan dan kepercayaan di antara kami membantu memunculkan berbagai ide baru. Kami menjalankan kelompok kami ini oleh dan untuk kami sendiri, dan kami tetap semangat dengan usaha kami. Hal ini akan membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri perempuan dengan keterbatasan fisik.

Sama seperti perempuan di Ghana, bekerjasama dengan oranglain dapat membantu anda memperoleh kemandirian, dan kehidupan yang produktif. Anda tidak harus tinggal terus-menerus di dalam rumah kecuali jika anda menginginkannya. Raihlah mimpi anda, baik itu dalam hal pekerjaan, hubungan dengan pasangan, maupun dalam peran anda sebagai ibu.