



سازمان بهیشتی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

---

## راهنمای تشکیل شورای توانبخشی



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** راهنمای تشکیل شورای توانبخشی / مؤلف سازمان بهداشت جهانی؛ مترجم سازمان بهزیستی کشور، ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه؛ ویراستاران علمی مینو فرید سلطان علیزاده، سعید خاکسار .

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

**مشخصات ظاهری:** ۳۲ ص.: مصور .

**فروست:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ ج. ۳۲ .

**شابک:** دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- : ج. ۳۲- ۸- ۵۳- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

**وضعیت فهرست نویسی:** فیبا

**یادداشت:** عنوان اصلی: Guide for the community rehabilitation committee

**موضوع:** توانبخشی - راهنمای آموزشی

**موضوع:** معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

**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. ۳۲)

**رده بندی کنگره:** ۳۲. ج. ۱۳۸۸ HDV ۲۵۵/۱۸

**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶

**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۹۳۳

**عنوان: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول**

**راهنمای تشکیل شورای توانبخشی**

**مؤلف:** سازمان بهداشت جهانی

**مترجم:** ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

**ناشر:** اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

**ویراستاران علمی:** مینو فرید - فرانک تفرشی - سعید خاکسار

**صفحه آرایي:** ندا شوقی

**چاپ اول:** ۱۳۸۸

**شمارگان:** ۲۰۰۰۰ جلد

**قیمت:** اهدایی

## فهرست مطالب

### ■ مقدمه

معلولیت چیست؟  
فعالیت‌هایی که مردم باید بتوانند انجام بدهند.  
خدماتی که آموزش ارایه می‌دهد چیست؟  
چگونه افراد معلول می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند.

### ■ مدیریت برنامه‌ی توانبخشی مبتنی بر جامعه

شرکت دادن جامعه و انتخاب شورای توان‌بخشی روستا  
نقش شورای توانبخشی جامعه  
تنظیم برنامه‌ی توان‌بخشی مبتنی بر جامعه

### ■ نقش شما در پیشگیری از معلولیت

خدمات مراقبت‌های بهداشتی در جامعه  
ارتقای بهداشت در جامعه شما  
بهبود بهداشت جامعه

### ■ نتایج

## مقدمه

## معلولیت چیست؟



■ بی‌تردید در محل زندگی خود متوجه شده اید که برخی از مردم با مشکلاتی مواجه هستند که دیگران چنین مشکلاتی ندارند. برای مثال ملاحظه کرده اید که بعضی از مردم مشکل بینایی دارند. برخی مشکل شنوایی و گویایی، یادگیری و حرکت کردن دارند. گروهی از مردم نیز رفتار غیرعادی از خودشان نشان می‌دهند یا دچار صرع شده یا دست‌ها و پاهایشان بی‌حس است. چنین مشکلاتی را معلولیت می‌نامند.

در هر جامعه افرادی با چنین معلولیت‌هایی وجود دارند. گفته شده که از هر صد نفر هفت نفر به نوعی با معلولیتی مواجه هستند. متوجه شده اید که برخی از افراد معلول مانند دیگران زندگی می‌کنند. اما در عین حال دیده اید که برخی هم به علت معلولیت‌هایشان با مسائل و مشکلاتی درگیر هستند. این افراد در اجرای فعالیتهای روزمره که سایر افراد خانواده و اعضا جامعه به راحتی انجام می‌دهند با مشکل روبه‌رو هستند.

## فعالیهایی که مردم باید بتوانند انجام دهند

■ خانواده‌هایی که عضو معلول دارند نیز اعضای جامعه گمان می‌کنند که افراد معلول قادر نیستند مانند آنها همان کارها را انجام دهند. اما این امر حقیقت ندارد. بسیاری از افراد معلول می‌توانند به خوبی تمام فعالیت‌های روزمره را انجام دهند. بسیاری از آنها که نمی‌توانند راه بروند و یا امور شخصی خود را انجام دهند و یا با دیگران ارتباط برقرار نمایند می‌توانند از طریق آموزش، چنین فعالیت‌هایی را خیلی بهتر از قبل انجام دهند.

■ اغلب خانواده‌ها و جوامع به افراد معلول فرصت نمی‌دهند تا برای انجام فعالیت‌های مورد نیاز، آموزش ببینند و آنها را تشویق نمی‌کنند که به مدرسه بروند، کار کنند و در فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی نماید.

■ کلیه‌ی افرادی که معلولیت‌هایی دارند و نمی‌توانند مانند سایر افراد فعالیت کنند، باید تحت آموزش قرار گیرند. بدین ترتیب این امکان برای آنان فراهم می‌شود که توانایی‌های خود را بهبود بخشیده و بر معلولیت خویش فایز آیند.

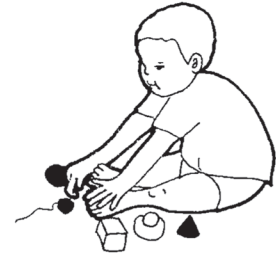
## خدماتی که آموزش ارایه می دهد چیست؟

### آموزش به نوزادان کمک می کند:

■ از شیر مادر تغذیه کنند.



■ بازی کنند.



### آموزش به کودکان کمک می کند:

■ بازی کنند.

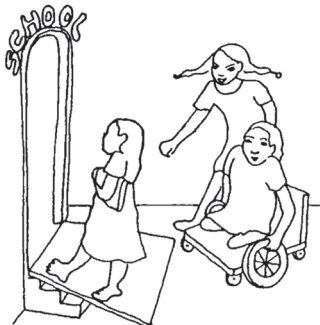


■ از خود بهتر مراقبت کنند، یعنی بتوانند با کمترین کمک از جانب دیگران بخورند، بیاشامند، خود را تمیز نگه دارند، از توالت استفاده کنند و لباس بپوشند.

■ با کمترین کمک از جانب دیگران در فضای خانه، حیاط و روستا به این سو و آن سو بروند سوار وسایل نقلیه شده و یا از حیوانی سواری بگیرند.

■ در فعالیت های خانوادگی و اجتماعی شرکت کنند.

■ به مدرسه بروند.



### آموزش به افراد بزرگسال کمک خواهد کرد:

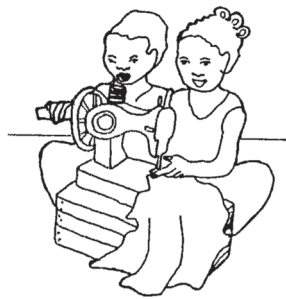
■ از خود بهتر مراقبت کنند.

■ با کمترین کمک از جانب دیگران حرکت کنند.

■ با دیگران ارتباط برقرار کنند.

■ در فعالیت های خانوادگی و اجتماعی شرکت کنند.





■ فعالیت های داخل خانه را انجام دهند

■ عهده دار شغلی شوند.

### چگونه معلولان می توانند تحت آموزش قرار گیرند؟

■ مجموعه ی آموزشی " آموزش در جامعه برای افراد معلول " در مورد این امر است که چگونه کودکان و

بزرگسالان معلول می توانند تحت آموزش قرار گیرند تا زندگی آنان بهتر شود.

■ برنامه ای که در این مجموعه ی آموزش توضیح داده شده "توان بخشی مبتنی بر جامعه" نامیده شده است.

■ این راهنما که برای شما نوشته شده بخشی از این "مجموعه ی آموزشی" را تشکیل می دهد.

در این راهنما تشریح شده که شما و سایر افراد شورای توان بخشی می توانید چه کارهایی انجام دهید. از جمله

می توانید افراد معلول، خانواده های آنان و جامعه ی خود را مورد پشتیبانی قرار دهید تا زندگی آن گروه از

اعضای جامعه که معلولیت دارند، بهبود پیدا کند

■ توان یار محلی در جامعه به کسی می گویند که مسئول سازماندهی و اداره کردن برنامه های آموزشی برای

افراد معلول می باشد. وی تنها در صورتی از عهده ی وظایف خود برمی آید که از طرف جامعه مورد پشتیبانی

قرار گیرد.

### توان یار محلی وظایف زیر را انجام می دهد

■ دخالت دادن جامعه در برنامه ی "توان بخشی مبتنی بر جامعه".

■ پیدا کردن و شناسایی اعضا جامعه که معلولیت دارند.

■ راهنمایی در مورد آن چه مردم نیاز دارند که یاد بگیرند.

■ انتخاب و آموزش عضوی از خانواده و یا جامعه برای آموزش هر فرد

معلول که نیاز به آموزش دارد.

■ انتخاب مواد آموزشی مناسب از "مجموعه ی آموزشی" برای هر

یک از افرادی که آموزش می بینند.

■ آموزش، راهنمایی، نظارت و تشویق افراد معلول و کسانی که به

آنها آموزش می دهند در جهت ادامه برنامه های آموزشی.





- ارزیابی پیشرفت حاصل از فعالیت هر یک از کسانی که آموزش می دهند.
- بایگانی کردن سوابق فعالیت ها
- جلب همکاری آموزگاران مدارس برای کودکان و بزرگسالان معلولی که نیاز به مدرسه رفتن دارند.
- ارجاع افرادی که نیازمند دریافت خدمات تخصصی تر هستند.

■ چنان چه قبلاً در جامعه ی شما یک توان یار محلی فعالیت داشته باشد. او حتماً با شما ملاقات می کند و این کتابچه را در اختیار شما قرار خواهد داد. توان یار محلی شما ممکن است تا بحال از شما درخواست کرده باشد که برای به راه انداختن یک برنامه ی "توان بخشی مبتنی بر جامعه" به او کمک کنید.

## مدیریت برنامه ی توان بخشی مبتنی بر جامعه

### شرکت دادن جامعه و انتخاب شورای توان بخشی روستا

■ شما ممکن است در مورد ایجاد و شروع یک برنامه توان بخشی در جامعه محلی تصمیم گرفته باشید و یا این که احتمال دارد از قبل یک شورای توان بخشی محلی فعالیت داشته باشد. اگر چنین است، این راهنما در اختیار شما قرار گرفته است. زیرا شما نیز از طرف جامعه ی خود به عضویت این شورا برگزیده شده اید.

■ اگر چنین نیست بنابراین، راهنما را از شخصی دریافت کرده اید که علاقه مند است او را در ایجاد یک برنامه ی توان بخشی محلی کمک کنید.

شاید هم خود شما تقاضا کرده باشید. چون علاقه مند هستید که چنین برنامه ای را در جامعه خود شروع نمایند. این راهنما را دریافت کنید.

■ در هر حال، این کتابچه را بخوانید و راهنمائی های صفحات بعدی را جهت تشکیل برنامه توان بخشی برای اعضا معلول جامعه دنبال کنید. در همان گام اول، جامعه ی خود را در برنامه ی توان بخشی را در برنامه ریزی، تنظیم و اجرای آن دخالت دهید و اطمینان حاصل کنید که برنامه به خوبی پیش می رود.

■ اهالی را در جلسه ای گرد هم جمع آورید و علت نیاز به اجرای برنامه ی توان بخشی در جامعه را با آن ها در میان بگذارید. تمام افراد جامعه را درباره تشکیل این جلسه مطلع سازید و تا آنجا که امکان داشته باشد افراد بیشتر را برای حضور در جلسه دعوت کنید تا در این جلسه حضور به هم رسانند، از جمله: افراد معلول و خانواده های آنان.

افراد فعال جامعه و افرادی که به پیشرفت آن علاقه مندند.

معمدین محل مثل کدخدای روستا و بزرگ فامیل، اعضا شورای محلی، روحانیون، آموزگاران مدارس و طبیبان سنتی. بهورزان، کارکنان و پرستاران بهداشت عمومی، کادر پزشکی مقامات سازمان های غیردولتی مانند مسئولان تعاونی های روستایی، گروه های بانوان، جوانان و گروه های فرهنگی و ورزشی.

سایر کارکنان دولت مثل مددکاران اجتماعی، کارکنان توسعه و پیشرفت روستا و کارکنان کشاورزی.

■ در شروع جلسه توضیح دهید که هدف از تشکیل چنین جلسه ای چیست، سپس پیشنهاد کنید که جامعه باید مسئولیت بهبود زندگی اعضا خود را که معلول هستند، به عهده بگیرد. به آنها بگویید که حصول این هدف از طریق اجرای برنامه ی توان بخشی مبتنی بر جامعه امکان پذیر است. توضیح دهید که چگونه جامعه می تواند چنین برنامه ای را تنظیم و اجرا کند.

■ این امکان وجود دارد که در میان حاضران افرادی باشند که با ضرورت تشکیل برنامه ی توان بخشی موافق نباشند و ممکن است برخی تصور کنند که تعداد افراد معلول بسیار اندک است و چه بسا اظهار دارند ضرورتی ندارد تا کاری برای افراد معلول انجام شود. اگر چنین است، در مورد مسایل زیر با آنها بحث و تبادل نظر نمایند.

تعداد تقریبی افراد معلول در جامعه شما؛

نوع مشکلاتی که این افراد با آنها دست به گریبانند.

چگونه می توان با آموزش توان بخشی به این افراد کمک کرد.

مزایای توان بخشی این افراد برای جامعه؛

چرا باید افراد معلول در فعالیتهای توسعه شرکت داشته باشند.

■ هنگامی که این مطالب را مطرح کردید؛ اطمینان حاصل کنید که افراد معلول و خانواده ی آنان در بحث و مذاکره نقش فعالی را دارند. آنها را تشویق کنید تا نظرات خود را بیان نمایند. به آنها کمک کرده و پشتیبانی کنید تا جامعه را تشویق نمایند که با شروع یک برنامه ی توان بخشی موافقت کند.

■ سرانجام هنگامی که افراد معلول جامعه متقاعد شدند که اجرای برنامه توان بخشی امری لازم و ضروری است به این بحث بپردازید که برنامه باید چگونه اجرا شود. امکان دارد که حاضران تصمیم بگیرند گروه کوچکی را انتخاب کنند که آنان نمایندگی مسئولیت چنین برنامه ای را برعهده بگیرد. این گروه را می توان شورای توان بخشی مبتنی بر جامعه نامید.

■ اگر قبلاً شورای محلی وجود داشته باشد و بتواند مسئولیت توان بخشی را نیز برعهده گیرد، اعضای جامعه ممکن است تصمیم بگیرند که مسئولیت را به این شورا واگذار کنند.

اما اگر چنین شورای وجود نداشته باشد، شورای توان بخشی باید اعضای داشته باشد که نسبت به افراد معلول علاقه مند بوده و افراد معلول و اعضای خانواده ی آنها نیز عضویت داشته باشند.



## نقش شورای توانبخشی مبتنی بر جامعه

هدف از تشکیل شورای توان بخش جامعه اجرای " برنامه ی توانبخشی برای جامعه " است. جامعه از طریق این شورا خود را در قبال اعضا ی معلول خود، مسئول می داند. به همین علت باید تمام اقدامات خود را به جامعه گزارش دهد. شورا باید به طور منظم با اعضا جامعه ملاقات کند، فعالیت های خود را گزارش دهد، درباره ی برنامه توانبخشی با آنان مشورت کند و به اخذ نظر موافق و تایید آنان اقدام کند. بدین ترتیب، جامعه در این امر شرکت می جوید و جهت بهبود بخشیدن به زندگی افراد معلول جامعه مشارکت می کند.

■ وظیفه شما در مقام عضو شورای توان بخشی در جامعه به شرح زیر است:

تنظیم برنامه ی توانبخشی برای افرادی که در جامعه شما معلولیت دارند و حصول اطمینان از پیشرفت برنامه؛ حصول اطمینان از این امر که افراد معلول در جامعه ی شما از همان فرصت های افراد دیگر بهره مند می شوند؛ حصول اطمینان از این که افراد معلول مانند دیگران در فعالیت های جامعه شما مشارکت دارند. اتخاذ تدابیری برای پیشگیری از معلولیت در روستا

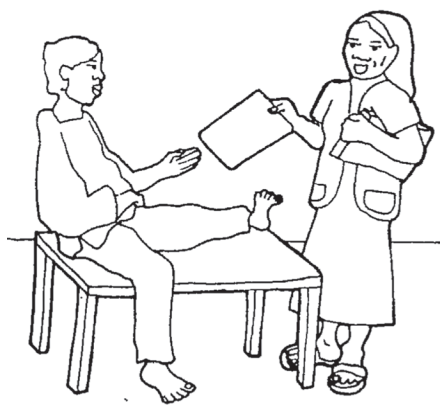
## تنظیم برنامه ی توانبخشی مبتنی بر جامعه

■ روشی انتخاب کنید که "شورای توانبخشی جامعه" به طور منظم تشکیل جلسه دهد، اگر برای نخستین بار در جلسه شرکت می کنید، اقداماتی را که برای تنظیم و اجرای برنامه توانبخشی در نظر گرفته اید مطرح کنید و مورد بحث و مذاکره قرار دهید.

■ اقداماتی که به شرح زیر آمده تحت عنوان نمونه و راهنما پیشنهاد می گردد:

## گام اول: یک توان یار محلی انتخاب کنید

■ وظایف توان یار محلی در این راهنما تشریح شده است. بنابراین فردی را به عنوان توان یار محلی انتخاب کنید که قادر به انجام وظایف باشد.



■ توان یار محلی باید صلاحیت های زیر را داشته باشد:

■ به افراد معلول علاقه مند باشد.

■ قادر به خواندن و نوشتن باشد.

■ عضو جامعه ی شما بوده و از آداب و رسوم آن اطلاع داشته باشد.

■ در جامعه حسن شهرت داشته و مورد اعتماد اعضا جامعه باشد.

■ اگر جامعه ی شما بزرگ باشد به چندین توان یار محلی احتیاج پیدا

خواهید کرد. در بسیاری از برنامه های توان بخشی مبتنی بر جامعه دیده شده که برای جامعه ای با حدود یک هزار نفر یک توان یار محلی لازم است. در این برنامه ها توان یار محلی، حدود شش تا هفته ساعت یا یک روز کامل در هفته، وقت خود را صرف این برنامه خواهد کرد.

■ اگر جامعه ی شما در منطقه ی وسیعی پراکنده شده است لازم است، توان یار محلی به مناطق دور مسافرت کند. در چنین مناطقی بهتر است برای هر ۵۰۰ نفر اعضای جامعه یک توان یار محلی تعیین کرد.

■ در بعضی مناطق بهتر است زنان و در بعضی مناطق مردان به عنوان توان یار محلی انتخاب شوند. و در بعضی روستاها هم لازم است توان یار محلی زن وهم توان یار مرد وجود داشته باشد. اهالی روستا باید تصمیم بگیرند که بهترین شکل کار چیست

■ مسئولیت انتخاب توان یار محلی را به اعضا جامعه ی خود محول کنید. از هر گروه یک هزار نفری در صورت تمایل از یک گروه پانصد نفری بخواهید که توان یار محلی را از میان افراد جامعه خود انتخاب کنند. این موضوع را با آنان در میان بگذارید و در انتخاب افراد شایسته به آنها کمک کنید.

### گام دوم: برای توان یار برنامه ی آموزشی ترتیب دهید

■ یک توان یار محلی می تواند با گذراندن دوره آموزش منجسم در مورد توان بخشی مبتنی بر جامعه در منطقه یا استان، شیوه استفاده از کتابچه ی راهنما را یاد بگیرد.

■ توان یار محلی هم چنین می تواند خود جزوه ی راهنما را مطالعه کند و آن را به کار گیرد.

■ هم چنین می توان گروهی را به عنوان توان یار ان محلی تشکیل داد تا گاهی برای مطالعه ی کتابچه راهنما دور هم جمع شوند و با کمک هم روش استفاده از جزوه را یاد بگیرند.

### گام سوم: وسیله ی نقلیه برای توان یاران محلی

■ پیش از شروع کار برنامه ی توان بخشی مبتنی بر جامعه، به این مساله توجه کنید که توان یار محلی چگونه می تواند به خانه های افراد معلول در منطقه سرکشی کند.

■ اگر منطقه ای که توان یار محلی مسئول آن است کوچک و محدود باشد چه بسا بتواند پیاده به خانه های افراد معلول برود.



اگر ناحیه ی تحت سرپرستی او بزرگ باشد نیاز به وسیله ی نقلیه خواهد داشت. مثلاً ممکن است به موتور، دوچرخه یا الاغ نیاز داشته باشد که بتوانند به تمام خانه ها سرزنند.

توان یار محلی از اتوبوس نیز می تواند استفاده کند. یا همراه با شخصی که در آن منطقه باید از خانه ها بازدید کند و صاحب وسیله نقلیه است، وظیفه ی خود را انجام دهد.

■ پیش از شروع برنامه وسیله ی نقلیه مورد نیاز را تهیه کنید، شاید هم لازم باشد جامعه برای هزینه ایاب و ذهاب، وجوهی را در اختیار سرپرست محلی قرار دهد

### گام چهارم: شروع برنامه توان بخشی

توان یاران محلی در پایان دوره ی آموزشی، با بازدید از خانه های اعضای جامعه برای پیدا کردن و شناسایی افراد معلول برنامه توان بخشی را شروع خواهند کرد.



■ برای آن که احتیاجات افراد معلول بهتر درک شود، همراه سرپرست محلی به خانه های آنان سر بزنید. با افراد معلول و خانواده های آنها از نزدیک آشنا شوید، با آنها صحبت کنید ببینید چه نیازهایی دارند و از چه راهی می توان به آموزش آنان کمک کرد و چه پشتیبانی هایی را از جامعه انتظار دارند. از افراد معلول بپرسید چگونه آموزش دیده اند و از کدام کتابچه ی آموزشی استفاده کرده اند

از توان یار محلی بخواهید گاهی برای دریافت کمک به شما مراجعه کند، هرگونه کمکی را که برای اجرای برنامه نیاز دارد، در اختیار او قرار دهید.

■ ممکن است بخواهید درباره ی معلولیت و افراد معلول اطلاعات بیشتری به دست آورید. شما باید از مشکلات و راه حل های ممکن برای رفع آن مشکلات مطلع باشید. این مسایل را باتوان یار محلی در میان بگذارید و یا بخش هایی از "مجموعه ی آموزشی" را به افرادی که علاقه مند هستند، آموزش دهید.

■ اگر فکر می کنید که جامعه نیز باید در این باره اطلاعاتی داشته باشد از سرپرست محلی بخواهید برای افراد جامعه درباره ی معلولیت و علل آن صحبت کند.

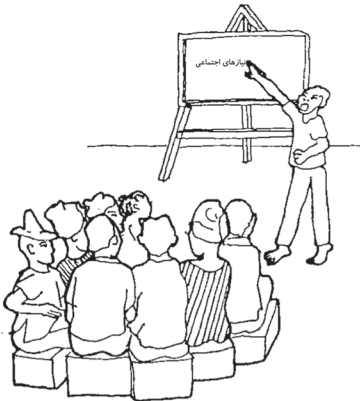
■ هم چنین می توانید به سالمندان معلول که خانواده ای ندارند و در طلب یافتن خانواده هایی هستند که از آن ها نگهداری می کنند یاری برسانید. اقوام آن ها را تشویق کنید که از آنها مراقبت کنند. از خویشاوندان برای نگه داری آن ها پشتیبانی کنید. این پشتیبانی می تواند به صورت پول، غذا، پوشاک یا مسکن باشد.

■ جامعه نباید موسسات جداگانه ای برای نگهداری بچه های یتیم، افراد معلول یا سالخورده ایجاد کند. بلکه باید به این افراد در خانواده های خودشان یا در خانواده هایی که از آنان نگه داری می کنند کمک نمود بدین

ترتیب حمایت و مساعدت به این افراد و خانواده ها هزینه ی کمتر دربرخواهد داشت تا تاسیس موسسات مخصوص آنان.

■ ممکن است برخی از این افراد برای فعالیت های روزمره چون تهیه ی غذا، تهیه ی هیزم برای سوخت و آب، نیاز به کمک داشته باشند.

■ برخی از خانواده های افراد معلول ممکن است نیازمندی هایی از قبیل پول، غذا، لباس، مسکن یا وسیله ی حمل و نقل



داشته باشند. برخی از خانواده هایی که یکی از اعضا آن ها دارای معلولیت شدید است، ممکن است برای مراقبت از وی، چند ساعتی در روز نیاز به کمک شخصی دیگری داشته باشند. درباره نیازهای این خانواده ها و هم چنین یافتن راه هایی برای کمک به آنها بحث و مذاکره کنید.

■ شما می توانید به افراد سالمند دارای معلولیت که خانواده ای ندارند و نیاز به سرپناه دارند کمک کنید، افراد فامیل را تشویق به نگهداری از آنها کنید و آنها را مورد حمایت قرار دهید. این حمایت ها می تواند به صورت پول، غذا، لباس یا مسکن باشد.



■ هم چنین شما می توانید به کودکان معلول یتیم جامعه تان کمک کنید اعضا جامعه را تشویق کنید که این بچه ها را به فرزندپذیری قبول کنند، به خصوص خانواده هایی که دارای فرزند نیستند ممکن است برخی از آنها جهت رفتن به مدرسه یا محل کار، یا محل های برگزاری فعالیت های جامعه، احتیاج به کمک داشته باشند.

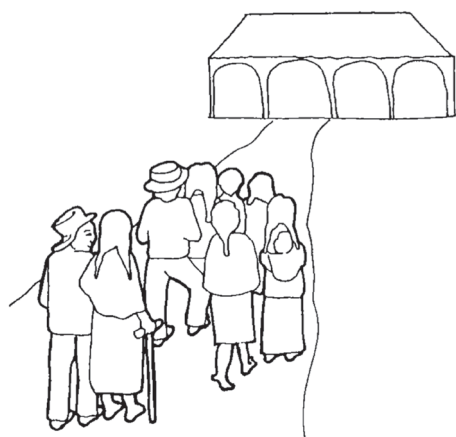
■ بعضی از افراد ممکن است در انجام فعالیت های روزمره زندگی مثل

پختن غذا آوردن هیزم و یا آب نیاز به کمک داشته باشند. ممکن است برخی از آنها جهت رفتن به مدرسه یا محل کار، یا محل های برگزاری فعالیت های جامعه، احتیاج به کمک داشته باشند.



درباره ی نیازهای این افراد بحث و مذاکره کنید و راه هایی برای کمک به آنها پیدا کنید.

■ هر جامعه ای باید خدماتی چون مراقبت های بهداشتی، آموزش و پرورش، حمل و نقل، تامین آب و جمع آوری زباله در اختیار داشته باشد.



■ هنگامی که برای ارایه این خدمات در جامعه تان برنامه‌ریزی می‌کنید به یاد داشته باشید که این‌ها در اختیار اعضای معلول جامعه نیز قرار داده شود.

■ در مقام عضو شورای توان بخشی جامعه باید رهبری این کار را برعهده بگیرید که افراد معلول از طرف جامعه‌ی شما مورد پذیرش قرار گیرند.

■ جامعه‌ی شما باید امکاناتی فراهم سازد تا اعضا معلول بتوانند در تمام فعالیت‌های اجتماعی شرکت داشته باشند.

■ اطمینان حاصل کنید که افراد معلول از تحصیل برخوردار شده و فرصت‌های مساوی برای اشتغال، استفاده از مراقبت‌های بهداشتی و غیره را در اختیار داشته باشند

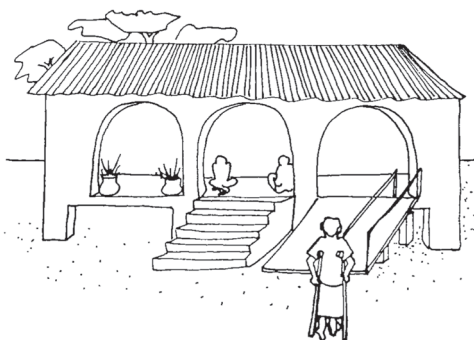
■ اطمینان حاصل کنید که افراد معلول جامعه‌ی شما از تسهیلات مسکن مانند سایر افراد بهره‌مندند.



■ اعضا جامعه می‌توانند با همکاری یکدیگر به افراد معلول کمک کنند تا فضای خانه‌های خود را برای استفاده هر چه بیشتر مناسب‌سازی نمایند. هم‌چنین جامعه می‌تواند به آنها کمک کند تا خانه‌های خود را تعمیر کرده و ایمن سازند.

■ برخی از افراد معلول ممکن است احتیاج داشته باشند تغییراتی در خانه‌هایشان داده شود تا بهتر بتوانند در خانه به این سو و آن سو حرکت کنند. مثلاً ممکن است لازم باشد درهای خانه برای عبور صندلی چرخدار عریض‌تر شود.

اگر در خانه‌ها پله‌هایی وجود دارد که عبور از آن‌ها برای افراد معلول مشکل و ناامن باشد، آنها را چنان تغییر دهید که افراد معلول بتوانند به راحتی از آن‌ها عبور کنند. مثلاً به جای پله، سطح شیب‌دار یا پاگردهایی ترتیب دهید.





■ ممکن است در جامعه ی شما وسائل نقلیه متفاوتی چون اتوبوس، مینی بوس، سواری های مختلف وجود داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که افراد معلول بتوانند از وسیله ی نقلیه ای که احتیاج دارند برای جا به جایی خود استفاده کنند.

■ جامعه ی شما باید به افراد معلول کمک کند تا خود را مثرتر بدانند. افراد معلول نیز می توانند به توسعه جامعه ی کمک کنند و نیازهای آن را برطرف سازند. اطمینان حاصل کنید که افراد معلول فرصت انجام چنین اقداماتی را پیدا کنند.

■ شما، توان یار محلی شما، آموزگاران و سایر افراد جامعه، باید با یکدیگر همکاری کرده و زندگی افراد معلول در جامعه را بهبود بخشند. با کمک شما افراد معلول می توانند بهتر و شادتر زندگی کنند.



### گام پنجم: فراهم کردن امکانات تحصیل برای افراد معلول

#### مدرسه برای کودکان

■ مدرسه رفتن موجب باسوادی کودکان می شود. مدرسه دنیا را به کودکان می شناساند و از آن ها برای جامعه اعضا مفیدی تربیت می کند.

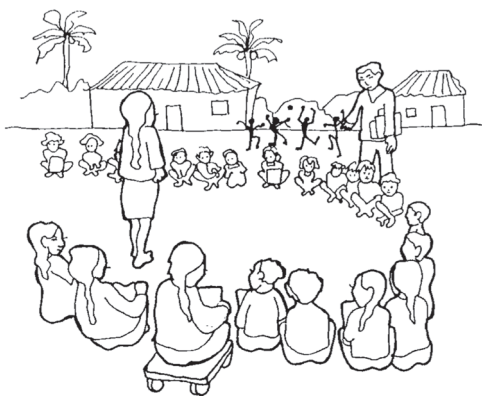
■ این امکان وجود دارد که یک کودک معلول نتواند مانند سایر کودکان خواندن و نوشتن را بیاموزد و از عهده ی شمارش برآید. اما مهم آن است که این کودکان هم به دلایل زیر به مدرسه بروند:

■ مدرسه به بچه ها کمک می کند تا در آینده، مستقل باشند.

■ آنها را آماده می سازد تا در آینده کار کنند و درآمدی داشت باشند

مدرسه به آنها یاد می دهد که چگونه با دیگران معاشرت کنند و در ارتباط با دیگران چه رفتاری داشته باشند و چگونه کار کنند. از آن گذشته به کودکان یاد می دهد که چگونه با کودکان معلول رفتار کرده و با آن ها معاشرت کنند.

■ مدرسه توانایی های کودکان را پرورش می دهد.





- مدرسه به کودکان یاد می دهد که قوانین را رعایت کرده و مسئولیت پذیر باشند
- مدرسه به کودکان کمک می کند که برای خود دوستانی پیدا کند. و احساس تعلق به گروه را در آنان پرورش می دهد.
- مدرسه فعالیت هایی را به کودکان می آموزد که به آن ها کمک می کند تا برای خانواده و جامعه ی خود عضو مفیدی باشند.
- تمامی این دلایل مدرسه رفتن را برای کودکان مهم می سازد.

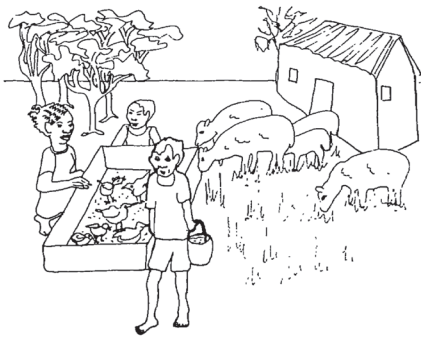
### برای مدرسه رفتن چه اقداماتی نیاز است:

- این نکته مهم است که کودکان معلول به همان مدرسه ای بروند که سایر کودکان می روند. تجربه نشان داده که از هر ده کودک معلول هشت تا نه نفر آنها می توانند از رفتن به مدارس عادی بهره مند شوند.
- ممکن است در کشوری که زندگی می کنید تحصیل برای کودکان اجباری باشد. مفهوم این امر آن است که تمام کودکان و از جمله کودکان معلول باید به مدرسه بروند.
- اگر برای کودکان در جامعه ی محلی شما مدرسه ای وجود نداشته باشد، نخست برای تاسیس یک مدرسه اقدام کنید، احتیاج جامعه ی شما به مدرسه باید با مقامات آموزشی منطقه مورد بحث و مذاکره قرار گیرد و برای تاسیس مدرسه از آن ها کمک بخواهید.



- پس از شروع برنامه در مورد کودکانی که هنوز به مدرسه نرفته اند با توان یار محلی صحبت کنید. اگر لازم باشد از او بخواهید فهرستی از نام این کودکان تهیه کند. سپس بررسی کنید که چه کودکانی باید به مدرسه ی آمادگی و چه کودکانی به مدرسه ی ابتدایی بروند. و نیز تحقیق کنید که نزدیکترین مدرسه به محل زندگی هر کودک کدام است با آموزگاران این مدارس ملاقات کرده و در مورد این که چگونه این بچه ها می توانند به مدرسه بروند، با آنها گفتگو کنید. اگر ضرورت ایجاب کند جلسه ای با شرکت مسئول مدرسه، مسئولان منطقه و آموزگاران مدرسه تشکیل دهید و این موضوع را با آنان در میان بگذارید. به مسئول مدرسه و آموزگاران پیشنهاد کنید که مشکلات کودکان را در مدرسه با شما مطرح سازند.

اگر آموزگاری از شما بخواهد که یک داوطلب برایش پیدا کند چنین فردی را از بین اعضا جامعه خود پیدا کنید.



شاید دو یا سه نفر از بخواهند به نوبت به آموزگار کمک کنند.

■ شاید آموزگار بخواهد به کودکان پیامزد که چگونه از حیوانات مراقبت کنند، چگونه سبزی کاری و یا چگونه در خدمات جامعه شرکت کنند، اگر آموزگار برای آموزش این فعالیت ها از شما کمک بخواهد، افرادی برای کمک به وی پیدا کنید.

به این صورت شما می توانید به کودکان کمک کنید تا در آینده اعضاء مفیدی برای جامعه باشند.

### مدرسه برای افراد بزرگسال



■ تمام افراد بزرگسال از جمله بزرگسالان معلول که از خواندن، نوشتن و شمارش اعداد بی بهره اند باید به مدرسه بروند. مسئولیت شما این است که موقعیتی فراهم آورید تا آنها خواندن، نوشتن و شمارش اعداد را یاد بگیرند. آن ها با فرا گرفتن این مهارت ها می توانند برای خانواده ی خود و جامعه افراد مفیدی باشند.



■ اگر در جامعه ی شما تعداد افراد بی سواد که نیاز به مدرسه رفتن داشته باشند محدود است، آنها می توانند برای تحصیل به مدارس موجود بروند. اگر تعداد آن ها زیاد باشند، می توانید در مدرسه کلاس های ویژه ای برای آنها ترتیب دهید.



■ اگر این افراد در طول روز مشغول باشند، می توانید کلاس های شبانه برای آنها تشکیل دهید گام ششم: برای افراد بزرگسال معلول مشاغل فراهم کنید.

### گام شش - ایجاد اشتغال برای افراد معلول بزرگسال

چرا یک فرد معلول نیاز به اشتغال دارد؟

■ یک فرد معلول به دلایل زیر باید مشغول کاری باشد:

فرد معلول درآمدی به دست خواهد آورد و احساس نخواهد کرد که سر بار خانواده است. درآمد خانواده افزایش خواهد یافت. خانواده احساس نخواهد کرد که فرد معلول سر بار است.



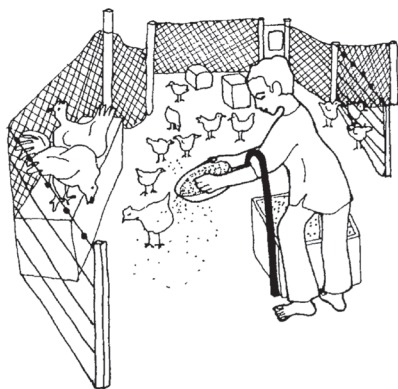
جامعه نیز از این اقدام، منافی به دست می آورد.

فرد معلول با افراد دیگری تماس پیدا می کند و از این راه تجربه های بیش تری از زندگی به دست می آورد.

بدین ترتیب، علاقه مندی او نسبت به دنیای خارج بیشتر از خانه خواهد شد. فرد معلول از توانایی های خود استفاده خواهد برد. اشتغال موجب فعالیت جسمی و روحی او شده و از این رو پرورش خواهد یافت.

### چه کارهایی برای پیدا کردن شغل باید انجام دهید.

■ شما مسئولیت دارید اطمینان حاصل کنید هر فرد معلول که قادر به کار کردن و کسب درآمد است اشتغال پیدا کرده و درآمدی کسب می کند، این که چگونه می توان در این کار توفیق حاصل کرد در کتابچه ی " راهنما برای کارکنان محلی" تشریح شده است. از توان یار محلی بخواهید این راهنما را در اختیار شما بگذارد و قسمت مشاغل را مطالعه کنید.



■ پس از آن که این برنامه به مرحله ی اجرا درآمد و مدتی از آن گذشت با توان یار محلی خود درباره ی افراد معلول بزرگسالی که هنوز شغلی نداشته و یا درآمدی کسب نمی کنند گفت و گو کنید. اگر لازم باشد از هر یک از توان یاران محلی بخواهید فهرستی از نام چنین افرادی تهیه کنند و سپس درباره ی مشاغلی که هر یک از افراد معلول از عهده ی انجام آن ها برمی آیند گفتگو کنید. به هر یک از این افراد، خانواده هایشان و توان یار محلی آن ها، برای یافتن شغل مناسبی کمک کنید.



■ برخی از این افراد ممکن است برای انجام کاری نیاز به ابزار و یا مواد اولیه داشته باشند و ممکن است از شما درخواست کمک کنند، تا آن وسایل را برایشان فراهم کنید. احتمال دارد که از شما برای فروش تولیدات خویش کمک بطلبند.

این موضوع را در شورای خود با اعضای جامعه مورد بحث قرار دهید و با یاری آنها بکوشید کمک های لازم را در دسترس این اعضا قرار داده و موجباتی فراهم سازید تا آنها در مشاغل خود موفق شوند.



■ برخی از افراد معلول ممکن است از شما درخواست کنند که در مشاغلی که برای خود انتخاب کرده اند آموزش ببینند. ممکن است این آموزش را بتوان از طریق جامعه ی خودشان در اختیار آنها قرار داد.

شاید هم مراکز خصوصی برای آموزش حرفه های گوناگون در جوامع دیگر وجود داشته باشد که شخص بتواند آموزش های ضروری را در آن مراکز ببیند. برای چنین آموزش هایی زمینه ی اجرا را فراهم کنید. در این باره با خواندن " راهنمای کارکنان محلی " اطلاعات لازم را کسب کنید.

■ بسیاری از افرادی که معلولیت هم ندارند ممکن است برای سرمایه گذاری و راه انداختن حرفه ای احتیاج به پول داشته باشند. مثلاً شخصی بخواهد مرغ داری کند، برای خرید مرغ و خروس و شخص دیگری که بخواهد دکانی راه بیندازد، برای خرید کالا به مقادیری پول احتیاج خواهند داشت.



ممکن است افراد دیگری در جامعه ی شما وجود داشته باشند که معلولیت آنها به اندازه ای شدید باشد که قادر به انجام کاری نباشند و خانواده های آنان نیز بسیار فقیر بوده، به درآمد بیش تری نیاز داشته باشند. می توان به این افراد

از این طریق کمک کنید که عضو دیگری از خانواده را به شغلی بگمارید تا درآمدی به دست آورد. این عضو خانواده ممکن است برای شروع کار به پول احتیاج داشته باشد.

هم چنین جامعه می تواند یک صندوق پس انداز تاسیس کند. اعضا جامعه می توانند در این صندوق پول پس انداز کنند، از این راه می توان وام های کم بهره در اختیار افراد قرار داد.

■ شاید یک بانک دولتی مانند بانک روستایی یا بانک توسعه ی کشاورزی در روستای شما یا شهر هم جوار، شعبه ای داشته باشد. تحقیق کنید آیا این بانک ها برای شروع کار جدید و تاسیس شرکت های کوچک و به کسانی که مایلند فعالیتهای تازه ای را شروع کنند وام می دهند یا خیر. اگر چنین است به اعضای جامعه ی خود که نیاز به کمک مالی دارند از این طریق کمک کنید.

■ بسیاری از جوامع مالیات هایی از مردم دریافت می کنند. بخشی از این مالیات جمع آوری شده می تواند برای اعطای وام مورد استفاده قرار گیرد. با شوراهای محلی موضوع را مطرح کنید که چگونه می توان این امر را انجام داد و به آن ها یادآور شوید که وام اعطاء شده برای پیشرفت و توسعه آن جامعه به مصرف خواهد رسید.

### گام هفتم: شرکت دادن افراد در فعالیت های جامعه

■ فرد معلول ممکن است پدربزرگ، مادربزرگ، پدر، شوهر، همسر، خاله و عمه، عمو، خواهر و برادر و یا کودک باشد. فرد معلول باید وظایف خود را در خانواده به نحوی انجام دهند که گویی معلولیت ندارد.



■ هر فردی در جامعه ای که به آن تعلق دارد باید یک عضو فعال باشد.



■ لازم است که هم خانواده و هم جامعه دارای این طرز فکر باشند که افراد معلول با آنها برابر هستند. نباید به خاطر معلولیتشان بیش از حد از آنان حمایت و پشتیبانی کرد و نباید کاری کرد که به علت معلولیت احساس حقارت کنند.

■ ممکن است برخی از افراد معلول به علت معلولیت نتوانند از عهده کارهایی که دیگران انجام می دهند برآیند و یا آن که نتوانند کارها را به آن نحو انجام دهند. بنابراین مسئولیت خانواده و جامعه ایجاب می کند که تسهیلات آموزشی در اختیار افراد معلول قرار داده شود تا بتوانند در حد امکان با انجام کارهای مورد بحث آشنایی حاصل کنند.

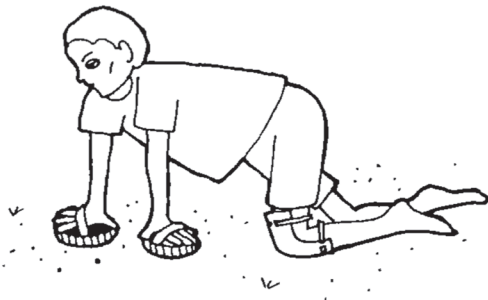
■ اکثر افراد معلول می توانند در فعالیت های اجتماعی جامعه شرکت کنند. مثلاً می توانند به مجالس عروسی بروند، در مراسم مذهبی و جشن ها شرکت کنند. خانواده ها و جامعه باید کوشش کنند تا اطمینان حاصل گردد که افراد معلول در فعالیتهای جامعه شرکت می کنند.



■ برخی از خانواده ها و جوامع، افراد معلول را به آسانی نمی پذیرند. برای این نحوه رفتار، دلایلی وجود دارد، شاید چنین اعتقادی در جامعه وجود داشته باشد که علت معلولیت را حلول ارواح خبیثه تلقی می کنند و شاید هم معتقدند که معلولیت نوعی مجازات و نفرین الهی و سرانجام شاید این عقیده رواج داشته باشد که معلولیت می تواند مسری هم باشد.

به علت داشتن این اعتقادات، خانواده های مزبور اعضای معلول خود را از نظر پنهان می کنند. افراد جامعه هم آنان را منزوی می سازند و کاری می کنند که آنها احساس حقارت کنند. اکثر معلولیت ها به علت بیماری ها یا سوانح گوناگون رخ می دهد.

می توانید علت معلولیت را با کارشناس توانبخشی خود مطرح سازید و مورد بحث قرار دهید. هنگامی که از علت معلولیت اطلاع پیدا کردید، موضوع را با افراد جامعه در میان بگذارید تا این اعتقادات غلط، تغییر کند. چنان چه قرار باشد افراد معلول در جامعه مورد پذیرش قرار گیرند، باید این نوع اعتقادات تغییر کند.



■ ظاهراً، صحبت کردن و رفتار بعضی از افراد معلول برای دیگران غیرمتعارف جلوه می کند. اعضای جامعه گاهی فکر می کنند که افراد معلول با دیگران فرق می کنند. ممکن است کودکان و حتی بزرگسال در جامعه به آن چه که افراد معلول می گویند اصلاً توجه نکنند و حتی به آنان بخندند.



■ آن گروه از مردم که به افراد معلول می خندند یا کاری می کنند که افراد معلول خود را پست و حقیر بدانند از علت معلولیت بی اطلاع اند. آن ها، کسانی را که معلولیت دارند نمی شناسند و گاهی هم از وی می ترسند. به افراد جامعه کمک کنید تا با افراد معلول آشنا شوند. به آنها علت معلولیت را بگویید. این کار باعث می شود که ترس از افراد معلول برطرف شده و دیگران، افراد معلول را مانند افرادی سالم بپذیرند.

■ اعضای جامعه خود را در جلسات و یا گروه های کوچکی گرد آورید. و به آنها بگویید افراد مختلف در جامعه چه کارهایی را می توانند انجام دهند. مثلاً به افراد معلول آموزش های حرفه ای داده یا آنها را در فعالیت های جامعه شرکت دهند.



■ گاهی جلسه هایی در مورد معلولیت در جامعه ترتیب دهید و درباره ی اجرای برنامه ی توان بخشی صحبت کنید. در این باره توضیح دهید که افراد معلول قادر به انجام چه کارهایی هستند و اغلب کارهای بیشتری را در آینده می توانند انجام دهند و جامعه به چه کارهایی نیاز دارد

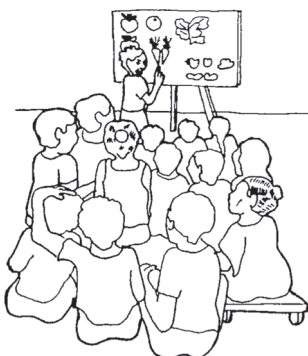
■ اگر برخی از افراد معلول نمی توانند در فعالیت های اجتماعی خاصی شرکت کنند. این موضوع را با آنان در میان بگذارید و از علت عدم شرکت آن ها اطلاع پیدا کنید. کوشش کنید که موانع را از بین ببرید و امکان شرکت آنها را فراهم سازید.

■ در این جلسه ها درباره ی این امر که چگونه در جامعه ی شما می توان از بروز معلولیت پیشگیری نمود صحبت از روشهای پیشگیری از بروز معلولیت که در این راهنما توضیح داده شده است؛ صحبت کنید.



■ این امکان را فراهم سازید تا افراد معلول بتوانند در تمام فعالیت های جامعه شرکت کنند.

اطمینان حاصل کنید افرادی که در جامعه ی شما معلولیت دارند از این جلسه ها و فعالیتهای مذهبی و سایر فعالیت های اجتماعی اطلاع دارند و این که آنها می توانند در این فعالیت های حضور داشته باشند.



■ افراد معلول باید بتوانند در صورت تمایل در فعالیت های اجتماعی سازمان های داوطلب شرکت کنند. با روسای چنین موسساتی ملاقات داشته باشید و ترتیبی دهید که افراد معلول به عضویت آنها درآیند.



■ افراد معلول باید بتوانند در نهادهای جامعه مثل شورای روستا، یا هیئت های مذهبی، بهداشتی، تعلیم و تربیت و فعالیت های فرهنگی قبول مسئولیت کنند. موجبات قبول این مسئولیت را فراهم کنید. با مقامات مسئول این تشکیلات، سازمان ها و گروه ها ملاقات و مطرح کنید که چگونه افراد معلول می توانند مسئولیت هایی را بپذیرند.



■ اطمینان حاصل کنید که افراد معلول نیز حق رای دارند و هم چنین این امکان را فراهم سازید که اگر آنها مایل باشند بتوانند در انتخابات شرکت کنند.





■ به توان یار محلی کمک کنید تا ترتیبی دهد که خانواده های افراد معلول گاه و بیگاه با یکدیگر ملاقات کنند. بدین ترتیب آنها می توانند مشکلات خود را مطرح کرده و با هم به مشورت بپردازند و از تجارب یکدیگر سود جسته و به هم کمک کنند.

■ اگر افراد معلول بزرگسالی وجود دارند که قصد ازدواج دارند جامعه باید این امکان را برای آنها فراهم آورد. هم چنین جامعه باید به افراد معلول کمک کند تا اگر دوست داشته باشند خانواده تشکیل دهند و صاحب فرزند شوند.



■ اگر شما، افراد معلول یا خانواده های آنان احساس کنند که می توان خدمات بیشتری جهت افراد معلول انجام داد این موضوع را در جامعه مطرح سازید.

■ کلیه ی افراد جامعه را تشویق کنید که با افراد معلولی که مشکل گویایی یا شنوایی دارند تماس برقرار می سازند. این اشخاص ممکن است با حرکات بدن و یا زبان اشاره ارتباط برقرار نمایند. بعضی از آن ها با کمک لب خوانی متوجه منظور شما می شوند. ممکن است بعضی بتوانند صحبت کنند ولی برای فهمیدن اظهارات آن ها صبر و حوصله و در عین حال آموزش لازم است.



■ اگر نمی توانید با آن ها هم صحبت شوید از کمک یک رابطه استفاده نمایید. رابط می تواند یک معلم یا یک عضو خانواده باشد که این افراد را به خوبی می شناسد و زبان آنها را می فهمد.

■ از توان یار محلی خود یا معلم مدرسه تقاضا کنید به شما و سایر افراد روش های مختلف ارتباط برقرار کردن با کسانی را، که مشکل شنوایی یا گویایی دارند به شما و سایر افراد جامعه بیاموزند.

### **گام هشتم: میزان پیشرفت برنامه ی توان بخشی را بسنجید.**

- هر ماه هر یک از توان یاران محلی گزارش پیشرفت برنامه ی توان بخشی منطقه ی خودشان را در اختیار شما قرار خواهد داد. این گزارش حاوی اطلاعات زیر خواهد بود:
  - تعداد افرادی که هر ماه در برنامه شرکت دارند.
  - تعداد افرادی که در طول ماه آموزش را آغاز کرده و یا خاتمه داده اند.
  - تعداد افرادی که در آموزش پیشرفت کرده اند.
- این گزارش ها را در یک پرونده نگهداری و هر گزارش جدید را با گزارش ماه قبلی مقایسه کنید. بدین ترتیب می توانید پیشرفت برنامه را در هر بخشی از جامعه ی خود پیگیری کنید.
- هر سه ماه یک بار کلیه ی توان یاران محلی را به جلسه ای دعوت کنید و درباره پیشرفت هایی که با اجرای برنامه در حوزه آنها، حاصل شده و نیز مشکلاتشان صحبت کنید. کوشش نمایید برای مشکلات راه حل هایی پیدا کنید.
- از افرادی که آموزش می دهند بازدید به عمل آورید و درباره ی برنامه با ایشان و افراد خانواده ی آنان صحبت کنید و با مشکلات آنها آشنا شوید. و برای حل مشکلاتشان به آنها کمک کنید.
- هر از چند گاهی جلسه ای را با شرکت اعضای جامعه تشکیل دهید. در این جلسات نحوه ی اجرای برنامه، پیشرفت و مشکلات را با اعضای جامعه مطرح سازید.

### **نقش شما در پیشگیری از معلولیت**

- هر جامعه ای باید درباره بهبود بهداشت مردم خود احساس مسئولیت کند. اگر بهداشت افراد جامعه ی شما بهبود یابد تعداد کمتری از افراد جامعه دچار بیماری می شوند. و اگر این طور شود تعداد کمتری از مردم معلولیت پیدا می کنند.
- می دانید که در جامعه ی شما افراد معلول زیادی وجود دارند. با توان یاران محلی و کارکنان بهداشت جامعه ی خود بحث و مذاکره کنید که جامعه چه کاری می تواند انجام دهد تا از معلولیت پیشگیری شود. راه های پیشگیری از معلولیت را در برنامه های خدمات بهداشتی خود درج کنید.

### **خدمات مراقبت های بهداشتی در جامعه**

- برای جلوگیری از بروز معلولیت و حفظ بهداشت، افراد جامعه ی شما باید از خدمات زیر بهره مند گردند:
  - آموزش درباره عادت های بهداشتی
  - آموزش درباره غذای سالم و خوردن غذای کافی

مراقبت از زنان باردار، مادران جوان، نوزادان و کودکان

اطلاعات درباره ی تنظیم خانواده

واکسیناسیون کودکان و اعضای جامعه در برابر بیماری های عفونی اصلی که بسیاری از آنها موجب معلولیت می شوند.

آموزش درباره تهیه ی آب سالم و اقدامات بهداشتی اولیه

درمان بیماری های متداول چون اسهال در کودکان، تب مالاریا، سل و جذام.

خدمات ارجاعی جهت دریافت درمان هایی که در جامعه شما فراهم نیست.

عرضه ی مستمر داروهای موردنیاز بیماران و هم چنین داروهایی که مورد احتیاج افراد معلول است. افرادی که

صرع دارند و یا کسانی که رفتار های غیر عادی دارند نیاز به مصرف مستمر دارو دارند. افرادی که دست ها و

پاهایشان بی حس است باید چند ماه از دارو استفاده کنند.

■ در بسیاری از جوامع، یک شورای بهداشتی برای عهده دار شدن مسئولیت بهبود بهداشت مردم تشکیل



می شود. اگر در جامعه ی شما چنین شورای بهداشتی وجود

نداشته باشد ممکن است اعضای جامعه از شورای شما

درخواست کنند که مسئولیت های مراقبت های بهداشتی آنها

را برعهده گیرد. در این صورت شورای شما مسئول خواهد بود

که خدمات نامبرده شده را ارایه دهد.

■ خدمات مراقبت بهداشتی معمولاً به وسیله ی کارکنان بهداشت

جامعه در اختیار جامعه قرار می گیرد. اگر در جامعه شما هنوز کارمند

بهداشت جامعه فعالیت ندارد، شورای بهداشت باید از جامعه بخواهد که افرادی را به عنوان کارکنان بهداشتی

انتخاب نماید. این کارکنان باید آموزش ببینند. این موضوع را با کادر بهداشتی منطقه در میان بگذارید.

کارکنان بهداشت جامعه پس از پایان دوره ی آموزشی به خانه های افراد جامعه شما خواهند رفت تا برای بهبود

کیفیت به بهداشت به آن ها کمک کنند.

## بهبود بهداشت جامعه

### ۱- آموزش بهداشت

■ هر جامعه ای باید مسئولیت مراقبت های بهداشتی خود را برعهده گیرد. افراد جامعه خود را ترغیب و تشویق

کنید که بهداشت را رعایت کنند. از بیماری های متداول در ناحیه ی خود و از علت های ابتلا به آن بیماری ها



برای آنان صحبت کنید و آموزش دهید که چگونه با روش های ساده بیماری های خفیف را در خانه درمان کنند تا از معلولیت پیشگیری شود و چگونه به دنبال راه حل درمان سایر بیماری ها باشند.

■ به اعضای جامعه خود آموزش دهید که از چه راه هایی می توانند از بیماری های متداول در ناحیه ی خود پیشگیری کنند.

کارکنان بهداشت مسئول هستند که به اعضای جامعه آموزش دهند که چگونه وضعیت بهداشتی خود را بهبود بخشند.

## ۲- آموزش درباره ی غذا

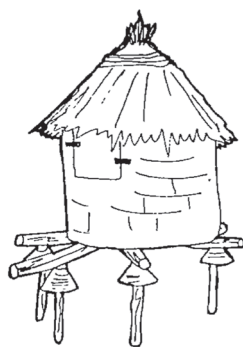
■ هر فردی برای آن که از سلامتی برخوردار باشد نیازمند آن است که هر روز انواع مختلف مواد خوراکی مورد احتیاجش را مصرف کند. غذای خوب به منزله ی نیروی کافی برای انجام کارهای روزمره خواهد بود.

■ خوردن غذای مناسب روزانه هم چنین در ابتلا به بیماری پیشگیری می کند. مثلاً نوعی از نابینایی بر اثر کمبود استفاده از ویتامین "آ" به وجود می آید. خوردن سبزی یا مرکباتی که حاوی ویتامین "آ" باشند مانع از بروز نوعی از نابینایی می شود.

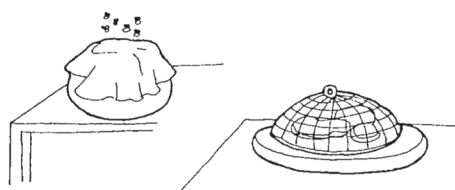


یک جامعه باید مواد خوراکی را تولید کند که برای بهبود سلامتی افرادش مفید هستند. به افراد جامعه که دارای زمین شخصی هستند کمک کنید تا برای مصرف خود به کشت غلات، سبزی و پرورش درختان میوه بپردازند و در غذای روزانه خود از آنها استفاده کنند.

■ هم چنین به اعضای جامعه ی خود کمک کنید تا به نگه داری حیواناتی چون مرغ، جوجه، گوسفند و بز و گاو بپردازند و انواع ماهی را پرورش دهند. از این حیوانات شیر، تخم مرغ و گوشت به دست می آید.



■ برخی از افراد معلول در جامعه به باغچه ای در خانه ی خود نیاز دارند. که در عین حال به نگه داری حیوانات نیز بپردازند. اگر چنین باشد کمک های موردنیاز آنها را فراهم سازید.



■ هم چنین از محافظت مواد غذایی و آب در جامعه خود غافل نشوید. همیشه روی ظرف غذا و آب را بپوشانید.

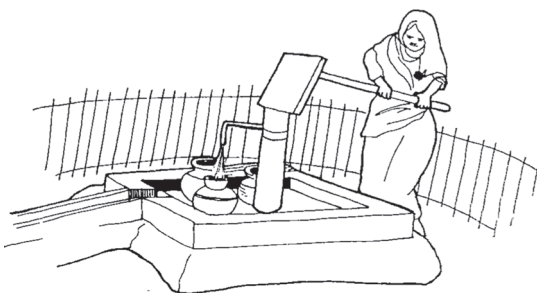
### ۳- مراقبت های ویژه برای مادران و کودکان

کودکانی که از سلامتی برخوردار نیستند اغلب بیمار می شوند که به آسانی منجر به معلولیت می شوند. مادران جوان مسئول مراقبت از افراد خانواده هستند، برای آن که وظایف خویش را به خوبی انجام دهند باید از سلامتی برخوردار باشند. جامعه ی شما باید حتماً از بهداشت مادران جوان و کودکان مراقبت نماید. این بانوان باید از تغذیه ی مناسب در دوران بارداری و دوران شیردهی برخوردار باشند. به مادران شیرده توصیه کنید که تا حد امکان از شیر دادن کودکان خویش دریغ نکنند. با کارکنان بهداشت درباره ی ارائه مراقبت های مورد نیاز مادران جوان و کودکان مشورت کنید.

### ۴- واکسیناسیون برای کودکان

■ بیماری های عفونی موجب معلولیت های زیادی می شوند و از آن گذشته در اغلب موارد نیز منجر به مرگ نوزادان و بچه ها می شوند. آن ها را در مقابل بیماری های عفونی در منطقه ی خویش واکسینه کنید با واکسیناسیون، کودکان به بیماری هایی چون سل، دیفتری، سیاه سرفه، کزاز، فلج اطفال و آبله مرغان مبتلا نخواهند شد.

### ۵- تامین آب آشامیدنی سالم



■ آب آلوده موجب ابتلا به بیماری های بسیاری می گردد اطمینان حاصل کنید که در جامعه شما آب آشامیدنی سالم برای مصرف روزانه در اختیار مردم قرار دارد. ■ چاه های آب آشامیدنی را بپوشانید تا موجبات آلودگی فراهم نگردد.



■ ممکن است برخی از افراد معلول نتوانند آب آشامیدنی پاکیزه برای خود فراهم سازند اگر چنین باشد با همکاری سایر افراد جامعه تربیتی دهید که آب پاکیزه در اختیار آن ها قرارگیرد.



■ اگر آب آشامیدنی جامعه آلوده به کثافت و گرد و خاک باشد، مردم باید ابتدا آن را جوشانده و پس از خنک شدن استفاده نمایند. باین عمل از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌شود.

#### ۶- بهداشت شخصی مناسب

■ آلودگی بیماری‌زا است. برای پیشگیری از بیماری مردم باید دست‌ها و بدن خود را همیشه تمیز نگاه دارند. به افراد جامعه‌ی خودتان یاری دهید که مفهوم پاکیزگی را درک کنند و معتقد شوند که پاکیزگی از بیماری و معلولیت پیشگیری خواهد کرد.

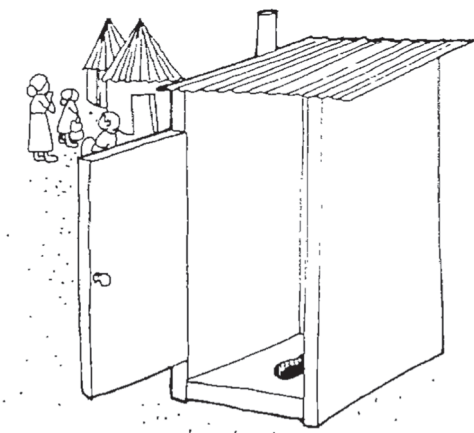


■ تربیتی دهید تا کارکنان بهداشت جامعه رعایت بهداشت شخصی را به مردم بیاموزند، مثلاً به آنان آموزش دهند که هر روز حمام کنند، لباس‌های پاکیزه بپوشند، دندان‌های خود را مسواک زنند و از توالت استفاده کنند.

■ اطمینان حاصل کنید که آب پاکیزه‌ی کافی برای استحمام در اختیار مردم قرار دارد.

#### ۷- استفاده از توالت

■ مدفوع باعث انتقال بیماری می‌شود. به اعضای جامعه آموزش دهید از توالت استفاده کنند، مدفوع نباید در معرض تماس با افراد، حیوانات و پرندگان باشد. این کار از بیماری جلوگیری می‌کند.



■ به تعدادی کافی در محیط خود توالت‌ها را به نحوی بسازید که افراد معلول هم بتوانند از آنها استفاده کنند.  
■ با افرادی که در بهداشت عمومی و برنامه‌های عمرانی کار می‌کنند، صحبت کنید، آنها را به شما می‌گویند که چگونه توالت بسازید.

- برای سوراخ توالت در پوش دسته داری تهیه کنید که در موقع عدم استفاده، پوشیده بماند.
- اطمینان حاصل کنید که این توالت ها برای اعضا معلول جامعه هم قابل استفاده باشند.

## ۸- جمع آوری زباله

- زباله هم حامل میکروب های بیماری زاست. برای مردم جامعه خود تعریف کنید که نباید زباله ی خود را در محل هایی بریزند که مردم و حشرات با آنان تماس پیدا کنند دور کردن زباله از مکان های مورد استفاده ی مردم از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می کند باین کار روستای شما تمیز می ماند واز زیبایی بهره مند می شود.
- به همین دلیل اطمینان حاصل کنید که افراد جامعه ی شما خانه و حیاط منزل خود را تمیز نگه می دارند به آنها یاد دهید که زباله را جمع آوری کرده و در چاله هایی بریزند و توصیه کنید که هر بار که زباله را خالی می کنند روی آن خاک بریزند.

## ۹- جلوگیری از وقوع سوانح

- بسیاری از معلولیت ها در اثر سوانحی در خانه ویا در محل کار به وجود می آید افراد جامعه ی خود را تشویق کنید که برای پیشگیری از بروز سوانح در جامعه تدابیری بیاندیشند .
- در این زمینه می توان یک گروه اجتماعی تشکیل داد تا مسؤولیت پیشگیری از سوانح و حوادث را بر عهده گیرد. در ابتدا لازم است که این گروه علت بروز سوانح و حوادث را در جامعه و سپس راه هایی برای پیشگیری از حوادث پیدا کنند.



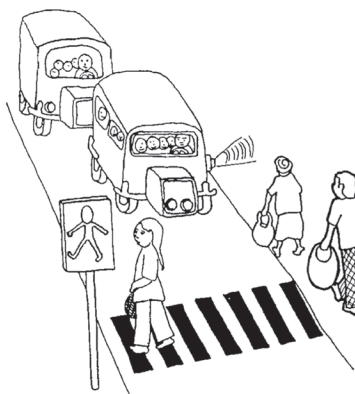
## ایمنی در جاده ها

- اعضای جامعه از افراد بزرگسال تا کودکان باید طرز صحیح عبور از جاده ها را یاد بگیرند.
- اطمینان حاصل کنید که جاده ها، معابر و پیاده روها عاری از سنگ، بوته یا چاله باشد تا عبور از آنها بی خطر باشد.



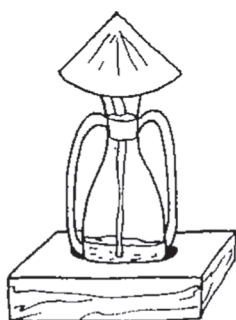
- به افراد جامعه آموزش دهید که کنار جاده و در مسیر مخالف وسایل نقلیه حرکت کنند، یعنی وسایل نقلیه به طرف آنها در حرکت باشند به مردم یاد دهید که موقع حرکت در جاده ها به هنگام شب دقت کنند. لازم است

که در صورت امکان لباس های روشن بپوشند و با خود چراغی حمل کنند تا حتماً رانندگان وسایل نقلیه ی سبک و سنگین آنها را ببینند.



■ اگر در ناحیه ی شما وسایل نقلیه زیادی رفت و آمد است این موضوع را با مقاماتی که اداره ی امور جاده ها را در دست دارند در میان بگذارید این امکان وجود دارد که در محل های مشخصی علاماتی نصب گردد تا عابرین پیاده بدانند که باید از آن جا عبور کنند.

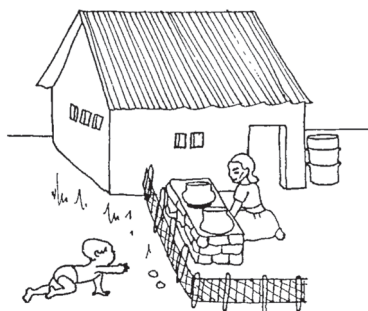
این علامت ها به رانندگان یادآور می شود که حق تقدم عبور عابرین پیاده را رعایت کنند. اگر به نصب چنین علامت هایی اقدام کنید محل هایی را برای نصب انتخاب کنید که وسایل نقلیه بتوانند به آسانی در آن جا توقف کرده و نیز عابرین بتوانند با خاطری آسوده و ایمن عبور کنند.



#### ایمنی در خانه و در محل کار

■ همواره در منزل از چراغ هایی استفاده کنید که از ایمنی برخوردار بوده و به آسانی واژگون نشود چراغ ها باید سرپوش های غیرقابل احتراق و نشکن داشته باشند.

■ چراغ ها را خیلی نزدیک دیوار قرار ندهید اگر دیوار چوبی یا از ماده ی قابل اشتعال باشد ممکن است موجب آتش سوزی شود. اطراف محل ها یا چاله هایی را که آتش در آن ها روشن می کنید باید دیواری داشته باشد تا کسی به داخل آن ها نیفتد نوزادان و بچه ها را نزدیک آتش تنها رها نکنید اطراف چاله های آتش را خوب تمیز کرده و اثاثیه یا اشیا دیگری را در آن جا قرار ندهید تا امکان زمین خوردن افراد در زمان عبور وجود نداشته باشد و کسی در آتش نیفتد.

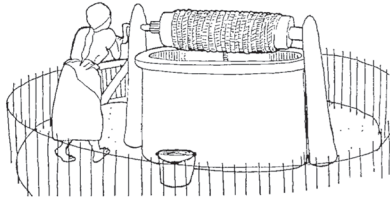


■ برخی از افراد جامعه ممکن است مواد شیمیایی یا سمی را در خانه و یا در مزارع نگه داری کنند. این مواد در امور کشاورزی مصرف می شود.

دقت کنید که خوب محفوظ باشند و در مکان های قفل دار قرار داده شوند. بویژه دقت کنید که این مواد از دسترس کودکان به دور باشد.

مردم پس از استفاده از این گونه مواد، باید دست ها و بدن خود را با دقت تمیز کنند. کسی که با این مواد کار

کرده، هرگز نباید پیش از شستن دست هایش به آشپزی بپردازد و گرنه این مواد شیمیایی و سم ها غذا را آلوده ساخته و کسانی که آن ها را مصرف می کنند مسموم خواهند شد.



■ چاه های آب را با دیواره ی محصور کنید تا از سقوط مردم به داخل چاه جلوگیری شود.



■ به افرادی که از درخت بالا می روند آموزش دهید تا از کمر بند های ایمنی استفاده کنند تا احتمال سقوط از بین برود.



■ روی ماشین آلاتی را که خطر داشته باشد، باید بپوشانید.

■ به افراد جامعه خود آموزش دهید که به تنهایی اقدام به بلند کردن اشیاء سنگین نکنند. ممکن است بلند کردن اشیاء سنگین موجب آسیب دیدگی گردد. از توان یار محلی خود بخواهید به افرادی که باید اشیاء سنگین را بلند کنند، آموزش دهند که چگونه این کار را انجام دهند با به بدنشان آسیب نرسد.



■ به افراد جامعه خود آموزش دهید هنگامی که با اشیاء داغ کار می کنند از دستکش یا پارچه ی محافظی استفاده کنند هم چنین توصیه کنید که برای حفاظت پاهایشان حتما کفش بپوشند.

■ اگر در منطقه ی شما دریاچه یا رودخانه ای وجود دارد شنا کردن را به افراد یاد دهید تا از بروز سوانح و احتمال غرق شدن در آب جلوگیری شود.



## ۱۰- مشروبات الکلی، مواد مخدر و دخانیات

هم چنین معلولیت بر اثر افراط در مصرف مشروبات الکلی، استفاده از مواد مخدر یا افراط در مصرف دخانیات به وجود می آید.

اگر مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و یا دخانیات در جامعه ی شما

مشکلاتی را به وجود آورده است، جلسه‌هایی را با مسئولان بهداشتی و توان یار محلی جلساتی تشکیل بدهید و با افراد جامعه نیز این مشکلات را در میان بگذارید. با روحانیون و مقامات مذهبی نیز ملاقات کنید تا راه‌هایی برای از بین بردن این عادات بد و ناپسند در جامعه پیدا کنید، بدین ترتیب از معلولیت‌هایی که این مواد به وجود می‌آورد پیشگیری نمایید.

#### نتیجه

پس از آن که از این کتابچه ی راهنما برای مدتی استفاده کردید به این پرسش‌ها پاسخ دهید: پاسخ‌های شما در ارزیابی این امر که تا چه حد توانسته‌اید زندگی افراد معلول جامعه تان را بهبود ببخشید، موثر خواهد بود هم چنین پاسخ‌های شما می‌تواند در ارزیابی تدابیر اتخاذ شده برای پیشگیری از معلولیت مفید واقع شود. پاسخ‌های شما هم چنین نشان خواهد داد که چه اقدامات دیگری می‌تواند از جانب شما انجام گیرد.

می‌توانید پاسخ خود را در فاصله‌ی بین پرسش‌ها بنویسید :

۱- آیا توان یار محلی جامعه ی شما از همه خانه‌ها بازدید کرده است تا محل زندگی افراد معلول را پیدا و آن‌ها را شناسایی کند؟

■ اگر پاسخ مثبت است ، چند نفر معلول را شناسایی و محل زندگی آنها را پیدا کرده است؟

■ اگر پاسخ شما منفی است ، برای آن که توان یار محلی بتواند تمام خانه‌ها را بازدید کند، چه کمکی می‌توانید بکنید .

۲- آیا مدارس ناحیه ی شما به روی کودکان معلول باز است ؟

■ اگر پاسخ شما مثبت است تعداد کودکان معلول در مدارس چند نفرند.

■ گر پاسخ شما منفی است چه کارهایی می‌توان انجام داد تا تمام کودکان معلول بتوانند به مدرسه بروند.



۳- آیا کلیه افراد بزرگسال معلول در جامعه‌ی شما درآمد کافی دارند که بتوانند غذای کافی، لباس و مسکن در اختیار داشته باشند.

■ اگر پاسخ شما مثبت است چه تعدادی از آنها مشغول به کار هستند و در آمد کافی برای غذا، لباس و مسکن در اختیار دارند.

■ اگر پاسخ شما منفی است چه کاری می‌توانید بکنید تا تمام این افراد مشاغلی با درآمد کافی پیدا کنند که قادر به تهیه غذا، لباس و مسکن مناسب باشند؟

۴- آیا تمام افراد معلول که علاقه مند به شرکت در فعالیت های اجتماعی هستند می‌توانند این کار را انجام دهند اگر در این باره مطمئن نیستید، این امر را با توان یار محلی در میان بگذارید.

■ اگر پاسخ شما مثبت است کار خود را خوب انجام داده اید .

■ اگر پاسخ شما منفی است چه کاری می‌توان کرد که این امر را ممکن سازد؟

۵- آیا در جامعه ی خود شورای توان بخشی تشکیل داده اید؟

■ اگر پاسخ مثبت است، چه تعداد از افراد و کودکان معلول در این شورا عضویت دارند؟

■ اگر پاسخ منفی است چه اقداماتی می‌توان برای تشکیل یک شورای توانبخشی در جامعه‌ی شما انجام داد؟

۶- آیا کلیه ی افراد معلول جامعه ی شما از مراقبت های بهداشتی، آب آشامیدنی سالم، مسکن مناسب، وسائط نقلیه، توالت و خدمات جمع آوری زباله بهره مند هستند؟

■ اگر پاسخ مثبت است، کار خود را خوب انجام داده اید؟

■ اگر پاسخ منفی است چه باید کرد تا این خدمات در اختیار آنان قرار داده شود.

۷- آیا اخیرا در جامعه شما سانحه ای به وقوع پیوسته است. که منجر به فوت یا معلولیت یکی از اعضاء آن شده باشد؟

■ اگر پاسخ مثبت است چه می‌توان کرد که از بروز حادثه‌ی مشابه جلوگیری شود.

■ اگر پاسخ منفی است چه می‌توان کرد که در آینده از چنین سوانحی پیشگیری کرد؟

۸- آیا هیچ یک از اعضاء جامعه به علت افراط در مصرف مشروبات الکلی، دخانیات و مواد مخدر اعتیاد آور با مسائلی روبه رو شده اند؟

■ اگر پاسخ شما مثبت است، برای حل این مشکل چه ماری می‌توان انجام داد؟

■ اگر پاسخ شما منفی است شما چه می‌توانید بکنید تا در آینده از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری شود؟