

ጥቅጹል 2: ሰውን- ያማከለ እንክብካቤ

https://www.youtube.com/watch?v=t2To_n9Eu-U

ትምህርት 1፡ ሰውን ያማከለ እንክብካቤ መግቢያ

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ddcl-yA88MU>
- "ሰውን -ያማከለ" ስለ ሰዎች ያለዎትን የአስተሳሰብ መንገድ እና እንዴት እንደሚይዟቸው
- እያንዳንዱ ግለሰብ የእርሱን እኩል ፍላጎት፣ አክብሮት፣ መተሳሰብ፣ ርህራሄ እና አገልግሎት ይገባዋል። ሰውን -ያማከለ ባህሪ ያንን ያንፀባርቃል።
- ሰውን- ያማከለ ፍልስፍና ፅንሰ-ሀሳቦች በ 3 ምድቦች ይከፈላሉ፡-
- (1)ስለ ሰዎች መማር፤
- (2) ለሰዎች ዋጋ መስጠት እና
- (3)ሰዎችን መደገፍ።

ስለ ሰዎች መማር

- ለ(ቀጣይ) ግኝት ቁርጠኝነት (A Commitment to Discovery)
 - በጣም ጥሩ ተንከባካቢዎች ሁልጊዜ አብረው ስለሚሰሩት እና ስለሚንከባከቧቸው ሰዎች የበለጠ ለማወቅ ይሞክራሉ።
- ሙሉውን ሰው በማግኘት ላይ (Discovering the Whole Person)
 - ስለ ደንበኛዎ አካላዊ ጤንነት ፍላጎቶች እና ስለሚያገኟቸው አገልግሎቶች መማር አስፈላጊ ነው፤ ነገርግን ጥንካሬዎቻቸውን እና ትሎታቸውን ግምት ውስጥ ማስገባትም አስፈላጊ ነው።
- የአለማቀፍ እይታዎችን፣ አመለካከቶችን እና ግንዛቤዎችን ማወቅ እና ማክበር
- ለግለሰቡ "አስፈላጊ ለ" እና "አስፈላጊ ለ" ምን እንደሆነ መማር
 - “አስገላጊ ለ” ዋጋ የሚሰጡት አንድ ነገር ነው። ደስተኛ፣ ምቹት፣ የተሟላለት እና የረካ የሚያደርጉ ነገሮችን ያካትታል። e.g. ከጓደኞችዎ ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ ገበያ መሄድ እና የሚወዷቸውን ምግቦች መመገብ ለእርስዎ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
 - “አስገላጊ ለ” በደህህነት እና በጤንነት የሚጠብቁዎት ነገሮች ናቸው። :e.g. በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ሂሳብ መክፈል እና ብዙ ውሃ መጠጣት ለብዙ ሰዎች ጠቃሚ የሆኑ ነገሮች ምሳሌዎች ሊሆኑ ይችላሉ።
 - "አስፈላጊ ለ" ከ"አስፈላጊ ለ" ጋር ማመጣጠን
- ከግለሰቡ ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ መግባባትን መማር

ለሰዎች ዋጋ መስጠት

- ለአንድ ሰው ዋጋ መስጠት ማለት በውስጣቸው ያለውን ጥሩ ነገር ማየት እና የሚያቀርበውን ነገር ማድነቅ ማለት ነው።
- እነሱን እንደነሱነታቸው መቀበል ማለት ነው (ሊሆኑ ከሚችሉት ይልቅ) መቀበል ማለት ነው።
- አንዳንድ ጊዜ ይህንን ያለ ቅድመ ሁኔታ አዎንታዊ ግምት ብለን እንጠራዋለን።
- አንድ ሰው በቃላቶችህ እና በባህሪዎ ዋጋ እንደምትሰጡት ማሳየት ትችላለህ።
- መላውን ሰው መቀበል ማለት፣ አካላዊ ችሎታቸውን፣ የግል እምነታቸውን፣ ሞራላቸውን፣ እሴቶቻቸውን እና ለዓለም ያላቸውን አመለካከቶች መቀበል ማለት ነው።
- አክብሮት እና በሱ መኩራትን ማሳየት፣ የግል- የመጀመሪያ ቋንቋ፣ ማንነት - የመጀመሪያ ቋንቋ፣ የክብር አደጋን መገንዘብ፣ የባህል ማንነት፣ ብዝሃነት እና ግለሰባዊነትን ማክበር

ሰዎችን መደገፍ

- ምርጫ፣ አቅጣጫ እና ቁጥጥር ማበረታታት
- ራስን መወሰንን፣ ራስን መምራትን፣ ራስን በራስ ማስተዳደርን እና ራስን መቻልን ማበረታታት
- ከሀይል በላይ ይልቅ ሀይልን መለማመድ
- ጤናማ ግንኙነቶችን መገንባት
- የቡድን ስራን ማመቻቸት
- የእርስዎን እንክብካቤ ማበጀት
- ለግለሰቡ መሟገት

ትምህርት 2፡ ልዩነቶችን ማክበር

<https://youtu.be/ddcl-ya88mu>

- ቁልፍ ውሎች
- ወገንተኝነት: ዝንባሌ፣ አዝማሚያ፣ ስሜት ወይም አስተሳሰብ የግድ እውነት አይደሉም።
- **Cisgender** (adj)(ከትውልድ የተሰጠ ፆታ):የጾታ መለያው ሲወለድ ከተመደበው ጾታ ጋር
- ባህል: የአንድ የተለየ የማህበረሰብ ቡድን ልምዶች፣ ቋንቋ እና ልምምዶች ናቸው።
- ብሄር: የተወሰነ የህዝብ ቡድን ሆኖ የጋራ ባህል፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋ ወዘተ የሚጋሩ ማለት ነው።
- የስርዓተ-ፆታ አገላለፅ: የአንድ ሰው ስም፣ ተውላጠ ስም፣ አለባበሱ፣ የፀጉር አቆራረጡ፣ ባህሪው፣ ድምጽ እና/ወይም የአካል ባህሪያት ጾታቸውን እንዴት እንደሚገልጹ ማለት ነው።
- የፆታ ማንነት: የእንደ ሰው የውስጠኛ፣ ስለፀታቸው ያላቸው ትልቅ ስሜት።
- ቅርስ: የወሰርናቸው ባህል እና ወጎች።

- **እንተርሴክስ** (Intersex (adj)): የሰውነት እና/ወይም ዘረመላቸው ሁለቱንም የወንድ እና የሴት ባህሪያትን የሚያሳዩ ሰዎች።
- **ንቃተ ህሊና**: በቅፅበታዊ ወይም ወዲያውን የራስን ሀሳቦች ስሜቶች ወይም ልምዶችን መገንዘብ መቻል።
- **ዘር**: እንደ የቆዳ ቀለም ባሉ አንዳንድ አካላዊ ባህሪያት ላይ
- **ሃይማኖት**: የአማልክትን ወይም የአማልክትን ቡድን ለማምለክ የሚያገለግሉ የእምነት፣ ሥርዓቶች እና ደንቦች።
- **አነጋገር** (Rhetoric): ብዙ ጊዜ ቅንነት ወይም ትርጉም ያለው ይዘት የሌለው ግን አሳማኝ ውጤት ያለው ቋንቋ።
- **ጾታዊ ዝንባሌ**: አንድ ሰው ለተመሳሳይ እና/ወይም ለሌላ የጾታ አባላት ያለው ዘላቂ አካላዊ፣ የፍቅር እና/ወይም ስሜታዊ ተስብት።

ልዩነቶችን ማክበር

ማለት የደንበኛን ባህል፣ ግለ ታሪክ እና ግለሰባዊነት ማክበር ማለት ነው።

- በባህል ተቀባይነት ያላቸው እንክብካቤ

- ማንነት እና ግለሰባዊነት- እያንዳንዱ ሰው ልዩ እና ዋጋ ሊሰጠው የሚገባ ግለሰብ ነው።፣
- እንትረሴክሸናሊቲ (መስቀለኛነት- የባህሎች እና ማንነቶች መደራረብ አስተሳሰብ),
- ባህላዊ ራስ ነፃነት- ፡ የደንበኛውን ማንነት እና ባህል ከማክበር እና ቦታ ካመስጠትዎ በፊት፣ የእራስዎ ታሪክ እና ያለዎትን የህይወት ተሞክሮዎች እንዴት ለአለም ያለዎትን አመለካከት እንደሚቀርፁ ማወቅ አለብዎት።፣
- ደንበኛን ማወቅ- እያንዳንዱን ደንበኛ እንደ ልዩ ሰው እወቀው።፣
- የባህል ትህትና- ለባህል ተገቢ የሆነ እንክብካቤን መስጠት፣ ስለ ተለያዩ ባህሎች እውቀትን ከማግኘት በላይ ነው።፣

- **አድልዎ:**

- አድሎአዊነት ውስብስብ የሆነውን ዓለማችንን እንድንገነዘብ የሚረዳን የአእምሯችን ተፈጥሯዊ ተግባር ነው። ፡ አድሎአዊነት አወንታዊ ወይም አሉታዊ፣ እንዲሁም ደግሞ ታውቆ ወይም ሳይታቅ ሊሆን ይችላል።

- ግልፅ እና የተሰወረ አድልዎ-ግልጽ አድልዎ የሚኖረው፣ አንድ ሰው ለተወሰኑ ቡድኖች ያለውን ጭፍን ጥላቻ እና አመለካከት ሲያውቅ ነው።

- ስውር አድልዎ ሳይታወቅ የሚሆን ነው ,

- የስውር አድልዎ አሉታዎ ተፅዕኖዎች,

- በረጅም -ጊዜ መቸት ውስጥ አድልዎ, Bias in a long term care setting

- ስውር አድሎዎን መቀነስ

- **ፆታና እና የፆታን ማንነት ማክበር፡**
- የፆታ ዝንባሌ እና የፆታ ማንነት የአንድ ሰው የራስ ስሜት ቁልፍ ክፍሎች ናቸው። እራሳችንን የመሆን ነፃነታችን ለህይወታችን ጥራት አስፈላጊ ነው። የሌዝቢያን፣ የግብረ ሰዶማውያን፣ የሁለት ፆታ፣ ፆታቸውን የቀየሩ (ትራንስጂንደር) እና ቄር (LGBTQ) ማህበረሰቦች አካል የሆኑ ሰዎች በይፋ ለመኖር ደህንነት ላይሰማቸው ይችላል ይሆናል።
 - የኤልጂቢቲኪው ህዝብ እና ድሞግራፊ,
 - የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ውስጥ ልዩነቶች,
 - ድህንነቱ የተጠበቀ አካባቢን ለመፍጠር ምርጥ ልምዶች፡
 - የአንድን ሰው የፆታ ማንነት እንደማይገልጹ የአካል ክፍሎች ይቀበሉባቸው።

- ክብር የተመለሰበት ንግግር፣
 - ኤል - ሌዝቢያን፡ በስሜታዊነት፣ በፍቅር ወይም በፆታዊ ግንኙነት ለሌሎች ሴቶች የምትሳብ ሴት።
 - ጅ- ግብረ ሰዶማዊ (ጌይ)፡ በስሜታዊነት፣ በፍቅር ስሜት ወይም በፆታዊ ግንኙነት ወደ ሌሎች ወንዶች ጋር የሚሳብ ሰው። እንዲሁም LGBTQ ለሆኑ ሰዎች ጃንጥላ ቃል ነው።
 - ቢ-ባይሴክሼዋል (ባለሁለት ፆታ)፡ በስሜት፣ በፍቅር ወይም በፆታ ከአንድ ሰው በላይ የሚሳብ ሰው።
 - ቲ-ትራንስጀንደር (ፆታ የቀየሩ)፡ የፆታ ማንነታቸው በተወለዱበት ጊዜ ከተሰጠው ፆታ የተለየ ለሆኑ ሰዎች ጃንጥላ ቃል ነው። ትራንስጀንደር ከፆታዊ ዝንባሌ ይልቅ የፆታ ማንነት መግለጫ ነው። ትራንስጀንደር የሆኑ ሰዎች የማንኛውም ፆታዊ ዝንባሌ ሊሆኑ ይችላሉ።
 - ኪዊ-ኬር (Q – Queer)፡ሰዎች ፈሳሽ ማንነቶችን እና አቅጣጫዎችን ለመግለጽ የሚጠቀሙበት ቃል ነው። ብዙ ጊዜ ከ"LBGTQ" ጋር በተለዋዋጭነት ጥቅም ላይ ይውላል። "Queer" ቀደም ሲል እንደ ማጭበርበሪያ ጥቅም ላይ ውል ነበር፤ ስለሆነም ሁሉም ሰው እሱን ለመጠቀም ምቹ አይሰማቸውም ነበር። “Q” ምናልባትም ለ“ጥያቄ”ም ሊቆም ይችላል። ይህ የፆታ ዝንባሌያቸውን ወይም የፆታ ማንነታቸውን የሚፈትሹ ሰዎችን ይገልጻል።
- የፆታ ማንነትን ማክበር፣
- አናቶሚ እና ትራንስጀንደር (ፆታ የቀየሩ)
- ተውላጠ ስም (pronouns)
 - ✦ እሱ/እሱ/የሱ/ራሱ ✦ እሷ/የሷ/የሷ/ራሷ ✦ እነሱ/እነሱ/የነሱ/ራሳቸው
 - ✦ Ey/em/eir/eirs/emself • Ze/hir/hir/hirs/hirself
 - ለአቶ፣ ወይዘሮ፣ ወይዘሮ፣ እና ወይዘሪት “Mx” የሚል አማራጭ የሆነ የስርዓተ-ፆታ-ገለልተኛ ርዕስ አለ። ("ድብልቅ" ይባላል)
- ስህተቶችን ማድረግ
 - ከአንድ ሰው ጋር በስህተት የተሳሳተ ስም ወይም ተውላጠ ስም ከተጠቀምክ በቀላሉ ይቅርታ ጠይቅ፣ እራስህን አስተካክል፣ ቀጥል እና ለሚቀጥለው ጊዜ ራስህ ተለማመድ።

