



سازمان بهرینستی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان بهرینستی کشور

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

راهنمای افراد معلول



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای افراد معلول / مؤلف سازمان بهداشت جهانی؛ مترجم: ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه، ویراستار: شهناز عباس نیا، رامین رضایی .

مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری: ۱۲ ص: مصور .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول : [ج.۳۱]

شابک: دوره: ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- : ج. ۳۰- ۴- ۵۱- ۵۵۱۷- ۹۷۸- ۶۰۰-

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Guide for people with disabilities

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . اداره کل روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول : [ج.۳۱]

رده بندی کنگره: HDV ۲۵۵/۱۸ ج. ۳۱- ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۸۰۵۳

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

راهنمای افراد معلول

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: شهناز عباس نیا - رامین رضایی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

فهرست مطالب

مقدمه

چگونه می توانید به خودتان کمک کنید

آموزش برای انجام فعالیت های بیشتر

رفتن به مدرسه و پیدا کردن شغل

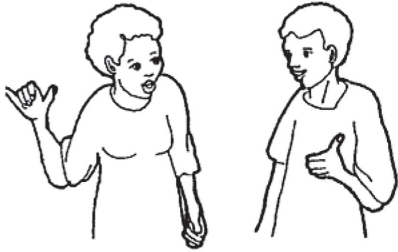
آن چه می توانید برای خود و دیگران انجام دهید

چگونگی تشکیل گروه

رهنمود برای ایجاد سازمان ویژه افراد معلول

مشارکت در فعالیت های اجتماعی

مقدمه



■ شما به عنوان یک فرد معلول در مورد مفهوم معلولیت تجربه ای دارید که دیگران فاقد آن هستند و می توانید این آگاهی و تجربه مخصوص به خود را به دیگران نیز منتقل کنید تا بدین ترتیب به ایجاد زندگی بهتر برای خودتان و سایر افراد معلول و نیز کسانی که دارای مشکلات مشابه هستند کمک کنید.



■ به تجربه دریافته اید که برخی از مردم، فرد معلول را به چشم یک انسان مساوی با دیگران نمی نگرند. غالباً در تصمیم گیری ها وی را نادیده می گیرند یا حتی از او نظرخواهی نمی کنند. همچنین شاید بدانید که انجام کاری که برای سایر مردم امری عادی است برای افراد معلول تا چه حد دشوار است. شاید مدرسه رفتن، ازدواج کردن، یافتن شغل و کسب درآمد برای شما کار چندان ساده ای نباشد. امور بسیار دیگری هم وجود دارد که هرگز مجال انجام آن را نداشته اید. بنابراین از خودتان می پرسید: چرا باید چنین باشد؟



■ در پاسخ به پرسش شما جواب مناسبی وجود ندارد. چرا زندگی مانند دیگران برای شما راحت نیست و چرا با توجه به وضعی که دارید، دیگران شما را به دشواری در میان خود می پذیرند؟ چرا همچون افراد عادی با شما رفتار نمی کنند؟ گرچه بنظر می رسد همیشه وضع به همین شکل بوده است. اما می توان این وضعیت را تغییر داد. برخی تصور می کنند که دلیل آن ظاهر متفاوت شما است، که نمی توانید مثل آنان ببینید یا بشنوید یا حرف بزنید یا حرکت کنید، بنابراین با آنها مساوی نیستید همه این گفته ها نادرست و نامنصفانه است.

اما احساس خشم یا نومیدی کمکی به شما نمی کند. باید مساعی خود را برای بهبود این وضع بکار گیرید.



■ بهتر از همه این است که از خود و موقعیت خودتان شروع کنید تا بعد بتوانید برای کمک به افراد دیگری که وضع شما را داشته اند تلاش کنید. برای انجام این کار، برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه شما را یاری خواهد کرد.

برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه تلاش می کند تا در جامعه نگرش های منفی نسبت به افراد معلول را تغییر بدهد.

آن چه خود می توانید برای خودتان انجام دهید

آموزش برای انجام فعالیت های بیشتر

■ اجازه دهید از وضعیت خود شما آغاز کنیم. یک فرد معلول توانایی های بسیاری دارد و لازم است که این توانایی ها را پرورش دهد. این کار از راه های گوناگون به شما کمک می کند تا بر معلولیت خویش غلبه کنید و با حل بسیاری از مشکلات روزمره، استقلال بیشتری پیدا کنید. تمام خانواده ها لباس پوشیدن، غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و شیوه کسب آگاهی از محیط پیرامون را به کودکان خود می آموزند، آنها کودکان خود را به مدرسه می فرستند و در مشکلاتشان به آنها کمک می کنند، وقتی بزرگ شدند در پیدا کردن کار و بسیاری امور دیگر آنها را راهنمایی می کنند. اما کودک معلول شاید از چنین کمک ها یا مشاوره هایی محروم بماند.



■ اگر معلول هستید، احتمالاً در انجام یک یا چند مورد از این کارها مشکلاتی دارید. شاید در گذشته چنین مشکلی داشته اید یا هنوز هم نمی توانید برخی از فعالیتهای مورد علاقه تان را انجام دهید. اگر کسی شما را راهنمایی کند، انجام بسیاری از کارهایی را که امروز برای شما امکان پذیر نیست را، می توانید یاد بگیرید. وقتی نحوه انجام کاری را فهمیدید، می توانید طرز انجام آن را یاد بگیرید. باید بدانید چگونه

از توانایی های خود برای غلبه کردن بر مشکلات استفاده کنید بسیاری از شما این توانایی را دارند که نحوه کسب استقلال بیشتر را آموزش ببینند. این آموزش، توانبخشی نامیده می شود.

■ شاید از برخی برنامه های توانبخشی در کشور خود خبر داشته باشید. شاید از برنامه هایی که در مراکز و موسسات توانبخشی ارائه می شود باخبر باشید، و شاید خودتان از این خدمات استفاده می کنید. ممکن است فکر کنید فقط متخصصان توانبخشی می توانند به شما کمک کنند. این تصور غلطی است. درست است که فهمیدن و تمرین برخی از کارهای توانبخشی دشوار است، اما بسیاری از آن کارها ساده است، و شما می توانید آنها را به تنهایی و یا با کمک عضوی از خانواده تان انجام دهید، و اگر سختکوش باشید و به طور مداوم تمرین کنید. در پایان نتایج خوبی به دست خواهید آورد. آن گروه از افراد معلول که در پرورش توانایی های خود امکان و پشتکار داشته اند، نشان داده اند که چقدر می توان در این راه موفق بود. درسی که باید آموخت این است که اگر افراد معلول مجال داشته باشند تا در راه پرورش توانایی های خود گام بردارند، بی شک می توانند زندگی خوبی داشته باشند.

■ امروزه بیشتر برنامه های توانبخشی در مراکز و موسسات خارج از منزل ارائه می شود اما اقداماتی صورت گرفته تا توانبخشی در خانه و محیط زندگی شما امکان پذیر شود. این نوع از توانبخشی، توانبخشی مبتنی بر جامعه نامیده می شود. ممکن است کسی در پیشبرد برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه به شما کمک کند. این شخص را توان یار محلی می خوانیم ببینید توان یار محلی منطقه شما کیست. شاید خود او این راهنما را به شما داده باشد.

■ از توان یار محلی بخواهید شما را ببیند تا بفهمد چگونه می توانید در برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه شرکت کنید. در مورد کارهایی که می توانید انجام دهید با توان یار محلی گفت و گو کنید. اگر برخی از کارهای روزانه را نمی توانید انجام دهید، کتابچه های آموزشی مربوط را از او بخواهید. در این کتابچه ها شرح داده شده است چگونه می توانید خود را آموزش دهید یا چگونه یک عضو خانواده می تواند در انجام دادن کارهای بیشتر به شما کمک کند.

■ نباید انتظار داشت که برنامه توانبخشی به سرعت به پایان برسد. وقتی به منظور غلبه بر برخی مشکلات ناشی از معلولیت، خودتان را آموزش می دهید تا از توانایی های خود استفاده کنید، شاید دوره آموزش چند ماه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به تلاش و اراده نیاز دارید. توان یار محلی گاه به گاه نزد شما می آید تا در اجرای برنامه توانبخشی شما را حمایت و تشویق کند.

رفتن به مدرسه و پیدا کردن شغل



شاید نتوانسته باشید مثل کودکان دیگر به مدرسه بروید و در نتیجه امکان یادگیری، خواندن و نوشتن و حساب کردن را نداشته اید. در این صورت در مورد نحوه رفتن به مدرسه از توان یار محلی پرسش کنید، بعد از این که آموزش خود را تمام کردید شاید بخواهید کاری انجام دهید. ببینید چه نوع مشاغلی در منطقه شما وجود دارد و چه آموزشی برای آن لازم است. سپس می توانید تصمیم بگیرید چه شغلی برای شما مناسب است. گاهی برای یادگیری یک شغل، مثل همه مردم، لازم است آموزش ببینید. در این صورت، دوباره با توان یار محلی صحبت کنید.

■ ممکن است بخواهید با فعالیت در یک برنامه توانبخشی به سایر افراد معلول نیز کمک کنید. این کار را به روش های متفاوتی می توان انجام داد. شاید بتوانید یک دوره آموزشی را بگذرانید یا احتمالاً شغل دیگری عهده دار شوید و در برنامه ها یا سازمان های توانبخشی کار داوطلبانه انجام دهید.

■ پس از آن که یک برنامه توانبخشی را با موفقیت گذرانید، در مورد آن مطالب بسیاری خواهید آموخت، می توانید کسانی را که معلولیت های مشابه به شما دارند ببینید و تجربیات خود را با آنها مبادله کنید و مشوق دیگران باشید و در عین حال ببینید که آیا می توانید خودتان عهده دار مسوولیت برنامه توانبخشی در منطقه خود بشوید یا نه. برای این منظور به آموزش ویژه ای نیاز دارید تا در مورد انواع معلولیت ها آگاهی پیدا کنید. همچنین لازم است در مورد یادگیری انجام کارهای اجتماعی به دیگران نیز آموزش ببینند. برای این کار هم می توانید دوره ببینید برای مثال ممکن است دوره توان یاران محلی را بگذرانید.

آن چه می توانید برای سایر افراد معلول انجام دهید



■ در مراحل بعدی می توانید نقش مهم تری ایفا کنید. برای مثال از چند نفر از افراد معلول و نیز از سایرین و از والدین کودکان معلول هم دعوت کنید که در جلسه ای شرکت کنند. با طرح مسائل روزمره بحث را آغاز کنید. برای مثال از مشکلات عبور از روی جاده یا

خیابان به خاطر دست اندازه ها یا سنگ هایی که در سر راه هستند صحبت کنید. یا این که از مراکز خدماتی که وجود پلکان مانع ورود افراد معلول می شود یا موانعی که در کلاس و مدرسه وجود دارد، برایشان حرف بزنید.

شاید بتوان راه حلی ارائه کرد و از مسولان خواست این مشکلات را از میان بردارند. همچنین می توانید از دوستان معلول خود بخواهید در جلسات ملاقات با مسولین جامعه شرکت کنند و با طرح مشکلاتی که دارند، از آن ها کمک بخواهند.

تشکیل یک گروه از افراد معلول

■ کمی بعد می توانید با افراد معلول یک گروه تشکیل دهید. از آنجا که کودکان معلول نمی توانند در جلسات شرکت کنند، این امکان وجود دارد که والدین یا بستگان آنها به شما پیوندند. می توانید پس از کسب اجازه، این جلسات را به طور منظم در محل مدرسه یا مسجد برگزار کنید. ممکن است در بین شما افرادی با مشکل شنوایی بخواهند به شما ملحق شوند. راه های ارتباط مناسب با آنها را پیدا کنید ممکن است، بتوانید از یک رابط ناشنویان استفاده کنید.

■ اگر برای تشکیل گروهی به منظور مطرح کردن مشکلات افراد معلول اقدام کرده اید. می توانید این کار را به صورت رسمی یا غیررسمی انجام دهید. چنانچه این گردهمایی رسمی باشد، ممکن است با تصویب قوانینی که این گروه بر مبنای آن اداره می شود، کار مناسبی انجام دهید. راهنمایی هایی برای تشکیل این قبیل گروه ها در صفحه بعدی ارائه شده است.

■ اگر گروهی که برای ارائه نظرات افراد معلول تشکیل می شوند بتواند به طور منظم با مسولان جامعه ملاقات کند، ممکن است برخی تغییرات اجتماعی، خدماتی و سایر اقداماتی که به سود اعضای گروه باشد، انجام شود.

■ گروه شما باید شورایی داشته باشد که مسوولیت انجام برنامه توانبخشی را به عهده بگیرد. ممکن است مسوولیت این شورا منحصر به انجام برنامه توانبخشی، با یک شورای چند مسوولیتی باشد. هنگامی که

برنامه های توانبخشی در گروه شما مورد بحث قرار می گیرد، افراد معلول و والدین کودکان معلول هم باید حضور داشته باشند. در برنامه ریزی و چگونگی اداره گروه با آنها مشورت کنید.

اگر می خواهید در مورد نحوه تشکیل یک گروه اطلاعاتی کسب کنید، باید ببینید آیا گروه داوطلب دیگری مثل سازمان داوطلبان هلال احمر یا شورای اسلامی روستا در محل شما وجود دارد یا نه. یک نسخه از اساسنامه آنها را بگیرید و ببینید کدام یک از مواد آن به سازمان شما مربوط می شود. می توانید در یکی از جلسات آنها شرکت کنید و ببینید جلسات چگونه اداره می شوند. نباید از آنها تقلید کنید. بلکه باید به دنبال یافتن سازمان ویژه ای برای گروه خود باشید، اما می توانید از تجربه دیگران نیز چیزهایی بیاموزید.

■ هنگامی که تصمیم می گیرید برای ارائه نظریات افراد معلول گروهی تشکیل دهید تحقق کنید که آیا خارج از جامعه شما گروه های مشابهی هم هست یا نه. اگر هست برایشان نامه بنویسید و حتی به دیدارشان بروید و در مورد امور خود با آنها صحبت کنید. ممکن است شما نیز مایل باشید با یک سازمان ملی تماس بگیرید و به این نتیجه برسید که خود شاخه ای از آن سازمان باشید.

■ همواره به خاطر داشته باشید که اعضای بیشتر، نفوذ بیشتری از یک فرد که به تنهایی کارها را انجام دهد، دارد.

■ امکان دارد چند موسسه ملی ویژه افراد معلول در کشور فعالیت کنند. شاید سازمانی متعلق به نابینایان دیگری به ناشنوایان، آن یکی به معلولان جسمی حرکتی و یا با سایر گروه های معلولین مرتبط باشد. معمولاً در همه جا این طور است و شما باید ببینید بهترین سازمانی که می توانید به آن پیوندید کدام است. به خاطر داشته باشید که اگر تمام این معلولان دور هم جمع و یک صدا شوند، سخن آن ها اهمیت بسیاری کسب خواهد کرد.

رهنمودهایی برای ایجاد سازمان ویژه افراد معلول

هنگامی که اساسنامه را می نویسد درباره مطلب زیر بیندیشید:

نام سازمان

هدف سازمان: برای مثال بهبود موقعیت و شرایط افراد معلول در (نام روستا/ شهرستان/ استان)

فعالیت‌های سازمان: برای مثال آگاه کردن مقامات مسوول، افراد تصمیم گیرنده، مقامات سیاسی و دیگران از مشکلات افراد معلول، بحث درباره راه حل این مشکلات و تقاضای حمایت موثر از آنان، کمک به اعضا به منظور کسب فرصت‌های بهتر در توانبخشی، مانند تحصیل، اشتغال و فعالیت های اجتماعی.

عضویت: برای مثال افراد معلول و بستگان آنان و سایر افراد علاقمند

ساختار بندی سازمان: برای مثال انتخاب هیئت مدیره، رئیس، منشی و اگر وجوهاتی موجود است خزانه دار.

وظایف هر یک از مسوولان: به طور مثال،

رئیس از شرکت کنندگان در جلسات دعوت به عمل می آورد، جلسات را اداره می کند، نتایج و تصمیمات را جمع بندی می کند، به معرفی سازمان می پردازد و غیره.

منشی یادداشت‌ها، گزارش جلسه ها و تمام مکاتبات را نگه داری می کند.

خزانه دار که جمع آوری دیون و کمک‌ها و حسابداری بر عهده اوست.

مدت هر دوره هیئت مدیره: به طور مثال یک یا دو سال (برخی سازمان ها اصلی دارند مبنی بر این که هیچ کس نمی تواند بیش از دو دوره وظیفه واحدی را انجام دهد، تا بدین ترتیب به دیگران هم فرصتی داده شود تا آن کار را انجام دهند)

روش تصمیم گیری: به طور مثال از طریق رای گیری ، و یا نظر اکثریت، و این که چند نفر باید برای تصمیم گیری حضور داشته باشند.

روش بازرسی دفتر و حسابها: به طور مثال هر سال دو نفر از اعضا انتخاب می شوند تا به تمام حسابها و دفاتر رسیدگی کنند.

امکان عضویت موسسه شما در یک سازمان کشوری

هرگونه وظیفه خاصی که قبلاً ذکر شده است: ممکن است کسانی را که کمک مالی می کنند به عنوان اعضای افتخاری انتخاب کنید.

■ گروهی که نماینده افراد معلول است می تواند سبب تغییرات بسیاری شود، همواره بر اموری تاکید کنید که در بین معلولان مشترک است. برای مثال ممکن است این پرسش ها را مطرح کنید: چگونه جامعه می تواند به نیازهای افراد معلول بیشتر توجه کند؟ به چه صورت می توان سطح برنامه ها و خدمات برای معلولان را ارتقاء داد؟ چگونه می توان میزان مدرسه رفتن و کاریابی و غیره را برای معلولان افزایش داد؟

■ تماس با مطبوعات، رادیو و تلویزیون برای انتشار مقالات یا برنامه هایی که گویای اهداف موسسه شما است، همیشه سودمند خواهد بود. به خاطر داشته باشید روشهای بسیاری وجود دارد که از آن طریق می توانید کاری کنید که افراد معلول بیشتر مورد پذیرش و احترام دیگران قرار گیرند و نفوذ بیشتری پیدا کنند. شما و دوستانتان می توانید برای کسب حقوق مساوی با دیگران که هم اکنون شاید فاقد آن باشید، تلاش کنید.

شرکت در فعالیتهای اجتماعی



■ مهم این است که همواره برای نفوذ در طرز تلقی جوانان تلاش کنید از توان یار محلی و معلمان منطقه بخواهید که یک ساعت از وقت بچه های هر کلاس را به شما بدهد. برای کودکان توضیح دهید که افراد معلول بر اثر بیماریها و حوادث گوناگون به معلولیت دچار می شوند. معلولیت از ارواح خبیثه یا از کیفر و نفرین الهی ناشی نمی شود و نباید از آن بترسند. معلولیت به دیگران سرایت نمی کند. بچه ها باید با افراد معلول

مثل سایر مردم ارتباط برقرار کنند. بگویید که افراد معلول هم کارهای بسیاری را که دیگران انجام می دهند می توانند انجام دهند. به آنها توضیح دهید که چگونه افرادی که مشکل ناشنوایی دارند از زبان اشاره استفاده می کنند. به آن ها نشان بدهید که چگونه افرادی که مشکل بینایی دارند از وسایل مخصوص استفاده می کنند. به سوالات بچه ها پاسخ دهید. بعدها وقتی با این بچه ها برخورد کردید با آنها خوش و بش کنید و در نتیجه بعد از مدتی، بچه ها هنگام ملاقات با افراد معلول احساس راحتی بیشتری می کنند و کم کم می فهمند که افراد معلول درست مثل اشخاص سالم هستند.

■ هم چنین به خاطر داشته باشید که برای شما و دوستانتان مهم است که تماسهایتان را باز هم گسترش دهید. محدود شدن در گروه کوچک افراد معلول کافی نیست، و چنانچه در فعالیتهای سایر مردم و گروهها شرکت نکنید، قادر به برقراری تماس و رابطه با آنها نخواهید بود. شرکت شما در همه فعالیتهای جامعه، بینش و طرز تلقی دیگران را درباره افراد معلول تغییر خواهد داد. در این صورت است که دیگران شما را به عنوان اعضای

جامعه تلقی می کنند، نه افراد معلول.

■ بنابراین اگر در مزرعه ای مشغول کار هستید، با سایر کشاورزان همکاری کنید. اگر مغازه دارید به صنف موردنظر بپیوندید. اگر زن هستید با زنان دیگر دوست شوید. اگر جوان هستید با جوانان دیگر به کارهای دسته جمعی بپردازید. اگر این کار را بکنید اهالی راحت تر شما را در میان خود می پذیرند کمی بعد شما و دوستان معلول تان هم می توانید از طریق این گروه ها نظرات و نیازهایتان را بیان کنید.

کارهای بسیاری هست که می توانید برای خود، معلولان دیگر و جامعه خود انجام دهید آن چه را که به آن دست می یابید، همیشه از آغاز کار برایتان روشن نیست. ممکن است مدتی طول بکشد تا نتیجه ای بدست آید. اما همیشه ادامه تلاش است که اهمیت دارد و حتما دگرگونی هایی به وجود خواهد آورد.