

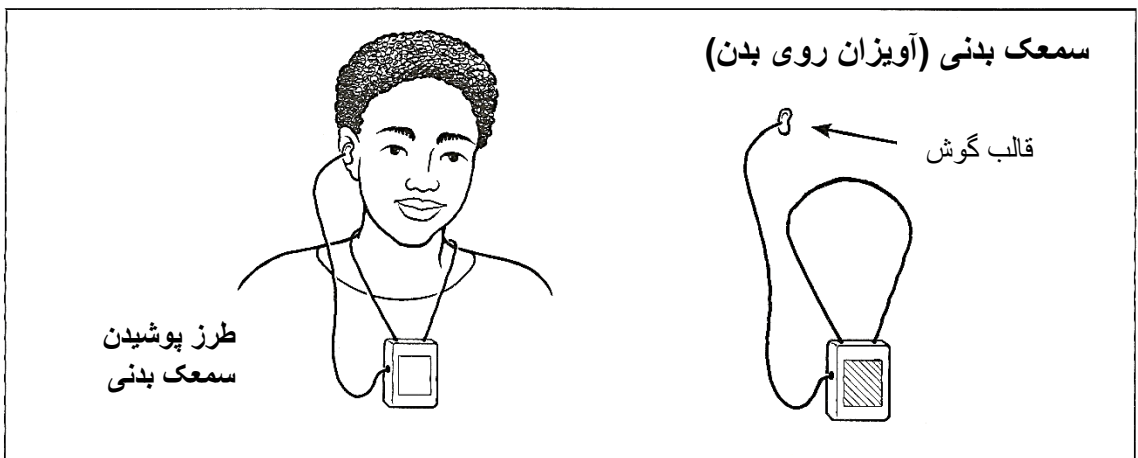
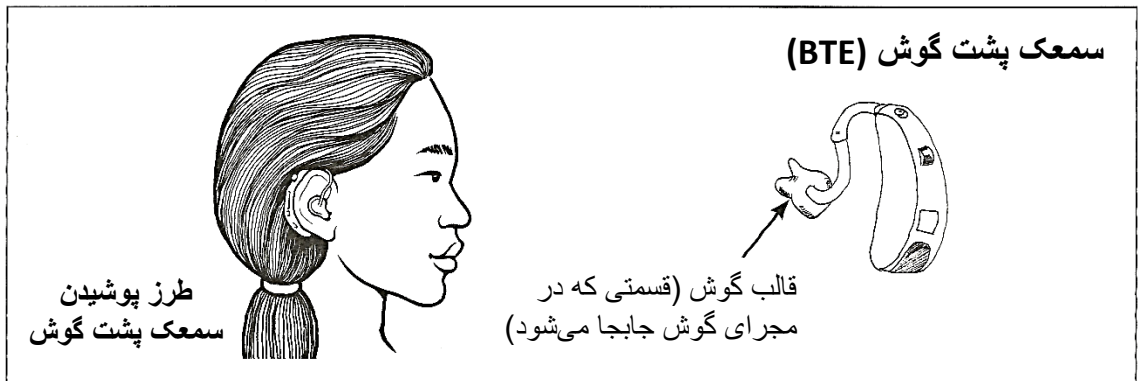
# از وسایل خود مواظبت نمایید

این بخش حاوی معلوماتی است در مورد این که چطور زنان دارای معلولیت‌های خاص می‌توانند از وسایل خود مواظبت نمایند تا آنها خوب کار داده و تا حد امکان بیشتر دوام نمایند.

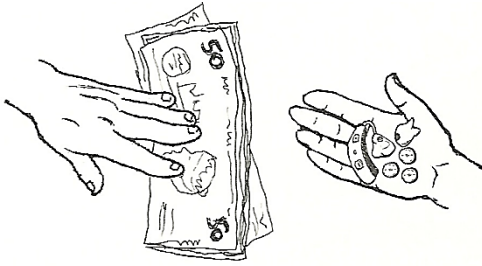
## وسیلهٔ کمکی برای شنوایی (سمعک)

وسایل کمک برای شنوایی (سمعک) قیمتی هستند، مگر خریدن این وسایل بیگانه قیمت نیست که باید پرداخت شود. قالب گوش آن باید خوب به اندازه باشد در غیر آن آلهٔ شنوایی درست کار نمی‌دهد. اگر قالب گوش سمعک ترک برداشته و یا کوچکتر شود، باید تبدیل گردد. اکثراً قالب گوش بیشتر از ۲ سال دوام نمی‌کند. همچنان همه سمعک‌ها به بطری ضرورت دارند تا کار کنند.

دو نوع بسیار معمول سمعک‌ها اینها اند:



این ۲ نوع سمعک ممکن است هر هفته و یا هر ۲ یا ۳ ماه بعد ضرورت به تبدیل نمودن بطری‌ها داشته باشند. دفعات تبدیل نمودن بطری سمعک شما ارتباط دارد به این که روزانه چند ساعت از آن استفاده می‌نمائید، سمعک شما از چه نوع است و چه نوع بطری در آن استفاده می‌نمایید.



دستیابی سمعک جدید و بطری‌های جدید، می‌تواند بسیار قیمت باشد.

یک سازمان در بوتسوانا در افریقای جنوبی، طریقه‌ای را پیدا کرد تا سمعکی را بسازند که بطری‌های آن قابل استفاده مجدد باشند (قابلیت چارج شدن را داشته باشند). صفحه ۳۷۷ برای معلومات بیشتر دیده شود.

بعضی ممالک بطری‌های سمعک و قالب سمعک را رایگان تهیه می‌نمایند. با مسوولین وزارت صحت مملکت خود تماس بگیرید که آیا چنین امکاناتی را دارند یا خیر.

وسایل کمک شنوائی (سمعک) و بطری‌های آن باید برای همه موجود باشد، نه فقط برای کسانی که قدرت خریداری آنها را دارند!



### چگونه از سمعک خود مواظبت نمایید

بدون در نظر داشت این که چه نوع سمعکی را استفاده می‌نمایید، هرگاه بخوبی نگهداری شده و از آن منظم مواظبت گردد، بهتر و بیشتر کار خواهد داد. در اینجا بعضی نکات برای مواظبت از وسیله کمک شنوائی (سمعک) آمده است:

- هرگاه از آن استفاده نمی‌کنید، سمعک خود را دورتر از وسایل برقی مانند یخچال و تلویزیون بگذارید.
- نگذارید که بسیار داغ و یا بسیار سرد شود.
- آن را خشک نگه دارید - عرق و آب آن را تخریب خواهد کرد. در جریان روز وقتاً فوقتاً آنرا برداشته و عرق یا رطوبت آنرا پاک کنید. قبل از حمام کردن، آب بازی و یا رفتن در زیر باران سمعک را بردارید. در شب کمک شنوائی یا سمعک خود را در یک ظرف حاوی سیلیکا-جیل (ماده‌ای که رطوبت را جذب می‌کند) بگذارید. هیچگاه روی سمعک عطریات یا دیگر مواد را نپاشید.

## پاک کردن

- برای پاک کردن سمعک از یک تکه پاک و نرم استفاده نمایید. هیچگاه از کدام مایع پاک کننده کار نگیرید.

## قالب گوش

- بصورت منظم قالب گوش سمعک را برای دیدن افزایشات گوش بررسی کنید.
- قالب گوش سمعک را با آب گرم پاک نموده و قبل از استفاده مجدد مطمئن شوید که کاملاً خشک شده باشد.

## بطری

- برای این که بطری‌ها بیشتر دوام نمایند، وقتی از سمعک استفاده نمی‌کنید آنرا خاموش سازید.
- بطری‌ها را پاک نگه دارید، هرگاه از سمعک برای یک مدت طولانی استفاده نمی‌کنید، بطری‌ها را خارج نمایید. طورمثال هنگام خواب در شب.
- بطری‌ها را بصورت منظم تبدیل کنید. برای امتحان این که آیا وقت تبدیل نمودن بطری‌ها می‌باشد یاخیر، صدای آن را به حد اعظمی بلند نمایید، اگر صدای اشپلاق مانند داشت، بطری‌ها خوب اند و کار می‌دهند. در غیر آن، زمان تبدیل نمودن بطری‌ها خواهد بود. در صورت ضرورت از کسی بخواهید که شما را کمک نماید. هرگاه بطری‌ها برق خود را سریعتر از حالت معمول از دست می‌دهند، می‌تواند علامه کدام مشکل در سمعک شما باشد.
- بطری‌ها را در یک جای سرد و خشک نگه دارید. قبل از استفاده بطری‌های را که جهت نگه داری در یخچال گذاشته شده بود به حرارت اتاق قرار دهید.
- کوشش کنید که سمعک خود را وقتاً فوقتاً در مرکز تهیه سمعک بررسی و امتحان نمایید.

آله‌های کمک شنوائی ممکن است به ترمیم ضرورت پیدا کنند. اکثرآ ترمیم آله‌های کمک شنوائی در شهرهای بزرگ صورت می‌گیرد. مگر سازمان‌های افراد ناشنوا در بعضی مناطق برنامه‌های آموزشی را برای افراد ناشنوا در نظر گرفته اند تا گوش‌ها را معاینه نموده، قالب‌های گوش را ساخته و آله‌های کمک شنوائی را ترمیم نمایند.



## استفاده از یک عصا برای گشت و گذار در محیط

اگر نابینا هستید ویا مشکل بینائی دارید، استفاده از یک عصا برای حرکت به اطراف تان به شما اطمینان بیشتری می‌دهد، بخصوص برای قدم زدن در جاهای که شما با آن آشنائی ندارید. هر قدر که عصا طولانی‌تر باشد به همان اندازه خواهید توانست که با سرعت بیشتری حرکت نمایید، زیرا عصا به شما کمک می‌نماید تا ساحة پیشروی خود را احساس کنید.

عصا باید از یک چوب قوی ساخته شده باشد اما نباید بسیار سنگین ویا ضخیم باشد تا تمام روز به آسانی انتقال داده شده بتواند. سر عصا جایی که شما آن را می‌گیرید باید ضخیم‌تر باشد و می‌تواند راست یا کج باشد. همچنان می‌توانید یک بند را به دسته آن محکم نمایید که بتواند دور بند دست شما بصورت آزاد انداخته شود. این بند از افتادن عصا از دست شما و گم شدن آن جلوگیری می‌نماید.

هر روز قبل از ترک خانه عصای خود را با دست خود بررسی نمایید که کدام شکستگی ویا تَرَک در طول آن نداشته باشد. در صورت ضرورت از کسی بخواهید که به شما کمک نماید.

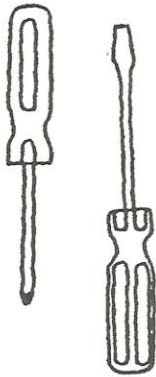
بهترین طول عصا آنست که از زمین تا قسمت وسط بین کمر و شانه برسد.

## مواظبت از چوکی چرخدار (ویلچر)



چوکی چرخدار شما بیشتر دوام خواهد کرد و راحتتر حرکت خواهد نمود، اگر از آن بخوبی مواظبت نمایید. برای آن که خودتان این کار را انجام دهید، شما به بعضی وسایل ابتدائی ضرورت دارید (در چوکات زیر ببینید). این صفحات (۳۶۶ تا ۳۶۸) رهنمودهای عمومی هستند برای کمک به شما تا از چوکی چرخدار خود مواظبت بعمل آورید. این که چوکی چرخدار شما چقدر به ترمیمات ضرورت پیدا می‌کند، ارتباط به خراب بودن یا خوب بودن راه‌ها و سرک‌هایی است که روزانه از آن استفاده می‌نمایید.

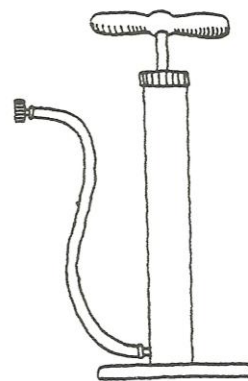
### وسایل برای مواظبت از چوکی چرخدار



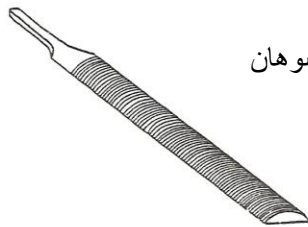
پیچ کش‌ها



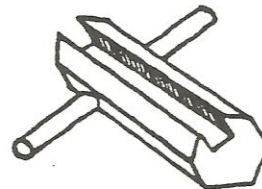
اسکورنج



پمپ بایسکل.



سوهان



رنج سیخ‌های  
چرخ

همچنان کمک خواهد کرد اگر مواد ذیل را داشته باشید:

- روغن ماشین‌های کم وزن.
- موم مایع - از نوعی که برای جلا و پالش موترها استفاده می‌شود.

## هر روز

- با تکه مرطوب کثافات موجود در اسکلت چوکی چرخدار را بکلی پاک نمایید.
- کوشش نمایید که کثافات و آب به ساچمه‌های چرخ جلوی و چرخ@های عقب نرسد (درجایی که امکان تر شدن چوکی چرخدار باشد، آنرا توقف ندهید).
- تایرهای آنرا بررسی نمایید تا مطمئن شوید که هوا داشته و سخت اند. در صورت ضرورت از پمپ بایسکل برای هوادادن آن استفاده کنید. وقتی روی تایر فشار می‌دهید، باید بسیار سخت باشند.



با چوکی چرخدار خود مهربان باشید تا  
او هم باشما مهربان باشد.

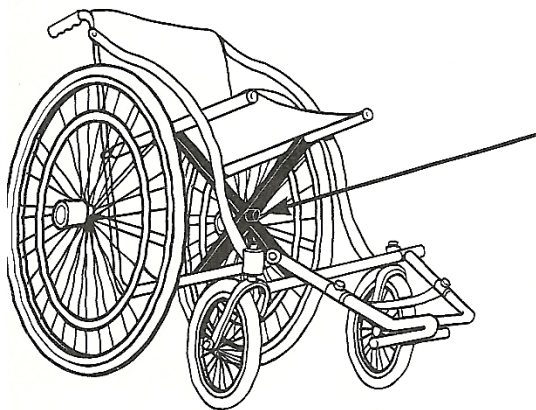
## هر هفته

- تایرهای آنرا چک نمایید تا کدام قسمت آن ضعیف یا ساییده و پنچر نشده باشد. اگر کدام میخ یا سوزن در تایرها بند مانده باشد، آنرا تا زمانی که آماده پنچر گیری می‌شوید، از تایر نکشید. در صورت ضرورت تایرها را تبدیل کنید. اگر در چوکی چرخدار شما از تایرهای بایسکل استفاده شده بتواند، تبدیل کردن و یا ترمیم آنها در بایسکل سازی‌ها صورت گرفته می‌تواند. پنچرگیری تیوب داخل تایر مشکل نیست. از یک نفر بایسکل ساز بخواهید که طرز اجرای آن را به شما یاد دهد.
- چرخ‌های عقب را بررسی کنید که به راحتی و آزادان دور بخورند. اگر لُق باشند و یا صدای غیرمعمول داشته باشند، ممکن است ساچمه‌ها یا میله اکسل آن خراب شده باشد و ضرورت به تبدیل کردن داشته باشد. همچنان هر قسمتی که سست شده باشد لازم است که محکم گردد (ممکن است ضرورت داشته باشید تا از یک مستری رنج‌های بزرگتری را عاریت بگیرید). بعد از محکم کردن نت‌ها، ممکن لازم داشته باشید که آنها را دوباره اندکی سست نمایید تا چرخ‌ها آزادانه حرکت نمایند.
- اگر چرخ جلوی آزادانه دور نخورد، ممکن است میله وسطی و ساچمه‌های آن ضرورت به تبدیل کردن داشته باشد. بهتر آنست که در یک ورکشاپ چوکی‌های چرخدار و یا بایسکل سازی، بررسی شوند.
- با استفاده از یک تکه مرطوب و ریختاندن چند قطره روغن روی آن تمام چرخ‌ها و اکسل‌های چوکی چرخدار از کثافات و یا موی‌هایی که در آن پیچ خورده باشند، پاک سازید.
- محکم نمودن سیخ‌های چرخ‌های عقبی چوکی. با استفاده از رنج سیخ چرخ هریک از سیخ‌ها که سست باشد، محکم شود. سیخ‌هایی که شکسته باشند تعویض گردند.

## هر ماه

- چوکات چوکی چرخدار خود را جلا بدهید تا پاک کردن، باز نمودن و بسته کردن آن آسان شود.
- ساچمه‌های میله وسطی چرخ‌ها ممکن است سرغُج کمپنی داشته باشد. در غیر آن آنرا باز نموده، با تیل پاک کرده، خشک نموده و با گذاشتن مقداری گریس جدید دوباره آنها را جابجا نموده و بسته کنید. اگر آب به داخل این چرخ وسطی (بال برینگ) برود، سبب زنگ زدن و درشتی آن شده و چوکی چرخدار به آسانی حرکت نخواهد کرد.
- بازوها، پایدان و قاب دسته آنرا ببینید تا کدام نقطه درشت و یا کناره تیز نداشته باشند. آنها را با سوهان لشم بسازید.
- پیچ‌ها و بولت‌های چوکی چرخدار خود را و ارسی نمایید و در صورتی که سست باشند، آنها را محکم کنید. پیچ‌های سبت، پشتی و بولت‌های سبت، دسته، چوکات، پایدان، اکسل جلوی، اکسل‌های عقبی، بریک‌ها، چرخ‌های کوچک پیشرو و میله‌های آنها و ارسی شوند. میله‌های چرخ‌های جلوی محکم شوند اما بسیار محکم نشوند که از حرکت آزاد آن جلوگیری می‌کند.
- اسکلیت یا چوکات چوکی چرخدار را و ارسی نمایید تا کدام ترکیبگی یا خورده شدگی نداشته باشد. یک ترکیبگی می‌تواند سبب شکستن چوکات شود. بعضی ترکیبگی‌ها می‌توانند باهم ولدینگ شوند.

## هر ۴ تا ۶ ماه



- مرکز و نهایت ستون های X مانند را با روغن ماشین‌های با وزن کم، چرب نمایید. همه قسمت‌های محوری و حرکی چوکی چرخدار را روغن بدهید.
- پوش سبت را ببینید و در صورتی که پاره شده باشد و یا بسیار خریطه شده باشد، آنرا تبدیل کنید. این بسیار مهم است زیرا خریطه شدن و یا پاره شدن سبت می‌تواند سبب زخم‌های فشاری گردد.
- اگر یک پشتی اسفنجی استفاده می‌نمایید، و ارسی کنید تا مطمئن شوید که هنوز حالت فنری خود را دارد. پشتی اسفنجی که حالت فنری خود را از دست داده باشد نیز می‌تواند بوجود آمدن زخم‌های فشاری را کمک کند.

**باهمیت:** تاپرهای جلوی اگر رابر ضخیم باشد و یا با هوا پر شده باشد، ممکن است ضرورت باشد که در یک ورکشاپ چوکی‌های چرخدار تبدیل گردند.

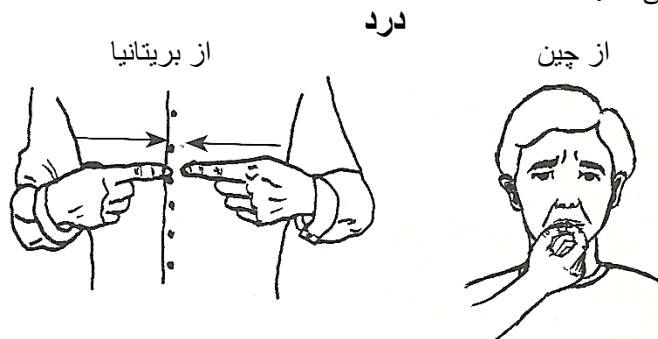
اگر چوکی چرخدار شما بشکند، ضرورت خواهد بود که آن را در یک ورکشاپ چوکی‌های چرخدار ترمیم کنید. اگر در محل شما ورکشاپ چوکی‌های چرخدار موجود نباشد، در یک بایسکل سازی یا فلز کاری نیز ممکن است ترمیم صورت گیرد.

## زبان اشاره برای صحبت

در بیشتر جوامع جهانی، افراد ناشنوا زبان اشاره مخصوص خود را ایجاد نموده اند. آنها علایمی را برای مفاهیم و به همان سرعتی بکار می‌برند که افراد شنوا می‌توانند صحبت نمایند. علایمی که در اینجا نشان داده شده از چندین مملکت است. علامه مربوط عین کلمه ممکن از در جاهای مختلف فرق داشته باشد. این علایم را منحیث رهنا استفاده نمایید. اگر یک کارکن صحتی، یک عضو خانواده و یا یک مواظبت کننده هستید، از زنان ناشنوا در جامعه خود بخواهید که به شما بیاموزانند که آنها کدام علایم را برای این مفاهیم استفاده می‌نمایند، چگونه شما باید این علایم را تغییر داده و یا تطابق دهید و به شما علایم دیگری را نیز بیاموزانند. زبان اشاره به شما اطمینان خواهد داد که زنان ناشنوا در جامعه شما می‌توانند مواظبت‌های صحتی خوب را حصول نمایند.

### اشاراتی که ضرورت است کارکنان صحتی بدانند

در اینجا بعضی اشاراتی است که ضرورت است کارکن آنها را بدانند تا بتوانند به زنان ناشنوا خدمات صحتی ارائه کنند. این اشارات از ممالک مختلف جمع آوری شده است. ما آن را در اینجا آورده ایم تا به شما مفکوره بدهد. بعضی اوقات اشارات بر اساس ژست‌ها اند و گاهی توسط انگشتان که حروف الفبا را نشان می‌دهند.



### اشاراتی که بطرف بدن نشان داده می‌شود

اشاره بطرف بدن می‌تواند قسمت‌های مختلف عضویت را نشان دهد که در آنجا درد موجود است. طورمثال، برای نشان دادن دردشکم، علامه درد را گرفته و بطرف شکم اشاره شود.

### اشاراتی که ژست‌ها در آن بکار می‌روند

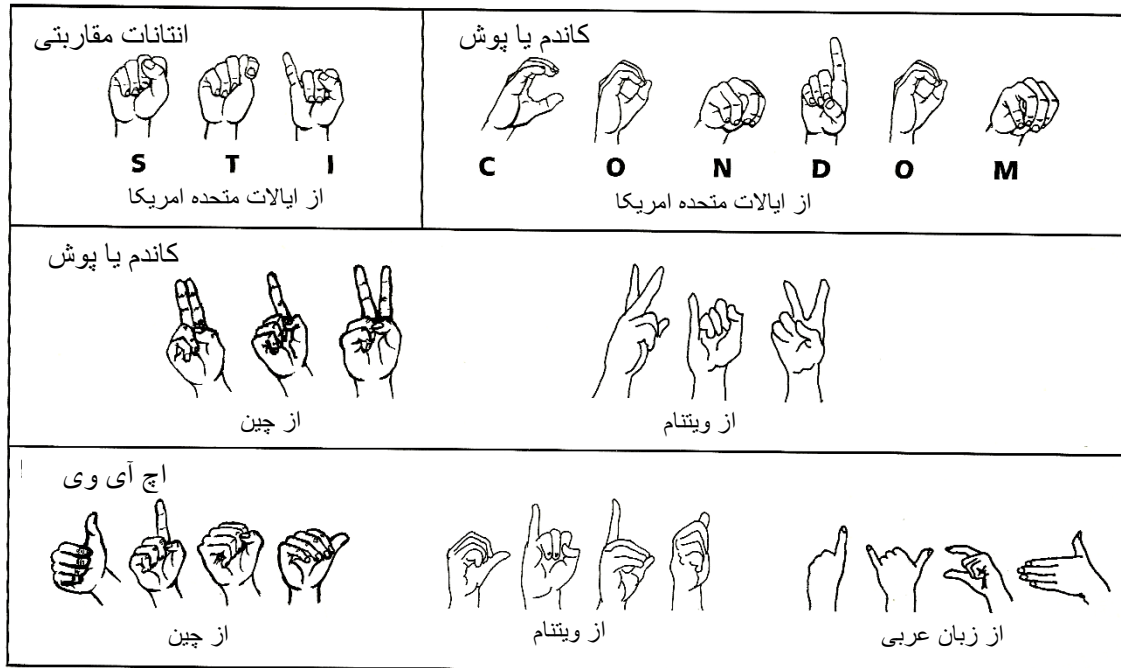
در اینجا مثال هائی از اشارات دیگری است که در ساختارهای صحبت استفاده می‌شوند. در این اشارات اکثراً ژست‌ها استفاده می‌شوند:

<p>مرض ایدز</p>  <p>از کینیا</p>	<p>انتانات</p>  <p>از چین</p>	<p>از ویتنام</p>  <p>از بریتانیا</p>	<p>دواها</p>  <p>از امریکا</p>	<p>از کینیا</p> 
<p>تنظیم خانواده</p>  <p>از ویتنام</p>	<p>از کینیا</p> 	<p>از کینیا</p> 	<p>مقاربت جنسی</p>  <p>از ویتنام</p>	<p>از کینیا</p> 



اشاراتی که در آن حروف الفبا توسط انگشتان هجاء می‌شوند

بسیاری کلمات با استفاده از هجاء توسط انگشتان فهمیده شده می‌توانند. طور مثال:





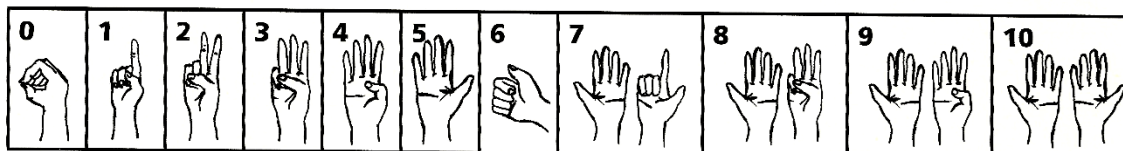
## دیگر کلمات مفید که اشارات آن باید آموخته شود

در اینجا بعضی کلماتی که آموختن آن توسط کارکن صحتی توسط لسان اشاره محلی بسیار خوب است، پیشنهاد می‌گردد:

لگن خاصر یا حوصله	تب	لرزه	سقط
آله تناسلی مرد	گوشت زیادی (در جلد یا جای دیگر)	پاک / شستن	بدرفتاری
حامله	خارش داشتن	گرفتگی های عضلی	مقعد
تجاوز جنسی	درد های ولادی	بریدگی/ زخم ها/ پارگی ها	ولادت
مشکلات خواب	غدود یا برجستگی	افسردگی	خون / خونریزی
عرق نمودن	دواها	اسهال	تشوش دید
پنیدگی یا ورم	سقط بنفسهی	گنسیت	پستان ها
حساس و دردناک بودن	مخاط	مخدرات	تغذی از پستان
استفراغ	دلیدی	خشک	مشکلات تنفسی
ضعیفی	عصبانی	معاینات	سوزش
رحم	دفع مواد غایطه	تمرین	تغییر رنگ
	دفع ادرار	ضعف یا غش کردن	تقلصات
		حس نکردن	سرفه

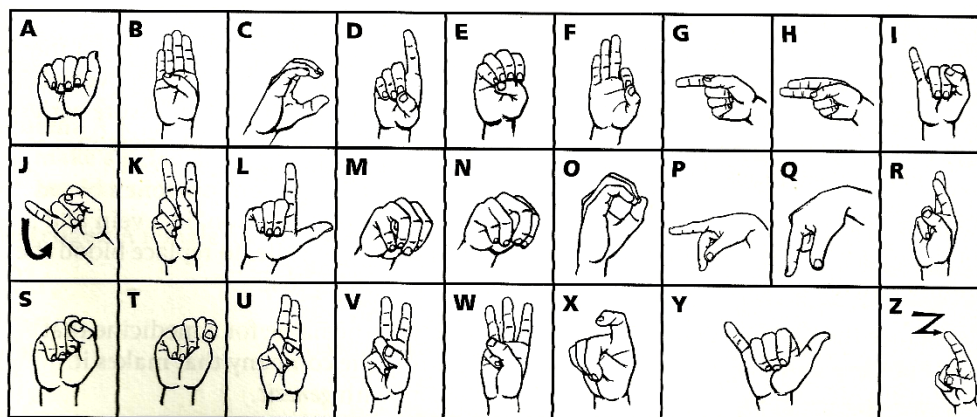
### اشارات برای اعداد

شماره‌ها می‌توانند بگویند که چقدر مدت یک نفر مصاب مشکل بوده (چند مرتبه، چند روز، هفته‌ها و یا ماه‌ها). اعداد از ۱ تا ۵ همچنان می‌توانند بگویند که تا چه اندازه شدت یک درد زیاد بوده است، وقتی ۱ خفیف‌ترین یا کمترین و ۵ شدیدترین یا بیشترین اندازه درد را نشان دهد.



مثال‌ها از زبان اشاره بریتانیا

### اشارات الفبای انگلیسی



اشارات از زبان اشاره انگلیسی توسط یک دست