

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

ПРЕПОРАКИ ЗА АКЦИЈА

Вовед

Справувањето со менструалната сиромаштија и промовирањето на менструалното здравје на Балканот е особено важно, бидејќи нееднаквостите во пристапот до модерна гинеколошка контрацепција и чиста вода ги влошуваат предизвиците со кои се соочуваат жените и девојките при управување со нивните менструации. За разлика од земјите во Централна Европа, земјите на Балканот како Босна и Херцеговина, Северна Македонија, Косово и Србија се борат со ограничен пристап до квалитетни здравствени установи и модерни услуги за репродуктивно здравје. Руралните области на Балканот често се соочуваат со тешкотии во пристапот до чиста вода и здравствените установи се обременети со гледишта за сексуалното и репродуктивното здравје на жените што промовираат родова нееднаквост. Овие фактори придонесуваат за нееднаквости во здравјето на жените и ја истакнуваат итната потреба од сеопфатни образовни кампањи за подигање на свеста и промени во политиката за ефективно справување со репродуктивната сиромаштија во балканскиот регион.

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

Тековната состојба

[1] Управувањето со менструалното здравје останува значаен предизвик на Балканот, особено во руралните области каде што пристапот до чиста вода и модерни здравствени установи е ограничен. Многу жени и девојки се соочуваат со тешкотии во пристапот до достапни и квалитетни менструални производи, често прибегнувајќи кон нехигиенски алтернативи. Нееднаквостите во економскиот статус и ограниченото знаење за менструацијата пред менархето дополнително ги влошуваат овие проблеми. Стигмата поврзана со менструацијата и недостатокот на сеопфатно образование придонесуваат за лоши менструални хигиенски практики и негативни искуства како што се стрес, срам и страв од протекување или мирис. Во неодамнешно спроведено истражување, 43% од албанските учесници изјавија дека се соочуваат со проблеми во врска со нивните менструални практики. Во спроведеното истражување, околу 30% споменаа дека не можат слободно да зборуваат за менструацијата, а од 11% (Србија) до 50% (Албанија) се чувствуваат стигматизирани поради нивната менструација. Исто така, околу 50% посочија дека немаат пристап до менструални производи во текот на денот на училиште или на работа. Напорите за борба против менструалната сиромаштија во регионот вклучуваат иницијативи за подобрување на пристапот до чиста вода, уривање на стигмата преку кампањи за подигање на свеста и залагање за системски промени во здравствениот и образовниот систем.

- [2] <https://borgenproject.org/period-poverty-in-the-balkans/>
- [3] *ibid.*; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9245245/>

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

Анализа на трошоци и корист

Производ / Критериуми	Удобност	Хигиена	Еколошки пријателска	Финансиски трошоци
Менструални влошки (за еднократна употреба)	Умерено до високо	Високо	Ниско	Умерено
Тампони (за еднократна употреба)	Високо	Високо	Ниско	Умерено
Менструални чаши (за повеќекратна употреба)	Умерено до високо	Високо	Високо	Ниско
Менструални дискови (за повеќекратна употреба)	Умерено до високо	Високо	Високо	Ниско
Влошка за повеќекратна употреба	Умерено	Умерено до високо	Високо	Ниско
Ткаенина (за еднократна употреба)	Ниско до умерено	Ниско до умерено	Умерено	Многу ниско
Менструална долна облека (за повеќекратна употреба)	Високо	Високо	Високо	Ниско до умерено
Менструални сунѓери (за повеќекратна употреба)	Умерено	Умерено до високо	Високо	Ниско
Тоалетна хартија (за еднократна употреба)	Ниско	Ниско	Ниско	Многу ниско

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

Панталони за еднократна употреба	Умерено до високо	Умерено до високо	Ниско	Ниско до умерено
Без производи (слободно крварење)	Ниско	Ниско	Високо	Многу ниско

Сумирано, менструалните производи за повеќекратна употреба како што се менструалните чаши, повеќекратните влошки, менструалната долна облека и менструалните сунѓери се еколошки пријателски опции кои се ефективни на долг рок. Тие нудат удобност, одржуваат добра хигиена со соодветна грижа и придонесуваат за значително помал отпад во споредба со опциите за еднократна употреба како санитарните влошки и менструалните гаќи/

Промовирање на достапноста и достапноста

Обезбедете бесплатни менструални производи во јавни простори, училишта и работни места

Оваа мерка е клучна за обезбедување дека жените за време на периодот имаат пристап до основни хигиенски предмети без оглед на нивната финансиска состојба. Таквите иницијативи особено им користат на маргинализираните заедници и индивидуи кои се соочуваат со економски потешкотии, обезбедувајќи им достоинство и удобност за време на менструацијата (на пр. сиромашни и бездомни луѓе). Дополнително, промовирањето на такви иницијативи во соодветните јавни институции (на пр. преку информациона табла за бесплатната понуда на менструални производи) може само по себе да подигне свест за темата за сите луѓе кои ја забележуваат. Шкотска претставува најдобра пракса, бидејќи законски ги обврзува локалните влади и образовните институции да обезбедуваат бесплатни менструални производи. Еден босански кантон обезбеди бесплатни санитарни влошки и образование за менструално здравје во училиштата најмалку една година.¹

Обезбедете објекти за менструална грижа

Важно е да постојат соодветна инфраструктура и ресурси за поддршка на жените за време на периодот во хигиенско и удобно управување со нивните менструации. Оваа точка е клучна бидејќи недостатокот на пристап до соодветни објекти може да доведе до здравствени ризици, непријатност и социјална стигма за оние кои доживуваат менструација. Пример за решавање на овој проблем може да вклучува воспоставување наменски станици за менструална хигиена во јавни простори, училишта и работни места. Овие станици би можеле да бидат опремени со чисти и приватни тоалети, тековна вода, канти за отпад за санитарни производи и залихи како влошки или тампони. Особено за бездомните луѓе, соодветни објекти во јавните простори се важни бидејќи можеби немаат друго место каде да одат за својата менструална грижа.

¹ <https://balkaninsight.com/2022/09/05/bosnia-canton-offers-school-pupils-free-sanitary-pads/>

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

Залагајте се за политики кои го намалуваат финансискиот товар (на пр. даноци) на МХМ производите, особено за ранливите групи.

Политики како укинување на даноците на менструалните хигиенски производи помагаат да се намали финансискиот товар за ранливите групи и да се промовира менструалната еднаквост и инклузија. Предноста на таквите политики е што тие веднаш им користат на сите жените за време на периодот. Дополнителни мерки како национални субвенции се друга опција. Примери вклучуваат Обединетото Кралство и Ирска со нула ДДВ на менструалните производи.²

Образование и свест

Развијте образовни програми за зголемување на знаењето за управување со менструалната хигиена.

Ова е фундаментално за разбивање на табуата и расејување на митовите поврзани со менструацијата и треба да биде адресирано до учениците на рана возраст. Промовирајќи подобро разбирање за менструалното здравје, индивидуите можат да направат информирани избори за своите хигиенски практики, што води до подобра севкупна благосостојба. На пример, дваесет и пет проценти од образовните проекти на Светската банка имаа компоненти кои се однесуваа на управување со менструалната хигиена, обезбедување на санитарни и хигиенски тоалети или одделни тоалети за девојки и момчиња во нивните училишта.³

Поттикнете отворен дијалог за менструацијата за да се намали стигмата и да се подобри разбирањето.

Поттикнувањето на отворен дијалог за менструацијата создава поддржувачка средина каде што индивидуите се чувствуваат удобно да ги дискутираат своите менструални искуства, намалувајќи ја стигмата и промовирајќи инклузивност во општеството. Дополнително, обезбедувањето образовни материјали за менструалните хигиенски практики и промовирањето на култура на отвореност и разбирање околу менструацијата може понатаму да ги поддржи индивидуите во управувањето со нивните менструации со достоинство и леснотија. И двете треба да се промовираат истовремено за да се подигне свеста и да се намали стигмата.

Одржливост и животна средина

Подигнете свест за еколошкото влијание на производите за еднократна употреба и поттикнете еко-пријателски алтернативи. Производството на пластични компоненти

² <https://blogs.worldbank.org/education/menstrual-health-and-hygiene-what-role-can-schools-play>

³ <https://www.standard.co.uk/news/health/what-tampon-tax-sanitary-products-period-pants-b1129937.html#:~:text=The%20tampon%20tax%20was%20abolished,applying%20to%20women%27s%20sanitary%20products>

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

во овие производи, како што се апликаторите за тампони и задните ленти, бара големи количини на фосилни горива, влошувајќи го еколошкото влијание. Неправилното отстранување, вклучувајќи го и фрлањето на овие предмети во тоалетите, води до загадување на водените патишта и плажите, а значителни количини завршуваат на депониите каде што им требаат векови за да се разложат. Подигањето на свеста за еколошкото влијание на производите за еднократна употреба промовира чувство на одговорност кај жените за време на периодот да направат еколошки свесни избори, што води до поодржлива иднина за сите.

Поттикнете употреба на одржливи менструални производи како чаши и повеќекратни влошки.

Употребата на вакви производи придонесува за напори за заштита на животната средина. Промовирајќи ја усвојувањето на еко-пријателски алтернативи, можеме да го намалиме еколошкото влијание на менструалните производи за еднократна употреба кои често завршуваат на депониите и придонесуваат за загадување. Префрлањето на еко-пријателски опции како менструалните чаши, повеќекратни влошки и производите од органски памук може значително да го намали јаглеродниот отпечаток поврзан со менструалната грижа, што се проценува на околу 5.3 кг CO₂ еквиваленти по лице годишно.⁴

Стратегии за имплементација / Најдобри практики

- Отстранување на ДДВ на менструалните производи.
- Обезбедување на објекти за менструална грижа во јавни места, училишта и владини канцеларии.
- Вклучување на менструацијата и менструалното здравје во училишната програма.
- Обезбедување на работилници и предавања за менструалното здравје за јавноста.
- Обезбедување на образовни материјали на сите јавни институции и власти.

Заклучок

- Промовирајте пристап до менструални производи и информации: Иницијативите треба да се фокусираат на обезбедување пристап до менструални производи, адресирајќи ја нивната достапност како и пристапност.
- Обезбедете објекти за менструална грижа: Обезбедувањето на објекти што овозможуваат менструаторите да се грижат за себе за време на менструацијата е клучно. Ова вклучува пристап до вода, санитарни и отпадни услуги.
- Создадете поддржувачки средини: Важно е да се создадат позитивни и поддржувачки средини што овозможуваат жените за време на периодот да

⁴ <https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/plastic-periods-menstrual-products-and-plastic-pollution>

МЕНСТРУАЛНАТА СИРОМАШТИЈА И ПРОИЗВОДИ ЗА УПРАВУВАЊЕ СО МЕНСТРУАЛНАТА ХИГИЕНА

учествуваат целосно во сите аспекти на животот, вклучувајќи го образованието, работата и спортот.

- Нормализирајте ја менструацијата: Образувањето на индивидуите во училишта и пошироко за менструацијата, промените и хигиенските практики. Поттикнувањето на отворени дискусии за менструацијата, поканувањето говорници кои се ангажирани во справувањето со менструалната сиромаштија и промовирањето на култура на почит со спроведување на нулта толеранција за погрдни шеги за менструацијата се витални чекори.
- Залагајте се за промени во политиката: Залагањето за политики кои го зголемуваат пристапот до менструални хигиенски производи, безбедни методи за менструално управување и образование за репродуктивно здравје е клучно во борбата против менструалната сиромаштија.

Со фокусирање на овие клучни точки преку заеднички напори кои ги вклучуваат институциите, работодавачите, креаторите на политиките и заедницата во целина, може да се направат значителни чекори во справувањето со менструалната сиромаштија и промовирањето на менструалната рамноправност.

