

فصل 2

درین فصل:

20..... قصه جونیتا.....

20..... مشکل چیست؟

21..... مجزا نمودن بعضی مریضی ها مشکل است.....

21..... سبب مشکل چیست؟

22..... بهترین تدای کددام است.....

22..... آیا یک تدای مفید است یا مضر؟

24..... خطرات و مزایا.....

36..... کار برای ایجاد تغییر.....

26..... جستجوی اسباب ریشه ئی مشکلات صحي.....

28..... تنظیم جامعه برای حل مشکلات صحي.....

30..... برای کارکنان صحي.....

30..... کمک به زنان تا خود را کمک نمایند.....

حل مشکلات صحي



بعضی مشکلات باید توسط کارمندان صحي ماهر رسیدگی شود. مگر بسیاری مشکلات صحي میتواند در خانه تدایي شده و یا با مراعات شرایط حفظ الصحوي وقایه گردد.

هر زمانیکه يك زن علايم يك مشکل صحي را داشته باشد، جهت حل آن به معلومات ضرورت دارد. او ضرورت دارد تا بفهمد که مشکل چیست، اسباب آن کدام است، برای تدایي آن چه باید شود و چگونه از دوباره واقع شدن آن جلوگیری گردد. در این فصل ما قصه يك زن بنام جونیتا را بیان میکنیم و اینکه چگونه وی مشکل خود را حل مینماید. اگر چه جزئیات تنها به جونیتا ارتباط دارد اما طریقه ایکه وی در رابطه به فکر نمودن در مورد مشکل خود بکار برده و کارهایی که برای حل آن کرده است میتواند برای هر مشکل صحي دیگری بکار گرفته شود. شما میتوانید این روش ها را برای حل مشکل خود و یا برای تصمیم گیری در مورد حصول مواظبت های طبی استفاده نمایند.

جونیتا دریافت نمود که حل دائمی مشکلي که به آن دچار است، خارج از وضعیت موجود خود وی میباشد. او باید اسباب ریشه ئی مشکل را در جامعه و مملکت خود شناسائی نموده و برای تغییر دادن آن کار نماید. مانند جونیتا شما و جامعه شما میتوانید از این روش برای شناخت تمام اسباب فقرصحت زنان استفاده نمایید و طریقه هائیرا پلان نمایید تا جامعه خود را يك جای صحتمند تر برای زنان بسازید.

قصه جونیتا

جونیتا در یک قریه کوچک در کوه های غرب هاندوراس جانیکه خودش و شوهرش روی قطعه زمین جواری کشت مینمایند، زندگی میکند. زمین آنها مقدار کافی غذا برای 3 طفل آنها حاصل نمیدهد. لذا هر سال چند مرتبه شوهر جونیتا که راول نام دارد با دیگر مردان بطرف پائین قریه برای کار در مزارع کپله میروند.

حدود 3 هفته بعد از آنکه آخرین مرتبه شوهرش از پائین به خانه برگشت، جونیتا افزایشات مهیلی بیشتری نسبت به حالت عادی مشاهده نمود بعداً در هنگام اندرار نمودن درد برایش پیدا شد. جونیتا می فهمید که مشکلی وجود دارد مگر نمی فهمید که چه است.



جونیتا تصمیم گرفت که از دوستش سویاپا کمک بگیرد. سویاپا پیشنهاد کرد که ریشه (پت) های جواری را جوشانده و آب آنرا بخورد، زیرا اینکار زمانیکه وی سابق هنگام اندرار نمودن درد داشت برایش کمک نموده بود. لذا جونیتا خوردن جوشانده ریشه های جواری را امتحان نمود، مگر درد و افزایشات برطرف نشد، سویاپا بعداً آن دارو هائی را که دوستش برای درد های بعد از ولادت استفاده نموده بود، توصیه کرد. دایه محلی به ماریا یک دستمال پر از دارو های گیاهی را داده بود که در روی شکم خود بسته نماید. زمانیکه جونیتا این کار را نیز امتحان نموده و مؤثریت نداشت، فکر کرد که اگر این دارو ها را بداخل مهبل بگذارد بیشتر مؤثر خواهد بود، مگر هیچکدام فایده نکرد و علائم مرضی او را اذیت می نمود.

بالاخره جونیتا تصمیم گرفت که برای دیدن کارکن صحتی (کمال) برود. او احساس شرم مینمود که یک مرد او را معاینه نماید، مگر در این زمان او ترسیده بود که ممکن یک مشکل بسیار جدی موجود باشد.

مشکل چیست؟

کمال به جونیتا گفت که "جهت کمک به شما من ضرورت دارم درمورد مریضی تا اندازه ممکن معلومات داشته باشم" لذا از جونیتا این سوالات را کرد:

قدم 1: شروع نمودن با شك وترديد. این بدان معنی است که شما هنوز جواب را نمی دانید.

قدم 2: تا اندازه ممکنه در مورد مشکل معلومات بدست آورید سوالاتی را مانند اینها پرسان نمایند.



- چه وقت اولین دفعه متوجه مشکل شدید؟
- کدام علائم شما را مشکوک ساخت که مشکلی وجود دارد؟
- شما چند دفعه این علائم را داشتید؟ آنها چگونه بودند؟
- آیا این علائم را قبلاً نیز داشتید، یا کسی از خانواده شما قبلاً این علائم را داشت؟
- آیا چیزی این علائم را کمتر یا بیشتر میسازد؟

مجزا نمودن بعضی مریضی ها مشکل است

بعد از گوش دادن دقیق به تشریحاتیکه جونیتا در مورد درد و افرازات مهیلی خود ارایه مینمود، کمال توضیح داد که علایم اغلباً موجودیت مرض را نزد يك شخص بصورت عام نشان میدهد، مگر بعضی اوقات چندین مرض مختلف میتوانند علایم مشابه داشته باشند. طورمثال بوجود آمدن يك تغییر در مقدار، رنگ و بوی افرازات مهیلی يك خانم میتواند از سبب امراض ذیل باشد:

قدم 3 : تفکر در مورد تمام امراض مختلفی که میتوانند سبب این علایم گردند.

قدم 4: مدارکی را بدست آورید که نشان دهد کدام جواب بیشتر امکان دارد درست باشد.

- امراض مقاربتی (STD)
- يك حادثه انتانی مهیلی که از جمله امراض مقاربتی نباشد.
- مرض التهابی لگن خاصره (PID) که يك انتان رحم و نفیرها بوده و اغلباً از سبب یکی از امراض مقاربتی بوجود میاید.
- سرطان عنق رحم.

برای پیدا کردن مفکوره بهتر در مورد اینکه کدام یکی از این مشکلات سبب بوجود آمدن علایم نزد جونیتا گردیده است کمال ضرورت دارد بدانند که آیا جونیتا و شوهرش پوش (کاندم) استفاده مینمودند ویا یکی از آنها با شخص دیگری مقاربت جنسی داشته اند؟ جونیتا قبول نمود که شك دارد شاید شوهرش با زنان دیگری مقاربت جنسی داشته بوده باشد زیرا او يك مرتبه برای چند ماه بخاطر کار رفته بود مگر آنها در این مورد هیچوقت بحث ننموده اند و او یقیناً نمی فهمید. آخرین دفعه ایکه شوهرش بخانه برگشت يك اندازه از موجودیت درد درهنگام ادرار نمودن شکایت داشت اودراین رابطه غذاهائی را که در ساحل خورده بود مقصر میدانست.

قدم 5: تصمیم در مورد اینکه کدام جواب ممکن است صحیح باشد.

با این معلومات اضافی کمال گفت که به موجودیت يك مرض مقاربتی نزد جونیتا مشکوک است، ممکن است Gonorrhoea ویا Chlamydia. از آنجائیکه مجزا کردن این دو مرض مشکل است، بهتر است که هردوی آنها را تداوی نمائیم.

سبب مشکل چه میباشد؟

امراض انتانی عبارت از امراضی اند که از يك فرد به فرد دیگر انتقال مییابند. این ها میتوانند از طریق تماس با افراد یا اشیای منتن و یا از طریق هوا و آب انتقال یابند.

میکروبهائی را که کمال فکر مینماید سبب مرض جونیتا گردیده اند، از طریق تماس جنسی انتقال یافته اند.

امراض غیر انتانی (آن امراضیکه از يك شخص به شخص دیگر انتقال نمی یابد) ممکن است از اسباب ذیل بوجود آیند:

- چیزهائی که سبب مشکلات در جسم میشوند مانند ضعیفی استخوان ها از اثر پیشرفت سن.
 - چیزهائی که از خارج به بدن ضرر میرسانند، مانند دردهای کمر از سبب انتقال بار های سنگین.
 - چیزهائیکه باعث ضعف بدن میشود، مانند تغذی با خوردن مقدار بسیار کم غذا و یا انواع غلط مواد غذایی يك شخص میتواند مصاب سوء تغذی گردد.
- مگر امراض ندرتاً يك علت دارند (برای آموزش بیشتر در مورد شناخت دیگر اسباب، صفحه 26 دیده شود) اغلباً عقاید و عملکرد های فرهنگی مردم مانند حالت محیطی آنها و طرز تقسیمات زمین ، ثروت و قدرت در بوجود آمدن امراض سهمیم اند.

بهترین تداوی چیست؟

آیا یک تداوی مفید است یا مضر؟

اگر چه کمال مطمئن بود که دواها مشکل را حل خواهد کرد، اما جونیته میخواست قبل از تصمیم گرفتن به تداوی معلومات بیشتری داشته باشد. او میداند که طور مثال داروهای خانگی اغلباً زمانیکه مادر کلان یا پدرکلان وی مریض بوده اند به آنها کمک نموده است. چرا بعداً زمانیکه وی کوشش نمود از این داروها استفاده نماید موثر واقع نشد؟ درینجا توضیحات کمال تذکر داده شده است:



هر جامعه داروهای انکشاف یافته تری برای حل مشکلات صحتی خود دارند. دواهای خانگی و دواهای مدرن هر دو در صورتیکه با دقت و بدرستی استفاده شوند مفید میباشند. مگر بخاطر داشته باشید که دواهای خانگی و دواهای مدرن هر دو میتوانند بعضاً مفید، بی فایده و حتی مضر باشند.



در واقعه جونیته، او همه یعنی هر 3 نوع علاج را استفاده نمود.

جوشانده ریشه (پت) جواری میتواند بسیار کمک کننده باشد اگر جونیته انتان طرق بولی میداشت. این بخاطری است که جوشانده ریشه های جواری سبب ازدیاد ادرار شده و میکروبیها را از بدن پاک میسازد. مگر این جوشانده برای جونیته مفید نبود زیرا انتانات وی در سیستم بولی نبود.

بستن داروهای گیاهی روی شکم یک نوع علاج بی ضرر است. اینکار سبب تشدید یک مشکل صحتی نخواهد شد، چون ادویه بیرون از بدن میماند، اما همچنان اینکار مفید نخواهد بود.

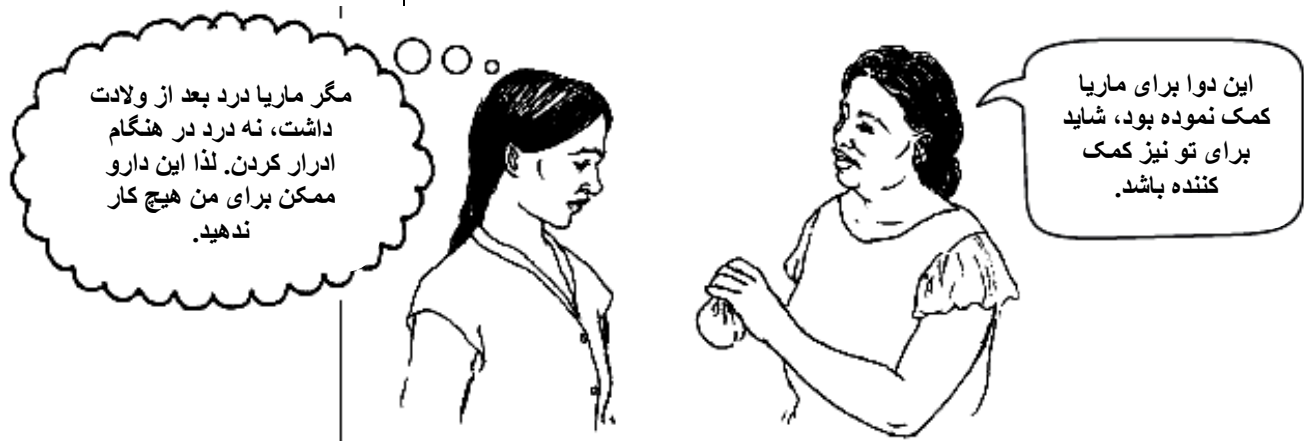


گذاشتن گیاهان داروئی بداخل مهبل مضر است و نباید هیچگاه اینکار انجام شود. گیاهان داروئی میتوانند سبب تخریش مهبل و بوجود آمدن انتانات خطرناک گردند.

کمال به جونیتا گفت که او میتواند در مورد يك تدایو خاص و اینکه چقدر مؤثریت خواهد داشت از طریق صحبت کردن با افراد زیادی که آنرا استفاده نموده اند بیاموزد. در اینجا سوالاتی آمده است که میتوان با استفاده از آنها این معلومات را بدست آورد:

- چرا شما از این روش استفاده نمودید؟
- چه وقت شما از آن استفاده مینمائید؟
- چگونه شما از آن استفاده مینمائید؟
- زمانیکه شما از آن استفاده مینمائید چه واقع میشود؟
- چقدر این روش به مشکل کمک مینماید؟
- آیا گاهی مشکلاتی از اثر استفاده آن بوجود میاید؟

با دقت فکر نمائید افراد مختلفی که قبلاً از این تدایو استفاده نموده اند، در مورد آن چه میگویند، بعداً زمانیکه خود شما یکنوع علاج را امتحان مینمائید توجه کنید که در علائم مرض موجود چه تغییراتی بوجود میاید تا بفهمید که آیا این علاج به شما کمک نموده است یا خیر، در مورد امتحان نمودن چند نوع علاج در يك زمان محتاط باشید.



بخاطر تصمیم گرفتن در مورد اینکه يك تدایو مفید، بیفایده یا مضر است، اولاً تا اندازه ایکه میتوانید در مورد آن آگاهی بدست آورید. در صورتی که با وجود آن شما مطمئن نیستید که يك تدایو مفید است یا مضر، به این چیز ها توجه نمائید:

1. موجودیت علاج های زیاد برای يك مریضی، نشاندهنده آن است که هیچکدام مؤثر نخواهد بود.
2. داروهای کثیف و نفرت آور کمک نخواهد کرد و اغلباً مضر میباشد.
3. داروهائی که از فضلۀ حیوانی یا انسانی ساخته شده باشد خوبی نداشته و اغلباً انتانات خطر ناک را بمیان میاورند.
4. علاج هائیکه مشابهت به علائم مریضی داشته باشد و گفته میشود که مؤثر است، بیشتر امکان دارد که مفاد آن به ارتباط سطح عقیده شخص باشد؛ طور مثال يك گیاه سرخ نخواهد توانست خونریزی را توقف دهد.
5. روشهائی که افراد را از خوردن غذا، اجزای تمرینات و یا استراحت منع مینماید، اکثراً آنها را ضعیف تر میسازند، نه قوی تر.
6. روش هائیکه افراد را بخاطر مشکلات صحي آنها ملامت یا سرزنش مینماید، اکثراً باعث ازدیاد رنج و درد آنها میشود.



زمانیکه جونیتا قبول نمود که دواهای مدرن بهترین تدایو برای مشکل صحتی وی میباشد، کمال برایش بعضی تابلیت هائی را بنام دوکسی سیکلین و کوتریموکسازول داده و گفت که يك هفته بعد زمانیکه تمام دواها را خورده باشد، دوباره مراجعه نماید، او همچنان توضیح داد که شوهرش که باز هم برای کار کردن دور رفته است، وقتیکه بر گردد باید با دوا تدایو گردد و آنها باید از مقاربت جنسی مصون کار بگیرند.

قدم 6: درمورد بهترین تدایو تصمیم بگیرید. همیشه بخاطر داشته باشید که در مورد خطرات و مفاد ممکنه آن فکر نمائید.
(در زیر دیده شود)

زمانیکه جونیتا يك هفته بعد به نزد کمال آمد برایش گفت که او همه دوا های داده شده را خورده است مگر علایم هنوز بر طرف نشده است او همچنان گفت که افزایات مهلی بیشتر شده و رنگ آن زرد شده است لذا کمال از يك کارکن صحتی دیگر بنام والیریا که آموزش بیشتری دیده بود کمک خواست.

قدم 7: ببینید که آیا کدام بهبودی دیده میشود، در صورتیکه نتیجه ندهد، تمام قدم ها را از سر شروع نمائید.

والیریا موافق بود که جونیتا مصاب يك مرض مقاربتی است، مگر چون دوا فایده نکرده بود، والیریا مشکوک بود که ممکن است جونیتا مصاب آن نوع سوزاک (Gonorrhoea) باشد که به مقابل کوتریموکسازول مقاوم است.

والیریا توضیح داد که چندین نوع Gonorrhoea (سوزاک) مقاوم از عساکر خارجی ایکه در پایگاه عسکری ساحلی زندگی مینمایند به زنان منطقه در هنگام مقاربت جنسی انتقال یافته است.

والیریا توصیه نمود که جونیتا به شهر برود تا در رابطه به gonorrhoea (سوزاک)، سفلیس (یکی دیگر از امراض مقاربتی) و سرطان مکمل معاینه گردد. همچنان اومیتواند دواهای جدیدتر و مؤثرتر را در صورت ضرورت بدست آورد.



خطرات و مزایا

جونیتا به خانه رفت تا درمورد اینکه چه کاری باید انجام دهد، فکر نماید. اومجبور خواهد بود تا بیشتر از پس انداز خانوادگی خود را برای رفتن به شهر و بدست آوردن دوا مصرف نماید. از آنجائیکه او اقلا دو روز باید از خانه دور میبود (سفر تقریباً 6 ساعت را از هرطرف با موتر و پیاده، دربرمیگیرد) و شوهرش هنوز در ساحل بوده و از خانه دور است، او مجبور بود که کسی را پیدا کند تا از اطفالش در زمانیکه وی به شهر میباشد مراقبت نماید.

جونیتا میترسید که شوهرش هنگامیکه برگردد و ببیند که مقدار زیادی پول را برای دیدن داکتر مصرف نموده است، بسیار قهر خواهد شد، مگر او همچنان ترسیده بوده که اگر به شهر نرود حالت اش و خیمتر خواهد شد. والیریا برایش گفته بود که اگر تدایو نشود میتواند در صورت حامله شدن میکروبها را به طفل نوزاد انتقال دهد. باگذشت زمان او ممکن است قدرت باروری را از دست دهد و در قسمت های پائین شکم درد های شدید بوجود خواهد آمد و مشکلات در سیستم بولی و عادت ماهوار وی بروز خواهد نمود، شوهرش نیز ممکن است مصاب به مشکلات صحتی جدی گردد.

جونیتا شك و تریدهای زیادی را در مورد اینکه چه کاری را انجام دهد احساس مینمود، لذا دو باره نزد والیریا رفت. زمانیکه جونیتا ترس های خود را تشریح نمود، والیریا پیشنهاد نمود که در مورد مشکل به اینطریق فکر نماید.



هر تدای خطرات و مزایایی دارد. خطر عبارت از موجودیت چانس آن است که چیزی سبب ایجاد ضرر گردد. مزیت عبارت از خوبی هائی است که يك چیز ممکن است بار آورد. بهترین کار آن است تا چیزهائی انتخاب گردند که زیادترین مزایا و کمترین خطرات را داشته باشند.

ممکن است به شما کمک نماید که در مورد ترازو هائیکه در بازار برای وزن نمودن مواد غذایی استفاده میگردد فکر نمائید. وقتیکه يك طرف سنگین تر باشد همان طرف پائین میرود.

اگر وزن مزایا بیشتر باشد به آن معنی است که کار ارزش انجام دادن را دارد.



این ها مزایای رفتن به شهر اند:

- من احساس بهبود خواهم داشت و میتوانم به مواظبت از خانواده خود ادامه دهم.
- من خواهم توانست باز هم طفل دار شوم.
- هرگاه حامله شوم انتان را به طفل خود انتقال نخواهم داد.

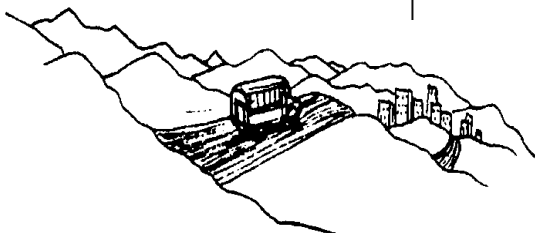
در صورت رفتن به شهر به این خطرات مواجه خواهم شد:

- راول وقتی آگاه شود، ممکن است قهر شود.
- من مجبور خواهم بود قسمتی از پس انداز خود را مصرف کنم.

اگر صرف احساس بهبود من میبود، شاید تدای ارزش آنرا نمیداشت. اما اگر این واقعیت دارد که وضعیت من خرابتر خواهد شد و نمیتوانم باز هم طفل دار شوم، در آنصورت باید به شهر بروم.



لذا جونیتا برای تدای به شهر رفت و در آنجا داکتران برایش گفتند که این واقعیت است که او مصاب gonorrhea (سوزاك) و ممکن Chlamydia میباشد، مگر علایم دیگر امراض مقاربتی یا مشکلات دیگر را ندارد. داکتران همچنان توضیح دادند دوائیکه وی گرفته است بیش ازین درین مملکت مؤثریت ندارد. آنها برای خودش و شوهرش يك دوی جدید تر را دادند.



کار برای ایجاد تغییر

زمانیکه جونیتا دوا را خورد و بهبود یافت، وسوسه میشد که فکر نماید مشکل صحتی وی حل شده است. مگر او میفهمید که این واقعیت ندارد. زمانیکه شوهرش از ساحل برگردد اگر دوایش را نخورده ویا کاندم (پوقانه) استفاده ننماید، جونیتا دوباره مصاب مرض خواهد شد و این مشکل را با سویاپا و دیگر زنانیکه شوهران آنها درپائین (ساحل) کار مینمایند بحث نموده و آنها با هم تصمیم گرفتند که از والیریا مشوره بگیرند.

جستجوی اسباب ریشه‌ئی مشکلات صحتی

والیریا موافق بود که مشکل صحتی جونیتا هنوز حل نشده است، زیرا بسیاری حالاتیکه باعث ایجاد مشکل شده بود هنوز موجود است. او پیشنهاد کرد که یک بازی ایرا بنام "مگر چرا؟!.." بازی نمایند تا کمک نماید که همه آنها تمام حالاتی را که باعث ایجاد مشکل گردیده بشناسند.

والیریا زنان را بصورت دایروی نشانده و از آنها خواست تا کوشش نمایند به سوالاتش جواب بدهند.

قدم 8: جستجوی علل ریشه‌ئی مشکل

ج: بخاطر مصاب شدن به گونوریا و کلامیدیا.
 ج: زیرا او این انتانات را از همسرش گرفته بود.
 ج: زیرا شوهرش با اشخاص دیگری مقاربت جنسی داشت.
 ج: زیرا مردان فکر میکنند که ضرورت به کنترل امیال جنسی خود ندارند و شوهرش برای مدت طولانی از خانه دور بود.
 ج: زیرا اندازه زمین آنها زیاد نبود تا خانواده را تغذی کند و باید برای ماه‌های پی در پی در ساحل کار میکرد.
 ج: زیرا بیشتر زمین‌ها توسط زمیندار بزرگ تصاحب گردیده بود. (یک جر و بحث طولانی به تعقیب این جواب صورت میگردد)

ج: زیرا شوهرش نمی خواست از کاندم استفاده کند.
 ج: زیرا او نمیدانست که چطور امراض مقاربتی انتقال می یابد.

س: چرا جونیتا مریض شد؟
 س: مگر چرا او مصاب گونوریا و کلامیدیا شد؟
 س: مگر چرا شوهرش گونوریا و کلامیدیا داشت؟
 س: مگر چرا شوهرش با افراد دیگری مقاربت جنسی داشت؟
 س: مگر چرا او به مدت طولانی از خانمش دور بود؟
 س: مگر چرا او بسیار کم زمین داشت؟

س: دیگر چه سبب شد که جونیتا مصاب انتانات شود؟
 س: مگر چرا شوهر جوانیتا نمیخواست از کاندم استفاده کند؟



و به همین ترتیب ادامه می یابد.

قدم 9: ممکن است گروپ بندی نمودن اسباب کمک نماید تا در مورد آن فکر نماییم که برای هر کدام چه کرده می‌توانیم .

زمانیکه خانم ها يك لست طولانی اسباب را نام گرفتند، والیریا پیشنهاد کرد که این اسباب را به گروپ ها جدا نمایند. به اینطریق آسانتر حالات مختلفی را که سبب مشکلات صحتی میشوند، میتوان دید.

اسباب فیزیکی: میکروبیها ، پارازیت ها ویا چیزهاییکه سبب مشکلاتی در بدن شده و بدن را ضعیف میسازند.

اسباب محیطی: حالات ماحول فیزیکی که به بدن ضرر میرسانند، مانند دود پخت وپز، کمبود آب پاک ویا زندگی در يك وضعیت ازدحام.

اسباب اجتماعی: طریق ارتباط و طرز رفتار مردم با یکدیگر شامل عادات، عنعنات و عقاید آنها.

اسباب اقتصادی و سیاسی: اسباب ایکه تحت فشار مجبور به انجام آن هستیم. کی کنترول مینماید و چطور. و کی پول ، زمین و منابع را دارد و کی ندارد. زمانیکه زنان علل مشکل جونیتا را در این گروپ ها گذاشتند، آنها لست زیر را داشتند.

اجتماعی	محیطی	سیاسی واقتصادی	فیزیکی
<ul style="list-style-type: none"> • مردان اغلباً با زنان دیگری مقاربت جنسی دارند. • مردان از کاندم استفاده نمی نمایند زیرا این مردانه نیست. • کمبود تعلیمات در مورد امراض مقاربتی . • کاندم به آسانی به دسترس قرار ندارد. 	<ul style="list-style-type: none"> • دهکده از شهر بسیار دور و جدا واقع شده است. • حالت سرك بسیار خراب است. 	<ul style="list-style-type: none"> • دهکده آنها دور افتاده است لذا مردان باید برای کار دور از خانه بروند. • عساکر خارجی در ساحل میکروب های مقاوم به مقابل دوا را انتقال میدهند. • هیچگونه دوائی برای واقعات گونوریای مقاوم موجود نبوده و لایراتواری در دهکده موجود نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> • میکروب گونوریا • میکروب مقاوم به دوا • جسم زنان برای مصاب شدن به امراض مقاربتی نسبت به مردان مساعد تر میباشد. بخصوص زمانیکه آنها از سبب چندین حاملگی ضعیف شده باشند.

این يك لست خوب است مگر ما در این رابطه چه کرده می‌توانیم؟



سازماندهی برای حل مشکلات

در قدم بعدی، والیریا به زنان گفت که به اسباب مختلف ببینید و تصمیم بگیرید که کدام يك را شما و دیگران در جامعه میتوانید تغییر دهید. بعداً فکر نمائید چه فعالیت هائی برای ایجاد تغییر باید انجام شود.

جونیتا و سویاپا گفتندکه آنها میتوانند شوهران خود را به استفاده از کاندوم راضی سازند، اگر شوهران شان بیشتر در مورد امراض مقاربتی معلومات حاصل نمایند و اگر کاندوم بسیار قیمت نباشد، کارهائی را که آنها تصمیم گرفتند انجام دهند عبارت بود از:

قدم 10: تصمیم در مورد اینکه کدام اسباب را شما یا جامعه شما میتوانید تغییر دهید.

قدم 11: تصمیم در مورد اینکه کدام فعالیت ها میتوانند سبب این تغییرات گردند.

بیا از کمال خواهش کنیم که با مردان در مورد امراض مقاربتی صحبت نماید، چون مردان به او احترام دارند و حرف هایش را گوش میدهند.

من خواهم دید که اگر مرکز صحي بتواند برای ما کاندوم را بصورت رایگان بدهد.

بیانید همه با هم در مورد طرز صحبت نمودن به شوهران خود برای استفاده از کاندوم صحبت نموده و تمرین نمائیم.



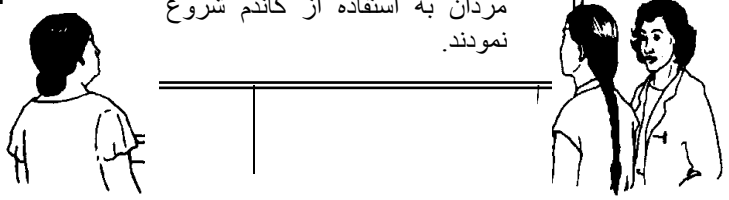
قدم 12: ساختن يك پلان برای اجرای فعالیت ها.

دیگر اعضای گروه این عملکرد ها را پیشنهاد نمودند: تنظیم يك گروه در جامعه تا در مورد مشکلات صحي، منجمله امراض مقاربتی صحبت نمایند.

- در هنگامیکه زنان در دریاچه کالاشوئی مینمایند با آنها در مورد امراض مقاربتی و اینکه چگونه از آن جلوگیری گردد صحبت شود.

- با مردان خود قبل از آنکه آنها برای کار کردن قریه را ترک نموده و به ساحل پائین میروند، در مورد امراض مقاربتی صحبت نمایند.
- والیریا گفت آخرین قدم آن است که يك پلان ساخته شود تا هر يك از این نظریات عملی گردد. او گفت که پلان باید به هر یکی از این سوالات جواب بدهد:
 - چه کار ی را میخواهیم انجام دهیم؟
 - کدام قدم ها را ما میخواهیم بر داریم؟
 - چه وقت این کار ها را انجام خواهیم داد؟ باکدام اشخاص میخواهیم این کار ها را انجام دهیم؟
 - به کدام مواد ما ضرورت خواهیم داشت؟ کی مسوول است تا از اجرای پلان اطمینان بدهد؟
 - چگونه ما ارزیابی خواهیم نمود که پلان مؤثر است؟

سبب: مردان کاندوم (پوش) را استفاده نمی نمایند.
فعالیت: کمک به آموزش مردان در مورد طرز انتقال امراض مقاربتی.
چه/کی؟ کمال با آنها در مورد امراض مقاربتی و اینکه چگونه کاندوم از انتقال امراض مقاربتی جلوگیری مینماید صحبت خواهد کرد.
چه وقت: زمانیکه مردان از ساحل پائین برگردند.
به کدام مواد ضرورت خواهد بود؟ کاندوم (پوقانه).
کی مسوول این کار است؟ جونیتا از کمال خواهد خواست که اینکار را انجام دهد.



برای کمک به اینکه شما خودتان بتوانید ازین روش حل مشکلات استفاده نمائید، درینجا یک چارت با لست تمام این قدم ها آمده است در طرف راست قدم ها و در طرف چپ قسمت هائی از قصه جونیتا که با هر قدم پیش میرود آمده است هر مرتبه ای که شما یک مشکل صحی را داشته باشید میتوانید با استفاده ازین چارت روش را برای فکر نمودن درمورد طرزالعمل حل مشکل بخاطر آورید.

قصه جونیتا	قدم ها
1 جونیتا آمدن افرازاات غیر معمول مهلبی و درد در هنگام ادرار نمودن را ملاحظه نمود. او از دوستان و کارکن صحی طلب کمک نمود.	1. شروع نمودن با شك تردید
2 کمال از جونیتا سوال هائی کرد تا سبب مشکل را بتواند پیدا کند.	2. تا اندازه ممکن در مورد مشکل معلومات بدست آورد. سوال نمائید.
3 کمال در مورد تمام مریضی های مختلفی که میتوانند سبب این علایم گردند، فکر نمائید.	3. درمورد تمام مریضی های مختلفی که میتوانند سبب این علایم گردند، فکر نمائید.
4 کمال کوشش نمود تا در باید که آیا یک مرض مقاربتی میتواند سبب مریضی جونیتا شده باشد.	4. مدارکی را بدست آورید که نشان دهد کدام جواب بیشتر امکان دارد صحیح باشد.
5 کمال تصمیم گرفت که جونیتا ممکن است مصاب یک مرض مقاربتی باشد.	5. تصمیم درمورد اینکه کدام جواب ممکن است صحیح باشد.
6 کمال یک تداوی را انتخاب نمود که برای چند نوع امراض مقاربتی مؤثر باشد.	6. در مورد بهترین تداوی تصمیم بگیرید.
7 جونیتا تابلیت ها را خورد مگر بهبود نیافته و یکمقدار علایم جدید ظهور نمود. والیریا فکر کرد که جونیتا یک نوع جدید گونوری را دارد و باید وی بخاطر معاینات، تست ها و گرفتن ادویه دیگری به شهر برود.	7. در صورتیکه نتیجه ندهد تمام قدمه را از سر شروع نمائید.
8 جونیتا ودوستانش درمورد اسباب اینکه چرا این نوع مرض مقاربتی در جامعه آنها پیدا شده فکر نمودند.	8. جستجوی علل ریشه ئی مشکل.
9 زنان اسباب را در گروه های فزیکي، محیطی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جا بجا نمودند.	9. گروه بندی اسباب تا فکر نمائیم که در مورد آنها چه کرده میتوانیم.
10 جونیتا وسویاپا فکر کردند که میتوانند شوهران خود را راضی سازند تا از کاندم استفاده نمایند.	10. تصمیم درمورد اینکه کدام اسباب را شما و جامعه شما میتوانید تغییر دهید.
11 آنها تصمیم گرفتند تا در مورد طرز صحبت با شوهران خود به ارتباط استفاده از کاندم (پوقانه) تمرین نمایند. ببینند که آیا مرکز صحی کاندم را به آنها رایگان میدهد و از کمال بخواهند تا با شوهران آنها در مورد امراض مقاربتی صحبت نماید.	11. تصمیم درمورد اینکه کدام عملکردها میتواند سبب این تغییرات گردد.
12 آنها برای هر فعالیتی که تصمیم گرفتند انجام شود پلان ساختند.	12. ساختن یک پلان برای اجرای فعالیت ها.

برای کارکن صحتي

کمک به زنان تا خود را کمک نمایند

در این فصل کمال و والیریا نقش مهمی را برای کمک به زنان جامعه ای که جونیته در آنجا زندگی مینمود برای حل مشکل آنها بازی نمودند. علت اینکه کمال و والیریا بسیار مؤثر بودند این بود که آنها به جونیته و دوستان وی نگفتند که چه کاری را باید انجام دهند بلکه کمال و والیریا به زنان کمک نمودند تا بیاموزند که چگونه بخود کمک نمایند. شما نیز میتوانید با پیروی از مثال کمال و والیریا به زنان جامعه خود کمک نمائید شما میتوانید:

• دیگران را در دانستنی های خود شریک سازید:

برای اینکه زنان خود را کمک نمایند به معلومات نیاز دارند بسیاری مشکلات صحتي میتواند جلوگیری گردد در صورتیکه مردم بدانند چطور اینکار امکان دارد. مگر بخاطر داشته باشید که شما مجبور نیستید تمام جوابات را برای کمک به بسیاری مردم داشته باشید. بسیاری اوقات جواب دادن آسان نیست. خوب است زمانیکه چیزی را نمیدانید قبول نمائید که نمیدانید. مردمی که شما با آنها کار مینمائید از صداقت شما خوش خواهند شد.



من در این مورد مطمئن نیستم، مگر میتوانم آنرا پیدا کنم.

• زنان را با احترام تداوی نمائید:

هر فرد باید مانند کسیکه قادر است مشکلات صحتي خود را بداند و بتواند در مورد تداوی خود تصمیم خوب بگیرد، تحت تداوی قرار داده شود. هیچگاه يك زن رابخاطر مشکل وی ویا تصمیمی که قبلا گرفته است سرزنش ننمائید.

• مشکلات صحتي را محرم نگاه دارید:

مشکلات صحتي نباید در جایی بحث گردد که دیگران بتوانند آنرا بشنوند. هیچگاه مشکل يك شخص را به شخص دیگری نگوئید مگر اینکه آن شخص به شما اجازه داده باشد.

بحث های من و شما محرم است. من به هیچکس نخواهم گفت.

• بخاطر داشته باشید که شنیدن بسیار مهمتر از

مشوره دادن میباشد:

خانم اغلب به کسی ضرورت دارد تا خوب و بدون قضاوت به حرف هایش گوش فرا دهد. با شنیدن برایش این فرصت را میدهد تا بفهمد که شما از او مواظبت مینمائید و اینکه او برای شما مهم است. و زمانیکه او چانس صحبت نمودن را داشته باشد ممکن دریابد که خودش یکمقدار جوابات را برای مشکل خود دارد.



حل مشکلات با دیگران، نه برای آنها:

حتی زمانیکه مشکل يك خانم بسیار بزرگ بوده و كاملاً حل شده نتواند، او اکثراً بعضی چانس هائی را دارد که میتواند بکار بندد. بصورت يك کارکن صحتی شما میتواند او را متیقن سازید که چانس هائی دارد و برایش کمک نمائید. معلومات هائی را که برای گرفتن تصمیم ضرورت دارد برایش تهیه نمائید.



شما از کسانی که به آنها کمک مینمائید میاموزید و آنها از شما میاموزند.

• آموزش از افرادی که شما آنها را کمک مینمائید: آموزش در مورد اینکه دیگران چگونه مشکلات خود را حل می نمایند به شما کمک خواهد کرد تا به دیگران بهتر کمک نمائید (وبعضی اوقات همچنان برای خود).

• به عنعنات و مفکوره های مردم خویش احترام نمائید:

علم جدید تمام جوابات را ندارد و بسیاری ادویه مدرن در اثر مطالعات بالای دارو های گیاهی و طریقه های علاج عنعنوی وجود آمده است. لذا مهم است که به عنعنات و مفکوره های مردم احترام نموده و از خوبی های هر يك ازین روش ها استفاده نمائید. اینرا هم باید بدانید که هر يك ازین روش ها در صورتیکه بطریق اشتباه استفاده گردد، مضر میباشد.

• دریافت نمائید که مردم واقعاً میخواهند در باره چه بیاموزند:

بسیار به آسانی ممکن است به دام ارائه معلوماتی بیافتیم که ندانیم چقدر مفید خواهد بود. این حالت اغلباً برای آن کارکنان صحتی ایکه در رابطه به موضوعات از قبل تهیه شده صحبت مینمایند واقع میشود. مگر در صورتیکه شما دریابید واقعاً مردم میخواهند چه موضوعاتی را بدانند، آنها دانش ایرا حاصل خواهند نمود که برایشان مفید است. اینکار همچنان به آنها کمک خواهد کرد تا دانش خود را تقویه نمایند.



پلان نمودن با مردم نه برای مردم:

زمانیکه کار خود را پلان می نمائید خود را مطمئن سازید که اولاً با زنان و مردان جامعه خود صحبت نموده اید. پیدا کنید که آنها در مورد مشکلی که شما میخواهید آنرا حل نمائید چه نظر دارند. با هم صحبت نمائید که آنها در مورد علل مشکل چه فکر میکنند و چگونه میخواهند این مشکل را حل نمایند. کار با همدیگر بهترین نتیجه را بار میآورد.

