

رهنمای صحتی برای

زنان دارای معلولیت



Jane Maxwell

Julia Watts Belser

Darlana David

مترجم: داکتر حمیدالله سلجوقی

نسخه انگلیسی این کتاب در فیوروری ۲۰۰۷ میلادی در ایالات متحده امریکا به نشر رسیده است.

به تعقیب ترجمه و نشر کتاب های دیگر از همین ناشر شامل: "یک کتاب برای قابله‌ها" ، " آنجا که زنان داکتر ندارند"، راهنمای جامعه برای صحت محیط زیست" و "کمک نمودن به اطفالی که نابینا هستند" این کتاب نیز به ادبیات ساده و سلیس ترجمه شده است تا باشد برای اکثریت مردم ساکن افغانستان یک منبع خوب معلوماتی بوده و ایشان بتوانند باهم جامعه‌ای را بسازند که در آن برای همه بشمول زنان دارای معلولیت امکان آن وجود داشته باشد تا همه توانائی‌های خود را رشد و توسعه داده و هیچ محدودیتی برای استفاده از مزایای زندگی نداشته باشند. حقوق بشری همه افراد حفظ بوده و باوقار بتوانند زندگی نموده و در امور اجتماعی سهیم گردند.

ناشران و سهم گیرندگان تهیه و ترجمه این کتاب هیچ‌گونه مسوولیت احتمالی را از سبب استفاده معلومات مندرجه پذیرفته نمی‌توانند. اگر شما مطمئن نباشید که در مورد یک مشکل چه باید بکنید، از اشخاصی که تجربه بیشتر دارند ویا از کارمندان صحتی محلی و مسوولین صحتی کمک بگیرید.

این کتاب معلومات اساسی را برای کمک به زنان دارای معلولیت ارائه می‌نماید تا صحتمند بمانند، و همچنان به افرادی که به نیازمندی های زنان دارای معلولیت رسیدگی می‌نمایند، کمک می‌کند تا از آنها بهتر مواظبت کنند. شما می‌توانید ما را در بهبود این رهنمود صحتی کمک کنید. لذا اگر شما یک زن دارای معلولیت هستید، یک مواظبت کننده هستید ویا هرکسی هستید که نظریات یا پیشنهاداتی برای بهبود این کتاب و بهبود صحت زنان دارای معلولیت داشته باشید، لطفا برای ما بنویسید. ما علاقمند هستیم تا در مورد تجارب شما بدانیم.

معرفی کتاب:

اسم کتاب: رهنمای صحتی برای زنان دارای معلولیت

نویسندگان: -Jane Maxwell, Julia Watts Belser and Darlena David

از سلسله نشرات Hesperian Health Guides

ترجمه کننده: داکتر حمیدالله سلجوقی

سال ترجمه و نشر به لسان فارسی دری: ۱۴۰۰ مطابق ۲۰۲۱

معرفی: چرا یک رهنمای صحتی برای زنان دارای معلولیت ۱	
فصل اول: معلولیت و جامعه ۵	
مفکوره های غلط در مورد معلولیت..... ۱۵	معلولیت چیست؟..... ۶
کار برای ایجاد تغییر..... ۱۶	اسباب معلولیت..... ۱۰
فصل دوم: سازمان دهی برای مواظبت‌های صحتی دوستانه با معلولیت ۲۹	
آموختن در مورد معلولیت..... ۴۱	اسباب ریشه‌ای مشکلات..... ۳۱
کمک به زنان دارای معلولیت‌های خاص..... ۴۳	مواظبت صحتی یک حق بشری است برای همه..... ۳۳
کار برای ایجاد تغییر..... ۴۴	آسانتر ساختن استفاده از خدمات صحتی..... ۳۵
	آسانتر ساختن استفاده از تعمیرها..... ۳۸
فصل سوم: صحت روانی ۴۹	
بیماری وخیم روانی..... ۵۹	چالش های صحت روانی..... ۵۰
کار برای صحت روانی..... ۶۰	افسردگی..... ۵۴
ساختن گروه حمایتی..... ۶۵	ترخیص..... ۵۶
فصل چهارم: جسم خود را بشناسید ۷۱	
سیستم باروری یک خانم..... ۷۷	زمانی که بدن یک دختر شروع به تحول میکند (بلوغ)..... ۷۱
عقامت..... ۸۱	خونریزی ماهوار (حیض)..... ۷۴
ایجاد یک خانواده توسط فرزندی گرفتن..... ۸۳	
فصل پنجم: مواظبت از جسم خود ۸۵	
انتاناتی که از سبب پوپنک ها بوجود می‌آیند..... ۱۱۱	برای صحت خوب، غذای خوب بخورید..... ۸۶
زخم‌های فشاری (زخم بستر)..... ۱۱۴	حرکات بدن خود را محافظه نمایید..... ۸۸
تشوش عکسکات یا dysreflexia..... ۱۱۷	خمیدگی دایمی مفاصل..... ۹۴
اداره نمودن درد..... ۱۲۰	وقایه از مشکلات معمول..... ۹۶
کار برای ایجاد تغییر..... ۱۲۱	کنترل مثانه..... ۱۰۱
آسانتر ساختن استفاده از بیت الخلاء یا مستراح..... ۱۲۳	انتانات بولی..... ۱۰۵
	کنترل روده ها..... ۱۰۷
	خونریزی ماهوار..... ۱۰۹
فصل ششم: معاینات صحتی ۱۲۵	
معاینات دیگر برای صحتمند ماندن..... ۱۳۵	معاینات منظم صحتی به شما چه میدهد..... ۱۲۶
کار برای ایجاد تغییر..... ۱۳۶	معاینه پستان‌ها..... ۱۲۸
	معاینه حوصلی..... ۱۳۰
فصل هفتم: تمایلات جنسی ۱۳۹	
طرق مختلف معاشقه..... ۱۴۷	عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان دارای معلولیت..... ۱۴۰
مشکلات احتمالی در زمان مقاربت جنسی..... ۱۵۱	آموختن در مورد تمایلات جنسی..... ۱۴۲
کار برای ایجاد تغییر..... ۱۵۴	
فصل هشتم: صحت جنسی (وقایه از انتانات مقاربتی بشمول اچ ای وی / ایدز) ۱۵۷	
اچ ای وی / ایدز چیست؟..... ۱۶۹	تربیکوموناس..... ۱۵۹
تداوی اچ ای وی / ایدز..... ۱۷۶	گونوریا و کلامیدیا..... ۱۶۰
وقایه از انتانات در خانه..... ۱۷۹	زخم های ناحیه تناسلی..... ۱۶۳
مقاربت جنسی مصوون..... ۱۸۰	تب خال و زخ‌های ناحیه تناسلی..... ۱۶۵
کار برای ایجاد تغییر..... ۱۸۲	هیپاتیت (التهاب جگر)..... ۱۶۷

۱۸۵	فصل نهم: تنظیم خانواده (فامیلی پلاننگ)	۱۸۷	روش های تنظیم خانواده چگونه عمل میکنند
۱۹۹	تغذی از پستان (شیردهی)	۱۸۹	روش های مانعوی
۲۰۰	روش طبیعی تنظیم خانواده	۱۹۵	وسیله داخل رحمی (IUD)
۲۰۳	عقیم سازی	۱۹۶	روش های هورمونی
۲۰۵	روش های عاجل	۱۹۷	تابلیت های جلوگیری از حمل
۲۰۷	سقط		
۲۰۹	فصل دهم: حاملگی		
۲۲۵	گرفتگی های عضلی	۲۱۳	پلان نمودن حاملگی و ولادت
۲۲۸	درد و ناراحتی در مفاصل	۲۱۵	صحتمند ماندن
۲۳۰	مشکلات صحی معمول	۲۱۷	۹ ماه حاملگی
۲۳۲	توکسیمیای حاملگی	۲۲۰	ناراحتی جریان حاملگی
۲۳۳	کار برای ایجاد تغییر	۲۲۲	حرکت و موازنه
۲۳۵	فصل یازدهم: ولادت		
۲۴۷	علائم خطر در روزهای بعد از ولادت	۲۳۶	چگونه از شروع ولادت آگاه میشوید
۲۴۹	مواظبت از مادر	۲۴۰	چگونه ولادت را آسانتر بسازید
۲۵۰	مواظبت از نوزاد	۲۴۴	ولادت دادن با اجرای عملیات (سزارین)
۲۵۱	کار برای ایجاد تغییر	۲۴۵	علائم خطر در جریان ولادت
۲۵۳	فصل دوازدهم: مواظبت از طفلتان		
۲۶۹	پاک کردن طفل	۲۵۵	تغذی طفل از پستان (شیردهی)
۲۷۱	انتقال دادن و حرکت کردن با طفل	۲۶۵	تغذی یک طفل بزرگتر
۲۷۴	محافظت صحت طفل	۲۶۶	آرام ساختن طفل
۲۷۶	معافیت (واکسین نمودن)	۲۶۸	تبدیل نمودن تکه ها و لباس پوشاندن طفل
۲۷۷	فصل سیزدهم: پیشرفت سن با داشتن یک معلولیت		
۲۸۲	وقتی خونریزی ماهوار متوقف شود	۲۷۸	مشکلات صحی از سبب پیری
۲۸۵	یک زندگی فعال داشته باشید	۲۸۱	برای اجرای کارها طریقه های جدید پیدا کنید
۲۸۷	فصل چهاردهم: بدرفتاری، خشونت و دفاع خودی		
۳۰۲	مشکلات صحی از سبب تجاوز جنسی	۲۹۰	بدرفتاری با احساسات
	بدرفتاری و سوء استفاده جنسی در نهادهای مواظبت از	۲۹۴	بدرفتاری فیزیکی
۳۰۶	معلولان	۲۹۵	وقایه از بدرفتاری
۳۰۸	دفاع خودی	۲۹۷	ترک دادن همسران بدرفتار
		۲۹۸	تجاوز جنسی
۳۱۳	فصل پانزدهم: حمایت از مواظبت کنندگان		
۳۱۹	مواظبت نمودن از خودتان	۳۱۵	ارزش دادن مواظبت کنندگان
۳۲۱	ساختن یک گروه مواظبت کنندگان	۳۱۷	مواظبت کنندگان نیز به کمک ضرورت دارند
۳۲۷	صفحات سبز		
۳۵۵	دوای فمی جلوگیری از حمل	۳۲۷	چگونه از دواها بصورت مصون استفاده شود
۳۵۷	روش عاجل تنظیم خانواده		گرفتن دواهای دیگر یکجا با دواها ایکه برای معلولیت خود
۳۵۸	دواها برای ایدز (ART)	۳۲۸	میگیرید
		۳۳۰	انواع دواها
		۳۳۱	لست مشکلات
۳۶۳	ضمیمه الف: مواظبت نمودن از وسایلتان		
۳۶۶	مواظبت نمودن از چوکی چرخدارتان	۳۶۳	وسیله کمکی شنوایی (سمعک)
		۳۶۵	استفاده از عصا برای گشت وگذار در محیط
۳۶۹	ضمیمه ب: زبان اشاره برای صحت		
۳۷۲	لست لغات مشکل:		
۳۷۵	برای آموختن بیشتر (کتاب های دیگر ترجمه شده)		