



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ -

ΑΝΑΤΟΜΙΑ



Η κατανόηση του σώματός σας είναι το πρώτο βήμα προς την αυτογνωσία και την ανεξαρτησία. Για τα άτομα με αναπηρία, η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της ανατομίας σας μπορεί να σας βοηθήσει να υπερασπιστείτε τις ανάγκες σας και να προβείτε σε τεκμηριωμένες επιλογές.

Κύρια ζητήματα σχετικά με το σώμα σας

- **Συστήματα του οργανισμού:** Το σώμα σας αποτελείται από αλληλένδετα συστήματα (π.χ. μυϊκό, αναπαραγωγικό). Οι αναπηρίες μπορεί να τα επηρεάζουν διαφορετικά αλλά η εκμάθηση του τρόπου λειτουργίας τους μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση της υγείας σας.
- **Προσαρμογές και αλλαγές:** Οι αναπηρίες συχνά συνοδεύονται από σωματικές διαφορές ή προσαρμογές που καθιστούν το σώμα σας μοναδικό. Το να αποδεχτείτε αυτό σας βοηθά να συνδεθείτε με τα δυνατά σας σημεία.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

- **Στάδια ζωής:** Από την εφηβεία έως την εμμηνόπαυση, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο εξελίσσεται το σώμα σας σας βοηθά να διαχειριστείτε αυτές τις μεταβατικές φάσεις με αυτοπεποίθηση.

Βιολογικό και Κοινωνικό φύλο και ταυτότητα

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διάκριση μεταξύ βιολογικού και σεξουαλικού φύλου:

- **Βιολογικό Φύλο (Sex)** αναφέρεται στα βιολογικά χαρακτηριστικά του σώματός σας (π.χ. χρωμοσώματα, ορμόνες, αναπαραγωγική ανατομία).
- **Κοινωνικό Φύλο (gender)** έχει να κάνει με την ταυτότητά σας - πώς αισθάνεστε, πώς εκφράζεστε και πώς συνδέεστε με το σώμα σας και τους άλλους.



Για ορισμένους ανθρώπους, το βιολογικό τους φύλο ευθυγραμμίζεται με το φύλο τους (cisgender), ενώ για άλλους όχι (transgender, non-binary ή gender non-conforming). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα δυσφορίας ή εσωτερικής σύγκρουσης, που συχνά αναφέρονται ως **δυσφορία φύλου**.

Ενίσχυση της γνώσης σας

- **Χαρτογράφηση του σώματος:** Ένα πρακτικό εργαλείο για να κατανοήσετε την ανατομία σας, να αναγνωρίσετε τις φυσιολογικές αισθήσεις και να εντοπίσετε τα σημεία που προκαλούν ανησυχία.
- **Αναπαραγωγική υγεία:** Ενημερωθείτε για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά συστήματα του σώματός σας, ώστε να λαμβάνετε ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με την έμμηνο ρύση, την αντισύλληψη και άλλα θέματα.

Προάσπιση του σώματός σας

- **Προσβάσιμη υγειονομική περίθαλψη:** Να απαιτείτε φροντίδα φιλική προς την αναπηρία σας και προσαρμοστικά εργαλεία όταν απαιτείται.
- **Αυτονομία του Σώματος:** Εσείς έχετε την απόλυτη εξουσία για το σώμα σας και τη φροντίδα του.
- **Δικαιώματα και Σεβασμός:** Να διεκδικείτε αξιοπρέπεια, συναίνεση και σαφή επικοινωνία σε όλες τις αλληλεπιδράσεις με τους φορείς υγειονομικής περίθαλψης.

Το σώμα σας, η δύναμή σας

Κατανοώντας το σώμα σας, μπορείτε να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση, να υπερασπιστείτε τις ανάγκες σας και να πάρετε τον έλεγχο της υγείας και της ευεξίας σας. Το σώμα σας είναι αποκλειστικά δικό σας - ικανό και άξιο σεβασμού.