

کتاب رهنما برای

زنان دارای معلولیت



Jane Maxwell

Julia Watts Belser

Darlena David



مترجم: داکتر حمیدالله سلجوقی
ناشر: موسسه انکشاف منابع انسانی

نسخه انگلیسی این کتاب در فبروری 2007 میلادی در ایالات متحده امریکا به نشر رسیده است.

به تعقیب ترجمه و نشر کتاب های دیگر از همین ناشر شامل: "یک کتاب برای قابله ها" ، " آنجا که زنان داکتر ندارند"، راهنمای جامعه برای صحت محیط زیست" و "کمک نمودن به اطفال ایکه نابینا هستند" این کتاب نیز به ادبیات ساده و سلیس ترجمه شده است تا باشد برای اکثریت مردم ساکن افغانستان یک منبع خوب معلوماتی بوده و ایشان بتوانند باهم یک جامعه ایرا بسازند که در آن برای همه افراد بشمول زنان دارای معلولیت امکان آن وجود داشته باشد تا همه توانائی های خود را رشد و توسعه داده و هیچ محدودیتی برای استفاده از مزایای زندگی نداشته باشند. حقوق بشری همه افراد حفظ بوده و باوقار بتوانند زندگی نموده و در امور اجتماعی سهم کردند.

ناشران و سهم گیرندگان تهیه و ترجمه این کتاب هیچگونه مسوولیت احتمالی را از سبب استفاده معلومات مندرجه پذیرفته نمیتوانند. اگر شما مطمئن نباشید که در مورد یک مشکل چه باید بکنید، از اشخاص ایکه تجربه بیشتر دارند ویا از کارمندان صحتی محلی و مسوولین صحتی کمک بگیرید.

این کتاب معلومات اساسی را برای کمک به زنان دارای معلولیت ارائه مینماید تا صحتمند بمانند، و همچنان به افراد ایکه به نیازمندی های زنان دارای معلولیت رسیدگی مینمایند، کمک میکند تا از آنها بهتر مواظبت کنند. شما میتواند ما را در بهبود این رهنمود صحتی کمک کنید. لذا اگر شما یک زن دارای معلولیت هستید، یک مواظبت کننده هستید ویا هر کسی هستید که نظریات یا پیشنهاداتی برای بهبود این کتاب و بهبود صحت زنان دارای معلولیت داشته باشید، لطفا برای ما بنویسید. ما علاقمند هستیم تا در مورد تجارب شما بدانیم.

معرفی کتاب:

اسم کتاب: کتاب رهنما برای زنان دارای معلولیت

نویسندگان: -Jane Maxwell, Julia Watts Belser and Darlena David

از سلسله نشرات Hesperian Health Guides

ترجمه کننده: داکتر حمیدالله سلجوقی

ناشر: موسسه انکشاف منابع انسان

سال ترجمه و نشر به لسان فارسی دری: 1393 مطابق 2014

- معرفی: چرا یک کتاب صحتی برای زنان دارای معلولیت**..... 1
- فصل اول: معلولیت و جامعه**..... 5
- معلولیت چیست؟..... 6
- اسباب معلولیت..... 10
- مفکوره های غلط در مورد معلولیت..... 15
- کار برای ایجاد تغییر..... 16
- فصل دوم: سازمان دهی برای مواظبت های صحتی دوستانه با معلولیت**..... 29
- اسباب ریشه ای مشکلات..... 31
- مواظبت صحتی یک حق بشری است برای همه..... 33
- آسانتر ساختن استفاده از خدمات صحتی..... 35
- آسانتر ساختن استفاده از تعمیر ها..... 38
- آمختن در مورد معلولیت..... 41
- کمک به زنان دارای معلولیت های خاص..... 43
- کار برای ایجاد تغییر..... 44
- فصل سوم: صحت روانی**..... 49
- چالش های صحت روانی..... 50
- افسردگی..... 54
- ترخیص..... 56
- بیماری وخیم روانی..... 59
- کار برای صحت روانی..... 60
- ساختن گروه حمایتی..... 65
- فصل چهارم: جسم خود را بشناسید**..... 71
- زمانیکه بدن یک دختر شروع به تحول میکند (بلوغ)..... 71
- خونریزی ماهوار (حیض)..... 74
- سیستم باروری یک خانم..... 77
- عقامت..... 81
- ایجاد یک خانواده توسط فرزندی گرفتن..... 83
- فصل پنجم: مواظبت از جسم خود**..... 85
- برای صحت خوب، غذای خوب بخورید..... 86
- حرکات بدن خود را محافظه نمایید..... 88
- خمیدگی دایمی مفاصل..... 94
- وقایه از مشکلات معمول..... 96
- کنترل مثانه..... 101
- انتانات بولی..... 105
- کنترل روده ها..... 107
- خونریزی ماهوار..... 109
- انتانات ایکه از سبب پوینک ها بوجود می آیند..... 111
- زخم های فشاری (زخم بستر)..... 114
- تشوش عکسات یا dysreflexia..... 117
- اداره نمودن درد..... 120
- کار برای ایجاد تغییر..... 121
- آسانتر ساختن استفاده از بیت الخلاء یا مستراح..... 123
- فصل ششم: معاینات صحتی**..... 125
- معاینات منظم صحتی به شما چه میدهد..... 126
- معاینه پستان ها..... 128
- معاینه حوصلی..... 130
- معاینات دیگر برای صحتمند ماندن..... 135
- کار برای ایجاد تغییر..... 136
- فصل هفتم: تمایلات جنسی**..... 139
- عقاید مضر در مورد تمایلات جنسی زنان دارای معلولیت..... 140
- آمختن در مورد تمایلات جنسی..... 142
- طرق مختلف معاشقه..... 147
- مشکلات احتمالی در زمان مقاربت جنسی..... 151
- کار برای ایجاد تغییر..... 154
- فصل هشتم: صحت جنسی (وقایه از انتانات مقاربتی بشمول اچ ای وی / ایدز)**..... 157
- تریکوموناس..... 159
- گونوریا و کلامیدیا..... 160
- زخم های ناحیه تناسلی..... 163
- تب خال و زخ های ناحیه تناسلی..... 165
- هیپاتیت (التهاب جگر)..... 167
- اچ ای وی / ایدز چیست؟..... 169
- تداوی اچ ای وی / ایدز..... 176
- وقایه از انتانات در خانه..... 179
- مقاربت جنسی مصوون..... 180
- کار برای ایجاد تغییر..... 182

185	فصل نهم: تنظیم خانواده (فامیلی پلاننگ)	
199.....	تغذی از پستان (شیردهی).....	187.....
200.....	روش طبیعی تنظیم خانواده.....	189.....
203.....	عقیم سازی.....	195.....
205.....	روش های عاجل.....	196.....
207.....	سقط.....	197.....
209	فصل دهم: حاملگی	
225.....	گرفتگی های عضلی.....	213.....
228.....	درد و ناراحتی در مفاصل.....	215.....
230.....	مشکلات صحتی معمول.....	217.....
232.....	توکسیمیای حاملگی.....	220.....
233.....	کار برای ایجاد تغییر.....	222.....
235	فصل یازدهم: ولادت	
247.....	علائم خطر در روزهای بعد از ولادت.....	236.....
249.....	مواظبت از مادر.....	240.....
250.....	مواظبت از نوزاد.....	244.....
251.....	کار برای ایجاد تغییر.....	245.....
253	فصل دوازدهم: مواظبت از طفل تان	
269.....	پاک کردن طفل.....	255.....
271.....	انتقال دادن و حرکت کردن با طفل.....	265.....
274.....	محافظة صحت طفل.....	266.....
276.....	معافیت (واکسین نمودن).....	268.....
277	فصل سیزدهم: پیشرفت سن با داشتن یک معلولیت	
282.....	وقتی خونریزی ماهوار متوقف شود.....	278.....
285.....	یک زندگی فعال داشته باشید.....	281.....
287	فصل چهاردهم: بدرفتاری، خشونت و دفاع خودی	
302.....	مشکلات صحتی از سبب تجاوز جنسی.....	290.....
	بدرفتاری و سوء استفاده جنسی در نهاد های مواظبت از	294.....
306.....	معلولان.....	295.....
308.....	دفاع خودی.....	297.....
	تجاوز جنسی.....	298.....
313	فصل پانزدهم: حمایت از مواظبت کنندگان	
319.....	مواظبت نمودن از خودتان.....	315.....
321.....	ساختن یک گروه مواظبت کنندگان.....	317.....
327	صفحات سبز	
331.....	لست مشکلات.....	327.....
355.....	دوای فمی جلوگیری از حمل.....	328.....
357.....	روش عاجل تنظیم خانواده.....	330.....
358.....	دوای برای ایدز (ART).....	
363	ضمیمه الف: مواظبت نمودن از وسایل تان	
366.....	مواظبت نمودن از چوکی چرخدار تان.....	363.....
	استفاده از عصا برای گشت وگذار در محیط.....	365.....
369	ضمیمه ب: زبان اشاره برای صحت	
372	لست لغات مشکل:	
375	برای آموختن بیشتر (کتاب های دیگر ترجمه شده)	