

الفصل الخامس : العناية بجسمك



يعتقد بعض الناس أن الإعاقة تعني أنك مريضة، هذا ليس صحيحاً. لكن الإعاقة قد تعني أنك تحتاجين إلى الحصول على عناية أكثر في روتينك اليومي لتبقي مستمتعة بصحة جيدة.. إنك كامرأة ذات إعاقة تعرفين وتفهمين جسمك أفضل من أي شخص آخر. تعرفين أنك لا تستطيعين الاعتماد على الألم دائماً لإخبارك أن شيئاً قد أصيب بأذى. تحتاجين لتفحص جسمك بعناية وبانتظام يومياً، خصوصاً الأجزاء التي لا تستطيعين الإحساس بها أو رؤيتها. أو إذا كان لديك شعور غير عادي، أو ردة فعل غير مألوفة لجسمك، أو ألم في مكان ما، أو أي قروح جلدية، أو أمراض، حاولي أن تكتشفي السبب. عند الضرورة، تستطيعين أن تسألي فرداً من العائلة أو صديقاً أو شخصاً ما تثقين به لمساعدتك.

يحتوي هذا الفصل على معلومات تساعدك على البقاء بصحة جيدة، ومنع العديد من المشاكل الصحية. إذا احتجت مساعدة في العناية اليومية لك، فإن هذا الفصل يحتوي على معلومات تساعدك على العمل مع أفراد العائلة ومقدمي الرعاية لتزويدك بتلك المساعدة.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

نُغْفِيبُ جِيبِنا لِحِصَّةِ جِيبِنا

نحتاج جميع النساء لطعام جيد للقيام بأعمالهن اليومية. لنع المرض. ولتتمتع بولادات آمنة وصحية. لكن الأكل غير الجيد (سوء التغذية) هو المشكلة والقصور الصحي الأكثر شيوعاً بين النساء في الأقطار الفقيرة. عندما لا يقسم الطعام بالتساوي داخل العائلة أو المجتمع. عادة ما تكون النساء. خاصة النساء ذوات الإعاقة. هن اللواتي لا يحصلن على كفايتهن من الطعام. في بداية الطفولة. غالباً ما تُعطى الفتاة طعاماً أقل من الولد. ونتيجة لذلك. قد تنمو بشكل أكثر بطئاً. وقد لا تنمو عظامها بشكل صحيح. وهذا قد يسبب إعاقة فيما بعد. والفتاة التي ولدت بإعاقة يمكن أن تسوء إعاقتها. وأيضاً المرأة التي لا تحصل على طعام كافٍ (سوء التغذية) تصبح مريضة. وعلى الأرجح قد تصاب بمضاعفات خطيرة.

أخبرتني عاملة الصحة أنه
يتوجب علي شرب حليب
أكثر وتناول خضراوات خضراء.
لكنني حفظت كل الحليب
لزوجي وابني. وليس لدينا
نقود بما فيه الكفاية لنشتري
خضراوات طازجة.



لصحة أفضل. يحتاج كل
فرد في العائلة. بما في
ذلك البنات والنساء اللاتي
لديهن إعاقات. طعاماً
كافياً.



الحمية الصحية

لست بحاجة إلى أن تأكلي جميع الأطعمة الموجودة في صفحة ٨٢ لتتمتع بصحة جيدة. تستطيعين تناول الطعام الرئيسي الذي أنت معتادة عليه. وإذا كان بالإمكان. أضيفي العديد من الأطعمة الأخرى كما هو متوفر في مجتمعك. إن الأطعمة الغنية بالبروتين جيدة بشكل خاص لتحافظ على بشرتك وعضلاتك قوية. والأطعمة الغنية بالكالسيوم (الحليب ومنتجاته. الخضار ذو الأوراق الخضراء. حبوب الصويا. الأسماك الصدفية) جيدة خصوصاً للحفاظ على عظامك قوية.

فيما يلي بعض المقترحات:

- وجبة منخفضة التكلفة مثل الأرز. ودقيق الذرة. والقمح. والبطاطا وغيرها.
- الطعام الغني بالبروتينات الحيوانية مثل الحليب. والبيض. والزبادي. والجبن. والسّمك. واللحم. التي تساعد على نمو الجسم.
- مصادر أخرى من البروتين مثل الفاصولياء. والعدس. والبذور والأعشاب البحرية وبذور الصويا.
- الخضار والفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن (فهي تساعد على حماية وبناء عظامك).
- كمية ضئيلة من الدهون والسكريات (التي تعطي طاقة لجسمك).



الفصل الخامس : العناية بجسمك

نُغْضِيْ جِمْبًا مِنْ أَجْلِ صِلَاةِ جِمْبَاةِ



منع الأنيميا (فقر الدم) يمكن أن تعاني أية فتاة أو امرأة من صحة سيئة عامة، إذا لم تحصل على غذاء كاف. ويمكن أن تعاني أيضاً من فقر الدم (الأنيميا). إن هذا يحدث عندما لا تأكلين أطعمة غنية بالحديد بشكل كافٍ. إن فقر الدم شائع جداً بين النساء، خاصة النساء الحوامل والمرضعات. إنه يسبب تعباً شديداً، ويقلل من مقاومة المرأة للعدوى والأمراض. ويمكن أن يسبب النزف الحاد أثناء الولادة فقر الدم، كما يمكن أن تسببه الملاريا ودودة الأنكلستوما. (حدثني مع عاملة الصحة حول كيفية الوقاية من الملاريا ومعالجتها، يمكن أن تعالج دودة الأنكلستوما بسهولة مع "mebendazole"، انظري صفحة ٣١٦).

تشمل علامات فقر الدم:

- الشحوب في الجفون الداخلية للعين والأظافر وداخل الشفة.
- الضعف، والشعور بالتعب الشديد.
- الدوخة، خاصة عند النهوض من وضع جلوس أو الاستلقاء.
- الإغماء (فقدان الوعي).
- ضيق التنفس.
- سرعة ضربات القلب.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

للوفاية والعلاج من فقر الدم، حاولي تناول أطعمة غنية بالحديد يوميًا، مثل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ، وأيضاً في البيض والحليب والزبيب والدبس واللحم.



من المحتمل أن تحصل على الحديد بدرجة أكثر، لو أنك:

- تأكلين أطعمة غنية بالحديد مع الطماطم أو الفواكه مثل المانجو.
- والبيايا (شجر أمريكي استوائي)، والبرتقال، والليمون، والكلس. كل هذه الأطعمة تحتوي على فيتامين سي الذي يساعد جسمك على الاستفادة من الكثير من الحديد الموجود في الطعام.
- تطهين الطعام في قدر حديدية. إذا أضفت طماطم، أو عصير الكلس.
- أو عصير الليمون إلى الطعام أثناء طهيهِ، فإن الكثير من الحديد في القدر سوف يدخل في الطعام.

• تضيفين قطعة نظيفة من الحديد مثل مسمار حديدي أو حدوة حسان إلى قدر الطبخ. تأكدي أنها مصنوعة من الحديد الصافي، وليس خليطاً من الحديد ومعادن أخرى. بعض المعادن مثل الرصاص ضارة، وتسبب عيوباً خلقية.

- تضعين قطعة نظيفة من الحديد الصافي، مثل مسمار حديدي، في القليل من عصير الليمون لساعات قليلة، ثم اصنعي الليمونادة بالعصير واشربها.
- في العديد من الأماكن، تقدم المراكز الصحية أقراصاً حديدية (كبريتات الحديدوز) للنساء الحوامل للوقاية من فقر الدم.

حافظي على حركة جسمك:

حتاج كل النساء لتمارين لإبقاء أجسامهن قوية، ومرنة، وفي صحة جيدة، إن التمارين تساعد عضلاتك وقلبك ورئيتك كي تبقى قوية، وتساعد على الوقاية من ضغط الدم العالي لديك، وضعف العظام، والإمساك. تساعد التمارين أيضاً على وقايتك من السمنة المفرطة، ليس من الصحي أن تكوني سميكة جداً لأن ذلك سيجعل جميع نشاطاتك اليومية أكثر صعوبة.

في بعض الأحيان، لا تسمح إعاقة المرأة لها باستخدام أو تحريك جسمها أو أجزاء منه جيداً إلى حد كافٍ للقيام بالتمارين التي تحتاجها. إن العضلات التي لا تستخدم بانتظام تصبح ضعيفة، أو يمكن أن تظهر فيها التشنجات. إن المفاصل التي لا تتحرك في مداها الكامل من الحركة تتصلب، ولا يعود بالإمكان أن تستقيم أو تنحني بشكل كامل.

لو كانت لديك إعاقة تؤثر على جسمك، فتأكدي من حركة جميع أجزاء جسمك خلال مداها الكامل من الحركة. أحياناً قد تحتاجين للمساعدة للقيام بذلك.

يمكن أن تساعد التمارين أيضاً النساء اللواتي يبدين مكتئبات، بعض أنواع التمارين حقيقة تساعدك على الشعور بألم أقل. ينال العديد من الناس بشكل أفضل لو مارسوا التمارين بانتظام، عندما يكون جسمك قويا وصحيا، يكون لديك طاقة أكثر، وتشعرين بتحسّن، وقليل من الألم.

معظم النساء يقمن بكل التمارين التي يحتجنها خلال نشاطاتهن اليومية العادية، مثل خضير وطبخ الوجبات العائلية، والتنظيف، والعمل في الحقول، وجمع الخشب والماء، وحمل الأطفال. يمكن للنساء ذوات الإعاقة القيام بتمارين قدر المستطاع.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

تأهيلي على حركة جسمك

إذا كان من الصعب عليك تحريك جسمك، فحاولي تغيير موضعك في أغلب الأحيان. إذا كنت جالسين طوال النهار، فغيّري موضعك لفترة.



حاولي زيادة مرونة العضلات في الصدر.



إذا كنت حذباء للأمام.

ليس من الضروري أن تكون التمارين شاقة كي تكون مفيدة لك. من الأفضل أن تبدئي ببطء. خاصة إذا لم تكوني تتحركين كثيراً. أو إذا كنت لا تستطيعين تحريك جزء من جسمك، إذا كان ذلك الجزء ضعيفاً أو مؤلماً. أو إذا كنت تقضين الكثير من الوقت بنفس الوضع. إن عدم الحركة كثيراً قد يجعل المفاصل والعضلات متشنجة ومؤلمة. أو قد يجعل الجسم متجمداً في وضعية محددة. وعندما يصبح جسمك أكثر تعوداً على الحركة، ستصبحين أكثر قدرة على العمل.

يمكن أن تكون الرياضة متعة:

حاولي إيجاد تمارين مرحية. بعض النساء يرغبن في ركوب الحمار أو البغل. إن السيطرة على الحيوان، وتحريك جسمك للاستجابة مع حركاته، وحفظ توازنك، كلها أشكال لممارسة الرياضة.

حاولي ممارسة التمارين مع شخص آخر. من الجيد الاستمرار في ممارسة الرياضة عندما تقضين الوقت أيضاً مع صديق. من الأفضل أيضاً أن يكون معك شخص آخر باستطاعته المساعدة إذا احتجت إليها.



الفصل الخامس : العناية بجسمك



بعض النساء يستمتعن بالرقص والبعض الآخر بالرياضة

بالنسبة للعديد من النساء ذوات الإعاقة، تعتبر السباحة والحركة في الماء طريقة جيدة جداً لممارسة الرياضة. ولأن وزن جسمك يكون أقل في الماء، فإن النساء اللاتي لديهن صعوبة في الحركة أو المشي، يستطعن غالباً التحرك في الماء بشكل أفضل، أو أن الألم يقل في الماء. تعتبر السباحة أفضل رياضة لشخص يعاني من التهاب المفاصل. تأكدي أن الماء ليس بارداً جداً. تتأذى العضلات من المياه الباردة بشكل أسهل. إن حمل الأشياء الثقيلة مرة بعد مرة يساعد في تقوية عضلاتك وعظامك.



إذا كنت تستخدمين الكرسي المتحرك، حاولي أن تدفعيه في محيطك بنفسك. إذا كان هذا غير ممكن، حاولي أن ترفعي أشياء (مثل الصخور، أو علب الغذاء، أو زجاجة ممتلئة بالماء) مراراً وتكراراً. سوف يساعد هذا على إبقاء عضلات وعظام أكتافك وذراعيك قوية. كيفية الرفع: انتصبي طويلاً واستقامة بقدر المستطاع. خذي نفساً عميقاً للدخول، وبعد ذلك للخارج، كأنك تنفخين. اسحبي عظام كتفك للخلف نحو العمود الفقري وأنت ترفعين ثقلاً (جسماً أو شيئاً). خذي نفساً عميقاً آخر للدخول وأنت تحملين الثقل. وبعد ذلك أخرجيه وأنت تنزلين الجسم للأسفل ببطء. **تمديد عضلاتك**

إن تمديد عضلاتك يجعلها أكثر مرونة، لذلك بإمكانك الانحناء والتحرك بسهولة أكثر. بالنسبة للعديد من النساء ذوات الإعاقة، فإن تمديد

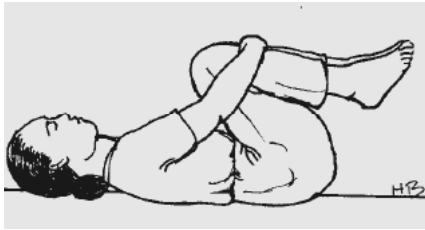


الفصل الخامس : العناية بجسمك

العضلات بانتظام يعني أن يشعرون بألم أقل. والشد أيضاً يأتي من الإصابات. مارسى تمارين المرونة دائماً قبل البدء بعمل أو تمرين شاق. التمدد والبدء بهدوء يساعد على منعك من إيذاء نفسك ومن إيذاء عضلاتك. إن التمدد بعد القيام بتمرين أو عمل شاق يعتبر أيضاً فكرة جيدة. إن التمدد أيضاً يساعد جسمك على البقاء مرناً. ومنع الألم والضعف عند تقدمك بالسن. حافظي على حركة جسمك

لتمديد عضلة:

- اختاري مكاناً تشعرين فيه بالأمن وليس من المحتمل السقوط منه. يجب أن يكون التمدد لطيفاً ولا يجوز أن يكون مؤلماً. على سبيل المثال، لتمددي أسفل ظهرك، استلقي على الأرض ووجهك موجه للأعلى. احني ركبتيك واسحبي كلتا الساقين نحو صدرك قدر المستطاع دون أن تسببي ألماً.
- حافظي على جسمك في هذا الوضع. وأثناء ذلك عدّي إلى ٣٠ (أو عدّي إلى ١٠ ثلاث مرات) لا تثبي أو تحركي جسمك إلى الخلف وللأعلى.
- تذكري أن تتنفسى أثناء التمرين. إذا بدأ التمرين يؤلّمك، فحاولي تحريك الجزء الممتد وبالتالي يكون التمرين أكثر لطفاً. لو لم يوقف هذا الألم، جربي وضعاً مختلفاً.



ربما على النساء ذوات الحركة المحدودة أن يجربن زيادة مرونة بعض العضلات. أحياناً قد تحتاجين شخصاً آخر لمساعدتك. إذا كان الشخص الآخر يساعدك في زيادة المرونة، تأكدي أنه يحرك العضلة ببطء. بعد ذلك تستطيعين إخباره بالتوقف عند شعورك بالشد. يرغب بعض الناس بوضع ثلج، أو قطعة قماش أو منشفة دافئة، أو قناني ماء ساخن (إذا كانت متوفرة) على عضلاتهم قبل التمرين. بإمكانك أن تجربي هذا بنفسك لتري إذا كان جسمك يتحسن. تقوم العديد من النساء اللواتي لديهن شد عضلي، بتمارين زيادة مرونة عضلاتهن كل صباح قبل البدء بعمل اليوم. لذا لا يتألمن كثيراً أثناء النهار.

وفي الليل، يقمن بالتمرين مرة أخرى ليساعد ذلك على النوم بشكل أفضل. ويكون الألم أقل خلال النهار. تجد النساء الأخريات أنهن يستطيعن أن يشددن العضلة أثناء عمل بعض المهمات الأخرى. إذا كنت تستطيعين ذلك، أوجدي طرقاً للقيام بالتمدد خلال نشاطاتك اليومية.



ساق سناء مشلولة بسبب شلل الاطفال تقوم سناء بمد رجليها وهي تحضر الطعام حتى لا تتخدر.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

لدى ماريا شلل دماغي. إنها تقوم بتمديد عضلاتها وفي نفس الوقت تقوم بعملها اليومي. تحافظ الصخرة على جعل ساقها مبتعدتين عن بعضهما وبالتالي تسمح لها بتمديد العضلات داخل ساقها وهي تعمل. يساعد هذا على الوقاية من تشنجات العضلة. وهي تحافظ على ظهرها مستقيما قدر الإمكان وهي تمدد ذراعيها وساقها ورقبتها.



إذا كان لديك شدّ عضلات، أو شلل ناجم عن الشلل الدماغي، أو إصابة بالحبل الشوكي، أو آلام مفاصل على النساء اللاتي لديهن ألم مفاصل، أو شدّ عضلات أن يكن حذرات خلال ممارسة تمارين مثل الركض ورفع الأثقال. هذه الأنواع من التمارين من الممكن أن تضع جهداً أكثر من اللازم على العضلات والمفاصل ومن الممكن أن تؤذي عضلاتك بدلا من أن تجعلها قوية.

إراحة شدّ العضلات (التشنج)

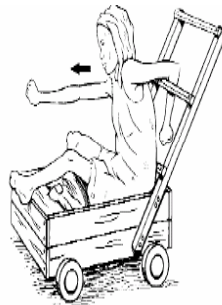
غالباً ما يكون لدى النساء المصابات بالشلل الدماغي، أو تصلب الأنسجة المتعددة، أو أمراض الحبل الشوكي، عضلات مشدودة ومتصلبة لدرجة كبيرة (العضلات المتشنجة). قد تصبح العضلة متصلبة جداً ما يؤدي إلى عدم قدرة المرأة على السيطرة على حركتها. لمساعدة تحسين حالة العضلات المشدودة المتشنجة:

- عدم الدفع أو السحب المباشر ضدّ العضلات المتشنجة، ذلك يجعلها مشدودة أكثر.
- عدم تدليك العضلات المتشنجة. إن فرك وتدليك العضلات المتشنجة عادة ما يجعلها مشدودة أكثر.
- للتحكم بالعضلات المتشنجة، جدي وضعاً يساعد الجسم على الاسترخاء. تحريك الجسم بلطف من جهة لأخرى يمكن أن يساعدك. وأحياناً، يساعد تحريك جزء مختلف من الجسم على ارتخاء العضلات المتشنجة. تستطيعين أيضاً أن تستخدمى قماشاً دافئاً (مبللاً أو جافاً) لمساعدة العضلات المتشنجة على الارتخاء.

إذا كنت تستخدمين عربة متحركة، أو عكازتين،

أو الكرسي المتحرك بعجلات

إذا كنت تستخدمين عربة متحركة، أو عكازتين، أو الكرسي المتحرك، فمن الممكن أن تبدأ لديك مشكلة بكتفك ورسغيك بسبب الاستعمال الكثير لذراعيك، ومن الممكن أن تتأذى وتنهك ذراعاك وكتفك بسهولة أكثر. وللمساعدة على الوقاية من هذا، ابسطي



الفصل الخامس : العناية بجسمك

ذراعيك وكتفيك في أغلب الأحيان. على سبيل المثال:
النساء اللاتي يستخدمن الكرسي المتحرك بعجلات. غالباً ما يكون لديهن أذرع قوية. لكن من المهم أن تبقي جميع عضلات ذراعيك وكتفيك قوية. ليس فقط العضلات التي تستخدمونها لدفع الكرسي.
لننح الاستخدام المفرط لذراعيك وكتفيك. حاولي ألا تفعلي الشيء نفسه لفترات طويلة من الزمن. على سبيل المثال التقاط الأشياء، استخدم يديك اليسرى مرة، ثم اليمنى في مرة أخرى.
طريقة جيدة أخرى لتقوية العضلات الأخرى في كتفيك هي دفع كرسيك خلفاً.

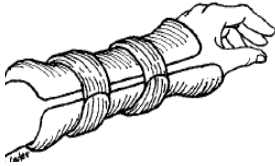
العناية بالذراعين وكتفيك

إصابات من الاستعمال المفرط
المفاصل هي الأماكن في الجسم حيث تتصل العظام. في هذه المفاصل، تربط الأوتار العضلة بالعظام. لو كررت نفس الحركة مراراً وتكراراً مثل دفع كرسيك أو عربتك، أو المشي بالعكازتين، فإن أوتار رسغيك يمكن أن تتلف.
سوف تشعرين بالألم في يديك، أو هنا، عند نقر رسغك بلطف.



العلاج:

• الراحة: ضعي رسغيك ويديك في وضع مريح قدر المستطاع. إذا توجب عليك الاستمرار بالحركة أو دفع نفسك، ارتدي جبيرة لإبقاء يديك ورسغيك في وضع ثابت قدر الإمكان.
• الجبيرة: لعمل جبيرة ناعمة، لفي رسغك وأسفل ذراعك بقماش حتى لا تتحرك، لفي القماش حول قطعة رقيقة من الخشب لتساعد على إبقاء المفصل مستقيماً. يجب أن يكون القماش ملفوفاً بإحكام كافٍ للحفاظ على رسغك من الحركة، لكن ليس بإحكام شديد بحيث يسد مجرى الدم، أو لدرجة تسبب تخدير المنطقة. إذا استطعت، ارتدي الجبيرة أثناء تحركك، وأيضاً أثناء استرخائك أو نومك.



• الماء: املئي وعاء بالماء الدافئ، ووعاء بالماء البارد. ضعي يديك ورسغيك بالماء البارد لدقيقة واحدة، وبعدها بالماء الدافئ لمدة 4 دقائق. افعلي ذلك 5 مرات. انتهي بالماء الدافئ على الأقل مرتين في اليوم (إذا استطعت بإمكانك عمل ذلك أكثر من 5 مرات في اليوم). يجب أن يكون وعاء الماء الدافئ الأخير دائماً الذي تضعين فيه يديك.

• التمارين: بعد كل معالجة في الماء، مرّني يديك ورسغيك. سيساعد هذا على منع كثير من الضرر من الوصول إلى الأوتار. عدّي إلى 5 خلال قيامك بكل واحدة من هذه الأوضاع. إذا كنت تشعرين بالألم في أي من تلك المواضع، حاولي تغيير الوضع قليلاً.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

لجعله أكثر راحة. كرري تلك الحركات ١٠ مرات.



• **الدواء:** لو أن يديك أو رسغيك متألمتان أو منتفختان. تناولي أسبرين أو دواء آخر يقلل من الالتهاب (انظري صفحة ٣٠٤).

• **العملية:** إذا استمر الألم بعد ٦ شهور. أو إذا بدوت أضعف. أو إذا فقدت الإحساس أو لاحظت وخزاً في يديك. اطلبي مساعدة طبية. ربما تحتاجين إلى حقن الدواء بحذر في معصمك. أو قد تحتاجين إلى عملية.

الوقاية:

• إذا استطعت. حاولي دفع أو خريك نفسك بالطريقة التي تقلل من انحناء يديك ومعصميك. وتقلل من الضغط عليها.

• إذا كان بالإمكان. اطلبي من شخص آخر أن يدفع كرسيك أو عربتك من وقت لآخر. لإراحة يديك ومعصميك.

• حاولي تمرين يديك ومعصميك كل ساعة. بتحريكها جميع الحركات المستطاع فعلها. إن هذا سوف يزيد مرونة الأوتار والعضلات ويقويها. إذا سبب هذا التمرين ألماً. خركي ببطء ولطف.

إذا كانت يداك ومعصمك حمراء أو ساخنة. قد تكون مصابة بمرض. زوري عاملة الصحة مباشرة.

استخدام العكازات

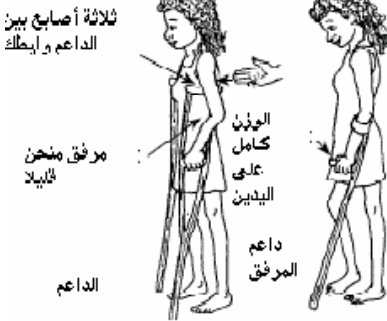
إذا أردت استخدام العكازتين. تأكدي أنهما ملائمتان لبعضهما كما يجب. عندما تستخدمين العكازتين. فإن معظم وزن جسمك سوف تشعرين به على يديك. لذا. تابعي النصيحة المدرجة في صفحة ٩٣ للوقاية من وقوع الضرر على يديك.

إذا كان بالإمكان. استخدمتي دائماً عكازتي المرفق لمنع الضرر المحتمل على الأعصاب في إبطيك. لكن إذا كنت تفضلين أو يمكنك الحصول على العكازتين الطويلتين فقط. تأكدي أنهما لا تضغطان إلى

أعلى داخل إبطيك. يجب أن يكون مرفقك منحنين بعض الشيء. وهنا يجب أن تكون مسافة ٣ أصابع بين العكاز وإبطك. إذا كانت العكازات الطويلة تضغط إلى أعلى تحت إبطك. فإنه مع مرور الوقت يمكن أن يسبب الضغط على الأعصاب شلل اليدين.

التقلصات العضلية : Contractures

إن الذراع أو الساق التي تحنى لمدة طويلة. يمكن أن تصبح مثبتة في وضع واحد Contracture. بعض العضلات تصبح أقصر. والذراع



الفصل الخامس : العناية بجسمك

والعضلات كلها. لكن التمارين اللطيفة يمكن أن تجعل مفاصلك أقل صلابة قليلا وتُبقي عضلاتك قوية. لمنع التقلصات وإبقاء عضلاتك قوية. حاولي تمرين ذراعيك وساقيك كل يوم. إذا كان ذلك ضروريا، جدي شخصا يستطيع مساعدتك على تحريك أجزاء مختلفة من جسمك.

تأهيلي على الحركة بجسمك

أمثلة على التمارين التي يمكن أن تقي من بعض التشنجات وتساعد في الحفاظ على العضلات قوية



الفصل الخامس : العناية بجسمك

ارفعيها للأعلى

اجعليها مستقيمة

اثني

مهم: إذا كان المفصل في وضع الثني لمدة طويلة، فكوني حذرة ولا تمدديه بقوة.

الوقاية من المشاكل الصحية الشائعة

لأنك تعرفين وتفهمين جسمك أفضل من أي شخص آخر. تستطيعين إخبار أفراد عائلتك، وأصدقائك، ومقدمي الرعاية، بالكيفية التي بإمكانهم مساعدتك بها بشكل أفضل. لا تخافي أو تخجلي من طلب المساعدة إذا كانت لديك مشكلة.

بالرغم من أنه ليس من الممكن دائماً منع المرض. فإن معظم المشاكل الصحية لن تتطور لتصبح خطيرة إذا عولجت مبكراً. إذا كان بالإمكان، حاولي أن تحصلي على الفحوصات الصحية المنتظمة (انظري الفصل ٦).

العناية اليومية

بإمكانك التمتع بصحة جيدة ومنع الأمراض بغسل جسمك كل يوم وفحص جلدك بانتظام. إذا كنت

جلّسين أو لا تتحركين كثيراً معظم اليوم، يجب أن تكوني

حذرة بشكل إضافي لفحص جلدك لتتأكدي من أنه بصحة

جيدة (انظري الصفحات ١١٤ إلى ١١٧). ابحثي عن الانتفاخ،

أو الاحمرار، أو إشارات أخرى للالتهاب. إذا وجدت خدوشاً، أو

جروحاً، أو قروحاً جلدية، اغسليها وغطّيها أو ضمّديها حتى

لا تصبح أسوأ. تستطيعين استخدام مرآة لتساعدك على

النظر إلى الأماكن صعبة الرؤية. تقوم العديد من النساء

الكفيفات بفحص القروح الجلدية أو الإشارات التحذيرية

الأخرى بالتشم أو باللمس



افحصي جلدك يومياً

اغسلي شعرك بانتظام، وافحصيه باستمرار لمعرفة إذا كان هناك

قمل. افحصي أيضاً الجلد على رأسك لمعرفة إذا ما كان هناك جروح

أو جرب. وحاولي ارتداء ملابس نظيفة كل يوم، خاصة ملابسك

الداخلية وجواربك.

على بعض النساء ذوات الإعاقة إعطاء اهتمام لبعض العلامات

(الفرعية) لمعرفة متى تكون لديهن مشكلة صحية، على سبيل

المثال، المرأة التي لديها مشاكل صحية



إن التغيير في رائحة الإفراز من المهبل يعني أن لديك التهاباً



الفصل الخامس : العناية بجسمك

بالرحم قد لا تشعر بالألم. لكنها قد تلاحظ إفرازات أو روائح غير عادية من مهبلها. قد لا ترى المرأة الكفيفة أن الجرح أصبح خطيراً. لكنها قد تكون قادرة على الشعور ببعض الألم أو الورم.

العناية بالقدمين واليدين

إذا لم يكن لديك شعور كثير بقدميك ويديك، كوني حذرة بحمايتهما. ابحثي عن الجروح والتقرحات كل يوم. من السهل أن تحترق قدمك ويديك إذا لم تكوني تستطيعين الشعور بهما. أو من الممكن أن تصبح هناك تقرحات أو جروح دون أن تشعر. إذا وجدت تقرحاً أو جرحاً، ابقيه نظيفاً ومغطىً إلى أن يبرأ الجرح. احمي أجزاء جسمك التي لا يمكنها الإحساس بالحرارة أو البرودة. احمي يديك بالقفازات السميكة أو القماش المطوي أثناء التقاط أي شيء ساخن. وإذا كنت تعيشين في طقس بارد جداً، غطي يديك وقدميك لحمايتهما.

الوقاية من مشكلات صابون شائعة

استخدمي مرآة صغيرة لرؤية أسفل قدميك، أو اطلبي من شخص آخر مساعدتك. ابحثي عن:

- الاحمرار، أو التورم، أو الجلد الساخن، أو علامات أخرى للالتهاب.
- الشقوق، أو القروح الجلدية، أو الجلد الرقيق.
- القيح، أو النزف، أو روائح سيئة.
- أظافر أصابع القدم النامية للداخل (حافة الظفر ملتصقة داخل الجلد).



إذا كنت تشعرين بألم، أو وخز أو احتراق، أو ليس لديك شعور بقدميك، خذي معك عامل الصحة، ربما يكون لديك التهاب وتحتاجين للأدوية لشفائهما.

للمساعدة على الوقاية من الالتهاب، اغسلي قدميك كل يوم بالصابون والماء الدافئ. أولاً، افحصي درجة حرارة الماء بمرفقك حيث تشعرين أكثر. أو اطلبي من شخص آخر فحصه لمعرفة أنه ليس ساخناً جداً. جففي قدميك جيداً خاصة بين الأصابع.



إذا أصبح الجلد على قدميك جافاً أو بدأ بالتشقق، انقعي قدميك في الماء لمدة ٢٠ دقيقة يومياً، ثم دلكيهما بزيت نباتي، أو هلام (فازلين)، أو كريم مرطب.

طرق أخرى لحماية قدميك:

- لا تمشي حافية القدمين.
- قُصي أظافر أصابع قدميك باستقامة من الجانب إلى الجانب الآخر، وليس دائرياً.
- وبالتالي لن ينمو داخل جلدك (ظفر إصبع القدم النامي للداخل). ولا تتركي أظافرك تصبح طويلة جداً.
- وبالتالي يمكن أن تمسك بأشياء وتتمزق. اطلبي من شخص ما مساعدتك عند الحاجة.
- تأكدي أن حذاءك ملائم تماماً ولا يحتك بجلدك ولا يسبب بثوراً أو مناطق حمراء.
- افحصي داخل حذاءك قبل أن تضعي قدميك داخله. إذا كانت هناك أشياء يمكن أن تجرح أو تؤذي قدميك، مثل الصخور الصغيرة، أو الأشواك، أو الأوساخ، أو الحشرات.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

• لا تجلسي في وضعية تضعين ساقا فوق أخرى. هذا يجعل من الصعب على الدم التدفق إلى قدميك.
• لا تقطعي المسامير الجلدية. أو الأجزاء المتصلبة من الجلد. أو الجلد القاسي من قدميك. هذا يمكن أن يؤدي إلى التهاب.

• ارتدي جوارب. تأكدي أن الجوارب ناعمة ولا تحتك بقدميك. إذا كنت تحتاجين لتصليح الثقوب في جواربك. حاولي أن تجعلي الغرز ناعمة جداً.

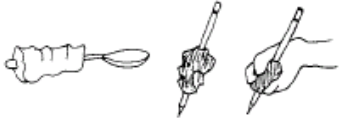
• في الجو الحار. حاولي الجلوس مكشوفة القدمين أغلب الأحيان قدر المستطاع خلال اليوم. هذا يساعد على توزيع الدم والوقاية من الالتهاب بين أصابع قدميك.

يجب أن تعنتي النساء المصابات بمرض الجذام (مرض هانسون) عناية خاصة بأقدامهن من الجروح والالتهاب. لأن مرض الجذام يسبب فقدان الشعور في الساقين والقدمين. والنساء اللاتي لديهن مرض الجذام أقل احتمالاً للشعور بالمشكلة عندما تكون صغيرة وسهلة المعالجة. إن النساء المريضات بالجذام غالباً ما يواجهن صعوبة في حمل الأشياء. لجعل الأمر أكثر سهولة. ولمسك الأشياء ومنع الإصابات. استخدمي أو اصنعي الأدوات بمقابض عريضة ناعمة. أو لفي قماشاً سميكاً حول المقابض.

لصنع المقبض:



بإمكانك تشكيل المقبض على شكل يد شخص منقبضة. استخدمي معجون "epoxy"، أو لصقة باريس مزوجة مع صمغ قوي. اجعلي شخصاً يمسك المقبض بإحكام وهو لا يزال ليناً. ثم اتركه يتصلب.



بإمكانك أيضاً أن تصنعي المقبض من الطين. أو تلفي عدة طبقات من الأوراق السمكية. مثل أوراق الموز. أو قش الذرة حول المقبض.

العناية بالفم والأسنان

قد تجد النساء اللاتي يواجهن صعوبة في السيطرة وتحريك عضلات الفم واللسان. أو اليدين والذراعين. وكذلك النساء المصابات بالشلل الدماغي؛ من الصعب تنظيف الأسنان واللثة. لكن الأسنان إذا لم يتم تنظيفها بانتظام. فإن أي طعام يلتصق بها أو باللثة قد يسبب تسوساً. عند الحاجة. اطلبي من شخص ما تثقين به مساعدتك.



في بعض الأحيان. يرفض طبيب الأسنان رعاية الأشخاص الذين يعانون من الشلل الدماغي. ولكن من المهم أن يحصل كل الناس على رعاية جيدة لأسنانهم.



الفصل الخامس : العناية بجسمك



إن أدوية الصرع يمكن أن تسبب انتفاخاً وقرحة للثة. وتغطي الأسنان تقريباً. إن الحفاظ على أسنانك نظيفة يمكن أن يمنع ذلك.

النساء المصابات بالصرع (النوبات المرضية، نوبات) إذا كنت تستخدمين "phenytoin" (diphenylhydantoin)، Dilantin لمنع النوبات، فمن الممكن أن يؤدي إلى التهاب وتورم لثتك. إن العناية الجيدة بالضم يمكن أن تمنع الكثير من التورم. حاولي تنظيف أسنانك بعناية بعد كل وجبة والمضمضة بالماء النظيف. اهتمي بشكل خاص بالتنظيف بين أسنانك. إن تدليك لثتك بإصبع نظيف يساعد أيضاً.

الوقاية من مشاكل صحتك

إن معجون الأسنان ليس ضرورياً لتنظيف أسنانك. يستخدم بعض الناس الفحم أو الملح بدلاً من ذلك. إذا كان لديك فرشاة أسنان، فإن شعيرات الفرشاة هي التي تنظف. لذلك فالماء على الفرشاة كافٍ. استخدمي فرشاة بشعيرات ناعمة. إن الفرشاة التي تكون صلبة وقاسية تؤدي لثتك، ولا تساعدك. كوني حذرة إذا كنت تستخدمين عود المضغ. بعض الخشب قاس جداً ويمكن أن يؤدي ويهدم لثتك. الخشب اللين من شجرة النيم (التي تنمو في البلدان الحارة) جيد. يمكنك أيضاً أن تلمسي قماشاً نظيفاً حول النهاية المدببة لعود صغير أو سواك وتستخدميه لتنظيف الأسنان بحذر وحده.

العناية بالعينين

اغسلي وجهك كل يوم بصابون خفيف وماء نظيف. هذا يساعد على وقاية العين من الأمراض مثل التهاب الملتحمة العدوي (الرمد). هذا المرض يسبب الاحمرار، والقيح، وتوهجاً خفيفاً في إحدى العينين أو كليهما. تلتصق جفون العين غالباً مع بعضهما مع بعض بعد النوم. معظم الرمد معدٍ جداً. تنتشر العدوى بسهولة من عين إلى أخرى، ومن شخص لآخر.

لا تستعملي نفس منشفة أو قماش شخص لديه التهاب بالعين. واغسلي يديك دائماً قبل وبعد لمس عينيك. أبعدى الذباب عن عينيك. فالذباب يمكن أن ينشر العدوى من شخص لآخر.

العلاج:

أولاً: نظفي القيق من العينين بقماش نظيف مرطب بماء مغلي وفاتر. ثم ضعي داخل العينين مرهم العين "erythromycin" (انظري صفحة ٣١٣). اسحبي جفن العين الأسفل وضعي القليل من المرهم داخله. إن وضع المرهم خارج العين ليس جيداً. تحذير: لا تلمسي الأنبوب مقابل العين.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

ذا كنت مريضة بالجذام

بعض الإعاقات، مثل الجذام، تكون سبباً على الأرجح في أن يحدث لدى الشخص مشاكل في الرؤية، والإصابة بالتهاب العين. إذا كان لديك مرض الجذام، فإن العضلات حول العين قد تكون ضعيفة، أو قد لا يكون لديها الكثير من الإحساس. هذا يعني أن عينيك قد لا ترمشان وحدهما بما فيه الكفاية. إن عدم الرمش يسبب جفافاً أو التهاباً للعين.

إذا كنت لا ترمشين في أغلب الأحيان، أو أن عينيك حمراوان، بإمكانك:

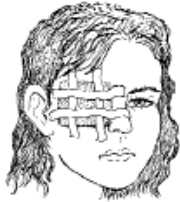
- ارتداء نظارات شمسية، خاصة النظارات الشمسية التي تلتف حول جوانب الوجه.
- ارتداء قبعة بحافة عريضة لتظليل عينيك.
- أغلقي عينيك بإحكام مرات عديدة خلال اليوم.
- أغلقي عينيك بإحكام ولفي عينيك لأعلى كثيراً.
- اغسلي الجلد حول عينيك كثيراً.



إذا كان قد تكوّن القيح، فتابعي معلومات علاج التهاب الملتحمة المعدي (انظري صفحة ٩٩). ابقِي العين مغلقة قدر المستطاع، إذا اضطرت. غطيها برقعة عين. بإمكانك أن تصنعي رقعة عين من أي قماش نظيف ناعم أو شاش وتربطها حول الرأس (ولكن ليس بإحكام كبير) لإبقائها في موضعها.

أو

الصقي القماش أو الشاش بالعين.



لا تَضغطي على العين. إذا لم تستطعي إغلاق جفنيك (تخلف الجفن) ضعي على عينك المغلقة قماشاً نظيفاً أو شاشاً لمنع الجفاف والالتهاب والعدوى. لإبقاء عينيك رطبتين وللوقاية من المرض، ضعي بضع قطرات من الماء النظيف المالح (قرص من الملح لكأس واحدة أو كوب من الماء النظيف) في كل عين.

التبول والإخراج:

ليس لدى بعض النساء ذوات الإعاقة سيطرة كاملة بشكل كبير على عمليتي التبول والإخراج. هذا شائع خاصة لدى النساء اللاتي تؤثر إعاقتهن على العضلات في الجزء السفلي للجسم، مثل شلل الأطفال أو إصابة الحبل الشوكي. إذا لم تستطعي غسل أعضائك التناسلية بنفسك، اطلبي من فرد من العائلة أو مساعد ليساعدك على إبقاء منطقة الأعضاء التناسلية نظيفة وجافة.

إذا كنت تحتاجين لارتداء القماش أو الحفاضات (حفاظة الأطفال) للتبول أو البراز، بدليها كثيراً لمنع الطفح، أو الالتهاب، أو التقرحات الجلدية (انظري صفحة ٩١).

عندما تذهبين للخارج، إذا كان بالإمكان، خذي غيارات إضافية من الملابس معك، فإذا فقدت السيطرة على مثانتك أو أمعائك، وتلوّثت ملابسك، فسوف تكونين قادرة على تغييرها وتفادي الحرج. وأيضاً تفادي الإصابة بالالتهاب.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

التبول والإخراج

التحكم بالمثانة

إن كنت تخرجين البول كثيرا أو لديك تسرب في البول. فجري تمرين شد عضلات الحوض لتقوية العضلات الضعيفة. يساعدك هذا التمرين على تقوية عضلاتك بحيث تقل احتمالات تسرب البول لديك حين تكبرين.

تمرين شد عضلات الحوض

التمرين الأول حين تتبولين. أثناء خروج البول. أوقفه بعصر العضلات في مهبطك. عدي حتى ١٠. ثم أرخي العضلات حتى يخرج البول. كرري ذلك عدة مرات حين تتبولين.

حين تتمكنين من التمرين. حاولي ممارسته في أوقات أخرى أثناء النهار. لن يعلم أحد. حاولي ممارسته ٤ مرات في اليوم. شدي عضلاتك من ٥ إلى ١٠ مرات في كل مرة. قد تحتاج بعض النساء إلى عملية جراحية للتحكم في تسرب البول. إذا كان تسرب البول لديك كثيرا ولم تنجح هذه التمارين في منع ذلك. اطلبي نصيحة عاملة صحة متمرسية في الصحة النسائية. هذا التمرين مفيد لجميع النساء. فهو يساعدهن في تقوية عضلاتهن ويمنع مشكلات مستقبلية لديهن.



تفريغ المثانة

- إن كانت إعاقتك تمنعك من التبول دون مساعدة. ستحتاجين لوسيلة أخرى لتفريغ مثانتك. يمكن لبعض النساء أن تتبول وتفرغ مثانتها إذا:
- نقرت صرتها فوق المثانة. مباشرة أسفل الصرة وفوق العانة.
 - ضغطت بيديها على أسفل البطن فوق المثانة.
 - وضعت قبضة اليد فوق أسفل البطن وضغطت عليها برفق عبر ثني الجزء العلوي من الجسد إلى الأمام.
 - مرري البول بالتسلسل عبر شد عضلات المعدة.



عليك استخدام هذه التمارين فقط إن خرج البول بسهولة بالضغط برقة. إن لم تسترخ عضلاتك ويخرج البول. فإن الضغط على المثانة يسبب عودة البول إلى الكليتين وضررها.

إن لم تنجح أي من هذه الوسائل. فقد تحتاجين إلى استخدام أنبوب مطاطي أو بلاستيكي يدعى أنبوب سحب البول. لا تستخدم أنبوب القسطرة البولية إلا إذا كان ذلك هو الطريقة الوحيدة للتخلص من البول. فحتى الاستخدام الحذر لأنبوب لسحب البول قد يسبب التهاب المثانة والكلى.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

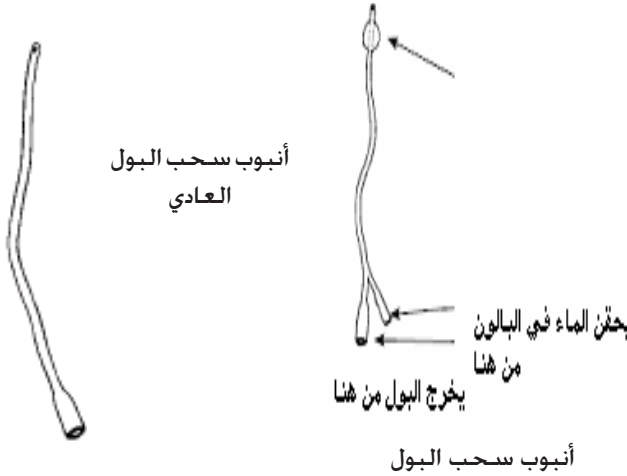
استخدام أنبوب القسطرة البولية

أنبوب القسطرة هو أنبوب مطاطي مرن يستخدم لتصريف البول خارج المثانة. تضع الكثير من النساء اللواتي يحتجن استخدام السحب. أنبوب سحب بول نظيفاً أو معقماً في المثانة كل ٤ إلى ٦ ساعات لتفريغها. وكلما شربت المرأة سوائل أكثر خلال اليوم، احتاجت استخدام أنابيب سحب البول أكثر. لا تشرب بعض النساء الكثير من الماء لأنهن لا يردن استخدام أنابيب سحب بول كثيراً. ولكن هذا يمكن أن يسبب مشاكل أخرى. إذا لم تشربي سوائل بما فيه الكفاية، يمكن أن تصابي بمرض في مثانتك أو كليتك، أو يصبح لديك صعوبة في الإخراج (الإمساك).

من المهم عدم ترك مثانتك حتى تمتلئ تماماً. يمكن أن يسبب هذا ارتفاعاً مفاجئاً في ضغط الدم "dysreflexia" (انظري صفحة ١١٣). ويمكن أن يسبب أيضاً عودة البول إلى الكليتين وتدميرهما.

تتعلم العديد من النساء استخدام أنبوب سحب البول وهن جالسات على المرحاض. تستطيع النساء أيضاً أن يستخدمن أنبوب سحب البول وهن على الكرسي المتحرك، ويفرغن البول في المرحاض أو قنينة. جربي الطريقة التي تنجح معك. إن استخدام أنبوب سحب البول يحتاج تدريباً عندما تكونين جالسة. ولكن جدي العديد من النساء أن استخدام أنبوب سحب البول يجعل من الأسهل لهن القيام بنشاطاتهن اليومية. بالنسبة لمعظم النساء، أفضل حجم لأنبوب سحب البول هو ١٦. يمكن أن جدي المرأة التي حجمها صغير أن حجم ١٤ يناسبها بشكل أفضل.

إن الشخص الذي يستخدم أنبوب سحب البول أكثر عرضة للإصابة بالتهاب بولي من الشخص الذي لا يستخدمه. يحصل هذا عادةً لأن أنبوب سحب البول يكون غير نظيف بما فيه الكفاية وتدخل الجراثيم إلى المثانة. إن تنظيف أنبوب سحب البول جيداً هو أفضل طريقة لمنع الالتهاب البولي. اغسلي يدك دائماً بصابونة معتدلة وماء نظيف أو مغلي قبل أن تلمسي أنبوب السحب. واغسليها قبل وبعد استخدامها. ضعي أنبوب السحب في مكان نظيف في الوقت الذي لا تستخدمينه.



لأنبوب سحب البول بالون صغير قرب الرأس. تمت صناعة أنبوب السحب بهذه الطريقة ليبقى داخل المثانة لفترات طويلة من الوقت. يمتلئ البالون بالماء عندما يكون داخل المثانة. وبالتالي لا ينزلق للخارج. ٥ سم مكعب من الماء كافية لجعل الأنبوب يبقى داخل المثانة. إذا خرج الأنبوب، زبدي كمية الماء إلى ١٢ سم مكعب أو ١٥ سم مكعب.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

كيفية إخراج أنبوب سحب البول

<p>٢. اغسلي الجلد حول الأعضاء التناسلية بحذر بصابون خفيف وماء نظيف. احرصي على تنظيف المنطقة التي يخرج منها البول وثنايا الجلد حوله (الفرج). إذا لم يكن لديك صابون خفيف، استخدم فقط ماء نظيفا. إن الصابونة القوية يمكن أن تؤذي جلدك.</p> 	<p>١. اغلي أنبوب سحب البول (أو أية حقنة أو أداة قد تستخدمينها) لمدة ٢٠ دقيقة، أو على الأقل اغسليها جيدا في الماء الذي تم غليه وتبريده، وحافظي عليها نظيفة.</p> 
<p>٤. إذا كنت تستطيعين الجلوس ولا تلمس أعضاؤك التناسلية أي شيء، مثل مقدمة كرسي، أو على مقعد مرحاض نظيف، إذا كان يتوجب عليك الجلوس على الأرض أو سطح صلب آخر، ضع قماشًا نظيفا تحت وحول الأعضاء التناسلية.</p> 	<p>٣. اغسلي يديك بعد الغسل، الممسى فقط الأشياء النظيفة جدا.</p> 
<p>٦. غطي أنبوب سحب البول بمعقم ومطري مستند على الماء (وليس زيتا أو هلام النفط). إن هذا يساعد على حماية الجلد الناعم للأعضاء التناسلية ومر البول (الإحليل). إذا لم يكن لديك مطري، تأكدي أن أنبوب سحب البول ما زال رطبا من الماء الذي قمت بغليه فيه أو نظفيه به، وكوني لطيفة جدا وأنت تضعينه في الداخل. يكمل في الصفحة التالية</p> 	<p>٥. إذا كان يتوجب عليك لمس أي شيء، فاغسلي يديك مرة أخرى مع صابون خفيف وماء.</p> 

الفصل الخامس : العناية بجسمك



٧. إذا أدخلت أنبوب سحب البول وحدك، استخدم مراً لمساعدتك في رؤية فتحة البول. واستخدمي الإصبع الثاني والإصبع الثالث لرفع الجلد فوق المهبل وإبقائه مفتوحاً. تقع فتحة البول أسفل البظر تقريباً على فتحة المهبل (انظري صفحة ٧٨). بعد أن تكوني قد قمت بهذا بضع مرات، سوف تعرفين أين تقع الفتحة ولن تحتاجي استخدام المرأة.



تأكد من أن المسطرة في وضع للأسفل وبالتالي يمكن للبول الخروج

٨. بعد ذلك، امسكي بإصبعك الأوسط، تحت البظر. سوف تشعرين بنوع من النخز أو النقر، وتحت ذلك تماماً فتحة البول. ابقِي على إصبعك الأوسط تماماً فوق تلك البقعة. وبإحدى الأيدي الأخرى امسكي أنبوب سحب البول النظيف ٤ إلى ٥ إنش من النهاية، وأدخليه بلطف إلى داخل الفتحة حتى يبدأ البول بالخروج. كوني حذرة جداً حتى لا تلمسي قمة أنبوب سحب البول بإصبعك أو يديك.

سوف تعرفين إذا دخل أنبوب سحب البول إلى داخل المهبل بدلاً من فتحة البول، لأنه سوف يدخل بسهولة، ولكن لن يخرج أي بول. أيضاً، عندما تزيلينه، سوف تكون عليه إفرازات (مخاط من المهبل) في داخله. اشطفي أنبوب السحب بماء نظيف، وحاولي مرة أخرى. إذا كان لديك مرض في الكلية أو المثانة، تحدثي مع عاملة صحة. ربما يكون لديك التهاب في المهبل. مهم: لتجنب الالتهاب عند استخدام أنبوب سحب البول، من المهم لك أن تكوني نظيفة جداً، وأن تستخدمي فقط أنبوب سحب بول معقماً. إذا لم يكن من المحتمل استخدام أنبوب سحب بول معقم في كل مرة، فتأكد من أنه نظيف جداً.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

معالجة والوقاية من الالتهابات البولية والتهاب المثانة

تستطيع معظم النساء اكتشاف ما إذا كانت عندهن التهابات بولية أو التهابات في المثانة. لأنهن يشعرن بالألم أو حرقة عند تبولهن. أو يكون لديهن ألم أسفل البطن بعد تبولهن مباشرة. إذا لم يكن لديك إحساس بالبطن، يجب أن تبحثي عن بعض هذه العلامات الأخرى:



إن شم رائحة البول علامة على الإلتهاب

- حاجة متكررة للتبول في أغلب الأحيان.
- بول عكر المنظر.
- بول رائحته سيئة.
- البول الذي يكون فيه دم أو قيح.
- التعرّق أو الشعور بالحرارة (علامات ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia"، (انظري صفحة ١١٣).



يمكن علاج إلتتهاب المثانة بالشاي ونباتات اخرى. إسلي النساء الكبيرات في مجتمعك عن أي النباتات يمكن ان تساعد في العلاج

علاج التهاب المثانة

ابدئي بالعلاج عندما تلاحظين الأعراض.

اشربي الكثير من الماء. حاولي شرب كوب واحد من الماء النظيف على الأقل كل ٣٠ دقيقة. هذا سوف يجعلك تبولين كثيرا. يمكن أن يساعد على إخراج الجراثيم قبل أن يصبح الالتهاب أسوأ.

توقفي عن ممارسة الجنس لبضعة أيام. أو حتى تذهب الأعراض.

إذا لم تشعرى بتحسن من يوم إلى يومين. فتوقفي عن استخدام الماء أو الأدوية النباتية فقط. وابدئي بأخذ الأدوية الطبية. إذا لم تشعرى بتحسن خلال يومين. قابلي عاملة الصحة. ربما يكون لديك مرض منقول جنسياً (انظري صفحة ١٤٤).

أدوية لعلاج التهاب المثانة

متى يؤخذ	الكمية	الدواء
بواسطة الفم. مرتين يوميا لمدة ٣ أيام.	٢ قرص ٤٨٠ ملغم	Cotrimoxazole (١٦٠ ملغم trimethoprim و ٨٠٠ ملغم من sulfamethoxazole)
بواسطة الفم. مرتين يوميا لمدة ٣ أيام.	١٠٠ ملغم	أو nitrofurantoin



الفصل الخامس : العناية بجسمك

أعراض التهاب المثانة:

- ألم أسفل أو وسط الظهر، حادّ في أغلب الأحيان، بإمكانه أن يمتد من الأمام، وحول الجوانب، وإلى الظهر.
- غثيان وتقيؤ.
- الشعور بالمرض الشديد والضعف.
- الحرارة والقشعريرة.
- أي علامات من التهاب المثانة.

إذا كانت لديك أعراض التهاب المثانة والكلى، من المحتمل أن يكون لديك التهاب كلوي. عندما يكون لدى المرأة التهاب كلوي، غالباً ما يكون هناك ألم كبير، ويمكن أن تصبح مريضة جداً، وتحتاج مساعدة طبية مباشرة. إن العلاجات المنزلية ليست كافية. ابدئي بأخذ هذه الأدوية الطبية مباشرة، لكن إذا لم تبدئي بالشعور بالتحسن بعد يومين، فقابلي عاملة الصحة.

أدوية لالتهاب الكلية		
متى يؤخذ	الكمية	الدواء
بواسطة الفم، مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام.	٥٠٠ ملغم	Ciprofloxacin (لا تستخدميه إذا كنت مرضعة).
بواسطة الفم، مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام.	٥٠٠ ملغم	أو cefixime
بواسطة الفم، مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام.	قرصان ٤٨٠ ملغم	أو cotrimoxazole (١٦٠ ملغم trimethoprim و ٨٠٠ ملغم sulfamethoxazole)
إذا لم يكن بإمكانك بلع الأدوية لأنك تتقيئين، فزوري عاملة صحة. سوف تحتاجين أدوية بالحقن.		



الفصل الخامس : العناية بجسمك

تحبب نساء عديدين على منع الانتهاكات البولية

• حافظي على أعضائك التناسلية نظيفة، إن الجراثيم الموجودة في الأعضاء التناسلية، خاصة الشرج، يمكن أن تدخل إلى الفتحة البولية وتسبب التهابا. حاولي غسل الأعضاء التناسلية كل يوم، وامسحي دائما من الأمام إلى الخلف بعد الإخراج. المسح الأمامي يمكن أن ينشر الجراثيم من الشرج إلى الفتحة البولية.

• حاولي، أيضاً، غسل أعضائك التناسلية قبل وبعد ممارسة الجنس. ابقِي القماش والفضة المستخدمة للدورة الشهرية لديك نظيفة وجافة جداً.



• تأكدي من أن أنبوب سحب البول لم يتلف، وبالتالي يمكن للبول الخروج بسهولة.

• تبوّلي بعد ممارسة الجنس. هذا يساعد على غسل قناة البول.

• اشربي الكثير من السوائل، وفرّغي مثانتك بانتظام.

• لا تستلقي طوال النهار. ابقِي نشيطة قدر المستطاع.

معظم النساء يأخذن الدواء الطبي فقط عندما تكون لديهن علامات للتهاب. لكن بعض النساء يصبن بالالتهاب كثيراً، غالباً عندما تبدأ الدورة الشهرية، لذا يبدأن بأخذ الدواء بعدها.

التخفيف بالأعواء

حاولي الإخراج في الوقت نفسه كل يوم، أو بين اليوم والآخر. افعلي ذلك حتى لو كانت لديك حركة أمعاء عرضية في وقت آخر. أخيراً، سيتكيف جسمك مع البرنامج، وسيخرج البراز بسهولة أكثر في الوقت المعتاد. هذا يُدعى برنامج الإخراج.

يمكن استخدام التحاميل الطبية مثل "bisacodyl" والجليسرين. تلك الأقراص على هيئة رصاصة توضع داخل الشرج تنشط الأمعاء وتساعد على الإخراج.

إذا كنت لا تستطيعين استخدام عضلات جسمك السفلية للإخراج، يمكنك أن تساعدي البراز في الخروج باستخدام الإصبع. بإمكانك، أيضاً، استخدام هذه الطريقة إذا كانت لديك صعوبة في الإخراج (الإمساك)، أو لديك براز قاس.

يخرج البراز أسهل غالباً عندما تكونين جالسة، لذا حاولي إزالة البراز عندما تجلسين على المراض أو غيره. إذا كنت لا تستطيعين الجلوس، فحاولي فعل ذلك مضطجعة على جانبك الأيسر. اطلبي من شخص ما مساعدتك إذا اضطررت. كوني حذرة كي لا يأتي أي براز على مهبلك أو فتحة البول. إن الجراثيم الضارة في البراز يمكن أن تسبب التهاباً.

كيفية إزالة البراز

1. غطي يديك بقفاز بلاستيكي أو مطاط نظيف، أو كيس بلاستيكي. ضعي زيتاً نباتياً على إصبع السبابة، أو على أي إصبع يعمل بشكل أفضل.
2. ضعي إصبعك داخل الشرج حوالي ٢ سم (١ إنش).
3. حركي الإصبع بلطف دائرياً لمدة دقيقة تقريباً، حتى تسترخي العضلة ويخرج البراز.



الحفاظ على إصبعك نظيفاً دائماً
تفيرا



الفصل الخامس : العناية بجسمك

٤. إذا لم يخرج البراز بنفسه، أزيله ما تستطيعين إخراجِه. كوني لطيفة. وبالتالي لن تخذشي أو تجرحي الجلد داخل الشرج.

٥. نظفي الشرج والجلد حوله جيداً. واغسلي يديك.

بعض النساء يستطعن إزالة البراز أثناء جلوسهن على الكرسي المتحرك. لعمل ذلك، اصنعي حفرة في الأرض أو ضعِي وعاء لوضع البراز فيه، بعدها تحركي للأمام على المقعد، والتفي إلى جنب بقدر ما تستطيعين. استخدمِي شريطاً مشدوداً أو حزاماً لسحب ساق واحدة أكثر وأعلى، وهكذا بإمكانك الوصول إلى شرجك بيديك. بإمكانك أن تشدّي النهاية الأخرى للشريط حول كرسيك، لإبقاء ساقك في موضعها.



الإمساك (صعوبة الإخراج)

غالباً ما يكون لدى النساء المصابات بالشلل الدماغي وإصابة الحبل الشوكي إمساك أو براز قاس. الأمر الذي قد يستغرقه عدّة أيام للخروج. وهذا قد يسبب مشاكل خطيرة كأن يشكل البراز كرة صلبة في المستقيم (انحنسار) أو ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia" (انظري الصفحات ١١١ إلى ١١٤).

لنع الإمساك

- اشربي على الأقل ٨ أكواب من السوائل كل يوم. الماء هو الأفضل إذا توفر لك.
- حاولي أن تأكلي الكثير من الفواكه، والخضراوات، وأطعمة غنية بالألياف مثل جميع الحبوب ونبات المنيهوت والفاصولياء أو نباتات جذرية أخرى تكون على مستوى عالٍ من الألياف.
- ابقِي جسمك متحركاً ومتمرنًا قدر المستطاع.
- حافظي على نظام منتظم للإخراج.
- أضيفي القليل من الزيت النباتي إلى طعامك كل يوم.
- دلّكي بطنك.
- كلي الببايا (شجر أمريكي استوائي) أو المانجو الناضجة، أو الموز الأخضر.



إن الجلوس في الماء الغائر يجعل البواسير أقل ألماً

إذا لم تخرجي لمدة ٤ أيام أو أكثر، فبإمكانك أن تأخذي مَليناً خفيفاً، مثل حليب أو أكسيد الماغنيسيوم. لكن لا تفعلي هذا إذا كان لديك أي ألم في معدتك. ولا تأخذي المليينات كثيراً. يمكن استخدام حبوب المص التي تحتوي على الغليسيرين (دولكولاكس صنف واحد) أيضاً للتخفيف من الإمساك.

الانتفاخات المؤلمة حول الشرج (البواسير)

البواسير عروق منتفخة حول الشرج. إنها في أغلب الأحيان حكة، وتسبب حرقه، وتنزف. إن الإمساك يجعل البواسير



الفصل الخامس : العناية بجسمك

أسوأ. إن النساء اللاتي يستخدمن الكرسي المتحرك. والنساء اللاتي يجلسن في العادة. والنساء المصابات بالشلل الدماغي. هن أكثر احتمالاً لأن تكون لديهن مشاكل بالبواسير كلما كبرن في السن. إذا كنت تريدين إزالة البراز ببيديك، فانتبهي إلى النزيف. هذه علامة شائعة للبواسير.

ماذا تفعلين لو كانت لديك بواسير:

- اجلسي في طشت أو وعاء مستدير من الماء الفاتر لتخفيف الألم.
- اتبعي النصائح الواردة لمنع الإمساك.
- انقعي بعض القماش النظيف في البندق الساحر (نبات طبي سائل)، وضعيه على المنطقة المؤلمة.
- ارفعي رديك في الهواء، هذا يمكن أن يساعد على تخفيف الألم.



الصورة الشهرية

النزيف الشهري:

أثناء الدورة الشهرية، تستخدم معظم النساء والفتيات فوطاً من القماش المطوي، أو حشوات من القطن لامتصاص الدم الخارج من المهبل. وتثبت في مكانها بحزام، أو دبوس، أو ملابس داخلية. يجب أن تتغير الفوط عدة مرات كل يوم، وتُغسل جيداً بالصابون والماء إذا أردت استخدامها مرة أخرى.

إذا كان بالإمكان، بعد غسل القماش، فجففه في الشمس، أو اكويه بمكواة حارة جداً. الحرارة سوف تجفّفه، وتقتل الجراثيم أيضاً. وتقي من المرض عند استخدامه مرة أخرى. بين الدورة والأخرى، احفظي القماش في مكان نظيف وجاف بعيداً عن الغبار، والأوساخ، والحشرات.

بعض النساء يضعن داخل المهبل شيئاً يشترينه أو يصنعهن من القطن، أو القماش، أو الإسفنج. تدعى هذه سدّادات. إذا كنت تستخدمين السدّادات، فتأكدي من تغييرها على الأقل ٣ مرات كل يوم، إن ترك واحدة في الداخل لأكثر من يوم قد يسبب التهاباً خطيراً.

اغسلي أعضاءك التناسلية بالماء كل يوم لإزالة أي أثر للدم. استخدمي صابوناً لطيفاً إذا استطعت. إذا كنت تتبولين باستخدام أنبوب سحب البول، أعطي انتباهاً خاصاً لتنظيف المنطقة حول فتحة البول في فترة الدورة الشهرية. إذا دخل الدم في أنبوب السحب، فاغسليه برفق للخارج مباشرة. يمكن أن يحجز الأنبوب البول ويمنعه من الخروج.

بعض النساء ذوات الإعاقه قد يحتجن إلى مساعدة إضافية عندما يكن في فترة الدورة الشهرية. لا تشعرين بالسوء إذا جاء أحياناً الدم على ملابسك أو فراشك. هذا يحدث لجميع النساء أحياناً.

إذا احتجت للمساعدة للتبول والإخراج، فغيّري الفوطة في ذلك الوقت. إذا كان من الصعب عليك أن تغيّري الفوطة أثناء الليل، فنامي وحتك منشفة أو قماش حيث بإمكانك غسله بسهولة إذا جاء عليه الدم.

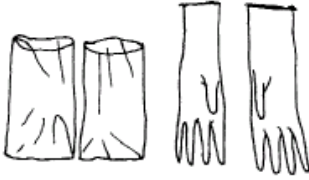
إذا كنت كفيفة:

في البداية، عندما تبدأ الدورة الشهرية بالحدوث عندك، فإنه من الصعب معرفة متى تبدأ. لأنك لا تستطيعين رؤية الدم، لكن بعد بضعة شهور، سوف تصبح جزءاً اعتيادياً من حياتك. ومن

المحتمل أن يكون لديك أحاسيس في جسمك سوف تخبرك. خلال الوقت الذي يكون فيه وقت الدورة الشهرية عندك، تأكدي من تغيير فوطك أو سداداتك في كل مرة قدر المستطاع. اغسلي يديك بعد كل مرة تغيّرين فيها فوطتك أو دققي لمعرفة إذا كنت في فترة الدورة الشهرية. اطلبي من فرد من أفراد العائلة أو شخص ما تثقين به ليُفحص أنه ليس عليك أي دم على ملابسك، وإذا وجد، اطلبي منهم مساعدتك على أن تتأكدي أنك قادرة على إزالة لطخات الدم من ملابسك عند غسلها.



الفصل الخامس : العناية بجسمك



إذا كنت تساعدین امرأة خلال فترة الدورة الشهرية، فمن الأفضل أن تلبسي قفازات بلاستيكية أو أكياس بلاستيك في يديك لمنع الدم من أن يلمس جلدك. بالرغم من أن فرصة انتقال الأمراض من امرأة لأخرى أثناء الدورة الشهرية صغيرة جداً، إلا أنها فكرة جيدة لمنع الإصابة المحتملة بالتهايب الكبدي والإيدز.

مساعدة الفتيات اللواتي لديهن صعوبة في التعلم أو الفهم. إذا احتاجت الفتاة التي لديها صعوبة في الفهم مساعدة في الرعاية اليومية، يمكن أن تريها الأخت الأكبر. أو العممة، أو الأم. كيفية العناية بنفسها أثناء الدورة الشهرية.

• ضعي فوطة أو قطعة قماش داخل ملابسها الداخلية وبالتالي تستطيع "ممارسة" والتعود على استخدامها.
• وضح لها أن عليها أن تلبس ملابس داكنة عندما تبدأ الدورة الشهرية وبالتالي ستكون هناك فرصة أقل لظهور أي لطخات من الدم.

• تأكدي من استخدام نفس النوع من الفوط أو القماش الذي ستستخدمه الفتاة لامتناسص الدم.
• أريها أين يتم حفظ الفوط أو قطعة القماش.
• أريها أين يتم رمي الفوط أو القماش، أو كيف يتم غسلها إذا كانت للاستخدام مرة أخرى.



عدم الارتياح خلال الدورة الشهرية:

أثناء الدورة الشهرية، يتقلص الرحم لكي يخرج البطانة. هذه التقلصات يمكن أن تسبب ألماً في أسفل البطن أو أسفل الظهر. أحياناً تسمى تشنجات. الألم قد يبدأ قبل أو بعد بداية الحيض مباشرة. إن السخونة على البطن تساعد في تقليل التشنجات. امثلي قنينة أو وعاء آخر بالماء الساخن وضعيه على أسفل بطنك أو أسفل ظهرك. أو استخدم قماشاً سميكاً منقوعاً في ماء ساخن. إذا لم تساعدك الحرارة، بإمكانك أخذ دواء للألم الخفيف مثل «ibuprofen» (انظري صفحة ٣١٥).

إن الدورة الشهرية تجعل عضلاتك متقرحة، أو تجعلك تشعرين بتعب أكثر من المعتاد. الأعراض المعتادة لإعاقتك قد تصبح أسوأ خلال الدورة الشهرية. تجد بعض النساء أن الثديين ينتفخان أو يتقرحان ويصبحان مؤلمين خلال الدورة الشهرية. بعض النساء تكون لديهن مشاعر عاطفية قوية وتصبح السيطرة عليها. للمزيد من المعلومات حول الدورة الشهرية، انظري صفحة ٦٩.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

الأمراض التي تسببها الفطريات

الدورة الشهرية الشديدة:

يحدث لدى بعض النساء نزيف غزير خلال الحيض كل شهر. قد يكون هذا طبيعياً للعديد منهن. لكن بالنسبة للأخريات. قد يسبب فقرا في الدم (انظري صفحة ٨٢). يكون دم الحيض غزيراً إذا نفعت فوطتك أو القماش خلال أقل من ٣ ساعات. إذا حدث هذا. خذي "ibuprofen" (انظري صفحة ٣١٥). يمكن أن يبطئ هذا النزف ويمنع فقر الدم. إذا لم يساعدك. أو إذا جاءك الحيض أغلب الأحيان أكثر من مرة كل ٣ إلى ٤ أسابيع. تحدثي مع عاملة الصحة.

الالتهابات الخميرية:

الالتهاب الخميري إصابة شائعة تسببها الفطريات. تحدث عادة في الأعضاء التناسلية. أو على الجلد حيث يبقى ساخنًا ورطبًا (من تسريب البول أو العرق) لفترة طويلة. الخميرة ليست مرضاً منقولاً جنسياً.

الإفرازات من المهبل (الخميرة، الإفرازات البيضاء، فترة الطهر، فطر المبيضات، مرض القلاع).

من الطبيعي أن تكون لديك كمية صغيرة من البلل أو الإفرازات في المهبل. إنها الطريقة الطبيعية لينظف ويحمي المهبل نفسه. أي تغيير في كمية الإفرازات من المهبل ولونها ورائحتها يعني أحياناً أن لديك التهاباً. ولكن يمكن أن يكون من الصعب أن تكتشفي من الإفرازات نوع الالتهاب الذي لديك. يمكن أن تصاب أي امرأة بالتهاب خميري في المهبل. خاصة إذا كانت تجلس لفترات طويلة من الوقت كما تفعل النساء اللاتي يستخدمن الكرسي المتحرك. تحدث الالتهابات الخميرية أيضاً أكثر عند النساء اللاتي لديهن مرض السكري. أو يأخذن مضادات حيوية. من الأفضل للمرأة الحامل أن تُعالج قبل الولادة. وإلا فسيصاب الطفل بالتهاب خميري ويدعى مرض القلاع).

التهاب الجلد:

التهابات الخميرة ليست دائماً في المهبل. يمكن للنساء أن يُصبن. أيضاً. بالتهابات الخميرة على الجلد. خاصة بين طيات الجلد حول الأربية. أو أسفل وداخل الأفخاذ. أو حيث يتلامس الجلد مع الجلد حول لفة من الدهن أو تحت الثديين.

يمكن أن يصبح التهاب الخميرة على الجلد قرحة مفتوحة إذا أصبح متسخاً بالبراز أو البول. من الممكن أن تبدأ إصابات خطيرة وتنتشر إلى مناطق أخرى من الجسم.

بالنسبة للنساء محدودات الحركة اللاتي يجلسن لعدة ساعات من الوقت. من الممكن أن يكون هذا خطراً بشكل خاص إذا وصل إلى العظام في قاع العمود الفقري.

علامات عدوى الخميرة:

- تشعيرين بالرغبة الشديدة بالحك داخل وخارج المهبل.
- جلد أحمر لامع داخل وخارج المهبل. أو في طيات الجلد الأخرى. أو أسفل داخل أفخاذك التي تنزف أحياناً.
- الشعور بالحرقنة عندما تتبولين.
- إفرازات بيضاء متكتلة. مثل الحليب الخائر أو اللبن الرائب.
- رائحة مثل العفن. أو خبيز الخبز.



إن التشعير في راحة يديك ووجع الغفراوات يمكن أن يعني أن لديك التهاباً



الفصل الخامس: العناية بجسمك

يمكن أن تعالج الخميرة بالأدوية الطبيعية. ومن الأدوية الطبيعية خلط ٣ ملاعق طعام من الخل مع لتر (ثلث واحد) من الماء المغلي والمبرد. انقعي قطعة من القطن النظيف في الخليط وأدخليها في المهبل كل ليلة لمدة ٣ ليال. أزيل القطن كل صباح.

أدوية للالتهابات الفطرية		
انقعي قطعة نظيفة من القطن في "gentian violet" ١٪. ضعي القطن في المهبل يومياً لمدة ٣ أيام. أزيل القطن كل صباح. أو استخدمي أيًا من الأدوية التالية: إن الكريمات المصنوعة من الأدوية في الأسفل يمكن أيضاً أن تستخدم لأي جلد أحمر خارج المهبل أو على الردفين أو الساقين. افركي الكريم للداخل بلطف إلى المناطق المتهبة.		
الدواء	الكمية	متى تؤخذ
Miconazole	ضعي قرص مص ٢٠٠ ملغم	في أعلى المهبل، كل ليلة لمدة ٣ ليال.
أو nystatin	ضعي قرص مص ١٠٠٠٠٠ وحدة	في أعلى المهبل، كل ليلة لمدة ٤ ليال.
أو clotrimazole	ضعي قرصي مص ١٠٠ ملغم	في المهبل، كل ليلة لمدة ٣ ليال.
إذا كان ذلك متوفراً، يمكنك أيضاً استخدام مسحوق مضاد للفطريات مثل nystatin أو بودرة أطفال غير معطرة. ضعي البودرة قليلاً على المناطق المصابة.		

الوقاية من الالتهابات الخميرية:

تنمو الخميرة بشكل أفضل في المناطق الدافئة والرطبة، الطريقة الأفضل لمنع إصابات الخميرة هي أن تحافظي على مهبلك، والجلد حوله، وردفيك، الجلد تحت الثديين نظيف وجاف. هنا بعض الاقتراحات:

- إذا كان لديك تسرب بول، بدلي ملابسك الداخلية كثيراً إذا كان ممكناً. بإمكانك استخدام قماش أو فوط نظيفة (مثل التي تستخدمونها أثناء الحيض) وبدليها كثيراً خلال اليوم.
- إذا كنت تجلسين معظم الوقت، فحاولي تغيير موضعك على الأقل مرة كل ساعة- قومي بذلك أكثر إذا كان ذلك ممكناً. حاولي أيضاً النهوض من كرسيك، وتمددي وساقك مفتوحتان لمدة ١٥ دقيقة على الأقل مرتين يومياً. سيمنع هذا، أيضاً، القروح الجلدية (انظري صفحة ٩١).
- إذا كنت لا تشعرين بجسمك السفلي، فاستخدمي مرآة للنظر ورؤية ما إذا كان هنالك أي احمرار غير عادي داخل أو حول المهبل. إذا لم تستطعي القيام بهذا بنفسك، فاطلبي من شخص ما تثقين به القيام بهذا، خاصة إذا لاحظت رائحة غير عادية من أعضائك التناسلية.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

الأعراض التي تسببها الفطريات

- ارتدي ملابس داخلية نظيفة، وجافة مصنوعة من القطن (لأنها تمتص البلل) والتي تسمح للهواء بالدخول حول أعضائك التناسلية وإبقائها جافة.
- عندما تضطجعين للنوم، لا تلبسي أي ملابس داخلية، يساعد هذا أعضائك التناسلية على البقاء جافة.
- أثناء الدورة الشهرية، غيري قطعة القماش أو الفوطة التي تستخدمينها لامتصاص الدم عدة مرات في اليوم. إذا كنت ستستخدمينها مرة ثانية، اغسليها بالصابون والماء واتركيها تجف تماما في الشمس.
- استخدمي سداة (مصنوعة من القطن، أو القماش، أو الإسفنج) داخل مهبلك، وتأكدي من تغييرها على الأقل ٣ مرات يوميا. إن ترك واحدة داخل المهبل لأكثر من يوم قد يسبب التهابا خطيرا.

التهاب المهبل البكتيري:

التهاب المهبل البكتيري هو التهاب آخر تسببه إفرازات من المهبل. وهي لا تنتقل جنسياً. إذا كنت حاملاً، فإن ذلك يمكن أن يسبب ولادة طفلك مبكراً جداً.

أعراضها:

- إفراز أكثر من العادي.
- رائحة كريهة، خصوصاً بعد الاتصال الجنسي.
- حكة خفيفة.

العلاج:

أدوية للإفراز: لعلاج vaginosis البكتيرية

الدواء	الكمية	متى يؤخذ
Metronidazole	٤٠٠ إلى ٥٠٠ ملغم	بواسطة الفم، مرتين يوميا لمدة ٧ أيام.
أو metronidazole (تجنبي metronidazole في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل)	٢ غرام (٢٠٠٠ ملغم)	بواسطة الفم، جرعة واحدة.
او clindamycin	٣٠٠ ملغم	بواسطة الفم، مرتين في اليوم لمدة ٧ أيام.
أو clindamycin	٥ غرام ٢٪ كريم	داخل المهبل وقت النوم لمدة ٧

يجب أن تتم معالجة شريكك باستخدام ٢ غرام من metronidazole بواسطة الفم، مرة واحدة فقط.

مهم: لا تشربي الكحول خلال الوقت الذي تستخدمين فيه metronidazole.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

مهم: يمكن أن تكون التهابات أخرى أو الإفرازات في المهبل بسبب الأمراض التي تنتقل جنسياً. (للحصول على مزيد من المعلومات، انظري صفحة ١٤٨).

القروح الجلدية

إن القروح الجلدية شائعة بشكل خاص لدى النساء اللواتي يستخدمن الكرسي المتحرك أو يستلقين في السرير ولا يحركن أجسامهن بشكل منتظم. تبدأ القروح الجلدية عندما يضغط الجلد على أجزاء العظم بسبب الجلوس على الكرسي أو السرير. إن الأوعية الدموية التي تُضغَط تغلق، وبالتالي لا يصل جزء كافٍ من الدم إلى الجلد. ونتيجة لذلك، تظهر رقعة داكنة أو حمراء على الجلد. إذا استمر الضغط، يمكن أن يتطور الأمر إلى قرحة مفتوحة وتصبح أكثر عمقاً في الجسم. أو يمكن أن تبدأ القرحة في الجسم، قرب العظم، وتنمو تدريجياً نحو السطح. إذا لم تتم معالجة القروح الجلدية، يمكن أن ينتشر الالتهاب في الجسم ويقتل الشخص. لأن العظام تصبح مغطاة بطبقة قليلة من اللحم، وتصبح المرأة أكثر عرضة للإصابة بقروح الضغط.

ومن الأرجح أن تصابي بالقروح الجلدية إذا:

- كنت تستخدمين كرسيًا متحركًا أو جليسين أو تستلقين في السرير معظم الوقت.
- كان عندك تسرب في البول.
- كانت تحصل لديك تشنجات للعضلة التي تجعل جسمك يحتك بالشراشف أو الملابس.

العلامات:

- جلد ساخن، أو أحمر، أو قاتم، ولا يصبح لونه أخف عندما تضغطين عليه.
- جرح مفتوح على الجلد.

عندما تلاحظين أولى علامات القروح الجلدية:

- غيّري وضعيتك مرة واحدة في الساعة على الأقل.
- استخدمي بطانية إضافية لحماية المنطقة من الضغط.
- استمري في مراقبة المنطقة لتلاحظي إذا تحسنت أو ساء وضعها.



افحصي جلدك كل يوم



الفصل الخامس : العناية بجسمك

قرحة الضغط



قد يكون اللحم الميت بلون سكتني أو أسود أو مخضر أو أصفر وتكون له رائحة سيئة إذا كان ملتهباً

إذا كان لديك تقرح جلدي:

- أبعد كل الضغط عن منطقة التقرح. ولا تجلسي أو تستلقي على التقرح أبداً.
- اغسلي التقرح والجلد حوله بلطف مرتين في اليوم. مع ماء نظيف أو مغلي وماء فاتر.
- اغسلي حول حافة التقرح أولاً. ثم استخدمي قطعة جديدة من قماش نظيف أو الشاش للغسل من الوسط إلى الأطراف.
- بعد التنظيف. ضعي بعض المرهم على قطعة قماش أو قطعة شاش. وغطي التقرح قليلاً. يمكنك استخدام أي مرهم خفيف. مثل كريم المضاد الحيوي أو هلام النفط (فازلين). إن ذلك يمنع جفاف الجلد وسيحمي أيضاً التقرح من الغبار والأوساخ والذباب والحشرات الأخرى.
- لمنع جفاف الجلد. الذي يمكن أن يتشقق ويتمزق بسهولة. ضعي بلطف القليل من المرطب مرة في اليوم.
- كوني حذرة بالأبتفركي أو تدلكي الجلد حول التقرح. يضعف هذا الجلد أو يمزقه ويجعل التقرح أسوأ.

إذا كان التقرح عميقاً وفيه الكثير من الأنسجة العضلية الميتة:

- يحتاج التقرح للتنظيف ٣ مرات في اليوم.
- إن التقرح في العادة يكون أكبر مما يبدو عليه. يمكن أن يصبح عميقاً تحت حواف الجلد. عندما يتم تنظيفه. انتبهي لإخراج الأنسجة العضلية الميتة. قليلاً قليلاً. يجب أن تتم إزالتها حتى يمكن رؤية الأنسجة العضلية الحمراء أو العظمية.
- اغسلي القرحة بالصابون والماء في كل مرة تتم فيها إزالة الأنسجة العضلية الميتة. استخدمي صابوناً سائلاً يستخدم في الجراحة إذا كان متوفراً. بعد ذلك. اشطفي القرحة بماء نظيف أو مغلي مع ماء فاتر.

علاج منزلي للقروح الجلدية



بابايا (باو باو): تحتوي هذه الفاكهة على مواد كيميائية تساعد على جعل الأنسجة العضلية القديمة في القرحة طرية وسهلة الإزالة. انقعي قطعة قماش معقمة أو قطعة شاش في "الحليب" الذي يستخرج من جذع الشجرة أو الفاكهة الخضراء لنبات البابايا. ضعي هذا في القرحة. كرريه ٣ مرات في اليوم.



العسل والسكر: سيقتلان الجراثيم. ويساعدان في منع الالتهاب. ويسارعان في الشفاء. اخلطي العسل والسكر معاً في عجينة سميكة. اضغطي بعمق داخل القرحة. وغطيها بقطعة قماش سميكة ونظيفة أو ضماد شاش. (يمكن أيضاً استخدام دبس أو قطع رفيعة من السكر الخام). نظفي القرحة واملئها على الأقل مرتين في اليوم. إذا أصبح العسل والسكر متلئين جداً بالسائل من القرحة. فسوف يغذي هذا الجراثيم بدلاً من أن يقتلها.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

إلينا ألتهجت ألتقرحات الباردة

إذا كان للتقرح الجلدي رائحة سيئة ومنتفخة وحمراء وساخنة، أو إذا كان لديك حمى وقشعريرة، فإن القرحة ملتهبة. من الأفضل الذهاب لعمالة صحة يمكنها أن تعرف أي الجراثيم التي تسبب الالتهاب والدواء الأفضل. إذا لم يكن ذلك ممكناً، يمكنك استخدام مضاد حيوي، مثل "doxycycline"، أو "erythromycin" أو "dicloxacillin" (انظري الصفحات الخضراء لمزيد من المعلومات حول استخدام هذه الأدوية).

• تشفى قروح الضغط من الداخل إلى الخارج، لذلك، ستلاحظين أن القرحة تبدأ بالامتلاء تدريجياً، لن يحدث هذا بسرعة، لذلك حاولي أن تكوني صبورة.

• إذا كان ذلك ضرورياً، خذي براسيتامول "paracetamol" للآلم (انظري صفحة ٣٢٠).

إذا فقدت الشعور في جزء من جسمك، من المهم لك، ولعائلتك ومقدمي الرعاية، أن تعرفي قدر الإمكان عن قروح الضغط وكيفية علاجها ومنعها. إن قروح الضغط منتشرة جداً عند الأشخاص الذين لديهم إصابة في الحبل الشوكي، وعادة تبدأ القروح في المستشفيات بعد فترة قصيرة من الإصابة، لأن الشخص المصاب لا يتحرك بما فيه الكفاية من وضع إلى آخر للتخفيف من الضغط. باهتمام قليل، لن يحدث لدى أحد قروح ضغط.

الوقاية من قروح الضغط

حتى إذا كنت لا تستطيعين القيام بحركات كبيرة، حاولي التحرك أو نقل وزنك كل ساعتين على الأقل. إذا كنت تستلقي طوال الوقت، اطلبي من أحدهم مساعدتك في تغيير وضعيتك إذا لم تكوني تستطيعين فعل ذلك بسهولة بنفسك.

حاولي وضع مخدة أو بطانية ناعمة في الأماكن التي يحتك الجلد فيها بعضه مع بعض، مثلاً بين ركبتيك أو بين الرأس وذراعيك. يمكنك أيضاً أن تستلقي أو تجلسي على شيء ناعم بقليل من الضغط على مناطق العظم. إن المسند أو وسادة النوم التي تم جويها حول أجزاء العظم تساعد أيضاً.

يمكنك صنع مسند بسيط أو مخدة نوم من شنطة بلاستيكية مملوءة بفاصولياء أو أرز غير مطبوخ، بحيث يتم تبديل الحبوب مرة في الشهر. إذا كنت تستخدمين كرسيًا متحركاً، حاولي التأكد أنك تجلسين دائماً على مسند جيد.



ارتفاع ضغط الدم المفاجئ الذي يرافقه صداع (dysreflexia)

افحصي جسمك بالكامل بحذر يومياً. يمكنك استخدام مرآة لتنظري إلى ظهرك. إذا لاحظت مكاناً أسود أو أحمر، حاولي تجنب أي ضغط على هذه المنطقة حتى يعود لوضعه الطبيعي. حاولي الاغتسال يومياً بصابون خفيف وماء نظيف. حافظي على جلدك جافاً، ولكن لا تفركيه. للوقاية من الجلد الجاف، الذي يمكن أن يتشقق ويتمزق بسهولة أكبر، ضعي بلطف قليلاً من المرطب مرة في اليوم. لا تستخدمي الكحول نهائياً على جلدك. إن الكحول يجفف الجلد ويجعله ضعيفاً.

تناولي الكثير من الخضراوات، والأطعمة الغنية بالبروتين والحديد، مثل العدس، والفاصولياء، والبازلاء (خصوصاً عندما تكون مورقة)، واللحم (خصوصاً الكبد، والقلب، والكلية)، والسلمك أو الدجاج. سيجعل هذا جلدك وعضلاتك بصحة جيدة وقوية، الأمر الذي سيمنع قروح الضغط.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

ضغط الدم العالي المفاجئ مع وجع الرأس (dysreflexia) يمكن أن يحدث لدى الأشخاص الذين لديهم إصابة الحبل الشوكي فوق الفقرة الصدرية السادسة للعمود الفقري ضغط دم عال مفاجئ مع وجع رأس (dysreflexia). إنه ردة فعل الجسم لشيء يمكن أن يسبب عادة ألماً أو عدم راحة. ولكن الشخص لا يشعر به بسبب الإصابة. يمكن أن تحدث دياسيرفليكسيا (dysreflexia) عندما يلمس شيء أو يثير عضو داخلي مثل الجهاز الإخراجي، أو الأعضاء التناسلية، أو المثانة، أو الأمعاء أو الجلد على الجزء الأسفل للجسم أو الثديين.



أسباب شائعة تسبب الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم (dysreflexia):

- مثانة ممتلئة جداً. يمكن أن يكون سبب هذا أن أنبوب سحب البول مثنى أو تم لفه.
- التهاب مثانة، أو حصى في المثانة أو الكليتين (انظري صفحة ٩٦).
- براز كثير في الجسم (الإمساك، انظري صفحة ١٠٣).
- تقرحات جلدية، أو حروق، أو جلد مثار ربما لا تشعرين به (معلومات حول قروح الضغط، انظري صفحة ١٠٩).
- درجة حرارة عالية أو منخفضة على الجلد، مثل الاستلقاء على طاولة فحص باردة.
- تقلصات الرحم خلال الدورة الشهرية أو خلال ميلاد الطفل.
- النشاط الجنسي.

علامات ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia":

١. التعرق. خصوصاً من وجهك ويديك أو صدرك.	٤. الرؤية المشوشة أو رؤية بقع.
٢. جلد محمر أو قاتم فوق مستوى إصابة الحبل الشوكي.	٥. احتقان الأنف.
٣. صدمات أو بثور على الذراعين والثدي.	٦. صداع حاد.
	٧. الشعور بالحاجة للتقيؤ (غثيان).
	٨. ضغط دم مرتفع مفاجئ (يصل إلى ١٥٠/٢٤٠).

إن أيًا من هذه المشاكل وحدها أو مع غيرها، يمكن أن تكون إشارة إلى ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia". إذا كنت تعتقدين أن لديك ارتفاع ضغط دم مفاجئ "dysreflexia"، فإنك تحتاجين مساعدة مباشرة. حاولي الحصول على تدريب لفرد من العائلة أو مقدم رعاية آخر عن كيفية رعايتك إذا حصل لديك ضغط دم عال مفاجئ، عليك وعليهم التصرف بسرعة لإزالة السبب وتخفيض ضغط الدم. يمكنك استخدام هذه المعلومات ليعرف المساعد أو العاملة الصحية كيف يمكن أن يساعدوك أيضاً إذا كان لديك ارتفاع ضغط دم مفاجئ "dysreflexia".



مهم: ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia" هو حالة طبية طارئة. يمكن أن يسبب ضغط الدم العالي ضغوطاً أو نزفاً ممتداً داخل الدماغ. لا يجوز أن يترك مقدمو الرعاية الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia" وحيداً.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

انتبهي دائماً لأعراض ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia". لا تشير بعض الأعراض إلى حالة طارئة، لكنها الطريقة التي يمكن أن تعرف بها بعض النساء اللواتي لديهن إصابة في الحبل الشوكي أن شيئاً ما يحصل في أجسامهن. على سبيل المثال، إذا بدأت بالشعور بالحرق قليلاً والتعرق. أو إذا كان لديك شعور بالوخز في جلدك، يمكن أن يكون ذلك بسبب أن حذاءك أو ملابسك ضيقة قليلاً على جسدك، أو أنك تجلسين على شيء قاس، أو أن قسطرة البول ملتو أو منحني، أو أن ظفر إصبعك ينمو داخل جلدك. عادة، إذا كنت تستطيعين حل المشكلة، فإن علامات ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia" ستختفي.

علاج ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia"

- إذا كنت مستلقية، فاجلسي وابقى جالسة حتى تذهب الأعراض.
- فكي أي ملابس ضيقة، بما في ذلك الجوارب الضيقة أو الجوارب النسائية. إذا كان سببها الضغط أو درجة الحرارة، غيري وضعيتك للتخلص من الضغط أو الابتعاد عن السطح الحار أو البارد.
- أزيل أي شيء يحتك بالجلد.
- تحسسي أسفل البطن لتفحصي ما إذا كانت المثانة ممتلئة.

أرئهاغ ضغط الدم المفاجئ الذي يرافقه صداع (dysreflexia)



إذا كنت لا تستطيعين التبول:

- أدخلي أنبوب سحب البول وأفرغي المثانة (انظري الصفحات ٩٧ إلى ٩٩).

إذا كنت تستخدمين أنبوب سحب البول:

- هل هناك انحناءات أو ثنيات في أنبوب سحب البول؟ عدليها وبالتالي يمكن للبول التدفق. هل أنبوب سحب البول مسدود؟ استبدليه. أو احقني ٣٠ سنتمترًا مكعبًا من الماء المغلي والفاطر (أو محلول ملحي معقم) في أنبوب سحب البول لتنظيفه.

إذا كانت لديك علامات على وجود التهاب بولي:

- انظري الصفحتين ١٠٠-١٠١. إذا كان ذلك هو المسبب، احقني محلولاً مخدرًا في المثانة من خلال أنبوب سحب البول. استخدمتي ١٠ سنتمترات مكعبة من ليدوكين ١٪ في ٢٠ سنتمترًا مكعبًا من الماء المغلي. تبتي أنبوب سحب البول ٢٠ دقيقة ثم اتركيه. الالتهاب يحتاج علاجًا بمضادات حيوية.

إذا كانت أمعاؤك ممتلئة:

- إذا كانت قد مرت فترة طويلة ولم تخرجي البراز، ضعي بعض هلام ليدوكين على إصبع عليه قفاز وضعيه برفق على الشرج لفحص ما إذا كانت الأمعاء ممتلئة. وإذا كانت محشوة بالبراز، ضعي أكثر من هلام ليدوكين. انتظري ١٥ دقيقة أو حتى يخف الصداع، ثم أزيل البراز بالإصبع (انظري صفحة ١٠٣).
- إذا لم تنزل الأعراض خلال ١٠ دقائق، فاستخدمي دواء سيخفض "Nifedipine" من ضغط الدم خلال ٥ إلى ١٠ دقائق.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia"	
تناولي وامضغي كبسولة ١٠ ملغم	Nifedipine
ضعي قرص ١٠ ملغم في قليل من الماء النظيف لعمل عجينة ناعمة وضعي العجينة تحت اللسان.	أو Nifedipine

إن البراز أو البول الكثير في جسمك يسبب ارتفاع ضغط الدم المفاجئ "dysreflexia". احرصي على وضع برنامج منتظم لعملية الإخراج. اشربي الكثير من الماء وتناولي الطعام الذي يساعدك على الحصول على حركة سهلة في الأمعاء. بالإضافة إلى ذلك، احرصي على التخلص من البول كثيراً. إذا كنت تستخدمين أنبوب سحب البول، تأكدي أنه غير مثني أو ملفوف.

التحكم بالألم

بعض الإعاقات، مثل التهاب المفاصل، تسبب الألم في العضلات أو المفاصل. في بعض الأحيان، تتألم النساء في جزء معين من أجسامهن. أو ربما يتألمن من جميع أنحاء جسدهن. يمكنك محاولة عدة أشياء يمكن أن تساعد في تخفيف الألم. إن الحرارة في العادة هي الأفضل للقرحة، والمفاصل المتصلبة أو العضلات. انقعي الملابس في ماء ساخن وضعيها على المناطق المؤلمة. يجب أن يكون الماء ساخناً بالقدر الذي تستطيعين وضع يدك فيه بأريحية. إذا لم تراعي ذلك، فإنك ربما تحرقين جلدك. إن البرودة أفضل للمفاصل أو الإصابات الملتهبة. يمكنك أيضاً أن تعرفي أن المنطقة ملتهبة إذا كانت ساخنة، ويمكن أن تكون حمراء وتنتفخ. لفي ثلجاً في قطعة قماش أو منشفة وضعيها على المناطق المؤلمة. لا تضعي الثلج مباشرة على جلدك. بعد ١٠ أو ١٥ دقيقة، أزيل عبوة الثلج واتركي جلدك يذفأ. عندما يذفأ جلدك، يمكنك استخدام الثلج مرة أخرى. حاولي إراحة المنطقة التي تؤلم. لا تشدي على العضلات أو المفاصل. وحاولي تجنب الأعمال الثقيلة أو الإفراط بالعمل الذي يسبب الألم.

تساعد الحركة اللطيفة عادة الألم. هنا بعض الأفكار للحفاظ على مفاصلك وعضلاتك تتحرك بطريقة تسكن الألم:

- افركي المناطق المؤلمة برفق.
- شدي عضلاتك برفق.
- اطلبي من أحدهم عمل مساج لعضلاتك.
- اسبحي أو تحركي في ماء دافئ نظيف.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

إن دواء مسكن الألم مثل "paracetamol" يمكن أن يساعد في الألم. لكنه لن يقلل الانتفاخ. يساعد الإسبرين و"ibuprofen" في التحكم بالألم وتقليل الانتفاخ في المفاصل. ابحثي عن هذه الأدوية في الصفحات الخضراء للحصول على مزيد من المعلومات حول تسكين الألم. مهم: إذا بدأت أذناك بالطنين، أو بدأت تتعرضين للكدومات بسهولة، خذي كمية أقل من الإسبرين. إذا كنت تأخذين إسبرين أو "ibuprofen" لأن المفاصل لديك منتفخة، استمري في أخذ الدواء حتى بعد أن يبدأ الألم في الذهاب، حتى تصبح المفاصل أقل انتفاخاً. لا تأخذي كلاً من الإسبرين و"ibuprofen" مع بعضهما خلال ٤ ساعات.

العمل من أجل التغيير

في الوقت الذي يعتقد فيه الكثير من الناس أنه من المهم رعاية النساء ذوات الإعاقة، لا تحصل الكثير من النساء اللواتي لديهن إعاقات في الواقع على الرعاية الكافية والمعلومات التي يحتاجنها ليبقين يتمتعن بصحة جيدة ونشيطة. ما تستطيع العائلات ومقدمو الرعاية فعله:

إن الرعاية المقدمة من عائلتنا ومساعدتنا تجعل حياتنا أسهل بطرق مختلفة. يمكننا أيضاً أن نساعدنا لنكون أكثر اعتماداً على الذات بتشجيعنا بالعمل قدر الإمكان لرعاية أجسادنا. بالرغم من ذلك، مثل النساء اللواتي لديهن إعاقات، يمكن أن نحتاج مساعدة إضافية:



- لنحصل على طعام صحي كاف وماء نظيف.
- ممارسة التمارين والتحرك للحفاظ على أجسامنا قوية ومرنة.
- الاستحمام، وتنظيف أسناننا.

- أزيل البراز أو البول وغيري القماش أو الفوط المستخدمة لامتصاص ما ينتج عن الدورة الشهرية.

- افحصي، ونظفي وعالجي القروح الجلدية. للوقاية منها، ساعدي المرأة على تغيير وضعيتها بالحركة أو تحريك وزنها على الأقل كل ساعتين.

- ساعديها على الاستلقاء أو الجلوس على سطح ناعم الأمر الذي يقلل الضغط على مناطق العظم. إذا لم تتم معالجة القروح الجلدية يكن أن تؤدي للموت.

- ضعي بعض الأدوية والتجهيزات في البيت أو في مكان قريب، خصوصاً إذا كانت الرعاية الطبية بعيدة. حاولي أن يشمل ذلك مسكنات الألم، ومضاداً حيويّاً لالتهابات البول أو الجلد، وشاشاً نظيفاً وأي أدوية تستخدم بانتظام لعلاج إعاقته.

يستطيع معظمنا نحن الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية أو السمعية رعاية حاجاتنا الجسدية. ولكن، ربما ما زلنا نحتاج مساعدة في الحصول على معلومات للحفاظ على صحة جيدة، على سبيل المثال، يمكن أن نحتاج امرأة كفيفة لقراءة معلومات حول الثقافة الصحية لها- حتى لو كانت بعض المعلومات محرجة. وربما نحتاج امرأة ذات إعاقة سمعية لإخبارها حول رسائل صحية مهمة تسمعيها من المذياع أو من عاملة صحة.



الفصل الخامس : العناية بجسمك

ما تستطيع المجتمعات فعله

تستطيع المجتمعات فعل الكثير من أجل تحسين الظروف التي سوف تسمح لنا برعاية أجسامنا. وبالتالي نستطيع أن نبقى نتمتع بصحة جيدة. إن العديد من النساء اللواتي لديهن إعاقة فقيرات وبعضهن يعيش حياة منعزلة. ومثل أي شخص آخر، نحتاج للوصول للرعاية، والطعام المغذي، وماء نظيف وتصريف صحي. ومكان آمن للعيش فيه. نحتاج أيضا الرفقة، واحترام جيراننا. خذثوا إلينا وإلى عائلاتنا عن الأشياء التي يستطيع المجتمع فعلها لنا لمساعدتنا في الاعتناء بصحتنا.



نحتاج إلى فحوصات صحية منتظمة من قبل عاملي صحة ملتزمين برعايتنا

- قد يحتاج البعض منا رعاية يومية من عائلاتنا ومساعدتنا. يستطيع قادة المجتمع ومجموعات الجوار تنظيم مساعدة أخرى وبالتالي الإيفاء باحتياجاتنا والعائلة والمساعدون يستطيعون الاستراحة.

- إن العديد من النساء الكبيرات اللواتي لديهن إعاقة فقيرات جدا. أو يعشن وحدهن. أو يجدن صعوبة في إيجاد من يساعدهن. بالترتيب للمساعدين أو الرفقة - أو تقديم دعم عملي بطرق أخرى- يستطيع المجتمع تحسين حياتنا بشكل كبير.

- ساعدونا في فلاحه حقولنا أو الذهاب للسوق وبالتالي نحصل على طعام جيد كاف. اعملوا لتجعلونا على يقين

أن النساء اللواتي لديهن إعاقة يمكنهن الوصول لماء نظيف. نظموا مجتمعكم لبناء أو إعادة تشكيل المراحيض والحمامات وبالتالي يمكن استخدامها بسلام من قبل الأشخاص الذين لديهم إعاقات (انظري صفحة ١١٧).

للحصول على مزيد من المعلومات حول الكيفية التي يمكن بها أن تبقى المجتمعات والعائلات بصحة جيدة. انظري الفصل العاشر تحت عنوان "عندما لا يكون للمرأة طبيب"، وكتيبات الصرف الصحي والنظافة، والماء للحياة.



الفصل الخامس: العناية بجسمك

العمل من أجل التغيير

جعل الحمامات والمراحيض أسهل للاستخدام هناك العديد من الطرق لجعل المراحيض أسهل للاستخدام للأطفال والبالغين الذين لديهم إعاقات. كوني خلاقة في إيجاد وإظهار الحلول التي يقدمها المجتمع والتي تتلاءم مع احتياجاتك. إذا كانت المرأة تواجه صعوبة في القرفصاء، اصنعي يدا داعمة بسيطة أو كرسيًا مرتفعًا. أو، إذا كان المقعد على الأرض، اصنعي فتحة في المقعد وضعيه فوق المرحاض. إذا كانت المرأة تواجه صعوبة في التحكم بجسمها، فاصنعي داعما لظهرها وجانبيها وساقها وكذلك حزاما للمقعد. استخدمني حبلًا أو حاجزًا لإرشاد الأشخاص الكفيفين من البيت للحمام. إذا كانت المرأة تعاني من صعوبة في تعديل أو خلع ملابسها، فكيفي ملابسها لتصبح مطاطية أكثر وأقل إحكامًا. خصصي مكانا نظيفا وجافا للاستلقاء وارتداء الملابس. إذا كانت المرأة تواجه صعوبة في الجلوس، يمكنك صنع درابزين ودرج قابل للتحرك.



ذكّري الناس في المجتمع بأن أي شخص لديه إعاقة له نفس الحاجة من الخصوصية كأى شخص. وعليه أن يحصل على الخصوصية التي يحتاجها.

