

*ZAMOTAVANJE PREOSTALOG DIJELA EKSTREMITETA

Što više budete vježbali i što bolje naučite zamotavati preostali dio ekstremiteta, to ćete biti spremniji za nošenje proteze.

Preostali dio ekstremiteta će biti natečen nakon operacije. Vi trebate pomoći da se on ponovno vrati u normalno stanje i postigne pravilan oblik za nošenje proteze. U većini slučajeva najbolji način da to uradite je da čvrsto zamotate preostali dio ekstremiteta elastičnim zavojima. Postoje i drugi metodi kao što su: kruti zavoji (kalupni), čarapa-steznik, ali elastični zavoji su najjeftiniji, lako ih je pronaći i veoma su jednostavni za upotrebu.

Održavanje elastičnih zavoja

- Oprati ih u mlakoj vodi blagim sapunom i dobro ih isprati
- Lagano ih iscijediti
- Sušiti ih položene na ravnu površinu tako da se ne istežu
- Koristiti čiste zavoje svaki dan

Što bolje budete zamotavali preostali dio ekstremiteta i što ga više budete vježbali, to ćete biti spremniji za nošenje proteze. Cilj bandažiranja - zamotavanja preostalog dijela ekstremiteta jeste da se dobije čvrst, ravnomjerman i ravan pritisak na njega, ali bez zaustavljanja normalne cirkulacije krvi.

Postat ćete pravi ekspert u zamotavanju preostalog dijela ekstremiteta. Niko sem vas neće moći odrediti da li je zamotavanje čvrsto i ravnomjerno, a ne previše stegnuto i naborano

Da biste pravilno uobličili preostali dio ekstremiteta, potrebno je da zavijanjem vršite čvrst i ravnomjerman pritisak na preostali dio ekstremiteta cijelo vrijeme danju i noću, osim kad ga perete ili provjeravate kožu na njemu. Trebaće vam nekoliko sedmica dobrog zamotavanja da biste preostali dio ekstremiteta pripremili za protezu. Možete osjećati bolove i nelagodu kod ovakvog zamotavanja, posebno u početku, ali to je normalno.

Kad vam je rana dobro zacijelila ili kada vaši zavoji budu po prvi puta mijenjani, ovisno o tome šta će vam doktor preporučiti, možete započeti sa zamotavanjem preostalog dijela ekstremiteta. Fizikalni terapeut, doktor, medicinska sestra ili neki drugi amputirac vas mogu podučiti kako da to radite. Mijenjanje zavoja morate raditi vrlo često, svakih 4-6 sati. Nikada nemojte isti zavoj ostaviti na rani duže od 12 sati. Dva do tri puta dnevno masirajte preostali dio ekstremiteta desetak do petnaest minuta prije nego ga ponovno zamotate.

Savjeti za zavijanje preostalog dijela ekstremiteta:

- Zavoj mora biti izgladan bez nabora. Nabori mogu vršiti pritisak na određena mjesta i mogu prouzrokovati neravnomjernu stegnutost preostalog dijela ekstremiteta kao i oštećenja kože. Većinu pritiska morate izvršiti na kraj preostalog dijela ekstremiteta. Preostali dio ekstremiteta treba dobiti vretenast oblik.
- Pokušavajte uvijek iznova vježbati zamotavanje. Ako vam zavoj sklizne ili prvi puta niste dobro izvršili zamotavanje, pokušajte ponovno.
- Nemojte previše rastezati elastični zavoj. On mora biti normalno rastegljiv da bi imao funkciju. Preostali dio ekstremiteta možete povrijediti ako previše zatežete zavoj.
- Ako imate potkoljenu amputaciju, zamotavanje vršite tako da vam koljeno bude slobodno (pokretljivo). Zamotavanje radite u obliku broja 8, a ne ukrug. Kružno zamotavanje može pritisnuti krvne sudove i prouzrokovati povrede preostalog dijela ekstremiteta.
- Svaki puta kad hodate bez proteze više od nekoliko sati, preostali dio ekstremiteta morate zaviti elastičnim zavojem, kako biste spriječili ponovno naticanje.

*Sa svom ovom pažnjom koju posvećujete jednom dijelu tijela, nemojte zaboraviti da ste VI još mnogo više od ovog.

I mate um i srce. I mate snagu i sposobnosti koje ste stekli iz vašeg životnog iskustva*

*BOL NAKON OPERATIVNOG ZAHVATA

Većina amputiraca osjeti neku vrstu bola nakon amputacije. Što više znate o bolovima i amputaciji, postoje bolje šanse da se pobrinete za sebe. Postoje četiri osnovne vrste bola. Svaki tip ima različite uzroke i različite mogućnosti ublažavanja.

1. Bol odmah nakon operacije
2. Bol u preostalom dijelu ekstremiteta
3. Fantomski osjećaj
4. Fantomski bol

Smanjenje stresa, tenzija i uznemirensoti mogu umanjiti intenzitet svih vrsta bolova. Vježbanje pomaže cijelom tijelu, i djeluje opuštajuće na mozak i duh, povećava protok krvi, jača vaš organizam a smanjuje napetost/tenzije. Blaži analgetici kao što su aspirin ili ibuprofen mogu također ublažiti bol.

1. Bol odmah nakon operativnog zahvata

Ovaj bol je normalan dio operativnog zahvata prilikom kojeg su koža, živci, kosti i mišići bili sječeni. Takav bol obično prestaje nakon što se povuče otok i rana počne da se stabilizuje. Lijekovi protiv bolova mogu pomoći u smanjivanju ovog bola. Pitajte doktora koju vrstu lijekova i koliko dugo možete koristiti.

2. Bol u preostalom dijelu ekstremiteta

Ovaj bol osjećate u preostalom dijelu amputiranog ekstremiteta. Bol možete osjetiti i dugo nakon operativnog zahvata. Preostali dio ekstremiteta može biti osjetljiviji od ostalih dijelova tijela. Ponekad, bol vas može upozoravati da postoji nešto na preostalom dijelu ekstremiteta što se mora zbrinuti. Zato nemojte ignorisati taj bol. Najbolje je odmah uključiti adekvatan tretman prije nego se bolovi pojačaju.

Ne postoji pouzdan tretman niti metod koji vam mogu garantovati smanjenje i otklanjanje bolova, ali ima jako puno stvari koje se mogu pokušati. Uobičajeni lijekovi protiv bolova ili ponovna operacija u nekim slučajevim mogu pomoći kod ublažavanja bolova u preostalom dijelu ekstremiteta, a u nekim slučajevima ne. Isprobavanje raznih metoda i pogreške u liječenju su ponekad najbolji način da otkrijete šta vam najbolje odgovara. Ponekad nijedna od metoda ne pomaže i jednostavno morate naučiti da živite s tim da možete samo umanjiti bol i da on ne može potpuno prestati. Alkohol i ostale vrste narkotika mogu samo pogoršati bolove.

3. Fantomski osjećaj

Ovo je osjećaj u onom dijelu vašeg ekstremiteta koji vam je bio odstranjen. Takav osjećaj može uključivati: svrbež, štipkanje, toplinu, hladnoću, bol, grčenje, stezanje, pokretanje i druge imaginarne osjećaje. Skoro svi amputiranci imaju fantomske osjećaje. Fantomski osjećaji nisu znakovi ludila. Mozak se još uvijek "prisjeća" dijela tijela koji vam nedostaje i još uvijek vam "šalje informacije" o osjećajima u tom dijelu tijela. Sve dok vam ovakav osjećaj nije neprijatan i dok razumijete njegove uzroke, ne bi trebalo praviti probleme oko toga. Kad vam taj osjećaj postane neprijatan ili bolan, postoji potreba za dodatnim tretmanom.

4. Fantomski bol

Ovo je bol u dijelovima tijela koji su amputirani. FANTOMSKI BOL SE RAZLIKUJE OD BOLA U BATALJKU. Oko 50-80% amputiraca imaju fantomski bol. Takav bol varira od osobe do osobe. Za neke ljude je to skoro zanemarivo. Za druge to može biti izuzetno neprijatno i može ih onesposobljavat da učine bilo šta. Fantomski bol nije znak ludila. Uzroci fantomskog bola nisu potpuno jasni. Ne postoji NIJEDAN jedini pouzdan način na koji se taj bol tretira, ali postoje mnogi načini da se pokuša ublažiti ovisno o tome na koji način se taj bol javlja. Nikad nije dokazano da je operativni zahvat pomogao u smanjivanju ili otklanjanju ovog bola.

*Za svaku vrsta bola o nelagode, uvijek je bolje preduzeti korake na ublažavanju bolova, nego u tišini patiti zbog njih. Razgovarajte sa drugim amputircima. Potražite ljude koji vam mogu pomoći.

I sprobajte razne tehnike prije nego nađete onu koja vama odgovara.

Ako vam se čini da ono što je ranije djelovalo više ne djeluje, nemojte odustajati. Pokušajte neku drugu tehniku*

*FANTOMSKI BOL

Tačan način na koji se javlja fantomski bol	Najvjerovatniji uzročnik	Šta treba pokušati
Peckanje i štipkanje	Nedovoljna količina krvi na kraju bataljka	Zamotajte bataljak u toplu mekanu krpu ili peškir. Lagano tapkajte, masirajte ili lagano stiskajte bataljak. Radite neke lakše vježbe kako biste poboljšali protok krvi u cijelom tijelu. Zamotajte bataljak ili stavite steznic. Stavite protezu pa prošetajte nakratko. Promijenite položaj ako ste predugo sjedili ili stojali na jednom mjestu. Lezite u toplu vodu ili se istuširajte. Koristite meditaciju ili vježbe relaksacije kako biste ugrijali bataljak.
Stezanje i grčenje	Mišići su prenapeti ili zgrčeni	Lagano lezite. Opustite i tijelo i mozak. Radite vježbe na bataljku. Vrlo lagano stegnite mišiće na bataljku pa ih onda opustite. Uradite to 10 puta u minuti u trajanju od dva minuta i triput ponovite vježbu u toku dana. Masirajte bataljak, ili dopustite da vam to neki drugi učini.
Trzanje i udaranj	Uzrok nepoznat	Tretman nepoznat. Pokušajte sa nekim od gore navedenih tretmana.

*BOL U BATALJKU

Pitajte ostale amputirce šta je njima pomoglo. Pokušajte neku od tehnika koje su navedene u tabeli o fantomskom bolu. Iznova pokušavajte razne metode dok ne pronađete onu koja vama odgovara. Kad jedna metoda prestane koristiti, pokušajte neku drugu.

<p>Na koji način se bol javlja u bataljku? Kad osjećate bolove.</p> <p>Osjećate bol kad pritisnete na određeno mjesto? Osjećate bol kad određeno mjesto stisnete ili gnječite bolovi uslijed povreda, modrice i žuljeve na koži, kao i gnječenje i stiskanje bataljka</p>	<p>Mogući uzročnici bolova</p> <p>Ako vam bataljak nije dobro formiran ili nije ispravno zamotan i dovoljno stegnut, možete osjećati bolove kad ga pritisnete.</p> <p>Možda imate neuromu: vrlo bolna grudvica od nerava i razderane kože.</p> <p>Možda vam proteza nije odgovarajuća.</p> <p>Grube ili prljave čarape koje nosite na bataljku također mogu izazvati bolove.</p>	<p>Šta pokušati</p> <p>Možda je potrebno dodatno obložiti bataljak prije korištenja proteze Možda je potrebna ponovna operacija.</p> <p>Prvo pokušajte prilagoditi protezu. Možda vam je potrebna injekcija ili ponovna operacija.</p> <p>Provjerite protezu. Možda je potrebna zamjena kako bi vam bolje odgovarala.</p> <p>Nosite čarape koje nisu napravljene od grubih materijala i koje moraju biti čiste.</p> <p>Moguće da je potrebna je ponovna operacija.</p>
<p>Bolovi koje osjećate unutar bataljka, oko mišića koji se nalaze na samom njegovom kraju</p> <p>Bol unutar zgloba koljena, kad ga pomjerate ili pritišćete.</p> <p>Slabost mišića kad ih pritisnete</p> <p>Zamaranje i osjetljivost cijelog tijela. Grčenje i spontani trzaji su ponekad mogući</p>	<p>Kod djece, kosti izrastaju i dugo nakon amputacije i mogu prouzročiti bolove na kraju bataljka.</p> <p>Dijelići kosti ili njihove izrasline mogu dodirivati mišiće i uzrokovati bol.</p> <p>Povrede i preosjetljivost mogu prouzročiti bol, obično u zglobu koljena vašeg bataljka.</p> <p>Nekorištenje ekstremiteta može prouzročiti da mišići oslabe, da se kosti smekšaju i da lakše dođe do povrede.</p> <p>Fizička iscrpljenost može i predugo zamaranje bataljka mogu prouzročiti bolove.</p>	<p>Pokušajte uzeti aspirin ili brufen. Pokušajte stavljati led na zglob i držati 15-ak minuta tri puta dnevno.</p> <p>Spriječite to. Održavajte tjelesnu kondiciju. Ako dugo vremena niste bili fizički aktivni i želite se ponovno aktivirati, polako započnite sa jačanjem tijela koje može potrajati i nekoliko sedmica.</p> <p>Umjereno se bavite fizičkim aktivnostima. Često se odmarajte. Ako održavate zdravlje i jačinu organizma, nećete se tako lako osjetiti iscrpljenim. Pokušajte sa masažom bataljka, istezanjem ili toplom kupkom. Protiv grčenja mišića ponekad pomažu lijekovi kao što je kalcijum ili nešto za opuštanje mišića. Pitajte vašeg doktora.</p> <p>Održavajte tjelesnu kondiciju što je moguće duže. Provjerite protezu. Možda je potrebna napraviti korekcije.</p> <p>Naglo dobijanje na težini i nekretanje mogu imati veoma negativne efekte. Pokušajte ih izbjeći.</p> <p>Spriječite to. Pobrinite se i za najmanje nadražaje na koži prije nego oni postanu jači. Obratite se doktoru ako se infekcije ne povuku ili se pogoršaju.</p>

<p>Zagrijavanje bataljka, preosjetljivost i bol.</p>	<p>Promjene vremena mogu uzrokovati bol.</p> <p>Kako se vaše tijelo s godinama mijenja to također može izazvati bol.</p> <p>Promjena tjelesne težine može prouzrokovati to da vam proteza više nije odgovarajuća.</p> <p>Kožne infekcije, ili bilo koje druge infekcije u tijelu koje zahvataju i bataljak mogu prouzročiti bol.</p>	
--	--	--

*PROTETISANJE

Proteza je umjetna zamjena za odstranjeni ekstremitet ili dio ekstremiteta. To šta ćete moći raditi sa protezom ovisi dijelom od visine vaše amputacije. Neki eksperti kažu za potkoljene amputirce da će im trebati da urade istu stvar 25-40% energije više nego što im je trebalo prije amputacije. Ovaj procenat kod nadkoljenih amputiraca je 68-100% .

Zbog ovoga je veoma važno vježbanje i održavanje cijelog tijela zdravim. Mnogo toga će ovisiti o vašoj snazi, cjelokupnom zdravstvenom stanju i snazi volje.

Čak i najbolje napravljena proteza na svijetu ne može biti dobra kao vaša sopstvena ruka ili noga, ali vam može pomoći da uradite jako puno stvari

Da hodate	idete u školu	bavite sportom
trčite	prodavnicu	radite u polju
radite	brinete o sebi	stojite duže vrijeme
oženite se	brinete o svojoj porodici	pješačite 500 m
imate djecu	zabavljate se	pješačite 2 km
vozite bicikl	plivate	plešete
vozite auto,	pecate	koristite javni prevoz

u kombinaciji sa vašom sopstvenom snagom volje i strpljenjem.

Najčešće postavljana pitanja.

Pitanje: Kad ću dobiti protezu?

Odgovor: Nakon amputacije, nakon što vam rana zacijeli i nakon što bataljak vježbanjem i zamotavanjem pripremite za protezu. Obično je to 4-5 sedmica nakon operacije, ali može potrajati i duže zavisno o sistemu protetičkih centara u mjestu gdje vi živite.

Pitanje: Koliko dugo će mi trajati proteza?

Odgovor: Prema procjenama, većina proteza traje 3-5 godina. Ovo također se može razlikovati od mjesta do mjesta i može zavisiti o stepenu vaših aktivnosti.

Pitanje: Da li je lako naučiti koristiti protezu?

Odgovor: Naučiti se koristiti protezom je naporan posao. Za to treba vremena, ogromnih napora, snage, strpljenja i ustrajnosti. Trebate naučiti:

- *Kako da vodite brigu o protezi
- *Kako da je stavljate i skidate
- *Kako da padnete i dignete se na siguran način
- *Da se brinete o sbe kao npr.kupate
- *Da hodate na raznim vrstama terena
- * I još mnogo toga

Pitanje: Šta trebam raditi kako bi se pripremi za protezu?

Odgovor: Tri su osnovne stvari: Pobrinite se da ne dođe do kontrakcija (stezanja mišića) i da vam se zglob ne ukoči u jednom položaju. Zamotavajte bataljak na najbolji način kako biste ga pripremili za nošenje proteze. Vježbajte kako biste ojačali cijelo tijelo kao i pojedine mišiće koji će vam biti potrebni da hodate sa protezom.

Pitanje: Da li ću morati koristiti školica?

Odgovor: Ako imate obostranu amputaciju, vjerovatno ćete neko vrijeme koristiti kolica.

Pitanje: Da li ću morati koristiti štake?

Odgovor: Amputirani sa jednostranom nadkoljenom amputacijom će možda osjećati da je bolje da neko vrijeme koriste štake. Čak i kod podkoljenih amputiraca, koji obično nemaju problema prilikom nošenja proteze, može se ukazati potreba za korištenjem štaka, kada je naprimjer bataljak bolan, kada se tuširaju ili jednostavno se žele odmoriti od nošenja proteze.

Pitanje: Šta nakon dobijanja proteze i odlaska kući?

Odgovor: Stalne posjete protetici će postati normalan dio vašeg života. Pravo podešavanje kalupa proteze učiniće da vam, proteza bude korisna, a nepravilan kalup će je učiniti beskorisnom. Male prilagodbe proteze mogu načiniti velike promjene. Učinite da i najmanje probleme sa protezom rješavate brzo. Nema razloga za čekanje jer će ti problemi kasnije biti još veći. Ako nosite protezu koja vam ne odgovara ili na kojoj je potrebno zamijeniti određene dijelove, nećete naškoditi samo vašem bataljku nego i mnogim drugim dijelovima tijela.

Pitanje: Ako imam plik ili crvene mrlje na bataljku da li bih trebao skinuti protezu?

Odgovor: Možete pokušati da prilagodite protezu tako da ćete na to mjesto malo više obložite, ali ako bolovi ne prestanu ili se pogoršaju, obratite se protetičaru i zamolite ga da vam podesi protezu.

Savjeti drugih amputiraca:

- Sprijateljite se sa vašom protezom. Razmišljajte o njoj kao o nečem važnom i korisnom za vaš život. Tretirajte je sa pažnjom i uvažavanjem.
- Razgovarajte sa osobom koja vam izrađuje protezu. Recite mu gdje vas boli. Recite mu gdje je proteza labava ili gdje vas stiže. Postavljajte pitanja. Komunicirajte. Što više budete s njim razgovarali to će on biti u stanju da protezu bolje prilagodi vašem bataljku.
- Praktikuju hodanje i trčanje.
- Koristite ogledalo ako je moguće, da se možete vidjeti kad hodate.
- Pokušajte razne aktivnosti. Testirajte se.
- Pokušajte sa promjenom cipela ili podmetanjem nečeg što bi oslabilo pritisak proteze na bolno mjesto.

*"MALI SAVJETI" ZA FIZIKALNU REHABILITACIJU

Ovo su neki jednostavni savjeti koji vam mogu pomoći u toku oporavka od operacije, dok se spremate za nošenje proteze i dok budete učili da nosite protezu. Ponovno zadobijanje snage i učenje kako da koristite protezu nije lak posao. Ponekad vam to neće biti ugodno i osjećaćete zamor.

Također ćete osjetiti kako svakim danom postajete sve jači. Budite strpljivi. I strajte!

Ako imate na raspolaganju fizikalnog terapeuta, on vam može pomoći oko vaše fizikalne rehabilitacije. Ali ako nemate mogućnost korištenja usluga fizikalnih terapeuta, ovo su neki od najvažnijih stvari koje biste trebali znati:

1. Ispravan položaj i vježbanje

Kako biste izbjegli kontrakcije (tj. da vam se zglobovi ukoče u jednom položaju) većinu vremena držite zglobove istegnute, ne savijene. Možda vam neće biti udobno da držite zglobove stalno istegnutim. Pozicije u kojima su zglobovi savijeni su mnogo lakše i opuštenije. Cilj istezanja zglobova jeste da se izbjegne situacija kada se mišići zaglave u jednom položaju.

Sve zavisi od vas. Pobrinite se za sebe sada kako bi vam u budućnosti bilo lakše.

Vježbajte ostale ekstremitete (ruke i noge).

2. Ispravno korištenje štaka

Veoma je važno da imate odgovarajuće štake. Prostor između pazuha i štaka trebao bi biti širine dva prsta. Rukohvat štaka treba biti u visini vaših zglobova. Kad hodate sa štakama, težinu trebate premjestiti na ruke i ručne zglobove. Ako se oslanjate na pazuh onda možete pritisnuti nerve što će prouzročiti bolove i povrijediti vam ruke i šake.

Ako vam štake ne odgovaraju, tražite da vam ih zamijene. Ili ih sami prilagodite. Nema koristi da se mučite i šutite o tome.

Hodanje sa štakama (samo za jednostrane amputacije)
Prvo pomijerite štaku naprijed, za oko 30 cm
Iskoračite bataljkom, ili protezom. Bataljak-protezu smjestite između štaka.
Podignite drugu nogu i primaknite je štakama.

Penjanje i silaženje sa stepenica:

Kod penjanja uz stepenice, prvo zakoračite zdravom nogom, zatim privucite štaku i bataljak/protezu.
Kod silaženja niz stepenice, nemojte skakati. Prvo spustite štaku, zatim privucite štakama bataljak/protezu, a na kraju spustite i zdravu nogu.

3. Ispravno korištenje proteze

Zapamtite, učenje hodanja sa protezom se radi korak po korak. Svaki dan ćete pomalo napredovati. Lagan ali siguran progres je najbolji. Ako pokušavate previše toga uraditi za kratko vrijeme, možete nauditi svom zdravlju i onda se proces mora zaustaviti dok se ne oporavite.

Vaši nožni mišići i mišići bokova moraju biti veoma jaki kako biste mogli koristiti proteze.

4. Bavite se fizičkim aktivnostima

Nakon amputacije, bit ćete u iskušenju da vodite život koji je fizički manje aktivan, jer će vam trebati više energije da se krećete sa protezom. NEMOJTE dozvoliti da se ovo dogodi. Vježbanje je za svakog korisno. Dokazano je da ljudi koji se bave sportom ili redovno vježbaju se osjećaju mnogo bolje i fizički i psihički. Nakon amputacije ovo pravilo još uvijek vrijedi.

VJEŽBAJTE REDOVNO!

*Vježbajte još dok ste u fazi oporavka od operacije kako biste brže ozdravili.

*Nastavite i dalje vježbati kako biste ojačali cijelo tijelo.

*Vježbanje će vam pomoći da misli i duh održite zdravim također.

Jednostavni načini da održavate snagu su: hodanje, vožnja bicikla i bavljenje sportom.

Za osobe koje su izgubile jedan ili više ekstremiteta, postoji čak i više razloga da se bave sportom i da redovno vježbaju. Učestvovanje u sportskim aktivnostima i vježbanje vam mogu pomoći da:

- Steknete više prijatelja - imate bolje emocionalne poglede
- Da smanjite depresiju - imate bolju mišićnu muskulaturu,
- Da steknete više samopouzdanja - kontrolu, koordinaciju i balans
- Da smanjite uznemirenost - i mate bolji odnos prema amputaciji
- Da ostanete u boljoj fizičkoj snazi i steknete izdržljivost

Preduzimajte jedan po jedan korak svakodnevno. Primjećujte sve male uspjehe koje svakodnevno postižete. Budite strpljivi prema sebi i prema drugima. I mate dovoljno snage da biste se suočili sa izazovima fizikalne rehabilitacije.

*VAŠA PRAVA I OBAVEZE

Prava su moć i privilegija koji vam pripadaju, bez obzira na sve. Obaveze su ono što vi morate učiniti, za vaše dobro i za dobro onih koji ovise o vama. Sva ljudska bića imaju prava i obaveze. Vaša prava i obaveze se nisu promijenili zbog toga što ste izgubili jedan ili više dijelova tijela.

Zašto bih se trebao/la brinuti o svojim pravima i obavezama?

Sva ljudska bića imaju ista prava i obaveze. Ipak, istina je su ljudi koji su izgubili neki od ekstremiteta, ili uopšte ljudi sa bilo kakvim onesposobljenjem, tretirani drugačije, i vrlo često ih se tretira gore nego zdrave-osposobljene ljude. Ljudima koji su izgubili dio tijela se često uskraćuju njihova prava. To je fenomen koji je raširen u cijelom svijetu, ali ga to ne čini prihvatljivim.

Šta je potrebno znati?

- Nije lako promijeniti mišljenje cjelokupne društvene zajednice o ljudima koji se u društvu smatraju kao "drugačiji". U većini država, vaša ljudska prava vam neće biti "servirana na tanjiru".
- U mnogim zemljama, osobe sa onesposobljenjem su formirale organizacije kako bi pomogli jedni drugima i kako bi podigli zajednički glas da se promijeni trenutna situacija i obezbjede im se njihova osnovna prava.
- Dva međunarodna dokumenta (Univerzalna Deklaracija o Ljudskim Pravima i UN Standardna Pravila o Izjednačavanju Mogućnosti za Osobe sa Onesposobljenjem) opisuju prava svih ljudskih bića i obaveze država prema osobama sa onesposobljenjem. Neke države imaju zakone koji štite prava onesposobljenih. Neke opet imaju zakone, ali se oni ne primjenjuju.

Ovo su neka od osnovnih prava koja su amputirci izrazili želju da znaju. I mate pravo da:

- Postavljate pitanja i dobijate jasne odgovore u vezi sa bilo čim što je vezano za gubitak ekstremiteta uključujući pitanja o amputaciji, protetisanju, bolovima kao i da se informišete o svim uslugama i programima koji vam mogu pomoći da se prilagodite novoj situaciji: fizički, emocionalno, socijalno i ekonomski
- Tražite zamjenu za sve što vam stvara bolove ili ne funkcioniše kako treba
- Tražiti da vam se ponude opcije iz kojih ćete vi odabrati one koje vama odgovaraju
- Razgovarate i učite od ljudi koji su prošli kroz isto iskustvo
- Razgovarate i učite od onih ljudi koji su imali isto iskustvo
- Osjećate snažne emocije kao što su: ljutnja, strah, tuga, usmaljenost, zamor, depresija, zbunjenost, žaljenje, frustracija, sram, krivnja, panika, gubitak kontrole, nepovjerenje, bespomoćnost
- Budete tretirani sa poštovanjem i saosjećanjem
- Mijenjate mišljenje, mijenjate osjećaje, napredujete i liječite se
- Dobijete posao kao i svi ostali
- Učestvujete u odlučivanju u vezi sa vašim zdravljem i blagostanjem
- Učestvujete u svemu što je na raspolaganje ostalim građanima u vašoj zemlji, uključujući obrazovni, zdravstveni i transportni sistem, objekte za rekreaciju, političke i religijske asocijacije.

Ako se svakodnevno borite samo za preživljavanje, možda mislite da prava i obaveze i nisu jedna od vaših najvećih briga. Nema lakog odgovora na ovo. Svrha svega jeste da vi trebate "progovoriti o tome", bilo pojedinačno ili sa grupom ljudi koja se nalazi u istoj situaciji i da se trebate obratiti ljudima koji imaju moć da naprave neke promjene-vladinim ustanovama, nevladinim agencijama i lokalnim vlastima. Potrebno je da im kažete da vi od njih ne tražite nikakvu milostinju, već ispunjavanje vaših PRAVA.

* INFORMACIJE ZA PORODICU I PRIJATELJE AMPUTIRACA

Ako je neko vama blizak imao amputaciju vi možete osjetiti strah, zabrinutost, ljutnju ili uznemirenost. Također se možete zabrinuti oko toga da li ćete imati dovoljno novca ili kako će sredina reagovati na to. Ova osjećanja su normalna. Kad jedna osoba doživi amputaciju, svi koji su joj bliski su pogođeni time. Što više budete znali o amputaciji bit će vam lakše da pomognete sebi i osobi koja je imala amputaciju da ozdravi i nastavi živjeti.

Najvažnija stvar koju morate znati jeste:

Mnogo ljudi koji su imali amputaciju vode normalan, produktivan, sretan život. Oni rade, uživaju u životu. Oni podižu svoje porodice, i rade sve ono što i drugi ljudi. Gubitak ekstremiteta ne mijenja onaj najdublji, najjači dio ljudskog bića-njegovu bit.

Druga važna stvar koju morate znati je:

Naklonost, prihvatanje i poštovanje - ako ovo možete ponuditi osobi koja je izgubila ruku ili nogu, onda ste im ponudili najbliži "lijek" na svijetu.

Šta možete učiniti da sebi pomognete u razumjevanju gubitka ekstremiteta i u tome da ispravno reagujete?

- Razgovarajte sa ljudima koji su prošli kroz isto iskustvo
- Ne gubite nadu. Stvari će se popraviti
- Koristite smisao za humor
- Razgovarajte sa vašim duhovnim vodjom. Molite se
- Prakticirajte pozitivno razmišljanje i djelovanje
- Naučite što više možete o amputaciji Ovo će vam pomoći da se bolje osjećate a također će pomoći i vašem članu porodice koji je imao amputaciju da se bolje osjeća

Kako pomoći nekom ko je izgubio ekstremitet - Gubitak ekstremiteta je više od fizičkog gubitka. Može se upoređivati sa gubitkom supružnika ili djeteta. Potrebno je dosta vremena kako biste osjećanja mogli prilagoditi tom gubitku. Najbolje što možete učiniti jeste:

- Da nju ili njega saslušate. Da ih u cijelosti slušate šta vam govore bez vašeg prosuđivanja. Slušajte i pokušajte ih razumjeti.
- Pružite im podršku, poštovanje i naklonost, a ne sažaljenje.
- Član vaše porodice koji je izgubio ekstremitet nije bolestan, on ili ona su ranjeni i oporaviti će se svojim sopstvenim tempom. Pomozite onda kad je to potrebno, ali nemojte dozvoliti da vaš prijatelj ili član porodice postane ovisan o vama za one stvari koje sam može učiniti. Na primjer, neko vrijeme možete osobi pomagati da se obučee, ali poslije toga oni mogu sami naučiti da to urade, i vi trebate prestati pomagati oko toga.
- Osobe koje su izgubile ekstremitet će vidjeti svoj odraz u očima svoje porodice i prijatelja. Ako svi za njih osjećate samo tugu i sažaljenje, ta poruka će im jasno i glasno biti prenešena. Pokušajte na njih gledati kao i prije, kao potpune, pažnje vrijedne osobe koje mogu učiniti mnogo stvari, i koje mogu naučiti da urade sve ono što on ili ona žele naučiti. U toj stvari se ništa nije promijenilo.

* AMPUTACIJA - OPERATIVNI ZAHVAT

Uzroci amputacije mogu biti slijedeći:

1. Traume izazvane ratnim povredama, eksplozije mine, automobilske nesreće, jake opekline, nagnječenjama
2. Dijabetes ili neko drugo stanje koje zaustavlja krvotok i dovodi do odumiranja tkiva
3. Rak ili druge bolesti koje uzrokuju tumor
4. Urođeni deformiteti ekstremiteta
5. Infekcije koje se ne mogu kontrolirati

Najvažnija stvar koju morate znati u vezi sa amputacijama jeste da ste VI potpuno ista osoba, bez obzira na to šta se desilo sa dijelom vašeg tijela.

Nivo amputacije

- Zavisno o uzroku amputacije, hirurg će pokušati da sačuva što je moguće veći dio vašeg ekstremiteta, ali može odsjeći i više nego što ste vi smatrali da je neophodno. Za žrtve traume, naročito eksplozije mina, doktor može u toku operacije utvrditi dokle i koliko je ekstremitet zahvaćen infekcijom, povredom gelerima ili uslijed drugih povreda.
- Obično, bolje je imati što duži bataljak, izuzev za ekstremno duge bataljke kod potkoljenih amputacija, koji ne ostavljaju dovoljno prostora između bataljka i stopala.

Odmah nakon hirurškog zahvata

- Cilj operativnog zahvata kao prvo jeste da se spasi vaš život, a drugo, da se formira bataljak na koji će se uspješno namjestiti proteza. Hirurg obično pokušava sve da ostavi što duži bataljak. Za žrtve trauma, posebno eksplozija mina, doktor može u toku operativnog zahvata odrediti koliko je ekstremitet oštećen infekcijom, gelerima ili nekim drugim krhotinama. Nažalost, hirurg može izvršiti amputaciju i više nego što je planirano.
- Normalno je da ćete imati bolove odmah nakon operacije jer hirurg mora razrezati vašu kožu, mišiće, živce i kosti. Ovaj bol će se smanjivati kako vrijeme bude prolazilo.
- Doktor vam možda neće odmah zašiti ranu zbog rizika od infekcije. Vaš bataljak će biti visoko zamotan kako bi se rana održavala čistom, a bataljak bio zaštićen. Nakon nekoliko dana doktor će pregledati vašu ranu i ako je sve u redu zašiti će je. Ponekad se u ranu stavlja dren kojim se pomaže čišćenje rane. Dren će biti odstranjen nakon nekoliko dana.
- Slijedeći korak je čvršće bandažiranje bataljka. Zamotavanje se radi kako bi se pomoglo oblikovanje bataljka tako da se proteza može dobro namjestiti. Doktor, medicinska sestra ili fizikalni terapeut će vam pokazati kako se na ispravan način zamotava bataljak.
- Vaš bataljak će biti natečen poslije operacije. Naticanje može uzrokovati bolove i ograničiti kretanje bataljka, tako da je jako važno spriječiti naticanje. Bataljak trebate držati na položaju višem od nivoa srca kako biste spriječili naticanje.

Kad prvi puta vidite vaše tijelo nakon amputacije, bit ćete jako uznemireni. Bit ćete šokirani kad vidite da vam nedostaju neki dijelovi tijela. Ovakav osjećaj je sasvim normalan.

Zapamtite, gubitak ekstremiteta ne znači gubitak života. Amputacija je užasna stvar, ali **ćete** preživjeti.

Dok je liječenje u toku:

- Što prije ustanete i počnete hodati sa štakama, i vaš oporavak će biti brži. Vaš oporavak se neće dogoditi odjednom. Svaki korak koji preduzmete -prvo sjedenje u krevetu, zatim sjedenje u kolicima, potom stajanje, onda korištenje štaka, dovešće vas sve bliže onom što biste ponovno željeli raditi. Radite jednu po jednu stvar svaki dan.
- Najvažnija stvar jeste da održavate ranu čistom i zdravom. Obično se o ovome brinu medicinski radnici dok ste u bolnici. Imate pravo pitati šta vam rade i zbog čega
- Spriječavanje "kontraktura - grčenja mišića" je također veoma važno. Grčenje nastaje kada se vaš zglob trajno "zaglavi" u jednom položaju. Nakon amputacije, mišići u i oko bataljka se pokušavaju skratiti. Zbog toga dolazi do savijanja zgloba. Ako ostavite takvo stanje predugo, biće sve teže i teže da zglob ojača, i postoji mogućnost da se trajno zaglavi. Kontraksije će takvo stanje učiniti veoma teškim ili onemogućiti korištenje proteze.
- Radite vježbe kako biste ojačali i ostali pokretljivi. Fizikalni terapeut (ako vam je na raspolaganju) vam može pomoći oko ovog.
- Naučite da hodate sa štakama.
- NE STAVLJAJTE jastuke ispod bokova/koljena ili između butina.
- NE DRŽITE koljeno savijeno ni na kratko, bilo da ste u krevetu ili u kolicima.
- NE SPUŠTAJTE bataljak na rukohvat štaka ili na rukohvat kolica.
- NEMOJTE predugo ostati u sjedećem položaju
- Kad ležite na leđima, bataljak treba da bude položen ravno sa skupljenim nogama.
- Ležite na stomaku što je moguće više kako biste pomogli istezanje bokova.

- Kad sjedite morate imati isto opterećenje na bokovima, a noge skupljene. Uspravno sjedenje na čvrstoj (tvrdoj) stolici će vam pomoći da zauzmete ovaj položaj tijela.

Dodatna operacija

Možda će biti potrebno da se izvrši još jedna operacija.

- ako prva nije urađena na odgovarajući način ili
- ako vam izrasta kost na kraju bataljka što uzrokuje pritisak i bolove.
- Ako vam se inficira bataljak
- Ako prva operacija nije urađena na odgovarajući način

Niko ne želi drugu operaciju, ali ako je operacija potrebna zbog vašeg opšteg zdravstvenog stanja, ili će vam pomoći da bolje funkcionišete, trebali biste o tome razmisliti.

Niste sami.
Mnogo ljudi je izgubilo ekstremitete i preživjeli su.
I vi **ćete** također.

*PREVENCIJA OD INFEKCIJE

Dok vam se rana od amputacije još uvijek liječi, postoji rizik da dobijete infekciju. Infekcija može prouzročiti bol, ili groznicu, ili čak potrebu za još jednom operacijom. Infekcija koja se pogoršava može osobu ubiti. Trebate naučiti kako da spriječite i postupate kod infekcije. Što više naučite sada biti **ćete** u stanju da se bolje brinete o sebi u budućnosti.

Dok ste u bolnici, brigu o ovome će uglavnom voditi zdravstveni radnici. Postavljajte pitanja o tome šta vam rade i zbog **čega**. To je vaše pravo i vaša odgovornost.

Čak i kada napustite bolnicu higijeni bataljka **ćete** morati posvećivati posebnu pažnju jer će vaš bataljak biti zatvoren u kalup proteze i izložen povredama i infekcijama. Dok ste u bolnici ili kad izađete, ako sumnjate da ste dobili infekciju, odmah preduzmite korake, pokušajte sami sebi pomoći ili potražite pomoć drugih. Brzo reagujte, prije nego što i najmanja iritacija kože postane ozbiljan problem.

Najbolji način rješavanja problema infekcije jeste PREVENCIJA koju **ćete** postići ako budete radili slijedeće:

1. Držite područje bataljka, a naročito oko rane čistim.

- Operite ruke prije nego dodirnete područje oko rane. Ruke osušite na zraku a ne peškirom ili krpom.
- Čistite ranu 2-4 puta svaki dan. Koristite čistu vodu.
- Svaki puta kada očistite ranu, zavijte je čistim zavojem.
- Budite pažljivi kad čistite ranu. Svaka upotreba sile može pogoršati stanje.
- Ne koristite antiseptike kao što su: iodine, hydrogen peroxide, Betadine ili phisohex na otvorenoj rani. Antiseptici će uništiti bakterije ali će takođe i usporiti zacjeljivanje.

2. Na slijedeće načine dezinfekujte stvari koje dolaze u kontakt s ranom:

- Predmete perite sapunom i vodom. Sušite ih prirodnim putem a ne peškirom, ubrusom.
- Dezinfekciju vršite kuhanjem predmete duže od 20 minuta.
- Očišćene predmete držite u dezinfekovanoj posudi ili spremniku sa poklopcem.
- Kada zavoje sušite prirodnim putem, na primjer na suncu, zaštitite ih od prašine i insekata.

Najbolje zavijanje rane je ono koje omogućava da se područje oko rane održava suhim, a sama rana da ima dovoljno vlažnosti. Ako se zavoj i tečnost koja curi iz rane osuše, prilikom skidanja zavoja možete ponovno otvoriti ranu koja je već bila zarasla. Kako biste održavali vlažnost, stavite na gazu vazelina i time prekrivate ranu.

3. Ako uzimate antibiotike, ispijte cijelu dozu koja vam je prepisana, obično je to 10-14 dana. Slijedite uputstva ljekara u vezi sa uzimanjem antibiotika.

4. Dobro jedite, pijte dosta tečnosti kako biste ojačali prirodne tjelesne kapacitete.

5. Redovno pregledajte kožu na bataljku kako biste vidjeli imali kakvih promjena kao što su nadražaji kože, crvene mrlje, plikovi ili druge znake infekcije. Ako vidite znakove infekcije, čak i najmanje, brzo reagujte.

<p>Prvi znakovi infekcije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • područje oko same rane postaje vruće • postaje crveno, natečeno i bolno • gnoji se • pojavljuju se crvene linije iznad inficiranog područja • bolovi se naglo povećavaju • groznica 	<p>Kad vam se inficira rana uradite slijedeće:</p> <ul style="list-style-type: none"> • očistite ranu i stavite čiste zavoje 4 puta dnevno • operite ranu prokuhanom vodom, vodu lagano prskajte po rani koristeći štrcaljku. • Nikad ne pokušavajte ranu prekrivati običnim krpama ili • Uzmite još jednu dozu antibiotika
<p>.....</p> <p>Ozbiljni znakovi infekcije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rana ili područje oko nje počinje da smrdi • žlijezde ispod pazuha, na vratu i na preponama natječu • iz rane curi smeđkast ili siv iscjedak, često veoma neugodnog mirisa (žučkasti iscjedak je u redu; bezbojan je normalan) • koža oko rane potamni (gangrena) 	<p>.....</p> <p>Ako vam se ovo desi, odmah se morate javiti ljekaru. Radi se o hitnom slučaju. Gangrena je znak odumiranja tkiva. Infekcija se lako može proširiti i može prouzročiti još jednu operaciju. Može se proširiti na cijelo tijelo i uzrokovati smrt.</p>

Dobro se brinite o sebi, tražite pomoć kada vam je potrebna!

*OSJEĆANJA NAKON GUBITKA EKSTREMITETA

Sasvim je normalno da nakon gubitka ekstremiteta možete imati veoma jake i bolne emocije. Gubitak dijela tijela ponekad se upoređuje sa gubitkom supružnika ili djeteta. Trebaće vam vremena da proradite ova osjećanja u sebi i prilagodite se gubitku.

Nakon amputacije možete osjećati:

PORICANJE "Nije ovo ništa". "Sve je u redu. Nema problema" . " Jednostavno ću se jednog jutra probuditi i ponovno ću imati nogu".

STRAH I UZNEMIRENOST "Neću moći izdržavati svoju porodicu". "Ne želim ostatak života provesti sjedeći". "Šta ako umrem". "Šta ako me supruga napusti?" " Kako ću ponovno hodati?" "Siguran sam da će me prijatelji napustiti".

KRIVNJA "Ja sam kriv za ovo" Ušao sam direktno u minsko polje. Uzrokovao sam nesreću". "Zašto me Bog ovako kažnjava? Mora da sam učinio nešto loše što je dovelo do ovog".

DEPRESIJA i BEZNADEŽNOST "Beskoristan sam." "Ne želim više da se družim sa svojim prijateljima." "Možda se i ubijem, jer mojoj porodici će ionako biti bolje bez mene." "Terapeut mi svaki dan govori šta bih trebao raditi. Neću ništa da radim. Samo hoću da me svi ostave na miru." "Ne mogu prestati da plačem".

LJUTNJA "Odlazi!" "Šta ti znaš" Ostavi me na miru!" "Neko će mi platiti za ovo" "Ovo što mi se desilo je pogrešno". "Rodbina me obilazi i samo bulje u mene"

FRUSTRACIJA, NESTRPLJIVOST i RAZOČARANJE "Treba mi čitava vječnost da bilo šta uradim!" "Ova proteza nije ni nalik na moju spostvenu nogu!"

ODVRATNOST "Kad pogledam bataljak, smuči mi se." "Ružan sam. Odvratan sam. Niko me više neće htjeti pogledati." "Plašim se da je moj seksualni život sada samo stvar prošlosti".

BESPOMOĆNOST i NEDOSTATAK SAMOPOUZDANJA "Ništa više ne mogu uraditi sam. Drugi moraju sve raditi za mene. Ne mogu se više sam ni obući". "Znam da ću pasti svaki puta kada pokušam hodati."

OGORČENJE I OZLOJADENOST "Šta ti znaš, ti nisi amputirac". "Za ovo su krivi svi oni koji postavljaju mine". "Sve ih mrzim, i mrzim sve one koji nisu amputirani".

PANIKA, KONFUZIJA, OSJEĆAJ PORAŽENOSTI "Šta se dešava" "Šta ja mogu učiniti?" Ne mogu da mislim! Kao da se utapam!"

IZOLACIJA "Niko ne može razumjeti kroz šta prolazim"

Gubitak ekstremiteta može biti jedan od najgroznijih i najmoćnijih događaja u vašem životu. Ali vam neće pomoći da se ljutite na druge zato što ste ljuti na samog sebe i vašu situaciju. Neće pomoći ni da odustanete od svega. Neće vam pomoći ni da se povučete u sebe i izolirate od drugih ljudi. Neće vam pomoći ni da očekujete da će sve biti isto kao što je bilo prije amputacije.

Ovo su neki od prijedloga kako da pozitivno reagujete na pomenuta osjećanja:

- Razgovarajte s nekim ko je prošao kroz isto iskustvo
- Planirajte stvari kako biste ponovno bili aktivni, radeći stvari koje volite.
- Predajte se nekom kome ste potrebni-vašoj porodici, usamljenom djetetu.
- Nadajte se. Stvari će se popraviti. Vjerujte u to.
- Vježbajte. Bavite se sportom. Plešite. Krećite se.
- Koristite se smislom za humor. Pronađite razloge da se smijete.
- Obratite se Bogu. Razgovarajte s vašim vjerskim vođom. Molite se.
- Vježbajte pozitivno razmišljanje, govorenje i djelovanje.
- Potražite pomoć. Posegnite za pomoći drugih. Ne skrivajte se.
- Razgovarajte o detaljima nesreće s nekim ko zaista zna da sluša.
- Vratite se na posao, ili preduzmite korake da se pripremite za novi posao.
- Razmišljajte o sebi kao o kompletnoj osobi. Vaše tijelo se promijenilo, ali vi ste još uvijek vi u svakom drugom smislu.

*POVRATAK NA POSAO

Gubitak ekstremiteta neće utjecati na vaše sposobnosti da radite razne vrste poslova.

Pronalaženje pravog posla ovisi o fizičkim zahtjevima koje taj posao iziskuje, zavisi o nivou amputacije i djelimično od vaših sposobnosti i onog što VI ŽELITE raditi.

Priče ljudi koji su se vratili na posao:

Abdel, 28-godišnji muškarac iz Jordana piše:

Prije amputacije trebao sam pohađati Trgovačku školu. Onda su mi ljudi rekli da bih trebao raditi neki drugi posao, kao neki kancelarijski posao, jer sam izgubio noge. Možete li MENE zamisliti u kancelariji? Srećom po mene, otkrio sam da nisu bili u pravu. Pohađao sam jednogodišnji kurs za popravku manjih motora i sada kao i svi drugi radim u prodavnici.

Sophira, 34-godišnja žena iz Kambodže nam je rekla:

Cijeli svoj život sam radila u polju kako bih prehranila svoju porodicu. Nakon amputacije, mislila sam da više neću moći doprinosti mojoj porodici, nego da ću samo uzimati od njih. Ali to nisam mogla dopustiti. Nisam ih mogla iznevjeriti. Zato sam uložila dvaput više napora nego prije u uzgajanja usjeva. Radila sam duplo više nego prije, i zbog tog sam duplo više ponosna. Da, izgubila sam nogu, ali nisam dopustila da moja porodica bude bez stvari koje su im potrebne.

Amira, 25-godišnja žena iz Bosne piše:

Mnogo mjeseci nakon amputacije kada sam ostajala kod kuće cijeli dan, osjećala sam se usmaljeno i beskorisno. Dani su bili dugački i prazni. Konačno sam se vratila na posao u trgovačkom centru jer nam je bio potreban novac. Ali otkrila sam da mi posao znači mnogo više od novca. Moje kolege s posla su moji najbolji prijatelji. Sve dok se zajedno s njima mogu smijati i družiti poslije posla, oni ne mare za moju nogu. Dani su sada ponovno ispunjeni, kao što su bili i prije.

Jovencio iz Mozambika kaže:

Još otkada sam bio mladić znao sam raditi dvije stvari-obrađivati porodičnu zemlju i biti vojnik. Nakon amputacije nisam mogao raditi nijedno od toga. Morao sam pronaći novi način da živim. Čuo sam kako ljudi govore da amputirani trebaju ostati kod kuće, jer ima tako puno muškaraca sa zdravim nogama koji nemaju posla. Ovo jednostavno nije tačno. Mislim, kakva je razlika između mene i onog tamo muškarca koji ima obadvije noge? Reći ću vam koja je razlika. On je još uvijek nezaposlen, a ja sam danim i danima tražio posao dok ga nisam našao. Razlika nije u jednoj ili dvije noge nego u tome koliko mnogo se trudiš da promijeniš svoju situaciju.

Tedla iz Eritreje je sada odrasla osoba. Govori o svom djetinjstvu poslije amputacije:

Izgubila sam desnu ruku i desnu nogu kad mi je bilo 11 godina. Kad sam se vratila kući nakon tri mjeseca provedena u bolnici, u mom selu nije bilo nikakvog formalnog školovanja. Moja porodica se složila da me pošalje u grad da živim s rođacima, tako da bih mogla da se obrazujem. Bila sam veoma uspješna i dogurala do Univerzitetske diplome. Sada radim na pomoći drugim amputiranim. Dobar život kojim sada živim omogućila je moja porodica koja se pobrinula da dobijem odgovarajuće obrazovanje.

Turedesh iz Etiopije

Moj muža i ja smo čistili njivu kad je eksplodirala mina. On je poginuo, a ja sam izgubila desnu nogu. Mislili sam da je to kraj mog života. Ali sam isto tako znala da su moja djeca sada ovisna o meni, i morala sam pronaći način da ih izdržavam. Pronašla sam način da dobijem zajam, i otvorim malu prodavnicu. Morala sam naučiti jako puno stvari...kako da bilježim koliko novaca imam...kako da kupim tačno onoliko robe koliko je potrebno....kako da izračunam koliko poreza moram platiti...kako da usrećim svoje mušterije....i ostale stvari koje ranije nisam znala raditi. Promjene su bile teške, ali sam sada ustvari snažnija osoba nego što sam bila prije amputacije.