

فصل 3

درین فصل:

34.....سیستم طبي.

34.....کارکنان صحي جامعه.

34.....پوسته هاي صحي.

34.....مراکز صحي.

35.....شفاخانه ها

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

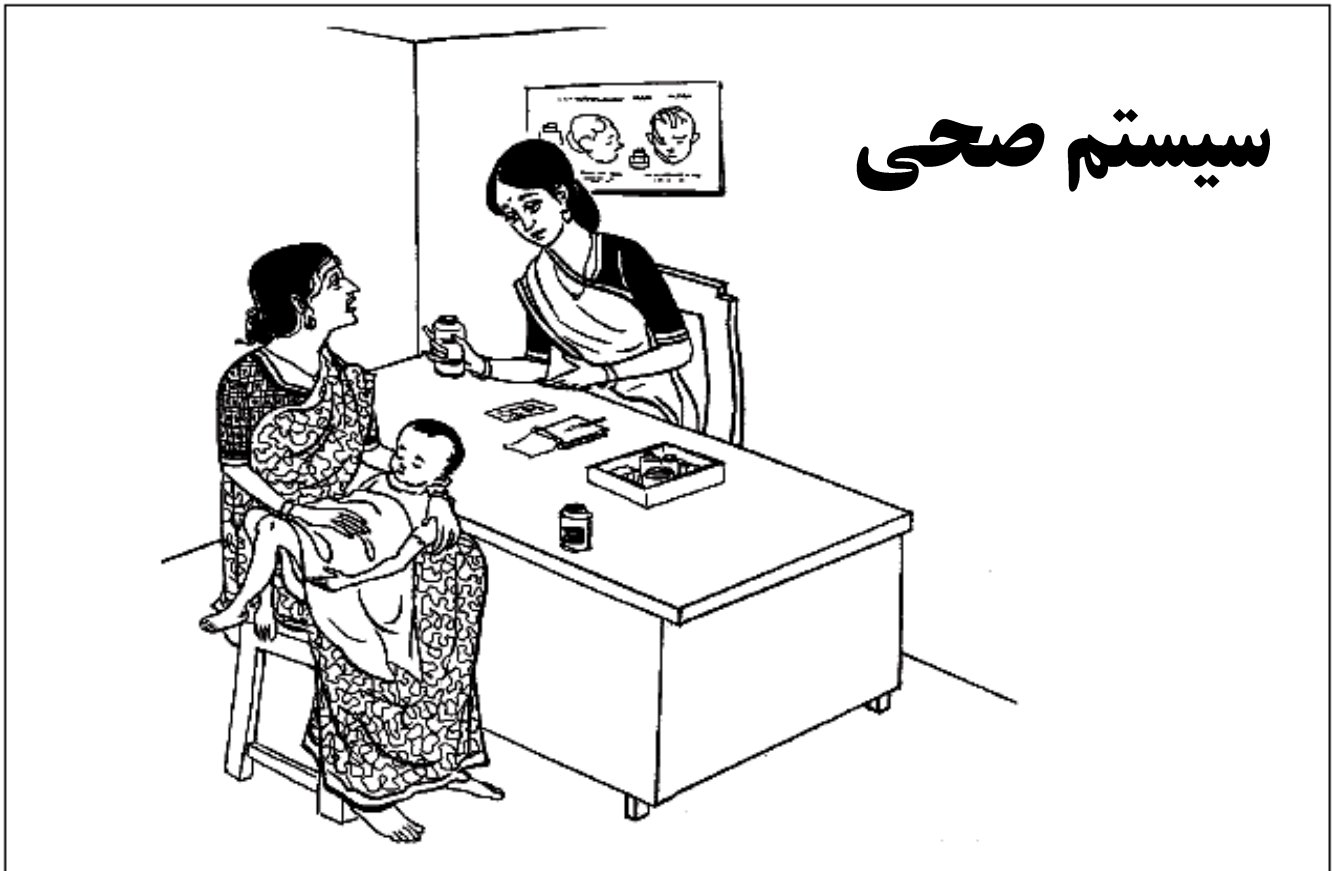
36.....دانستن انتظارات

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

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

40.....كار براي ايجاد تغيير

سیستم صحی



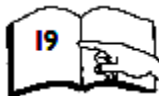
« زمانیکه کارکن صحی آموزش دیده در جامعه خدمات اساسی صحی را عرضه نمایند، هر يك از افراد میتوانند با پول کمتر مواظبت صحی بهتر را حاصل کنند.

در بسیاری نقاط جهان انواع مختلف مواظبت های صحی و طبي وجود دارد. بطور مثال کارکنان صحی جامعه، قابله ها و یا طبیبان محلی، داکتران و نرس ها. این ها ممکن است در خانه های شخصی خود، در معاینه خانه ها، مراکز صحی یا شفاخانه ها کار نمایند. اینها ممکن است بصورت شخصی کار نموده و فیس بگیرند و یا از طرف دولت، جامعه، موسسات غیر دولتی و سایر موسسات خیریه حمایت شده و خدمات صحی رایگان عرضه نمایند. بعضا اینها خوب تحصیل یافته و مجهز با وسایل میباشند و بعضا اینطور نمیباشد. به اینها همه با هم سیستم طبي گفته میشود.

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

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

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



حل مشکلات صحی

سیستم
صحت

در تمام جوامع سطوح مختلف عرضه خدمات صحت موجود نمیشود. بهرحال، هر نوع خدمات صحت که موجود باشد، زنان (و هر فرد مریض دیگری) در صورتی مواظبت بهتر صحت را دریافت خواهند کرد که بین سطوح مختلف عرضه خدمات صحت ارتباط قایم باشد.

خدمات صحت مهم:

سیستم صحت انواع بسیار مختلف خدمات را عرضه میدارد. بعضی خدمات مانند جراحی، اکسری و یا سونوگرافی (صفحه 37 دیده شود)، اکثراً صرف در شفاخانه‌ها موجود میباشد. اما خدمات ذیل که مورد نیاز زنان است باید رایگان یا به قیمت بسیار کم در سطح جامعه موجود باشد:

- **معلومات صحت:** تا هر یک از افراد جامعه بتواند در مورد صحت خود بهتر تصمیم بگیرد، مشکلات صحت را بدرستی تداوی نماید و امراض را وقایه کند.
 - **معافیت و واکسیناسیون:** که میتواند بسیاری امراض بشمول تیتانوس، سرخکان، دیفتری، سیاه سرفه، فلج اطفال، توبرکلوز و هیپاتیت را وقایه نماید.
 - **مواظبت زمان حاملگی (مواظبت قبل از ولادت):** که میتواند به زنان کمک نماید تا مشکلات خود و طفل داخل بطن خود را دریافت و تداوی کنند.
 - **تنظیم خانواده:** موجودیت خدمات و اکملات لازم. تنظیم خانواده میتواند به زنان کمک کند تا کنترول نمایند که چه تعداد اطفال و در کدام فواصل میخواهند داشته باشند.
 - **معاینات صحت:** تا برای دریافت مشکل و تداوی آن کمک نماید، مثلاً دریافت مشکل کمخونی، فشار خون بلند و انتانات مقاربتی بشمول اچ آی وی.
- آزمایش‌های لابراتواری میتوانند معلومات بیشتری در مورد اسباب احتمالی مشکلات صحت ارائه کنند. بعضی آزمایش‌ها، مانند Pap test (تست مخاط مهلی) بطور مثال ضرورت به آموزش دارد اما به وسایل قیمتی نیاز ندارد. این آزمایش‌ها باید در سطح جامعه عرضه شوند. بعضی مراکز صحت لابراتوار با وسایل مورد نیاز برای آزمایش‌های مختلف دارند. بهرحال، اکثراً ضرورت پیدا میکنند تا جهت معاینات لابراتواری به شفاخانه‌ها مراجعه کنند.
- یکتعداد خدمات دیگر صرف در شفاخانه‌ها موجود است. اگر یک زن مریضی جدی، اختلالات زمان ولادت و یا سقط داشته باشد و یا اگر ضرورت به عملیات جراحی داشته باشد، احتمالاً باید به شفاخانه برود.

بدون در نظر داشت اینکه براي مواظبت صحي به كجا ميرويد ، بايد با احترام تداعي شويد.

تمام افراديکه از صحت شما مواظبت مينمايند بايد تلاش كامل نمايند تا براي شما اين موارد را تهيه كنند:

1- دسترسي: هر كسيكه به مواظبت طبي ضرورت دارد بايد قادر به داشتن آن باشد بدون در نظر داشت اینکه در كجا زندگي مينمايد ، چقدر پول دارند ، عقیده آنها چيست ، كدام موقف را در اجتماع دارند ، پوست آنها چه رنگ است ، عقايد سياسي آنها چيست ويا مشكل صحي آنها كدام است.

2- معلومات: به شما بايد در مورد مشكل شما واينكه كدام تداعي هاي مختلف براي شما موجود است گفته شود شخصي كه از شما مواظبت مينمايد بايد خود را مطمئن سازد كه شما فهميديد به چه ضرورت داريد تا انجام دهيد و بهبود يابيد و چگونه از وجود آمدن دوباره مشكل جلوگیری نمايند.

3 انتخاب: شما بايد قادر باشيد تا انتخاب را در اينكه تداعي شويد يا نشويد و اينكه چگونه تداعي شويد داشته باشيد. همچنان شما بايد قادر باشيد تا انتخاب نمايند كه به كجا براي تداعي برويد.

4 اطمينان: به شما بايد معلومات مورد نياز براي جلوگیری ز عوارض جانبي مضر و يا نتايج تداعي داده شده باشد همچنان به شما بايد گفته شود كه چگونه ميتوانيد در آینده از مشكلات صحي خطرناك جلوگیری بعمل آوريد.

5 احترام: شما بايد هميشه با احترام و مودبانه تداعي شويد.

6 محرميت: موضوعاتي را كه شما با يك داکتر ، نرس و يا ديگر كاركنان صحي ميگوئيد نبايد ديگران بشنوند و يا براي كسي ديگري تكرر شود . معاينات بايد طوري صورت گيرد كه ديگران نتوانند جسم شما را ببينند . اگر ضرورت باشد كه افراد ديگري در اتاق باشد ، به شما بايد گفته شود كه آنها كيسند و چرا در آنجا ميباشند شما حق آنرا داريد كه برايشان بگوئيد آنجا را ترك نمايند. در صورتيكه نميخواهيد آنها باشند.

7 راحت : شما بايد در هنگام معاينه تا حد امكان راحت و آرام ساخته شويد . شما همچنان بايد يك جاي خوب براي انتظار داشته و مدت طولاني انتظار نكشيد.

8 مواظبت تعقيبیه: اگر شما به مواظبت بيشتري ضرورت داشته باشيد بايد توانائي آنرا داشته باشيد كه دوباره نزد همان شخص برويد ويا براي شما بصورت كتبي مواظبت هائي را كه در رياقت نموده ايد داده شود تا به داکتر ، نرس يا كاركنان صحي ديگري مراجعه نمايند.

اگر بزودی خوب نشدم،
آيا ميتوانم دوباره
مراجعه كنم؟

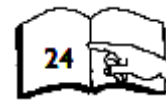


چگونه ميتوان مواظبت بهتري بدست آورد

زمانیکه شما يك مشکل صحتی داشته باشید ميتوانید تصاميم مختلفی بگيريد يك تصميم آنست که به هر صورت يك کارکن صحتی راباید ببينيد واینکه به کدام نوع کارکن صحتی فکرمی نمائيد که ضرورت دارید اگر بیشتر از يك طريقه برای تداوی مشکل صحتی موجود باشد شما ضرورت خواهید داشت تا به خطرات و مزایای آنها توجه نمائيد قبل از آنکه تصميم بگيريد شماممكن است بتوانيد بهترين تصميم را گرفته و بهترين مواظبت رابدست آوريد در صورتیکه در رابطه به حل مشکل صحتی خویش در کار با داکتر، نرس و یا کارکن صحتی نقش فعال بگيريد.

دانستن انتظارات:

شما ممكن است به بهترين وجه بتوانيد يك نقش فعالی در رابطه به صحت خود گيريد اگر شما آمادگی داشته و بدانيد زمانیکه مواظبت طبي جستجو ميکنيد چه انتظاراتی ميتوانيد داشته باشند.



خطرات و مزایای تداوی

سوالاتی درمورد صحت شما

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

داکتر، نرس و یا کارکن صحتی ایکه شما را معاینه ميکنند باید درمورد مشکلی که شما در حال حاضر دارید و درمورد حالت صحتی شما در گذشته سوال نمایند کوشش نمائيد که معلومات کامل بدهيد حتی اگر احساس ناراحتی می نمائيد با این ترتیب کسیکه سوال می نماید ميتواند تا اندازه ایکه امکان دارد درمورد صحت شما بیاموزد.

همیشه در مورد هر دوائیکه خورده ايد شمال آسپرين و روش های تنظیم خانواده معلومات دهيد. شما همچنان باید امکان آنرا داشته باشید که هر سوالی رابخواهيد پرسان نمائيد بسیار با اهمیت است که شما هر

قدرسوالی را که برای گرفتنك تصميم خوب برای حل مشکل صحتی خود ضرورت دارید پرسان نمائيد در صورتیکه این سوالات قبلاً جواب داده نشده باشد شما ممكن است بخواهيد سوال نمائيد که:

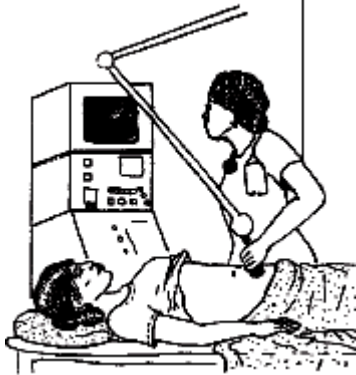
بسیاری داکتران و نرس ها به دادن معلومات عادت ندارند و یا آنها ممكن است وقت نداشته باشند که به سوال های شما جواب دهند. موعذب باشید مگر استقامت داشته باشید! آنها باید به سوالات شما جواب بدهند تا شما آگاه شويد اگر شما نفهميديد از آن سبب نیست که شما احق هستيد بلکه علت آنست که بخوبی تشریح نشده است.

- از کدام راه ها این مشکل تداوی شده ميتواند؟
- تداوی چگونه صورت خواهد گرفت؟ آیا کدام خطری وجود خواهد داشت؟
- آیا شفایاب خواهم شد؟ آیا امکان دارد که مشکل دوباره عود کند؟
- قیمت معاینات و تداوی چقدر خواهد شد؟
- چه بهبود خواهم يافت؟
- چرا این مشکل پيدا شد و چگونه ميتوانم از بوجود آمدن دوباره مشکل جلوگیری کنم؟





معاینه حوصلی



ماشین التراسوند

«اکسریز در صورتیکه بدرستی استفاده گردد مصون میباشد. يك فرد ماهر باید اعضای تناسلي شما را از مواجه شدن به شعاع محافظت نماید.»

من مادرش هستم. میتوانم بعضی سوالات شما را جواب دهم.



اگر يك زن شدید مریض باشد، کسی باید همراهش باشد که بتواند معلومات بدهد.

معاینات

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

آزمایشات

آزمایشات میتواند معلومات بیشتری در مورد مشکل صحی بدهند، بسیاری آزمایشها با گرفتن مقدار کمی ادرار، مواد غایبه و یا بلغم ایکه با سرفه خارج میشود و فرستادن آن به لابراتوار انجام شود. و یا يك سوزن بخاطر گرفتن مقدار کمی خون از انگشت و یا بازوی شما مورد استفاده قرار میگیرد. دیگر معاینات معمول عبارتند از:

- گرفتن مقداری افرزات از مهبل برای آزمایش انتانات مقاربتی (STIs)
- تراشیدن یکمقدار حجات از عنق رحم برای آزمایش سرطان (به اینکار Pap test گفته میشود (صفحه 378 دیده شود).
- گرفتن نسج از يك کتله یا گوشت اضافی برای آزمایش سرطانی (بیوپسی)
- استفاده از اکسری یا التراسوند برای دیدن داخل بدن، اکسریز برای دریافت شکستگی استخوان و انتانات شدید شش و بعضی سرطانها ممکن استفاده شود.

التراسوند میتواند در جریان حاملگی برای دیدن طفل در داخل رحم استفاده گردد هیچ کدام از این آزمایشات سبب درد نمیشوند. قبل از هر آزمایش در مورد قیمت آن صحبت نمائید. از داکتر، نرس و یا کارکن صحی بپرسید که از آزمایش چه خواهند آموخت و اگر معاینه اجرا نشود چه خواهد شد.

آوردن يك دوست یا یکی از اعضای خانواده:

بسیاری افراد حتی در ناراحتی هائیکه بسیار جدی نمیشود - از رفتن برای دریافت مواظبت های طبي احساس نگرانی مینمایند و زمانیکه شخص مریض باشد این کار برایش مشکل تر خواهد بود. اگر فرد دیگری بتواند با او باشد میتواند کمک نماید.

يك دوست میتواند:

- از اطفال خانم مواظبت نماید.
- به فکر کردن خانم در مورد سوالاتیکه باید بپرسد کمک مینماید به او یاد آوری مینماید تا سوالات خود را مطرح نماید و خود را مطمئن میسازد که سوالات جواب داده شده است.
- در صورتیکه خانم بسیار مریض بوده و حرف زده نتواند به سوالات جواب میدهد.
- در هنگام انتظار با او مصاحبت مینماید.
- در زمانیکه خانم معاینه میشود، در کنارش میماند تا از او حمایت نموده و او را مطمئن سازد که داکتر به طرز احترامانه عمل مینماید.

اگر شما ضرورت دارید که به شفاخانه بروید

بعضي اوقات بدون اینکه ضرورت باشد عملیات صورت میگیرد و یا زمانیکه دوا نیز میتواند همانقدر خوب مؤثر باشد. اگر مطمئن نیستید نظریه یک کارمند صحي دیگری را نیز بگیرید.



در صورتیکه به يك عملیات احتیاج داشته باشید و یا به يك مریضی جدی مصاب باشید، ابتدا دریابید که آیا بدون آنکه در شفاخانه بمانید امکان تداوی موجود است. اگر شفاخانه یگانه جایی باشد که شما میتوانید مواظبت های طبي مورد نیاز خویش را بدست آورید این مشوره ها ممکن به شما کمک نماید:

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

عملیات هاي معمول براي زنان

عملیات بعضي اوقات یگانه راه علاج يك مشکل صحي جدي میباشد. در جریان بسیاری عملیات ها يك داکتر جلد را قطع مینماید تا مشکلات بوجود آمده در داخل بدن را اصلاح نموده یا وظایف بدن را تغییر دهد. درینجا بعضي از عملیات هائیکه برای زنان معمول است تذکر داده میشود:

تخلیه رحم: با تراش نمودن یا استفاده از وسیله مکنده (توسع و کورتاژ - D&C - و یا وسیله مکنده دستی - MVA) (صفحه 244 دیده شود). بعضي اوقات بعد از سقط دادن یا سقط بنفسی و یا برای دریافت علت خونریزی غیرنارمل مهلبی باید طبقه داخلی رحم برداشته شود.

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

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

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

انتقال خون (نقل الدم)

انتقال خون (Transfusion) ممکن است در يك واقعه عاجل صورت گیرد، زمانیکه شما یکمقدار زیاد خون را از دست داده باشید که این عملیه میتواند حیات شما را محافظه نماید. اما اگر خون بدرستی تست نشده باشد، این عملیه میتواند امراضی مانند هیپاتیت یا اچ آی وی (HIV) را از طریق خون انتقال دهد. از انتقال خون (نقل الدم) تا زمانیکه يك واقعه عاجل حیاتی یا

پیدا. اگر لازم است عملیاتی شوید که قبلاً از آن مطلع هستید، ببینید آیا امکان دارد که یکمقدار از خون خود شما گرفته شده و در شفاخانه ذخیره گردد. بعداً در صورتیکه به آن ضرورت پیدا نمودید میتوانید خون خودتان را دوباره بگیرید. اگر نمیتوانید خون خود را ذخیره نمائید از يك دوست یا عضو خانواده تان بخواهید که با شما به شفاخانه بیاید. خود را مطمئن سازید که او از نظر هیپاتیت و اچ آی وی (HIV) در این اواخر آزمایش شده باشد و در 3 ماه گذشته بجز از همسرش با فرد دیگری مقاربت جنسی نداشته است. خون وی نیز باید آزمایش شود تا دیده شود که با خون شما موافق باشد.

اگر مجبور میشوید که خون يك شخص ناشناس را بگیرید و شفاخانه نیز آن خون را از نظر اچ آی وی آزمایش کرده نمیتواند، خطر اینکه شما به مرض مصاب گردید موجود است. بعد از نقل الدم با اجرای مقاربت جنسی مصوون تر برای مدت 3 ماه، همسر تان را وقایه نمائید و بعد از آن کوشش نمائید خود را از نظر HIV تست نمائید. برای معلومات بیشتر فصل های "اچ آی وی" و "صحت جنسی" دیده شود.



بعد از آنکه عملیات شده اید:

قبل از ترك شفاخانه پرسید:

- چه باید بکنم تا جرحه پاک نگهداشته شود؟
- در مورد درد چه کنم؟
- چقدر مدت استراحت نمایم؟
- چه وقت میتوانم دوباره مقاربت جنسی داشته باشم؟ (اگر از پرسیدن این سوال احساس شرم مینمائید ممکن است داکتر یا کارکن صحتی با شوهر شما صحبت نماید.
- آیا باز هم ضرورت است که به داکتر مراجعه نمایم؟ اگر بلی چه وقت؟

غذا های نرم و به آسانی قابل هضم را بخورید.

تا اندازه ایکه میتوانید استراحت نمائید.

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

متوجه بودن به پیدایش علائم انتانی:

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

اگر بطن شما عملیات شده باشد. کوشش نمائید که ناحیه جرحه کش نشود. در زمانیکه حرکت نموده و یا سرفه میکنید، يك تکه قات شده، کمپل و یا بالشت را روی آن محکم بگیرید.



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

کار برای ایجاد تغییر

ملیون ها نفر در جهان از اثر امراضی رنج میبرند یا میمیرند که در صورت دسترسی به مواظبت های خوب طبی میتوانند وقایه یا تداوی شوند. حتی در جاها ایکه خدمات صحتی وجود دارد، بسیار موانعی موجود است که زنان بخصوص زنان فقیر نمیتوانند از آنها استفاده نمایند.

مگر کارکنان صحتی و گروپ زنان یکجا با هم ، میتوانند سیستم صحتی را تغییر دهند. اینها میتوانند بعضی موانع ها ، منابعی را بوجود آورند که زنان بتوانند مشکلات صحتی خود را حل نمایند به هر حال سیستم صحتی بخودی خود تغییر نخواهد کرد. این سیستم زمانی تغییر خواهد نمود که مردم بخواهند و طریقه های سازنده را پیشنهاد نمایند تا مواظبت های صحتی را مطابق به نیاز مردم ساخته و به آن رسیده بتوانند . یک محل خوب برای شروع تغییرات سیستم صحتی بحث نمودن با دیگر زنان و مردان روی آن مشکلات مواظبت های صحتی است که در جامعه شما مردم را متأثر میسازد، بشمول دسترسی ناکافی به مواظبت های خوب صحتی.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



زنان همچنان میتوانند با یگدیگر کار نمایند تا:

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



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

• راه های جدیدی برای موجودیت مواظبت های صحتی پیدا کنید. بسیار مهم است که فکر نمائید چه نوع خدمات صحتی را میخواهید داشته باشید و تنها در مورد اینکه در حال حاضر چه دارید فکر ننمائید. لذا اگر در حال حاضر هیچ کارکن صحتی وجود ندارد، چگونه میتواند يك نفر تربیه شده و حمایت گردد؟ اگر قبلاً درینجا کلینیکی موجود است، آیا میتواند در آن خدمات جدیدی مانند کارگاه های آموزشی یا مشاوره انجام شود؟

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

