Kabanata 2

Sa kabanatang ito:

Ang Kuwento ni Juanita . . . 20
Ano ang problema? . . . 20
May mga sakit na mahirap pag-iba-ibahin . . . 21
Ano ang sanhi ng problema? . . . 21
Ano ang Pinakamainam na Panlunas? . . . 22
Nakakasama o nakakabuti ba ang panlunas? . . . 22
Mga panganib at pakinabang . . . 24
Pagkilos para sa Pagbabago . . . 26
Pag-uugat ng mga problema sa kalusugan . . . 26
Pag-oorganisa para lutasin ang mga problema sa kalusugan sa komunidad . . . 28
Para sa Health Worker . . . 30
Pagtulong sa kababaihan na tulungan ang sarili . . . 30

Paglutas ng mga Problema sa Kalusugan

Kapag may palatandaan ng problem sa kalusugan ang isang babae, kailangan niya ng impormasyon para malutas ito. Kailangan niyang malaman kung ano ang problema, ang sanhi nito, ano ang magagawa para lunasan, at paano ito maiiwasan.

Sa kabanatang ito, may kuwento tungkol kay Juanita at kung paano niya nilutas ang kanyang problema sa kalusugan. Kahit tungkol kay Juanita ang mga detalye ng kuwento, mailalapat sa lahat ng problema sa kalusugan ang paraan ng pag-iisip at pagkilos na ginawa niya. Puwede mong gamitin ang paraang ito para lutasin mong mag-isa ang problema sa kalusugan, o para makagawa ng desisyon sa pagpapagamot.

Natuklasan ni Juanita na may matagalang solusyon sa kanyang problema, pero kailangan ng pagtingin na lampas sa sarili niyang kalagayan. Kinailangan din niyang tuklasin ang ugat ng problema sa kanyang komunidad at bansa, at kumilos para baguhin ang mga ito. Tulad ni Juanita, magagamit mo at ng iyong komunidad ang paraang ito para matukoy ang lahat ng mga sanhi ng masamang kalusugan ng kababaihan—at magplano para gawing mas malusog na lugar para sa kababaihan ang inyong komunidad.

Kailangan ng may kasanayang panga-ngalagang medikal ang paglunas sa ilang problema. Pero karami-han ay malulunasan sa bahay o maiiwasan sa malusog na pamumu-hay.

Ang Kuwento ni Juanita

Nakatira si Juanita sa isang maliit na baryo sa kabundukan ng bansang Honduras. Nagtatanim silang mag-asawa ng mais sa isang maliit na piraso ng lupain. Hindi sapat ang inaani nila para mapakain ang 3 anak. Kaya ilang beses bawat taon, lumuluwas si Raul, ang asawa ni Juanita, kasama ang ibang kalalakihan para magtrabaho sa plantasyon ng saging na malapit sa baybay.

Mga 3 linggo matapos makabalik si Raul mula sa huling pagluwas nito, may napansin si Juanita. Mas marami kaysa karaniwan ang lumalabas na *discharge* mula sa kanyang ari. Tapos nagsimula siyang makaramdam ng sakit sa pag-*ihi*. Alam ni Juanita na may problema, pero hindi niya alam kung ano.

Nagpasya si Juanita na humingi ng tulong kay Suyapa na kaibigan niya. Pinayuhan siya nito na uminom ng tsaa mula sa buhok ng mais. Sabi ni Suyapa, nakatulong daw ito noon nang sumakit ang pag-ihi niya. Sinubukan nga ni Juanita ang tsaa—pero hindi naalis ang discharge at pananakit. Kaya nirekomenda naman ni Suyapa ang panlunas ng kaibigan niyang si Maria sa pananakit matapos manganak. Binigyan si Maria ng komadrona ng isang piraso ng tela na may *halamang-gamot* para itali palibot sa tiyan. Nang subukan ito ni Juanita at hindi tumalab, naisip niyang baka mas mainam kung ipasok ang halamang-gamot sa loob ng puwerta. Pero wala rin, at patuloy siyang nababahala sa mga nararamdaman niya.

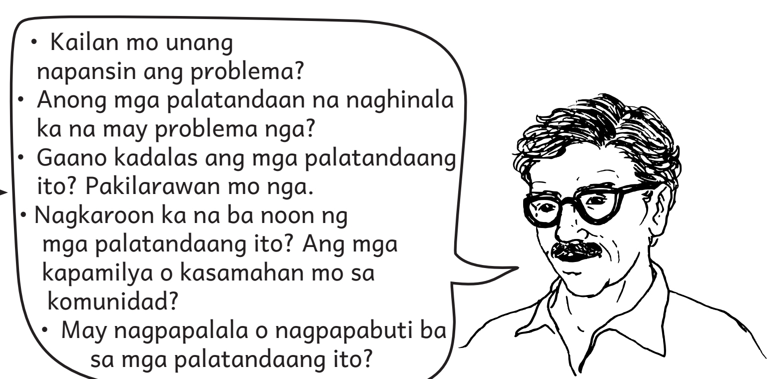
Sa huli, nagpasya si Juanita na puntahan ang isang health worker, si Ka Pedro. Nahihiya siya na magpa-iksamen sa lalaki. Pero natatakot na siya na baka malala na ang kanyang problema.

Ika-1 Hakbang: Magsimula sa pagdududa. Ibig sabihin, aminin na hindi mo pa alam ang sagot.

ANO ANG PROBLEMA?

Sabi ni Ka Pedro, kailangan niyang malaman ang lahat ng posibleng malaman tungkol sa sakit para siya makatulong. Kaya tinanong niya si Juanita nang sumusunod:

Ika-2 Hakbang: Alamin ang lahat ng posibleng malaman tungkol sa problema. Magtanong ng mga katulad nito: →



MAY MGA SAKIT NA MAHIRAP PAG-IBA-IBAHIN

Nakinig nang mabuti si Ka Pedro sa paglalarawan ni Juanita ng pananakit at discharge. Pinaliwanag niya na madalas, malalaman sa mga palatandaan kung ano sa pangkalahatan ang problema sa kalusugan. Pero minsan, may ilang mga sakit na pare-pareho ang palatandaan. Halimbawa, ang pagbabago sa dami, kulay o amoy ng lumalabas sa puwerta ng babae ay maaaring dahil sa:

- isang *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (*INP*)
- impeksyon sa puwerta na hindi INP
- *pelvic inflammatory disease* (PID)—impeksyon sa matris at mga tubo nito—na madalas ay dulot ng INP
- *kanser* sa *cervix* o bukana ng matris

Ika-3 Hakbang: Isipin ang lahat ng mga sakit na maaring magdulot ng naturang mga palatandaan.

Para mas luminaw kung ano nga ang sanhi ng problema, kailangang malaman ni Ka Pedro kung gumagamit ng *condom* si Juanita at ang asawa niya, at kung may ibang katalik ang sinuman sa kanila. Inamin ni Juanita na duda siya na may ibang katalik ang asawa niya, dahil ilang buwan kung umalis ito para magtrabaho. Kaya lang, hindi nila ito pinag-uusapan, kaya hindi siya tiyak. Pero sa huling pag-uwi, nagreklamo ang asawa niya na masakit ang pag-ihi, na sinisi lang sa nakain sa baybay.

Ika-4 Hakbang: Maghanap ng impormasyong magpa-pahiwatig kung ano ang pinakaposibleng kasagutan.

Mula sa dagdag na impormasyong ito, sinabi ni Ka Pedro na suspetsa niyang may INP si Juanita. Malamang daw ay *gonorrhea* (tulo) o *chlamydia*. Dahil mahirap pag-ibahin, mas mainam na maggamot na lang para sa dalawang ito.

Ika-5 Hakbang: Magpasya kung anong kasagutan ang malamang na tumpak.

ANO ANG SANHI NG PROBLEMA?

Sakit na nakakahawa—naikakalat mula sa isang tao papunta sa iba. Maaaring kumalat ito sa pamamagitan ng paghipo o pagdikit sa tao o bagay na may impeksyon, o pagdaloy sa hangin o tubig. Naihahawa sa pagtatalik ang mga *mikrobyo* na, sa tingin ni Ka Pedro, siyang sanhi ng sakit ni Juanita. Pero hindi lahat ng sakit ay naipapasa ng tao sa tao.

Sakit na hindi nakakahawa—hindi naikakalat sa pagitan ng mga tao. Maaaring mula sa:

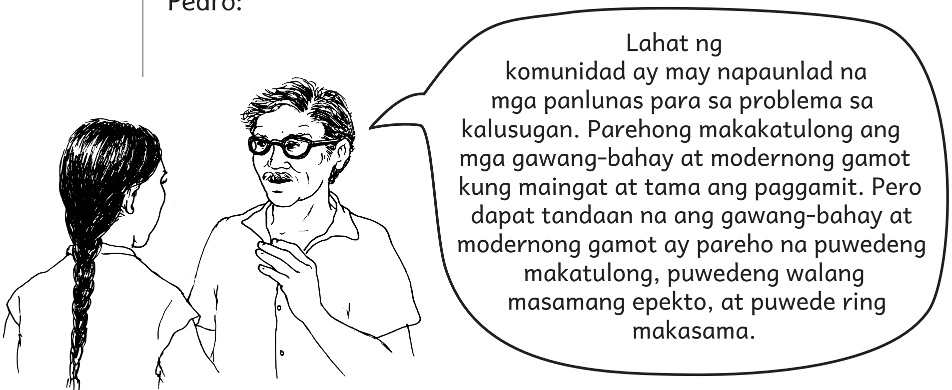
- panghihina o pinsala sa loob katawan, tulad ng mahinang buto dulot ng pagtanda;
- nakakapinsala sa katawan mula sa labas, tulad ng problema sa baga mula sa paghinga ng maraming alikabok o usok;
- bagay na kulang ang katawan, tulad ng sapat na masustansyang pagkain.

Pero bihira ang sakit na iisa lang ang dahilan. (Para madagdagan ang kaalaman sa pagtukoy ng ibang sanhi, tingnan ang p. 26). Iba't ibang bagay ang nagtutulungan para maging malusog o magkasakit ang tao, kasama na ang mga paniniwala at tradisyon ng tao, kalagayan sa bahay at paligid, at sistema ng hatian sa lupa, kayamanan at kapangyarihan.

Ano ang Pinaka-mainam na Panlunas?

NAKAKASAMA O NAKAKABUTI BA ANG PANLUNAS?

Kahit tiyak ni Ka Pedro na may mga gamot na makakalutas sa problema, gusto ni Juanita ng dagdag na impormasyon bago magpasya. Halimbawa, may mga lunas na gawang-bahay na madalas nakakatulong sa nanay at lola niya kapag may sakit. Pero bakit hindi tumalab ang panlunas na sinubukan niya? Eto ang paliwanag ni Ka Pedro:



Sa kaso ni Juanita, nakasubok siya ng tatlong klase ng panlunas:

Puwede sanang **makatulong nang mabuti** ang tsaa mula sa buhok ng mais kung may impeksyon sa sistema ng ihian si Juanita. Pinapalakas nito ang pag-ihi, kaya naaanod palabas ang mga mikrobyo. Pero malamang hindi nakatulong ang tsaa kay Juanita dahil hindi sa ihian ang impeksyon niya.

Panlunas na **hindi nakakasama** ang pagpalibot sa tiyan ng *halamang-gamot*. Hindi ito nagpapalala sa sakit, dahil nasa labas lang ng katawan. Pero hindi rin ito nakakatulong.

Nakakasama at hindi dapat ginagawa ang paglalagay ng halamang-gamot sa loob ng puwerta. Maaari itong magdulot ng iritasyon o masamang reaksyon sa puwerta, o pagmulan ng delikadong impeksyon.

Sinabi ni Ka Pedro kay Juanita na puwedeng pag-aralan ang panlunas at kung gaano ito kahusay sa pakikipag-usap sa iba't ibang taong nakasubok na nito. Eto ang ilang puwedeng itanong:

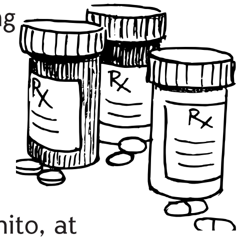
- Bakit mo ito ginagamit?
- Kailan mo ito ginagamit?
- Paano mo ito ginagamit?
- Anong nangyayari kapag ginamit mo ito?
- Gaano kadalas itong makatulong sa problema?
- Nangyari na ba na masama ang resulta?

Pag-isipan mong maige ang sinasabi ng iba't ibang tao. Tapos, kapag sinubukan mo ang panlunas, bantayan mo ang iyong mga palatandaan para malaman kung nakakatulong nga ito. Mag-ingat sa sabay-sabay na pagsubok ng maraming panlunas.

Para makapagpasya kung nakakatulong, hindi nakakasama, o nakakasama ang panlunas, alamin muna lahat ng makakaya tungkol dito. Kung hindi ka pa rin tiyak kung nakakasama o hindi nakakasama ito, pag-isipan mo ang mga sumusunod:

1. Habang mas marami ang panlunas sa iisang karamdaman, mas maliit ang posibilidad na mabisa ang anuman sa mga ito.
2. Malamang hindi nakakatulong—at madalas ay nakakasama pa—ang mga panlunas na madumi o nakakadiri.
3. Halos walang kabutihang idudulot ang panlunas na galing sa dumi ng hayop o tao. Madalas sanhi pa ito ng mapanganib na impeksyon. Huwag na huwag gumamit nito.
4. Habang mas kahawig ng panlunas ang sakit na ginagamot daw nito, mas malamang na galing lang sa lakas ng paniniwala ang anumang bisa nito. Halimbawa, dahil pula ang halaman, hindi nangangahulugan na kaya nitong paampatin ang pagdugo.
5. Madalas nagpapahina, sa halip na magpalakas, ang mga paraang pumipigil sa maysakit na kumain, mag-ehersisyo o magpahinga.
6. Madalas nagdadagdag sa hirap at sakit ang mga paraan na naninisi sa tao sa kanyang mga problema.

Ika-6 Hakbang: Magpasya sa pinaka-mainam na panlunas. Palaging timbangin ang mga posibleng panganib at pakinabang (tingnan sa ibaba).



Nang makumbinse si Juanita na modernong gamot ang pinakamainam na panlunas, binigyan siya ni Ka Pedro ng ilang pildoras ng doxycycline at ciprofloxacin at pinabalik matapos maubos sa loob ng isang linggo. Pinaliwanag din na dapat malunasan ng parehong gamot ang asawa niya sa pagbalik nito, at kailangan maging mas ligtas ang paraan ng pagtatalik nila.

Ika-7 Hakbang: Tingnan kung mayroong pag-ige. Kung walang resulta, magsimula sa umpisa.

Bumalik naman si Juanita sa sumunod na linggo. Naubos na niya ang lahat ng tableta, pero hindi pa rin nawala ang mga palatandaan niya. Sinabi din niya na lumalala pa ang kanyang discharge at nagiging dilaw na ang kulay. Kaya kinonsulta ni Ka Pedro si Valeria, isang health worker na mas maraming pagsasanay.

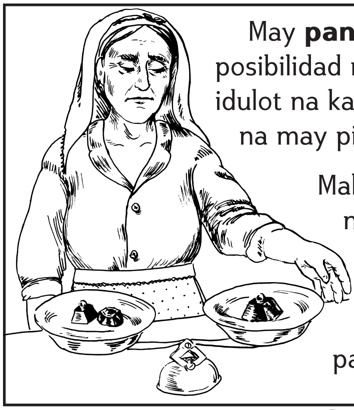
Sang-ayon si Valeria na may INP (impeksyon na naihahawa sa pagtatalik) nga si Juanita. Pero dahil hindi nakatulong ang mga gamot, ang duda ni Valeria ay gonorrhea na *may resistensya* sa ciprofloxacin ang kumapit kay Juanita. Pinaliwanag ni Valeria na maraming klase ng may resistensyang gonorrhea ang dala-dala ng mga dayuhang sundalo sa base militar sa baybay, at nahahawa ang mga lokal na babaeng nakakatalik nila. Nirekomenda ni Valeria na pumunta si Juanita sa lungsod para sa mas kumpletong iksaminasyon, at para ma-test siya kung may gonorrhea, syphilis (isa pang INP) at kanser. Makakakuha rin siya ng mas bago at epektibong gamot kung kinakailangan.

MGA PANGANIB AT PAKINABANG

Umuwi si Juanita para mag-isip kung ano ang gagawin. Magagasta niya ang kalakhan ng naiipon ng pamilya para makapunta sa lungsod at makabili ng mga gamot. Dahil mawawala siya nang mga dalawang araw (papunta lang, halos 6 na oras na ang biyahe sa bus at paglalakad), at nasa baybay ang kanyang asawa, kailangan din niyang maghanap ng mag-aalaga sa kanyang mga anak.

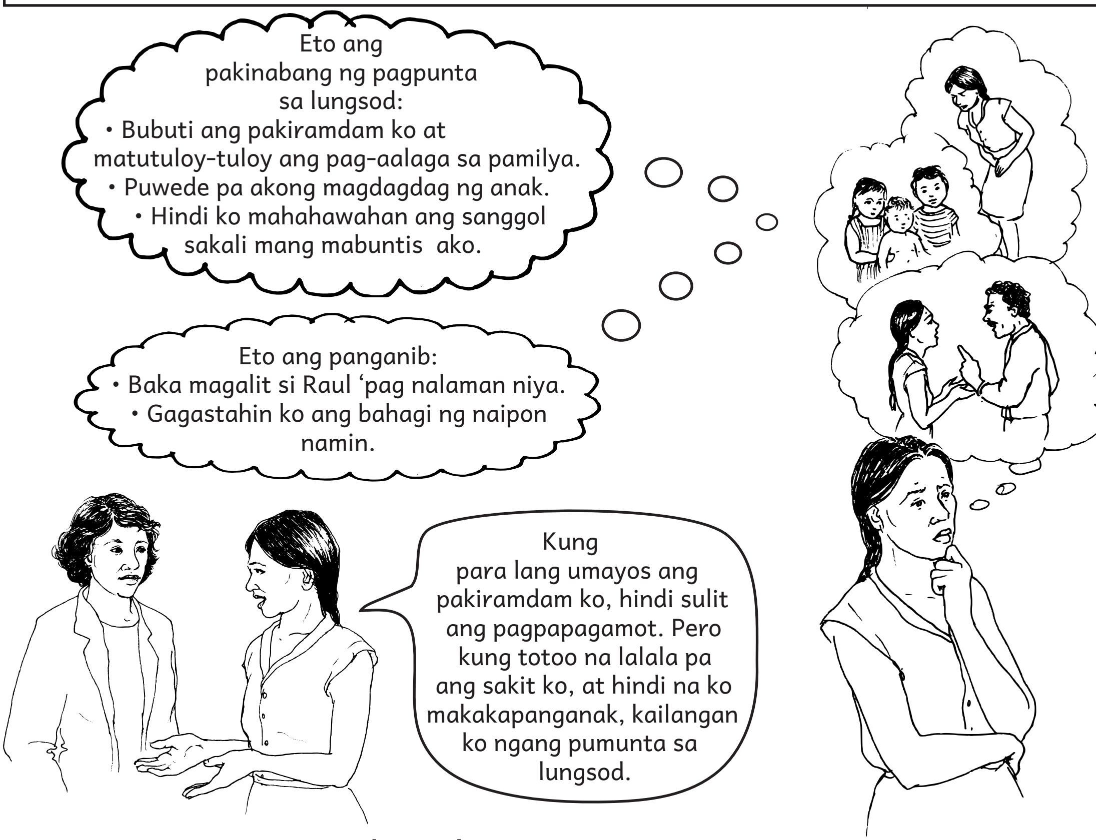
Takot si Juanita na magagalit ang asawa kapag nalaman na gumasta siya nang napakalaki para sa doktor. Pero takot din siya na kung hindi magpapagamot, lulubha pa ang lagay niya. Sinabi ni Valeria na kung hindi siya magagamot, maaaring maipasa sa sanggol ang impeksyon sakali mang magbuntis siya. Sa kalaunan, malamang ay mababaog siya, magkakaroon ng matinding pananakit sa puson at problema sa sistema ng ihian at pagregla. Puwede ring magkaroon ng maraming seryosong problema sa kalusugan ang kanyang asawa.

Sobra ang pagdadalawang-isip ni Juanita kaya pumunta siya uli kay Valeria. Nang ipaliwanag ni Juanita ang mga pangamba niya, pinayuhan siyang tingnan ang problema nang ganito:

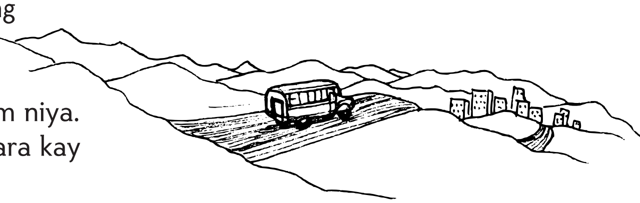


May **panganib** at **pakinabang** ang lahat ng panlunas: panganib ang posibilidad na may pinsalang mangyari; pakinabang naman ang maaring idulot na kabutihan. Pinakamahusay na desisyon ang paggawa ng bagay na may pinakamalaking pakinabang at pinakamaliit na panganib.

Makakatulong kung iisipin mo ang timbangan na nilalagyan ng bagay sa magkabilang dulo. May bagay na mas mabigat sa iba. Minsan din, ang maraming maliit ay mas mabigat kaysa sa iisang malaking bagay. Pareho din sa panganib at pakinabang. Kung mas ‘mabigat' ang panganib kaysa sa pakinabang ng isang aksyon, hindi sulit na gawin iyon.



Kaya pumunta si Juanita sa lungsod para magpagamot. Doon, sinabi ng mga doktor na mayroon nga siyang gonorrhea at malamang chlamydia, pero walang palatandaan ng ibang INP o iba pang problema. Pinaliwanag nilang hindi na tumatalab sa kanilang bansa ang gamot na ininom niya. Nagbigay sila ng mas bagong gamot para kay Juanita at sa kanyang asawa.



Pagkilos para sa Pagbabago

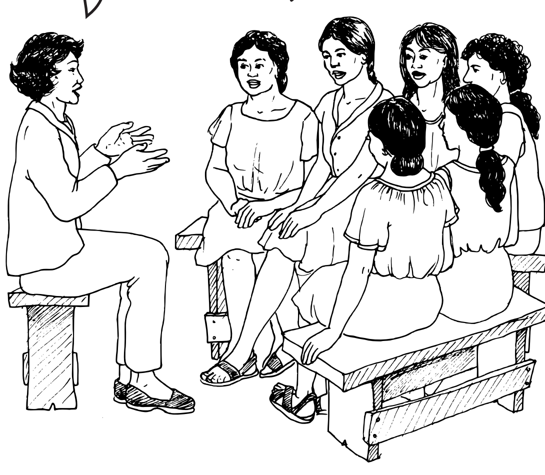
Nang makapaggamot si Juanita at bumuti ang pakiramdam, madaling akalain na lutas na ang problema niya sa kalusugan. Pero alam niyang hindi ito totoo. Pagbalik ng asawa niya mula sa baybay, maiimpeksyon siya muli kung hindi ito iinom ng gamot at gagamit ng condom. Nakipag-usap siya kay Suyapa at iba pang babaeng may asawang nasa baybay. Nagkasundo silang humingi ng payo kay Valeria.

PAG-UUGAT NG MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN

Ika-8 Hakbang: Hanapin ang mga ugat ng problema.

Sumang-ayon si Valeria na hindi pa nalulutas ang mga problema sa kalusugan ni Juanita, dahil naririyan pa ang marami sa mga kondisyong lumikha ng problema. Para matulungan ang lahat na makita ang mga kondisyong ito, nagmungkahi siyang gawin ang laro na tinatawag na "Pero bakit...?"

Pinatipon sila ni Valeria nang paikot, at sinabihan sa subukang sagutin ang mga tanong niya:



At sige-sige pa.

Nang makagawa na ang mga babae ng mahabang listahan ng mga sanhi, minungkahi ni Valeria na igrupo ang mga ito. Sa pag-grupo, mas madaling makita ang iba't ibang kondisyon na nagdudulot ng mga problema sa kalusugan.

Ika-9 Hakbang: Maaaring makatulong kung igu-grupo ang mga sanhi para pag-isipan kung ano ang maaaring magawa para harapin ito.

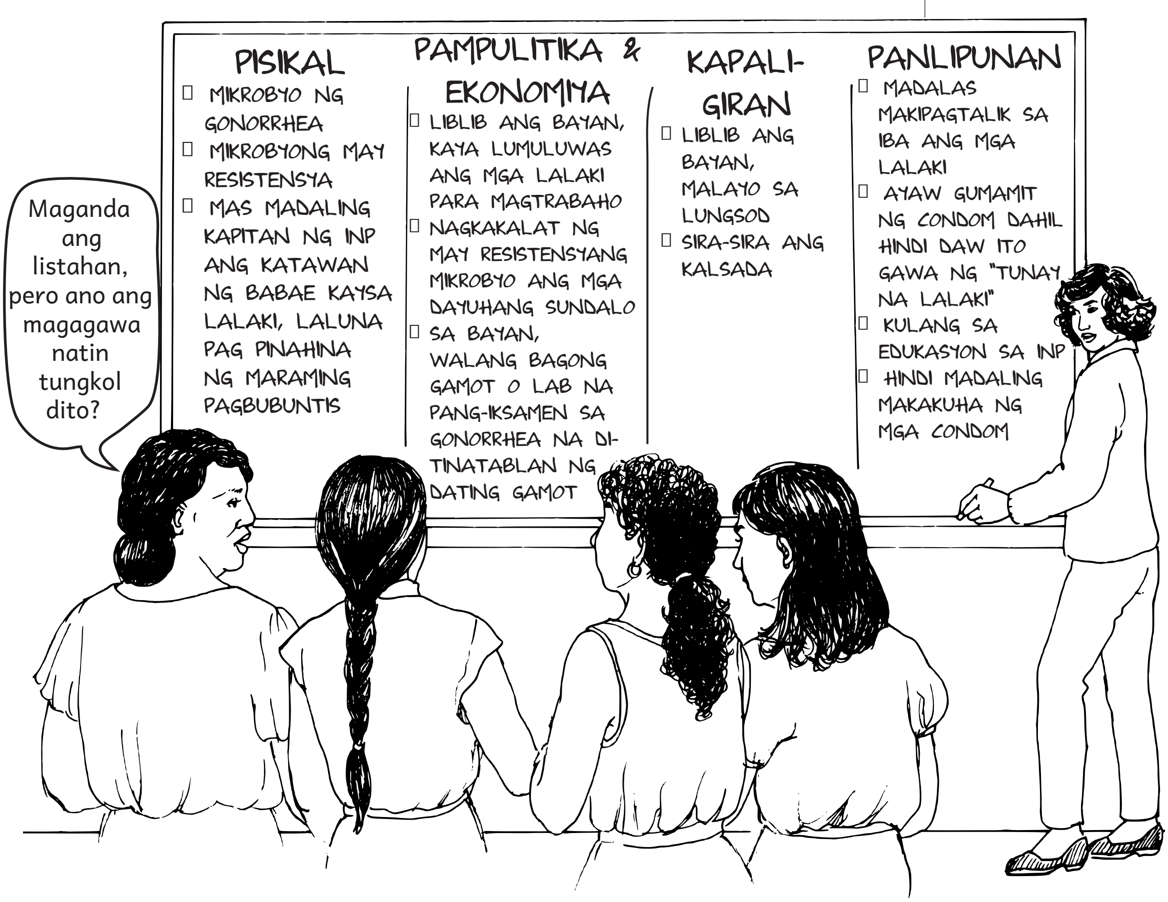
Mga sanhing pisikal: mga mikrobyo o parasitiko, o pinsala sa katawan, o kulang sa kailangan ng katawan

Mga sanhi mula sa kapaligiran: mga kondisyon sa paligid na pumipinsala sa katawan, tulad ng usok mula sa pagluluto, kawalan ng malinis na tubig, o siksikan na tirahan

Mga sanhi mula sa lipunan: ang sistema ng pakikitungo o pagtrato ng tao sa isa't isa, kasama ang mga pagtingin, ugali at paniniwala

Mga sanhi na pampulitika at pang-ekonomiya: Mga sanhing may ugnayan sa kapangyarihan—sino ang may hawak at paano; at pera, lupa at kabang-yaman—sino ang mayroon at sino ang wala

Nang igrupo ng mga babae ang mga sanhi ng problema ni Juanita, ganito ang nagawa nilang lista:



Ika-10 Hakbang: Pagpasyahan kung anong mga sanhi ang kaya ninyo at ng inyong komunidad na baguhin.

Ika-11 Hakbang: Pagpasyahan kung anong mga aksyon ang kailangan para matupad ang mga pagbabago.

PAG-OORGANISA PARA LUTASIN ANG MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN SA KOMUNIDAD

Ang susunod na hakbang, sabi ni Valeria sa mga babae, ay tingnan ang iba't ibang sanhi at magpasya kung alin ang kaya ninyo at iba pang taga-komunidad na baguhin. Tapos, pag-isipan ang kailangang aksyon para magawa ang mga pagbabago.

Matapos ang mahabang usapan, nagpasya ang mga babae na malamang hindi nila kayang baguhin ang pag-alis ng mga lalaki para magtrabaho—o kahit pigilan silang makipag-seks sa iba. Pero sa palagay nila, kayang pagamitin ng condom ang mga asawa nila kung mas malalaman ng mga ito ang tungkol sa INP, at kung mura lang ang condom. Eto ang napagkasunduan nilang aksyon:

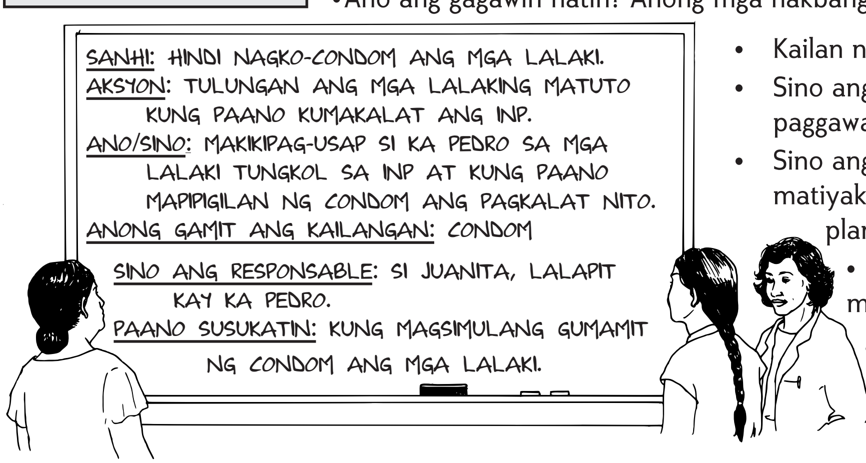
Nagmungkahi ang ibang miyembro ng grupo ng ganitong mga pagkilos:

- Mag-organisa ng grupo sa komunidad para talakayin ang mga problema sa kalusugan, at isama ang INP sa mga paksa.
- Habang naglalaba sa ilog ang mga babae, makipag-usap sa kanila tungkol sa INP at kung paano ito iiwasan.
- Makipag-usap sa mga anak na lalaki tungkol sa INP bago sila lumuwas papunta sa baybay.

Ika-12 Hakbang: Gumawa ng plano para matupad ang mga pagkilos.

Ang huling hakbang, sabi ni Valeria, ay ang gumawa ng plano para matupad ang mga mungkahing ito. Sabi niya, dapat sagutin ng plano ang mga tanong na ito:

- Ano ang gagawin natin? Anong mga hakbang ang kailangan?
- Kailan natin gagawin ito?
- Sino ang kasama sa paggawa?
- Sino ang responsable para matiyak na matupad ang plano?
- Paano natin malalaman kung gumagana nga ang plano?



Para matulungan kang gamitin ang paraang ito sa paglutas ng mga problema sa kalusugan, narito ang listahan ng lahat ng hakbang. Nasa kaliwa ang mga hakbang at sa kanan ang mga bahagi ng kuwento ni Juanita na kakabit nito. Kung may problema ka sa kalusugan, maaari mo itong gamitin para matulungan kang maalala ang paraan sa pagsusuri at pagkilos para lutasin ang problema.

Mga Hakbang	*Ang Kuwento ni Juanita*
1. Magsimula sa pagdududa.	**1. Hindi alam ni Ka Pedro ang sanhi ng problema. Kailangan niya ng dagdag na impormasyon.**
2. Alamin ang lahat ng posibleng malaman tungkol sa problema. Magtanong.	**2. Inusisa ni Ka Pedro si Juanita para malaman kung ano ang posibleng sanhi ng problema.**
3. Isipin ang lahat ng mga sakit na maaring magdulot ng parehong palatandaan.	**3. Inisip ni Ka Pedro ang mga sakit na ganoon nga ang palatandaan: INP, iba pang impeksyon sa puwerta, o kanser.**
4. Maghanap ng impormasyong magpapahiwatig kung ano ang pinakaposibleng kasagutan.	**4. Sinikap alamin ni Ka Pedro kung puwedeng INP ang sanhi ng sakit ni Juanita.**
5. Magpasya kung anong sagot ang malamang tama.	**5. Nagpasya si Ka Pedro na malamang may INP si Juanita.**
6. Magpasya sa pinakamainam na panlunas.	**6. Hindi alam ni Ka Pedro kung anong mikrobyo ang sanhi ng impeksyon, kaya pumili siya ng panlunas na tumatalab sa ilang mga INP.**
7. Kung walang resulta, magsimula sa umpisa.	**7. Ininom ni Juanita ang mga gamot pero hindi siya umige at nagkaroon pa ng dagdag na palatandaan. Kaya humingi ng tulong si Ka Pedro kay Valeria.**
8. Hanapin ang mga ugat ng problema.	**8. Pinag-isipan ni Juanita at ng mga kaibigan niya ang mga dahilan kung bakit may ganitong klase ng sakit sa kanilang komunidad, tulad ng kahirapan, hindi pantay na pag-aari ng lupa, mga ugaling inaasahan sa babae't lalaki, at kakulangan ng impormasyon.**
9. Igrupo ang mga sanhi para pag-isipan kung ano ang maaaring magawa para harapin ito.	**9. Inilagay ng mga babae ang mga sanhi sa grupong pisikal, kapaligiran, panlipunan, pampulitika at pang-ekonomiya.**
10. Pagpasyahan kung anong mga sanhi ang kaya ninyo at ng inyong komunidad na baguhin.	**10. Nagpasya silang kumilos sa mga panlipunang sanhi. Tingin nila puwedeng mapagamit ng condom ang mga partner nila.**
11. Pagpasyahan kung anong mga aksyon ang kailangan para matupad ang mga pagbabago.	**11. Nagpasya silang mag-ensayo kung paano kakausapin ang mga partner nila na gumamit ng condom, tingnan kung kayang magbigay ng libreng condom ang health center, at hilingin kay Ka Pedro na makipag-usap sa mga partner nila tungkol sa mga INP.**
12. Gumawa ng plano para matupad ang mga pagkilos.	**12. Nagplano sila sa bawat aksyon na gusto nilang gawin.**

Para sa Health Worker

PAGTULONG SA KABABAIHAN NA TULUNGAN ANG SARILI

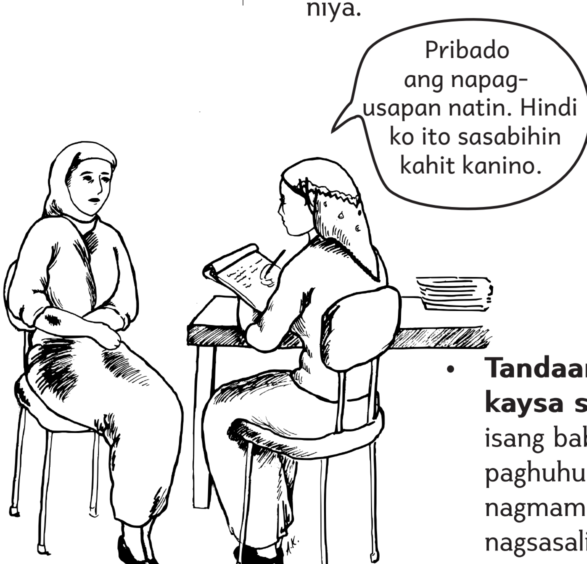
Sa kabanatang ito, mahalagang papel ang nagawa ni Ka Pedro at Valeria sa pagtulong sa kababaihan sa komunidad ni Juanita na malutas ang isang problema sa kalusugan. Naging epektibo ang dalawa dahil hindi nila pinagsabihan sina Juanita at mga kaibigan niya kung ano ang gagawin. Sa halip, tinulungan nila ang mga babae na matutong tulungan ang sarili.

Kaya mo ring makatulong sa mga babae sa iyong komunidad. Sundin ang halimbawa ni Ka Pedro at Valeria. Maaari kang:

- **Magbahagi ng iyong kaalaman.** Para matulungan ang sarili, kailangan ng kababaihan ng impormasyon. Maraming problema sa kalusugan ang maiiwasan kung alam ng tao kung papaano. Pero tandaang hindi kailangan na alam mo ang lahat ng sagot para makatulong. Madalas walang madaling sagot. Tama lang na umamin kung hindi mo alam ang isang bagay. Matutuwa ang mga katrabaho mo sa iyong katapatan.

Ibahagi ang iyong kaalaman sa ibang babae, ibang health worker, at mga taong gumagawa ng pagpapasya sa inyong komunidad.

- **Igalang ang kababaihan.** Dapat tratuhin ang bawat tao na kaya niyang maintindihan ang sariling problema sa kalusugan, at gumawa ng mainam na desisyon sa pagpapagamot. Huwag sisihin ang babae sa kanyang problema o sa mga desisyon na nagawa na niya.



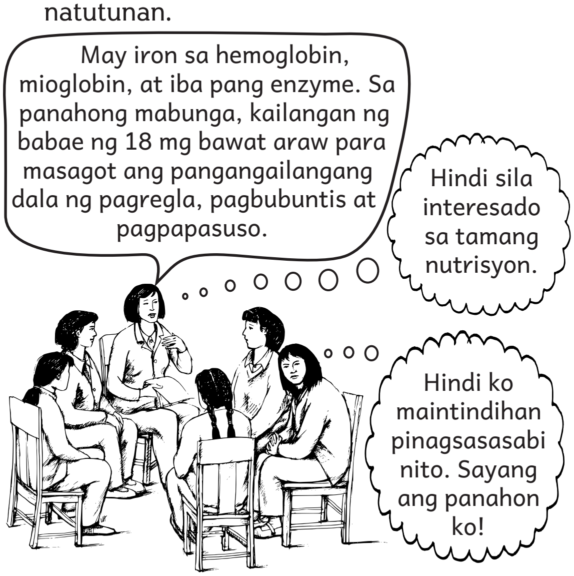
- **Panatilihing pribado ang mga problem sa kalusugan.** Huwag pag-usapan ang mga problema sa kalusugan sa lugar na madidinig ng iba. Huwag ikuwento sa iba ang sakit ninuman, maliban kung pumayag muna ang taong maysakit.

- **Tandaang mas mahalaga ang pakikinig kaysa sa pagpapayo.** Madalas kailangan ng isang babae ng makikinig sa kanya nang walang paghuhusga. Sa pakikinig, naipapaabot mong nagmamalasakit ka at mahalaga siya. At habang nagsasalita siya, baka matuklasan niyang hawak niya ang ibang kasagutan sa problema.

- **Lutasin ang problema kasama sila, hindi para sa kanila.** Kahit napakalaki at kumplikado ng mga problema ng isang babae at hindi lubos na malulutas, madalas may mga hakbang pa rin siyang puwedeng pagpilian. Matutulungan mo siyang makita ito at maghanap ng impormasyon para gumawa ng sariling desisyon.

Natututo ka sa mga tinutulungan mo, at ang mga tinutulungan mo ay natututo sa iyo

- **Matuto sa mga taong tinutulungan mo.** Sa pagtulong mo sa iba na lutasin ang problema nila, mas huhusay ka sa pagtulong sa marami pang tao (at minsan, pati sa sarili mo).
- **Igalang ang mga tradisyon at kaisipan ng iyong kababayan.** Hindi hawak ng makabagong siyensya ang lahat ng kasagutan. At marami sa makabagong medisina ang mula sa pag-aaral ng mga halamang gamot at tradisyonal na panggagamot. Kaya mahalagang igalang at gamitin ang nakabubuti sa bawat pamamaraan—at isaisip na parehong nakakapinsala ang makabago at tradisyonal na paraan kung mali ang paggamit.
- **Alamin kung ano nga ang gustong matutunan ng tao.** Madaling madapa sa maling ugali na nagbibigay ng impormasyon kahit hindi alam kung makakatulong ito. Madalas ito sa mga health worker na may nakahandang leksyon. Pero kung uusisain muna ang gusto ng tao, makakapulot sila ng kaalamang may pakinabang sa kanila, at maidudugtong nila ang bago sa dati na nilang natutunan.



- **Magplano kasama ang tao, hindi para sa tao.** Sa pagplano mo ng iyong trabaho, tiyakin na makipag-usap muna sa kababaihan at kalalakihan sa komunidad. Alamin kung ano ang pagtingin nila sa problema na inaasikaso mong malutas. Pag-usapan ninyo nang sama-sama kung ano sa palagay nila ang mga sanhi ng problema at paano nila ito gustong malutas. Sama-samang pagkilos ang nagdudulot ng pinakamainam na resulta!