

# აქტიური

და

# დამოუკიდებელი

თვითმოვლის გზამკვლევი წინაღური დახმარების შესახებ



აქტიური

და

დამოუკიდებელი

თვითმოდის გზამკვლევი წინაღური დახმარების შესახებ



აქტიური და დამოუკიდებელი:  
თვითმომვლის გზამკვლევი სპინალური დაზიანების შესახებ

ტექსტი: სანა ჰუკანენი, რეა კონტინენი,  
მინა მოიტაჰედი და სარინა სავოლანიენი  
ილუსტრაციები: სანა ჰუკანენი

ფონდი ABILIS  
Lintulahdenkatu 10  
00500 ჰელსინკი  
FINLAND

Email: [abilis@abilis.fi](mailto:abilis@abilis.fi)  
[www.abilis.fi](http://www.abilis.fi)

ეს პუბლიკაცია გამოცემულია ფონდი **ABILIS**-ის მიერ  
ფინეთის საგარეო საქმეთა სამინისტროს ფინანსური მხარდაჭერით.

პუბლიკაცია ქართულ ენაზე ითარგმნა კოალიცია დამოუკიდებელი  
ცხოვრებისათვის მიერ ფონდი ABILIS-ის ფინანსური მხარდაჭერით.

მთარგმნელი: სოფიო მჭედლიშვილი

ISBN 978-952-5526-60-8 (print)  
978-952-5526-61-5 (pdf)

კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის  
კედიას ქ. 7, 0154  
თბილისი, საქართველო

ელ:ფოსტა: [info@disability.ge](mailto:info@disability.ge); [ciltbilisi@gmail.com](mailto:ciltbilisi@gmail.com)  
ტელ.: (+995 32) 2 35 66 09  
[www.disability.ge](http://www.disability.ge)

ამ გზამკვლევი ჩვენ უამრავ საკითხზე ვისაუბრებთ, რომელთაც ჩვენი ორგანიზაციის მხარდაჭერის ჯგუფებშიც განვიხილავთ სოლმე.

აი, თქვენის ჩამონათვალი:



სარჩევი:

- შენი მენტორები ამ გზამკვლევისთვის..1
- მოკლედ სპინალური დაზიანების შესახებ.....4
- მობილურობა და ყოველდღიური ცხოვრების აქტივობები.....6
- ჯანსაღი ცხოვრება.....12
- შარდის ბუშტის მართვა.....18
- კუჭის მოქმედების მართვა.....28
- მოვუაროთ საკუთარ კანს .....36
- სპინალური დაზიანების გვერდითი მოვლენები.....46
- თვითშეფასება და ურთიერთობები.....56

ვიმედოვნებთ, რომ ეს გზამკვლევი გამოგადგებათ!



გამარჯობა, მე გიორგი ვარ!

მე თინა ვარ!

**ABILIS FOUNDATION**  
 და ორგანიზაციასთან  
 “კოალიცია დამოუკიდებელი  
 ცხოვრებისათვის” ერთად, ჩვენ  
 ეს გზამკვლევი შევადგინეთ  
 იმ ადამიანებისთვის,  
 რომელთაც  
 სპინალური დაზიანება  
 აქვთ მიღებული.



ტრავმის მიღების შემდეგ შენთვის გვერი რამ  
 შეიცვლება და უამრავი შესაძლებლობა მოგეცემა  
 ცხოვრების სრულყოფისათვის.



ამ გზამკვლევიდან მიიღებ  
 მნიშვნელოვან ინფორმაციას სპინალური  
 დაზიანების შესახებ. გამოიყენე ის, როგორც  
 სასარგებლო გზამკვლევი და მხარდაჭერა  
 დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის!



ეს გზამკვლევი  
 გამოადგებათ შენს ოჯახის  
 წევრებს და მეგობრებსაც!

აჰ, აი, ახლა  
 მესმის!



ჩვენ ვართ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე აქტივისტები ადგილობრივ "შუმ ჰირთა ორგანიზაციებში".

ჩვენც გამოცდილი გვაქვს იგივე, რისი განცდაც შენ ახლა გინევს.



მე 5 წლის წინ ავტოსაგზაო შემთხვევაში მოვხევი. ახლა საინჟინროზე ვსწავლობ.



უნივერსიტეტში ჩემი შეყვარებული გავიცანი და მაღე დაქორწინებას ვაპირებთ.



მე ვაშლის ხიდან ჩამოვვარდი 7 წლის ასაკში.



ჩემი მშობლები მუდამ მესმარებოდნენ, რომ მესწავლა და ახლა ეძიმი ვარ!



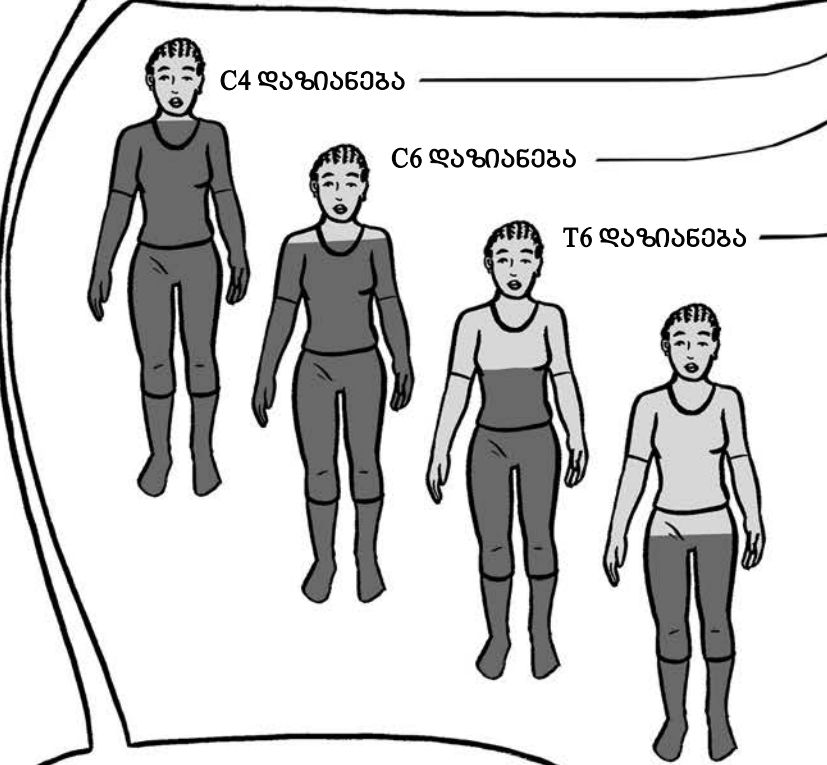
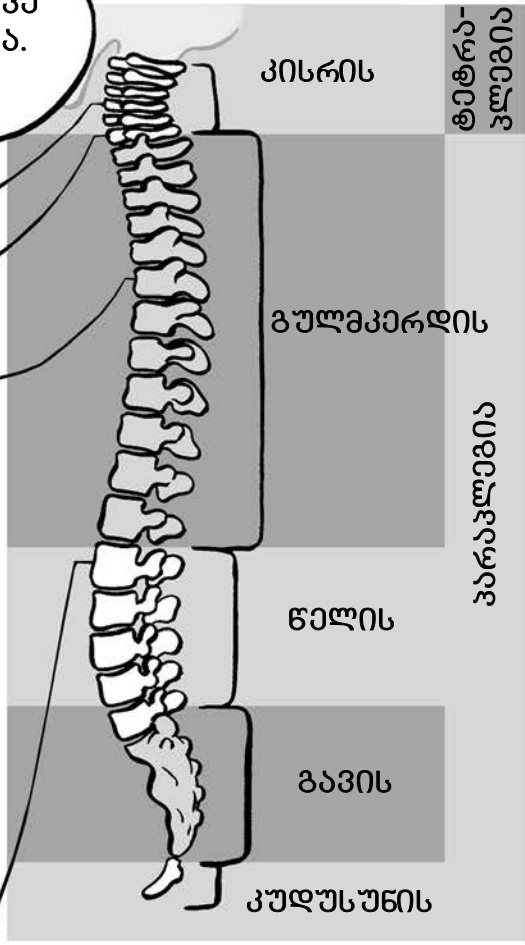
# მოკლე სპინალური დაზიანების შესახებ:

სპინალური დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს ავტოსაგზაო შემთხვევებმა, დაცემა ან არატრავმულმა ზიანმა, როგორცაა სიმსივნე ან ინფექცია.



სხვა სიტყვებით, ტვინიდან წამოსული სიგნალები ვეღარ გაივლის ხერხემალს, რათა მისწვდნენ დაზიანების დაზღა მობტეულ კუნთებს, შინაგან ორგანოებსა და კანს.

სპინალურ დაზიანებას მოჰყვება კუნთებისა და ორგანოების ფუნქციონირების, ასევე შეგრძნების - მთლიანი ან ნაწილობრივი დაკარგვა. ფუნქციონირებისა და შეგრძნების კომბინაცია განსხვავდება ტრავმების შესაბამისად.



რაც უფრო მაღლა არის დაზიანების ლოკაცია, მით უფრო მეტად ახდენს გავლენას სხეულის ფუნქციონირებაზე.

L1 დაზიანება





# ემბილურობა

და ყოველდღიური ცხოვრების აქტივობები

სპინალური დაზიანების მქონე ადამიანებისთვის ბევრი ელემენტარული მოქმედება, შესაძლოა, ძალიან რთული ჩანდეს...

მაგრამ თავადვე გაცდები, რამდენის გაკეთება შეგიძლია მარტოს!



მცირე ტექნიკებისა და დამხმარე საშუალებებით შესაძლებელია, ისწავლო დამოუკიდებელი ცხოვრება, თუნდაც მხოლოდ ზოგიერთი კუთხის გამოყენება შეგეძლოს.



მოათავსე ფიტცარი საჯდომის ქვეშ...

და გაცურდი ფიტცარზე ზედა ტანის დახმარებით.





როდესაც მოძრაობას  
ინსწავლი, უკვე ტანსაცმლის  
დამოუკიდებლად ჩაცმასაც  
შეძლებ.

ეს  
სხვადასხვაწიანად  
შეიძლება  
გაკეთდეს..

შეგიძლია,  
საწოლში ჩაიცვა...



გგაძლავთ,  
მაგრამ ამიერიდან  
ამას ჩემით  
ვიზამ!



ან, ეტლში...

შენთვის  
უფრო მოსახერხებელ  
გზას თავად  
ამოარჩევ!



მოუარე ეტლს! უმჯობესია, თუ ამას თავად გააკეთებ!

ამისათვის რამდენიმე ძირითადი ხელსაწყო დაგჭირდება:



ველოსიპედის სატუმბი

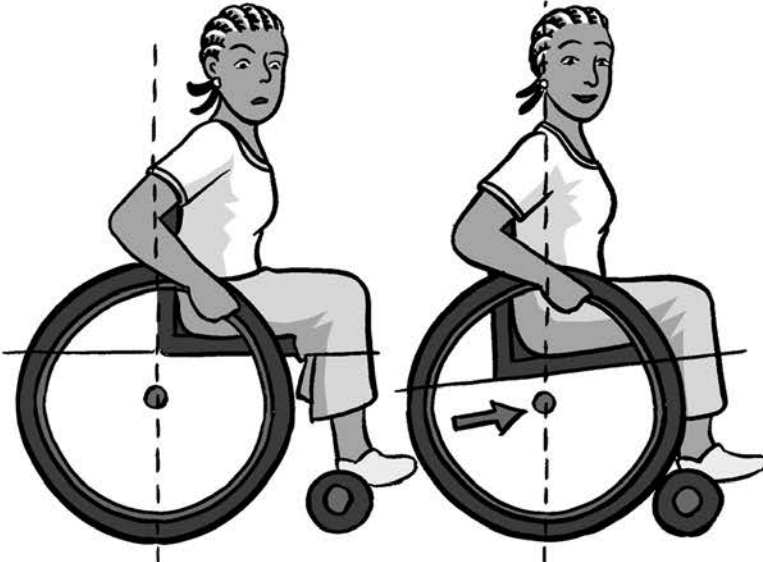
სახრახნისი

ქანჩსაღები

საშუალო ზომის მანქანის ზეთი

თუ შენი ეტლი რეგულირებადია, შეგიძლია მისი გალანსის ოპტიმიზაციაც.

შეამოწმე რეგულარულად:  
 -დაგერილია თუ არა საბურავები;  
 -სუფთაა თუ არა წინა ბორბლები;  
 -განმედილია თუ არა ეტლი;  
 -სუფთა და დაუზიანებელია თუ არა დასაჯდომი ბალიში



კარგი მოვლა ხელს უწყობს ეტლის გამძლეობას და მის ტარებას სასიამოვნოსაც ხდის!



ეტლით მოქრობას  
ბარკვეული პრაქტიკა და  
ვარჯიში სჭირდება...



ჯერ უნდა ისწავლო  
წონასწორობის  
დაჭერა მხოლოდ  
2 პირბაღზე

ბალანსს  
ვიჭეხერ!!!



ანთი წინა პირბაღები  
პატარა საფეხურზე  
ასასვლელად



გადაისარე წინ და  
მიანაძი ძლიერად, დროის  
რეგულირება  
მნიშვნელოვანია!



როდესაც უკანა  
პირბაღებიც საფეხურზე  
მოექცევა, გასწორდი.

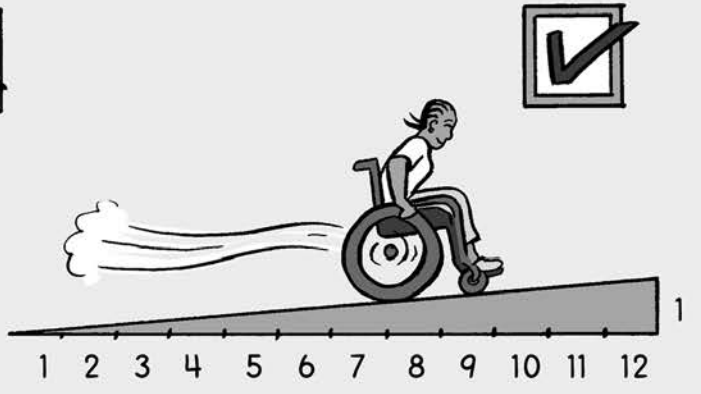
აღმართზე ასასვლელად, გადაინთი  
წინ და მიანაძი უკანა პირბაღზე  
დამაგრებულ წრიულ რგოლს.

დაღმართზე ჩასასვლელად, ჩამოგორდი  
ფრთხილად - უკანა პირბაღებით  
ბალანსის დაცვით.  
ან შეაბრუნე ეტლი და  
უკუსვლით ჩაგორდი,  
თანთ წინ  
გადახრიდი.





პანდუსები შეიქმნა დაყენდეს ყველგან. პანდუსი უნდა იყოს საკმარისად ბრძელი, რათა არ აღმოჩნდეს ძალიან ციცაბო.



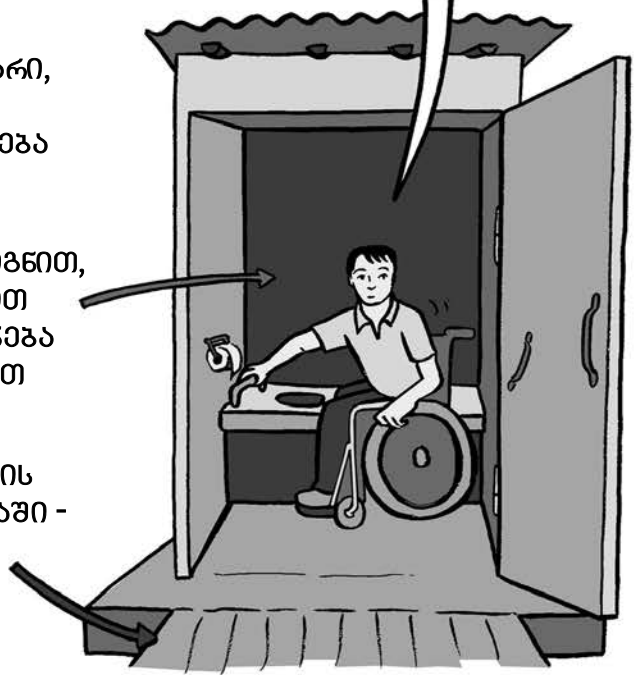
ამ არის მაგალითი იმისა, თუ როგორ გავაკეთოთ ადაპტირებული საპირფარეო

"თურქული" ტუალეტის შემთხვევაში, შეგიძლია დაამზადო უბრალო ყუთისებრი დასაჯდომი სახელურებითა და სვრელით.

ფართო კარი, რომელიც გარეთ იღება

საკმარისი სივრცე შიგნით, რომ ეტლით შემოვრუნება მოახერხოთ

საჭიროების შემთხვევაში - პანდუსი



დამოუკიდებლად ცხოვრების სწავლა პრაქტიკას მოითხოვს!



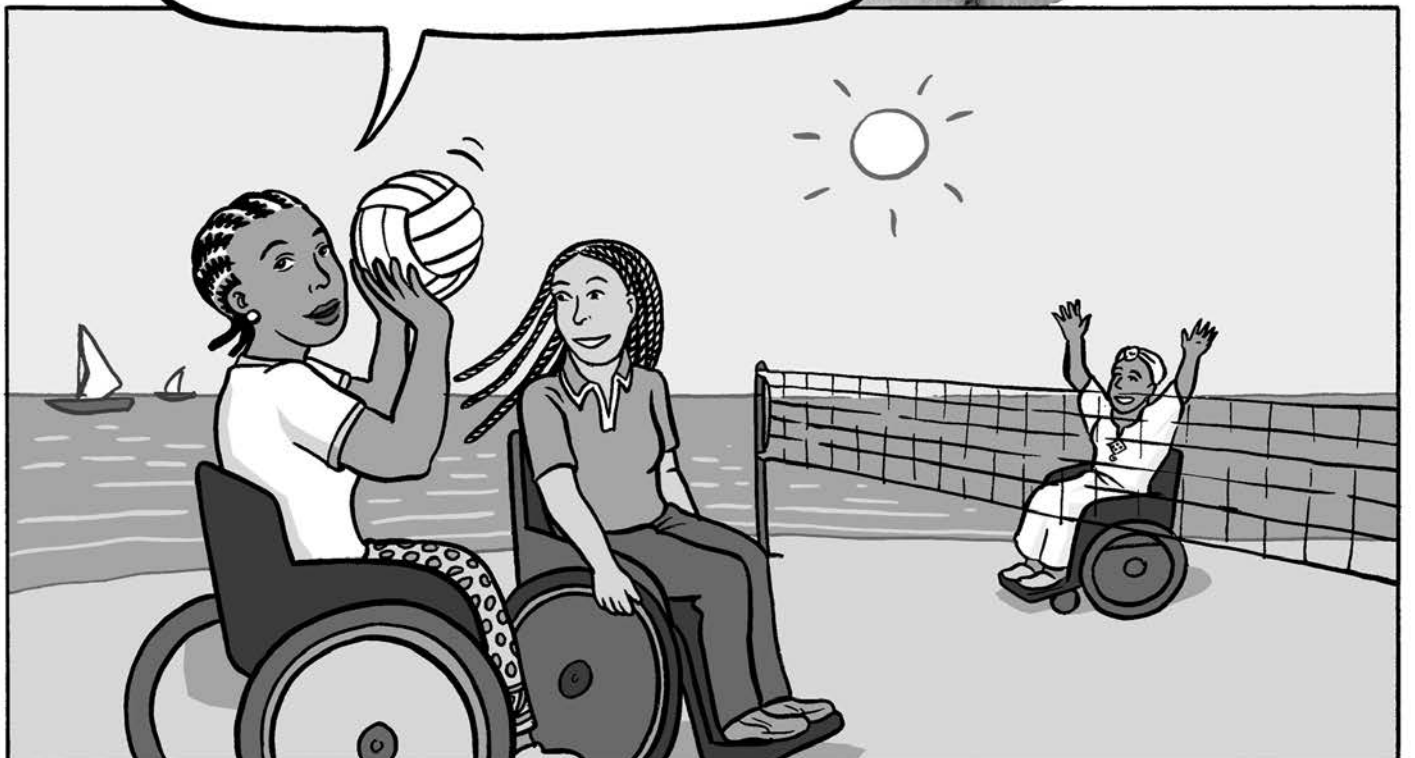
# ჯანსაღი

## ცხოვრება



ვარჯიში და კვება ძალიან მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობისთვის, ასევე გართულებებისა და დაავადებების თავიდან ასაცილებლად.

ფიზიკური აქტიურობა ცხოვრებას უფრო გაბნეაღვილებს.







როგორც უკვე ვნახეთ  
წინა თავებში, ვარჯიში შეიძლება  
ბევრ რამეში დაგვეხმაროს.

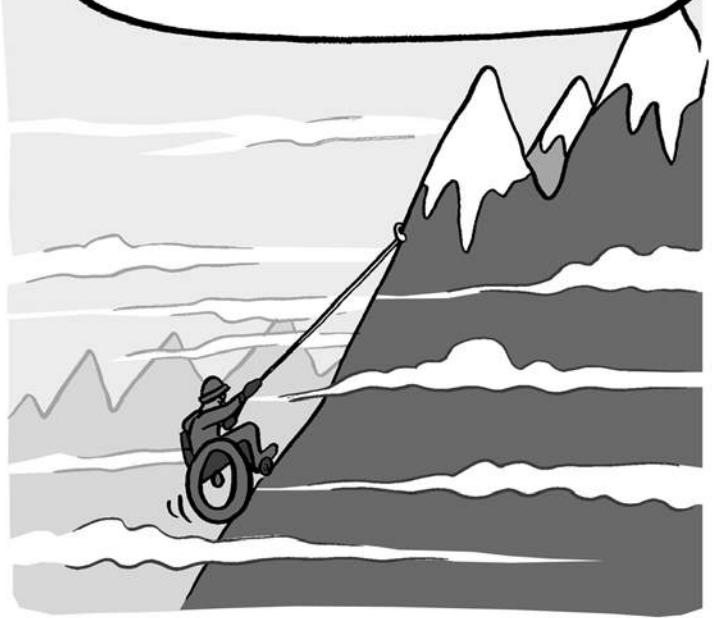
შესაძლოა,  
შეამციროს სპაზმები  
და გასიება....

ორბანიში  
უფრო იოლად  
გაუმკლავდება  
დაავადებებს...

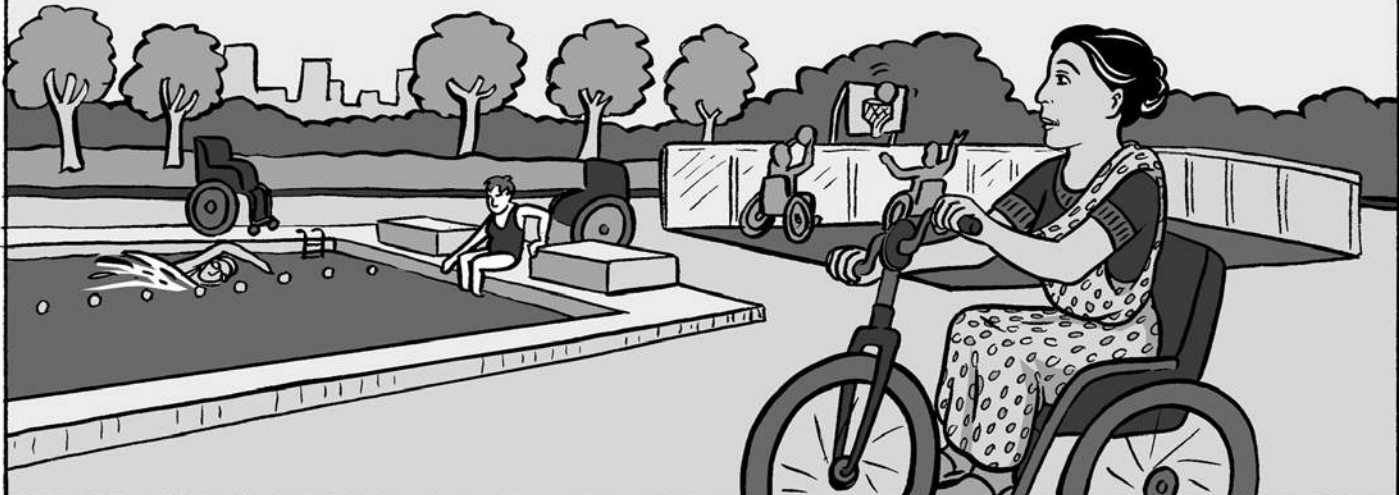


კუჭ-ნაწლავის მოქმედების  
მართვაც გააძლიერებს...

როცა ფიზიკურად გაძლიერდები,  
გაადვილდება ეტლით  
მოძრაობაც.



და რაც ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია, სპორტს მოაქვს სიამოვნება!  
ეტლით შესაძლებელია ნებისმიერი სახის სპორტით დაკავება, თუკი  
მოინდობა!

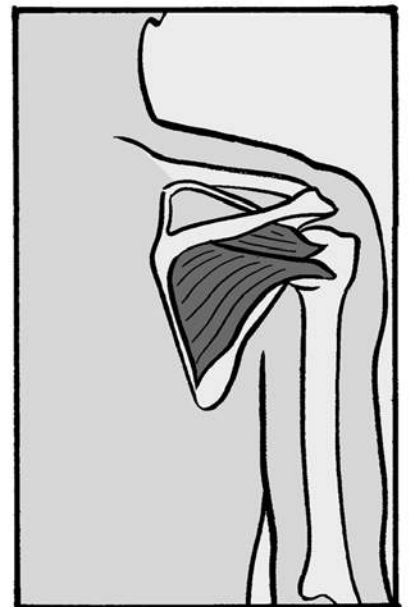


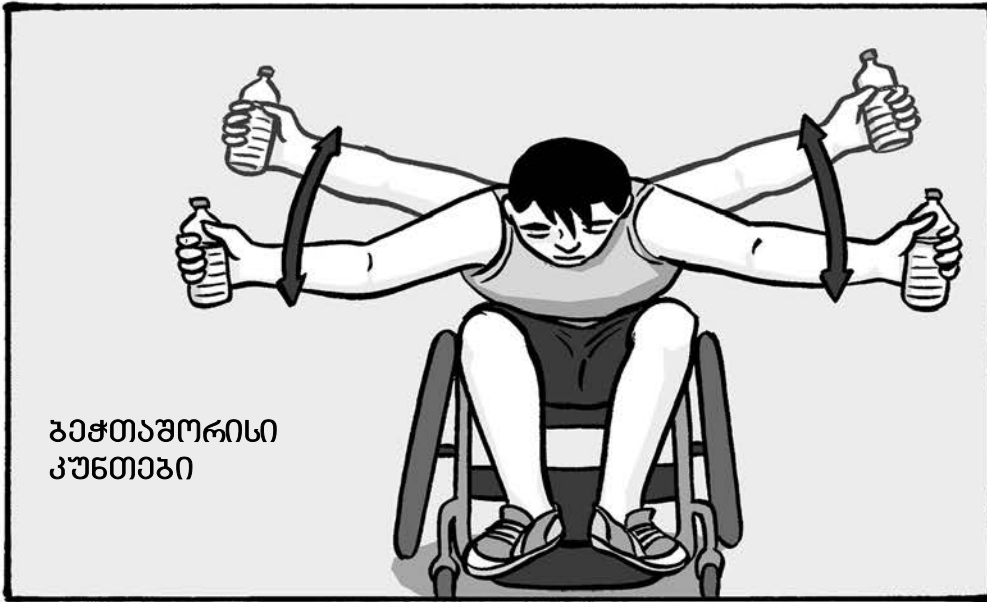
# ჰანტელაბი

## და სხუდის ზედა ტანის ვარჯიშები

ეტლით მოსარგებლები ხშირად იზიანებენ მხრებს. სცადე მცირე ჰანტელაბის აწევა და სხეულის ზედა ტანის გაჭიმვა ზედმეტი დატვირთვისგან გამონეშეული დაზიანების თავიდან ასაცილებლად.

შეგიძლია, დაამზადო საკუთარი ჰანტელაბი 0,5 ლიტრიანი ბოთლებიდან გაავსო წყლით, ძვირით ან სხვა რაიმითი.





ბეჭთაშორისი  
კუნთები



გახსოვდეს,  
ეს ვარჯიშები  
ყოველდღე  
აკეთე!

მკერდის კუნთების  
ვარჯიში



კისრის კუნთების  
ვარჯიში



ტრიცეპსის  
გაჭიმვა



მკლავების გაჭიმვა

სხეულის ქვედა ნაწილის გაჭიმულობა

სხეულის ქვედა ნაწილის გაჭიმვები დაგეხმარება სპაზმებისა და კონტრაქტურის თავიდან აცილებაში.

დღინა ფრთხილად, თავი არ დაიზიანო!

ამვე, ყოველდღიური ვარჯიშების რამდენიმე მაგალითი:

გაჭიმე თქოები და გაიჭიმე ზურგით

ან ავარჯიშე თქოები შემდეგნაირად:



გაჭიმე ზურგი და მუხლებისა და ბარძაყების უკანა კუნთები



გაჭიმე ბარძაყის შიდა მხარე

გაჭიმვები, შესაძლოა, ოდნავ მტკივნეული იყოს...

მაგრამ არ უნდა გამოიწვიოს ქლიერი ტკივილი ან სპაზმები ვარჯიშის დასრულების შემდეგ.





კარგი ხარისხის საკვები და წყალი დაგხმარება ჯანმრთელი და თავიდან აბარიდებს წყლულებსა და საშარდე გზების ინფექციებსაც.

აქვე მოვიყვანთ რამდენიმე მაგალიტს:



დალიე დიდი რაოდენობით წყალი ტენიანობის შესანარჩუნებლად.

მიიღე ცილებით მდიდარი საკვები საკმარისი რაოდენობით. ის დაგხმარება ფორმისა და ჯანმრთელი კანის შენარჩუნებაში.

რაციონი გაამდიდრე კალციუმით მდიდარი საკვებითაც. კალციუმი აძლიერებს ძვლებს.



მიირთვი 5 მუჭი ხილი და ბოსტნეული ყოველდღე, რათა უზრუნველყო სხეულისათვის საჭირო ვიტამინებისა და მინერალების ნაირსახეობის მიღება.



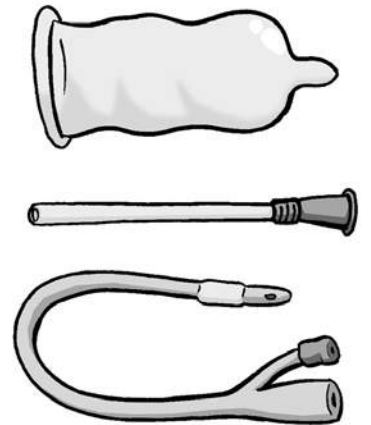
ახლა ვისაუბროთ  
საშარდე სისტემაზე!  
სპინალური დაზიანების დროს  
შარდის ბუშტი ძველებურად  
ალარ ფუნქციონირებს.

დაზიანების ლოკაციის-და მიხედვით,  
საშარდე სისტემა სხვადასხვანაირად  
მოქმედებს.



ამ თავში ჩვენ  
ავხსნით შარდის ბუშტის  
დაცლის სხვადასხვა მეთოდებს.

# შარდის ბუშტის მართვა



ზოგს არ შეუძლია შარდის ბუშტის  
დაცლა კათეტერის დახმარების  
გარეშე...



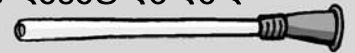
ზოგს კი პირიქით -  
შარდის შეკავება უჭირს.



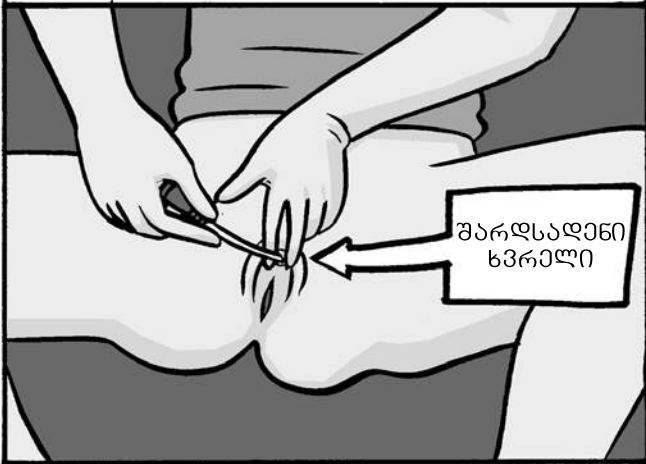
ისინი, ვისაც შარდის ბუშტის  
დაცლა არ შეუძლია, იყენებენ ე.წ.  
"პერიოდული კათეტერიზაციის მეთოდს".



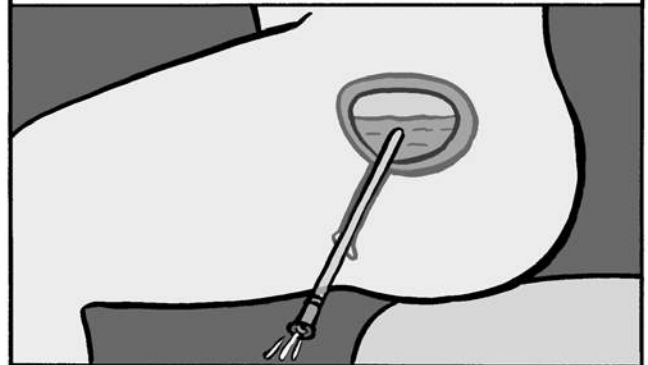
"პერიოდული კათეტერიზაცია" გულისხმობს შარდის ბუშტის დაცლელად  
კათეტერის გამოყენებას ყოველ 4-5 საათში ერთხელ.  
შარდის ბუშტიდან შარდი გამოედინება კათეტერის დახმარებით



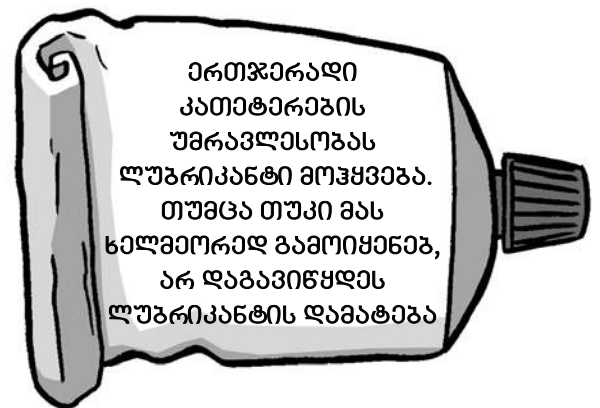
შარდსადენი სვრელის გავლით,  
კათეტერი შეიჭურდება  
შარდის ბუშტში...



როდესაც ის მიაღწევს შარდის  
ბუშტს, შარდი მაშინვე იწყებს  
ღენას. შარდის ბუშტის დაცლა  
შესაძლებელია როგორც  
უნიტაზში, ასევე ბოთლში.



კათეტერის გამოყენება გარკვეულ  
პრაქტიკას საჭიროებს. პირველ ეტაპზე,  
მიჩვენავთ, ქალბინისთვის  
მოსახერხებელია სარკის გამოყენება.

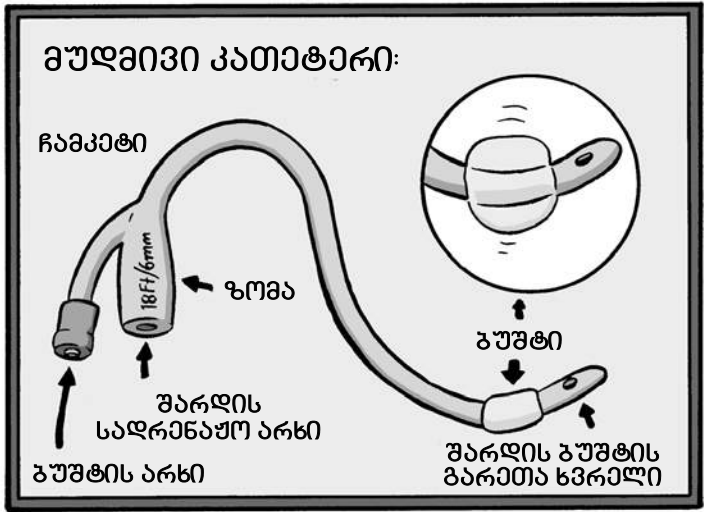
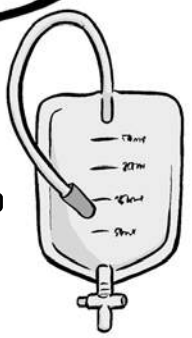


გახსოვდეს, ყოველთვის დაიბანო  
ხელები და სასქესო ორგანოები  
კათეტერის გამოყენებამდე!

პერიოდული კათეტერიზაციის ნაცვლად, შესაძლებელია მუდმივი კათეტერის გამოყენებაც. მუდმივი კათეტერი რჩება შარდის ბუშტში.



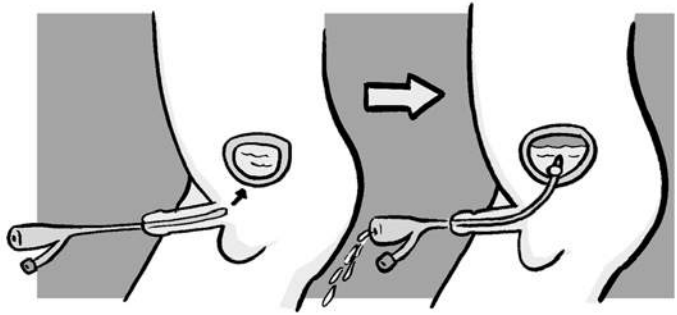
საშარდე ჩანთა



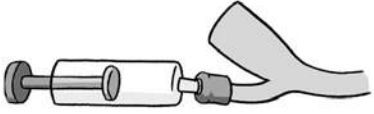
**ნაბიჯი 1:** ნელა და ფრთხილად შეაბჯინეთ კათეტერი შარდსადენში, სანამ არ მიაღწევს ის შარდის ბუშტს. მიხვდებით, რომ კათეტერმა შარდის ბუშტს მიაღწია, როდესაც შარდი დაიწყებს დენას.



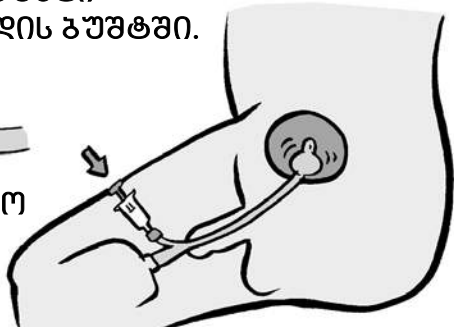
მუდმივი კათეტერი რჩება შარდის ბუშტში.



**ნაბიჯი 2.** გამოიყენეთ ნემსი ბუშტის წყლით ან სპეციფიკური გელით ასაწმენდად კათეტერის მოთავსების შემდგომ. ბუშტი აკავებს კათეტერს შარდის ბუშტში.



გახსოვდეს, რომ დაცალო ბუშტი კათეტერის გამოღებამდე!



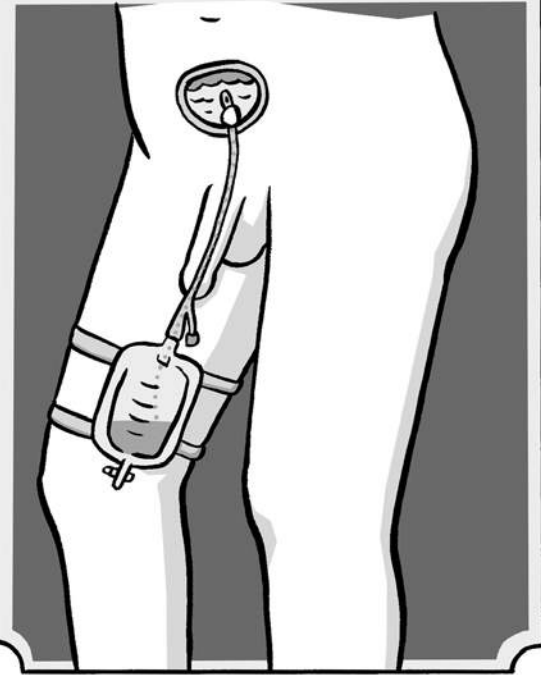
დღის განმავლობაში კათეტერი დასურულ მდგომარეობაში უნდა ინახებოდეს. ის შეიძლება განიხნას მხოლოდ 4-5 საათში ერთხელ, შარდის ბუშტის დასაცლელად. ღამით კათეტერი გახსნილი დატოვე.

შენიშვნა: თუკი აქამდე კათეტერს ყოველთვის გახსნილს ტოვებდი, არ დაკეტო ის.

ინფექციების თავიდან ასარიდებლად კათეტერი ყოველ 8 დღეში ერთხელ უნდა გმოიცვალოს.



**ნაბიჯი 3.** კათეტერის მეორე ბოლო შეუერთეთ საშარდე ჩანთას, რომელიც, შესაძლოა, მიმაგრდეს ფეხზე ან სანოლზე ძილის დროს.





თუმცა, შესაძლოა, კათეტირის გამოყენება არც დაგჭირდეს. თუკი რეფლექსური შარდის გუშტი გაქვს, მის დასაცლელად შეგიძლია, გამოიყენო ტექნიკა სახელად "სტიმულირება".

"სტიმულირება" საშუალებით შარდის გუშტი იკუმშება და იცლება.

"სტიმულირების" მარტივია შარდის გუშტის არეში ხელის მსუბუქი დარტყმა, თეძოების დაჯიქვა, ზოქვენის თმის მოქაჩვა, ან აზიდვის ვარჯიშების გაკეთება ჯდომისას. სცადე შენთვის ყველაზე მოსახერხებელი!



თუკი ვერ ბრძნობ, როდის არის შარდის გუშტი სავსე, შეგიძლია, ისწავლო მისი ბრძნობა მუცელზე, ჭივს ძვედრით, ხელეზის დახოლით.

შარდის გუშტის არეში მუცელზე ხელი 8-ჯერ მსუბუქად დაირტყი, შეჩერდი და შეისვენე 3-5 წამით, განაგრძე მსუბუქი დარტყმები...

გაიმეორე ეს მოქმედება ერთი წუთის მანძილზე, ან მანამ, სანამ შარდი დაიწყებს დენას.

შემდეგ, შეგიძლია, მუცლიდან ძვედრით ფრთხილად დააწვე ხელით.

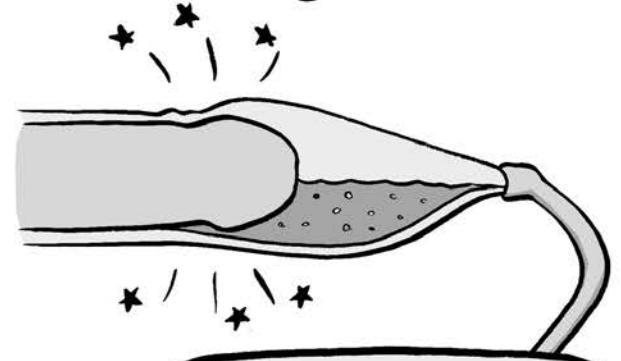
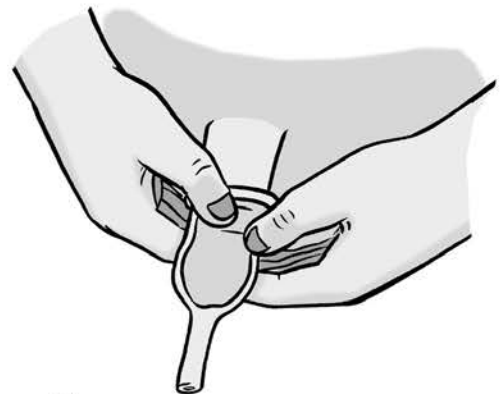
გამოვიდა!

შეუკავებლოვის შემთხვევისთვის,  
რაც შარდის  
უნებელი უნევას გულისხმობს, არსებობს  
სხვადასხვაგვარი  
საფენი ან საცვალი.

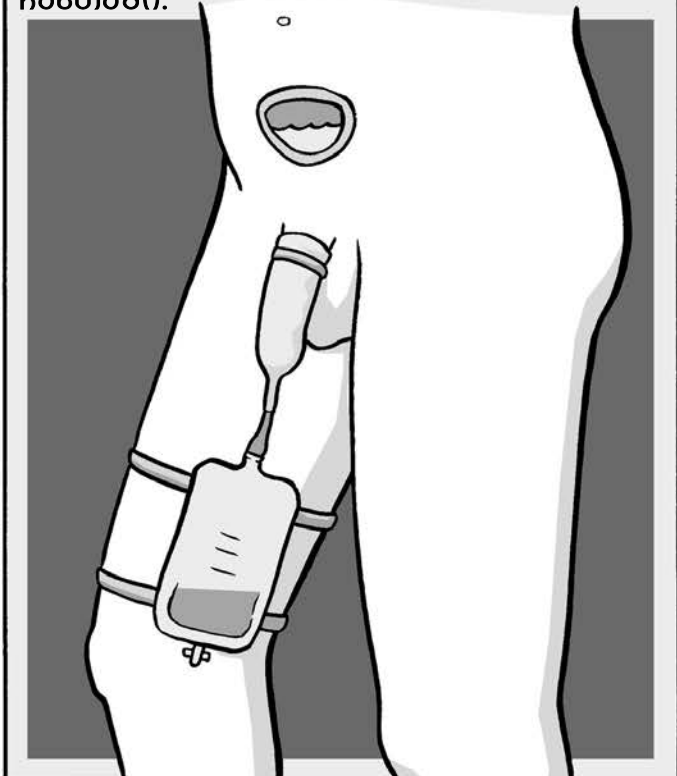
შეუკავებლოვის მქონე  
მამაკაცებს, ასევე, შეუქლიათ,  
გამოიყენონ ე.წ.  
"შარდის პრეპერვატივი".

თუკი მათზე  
ხელი არ მიგიწვდება,  
შემოვი ძსოვილის  
ნაჭერიც  
გამოგაღება.

პრეპერვატივი მებრდება სასქესო  
ორგანოზე. მილი და საშარდე ჩანთა  
კი - მიმებრებულია პრეპერვატივზე.  
პრეპერვატივის საშუალებით შარდი  
გადადის მილში და მოხვდება საშარდე  
ჩანთაში.



დარწმუნდი, რომ  
პრეპერვატივი მჭირდოდ  
არის მორგებული სასქესო  
ორგანოს. თუკი ის ზედმეტად  
მოშვებულია, შარდი,  
შესაძლოა, პრეპერვატივში  
დაბროვდეს და კანი  
გააღიზიანოს.



პრეზერვატივების არახელვისაწვდომობის შემთხვევაში, იოლად შეიძლება ხელით მისი დამზადება ჩვეულებრივი პრეზერვატივისგან.

აი, რა არის საჭირო ამისთვის:



პრეზერვატივი



მასვილი ნემსი



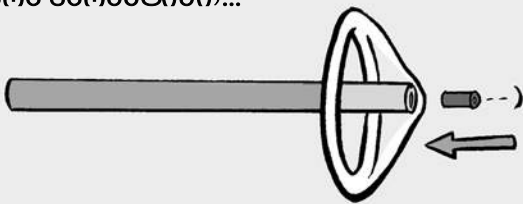
რეზინის მილი



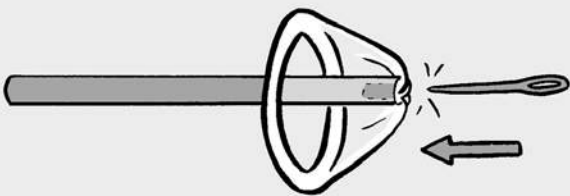
რეზინის მილის პატარა ნაჭერი, რომელიც მოთავსდება ბრძელ მილში.

**გიორგის რჩევების კუთხა**

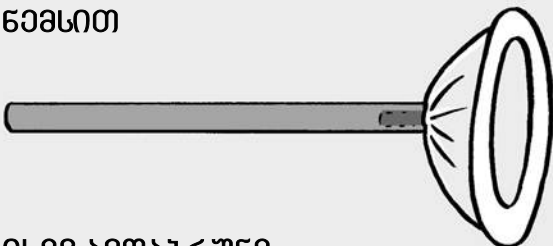
1. მიაჭირე რეზინის მილი პრეზერვატივის თავის ბარათა მხარის შუა წერტილში (ამოაბრუნე პრეზერვატივი)...



2. ჩასვი რეზინის პატარა მილი ბრძელ მილში პრეზერვატივის მეორე მხრიდან.



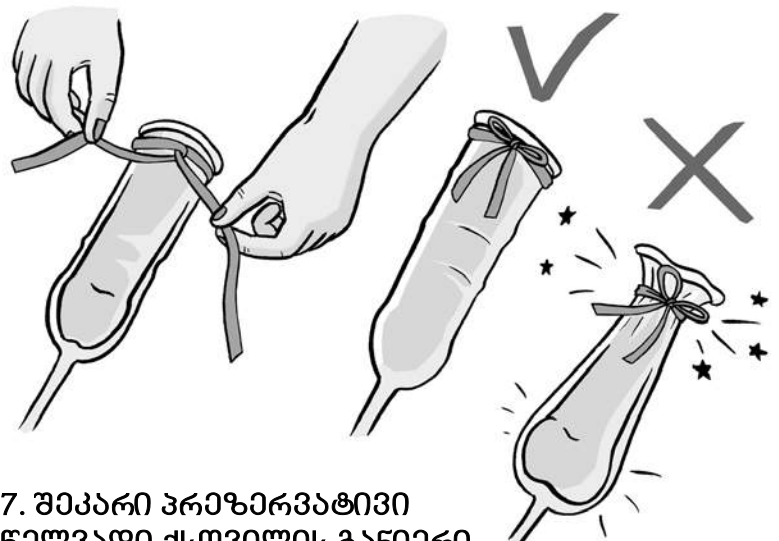
3. გახვრიტე პრეზერვატივი ნემსით



4. ისევ ამოაბრუნე პრეზერვატივი (წაღვა). კათეტირი უკვე მზადაა.

5. მოთავსე პრეზერვატივი სასქესო ორგანოს თავში...

6. და ჩამოიცივი ზოლომდე, სანამ მთლიანად დაფარავს მას.



7. შეკარი პრეზერვატივი წაღვადი ძსოვილის განიერი (სმ) ქაფით, რათა დარწმუნდე, რომ პრეზერვატივი კარგად არის მორგებული. ფრთხილად იყავი, ზედმეტად მჭიდროდ არ მოგივიდეს.

კათეტერის გამოყენება ინფექციების რისკს ზრდის. ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ინფექციაა ცისტითი.

ცისტითის ყველაზე გავრცელებული სიმპტომია ტკივილი შარდვის დროს..

**ცისტითი**  
საშარდე გზების  
ან შარდის ბუშტის  
ინფექციაა, რომელსაც  
ყველაზე ხშირად  
ბაქტერია იწვევს.

თუმცა,  
სასქესო ორგანოების  
არეში მგრძობელობის  
ხარისხის-და მიხედვით,  
შესაძლოა, ტკივილი  
საერთოდ ვერც  
იგრძნო...



ამიტომ,  
ყურადღება უნდა მივაქციოთ  
სხვა ნიშნებსაც, რათა  
შევაფხინოთ ინფექციის  
არსებობა!

ცისტითის შემთხვევაში, შარდი მუქი, მონითალო და მღვრია და არასასიამოვნო სუნი აქვს. შესაძლოა, შენიშნო მცირე შეუკავებლობაც..

შესაძლოა, დაგეწყოს ციებ-ცხელებაც..



რა არის ეს?!!



ჩვეულებრივზე მეტი სკაზმები, ან წელის ტკივილი...



გახსოვდეს, რომ ინფექციები, შესაძლოა, კალიან სახიფათო იყოს!

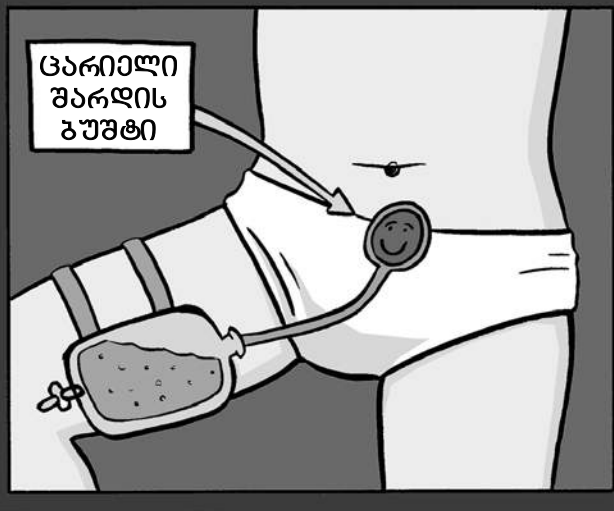


ცისტიტის ასარიდავლად, არ მოათავსო კათეტერი ჭუჭყიან ადგილას...

გახსოვდეს, მიიღო დიდი რაოდენობით წყალი. წყალი საუკეთესო საშუალებაა ტენიანობის შესანარჩუნებლად.



მნიშვნელოვანია შარდის ბუბტის მთლიანად დაცლა რეგულარულად...



თუ შენიშნავ ცისტიტის სიმტომებს, მიაკითხე ექიმს ან ფარმაცევტს შესაბამისი წამლისთვის.

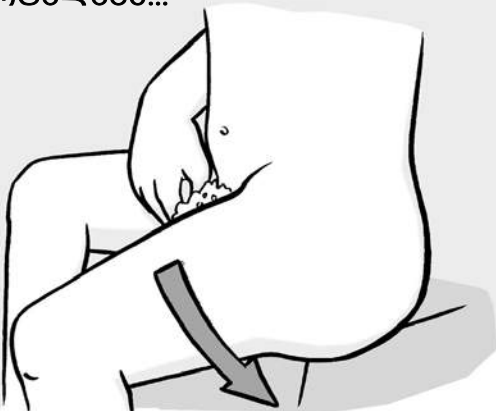


ინფექციების თავიდან ასარიდებლად მნიშვნელოვანია ჰირადი ჰიგიენის დაცვა..

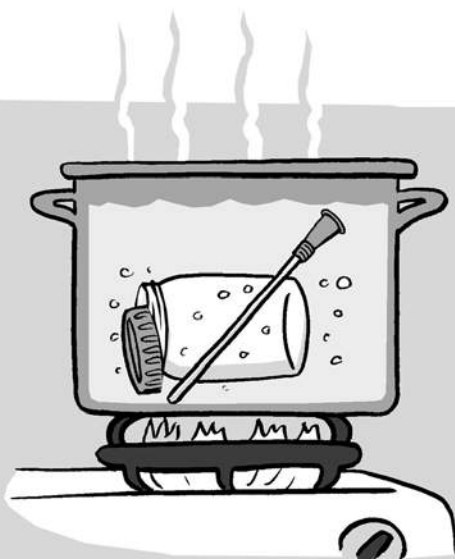


ყოველთვის დაიბანე ხელები კათეტერის გამოყენების წინ.

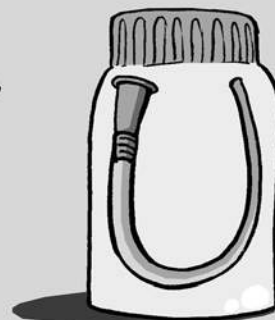
ძალეზმა სასქესო ორგანო უნდა დაიბანონ წინიდან უკან მიმართულებით, რათა თავიდან აიცილონ ბაქტერიების გავრცელება...



მამაკაცებმა კი განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ სასქესო ორგანოს თავს.



შეინარჩუნე კათეტერი სუფთა მდგომარეობაში!



სტერილიზებული კათეტერი და მიწის ძილა მის შესანახად.

სტერილიზებისთვის, აადუღე კათეტერი და ძილა გამოყენებამდე და გამოყენების შემდეგ. ადუღება კლავს ბაქტერიებს და კათეტერსა და ძილას სუფთად ინარჩუნებს.

საშარღე გზეების  
ინფექციეზეგე, შესეკლოე,  
სეკოლოოდ, სიკვდილიც  
გემოინფიოს!



რეტოე  
არ მოხვედი  
ჩემიან...?



სიგეტომეგეს სერიოზულად  
უნდა მოვეკიდოთ...



და კარგად დავიცვამთ  
პირადი ჰიგიენეა...



როგ ავირიდოთ  
ინფექციეზე  
მოგეველში!

# კუჭის მოქმედების მართვა

ამ თავში ყურადღებას გავამახვილებთ საჭმლის მომწეველ სისტემაზე. სპინალური დაზიანების შემდეგ ნაწლავის მოქმედება ცვლილებას განიცდის.

სპინალური დაზიანების ლოკაციის დიდ გავლენას ახდენს კუჭის მოქმედების მუშაობაზე.



შეგიძლია, თავად მიიღწეო ნაწლავის დაცლის შესაბამის მეთოდს იპოვო და მიხედვით, თუ როგორ ფუნქციონირებს ნაწლავი.







ახლა მოგიტყვობთ  
კუჭის მოქმედების  
თავისებურებებისა და მათი  
დაცლის სხვადასხვა  
მეთოდზე.



სპინალური დაზიანების შემთხვევაში  
აღამიანს აქვს სუსტი კუჭი. ეს ნიშნავს,  
რომ ნაწლავები მოღუბნებულია და  
განავალს ვერ გამოდევნის.

სამი დღე  
კუჭში გასვლის  
გარეშე!



აღბათ, უკვე  
5 კილოგრამით მეტს  
ვიწონი!



თუკი განავალი თავისით  
ვერ ახერხებს გამოსვლას, მას  
თითოთ უნდა მიეხმარო.



ამის გაკეთება  
მომინდებს...

მე გირჩევ ავთიანობი ლუბრიკანტის  
შეყენას. ლუბრიკანტის გამოყენება  
აიოლებს უკანა  
ტანში თითის მოთავსებას.



ზოგიერთ ადამიანს ე.წ. "რეფლექსური კუჭი" გააჩნია. მათ შეუძლიათ ნაწლავის დაცლა ანალური სპინქტერის თითოთი სტიმულაციით. ამის შედეგად ნაწლავი იკუმშება და განავალს გამოდევნის. ხანდახან საჭიროა თითის მოთავსება უკანა ტანში და მისი ნელა, წრიულად ბრუნვა.

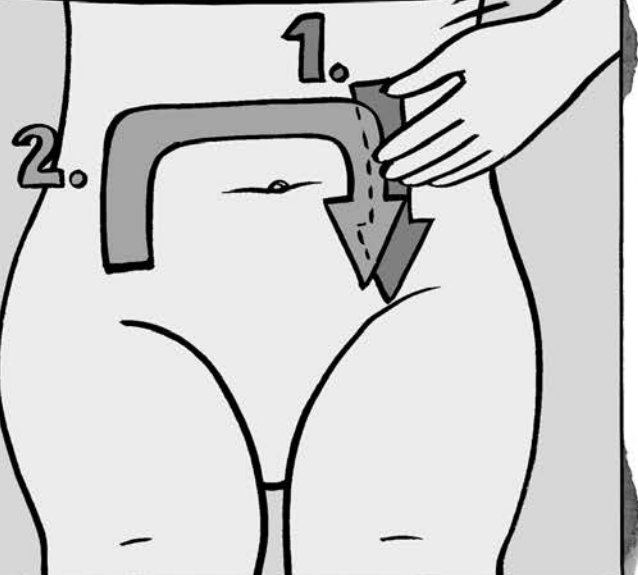


მაგრამ ზოგჯერ მხოლოდ შეხებაც კი საკმარისია. შეგიძლია, თავად გამოცდადო, რომელი მეთოდი მუშაობს შენთვის.

ზოგჯერ, სპინქტერის სტიმულირებისას, შესაძლოა, შენიშნო, რომ განავალი გამოსვლის ნაცვლად, უკან ბრუნდება. ასეთ შემთხვევაში, უბრალოდ ცოტა უფრო მეტი დრო დაუთმე სტიმულირებას...

- მოითმინე. ასევე შეგიძლია, სცადო მუცლის მასაჟი შემდეგნაირად:
1. დააწეო მუცელს დაბლა მიმართულებით მარცხენა მხარეს.
  2. შემდეგ დააწეო მაღლა მიმართულებით მარჯვენა მხარეს, მთლიანი მუცლის გასწვრივ და კვლავ - დაბლა მარცხნივ.

არაფრით არ გამოდის!  
ახლა რაღა ვქნა?!



კუჭის მოქმედების რეგულარული ფუნქციონირების მოსაწესრიგებლად გვერი რამის გაკეთება შეგიძლია. სპორტი და ვარჯიში მნიშვნელოვნად აიოლებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას.



გახსოვდეს, რომ მიიღო საკმარისი რაოდენობის სითხე, მაგ. წყალი!



ეტადე, დაცალო ნაწლავები ყოველ დღე ერთსა და იმავე დროს. როგორც კი მიიღებ საკუთარ "პროგრამას", ნაკლები "მარცხი" მოხდება და ინფექციებსა და წყლულებსაც თავიდან აირიღებ.

უხვად მიიღე ბოჭკოს შემცველი საკვები. ბოჭკოთი მდიდარი საკვების მაგალითებია:

ქათო და მარცვლეული (სიმინდი, შვრია, ბრინჯი, ხორბალი..)

კაკლოვანი (სეზამის, მგუსუმზრის, სელის თესლები, ნუში..)

ლოჭიო, ბოსტნეული, ხილი და კენკრა



თუ თავს კარგად მოუვლი, ნაკლები "მარცხი" მოგივია...



თავს უკეთ იბრძნობ და უფრო თავდაჯერებულად მიიღებ მონაწილეობას სოციალურ ღონისძიებებში.



კუჭ-ნაწლავის "მარცხები" პერიოდულად, შესაძლოა, დაგეგმარდეს მარტივად, ფაღარათის დროს..

ამის არ შეგერცხვებს, ეს ყველას შეიძლება დაეგმარდეს.

ვფიქრობ, სპინალური დაზიანების შემდეგ ადამიანების უმრავლესობას უნებურად ამის გამოცდა ხანდახან.



# ფაღვანთი!!



ფაღვანთი შესაძლებელია დაგეგმარტოს  
თავის კარგად მოვლის შემთხვევაშიც კი.  
ის შეიძლება სხვადასხვა მიზეზმა  
გამოიწვიოს - მაგალითად, პარაზიტებმა  
ან საკვებმა...

ფაღვანთის შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია,  
თავიდან ავიცილოთ სითხის დაკარგვა. დეჰიდრატაციამ,  
შესაძლოა, სიკვდილიც გამოიწვიოს და  
განსაკუთრებით საშიშია, თუ გაქვს ქოლერა  
ან რაიმე სხვა ფაღვანთული დაავადება...



გახსოვდეს ზევრი  
სითხის მიღება! შეგიძლია,  
დალიო წყალი, ჩაი,  
გამაგრილებელი სასმელები  
და ა.შ. მნიშვნელოვანია,  
დალიო მოზარდვის შემდეგ,  
რათა აღიდგინო  
დაკარგული სითხის  
მარაბი!

აგრეთვე, აფთიაქში შეგიძლია შეიძინო  
ორალური რეჰიდრატაციის საშუალება  
(ORS).



გახსენი "ORS" ცივ, ანადუღარ  
წყალში (გაქტერიების თავიდან  
ასარიღებლად).



"ORS"-ის დამზადება  
სახლის პირობებშიც  
არის შესაძლებელი.



**ორალური რეჰიდრატაციის საშუალება:**

ერთი ლიტრი წყალი	3 სუფრის კოვზი შაქარი ან თაფლი (18 გრამი)	1 ჩაის კოვზი მარილი (3 გრამი)
---------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------

აბრეთვე, შებიძლია, დაამატო ნახევარი ჭიქა  
ფორთოხლის წვენი ან ანანასის წყალი.

"ORS"-ის  
დაღვებამდე  
გასინჯე ის!  
ის არ უნდა იყოს  
ცრემლებზე  
უფრო  
მლაშე.



მიაკითხე ექიმს, თუკი არ იცი ფაღარათის  
გამომწვევი მიზეზი. ის შესაბამის  
მკურნალობას დაგინიშნავს.



ამავდროულად, დაისვენე და განაგრძე  
სითხეების მიღება.



გახსოვდეს, რომ პირადი ჰიგიენა  
ახლა კიდევ უფრო  
მნიშვნელოვანია.





# მოვუაროთ საკუთარ კანს

კანის მოვლა ძალიან მნიშვნელოვანია. სპინალური დაზიანების შემდეგ ადამიანებში ნაწოლები ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული პრობლემაა.



ზენოლა ამოშვერილ კვლევზე..



ნაწოლებისგან დამცავი ბალიშის არქონა, ან კიდეც - თხელი, მავარი, უსუფთაო, დახეული ან სველი ბალიში..



ნაკანრები და დამწვრობები ნელა შუშდება. არ დაიზიანო თავი ეტლიდან ან ეტლში გადაჯდომისას. ფრთხილად იყავი სიგარეტთან, ცხელ სითხეებთან და ა.შ.





შარდის ან განავლის სისველე,  
შესაძლოა, ნაწოლები გამოიწვიოს..



უმოძრაობისა და ზეწოლის გამო,  
ქსოვილებს სისხლი ნელა  
მიეწოდება.



თავდაპირველად წყლულები ჩნდება სხეულის  
ქვლოვან ნაწილებში, მაგალითად დუნდულებზე,  
ქუსლებზე, მუხლებზე, თეძოებზე, ხერხემალსა  
და ბეჭებზე...



ეს, შესაძლოა,  
მეტად საზიანო  
აღმოჩნდეს.  
ვინაიდან სხეულის ამ  
ნაწილებზე ზეწოლას  
ვერ გრძნობ, ვერ იგრძნობ  
დაბუშებასა და  
ტკივილსაც, და  
შესაძლოა,  
წყლულის გაჩენაც  
გამომბრჩეს.



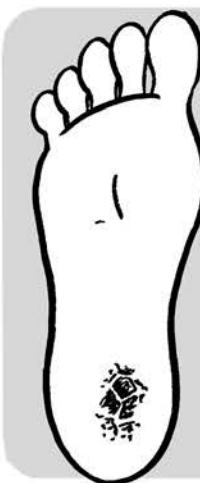
ახლა ავხსნი  
ნაწილების სხვადასხვა  
საფეხურს..



**ეტაპი 2:**  
წყლული მგოლოდ  
კანის ზედა  
ფენაზე ჩანს და,  
შესაძლოა,  
ჰბავდეს ბებერას.



კანის ზედაპირზე  
წყლულის  
გამოჩენამდეც კი,  
ის შეიძლება  
გაცილებით დიდი  
იყოს კანძვებ.



თუ წითელი კანი  
გამუქდა და  
დაჟეჟილობას  
დაემსგავსა,  
ეს, შესაძლოა,  
კანძვებ ქსოვილის  
სიკვდილისა და  
წყლულის  
ნიშანი იყოს.



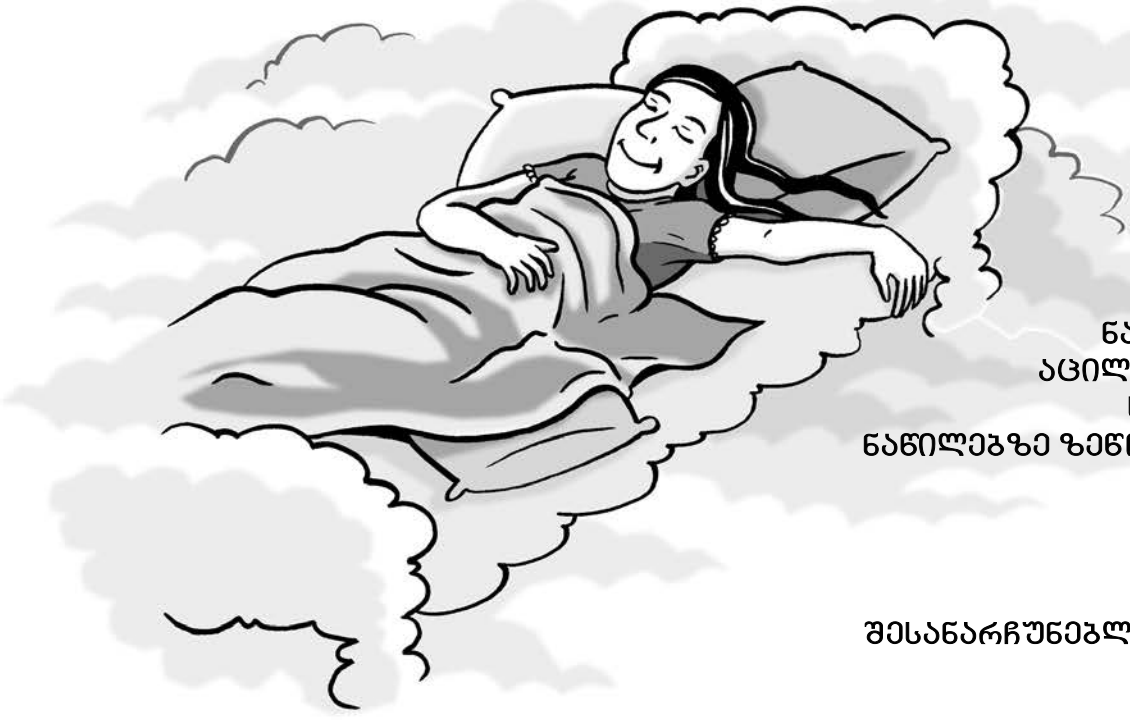
**ეტაპი 3:**  
წყლული ღრმა  
ღრმულია.  
კანის ყველა  
ფენაშია შეჭრილი.  
შესაძლოა, კანძვებ  
ცხიმიც კი დაინახო.  
თუმცა ძველი ან  
კუნთი არ ჩანს.

**ეტაპი 1:**

კანი ბარკვეულ ადგილას  
წითლდება ან მუქდება,  
შეხებისას ცხელია,  
შესაძლოა, გასივდეს  
და გამაგრდეს.



**ეტაპი 4:**  
წყლული  
შეჭრილია კანის  
ყველა ფენაში  
და აზიანებს  
ძველსა და  
კუნთს.



ნაწოლების თავიდან აცილება შესაძლებელია სხეულის კვლევანი ნაწილებზე ზანწოლის შემცირებით.

ჯანმრთელი კანის შესანარჩუნებლად აუცილებელია:

იკვებო ჯანმრთელად და დალიო დიდი რაოდენობით სითხე..



დაიცვა პირადი ჰიგიენა...

აგრეთვე, გასწოვდეს, კარგად გაიმზრალო ტანი დაზანის შემდეგ.

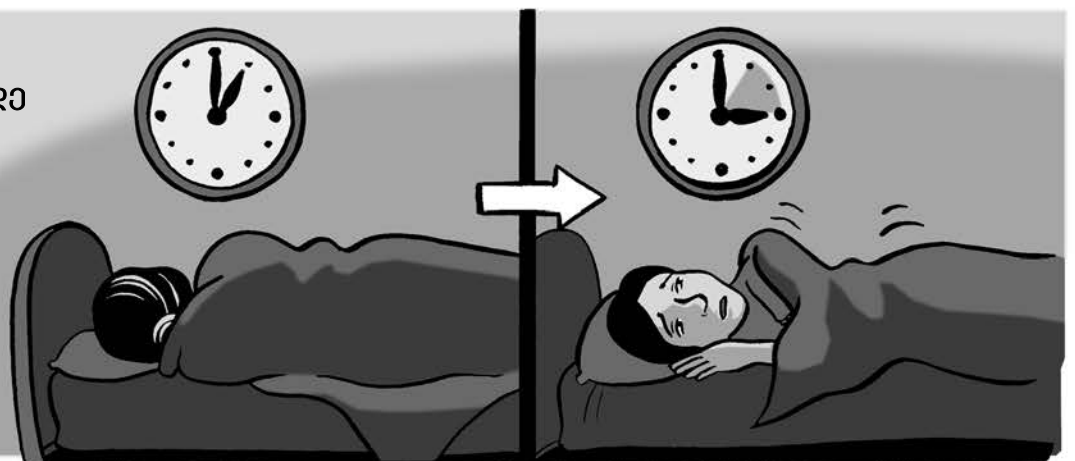


შეამონხა კანი ყოველდღე. დასასმარებლად, შეგიძლია, მიმართო სხვას ან სარკეს. შეეცადე, დახმარება ყოველთვის ერთსა და იმავე ადამიანს სთხოვო. ამდენად, ის მოახერხებს კანზე ცვლილებების შეჩენებას.



თუკი ეტლით მოსარგებლე ხარ, შეამსუბუქე ზეწოლა ტანის აწვევით ან 15-20 წუთში ერთხელ ადგოვით - ეს სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებს.

თუკი ადგომა არ შეგიძლია, სცადე პოზიციის შეცვლა ყოველ 2 საათში.



თავიდან აირიდე მუხლების მიტყუპება ჯდომის ან წოლის დროს..



შეგიძლია, მუხლებს შორის მოათავსო ბალიში ან პირსახოცი, რათა თავიდან აირიღო ზედაპირი ზეწოლა.





გახსოვდეს, რომ  
მოუარო ტერფებსაც!

წინდები და ფეხსაცმელები არ უნდა  
იყოს კალიან ვინრო!



თუკი ტერფები ხშირად გისივდება,  
ფეხსაცმელი საკმარისად ფართო  
უნდა შეარჩიო.

შეინარჩუნე სუფთა და მოკლე  
ფრჩხილები ფეხებზე.



ტერფების მოვლა  
ჯანმრთელობის  
შეინარჩუნებაში დაგეხმარება.



თუკი ნაწოლი უკვე გაქვს,  
შეგიძლია, გააკეთო შემდეგი:

მთლიანად მოარიდე  
ჯანთლა გარენილ  
წყლულს...

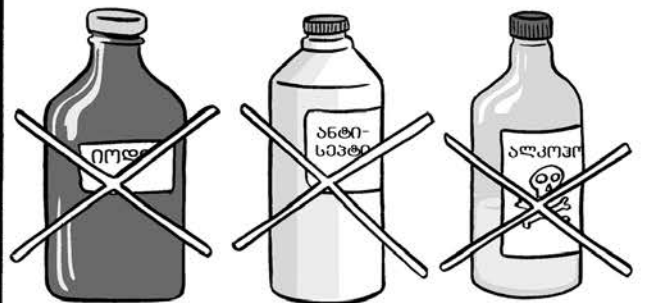


წყლულის მიდამო სუფთად შეინარჩუნე.  
ამით ინფექციებს აირიდებ თავიდან.  
დღეში ორჯერ წყლული ფრთხილად ჩამოიბანე  
ანადუღარი და გაბრილებული წყლით.  
არ გამოიყენო ალკოჰოლი, იოდოლი და სხვა ქლიერი  
ანტისეპტიკური საშუალებები ან კანის  
ლოსიონები.



გახსენი ერთი სუფრის  
კოვზი მარილი ერთ  
ლიტრ წყალში

ადუღებული  
წყალი



მზრალი კანის შემთხვევაში,  
შეგიძლია, გამოიყენო კანის  
ლოსიონი წყლულის მიდამოს  
ირგვლივ, მაგრამ არა - წყლულზე!



ნაწოლის ეკურნალობის ტრადიციული მეთოდებიც არსებობს. თუ ამ მცენარეებზე ხელი მიგიწვდება, შეგიძლია, გამოიყენო ისინი ნაწოლის სამკურნალოდ:



**მრავალქარღვა**

მრავალქარღვა (ცლანტაგო მაჯორ) გზის პირებსა და მდელოებზე იზრდება. მის ფოთლებს იარებსა და ჭრილობებზე ანტიბიოტიკური და სამკურნალო ეფექტი გააჩნია. ფოთლები ხელბით დასრისა ჯედაჰრის დახეთქვამდე. დასრისილი ფოთლები წყლულზე დაიდე.



**ალოე**

ალოე (ალოე ვერა) უდაბნოს მცენარეა სქელი მწვანე ფოთლებით. შეგიძლია მისი ფოთლები გახლიჩო და გამოღებინი ჟელე წყლულზე წანისვა.



**გვირილა**

გვირილას (მატრიცარია ცკამოშილა) აქვს ლაგაზად დაყოფილი მწვანე ფოთლები და თეთრი ყვავილები, შუაში ყვითელი გვირგვინით. გვირილის ჩაი წყლულის დასაბანად შეგიძლია გამოიყენო. ყვავილებისგან მზადდება მალამოც.



**თაფლი**

თაფლი თითქმის ყველგან არის ხელმისაწვდომი. წყლულზე შეიძლება თაფლიანი ნახვევის გაკეთება. ის გაანადგურებს მიკრობებს და ხელს შეუწყობს სწრაფად მოშუშებას.

შეგიძლია, გამოიყენო ის ბუნებრივი საშუალებები, რომლებიც შენს ირგვლივ არის გავრცელებული. თუმცა უნდა იცნოდე მცენარეს და მისი გამოყენების წესს!

# გიორგის რჩევების კუთხე

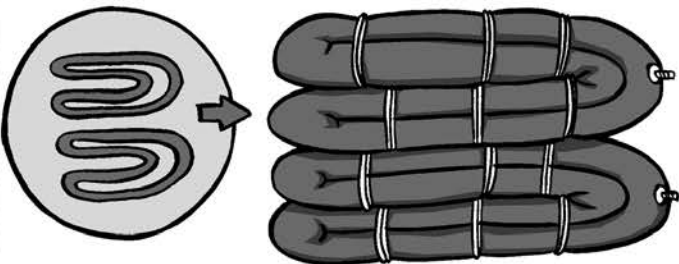


იცოდი, რომ ქალიან მარტივი და იაფია საკუთარი ბალიშის დამზადება? უბრალოდ, მიჰყვივი ჩემს ინსტრუქციებს:

აიღე ორი ან მეტი ველოსიპედის საბურავი (შენი წონისა და სკამის ზომის შესაბამისად)



შეკარი საბურავები ძსოვილის ლენტით..



ყურადღება მიაქციე! არ გაბერო ზედმეტად, შესაძლოა, ბალიში ზედმეტად მებარი გამოვიდეს.



გაბერე საბურავები ისე, რომ დუნდულები არ ეხებოდეს სკამს ბალიშზე დაჯდომისას.



ჰაერის ბალიშები ზენოლის თავიდან ასაცილებლად ქალიან კარგია. შეგიძლია, ისინი შესაუბრე გამოიყენო.





სპინალურმა დაზიანებამ  
შესაძლებელია,  
გამოიწვიოს ფსიქოლოგიური ცვლილებები,  
რომლებიც გავლენას ახდენს ზოგიერთ  
აღმნიანზე, თუმცა არა ყველაზე.



# სპინალური დაზიანების გვერდითი ეფექტები

ასე რომ, შეიძლება  
აღმოგჩნდეს რომელიმე  
ამათგანი:

ავტონომიური  
დისრეგულაცია...



სპასტიურობა...

კონტრაქტურა..

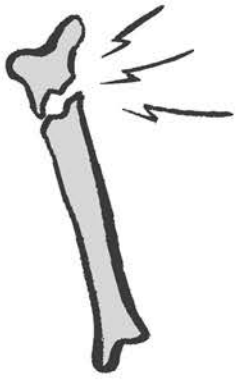


ჰეტეროტოპური  
ოსიფიკაცია...



...ან განიება.

ოსტეოპოროზი..



# ავტონომიური დისრეგულაცია

თუ დონეზე მაღალი სპინალური  
დაზიანების შემდეგ ადამიანი  
ავტონომიური დისრეგულაციის  
რისკის მატარებელი არიან.

ზოგიერთი სიმპტომი,  
რომელმაც შეიქმნა  
მიგვანიშნოს ავტონომიური  
დისრეგულაციის შესახებ:

მაღალი  
არტერიული  
წნევა,  
ოფლიანობა...



ინტენსიური  
და გვითქვავი  
თავის  
ტკივილი...



ცივა-ცხელება...



შფოთვა...



გამონაყარი  
კანზე..



კანის დახორკვლა.





დისრეაქციის გამოწვევი  
მიზეზები, შესაძლოა, იყოს:

!?

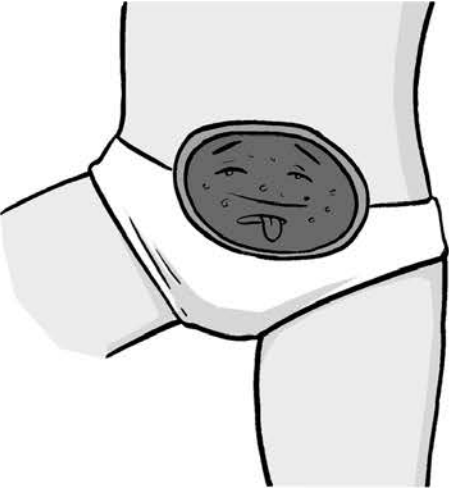
ეტლიდან დაუღვრად  
გადაჯდომა და რაიმესთან  
დაჯახება...

პოზის შეუცვლელად ეტლში დიდხანს ჯდომა ან სანოლში  
დიდხანს წოლა...



ძვლოვან არეებში რბილი დაცვის უქონლობა, მაგალითად - პატარა ან  
არასაკმარისად რბილი ბალიში..

სავსე შარდის ბუშტი  
ან ნაწლავები..



...ან სულაც თქვენი ზომისა და წონისთვის  
შეუსაბამო ეტლი.

მნიშვნელოვანია სიმპტომების გამომწვევი მიზეზების დადგენა, რათა მოხერხდეს მათ წინააღმდეგ ბრძოლა.

ჩანთა რიგზეა!

შარდის ბუშტი რიგზეა!

კუჭ-ნაწლავის მოქმედება?!

შეამოწმა კანი ყოველდღე.



სიმპტომების შესამსუბუქებლად, მოერიდე წოლას. დღე ნახევრადგამართულ პოზიციებში გაატარე.



ექიმთან ვიზიტი კარგი იდეა უნდა იყოს!



თუკი დისრეგულაციის მწვავე სიმპტომები განვითარდა, უყურადღებოდ არ დატოვო, სერიოზულად მოეკიდე - რადგან ეს შეიძლება სასიკვდილოც აღმოჩნდეს!

უჰ, კალიან კარგია, რომ მოხვედი!

ექიმო, თავს კარგად არ ვგრძნობ...



არსებობს სპინალური  
დაზიანების კიდევ სხვა, მეტად  
სერიოზული გვარდითი მოვლენა...

# სპინალური ურთვა



მას ეწოდება სპინალური ურთვა,  
ან სპაზმები..



ო, არა,  
ეს რა მიმართებაა?!



ამ მოძრაობებს  
სპაზმები ეწოდება.  
შენი კიდურები ან ბარძაყები,  
შესაძლოა, უნებლიეთ  
მოიხაროს და  
გაიშალოს.



სპინალური ურთვა სხვადასხვაგვარი  
არსებობს. ის შეიძლება გაუარესდეს  
სტრესთან ერთად, აგრეთვე ნაწოლების,  
მოტეხილი ძვლის, შარდის ბუშტიდან და  
ნაწლავის პრობლემების არსებობის  
შემთხვევაშიც. თუკი სპაზმების  
რადიკალურ ცვლილებას იგრძნობ  
(სპინალური ურთვა იმატებს ან ძრება  
მთლიანად), ეს, შესაძლოა, ნიშნავდეს,  
რომ რაღაც რიგში ვერაა.

სპარტიურობა შენს  
სასარგებლოდაც შეგიძლია  
გამოიყენო. მაგალითად ეტლში  
ან ეტლიდან გადაჯდომის დროს.  
თუმცა ზოგი ადამიანისთვის  
სააზმები ამ პროცესს კიდევ  
უფრო ართულებს.



შეეცადე სააზმების  
შემცირება  
კუთების  
სანიანაღმებო  
მიმართულებით  
გაჭიმვით.



აბრეთვე, შეგიძლია, ფრთხილად  
დანიმასაურო კუნთი. გაჭიმვები და  
ვარჯიშებიც სასარგებლოა.



მიიღე მხოლოდ ეძივის გამონერილი  
ნამალი! არასოდეს მიიღო ნამალი  
სხვების რჩევებზე დაყრდნობით - ეს  
მეტად სარისკოა!





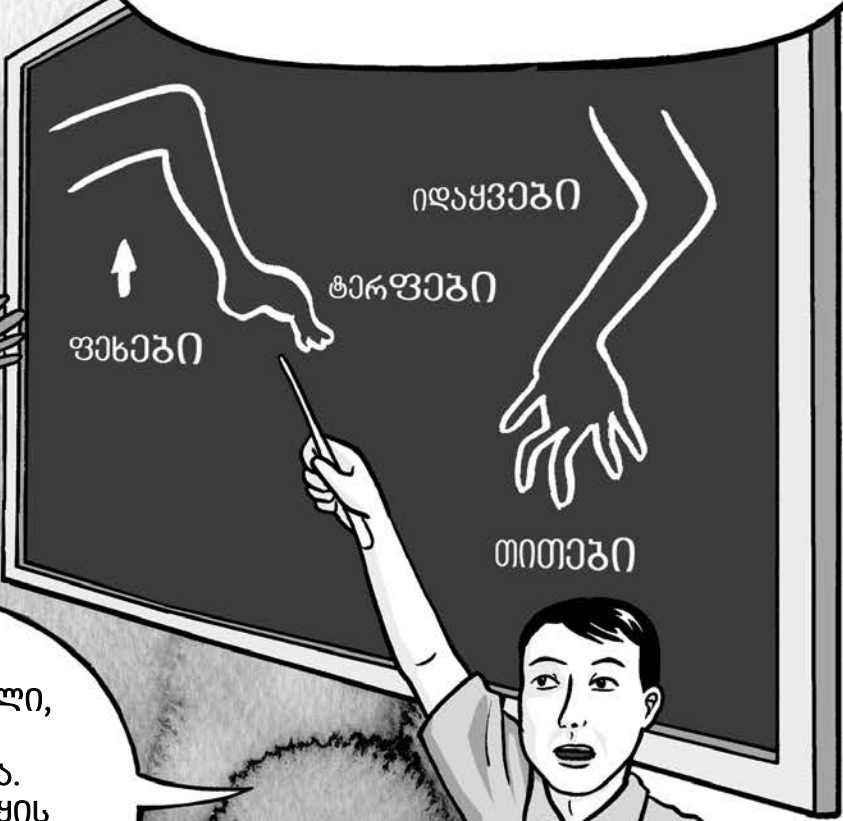
ახლა გადავინაცვლოთ სპინალური დაზიანების სხვა გვერდით მოვლენაზე - კონტრაქტურაზე.



# კონტრაქტურები

შესაძლოა, შეგჩვეული გაქვს, რომ სპინალური დაზიანების შემდეგ ზოგიერთი ადამიანის კიდური გაშეშებულია და უცნაურ პოზიციებში იმყოფება.

კონტრაქტურა კუნთის ან სახსრის მუდმივი შეკუმშვაა. ხანგრძლივი სპასტიურობა წინ უსწრებს კონტრაქტურას.



როდესაც კონტრაქტურას აქვს ადგილი, ძალიან რთული ხდება მოძილობის შენარჩუნება. უფრო მარტივია მათი საწყის ეტაპზევე თავიდან არიდება. დარწმუნდი, რომ მოხერხებულ პოზაში ზისარ და რეგულარულად ვარჯიშობ.





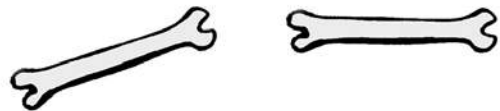
# ჭეხაკობით უკი თნიფიკაზი



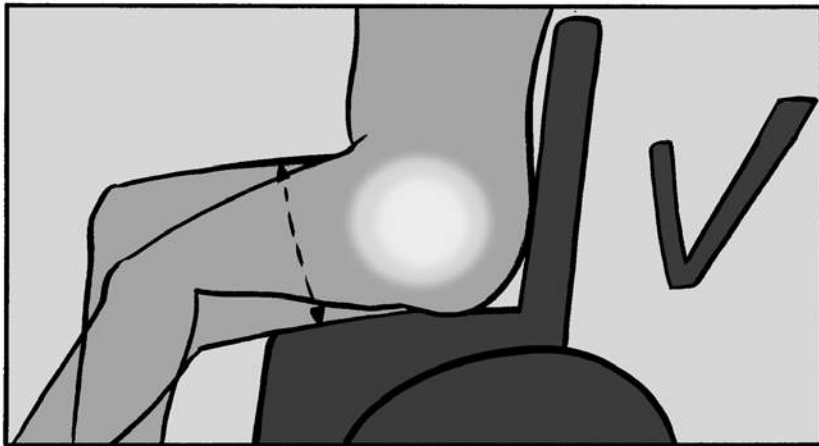
თუმცა კონტრაქტურები ბევრ ვარჯიშს მოითხოვს, ჰეტიროტოპური ოსიფიკაციის მქონე ადამიანებმა ზედმეტი არ უნდა ივარჯიშონ. ჰეტიროტოპური ოსიფიკაცია რბილ ქსოვილებში ძვლოვანი ქსოვილის წარმოქმნას ნიშნავს. ძირითადად, ეს ხდება გარდაყთან ან მუხლის სახსართან.



სახსარი, თითქმის, ცხელდება და სივდება. მისი მოძრაობა იზღუდება.



ფრთხილად უნდა გაიჭიმო და მოერიდო ექსტრემალურ პოზიციებს.



ჰეტიროტოპური ოსიფიკაციის თავიდან ასაცილებლად, მოერიდო ფეხების ძნევის.



# ოსტეოპოროზი

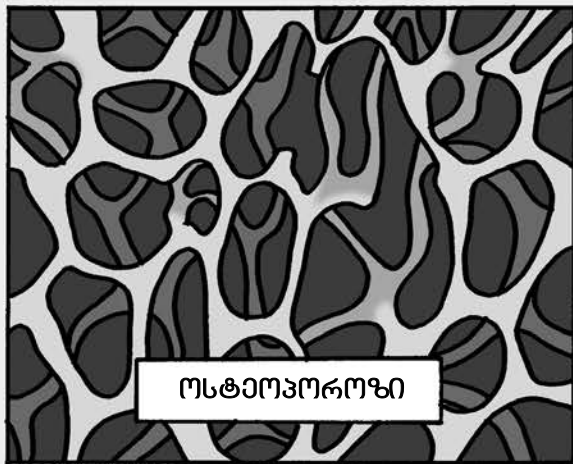
კიდურებზე  
მეძანიკური დატვირთვის  
(მაგ. ადგილის შესაძლებლობის) არქონის  
გამო, სპინალური დაზიანების შემდეგ  
აღამიანები ხშირად განიცდიან ძვლიან  
მასის შემცირებას სხეულში.

შენი ძვლოვანი ძსოვილი  
სუსტდება.

რეგულარულად მიიღე  
კალციუმით მდიდარი  
საკვები  
ოსტეოპოროზის  
თავიდან  
ასარიღებლად!



ნორმალური ძვლოვანი  
ძსოვილი



ოსტეოპოროზი

შესაბამისად, ძვლის მოტეხვის  
უფრო დიდი რისკია.



ძვლის მოტეხვის შემთხვევაში, უნდა ეჩვენო  
ექიმს და ჩაისვა ძვალი თაბაშირში.

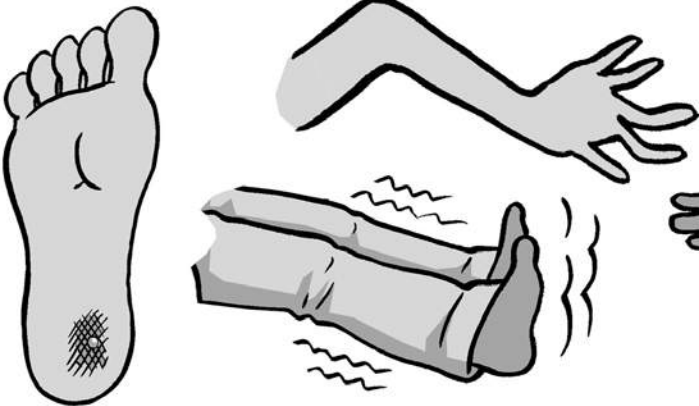




სპინალური დაზიანების ამონა  
 აღამიანების უმრავლესობას  
 განიცდის ტერფები აქვს.  
 ეს ხდება სისხლის მიმოქცევის  
 შესუსტებისა და კუნთების შეკუმშვის  
 შედეგების გამო.

# განსივება

განსივება ზრდის კანის პრობლემების,  
 სპასტიურობისა და კონტრაქტურების რისკს.  
 შეიძლება, ახლდეს ტკივილიც.



განსივების შესამცირებლად,  
 შეგიძლია, ფრთხილად  
 დაიმასაჟო ტერფები -  
 თითებიდან მუხლის  
 მიმართულებით.



დასვენების დროს ეცადე, ფეხები რაც  
 შეიძლება მაღლა გმონდეს აწეული.



# თვითშეფასება და ყოველდღიანობები

მე ავტოსაგზაო შემთხვევაში  
მოვყვები და ახლა ეტლში ვზივარ.  
თითქოს, ჩემი ცხოვრება უკვე  
დამთავრდა..

ყველას გვქონია მსგავსი  
აზრები. დროის გასვლასთან  
ერთად, მე ვიპოვე მათთან  
გამკლავების გზები.



როდესაც დაზიანება  
მივიღე, ვფიქრობდი, რომ ჩემი  
ოჯახის წევრები და მეგობრები  
მიმატოვებდნენ.  
შემდეგ, ნელ-ნელა შევებუე ჩემს  
გდგომარეობას და უფრო  
თავდაჯერებული გავხდი.

შენ ისევ  
იბივე  
აღამიანი ხარ!  
შენი დაზიანება  
შენი ბრალი  
არ არის!

მაგრამ ახლა  
რა ვქნა?

ნამოდი,  
ჯგუფის სხვა  
წევრებს  
გავესაბროთ!



აქ არიან ჯგუფის  
დანარჩენი წევრები.

საკუთარი პრობლემებისა და  
ბამოცდილებების გაზიარება მეტად  
მნიშვნელოვანია. ამიტომაც  
ჩამოვაყალიბეთ ეს ჯგუფი.

მოდით მოვუხვეთ მას,  
რას აკეთებს  
თითოეული ჩვენგანი!



მე  
კალათბურთს  
ვთამაშობ!



მე ჩემი ბიზნესი  
მეძვს.



მე მეგობრებთან  
ერთად ბარტობა  
მიტაცებს!



მე იურიდიულ  
ფაკულტეტზე ვსწავლობ  
უნივერსიტეტში.





მე გულაღმერი ვარ  
შემ პირთა ორგანიზაციაში.

შეზღუდული  
შესაძლებლობების  
შესახებ უფრო  
მეტი ინფორმაციის  
მისაღებად  
მიმართეთ  
ადგილობრივ  
შემართა  
ორგანიზაციას.



ჩვენი ორგანიზაციაში  
ფუნქციონირებს მხარდაჭერის  
ჯგუფი, ჩვენ ვატარებთ ტრენინგებს  
და ვმუშაობთ ხელმისაწვდომი  
ბარემოს აღმოკატირებაზე.

მე გარწმუნებ,  
როგორ შეგიძლია  
ამის საკუთარი  
ხელით შეკეთება!

ჩვენ შემ გმოკლების  
ჯგუფიც გვაქვს,  
სადასი ეს-ესაა უნდა  
დაინწყოს...

აბა, ძორნილი  
როდის  
იგებებება?

მხარდაჭერის ეს ჯგუფი  
ქალიან მნიშვნელოვანია ჩემთვის,  
რადგან მე შემიძლია საკუთარი  
დედოვნის გამოცდილება სხვა  
შემ შემოვლებს გავუზიარო.



ჩემი მეუღლე  
ბაზარში ბავიციანი...



ერთმანეთი შეგვიყვარდა  
და ახლა უკვე 7 წელია,  
ცოლ-ქმარი ვართ.  
გვყავს ვაჟიშვილი.



ჩვენ ერთმანეთს მეგობრის  
წვეულებაზე შევხვდით და მას  
შემდეგ ერთი კვირა ვხვდებით  
ერთმანეთს...



მაგრამ...

სამსუალოა  
ცხოვრების ბუნებრივი  
ნაწილია!

შეუღლებული  
შესაძლებლობის მქონე  
ადამიანებს სამსუალო  
ბრძნობებიც  
გააჩნიათ...

შენი სხეული,  
შესაძლოა,  
დაზიანებული იყოს, მაგრამ  
შენ კვლავ ლამაზი ხარ!  
მას შემდეგ, რაც საკუთარ  
მდგომარეობას მიიღებ,  
სხვებიც მიგიღებენ ისეთს,  
როგორც ხარ!



ყოველთვის  
ბამოიყინე  
პრეზერვატივი!

სპინალური დაზიანების  
დონე გავლენას ახდენს  
აღზნებადობასა და ორგანიზმის  
უნარზე. იმისათვის, რომ  
გაიგო, თუ რა მუშაობს შენთვის  
ყველაზე კარგად, საუკეთესო  
საშუალება  
საკუთარი სხეულის  
შეცნობაა.



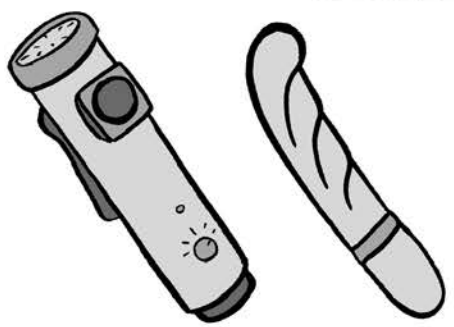
ცადე, აღმოაჩინო, რა  
გსიამოვნებს!



შესაძლოა, აღმოაჩინო  
საბნები ან მოწყობილობები,  
რომლებიც აღზნებასა და ორგანიზმის  
მიღწევაში დაგეხმარება.



როდესაც საკმარისად  
დაუახლოვდები სხვა ადამიანს,  
გამოიყენე პრეზერვატივი!



ვიზრატორები

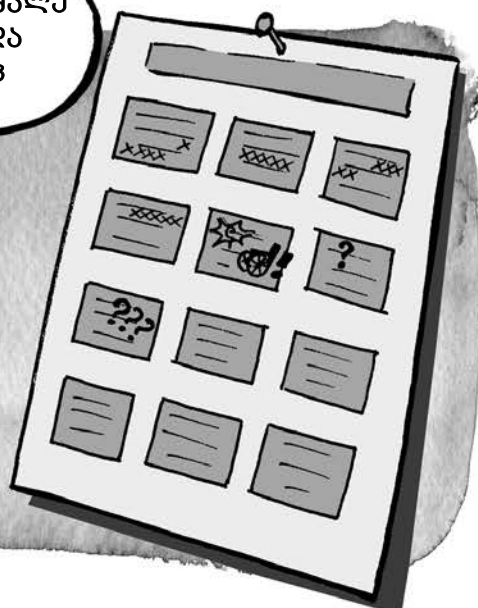






დაზიანების მიღების შემდეგ მინისტრულური ციკლი შევიწყდა!

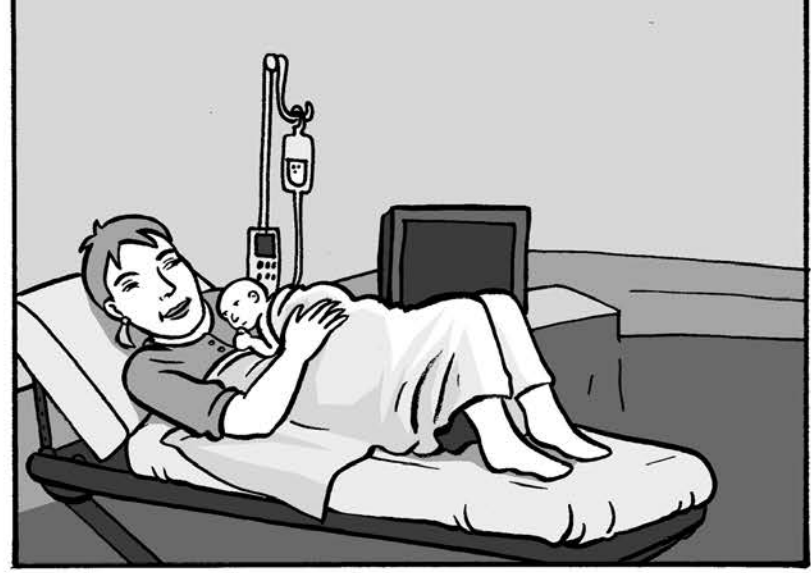
ეს სავსებით ნორმალურია, ციკლი გალი ისევ განახლდება და დაზიანებებისასაც მოახერხებ.



ჯანმრთელობის მდგომარეობის გადამოწმება და მედიკის გასინჯვა კალიან მნიშვნელოვანია მაშინაც კი, როდესაც თავს კარგად გრძნობ.



სპინალური დაზიანება ორსულობის ან მშობიარობის პროცესში განსაკუთრებულ რისკს არ წარმოადგენს...



თუმცა, გართულებების უფრო დიდი რისკი არსებობს.

- მშობიარობის დროს:
- მთი სპასტიურობა
- საშარდე გზების ინფექცია
- ნაწოლები
- თრომბოზი
- გავშვის გაჩენის დროს:
- ავტონომიური დისრეგულაცია (დაზიანება თხ ღონეზე გალლა)

სანდო ექიმი დაგეგმარება მოსალოდნელი სირთულეების გამკლავებაში.



გვერ ადამიანს,  
ბანსაკუთრებით კი ქალებს, ცუდად  
ეპყრობიან მათი  
მდგომარეობის გამო...



- ქალადობის  
სხვადასხვა ფორმა:
- ფიზიკური
  - ემოციური
  - იზოლაცია/  
მიტოვება/  
უარყოფა
  - სექსუალური  
ქალადობა

რა უნდა გავაკეთო,  
თუკი ქალადობის  
მსხვერპლი ვარ? ძნელია  
ამაზე საუბარი...



დახმარება  
უნდა ეძებო! შეგიძლია,  
სხვა ქალებს დაელაპარაკო,  
ან მხარდაჭერის ჯგუფის  
წევრებს, ჩვენთან.



შეგიძლია,  
უარი თქვა! მე ჩემს  
პირველ ქმარს იმის  
გამო გავშორდი, რომ  
მცემდა.



ქალადობის მსხვერპლი,  
შესაძლებელია, ნებისმიერი  
ადამიანი გახდეს.



გახსოვდეს,  
რომ ეს არასოდეს არის  
შენი ბრალი!



ჩვენს მხარდაჭერის ჯგუფში  
განვიხილავთ საკუთარ  
ისტორიებს და საერთო  
გამოცდილებებს.

ასევე ერთად ვეძებთ  
პრობლემების  
გადაჭრის გზებს.



ზოგჯერ შეხვედრება  
ცუდ ხასიათზე მოვლივარ.  
თუმცა, მას შემდეგ, რაც ჯგუფის  
წევრების ისტორიებს ვისმენ,  
ვაცნობიერებ, რომ მართო  
არ ვარ!

მგონი, ეს გზამკვლევი  
გამოგადგება!



ერთად ყოფნა  
გვაძლიერებს!





ეს გზამკვლევი უფასოდ ვრცელდება! არა კომერციული მიზნებისთვის შეიქმნა მისი ფოტოკოპირებაც.

დამატებითი ინფორმაციისა და მხარდაჭერისთვის მიმართეთ კოალიციას დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის!

აქვე, შესაძლოა, იპოვოთ სხვა მნიშვნელოვანი კონტაქტებიც.



კოალიცია ყოველწლიურად ატარებს დამოუკიდებელი ცხოვრების უნარ-ჩვევების სასწავლო 1-კვირიან ბანაკებს ეტლით მოსარგებლებებისათვის, რომლის ფარგლებშიც მონაწილეები ეცნობიან ეტლის მართვის ტექნიკებს, დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის საჭირო უნარებს (ეტლიდან სკამზე/მანქანაში/ლობინში/აბაჯანაში გადაჯდომის ტექნიკები; ბალანსით სიარული; ბარიერების/ფურცლების და ა.შ. გადალახვა; პანდუსებზე ასვლა/ჩასვლა და სხვ. ისმენენ თეორიულ კურსებს სხვადასხვა საკითხების გარშემო, როგორცაა: ნაწოლების პრევენცია/მოვლა; სემსუალობა და რეპროდუქცია; დასაქმება და განათლება და ა.შ. ბანაკის მსვლელობის მანძილზე ასევე ენწყობა სხვადასხვა სპორტული ღონისძიებები და შეჯიბრებები ეტლით მოსარგებლების მონაწილეობით: მშვილდოსნობა, მაგიდის ჩოგბურთი, კალათბურთი, სპრინტი, სწალომი და სხვ. ბანაკის მსვლელობას, როგორც პრაქტიკულ, ასევე თეორიულ სესიებს, უძღვებიან თავად ეტლით მოსარგებლე ტრენერები.

აღნიშნული ბანაკების შესახებ დამატებითი ინფორმაციისათვის და/ან მონაწილეობის სურვილის შემთხვევაში გთხოვთ, დაგვიკავშირდეთ: კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის; თბილისი, კედინას ქ. 7; 2 35 66 09; [ciltbilisi@gmail.com](mailto:ciltbilisi@gmail.com)

ეს გზამკვლევი შეთავაზებულია:

Hablemos del Auto-Cuido de las Personas con Lesion Medular Centro de Promocion  
de la Rehabilitacion Integral (CERPI), ნიკარაგუა - სან ღა

A Health Handbook for Women with Disabilities

Hesperian Health Guides, ა.შ.შ.-ის მიერ.

**ABILIS FOUNDATION** წარმოადგენს ორგანიზაციას, რომელიც მხარს უჭერს შუბლუდული შესაძლებლობების მქონე პირების მიერ დაგეგმილ, განხორციელებულ და მართულ პროექტებს. გადაადგილების, მხედველობის, სმენის ან სხვა სახის დარღვევის მქონე ადამიანებისგან შემდგარ ჯგუფებს შეუძლიათ **ABILIS** -ში საგრანტო განაცხადის შემოტანა. **ABILIS** -ი აგრეთვე მხარს უჭერს იმ ორგანიზაციებს, რომლებიც იმართება შუბლუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვების მშობლების მიერ.

კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის არის შუბლუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე მომუშავე 28 არასამთავრობო ორგანიზაციის გაერთიანება, რომლის მიზანია, შეიქმნას თანაბარი პირობები შუბლუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის პოტენციალის გამოსავლენად და ხელი შეუწყოს მათ მაქსიმალურ ჩართულობას ქვეყნის პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ, სპორტულ და კულტურულ ცხოვრებაში. კოალიცია 2003 წლიდან მუშაობს შუბლუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებრივი მდგომარეობის და სახელმწიფო პოლიტიკის გაუმჯობესებაზე. კოალიციის საქმიანობის ერთერთი მიმართულებაა საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლება შუბლუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების შესახებ, საზოგადოებაში დამკვიდრებული ტრადიციული (ნეგატიური) მიდგომების ჩანაცვლება ახალი, თანამედროვე მიდგომებით, ფიზიკური გარემოსა და ჯანონმდებლობის გაუმჯობესება და თავად შუბლუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა გაძლიერება/გააქტიურება.

