

فصل 9

درین فصل:

- 140.....احترام به خود
- 141.....مواظبت نمودن از صحت خود
- 141.....فهمیدن اینکه چه وقت مریض هستید
- 142.....مواظبت از جلد
- 143.....تمرینات
- 144.....جنسیت و صحت جنسی
- 145.....تنظیم خانواده
- 145.....حاملگی و معلولیت
- 146.....مصنوعیت شخصی
- 147.....کاربرای ایجاد تغییر

درین فصل ، کلمه "زنان بامعلولیت ها" را بکار میبریم و بر " کلمه زنان معلول " آنرا ترجیح میدهیم. این کلمات را بخاطری بکار میبریم که مردم بخاطر داشته باشند که اگرچه معلولیت میتواند از انجام کارهای معینی در زنان جلوگیری نماید باز هم آنها مانند دیگر زنان میباشند. آنها قبل از هرچیز زن میباشند.

بدون در نظر داشت آنکه سبب معلولیت زن چیست ، او میتواند مانند یک زن غیر معلول پر حاصل باشد. تنها او ضرورت به موقعیت هائی دارد تا بتواند مهارت های خود را کاملا تکامل بدهد.

برای معلومات بسیارمکمل تر در مورد مواظبت صحی و معلولیت ، کتاب "اطفال معلول قریه" را که از طرف سازمان نشرکننده این کتاب تهیه شده است مطالعه نمائید.

زنان با معلولیت ها



از هر 10 زن يك زن يك معيبيتي دارد
که زندگي روزانه آنها را متاثر ميسازد

حدود يك زن از هر 10 زن معلولیتی دارد که زندگی روزانه وی را متاثر میسازد. او ممکن است مشکلاتی در قدم زدن، برخاستن، دیدن، شنیدن و یا استفاده از دماغ داشته باشد. هنوز بسیار از زنان هیچگاه ندیده یا نشنیده اند آنها اغلباً دور مخفی شده و در فعالیت های جامعه سهم نمیگیرند زیرا آنها فکر مینمایند که کمتر مفید بوده و ارزش کمتری نسبت به زنان غیر معیوب دارند.

اسباب معلولیت ها چیست؟

فرهنگ ها و عقاید منطقی اغلباً نظریات نادرست در مورد معلولیت به مردم میدهند. طور مثال مردم ممکن است فکر نمایند که معلولیت وی ساری است لذا آنها میترسند که به وی نزدیک شوند.

مگر معلولیت از سبب کار اشتباهی که يك شخص کرده باشد بوجود نیاید در ممالک فقیر بسیاری معلولیت ها از سبب فقر و بعضاً از سبب جنگها که افراد کمتری میتوانند آنها را جلوگیری نمایند بوجود میاید
طور مثال:

- اگر يك مادر در زمان حاملگی غذای کافی نخورد، طفل وی معیوب بدنیا خواهد آمد (سئو اشکال ولادی).
 - اگر اطفال نوزاد و خورد سال غذاهای خوب به مقدار کافی بدست آورده نتوانند ممکن است کور شده و یا تاخر عقلی پیدا نمایند.
 - حفظ الصحه ناکافی و حالت زندگی ایکه در آن افراد زیاد در يك خانه باشند یکجا با فقر غذائی کمبود خدمات ابتدائی و واکسیناسیون میتواند بسیاری معلولیت ها را بار آورد.
 - در جنگ های امروزی نسبت به عساکر و یا مردان دیگر زنان و اطفال بیشتر کشته یا معیوب میگردند.
- مگر حتی اگر این اسباب معلولیت از بین برود باز هم همیشه افرادی با معلولیت موجود خواهد بود، این يك جزئی از حیات طبیعی میباشد.

احترام به خود

نامه زذیل از يك دسته زنانیکه معلولیت دارند از گانا، غرب افریقا رسیده است. مگر این قسم نامه ها میتواند از جامعه برسد زیرا در تمام جهان زنان بخصوص زنان با معلولیت ها، طوری آموخته اند که خود را ارزش ندهند.

سازمان ما در سال 1989 توسط زنانیکه معلولیت دارند ساخته شد تا برای بهبود زنانیکه معلولیت هائی دارند کمک نماید. ما 21 عضو داشتیم که معلولیت هائی مختلفی داشتند (بینائی، شنوائی، صحبت کردن و حرکی). ما ماهانه يك جلسه میگرقتیم تا در مورد مشکلات خود صحبت نموده و کوشش نمائیم تا راه حل هائی پیدا کنیم.

همه ما موافق بودیم که زنانیکه معلولیت دارند اغلباً حقیر شمرده میشوند زیرا:

- ما زن هستیم.
- ما معلولیت داریم.
- ما اکثرأ فقیر میباشیم.

مارا کسی بحیث يك همسر دلخواه قبول نمیکند و یا در محل کار فکر نادرست در مورد ما موجود است.

زنان ودحترانیکه معلولیت دارند اغلباً قادر نمیباشند تا تحصیل نمایند حتی زمانیکه امکانات تحصیل موجود باشد طور مثال حتی در مکاتب بخصوص برای اطفالیکه معلولیت دارند پسران اکثرأ تقدم دارند.

برای ما امکان ندارد که در مورد هیچ کاری آموزش ببینیم ما سنو رفتار را از نظر فزیکي رواني و جنسي تجربه مینمائیم. برعکس تمام زنان و مردانیکه معلولیت ندارند ما ندرتأ اجازه داریم تا در تصمیمات خانوادگی و اجتماعی اشتراک نمائیم.

مگر برای هر يك مادر داخل سازمان بزرگترین مشکل کمبود احترام و ارزش دادن به خود میباشد. ما از جامعه آموخته ایم که خود را ارزش ندهیم. ما بصورت عموم طوری شناخته شده ایم که نمی توانیم از يك مرد نگهداری کنیم، اطفال داشته باشیم و قادر نیستیم کار هائی با مفهومی انجام دهیم.

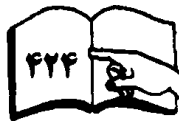
لذا ما بی ارزش شناخته شده ایم، حتی اعضای خانواده ما زمانی ما را میخواهند که برای شان با ارزش ثابت شویم.

درما آهنکرو، از غنا

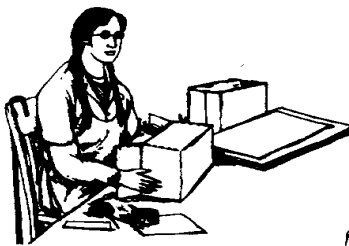
اگر يك زن با تقویت خانواده مکتب واجتماع رشد نماید تا به خوبترین حالت ممکنه زندگی نماید، احساسات وی و ارزشی که برای خود قایل میشود بسیار بلند خواهد بود، بدون در نظر داشت آنکه معلول میباشد یا خیر. اما اگر طوری رشد کند که احساس نماید بی ارزش است چون معیوب میباشد، کار بسیار سختی لازم خواهد داشت تا بیاموزد که ارزش دارد. این جریان هیچگاه آسان نمیباشد، مگر میتواند با برداشتن قدم های کوچک عملی گردد.

اولین قدم ملاقات نمودن دیگر افراد است. اگر شما يك زنی هستید که معلولیت دارید باید کوشش نمائید که به دروازه خانه نشسته و یا همسایه ها خوش آمد کنید، بعداً در صورتیکه میتوانید به بازار رفته و با مردم صحبت نمائید. زمانیکه آنها شما را شناختند، خواهند فهمید که زنان اگر معلول باشند یا غیر معلول واقعاً بسیار متفاوت از یکدیگر نمیباشند. هر مرتبه ای که شما از منزل خارج میشوید ملاقات و صحبت نمودن شما با دیگران آسانتر خواهد شد.

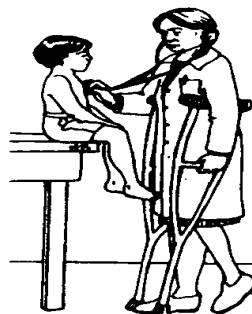




دسته های تقویتی



مواظبت از صحت خود



در مورد کارهاییکه انجام داده میتونید تمرکز نمائید، نه در مورد کارهای که نمیتوانید.

قدم بعدی تاسیس یا اشتراك در گروه زنان میباشد.

صحبت کردن با دیگران به شما کمک خواهد کرد تا به آموزش در مورد ضعف ها و قوت های خود شروع نمائید. يك گروه همچنان میتواند يك محل مصوون برای زنان را که آزادانه بتوانند صحبت نمایند، در نظر بگیرد. اگر همه شما موافق باشید، صحبت هائیکه در داخل گروه صورت گرفته خارج از گروه گفته نشود.

همچنان شما میتوانید يك گروهی از زنانیکه معلولیت دارند ساخته ویا با یکی از این گروه ها یکجا شوید و اموخته ها و تجارب خود را در مورد چلینچ های خاص که از سبب موجودیت يك معلولیت به آن مواجه خواهید بود تبادل نمائید. شما همه میتوانید یکدیگر خود را در اوقات خوشی ویا حالات مشکل کمک نمائید. شما همچنان میتوانید یکدیگر خود را بیاموزانید که چگونه غیر وابسته شوید. در تمام جهان زنان با معلولیت هه به صفت داکتر و نرس ، دوکاندار ، نویسنده ، معلم ، دهقان و تنظیم کننده جامعه کار مینمایند. با کمک یکدیگر شما میتوانید مانند هر زن دیگری آمادگی برای آینده را شروع نمائید.

اگر شما معلولیت دارید بسیار مشکلات صحتی شما امکان دارد که از زنان دیگر تفاوتی نداشته باشد ، و شما میتوانید در مورد آنها از فصل های دیگر این کتاب معلومات بدست آورید . مگر موضوعات ذیل میتواند موضوعات خاصی باشند که به آن زنانیکه معلولیت دارند ارتباط داشته باشد ، بخصوص زنانیکه حسیت بدن خود را از دست داده باشند.

فهمیدن اینکه چه وقت مریض میباشید.

بعضی زنانیکه معلولیت دارند ممکن است در رابطه به گفتن اینکه چه وقت مریض میباشند مشکلاتی داشته باشند . طور مثال يك زنیکه مصاب انتانات رحم باشد ممکن است از آن احساس درد نداشته باشد ، مگراو ممکن است افرزات یا بوی غیر معمول را از مهبل احساس نماید که میتواند از سبب انتانات بوجود آمده باشد.

بصورت يك زن شما میدانید و نسبت به هرکس دیگری بدن خود را بهتر میشناسید . لذا اگر يك احساس غیر معمول یا عکس العمل بدن و یا درد در بعضی قسمت ها داشته باشید کوشش نمائید تا بزودی ممکنه پیدا کنید که چه سبب آن شده باشد. در صورت ضرورت از یکی از اعضای خانواده ، دوستان یا کارکنان صحتی کمک بگیرید.

مواظبت از جلد

اگر شما تمام وقت یا بیشتر وقت نشسته یا دراز کشیده هستید، ممکن است زخم فشاری (زخم بستر) پیدا نمائید. این زخم ها زمانی شروع به پیدایش مینمایند که جلد روی استخوان های برجسته بدن در چوکی یا بستر زیر فشار قرار گیرد. رگ های خون فشرده شده وبسته میگردند. لذا مقدار کافی خون به جلد رسیده نمیتواند.

در صورتیکه مدت زیادی بدون حرکت بگذرد، یک لکه تیره یا سرخ در بالای جلد پیدا میشود. اگر فشار دوام نماید، یک زخم با زشروع به پیدایش نموده و عمیقاً پیش میرود. و یا زخم ممکن است عمیقاً در نزدیک استخوان پیدا شده و بطرف سطح جلد پیش برود. بدون تداوی این جلد خواهد مرد.

تداوی :

برای معلومات در مورد اینکه چگونه زخم های فشاری تداوی گردند ، صفحه 306 دیده شود.

وقایه:

- کوشش نمائید تا اقلأ هر 2 ساعت حرکت نمائید . اگر تمام
- وقت خوابیده هستید ، از کسی بخواهید که بشما کمک نماید تا
- وضعیت خود را تغییر بدهید.

• در یک سطح نرم بخوابید یا بنشینید تا فشار بالای نواحی استخوانی کمتر گردد. یک پستی یا توشك ایكه در نواحی متبازل استخوانی سوراخ داشته باشد ، کمک مینماید و یا یک پستی یا توشك ساده از یک خریطه پلاستیکی که توسط لوبیا و برنج خام (یا ارزن) پر شده باشد ساخته و از آن استفاده نمائید این خریطه باید ماه یکمرتبه با لوبیا و نخود (یا ارزن) جدید پر گردد. همه روزه با دقت تمام بدن خود را معاینه نمائید. شما میتوانید از یک آئینه برای دیدن پشت خود استفاده نمائید. اگر شما یک ناحیه تیره یا سرخ را مشاهده نمودید کوشش نمائید، درین ناحیه هیچ فشاری وارد نگردد تا زمانیکه رنگ آن دوباره عادی شود.



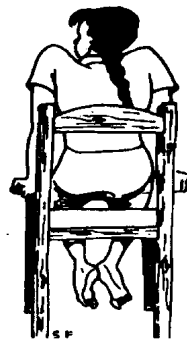
جلد خود را هر روز معاینه نمائید.

- کوشش نمائید که میوه ، سبزیجات و غذا های غنی از پروتئین را زیاد بخورید.
- در جریان خونریزی ماهوار تکه ویا بالشتك داخل مهبل برای جذب خون استفاده نمائید. اینها میتوانند از داخل روی استخوان های شما فشار آورده و زخمی را در داخل مهبل بوجود آورند.
- کوشش نمائید که همه روزه حمام کنید، جلد خود را خشك سازید مگر آنرا مالش ندهید. از مخدرات یا روغنیات استفاده نکنید، زیرا آنها میتوانند جلد شما را نرم و ضعیفتر سازند. و هیچگاه روی جلد خود الكول استفاده نکنید.

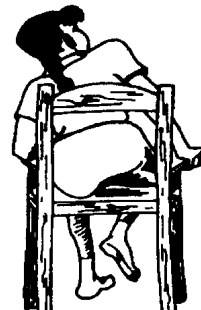
◀ زخم های بستریکی از علل عمده مرگ در اشخاص مصاب جروحات نخاع میباشد.



با فشار وارد کردن روی دست های خود، سرین خود را بلند نمائید.



و یا از یک پهلو به پهلو دیگر خود را خم نمائید.



خوردن برای صحت خوب

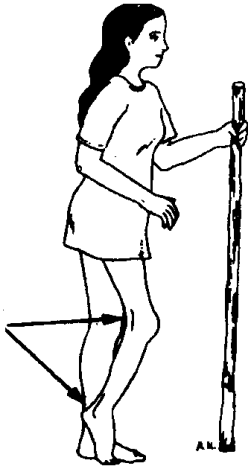


خونریزی ماهوار



صحتمند

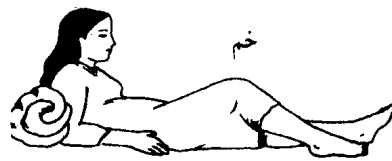
تمرین



بعضی زنان -طورمثال کسانیکه از التهاب مفاصل (Arthritis) ویا سکتة ها رنج میبرند ویا آنهائیکه بخاطر مصاب بودن به مرض ایدزویا پیری در بستر بوده ودر رابطه به حرکت دادن دست ها و پا ها به اندازه کافی که بتواند حرکات مفاصل را حفظ نماید ، مشکلات دارند، در اثر خم ماندن مفاصل دست وپا برای مدت طولانی ، بعضی عضلات کوتاه تر شده ممکن است مفاصل را راست نگهداشته نگذارند که خم شوند. به این حالت شخی مفصلی (contracture) گفته میشود و بعضی اوقات این شخی مفصلی دردناک استبرای جلوگیری از شخی مفصلی وقوی نگهداشتن عضلات ، ضرورت خواهید داشت تا کسی را پیدا کنید که بتواند در تمرین دادن دست ها وپا ها شما را همه روزه کمک نماید. کوشش نمائید خود را مطمئن سازید که هر عضو بدن شما حرکت مینماید. اگر شما برای سال های زیادی شخی مفصل داشته باشید ، ممکن است راست نمودن کامل اعضای بدن تان بسیار مشکل باشد. مگر این تمرینات از پیشرفت شخی مفصلی جلوگیری نموده و میتواند یک اندازه گرفتگی مفصلی شما را کم نموده و عضلات شما را قوی نگهدارد.

مثال ها از تمرین هایی که میتوانند از بعضی شخی های مفصلی جلوگیری نموده و در قوی نگهداشتن عضلات کمک نمایند.

برای تمرین عضلات مقابل ران



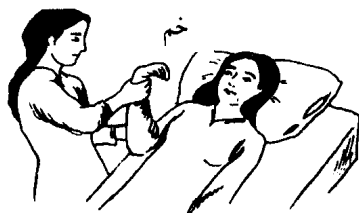
برای تمرین پشت ران



برای تمرین ساق ها



برای تمرین بازو ها



با اهمیت: اگر یک مفصل برای مدت طولانی خمیدگی داشته بوده باشد ، با ملایمت رفتار نموده کوشش نمائید که بزور آنرا راست کنید.

مردم عقیده دارند که زنان معیوب نمی توانند ویا نباید احساسات جنسی داشته باشند. از آنها انتظار برده نمی شود که ارتباط نزدیک و عاشقانه داشته باشند ویا اطفالی بدنیا آورند. مگرزنانیکه معلولیت دارند مانند سایر زنان علاقه و خواهش نزدیکی و ارتباطات جنسی را دارا میباشند.

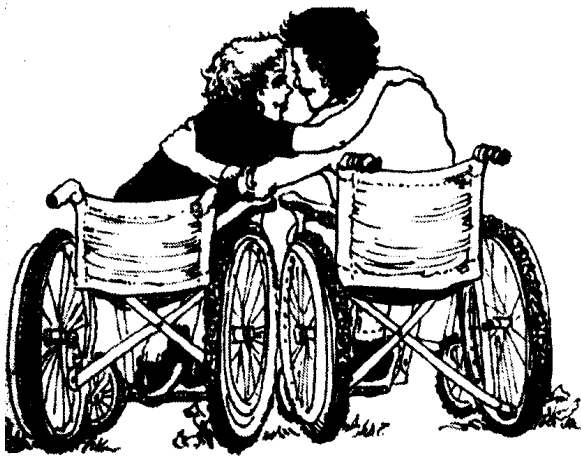
اگر با يك معلولیت تولد شده اید ویا زمانیکه بسیارخوردسن بوده اید این معلولیت واقع شده است، برای شما بسیارمشکل خواهد بود قبول نمائید که جاذبه جنسی دارید صحبت نمودن با زنان دیگریکه معلولیت دارند درمورد ترس های آنها و اینکه چگونه بر آن ترس ها فایق آمدند، اغلباً بهترین طریقه آموزش آنست که خود را بشکل دیگری احساس نمائید. مگر بخاطر داشته باشید که باید صبر و شکیبایی داشته باشید تغییر دادن عقایدی که شما مدت زیادی داشته اید وقت بکار دارد.

اگر شما زنی هستید که جدیداً معلولیت پیدا کرده اید ممکن است قبلاً در مورد خود از نظر جنسی فکر نموده باشید. مگر امکان دارد به این واقعیت نرسیده باشید که میتوانید از معاشقه لذت ببرید شما ممکن است فکر نمائید که بیش ازین جذابیت جنسی ندارید و غمگین باشید ازینکه ممکن است مقاربت جنسی فعلاً با زمان قبل از معلولیت متفاوت باشد.

تمام زنانیکه معلولیت دارند میتوانند از خواندن معلومات درمورد مقاربت های جنسی به اندازه زن های غیر معیوب کمک شوند. کوشش نمائید تا در مورد روابط جنسی دیگران و با معلمین ایکه به آنها اعتماد دارید، کارکنان مواظبت های صحتی و دیگرزنانیکه معلولیت دارند صحبت نمائید.

شما و همسر شما به تجاری ضرورت خواهید داشت تا بهمیدکه چگونه از یگدیگر لذت ببرید. طور مثال اگر شما دردست ها یا ناحیه تناسلی حسیت ندارید، در هنگام مقاربت جنسی ممکن است از قسمت های دیگر بدن که احساسات جنسی را بوجود مانند گوش، پستان ویا گردن لذت ببرید، اینکار در صورتیکه معلولیت سبب شده باشد تا مقاربت جنسی از طریق مهبل نا راحت کننده باشد نیز کمک مینماید. همچنان شما میتوانید وضعیت های مختلف را در هنگام مقاربت جنسی امتحان نمائید.

مانند خوابیدن به پهلو یا نشستن در کنار چوکی اگر شما و همسر تان بتوانید با یگدیگر خودمانی صحبت نمائید، يك ارتباط جنسی خوش آیند میتواند بوجود آید. مگر بخاطر داشته باشید مجبور نیستید بدون خواست خود کاری انجام دهید شما مجبور نخواهید بود با کسیکه به شما توجه نداشته و از شما مواظبت نمی کند مقاربت جنسی داشته باشید.

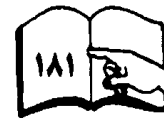


جنسیت و صحت جنسی

◀ دقت نمائید که بديگران اجازه ندهید از شما نفع ببرند. ممکن است محافظت از خود درمقابل تشدد و سوء رفتار مشکل باشد.



تشدد



صحت جنسی

تنظیم خانواده

بسیاری دخترانیکه معلولیت دارند بدون داشتن معلومات در مورد موضوعات جنسی ویا تنظیم خانواده رشد مینمایند. هنوز بسیاری زنانیکه معلولیت دارند حتی آنانیکه قسمت های پائین بدن آنها بی حس میباشد میتوانند حامله شوند. لذا اگر پلان دارید که مقاربت جنسی داشته باشید و نمی خواهید که حامله شوید، ممکن است ضرورت به استفاده از يك روش تنظیم خانواده داشته باشید. درینجا بعضی رهنماهایی برای تصمیم گیری در مورد اینکه کدام روش تنظیم خانواده ممکن است برای شما بهترین روش باشد آمده است.

اگر شما سکتة دماغی داشته ویا نمیتوانید راه بروید

و باید تمام وقت نشسته ویا دراز کشیده باشید روش های هورمونی مانند تابلت های کنترل کننده از حاملگی، زرقیات ویا غرس هارا استفاده ننمائید اینها میتوانند مشکلات لخته شدن خون را بوجود آورند.

اگر شکم شما حسیت نداشته ویا حسیت آن بسیار کم

باشد، وسیله داخل رحمی (لوپ) استفاده ننمائید. چون











اگر این وسیله بصورت صحیح گذاشته نشده ویا امکان مصاب شدن شما به یکی از امراض مقاربتی (STD) موجود باشد، این وسیله میتواند سبب انتانات گردد. بدون داشتن حسیت شما قادر نخواهید بود که بفهمید مصاب انتان شده اید.

اگر شما نمیتوانید از دست های خود بخوبی استفاده نمائید،

ممکن است استفاده از روش های ممانعتی (Barrier Methods) مانند حجاب (Diaphragm) کاندم زنانه ویا کف های کشنده سپرم برای شما مشکل باشد. اگر ناراحت نمیشوید از شوهر خود بخواهید تا آنها را به داخل مهبل شما بگذارد

اگر معلولیت شما باگذشت زمان تغییر مینماید، شما ممکن است ضرورت داشته باشید که با پیشرفت معلولیت خود، روش تنظیم خانواده خود را نیز تغییر دهید.

تنظیم خانواده

تابلت		پوقانه (کاندم مردانه)	
غرسی ها		کشنده های سپرم	
زرقیات		حجاب	
لوپ (IUD)		کاندم زنانه	
روش مخاطی		شیر دادن طفل	



◀ پوش (کاندم) در جلوگیری از حاملگی و امراض مقاربتی منجمله مرض ایدز HIV کمک خواهد کرد.



تنظیم خانواده

حاملگی و معلولیت

يك زنیکه است میتواند حامله شده و يك طفل صحتمند داشته باشد. درینجا بعضی موضوعاتی تذکر داده میشود که بخصوص اگر نتوانید بخوبی بدن خو در حرکت دهید و یا از يك وسیله کمکی برای قدم زدن استفاده مینمائید باید به آن توجه گردد!

- با بزرگ شدن شکم موازنه شما تغییر مینماید بعضی زن ها میتوانند برای جلوگیری از افتادن از يك عصا یا چوب دست استفاده کنند. بعضی ها ممکن است در زمان حاملگی ضرورت به بایسکل معلولین داشته باشند.
- از آنجائیکه بسیاری خانم های حامله مشکل قبضیت (سخت شدن مواد غایطه) را دارند، شما ممکن است ضرورت داشته باشید طوری عمل نمائید که به دفعات بیشتری مواد غایطه تخلیه گردد (صفحه 372 دیده شود).
- در جریان ولادت ممکن است دردهای ولادی (تقلصات) را احساس ننمائید در عوض به تغییرات شکم خود توجه نمائید و فاصله بین تقلصات را با شمارش و استفاده از تغییر شکل شکم میتوانید تعیین نمائید.
- برای وقایه زا شخی مفصلي (contracture) وقوی نگهداشتن عضلات تا اندازه که میتوانید تمرین نمائید. کوشش کنید که تمرینات صفحه 143 را انجام دهید.
- برای کسب معلومات عمومی در مورد حاملگی و ولادت صفحه 67 دیده شود.



مصنویت شخصی

از آنجائیکه يك زن با داشتن معلولیت کمتر قادر خواهد بود که خود را محافظت نماید نسبت به زن هائیکه معلولیت ندارند بیشتر به خطر حملات تجاوز کارانه و سئو رفتار قرار دارد. مگر کارهای وجود دارد که يك زن بخاطر دفاع از خود انجام داده میتواند. تمرین نمودن بعضی ازین کارها برای یکتعداد از زنانی که معلولیت دارند کمک کننده است.

• اگر شما دريك محلی میباشید که افراد دیگری وجود دارند و کسی میخواهد به شما آسیبی برساند و یا سوء رفتار نماید، هر قدر بلند تر که میتوانید، چیغ بزنید.



• کارهای را انجام دهید که برای شخص مهاجم نفرت آور باشد مانند کف آلود نمودن آب دهن، کوشش برای استفراغ و یا تمثیل نمودن طوریکه نشان دهد شما دیوانه هستید.

• از عصا چوب دست و یا بایسکل خود برای ضربه زدن یا کوشش به مصدوم نمودن شخص متجاوز استفاده نمائید.

• اگر شخص سئو رفتار کننده کسی از خانواده شما باشد کوشش نمائید که درمورد آن بادیگر اعضای خانواده که شما به آنها اعتماد دارید، صحبت نمائید، همچنان اگر با يك دسته از زنانیکه معلولیت دارند صحبت نمائید برای شما کمک شده خواهد توانست.



مواظبت خاص برای زنانیکه معلولیت عقلي دارند

زنان ودخترانیکه مشکلاتي در فهمیدن یا آموزش دارند (معلولیت عقلي) ممکن است به مواظبت خاص ضرورت داشته باشند و این حالت برای آنها حتي دفاع از خود را مشکل تر خواهد ساخت.

اگر يك دختر یا زنی در خانواده شما با این مشکل موجود باشد مهم است که با او درمورد افراد مضر یا سو رفتار کننده و اضحاً صحبت نمائید. درمورد اینکه چه وقت خوب است که يك شخص با شخص دیگر به طریق جنسي تماس داشته باشد و چه وقت خوب نیست و درمورد اینکه در موقعیت های که مردم وجود دارند و در صورتیکه تنها میباشند کدام کارها مصوون است و کدام چیزها مصوون نیست صحبت گردد. بگذارید بفهمد که گفتن برای شما درمورد حالاتیکه نمی خواهد برایش رخ بدهد خوب است برایش کمک نمائید که چگونه بگوید و برایش بیاموزانید که چگونه از خود دفاع نماید. همچنان يك نظر خوب است اگر با افرادیکه معلولیت عقلي دارند درمورد امراض مقاربتی و حاملگی صحبت نموده و چیزهای را که برای محافظت از خود ضرورت دارند برایشان بدهیم (صفحات 279 و 226 دیده شود) مگر محتاط باشید که زنان ودخترانیکه معلولیت عقلي دارند مانند زندانی ها زیر نظر نباشند در زمانیکه مصنویت موجود میباشد. به آنها اجازه بدهید که بیرون منزل یا به بازار رفته و یا در مزرعه کا نمایند.

برای اعمار زندگی بهتر، زنانیکه معلولیت دارند به تعلیمات صحی و قدرت حرکت آزادانه به اطراف و ایجاد زندگی ضرورت دارند. اولین قدم برای رسیدن به این چیزها ممکن است ساختن يك گروه با دیگر زنانیکه معلولیت دارند باشد باهم شما میتوانید تصمیم بگیریید که چه چیز در جامعه شما میتواند تغییر یابد تا زندگی برای همه بهتر شود. درینجا بعضی پیشنهاداتی تذکر داده میشود.

• يك صنف سواد آموزی را برای زنانیکه خوانده و نوشته نمی توانند شروع نمایند.

• کوشش نمایند که بودیج بدست آورید (اگر بصورت قرضه باسود بسیار کم و یا بصورت بلا عوض باشد) تا يك پروژه عایداتی را براه بیاندازید و به این ترتیب زندگی خود را بسازید.

• شکل گروهی به دفتر مسوولین محلی رفته از آنها تقاضا نمائید تا:

- منبع آب ، مکاتب و مراکز صحی را طوری بسازند که رسیدن به افرادی که معلولیت حرکی دارند به آن آسان تر بوده و برای کوریا کر استفاده از آن سهل باشد.

- شما را کمک نمایند که يك کتابخانه داشته باشید و معلومات بیتشری در رابط به معلولیت بدست آورید.

- با شما کار نمایند تا وسایل کمکی و لوازم مورد ضرورت معیوبین در جامعه شما موجود باشد.

- جهت دادن يك نظریه برای شما در مورد اینکه اگر يك گروه با

هم کار نمایند چه کرده میتوانند، درینجا با قیمانده مکتوب زنان گانا را می آوریم.

« وظایفی که هر يك از اعضاي گروه شما انتخاب مینمایند به اندازه کار بایگدیگر مهم نمی باشد با چیزی شروع نمائید که گروه شما احساس مینماید بیشتر مهم است و از آنجا کار نمائید.



بودن در سازمان برای ما ارزش های جدیدی داده است همچنان طریقه ای که میتوانیم خود را جزئی از يك چیزیکه قابل شمارش است بحساب آوریم علاوه بر این چانس را به ما داده است تا خود را برای بدست آوردن حقوق خود تنظیم نمائیم. بسیاری اعضا مهارت هایی آموختند مانند بافندگی ، دوزندگی ، شمع سازی ، ترمیم بوت ، سبد سازی و تاییستی بعضی فعالیت های دیگر ما عباتند از:

• شامل ساختن زنانیکه معلولیت دارند در فعالیت های جامعه.

• جلسات با معلمین و والدین تا موضوعاتی را انتخاب نمایند که در مورد معلولیت تصورات مثبتی را برای شاگردان ایجاد نمایند.

• دریافت طریقه هایی که خود را از نظر مالی تقویت نمائیم ، لذا میتوانیم وسایل کاری ، وسایل کمکی معلولین و بایسکل های معلولین را برای اعضاي خود فراهم آوریم.

دوستی و اعتماد بین زنانیکه معلولیت دارند بسیاری نظریات جدیدی را ایجاد نمود. ما سازمان را خود ما و برای خود پیش میبریم و ما به تلاش های خود بیشتر دلگرم شده ایم. این کار ها برای بلند بردن تصورات تمام زنانیکه معلولیت دارند کمک مینماید.

مانند زنان گانا ، کار بادیگران به شما کمک مینماید تا به يك زندگی مستقل و پر حاصل دست یابید. شما در صورتیکه نخواسته باشید مجبور نیستید که در داخل خانه بمانید. به عقب رویاهای خود بروید اگر يك وظیفه باشد یا ارتباطات و یا دوران مادر شدن