

فصل سیزدهم

پیشرفت سن با داشتن یک معلولیت



مسن شدن می‌تواند زمانی باشد که شما احترام بیشتری در خانواده و جامعه خود کسب می‌نمایید. هرچند، این زمان می‌تواند همچنان وقتی باشد که شما به فقر، سوءرفتار و مشکلات صحتی بیشتر آسیب پذیر باشید. بدون در نظر داشت این که معلولیت داشته باشید یاخیر، زمانی که سن شما پیشرفته می‌شود، تغییرات زیادی را تجربه خواهید کرد.

با مسن شدن جسم‌تان، احتمالاً مجبور خواهید بود طرز اجرای بسیاری کارها را تغییر دهید. مجبور خواهید شد بعضی فعالیت‌ها را توقف دهید چون بیشتر قابل به انجام آن نخواهید بود. ممکن است مصاب مشکلات صحتی و معلولیت‌هایی شوید که در زمان جوانی آنها را نداشتید. بعضی زنان ممکن است برای گشت و گذار شروع به استفاده از عصا و یا چوکی چرخ‌دار نمایند، چون بیش از این خودشان راه رفته نمی‌توانند. بعضی ممکن است به عینک و یا وسایل کمک شنوایی (سمعک) ضرورت پیدا کنند.

بدون در نظر داشت این که از طفولیت معلولیت داشته اید و یا بعداً در جریان زندگی معلول شده اید، این فصل حاوی معلوماتی است در مورد بعضی معلولیت‌هایی که همراه با ازدیاد سن پیشرفت نموده و یا تغییر می‌نماید و این که چگونه بتوانید از صحت خود در زمان پیری مواظبت نمایید.



من با معلولیت بزرگ شدم. حالا مانند همه زنان مسن که عصا دارند به نظر می‌رسم.

مشکلات صحتی از سبب پیری

زنان اغلب در مورد پیشرفت سن خود فکر نمی‌کنند تا وقتی که اطفال شان بزرگ شوند و بدن آنها شروع به تغییر نماید. همچنان متوجه خواهید شد که بدن شما خیلی زودتر خسته می‌شود، دیگر مانند قبل قوی نیستید و برای شما حرکت کردن مانند سابق آسان نیست.

هر قدر بهتر بدانید که چه تغییراتی می‌تواند با پیشرفت سن بوقوع رسد، برای شما آسانتر خواهد بود تا بدانید که تغییرات بدن شما بخشی از تغییرات زمان پیری است و یا از سبب معلولیت شما می‌باشد. برای معلومات در مورد مواظبت از بدن تان، صفحه ۸۵ را ببینید. در اینجا مشکلاتی است که زنان دارای معلولیت ممکن است با پیشرفت سن پیدا کنند.

عضلات و مفاصل ضعیف‌تر و دردناک می‌شوند

اگر معلولیت شما بدان معنی است که قسمتی از بدن شما مانند دیگر اجزای بدن بخوبی کار کرده نمی‌تواند، با گذشت زمان شما احتمالا اجزای دیگر بدن را که خوب کار می‌نمایند بیشتر استفاده می‌نمایید تا برای قسمتی از بدن که کار نمی‌دهد، معاوضه کننده باشد. طور مثال:

- اگر یکی از پاهای شما فلج باشد، احتمالا شما پای سالم خود را بیشتر از افرادی استفاده می‌نمایید که هر دو پای آنها سالم است و ممکن مفاصل آن از سبب استفاده بیش از حد ضعیف گردند.
- هرگاه از چوکی چرخدار و یا عصای زیربغلی برای مدت طولانی استفاده می‌نمایید، مفاصل دست‌ها، بازوها و شانه‌های از سبب استفاده زیاد دردناک شده و شروع به تخریب می‌نمایند.
- اگر خانم بسیار قد کوتاه (کوتوله) هستید، ممکن دریابید که از سبب همه بالا و پائین شدن‌ها در طول سال‌های زندگی درد در شانه‌ها، زانو‌ها و مفاصل بالائی ران شروع شده است.



اگر از چوکی چرخدار استفاده می‌نمایید و یا بیشتر وقت خود را در بستر می‌گذرانید، با اهمیت است که حرکت داشته باشید و خود را بیشتر از پیش تغییر وضعیت بدهید تا از بوجود آمدن زخم‌های فشاری یا زخم‌های بستر جلوگیری بعمل آید (صفحه ۱۱۶ دیده شود).

برای خانم‌های که از چوکی چرخدار استفاده می‌کنند

زنانی که از چوکی چرخدار استفاده می‌کنند اکثرا وقتی مسن می‌شوند، کمتر تمرین می‌نمایند. از افراد دیگر بخواهید تا به شما کمک نمایند تا ایستاده شوید و یا از یک چوکات استنادی برای ایستاده شدن استفاده کنید، بدین ترتیب می‌توانید وزن خود را روی استخوان‌های پاهای خود بیاندازید. همچنان کوشش کنید که با بلند نمودن اشیاء، استخوان‌های بازوهای خود را قوی نگه دارید. برای مفکوره‌های دیگر در مورد تمرینات، صفحات ۸۸ تا ۹۵ دیده شود.

سندروم بعد از فلج زمان طفولیت (پولیو)

هرگاه در زمان طفولیت پولیو را گذشتانده باشید، ممکن است وضعی شدید، خستگی، درد و مشکلات تنفسی چندین سال بعد از آن که ویروس پولیو از بین رفته باشد، به آهستگی پیدا شود. این بدان معنی است که باید در زمان تمرینات بسیار محتاط باشید. استفاده بیش از حد عضلاتتان ممکن است به آنها آسیب رسانیده و وضعی شما را وخیم سازد. در عوض، با ملایمت کشش و حرکات عضلی را انجام دهید تا از شخی و گرفتگی عضلات جلوگیری بعمل آید.

قدم زدن و نگه داشتن موازنه

اگر از پای مصنوعی استفاده می‌نمایید، ممکن است ضرورت به میزان نمودن آن پیدا کنید زیرا مانند سابق متناسب و موزون نمی‌باشد، بخصوص اگر مانند سابق حرکت یا تمرینات نداشته باشید و عضلات شما ضعیفتر و نرم‌تر شده باشند.

اگر عادت دارید که بدون وسایل کمکی راه بروید، ممکن است نیاز به شروع استفاده از یک عصا، عصای زیربغل و یا چوکی چرخدار پیدا کنید. بسیاری زنان قبل از آن که به استفاده از یک وسیله کمکی برای حرکت تصمیم بگیرند، زمان زیادی انتظار می‌کشند. مگر شروع زودتر استفاده از یک عصا و یا چوکی چرخدار، شما را از افتادن‌ها و جروحات وقایه خواهد کرد و به شما کمک خواهد کرد تا آسانتر حرکت نمایید. هر قدر بهتر بتوانید به اطراف گردش کنید، بیشتر می‌توانید در زندگی اجتماعی خود اشتراک داشته باشید.

التهاب مفاصل (Arthritis)

التهاب مفاصل یک پدیدگی و شخی دردناک مفاصل می‌باشد. این مرض بسیاری مردم را مصاب ساخته و سبب می‌شود که اجرای بسیاری از کارهای روزانه توأم با درد و یا مشکل‌تر باشد. اگر التهاب مفاصل در دست‌ها باشد، می‌تواند سبب مشکلات خاص در افراد دارای معلولیت گردد. طور مثال:



- اگر نابینا هستید و برای دیدن، خواندن و تماس اشیاء از دست‌های خود استفاده می‌نمایید، با موجودیت التهاب مفاصل نخواهید توانست که این کارها را بخوبی انجام دهید.
- اگر ناشنوا هستید، ممکن است نتوانید از دست‌های خود برای زبان اشاره بخوبی استفاده نمایید.
- اگر برای تخلیه ادرار از کنتیر استفاده می‌کنید، یا برای تخلیه مواد غایطه یک برنامه دارید، بسیار مشکل خواهد بود که این کارها را خودتان انجام دهید.
- اگر شما قبلاً مصاب جذام بوده و دست‌های شما از آن متأثر شده باشد، التهاب مفاصل استفاده از دست‌ها را برایتان بیشتر مشکل خواهد ساخت.



سوء شکل دست از اثر جذام و التهاب مفاصل

مشکلات جلدی

جلد شما با پیشرفت سن نازکتر خواهد شد و متوجه خواهید شد که بسیار به آسانی تخریش می‌شود. این مشکل برای بیشتر زنان پیدا می‌شود.

- اگر شما بیشتر وقت خود را نشسته و یا غلطیده باشید، نازکتر شدن جلد یعنی این که ممکن است به آسانی بیشتر مصاب زخم بستر یا زخم فشاری شوید (صفحه ۱۱۴ دیده شود).
- اگر از پای مصنوعی استفاده می‌کنید، آن قسمت جلد را که به تماس پای مصنوعی است زود زود بررسی کنید تا مطمئن شوید که سرخی یا تخریش پیدا نکرده باشد.
- اگر جذام دارید، هر روزه جلد خود را بررسی کنید. نازک شدن جلد سبب می‌شود که به آسانی زخم یا انتانات جلدی پیدا کنید.
- اگر مصدومیت نخاع شوکی (ستون فقرات) و یا فلج دارید و جلد شما حسیت نداشته باشد، از کسی بخواهید که جلد شما را هر روزه بررسی نماید تا از زخم بستر جلوگیری شود، بخصوص آن نواحی جلد را که شما دیده نمی‌توانید، مانند کمر (صفحه ۱۱۷ دیده شود).

دید چشم و شنوایی

بسیاری افراد مسن مانند زمان جوانی دیده نمی‌توانند. اگر شما ناشنوا هستید، برای شما مشکل خواهد بود که حرف دیگران را که با زبان اشاره صحبت می‌نمایند بفهمید و یا حرکات لب‌های شان را بخوانید.

اگر مصاب جذام باشید، پیشرفت سن سبب می‌شود که چشم‌های شما التهابی شده و اگر تداوی نگردد، ممکن است نابینا شوید.

اگر نابینا هستید و همچنان شروع به از دست دادن شنوایی نمایید، مفاهمه با دیگران و حرکت کردن به محیط برای شما مشکلتر خواهد شد.



از اعضای خانواده بخواهید تغییراتی را ایجاد کنند تا شما بتوانید به آسانی بیشتر ببینید، بشنوید و حرکت نمایید. طور مثال، اگر بخوبی دیده نتوانید، کوشش کنید که با سفید رنگ کردن داخل خانه‌ها و یا گرفتن چراغ یا گروپ‌های قوی‌تر، فضا را روشنتر سازید. دروازه‌ها و زینه‌ها را با رنگ‌های مختلف نشانی نمایید، تا شما آنها را بهتر دیده بتوانید و از آن نیافتید.

اگر شنوایی شما مشکلتر شده باشد، زمانی که با دیگران صحبت می‌نمایید، از ایشان بخواهید تا در مقابل شما بنشینند و صحبت کنند و چیغ نزنند. وقتی صحبت می‌نمایید رادیو و تلویزیون را خاموش سازید تا بهتر شنیده بتوانید.

ضعیفی یا پوکی استخوان‌ها (Osteoporosis)

بعد از توقف خونریزی ماهوار (زمان یائسگی)، بدن شما مقدار کمتر هورمون استروجن تولید خواهد کرد (صفحه ۷۲ دیده شود) و استخوان‌های شما ضعیفتر خواهد شد. استخوان‌های ضعیف به آسانی بیشتری می‌شکنند و به آهستگی التیام می‌یابند. اگر موازنه شما در اثر پیری متأثر شده باشد و یا اگر مصاب مرگی و مرض اختلاجی باشید و یا اگر مصاب فلج دماغی باشید، خطر افتادن و شکستن استخوان‌های شما بسیار زیاد تر خواهد بود. شما می‌توانید با مراعات موارد ذیل از ضعف شدن استخوان‌ها جلوگیری بعمل آورید:

- خوردن غذاهای غنی از کلسیم (صفحه ۸۶ دیده شود)، با غذاهای که حاوی ویتامین سی هستند مانند میوه‌ها، سبزی‌های دارای رنگ سبز و زرد.
- اجرای تمرینات منظم که وزن بدن روی استخوان‌ها قرار گیرد (صفحات ۸۸ تا ۹۰ دیده شود).



آشفته‌گی روانی (Mental Confusion)

بعضی افراد مسن مشکل حافظه و یا مشکل تمرکز فکری پیدا می‌کنند. برای بیشتر افراد این یک مشکل جدی نیست. مگر بعضی افراد مشکلات جدی‌تر حافظه و تفکر پیدا می‌کنند (مانند مرض الزایمیر، جنون پیری یا Dementia و زوال عقل زمان پیری یا Senility) که بعضا به اندازه خرابی حافظه پیدا می‌کنند که دوستان و اعضای خانواده خود را نمی‌شناسند. همه چیزها و افرادی که روزانه با آنها سروکار داشتند سبب پریشانی و ترس ایشان می‌شود.

افرادی که سندروم داون (تأخر عقلی) دارند با مسن شدن ممکن است بسهولت بیشتر آشفته و گیج شده و نیز ممکن است اختلاجات مرگی پیدا کنند.

برای اجرای کار روش‌های جدیدی پیدا کنید

تغییراتی که همراه با پیشرفت سن پیدا می‌شود ممکن برای شما این مفهوم را داشته باشد که ضرورت دارید برای اجرای کارها روش‌های جدیدی را پیدا کرده و کمک بیشتری از دیگران بگیرید. همچنان ممکن است ضرورت به وسایل کمکی بیشتری پیدا کنید مانند آلۀ شنوائی، عینک، عصا و یا چوکی چرخ‌دار. هرزمانی که احساس نمودید بدن شما شروع به تغییر نموده است، همان لحظه به پیدا کردن بهترین روش‌ها برای اجرای کارهای خود شروع نمایید. فهمیدن این که با پیشرفت سن چه چیزهایی انتظار می‌رود تا تغییر نماید، می‌تواند به شما کمک کند تا از بدن خود بهتر مواظبت نموده و همزمان با پیشرفت سن تا حد امکان صحت‌مند بمانید.

جستجوی کمک

اگر درمی‌یابید که اجرای کارهای معینی مانند خوردن، حمام کردن، لباس پوشیدن و یا برخاستن از حالت غلطیده برای شما مشکل‌تر شده می‌رود، به دوستان، اعضای خانواده، مواظبت‌کنندگان و دیگر افرادی که مورد اعتماد شما هستند مشکل خود را نشان داده و برای آنها تشریح کنید که چگونه می‌توانند به شما کمک نمایند. شما همچنان ممکن است تنظیم نمایید که یک خویشاوند و یا دوست بیاید و با شما زندگی کند. بدین ترتیب برای کمکی که انجام خواهد داد، به وی خانه یا محل زندگی فراهم می‌شود.

اگر درمی‌یابید که یاد فراموشی پیدا کرده اید، یک لست از کارهایی تهیه کنید که هر روز باید انجام دهید و هر کاری که انجام می‌دهید رویش خط بکشید، این کار به شما کمک خواهد کرد. و یا می‌توانید هر روز با اعضای خانواده در مورد چیزهای که می‌خواهید انجام دهید صحبت کنید بدین‌ترتیب آنها برای شما خواهند گفت و یاد آوری خواهند نمود.



افسردگی (Depression)

(غمگین بودن بیش از حد ویا کاملاً بی‌احساس بودن)

بعضی افراد همزمان با پیشرفت سن احساس ناخوشنودی و افسردگی پیدا می‌کنند. این اکثراً از سبب تنها ماندن، تغییرات صحتی ویا عدم توانایی در اجرای کارهای که معمولاً انجام می‌دادند، می‌باشد. بعضی زنان دارای معلولیت که از اعتماد به نفس کمتری رنج می‌برند، ممکن همزمان با پیشرفت سن، بیشتر احساس تنهایی و افسردگی نمایند.



بعضی علایم افسردگی این‌ها اند:

- بیشتر اوقات غمگین بودن.
- مشکل خوابیدن ویا خوابیدن بیش از حد.
- مشکل در واضح فکر کردن.
- عدم علاقمندی به فعالیت‌های فرحت‌بخش و خوشی‌آور، همچنان خوردن و مقاربت جنسی.
- مشکلات فیزیکی مانند سردردی‌ها ویا مشکلات امعاء که سبب آن مریضی‌ها نمی‌باشند.
- بطاننت در صحبت کردن و حرکت نمودن.
- نداشتن انرژی برای فعالیت‌های روزانه.
- فکر کردن در مورد مرگ ویا خودکشی.

برای وقایه از افسردگی چه باید کرد

کوشش کنید که تا حد امکان فعال بمانید، تمرین کنید و خوب غذا بخورید. علاوه بر آن، کوشش کنید که بسیار تنها نباشید. برای مواظبت از اطفال خورده‌سال در جامعه کمک کنید. با دیگر زنان مسن که دارای معلولیت هستند ملاقات کنید تا باهم صحبت نموده و وقت خود را بگذرانید. اگر اغلب غمگین هستید ویا خواب شده نمی‌توانید، با یکی از اعضای خانواده که مورد اعتماد شما است ویا با یک کارکن صحتی صحبت نمایید. برای معلومات بیشتر در مورد صحت روانی، فصل ۳ دیده شود.

وقتی خونریزی ماهوار متوقف شود (پائسگی)

اکثراً توقف خونریزی ماهوار بصورت تدریجی در ظرف ۱ تا ۲ سال، غالباً بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی، صورت می‌گیرد. این از آن سبب است که تخمدان‌ها تخمه نمی‌سازند و بدن شما مقدار کمتر هورمون‌های استروجن و پروجسترون را تولید می‌نماید. زنان مصاب سندروم داون (تأخر عقلی) اغلب زودتر از دیگر زنان توقف خونریزی ماهوار خواهند داشت.

علایم:

- خونریزی ماهوار شما تغییر نموده و ممکن است برای مدتی زود زود خونریزی ماهوار داشته باشید. ویا ممکن است برای چند ماه خونریزی ماهوار شما توقف نموده و باز دوباره شروع شود.
- در مواقع مختلف شما دفعتاً احساس بسیار گرمی ویا عرق می‌نمایید (حملات گرمی).
- مهبل شما رطوبت کمتری داشته و کوچکتر خواهد شد.
- به آسانی احساساتی می‌شوید.

این علایم وقتی بدن شما به مقدار کم هورمون استروجن عادت کرد، از بین خواهد رفت.

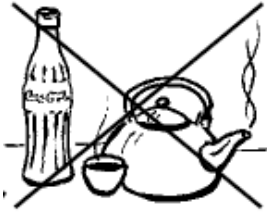
اگر در زمان قطع خونریزی ماهوار (یانسگی) ناراحتی داشته باشید

هرگاه احساس ناراحتی داشته باشید، کارهای ذیل را امتحان کنید:

- لباس‌هایی بپوشید که فراخ، راحت و نخی باشند. در صورت امکان لباس‌هایی بپوشید که بتوانید در زمان عرق نمودن، به آسانی آنرا از تن بکشید.



- از غذاها یا نوشیدنی‌های تند و ترش استفاده نکنید، آنها سبب حملات گرمی خواهند شد.
- منظم تمرین نمایید.



- مقدار زیاد کافی، چای و نوشابه‌های گازدار (کوکا، پپسی، فانتا و غیره) ننوشید. آنها دارای کافئین اند که سبب عصبانی شدن شما شده و از خوابیدن جلوگیری می‌کنند.



- الکل ننوشید، چون خونریزی و هم حملات گرمی را افزایش می‌بخشد.



- کشیدن سگرت و چلم را توقف دهید، نصور دهن یا بینی استفاده نکنید. اینها سبب خونریزی‌های غیر معمول شده و مشکل وضعیفی استخوان‌ها را وخیمتر می‌سازند.



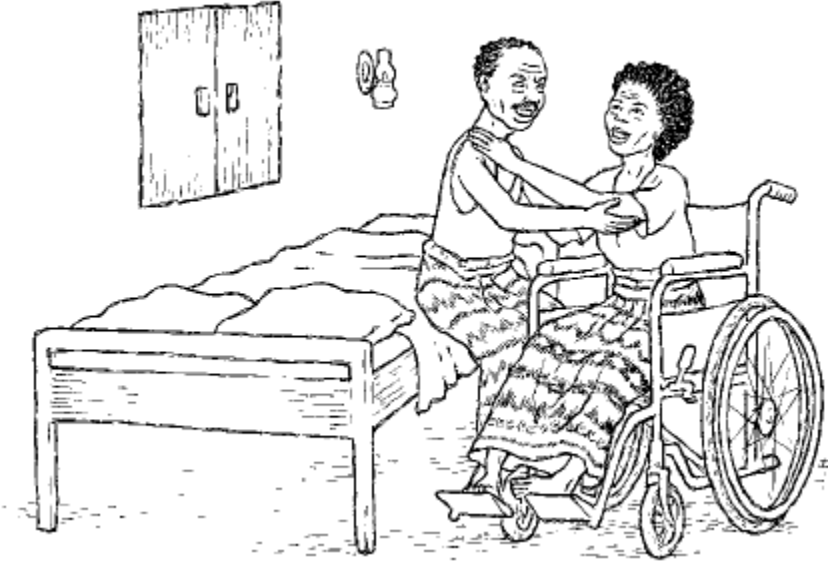
- برای اعضای خانواده توضیح دهید که احساسات شما ممکن است به آسانی تغییر یابد. هرگاه این موضوع را با دیگر زنانی که به مرحله یانسگی رسیده اند بحث نمایید، به شما کمک خواهد کرد تا از تجربه آنها نیز بیاموزید.

- برسید که آیا در محل شما کدام علاج سنتی برای این مرحله زندگی وجود دارد یاخیر. اغلب زن‌های که قبلاً داخل مرحله یانسگی شده اند، می‌دانند که چه چیزی کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید.

در گذشته داکتران به خانم‌ها تداوی دوائی را بنام "تداوی هورمونی معاوضوی" توصیه می‌نمودند تا ناراحتی‌های زمان یانسگی را کمک نماید. متأسفانه، دیده شد که تداوی هورمونی معاوضوی خطر سرطان‌های پستان، امراض قلبی، لخته شدن خون و سکت‌ها را افزایش می‌دهد. بهتر است که از این دواها استفاده نشود.

ارتباطات جنسی بعد از ختم خونریزی ماهوار (یائسگی)

برای بعضی خانم‌ها یائسگی به معنی آزادی از تقاضاها و مناسبات جنسی است. بعضی خانم‌های دیگر بیشتر به مقاربت جنسی علاقه پیدا می‌کنند زیرا دیگر از حاملگی‌های ناخواسته ترس ندارند. با وجود آن، ضرورت همه زنان به عشق و علاقه دوام خواهد کرد.



دلیلی وجود ندارد که نتوانید در تمام طول زندگی خویش از مقاربت جنسی لذت ببرید.

همزمان با پیشرفت سن، بعضی از تغییرات بدن شما ممکن است روی ارتباطات جنسی شما تأثیر بگذارد. ممکن است در زمان مقاربت جنسی، تحریک شدن شما وقت بیشتری بگیرد (این حالت همچنان برای مردان بوجود می‌آید). چون بدن شما مقدار کافی هورمون استروجن را تولید نمی‌کند، مهبل شما ممکن خشک باشد یا رطوبت آن کمتر باشد. این کار ممکن است سبب ناراحتی بیشتر در زمان مقاربت جنسی شده و یا سبب انتانات مهبل و سیستم بولی گردد.

همچنان، جدار داخل مهبل ممکن است نازکتر شود، بناءً باید مطمئن باشید که قبل از مقاربت جنسی وقت بیشتری را با همسر به عشق بازی یا مغازه بگذرانید تا مهبل رطوبت طبیعی را پیدا کند. همچنان شما می‌توانید از لعاب دهن، روغن‌های نباتی (روغن زیتون، روغن جواری) و یا ماده لشم کننده KY-Jelly استفاده کنید.

اگر همسر شما در نمودن (سخت شدن آله تناسلی) مشکل داشته باشد، کوشش کنید پیدا کنید که چه چیزی باعث تحریک وی می‌شود. تماس نمودن وی ممکن است سبب تحریک شود.

با اهمیت

- اگر از کاندوم استفاده می‌کنید، از روغن‌ها یا واسیلین بچیت ماده لشم کننده استفاده نکنید، اینها سبب پاره شدن کاندوم می‌شوند.
- جهت افزایش رطوبت مهبل از مرکبات نفتی مثل واسیلین و یا از روغن‌های که دارای عطریات می‌باشند استفاده ننمایید، اینها سبب تخریش می‌گردند.
- برای خشک ساختن، هیچ چیزی را داخل مهبل ننمایید. این کار نیز سبب تخریسات در مهبل می‌شود که مصاب شدن به اچ آی وی وسایر انتانات را آسانتر می‌سازد (صفحه ۱۶۹ دیده شود).
- برای وقایه از مشکلات ادرار، قبل از مقاربت جنسی آب یا مایعات دیگر را بنوشید، تا بعد از مقاربت هرچه زودتر ادرار نمایید. این کار با شستن مجاری ادرار از جراثیمی که در زمان مقاربت جنسی داخل تیوب‌های بولی شده است، از انتانات جلوگیری می‌نماید.

محافظت از خود در مقابل حاملگی و امراض مقاربتی

حتی تا یک سال بعد از توقف خونریزی ماهوار این امکان وجود دارد که شما حامله شوید. برای جلوگیری از حاملگی‌های ناخواسته، باید به استفاده از یک روش جلوگیری از حاملگی ادامه دهید، تا زمانی که یک سال کامل از توقف خونریزی ماهوار شما بگذرد (صفحه ۱۸۸ دیده شود).

اگر شما از یک روش هورمونی تنظیم خانواده استفاده می‌کنید (تابلیت‌ها، زرقی‌ها یا غرسی‌ها)، استفاده از آن را در اطراف سن ۵۰ سالگی توقف دهید. تا مدت ۱۲ ماه بعد از آخرین خونریزی ماهوار خود، از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده نمایید که هورمون نداشته باشد.



همیشه در هر مقاربت جنسی از کاندوم استفاده نمایید، مگر این که کاملاً مطمئن شده باشید که نه خودتان و نه همسر شما هیچکدام امراض مقاربتی بشمول اچ آی وی / ایدز نداشته باشید - حتی اگر امکان حاملگی شما موجود نباشد.

یک زندگی فعال داشته باشید



کوشش کنید تا در زندگی خود هر قدر که ممکن باشد، فعال باشید. با کمک یک شخص و یا یک وسیله کمکی، شما می‌توانید سهم بسیار فعال‌تری در زندگی خانواده و در اجتماع داشته باشید و کارهای بیشتری انجام دهید تا از زندگی لذت ببرید. در اطراف محل زندگی خود حرکت نمایید و خود را از نظر فیزیکی و روانی فعال نگه دارید.

می‌توانید با خواندن و با بازی کردن با دیگران ذهن خود را فعال نگه دارید. بازی با سنگچل‌ها (ریگچه‌ها)، قطعه بازی (پربازی یا ورق‌بازی)، بازی با کلمات، شطرنج و یا دیگر بازی‌های که در جامعه شما رواج دارد به شما این فرصت را خواهد داد تا خود را خوش بسازید و با دیگر افراد نیز صحبت کرده و در تماس باشید. به افراد جوان کمک کنید تا خواندن یاد بگیرند، تاریخ جامعه خود را بدانند و یا با ایشان در درس‌های مکتب کمک کنید.

شما با خود یک عمر حکمت و تجربه دارید. کارکردن زنان مسن دارای معلولیت با اعضای خانواده، با مواظبت کنندگان و با دیگر بزرگسالان در جامعه می‌تواند بسیار توانائی ایجاد کند.

زمان برای آموختن چیزهای جدید



خانم آیملدا از ناحیه پالیسا در مملکت یوگاندا ۷۵ ساله است. در این اواخر او به یک برنامه تعلیمات ابتدائی همگانی شامل شد و دوباره به مکتب رفت. او حالا می‌تواند بنویسد و انگلیسی صحبت کند. شاگردان مکتب او را دوست دارند و به او مادرکلان می‌گویند.

کار برای ایجاد تغییر

هرچند با پیشرفت سن ممکن است معلولیت شما نیز وخامت کسب نماید، تا که می‌توانید فعالیت‌های را پیدا کنید تا اجرا نموده و سهم‌گیری فعال خود را در جامعه حفظ نمایند. با تجربه غنی‌ای که دارید، شما می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید تا وضعیت زنان دارای معلولیت در جامعه شما بهبود یابد.

زنان معلول مسن چه کرده می‌توانند

- در بسیاری ممالکت دولت‌ها برای افراد مسن دارای معلولیت مدد معاش ماهوار، خانه و مصارف مواظبت‌های صحی را می‌پردازند. اگر حکومت شما این کار را نمی‌کند، ما با دیگر زنان دارای معلولیت و همچنان با دیگر مادران، خواهران، دختران و همسایگان می‌توانیم یکجا تلاش نماییم تا این قوانین را تغییر دهیم. این گونه تغییرات وقت زیادی خواهد گرفت.

با کار مشترک می‌توانیم ما رهبران جامعه را ملاقات نماییم تا از آنها ارائه خدمات برای زنان مسن معلول را تقاضا نماییم، مانند فراهم ساختن خانه‌های ارزان قیمت برای معلولان مسن.



ما می‌توانیم با کارکنان صحی در مورد نیازمندی‌های صحی زنان مسن دارای معلولیت صحبت نماییم، و همچنان در مورد این که چگونه مراکز صحی را بهتر قابل دسترس سازند.

- ما می‌توانیم گروه‌های زنان دارای معلولیت را تشکیل دهیم تا باهم زندگی نمایند تا هزینه زندگی را کاهش داده و یکدیگر را کمک کنند. طور مثال یک خانم نابینا، می‌تواند گوش‌های خانم ناشنوا شود، و خانم ناشنوا می‌تواند چشم‌های یک خانم نابینا گردد.

- ما تجارب زیادی داریم و می‌توانیم معلومات خود را با زنان و دختران دارای معلولیت شریک سازیم. ما احتمالا می‌توانیم آنها را در مشکلات شان کمک نماییم زیرا ما عین این مشکلات را زمانی که جوانتر بودیم، داشتیم.

