

فصل 3

درین فصل:

سیستم طبي.....34

کارکنان صحي جامعه.....34

پوسته هاي صحي.....34

مراکز صحي.....34

شفاخانه ها35

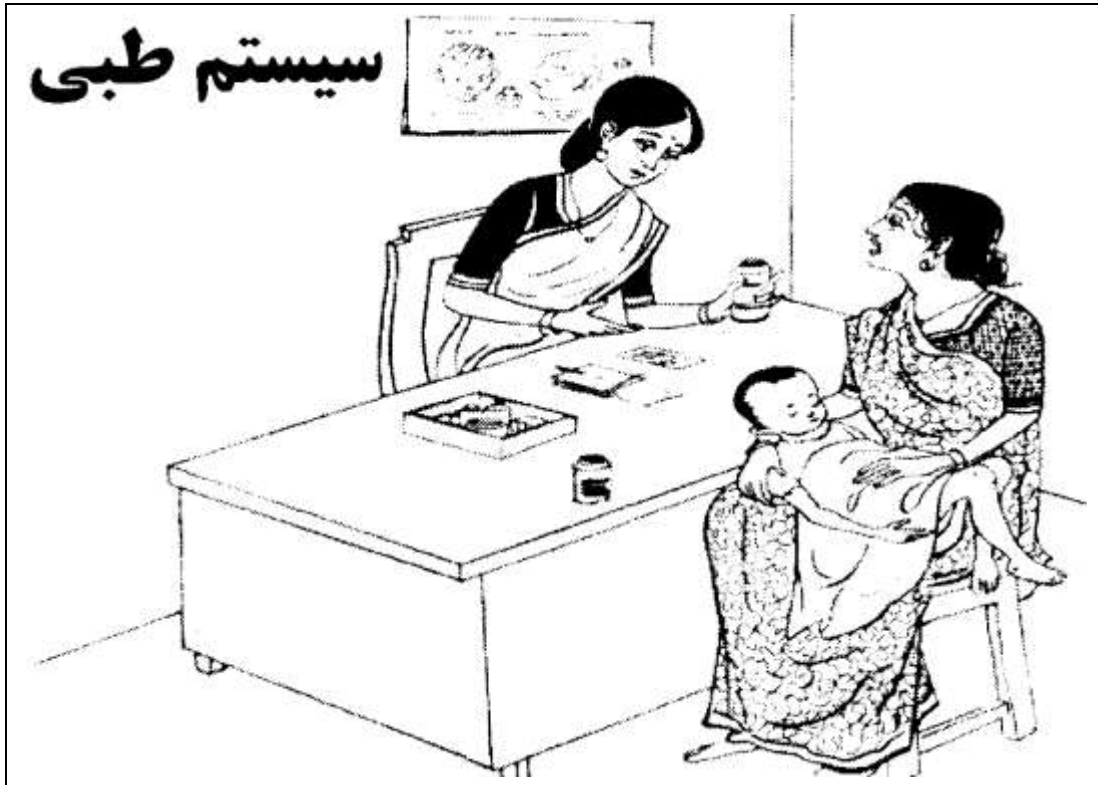
چگونه ميتوان مواظبت بهتري بدست آورد.....36

دانستن انتظارات.....36

آوردن يك دوست يا يكي از اعضاي خانواده.....37

اگر شما ضرورت داريد كه به شفاخانه برويد.....38

كار براي ايجاد تغيير40



« زمانیکه کارکن صحي آموزش دیده در جامعه خدمات اساسي صحي را عرضه نماید، هریک از افراد میتوانند با پول کمتر مواظبت صحي بهتر را حاصل کنند.

در بسیاری نقاط جهان انواع مختلف مواظبت هاي صحي و طبي وجود دارد. بطور مثال کارکنان صحي جامعه، قابله ها و یا طبیبان محلي، داکتران و نرس ها. این ها ممکن است در خانه هاي شخصي خود، در معاینه خانه ها، مراکز صحي یا شفاخانه ها کار نمایند. اینها ممکن است بصورت شخصي کار نموده و فیس بگیرند و یا از طرف دولت، جامعه، موسسات غير دولتي و سایر موسسات خیریه حمایه شده و خدمات صحي رایگان عرضه نمایند. بعضا اینها خوب تحصیل یافته و مجهز با وسایل میباشند و بعضا اینطور نمیباشند. به اینها همه با هم سیستم طبي گفته میشود.

بسیاری افراد خودشان برای تداوی مشکلات صحي خود ترکیبی از ادویه مدرن و علاج های عنعنوی را استفاده مینمایند. در بسیاری واقعات این کار مشکلات شانرا مرفوع میسازد، مگر بعضا ضرورت میافتد تا برای مشکلات خویش از خدمات سیستم طبي موجود استفاده نمایند.

متأسفانه بسیاری زنان در یافتن خدمات صحي خوب و با کیفیت به مشکل مواجه میباشند. آنها ممکن است پول کافی برای مراجعه به کلینیک و یا خرید دوا نداشته باشند. و یا ممکن است کارمند صحي در قریه یا محل زیست شان وجود نداشته باشد. حتی اگر يك زن به کلینیک رفته بتواند برایش مشکل است که تکلیف خود را به کارمند صحي بگوید. بعضا کلینیک و شفاخانه موجود خدمات مورد نیاز خانم را عرضه کرده نمیتواند.

این فصل نظریاتی را ارائه میکند که چگونه يك خانم مشوره و مواظبت صحي بهتری را بدست آورد. این فصل همچنان طریقه هائی را پیشنهاد مینماید تا زنان بتوانند با هم کار نموده و سیستم صحي موجود را برای جوابگویی بهتر به نیازمندی هایشان تغییر دهند.



حل مشکلات صحي

کارکنان صحتی جامعه

بعضی جوامع کارکنان صحتی خوب تحصیل کرده و ماهر دارند، این کارکنان صحتی اغلباً خارج از پوسته صحتیکار مینمایند مگر همیشه اینطور نیست کارکنان صحتی جامعه ممکن است آموزش رسمی داشته باشند یا نداشته باشند مگر با کاردر جامعه و دربین مردم آنها میتوانند از بسیاری مشکلات صحتی جلوگیری نمایند و به مردم کمک نمایند تا مشکلات صحتی خود را قبل از آنکه بسیار شدید گردد تداوی نمایند یک کارکن صحتی میتواند تربیه گردد تا این خدمات را در سطح یک پوسته صحتی عرضه نماید.



پوسته های صحتی:

بسیاری جوامع دارای پوسته های صحتی میباشند در بعضی مناطق این سطح مواظبت ها بنام کلینیک و یا مرکز حمایه طفل و مادر (MCH) یاد میشود یک پوسته صحتی قادر خواهد بود تا این خدمات را تهیه نماید:

• **معلومات صحتی:** لذا هرکس میتواند در مورد صحت خود بهتر تصمیم بگیرد.

• **معافیت یا واکسیناسیون،** که میتواند از بسیاری امراض جلوگیری نماید این ها شامل تیتانوس، سرخکان، دیفتی، سیاه سرفه، پولیو (فلج اطفال) توبرکلوز، سرخکناچه (Rubella) و هیپاتیت میباشند.

• **مواظبت در جریان حاملگی،** (مواظبت قبل از ولادت) میتواند مشکلاتی را که مادر و یا طفل داخل شکم وی را متاثر میسازد قبل از آنکه بسیار شدید شود وقایه و یا تداوی گردد.

• **تنظیم خانواده خدمات واکمالات.** تنظیم خانواده میتواند با کمک به زنان در مورد اینکه چند طفل داشته باشند و دربین ولادت ها چقدر مدت فاصله باشد، حیات بکثرت زیادی را محافظه نماید.

• **معاینات صحتی:** برای کمک به شناسائی و تداوی مشکلاتی مانند کمخونی بلند بودن فشار خون و بعضاً امراض مقاربتی (STD).

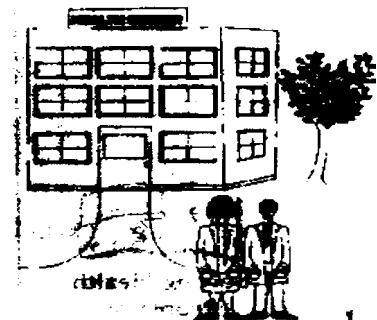
مراکز صحتی:

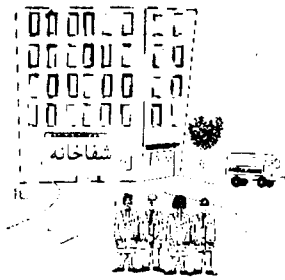
مراکز صحتی یک سطح متوسط مواظبت های صحتی میباشند این ها اکثرأ در مناطق بزرگتر موقعیت داشته تا مردم از جوامع اطراف و خود همان منطقه از آنها استفاده کرده بتوانند مراکز صحتی اکثرأ تمام خدماتی را که یک پوسته صحتی تهیه مینماید عرضه نموده و ممکن است چند بستر محدود نیز داشته باشند تا افراد مریض بتوانند در هنگام دریافت مواظبت ها از آنها استفاده نمایند.

مراکز صحتی نظر به پوسته صحتی بیشتر امکان دارد که داکتران یا نرسهای مسلکی را داشته باشند همچنان اینها ممکن است بیشتر مزدحم بوده و نرسها و داکتران ممکن است در مورد افرادی که معاینه مینمایند کمتر معلومات داشته و یا آنها را کمتر بشناسند.

بعضی مراکز صحتی لابراتوار با لوازم مخصوص آن را دارند این بدان معنی است که آنها میتوانند معلومات بیشتری در مورد علت مشکل صحتی ارائه نمایند (صفحه 37 دیده شود) اغلباً با وجود آن یک شخص مجبور خواهد بود تا برای معاینات لابراتواری به شفاخانه برود.

◀ زمانیکه مواظبت های صحتی یا افراد تربیه شده صحتی در جامعه موجود باشد، هرکس میتواند با پول کمتر مواظبت های صحتی بهتری بدست آورد.





شفاخانه ها

شفاخانه ها اکثراً در مناطق بزرگ یا شهر ها موجود بوده و میتوانند قیمت باشند. آنها داکتران و نرس های زیاد داشته و وسایل مخصوص برای تداوی مریضی های شدید دارند. يك شخص مصاب به مریضی جدی ضرورت دارد تا به شفاخانه خاص ایكه مشکلات معینی را تداوی مینماید برود يك زن ممكن است ضرورت داشته باشد تا درین موارد به شفاخانه برود:

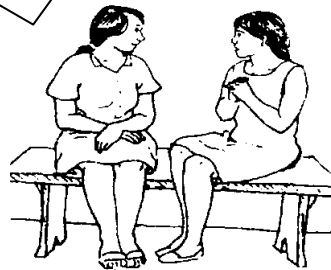
- مشکلاتی که در جای دیگری داوی شده نتوانند.
- اختلالات ولادت و سقط.
- حلت عاجل مانند حمل خارج رحمی (حمل داخل نفیر)
- مشکلات صحتی ایكه ضرورت به عملیات داشته باشد.

بدون در نظر داشت اینکه برای مواظبت صحتی به کجا میروید ، باید با احترام تداوی شوید.

تمام افرادیكه از صحت شما مواظبت مینمایند باید تلاش کامل نمایند تا برای شما این موارد را تهیه کنند:

- 1- **دسترسى:** هر کسیكه به مواظبت طبي ضرورت دارد باید قادر به داشتن آن باشد بدون در نظر داشت اینکه در کجا زندگی مینماید ، چقدر پول دارند ، عقیده آنها چیست ، کدام موقف را در اجتماع دارند ، پوست آنها چه رنگ است ، عقاید سیاسی آنها چیست و یا مشکل صحتی آنها کدام است.
- 2- **معلومات:** به شما باید در مورد مشکل شما و اینکه کدام تداوی های مختلف برای شما موجود است گفته شود شخصی كه از شما مواظبت مینماید باید خود را مطمئن سازد كه شما فهمیدید به چه ضرورت دارید تا انجام دهید و بهبود یابید و چگونه از وجود آمدن دوباره مشکل جلوگیری نمایند.
- 3 **انتخاب:** شما باید قادر باشید تا انتخاب را در اینکه تداوی شوید یا نشوید و اینکه چگونه تداوی شوید داشته باشید. همچنان شما باید قادر باشید تا انتخاب نمائید كه به كجا برای تداوی بروید.
- 4 **اطمینان:** به شما باید معلومات مورد نیاز برای جلوگیری ز عوارض جانبی مضر و یا نتایج تداوی داده شده باشد همچنان به شما باید گفته شود كه چگونه میتوانید در آینده از مشکلات صحتی خطرناك جلوگیری بعمل آورید.
- 5 **احترام:** شما باید همیشه با احترام و مودبانه تداوی شوید.
- 6 **محرمیت:** موضوعاتی را كه شما با يك داکتر ، نرس و یا دیگر كاركنان صحتی میگوئید نباید دیگران بشنوند و یا برای کسی دیگری تکرار شود . معاینات باید طوری صورت گیرد كه دیگران نتوانند جسم شما را ببینند . اگر ضرورت باشد كه افراد دیگری در اتاق باشد ، به شما باید گفته شود كه آنها کیستند و چرا در آنجا میباشند شما حق آنرا دارید كه برایشان بگوئید آنجا را ترك نمایند. در صورتیكه نمیخواهید آنها باشند.
- 7 **راحت :** شما باید در هنگام معاینه تا حد امکان راحت و آرام ساخته شوید. شما همچنان باید يك جای خوب برای انتظار داشته و مدت طولانی انتظار نكشید.
- 8 **مواظبت تعقیبیه:** اگر شما به مواظبت بیشتر ضرورت داشته باشید باید توانائی آنرا داشته باشید كه دوباره نزد همان شخص بروید و یا برای شما بصورت كتبی مواظبت هایی را كه دریافت نموده اید داده شود تا به داکتر ، نرس یا كاركنان صحتی دیگری مراجعه نمائید.

اگر بزودی خوب نشوم
دوباره آمده میتوانم؟



زمانیکه شما يك مشکل صحتی داشته باشید میتوانید تصامیم مختلفی بگیرید يك تصميم آنست که به هر صورت يك کارکن صحتی را باید ببینید و اینکه به کدام نوع کارکن صحتی فکری نمائید که ضرورت دارید اگر بیشتر از يك طريقه برای تدای مشکل صحتی موجود باشد شما ضرورت خواهید داشت تا به خطرات و مزایای آنها توجه نمائید قبل از آنکه تصميم بگیرید شماممکن است بتوانید بهترین تصميم را گرفته و بهترین مواظبت را بدست آورید در صورتیکه در رابطه به حل مشکل صحتی خویش در کار با داکتر، نرس و یا کارکن صحتی نقش فعال بگیرید.

دانستن انتظارات:

شما ممکن است به بهترین وجه بتوانید يك نقش فعالی در رابطه به صحت خود بگیرید اگر شما آمادگی داشته و بدانید زمانیکه مواظبت طبی جستجو میکنید چه انتظاراتی میتوانید داشته باشند.

سوالاتی در مورد صحت شما

بسیار خوب است که تا اندازه ممکن در مورد مشکلات صحتی خویش قبل از آنکه از سیستم طبی استفاده مینمائید آموخته باشید خواندن این کتاب ممکن است شما را در شناخت مشکلات صحتی و علاج ممکنه آن کمک نماید برای کمک به تفکر در مورد مشکلات صحتی "حل مشکلات صحتی" دیده شود.

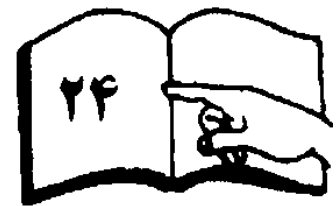
داکتر، نرس و یا کارکن صحتی ای که شما را معاینه میکند باید در مورد مشکلی که شما در حال حاضر دارید و در مورد حالت صحتی شما در گذشته سوال نماید کوشش نمائید که معلومات کامل بدهید حتی اگر احساس ناراحتی می نمائید با این ترتیب کسیکه سوال می نماید میتواند تا اندازه ای که امکان دارد در مورد صحت شما بیاموزد.

همیشه در مورد هر دوائیکه خورده اید شمال آسپیرین و روش های تنظیم خانواده معلومات دهید. شما همچنان باید امکان آنرا داشته باشید که هر سوالی را بخواهید پرسان نمائید بسیار با اهمیت است که شما هر قدر سوالی را که برای گرفتن يك تصميم خوب برای حل مشکل صحتی خود ضرورت دارید پرسان نمائید در صورتیکه این سوالات قبلاً جواب داده نشده باشد شما ممکن است بخواهید سوال نمائید که:

بسیاری داکتران و نرس ها به دادن معلومات عادت ندارند و یا آنها ممکن است وقت نداشته باشند که به سوال های شما جواب دهند. موعذب باشید مگر استقامت داشته باشید! آنها باید به سوالات شما جواب بدهند تا شما آگاه شوید اگر شما نفهمیدید از آن سبب نیست که شما احمق هستید بلکه علت آنست که بخوبی تشریح نشده است.



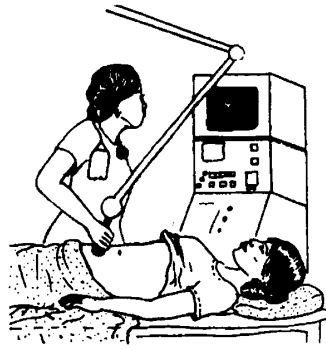
چگونه میتوان مواظبت بهتری بدست آورد



خطرات مزایای تدای

◀ اغلباً شما را کمک می نماید اگر قبل از مراجعه بخاطر مواظبت های طبی در مورد سوال هائیکه میخواهید پرسید فکر نمائید.

- از کدام راه های مختلف این مشکل میتواند تدای شود؟
- تدای چه خواهد کرد؟ آیا کدام خطراتی وجود دارد؟
- آیا من شفا خواهم یافت؟ و یا آیا امکان دارد مشکل برطرف گردد؟
- قیمت معاینات و تدای چقدر خواهد بود؟
- چه وقت من خوب خواهم شد؟
- چرا این مشکل بوجود میاید و چگونه میتوانیم از وقوع مجدد آن جلوگیری نمایم؟



ماشين التراسوند



اکسریز در صورتیکه بدرستی استفاده گردد مصوون میباشد یک فرد ماهر باید اعضاي تناسلي شما را از مواجه شدن به شعاع محافظت

من مادرش هستم من میتوانم بعضي سه الات شما ؛ ا حه اب دهم



اگر يك زن بسیار شديد مريض باشد کسی باید همرايش باشد که بتواند در مورد آن معلومات بدهد.

معاینات

در رابطه به فهمیدن اینکه چه مشکلی دارید و چقدر مشکلی شما جدی است ممکن است ضرورت به معاینه داشته باشید. بیشتر معاینات شامل دیدن، شنیدن و احساس نمودن همان قسمت از بدن شما که مشکل دارد، میباشد. در اکثر مشکلات ضرورت است که تنها همان قسمت بدن را برهنه نمائید در صورتیکه شما احساس راحت بیشتر می نمائید میتوانید از يك دوست خود و یا يك کارکن د ر اتاق باشد.

آزمایشات

آزمایشات میتواند معلومات بیشتری در مورد مشکل صحتی بدهند، بسیاری آزمایش ها با گرفتن مقدار کمی ادرار، مواد غایبه و یا بلغم ایکه با سرفه خارج خارج میشود و فرستادن آن به لابراتوار انجام میشود یا يك سوزن بخاطر گرفتن مقدار کمی خون از انگشت و یا بازوی شما مورد استفاده قرار میگیرد دیگر آزمایش های معمول عبارت اند از:

- گرفتن مقداری افرزات از مهبلی برای آزمایش امراض مقاربتی (STD)
- تراشیدن یکمقدار حجات از عنق رحم برای آزمایش سرطان (به اینکار Pap test گفته میشود. صفحه 378 دیده شود.)
- گرفتن نسج از يك نشوونمای اضافی برای آزمایش سرطانی (بیوپسی)
- استفاده از اکسری یا التراسوند برای دیدن داخل بدن، اکسریز برای دریافت شکستگی استخوان و انتانات شدید شش و بعضی سرطان ها ممکن استفاده شود.
- التراسوند میتواند در جریان حاملگی برای دیدن طفل در داخل رحم استفاده گردد هیچ کدام از این آزمایشات سبب درد نمی شوند. قبل هر آزمایش در مورد قیمت آن بحث نمائید از داکتر، نرس و یا کارکن صحتی
- بپرسید که از آزمایش چه خواهند آموخت و اگر معاینه اجرا نشود چه خواهد شد

آوردن يك دوست یا یکی از اعضای خانواده:

بسیاری افراد حتی در ناراحتی هائیکه بسیار جدی نمیباشد در رابطه به جستجوی مواظبت های طبی احساس نگرانی می نمایند و زمانیکه شخص مریض باشد این کار برایش مشکلتر خواهد بود اگر کسی دیگری بتواند با او باشد میتواند کمک نماید.

يك دوست میتواند:

- از اطفال خانم مراقبت نماید.
- به فکر کردن خانم در مورد سوالاتیکه باید بپرسد کمک می نماید به او یا آوری می نماید تا آنها را سوال کند و خود را مطمئن میسازد که سوالات جواب داده شده است.
- در صورتیکه خانم بسیار مریض بوده و حرف زده نتواند به سوالات جواب میدهد اگر يك زن بسیار شديد مریض باشد
- در هنگام انتظار با او مصاحبت مینماید. کسی باید همرايش باشد که بتواند
- در زمانیکه خانم معاینه میشود در کنارش مانده و او را تقویه می نماید و او را مطمئن میسازد که داکتر به يك طریق احترامانه عمل می نماید.

اگر شما ضرورت دارید که به شفاخانه بروید

بعضی اوقات بدون اینکه ضرورت باشد عملیات صورت میگیرد و یا زمانیکه دوا نیز میتواند همانقدر خوب موثر باشد. در صورتیکه مطمئن نیستید نظریه طبی اشخاص دیگری را بگد بند



در صورتیکه شما به يك عملیات احتیاج داشته باشید و یا به يك مریضی جدی مصاب باشید اولاً دریابید که آیا بدون آنکه در شفاخانه بمانید امکان تداوی موجود است. گرشفاخانه بگانه جائی باشد که شما میتوانید مواظبت های طبی مورد ضرورت خویش را بدست آورید این مشورت ها ممکن به شما کمک نماید:

- يك کسی را با خود بیاورید که بتواند به ضرورت های شما رسیدگی نموده و شما را در تصمیم گیری کمک نماید.
- افراد مختلفی ممکن است شما را معاینه نمایند هر کدام آنها باید روی دوسیه شما که بالای سرتان است بنویسد که چه کرده است به این طریق شخص دومی که میخواهد از شما مواظبت نماید خواهد فهمید که چه کارهایی قبلاً انجام شده است.
- قبل از آنکه کسی میخواهد به آزمایش یا تداوی شما شروع نماید بسیار با اهمیت است که بپرسید چه کاری را میخواهد انجام دهد و چرا به این ترتیب شما میتوانید تصمیم بگیرید که میخواهید اینکار انجام شود یا خیر و برای جلوگیری از اشتباهات کمک می نماید.
- کوشش نمائید با کارمندان شفاخانه دوست شوید آنها میتوانند به شما کمک نمایند تا مواظبت بهتری بدست آورید.
- اگر شما احتیاج به بعضی عملیات ها دارید سوال نمائید که آیا امکان آن وجود دارد که بایک زرق تنها در همان ناحیه عملیاتی درد از بین برود (بی حسی موضعی) این طریقه مطمئن تر بوده و نسبت به اینکه دواهایی را بگیری که در جریان عملیات خواب باشید (انسینزی عمومی) بسرعت بیشتری بهبود خواهید یافت.
- سوال کنید که کدام دواها به شما داده شده است و چرا؟
- زمانیکه از شفاخانه خارج میشوید يك کاپی از دوسیه خود را تقاضا نمائید.

عملیات های معمولی برای زنان

عملیات بعضی اوقات یگانه راه علاج يك مشکل صحتی جدی میباشد در جریان بسیاری عملیات ها يك داکتر جلد را قطع مینماید تا مشکلات بوجود آمده در داخل وجود را اصلاح نموده یا وظایف بدن را تغییر دهد. درینجا بعضی از عملیات هائیکه برای زنان معمول است تکرار داده میشود.

تخلیه رحم: باتراش نمودن یا استفاده از وسیله مکنده (توسع و کورتاژ (D&C) و یا وسیله مکنده دستی (MVA) صفحه 244 دیده شود) بعضی اوقات بعد از سقط دادن یا سقط بنفسی و یا برای دریافت علت خونریزی غیرنارمل مهملی باید طبقه داخلی رحم ساخته شود.

ولادت با عملیات: (Cesarean Section): زمانیکه اختلالات اجرائی ولادت نورمال را برای مادر و طفل خطرناک میسازد يك شق در جلد شکم مادر بوجود آورده شده و طفل ولادت داده میشود عملیات سزارین میتواند ضروری باشد مگر بسیاری اوقات داکتر برای منفعت خود اینکار را مینماید، نه منفعت خانم. فصل حاملگی دیده شود.

عقیم ساختن: در جریان عملیات تیوب های نفیری خانم قطع شده و نهایت آن بسته میشوند. اینکار از رسیدن تخمه به رحم جلوگیری می نماید لذا سپرم مرد نمیتواند او را حامله سازد (صفحه 223 دیده شود).

برداشتن رحم (Hysterectomy): برداشتن رحم يك عملیات جدی میباشد. لذا این کار تنها باید زمانی انجام شود که راه بهتری برای حل مشکل صحتی شما موجود نباشد. (صفحه 381 دیده شود) سوال نمائید که آیا تخمدان های شما میتواند حفظ شود.

انتقال خون (نقل الدم)

انتقال خون (Transfusion) ممکن است دريك واقعه عاجل صورت گیرد زمانیکه شما یکمقدار زیاد خون را از دست داده باشید این عملیه میتواند امراضی مانند هیپاتیت یا ایدز (HIV) را از طریق خون انتقال دهد. از انتقال خون (نقل الدم) تا زمانیکه يك واقعه عاجل حیاتی با خطر مرگ موجود نباشد اجتناب نمائید. اگر شما باید يك عملیاتی شوید که قبلاً از آن مطلع هستید ببینید آیا امکان دارد که یکمقدار از خون خود شما گرفته شده و در شفاخانه ذخیره گردد بعداً در صورتیکه به آن ضرورت پیدا نمودید میتوانید خون خودتان را دوباره بگیریید. اگر شما نمی توانید خون خود را ذخیره نمائید از يك دوست یا عضو خانواده تان بخواهید که با شما به شفاخانه بیاید خود را مطمئن سازید که او از نظر هیپاتیت و ایدز (HIV) آزمایش شده باشد و در 6 ماه گذشته بجز از همسرش با کسی دیگر مقاربت جنسی نداشته است. خون وی نیز باید آزمایش شود تا دیده شود که با خون شما موافق باشد.

اگر شما مجبور میشوید که خون يك شخص ناشناس را بگیریید و شفاخانه نیز آن خون را از نظر ایدز آزمایش نمی نماید خطر اینکه شما به مرض مصاب گردید موجود است بعد از نقل الدم با اجرای مقاربت جنسی مطمئن با شوهرتان برای 6 اورا وقایه نمائید و بعد از آن کوشش نمائید خود را از نظر HIV آزمایش نمائید برای معلومات بیشتر فصل های "ایدز" "صحت" جنسی دیده شود.



بعد از آنکه شما عملیات شده اید.

قبل از ترك شفاخانه پرسید:

- چه باید بکنم تا جرحه پاک نگهداشته شود؟
- در مورد درد چه بکنم؟
- چقدر مدت استراحت نمایم؟
- چه وقت میتوانم دوباره مقاببت جنسی داشته باشم؟ اگر در پرسیدن

این سوال احساس شرم مینماید ممکن است داکتر یا کارکن صحتی با شوهر شما صحبت نماید.

- آیا باز هم ضرورت است که به داکتر مراجعه نمایم؟ اگر بلی چه وقت؟

غذا های نرم و به آسانی قابل هضم را بخورید.

تا اندازه ایکه میتوانید استراحت نمائید. اگر در خانه هستید از خانواده خویش تقاضا نمائید تا کارهای روزانه شما را انجام دهند چند روز محدود مواظبت از خودتان میتواند کمک نماید تا زود تر بهبود یابید.

متوجه بودن به پیدایش علایم انتانی:

افرازات زرد (چرك)، بوی بد، تب، گرمی جلد ناحیه جرحه و یا افزایش درد در صورتیکه هر یکی از این علایم را داشته باشید به يك کارکن صحتی مراجعه نمائید.

اگر عملیات شما در شکم بوده باشد. کوشش نمائید که ناحیه جرحه کش نشود در زمانیکه حرکت نموده و یا سرفه می کنید با يك تکه قات شده روی آن فشار بیاورید.



برای صحتمند نگهداشتن شش های خود و جلوگیری از سینه و بغل اگر میتوانید حرکت نمائید در هنگامیکه در بستر هستید نفس عمیق بگیریید و کوشش نمائید که تکرار بنشینید.

کار برای ایجاد تغییر

ملیون ها نفر در جهان از اثر امراضی رنج میبرند یا میمیرند که در صورت دسترسی به مواظبت های خوب طبی میتوانند وقایه یا تداوی گردند و حتی در جا هائیکه خدمات صحتی وجود دارد بسیار مانع هائی وجود دارد که زنان بخصوص زنان فقیر نمیتوانند از آن استفاده نمایند.

مگر کارکنان صحتی و گروپ زنان یکجا با هم ، میتوانند سیستم طبی را تغییر دهند اینها میتوانند بعضی مانع ها ، منابعی را بوجود آورند که زنان بتوانند مشکلات صحتی خود را حل نمایند به هر حال سیستم طبی بخودی خود تغییر نخواهد خورد این سیستم زمانی تغییر خواهد خورد که مردم بخواهند و طریقه های سازنده را پیشنهاد نمایند تا مواظبت های صحتی را طوری بسازند که مردم ضرورت دارند و به آن رسیده میتوانند .

یک محل خوب برای شروع تغییرات طبی بحث نمودن روی مشکلات مواظبت های صحتی که در جامعه شما مردم را متأثر میسازد ، شامل دسترسی کم به مواظبت های خوب صحتی ، با دیگر زنان و مردان میباشد.

من امیدوار هستم که روش های تنظیم خانواده خلاص نشده باشد من سال گذشته بخاطری حاملگی را خلاص کرده بود و من توانائی آنرا نداشتم تا وقتیکه در کلینیک این ادویه موجود است مقدار زیاد آنرا خریداری نمایم.

من میل داشتم که آنها یک فرش بوریائی مانند خانه ما در زمین هموار مینمودند این چوکی ها بسیار ناراحت کننده است.

من مجبور هستم راه طولانی را طی کنم تا به اینجا برسم اگر یک کارکن صحتی در منطقه ما میبود میتوانستم مزد دو هفته کار خود را که من باید بخاطر آمدن با اینجا مصرف نمایم ذخیره کنم

این داکتر های شهری ما را به چشم حقارت می بینند من در صورتیکه افرادی از قریه کمک میشدند تا کلینیک را پیش ببرند احساس بهتری میداشتم

من آروز دارم که اینها بتوانند آزمایش حجرات عنق رحم (pap test) را بنمایند من توانائی آنرا ندارم که به شهر بروم من شنیده ام که اینکار مهم است.

من میخواهم که یک اتاق جداگانه موجود باشد چنانکه ما بتوانیم معاینه شویم در حالیکه هیچ کس شنیده نتواند

من خوش ندارم که یک مرد مرا معاینه نماید من آروز دارم که در اینجا یک کارکن صحتی زنانه موجود باشد.

من میل داشتم که کلینیک از طرف شب زمانیکه من از کار فارغ میشوم ، باز میبود.

همیشه در اینجا باید مدت طولانی انتظار بکشیم اگر کسی میبود که ضرورت های هر کدام را زود تر میپرسید در آنصورت افرادی که واقعا مریض بودند زود تر تداوی میشدند.

من آروز دارم که این ها معاینه بهتری از مشکلات من بنمایند این دفعه چهارم درین سال است که من در هنگام ادرار نمودن درد پیدا می کنم چرا این حالت تکراراً برای من پیدا میشود؟



زنان همچنان میتوانند با یگدیگر کار نمایند تا:

- هر يك از اعضای جامعه را كمك نمایند که درمورد مشکلات صحتی زنان معلومات بدست آورد طور مثال: شما میتوانید يك کمپاین یا کار حشر را در مورد اینکه چقدر اهمیت دارد که زنان مواظبت های خوب قبل از ولادت را داشته باشند تنظیم نمائید. اگر زنان و خانواده های آنها درمورد ضرورت های صحتی زنان بفهمند آنها بیشتر امکان دارد که از خدمات صحتی موجود استفاده نمایند. همچنان بسیار امکان خواهد داشت که آنها موجودیت چیزهای جدید مانند تداوی بهتر و آزمایشات برای شناخت سرطان های عنق رحم و پستان را تقاضا نمایند.



- ببینید که چقدر منابع صحتی موجود میتوانند بهبود یابند طور مثال، اگر يك قابله یا دایه در جامعه از قبل موجود است چگونه او میتواند مهارت های جدید را بیاموزد؟

- راه های جدیدی برای موجودیت مواظبت های صحتی پیدا کنید بسیار مهم است که فکر نمائید چه نوع خدمات صحتی را میخواهید داشته باشید و تنها درمورد اینکه در حال حاضر چه دارید فکر ننمائید لذا اگر در حال حاضر هیچ کارکن صحتی وجود ندارد چگونه میتواند يك نفر تربیه شده و تقویه گردد؟ اگر قبلاً درینجا کلینیکی موجود است، آیا میتواند در آن خدمات جدیدی مانند ورکشاپ ها یا مشورت دادن ها انجام شود؟

- نظریاتی را که هر زن درمورد مواظبت صحتی دارد تبادل نمایند زنان قبلاً نیز در جامعه بسیاری کارهای صحتی را انجام میدهند طور مثال اکثراً زنان هستند که از مریضان مواظبت نموده به اطفال میاموزند که صحتمند بمانند، غذا تهیه مینمایند، خانه و محیط را پاک و مطمئن میسازند و به دیگر زنان در هنگام ولادت كمك مینمایند. از طریق این کارها زنان مهارت های زیادی میاموزند که میتوانند برای مواظبت یگدیگر و هر عضو جامعه از آن استفاده نمایند.