

فصل پانزدهم

حمایت از مواظبت کنندگان



هرکس گاهی به کمک ضرورت پیدا می‌کند. نادر است که یک روز را سپری نماییم بدون این که از اعضای خانواده، همسایه‌ها و حتی بیگانگان کمک گرفته باشیم و یا به ایشان کمک نموده باشیم. این طبیعت انسانی است که یکدیگر را کمک نمایند.

یک زن معلول اغلب به کمک هر روزه و دوامدار ضرورت دارد. وقتی کمک مورد نیاز را بدست آورد، می‌تواند یک زندگی سالم‌تر و خوشحال‌تر داشته و در خانواده و جامعه نیز اشتراک مساعی داشته باشد.

کمک به زنان دارای معلولیت می‌تواند اجر و پاداش خود را داشته باشد، مگر همچنان یک کار پُر از تشویش است، بخصوص اگر خانم به مواظبت زیاد ضرورت داشته باشد. این فصل عمدتاً برای خانواده و دیگر کسانی است که به زنان دارای معلولیت کمک می‌نمایند تا از خود مواظبت کنند. این فصل همچنان به زنان معلول کمک می‌کند تا نیازهای افرادی را که به ایشان کمک می‌نمایند، بهتر بدانند.



رابعه برایم می‌گوید که به چه نوع کمک ضرورت دارد. او مسوولیت کمک خواستن را دارد.

تصمیم‌گیری مشترک

از همه پیشتر، هرکس که به زنان دارای معلولیت کمک می‌کند، باید بخاطر داشته باشد که با یک انسان بالغ سرو کار دارد، نه با یک طفل. اگر خانم بتواند، باید برایش اجازه داده شود که به شما بگوید در چه موردی به کمک ضرورت دارد و بعد باهم شما می‌توانید در مورد بهترین طرز اجرای آن تصمیم بگیرید.

هر قدر که ممکن باشد، زنان معلول باید مسوولیت مواظبت و زندگی خود را بدوش گیرند. مواظبت‌کننده‌گان باید زنان معلول را تشویق نمایند تا خود را منحصبت کپتان تیم در نظر داشته باشند. به این ترتیب زنان معلول کمک‌هایی را می‌گیرند که به آن ضرورت دارند و نه کمک‌های که فکر می‌کنند غیر ضروری است، کمک‌کننده نیست و یا احترام‌آمیز نیست.

هر قدر که ممکن باشد، با شخص معلول در مورد این که چه انتظاراتی دارد، صحبت نمایید. از او بپرسید که چه مسوولیت‌هایی را خودش گرفته می‌تواند و برای مواظبت‌کننده لازم است بدانند که چه کاری را انجام دهد و چه کاری را انجام ندهد. خانم ممکن است با کمک شدن در کارهای که خودش می‌تواند آنرا انجام دهد، احساس ناراحتی کند. هرگاه شما و خانم معلول بصورت واضح در مورد مواظبت‌های لازم صحبت نمایید، مواظبت نمودن آسانتر خواهد شد. اگر این کار امکان نداشته باشد، کوشش کنید که خود را بجاییش قرار داده و فکر کنید که او چه احساسی خواهد داشت.

اگر خانم ناشنوا باشد و از زبان اشاره برای صحبت کردن استفاده می‌کند، باید هرچه زودتر که ممکن باشد، خود را مطمئن سازید که زبان اشاره را یاد گرفته اید.

اگر خانم نابینا باشد، اجازه دهید به شما بگوید که چگونه راه خود را در ماحول خود پیدا می‌کند. صرف بازو یا دست وی را برای رهنمائی نگیرید. بگذارید که در اول او بازوی شما را بگیرد. همچنان اگر خانم از یک چوب دست یا عصا برای پیدا کردن راه‌های اطرافش استفاده می‌کند، مطمئن شوید که این عصا همیشه نزدیک وی باشد.

زنان دارای معلولیت چه کرده می‌توانند

اگر شما یک خانم دارای معلولیت هستید و در کارهای روزانه خود مانند حمام کردن، لباس پوشیدن، خوردن و یا برخاستن از حالت غلطیده به کمک ضرورت دارید، با کسی که به شما کمک می‌کند قبل از شروع کار صحبت کنید. مطمئن شوید که او می‌داند چه اندازه کمک ضرورت دارید و در کجا کمک ضرورت ندارد.

صبور باشید. ممکن است وقت زیادی بگیرد تا این که آن شخص درک کند که در بسیاری چیزها شما به کمک ضرورت ندارید.

مواظبت‌کنندگان به احترام ضرورت دارند. بیشتر مواظبت‌کننده‌ها و کمک‌کنندگان بسیار سخت کار می‌کنند. آنها هر روز اندکی وقت و اقلاً یک روز کامل رخصتی در اخیر هر هفته برای رسیدگی به خود ضرورت دارند. اگر مواظبت‌کننده شما استراحت داشته باشد، بهتر می‌تواند که به شما کمک کند.

باهم تصمیم بگیرید. هر چند شما در مورد نوع کمک‌های که ضرورت دارید، بهتر می‌فهمید، به نظریاتی که مواظبت‌کننده ممکن است داشته باشد، گوش دهید. بعضی اوقات نظریات او ممکن است بهتر کارآمد باشد.

با دیگر زنان معلول ملاقات کنید تا مفکوره‌های خود را در مورد بهترین طریق استفاده از کمک مواظبت‌کننده باهم شریک سازید.

جامعه باید به مواظبت کنندگان ارزش قایل شود

زنان دارای معلولیت و مواظبت کنندگان هر دو – بدون در نظر داشت این که اعضای خانواده باشند و یا افراد استخدام شده در مقابل معاش، بدون در نظر داشت این که معلولان مرد، زن و یا طفل باشند – اعضای با ارزش جوامع ما هستند. آنها ضرورت دارند که با ارتباطات واقعی و صمیمانه در خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌نماییم، کار می‌کنیم و خوشی‌ها و رنج‌های خود را شریک می‌سازیم، حمایت شوند. اما مانند بسیاری کارهای منزل، کمک به زنان دارای معلولیت ندرتاً ارزش داده شده، از آن تقدیر بعمل آمده و یا با اهمیت تلقی می‌شود. گاهی یک کمک کننده احساس می‌نماید که حتی زن معلول خودش نیز کمک را بشکل خیرات می‌پذیرد!

زنان منحیت مواظبت کنندگان



کارهای زیادی است که باید انجام شود. بزودی بعد از فرستادن اطفال به مکتب، من باید ماری را حمام بدهم. و بعد باید لباس‌ها را بشویم و غذا بپزم. کی وقت پیدا خواهیم کرد که گندم را خیشاوه کنم؟ من هیچگاه نمی‌توانم همه کارهای خود را تمام کرده باشم.

بیشتر اوقات زنان و دختران اعضای خانواده را که مریض بوده و یا معلولیت داشته باشند، کمک می‌نمایند. و آنها این کار را علاوه بر پیشبرد دیگر کارها در منزل و در جامعه، انجام می‌دهند. برای بیشتر خانم‌ها کار روزانه آنها قبل از طلوع آفتاب شروع شده و تا ناهق‌های شب ادامه می‌یابد. هرگاه علاوه بر این خانم به مواظبت از شخص دیگری نیز کمک نماید، کار بیشتری برای اجرا خواهد داشت.

اطفال منحیت مواظبت کنندگان

بسیار آسان است که فراموش کنیم اطفال – بخصوص دخترانی که به مادران خود کمک می‌کنند – نیازمندی‌های خود را دارند. اطفال ضرورت دارند که وقت خود را بادیگر اطفال برای آموختن و یا بازی کردن بگذرانند.

مادران دارای معلولیت می‌توانند با اطمینان از این که یک شخص بزرگ دیگری را نیز دارند تا به ایشان کمک کند و همیشه وابسته به دختران خود نیستند، به اطفال خود کمک کنند. مادر می‌تواند در مورد کمک‌هایی که ضرورت دارد به همه بگوید، و اعضای خانواده می‌توانند همه مانند یک تیم کار نمایند تا او را کمک کنند.



مردان منحیت مواظبت کنندگان

بعضی اوقات مرد یا پسر خانواده مواظبت کننده خانم، خواهر و یا مادر می‌باشند. در این صورت، او به کمک دیگر زنان خانواده و همچنان خانمی که تحت مواظبت خودش قرار دارد، ضرورت دارد تا بداند که چرا زندگی یک زن دارای معلولیت ممکن است نسبت به یک مرد تفاوت داشته باشد. تفاوت‌های بین بدن زن و مرد مهم اند مگر تفاوت اصلی در طریقه‌های پرورش و برخورد با زنان و مردان در خانواده و جامعه است که اهمیت بیشتری دارد.

کمک کنندگان خصوصی که معاش می‌گیرند

بعضی اوقات یک زن دارای معلولیت می‌تواند یک کمک کننده خصوصی را استخدام نماید که این کار برایش آزادی و غیروابستگی بیشتری می‌دهد. در بعضی جوامع دولت‌ها به افراد دارای معلولیت کمک پولی می‌دهد تا آنها کسی را برای کمک به کارهای روزانه خود استخدام نموده و یا به یکی از اعضای خانواده و یا دوستان پول بدهند تا آنها را کمک کنند. گاهی اوقات به کمک کننده خود غذا و جای بودیباش می‌دهند.

هرچند کاری که کمک کننده انجام می‌دهد، مانند مواظبت از حفظ‌الصحة روزانه بشمول مواظبت از مٹانه و روده‌ها، برای صحت شخص بسیار مهم اند، اکثراً موقوف این وظیفه بسیار پائین در نظر گرفته شده و اغلب پرداخت معاش آن بسیار کم است. بسیاری مواظبت کننده‌های شخصی و خصوصی می‌گویند که گاهی اعضای خانواده می‌خواهند که آنها را زیر کنترل بگیرند و تقاضای نامعقول در مورد وقت کار از آنها دارند و یا هروقت بخواهند بدون گفتن دلیل آنها را اخراج می‌نمایند. و اگر افراد معلول مجزا نگه داری شوند، اعضای خانواده نخواهند فهمید که تا چه اندازه توسط کمک کننده رفتار ناپسند صورت می‌گیرد.

کمک کننده‌های که برای معاش کار می‌کنند، مانند دیگر کارگران، به مزد مناسب، وقت استراحت، رخصتی تفریحی و رخصتی مریضی ضرورت دارند.



هیچ کس به خود زحمت نمی‌دهد که با من موبد باشد. ایکاش کریستینا درک می‌نمود که من در جریان روز اندکی وقت برای خودم ضرورت دارم و همچنان در هفته به یک روز رخصتی نیاز دارم.

سازمان‌ها و گروه‌های جامعه که برای کمک کننده‌های خصوصی آموزش داده و یا برایشان وظیفه پیدا می‌کنند، می‌توانند:

- در تعیین استانداردهای شرایط کار کمک کنند.
- در مورد طریقه‌های جلوگیری و یا کاهش منازعات تعلیم بدهند.
- برنامه‌های آموزشی را در مورد مهارت‌های مشورده‌ای ارائه کنند تا به نیازهای احساسی و عاطفی زنان دارای معلولیت رسیدگی شود.
- مهارت‌های بلندکردن، کمک به تمرین نمودن اشخاص و جلوگیری از انتانات را تدریس نمایند.

کارکنان صحتی جامعه برای مواظبت کنندگان وقت می‌دهند

در مملکت گانا، یک گروه کارکنان صحتی جامعه که به اشخاص مسن کمک می‌نمایند یک گروه مواظبت کنندگان را با هم جمع نمودند تا در مورد این که چگونه کارها را برایشان آسانتر سازند، صحبت نمایند. آنها از آن جهت گروه را ایجاد کردند که وقتی کارکنان جامعه به قریه‌های مختلف گانا سفر می‌نمودند تا به افراد مسن در کارهای روزانه‌شان کمک نمایند، متوجه شدند که علاوه بر کمک نمودن با افراد پیر، افرادی که همه روزه از اشخاص مسن مواظبت می‌کنند، نیز به حمایت و کمک نیاز دارند. حالا، هرزمانی که کارکنان جامعه به ملاقات یک شخص مسن می‌رود، وقت می‌دهد تا با مواظبت کنندگان آن شخص نیز صحبت نماید. کارکنان جامعه به احساسات و مشکلات آنها گوش می‌دهد و همچنان در صورت ضرورت آنها را در کارهای شان کمک می‌کند و خود را مطمئن می‌سازند که مواظبت کننده‌ها یک اندازه تفریح نیز در زمان کار داشته باشند.

مواظبت کنندگان نیز به کمک نیاز دارند

احساسات خود را درک نمایید

اگر من بیشتر در مورد معلولیت لیلی می‌دانستم، می‌توانستم بهتر کمک کنم. هیچ‌کدام ما نمی‌دانیم که او به چه ضرورت دارد. این حالت مرا بسیار خسته می‌سازد و گاهی فکر نمی‌کنم که بخواهم او را کمک نمایم.



مواظبت کنندگان با کوشش زیاد به بهتر ساختن کارها برای شخص دارای معلولیت مصروف هستند. آنها اغلب روی این موضوع تمرکز دارند که آن شخص چگونه احساس می‌نماید. اما، اگر شما یک مواظبت کننده هستید، مهم است که برای خود نیز وقت داده و به احساسات خود نیز توجه کنید. حتی اگر شما از این خوش باشید که به یک زن دارای معلولیت کمک می

نمایید، گاهی اوقات خسته خواهید شد، فشار روانی را تجربه خواهید کرد و یا ناتوان و برافروخته خواهید شد. منعیث مواظبت کننده شما در مسیرهای مختلف کار خواهید کرد- بشکل یک نرس، یک مشاور، یک راننده، یک آشپز، یک محاسب و یک خانه دار - همه اینها در یک وقت. اگر از کسی مواظبت می‌نمایید که بسیار علیل بوده و یا افسردگی داشته باشد، ممکن فشار بیشتری را تجربه کنید.

احساس خجالت و گناه برای اعضای خانواده و دیگر افرادی که زنان دارای معلولیت را کمک می‌کنند از این که ناتوان، خسته، قهر و یا برافروخته می‌شوند، یک حالت طبیعی است. حتی کسی که از همسر و یا یکی از وابستگان بسیار نزدیک خود مواظبت می کند می‌تواند احساس ناراحتی و یا هیجانات شدید را تجربه نماید. ازین که گاهی خواسته اید خود را کنار بکشید احساس خجالت و گناه نداشته باشید.

اگر بتوانید به چیزهای که شما را قهر، ناتوان و یا نا امید می‌سازد توجه نموده و فکر نمایید، می‌توانید راهی را برای تغییر دادن اسباب اساسی این احساسات خود پیدا کنید.

یک معلولیت ناگهانی تمام خانواده را متأثر می‌سازد

مادر تو خوب خواهد شد پسرم، مگر وقت زیادی را خواهد گرفت. انفجار ماینی که او روی آن پای خود را گذاشته بود، تخریبیات زیادی را بار آورده. لذا تا زمانی که خوب شود او به کمک ما بسیار زیاد ضرورت دارد.



هرگاه یکی از نزدیکان شما دفعتاً از اثر یک حادثه و یا مریضی معلول شود، همه افراد خانواده به طریقی آسیب می‌بینند. تغییر غیر قابل انتظار در زندگی شما ممکن است حولناک بوده و می‌تواند سبب شود که شما و دیگر اعضای خانواده احساس اندوه و قهر شدید داشته باشید.

درک احساسات شما می‌تواند شما را به حرکت اندازد تا اعمالی را انجام دهید که زندگی خودتان و زندگی زنان دارای معلولیت را بهتر سازد:

احساس قهر ممکن است به شما انرژی بدهد تا یک گروهی از مواظبت کنندگان و دیگران را سازمان دهید تا حکومت را ترغیب نمایند که دسترسی به مواظبت‌های صحی، خدمات ترانسپورتنی و دسترسی به ساختمان‌های عامه را برای زنان دارای معلولیت بهتر بسازد.



من خانم خود را دوست دارم و می‌خواهم که از او حمایت نمایم. اما بعد از تصادف او زندگی من بسیار مشکل شده است. من مجبورم همه کارها را برایش انجام دهم. این حالت من سبب می‌شود که گاهی بالایش قهر شوم.

مردم جامعه ما با زنان دارای معلولیت برخورد خوب ندارند. من آرزو دارم این حالت را تغییر دهم و زندگی را برای سیتا بهتر سازم. این حالت سبب می‌شود که احساس اندوه و درماندگی نمایم.



احساس ناتوانی، درماندگی و یا تنهایی ممکن است کمک کند تا خود را به دیگر افرادی در جامعه برسانید که با زنان دارای معلولیت زندگی می‌کنند و یا آن‌های که خودشان معلول هستند. آنها ممکن است بتوانند که به شما کمک کنند.

طریقه‌های سالم صحبت کردن در مورد احساسات

وقتی افرادی که وقت زیادی را باهم می‌گذرانند در مورد احساسات یکدیگر صحبت نکنند، آنها ناتوان شده و بر یکدیگر قهر می‌شوند. حتی اگر با صحبت کردن راهی را جهت تغییر دادن اسباب اساسی مشکلات احساسی و عاطفی خود پیدا کرده نتوانید، برای هردوی شما در تغییر دادن عملکرد عاطفی کمک می‌کند.

مردم احساسات خود را به شیوه‌های مختلف نشان می‌دهند. شیوه‌های سالم بیان احساسات و همچنان طریقه‌های ناسالم آن وجود دارد. طورمثال:



وقتی همه کارهای خراب مرا بگوئید و هیچگاه از کارهای خوب من حرف نزنید، من ناراحت می‌شوم زیرا فکر میکنم که شما از کمک‌های من قدردانی نمی‌کنید.

این یک طریق مصوون و صحتمند برای ابراز احساسات تان میباشد.



تو یک زن ناسپاس هستی! نمی‌دانم چه وقت شکایت کردم که برایت کمک نمی‌کنم.

این یک طریقه خطرناک و غیرصحتمند برای ابراز احساسات تان میباشد.

یک مادر از مملکت نایجیریا می‌گوید که

چگونه از دختر معلول خود مواظبت می‌نماید



دختر من در طفولیت مصاب مرض فلج اطفال یا پولیو شده بود. زمانی که دختر کوچکی بود ما توانائی نداشتیم تا یک چوکی چرخدار بخریم و یا کسی را استخدام نماییم که به ما کمک کند. بناءً من عادت کردم که او را هر روزه به پشت خود به مکتب برسانم و این کار را تا صنف ۱۲ ادامه دادم. هر قدر که دخترم بزرگتر و سنگین‌تر می‌شد، انتقالش برایم مشکلتر شده و مرا مانده می‌ساخت. وقتی دخترم شامل فاکولته شد، یک چوکی چرخدار را نیز بدست آورد و حالا او حتی برای انتقالش موتر دارد. لذا در مقایسه با چندسال قبل من حالا بیشتر استراحت می‌کنم.

اما حالا دخترم به کمک عاطفی ضرورت دارد زیرا گاهی اوقات سلوک وی تغییر می‌کند. من می‌دانم که در مسیری که او می‌پیماید، این حالت ناگذیر است، لذا من کوشش می‌کنم که به او کمک نمایم. اما اگر توانائی اقتصادی برای استخدام کسی می‌داشتم که او را کمک کند تا از نظر عاطفی و هیجانان بیشتر پایدار بماند، در آنوقت می‌توانستم بیشتر متوجه خود بوده و همیشه اینقدر خسته و ناتوان نباشم.

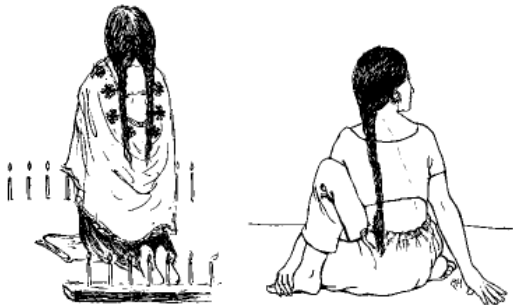
مواظبت از خود

بعضی مواظبت کنندگان خود را کاملاً وقف آن می‌کنند تا نیازهای افراد تحت مواظبت خود را بر آورده سازند. آنها آنقدر در کمک کردن به دیگران خوب هستند که فراموش می‌کنند مواظب نیازمندی‌های خود باشند. گاهی آنها سلامت و خوشی زندگی خود را قربانی می‌نمایند. بعد از مدتی، کمک کننده‌های که هیچگاه به خود فکر نکرده اند، شروع به ناتوانی کرده و بر کسانی قهر می‌شوند که آنها را کمک می‌نمایند. این حالت هم به کمک کننده و هم به کسی که کمک می‌شود، صدمه می‌رساند.

اگر از خود مواظبت ننمایید، انرژی شما برای کمک به دیگران تمام خواهد شد. برای مواظبت بهتر از کسی باید به قدر کافی استراحت و خواب نموده، متوجه نیازهای فیزیکی خود باشید و به داشتن سرگرمی و ارتباطات دیگر ادامه دهید.

روش‌های سنتی را که بدن و فکر را آرام ساخته و قدرت درونی را افزایش می‌دهد تمرین کنید مانند یوگا، نماز و دعا، عبادت و تمرکز اندیشه و دیگر روش‌ها. تمرین نمودن این سنت‌ها بصورت منظم می‌تواند به شما کمک نماید تا با فشارهای روانی در اثر مواظبت از کسی مقابله کنید.

مواظبت از صحت خودتان



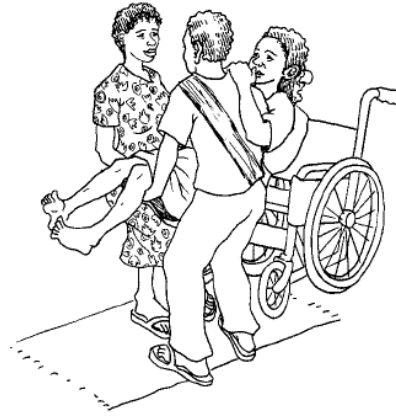
- غذاهای خوب بخورید تا بدن شما قوی بماند.
- به حد کافی خواب نمایید تا در جریان روز انرژی کافی داشته باشید.
- تمرینات بیشتری انجام دهید و صرف به اجرای کارهای خود منحیث یک مواظبت کننده اکتفا نکنید.
- ماساژ می‌تواند کمک کند که بدن شما راحت شود. همچنان در تخفیف فشارها و عصبانیت‌ها کمک می‌نماید.

برای این که کارها را یک طرف گذاشته و لحظه خوش بگذرانید، برای شما وقت بسازید. برای خانم دارای معلولیت و همچنان برای مواظبت کننده‌اش مهم است که دوستان و علاقمندی‌های دیگری نیز داشته باشند. برای داشتن یک زندگی کامل و لذت بخش هرکدام از شما نیاز دارید تا با دیگر افراد نیز وقت خود را بگذرانید.

احتیاط نمایید که به خود صدمه نرسانید

وظیفه مواظبت اغلب شامل کارهای فیزیکی نیز می‌شود، مانند بلند کردن شخصی که به او کمک می‌نمایید. این کار سبب صدمه دیدن کمر شما شده می‌تواند. برای بلند کردن و برای انتقال کسی یا چیزی بصورت مصوون:

- از عضلات پاهای خود استفاده کنید، نه از عضلات کمر خود. وقتی یک چیز سنگین را از زمین بلند می‌کنید، روی پاهای خود بنشینید و آن را بردارید و کمر خود را خم ننمایید.
- تا حد ممکن کمر، شانه‌ها و گردن خود را در هنگام ایستاد شدن، راست نگه دارید.
- برای بلند کردن کسی که از او مواظبت می‌نمایید از یک نفر دیگر کمک بگیرید. هرچند اجرای آن توسط خودتان به تنهایی سریعتر به نظر می‌رسد، اما اگر به کمر خود صدمه برسانید، بعداً نخواهید توانست که هیچ کمکی انجام دهید.



از دیگران کمک بگیرید

مواظبت کننده بودن می‌تواند شما را منزوی سازد. زمانی که یک شخص معلول همواره تنها متکی بر یک کمک کننده باشد، دیگران همه احساس می‌کنند که "کمک کننده مجرب" تنها همان کسی است که طریق درست کمک را می‌داند. مگر هیچکس نباید یگانه کمک کننده یک خانم معلول باشد. دیگر اعضای خانواده، دوستان و همسایه‌ها با پختن و آوردن غذا، رفتن به بازار، پاک‌کاری و یا صرف با آمدن به ملاقات می‌توانند کمک کنند. این کار کمک می‌کند که شما استراحت کنید و انرژی بیشتری برای بعد داشته باشید.



شاه بی بی همه حسابات
تجارت مرغداری
خانواده را انجام می‌دهد.
گفته می‌توانید که او آمر
خانه ما است.

کمک نمودن و دریافت کمک

طریقه‌های را جستجو کنید که یک خانم معلول بتواند بعضی کارهای روزانه را در خانواده انجام دهد. با این کار خانم معلول می‌تواند به عوض آن که همواره کمک بگیرد، به دیگران نیز کمک نماید. توقعات شما باید خوب و واقع‌بینانه باشد. از یک خانم توقع داشته باشید که بهترین شخص ممکن باشد. او را تشویق کنید که برای اجرای کارهای جدید کوشش نماید و مهارت‌های خود را توسعه دهد.

یک گروه مواظبت کنندگان را بسازید

یک طریقه مهم برای بهبود صحت مواظبت کنندگان صحبت کردن آنها با یکدیگر است. مواظبت کنندگان و افراد دارای معلولیت هر دو به حمایت افراد دیگری ضرورت دارند که دارای تجارب مشابه می‌باشند. صحبت کردن با دیگران در مورد ضرورت‌ها و احساسات خود می‌تواند به شما کمک کند تا خود را کمتر منزوی احساس کنید. همچنان شما می‌توانید نظریات خود را در مورد این که چگونه می‌توان کارها را آسانتر ساخت، و چگونه یک سیستم حمایتی برای شما و همه افراد معلول تحت مواظبت شما ساخته شود، با دیگر مواظبت کنندگان شریک سازید.



من همیشه به کمک نیاز دارم. من یک گروه بازدید کنندگان و دوستانی را دارم که شبکه "مواظبت از ما" را ساخته اند. آنها با یکدیگر صحبت می‌کنند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا احساس بهتری داشته باشند و از یکدیگر حمایت می‌کنند. آنها همه مرا دوست دارند و من آنها را دوست دارم. این مانند یک دایره باشکوه است.

اگر قبلاً گروهی وجود نداشته باشد و می‌دانید که مواظبت کنندگان دیگری در جامعه موجود اند، ساختن گروه ممکن بر عهده شما باشد. بعضی قوی‌ترین و فعال‌ترین گروه‌ها در اثر مفکوره یک شخص ایجاد شده اند. اعضای یک گروه می‌توانند باهم کار نموده و مشکلات را حل سازند و بیشتر از آن کار نمایند که هر کدام به تنهایی انجام داده می‌توانند.

برای آغاز یک گروه

دو یا بیشتر مواظبت‌کننده را پیدا کنید که می‌خواهند یک گروه حمایتی ایجاد شود. اگر شما هیچ خانواده را نمی‌شناسید که در آن کسی معلول باشد، کارکنان صحتی ممکن در محلات نزدیک خانواده های را بشناسند.

برنامه‌ریزی کنید که چه وقت و در کجا ملاقات نمایید. اگر جایی را انتخاب نمایید که هر کدام به راحتی بتوانند حرف بزنند بیشتر کمک خواهد کرد، ممکن یک اتاق در کلینیک صحتی، در مرکز اجتماع، در کوپراتیف ویا در یک مسجد باشد. در اولین جلسه بحث نمایید که چرا شما جلسه نموده اید و امیدوار انجام چه کاری هستید.

احتمالاً یک نفر می‌تواند چند جلسه اولی را رهبری کند. اما مهم است که یک نفر برای همه گروه تصمیم نگیرد. هر کدام از اعضای گروه باید شانس صحبت کردن را داشته باشند. کوشش کنید بحث شما روی علل اصلی جلسه متمرکز باشد. بعد از چند جلسه، رهبری گروه را نوبتی بسازید. داشتن افراد مختلف در رهبری جلسات گروه کمک می‌کند تا افراد خجالتی سهمگیری داشته باشند.

من می‌توانم با وضاحت در مورد مشکل خود صحبت کرده و مشوره بگیرم که چه باید بکنم.



ما دریافتیم که همه ما دارای مشکلات مشابه می‌باشیم.

باهم ما خود و اطفال خود را کمک می‌نماییم



در یک جامعه فقیر در شهر بنگلور مملکت هندوستان، چندین خانواده اطفال و بزرگان معلول یک گروه حمایتی را ساختند. آنها هفته یک مرتبه باهم جلسه نموده و در مورد پلان‌های خود برای بهبود خدمات و تقاضای خدمات در سطح جامعه برای افراد دارای معلولیت صحبت می‌کنند. آنها همچنان چند ریکشا داشته و از آن برای رسانیدن اطفال دارای معلولیت از خانه به مکتب و از مکتب به خانه استفاده می‌نمایند.

بیاموزید تا از یکدیگر در گروه حمایت نمایید

اغلب افرادی که همیشه به دیگران کمک می‌نمایند بسیار مصروف بوده و نمی‌توانند در مورد احساسات خودشان فکر نمایند. و یا آنها فکر می‌کنند که حق ندارند برآشفته و ناراحت باشند و یا تنها زن دارای معلولیت باید ناراحت باشد. حتی زمانی که مردم یکدیگر را خوب می‌شناسند، ممکن وقت زیادی را بگیرد تا بتوانند در مورد احساسات خود، تجارب خود و چالش‌های که منحصبت یک مواظبت کننده با آن مقابل بوده اند، صحبت کنند.

برای بعضی افراد صحبت کردن در یک گروه آسانتر از دیگران است. مگر صحبت کردن یگانه طریق بیان افکار و احساسات نمی‌باشد. فعالیت‌های مختلف را امتحان نمایید مانند آواز خواندن، شعر سرودن و یا قصه گفتن هرکدام طریقی را اختیار نمایند که برای آنها راحت است. بعضی افراد با رسامی و رنگ‌آمیزی می‌توانند به بهترین شکل افکار خود را بیان نمایند.



ما چرا باید مشکلات خود را با تمام همسایه‌ها شریک سازیم؟

عمرجان، کی ما را بهتر از دوستان ما کمک کرده می‌تواند؟ هر یک ما از کسی مواظبت می‌نماییم که معلولیت دارد، بنابراین ما باید بعضی مشکلات مشابه داشته باشیم.

در اینجا بعضی پیشنهادهای آمده است تا به اعضای گروه کمک نماید که احساس آرامش نموده و به یکدیگر اعتماد کنند:

گوش دادن به گفتار دیگران. فکر کنید که چگونه می‌خواهید دیگران به شما گوش دهند و بعد کوشش کنید که به عین شکل به دیگران گوش دهید.

کوشش کنید به دیگر افراد نگویند که چه باید بکنند. شما می‌توانید کمک کنید که دیگران درک نمایند که چه احساسی دارند و شما تجارب خود را شریک سازید. مگر هرکس باید در مورد بهترین طرز کمک به افراد دارای معلولیت، خودش تصمیم بگیرد.

گروه حمایتی می‌تواند جایی باشد که یک مواظبت‌کننده بتواند عصبانیت خود را نشان داده و یا از این که کاملاً ناتوان شده گریه کند. با تشریح تجارب و نظریات می‌توانید یکدیگر را کمک کنید تا راه‌هایی را پیدا کنند که اسباب این احساسات را تغییر دهد.



ماری نیز همینطور بود.
بعد ما با هم صحبت کردیم.
حالا این کار آسانتر است.

اگر من برنامه روزانه خود
را تغییر دهیم، راضیه بسیار
قهر می‌شود. آیا نظری
دارید که برایم کمک نماید؟

چگونه ماری را ترغیب
نمودید که با شما صحبت
کند؟ ما نیز عین مشکل
را با دختر خود داریم.

پلان عمل

یک گروهی که باهم کار می‌کنند، می‌توانند اقداماتی را برای حل مشکلات زیادی روی دست گیرند. در اینجا بعضی قدم‌های مفید برای اقدامات عملی آمده است.

۱. یک مشکلی را انتخاب نمایید که بیشتر افراد گروه فکر می‌کنند مهم است. هر چند احتمالاً تغییرات زیادی ضرورت خواهد بود اما گروه شما وقتی مؤثرتر بوده می‌تواند که در یک زمان صرف روی یک مشکل کار نماید. در اول، مشکلی را بگیرید که گروه شما چانس حل کردن سریع آن را داشته باشد. بعداً، گروه می‌آموزد که چگونه باهم کار نماید و شما می‌توانید روی مشکلات مغلق‌تر کار نمایید.



۲. تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید مشکل را حل نمایید. طریقه‌های مختلفی را که امکان حل مشکل موجود است لست کنید.



۳. یک پلان بسازید. برای اجرای کار ممکن است ضرورت باشد که اعضای گروه کارهای مختلفی را انجام دهند. کوشش کنید یک تاریخ را تعیین نمایید تا همه در آن زمان کارهای سپرده شده را تکمیل نمایند.



من از عزیزگل می
پرسم که آیا علاقه
دارد این کار را انجام
دهد.

من پیدا خواهم کرد
که به چقدر پول
ضرورت داریم تا به
یک نفر بپردازیم.

۴. زمانی که دوباره باهم جلسه می‌نمایید، در مورد این که کارها چگونه پیش می‌رود صحبت کنید. هرگاه مشکلاتی بروز نموده باشد پلان خود را با آن تطابق دهید.

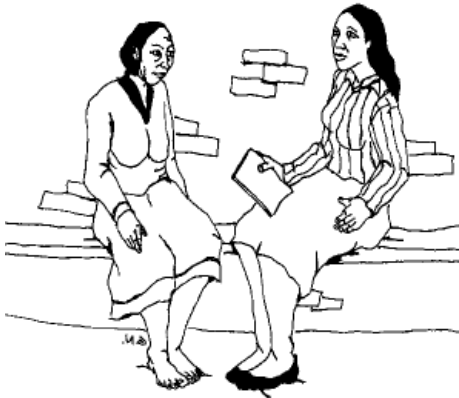


اگر ما در مورد هیزم و آب خود
تشویش نداشته باشیم، این هم یک
کمک بزرگی خواهد بود.

نه، هنوز نه. وقت زیادی
خواهد گرفت تا به همه ما
هیزم جمع کند بنابراین او وقت
کافی برای پخت و پز نخواهد
داشت

آیا عزیزگل خواهد
توانست که برای همه غذا
تهیه کند؟

برای کارکن صحت:



کارکنان صحت می‌توانند به مواظبت‌کنندگان کمک نمایند. وقتی یک زن دارای معلولیت را تداوی می‌کنید، کوشش شود تا در مورد ارتباطاتی که خانم با مواظبت‌کننده خود دارد نیز بحث صورت گیرد. اگر مواظبت‌کننده با وی آمده باشد، با هر دوی آنها در مورد روابط آنها و در مورد خواست هر کدام از دیگری صحبت شود.

مواظبت‌کننده تشویق شود تا در مورد احساسات خودش صحبت کند. به مواظبت‌کننده گوش دهید و اجازه دهید که صحبت کند. او را بخاطر خستگی مفرط و عصبانیت‌اش سرزنش نکنید. کمک به یک نفر دیگر یک کار مشکل است. به مواظبت‌کننده خاطر نشان سازید که بعضی اوقات داشتن احساس ناراحتی، قهر و خستگی بیش از حد طبیعی است.

با مواظبت‌کننده صحبت نمایید تا دریابید که آیا او کدام مشکلی دارد که بتوانید برایش کمک نمایید.

از مواظبت‌کننده پرسید که نیازهای خودش چیست. او را تشویق نمایید که همانطور که خانم را کمک می‌نماید، از خود نیز مواظبت بعمل آورد.

کوشش کنید کسی را پیدا کنید که برای مواظبت‌کننده فرصت استراحت بدهد. هرکس به اندکی زمان برای خودش ضرورت دارد. ببینید که آیا کسی دیگری را در خانواده ویا در جامعه پیدا کرده می‌توانید که برای لحظات کوتاهی کمک کند.

در صورت لزوم، مواظبت‌کننده‌های جامعه خود را در مورد همه مواظبت‌صحتی و مهارت‌های مشورده‌ی که برای مواظبت بهتر از زنان دارای معلولیت تحت سرپرستی آنها ضرورت است، تدریس نمایید.

بااهمیت: در بین احساس ناتوانی یا خستگی مفرط و آسیب رسانیدن به کسی که برایش کمک می‌نمایند، تفاوت وجود دارد. بعضی اوقات مواظبت‌کنندگان بسیار تحت فشار قرار گرفته و عصبانی می‌باشند طوری که برای کسانی که از آنها مواظبت می‌نمایند، خطرناک می‌شوند. وقتی یک خانم معلول (ویا هر خانم) را معاینه می‌نمایید همیشه متوجه بدرفتاری‌ها باشید و کوشش کنید که با او به تنهایی صحبت نمایید تا مطمئن شوید که وی به هیچ طریقی توسط مواظبت‌کننده‌اش مورد بدرفتاری قرار نگرفته باشد. فصل ۱۴ را جهت معلومات بیشتر در مورد بدرفتاری و خشونت در مقابل زنان دارای معلولیت، ببینید.

من از زنان دارای معلولیتی که به ایشان کمک می‌نمایم بسیار آموخته‌ام. من از عزم قوی آنها الهام گرفته‌ام. آنها با مثال‌های خود به من آموختند که ما می‌توانیم بر تمام موانعی که در زندگی با آن مقابل می‌شویم فایز کنیم و یک زندگی پر بار و کامل داشته باشیم.

